兒童的午餐

一個距已遠，學校與家庭與學校相距離的問題，在每四個人中就有一個要携帶午餐返學，據說由小學初中以至高中的學生，每週所携帶上學的午餐盒，約有七千萬個，這個龐大數目字的午餐，不消說是爲母親者的責任，因無論兒童回家裏吃午餐或帶午餐返學，那個午餐是很重要，不容忽視，因爲它有關於兒童的健康和學業的進步，故此，母親們對兒童的午餐，應該特別注意，小心安排幾樣不同的滋養食品供應，使兒童覺得有良好待遇之感，身健心快而專心向學的。

兒童的午餐，普通以蛋頭湯和三民治爲主，如鷄麵湯，鷄飯湯，瓜菜湯，牛肉湯，番茄湯等等，晚餐吃剩的瓜菜和肉類，不妨加入湯內混合而煲熟之。但當你煲蛋頭湯時，最緊要煲到够熱，最好用濶口的暖壺盛儲，使兒童能在暖壺用匙羹而食的，至於三民治，則以凍火腿，硬麵蛋，布戀彌，沙欖味，肘拿，沙剪，者利，菓醬，花生牛油等爲最適合的，我提議母親們注意計劃兒童的午餐細油，特在這裏將兩星期的平衡午餐細油寫出來，以資參考。

（一）鷄麵湯，布戀彌餅古三民治，萍菓，椰絲餅仔，牛奶。

（二）番茄湯（加肉粒）空心粉沙律，波蘿合桃麵包，褐色餅仔，牛奶。

（三）牛奶湯（加瓜菜）硬蛋和黑欖三民治，橙菓，市扳珠訖，牛奶。

（四）瓜仁湯，肘拿三民治，梨果，雲尼拉薄餅仔，牛奶。

（五）黃豆湯（加熱狗塊）生菜沙律，鹹餅乾，朱古力布丁。牛奶。

（六）雞粒瓜菜湯，花生牛油醬三民治，香蕉，堅菓餅仔，牛奶。

（七）綠豆烟肉湯，桃菓加力珠始市沙律，麵包雪利，杯形小訖牛奶。

（八）番茄湯（加牛奶肉粒）沙剪硬蛋三民治，雪糕子，萍菓餅，牛奶。

（九）鷄飯湯，（加瓜菜）凍火腿三民治香蕉，牛奶。

兒童朝餐問題

「較好的朝餐，養成較好的學級」，這是學校的較師們，家庭經濟學家，「的營養專家」衛生家和科學家的呼聲自從學校復課，這呼聲便遍佈任何一個角落，可是據調查報告，全國的兒童，對於朝餐視作等閒的，佔了百分之四十那些兒童一早起來，匆忙地喝杯牛奶，或飲些菓汁，就趕着跑上學去了，簡單地喝杯牛奶或菓汁，和吃兩塊烘麥包或菓醬。這不算太壞的。但僅僅喝杯牛奶，則是五不當和不良的生活了。

（完）

清名將怕老婆發達

值稔匪攻固始城，危甚，張正求食市中，見縣衙告示，召人抗匪，謂若有人將匪擊退者，願以女妻之，張乃往謁縣令，并親舉石獅子，見者無不驚異，張曰：「余乞丐也，苟出戰追匪，大人眞將女嫁我乎？可否召千金一見？」縣令諾之，俄而縣令千金自內室出，張驚爲天人，曰：「千金小姐也！」女見其孔武有力，連聲稱爲「生張飛」不已。後張率壯士僅百人，開城攻入敵陣，歷一晝夜而匪退，歸告縣令，乃更衣與女成婚焉。張積功爲河南省市政使，因目不識丁，笑話百出，巡撫山東，張夫人怒而夏楚之，張曰：「老婆大人勿怒，我今後用功讀書矣！」後從左宗棠，越數年，一日左公召見曰：「汝誠猛勇如張飛？他日當朝廷立功，當位極人臣也。」張曰：「知足不辱！況位高則危乎。聖賢故明哲保身，若大軍在手，他日必當朝廷息……願改任文職。」左駕而嗣曰：「汝本來目不識丁，爲何竟有如此學問？」張曰：「老婆教我，」乃官至山東巡撫焉。

（完）

塘西花月痕

連心著作 聯生譯

第廿六節

女侍班頭花占紅

就可能逃之夭夭了。）除上述種類之外，自然尚有一些「特別人物」，例如凡心未淨的師姑，塘西也有一個，襲用「小宛」的名字，懸牌應徵，大家都知道「董小宛出家」故事，就此表明身份，原是道跡空門的尼姑，搖身一變而高張艷幟於塘西，初時戴假髮應徵，頭髮未曾流長，已禁不住鬼少們鬼手摧奪，很快便食井水去了。其次則爲本文所述的女侍班頭花占紅，大抵物罕爲奇，師姑女侍，在花叢地面尚屬罕見人物，消息播傳，立刻就成爲「搶手貨，」當然很有理由。

女侍即現在酒樓茶室女職工，本來一個人尋求生活，可是當時社會人士的眼光，對於「職業女性」，別有會心，更以「不肖之心待人」。女侍俗稱「女四妹，牛得嬌小玲瓏，

駐加洪門總支部通告

紀念萬雲龍大帥

爲通告事：照得夏曆九月初九日。（即公元十月廿三日）。爲我洪門先烈萬雲龍大帥。當年起義於龍虎山。舉行復國運動。殉職成仁之紀念日。凡我加屬洪門各級機關。請於該日正午高懸黨旗。開會紀念。以紀豐功。而重大典。是所至盼。此佈。

右通告

全加洪門黨社及各級機關

中國洪門民治黨駐加總支部啓

中華民國五十五年十月十四日

◎哀謝

先考諱松鑾字昭平麥公府君台山冲蓢東安里人痛於中華民國五十五年九月十四日下午九時病終於點城來羅亞力山打醫院享壽六十五歲經于同月十九日下午式時半假座聖保羅教堂舉行喪禮出殯歸土安塋於故連比里墳場 並蒙中西團體宗親戚友惠賜輓聯花圈素車隨送親臨執紼高誼薩情歿存均感謹此哀謝

泣淚稽首

未亡人 陳氏

孤子 健燥

媳婦 黃氏

男孫 春銘

孤女 鳳愛（適伍門）

璟愛（適陳門）

妹雲 美雲

麗雲 愛蘭

泣血稽顙

泣淚稽首

泣淚稽首

泣淚稽首

泣淚稽首

女婚 伍朝壯

陳燦寬

外男孫三名

外女孫四名

姊 隨娣（適鄧門）

外甥 鄧祥康 鄧祥亨

惠賜芳名 恕不稱呼

同頓首

同頓首

同頓首

（輓聯）陳華恩三十元 張元治合家二十元 麥元景合家五元 伍沃彬合家四十元 麥郁良合家六十元 伍從喜五元 葉輝合家十元 黃恭寧合家十元

（花圈）麥春生 麥元景 黃維新 黃文姬 黃瑞庭 黃文光 黃柔臻 伍沃彬 馬孝翰 馬相勤 馬強夫 馬念振 馬培丁 馬念鄉 黃朝進 余海 馬注池 以上俱合家

Bamboo Cafe, Royal Cafe, Beaverlodge Cafe, Nu Palace Cafe, York Hotel Coffee Shop, Donald Cafe,

（素車）麥郁良 黃受臻及四位西人朋友

如有錯漏 希爲見諒

◎哀謝

余公木柔號毓如廣東開平北炎東陽里人不幸痛於十月五日寅終于有寅醫院享壽七十有三經于十月十式日假座夫樂佛殯儀館舉行喪禮安塋于舞城華人墳場叨蒙宗親戚友惠賜輓聯花圈親臨執紼素車隨送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

未亡人 黃氏

孤子 偉英

媳婦 馬氏

惠賜芳名 恕不稱呼

（輓聯）余雲潤五十元 余英傑九十元 余慶祐 余毓培 余毓鄰 余緒昌 每十元

黃流 余贊女 黃熾 黃富 每十元

余順禮 周瑞碧 黃守理 關崇初

余毓芳 余寶中 陳正 黃金傳

葉美 關輝 關勳賢 体育會 關裘

馬君建 余慶林 柏殯館 余伍和

黃臻 每五元 余賞慶 禮碩姆

周滿家 余炎中 關景 周勳 奕姆

黃保池 葉就 黃蔭傳 黃兆恩

胡全 關定毓 周池 周幹瑞

每三元 余民區 關蔭 黃守區

袁姆 周蘭瑞 周耀 余鈺章

余秋中 黃香傳 周崇瑞 黃述

黃國堯 葉光華 余美週 周昌瑞

余毓際 余錦 余林禮 黃世潤

每二元 關華臻壹元

（花圈）馬瀚華合家

（素車）余民區 周昌瑞 余英傑

余毓鄰 余風采堂 陳禎夫人 周蘭瑞

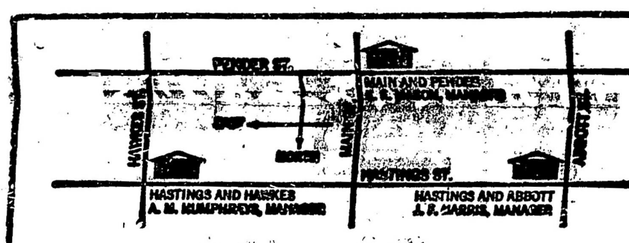
袁就 周麗燥 中華會館 余寬中

余有禎 余秋中 余寶女 黃宇富

關柔華 体育會 關光揚 余美週

余遠祥 黃柔召 關文輝

以上素車各一輛



如君等需要銀行
給予便利及小心之服務

加拿大帝國商業銀行在華埠商業區內設三分行，以協助君等，此三分行設在片打街夾梅街，喜市定夾梅街，喜市定夾亞歷街，請與各分行經理商談，彼將樂意與君等討論任何款項問題，彼能協助君等滙款往香港，開設儲蓄及商業存款，租賃保險箱及借款。

如君等有任何需要銀行之處，請與最近之分行經理接洽。

加拿大帝國商業銀行

CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

承接各方式灰坭工程
穩定藝業有二十年
Wilson Greig 電話684-4998

鄭誌里
專科大小商業凍房冷氣工程。設計裝置及修理。忠誠爲僑胞服務。快捷可靠。
電話：式五五．四壹九六

金吊桶老相師 由香港到美國
金吊桶李國興老相師。批命確有擅拿。靈驗毫髮不爽。凡有欲問姻緣幾時美滿。婚姻幾時成就。橫財幾時就手。家人幾時團叙。憂元究竟幾年。均能一一批明。實有其驗。老相師今已抵美國寓金山大埠英文通信地址姓名如左
K. H. LEE
9 Wetmore St, San Francisco, Calif. U.S.A.
批命美金十元 加批命理美金十五元
鍾和黃啓

穩寧達權社鳴謝經費
由壹九六六年元月八日
至十月十五日
張惠介 羅華俊夫婦 楊培興 鍾英
廖卓勝 吳治美 段容深 李容根
鍾銳夫婦 鍾國威 羅孝翔夫婦
司徒康維 鄭進耀 周仁佳夫婦
每五元 吳柔超四元
岑沖誠 余德儀 李鏡 李兆權夫婦
陳根源 劉孔琨 黃福源 司徒康維
呂全夫婦 劉孔治 每三元
李林 呂老國 李耀權 蔡桐
每式元五 黃炳焜 鍾龍 鍾華龍
梁文惠 每二元 趙槐夫人 趙學
馬卓球 劉廉 每壹元五

雲★高★華★埠
生隆棧炮竹大發行
辦到大帮 十月卅一號兒童「鬼皇節」將到 中西炮竹 登市
總代理香港廣萬隆炮竹廠 ▲雲彩漢紅 ▲原子炮 ▲綠紙炮 ▲連炮仔
總代理加拿大顯市砲竹廠 ▲五彩旺球 ▲五彩什炮 ▲火燒屋仔
總代理美國勤市大砲竹廠 ▲五彩花炮 ▲五色車輪 ▲閃電香
總代理英國波樂大炮竹廠 ▲五彩烟火 ▲五彩火山 ▲九子連環
總代理美國市打玩具製造廠 ▲笑面具 ▲新泡服 ▲假頭髮
時節爆竹，兒童玩品，諸君光顧 請早定購，勿失良機
新辦到，新式猛烈炮 非常响亮 非常好賣
（目錄印備，函索即奉）
SANG LUNG JAN FIREWORKS LTD.
651 EAST HASTINGS STREET
VANCOUVER 4, B.C. Tel. 255-8278

本公司
爲加國百貨公司
貨價折扣制始祖
本公司折扣價時常
爲全市最「廉」
現款交易節約之道
無利息及遞送費用
貨眞價實，
童叟無欺。
陸海軍公司貨價，
比任何人相宜。
貨物包君滿意，
不然原銀奉回。
本公司曾替華埠華友服務四十餘年。
ARMY & NAVY
DEPT. STORES
VANCOUVER 25 WEST HASTINGS
NEW WESTMINSTER 568 COLUMBIA ST.

JACK WONG 黃庆園 經理 埠
3106 48th Ave., VERNON, B. C.
本園合時新鮮
唐人冬瓜出市
老身上灰 大小冬瓜
靚嫩大條蘿白
高脚大肉召菜
所有寄費 買者自理

榮士銀幣及郵票公司
WING'S COIN AND STAMP CO.,
179 East Pender St, Vancouver 4, B. C.
電話 685-1539
本公司專營買賣各國銀幣紙幣金銀及郵票等等
僑胞光顧額外懽迎