不必求貴

室內設計意念

許凱煒

要裝飾一間美侖美奐的家居，並不一定要用價錢昂貴的家具粉飾，一些便宜的佈置，如玻璃、木頭、石頭等的物件皆可用來裝飾。

圖中利用木架漆上黑白格子的圖案，作為組合櫃或其上裝上玻璃層架之用，非常美觀，而主角一些的几桌，用三磚圓石作脚，別緻又實用。

養生有眞訣　吾心即天心

養生

▲浮月齋

養生主旨，人人都知道求的是延年益壽，身體健康，一般人但求講某一些功法，在氣功成為濫觴的今日，希奇古怪的功法不可勝數。

有人花不少時間到名師學一套什麼功，浮月齋並不月旦這些功，只要懂得如何活動肢體，不違自然生理，都有益身體。

但有一些功確不可取，以違反自然生理之道去求取養生，可以嗎？

不管追求什麼功法，浮月齋都視為捨本逐末，追求形式而不求本源，大謬矣。

假如有一位老師，能教你如何悟徹一個「心」字，這才是本源，才是好老師。

人有形體，心便主宰一切，欲求養生真旨，必須先不知生不知死，也就是說，與「道」合一，置生死於度外，不僅修行時如此，平日生活，待人處世，也是養生之道。

古代聖哲也悟覺這一點，所謂「人心惟危，道心惟微」，古聖形容人心複雜，欲生則妄念起，即使練功時能修行到靜虛之境，一旦回到現實之中，又拘泥於萬事萬物，妄欲叢生，戕害身心，練功豈非白練？

古代明晰養生大道理的聖人，與常人有異者，在喜怒哀樂時都能適當加以控制，這就是「心」，所謂事前不思，過後不想，能夠順着事物的自然之理，不為事物所囿，隨時隨地都能忘去「心」的喜怒哀樂，則能與天命相合。

與天命合，即「人心」與「天心」合一，所以人在天的當中，因為天是虛空的，能容萬物，不為萬物包容，天在人的心中，天雖空而不空，是因為天上虛空中有星月，人心雖小，卻能包容天之所容，此即古哲所說「吾心即天心」的大道理，故心須至空，至虛則能與天合德，虛靈乃得感應，能感應即能通「道」，故稱：「心不虛生不養，道不通者功不成」，能明白「心」之為用，才可以講養生，講練功。

輕輕敲走頭痛

家庭按摩術

譚偉華

頭痛真辛苦，這種苦楚，不只年紀大的人有，年紀幼小的也一樣有份。

有些頭痛源自身體疾病，這種痛就是一種警告訊號，要病人早日求醫。

有些頭痛源自睡眠不足或精神緊張，這時不妨試試以下的一套簡單動作，希望可以令生活好過些：

記得昨天我請讀者按按眉頭嗎？現在，請用雙手的手指尖，分別按在眉頭上，拇指與其他四隻手指不同長度，暫時「放一馬」，休息。

食指、中指、無名指和尾指整齊排在眉頭及眉頭之上，輕輕敲敲幾下，然後就順着手勢，一面敲，一面慢慢移上頭頂，由額前一直敲到頸後面。力度不要太大，更不要因為希望頭痛快些減輕，而拚命打頭。

動作須輕，來回重複多次，對頭痛大有幫助。只是留指甲的女士，就要特別小心。

常春籐

工作

七姐手記

▲馮慧文

有的時候，會覺得工作永遠做不完，責任多多，有喘不過氣的感受。最近兩個星期，便是在這樣的狀態下度過。

幼兒時，常記得老師和父母都常常諄諄教導，曰「今天的事今天做」，不要把事情堆積起來。做了事多年，常聽到和看到的卻是：「工作永遠做不完，今朝有酒今朝醉。」

不知是教育使然，還是天性固執，若放工枱面還是堆積如山，便渾身不自在，有未做好工作便偷懶走掉的犯罪感。

過了這些年，犯罪感已開始麻木，對工作的態度，也採取一種先後有序，以緩急來分配，最緊急的便最先做，次之的，只有放在「待處理」的位置。現代管理學，有時叫這個做「時間管理」，一個好科學的名稱。不過，心底裏，還是覺得，今天的事應該今天做，誰曉得明天會發生什麼？

青瓜可派用場了

◀羅鼎▶

食飲小人

上日才寫過：菜不靚，何不吃瓜？瓜之種類繁多，冬瓜，勝瓜，涼瓜之外，比較少用的如水瓜，青瓜，做起來的小菜也妙不可言。

夏天去吃潮州菜，我必點一味「釀青瓜」，說起來有點似捧足了潮州的輸贏，因為除了潮州菜之外，就沒有那一種菜式有此一味，但那陣子清新的口味，僅有清蒸釀豆腐或可與一相比較，亦屬我筆下可能曾有齒及的一味好菜。

青瓜，在家中當然不能釀來吃，慣常的一招，是青瓜「會」蝦米。我之所以用一個「會」字，而是着意於不同炒，熱天吃東西，頗畏於油味太重，油一重，就會膩喉，吃來十分不舒服，所以我喜歡「會」。「會」的另一個說法就是「煮」，「煮」熟了，不必似炒要有一定的油。吃起來，蝦米只在取味，吃瓜為重，這是一個又便宜又好吃的家常菜，不妨試。

磨砂復青春

◀阿韻▶

美容貼士

除非你的皮膚是屬於異常乾燥或敏感，否則，在炎熱濕潤的夏季，你應該備有磨砂膏，特別是如果你的年齡是在三十以上的話，就更是不可不備了。

當踏入三十歲之後，新陳代謝便會放緩，死皮細胞往往會積聚在臉部肌膚上，久而久之，臉上肌膚便會日漸衰老，失卻生命光彩。此時便需要使用磨砂膏徹底清潔皮膚，使肌膚回復生氣，更見神采。

不過，使用磨砂膏有幾點要注意，如剛才所述，肌膚異常乾燥或敏感者是不宜使用的，如臉上出現暗瘡酒米等東西，也應小心使用，或聽從醫生指導。

小心正確地使用磨砂膏，確能令你的肌膚更具青春活力。

四刻

閒情雅趣

▲子青

能夠集合玉牙石木四刻於一堂，實可謂空前的盛事。況且各地亦有不同的風格，而師承亦所異，但各具特式，則是無可置疑的了。

四種珍貴的彫刻工藝品，來自我國多個口岸，而主其事者為中藝及有關機構，展期為本月的一日至六日，各位有去大開眼界吧。

據說是次浙江工藝帶來一塊重達四十公斤的雞血石，乃歷年來所發現最大的一塊，「血」與「地」均屬最佳，雕刻家特別冠以「雞血王」之名，它的價值逾港幣一百萬大元。

玉雕則是北京最有名，早在元代建都之時，名師薈萃，明清兩代玉雕已達峯巔境界，古樸、典雅為其特徵，更擅於巧用玉料的自然俏色取勝，是次展出有薄胎玉瓶和玉爐。

上海牙雕則以精細、與造型優美見稱，縷空雕更是其特色之一，此次一件「秦始皇東游」可謂為代表之作。

會計管理部

本公司精通各類會計，物業管理，財物諮詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：6818685

中英洗地毡

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

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

中國糧油有限公司　世界米行

CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.　RICE WORLD ®

239 E. Hastings St., Van., B.C.

溫哥華喜士定東街239號　電話：687-4204

100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)

歌雅街100號（有寬大停車場）

夏季節酬賓大減價

美國標準牌米王

品質第一，好煮好食，

粒粒靚，保證滿意·

各款美國絲苗米

泰國香米

澳洲絲苗

一律大減價

本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨

金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一·

總代理：美國皇冠牌，特別軟滑好飯味，公司註册米王之王·

美國第一牌，香滑可口，眞正絲苗米王·

泰國金章牌，香噴噴，軟夾滑，正宗香米王中王·

澳洲金冠牌，甘香軟滑，原裝米皇之皇·

本公司備有送貨專車六部，爲顧客服務，請撥電話：687·4204

總公司地址：亞力山大街730號（批發部）730 ALEXANDER ST. VAN.B.C.

哥街門市部：哥雅街100號（門市部）100 CORE AVE.（有寬大停車場，方便顧客泊車 CORNER OF CORE AND POWELL）VAN.B.C.

喜士定街門市部：喜士定東街239號（門市部）239 E. HASTINGS ST. VAN.B.C.

新到維力即食麵、肉燥麵、炸醬麵、媽媽麵、香辣牛肉麵、維力即食米粉、肉燥米粉，一律八折·

白砂糖1kg（2.2磅）裝只售50¢　鷄嘜櫻粟粉500g 裝只售89¢

美國糯米及泰國糯米50磅裝及10磅裝、五磅裝一律八折

新到泰國上等絲苗50磅庄平過九折特價$9·50　泰國上等香米50磅庄平過九折特價$11·99

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

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包點·銀絲卷，芝麻湯丸，毛荳，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：六八九·七三二四

金利源

GIM LEE YUEN LTD.

47 E.Pender Street

Van., B.C. V6A 1S9

復業啓事

本公司經於十二月十日遷往華埠片打東街四十七號恢復營業敬希各界人士駕臨惠顧無任歡迎

金利源公司謹啓

685-9743

剪草搬屋

剪草修樹搬垃圾倒樹搬屋清余泥價平294·0296或254·9047晚。

專門搬屋

七噸大貨車專為僑胞服務、價平·工作認真、款待省英

六時後請電：254·6787 邱洽

LOYAL DRIVING SCHOOL

2-719 E.BROADWAY

VANCOUVER, B.C.

安全駕駛學校

安全！捷成！

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·

梁小姐

晚間電話 327·8602 438·7470

Futures Driving School

爲你打開交通之門

經驗豐富　收費相宜

夏日期間　特價優待

詳情請電：321·2571

辦事處地址：

204 - 175 E. Broadway, Vancouver

王志龍駕駛學校

L 學

PERFECTION DRIVING SCHOOL

7229 Main Street, 近57街

PHONE: 唐達良 433-2888

王太 325-7965

經驗豐富　收費公道

並附設考筆試班

歡迎來電查詢

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

京士威駕駛學校

KINGSWAY DRIVING SCHOOL

3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.

歷史悠久　經驗豐富

522·3372（廿四小時）

另設特別班爲不懂英語的僑胞

全程130元

並指導筆試

教師黎美英 MAY LAI

教師楊少棠 SHAO TANG YANG

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

師質優良　經驗豐富　收費公平　免費接送　專人指導　考取筆試

全程130元

校長：方勵强夫人　電話：321－3722　298－4623

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？

您爲學車而煩惱嗎？

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

爲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

曾慶芳322·6331 JACQUELINE TANG

L 聯合 駕駛學校

UNITED DRIVING SCHOOL (1977)

電話：253 6888　253 1333

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

唐人埠及* P.N.E.區8小時139元

並設中英文筆試班

聘請男女教車師傅多名。

效果保證最好

地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）

高級駕駛學校

4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL

專人輔導英語筆試

學自動波棍波車

全程130元

吳志强

872-8717

UNIVERSE DRIVING SCHOOL

NO.1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.

宇宙駕駛學校

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114元

萬國駕駛學校

NATIONS DRIVING SCHOOL

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