蓬鬆髮型變化多端

髮型意念 ▲笑 美

現時的髮型變化層出不窮，較流行的是兩鬢剪得很貼，髮腳很整齊，頭頂注重質感，並且利用剪至參差不齊的頭髮增加頭髮型的彈力，也使頭頂較長的頭髮能鬆起。

這些新髮型對忙碌和怕麻煩的人士最為適合不過，因絕不需要花費太多時間打理，髮型就能「自然」產生，帶有少許的零亂感，這是由於頭髮經過精密和仔細的修剪效果。髮型輔助物品只在要改變髮型時才需要。

蓬鬆的頭頂可以梳成很新潮即所謂「Punk」，只要把頭髮用啫喱膏放在髮根上再經削過，頭髮就會變得很誇張，或者將頭髮臘得光光滑滑就可適合不同的場合。當然在日常的打扮中，只需要把頭向下垂，然後再把風筒咀對正髮根猛吹，這也可以使頭髮更鬆和有彈力。

如果髮質較幼可借助於定型泡沫（Mousse）的作用，在吹頭前放少許在頭髮上，髮型可保留略長些時間。

如果有充足的時間，可以嘗試定型泡沫（Mousse），和手掌抓乾頭髮的方法，這個方法的技巧是把定型泡沫（Mousse）搽在髮根上，然由用手指由髮根開始把頭髮挑鬆，再用風筒，邊吹邊用另一隻手掌逐少部份頭髮抓乾，或把手掌按在頭皮上打小轉，務求把髮根吹鬆使整條頭髮都能有自然的彈性。

勿忘了短褲

雖然這個夏天是迷你裙的世界，但短褲仍舊是有一定吸引力，尤其是在周末假日裏，怎能忘記短褲的存在價值！就如圖中的西裝短褲，再加一件薄西裝褸，雖然是短褲，却仍是斯文大方的。

麵包減肥新說

▲容賢

對於以飲食來減肥的人來說，麵包不但不是禁品，應該說是理想的食品。

營養專家建議，要想維持理想的體重，除應減少脂肪、糖、鹽的攝取，以穀類、水果、蔬菜為主食外，不妨在飲食中增加麵包的食量（一般指不加糖的麵包）。

在許多人的觀念中，麵包是一種致胖食物，以致使體重超重者不敢問津，更被摒除在減肥食譜之外。但事實上，麵包不但脂肪和糖含量較低，而且富含纖維素、維生素及礦物質，熱量也適中，完全可以把麵包列為減肥者的食品。

最近，澳洲醫學家（界）以麵包食品進行試驗，針對其營養價值、體重減輕效果、血脂、血壓及膽固醇作了詳盡的比較，結果顯示：兩種飲食進行七週試驗後，平均降低體重三點三公斤，相差不大，但減輕數最高者，為食麵包者，計降低體重八點七公斤。此外，採取麵包食品一組的脂肪、膽固醇、鹽的攝取量等，都比一般食品組下降。同時，不飽和脂肪酸的比例提高，膳食纖維也較一般飲食組多達百分之六十。

另外，西德的一項研究也顯示，麵包中的膳食纖維含量大大超過蔬菜。這是因為蔬菜含過多水份所致。麵包中的纖維含量也有種類差別，全麥麵包通常是白麵包的兩倍。纖維越多，越能促進膽固醇及脂肪代謝，起到減肥效用。

黑色素多寡

並非每個人都可以擁有一身充滿陽光的古銅色皮膚，因為皮膚是否晒得黑，最大因素是視乎你身體能製造幾多的黑色素，而不是單受晒太陽的時間長短所影響。（編）

自助餐的燒牛肉

◀鼎 羅▶

吃自助餐，最能使人有眼闊肚窄的感覺。同時，你如是習慣以衣食為重的人，不肯暴殄天物不肯浪費之人，就更不宜去，因為，任何一個吃自助餐之人，不多不少必有浪費的，如若不信，不妨冷眼看看。

每吃自助餐，不少人都着眼於那輛小小的銀車，一位大廚師打扮的在分割那件大大的燒牛肉，一條起碼也有六七人的長龍，人人手上拿着一隻餐碟，挨次向前，伸出碟子，等待把那片薄薄的牛肉擺上去。有不少人更是輪空了一次，又去輪一次。因此，不時聽同去的朋友說：「單是吃那兩片燒牛肉，便已值回票價」。

其實，自助餐是任食的，你喜歡，大可食十片八片，不吃其他，也無不可，因為這是並無限制之事。只不過，不可以為便宜，這條數早已打在算盤之內。

食飲小人

牙齒護膜

◀阿 韻▶

美容貼士

任職電視台製作部門的艾莉絲，天生麗質，身材也好，但却是難得露齒一笑。與伊不熟的人，還以為她是那種所謂艷如桃李，冷若冰霜的人。

阿韻與艾莉絲乃死黨，深知她不苟言笑的原因，所以每當遇見她，阿韻總是第一時間送去一個「見牙唔見眼」的笑容，因阿韻在她面前，只得一「棚」牙尚可炫耀。原因不知是遺存還是她吸煙太多，總之她那口牙又黃又黑。

有日巧遇艾莉斯，阿韻馬上裂嘴而笑，誰知伊亦回敬一個相類似的笑容，阿韻發覺劇情有變，驚問伊人怎麼回事，艾莉斯說：「你不知有隻叫牙齒護膜的產品嗎？一經搽上牙齒立即潔白無瑕，附著性強刷牙進食亦無妨，必要時可用特製藥水洗掉。怎樣？」

有了牙齒護膜，阿韻以後無法在艾莉絲面前「牙刷」！

續茶話

▲子 青

閒情雅趣

陸羽《茶經》既出，文士們本以酒為首者，也紛紛爭學事茶。而茶進入了精神生活的領域中，創作的慾望亦會更盛，況茶更有解酒之功，相輔相承，從而豐富了我國文化的內涵，留下了不朽名作。

而茶書的內容，多是涉及茶器，水，火，人，事等六項，其中以陸廷燦之《續茶經》最有系統，他為清代蘇州府嘉定人，康熙五十六年任福建崇安知縣，著名的武夷亦在其所轄的境內，任內曾抄錄百家諸書，辭官故里隱居而成此書。

當然，由於製茶技術的進步，飲茶更為簡單，以往之茶經的實用價值已不大。

古人把品茗提昇到精神生活，精茶的提神功能，來充實精神領域。這裏有一名為《茗園》者——藝得芳園茗，採將穀雨時；樵青掃竹煮，一碗一篇詩。就可見一斑了。

男看女 女看男

怕回家

▲巫 慈

拖着疲累的身軀回到家裏，老妻在囉囉嗦嗦，說街市的菜貴了，孩子的頭髮太長，三姨下個月嫁女……。

幾個男人坐埋飲啤酒，幾杯落肚，各人講起回家都不勝唏噓，最好還留在這小酒吧裏。

男人對婚姻和許多人生事都是這樣，千方百計地打進去，之後，又是千方百計想打出來。

髮型師

▲李君保

相信不少女人與在下一樣，選個男性理髮師理髮，但除了張曼玉外，却沒聽過有幾個女人選合適自己的髮理師做男友或夫婿。

與裁縫師一樣，髮型師是女人最親密的朋友之一，對女人最重要的秘密知得一清二楚，而雙方的肌膚之親，足以令任何男人妒忌，有此優勝條件仍未能成為大情人，大概是髮型師成為專業資格的條件。

本報廣告
效力宏大

會計管理部
本公司精通各類會計記財物業諸管理，月結，小生意，年結，收費低廉，懂國語粵語。電話：681 8685

註冊
明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼稚園兒童
所址 530 Heatley Ave. Van.
715 Victoria Dr Van.
報名電話：二五五一四二五一

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
JACK K. CHOW O.D.
RAYMOND S. CHOW O.D.
OPTOMETRIST
TEL: 685-8231
518 MAIN ST. VAN.B.C.

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理
汽車保險・房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當
專人指導
歡迎垂詢

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
喬遷啓事
於五月二十七日遷往
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816
如有查詢，請移玉步於上址。
❖漢城、台灣、香港九日遊 $1288起
❖東京、台灣、香港遊 $1499起
❖香港、星馬泰十一日遊 $1888起
❖香港機票來回，六晚酒店，早餐，接送，觀光 $1349起
❖中國十六日遊 $2650起
❖迪士尼、三藩市、賭城 飛機團 $663起 巴士團 $575起
❖美國黃石公園西部遊 $699起
❖美加東岸遊 $1299起
❖美國西北岸三日遊 $199起
❖B.C.內陸三日遊 $199起
❖加拿大西岸Banff遊 $399起
❖Edmonton Mall三日遊 $199起
❖一日遊：大溫哥華。域多利。西雅圖。
代售特價機票來回：香港、台灣、星、馬、泰及國內各大航空公司之廉價機票。
歡迎查詢
代售旅行保險 代辦旅遊証件

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創辦)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊全程廿一天 $2,999
暢遊：香港⑵廣州⑵桂林⑵杭州⑵上海⑵蘇州⑴無錫⑴南京⑵北京⑷廣州⑴
出發日期：八七年5月31日、7月5日、8月2日、9月13日、10月11日、11月8日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

三峽遊全程廿二天 $3,399
暢遊：香港②廣州②石林①昆明①西安②成都②大足②重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八七年9月6日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日、八八年2月6日、3月12日、4月23日

回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）。
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日、8月15日、9月5日、10月3日、10月31日、11月28日、12月19日

回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日、8月13日、9月10日、10月6日、11月12日、12月10日

迪士尼樂園航空團七天 $525・$633
暢遊：三藩市區，李糯，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏菓園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）

美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李糯，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319・$399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite1-10E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel:(604)688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St., 中華文化中心對面
電話：(604)688-2933, 681-5848.
樓上影院，特設各類佈景拍攝結婚、家庭、學生、藝術人像貨辦、廣告等相，別俱風格，新款婚紗免費借用，專家化裝又平又靚。
三人以上 入籍相（黑白）4張7・20 護照相（彩色）4張8・80
護照快相，即影即有
（逢星期三休息）
主理人 何桐 英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 曾榮獲B.C.省冠軍獎

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669・4165
＊溫哥華－香港來回 $1038
包兩晚酒店（雙人房）每月有團出發。
＊溫哥華－香港 特價 $865
＊代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團
夏季機票大特價！
三藩市 $199起
夏威夷 $329起
羅 省 $279起
愛民頓 $149起
卡加利 $139起
多倫多 $399起
＊夏威夷 五晚酒店 $429起
夏威夷－香港
探親超值遊 $1018
（包一年期機票。夏威夷兩晚住宿）每月有團。
香港歡樂遊 $968
來回機票。環島半日遊。
溫哥華－香港來回 $1050
（可免費停留三藩市。夏威夷。日本。韓國及台北）

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團
日本之旅 $1,388（特價）連香港來回機票
出發日期：6月27日，7月6日（加班）、7月18日、10月4日、11月1日、12月13日、
行程：東京、新宿、鐵塔、皇宮電力科學館、珍珠養殖場、銀座、富士山、箱根、平和公園、大涌谷、五合目、山中湖。
中國之旅 暑期渡假，必然擠擁 請早定位，以免向隅
①長江三峽遊（包括大小三峽）十九天$2,888
行程：廣州、成都、昆明、重慶、宜昌、武漢
②中國名勝遊 十七天$2,688（六月廿七出發餘額有限）
行程：廣州、北京、南京、上海、杭州、桂林
③古都華東遊 二十二天$2,988
行程：廣州、北京、西安、南京、上海、蘇州、杭州、桂林。
機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
溫哥華片打東街八十八號二樓 電話：604-685-9366
開心旅遊
HAPPY TIMES TRAVEL

安亞旅行社
EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688-2311
①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京—淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣—台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：（六月卅日）
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿。三餐膳食。遊覽等）
六月廿日。七月四日
③香港購物渡假遊（全程八天）$1160起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：七月十一日。九月廿六日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十九天）
暢遊香港。廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：六月六日。七月四日
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

捷時旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（緬來奇化街）VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263
＊代理各大航空公司機票往世界各地。美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
＊代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
＊無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，專人爲您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半。週六：早上十時至二時。