

津津有味譚

陳存仁

豬肉與豬的內臟

瘦豬肉中所含維他命B尤為豐富，還有少量維他命A、C。礦物質和鐵質等，在肥豬肉中含量很少。

小豬和老豬的比較，差異很大，大豬的脂肪多，小豬的脂肪少，所以小豬的質素比大豬好，乳豬只有一層肥肉，瘦肉不多，質素也較好。

豬肉的食療用途，列述於次。還有豬的肝、腎、腦、肺、心、胃的營養，實比豬肉更豐富，也要逐一敘述。有一部份內臟，如豬肺、豬肝、豬脾，我從前已有專文詳述過，現在只把大概的

釋社區組織及其發展

蔣清華

「士達孔」社區中心開幕獻言

究竟「社區」是甚麼？社會一般人向無所知，「社區」和「社區發展」，成為國際間習用的名詞，尚為第二次大戰結束以後的事，根據社會學家斯丹納對於社區的定義：「社區可視為一羣人民共同生活，一個相當鄰近地區，並產生各種社會組織，以求互相保障與公共福利。斯丹納謂：「社區」一詞，乃指有共同關係與功能的一個地理區域。該地區居民具有各種不同的興趣及互助設施，與人之間有個別相知，更能為共同本區的榮譽而努力。它可能是個小鄉村，也可能是大城市中的一個區域。」

根據上述兩學者和其各家對社區的解釋，我們以「社區」下一個綜合的定義：「社區是人類共同生活的一種地域團體，亦即地理界與心理界相結合的社會團體。它的共同生活，就是具有共同的歷史、文化、和經濟背景，如一個鄉村、市鎮，或是一個城市內某一區域，它是社會的一種類型，最適宜於獨立發展的基層組織。」

社區與社會的不同主要點，社會是人類自然地理地聚在一起，存在著一種屬於這個社會的意識，社區是人類聚居在一個地域裡，尋求社會生活的一種團體有機性組織。最普通和傳統的說法，就是一羣人共同生活的一種最少單位的地區。

一九五五年聯合國提出社區組織與社區發展方案，社會組織和發展始成為兩個新名詞。社區發展，就其性質說，是一項建設新社會的方案，就其手段說，又是一種方式，用來達到建設的目的。具體的說，它是一種綜合性多目標工作，亦即結合政府、人民、社會，各方面力量，從精神與物質兩方面改善人民生活

壹九七三年 雲埠鐵城崇義總會 第五十九屆職員表

- | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| 主席 | 簡建平 | 副主席 | 王華進 | 財政 | 鄭金榮 | 查帳 | 鄭瑞階 | 幹事 | 李天盛 |
| 秘書 | 鄭玉昆 | 副秘書 | 陳金榮 | 副財政 | 鄭瑞階 | 副查帳 | 鄭瑞階 | 幹事 | 黃潤金 |
| 副秘書 | 林瑞和 | 副財政 | 鄭瑞階 | 副查帳 | 鄭瑞階 | 幹事 | 黃潤金 | 幹事 | 黃潤金 |
| 副秘書 | 鄭瑞階 | 副財政 | 鄭瑞階 | 副查帳 | 鄭瑞階 | 幹事 | 黃潤金 | 幹事 | 黃潤金 |
| 副秘書 | 鄭瑞階 | 副財政 | 鄭瑞階 | 副查帳 | 鄭瑞階 | 幹事 | 黃潤金 | 幹事 | 黃潤金 |

域埠台山寧陽總會 一九七三年職員表

- | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| 主席 | 陳新明 | 副主席 | 李梓岳 | 財政 | 黃華振 | 查帳 | 黃華振 | 幹事 | 黃華振 |
| 秘書 | 黃華振 | 副秘書 | 李梓岳 | 副財政 | 黃華振 | 副查帳 | 黃華振 | 幹事 | 黃華振 |
| 副秘書 | 李梓岳 | 副財政 | 黃華振 | 副查帳 | 黃華振 | 幹事 | 黃華振 | 幹事 | 黃華振 |
| 副秘書 | 黃華振 | 副財政 | 黃華振 | 副查帳 | 黃華振 | 幹事 | 黃華振 | 幹事 | 黃華振 |
| 副秘書 | 黃華振 | 副財政 | 黃華振 | 副查帳 | 黃華振 | 幹事 | 黃華振 | 幹事 | 黃華振 |

多城達權社鳴謝

洪啟者：本社一九七二年叨蒙達權社同仁及親友熱烈厚愛，本社同人拜領之餘，感銘五內，茲將厚愛芳名登報表揚，藉申謝忱，並祝各位生活愉快，新歲事事如意。

宜廚工一名

離雲地四十呎。如意者請電話八七九、五五五與李君接洽

雜貨舖生意特價廉讓

細街三十三號，街角地位，舖面十七尺乘三十三尺，入口多，地點旺，全部新式傢俱用具，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，願以低價六千元出讓，接洽者，請向新式傢俱用具，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，願以低價六千元出讓，接洽者，請向

聘女管家

中年婦女，勤勞，輕便，供膳，月薪五百。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，日間電話六八二、壹九七四，夜九時後二五四、七九八八

新屋有房出租

土庫大房，包電火暖氣。電話四三三、四三三九

聘炒鑊或炸鑊一名

每星期工作五天，工金面議，要能講少許英語，自備車，放工，有意者請於每天上午十時至下午四時止，電話：只限以上時間請見見。地址：西溫哥華海濱街二三九六號，電話：九二二、壹五三三

訪尋關潮旺兄

如其本人或親朋知其下落，請與翁周文接洽。Robert Wong, 139 N. 21 St., Las Vegas Nevada U.S.A. 89101

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不幸於一九七二年十二月廿七日下午二時在中央醫院仙逝，享壽八十九歲，不幸於一九七二年十二月廿七日下午二時在中央醫院仙逝，享壽八十九歲，不幸於一九七二年十二月廿七日下午二時在中央醫院仙逝，享壽八十九歲

近華埠一層屋出租

交通利便，對面學校，兩睡房，一廳，一間廚房，電話二四四、二一六〇洽商。

葉仔舖廉讓

一〇一士打，因身體不適，缺乏人力，迫於急讓，有意者請來面議。

黨近民治黨分部 一九七三年新職員

- | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| 主席 | 鄭華錦 | 副主席 | 鄭伯祥 | 財政 | 鄭伯祥 | 查帳 | 鄭伯祥 | 幹事 | 鄭伯祥 |
| 秘書 | 鄭伯祥 | 副秘書 | 鄭伯祥 | 副財政 | 鄭伯祥 | 副查帳 | 鄭伯祥 | 幹事 | 鄭伯祥 |
| 副秘書 | 鄭伯祥 | 副財政 | 鄭伯祥 | 副查帳 | 鄭伯祥 | 幹事 | 鄭伯祥 | 幹事 | 鄭伯祥 |
| 副秘書 | 鄭伯祥 | 副財政 | 鄭伯祥 | 副查帳 | 鄭伯祥 | 幹事 | 鄭伯祥 | 幹事 | 鄭伯祥 |
| 副秘書 | 鄭伯祥 | 副財政 | 鄭伯祥 | 副查帳 | 鄭伯祥 | 幹事 | 鄭伯祥 | 幹事 | 鄭伯祥 |

聘請售貨員

四哥華埠出入口公司，急招售貨員四名，庭用品及五金之男女外售貨員四名，除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，多名，佣金從優，如有意者，請撥電話四三八、二二三四

宜頭廚一名有房出租

工金從優，如意者請電話五五五、五五五八洽商。有房出租，適合女士或婦人居住，包電火暖氣，如意者請電話五五五、三〇八四

奧林比亞戲院 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
我不要再離婚
主演：馬素貞、楊嘉凌、領銜主演
同場放映：彩色寬幕拳鬥片
馬素貞為兄報仇六斧之深仇
楊嘉凌領銜主演

華安公司 VAN CHINA TRADE CENTRE LTD 550 Main St. Vancouver 4, B.C. 電話：881-8531

愛祖國，用國貨！
國產牌彈力內褲
每三條售價壹元四角九分
歡迎僑胞選購，幸勿錯過機會。

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
批發零售
無任歡迎

△代東
本社謹訂於四月四日午後壹時舉行成立第五十四週年紀念典禮敬請諸君蒞臨屆時統請
下午六時設筵於銀龍酒家歡慶屆時統請
洪門民治黨加總支部暨各支部
達權總社暨支社及洪門各級機構叔父昆仲
姊妹姊妹駕臨指示禮儀勝榮幸
卡技利達權支社同人敬約
Dart Club, 116-3 Ave. S.E. Calgary, Alta.

西餐室廉讓
位於煤氣鎮中心，遊客必到之地，因東生意向來暢旺，因各股東志圖別業，迫要出賣，洽商處：Cih Garden Cafe, 4728 Marine Dr., Powell River, B.C.
Ph. 485-6865與黃先生洽商