市府及民俗節慶協會主辦

埠抵陸登長船華哥溫

動活日念紀年週百二

週杪分別在多個公園舉行

（溫哥華訊）今年六月十三及十四日中午十二時至下午八時，雲埠市政府及雲埠民俗音樂節慶協會聯合舉辦溫哥華船長登陸抵埠二百週年（一七九二—一九九二年）紀念盛大活動，分別在雲埠南溫紀念公園（四十一街夾片士阿拔街、菲沙街東相街位、域多利公園、固蘭妙公園、麥麒麟公園（學士街夾協利街間）、溫尼亞公園（布辣街橋腳）等處舉行，節目多姿，全部免費。

麥麒麟公園：將於六月十三日（星期六）下午二時及二時半開始演奏中國音樂，由雲埠中華民族樂團演奏；同日下午一時半至二時半，口述生活歷史戲劇，叙述一百年以上的中國故事。

十三日下午六時至七時，雲埠紀念公園講「雙城故事」，叙述香港與溫哥華。

六月十四日（星期日）下午六時至七時，假溫尼亞公園，由雲埠中華民族樂團演奏中國音樂。

此次慶典，除上述主辦機構外，尚有卑詩海濱二百年業務計劃，雲市儲蓄信用工會、雲埠基金會、雲埠英文太陽報、卑詩省加拿大廣播公司、等協助舉辦。

歡迎各界人士參加。查詢電話：八七九・二九三一 Valdine Ciwko。

中華文化藝術總會 昨選出第四屆董事

定週日假名園慶八週年

（溫哥華訊）加拿大中華文化藝術總會，昨七日中午十二時，假座全加中華總會館禮堂，召開全體董事會。

會議由該會主席—陳濟民主持。除聽取財政報告及討論會務外，並選出第四屆新任董事，名單如下：

陳濟民、徐新漢、馮戒聞、宋仰高、譚宗柱、周瑤蒲、譚華南、史國良、黃兆璋、英家駒、高嘉麗等爲董事；盧慧昭、周聲寧、梁抱剛、李宏道爲候補董事。

並選出陳濟民爲主席，徐新漢、馮戒聞爲副主席。

譚宗柱爲財政，周瑤蒲、高嘉麗爲中英文秘書。

並決議定於本月十四日（週日）下午六時，假座名園大酒家，舉行該會八週年紀念餐會。歡迎全體董事携眷參加，以資慶祝。會議直至下午一時卅分圓滿結束。

又外埠董事計有：柯京李約、滿地可林達威、安省陳魯慎、溫地辟馬潤庠。

吉士蘭奴社區中心 六月中舉辦各活動

（溫哥華訊）雲埠拉治街二六九零號吉士蘭奴社區中心，六月中旬舉辦如下各項活動：

（一）六月十二日（星期五）上午八時至下午四時參觀波音飛機廠，收費三十五元。

（二）六月十三日（星期六）下午一時至三時、算命研討，收費十七元。

（三）六月十三日（星期六）上午八時至下午六時，家庭旅行垂釣，往列維治湖旅行六公里後釣魚。成人收費三十元；兒童十五元；家庭六十元。

（四）六月十四日（星期六）下午一時半至四時早餐烹飪收費十九元。

（五）六月廿八日（星期日）上午十時至下午一時義賣市場，入場券每人五毛。

（六）六月廿九日（星期一）上午八時至下午六時半，旅行日光海岸，收費四十二元。

上述活動歡迎早日報名參加。查詢電話七三四—四九七四。

黃埔建軍六八週年 軍校校友名園聚餐

（溫哥華訊）中央軍事院校校友會加西分會，爲慶祝黃埔建軍六十八週年紀念，定十四日下午六時三十分假華埠名園酒家舉行慶祝大會，會後聚餐。歡迎參加。

餐券每張十五元，可以用電話向林一鵬二五五—一四八一—或蘇俊六八九—二六八七洽購。

龍岡公所 祝父親節

（溫哥華訊）雲埠龍岡親義公所青年部暨婦女部，定於六月十四日（星期日）下午一時半，在該公所二樓，舉行慶祝父親節慶會，設酒會招待四姓世誼、昆仲、嬸姆。

歡迎依時出席，共叙宗誼，以表孝思，尊長敬賢。

查詢電話：六八四・三八一三。

堅頓英與局防講 盛者會警辦盜座

（溫哥華訊）五上午九時半至十一時辦公。）

渥列治警察局與堅盛頓華人耆英會，將於六月十二日（星期五）下午一至二時，假座乃街夾卅七街之堅盛頓社區中心禮堂，聯合舉辦交通及居家安全防盜講座。由警局派出巡官三人（華人）、警察二人，到場講解個人及家庭（包括汽車內之音響器材）。如何預防搶劫、盜劫。

有粵語翻譯，即場解答聽衆各種問題，會後有茶點招待。歡迎會員偕親友及一般市民來會聽講。

查詢電話八七二—七二一五（逢星期一、二、四、

健康漫談 選擇滋補品長壽又健康

・黃國澤・

冬令進補，是我們中國人頗具特色的傳統食療。本文似乎應該推遲數月。待秋涼之後才面世，較合時宜。但溫哥華氣候宜人，一年四季，都有人在進補。不合時宜雖使藥效稍微降低，但對人體却無大礙。

只担心在這些人當中，有一部份，不審藥性之寒熱溫涼，不辨體質之陰陽虛實，盲目崇拜參、术、芪、茸之屬，後來，導致實實或虛虛之弊。故不惴淺陋，將一管之見，披之報端，冀能成暗室一燈。

生老病死，人之常情；追求長壽，人同此心。故有秦始皇派徐福，率領童男童女，遠渡重洋，求長生不老之藥的傳說。長壽固然可賀，但長壽者必須健康，方能活得開心。

君不見，每值曙光初照溫哥華之際，小巷間，晨運人士或慢跑、或快走、或散步，爲數不少。公園裏，或耍太極，或練氣功，或習六通，聚集者衆。大家對準的是同一個目標—追求健康長壽。

「户樞不蠹，流水不腐」，堅持運動，可保健康。在飲食方面，針對地選擇一些滋補品，平衡人體的陰陽，調理人體的氣血，對健康長壽也有裨益。下面，介紹一些有關進補方面的常識。

選擇補品要「食補」與「藥補」相結合。食補：一般來說，氣虛的人氣短、心慌、失眠、頭暈、四肢無力、易出汗、脫肛等，可選用補氣養血食物，如瘦肉、冬火腿、牛肉、鴿肉、鯽魚、黃鱔、海參、紅棗、鷄蛋、蓮子、木耳、花生等。

血虛的人表現爲面色萎黃、唇色淡白、心悸失眠、貧血等，可選用補血、養血食物，如猪肉、猪肝、猪心、羊肉、牛奶、野鴨、海參、龍眼肉、花生、葡萄、胡蘿蔔、菠菜、豆製品等。

陽虛表現爲畏寒喜暖、陽萎、遺精、口淡不渴、胃腹寒痛、食後便溏等，可選用壯陽益氣食物，如羊肉、鹿肉、蝦、淡菜、大頭菜、核桃、糯米、紅糖等。

陰虛表現爲咽乾口燥、津液不足、手足心午後發熱、大便乾、小便少、盜汗等，可選用滋陰補液的食物，如甲魚、龜、鴨、兔肉、銀耳、梨、蜂蜜、芝麻、鷄蛋、海帶等。

藥補：人參大補元氣、補肺益脾、生津安神，患有貧血、失眠、冠心病、慢性胃炎、糖尿病、營養不良等症都可服用。但如有發熱、便秘、小便黃赤、舌苔黃感冒等熱症，則不宜服用人參。

此外，黃芪、黨參、太子參補脾肺；大棗、淮山藥補脾；蓮肉補五臟之氣；紫河車、阿膠、枸杞補血；熟地、當歸、首烏益陰血；龜板、龜膠滋陰强壯；天冬、麥冬養陰清火；鹿茸、海狗腎、蛤蚧、胡桃、冬蟲夏草强壯補陽，等等。

進補前，請辨明本身的情況，選擇適合的滋補品，才不會弄巧反拙。

大漢公報 大宏力效 告廣

DOWNTOWN VANCOUVER

OUTLET CENTRE

平過五折

康寧煲，平過原廠零售價一半。可用於洗碗機，微波爐及焗爐。只限白色。有三款。

一公升 14.99 三公升 19.99 五公升 24.99

透明煲，美觀耐用，一公升至4.5公升，原廠零售價，最高44.98。

調味盤， 14.99 - 24.99

6寸平底煎鍋 9.99

10寸平底煎鍋 17.99

請一定來參觀我們的"30&Growing"商品展銷中心，它是您購買時裝、床舖及家庭用品的慳大錢機會。歡迎駕臨。

存貨無多，只限親身採購，不設電話購貨・一小時免費泊車，但須本公司蓋印。

營業時間：星期一至星期四，及星期六，上午十時至下午六時
星期五，上午 時至下午八時
星期日及公衆假期，正午十二時至下午五時

地 址：喜士定西街101號

WOODWARD'S Put it on your Woodward's card

華安旅遊服務社

263 E. HASTINGS STREET
VANCOUVER B.C. Tel 681-8531

隆重推出十大旅遊線路

溫哥華～北京、烏魯木齊、吐魯番、柳園、敦煌、蘭州、西安、上海、廣州。7月17日出發＄3350 21日遊

溫哥華～上海、青島、煙台、濟南、曲阜、泰安、北京、桂林、廣州。8月17出發＄2895 18日遊

溫哥華～上海、哈爾濱、吉林、長春、大連（旅順）、瀋陽、北戴河、天津、廣州。 9月14日出發＄2675 16日遊

溫哥華～香港、深圳、廣州、昆明（石林）、貴陽、成都、重慶、宜昌、武漢、南京、黃山、杭州、上海、廣州。9月30出發＄3395 21日遊

溫哥華～香港、深圳、廣州、北京、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州。10月13日出發＄2950 18日遊

溫哥華～香港、廣州、桂林、昆明、西雙版納、昆明、成都、北京、廣州。10月20日出發＄3200 21日遊

溫哥華～上海、杭州、蘇州、無錫、南京、上海。11月6日出發＄1995 13日遊（參加第一屆中國烹飪世界大賽）

溫哥華～香港、廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、杭州、上海、福州、泉州、厦門、廣州。11月21日出發＄3060 21日遊

溫哥華～香港、廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、廣州11月25日出發＄2850 18日遊

溫哥華～香港、廣州、海口、興隆、三亞、通什、海口、上海、杭州、蘇州、無錫、南京、北京、西安、廣州。12月1日出發＄2995 22日遊

其他線路，日期，你話事，我安排，保証滿意

超心能隔空療病發表會

大乘禪功

國際禪學大師 彭金泉 醫學博士 親自主持

簡介：

・現任中華民國大乘禪功學會理事長。中國佛教新聞週刊社務委員兼「坐禪與發功」專欄作者。

台灣台中縣忘憂谷觀音寺榮譽住持。

大陸貴陽中醫學院客座教授。

・經歷：一九九二年一月六度美國弘法，治癒華僑宿疾無數。

一九九二年二月三度加拿大溫哥華弘法，治癒華僑宿疾無數。

台北中央警官學校大乘禪功總教練，學員及受益者數萬。

發表內容：

一、免費爲您打通氣脈，隔空療病，全場佈氣放光。

二、十餘位溫哥華大乘禪功學員現場爲您隔空療病。

發表日期、時間、地點：

第一場	六月十三日週六下午二時起
第二場	六月十四日週日下午二時起
第三場	六月十五日週一晚上七時起

HOLIDAY INN 711 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. 一樓大禮堂

開課日期、時間、地點：

六月十五日週一晚上七時起初級班九天速成。

◎上課地點：HOLIDAY INN 711 WEST BROADWAY, VANCOUVER

（九天內教會發氣、吸氣、健身禪功、氣功，保証學成）

主辦單位：

加拿大溫哥華大乘禪功同修會

會長：溫漢鑫教授 敬邀

副會長：施惠棠

總幹事：朱文騮

電話：（六〇四）三二七二八六〇鍾老師
（六〇四）四四三一四七六朱先生
（六〇四）九二二六三三七

免費入場

發表會上，彭總教授爲來賓加持時，佛光顯現情況

彭博士爲修定法師放光加持治病時佛光現前