津津有味譚

猪肉

陳存仁

都是用猪肉來助長藥物能力，調和口味，在華南人家庭間，用這種方法極爲流行

猪蹄

猪蹄催乳汁：婦人在產前，需要猪肉作爲營養品，到了產後，有的產婦乳汁極少，這是由於乳腺分泌不足，民間有許多驗方，能使產後乳汁暢達。最有名的方法，就是用猪蹄二個或四個。（購買時應選取前蹄，分量較小，廣東人稱爲猪手，後蹄太大，是不必要的。）吃法用前蹄煲湯一大碗，作爲佐飡之用。每飡應飲湯兩三碗，對增加乳汁，很有效果。

猪蹄之內，如果加通草二錢，更爲有效。又法：加通草，木通各二錢，對乳汁分泌艱難的人亦佳，還有一個方法，加通草二錢，王不留行二錢，能使乳汁通暢。以上幾個方法，第一天可不加藥材，如果有效，可以專吃猪蹄湯即可。假使第二天起不見通暢，再用藥材同煲的方法。

猪腦

猪腦補腦力　猪腦能補腦，我以前有過一篇文字，專談猪腦的用途，今再次介紹一些日用的方法。

猪腦的成份，全是神經細胞的組物，內含蛋白質，脂肪，磷及維他命，且易消化，所以對兒童吃了，足增加智慧，助長發育，中年人吃了可醫治腦神經衰弱，兼治頭暈，記憶力薄弱等症。

「六七三」

釋社區組織及其發展

蔣清華

—士達孔軍社區中心開幕獻言

所以推行社區工作時，對區內一切有關常識，應該有一基本常識。即如交通，衛生，教育，康樂等，倘若對區內常識未有確切了解時，在推行發展上，只可收到相當限度之效果。相反，若充分瞭解，從而鼓勵當地人士參加社區組織之各種活動，而參加者並非二三十人可以爲功，乃係全區內不論縱切面或橫切面的代表。前者如居民和多層大廈之代表，後者如區內各公共團體代表等，並且力求達到各階層人士之共同參與工作。

另一方面，社區發展並非是單係一兩個計劃，而係一連串的推進，例如考慮區內各種設施是足够供應市民之需要，從加社區內計劃興建診療所，球場，公園及遊樂場等，務使盡量與當地居民之需要和興趣相配合。這種成就，才是眞正社區組織之鵠的。

當然，社區一切發展有賴各方面人力物力的支持和合作，若缺乏到整體考慮社區的安全性，對社區發展上則起不到顯著作用。因爲區內各份子若能互相協調，發揮個人和社會的潛力，從事各種有計劃及有組織的共同活動，則社區生活的改進定能收預期之效。（四完）

住廉租屋發了達

小富翁不願遷出

有一個住客早年在北角廉租屋居住時，仍然是受薪階級，他申請人住的是四百多尺的小單位，十多年下來，他已不再打工了，做小生意開始，現在是擁有大舖頭，且在跑馬地購置了洋房，但是他並不遷出北角的廉租屋。其實這種單位他已看不上眼了，他擁有幾架汽車，有時回來睇吓，充其量每月納白多元的租錢，保留着一間環境及通天甚多的居住單位，在他的收入來說，是不算一回事的。

實際經濟環境已無需要住廉租屋，而仍住在其內的甚多，有些早已放棄受薪，做生意成功的人，仍住在這些單位內，他們寧願子女住回置新屋，自己兩公婆仍住在廉租屋，捨不得這一塊小地方，因此，不但廉租屋的住客，佈置甚爲華麗，現代化設備齊全，只是單位稍爲狹窄而已。

總之，住在早期廉租屋的人，佔頗多數已不是早年的低人息或中等收入人士，他們不乏已爬上團團小富翁之地位，仍不擬他遷罷了。「下」

威水山羊。比利

語云：「寧爲太平狗，不作亂世人。」可知戰爭時代人類生活的困苦，但有一種動物，即使戰火風雲處處，仍能舒適地生活，那就是英軍的山羊。

派駐香港的皇家威爾斯火槍團，擁有一頭足以驕人的山羊，這頭山羊名叫「比利」，於一九六五年由英女皇贈與皇家威爾斯火槍團，尚有一週就年滿六歲了；皇家威爾斯火槍團自拾八世紀以來，即經常擁有山羊，一七七五年「煤山戰役」，該火槍團之山羊即被人提及，一八八四年以後，該團的山羊，皆選自溫莎皇園所豢養的「皇家山羊」。

山羊比利大有來頭，於一九六三年在倫敦出生後，曾被送往德國住了兩年，其後返回倫敦，再于月前「調派」來港，比利將在港生活兩年，然後才派往他處。一九六五年英女王將比利贈與威爾斯火槍團時，曾將一面面積約二拾平方寸之銀牌，鑲在比利頭上，銀牌上刻有何年何日由女王贈與火槍團。此外，當地知名人士，亦以另一面較小的銀牌掛在羊頭下，這是火鎗團的一項殊榮。「上」

菓欄公司
五八五號哥街
電話 六八五·四九二九
週末大平賣
由元月廿六日至元月廿八日
星期五 星期六 星期日
靚蘿白 壹元五磅
墨西哥甜橙 每箱五元五
靚生菜 三個五毛
老冬瓜 壹元五磅
靚番茄 壹元三磅
墨西哥甜柑 壹元五磅
FRUITLAND MARKET
585 GORE AVE., VANCOUVER 4, B.C
Phone 685-4929

承接油漆修改工程
價錢克己，正午十二時至下午八時電話 254-5303 洽商。Home Renovation Services, 717 East Pender St.,

業榮公司
設計：餐廳土庫，油漆做木，鋼窗鉄器大小工程。日電話：六八四、貳九一九 夜電話：貳五四、四四八〇

修理水喉溝通去水喉
廿四小時應命。電話 687-6222 後洽

宜請唐廚一名
要有經驗 如意請二時後電話洽商 五八一一八一一一

◎哀謝
先妣林門李氏金彩太夫人廣東省台山縣四九區高嶺村人不幸於壹九七二年十二月廿七日下午二時在中央醫院仙逝享壽八十九歲不孝振榮等隨侍在側親視含殮遵禮成服經於壹九七三年壹月十九日下午壹時在丹利維街暗市黨殯儀館舉行喪禮安葬於伙士蘭墓園 荷蒙宗親戚友世誼惠賜花圈輓聯親臨執紼素車隨送高誼隆情殁存均感謹此哀謝
孤哀子 振榮偉榮佐榮
媳婦 伍氏伍氏馬氏
男孫 蘇民蘇暢維康
女孫 柳娜潔娜
孫媳婦 甄氏梁氏黃氏
曾男孫 衛良仲明仲平
曾女孫 惠儀玉雲玉珠
厚惠芳名 恕不臚列
同泣謝

新屋有房出租
土庫大房，包暖火暖氣 電話四三七、四貳三九

聘炒鑊或炸鑊一名
每星期工作五天，工金面議，要能講少許英語爲合，自備車輛返工，放工，有意者請於每天七十十壹時至下午四時止電話 只限以上時間請爲見諒。
地址：西溫哥華海傍街二三九六號
電話九二二一、壹五三三
2396 Marine Drive, West Vancouver, B. C.

宜足經驗中西厨一名
長期工，工薪從優，住來卻洽，並列明電話。
WANDER INN, BOX 97, CACHE CREEK, B. C.

一九七三年海晏公所職員表

常務委員 正黃樂宜 副 甄識水
執行委員 羅榮耀 馬紹霖 黃廷棟 甄明新 蘇世康 朱子波
候補執委 鄭彰松 鄭帝潤 容安民 容炳森
監察委員 正趙榮彬 副 張其祿
文書主任 正羅榮耀 副 馬紹霖
財政主任 正朱子波 副 鄭彰松
交際主任 正蘇世康 副 鄭豔福
宣傳主任 正鄭明觀 副 鄭炳權
理數主任 正甄煒光 副 趙榮彬
慈善主任 正鄭其鄧 副 容耀宗
庶務主任 正鄭炳洪 副 甄炳扶

域埠民治黨達權總社體育會鳴謝經費

由壹九吉二年吉月壹號至十二月卅壹號止

黨的埠華僑公所 鄭朝積 鄭炎才
黃國富 袁偉禎 鄭忠梅 李廷俊
每五元 鄭松照三元 李漢生 方利
徐素瑛 鄭伯祥 鄭和安 曾靈
每貳元五 岑崇樂 周瑞燁 李照
鄭官池 每弍元 陳福如壹元五
以上俱民治黨
鄭朝積十元 黨近埠華僑公所 鄭炎才
黃國富 袁偉禎 林伯勳 李廷俊
每五元 鄭松照 域埠體育會 每三元
方利 鄭和安 徐素瑛 鄭伯祥 曾靈
每弍元五 岑崇樂 周瑞燁 李照
鄭官池 每弍元 李添祥壹元
以上俱達權總社
鄭朝積 鄭炎才 李廷俊 鄭忠梅
黃國富 每五元 袁偉禎三元
李漢生 徐素瑛 每貳元五
岑崇樂 李照 周瑞燁 每貳元
以上洪門體育會
倘有錯漏 希爲原諒

聘請售貨員
加哥華埠出入口公司，急須招請批發家庭用品及小五金之男女戶外售貨員四名，除基本薪金外另酬佣金及年尾花紅，上述顧員如成績超卓可獲升行政職位。同時另需家庭主婦或學生，按戶推銷員多名，佣金從優，如有意者 請撥電話四三八、一二三四

一組柏文出租
近西移民及溫尼步街，各樣齊備，電話弍五五、四一三五
另有房適合做工女工

環境清靜一靚房出租
近展覽會。有彩色電視共賞。日間電話六八二一、壹九七四 夜九時後二五四、七九壹八

雜貨舖生意特價廉讓
緬街夾三十三街，街角地位，舖面十七尺乘三十三尺，人口多，地点旺，全部新式傢俬用具，各樣齊備，最近裝修一新，已投資近九千元，因無人力，難以兼顧，願意以低價六千五百元出讓，接受供銀明，另点存貨，可扣除廿布仙，月租貳百元，實批期三年，浮批兩年，短期或長期連傢俬用具租賃亦可，其他請面議。 住家電話三二五，二六九五

聘女管家
中年婦女看顧幼童，輕便家務，供膳宿，月薪百五。下午七時後電話四三三、九八六三

多城達權社鳴謝

洪啓者：本社一九吉二年叨蒙黨社昆仲與及親朋友好熱烈厚惠經費，本社同人拜領之餘不勝銘感，茲將厚惠芳名登報表揚，藉伸熱忱，並祝各位生活進步，新歲新事萬愉快，

司徒創十五元 余達禮 張汝漢每十元
吳環六元 余連 黃牛仔 李少華
楊 全 林雅均 余錫湛 張培浩
楊醇立 每五元 張沾文 呂拔明
每三元 方鎮日二元五

黨近民治黨分部一九吉三年新職員

執行委員 鄭華錦 鄭潮積 鄭伯祥
武連發 鄭榮康 鄭悅波
趙國藩 黃欽培 周偉雄
鄭尙舜 鄭忠梅 陳德喜
正主委 鄭華錦 副 鄭潮積 鄭伯祥
正監察 武連發 副 鄭榮康 鄭潮積
正秘書 鄭伯祥 副 鄭悅波 趙國藩
正外交 鄭潮積 副 鄭華錦 周偉旋
正財政 周偉雄 副 黃欽培 鄭彰聲
正核數 鄭尙舜 副 趙國藩 周偉雄
正庶務 楊敏英 副 鄭尙舜 鄭瓊聲

元月廿三至廿六日星期二至星期五
晚七時半放映
彩色寬幕文藝大喜劇
我不要離婚
陳思思 張冲 主演
夫妻吵架乃常事，勿以離婚當兒戲，恩愛夫妻萬事興，白頭到老一生幸。
同場放映 彩色寬幕拳鬥片霸
『仇』
馬素貞爲兄報卅六斧之深仇
楊群 嘉凌 領銜主演
鐵血佳片，有得頂，四晚連爆，吹牛，向隅觀衆電詢問，因何不再連續映，爲着尊重觀衆意，決定再次映四晚，幸勿錯過！
請注意：茲爲便利觀衆購票，特請片打街東TOM'S TAXI代售戲票，本週票價：成人一元七毛，學生壹元五毛，小童五毛

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

華安公司
VAN CHINA TRADE CENTRE LTD
550 Main St., Vancouver 4, B. C
電話：681-8531
愛祖國，用國貨！
國產鵝牌彈力內褲
每三條售價壹元四角九分
歡迎僑胞選購，
幸勿錯過機會。

聯興公司
RON HING CO
227 KEEFER ST., VANCOUVER 4, B. C.
TEL 683-4918
最新運到
唐山什貨
各種水貨
梅香咸魚
應有盡有
批發零售
無任歡迎

△代東
本社謹訂於弍月四日午后壹時舉行成立第五十四週年紀念典禮敬治潔茗並于同日下午六時設筵於銀龍酒家歡慶 屆時統請
洪門民治黨美洲總部
加總支部暨各支分部
達權總社暨支社及洪門各級機構叔父昆仲
嬸姆姊妹駕臨指示禮儀曷勝榮幸
卡技利達權支社同人敬約
Dart Coon Club, 116-3 Ave. S. E. Calgary, Alta.

西飡室廉讓
位於煤氣鎮中心，遊客必到之地，因東主遠行急讓，有八十座位有酒牌，壹流裝飾設備俱全，取價三萬餘元 有意請電 687-5312 洽。

中西飡館生意出賣
生意向來暢旺，因各股東志圖別業，迫要出賣，洽商處 Chi Garden Cafe, 4728 Marine Dr., Powell River, B. C. Ph. 485-6865 與黃先生洽商，