# 自我催眠能減肥

減肥的方法，五花八門，甚麼節食啦，服藥丸啦或運動散步啦，只要持之有恒，它們都能發生相當的功效，但最新的減肥方法是採用自我催眠法，發揮暗示的作用。

為了達到減肥的目的，肥佬和肥婆們都是很願意任何嘗試的，催眠術就是一個人用自己的力量，對自己作種種暗示，以減瘦自己的腰圍。

方法是這樣，你可以把你所喜歡吃的添肥食品列成一個單子，使用催眠法，告訴你自己，單上的這些東西都不是好食物，只配丟垃圾桶去。

然後，你再進一步，使你願意吃於你有益的東西 例如青菜，你可以想到，如果你吃那些於健康有益的東西，你就可以變成漂亮，凡是足以減輕你體重的東西，都是值得吃的。

據專家們的估計，肥佬和肥婆們的體重，平均要超過二十磅，這二十磅的超重是很危險的，一個人如果在五十歲左右，超重過五十磅，壽命減少一半。

有些減肥的人相信吃丸藥，結果成癮，他們只好再吃藥除癮，有人相信，散步可以減肥，但好多人不肯移動尊腿的習慣，而且散十小時的步，方才可以減肥一磅，但這方法似乎不甚合乎邏想

催眠減肥法是著名的催眠學家薛尼。彼得利發現的，他曾經寫過一本書叫「減肥的自我催眠術」，現在，它已經成為肥佬肥婆們的聖經，這一本書教你等標自我催眠，減去不必要的脂肪。

據彼得利說：「印第安人魔術師慣睡釘板，還有些原始部落的人們能赤脚在熊熊的烈火上走過，這都是使用自我催眠術。

但催眠減肥並不像上述那樣辛苦，而且可以同樣的收效，這裏所需要的只是除去不良的吃東西習慣，而建立良好習慣」。

他說：「憑空的想像可以引起刺激，譬如你想到一塊熱烘烘，香噴噴的牛扒時，口水就開始下流。

這時候單憑個人的意志是防止不住誘惑的，他一定要利用暗示，如暗示的方法運用得當，就可以產生神奇效果

有一次有一位著名笑匠要作一項心理測驗，他花費參加一個業餘表演競賽，觀衆不知道他是誰，把他噓下了台，後來戲院的經理登台，把笑匠的眞正身份介紹給觀衆，就是這表演了先前在台上表演過的節目，竟博得如雷的掌聲。

以上只是一個心理作用問題。

催眠減肥的道理也是一樣，我們要訓練自己能憎恨添肥糕餅，譬如你平時討厭什麼東西，就讓它和你中意的食品聯繫起來，譬如你中意食意粉，就可以想像毛厠裡的肥蛆，譬如你中意喝一碗濃湯，你可以想像裡邊有甲由屎，你中意吃燉肉，你就想像燉燉的是連毛的貓肉，這樣催眠的暗示就會發生作用

糕餅是人人喜歡吃的東西彼得利有一次在演講時這樣說，「糕餅所代表的是脂肪和醜相，吃一個批和一滴西餅就是吃脂肪和制醜相，我們可以假想糕餅進嘴以後，它能變成脂肪一層層培積在體內。

代替把脂肪和醜相輸入高內，我們不如把吃的甜品，改成一塊鮮美的甜瓜或葡萄果，你如果再想到你的身體可以從此變瘦，就更會欣欣自得了，換一句話說：你如果不吃糕餅，而吃自家做的蘋果批還是不够，你必須養成吃健康食品的習慣。

採用減肥催眠法，鄭需的做了下去，我們就可以覺，日見健美的身材，男的像加利，格蘭，女的像柯德莉，夏萍怎值得少爺掛齒？由於仇公子此番「豪舉」，打破塘西花國有史以來的紀錄，除却一部份飲客，知道這位仇公子哥兒的脾氣，并相信他是百萬富翁的獨子，確有資格做四万辮頂之外，大多數人仍是半信半疑，甚至流行一種「謠言」，盛傳這是大規模的「賣豬仔」勾當，故意放下厚餌，釣取金鰲，將這班女人，賣去南洋當娼，因目當時許多男人，為生活困難，情願「賣豬仔」做苦工，引起這種誤會，也是意料中事。話雖如此說，大利當前，兼且相金先恵，正是千載「時的機會，誰肯放過，不出三天之內，十二金釵，十二俏倩，經已還妥原因是應徵者紛至沓來，大有孔雀眼氣之概，仇公子亦不耐煩 索性早日宣佈止截。列位看官，或許想知道這廿四位美人的名單，一者恐怪我不耐煩逐個題名，二則事實上仇公子此番旅行，無法消受艷福，犯不着替他寫一篇「南京烟花記」，什麼理由呢？從表面上看來，仇公子年少美貌多金，每個阿姑月薪三千萬，俏近身月薪三千，

## 塘西花月痕

（時代背景 民國廿年）

### 第卅八節；仇公子一個月花五十萬元

惹人笑話，說自己雖能一個月花五十萬，亦不能帶一個彩姬，豈不是太過失威！事實上彩姬是個受過教育的女子，鑒於仇公子紈袴氣習不改，拈花惹草，貪新厭舊，一擲千金，理無久享，這種人決不能委托終身。她事前不告訴仇公子，正怕他歪纏，賣弄財富，反為難以推却，索性口如瓶，仇公子祇知金錢萬能，不知愛情價值，寧不可笑。仇公子於失威及失望之餘，端午節的一夜，雖然咆哮如雷，大罵彩姬是不中抬舉的賤人，可是他賦性善忘，轉瞬間見了別個心愛的阿姑，胸中塊壘全消，何況他正進行其遊埠「選美大會」名花冶葉，評頭品足，何等暢快，區區一個彩姬，


## 西人雜貨店出賣

舖在四街西門牌3676 4 Ave. W. 旺盛區，生意良好，因人力問題故此出售，如意者請撥電話談商或面議。電話 RE 8-9717

## 聯房組招租

願租以華人夫婦，專業家或牧師，大廚房餘客廳，走廊廣濶，大睡房，另小睡房可爲辦公室，最近粉飾一新，位于喜士定街東四百號部落，電話 J. Bates 254-4777 或到 449 E Hastings St. 洽商。有兒女者莫問。

## 良好餐館平賣

地位好，有前途，有意者，每日下午四時後電話貳貳四·五〇五四接洽。

## 什貨店連實業出賣

位近貳埠 Burnaby 每年生意大萬餘元，舖後有三睡房，如有意雪斯業者，電話 521-6325 預約洽商。

## 良好中西飡館出賣或租

取價特別相宜，如有意者請函商，便知詳情。Manning Rest., P. O. Box 922, Revelstoke, B. C.

## 住家聯房出租

設備完善，壹廳壹房，有小孩免問，每日下午五時後電話 貳五四·四三七一 接洽。

## 煤汽炒鑊爐出賣

爐眼兩個，全部均好，請往 1022 Main St. Monarch Coffee Shop 參觀。電話 685-7818

## 六五年HONDA 90電單車

與新無異，包鋼盔，一百五十元或最高價。電話879-5601

## 黃華：住屋內外油漆 修整大小工程

價錢中平。上午十貳時至晚七時 電話：八七貳·壹五〇五

## 餐館生意莫坭樓宇出賣

飡館架生齊備，有四十七個座位，樓宇六十五尺深三十五尺濶，樓上有聯房組兼兩睡房屋在同一地段，爲業主居住，地稅壹百八十九元大毛，全價三萬七千八百元，定銀壹萬二千元另点貨，可以接納業權清楚的住宅爲作定，另点貨現款，欲知詳情，電話或洽商。

Mike Wiznowich, Box 176, Lytton, B. C. Phone 455-2353


# 中國洪門民治黨全美洲第九屆總親代表大會

## 籌備處職員表

處長：李光昌 陳瑞勃 羅官葬 廖立山
財政：陳珊佛 張志宏 秘書：劉丁奇 黃有權 黃文襄 羅官葬 陳蔚華
宣傳：張友廉 廖春發 外交：廖立山 楊發
招待：卓金來 張邵 陳瑞勃 陳友仁 何昌經 張官姐
顧問：蔡德昌 劉雲章 丘毓彪 劉官勝 葉俊萬 鄭勝壽 陳官松
謝覃子 羅壽山 鄭瑞齊 魏俊宏 佈置：張安 陳炎芳

## 訃告

先妣李門蔣氏安人痛於中華民國五十六年七月三十日下午七時卅五分壽終於雲埠聖約瑟醫院積閥享壽九十有式歲不孝修祺隨侍在側親視含殮遵禮成服謹擇于本年八月三日（星期四）下午式時假座 Mount Pleasant 殯儀館舉行喪禮扶柩安塟于 Forest Lawn 墓園 忝屬宗姻世友黨誼哀此訃

聞

孤哀子 修祺 泣血稽顙
媳婦 關氏 拭淚稽首
孤哀女 鳳愛 泣血稽顙
女婿 天奎 拭淚頓首
女孫 麗貞 拭淚稽首
孫婿 瑞祥 拭淚頓首
男孫 興源 興桓 興文 拭淚稽首
興漢 興捷 拭淚稽首
孫媳 文姬 鑑雲
孫女 美思 加路 拭淚稽首
曾孫 振雄 健雄 永雄 拭淚稽首
孫女 慕雄 慕英 慕懿 拭淚稽首
外孫 鏡清 錦沾 拭淚稽首
外曾孫女 華蕾 拭淚稽首

## 哀謝

先妣關門胡氏太安人痛於中華民國五十六年六月十五日病終正寢於寓所積閥享壽六十有二不孝光揚隨侍在側親視含殮經于同月十九日在波律佛殯儀館舉行喪禮扶柩運往（White Wood）埠安塟荷蒙宗親世戚友慰贈賻儀花圈或親臨祭奠車隨送或賜唁柬慰藉有加高誼隆情歿存均感謹誌數言藉伸哀謝

扶柩：關榮楫 關華煥 關榮蔭
關壬庚 關華臻 黃卓民
張華倫
孤哀子 光揚 泣血稽顙
媳婦 陳氏 泣淚稽首
惠賜芳名 恕不稱呼
如有錯漏 希爲見諒
唁函：Louis H. Lewry 市長
唁柬：Warren & June Bachman, Betty Stathem Wendy & Gary Purcha, Marie & qud Northcott, United Garment Workers Local 396
（賻儀） 周瑞津姆 合家 陳勵生合家
關烈勳合家 每十元
陳文炎 黃守理 周瑞道 葉學羨
敎悅荷 以上合家每五元 關崇熾五元
華人體育會五元
陳禎林合家四元
余毓芳 周昆池姆 周麗操 黃宇富
周樹芬 周滿家 胡錦集 周昌瑞
以上合家每三元
關華臻 關煥智 黃卓民 關勳輝
余寬中 余禮顯姆 余賞慶 余順禮
胡鏗 余牧秉姆 譚敎 黃鏗輝 黃守福
以上合家每式元
（花圈） 關勳賢合家 陳勵生合家
國民飡館 關勳濂合家 周基燁 以上
各花圈一 關文輝 關壬庚 關華臻 胡祖培
以上合家全 關榮楫 關榮蔭合家全
黃金傳 黃榮照 黃榮樂合家全 關勳樂 關
樂芳 關崇初夫人合家全 關樹賢 關定毓
合家全 余保合家 周樹球合家 周惠章合
家 周樹堯合家 周光榮合家 周文深全
Mike Demetsky & Family, Crescent Cleaner, Margaret & Puth Way, Wayne, Kim & Jimmy Mah, The Royal Cafe & The Seto Cafe.
（素車） 中華公所 錦城華人體育會
黃宇富 關壬庚 周文深 關文輝
黃榮照 以上各一 勳賢 關榮楫 關榮
蔭 黃卓民全 關榮熾 關定都 關華煥全
關華倫 關勳濂合家全 關滾邇合家司徒
勇合家全
Mr. Harris, Mr. & Mrs. Paul De Laforest, Mrs. Bill Turte, Mr. Bob Wilkinson, Mr. Klassen, Mr. Sam Karby,

# 中國洪門民治黨駐美洲總部通告

美總第八屆報字五一號

爲通告事：【一】案查本黨全美洲第九屆洪懇大會事由：經由第八屆洪懇大會議決，輪值在本黨駐占美架，（底士頓）總支部主持召集。茲據占美架總支部四月十日公函報導，該總支部經已遵章成立第九屆洪懇大會籌備處推展工作。鐵定於本年八月廿日舉行洪懇大會開幕典禮各在案。特此發出通告，本黨駐全美洲各國總支部及各級黨部，暨各屬下洪門機構，對本黨興革事宜如有提案，限於八月式十日之前三星期，（即七月杪），寄來本總部，或占美架洪懇大會籌備處，（地址另列於左），以便彙集呈大會討論。

【二】查此屆洪懇大會，事關對本黨前途有莫大之關鍵，不但爲謀本黨黨務發展於美洲，加强本黨力量，發揚我洪門傳統偉大精神，惟求本黨民治，民有，民享之眞正自由民主主張之實現，且將計劃推動本黨國是主張，和平統一救中國，共商救國救民之大計，遵照洪懇決案，我全美洲九國總支部，勿論如何，須選派代表一名或三名依時出席大會，共商興洪大計。至於選出之代表名單，請早通知本總部及占美架洪懇大會籌備處，是爲至要，此佈。

右通告

中國洪門民治黨駐南北美洲九國總支部暨屬下各洪門機構一體知照

中國洪門民治黨駐美洲總部 主席 蔣捷予 秘書 陳建平

中華民國五十六年吉月十二日

第九屆洪懇大會籌備處地址

Chinese Freemasons Society, P. O. Box 256 9 North St, Kingston, Jamaica, W. I.

Chinese Freemason H. Q. of America, 116 East Pender 4, B.C. Canada

# 中國洪門民治黨駐美洲總部通告

美總第八屆報字五一號

爲通告事：【一】案查本黨全美洲第九屆洪懇大會議決，輪值在本黨駐占美架，（底士頓）總支部主持召集。茲據占美架總支部四月十日公函報導，該總支部經已遵章成立第九屆洪懇大會籌備處推展工作。鐵定於本年八月廿日舉行洪懇大會開幕典禮各在案。特此發出通告，本黨駐全美洲各國總支部及各級黨部，暨各屬下洪門機構，對本黨興革事宜如有提案，限於八月式十日之前三星期，（即七月杪），寄來本總部，或占美架洪懇大會籌備處，（地址另列於左），以便彙集呈大會討論。

【二】查此屆洪懇大會，事關對本黨前途有莫大之關鍵，不但爲謀本黨黨務發展於美洲，加强本黨力量，發揚我洪門傳統偉大精神，惟求本黨民治，民有，民享之眞正自由民主主張之實現，且將計劃推動本黨國是主張，和平統一救中國，共商救國救民之大計，遵照洪懇決案，我全美洲九國總支部，勿論如何，須選派代表一名或三名依時出席大會，共商興洪大計。至於選出之代表名單，請早通知本總部及占美架洪懇大會籌備處，是爲至要，此佈。

右通告

中國洪門民治黨駐美洲總部 主席 蔣捷予 秘書 陳建平

中華民國五十六年吉月十二日

第九屆洪懇大會籌備處地址

Chinese Freemasons Society, P. O. Box 256 9 North St, Kingston, Jamaica, W. I.

Chinese Freemason H. Q. of America, 116 East Pender 4, B.C. Canada

# 雲埠民治黨 達權社 聯合通告

爲通告事：現奉中國洪門民治黨駐加總支部指令稱：本黨全美洲懇親大會輪值在占美架國舉行定期於本年八月廿日在占美架總支部舉行全美洲懇親大會開幕盛典，茲根據定章議決，凡我參加黨社員壹律每名徵收全美洲懇親費加金一元，故特通告徵收在案，仰我男女黨社員遵章從速將懇親費繳交黨社書記或催收員以推進黨務，是所切盼，此佈。

中華民國五十六年吉月十二日


## 歡迎僑胞開支票戶口

□有禮物送（先到先得）并有優厚利息。
□赤紙張數多少任君寫，不收費用。
□替你免費印有私人名字地址之赤紙。
□商業支票戶口利息特別優厚，每月可將赤紙尾奉回。

## 定期存款利息六厘半

你存入五百廿七元四毛七—十年後可得
你存入七百廿六元二毛七—五年後可得 壹千大元
你存入八百廿五元三毛九—三年後可得
倘你存入壹千元，十年零十個月後，你的本利對倍，你可以得回壹共式千大元。

歡迎外埠僑胞由郵寄赤紙存款，本行替你支付赤紙費。

## 本行并設香港滙兌

營業時間：星期一至星期五晨九時半至下午六時

經理黃宗振

## 億兆信託銀業 YORKSHIRE TRUST

130 PENDER STREET EAST, VANCOUVER 4, B. C
PHONE: 685-3711
AFTER 5 P. M. & SATURDAY, Tel. 685-3724

## 寶寶電器公司 PAUL & PAUL CO.

175 E. Pender St.,
Vancouver 4, B. C. Phone 681-7657

本公司開業十四週年 大減價二十天
由八月一日至八月廿日
七十八轉特價唱片每張二毛五
各類長壽唱片照原價九折
特價長壽唱片每張三元
各項電器原價八折
各牌子電視機、唱機、錄音機、照原價平折
特價純膠不斷錄音帶
一千二尺一卷式元五 三卷六元七五
一千八尺一卷式元九五 三卷七元九五
二千四尺一卷三元四五 三卷九元五
三千六尺一卷八元九五 三卷式十元
各牌子超等錄音帶 每卷照原價八折計 三卷照原價七五折計

## 何雅慈油漆

房屋內外油漆。裱花紙。
電話 上午十時後 貳五四一四貳三 下午五時後 貳五三九三四五

## 土庫出租

四房
日電話：六八一·六〇三四
夜電話：二五四·二六三二

## 黃氏園

種寧埠
JACK WONG
3106-48th Ave.,
VERNON, B. C.

本園新鮮瓜菜出市
毛瓜
苦瓜
芙瓜
綠瓜
紅茄
所有寄賣 買者自理