酣睡秘訣

那末在兩肩之間，縛上一個高爾夫球，這樣可以阻止仰臥，因爲仰臥常常發出震耳聾的斷。

男性除了比婦女發斷聲夠多外，還討厭人家在他睡眠時談家庭的瑣事，但是婦女多能在睡眠中回答問題的，如果妻子在睡中叫出送牛奶男工的名字時，丈夫向她查問，往往獲得眞情的。

夢遊或是睡中夢囈，都是在睡眠裏，神經沒有鬆弛下來，許多人睡了像大木頭，但其實是神智緊張．醒來覺得疲倦不堪。

人們常常不知自已的憂慮狀態，然而人的夢境可以爲訊息，只須謹愼研究，即可以發現緊張的關鍵了，有一個婦人，在造夢後，神智沮喪不堪，原來她在夢中看見姪兒在棺材中，當分析這次夢境之後，她認爲并無不好的預兆，事實上，她的另一姪兒已死，在舉殯時，她跟以前的舊情人重逢，而後來造了的夢，就是她下意的願望，希望能再和舊情人邂逅。

夢境常常和自己的下意識有關，許多宗教信仰的男女，發誓矢志不婚，這只有內心痛苦而已，人們的憂慮往往和戀愛，金錢和健康有關，每當發生憂慮時，將原因寫下來，看看有什麽辦法解決，但切勿埋心在裡，否則隨時發作的。

在睡前一小時，切勿多思索和作重大的考慮，不要思考祇交的會談，不妨喝一杯和暖的牛奶，然後嗽口，許多時失眠，是由於黏膜炎的，睡前不宜看過於刺激，興奮的書籍，別計算賬項，不要跟丈夫或妻子吵咀，不要吃得過飽，要找出平日最能使自已平服下來的事，譬如欣賞古典音樂，在熱水浴中看一兩段喜看的書籍，以前兩個俄國帝后，喜歡看人替他們搔脚指的。

別以爲數羊兒可以入睡，這只是使你的能成眠的，此外在睡前鬆弛運動，[illegible]那末最好幹夜間工作，如看更人，或是其他值夜的職業。（完）

北京的烤鴨

凡是到過北京的華僑與港澳同胞，可以說，很少沒有吃過北京烤鴨的。北京烤鴨，不僅是全國聞名，而且是舉世聞名，世界各國的外賓，凡是到過北京的，也可說很少沒有吃過北京烤鴨。北京烤鴨，在北京所有的菜館裏，是家家都會烤，但烤得最好的，要數「北京烤鴨店」（即從前的「全聚德」）。

一個鴨子從餵養到上爐，經過手續，實在不簡單。別看餵鴨子容易，北京烤餵的餵養，與一般鴨子不同，它是以「塡」的的工夫，把鴨子塡肥了的，故烤鴨的原名，是叫塡鴨。說到「塡」，便是技術問題了塡鴨子的原料，是「三合麵」製成的。何謂三合麵呢？是土麵玉米麵。高粱糠三種東西，拌和在一起，搓成長條，塡到鴨子口腔中，塞進肚裏去。塡的次數是每日兩次，塡成的日期，大概要一個月左右。這種塡鴨，既不能太大，也不能太小，以六七斤重爲最標準，到這時候，它就可以上爐（又稱掛爐），以飽顧客的口福了。

烤鴨要吃脂肥、肉嫩與皮脆，刀齊。脂肥、肉嫩的工夫在餵養的「塡」字上，而皮脆、刀齊則在掛爐的「烤」字與「片皮」師傅的「削」字上了。掌握「掛爐」的師傅，是要有專門技術的，不是隨便一個人就可執行這一任務。掛爐師傅首先要對「火候」有研究，因爲烤的時間不夠，皮不脆、肉不熟。倘若烤「過了火」皮焦了，肉老了，也不好吃。故而要烤得不老不嫩，恰到好處。這「恰到好處」四字，實在不容易掌握，往往需要十年、幾十年的工夫。大凡具備有「恰到好處」四字的條件的鴨子，

（未完）

塘西花月痕

[illegible] 一五五

第廿九節：

奇花女狀元鬧大風波

煤炭咁厘大鬧寨廳故事，在塘西花國中，只是太監風量，但奇花「女狀元」潤蘭掀起軒然大波，相信爲塘西有史以來最駭人聽聞的事實，所有龜鴇，阿姑，寮口嫂，傭婦以至豆粉水之流，皆談虎色變，因爲潤蘭攪出這一場大風波，牽涉到秘密社會的首腦人物。如所週知：時常的秘密社會，宗旨却還不錯，扶弱鋤強，行俠仗義，頗有燕趙俠客風，亦有幾分類似歐西中古時代的武士，保護婦女，以護花使者爲己任，「經頁起責任，眞是赴湯蹈火不辭。這一次幾乎弄到大規模「開片」，假如雙方火併的話，死傷人數當屬不少，「開片」未成，也弄到滿天神佛，其中經過情形的典折離奇，可作爲一篇小說看。

潤爛之被稱爲「女狀元」，是一般飲客代擬的「花名」，而不是經過「選美」手續得來。遠在這個時期，本港經已發起過「選美」這種玩意兒，當時跑馬地的「愉園」遊樂場設立未幾，香港最初有遊樂場，是西環的「太白樓」，即現在太白台青蓮台故址。愉園故址即今之養和園，其後則有北角的「名園」，及東區的「利園」，）爲着慈善事業籌款，選舉狀元，分爲「香榜」「色榜」「藝榜」，色榜狀元爲宴花花卉奪得，宴花原是塘西的「大牛私明」妓院，並不是大寨，這個狀元頭銜不屬於大寨阿姑，大家俱嘖嘖稱奇，其實說起來也很非花卉碰到一個「四方辦頂」，是著名的「地皮友」，替花卉捧場，個人買選票幾千元，其他阿故沒有這麽的大豪頭，自瞠乎其後了。潤蘭之得名「女狀元」，因她天生體格，像今日的「珍羅素型」，時人雖愛「瀟湘妃子」的病態美，美色當前，肉感豐富，覺得萬綠叢中一點紅，別創一格潤蘭樣子很美麗，態度尤其風韻，且天賦異禀，更有一種特長

黨近達權社鳴謝

本社於十月卅日舉行成立第四十一週年紀念慶典荷蒙全加洪門黨社及本埠商號暨洪門昆仲嬸姆姊妹等惠賜賀儀祝詞本社拜領之餘謹此以謝

黨近埠達權支社謹啓

惠賜芳名 恕不稱呼

民治黨美洲總部 民治黨駐加總支部
雲埠大公義學 以上每祝詞
黨近民治黨賀金壹百元祝詞
穫寧黨社賀金十元祝詞
域埠達權總社 域埠民治黨 雲埠民治黨 雲埠達權社 企城黨社 列城黨社
大漢公報 片市佐治黨社 錦碌黨社
部城達權社 砵埠黨社 卡城黨社
奶吆黨社 點城黨社 蘭頓民治黨
沙城民治黨 雲埠洪門體育會
域埠洪門體育會
以上每賀金五元 祝詞
逢利俱樂部賀金壹百五十元
鄭忠梅夫婦賀金壹百元
鄭洪麟夫婦賀金廿元
林時仰賀金廿元
北京酒家 西人麥常奴 鄭潮積夫婦
鄭璟聲夫婦 馬松安夫婦 曹餘登
鄭秋仍 周瑞燿 謝 池 林進傑
林兆光 鄭松熙 周逸經 陳福如
岑崇樂 陳文彬 陳 成 每賀金十元
鄭振進 鄭忠榮夫婦 岑榮貴 每六元
葉華耀夫婦 鄭華錦夫婦 鄭松長
鄭偉瑛 周梓光 堯記大寶號 駱廣
周朝鎬 鄭如順 徐 沛 關祥生
馬瑞能夫婦 鄭榮康夫婦 周 平
吳嘉宜 鄭紹洪夫婦 鄭業強夫婦
余子儀 鄭春裕 城北酤所 林舉齊
鄭潤英夫婦 鄭尙積夫婦 徐磐光
吳一平 干華進 李華英 趙偉常
趙毓明 西人威廉的臣 林福疇 周伯昌
勝利飯館 時樂飯館 鄭發強夫婦
黃星才 以上每五元
鄭就光夫婦 黃欽培夫婦 每四元
劉雁楹三元五 梁興 鄭炎鵬 鄭樹培
陳謀僑 關兆光 張金滿 唐 錦
陳就仙 劉[illegible]照 鄭伯旺 黃宇珍
每三元
周偉雄夫婦弍元

沙省新型唐飱館及貨倉生意連實業出賣

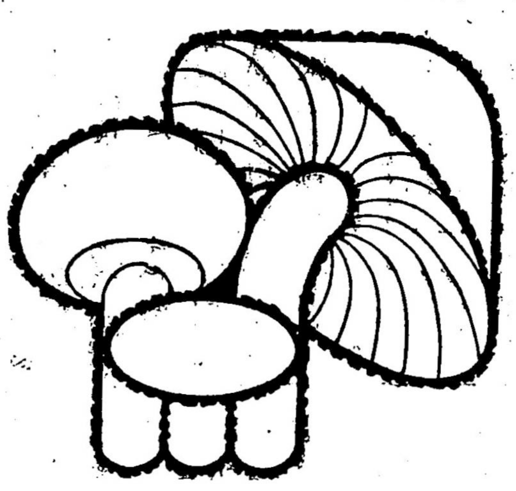
本店位于新區，生意穩當，各用具齊備，有車送飱，今因年老，人力缺乏，故願平價出讓或買賣生意亦好，如有意斯業者，請來函或面議均好。

Wong's Chop Suey & Confectionery
311-2nd Ave., S. E Swift Current, Sask.

雲埠洪門體育會鳴謝啓事

啓者，本會昨六日（星期日）應達權社四十八週年慶典會之邀請，派出醒獅助慶，荷蒙各僑團，商號等懸菁賞賜，同人等萬分感激，謹此鳴謝。

雲埠洪門體育會啓
一九六六年十一月八日



生長儲蓄券

爲助你之儲蓄生長之一種計劃

你投資每七元五角，在六年中，你可得十元。以十元爲單位之以上之各種券均有。隨時可提現。有特別人壽保險付還之特色。

CANADIAN IMPERIAL
BANK OF COMMERCE

金然棧臘味製造廠
Kam Yen Jan (1948) Ltd
223 Keefer St. Vancouver 4. B. C.
Phone: MU 3-1757

中央政府農部派員駐廠監製
獨家臘味權威
專一輸出歐美
久已馳名海外
衛生條件俱備
品質優良可口
十足家鄉風味

★★★
贈送親朋
禮品臘味
最爲適宜

代寄往國內或國外
本廠樂意代勞保證
寄到中途遺失十足奉賠
價目印備函索即寄

榮士銀幣及郵票公司
WING'S COIN AND STAMP CO.,
179 East Pender St., Vancouver 4, B. C.
電話 685-1539

本公司專營買賣各國銀幣紙幣金銀及郵票等等僑胞光顧額外懽迎

鄭誌里

專科大小商業凍房冷氣工程。設計裝置及修理。忠誠爲僑胞服務。快捷可靠。
電話：弍五五·四壹九六

Hans Grumme HAIRSTYLISTS
For the best in modern Hairstyling and Wig care
Downtown West Vancouver South Granville
418 W. Hastings 1562 Marine Drive 2637 Granville St.
682-7281 926-1317 738-9620
At Jermaine's 600 Granville St. Phone 684-4441
ANNOUNCE WITH PRIDE TO ALL OUR PATRONS
THE APPOINTMENT OF

鳴鳳
FUNG MING
To the staff at our Salon at 418 W. Hastings St.

本美容院特聘由港抵雲埠的著名髮型及假髮專家黃陳鳳鳴女士在處服務，陳女士能以英語、粵語、台山語、國語、上海語、四川語等招待顧客，實能給予華友無上方便，各界仕女前來購買假髮及恤髮電髮等無任歡迎。

雲高埠 元豐有限公司 華埠
YUEN FONG CO. LTD.
電話 MU 3-6858 MU 3-6859
242 E. Pender St, Vancouver 4, B.C.

大幫到
美國古琳味精
壹百磅庄 廿五磅庄 五磅庄
價廉物美
正金淸芳水仙花頭
合時登市

△代東

本支社謹訂中華民國五十五年十一月十三日正午十二時舉行成立第三十八週年紀念慶典於同日下午五時寅具薄酌統請洪門民治黨駐加總支部各支分部達權總社暨各支社洪門各機構暨叔父昆仲嬸姆姊妹屆時光臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

企城達權支社同人敬約
Dart Coon Club, 242 Harvey Ave., Kelowna, B. C.

Ho Ho Chop Suey
102 E. Pender St.,
Vancouver 4, B. C.
MU 1-1030

陶陶酒家
精研食譜
大讌小酌
價廉味好
地址：片打東街壹〇弍號
電話：MU 壹-壹〇三〇

朱去非創製
奇異藥水
內外各症 可食可搽
皮膚癬科 嗝痾水瀉
四十餘年 風行各國
大樽壹元五毛 中樽壹元 小樽五毛

止痛第一 必靈丹 每打一元
淸熱化滯 平安茶 每封十包 一元
各埠各商店有賣
總批發處：奇異商行朱去非
Key Yee Agency, P. O. Box 2387
Vancouver, B. C.

卑詩省大學士·投資問題研究員
美倫股票投資公司
電話買賣 問許杏安
RICHARD HOY
MIDLAND-OSLER LTD.
717 W. PENDER ST.
公司電話 684-8216
夜晚電話 六八四·五七四七 或 七三一·一五三〇

企城打埠 名園飱館生意出賣
經營中西飱，欲營斯業者函詢商均可
MING INN, 234 LEON AVE, KELOWNA, B. C.

專門 承建木料骨架工程
建造柏文樓，舖下停車等，木料骨架專家。快捷勝任的工作人員。保證工程妥善。電話 263-7216