春宵嫌夜短

金聲集 □金堅

「春宵」，是給人們歡樂的美好時刻。也比喻時光的寶貴。宋朝蘇東坡咏詩：「春宵一刻值千金，花有清香月有陰。」

我國古代以「銅壺滴漏」計時，水隨下滴的累積而把標尺浮起。「一刻」是標尺上最小的單位。由此可見，「春宵」時光的寶貴了。

盛世之春，不少人有「歡娛嫌夜短」的心情，往往豪興未盡，盡情歡娛，通宵達旦，以致影响休息和睡眠。須知，歡娛不可過度，應有所節制。

理由是淺顯的。夜，是天賦於人的睡眠時間，不可被娛樂過多佔用。雖說娛樂也是一種休息方式，却不能代替睡眠的效果。

請君在較長時間的娛樂活動中，不妨自己檢查一下，如果發現每分鐘脈搏超過一百次的話，靜息十五分鐘還不能減慢，甚至伴有氣短、心慌、出汗、頭暈等現象出現時，你就應該想到，一時是不能平復的，並已表明你的身體像機器疲勞一樣在發熱了，需要停止活動，盡早睡眠休息。如果平素患有高血壓、冠心病，不論壯年還是老年人，都要注意心腦血管意外的發生。

就是平日身體很好的人，也會因「春宵」娛樂過度、睡眠短缺而疲勞，從而導致抵抗力降低，就很容易引起疾病。最常見的感冒發燒、口舌生瘡、食慾減退、疲乏無力、咽喉腫疼、結膜充血、大便燥結等，影响健康。

中醫的古典生物鐘學說認爲，夜間有兩個關鍵時刻必須睡好，以養元神。一個是子時，即子夜十二時，此時爲一天陰陽交會之時，可養陽氣；又一個即卯時，在五更黎明前。即使精力旺盛的人，往往能通宵而不能達旦，一到卯時就困倦不支，這是身體自發的保護性抑制。老年人多由於腦血管硬化，血管彈性減退，容易出現暈厥、昏迷等現象。

精神，永保青春活力。祝願人們度過一個美好的「春宵」，以健康的身體、旺盛的精力更好地工作。

笑一笑

進步牛仔

有人問美高梅的製片人說：「現代的西部片和過去的西部片，有什麼不一樣？」

製片人毫不遲疑地回答說：「現代的西部片中，牛仔總算比馬聰明了。」

家常話

賭仔回頭金不換

因賭輸命之個案在生編料，他歡喜若狂，報章上時有所聞，對於此類一放下電話便飛的士過來，我問他準備多少「子彈」，他說自己原有一千元，另外借朋友二千元，準備贏十萬八萬以吐氣揚眉。我只是在旁微笑。

我接通了H馬主電話，然後加大了擴音量，讓T君親耳聽到我與H馬主的對話，並由他作當日馬主貼士記錄。通話完畢T君說他是有生以來第一次聽到馬主貼士，「呢次贏梗啦！」

與T君吃完午飯才去馬場。頭場有料到，只看跑馬，第二場有鐵三角料，我叫他攞三十元來，我出三十元，合共買六十元，他抱怨說投注額太少，但我有規定在先，他奈不得何，而且與他寸步不離。跑完了，一隻第二，一隻第三，一隻認爲最勁的三甲不入，輸了六十元。以後幾場都輸了。

最後一場來料叫買W爆梗，我與他每人二十五元合份只買P，結果跑第三，就收回二百多元彩金，除去本錢，每人賺輸八十多元。結果他袋中這三千元賭本基本沒有損失，那八十元是娛樂費。從馬場出來，他沉默了。

過了幾天，他打電話給我說不想再賭馬了，他過去對賭馬的狂熱幻想被馬主貼士淋醒了。連身爲馬主的貼士也只是較接近而非贏機，何況一般只憑馬經文字而賭馬的大衆馬迷之輩？

他眞的清醒了，他已戒賭幾個月，這是他太太告訴我的，家庭生活改善了，阿彌陀佛！

窗裡窗外

不必急於找兼職

敏，昨天是星期日。上午九時許，你的長途電話在爸爸媽媽的期盼中到來了。在電話裏，我和媽媽很高興地輪流跟你談了十來分鐘。你雖遠在大洋彼岸，但你那清脆的聲音，却彷彿在我的耳際迴盪……。

你說，很想利用假期，又還沒有找到合適的工作，你爲此有點煩惱，並感到惋惜……。

我知道，留學生業餘兼職，是極其平常的事。這樣既可進一步培養獨立生活與工作的能力，也可賺點外快作零用，減輕家庭的經濟負担。況且，兼職本身就意味着已踏入社會的門檻，提前熟悉社會、了解社會。可見，兼職的好處是很多的。因此，你提出要去兼職，爸媽不會反對。

但你目前仍未找到兼職的機會，這也無所謂。你初到彼邦，人生路不熟，朋友也沒多幾個，要找份兼職工作，當然不很容易！你們寄居別人國家留學，並不享有就業的權利，也不可能得到當地政府的職業保障，這是可以理解的。澳洲算是好的了，只要留學生有本事，各顯神通，當地也不明文禁止留學生兼職。聽說，在加拿大和美國則不行，兩國政府明文規定留學生不能兼職，以免搶了當地人的飯碗。

敏，一個人的青春是有限的，工作的機會却是無限的，青春一失去不復還，而工作却是一生有意義的。（給女兒的信之廿一）

聲子也做不完的。來日方長哩！你還怕今後找不到工作麼？

敏，目前爸爸媽媽寄望於你的是，盡快地熟悉當地的生活環境與學習環境，盡快地安下心來讀書。倘能如此，我們對你就更加放心了。

兼職的事，能夠找到當然很好，對自己是個鍛鍊；但若找不到，也就算了。反正我們也不缺那區區的外快錢。等再過一、二年，你再長大些，有了更豐富的朋友，對當地情況更加熟悉，你再去找兼職，也不會遲的。知道嗎？

加一些體育活動，可以參去逛公園散步，或者做些宿舍內務事，或者看書、寫信、休息……。

這樣，你的生活仍過得有意義的。（給女兒的信之廿一）

臨盤在郎

陳醫生：

我下個月將臨盆，我想請教在臨產前要如何做，才會有利於分娩的順利進行？

趙寶珠上

趙寶珠女士：

分娩時孕婦如能密切與接生者配合，則產程將會縮短、過程也順利。在產前注意如下事項，將有助於分娩的順利進行。

分娩是個正常的生理現象，若已達瓜熟蒂落，就會使安全分娩有了保障，故孕婦不要精神緊張。即使產前檢查發現些異常，醫生會及時作糾正，助產者也會根據具體情況採取相應的措施，以保証母子健康。如果孕婦憂愁恐懼過甚，將影响大腦對子宮收縮功能的調節，引起子宮收縮無力，使產程延長甚至發生難產和產後出血。

產前排盡大便，每隔兩三小時排尿一次，將有助於分娩順利進行。因爲膀胱的膀胱和直腸，將會影响胎兒胎頭的順利下降入盆。

另外，臨產前排盡大便，可避免因腹壓增加而不自主地將大便溢出引致污染外陰。如果大小便不易排出時，可行灌腸和導尿而排盡大小便。

由於整個分娩過程並非短時間可完成，其間要消耗大量能量和水份，這就是說，在分娩期間要適當補充營養物質和水份。因此，在分娩期間產婦要適量進食一些既富有營養，又易於消化吸收的食品，產程較長者，中間也應加進食物。

家庭保健信箱

應該做好哪些準備

家庭樂歡

蔬

是否女性都具備了自己表現性感的「本錢」呢？這一層可就各有各的說法，因爲喜愛性感的男士們，注意的焦點會是在於服裝的表現手法爲重。

誠然，性感的觀點與看法各有不同，但綜合來說，還是以眼見的反應較爲適當一點，有些人表示衣服能夠加上不少的點綴，會是不錯的配搭。

性感的象徵可以從髮型的梳理方面着手，不過，各位可以從她們的長髮型的設計方面，知道這一系列的配搭更是令人歡喜不已。

以下介紹的二個十分精簡但又吸引不已的性感時裝，都可以得到不少士女們的喜愛。

上：長髮型未有留海的梳理方式，兩側的髮邊向後梳蓋耳，淺薄的化粧令人欣羨。在頸項間的淺啡色絲巾，襯托着一件以淺粉紅色低V字領的絲質上衫，類似胸罩型的衣服，當然是綺麗無比，花邊的剪裁也有特別感受。

下：依然是長髮型的時裝襯托，不太濃郁的化粧胭脂及口紅，太明顯的色彩，覺得十分好看。不過從這位小姐的打扮看來，是屬於黑白色斜條紋的鬧領上衫，性感的設計盡在不言中，既可以代表個人身段，又可以表達美感的手法，似屬高明。

兒童享受今日勝過昔日

暑假將至，不少人又蠢蠢欲動，計劃暑期的各種活動了。尤其是有兒女的家庭，做父母的，當然更希望能趁暑假帶子女出外旅遊。

如今的社會經濟穩定，物質生活大的提高，在可能的情形下，人們都搶在一些力所能及的消費，能夠老少咸宜的，而又有益身心的，當然就是旅行。

女朋友說，今年暑假無論如何都要帶女兒坐飛機，即使不能到較遠的地方，也要在東南亞兜一兜，總之，就是要坐飛機，因爲其女兒出世至今，尚未坐過飛機也。

雖然，小孩子坐不坐飛機畢竟只是小問題，但女友却說，不坐不成呀！女兒在校中沒有共同的話題，事關全班大部份同學，都起碼有過一兩次以至多次的坐飛機經驗，講起上來威風八面的；女兒未有這一種經驗，在同學當中未免覺得自卑，於是就老嚷着父母帶她去坐飛機。

唉，可見得如今做父母委實不容易，就只有這麼一個女兒，平日已是寵到不得了，更加容不得女兒受甚麼「委屈」，眼見女兒因沒坐過飛機而孤立於小朋友羣中，自是「幾大」不可！

是怎樣辛苦也要儲一筆旅遊的費用了。眼見女友這副認眞狀，實在是有頗大感觸，想當年，自己別想會搭飛機，能到遊樂場坐坐電動飛機，已是心滿意足了。

時裝新姿

人女經

天·賦·論

心聲細訴

是否具有天賦，否則難得有所成，也白白浪費時間、精力與金錢。因孩子缺乏在這方面的天賦的話，無論家長出了多大力氣，孩子也終納一無所成的。

當然，一個人要學有所成，除了具備天賦，還得要有一種勤奮刻苦的精神。光有天賦不行，只靠勤奮也不行，必須把二者結合起來，就比較完美了。無數事實証明，一個學有所成，學有專長的人，靠的就是天賦與勤奮。此外，他們別無其他捷徑可走了。

一個人究竟有沒有天賦？我看是有的。過去就不相信人的天賦，後來接觸到一些頗有才華的人，我才承認天賦這東西是存在的，例如：

同樣是兒童，無疑有天資的差別。有的兒童對事物反應敏捷，接受得快；有的兒童對同樣事物反應遲鈍，甚至老師、家長無論如何啓導，他也無法接受。依我看，箇中原因，只能歸咎於天賦的不同。

有的家長不承認兒童之間具有天賦的差別，常把自己生下來天賦差的孩子跟別人天賦聰慧的孩子相比，結果樣樣實怪自己的孩子不如別的孩子。那是不對的。

我由此想起，我們身爲家長，若要培養孩子在某方面具有特殊專長（或培養孩子具普通的一技之長），首先應考慮孩子在這方面的天賦，也白白浪費時間、精力與金錢。因孩子缺乏在這方面的天賦的話，無論家長出了多大力氣，孩子也終納一無所成的。

當然，一個人要學有所成，除了具備天賦，還得要有一種勤奮刻苦的精神。光有天賦不行，只靠勤奮也不行，必須把二者結合起來，就比較完美了。無數事實証明，一個學有所成，學有專長的人，靠的就是天賦與勤奮。此外，他們別無其他捷徑可走了。

置佈新清廳客

室內佈置

□靜宜

近年流行的複式洋樓，不少的住客們都覺得它是一個不錯的設計方式，既有充份的地方可供應用，其次就是佈置的多元化，可以任個人安排。

不過，根據一些接近這一類複式洋樓營造商的人士稱，它們的優點是在於位置較寬闊，可以作出不同的擺設，甚至乎是在同一類型的客廳、飯廳，甚或者是廚房等的擺設與設計方式，都是十分實惠的。

然而，經過選擇後的複式洋樓客廳設計，都是十分吸引的，由於燈光，客廳大小位置，還加上不同的其他東西襯托下，更富美感與享受。

這裡介紹的客廳形式，表面上是不同凡响的，而且很有立體感受，可作參考。

一．客廳的擺設，可以說是式式俱全了，它除了具有櫃筒、櫈、枱的佈置之外，那就是它的活動設計了，令人產生適意的享受。二．櫃筒的櫃身不算太高，只是到天花的一部份，但是經已包羅萬有，又可以擺放日用品，又可放書本，各適其適。三．枱櫈的設計是清淡的白灰色，加上用藤椅的配搭，更爲可人。四．室內種植一些樹木等顯是不錯的，另外活動櫃型的餐車，方便自如。

宜家集

●黃强/鄭人●

玉掌百花球

酒家品嘗到的佳餚，在家中一樣可以烹製，而且經濟實惠，所以有很多家庭主婦親自下厨，以饗全家老少。今天介紹一味名貴大方又清新可口的佳餚，饗客自用兩相宜，雖然工夫多些，亦不妨試試。此乃「玉掌百花球」是也。

用料，去骨大鴨掌十八隻（可往鴨鴨店購買，要預先定購，因爲要細心起骨也）。洗淨後放在滾水裡煲十分鐘，撈起漂過清水。鮮蝦肉八兩（可用中蝦一斤剝肉）在蝦背用刀削開取去蝦腸，用毛巾印乾水份，再用刀背琢成蝦茸。鯪魚肉四兩，用絞碎的粉二茶匙，鹽半茶匙，生粉一茶匙，麻油四分一茶匙，靚蠔油二湯匙，紹酒二湯匙。

製法，將漂過水的去骨鴨掌，放在燒紅鑊裡，加小量油及蔥頭爆過，賞以紹酒，加清水滾過，撈起放在蒸籠煲二十分鐘，夠熟後取起攤凍，然後把蝦膠一塊圍鑲在鴨掌上，放在蒸籠裡蒸十五分鐘（水滾計），已經熟透，取起把汁濾起，碟邊圍以灼熟的生菜，生粉蠔油鷄粉加汁，埋以薄獻，淋在蒸好的蝦膠鴨掌上，芫荽葉鋪面，加熟油小量，即成。

蝦魚茸同放在不銹鋼兜裡，加胡椒粉半茶匙，鹽一茶匙，生粉兩湯匙，清水四分一杯，芫荽二棵（不要葉，切成小粒，葉留後用）放在蝦膠及鯪魚肉上，用筷子拌勻，用力攪成膠狀。唐生菜三棵，每棵分切四邊，洗淨滾水加油灼熟。鷄粉二茶匙，鹽半茶匙，靚蠔油二湯匙，紹酒二湯匙。

譚公廟
★域多利埠唐人街頂樓·
1713½ Government St.
Victoria B.C.
每日上午九點至下午四點
逢星期一下午休息·

跌打風濕
周頌堯教授白鶴內外功拳
神效中風·車禍後遺症·哮喘·
鼻敏感·頭頸肩腰背膝關節諸傷痛·
免費洽 2440 緬街
電：872·8720

强華公司
KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C.
V5P 2H5 TEL: 325-0909
修理各種電器，承接煤氣水喉，服務妥當·大小工程，價格克己保證滿意

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

專業 天工油漆
價格相宜 起貨快捷
大小工程 無任歡迎
電話：325-4155 PGR.：680-6153

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物諮詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：8722396

美華眼鏡公司
隱形眼鏡中心
New Vision Optical Ltd.
Contact Lens Centre
由香港資深眼鏡師
加國隱形鏡學專科
BC省配鏡協會員
麥喜莊主理
專做超薄鏡片 不反光鏡片 Extrathin Multicoat Lenss
鏡薄架靚價錢平
美華爲你配好鏡
大批89年新款眼鏡
由香港專機運到！
特別介紹 可變色隱形眼鏡
平！靚！快！
軟性 隱形眼鏡 夏季特價 $79·80
特約代理名廠鏡架：
ZEISS dunhill silhouette MODELLBRILLEN PLAYBOY Christian Dior CARRERA PORSCHE DESIGN
喜士定東街328號 電話：681-0305

藝峯印刷廣告公司
現成價目表出售
方便，美觀，價平
SPECIAL 特價 SPECIAL SALE REGULAR PRICE
MIDTOWN GRAPHICS INC.
872-8668
2410 Main Street, Vancouver, B.C. V5T 3E2

快捷冷氣工程公司
馬君寰
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，電爐電火政府牌照
三三七·一一五一（英語）
三三五·九〇七五（華語）

煤氣工程
鮑洽
電話：6571266 日 9398275 晚
持有政府牌照
專門修理按裝，煤氣水喉工程，改裝熱水暖氣，免費上門估價·

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程·設計裝置及修理忠誠爲僑胞服務·快捷妥當·
電話：八七二·一〇三九
3772 MAIN STREET VANCOUVER, B.C.

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當·
電話 二五四—七五〇三 六八七—四〇九四

JOHNNY CHOW PLUMBING
PHONE: 876-2057
876-6872
曹振興
政府合法牌照裝置及修理水喉兼煤氣按裝熱水爐浴缸厠所等
歡迎夜晚電話

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