



健康生活的要訣

「健康」這一個名詞，在現代社會中，已成了最受人注意的。所謂健康，即指身體健全，精神愉快而言。在健康中，最要緊的，莫過於睡眠。睡眠不僅是身體休息的時期，也是精神恢復的時期。如果睡眠不足，則身體衰弱，精神萎靡，百病叢生。因此，如何獲得良好的睡眠，實為健康生活的要訣。

睡眠之要訣，在於「適度」。睡眠過多，則身體衰弱，精神不振；睡眠過少，則身體疲倦，精神萎靡。理想的睡眠時間，應以個人體質而定。一般來說，每晚睡眠八至十小時，最為適宜。在睡眠時，應保持環境安靜，空氣清新，溫度適宜。此外，睡前不宜飲酒，不宜吃辛辣食物，以免影響睡眠質量。

除了睡眠之外，適當的運動也是保持健康的重要方法。運動可以強身健體，促進血液循環，提高免疫力。但運動時應量力而行，不可過度。此外，保持良好的生活習慣，如均衡飲食、充足休息、戒除煙酒等，也是維護健康生活的要訣。

南派螳螂外傳

南派螳螂，源於廣東，其技藝精湛，動作敏捷，尤以「螳螂拳」為最。此拳法講究「手眼身法步」的協調，動作如螳螂捕蟬，一舉一動，皆含機鋒。南派螳螂外傳，則將此拳法推廣至海外，吸引了眾多愛好者。在傳授過程中，師傅們不僅傳授拳法，更傳授了武德，強調「以武止戈，以德服人」。

南派螳螂的動作，多模仿螳螂的各種姿態，如「螳螂捕蟬」、「螳螂擺尾」等。這些動作不僅具有觀賞性，更蘊含了豐富的技擊意義。在對練時，雙方動作如流水般自然，如雲般飄忽，令人賞心悅目。南派螳螂外傳的興起，不僅豐富了武術的內涵，也為武術愛好者提供了一個交流的平台。

人狗有別

「人狗有別」，這是一句老話，但隨著社會的進步，人與狗的關係已發生了變化。在過去，狗只是看家護院的工具，而現在，狗已成為人類的朋友，甚至被視為家庭成員。這種變化，反映了人類對動物情感的投入，也反映了社會文明的進步。

然而，人與狗之間仍存在著本質的區別。狗是動物，其行為受本能支配，而人類則具有高度智慧和道德觀念。在與狗相處時，應尊重其天性，同時也要加強教育和訓練，使其成為一個懂禮貌、守規矩的好夥伴。只有這樣，才能建立真正和諧的人狗關係。

奇妙的判例

「奇妙的判例」，指的是一起發生在法庭上的罕見事件。這起事件涉及一名男子與他的妻子，因家庭瑣事引發爭端，最終鬧上法庭。法官在審理過程中，發現雙方均存在過失，遂作出了一個令人驚訝的判決：雙方各打五十大板，並處以罰款。

這起判例引起了社會的廣泛關注，人們紛紛討論法律的公正與否。有人認為，這種判決過於嚴厲，有損家庭和諧；也有人認為，這體現了法律的權威，對當事人起到了警示作用。無論如何，這起判例都為我們敲響了警钟，提醒我們在處理家庭矛盾時應保持冷靜，尋求合理的解決方式。

人狗有別

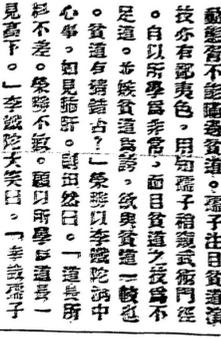
「人狗有別」，這是一句老話，但隨著社會的進步，人與狗的關係已發生了變化。在過去，狗只是看家護院的工具，而現在，狗已成為人類的朋友，甚至被視為家庭成員。這種變化，反映了人類對動物情感的投入，也反映了社會文明的進步。

然而，人與狗之間仍存在著本質的區別。狗是動物，其行為受本能支配，而人類則具有高度智慧和道德觀念。在與狗相處時，應尊重其天性，同時也要加強教育和訓練，使其成為一個懂禮貌、守規矩的好夥伴。只有這樣，才能建立真正和諧的人狗關係。

詠羊

羊，性溫順，食草，為人類提供肉類和羊毛。羊在中國文化中具有悠久的歷史，是吉祥、富貴和長壽的象徵。古人常以羊為喻，形容人性格溫和、忠厚。在民間傳說中，羊也是許多神話故事的主角，如「羊神」、「羊仙」等。

詠羊詩，是中國文學中的一種重要形式。詩人們通過對羊的描寫，表達了對自然、對生活的感悟。這些詩歌語言簡潔，意境深遠，深受人們喜愛。在現代社會，詠羊詩依然具有廣泛的市場，成為人們陶冶情操、豐富精神生活的好選擇。



恭祝墨京中華商會第二十五週年紀念

墨京中華商會，成立於民國十四年，是海外華商組織的重要組成部分。該會歷年來積極促進華商之間的交流與合作，為華商在墨發展提供了有力支持。值此第二十五週年紀念之際，各界人士紛紛致詞，對該會的發展表示祝賀和肯定。

墨京中華商會的發展，見證了海外華商事業的繁榮與興旺。該會不僅是華商維護自身權益的組織，更是促進中墨經貿往來、加強文化交流的橋樑。在未來的發展中，該會將繼續秉承服務華商、促進發展的宗旨，為華商事業做出更大的貢獻。

七九週感誌

「七九週感誌」，是作者對過去一年生活的回顧與總結。在過去的一年裡，經歷了許多坎坷與挑戰，但也收穫了成長與進步。作者通過對生活的感悟，表達了對未來的信心和勇氣。

回首過去，那些艱辛的日日夜夜，如今都化作了寶貴的財富。正是這些經歷，讓作者更加堅強，更加成熟。在未來的日子裡，將繼續努力，迎接更多的挑戰，創造更加美好的生活。這是一份對生活的感誌，也是一份對自己的鞭策。

中美洲薛子襄君寄贈公言報主筆兼懷不佞次韻奉和

薛子襄君，中美洲著名人士，此次寄贈公言報主筆兼懷不佞次韻奉和，表達了對公言報的讚賞和支持。薛君在詩中讚揚了公言報的公正、客觀，並對報社的發展表示信心。

公言報主筆兼懷不佞，對薛君的厚愛表示感謝，並表示將繼續努力，為讀者提供更高質量的新聞報導。這首詩不僅是薛君對公言報的讚揚，也是對公言報全體員工的鼓勵和鞭策。

墨京李棟偉先生函索墨蹟款賦贈

墨京李棟偉先生，此次函索墨蹟款賦贈，表達了對中國書畫藝術的熱愛和追求。李先生對中國書畫藝術的深厚造詣，令人欽佩。此次獲贈墨蹟，實為其藝術收藏增添了一份寶貴。

中國書畫藝術，博大精深，流傳千年。墨蹟更是書畫藝術的精華，其線條流暢，墨色濃淡相宜，展現了中國藝術的獨特魅力。此次墨蹟款賦贈，不僅是藝術的交流，更是友誼的增進。

詠羊

羊，性溫順，食草，為人類提供肉類和羊毛。羊在中國文化中具有悠久的歷史，是吉祥、富貴和長壽的象徵。古人常以羊為喻，形容人性格溫和、忠厚。在民間傳說中，羊也是許多神話故事的主角，如「羊神」、「羊仙」等。

詠羊詩，是中國文學中的一種重要形式。詩人們通過對羊的描寫，表達了對自然、對生活的感悟。這些詩歌語言簡潔，意境深遠，深受人們喜愛。在現代社會，詠羊詩依然具有廣泛的市場，成為人們陶冶情操、豐富精神生活的好選擇。

暗市黨殯儀館
ARMSTRONG & CO.
394 DUNLEVY AVE. VANCOUVER B.C.
本店創設四十餘年經驗豐富
價錢克己服務周到遠近聞名
華友光顧極表歡迎如有接洽請向李榮
特聘華人經理李榮
電話：九三三九
電話：四〇三三五

桃園
MU 4-3743
HO INN CHOP SUEY
79 Pender St. East
Vancouver, B.C.
粵式小炒
大中小點
隨時供應
歡迎外賣

London Drug Store
Main and Union
Vancouver, B.C.
MUI-3847
精製大補丸
精神及體力
是汝所應得
Bane Vitanolite
此藥丸能補益精血
強壯筋骨
及防風寒令汝精神
爽利 每盒百粒五元

OWLE DRUG CO.
舖材藥路漢
精製大補丸
精神及體力
是汝所應得
Bane Vitanolite
此藥丸能補益精血
強壯筋骨
及防風寒令汝精神
爽利 每盒百粒五元

汝之生意
宜借銀否
如能得借款利息低
廉是否助汝發展
生意改革現代化或
置新器具
若汝能還借滿滿可
銀行有銀助汝之
生意
請結識汝之銀行司
理為君之良友也
理為君之良友也
理為君之良友也
理為君之良友也

MY BANK
BANK OF MONTREAL
加拿大
HING SANG HONG
377 Powell St.
Vancouver, B.C. Canada

Heatley Trading Co. Ltd.
71 East Pender St.
Vancouver, B.C.
Phone MU5-5783

Hop Yick Co.
164 Pender St. E
Vancouver, B.C.
PHONE MUI-6527

Wing Lung Co.
142 E. Pender St.
Phone MUI-1734
VANCOUVER, B.C.

B.C. COLLATERAL
77 E. HASTINGS ST.
當舖
當押利息低廉
年秘密交易
本公司有銀、銀、相、架、千里鏡、
音樂器具及各種行李、傢俬、
現貨、白銀、金、銀、等、
現貨、白銀、金、銀、等、
現貨、白銀、金、銀、等、

育器興奮丸
一打八元五角
二打十五元
三打二十二元
四打二十八元
五打三十四元
六打四十元
七打四十六元
八打五十二元
九打五十八元
十打六十四元

天生堂
加拿大
HING SANG HONG
377 Powell St.
Vancouver, B.C. Canada

New Chungking Restaurant
178 East Pender St.
Vancouver 4, B.C.
MU 3-1734
新重慶酒家
雲城頂瓜瓜
食堂最寬大
廚師嫻易牙
大讓兼小酌
隨時可應駕
男女僑胞呀
請來幫襯呀

各種香煙糖發行
大小光顧一律歡迎
地址在金利源與記右鄰
代理
精製大補丸
五香燻臘
上選鮮肉
祖國什貨
合時水貨
瓜菜罐頭

名師烤製
金豬火肉
桂花燒腸
肥大火鴨
豉油雞仔
靚嫩燒鵝
火肝排骨
靚瘦叉燒
馳名滷味

當舖
當押利息低廉
年秘密交易
本公司有銀、銀、相、架、千里鏡、
音樂器具及各種行李、傢俬、
現貨、白銀、金、銀、等、
現貨、白銀、金、銀、等、
現貨、白銀、金、銀、等、

育器興奮丸
一打八元五角
二打十五元
三打二十二元
四打二十八元
五打三十四元
六打四十元
七打四十六元
八打五十二元
九打五十八元
十打六十四元

天生堂
加拿大
HING SANG HONG
377 Powell St.
Vancouver, B.C. Canada