此類男人何必眷戀

適應場合的女性化粧

金聲集 ◻金堅

女性講究美容，爲收到滿意的效果，在不同的場合應採用不同的化粧。

職業婦女化粧，主要體現儀表端莊，富有女性活力。一般在洗臉後，擦上一層化粧水或潤膚霜，將粉底均勻地抹在臉上，然後輕輕地透明粉，淡淡地擦些肉紅色胭脂，使臉龐微紅。在接近髮際的部份以及下巴等處也可刷上少許肥紅。唇部只要塗一點淡色口紅即可。眉部也不必刻意描劃，一般用眉筆輕輕描出清晰的輪廓，並在眼尾加點眼線，達到提神效果就可以了。

拜訪親友時的化粧，應突出自然美。粉底霜以接近膚色最好，打粉只需薄薄一層，塗胭脂從顴骨下面至髮際再向下由前至耳邊的回到顴骨，點出一個三角形輪廓。唇膏的色彩不宜太濃。眉毛只要淡淡地修飾一下，然後將眉線全部劃在眉上，顯眉處着點色即可。這樣便會給親友一種俊秀而不妖艷之感。

在婚禮時，女性希望自己嫵媚動人。那麼，怎樣化粧才能改善身材過於高大或矯小的缺陷呢？一般身材高的應選擇鮮艷色彩裝飾面容。胭脂和口紅以櫻桃色和桔紅色的爲好，眼瞼應選用肉色眼膏，描眼圈要用彩色液，這樣便可避免給人過於粗獷的感覺。矮小女子面容則採用明快的色調。但顏色不宜太艷。

宴會常在晚上舉行，因此，化粧應色彩濃烈些。粉底霜要用銀灰色的，以使眼睛顯得更加明亮。爲了與各部位化粧相配，眼線、眉線均應劃得清晰。女性化粧後，在宴會燈光的照耀下便楚楚動人。

舞場燈光時明時暗，變化無窮，所以舞會粧化宴會粧還是濃艷。胭脂用深玫瑰紅的，口紅選擇光亮的玫瑰紅或朱紅，塗抹濃烈些。眼影抹得藍綠一點、深一點。眼線、眉線應劃得粗些，使整個臉部顯得明快、鮮艷，與舞場的歡樂氣氛相協調。總之，化粧後能適應場合之需，就能夠有滿意效果。

家常話 ◻德倫

廿四歲的她，携帶着一個歲半大的兒子，携着簡單的行李，離開了她曾唧草唧泥構築的巢，正在人生的十字路口上踟躕不知去向。

九年免費教育後，她雖然聰頴，但由日對人生充滿離愛落空，再加上自己兄弟姐妹多，不讀預科，不求升大學是有看充份理由的，於是她便到社會上工作。初出茅廬，無一技之長，做份文職有三千元，做也不俗，她有了自己工作上新結識的一羣年青朋友，因朋友的朋友關係，她認識了一位二十多歲的男朋友，他爲人熱情，有點小聰明，胸懷大志，雖然拮時職位半微，但却發誓要在三幾年內賺個一千幾百萬。這渴望之志的無能激發一位二十歲少女的情懷。她完全相信他的未來，並願與他一起去實現偉大理想。二十二歲的她，據說已經理智成熟，眼光明亮，自己的抉擇是對的。她拚盡一切力量去營造愛巢，廿二歲的她，喜孜孜的嫁給了他——一個未來的了不起男子。廿三歲的他，實現了他的偉大理想，他使她的肚子「像大」起來，但他自己何止不偉大，反而十分卑劣，他自己去浪女仔，自己的錢浪費了，就要她的錢去浪。今天說與人談生意，明天想要談投資大計，再一天又說上深圳購廠房，一切都是假的。他根本不是甚麼偉大的男子漢，而是今日一代香港人渣，八十年代遺下的財代品質更差的話，則今日之小男人便是劣種。今天這類小男人太多了。她由失望到絕望。我勸她把孩子託母親代撫育，自己再去工作，去奮鬥，吃一塹長一智，以後要帶眼識人，不要只看表面現象。不要相信那些口沫橫飛，有姿勢有實際的人渣垃圾。廿四歲對一個人來說，仍是大好青年，我建議她在工餘時讀點書，學一門技藝，如果有機會移民，就帶孩子離開這傷心地。

這些年來，我見過這些類不幸的女性爲數不少，幾乎都是狗男人作的孽。我自己是男人，也在這裏咒罵這些衰男人是一堆人渣罷了。

電話諮詢服務 解答婦女權益

香港婦女勞工協會提供一項免費電話諮詢服務，解答婦女權益問題。歡迎隨時查詢有關家庭、健康、法律、勞工法例等問題。服務時間爲星期一至六上午十時至一時；下午二時至九時，逢星期日及公衆假期休息。查詢電話爲七八二一〇〇九。

若有意參加該項服務的義工工作，亦可致電查詢。

太太的心理需要

歡樂一〇一茶座 ◻貞姐

先生和太太在一起共同生活的時候，先生應該了解太太的需要，並設法滿足女士常常提出的許多心理需要，使家庭氣氛和諧。

那麼，女士的心理需要是些甚麼呢？

一般說來，太太都有強烈的願望，希望了解自己的先生，主動和先生交談，從而分享先生的喜、怒、哀、樂。如果先生不能滿足太太這種心理需要，太太就會不高興。有一位太太在半夜把先生推醒，說：「和我說說話。」「說話？說甚麼？」「隨便甚麼，只要說話就行。」「我沒甚麼好說的。」「你有甚麼感覺？」「我覺得困，還覺得不高興，因爲你不讓我好好睡覺。」「對了，這不就是感覺；再說說，你還有甚麼感覺？」由於太太的堅持，先生說出近來工作不順利，因此鬱鬱不樂。太太很滿足，因爲覺得自己了解先生。能和先生分担了憂愁了。

做太太的不僅渴望了解先生，而且渴望先生理解她，使她的感覺得到重視並被接受，當她生氣時，她的主要要求是有人傾聽她，如果先生一面聽她訴說，一面看着電視，或者只顧做自己的事，或者顯出一副心不在焉的樣子，那就會使她感到很不滿足。

這種情況還表現在先生安慰太太的方式上。假如太太回家，對在外面碰到的一件事十分生氣，向先生訴說以發泄心中的不滿，先生通常會說：「看你，這有甚麼可生氣的呢？」這樣安慰，太太一定會感到不滿足，因爲她的感情得不到尊重，她生氣，似乎反而是她錯了。在這種情形下，最好的做法是注意傾聽太太的話，然後說一些同情的話，給予安慰，很自然，太太的怨氣就會消失。

有些做太太的充滿迂迴曲折的感情要求，甚至是以相反的方式表現出來的。曾認識一位同事，他的太太爲某件事傷心得哭了。同事去安慰她，她叫道：「你走開，不要管我！」這位同事默默地走開了。那時，這位同事的太太更生氣，更傷心。是那位同事錯了。其實，女士內心是希望得到男士的安慰並守在身邊。

美容顧問 ◻陳玲潔

抑制肥胖的良方

很多女性都有一個常見的現象，那就是很容易產生發半騷或心情不喜悅的情緒低落的時刻，或許這是一種不能壓抑的心理因素，不少婦女覺得這時最容易發脾氣，甚至拍桌拍椅的。

不過，有另一種現象倒是很普遍的，那就是當你越發想將自己心裏的悶氣發洩的時候，你是否就想起爲何自己不盡情大飲大食，以渡過無聊的生活呢！

那個時候，你可能會發現自己的體重是在直線上升，又可能對自己的身材感到不很滿意的時候，那就不要忘記以下提出的一些抑制良方，是可以爲你解決心情欠佳而大飲大食所造成的不良後果——肥胖。

一、選擇需要不停咀嚼的零食，因爲圓圓吞棗的後果，是根本不知道自己吃了多少東西的，結果是體重加粗。

二、盡量少喝一些令自己神經緊張的飲品，例如咖啡、茶等類，是可以令你心情更加矛盾。

三、心情欠佳時，連吃的速度也會比平常快，吃得太多，就會覺得吞嚥困難而呼呼入睡。

四、沒有心情去做體操、急弗動作，結果是脂肪積聚，身材不覺肥胖是可以想像得到的。

五、要把進食的時間分配得好好的，肚子太空的時間太久時，就會造成不停的吃零食，結果會出現肥胖。

經期爲何會發音沙啞？

陳醫生：

一年多來，每逢月經來的期間，不知爲何講話聲變沙啞，說多幾句就感到疲勞，有辦法補救嗎？

朱金英小姐：

女性嗓音在月經期發生變化比較常見，差別在於輕重不同而已。由於性激素的影响，不僅發生盆腔充血，有黏膜的部位和鼻、咽喉、氣管，尤其是聲帶，也會有充血、水腫的現象，這些變化對嗓音都有一定的影响，換句話說，性腺的活動與發聲器的關係十分密切，前者對後者有很大的影响。

月經來潮期間嗓音變化主要表現有：音色改變，如聲音沙啞、發暗，有時甚至出現破裂聲；音調降低；音量變小，發聲困難，聲音調節不利和發聲容易疲勞等。

由於在月經來潮期間女性的聲帶有充血、水腫的現象，易受損傷，因此要特別注意此期的嗓音保護。下面幾點建議將有助對聲帶的保護。

在經期不要過度用嗓，例如歌唱，演員和歌星更應注意。

另外，避免大聲長時間的講話，更不要聲嘶力竭的叫喊。因爲過度用嗓會使聲帶受到機械性的損傷，而且還可以使聲帶黏膜的血管破裂而引起聲帶出血，如果聲帶經常反覆損傷，可造成永久性的病變。

毫無節制的

壓力超負荷致生悲劇

女經 ◻珊如章

調查顯示本港小學生所承受的功課壓力，特別是由小三至小六，乃是比其他國家地區高出很多倍，可見得這問題的嚴重性。

其實這問題早已存在，試問哪一個有子女就學的家庭，沒有碰到這個問題呢？只是誰也沒法很好的解決。因爲這不是單單家庭、父母子女的問題，也不僅僅限於學校、老師，而是整個的社會問題。

不少家長都有同感，子女承受功課壓力，而家長也一樣要付出精神上的壓力，不一定是望子成龍，只是起碼要盡的責任，逼使家長要施加壓力在子女的身上，也使自己背上沉重的精神包袱。

每日花在督促子女溫習、功課的時間，起碼要有兩、三小時，試問一個成人一天之中又能擁有幾多個兩、三小時呢？

家長所受的壓力，往往會不自覺的宣洩在兒女的身上，據說不少有關虐兒的個案，就是因爲家長對兒女期望太多，往往把壓力加重在兒女身上，打打罵罵其實也是爲了想兒女有好的表現和成績而已，但方式上的急進與錯誤，往往令得父母子女的關係轉而惡化、甚而破裂、家庭的悲劇亦往往由此而引起。

弄巧反拙，責在何方呢？

宜家集 ◻黃強/鄭人

神乎其技

家庭保健信箱 ◻陳醫生主幹

家庭樂歡

輕鬆裝扮惹人喜愛

時裝新姿 ◻詠可

在不同的時裝設計中，有些不是那麼吸引的時裝，在某種程度下是可以令人興奮莫名的，主要是它帶給人一種可愛而又美麗的氣息。

或許有些人覺得美麗的角度與定義各有不同，但是綜合來說，始終是美麗的外表，加上適當的配襯才是美不勝收的。

我們除了在選擇美貌可人的模特兒之外，我們也加插了一些十分有韻味的衣服讓各人品賞。

尤其是穿上可以輕鬆感的時裝，不論在那一個時刻都是十分引人入勝的。以下介紹的兩款輕鬆可愛時裝，款式怡人之外，還加上不少的美觀感，你們可以作爲一種實物示範，作出不同的比較。

一、這一件以輕鬆可愛的打扮，它的上身是一件以淺粉紅色的小背心，外加一件深橙紅色的T恤款襯衫，斜墮腰，加上頗高的領子設計，輕盈的穿法是在腰間加上一條深橙紅色的幼身皮帶，襯以淺粉紅色的闊身絲質西褲，不就更加添了美感嗎？

二、另一款可以說是新穎中的新潮着法，它的裏面有一件淺粉紅色的T恤，然後在外面再加多一件深紫紅色的T恤，然則它的配搭沒有半點混亂感，加以深紫色的短褲子，更有新趣感。

複式廚房氣派豪華

複式的廚房加上所謂的拆搭式飯廳，可以說得上是新潮裝修中不可缺的一個主題，因爲缺少了這一方面的必要襯托，人們的做法就有所不同了。

十分簡單的理由支持了這一方面的說法，意思就是說，人們的做法是比較傳統性的，守舊的，爲了這個緣故，就不得不把廚房作出單獨性的分開。

很少見過廚房與飯廳拍在一起，但是地方大了，再加上有了足夠的空間提供給你去擺設的話，再加上適當的抽氣系統，不就可以很適合了嗎？

室內佈置 ◻靜宜

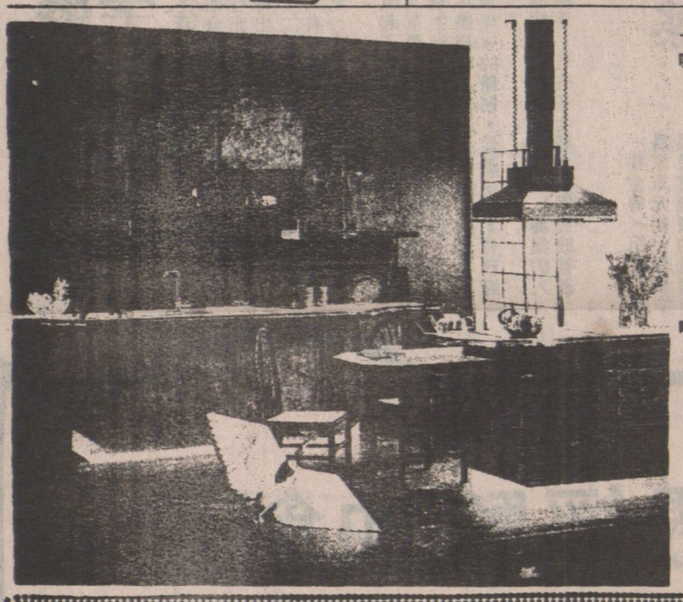
以下介紹的這個綜合式廚房與飯廳設計，除了是意念很新之外，色調也不會太差，迎合着潮流與新口味的點綴方式，更佳。

一、以淺暗色調爲主的複式廚房與飯廳設計，可以在側邊見到烟囱式的設計，原來側邊可用作吃飯煲食用途。

二、靠着以紅粉色的積木型堆砌格調，透過了不同的配搭，不就更有美感嗎？

三、幾個圓型式的櫃子，枱身，都給人一種格調高雅的感受。

四、混在一起的廚房與飯廳，是方便的創新設計，而且不錯的做法哩！



職業女性的走路姿勢

儀態萬千 ◻洪育華

記得以前老人家也會教導一下女性後輩，所謂吃有吃相，坐有坐相，甚至行路也要有相，不可以東歪西倒，有如柳樹輕擺，或如狂風掃落葉。不知大家可有見過有些人走路的姿勢不正確，別人看起來是怪難看的呢。

到底走路的姿勢對女性來說眞的那麼重要嗎？這點是不容置疑的，尤其是一些從事文職工作的女性，如秘書、文員、公關小姐等，走路的姿勢更加是不可忽視的姿勢的美好可以爲你增加不少魅力和姿采，否則會給人對你留不不良的印象。以下介紹的幾種姿勢，可以稱得上是行路必備的步驟，如果可以的話，最好是加以實際練習爲佳。

一、首先把腰部挺直，站立好，脚板着地，而頭部要朝着前方望去，雙手垂下。二、當行路的第一個動作開始，是上身先作動作的表現，向前方稍微傾側。三、左右脚那一方面先動也不大重要，但仍然要保持身軀的直立姿勢，也不要肆意把雙手擺動得太厲害。四、是起步時的一個預備功夫，一邊脚尖着地，而另一邊的脚尖是挺直的，不許有彎曲。五、把脚部稍爲提高，脚尖似吊起似的，然後才進行另一部份的進度。

WL SEAFOODS 華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
5388 Parkwood Place Richmond, B.C. V6V 2M4
Telephone: (604) 273-1688 (12 lines)
歡迎遠近採購 寄送貨快捷
日本各類冬菇及新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」
常備各種魚類
紅衫魚 紅鮋魚 黃花魚 白鱠魚 牙帶魚 生魚 獅子魚 墨魚 供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港淇門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚、去衣鮮魷筒
源源運到，大量供應

利僑鷄鴨公司
LE KIU POULTRY
SPECIALIZING IN SEGMENTS CUTS & BONELESS BREASTS FOR RESTAURANTS
本號供應・新鮮鷄鴨・零沽批發・一律歡迎
總店 256 East Pender St. Vancouver, B.C. ☎681-1012
批發部 458 Prior St. Vancouver, B.C. ☎681-1999
第一分店 Granville Island Poultryland 1669 Johnston Vancouver, B.C. ☎669-5457
第二分店 1678 Commercial Dr. Vancouver, B.C. ☎254-2511

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
91新車 安全易學
天天考期 成功率高
電話：275-8038
傳呼：631-8398

香港駕駛學院
HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址：域多利5869號
321-3722
易學速成 筆試路試 考試最快 服務費用公道 收費深 資深導師 歷史最久
校長：吳栢霖 傳呼機：686-8597（24小時）

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
經驗豐富 國粵教授
路試筆試 初學補鍾
安全易學 歡迎查詢
電話 275-0886 437-9617

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST. VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 精通國粵 客英馬語
收費公平 忠誠服務

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 易學速成 合格率高
本校採用90年全新 TOYOTA COROLLA特級房車教授
聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名

卑詩駕駛學院
211-175 EAST BROADWAY VANCOUVER, B.C. V5T 1W2
☎644-7890
您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
路試 我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
馮尚榮 433-4082 WAYNE FUNG
劉兆鵬 657-2823 BANG LAU
筆試 個別教授筆試及專人陪同翻譯請直接聯絡郭先生 電話 251-5750

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車 ※初學 或 重溫
※日班 或 夜班 ※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

優良駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實・師質優良・經驗豐富・收費公道
本校全用TOYOTA新車教授舒適易學
合格率高・歡迎查詢