漫長暑假 過度何如

愛莉週記

孩子們緊張的期考終於在這個星期完成了，在等着領取成領表和舉行結業禮的時候，又開始了漫長的暑假。

小學生在假期，一般都是吃多一些，睡多一些，玩多一些，做假期作業，跟着父母四圍去，暑假很快就過去了。

小學生長大了，變為中學生。孩子已經十二歲了，也長到自己肩般高了，在這個時候，若果還像小學生一樣，以長身體為主，吃吃玩玩又是一個假期，那就實在太浪費了。

孩子大了一些，應該有大孩子的生活方式：例如訓練孩子自己照顧自己，以及安排一個計劃，可以令孩子們身心都會愉快成長，也學到一些書本上學不到的知識，才不會辜負這長長的二個月假期。

在這裏列舉一些「活動」，可供大孩子或大孩子的家長參考：

（一）整理自己書籍文具，收拾書桌書櫃

現在很多小朋友都有他們自己的一角，也有他們自己的書桌書櫃或玩具櫃等的「財產」了。

屬於他們自己的財產，最好由他們自己收拾整理。每年暑假，孩子們都要棄去舊的一年的功課習作之類，並且要空出地方以迎接升班後的新書新簿。文具和參考書，也要同時清理。一考完試就趁新鮮熱辣，第一件事就清理書櫃書桌，心裏會有說不出的暢快。

（二）收拾自己的衣物

由於生活水準的提高，孩子們大多有自己的衣櫃來存放自己一年四季的衣服和鞋襪。孩子們在中學與收拾，一般來說十歲以前多由母代勞，但是升了中學，也應該自己動手了。或甚至學習怎樣用手洗衣服。知道怎樣收拾，以後自己的一角也就會乾淨整齊，養成自己管理自己物品的好習慣。家長們教一次兩次，孩子們學會了，家長也就以後都不用操心了。

（三）最好能去旅行

家長若在暑期外遊時，最好帶大孩子們一齊去。行萬里路勝讀萬卷書，這是不容置疑的。父母親不但可與孩子們一齊休息與娛樂，也一齊看到和學到新的知識。一齊旅行也是增進父母子女的感情的好辦法。

若果不到外地遊，可能會引起球員的罷工行動。他以兩年前一次聯賽改組建議引起罷工危機為例，他表示：「我們的會員當時非常團結，我認為他

手下，那麼依田在「轟旋風」的巨影之下又能否倖存呢？九月將有答案。 暑白子

伊人

小雨集

我說了多少遍 Iman？多少遍Anna Baile？多少遍Gail Elliot？多少遍喬治娅·奧基夫，雲妮莎·烈格芙，嘉芙蓮·協賓？

是主觀，喜歡便是喜觀，不用躲，不用避！小圖的Iman 大概是十多年前學校的Campus Bookstore 雜誌中報道的非洲女孩。

那時一看即迷。

那時他們為她偽造了一個故事，說是攝影師在東非洲索馬利亞荒野中發現的牧羊女，帶她回到紐約，My Fair Lady 般訓練她成人。Iman 應當感謝這位恩公不盡，她日後成為世上模特兒史裏最重要的其中一位，迷盡千萬位表演台下的衆生。把黑即是美推進一大步。黑色美女美，不容置疑，但美得如斯清新出塵的黑美女，除了Iman 找不到第二人。

真實故事，Iman 乃是伊索比亞女子，據電影《非洲之旅》她飾演的角色一樣。但她前身並非牧羊女，而是背景不差的大使女兒。自然即使是公主如摩洛哥的史提芬妮，當上模特兒也需努力，Iman 更曾出盡九牛二虎才有今天。或許她不需要，才多年前開始她便與衆不同，遙遙領先！

▲雷聲大

今冬流行飾物走勢

婦女知識

大胆豪放的斑馬印花四方圍巾，幼細精緻的喱士面晚裝手袋和皮鞋，仍然是搶眼大顆的假石首飾，彩色絲帶綑成的胸針，絲絨腰帶上繁複的珠片繡花是惹人矚目的最佳飾物，其實你也可以發揮你的設計天份，為自己製些獨一無二的冬天飾物。（貴念恩寄自巴黎）

常春藤

家庭按摩術

咬手指傷害大

譚偉華

你有咬指甲（其實是咬手指，咬手皮）的偏好嗎？注意，我用偏好，不用壞習慣，因為自己也有這種戒不掉的麻煩行為。

咬指甲是一種壓力的表現，咬指甲的人情緒波動大，咬指甲比吸煙更難戒除。

戒煙可由不買煙開始，咬指甲久而久之成為自然動作，又有些苦甲水，自己也試過。那曉得不能斬掉手指。市面上逐漸竟習慣了苦味，照咬可也。

你大概以為，在家庭按摩法裏，我會大讚沒有指甲的好處，起碼不怕篤穿皮、篤痛肉吧？對不起，恰好相反。原來，每隻手指尖的外側和內側，都分別有着不同的影響，輕按指甲旁的彎角位，對身體健康大有幫助，但若不時用口咬，便害多於益。所以，如果你有咬指甲偏好，請下定決心，要當它是壞習慣地戒、戒、戒。

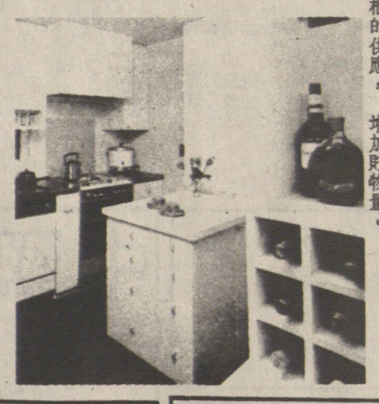
廚房藏物

室內設計 參念

許凱煒

現時一般新建樓宇都有廚櫃的供應，可是這些廚櫃往往都是不敷應用的，那麼我們就需要添配更新的櫃子或架子來作為廚房用品的「收集地」。

當然，要做一些收藏的櫃架在近於廚房本身的空間我們大可利用牆邊或角落做櫃架，圖中利用了一列低腰的櫃子作收藏，枱面還可作間隔，作工作枱，枱下是個貯物量豐富的櫃子，更利用牆邊做了方格子，增加貯物量。



（五）學習一種自己喜歡的技能

暑期有兩個月時間，若果好好的計劃，真的可以學一些課室之外的技術，例如繪畫、裁剪、打字、插花等等，這些不一定要用，但懂得以及熟習多一些技能，總是好事，也能培養多一種興趣。

（六）多讀課外書籍

平日為了功課，時間閱讀課外書。假期就不同了，有時間可以看一些自己喜歡的小說，或者補一科自己上學期「失手」的課程，就可以做了。

若果真的能做上述各項，那麼到了九月初再上學時，回頭一看這個暑期，就會覺得又快樂又充實的了。

本報廣告 效力宏大

VIDEO FAIR 平霸視聽中心 七天營業 電話：687·2293
UNICO'S 39E PENDER ST. VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 1S9 片打東街39號（文化中心對面）

★ SANYO 高級錄影機
VHR 2351 REMOTE CONTROL
AUTO REWIND
QUICK PLAY BACK
特價 429.95

★ KODAK 高級錄影帶
T-120 六小時
特價 5.99 盒

★ SANYO 26"彩色電視機
遙遠控制、自動時間制
120 台 三年保養
92C - 904
特價 799.95

★ KINYO 雙向回帶機
原價
特價 39.95

最新服務
專爲錄影帶轉線路
又平！又快！又靚！
香港 PAL-NTSC 加拿大
★唱片特價8·99每張
★唱帶特價6·99每盒

修理部：精修 TV,VCR,HIFI, 汽車機及一切音響器材
設計部：代客設計安裝商業閉路電視及音響工程

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St.,（中華文化中心對面）
電話：688·2933 681·5848

樓上影院特備各類佈景拍攝結婚，家庭，學生，藝術人像，貨衫，廣告等相，別俱風格，新款婚紗免費借用，特技翻影舊相，紀念磁碟，入籍護照相即影即有
入籍相（黑白）4張6·40
三人以上 護照相（彩色）4張8·80
（逢星期三休息）
惠顧金額滿十元者 免費泊車1小時
主理 何桐 英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 香港冠軍獎（64） 曾獲B.C.省冠亞軍獎（71）

日昇 sunrise
每日推出
新鮮豆腐
營養豆漿
鮮嫩豆腐花
香味炸豆腐角
新鮮鯪魚滑
（家鄉風味食品）
均各營品味日
有大養質道昇
代商最最最產
售號豐高好品
729 Powell Street,
Vancouver, B.C. V6A 1H5
PHONE: (604) 254-0701

享譽海內外 天仁茗茶

茶參總匯 花旗參 泡參 粉光參 野參
五十多間分店遍佈全世界
溫哥華分公司：緬街550（夾奇化街）
電話：684-1566
550 Main St. Vancouver, B.C.

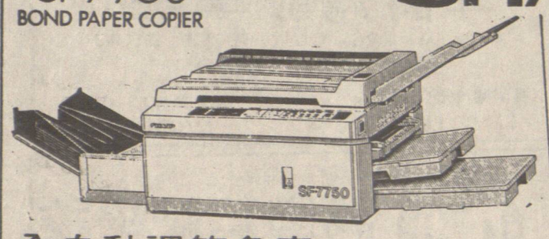
萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
本埠各零售商同價發售
顧客惠上 七天營業 服務週到 貨靚價實
特製風乾 特瘦白油 鴨肝腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
大特價酬賓
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
價錢實際 歡迎惠顧
牛仔筋 咖喱尤魚 咖喱鷄 炆牛什
特製燻蹄 南乳豬手
桂候牛腩 蠔油鴨掌
家鄉扣肉 豉椒鳳爪
特製桂候鴨
特設熟餸部門
特製臘味 肥鷄大鴨
燒味鹵味
新鮮肉類
專營
歡迎零沽批發

嘉樂亞洲食品總匯
260 E.Georgia（日昇食品廠·附屬機構）☎ 684-3155
經已隆重開張
新張營業·恭請光臨
專營各類東方食品·保証品質
批發各類東方雜貨·歡迎垂詢
大量供應價廉物美之東南亞食品
貨式齊備，應有盡有，各式新鮮
蔬菜廉價酬賓！
七天營業 價錢公道 保服
薄利多銷 証務
滿親
意切
營業時間 上午九時至下午六時
批發零售 適應大衆
歡迎各雜貨商店光臨訂貨

DONG PHUONG 冷暖水電工程
CONTRACTORS LTD.
1735 E.29TH AVE.
VANCOUVER, B.C.
安裝、修理、保養
餐館、住宅廚房全部設備
專科冷氣、雪櫃、水喉·
不銹鋼爐頭安裝燒釬·
特設24小時緊急修理服務
快捷妥當
收費特廉
TEL: 872·0880 PAGER: 667·0005

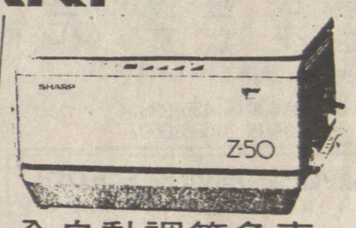
BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：（604）273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

SHARP
SF-7750 BOND PAPER COPIER



全自動調節色素
（多種顏色）
可調節放大縮細 64%至154%
可影印 11"X17" 面積
from $3495.00
COPYPRO BUSINESS SYSTEMS LTD.
222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6
(604) 876-4141

Z-50 Bond paper copier



$880.00
全自動調節色素
可使用四種顏色
可復印1至19張
兩種入紙方法
（價錢保證全市最平！）
並有各款電話圖文傳真機
歡迎參觀選購
Please Call S. Tan Chow For More Info.

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL:(604)420-8022
一律歡迎 零沽批發 快捷妥當 外埠訂購 時鮮菓當 鼓油醬菓 唐山鮮美 本號雜料 統貨辦
Kam Yen Jan
CHINESE SAUAGE
金然棧 腊味廠
自用實惠 送禮名貴 不含味精 材料純正 皮衣薄脆 肉質鮮美 風味特佳 美加風行

司公食肉昌元
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052 七天營業
本埠各零售商同價發售
歡迎僑胞駕臨選購
特製風乾 特瘦白油 鴨肝腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
大特價酬賓
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
承接金豬肉，臘鴨餅。
鮮明肉類 鮮蝦肉腸，臘梅
美味桂花腸 干腸，油王臘鷄
爽嫩白切鷄 瘦白油腸，鮮鴨
脆皮大乳鴿 特製白油腸及特
掛爐鴨 設備一流新工場
本公司自置
馳名琵琶鴨
電話：六八八—七八八六