

高華旅館舉行三年年會。
約九百五十名會員曾於上週末在雲
加拿大房地產學會亦將舉行年會，
並推選奧太瓦土地經濟學家費西蒙斯爲
屆會長。

新壯。

兩名被告的麻醉醫生爲蘇鋼及阿姆
指稱魏伯斯特在接受全身麻醉時疏忽而
導致呼吸間斷喪生。

來件 人生以服務為目的

——勉勵時青出任華人安老院主席 蔣清華

美國總統林肯曾以「民治、民主、民享」為目的，替其國家人民服務，爭取其國家人民的自由幸福，繼而及此，觀其服務志願之大小，及其志趣之動向，無不作為人類歷史上最高的評價。

吾人欲替社會廣大人士服務，必須具備「大無畏的精神」，勇於負責，及本其良心的責任，實事求是，徹底為社會改良一般惡習，以及從事社會福利的進展，俾能達成「幼有所長，老有所安」之合理共同生活。倘有一「雞犬相聞，老死不相往來」之徒，存著落後陳腐之觀念，殊不合乎現代人類社會之所需。何況更有「我獨異於眾」之思想，祇顧自私自利，排擠他人，竟欲染指他人之利祿恩惠，以作其不道德之勾當，更不足為論矣！

青年們的忙

因為此時已過了父母提攜育的時期，說不定自己已變而為對下一代的提攜者，那麼，我們對自己的家，對社會，都有應負的責任，這就是要把自己的學問能力貢獻出來。——我

知道，香港許多在學青年們趁暑假，參加「暑期工作」，這是一種很好的作法。舊知識分子的觀念和作風，多半和生產脫離關係，這時代已經過去了。青年們不怕忙，忙是一種青年人的本色，只要忙得有意義，有結果。

美國的贍養費監獄

世界上最多的一項監獄，是叫做「贍養費監獄」，如果欠妻子的贍養費不給，就要被關在裏面，美國男子每年要對他們，前妻，付贍養費，十億美元，巨，有人坐牢，自然是一件免不了的事，才足人生之真正意義。

生活講座

(二九三)

中國人以德報怨

日本人以怨報德

其態度之誠懇，禮貌之週至，連我也感動到流出眼淚來。

第二次我到日本，是在一九五四年，我是報聘到東京醫學總會去作演講的，還有幾個人提到以德報怨的話，但是態度已不如過去那麼誠懇。

第三次我是參加日本生藥學會的年會去的，這一次我再也沒有聽到講詞中提到「以德報怨」。

第四次是為了日本內科學會而去的



漢記麵家

HON'S WUN - TUN HOUSE LTD.
麵街五二四號 電話 682-9620
營業時間：上午十一時至晚上十一時
(逢星期一休息)

鮮蝦雲吞麵
柱侯牛腩粉
郊外油菜
冷熱飲品
空氣調節

國家無線電公司

NATIONAL TV & HI FI
2125 Commercial Dr. 253-6636
代理 ZENITH
政府文憑 技師修理 快捷妥當

文華花店

Mandarin Florist
202-611 Main St. (Main & Keefer)
Vancouver 4, B. C.
Tel: 687-9605
本店常備 四季鮮花 盆栽樹木 新設計球 結婚花球 花籃花牌 花圈花牌 無任歡迎

JACK WONG
3511-41 Ave.
VERNON, B. C.

黃長榮園
靚嫩蘿白
身大小冬瓜
靚白紹菜
所有寄費
買者自理

積梁建築裝修
Leong's Construction
新地址：二五三二二五三二
電話：二五三二二五三二

雅慈油漆

修裝

經濟搬運公司
廿四小時隨時應命，價錢克己。電話：683-8488 Economy Moving Co. Ltd.

海外華人男女友誼介紹中心。
歡迎來信詢問詳情。
FRIENDSHIPS GALORE
Box 2126 Burnaby 2, B. C.

加拿大首揆
人壽保險公司
華人代理伍偉權
對燕梳研究有十餘年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育準備金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險，入息保險，免稅退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙賜詢，請電話接洽。

CANADIAN PREMIER
LIFE INSURANCE CO.
華人代理 QUON ENG
2695 GRANVILLE ST.
736-6637 Res: 324-2039

邵氏大戲院
SHAW THEATRE
TEL: 684-4732 號四五二街東士喜
平特特價，大宏效功，告廣片登，幕戲登招
MATURE ENTERTAINMENT

保鏢
Have Sword, Will Travel
狄龍 姜大衛 李修賢 導演
同場加映 娃嬌網課 演主衛領 佩佩鄭冲最

威發實業有限公司
Morton-Ho Associates
Realty Ltd.
何仲生
Joneson C. S. Ho
新地址：5715 Joyce Rd.
(41 St & Joyce at Kingsway)
185 E. Pender St. Van. 4, B. C.
電話：Office 437-1107, 688-9848
Residence 325-3965

特別推出 邵氏榮譽出品又一偉大巨構
歡迎僑胞交屋本公司出賣，服務保證週到。

▲香港南洋客有現款買屋及生意
▲向有柏文人息屋商業樓宇，業餘咖啡酒樓等，恕不盡錄，歡迎垂詢。

▲本公司專門建築新屋分佈東區各處。

▲東區近海濱，四睡房兩廁兩套房一間，實價八萬八千五百，低價，問郭光沐。

▲投資自住或西區近海濱，每月可收租五百元柏文地段二萬五千可以成交，問郭光沐。

▲北盤汝比華舖生意連實業，前舖後居，適合家庭經營，實價二萬九千五百，低價，問何仲生。

▲西區十二街中區入息屋一幢，每年入息高達一萬元，地點適中，常年住滿，開價六萬七千元，低價，問何仲生。

▲東區近海濱，四睡房兩廁兩套房一間，實價八萬八千五百，低價，問郭光沐。

▲東區近海濱，四睡房兩廁兩套房一間，實價八萬八千五百，低價，問郭光沐。

▲東區近海濱，四睡房兩廁兩套房一間，實價八萬八千五百，低價，問郭光沐。

華安公司
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
550 Main St. Vancouver 4, B. C.
電話：681-8531

慶祝中華人民共和國成立二十
三週年紀念盛大酬賓，凡購買
國產「人參藥汁」四支，奉送一
支！
日期：九月三十日至十月八日
歡迎僑界光臨參觀選購

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
278 E. PENDER ST., VANCOUVER 4, B. C.
Tel. 684-4428

主婦們請注意
我們為減輕你們工作時間和
減低成本起見：
新從香港大批運到
長期供應（歡迎遠近採購）
最新運到
冰霜魚翅 鹽藏鹹魚 海味雜貨
瓷器碗碟 各種罐頭 合時水貨
雞鴨即席麵，斷市多時，今又運到

CANADA TRUST
收租管理
投資地產
買賣房屋
工商樓宇
公署大廈
各種生意
實業貸款
416 MAIN ST., Vancouver, B. C.
TEL. 682-6701, 261-9351 住宅 325-0527

黃堃俠公證旅行社
QUON H. WONG AGENCIES
130 PENDER STREET EAST
VANCOUVER 4, B. C.
Office: 684-0938 Res. 733-3202

避寒遊覽身心康樂
遠遊香港及東南亞探訪親友
近遊檀島墨國三凡市及南美
移民特價機票歡迎分期付款
代定各埠酒店及遊覽
辦公：平日照常星期六下午一時半
至五時

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
機製爽滑麵
斤兩味道 招牌保證
雲南貴州菜 根家敬贈

B. C. ROYAL CAFE
119 East Pender St.
Vancouver 4 B. C.
Phone: 681-3952

億兆信託銀業
YORKSHIRE TRUST
130 PENDER STREET EAST VANCOUVER 4, B. C.
PHONE: 685 3935

即日發售至十一月
壹九七二年
加拿大政府公債
十二年期平均年息七厘三
特別五厘
戶口
★存款有政府保障每人式萬元
萬無一失
服務時間：由星期一至星期五
每日上午九時半至下午五時半
經理：黃宗振

國信公司

FRANK-NATION EMPORIUM LTD.

89 - E. Pender St.
Vancouver 6 B.C.
Phone 682-2244

新到

海味雜貨 罐頭糖菓
參茸藥材 紅棗蜜棗
家庭用具 瓷器碗碟
簾器竹器 男女拖鞋
補腎佳品：正亞拉市架
海狗鞭 海狗舉丸

全鋼鋒利光刀柔刀兩種

華僑銀行，專為僑胞

經營一切銀行業務
竭誠服務僑胞
港九均設有分行
歡迎函詢委辦

WING LUNG BANK LTD.
香港皇后大道中一二號

津津有味譚

番薯

陳存仁

本草別錄，又載有一篇「甘薯」，也是提倡種薯的名字。原文說：「江南平時種薯者，易以薯，有數倍之獲。大山以北，土更高，地更廣，即其利百倍不啻矣。倘慮天旱，則此種收十石，數口之家，止種一畝，縱旱萬，而汲水灌之，一至成熟，終歲足食，又何不可？」云云。提倡種薯的文章，不一而足，因番薯能代糧，向來認為是防饑荒的食品。

中國的農作物，以稻麥為主，稻麥易受風災水災旱災蝗災，惟有番薯藏在泥土之內，不受外來的災害。在泥土亦可種植，所以舊時中國農家，常附帶種植甘薯和番薯，收穫後貯藏以防各種災害打響時充肌之用。粵俗夏月喜用番薯煲糖水，叫「番薯糖水」，又將番薯切片曬乾，叫做「番薯脯」，以作乾糧，切絲的叫作「番薯絲」，比較大片的叫「番薯片」。在米價漲或米荒的時候，這些東西，便成為大眾食品。

吃糖太多會引致心臟病

當然，絕對性的不吃糖是對身體有害的，但多吃了糖，對身體的考慮更大。因此，對於糖類食物，能適量即止便可了。

醫學界人士，現在正作進一步的研究，看看糖是否真的與心臟病有關係。血檢直接的關係。但這項研究，還得花三、四年的研究，才能確立。現在醫學家已不斷地動物試驗，結果如何，不久將來，一定會有分曉的。

恩德基教授肯定地指出，一般心臟病及血管病，十之八九與糖份有關，這是可以肯定的，一般人以為心臟病最大的成因，是因脂肪過多，這個見解是錯誤的，我們要預防這種可怕的疾病，一定要及早注意飲食。一般早期的心臟病患者，能及時發現，加以適當的治療，在飲食方面特別小心照顧，是可以完全治愈的。

疲勞的原因及預防

吾人常會感到無精打采(目旁下)困，懶洋洋的，甚至全身或某一部分肌肉，有一種酸痛的感覺，全身無力，不論做什麼事，都提不起精神來。這是一連串的症狀，我們把它綜合起來，賦予一個醫學上的名詞，這就叫做疲勞。疲勞的原因很多，但把它綜合分析起來，不外乎下列兩大類：

(一)生理上的因素，吾人身上的橫紋肌，亦稱隨意肌，約有五百條之多，附着於骨骼的表面，專司身體各部運動，因其受腦神經支配，可作隨意運動，肌肉運動而收縮，產生一種能熱和力。在正常情形下，均保持一定的緊張力，維持吾人某部一定的姿勢，而這種力，可以保持很長的時間，不

海帶

海帶，是海中的水草。比海藻潤而粗，柔軟平扁如帶，長約一二尺至三四尺，色褐，味腥，「五九四」。

致使人感到疲勞，其中原因，是由於肌纖維的輪轉工作，即在同一時間內，一部分肌纖維收縮，另一部分肌纖維則休息。故此，作適當的運動，是有益而無害的。但劇烈或長久的運動，因氧化的結果，就產生了二氧化碳、乳酸、和磷酸等廢物。此種廢物，雖有促進肌肉之應激能之功用，但肌肉在一定時間收縮後，必須有一段休息的時間，使血液能將此等廢物，運至排泄器官而排出體外，同時將氧和養料運入肌肉，如果繼續刺激，使肌肉不斷收縮，其收縮的能力，就將逐漸減少，直到有能收縮的時候，就會發生疲勞。換言之，過度運動，使肌肉收縮時間太長，積聚了過多的廢物(二氧化碳、乳酸和磷酸)，但同時也是因為肌肉的氧和養料消耗過多之緣故的。

REXALL 1¢ SALE
185 EAST HASTINGS ST.
一仙賣
由十月十二日至十月廿一日
貓頭鷹藥房
緬街夾喜士定街

△代東

本黨社謹訂於一九七二年十月十五日上午十一時舉行成立第十八週年紀念典禮並設茶會同日下午六時假座美麗華酒家敬治潔茗又下午一時及七時放映兩大粵語名片助慶屆時請諸總支部總社暨支部支部及洪門附屬機構叔父昆仲姊妹駕臨指示禮儀易勝榮幸

Chinese Freemason, 9718 Jasper Ave. E. Edmonton 15, Alta.

點城民治黨
達權社全人敬約

△代東

本總會謹訂於本年十月十五日(星期日)下午一時舉行喬遷新址開幕典禮並于同日下午六時假喜臨門陶陶兩酒家宴具薄酌宴會後晚會助慶敬請各僑團及全體僑胞屆時駕臨指示易勝榮幸

雲埠岡州總會館全人敬約

會址：喜士定街東四〇號
電話：六八八、八五七

三睡房完竣土庫屋出賃

位於2505 Oxford St. 取價貳萬八千元
五百元，下午五時後電話353-7668
英語預約洽商。

樓上房間出租

溫哥華打街東四〇三五號。有意者請電話五三三、〇八七四洽。

吉舖合經營中西餐館

勿失良機，近埠外新舖位，最好做西餐館，中橫十幾里全無書室，為市生意。電話四三三、三八一四。

什貨店出讓

本店座落BROADWAY東區，年做生意約十萬元，地位好，生意旺，現因人力缺乏，決定出讓，有意者請電話接洽。電話五五五、八八八。

千二尺光猛樓下出租

五年新近路，房房寬敞有地毯，廚房有煤氣爐，廁所浴室齊備，有車房泊車，獨立門戶，近學校，交通方便。請電：327-0660。

中西餐館連實業出賣

樓上十貳房，各樣裝修新穎，有日製雪糕機，生意好，因缺乏人力，P.O. Box 148, Climax Sask.

商店廉讓

雲高華唐人商店，裝修新穎，專營東方藝術品，古董，首飾，日用品，禮物等，店主遷行急於廉讓，有意者請來函交大漢公報第十號信箱接洽。

誠聘女售貨員

須識中英文，薪金從優，請到文書局壹號式打街東面議。

退出廣州樓股份啟事

我等由壹九七七年九月廿日，退出廣州樓所有之股份，有關一切華洋轉帳項，由壹九七七年十月壹日以後，與我等五人無關，特此登報聲明。
退股人：伍炳湛 黃國聲 胡惠民 李北池 黎永紹 同啟

菓舖生意自賣

月中營業七千餘元，八千元實價不減，奉送南新箱櫃價值千餘元，該舖後面設備居住廚房等，適合中小家庭經營，查詢電話：九九九、五〇〇壹。先交定金者先得，勿失良機。

教授調酒技術

個別指導百餘種，雞尾酒實習原份量，電三三三、八六四。黃君。

西人雜貨店

宜女維工，名譽料理家務，包伙食。942-8312, 930-5200。

廣州樓

KWANGCHOW RESTAURANT
251 E. PENDER STREET
CHINATOWN, VANCOUVER
TEL. 687-8501 687-8502

正宗粵菜 精美點心
喜慶壽酌 晚飯宵夜
豐儉隨意

營業時間：
星期一至星期五
由上午十時至三時
由下午五時至十時
星期六至星期日
由上午十時至三時
由下午五時至十時
逢星期日休息

EASTERN GARDEN

1032 Seymour St.,
電話 687-1173

東生園

北方小吃
家鄉味
鍋貼大王
蒸餃好
免費停車

近域埠三畝園口出賣

有玻璃屋專門種植非洲紫羅蘭蘭花，久已為穩定好上生意，本省大陸生意甚多，有時代化大住宅兼有游泳池，地價日增好良機，園地及樓宇與用具取價十式萬五千元及有電銀期，不包括玻璃屋與存貨，但可以另議。

Frank Oliver or R. Fitzsimmons,
Block Bros. Ltd., Victoria,
386-3231

中西餐館特平出賣

架生各樣時代化，有冷氣機，因人力缺乏，迫於割愛，如有僑胞欲當斯業者，請電話或面議均可。

Bamboo Inn, Courtenay Vancouver Island B.C.
電話：日 三三八、八式七五
晚 三三九、三三〇〇

新發展區西餐館平賣

生意極好，在商業中心區，近住域多利碼頭，有意者請來面洽。

地址：Grove Cafe, Tsawwassen
Shopping Centre, Tsawwassen,
B.C. Phone: 943-3818

宜僱金拾一名

工薪從優，有意者來函，或下午六時後電話洽商。Pagoda Inn, Box 620
Vancouver, B.C. Ph. 567-2369

宜經驗男女企枱式名

粵語英語，請來面洽。電話 224-0660
5778 University Boulevard UBC

樓下廚房出租

近乃磨街，五時半後電話四三七、〇〇九四

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 E. HASTINGS (Near Mainline)

十月十日至十三日 星期二至星期五
晚上七時半放映
七彩寬銀幕調刺文藝巨片
胡燕妮 嚴俊 主演
秦祥林 嚴俊 主演
故事感人肺腑，演技到達頂峰！
岳父讓少妾，女婿追岳母。
同場放映
彩色寬銀幕古裝俠義激烈打鬥巨片
大丐俠 陳浩 張慧嫻 領銜主演
請注意：茲為便利觀眾起見，特請打街東TONG'S TAN代售戲票
A過票價：成人一元七角五分 學生壹元五角 小童五角

金利源興記

GIM LEE YUEN HING KEE
75 Pender St. E.
Vancouver 4, B.C.
Phone 685-9743

新辦到

大金錢龜

NATIONAL LIFE ASSURANCE COMPANY OF CANADA

SUITE 501
1155 W. Pender St.
Vancouver 1, B.C.

鄭樹輝代理
Wayne C. F. Cheng
公司電話：685-7231
住家：228-9336

專為閣下將來幸福着想
本公司為設
各種人壽保險
意外和患病入息保障
減輕入息稅退休儲蓄
大學教育基金等等
不勝枚舉，如蒙諮詢
請即賜電，新到加國移民，一律歡迎。

場市大西中華文

MANDARIN FOOD MARKET
奇化街壹百九十號 即文華大廈樓下
電話：687-9329

星期日照常營業 十時至五時半

△代東
本黨社訂於一九七二年十月十五日下午二時舉行喬遷第二週年紀念慶典典禮敬治潔茗同日午五時特設鷄尾酒會聯歡並於下午八時在本黨社禮堂放電影助慶統請候光

中國洪門民治黨駐加總支部各支分部
達權總社各支社暨洪門各級機構叔父昆仲
姊妹姊妹各友好駕臨指示禮儀易勝榮幸
都朗度洪門 民治黨全人敬約

Chinese Freemasons & Dart Club,
436 Dundas St. West, Toronto 28, Ont.

