六種基本恐懼 無人可避免

就算是自稱「天不怕、地不怕」的人，其實都天生的害怕一些事情，而根據心理學家表示，每個人都無可避免地有六種基本的恐懼，不過，只要懂得怎樣去克服它們，便不會影響快樂的人生。

一、害怕失去所愛。

要克服這種恐懼，千萬不要毫無理由的批評或妒忌你所愛的人，應該時常向對方表示愛意，譬如多些講「我愛你」，或者送些小禮物表達心意，當對方對你的表示作出回應時，你便會有安全感，不再恐懼會失去所愛。

二、害怕窮困。

這種恐懼會破壞你的主動性，克服方法是強迫自己用積極的態度去想，而不要偏向壞的方面。譬如，你在工作上被降級，不要因此而氣餒，應該加倍努力去學習新技能，藉此作為一個跳板，為將來鋪路。

此外，亦要養成儲蓄的習慣，這會為你帶來安全感。

三、害怕被批評。

這種怕被批評的恐懼心理，會打擊你的勇氣、破壞創意，甚至剝奪野心。克服方法是學習不要視別人的批評為對你個人的一種控訴，應看作一個令自己進步的鞭策。另外亦要勇於承担錯誤的責任。

四、害怕失去健康。

很多人因而變得神經質，時常懷疑自己生病，想克服這種恐懼，必須停止無病呻吟，忘記一些輕微的不適或痛楚。

五、害怕年紀老邁。

這絕對是可理解的，唯一對付方法是無論在體能上或精神上都保持活躍，同時要接受自己的年齡，明白到人越老越有智慧。

六、害怕死亡。

對付方法是保持忙碌及定下新目標，一個忙碌的人不會想着死亡的。 □楚

成功四字訣

走訪朋友，在他寫字樓參觀，見有名家題字一幅，寫道：「學海無涯勤是岸，青雲有路志為梯」，正是對這位朋友寫照，很發人深思。

朋友經商，在美國、香港、台灣都設立公司，同內地的關係和貿易來往，也相當密切，已成為薄有名氣的商界人士了。看到他，二十年前，只不過是一名行街，正是憑着一個「勤」字，一個「志」字，結果是，經過三年打工仔生涯，就同友人合資搞裝修生意，實現了「開公司、做老板」的志願。接下來，由裝修公司發大，變為地產公司，另外，又開設貿易公司，生意網遍及大陸、香港、台灣、美國等地，經營商品從原料、設備到工藝品、大小五金，雜數很多。二十年來，一直抓緊住一個個機會，親力親為，才有今天成就……

勤，使他從只識ABC，經過自學、進修，進而通曉電腦、各項商業知識，至於英文，早已精通的了。志，使他去達到一個又一個抱負。此外，還包括勇和謀，因為每一次投資都會有風險，都須要勇氣，但好在他不魯莽，而是經過三思，經過深思熟慮，週詳計算，使失敗的可能減至最小。看來，勤、志、勇、謀，正是他成功四字訣！

點水集 □江一郎

做個美麗的孕婦

坊間出售的孕婦裝，各種質地的都有，但要數棉紗針織的為最好，特別是秋冬季，既保暖，又柔軟舒適。

懷孕期間，腹大便便，更應注意形象。初期可穿針織衣褲，外加長外套，顯得活潑輕便些，中後期應選擇穿直身裙，例如右圖的打扮，雖然懷胎十月，仍然那麼斯文美麗！ □眉眉

常春籐

風度氣質不能生搬

何綺琳 花為容

風度與氣質是一種摸不着但看得到，也學得到然而決不是一蹴而就的東西。一個人若有了一種風度與獨特的氣質的話，也就是有了一種魅力。然而這種風度與氣質是由多方面的東西構成的，如經歷，經驗，學識，學歷，各種各樣的愛好，興趣……慢慢的融匯貫通而形成的。

曾見過不少男女性人的幽默感，然而由於內涵未夠，也未理解清楚何謂幽默，何地、一種情況才可幽默，在什麼樣的場合和對象面前才適宜幽默……往往在不求甚解，不明所以的情況下，他的所謂幽默，使別人啼笑皆非。

有些人學別人穿衣，不理會生活的環境是否相同，形象是否相似，偶像買哪一件衫，他也緊跟買同一款同一質的衫，結果是令自己不倫不類，滑稽得很，如以上情況，是可以舉出很多，希望自己的外形儀態逐漸有進步的人還是不要這樣生搬硬套。風度和氣質應逐漸從下面的幾個方面去學習和形成：

（一）努力學習各種知識，豐實自己的內涵。同時使自己時常保持親切的笑容。

（二）要鍛煉自己有集中的注意力，說話要條理分明，清晰。

（三）改正不雅的小動作和舉動：如在公衆面前毫無顧忌的打呵欠、挖鼻孔，別人和你講話時，不禮貌的別開面，又或別人同你講話時，無動於衷，不答別人的話，表現出明顯的心不在焉等。

典雅一壁

室內設計 許凱煒 意念

這些年來，在各種科技的進步腦下，室內設計也越來越蓬勃，而室內設計的潮流演變也成為科技時代的表表者，從懷舊格調的流行到今日時尚簡單卻豐富的質感、格局看來，室內裝置有簡化的跡象，而亦有越來越趨向高科技、高品味的生活要求，且看圖中的書寫區，利用簡單的線條來表達書寫的工具，小抽屜用以盛載文具筆墨等，既簡單又實用，再從畫幅、花朵來襯托，確是成為一個美侖美奐的書寫空間。

汽車音響 代安裝汽車音響 價錢公道 晚七時後電3325·3633或2943 9851與ROBERT或JOHN

幸運新娘 喜喜喜 全新香港運到新娘白紗禮服、中國裙褂旗袍、伴娘禮服出租，款式新，尺碼齊，租金相宜。預約電 298-3977 #303, 223 Keefer Street Vancouver, B.C.

COMMITTED TO EXCELLENCE CARTER HONDA 736-2821 HONDA-NISSAN-G.M.-VOLVO-ALFAROMEO-ROLLSROYCE 2390 BURRARD STREET, VANCOUVER, B.C. V6J 3J1 C.T. KIING 龔招同 華人營業經理 特惠價錢 優待華人 89年新車

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO 19 E. Pender St.,（中華文化中心對面） 電話：688·2933 681·5848 一張好相去代留傳 百萬家財雲煙過眼 樓上影院特備各類佈景拍攝結婚，家庭，學生，藝術人像，貨鮮，廣告等相，別俱風格，新款婚紗免費借用，特技翻影舊相，紀念磁碟。入籍護照相即影即有 入籍相（黑白）4張6·40 護照相（彩色）4張8·80（逢星期三休息） 三人以上 惠顧金額滿十元者 免費泊車1小時 主理 何桐 英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 香港冠軍獎（64） 曾獲 B.C.省冠亞軍獎（71）

NL THE PROFESSIONAL LEASE PEOPLE VIC R. MANUZON Sales Representative 若果你想擁有一輛性能一流的車，NATIONAL AUTO SALES 樂意為你效勞。★1987年全新標域（BUICK）GNX. 全國獨一無二。請親臨本公司睇車，與 VIC R. MANUZON 洽 NATIONAL LEASING NATIONAL AUTO SALES 13805 104th AVENUE, SURREY, B.C. V3T 1W7 (604) 583-2339 FAX: (604) 583-1023

舊車爛車免費拖走 星期一至五，六時后：電話437·5472 週末全日。

新機器洗地氈梳化椅 即洗即用不褪色不縮水或變樣，假日晚照服務，專洗餐館烟囪爐頭工商業住宅清潔打臘八折優待 晚電：253·5710 中英洗地毡

清潔打臘 健良清潔公司 電話：八七六·三八五四 傳呼機：六四五·七〇〇一

GOH BALLET 吳祖捷芭蕾舞學院 課程：·兒童芭蕾舞 ·成人初級班 ·專業訓練班 ·皇家芭蕾舞考試班 Tel: 872-4014 872-4220 藝術2345號 奕八街

LOYAL DRIVING SCHOOL NO.104-1093 W.BROADWAY, VAN.B.C. 安全駕駛學校 安全！速成！經驗教師·快捷速成 筆試速成班·四、五級路試 全程一百三十元· 晚間電話 梁小姐 432·7878 4602 7002

ED CHANG 本田雅廊 加拿大超越羣倫的汽車 HAPPY HONDA 本拿比手屈一指的車行 ○款式之多居首位 ○服務顧客居首位 ○價格相宜居首位 89年新款靚車現已在本車行出售 請致電 294·2111 HAPPY HONDA 與 ED CHANG 聯絡 尚有若干88年款汽車供顧客選購

列治文鈴木汽車公司 RICHMOND SUZUKI 3691 no.3 RD. RICHMOND. TEL:273-0331 Suzuki Speed. SUZUKI SWIFT $7,995 全新89年新車經已抵達溫市 歡迎試車及選購 88年新車瘋狂大平賣！ SUZUKI SIDEKICK $11,995 華人代表 EDWARD CHAN FRED CHAN

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

學 PERFECTION 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 ·初學補鐘·合格率高 ·歷史悠久·易學速成 ·專人指導·考取筆試 胡洪星 324·6892

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

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

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD. 香港駕駛學校 地址：域多利街5869號 電話：321—3722 考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師質優良 全程130元 校長：方勵强夫人 電話：321—3722 教師：吳栢霖 住家電話：435·2381 傳呼機：686·8597

您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？ 您為學車而煩惱嗎？ 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·協助您很容易通過筆試及路試 為不識英語學員代約考試日期並負責免費接送 請速聯絡 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 會慶芳322·6331 JACQUELINE TANG

聯合 聯合駕駛學校 UNITED DRIVING SCHOOL (1977) 地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街） 假日照常服務 歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成 耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試 效果保證最好 全程130元並設中英文筆試班 *唐人埠及PNE特價8小時149元 電話：253·6888 253·1333 *聘請男女教車師傅多名*

高級駕駛學校 4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL 專人輔導英語筆試 學自動級棍波車 全程130元 吳志强 872-8717

宇宙駕駛學校 UNIVERSE DRIVING SCHOOL NO.1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C. 經驗豐富 教法詳盡 路試筆試 初學補鐘 安全易學 免費接送 收費特平 歡迎查詢 電話：8742524 4379617 全程只收120元

萬國駕駛學校 地址：206東六街及緬街223室 電話：327-9174 872-0058 校長：楊友權 教導經驗豐富 學技容易快捷 全埠收費最平 效果保證最好 十足把握筆試 免費車接送