地氈的鋪設與清潔

鋪地毡有三種鋪法，分述如下：

全面鋪設：室內地面全體鋪設地毡，稱爲全面鋪設。這種方式，地毡的表現力最强，也最大方，雖則費用較大，但不像其他鋪設方法容易犯上錯誤。爲着增加華麗感覺，以採用全面鋪設方法爲佳。如室內是方形而且整齊的話，鋪設不會困難，惟室內形狀不規則，有圓柱之障碍，則不容易鋪設，那就得交由專門人才辦理。

中央鋪設：凡地面四周留有空間，只鋪中間部份稱爲中央鋪設。地面四周的空間有多有少，最普通的是每邊留出三十厘米濶，假如地面美麗，例如柚木地板之類，是適合中央鋪設。

部份鋪設：室內地面僅小部份鋪地毡，稱爲部份鋪設，例如墊櫈椅的地毡，墊門口的小地毡都是。此外，利用巧妙的色澤配合佈置，把幾張小地毡鋪在地面，也能產生美觀。

適當使用地毡，可達到經濟耐用，且可保持美觀。比方一張新地毡，初時用於客廳，用舊了移到兒童房間去，再用一段時間，又移到洗手間去，這樣有計劃地使用，地毡雖然昂貴，但可達到物盡其用。

其次，日常護理工夫也很要緊，掃地毡，原則上使用吸塵機最理想，若用普通的掃帚，須選用平頭的，掃時方向要順着地毡的毛掃，切不可逆掃或橫掃否則毛頭受傷，地毡就不耐用了。

每日用洗劑抹拭一次，地毡可以保持新淨。普通的洗劑滲透力很强，濕氣透過底部，會使到地毡脫色，應選擇專供洗抹地毡之用的特種洗劑才好。另外，每年最低限度要晒地毡兩次。首先用鷄毛帚輕輕拍打地毡，拍出塵埃之後把地毡翻轉，讓太陽照晒地毡的底部。

已用上一年的地毡總會有污穢，可拿給洗濯店洗一次了。平時一經發覺地毡有了污斑，應該馬上設法除去才好，時間久了就難以洗脫。如給尿污染之後，先用稀醋抹洗，跟着再加清水抹洗，但地毡忌潮濕，所以事後必須徹底力拔除，否則拔去了地毡的毛頭，地毡便受傷害。地毡霉着了飯之時，可以用洗劑擦洗，再用清水過淨。

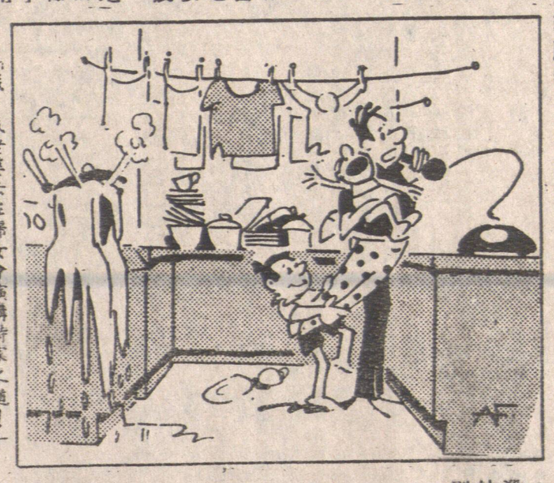
凡是地毡製造之時，照例經過防虫處理，本身是不怕昆虫蛀食的，惟是仍見視乎鋪設所在。如果鋪設的地方是陰暗的話，爲策安全起見，事先應灑以DDT或殺虫劑。發覺地毡給虫蛀蝕，要儘快修補，否則損壞會擴大。

杏林一聞

△口臭的成因多是口腔不清潔，牙齒有事，胃膠消化不良，呼吸系統有毛病，睡眠不足，健康差。

早起有舌苔，火氣大就口氣較濃，如何防止口臭，要注意平常自己的腸胃及呼吸道健康，注意口腔衛生，勤刷牙，如因特殊原因，要經醫師細心檢查。並要防止細菌繁殖，口腔及牙齒保護週全。

△貧血的女性多是因營養不良和生理出血太多。生產後及消化器官出血都是成因，貧血會昏倒、惡心、眼發黑等，也可能造成意外死亡。如有貧血要治療外，應多服用高蛋白質及鐵質的食物。



少女情懷

兒女已長大成人 父母溺愛難忍受

有天，小弟告訴媽媽想暫時搬出去過一段獨立的生活，母親其實很不願意，因爲習慣照顧兒子的起居，每天大清早爲他弄早餐及打點一切，晚上又等他回家吃飯，她老人家希望做到對兒子的行踪及動向都瞭如指掌要是一天不見她的寶貝也不安樂，但她知兒子嫌自己煩，樣樣太過關注，既然小弟渴望過一些獨立的生活，她也沒法阻止，只得點頭答允，於是在港島買了層樓，實行香港九龍兩邊走。

爲新居的事宜，弟弟想自己親力親爲，但老人家又不放心，事事都加意見，她眞是一個廿四孝的母親，還自告奮勇去帮手，忙得一頭烟，到一切安排妥當，準備入伙之際，她又開始担心弟弟貪睡，早上醒得太遲，連鬧鐘也信不過，打算像酒店的服務生一樣，實行每天早晨打電話叫醒他。

我覺得她應該趁此機會讓兒子學習照顧自己，就算碰壁也只會換來教訓與經驗，每個孩子長大後便希望自己能眞正成長，其實是件好事，像我，自幼訓練得獨立自主，早已習慣獨斷獨行，母親是頂放心的，如果有天她突然將注意力集中在我身上，處處都照顧到的話，我會不高興，特別是男孩子長大成人後還受父母的過份溺愛，實在難以忍受。

水果也能致肥

愛美或是太發福的人最怕發胖，都禁食澱粉質，改以水果來代替正餐，但結果往往適得其反，體重不減反增，令人煩惱不已。原因大概是吃多了甜性水果，因爲甜性水果含多量糖分，足以致胖。

食品專家表示，根據試驗統計，一根香蕉熱量有一百卡，葡萄一小串有四十卡，葡萄干一大湯匙有卅卡，密柑一大個一百卡，萍果一大個九十卡，李子一大個八十卡，柿子一大個一百六十五卡，梨子一大個九十卡，含熱量都很高，所以怕胖的人千萬注意，不可攝取過多熱量。

最好是選食含熱量較低的水果。普通甜度低的水果，熱量也很高，像楊桃一百克才含廿卡，桑椹一百克含廿三卡，蕃茄一百克含十四卡。

專家又表示，有些水果雖然不甜，但澱粉含量高的，熱量也很高；如釋迦果一百克竟含熱量二百九十六卡，蘋婆一百克有一百五十八卡，菱角一百克有一百廿三卡，木瓜一百克有一百六十卡，故此要留心選食。

總之，均衡的飯食是健康之源，選食水果也要適量和適宜。

林佐 PHONE: 299-8056
承接裝修 做木油漆 土庫間格 房屋改建 陽台車房 免費估價
東昇裝修公司 一切大小工程，間格土庫，人手足，起貨快，價錢平。 電：872-7275陳 255-8957林

關氏建築公司 持有政府牌照，專門承建下列工程，房屋樓宇興建，改裝，裝修工程，水喉工程，電燈工程，免費設計及申請 電話：254-5022

專釘瓦仔頂屋面 滾石蠟青屋舊 新潤漆翻修屋理外內 O. K. ROOFING 294-6706

新安裝修 電話：324-8768 厨房廁所 水電工程 土庫間格 價錢特平 免費估價

捷美設計室 437-3787 房屋樓宇 建築藍圖 設計入則 牌照申請 地產查訊 發展顧問

建立建築公司 KENLEY CONSTRUCTION 土庫間格 露台平房 油漆裝修 免費估價 TEL. 433-5138 2739 WARD ST. VAN. B. C.

DOUG'S MENS WEAR 得時男裝總滙 特設[小人國]部門：大量特細西裝，西裝單衫，細碼恤衫西褲供應。 12 EAST HASTINGS TEL. 683-1628

精工好影音響修理 VIDEO & AUDIO SERVICES A DIV. OF K. S. VIDEO LTD. 739 COLUMBIA ST. NEW WESTMINSTER, B.C. V3L 4X7 CITY WIDE SERVICE 電話：526-5413 精工修理及保養，世界名廠電視錄影機，電視及音响器材，設有最新儀器檢查。並更榮獲SONY，RCA，ZENITH，AIWA等大廠（第三年）特許修理保養中心，爲優良服務，上門修理。 WARRANTY SERVICE

B & E Construction A107-1093 W BROADWAY 公司：738-7250 字樓醫等生寫 倉屋館商業 樓建築館業 草圖許貨 免費代代 免費估價 中文電話：437-0173 英文電話：274-6498

Ken's New Construction PHONE 255-2791 （可以指定工作時間） 免費估價 車房陽台 土庫間格 做木油漆 承接裝修

Maxim's 美心餅店 CAKE SHOP 267, KEEFER STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 1X8 CANADA TEL: 688-6281 · 688-6282 地方雅潔 二樓茶座 價格公平 品質精良 各欵中餅 生日蛋糕 結婚禮餅 熟辣蛋撻 出爐麵飽 各式西餅

電器修理 家庭一切大小電器用具，雪櫃洗衣機，剪草機，風扇，專人服務，免費估價 電話：274-9384

環球旅行社 WANKOW TOUR & TRAVEL 258 East Pender St. Vancouver B.C. 電話：(604)684-2341 特價機票前往 香港，台灣及東南亞各地 （代理各大航空公司國內外機票） ◀直接出票，毋須苦候▶

黃堃俠公證人旅行社 Quon H. Wong Agencies 128—130 Pender St. East Van. B.C. Phone 684-0938 或 684-2839 簽証 保險 酒店 機票 （信譽託管下）

簡行旅存業社 Gunn's Travel Ltd. 438 MAIN STREET — VANCOUVER, B.C. V6A 2T4 PHONE: 685-2235 685-2236 專售移民機票 香港來回特價機票 國內外各種飛機票 辦理回國旅行或探親 辦理環球各地旅行觀光 代辦護照一切手續

新加坡旅行社 Love & Wants Travel 無遠弗屆・無微不至 加拿大運輸 Room 110-539 Main St., Vancouver, B. C. Canada 緬街五三九號110室 電話：(604)689-0501

東南亞觀光團 $605 起
☆暢遊馬來西亞海岸，珍珠港，鑽石頭山，日本古廟，波里尼西亞文化中心，金門大橋，漁人碼頭，海狗山，金門橋公園等。
☆華人領隊，全程八天，乘搭澳洲747珍寶豪華客機，可延期回程，機票有效期一年，一流酒店。
☆出發日期：七月廿四日，八月十四日，八月廿八日。

中國旅遊觀光團 $2,545起
(一)溫哥華・香港・上海・北京・廣州・香港・ 10日$2·545·00 出發日期：二月十七日，二月廿四日。
(二)溫哥華・香港・北京・南京・杭州・上海・廣州・香港・溫哥華・ 14日$2·855·00 出發日期：二月十七日，二月廿四日。
(三)溫哥華・香港・杭州・上海・無錫・宜興・南京・北京・廣州・香港・溫哥華・ 16日$2·995·00 出發日期：三月廿二日，四月十二日，四月廿六日，五月十日，五月卅一日，六月廿八日，七月十九日，九月六日，十月廿五日。
(四)溫哥華・香港・杭州・上海・南京・西安・北京・廣州・香港・溫哥華 16日$3·095·00 出發日期：四月一日，四月廿九日，六月三日，七月八日，八月五日，九月九日，十月七日。
(五)溫哥華・香港・廣州・桂林・上海・杭州・北京・廣州・香港・溫哥華・ 16日$3·095·00 出發日期：五月九日。
(六)溫哥華・香港・廣州・桂林・長沙・西安・洛陽・北京・廣州・香港・溫哥華・ 18日$3·245·00 出發日期：四月六日，五月十一日，六月廿九日，八月三日，九月十四日
(七)溫哥華・香港・杭州・上海・南京・青島・北京・廣州・香港・溫哥華・ 18日$3·245·00 出發日期：三月廿五日，四月十五日，五月廿日，六月三日，六月十七日，七月廿九日，九月二日，九月十六日，十月十四日，
(八)溫哥華・香港・廣州・桂林・北京・錫林浩特・呼和浩特・北京・廣州・香港・溫哥華・ 17日$3·395·00 出發日期：四月十一日，五月九日，七月十一日，八月八日，
(九)溫哥華・香港・廣州・武漢・宜昌・楊子江遊船・重慶・成都・北京・廣州・香港・溫哥華・ 19日$3·395·00 出發日期：四月九日，五月十四日，六月十一日，七月十六日，八月六日，九月三日，十月一日。
△來回程均經過香港，可提前出發，可延期回程，機票有效期爲一年。
△免費來回香港，台北，香港機票。
△代辦手續，專人領隊，一流酒店，三餐膳食。
△在香港逗留期間，下榻香港第一流酒店，帝苑大酒店（ROYAL GARDEN HOTEL）
△可代申請旅遊完畢後之延期探親。

東南亞豪華旅遊觀光團 US$2135起
☆暢遊東京，京都，漢城，台北，馬尼拉，香港，曼谷，槟城，吉隆坡，星加坡，芭達島等地。
☆分別有15天，17天或22天之行程，住宿豪華酒店，包早晚餐。
☆每國之最終站均在香港，可在香港停留，於35天內回程。
☆出發日期：每週均有團體出發。

歐洲旅遊團 $1,139起，另加機票前往倫敦
・暢遊倫敦，巴黎，琉森，法蘭克福，荷京及比京。
・華人領隊，全程11天，一流酒店，包早午晚餐。
・亦有18天及20天之旅程，前往更多之城市，歡迎查詢。
・可提前出發，可延期回程，但需30天前訂位。
☆出發日期：每年由四月起，每月均有團體出發。

迪斯尼樂園三藩市巴士旅遊團 $339起
・專人領隊，全程十天，乘坐有空氣調節及既手間之豪華專車。
・住宿一流酒店，包括名勝地區與遊樂場之入場券及租賃保險。
・暢遊迪斯尼樂園，環球片場，聖地牙哥海洋公園或墨西哥邊城，蘭省及三藩市。
・出發日期：23/1·13/2·20/3·3/4·22/5·27/6·3/7· 1/8· 17/10·24/10·31/10·
・亦有華人領隊之迪斯尼樂園李梯三藩市旅遊團，適合不諳英語之愛賓參加，詳細情形，敬請查詢。

接辦移民機票來回香港台灣及東南亞

世運分銷公司 OLYMPIC DISTRIBUTORS 1020 Malkin Ave. Vancouver B.C. Tel. (604)438-2452 ▲特價介紹▲ 星金牌玫瑰露酒24/500克 梅林牌毛菇碎片 公仔牌急凍春捲雲吞 急凍鮑魚黃花魚 美國發芽菜綠豆 藍罐丹麥奶油餅 6/2lb或12/1lb 珠江牌鹹三蒸酒 大樽 小樽 天府花生 110/8oz 55/16oz 好味牌魚丸蝦丸墨魚丸 呂宋三牙或鹹魚 抽氣鹹酸菜卅磅庄

英華旅行社 Galaxy Travel Agency Ltd. 150 E Pender St. 片打東街一五零號 電話：(604)669-6412 681-3816 晚間電話：437-6270
△代售：香港，台灣，馬尼拉，曼谷，星加坡及東南亞各地特價票。
△代理：各地旅遊團，國內各種特價票
△全球團或拉斯維加斯團，逢星期四及日出日出發。
△夏威夷旅遊團，八晚廿七晚。
△雙料娛樂，豪華遊船暢遊墨西哥三晚或四晚，及觀光迪斯尼樂園名勝。
△倫敦來回由$688起。
△多倫多來回$249起
△紐省來回由$209起
特價票種類繁多，請來電查詢。

天寶旅行社 PAN PACIFIC TRAVEL 外埠電話 TOLL-FREE (800) 663-1189 地址：片打東街一六六號 電話：688-8321
專營：移民、旅遊、加航、日航及大韓之特價機票。
代理：國內外航機機票、酒店、火車、汽車及各地旅行團
中國旅遊探親團 直接主辦
一九八二年第九團 出發日期：十月卅一日 行程：香港，廣州，杭州，上海，蘇州，南京，北京，桂林，南寧。
一九八三年預告，每月均有團出發
出發日期：三月十九日，六月五日，九月二十五日，十月十六日。（在中國二十天） 行程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，上海，杭州，桂林，廣州。
出發日期：四月十二日（在中國十一天古都團） 行程：香港，廣州，鄭州，開封，洛陽，廣州。
出發日期：四月十六日（長江三峽）（遊） 行程：香港，廣州，桂林武漢，宜昌，重慶，成都，北京，廣州。
出發日期：五月八日（在中國廿二天泰山遊） 行程：香港，廣州，北京，泰山，濟州，南京，蘇江，蘇州，杭州，上海，桂林，廣州。
出發日期：六月十九日（在中國廿一天） 行程：香港，廣州，北京，青島，濟南，上海，蘇州，杭州，桂林，廣州。
出發日期：七月六日（在中國廿一天） 行程：香港，廣州，鄭州，登封，洛陽，北京，上海，蘇州，杭州，桂林。
出發日期：八月十日（在中國十四天古都團） 行程：香港，廣州，鄭州，開封，登封，洛陽，北京，桂林，廣州。
特點：本公司在國內旅遊，全部採用華僑外賓配額，團員發得最佳招待及住宿，華人領隊代辦簽證。
費用：由$2850起
・中國同鄉探親團，隨時出發。費用$1250起。

太平洋旅行社 片打東街七十一號 T.P.Y. Travel Service 71 PENDER STREET EAST VANCOUVER, B.C. V6A 1S9 PHONE. 683-5656 Agents for Orient & Pacific Lines 本社歷史悠久，信用昭著，經驗豐富代理各項旅遊事業，包括飛機，輪船，火車，巴士等。專爲各僑胞服務，歡迎光臨詢問

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，保險，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

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 回港機票特平，來回票可停台北一，並可安排簽證及台灣環島旅遊。專售廉價機票前往東南亞各地。
包機 香港單程：425元起 來回：899元起 台北單程：445元起 來回：899元起
平價總滙：專售加、日航移民機票 ○ 特 可
加州 狄斯尼樂園三藩市10日豪華巴士旅遊團 每月定期出發華人領隊家庭參加有優待
飛機團每週出發羅省來回139元起另加酒店
每月特價：夏威夷一週連酒店475元起
賭城 飛機來回，酒店住宿，接送及贈券等 李檬$189起，拉斯維加斯$269起
代理MSA旅行醫藥保險及安全保險
・中國旅行團及東南亞旅行團歡迎垂詢
・代理WARDAIR特價票多倫多249元起
・代售加航國內空中巴士票及家庭優待票
☎ (604)684-4151 (604)684-4152
溫哥華 溫哥華 溫哥華 溫哥華 溫哥華