楊傳廣在苦練中

魏振武。（二）

每次練習項目不同，平均每日六七項。跑、跳、擲三大類的十個項目裏（百公尺，四百公尺，一千五百公尺，百十公尺高欄，跳高、跳遠、撐竿、鉛球、鐵餅及標鎗）的勞逸分配練習。每次練習的開始與結束，均以輕鬆跑圈爲準備運動，第二項多以短距離間歇跑爲主，繼而做跳躍跟投擲之練習，然後再做長程的間歇跑。

每年十一，十二兩個月爲培養耐力，每週兩次改爲越野。總之楊君每天之實地練習，奔跑之總距程，多在二至三英里，每次必大汗多次。

楊君從一九五八年抵美迄今，六年如一日，週而復始，一年到頭，從未間斷。

傳廣抵美後成績猛進，其關鍵多賴「重量訓練」。所謂重量訓練，是增加重量的各式各樣的器械操。是利用重量來培養及增强其在十項運動上所需，及身體各部之筋腿，肌肉及神經的力量和機能，並且激發其自信與毅力。我們特別給他研究並規定出各種重量用具，各式各種動作。

其中有緩有急，由輕而重，先易後難，嚴格督導實施。不論指趾、手、脚、腕、肘、膝、肩、胯、背、腰各節各部訓練，都有特殊設計，舉凡勾、扭、握、推、拉、撐、舉、轉、屈、蹲、仰、弓、開等活動，均須操練。

有一次他正操作時，忽然大笑，我問以何故，傳廣笑曰：「魏先生，你看我像不像台灣來的一隻牛!?」

當時我不覺一陣心酸，也感到如此訓練之苦痛。實言之，傳廣之剛良，忍苦與耐勞，不但眞像一隻牛，看他在幾百磅重量器械下的操練，若是不爲鍛鍊，不爲國爭光榮，確是一位受苦刑的囚犯！

他不但每天有定時的「重量訓練」，而且在他做實地練習時，也在身上各部佩帶鐵沙袋，借以增加重量，加强其抵抗能力，用以發展其彈力，速度及耐久力。

這種重量的佩帶，不但是在練習時，在平時不做活動時，也是一樣。

吾人大多關心楊君運動表現，少有注意其學識造詣。傳廣應美國業餘體育協會邀，一九五八年夏來美。

華僑創造星洲地名（三）

光中

迨至英國人統治了該地之後，遂改稱新嘉坡。而該地用新嘉坡之名，至今還未到一百五十年（英人於一八一九年初率艦隊到新的）。新嘉坡一向有個別稱叫做「石叻」，簡稱爲「叻」，新嘉坡的貨幣在東南亞通稱「叻幣」，香港的新嘉坡庄口，亦簡稱「叻庄」。不過，近年一般人對新嘉坡的簡稱，都愛用一個「星」字，而不多用「叻」字了。

至於星洲之名，由怎樣而來的呢？星洲一名，溯自產牛至現在，其歷史只有五十多年光景。這一個頗爲雅馴之名，係由我華僑報界先進邱菽園先生所創造出來的。

邱菽園先生於清末，在新嘉坡辦有一間「天南新報」頗風行。他于一九〇八年間，仿上海有雅號曰申江，澳門曰濠江，香港曰香江之意，又以詩詞上常用到一個「洲」字的，故特創造「星洲」二字，作爲新嘉坡雅號。最初不過偶而用之于文章上，後來人人感到此名雅馴，個個都使用起來，于是洲之名，不脛（勞肉）而走。因而一直沿用至今。在太平洋戰爭之前，一般人都簡稱新嘉坡爲「叻」的，而現在却時尚用一個「星」字了。

（待）

名山述異

柔心

太平山之南，有名山古刹，住持高僧法力無邊，常披袈裟草鞋竹杖，徘徊山水間。山洞有大石，方圓逾丈，高僧援筆大書其上，曰：「姻緣石」。實本佛氏慈悲，普渡衆生之意。春秋佳日，善男信女登山遊觀者如雲，輒流連於石畔，見高僧題名而異之。或云：牛公說法，頑石點頭，今古一例也。自高僧題字後，男女來遊者坐立石上，輒成好事云。以此僉言此石有靈。或與僧語，則頷首微笑，合掌而語曰：「善哉！」其妙如此。

僧嘗治素以饗客，女士與其會，衣香鬢影，談笑風生，僧爲「姻緣論」，語主及前因後果，聞者動容。又爲女士談相業，「派」「旺夫」，「益子」，「宜男」之通辦理，就把一些「錯配」「大師請來。（未完）

另一山房主人實施新體制，仿照「寫字樓」老例，特准「大師」們每日「上班」，還規定時間，「朝九晚五」。據說，一羣大師都有家室，他們早上戴了帽子，穿了便服，包好一襲袈裟，施施然到山房辦公，辦公時間，依照法例，脫下帽子，換上袈裟。直到下班時候，去換過便衣，戴上帽子，包起袈裟，然後施施然下山回府。這樣早上「出家」，晚上「還俗」的人，倒不失爲佛門的「革新」派了。

據說：「職業大師」的產生，是爲了山房中缺乏「苦行頭陀」，那主人却要維持山房的「業務」，於是不能不變通辦理，就把一些「錯配」「大師」請來。（未完）

新聞故事

Jimmy's Fine Food Ltd.
1355 Parker St., Tel. 253-3944
Vancouver 6, B. C.
Government Inspected Plant

專製臘味
應有盡有
醫官監製
十足衛生
寄往全球
通行無阻
奪標牛肉干
與別不同
眞味齊臘味廠

醫理中西　男婦兒童　內外全科
男科婦科　壯陽强陰　前陰陽事
後陰婦事　移轉造化
調經種子　繼嗣血統
牛育兒女　廼人之倫
代代相傳　婦症最多
胎前產後　產後餘病
治名列下　難產頑症
咽喉唇肩　頭面目鼻　口舌牙頸
腫乳胸肋　心肺脾胃
噎膈反胃　飲食嘔出　不理必死
咳喘嗽吼　各種痰症　各種氣痛
腿膝手足　麻痺痛癢　腰脊刺痛
小便五淋　大便五痔　兒痘麻症
兒童胎毒　誤吞針鐵　中藥食毒
風發癱瘓　癰疽瘰癧　疔毒嬰瘤
小腸疝氣　腎囊腫墜　跌打刀傷
霍亂吐瀉　肺痨吐血　心病吐血
傷寒感冒　黃疸瘟疫　發蛔癲狂
眼病耳聾　黃蜂巢瘡　臭狐奇症
水亜氣鼓　甸脫鷄眼　癍痧疹粒
夢遺洩精　大熱好睡　蛇虫犬傷
汗症肌冷　白毛轉黑　痢症脫肛
瘦補肥減　羊毛陽圈
男女樂用　膏丹丸散　茶劑常備
來函求理　盡術調治　非剝人錢
先惠二元　空函不答　不信自誤
錦碌埠　謝穆謹白
CHINESE HERBS
111 Lorne St, Perry Rooms, RM. 119
KAMLOOPS, B.C. CANADA

○殘館連實業出賣
生意穩當。有來去水。自動煖氣爐。因遠行。要急賣。以特平價割愛。全盤只取價五千元。如有僑胞營斯業者。函商面議均由尊便。
Plenty Cafe, P. O. Box 147, Plenty, Sask.

○餐館生意出賣
本餐館傢俬齊備。有住房。長比約。屋租相宜。如意者請來面議。或函商均由尊便。
COFFEE POT CAFE
P. O. Box 144, Rosthern, Sask.

○公平鞋舖出讓
十餘年老字號。接近華埠。機件新型。中西熟客盈門。有意承接者。請電話
TR 4-5085 或如下址洽商：
Law Britt, 2245 E. 48th Ave., Vancouver 10, B. C.

○美國男士徵婚
本人現年卅八，有高上職業，誠徵女子或婦人爲媚，但求賢淑便是，其他通函詳談。
P. O. Box 2011, Oakland 4, Calif. U. S. A.
方以正收

商業樓出賣
㊀磚樓。六十幾個房。房內有冷熱水裝置。差不多全係長住客。非常好入息。業主人力不足。生意同樓共賣五萬五。可供銀期。
㊁兩間舖。舖後有間屋。賃滿。賃客自備煖氣電火。共賣一萬六千九。
㊂樓下兩間舖。樓上有四組四個房柏文。每年入息六千幾銀。價銀四萬七千。一半現銀。餘供銀期。
㊃位於西扶威對面。登連六間舖。新磚樓。各賃客自備煖氣電火。好入息。價銀八萬壹千元。可供銀期。
㊄兩間舖。共濶四十尺。樓上五個大房。街角位置。賃客自備電火煖氣。價銀貳萬六千。
㊅貳十辣大辣地。近西文非沙大學。好風景地區。共價四萬元。
電話 MU. 3-9621 住家電話 AM. 6-0806
HOY'S BROKERAGE LTD.
Suite 316, 510 W. Hastings, Vancouver 2, B. C.

莫氏實業貿易有限公司
莫西屏　廖若仙

○好餐館連實業平賣
本殘館在於沙省南部。生意興旺。去年淨利九千餘元。最適合家庭式經營。現因本人有要事出埠。迫要犧牲出賣。價錢特別相宜。如租賃打長批也好。請勿失良機。
通訊處：Mr. Mah, % The Chinese Times
No. 1 East Pender St.
Vancouver 4, B. C.

△廖九謝啓
啓者：弟昨入中央醫院調理。在院期間荷蒙沙堆僑安會代表。親朋戚友。親臨慰問。并惠賜鮮花生菓物品。高義隆情。銘感五中。昨十五日已平安出院。回寓休養。未克逐一踵門拜謝。謹登數言。藉伸謝悃。敬祝
列位康健

◎哀謝
先夫方錫球先生之喪于昨十三日在暗市黨殯儀館出殯安塟於奧臣科墓園辱承戚友鄉宗誼親臨執紼惠賜厚賻花圈素車隨行又蒙隆鎮同鄉會執事助理喪事高誼隆情殁存感謹此鳴謝
未亡人　秀娟豫莊
惠賜芳名　恕不另列

○六房摩登住房
位在南雲五十街。四年新。三睡房。全土庫親屋。設備新式。材料上等。近搭車及中小學校。取價只一萬五千九百元。可供銀期。問湯露棠 HE. 3-2385

每月入息三百五十七元
有入息屋兩間。位在喜市定街。近華埠。分九伙租賃。双辣地。爲投資一大好機會。價錢貳萬四千九百元。
問 Tom Easton AL. 3-0493 A. E. Austin & Co. TR. 4-5761

△岑年謝啓
啓者：弟昨因康健問題。入聖約瑟醫院調理。在院期間。荷蒙民治黨達權社代表。暨親朋戚友。親臨慰問。并惠賜生花菓品香烟。拜領之餘。銘感五中。昨已出院回家休養。未克逐一踵門親謝。謹登數言。藉伸謝悃。并祝
列位康健

○雜貨舖廉價出賣
主人離埠。急于出賣。舖內有睡房兩個。取價從廉。如有意者請電話 TR 6-0536 接洽。或來二三壹六號第十東街面議。

○三房間柏文組召租
位於一四八號第六街東。有霜樓殘地。獨立門戶。立即可遷入。詳情電話
CY 8-1729

○糧食什貨商店出讓
本店在錦碌埠最繁盛區域。裝修時代典型傢具。平均每日生意三百餘元。主人近染眼疾。醫囑休養。迫要出讓。如有僑胞欲覓斯業者。請速來面議。或函商均由尊便。勿失良機。
Danny's Groceteria, 157 Victoria St., Kamloops, B. C.

李文：專門修理坐椅
各種廚房殘椅。工作優良。取價相宜。免費收送。僑界光顧。保証滿意。下午四点半後。電話 TR 4-6023, 洽商。

黨近民治黨鳴謝經費
源來俱樂部十五元　鄭忠梅十元
林兆光　周逸龍　周玉生夫婦
周偉旋　周偉清　黃開强　鄭潮積
鄭尙積　每五元
北京酒家四元五　曹餘登四元
馮秀滾　周朝鎬　每三元五
鄭秋良　鄭松照　陳錦瑄　林樹森
鄭正揚　周伯昌　周大成　吳錦潤
鄭華錦　大利俱樂部　每三元
王樹春　唐自璉　莫宇　張賜銀
陳福如　吳一平　每二元五
鄭益　鄭尙茂　謝池　鄭家賀
鄭慶歡　進來館　路廣　周瑞爍
楊東賢　堯記　振安館　阮仁壽
均昌號　鄭尙焯　伍德　鄭尙溢
周本初　鄭閏炳　周梓光　鄭振建
鄭成就　吳棟材　岑崇樂　曾傳培
林焯　西人 William Carl Diarsen
每二元
關國夢　唐世恒　關祥生　趙偉常
鄭秋仍　每一元五
黃祉嶙　鄭厚寧　鄭尙清　鄭尙舜
勝利館　鄭厚滋　周梅光　鄭慶溥
李沾　每一元

永隆公司
WING LUNG CO.
142 E. PENDER ST., VANCOUVER 4, B. C.
MU 1-1734

元豐有限公司
YUEN FONG CO. LTD.
電話 MU 3-6858 MU 3-6859
242 E. Pender St., Vancouver 4, B. C.

新到大帮
鮮蓮藕
粉葛馬蹄
本土各種鮮瓜菜　常有供應

新到大帮
鮮甜獅頭魚　唐山大鯪魚
鮮明大蠔豉　五香切菜甫
唐山瓜菜種　老身大冬瓜
唐山大肉薑　正唐山花生肉
精製　腊味　燒味　牛肉干
園口生鮮四季瓜菜肉品　發行

乾坤大補丸
每罐百粒，可供壹百天用，正價美金七元五角；郵費五角；兩罐十五元
郵費免收。各埠函購請將銀仟寄紐約本行，保證直接送到府上。C.O.D. 連手續費收加金十元。雲哥華埠門浩代理。片打街東一一二號南北參茸行。
功能：潤肺開胃，滋血生精，健身補腦，駐顏黑髮，强心壯骨，明目聰神。
主治：胥虛血虧，陽萎早洩，耳鳴心悸，食慾不振，頭暈目眩，失眠健忘。
SOMERSET VITA CO., 60 E. 42nd ST., NEW YORK 17, NEW YORK 紐約仁壽藥行啓

雲高華埠 明和鐵行
Ming Wo Hardware Co.
23 Pender St. East
Vancouver 4, B. C　電話 MU 5-8735
本行專辦各國馳名製造廠利器。如德國双孖人嘜。廚刀肉刀。樹仔嘜剃刀鉸剪刀刀仔。美國的市打廚刀。偉市裁縫鉸剪。英國 IXL 刀仔。法國廚刀等利器。各樣齊備。價平貨美。僑胞光顧。額外歡迎。

HERDER
SOLINGEN-GERMANY
又辦到德國孖人嘜中國樣菜刀全鋼製成非常鋒利耐用每張六元七毛五
另有德國市必嘜中國樣菜刀全鋼鋒利光刀桑刀兩種每張四元四毛

THE BANK OF NOVA SCOTIA
創立一八三二年由大西洋至太平洋支行五百餘間
你們的貴重物件實際安全否
每日所費在兩仙以下。你便能租賃壹個保險箱。以保護你的重要文件、公債、首飾與其他貴重物件。以免受火燭與盜竊之損失。
你更能感覺自慰。你的雖以填補文件。已收藏在安全地方。請緊記。你雖然購有保險單證。仍有等物件。若然一旦毀滅或失去。實不能再填補者。
何不到你最近的那華斯高沙支行。即日租賃一個保險箱。那華斯高沙銀行。在雲高華埠有支行三十五間。爲你服務。
那華斯高沙銀行雲高華埠寄市定夾哥林比亞街支行啓。