你是一個有信心的人嗎？

（十六）你參加一個團體，覺得它與自己的理想不同，你會立即退出？
（十七）對於別人向你發問的問題，你會盡你所知去回答？
（十八）你喜歡向別人發問嗎？
（十九）你看見一個老婦人發生了意外，你會見義勇為，加以援手嗎？
（二十）你不高興負債嗎？
（廿一）你對於自己目前的成就，覺得引以為榮嗎？
（廿二）在爭論中，你能夠冷靜地分析爭論的焦點？
（廿三）對於自己所犯的過失，你能勇於承認而不加以掩飾？
（廿四）你有不同的嗜好，而不覺得是標奇立異嗎？
（廿五）對於將來的一切，你會憧憬而樂觀嗎？

× × ×

答案：上面二十五個問題，凡答「是」的，便得一分。把答案的總分數加起來，總和是十五分到二十分的，表示你對自己的生命充滿了信心。如果你是在十分至十五分，你的信心算得是不過不失，但倘和在十分以下的話，則表示你是一個全無主宰的人，你得自我檢討一下了。

茄瓜治高血壓
涼辦釀食均宜

同時，也的烹調配製方法，也多種多樣。現繼將兩道合時的配製豆腐菜式介紹給各位。

涼辦豆腐，涼辦小菜炎熱天氣佐膳佳品，而比較簡單的還是涼辦豆腐。

用料：油條兩孖商水豆腐十二兩，熟油麻湯羹，生鹽兩錢，老抽五六滴，芝蔴醬五錢，酸子羌一兩。

製法：先將油條切碎，酸羌一兩切幼粒，用大湯碗一隻盛載豆腐，再將生鹽，芝蔴醬，老抽同時放下碗中，拌勻後再入油條及酸羌，拌勻後可食。

還味菜色要特別注意的地方就是涼辦釀食，一切都未過火煮熟的，對於衛生，要特別注意。家裏如有冰箱的，應將用料放在冰箱裏，否則要用滾水洗淨。

另一道豆腐多製為山水豆腐，夏天家庭食品，山水豆腐一味，可當甜素，清淡可口，價錢不昂，尤易於家庭製作。

用料，豆腐六方，鮮菇二兩，菜心十二兩，上湯三兩，蠔油半羹，另蔴油，老抽，生鹽，豆粉，紹酒少許。

製法：先將鮮菇洗淨頭塊切開邊，洗乾潔淨，用滾水燙之暴撩片刻，菜心剪要菜莖，白板豆腐六方，每方切成小塊，用料弄妥後，鑊鏟燒油極紅，將特抽倒入，燒油滾後，將豆腐放下炸之，炸至起金黃色取出備用。

牛抽側出後，將豬油放落鑊中，下菜莖炒爆數下，放下燒酒九滴，鮮菇亦續放下，暴一兜炒，加入上湯，落足味道，再將豆腐暴放，加入老抽豆粉作獻用鏟倒一兜，即可上碟。

女人一變四

沈茹冰

茶房給他介紹，不一會「女郎」來了，茶房介紹道：「這位是王小姐。」說罷，出門去，鍾溫基一看之下，這個人不是別人，正是王美燕，王美燕也失望起來，道：鍾先生，我們被介紹了第四次。」鍾溫基道：「女學生，舞小姐，太太，應召……」

提防已婚的男士
（下）

陳全

差不多所有的丈夫都想扮作獨身男人，和同性朋友出去放蕩的玩的黃昏，和一個美麗的女孩子應酬一下，然後送她一束花作表達心意的手段。這並非表示他對妻子有不忠的傾向，但表現出他的野性不能滿足，即使這樣玩玩也是好的。

作為一位未婚的小姐，對此已婚的男士是值得提防的。普通的社交應酬當然絕對沒有所謂，但如挑引起情感的話，損失還不是小姐方面，至如何分辨男士的是否已結婚，這是一個困難的問題。

在法國，要分辨一個男士已結婚與否，可說容易不過，因為法國有人太太的男子手中一定戴了結婚戒指，小姐們一看便知道。但在英國呢，已婚男子未必手中都有結婚戒指，是小姐們便常常被愚弄。（上）

居喀兵的祖家—尼泊爾
（下）

志園

尼泊爾是個多民族的國家，共有人口八百五十萬，其中有尼瓦爾人。高隆人，馬嘉人，泊哈基人，泰巴人，林希人，克拉底人等。各族之內又分許多種姓，僅尼瓦爾人就有一百二十多種姓。

不同種姓和不同民族之間不能通婚。尼泊爾也像印度一樣，有不可接觸的人。例如鞋匠，裁縫，屠夫，鐵匠，清道夫等都被稱為「賤民」，「未完」

橋益書局
片打街東二七六號
276 E. PENDER ST., VANCOUVER, B. C.
電話：六八八・五九壹弍
雜誌畫報 壹律特價
長期購戶 另有優待
圖書租賃 歡迎參觀
歡迎外埠 橋胞來信
詢問辦法

壹九六九年 建權社 雲洪達 實業部職員表

總理 王華通 書記 簡國安
財政 周永熾 外交 林百勝
監督 周玉生 核數 呂定國
黃國富
董事 林社康 陳文彬 林兆光
銅捷予 伍澤濤 李耀樞
李維廣 王耀柏 李顯榮
胡其光 岑兆英 林福侃
吳一平 黃啓振

域埠民治黨鳴謝經費
由一九六九年元月至六月
黃進才十元 李道龍 李道耀 黃營初
袁偉楨 馬心民 每五元
周仁佳 林穩穩夫人 周金洪 每三元
方利 鄭家棟 曹餘章 每弍元五
何球 鄭伯祥 林鐸 林進傑 葉華耀
洪門體育會 每弍元

達權總社鳴謝經費
由一九六九年元月至六月
宛地辟邊總社廿元 馬金渭十五元
黃進才 周逸經 每十元
袁偉楨 李元喜 每五元 葉華耀四元
周金洪 林穩穩夫人 周仁佳 每三元
何球 林鐸 林進傑 鄭伯祥 曹恒明
每弍元 鄭家棟 曹餘登 方利
每弍元五

北汴汝比貨倉出賣
生意每星期約壹萬元，如意者六時後電話 298-5818 與雷君洽商。

咖啡濕廉賣
本人經營此咖啡濕生意已有十餘年，近因年老退休，特廉價出售生意連貨在內，報價叁千元，有意者請來面議。
York Cafe, 3728 Canada Way N. Burnaby, B.C.

屋主自賣
合法兩伙人住，近唐人埠，唔怕拆，內外裝修好，十分抵買。
電話：弍五三一・九一五三

產業買賣
RUTHERFORD McRAE LTD.
1774 W. Broadway, Vancouver,
公司電話：733-8181
—本公司代理—
商業樓宇 大小柏文
房屋買賣
產業按揭
地產投資
承接建築
代收租項
產業管理
各種保險
取價公平
貴客光顧
無任歡迎
華人業務代表：

華仲敏 JOSEPH HUA 263-4846
楊天豪 HOWE TONG 325-0527
章炎衛 DAVID VIEIRA 228-8834
楊彭潔瑩 MRS. KARINE YEUNG 738-1167

▲1208 W. 49街，式房樓宇及地盤，地闊53尺，貨款利息八厘半。
▲Rupert & 23街，三房平屋，有陽台，好風景。
▲双邊存屋 1994, 1996 W. 12街，每邊三房平屋，及裝修完工庫，每邊出租，$225元，抵買。
▲倘有大批新貨，近 Oakridge Shopping Centre 式房、三房、四房等，請電話詢問。

A MEMBER OF THE HOME & DOMINION INVESTMENTS GROUP.

THE SOVEREIGN LIFE
Assurance Co. of Canada
Room 1400 - 777 Hornby St.
Vancouver, B. C.
葉蔚林
PAUL YAP

Sovereign燕梳公司係加拿大規模最大歷史悠久，專營各種人壽保險，商業保險，兒童教育基金，養老金等儲蓄保險，而其附屬的Merit燕梳公司則專營汽車、房屋、火燭、偷窃，等各類燕梳。
價錢公道，服務週到，如有詢問，請打電話葉蔚林君。（潮、福、客、國語、均可）
辦公室電話：六八二・一三八一
住宅：八七四・四九三一

梁立有教授
北勝蔡李佛拳自衛搏擊散手
在港設立梁立有武術館並任香港聖士提反學校聖書會國術會總教練，五邑同鄉聯誼會跌打顧問。
精醫跌打風濕
電話：255-5241
地址：2927 Kitchener St. Van. 6, B. C.

企業打埠
中西餐館出讓
函商面議均好
地址 Mingtoh 234 Lean Ave., Kelowna B. C.
電話：762-2239

Richard M. Chow & Co.
Auditing, Accounting, & Income Tax Consulting
130 East Pender Street, Vancouver 4, B. C.
Office: 688-9848 Residence: 876-4033
周名紹辦事處
專門接辦代查賬項會計科目入息稅務
地址：雲埠片打東街壹三〇號（即億兆信託公司內）
電話：事務處 六八八・九八四八 住宅 八七六・四〇三三

維護華僑福利 本行利息特高
億兆信託銀業
YORKSHIRE TRUST
130 PENDER STREET EAST, VANCOUVER 4, B.C.
PHONE 685-3935
定期存款 三年期 八厘半 一・二年八厘三五
活期存款 七五 存款隨時提支
短期存款 三十天七厘三七五 六十天七厘半 六個月八厘
壹切存款有加政府保障萬無一失
香港滙兌不論滙額收費五毛
服務時間：由星期一至星期五 每日上午九時半至下午六時
總理 黃宗振

黃堃俠公證人旅行社
QUON H. WONG AGENCIES
130 PENDER STREET EAST
VANCOUVER 4, B. C.
Office: 684-0936 Res: 733-3202
●學生機票移民機票三百七十八元各票能分兩年付款年息六厘
●買拉斯維加斯樂城羅省三凡市機票亭受免費酒店三天請勿錯過
●香港來回集體機票六百八十九元特價機票八百遊覽另議普通票九百五十五請來領取十月壹日香港及遠東廉價遊覽節目表報名從速

貴乘不飽，則吾豈敢，鳳城美点，捨我其誰。
鮮磨沙河粉 機製爽滑麵 敢誇全加獨特
斤兩味道 招牌保證
業主 秘書 費敬 蔡根 遂根 旋敬啓
G. C. ROYAL CAFE
119 East Pender St.
Vancouver 4, B. C.
Phone: 681-3953

香港
麥大偉有限公司
DAVID MAK COMPANY LTD.
ROOM 1706 INTERNATIONAL BUILDING 17TH FLOOR.
141, DES VOEUX ROAD C. HONG KONG
TEL. H237868 H237808
CABLE ADD. "DAVIDMAK" H.K. G. P. O. BOX 14814
專為僑胞服務
旅遊服務部：旅遊渡假 招待民丹樂 服務妥善 歡迎外華 迅速代辦 投資觀光 專人負責 收費廉宜 郵電委託 保證滿意
進出口貿易部：代客採購 華人食品 政治醬料 瓷器苦瓷 港產雜貨 參茸藥材 海味涼藥 雞頭燕食 日用衣飾 歡迎惠顧
總經理 麥大偉敬啓
香港德輔道中一四一號國際大廈十七樓一七〇六室