一年一度「兒童月」

何少梅

一年一度的「兒童月」又屆，幼聯在五月舉行，但我們通常在六月舉行，六月一日畢竟是國際兒童節，在內地也熱烈慶祝，好一個開始，我們就以六月獻給千萬的兒童罷。

回想兒童月的起源也是希望在這個月內，引起社會人士對幼兒福利、教育多一點關注。現在常談論着的「莫把幼兒單獨留在家中，免生意外」。要立法，還是不要立法，或要教育家長承擔責任，增加社會資源配合家長需要，這都是值得我們深入思考的。

在幼兒教育方面，還是任重道遠。在人手缺乏，受訓師資供不應求，結果只求學歷、不問其本質的情況湧現。這是我極遺憾感嘆的情況。其實加多受訓人手也是希望改善幼兒教育服務，若本末倒置，則失其意義。

在應付日常工作面對的困難時，我佩服同工緊守崗位，盡力保持園內活動運作質素，在「兒童月」我們希望能表彰這群默默耕耘的幼兒工作者。

為什麼我們不能設立金像獎？為什麼我們不能設立幼兒服務中有如諾貝爾獎金一般的獎勵制度？

在其位，施其能。我希望能以徵文方式，或以教案比賽形式起激勵作用。今年是以「環保」、「小地球」為主題，而環保是經年累月要做的事，讓「兒童月」再提起幼兒教育界對此的一種責任的承擔。

曾起過念頭去申請資金去辦這個比賽，無奈我還是只有兩雙手，案上有許多等着做的事，我這個徵文、徵教案的念頭就送給你們去做吧。

今年未成事實，明年才完成及頒獎也好，但搜集環保教案，今年、今月、今日也可以開始，你可有興趣參加？可與我聯絡，將來更可印製發表，登有你的名、出過力的人應該有所表揚的，不要掠人之美是座右銘。

我對「兒童月」是有期望的。

常春籐

止吵妙法

音樂會中場休息的時候，場中忽然響起一陣激烈的爭吵聲，見到兩個女人不知在為什麼而起爭執，吵得甚兇，且對周遭所有人都視若無睹。

在這種場合發生這般事件，畢竟還是少見，衆人都不知如何收科。朋友醒神，即刻帶頭鼓掌，結果引發在場觀衆都鼓掌，爭吵聲亦立即停止，一場鬧劇亦由此結束。

朋友認為，必須要用這樣的方式，始可令得當事人因成為焦點而下佬感尷尬，不好意思再嘈吵去，此方式有效過做和事呢！

●韋之楓

東家長　西家短

見愛

一直在找續絃對象。

如果用行將入木來形容他，又稍為刻薄；但見其行動呈遲鈍之態，雖然天天大清早行晨運，身體沒有什麼大毛病，總歸也是耄耋之年了。

可是張老先生找對象卻一點都不馬虎，他說自己年青時候富家（現在仍然擁有不怎樣怎樣靚少物業），所以眼角甚仔有形（年青時候！）高。他說要又因為出身尋找愛情！

●尤美

女看男　男看女

解謎

最初印象和後來印象，竟是天淵之別。

要了解一個人並不容易。

●巫悲

一個人並不皮，暗裡隱露殺機；有的老實得似不符合這個社會生存需要，同樣會誤刀殺人。

男人要了解女人，可能一次又一次地全軍盡墨，女人的外表對男人是最大的誤導，至明瞭內裡不知何年何日。

張老伯喪妻已有八、九年，今年八十二歲，

小集雨

●雷聲大

大坑旁

咳藥水跟重感冒藥都帶令人昏迷的效力。捧起大瓶櫻桃紅色甜似毒藥的止咳水灌下去，有點視死如歸的痛快。

倒在睡袋上，這夜電話真多，遠遠近近的，清晨醒來已記不起誰是誰，但耳邊不斷響起不知是“四兄弟”還是我們那群少年書友或是自己吟讀的民歌“GREEN FIELDS”。

大概不是我唱的，歌詞老早忘記掉了，但昨夜歌聲不斷在耳根響起，帶我回到那片綠色山林，河流與藍天。那時我們何等快樂，盡情地享受每一個十多歲少年應有的幸福，自己離家之前。

從此我們沒有再一起過的機會，縱使在青山寺前，我們留影於“一切有情”，或許我們底心相互掛念，已婚的有兒有女，未婚的大概也有自己的天地，大多在國外生根，本地的，也不陌生的，就是不能再聚首還是我們沒有主動嘗試。中間沒甚麼問題與猜疑吧！每次從大帽山走路到大坑，GREEN FIELDS便響起了。

不久前也是一群好友要到藍天綠色山林的大河旁，拍照留念，姿態相去不遠，中間隔了十多年。下一次再去，或許又是另一個故事了。時間抹結一些無情了。一些幸福感覺總被一至個脫色。

大坑旁老年人吃水果宜適量

水果，對於老年人來說，經常在飯後適量進食，是有助消化，促進健康。但由於老年人消化吸收功能遠不如年青時候，所以進食各種水果也應適可而止，不可嗜食過多，以免傷身。

如香港人較多食用的橙、萍果、香蕉、葡萄，過多食用各有其弊。

橙性涼，胃腸、腎、肺功能虛寒的年邁者不要嗜食，以免誘發腹痛、腰膝酸軟或寒疾。

萍果含有大量的糖類、鉀元素，攝食過多不利於心、腎保健，尤其是患有冠心病、腎炎、糖尿病的老人，更不可多食。

香蕉味美易咀嚼，對於牙齒脫落的老人，堪稱佳果，但香蕉性寒，質滑、含鈉鹽多，如不節制進食，會不利腎功能的保健，患有腎炎、高血壓尤宜慎吃。

葡萄性溫、質滑，過量食用易引起內熱、腹瀉。

此外，老年人機體的抗毒、抗病能力較差，不宜吃不削皮的水果，因果皮常有殘留農藥，易引起中毒；而腐爛或開始腐爛的水果或已剖開一段時間的水果（如西瓜、菠蘿）亦不宜食用，因有可能發生痢疾、傷寒、胃腸炎等傳染病。

紀旭強

健美學養骨

鹹甜零食

●米施洛

某月某日下午四時，肚不餓但食慾膨脹，非得找零食不可。

迅步跑入超市，要找吃不肥的「垃雜」嘢。卒之給攪得頭暈眼花。

鹹的甜的牛油製的焗的炸的……太多了。

遇此情況，緊記米施洛金言：油九糖四。

「油九糖四」者，一克油可提供九仟卡熱能，一克糖可提供四仟卡熱能也。

牛油曲奇、甜餅乾，捨啥取啥？要選熱量低的，當然是後者了。因為如果其它原料一樣，前者用牛油，後者少油但多沙糖，但油的熱量比沙糖高一倍，當然是熱量較高了。

炸薯片和朱古力豆，分分鐘也是前者熱量較高。油之故也。

所以說，甜的零食並不一定就熱能較高。鹹的，也要視乎是否用油製，乃其製造過程（如炸），如牛角包往往比菠蘿包「肥」，就是另一例子。

當然，這只是粗略的計算方法而已。

速寫九零

求死意志

●竹君

自殺本是件可悲的事，決意輕生的人，若非認為自己所遭遇的問題已到無可解決地步，亦不會萌死志。

事實上，卻有許多企圖自殺的人，求死只因一時之氣，又或一時想不通。丈夫幾天沒回家，生「骨刺」影響工作，就要自尋死路，人生可真如此不值得留戀？稍有不如意事，動輒就要「了卻殘生」。

曾經聽過懂命理術學的朋友說，有些人生來就註定會自殺而死，所以不能憑常理去評論其求死原因是否值得，反正那人最終難免自殺收場。

至於那些自殺而死不掉的人，朋友說這又是命中註定，有些人大難不死反有後福，亦有人始終難逃厄運。這次自殺獲救，下次或以後幾次再度輕生，總會因此而結束生命。

朋友這種「自殺論」，是否可信，見仁見智，但望人們無論命中是否註定要自殺，也都愛惜生命，將自己的一生，用於有意義的事情上，即使遇到困難挫折，亦要勇敢面對，努力克服。如果能夠將求死那份意志和勇氣，去應付不如意的事，相信任何難題，都變得容易解決。

武源探術

四兩撥千斤

●趙從武

大醫生又提及：「前述之打法，亦唯有後發練太極之類方易為之，習他派拳法亦必可能之，唯其基本原理往往相悖，亦無相應練習方法。

「若大家鬥至『有意無意』之間，比起『慣性打』之時，一般普通硬拳只有捱打份兒，先生所述李君打空手道，推想應為此類情形。」

大醫生此處提及之李君，乃是李凱，乃李小龍的截拳道教練。李君本人其後習太極，但我所看到的李君與空手道四段高手之比試，李君實未做到「捨己從人」（或可為而不為也），其傾跌對手的方法，亦為一般人慣知的四兩撥千斤之類，但較高明，也許，李君不欲一下直入挫敵。

大醫生函云：「以在下涉獵之武學，此類打法，確為理論上最快，最能後發先至，而敵兵較少者，以書本所見，仍與此相去甚遠也。」

李小龍的截拳原理水平，亦確如大醫生所云，未到捨己從人之境。

李小龍之截拳原理，

加拿大中文電視
人傑地靈 節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
字字玄機 測字
十九區風水 風水
神機妙眼 掌相
905接觸 玄學
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：奇化街237號3樓318室
ROOM 318-237 KEEFER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1X6
預約電話：688·8946 657·7619
遷
葉榮光院長 JOSEPH IP
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL 13600 SMALLWOOD PLACE
RICHMOND, B.C. V6V 1W8
RICHMOND AUTO MALL
營業部 270-1367
修理部 270-2231
本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理
PHILIP YIP 葉志榮 傳呼：686-2848
IAN CHEUNG 張瓞生 傳呼：631-9677
1991 本田新車 大量推出 價錢公道 服務週到 華人代表 歡迎查詢
CAMUS LAU 劉冠星 傳呼：645-4516
FRANK WONG 王鎮文 傳呼：680-4188

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

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW Window Covering Specialists
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

車正　價平
修理部：
華人代表，
忠誠為閣下服務
MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211
春季特價維修：
Tune-up (4 cyl.) 69.95
喞油、換油(L.O.F.) 19.95
並免費代客檢查安全設備
91 COLT 200 日本三菱製，五波 ST = 156805 原價$10,871 $8,388
91 SPIRIT 自動，卡式唱機 ST = 296875 原價$16,537 $12,888
營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
總經理 PAUL FONG(方)
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 傳呼：735-7881
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
粵語 VINCE JANG(鄭) 公司：873-0211 住宅：294-8808
91 CARAVAN 五座位，自動，車頂行李架 ST = 386923 原價$18,366 $14,888
91 DYNASTY 六氣缸，冷氣，卡式唱機 ST = 246848 原價$20,836 $16,888
90 SHADOW 2.5L，自動，卡式唱機 ST = 125976 原價$13,613 $9,888