看完本報 即請訂閱

專辦理留學生入政府中學．詳情請英語電VLI查詢 9840597

TONY'S 泥水土木工程
專做各種石，水泥，磚，木板，木欄桿，免費估價
請英語電話：254-1164

菓王
宜千餘人摘好地菓，每天有巴士接送，如有意者，請每天下午七時後與牛嬸接洽。電話：8744·0142　8744·6272

埠仔請廚師
宜經驗唐番餐廚兩名，略懂英語，如意者請電話324·0920

請熟手車皮工人
需有經驗，有意者請到水街347號三樓面洽

在家代看小孩
有子女母親看三歲以上，接送上學及康樂活動教導益智遊戲，城多利夾六十一街。電話：321·4756

敎工廠摩打車
職業訓練，教授各款時裝禮服裁剪，招生隨時入學電話6890777

誠徵工作
微生物專科畢業，十幾年工作經驗，熟悉微生物發酵工程：蘑菇栽培醬油米酒釀造。電話：六八七—六五五四

留學生簽證顧問
政府認可學府，代各國留學留學生申請簽證，免費解答各項問題，請英語電話：9840597

餐館請廚
宜請經驗中西廚一名，有意者請晚上八點後電話：254·7147林君洽或到3298號一街東。

工廠請人
本廠招請有經驗的裁剪皮褸及裁內履的工人多名．有意者請到下列地址面議：55號水街二樓
OCEAN WEST MFG. LTD.
55 WATER ST. 2 / FL

度身做西裙女服
恤衫西褲短裙$25起，全身衫連裙$39起，預約時間，日夜均可。電話：253·2527陳太

沙省請廚
唐西餐館請助廚一名，薪優包食宿自費電話306·7522333

聘請
沙省埠有意請經驗廚一名，包食宿，請下午四時後自費電：306·764·33羅洽。

宜佰餘人摘地菓
有意參加者，請速帶工咭來報名給我的預算安排好人數，準備車輛及大形巴士接送，報名從速，請與超儒公司與許太接洽。電話：327·9676

請男雜工
華埠某菜店招請男雜工一名，有意請日間電：685·4929或晚七至九時電話：254·1990接洽。

牛仔褲廠招請
熟手單雙針女工，分部門自己工，要有工作經驗，有意請到164號水街五樓面洽。

請裁床技工一名
有兩年以上經驗，能操作圖型電剪及直電剪者，早上電270·8631周先生洽

粵菜館請帮厨
要有經驗．電話：438·2821．京士威2752號．

宜數十人摘好地果，有意者請電：255·1806與梅蘭接洽

國際體壇

誰爲龍的傳人奪取首面金牌？

徐淩

中國大陸和台灣都派出大隊健兒參加洛杉磯奧運會，誰可爲龍的傳人奪取首面金牌？已成爲海內外的熱門話題。

現代奧運會迄今已舉辦了二十二屆，累計共有四十四個國家和地區的選手，分別獲得了二千五百一十五面金牌，可惜沒有一面金牌屬中國人所擁有。本世紀初，中國曾三度參加奧運會，竟沒有一人可以進入前八名決賽。五十年代至七十年代，台灣選手數次參加奧運會，最好的成績是楊傳廣獲得男子十項全能銀牌，紀政得到女子八十米跨欄銅牌，金牌始終沒有中國人的份。在今屆奧運會上，中國人要奪取幾面金牌，看來沒有什麼問題；但誰能奪得第一面金牌，爲中華民族揚眉吐氣，就要看一看賽程了。

從奧運會的編排日期來看，第一天首先產生的冠軍，將是女子公路單車、男子自選手槍、游泳及五十二公斤級舉重。中國的女子單車隊近年雖然突飛猛進，在今年亞洲賽會壓倒南韓而成爲亞洲的新盟主，中國神槍手們亦時有水準之作，但要奪取金牌還不容易，故此希望寄托在第二日參加五十六公斤級舉重的廣東選手吳數德身上。這項比賽，將在七月三十日晚上九時（當地時間）決賽而產生金牌，比男子團體體操決賽的時間還早一天。故此，吳數德大有機會搶在中國體操選手之前，爲龍的傳人奪取首面金牌。

目前，世界舉重被東歐壟斷，十個級別三十個項目的世界紀錄，都是東歐選手（主要是蘇聯、保加利亞、東德）所保持。去年底的世界舉重錦標賽，所有比賽的前六名，亦絕大部份是東歐選手。但是，東歐的選手都隨蘇聯的杯葛而自動棄權，連五十六公斤級水準較高的北朝鮮也不參加，這樣吳數德的敵手就大爲減少了。

吳數德今年二十四歲，是中國著名「大力士」。早在一九八一年的名古屋亞洲賽，他就創下世界抓舉紀錄，保持了兩年。去年七月一度爲蘇聯選手超越，但不到兩個月，他在上海舉起一二八公斤，又奪回了五十六公斤級的抓舉世界紀錄，總成績高達二百七十五公斤（挺舉一四七公斤），而且近年比賽成績非常穩定，如能保持水準，在奧運會獲得首面金牌，是有可能的。

不過，吳數德在奧運會上，會遇到一位勁敵，就是日本選手小高正宏。這位日本大力士最近在全國賽中，總成績達二百六十二點五公斤（抓舉一一七點五公斤，挺舉一四五公斤），是日本乘勢派出搶奪金牌的虎將。據說最近他的總成績又增加了十公斤，他已把吳數德視爲「假想敵」，屆時將與吳數德短兵相接，一決高下。

吳數德如果在賽前沒有大的病傷，奪取金牌的機會還是較高的。

如果吳數德失手，爲中國人奪取第一面金牌的希望，就要落在男女體操的身上了。如果不行，就要由跳水、女排肩負重任；假如再次不行，最後要在閉幕前一天舉行的男子跳高項目中搶奪金牌，由「王牌」朱建華建功。如果他也失手，就算是龍的傳人倒霉了。

運動可健身的原因

葉士

生理淺釋

大家都知道，適當的和持之以恒的運動，可使人健康和精神煥發。那麼，爲甚麼運動會有益人體呢？這就不是人人都曉得的。

原來，人們在飯後的幾小時後，一些脂肪微粒便會出現在血液中，這些微粒，其中便有些是膽固醇。此時，血液中的酶，會將一部份的微粒分解，其餘的便輸送到肝臟作進一步分解。由於酶的作用，脂肪微粒表層脫落，便與另一種化學物質組成了脂蛋白。這些脂蛋白，可以把血液中的膽固醇清除，使得血流暢通，人的機體就能獲得充足的營養，便不會衰退得那麼快。

如果人體血液中膽固醇增多，膽固醇滲入血管壁的機會就大，因而促使血管硬化，這便會影響了血液流往心臟的正常需求，增加了心臟病的機會。此外，腦中微細血管中，如果由於膽固醇的積聚而硬化，便容易破裂而造成腦溢血。

最近，美國休斯頓貝魯醫學院的研究人員，經過科學的測查後指出，無論是劇烈或輕微的運動，比如短跑或緩跑活動，都可以提高人體內的脂蛋白。這種物質，可以協助人體把血液中的膽固醇清除出去。

英航辦「香港—北京一日遊」 大陸「香港旅遊團」擴展範圍

〔香港消息〕英國航空公司在五月初試辦「香港—北京一日遊」項目，以方便時間匆促的旅遊人士。

這個團的行程表是：上午十時許由香港直航北京，下午二時抵埗，辦妥入境手續後即乘搭旅遊巴士，從機場到市中心，經長安大街到天安門廣場，週遊一遍；沿途有導遊以英語介紹北京的今昔概況和風土人情，然後按來時路線返回機場，回航香港。本來以北京城之大，一星期也逛不完，這個團在北京逗留的時間實際卻只有兩個鐘頭，名副其實是「走馬看花」。

同一時間，香港中旅社也宣佈從七月起，中國大陸舉辦的「香港旅遊團」不限於廣東人，連福建、江蘇、浙江、上海、北京等五個省市的居民，均可報名參加。辦法是：先由港澳親友在香港報名和交費，然後由大陸申請者憑委托書辦理旅遊手續。

大陸居民到香港旅遊，去年起由廣東（香港）旅遊公司承辦，僅接受粵人申請，每次行程共八天，每人二千多元，迄今已辦理二百餘團，參加者約七千人。目前粵省居民的「香港遊」仍由該公司辦理。

設，例如鐵路電氣化，中正國際機場等，第二類日據時代文物，如省立博物館，台大醫院，高雄市政府，台中市黨部，台南地方法院等，第三類是大陸先民移民來台所建，距今二百至四百年的建築，例如

這一充滿了心血的小人國值得大家去參觀，可從高速公路下新屋交流道左轉，沿中豐公路到龍潭，即可見路標，另一個方式是在新竹中壢，龍潭乘新竹客運直達小人國。

正宗韓國菜館

Korean Gardens

著名 韓國式B.B.Q. 自助火鍋 情調幽雅

電話: 255-5022　255-8625
845 E. HASTINGS ST., VAN., B.C.
七天營業：由下午五時至晚上十一時
星期一至五：特設午餐　由正午十二時至下午二時

花旗麪廠

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
PHONE 684-9820

幸運餅　新鮮春卷　鮮雲吞　蒸氣麪　蒸氣炸麪　花旗炸麪　雲吞麪　花旗乾麪　五花麪　十磅扎麪　蛋麪　鮮皮　皮麪　仔麪（?）

零沽批發　索辦歡迎

陶陶酒家

102 E. Pender Street
Vancouver, B.C.
PHONE: 681-1030

地址：片打東街壹〇二號　雲高華

陶陶酒家　食譜精研　大謀小酌　悉從尊便

桃園餐室

HO INN CHOP SUEY
79 East Pender Street
Vancouver, B.C.
684-3743　684-4822

大謀小酌　豐儉隨意　僑胞光顧　無任歡迎

松鶴樓

FORTUNE PALACE RESTAURANT
加拿大溫哥華市京士威街2752號　TEL:438-2821

★特別介紹酬賓席：花膠鴨絲羹　二大熱葷：雀巢鴛鴦柳、琵琶豆腐　當紅炸子鷄一只　翡翠炒雙魷　豉汁蒸黑魚　海參燜雙菇　京都炒排　揚州炒飯　鷄絲上湯生麵　杏仁豆腐　特價 $74.90 足十位用

★經濟六和菜：鷄絲魚肚羹　鐵板豆豉鷄　時菜鴛鴦魷　蝦仁滑豆腐　時菜炒牛肉　清蒸黑魚　絲苗白飯　特價 $29.90 足六位用

並附設每日特價午餐一湯一飯一小菜每位$3.50

營業時間：星期日，二，三，四，由上午11時半至晚上九時半．星期五，六，由上午11時半至深夜一時。逢星期一休息。
備有寬大停車場

利口福飯店

Delightful Food Restaurant
片打街東二百七十七號　電話：六八四　一九一六
營業時間：每日上午十一時至下午九時
逢星期二休息

酬賓席：鷄茸燕窩羹　當紅炸子鷄　羅漢扒大鴨　帶子時菜　海參冬菇　八珍會蠔　蟹肉菜胆　清蒸海上鮮　京都排骨　供應白飯　足十位用　每席九十元

經濟抵食六和菜：鷄片雪耳羹　鮮吊片時菜　八珍會冨蠔　蟹肉扒菜胆　北菇蒸滑鷄　甜酸咕嚕肉　供應白飯　每席三十七元

喜萬年酒樓

KING'S GARDEN RESTAURANT
669-4132　溫哥華華埠奇化街二三八號

夏季新酬賓席：兩熱葷．奶油焗龍蝦、瑤柱扒鮮菰　蟹肉魚肚羹　當紅炸子鷄一隻　蠔豉生菜包　翡翠鴛鴦魷　鼎湖上素扒鴨　港式紅燒石斑　鴛鴦炒飯　紅豆沙糖水　美點雙輝　特價九十九元（足十位用）

新六和菜：瑤柱冬茸羹　蠔豉生菜包　八珍炒時菜　者者滑雞煲　京燒枇杷鴨　清蒸海上鮮　絲苗白飯　紅豆沙糖水　特價三十九元

早午茶市一律免茶
茶市時間：早上七時半至下午三時
晚飯時間：下午五時至晚上九時半
週二休息
238 KEEFER ST. VANCOUVER B.C.

廣東餐館

KWONG TUNG RESTURANT
137 E. PENDER ST.　VANCOUVER B.C.
電話：682-1514

增設原盅各種燉品
健身補品每盅 $3·85
川芎白芷燉牛腦
藥材燉草羊
藥材燉牛展
藥材燉牛尾

新金冠海鮮大酒樓

NEW GOLDEN CROWN SEAFOOD RESTAURANT
溫哥華喜士定西街122-128號 Tel: 688-6631
122-128 W. Hastings St., Van. B.C.　688-6632

精美點心・天天茶市
酒筵喜酌・豐儉隨意

特價酬賓席 $128 元	新張海鮮席 $118 元
四寶大拼盤	兩大熱葷 椒鹽鮮吊片、生炒鮮帶子
兩大熱葷 蠔油會仙掌、玉蘭炒雙鮮	蚧肉魚肚羹
雙寶燕液翅	北菰會魚唇
脆皮炸子雞	碧綠骨香雞
北京片皮鴨 二食	上湯焗龍蝦
海參扒北菇	酥炸大生蠔
翡翠麒麟班	清蒸大石班
干燒伊麵	上湯會生麵
海鮮焗飯	茄汁蝦仁飯
蓮子豆沙	什菓凍豆腐

營業時間：星期一至四：上午十時至晚上十時　星期五、六：上午十時至凌晨十二時　星期日：上午十時至下午九時

新都城海鮮酒家

NEW CAPITAL CHINESE SEAFOOD RESTAURANT
158 E. PENDER ST. VAN. B.C.
TEL: (604) 681-1828

天天茶市・中午快餐・生猛海鮮
精美小菜・壽筵喜酌・豐儉隨意

特價酬賓席（預定）：冷盤海蜇拼燻蹄　油泡象拔蚌　式熱葷 串燒牛仔肉（打壹）　蟹肉會燕窩　金華玉樹鷄　豉椒焗龍蝦　荔芋香酥鴨　碧綠鴛鴦魷　清蒸游水石班　揚州炒飯　干燒伊麵　紅豆沙糖水　合時生菓
特價每席一百二十八元

附設：點心外賣部
各式點心外賣・一律九折優待
營業時間：上午九時至晚上十時・逢星期二休息

新城餅家餐室

NEW TOWN BAKE & RESTAURANT
168 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7835

著名紅豆冰　呂宋什菓冰
各式麵飽西餅　中西結婚禮餅
時備精美餅卷　歡迎僑胞惠顧
營業時間：上午八時半至晚上十時．逢星期三休息．

●特●設●
粥粉麵飯　巧手小菜
中午快餐　冷熱飲品
各式小食　應有盡有

B.C. Royal Cafe

119 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953

住在大溫哥華　食在秘書賫路　天上人間
（四時有不謝之花　五節有長春之草）
埠雲秘書賫路蔡根璇根遂立正

漢宮大酒樓

KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street: Vancouver, B.C.　Tel: 687-6675

裝飾輝煌、招呼親切
喜慶宴會、稱第一家
天天茶市、百粵名菜
爲益食家!!!

續推出皇牌名菜　仍祇賣一百二十八元

上湯焗龍蝦（足二磅半）　式大熱葷：釀焗鮑魚盞、鳳凰雀肉鬆　蟹肉會燕窩　北京片皮鴨　七彩炒鴨絲　當紅脆皮鷄　玉蘭鮮吊片　清蒸游水石斑　生炒牛肉飯　蓮子紅豆沙　新鮮生菓
一二八元（足十位用）

一定好麵家

Best Wan Tun House
245 East Pender St. Vancouver
片打東街245號電話 684-5580

粥粉麵飯　馳名燒烤　精美小菜　七天營業　歡迎外賣　專車送餐

營業時間：早上八時至零晨二時

金馬茶餐廳餅店

GOLDEN HORSE
Bakery & Restaurant Ltd.
溫哥華緬街416號
416 Main St. Vancouver B.C.
V6A 2T4 Canada Phone 683-7252

麵飽西餅　結婚禮餅
生日蛋糕　精美餅劵
冷熱飲品　香滑雪糕