津津有味譚

陳存仁

最廉價的家常補品

蓮子

蓮子作家常佐食品。一，蓮子作羹，加雞蛋，可作養生安心食品。茶餐廳也有供應，價極便宜，二，蓮子與百合綠豆同煲，加糖煲糖水，可作爲營養性的点心。三，各種蓮容製成的糕餅，可作爲營養充飢食品。四，糖蓮子是良好的消閒食品。

治脾虛洩瀉

脾虛洩瀉，歷久不愈，可用蓮子與粳米各一份煲粥，因蓮子有收殮作用，常食就有治愈的能力。病勢較重的，可加扁豆，於朮，淮山同煮，也能見效。

兒童腸胃消化不良，整日煩躁不寧，或是飲食日見減少，可用蓮子煮爛，加麥芽糖，作爲糖水，連服數日，便可回復正常。

能安臥寧神：

老年人失眠而多夢，神思煩亂，遺精屢作，

可服黃蓮清心丸，此丸是用蓮子黃連生地棗仁茯神遠志配合而成的，連服一個月，夢遺便可減少，此方出自東醫寶鑑。

療心悸心蕩：

婦女患神經性心臟病，有心悸怔忡、心蕩心跳，神志不寧，煩躁不安，無端憂慮，無端緊張，都可用蓮子仁二十粒，去衣除芯，和龍眼肉十顆，杭仁三十顆，酸棗仁三錢，煲糖水飲服，也能使病症緩和。

「九六六」

處事三段法

我們無論處理任何事情，必須分爲三個階段，第一階段，便是考察事件發生的原因和過程，這便是觀察：第二個階段，便是執行解決或是處理事件，這就是辦理；第三個階段便是考驗或推測其結果，這便是效果。我們如果希望所辦理的事件有優良的效果，我們在事前必須作精明的觀察，公平而敏捷的執行辦理，至於事後效果是否優良？也須記錄爲日後辦事之殷鑑。處事與待人有不同之點，處事須重理智而輕人情，待人須重人情而輕理智，我們要交相運用，才是處世的最佳方法。以上所述，只是處事的原則，若夫處事之細節，則須分別一談的：

一，審愼：無論辦理大小事件，必須審愼處理，不應苟且大意；每有因一時大意而致處理失當，發覺時已是太遲，所以審愼爲處事的第一要義。

二，果斷：凡處一事，在愼重考慮之後，便須立即下決斷怎樣執行，若遲疑不決，很易坐失時機，這是必須注意的。

三，敏捷 凡事一經決斷，便須立即執行，以便爭取第一時間之完成，以免落人之後，而失良機。

四，負責：做事須盡心盡力，全心全意，以底於成，切不可馬虎糊塗，因人成事，苟且塞責。

五，保秘：吾人作事，宜時時保持秘密，以免影響工作之進行，尤以商業之事務爲然；每見有因不能保秘而致功敗垂成者，吾人實不能疏於防範也。

六，勤奮：作事最忌懶惰，吾人作事苟提不起勁 則雖最小的事也無完成之日，反而來說，苟使我們作事勤懇，則不獨能做大事，多做事，且能愈益精巧、日趨熟練，做事能精巧、熟練，才能應付更大更多事業；所，勤奮是創建事業成功人物所必須具備的條件，亦是事業成功的一大因素。韓昌黎曰：業精於，勤荒於嬉；是成千古之至理名言也。

七 冷靜，作事要勤奮和敏捷，但做事時頭腦必要保持冷靜，因我們有冷靜的頭腦，在做事過程中，方能時時刻刻保持一定的步驟，依照計劃實施而不致錯誤。

八，毅力：毅力又是一個事業成功者必要具有的條件，當我們作事而遇有挫折時 我們仍不要灰心、要繼續努力，強幹下去：我們只求成功 應不計時間，不避艱難，沉着做去，以底於成，這才是毅力的表現。

九，後果：我們每做一件事之前，作全盤古計，決不可因一時之意氣而造成不良後果，佛家有言：「菩薩畏因，衆生畏果」，故我們欲求善果，必要先種善因，這是萬古不磨的道理。

吾人欲事事如意必要心心向善，善惡報應如影隨形，推而至做事亦然 吾人不可不愼也。

十，盡量把握時機，事業之成就，往往在一次機會中形成，故我們如一遇良好機會必要善爲把握盡量利用，蓋機會稍縱即逝，若交臂失之，必至阻延事業之成就。

十一，努力於最後五分鐘，古往今來有許多偉大的事業，雖然失意或失敗於幾及全部過程，但却能成功於最後五分鐘者，故每作一事，必要注意堅定，沉着應付，努力於最後五分鐘，事業往往有奇跡出現於最後一刻者，豈可因功虧一簣而接受失敗乎！以上種種俱爲處事所必具之條件，苟能神而明之，善爲利用，則對於處理任何事件，已能盡其在我，無往而不利矣。

美來實業公司
MERIT REALTY LTD.
236 E. Hastings St., Vancouver, B.C.
鄭華旺 Clarence Jang
電話：685-3304 日間 266-6639 晚上

㊀四十叻架
唐人菜園近
雲埠有大家
庭住屋連架
撐馬房玻璃
屋工人住屋
地土肥沃容
易搵錢
㊁本立比菓
舖實業連生
意地点旺盛
有得住有土庫好生意

旺餐館連實業大平賣

離卡技利九十里，獨市唐餐，好生意。 Louie's Cafe, Trochu, Alta. Ph 442-3808

失業者宜例外入息嗎

散工或長工，你欲自己爲老板做辦公室清理工作生意，十足保證投資，每日一時至二時半電話 874-7427

什貨生意自賣

緬街興旺街尾，發售大量鮮花蔬菜生菓，有凍房好架生，每日生意三百餘元，已經營廿餘年，有意者請電話八七六、五九貳貳接洽。

傢俬出賣

因遷居，梳化椅，雪櫃，餐枱，衣車急賣，有意者，於星期一至星期五上午八時半至十時，電話六八四 叁六九四

雜貨生意出賣

位於好陽光的 White Rock 市鎮。電話 531-8079，洽商。

宜請唐西厨炸鑊企枱

長工，另週末散工企枱，離雲埠廿五分鐘車程，有意者下午六時後電 531-7588

宜僱女職員壹名

要識打字兼用計數機核對貨單等工作爲合格。電話六八五 貳貳貳一弍

小型餐館宜經驗厨一名

兼任中西餐式，包食住，工薪從優，如意者請電話 Collect Call Tony Sedola 754-7042 時間由朝八時至下午二時最適當。

鋼琴教師

英國倫敦大學皇家音樂學院畢業鋼琴教師 A.R.C.M. L.R.A.M. 銜頭，親自教授高低級學生，請電 876-2335 報名

中國洪門民治黨駐加總支部通告

一九七四年洪字第七號

爲通告事：照得本總支部在一九六一年籌建片士佐治埠分部黨所樓宇，發行公債，曾歷屆遵章分期淸還，不料於一九七貳年在鄭令後主委任內 發覺該分部的公債存據底簿，不知如何遺失，曾由前任主委及秘書去年在滿城召開的全加洪門代表大會報告在案，經大會議決，立即通函全加黨社轉知各叔父昆仲，如曾購有籌建片士佐治埠黨所樓宇公債券，尚未淸還者，請即呈報總支部登記以便辦理。昨二月十日本總支部舉行新舊職員交代典禮時、經由大會公議，關於片士佐治埠黨所尚未淸還的公債券，辦理登記手續，仍由前任主委鄭令後，秘書長李華英負責辦理完竣，方交回本屆新任主委秘書接收，以淸手續，并公決登報通知全加黨社各叔父昆仲，及各洪人遺屬，如持有片士佐治埠籌建黨所樓宇尚未淸還 債者，請從速將公債券交到駐在地黨部主委書記，或達僑社社長書記 換取臨時收條，以便呈報登記，并希各埠黨社首長，即彙集該公債券由郵掛號寄來總支部，并請書明交登記專員鄭令後李華英式君接收，辦理[illegible]後鄭李式君定將該債券由郵掛號奉還，決不延誤，並定於由一九七四年叁月壹日起至八月卅一日止，爲辦理登記時期，請即從速辦理，如遲自誤，切切此佈。

一九七四年叁月六日

中國洪門民治黨駐加總支部主委簡建平 秘書陳文彬

CON AGENCIES
103 E. Pender St., Vancouver 4, B.C.

請購簡氏事務所出版：

「加拿大」 一八六七年 一九六七年 中文版 簡建平 林介山 譯著 每冊特價叁元

「歸化加拿大公民須知」 一九七四出版（中英對照）：每冊弍元九毛 簡建平譯著

僑胞入籍，一看明白，內容豐富 家藏珍本，初版無多，請即訂購。

△代柬

謹訂於公曆一九七四年三月二十四日上午十一時爲雲埠山景墓園華人公共拜台重建落成舉行開幕典禮屆時敬請全體僑社派代表並歡迎各界男女僑胞於是日上午十時半蒞臨本總會館齊集乘車前往墓園共同致祭先僑爲盼

全加中華總會館
重建山景拜台委員會謹啓

△代柬

本總堂定於三月廿四日（星期日 下午壹時 舉行第廿七週年紀念暨恭祝古公亶父太王寶誕典禮備設酒會 敬請

吳周蔡翁曹 男女宗親貴臨敍慶不勝榮幸

雲埠至德總堂同人敬約

什貨菓舖自賣

獨市生意，街角好地位，近柏文，巴士站，每日生意三百餘元，取價壹萬六千元，有還價，有意者祈來電或面議接洽 電話貳五九、貳八八貳 Broadway & Rupert

宜僱管電力車机工人

須有經驗。請到 Surrey Classic 55 Water St.，四樓接洽。

旅館生意出賣

東主因兼顧不暇乏人料理，多數長房長客，有長批，上下貳層共房六十個，過半雙人大房，新裝修鋁鐵窗，有意營斯業者請移玉步面議。

145 Dunlevy Ave., Van. 4, B.C. 電話 684-5763, 681-6998

埠仔餐館宜中西厨一名

六時後電話 112-624-4333 (Collect Call)

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

三月十九至廿弍日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕鳳鳴公司繼「仇」後又壹鉅片

忍
楊群 嘉凌 領銜主演

本片榮獲七三年金馬影展兩項金像獎：最佳男主角，最佳劇情。尤其是看嘉凌不凡的身手，七脚踢碎帝王夢，双鞭震破走狗魂。

同場放映 彩色寬銀幕感人肺腑 文藝鉅片

窄梯
甄珍 謝賢 領銜主演

金華大市場
Golden Mandarin Market Ltd.
190 Keefer St., & 611 Main St.,
Vancouver 4, B.C. Tel. 687-9841

金華大市場爲溫哥華規模最完善之唐山什貨市場，貨色包羅萬有百貨俱全，常備罐頭雜貨鮮蠔魚蝦蟹，鮮肉鷄鴨，蔬菜生菓，美味燒臘及熟食外賣。營業時間：星期一至星期日。上午九時至下午六時。星期五由上午九時至下午九時。本市場以服務僑胞爲宗旨，貨眞價實，童叟無欺，請各界人仕光臨惠顧指導

榮所男服店
Windsor Tailors & Men's Wear
32 E. Hastings St.,
Vancouver 4, B.C.
Phone: 681-8425

第壹流現代化男服總滙
三十週年紀念
驚人大減價！
由三月壹日起至卅日止

頂靚舊款西裝半價
頂靚新款西裝 每套照原價減廿元
各款大褸及乾濕褸 每件照原價減十元
舊款中褸仔半價
新款中褸仔 每件減十五元
名廠西褲 每條減五元
上等正皮鞋 每對減五元
各款正羊毛結衫 每件減五元
各種恤衫 買一送一
其他各款衣裳 一律大減價

林氏無綫電行
LAM'S ELECTRONICS
Tel. 327-4059
早上九時至晚上九時

精工修理
彩色 黑白 電視机
立體聲 原子粒 收音机
政府文憑 名廠訓練
經驗豐富 保君滿意

雜貨舖急讓

位於旺地，架生齊備，東主無暇兼顧，出讓，如有意者請由上午十時半至下午七時電話七叁八、五三一六

點城華人宣道會

9140-146 Street Edmonton
主日崇拜：上午十一時

唐人街佈道所

假借 Edmonton Gospel Temple
九十五街一〇三三〇號
時間：每星期日下午貳時半

清理服務及車去廢物

及掘土庫，拆屋 大小工程，一律歡迎，取價相宜，請電話聯絡 437-6274
地址 4667 Main St.,