高齡植物銀杏

建陽交界處的著名「萬木林」中，有一些古銀杏大得使人吃驚，七、八個人還合抱不攏，眞可稱爲「林中巨人。」

銀杏的果實，一般都是在秋季成熟。半熟色靑，全熟色黃。把採下的果實，剝開外面一層漿質的「果皮」之後，裏面就顯出白色芳香的肉殼了，所以銀杏又有一「白果」之稱，「白果」可以做成白果羹，或者裝在鉛絲籠子裏，放在炭火上炒，滋味都很美。

銀杏較大的用途，是在醫藥的方面。李時珍認爲熟食銀杏，可以「溫肺益氣。定喘嗽……。」生食銀杏，則可以「降痰消毒，殺蟲……。」近代醫學界研究的結果，也認爲銀杏有很強的殺蟲滅菌能力，在臨床上有較高的療效。

（續昨完）

紅爐火（電影故事）

十月廿五日【星期日】在璐雲公映

紅爐火是一部彩色片王，由任劍輝、吳君麗、李香琴、任冰兒等主演。

少女顏如玉與姑母顏色，設肆賣酒，父爲禁軍敎頭，曾傳其技於女，顏氏以其父近少信息，且無歇寄回，深以爲念，時値荒年，忽業主命僕來收租，竟無以應，玉乃在見少主萬方平，平心甚喜，不但不催收租金，且將各債劵盡投於火爐中焚燬之，衆人見狀，均感其義，齊聲歡呼。

萬方平父家聲，因獲罪充軍二十年，去時平只四歲，父子均不能記憶其面貌，故雙方保留信件，以憑相認，時家聲刑期已滿，釋放回家，途中投宿客店，曾救助老叟顏有信，又有少年金英攜黃金台而交他，謂其父曾受厚恩，資助發達，故還金報恩，家聲辭不受，金英交下而去，此事被雷店主等窺見，及夜，向家聲刺殺，斷其臂，搶其包袱，縱火焚店，火熄後，認得斷臂帶有指環是家聲的，誤會家聲已死，但家聲實未死。

雷等封得包袱，啓視之，檢視其信知家聲父子互不認識，乃冒認家聲到其家，騙其子而奪其產。

顏有信回抵鄉間，與女如玉相見，將家聲救助及被死經過告知，往訪家聲家人，雷頗憶顏爲旅店病倒，被家聲資助之恩人，心生一計，擊暈顏有信，殺僕置其旁，放兇刀於顏手上，復放珠寶於顏懷中，事畢大聲呼賊，地保乃將顏拿去。

玉見父被捉，乘夜潛伏顏居，偵察線索，見有布袋拖出，直抵雷之情婦柳家蟬住屋，柳啓視之，見一美男子，將之救醒，向其獻媚，原來此男子就是萬方平，柳與平正糾纏中，雷等扣門，柳急推平入房暫避，雷等追問包袱何在，柳推不知，雷等聲言不殺平則後患無窮，平聆悉一切，知雷不是眞父，憤然破門與鬥，但寡不敵衆，玉見平危，縱身躍下，制服雷等，結果同往官衙理論，得家聲及顏有信等指證，案情大白，顏無以爲報，將玉許平，兩家共諧秦晉之好。

△規矩準繩

規矩，禮經解。「規矩誠設，不可欺以方圓」。疏。「規，所以正圓。矩，所以正方。」即「不以規矩不能成方圓」之意。準繩有定式，因爲法度曰準繩，孟子離婁。「聖人旣竭目力焉，繼之以規矩準繩，以爲方圓平直，不可勝用也」。朱注。「準所以爲平，繩所以爲直也」。引申之，爲共同遵行之規律，法度曰規矩，又謂人品行方正爲規矩準繩，以其方圓平直，皆合乎正軌。

綜合版

歡迎投稿

本版歡迎各種奇妙趣味短篇及讀者來函詢問音樂、醫藥衛生等問題。一編者一

保持健康八法

背部肌肉已近全部伸直了、所以用作同樣的體操，也非要本加厲。

藍萊霍斯博士，與研究院所擬定的家庭體操節目如下，這樣方有保健效果。

劇烈的熱身體操，數分鐘，類如兜圈奔跑，這將逐漸樹植耐力。

伸縮腹部的體操，類如仰臥在地慢慢舉腿的動作。

臂及肩部體操，類如在地板上，牆上或桌上，以兩手推起及屈背等的動作

二，你應該有多少時間的睡眠呢？

雖然有些人是可以睡得少些，一般的人們爲了身心健康及長命，每天睡足八小時，據「長壽學會」某新調查，曾詢問成千的高年男女，關於他們的生活，結果，不論其飲酒與否，吸烟與否，工作勤勞與否，他們都睡足八小時，另據高爾蓋大學研究報告，用腦工作者所需的睡眠時間較用肌肉工作者爲長，因爲要神經系統恢復疲乏，所費時間較長

三，甚麼是保健的食譜？各種各樣的食譜，而以肉類，魚類及其他蛋白素較高者是最富有營養的，扁施湍尼亞省大學調查的結論也是「食肉類最多者是最健康的人們」。

四，一天中那一餐最爲重要？

當你清晨起身時，你所進的一頓，研究結果證實，一頓貧乏的早餐可以破壞你的健康，

【二】

△中國洪門民治黨駐加總支部通告

第十八屆報字五三，十，十八號

爲通告事：本總支部訂期於十月廿二日（星期四）下午八時，召開全體職員黨員會議。商討有關第十九屆洪懇大會提案事宜。請全体職員黨員務須依時出席。共策進行。是爲致盼。此告。

中國洪門民治黨駐加總支部　主委王華進　秘書簡建平

中華民國五十三年十月十八日

〇宜聘講國語者

教授講英文學生學習國語。電話 MU 4-3713 No. 9. 洽商。

〇華麗柏文平讓

業主另有所圖。擬出售其十一套房三年新柏文。建築華麗。風景幽美。每年入息壹萬壹千餘元。有意者請電話 AL 4-1728，或移步 2149 ETON ST.

〇宜僱廚師

本店擬擴充營業。宜增加中西廚師數名。要有相當經驗。如需者請於下午二時半至五時及七半時至九時半到來面商。

蓮花酒店啓

〇宜僱編織墊女子工

工作三個月後每小時一元工資。有意者電話 AL 5-0407 預約 Reliable Mat. 3340 Findlay St. Vancouver 12, B. C.

〇沙省餐館生意出賣

本餐館地位適中。有住房長批約。屋租相宜。有意營斯業者。請來面議或函商均由尊便。

咖啡壺餐館啓

Coffee Pot Cafe, Rosthern, Sask.

〇派亞柏文平房出賃

位於派亞街六三八號。兩個房間聯房出租。包暖氣。請親臨或電話 MU 4-0779

◎哀謝

先妣周門關氏太夫人開平蒼謳鄉上謳里人痛於民國五十三年九月七日上午七時在雲埠聖保羅醫院逝世享壽積閏七十有五歲不孝百立等隨侍在側親視含殮遵禮成服經於九月廿一日（星期一）下午一時在賀李維街暗市默殯儀館舉行喪禮安葬于科市巓墳場叨蒙

宗親戚友世誼團體厚賜賻儀花圈並親臨執紼送殯隆情高誼存歿均感謹此哀

謝

杖期夫　永年拭淚頓首
哀子　百立泣血稽顙
哀女　珠好（適陳門）【寶琴】（適關門）泣血稽顙
媳　謝氏拭淚稽顙

平沽三天

十月
廿二日 廿三日 廿四日
星期四、五、六
雲埠、域埠、
僅在下埠商業區
本店瓜菜部

台灣蒜子	每磅二毛五
生　薑	兩磅三毛五
蘿　白	兩磅三毛五
白菜蕊	兩磅二毛九

活活公司

Woodward's Fresh Vegetables Dept
Vancouver & Victoria
Downtown Store Only

△代柬

本社謹訂十月廿四日（星期六）下午八時舉行第三十週年紀念典禮十一月一日（星期日）下午一時獻演粵劇屆時敬請

各僑團領袖男女僑胞光臨指示曷勝榮幸

雲埠　振華聲藝術研究社同人敬約

男孫　偉雄拭淚稽首
女孫　美玲美華美娥拭淚稽顙
女婿　陳宏策關源勤拭淚頓首
外男孫　關瑞浣關瑞湛拭淚頓首

厚賜芳名，恕不稱呼

（賻儀）　謝振旅合家廿元另花圈
關榮針合家廿元　關鼎銘合家十五元另
花圈　黃希策合家十元　卓文合家十元
周瑞仰夫婦十元　黃碩邦合家十元另
素車　黃職光十元　周永益十元　黃煥
廷十元另花圈　周永偉合家　永檝合家
永職合家　永和合家　永彪合家
周芙蓉合家　陳元沛合家　關裔光合家
周瑞澄　周北洛　關錫槐　周憲戊
吳　權　周家維合家　周杏紅合家
馬寶琴　甄鴻禧　周瑞翹合家　馬星坊
合家　仲添別墅同人　黃玉蘭嫦合家
周在慈夫婦　周在錦合家　周家銑
關勤瑜夫婦　余漢雄夫婦　鄭振祥
關振雄　黃卓合家　每五元
僑聲日報與立民共五元另花圈　周朝彪
耀生共五元　周瑞琴四元　蔡潤　雷才
添合家　周基創合家　周基瓊合家　周
美鴻　鄭志燦　周來松　周道明夫婦
朱活　關崇贊　黃德衍　周傑瑞嫦合家
周文法合家　周瑞德合家　周炳奇
周常瑞　周瑞荊　陳耀輝　鄧醒隆
梅恩合家　關文光合家　李漢南合家
鄭劉氏　廖伯良合家　蔡鴻　伍晉予
每三元　曹信　關申　趙靖　馬堂
每二元五　黃錦政　周錦蒼合家
周開滄　周廸家夫人合家　周南基合
家　周培母親　岑堉　馬立首　陳崇燊
吳章　周書容　戚家嫦　黃錦成
鍾炳仰　許民生合家　謝維鈺　陳榮光
每弍元　黃槐嫦一元　黃銳一元
全加中華總會館同人花圈誄文
華人長老會花圈素車
愛蓮總公所實業部花圈素車
愛蓮總公所行政部花圈素車
周蓮姑花圈素車

（花圈）　至德總堂同人　丁秀珍
周添強　周金滿　周岱英合家　自光
朱進環　周家惠　胡維麗　李平安合家
朱榮夫婦　湯振雄湯倫活仝　周幹芬
國棟仝　周家甜周松穩仝　周銘馬壽民
陳偉林仝　黃祝齡黃一平黃寄生黃文甫
仝　黃碩邦黃煥然林忠堅合家仝　周瑞
英合家南山夫人女大姆仝　周維猷合家
周文超關乃強仝　曹麗華李保羅李益忠
仝　黃世穗黃生元黃昭立伍晉予仝
胡彩屋譚冠三李樂天關崇汧仝　李王孫
徐德昆李天民譚棟材仝　蔡英輝吳國華
吳天賜吳惠謙蔡英源仝　關勤和林西屏
孫詠秋林樹榮仝　黃伯猷林焜鎔黃孔阜
余勳平仝　劉孔樞譚緯孫桂昌李日如張
穗仝　關崇頴關耀崇李炬悅梁定邦關邦
健仝　劉錫詹黃興梁灼關猷雄何祺黃新
禧仝　成光　家榕　彩成　家厚　群家
合家　玉家合家　關國昭　黃樹鄺合家
仝　瑞漢合家　瑞典合家　瑞仰合家
瑞清合家　濃維合家　道燕合家　家奕
合家　家秩合家仝　林美芳　關榮針合
家　鄧一之合家　陳鏡南合家　周榮庚
合家　關榮賀　關榮賜　關榮扶　關榮
璇仝　周秉憲　周彼德合家
（素車）　國民黨　開平總會館
周永炳合家　永彪合家　永職合家、
陳元沛合家　周道燕合家　周厚合家
周瑞植合家　周玉家合家　黃民合家
周明裘合家　黃煥然合家　關耀崇關崇
顯仝　周家維周常瑞仝　吳天賜吳惠謙
仝　周瑞渭周湛耀仝　湯倫活黃煥廷仝
黃文甫黃一平仝　周耕家周成光仝
周瑞藻瑞仰仝　周家奕家秩家榕仝
周樹銘關國昭關惠良仝　黃樹鄺周家厚
周彩成仝　余勳平李炬悅李天民仝
趙靖周添強關申周湘源周瑞琴仝
Mrs. W. E. H. McKay,
吳照光夫人合家賻儀十元轉贈癌症研究
所收用

倘有遺漏　希爲原諒

Canada Trust-Huron & Erie
416 Main St., Vancouver, B. C.
682-6701

加拿大信託公司

分行遍設全加　華區新址開業
行員最多華人　唐話交接便利
儲蓄揭款投資　懽迎前來洽商

甲種活期儲蓄利息四厘
定期存款利息五厘二五

營業時間：星期二三四日九時半至五時半
星期一與五日九時半至六時
經理　哈利斯　副經理　李炯康

代理人壽燕梳
各種燕梳實業買賣
產業按揭代收租項
公證人建造工程

V. R. E. B. and
R. E. I. B. C. MEMBER

周永職

燕梳實業有限公司

JACK W. CHOW REALTY LTD.

辦事處電話 MU 3-7601

Vancouver 4, B. C.
192 E. Pender St.
Commerce Bank Bldg.

Jack W. Chow 周永職　夜間電話 TR 6-6045

火燭。盜竊。搶劫。打風。汽車。燕梳。收費低廉。服務週到。歡迎惠顧。

本號係雲埠實業工會會員經常有本市內外各區房屋實業，生意新盤出售，價錢有平有貴，特點各有不同，僑胞有任何需要，請每臨本號接洽。

mortgages　real estate
auto-home-fire-life insurance
"Service with Ability

住屋火燭保險。減收費用百分之十本號有特別低廉住屋保險單。包括火燭。盜竊與責任保險。

㈠喜市定東區住屋。三個睡房。自動煖爐。離喜市定巴士一個部洛。離學校兩個部洛。取價九千七百元。

㈡双聯屋。七年新。每月入息弍百叁十弍元。取價弍萬叁千七百元。定銀四千元。

㈢第十弍街家庭住宅。自動煖氣爐。吵部三合土車庫。取價八千五百元。定銀弍千五百元。或七千五百元。全部現欵。

㈣舖位三間及五個睡房組。街角商業區實業。六十一尺地段。什貨店位於街角舖位。各租客均獨有火爐。取價二萬七千五百元。定銀一萬，可以交易

㈤畢仔忛街。新建三睡房住宅。近商業區。離巴士壹個部洛。

㈥佐治街近華區。五房間居住一層。全部三合土車庫。大地段。西人業主。

㈦新建商業樓宇。有柏文組及舖位。每年入息六千九百元。取價五萬九千五百元。

㈧壬德哥双聯屋。每間睡房兩個。煖木地檯。門戶獨立。現欵取銀一萬五千九百元。

婦女人壽保險。特別費用價目。請問周永職有關各項人壽保險

△林之濤貫通回港謝啓

弟卅年作客，方賦歸歟，乃蒙岡州總會館、民治黨總支部、西河總堂九牧公所暨諸親戚友等，餞以盛筵酒會，復贈贐物程儀，壯我行色，感深情之似海，荷高誼也如山，茲以行期匆匆，未及一一告別，謹登數言於報章，聊當握手，

諸君　敬維

福履綏安　萬事吉祥

〇穩當旅店平讓

本旅店位於華埠片打街東一〇一號。地点適中。有房六十二個。冷熱水煖氣。均已設備。歷年生意穩當。因店主年老擬欲東歸。是以願將全盤平讓。如有遠近僑梓。有志經營旅業者。請隨時函商面議。均由尊便。

東亞旅店主人謹啓

Tung Ah Rooms, 101 E Pender St.
Vancouver 4, B. C.　電話 681-5080