

至一滑水和扒船都是夏日水上最普遍的遊戲，當汽艇以超過四十里速度來拖滑水，滑水的人好似在水中飛騰而去。雖然好玩，但不小心便會被撞跌海裏，所以一定要精於游泳，否則不作此遊。扒船的遊戲較慢，只要船上一帶得游泳和懂得划槳的人，便覺安全，當船划到深海的時分，確是另有一番樂趣。

如果不願作水上活動，那麼可以在沙灘上打羽毛球或其他球類，甚至約三五知己，搓幾圈衛生麻雀，也是一種很好的活動，不過，烈日當空，在沙灘上正覺得熱熱的，為了安全問題，是不宜暴露太久的，有遮蓋或在太陽傘下，那會較舒服一點的。

在夏天裏，戶外生活活動，一般都喜歡到有水可游的地方去，如果確是不喜歡此運動的，那麼可到公園中去散步，或者到山頂去眺望一下大自然的景色，甚至到海邊去垂釣，或租隻小艇海中去呼吸一下新鮮的海風，那也是一種很有益的活動。總之，一個人在工作之餘，是不能忽視娛樂的，有適當的戶外活動，可藉此調劑一下枯燥煩悶的生活，使生活增添姿色，對身體健康有大裨益的。

「立法嚴，行法忍」，所以，政府有時不必「察察為明」，甚至為「某些緣故，對犯法者姑予容忍——容忍，是政府的美德。

語說：「官府有三限」，這「三限」就是容忍，但容忍並不是毀法，而是給對方一個從容守法的機會。例如規定納稅，到期不能繳納，則體察實情，再予寬限，而結果還是繳納的。

「行法的容忍」，所以，政府有時不必「察察為明」，甚至為「某些緣故，對犯法者姑予容忍——容忍，是政府的美德。

「立法嚴，行法忍」，所以，政府有時不必「察察為明」，甚至為「某些緣故，對犯法者姑予容忍——容忍，是政府的美德。

「立法嚴，行法忍」，所以，政府有時不必「察察為明」，甚至為「某些緣故，對犯法者姑予容忍——容忍，是政府的美德。

「立法嚴，行法忍」，所以，政府有時不必「察察為明」，甚至為「某些緣故，對犯法者姑予容忍——容忍，是政府的美德。

「立法嚴，行法忍」，所以，政府有時不必「察察為明」，甚至為「某些緣故，對犯法者姑予容忍——容忍，是政府的美德。

「立法嚴，行法忍」，所以，政府有時不必「察察為明」，甚至為「某些緣故，對犯法者姑予容忍——容忍，是政府的美德。

「立法嚴，行法忍」，所以，政府有時不必「察察為明」，甚至為「某些緣故，對犯法者姑予容忍——容忍，是政府的美德。

「立法嚴，行法忍」，所以，政府有時不必「察察為明」，甚至為「某些緣故，對犯法者姑予容忍——容忍，是政府的美德。

生活講座

(八七)

養生最好作午睡

日中睡覺一覺伸。
陸游作「午睡」詩云：「苦愛幽窗午夢長，此中與世暫相忘。山嵐處處客見，不覺仙方覺睡方。」
陸游作「午睡」詩云：「槐柳陰裡綠窺開，天與先生許睡。流汗未乾衣上雨，大聲已發鳥鳴雷。」
現在生活環境已大有變遷，但是午後小睡片刻，還是值得提倡的，因為午睡睡醒而後，夜睡就更是甜且暢了。

隨潰隨結胃潰瘍

潰瘍，本是外科病。但胃潰瘍的情況，實際上與普通外科不同，並不作膿，僅在胃粘膜上發生一個腐蝕創口，這個創口，如果療養得宜，自己本會結痂癒合；如果再度受到酸水侵潤，又會繼續潰蝕，大多數生在胃小彎處，接近胃的下口，叫做幽門，過了幽門，即是十二指腸，多數人潰瘍就在胃幽門或十二指腸部份，中醫們當時稱知是胃完(肉旁下同)的症候，用了醫胃完的方劑，



O. K. 傢私公司
溫哥華奇化街式五六號
公司 687-7127
住宅 253-0326
最新運到各種尺碼耐用地毯，梳化，單人床，碌架床，書架床頭，咖啡椅，檯椅，燈椅，鐘椅，家庭電器。
歡迎僑胞參觀比較

元昌肉食公司
DOLLAR MEAT STORE
266 E. PENDER STREET
TEL: 681-1052
馳名琵琶鴨 脆皮大乳鴿 爽嫩白切雞 美味桂花腸 鮮明肉類
承接金豬

GILL'S T.V.
2405 Franklin St.
電話 255-8598
專修理顏色與黑白電視機 價錢相宜 工作擔保滿意 黃民

榮卓公司
承接內外 裝修油漆 土庫間格 新建重修 免費估價 大小工程 壹律歡迎
馬卓波啟

隆有限公司 WAH LOONG
278 E. PENDER ST., VANCOUVER
Tel. 684-4428
馬交鹹魚，鹹魚，鹹魚，淡口白或鹹魚，淡口白魚，淡口公魚干，淡口白春干，淡口白飯干，雪白銀魚干，原條紅魚鹹魚，去頭紅魚鹹魚。
總代理香港新華海產公司各種西士冰霜蝦各種冰霜魚類

安航旅行社 THUNDERBIRD TRAVEL LTD.
111-3rd AVE. S. E. CALGARY, ALTA.
通訊郵箱：P. O. BOX 1360
電話：262-6539, 262-6500
▲本年夏季團體旅遊香港各班機：
一、起航期：九月十五日，十月十七日，十一月十七日，十二月廿五日。
二、旅遊日期：三十日。
三、機票價：六百四十元，另加遊覽費(由雲浮起航)。
四、優點：甲、担保往返航期依時。乙、比價平。丙、丙、全家(成人或兒童)合計手續費包機。
五、附告：政府對包機限制極嚴，手續不符，即遭煩。
六、報名與手續：應在起航前廿天交齊。
七、倘有更換日期，應在起航前廿天交齊，統請駕臨本社或函洽，幸甚。

卡技利 中僑雜貨公司 CHONG KEW CO. LTD.
205 CENTRE ST. S. CALGARY 2 ALTA.
TEL: 266-2041 266-2042
新張啟事
本號專營 祖國雜貨 華洋酒味 時菜鮮味 名師主理 燒烤臘味 左右盡有 大量供應 駕臨指示 歡迎選購
主理人 胡洪謹啟

威發實業有限公司 Wakefield Associates Realtors Ltd.
何仲生 Johnson C. S. Ho
地址：2123 Kingsway, Vancouver, B.C.
185 E. Pender St. Van. 4, B.C.
電話：Office 437-1107, 688-9848
Residence 325-3965
▲十三街東角三層樓入息屋，自己住一層，其餘兩層出租，土庫另有兩房，交通方便，經濟抵買，開價二萬六千九百九十九元，星期六，日，開放歡迎參觀。
▲二十七街東角乃磨街七十尺樓花園住宅一幢，一廳三房，十庫有入息開價二萬九千九百九十九元。
▲北本那比菜仔舖平賣，每月生意約八千有地方住，適合夫婦經營，開價一萬三千。
▲北雲區莊街商業樓宇，樓下兩個舖位，樓上三租，每年入息超過七千元，只開價七萬六千九百九十九元。
▲倘有菜舖或柏文商業樓宇不勝枚舉，歡迎電話詢問。
▲本公司特長建造新屋，價格從三萬五千起至三萬九千。

信託 YORKSHIRE TR
130 PENDER STREET EAST, VANCOUVER
PHONE: 685-3935
活期存款 五厘
每月五日以前所開之戶口均由壹日起計利息
★特別存款三厘七五(由三千元起)
壹切存款均有加政府保障萬無壹失
經理黃宗振 副經理爾玉漢

B. G. ROYAL CAFE
119 East Pender St., Vancouver 4, B.C.
Phone: 681-3959
貴兼不飽，則吾豈敢，鳳城美點，捨我其誰。
鮮磨沙河粉 敢誇全加獨特 斤兩味道 招牌保證
B.G. ROYAL CAFE 119 East Pender St., Vancouver 4, B.C. Phone: 681-3959

黃俠公證人旅行社 QUON I WONG AGENCIES
120 PENDER STREET EAST VANCOUVER 4, B.C.
Office: 804-0938 Res: 733-3202
(一) 香港集體機票雙程六百五十五元順遊檀島日本台灣呂宋日期可靠
(二) 特價移民機票青年耆老家庭式機票分期付款手續簡便沿途停留美加各埠機票即定即發代辦護照簽證文件
(三) 代理旅行火燭汽車意外人壽保險各種貸款投資買賣歡迎面商

CANADA TRUST 湯天豪
專買賣工 商業樓宇 生意房屋 公寓大廈 投資地皮 實業貸款 收租管理
801 W. Pender St., Vancouver, B.C.
TEL: 685-8211, 住宅 325-0527
HOWE TONG
▲旺區樓宇生意出賣，約八十五萬，設備新式齊全，有長批，開價僅六萬六千元，須一牛現款，莫失良機。
▲業主退休，大士多街連實業，周圍俱是新屋和柏文，做獨市生意，年銷售額超過二十萬元，將來可做到三十萬，僅開價十二萬元，抵買。
▲街角商業樓宇，旺區，兩間舖位及一醫生診所，地寬七十尺，可分兩間舖位收租，開價四萬五千元。
▲西區樓宇三睡房兩廁，地寬五十二尺土庫全部裝修如新，二套廁所，近大學商場，銀期充裕業主修如新，商業樓宇街夾百老匯，可開四間舖位，周圍全屋亞柏文區，另北雲區，有商業樓宇多間，政府將建道，好前途。
▲倘有新柏文近街夾百老匯，有升降機，地下停車場，價錢廉宜，另有大小柏文多間，欲知詳情，請電話詢問。