來稿

至孝篤親公所 懇親大會獻詞

胡卓英

時爲八月，節佳中秋，海外聯歡，敍天倫之樂事，雲城聚會，慶人月之雙圓。

美洲至孝篤親公所第廿二屆懇親大會，今在雲埠舉行，宗彥畢至，少長咸集，聯絡棠棣情誼，闡揚祖先美德，興辦宗人福利，共襄義舉，促進社會公益，廣結善緣。

我至孝篤親公所，乃由帝舜後裔，陳、胡、袁各姓所組成之宗族團體，歷史悠久，分所遍佈全北美。雲埠公所於一九六二年成立，至今已二十載，創造維艱，有賴宗彥前輩努方，經之營之，今日公所才略具規模，爲我們後輩奠定基礎，以謀福利。

然而守成弗易，希望我們後輩，負起繼往開來之責任，盡力而爲，務使至孝篤親精神，發揚光大，爲宗族爭光，爲人群謀幸福。

人是不能離群索居，更不可以數典忘宗，有了團體的組織，才不致陷於孤立，有了宗親之聯繫，才感親情之可貴。「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」。

飲水當思源，數典不忘宗，始祖虞帝舜公，乃古之明君也，史册斑斑可攷，以其豐功偉績，考行美德，爲後世所推重，歌功頌德，歷數千年而不衰，這是如何的偉大，我們當引以爲榮。

虞帝舜公，有虞氏，號重華，黃帝八世孫也，黃帝有熊氏，姓公孫，名軒轅。立國於有熊，以水德王在位百年，生子昌意，封於汝南，昌意生顓頊高陽氏，始作歷，在位七十八年，生子窮蟬，窮蟬生敬康，敬康生句望，句望封於平陽，句望生喬牛，喬牛生瞽叟，即帝舜公之生父也。

母握登氏，於唐堯壬午三十九年農曆八月十五日（中秋節），感大虹生舜子於姚墟。生母早死，繼母嚚，弟象傲，父瞽叟不明事理，常欲殺舜公，舜公盡事親之道，而瞽叟底豫（由不樂而至於樂也），瞽叟底豫而天下化，瞽叟底豫而天下之爲父子者定，是故年二十即以孝聞。

舜公耕於歷山，歷山之農皆讓畔，漁於雷澤，雷澤之人皆讓居，陶於河濱，河濱之器皆不苦窳，所居三年，成聚成聚成色而成都。

當唐帝堯年事已高，問四岳，可有代者（代帝位者）。四岳皆舉舜公，時舜公年僅三十，帝堯欲觀其德，乃事以九男，以觀其外，妻以二女（娥皇，女英是也），以觀其內，舜公居於嬀汭，內行彌謹，二女不敢以貴驕，甚有婦道，九男事舜公皆益惇厚謹敬，於是帝公得舉用事二十年，帝堯隨便攝政。攝政八年而帝堯崩，三年喪畢，擬還政帝堯子丹朱，然而衆望歸舜公，因此舜公六十一歲以土德王即帝位，都蒲阪，號有虞，封弟象於有庫，癸酉四十八年，南巡崩于蒼梧之野。在位三十九年，壽一百歲，葬于今湖南省寧陵縣。帝位禪讓給夏禹。（詳見史記五帝本紀）

舜公行政，仁風遠播，選賢與能，推位讓國，創民主之先河，善事父母，孝感動天，立倫常之大道。

宗功祖德，源遠流長，殊非筆墨所能詳述，茲值懇親大會之舉行，謹抒鄙見，以紀其盛。

嬀汭源流，海外聯宗，但廟同氣連枝，如兄如弟。有虞派衍，繩其祖武，自當發揚孝道，爲國爲民。

文勝賽馬佳選

各場精選

1. Miss Tan
   Moving In
   Amaret
   A Bomb
2. Ariel Valley
   Companionette
   Pomeretta
   Do Much's Honey
3. La Petite Queen
   Nasomo Star
   Passport Pearl
   Belduque
4. Croque Monsieur
   Sporteke
   Win Em All
   Hy Morn
5. Splash To Win
   Chinese Bronze
   Nytan
   Vestadera
6. Shum
   Royal Casements
   Elusive Hawk
   High Hawk
7. Poet's Pet
   Magick Fantan
   Snappy Wind
   Extended Outlook
8. Miss Almeria
   Pagan Flame
   Dark Blue Cheese
   Dark Selene
9. New Promise
   Flawless Performer
   Delta Jewel
   Woodmont Clare
10. Au Revoir Cherie
    Sir's Lady
    Mag Talk
    Vonnie Mahina
    Red Willow

祇供參考并不鼓勵投注

馬膽　5. Splash To Win

養成良好飲食習慣

【台北訊】血管心臟疾病佔十大死亡首位此乃飲食習慣不當所致。

根據台南市衛生局第一課課長蔡國禎稱，良好的飲食習慣包括：定時定量，不偏食，不亂吃零食，飲食要均衡，平均分配於三餐中。

多吃新鮮的蔬菜水果，選用本地及季節性食物，營養豐富價錢便宜又好吃。

四類食物必須均衡

營養學家指出，欲要身體健康，就要有均衡的飲食，所謂均衡飲食，即表示每人每天都要吃以下四類東西：乳品、豆腐，或芝士，肉類及蛋類，水果及蔬菜，五穀類。

一個成年人，每天要吃上述四類東西，才够營養，至於份量，應該如下：乳品類：一至三杯牛奶（每杯以八安士計）或以一安半芝士或豆腐代表（四磚豆腐等於一杯牛奶），肉類：每天四至六安士，水果蔬菜類，每天四至五份（一個橙爲一份，或半碗煮蔬菜爲一份），五穀類：三至五份（半碗飯、粉麪爲一份，或一塊麪包爲一份）。

上述份量是平均計算，要視個別人士的不同體質及各人不同的活動消耗而有所增減的。總之，不要偏食，可保健康。

私家車及貨車租賃
馮緝炘主理
A Better Car RENTAL AGENCY
996 W. Broadway
Vancouver, B.C. V5Z 1K7
Tel.: 732-1396
Ian Fong
Gen Mgr.
7472 – 6th Street
Burnaby, B.C.
Tel.: 522-1671
OPERATED BY FAIRVIEW LEASING LTD.

中山安堂林健龍
占卦四元，能知過去未來算命十元，批算一生，人財祖壽，解決公務，解脫官符，天星擇日，結婚，移居，祝壽求運，解除災殃，福照超幽，每日在緬街五〇七號二樓九號室接教，即帝國商業銀行隔鄰，入門口有林健龍姓名由星期一至日中午十一時下午六時。
若欲上來舍下請電訊預約：二五四—二八六二

眞善美印務
中華文化中心
片打東街十號二〇五室
精印
卡片　信紙　信封
每五百名片 24.95
六天營業，歡迎電話垂詢
Tel: 684-2424

香港風味 明爐燒烤
權記菜館
232 Keefer St. Vancouver, B.C.
Phone: 669-2237
首創三元飯盒
一飯兩菜
燒味小菜多款
任君選擇　快捷省時
歡迎電話預訂

大成珠寶金行
GRAND JEWELRY LTD.
中華文化中心商場片打東街四十四號
電話：683·3970
設計新穎　匠心獨具
鑲工精美　巧奪天工
專營：
鑽石玉器　黃白金飾
紅藍寶石　淡水珍珠

康寧藥房
Corning Drugs Ltd.
515 MAIN STREET,
VANCOUVER 4, B.C.
PH: 6859056
最新百美安全袋
柔情密意　最佳伴侶
超薄潤滑　堅韌安全
Prime.
UNNOTICED PROTECTION
PROTECTION DISCRETE
36 PROPHYLACTICS CONDOMS
Today's Condom

人人公司
PEOPLE'S FASHION
Company Ltd
12 E. Pender Street, Chinatown
Tel. 689-7277
人人時裝高貴大方
夏季清貨
太減價
一律八折
新娘旗袍
手袋飾物
女裝衣裙
中華文化中心商場

NEW! 發達公司
溫哥華喜士定東街683號電話253-6119
代理美國及香港各類印刷
★各類凸字咭片（每千$35）（兩色每千$45）
★包裝紙盒，彩色目錄（每二千$850），圖章（中英文及簽名式）$8元起
★中西單薄（NCR & CARBON）BUSINESS FORMS
★各類餐牌及任何LABEL（單色彩色及燙金）
★本公司代客購買及付運各類香港及台灣貨品，歡迎委託
LCD手錶 $6.50
一物二用
電筒光管 $7.00
2·IN·1 SPOT-LITE & FLUORESCENT LANTERN

經已開張營業
景福首飾製品廠
地址：喜士定東街659號
專營各款首飾製作鑽石玉器紅藍寶石零沽批發來料加工
無任歡迎
A Complete Line of Jewellery
Wholesale & Retail
Kingsview Jewellery & Design Co. Ltd.
659 East Hastings Street
Vancouver, B.C. V6A 1R2
Tel: (604) 255-9412
(604) 255-0747

華麗園
Grand Garden Restaurant
608 Main Street, Vancouver, B.C.
Telephone: 681-4721
• 馳名燒腊 •
梁明師傅 主理
名著粥粉麵飯
宗正港香式雲吞麵
杜侯牛腩
卤水牛什
鮮蝦雲吞
全蛋細麵
A Choice Selection of Barbecued Pork, Duck & Soy Chicken
Most reasonably priced

佳棧燒肉臘公司
GOOD HOPE ENTERPRISES LTD.
264 E. Hastings St. Vancouver, B. C. V6A 1P1
Tel.: 689-3238
鮮明肉食　聘禮金猪
著名燒烤　拱手燶鴨
窑汁叉燒　芫爸燒鵝
柱候肉味　桶子油鷄
合時臘味　金錢鴨塊

珍珠玉麵家
PEARL Wonton House
1202 KINGSWAY, VANCOUVER, B. C.
PHONE: 874-4433
馳名：各類粥粉麵飯
各式明爐燒烤
燃手和味小菜
各款經濟小吃
特別介紹：美味咸肉粽
介紹期內買五送一
堂吃外賣一律歡迎
撰料上乘　斤兩十足
價錢大衆化

僑信參茸國藥行
統辦南北西土藥材
有關中藥健康補品問題
由陳奕能中醫
免費爲僑胞解答一切
總行地址：奇化街261號 電話604-682-2621
分行地址：片打東街141號
電話669-1834 669-1843
TELEX 04-54549
CABLE KIU SHUN VANCOUVER

新昌海產公司
SUN CHONG SEAFOOD CO.
游水生猛石斑　龍蝦　蟹　象拔蛤
日日新鮮發財大蛤　龍利　紅班　三文　哈利拔(HALIBUT)
江瑤柱　鮑魚　阿拉斯加黑魚(BLACK COD)等各種海產
機製新鮮魚蛋　魚條　魚滑　牛丸
特別介紹本號馳名豆腐釀魚肉
本號專交酒樓，各省各埠及出口外地
門市：六天營業上午九時至五時半
329 E. HASTINGS
(喜士定東于夾歌雅于)
☎687-0095
TELEX 04-55595