搖籃

▲雷聲大

常春藤

小雨集

大約五年前，英國經濟仍極度不振，青年時裝設計師出路渺茫。沒有工作不重要，反正英國政府的失業救濟金總夠簡單生活。但設計師的創作細胞沒有好的出路安排便會日久成疾。

一羣年青設計師為求出路，在倫敦西區的肯盛頓區，肯盛頓皇宮門外的肯盛頓高街把一所舊古董市場改裝，作為年青設計師的攤位商場，名「Hyper hyper」。商場分兩層，設立大小不同攤位以並不太高的價錢租給窮設計師，從此這裏成為倫敦年青設計師後來再度揚威國際的主要原因之一。

因為租金便宜，只要有一點生意便可生存，所以設計可以走極端個人風格，因而未受外面的商業風氣所局限而別創一格。

Hyper Hyper 的出現令新設計師揚名，但揚名以後的設計師可會回顧及幫忙這個一度極之重要的「搖籃」呢？有時想不通，人類的劣根性之一便是「忘本」。

▲蘇文

乳癌可能致導飲酒

▲美國一份婦女雜誌，每期刊出檢查胸部的圖解，幫助讀者早日發現乳癌。

乳癌也許是婦女最恐懼的癌病，原因不難明：乳癌是婦女最常患的癌，美國估計，大約百分之十的女性會受到乳癌折磨，美國癌病學會估計今年會發現十三萬宗乳癌的新個案，因乳癌喪生的婦女可能達三萬一千人，僅次於因肺癌而死的人數。

乳癌另一令婦女談之色變的原因，是即使能治愈，也可能導致乳房被割除，帶來身心的創傷。

因此，婦女都非常關心自己的胸部健康，不時自己檢查，以求早日偵察出乳癌。美國一份流行的婦女雜誌，更應讀者要求，每月刊出檢查乳癌的方法，圖文並茂，助讀者等耶早日發現乳癌的病變。

婦女也非常重視一切和乳癌有關的消息，急於減低乳癌的威脅。

可惜，已知導致乳癌的危險因素中，能後天加以補救的並不多。其中之一是少吃高脂肪的食物，可減少患乳癌的機會。

近幾年的研究可能找到另一引發乳癌的因素：酒。《新英格蘭醫學報》上星期刊出兩項研究結果，進一步支持這見解。

哈佛醫學院的研究結論是，每星期飲三杯酒的女性，患乳癌的機會高百分之三十。美國國家癌病基金會的研究更說：飲酒的女性患乳癌的機會比完全不飲酒的女性高百分之五十。

遇喝三杯酒的女性患乳癌的機會更比完全不飲酒的女性高百分之三十。

那麼，醫生是否應該勸告女性戒除飲酒？美國國家癌病基金會發言人說，目前的資料仍未足夠，因此不會向公衆提出戒酒的建議。因為上述研究只顯示出飲酒和乳癌有關連，但却未能解釋原因。可能除了飲酒之外，有其他原因更易引起乳癌。

醫生不敢貿然主張婦女完全戒酒，是因為多項研究發現，適量飲酒可減少患心臟病的危險，而每年因心臟病而喪生的女性數目，比患乳癌喪生的女性多九倍。而且醫生也不知道，飲酒多年後戒酒是否能減少患乳癌的機會。

所謂適量飲酒，按西方的一般標準，男性是每日飲用一公升啤酒（相當於約三罐），女性則為七百毫升（相當約一瓶大啤）。餐酒則是男性二百三十毫升，女性二百三十毫升。至於烈酒，男性為一百毫升，女性為七十毫升。體重較輕者，分量酌減。

不過，醫生一致認為，患乳癌危險較高的女性應減少飲酒。有人懷疑，如此溫和的建議是否有效。

還有一點，研究所指的酒，是指啤酒和烈酒。至於餐酒，是不包括在內的。

▲蘇文

HOW TO EXAMINE YOUR BREASTS

A reader suggested that we reprint the following information on breast self-examination as often as possible. We think it's an excellent suggestion. Now it's up to you to use the information. An five-minute check is the most important means of detecting breast cancer in its early and curable stages. Examine your breasts every month, looking for lumps, hard knots or thickening. Do it in the shower, in front of a mirror and lying down. If you discover a lump or other change, see a doctor promptly. Below, the seven steps to a thorough breast exam.

B. Beginning at outermost top of breast, slowly circle entire breast. Have fingers in an inch and keep circling to feel every part of your breast, including nipple. This requires at least three more circles. (A ridge of firm tissue in the lower curve of the breast is normal.)

F. Finally, gently squeeze nipple between thumb and index finger. Any discharge, clear or bloody, should be reported to your doctor. Repeat entire procedure on left breast, with pillow under left shoulder and left hand behind head.

T. To examine right breast, lie down with a pillow or folded towel under right shoulder to distribute breast tissue more evenly. Place right hand behind head. Using left hand, fingers flat, press gently in small circular motions.

芥菜可也炒來吃

◀羅鼎▶

芥菜，以前是家中用作滾湯的家常菜，似乎我也已一再寫過。如今，「飛上枝頭作鳳凰」，芥菜已大派用場，「菜膽鷄」，甚至「紅燒大網鮑」，用的「芥膽」，都是芥菜。

平心而論，芥膽做得好，十分好吃，因此不時會點上「上湯灼芥膽」這個菜。不過，在外邊吃這個菜，也不算便宜，由於做法非常簡單，因此在家中亦可以做，而且不會差得到哪裏去，所以說出來，你不妨試試。

上湯，在家中當然不能做，但可用罐頭的「清鷄湯」，三元半一罐，不必用一罐。我今日的題目是炒，其實是煮，因為必須煮熟才好吃。煮好了之後，可以加點火腿絲或火腿茸，若是沒有，也無不可。在這天時暑熱之際，吃點蔬菜，已是上上的選擇，若吃的是芥菜，更是上上又上上，不可怕寒涼。

飲小小

少女化粧

◀李玉萍▶

美容貼士

審美觀會隨着時代起變化，要不然競選期間的利智也不會被批評缺乏時代感，而《紅樓夢》的衆位漂亮女演員也不會叫人有看不慣的感覺。

雖説化粧也有潮流，但流行的化粧並非適合於所有人，筆者就曾經在本欄提及，臉部輪廓不分明的人，畫上流行的一字眉，不但不能使你擠身時髦的行列，反而使你淪為笑柄。

一、濃加化粧的方式主要是依據年齡，十五歲以下的只需强調青春，粧絕不適合，簡單的眼部化粧加上唇膏即可，粉底根本不需要，由於廿五歲以下的人面部油脂分泌較為活躍，因此用粉底的壞處多於好處，而且少女的面色本身就有吸引人之處，因此也無須加以修飾。

酸碱塊

▲子青

我的水族箱裏，有一大塊白色的物體，來訪的朋友都會怪而問那是什麼？

水族箱裏所飼養的乃是七彩神仙，它們對於水的酸碱度是較為敏感的。

缸裏的白色物體，乃是美國出品，它最大的作用，是能平衡了水中的酸碱度，可以保持在適中的六．五之間。

它特別適用於神仙魚和鋼魚等類。

使用這種 FRITZ 酸碱塊，既可固定舊有水族系統的酸碱度，而建立一個新的水族系統時也合用。缸裏的水每因生物活動而生變化，但往往不易察覺其起變化，故放進酸碱塊後，它會慢慢溶解，把水質固定在中性。

一個容水二十加侖的魚缸，只需放進一塊，大約可用兩個多月時間。

雅趣閒情

◀能穩定水質酸碱度的「酸碱塊」

PH BLOCK 6.5
Freshwater pH Control
STABLE pH MEANS HEALTHIER FISH!
6.5 For Angel Fish, Neon Tetras, etc.
America's Best Value in Water Quality Products
FRITZ CHEMICAL COMPANY Dallas, Texas U.S.A. 75217

電腦心理治療

現在美國人可以利用電腦來做心理輔導，費用平宜很多，在一次研究中，二千人參加的電腦心理治療試驗，成功率達九成。□

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創辦)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊全程廿一天 $2,999
暢遊：香港②廣州②桂林②杭州②上海②蘇州①無錫①南京②北京④廣州①
出發日期：八七年5月31日、7月5日、8月2日、9月13日、10月11日、11月8日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

三峽遊全程廿二天 $3,399
暢遊：香港②廣州②石林①昆明①西安②成都②大足②重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八七年9月6日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日
八八年2月6日、3月12日、4月23日

回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）．
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日
8月15日、9月5日、10月3日
10月31日、11月28日、12月19日

回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日
8月13日、9月10日、10月6日
11月12日、12月10日

廸士尼樂園航空團七天 $525．$633
暢遊：三藩市區，李糯，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏菓園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）

美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李糯，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319．$399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團
日本之旅 $1,388（特價）連香港來回機票
出發日期：6月27日，7月6日（加班）
7月18日、10月4日、11月1日、12月13日、
行程：東京、新宿、鐵塔、皇宮電力科學館、珍珠養殖場、銀座、富士山、箱根、平和公園、大涌谷、五合目、山中湖。
中國之旅 暑期渡假，必然擠擁 請早定位，以免向隅
①長江三峽遊（包括大小三峽）十九天$2,888
行程：廣州、成都、昆明、重慶、宜昌、武漢
②中國名勝遊 十七天$2,688
（六月廿七出發餘額有限）
行程：廣州、北京、南京、上海、杭州、桂林
③古都華東遊 二十二天$2,988
行程：廣州、北京、西安、南京、上海、蘇州、杭州、桂林。
機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
溫哥華片打東街八十八號二樓 電話：604-685-9366
開心旅遊
HAPPY TIMES TRAVEL

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
喬遷啓事
於五月二十七日遷往
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816
如有查詢，請移玉步於上址。
◈漢城、台灣、香港九日遊 $1288起
◈東京、台灣、香港遊 $1499起
◈香港、星馬泰十一日遊 $1888起
◈香港機票來回，六晚酒店，早餐，接送，觀光 $1349起
◈中國十六日遊 $2650起
◈廸士尼、三藩市、賭城 飛機團 $663起 巴士團 $575起
◈美國黃石公園西部遊 $699起
◈美加東岸遊 $1299起
◈美國西北岸三日遊 $199起
◈B.C.內陸三日遊 $199起
◈加拿大西岸Banff遊 $399起
◈Edmonton Mall三日遊 $199起
◈一日遊：大溫哥華。域多利。西雅圖。
代售特價機票來回：香港、台灣、星、馬、泰及國內各大航空公司之廉價機票。
歡迎查詢
代售旅行保險 代辦旅遊証件

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER MOTOR CARS
44 W. BROADWAY. VANCOUVER.
PHONE: 875—9272
買賣各款新舊汽車
HONDA G.M. DATSUN
歡迎參觀試駛選購
僑胞惠顧特價優待
ROBERT CHAN
SALES REPRESENTATIVE
陳重賢

謀生 老邁
病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開．你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六—三六六四
或來函：P.O. BOX 2041 VANCOUVER B.C. V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
溫哥華～香港來回 $1070.
包三晚酒店住宿（雙人房）包機場接送．天天出發．
溫哥華～香港 特價$799
＊代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團。
歐洲華人精選團 歐洲九天精選團（暢遊五國七大城市）$1050（機票另計）
歐洲十六天優惠團（暢遊九國十九大城市）$1999（機票另計）
以上兩團每月均有團出發，華人領隊。
夏威夷～香港 探親超值遊$1118.
暢遊：市內觀光、珍珠港、巴里大風坳、漁人碼頭、菠蘿廠、鑽石頭山、波里亞文化中心及乘坐玻璃底船作海上暢遊（包一年期有效機票，夏威夷觀光及膳宿，華人領隊）
出發日期：每月有團出發．
溫哥華～香港來回 $1050.
可免費停留三藩市，夏威夷，日本，韓國，及台北
✦溫哥華～倫敦～香港～溫哥華來回$1728

安亞旅行社
EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688—2311
①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京一淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣一台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：（六月卅日）
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿。三餐膳食。遊覽等）
六月廿日。七月四日
③香港購物渡假遊（全程八天）$1160起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：七月十一日。九月廿六日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十九天）
暢遊香港。廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：六月六日。七月四日
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel.(604)688 7886（中華文化中心新廈二號）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

御達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（植爽奇化街）VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263
＊代理各大航空公司機票往世界各地。
美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
＊代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
＊無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，專人爲您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半．週六：早上十時至二時．