遊子吟

愿青會 梁培炎

將羈留異城的愁思抹去，
讓遙遠的家人，
留下一點安慰！

× ×

將遐思給飄風帶走，
讓飄零的遊子，
留下一點恬靜！

× ×

將孤寂的心潮收藏，
讓在作客中的生活，
獲得一點慰藉！

× ×

將憶鄉的苦惱隱閉，
讓寄人籬下的臉龐，
也流現迎人的笑靨！

龍虎笙歌戲鳳凰

（電影故事） 暨光稿

龍虎笙歌戲鳳凰是一套鑼鼓歌唱諧趣粵語佳片，爲戲迷情人任劍輝，伶王新馬仔，美艷親王白雪仙主演，該片定于二月廿一及廿二日，在雲達戲院首演。

青年馬文龍，純樸仁厚，自越歸來，阮囊羞澀，猶于半途收容一孤女，既抵港，投親不遇，忽碰見舊同學黃文虎，文虎邀之歸家暫宿，其實文虎亦正爲包租婆傭收欠租，包租婆有外家姪女何雪鳳，美慧溫婉，依之過活，與文虎早結同心，文虎自恃飽學，不甘小就，故仍困守，雪鳳常慰勉之，文虎引文龍歸，包租婆索租，文龍乃出僅有之越幣白元，以敷衍之。

文龍與文虎到處去找尋工作，文龍獲充殯室工人，深得總管意，旋升爲侍者，樂極高歌，容均讚賞，乃乘機向總管介紹雪鳳爲殯宇唱曲，亦獲接納，雪鳳以歌喉美妙而貌若天仙，一經登台，聲譽大起，不知顛倒幾許公子哥兒。

文龍應徵某小姐秘書，某小姐肥而醜，大老千也，以文虎年少英俊合選，待遇從優，並帶他往見富商張大發及其女玉珍，張即顯招之爲婿，原來玉珍雖美而雙目失明，故其父許以厚奩遣嫁，某小姐藉媒行騙，將售給大量假珠寶，及訂婚之日，某小姐在殯室中指示黨以告雪鳳，（未完續）

營養豐富的炒油菜

食的故事

聯合國協會香港分會日前曾舉行過一次「中菜營養是否勝西菜」的辯論會。筆者應邀參與辯論。最後聽衆投票表決。結果認爲中菜勝西菜者三十七票，十四票則認爲西菜營養較中菜高。如就票數言，中菜的營養價值非西菜所能比擬。但是，投票的聽衆全是中國人，辯論的雙方也全是中國人，這是認爲中菜營養勝西菜者佔大多數的主角原因之一。當然，也不能因人的關係而否定中菜的營養價值。

中國人食什麼以米麵爲主要糧食？西方人食什麼以米麵爲次要食糧？說起來可寫一本百萬言以巨著。

中國菜的營養價值多是知其然而不知其所以然。于是崇尚洋化而又愛吃西餐者，便謂中菜的營養不及西菜。如果中菜的營養價值，皆能道出其所以然，則中菜在若干方面不僅不比西菜差，且有過之而無不及。

中菜的一湯一素兩葷的吃法，大體上是和近世紀的營養學相吻合的。（上）

綜合版

歡迎投稿

本版歡迎各種奇妙趣聞短篇及讀者來函詢問音樂、醫藥衛生等問題。 —編者—

蔬菜的營養

談到蔬菜，是沒有人不知道的，而且每個人最少都能說出十來種的菜名，可是談到它的營養價值却不一定都知道，而且還有不少人只知道吃雞、鴨、魚、肉營養好，却不知道蔬菜也是我們必不可少的副食品，這主要是由於對蔬菜的營養了解不全面。

一個人必需的營養素有蛋白質、脂肪、唐（旁酉）、無機鹽和維他命，其中無機鹽和維他命可以說大部分都是來自蔬菜。如果每日膳食中缺乏蔬菜就會造成這些營養素的缺乏，以致影響人體的健康。如鐵質和鈣質是構造人體骨骼、牙齒、血液的主要原料。缺乏鈣質，可會得軟骨病；缺乏鐵質，就會貧血。

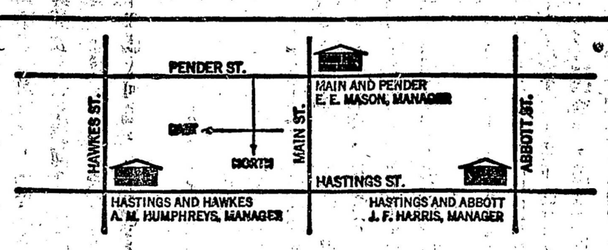
蔬菜供給人體的無機鹽，最重要的是鈣和鐵。含鈣豐富的蔬菜有莧菜，齊菜，芹菜，小青×油×，蘿蔔纓，豌豆苗等。另外，有些蔬×如菱白，羊蔥，菠菜，冬笋等，雖然也含有一定數量的鈣，但因其含草酸量高，使鈣不能被身體吸收利用，所以，不是鈣的良好來源。蔬×中的鐵不僅含量高，而且容易被人體吸收利用，它的被利用率要比牛肉和猪血中鐵的利用率高幾倍。比如，吃三磅芹×其中含鐵量就相當於九個雞蛋中的含鐵量，這就足够一個成年人一天的鐵需要量。（上）以×代菜字

自由祖國 精製 神州太乙堂 官方

風濕麻痺丸：主治 風濕骨痛 麻痺酸軟
定喘化痰丸：主治 咳嗽痰喘 痰多氣喘
萬應固精丸：主治 精關不固 遺精夢遺
大雄丸：主治 健脾元陽 補腎強身

代銷處
總代理：雲高華18街西196號林樹榮
雲高華：金利源 廣濟堂 元豐公司 福星藥房
域多利：萬育堂公司
卡技利：華興公司
點間頓：廣興公司
滿地可：新共和公司
多朗度：治安環球公司

聯合種植生花發行家
七〇八號佐治街東
水仙花 DAFFODILS 鬱金花 TULIPS。各種盆裝花草。杜鵑花 AZALEAS 鬱金花盆。洋水仙又名風信子花 HYACINTHS
每逢星期一，星期三，星期五。每日晨間七点。爲規定拍賣時間。
United Flower Growers' Co-op Ass'n
708 East Georgia St, Vancouver, B.C.



如君等需要銀行
給予便利及小心之服務
加拿大帝國商業銀行在華埠商業區內設三分行，以協助君等，此三分行設在片打街夾緬街，喜市定夾鶴街，喜市定夾亞爾街，請與各分行經理商談，彼將極樂意與君等討論任何欵項問題，彼能協助君等滙欵往香港，開設儲蓄及商業存欵，租賃保險箱及借欵。
如君等有任何需要銀行之處，請與最近之分行經理接洽。
加拿大帝國商業銀行
CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE
THE BANK THAT BUILDS
Over 1260 branches to serve you

新華銀行
SIN HUA TRUST, SAVINGS & COMMERCIAL BANK, LTD.
(INCORPORATED IN CHINA)
17 Queen's Road, C., Hong Kong.
Cable Address; "SINHUABANK" Hong Kong
速汇欵迅滙 固穩欵存
到週緻細 僑華務服
有問必答 百問不厭
滙款 —— 全國各地城鎮鄉村均可直接通滙
函託即滙 快捷安當
存款 —— 定期8 延期 活期兩便存欵 零存整取
買樓儲蓄 獎學金儲蓄 支票往來
通訊存欵
經租 —— 代管物業 代收租項 代繳地稅等
信託 —— 代爲買賣樓宇 代介紹子女入學
協助回國探親 遊覽等
歡迎惠顧 竭誠服務

民國五十三年 片市阻珠 民治黨職員表

執行委員 黃炳寬 劉拱新 聶龍浦 余秀森 方初 周廣田 吳克香
候補執委 李進 林章 馮彬
主委 黃炳寬 副 伍仕培
財政 劉拱新 副 麥乾
書記 余秀森 副 周克
交際 聶龍浦 副 周金洪
監察 袁克 副 周克
會計 伍仕培 副 周克
文教 方初 副 曾學傳
社運 李進 副 沈煥昭
福利 周廣田 副 周福田 林舉清
宣傳 馮彬 副 陳連江 周千禎
組織 林章 副 曾添煜
評議 全體黨員

△代柬
本黨社謹訂中華民國五十三年二月廿日午后二時舉行喬遷第四週年紀念典禮敬治潔茗候光
同日午后六時寅具薄酌恭請
中國洪門民治黨駐美洲總部
民治黨駐加總支部暨各支分部
達權總社支社暨洪門各級團體叔父昆仲嬸姆姊妹駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸
錦碌埠民治黨分部 達權支社 全人敬約
THE CHINESE FREEMASONS, 171 VICTORIA ST. W. KAMLOOPS, B.C.

曾驚動華僑社會一時之重案主角
胡汝梧君傾心瀝淚鉅著
囚淚洒情天 行將面世
胡君髫齡來美，性情頑皮，不肯用心攻讀，故小學未卒所業，但其天資獨厚，聰穎異常，中英文程度之湛深，較之大學畢業者，殊不遜色，惜彼當年聰明自悞，浪漫成性，浮沉情海，酒地花天，以致身敗名裂，曾一度以重案被判入獄十二年，該書乃寫其富有戲劇性曲折人生之事蹟，全書長達四百餘頁，內分四篇：
(一)那堪回首少年時 (二)囹圄頓悟愆尤
(三)一眶熱淚洒情天 (四)雜作(詩詞數百首)
文筆新穎華麗，詩詞情致動人，繪影繪聲，有情有淚，讀之足以增加處世經驗，生活指南，誠一難能可貴之鉅著也。
紐約大衆出版社社長袁可青謹識
出版者：華麗美術印刷有限公司
FINE ART PUBLISHING CO. INC
668 Sacramento St, San Francisco 11, California
一九六四年二月初版
每本定價美金二元 美國及加拿大郵費在內
初版數量有限 訂購從速

○聯房出租
廚厠專用。分門出入。近乃磨街。搭巴士方便。夜電話 253-9345 問何雅慈。

西餐館平賣
位在頃市威，地位好，游客多，現每月生意一千八百元，如能多做炸薯仔魚，獲利更大，店側有四個住房，昇合家庭營業，平賣價錢只二千九百元。
經紀湯霸棠
A. E. Austin & Co. Ltd. AL 5-3161 HE 3-2385

卡技利 好好 好酒家
Ho Ho Chinese Food
206 B CENTRE ST., S.
CALGARY, ALTA.
電話：AM 9-2885
新型裝修 地方雅潔 富麗堂皇 座位舒適 接辦筵席 隨意小酌 名廚主理 菜式精美 招呼殷勤 保證滿意 新張伊始 價特廉宜 惠顧諸君 請來嘗試

DAVID JOH
Hasting Esso Service
Hastings & Dunlevy Ave.,
站 專修汽車
油 經驗豐富
電 工作滿意
彬 價錢相宜
其 僑胞惠顧
周 無任歡迎
電話：MU 1-4556

馬若夢會計事務所
SEN MAH
ACCOUNTING
116 - 3rd AVE., S. E.
CALGARY, ALTA., CANADA
Phones Office - AM 2-9214
Res. CR 7-4148
會計簿記 按年按月 填報入息 僑胞委託 忠誠服務

民國五十三年 吶吆達權社職員表

社長 譚子華 鄭錦帆
議長 黃天華 徐炳贊
書記 朱由堯 龔庭楚
財政 曾灼儂 鄭錦富
外交 黃星才 譚子彰
監督 岑崇樂 譚子富
核數 曹如京 吳培嵩
幹事 麥穗聖 鄭連棟
調查 葉基 梅榮
鄭兆權 馮保坤
譚子臻 鄭務本
催收 吳如榕 張木生
宣傳 黃南 伍洪泮
周賜凌 馬樂
文牘 馮瑞晃 龔庭楚
庶務 張木生 龔自強
評議員 全体社員