管教兒女 不妨採取立威

美國一位傑出的兒童心理學家指出，假如做父母的對待兒女太過鬆懈，會帶來管教上的麻煩。鄧奇利爾博士說：「我時常與一些家庭接觸，他們的小孩子簡直是有難於管教，形成父母間太多的痛苦，既影响婚姻生活，又間接影响工作情緒。他們整個生活因爲孩子們行爲的不良而受到搔擾。

鄧奇利爾博士警告道：「爲了好好討待兒女，很有可能成爲父母的煩擾，父母對兒女的過份溺愛只有加添他們的犯錯機會。」他主張不一定要用規條化的管教方法。

「以美國來說，由於自由社會思想存在，父母通常都接受一些兒女的不聽話與不良行爲，他們以爲這樣做是正當的，殊不知對兒女心態起了破壞作用。」他說。

「假使他們瞭解怎樣愛護兒女，就應該嚴厲一點，並給予他們一些界限。」

他提出有關建議：

一、應該以身作則，不要單靠講而沒有行動。說話太多而毫無動作會破壞家庭的規律與命令，漸漸地兒女會覺得囉嗦而不服從。

父母與孩子間應該有良好的關係，這是非常重要的，但是孩子犯錯，就不能夠若無其事。

假如一個小孩抱怨父母叫他做的事情，不要偏袒替他講說話，反而要切實地去做，但不妨較溫和些規勸，如指出工作的或訓練其能力，好適應羣體生活等，並不是吩咐他去做一些力不從心的事情。

或者注重鼓勵，指出父母的分配不會有偏心或故意爲難。

二、所有不同年齡的孩子睡眠時間都應該規限。譬如十二歲的小孩是晚上九點鐘，讀中學的時候，要應付繁忙的功課可以到晚上十點半，通常切記勿安排太夜，例如凌晨時分是絕對不行。

所有例外的情形下，要衡量是否有必要，不然的話，以後就很難提出遵守時間，令孩子們依從。

三、孩子們一定要幫忙料理家務，不論事情大小，總以訓練有素至上，孩子們需要學習如何工作，並非無所事事，等閒過刻板生活。

孩子成長階段應該很快適應家庭事務，如果不能好好有所表現，就應該管束他們的自由態度。

四、應該懲罰不聽從說話的孩子。不要担心具有原則的話難以啓齒，譬如小孩子將玩具周圍亂玩亂放，做父母的應該告訴他，自己玩的東西應該好好放在一邊，或者放在玩具箱裡，假如做父母的吩咐孩子檢起玩具，孩子說：「不，我不會把玩具檢起來的。」

這時候就要用勸告的方法，告訴他，沒有手尾的孩子父母是不疼愛的，而且養成這種不良習慣，將來是受到人們的譏笑與憎惡。不要強詞奪理，先沒說出因由，就給予懲罰，這樣做會嚇怕孩子，對自己應該做的事情，產生抗拒，長大後會變成反叛心理。

好言相勸可令孩子們心服口服，他們會毫無怨言……，妳眞是個好媽媽。」

五、令小孩子們知道忠誠與整齊的好處，譬如小孩子說謊，父母應該解釋清楚，說謊是要不得的習慣，小的時候欺騙父母，長大後很可能做些不忠不實的勾當，這害不小。小孩子衣服要整齊乾淨，但不必太過造作，使他們有虛榮感。

六、試圖利用讚賞多於懲罰，保持孩子們正確的思想，不應該的事情應予責罰，但是從做錯事中教導孩子如何才是正確，給予正當指導與獎勵。

七、萬一小孩子因爲不小心遭遇意外，要查清楚意外事件的原因，不要趕緊壓迫他們接受忠告，打屁股作罰，過了五歲是沒有需要打屁股的。

一般常識

蒜頭

有人說，蒜頭多吃有益。如果屬實，有甚麼益處呢？自希波格拉底時代以來，蒜頭已因醫學上的價值受人稱許。希氏紀元前四千多年至三千多年是著名的希臘醫生，公稱爲醫學之父，他早已推荐蒜頭。

全部歷史中，曾經有人爲了風濕、皮膚病、結核病、高血壓、腺鼠疫使用蒜頭（據報有一些是成功的），甚至有用作催情藥。

現代的研究人員因最近若干發現而大感興趣。那些發現顯示，蒜頭提高人體溶解血纖塊的能力及可以幫助防止動脉粥樣硬化（大型及中等型動脉的一種病壯，在動脉血管內膜上沉積着胆固醇、類脂質和磷脂細胞的淡黃色斑垢——華欣醫學大辭典）。

在一項研究中，若干被餵飼以含胆固醇食物的兎子中，顯示有動脉粥樣硬化，但那些兎子在獲大量蒜頭醫藥後，此病受阻延，而且血管損傷較少。或許服大量的蒜頭可能在人類方面有同樣的保護作用。

孩子發脾氣怎辦？

大人會發脾氣，小孩子也有發脾氣的時候。如果孩子發脾氣，就遷就他，拿吃的哄他，用玩具逗他，都可能助長了孩子的壞脾氣，如果懲罰他，又恐怕令他產生反抗心理，造成不良的效果。

最好的辦法是：暫時不要理會他。讓他感到沒趣冷靜下來，然後慢慢給他講講道理，指出錯誤，這樣既可幫助孩子反省自己的錯誤，也是平息發脾氣的最有效辦法。

雜菓小甜餅

材料：

一杯麵粉。

一茶匙鹽，肉荳蔻，雲呢哪香料。

四分三茶匙蘇打，糖。

二分一茶匙肉桂。

少許牛油。

兩隻雞蛋。

一罐菠蘿，另備用一茶匙菠蘿汁。

一杯切碎蘋菓。

（芝士忌廉製法：需另備三安士芝士，兩匙牛油，一茶匙菠蘿汁，檸檬汁和兩杯糖粉。）

製法：先將鹽，麵粉，肉荳蔻，蘇打，肉桂一起攪拌，另用大碗放入牛油和糖打好，然後加雞蛋，雲呢哪香料，菠蘿，蘋菓等拌好後，再將已攪妥的麵粉等放在一起調好，倒入一個十五乘十一的盤內，放入焗爐，用350高溫焗至二十分鐘後拿出待冷却，冷却後在餅上鋪上一層芝士忌廉，再將餅切成六十四小塊，在每一塊上放少許合桃，便成美味的小甜餅。

利用胭脂打陰影 可改變你的面型

人人都知道最理想的面型是鵝蛋臉，但擁有這種面型的幸運兒並不多。如果你覺得自己的面型未合理想的話，不妨試用胭脂打陰影的方法，改變一下自己的面型。

利用胭脂打陰影起碼要備有兩種胭脂（以粉質較佳），一種是用以打底的深色胭脂，另一種則是反光的淺色胭脂，掃上後會令該部份顯得突出。

方型臉——面孔的四個角落，即兩邊額角和兩腮都要打陰影，顴骨和額頭正中則掃上淺色胭脂。

圓型臉——顴骨下凹進去的地方打陰影，一直延至額角下，面側和下顎底則亦要打一層較淺色的陰影。淺色胭脂則掃在顴骨上和兩邊額角上。

長型臉——額頭和下顎打陰影可令你的面孔看來較短。

圓爲不同面型的打陰影方法。由上至下：方型臉、圓型臉及長型臉。

止痛藥警告

——有很多人患有頭痛的，都服用止痛藥以減輕痛苦，一位密西根頭痛及神經學院院長表示：「頭痛好像一度抓癢，越抓越癢。」服止痛藥並不是最佳治療方法，應該針對病源醫治才是最有效的方法。

花旗麵廠
Northwest Food Products Limited
355 Powell St., Vancouver, B.C. Phone 684-9820
幸運餅仔　迎新鮮蛋麵　歡鮮春捲皮　辦鮮雲吞皮　索蒸氣鮮麵　蒸氣炸麵　花旗炸麵　雲吞乾麵　花旗乾麵　五磅十扎　發批沽零

名園大酒家
何家慧小姐　南國佳麗
黃碧華小姐　星馬唱片紅星
華萍保小姐　十一月廿日聯合登台演唱。預售聖誕，新年前夕晚舞會入場券
電話六八三—四七二二
餐廳三層　名廚主理
華筵喜酌　大小宴會
星期美點　七天營業
晚飯宵夜　豐儉隨意
歌星樂隊　每晚演唱
即日登台，陣容雄厚
夜總會
電視紅星

陶陶酒家
102 E. Pender Street
Vancouver, B.C.
PHONE: 681-1030
陶陶酒家　食譜精研
大談小酌　悉從尊便
地址：雲高華片打東街一〇貳號

桃園
HO INN CHOP SUEY
79 East Pender Street
Vancouver, B.C.
684-3743　684-4822
大談小酌　豐儉隨意
僑胞光顧　無任歡迎

Kenon Constrution Co Ltd.
周先生
電話：253-9321-4750
承建新屋　房屋改建
土庫間格　露台車房
水電安裝　內外油漆

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street.
Vancouver, B.C. Tel: (604)687-6675
華麗禮堂　筵開八十
喜慶宴會　最佳場所
百粵名菜　遠近馳名
貴賓廳房　情調高雅
名師主理　星期美點
專門選購　生猛海鮮
晚飯小宴　服務週到
七天營業（例假休息）

金滿樓酒家
Golden Capital Restaurant
地址：2168 MARINE DRIVE WEST VANCOUVER
（西溫哥華近廿一街娛樂中心對面）
訂座電話：926-6037或926-6038
一年四季日日恭候光臨
一流廚師　精製名菜　著名煲仔菜各種鐵板燒
選料上乘　品質超著　與衆不同
情調雅高　服務週到
各式宴會　豐儉隨意
地庫泊車　交通方便
營業時間：下午四時至十一時
（七天營業）

利口福飯店
Delightful Food Restaurant
片打街東二百七十七號　電話：六八四·一九一六
營業時間：每日上午十一時至下午九時
逢星期二休息
服務週到　名廚烹飪
正宗粵菜　用料最靚
小宴晚飯　豐儉隨意
馳名燒烤　歡迎外賣

廣東餐館
KWANG TUNG RESTURANT
粥粉麵飯　精美粵菜
糍飽糕點　掛爐燒烤
名廚主理　歡迎外賣
地址：片打東街一百三十七號電話：682-1514
137 E. PENDER ST. Vancouver B.C.
業已開張營業

B.C. ROYAL CAFE
PHONE: 681-3953
119 East Pender St. Vancouver B.C.
四時有不謝之花
五節有長春之草
食在秘書賚路
住在大溫哥華
天上人間
雲埠秘書賚路蔡根遂根璇立正

金馬餅店茶餐廳
溫哥華華埠緬街四一六號
Golden Horse Bakery & Restaurant Ltd.
416 Main St. Vencouver B. C.
V6A 2T4 Canada Phone 683-7252
經已開張營業，時間由上午八時至下午七時。
各式麵飽西餅，中西結婚禮餅，精美生日蛋糕。抵食經濟早午餐，香港式會意粉，各種香滑雪糕，各種冷熱飲品，歡迎定購餅券。

國信公司
TRANS-NATION EMPORIUM LTD.
39 East Pender St. Vancouver, B.C.
電話：682-2244
新到大帮
梅林橄榄果
四安雲南普洱茶
南洋五磅波羅角
良友十五安清燉雪耳
台灣五磅罐頭半開竹筍
台灣五磅罐頭竹筍粒
台灣五磅罐頭馬蹄成個
台灣五磅罐頭馬蹄粒
台灣十二安罐頭蕉
自浸藥材海狗鞭酒
▲零沽批發·無任歡迎▼