

松鶴天地

牛史唐穎坡題



第五十七期

EVERGREEN NEWS

出版：中僑互助會
地址：溫哥華喜士定東街455號
電話：253-5561
印刷：大漢公報印刷部
本期出版五千份
每月一號出版

中僑互助會十七屆會員晚宴上

省督讚揚中僑之服務與貢獻 鼓勵新舊移民積極參與社會

卑詩省督林思齊博士出席中僑互助會週年晚宴，盛讚中僑過往十六年來對僑胞的服務及貢獻，並表揚熱心義工對會務及社區之積極參與。他提醒本省的新舊居民必須在精神層面上增加彼此間的瞭解，積極參與社會，培育歸屬感，互助包涵，共同建設更美好的卑詩省。

上成功之路。她表示中僑會繼續扮演「橋樑」角色，與其他社區組織及三級政府合作，讓各族裔人士能互相尊重，和洽共處，發揚加拿大的多元文化精神。

當晚並由省督頒贈紀念品與十多位一九八九度的優異會員及義工，省督夫人則頒贈紀念品與三十位八九至九零年度之永久會員。榮獲優異會員獎

省督林思齊博士是以名譽贊助人身份出席中僑於五月廿七日晚舉行的第十七屆會員大會暨週年聚餐。與會的中外人士達七百餘人，其中包括三級政府多位官員及各社團代表。到賀嘉賓有卑詩省府國際商業及移民廳長維治、溫哥華東區國會議員米曹、聯邦司法廳長甘寶、溫哥華市長金寶爾、市參事黃月娥、列治文市長布萊爾及本那比市長黎哥尼等。



省督林思齊博士於晚宴上致詞

• 溫哥華參茸第一家 •

僑信參茸國藥行

KIU SHUN TRADING CO. LTD.

統辦

人參鹿茸

燕窩補品

地道藥材

京菓海味

花旗洋參

中國成藥

總代理

雙喜牌

高麗人參茶



總行：
溫哥華奇化街261號
電話：(604)682-2621
261 Keefer St, Vancouver, B.C.
V6A 1X6
FAX: (604)684-8237

分行：
溫哥華片打東街141號
電話：(604)669-1834
141 East Pender St.
Vancouver, B.C. V6A 1T6

禮聘：
李鶴傳中醫師
黃欣賢中醫師
中藥解毒
調理身體
健康問題

想買靚貨，請到僑信！
要買正貨，一定要到僑信！

每月
專題

老耆安之

(本文資料由溫哥華衛生局提供)

卑詩省長期護理計劃週詳 家居護理及住院惠澤耆英

孔子說：「老者安之，少者懷之。」這是孔子生平的志願，如果老人家能得到一個安樂窩，多麼可喜！今日世界都出現老人問題，可幸加拿大的老人，得享天福。生活在世界著名的福利國家裏，真的是

老者安之了。

單以卑詩省來說，就有各色各樣的老人福利和服務，究竟那種適合你？老者安之？何去何從？本版特別安排這輯專題，分別介紹家居護理服務和住院服務兩種。

家居護理

這類服務是專為某些人士而設，他們並不需要接受長期不斷的專業護理而又希望在家中獨立生活的，在該社區內的衛生局，會派出專業護理人員，按着個別的需要而提供適當服務，不過衛生局所能提供的服務是有限的。

假如你需要有專訪護理服務的話，長期護理計劃的工作人員可向該區的家居護理部門(Home Care Program)推薦，護士們給予你適當的照料。

在卑詩省某些地方，一般已接受了長期護理計劃服務的人士，還同時可享有到家中實施的物理治療，語音矯正訓練，營養指導及其

他專業服務，此外本省普通的公立醫院都有上述服務，而私營的物理治療診所則要收費五元。

不過即使你不是屬於長期護理計劃照顧的一份子，也可享用同樣的服務。

家內的社區服務

有等社區服務對你獨居家中時可能是很有幫助的，例如送餐服務，電話聯繫服務，紅十字護理器具借用等，許多志願人士，社團和組織都樂意為留在家中需要幫助的人給以額外的服務，長期護理計劃部門的工作人員可為你接洽該類服務。

家外的社區服務

這些服務的项目是在特定的場所實施，通常是你親自到那裏去的。

這些服務包括如下：

- * 特別治療中心，專治中風，精神病患，風濕關節等。
- * 康樂與教育計劃中心
- * 諮詢中心：指導你如何去參與或解釋各項對你有興趣的服務。
- 例如：政府資助的房屋，庇護工場，傷殘人士的工藝班及普英活動，中風人士康樂活動組，圖書服務及外出時交通工具之安排等。

社區服務的收費是因服務的性質和地點而異，但一般是免費的。詳情可向就近的衛生局查詢。

成人日間護理中心

這些中心，是為一些適合長期護理計劃照顧的家居人士而設，提供與社交及健康有關的日間活動，這類服務會酌量收費，確數目可與服務處的負責人商討。

家務輔助服務

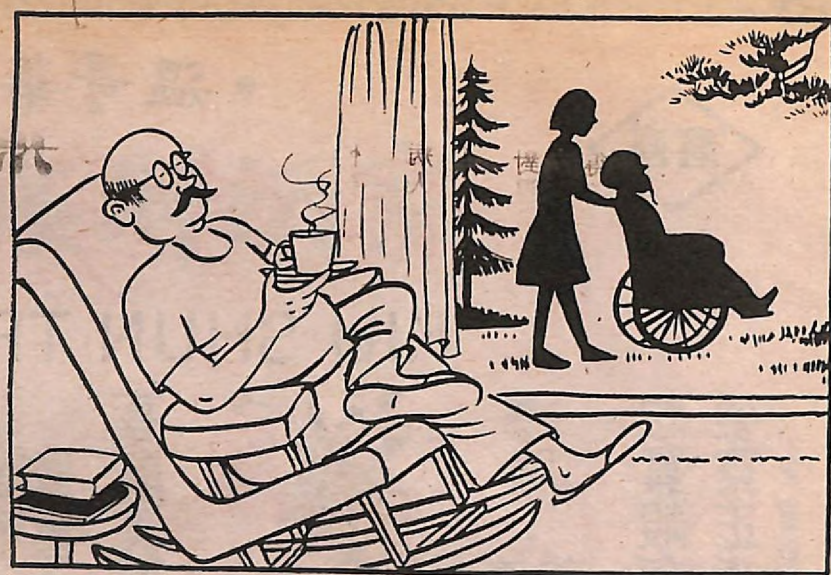
這項服務，是為一些健康欠佳但仍住在家里的人士而設。家務輔助員給予你個人及居所需的照料。

其工作範圍包括煮飯，洗衣，打掃房間和採購日用所需，必要時可以幫助洗澡，梳理及修飾等工作。上列工作項目多寡，是在乎你的親友可給與多少協助而定。

通常家務輔助的時間是有規定的，如家人想增加服務項目與時間，則可直接與該家務機構商洽購買額外的服務。

住院護理

假如一對夫婦或單身者，每月的收入低過所定的水平，那麼家務輔助是免費的，標準的制定是有考慮到家中傷殘人士及年齡超過六十五歲的成員數目。



長期護理計劃

一般人都喜歡照顧自己的，但如遇有慢性疾病的困擾時而又得不到適當的幫助，這樣就會很難了。

凡健康有問題的人，長期護理計劃部門，將會在患者的家中，給予必須的協助，或可安排到離家最近的護理院接受照顧。費用是一般人都能支付的。有關資料在本文中已列入一部份，它為你敘述長上

長期護理計劃 申請辦法

申請辦法

方法很簡單，只要你寫信或致電向就近的衛生局辦事處申請便可。各區的衛生局分別可以在電話簿內之藍頁或白頁上找到。

申請服務是要經過個別審核的，你在申請時，會獲得通知要等候多久才可安排接見。

接見日期安排後，會有一位職員到府上探訪，且為你填寫申請表格，在必要時(如言語不通)，可及請家人或朋友到來協助。

你目前的健康狀況，體能及需要都當列入為必要之調查。所以請將下列各項資料，讓探訪的人員記錄，以便評定閣下是否適合參與該項計劃：

- * 現正服用的藥物
- * 醫藥咭號碼

以及你認為有助於證實須參與該計劃之任何其他資料。

長期護理計劃的服務，是按慢性病患者其需要之申請而給與個案調查。調查後，如證實申請者暫時並不需要任何協助，申請表格會保留存案，他日如健康情況有所改變，則可通知衛生局再作調查。

等候入住護理院之名單是相當長的，在未能有機會入住之前，長期護理計劃部門將派人到府上給與所需之服務，直至你入住護理院/安老院為止。

費用

在每個護理機構內，各人所付之基本護理費用是相同的，這樣可使居住的標準劃一，且堵絕有不知名的收費。不過有些特別的費用却不在此例，如要求住單人房或雙人房，裝置私人電話，電視，或購買特別手工藝用料等，此等問題入住前當與長期護理計劃的職員商討。

護理機構的基本護理費用是隨着養老金的增加而稍作調整。其他不敷之數，差額將由長期護理計劃補足。

零用津貼

每月由養老金抽出支付基本護理費用後，剩下的可作個人的零用錢。如未領有養老金者，可向政府社會服務及房屋廳申請協助，以支付基本護理費用及零用津貼。

默默耕耘的一羣

大 努 賈

在四月二十二日至二十八日的「全國義工週」(National Volunteer Week)，溫哥華有六名市民，獲得「品德義工獎」(Bentall Awards)。

「全國義工週」是加拿大朝野上下對無數義工致以崇高敬禮的機會。

有關當局假座溫哥華酒店，舉行每年一度的義工獎午餐會，席上由溫哥華市長金寶爾主持頒獎儀式。

根據加拿大統計局替國務部所作的統計，目前全國有五百多萬加拿大人，替以萬計的志願機構服務。

另外有數目差不多的加拿大人則在其他方面，經常致力於某種形式的義務工作。

義務工作一向都是加拿大人的生活方式中一個不可缺少的部份。

初期來到加拿大拓荒的殖民中，協助鄰人蓋搭茅舍者，可以稱為義工。二次世界大戰時，替士兵編織毛衣

的婦女，也是義工。

時至今日，義工更無處不在。

他們捨己為人的精神，是帶動社會巨輪不斷前進的龐大動力。社會倘沒有他們，恐難以順利運作。

他們是一些非牟利社會服務機構中一股不容忽視的力量。好像中僑互助會裏面，新移民英語班的導師，或是指導新移民適應新生活環境的人員，部份是由義工擔任。其中更有以前在香港若干專業界顯赫一時的人物。

紅十字會的工作，有百分之九十係由義工去做。

他如鄰舍中心，糧食銀行，廣播電台、及

隨地進行不息。但人們往往不予注意，或沒有加以賞識，主要原因，是他們不喜歡自我表貢獻。



圖片說明

上圖：

「品德義工獎」其中一個得獎人莫萊·高德曼 (Murray Goldman)，由溫哥華市長金寶爾的手中，接受一隻銀碗。

高德曼是「溫哥華大兄弟會」(Big Brothers Vancouver) 的名譽主席。

下圖：

在另一個與「全國義工週」有關的場合中，金寶爾市長以紀念品贈給梨黛雅·雪麗德女士 (Lydia Schader)。

雪女士係南溫哥華居民，於一九七五年開始，替溫哥華衛生處做義工，態度積極，十五



年如一日。她的主要工作，是担任耆英探訪，及在

些私營醫療機構協助會務。

◎

命抱有希望。他們認為還有一段時期，可以完成若干幻想中的事情。

這時，他們表面上是愉快地去接受，但實際上接受時還是帶着一種痛苦而無可奈何的心情。

老年心理篇

之二十三



最後是接受死亡的階段，他們瞭解到「生老病死」的定律，心情變得寧靜，只希望能有

老吾老
石華書

無可奈何

胡施

一個臨床心理學家，曾經長期研究臨終前老年人的心理活動。他所研究的對象，主要是慢性病人中的晚期病人。

這些病人跟突然死

研究結果發現，晚期病人在臨終期的心理活動，基本上可分為四個階段。

第一個是震驚階段，在知道自己病情無可挽救的時候，都不信以為真。有時更不願聽到有關自己病情的消息，甚或懷疑醫生的診斷是否正確。

第二是自我安慰階段。他們開始對自己的處境有所覺察，表面上自我克制，心裏還對生

稅務津貼

凌雲健

聯邦貨品及服務稅稅款。凡有資格獲得這項津貼的耆英，以及其他有資格的人士，將會於今年十二月收到第一張支票。

一九九零年以後，則於每年七月、十月、一月、及四月，每季收到一次。

慧仙娜女士又透露，有若干物品將可免繳這項新稅。

它們是基本糧食，處方的藥物，醫療服務，以及大部份衛生及牙科服務，包括醫院及護理服務。

這項津貼，提前每季發給一次，以彌補耆英在需要繳付貨品及服務稅的項目上所花去的

聯邦貨品及服務稅稅款。

聯邦政府將會對低收入人士，發出「貨品及服務稅稅務津貼」(Federal Goods and Services Tax Credit)。

◎

耆英頌

溫情

溫哥華市長金寶爾，對卑詩省的八十萬耆英，推崇備至。

他最近在宣佈「認識耆英週」的時候，讚揚五十五歲以

上的人士對國家社會所作出的貢獻。

市長說，年長的卑詩省人，在在表現出人生經驗豐富，智謀過人，其重要性無以復加。

他又說，年長的一輩在卑詩省的人口分佈中，增加得最快，現在已佔全省人口的百分之二十六點四。

市長說：「他們對溫哥華市在經濟，社會，及文化上的活力，建樹良多，值得特別表揚。」

聯邦耆英部長慧仙娜女士也說過，耆英對於加拿大及其經濟前途，真正舉足輕重。

「歸根結底」，她說：「對加拿大的發展及繁榮貢獻最大者，就是我們的耆英。」

中國以「杏花村」為名的地方不少，但唐代大詩人杜牧「清明」詩中的杏花村，相信是安徽省長江南岸貴池縣的一個。

曾有人謂，山西省中部汾陽縣的杏花村，以出產中國十大名酒之一的汾酒著名，故認為是杜牧筆下的地方。

但某學者考據過杜牧的生平年譜，知道他在公元八四五年至八四六年的兩年內，曾在池州做刺史。池州就是今日的貴池。

江南春光綺麗，不時下着似煙非煙的濛濛細雨。紅杏枝頭挑出迎風招展的酒旗，花香與酒香難分難解。特別是清明時節，更易令人發

遺詩

杏花時節在江南

湯笑瓶

生感觸。

「清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂。借問酒家何處有？牧童遙指杏花村。」杜牧的詩句正是最恰當的描繪，無怪千古傳誦不衰。

人們有「杏花春雨江南」的口頭禪。杜牧另一首題名「南浦別」的詩，也有「杏花時節在江南」之句。

「貴池縣志」說，杏花村故址在貴池縣城西郊。古時方圓十里，一片杏林，陽春三月杏花怒放，是古代池州十



巫山雲雨

古詩今

以巫山這個古老題目所寫的詩，中唐孟郊和李賀各有佳作。

孟郊的「巫山曲」：「巴山上峽重復重，陽臺碧嶂十二峰。荆王獵時逢暮雨，夜臥高丘夢神女。輕紅流煙濕暎暎，行雲飛去明星稀；目極魂斷望不見，猿啼三聲淚滴衣。」

李賀的「巫山高」則是：「碧叢叢，高插天，大江翻瀾神鬼煙。楚魂尋夢風颼然，曉風飛雨生蒼錢。瑤姬一去一千年，丁香筍竹啼老猿。古祠近月蟾桂寒，椒花墜紅濕雲間。」

兩詩都是把神話、傳說、和古詩與

唐詩英譯

松下問選註

金陵圖

韋庄

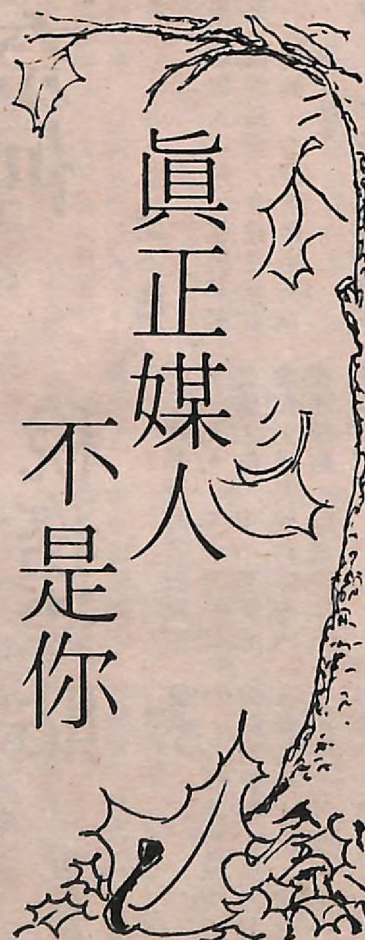
江南霏霏江草齊，
六朝如夢鳥空啼。
無情最是臺城柳，
依舊煙籠十里堤。

A NANJING LANDSCAPE (by WEI Zhuang)

Though a shower bends the river-grass,
a bird is singing.
While ghosts of the Six Dynasties
pass like a dream
around the Forbidden City,
under weeping willows
which loom still for three miles along
the misty moat.

-- translated by Witter Bynner

此詩以自由詩體譯出。
原詩第二行中間一頓，但譯詩則由第二行至第四行一氣到底，與原詩氣韻不同。
呂叔湘說，這是中英詩的章法相異之處。
他又說，第一行第一個字 *Though* 甚無謂，不如刪去，另在句中用 *and* 相連，以補足音節。



真正媒人

不是你

公元九世紀後期唐僖宗時代，某日深秋，書生于祐在一條從皇宮流出的小溝中，撈得一片很大的紅葉。

一看之下，葉上赫然題有一首五絕：「流水何太急，深宮盡日閒；殷勤謝紅葉，好去到人間。」

詩題是「題紅葉」，作者署名「宮人韓氏」。

此詩顯然是一名有才學的宮女發洩愁懷之作。

于祐頓起憐惜之心，也找來一大片落葉，題了兩句詩，然後放進溝的上游，讓它流到這個才女的手中。

于祐的兩句詩是：「曾聞葉上題紅怨，葉上題詩寄阿誰？」

于祐多次考進士不中，早已忘記了此事。

後來他在某太監家裏教書，恰巧皇帝開恩，將數千名宮女放出，讓她們各尋歸宿。太監就替他跟一個頗有才學的宮女撮合。

婚後，夫人偶然在于祐的書櫥中發現自己題詩的紅葉。

于祐說出因由之後，她也拿出當年在溝水撈得的紅葉，竟然就是于祐那一片。

兩人不禁相對驚訝，感到遇合之奇。

原來夫人就是當年題詩紅葉的韓氏。

韓氏再在自己的行李中檢出一詩，是她撈

吟咏杏花村的作品。

其中有明代沈昌的一首，對杏花村的景色有很生動的描述。詩曰：「杏花枝上著春風，十里煙村一色紅。欲問當年沽酒處，竹蒿西去小橋東。」

現在來到杏花村的遺址，覺得它已不是村子，而是一個與縣城區相連的小型工業區。

在矮小疏落的農舍之間，隨處都是高大的廠房。中有一家農業機械修理廠，一家汽車修配廠，一家拖拉機修配廠，一家五金廠，和一家針織廠。

當年杏花村留下的唯一遺跡，是黃公酒壚的那口古井，座落那針織廠旁的小樹林裏，靠在一戶工廠職工的住宅外邊。但要有熟識人指引，才知道它的所在。

根據「貴池縣志」的記載，古井的井圈上，原本刻有「黃公廣潤玉泉」六個大字，但現已沒有踪影。

井圈也被後人糊上一層厚厚的水泥。站在井旁往下看，井內水源還算充沛，但相當污濁。

據當地人士說，水質因工廠林立而受到污染，不再能够飲用，而

只好用作洗濯。

更令人難過的是，所謂「十里杏村」的景色已不可復見。眼前甚至連一棵杏樹也沒有。

據熟識當地掌故的人士說，古井附近原建有後人為紀念杜牧而建的杜公祠，祠內也有些庭堂建築。

千百年來，杏花村幾經戰亂，多次興廢。

宋、明、清各代，都曾相繼興建亭院祠坊，及廣栽杏樹。但在三、四十年代之間，通通被日軍燒燬。

現時的貴池縣政府，據說已有計劃，把杏花村和附近的名勝古跡修復，藉以吸引遊客。

詩詞吉頁

唐穎坡

詩詞故事

皆解戒

各地風光

獅城風情畫

姚漢樑

筆者伉儷攝於星加坡機場壁畫前



七十二層飲 HIGHTEA

星加坡填海後，騰出很多土地來，在這些新土地上建築起很多高聳的樓宇，最高的一幢是「威士汀酒店」的所在，樓高七十二層，最高層的旋轉餐廳，我們去喝下午茶，這裏的下午茶叫做 HIGHTEA，都是自助式的，飲料先由侍應先供應，食品自己排隊去拿，多數是甜品，也有粵式的蝦餃燒賣，要落單即點即蒸，另行收費，酒類也另付費。一份印刷精緻的雞尾酒譜擺放在桌上，凡十二種之多，價錢由八元到十八元不等，後面印有酒店四週的風景指南，詳細介紹全島的地方勝景。

自助餐大行其道

以自助餐為號召的餐館，西式中式之外，凡說得出的餐種都有，譬如日本餐、越南餐、韓國餐、印尼餐、泰國餐、葡國餐、法國餐，均有自助餐供應。

「火鍋自助餐」更大行其道，我們到過一家由戲院改建的「食物中心」，他們的「火鍋自助餐」的規模很大，而且放有一張廣告牌，寫着「食物無限制，請君勿浪費，吃剩的珍品，計值帶回去」，也就是說：顧客可以任食唔關，但是不能拿了又不吃，吃不下去的食物，要經過計價員打回帶回家去。這種做法相當聰明也合理，很多自助餐的食客，都存着貪多務得的心理，執輸行頭慘敗家，寧願吃不完擱置下來，有了這個規定，自然不敢浪費。

共乘汽車不再優待

以前星加坡政府有一條法例：早上七時半到十時十五分，所有駛入市區的汽車都要坐滿四個人，否則要罰「許可證」，違例罰款甚重。

所以，在市區外圍早上獨自駕車入市區的人士，都樂意在出發前讓路人免費搭順風車入市區，以求大家方便。自從一九八九年六月一日起，取消這個辦法，不論所乘人數多少都要購買「許可證」，第一天便有六千八百二十二輛車排長龍購買，而且除了上午時間外，同時傍晚放工時份也在管理之列，七月一日起，電單車也要買證，第一天便有一百八十九輛被罰。

因為市民再沒有「搭順風車」的便利，自然要擠到「地下鐵」與「公共汽車」去擠沙甸魚了。

地鐵雙層玻璃門

兩年前才開始行駛的「地下鐵」，設備果然勝一籌，除了不銹鋼的座位有凹下去的椅型，使乘客不致像香港般一開一停的時候「屁股滑走」之外，到站時還要開兩度玻璃門，一是車廂裏的，一是車站安裝的，乘客上落後，兩度門一齊關，車內站內的冷氣都不外洩，所以，車站時都要對準車站的玻璃門，搭客自然會在玻璃門前排隊，像在東京一樣不必左右移動。

當然，這是在市區內的密層車站而言，郊外的兩頭通風，前後左右沒遮欄，就祇有車廂的玻璃門而已。

半缸油政策

因為馬來西亞的汽油比星加坡便宜，因此很多星加坡人開車過境到柔佛州去加油，於是政府立例所有汽車出境時要受檢查，如果油缸少過半數，勒令一定要掉回頭入滿了才許過境，同時罰款五十元，當場繳款。

這現象也有點跟加拿大相似，很多過境去美國加油的人，可是祇受警告及回頭之外，沒有罰款那麼嚴重。

「滿清皇宮」與「機械人展」

以前的「移民局」改為「文化宮」，在這裏舉行一個「滿清皇宮」展覽會，把滿清的「滿清故宮」的現實搬來展覽，整個「金鑾殿」的擺設照樣裝置起，金壁輝煌，氣派萬千，儀仗隊的莊嚴行列，古武器的威武架式，乾隆康熙以至慈禧太后大官名臣的墨寶真蹟，皇宮享用的器皿以及龍袍衣飾，都有豐盛的展品陳列，還有電視機放映祭天地，婚禮，葬禮，壽筵，選妃的儀式過程。

另一個是日本人來展覽的「機械人」展，可以聽聲指揮行動的，也有會辨認顏色的，一個機械人會點墨寫中國字，KING KONG 拳在紐約帝國大廈的牆外，拳頭握着美女，你也可以做那美人，躲在輪胎疊成的拳頭裏拍照留念。

聖陶沙新建設

曾經是邊防要塞，也是囚禁罪犯的孤島「聖陶沙」，自從開闢為旅遊區後，年年有新建設。一九八九年建成「文娛村」，內有水上餐館與「渡假酒店」，水上餐館是仿效美國密西西比河的明輪遊船，有古典風味。

用公廁不沖水要罰款

從去年七月一日開始，用公廁要沖水，否則罰款，初犯罰一百五十元，再犯罰五百元，第三次可以判罰到一千元，好在星加坡的水頭充足，如果像香港般的水頭不足，抽極無水，不知該罰的是誰，環境發展部的發言人說，全島的公用廁所裏都有監督人員巡視，千萬不要等閒視之，條例施行的頭三天裏，一共有十七個男子受罰，却全無女性。

烏節路美化行人道

星加坡最繁盛的旅遊中心「烏節路」，酒店林立，高級商店店毗鄰相接，兩旁樹木林蔭，闊有寬闊的行人道，年久失修，破碎崩缺，公共工程局

決定全部改修工程，除路面外，還在「董宮」百貨公司至「國泰戲院」之間和「多美哥地鐵站」到對面停車場各開闢兩條行人隧道，以後取消路面行人交通燈，所有行人都要由隧道橫過，不准在路面上走過，全部工程費要四千九百萬元，四年後，地下行人道可以由納比雅路，東陵路一直通到克里門梭道，暢行無阻。

卡拉OK的狂熱

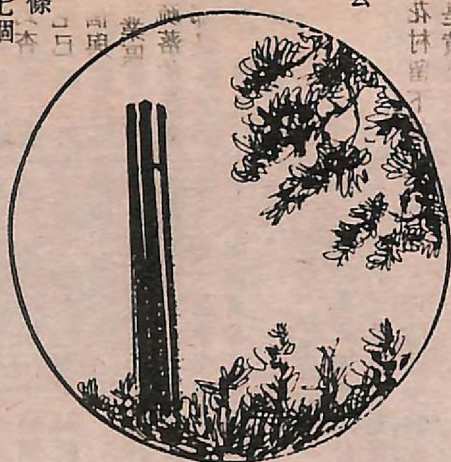
自從卡拉OK這玩意由日本傳到台灣，台灣傳到香港，香港傳到星加坡後，驟然間掀起熱潮，開設者猶如雨後春筍。

我們到過一家開設在購物商場的頂樓，規模很大，屋頂裝置成蔚藍的夜空，星光閃閃，四週佈置成蕉風椰林的景色，顧客不斷點放錄影帶，自己或者逼人登台跟着音樂，對住螢幕上的歌詞演唱，也有隨聲拍和的。

一間老人團體，還想借助卡拉OK作為籌款活動，也有些已經設備錄象機，為歌唱者錄影留念。

星加坡河水靜河飛

以前，十八溪墘（當地的俗稱），又稱「吻基」的星加坡河套、灣、泊着很多「舢舨」（舢舨船的俗稱）擠逼在一處，進行着起運貨物的工作，現去却一掃而空，了無蹤跡，祇有一處碼頭泊有「遊河船」，供人溜覽沿河風景，駛出河口，經過「魚身獅頭像」後，接近出海處便掉回頭，遊程一小時，去時，碰上端陽節賽龍舟，到了看台



龍鳳大餅家

溫哥華奇化街二四七號E

LOONG FOONG RESTAURANT & BAKERY

247E, KEEFER STREET, VANCOUVER B. C.

TEL: 688-0837 688-3135

出爐麵飽
熱辣蛋撻
生日蛋糕
結婚禮餅
用料上乘
品質精良
價格公平
華僑惠顧
特別歡迎

咖啡茶座
粥粉麵飯
增設



本期謎底

- 一、政
- 二、汁
- 三、倒
- 四、晒
- 五、肉食公司「肉（內人）食（良人）」
- 六、一日千里
- 七、芽菜
- 八、防風。

便是禁區，祇好停在那裏觀賽渡。又有一種兩層的遊河船，駛出港口後再沿島觀光，歷時要兩小時的，政府特別要保留附近一帶的貨倉商店作為古蹟看待，在此一遊，正好緬懷舊日的風貌。

在機場中，也有一幅壁畫描繪這河畔舊日的風光，壁畫前還擺有一架現在市面上已成絕響的「三輪車」，遊客臨別星加坡前的一刻，拍照留念，可以自己坐找人做車夫，也可自行客車車夫。

我們告別星加坡那一天，也在這壁畫前消耗盡相機裏的菲林。

松風版



畔河沙菲

合法「爹哋」

· 姚漢樑

我有四個媳婦，三個的爹哋都已謝世，一個慈母在堂，老父也過去了，所以久已不叫「爹哋」多時矣。

當我這個合法「爹哋」(FATHER IN LAW)進入她們的生活天地時，她們要叫「爹哋」時不免有些怪怪地，不大自然，漸漸地比較習慣了，現在每朝早叫「爹哋」，「早晨」時都也聲調明朗，全無尷尬了。

「爹哋」與「媽咪」，已經是變通的新法，現代媳婦已經很少再叫「老爺」「奶奶」了。另外三個要叫我合法「爹哋」的是女婿，其中兩個是無自己的爹

哋可叫，一個雖然仍有爹哋卻不在身邊，所以有人可以給他們叫爹哋的也祇有我，開始要給他們叫「爹哋」的時候也有些腼腆，很不自然，聲音低沉，似肯叫

與不肯叫之間勉強發音，或者沒有第三人在旁，或者沒有第三人在旁，大多數與女兒在一起時叫得清脆明朗，聽到也特別心甜。

其實，這也難怪，究竟隔了一層肚皮，當然疏遠一點，有一個好朋友，他的親生母親在大陸留守家園，父親是國民黨撤離大陸遷去台灣的高官，娶了台灣太太，媳婦親密的叫她

「奶奶」，可是我的朋友忍。可是，我連現任頭的名字都不清楚，對於其他候選人，也一個個不知道那個好，那個不好。如此無知，試問如何下手？

這一切，都只為我僅能看中文報，不會看英文報，而中文報，又多少灌輸讀者這方面的知識。想知，無從得知。我們華裔加拿大公民，讀英文報的可能百不得一，只佔很少的少數。

欲休還語



選民呼聲

· 且文

省選和市選，今年不知會在那一個月舉行。

我一向沒有參加省選和市選的投票，因為，我不清楚白貓黑貓三色貓，究竟那一隻才是會捉老鼠的貓，如果去亂點一隻，投錯了票，反陷應得票的競選

人於不利地位，所以只有放棄。

放棄絕不是漠不關心。真的很關心很關心。投票站都在附近，去一去有什麼難？大選我年年都有參加，因為我有目標可

循。只要上屆的執政黨沒有什麼大過錯，我會投他們連任，而有無大過錯，幾年時間，眼明心知。

有些人把選舉當成遊戲，一於喜新厭舊，說是「換下試下」。

我認為這種態度很危險，要不得。因為，他們搞下去，實在難容

照以前的中國傳統家庭舊俗，媳婦稱呼上一輩是跟下一輩的叫法，譬如叫丈夫的父親是爺爺，母親是奶奶，祖父是太公，祖母是太婆，也有「老爺」與「奶奶」的專用名詞，並不跟丈夫一同叫法，這種與丈夫同等叫法的

省選和市選，今年不知會在那一個月舉行。

我一向沒有參加省選和市選的投票，因為，我不清楚白貓黑貓三色貓，究竟那一隻才是會捉老鼠的貓，如果去亂點一隻，投錯了票，反陷應得票的競選

人於不利地位，所以只有放棄。

放棄絕不是漠不關心。真的很關心很關心。投票站都在附近，去一去有什麼難？大選我年年都有參加，因為我有目標可

循。只要上屆的執政黨沒有什麼大過錯，我會投他們連任，而有無大過錯，幾年時間，眼明心知。

有些人把選舉當成遊戲，一於喜新厭舊，說是「換下試下」。

我認為這種態度很危險，要不得。因為，他們搞下去，實在難容



龍舟競渡

· 仁刀

每年仲夏五月，人們帶著歡樂的情緒，在水邊觀看龍舟競渡，這種水上划船比賽的遊戲，不只在中國內地流行，近年外國人士也大感興趣，參加這種活動，漸漸成為國際性的水上運動了。另一方面，在農曆五月五日端午節的那

天，家家戶戶都包裹粽子（又名角黍）香甘美味，大快朵頤，例如廣東西江肇慶的裹蒸粽，中山縣石岐的蘆兜粽，更是膾炙人口，這個端午節，有吃有玩，簡直充滿了歡樂氣氛，有多少人知道它的來歷，在二千多年前一個愛國殉道者——

屈原慘死的故事。

屈原是戰國時期楚國的三閭大夫。（掌楚國王族昭、屈、景三姓。）他為人很有才幹，記憶力很強，熟習外交辭令，很明白治國的道理。可是，他遇上奸鄙的楚國上官大夫靳尚，偏要妬忌他的才能，向楚王說他的壞話，這個昏庸的楚懷王，便把屈原疏遠了，再不加以信任了。這時強橫的秦國，就利用這個機會，設計引誘楚懷王到秦國去，屈原力阻懷王不要上當，可是，懷王不聽，入武關後，就被秦國的伏兵截住後路，最後竟要死在秦國的國土裏。在此以前，懷王又中了秦國張儀的奸計，與秦交戰，楚軍大敗，陣亡八萬，楚將也

被虜去。懷王死後，他的長子頃襄王即位，朝廷內仍然被奸佞的人所包圍，繼續迫害屈原，頃襄王進一步把屈原放逐到邊遠的地方去，屈原目睹自己的楚國，由於壞人掌權，國勢日蹙，民不聊生，於是憂愁幽思，而作離騷，與九歌，九章，寫出了純真愛國纏綿哀怨，感人肺腑的詩句。乃於楚襄王二十二年（公元前二七七年）農曆五月五日在汨羅江（今湖南省湘陰縣東北）懷抱沙石，沉江而死。楚人因為懷念賢良的屈原，每年到了五月五日，以竹筒貯米投水，裏以楝葉，纏以絲線，以祭屈原，（見續齊諧記）因為投擲粽類食物，必須小艇划至河中，後世乃逐漸演變而為

每年仲夏五月，人們帶著歡樂的情緒，在水邊觀看龍舟競渡，這種水上划船比賽的遊戲，不只在中國內地流行，近年外國人士也大感興趣，參加這種活動，漸漸成為國際性的水上運動了。另一方面，在農曆五月五日端午節的那

天，家家戶戶都包裹粽子（又名角黍）香甘美味，大快朵頤，例如廣東西江肇慶的裹蒸粽，中山縣石岐的蘆兜粽，更是膾炙人口，這個端午節，有吃有玩，簡直充滿了歡樂氣氛，有多少人知道它的來歷，在二千多年前一個愛國殉道者——

屈原慘死的故事。

屈原是戰國時期楚國的三閭大夫。（掌楚國王族昭、屈、景三姓。）他為人很有才幹，記憶力很強，熟習外交辭令，很明白治國的道理。可是，他遇上奸鄙的楚國上官大夫靳尚，偏要妬忌他的才能，向楚王說他的壞話，這個昏庸的楚懷王，便把屈原疏遠了，再不加以信任了。這時強橫的秦國，就利用這個機會，設計引誘楚懷王到秦國去，屈原力阻懷王不要上當，可是，懷王不聽，入武關後，就被秦國的伏兵截住後路，最後竟要死在秦國的國土裏。在此以前，懷王又中了秦國張儀的奸計，與秦交戰，楚軍大敗，陣亡八萬，楚將也

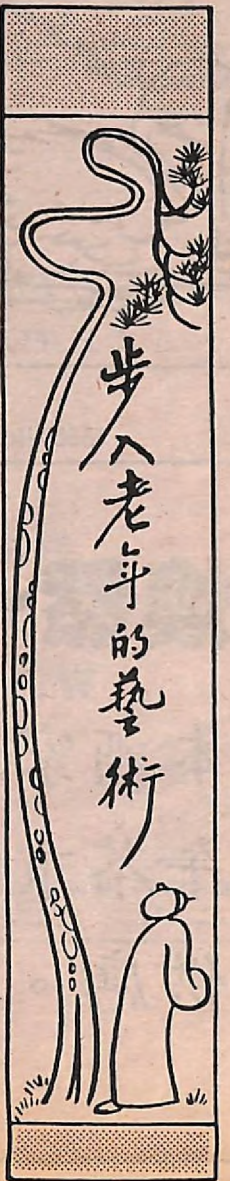
被虜去。懷王死後，他的長子頃襄王即位，朝廷內仍然被奸佞的人所包圍，繼續迫害屈原，頃襄王進一步把屈原放逐到邊遠的地方去，屈原目睹自己的楚國，由於壞人掌權，國勢日蹙，民不聊生，於是憂愁幽思，而作離騷，與九歌，九章，寫出了純真愛國纏綿哀怨，感人肺腑的詩句。乃於楚襄王二十二年（公元前二七七年）農曆五月五日在汨羅江（今湖南省湘陰縣東北）懷抱沙石，沉江而死。楚人因為懷念賢良的屈原，每年到了五月五日，以竹筒貯米投水，裏以楝葉，纏以絲線，以祭屈原，（見續齊諧記）因為投擲粽類食物，必須小艇划至河中，後世乃逐漸演變而為

維公元一九九〇年五月六日之三日，為李國柱先生公子華德律師評定王以慧小姐莊南新培佳養，本屬孝友，謹撰輓聯，以誌哀悼，即賀，茲而祝之：

荔園獻瑞 榴火飛紅 雲城盛事 李子來龍 步省巡迴 愛色千重 君子迷途 才女情濃 長袖善舞 名聲顯赫 佳兒俊秀 郎才女貌 結同心同 鸞鳳共賦 詠叶新金 詩伯外級 喜作新華 網美試飛 樂然新翁 蘭孫小童 琴瑟占鰲 年，瓜瓞

劉國藩敬賀

●新書介紹●



·過客(愛民頓)

步入老年的藝術

因為私事忙，進修時間少，案頭又有許多看不完的好書，故此很少到書店瀏覽書籍。近日偶然見到「步入老年的藝術」這本書，這個書名很自然地吸引我，大有非看不可的心理，再看一看，原來是老前輩魯柏先生的傑作。為了要一睹究竟，也是想研究一下老年人的生活藝術，更需要學習老前輩的寶貴經驗及其至理名言，就毅然大破僱囊，掏出十一大元來買一本回家細細研讀。(十一元是愛民頓書店售價)

記得少年時就看過幽默大師林語堂著作的「生活的藝術」，以後又看過「談話的藝術」等書籍，才知道原來有這麼多需要研究的藝術，方能使生活得美好多姿采，真不簡單啊。

十一元代價買得一本好書，不算得貴而實在是便宜，看一篇饒有意義的文章，就已經值回書價了。何況此書內容豐富，妙文一百五十多篇，又分類為家庭倫理、老人心理、飲食保健、退休生活、怡情養性等各系各篇，真人真事，合情合理，大都是作者耳濡目染的事實，或從晨運中的隊友談述得來，確實可信，親切動人，魯柏先生通過其靈敏頭腦、老成練達的智慧分析，加上個人親感，就寫成各種各樣的輕鬆活潑小品，洋洋大觀，莊諧並妙，深具意義中又趣味橫生，使人看得點頭稱道，或作會心微笑。至於描繪到人情冷暖，世態炎涼之處，又禁不住喟然興歎，感慨萬千，尤其是寫到老人的各種淒涼環境，萬般無奈，可憐可悲。

魯柏先生綜合數十年在人海萬花筒的觀察與體會入微心得，作出經驗豐富，智慧優越的評判語氣，常有一番與俗不同的獨特見解，隨時隨地都可見到金玉箴言，發人深省，使人耳目一新，精警而中肯，令人讚賞及佩服不已！我輩老年人，應該人手一冊，作為案頭的良師益友，時常作參閱省察的座右銘。使我們的胸襟更開朗，心情更愉快，眼光愈遠大，看透世間人情，以至能夠陶情養性，過一種心安理得，怡然自適，自得其樂的歡愉晚年生活，則樂何如之呢！

「步入老年的藝術」實在是一本非常難得的益智良書，不但對老年人益處良多，而且對青年、中年人等各方面的朋友也很有幫助，正如該書的代序所說，看過此書，可以多了解老年人的情況與心態，彼此間得以溝通，甚至改變感情，消除若干誤會與隔膜，讓大家都開開心心，豈不是大好事。

總之，這本書的好處太多，不能細加敘述，其中妙文佳句更不勝列舉，我只將，最真摯可貴的一段話抄錄出來，給讀大家一同欣賞一下高深奧妙的晚年生活的藝術：

「人生的冬天是晚年，如要晚年快樂，必須早有計劃，同時還要自強不息。我許多年前已在想：自己年老的時候，靠什麼生活呢？我知道進修是方法之一，多讀書可以幫助自己安心度過晚年。有了知識，便有如一盞明燈，裝在頭盔上，不致茫然無計。」(一得之愚篇末段)

這是有真智慧者的高瞻遠矚之見識，能洞悉未來情境而作出的好打算。筆者雖愚鈍，也一向明白閱讀書籍是老年人的最佳消遣。以前曾直率地寫過一篇題為「不讀書的人像甚麼」的無文，意在喚醒老年朋友注意培養閱讀的興趣。上二期又寫了一篇「大有益處的消遣」，再次鼓吹閱讀書籍的多方面優點。讀書之樂無涯，益處更非常之大！上述拙文已詳細說透，今不必再浪費篇幅重贅。希望愛好閱讀的朋友不要錯過魯柏老先生的「步入老年的藝術」，這本寶貴好書，它會幫助我們獲得大智慧，大快樂處！受用無窮！我們要充滿感激之心去閱讀它並好好的修養自己。

風流和尚妙判官

話說以前有個讀書人，因功名落第，一時偏激，竟跑去出家做和尚，畢竟是半路出家，空門寂寞難熬，有時難免會想起往日呼朋引類的熱鬧風光。有一天，他忽然凡心大動，偷偷地溜下山去飽覽那俗世繁華，正在悠然自得之際，迎面忽來了一位年稚而樣貌嬌俏的小姐，帶同丫環在作春遊。和尚頓時詩興大發，對着那位小姐隨口吟了一首詞：「江南柳，嫩綠未成陰，攀折尚嫌枝葉少，黃鸝飛上力難禁，留取待春深！」。那位小姐出自書香門第，豈有不知那風流和尚的詞中意，可是得於女兒家怕羞的心情，不便於直斥其非，於是祇好滿懷委屈的帶同丫環奔回府裏，向那員外父親哭訴……員外聽了，大為震怒，立即向衙門告官，縣官大老爺接獲投訴，覺得光天化日，和尚竟然當街調戲良家婦女，這還了得，於是立即下令衙差拘捕和尚歸案。

回說那風流和尚自調侃那位年稚小姐後，還洋洋自得的繼續他的遊踪，一點也不知道已是天網恢恢，疏而不漏。不久，和尚終於給衙差找到捉返衙門，縣官立即升堂審訊，告以調戲良家婦女之罪，和尚却大叫冤枉，縣官說現在人證俱在，事情又豈容你抵賴哉。而這位縣官大老爺倒也幽默，即時吟了一首判詞曰：「江南柳，巧匠結成籠，留待春深！」。

黎榮基(香港)

待吾師藏法體，綠波深處伴蛟龍，方知色是空！」。那風流和尚聽說要將他浸豬籠，為之魂飛魄散，幸虧他人急智生，連聲叫大老爺饒命之餘，才思敏捷的照原詞再吟一首：「江南月，如鏡復如鉤，如鏡未臨紅粉面，如鉤未上畫簾頭，空自對江流！」意思是我只不過是說說而已，什麼不規則的舉動也沒有做過，可是竟然嚴重到要判死刑，實在是過分了點啊！

縣官想想亦是道理，一念憐才，可是死罪難免，活罪難饒，改判為罰打三十大板才將他釋放。那風流和尚捱了一頓板子之後，拖着屁股連忙遁返和尚寺，從此不敢再「口舌招尤」焉。

故鄉情

·關鳳翔

夕陽有一股成熟女人的遲暮美風情萬種中帶點淒怨當它斜映在山谷彷彿故鄉用最輕柔的手勢喚我鄉愁是個午夜情人總讓我不得安眠尤其是月色溶溶夜宛如一首清幽的浪子悲歌

鄉音是股遙遠的思念出岫的浮雲本就懼怕它的熟悉鏗鏘一聲利時化成一江江向東流的春水

松醪春熟談天夜
鶴唳風聲避地時

陳雲華

猜謎

本期謎面：

- 一、殿前序後(打字一)
- 二、十三點(打字一)
- 三、未缺席(打字一)
- 四、傍晚時分(打字一)
- 五、夫妻合影(打行業名一)
- 六、平均十天跑完長城(打四字成語一句)
- 七、有根不着地，有葉不開花，園地不能種，街市有賣它。(打菜蔬名一)
- 八、糊好紙窗(打中藥名一)

(謎底在本期內找)





金天鵝酒家

Golden Swan Restaurant

(604) 321-6621

5380 Victoria Drive • Vancouver B.C. V5P 3V6

煥然一新 恭迎嘉賓

本酒家經已裝修完竣，中午茶市、晚飯喜譚，照常供應。恭請蒞臨指導。

營業時間：星期一至五 10:30am.-3:00pm. 5:00pm.-10:30pm.
星期六、日 9:30am.-3:00pm. 5:00pm.-10:30pm.

銀座日本餐廳

GINZA JAPANESE RESTAURANT

高級日本料理

正宗日本名廚主理

新鮮日式魚生及壽司吧

多款特價日式午餐

日式魚生及壽司船晚餐

裝修典雅舒適

設有獨立客房

訂座電話：263-2326

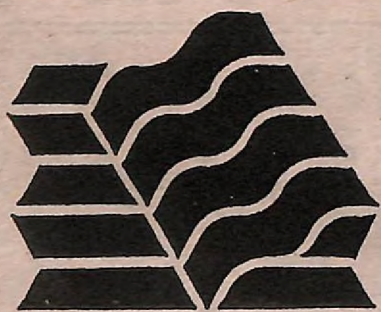
營業時間：上午十一時卅分至晚上十時

星期五、六延長至晚上十一時（逢星期一休息）

112-5701 GRANVILLE ST. VANCOUVER (PARK SQUARE)

翠華窗飾

OCEANA WINDOW FASHIONS INC.



買屋搵經紀， 窗飾搵翠華！

顧客至上 服務第一

價錢相宜 免費估價

本號代理名廠“大利來”百葉簾

Levolor



876-3233 179-183 W. BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P4

276-8488 9-6390 NO. 3 RD. (倫敦藥房側) RICH. B.C. V7A 1V9

納偉旅行社

歷史悠久 LOVE & WHITE TRAVEL 信譽昭著！

參加納偉旅行團，大家有信心
七天營業

1990——特別推出，最新旅程。

TR1 加勒比海巴哈馬群島郵船及奧蘭度迪士尼世界九天遊 \$1516起
出發日期：6月28日、7月19日、8月16日、9月20日、10月11日、
11月24日、12月20日

TR2 精選歐洲十七天觀光團 \$2798起
出發日期：5月18日、6月22日、7月20日、8月19日、9月21日。

TR3 紐西蘭、北島、澳洲十五天遊(回程可停留香港) \$3189起
1990年5月6日、6月3日、7月1日、8月5日、
9月16日、10月7日、11月4日、12月9日。

東南亞：

TR5 韓國濟城、台灣、香港九天遊 \$1608
1990年5月24日、6月7日、7月12日、8月5日、9月16日、10月4日、11月25日、
12月9日、12月23日。

TR6 日本東京、台灣、香港十天遊 \$1878
日本東京、香港五天遊 \$1478

1990年4月24日、5月29日、6月8日、6月26日、
7月31日、8月28日、9月25日、10月2日、11月6日、11月27日、12月8日、12月18日

TR7 韓國、泰國曼谷、芭提雅、香港九天遊 \$1698
1990年4月29日、5月24日、6月10日、7月1日、
7月15日、8月5日、9月16日、10月7日、11月25日、12月2日、12月16日。

TR8 星馬十二天觀光團 \$2168起
泰國曼谷、芭提雅、香港七天遊 \$1728
1990年5月4日、6月8日、7月6日、8月10日、9月7日、10月12日、11月9日、
12月7日。

北美洲：

TR4 迪士尼、洛杉磯、三藩市、大峽谷、拉斯維加斯八天遊 \$670起
逢星期日出發

TR9 卡加利、班夫、愛民頓六天遊 \$430起
出發日期6月2日、6月16日、6月30日、7月15日、7月28日、8月11日、8月25日。

加拿大東岸五天遊(逢星期五出發) \$798起

美加東岸九天遊(逢星期三出發) \$1078起

美加東岸十天遊(逢星期五出發) \$1238起

直接主辦各地旅行團，代理各航空公司機票，
華人專業領隊隨團照顧，代辦簽證代售旅遊保險。

*特價機票

天天出發 不用預定

三藩市來回 \$199

不用預定

溫哥華	\$45
域多利	\$68
西雅圖	\$65

一日遊

自備豪華巴士
華人專業領隊隨團照顧

溫哥華

總店：±110-539
Main Street,
Vancouver, B.C.
V6A 2V1
華埠禧街539號
110室
電話：(604)689-0501

溫哥華

支店：±105-2828
E. Hastings St.
Vancouver, B.C.
V5K 2A2
喜士定東街
2828號105室
電話：(604)253-4422
免費寬大停車場

列治文新唐人街

(富貴門中心)
支店：±208-8131
Westminster Hwy.,
Richmond, B.C.
V6X 1A7
電話：(604)273-8620
開張營業
有免費大停車場

北京參茸行

BEIJING TRADING CO., LTD.



民誠牌

古方正藥 精研巧製

批發・郵購 一律歡迎

專營：參茸海味

藥材成藥



京菓什貨

中藥部禮聘：

廣東省中醫院主治醫師

區祖棠先生主理

☎ 684-3563

FAX 684-2736

89 East Pender St., Vancouver, B.C. V6A 1S9



美心餅店

Maxim's
BAKERY LTD.

257 KEEFER STREET VANCOUVER, B.C.

TEL: 688-6281

結婚、生日

乃人生快樂時光

美心設計新穎，出眾之蛋糕

會為你增加歡樂氣氛

歡迎私人、團體

預定蛋糕



專業精神
出品認真

加拿大萬國寶通銀行

(即台灣花旗銀行)

財通萬國 服務全球

萬國寶通集團乃北美洲最大之財務機構，分行遍佈全球九十餘國，實力雄厚，信譽昭著。

本行秉承萬國寶通集團之優良服務傳統，為閣下提供下列銀行服務：

- ▲活期儲蓄及支票存款，靈活息高
- ▲定期存款，利息特優
- ▲居民及非居民房屋按揭，手續簡便快捷
- ▲各種私人貸款，助你資金週轉
- ▲免費自動提款機，服務遍佈美加
- ▲堅固保管箱，尺碼齊備
- ▲電話銀行服務，理財方便

CITIBANK CANADA

加拿大萬國寶通銀行

溫哥華華埠維多利亞街612號 電話(604)682-7373

本行更備有多項新移民須知，歡迎查詢，請與本行私人客戶主任聯絡

中文報業聯營公司

請閱：

成報
新報
大公報

文匯報
信報
電視日報

總代理：中文報業聯營公司

溫哥華維多利亞街 611 號 168 室

電話：(六〇四)六八八・四一三三



愛羣餅店茶餐廳

麵包西餅一律不加價
十件以上九折優待
特價品除外

營業時間：

上午七時至下午七時

喜士定東街242號
(邵氏戲院側)

電話：669-8288

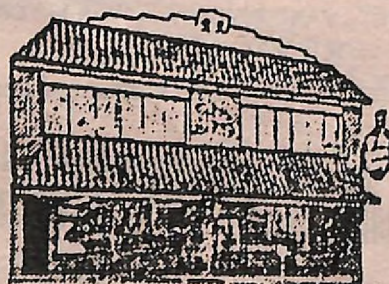


本期特價酬賓

新鮮蛋卷	三件 \$1.20
鷄尾飽	三件 \$1.20
餐飽	三件 \$1.20
港式雲吞麵/粉	每碗 \$1.95
特價早餐	\$3.50
特價午餐	\$3.50起

元豐公司

YUEN FONG CO. LTD.
IMPORTERS OF ORIENTAL GOODS



WAREHOUSE

495 RAILWAY STREET.
VANCOUVER, B.C.
V6A 1A7
PHONE: (604) 251-7168

242-244 EAST PENDER ST.
VANCOUVER 4, B.C.
PHONE: 683-6858

每週均有特價貨品
價錢特平，敬請留意！

引證幽默風趣

內容深入淺出

中僑辦高血壓講座 誘發耆英關注健康

零飄葉楓

四月二十一日清晨，位於華埠中僑互助會來了約二百名前來參加健康講座的人士，把會所擠得水洩不通。當日的講題是「如何處理高血壓」，筆者和其他義工一早到場幫助整理場地。

主持人陳太在開場白時宣佈，由於報名人數太多，已訂於四月廿八日在列治文中僑分會增加一場。這次免費講座，有如此良好的反應，可見得市民對於健康問題，是多麼的關懷。

陳太笑稱這次反應良好，除了講題極配合耆英的興趣外，主要是講者吸引力大。細心觀看台上三位講者，兩位藥劑師潘氏昆仲，確是長得英俊，年輕，瀟灑。而退了休的心臟科專家章醫生亦不遑多讓，難怪這次講座反應如此熱烈。章醫生回報陳太的稱讚說：「台上有好的演員，但是台下却坐滿了好的聽眾。」這是事實，沒有好的聽眾或聽眾，演員是無用武之地。

從講者的口述，加拿大醫學學會作一估計，大約有四百萬人是患有「高血壓」，而其中有半數是隱在鼓裏。由於「高血壓」大都是沒有症狀，患者倘若沒有接受檢查，是沒法知曉呢！難怪醫學界人士稱它為「冷酷無情」的大殺手。

英國醫學雜誌近期也刊登一項可怕的報告。在今天科學昌明的大國，竟然只得四分之一男性患高血壓的病者，獲得妥善的診治。女性患高血壓者，却有百分之四十二是獲得適當的處理。

倘若處理不當，百分之七十的高血壓患者可能遭遇心臟病或心臟衰竭的病象，百分之十五卻可患上「中風症」，百分之十可能引致腎功能衰退。

一般醫學性的講座，由於科學名詞繁多，大部份聽眾都不容易接受。當日的講者，都明瞭這一要點。因此，他們盡量減少醫學名詞，但卻引用一連串的笑話代替。筆者晚上躺在床上，追

憶講座的内容時，一幕幕的笑話，使我想起高血壓的起因，診斷和治理方法。

潘藥劑師談了許多有關服用降血壓丸的副作用，唯獨有關性功能的影響，在家庭廣眾下，難以啟齒。最後，還是讓那位「宿將」，用一個「病例」引證，使台下的聽眾捧腹大笑。學術性講座是需要嚴肅一點，但是在一些「健康講座」，輕鬆一點是無傷大雅。

昔日「水銀柱」式的血壓計，好像古董一般地放在其他先進的電子儀器堆。據說，直至目前，它仍然是在醫院裏和診所內佔一重要的地位。正如講者所說，一般上了年紀的人，由於聽覺和

視覺衰退，電子血壓計方便得多。顯示牌上除了記錄血壓外，還報上脈搏速度。先進的儀器，只需用一個細小電池，既輕便，又經濟實用，確是病者的「福星」。

一連兩場的「滿堂紅」，主辦當局當然感到滿意，就是我們一班義工，也感到歡樂。眼看前來參加講座的朋友攜帶錄音機，一早佔滿了前排的座位，非常投入地聆聽各種有關高血壓的問題。會後，聽眾都滿意地含着愉快的笑容，離開會場，大家確實是上了難得的一課。筆者突然想起，作家三毛曾這樣說：「如果我們刻意去追求快樂，反而永遠追求不到。只有在讓別人快樂時，自己才會得到快樂。」她的說話真的應驗了！



磁性床褥及睡枕

適應症

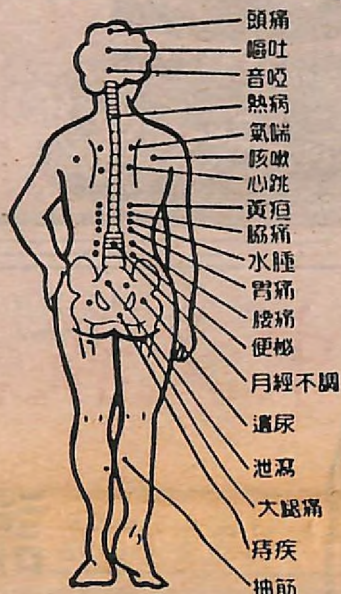
風濕骨痛、腰背疲勞、頸肩僵硬、頸腰部骨質增生、胃痛、神經緊張、頭痛、失眠等。

治病原理

磁性床褥表面含有百餘片 800 高斯（磁力單位）的永久磁石，科學實驗證明當人體接近磁場時，磁感應力便立刻在血管內引發一種溫和的電流及負離子，從而疏通血管內的淤塞、令氣血通行無阻、身心舒暢

另外，在人體背部分佈着無數的穴位，當穴位接近磁場時，它們的醫療本能便自動發揮出來，積極地消除一般常見的疾病（見圖）。

磁性睡枕除含有治病的磁石外，還有矯正睡姿的作用對一般的頸椎病、神經痛、頭痛及失眠，都有一定的幫助。



背部穴位主治圖

當人睡在磁性床褥上時，背部的穴位便會自動發揮治療作用。



磁性健康床褥

具有矯正骨形體、改善血氣運行、促進新陳代謝及按摩背部穴位作用，功能消除疲勞及各種風濕、骨痛、舊患等。



普通床褥

令背骨屈曲，使背髓及各內臟神經受壓迫令五臟六腑無法正常操作，容易引發全身酸痛、疲勞、各種神經痛、骨刺、鼻敏感、哮喘、胃痛、腎病等問題。

歡迎電話查詢：(604) 583-7790

彭先生 (MR. PANG) 或留下口訊

Max King
BAKERY & RESTAURANT LTD.

277E, PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1T8 CANADA
TEL: (604) 684-2178

美景食屋

一日之計在於晨

晨早七點已經開門營業

七天營業：

上午七時至下午七時

溫哥華片打東街277號

新鮮出爐 麵飽蛋撻

早粥腸粉 山籠蒸飽

特價午餐 冷熱飲品

結婚禮餅 生日蛋糕

中西式快餐 粥粉麵飯

「我愛加拿大」徵文比賽

中華文化中心·楓橋出版社·加華作協·加華公協會
聯合主辦

宗旨：本活動旨在提倡中文寫作風氣，提高華裔對加拿大之歸屬感，並促進各族人民互相了解，及響應多元文化之國策。

辦法：加拿大公民、永久居民或現於加拿大學校就讀之留學生，能以中文寫作者，皆可參加。

請把作品繕寫清楚，於一九九〇年六月三十日前寄交或親自交至：

"I LOVE CANADA" LITERARY COMPETITION COMMITTEE
C/O CHINESE CULTURAL CENTRE
50 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 3V6

參加者請提供真實姓名、地址、電話。發表時可用筆名。

評判：葉嘉瑩（卑詩大學中國文學教授）

曾敏之（香港作家聯誼會會長）

陳若曦（海外華文女作家聯誼會會長）

揭曉：一九九〇年八月十五日，獲獎者將以電話及書面通知。頒獎形式容後通告。

經驗篇

茄番
忌三有

番茄含有豐富的維他命，胡蘿蔔素、微量元素、蛋白質、蘋果酸，營養價值非常高。

它不但可以入菜餚，也可當作生果，蕃茄對人體有很多益處，但有三大忌：

一、忌吃未成熟的番茄，因為它含有大量的有毒的番茄碱，多吃會出現頭暈、嘔心、嘔吐和全身疲勞等症狀，嚴重的還會發生中毒，危及生命。但到番茄成熟呈紅色時，番茄碱就自行消失，此時食用對人體完全無害。

二、忌空腹吃番茄，番茄含有大量的膠質、果質、柿膠酚、可溶性收斂劑等成份。這些物質很容易與胃酸起化學反應，結成不易溶解的塊狀物。通稱硬渣子。這些硬渣子會把胃的出口處阻塞，使胃內壓力升高，引起胃擴張和腹痛等症狀。

三、腸胃虛寒者忌吃番茄，中醫認為番茄性寒，凡腸胃虛寒忌食。

歡迎來稿
分享經驗

三姐

珠藏菓絳

今天的菜式是介紹一款常見的蔬菓，不過故玄其詞，美其名曰絳菓藏珠，到底藏了什麼？那不過是我們日常食用的，祇希望化腐朽為神奇，一新口味吧！

材料：

絞豬肉	一磅
馬蹄	半磅
冬菇	一兩
木耳	三錢
金針	三錢
蔥白(切絲)	數條
蕃茄(小型)	十二個
鹽	一茶匙
糖	二茶匙
生粉、胡椒粉	適量

做法：

冬菇、木耳、金針浸軟，切

你寫我又寫
好味好滋味

百家



細丁加糖一茶匙，隔水蒸十分鐘，取出加入去皮切細丁的馬蹄、絞肉、鹽、生粉、胡椒粉，清水少許拌勻，番茄橫切頂部，取出瓢子，用生粉抹勻，釀入肉餡，煎、蒸、炸式隨尊便。

最後爆香蔥白，加糖、生粉勾上芡汁，便完成了，請大家試一試！

子梔

純勁盧



梔子又稱白蟬花、簕蘭、林蘭。為常綠灌木或小喬木。白蟬花綻蕾吐蕊于夏熱乍起，暑氣炙人的初夏季節，在革質翠綠發亮闊葉的映襯下，旋卷狀乳白色的花朵肥碩端莊，不時噴放出濃郁的馨香，玉潔冰肌，給人帶來一股清涼涼意。

白蟬花四季青綠、花朵素淨、淡雅清新，生機勃發。它一直以來被視為佛教禪友，佛經云：「譬入簕蘭林，唯聞簕蘭，不聞餘香。」《長物志》也說：「簕蘭清芬，佛家所重，古稱禪友、殆非虛言。」宋王十朋《梔子詩》：「禪友何時到，遠從毗舍園。妙香通鼻觀，應悟佛根源。」明陳淳有詩：「簕蘭含妙香，來自天竺國。」詩中的天竺是指古印度，佛教認

為白蟬花和佛經一樣，都是從古印度引取來的，所以佛家總是虔誠將白蟬花奉為聖物。其實，白蟬花原產地恰恰是在我國土生土長的，後魏編著的《齊民要術》一書中已有記載，白蟬花在我國少說都有一千五百年的栽培歷史。

白蟬花在當地以室內盆栽為主，是家家戶戶最普遍擺設的香花，這裏凡是有花出售的地方，人們都可以選上喜歡的株型，有灌木或小株喬木型。白蟬花作為亞熱帶氣候的適生花木，性喜溫暖、濕潤和稍陰蔽的氣候環境，不甚耐寒，在溫哥華地栽不能越冬。白蟬花耐蔭，僅需半天左右光照即能滿足生長發育的需要，光照過長、過強，引起新葉變黃枯萎，白

蟬花我家鄉稱它為水橫枝，其耐濕不耐旱，盆栽時更要保持盆土經常濕潤，如長期澆水過多、過勤，對白蟬花生長不利，也會出現苞蕾萎謝及引起葉片前端變黃。要使其株形豐滿，葉色濃綠，除保持良好通風外，需添加少量含鐵質肥料。白蟬花白六瓣，清香，少時老師曾告誡：此花不可靠近鼻嗅，因花蕊中常躲藏着小蟲，如吸入呼吸道，有礙健康，一直記着，至今我仍未近嗅它。

白蟬花在漢朝晉代已有專門培育的園子，宮庭中盆栽地養也不少，古代人們對它的重視可想而知。現存花譜中自然大書特書白蟬花、文人雅士詩詞中常以白蟬花為詠吟對象。宋楊萬里：「樹恰人來短，花將雪樣看。孤姿妍外淨，幽馥暑中寒。」詠頌了它風姿清雅和清香而達到消暑的功能。一位年輕的女作家，送她的新作《紅與綠》給我，下面是她對白蟬花一段文稿，原文照錄：王建《雨過山村》寫道：「雨里鷄鳴一兩家，竹溪樹路板橋斜。婦姑相喚浴蠶去，閑看中庭梔子花。」在這個只有一兩戶人家的山村，從浙浙瀝瀝的細雨中傳來聲聲鷄鳴。村邊小溪潺潺，翠竹滴翠，橋板斜橫，姑嫂二人相互招喚着去浴蠶。空落的庭院裏，梔子花消閑地流溢着芳香。這幅白描風俗畫，把梔子花寫得那麼幽靜雅緻，使人讀後，久久不能忘懷——那潔白的梔子花，芳郁的梔子花，與人們生活常在。

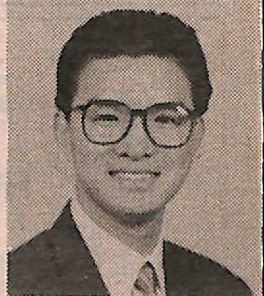


優質旅行社

(鄧強慶製作公司附屬機構)

保持優良質素，

精選歡樂旅途！



五月十九日大好日子：

- 班美及艾民頓六日遊：本年第一團 (由鄧強慶親自領隊)
- 美國西北海岸三日遊
- 溫哥華島兩日遊

各一日遊：西雅圖 逢星期五、日
域多利 逢星期二、四、六
大溫哥華 逢星期三

機票大特價：

香港來回 \$699
多倫多來回 \$299 (西雅圖出發)

查詢詳情及報名地址：

323 MAIN STREET (嘉禾戲院隔鄰)

傳真：(604) 684-8559

電話：(604) 684-7551



金禧餅店

Golden Day Cake House

2086 E. Hastings Street, Vancouver, B.C.

V5L 1T8 Canada Tel: 253-8282

(錢記隔鄰) 舖前有寬大停車場

Tel: (604) 253-8282

★急凍點心，家用製作，不含防腐劑，有益健康

★脆皮蛋撻，全用植物油製造

★麵包西餅，生日蛋糕，用料上乘

，價格公道，泊車方便，歡迎駕臨。

(凡持有本年度中僑互助會及黎明之聲之會員証，可享有八五折優待。特價品除外)



華人康復會兩傑出義工

潘榮耀君 洗美英女士

張月芬

市政府公園康樂局，每年秋季在甘比街皮爾遜醫院泳池，舉辦傷殘人士長途游泳慈善籌款，參加者每完成一塘，由各界熱心人士贊助若干，完畢後，計算結果，其名下籌得的款項，可由泳者決定，撥交某一個不牟利慈善機構，藉此可鼓勵傷殘人士，提高體育精神，而各慈善機構亦可得款項運用，誠一舉兩得。

士達孔拿社區華人康復會，應屆會長高金培先生連任三年，參加慈善游泳，為該會籌得款項，共達五千餘元，功不可沒，去年十一月政府繼續舉辦慈善游泳籌款，高先生因遷居事忙，未暇參加，由該會義務工作人員潘榮耀先生，鼓勇代替，表示支持該項體育精神，潘先生雖初試神威，泳足二十四個塘，為該會帶來善款一千五百餘元，各會員深表謝意。

潘先生現年七十八歲，於一九七八年移民來溫哥華，略為工作以消永日，不意於一九八五年，患左腦血管堵塞病，右半邊肢體不能活動自如，悉心調理約一年後，漸可步行，繼而參加華人康復會，或因生活轉變，精神有所寄托，不久漸次復原，現已步履如常，且能為該會義務工作，據醫生云，潘伯能恢復如此迅速，實屬萬中無一。

又該會義務工作人員洗美英太太，現年七十五歲，於一九七四年移民來溫哥華，隨即參加士達孔拿社區中心各項英語活動，華人康復會於一九七七年，在該社區開辦，即參加該會義務工作，迄今已逾十二週年，工作不輟，暇時勤於學習英語，十年如一日，市政府公園康樂局，每年在各社區中，選拔一人領取當年義工優良服務獎，洗太太於一九八八年，獲得該項殊榮，兩位義工為華人康復會增光不少。

潘榮耀先生



洗美英太太



上述兩位長者，雖已七十多高齡，仍不甘示弱，體魄尚稱良好，能為社團服務，真不可多得，他們初到加時，一切生疏，各項均須學習，以適應環境，投入社會，認識當地生活，貴乎互相關懷，互相分享，為他人服務，盡個人力量，以求略有貢獻，如舉國上下均具此心者，則社會制度日益健全，將成為世界上安樂窩。

康復會係由各界熱心人士組設而成，專照顧曾患血栓塞病者，協助其早日回復正常生活，全省共有三十六個康復會，遍處各地，而屬於華人者，祇有華人康復會而已，該會現有會員四十餘人，另有義務工作人員十餘名，均具熱愛心腸，團結一致，為該會效勞，歷經十二載，雖無顯著成績，但能與各曾患病會員，同渡一段悠長愉快時光，可稍告慰，最可惜者該會義工行列，一同與該會成長，多增十餘年，各人年齡均已超過七十，實屬心有余而力不足，深望各界年富力強熱心人士，參與該會義務工作，增強為傷殘人士服務。有意者請撥電話：二五四一九四九六查詢。

SHUM'S REALTY LTD. 新榮房屋地產經紀行

JOHN H. SHUM, B.Sc.
GRACE SHUM, ARICS

★專營房地產，
忠誠免費估價。

OFF: (604) 322-8811
RES: (604) 732-0033
PAGER: 687-0313
4906 VICTORIA Dr.
域多利夾33街

沈慶俊
沈太



樓宇買賣
免費估價
忠誠服務
歡迎查詢

沈慶信會計師 ALFRED SHUM

BBM, CGA, CPA

Certified General Accountant
Certified Public Accountant (U.S.A.)

業務範圍

Accounting, Tax Audit and
Computerized Bookkeeping Services

公司註冊登記、會計、核數、稅務計劃、
商業顧問、財務計劃、公司年結報稅、填
報私人入息稅及投資移民計劃書等。

4906 Victoria Drive Vancouver, B.C. V5P 3T6
Office: (604) 322-8811 Fax: (604) 321-9128 Res: (604) 255-4587



香港大酒樓

HONG KONG GARDEN RESTAURANT

精美甜品	干燒伊麵	揚州炒飯	清蒸游水斑	北菇扒菜膽	鴻運脆皮雞	奶油龍蝦	錦繡大生翅	貳熟章	合桃鮮蝦仁	玉蘭桂花蚌	椒鹽蝦、鮮魷	龍蝦翅席

\$188

逢星期一至星期五供應

精美甜品	京醬肉扒	清蒸游水斑	北菇扒菜膽	合桃鮮蝦仁	脆皮炸子雞	玉蘭扒生菜	錦繡大生翅	幸福家庭

精美甜品	絲苗白飯	合桃鮮蝦仁	雪豆牛肉	椒鹽中蝦	四十五位套餐

精美甜品	絲苗白飯	合桃鮮蝦仁	雪豆牛肉	椒鹽中蝦	四十五位套餐

七天營業 早上十時至三時 晚上五時至十時半

社團宴會·壽筵喜酌·歡迎預訂

溫哥華緬街1550號 682-2999
1550 MAIN ST. VAN. B.C. V6A 2W8 682-3777

天仁茗茶

溫哥華分公司： 緬街550(夾奇化街) 550 MAIN ST. VANCOUVER, B.C.



花旗參、泡參、
野參及各種人參

歡迎零售·批發·郵購

電話 684-1566

華埠經銷處

萬昌公司
利僑公司
信昌公司
金山市場
利時公司
百吉公司

知多一點點

怎樣吃藥

左文達翻譯

藥物是有毒的，服用藥物適量時，任何藥物可以療病癒疾，否則會產生多種副作用反效果。加拿大製藥公會，特印製「服藥須知」手冊，隨暢銷雜誌分送給各訂戶。人人都要吃藥服藥常識每個人都必須知道。特將原文譯為中文，以響本刊讀者。

醫生處方的藥物，多般具有一些副作用，藥物間彼此有互相化解作用；與酒料，食物併用時會產生激烈反應等。有些藥物服下後，會有短暫性頭昏現象，有些藥物服下後，應注意是否有以下情況：

開車或操作危險性機器。
同時服用兩種以上藥物。
藥物過敏或糖尿病。
服藥時，該請教醫生或藥劑師，他們可以向你提醒，與何種食物，酒料，或另一種藥物同時併服，其副作用與危險性有多大。
若服用兩種以上藥物時，該與醫生

針灸治療與原理(五)

顏俊珍

針灸治病的三個關鍵

針灸治病，無論針刺或灸，都是屬於外界給予機體的一種良性刺激，它治病的作用，針或灸的刺激，作用於一定部位的皮膚和深處的神經結構，它的反射路徑可能通過神經系統，又通過植物神經系統，但不論如何通過法，要對疾病的治療發生作用，在通常情況下，必需有中樞神經的最高級部分——大腦皮層的指揮，或參與，尤其是要動員全身抗病的力量，同疾病作鬥爭，直至最後戰而勝之，恢復健康，就更加是這樣。

才能達到目的。

要發揮針灸治病的效果，必需使針灸對神經起到的興奮或抑制作用，在臨床極為重要，那必需掌握三個關鍵，刺激手法，刺激部位，和刺激時機。

(一) 針灸手法。依刺激的強度，時間和患者的感覺輕重等因素，時間較長，患者的感覺輕重，叫做重刺激。對身體上的機能亢進，可以起到鎮靜和緩解，制止和增強正常抑制作用，稱為「抑制法」。

「抑制法」。如刺激不大，時間不長，患者的感覺也不太重，叫做弱刺激。對身體的機能衰退現象，可以起到促進生活機能，解除過度「抑制」，有時在一個穴位上給以極短暫而輕重的刺激，強度雖大，時間則很短，稱為興奮法。

(二) 刺激部位。針灸治病基本是全身療法，一個穴位，可以治幾種病症，決不是每個穴位對任何疾病能治愈，切要對症才下針，不應頭痛針頭，頭痛針腳，應有斷定病症，和選擇穴位。因此，針灸除了刺激手法，還根據診斷和具體病情，還要講究刺激的程度，能否達到療效。

(三) 刺激時機。針灸治病要收到應有的療效，除了掌握刺激手法和選擇適當部位以外，還需掌握針灸治病時機，因人的生活條件，體質，神經機能，和患病原因不同，表現症狀也各有不同，所以要因人制宜，因地制宜，不能千篇一律，必須注意掌握針灸的三個關鍵，有機聯繫的，具體應用，互相配合，根據不同情況，靈活掌握。(續完)

商量，以避免不必要的藥物間的互相作用。同時，看二位以上醫生時，須讓醫生們知道你所服用的各種藥物。

別人若與你有相同病症時，不必向別人推薦自己所服用的藥物，同一藥物對於每一個個體作用並不一定。雖然病人症候一樣，決不可服用同樣的藥物。按照處方規定，每個病人必須經醫生診斷後，才給予處方配藥。

服用處方藥物後，病徵不減，或新徵候出現，副作用發生時，該立即向醫生報告。

事前，該向醫生，牙醫或藥劑師說明。自己從前曾有何種藥物反應或藥物敏感等，他們可能盡一切努力來消除這種未預料到的副作用。

病人該盡量服用完醫生處方的治療藥物。若有藥物敏感發生，俟敏感副作用消除後，再行服藥，未經醫藥許可，不必停止服藥。為預防副作用返回，抵禦感染「回彈」，應在規定期間，服用完處方藥物，或盡醫藥簡內藥片。

購藥時如有不明白時，該立即詢問。若有疑問時，該向藥劑師請教，藥劑師的職責，就是在提供專業性(藥物)建議和服務。

注意藥瓶(筒)上的標籤，指定特

The Pharmaceutical Manufacturers
Association of Canada
302-1111 Prince of Wales Drive
Ottawa Ontario K2C 3Tc

Reading a prescription drug label

藥房名稱	處方編號	服藥方法	藥名	醫生姓名
SERVICE PHARMACY	29618	TOM LEE TAKE ONE TABLET THREE TIMES DAILY AFTER EVERY MEAL UNTIL FINISHED.	ERYTHROMICIN 250 MG QTY 30 DR. J. CHUNG	
病者姓名	瓶內總量	日期(配藥)		

大製藥公會查詢
該會地址如下

若再有疑問時，可寫英文信到加拿大製藥公會查詢。該會地址如下

殊儲藏藥物法。服用藥液時，該搖盪均勻，如此每次服藥時，可以保持一定劑量。

名牌藥物與普通廠牌藥物，並不是完全一樣。若已服用某廠名藥，欲改用普通廠牌替代藥物，都是不智之舉。可詢問醫生或查詢藥劑師。在藥房配藥時，顧客有權去詢問查清所購買的藥物。

若再有疑問時，可寫英文信到加拿大製藥公會查詢。



談人類壽命和健身防病

中醫師徐國泰

二、保持良好的生活習慣，良好的生活習慣就是睡眠、起床、活動、飲食、勞動、娛樂、衛生等都作合理安排，定時作息，天天如此，生活有規律，控制過度和不良嗜好，養成能夠符合人體內部生理活動的節律，自然提高功能，促進新陳代謝，增強抵抗疾病的能力。

三、保持勞動與體育鍛煉。「流水不腐，戶樞不蠹」這雖是古人對自然現象的一個總結，可它也揭示了一個深奧的真理——生命在於運動。勞動和體育鍛煉，可以防止肥胖，促進新陳代謝，活躍細胞功能，增強免疫力。勞動包括家務勞動，也是一種運動，同樣能促進人體的新陳代謝，使生理活動更加旺盛。但是體力勞動往往只是重複一個或幾個動作，只能部份組織器官，肌肉和神經得到鍛煉。而合理的體育鍛煉能使全身各個部位者能得到活動，勞動與體育鍛煉，都要根據年齡和體力適當安排適可而止，循序漸進，持之以恆。如中國傳統的太極拳、六通拳、八段錦、氣功等都是老年人有益健康運動。中國根據中醫學理論和現代科學新發明一種叫「康樂磁」的保健器。據稱，在人體穴位輕輕的摩擦，能疏通經絡，調治經血，促進代謝功能，增強免疫力。

四、飲食講營養講衛生。飲食的營養、衛生與健康長壽有密切的關係。飲食中各種營養素適量，講究衛生是預防疾病健康長壽的重要因素之一。早在兩千多年前我國的醫學經典著作《黃帝內經素問》一書中指出，合理的膳食應該是「五穀為養，五畜為益，五菜為助，五果為充」。正確闡明人類膳食中必須有各種營養素，而且指明它們之間的主次關係。飲食要營養但脂肪和糖要適當控制比例，不要過多，避免過飽，少吃鹽，多吃蔬菜，控制體重防止肥胖，對預防老年病，健康長壽，有重要意義。

五、適當選用保健藥物。用中草藥保健在我國已有兩千多年的歷史，經過現代科學證實，靈芝、人參、何首烏、黃芪、枸杞子等對提高免疫力，調節內分泌功能，增強新陳代謝和提供某種維生素和微量元素都具有積極作用。但不能盲目使用，應在醫生指導下，根據身體的具體情況來選用藥物。人參是有效的保健藥，若服用不當，不但無益反而有害，出現頭痛、頭昏、目眩、不思飲食、便秘等不良反應。若對用保健藥有興趣，可來信寄松鶴天地轉筆者收。(續完)

醫學漫談

言實

睡眠 第二篇

以前許多人都以為在睡眠的時候，不單止肉身得到休息，同時我們的腦子也趁着這個好機會，停頓工作，使腦細胞漸漸康復，這個推測，却未被腦電波 E. E. G. = ELECTRO-ENCEPHALOGRAPH) 所證實，根據科學家研究的結果，人類在睡眠的時候，腦細胞產生兩大類的腦電波。第一類稱為「非快速眼球活動」睡眠 (NREM = NON-RAPID EYE MOVEMENT SLEEP) 在這期間，眼球沒有快速移動，而睡者的睡意逐漸加深。腦電波顯示波律緩慢，可把 NREM 分為四階段，第一階段為「淺睡」，睡者很容易被喚醒，第四階段為「熟睡」，亦可稱為「恬睡」。第二類是「快速眼球活動」睡眠 (REM SLEEP)。在此期間，不單眼珠不停地在轉動，腦電波的波律也隨着快速起來。全身的隨意肌肉(除眼珠外)都鬆弛下來。通常我們在睡覺中做梦，便產生在這段時間。換句話來說，我們整夜的睡眠是有節奏性的，首先是「非快速眼球活動」的睡眠，繼而是「快速眼球活動」及容易做梦的睡眠。兩者連合起來便成一個「睡眠循環」(ONE SLEEP CYCLE)，需時大約九十分鐘。倘若我們每夜睡眠時間為八小時，腦電波便會紀錄我們曾經歷過五至六次「睡眠循環」。

嗜眠的種類和處理方法

嗜眠的種類和處理方法

嗜眠的種類和處理方法

不正常睡眠的診斷

不正常睡眠的診斷

(NARCOLEPSY)。前者使患者在夜間睡眠時，有多次短暫呼吸停止，每次大約十多秒鐘。而每次呼吸絕息後，患者便會發出鼾聲。患者的伴侶或家人會察覺那些鼾聲好像鼻子的氣管通道受阻，直至某一個程度，患者會發出一種哽噎室息的聲音，醒來一個很短的時刻，繼而進入睡眠。嚴重者，一個晚上便會有五十至一百次「睡眠絕息」，影響晚間睡眠不足，日間嗜眠。奇怪的，患者事後毫無感到呼吸絕息的現象。根據專家的意見，輕微的患者，大都身體肥胖，(男性居多)，處理方法，便應從減輕體重着手。嚴重者，便要接受氣管造口術 (TRACHEOSTOMY)，以保性命安全。

異常睡眠的種類和處理方法

異常睡眠的種類和處理方法

異常睡眠的種類和處理方法

異常睡眠的種類和處理方法

健康常識信箱



言實

健康常識信箱

「小睡」或「打盹」

「小睡」或「打盹」

「小睡」或「打盹」

「小睡」或「打盹」

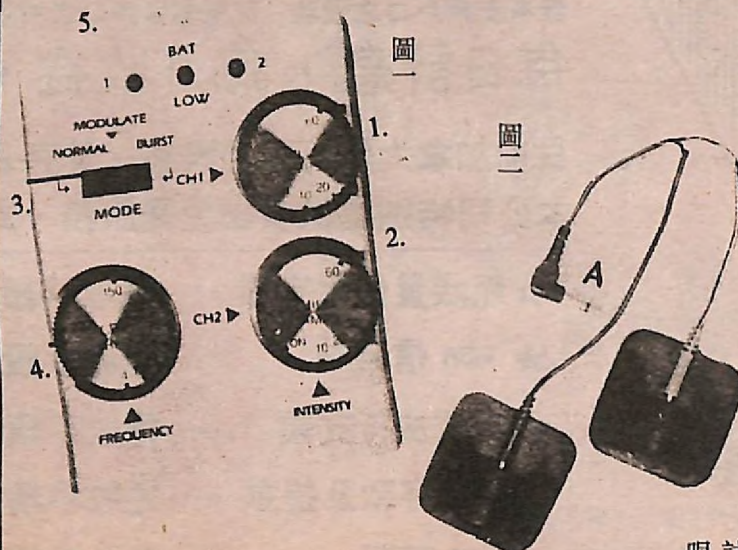
醫療用品逐樣談

家用風濕

背痛電療機

近年來，醫院及一些診所很普遍使用一種名為 T.E.N.S. 的止痛機。這種止痛機的體積很小，活像一個 BB 傳呼機，可攜帶在身上。經多年來的臨床試驗，證實它確可以減少肌肉疼痛而不會有任何上癮的後果，更沒有副作用呢！

這種止痛機（圖一）體積大約是兩吋半乘五吋，一共有四個掣（1234）及兩個電線插入處（5）。在圖二中的電線插入處（A）便是用來插進那兩個電線入口。連着（A）的便是兩個自動移動的電線墊。這兩個電線墊可貼到身體任何酸痛的地方（圖三）。這樣一來，若將兩條電線（A）插進電線入口處（5），便可有四塊電線墊可供應用了。



在圖一裏的（1）一號電線開關掣是用來控制右邊的電線墊，而（2）二號電線開關掣則是控制左邊的電線墊。這兩開關掣是用來調節電流強弱的度數。而在左

邊的（3）和（4）便是用來調節電流的快慢速度。當四塊電線墊貼在身體疼痛處後，把（1）（2）（3）（4）四個電掣較好後，患者便可立刻止痛了。由於它沒有任何副作用，現時還有醫生正在試驗把它應用在手術時代替止痛的針藥呢！



圖三

睡眠 上接第十四頁

學的羅渣、布頓腦科教授，曾作多次實驗，證明人們的注意力，在中午時分（不論是否進了午餐），都有顯明的下降。美國波士頓生理學家史葛金寶（SCOTT CAMPBELL），在一九八八年，曾公佈一項實驗的結果。倘若人們聽其自然的作睡，晚間睡眠時間較長，而中午也有一段短暫性睡眠的傾向，為時一至兩點鐘。這種「睡眠的旋律」（SLEEP RHYTHM），是自然的現象，與生俱來，無可厚非。因此，我們不要怪責需要「午睡」的人，視他們為「懶蟲」。其實，他們只應着自然的呼吸，表達「睡眠的旋律」而已。在氣候炎熱的國家，「午睡」（SIESTA）的習慣，人所共知。

睡眠診所

約翰·非治威醫生，估計百分之十三人口是患有「不正常的睡眠」。為了應付這龐大的需要，卑詩省溫哥華市內，共設有三所睡眠治療中心。一位於桑拿士醫院（SHAUGHNESSY HOS

PITAL），一設於卑詩大學。而第三間診所，則建於溫哥華總醫院（VANCOUVER GENERAL HOSPITAL），專醫治「麻醉樣昏睡」。主管桑拿士睡眠中心的費明醫生（D. R. J. FLEMING），宣稱該診所每年需要治療三百多名患有嚴重「不正常睡眠」的病者。等候入院檢查和治療，需時三個月。睡眠，點止咁簡單！

本刊啟事

松鶴天地五月份開始，很高興邀請到劉國藩先生，加盟編輯部。劉先生，中山人，耆英。早歲追隨中山名儒李碩卿孝廉，香港名儒岑光樾太史，攻讀經史子集。又曾習畫於嶺南畫派何漆園大師之門。文學、書畫造詣甚深。劉先生在香港任職於柏立基教育學院，葛量洪教育學院為高級講師，又轉任恒生商學院主任，前後凡三十餘年，作育英才無算。退休後移民加拿大溫哥華，曾參與撰寫成報「多姿多彩溫哥華」版。

CONSUMERS DRUG MART 康康大藥房

2710 COMMERCIAL DR. VAN. (商業街) 夾11街 873-8338

4317 GALLANT AVE. DEEP COVE N. VAN. 929-6822
FAMILY DRUGS 13630 GROSVENOR RD., SURREY 585-7300

精配西藥，免費送藥，耆英配藥，特價優待
維他命兼，花粉敏感藥專家，每周特價貨品酬賓
歡迎僑胞光臨參觀選購，精美健康用具手冊奉送

潘錦興、潘錦興藥劑師主理

- ★專營醫療器具租借，醫藥及康復用品。(DSTOMY SUPPLIES)
- ★由華語藥劑師全日主理服務僑胞。
- ★家用糖尿檢驗儀、血壓計、背痛按摩器。
- ★浴室安全扶手，浴盆坐椅，家用醫療床椅。
- ★傷殘或者耆英專用家具，輪椅，各種手杖，電動三輪車。
- ★代理 ICBC 及 WCB (勞工賠償局) 之受傷用品賠償。

凡常在本藥房配藥之耆英人士，若政府藥物護理 (PHA KMACARE) 有任何變更時，均立時獲本店信面或電話通知，免失去任何獲得藥物福利之機會！

自動雨傘
男女庄

\$3.99

棕欖香皂
100 克
三件

\$1.49

花生先生
PLANTER
PEANUTS
350 克

\$2.99



珠城大酒樓

PINK PEARL CHINESE SEAFOOD RESTAURANT

1132 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER, B. C.

風格獨特
與別不同

精美點心·游水海鮮
特式小菜·重質重味
全新裝修·貴賓廳房
華麗禮堂·筵開六十多席

野味席
潮連大拼盤
兩熟薑 椒鹽鴨兩
菊花會五蛇
上湯焗龍蝦
金華扒菜膽
神祕香肉
清蒸游水斑
生炒糯米飯
上湯鹿肉角
合桃湯丸露

\$238.00

龍蝦翅席
錦繡大拼盤
兩熟薑 椒鹽鴨兩
北菇扒菜膽
清蒸游水斑
生炒糯米飯
上湯鹿肉角
合桃湯丸露

特價 \$198.00

酬賓席
六福大拼盤
兩熟薑 椒鹽鴨兩
雙冬會瑞桂雲
高湯焗雙龍
北菇扒菜膽
清蒸游水斑
生炒糯米飯
上湯鹿肉角
合桃湯丸露

特價 \$168.00

電話：

253-4316

七天營業：茶市由早上九時至下午三時，晚飯由下午五時至十時

有寬大停車場免費泊車

億兆信託 · 百年經驗

加拿大存款保險局會員

特創免費億利戶口

The FeeCutter

(支票及儲蓄兩用戶口)

利息高，又慳錢，又方便

既有支票戶口之便利，又有儲蓄戶口之利息

每日計息 · 每月收益 無最低存款限額

目前加拿大銀行費用繁多，使存戶不勝負擔

本公司特別提供多項免費服務，為酬謝各界長期惠顧：

- ★無限量使用支票 — 免收手續費
- ★VISA 信用咭 — 免收手續費
- ★購買旅行支票 — 免收手續費
- ★隨時存款及提款 — 免收手續費
- ★戶口轉賬 — 免收手續費

- ★使用本公司自動提款機 — 免收手續費
- ★停止支票付款 (Stop Payments) — 免收手續費
- ★閣下所收受之支票 (因存款不足) 退票 — 免收手續費
- ★月結單及回頭支票 — 免收手續費

利率高達 10.25%

\$5,000-\$24,999 10%
\$25,000-\$49,999 10.25%

利率變動，恕不另行通知

經理：張鑑釗

地址：溫哥華華埠緬街四一八號

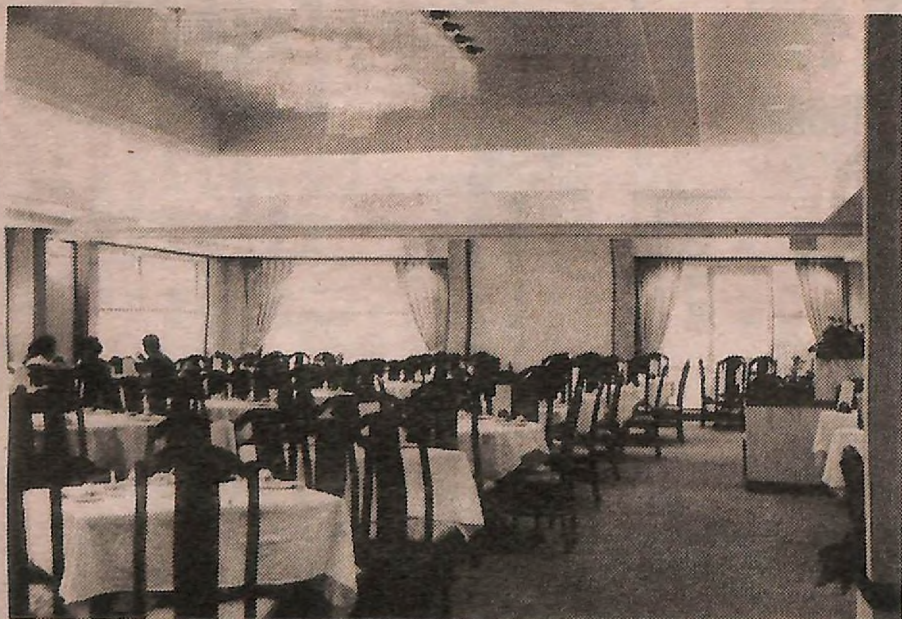
電話：685-3935



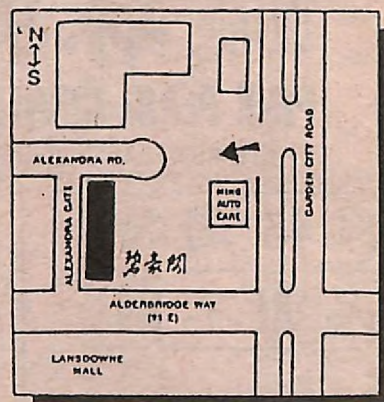
碧豪閣 海鮮酒家

MAPLE GARDEN

理想食府



舒色香味



訂座電話

278-2323

MAPLE GARDEN RESTAURANT 135 - 4751 Garden City Road, Richmond, B.C.