

糾正睡眠錯誤

不依靠鬧鐘醒來不疲倦 可使人年輕而不易衰老

【台北七日中央社電】因失眠而導致睡眠不足，使人感到疲倦，這是不健康的現象。醫學專家指出，睡眠不足，使人感到疲倦，這是不健康的現象。醫學專家指出，睡眠不足，使人感到疲倦，這是不健康的現象。

如何才算睡得好？絕對的標準，必須日只需七小時睡眠，就足以恢復體力，且不需鬧鐘提醒，且不需鬧鐘提醒，且不需鬧鐘提醒。

最近出版的大眾醫學雜誌，如果發現自己睡眠不足，應立即採取措施。醫學專家指出，睡眠不足，使人感到疲倦，這是不健康的現象。

並非正午時分，應考慮睡眠時間。例如，在晚上十一時入睡，早晨七時起床，這是一天中最佳的睡眠時間。

咖啡、酒精、尼古丁等，均會干擾睡眠。醫學專家指出，睡眠不足，使人感到疲倦，這是不健康的現象。



【新華社北京三月七日電】北京統計局最近公佈的調查資料顯示，北京市已有百分之三十三的職工家庭有了電視機。

北京每一百戶人家 有電視機六十六台

【北京三月七日電】北京統計局最近公佈的調查資料顯示，北京市已有百分之三十三的職工家庭有了電視機。

據統計，北京市職工家庭擁有電視機的情況如下：

- 在職工家庭中，每百戶有六十六台電視機。
- 在農村家庭中，每百戶有二十九台電視機。
- 在城鎮家庭中，每百戶有六十六台電視機。
- 在農村家庭中，每百戶有二十九台電視機。

調查還顯示，北京市職工家庭的電視機擁有率，已超過全國平均水平。

示表秀建郝長部織紡新 「好更得穿能民人願我」

途前有很學勤虛謙她讚光之錢



【新華社北京七日電】新任紡織工業部部長郝建秀，在就職後，即率領由五個紡織企業的老工人組成的考察團，到上海、蘇州、無錫、常州等地，對紡織工業的生產情況進行考察。

郝建秀部長在考察團中，對老工人們的辛勤勞動表示讚賞，並表示將努力改進紡織工業的生產情況，以滿足人民對優質紡織品的需求。

郝建秀部長在考察團中，對老工人們的辛勤勞動表示讚賞，並表示將努力改進紡織工業的生產情況，以滿足人民對優質紡織品的需求。

郝建秀部長在考察團中，對老工人們的辛勤勞動表示讚賞，並表示將努力改進紡織工業的生產情況，以滿足人民對優質紡織品的需求。

四農民自籌資金 合辦一座影劇場

【本報訊】廣東省揭陽縣四鄉農民，為豐富農村文化生活，自籌資金，合辦了一座影劇場。

該影劇場位於揭陽縣某村，由四鄉農民共同籌資興建。影劇場自建成以來，深受當地農民喜愛，每晚放映影片，觀眾絡繹不絕。

該影劇場不僅為農民提供了娛樂場所，也成為當地農民交流信息、傳播技術的重要場所。



【本報訊】廣東省揭陽縣四鄉農民，為豐富農村文化生活，自籌資金，合辦了一座影劇場。

中國消息

【本報訊】中國政府最近公佈了新一年的經濟發展計劃，強調將繼續加大對農業和基礎設施建設的投入。

計劃指出，新一年的主要任務是穩定糧食生產，提高農產品質量，並加強農村基層組織建設。

此外，政府還將繼續推動工業改革，提高生產效率，促進國民經濟的持續發展。

台灣靈猴 既能說話 又能打拳

【本報訊】台灣最近出現了一隻能說話、能打拳的靈猴，引起了社會的廣泛關注。

據悉，這隻靈猴名為「阿哈」，由一名動物學家飼養。阿哈不僅能發出類似人類的語言，還能模仿人類的動作，如打拳、揮手等。

動物學家表示，阿哈的這些行為可能是長期訓練的結果，也可能是其天賦的表現。



【本報訊】台灣最近出現了一隻能說話、能打拳的靈猴，引起了社會的廣泛關注。

社行旅存業簡

Gunn's Travel Ltd.
438 MAIN STREET - VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 2T4
PHONE 685-2235 685-2236

本社經營旅行、旅遊、簽證、保險、機票、酒店、租車等業務。服務周到，價格公道。

黃望俠公證人旅行社

Quon H. Wong Agencies
128-130 Pender St. East Van. B.C.
Phone 684-0938 或 684-2839

提供各類簽證、保險、機票、酒店服務。信譽昭著，服務專業。

移民顧問

Frank N. Moon & Associates Ltd.
525 SEYMOUR ST. #206 VAN.
(辦公電話) 684-6719

專辦各類移民、簽證、留學、探親等業務。經驗豐富，成功率高。

翠園大酒樓

Jade Palace Restaurant
221-560 JOHNSON STREET
MARKET SQUARE, VICTORIA, B.C.
TEL: 388-4412

提供正宗粵式佳餚，環境優雅，服務周到。歡迎各界人士光臨。

ASIAN TRAVEL SERVICE LTD.

加拿大亞洲旅行社
2312 Broad Street Regina Saskatchewan S4P 1Y8
Phone (306) 527-2366

中國遊覽探親團

日期	遊覽城市	全程
五月十八日	香港、廣州、北京、天津、南京、無錫、上海、杭州、桂林、南寧、廣州、香港。	26天
六月廿二日	香港、廣州、南京、北京、成都、重慶、昆明、桂林、廣州、香港。	24天

（此團在中國境內多乘機）

✪辦理在上海、北京、廣州、福州、泉州、廈門憑單領取✪

中華人民共和國全波段標準線路彩色電視機

滿地可銀行

Bank of Montreal
獨有新貢獻
退休儲蓄計劃
免費付有人壽保險

年息14厘半
條件優厚與別不同

- 購買退休計劃人士請先與本行接洽，選擇一種對你最有利的計劃！
- 備有中英文說明，歡迎索閱。

1980年供款
1981年三月二日止截

經理：馬國材
地址：片打東街178號
電話：665-7227

永隆銀行

WING LUNG BANK LTD.
●經營一切銀行業務
●儲蓄及投資服務
●港九均有分行，歡迎親臨查詢

香港德輔道中45號
45 DES VOEUX ROAD, C. HONGKONG

司公信國

TRANS-NATION EMPORIUM LTD.
39 East Pender St. Vancouver, B.C.
電話：682-2244

新到大幫

- 梅林糖菓
- 西安雲南普洱茶
- 南洋五磅波羅角
- 良友十五磅罐頭雪耳
- 台灣五磅罐頭牛筋竹筍
- 台灣五磅罐頭馬蹄
- 台灣五磅罐頭馬蹄
- 台灣十二安罐頭
- 自製藥材海狗鞭酒

▲零沽批發，無任歡迎▲

英華旅行社

417-193 E. Hastings St. Van. B.C.
電話：(604) 689-6412 鄭小姐
681-3816 晚間：437-6270

- 中國旅遊團** \$2799 全程23日，包三餐，一流酒店，專人領隊。
- 特價機票** 前往香港、台灣、星加坡、曼谷、馬尼拉各地。
- 各地旅遊團** 歐洲、東南亞、墨西哥、澳洲等等。
- 李福** 三晚或四晚由\$166起。
- 拉斯維加** 三晚或四晚由\$199起。
- 檀香山旅遊團** 晚七晚或九晚\$499
- 狄斯尼樂園旅遊團** 巴士\$399起(雙入房計) 飛機\$449起

代售國內外各廉價機票
香港單程\$353, 雙程\$778

華安國貨有限公司

VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
Importers of Chinese Products
550 MAIN ST. VANCOUVER B.C.
CANADA V6A 2T9 PHONE: 681-8531

中國旅遊觀光團

日期	遊覽城市	全程
六月三日	廣州、南寧、桂林、武漢、西安、北京、天津、青島、濟南、南京、上海、杭州、廣州。	29天
九月十六日	廣州、瀋陽、大連、鞍山、哈爾濱、長春、吉林、北京、天津、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州。	34天
十一月三日	廣州、桂林、北京、太原、西安、洛陽、南京、上海、杭州、廣州。	25天

每團均有專人負責，隨團沿途照料，直到旅遊完成為止。
歡迎來電查詢

T. P. Y. Travel Service

71 PENDER STREET EAST
VANCOUVER, B.C.
V6A 1S9
PHONE: 683-6566

Agents for Orient & Pacific Lines

辦理全般旅行業務，代理東南亞、遠東、南美洲及全球各地飛機機票。

請駕臨惠顧詢問
太平洋旅行社
地址：溫哥華片打東街七十一號

韓國觀光

韓國觀光旅行社

特別專機
由溫哥華開出直航
香港-台灣
日本-韓國-馬尼拉
票價特平
874-5025
korea tours travel

#3-114 W. Broadway, Vancouver, B.C.