津津自味譚

陳存仁

猪肉與猪的內臟

應該用黃芪與猪肉一同煲湯，以之補氣生肌，連服四五日後，在患處能有肉芽茁長，促其生肌，和早日收口。

猪肉

猪肉能養胃　大病之後，形神消瘦，胃力薄弱，以猪肉煲湯，能開胃，增津液，滋潤肌膚，是病後很好的滋養料。

猪肉有鮮美的滋味，可是病後胃納大開，吃法依各人的習慣，或燉，或煲，均可。清代士孟生指出猪肉的功用，說是：「充胃汁，潤肌膚，除羸瘦」，鄒潤安本草經疏說：「猪肉不但養胃，而且生津」。

猪肉助藥力：南方人家庭間，喜歡用若干簡單葯品，與猪肉同煲，作補助治療之用。往往用輕而易舉的方法，無形中消滅許多疾病，舉例如下：

（一）陰虛火旺內熱爲患，可以用大生地煲猪肉湯。

（二）腦神經衰弱，可用淮山，杞子，明天麻與猪肉同煲。

（三）體弱虛火易昇，可以用清補涼之劑。太生地，龍利葉，鷄蛋花，沙參，玉竹，海藻，昆布，曇花　夏枯草等，同煲猪肉湯，清涼而有補益。

（四）咳嗽之後，可用杏仁，蜜棗與猪肉同煲，清潤肺部，滑潤痰涎。

（六）婦女經行失常，可以用益母草與猪肉一同煲湯。

諸如此類的方法，不一而足。

「六十二」

釋社區組織及其發展

蔣清華

—士達孔氏社區中心開幕獻言

這項工作，特別鼓勵人民自動自發的精神，爲自己解決問題，替公衆提供服務，是一種合乎現代化建設進步的理想。

從種類上看，社區分爲「他域性社區」及「功能性社區」。前者就是指一羣人共同生活的地域。至於「功能性之社區」是超乎地域性之限制，而純以共同興趣或共同關係爲中心的人所結合的團體，如宗教團體，工商業團體，宗親會，同鄉會（會館）等。因爲這些團體在功能上都是達到某一個目的，但是組織之成員可能是同一地域之居民，也可以是不同的地域居民。

社區既有上述特點，至若其組織的工作，在推行時，可能相當艱巨，非一言兩語可以盡述，單從理論上，不外有下列五個步驟，一，聯合區內一切社團暨各志願團體內。二，組織一中共機構以總其成　三　調查區內之需要及其興革事宜，訂一周詳計劃及工作方針。四，分別徵求及推選地方熱心人士會同有關機構協力推行各項計劃方案。五，經常舉行團體間與政府部門之聯席會議，以增進彼此間之協調及合作。

然而，理論與實踐往往有距離，一個社區工作者，在推行工作之前，上述第三點最爲重要，即先要清楚其所處之社會特性，及居民重要，即先要清楚其所處之社會特性，及居民籍貫，風俗，習慣，年歲，職業及該地環境，俾能按步，就班，盡量配合。

「三」

歲寒三友圖

此圖携回廣州，爲二十年前亂事留我平生所見的竹，以西湖靈隱韜光爲影，一湘東桂東的佛肚竹，湘南郴州的四方竹，粵北連縣的龜紋竹皆奇，九疑山的斑竹爲具有歷史意義，不知晉代的「竹林七賢」，有我見過這種竹否至於梅，恕我未曾踏過梅嶺，觀過「香雪海，南方少梅，尤不見有畫中的梅，獨於福州烏山見過數本，其幹勁可入畫事，這是西湖孤山所沒有的。

因「歲寒三友」圖而想起我和松竹梅的關係。到了香港以後，難得有此，只好求之於畫。猶記得戰前新界沙田道上，有不少撐空拿雲的老松，蔡猴樓息其中，過者爨以花生甘蔗，跳躍而來，戰後則松猴俱亡了！港九竹不多，新界署有，而不如台灣淡江的江畔。梅在香港，不可一見。往年大石兄買了一枝紅梅邀友共賞，算是盛事，我想，和靖的後代，應該栽幾本揚揚祖德吧。

公虎爲我寫三友，建同爲我寫梅，深得我心，二十年羈旅洋場，異鄉作客，心情牢落，而寒風蕭索，手凍筆枯，得此相伴，如對高朋，知我意者松　竹梅也。

「下」

住廉租屋發了達
小富翁不願遷出

報載最早期興建的北角渣華街廉租屋大夏加建上去，使現有的建築物加建至樓高廿層，容納更多的居民。這一帶的廉租屋及一兩個建屋機構屬下的房屋，所住的居民，不乏是獨佬了，但他們仍然住在廉租屋內。

北角的一帶，租屋，早卅在開始申請時，許多人認爲地點太遠不方便　曾幾何時，已發展爲一個甚旺的地區，早年申請入住的住客，不少現在已發達，自置汽車另外購有洋房，可是他們仍然以舊日的幾多錢入息的資格，住在這些廉租屋內，親廉租屋爲他們的發祥地不願他遷。

「上」

一九七三年
海晏公所職員表

常務委員　正黃樂官　副　甄識求
執行委員　羅華耀　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　鄭懿福
宣傳主任　正鄭明觀　副　鄭炳權
理數主任　正甄焯光　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

宜足經驗中西厨一名

長期工，工薪佳優，請來商洽，並列明電話。
WANDER INN, BOX 97, CACHE CREEK, B. C.

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，並祝各位生活康泰，新歲萬事愉快。

司徒創十五元　余達禮　張汝漢每十元　吳璟六元　余進　黃牛仔　李少華　楊　全　林雅均　余錫滋　張培浩　楊醇立　每五元　張沾文　呂於明　每三元　方鏡日二元五

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

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、壹九七四　夜九時後二五四、七九壹八

新屋有房出租

土庫大房，包電火暖氣　電話四三七、四貳三九

聘炒鏟或炸鏟一名

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.

宜請唐厨一名

要有經驗　如意者請二時後電話洽
商　五八一—八一一一

聘請售貨員

旭哥華埠出入口公司，急需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，上述職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，佣金優厚，如有意者　請撥電話四三八、一二三四

建築家宜租賃住宅

位於雲埠良好地區，須要三　四、個睡房，當代檢理或應修理工程，以適宜租金爲交換　要求兩年批約　能應負須介紹書，惟須在三月十五日遷入居住。電話688-4186 or 682-7991 於五時後洽商。

一組柏文出租

近田舒克及温尼步街，各樣齊備，電話式五五、四一三五
另有房適合做工女工

修理水嚨溝通去水嚨

廿四小時應命。電話 687-6222 接洽

近華埠一層屋出租

交通利便兼清潔，對面學校，兩睡房一廳一厠所廚房車房，電話二五四、二一六〇洽商。

菓仔舖廉讓

貳一〇一京士威，因身體違和，缺乏人力，迫於急讓　有意者請來面議。

雜貨舖生意特價廉讓

細街夾三十三街，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，接受供銀即，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

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　甄榮康　甄悅波
趙國藩　黃欽培　周偉雄
鄭尚舜　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　甄榮康　鄭潮積
正秘書　鄭伯祥　副　甄悅波　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
平核數　鄭尚舜　副　趙國藩　周偉雄
正庶務　楊敏英　副　鄭尚舜　甄瓊聲

雲高華市政府牌照局通告
遲領牌照者受罰

爲通告事：照得本局所徵各行營業稅牌照費，按照本市徵罰例，限期至遲於壹九七三年二月一日，或該日以前，須要壹律清繳，否則要加罰金百分之五，倘在繳後三十天，如仍未繳交，則須繳罰金，又加百分之五。

如欲避免罰金，凡營業牌照費必須於壹九七三年式月壹日，於停止辦事時間以前收到。

營業牌照稅通知書及申請表格經已付交，該表格必須填妥後，一九七三年牌照方能發給，如不遵法例繳納者，將被拘控。

犬牌：新犬牌法例如下。雄狗牌五元，雌狗牌十五元，劏狗牌五元「須要獸醫証明書」，如貳月壹日或該日以前，仍未繳交者，加罰金式元。犬牌在市府牌照局領取。或往市府獸類扣留所333 East 2nd Ave. 犬牌可以從郵寄往市府牌照局領取，書明主人姓名，地址與犬的性別及種類，連同應繳款項，一並付交。

一九七三年一月廿四日　牌照及營業稅局長夏魯披露
M. M. Harrell, Chief License Inspector and Business Tax Collector,

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禮閏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儀親臨執紼素車隨送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

孤哀子　振榮偉榮佐榮
媳婦　伍氏伍氏馬氏
男係　蘇民蘇暢維康
灼和灼桓灼明
女係　柳娜瀠娜　同泣謝
孫媳婦甄氏梁氏黃氏
曾男係衛良仲明仲平
曾女孫惠儀玉雲玉珠
專惠芳名　恕不臚列

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

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。

院戲亞比林奧

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

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
鉄卅佳片，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：成人一元七毛力　學生壹元五毛　小童五毛

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

△代柬

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

Dart Coon Club, 116-3 Ave. S. E. Calgary, Alta.

中西飧館生意出賣

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，壹佰生意向來暢旺，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，裝飾設備俱全，取價三萬餘元　有意請電 687-5312 洽。