



再度感動

台上的歌者：「各位台下朋友，今晚嘅演唱會，全程係唔準高舉手機喺現場拍攝和錄音，但係以下一首歌就可以破例，請大家擺你地嘅手機出嚟，開左照明功能，然後舉高轉前轉後搖動……」，然後隨著一隊十多人組成樂隊奏出的流行曲『霧之戀』音樂，



「天邊一顆閃星星，海邊一顆閃星星，或睡或現閃爍不停

……」，登時漆黑的台下，全場變得如繁星閃動的天際，在柔揚的音樂和情意綿綿的歌聲裡，顯得極浪漫和優美，令人感動。

一曲過後，台上歌者見台下觀眾，仍然情緒高漲洩醉不矣，繼續揮動手上的手機或螢光棒，顯然是祈待更輕奮更激動的時刻來臨，於是便利用舞台兩側的電視幕，提意大家一齊唱K。當音樂再起時，他更叫大家齊齊站立，高舉兩手左右搖擺，然後唱出『愛情陷阱』，到「……我墮入情

網，你卻網外看，始終不釋放，恨！愛！心中激盪，這陷阱，這陷阱，這陷阱，偏我遇上……」台下齊聲唱。到唱『夏日寒風』時，同樣大家齊唱「……狂呼我空虛，空虛，恨極為她心碎，明知結局，何苦去做玩耍器具；狂呼我空虛，空虛，恨極為她心……」。又唱『半夢半醒』時，台下便跟著「……反反覆覆恍惚的夢，多多少少揣測的情；不相信好夢，我卻信愛情，能點起我生命。我願妳能和應，明晨無夢也可情共永……」。

冇錯，那台上歌者，就是入行40載年年25歲，唱得玩得踢(足球)得，人緣極好冇架子的譚詠麟校長。上文所述是因善舉出席上周日10月11日，加拿大世界宣明會

2015助養兒童籌款，於溫中心女皇劇場舉行「譚詠麟再度感動」演唱會中的熱鬧場面。

記得80年代中於卡城機場，為華視拍攝歡迎來臨卡城舉行演唱會的譚校長時，除能於訪問他時頃談外，更得到與其合照，故此今回看罷他的演唱會回家，便翻看該合照，覺得今日的譚校長並無虛言，仍是當年青春活力25歲的模樣。



治本

常聽說：人與人之間的相處，基於一個「夾」字。

若然，兩個人很「夾」，便一見如故，心思配合，協調默契。心靈相通，盡在不言中。

所以，長輩會把男和女的時辰八字放在一起，看看是否「夾」，望能一生一世，和睦合拍，旺夫益子。

無論在社交、工作、學校圈子，人「夾」人緣，志同道合，同聲同氣的，多會走在一起，生活也變得熱鬧和豐富不少。

其實，醫生和病人都有這種「夾」得化學作用。

友人H經常患傷風、咳嗽、喉嚨痛的小毛病，痊愈不久，又再復發。

她找西醫生求診，吃了藥，好了點。過一陣子，病情惡化，不斷經歷這個循環，非常懊惱。

朋友們介紹她向中醫求助。

過去幾年，她已看過多位中醫師，嘗試過不同路向去醫治，但始終沒有太大的改善，小毛病仍然纏身，吃藥成為生活的一部分。

直至她遇上王醫師。

一般醫生，開場白多數問：那裏不舒服？出現了甚麼問題？

王醫師首先於兩只手上把脈，從她的脈象和面色，他會問些簡單的問題如：睡得好嗎？做什麼工作？愛吃些什麼？通常那時睡覺？那時起床？

把脈完畢，王醫師便會一一列出他的診斷。

他教導友人H在日常生活的習慣上，要作改變。

漸漸，抵抗力強起來，那些多年時常出現的傷風、咳嗽、喉嚨小毛病，會轉輕變小。

王醫師沒有問病人有甚麼病痛，是因為很多病人認為自己患了這病那病，所以有這樣那樣的病徵，其實未必正確。

因此，他不問。

他有其道理：病人不是醫生，也不懂醫術，為何要亂斷症呢？

他相信脈搏、面色、舌底會更正確發現病人的身體狀況，從日常生活和工作上，更理解病人如何在影響自己的健康。

診症和忠告完畢後，病人可以發

問對症狀等問題，及在習慣上如何改善，所以，不是每位病人都需要服藥，有些病人要努力改變生活模式和壞習慣。

王醫師常勸諭：

該慢吃慢喝，配合時令去吃喝，清茶淡飯，每天不要超過八杯水，來源除了水之外，還有湯、水果、蔬菜、米飯等，也要計算在八杯水中，少吃喝冰冷東西……

友人H跟隨王醫師的勸告，發覺少了傷風、咳嗽、喉嚨痛並且睡得甜睡得深，日間充滿活力，心情大好，散發正能量。

她認為碰上一位「夾」的醫生，是真正的「對症下藥」。不單是靠吃特效藥，治愈表面症狀。重要的是，找到根源，治標也治本。

这个八月
注定不再孤单。
背上行囊
跟我们一起
追赶落基山的夏天



CANADIAN SCENERY TRAVEL

加拿大美景旅游

落基山脉国家公园旅游服务中心

Banff Office: (403) 762-8335
Calgary Office: (403) 295-8000
Toll Free: 1 (844) 762-8335
Email: tour@chinabanff.com
www.chinabanff.com
微信: @加拿大美景旅游



9/10月酒店
班夫镇酒店
\$91起 (含税含早餐)

贾斯珀镇酒店
\$99起 (含税)

费尔蒙酒店
露易丝湖湖景房
班夫山色房
特价预约中



秋季特惠

关注官方微信账号
经典线路团购限时特购

买一送一
买二送一

一日游
多日游

经典线路 本地出发 天天发团

| | |
|--------------------|-------|
| 露易丝湖 - 班夫一日游 | \$69 |
| 约鹤一日游 | \$69 |
| 冰原一日游 | \$85 |
| 露易丝湖 - 冰原两日游 | \$269 |
| 冰原 - 贾斯珀两日游 | \$269 |
| 露易丝湖 - 冰原 - 贾斯珀三日游 | \$399 |
| 露易丝湖 - 冰原 - 约鹤三日游 | \$399 |
| 国家公园全景四日游 | \$539 |

(以上价格均为双人间价格)

摄影、徒步、高尔夫、
婚礼蜜月 各色主题团
让您的旅途不再单调

自驾定制/专业团队
独立成团

行程设计、酒店预订、门票
预购、租车、餐厅指南一条龙服务

热销中

弓湖和沛托湖

· 志永

参加亞省華人文娛協會主辦的積仕柏國家公園兩日遊，理事梁太領隊，8月19日星期三早上8時出發，行程交給旅行社安排，專業導遊小鄧(鄧超群)沿途講解。名符其實真專業，抵讚，由卡城往第一個景點弓湖二個半小時車程，小鄧由開車講足二小時，餘下半小時給我們養足精神欣賞湖景。講真，大清早起來，團友都烏吓烏吓昏昏欲睡，介紹亞省歷史時，她和梁太實行答中有獎，薯片一包，立即精神抖擻爭着搶答，答中，人人有份。問題包括：亞省麥草供應本國畜牧還外銷何處？歐洲和日本。卡城有幾多座封閉式天橋？62座。有幾個輕鐵站？45個站....等等，寓教於樂，獲益良多。

車停Num-Ti-Jah Lodge旅店，停車場面對整潔的公共洗手間，沿着小徑走到紅屋頂幾層高的木屋旅店就在弓湖Bow Lake湖畔。鴉爪山Crowfoot Mountain脚下的弓湖，湖水來自瓦普塔冰原Wapta Icefield的溪流式弓冰川Bow Glacier，往下游經卡城的弓河，匯入納爾遜河，最終流入赫德遜灣。因沿岸生長的道格拉斯杉Douglas Fir適合製做弓用，因而得名。繞着湖邊散步，群山環繞，湛藍晴空，湖水顯出無法化解的藍，湧到岸邊浪花，陽光照耀，閃閃亮藍光，令人目眩。去年九月早上來，鴉爪山倒影在湛藍弓湖裏，寧靜如圖畫。

離開弓湖北行，來到同樣是冰



川湖的沛托湖Peyto Lake，它以班芙地區早期嚮導Ebenezer Peyto的姓名命名。旅遊車停在山頂停車場，行一段路便是弓峰Bow Summit觀景台，觀景台設一座多種語言選擇解說風景錄音機，但被人弄壞了。介紹沛托冰川的告示牌中間有一個洞，把照相機放進洞中可以拍到沛托冰川Peyto Glacier，和1885年冰川延伸到谷底的照片對比，明顯縮退了一大截。帕特森山Patterson Mountain下的沛托湖，不同其它湖只能在湖畔欣賞，要居高臨下俯覽整個湖嵌在群山峻嶺翠綠樹林中。

長形湖盡頭不規則形狀，發揮想像力，似熊掌，似狗頭，似加國楓葉...。去年九月來湖水是淺藍色，今次八月來，湖水是青綠夾白色，這是沛托湖最大特色，隨着季節改變呈現不同顏色湖水，因為冰川帶來岩石沙礫沉入湖中，含礦物質沙粒在水中陽光照射下，出現不同湖色色澤。欲知後事如何，請看下周哥倫比亞冰原。更多相片請登入 chewing33.blogspot.com 或聯絡電郵 chewing33@gmail.com



楊憶吟
Jenny Yang
B.Comm (Finance), CCS

手機: 403-870-7838
電郵: jennyyang@cirrealty.ca



(英, 國語)

I.C.I. Certificate 商業地產經紀文憑
Certified Negotiation Expert 認證談判專家
Realtor® Green 專業「節能房屋」經紀
Certified Condominium Specialist 認證共管單位專家
ACCI 加拿大分契物業學會院士
FRI 加拿大地產學會院士
CPM 美加特許物業管理學會院士
ACIS 英國特許公司秘書
FInst.LEx. 英國法律行政員
AFA 英國財務會計師
Director's Platinum Award 董事白金大獎
卡城地產局百萬元經紀會員



李華生 Eddie Li

手機: 403-667-3388
電郵: eddieli@cirrealty.ca

誠徵: 業主託售

回饋社羣
分享知識、經驗
免費解答房地產問題

(國、粵、客家、英語)

本人具 CCS, ACCI, CNE, CPM®, FRI 專業及物業管理經驗, 絕對是客戶資產。任用 Realtor® Green 是保障買家建新房、買樓花的最佳選擇。

西北 Edgemont 全翻新 \$739,999



1988年, 幽靜內街, 坐西南。Stucco外牆, 瓦頂, 2289呎雙車庫兩層屋。主層10呎、土庫8.5呎高樓底。全屋三層地暖式恆溫。二樓四睡房; 土庫一睡房、書房、全浴廁及大廳。全新廚房、桌面、不銹鋼電器、地磚、地毯、木地板、油漆、Pex水管、三浴室、雙後陽臺、前園草皮...等。大單邊, 可泊RV。

西北 Royal Oak 兩房公寓 \$333,800



2013年, 高層950呎雙套房柏文。九呎樓底, 大單邊多窗開陽有園藝景。保養優, 如示範屋。不銹鋼電器, 木地板、地磚及高檔地毯。室內洗衣房及大陽臺。土庫停車位及儲物室。管理月費\$428.94 (包暖氣、水及排污)。屋邨會所, 交通方便。最宜專業人士、半退休或作投資。

東北 Skyview Ranch \$489,000



2009年, 內街, 1935呎, 2層屋。主層開放式家庭廳、飯廳及廚房。9呎樓底、圓角牆、中央冷氣、木地板、不銹鋼電器.....
• 二樓三睡房、Bonus Room (Vaulted Ceiling)
• 坐南後陽臺, 靚園藝, 保養如新。

中央北 Highland Park 全新靚屋 \$689,900

2015年, 坐東, 1931呎2層式, 後進雙車庫。二樓三睡房, 主人套房。主層及土庫9呎樓底。土庫完成, 有大廳, 第四睡房及全浴廁。上等用料, 園藝及後陽臺完成, 即買即住。

西北 Evanston 排屋 \$339,900

2011年, 坐西, 1255呎。雙主人套房2層式排屋。前進雙車庫。管理月費\$180。

西北 Tuscany 排屋 超值 \$359,900

2003年, 幽靜內街, 坐西南鄰近公園, 前進雙車庫, 1156呎, 2層式排屋。三睡房, 一個半浴廁。管理月費\$184; 社區費 (年)\$189。仿木地板, 保養好。最佳上車盤, 宜自住或投資。

東北 Skyview 主層柏文 \$254,800

2012年, 2睡房, 2全浴廁, 有蓋陽臺西向, 840呎單位。Cork軟木地板, 麻石桌面, 不銹鋼電器, 室內洗衣房。土庫泊車位及儲藏室。管理月費\$281, 包暖氣、水及排污。

西北 Valley Ridge 獨立兩層屋 \$584,900

1999年, 坐東, 2037呎, 前進雙車庫。高樓底, 全新廚房 (裝修)。主層書房, 二樓三睡房, 主人套房。中央冷氣。

中央北 Coventry Hills 獨立兩層屋 \$442,000

2001年, 坐西北, 1769呎, 前進雙車庫。二樓三睡房、主人套房。投資、自住最佳面積。現成租客, 入住九年, 月租\$1,600。

人生五個球



可口可樂總裁曾說:「我們每個人都像小丑, 玩著五個球: 工作 (Job), 健康 (Health), 家庭 (Family), 朋友 (Friend) 及靈魂 (Soul)。只有「工作」這顆球是橡膠做的, 掉下去會彈起來; 其餘四顆球都是玻璃做的, 掉下去就碎了...」

但很多人好像活顛倒了! 花80萬元買棟房子覺得正常! 花8萬元買輛車覺得正常! 花8千元買個包包覺得正常! 花2千元買個手機覺得正常! 花1千元買件衣服也覺得正常! 讓花幾百元投資健康, 卻搖頭, 說:「太貴了」、「沒錢了」!

房子要舒適, 你會花大錢裝潢; 車子要安全, 你會定期保養; 手機要防摔防刮, 你會用保護套護著; 包包也要保養防潮...只有身體極少數人在乎過, 難道我們的身體健康還不如房子、汽車、手機、包包值錢嗎?

健康的身體沒有了, 「錢」的價值在哪裏? 一件衣服值一千元, 收據能證明。一輛車值8萬, 發票能證明。一棟房子值80萬, 房產証能證明。一個人到底值多少錢? 唯有健康可以證明! 健康是您的財富: 除了自己, 不能假手於人。所以請不要拿計算機計算花在健康上的錢。有健康叫資產, 沒健康而他日西去時叫遺產!

安寧環境, 住得舒適, 身心愉悅, 實有助健康。只要在個人負擔能力以內, 花多少錢買心頭好房子無可厚非。更何況, 人生不同階段, 住屋需求會隨時段改變。

家庭能和諧及有凝聚力相處是福氣。舉目所見, 不少家庭或有某成員是家人包袱。無論是學業、事業、婚姻或人生, 總要家人為他 (她) 擔心

; 或犯錯後要替其善後。碰上強勢父 (母), 事事管及批評 (甚麼也看不順眼); 或小心眼貪小便宜, 對姻親家出手也過低, 更可能影響或破壞下一代夫妻感情及幸福婚姻。

朋友關係, 交往亦需經營。因每個人都是自己家裏小王國的主, 慣性自我那一套。人人性格既不同, 若不懂相互體諒、包容, 根本不可能結交成知心好友。

接觸所及, 很多關係能長久發展, 必需建於「雙贏」基礎上。例如:

(一) 甲家將女兒上契給朋友乙家為宜 (契) 女, 除了食、住、上學外, 便好像把他其養育責任交到乙家; 無論補習、課餘活動、物慾的滿足、增廣見聞 (如外遊) ...都覺得是乙家理所當然。

(二) 不珍惜乙家給孩子的饋贈。例如, 數百元的玩具車, 電池壞了, 便掉在後園風吹雨打, 亦沒提出或打算找人修理。不費自己一毛錢, 便不算一回事。

(三) 心底裏有親疏之分。過節糕點, 甲家可親送到自己兄、弟、姊、妹較遠家, 而靠近的乙家則叫往取。口裏卻掛著是「自己人」?

另一丙、丁二家朋友, 雖非親非故, 則極交心。例如: 有靚湯水或獵物, 會問對方可有空過去一同分享。彼此是富足家庭, 沒所圖謀。所謂人心肉做, 總能感應那「真誠」而交往得更親近及稱心。

人人心中都有把尺, 小事情不應計較或太認真。懂得「易位思考」及珍惜與感恩是幸福的人。但, 若一旦感覺已方付出, 似被對方認為理所當然; 對方只懂「拿」、不懂「給」, 則總有一天「配額」Quota用罄 (完), 及覺沒趣, 而自然便緣盡於此。



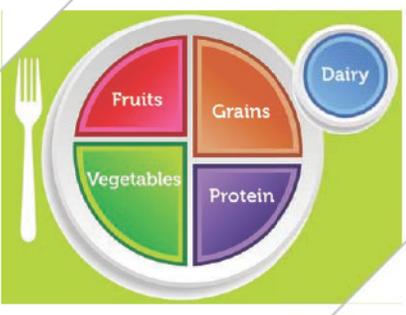
很多人都以為吃火鍋很健康，蔬菜、肉等新鮮食材放下一起去煮，既健康又美味，而火鍋湯更是精華所在，總會喝上幾碗湯，最後再吃個甜點、冰淇淋、紅豆湯等甜品，吃完飽足感十足。不過如此下來，油脂、普林、熱量、鈉的攝取絕對都超標，恐使健康亮紅燈，甚至肥胖、痛風、三高(高血壓、高血糖、高血脂)及心血管疾病等毛病都可能隨之而來。一般來說，火鍋常會吃進許多的隱藏油脂和加工食品，吃市售火鍋一餐，往往會吃下1200大卡到1500大卡的熱量，這相當於一般女性及男性一天所需的熱量。

其實，火鍋也可以聰明吃，倘若能拿捏份量、掌握飲食小技巧，就可以減少熱量及油脂的攝取。

聰明吃火鍋 5 技巧

技巧一 均衡飲食

火鍋料種類要均衡，多吃蔬菜水果，搭配適當的蛋白質及澱粉類等食材。推薦使用現在很流行的「My Plate健康餐盤」飲食4分法，My Plate飲食4分法是指一餐的菜色中，1/4蔬菜、1/4水果，1/4為豆製品、肉類等蛋白質，另外1/4則是來自全穀根莖類，如此分配營養均衡，熱量不會攝取太多。此外，要記得少油、少鹽、少加工食品，飯後吃些水果幫助消化或喝杯無糖茶來取代一般常見的高糖高油的點心及飲料。



技巧二 湯底挑選

湯底選擇清高湯熱量最低，如日式涮涮鍋、清雞湯、豬骨湯等，一鍋清清如水，但要小心有時湯頭太鹹或表面一層油脂就要注意鈉含量及油脂可能過高；其次，可選擇蔬菜熬成的高湯湯底(如昆布、番茄等)，但如果用醃製類如泡菜、酸菜當湯底，除了含鈉量可能很高外，像是酸菜白肉鍋還會加入白肉，油脂就會增加很多，必須注意。

現在流行吃麻辣鍋、沙茶鍋、咖哩鍋、牛奶鍋等濃高湯湯底，為了提味，沙茶鍋會放沙茶醬，咖哩鍋加咖哩塊，牛奶鍋會加很多鮮奶油、高脂牛奶，麻辣鍋則加入很多豆瓣醬、辣油等，這些火鍋的油脂和鈉含量都非常驚人，熱量更是高到不行，建議盡量少吃。



選湯底 有學問

站在營養師立場，建議民眾吃火鍋最好不要喝湯，因火鍋店可能使用含人工添加物很多的大骨粉、雞粉來調製湯底，尤其當火鍋湯底變得很濃稠時，易不知不覺吃進很多人工添加物，對健康並沒有益處。而不同的湯底對健康也有不同的影響，以下列舉常見的幾種：

麻辣鍋：用中藥材、豆瓣醬、辣油及高湯搭配而成，是最高油脂、高鈉的危險火鍋第一名，淺嚐即可。如果要食用，建議選擇鴛鴦鍋，一辣鍋、一清鍋，清鍋可涮掉鍋中食材的辣油後再吃。

酸菜白肉鍋：以酸菜為湯底搭配豬白肉的火鍋。酸菜的鈉含量較高，而白肉大多選用豬五花肉，含油脂高，不建議喝湯。

海鮮鍋：相較之下比較健康一點，但海鮮一定要煮至全熟。另外海鮮鍋有普林較高的問題，若患有痛風或高尿酸血症的人應盡量避免。

牛奶鍋：常會添加很多動物性奶油、鮮奶油、起司或奶精等高脂食材來增加風味。如果在家製備則可改用低脂奶、脫脂奶當湯底，或是改喝豆漿鍋的湯底。

沙茶鍋：沙茶醬本身就是高油、高鹽，所以更是要避免。

技巧三 調味料使用

火鍋調味料的使用，可以採用熱量最低、鈉含量最少的天然辛香料，例如蔥、薑、蒜、蘿蔔泥、洋蔥、辣椒、香菜等，再加入醬油、清醋、烏醋等提味，就是很棒的調味料。利用天然辛香料的味，可以將肉與食材的鮮甜美味引出來。切記少用油脂和鈉含量較高的沙茶醬、豆瓣醬等加工調味醬料。



技巧四 進食順序

想減肥瘦身的人，吃火鍋可先吃蔬菜、蕈菇類食物，增加飽足感，再吃豆製品、澱粉類食物，最後再吃肉類；一般人則建議先吃蔬菜，依序再吃肉類、飯或麵、加工食品等。飯後吃水果。不建議喝火鍋湯、含糖飲料、甜點。加工食品愈少愈好。

如果真的非常想喝湯，最好在煮火鍋後的前30分鐘喝，喝清淡的蔬菜湯就好，因為之後丟入澱粉類、肉類及加工食品等食物下去煮，不僅湯會變混濁、鈉含量變高、甚至會產生亞硝酸鹽、亞硝酸胺等致癌物質，不利健康。

火鍋料煮食衛生

食材一定要洗淨，首先從外觀看食材有沒有明顯髒污破損及異物，是簡單的辨試方法之一。加工食品可以不用洗，但要仔細檢視其保存日期、鈉含量、防腐劑、外包裝有無破損等。豆製品、肉品及海鮮等食材，可以先聞一下有無臭酸或異味，像肉品如有很多血水，就不應食用。

火鍋料包括蔬菜、肉品、海鮮等，必須高溫煮過，煮熟才可以吃。

不建議使用生雞蛋當作沾料，容易有沙門氏菌污染的風險，膽固醇也會吃過量。

生、熟食一定要分開存放，使用器具也要分開使用，避免交叉污染，孳生細菌。

選用天然食材火鍋料

火鍋料建議以天然食材為主，蔬菜水果可多吃，例如綠色蔬菜、海菜、蕈菇類等食材，富含膳食纖維，可幫助腸胃蠕動，對身體健康很好。

肉類可選擇吃低脂的雞肉，或吃牛肉、豬肉的瘦肉如牛腱、里肌肉，避免吃油脂高的肥肉如五花肉、梅花肉等。海鮮則吃蝦、貝和魚類，少吃油脂多的深海魚。

火鍋的澱粉類主食可吃1碗。1碗飯等於2碗麵的熱量，但麵或冬粉泡在鍋裡煮，無形中會吸了很多油脂，建議可吃1碗的根莖澱粉類食物當主食，例如蓮藕、馬鈴薯、地瓜、芋頭等。

火鍋沾醬暗藏高熱量陷阱，建議用醬油加上新鮮蔥、蒜、辣椒、香菜等，再加點醋，即可自制健康沾醬。

各種火鍋料熱量比一比

| 卡路里 | 蔬菜、水果 | 家禽、家畜 | 海鮮、豆製品 | 全穀類 |
|--------------|-----------------|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| 😊 150以下 | 大部分蔬菜、海菜、菇類、水果 | 豬血、鴨血、牛肚、雞腸、鴨腸、豬腳筋、牛腱、牛肚、雞胸肉、雞里肌、豬大里肌 | 海蜇皮、海參、蟹腳肉、嫩豆腐、豆腐、一般海產及魚類 | 蓮藕、馬鈴薯、山藥、荸薺、番薯、芋頭 |
| 😐 150-300 | 榴槤、柿餅、紅棗、黑棗、龍眼乾 | 豬肚、牛筋、豬大排、豬小排、羊肉、雞翅、雞排、豬舌、豬肚、豬腸、雞蛋、牛排 | 鮭魚、鯛魚、豆腐皮、豆干、鯊魚翅、百頁豆腐、干貝、鯛魚下巴、魚卵 | 油麵、飯、糯米、拉麵、意麵 |
| 😡 300以上 | 無 | 香腸、牛小排、培根、腹肌肉 | 秋刀魚、虱目魚肚、日式炸豆皮、鱈魚 | 麵筋、泡麵、油條 |

| 卡路里 | 加工食材 | 調味料 |
|--------------|---------------------------------|-------------------------|
| 😊 100以下 | 韓式泡菜、鱈魚丸 | 醋、烏醋、醬油 |
| 😐 100-200 | 天婦羅、蛋餃、豬血糕、水晶餃、虱目魚丸、鴨血糕、蟹味棒、雞肉丸 | 豆瓣醬、醬油膏、番茄醬 |
| 😡 200以上 | 香菇餃、蝦餃、魚餃、燕餃 | 蒜蓉醬、沙茶粉、素沙茶醬、沙茶醬、辣椒油、香油 |

技巧五 慢性病患要注意

糖尿病病患要限制醣類食物的攝取量，也就是澱粉類食物不可多吃，包括南瓜、馬鈴薯、芋頭、地瓜及玉米等一般常忽略的根莖類蔬菜，如果有吃根莖類蔬菜，飯、麵、油條、甜不辣等澱粉類就要減量。建議可以和減重的人一樣，以根莖類蔬菜取代一般的飯、麵或冬粉，不僅富含纖維、熱量也比較低。

高血壓病患要吃得清淡，不要吃醃製及加工食品，不可吃太鹹。血脂高的人青菜要多吃，應注意不可攝取過多膽固醇，建議選吃低脂肉、瘦肉如雞肉、鴨肉等。至於海鮮、蛋類、內臟類的膽固醇含量較高，應少吃。

腎臟病病患則要注意蛋白質、鈉、鉀的攝取量。蛋白質吃多容易增加腎臟負擔，所以豆製品、肉類、海產及蛋要適量攝取、勿吃過量。使用調味料時要掌握清淡、少油少鹽的原則，但還是建議吃火鍋時，盡量不要加沾醬，以免油脂及鈉含量攝取過多。另外，火鍋煮久了湯內鉀離子會升高，因此不宜喝湯。

請切記

吃火鍋 3少2多

多蔬果
多高纖
少油
少加工食品
少調味品





Laurence Cheung

張一新 百萬經紀會員
(403)870-9488
email: lcheung@cirrealty.ca
www.bestbuycalgaryhomes.com



(403)294-1500

Wince Chau-Mah

總裁銷售大獎 馬周偉仙
(403)630-2280
email: Wincecm@gmail.com
LEADING REAL ESTATE COMPANIES OF THE WORLD



步行往南部新醫院大一房

高級排屋，前進車房，848呎大一房，合醫護人員步行往新醫院。只售: \$274,500



新區 Skyview 豪裝2房

加料豪裝2房2廁，全不銹鋼大理石木地板。叫價: \$249,000



西北低於政府估價

2層1900呎，前進雙車房，土庫完成，開價低於政府估價，Hawkwood區。叫價: \$479,000

Market Mall 全區最平大平房

超級靚屋，巨型大平房，豪裝，土庫完成，後進單車房，志在必賣。叫價: \$499,900

Panorama雙車位步行往超市

一年新2房2廁2車位，合2位同居或小家庭。只售: \$296,800



Panorama 超值2房1廁

兩年新，2房1廁1車位，全區最平2房單位，先到先得。只售: \$234,900

西南近市中心靚景輕鐵站

步行往超市、商場、高球場，重點輕鐵物業，十七樓全區最平，無敵景豪華。叫價: \$399,900

有錢佬玩具屋 Log Home

全原木組件度假式大平房，高級建築設計，面對大公園兼無敵市景，Downtown View，靚讓。即住: \$549,900



有河景 WATERFRONT PENTHOUSE \$1,180,000

全新，近1300呎，兩房兩廁，三個地下停車位，步行往唐人街。

ASPEN ESTATE \$1,890,000

近3400呎，walk-out土庫完成，三車房，共六睡房。後園面對天然林木，可步行往巴士站，LRT，購物中心。

市中心 WATERFRONT \$699,900

全新市中心高層豪華柏文，2睡房，2全廁，2個暖氣車位，可租可買。

AXIS 市中心柏文 超值價 \$499,900

近1100呎，2房2全廁，2個暖氣車位，Sub-Penthouse，河景、山景、市景齊全，9呎樓底，西北大單邊，交通方便，隨時交吉。

SW ELBOW PARK 超值價 \$798,900

近Downtown，三層式獨立屋，全區最平50呎，屋後車位+有蓋車位，共三睡房+書房，三層高，主層翻新實木地板，雲石檯面，近巴士站，購物及公園，隨時交吉。

張老師

虎媽

地產閒情

info@bestbuycalgaryhomes.com

前一陣子長周末，有時間不眠不休，看完最後十集八集的內地精彩劇集「虎媽貓爸」，之所以評為精彩，實因編劇把我想說的話，更有系統，更有層次，更深入淺出，從不偏不倚角度，用劇情帶出，讓不同意見人士，可用多角度去思考，究竟作為家長，做老虎好，還是做一個讓孩子過快樂童年，長大後能在殘酷現實的成人世界裡，留下一個美好回憶的家長。

戲中沒有否定虎媽式訓練，起碼有三個表面成功的個案，首先虎媽就是一個苦讀成功，做頂尖管理人員的好例子，而虎媽的孩子入讀名校遇到的班主任，亦因生長在教育世家，讀書成功，宅女變名校最年輕的班主任。最後更有在鬥爭學界下成長，學業有成，卻活用鬥爭哲學，把大企業攪到天翻地覆，上臨老闆又為難下屬，從而算計同事，利用職位方便，貪污圖利的年輕魔鬼女強人。及後，編劇卻安排她們結果在人生道路上，縱使學業成績一流，卻一樣遇到失敗的一面，寓意教育目的不是成績，而是讓孩子學做人。最後更高調指出，就算知道此等現代教育哲學的所謂專家，如果不懂得箇中玄妙，也會後院失火，與自己孩子的關係一樣失敗失控，情況就像哈珀，在自己家園卡城，都可失掉兩個席位一樣。

編劇更加苦口婆心，安排原來在頂尖名校永遠考試第一的孩子，他的單親爸爸從自以為持善固執，逐漸改變成為真正為孩子光明前途扎根，又不失讓孩子有快樂童年的好爸爸。另一方面，主角小女孩在編劇安排下，成功說明在兩代怪獸家長嚴重影響下，可以變成病發

不可收拾的抑鬱症患者。不要以為只是編的劇情，事實上香港有很多中小學生，在家長壓力及填鴨式制度下，走上自殘自殺的不歸路，學生跳樓個案，幾乎每個月都有發生。

孩子被強逼做尖子個案，不光是香港，凡有中國人的地方，都有可能發生。最出名當然是美籍著名中國虎媽，居然自己出書名揚世界，她之可以炫耀，完全因孩子非常享受被逼出來的後果，做個靚靚的尖子。相對來說，台灣著名音樂人羅大佑，卻被家長強迫成功考取醫生牌之後，立即放棄行醫，去享受自己喜歡的工作，情願用音樂創作去醫人的心靈，代替用高明醫術去治人的身體。

同樣在充滿自由空氣的卡城，無論是新移民還是陪讀大媽，也都是華人DNA作怪，虎媽一族多的是。這情況在地產經紀眼皮底下，是天天發生的事實。正如劇中情節，虎媽賣掉大宅搬到學區入住破屋，我們的卡城家長，總愛用上比政府估價多十萬八萬加元，去買一些殘破不堪，卻可步行三五分鐘到名校的所謂學區屋。其實這是不智的做法，這等房屋在別區是比政府估價低的下價貨，卻因地域差距成為天之驕子。我有一個真實個案，客戶用比政府估價低的價錢賣掉別墅豪宅，用比政府估價高的價錢買入學區大平房，來回算是花費，不應該說是浪費十幾萬差價入讀名校，與劇情吻合，真的值得嗎？

其實，是可以有其它辦法的，例如用浪費掉的十

多萬買個收租物業，報讀了學校之後，才搬到可有直通巴士到學區的新區享受新屋樂趣，不是很好嗎？最少十萬買來收租物業有回報，比白白浪費掉有意義得多。另外怪獸家長不單是學業上做虎媽，其他更加狂佔童真時段的還有鋼琴、芭蕾舞、游泳及武術等。其實學校課程本身已經包含這類課餘活動，應該讓孩子選一門自己喜歡的去享受箇中樂趣，西方教育對剛上學的小孩子是寓遊戲於學習，在遊戲玩樂中，學習如果遵守遊戲規則，如何在遊戲過程中，學習群體生活，學習什麼叫TEAM WORK，學習與人溝通，學習互相鼓勵及幫助，學習恆心毅力，為準備做一個完整健康，充滿希望的成年人做準備。

可惜，孩子在虎媽式控制下，只能是考試機器，沒像洋人十八歲就可過獨立生活，有獨立思考能力的個體。加上現代高科技污染，同一屋簷下，卻只可用微信、用WHATSAPP，而沒有直接溝通能力的孩子，讀完名校之後，真的可以天下無敵嗎？拿諾貝爾獎的屠呦呦及莫言，他們出於名校嗎？不是，他們是出於熱愛生活，在生活態度中悟出真諦，再堅持自己的愛好及理想，把理想付諸實行，作出貢獻而獲獎。

所以，奉勸所有對孩子有愛心、有理想的家長，把此劇從頭到尾看兩次，第一次是消閒娛樂，第二次是深入思考劇中矛盾現實，從而設計一套對自己孩子適用的教育方法，別單一強迫孩子進卡城名校便以為告一段落，後續才最重要，因為孩子是否真正得益，完全掌握在您的手中！



Peter Chen B.Sc.

陳慧山

手提: 403-998-2898

(精通粵、客、閩南、國、英語)
peter_chen@shaw.ca



勤業精深
有口皆碑

商業及房屋，免費估價歡迎來電查詢

Abbeydale NE

獨立平房，三房，土庫完成，另有一房，兩個全廁，新屋頂，新屋，近巴士，雙車房，近巴士。

叫價 \$339,900

Mount Pleasant NW

2005年新兩層式，1902呎，主層書房，開放式廚房，實木地板，雲石檯面，樓上三房，主人套房，土庫有九呎樓底，後進雙車房，近市中心，交通方便。

叫價 \$649,900

Kincora NW

2004年新，2020呎兩層獨立屋，主層開放式設計，實木地板，樓上三房+Bonus Room，兩個半浴室，前進雙車房，近巴士。

只售 \$428,000

Meadowlark Park SW

1502呎獨立平房，坐落於6000呎+大地，近Chinook Mall，請有心買家來電查詢。

獨家出售

Richmond Park SW

全新Semi-detached兩層屋，2100呎，雙車房，豪華裝修，三房三個半浴室，高窗。完成土庫另有一房一廳一酒吧，近市中心。

叫價 \$869,900



林向華

Angora Lam, M.Sc., B.Sc.

(403)478-2121

Email: angoram@gmail.com

精通國、粵、英語



誰是那敬畏耶和華的人？耶和華必指示他應選擇的道路。他必安享福樂，他的後裔必承受地土。

Evanston

2500呎獨立屋，10呎樓底，3睡房，2.5廁，實木地板，雲石檯面，中央吸塵，全屋冷氣，前進雙車房。

\$534,900

MacEwan NW

Bungalow, 1100呎，全新裝修，新屋頂，新窗，新地板，新瓷磚。後進雙車房，交通方便，可步行往14Street，鄰近購物商場，日託。

獨家代理 \$419,000

市中心河景柏文

六年新，670呎，一睡房及書房，9呎高樓底，獨立門口出入，可作家庭辦公室，合會計、美容、按摩行業。

\$329,000

西北 Scenic Acres

兩層式城市屋，1300呎，樓上三房，共2.5廁，瓷磚及實木地板，不銹鋼廚具。土庫裝修完成，另備一房。可步行至輕鐵站。

\$372,500

Open 本星期六 11:00am - 1:00pm
House: 315, 3rd Street SE

Open 本星期六 2:00pm - 4:00pm
House: 60, Senic Garden NW

Banff Trail

商業/住宅Strip Mall，主層有六個商舖，各1000呎，均有獨立廁所，前後門，二樓有十一個開放式柏文單位，各500呎，均有獨立廁所、廚房。21個泊車位。每年毛收入\$220,000。

\$3,390,000



Bill Loo 羅標

英語、廣東話

手提 (403)560-5882

購地，建房，買房，樓花，有意者請聯絡



西北MACEWAN區，1625呎，三房2-STORY，88年建成，共四房，兩個半浴廁，土庫完成，地點優靜，前進雙車房。\$419,900

西北BANFF TRAIL，近大學、工專，2+2睡房平房R-2，50x120呎地，可合法上下出租或重建SxS仔屋，土庫完成，平地。\$629,000

離美國境30分鐘，卡城二小時，唐西餐館連物業出賣，4200地，餐館連四房住家3300呎，家私架生齊全，90座位，生意連物業，機會難逢。\$260,000



Dianne Brown

Cell:403-540-0207



RE/MAX Landan Real Estate

Josephine Chow

周美雲

Cell:403-630-0305

西南區

11年新850呎，兩睡房，兩浴廁柏文，開放式廚房，包括室內地下停車位，保養良好，間隔實用，露臺眺望遠景，附近環境清靜，鄰近Fish Creek Park，學校，近巴士站，交通方便。只售 \$244,900

東南區Mckenzie Towne

五年新2250呎複式兩層，名建築商Home by Avi建造，寬闊玄關，主層九呎天花，客廳實木地板；廚房、飯廳瓷磚地，廚房及浴廁有雲石檯面，不銹鋼家電，特大露台，背向綠地，優美國藝，土庫專業完成，全屋合共1000呎，三個半浴廁，前進式雙車房，設計實用，用料上乘，位於幽靜內街，即可入住。只售 \$589,900

西北 Beddington

主層1837呎Bi-level，主層三睡房，家庭廳有壁爐，全屋合共三個浴廁，土庫全部完成，可分門出入，設新家電，stucco外牆，前進式車房。只售 \$469,900

政經漫談

趙寶遜 (特許註冊會計師)

商業道德

筆者從事簿記及稅務服務，僱用數名同事幫手，為客人服務，筆者並不是講大道理的人士；但在加拿大受培訓，得知要奉公守法，而只要勤力替客人服務，便可以搵到兩餐。

在筆者的行業，什麼嗱稅或避稅的新聞無日無之。當事人的出發點當然是賺大錢，還有賺到盡，希望自己的財富多到不知怎麼去數之外，還要自己的聲譽跟著提高。且看福士汽車公司的高級職員們被揭發刻意遮瞞其出產汽車所排出廢氣的真正數據：欺騙了全世界，不止是它的客人，它的低級員工，及為它出力的推銷員等。為了錢，為了名、為了利，真的可以任意騙人嗎？

亞省一間電力公司曾刻意在電力需求高的時間故意關掉電源來提高電力收費率。經過調查後，證明了電力公司違法而被罰。但雖然公司罰款是數佰萬元，作出決定的高級職員卻個人全不用被罰或負責任，亦即是說股東們收少了數佰萬元的股息，而消費者(顧客)則一些賠償也沒有，這些高級職員還照收到獎金！

石油公司又怎樣呢？全球石油價格大跌，高級職員卻只識裁員炒人，他們還故意關掉一些煉油廠作「維修」而令到電油站的價格沒有下跌。石油公司還繼續賺大錢，而高級職員亦繼續領取獎金。

最近還有一項稅務新聞：在卑詩省維多利亞市內一個高級住宅區內有數名居民每年上都報自己

沒有太多入息，還得到不少政府津貼(如GST退稅)，稅局覺得可疑，便實行查稅。一查之下，發覺當事人在過往十年，每年都由某避稅天堂調回二百多萬元現金來加拿大作生活費，十年即超過二千萬元！他們的財務顧問認為這些是「禮物」而不用繳稅的。這些富有人家不知付了多少財務顧問費給這些財務顧問去編排這些錢銀調動，運回加拿大有千多萬元，即調走了的也起碼千多萬元了。這些富有人士不用繳稅，而貧窮的也因真的沒有入息，而不能亦不用繳稅。那誰繳稅呢？中產人士。看看歐洲的希臘、義大利等等，它們全都因空有人民卻不繳稅而令國家陷入經濟危機，政客們去了那裏呢？

筆者因要外遊，十一月再見。

中央街 西北

\$329,900



中央街鴻圖閣，兩房兩全廁，952呎，包兩個地下停車位，1.5車庫木地板，管理費\$300，水電氣全包。

1905 Centre St NW

SOLD

EDGEMONT 西北

\$799,900



2652呎兩層獨立屋，樓上四睡房，土庫完成，另兩睡房，全屋共三個半浴廁，特大50x110呎大地，可步行至Edgemont小學，主層有書房，兩個Furnaces，已吉，即可入伙。

70 Edgebank Ct NW

SILVERADO 西南

\$479,000



2008年建兩層獨立屋，特大前進雙車房，三睡房，兩個半浴廁，主人房套廁，土庫有City Permit專業完成，家庭電影院，酒吧，睡房及全廁，位於幽靜內街，背對綠茵。

428 Silverado Plains Cir SW

HIDDEN VALLEY 西北

\$438,000



95年建平房 (Bungalow) 獨立屋，前進雙車房，1247呎，三睡房，兩全廁，主人套廁全新裝修，近學校，近巴士站。

150 Hidden Valley Pa NW

GARRISON GREEN 西南

\$739,900



2007年建兩層獨立屋，2413呎，三睡房，兩全廁，兩個半廁，近Mount Royal大學，雙車房，中央冷氣，實木地板，大量upgrade。

168 Mike Ralph Wy SW

PANORAMA HILL 西北

\$358,000



1214呎兩層城市屋，前進雙車房(Tandem)，三睡房，兩個半浴廁，主人房套廁，門口向南，End unit，單邊靚位，管理費\$228，已吉，即可入住。

#1917 125 Panatella Wy NW

CEDARBRAE 西南

\$274,900



兩層城市屋，兩睡房+書房，1324呎，個半浴廁，土庫專業完成，包一個室外車位，管理費\$235，已吉，即可入住。

104 Cedarwood Park

FONDA 東北

\$198,000



全區最平兩層城市屋，三睡房，一全廁，座北向南，可步行至C-Train站，包一個室外車位，管理費\$256。

#16 3705 Fonda Wy SE

CIR REALTORS

James Tull

杜振邦



電話

403-863-2888

jtull@cirrealty.ca

歡迎國粵語查詢
免費估價
代客申請房屋按揭
新移民置業

食樂有文化

中國好聲音

占士邦
James Tull
jamestull@hotmail.com

陪著占士邦成長有一樣東西叫音樂，此志不渝。

感恩節長周末，如果照往常慣例會飛去溫哥華，狼狽的吃三五天，可惜年紀大了，一切以往的慣例都已經開始不慣，反而趁這個難得的優閒，把一直想看浙江電視台的“中國好聲音”節目由頭到尾看一次，一早就知道這個音樂節目出色，卻沒有想到是如此的令人感動。

不是每一個人都會喜歡這個節目，有些人不看中國大陸的電視節目，或許是聽不明普通話，因為節目最精彩的部份不是表演者的歌曲，而是一眾評審對音樂的精辟見解，也可能是心胸與地域思想的限制，其實音樂是無疆界的，不懂一句日語，聽日文歌還不是津津有味？

第二種是自以為自己英文發音很標準，看不起一眾唱英文歌的參賽者，參賽者不要說英文發音不正，連中文發音也不正，不是嗎？來自蒙古烏蘭察木的“爾立文”唱電影“那些年”的主題曲，還有新疆烏魯木齊的“帕爾哈提”，唱出台灣實力派歌手“黃品源”的“怎麼捨得你難過”，腔調古怪卻能打動每個人的心弦，音樂的舞台上好像法庭，發音標準當然好，但更重要的是能夠打動陪審團，不然找“沙士比亞”結案陳詞好了，舞台上觀眾就是最終陪審團。

不過最感動還是六十歲香港歌手“鍾偉強”與來自黑龍江的女歌星“畢夏”，合唱披頭四Beatles的Hey Jude。這首歌占士邦由十來歲聽到今天，不知聽過多少個不同的版本，但想不到這個跨世代的組合唱得那麼有味道，仿

佛聽到Paul McCartney的聲音，我們都是聽這首歌長大的，喜歡Hey Jude這首歌的人永遠不會老。

參賽的歌曲都很Rock & Roll，可能與一眾評判的背景有關，如果閣下是搖滾發燒友，相信也會和占士邦一樣，即使聽得耳朵發燙也捨不得把Headphone除下來。占士邦常用這個比喻，如果古典音樂是Spa，流行音樂就是按摩，爵士音樂是拔罐，而搖滾音樂就是刮沙。占士邦十分喜歡按摩，但身體上有一處是無法按摩的就是人的神經線，人的神經感覺很微妙，有人可以靠一套恐怖電影，或者一本Stephen King小說，麻雀牌桌上一鋪三三么，甚至一局象棋的殘局來舒緩，而占士邦依靠的就是搖滾樂，怎樣去形容？如果一條條的神經線像小提琴弓上的馬尾毛，那麼搖滾樂就是那一塊小松香。

很多人對搖滾樂的認知，祇是黑色皮外套，撕破喉頭的吶喊，不然來個滾地葫蘆加打爛電話他就是搖滾，膚淺的搖滾可能是，有深度的搖滾還不是紮紮實實的音樂根基？評判席上玩了二十年搖滾的汪峰是那裡出身？中央音樂學院畢業，中央芭蕾舞團任首席小提琴手，沒有那麼紮實的音樂根基，怎寫得出那麼有深度的歌曲“存在”。正如大家欣賞畢加索晚年的抽象畫時，卻忘記了他早年在素描下下的苦功有多深。

壓軸的表演由評判親身上陣，“那英”唱的“Can't Take My Eyes Off You”，又是帶來無限的回憶，“那英”的歌聲不單令我想起這首Frankie Valli的老歌，更令我想起

一個占士邦曾經非常喜歡的歌星“蘇芮”。

如果說占士邦有一樣比別人幸福的地方，就是曾經在求學的四年時間，很專心、很放肆的看電影。學校的禮堂每周都有兩晚放電影，每次放兩套，四年大學看上千套電影，至於播什麼電影？大部份由同學自己選，都是一些“亂世佳人”，“Casablanca”等名作，小部份由校方強迫中獎，當然都是一些什麼“黃埔軍校”“梅花”那種帶點政治味道的電影。有時也有些本地創作人為自己的新電影做一些宣傳，第一次認識到蘇芮，就是“搭錯車”這部電影，主唱“酒干倘賣無”，“一樣的月光”，“是否”。在那個民風純樸的年代，第一次欣賞到“蘇芮”那種搖滾演繹，驚為天人。畢業後回到香港，那時“蘇芮”開始紅遍大陸，沒多久在大陸卻發現一個女歌手，模仿得“蘇芮”非常似，名字有些古怪，當時大家都認為模仿歌星很難有機會出頭，但今次是例外，今次評判席上的“那英”，不單出了頭而且更是第一個在維也納音樂廳演唱的中國歌手。

整個假期看看睡睡，幾乎花了四十小時，才全部看完，在既無風雨也無晴的日子裡，也算是非常奢侈的滿足，占士邦找到一個音樂網站，裏面有許多經典的演唱會片段，包括“林憶蓮”北京人民大會堂演唱經典音樂劇“萬世巨星”(Jesus Christ Superstar)的主題曲 (I don't know how to love him)，大家試試碰碰運氣，看看有沒有上載“中國好聲音”的歌曲，網主除了是音樂發燒友之外，更是卡城一位業餘歌星，網址是www.kaden-core.com (下期再續)。