



主有花

「你這人，一向不聽話。」
「我這人，一向不聽話。」
「你這人，一向不聽話。」
「我這人，一向不聽話。」

保健漫譚

如何保健?

保健的目的在促進健康與預防疾病，俾能獲得充沛的精神與體力以從事於生產或創造偉大的事業。相反地，如果一個人時常生病，不但削弱身體健康，降低工作效率，個人及家庭的經濟必受到嚴重的影響，再談不到事業上的成就。諺云：「健康即財富」，確實是一句至理名言。因為「貧」與「病」往往連在一起，同樣地，「健康」與「繁榮」也是分不開的。如果能對平時在「保健」上加以注意，不但能「疾病」方面省下大量的金錢，而且可以享受健康與富裕的生活樂趣。尤其是在我們這個新興的國家裏，苟能使全民皆獲得良好的健康，增加工作效率，不難走上繁榮富強之道，所以歷來一般政治家無不大聲疾呼：「強國必先強民」，就是這道理。

「你這人，一向不聽話。」
「我這人，一向不聽話。」
「你這人，一向不聽話。」
「我這人，一向不聽話。」

「你這人，一向不聽話。」
「我這人，一向不聽話。」
「你這人，一向不聽話。」
「我這人，一向不聽話。」

「你這人，一向不聽話。」
「我這人，一向不聽話。」
「你這人，一向不聽話。」
「我這人，一向不聽話。」

Jack Fern
Res. 289-4055

入息實業有限公司
INCOME REALTY LIMITED
2114A 14th Street N.W.,
Calgary, #44, Alta.
Bus. 284-2281
M.L.S. Realtors

Jack Fern Insurance Agencies Limited
Authorized Agent for
Rocky Mountain Life Insurance Co.
2114A 14th St. N.W., Calgary, Alta.
Business Phone 284-2281

中西餐館出讓
函商面議均好
地址: 334 10th Ave., Kelowna B.C.
電話: 762-2239

林普安接運貨物行李
並代理 AMWAY 公司
日用品
電話: 684-4726, 681-3712
夜 814-7072

雜貨生意實業出賣
位於溫哥華東區，生意興隆，業主因志趣不同，特將此項生意出讓，與後列治南 Frank MacIntyre, Penfold Food Mkt., 1204 Main St. Penfold, B.C. Phone No. 482-3013

廠造製味臘棧然金
Kam Yen Jan (1948) Ltd
225 Keefer St. Vancouver 4. B. C.
Phone: MU 3-1757

Hi-Craft Service
337 PRIOR ST. (MAIN)
電話 254-2797 - 874-6348
9 to 9 - 7 Days
專修傳真機，收音機，立體聲機，自動洗衣機，乾衣機及各種大小電器，保證妥當，備有光顧，格外歡迎。
司理人：關榮開 謝德信

國際汽車駕駛學校喬遷新址
INTERNATIONAL DRIVING SCHOOL
地址 386 E. Hastings St., 電話 Phons: 684-3044
本校訓練僑胞駕駛汽車大著成績茲以擴充校務增聘助教又因華區改建是以喬遷於喜市定街東三八六號電話六八四三四四照常服務請各界僑胞注意
校長林伯麓

廣生雜貨行
236 PENDER ST. E. VANCOUVER 4, B. C. PHONE MU 3-3032

新到

- 新吉勝
- 粉條粉片
- 三昌毛巾
- 錢牛庄保心安油
- 鮮靚菜甫
- 番薯干
- 大減價，歡迎光顧。

每逢星期式猪肉、牛肉、大肉生卷、揀手馬蹄、紅芽芋仔、靚板芋仔、雪白茨菇、鮮靚白菓、大條粉葛

你的公債券 應被焚燬嗎?

你的大屋可有真實的火災盜賊保險嗎? 最穩固地方莫如將你所有之貴重物品如公債票、燕梳紙及屋契等放在滿地可銀行之保險箱。每週所費不過極之廉平，該即與本行接洽，切勿過遲，以免後悔。

BANK OF MONTREAL
Canada's First Bank
PENDER & COLUMBIA STS
BRANCH
經理 馬國材
由豐八零七年為加國各界人士服務

片打實業公司
Pender Realty & Insurance
Agencies Ltd.
156 E. PENDER ST. (MU 2-185)
Vancouver, B. C.
李華英 325-3405 梁一強 FA 5-184 盧國強 217-5841 梁國強 325-3757

商業樓宇 各種燕梳
新舊房屋 大小和文

- 西區頓巴街角樓下五間舖面樓上二十間廚房三年新屋租入息式或七千六百元全租二十六萬五千元先交八萬元 (梁一強)
- 列列街區名貴大房四年新屋街角位置士庫房豪華俱備全價五萬三千元 (謝德信)
- 一街西大屋全棟最合一家經營大錢每日生意五百元先交一萬七千元 (李華英)
- 哥倫比亞街五十五尺大地大屋一間外外六年新上下兩層工廠及辦公室之用取價六萬三千元 (梁春慶)
- 實尼比區近實尼比湖學校及交通地闊七十五尺地長寬百六十五尺在名貴新屋區平賣八千五百元 (梁春慶)
- 近西門街沙大學新屋大間電爐中樓打板樓兩層俱備有大有小有貴客歡迎參觀查詢 (梁春慶)
- 跑路街三層磚樓一間舖面樓上十三間房平賣六萬五千元先交一萬元 (梁國強)
- 兩層商業樓十一年新舖面西藥材行樓上三層住宅房及電器兩睡房兩浴室月租九百四十元取價八萬九千元 (梁春慶)
- 屋列治區四十六街西八百號四年新平賣四萬七千元 (梁一強)

寶美

女界美容院
地址: 903 1/2 St. W. Vancouver
電話: 688-3329

瑪莉美容院
MARY'S BEAUTY SALON
527 E. HASTINGS ST.
Phone: 254-2141

時代髮型 風格新穎
電髮假髮 染髮化妝
新娘化妝 無任歡迎
瑪莉美容院啟

園桃
HO INN CHOP SUEY
79 PENDER ST. E.
VANCOUVER 4, B. C.

廚師上等 調味茶紅
地方雅潔 招呼妥當
大廳小酌 隨時應命
備有外賣 價格公道

香港九龍黃大仙 財帛觀音神廟

設於打街七百九十九號門牌歡迎各界善男信女光臨參拜有求必應或外埠來信求簽代求神求詳解等
電話: 254-2274 司理人黃植廷啟
719 E. Pender St. Vancouver 4, B. C.

光日袁
K. Y. DESIGN
1414 W. 70th AVE.,
Phone: 263-4656

裝修旅店 殮館房屋 改造華麗 設計佈置 免費估價 屋宇圖則 大小工程 取價公平 僑胞光顧 一律歡迎

金冠飯店
GOLDEN CROWN REST.
538-540 Main St.,
Vancouver, B. C.
Phone: 688-3329

專營中國南北 菜式時間早上 十一時半至晚 上九時半散席 各位光臨指導 由即日供應

許忠
鋁質窗門 價廉物美
電話: 686-8442

明達
承接木工油漆
日夜電話: 876-4740

昌記
油漆裝修 承接大小工程 忠誠僑胞服務 工作快捷妥當
電話: 685-5977

雅園茶室
中西點心 龍鳳喜飽 賀壽桃飽 宴會茶點 中秋月餅
地址: 跑路街二百七十七號
電話: 688-6527

四海茶室
Shui Hsui Cafe
253 Keefer St.,
Vancouver, B. C.
鹹甜美點 隨意小酌 即日應市 下午五時 停市

翡翠樓
JADE PALACE
252 E. PENDER ST.
Tel. 684-3525

有香港名師 特別小茶 有南北美點 僑胞服務 享口福 打牙祭

中國不讓步 女鐵人紀正的步伐

(本報特稿)

三週前，締造了女子六十碼高欄世界紀錄的亞洲「女鐵人」紀政，十五日晚間，在洛杉磯體育館參加加拿大國際田徑協會主辦的室內田徑賽中，再以十秒八的成績，平了她自己所保持的世界紀錄；由她的兩度締造這項世界最佳紀錄，可以明確的顯示出，她已擁有了最佳的實力。

這項新式的女子高欄，完全依照國際田徑協會所指定的規格而設，僅在距離欄架上，稍有不同，四年後的田徑運動會及一年後的亞洲運動會，均將採用這項百公尺女子高欄，來取代原有的八十公尺高欄，紀政的表現，更加強了我們對她的信心。

這項女子六十碼高欄，自從今年採用以來，共舉行了三次比賽，均由紀政獲得第一，第一次是一月廿六日在新墨西哥州比賽，她獲七秒八，締造了世界紀錄，第二次則於二月八日在洛杉磯時報主辦的十國好手邀請賽中，她獲七秒九，第三次則於十五日在洛杉磯，她獲七秒八，平世界紀錄，第四次則將於二十二日在聖地牙哥舉行。

由於紀政在這些新項目上的傑出表現，許多此間的田徑專家們，一致認為，如果她將參加今年的大學生運動會，紀政將可穩取百公尺高欄的金牌，洛杉磯的田徑界人士說：這項預定於在荷蘭牙舉行的世界大學生運動會，可能將改於今年八月在意大利舉行。主要由於荷蘭政府財政上的困難。

紀政在洛杉磯的兩次比賽，我和楊傳廣均曾前往觀賞，由於她本身速度的優異條件及高大的身材，看得到這項經過修改的女子高欄項目，對她來說，較易於適應。

據洛杉磯的田徑界人士指出，紀政將會是目前世界上百公尺女子高欄最優秀的選手，因為在美洲舉行的三次六十碼(相當於五十九公尺)高欄賽中，她一直是最佳的選手，在歐洲今年初舉行的六十碼高欄賽中，她以八秒五的成績，更勝於他國由國內回來的一切尚未恢復，如果她稍作準備，相信在今年世界錦標賽，將不會有他的對手。

紀政說：原有的八十公尺高欄與國際正式賽中的百公尺高欄之區別，在欄高方面，高了三吋約合十公分，十個欄間的距離也由原來的八尺加為八尺五，他自己也將欄間的步伐由，步半調整為八步了，這項對於身材高大，速度較佳，紀政是合適多了。(上)

有勝虛名而不顧實者，當當以拿小姐為車！

巧弄生疑假夢變真夢
移作遮羞人改作完人
七郎完事之後，即便轉身走到新人房內，就與他雅容相逐起來。那一個要做古時新人，這一個要做古時新人，暫且落套這時，以待精進力復。單陪他坐了三更，這兩位古人都做得耐煩了，方纔變為時時兩個笑嘻嘻的上床，做了幾次江河日下之事。做過之後，兩個撲在一處呼呼的睡著了。

能紅見他來得早，就知道這位小姐畢竟是虛文誤事，決不肯蹈人的覆轍，使他見所見而來，不問所聞而往；一見七郎走到，就以和氣相加，口中只說好話，叫他轉去，念出詩經兩句道：「雨我公田，遂及我私。」心上又怕他真轉去，隨即用個挽回法，又念四書一句道：「既來之，則安之。」

七郎正在念頭上，又怕擔擱工夫，一句話也不說，對着牙牀扯了就走。能紅也肯鬆手，隨他解得寬衣，並無推阻。同人驚羨，做了第一番好事。能紅說起來，依舊是尊榮小姐，把他當做本官，只當是骨瘦如柴，把他當做本官，殊不知尊榮裏面卻失了大大的便宜。世

馬氏總公所通告
為通告事：本總公所在本年元月五日職員就職當中，即開自來會議決議，定於四月廿日下午一時舉行成立五十五週年紀念大會，暨全體團員大會，除分函通知各團員外，特此登報通告各埠僑胞，如有各埠因人數散居，無由確知，茲為普遍起見，特此登報通告各埠僑胞，如認爲有應派代表參加之必要，統希於大會開幕前三星期逕函知照為要。

十二樓 李笠翁著
第五回

能紅見他來得早，就知道這位小姐畢竟是虛文誤事，決不肯蹈人的覆轍，使他見所見而來，不問所聞而往；一見七郎走到，就以和氣相加，口中只說好話，叫他轉去，念出詩經兩句道：「雨我公田，遂及我私。」心上又怕他真轉去，隨即用個挽回法，又念四書一句道：「既來之，則安之。」

馬氏總公所通告
為通告事：本總公所在本年元月五日職員就職當中，即開自來會議決議，定於四月廿日下午一時舉行成立五十五週年紀念大會，暨全體團員大會，除分函通知各團員外，特此登報通告各埠僑胞，如有各埠因人數散居，無由確知，茲為普遍起見，特此登報通告各埠僑胞，如認爲有應派代表參加之必要，統希於大會開幕前三星期逕函知照為要。

馬氏總公所通告
為通告事：本總公所在本年元月五日職員就職當中，即開自來會議決議，定於四月廿日下午一時舉行成立五十五週年紀念大會，暨全體團員大會，除分函通知各團員外，特此登報通告各埠僑胞，如有各埠因人數散居，無由確知，茲為普遍起見，特此登報通告各埠僑胞，如認爲有應派代表參加之必要，統希於大會開幕前三星期逕函知照為要。

馬氏總公所通告
為通告事：本總公所在本年元月五日職員就職當中，即開自來會議決議，定於四月廿日下午一時舉行成立五十五週年紀念大會，暨全體團員大會，除分函通知各團員外，特此登報通告各埠僑胞，如有各埠因人數散居，無由確知，茲為普遍起見，特此登報通告各埠僑胞，如認爲有應派代表參加之必要，統希於大會開幕前三星期逕函知照為要。

馬氏總公所通告
為通告事：本總公所在本年元月五日職員就職當中，即開自來會議決議，定於四月廿日下午一時舉行成立五十五週年紀念大會，暨全體團員大會，除分函通知各團員外，特此登報通告各埠僑胞，如有各埠因人數散居，無由確知，茲為普遍起見，特此登報通告各埠僑胞，如認爲有應派代表參加之必要，統希於大會開幕前三星期逕函知照為要。

A & B HOME REPAIRS
Phone 879-9080
緊急修理水喉
四小時隨時應命
兼修理天面、屋
簷水溝、圍牆、
修理門廊、三合
土工程，工作精
良，價錢克己。

Chan K. Fong 注意
前會與 Shanghai Junk Snapper Club 有關係者，見字即在 Donwan Ltd. 449 East Hastings St. 相聚。

廳房出租
廳房，廚房，包電火喉氣煤，月租八十元。電話一五三·式五〇五，下午六時。

宜僱經驗廚師兩名
離埠式百碼高向中西餐館，宜僱廚師兩名，工薪從優，請函接洽并示電話。

華仁食品 WAH YAN CAFE
619 GORE AVE. VANCOUVER 4, B. C.
羊城飽點 馳名登捷 擇吉開市 中秋月餅 歡迎外賣 地址：哥街六壹九號

特價贈送
本行代理「奇異」男女化妝品，種類繁多，愛美婦女急切需要嘗試「奇異」化妝品之面世，能使各等婦女，儀容煥發，例如施用奇異的冷霜使你年歲完全改變，嘗試或作送禮者，均由三月十五日至六月十五日止，特價贈送方來價廉，歡迎開戶長期採用，如有介紹朋友購買者，贈送奇異的月粉一盒，請與本行服務人員購買或電話式六一·式六式八歡迎代理批發

馬氏總公所通告
為通告事：本總公所在本年元月五日職員就職當中，即開自來會議決議，定於四月廿日下午一時舉行成立五十五週年紀念大會，暨全體團員大會，除分函通知各團員外，特此登報通告各埠僑胞，如有各埠因人數散居，無由確知，茲為普遍起見，特此登報通告各埠僑胞，如認爲有應派代表參加之必要，統希於大會開幕前三星期逕函知照為要。

代東
本黨謹訂於三月廿三日下午壹時舉行全加第二十二屆懇親大會開幕典禮並備潔茗同日下午五時半假座喜臨門、竹林、兩大酒家設聯歡敬請
民治黨美洲總部 各國總支部
全加各埠黨社及洪門各機構暨各叔父昆仲 僑姆姊妹
各界僑團代表屆時駕臨觀禮指示禮儀曷勝榮幸
中國洪門民治黨全加第二十二屆 同人敬約
懇親大會籌備處
The Chinese Freemasons of Canada 20th. Convention Committee
116 East Pender Street Vancouver 4, B. C. Canada

華僑酒樓 W. K. GARDENS
粵菜點心
本酒樓由四月十日起增設早午茶市供應各式鳳城美點及午市特價粉麵飯品晚飯小菜現誠徵男女侍應生十餘名，另廚房洗碗什工數名，應徵者請於四月二日及三日中午十二時至下午三時，逕往本埠片打東街華僑酒樓二樓面洽。

活活百貨公司 WOODWARD'S
雲埠市中心 域多利埠 錦碌埠
菜蔬部
三天平賣
三月二十日 星期四
三月廿一日 星期五
三月廿二日 星期六
新到靚生蔬
芋頭 白菜 蘿蔔 白菜心
又有冬瓜、芥蘭、發客

璇宮酒樓
本號新張伊始 歡迎各界指導
中西菜式上等 職員懇懇服務
地方雅潔舒適 識酌維新食譜
香港名廚主理 斤兩價錢公道
敬請僑胞光顧 外賣專車送到
入口便知龍與鳳
中西識會 有璇宮

鞋平賣
男裝 四元九角
女裝 三元九角
男女童 二元四角九
「書」六折
由三月壹日起壹個月
請定閱 人民畫報 紅旗 大公報 人民日報 文匯報 週末報

榮所男服店 Windsor Tailors & Men's Wear
32 Hastings St., Vancouver 4, B. C. Phone: 681-8425
廿五週年紀念 驚人太平賣！
頂靚西裝 每套照原價減廿五元
名廠羊毛長大衣 每件照原價減廿五元
時款西裝單衫 每件廿五元
名廠靚皮鞋每對照原價減五元
各款正羊毛衫每件照原價減五元
各款靚呢羊毛西褲 每條照原價減五元
時款呢帽每件照原價減五元
靚呢圍巾 每件照原價減五元
意大利羊毛衫衫 每件照原價減三元
名廠呢衫買一送一
其他各款衣裳 一律平沽
由三月三日起 至卅一日止
一年一度 勿失良機

雅慈油漆裝修公司
日電話 五式四 四六八 夜八七六 式六式八
房屋店舖油漆裝修，大小開格工程，司令執當，地台階磚，裝花紙，修水潤當批，瓦面升補，經驗豐富，價格中平。地址十壹街西三三六號

THE SOVEREIGN LIFE Assurance Co. of Canada
Room 1400-777 Hornby St. Vancouver, B. C.
葉蔚林 PAUL YAP
Sovereign 燕梳公司係加拿大規模最大歷史悠久，專營各種人壽保險，商業保險，兒童教育基金，養老金等儲蓄保險，而其附屬的 Merit 燕梳公司則專營汽車、房屋、火燭、偷竊，等各類燕梳。價錢公道，服務週到，如有詢問，請打電話葉蔚林君。(潮、福、客、國語、均可)
辦公室電話：六八二·一三三一
住宅：八七四·四九三

綜合新聞

印尼發行鉅額大鈔 十萬元變成一元

（本報訊）印尼的惡性通貨膨脹，勢必導致印尼盾幣值進一步下跌。以此情形，印尼盾幣值的貶低，將使印尼經濟陷入更深的泥淖。

一九五九年八月二十四日宣佈貶值之後，印尼盾幣值貶低為每一美元兌四十四盾，或每一港幣兌七、八九盾。

其後，印尼於一九六五年改行新幣，新鈔每盾合一千舊盾，據此計算，當時印尼盾幣值為：每千港幣合目前約新幣七、八九盾，而目前，本港與印尼盾匯水，每千港幣要兌六十八萬盾。

這幅的相差，相差就是十萬倍。這幅的相差，相差就是十萬倍。這幅的相差，相差就是十萬倍。

匯水差別這樣大，當然也就使得印尼當地的商業活動受影響，亦使印尼與外地的印尼貿易往來業務受影響。

但據印尼駐港領事館內人士談：致使香港向印尼各貨的貿易生意受影響，原因還是很複雜的，例如，最近印尼有一「國際倉庫」保險的辦法，這樣的辦法，亦使香港銷貨到印尼去，受到影響。

黃傳焯翁定期出殯 (本報訊) 老僑黃傳焯翁，係台山縣洞口鎮，三社鄉，井邊村人，來加數十年，向在亞細亞船塢當廚工之職。

李氏總分所宴叙宗親 (本報訊) 駐本埠全加李氏總分所，定於三月廿三日(星期日)晚八時，在該所禮堂，宴叙宗親。

雲埠民治黨支部通告 定期大放洪門 (本報訊) 雲埠民治黨支部，定於三月廿九日(星期日)下午三時，在該支部禮堂，舉行慶祝大會。

華民映孖寶浪漫千金 三隻雙日演得真又真 (本報訊) 華民映孖寶浪漫千金，三隻雙日演得真又真，將於三月廿九日(星期日)晚八時，在該戲院，舉行慶祝大會。

青聯慶祝十五週年 獻演節目多采多姿

（本報訊）青聯的第十五週年慶祝籌備，到今天為止，在籌備委員會的幫助下，並得到各方面的支持和贊助，終於籌備完成各項的工作任務。

今年舞台節目的選擇，鑒於時代的進步，國內外形勢的好轉，海外僑胞的愛國熱情高，而對文藝演出的要求也高。

節目仍以多采多姿的綜合性為前提，有舞蹈、國樂、歌詠、粵曲、話劇、幻術等。

除由本會編導的劇目外，同時放映最近由祖國運到之彩色世界電影之七彩色自製紀錄片「鋼琴作伴唱紅燈籠」。

地點：華埠，雜貨店兼農場出賣，連實業農場三十五英畝，或六十五英畝。

六十二畝山邊園口 最適合養雞鴨魚類，唯宜好入息實業，園內水泉，每日供應四百萬加倫水。

地段出賣 位於 8801 Curtis 街，一百一十六尺夾五十二尺六寸，特價九千九百元。

計告 陳公諱興文公台三合黎洞堡瀝洞里人，痛於民國九十八年三月十四日下午十時。

院戲雲達 社影電民華 150 E. HASTINGS ST. 三月廿三號(星期六)由十二點半到十點半。

院戲雲達 社影電民華 150 E. HASTINGS ST. 三月廿三號(星期六)由十二點半到十點半。

LUCK SOUND 639 E. Hastings St., Vancouver 4, B.C. 電話：式五四·三九一三 香港樂聲錄音唱帶公司

昌隆肉食公司 CHONG LUNG LTD. Chinese Barbecue Specialist 595 Gore Ave., Vancouver 4, B.C. TEL: 685-3632

雜貨店兼農場出賣 地點：華埠，雜貨店兼農場出賣，連實業農場三十五英畝，或六十五英畝。

地段出賣 位於 8801 Curtis 街，一百一十六尺夾五十二尺六寸，特價九千九百元。

院戲雲達 社影電民華 150 E. HASTINGS ST. 三月廿三號(星期六)由十二點半到十點半。

華新書局 英語慣用法詞典 萬得規者 精本五元五角

新舊樓業房屋 各行生意 本公司每日接有房屋新舊，因舊屋所限，無法全部刊登。

代理燕梳 本號代理汽車房產火燭盜險，搶劫等各項業務。

院戲雲達 社影電民華 150 E. HASTINGS ST. 三月廿三號(星期六)由十二點半到十點半。

院戲雲達 社影電民華 150 E. HASTINGS ST. 三月廿三號(星期六)由十二點半到十點半。

南洋商業銀行 (香港註冊) 香港外匯 代理一切銀行業務

華益實業公司 WEST EAST REALTY CO. 295 E. PENDER ST. 辦公電話 685-4271

Block Bros Realty Ltd. 華人營業代表 韋傑 CHICK WEI 電話：住宅 872-5937

梁祺 LEONG KEE 227 CARRALL ST. VANCOUVER 4, B.C. 電話：684-3587

院戲雲達 社影電民華 150 E. HASTINGS ST. 三月廿三號(星期六)由十二點半到十點半。