圖書館的兒童活動值得推介

李潔冰

幼教橫縱

翻閱著加拿大圖書館活動介紹目錄，每季一期，內頁分別按月刊登了幼兒活動、成人及家庭活動，還有青少年活動；區域圖書館之地點，舉辦日期、時間，適合年齡及活動簡介都分別列出來。

各圖書館一般都有編排嬰兒、幼兒、兒童故事時間，通常以六、七節為全期，家長需要預早報名，因為名額有限，大概二十人。報名後，家長便定期帶孩子去聽故事，每次孩子都掛上名牌，由於定期出席，說故事的工作人員與孩子們都互相認識，每次除了聽故事，還有輕鬆趣緻的遊戲。記得去年萬聖節，說故事的一人都穿上了巫婆的裝扮，黑帽、黑袍、還預備了糖果派給孩子，給孩子說有關萬聖節板給孩子說「三隻小熊」的故事，最後孩子們與小熊們手牽手作遊戲、大的、小的、白毛的、啡毛的……各式各樣的小熊也來聽故事。

還有其他有趣的項目，例如：「TODDLER TUCKME IN」晚上舉行的簡介中，會提醒家長陪同兩歲的孩子來聽故事，別忘記為孩子穿上睡衣，也帶著陪睡的小熊玩具來參加，孩子們可以抱著毛公仔，依偎在媽媽懷中聽故事，也可以舒適地躺著聽故事，相信孩子們都會期待著這些溫馨的時刻。

參加這個活動，小仙女、小飛俠、黑貓、老鼠、小丑……臉上都塗上了千奇百怪的臉譜，剎那間，像走進了童話世界中。

分別穿上了奇裝異服：「TEDDY HEAR FUN」，出席的孩子，必需要帶一隻玩具小熊來參加，開始的時候，講者先利用人熊手偶與孩子談笑，然後利用絨

還有另一個活動

還有特別安排祖父母與小孫兒的故事時間「GRANDMA，GRANDPA AND ME」，除了故事時間，當然還有其他興趣活動，例如：布公仔劇場，魔術表演，畫臉譜，小手工等。

在特別的節日中，節目更是豐富，圖書館真是爸媽與孩子的好去處。

錢財如糞土

小雨集

●雷聖

有關銳器與鈍器之別，則東洋刀之真刀與木刀可為明證，二者皆可於陣上用之，前者開肉，後者碎骨，此即法同而實異。

大醫生又云：

「先生提及形意拳之種種，實感有趣，與在下之觀點，頗有相類也。」

「拳種之起源，昔年頗多牽涉及古人名人，如岳飛、三丰、宋太祖，其時正是成年人，舊式人崇古，少年人反古，而少年人，以習新學者為多，在下少年亦屬此類，眼見本本拳書，前頁之來源，不少均抄來抄去，胡亂添加枝葉（有閱讀習慣者，當不難分辨出古文與近人添加也）。

「尤其武術著作，執筆者一般墨水實非科技、文學者之水平，自然難以接受其言為真實也。」

「然此種種附會傳記，一般頗具傳奇色彩，閱之雖「假」，實具娛樂性。一般武術書作者想亦以此傳抄下去，然一般較嚴肅之武術史家，如唐豪等，則早於數十年前已加以考據而駁斥矣！」

武源探術

●趙從武

添加枝葉

搶購狂熱

東家長短

●竹君

舉行每年一度瘋狂大減價，據說還未開鋪，就有人在門外排隊等候，要搶先進內買便宜貨。

我本無心去跟人門擠迫，因為這情況下買回來的東西，未必都那麼合心意，更大都不很實用。只是那天剛巧行經那間百貨公司，大概由於是減價首天的下午，許多人仍未聞風而至，顧客還不算十分擠迫，自己抵受不住那「瘋狂減價」的誘惑，就買了進內找便宜貨購買。

說是瘋狂減價，實際上並不怎樣瘋狂得厲害，有許多貨品，仍只以八折、九折出售，倒是部份顧客，卻瘋狂得很，一旦發覺有認真大割價的貨品，就大堆頭的搶貨，有個婦人，連十五元一包的防虫餅，也買了好幾百元，另一個女人，特價泳衣一買就是半打，也不知她究竟是用來送禮，抑或留待自己當作時裝般穿著。

有五個中年婦人，看似特地相約而來搶購平貨，其中兩人到處逛了大半天，只買得兩小袋物品，同行者覺得她們收穫不夠豐，就拼命替兩人找些抵買貨品。自己獨個兒逛了一會，可能是沒有同伴在旁慫恿，竟然兩手空空地離去。

毛髮直豎

談美容

●Dakki

挑出第二排的頭髮，將之梳上護髮蟻，與第一排已沾有護髮蟻的頭髮混和於一起，然之後，便再行挑出第三、四、五……排頭髮，每一排的頭髮都照樣梳上護髮蟻，直至全部頭髮都均勻地沾滿了護髮蟻。

但當你梳到頭頂部份的頭髮時，你也許會發現比梳其他部份的頭髮會有少許困難。

原因是其他部份的頭髮已沾滿了護髮蟻，並且已「牢固」地貼在頭皮上，到你梳頭頂部份的頭髮時，梳齒都會較難順利地「插入」先前的頭髮與之混和。那麼，我們便要改用另外一種方法來把護髮蟻梳上頭頂部份的頭髮了。

我們先拿起頭頂的一小撮頭髮，用食指及中指將之夾着，把夾着的頭髮盡量拉直地拿高，活像「毛髮直豎」般。

公廁設備

東家長短

●韋之楓

日本廁所專家訪港，視察了九個公廁設備和服務，提出很多具體的意見。若能然一新，因此而比信港的公廁建設性的意見。若煥然一新，就真是功德無量矣。

只是那些專家去視察的，多屬比較良好的、地點較高級的公廁，相信尚未看過那些安設在低下階層地區的公廁，否則定必嘩然。中國人始終不太注重這等施和設備，香港的公廁相對少，相於大陸的，已不知好了多，非倍了；但對比人家外國，莫差何止十萬八千里，也是民族性所然。

炎夏悶熱難受

人的體溫總是維持在華氏九十八度，當然各人有些少差異，或一天裡體溫也有高低，但通常都維持差不多的水平。

人體吃進食物後，尤其是食物中的脂肪、蛋白質和碳水化合物在體內會經過一系列複雜的生化過程，並產生熱量以供人體活動所需。

人體會向外界放熱，也需從外界吸熱。當人體吸入和支出的熱量相等時，體溫保持相對穩定，否則，會感到冷或熱。據專家研究，室溫攝氏二十一至二十四度，人感覺最舒適，如低於或高於此溫度，人體很自然的用各種方法以保持熱量平衡。

炎炎夏日，外界溫度經常高達攝氏卅度以上，這時，不單刺激大腦中樞神經，轉而引起皮膚血管的擴張以散熱，人體還必需通過汗水蒸發來達到散熱的目的。在這樣的溫度環境中，若適逢空氣的濕度大，皮膚表面的汗水就不易蒸發，以致一滴滴的汗珠直流，人們到感到悶熱難受。但如果溫度較低而空氣流動較快，則汗液分泌較少，且蒸發得快，就少見汗珠流淌，人也覺得較精神奕奕。

所以，夏天無風而濕度大的日子，人們汗流浹背，悶熱的確使人難受。

最佳奶瓶

育嬰專家設計的奶瓶，斜側的瓶子已經是好幾年前已面世，也難怪這快任母親的娓娓而談，因為她的孩子今年才出世哩！事實上罩看那奶瓶的樣子，確是有趣別緻的；但是否值得花這些錢呢？而且告訴她在這瓶子尚未面世之前，也未聞嬰兒會被"氣"壞了身體，我等之輩也不是用直立式的奶瓶餵大的嗎，身體也挺健壯，倒反是現在被她們這輩"氣"壞了哩。

她說用母乳餵哺嬰兒怪難為情的，坦露的乳房令她自己難受，而且會被嬰兒咬痛的可能……老天，這大學畢業生的母親，真不曉得她的知識及母愛丟到那裡去了！

看見滿櫃內都是名牌奶粉，她追問着這牌子奶粉是不是最好的，要筆者介紹更好的，價錢貴一點也不要緊。筆者向她說最好的奶粉在她乳房內，最佳設計的奶瓶就是她的乳頭。她竟把這番話當成在開玩笑……。

看見菲傭在努力地替她整理這些別緻的嬰兒用品，深感到香港人物質太豐富了，間接好像是誤及下一代。

要推廣母乳，真是路途崎嶇。

防濁營養

健美營養學

●米施洛

不論君住工廠區、徙置區、香港區還是新界區，君都需多吃維他命C。

具體之說法是：但凡身處污煙瘴氣之環境中居住者，都該多吃維他命C。

多吃維他命C豐富之食物的人，其患呼吸問題病之機會很低。

那些易呼吸困難、哮喘的人，又往往很少吃足夠的維他命C。

維他命C有天然防氧之作用，可保護呼吸系統之細胞組織。平日因空氣污濁、細菌、吸煙、花粉等而受損的呼吸系統細胞，都可賴維他命C之防氧能力，作即時修補。

另一種有同樣作用之方法，是保持體內有平衡之鈉（鹽）和鉀量——通常是小吃鈉又多吃鉀。結果一樣令呼吸更暢順，減少呼吸病患。

維他命C可透過吃維他命C片，或多吃椰菜花、西柚、芒果、西蘭花等而獲得。一日起碼六十毫克維他命C，即至少一隻鮮橙才夠。

條件

張伯伯的老年戀情有新發展。年已八十，喪妻多年，擁有不少物業資產的「優厚」條件，終於為他覓得對象一個——四十多歲的寡婦，有一子一女，分別是十三和十五歲。

張伯伯曾經說過要找愛情，不肯付出金錢去買賣婚姻。

可惜愛情不易找，現在他總算是肯低頭了。結婚的條件是贈樓宇一層，並保證在婚姻期間供應寡婦的子、女的留學教育費用。

女看男

●尤美

男看女

●巫恙

有的女性不喜歡男人禮讓，無論是生活上的小節抑或再大的事情處擺出的姿態就是：我是女性，我是弱者。

無論怎樣，凡事情過份就是不好，雖然也好難恰到好處。

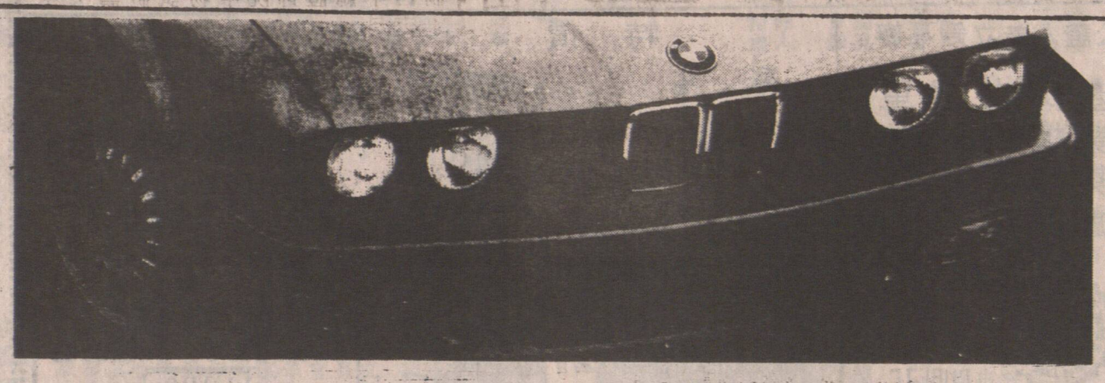
對於男性來說，是更不喜歡那些要男性毫無原則地禮讓的女性。

有的女性偏要男人禮讓。

不過亦有的女性偏要男人禮讓。

她們處

禮讓



特選一流二手車已經過嚴格檢驗BMW汽車

1987—325i/4 豪華裝備 $21,995	1987—M6 黑色/黑色皮座椅 罕有 $39,995
1991-BMW-318is 12,000公里，抵買 $21,995	1991—MB-190E 2.3 古銅色 只行850公里 $37,500

**全部汽車已經過安全檢查

**可提供延長保證期

1983—BMW 528e 自動波，理想家庭房車 $13,995	1984—318i/2 自動波，冷氣，天窗 $12,500
1988—BMW-M3 銀色/黑皮座椅 只行33,000公里 $37,995	1989—Corvette 開蓬黑色/黑色皮座椅 $37,995

RICHMOND AUTO MALL

AUTO WEST BMW
RICHMOND AUTO MALL
KNIGHT & WESTMINSTER HWY.
273-2217

中國糧油有限公司 CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204

世界米行 RICE WORLD ®
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
歌雅街100號（有寬大停車場）

夏季酬賓大贈送！大減價！

美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，粒粒靚，保證滿意。
原價$21·50
大減價只售$14·99

買二送一
★買兩包50磅庄美國標準牌米王，免費贈送100% Pure 粟米油3公升一罐。
★買一包送贈券一張，可於下次買米時送油。

美國加州好景牌米王
上等靚絲苗
原價$19·99
大減價只售$15·99

買一送一
買一包50磅庄美國加州好景牌米王
免費贈送100%純淨粟米油3公升一罐

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價

美國麒麟牌米王
特等靚絲苗
原價$19·50
大減價只售$14·95

買二送一
買二包美國麒麟牌米王
免費贈送一包麒麟牌米王

本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨
• 金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一
• 美國糯米及泰國米，五十磅庄及十磅庄及五磅庄，一律八折
• 唯力即食麵，肉糟麵，炸醬麵，媽媽麵，香辣牛肉麵，紅燒牛肉麵，蟹王麵，一律八折。

最新運到：
澳洲金冠牌絲苗米王
是澳洲米之極品 輭夾滑請嘗試。