子女求學的價值觀念

服務處手記

很多父母會答是父母的意思或根本無其他選擇。抱怨子女學習成績差，經常埋着這種心情去讀書，效果自然好不了。

身為學校社工，我亦經常接觸不少家長，卻甚少聽見父母對子女讚美，相反經常可以聽見一些順口言：「衰仔，你冇用嘅。」「冇人好似你咁蠢喫！」這些說話正如一枝針深深的刺入年青人的心中，對他們的自尊心傷害至極。又有些家長會說：「你個細佬細你三歲，仲叻過你，佢考第三，你呢？滿江紅！」很多家長喜歡將自己子女來比較，他們以為這種激將法可以令子女上進。殊不知反而影響了兄弟姐妹間之感情。為甚麼有家長投訴他們家庭中兄弟姐妹經常不和，可以反觀及反省一下父母從小採用的教育方法已可知道一班。

其實，父母在子女接受教育過程中所發揮的作用十分重要。父母應幫助子女培養獨立思考能力，多提供相關的訊息，共同參與解決問題，最重要的是給機會予子女們自己做判斷與選擇。譬如透過一起討論去刺激子女去思考求學的目的——求學是為求知識？是為懂得如何與人相處？是為曉得分辨是非做一個明理的人？抑或是為將來工作鋪路？父母自己若能經常留意自己的一套人生目標是否適合自己的子女，繼而協助子女認識自己的所長、能力、興趣，去建立一個完全適合子女的人生目標，有了人生目標，年青人就不會終日無所事事地那麼容易受環境及別人的影響以致學壞了。

▲香港基督教服務處

專業操守

寫九零

●竹君

「專業操守」問題，禁不住也來批評一番，因為自己有過與律師交手的經驗，事後也極不滿意律師樓那種辦事拖延的態度。

半年前由於買樓事宜，委託律師樓代辦合約，惟單是等候準備文件，已被迫將交易日期一再押後，最終給安排在一個週六早上簽約，但於指定時間去到賣方律師樓，始知已委託的律師，仍未將一些重要資料送來，使到合約未能即時簽署。結果要多番電話催促，兼等候了幾小時，又要趕忙奔波於兩間律師樓，好不容易才在中午銀行收工前幾分鐘，把合約辦好，卻因此惹來賣方的埋怨，指責故意拖延付款。

在律師樓等候期間，發覺一位「師爺」致電向警方索取資料，原來他們受委託處理的一宗刑事案，兩日後就要提堂，律師樓才着手替被告取資料研究如何作辯，警方那邊又未能立即提供有關文件。我在暗忖，那被告人這場官司定必敗訴無疑，最慘是可能被累至要坐牢，還得付出一筆律師費，而他卻未必知道自己的入獄或被判重刑很可能是由律師疏忽引致。

提起律師的「專業操守」問題，禁不住也來批評一番，因為自己有過與律師交手的經驗，事後也極不滿意律師樓那種辦事拖延的態度。

半年前由於買樓事宜，委託律師樓代辦合約，惟單是等候準備文件，已被迫將交易日期一再押後，最終給安排在一個週六早上簽約，但於指定時間去到賣方律師樓，始知已委託的律師，仍未將一些重要資料送來，使到合約未能即時簽署。結果要多番電話催促，兼等候了幾小時，又要趕忙奔波於兩間律師樓，好不容易才在中午銀行收工前幾分鐘，把合約辦好，卻因此惹來賣方的埋怨，指責故意拖延付款。

在律師樓等候期間，發覺一位「師爺」致電向警方索取資料，原來他們受委託處理的一宗刑事案，兩日後就要提堂，律師樓才着手替被告取資料研究如何作辯，警方那邊又未能立即提供有關文件。我在暗忖，那被告人這場官司定必敗訴無疑，最慘是可能被累至要坐牢，還得付出一筆律師費，而他卻未必知道自己的入獄或被判重刑很可能是由律師疏忽引致。

剛入睡為何會突然驚跳？

名人好嗜

●韋基舜

睡眠是大腦高級神經系統發生普遍性抑制的表現。人在剛入睡的時候處於較淺的睡眠狀態，大腦皮質的神經細胞尚未完全抑制，某些機體內外的興奮信息可干擾大腦皮質的抑制，因而產生不能自制的神經反射，刺激運動神經，引起四肢局部的肌腱收縮，這時就會突然發生手腳抽動，出現驚跳。

一般來說，剛入睡發生的驚跳大多伴有驚嚇的夢境。幾乎每個人在孩童時期都有過這種經歷。過去有些老人說這是孩子在「長筋骨」。其實，這是由於孩子白天興奮性活動頻繁，入睡時指揮運動的神經細胞不容易完全抑制，剩餘的興奮信息反射於大腦皮質，干擾睡眠抑制而產生的生理現象。成年人入睡時發生驚跳，則大多與白天過分疲勞、興奮、緊張，焦慮或驚嚇，或曾經長途跋涉，或原有慢性病及神經官能症，或臨睡前食用刺激性飲料等因素有關。

因此，小孩入睡時偶有一下驚跳，是一種生理現象，不必治療。成人入睡時常有驚跳，白天應注意勞逸結合，動靜調節適度，保持精神樂觀愉快；晚上避免引起興奮性刺激的因素，用熱水洗洗腳以改善下肢的血液循環，幫助解除肌肉疲勞。這樣就能在入睡時使大腦皮質處於弛緩狀態，有利於睡眠的抑制擴散，較快地進入深睡期，從而避免或減少驚夢、驚跳現象的發生。

貝潤浦

吸煙成癖 毀了婚姻

清耀

最近，加拿大魁北克省一名年逾花甲的老翁入稟法庭，要求與其結婚三十五年的老妻離婚。事緣他的妻子吸煙成癖，整天吞雲吐霧。而他本人偏偏對尼古丁有敏感反應，故夫妻長期分房而睡。雖然他多次勸喻妻子把煙戒掉，但遭到斷然拒絕。一佛都有火」，他終於無法忍受而提出離婚起訴。

懶人喜訊

小孩子一覺睡醒，總是喜歡在床上賴上一段時間，年幼時就經常給惡死的女傭拍醒，半睡半醒的拖下床，還給她罵我們懶惰。最近看見一段報道，原來賴床並不是懶，是生理調節少不了的。

專家在臨床上發現，幾分鐘的賴床，是有助生理活動調節的，應予以提倡，真是我等懶人一族大喜訊。

睡覺時迷走神經興奮，交感神經就處於抑制，活動時剛好是兩束神經反應相反，這段期間就需要一個生理過渡，機體就依靠這幾分鐘的賴床，完成這個過渡期。同樣閉上眼睛睡覺與張開眼睛活動，光線與生物鐘的運轉是有密切關係，理想的交替過程也是靠這幾分鐘的賴床。還有的是睡覺時各器官活動都相應減慢，起床後各器官活動就相對加快，肌肉關節緊張的活動，機體要完成這些生理變化，也靠這幾分鐘的賴床。

多謝這篇報道給予筆者賴床的好藉口。因為長期一醒來就起床，那是有損健康，特別是心臟血管疾病的患者，容易引起休克，年老弱者，會誘發中風哩！

●康妮

康寧庫寶

常春籐

老年人健身一法

由於老年人有不同程度的腰肌勞損，故經常開展「退步走」的運動，可以減輕疼痛。

「退步走」的鍛鍊方法是：立正、挺胸、抬頭、眼睛向前平視、雙手叉腰、至左腳，再換右腳。左右腳交叉進行。

鍛鍊時要注意選擇在平坦，周圍無障礙物的場地上進行，但患有腫瘤、結核病者，不宜採用此法鍛鍊。

「退步走」運動的時間，一般老人每天一至二次，每次二十分鐘。

「退步走」的鍛鍊，是治療「姿勢性駝背」的好方法。它能使腰背部肌肉有規律地收縮和鬆弛，有利於改善腰部的血液循環和提高腰部組織的新陳代謝。

拇指向後按腰部的「腎俞」穴位，其餘四指向前。退步走時，左腳開始，左大腿盡量向後抬，然後向後邁出，身體重心後移，以左前腳掌着地，隨後全腳着地，這時，將重心移至左腳，右腳交叉進行。

情愛

男人對於情愛是很能夠分開處理的。曾經愛過一個女人，愛意消逝了，情意仍在；如果成為了夫婦，當然那份感情更有必要存在。但可能實實在在的，這個女人再不能激起他的愛意。

女人在這方面就不能豁達，情與愛是混在一起，沒有愛很難有情，尤其是當男方不愛如果沒自己的時候，那感情再徒然增添痛苦而已。

「一次失戀，元氣大傷。」記得是女人講的話。

●尤美

女看男

男看女

●巫恙

講出這樣的話，必然深有體會。許多人都形容過失戀的感受，實際也好難確切比喻。

「元氣大傷」有其「獨到」之處，症狀是：體重急降，面色蒼白，精神渙散，茶飯不思，輾轉難眠……。

而且，恢復「元氣」可能要好長一段日子。

元氣

健

美容養學

●米施洛

求瘦

一位被派駐巴黎工作的朋友告訴米施洛，他的兩位肥兒子，在巴黎上診所時，醫生說他們痴肥，囑他們減肥。

回加拿大的老家，以同樣重量再見醫生時，醫生只說他們屬肥胖，未算痴肥。

可想加拿大肥人之多，才會有此準則。

北美洲，肥人到處都有，尤其是胖女人，更是通街通巷。

以加國看，平均成年女性為五尺三吋，一百四十四磅。以同國之標準模特兒身型看，則該是五呎八吋高，一百一十五磅重！亦即是說，「標準」身型與平均身型，相差二成之多。

於是，九十巴仙的女性，就不滿自己身型，為求達到標準，更肯不惜功本去求瘦。

無疑，這對大部份北美人士來說是件好事。但一小撮身型並不太差的人，天天學人嚷要減肥，着實令人吃不消。

唔玩Hi Fi已經發達

●韋之楓

東長家西短家

中學畢業以後，高考亮便加入政府服務，開始賺錢的高氏可以購買唱盤和唱片，在家中收聽自己喜愛的樂曲，這亦是他玩Hi Fi生涯的萌芽時期。

回憶當時對Hi Fi的瘋狂往事，高考亮說，在那個時期，一層樓的價值約一萬五千元，但他的擴音機部份，便需要四個月的人工才能買得，而五部後級組合，則每部要花上二千多元。他為這種個人愛好節衣縮食，心安理得，用心聽音響器材可能在短短的時間內便不喜歡了，他便把它們以低價轉讓給別人。如果他把花費在Hi Fi的金錢用來買樓，則可以肯定，現在他已經發達了。

後來，音響器材和清晰的聲響再不能滿足高考亮的要求了，他開始在器材之外，留意Hi Fi的深度及闊度，他希望在收聽鋼琴演奏時，有身處音樂廳一樣的感受，他要用Hi Fi製造出現場一樣的環境，可以將一隊大樂隊或音樂廳帶回家中，在收聽二帝國反擊戰」時，子女求學的價值觀念便真的好像飄浮在太空之中一樣。高考亮說，玩Hi Fi是沒有盡頭的，而在每一階段，便會發覺以前所做出的聲是完全錯的，故此要反覆校正，其趣味性便盡顯出來。現在他開始鑽研鐳射唱碟的音色，希望可以將由鐳射唱碟播出的聲響得到黑碟唱片同樣的效果。他家中收藏唱片的數量，音響組合的陣容，十分驚人，光是不同型狀不同大小的喇叭就有四十個，總重量就超過千多磅。難怪他要被人稱為「Hi Fi教父」呢。

對音樂着迷的高考亮踏入中學階段以後，他對音樂的興趣更為濃厚了，而他這方面的興趣，又獲得進一步的發展。其時，美國新聞處每週均舉辦音樂會，高考亮常常在放學後便趕去參加，即使有時重播那些令他陶醉的古典樂曲。

與兒溝通

但凡孩子都必定喜歡到玩具店、多流連玩具店看看，不一定是要購買，而是根據交換看法，也總是開心的。東摸摸，玩具店也是孩子們相識與共西觀察，場所之一，無論都可以有共年心得的最佳場所面前，都能夠通的話題。

由玩具店展銷的品種，大概可以一窺孩子們的喜愛和潮流，這是做母親多年的另一個心得。就是若要和兒女們作溝通，有共識，就必須久不久隨他們往玩具店逛逛，始可以提高、增加自己的認識，保持與孩子們的溝通。要做個合格、稱職的媽咪，委實也不是一件容易的事。

華僑金行 WAH KIU
恭賀新禧
正價買賣 金銀首飾 鑽石玉器 各國金幣 價錢公道
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER 電話669—3247

IATA Since 1949
黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產權契據 授權文件 文件認證 誓詞證明 單身遺囑 證明 NOTARY PUBLIC
特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889
代理燕梳汽車 房屋商業 旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE 1990

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
暑假好消息：夏威夷及香港
七月一日出發
CAD 1535 + 稅
費用包括：
1. 溫哥華－夏威夷－香港及回程機票
2. 五晚夏威夷酒店
3. 夏威夷機場接送
4. 夏威夷一日遊包午餐及一晚本土晚餐
溫哥華至香港 經美國……920.00 直航……1070.00
多倫多……299.00
域多利一日遊……72.00

環球旅行社 WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604) 684-2341
中國旅行團（丘錫琛主理）
中國遊19天$3288（每月出發）
香港、廣州、杭州、上海、蘇州、北京、西安、桂林
3/25、4/15、5/20、6/6、7/8、9/9、9/30、10/28
中國遊15天$2688（每月出發）
上海、蘇州、北京、西安、桂林、廣州。
3/29、4/19、5/24、6/10、7/12、9/13、10/4、11/1。
三峽遊19天$3188（6/7、9/9）
昆明、樂山、峨嵋、成都、重慶、三峽、武漢、廣州
滿洲行15天$2588（8月19日）
北京、承德、瀋陽、哈爾濱、長春、延吉、長白山
絲路行19天$3288（9月2日）
北京、西安、蘭州、嘉峪關、敦煌、哈密、吐魯番、烏魯木齊、喀什、廣州
特價機票前往東南亞各地
香港$958 吉隆坡$1148 西貢$1418
台北$958 星加坡$1148 河內$1488
曼谷$1088 耶加達$1238
越南 特快簽證前往越南 代辦越南親人來加探親 越南
五天個別行程，暢遊西貢，天天出發
七天行程，暢遊西貢，古志，帥頓及堤岸
香港機票及酒店
直航機票六晚酒店$1288（雙人房）
3/25, 4/15, 5/6, 5/20, 6/6, 9/9, 10/28, 11/25
代理香港蟠龍酒店$32（雙人房每位）
香港或台北$958
通國粵英語，直接出票

WONG'S INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
房屋保險、商業保險分期付款免利息！
VISA
Auto Business Life Home
人壽 汽車 房屋 醫療 商業
人壽保險
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065
Autoplan 875-1526 CALL 24 HRS. Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9—7
SATURDAY & SUNDAY 10—6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街3437號

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
香港直航來回 $1090（一晚酒店）$1299（六晚酒店）
出發日期：3月14、18、25；4月4、18
台北來回 $1068（連一晚酒店）$1299（六晚酒店）
＊星馬泰（檳城）十一天 $2220（逢二、四）
＊泰星（芭堤雅）八天 $2188（逢五、日）
＊曼谷、芭堤雅七天 $1699（每月有團出發）
＊東京、香港五天縱橫遊 $1588（每月有團出發）
機票加酒店
★香港特價 $960（三晚酒店）$1068
★溫哥華/上海/香港 $1020（連上海兩晚酒店）
★夏威夷/澳洲 $1338（連夏威夷兩晚酒店、市內觀光、機場接送）
★溫哥華/三藩市/香港來回 $1050（連兩晚三藩市酒店，可延期停留三藩市）
★夏威夷七天逍遙遊 $699起（機場接送，珍珠港及市內觀光）
※特價機票※
台北 $960 三藩市 $290
新加坡 $1130 羅省 $356
紐澳 $938起 愛民頓 $189
多倫多 $299起
※美加團※
夏威夷六天精選 $818
迪士尼、三藩市十日遊 $699
美國西北海岸三日遊 $239
＊溫哥華/夏威夷、香港五天遊 $1328
暢遊：檀香山、珍珠港、大風坳、波利尼西亞文化村（燒烤晚餐）（華人領隊、每月有團出發）