秦良玉

一〇 笑途迷地擁鴛懷裏

震南接到聖旨，命他提兵剿亂，於是他把署務交給雄飛暫代，自己和子乘點齊幾千兵衆，浩浩蕩蕩的望永寧出發。

在祭旗出師的天一，秦良玉請求他允許把五千娘子軍一同前去平亂，但震南堅決的拒絕她底要求。

三軍出了石柱境界，秦良玉始終不願意將這機會放棄，隨即號召五千女英雄，打從別條道路向永寧而來。這一個舉動，却不是她存心想搶功邀賞，實是想把娘子軍的英勇，讓震南有深切的認識。

奢崇明得着快探的飛報，知道震南軍隊殆近邊境，於是立刻厲兵秣馬，準備厮殺。但震南一向都不把永寧的兵馬放在眼裏，輕敵之心。不時在千乘身邊出入，因此千乘抗拒和抵抗一般地不加防範。

大軍到了永寧地界，天色已經入暮，震南就傳令紮營，準備一夜，等天明後圍剿叛逆。當晚，遣兩位輕敵大將軍在營帳裏開懷暢飲，正飲得東歪西倒的時候，忽見探進營報告，說東邊大把通明，敵軍前來劫營。當南得此急報，趕忙下令迎戰。

誰知他的號令還未傳出，敵衆已經蜂湧而來。千乘又給酒氣迷得兩脚浮浮，隨手拔出腰間的佩劍，直衝出營，震南也一同跟出……。

那時，營外一片喊殺聲，呼天搶地！可憐那些毫無準備的士兵們，赤手空拳，睡眠惺鬆地來抵禦着如狼似虎的戰將，就是能够保存性命，也很難顧住四肢的損害了。

經過一場劇烈的肉搏，才殺出一條生路，他們且戰且退的走了二三十里路，才脫離危險地界。震南連忙檢點三軍，才知一共折掉二千兵馬。

（五六）

萬里尋夫

龔貞信

現代孟姜女（吳君麗）演出一幕哀傷感人之「萬里尋夫記」。多情婦，向以公主離婆，秤不離錘之觀念，典當財物，貸借旅費，帶着孩兒，預上一身債務，遠去陌生的星加坡，馬來亞地區，每一個角落找尋到久別之親夫，可是個郎是「負心的人」，甚過「一江春水向東流」，他不但更君有婦，而且更綠葉成蔭子滿枝（吳君麗）滿國希望想與夫君在八月十五日圓中秋節重聚過暖，共享快樂，當她看見丈夫與他妻子團圓賞月，想到自己生中最難過痛恨，寂寞的含辛茹苦養大兒子以爲日異域與父親過節，總不禁傷心欲絕，唱出那首哀傷曲「負心的人」，表現中國禮教之三從四德，貫徹堅貞，恆情義的傳統，這個現代「孟姜女」萬里尋夫，確實好妻子，定十六號（禮拜日）在華民戲院獻映。誠是勸世寶鑑。

研究你的食譜

至於生活方式，仍要兼顧，如果你整天坐着，伏案工作，久而久之，你的小腹自然擴大，就算你是I型的人，活到中年，可能整體仍是以前那麼瘦，肚子竟然向外凸出，那是很碍眼的，應該遵守這兩項原則：「吃飽決不即時坐下來一中就是一個鐘頭」以及「每一天散步半小時過外，早上登山更妙。」

現時我雖減少食物方面了，大多數人總是吃得多但却營養少的，爲了保持體力，你應該採取相反的方式去吃，吃得少一點，但却營養豐富，般得更活潑點，不妨這樣說：「飯和其他澱粉質少吃一點，含有維他命的食物却需要多吃一點」。

上述這種觀點是指體型正常的人而言的，這樣子過活，你可以增加精神氣力，兼且可以增加工作效率。

在各種維他命中，最重要的就是維他命C。雖然維他命A的價值更大，但因我們的食物當中，含有維他命A比較多，含有維他命D不多，再又因爲維他命A可以貯在肝內，維他命A的存貯量不多，只有兩三天，它就消失，需要經常的補充，最新的醫學理論認爲它比較任何一種維他命更加值得注意，確有道理。

任何水菓都有很豐富的維他命C，另一方面，維他命C的來源可能從綠茶中獲得，如果你每天喝一壺茶，又再喝一杯橙汁，那就不能缺少它。

減胖的人應該多吃蔬菜，另外要吃瘦牛肉雞肉或瘦肉，蛋也要少吃，喝脫脂奶比較好。要是你想增加體重，除了多吃飯之外，還要多吃雞蛋牛奶牛油和芝士，一碟炸豬排飯所含的營養十分豐富，蒸汁、雞蛋奶糊，蜜糖水之類的食物，都可以達到目的。

不管你想怎樣子調整體型，都要多吃含有維他命D的食物，例如：番茄，紅蘿蔔或肝，原因是維他命A一定要靠維他命D作爲觸媒，才可以吸收。

（下）

僑豐公司鳴謝

本公司於七月卅日開張營業，荷蒙各商號與及親朋戚友贈送鮮花饋贈，點綴增光，芬芳四溢，拜領之餘，不勝銘感，謹此致謝。

僑豐公司全人鞠躬

緬省殖館生意出賣

位於繁榮市鎮，全部用具時代化兼齊備，座位共十個，每年生意約五萬元，生意穩固，業主退休，取價三萬三千元，與後列洽商：Rex Cafe, Main St, Gilbert Plains, Man, 電話 548-2491

中醫陳式永祥

脈方灸鍼科兒婦男理統

診所：片打街二二八號

電話：二五四、六三二九

本人專業於祖國曾在鐵城澳門香港業醫式十餘年專科電針療法

主理

半身不遂　手足痲痺
風濕痛症　哮喘咳嗽
胃痛頭痛　腎虧腰痛
外感傷寒　神經衰弱

金城鷄鴨公司

G. Mart Poultry Co.

437 Gore Ave., Vancouver B. C.

Phone 682-2868

本公司自置鷄鴨園口與宰鷄場，每日均有新鮮鷄出售，自養常備肥嫩鴨，鮮乳鴿，新鮮肥嫩鷄項，鮮鷄腿，園口鮮蛋，鷄蛋，殘館用鷄。

零沽批發
壹事歡迎

Pavilion Garden [Restaurant]

翠華園高級食府

509 Main St., Vancouver 4, B.C.

電話；687-2608

請注意

新張日期

壹流厨師　名菜佳釀
舒適餐廳　親切招待
精選粵菜燒烤
著名沙爹食品
巧製煲仔熱窩
堪稱首屈壹指
它給您帶來更高的食慾享受
對講究佳肴美食人士的榮譽
貢獻

今代東

本黨社讀訂于壹九七〇年八月廿三日午后壹時爲本民治黨重建達權社喬遷事行開幕典禮同日午后六時寅具薄酌統請全加各洪門機關暨北美洲民治黨昆仲姊妹並各僑團商號友好賁臨指示禮儀曷勝榮幸光候

加拿大多朗多洪門民治黨達權社同人敬約

Chinese Freemasons, 436 Dundas Street West, Toronto 133, Ont. Canada

新樂實業公司

置業、投資、裝機

日夜廿四小時電話六八二、六三〇四

▲近乃路夾寶士敦，三睡房全土庫實淨大屋，近學校及商店，主人急賣，開價萬七千九，請速價。黃炳森

▲展覽場街角雜貨舖，三間房地方居住平租有出，舖主離埠，急讓。黃炳森

▲五街夾海拔街兩睡房屋，全價只萬二千九，可收百四十元租，最好投資。黃炳森夜電話八七六、四六三三

▲有屋住，另收租二百元，前後花草，地段平整，四房土庫。問許球

▲十一組海灘公寓，四萬現數交易，除清費用，餘清銀利現數盈利四千七。問許球

▲緬街生意地位，適合縫衣，收衣，免租，條件另訂，現時有機器洗衣。問許球

▲唐人街商業投資地段約二百尺，十萬以上現數洽商。問許球

▲三文治，炸魚，做過二百元一日，地點興旺，在活活大公司對面，約四五千元定可交易。問許球

▲新屋二萬九，兩睡房，土庫套房齊全近緬街。問許球

▲一萬七千九三睡房屋，現金六千元，地址一四一六柏加街搭二十二號巴士。問許球

▲上下孖屋閉價二萬二，收租二百元。問許球　晚上電話三三七、九六四一

陳福如謝啓

敬啓者：弟昨日因身體欠和入手醫院施術，經過月餘之休養回復康健，今已回家休息，這醫生之命，未敢遠行向我親友致謝，惟在院期間，厚蒙民治黨，達權社與及各親朋戚友親臨慰問，感熱厚情萬份感謝，謹此登報藉鳴謝忱。

抒祝
列位健康

靚廳房出租

東區廳房各一，適合夫婦或職業男女住居住，如意請下午五時後電話接洽，有小孩者莫問。電話：八七二、二二八九

你可以經由加帝國商業銀行匯款往外國

本銀行在全世界各處均有代理銀行，辦理匯兌，實爲匯款與海外親戚及友人最簡單而方便之方法，加帝國商業銀行分行，今日即可協助你辦理此事。

CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

理想濕仔出賣

平租長批，隔鄰有屋居住，如有意者請電話四三四、一七七〇

贈送天主教小册子五號

內容說明耶穌的七種聖事，致函後列領取。P.O. Box 884, Kenosha, Wis. U.S.A. 53140

永興有限公司

WING HING CO. LTD.

280E. Pender St., Vancouver 4, B.C.

Tel. 688-6025

本號最新辦到

五磅庄台灣凍蝦
五磅庄台灣竹筍
五磅庄台灣馬蹄
五磅庄珠江馬蹄
五磅庄青島海蜇
廿五磅庄天津味精
一磅庄珠江麻油
半磅庄珠江蠔油
實咯牌清水瓶子
鉛牌精水瓶子
梅林牌桃杷果
梅林牌鹹水桔子
梅林牌荷葉鹽魚
珠江牌清水竹
三兩庄
卅兩庄
五磅庄
十兩庄
天廚味精
大量零沽批發，多少一律歡迎，每天均有特價貨，品種太多，未能盡錄。

霍士實業公司楊定國

大小團口　新舊房屋　服務週到

674 No. 3 Road Richmond, B. C.

電話：公司 273-3161　住家 434-8886

▲雜貨店連物業，在列治文區，可居住，生意有前途，要價三萬三，首期七千，平過買屋。

▲五畝園地連屋及路邊菓檔生意，年賺萬元，先交二萬五。

▲西區唐餐館，設備齊全，連車二部，先交一萬。

▲東區翻新屋一間，地大，有車房，三房一大廳，十庫，要價萬八千五，首期千便。

▲列治文新屋多間，各房一廳，上下二層，價由式萬五千起

▲皮革製衣店，位於遊客區，生意穩定，歡迎詢問。

洪錦堃

BLOCK BROS. REALTORS

電話住宅　一四七九、九六六九；五五、四三五、二五

▲近埠，巴士，中，小學，四睡房，石米外墻內面新裝修，只賣價二萬八千五百元。

▲堅尼五睡房，水喉四年新，特別高土庫另有水喉，開價式萬零九百元。

▲乃磨街夾二十街，廿八年新，四睡房，近巴士學校，只開價一萬九千九百元。

▲近西孖橋街六組柏文，每年總入息八千元，開價六萬九千元，接供式萬八千元，自由銀期，只七厘半息。

▲近埠新屋數十間，由式萬四千八百元起。

僑豐公司

KIU FONG CO. LTD.

264 E. HASTINGS ST.,

VANCOUVER 4, B. C. Phone: 687-1136

新張期間

隆重酌

本公司專營祖國糧油食品，茶葉土產，水菓瓜菜。茲定於七月卅日開張營業，爲酌謝顧客光顧之雅意，特將各種商品，（白米除外），由本月卅日起至八月壹日止，壹律九折優待，希各界僑胞新爲留意，幸勿錯過機會。

聘請僱員啓事

本酒家將於最近期間翻修完竣開張營業，宜用廚房及雜職各部門工作人員多名，豪華食府，高級招待，一流菜式，有意尋求較高職業者，請每日下午一時至六時，到片打街東一〇五號華青會局報名。

雲峰翠華園酒家啓

本號最新辦到

五磅庄台灣凍蝦
五磅庄台灣竹筍
五磅庄台灣馬蹄
五磅庄珠江馬蹄
五磅庄青島海蜇
廿五磅庄天津味精
一磅庄珠江麻油
半磅庄珠江蠔油
實咯牌清水瓶子
鉛牌精水瓶子
梅林牌桃杷果
梅林牌鹹水桔子
梅林牌荷葉鹽魚
珠江牌清水竹
三兩庄
卅兩庄
五磅庄
十兩庄
天廚味精
大量零沽批發，多少一律歡迎，每天均有特價貨，品種太多，未能盡錄。

◎ 哀謝

先叔父諱長輝基純黃公府君合山中萌村人痛于一九七〇年七月廿一日病終醫院積閏享壽九十有八歲其家人遵居祖國未克親臨喪事隨遵禮成服喪祖由侄榮藻主持辦理經于七月廿八日舉行出殯歸土安葬於企城墓園，叨蒙宗親戚友惠賜賻儀花圈素車致送高誼隆情殁存均感謹此哀謝

侄　榮藻代謝啓

惠賜芳名　恕不稱呼

（賻儀）黃榮相合家一百元　黃榮藻合家一百元　黃維新合家五十元　馬相勤合家十元　黃維棣十元　胡柏棠　劉添　胡榮楙　每二元　鍾龍　羅傳鉅　每一元

（花圈）黃維新合家　馬安　黃本傳　黃貫喜黃鎮蘭合　黃榮藻合家　劉榮均合家

（素車）黃啓韜　黃文德黃明　黃英　姆鄭悅生夫人　黃新海傳沾姆　關國享　劉添　黃壯傳