

 **亞省中華學校**
Alberta Chung Wah School

現招收2017-2018學年度新生

3月18日前報名可獲提早註冊優惠

辦學理念：

- 本校以推行「德智」二育為宗旨。
- 傳承中華文化，讓學生認識祖裔語言及傳統文化。
- 實踐教學，重質不重量，培養下一代對學習中文之興趣。

本校特色：

- 創校於1996年，為卡城教育部立案不牟利之中文學校。
- 設有國、粵語班級，顧及學生不同水平及文化背景，因材施教。
- 注重培養學生投入學習，提升成效。
- 小班教學，讓老師與學生有更多教學的交流時間。
- 通過遊戲、手工、唱遊等活動教學，打穩學童聽說讀寫能力的基礎。
- “快快樂樂學中文”從學前幼兒班開始採取國、粵雙語教學。
- 高中十至十二年級學生，完成課程可獲亞省教育部認可之高中學分。

課程： 學前幼兒班（滿3歲）至高中學分班（國語及粵語課程）
學費： 全學年\$225（提早註冊 \$200）同家庭第三名及以上子女學費半額優惠
上課時間： 星期六上午9:15至下午12:15
校址： 509 - 32nd Ave. NE (Georges P. Vanier Junior High School)
校務處： #270 - 328 Centre St. SE AB T2G 4X6 (唐人街龍成商場二樓270室)
電話： 403-271-8033; 403-510-4388 **傳真：** 403-288-8887
電郵： info@AlbertaChungWahSchool.ca
網址： www.AlbertaChungWahSchool.ca

誠聘粵語教師。有教育志趣者，歡迎與本校接洽。

華僑學校

卡城歷史最悠久的中文學校

(提供亞省教育局認可普通話/廣東話高中學分班)

校址：唐人街河濱大廈（文化中心側對面） 電話：403-264-2233
 126 2nd Ave SW, Calgary, AB T2P 0B9 傳真：403-282-9854
 Email address: ccps@shaw.ca 網址：www.calgarychineseschool.com
 Facebook website: www.facebook.com/calgarychineseprivateschool

為更好地服務於新、老移民，服務於社區；傾力中文教育，傳承中華文化！

招收2016 - 2017年度新生

級別： 廣東話及普通話：幼稚園低班至中學六年級
課程： 本校首創高中（中四至中六）學分課程，早於1989年在亞省教育局註冊，學生選修廣東話15、25、35及普通話10、20、30，共可獲十五學分，並設高中（中四至中六）函授課程。

開課日： **2016年9月17日（星期六）/ 9月18日（星期日）**
上午班 - 9:00am - 12:00noon
下午班 - 1:00pm - 4:00pm

級別： 廣東話及普通話：幼稚園低班至十二年級
學費： ECS、幼低、幼高全年\$310
 一年級至十二年級全年\$290（六年級及十二年級另加\$40畢業費）

聘請各級廣東話及普通話老師，有意者請將簡歷傳真或郵寄至本校校務處 ccps@shaw.ca。

*** 歡迎新生報名 ***

辦公時間：星期一至星期日上午9時至下午5時（逢星期三休息）

珠心算 學校

優點：

- 年齡 3至14
- 集中
- 優越成績
- 心算
- 記憶

G-Smart Kids 課程幫助3至14歲的孩童通過活潑有趣的學習方式運用算盤增強腦力。珠算被認為是幼小的孩童認識數學和提高運算技能最有效的方法。G-Smart 訓練孩童同時運用左右腦的能力。我們精心編纂的練習題可以幫助孩童在大腦未開發前提高和促進他們大腦神經的發展。

事實上，在全球已經有數百萬的孩童在一些國家的政府或私人學校裡學習珠算以增強腦力。



G-SMART KIDS
 VIVO (FORMERLY CARDEL PLACE)
 11950 COUNTRY VILLAGE LINK NE
 SMARHEROINC@GMAIL.COM
 GSMARTKIDS.COM

要了解更多有關您的孩子如何能掌握算
 給我們一個電話
587.885.1518

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。



為什麼要 warm-up?

很多學生都有這樣的一個習慣：他們在彈奏一首曲子的時候，第一次總是隨意地彈。他們都會覺得，第一次彈奏祇是一個熱身運動而已（warm up），總會有第二、第三，甚至於更多的彈奏機會。

他們便不會用精神來彈奏第一次，祇會盡責地將樂譜上的音符彈奏出來。

當然，他們知道在表演會，考試和音樂比賽中是沒有第二次的機會。我會提醒他們，每周的上課就是一場表演會，是沒有“warm up”的機會。

經過我的勸告，學生就像脫胎換骨一樣，將第一次來個180度的大轉身。他們將樂譜上的要求都演繹出來，還會發放音樂的感覺。

(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.)

歡樂旅遊

CALGARY TOURS

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

Since
1994

旅遊專線: 403-276.7816
www.calgarytours.ca

掃一掃關注歡樂旅遊微信-獲得更新資訊



*冬季精選
歐洲頂級
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)
冬季班芙1日遊
(逢星期三/日出發) \$69+5%稅
冬季路易斯湖/優美的國家公園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(四人房)+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(四人房)+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 (四人房)+稅
· 雪上大腳鞋體驗

本周特價
古巴7天: \$1165起
(雙人房, 含機票, 稅, 酒店, 餵食)
出發日期: 3月19日、4月5日
墨西哥7天: \$1245起
(雙人房, 含機票, 稅, 酒店, 餵食)
出發日期: 4月7日
多明尼加7天: \$1305起
(雙人房, 含機票, 税, 酒店, 餵食)
出發日期: 3月10日

夏季洛磯山
出發日期: 4月中-10月中
班芙1日遊 \$79+5%稅
路易斯湖1日遊 \$79+5%稅
哥倫比亞冰原1日遊 \$95+5%稅
恐龍谷1日遊 \$79+5%稅
華特頓湖國家公園1日遊
(五月起出發) \$99+5%稅
傑士柏國家公園2日遊 \$219起(四人房)+5%稅
華特頓湖及庫塔尼國家公園全覽2日遊
\$265起(四人房)+5%稅
洛磯山3-7日遊 \$329起(四人房)+5%稅
** 更多精采行程, 請來電或上網查詢 **

鐵定出發
6月6-19日 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, 餵食, 酒店, 景點門票及小費
\$4760 (含稅, 雙人房, 每位計)

溫哥華浪漫春櫻五日遊
帶你前往溫哥華著名賞花婚紗拍
照名所 -- 梵度森植物園 -- 欣
賞美麗的櫻花, 沿途參觀著名人
參場、蜂蜜場等等

出發日期: 4月14日
\$359起 (四人房, 另加稅)
3月15日前報名加送梵度森
植物園入場費

浪漫費爾蒙系列

冬季洛磯山雪趣3日
逢週六出發 \$349起+稅 (四人房)

BC省美食美景名溫泉3日
探索卑斯(BC)省內陸 歐洲文化及異國美食
享受兩大著名特殊溫泉/乘船遊覽庫塔尼湖
出發日期: 5月20日(長周末)
雙人房\$289 / 三人房\$259/
四人房\$239 +5%稅

BC省採果品酒2日
享受親手採果的樂趣、
品嘗合時佳釀、
住宿KELOWNA
\$139起 (四人房, 另加稅)
出發日期: 7月15、22日

美國黃石公園4或6日遊
造物者的奇觀 · 不容錯過的美景

美國黃石-大提頓國家公園奇景4日
出發日期: 8月4日
USD359起 (四人房)

黃石公園總統山尋奇6日
出發日期: 8月18日
USD499起(四人房)

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

玻里尼西文化中心 (二)

· 志永

上回說到：玻里尼西文化中心看完摘椰子演出，趕往下場東加Tonga村，來得早，選了一個極佳位置。四圍望，村內職員都很年青，穿不同顏色夏威夷衫制服，一位穿上黑裙的男士賣草帽，女士賣草帽簡單飛鵝，想起香港旅遊區小販賣草織手工精細蚱蜢。

演出開始，東加原住民穿着本土服飾，唱唱歌，跳跳舞，原來夏威夷和大溪地的草裙舞完全不同。大漢用鼻吹笛伴唱，吹法螺和敲擊大樹幹奏樂曲，壓軸戲：擊大鼓，主持邀請三位男士上台競技，領隊揮舞雙手請纓，最後選了來自英國的洋人、紐約的黑人和日本人，跟著他擊鼓，扭腰擺臀，嚎啕叫喊。洋人很快輸了落台，黑人乾脆來一段饒舌歌RAP，掌聲如雷，贏得頂草皇冠。日本漢子不會英語，大智若愚，打鼓蠻有本領，呆楞楞的，逗

得觀眾哈哈大笑，當然贏得冠軍草皇冠。心水清太座悄悄說，他們都是自己人。演出成功，誰會理呢？

我們又趕着去「電車之旅」，乘坐電動巴士，途經村內楊百翰大學 Brigham Young University，據來自香港講解員說，文化村大部分員工都是在此半工讀的大學生，大學和文化村隸屬耶穌基督後期聖徒教會簡稱摩門教。就是穿着整齊傳教士，在街上或上門跟你講耶穌，有朋友就是這樣信了教。他們把文化村賺來的錢，提供獎學金或貸款給玻里尼西亞原住民和亞洲等地學生，讓他們有機會接受現代教育。終站是IMAX戲院觀賞介紹夏威夷風景4D電影，戲院大堂的耶穌像，慈眉善目，張手接納世人。

不同價錢的套票去不同餐廳食晚飯，旅行團大部份去島嶼Island

Luu餐廳食自助餐，餐廳內人頭湧湧，每桌輪着去拿菜，秩序井然，菜式跟一般西式自助餐差不多，炸雞薯仔之類，還有蛋糕做甜品。餐廳看似草寮，高天花板，最吸引是牆上一幅幅圖畫，描述夏威夷皇朝時人民生活，到現在來自各方的民族，包括穿着旗袍的中國女士、穿和服的日本女郎，穿紗麗Sari的印度婦女。

最後重頭戲目，九十分鐘大型歌舞劇「HA ~ 生命之歌 Breath Of Life」，劇院是有劃位，演出開始後嚴禁拍照錄影和用手機，中場15分鐘休息時，原住民樂曲演奏就可以拍照。故事講述男主角馬納，他父



東加擊大鼓競技贏得頂草皇冠

母因火山爆發墮海，被島上村民救起，他剛好誕生，村民幫他父母建房子，慶祝他的成長，教他如何謀生的本領，通過各項考驗，成為戰士，與美麗拉妮結婚，有自己孩子，為保衛家園和族人，抵禦外來侵略者，連場大戰。超過百人演出，用歌舞、音樂、特技，表達玻里尼西亞各個島嶼民族的特色，高潮迭起，一氣呵成，全無冷場，觀眾感染到他們熱情和活力，其中舞火圈最精彩。劇院出口連接禮品店，劇中演員出來跟觀眾打招呼，拍照簽名。欲知明天行程？請看下回「火奴魯魯環島遊（一）」。



島嶼Island Luau餐廳食自助餐

「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」

龍友園地

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
並註明：**Photo Contest**。

精選圖片 大比拼

pc0302-01 起落



pc0302-02 悠閒



pc0302-03 勝地



pc0302-04 潮起潮落



空氣中濕度高，人也會變得懶洋洋的，躺在床上不願起來，坐在椅子上不願走動。

這些情況都是人體感受濕邪而引起的反應。大霧天時，濕氣最盛，若然人體抗病能力較差，很容易就會感受濕邪而發病了。

如果在日常，尤其是在大霧瀰漫的日子，用淮山、扁豆、薏米煲湯佐膳，那就有健脾祛濕的作用，可以避免肢體沉重疲倦的症狀出現。



淮扁薏米煲豬腱湯

◆思蜜達

做法

1. 將淮山、炒扁豆、生薏米、熟薏米和陳皮分別用清水浸透，洗乾淨。
2. 豬腱用清水洗乾淨。
3. 以上材料一齊放入瓦煲內已經煲滾了的水中，繼續用中火煲三小時左右，以少許幼鹽調味，即可以佐膳飲用。至於那些煲湯的材料，也可以蘸豉油佐膳食用。

材料



淮山五錢

炒扁豆一兩

生薏米一兩

熟薏米一兩

陳皮一角

豬腱六兩

鹽少許

療效

1. 淮山、炒扁豆和熟薏米都有健脾祛濕的作用。
2. 生薏米可以利尿祛濕。
3. 陳皮有健脾燥溼、理氣除痰的作用。
4. 豬腱營養有益、味道可口。
5. 這一款「淮扁薏米煲豬腱湯」不只性質平和，不寒不燥，適合於一家大小日常佐膳飲用。而且，可以健脾開胃、利尿祛濕，又有止瀉、消腫的功用。



灰白花紋

宛如真實大理石磚的切割，讓花紋線條沒有連續感，反而更增加了壁紙的仿真性。

搭配上古銅色的裝飾，以及灰色調的床組，顯得格外高雅沈靜。



翠綠與白

白色的主視覺加入了如雲彩花紋的翠綠色，讓牆面看起來更有變化。

搭配上幾何造型的地板，線條簡潔的傢俱，呈現出既復古卻有帶著摩登感的衝突視覺效應。



黑白渲染

大量黑色的確會讓空間帶來些許的壓迫感，但如果加入一些渲染的白色，感覺就會充滿流動的美感。

搭配上金屬色調以及真正的大理石元素，會讓整個空間看起來格外奢華。

大理石紋路壁紙

◆思蜜達

金色個性

將色彩鮮豔的大理石花紋搭配上金色的元素，是真實大理石磚無法做到的現代感。

整個空間也因為這張壁紙而徹底的幻化成截然不同的風格。



裂紋效應

大理石的花紋有許多類型，想要將原本純白的牆面多一點變化性，但卻不喜歡太過花俏的風格，結構較強烈的裂紋再搭配上木質地板，以及幾何的家飾用品，能夠讓空間看起來格外雅緻。



灰藍色調

在居家風格喜歡運用大膽鮮明的色彩，讓整個空間有驚喜的效果，例如芥末黃與寶藍色系，製造出年輕活潑的風格，也可以運用帶點灰藍色系的大理石壁紙來作為呼應，讓整個空間具有協調性。



大理石花紋是近期非常流行的元素，不論運用在3C產品、廚具、家飾裝飾，甚至家裡如果要大面積裝修的話，也會選擇加入大理石花紋的元素。但是，就於現實的考量，大理石的價位並不是如此的親民，如果需要將家中整片牆面改成真正的大理石磚可能會要價不菲。

幸好，總是有些設計師能夠體諒這些小資族，也想要在有限的資源將家中除舊佈新，換上自己喜歡的風格，於是，大理石花紋的壁紙就誕生了！

孩子亂塗鴉不用怕



「天啊！又亂畫！」當爸媽的一定都經歷過小孩亂塗鴉的階段！常常一不注意上次才剛清過牆壁，馬上又被蹂躪，家中牆壁簡直就是「體無完膚」！常讓媽媽們崩潰無語。不過，其實心理學家認為塗鴉是孩子們與生俱來的能力，畫畫過程中不但能訓練手眼協調性，還可以培養長大任何行業都需要的創造力呢，快來看看孩子塗鴉需要注意什麼吧！

1. 不剝奪塗鴉的權利：雖然孩子們「醜得可愛」的塗鴉很難清，但見到他們塗鴉也別阻止啊！因為塗鴉是他們天生的能力，可以訓練手眼協調力與手部的靈巧度，長大才寫得漂亮。同時，還能提升長大後任何行業都需要的創造力，另外還能平撫他們的情緒，也成為家長解讀孩子個性的利器！

2. 給大空間作畫：知道媽媽們打掃得很辛苦！小朋友如果在牆壁上亂塗鴉，可以試著跟孩子溝通制定家中規矩，「如果想畫畫就畫在紙上！」但咱們都知道，要小孩規矩畫在紙上也是有些難度，這時不妨將畫紙貼在牆上變成大面積的作畫空間，或是準備多一點的畫紙及回收再利用的背面空白的廢紙，才能讓他們盡情塗鴉。

3. 提供安全的筆：讓寶寶畫畫得提供安全的筆，包括會啃掉噎到、吃進色素與毒的蠟筆、彩色筆，或是原子筆與鉛筆容易碰到眼睛身體的都該全部避免。爸爸媽媽可以選擇通過安全檢測的無毒筆，或是好清洗的水溶性畫筆，一方面讓小人們開心作畫，一方面自己也能安心。

4. 不批評給鼓勵：誰說太陽閃焰一定是直線條！房子一定是三角形加正方形！不要批評孩子畫得不對，多帶孩子到戶外走走看看，不但能激發創造力也能加深他們對事物的理解，作起畫來更有幫助。而且家長可以把畫得好的貼起來或收集起來，讓孩子有成就感，也能增加自信心。

最適合您的屋保和車保
來自值得信賴的保險經紀

藍嘉雯
Cynthia Lam
Calgary Northwest Agency
手機: 587-779-7947
clam@allstate.ca

同時投保
+ = 節省*

若條件符合可享有房屋保險額外折扣

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

手提 403-862-7111
公司 403-685-5700
傳真 403-685-8113
電郵 stella@belmormortgage.com

400 2303 – 4 Street SW
Calgary, Alberta T2S 2S7

Your Trusted Mortgage Advisor
你最值得信任的按揭顧問

**Stella Tsang AMP
曾秀恆
Mortgage Associate**



Lap Chi Duong

Email: info@lapchiduong.com
Cell: 403-613-8888
Fax: 855-818-1661



LAP CHI DUONG & ASSOCIATES



Tina Tran

Email: tptran@shaw.ca
Cell: 403-608-0808
Fax: 403-775-5433

東北 Marlborough Park



獨立平房，五年前大裝修，1130呎，樓上三房，土庫完成，可上居下租或分租，收入豐厚，面對兩所學校，自住投資佳宜。

\$359,000

樓房買賣 好幫手

本公司成價型，備司家收何請來電查詢。批大以任類房現理類屋。

近市中心餐館出讓

位於西南繁忙17大道，餐房連酒吧，2300呎，140座位。業主已經經營10年，年營業額60餘萬，生財工具齊全，人流鼎盛。

\$239,000

西北 Hamptons



獨立超大平房，1860呎，位於幽靜內街，主層超大型主人套房，數年前大裝修，花崗岩廚櫃檯面，土庫完成，另備兩房及娛樂室，四通八達，購物消閒近在咫尺。

\$759,900



檸檬的七個好處

• 小廈

好處1：有助於消化。檸檬水有一個神奇的功效，它能提高腸胃消化功能，去除消化系統內的毒素。

如果，你出現噁心、心痛和腹脹等不適症狀。這時，檸檬水將是一個有效的解決方案。通過喝檸檬水，你很容易就能擺脫這些健康問題。

好處2：能增強免疫功能。當我們感冒時，常常補充維生素C片提升免疫系統功能，檸檬也富含維生素C，是柑橘類的水果中含有的一種抗壞血酸，被認為能有效抗發炎。在檸檬中同樣發現一種名叫皂苷的物質，它能幫助人體抵抗細菌和防止感冒。

好處3：能改善皮膚。檸檬水也是一個能去除老化表皮細胞和再生肌膚的奇妙方法。因為檸檬富含維生素C和許多抗氧化物質，能有效減少臉上雀斑和皺紋。此外，檸檬汁敷在瑕疵和疤痕處能達到淡化效果。

好處4：能補充能量。作為一個龐大的維他命和礦物質來源，檸檬水可以補充能量。檸檬是帶有負離子的衆多食物中

的一種，它能為你的身體注入額外的活力。如果你正處於壓力的狀態下，並且感到焦慮，那麼你需要喝一杯檸檬水去改善這種精神狀態。

好處5：能淨化身體系統。科學研究顯示檸檬水能有效排除體內毒素的功能。這是檸檬酸刺激酶所產生的作用。經常食用檸檬能淨化你的血液。檸檬對於那些泌尿系統有問題的病人有很大幫助，因為檸檬水有助於泌尿系統有效排除毒素的運作。根據醫學報告顯示，檸檬還能幫助身體溶解膽結石。

好處6：能促進傷口癒合。檸檬的抗壞血酸含量大，他們能使你的傷口自然奇蹟地癒合。所以放置一小片檸檬在傷口處時，它會癒合得比較快。另外，抗壞血酸對於你的骨骼、軟骨和結締組織來說也是極好的，經常性的檸檬水攝入能使這些組織更加健康和強壯。

好處7：能清新口氣。檸檬散發清新芬芳氣味，檸檬水能有效清新口氣，可以取代口香糖的功能。不過，建議大家建議喝完檸檬水趕快漱口。因為檸檬酸屬於強酸，會侵蝕牙齒、造成牙齒脫鈣，先漱口後才刷牙，以免牙齒在強酸中又刷牙造成雙重傷害。



林向華
Angora Lam, M.Sc., B.Sc.
(403)478-2121
Email : angoram@gmail.com
精通國, 粵, 英語

西北 Mount Pleasant 孜屋一對, 投資自住皆宜



祇餘一間

每邊約1900呎, 每層9呎高天花, 樓上三房, 特大主人房套間, 可觀市景, 開揚光實, 實用寬敞, 花崗岩櫈櫃面, 歐陸式櫈櫃, 入牆廚具, 土庫完成, 另備一房及酒吧。
\$501,900 / \$784,900

獨家出售 西北 Bowness

R-2地段, 50'x140'大Lot, 現有獨立屋, 樓上兩房, 土庫一房, 新近裝修, 可重建發展。
\$438,800



東南 Sundance

獨立兩層, 約1800呎, 共五睡房, 三個浴廁, 較新屋頂, 熱水爐, 陽台。可步行至學校, 公園及公車站。
\$459,900

獨家出售 西北 Montgomery

Bi-Level孖屋半邊, 上下分租, 各備兩房及特大浴廁, 交通及購物方便。月淨收租\$2250, 高回報, 投資良品。
\$388,800

獨家出售 西北 Bowness

Bi-Level孖屋半邊, 上下分租, 分門出入, 獨立洗衣房, 屋後大型單車房, 交通方便, 月淨收租\$2000, 回報好, 投資良品。
\$349,900

西北區商舖出租

位於Banff Trial 商場, 面積1000呎, 面對中學, 合多種行業: 髮廊、健康美容中心、各類訓練/教育中心(食肆或餐館除外)。月租\$1,800+電費(包水費及暖氣)



樊婉珊 Stephanie Fan
地產經紀代理
電郵: stephfans37@gmail.com
403-667-7006

服務卡城多年, 精通國、粵、英語
忠誠為中港台朋友買賣新舊房屋
用心盡責, 價錢合理定當滿意

東南 Inglewood 全新柏文



石屎建築, 707呎, 一睡房柏文, 9呎高天花, 石英石廚櫃檯面, 交通方便, 近各類消閒點。有現成租客至明年7月, 投資極品。
\$328,000

Victoria Park 柏文



近市中心, 740呎, 兩睡房一浴廁, 寬闊露台, 全新高級洗碗機, 不锈鋼廚具, 私家洗/乾衣機, 連地下暖氣車位, 管理完善。
\$237,000

東北 Bridgeland 獨立屋出租

主層1000呎, 兩睡房, 近期新油漆, 月租\$1,100加30%雜費或\$1300加30%雜費
RENTED

西北 Royal Oak 柏文出租

兩房兩浴廁, 有地盤面, 月租\$1,100加30%雜費
RENTED

西北 Sandstone 城市屋出租

三房, 個半浴廁, 連屋單車房。新油漆、新地板, 月租\$1300, 自付雜費。



金雞賀春

提供專業的房屋貸款建議:



Ming Chen
流动房贷顾问
403 875-1815
mingyi.chen@cibc.com

所有房屋貸款需經過信貸審批。(全部內容以英文原文為準, 中文譯本僅供參考)



FIRST PLACE REALTY

忠誠服務 以客為先

CNE **Scarb REALTORS** **MLS** MULTIPLE LISTING SERVICE

西北 Evanston



獨立兩層, 1610呎, 時尚裝潢, 樓上三房, 主人套房及加建大廳, 主層實木地板, Walk-out土庫全部裝修完成, 另備一房及浴廁, 可分租, 前進雙車房。
\$465,000

陳慧珊 Ruby Chan CCS & CNE

403-630-7829

Ruby.DreamProperty@gmail.com

西北 靚區 Rosedale



1720呎, 1.5層, 樓上三房, 一個半浴廁, 主層書房, 客/飯廳, 土庫部份完成, 備娛樂室, 屋後特大雙車房, 位幽靜內街, 50呎闊地段。
\$880,000

政經漫談

• 趙寶遜 (特許註冊會計師)

RRSP vs TFSA (3)

上期結尾時提到如果當事人有\$1000「多餘錢」, 應存多少RRSP, 多少入TFSA呢? 筆者已提到要考慮何時會提出存款(即何時退休)及當事人的稅率有幾高? 如果當事人還有十多年, 甚至更長時間才退休, 而且因成年入息高令稅率高(如30%)的話, 筆者會提議將\$1000全部存放入RRSP。因他的入息稅率是30%, 這樣做便可到\$1000x30%=\$300的退稅(即少付\$300入息稅)。那時他便可將這\$300存入TFSA。於是, \$100存款便可得到\$1000的退休金及\$300的免息存款投資, 一舉兩得。如果當事人只將\$1000存入TFSA的話, 他的存款投資也只有\$1000。當然, 不同處境會有不同的答案或建議, 請讀者們務必和您的財務顧問研究討論才作出決定。

RRSP存款因為是作退休用, 因此稅例規定當事人在71歲生日前一定要將RRSP內的存款提出來, 而這些提款當然是要繳稅的。如果當事人在提款那年有很多其他入息(如個人投資、收租收入等等)又或RRSP的存款額很大的話, 他的RRSP提款便要繳很多稅。因此, 稅例又

特地為這種情況的當事人提供另一種退休提款方法: Registered Retirement Income Fund (RRIF)。當事人可以將RRSP提款全放入RRIF內, 便不用立即繳稅。但RRIF內的存款一定要每年提一部分出來; 最後則是在當事人99歲生日前將所有餘款提出。

譬如當事人70歲時, 他的RRSP存款是\$300,000。如果他在71歲生日前將這\$300,000轉入RRIF內, 而他又認為自己有99歲時便會將這\$300,000全數提出了。但是否真有這樣的如意算盤呢? 當事人便要和財務及退休顧問們研究了。

TFSA的存款並沒有限期, 但當事人不能變成非居民: 一成了非居民, 他在TFSA內賺到的入息便要繳稅。

稅例也特別列出了在RRSP、RRIF及TFSA內的投資是有規定的。TFSA在2009年才開始的, 而且每年的存款額是有限制的。如果每年都有將存款上限存入TFSA, 到2017年的總存款額只是\$52,000。再如果當事人是「神算子」, 懂點石成金, 九年內的回報率是100%, 亦總共約有\$100,000。但多倫多有幾宗個案, 當事人的TFSA總存款竟是超過了一百萬元。為何可以賺這麼多呢? 稅局又怎樣對待呢? 下期再續。



Laurence Cheung

張一新 百萬經紀會員
(403)870-9488

email:lccheung@cirrealty.ca
www.bestbuycalgaryhomes.com



電話 (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



GRAND 盛世地產
REALTY & MANAGEMENT LTD.
Robert Nawrocki
(403)-870-5221



平到你唔信

\$325,000



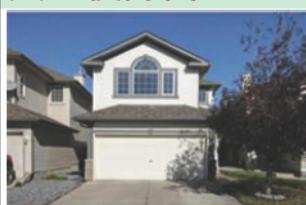
東南區，近1,500呎，獨立巨型平房，RC2地段（50呎闊），上下分門，有廚房（非法），設備齊全，後進單車房，先到先得。

5星級享受 2星級價錢 \$239,000



超靚新裝修五星級廁廁，三房排屋1160呎，新窗，兩個門前車位，祇此一間。

天方夜譚西北區靚屋 \$472,500



1827呎，前進雙車房，土庫完成，即時入住，請緊記西北區難有這種價錢。

西南 Signal Hills

獨立兩層，樓上三睡房，主層書房，Walk-out 土庫裝修完成，另備一房，可觀市景，前進三車房。勁減求售。

**\$899,900
\$869,900**

市中心 Waterfront 柏文 即將上市

兩房+書房，兩車位，無敵河景，市景。

西北 Royal Oak 柏文

兩房，兩浴廁。可步行至商場。

\$279,900

ASPEN ESTATE 減價出讓

Walk-out土庫完成，坐北向南，好環境。5000呎居住面積，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。（敬請先來電預約）

\$1,690,000

西北 Nolan Hills 全新獨立屋

兩層式，2028呎，樓上三房，主人套房，加建大廳及洗衣房，主層實木地板，花崗岩廚櫃檯面，Walk-out土庫。

連地連稅 \$549,000

市中心 East Village 柏文

實用面積685呎，兩房兩浴廁，東南大單邊，9呎天花，落地玻璃窗，光猛寬敞，石英檯面，不銹鋼廚具，室內洗衣房連洗/乾衣機，連一暖氣車位。

\$490,000

東南 Beltline 柏文

近市中心，22樓高層，704呎，一睡房，一浴廁，高級裝修及廚具，150呎特大露台，輕鐵站近在咫尺。

\$359,900

東南 Beltline 柏文

近市中心，高層，實用面積740呎，兩房兩全廁，主人套房，加料裝修，實木地板，不銹鋼廚具，石英廚櫃檯面，中央冷氣，有市景，連一個暖氣車位。

\$524,888

東南 Beltline 柏文

實用面積685呎，兩房兩浴廁，全屋大量加料裝修，落地玻璃大窗，石英檯面，不銹鋼廚具，室內洗衣房連洗/乾衣機，連一暖氣車位。

\$429,900

庸人自擾

當我正在欣賞奧斯卡獎項片段時候，一個西班牙語系的資深經紀同事來電，請我介紹一位風水先生來替她的上市盤診斷一下，究竟什麼問題，她所有的上市盤都賣光了，單單這間大宅卻無人問津。我幾乎笑出口，只好跟她說，風水的基本知識我也懂皮毛，不妨把地址告訴我，讓我先看看吧！

我邊開啓電腦，邊想可能就是衝路又或是在大街太吵，甚至是正朝西向，夏天熱得像火爐的同時，也把屋頂門窗外牆曬得色退木殘；不過開機之後看見，圖片美得像示範單位一樣，應該有一定吸引的程度。再看清楚，這回真的笑出來了，原來此區有垃圾堆填區在附近，夏天有不時傳來的一小陣異味，雖然不強，卻也成為江湖傳說的一個小缺點。其實只要把開價減三數萬，以今天的小陽春市況，不難售出。

以她10年經驗來說，跟我的20年雖然有差距，但價錢高開是顯淺的道理，作為經紀不可能這樣無知：唯有告知與這個同類的樓盤，剛剛賣掉51萬，所以開價56萬是高了點！怎知回來的話，

是這個樓盤怎樣怎樣好，這個呎價怎樣

怎樣平，口吻跟矯情的業主沒有兩樣，完全沒有去用邏輯思考來比較樓價。追問之下發現，她以同呎數的walkout但未開發的樓盤來比較自己已經開發土庫作為打和，用以較少面積但背向公園的樓盤來比較；結果當然是衆人皆賣她獨守，我起先還奇怪，這應該不是有牌照經紀的IQ，因為土庫有錢就可以開發，但是walkout及背向公園，卻是用錢不能改變的事實。掛線之後我才發現真正原因，就是她在最高峰以57萬替業主買回來，估計也沒本事說服以\$53萬來叫價。這也是我為什麼把網站叫作BestBuyCalgaryHomes.com：然時常推掉將叫價作為獅子大開口的生客。我反而喜歡有些賣不掉的樓盤，業主通過介紹，然後我飾演地產神醫，診斷一番，告知原因，然後訂下最終售價，事後又\$1不少的賣掉。說穿了沒有獨門秘方，只是任何一個業主，都不能接受自己的房子比別人差的硬道理。作為經紀必須像法官一樣，放棄一切成見，像直升機在高空視察一樣，將房子高下立判，不能存在與業主一樣的偏見。

地產閒情

LCHEUNG@CIRREALTY.CA

張老師

天下本無事，庸人自擾之。這就是新唐書陸象先傳的故事，陸象先多次對他所管轄的官吏說：天下本來就沒有什麼了不起的大事，只是有一些淺見者或平庸之輩，把一些容易的事情都辦糟了，我認為要從根本上去解決問題，就可以減少麻煩了。後來他把益州治理得很好，官吏也十分佩服他！

教導我很多事情的一位老華僑經紀前輩說，如果把所有資深經紀用今天的標準再重新考牌一次，估計最少一半不合格不能領牌，我對這個說法發出會心微笑……風水其實很科學，但以此作為賣不出的藉口，卻不仔細去研究原因，就有點那個：要知道最新的管理學除了IQ及EQ之外，還有SQ (spiritual) : The ability to behave with wisdom and compassion, while maintaining inner and outer peace, regardless of the situation。當智慧與憐憫成為SQ的基礎，我們就必須用超然物外的處事方式，加上IQ及EQ，始能有力踏上成功的漫長路！



GRAND
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

Big Taste Festival

占士邦
James Tull
jamestull@hotmail.com

上個月才在溫哥華飽嚐了當地餐飲業的盛事 "Dine Out Festival"，今個月又輪到卡城的 "Big Taste Festival"，無論 Dine Out 又好 Big Taste 又好，意念都一樣，就是集中 Down Town 一帶的食肆，齊齊攬個 25/\$35/\$65 一客的套餐，看看那一間好食夾大件。

相比溫哥華，卡城的規模當然細得多。溫哥華的 Dine Out Festival 足足十七日，除了 Down Town 之外，還伸延到 Yale Town、Gas Town、Robson Street 和 English Bay。

卡城今年的 Big Taste 由三月三日開始至三月十二日結束，和過去一樣，除了 \$35 套餐之外，還有 \$25 的 Lunch Special，某些餐廳還會推出 \$65 的美食家套餐 (Gourmet)。

根據過往的經驗，\$65 的 Gourmet 套餐最不划算，尤其有些餐廳把 \$35 和 \$65 一齊出，坦白說如果想吃 \$65 一頓 Gourmet，按理總不想和 \$35 的一齊迫吧。

先由午餐 (\$25) 開始，如果是慕名而來，我會推薦 "NASH"，"NASH" 就是鐵人大廚 (Iron Chef) Michael Noble 繼 "NOtaBLE" 的另一分店，午餐 \$25 三道菜，包括鎮店名菜 Rotisserie Chicken。Rotisserie Chicken 是什麼？就像用廣東人 "明爐燒味"，用鐵支穿過整隻雞，在炭火上滾動著燒烤。



粉糰 (Sweet Potato Gnocchi) 伴那用羊小腿慢火熬了十八小時的醬汁，都是占士邦的至愛。

至於晚餐我會首選卡城塔 (Calgary Tower) 二樓的 Ruth's Chris，Ruth's 算是頂級的牛扒連鎖店，幾乎全世界的大城市都有分店，\$35 晚餐包括六安士的 Fillet 牛扒，是平時的半價，另一間不相伯仲的 Modern Steak，同樣是牛扒，用的是 Brant Lake "和牛" (Wagyu)，Brant Lake 在那裡？由卡城出發，過了 High River 便到，很多人都不知道亞省也飼養 "和牛"，味道究竟和日本 "和牛" 有什麼分

另一個 \$25 的超值午餐就是 "Vero Bistro"，美女廚神 Jenny 的三道菜充滿意大利風情，用 25 年的意大利 MODENA 陳醋拌沙律，大家可能不知，意大利古城 Modena 是靚醋的產地，還有那 House Made 的意大利薯仔

別？就要去 Modern Steak 比試一下。

日本菜每一年都是最弱的部份，今年勉強選 "Hapa Izakaya"，同是 \$35，頭盤可選生和牛壽司 (Wagyu)，或藍鰭吞拿壽司 (Bluefin Tuna)，主菜是柚子汁味噌 (Miso) 豬扒，占士邦吃過用油子汁，清酒和味噌煮成汁來煎三文魚，亦試過用來焗鴨，同一款醬汁來做豬扒，不知是什麼味道？吸引占士邦是單尾的甜品，法式焦糖燉蛋 (Cream Brulee) 吃得多，焦糖抹茶 (Matcha Brulee) 又是怎樣一道菜色？

不過如果讀者真的想一試 \$65 的 Gourmet，我會推薦 Teatro Ristorante，坦白說這間餐廳從來不平宜，食物也從來不好吃，占士邦去 Teatro 純粹是因為環境和氣氛，何況平時去，五道菜也絕不可能 \$65，如果抱著參觀博物館的心態，\$65 的 Gourmet 都是值得，順帶一提 "桃園茶餐廳" 距離最近，我去過幾次 Teatro，沒有一次吃得飽。

每一年 Big Taste 都有些餐廳是物超所值，亦有些餐廳是打著人有我有的心態，塞滿三道菜就交差，當然也有混水摸魚，趁機清存貨，過去那麼多年 Big Taste 都中伏了很多次，所以建議讀者訂座之前先看看 Review，先做一些預備功夫。

Big Taste 祝大家胃口常開。

西北 Kincora

2009年建，內街，坐南，前進雙車房，1,730呎兩層屋，三睡房，兩個半浴廁，主人套房，二樓 BONUS ROOM。土庫完成，有廳、睡房及全浴廁。

即將推出



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。

建新屋：平、靚、正

西北區，前進雙車庫獨立屋，勿失良機：

環保級，9呎高樓底；實木地板，不銹鋼電器，三層厚玻璃窗。1,800呎起，三至五睡房（雙套房），由45萬元起至60餘萬元。

無管理費 二層相連屋，後進雙車庫：

雙套房，1,200呎，\$366,500。三房，2.5浴廁，1,344呎—1,626呎，\$376,500起。1,566呎（無車庫），\$363,880起。前進單車庫，1,415呎，\$365,000起。

建新屋經紀代表不可缺

(1)買家「零支出」：從選建築商、地、屋款、簽約、室內裝修選料、建房進度檢查、入伙驗收，有專業人士陪同及把關！

(2)經紀對客戶有「受托人責任」Fiduciary Duties，及需「運用應盡一切應盡的努力」Exercising Due Diligence；相等於買了任何「甩漏」保險；效果猶如孫悟空頭上的「金光箍」！

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。 \$799,000



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。

\$639,000



西北 Evanston

2009年建，坐東北，位於鎖鑰圈內。1,334呎，二

樓三睡房，主人套房。

土庫完成，有廳、睡房

及全浴廁。後進雙車庫

，一街之隔步行到區內

小湖。自住、投資最佳

選擇。 \$409,900

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。

\$418,000



RRSP 季節的「啟示」



每年二月底，人忙於在限期前處理 RRSP 事宜，以（延緩方式）減低去年應繳入息稅。

更應景是，不少財務專家出臺，建議如何在退休後仍能有一個富裕的晚年；或在退休手持百萬元現金，要每年能衍生出五萬元作家庭開支，除投入股市，別無他法（因「定息」回報，如「定期」或「債券」的利息都極低，回報難達5%之數）。

較新的觀點是，退休人士，可別忽略了未估算的「醫療、保健」開支；尤其長期的嚴重疾病，每年可花上過萬元，打亂了退休的財務預算。

RRSP出路，不外定息回報或買基金。若是Self-Directed RRSP（2016年1月14日文“168”有簡介），則投資範圍廣至股票、地產...等。

有持投資房客戶與其只相信基金或股票（即絕跡投資房）的朋友，對比十餘年

來的投資資產總報表，持投資房者領先不得了；而持基金者則埋怨增長甚微。

引伸出一個問題“基金經理為何長期跑輸大市”，但卻不少自肥，在40餘歲退休？

基金表現差劣原因，行內知情人士透露不外：(一)管理費高昂；(二)買賣，浪費交易費；(三)巧立名目收取額外費用；(四)趁高價計算月費；(五)趁低價收取月費，多扣單位；(六)侵吞股息；(七)侵吞利息；(八)高追低沽；(九)托價討好大戶（包括公司高層）；(十)高追「消息股」。

亞省地產協會2月23日市場簡報指出，過往18年（1999-2016），投資亞省房地產，平均年增長為6.6%；表現較多倫多交易所指數TSX的6.4%強。

以卡城獨立屋平均售價為例，1999年1月底為\$157,837，而2016年12月底是\$573,896。單從數字計算，升幅3.636倍。若以25%投入本金（\$157,837÷25% = \$39,459.25）算，增幅變成10.544倍！

有別於房地產，股票若做Margin桿杆 Leverage（倉），風險極大，18年來市場有高有低，可能早已沒頂。但，房地產桿杆則不同，只要供款不脫期，銀行絕不會如股票之「斬倉」，便可長守只賺不虧。

若計算「桿杆效應」及應用「複式增長72定律」（2014年5月8日文），實際回報更高。試簡述如下：1999年1月以\$157,837購入，首期25%（當年要求）\$39,459.25。至2002年5月平均售價（指數）增長至\$202,108。若重按Refinance 75%，新按揭\$151,581作清還原有餘下房貸額，抽出本金5萬餘元，該物業即變成「零首期」（2014年5月15日文）；而所抽出本金又可作第二波投資，享受日後二間物業增值的回報。由\$202,108市場升幅至\$573,896，只要到價便可重覆「重按」及「再投資」另一套房策略。當年投入本金\$39,459.25的實際回報率，可想而知奇高！

讀者若對以上概念陌生，如有好奇心，不妨來電預約筆者所提供的「免費投資房地產講座」。祝願大家發財！

 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	東南 Fairview	東北 SADDLERIDGE 柏文	原有投資客，擁有大批位於全城各區及各類型收租房屋出讓，退休求售。
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	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 C/S \$459,000 日本餐館出讓	兩年新，724呎，兩房，全廁，有停車位。 \$199,000	詳情請來電查詢！
Beddington	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 \$49,000	西南 Stanley Park	唐人街商舖出讓
兩層式孖屋半邊，約1120呎，三房，半個廁，保養好。 SOLD \$295,000	東北 Airway 工業區，4200呎，花店及花店用品批發（鮮花除外）周一至周五營業，東主經營廿五年，準備退休。租/買均可。	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	繁忙龍成商場三樓，2172呎，合各行各業。 \$519,990
房屋出租		西北 Panorama	
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。		獨立兩層，樓上三房，共三個半浴廁，Walk-out 土庫，備出租單位，月租\$700，全屋共兩套洗/乾衣機，屋前靚景，前進雙車房，近301巴士及商場。 \$519,990	

慵懶貓咪體重 冬天不可忽視健康



冬天不管對人還是動物來說，都是最容易發胖的季節，常常過了冬天身上就多了不少的脂肪，若沒有好好注意寵物，很容易就會產生過重或肥胖的問題，因此對於自己的愛貓可千萬不能怠慢，要為牠的健康著想。

如何判斷貓咪該減肥



■ 用體重來判斷

體重超過理想體重的15%~20%，視為超重，超過30%~40%則是屬於肥胖，但品種也會有一定影響，有些天生骨架大就會較重，東方體型的貓本來就輕，所以體重只是衡量肥胖的依據之一。

■ 用身形來判斷

可以透過俯視貓咪、觀察牠的身體形狀以及腰部的凹陷、胸部和腹部分界是否清楚，這些都能來判斷貓咪的胖瘦，而長毛、短毛以及品種都會有影響，所以這是衡量肥胖數據之二。

要如何幫助貓咪減肥



■ 減肥食譜須知

有時減少餵食量可達到減肥效果，但這可能會造成營養成分的相對不足，而使貓咪經常處於飢餓的狀態，採用低含量的貓糧便可解決這些問題，這些食品的營養成分是有經過調配的。

■ 阻止再次復胖

一旦貓咪達到目標體重時，獸醫會告訴你如何維持體重，千萬不要重蹈覆轍恢復減肥前的過量餵養，不能被貓咪的乞求給打動，只要有正餐的熱量就足夠了，要記得多帶牠出去運動。

■ 運動不可忽視

可以透過陪貓咪玩耍來達到運動的效果，用牽引繩帶著貓咪在室內走幾圈或是在樓梯上跑個幾次也是可行的，可以利用貓咪好奇心重來設計一些小遊戲，這樣就能更快達到減肥效果。

貓咪減肥的須知事項



■ 食物選用方針

減肥主要是減少攝入的熱量，因此平日給貓咪的食物應以清淡為主，減少肉類的份量，多準備一些乾糧、新鮮的蔬菜等食物，或者購買一些低熱量食品，讓貓咪在不餓的情況下減肥。

■ 肥胖帶來危害

有些主人可能都覺得愛貓胖胖的很可愛，但其實肥胖會帶來身體的危害，長期的肥胖會有慢性問題，像是高胰島素症、運動耐受力低下、耐熱受力低下、增加手術的麻醉風險等等。

■ 肥胖產生疾病

肥胖會引起疾病有糖尿病，少數是先天的，大多都是後天肥胖造成的胰島素分泌失調，再來是心臟病，引發心肺功能不全，呼吸系統上毛病，最後是骨頭關節病變，造成行動上困擾。

