藍與灰及其他

在美國內戰時代，「藍」是代表了另一樣東西的，因爲當時的北軍制服是深藍色的，而南軍的制服是灰色的，故當時所謂「藍與灰」（BLUE AND GREY），即指「北軍與南軍」。

到近代，又有「深藍與淺藍」（DARK BLUE AND LIGHT BLUE）的名詞。

這一回，却不是軍隊的制服顏色，而是學校的制服顏色了。

英國兩間最知名的大學牛津與劍橋，因爲向來有鬭爭性，特別是每年在泰晤士河的划艇比賽，兩校固然十分重視，甚至國際間其他人士，亦一樣重視。

牛津是深藍而劍橋是淺藍，這場比賽就往往被人稱爲「深藍與淺藍」。跟文首所提的「藍與灰」，先後輝映。

說起了這種由顏色組成的名詞，在世界上比較流行的，還有一個叫「黑與奶黃」（BLACK AND TAN）。

在這個名詞中，兩種不同顏色不是象徵兩股對抗性的事物。因爲「黑與奶黃」，只是同一種「兩色制服」的名稱。穿這種制服的人，是本世紀前由英國派到愛爾蘭去的軍隊。

當時愛爾蘭的獨立潮已經十分澎湃，所以「黑與奶黃」，就變成了一種「苛酷鎮壓」的象徵，故這兩種顏色，都爲愛爾蘭人所憎恨。

客窗隨筆

歡喜

中國佳果鮮宜與食其他

不論來自美國或澳洲的罐頭水果，俱佳，一爲那些地區的水果宜入罐頭，二爲製作技術好，保鮮度高。香港人長年食桃，是指美國罐頭桃了。但這種黃肉離核桃也偶有鮮果至，不及北京蜜桃甜，更無論上海的水蜜桃矣！西方與澳洲許多水果，果香濃，又有適當的果酸，若嫁入罐頭不甜可加糖。中國的水果宜于吃鮮的，不論江南白沙枇杷或嶺南荔枝，入罐頭後，風味大打折扣。上海的水蜜桃質太嫩，更不宜入罐頭。台灣那種柳橙極甜，却是吳語之「死甜」，搾汁即不宜，祇爲缺少果香與適當的果酸而已！台灣居民到香港來後要大飲金山橙汁了。金山橙中部份欠甜，香港若干食肆搾汁加糖。我們在公共車輛中，後面有人食金山橙即可感到，祇爲果香濃而已！香港中外水果中香，金山橙銷數最好，可知香港人的僅飲食，大家算盤打得極精，花錢斤斤于值得與否呢！

凡瓜，都不宜入罐頭，蜜瓜中首推我們中國的哈密瓜，日本的溫室蜜瓜雖鬼，但成本太高，豈能與中國哈密瓜比量？在西瓜中，舊日上海本地的馬鈴瓜應稱傑品，解放前，量本不多，解放後農民不再種植，確已絕種。蜜柑，中國潮州與台灣都勝澳洲產。葡萄中國亦不甚逊于法國與美國。櫻桃與李推西方。杧推印度、泰國與菲律賓。台灣鳳梨僅次于夏威夷。蕉亦佳。中國貨會的梨與澳洲各有千秋，梨味勝日本的水晶梨呢！

海角曉吹

七十年前舊招

若干月前，英國有一位外交高官來港，地出「三脚桅」謬論，假洋鬼子們當作新招而稱奇。一位朋友說是七十年前舊招。他說，以此炫人的鮑先生還未出世，中國人就接過此招了。

朋友說，這在一九一三年，英國人要同中國討論西藏問題，地點不在倫敦，也不在北京，而在印度的西姆拉。本來，兩國討論西藏問題，兩國各派代表即可，英國偏偏安排「西藏代表」參加，稱這次會議爲「中印藏會議」。印，即印度，當時印度代表則爲英國「馬仔」。當時是袁世凱當國，被迫接了「三脚桅」這一招。

中英代表在西姆拉碰頭時，英國代表宣稱已準備了中、印、藏三方面可以接受的方案。中國代表陳貽範一看，發現這方案規定中國承認西藏有完全自主權，於是拒絕簽字，「三脚桅」陰謀乃告破產。

朋友說，把人家一塊領土當作一個獨立實體，是英國的外交慣技。但是，七十年前施於袁世凱時代的中國也不行，七十年後的今天再用，簡直笑話！這一點，尤德爵士應該明白。

醒

陳獨秀胡適與亞東汪氏

一九〇三年蕪湖開的「科學圖書室」在「一九一三（民二，癸丑）歇業，同年汪孟鄒在上海創辦「亞東圖書館」，并在五馬路棋盤街自設門市部。孟鄒延兒原放，先在蕪湖科學圖書室老店當了三年學徒（四歲起？），孟鄒調他到上海「洋場浪」新店亞東，協助任職。說來是一部民國史，民五洪憲八十三天皇帝；北洋；北伐打至上海；民十八遷都南京，上海早成爲文化出版國際商貿之中心；再經過「八一三」烽火燒毀，後進入戰爭的「租界孤島」的敵僞包圍時期，到最後五年日僞佔領，亞東圖書館自設門市部，汪孟鄒調他到上海「洋場浪」新店亞東，協助任職。說來是一部民國史，民五洪憲八十三天皇帝；北洋；北伐打至上海；民十八遷都南京，上海早成爲文化出版國際商貿之中心；再經過「八一三」烽火燒毀，後進入戰爭的「租界孤島」的敵僞包圍時期，到最後五年日僞佔領；日本大投降；重慶大刦收；文化出版中心的上海。

汪孟鄒在南京陸師學堂時已認識安徽老鄉陳獨秀，陳時年十八歲；孟鄒與其兄早故的原放之父希顏，都是陳獨秀和胡適之的鄉前輩。原放比胡小了六歲，胡生在一八九一年，光緒辛卯十七年，逝於一九六二年，原放比獨秀更小了。胡適之由安徽績溪到上海讀中國公學及養旦大學（天主教法文學府，胡可能讀預科），是一九〇四年，年滿十四歲。陳胡常到亞東汪氏叔侄那兒去作客，原放尚未滿十歲，胡生料陳胡後皆得罪大名，獨秀文存和胡適文存，皆是亞東獨有版權，而原放卜位，自胡適歸國後，亞東汪氏叔侄那兒去作客，原放尚未滿十歲，胡生料陳胡後皆得罪大名，獨秀文存和胡適文存，皆是亞東獨有版權，而原放卜位，自胡適歸國後，

如是我聞隨筆

陸天壘

道在汪孟鄒病故了（晚年約有廿餘年不管事，亞東全部由汪原放總管），亞東之差後工作最後是汪原放處理的。他由學徒到上海亞東工作，凡七十年（魏紹昌說四十年，有誤）。他生於一八九七（光緒廿三年），一九六三退休，一九八〇年四月逝世。汪原放沒離開過中國文化出版中心的上海。

醒

生查子

氣德素鴨

既怕打針鴨，又要防鹽鴨。可慮豬牛羊，飼料非常難。高空若飛鳥，海底如蟒甲。吃什麼安全？此問幾難答。

港人成「牌皇」

陳先生的話，啓迪了我亞八，今天的香港人真威，是百年來最威最威的，當然不再像以往那般屈辱，要翻起屈設捱洋鬼，就算是妥理浩年代吧，香港人創造出經濟奇跡，也不及今天威。因爲，今天香港人不但成爲被極力爭取的對象，更有人製造「香港民意」，又代表「香港民意」，甚至有人忘記了自己曾經發過誓効忠女王聲聲効忠香港人。香港人比女王更威人原來如此威，我亞八可謂「後知後在了省悟，近年這麼多偷渡客湧來香他們是「先知」，預見今天做香港人說，如果今天舉行普選決前途，幾百可能一夜發達。我亞八又是後知後覺，問他怎解？陳先生道：「如果香港人有權投票，香港人這張選票還不值錢？」我亞八又恍然了。那些打「民意牌」的人，現在也無所不用其極，盡量收買人心，假定真有舉行投票的一天，那些選票，在他們看來，何異「皇牌」？他們爭取「皇牌」，香港人還有不發哉！

醒

牢作雲球場上的風姿

人生有許多戀事，其中之一，就是從沒有看見過梅蘭芳在舞台上演戲。

幾十年來，老聽見人們談梅蘭芳，連美國、蘇聯，都靈讚梅蘭芳的演技。有書籍，有唱片，後來，還有深得梅蘭芳眞傳的梅葆玖。

前兩年在北京的時候，三次到梅葆玖家裡訪問，還有許熙傳老先生作陪。在梅家作客，跟好幾個人一起談梅蘭芳。

雖然如此，還是沒有法子看到梅蘭芳的演技了。

然而，却有機會看見黃炳順，看見黃炳順在羽毛球場上的精采表演，並且從他的技術與風度中學到許多東西。

上面提到的那位籃球國手，是牢作雲。

牢作雲，是中學時代，就看到牢作女青年，都爲牢作雲着迷。在球場四週，觀衆的眼睛，都在牢作雲的身上打轉。

他，簡直一舉手，一投足，都充滿了美感。

他上籃的姿勢多麼美妙。多少球員都在模倣他的姿勢。

他的身體多麼靈活，很輕易地就擺脫了對手球員的包圍。

他傳球準確而迅速，出手乾淨俐落。

最重要的是，他在球場上，從頭到尾，都是那樣輕鬆、愉快、瀟灑、斯文，臉上老掛着一朵柔和而又伶俐的微笑。

後來，他就成了籃球國手。

後來，他又成了體育界老前輩馬約翰老先生的佳婿。在清華大學讀書時，他是我們的籃球教練。

醒

司儀人

日本每年新郎最高的藝員是誰？不是出口百惠，不是五輪眞弓，更不是西城秀樹，而是每年做紅白大賽的女司儀黑柳徹子。

奇怪吧？不奇怪。且看看這一位女司儀的本領就知道「物有所值」。她不但能說會道，歌演皆優，而且小說目前瘋魔日本，作品甚至列入教科書。想想看，這個女藝員是幾「棲」？又有誰能像她擁有這麼多方面的才能？

還有令人驚奇的是，日本名列頭三位的最高薪藝員皆是司儀。輪到第四才是歌影雙棲的紅星石原裕次郎呢！

紫水晶

謝雨凝

說奇怪，其實是相較於香港而言。藝員而具多方面才華者比一般同行賺取更多金錢應是正常的事。至於司儀的薪酬蓋過歌影視紅星，更說明了觀衆的品味也在日益提高。這都是我們樂於看到的。

日本這個位首席司儀黑柳徹子，雖然不熟，但每年無線電視轉播的日本紅白大賽都是我必看節目之一。日文我們聽不懂，相信經過翻譯，語言的味道一定大打折扣，然黑柳徹子給人和藹機靈的印象，却不是目前我們在港所易見到的學問。

作司儀的人，本身的學問很重要。這是內涵。司儀人偶然靠一點急才和小聰明來應對場面是必要的，但缺乏內涵，這司儀也肯定不能長期作戰。有人會敲溜溜地說，香港養不起專業司儀，你怎麼看呢？

醒

雙色筆

讀書

證書其實是紙一張而已，但却支配着成千成萬人的命運。特別是處於學業或職業的競爭，日趨白熱化社會的青年人，尤其重視證書的功用與價值。每年逢着考試揭曉的季節，有些過度重視證書的功能的年青人，因爲信心問題而一時挫折了奮鬥的勇氣和勁力，實在令人惋惜，因而暴露了一項社會問題：一紙文憑上的紀錄，足以左右年青人的前途，是否合理？答案自然有正反兩面。世事也難絕對公平合理。謀事的人多於現實的需要時，不憑證書以作取捨標準又如何？

其實，現今社會種種機會也多得很。只要你不拚命跟人一起擠那窄門，證書就不那麼神聖了。除了極少數行業，必須憑那張薄紙證實你的學養，才能之外，絕大多數的職位，還是以實際經驗爲主。筆者好幾位同輩朋友，都服務於新聞界，有些還榮任大報的編輯甚至總編輯，他們却未讀過新聞系，甚至連中學也未讀完。而筆者謀生二十餘年的年月工作於文化界，也不在恐薪什麼文憑或特殊關係。所以，如果你的考試成績未如理想，證書未能成爲助你闖關的長矛，請努力學習，堅定地朝既定目的奮鬥，積累經驗，就是上策。

醒

腦肉未合也屬軟骨病

昨談及在兒童期因食物中欠缺了磷、鈣或維他命D之類，使會因此質疏鬆，或骨骼會畸形發展等等。

寫到這裏，忽然想起日前報載台灣一則新聞，說是有一出生只幾十天的嬰兒，其父母外出留下一個幾歲大的姊姊看着。

這個小姊姊，不懂人事，她看見這個小弟弟腦門（腦囟）上不停跳動，因其頭蓋骨軟，所以腦門（腦囟）未曾生理，其頭蓋軟如豆腐背」，屬兒科「五軟五硬」之類疾患，或稱爲「佝僂病」，軟骨病則是極其普通的名詞了。

中醫舊稱爲「龜腦鶴宛」，用固腎藥治於無知，小嬰兒則死得冤枉也。

一般嬰兒的腦門（囟門）在出生幾個月後便完全合埋，但這個地方還是較軟的，故如不慎由床上跌下，頭部落地先着，大多後果堪虞。

當然，也有一出生後便完全平復，腦門沒有一跳一跳的現象出現。假如出生一兩歲後，腦門仍然未能合埋，或者三四歲還不大識行部向內屈或外屈，或是足部膝，胸骨也不發達，這都是軟骨病的特殊症狀。

是軟骨病的特殊症狀。

中醫舊稱爲「龜腦鶴背」，屬兒科「五軟五硬」之類疾患，或稱爲「佝僂病」，軟骨病則是極其普通的名詞了。

外國從一八八九年起研究軟骨病，中醫則對這類疾病，責之於腎，因腎主骨，用固腎藥治療，也有一定之療效。

醒

一四六：最終目的

「是嗎？也許，我眞的有點變了。」楊麗詩淡然地說，「人是會變覺，」現在才省悟，過當我的生活圈子，我總不能永遠像過去的那個樣子。如果你認爲現在咱們合不來，不能生活在一起，那麼，怎樣解決，你可以提出來呀！」

「哦——原來你是早有謀算的了，你最終的目的就是要說這幾句話嗎？」歐陽發瞪視着楊麗詩。

「這件事沒這麼簡單的！……」歐陽發咬住牙根，吐一口粗氣。

「簡單也好，不簡單也好，問題總要解決。」楊麗詩說。「現在，我和孩子是不會回家去了。」

「你——」歐陽發瞪着她。「孩子你不能帶他出來！」

「這件事可以慢慢才說，咱們先別爭，看看孩子願意跟你還是跟我。」楊麗詩似乎胸有成竹。

這等於說明，他們婚姻的紅燈已正式亮起，警鐘也響了！歐陽發一直担心的事終於發生了。

在他逼視的目光下，楊麗詩沒哼聲。

「告訴你，這件事沒這麼簡單的！……」歐陽發咬住牙根，吐一口粗氣。

「簡單也好，不簡單也好，問題總要解決。」楊麗詩說。「現在，我和孩子是不會回家去了。」

「你——」歐陽發瞪着她。「孩子你不能帶他出來！」

「這件事可以慢慢才說，咱們先別爭，看看孩子願意跟你還是跟我。」楊麗詩似乎胸有成竹。

選義之後

陳浩泉

醒

烟戒

很多朋友戒煙，成功的不少，但失敗的似乎更多。有些朋友準備戒煙了，但是，口袋中或家中還有未吸完的香煙，表示全部「清化」後才開始正式實行；有些則表示過了這一星期，或者過了這一個月才正式。

個人戒煙可說是比較果斷，當決定戒煙之時，剩下的香煙全部送給人，連那個也不算廉價貨的打火機也一併送給朋友。

戒煙初期，有些不便，不便在「手勢慣」，然而，這些不便很快沒有問題了。

戒煙的成功，成功的不少，但失敗的似乎更多。有些朋友準備戒煙了，但是，口袋中或家中還有未吸完的香煙，表示全部「清化」後才開始正式實行；有些則表示過了這一星期，或者過了這一個月才正式。

實行。打火機嘛，留作紀念。這類戒煙朋友，能夠成功的，百分比顯然是很低的。

醒

「軟骨病」與晒太陽

有些患上了「軟骨病」（或稱「佝僂病」）的人，身體十分軟弱，其嚴重者，骨骼變形，身體無法長高，全身軟綿綿。

一些人爲什麼患上軟骨病？其最重要的原因是因爲這些人缺乏構造骨骼的重要成份——鈣。

軟骨病人的身體內爲什麼缺乏鈣？過去，一般認爲缺乏鈣的原因，與食物有關，與營養有關，這些人的食物中缺乏鈣，缺乏營養，所以就患上軟骨病了。

但是，此說僅皮有始，但它不能

說是患軟骨病的唯一原因。因爲，有許多軟骨病人，他們的飲食中很富於營養，也不會缺乏鈣，但是，他們却患上軟骨病。

從這些飲食中不缺乏鈣，但仍患軟骨病的人去考查，原來，這些人根本不晒太陽，得不到陽光的照射，因而患上軟骨病。至此，人們得出這樣的結論：軟骨病和太陽光的照射有關，經常有戶外運動，經常晒太陽的人，是不會患軟骨病的。

經常晒太陽，太陽光中的紫外線照在皮膚上，可以產生維他命D，而維他命D則可幫助骨骼的吸收鈣質的。晒太陽有益，即在於此。

醒

「萬元戶」很有聯有想

穆藕

無錢台採訪團，到珠江三角洲去實地拍成一部「萬元戶」，既實事求是，言之有物，而且要言不繁並不囉嗦。祇扼要地說明，反而變得淺薄了呢！

在戀愛中所得到的，就是你所付出了的，你付出多少愛，就得到多少快樂。有些人對其愛人、配偶，只是半心半意的愛，他所得到的，也水遠不會是最大快樂。

世間上，有許多便宜可檢，其中，不會有愛。以爲被愛就是比去愛人更便宜，那是自欺而已。

愛情的最好滋味是相愛。

愛人而不被愛，自會覺得苦惱，被愛而不去愛人，也並非眞正的快樂。

有些人以爲自己不去愛人，而只享受着被愛的幸福，就是檢了便宜。

存此想法的人，其實是很淺薄的。

被愛固然是幸福，去愛是更大的快樂。

我們孩提時代已懂得去愛，我們愛玩具，愛小貓小狗，反而變得淺薄了呢！

情海微瀾

醒

情詩一束

醫院沸騰了　高瀾

就是這樣奇怪
你一來
整個醫院都沸騰了
一傳十
十傳百
都知道有個觀女
來探我了
都在談論着
你的美
你的笑容
你的笑聲
都在恭賀我
羨慕我
祝福我
鼓勵我早些出院了

醒

袁立結婚記

怎麼不答我的話呀？」

「對不起，姑姐，我實在已經應允了朋友，不能失信。而且，我與秀雯已經相愛多年，我要想辦法在外面賺一筆錢，作爲結婚的費用！」

「只要你繼續在店舖做下去，你幾時結婚，只要開一句口，姑姐與姑丈自然會在經濟上支持你的呀，你又何必担心呢！」

袁露珠這樣說，自然是口輕輕，像她這樣自私自利的人，那會有可能在經濟上帮助袁立結婚之理。

袁立當然知道姑姐的心意，便說：「不，結婚的錢，還是由我自己想辦法好！」

袁露珠見自己費盡唇舌，也無法將袁立挽留，於是破口大罵，罵袁立沒有本心。

遷新居

方王

醒

十：破口大罵

其實，袁露珠的爲人，跟她的丈夫林明亮全一樣，只講利害，不講親情，否則，他們夫婦之情就不會這樣合拍了。袁露珠開始時是好言好語跟內侄袁立講，但講來講去，袁立仍然一聲不出。

由抵達香港至現在，已經將近一年，袁立最初是在林家食飯、住宿，後來改在店舖住宿，連飯也不去吃，他對這個姑姐的爲人，自然理解得十分透徹。他已經下定決心，一定要離開林家，在地盤幹兩三年，用辛勤勞動積一筆錢，好結束王老五的生涯，組織一個屬於自己的小家庭。

袁露珠說來說去，見袁立不答理她，有點火了，罵道：「你啞了？

醒

性交體位有助生男

性交的體位，除了男上女下的傳統體位外，專家所分紹的體位方式已是花樣繁多、樣式新穎了，這些變化的目的無非是爲了使夫婦的閨房魚水之歡更旋諧、更美滿興。但是那些創作者是否有想到過，性交的體位却與自由選擇嬰兒的性別有關係呢？

西說里斯在他提出的生男或育女的方法中，建議如果想生個男孩，則性交體位可採用陰莖從女性背後插入陰道的方式。這樣可使精液比較容易直接射到子宮頸口就近，子宮頸和子宮內的分泌物碱性較高，有利於Y型精子直接到達這種有利於它活動的環境中，生男的機會就高多。另外，在男性情慾高潮來臨的時候，應將陰莖深深地插入陰道的深處然後射精。這樣可穿越子宮頸的附近，有利於Y型精子在子宮頸附近出現，避免它長途跋涉穿越黏液的困難；如果欲生女嬰，則他建議，性交的體位方式應該採用面對面的傳統位置，這樣的體位，男性的精液就比較不能直接射到子宮頸的附近，有意識地增加Y型精子長距離穿越子宮頸黏液的困難。在這呈酸性的環境中，X型精子比Y型精子善於穿越黏液，領先進入子宮，搶先找上卵子給合，這樣就可望生育女嬰的機會大一點。

上述建議對於患有婦科疾病而想生男孩的女性來說，是爲重要。因爲患有子宮頸糜爛、子宮內膜炎、陰道炎等婦科疾病，往往會增加子宮頸部位和陰道裡的酸性分泌物，使陰道內的環境呈酸性，故很不利於Y型精子的活動，會影響生男孩的機會。患有這些疾病的女性，除了積極治療外，還可以遵守西脫里斯博士的建議，想生個男孩，還是有希望的。

沈玉

醒

麥幕透視

君淮著

電腦已成行成市

電腦是現今科技進步的產物，如今的香港，正逐漸進入使用電腦的行列裡。

讀者如果不信，請你去一去九龍深水埗「高登商場」走走，只要你一到，包你嚇一跳，那處眞眞正正是「電腦世界」，本來是一個百貨商場，如今成爲一個名副其實的「電腦商場」，數以百計的「電腦」公司，成行成市，目不暇給。

這些電腦公司，是專門售賣所謂日「控告」，賣還賣也，那些小電腦公司一於少理，依樣葫蘆。所以每當假日，那裡商場便人山人海，好不熱鬧，那天行街林在商場走了一圈，差點兒找不到出路呢！

我有我數

行街林

醒

大蒜用途廣泛　調味藥用俱可

大蒜是家庭中常用的調味品，尤其是北方人，更愛吃生大蒜。

大蒜也是用途很廣的藥，大蒜中含有一種殺菌作用很强的大蒜素，對痢疾桿菌、白喉桿菌、化膿性球菌等，都能殺滅。夏秋兩季，每天吃幾瓣生大蒜，能夠預防痢疾和腸炎。冬季和春季，常吃點醋泡過的大蒜，能預防腦膜炎。把大蒜搗爛加十倍水，用來點鼻子，能預防流行性感冒。如果吃了太酸的東西而「倒牙」時，馬上嚼幾瓣蒜，幾分鐘後就好了。如果被蜈蚣咬傷了，把大蒜搗爛後塗在患處，能消腫止痛。冬天凍瘡剛起的時候，用大蒜梗加點紅辣椒，用大蒜梗加點紅辣椒，搽水洗，也能治好。

大蒜味道很辣，刺激性大，吃得過多會使胃部覺得難受，所以有胃病的人，就不能隨便多吃。吃羊肉或狗肉等暖帶蹭味的肉類時，生嚼幾瓣大蒜，是別有滋味的，但吃過生大蒜之後，嘴裡往往留有蒜臭味，旁人却聞着難受，這時，只要喝點濃茶或嚼點茶葉，便能消除臭味。

子平

醒

鳳·仙·花

花木

藝花

一日黃昏在港島半山遊步，途經一花園，園內花草蒼翠，其中發現一種花卉，是屬於鳳仙花，已有不少上佳品種失傳，如有芬芳濃厚的「仙桃」，金黃色花朵的「葵花毯」，及幽綠色的花朵的「倒掛仙鳳」等，但今日的品種亦不錯，若能堅持下去，通常而言，你總是使自己能適應他人，使他們能享受樂趣？

十四、你能控制自己的心情，而不致今天高興，明天便不愉快嗎？

十五、當別人與你意見看法不同時，你能不記在心？

十六、你很公平，謹慎地分担你該負担的責任、工作與費用等？

二十、你的一些習慣，頗爲與衆不同？現在可看看專家給你的評語。

十四個以上的「是」：你是個眞正的好人，仁慈而且永遠體諒人。

十二至十四個「是」：相當令人愉快。

十至十二個「是」：你有時會令人快樂，但不常如此。

十個以下「是」：你只顧自己，別人的利益與你相同你也會高興。

醒

你能令人愉快嗎？

假如你是一個令人愉快的人，那你不愁沒有朋友，反之，朋友始終都會離你而去，但很可惜，沒有人能夠清楚自己這方面的眞正表現，你想更了解一下自己嗎？

以下測驗就可給你一點帮助。

一、當看到你的鄰居與朋友的發展越來越大時，你眞心誠意地替他們高興？

二、你會因爲別人的氣質、個性而喜歡他們，而不喜歡他們的地位，或是他們能給你什麼好處？

三、當別人受到稱讚時，你能不加以譏誘之言詞嗎？

四、你喜歡你所認識的朋友，而不會刻意去找尋討厭他們的原因？

五、你會重朋友的意見與看法嗎？

六、常鼓勵並讚賞人們的成果（成就），而不喜批評與蔑視他們？

七、你善於帮朋友掩飾錯誤，而不喜歡開他們的玩笑，或講給一些當時不在場的人聽？

八、你是否有說「謝謝」的習慣，用以表示你的感激與親切，並不覺得別人應該替你這麼做？

九、當別人生病或遭遇困難時，你總是投以同情的眼光，並盡力帮助？

十、很小心謹慎的講話，不使他人感到難堪或不安？

十一、別人能信賴你的忠誠，與代爲保守秘密嗎？

十二、替他人的感情與願望着想，而不僅僅是照自己的想法去做？

十三、通常而言，你總是使自己能適應他人，使他們能享受樂趣？

十四、你能控制自己的心情，而不致今天高興，明天便不愉快嗎？

十五、當別人與你意見看法不同時，你能不記在心？

十六、你很公平，謹慎地分担你該負担的責任、工作與費用等？

二十、你的一些習慣，頗爲與衆不同？現在可看看專家給你的評語。

十四個以上的「是」：你是個眞正的好人，仁慈而且永遠體諒人。

十二至十四個「是」：相當令人愉快。

十至十二個「是」：你有時會令人快樂，但不常如此。

十個以下「是」：你只顧自己，別人的利益與你相同你也會高興。

歡樂家庭

醒

子女學音樂

女人茶座

前兩天在電視上看到「港台」製作的一個節目，正好也是說青少年學音樂的種種問題。在節目中被訪問的絕大部分家長，對子女學音樂都表示淡然，他們的看法幾乎是一致的：沒有什麼出息。

不錯，從商業觀點而言，學音樂實在不比學電腦、工程設計，甚至一個會計員容易找到工作，賺到入息。處身在事事講求實際的社會環境中，這種直接的反應一點也不令我感到奇怪，甚至可以說應被諒解的。

不過，我倒要提醒有這種想法的家長，你可以不鼓勵子女將音樂當成終事業，努力目標，但是，你却不要阻止子女對音樂的愛好和學習的興趣。

音樂有陶冶性情的力量，這說法古今學者都會予以肯定，只要子女不妨礙學業，課餘去學學音樂對他們只有好處而不會有壞的影响。在不良風氣充斥的校內校外，你的子女能不受其他引誘而將自己的時間、心思放在一項正當的活動中，你應該慶幸才是。

好多家長廟及的多是子女實際利益，不太關心他們在精神、情緒上的需要。正如該特輯中，幾位學生提到他們喜歡樂器，只爲了他們彈奏出來的旋律，可抒發內心的感受。許多青少年罪犯都因爲情緒找錯了發洩途徑，於是變成受人唾棄的「垃圾」，而他們找對了途徑，值得慶幸。

子平

醒

體液呈酸性　人易感疲勞

強健的體魄，振奮的精神，是追求事業成功和生活效果的先決條件，亦是抗拒不良誘惑的有利武器。在生化上的解釋，一個人健康正常，體液呈鹼性，每當體液酸度過高時，就會感覺疲倦、食慾不振。

在日常生活中，工作、運動、出汗、生病等，都會使身體失去大量水份和電解質，令人體細胞組織酸度過高。如長此，我們需從飲食中吸收充份的鹼性營養。

質未能得到適當的平衡，都會發生容易疲勞現象，及缺乏抵抗力。因

新欵？舊欵？實在弄不清楚。