不要爲自己白髮憂傷

我們攬鏡自憐，發覺兩鬢如霜，有美人遲暮，英雄老去的感觸，當我們讀到「少小離家老大回，鄉音無改鬢毛催，兒童相見不相識，笑問客從何處來」，唐人賀之章的詩句，有自傷老大之感慨。

鬢如霜，白髮滿頭，表示吾老矣，無能爲也矣，但是，人壽修短有數，健康狀況却由你自己做成，有些人年少白頭，有些人，雖然進入晚年，仍富精神飽滿，髮密而黑，差別甚大，其理由在那裏呢？

頭髮爲甚麽會變白，又是一個留待解答的問題。

如果你有決心，令你的頭髮保持美麗，你必須每天供給充分的營養，頭髮是由蛋白質做成，要使頭髮茂盛，須要供給充分的原料，缺乏維他命甲，頭髮變成粗糙而不美觀，缺乏乙類維他命，鐵質，銅，碘使有脫髮的危險，某些維他命乙不足，令你頭髮變成灰白。

如果某些因素，令你白髮轉黑，你一定感覺興趣吧！乙類維他命裏有三種對於頭髮營養很重要。

一，普多酸存在於動物組織內，酵母，蜜糖亦有含量，有防止衰老的作用，出售有拾公絲含量錠劑，普多酸鈣丸二，對安（從气）基笨甲酸常見於糠粃和酵素裏，著名的防阻白髮維他命三，葉酸一種氮酸，在若干植物的綠葉素和動物組織裡，屬於乙類維他命，有保持頭髮原色素的功用。

如果有充份的三種維他命，不獨令你的頭髮保持美麗，還可令白髮轉黑呢｜他們普通存在於酵母，麥芽和動物的肝裡，但是葉酸，遇熱便會破壞，很難保存，只有在真空中乾燥，製成粉末，以錠劑出售，而麥芽和肝須要未經煮過而食才能保存維他命的存在，試每天飲酸乳酪一夸脫，餐後一匙釀造中酵素，有意想不到的效果。

禿髮對男子的詬病，部份由於營養不足，維他命乙類裡面，有一種叫做肌醣，如果缺乏了它，動物發生脫毛現像，而且雄性動物比雌性動物脫毛所需的時間快上一倍，這一研究，使我們相信，雄性需要肌醣這種維他命亦是一倍於雌性。

但是人類的禿髮，和缺乏這種維他命的關係，尚未有充分証明——如果你發現有禿髮的象徵，你試行食用麥芽，釀造中的酸素，肝，暗黑原糖漿，後者更是的富於肌醣的食物。

女士們，早晨上發現有許多脫髮，或者和貧血有關，或者沒充分的維他命乙一和碘，血液流通到頭頂部分受阻，頭髮亦容易脫落。

幾個問題傷腦筋

下面有幾個傷傷腦汁的問題，讀者們有空，不防試試的，想不通時，才好看答案：一，假定你在晚上八時提早入睡，睡得很甜，給鬧鐘弄醒過來，看看已是九時了，你一共入睡多少鐘頭？二，你的母親的哥哥的姻兄，是你的什麽人？三甲乙兩人，甲站在乙的後方，乙又站在甲的後方，他們怎站立呢？有此可能性嗎？四，五個人平分一袋蘋果，袋裏一共有五枚，但平分之後，一定要袋裏剩下一枚的，怎樣平分呢？聲明不准把蘋菓切開，想不通了，請看下面的答案了。一，一小時，因爲你入睡之後，便給鬧鐘弄醒了，二，是你的父親，三，甲乙兩人背貼背地站着，四，第五個人拿走了袋子和一個蘋菓便走。

▲假如能脫色的衣物染有泥土或油脂的，這樣，千萬不要整件拿去洗，祇要洗污處便可，因爲整件去洗不但會污跡擴大，而且還會退色。洗滌時用食鹽和鮮檸檬汁搓擦，再用溫水漂透絞乾或乾棉絮吸乾。

塘西花月痕

塘西舊侶 羅澧銘　二〇三

第卅三節；滿堂金玉兩代三琵琶

噬及母親，毫不忌諱，豈有此理，不怕枇杷蝕賣罰嗎？」聞者無不失笑，甚至他們的母親，亦說老爺，太放肆」，像飲塞聽的時候一般，樂極忘形。

以下便是水老爺的「世家贊」。滿堂盈金，兩代三琵琶的「列傳」，可惜塘西舊侶沒有太史公的筆法，只好記其崖畧吧了。

水家第一位入宮的琵琶仔，也就是水老爺的愛妾，名喚金珠，隸奇花寨，她本隸廣州長堤長安妓院，移植香江，亦有一段悱惻纏綿的故事。

金珠初落籍東堤長安那年，二九年華，風姿綽約，廣州花叢自從火燒大沙頭之役，紫洞風光點綴堤畔，東堤花事也曾蓬勃一時，到底地點僻處東陲，不及陳塘位置於市中心繁盛區，逐漸取東堤的地位而代之，這是後話不提。當金珠高張艷幟的時候，東堤正夜夜元宵，笙歌不輟，尤其是軍閥割居時代，軍政界的地皮友，豪賭濫飲，戀妓徵歌，視爲必修的「夜課」，儒來之物，全是民脂民膏，了無血汗，一擲千金，毫無吝色，鴇母中人，愛鈔是唯一目的，自然倒屣歡迎。可是，這一羣「老粗」恃勢橫行，稍爲弗逆，輒拔槍相向，大鬧青樓，掌攪阿姑有如家常便飯，「拆房」之舉，常有所聞，以故殷實怕事的商人，不想「貼錢買難受」的尋芳客，大都裹足不前，而移駕於陳塘南。

維時有一位崔秘書，原是某軍閥姨甥，書記翩翩，皎如玉樹臨風前，在這一羣「老粗」中儼如鶴立鷄羣，加之他又是督軍親信人物，有權有勢，炙手可熱，眞是到處有人巴結，愛俏的姐兒其更如蟻赴羶，不論在廳上，在房間，皆稱呼他爲「老舉湯丸」，顧名思義，可想而知：湯丸的製法，必須經人搓捏，表示他這個人，「是老舉」

民國五十六年 海晏公所職員表

常務委員 黃樂宜
執行委員 甄法明 容安民 甄焯光 蘇世康 馬紹霖 甄明光
候補委員 黃廷棟 羅榮耀
監察委員 雷錦容 劉崇焯 容學柱
候補 何協貽 李棣衍
文書主任 羅榮耀 科員 馬紹霖 陳偉揚 張其祿 甄慧明
交際主任 朱伯連 科員 黃樂宜 蘇世康 馬紹霖 馬英奇
財政主任 鄭彰松 科員 雷錦容 甄明新 朱佐裘 甄法明
宣傳主任 容安民 科員 鄭炳權 羅榮耀 鄭艷福 伍樂羣
理數主任 何協貽 科員 甄慧明 趙崇澤 容學柱 陳偉揚
庶務主任 甄炳扶 容學柱 何協貽 趙崇澤 陳璋中

◎哀謝

先考諱錫聰鄭公府君痛於民國五十五年十弍月卅日壽終於聖保羅醫院積閏享壽七十有四歲已於昨七日上午十時假暗市殯儀館舉行喪禮　荷蒙各宗親戚友世誼等惠贈鮮花賻儀和親臨執紼素車隨送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

哀孤子 朝操 泣血稽顙
男孫 博文博賢 拭淚稽首
女孫 素蝶素月 拭淚斂衽
媳婦 林氏 拭淚斂衽
侄 朝杰朝錦朝樞 朝欽朝彬 拭淚頓首
侄媳 唐氏梁氏 拭淚斂衽

厚愚芳名 恕不稱呼

（賻儀）岑元亨 鄭歡濃合家 每廿元
鄭鉅聲夫婦 煥華 煥森 林善俊 鄭榮安合家 每十元
潤培 棟樑 陳文達 趙國鎮 林廣昌 黎祺 鄭遠鑾益家合家仝 以上每五元
鄭鏡廉林球周安合家仝七元 鄭文杰 纘燕 樹濃 廣林合家 每三元
余鴻志二元

（花圈）鄭新炳 華麗培聲偉疇春灼仝 敦育永昌仝 健聲耀聲焜聲仝 新寧慶松順遠仝 仲華玉英仝 鏑麟鏜橘仝 文炯 偉明 志秀 鷹揚 振璜茂聲茂泉仝 遠祥華軒博聲遠崇 直泮仝 遠明韶永仝 興貞信 梁雲浩 馬立華仝 馮偉棠鄭忠茂仝 岑傑偉 林善俊 廣昌善慶仝 善培炎操仝 岑元亨元和仝 陳賢煥樹儒仝 鄭鏡廉 林球周安仝 恩平總會館 以上合家 Management & Staff, of Queen Charlotte Fisher

（素車）鄭郁文 鉅聲 如山 韶永遠明仝 培聲文悅仝 禹光維椿仟 譽遠讚纘悅仝 梁雲浩 林善俊 炎操 善慶廣昌仝

倘有錯漏 祈爲見諒

本行大量新貨運到

定於元月卅日起舉行驚人大減價一連六天，貨價保證空前最平，請各位僑胞留意，到時購最廉價新貨過新年。

行情單遲日寄上

南北行啓

SOUTH NORTH CO.
112-114 E. Pender St., Vancouver 4, B. C.
Tel. 684-1025

CHILCO 發展礦質有限公司(NPL)

公佈委派
廖漢强
爲推銷代理人
新發股份二十萬份
每股四毛

發展冲積礦床地点。位於加畤補區中心之 HIXON CREEK, 乃加西用水力發動機發展礦床最大者。

欲知其他詳情。填妥下列表格

Chilco Developments Ltd. (N P L)
407-475 Howe St., Vancouver 1, B. C.
請免費付寄 Information and Prospectus to:

NAME
ADDRESS
Tel.

此期股份須當爲投機性質

代柬

本總會館謹訂于正月廿弍日（星期日）下午一時在禮堂舉行第四十弍週年紀念典禮并治濁茗同日下午五時半假座陶陶酒家設宴屆時敬請
岡州男女邑僑光臨助慶指示一切禮儀是勝榮幸

雲高華岡州總會館敬約

中華民國五十六年正月十五日

謝啓

本支部于元月八日舉行四十吉週年紀念慶典叨承遠近洪門團體暨諸僑界昆仲等惠以嘉詞錫以厚貺拜領之餘謹此登報以伸謝忱

穩寧民治黨支部啓

錦碌黨社 本埠達權社 余冠毅夫婦 每十元
城埠達權總社 黨近民治黨 砵崙板汝民治黨 列必治黨社 柯京民治黨 雲埠民治黨 大漢公報 雲埠達權社 卡城黨社 企城黨社 以上每五元祝詞
雲埠洪門體育會叁元祝詞
洪門美洲總部 駐加洪門總支部祝詞
張惠介 潘求 段深 李鎮 黃國材 李江漢 李進來 羅華夫婦 劉孟晉夫婦 羅世秀 黃兆强夫婦 鍾戰夫婦 劉孔琨 羅考翔夫婦 周仁佳夫婦 陳培植夫婦 吳治美夫婦 李兆權夫婦 蓮花 廖寬德 余鳴和夫婦 李奉深 劉孔洽 劉孔偉 以上每五元
蘇節 余德儀 梁邦禮 黃平 黃添 鍾國威 黃德 李吳碧容 霖桐 每三元
羅錦安夫婦四元
黃偉夫婦七元五

麥許工藝建築公司

本公司乃中西合辦，專門承接商號內外裝修，傢俬櫃架，住宅廚房土庫修理，建造等工程，并聘有推銷員遍佈卑詩省各地，僑界如有修理各項計劃，請電話 876-8113 與許英傑或馮少瑜洽商。

Mac Hoy Industries Ltd, 3660 Hull St, Vancouver 12, B. C.

雲埠達權社重要通告

爲通告事：本社鑒於近年來我男女社員有因職業轉移有因華區拆建遷徙或另建新居，故對於住址通訊及電話等均有多大改變，故此間有失却聯絡及無從通訊，對於社務前途殊多不便，茲經本屆新任職員聯席會議，爲聯繫社員推進社務起見，議決凡我男女社員不論新舊通訊住址電話號碼壹律從新登記以便健全系統俾得時時聯繫，敬希全体男女社員從速回社登記，或因職業工作時間關係可由電話或通函向本社正副書記報告實爲公便，此佈。

（日間）可向大漢公報本社副書記李華英君報告登記
（夜間及休假日）則向本社正書記李耀樞君報告登記
（如用通函報告登記）（本社英文地址及電話號碼列后）
DART COON CLUB, 116 E. PENDER ST., VANCOUVER 4, B. C. PHONE 681-9718
大漢公報電話 685-8941

雲埠鐵城崇義總會第五十三屆職員表

中華民國五十六年

主席 王華進
董事 鄺子章 林燕銘 雷根 馬普允 高慕賢 鄺官强 簡建平 陳金樂 方樹榮 林子秀 盧啓燊 梁源翰 王權柏 梁錦桃
候補 張金滿 林瑞和
書記 黃大尖 方暢源 雷金惠
交際 雷紹賓 雷漢倫 馬錦華
理財 雷灼生 林月修
監督 林義勝 雷普初
慈善 楊求順 鄭玉昆
核數 林森容 方衍昆
調查 鄭池 高基允
幹事 林華照 林焯維 麥金 陳耀滿
青年組組長 鄭今後 梁萬才
青年組書記 蕭章垣
崇義實業部 部長林燕銘 王權柏
書記 雷漢倫 林三木
理財 馬普允 林自修

達權總社實業部職員

民國五十六年

總理 劉淇浩
文書 周本初
外交 關祥生
監督 李業森 梁祐週
財政 黃福耀 陳誠
核數 陳保源 廖廣勝
董事 林灼如 羅景培 林福來 陳誠 鄧子才 湯福成 黃榮蘭 魏茂秀 周順榮 周朝鎬

城埠達權總社職員表

中華民國五十六年

正社長 陳福如 副 陳錦鎧
正文書 林樹森 副 周炯球
正外交 林福疇 副 鄧子才
正議長 周逸經 副 廖廣勝
正財政 周伯昌 副 李斌
正監督 李紹常 副 陳榮
宣傳 周瑞麟 黃棠 雷滔
幹事 黃社熾 趙鴻欣 雷華耀 鄭仍 魏華 祺社旋 唐已建 林國志 黎瑞寬
催收 林德巍 甘煥松
核數 廖廣勝 陳保源
慈善 陳榮 岑賁
庶務 陳福 甄錦
評議 全體男女社員

◎代謝

先黨員簡公英贊，于十二日出殯歸土，蒙諸親友矜憐，謹代登報致謝。

穩寧民治黨支部代
簡翁之承重孫仕榮哀謝

雲埠李發良 李振欽 李發零 簡華焜 穩寧周仁佳 李兆權 李奉深 沈福金 民治黨 李江漢 李進來 黃國材 廖寶德 李振鴻 李鎮 以上花卜素車
雲埠簡業存 簡國安 簡業漢 簡新盛 簡彥彬 各賻儀五元

泮故李天面搜煙通公司

本公司在泮故李區。服務有弍十年。□搜煙通□新蓋與修理各種天面□修理煙通□溝通簷滴修理或換新□用時代滌具洗通大水渠□普通木工與修理。

欲求誠實可靠工作

電話 738-3223

專爲華友服務
代管孩子
環境雅潔 經驗豐富
請電話 八七四・七一八二 洽商