名人好書集

▲韋基舜

朋友拔刀相助

林蛟師傅在軍中騎過軍馬，又在快活谷騎過馬參戰，對馬匹的性能、個性，甚有心得，他確實擁有充分的馬學知識，絕非一般等閒之輩可比。根據他同馬匹的相處、接觸及幾十年來的賽馬投注經驗，他自己創造了一套計算馬匹贏面及速力、實力的專門知識，極其準確。

在他是商界朋友的斥資資助下，一九八五年的馬季開鑼，他終於出版一份馬經。這份馬經報紙，叫做《威威馬報》。對於辦報，向來在電影圈發展的林蛟自然外行，如何找排字工友、排字工場、找報館印刷製作、訂購白報紙、及發行等等，林蛟是不熟悉的，幸而他的人緣好，人面也廣泛，結果他獲得一位朋友拔刀相助，這位朋友就是我在這裏好幾次提過的新聞工作朋友鄧文光兄，鄧兄是比我年青一輩的朋友，從事新聞、文化工作二十多年，在過本港十多家大、小日報各編輯崗位工作，對於報紙的製作、行政、印刷及發行等等，皆恒常保持熟悉的本行專業知識，他認識許多報紙的發行朋友，結果鄧兄給林蛟介紹了本港具有悠久歷史的報紙發行公司曾威記的老闆曾廣倫、廣源兄弟是鄧兄多年的好朋友，曾威記的老闆曾廣倫、廣源兄弟是鄧兄多年的好朋友，經鄧兄向他們說明林蛟出版馬經，為建設老人院貢獻力量，立即表示大力支持。

查在港出版日報或其他報紙形式的出版物，發行幾乎是最重要的一環，如果不能解決這一環節的工作，則一切徒勞，是難以出版的，鄧兄又出面找到設有印刷機的報館，替林蛟的馬經印製，此外給他安排排字等等工作。一切的製作條件，由此迎刃而解。（為老人出力的林蛟。八）

皇室

◀劉美梅

英王儲伉儷訪港的確熱鬧非常，滿街歡迎旗幟，報章大幅報道，連頁彩照，盡是一片昇平之象。

擠在街頭與王子握過手的人竟也成新聞焦點，紛紛被老記訪問王子的手到底是怎樣的，是否有問經此皇恩浩蕩後準備多久不洗手，則不得而知，大小明星也來湊湊熱鬧，自稱是戴安娜崇拜者，曾模仿其髮型云云。

在國際上，若論皇族的風頭，英國的最勁，在歐洲亦然。在英國本土，皇室在人民心目中地位更崇高，有若國寶。英國人與美國人雖然數百年前同一家，但雙方在潛意識下都是競爭的，有次我與一位英國老西談起美國人，此君一面嚴肅地說：「當然可，我們有女皇，他們羨慕也來不及！」

皇室能在四海廣泛受歡迎，歸根結底還是由於人類封建思想，重視階級，才覺得皇室神秘莫測，又敬又畏。其實英國美女很多，在倫敦市中心，像戴安娜姿色的俯拾皆是（她其實擁有一張很典型英國人的臉孔），要找比她更標緻出色的，話咁容易。然而飛上枝頭，身價高倍，晉身頂級貴族，即能令世人另眼相看，平凡倫敦女孩蛻變成絕色美女，拉拉裙子也被稱譽為娜娜多姿，平凡的男人手也被稱譽為穩重有力，零啥不同。想落，對成年人而言，童話世界早已幻滅，皇室的存在倒能在某程度上填補這空缺。

七姐手記

徐小鮑　劉美梅　梁武軍　楊正卿　朱丹　馮慧文　蘇狄嘉

今冬髮型以短為主

型意念髮　余淑芬

進十一月初，秋冬的時裝紛紛出現在各大公司及時裝店，我們也開始換季。除了服裝方面是最明顯的改變外，髮型亦是每個季節性改變的目標之一，這是因為現時流行標榜着由頭至腳的整體式的裝扮，髮型和時裝是需要互相配合。

今年秋冬的髮型仍以短為主，其實是把夏季所流行的髮型演變過來，以柔和及自然的線條為主，兼備數種剪髮方法，帶點復古的色彩。

當然要配合流行的化粧色調，無論是衣服及化粧，都會以啡色為主流，較過去的粗黑濃眉來得自然流暢，能突出輪廓鮮明，以能配濃烈的冬天氣息，這一切都是與今季髮型互相輝映。由於今日的髮型都以修剪為主，健康的髮質最重要。有光澤和柔順的頭髮，令線條更自然。打理方面亦非常簡單，自然吹髮，用啫喱膏或髮型顯的改變外，髮型亦是每個季節性改變的目標之一，這是因為現時流行標榜着由頭至腳的整體式的裝扮，髮型和時裝是需要互相配合。

常春藤

圖：THE JCS HUA GALVIN S ALON

隆冬安眠貼士

對人來說，最舒適的溫度是多少，據日本奈良女子大學的花岡利昌教授的研究，攝氏三十二至三十三度之間是人體最適宜的溫度。

花岡利昌認為：「體表溫度總是比體內溫度低一點。攝氏三十二至三十三度之間的溫度與衣服內部的皮膚溫度相同。」也就是說，無論在睡覺或清醒時，皮膚的溫度變化都不大。攝氏三十二至三十三度之間的溫度。尤其是腳底的溫度最為重要。腳低的溫度容易變化，若溫度在攝氏三十二至三十三度之間，那麼最遲在二十分鐘內即能入睡，一旦溫度下降至攝氏二十至二十五度，可能要遲至一小時後才能入睡。

睡覺時過分溫暖，就會通過不斷地翻身，使外面的冷空氣進入棉被內，以期降低棉被內的溫度。整夜反覆不停地翻身，會影響人的睡眠，增加人體的疲倦程度。此外，若室溫超過攝氏三十度時，也很容易發生這種情形。

（摘自《自然與人》）

園·藝·心·得

●花木的種子要保存在濕氣少的冷暗處以防腐敗，可將它放入裝糖果的空瓶內，再放入乾燥劑，放在冰箱的最下層處。

●室內的觀賞樹葉沾上灰塵會失去光澤，可用甘油擦。牛奶及同量的水混合後擦也可保持光澤，樹膠葉可用喝剩的啤酒擦。

●將喝剩的紅茶漫入羊齒類植物可保持其新鮮，使用後的茶葉埋入羊齒植物的根處可當肥料。燃點後的火柴枝可當羊齒類植物的肥料並起除蟲作用，即火柴上的磷和硫磺之作用。

●將蒜埋在樹根附近可除害蟲，蒜出芽時可切斷它只存球根使用。

殼蟲時可用溫水溶肥皂後用刷子除去，然後再用清潔之溫水洗淨。

●煮蛋後之水內含有鎖物，對植物是一好營養份。蛋殼也有相同好處，可將它浸一晚灌草木，但不能超過一天，否則會腐敗。養魚的水也含有許多營養料，用過久的水含有更多的營養料。

●用食鹽洒在雜草可使其枯死。

●腐葉土製法很簡單，在地上挖三十至五十厘米深之洞後放入落葉，再撒入一些污水後用土蓋住，在其上方再用塑膠袋蓋。一個月以後會開始腐敗即可使用。

婦女理財

這份套餐我不吃

▲羅鼎

少年十五二十時，旅遊一定要看當地名勝，三十過後則喜狂購衣物，故逛街成了外遊的最重要節目。

直至最近，年已四十，思想成熟，顧慮更深，認為最要珍惜及吸納的是各地民生與財經消息。

今日科技進步，天涯有若毗鄰，不論自己在本土從事何行業，都得放眼世界，留心海外同行的步伐，更要明白國際經濟的發展走向，才能對自己的生活與事業起到輔助作用。

故而，現今外遊，每天最緊張的節目是閱讀當地的報紙，不但嘗試探討民情民生，也為了不願習離開自己地頭，就變得消息斷絕，產生一種山中方七日，世上已千年的恐懼。

除閱報外，跟外地人接觸，每每錯而不捨，老要對講方一些有關當地金融、地產，以及工商業的資料。

我覺得能養成吸收各地經濟知識的習慣，是鍛練自己對處理財政的捷徑，為什麼？因為有關資料越豐富，越能產生親切熱絡感，而熟能生巧，日久生情，自會運用自如了。

旅遊重點

▲梁鳳儀

朋友赴蛇宴，兼要請我，推了。

談不是為了那席千五元還不足，太便宜了。也不是對菜色有什麼不合心意，因為據說蛇羹之外，每人還有一隻大閘蟹。本來，單是這兩樣，已夠了，蛇羹我所欲，每人還有一隻大閘蟹，亦我所欲，兩者能兼而得之，還敢嫌棄嗎？

較早之前，亦有朋友請我去吃一分蛇與蟹的套餐，店乃新開名店，還列明那蟹有多少斤兩，但我亦推了。因為計起來，恐怕單是吃那一隻蟹的成本亦不夠，更何況其他了。

做生意，以本求利，那還錯得到那裏。我老豆雖非光棍之徒，却明白「光棍佬教仔，便宜莫貪」那一句話，我常引用的一句便是「生氣每因便宜起」，不貪便宜，此亦吃之道。更何況，今日人請了你，他日你能不請人嗎，相抵之下，吃虧的還是你自己，可不慎哉。

知己知彼

對待限期態度老實認真，說到底就是守諾言。一諾千金。

慧中工作經驗所得，從事創作的，包括攝影、設計等，時間觀念「超然」，往往他自己開出來的限期兩個月，三個月都仍未交貨，或差不多到限期時，你打電話問他進程如何，他才急急着手開始。慧中當然不想「一竹篙打盡一船人」，但事實往往如此，所以在擬訂計劃時，總要預算對方遲交貨。

慧中最近的經驗就是好例子。手頭上一份宣傳品需要修訂付印，找來一家公司做設計和畫稿，慧中跟對方說：「這件工作十分緊迫，而且複雜，有些照片要重拍，有些則要畫圖，必要計算好所需時間。我們希望三個星期起貨。」對方天大應承，可是一個星期過去，連草圖都沒有。我日日一個電話問進度，才迫得他們着手找資料，甚至要同他們一道去搜集照片。最後勉強可以在限期前交貨。假如慧中大家旨意，讓他們去做，恐怕三個月都未有完成稿。知己知彼，在擬定限期時，還要預算自己的參與程度。

女強人秘笈

▲劉慧中

膽固醇

●健美營養學

今時今日，人人都怕膽固醇。

吃雞蛋「走」蛋黃、吃肉類「去」皮「去」肥羔、不塗牛油而改用人造牛油，不吃豬油而改用花生油、粟米油……凡此種種，都足以顯示香港人真的談膽固醇色變，愈來愈着緊身子健康了。

有位伯母，舉凡有膽固醇的食物，一概不買不吃，如此極端行徑，米施洛認為大可不必。

▲米施洛

膽固醇並非一無是處的，其實身體許多重要生化過程及物質，都必需有膽固醇，才可正常運作和製造，例如人體的性荷爾蒙、維他命D及膽汁鹽，如果沒有膽固醇，便不能生產。

不過，由於人體可以天然製造膽固醇，而製造的數量亦足夠，每日所需，因此，小吃膽固醇也是明智之舉。人們害怕膽固醇過多，會導致血管梗塞和心臟病患，不過，醫學界認為以上兩種病的病因複雜，並非單純因膽固醇過多而起的，日常生活和飲食習慣、遺傳性、運動等，都有關連。

男看女　女看男

知己

▲尤美

性朋友可否究竟異做知己？

說來容易，做來困難。知己者不只是互相了解這麼簡單，還包括互相幫助、互相傾訴，甚至可以說是絕對信任。

如果不是戀人、丈夫，交心之時總有顧忌，若面對同性，顧忌可以減少。惋惜的是，戀人與丈夫可能是傾訴對象，但他多數並不瞭解你，也可能逐漸失去興趣作互相的了解。

話題

▲巫慈

好多人講王妃的服裝。

她訪港第一天穿紅色外衣，紫色窄裙，頭戴的帽子有紅色和紫色。

有人講，這種打扮不是很多人穿戴得起，一定要有很好的氣質和身材。

訪港第二天的服裝又引起注意，王妃穿黃色和藍色衫裙配襯，外面是黃色外套，外套的顏色猶惹人好感，據說那是櫻草花的顏色。

什麼是櫻草花？相信很多人都不知道。

武器

▲韋之楓

東家長西家短

英王儲伉儷訪港，城中一下子有朋友，但英女王安戴妃，她的兒媳婦連娜娜。

誰不欣賞美麗的事物，何況是活色生香的美人兒？女人幫最熱衷就是談論戴妃，她的衣着、她的容貌、她的儀表、她的言行，都是談論的焦點。

美麗真是可以作為武器的。莎拉無論如何識大體、有智慧、懂幽默等等優點，但始終無法和戴妃相比，輸了美貌和丰采，奈何？

Harry James Agencies Ltd
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理 汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢

註冊 明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助，負責接送幼稚園兒童。
所址：715 Victoria Dr Van
報名電話：二五五·四二五一

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家 精配隱形眼鏡
DR. RAYMOND S. CHOW
DR. JACK K. CHOW
OPTOMETRISTS
TELEPHONE 685-8231
632 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

余景輝會計師
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。
地址：雲哥華片打東街二百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669·4406

東方園藝
專鋪草皮，換草皮，鋪石仔，樹皮，洗屋，做RETAINING WALL，倒樹，修樹，拔樹頭，專剪大型草堂，工精價實，工具齊全
電話：251·5629 253·4046

東方雪櫃冷氣公司
專門按裝修理保養商業凍房冷氣雪機家庭電氣雪櫃爐頭洗衣機等。
政府牌照　日夜服務
電話：251·2301 英語 255·4821 馬洽

威利食品中心
恭祝聖誕　並賀新春
Ocean Victoria Enterprises Ltd.
dba Ocean Foods
(Former: Victoria Fruit Centre)
Ocean Seafoods
游水海鮮 魚蝦蟹蜆 唐山雜貨 中西罐頭 糧油粉麵 菓菜肉食 中文報紙 貨正價廉
Live Fresh Seafoods & Meats
Fresh Produce & Groceries etc.
5889 - 5891 Victoria Drive
Vancouver, B.C. V5P 3W5
Tel: 327-1814

珠江精莊美食
Chu Kiang Restaurant
6491 Knight Street, Vancouver, B.C. V5P 2V9
街坊抵食常套餐
午膳最佳去處
晚飯實惠小菜
質量佳招呼好
交通方便 寬大停車場
中午特價餐
聖誕新年
補身枝竹羊腩煲 $6·95
著名椒鹽瑤柱蝦 $9·95
OPEN 7 DAYS A WEEK
星期日至四：11:00AM-10:00PM
星期五至六：11:00AM-11:00PM
5:00PM後FREE DELIVERY
TEL: 327—8835

華僑 WAH KIU
華僑金行
經營業務
正價買賣 金銀首飾 鑽石玉器 各國金幣 價錢公道
黃白金飾 結婚金牌 款式新穎
鑽石玉器 賀壽金座 精工修理
紅藍寶石 名廠鐘表 專人主理
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER 電話669—3247

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687—6675
〈增設日日新鮮例湯〉
59·00（六位套餐）
西菜炖鵪鶉腎 蝦子海參鴨掌 冲油脆皮鷄（半只） 玉蘭炒雙蚌 椒鹽焗中蝦 豉汁蒸生蠔（一只） 絲苗白飯 奉送：糖水、生菓
特價海鮮席
彩虹大拼盆 上湯焗龍蝦 紅燒三絲翅 北京片皮鴨 生菜包鴨鬆 玉蘭炒雙蚌 召鹽焗中蝦 當紅炸子鷄 清蒸游水班 揚州炒飯 蓮子紅豆沙 合時生菓
388·00
188·00
貴賓席
生猛龍蝦大沙律 蟹汁鮮蔴鮑 雪裡紅影紅梅 御品鷄煲翅 砵酒焗鵪鶉 碧綠翠珊瑚 生炒桂魚卷 八寶荷葉飯 黑椒野鴨柳 肆式美點 椰汁炖雪蛤羔

北園 NORTH PARK RESTAURANT
擴張營業　全新裝修　喜慶讌會
瑤璜禮堂筵開四十餘席
〈增設日日新鮮例湯〉
S 188·00
彩虹大拼盆 上湯焗龍蝦 紅燒三絲翅 北京片皮鴨 生菜包鴨鬆 玉蘭炒雙蚌 椒鹽焗中蝦 當紅炸子雞 清蒸游水班 楊州炒飯 蓮子紅豆沙 合時生菓
特價海鮮席
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828