

養生之道譚

陳懷仁

夏令菜肴以素為貴

九、鮮筍炒冬菇：將鮮筍切片，與冬菇同炒，加入鹽、油、醬油，起時，澆上香油，是蔬菜中上品。

十、素雞：是豆腐製品和麵筋等，大雜燴，配料可加鮮筍、紫菜、捲心菜、椰菜、冬菇、豆角，只要調味好，滋味不亞於雞菜。

十一、只要做素菜的人會想花樣，這簡單的原料，可以配搭成許多種菜，應付一個夏令，並不是一件難事。

夏天做菜應該鹹些

卑詩省勞工法例

顧問：林玉成
譯者：朱潔英

如閣下是一位工之孕婦，可向僱主領取一張懷孕證明書，註明嬰兒預產期。

(以X代備字)

在閣下呈遞此懷孕證明書給X主後，你可以在預產期前六個月，六星期內隨時離開工作崗位，由孕婦自行決定。

嬰兒出世後，X員須呈遞X主一張醫生證明書，註明嬰兒出生之日期。

產後不能在六星期後返回工作之情形：

如閣下之醫生認為你產後，擬多休息超過六星期之久，醫生須在產後證明書上註明適合工作之日期，X主不會招僱你工作，因懷孕而離職期間，你有權申請失業保險，可在離職後立即申請，兩星期後便可收到。

X主如因X員懷孕而離職，要等待六星期，X主之所以以給X員外四星期，以防嬰兒遲產及其他事故。

X員獲得之有薪假期：卑詩省一年及公眾假期法例。

X員每工作一年，應獲得至少兩星期假期。X員可一次享受全部假期，或將假期分兩次享受，每次為一週。

一個人在冬天，即便在劇烈運動的情況下，也要出到五百毫升左右的汗。在夏天，可以出到三至四升。特別是在高溫車間，或某些鍋爐多的工廠中做工的工友，一天可以出到七、八升多的汗。

主要是汗 水分(但份之九十九)還有許多其他的東西，如身上的廢物，其中也有一部分有鹽類，如氯化鈉等。關於這一點，我們自己可以試驗得到，有時，臉上的汗珠滴在口唇邊，我們可以嘗出汗的滋味是鹹的，這就可以證明，出汗會帶走鹽分。

鹽是人體不可缺少的一種東西，要是出多了汗，我們不及時的予以補充，就會引起肌肉痙攣(俗語叫做抽筋)，醫生叫做「熱衰竭」，或「中暑」，而中暑，我們常時聽到有許多身體比較弱，或是帶病做工作的人，因為熱得出汗過多。

「三十一」

假期津貼計算方法：

假期津貼是全年所 薪金之百分之四。如果你工作了四十個星期，這百分之四等於你兩星期所得之薪金。X主要在X員放假前，一天發給。

X員在未領取假期津貼，或未工作滿一年便離職，X主主要支付其全部薪金百分之四，作為假期津貼，以及剩餘未發給之薪金。

向閣下是一位工友，在某地方工作已有一年，在離職時可向X主領取全年薪金百分之四假期津貼。

此法例不適用於X員工作不足五天者。

卑詩省政府法令X主要給X員有新之公眾假期。閣下是否去年聖誕節假期前被裁員，及從未獲得有薪之假期呢？

(續三)

衣廠宜各項經驗工人

管理縫紉機與婦女縫衣車，經驗剪裁與記號，管理熨衣機，工作穩定。請到167 West Pender 洽商。

餐館用具平賣

內有椅檯雪櫃火爐，全部割愛，志圖別業，有意者請電話二五九，三八一七。

代東

本總會謹訂於十一月三日(星期日)下午一時舉行成立第四週年紀念典禮并設鷄尾酒會統請

各界友好

黃伍兩姓父老昆仲諸姊妹偕同家屬等屆時踴躍蒞臨藉增光寵不勝翹企

黃氏宗親總會全人敬約

園口出租

有一畝又四分之三，包括一切傢俬，房屋內有三房一廳廚房等，另有玻璃屋一間，有意者請電話四三三，四四〇五。

唐餐館生意平賣

座位一百個，有酒牌，冷氣一流設備，前後有停車場，做獨門生意，銀兩短，生意好，因人力缺乏，平價出賣，取價五萬九千五百元，有意經營者請速洽，勿失良機，請到三六三號嘉市東街與黃君接洽。

有新靚大房出租

另別處有兩房出租。電話五三三，八七九一。

宜經驗西廚一名

薪金開始每點四元式五元 有意者請到675 Smith St. 面議。

宜僱保姆兼有房出租

宜僱保姆兼有三小房，工資優厚，供食宿。另有房出租，適合單身女士。電話三二四，三〇九五 鄧太治。

日夜代看顧小孩

由六個月至兩歲小孩，每月按計，每星期五天，包 及後回家。電話日間六八二，七二一 夜間八時後四三三，五六七

東欄公司

五八五號哥街
電話六八五 四九二九
週末平賣
由十月廿五日
至十月廿七日
星期五 星期六 星期日
新會種甜橙 一百庄
壹元十六個
大紅靚蘋果 一三庄
壹元廿個
台灣甜桔 木箱庄
每箱三元四毛九
墨西哥甜桔 子
壹元四磅
玻璃生菜 壹元三個
金山甜菜 壹元五磅

FRUITLAND MARKET
585 GORE AVE. VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

名園大酒家

酒 菜 部

滬港澳名廚經已抵埠
主理 華筵喜酌 晚飯宵夜
茶市部

每天上午十時至下午三時
音樂夜總會

每晚九時後由陳均能君領導大樂隊
何佩君小姐長駐演唱中西流行歌曲
(歡迎各界駕臨指導)

營業時間：下午五時起
定座電話：六八三·四七二二

Scotia BANK

THE BANK OF NOVA SCOTIA
本行出售

金 錢 證 券
GOLD

士高雅銀行各種貸款：
士高雅計劃貸款 (Scotia Plan Loans)
任何人，如欲購買新車，電視機，傢俱或渡假，遊埠，均可隨意到本行申請貸款，我們能替閣下提供最低利息之貸款，每月攤還多少，可將閣下之經濟預算而定，並替閣下免費購人壽保險。

士高雅銀行
溫哥華華埠分行
喜士定夾哥林比亞街

經理：雷 唐
主任：李景璇
電話：六八四·五三三五

蝴蝶貿易有限公司

Butterfly Trading Co. Ltd.
717 East Broadway Tel. 876-8010
Vancouver, B.C. V5T 1X8

本公司定於十月十九日 開張營業
專營各國大小兒童玩具，種類式千餘款包括電動飛機大炮火車動物等
大量批發門售送禮自用
各式拾頭，袖珍，廁所掛牆收音機
價錢平，款式新，超時代產品。
批發訂購 無任歡迎
兒童玩具，收音機，兒童服裝總匯

代東

本總社謹訂於十月廿吉日下午一時舉行成立第五十九週年紀念典禮敬治潔茗並于同日下午六時假座晉美酒家寅具薄酌屆時統請

洪門民治黨駐美洲總部暨支分部建權支社
洪門各級機構叔父昆仲姊妹姊妹駕臨助慶
指示禮儀易勝榮幸

維城建權總社全人敬約

宜日班西餐廚

每星期工作五天，好一金。
146 W. 3rd St. Van. 987-9133

宜打雜一名

工金從優，有意者下午一時至十時電話式五四·三三八四洽

PHILIP CHAN Representative
Principal Group Limited
Phones: 598-4524 or 382-8408
720 PEMBROKE STREET, VICTORIA, B.C. V8T 1H8

十厘七五

利息優厚定期壹年

本銀業儲蓄有限公司

域埠代理人陳新民

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街式叁九號

最新榮譽貢獻！美國「金牌」絲苗品質第一

五十磅 潔白布袋庄特價 祇售十四元七五

買米兩包免費贈送清香純正刀嘜花生油三斤庄一大罐
「金牌」長身絲苗米，品質第一，出類拔萃，好煮好食，軟滑可口，營養特別豐富。保證閣下百分之百滿意。

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

十月廿一至廿六日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕 社會風刺大喜劇
全部粵語對白

阿福正傳 港台影視紅星 聯合主演
同場放映 彩色寬銀幕拳擊奇情鉅片
不速之客 楊威 關山 盈盈主演

敬請注意 本週兩部首輪片同時放映!!!
預售票處：大華肉食公司 片打街東