

洪門信條
以義氣團結
以忠誠救國
以義俠除奸

（美）
忙煞無諍大師

請試技。在客廳上走了一路拳。席達三看去還好。這樣挨次輪下去。不覺已輪到高洪身上。高洪一想。罷呀！我既到此間。自然不能推却。何不讓我把真實本領施展出來。給席達三看一看。看他怎樣說法？高洪打定主意。站到廳中兩手一拱。用足全身工力。先把一套移宮廿八宿打將出來。但見拳起如疾風。腿飛若閃電。翻身似毒龍攪水。騰步似猛虎揚威。有若獅子搖頭。有若大鵬展翅。硬則雷碾劈石。軟則蜻蜓點水。其重若泰山壓頂。其速如弩箭離弦。左一拳。右一掌。後一肘。前一腿。直打得風雨難侵。刀槍不入。惟聞呼呼拳腳之風。真好一路拳法！這路拳頭他曾傳給板刀王。板刀王仗了他打敗好多人。獨霸在南京城裏。此拳的利害可想而知。高洪打完這套拳頭。索性再獻些本事給他們看。就將兩臂一振。兩腿一分。排開個坐馬勢。運動內功。只聽他自脊背上起從上而下。全身畢畢剝剝地響將起來。響了一個兒。才說聲獻醜而罷。席達三看了得意非常。廳上觀者齊聲喝道好嘍。

中國人赴外洋留學者。清初康熙年間即已有之。然彼等不能稱爲正式留學生。其原因有二。一爲經商便利俾習其官語。一爲隨牧師出見。詳陳富國強兵之道。勸稱國專讀神學。不著重於學術之故也。

見。詳陳富國強兵之道。勸利。以外交政策而求發展。玠王嘉祐。惜諸王爭權奪利。自相殘殺。主。竟功。旋即滅亡。容氏之志不。澈。內心至爲懷喪。

曾國藩任兩江總督後。容氏

出國正式留學而有益于國家者

·第一位官推容閔。

容閔字純甫。廣東澳門人。十歲時即入香港島禮邊學校。天資聰穎。深爲校長白朗賞識。道光二十七年（一八四六）得白朗之助赴美進修。同行有黃勝黃寬兩君。抵美後入麻省孟森學校。該校環境幽美。師友均善。故頗有心得。畢業後。黃勝因體弱多病返港。黃寬赴英學習醫。彼則繼續入耶魯大學研究工商學科。壹八五四年回粵。

最初。其不爲人重視。乃經營茶業。往返江西安徽一帶。太平天國建都南京。風氣奇變。彼乃訪洪秀全之侄玕王。暢談天下大事。獻交通。

悉之餘。欽慕無已。次年即派容閔採購器材。擴充上海造船廠。南製造廠。除船隻外并產軍火我國建立兵工廠之濫觴。不僅另尙設廣方言館。訓練通譯。介紹西洋文明。辦理與外人等事宜。

丁汝昌繼曾任江蘇巡撫。

條陳四事。

○中國獨自組織一汽船公司保障航業樓。

①選派幼童百二十名留造就人才。

②用國家資本開鑛築路。

護主權完整。

理。事聞於曾文正。向主管郡門力爭。結果只獲准第二招。派留學生出國。同治九年開始招生。前後分四批。光緒元年送完。主持之監督陳蘭彬。容闳副之。創中國官費留學之新紀元。

然好景不常。陳蘭彬調駐美公使後。監督一職讓吳惠澄(子登)。
吳曾任提學使。官僚習氣頗重。引起衆生非議。吳不自知。反斥學生「誦異忘本。目無師長」。上摺請求撤回。容閔規勸無效。遂於光緒七年領諸生回國。憤鬱而終。

容閔之名然望小。然其對於中西文化交流。實有莫大之貢獻。觀諸今日政府諸公。多爲留美人士。爲使容氏不能專美於前。想對危難中之祖國更有登番驚人之建樹。

△誰都願青春長駐

青春之解釋。概括的就是指人們由十八九歲至廿五六歲。這期間便是青春之期。而青春的另壹解釋。也可說是人的體魄強健。亦即是人們最黃金之時代。無論男女在這期間都顯得特別有活力和有勇氣。可是「青春易逝」青春不再」等等名詞。都是說人們的黃金時代極短暫的。和很快便成過去的了。於是一般人就希望「青春長駐」。永遠保有青春的活力。和青春的美麗。但是追求的人雖然多。而能夠完成這個人心願的。真是千不得壹。這大都是由於人們雖然希望青春長駐。但沒有注意到日常的生活。尤其是佔人生三分之一以上的睡眠。

我們保持身體的活力。除了食物的營養外。睡眠不獨能回復疲勞。如果能注意它。對保持青春健康確有莫大的幫助。

△青春的保持

青春的保持，就是要有強健的體格，充足的精神，但都市現實的生活中，我們每日所耗費的精神，是十分厲害的，為補償遺損失，必須要靠晚間的睡眠，誰都明白睡眠與身體全部細胞新陳代謝，一部份器官暫時停止工作，清理內部，睡眠時人的肌肉鬆弛，心跳也較緩慢，血壓降低，體溫減退，腦的活動大部份也停止，這是準備第二天再開始工作，假如睡眠時間不充足，身體消耗的精神，無法復原，第二天工作的時候，無疑的精神不振或萎靡不堪，這樣日子一久，病魔必隨之而至，到這時不特沒法保有青春

張巡殺妾饗二軍

· 反而日與藥爐爲伍了。

△睡眠的時間

睡眠的時間如何方算充足呢？這是要看各人的體格、年齡氣候、和日常的職業而言的。用腦力的人，普通要比勞動的人睡眠多些。冬季也應比夏季多睡一些。不過我們覺得身體疲勞時，固然要去睡眠來補充，但假如覺清醒了，也就應立刻起來不要懶惰，因為過份的睡眠，對健康也有影響的。尤其是現在的黃梅天氣，我們往往不做事，也奄奄欲睡，這種現象完全是腦力的反應，是要努力矯正的。據醫生說，十五歲至十八歲需要睡眠九小時至十小時，到了成人每日祇要睡八小時至八小時半便足了，過多是不適宜的。

舞會裏的耳語

「親愛的，請你說給我聽吧。
你的姑媽，是立在馬面型的右邊，還是左邊哩？」

WING WING CO. LTD.

458 Hastings St. E. H.Ast. 3041

Vancouver, B.C. 電話 喜市定呂二

華友欲
 (代理) 江蘇省上海大通銀行
 河北省天津大連銀行
 下列廣東省各城市均有郵政貯
 蓄銀行開辦
 廣州市 興寧 江門
 梅縣 韶關 新昌
 汕頭 台山 赤坎
 雲浮 羅定 Marine 2548
 城步 龍溪 Garden 1171
 奄派路銀行啓
 行銀路派奄
 行支有設埠頓問點
 Imperial Bank of Canada
 Hastings & Abbott Street
 Vancouver, B.C.
 (本報接製笠巴圖章)

ADAMS
 OLD RYE WHISKY
 一飲亞淡斯
 璵威市杰酒
 君便能賞識
 其味質之美
 請君購飲此
 酒價錢克己
 此告白並非酒局或卑詩省政府所登載



輔行雜貨公司
國貨商場

欲買精良國貨者請來
輔行雜貨公司
本公司選由祖國辦來精良
貨品正地道藥材以應
僑胞採辦
總行設在上海英大馬路四四號

輔行雜貨公司
1700 HASTINGS STREET, VANCOUVER, B.C.
129-131 Pender St. E. Phone PA. 6635 Vancouver, B.C.

天廚味精廠出品

味精

各商號均有發售

◎葉沃裝修電火

本人專裝修電火工精價

廉僑胞光顧隨時應命

電話 HA. 0520 L

入六七號奇花街

曹 統 新 藥 行

C. T. SUN

900 Temple St. Los Angeles, Cal., U.S.A.

◎補腦養心丹 四兩庄五元
 常服此丸可保精神

◎鴉標補腎丸 十二樽十元
 腎精不足虛勞傷

◎鹿把耳聾丸 四兩庄五元
 腎虛腰痠耳聾鳴

◎牛黃消核丸 每樽二元
 豐要暴惡核連珠

◎男子七疝丸 二兩二元五
 小腸疝氣陰囊腫

◎消粒解毒丸 二兩二元五
 須服斯丸便見功

◎皮膚止癢水 每樽一元二五
 皮癢止癢水

◎立效扯氣水 每樽二元
 立效扯氣水

◎鴉標萬安油 每打四元
 鴉標萬安油

◎立即止痛片 每打二元
 立即止痛片

PHONE PA. 6527

司公益合

HOP YICK CO.

164 Pender St. E.
Vancouver, B.C.

精製鴨肝腸鴨下庄金銀潤行
臘肉鴨片肉
新到花生油鹹蛋生薑上市

本店專營合時瓜菜中西福食肉品燒臘

白油腸臘鴨

豐高華

司公隆永

加拿大

WING LUNG CO.

146 E. Pender St. Phone PA. 1734
VANCOUVER. B.C. CANADA.

(貨水國祖時合到新)

南雄生羌	雪白茨菇	拂手白菜	檳榔芋仔	紅芽芋仔	沙葛參薯	粉葛蓮藕	桂林馬蹄
召菜白菜	靚白菜芯	潮洲芥菜	雪豆不豆	豬腸豆仔	新鮮毛瓜	腎綠苦瓜	老身冬瓜

堂寶天 威利永
相宜 批發 藥酒 各種

華高雲大拿加
司公限有草烟利鐵
Heatley Trading Co. Ltd.
77 East Pender St.,
Vancouver, B.C.
Phone MA. 5860
5783

新到大宗

香煙麻糖發行

價錢相宜

TAtlow 電話 1754

黃漢經紀

WONG HORNE AGENCIES
INSURANCE

441 Gore Ave., Vancouver, B.C.

接理移民入籍文件
各種大小生意部記
填報工商入息稅紙
各種保險買賣營業
各埠梓里函詢委托
毋任歡迎包辦妥當