

七項長壽秘訣

你想長壽嗎？本文告訴你秘訣，是專家們研究幾百位活到百歲的人所得的結論，雖不精確，分七項把它列述出來，以要諸君。

(一) 不要開胃，由忙中取樂，開胃是人類劣根性，每個人都愛開胃，喜歡勞動以為是一種享受，殊不知開胃久了，就成懶，萎靡，精神不振，不來，太閒的人，生活必空虛乏味，與現實脫節，倒是那些經常忙於工作的人，每天做該做的事，有益的事，心安理得，生活充實，吃得有味，睡得安適，活得好有意義，祇是不能透支精力忙過度。

(二) 食不滿飽，吃食力求簡單，一般人吃飯不限制，遇有好吃的東西就儘量往肚裏塞，這不但對身體無益，反而有害腸胃，最好是，吃食有定數，每餐祇要有七分飽就行了，並且不選擇食，也不要隨便吃零嘴，你雖是長壽的人，大都吃得簡單，無須山珍海味。

(三) 早睡早起，生活有規律，因職務關係，晝伏夜出的人除外，這便良好習慣應養成，早睡可以消除你一天疲勞，貯蓄翌日的活力，早起，可以呼吸新鮮的空氣，鍛鍊身體，俾迎接一天戰鬥，至於生活要規律，人人曉得，實是長壽必備的條件。

(四) 從生活中找尋樂趣。——生活的樂趣，經常隱伏在你所忽視的事物裏，需要你主動去尋覓，你之所以會覺得生活枯燥，一點兒生趣也沒有，完全是因為他們不懂得發掘生活情趣的緣故，一個懂得養生的人，他能在平凡生活中所接觸的各種各物去發掘尋新的樂趣。

(五) 儘量使事情都從容不迫，——有些人性急得很，做事時，像在衝鋒，一般，不盡量，也不許遲誤，只急著看目的地，這是不對的，俗語說：「欲速則不達」，對啊！做好任何事，絕不催之太急，一定要不急不徐，從容不迫。

駐加洪門總支部通告

紀念萬雲龍大帥 為通告事：照得夏曆九月初九日（即公元十月廿五日），為我洪門先烈萬雲龍大帥。當年壯義於龍虎山。舉行復國運動。殉職成仁之紀念日。凡我加屬門會各級機關。請於該日正午高懸黨旗。開會紀念。以紀豐功。而重大典。是所至盼。此佈。

右通告 全加洪門黨社及各級機關 中國洪門民治黨加總支部 中華民國五十五年十月十四日

沙省奉 餐館生意連實業出賣 位於沙省中部。全部新裝修。冷熱來去水。天然煤氣。樓上有住房四間。離田料礦場八九哩。每月生意非常豐厚。如有意者最好到面議。 REX CAFE, FOAM LAKE, SASK.

平殮館出賣 本殮館在繁盛商業區。地點適中。各樣殮棺設備齊全。因人力缺乏。迫于出賣。如有合意者。請由電話接洽。 電話：六八四、七七八

承接各式灰坭工程 穩定業有二十年 Wilson Greig 電話 684-4998

金吊桶老相師 由香港金吊桶李國興老相師。此命確有準。凡有欲問姻緣時時美滿。婚姻時時成就。橫財幾時均能一。家。時時團聚。書元究竟幾多。均能一。批。明。實有其驗。老相師今已抵美國金山大埠英文通信地址姓名各列左 K. H. LEE 9 Welton St., San Francisco, Calif. U.S.A. 批命美金十元 加批命理美金十五元 顯利黃啓

穩寧達權社鳴謝經費 由九六六年元月八日至十月十五日 張惠介 羅學傑 楊培興 陳英 廖卓勝 吳治榮 段容深 李容根 鍾鏡夫 鍾國威 羅考翔 司徒復維 鄧進輝 周仁佳 吳榮超 吳榮超 李鎮 李兆權 陳根源 劉孔現 黃福添 司徒傑維 呂全夫 劉孔治 每三元 李林 呂定國 李耀權 蘇桐 每式元五 黃炳根 鍾鏡 鍾文惠 每二元 趙德夫人 趙學 馬卓球 劉康 每壹元五

新華銀行 一九一四年創立 在香港、九龍、新界開設分行處經營各種存款及 全國各地城鎮鄉村均可直接通匯 歡迎函洽 有問必答 SIN HUA TRUST, SAVINGS & COMMERCIAL BANK, LTD. (INCORPORATED IN CHINA) 17 Queen's Road, C., Hong Kong. Cable Address: "SINHUBANK" Hong Kong

三夾板廠股份出讓 有意投資者請電 4282 與何君接洽。時間：每日下午六時至七時。 屋主自售電話預約 位於第一街一三五三號。三睡房。一在土庫。請電 291-514 預約。

日昇銀礦發現含礦石脈成分甚高 據日昇銀礦經理 Sun Schneider 氏公佈，根據專家顧問威爾遜氏報告，謂該公司實業在 Hazelton, B.C. 附近，含有優等礦石，在上邊橫坑道，發現有寬百呎十尺厚岩脈，平均二尺闊，分析試驗，每噸有百分之七十一銀礦，約百分之七十七錳礦，百分之二十錳礦，在地面又發現有新岩脈約四尺闊，數百尺長，每噸平均百分之八錳礦，百分之七錳礦，在實業內，早已探悉共有三十九處岩脈，最近由地質學主任 Victor Sankowsky 氏，探得岩脈十二處。 測勘地圖，提款試驗，挖溝等工程，均由地質學主任 Victor Sankowsky 氏負責督辦工程，與前大 Mount Isa Mines 地質專家 Robert Piper 負責督辦工程，日本 Mitsubishi Trading Co. & Toho Zinc 等公司，高級專家，最近將與本公司訂購。

首次公開發售 三十五萬股每股式毛五仙 Sunrise Silver Mines Ltd., (N. P. L.) 124 E. 15th St., N. Vancouver, B. C. Tel. 684-2838, 988-5244 執行辦公室 Rm. 403-718 Granville St., Vancouver 2, B. C. 本公司有紀錄的探礦特權三十六處，與批租皇家特許礦質探礦權，有六處，在 9 Mile Mountain, Omineca Mining Division, 位於 Hazelton, B. C. 附近。此等探礦特權包含有銀礦，鉛礦，鋅礦，成分極高。准許資本額：為五百萬股每股票面價額五毛。 印發資本額：六十五萬股印發為實業。全部寄存於第三者處。 五股經已發兌現款 首次公開發售：三十五萬股，每股式毛五仙。 預告書函索即奉 Sunrise Silver Mines Ltd., (N. P. L.) 124 E. 15th St., North Vancouver, B. C. 煩欲得預告書及其他有關本公司事務詳情，新填妥此格表，寄往上述地址便妥

NAME 姓名 ADDRESS 地址 (A. Speculative Issue)

司公票郵及幣銀士榮 WING'S COIN AND STAMP CO. 179 East Pender St., Vancouver 4, B. C. 電話 685-1539 本公司專營買賣各國銀幣紙幣金銀及郵票等等 僑胞光顧 額外歡迎

JACK WONG 3106 48th Ave., VERNON, B. C. 本園合時新鮮 唐人冬瓜上市 大小冬瓜 親嫩大條蘿白 高脚大肉召菜 所有寄賣者自理

華★華★高★雲 行發大竹炮棧隆生 總代理香港廣萬隆炮竹廠 總代理加拿大顯市砲竹廠 總代理美國勤市大砲竹廠 總代理美國波樂大炮竹廠 總代理美國市打玩具製造廠 時節爆竹，兒童玩具，諸君光顧，請早定購，勿失良機 新辦到，新式猛烈炮 非常響亮，非常好玩 (目錄印備，函索即奉) SANG LUNG JAN FIREWORKS LTD. 651 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER 4, B.C. Tel. 255-8278

