乾洗一套衣服

履福

這項物價貴的年頭，把一套西裝送到乾洗店去洗，可不便宜。

老妻甚至算出：今日乾洗一套西裝，只洗兩次，在五十年代便可以做一套新的。（那時候縫西裝可也不便宜。）

甚至就是以今日「普通」的人工而言，打五千元人工一個月的，也不過「夠洗一百套西裝」。

有時候兩老商量：如果西裝可以自己洗，加上兒子的，一個月以十五「套次」計，應可省回七百多元，非小數也。

但也只是說說。

在家中洗，所有夏天秋天的西裝，可以洗成一堆醃鹹菜。

即使能燙，家中的電熨斗，也絕不能像洗衣店的工巧，可以在褲管中間，燙出兩條久久磨不去的「褲骨」。

結果還是「忍痛」。只是也很感慨。

（再連想到其它物價，感慨也就更加深了。）

感慨者是：「怎麼只是一段短短的日子，銀紙竟然已經如此之不值錢！」

矮凳啟示

金依

家裡有一張矮凳，用了十多年，毫不顯眼，通常放在浴室，坐下來洗點什麼，「高矮也恰到好處。

一次細心觀看這張矮凳，原來凳面還用堅固的柚木條細邊，凳腳兩塊木板斜度均衡，中間還有個抽屜，四邊十分脗合，拉出來熨進去，不鬆也不緊，可見做這小矮凳的人，尺寸非常準確，幾乎當一件工藝品來做。

原來是一位親戚的傑作，他是位土木工程師，家裡有個小作坊，他暇時以做木為消遣，無怪這張矮凳做得如此細緻了。但他當然花了不少時間和精神。這了。

位工程師，曾主持本港有名的大工程，以他的時間計薪酬，這張矮凳，要值多少錢呢？

如請木匠做，粗粗地釘一張，其實也可以做到實用，也可以較為美觀，但未必就那樣細緻了。其實現在多用塑膠凳仔，木匠人工貴，也很少人釘木凳仔了。

因記得有一次，一位相熟的木匠為我釘一張凳仔，他說了一句意味深長的話：「粗粗地做一張吧，刨正就有木了！」

老編約稿，我也說：「粗粗地寫一些吧。」執得太正，十年磨一劍，就很難交報紙的稿了。

眼睛保健食品

岑鶴齡

眼睛是人體的重要器官，人們對愛護眼睛一樣愛護它。「眼睛的保健方法很多，例如眼睛保健操，內服藥等，平時應當注意的是選擇有利於眼睛保健的食品。

中醫認為，眼睛與肝腎密切相關，故宜多食補肝腎、益氣血的食品，例如動物的眼、肝、腎、魚類，植物中的龍眼、枸杞、葡萄、桑椹等，西醫認為：眼睛的毛病往往與缺乏維生素A、維生素B2、B1，以及缺乏胡蘿蔔素有關。因此建議平時應從食品中補充上述營養成份。其中富含維生素A的食品主要有：牛肝、羊肝、豬肝、雞肝、牛奶、雞蛋、黃油等，可治角膜乾燥及夜盲症。富含維生素B2（核黃素）的食品主要有：牛奶、羊奶、瘦肉、蛋類、扁豆、綠葉蔬菜等。可保證視網膜和角膜的正常代謝，治療流淚、怕光、眼發紅、發癢等症狀。維生素B1，可改善眼珠震顫，視覺遲鈍、眼球麻痺，它可從小麥、玉米、魚、肉等食品中獲得，眼球所需的胡蘿蔔素則可從南瓜，青豆、番茄、胡蘿蔔中攝取。

一百年前，出任香港總督的，是威廉．羅便臣（一八九一—一八九八年在任）。

不過，無巧不成書，在第十一任港督威廉．羅便臣之前，也有過另一位羅便臣港督，他就是於一八五九年上任的第五任港督HERCULES ROBINSON。

這兩位港督雖然都叫「羅便臣」，但在香港之際遇，卻迥然不同。

H．羅便臣是當時頗受歡迎的港督，尤其是他的金融改革政策，刺激了香港早期的銀行業。

現在執香港銀行界牛耳的匯豐銀行，在他任職期間籌備，在他任期屆滿那年，即一八六五年開業的。

威廉．羅便臣在任期間，香港可謂災難重重，一八九四年之「黑死病」瘟疫，使香港一個月內死去四百多人，接着的兩場大風災，更使香港幾乎為之而癱瘓。對於這些天災，威廉．羅便臣都是束手無策。

選擇減肥藥

軒軒

市面上各式各類、不同類形的減肥藥都有。我認為，靠藥物減肥並不是絕對不好，尤其是都市人，每日工作忙碌，要用運動、節食來逐步減肥，可能不切實際，尤其是在這商業社會，宴會是工作、做生意的重要部份，在一個商務宴上，你不能盡情投入享受美食，也是失儀。

選擇減肥藥，最好由已經嘗試過的朋友介紹，然後以天然成份為原則。因為，一般天然的減肥藥，還會包含其他成份及功能。例如，使皮膚呈現光澤，變得細嫩，增強體力，補充營養，排解身體毒素等。

如果減肥藥是由天然物質配製，用中藥成份配製而成，就可以減少後遺症，也不會那麼容易胖回去。

有些減肥藥會出現不良的影響，雖然可以在短時間內減去一圈，但是一停止不吃，很快就會恢復原貌，而且養成長期依賴減肥藥減肥的習慣。

錯認

林冰

有一晚，與男友在家看電視，我是半途加入的。忽見螢幕上的人被一些光圈罩住，男友對我說：這是狼的主觀鏡頭。我當時答曰：「係唔係嘛？咪亂作呀。」後來看下去，我也覺得那是狼的主觀鏡頭，就不作聲。

男人罵：知道是狼的主觀鏡頭了嗎？怎麼不認錯？怎不說是自己錯了，不作聲就算了。

男友常罵我不認錯。

我覺得錯是可以認的。比如，在衆多的人面前，錯怪了某人，下次便在衆多的人前，向他說是自己錯，那是一定要的。

如果只是表示對一樣事不信任，後來看看，是自己多疑，沉默下來，也是一種認錯的方式。我不認為我發覺那確是狼的主觀鏡頭時，就要說：我錯。因為我沒錯，我只是表示懷疑，又沒同人爭論。

在工作和生活中，如我的錯對他人造成傷害或妨礙，我是一定很快認錯的。絕不是死不認錯那號人。

別人錯了，我若覺得對方知錯了，我不會強迫他說認錯的話。蓋自己做錯事是會難過的，越錯得利害越難過。人家已經不好過了，還迫着人家說認錯的話，就有點得理不饒人了。

洗清時定機影錄

榮近曾

錄影機已經十分普遍，幾乎家有電視機也必然擁有一部，以備錄取好節目於閒暇時欣賞，由於錄影機結構精密，稍一積塵或護理不當，即告失靈或畫面出現干擾條紋（波干擾）。遇此情形，若要拆除機殼，將整部錄影機攜去店舖或代理商修理，相當麻煩。

若明白由於視頻磁頭與磁帶的相對速度較大，互相間磨擦產生磁粉，便把磁頭沾污，甚或磁頭堵塞現象，則不妨自己進行清洗，只要小心處理，回復影像玲瓏，且亦使用方便，不過倒要明白，這種清洗帶對磁頭有較大的磨損作用，因此每次使用時，必應注意時刻，不宜超過十秒鐘，而且以盡量減少使用清洗帶的次數為宜。

如果認識用一些材料，加上兩手操作的手洗方法，似乎效果不俗，明日談談如何手洗。

錄影機也必然擁有一部，以備錄取好節目於閒暇時欣賞，由於錄影機結構精密，稍一積塵或護理不當，即告失靈或畫面出現干擾條紋（波干擾）。遇此情形，若要拆除機殼，將整部錄影機攜去店舖或代理商修理，相當麻煩。

瓏的話，則是省時省錢之道。其實環境乾淨，錄影機累計錄影十小時之後就應清洗，長期不理則磁頭磁帶都影響使用壽命。

一般音響器材店都出售洗磁頭專用的清洗帶，它是分段使用的，清洗比較徹底，且亦使用方便，不過倒要明白，這種清洗帶對磁頭有較大的磨損作用，因此每次使用時，必應注意時刻，不宜超過十秒鐘，而且以盡量減少使用清洗帶的次數為宜。

如果認識用一些材料，加上兩手操作的手洗方法，似乎效果不俗，明日談談如何手洗。

必須痛苦

葉特生

經歷痛苦時，如果想到這是成長所必須，並從此能幫助其他人，從痛楚中產生使命感，這種苦才沒有白受。

我在美國考第二次駕駛執照時，那考牌官認為我的租車沒有足夠保險，把准考證遞還給我，完全不聽解釋就走掉，令我難過得很，以為這是種族歧視，坐在街頭路邊石上思考良久，決定今後不再受這種勞什子氣了。後來一位牧師講述他自己的經驗，他四年前來美時正值冬天，那是下雨季節，還間中飄雪，急需一個車牌去接送孩子上學放學和探望教友，但他考了五次，每次排期兩個禮拜，前後考了三個月，這段時間他天天得騎腳踏車冒着嚴寒開展工作，連到超市買瓶牛奶都要最少騎三十分鐘。

聽完他的故事後，我馬上決定排期再考了。痛苦能成為別人的安慰和鼓勵，才具意義。我開始明白為何痛苦是人生所必須。

經一事，長一智。

所經之「事」大多是指着痛苦的經歷。

所以亦有話說：痛苦能使人成長。

惟有成長的人，才能幫助幼稚的人。

許多人陷身痛苦，孤立無援，而亦要成長的人去加以援手。

吃蛇羹切勿奄尖

秀官

近這十年八年，我都是隨意所之，有得吃便吃，從沒有特地去那一間吃。這是一個商業社會，只有付出代價高一點的，才會有好一點的吃，總不能二十元一碗的與一百元一碗的一樣水平。

切勿苛求，吃蛇羹亦如此。

不時被朋友問起，哪一間的蛇羹最好？

我都只能苦笑作答以「差不多」。這一問一答，起碼已有一二十年，至今依然如此。

吃碗蛇羹，就有如吃碗雲吞麵一樣，千萬不可專心刻意去吃，因為特地慕名而去求食，往往都是失望的居多，老實說，區區二三十元的一碗蛇羹，又怎可以期望太高？至於有很多人的吃後評，也都是未感滿足的居多，最常聽見的就是湯水不夠好，或者是刀章不夠精細，他們就忽略了，你所花的是多少錢？

不管所做的是什麼生意，都必然講究賺錢，至於做蛇羹，問問都有自己的一套，年年如此，日日如此，都是照方執料，沒有什麼改變。當然，也有可以加料的，你加錢，他加料，這亦各得其所的交易方法。

動機難查

查理王

同事相處，身體手足有時接觸難免，千萬別一早認為對方是性騷擾，努力去追尋罪證。性騷擾很多時只是「自我滿足的預言」，你認為有其事，發掘之下，證據會愈來愈多，覺得沒有事，也就發現不到證據。

手腳接觸倒是平常事，很難入罪，也無謂過分敏感，這點昨天談過。但是，若果碰到色狼上司，真正有心胡來呢？

色狼都是心理上有問題的傢伙，行為不會單單針對某個人，多找其他女同事交換意見，不難找出真相。可別把無意之事當作有意，自尋煩惱，冤枉好人。

男女之間的問題最敏感，公司內謠言最多，但公開指控投訴的少，是以不少性騷擾的投訴，最後都會變成無頭公案，不了了之，原因是證據難找也。

很多女性雜誌都說，機構管理人官官相護，對性騷擾投訴很少會認真調查，我則認為是投訴難查之故，誰可以查清他人的動機？

EASTWOOD REALTY LTD.
#1106-1090 W. GEORGIA ST.
VANCOUVER, B.C.
電話：685-0020
傳眞：669-4483

栢文大厦出售

① 東百老滙區
• 七層高柏文大厦
• 49 個套間單位
• 地下可做零售舖位生意
• 二樓可做寫字樓辦事處
• 入息高達 10%
• 價 $4,000,000

② 二埠區
• 二棟栢文樓宇
• 批約財務條件一流

③ 東溫靚屋 2455 ADANAC ST.
寬大兩層高洋房，有四睡房
及未完成土庫開價$249,900

謝大鈞
F.R.I.R.I.(B.C.)
GARY TSE
中英文直接傳呼電話：
680-5275

GARY TSE REALTY LTD.
#7-426 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C.
公司：683·4618 住家：321·8198

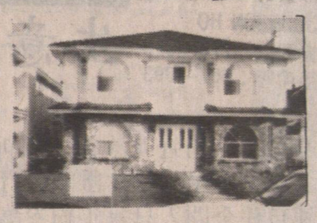
甄松鈞
STEVEN YAN
421-3459
手電話：649·312

髮型屋急售
位百老滙東近緬街商場，長批千尺旺舖，器具齊，業主離埠急售萬二。

△LANGLEY 埠中心近商場中西餐館，新裝修137位全酒牌，日做近1000元，適合家庭或投資移民，開價九萬餘。以上生意盆請問 謝大鈞

37487
新柏文
BBY.近快車站環境靚新鋼筋柏文，設計新二房二廳千三尺售廿四萬元。

華埠中心Jackson街城市屋二房一廳紅磚外牆美觀設計新穎保養爲新急售開價：$139,000.00投資自住勿失良機。


△本拿比一年新大屋大地近快車站，八房，售卅六萬餘抵買。

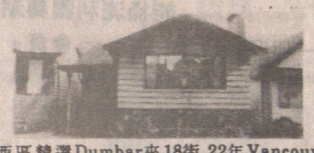
Canada Trust Realty
Canada Trust Realty Inc. / Realtor
加拿大信託實業公司
2nd FL. 5455 WEST BOULEVARD
VANCOUVER B.C. V6M 3W5
經理 關聯耀 Manager KEITH QUAN
公司電話266·4155

鄭國橋
JOHN K. JANG
MEMBER OF M.L.S. MEDALLION CLUB
LEADER CLUB
公司：266-4155
手提電話：649-0328

▲東區2958 E. 2街，3層翻新孖屋，共有4房，2廳，2廁，土庫完成，售$223,000.

▲Killarney 區6928 Doman St. 3房2廁2廚房，地大38X132呎近Chaplain Mall 和小學，叫價$318,000.

▲近P.N.E.獨一無二，Grocery旺角，寬闊舖面，有二千呎，適合家庭生意，租金合理，有長批生意，穩定向上，並可有發展，開價 $138,000.
▲495 E28街，地大樓大，有屋住有生意做，樓上有租收，機會難逢，開價叫$280,000.


▲西區精選Dumbar夾18街，22年Vancouver Special，正層3房，另有土庫，近中小學巴士站，開價只$358,000

▲1800 Charland, Coq. 20年新3層大屋，正層4大房，土庫完成，另有廳房，地大只售$218,000.

鍾炳基
Anthony Chung
傑出經紀成員
公司傳呼：266-4155
手提電話：250-8668
中文傳呼：686-8202

歡迎各埠託售房屋物業，
取價公道，快捷妥當。
蟬聯公司七月及八月售量冠軍
誠徵靚屋卅萬以下，有現金買家多名，
請來電估價

星期六2-4開放
新盤：
870 E. 14街夾菲沙靚孖屋幽靜有景，三伙住客，收租千六元，價$ 288,000 快手!!

屋細地大
屋殘地旺
素里小屋，地50×100近快車站，僅十三萬，快，快，快！
5081 Chambers
京士威夾34街，收租靚屋，近公園$ 239,000 星期日1-3開放

美容髮院生意急讓，位於百老滙東街，來電詳談！

東一街夾COMMERCIAL，一年新兩睡房柏文，12萬左右，快來電約見。

黃漢
TONY WONG
MEDALLION CLUB
LEADER CLUB
SALES MASTER
公司：266-4155
住家：876-2335
傳呼：686-7887

東區▲九年新VANCOUVER SPECIAL 三上二下兩廚三廁卅餘萬，黃漢。
▲新城市屋，三睡房，兩車位，免G.S.T. $199,000至$215,000 黃生或余生。

西區▲收租或自住一層，收入好，地大50X125 RT-6孖屋地，叫價四十餘萬。黃漢。
▲西十八街收租屋，廿餘萬，標準地。余超常
▲WESTEND 兩房柏文，十七年有海景，只準自住，廿萬元。黃漢。

北本拿比▲翻新五睡房屋，地大約半畝，叫價四十餘萬。黃生或余生。

余超常
ERIC YU
MEDALLION CLUB
LEADER CLUB
公司：266-4155
住家：275-9859
傳呼：686-6788

賴榮基
Leader Club
EDWARD LAI
PAGER: 631-6384

近女皇公園三睡房地大33×122建新屋好地點

*3284 VENABLE 地大33X110 兩睡房 $161,500
*北雲建築地67X12.7 可建兩間屋三十萬餘。
*2428 McMULLEN 西區大屋近名校街角地叫價 $628,000
① 本拿比商業樓六街及EDMOND 樓上三睡房樓下做生意叫價$428,000
② 近京士威街一年新屋五睡房，地33X122 $ 299,000
③ FRASER 及 KINGSWAY 兩上兩下可分租 $16萬。
④ 近 SURREY PLACE 孖屋，共十二睡房好入息 $299,000
⑤ 1985 E. 12 街共四睡房樓下分租 $239,000

陳培
住宅：321-0577
Pager: 686-6699
Leader Club
PETER CHAN

32街及緬街五睡房地大48×120

⑥ 西區女皇公園，暫住或建新屋，地大48×122搶手地點請快$429,000