入靜之匙 數息秘訣

生

「以無為法為有法」，是李小龍名句。李小龍走的武術道路，雖有「截拳道」之名，而尚缺完整系統，故以萬法為法，也就是以無法為有法之真義。

實際上人的一切活動，不可以無法，養生功亦然，現在有不少人練氣功，氣功有動靜兩個途徑，同樣須有法則依循，否則徒勞無功。氣功中的動功，等同古代的導引，是活動筋絡關節氣血的活動，較易上手。

靜功講的是入靜，以靜為本，名稱極多，或稱煉內丹，或稱坐禪、禪定、靜坐、靜養等等，修煉這種功夫的人，幾乎一致覺得無法入靜，愈坐便愈是妄念叢生，以致心煩氣躁，大大有違靜坐練氣的本旨。練靜坐必須有明師指點，若無明師，必然走岔路或冤枉路，許久也不能遲到入靜境地。

如果有法，很快就可以達到入靜之境。

浮月齋看過不少教人煉內丹靜坐養氣的秘本，公開靜坐之術的書本觸目皆是，常春籐

▲浮月齋

許凱煒

浮月齋便揭開這個簡單的大秘密：當做好盤坐的正確姿勢，數息是這樣的：使心念集中於數呼吸，開始吸時默數一，直至呼畢，再吸時數二，直至呼畢，又迎着入息數三直至呼畢，再在吸和呼的時候數四至畢。然後循環回數一開始至四，如是反復數之，就是數息的真義，很快就可以嘗到還虛入靜的妙境。練靜坐的，請好好掌握這個秘訣。

●假使上司強調工作只能由你一人獨力完成，你可以說：「我樂於從命，但讓小王看我怎樣辦不是個好主意嗎，因為多一個人懂得做這件工作，始終對公司有利。」

●切不要對上司說：「我不喜歡做這工作，我不想再做這工作！」這樣直截了當拒絕是很危險的，也令上司覺得你不敢「專業」，出來做事，切記要保持「與人合作」的好形象。而且不要忘記，一些看似無關重要的工作，有時也可以提高你的聲望，令你可以和更多人接觸，可能對日後的工作有幫助。

▲鄭安恤

自由組合

室內設計 意念

家庭電器及各種裝飾品等家居日常用品，以往都是規矩地以組合櫃將它們統統擺在一起，可是，現代人對於新舊事物接受能力非常強，笨重的組合櫃已經不合時宜了，代之而起的是簡單潔雅的組合架，且看圖中的漆黑組合架子，可以任意組合成各種形式，視乎自己的生活需要去擺置，將林林總總的飾品，用品、視聽器材，甚至是盆栽等，都可以一一擺置架內，突破傳統的傢具擺設，既簡潔、俐落又實用，在在都表現了瀟洒的氣氛，不是比傳統的組合櫃好得多嗎？

何如推敲討作工

「人在江湖，身不由主」，當上司委派你做一項不願做的工作時，很多人都手足無措，其實，我們有很多化解的方法，既不必免為其難完成使命，也不用反抗上司的指示：

●假使以前已經做過同一工作，可以問上司：「我以前已做過同類工作，獲益良多。應否給別人學習機會。」

●問上司這工作能否由幾位同事一起分擔，如果可以，便找那些欠你「人情」的同事幫忙。只要完成這工作，別人的工作又不受影響，上司便不會理會你怎樣分配工作。

◀衣服有皺紋，只要用這種噴霧一噴一拉便光滑如鏡。何時才有給人使用的「除皺噴霧」？

恭喜

小雨集

享如常

看粵語長片，常見女主角「搞出人命」。

家庭雜誌上常有這類驗孕工具的廣告。這種廣告很難做得好，因為雖然婚前性行為已經很普遍，但總不好公開宣揚——即使開放如美國，也不能大方接受。

廣告唯有強調懷孕的喜悅，而把很多用這種工具的人的願望作低調處理。

往找醫生驗孕，必然的對白是：「恭喜阿×太，你有咗兩個月身已。」那個年代，一切十分單純，女性有孕都必然值得恭喜。

現在情況如何？我相信除非醫生或護士和「病人」非常熟絡，否則他們絕不敢恭喜人家有孕的。

社會變了，有人為了家庭計劃不願懷孕，有人却是未婚而不敢懷孕。萬一發生意外，他們都要及早發現，及早補救；各式驗孕工具便應運而生，讓人不必找醫生也能驗出自己有沒有

感情斷奶第一步

後婚前婚

小寶寶不能成才，他日追不上學業，於是在人學前教他計數、認字等。

有些過分熱心和緊張的父母，恐怕自己的抽，因為一來孩子智力發展未到這個程度，把知識硬塞進去不只吸收不到，還會令他產生厭惡的心理，二來現代有許多新的教學方法及教材，都跟父母以前所學的大有出入，可能將來孩子見到老師教的一套與父母的有衝突，就迷惑不知所從了，

但這往往弄巧反

每個人的成長過程，都是由嬰孩時代的完全倚賴發展到成人階段的完全自立。

入學正是這逐漸脫離父母直接照料過程的一大步，初時雙方難免會感到很難適應，因為做父母的覺得不能再呵護和支配孩子，他逐漸找尋自己的天地，其實讓他試用自己的眼光去看這世界，自己學習去解決自己的問題，是人格成長的必經過程，而入學階段正好是這感情上斷奶的第一步。

香港中旅（集團）有限公司
China Travel Service (Holdings) Hong Kong Limited
香港中国旅行社有限公司
China Travel Service (Hong Kong) Ltd.
旅行代理商牌照號碼：350273

業務簡介

- 本公司誠懇為外籍華人、華僑、港澳同胞、台灣同胞和外國人提供旅行、探親各項服務，使閣下享受到更多的方便。
- 辦理入境簽證、回鄉證件，組織全國各風景綫的旅行團，遊覽導遊、接送旅客、託運行李、代訂旅館，經售飛機、火車、輪船、氣墊船等客票，經售國際機票，組辦往國外旅行團；
- 辦理內地居民來香港、澳門旅遊和中國公民經港出國公幹、探親、留學的接送、訂旅館、代購機票等業務；
- 辦理國際、國內海、陸、空貨物運輸業務。經營貨倉業務，倉庫分佈港、九兩地；
- 代售電視機、冰箱、洗衣機、縫級機、自行車等貨物，香港和海外付款，中國內地提貨。
- 為出國公務人員和留學生辦理購買摩托車、錄影機、音響組合、熱水器等電器用品的手續，香港付款，中國內地提貨。
- 為各地華僑旅遊和僑滙部門，組織進口僑滙商品、旅遊設施和各類生產資料。
- 承辦華僑、港澳同胞捐贈汽車等物資申請、報關、發運業務及華僑、港澳同胞為國內親屬進口生產工具的申報、發運服務；
- 經營酒店業務，設備完善，服務熱情。承辦酒店及旅遊設施的裝修工程，提供酒店管理服務。
- 為華僑，外籍華人、港澳同胞、台灣同胞和外國人辦理向中國國內引進資金、人材、技術、設備以及投資項目等信託諮詢服務。承担開發建設深圳特區華僑城。
- 本公司在泰國、美國、菲律賓、英國、澳洲等國家設立海外分社，代理本公司上述各項業務。

地址：香港皇后大道中77號中旅大厦　電話：5-259121
郵政總局信箱：6016　專用電訊機：73344 HKCTS HX　電報掛號：2464
Address: China Travel Building, 77, Queen's Road, C., Hong Kong
Cable: "Travelbank"　Telex: 73344 HKCTS HX　Tel: 5-259121

眞味齋臘味製造廠
JIMMY'S FINE FOOD LTD.
2020 Dundas St., Vancouver, B. C. V5L 1J4
電話：(604) 253-3944
(604) 254-6616

招牌老產品好

美味白油腸
特製珍肝腸
眞正鴨肝腸
五花香臘肉
頂靚大臘鴨
甜味牛肉干
辣味牛肉干

歡迎代理
函索即奉
目錄印備
均有代售
各大商號
通行無阻
寄往加拿
駐廠監督
衞生官員
聯邦政府
馳名國際
品質優美
特聘名師
設備精良
本廠製造

劉伯納天均律師啓事

本律師現常駐香港，主持加拿大 VICK, McPHEE 律師行香港分行業務，接辦有關加國法律之案件．

·承辦·

移民　商業　地產
婚姻　遺產　入籍

本分行以中文，英文及粵語，國語，英語為客戶服務．

VICK, McPHEE 律師樓

香港分行
中環畢打街1－3號
中建大廈1412室
電話：5-224049
電訊：82579

溫哥華總行：
VANCOUVER OFFICE:
SUITE 309-1111 W. GEORGIA ST.
VANCOUVER, BRITISH COLUMBIA
V6E 3G7 CANADA
TEL. (604) 682-0926
TELEX: 04-508813 VICMAC VCR

中國醫藥保健品進出口總公司
MEHECO
China National Medicines & Health Products Imp. & Exp. Corp., Head Office

中國醫藥保健進出口總公司是對外經濟貿易部所屬專業性公司，在醫藥保健品進出口貿易方面發揮着積極的作用。

公司的經營範圍包括：中藥材、中成藥、藥酒、保健品、化學藥品及其主要製劑、醫藥中間體、化學試劑、醫療器械、製藥機械、藥用玻璃器皿、衞生材料、生化藥品、生物製品、飼料添加劑，辦理醫藥新技術以及有關醫藥、醫療器械的來料加工、補償貿易等業務。

本公司在國內各省、市、自治區及主要口岸設有分公司，在香港設有子公司——中國醫藥保健品（香港）有限公司，並將在世界各主要市場設立經營或代表機構。

歡迎接洽。

總經理：閻如岱
副總經理：賈志輝、綦大銘、任玉恒

This Corporation is a specialist body, under the Ministry of Foreign Economic Relations & Trade and takes an active part in the import and export of medicines and health products.

Major imports and exports: crude drugs, Chinese patent medicines, medicated wines and liquors, health products, pharmaceuticals and preparations, medical intermediates, chemical reagents, medical apparatus, medicine-making machinery, medical glassware, sanitary materials, biochemical medicines, biological products, fodder additives, etc.

Its business scope also includes processing with supplied materials for pharmaceuticals and medical apparatus, and compensation trade.

Branch offices have been set up in various provinces, municipalities, autonomous regions and major ports in China, as well as a subsidiary company in Hong Kong.

Representative offices and subsidiaries are to be set up in major cities throughout the world.

Orders and business negotiations are welcome.

President: Mr. Yan Rudai
Vice presidents: Mr. Jia Zhihui
Mr. Qi Daming　Mr. Ren Yuheng

北京建國門外大街十二號
電話：5003344　電傳：210103 MEHEC CN　電掛：MEHECO BEIJING
Building No. 12, Jianguomenwai, Beijing, China
Tel: 5003344　Cable: MEHECO BEIJING　Telex: 210103 MEHEC CN

湖北棉花
Hubei Raw Cotton

湖北位於長江中游，土地肥沃，氣候適宜種植棉花。湖北省很早以來就是中國重要的棉花產地之一。

近年來我們改良了棉種，培育出鄂沙28，鄂荆92，3247號和4947號優良品種。雖然這些棉花品種與光葉岱字棉和愛克拉ＳＪ棉有種源關係，它們却優於原種，有着自己的特性。它們的纖維細而長，適於紡織。

湖北棉種大多播種在特製的營養鉢中，以后棉苗被移植到大面積的田地裏。在收獲時期，棉花是根據"五分法"來處理的。"五分法"就是按照棉花的不同等級分摘、分晒、分軋、分貯和分售。運用這種收棉方法，湖北棉花的質量得到保証，受到購棉客戶的贊譽。

Hubei province is situated in the midst of the Yangtze River, the soil is festile and the weather is most favourable for the planting of cotton. Hupen province has been one of China's major cotton production lands for a long time.

With the secent improvement in the cotton seed, it develops the cultivation of Hubei yarn 28 and bsamble 92, No. 3247 and 4947 high quality vacities. Although these raw cottons are selated to 'Kuang Yeh Tai Tsu' Cotton and 'Oi Ke La' SJ cotton, they are of higher quality with their own specialities. Their fibres are fine and long, ideal for weaving.

Hubei raw cotton is sown on special nutritive earth and the cotton sprouts will then be planted in the large cultivation land. During harvesting, the cotton is dealt with in accordance with the 'Five Points System'. The 'Five Points System' is based on the different categories of cotton in separate picking, separate drying, separating crushing, separate storage and separate trading. Utilizing these gathering methods of cotton, the quality of Hubei's raw cotton is guaranteed and they are highly praused by the cotton's buyers.

湖北省紡織品進出口分公司經營出口商品明細項目

RAW COTTON 棉花

COTTON (POLYESTER) YARN & FABRICS 棉紗、棉布

Cotton Yarn	棉紗	Grey Poplin	本色府綢	Trueran Dyed Yarn	棉滌綸色織布
Ramie/Cotton Yarn	蔴棉混紡紗	Grey Drill	本色斜紋坯	Trueran Printed Fabrics	棉滌綸印花布
Pure Ramie Yarn	苧蔴紗	Grey Corduroy	本色燈芯絨	Cotton Dyed Fabrics	色織棉布
Acrylic Yarn	晴綸紗	Grey Bed Sheets	本色床單	Cotton Printed Fabrics	印花棉布
Vinylon/Cotton Yarn	維棉紗	Grey Shirtings	本色低檔布	Cotton Printed Flannelette	印花絨布
Polyester/Cotton Yarn	滌棉紗	Grey Acrylic Cloth	本色晴綸布	Dyed Corduroy	染色燈芯絨
Pure Polyester Yarn	純滌綸紗	Grey Flannelette	本色拉絨布	Dyed Poplin	染色府綢
Noil Polyester Yarn	滌棉付牌紗	Grey Vinylon Grey Cloth	本色維尼龍布	Cotton Dyed Checked Flannelette	色織格絨布
Cotton Grey Fabrics	胚布	Trueran White Lawn	棉滌綸漂白布		
Grey Lawn	本色細紡紗	Trueran Dyed Fabrics	棉滌綸染色布		

COTTON MANUFACTURED GOODS 棉織品

Cotton Face Towels	毛巾	Table Cloths	枱布	Cotton Thread Cones	寶塔線
Cotton Bath Towels	浴巾	Bed Sheet & Pillow Case Sets	床單帶枕套	Cotton Zipper Tapes	拉鍊帶胚
Cotton Face Cloths	方巾	Pillow Cases	枕套	Cotton Thread on Cards	紙排線
Pillow Covers	枕巾	Bed Sheets By Set	床單四件套	Baby's Napkins	尿布
Cotton Tea Towels	茶巾	Cotton Blankets	棉毯	Cotton Mops	抹布
Cotton Towel Fabrics	毛巾布	Cotton Thread Blankets	線毯	Cotton Ropes	棉繩
Cotton Towelling Blankets	毛巾被	Cotton Handkerchieves	手帕	Plain Woven Tea Towels	平織茶布
Bed Sheets	床單	Hand Bags	手提袋	Cotton Momie Cloths	嚟味布
Cotton Quilt-covers	被套				

TRUERAN MANUFACTURED GOODS 滌棉織品

T/C Bed Sheets by Set	床單四件套	T/C Bed Sheets with Pillow Cases	床單帶枕套
T/C Bed Sheets	床單	T/C Pillow Cases	枕套

KNITWEAR 針織品

Cotton Knitwears	全棉針織品	Singlets	文化衫	Sweaters	衞生衣
Acrylic Knitwears	晴綸針織品	Vests	背心	Sports Sets	運動套裝
Acrylic/Cotton Mixed Knitwears	晴綸/棉交織針織品	Briefs	三角褲	Workers Gloves	勞動手套
65% Polyester/35% Cotton Knitwears	T/C針織品	Pyjamas	睡衣套		
T-Shirts	T恤	Children's Printed T-Shirt/Sets	印花童衫/套裝		
		Pique Polo Shirts	珠底網眼衫		

中國紡織品進出口總公司湖北省分公司
CHINA NATIONAL TEXTILES I/E CORP., HUBEI BRANCH
中國武漢市江漢北路8號湖北金茂大樓16－18樓
16-18F., HUBEI JINMAO BUILDING, 8, NORTH JIANGHAN ROAD, WUHAN, CHINA.
Tel: 564996 561179 562821-2843　Cable: TEXTILES WUHAN
Telex: 40106 or 40259 HBNTC CN　Fax: 564196