



儀容談

張美

相信絕大部份的長者都知道，髮型除可配合身材外，亦必須與面形相襯，才可突出長者的儀容。

眾所皆知，頭髮自頭頂下垂至臉旁，因此，髮型與面形相配與否，定會令我們予人不同的觀感與印象。那麼，長者應如何選擇恰當的髮型，以使臉型可揚長避短，令我們體現和諧美呢？

深信各位長者都應該知道自己是屬何種面形，如您屬於下述面形，宜參考我們的「改髮迎形」法，俾能可令自己成為一個有美貌的長者。



圓面形

圓面形的長者，五官多集中，額頭與下巴會看來扁而短，並有雙頰飽滿的面相。長者可選擇垂直向下的

髮型配面形



髮型，並保持頭頂有適當豐厚的頭髮，以令面形顯得較為修長；另可側邊分界，藉此減低面形扁平的特徵；至於面頰兩旁的頭髮，則應修薄。



方面形

倘您有著方面形，您的面部會顯得短而闊，兩腮較突出，輪廓也較為平直。基於以上面相，當您選擇髮型時，該重點應側重「以圓破方」的方法，以髮型來「拉長」面形，故長者宜採用頭頂髮型大小分界，更要盡量保留頭頂的頭髮，切勿剪平頭裝，且額頭亦不宜暴露。



長面形

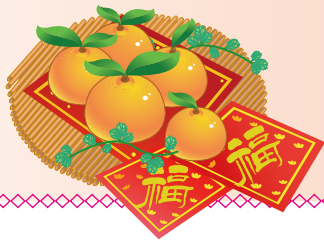
如您有著以上的面形，恭喜您，您的面形會看來較美，會給予別

人有古典美感。於整理頭髮時，您應重在抑長，不可以將頭髮留得豐厚及高隆，而兩側頭髮亦不宜筆直。



三角形

三角面形的長者，額頭會看來狹窄，兩腮亦會顯得闊寬，故應力求上厚下薄、頂髮豐隆的髮型；另一方面，倒三角面形的長者，額頭則顯得闊寬而兩頰狹窄，故宜剪短髮及露前額的髮型。



新的一年大家都有很多新年大計及願望，其中身體健康永遠是大多數人的願望。

又稱為腦內啡，即腦內嗎啡，這種腦內啡能夠有效止痛，更能夠產生欣悅的感覺。因此，只要不斷持之以恆地做運動，例如：急步行、緩步跑、踏單車、游泳及進行深呼吸等，均能令體內產生一定數量的安多酚，可以有效改善愁悶和低落的情緒。

士，透過做運動去改善情緒。當中不少人在堅持了一段時間的運動後，情緒都能夠有相當的改善。情緒獲得改善後，他們更願意做運動，從而令到他們的健康狀況也獲得改善，自我的感覺更覺良好，漸漸地抑鬱的情緒竟不脛而走！原來，每天只要抽

三十分鐘時間做急步行運動，又或用十分鐘時間做深呼吸的話，便能夠令我們擁有愉快的情緒。新的一年，大家不妨以多做運動作為自己新一年的目標和大計！



吳志東

新年大計多 做運動



香港仔海鮮舫



想當年

鄭寶鴻

於1976年。海鮮舫始於戰前，可是，當時的香港仔仍被視作郊區，交通不太方便，前往品嚐海鮮者不多。

和平後，交通較為便捷，花費五毫乘巴士往香港仔，可吃到廉價及新鮮生猛的魚蝦蟹，普遍認為「值回票價」。當時，有若干艘包括「漁利泰」的中型海鮮舫。

1950年代，出現了金碧輝煌

的「太白」及「海角皇宮」海鮮舫，連同其搖櫓的往來駁艇，亦為吸引遊客的「景點」，若干套荷里活的著名電影，亦在此取景。到了1970年代中，再增

加一艘大型的「珍寶」，這一帶更加熱鬧。

左下方為湖南街的登船處，右下方的黃埔船塢正在平整，以興建「香港仔中心」屋苑。



攝於1976年的香港仔。

九龍城的美食繁多，很多出色的食肆雲集於此，潮州魚旦粉、泰國菜、火鍋、中式小菜甚至糖水等。近日與舊同事吃飯，他們提議了這間位於打鼓嶺道的平民化西餐。雖然餐廳的裝潢帶點中國風，但他們製作的食物卻讓我喜出望外。



開心老字號

李慧雅

進入餐廳，本以為是吃薄餅的專門店，因為門口及餐檯紙都寫滿「手製Pizza」的字眼，但再看餐牌才發現餐廳提供很多不同種類的主菜。由頭盤到主菜，由午餐到晚餐，每道菜

隱隱世世小店

酒及香草的味道，吃得到是用心、用時間烹調的一道菜。這裡的薄餅當然不可不試，他們以傳統的手藝、手拉及全麥粉發酵的薄餅，加上十分豐富的餡料，眼看已

都讓食客感受到。他們在選料及製作方面的用心。紅酒燴羊膝是其中一個推介的主菜，羊膝的肉質很淋但又不會散開，加上紅

經很吸引，而且皮的厚薄適中，口感合香港人口味。焗肉醬千層麵味道一流，即使上面鋪滿了芝士，但不會太膩。除了餐牌上的菜式，

上班族的最愛隱隱世小店。  
Enjoy Eat  
地址：九龍城打鼓嶺道39-41號地下B舖  
電話：2383 0001

