寫在母親病榻前

鮮有喉聲嘆氣的日子。

我家老媽子，目不識丁，是一個典型的潮州農村婦女；她不曉得甚麼大道理，却從小就身體力行的培養我們孝親友弟、惜物憐小的品格。

在潮州，婦女的地位是十分低微的，母親外出工作的工資，要全數交予奶奶，一文不差。過年了，母親總是把十終省下的零用錢造兩套新衣，一套是給奶奶的，一套留給自己。

每天造飯，她是廚房內最忙碌的一個，吃飯時，還得爲奶奶、丈夫、叔叔、姑姑……各人添飯加湯，通常待各人都吃飽離枱，她才可以安坐下來，吃那剩下的殘羹。

儘管如此，我却從未見過她和家裡人甚至鄰舍吵過嘴，無論生活多麼艱苦，總見她面帶笑容，母親心地善良，對小動物也不例外，從小就不准我們撲蝴蝶、蜻蜓等昆蟲，還這樣告誡我們：「萬物皆有靈性，牠們是先人所變也未定。」

一個這樣質樸善良的婦人，晚年却受盡疾病的折磨。

遭南年，母親患上糖尿、高血壓、直腸癌、血栓塞……。進出醫院不下十數次。上週一陣劇烈的腹痛，入院留醫後，發現竟是闌尾炎惑，又難免要做剖腹的手術。這次是十八個月內第二次手術了！

望着病床前，虛弱蒼白的母親，我不禁思潮起伏：如果這樣一個純樸的老婦，要不斷受到病魔的摧殘，而滿手血腥的惡人，却能安享晚年，那麼，天地之間，果眞有報應這回事嗎？

女世界人　何巧

舊依花桃面人鄉敝

家常話　德倫鍾

自「六·四」以來，本港流傳着不少有關大陸民情的似是而非的新聞，例如最緊張時，傳說深圳有人拿香港報紙來逼香港人充人正談論一位共同的朋友。

「你曉得麗娜又結婚了嗎？」第一個問。

「不曉得！」另一個吃驚地說，「我連她什麼時候懷孕都不曉得呢！」

世風日下

老古板：「當今世界的一切，無不越來越骯髒了。」

少年：「不錯，你眼鏡片也得擦一擦了。」

追根究底

店主吩咐學徒：「我出去一下，如果有人來找我，你就說我半個鐘頭會回來。」

學徒：「如果沒人來找你，你什麼時候回來呢？」

不殺伯仁

朋友問素食者說：「你爲什麼不吃肉呢？」

「吃下這些動物，不是很殘忍嗎？」

「可是，吃了動物的食物，不也是很殘忍嗎？」

催賬絕招

某人素愛賒欠，鄰里皆知。

有一次，他做了一套衣服，拿回家很久了，還不去付錢。衣服店老闆很生氣，就寫了一封信給他說：「如果你不立即付清，我就要告訴所有你賒欠過的店舖，說你已付錢給我了。」

笑一笑

香港的氣候越來越變幻無常，特別是春季和夏季，皮膚最容易引起敏感，同時皮膚亦會隨年齡的增長或內分泌影響而令皮膚色素加深，因而形成斑點、雀斑等問題。

我們最常見的是老人家臉上的老人斑，經常服食避孕藥而引起的蝴蝶以及經常晒太陽引起的雀斑。

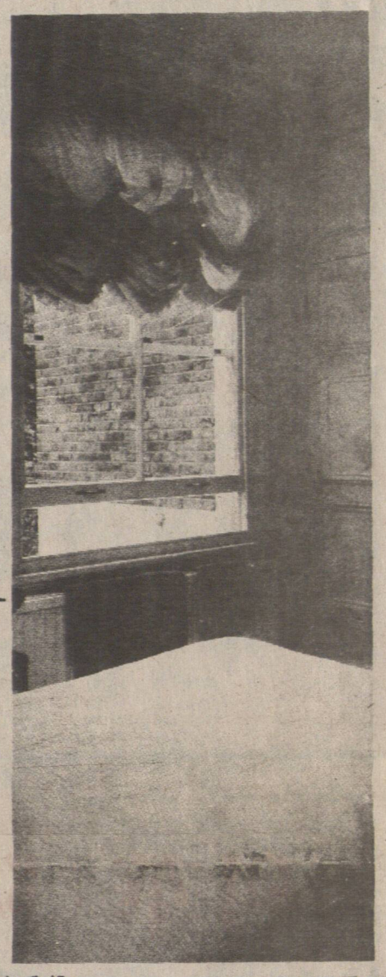
雀斑是遺傳性的，由於皮下黑色素分泌不均勻，特別是乾性皮膚，如果本身的皮膚特別白皙，而黑色素分泌或一點點，那麼雀斑便會特別顯著，但是油性及暗褐色的皮膚便很少有雀斑出現，而油性皮膚也有它的缺點，就是容易生粉刺及暗瘡酒米等。

因此，我們必須要常常使用面膜膏，尤其有雀斑的皮膚，它不但乾燥，而且十分脆弱，因此，千萬不要用刺激性的藥物來治療雀斑，因爲雀斑是由血液內分泌出來的黑色素，無法清除的。

不過，我們可以用面膜膏將黑色素漂淡，當然是以不傷皮膚爲原則。而另一方法便是用粉底液或遮瑕膏來掩蓋雀斑，因爲雀斑是會隨着皮膚的新陳代謝而褪色，但新的又會產生，特別是經期前後最爲顯著，所以，馬上用面膜膏敷面，不要讓血色素沉澱在臉上。

皮膚斑點護理

甜甜美容健美學院　彭玉玲院長



家庭樂歡

論一〇一壇政

姐貞

女性受孕也有季節性差異，在一年中的某個季節，街上的「大肚婆」驟然增多。

這種現象並不罕見，其原因是多方面的。

在男女的性生活中，往往是男方較主動。近年國外有人對十五例成年男性作了連續十四個月的觀察，發現他們的性生活（性交與手淫）也有年節律，通常在九月份最爲頻繁。與此相應的是，他們血漿中的雄激素——睪丸酮一日平均水平，亦在十月份前後最高。由於雄激素的功能與提高性慾有關，故男子性行爲在秋季增多，可能有一定的關係。

然而，性生活增數增多，並不一定增加受孕率。婦女的受孕率與女性激素的孕酮及雌激素的水平變化有關。現已證實，至少有一種環境因素即氣溫可以明顯影响它們。在地球上不同的氣候區，人的受孕率有很大變動，如美國夏季受孕率低，歐洲以季受孕率高。

懷孕與季節的關係

女經　珊如章

一般說來，氣溫在攝氏廿三度以上時，可能抑制受孕。溫帶在月平均均氣溫十六攝氏度以上時，受孕率高，十一攝氏度以下受孕率低。亞熱帶在月平均氣溫十三點六攝氏度以上時受孕率高，但若大於廿三度則受孕率低。熱帶在月平均氣溫二十攝氏度時受孕率高，氣溫大於廿八度時受孕率低。赤道區和南、北極受孕率的季節性差異不明顯。從我國大部份地區的氣溫情況來看，如在春、秋季氣溫適中的月份最可能受孕，那麼經過「十月懷胎」，街上孕婦增多的季節也就應在冬夏季。

近年來，海外已由放射生物學的實驗證明，正在分化的細胞——B型精原細胞對於太陽輻射最爲敏感，若選擇有適當度太陽輻射的時間安排受孕，能夠使受精精子的B型精原細胞受到有利於子代的影响，即達到優生的目的。

根據研究資料，凡在太陽活動强烈年份，受孕宜選秋、冬季，避開夏季；在太陽活動寧靜年份，宜選春、夏季，避開冬季。科學家們正在進一步的探索。

雖云大件事

拾薈東西時，出來的，我沒有看過裡面寫的是甚麼，現交還給你。」

她是那麼一本正經的，幾乎要「聲神號顯」，說是沒有翻看過裡面的內容；而作爲家姐的，又有甚麼話好說，難道不相信弟弟嗎？但始終覺得有點兒應尬，當年的事，當年的秘密、盡訴諸於日記之內，估不到如此大意，把日記本亂丟亂放，結果竟然落在人家的手中，可不知心底的秘密是否會宣洩出去？

其實一直都沒有寫日記的習慣，這一本陳年日記之得以存在，不過是當年少女情懷之時，有心事無處向人傾訴，因此用日記將之記錄下來而已。

寫日記，讀書的時候，老師是很鼓勵這一種可以提高寫作能力的方式，鼓勵我們培養成爲一種良好的習慣。那時候，每星期都要交一篇遇記，檢討自己一週以來的學習和生活。

如今想起來，是很感謝老師當年的教學方式，若非當年有這般的寫作訓練，今天，亦不可能靠一枝筆來作爲一種謀生的工具；即使不是爲了生活，能夠自己寫一點東西，到底也是值得自己引以爲傲的，縱使水準並不理想。

但亦慚愧，自問至今仍不能像我老師當年那樣，沒辦法引導家中孩子也有寫作的興趣和習慣。

亦屬好閒事

宜家集　黃强/鄭人

戲劇人生

纖維素可防大腸癌

家庭保健信箱　陳醫生主答

（續昨）昨日說了高脂肪是誘發直腸癌的重要原因。看來人類享受口福是成問題了，要想減低大腸癌的發病率是否一定要通過減少脂肪的攝入這條路呢？有否其他辦法既能吃好又能降低大腸癌的發病率呢？眞是天無絕人之路，研究結果有令人鼓舞的結果，在食物中有種沒有營養價值，又不被消化道所吸收的東西，叫做纖維素，它對降低大腸癌的發病率起了重要的作用。專家發現，即使是高脂肪飲食，如果能增加纖維素的攝入量，發生大腸癌的危險性也能大大減少。如果在正常飲食中攝取足夠的纖維素，對防止發生大腸癌將會起着相當有效的作用。

非洲人很少發生大腸癌的原因，就是在他們的食物中含有大量的纖維素。

纖維素爲甚麼能減少大腸癌的發生呢？纖維素原是含有糖份的物質，但由於人類缺少消化這種物質的酵，故在消化過程中，它不被消化和吸收，原封不動地通過人類的消化道而被排出，這樣它就被看成是沒有營養價值的東西。由於它們不被腸道所吸收，故它能稀釋糞便內的致癌和促癌物質的濃度。同時纖維素可促進腸蠕動，使大腸內容物進行得快，這樣就減少糞便在大腸的停留時間，使致癌物與腸道上皮組織接觸的時間減少，從而起着保護的作用。讀者應多吃些新鮮蔬菜、豆類、黃瓜、胡蘿蔔、番茄、各種水果和粗糖，將對你的健康有益。

珍珠笋韭菜心炒珍肝

家庭主婦提到買餸就頭痛，除了魚、豬、牛、鷄、鴨，配以應時瓜菜，食來食去，都是兜搭來烹調，總算又是一餐。煲煲靚湯，每個星期或隔天也是少不免的。主婦們不要太頭痛，動動腦筋便成。我們不妨在罐頭方面找些配搭，烹調出一些可口的菜餚，以饗家人。今天我們用罐頭珍珠筍，配以新出的韭菜心來炒其珍肝，這是一道頗爲可口的菜式，大家研究研究。

「珍珠笋韭菜心炒珍肝」用料：珍珠笋一罐，大約一磅四安士左右，開罐取出，瀝去水份。韭菜心十兩，去掉花及切去近頭一吋，分切成一吋長段。鷄腎三個。鷄肝三個。腎起花切件，肝則切成每個四塊。雲耳半兩，清水浸透，撈起洗淨瀝去水份。薑八片，蒜茸四份一茶匙，紹酒二湯匙，鹽一茶匙，糖半茶匙，生粉一茶匙。

製法：把珍珠笋和雲耳放在滾水裡灼過，撈起去水分，燒紅鑊放生油四兩燒滾，珍肝放下泡油三分鐘撈起。餘油二湯匙燒滾，蒜茸薑片韭菜心放下爆香。珍珠笋、珍肝、雲耳隨下，鹽糖校味，贊以紹酒，清水少許酒下，面蓋焗兩分鐘，生粉清水埋薄獻，加熱油少許兜鑊上碟，即可供食。

一日一謎　源太

關於男人容美

儀態萬千　洪育華

美容院增設「男賓部」，在雜誌的廣告文字中，以表現男性青春俊俏又招徠顧客，而事實上男人對於一般醫學名詞或感性名詞並不感興趣，也不想知道產品中是否含有能使皮膚組織細膩、更有彈性的膠質或蛋白質或其他的化學纖維，他們想直截了當知道是：會有甚麼變化？何時會有變化。

今日在男性和女性同樣熱衷於延緩老化徵狀，保持青春常駐，當然有時是多少要依靠一些護膚品來保養皮膚，但年齡漸大，歲月無情是頗令人苦惱的，唯一就要自我保持性格爽朗，寬容處世，才可有青春的魄力。

美容專家相信，愈來愈多男士走向化粧品櫃枱及美容院，也愈來愈多化粧品製造商生產男士的護膚品，如蘭金、仙奴、華夫羅倫等，有些公司在推銷產品時亦諸包裝，如容器顏色鮮明，或包裝散發男性魅力等。

現時已有不少化粧品再也不是女性專利的東西，男人何嘗不也希望自己青春常駐。

像西部牛仔般粗獷，臉上遍佈皺紋疤痕的形象，現在已不再流行，今天的男士也希望擁有一張光鮮青春的臉孔。

八十年代男性的理想臉孔是看起來令人感覺年輕、輕快，即使這張臉孔顯然是下過相當功夫後的結果。

美容專家相信，愈來愈多男士走向化粧品再也不是女性專利的東西，男人何嘗不也希望自己青春常駐。

扮打女少春青

時裝新姿　詠可

在今年年中，日本某著名百貨公司新舉辦的一次少女時裝的表演會中，有很多靚極一時的裝束活現眼前，那就是清新形態，加上了令人吸引的色彩，混合而成的時裝新系列，可能這一般時裝表演節比較少的演出，所以贏得不少觀衆鼓掌。

事實上，這一次的時裝表演者，她們都用了渾身解數，務求使到表演的時裝盡量大衆化。同樣地，她們的吸引地方反而是色調與個人的青春氣息方面，做到牡丹綠葉相得益彰的。

從各種的角度加以分析，少女的時裝既有姿采，又要在標頭加多了兩個花瓣的掛飾，實在令人難忘。

左：淺灰白色的連身裙，中型闊領，留意在領身上的花紋，而頗爲收窄了的腰身，在同色腰帶，假雙排鈕扣的大方姿采下，更加顯得突出。

右：頭上載着一頂深藍色的圓型碟帽，一套以鮮紅色短袖的連身裙，襯托出不少的風姿綽約，尤其是誇張型的領子，前幅階梯型的剪裁，加上

淺味它的佈置

△主婦心得▽　收藏起來。

收藏傘子

冬天不使用的遮日洋傘，可裝在舊長絲襪裝，收藏起來，這樣又防塵，又可認出是誰的傘，非常方便。如是折疊式的傘，可用矮腰襪子經常戴在手上，逐漸失去光澤，故須用極柔軟的布，沾着少量的蘇打粉，用心地擦它，很快即可擦去污垢，使它煥然如新美妙發光。

洗金戒指

金戒指或鎖戒指，因化粧品含有硫磺，故須用牙膏擦洗，即可光亮如新。

冒佈內室　梓宜

在林林總總的不同室內佈置中，顏色的分佈是佔了一個不可多得的因素，因爲死板板，甚或者是只有白雪雪的色調，都不能成爲一個好的設計方式。

不過，設計的方法大部份是側重於表達與色彩爲重，反而說，在適當而又大量的家俬雜物中，若果欠缺了顏色上的輔助，相信效果是差勁的。

由於我們在不同的設計形式中，找到一個頗爲令人滿意的典範，那就是除却了顏色與適當的配搭外，我們還特意地把一些可以加添點綴色彩的窗簾布，供給大家欣賞，你們可以在它的別出心裁設計裡，領悟到甚麼的意念沒有呢？我們是很希望知道的！

這裡的一個設計模式，是睡房的一角，加上不同的色彩，算是一個合適的標準了。一・床褥與牆身各處都是淺啡色的色調，潮氣息的窗戶，是鋼窗之中而又帶有類似木窗的感受，你不會有甚麼侷促的感覺。二・古色古香但又帶有新美俞美奐得多的，由於它帶有花欵似的點綴方法，更是氣派中而顯得旖媚。三・它的布簾設計，相信是敷面，不要讓血色素沉澱在臉上。

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B.C.
電話：255-6571（五線），255-6010
源源運到，大量供應
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
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
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」
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等精
冰霜味
明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。
銀絲卷，芝蔴湯丸，毛豈，木須，皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。
門市批發無任歡迎，
逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街。
電話：689·7324

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B.C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus: 684-6381
QUON ENG
華人高級代理
伍偉權
對蔘梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鍾
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：8742524　4379617
本校採用89年日本小型冷氣房車。

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺　三二二－六八八八
黃健明　六八九－五五七六
馮紹明　三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長　馮坤威四三二－七〇〇一
二九四－一六一一

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

GOLD STAR
星輝駕駛學校
（即舊王志龍駕駛學校）
7229 Main Street. 近57街
本校用89年小型房車教授舒適易學
・經驗豐富・耐心教導
・初學補鍾・合格率高
・歷史悠久・易學速成
・專人指導・考取筆試
胡洪星 322·5145
325·0917

庭園服務
剪草及植樹鋪草
樹清鋪石
理雜物仔
請電：255·8672。

剪草搬屋
修樹鋸樹，清理垃圾，搬運，洗地氈，兼全屋油漆，價平
請電：874·8045

聯合駕駛學校
823E. HASTINGS UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888　253-1333
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
※唐人埠特價全程140元
＊聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名＊

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
筆試　如果您曾經考過筆試，但失敗，我們可以安排法庭特許通譯員協助您解決英文試題之困難！
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
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮　433-1504　WAYNE FUNG
劉兆鵬　657-2823　BANG LAU

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
全程140元
吳師傅
872-8717

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
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高・歡迎查詢