

# 眉毛與肚皮

古時候，有位宰相請理發師給他修面，忽然停刀，兩眼直，那理發師修面修到一半時，忽然停刀，兩眼直，那理發

看：這肚皮有什麼好看的呢？就問道：「你為什麼不好好修面，卻看我的肚皮？」

宰相見理發師傻乎乎發愣的樣子，心裡很是納悶：「聽人們說，宰相肚裡能撐船，我看您大人的肚皮並不大，怎麼可以撐船呢？」

12月4日早班航機，雅典經倫敦飛返溫市，結束今回聖地耶路撒冷之遊。

記得不少友人，在知到我們有中東耶路撒冷一行時，便驚訝：「嘩！咁危險，唔怕恐怖襲擊呀？」當時老伴確實有點憂慮，經我們向曾前往該處旅遊或「朝聖」的朋友查詢後，知到包括天主教基督教東正教的基督徒，伊斯蘭(回)教穆斯林和猶太教，都因其各自的宗教背景和歷史，均公開指定耶路撒冷為其教派的聖地，加上當地以猶太族的以色列政府，和阿拉伯族的巴勒斯坦政府，均稱耶路撒冷是其國都，所以耶路撒冷聖地在兩族三派的擁護下，是最安全，最受人保護的地方。有人更如此比喻：點解瑞士咁太平，因為冇人會用磚頭(破壞)來次自己(存錢)慨腳(銀行)。所以今回能平安往返聖地耶路撒冷，感恩。



## 平安往返聖地

12月3日維京海洋號遊輪，清晨已在希臘首都雅典Athens市中對開的Piraeus比里夫斯港靠岸，這次是我倆第三回到此旅遊。早餐後乘專巴30分鐘便到達雅典市中心，首站是的奧林匹克競技場，可惜今回吃了閉門羹，未能入內如上兩回，在U形跑道上慢跑一圈。之後便到世界最老最早有歷史文獻，古代七大奇觀之一，高達5百多尺的雅典阿克波里斯Akropolis古城(又稱雅典守衛城)遺址參觀。我們步行由Boule Puli大門上山，而穿過衛城前門Propylaea進入古城，城內有歷史遺蹟的觀光點有十多個，最為矚目者：有無翼勝利女神Naos tis Athinas Nikis殿，有五十條巨柱環繞，奉祀雅典守護女神雅典娜Athinas的大殿，及海神普賽頓Poseidom和巴特農Nostou Parthenonos神殿。最令人嘆為觀止者，莫如阿迪庫Odeon Irodoti Atikou音樂廳，及戴奧尼索Theatron Dionysou劇場，人在表演台發聲，圓形的觀眾看台任何一處，同樣

都能收聽得一清二楚。在古城的Belvedere瞭望台，可以居高臨下俯視雅典部份市景。近代雅典政府致力重修衛城，多年來有不

少重型吊臂和運輸機械在城內，對古代建築物進行重建或修補，有些修補簡直巧奪天功(圖)。



12月4日早班航機，雅典經倫敦飛返溫市，結束今回聖地耶路撒冷之遊。

記得不少友人，在知到我們有中東耶路撒冷一行時，便驚訝：「嘩！咁危險，唔怕恐怖襲擊呀？」當時老伴確實有點憂慮，經我們向曾前往該處旅遊或「朝聖」的朋友查詢後，知到包括天主教基督教東正教的基督徒，伊斯蘭(回)教穆斯林和猶太教，都因其各自的宗教背景和歷史，均公開指定耶路撒冷為其教派的聖地，加上當地以猶太族的以色列政府，和阿拉伯族的巴勒斯坦政府，均稱耶路撒冷是其國都，所以耶路撒冷聖地在兩族三派的擁護下，是最安全，最受人保護的地方。有人更如此比喻：點解瑞士咁太平，因為冇人會用磚頭(破壞)來次自己(存錢)慨腳(銀行)。所以今回能平安往返聖地耶路撒冷，感恩。

說得很正：大准宰相，備不我發妨又作說，怎，說自己眉為念己筆這一的把小想眉事：毛添給剛被上他才刮就治自了行罪了，了呢還不許禁於宰怒是相由心只肚起好量，

刮小人掉該死萬方，您才為您大德修面，時撲恕一通小不一樣，一心聲罪！將倒您的地眉：毛

，不會對雞毛蒜皮的小事斤斤計較。」

理發師一聽這話，「撲通一小聲跪！」將倒在您的地眉：毛

，這話，「那是講宰相的心胸寬廣，能容天容地容古今。

**聰明人在犯錯誤之後，會想方設法給自己找個台階下。**

尊重，禮讓，守規矩，公德心，是基本的教養。

有些人，自小就沒有學過以上的，或者家中長輩沒有教育他們，也其身不正，沒有做個好榜樣，於是他們自然不懂甚麼是教養。

有些人，自小在有教養的環境下成長，卻之後踏入社會，碰上沒教養的同事和生活圈子，為求生存融入，漸漸變質起來。很無奈。

有些人，暴發了，不可一世了，將別人扁下去，認為每個人每件事都是一項用金錢去處理的買賣，何須教養？

有些人，有點教養，看見別人欠缺教養的行為和嘴臉。初

時，雖然憤怒，但設法改進改善。後來，發覺只有自己傻呆呆地守規矩，被排斥，被嘲笑。於是，寧可跟隨大眾無品，不想孤守教養。真可惜！

微博主人說：

沒有教養就別保養外表了，因為怎樣包裝都是醜陋的；

沒有教養就別生養孩子了，因為社會不需要更多缺德的人。

新的一年，好好反省，好好改善。

大家齊來做一個有教養，有素質的美人兒！

## 教養

在網上閱讀一篇關於教養的文章。

微博主人認為，在物質充斥的社會，人兒愈來愈懂花錢，懂享受生活，衣食住行，都去追求更好頂尖的。

所以，不少資訊廣告，皆推廣甚麼是時尚，那些是潮流，好讓人們去追捧。

甚至，運用名人明星去帶動潮向，令商品價格愈炒愈高。

不論種族、年齡、性別、收入階層，都有他們在追求的東西，務求滿足自己的欲念和夢想。

可是，又說少人會去追求提升教養？去改善做得不太好的地方？

似乎，人們認為教養是每一個人都已經知道的事情，從小，在家庭、在學校，不是被父母和老師教導過了嗎？

對，聽過了，學過了。

但是，每個人已學會了？學懂了？並在日常生活待人接物時實踐了嗎？未必吧。

在內，對家人親友；在外，對同事同學，甚至服務生、清潔人員、路人等，有尊重嗎？





# 福臨門

(Country Hills 總店)

#400 - 388 Country Hills Blvd. NE

訂座電話 (403) 265-1616



## 慶祝開業五周年

### 北京填鴨三食

~~原價 \$51.95~~ 特價酬賓 \$41.95

另加鴨鬆生菜包只需 \$5.00

只限堂食，星期一至星期五（假期除外）



天天供應

明爐烤鴨 享譽卡城 只此一家



## 味增炸豬扒飯

食材

- 豬扒 • 雞蛋 • 赤味增 • 清酒 • 包心菜 • 生粉/麵粉 • 麵包糠 • 白糖 • 鹽 • 黑椒 • 油

做法

小廚



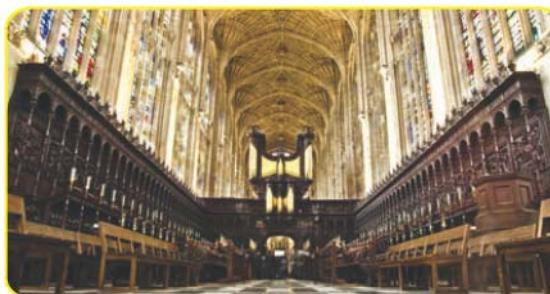
• 說不得大師 •

MOST BEAUTIFUL  
CHAPEL IN THE WORLD  
FOR WEDDING

# 被譽為世上最美的婚禮教堂



不少女生會選在教堂舉行婚禮，在莊嚴神聖的場所內，與另一半意志堅定的立下信守一生的約誓。近年越來越多人喜歡選擇外地旅遊結婚，且鍾情特色教堂。下面七間最具特色美麗教堂，並提供舉辦婚禮服務，最適合喜歡挑戰性的新人。但別忘記需要尊重教堂的宗教信仰，始終場所也是莊嚴的禮拜場地，決定地點前先要向場地負責人查詢清楚。



## 英式古典 – King's College Chapel, Cambridge

位於英國大學小鎮Cambridge的King's College Chapel，不但是歷史悠久的傳統歌德式建築，教堂前更有一大片草地和著名的康橋運河，可是一個既優雅又方便的婚禮場地。而在內更有Dining Rooms可供租用Wedding Dinner之用，並有提供餐飲服務，最適合崇尚簡單一站式婚禮的新娘。

## 懷舊電影感 – St Bartholomew the Great, London

建於1123年的St Bartholomew the Great教堂，可是一間具中世紀氣息、簡約美好的石建教堂，沒有最堂皇的裝飾，卻有種質樸的親切感，更曾是《Shakespeare in Love》、《The Other Boleyn Girl》的拍攝場地，同時也是非常受倫敦人歡迎的婚禮場地，附近亦有很多高級餐館可供舉辦婚宴之用。





### 極致華麗 – Matthias Church , Hungary

布達佩斯本就是個極美的城市，無論是Fisherman's Bastion或是24小時也有不同景色的Chain Bridge等，到處也是拍攝婚照的最佳場地。這間華麗的教堂位於布達佩斯城堡區，除了如像糖果般的特色屋頂建築，內裏的裝潢也相當具中歐特色，但這間教堂規定夫婦雙方必須有一方信奉天主教，預訂前先要查詢清楚細節。

### 羅馬假期 – Basilica of Santa Maria in Ara Coeli , Rome

相信不少女生非常愛看Audrey Hepburn主演的《羅馬假期》，羅馬這個充滿神話與歷史的古城，可是個極夢幻的熱門婚禮地點！這間位於羅馬Capitoline Hill的大教堂，外表看來平平無奇，但一踏進的第一刻必定會被嚇呆！極美的吊燈、15世紀的華麗歌德式建築，就如童話中最美的教堂，在這裏度過人生其中最重要的大日子，必定畢生難忘。

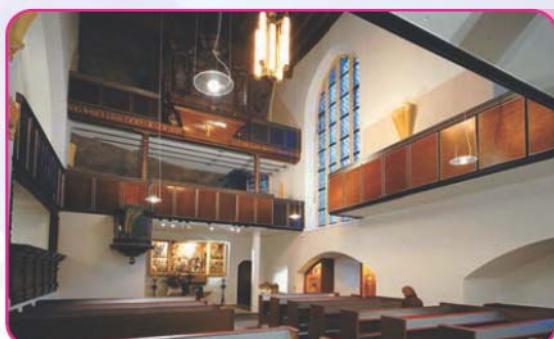
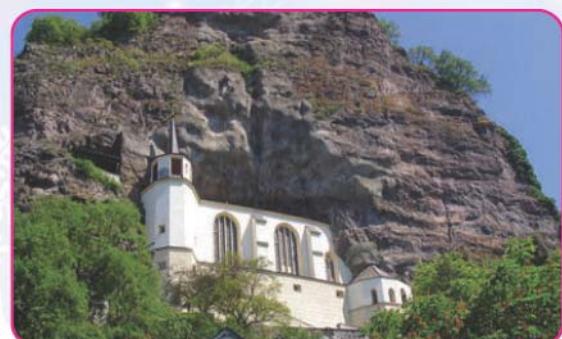


### 遺世獨立 – St Bartholomew's Church , Germany

德國的國王湖（Lake Königssee）一向以如同仙景的湖景聞名於世，澄明如鏡的山湖美景，一但到了沒有多少人會希望離開。這裏有一家如像童話繪本中的小教堂St Bartholomew's Church，可以預訂作為婚禮場地之用，最多可容納100人，適合與家人、好友等一行10多人到訪舉行一個與世隔絕的美好婚禮，又或是2人簡單的旅遊結婚。

### 現代型格 – Hallgrímskirkja , Iceland

位於冰島雷克雅未克的Hallgrímskirkja，是冰島最大的教堂，始建於1937年並在1986年完工，以黑白灰做主調的設計，不論教堂內外也現代感十足，亦以著名詩人Hallgrímskirkja Pétursson命名。簡約的線條與其他華麗的教堂截然不同，可是極度時尚的另類婚禮場地選擇。



### 懸崖上的婚禮 – Felsenkirche , Germany

著名的德國岩石教堂Felsenkirche，位於偏遠的Idar-Oberstein地區，這所建於山洞之中的有趣禮拜堂建於14世紀，內裏簡約樸實的設計具小鎮風情。建於懸崖上的教堂，也真的非常浪漫，可是這間教堂的所在地着實遠，不過為了畢生難忘的浪漫，就當是預支蜜月吧！

**JERKY KING 肉乾王**

# 年宵大特賣

特於1月21-22日及1月28-29日  
共四天

在卡城中華文化中心  
新春嘉年華特設攤位  
以超特價推出所有貨品  
包括：牛肉乾、豬肉乾、  
雞肉乾、三文魚乾  
敬請光臨選購

## 張珮珊院士

皇家音樂學院鋼琴考試官 B.A. (Hons.), F.T.C.L., L.R.S.M., R.M.T.

張珮珊導師在溫哥華擁有一個活躍的音樂教室，培育出很多音樂精英。因為在華人音樂社區的貢獻而多次接受傳媒訪問，在溫哥華多份主要中文報章雜誌皆有專欄文章，廣為當地華人所熟悉。創立“JC簡易鋼琴法”，為一個嶄新而有效的學習鋼琴教學法，成就最完整的音樂訓練。



## 何謂“音樂感”

多年的鋼琴教學經驗告訴我，每個學生都擁有相當程度的音樂感覺。就是每一個人的領會可能會有所差異，只需要有系統的啓發和引導，音樂感覺就會自然表露出來。

有一些學生，他們需要老師不斷在旁提點和催迫，在無可選擇的情況下，音樂感覺就會徐徐而出，彈出引人入勝的美妙樂曲。

我會讓他們說出怎樣才可以彈出音樂感覺的竅門，讓他們先思考和分析過樂譜，將陋習更改過來。

我認為“音樂感”是與生俱來。只要聽到適合個人口味的曲調，很多人都會不期然跟著哼呢！

“音樂感”就是一個人對音樂的

自然反應和對音樂反應的敏感度，在彈奏一首樂曲的時候，要量度出學生的音樂感，就是看他如何可以表達出樂曲的意思和韻味，可否跟演奏的音樂建立關係，甚至於連為一體。

關鍵在於彈奏者是否專心聆聽，有否用心唱出主旋律。

只要學生願意專心聆聽，他們是可以很容易分辨出“好聽”和“不好聽”的音色。

(張珮珊現是一位資深鋼琴老師，現為皇家音樂學院鋼琴考試官。讀者如對學習音樂有任何疑問，歡迎致電(604)377-3118或電郵jcmusic@shaw.ca.)

最適合您的屋保和車保  
來自值得信賴的保險經紀

**Cora Chan 陳思安**

Calgary South Agency  
5222 130 Ave. S. E., Unit 354  
手機: 403-800-7061  
cora.chan@allstate.ca

同時投保  
 = 節省\*

Allstate 提供下列獨特的優點及保障：

- 理賠寬恕 (Claim Forgiveness) 您的保費不會因為一宗理賠申請而增加\*
- 多種幫助您省錢的折扣 - 多輛車輛折扣、房屋和汽車合保折扣。
- 我們值得信賴的顧問團隊為您提供的專業和個人服務。

\*Terms and Conditions apply and savings may vary by region. \*\*Rates will not be surcharged if insured submits no more than one claim every six years.  
\*\*\*Claim Forgiveness does not protect your Disappearing Deductible. Trademark owned by Allstate Insurance Company used under license by Allstate Insurance Company of Canada. ©Allstate Insurance Company of Canada

## LAKEVIEW 家庭醫生診所

Dr. Andrew Wong (Family Physician)  
黃醫生 (粵、台山、英語)

Dr. M.S. Raza (Family Physician)

Dr. Sameena Bajwa (Family Physician)

歡迎新症、急診 及 Walk In

診症時間：星期一至五 9am - 7pm / 星期六 10am - 4pm

地址：#10 - 6449 Crowchild Trail SW Calgary AB

電話：403-455-2550 歡迎預約 · 可以同日預約

## 卡加利中醫癌症專科診所

11420 27th Street SE #206, Calgary, AB T2Z 3R6 (Douglasdale Professional Centre)

• 殺滅腫瘤 • 減輕痛苦 • 提高免疫 • 延長生命

- |        |        |        |         |       |
|--------|--------|--------|---------|-------|
| - 乳腺癌  | - 惡性腦癌 | - 胃癌   | - 鼻咽癌   | - 骨癌  |
| - 腸癌   | - 子宮癌  | - 皮膚癌  | - 應性淋巴癌 | - 胰腺癌 |
| - 攝護腺癌 | - 食道癌  | - 頭頸部癌 | 癌       | - 白血病 |
| - 肝癌   | - 卵巢癌  | - 腎癌   | - 肺癌    |       |

Dr. David Ke, TCMD, RAc / Dr. Ellen Zeng, TCMD, RAc / Dr. William Ke, TCMD

上海腫瘤專家駐診 (博士導師、腫瘤科主任醫師及腫瘤科主治醫師)

**Tel: 403-399-2461**

# 歡樂旅遊

CALGARY TOURS

新址: 814 Centre St. N Calgary  
(中央街北夾7號8Ave 獅子橋北, 黃金商場內/ 茲珍之味旁)

Since  
1994

旅遊專線: 403-276.7816  
[www.calgarytours.ca](http://www.calgarytours.ca)

掃一掃關注歡樂旅遊微信-獲得更新資訊



## \*冬季精選

保證出發 \$698起  
(4人房另加稅及機票)

## 黃刀鎮極光體驗 4日遊 天天出發

(2016年12月22日至2017年4月13日)

西北特區的極光首府  
欣賞動人的極光舞姿  
深入體驗原住民生活  
並可自費體驗多項當地傳統活動

## 洛磯山

(出發日期: 10月中-4月)

冬季班英1日遊  
(逢星期三/日出發) \$69+5%稅  
冬季路易斯湖/優鶴國家公園1日遊  
(逢星期二/四/六出發) \$69+5%稅  
洛磯山冬季溫泉賞雪2日遊  
(逢星期二/六出發) \$209起(4人房)+5%稅  
洛磯山冬季溫泉賞雪3日遊  
(12月-4月10日, 逢星期一/三/五出發)  
\$289起(4人房)+5%稅

○更多精采行程請來電或上網查詢○

## 洛磯山冬季雙堡奇緣 3日遊

逢星期一/五出發

(2016年12月1日至2017年4月10日)

\*\*保證住宿費爾蒙酒店\*\*

特別贈送: · 班芙溫泉 \$449起  
· 冰上健行 (4人房)+稅  
· 雪上大腳鞋體驗

## Last Minute Special 最後召集

### 拉斯維加斯4日

\$307起

(含機票, 酒店及稅)

出發日期: 1月24日

### 墨西哥

### (Maya Riviera) 6日

\$1027起

(含機票, 飲食, 酒店及稅)

出發日期: 1月22日

### 古巴7日

\$838起

(含機票, 飲食, 酒店及稅)

出發日期: 1月30日

## 歐洲精選

### 英倫三島

(愛爾蘭, 蘇格蘭, 英格蘭)

全程華語領隊, 包來回卡加里機  
票, 飲食, 酒店, 景點門票及小費  
\$4760 (含稅, 雙人房, 每位計)

## 冰雪奇圓

(亞伯拉罕湖氣泡湖/  
路易斯湖冰雕一日遊)

出發日期: 1月29日

\$39/位加5%GST

1月22日前報名加送冰雕入場券

## 浪漫費爾蒙系列



冬季落基山雪趣3日

逢週六出發 \$349起+稅 (四人房)

## 愛民頓 冰雕城堡 幻彩一日遊

出發日期: 2月5日

\$49/位 (加5%GST)

1月31日前報名送冰堡入場券

\*\*每人USD\$259起 (四人房)

## 郵輪精選

### 亞洲四國

### 風情之旅13天

出發日期:

2017年4月14日

\$1399起

(雙人房, 含遊輪+稅)

另加機票

### 亞洲四國

### 風情之旅11天

出發日期:

2017年3月30日

\$1068起

(雙人房, 含遊輪+稅)

另加機票

### 亞洲三國

### 風情之旅15天

出發日期:

2017年3月19日

\$1298起

(雙人房, 含遊輪+稅)

另加機票

歡迎前往本公司官網訂位/付款\*更方便/安全

特價機票+ 旅遊團/郵輪+ 各地酒店+ 旅遊保險+ 各式巴士出租+ 代辦中國簽證+ 客製行程

# 夏威夷大島 (一)

• 志永

間舒適，亭園亦是景點。

今日的洋導遊說英語，講解詳細，車上播放輕鬆的夏威夷音樂，太座十分喜愛，在火山博物館買下同一CD，放在她車上，伴她駕駛。言歸正傳，第一個景點，是大島幾個黑沙灘其中之一個，大島除黑沙灘外還有綠沙灘，要租吉普車去，沿途劇烈顛簸，才可見到綠茶粉般的沙灘，聽聽都辛苦，睇黑沙灘舒服方便得多，車泊黑沙灘海邊，行兩步便到整個由火山溶岩流下來，遇冷結成黑色的沙石，石仔好特別，佈滿小孔。逗留十五分鐘去佔地30英畝，紀念第一批在大島甘蔗園工作的日裔移民而建的日式莉莉烏庫拉妮花園 Liliuokalani Gardens，有魚池、寶塔等，大片綠油油草坪，似只得我們一團人，拍幾張相片便去，離公園不遠希洛農貿市場。不愧為夏威夷最佳露天市場之一，大帳蓬下，人來人往，

一排排攤檔出售新鮮水果、蔬菜、鮮花和手工藝品，價錢平到令我不相信，團友開心搜購心頭好。我倆買了2美元5個夏威夷木瓜，4元1袋約2磅紅毛丹，太座摺胸無買大樹菠蘿，即賣即開椰青才3元，味道清淡。太座盤算，帶幾個木瓜回去給家人品嚐，離開時才知生果不能帶離大島境，只好在機場一口氣吃光，香甜味濃，一食難忘。

進入威陸庫河州立公園 Wailuku River State Park，走一段林木葱郁路才到彩虹瀑布 Rainbow Falls 觀景台，夏威夷有彩虹故鄉之稱，隨時能看到彩虹，最大機會是彩虹瀑布，由兩條80呎高瀑布組成，飛瀉而下的水霧經陽光折射形成彩虹。可惜當日天陰，無緣看



「旅遊資料只供參考，更多相片請登入 chewing33.blogspot.com 或聯絡電郵 chewing33@gmail.com」

彩虹，看看車牌上彩虹圖案算了吧。

大島主要種植果仁和科納咖啡 Kona Coffee，具代表的手信店，大島糖果店 Big Island Candies 和茂納洛亞夏威夷堅果廠 Mauna Loa Macadamia Nut Factory。大島糖果店光潔寬敞，朱古力糖果種類繁多，選了內有咖啡豆的朱古力，比在馬來西亞買的更勝一籌。間間店舖都任你試食，夏威夷果仁廠最吝惜，排隊試食，每款限一粒，但有不同味道選擇，價錢比超市平，遊客忙着入貨。爭取時間看火山，在商場美食廣場匆匆買碗韓國烤牛麵做午餐，出人意料好吃。戰戰兢兢心情踏上火山的路，它是什麼樣子？請看下回「夏威夷大島(二)」自有分解。



歡迎龍友提供自選相片（題材不限），讓廣大讀者分享及評選。每兩個月會選出一張最受歡迎的相片，優勝者可獲得超市金額\$50購物券一張，而選出獲勝相片之讀者可參加抽獎，幸運兒可獲超市金額\$50購物券一張。

**相片提供方法**：請將參賽相片連同個人資料、相片標題電郵至：[info@trendweekly.com](mailto:info@trendweekly.com) 並註明：**Photo Contest**。

**讀者評選喜愛相片辦法**：可從11月份及12月份每期所刊出的相片中選擇其一，請將個人資料聯同所選的相片編號及標題，電郵至[info@trendweekly.com](mailto:info@trendweekly.com) 並註明：**Photo Contest Vote**。

**截止日期**：1月22日（每個電郵地址，每期祇可評選一次）。

結果將於1月26日在本欄內公佈。

**龍友園地**

pc0112-01 懷舊



pc0112-01 色彩



pc0112-01 速度



pc0112-01 無盡



◆思蜜達

# 創意樓梯設計

有一些房子有樓中樓的設計，通常是坪數較小的房子會有這樣的設計，為的就是讓空間因為多一個隔層而變大，所以這個樓中樓的樓梯就成為很重要的關鍵，它絕對不可以占太大空間，最好還有功能性，讓小空間被徹底的利用，讓小空間樓中樓好有風格。



鏤空樓梯

鏤空設計的樓梯，像是飄浮在空中一樣，不但保持空間的流動感，也能讓光通過樓梯的開口，讓空間變得明亮而開闊。



衣櫃樓梯

一層又一層的樓梯，讓它空空的就太浪費了，用來儲物是很聰明的方法。



書櫃樓梯

另一種儲物法則是利用樓梯的側面，成為書櫃式的空間。



DIY幾何樓梯

由超過100件樺木膠合板，樺木榫釘和鋼桿製成，互相組合創造一個視覺上十分迷人的樓梯，從每個角度都能看到不同的外觀。



狹長樓梯

讓一般樓梯的踏面和高度角色對換，就會形成這樣狹長的樓梯，可佔用最少空間。



旋轉樓梯

在開放式的旋轉樓梯中，加入黑色的桿子，不但更有風格，也能做為爬樓梯時的安全支撐。



金屬螺旋樓梯

當然旋轉樓梯也是相對使用較少空間的設計，鏤空的金屬材質，帶來空間更大的開放感。



工業風樓梯

工程鷹架，也是成為樓梯設計的好靈感。

**現增設租機服務 無須合約 無額外收費**

免費安裝・免費培訓  
緊急支援服務・兩小時到達  
機件終身保用

Process Visa, Mastercard, ATM, American Express and Debit Savings GUARANTEE!

VISA → 1.49%  
MasterCard → 1.55%  
Interac 6¢ per transaction

Thermal Paper 2½" \$27.99/箱 (For Debit Machine)  
3½" \$57.99/箱 (For POS Terminal)

卡城市內免費送貨

**各商戶請注意**  
本公司保證給予較目前使用中所付費用更低廉價格  
如未能達至保證願付\$500現金作抵償

\*NO HIDDEN FEES  
\*NO HAULAGE FEES

終止服務 無須額外收費

globalpayments e Payment Inc.

保證為你節省費用 歡迎來電預約比較  
卡城查詢電話 403-889-2222 其他城市或省份 1-866-515-5995 (Louis Lee)

**FIRST PLACE REALTY**  
忠誠服務 以客為先

CNE R MLS

**市中心 Beltline 柏文**  
一房一浴高層柏文，開放式設計，可觀市景及山景，水晶石櫈櫃檯面，煤氣煮食爐，中央冷氣，大廈內康樂設施齊備。現有租客至2017年7月，月租\$1,300。  
**\$274,900**

陳慧珊 Ruby Chan CCS & CNE  
403-630-7829  
Ruby.DreamProperty@gmail.com

**北美歷史最悠久  
防盜保安公司**

ADT

以最新科技保安設備及系統  
為你的商業作出最全面保安服務  
新商業客戶可獲特惠安裝  
請來電預約保安專家 **Muhammad Alam**  
(免費諮詢及報價)

Cell: **403-836-6503**

**政經漫談**  
(特許註冊會計師) 趙寶遜

**破產(3)**

過往幾期討論經濟回顧及前景，現繼續研究討論破產的程序。除了「試圖」自我避免申請破產之外，亞省法例還提供途徑讓當事人「合法」地去避免申請破產。

第一個程序名為Consolidation Order (合併程序)：向法庭申請後。法庭將當事人所有債項如按揭信用卡欠款等合併起來；由法庭決定當事人定期去還欠款。當事人將款項定期交給法庭，而法庭會將款項分給所有債權人。

第二個程序名為Consolidation Proposal (當事人提議書)：如果所有債項加起來是不超過\$250,000的話，當事人可向法庭申請這個程序。這個提議書也是決定當事人怎樣去分期付款給所有債權人。這份提議應會比破產時可能分給所有債權人的分得比較多；不然，債權人是不會接受這份提議書的。這提議書要包括何時要還款，款項是多少，在那種情況下提議可以更改等等。當事人一向法庭交出這份提議書，所有追債活動（如向雇主取薪酬或追債公司追數）都要停止；所有債權人要在45日內決定是否接受。而每一個債權人的否決權是根據每個債權人的債項來決定，即被欠最多錢的債權人會有最多的否決權。於是在這種情形下，有四個可能性：

(一)如果一個債權人都沒有去否決——法庭會認為所有債權人都已接受提議書。即是說那45日是非常重要的。所有債權人是自己去數這45天，不然蘇州過後無艇搭了。

(二)如果大部分債權人投票接受當事人的提議書——法庭便會根據提議書的程序去做。法庭會委派指定人去向當事人收錢來還給債權人。當提議上所列出的程序都做好的話，當事人便被法庭認為還清所有債項了。

(三)如果大部分不接受提議書——即是說債權人可以繼續去追債，而當事人唯有去申請破產了。

(四)債權人可以向法庭討價還價——當事人當然有機會去接受或反對。如果雙方達不到協議的話，當事人唯有真的向法庭申請破產令狀。



REALTY & MANAGEMENT LTD.  
盛世地產

James Tull  
杜振邦



Cell: 403-863-2888  
e-mail: jamestull888@gmail.com

## 食樂有文化

## Happy New Year

占士邦  
James Tull  
[jamestull@hotmail.com](mailto:jamestull@hotmail.com)

每一年的最後一天，在除夕倒數的一刻，我都會選一首歌，去送別剛走過的日子，今年選的是“劉德華”的“峰迴路轉”。今年三月，告別了共事十三年及七百位同事，加盟這家祇有十多人的公司，之後過山車的日子裡，每一天都是峰迴路轉，今天公司已經有一百八十多人，在大除夕的夜裡，重溫這首1994年的舊歌，“行到水窮處，坐看雲起時”，愈聽愈有意思。

2016年的卡城絕對不是一個好年份，1994的香港也不是一個好年份，占士邦不是說葡萄酒的年份，那一年的香港，九七回歸前的壓力一日一日的逼近，人心不穩，經濟也不穩，任何一方面都好像有一股低氣壓籠罩著，那一年“巫啓賢”作了一首粵語版的“峰迴路轉”，作為鼓勵香港市民逆境時的心靈雞湯，可惜這首歌慘淡收場，有人歸咎是歌詞填得太差，結果找了星加坡的填詞高手“邢增華”從新用國語填詞，並由天王“劉德華”重唱，可惜一樣鎩羽而歸，其實不是這首歌不好，祇是同唱片的另一首歌“忘情水”太過光芒，祇好證明“人定勝天，天定者亦勝人”。

2017年有什麼大計？沒有，完全沒有，人活到這把年紀，有一件事不能不相信，就是什麼事情都不由得你計劃，新年大計沒有，新年願望倒是有的，希望自己和身邊的人身體都健康，是真心話，加拿大沒有私營的付費醫療，大鍋飯好不好吃，輪得到吃的當然說好吃，大家祇好自求多福。

食經仍然會繼續寫，這真是一個自娛的好方法，好處是完全不用與人類接觸，占士邦喜歡按摩，按摩是肌肉最有效的舒緩，寫作是另類按摩，一筆一筆的書寫，神經線像被磨擦著，是精神的一種舒緩。

2016年最後的一場飯局是在Varsity的“豐澤園”，超級菜單的主角是“八寶鴨”，這是一道先炸後蒸的菜式，做法和用料都相當複雜，卡城很多食肆都不肯做，首先要將一隻剷好的鴨去骨，但過程中要保留鴨身完整，然後將八種切粒材料釀入鴨腹中。八種材料是什麼？其實無特別規定，不過大多數都是好意頭的材料，例如：蓮子、咸蛋黃、冬菇、糯米、臘腸、薏米

、肉丁、栗子等等，總之湊成八種材料。

占士邦在上海，香港，台北，溫哥



華都吃過八寶鴨，在卡城還是第一次吃，吃八寶鴨印象最深刻，味道最好是“上海老飯店”，這家在上海有過百年的國寶級餐廳就是“八寶鴨”的原創者。溫哥華燒得好“八寶鴨”的也有好幾家，占士邦正在物色一間農曆年跑去作為開年飯，取個吉利意頭，至於“豐澤園”這一頓八寶鴨，水準完全超出占士邦預期，甘香馥沃，每隻祇售\$57，真是物超所值。

總結2016年也吃了不少好菜色，展望2017再接再厲，迎接2017年的歌曲是“汪峰”的“存在”，祝大家新年快樂，身體健康，占士邦的食經，繼續存在。

## 投資名言

「投資，很難從最低點購入，最高點放出。但所有行業的興衰都是周而復始的運行；低潮時買入，即使不是最低，也不會買錯。」

(周大福前主席)



I.C.I. Certificate 商業地產經紀文憑  
CPM 美加特許物業管理學會院士  
FRI 加拿大地產學會院士  
ACCI 加拿大分契物業學會院士  
Certified Condominium Specialist 認證共管單位專家  
Certified Negotiation Expert 認證談判專家  
Realtor® Green 專業『節能房屋』經紀  
ACIS 英國特許公司秘書  
AFA 英國財務會計師  
F.Inst.L.Ex. 英國法律行政員  
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



(國、粵、客家、英語)

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

### 西北 Arbour Lake

2002年建，內街，坐東南，2,285呎。主層書房。  
二樓三睡房，主人套房。  
。土庫完成，另有廳、  
二睡房，一全浴廁。湖  
費（年）\$233，地稅  
\$4,639。 **\$849,900**



### 西北 Panorama Hills

2007年建，內街，坐西，  
2,231呎。主層書房。二樓三  
睡房，主人套房。土庫完成  
，另有廳、一睡房，一全浴  
廁。地稅\$3,639。社區（年）  
費\$250。 **\$609,888**



### 西北 Thorncliffe

1967年建，內街，坐  
西北，1,192呎。三睡  
房，一個半全浴廁。主  
人套房有2pc。後進雙  
車庫，地稅\$2,676。  
**\$410,000**



### 西北 Nolan Hill

2013年建，內街，坐西南，1,401呎。二樓三睡  
房，主人套房。地稅  
\$2,577。後園可蓋雙  
車庫。  
**\$400,000**



### 西北 Hamptons

1998年建，向東，前進雙車庫，2,287呎，兩個半浴  
室，二層屋。瓦頂，二樓  
四睡房，主層另一睡房或  
作書房，最宜與長者同住。  
前廳及飯廳皆高樓底。  
保養好，土庫沒裝修。靚  
園藝。 **\$659,000**



### 西北 MacEwan

1990年建，內街，坐北，1,463呎。二樓三睡房  
，主人套房。土庫完  
成，另有廳、一睡房  
，一全浴廁。地稅  
\$2,630。 **\$434,900**



## 身體健康



見報曰，本周嚴寒天  
氣將過。應驗了農曆節氣  
：冬至（2016年12月22  
日）後，最凍三九天。過  
了四九之期，這個冬天便  
應不會太冷。

2017，一年之始，人人都有新年願望：  
健康、財富、事業、愛情...等。前輩口頭禪：  
年輕時，博命去賺錢（即用盡個人精力、時間  
去工作，打拼事業）；到老了，則反過來需用  
錢去（延長）換取生命（因可能已喪失部分健  
康，靠藥物維持）。

卡城爆發40宗變種流感，數人失救。任  
何人士都不能掉以輕心！除打預防針外，更要  
小心，別進食過量「基因改造」食物，以減低  
未知的副作用。

對於退休一族，保健最重要。有強健體魄  
，才能盡情享受人生。最表表者：法國百歲老  
翁，在24.25公里的自行車比賽中，創出新的世  
界紀錄！只要願意追夢，肯付出，便有機會發  
揮出個人潛能，達到意想不到的目標。

請教醫學界，如何能常保安康，超越男、  
女平均壽命年齡？

一語道破，要從四方面入手：

(一)心境健康：開朗、愛笑的人，有助  
化解壓力，煩惱較少。內向、抑鬱一族，則  
易影響情緒，內分泌，引發遺傳隱性疾病或  
使有害細胞突變。樂觀、有同情心、慷慨、  
寬容的人，有積極心態。而仇恨、嫉妒、報  
復、貪婪，則是不自覺的負面情緒。

(二)肉體健康：先要基本了解人體骨骼  
結構及經絡這回事。常見事：老人變駝背及  
痛症，主要因筋出了毛病（縮短了，硬化，  
不夠柔軟，移位了...）而引發。

(三)有規律的生活及飲食習慣。食療功效  
人所共知。多飲水（冰水屬寒，溫水為佳），  
充足睡眠，有助身體發揮「自我修復」的功能。  
。暴飲暴食，容易將個人配額Quota提早用罄  
：例如因過度飲烈酒而傷肝及其他器官，引發  
糖尿病...等。

(四)有定時鍛煉身體的好習慣。除伸展運

動（如拉根：有助增強柔軟度，減少創傷）外  
，亦應注意(1)加快心臟跳動的有氧運動，增強  
心、肺功能；(2)有重量Weight的鍛煉，強健肌  
肉及骨骼；(3)練習平衡，防止跌倒受傷。下雪  
天，地磚最滑，易滑倒傷腰背！

有助血氣運行暢通，步行最靈驗。手環  
或智能電話可助記錄個人每天消耗多少熱量或  
步行了多少步。若能堅持每天行「六千步」，  
身體自然好！

一般人的印象是：長者睡眠時間越來越  
短；甚至很多會失眠，至白天慵倦。

老人科醫生指出：很多長者日常生活不活  
躍，經常坐著或較少離開家門上街活動，其實  
這正正是其中一個睡不好的原因。坐著時間過  
多，導致下肢積聚水分；睡覺時下肢的水分會在  
身體重新循環，經腎臟過濾後變成尿液；夜  
尿多，怎可能睡得甜？反之，增加運動量有助  
減少下肢水分積聚。專家建議長者飯後散步，  
及睡前盡量減少吸收水分，都有助安眠。

在此祝願所有讀者：2017年身體健康，  
心想事成！

Ming Wang

汪明

手提 : (403) 874-5688

精通國、粵、英語

Email: mingwang@shaw.ca

Bill Loo

羅標

手提 (403) 560-5882

英語、廣東話

Marianne Chan

陳安莉

英語、廣東話

手提 : (403) 815-2882

chan.ma@hotmail.com

GRAND  
REALTY & MANAGEMENT LTD  
盛世地產



### Country Hill Village NE

1350呎，兩層式城市屋，主層客廳、飯廳、廚房，樓上三睡房，主人套房，Walk-out土庫，前進單車房。 \$319,000

### Beddington

兩層式孖屋半邊，約1120呎，三房，半個廁，保養好。  
**SOLD** \$295,000

### 房屋出租

中央街近64大道獨立平房，三房兩廳主層或分房出租。每房月租\$400，包家俬及水電煤。

### 東南 Fairview

獨立平房，主層1057呎，四房兩浴廁，土庫完成，有機會分租，裝修靚，屋後雙車房。

**\$459,000**

### 日本餐館出讓

近中央街，地點好，東主已經經營16年，生意穩定，有機會改作其他餐飲，租金便宜，連一切生財工具。

開價 **\$60,000**

### 東南 Ogden

60座位唐西餐館，有酒牌，生意穩定，生財工具齊全，租金\$3250+水暖電。

**\$99,888**

### 東北 SADDLERIDGE 柏文

兩年新，724呎，兩房，全廁，有停車位。

**\$229,000**

### 西南 Stanley Park

獨立平房，三房，約800呎，近千睦商場，5分鐘車程到市中心，地同巴達。

**\$339,988**

### 東北 Rundle

獨立平房，約1100呎，分門出入，共2全廁，後進特大停車場，樓下有租客，\$1500-2000，自住投資皆宜。

**\$349,988**



### CAPITOL HILL NW

50呎闊地，RC2地段，獨立平房，樓上三房，合法出租土庫，靠近16大道、理沙及大學，可步行至輕鐵站。

**SOLD**

**\$580,888**



## 狗狗出遊暈車 徵狀表現與緩解



主人在出遊的時候，難免也會想戴上自己家的愛犬，但狗狗初次搭車一定非常不適應，甚至會出現暈車嘔吐的情形，所以建議一開始可以選擇比較短的路程，先讓狗狗適應訓練，也減緩不舒服的徵狀發生。

### 練習讓狗狗坐車適應

#### ◆ 較近路程適應

一開始先從近的地方開始，讓狗狗體驗搭車的感覺，還有出門後的愉悅感，很快他們就可以適應，至於山路、長途，狗狗一定會非常不舒服，不建議一開始就挑戰。

#### ◆ 建立狗安全感

如果車上的空間足夠的話，直接把他的籠子或是他的小窩一起拿上車，狗狗會比較有安全感，比較不會驚慌失措，導致頭暈等現象。

#### ◆ 坐車前別進食

最好在出門前別吃東西，否則在車上搖搖晃晃，狗狗的胃會不舒

服，而且更加容易嘔吐，造成主人的麻煩，開車也盡量平穩不急煞。

#### ◆ 不要單獨出門

狗狗如果還不習慣坐車，不可以單獨只有駕駛就載著狗狗出門，否則一邊開車一邊還要注意狗狗，狗狗也有可能不習慣所以活蹦亂跳，非常危險！

### 訓練狗愛坐車不暈車

#### ◆ 坐車玩樂連結

在不發動車的情況下，讓狗狗一起在車上玩耍，給他吃點心，摸摸他，帶他出去外面玩，讓狗狗了解搭車就是要出去玩，緊密連繫再一起。

#### ◆ 發動坐車適應

狗狗在車上後，飼主可以在原地發動車子，讓坐在車上的狗狗逐漸適應坐車的感覺，持續幾次，狗狗很快就能適應了。

#### ◆ 穩定慢速行駛

以穩定且慢速的方式開車，家人注意狗狗的情況，好好安撫他，建立他的信心，才可以安全行駛。

#### ◆ 不必責怪謾罵

狗狗如果頭暈嘔吐，或是情緒不穩定再鬧，都是正常的，主人不要責備，否則他們會對車子更為排斥，應該要有耐心讓他們慢慢進展適應。

### 路途中狗狗暈車怎麼辦

#### ◆ 愛犬暈車徵狀

狗狗暈車的症狀會導致狗狗流口水、呼吸困難，嚴重一點還會嘔吐，最糟的情況則會產生大小便失禁、四肢無力的狀況，暈車原因大抵是因為車子的震動與氣味。

#### ◆ 開窗空氣流通

當我們發現狗狗開始有點暈車症狀出現時，可以減緩行車速度、開窗保持空氣流通等等，可以減緩狗狗暈車的不適感。