

孔士達

向好處想



溫哥華市今年初的兇殺案多得驚人。去年全年發生兇殺案二十二宗，但今年前兩個月就已經有十一宗，恰好是去年的一半。

有些市民對這些數字難免感到關注。但是高級警長佛烈·皮道恭(Fred Biddlecomb)表示，這不是一種趨勢。

皮道恭是溫哥華市警務處兇殺案調查組的主管。

他說：「十一宗兇殺案恰好都集中在年初發生，但以後各月未必都是這樣。若謂這已經是一種趨勢，則是不正確的說法。」

「人類的行為，無人能夠預測，」他續：「很可能會有幾個月一宗都沒有。」

皮道恭拿過去的兇殺案發生率作一比較，謂數字通常都是二十宗上下。最多的一年是一九八二年，多達四十宗。

在今年二月中旬的一個星期內，溫哥華市一連發生三宗，使到調查人員疲於奔命。

二十七歲的商人比利·摩魯茲(Billy Moroz)，於二月十八日在某酒吧門外，被人槍擊斃命。

一個六十七歲的老婦，在家中被人毒殺，終於獲重不治。

又有一個四十三歲的男子，因家務人發生口角，給對方刺斃。

在今年初發生的十一宗兇殺案中，有五宗仍未破案。

一九九零年發生的二十二宗，破案者已有十五宗。其餘七宗，都因為案情「特殊」及「複雜」，調查工作甚感棘手。

其中一宗是雙重兇殺案。

榮恩·史圖德斯(Wayne Stothard)和他的太太，於六月十九日在市中心某店舖外被兇手殺害。他們所攜帶的公文箱被兇手奪走，因此找尋線索倍感困難。

男死者四十二歲，女死者三十歲，一同來自芝加哥。

因為她涉及一宗法律訴訟，其名字不能公開，在法例上的術語稱為「Jane Doe」，是「姑婆其名」之意。

皮道恭的兇殺案調查組，有十名幹練的探員。他們對於一切仍未偵破的兇殺案，從來都沒有鬆懈。

皮氏說，每當兇殺案調查組工作太過繁忙的時候，他會要求其他重案調查組人員幫忙。

有時，劫案調查組及性侵犯調查組，亦會派人相助。

但他表示，市民通風報訊，對於協助警方破案會有很大的助力。

他認為溫哥華市在這方面的表現極度良好。

警方對市民所提供的資料，一定會加以追查。

例如，今年初比利·摩魯茲被槍殺一案，經過傳媒報導之後，不少人打電話向警方提供消息。

警方根據其中一項情報，果然順利把一個兇手拘捕。

市民想向警方提供破案的線索，可用英語或電六六九八八四七七號「警訊」。

人生，除了吃、喝、玩樂和辛勤工作之外，有三分之一的時間，都是在床上休息度過，所以床和每個人都結上不可思議的密切關係。

床，既是要求休息睡眠之用，亦是恢復體力和精神的所在地，所以千萬不要隨便擺放，最重要是選擇有安全感、空氣流通最為適宜。這樣安寧的休息所，才會有良好的健康。

而且，夫婦是否能夠白頭到老，亦有一定的影響，還有愛情的結晶品，新生命的來源，也與所睡之地方，有著莫大的關係。

根據中國古傳相法及現代醫學兩相配合，研究得來的報告，一個孩子的頭骨形態，與當時父母交際之所(床)及孕育之際的環境好壞，有絕對的關係。倘若父母在神經不安寧的情形下，孕育而成的孩子，額相通常會較低的，即額的位置較向下壓。

相書中稱這種額為「懸額」，意思是父母當時的心態有如驚慌的情形，進行此點證明，床的位置一定要安寧及不受干擾的重要性。

另一較罕見的現象，就是父母的健康情況，亦會影響孩子的額相，若父母兩人在極度疲勞或精神不集中之下進行交際，也會導致孩子的額相，顯得凹凸不平。所以通常出生於貧窮家庭的孩子，額相都有不完美的缺點。不完美的地方，就是影響日後人生的運程。亦間接影響了將來的事業和各方面。所以在東南亞一帶，有些政府大力推行養生學，把大批高知識份子結合，希望下一代能成為脫俗的優質產品，雖然說是很好的道德養生方法，但也要有賴良好的環境配合，才能達到天衣無縫。

很多新婚夫婦，除了享受美麗的愛情結晶品，所以更愛安眠床的時候，要選定有利的風水位，床尾的擺設，忌放太鏡或有反射作用的物品，倘若喜愛種植植物的小擺設，也最好能配合夫婦兩人的命理。擺床的位置，有太直接照射到是不舒服的。但放在沒有窗戶的角落，也屬過份，亦不宜宜，最重要是注意空氣的流通，因為密封有新鮮空氣的房間，睡醒了以後，會感覺身體疲倦不勁，而且惡夢連綿，除了影響沒有精神工作以外，還怎樣會有健康的體魄去製造優質的愛情結晶呢？所以，床和風水、相、日後運程和下一代的優質與否，都有莫大的關係。

床、風水、相



玄學天地

搬家樂

溫哥華地產圖書



說搬家是一種樂趣，可能立刻惹人反感，但是心平氣靜想一想，大部份人搬遷都是細屋換大屋，或者舊屋搬到新屋，甚至無屋變有屋，又有些為了尋求個人的理想、工作、學校、而搬到更便利、更滿意、更舒適、更自然、更愉悅、更值得慶幸。移民的人，所付代價更大，因此更明白箇中道理。

搬家不是現代人的新興玩意，也不是游牧民族獨有的習慣，據統計數字顯示，加拿大平均每人一生搬遷五次到十次，為移民國家之中次數最高的。古時華人的母親為兒子「良禽擇木而棲」的說法，來反射人應該不斷選擇優良的環境，多少家俠義士，都為了種種理由，終日流徙他鄉，以前為了做官、經商、客籍異邦的也不少，唐詩有「少小離家老大回，鄉音無改鬢毛催」之句。

話說回來，搬家要考慮的事情太多，惹人煩惱，我們有一份小冊子，教人每週每天，按部就班的搬屋，絕不麻煩，可來電索取。為了省錢省力，首先要選擇搬與不搬的東

西，不需要的放在一角，或送給慈善機構，或舉行大平賣，找搬運公司要到處打聽或有人介紹，又要問清楚保險問題，通常月搬屋比月頭尾平，冬季又比夏季容易，而且最少在三十日前預約，找紙箱子最好在月初向大的果欄公司索取，月尾多人搬屋，很多人月中就開始準備，執拾東西時記着在箱外做個易記的簡號，把同一處的東西放在一起，否則搬家以後的頭幾天就頭昏腦脹，不知去向，流質東西和易燃物品，搬運公司有權拒絕搬運，要另找解決辦法，搬屋前三天在左右應該通知郵政局，電話公司，水電局，銀行，雜誌報社等訂閱處轉換地址問題，駕駛執照更應該早日登報更正地址，以免延誤太久，引起麻煩，此外，很多人忽略家庭裏面的孩子，他們見成人整天忙這忙那，不知發生甚麼事，所以能夠給他們一些心理準備，或者教他們按部就班的收拾自己房間的東西，就不會令孩子難堪，中國人搬屋後擺人伙酒，其實是一種獎勵自己及家人的最佳方法，辛勞了一頓，大家歡聚一下，約三兩知己，舉杯暢飲，很快也就忘了搬屋是一件甚麼大不了的事。

金刀

藥粥一百種



落磯山下

香港跑馬地有家店子名為「大碗粥」，雲南社會工作前輩李柏元兄曾去試過，回來為文介紹，提及該店介紹的「藥粥」。

「老老恒言」作者早已推薦。曰：粥能益人，老年尤宜。又曰：老年有意日食粥，不計頓，饑即食，亦能體強健，享大壽……

但吃粥也有方法：「就調養而論，粥宜空心食，或作晚餐亦可，但勿再食他物加於食粥後，食勿過飽，雖無慮停滯，稍覺腹脹即受傷。食事過熱，即致微汗，亦足通利備脈……」

他介紹的藥粥有：上品三十六；

中品二十七，下品三十七，共一百種，每樣都試過，可吃幾個月。

上品如「蓮米粥」，養神補脾，補中強志。「茯苓粥」，益精強志，聰耳明目。「藕粥」，開胃消食，助脾胃。「燕窩粥」，溫中避惡氣，治反胃。「燕窩粥」，養肺化痰止咳，補而不滯。

中品如：「山藥粥」，治久瀉，補腎精。「茯苓粥」，安神，滲濕，益脾。「赤小豆粥」，消水腫，辟邪厲。「木耳粥」，益氣輕身強志。

下品：「肉苁蓉粥」，治勞傷精敗面黑。「麥門冬粥」，治咳嗽口乾心煩。「羊肉粥」，壯陽滋腎。

史丹利公園



週末副刊

王日史

新面貌



大話溫哥華

免費贈閱



浮生不斷記

溫哥華市中心區西端(West End)柏文林立的丹曼街(Denman Street)，可能會有新面貌。

一間名為「未來世界控股公司」(Futureworld Holdings)的發展商，建議把丹曼街九百號街段改建為兩層高的零售建築物，將全部需要拆掉。

附近居民對此未盡同意。

這些居住的小商店一旦消失後，該處的面貌將會全部改變。

他們不願見到該處高級時裝店林立，變成另一條登打士街(Robson Street)。

根據該區的土地分用途指引，在新建的建築物，每一個門面的闊度不能超過二十五呎，又要有獨立的窗櫺及通往馬路的目的。

這項規定，目的是防止建築商興建整座長達一個街段的建築物，把小商店通往大馬路的權利剝奪淨盡。

在丹曼街居住多年的市參事哥頓·白賴斯，認為土地分用途的嚴格限制，和附近一帶居民的消費口味，將可以使到該處的特色獲得保留。

他說，商店業區的街道，一定要反映街坊鄰里的需要。

如果有些店舖不理會客觀環境而獨斷獨行，結果只有自討苦吃。

但是，市政府定下土地分用途的準則以後，發展商若果依照去做，則以後有甚麼類型的店舖出現，市政府亦無從干預。

「西端社區中心協會」(WECCA)主席威廉·路德(Bill Lort)說，西端居民的平均年齡正在發生變化，丹曼街很可能要隨著作出輕微變化，以適應這個趨勢。

他指出，不少高齡住客，因為無法負擔西端昂貴的房租而遷出，新住客多數是較年青一輩，店舖自然要迎合他們的需求。

「比較落伍的店舖遭受淘汰，雖然可惜，但亦難避免，」他說。

華裔移民生活在溫哥華，算是幸福及方便了。中國各省各地的食物及餐館林林總總，隨處可見，甚是方便。就算是精神食糧也是琳瑯滿目的。既可買到大陸及港台的刊物雜誌，本地出版的刊物亦是不少。還有的是本地的刊物多是贈閱性質，故此讀者不用付任何代價，便可讀到自己所熱衷的文字所寫成的文章。如果你覺得入口的書刊十分昂貴，「本地製造」的未嘗不是一種候補。

當然這些免費刊物都是拜廣告贊助商所賜。記得以前在香港最初電視台是要付月費的，後來受到淘汰，變成免費的了，製作成本轉嫁到廣告客戶方面。

有些人認為廣告主要是鼓勵消費，但有時亦起教育大衆，灌輸訊息的作用。在香港，有政府部門專責設計宣傳的，其中出現的例子有清潔香港運動。巨型商業機構也是精於此道的表表者，例如連鎖快餐店麥當奴，汽水商可口可樂。它們所設計的廣告，由海報、電台、電視等都是引人入勝的，形象怪怪能深深深入民心。去年有一名富人花了數十萬美元的廣告費，在報章頭版刊登出賣麥當奴時時牌大亂。但終究大機構一直以來以來的宣傳廣告努力，深入民心的形象非能一攻即破的。難怪商戶仍然花大筆大錢的金錢，利用長時間攻勢來將產品灌進每個人的心中。其實受益的也有我們這群獲得免費贈閱的讀者。

某日與朱維德(朱翁)同席，閒談中提到本地的新聞事業，朱翁說：「大漢公報原來好多嘢睇，以前唔注意，最近登了廣告，日日看大漢公報才發覺到內容很豐富。」

大漢公報是我的娘家，雖然服務的時間不長，但那陣日子實在值得懷念。當年世界博覽會場址就在報館一箭之遙，我天天戴着帽子掛個背囊就步行去了。博覽會內硬性的新聞也好，花邊趣事也好，總之有數不完的资料或事物可寫，要圖文並茂的話，易如反掌；不像今時今日多雨多雪，市況蕭條，拍張室外照片要講機緣。

天天看大漢公報的人不易發覺它有進步，但來自外埠的人常常傳來讚美的話：啊！大漢公報轉變多了，從前的字體不是這樣的，從前的版面沒有這樣清爽，從前……

大漢公報仍然有缺點的，有時還真不少呢！好像我這往往到最後截稿時間才交稿的人，拖累打字工作不能一體完成，以致版面拼合後出現不型的字體，影響整個版面的美觀性。所以報紙上出現的缺點，涉及很多不同的人事，各個不同的部門，這裏拖慢少少，那裏錯漏少少，全部加起來問題便大了。

大漢公報在進步中存有的缺點，最好在督促愛護中加以容忍體諒，我曾服務其中所以體會到董事局以至全體職員要辦好這份報紙的熱誠，謹借此小小篇幅，向他們致意，恭祝大家身體健康，百尺竿頭更進一步。

人生，除了吃、喝、玩樂和辛勤工作之外，有三分之一的時間，都是在床上休息度過，所以床和每個人都結上不可思議的密切關係。

床，既是要求休息睡眠之用，亦是恢復體力和精神的所在地，所以千萬不要隨便擺放，最重要是選擇有安全感、空氣流通最為適宜。這樣安寧的休息所，才會有良好的健康。

而且，夫婦是否能夠白頭到老，亦有一定的影響，還有愛情的結晶品，新生命的來源，也與所睡之地方，有著莫大的關係。

根據中國古傳相法及現代醫學兩相配合，研究得來的報告，一個孩子的頭骨形態，與當時父母交際之所(床)及孕育之際的環境好壞，有絕對的關係。倘若父母在神經不安寧的情形下，孕育而成的孩子，額相通常會較低的，即額的位置較向下壓。

相書中稱這種額為「懸額」，意思是父母當時的心態有如驚慌的情形，進行此點證明，床的位置一定要安寧及不受干擾的重要性。

另一較罕見的現象，就是父母的健康情況，亦會影響孩子的額相，若父母兩人在極度疲勞或精神不集中之下進行交際，也會導致孩子的額相，顯得凹凸不平。所以通常出生於貧窮家庭的孩子，額相都有不完美的缺點。不完美的地方，就是影響日後人生的運程。亦間接影響了將來的事業和各方面。所以在東南亞一帶，有些政府大力推行養生學，把大批高知識份子結合，希望下一代能成為脫俗的優質產品，雖然說是很好的道德養生方法，但也要有賴良好的環境配合，才能達到天衣無縫。

很多新婚夫婦，除了享受美麗的愛情結晶品，所以更愛安眠床的時候，要選定有利的風水位，床尾的擺設，忌放太鏡或有反射作用的物品，倘若喜愛種植植物的小擺設，也最好能配合夫婦兩人的命理。擺床的位置，有太直接照射到是不舒服的。但放在沒有窗戶的角落，也屬過份，亦不宜宜，最重要是注意空氣的流通，因為密封有新鮮空氣的房間，睡醒了以後，會感覺身體疲倦不勁，而且惡夢連綿，除了影響沒有精神工作以外，還怎樣會有健康的體魄去製造優質的愛情結晶呢？所以，床和風水、相、日後運程和下一代的優質與否，都有莫大的關係。

說搬家是一種樂趣，可能立刻惹人反感，但是心平氣靜想一想，大部份人搬遷都是細屋換大屋，或者舊屋搬到新屋，甚至無屋變有屋，又有些為了尋求個人的理想、工作、學校、而搬到更便利、更滿意、更舒適、更自然、更愉悅、更值得慶幸。移民的人，所付代價更大，因此更明白箇中道理。

搬家不是現代人的新興玩意，也不是游牧民族獨有的習慣，據統計數字顯示，加拿大平均每人一生搬遷五次到十次，為移民國家之中次數最高的。古時華人的母親為兒子「良禽擇木而棲」的說法，來反射人應該不斷選擇優良的環境，多少家俠義士，都為了種種理由，終日流徙他鄉，以前為了做官、經商、客籍異邦的也不少，唐詩有「少小離家老大回，鄉音無改鬢毛催」之句。

話說回來，搬家要考慮的事情太多，惹人煩惱，我們有一份小冊子，教人每週每天，按部就班的搬屋，絕不麻煩，可來電索取。為了省錢省力，首先要選擇搬與不搬的東

西，不需要的放在一角，或送給慈善機構，或舉行大平賣，找搬運公司要到處打聽或有人介紹，又要問清楚保險問題，通常月搬屋比月頭尾平，冬季又比夏季容易，而且最少在三十日前預約，找紙箱子最好在月初向大的果欄公司索取，月尾多人搬屋，很多人月中就開始準備，執拾東西時記着在箱外做個易記的簡號，把同一處的東西放在一起，否則搬家以後的頭幾天就頭昏腦脹，不知去向，流質東西和易燃物品，搬運公司有權拒絕搬運，要另找解決辦法，搬屋前三天在左右應該通知郵政局，電話公司，水電局，銀行，雜誌報社等訂閱處轉換地址問題，駕駛執照更應該早日登報更正地址，以免延誤太久，引起麻煩，此外，很多人忽略家庭裏面的孩子，他們見成人整天忙這忙那，不知發生甚麼事，所以能夠給他們一些心理準備，或者教他們按部就班的收拾自己房間的東西，就不會令孩子難堪，中國人搬屋後擺人伙酒，其實是一種獎勵自己及家人的最佳方法，辛勞了一頓，大家歡聚一下，約三兩知己，舉杯暢飲，很快也就忘了搬屋是一件甚麼大不了的事。

華裔移民生活在溫哥華，算是幸福及方便了。中國各省各地的食物及餐館林林總總，隨處可見，甚是方便。就算是精神食糧也是琳瑯滿目的。既可買到大陸及港台的刊物雜誌，本地出版的刊物亦是不少。還有的是本地的刊物多是贈閱性質，故此讀者不用付任何代價，便可讀到自己所熱衷的文字所寫成的文章。如果你覺得入口的書刊十分昂貴，「本地製造」的未嘗不是一種候補。

當然這些免費刊物都是拜廣告贊助商所賜。記得以前在香港最初電視台是要付月費的，後來受到淘汰，變成免費的了，製作成本轉嫁到廣告客戶方面。

有些人認為廣告主要是鼓勵消費，但有時亦起教育大衆，灌輸訊息的作用。在香港，有政府部門專責設計宣傳的，其中出現的例子有清潔香港運動。巨型商業機構也是精於此道的表表者，例如連鎖快餐店麥當奴，汽水商可口可樂。它們所設計的廣告，由海報、電台、電視等都是引人入勝的，形象怪怪能深深深入民心。去年有一名富人花了數十萬美元的廣告費，在報章頭版刊登出賣麥當奴時時牌大亂。但終究大機構一直以來以來的宣傳廣告努力，深入民心的形象非能一攻即破的。難怪商戶仍然花大筆大錢的金錢，利用長時間攻勢來將產品灌進每個人的心中。其實受益的也有我們這群獲得免費贈閱的讀者。

人生，除了吃、喝、玩樂和辛勤工作之外，有三分之一的時間，都是在床上休息度過，所以床和每個人都結上不可思議的密切關係。

床，既是要求休息睡眠之用，亦是恢復體力和精神的所在地，所以千萬不要隨便擺放，最重要是選擇有安全感、空氣流通最為適宜。這樣安寧的休息所，才會有良好的健康。

而且，夫婦是否能夠白頭到老，亦有一定的影響，還有愛情的結晶品，新生命的來源，也與所睡之地方，有著莫大的關係。

根據中國古傳相法及現代醫學兩相配合，研究得來的報告，一個孩子的頭骨形態，與當時父母交際之所(床)及孕育之際的環境好壞，有絕對的關係。倘若父母在神經不安寧的情形下，孕育而成的孩子，額相通常會較低的，即額的位置較向下壓。

相書中稱這種額為「懸額」，意思是父母當時的心態有如驚慌的情形，進行此點證明，床的位置一定要安寧及不受干擾的重要性。

另一較罕見的現象，就是父母的健康情況，亦會影響孩子的額相，若父母兩人在極度疲勞或精神不集中之下進行交際，也會導致孩子的額相，顯得凹凸不平。所以通常出生於貧窮家庭的孩子，額相都有不完美的缺點。不完美的地方，就是影響日後人生的運程。亦間接影響了將來的事業和各方面。所以在東南亞一帶，有些政府大力推行養生學，把大批高知識份子結合，希望下一代能成為脫俗的優質產品，雖然說是很好的道德養生方法，但也要有賴良好的環境配合，才能達到天衣無縫。

很多新婚夫婦，除了享受美麗的愛情結晶品，所以更愛安眠床的時候，要選定有利的風水位，床尾的擺設，忌放太鏡或有反射作用的物品，倘若喜愛種植植物的小擺設，也最好能配合夫婦兩人的命理。擺床的位置，有太直接照射到是不舒服的。但放在沒有窗戶的角落，也屬過份，亦不宜宜，最重要是注意空氣的流通，因為密封有新鮮空氣的房間，睡醒了以後，會感覺身體疲倦不勁，而且惡夢連綿，除了影響沒有精神工作以外，還怎樣會有健康的體魄去製造優質的愛情結晶呢？所以，床和風水、相、日後運程和下一代的優質與否，都有莫大的關係。