睡眠與姿勢

人必要睡眠，而睡眠的姿勢有種種，從科學觀點，是以那種爲最好呢？

本來，我們人類，因爲身軀相足能成爲一條直線，故任何姿勢都可以。也能像動物的姿勢睡，或朝側睡，甚至伏地睡，有時還能伏在桌上睡着。但伏地睡，鼻，嘴，胸，腹要受着壓迫，會發生氣悶，因此是不正確和不好的姿勢。

仰天而睡時，胸部有肋骨的防禦，腰部也有强力的筋骨防禦，不會受到任何壓迫。又因背骨能自行彎曲，可以向前或向後伸縮，所以向側面橫睡也是一種舒適的姿勢。可惜不能持久，譬如向右眠下的姿勢睡不多久，便要改爲向左的姿勢。所以，，仰天而睡可說是最安全而安定的姿勢，也是對人最健康的姿勢。

仰天雖是好的姿勢，可是人往往因疾病不能這樣睡，如足部有毛病不能伸直的時候，必須朝側面睡：腰部有毛病而彎曲，背部凸出的時候，也不能仰睡。或者仰睡時腹部發痛，或背上長了瘡發痛的時候，當然也不能仰睡。腹痛時，肚皮會脹起來，譬如患腸胃炎時，腹肌伸張，痛苦會加深，因此只好彎腰側睡。更嚴重時，連側臥也不能，而只能坐在床上。所有不能直腰仰睡的人，大都是不健康的人。健康的姿勢就是大字的姿。人在睡着以後，不管朝右或朝左，都不會整晚不變的。實際上，整夜以同一姿勢睡是不可能的。即使仰睡吧，一般也多少要稍爲改變一下姿勢的。總之睡時全身各處不受到任何壓迫，這樣的睡法，該是最好的。

地下水創造的奇迹

一滴一滴的水、一條一條的河，成年累月地滴着、流着。岩石大塊大塊地溶解了，造成一個又一個的孔洞，在地下，在山中，縱橫交錯。水就在這些孔道中流通。一忽兒一江大水突然湧入地形成暗河、伏流、天生橋。這就是地質學家和地理學家所稱的「喀斯特現象」。雲南蒙自東山頂上的鳴鶴大河，流不多遠就從石洞村附近的大岩洞裏流入地下。每秒鐘有零點三立方米的河水。全被這岩洞吞了下去，在山肚子裏一直往西流，最後竟然在遠離石洞村五十公里的開遠南洞流了出來。這麼大的一股地下水，在一點一點地溶解岩石，最後劈開一條長達五十公里的通道，成爲伏流。這需要經過多長的時間、花費多大的力量才能實現啊！

開遠的南洞，就是地下暗河與伏流的出口處。在那裏，可以看到由岩洞裏流出的兩股清泉，它每秒鐘平均水量五立方米之多；在那裏，可以聽到地下水即將流出地表時在山肚子裏的洶湧膨湃聲。那裏綠樹成蔭，加上地下水創造的奇迹，自然就成了優美的風景區。

當你從文山乘汽車至馬塘，經過盤龍河時，你會發現○龍河上的那座橋架得別高。橋面竟比河水面高八十米之多。你心裏一定會驚嘆橋的工程偉大，眞想知道這位建築師是誰。誰知道，他不是別人，却是水。它用自己的力量，築成了一座天生橋。原來，當○龍河形成的時候，水就從岩洞中流過，以後，由於河水的冲刷，河槽越來越深，岩洞也越來越深。岩洞的頂就架在河的兩岸，形成了天生橋。所以，人們不必再耗費力量在河上架設大橋。而是利用這座天生橋來溝通河兩岸的交通。

這天生橋是什麼時代形成的呢？幾千年前還是幾萬年前？當之時間不會太短吧！後來在宜良小兌冲河的天生橋考察結果，在橋面下有好幾層岩洞。八十米深的一層岩洞是水在地下的河道。上面兩層岩洞都高懸河水之上。

（以○代盤字）

塘西花月痕

（續西廂記 張愛玲譯 三四八）

第卅八節；仇公子一個月花五十萬元

世俗叫「婢女」爲「妹仔」——是往昔廣州傭婦慣常的活動。）阿柳是雙十年華的少女，自疏不嫁，以爲仇公子看中她，是楚子問鼎之意，緋紅雙頰，大力掙脫魏師爺的巨靈之掌，嬌聲脆吐出鳳城口吻：「我吾制」——魏師爺伸張双手阻攔，以免她兔脫，阿柳果然不敢突圍，恐怕魏師爺順手有照。仇公子覺得她嬌羞欲滴，份外可愛，希望她應徵，乃將徵求的緣起，源源本本告訴，換言之：月薪三千元，請她陪阿姑遊埠，並不壓迫她肌膚之親。阿柳半信半疑，望一望魏師爺，又望她底主人金容一眼，魏師爺極力保證仇公子是正人君子，況且二十多人同行，何妨一趟熱鬧？魏師爺之討好阿柳，自然別有會心，他人沒有力量一擲千金，正好利用仇公子這壽頭給她一筆，慷他人之慨，以博取她底芳心。阿柳靈機一觸，含笑問道：「你叫我陪太子讀書，遊埠一個月之久，我是傭人，豈能長期告假？除非我底金容姑，亦有份參加，我才肯答應。請你先問金容姑一聲，如果她也肯去，我個人則沒有問題。反之，她祇是允許我請一個月假，並不參加遊埠，恕怪我失陪，理由是：我若單人匹馬，陪客人作遠行，青樓中人，可能蜚短流長，說我壞話，追隨自己阿姑在一起，便完全不同了，可以表示我清白無私呀！」本來金容姿首平庸，儀態欠佳，不特沒有資格入選十二金釵，列，就算免費帶她遊埠，相信仇公子亦一口拒絕，可是仇公子存心賞拔阿柳，一者是附帶的條件，二者見她措詞得體，值得遷就，乃親自徵求金容同意，反怕恐她不答應，聲明相金先惠：月薪二萬元及治裝費三千，一併付訖；阿柳的月薪三千元，亦支上期，……仇公子飲了幾杯，

達權總社鳴謝經費

埠 民國五十六年上半年度

鍾承美卅元 馬金渭 林時青 每十元
關祥生 林和 林社康 林定旨
盤耀富 葉華耀 胡劍青 每五元
馬蕃山 馬柏 鄭松煦 周新和夫人
每三元 林穗秋夫人 林穗權夫婦
林欽 黃樑蘭 鄭基 雷開 周道金
曾玉庭 程大妹 鄭春裕 每式元五
林遙傑 曹餘登 馬煒球 每式元

◎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穩閱享壽六十有二不孝光揚隨侍在側親視含殮經手同月十九日在波律佛殯儀館舉行喪禮扶柩運往(White Wood)埠安葬荷蒙宗親世戚友慕贈輓儀花圈或親臨執紼素車隨送或賜唱柬慰藉有加高誼隆情殁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 泣淚飲任
惠賜芳名 恕不稱呼
如有錯漏 希爲見諒

唱函：Louis H. Lewry 市長
唱柬：Warren & June Bachman, Betty Statheim Wendy & Gary Purcha, Marie & Bud 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 葉榮美
敖悅清 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 胡錦棠 周昌瑞
以上合家每三元
關華臻 關煌智 黃卓民 關勳輝
胡銓 余牧柔姆 謝敎 黃護華 黃守樞
余寬中 余禮顯姆 余賞慶 余順禮
以上合家每式元

（花圈） 關勳賢合家 陳勵生合家
國民旅館 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 黃榮攀合家全 關勳樂 關
舉芳 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 Soto Cafe,

（素車） 中華公所 舞城華人體育會
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 關定毓 關華煥全
張華倫 關勳濂合家全 關滾 周合家司徒
勇合家全
Mr. Harris, Mr. & Mrs. Paul De Laforest,
Mrs. Bill Tuite, Mr. Bob Wilkinson,
Mr. Klassen, Mr. Sam Karby,

中國洪門民治黨全美洲第九屆懇親代表大會籌備處職員表

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

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，(京士頓)總支部主持召集。茲據接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，限於八月弍十日之前三星期，(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 劉德予
秘書 陳建平

中華民國五十六年吉月十二日

中國洪門民治黨駐美洲總部 地址

美國西方航空公司 Western Airlines International, 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洪懇大會開幕盛典，茲根據定章議決，凡我加黨社員壹律每名徵收全美洪懇費加金一元，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

美國西方航空公司又一……

重大貢獻 遠至天邊 近在眼前

各位僑胞：自即日起，本公司航線，將包括遠至天邊，之美國第五十州——亞拉斯加(ALASKA)故近在眼前之美西岸如溫哥華，舍路，砵崙，大埠，羅省，甚而南至墨西哥城，聯成一線，長達數千里，換言之，本公司之豪華噴射客機，每日不停地忠誠爲我僑胞服務，包括整個美西及太平洋海岸線而至北極，設有團体，家庭及卅日內有效之特價票，經濟實惠，服務週到，快捷妥當，請逕向華埠各大旅行社或本公司訂位部電話 682-5933 接洽。

美國西方航空公司
北美洲華務部總經理 麥旭耀敬啓

WESTERN AIRLINES INTERNATIONAL

LA 6-489

◎哀謝

先考諱光派字英煇蔡公府君廣東台山縣大江中間村人痛於民國五十六年七月十日以病終於雲埠網聖約瑟醫院積閱享壽八十有九歲不孝等親視含殮遵禮成服經于同月十五日在暗市殯殯儀館舉行出殯

荷蒙宗親戚友鄉親各僑團親臨執紼素車隨送高誼隆情殁存均感謹誌良謝

未亡人 雷氏
孤子 傑民
男孫 進明 連信
媳婦 陳氏 泣淚飲任
孫媳婦 岑氏 泣淚飲任
惠賜芳名 恕不稱呼
倘有遺漏 祈爲見諒

鄭厚鈿 葉求柏 共五元
岑俊怡 馬文合家 余蘇和
蔡潤 周怡夫婦 蔡傑堯夫婦 關崇婆
英錦婆 陳良沾 蔡伯源 以上每式元
楊霖夫人 黃愼余姆 每壹元

（花圈） 台山寧陽會館慈善部 台山寧陽會館實業部 至德總堂 至德總堂執監委員會同人 至德總堂實業部 愛蓮總公所 三德書社同人 吳國華燕梳辦事處 固蘭苗衣廠 黃崇禮 黃恭禮 黃文甫 伍普予 李道全 黃一平 容安民 陳孔墉 岑茂昂 岑茂泉 岑錫榮 岑茂才 梁滿英姐 秘書賓路 同人 甘榮佳 黃煥稠 陳兆隆 岑百祥 黃榮安 陳棠 葉耀 陸燦 張彬 梁當 關國泉 陳帝年 鄭少棠 黃培 蔡良 周幹芳合家 吳奕球合家 吳天賜合家 陳華歌合家 吳炳羣 吳一鴻 周憲戊 吳章 吳金波 周瑞藻 周國棟 周瑞趙 周永年 周玉家 周靈 許植人 鍾爭信 鍾振湖 雷世昌 葉求鎮 蔡翠華 李有渭 李光耀 吳立民 周在彪 吳仲良 吳壽頤 蔡傑和合家 蔡芳 蔡潤 吳子燦 蔡英美 蔡英源 蔡盛球 蔡振華合家 蔡盛森 蔡煜麟合家 蔡傑饒合家 蔡禎盛 吳英湛 吳在沛 吳英銳

（素車） 台山寧陽會館 台山會館實業部 全加至德總堂 至德總堂實業部 愛蓮總公所 三德書社 賓路銀行 馬錦華 秘書賓路餐館同人 周瑞趙 吳天賜合家 梁當 陸燦 張彬 葉耀 蔡良 黃培 陳棠 陳帝年 鄭少棠 關國泉 岑茂才 許益 蔡榮聰 蔡振華 蔡根璇 蔡英梓 蔡傑美 蔡根燦 蔡傑和合家 蔡煜麟 蔡社耀 蔡燦芬 蔡榮聰 蔡榮濯 蔡燦芬

沙省中部獨市餐館生意連實業出賣

本飯館位于十四號公路Viscount埠，各樣傢俬齊備，有來去水，天然煤氣，新開田料礦場近埠，樓上有房八個，全年生意甚佳，最合家庭經營，如有僑胞欲營斯業者，函商面議均由尊便。

本餐館主人啓
Viscount Cafe, P. O. Box 220, Viscount, Sask.

飯館旅業出售

樓上房十六個，樓下飯室，生意穩定，有賬部待查，歡迎來函或駕臨面商。

通訊處：
Rendezvous Cafe, Box 873, Edson, Alta.

中華民治黨駐美洲總部通告

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，(京士頓)總支部主持召集。茲據接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，限於八月弍十日之前三星期，(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 劉德予
秘書 陳建平

中華民國五十六年吉月十二日

中國洪門民治黨駐美洲總部 地址

美國 紐約 地址

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

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

加拿大 溫哥華 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

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

特点：
□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。

歡迎僑胞開支票戶口

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