

**動物性蛋白質所含的重要營養，對少女將來發育完成後的身高有很大的影響。**

日本近藤正一博士曾對正在發育中的少女進過一項調查，除觀察出地域環境對發育有所影響外，日常飲食中蛋白質的攝取，亦是相當重要的。

據實驗說明，同樣是蛋白質，但植物性的蛋白質不能增進身體的發育機能，達到增加體重的效果，將使身體向上增高和增進發育的進

在發育期中，大量吸收動物性蛋白質後，將使身體向上增高和增進發育的進

動物性蛋白質

少女在成長期中，必須吸收的蛋白質有雞蛋、牛奶、肉類、魚、豆類、魚、豆腐等。芝士、火腿等亦是發育期中所不可缺少的食物。身體骨骼的健全，是身體長高的基礎。所以，必須進食含有豐富營養素，它主要在牛奶類食品中吸取到。

在增加身高的期間，切勿忘記防止肥胖。米飯和麵類是脂肪的來源，亦是人體變成脂肪的主要原因。一餐的食量，以一碗飯，或兩塊麵包，一碟麵等為宜。身體的高度，雖然大多數來自先天遺傳，但後天能多吸收動物性蛋白質，再加上發育期間適當地吸收動物性蛋白質，可比較原來高度增加一兩吋的。

**知眉**

**風帆機械兩用運油輪**

在今日科技發展，這種風帆在行駛了一年之後，從電腦中算出可節省燃料一半以上。這是一項奇蹟的出現。至於同一種燃料，普通運油輪之外，一般的除了用作運油輪之外，其餘的用途，就少用到了。這是不多見的。在節省能源中，卻有這多麼大的進步。在節省能源中，卻有這多麼大的進步。在節省能源中，卻有這多麼大的進步。



**開益**

大漢公報 廣告部 電話：688-8841

**宜經驗中西廚一名**

工資從優，有意者請電：403-62411048

**亞省埠仔請經驗廚**

廚師或西廚，薪優包食住，每晚七至九時自費電話：403-545-2890與鄭先生洽。

**雲埠請經驗西廚**

廚師或西廚，薪優，請電：208-1231 BARCLAY ST VANCOUVER V6S 1H5

**聘請湊仔**

工作六日，包三餐，DAVIDE 街，誠請，國語最好，有意者電：669-4324朱洽。

**全層屋出租**

近域多利夾三五街，兩房一廳，各樣齊備，交通方便，有意願四至七時電：430-12005

**土庫出租**

兩房，廳廚浴全，獨立門口出入。近京士威十六號車站，交通方便。請電四三三-一六三四洽

**靚土庫出租**

十九年近通街，爐頭雪櫃齊備，適合單身女士或學生。電話：八七六一-一七五二

**樓下出租**

一房大廚房，各樣設備好，合清靜男女仕電三五五-二八四

**新屋樓上出租**

兩房或全層，近域多利，交通方便。有意者請電三二五-19328

**新屋樓下出租**

適合小家庭，以不吸煙為合，約看時間為晚上六時至九時。電話：八七三-一〇一六四

**樓下出租**

香檳區五七街，大屋樓下，兩房一廳，獨立廚房浴室，獨立門戶，適合好太太或姊妹同住，有嬰孩或養狗者均適合。月租五百元。晚七時至九時。電話：四三三-一七九七洽。

**土庫出租**

兩房一廳，月租四百六十元，烈治文區近第一公路。電話：271-1519

**土庫出租**

三十八街近通街，一房一廳，廚廁齊全，獨立門戶，包電火，合夫婦。電話：324-11784

**新屋樓下出租**

一廳兩房，廚廁浴爐齊備，獨立門口，晚六時後電：873-5051

**市中心寫字樓出租**

交通方便，分租或全部租均可。月租三百元可包水電，總面積三千餘呎。電話：683-6306

**新屋樓下大房出租**

光猛，獨立門戶，交通方便，近BCIT，適合不吸煙單身女士。電話：437-6447

**新土庫出租**

五十四街夾VIVIAN ST，三房一廳，適合小家庭，合意請電五時後電：437-1547

**新屋樓上出租**

東區三房兩浴千四百多呎，客廳飯廳，大廚房設備齊全，熱水暖氣，電單車房，先到先得。月租五百元。電話：四三三-一三三七一

**土庫出租**

兩房一廳，爐頭雪櫃齊，獨立門戶，適合小家庭，近乃夾五十一街下午四時後。電話：324-12438

**正層出租**

兩房，一廳廚房及土庫另有三浴室，月租四百包水電。星期六上午十一時請到3555 GEA AVE. 溫哥華面洽。

**新屋樓下出租**

一房一廳，因此浴室爐頭齊，交通方便。近乃夾五十一街。電話：325-17048

**土庫出租**

二房一廳，爐頭雪櫃齊，乃屬次層，獨立門戶。電話：254-14147

**貨倉出租**

1500呎，非沙街與廿五街。面積1500呎。電話：684-8918葉太。

**土庫出租**

兩房一廳，廚廁浴齊，近學校，巴士站。交通方便。電話：254-18876

**華埠住家房出租**

樓上大小房，包電火暖氣，詳情請電：二五三-一三三四六

**新屋樓下出租**

新裝修三睡房客廳廚浴俱全，新地毯，適合家庭，有意者請電：四三三-一三三八

**屋全層出租**

四房一廳，有部份傢俬，乃屬夾威廉街。近巴士學校。可即入住。電話：266-17359馬君洽

**樓上兩單人房出租**

適合不吸煙單身男女學生。城多利近京士威。請電：八七六一-六〇三四

**靚屋樓下出租**

三房一廳，廚廁浴齊，獨立門戶，交通方便，有意下午四時後電：八七四-一三七六八

**農場及菜攤出租**

位於烈治文第五路農產菜攤，有八英畝，地點好，新建舖位，有大廚房，設備齊全。電話晚上五時至八時：274-14402與周君洽。

**黑白彩色攝影**

職業業餘 謝永源教授 新班開課在即，報名從速。電話：325-10177

**溫哥華華職學院**

VVI 屬下專業中廚訓練課程，新班將於三月一日開課。學員並可申請人力部生活津貼。詳情請電本校：681-8111 內線398 晚間電266-17503

**填入息稅收費公道**

BENNETT TAX OR CANADA 164 W. HASTINGS 黃子央先生樂於為華人服務，入息稅和會計工作。電話：684-1574

**房屋修改及油漆**

承接樓房修改，起新屋，木工，裝修，整土庫，鋪地氈，磨磚仔及裝修，歡迎估價。電話：873-8808 RAM

**唐記**

承接 土庫間格內外油漆 水喉電器大小工程 免費估價 請電：327-1895

**服務公司**

精工修理，各種電器，水喉器具，房屋間格，油漆木工，大小工程，免費估價 電話：(254) 1860 (六時後) 夜 876-1088

**雄記油漆**

電話：327-2335

專門承接 內外油漆 裝修改建 商場栢文 長期保養 土庫間格 全市最平 工作可靠

**平勝土木裝修工程**

承接：土庫間格、屋舖內外水電油漆、大小工程、價錢特平、工作快捷、忠誠為僑胞服務、承接大小工程。電話：二五五-一四一五二

**昌記裝修油漆公司**

承接泥水木工傢俬等大小工程、忠誠為僑胞服務、承接大小工程。電話：二五五-一四一五二

**建航先生教授內功**

所謂內功，是從內建功之志，我們用呼吸和吐納，配合適當之動作，強健人體內各臟腑，促進血液循環，治療各種慢性疾病，例如神經衰弱、血虛、心跳、消化不良、早洩、遺精、未老先衰、婦女月事不調、經水過多、胸痞、不孕、更年期的各種病症，且能受孕、不用藥劑、不用補劑，促進元氣不外洩，同補精氣，促進夫婦感情永固，家庭幸福，內功是人生光明之道路，不需費時間，不跟任何地方皆可練習，只要持之以恆，皆能達到美滿之效果。如有誠意，請於下午十二時至下午六時，電話：254-18348

**華僑服務中心主辦**

(一) 中文班聯合招生 由香港政府津貼學校校長聯合主辦，優良師資，用粵、國、英語教中文實用會話、讀、寫、傳、道、德、文化、小學各級程度。年齡不拘。學費：每月十二元。(歡迎隨時報名入學) 粵語班：每星期六上午九時至十二時 國語班：每星期日下午二時至五時 下午二時至四時半

成人班：小班制教授粵、國、英、日語(辦法另定)

① 華僑活動中心中文班：片打西街一七A號 電話：699-0912

② 牧愛堂中文班：奇化街六三六號 電話：254-2638

③ 華僑服務中心中文班：歌雅街四五號二樓 電話：685-1281

(二) 中國指壓法保健法 指壓法即針灸法以指代針，刺激人體經穴，疏通氣血，保健治病。每日下午二時至四時為需要者解答有關指壓保健之問題，歡迎隨時查詢。

★總聯絡處：華僑服務中心(電話地址如上) 每日下午二時至四時(電話：685-1281)

**雲埠朱氏宗親會敬約**

本會訂於一九八二年三月六日(星期六)下午六時假座名園酒家舉行春節聯歡宴會。敬請各宗親戚友屆時携眷踴躍參加，屆時敬請。

附註：席金：每位十元，十二歲以下小童五元，八十歲以上者免收。

報名處：①本會會所 ②新民理髮廳 ③朱父理髮所 ④華新書局 請早報名：俾便編座。

一九八二年二月四日

**哀謝**

先嚴富字成渠雷公府君之喪，經於二月十六日(星期二)下午一時假座市黨殯儀館舉行喪禮。出殯歸土安葬於科士蘭墓園。叨蒙 謝源堂宗親戚友及鄉誼惠賜賜花圈及親臨執紼，素車隨送，高儀隆情，均存感戴。此哀。

孤哀子 協生 媳周氏 孤哀女 金蘭 男孫 漢邦 媳傅華 孫女 素芳 媳伍鐵成 外孫 伍澤 媳陳氏 外男女孫 伍名 曾外孫 伍名 曾外孫 伍名 同叩謝

(時儀) 伍澤 普夫 婦一千元 胡少英 徐少鈺 余錦祥(每卅元) 楊紹雄(二十元) 徐榕生 卅元 雷妙安 吳國源 雷源堂 父老 雷家達 家漆 馮牛 國興 宜南 文興 秋雅 旭林 陳勝(每五元) (花園) 謝源堂 伍澤 普合家 蔣亦如 在美時園花園眾多，恕不另錄。厚惠芳名 恕不稱呼 倘有錯漏 祈見諒。

**李偉運輸公司**

持有政府牌照，安裝電燈，電爐修理，及各樣電器。價錢公道，免費估價。電話：327-19778

**貨車搬運**

搬運及一切貨物，價錢公道，快捷妥當。電話：437-14942