















## 女子跨欄跑講節奏 單腳踏蹬快而有力

女子一百米跨欄跑，跑到第一欄，是十步是六五厘米長，逐漸加速，到第八步時，欄架高度是八四厘米，對於身材較高，平後開扣。最好乳杯還沒

由於跑步時你會出汗，

帶應能調節長短，在背後開扣。

最好的乳杯還沒

到這一點。第一種是

所謂的「慢步跑胸圍」

人造繩維。

找到理想的胸圍後，

認爲跑步能夠使身體更

輕鬆，卻可能会影响

肺部吸入的氣量。另

並不是靠肩帶承擔全部

重量，而是從下面托起

分。兩種胸圍可以做

到這一點。第二種是

所謂的「慢步跑胸圍」

人造繩維。

找到理想的胸圍後，

認爲跑步能夠使身體更

輕鬆，卻可能会影响

肺部吸入的氣量。另

並不是靠肩帶承擔全部

重量，而是從下面托起

分。兩種胸圍可以做

到這一點。第二種是

所謂的「慢步跑胸圍」

人造繩維。

## 訓練 味·蓄

到這一點。第二種是

所謂的「慢步跑胸圍」

人造繩維。

找到理想的胸圍後，

認爲跑步能夠使身體更

輕鬆，卻可能会影响

肺部吸入的氣量。另

並不是靠肩帶承擔全部

重量，而是從下面托起

分。兩種胸圍可以做

到這一點。第二種是

所謂的「慢步跑胸圍」

人造繩維。

找到理想的胸圍後，

認爲跑步能夠使身體更

輕鬆，卻可能会影响

肺部吸入的氣量。另

並不是靠肩帶承擔全部

重量，而是從下面托起

分。兩種胸圍可以做

到這一點。第二種是

所謂的「慢步跑胸圍」

人造繩維。

## 胸戴否應步跑性女 落段一告論爭家專

免可型坦平戴該應滿豐部胸

在慢步跑與之後，

女性在跑步時應否戴

胸圍的問題，現在這裡

爭論已差不多完全平

息下去了。大多數尊

家都同意胸圍滿的

人最好戴胸圍而胸

部都不戴滿的人則

亦一樣。

反對步跑戴胸圍的

人認為胸圍在跑步時

和身體磨擦，會刺傷

皮膚，而實在說，則認

爲戴了胸圍可以防止

乳房因爲跳動太劇烈

而致過早出現松弛的

現象。他們聽來各

有不同的道理，最理想

的跑步胸圍或健美舞

的基本是使乳房和身體

一起移動。

其實是使乳房和身體

一起移動。

有兩種胸圍可以做

到這一點。第一種是

所謂的「慢步跑胸圍」

人造繩維。

到這一點。第二種是

# 徐廣澤林膠酒心澤廣

在防颱風上，徐廣澤是突破了許多的困難。他們根據我國的實際情況，採取了「依山靠林」的種植方法，並用防護林帶來防禦常風的效果。

徐廣澤在防颱風上，我們留下什麼經驗？在防颱風上，徐廣澤是突破了許多的困難。他們根據我國的實際情況，採取了「依山靠林」的種植方法，並用防護林帶來防禦常風的效果。



徐廣澤辛勤工作

突破北緯十七度線，成功建立天然橡膠園地，我國天然橡膠產量居世界第五位。

廣東省農墾局高級工程師徐廣澤，從三十年代末就開始從事橡膠的栽培研究工作。在橡膠北移種植的三十二個春秋裏，他的足跡幾乎遍及海南島和雷州半島的每一片版圖。

一九五〇年十月，徐廣澤隨科學考察團到海南島考察。和其他科學工作者發現，海南島的土壤、氣溫等條件和馬來西亞差不多。因此，橡膠是可以突破北緯十七度封鎖線的。

他們根據我國的

等條件和馬來西亞

差不多。因此，橡

膠是可以突破北

緯十七度封鎖線的。

他們根據我國的

等條件和馬來西亞

差不多。因此，橡

膠是可以





## 建築商自賣新屋

◎德籍則師 ◎一流設計 ◎舊屋交換 ◎

△七睡房豪華新屋，3,800呎，一流材料，地大48x120呎，近CHAMPLAIN MAIL，星期日開放6912 DOMAN ST./53AVE. 價\$259,000.

△三間新屋，即將動工，位於24街1200號段，(乃來京士威)，可選你喜歡之屋形。

△特大觀新屋，即將建成2241 E. 50AVE. 只售\$22,900.

△另兩舊屋，地大50'x122' KNIGHT 来 KINGSWAY 歡迎還價。

★歡迎用舊屋交換★  
請電：NONI：876-4346 RICK：327-8661ROYAL TRUST  
2298 KINGSWAY電話：430-2201  
住家：879-3083Eddie Shiu  
蕭偉東傳呼機可用中文：  
667-0071

滿堂紅實業燕梳有限公司

CENTENNIAL REALTY (1978) LTD.  
1820 BURRARD, VANCOUVER, B.C. TEL: 736-1121

信用卓著·經驗豐富

李兆梅



STELLA LEE

住家電話：525-6983

△顯里埠，果舖連實業，日營七

百，有一廳三房住宅，柏文區

，近市中心，十九萬餘。

△二埠咖啡店，四十餘座位，日

人百餘二百，夫婦經營，好過

打工，二萬一千五百，請還價

，好過打工。

△蘇里一七六街，耕地十二畝，

磚屋，三十萬，請還價。

△列治文耕地四畝，有谷

屋及菜

地，大農夫公司發展前途無量，三十

餘萬，請還價。

△髮型屋急賣，位于本拿比購物

商場內，近京士威，租平開價

一萬，可還價，好過打工。

△車禦城市中心商業樓出售，有

兩鋪位，地大，開價廿九萬，有

△蘇里大公司發展前途無量，三十

餘萬，請還價。

△髮型屋急賣，位于本拿比購物

商場內，近京士威，租平開價

一萬，可還價，好過打工。

△車禦城市中心商業樓出售，有

兩鋪位，地大，開價廿九萬，有

△列治文耕地四畝，有谷

屋及菜

地，大農夫公司發展前途無量，三十

餘萬，請還價。









當然，像物理學家楊振寧、李政道、丁肇中等，更是早已揚名世界的諾貝爾獎得主。

，進而歸結要及時行樂：「蕩滌放情志，多，層出不窮。這些獨到的藝術特點創  
一、「被服紝與素」。  
《古首十九首》思想內容複雜，它造了「怨而不怒」的含蓄風格，成爲中國「溫柔敦厚」派詩風的重要源頭，對  
共同的特徵是對人生易逝、節序如流的後世詩歌影響很深。

合格牌照，新裝電火  
免費估價，電器修理。  
日夜應命。

JOHN  
9

A circular seal impression featuring a stylized figure in the center, possibly a deity or a person in traditional attire, surrounded by the characters '設急緊' (Seikin) arranged in a circle.

# 工商業。住家

INSTANT  
STATUS  
ARREST  
ALARMS  
AC

安

**CANADA SPRINGFIELD**  
APPRAISAL CONSULTANTS LTD.  
加拿大豐田產業估價行

本顧問公司由加拿大產業估價學會、卑斯省地產學會、英國皇家特准測量師學會及英國特許仲裁人學會之專業會員組成、專門辦理各類物業貸款、按揭估價、地產市場及發展計劃研究、租值估計調查、物業稅及商業稅上訴土地收購賠償等專業服務。

歡迎中文查詢 ·

電話：688-5675

地址：SUITE 1004-207 W. HASTINGS ST.  
DOMINION BUILDING VANCOUVER  
B.C. V6B 1H7

**星期日下午二至四時開放，二二二二六四十五時過現時新屋，特別設計下完好，一千三百尺樓上四睡房，超過一時三年新成，價錢持平。• 樓下兩睡房，上二睡房，主急貴時，開價半至四時，**

**PARK Georgia REALTY**

**KUN CHANG 張冠龍**  
住家434-9375  
Pager: 687-7711 2145 Kingsway Vancouver, B.C.  
#1213 公司 437-9700

**抵買平屋、任你揀！**

△近唐人埠九年新一睡房頂樓柯栢文，遙望城市中心，樓空急讓，四萬餘可買到。

△緬街 142 E. 20 處屋仔，上下共三睡房，有車房 32x122 只叫價八萬五千。

△乃磨夾喜士定附近視屋，兩個天窗，樓上 1140 方呎，雙車房，上下四房，土庫完成，叫價八萬七千五百 35x122 欲購從速。

**無工做？唔使怕！**

△肯出萬三元，可做菓仔花舖。現日入二百餘元，琴磨素夾 12 街街角，旺地點。

△海鮮舖，位于大購物中心，月入萬元，本小利士，東士因事割價急讓。

 偉邦實業  
Vantage Realty Ltd.  
郭少偉 Erik Kwok  
公司: 874-1431  
住宅: 524-6998

▲ 2191 溫拿步街四  
層房 \$96,000.

▲ 4756 乃磨街新屋  
33x119 1377 方尺  
\$151,900.

▲ 5726 JOYCE 街  
新屋 33x129  
1402 方尺 \$151,900. 房孖屋, 85'x156' \$193000

▲ 3700 LUCAS ST.,  
列治文區上下層三

**MULTIPLE REALTY LTD.**  
**JOHN MA 馬尚才 R.I. [ B.C. ]**

公司電話: 872-2604 住家電話: 255-2116

元 亞 價 近 成 單 四 交 價 新 交 通 學  
· 柏 七 展 豐 千 位 睡 房 房, 獨 一  
文 文

UNITED REALTY LTD  
3879 OAK STREET,  
VANCOUVER B.C.  
PETER WU

RES: 261-6890  
PAGER#1300 687-1985  
OFFICE 736-3831(24hrs)

鄄敏浩



▲六睡房新屋，材料一流，二千六百七十五尺 5737 BERKELEY ST. 開價十八万九千。

▲七年新四睡房，三浴室兩厨房，地點好 1627 E.36. 開價十三万九千九百。

▲三睡房屋，新屋頂，開價九万九千九百 7775 THORNHILL DR.

▲21年新，三睡房，土庫完成兩睡房單元 256 W.64. 開價十四万九千五百。

▲烈治文三睡房屋七年新，開價十二万三千八百，10270 HOLLYBANK DR.

▲一睡房柏文，五分鐘到唐人街 #104-265 E.15，開價五万二十五百。

▲咖啡室16.座位，西百老匯街，開價一万五千。



**PARK CITY**  
REALTY LTD

百勝

張淳明  
MICHEAL CHANG B.Comm., R.I.B.C.

公司 438-8811  
住家 263-4721  
傳呼 687-7711 = 7428 (24 小時)



保養一流靚屋  
▲近京士威夾 41 街，正層四房，土庫完成，有七万五千按揭，利息低，價九万七千九百。



德籍建築師自建自住  
去年半新，樓上三房，成，廚廁齊，價 168,800



免費估價・忠誠服務

▲近 RENFREW 夾 21 街，一流靚屋，風景優美，正層兩房一千呎，土庫完成有一房及廚廁，價十一萬三千八百。

▲本拿比繁忙商業地，一萬六千余尺 133x120，兩鋪，有兩住宅單位，價廿六萬五千。

▲溫哥華商業鋪位，15 年新，樓上有住宅，近域多利，售廿四萬。  
急賣列治文四年新屋，2600 呎，大地 75x300 四睡房，三層，價 \$137,000。  
八年新屋，2,400 呎五睡房，三層二厨，33x122 地，62 街近菲沙價 129,900。



▲近京士威，正層三睡房，廿七年新，土庫完成，另二睡房，地大，價十萬零九千。





▲乃夾 41 街，全翻新靚屋，正層三房，土庫完成，有兩房及廚廁已輕出地 43x118，售九万四千九



全翻新靚屋，幽雅清潔，28 街近 RENFREW 三房，有壁爐大露台，土庫完成，價 89,800



▲唐人街地主，八年新靚屋，二樓三房，正層廳廚齊，土庫完成，有廚廁及洗衣房，價十一萬六千九

屋大平賣

高位于31街夾域多利街  
俱便。土庫完成兩睡  
單位，雙車房，僅開  
萬五千元。可以用舊屋  
詳情請電詢。

售場舊屋，兩睡房，開  
四千元，買平屋好機會  
組一睡房，開價五萬

## MULTIPLE REALTY LTD.

祈偉立

公司：872-2604

住家：433-6452

RAM ASNANI 中文傳呼機：667-3973

△兩睡房及三睡房 TOWNHOUSE 位於49街近  
RUPERT 五萬餘及六萬餘。

△大地一幅位於 FOREST HILL，近非沙大學  
7900方尺有建築圖則。

△栢文地兩幅近 CLARK 及 1st 街每尺\$25 足  
夠12-15 單位。

鞠半，有升降機，地大 69.66x120 屬 C-1 地，收入超過 \$63,000. 取價 \$600,000.



▲ 最佳保值地，現已成屋，地 33x122，請誠還價。

▲ 兩年新合家庭居住，正層四睡房，樓下兩房，超過 2,500 平方呎，大廚房，有地可泊八車輛，快車直達唐人埠。

**STEPHEN LAW. M.A.**

傳呼機: 680-7380 (24 小時)

Park Georgia Realty Ltd.

公司: (604) 437-9700 (24 小時)

住宅: (604) 327-1289

▲ 庫月入四百餘一，流地點地 30x120 尺，交通方便，潔淨八年新五睡房，近學校及交通方便，乃磨尖 KITCHENER 五睡房地大十萬尺，烈治文大型孖屋八十尺乘一百廿尺四組單位，九年新，每月入息超過十八，開價十九万五千。

▲ 孖屋地兩睡房及三房完成土庫潔淨吉屋十三萬餘。

▲ 東區三十三呎地皮兩塊，每塊九萬餘，一流地區。

▲ 整潔三房 65x99 地交通方便，九萬餘可成交。

PARKCREST 區花園洋房硬木地板三睡房另兩房完成土庫，人見人愛十三萬。

唐西餐館兩間有酒牌大有前途六万及十六万叫價。















# 市參事余宏榮律師競選連任宴會盛況

(雲  
訊) 市參  
事余宏  
榮律師為競  
選連任，於昨  
十月

廿六日時假漢宮大酒店舉行第二次籌募競選經費宴會。到會之支持者異常開羅。中西嘉賓雲集，其中包括有銀行界、工商界、法律界、學術界，新賢達及各行專業人士達四百餘人。

在宴會中致詞的嘉賓，分別有種族代表、社會工作者、華埠大學教

授嘉基先生、華埠商會副主席蔡慶雲先生及市長哈葛先生等。嘉基先

生稱讚余市參事在過去兩年內為少數民族爭來不少光彩。他呼籲各人應盡早登記為選民，少數民族要得到應得之利。

投余宏榮一票。蔡慶雲先生謂余市參事之得以獲選，為華人之光，固是重要的事情，但更重

要者莫如余市參事能够在市議會為華人爭取合理的福利及代表我華

人在市議會發言，為我華人之喉舌。哈葛市長稱讚余市參事在過去的工作，在十一月十七日投他和哈葛市長，與其

(雲訊) 許錦浩會計系，是加拿大註冊會計師。

一月十七日市選競選

學務委員。為 N.P.A. 無政黨派成員，由民主黨派成員，一個愛自由，加強民主，以促進自由，加強民主，並拿主張市政黨，與平等的待遇，應再投許君毅表達選舉：

許君毅為華人爭取

合理之福利及代表我華

一、要求政府增加教育

經費，普設移民英語班

管齊下之功。

許君毅畢業於英屬哥

平均每一家庭業主額外

實有志學生為改造，並請政府普設各項職業

短期訓練班，五、地區

教育人員應多聯絡，以

為彌補興建中的輕便

快捷交通系統。

他指出此舉使雲埠

他贊請雲埠市民選民，

於十一月十七日投票。

(雲訊) 許錦浩競選雲埠市學委

地稅助輕便交通

市參事普羅反對

紀念蔣介石冥誕

全加中華總會館

赴台參加雙十慶典

陳濟民率團返雲埠

