煩惱皆因多求強

聽說人之所以煩惱，因爲頭上有三千餘條頭髮，如果剃去這三千煩惱絲便會獲得眞自在，但要知道剃渡之後的人是無家室兒女，無名無利，每日兩餐素食，唸經打坐，那有煩惱之理？其實不必剃渡，一個人如果不要婚姻，不要任何人際關係，不做工作，但天天有飯食，有屋住，不斷唸頌「我好快樂，我好快樂」，我想亦一樣可以擺脫煩惱，但人人如此，大家唯有食西北風矣！（一笑）

我接觸凡俗之人多矣，所見之人愁眉苦臉者多，諸多求欲者多，身體不適而苦惱，這是合理合情的，除非是先天無痛覺反應者外，眞如他在手臂上開刀刮骨療箭毒者則億中無一了。但除病痛以外，人的煩惱痛苦亦多得很，每當馬場散場時混在人羣中，沿途便聽到馬迷的叱罵聲，怨憤聲，嘆息聲，聲聲都爲破財失利。我有位朋友之妻老是脾氣不好，本來他們目前家居環境不俗，千多兩千呎居所，住的港島半山區，有花園可供作休憩，但她老是要求有一間帶游泳的居所（私家泳池），因此但凡一有帶私家泳池的樓盤開賣便逼着丈夫駕車去看，但價格昂貴，非他們力所能及，於是又怨天怨地。

有朋友謀求一個更高職位，扭盡六壬，但因辦公室戰況激烈，他敗下陣來，被逼退車，於是他睜眉突眼，扶妻子兒女出氣。有人炒股票欲求一日之間升百幾點，但中東局勢風雲變幻，他估計錯誤，失敗了，大病一場，說要信教，去做傳道。我滿頭是髮，有家室有工作，但我不煩惱，秘訣僅在於我不強求，我本身的職業本來是大可做廣告，蒲出來，炒大宣傳，以我目前的社會人際關係，是應當可以弄點名名利利，但我却躲在小樓成一統，默默做我可以做的事，不求轟轟烈烈，不少人知我的存在，見過我面，但不知我「躲」在處，我的口號是「只求生活，不求發達」！衣食既足，家庭得温飽，夫復何求？目前香港謀生不易，如不強求，衣食尙爲豐足，筲箕灣早已不是英雄被困之地。只求快快樂樂，不求風風光光。

青協民新街中心 天然護膚化粧班

香港青年協會民新街青年中心於本月十九日（六）下午二時三十分及二十三日（三）晚上八時，開辦天然護膚化粧班，由經驗導師教授，內容分爲美容學及化粧學兩大類。導師針對不同學員之皮膚類型，解決一切皮膚之困難、例如漂白、去印、除黑頭等，而化粧學則包括自然化粧、宴會化粧、新娘化粧等，全期十課，費用爲會員一百五十元（包括堂上所有護膚化粧品）。歡迎報名，查詢電五六四一二七七。

泰國的康篤宴

歡樂一座茶

泰國民間流行着坐。賓席上除喝湯用湯匙外，飯菜均用手抓取。人們用手抓一把蒸糯米飯，在手中反覆團捏，直至把糯米飯捏成一團，然後伴些菜或蘸上佐料而食。高脚屋內微風陣陣，燭光融融，賓主邊吃邊談。

這種民間宴席應用到官場後，得到很大的改進。宴會廳中要舖設六紅地毯，墻壁上掛滿紅色管的燈色，小桌上增加了數道高貴名菜，飲料也比民間講究，席旁有一隊人演奏樂曲，賓主在樂曲聲中暢飲。宴會上，賓主均不必勸酒加菜，而是不須拘禮猶如一家人。

爲國賓舉行的康篤宴，入席前，賓主均脫鞋，身穿當地民間的馬來服，然後入廳而坐。地上自然是高級紅地毯，四周墻壁上掛滿類似大蠟燭的紅燈，小圓桌上擺出十幾樣菜，小盤疊成雙層，而飲料則由身穿紅白連衣裙的少女穿梭端送，其中有米酒、啤酒、威士忌、葡萄酒、果汁和可口可樂等。

席間除米飯用手抓外，吃菜和喝湯增加了刀叉，同樣配備泰國古典歌舞。

受康篤宴的影响，泰國的大型國宴的幾道主菜也是地方風味，另外，再加上幾道泰國名菜。

每逢國王生日，泰國總理府都要舉行國宴。在總理府大院內的草坪上，十多樣飯菜和水果擺成幾條綫，賓主圍站在草坪上，邊吃邊談。可見，康篤宴在泰國是固有傳統的。

康篤宴是泰國北部鄉間的傳統宴席。它既流行於民間，又應用於官場。這種小圓桌上最多可擺上五六盤菜，而主食糯米飯則盛在小竹簍中，放在一旁。當地的美食有咖喱鷄塊、烤魚乾、烤肉串、生拌肉、炸蝦、木瓜絲和酸辣湯，另配有幾碟辣椒汁、檸檬汁和魚露作佐料，山區人則添加一兩樣野味，喝的是主人自己製的糯米甜酒。

主人陪同下，賓主席地落座，男人盤腿正坐，婦女雙腿曲向右側斜坐。宴席上除喝湯用湯匙外，飯菜均用手抓取。

泰國民間流行着坐。賓席上除喝湯用湯匙外，飯菜均用手抓取。人們用手抓一把蒸糯米飯，在手中反覆團捏，直至把糯米飯捏成一團，然後伴些菜或蘸上佐料而食。高脚屋內微風陣陣，燭光融融，賓主邊吃邊談。

這種民間宴席應用到官場後，得到很大的改進。宴會廳中要舖設六紅地毯，墻壁上掛滿紅色管的燈色，小桌上增加了數道高貴名菜，飲料也比民間講究，席旁有一隊人演奏樂曲，賓主在樂曲聲中暢飲。宴會上，賓主均不必勸酒加菜，而是不須拘禮猶如一家人。

爲國賓舉行的康篤宴，入席前，賓主均脫鞋，身穿當地民間的馬來服，然後入廳而坐。地上自然是高級紅地毯，四周墻壁上掛滿類似大蠟燭的紅燈，小圓桌上擺出十幾樣菜，小盤疊成雙層，而飲料則由身穿紅白連衣裙的少女穿梭端送，其中有米酒、啤酒、威士忌、葡萄酒、果汁和可口可樂等。

家計會將舉辦性學專題課程

近年來，性觀念和性關係均日漸轉變，而這轉變如何衝擊傳統倫常道德、家庭體制、婚姻關係以及其他種種有關的價值和觀念，是社會人士的共同關注。香港家庭計劃指導會本年度的「性學專題課程」，將集中從「性學」研究的角度檢討這些問題，並特別就以往較少觸及的法律、宗教和婚姻輔導等方面作深入的討論。

家計會每年均舉辦「性學專題課程」，嘗試從社會文化、人文科學、宗教哲學、醫療、以至各種「邊緣科學」去探討有關「性」的各方面問題和爭論，供有興趣在一般性教育知識基礎上作多角度和更深入探討的人士參加。

本年度的課程將於二月一日起逢星期五晚上六時至八時在灣仔家計會總部禮堂舉行，連續十二講，除了就每個專題作理論探究外，還由專家學者以實際臨床經驗和個案研究，帮助參加者從多個層面分析問題，作爲跨科際研究性教育的基礎。專題課程開辦多年，一直深受從事教育、社會服務、醫護理的專業人士歡迎。

今年的課程除了有四個專題分別由關俊棠神父、鄭瑞薇修女、吳敏倫醫生及楊牧谷教師特別探討「婚姻變異」、「婚姻輔導」、「性協調」及「各宗教的婚姻家庭觀」外，亦由黃克明大律師從法學角度探討各項與性行爲、婚姻、家庭、嗣養有關的法律觀念，及分析各有關法例的法理和倫理基礎，其涵義與影响。其他專題及講者分別爲「人類生殖的新方法與新觀念」（龍炳樑醫生）、「同性戀」（李永浩博士）、「老年的性問題」（區結成醫生）、「性別角色重認」（蔡寶瓊博士）、「傳媒與性」（史文鴻博士）、「文化傳統與倫常觀念」（張煜輝博士）、「性教育與現代社會」（盧國沾先生）。

「性學專題課程九一」十二講費用四百二十元，凡出席超過九講者均可獲頒發聽講証書。有興趣參加者須於本月十九日前報名。報名及查詢可電五七五四四七七，家計會教育組。

專業人士主講 高血壓研討會

由觀塘社區健康發展計劃主辦之挑戰高血壓研討會將於本月十九日（星期六）下午二時半假灣仔溫莎公爵社會服務大廈舉行。屆時由專業人士主講，費用全免，現尙餘部份名額，報名從速。

挑戰高血壓研討會目的爲市民及早診斷高血壓及減少高血壓引致之併發病，研討會內容包括：（一）由陳偉光醫生主講認識高血壓，（二）由營養師柴淑卿主講高血壓病飲食須知，（三）由臨床心理學家莫頴斯主講如何處理精神壓力。

研討會歡迎一般市民，健康工作者及其他專業人士參加。報名查詢電話三四八九一三八。

港青協辦國畫班 以繪畫花鳥爲主

香港青年協會民新街青年中心的國畫班於冬季招收學員，此乃長期課程，讓對於國畫有興趣的人士參加，每月四課，每月費用會員六十元或非會員七十元，內容以繪畫花鳥爲主，廣及一切用筆，用色技巧，工筆及意筆的技法，旁及動物描寫，有興趣的朋友，可致電五六四一二七七報名或查詢。

何處尋求

著名諧星在舞台上高聲說，「各位，不論人生多麼艱難與痛苦，我們總可以在一個地方找到『慰藉』。」

觀衆好奇地問：「哪裡？哪裡？」

諧星回答說：「在辭典裡呀！」

時裝新姿

帽裝設計增添艷麗

在不同的時裝設計中，有些欵式是很出色的，譬如說色調、欵式，然後再加上在他的點綴等。

由於各人的身材高矮不同，肥瘦也可以主宰着個人的特色，這是可以預測到的，由於有些女性喜歡襯色，而另一些女性就喜愛不同的色調，到底誰是誰非倒不料。

襯色的好壞，方式抑或是現的手法各有不同之下，它們的表現方式也是不同的。

就是因爲在一系列的設計方式中，有些較爲特殊的做法，可以加些飾物啦、腰帶啦、皮帶等等。

不過，人們享受了時裝的美感後，就不能不考慮一下以下的這種帽裝設計了。很多女性戴帽時，姿采萬千，無以比擬，以下的襯色帽子，更爲突出。

一．上身是淺啡紅色的長袖襯恤，它的方型闊領，襯托着在膊頭處的一種打摺式的剪裁，這是很突出的，尤其是以較深的啡紅色西褲，摺疊式褲頭，配兩邊插口袋，這一欵鮮紅色的圓帽，更爲吸引。

二．上身是深藍色的長袖襯衫，它的兩個仙袋欵口袋，加上在以淺啡色的闊褲脚西褲，配搭之下，可以突出它的美感，除了是衣着的好處外，帽子的功能也不可少。

電子學入門

聖雅各課程

電子學ELECTRONICS這個名詞對現代人來說應當不會太陌生，因爲日常生活中很多的必需品都是電子科技的產品，其中例如電腦設備、音響器材、防盜裝置、火警報系統、通訊器材、各類光控、聲控設備和林林總總的家庭電器等。這些產品都爲提高人類的生活質素作出了貢獻，而這個電子化的步伐，相信將會日益加快。

有見及此，聖雅各福羣會延續育服務於一月開辦「電子學應用入門」課程，爲對學習電子學有興趣人士，提供一個基礎入門課程，內容包一、電子零件介紹；二、串聯、並聯電路設計及計算法；三、交流電發電原理；四，半導體特性及用途；五，各類電路分析；六，萬用電錶的使用；七，趣味電子裝置製作。此課程由本月二十二日起逢星期二晚上六時半舉行，全期十課，包括實習課。查詢及報名可親臨灣仔石水渠街八十五號十一樓或電：八三五四三八七。

衰老與血型的關係

家庭保健信箱

陳醫生主答

陳醫生：聽說衰老依血型不同而有不同，這是眞的嗎？ 康雄

康雄先生：醫學專家分析，衰老也依血型的不同而有不同。

O型：最關心身體健康，一旦對身體失去自信，就很快衰老，只要一點不舒服就感到不安，更會促進衰老。

A型：快速衰老，向來工作努力，一旦失去工作就失去生活目標，以致急速變得衰老，所以，A型最快失去使命感。

B型：最喜歡自由，退休後不受拘束，自由自在地生活，熱衷於自己興趣的事而不致衰老。B型人年老心不老。

AB型：如果能活在充滿樂趣的環境中就不衰老，如有不安的環境，就會自暴自棄而衰老下去。

O型：禿得頭皮發亮的人較多，禿頭冠軍較多是O型。

A型：不像O型禿得那麼徹底，而且在禿的部分還留下細細長發。

B型：從頭髮的邊際開始禿，而且好像還捨不得禿光似地留下一排頭髮。

AB型：很平均地慢慢薄下去的禿法。

總之，O型爲大光頭、A型爲中光頭，B型與AB型則爲小光頭了，而其中最關心的是A型，而O型則以此爲傲。

晚上乃最佳健美時間

美容顧問 陳潔玲

大多數女士習慣於晚上時間用在家務事和看電視，晚上是一天中最佳的健美鍛煉時間。

飯後適當散步，晚飯後，不應馬上坐在沙發上或電視機前看電視，應該陪丈夫或孩子到公園裡散散步，以帮助消化，調節腦神經，清晨「梳粧打扮」，增加活動量，起防治肥胖的作用。

睡前洗漱一次。最好用冷水洗臉，洗後用手在面部輕輕揉搓幾分鐘。這可刺激面部血管，加速血液循環，改善面部皮膚的血液供應，對保持面部皮膚的彈性大有裨益。睡前刷牙漱口，有助於護齒，使其潔白如玉。

睡前溫水洗脚。有些長期站立或坐着工作的婦女，下肢有輕度的水腫現象，睡前用溫水泡脚，再用手反覆按摩小腿和踝部，促進足部血液循環，可消除下肢水腫，解除疲勞。

睡前堅持做仰臥起坐，長期可保持體型勻稱，有助於減肥防胖。夜間是皮膚細胞代謝最旺盛的時間，睡前洗過臉適當塗些護膚品，可促進皮膚細胞新陳代謝，有助於面部健美。

仰臥舉腿反覆做十至二十次和做仰臥雙肩屈伸的動作反覆做至累爲止。

歡樂一家

時裝百千

皮褸潮流仍未過時

洪育華

男女眞皮皮褸，在前兩年已經掀起了浪潮，其中以意大利羊仔皮的製成品，更一度成爲搶手貨，不少皮衣廠在一兩年間接下不少海外訂單，使生產密密麻麻的。

眞皮的衣料，若是質量上乘，加工縫製又得法，其優點是顯而易見的。筆者日前走訪官塘一間皮衣廠，據廠方負責人王歌揚小姐透露，以意大利皮褸而言，手感軟熟，不會硬綳綳，因爲皮質較佳，故穿起整套衣裙也輕便自如，與內地皮或韓國皮比較，頗有天淵之別，所謂一分錢一分貨，道理也很簡單。

如今的皮衣，欵式上傳統一點的是高領，兩邊斜開口袋、箭袖，也就是傳統的機恤欵。歐陸風格的新潮男裝機恤爲大反領，甚至是孖反領，必要時，衣領可疊加貂毛領或是羊毛領。隱形斜線的暗格口袋，加強了衣體線條變化。箭袖上，綴上粒黑色大鈕扣。男士穿上這新潮的積克皮衣，更顯粗獷豪野。若文員着皮衣，可在襯衣領帶上下點功夫，這樣，又會變得瀟灑幹練，神采飛揚，氣派不凡。

女士的皮衣，也有中褸、積克、機恤等式樣。中褸是大反領，領尾可達腰際，領型流暢自然，顯露女性頸脖的曲線美。也有大反領的積克，莊重中且帶典雅，袖身較窄、袖口反摺，增加了變化，更添幾分魅力呢！

輕鬆而浪漫的擺設

室內佈置

在那一種情況下才可以達到形象與實際配合的設計呢？

但是，有些設計是十分吸引的，唯獨一些比較粗枝大葉的擺設，對人們都是不忍受中而接受的。

可能見到的情況，輕鬆式的設計，除了是對於人們可以適應性的住居之外，還可以在眼見的感受下，享受一下箇中的樂趣。

由於不可以抗拒的情況下，人們的眼光是很易改變的，主要是見得多的原故，不時改變一些點綴，是有益無損的。

但是輕鬆的設計是否那麼易做呢？這一點我們不能不研究一番，原則上是因爲色調所主宰着。

除了一些簡單的設計，還有就是這以下所介紹的這一類擺設，可以給人不少的美感，還有就是它的闊落感了。

一．這個主要的室內設計，它的睡房式設置，可以採取闊落的擺放方式，再加上了一系列的襯托，更美。二．是以顯著式的白色與黃色作對比，尤其是那以金色的枕袋，襯着以白色爲點綴的睡床，更爲出色。三．側邊的一個柱形的啡色色調，以黃色與白色更切合。

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
SEAFOODS
5388 Parkwood Place Richmond, B.C. V6V 2M4
Telephone: (604) 273-1688 (12 lines)
源源運到，大量供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港淇門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚，去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚　紅鮋魚
黃花魚　白鰕魚
牙帶魚　生魚　供應
獅子魚　墨魚
日本各類冬菇及新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蔴湯丸，毛豈，木須皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食。老少咸宜。門市批發無任歡迎，逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街
電話：689.7324

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET · VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
91新車　安全易學
天天考期　成功率高
電話：275-8038
傳呼：631-8398

香港駕駛學院
HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址：域多利5869號
321-3722
易學速成　筆試路試　考期最快　服務最快　收費公道　資深導師　歷史最久
校長：吳栢霖　傳呼機：686-8597（24小時）

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
經驗豐富　國粵教授
路試筆試　初學補鐘
安全易學　歡迎查詢
電話 275-0886
437-9617

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

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
本校採用90年全新 TOYOTA COROLLA特級房車教授
聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名

卑詩駕駛學院
211-175 EASE BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: 644-7890
師資優良　耐心教授　易學速成
考期最快　筆試路試　成功率高
WAYNE FUNG　馮尙榮 433-4082
BANG LAU　劉兆鵬 657-2823
專人陪同 翻譯筆試 251-5750 郭

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車　※初學 或 重溫
※日班 或 夜班　※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

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
本校全用TOYOTA新車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢