睡眠與人生

一生八當中，你應有三份之一的時光在床上推過，睡眠對於人，也是個給分重要的問題，因爲如果沒有充沛的精神以及健康的軀體，你怎能在事業上獲得偉大的成就，據最近日本有一位醫學界人士研究所得，認爲睡睡不足，是可以使白血球產量大大感低的，這樣會使你無法抗拒病魔的侵襲，尤其是你不要以爲，你可以捱了一個通宵之後，翌日你多睡幾小時，便可以令你的精神充足，事實上睡眠太多，反而會令你更疲倦使你整日厭厭（旁心）欲睡。

因此，如果你希望睡得舒服，把睡眠作爲一種享受，那末你應該使你的睡眠生活變得更舒適，使你在床上得到最快樂的享受。

好比說，許多人是喜歡在入睡前，在床上閱讀書報的，有些人喜歡在睡前洗個澡，才去睡覺，這是由於每個人的習慣有所不同，因此方式也就各異，如果你喜歡在睡前閱讀書報，那末要造大一些的好使它能夠在你的躺在床上的時候，可以把它豎放在床的靠背上，舒適地臥着來看書報，其次是你應該買一盞能夾在書本上的燈，這些燈要有個罩，下部裝個彈簧夾，可以穩固地夾在書本上，不礙，在床上看書報，最好不要超過一個鐘頭，否則這樣耗神，是會對你的眼睛有大傷害的。（上）

介紹「南島風云」

（雲訊）青聯會訂于本星期日（十號）放映之「南島風云」影片。是由一江春水向東流女主角，上官云珠主演的，她是以演技取勝的，本片是在海南島實地拍攝，故事內容是從一支游擊隊在痛擊一隊後，部隊跟着轉移往別處繼續戰鬥，爲了行動上的方便，上級決定留下受傷戰士，交由護士長程若蘭負責料理，並在山上掩護堅持，以待部隊來救援的故事。

水滴跑到油裏何以會爆炸

鍋裏，油在幾（口旁下同）哩咕嚕地沸騰着，誰要是不小心，把滴水落進油鍋，「拍（口旁）」的一聲，水滴爆炸了，油沫四濺。

燒過菜的人，都深知道一點，當他們把濕鹿（旁水下同）鹿的魚或者麪團進油鍋裡的時候，都小心翼翼，免得免油濺着。

道理很簡單，因爲水的沸點常常高過攝氏式零零——三零零℃，這樣，水滴落油鍋，水就立即沸騰，產生大量的蒸汽向四方八面急速膨脹，而使滾燙的油花四濺。

燒過菜的人，還有另一條經驗，在炒菜時，一定要等鍋裏的油沒有氣泡的時候，才能將菜下鍋。

如果你懂得了上面的道理，就不難解釋這件事兒了。

原來，在菜油，猪油裏，常常含有一些水份，當你加熱的時候，因爲水的沸點比油低，所以油裏的水首先沸騰，這時候油鍋雖然也在幾哩咕嚕地都響（兩字口旁）着，其實溫度並不高，待這些氣泡消失光，被所水分蒸發完了以後，油的溫度升到一零零℃以上了，這時下菜是恰到好處的，鍋快炒，既脆吃到鍋而可口的青菜，如使青菜中的許多水份，不致於在高溫裏蒸發過多，而受到破壞。

塘西花月痕

（連載）

第六節：潤少縱橫談

（三三）

種類浩繁，亦可以分門別類，由談紳潤少，「四方辦頂」以至硬充排場的空心老倌，「鼻折大少」，不一而足，因雜寫一篇「潤少縱橫談」。

在「潤少縱橫談」之前，首先談談飲客和妓女之間的「道德觀念」。

花叢中方，正所謂「老鼠來人寨，人客水流柴」，老鼠人客之間，也大談「道德觀念」，豈不是滑天下之大稽，荒天下之大謬？看官不要笑話，事實具在，不容否認，同時更可以證明當日塘西花天酒地，大家都循規蹈矩，造成兩者之間的高上地位，確有其眞正的價值，難怪有這麼多人流連忘返，傾家蕩產而不恤，到底爲甚來由？

「循規蹈矩」，有什麼規矩呢？這當然不是皇皇公令，佈告週知，也不是什麼不成文的法例，或者是社會風俗的傳統習慣，倒不如稱爲「道德觀念」，

牧師點切入主題，「個例」同行同伴的朋友，如果知道某一個阿姑是據老一會經發生關係的老契，（老契是普通名稱，「百年一晚的可開老契，出爲毛巾的亦未必是正老契，這常有密切關係的叫做「大局老契」，沒有什麼干連的叫做「酒局老契」。）李老二便要避免嫌疑，不敢擅自相召——即使不是同行同攪，但陳老二和李老二是熟識的朋友，無形中就要履行「互不侵犯協定」。假如老二不顧「道德觀念」，實行「挖水佬政策」——發腦脚，當然有權這樣做，決不會被控訴去「坐花廳」，但朋友間固不值其所爲，噴有煩言，而「深明大義」阿姑，如果知道兩人間爲朋友關係，大都亦不肯應召，做同樣推卸，一者恐怕他們朋友間難爲情，或許生出事來，心存芥蒂，二則可能受到姊妹花的譏諷，有「撈過界」「發腦脚」的嫌疑。

然則他（她）們當眞十分規矩，沒有越軌行爲嗎？

◎哀謝

不孝社根等侍奉無狀禍延顯考諱松盛號仁德梁公府君痛于民國五十五年三月廿五日病終于列城公家醫院享壽七十有六歲不孝社根炳照遠處異國呼號莫及伯存在卡城聞訊匍匐奔喪親視含殮遵禮成服經于三月廿九日下午一點半鐘假座列城馬丁殯儀店舉行喪禮出殯安塋于華人墳場叨蒙各社團與宗親戚友惠賜生花輓聯又親臨執紼素車駟行高誼隆情與榮存感哀此鳴謝

孤哀子 社根 伯存 泣血稽顙
炳照

伯武

媳婦 李氏 黃氏
李氏 李氏 泣淚稽首
男孫 耀漢 牛仔
華漢 朝漢 拭淚稽首
女孫 銀仙 慧娟
卑女 拭淚稽首

惠賜芳名 恕不稱呼

（輓聯）黃傳親夫人十元 黃禮亨合家
李祿夫人 卡城梁忠孝社 以上每五元
梁貴邦 梁律 梁文 黃燦洪合家
每三元 梁運四元 余兆賢合家 馬聰
甄常緒 曾志 黃耀世夫人 每式元
關勵策 黃錦 馬貞良 每一元

（花圈）列城梁忠孝社 梁樹邦合家
梁本奕梁英存 梁灼泉合家 Gene Man
西人卡沙夫婦 西人下巴合家

（素車）列城梁忠孝社 梁本奕梁英存
黃耀世夫人 李祿夫人 胡明夫人
西人卡沙夫婦 西人呼蘭氏

◎哀謝

先考諱炳禎宇素節余公府君痛於民國五十五年三月卅壹日朝在卧組市醫院壽終正寢享壽七十五歲葬於四月二日在卡城李頓殯儀館舉行喪禮扶柩歸土安塋親戚友惠贈花圈輓聯及親臨執紼素車隨送隆情高誼銘存均感

謹此哀謝

孤子 司徒氏 泣淚稽首
樹賢樹仁樹煥
樹寶樹柏樹康泣血稽顙
孤女 美玉玉臺
玉娟玉珍 泣血稽首
媳婦 譚氏黎氏
周氏林氏 拭淚稽首
胞妹 燕喜 拭淚稽首
妹丈 謝瑞華 拭淚鞠躬
外甥 天錫 拭淚鞠躬
外甥女 美新妙珍 拭淚稽首
男孫 敏儀麟儀勤儀
紹偉朋儀 拭淚頓首
女孫 麗球 拭淚稽首
女婿 倒振强譚錦儀拭淚頓首
外男孫 司徒蘊權司徒永光
譚瀛添譚廣旋譚廣廉 拭淚頓首
外女孫 銅憲潘譚媚拭淚稽首
惠賜芳名 恕不贅列

即門料理 汽車打臘磨光
全部取價九元九毛五
片打街東四百號 電話 254-3221
CONSOLIDATED AUTO SERVICES

雷家煖謝啓
日月大放光明。蘭來幸福。花燭重逢。不過婚期遲甲。年華九秩。本屬人事之平常。荷蒙公昌隆俱樂部同寅之嘉獎。代予祝壽之更蒙遐邇昆仲。度量寬宏。親朋戚友。遠要尤篤。頌日月兮照我。感飽叔兮分金。百拜頓首。三生銘心。爰登數言。藉申謝悃。并請
鈞安
中華民國五十五年三月廿七日

承接水嚨電火煤汽裝置修理
僅須一次電話。便可全部料理。
電話 321-3904 每星期七天日夜應命
同樣價錢。工作精良。保證滿意。
新裝電線。水嚨。按裝各項機具。熱水甑。殘爐。洗衣機等。接洽請用英語。免悞時間。

靚唐人殮館爐相讓
如有意者請電話
254-1092 接洽

亞省 中西餐館生意出賣
本殮館傢俬用具齊備。有自動冷氣機。長批約。位置好。對面是戲院。生意穩定。現因人力缺乏。故忍痛割愛。如有意者。請來面議或函商均由尊便。
P. O. BOX 284, 4910-50 AVE.
LLOYDMINSTER, ALTA.

宜僱嬸姆做園工
如有意者。請於每日下午七点半後。電話 254-3465 與牛仔洽商。

生意穩固雜貨店出售
由現店主做十餘年首次出售。每日百元以上生意。如意者請撥電話 224-5232

○亞省殮館廉讓
本殮館地位適中，內潤大有座位七十餘，冷暖氣裝置，各設備齊全，兼營唐殮，生意穩當，現因人力缺乏，願以廉價轉讓，有志營斯業者請函商面議均可。
New Moon Cafe, Main St., Bonnyville, Alta.
Tel. 826-3750

柏文樓及兩地段出售
位于喜士定東街七〇二號。全五萬五千元。或還價。請撥電話 255-5761

卑詩省醫生福利計劃

予以協助其須要協助者

即日起，新低廉費

凡壹九六五年要納稅之入息達壹千元，或壹千元以下，或無須繳納入息稅者，新戶口或已登記戶口，均有權加入享受權益——在五月一日以前申請。以便由六月一日享受權益——即日申請。

基本費如下：

A 於壹九六五年要納稅之入息超過壹千元

	每月	每季	半年	壹年
壹人	五元	十五元	三十元	六十元
兩位家庭	十元	三十元	六十元	壹百二十元
三位或以上家庭	十二元五毛	三十七元五毛	七十五元	壹百五十元

B 於壹九六五年要納稅之入息壹元至壹千元

	每月	每季	半年	壹年
壹人	二元五毛	七元五毛	十五元	三十元
兩位家庭	五元	十五元	三十元	六十元
三位或以上家庭	六元二毛五	十八元七毛五	三十七元五毛	七十五元

C 於壹九六五年無須納稅之入息

	每月	每季	半年	壹年
壹人	五毛	壹元五毛	三元	六元
兩位家庭	壹元	三元	六元	十二元
三位或以上家庭	壹元二毛五	三元七毛五	七元五毛	十五元

由即日起，凡屬卑詩省居民，無論年齡若干，家庭開銷或入息，均能享受醫生福利保障。切勿延遲……即日申請以便由六月一日起享受權益——請即日付去此申請書

cut along dotted line

BRITISH COLUMBIA MEDICAL PLAN,
P.O. BOX 1600,
VICTORIA, B.C.

* Send me an application form and further information on THE PLAN.
* To be eligible for coverage under the British Columbia Medical Plan, I understand that I must be a resident of British Columbia.
* To qualify for a Premium Subsidy, I understand that I must have been a resident of British Columbia for the twelve previous months and have annual income within defined levels.

PLEASE PRINT
NAME
ADDRESS
Number Street or Box Number or Rural Route
City or Town, B.C.

BRITISH COLUMBIA MEDICAL PLAN
1410 GOVERNMENT STREET, VICTORIA, B.C.
Initiated by the Government of British Columbia Approved by the Doctors of British Columbia
The Honourable W. A. C. Bennett, LL.D., Premier of British Columbia
The Honourable Wesley D. Black, Provincial Secretary

66-2B

△代柬

本青年會謹定於四月十日下午七時半舉行慶祝成立第八週年紀念典禮，同時並假座本會禮堂特設雞尾酒會歡宴助慶，敬請恩平總會、南平別墅、暨各埠恩平分會，屆時駕臨指導一切以增光寵，長勝翹企。

附註：本會爲著便利會員與邑僑眷屬起見，于該日下午一時正特設兒童遊藝節目，希望各會員與邑僑携眷踴躍參加是幸。

雲埠恩平青年會全人敬約

海外投資有限公司
代理人 馬子文
總代理 盛惠期
辦事處：
溫哥華華埠分行
I. O. S. OF CANADA LTD. CHINATOWN BRANCH
433 Gore Ave., Vancouver, 4, B. C. 電話 681-5745

建立起你未來的經濟基礎
請參加海外投資有限公司的投資計劃
本公司是世界上最大的互惠基金及投資計劃發行人，亦是國際市場專家，業務由式十九個地區辦事處及六十二個國家內的六百五十個分行負責經營。
專家主持 管理健全
好消息！

津貼三年大學的獎學金
請填妥此表格
姓名：
地址：
職業：
電話：
兒女多少：

本處代辦
晚間電話 二六一二六二八
——歡迎埠外僑胞函詢參加開戶口投資——

最近新計劃獎學金，唯是家長爲兒女的教育而設！請剪此告白，先到先得。