家庭壓力來自經濟 暫緩生育改善環境

精神壓力來自四方八面，意志堅強的人可以長期對抗來自工作、經濟和家庭的壓力，但精神崩潰後就會自殺和殺人。家庭生活教育只是理論，和現實生活環境多少脫節。

家中樂

家庭悲劇天天都在上演，眞是家家有本難唸的經吧！何況清官難審家常事，在家庭裡發生的倫常悲劇，往往不是由外人可以及時制止的，所以有些社會人士認爲推行一些家庭生活教育，當可以預防近期接二連三地所發生的不幸事件，只是理論上的觀點與角度問題，本港不是年年都有舉辦家庭生活教育活動嗎？但是有多少個家庭的成員能夠接觸到這些活動呢？就是參與了這些活動，就能夠解決家庭糾紛，和消除家庭的壓力嗎？答案自然是否定的。

家庭壓力的因素很多，並不是經濟惡劣的家庭才會發生的，但貧賤夫妻百事哀則佔較大的比率，家庭福利會、社會福利署，以及多個志願社會團體都長期提供家庭服務的工作，可是百多萬個家庭，又怎可以一一加以輔導呢？而懂得身受家庭壓力要尋求別人輔導的人士也是少得可憐的。每個人都希望自己可以解決自己的問題，而忘記了三個臭皮匠勝過一個諸葛亮，就是親人亦不會求助呢！近年家庭悲劇不斷增加，和大家庭制度崩潰有很大的關係，而年青人早婚，婚後經濟基礎還未打穩就養育子女，以致入不敷支，生活拮据，債台高築的壓力嚴重打擊婚姻的感情和妨碍二人世界的生活情趣，牛衣對泣的日子一久，精神健康就受到影響，壓力一天一天的增加，使人感到異常痛苦，厭倦了生命，便不難在情緒陷於極度不穩定的情況下自殺和殺人，虐待配偶和虐待子女等等悲劇便不斷上演。

沒有一對共同組織二人世界的人不希望婚後過着神仙眷屬的幸福生活，也不會不明白婚姻的眞諦和應付的責任，可是生活程度高漲，收入不足，居住環境惡劣，加上兩個人背後的家庭所產生的種種壓力，人際關係的複雜，往往令人受不了，要是沒有好好地算好孩子出生後對家庭經濟的影響，就生兒育女，就更加令壓力升級，到了像火山噴發般的日子出現時，就會自編自導自演人聽駭聞的人生舞台劇了。

因此一些婚姻輔導人員認爲，暫緩生育對經濟欠佳的夫婦是有益的，沒有孩子的負担，夫妻兩人可以一起外出工作，生活質素和家庭生活和諧都有很大的好處。「不孝有三，無後爲大」的思想太迂腐了，在環境惡劣的日子裡，一個夠晒數也會變得吃不消的。要自救就只有把命運控制在自己的手裡才辦得到。（藍茜）

眼前飛蚊 兩種病因

中老年人會感到視力有問題，常見「病」有「飛蚊症」，這種病原因有二：一是生理現象，根本不是病，只是玻璃體內留有殘餘的細胞成份，形成微細的不透明體，當過度用視力或情緒波動時，就感到眼前有一細小黑綫（點）閃過，猶如一隻小蚊飛過眼前，特別是在明亮之下，反而在黯暗空間，就不容易見到，這種生理現象的「飛蚊症」是不會引起失明的，它的症狀是固定而不會發展。但另一原因是因玻璃體混濁而引致的「飛蚊症」，就要及早看醫診治，例如眼內有出血或發炎、玻璃體變性或白內障初期，發展下去就有失明的危險了，那就要看眼科醫生了。

節前大掃除 乘機清廢物

春節前來一次大掃除，從內到外洗擦一新，無論一家過年，或者新春客到，都倍覺家居清新舒暢，雖然付出辛勞代價，實在值得。每年的除夕之前，「掃屋」已成了歷史傳統，雖然香港的樓宇少有蟏蛸絲網，但棄而未丟的雜物實在太多了，如果不年年清除一下，恐怕轉身也成問題。塵封的窗門、氣窗也要讓它們洗一個澡了：電視機頂的塵埃及雪櫃內外的污漬也要清抹了；房裡及廚中的雜物，可棄則棄；廳中多餘而又耗地的大件頭枱椅或沙發，如果實在無用，早丟早着。還有那些破舊棄置不用的各種雜物，通通搬到垃圾站去。大掃除還有一樣好處，特別是對那些有「買嘢癖」者而言，看看平時並不急需也要買回來的東西終歸變爲垃圾，應知切戒了。

做運動缺乏恆心 難以堅持藉口多

大家小

保持身材窈窕，是每個女性都希望做到的事，專家們已公認，光是節食並不能穩定地保持體重，必須節食與運動，雙管齊下，才能收理想的效果。

做運動最大的弊病是缺乏恆心，很多女性在起初的時候，煞有介事，可惜不到五分鐘熱度，就冷却下來，她們會用種種藉口來安慰自己，解釋爲甚麼不能堅持下去。下面是些常見的推搪藉口：

①堅持運動三四個星期，不見顯著效果，因此氣餒而放棄——美國體育學院的運動設計導師說，這不是放棄運動的理由，你的體重劇增或身材走樣，不是三四個星期的事，因此要結實起來，也非短時間見效。再者是你必須連續運動六星期以上，每天平均運動二十分鐘，而進食要比平時畧少，才會畧見效用。

②找不到適當時間做運動——體育學院的主任華爾小姐說，這個祇是藉口，因爲，無論怎樣忙的人，也會每天騰出廿至卅分鐘時間給自己休息，運動除了消耗少許體力外，是最佳化解精神壓力的方法。有些人緊張起來，會吸烟或吃零食，但利用吸烟和吃零食的時間來做運動，豈不更有益身心？

③做運動後肌肉疲痛，難以堅持——這是因爲太過急性子，肌肉需要漸漸操練，才能適應運動量，因此，起初的時候，你祇能每天做五分鐘，三五天後，再加五分鐘，倘若你覺得關節和肌肉疲痛，不應完全停頓下來，減些時間，或者換過另一柔軟體操項目試試。

④缺乏新鮮刺激感——這是一般人放棄運動的通病，因此最好選一項自己最心愛的體育項目，譬如說游泳或打球。若選擇跑步等單調運動，找朋友或伴侶一起做和互相鼓勵比較好。（雯）

頸短穿V領・臀肥加背心
大隻女士衣裝要點 永遠勿穿緊窄服飾

扮靚篇

身裁高大而稍微有肥胖傾向的女性，可以利用衣着去掩飾體態上的缺點，使她們看來苗條而性感。

紐約時裝專家高動說，身裁大隻的女士穿衣的第一要點是永遠不要穿太窄的衣服，因爲緊裹着身體的衣服只會令人看起來更大隻。事實上，無論你肥或瘦，到處繃緊的衣服都會令人顯得較實際爲肥。

淨色的衣服、成套的衣裙或衣褲，都會令人看起來小一個碼的效果。但如果你穿的是A字裙，臀部不宜太緊，起碼應該坐下來覺得舒服。

時下流行的闊大男裝外套會令你看起來更大隻，一般來說，外套的肩膀、胸部和腰部應比較合身，但不會太緊。如果你肩膀狹窄的話，不怕穿橫間衣服，否則避免爲宜。

避免用厚身衣料縫製的衣服，如果你的胸部太豐滿，更要避免軟身的布料，例如T恤及薄身毛衣。

針織衣服如果不是太窄，你亦合穿。

頸短的人宜穿V領衣服，臀部肥的人在上衣外加一件背心或外套，多少可以掩飾一下。如果你的大腿粗肥，裙長應在膝下兩吋。

身裁大隻的女性最適合穿着兩吋左右的高踭鞋，這種高度的鞋踭加上深色的襪褲，會使腿部看起來較修長。

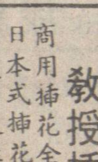
利用衣着去突出你的優點，例如你有一對漂亮的玉腿，不怕將它展示出來。

如果你有漂亮的肩膀，亦不妨穿着露肩的晚裝。（宛）

早睡早起未必好 人體時鐘各不同

健康生活

M女士過慣了夜生活，現在改爲早睡早起，一早就去運動，以爲這對身體很好，但是做了兩個星期，却是疲勞不堪，而且精神亦不見得好，不知道是什麼原因，到醫生處檢查過，又沒有病。M女士所說的過慣了夜生活，不知道是爲了職業抑或祇是多年都習慣晏起。但無論如何，即使是爲了職業而過夜生活，都是能夠適應才可以過的，早起運動，應該不如夜間工作那麼辛苦，却不能適應，顯見M女士應該是屬於那種夜梟型的人，這種人就是不能早起。以前說「早睡早起身體好」這話不能盡信，近來科學家已注意到有「人體時鐘」這回事，有些即使早睡也是無法早起的，他們總是要較晏時精神方能達到高峰，叫他們早睡，就等於睡少了，許多夫婦不能一起生活也因爲高峰時間不同。但M女士的問題倒很簡單，不要勉強早起，而是在自己認爲舒服時才起床，那時才去運動好了。清早運動，空氣雖然好得多，但如不能適應，也是沒有用的。（達善）



敎授插花班
商用插花全課襟花花球
日本式插花技術插花週末及日夜班・電話：3246357黎太

專辦理留學生入政府中學・詳情請英語電VLI查詢9840597

潮江春 潮州海鮮菜館
CHIU CHOW GARDEN RESTAURANT
午時供應粥粉麵飯豐儉隨意
歡樂家庭席：潮江春拼盤 雞絲生翅 粉絲游水蝦㷛 碧綠川椒雞 潮州鹵水鴨 海參羣胆 四寶扒素菜 潮州蒸鯇魚 潮州炒飯 雙色水蒸飽 馬蹄片綠豆爽 合時生菓 每席128. 足十位用
特價酬賓席：潮江春拼盤 雞茸燕窩羹 潮州煎蠔烙 香煎倉魚 潮州鹵水鴨 沙爹牛肉 碧綠川椒雞 雙菰扣豆腐 馬蹄片綠豆爽 合時生菓 每席98. 足十位用
8075 PARK ROAD, RICHMOND, B.C.（烈治文新唐人埠）（即華貿市場隔鄰） 訂座電話 270-4042
六天營業：由上午十一時至晚上十時 逢星期一休息・ 前後有寬大免費停車場

華園餐館
OVER SEAS GARDEN RESTAURANT
地址：二七一七 喜士定東街（近P.N.E.）
新年期間 特別推出
（四和菜）$24.00：合時生果 絲苗白飯 蒜子骨 西芹炒鴨絲 肉絲扒波菜 八珍豆腐湯
（六和菜）$41.00：合時生果 絲苗白飯 時菜炒帶子 葱油淋肥鷄 京都焗猪扒 脆皮掛爐鴨 椒鹽吊片 什錦瓜粒湯
七天營業 歡迎預定 電話：255・0932

八仙樓 海鮮酒家
FAIRYLAND CHINESE SEAFOOD RESTAURANT
八珍盛陳祝君吉祥如意
仙醪羅列願客益壽延年
天天茶市 寬大禮堂 筵開數十 煥然一新 舒適優雅
（週三休息） 免費泊車
地址：3560 Fraser St., Van. B.C. 電話：872－2644／5

基信建築裝修 電話：434－0869
舊屋翻新 土庫間格 水電工程 內外油漆 大小裝修 價格相宜

頂好 本地精裝 頂好冷凍點心
小籠包、鍋貼、水餃、雲呑、蝦餃、燒賣、叉燒包、鮮肉包、梅菜扣肉、牛什、脆麻花、春卷、芝麻湯丸、銀絲卷、豆沙包、花捲。
—頂好出品・出品頂好 各大商店及商塲均有售 歡迎批發訂購
頂好食品有限公司 DING HAU FOOD'S CO. LTD.
13-12200 Vulcan way Richmond B.C. v6v 1i8 電話：(604) 278-1554

Maxim's CAKE SHOP 美心餅店 溫哥華奇化街二五七號 TEL: 688-6281. 688-6282
257, KEEFER STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 1X6 CANADA
各式西餅 出爐麵飽 熱辣蛋撻 結婚禮餅 生日蛋糕 各欵中餅 品質精良 價格公平 二樓茶座 地方雅潔

英華 精工修理 家庭電器 乾洗衣機 爐頭雪櫃 商用冷器 327・2607

傢具翻新 2433 W. 41 AVE. VANCOUVER 電話 266・8329
餐館・辦公室及住家各種坐椅梳發翻新 服務快捷 價錢公道

總統旅行社 PRESIDENT TRAVEL AGENCY LTD.
116 W. Hastings St. Vancouver, B.C. V6B 1G8 Canada
喜士定西街一一六號地下・活活百貨公司對面
香港來回 849元起
溫哥華出發 — 可另加停台北、東京或夏威夷
特廉機票及安排酒店旅遊前往星、馬、泰各地
專售加、日航國泰機票及移民機票—特平
春季精選・機票減價
多倫多來回299元起 紐約來回453元起
三藩市來回179元起 羅省來回229元起
賭城 逢星期四、日出發 199元起
加州狄斯尼樂園飛機團連酒店289元起
夏威夷來回連酒店一週特價549元起
倫敦假期 799元起
費用包括來回機票、流酒店住宿（連早餐） 交通接送、觀劇欣賞等 —— 超值旅行團
(604)684-4151 , 684-4152

新新建築裝修公司 SUN SUN CONSTRUCTION CO. PHONE: 324-0538
商店裝修 房屋修建 土庫間格 內外油漆 瓷磚鋪砌 磚牆砌築 水電裝修 電動通渠 大小工程 免費估價

彭鴻記裝飾 承建新屋 裝修油漆 室內設計 土庫間格 工作妥當 電話 874-6915

緻新建築公司 電話：871・1905 24小時直接傳呼 電話：667・3526 大小裝修工程 一律大特價

南華建築公司 SOUTH CHINA CONSTRUCTION LTD PHONE: 879-3980, 434-9853
承建新屋 商店裝修 舊屋翻新 土庫間格 水電工程 內外油漆 圖則設計 免費估價

電器冷氣修理 電話：321-2050 435-7659
買賣新舊 洗衣乾衣機 雪櫃爐頭 政府牌照 經驗技師 特價優待 僑胞・

SUPREME WOOD ENTERPRISES LTD. A. CHIN 陳達良 電話：291-0505
承接大小 土木工程 商業住宅 新舊裝修 房屋改建 圖則設計 工作妥當 價錢公道

濠健三行工程 KEN HO CONSTRUCTION CO. PAINTING, PARTITIONING & ALTERATION
免費估價 價錢特平 大小工程 水電裝修 土庫間格 土木工程 內外油漆 房屋改建 瓦仔水渦 包君滿意
電話：872-5877 or 254-1992

榮昌裝修公司
電器安裝 土庫間格 水泥舖路 油漆瓷磚 水喉更換 瓦仔水渦 櫥櫃裝飾 栢文護理 舊屋翻新 工精價廉
電話：874・8 43 （廿四小時服務）

協記裝修 電話：735-2222 PAGE 請留電話 325-7667 早晚
政府牌照 專修餐廳 水喉爐頭 家庭電器 換熱水爐 免費估價 $290.

B.C. ROYAL CONSTRUCTION CO. 新藝建築裝修公司
承接一切 土木工程 經驗最老 價格相宜 起貨快捷
電話：251-2646 梁先生 PAGER 735-3699（日夜服務）

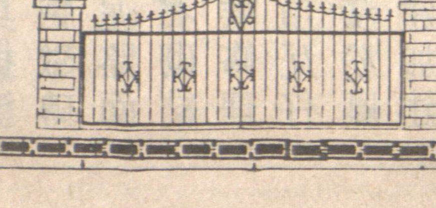
昌盛水喉 Tel: 324-1486, 738-7775 鄭先生
專門修理 水喉潔具 電動通渠 改建厨厠 栢文護理 大小工程 無任歡迎

專門起屋 新昌建築工程公司
專門承建新屋・兼間新屋土庫
全部鬼佬技工・保證材料上乘
政府合法牌照・起貨快捷妥當
—參加我們的建屋計劃，可爲你節省二萬元
電話：255-9147

田健三行工程 TIEN TIN CONATRUCION LTD.
房屋改建 內外油漆 車房陽台 土庫間格 大小工程 工作細緻 包君滿意
日間 254-6011 晚間 254-2764

生記煤氣工程 專門修理家庭式暖氣爐，換熱水爐 價錢公道 持有政府牌照 電話：437・4894

實用鋁鉄工程公司 PRACTICAL IRONWORKS LTD. NO.9-7315 MEADOW AVE, SOUTH BURNABY B.C.
專造：＊防盜窗花＊ ＊鐵閘扶手＊ ＊鋁質欄桿＊ ＊大小工程＊
・免費估價・歡迎查詢・
電話：公司430-4552 住家325-9541



恒利水電暖氣工程 HENRY'S CONTRUCTOR (1978) LTD.
專門安裝修理水喉，電火，暖氣及家庭電器設備工程。電動通喉。
298-8924 24HRS. 438-1237

新華傢俬木器公司 電話：253-3290
475 CLARK DR. VANCOUVER B.C.
專做工商業 住宅一切實木，桃木，橡木，防火板，夾板，枱，椅，木櫃，商業飾櫃，特價餐館用梳化卡位防火板，鐵脚枱，中西式實木餐椅，舒適大方

楊氏建築裝修 土庫間格 內外油漆 瓦仔水渦 籬笆路面 砌磚砌石 工精價廉 電話：430・1089

永成裝修 政府牌照 土庫間格 新建加建 油漆磁磚 修整水喉 厨房櫃仔 電話875・0659 余

孖寶電器冷器 電話：321-1482 24小時服務
政府註册 專業技師 修理安裝 保證妥當
雪櫃爐頭 製雪機 洗碗碟機 凍櫃 乾洗衣機 微波爐

環球電器有限公司 4109 FRASER STREET. VANCOUVER, B.C. V5V 4G3
安裝修理 商店住宅 水喉電器 價錢相宜
電話李察 RICHARD BUS:877-1626 RES:874-7829

專通渠道 日夜服務
電器安裝 電爐修理 水管更換 漏水救急 水管阻塞 商業住宅 電動通渠 專門工具
電話：254-1176 或 253-7363 余先生