

**小炒王**  
Cheung's Kitchen

2111-Centre St. N. Calgary  
403-277-9933 403-874-6226

訂座電話：  
晚飯小菜、和菜套餐、消夜打冷

營業時間  
七天營業  
星期日至四  
4:30pm - 1:00am  
星期五/六  
4:30pm - 2:00am

以下每款需連同一款正價小菜同時享用  
**每款特價**

*Merry Christmas*

**\$8.88**

九江鹽焗雞  
奶油龍蝦 (麵底)  
\$29.95

**晚飯超特惠大酬賓  
本期特價推薦**

合時靚燉湯

花旗參燉竹絲雞  
藥膳燉竹絲雞  
藥膳燉老雞  
白糊椒燉豬肚

滿\$50食品 (稅前計) 送 白灼蝦壹碟

滿\$80或以上食品 (稅前計) 送 煎封龍利壹條 (特價餐及套餐除外)

堂食惠顧  
另備多款精心配搭和菜及套餐

所有特價祇限堂食



# 新 年

去年年底前的兩個星期，每個晚上都跟好友們聚會聚餐。

有些友人是從加拿大東岸來探親，有些來自亞洲來度假，有些是每一至兩個月就見一次面的。

我們皆趁着聖誕和新年佳節，齊齊整整聚在一起，開開心心回望前瞻。

回首過去一年，大家認為時間飛逝超快，眨眼間已踏進新一年。

很多事情仍未做好做妥，很多人仍未好好關懷照顧

。一天的二十四小時在睡醒至入睡之間重覆又重覆著，忙這忙那之後，人累了。

友人們說：過去十二個月，家人患了病，大家束手無措；家人離開了，更感孤單無助。

雖然，大家都知道那句老話說：生老病死，是人生必經階段。

但當這些階段來到我們面前時，原來就不單是一句老話而已，而是真真切切要一步一步去面對去應付，一點都不容易。

友人A的母親，自從診斷患了癌症後，A便無間隔地陪伴母親進出醫院接受治療和復診，在家裡也改變了很多以往的生活模式和習慣，去配合母親病後的起居飲食。

A說：這些月來，一面上班拼搏，一面照顧母親，人真的累了。

在母親接受治療期間，看到母親曾積極去接受事實，又看到母親曾消極去放棄前路，更看到母親一次一次的痛楚，吃不下嚥，睡不入眠。

A的心很痛，心很累。

其他友人，有著類似的經歷，心同感受。

無論日子有多匆忙，我們有多繁忙，只要加倍努力，跟時間競賽，總可按計劃向著目標直跑。人累了，休息充電後，再去拼。

可是，心累了，便不能掉以輕心。

當知道，因我們在意，才會心痛心累。

但我們應知道，心再累，對病倒了的母親是於事無補的。倒不如把正念凝聚，繼續愛己愛人，努力面對人生的喜怒哀樂，生老病死，悲歡離合。

新的一年，多愛自己一點，多愛家人一點。

# 歡樂旅遊

CALGARY TOURS

新址: 814 Centre St. N Calgary

(中央街北夾7跟8Ave 獅子橋北, 黃金商場內/ 薈珍之味旁)

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



## 特別季節推薦

### 新年推薦

#### 冰雕城堡皮克斯動畫展一日遊

\$69+稅 1月6日

- 早上10時出發前往西愛民頓Telus科學館參觀Pixar/Disney動畫展(午餐自備)
- 傍晚約5時到達冰雕城堡Ice Castles進入由冰雕及光影交織而成的奇幻世界尚餘小量位置，欲購從速。



#### 農曆新年及春假推薦 (包括全程交通)

#### 麥梅利堡魔幻極光4日

\$599起 (四人房)+稅

出發日期: 2018年2月16日和2018年3月23日

#### 春假特價巴士團 (包括全程交通)

#### 美國迪斯尼、拉斯維加斯、三藩市精選10日

USD\$790起 (四人房)

出發日期: 2018年3月23日

行程經典景點: 迪斯尼、環球影城、拉斯維加斯、羚羊彩穴、鹽湖城、三藩市

歡迎前往本公司官網訂位/付款\*更方便/安全

## 冬季洛磯山

### 冰雪奇緣一日遊 \$79+5%稅

出發日期: 2018年1月14日至3月25日 (每週日出發)

出發日期: 10月下旬 - 2018年4月中

### 班芙一日遊 \$79+5%稅

### 路易斯湖一日遊 \$79+5%稅

### 洛磯山2-4日遊 (四人房) \$239起 +5%稅

\*\* 更多精采行程, 請來電或上網查詢 \*\*



## 極光遊系列

冬季洛磯山黃刀極光7天體驗 \$1089起 (四人房)+機票+稅

黃刀夢幻極光3-5天體驗 \$448起 (三天四人房)+機票+稅

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

## 特價機票

多家航空公司卡加里飛往中國多地

**\$589** 包稅起

加航卡加利香港

來回機票 **\$698** 包稅起

亞拉斯加7晚遊輪

溫哥華2018/5/6出發

**\$1188** 起(全包), 另加機票

夏威夷5天

**\$588** 起(雙人房), 另加機票

8天台灣尊享美食豪華純玩團

**USD\$649**

出發日期: 2018年3月22日

- 台北、台中、日月潭、嘉義、阿里山、台南、彰化、苗栗、桃園
- 全程入住4/5星豪華酒店
- 保證入住一晚台北圓山大飯店
- 安排享用地道風味餐: 鼎泰豐、甕缸雞、台南擔仔麵等
- 包101大樓登頂門票
- 包台灣唯一台南關仔嶺泥漿溫泉

## 聖彼得堡 (二)

### - 大公陵墓 Grand Ducal Burial Chapel . 志永

據導遊說: 小側室安放俄國末代沙皇尼古拉二世一家, 包括皇后、四位公主、一位王子, 和一位僕人的靈位。是教堂其中之一賣點, 大堆人在門前等候, 導遊說不看沒損失, 帶着我們去連接教堂1908年完工大公陵墓 Grand Ducal Burial Chapel, 因大教堂墓室已滿, 而增建新皇室陵墓。這兒看不到石棺墓碑, 只有一條白色圓拱長廊, 近大門處設紀念品販賣區, 盡頭是彩色玻璃耶穌像祭壇小禮拜堂, 穹頂天使環繞, 俄文說明, 我看不懂。

旁邊空蕩蕩小房間, 牆上掛着油畫像是嘉芙蓮二世 Catherine II, 尊稱嘉芙蓮大帝, 有譯作凱薩琳大帝, 或俄語葉卡捷琳娜大帝。旅行前做搜集資料, 趁機向太座交功課: 俄國只有三位大帝, 首位是統一各諸侯建立皇朝伊凡大帝。其次是彼得大帝和嘉芙蓮大帝。嘉芙蓮是德

國小王的女兒, 因聯姻政策, 十五歲嫁皇儲彼得為妻, 受盡丈夫羞辱十八年, 終日與書本為伍, 學富五車, 政治藝術皆精。彼得三世登基不到一年, 她利用情人勢力, 發動政變廢黜並暗殺無能丈夫, 即位俄羅斯女皇。統治俄國34年成為歐洲列強之一。放在大教堂靈柩, 受愛戴程度遠遠比不上彼得大帝, 據說她有很多情夫, 視為淫婦! 不由自主想起中國武則天? 太座猛點頭同意, 她政績卓越比武則天還要強。長廊牆上展示一些沙皇畫像或相片, 和他們下葬時情景。彼得三世彩色油畫旁就是她, 油畫像的黑白照, 戴着她特別定造, 以後俄國皇帝登基必戴皇冠, 畫中男士是她兒子, 喜怒無常被俄人稱為「瘋君」保羅一世, 在陰謀叛變中被謀殺。

另一組以720萬美元將阿拉斯加賣給美國的亞歷山大二世, 他強

硬鎮壓革命運動, 被反對派炸死, 旁邊是他首任妻子德國瑪麗郡主。他的兒子亞歷山大三世繼位, 為了哥哥的遺願, 他娶丹麥公主達格瑪為妻, 我們在哥本哈根見到亞歷山大教堂 Alexander Nevsky Kirke, 由他出資建成。為了紀念亡父, 在遇刺地點修建聖血復活教堂, 但國勢已江河日下。

再傳位他的兒子末代沙皇尼古拉二世, 登基後捲入連串戰爭中, 1905年的「血腥星期日」屠殺近千向他抗議的人。1917年二月革命被推翻, 流放西伯利亞, 1918年被秘密警察集體處決十幾人, 慘遭滅門, 扔入枯井焚屍滅跡。相片



末代沙皇尼古拉二世一家

「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」

中年青戎裝尼古拉二世英俊瀟洒, 皇后貌美如花, 和三位美麗公主, 但他們看上去很憂傷。1979年一家遺骸陸續被發現, 1998年先後安葬在彼得保羅大教堂的小側室, 2000年俄羅斯東正教會追封尼古拉二世為「殉教聖徒」。

清楚俄國重要沙皇歷史, 更容易瞭解聖彼得堡景點背後故事。太座一臉仰慕, 緊握我手離開大公陵墓, 藍天白雲, 賽感快樂, 好過做皇帝。入宮啦! 見識嘉芙蓮大帝部份珍藏繪畫和雕刻作品, 請看下回重頭戲「隱士盧博物館」。



大公陵墓 Grand Ducal Burial Chapel

# 傳統粵菜考功夫

## 吃出廚師心與力

首先響今年嘅首篇稿內向各位讀者拜年，祝各位身體健康，財源廣進，飲獻食德。

自從上期開始將已封塵的頭哥之筆解封後，即時得到極多鍾意“搵食”嘅讀者紛紛來電，提點我要寫得更頻密唔好時常脫稿，等佢哋一方面有D精神食糧，另一方面更可參考我所懷緬嘅傳統美食。大部份嘅讀者都認為響卡城真係要搵一間可以有平均水準嘅正宗粵菜館真係寥寥可數。

話雖如此，但卡城自上世紀七、八十年代開始已經有好多香港資深粵菜名廚以勞工身份或技術移民身份嚟卡城任職廚師或開設食肆，祇可惜近年來自香港移民較少，隨之亦有大批來自中國嘅國家級廚師到來，令卡城粵菜業盛極一時。

但隨著香港回歸加上中國國內經濟一日千里，好多香港資深名廚都情願北上跟大集團搵人仔，令香港當地亦缺乏好廚師，最大嘅難題係無人願意入行去做既辛苦人工又唔高嘅工種，所以要搵好嘅廚師實在不易。

而卡城實是一個非常特別嘅城市，大部份食客都有一個對食肆有一個好唔正常嘅期望及要求，就係“大碟、抵食唔使好食”。就因為咁嘅原因令好多食肆老闆及廚師都要向現實抵頭，就係大大碟馬馬虎

出餐了事。

好在有一班仍緊守最後防線，出品力求精益求精，不斷思考以本身深厚功力配以有限度嘅原材料去烹調傳統粵菜美食，雖然有很多本地原材料的確未能做出在中國或香港嘅效果，但已食出佢哋真係用心用力去達致最佳成果，在此謹向卡城各位名廚老將致以衷心的佩服。

接住講番上期所提及到東哥嘅百好小廚試菜喇，今期先講講令我有最大緬懷嘅兩款“雞”的菜式”。第一式當然係廣州四大名菜之一嘅“江南百花雞”。



其實百花雞係上世紀三、四十年代廣東名菜，此菜式有雞之名，無雞之實，其實係用混有肥豬肉嘅蝦膠釀雞皮蒸熟，再配以白菊花上湯芡，原名應為江南白花雞，但因傳統食譜或菜單都以見白為不吉利，所以改為百花雞。正因此菜式不見雞肉卻見蝦膠，令蝦膠從此得冠“百花”美名。

但食客亦不斷求變，近代人喜歡香脆及煎炸食物，所以後期香港有粵菜師傅改為脆皮百花雞迎合不同食客，令百花雞更受歡迎。百好小廚東哥就係以脆皮百花雞做招牌。此菜式以蝦膠為主角，當然要打出一手好蝦膠才算合格，雖然以冰鮮蝦仁打出嚟嘅蝦膠，但仍彈牙爽口兼有鮮味，而雞皮當然香脆可口，值得一讚。

雞餐第二式係砂窩焗走地雞，一道聽似簡單嘅菜式，但要揭開煲蓋時所散發出來嘅香味就要令你垂涎欲滴，兼且窩內不見多餘的汁芡及雞肉鮮嫩就是精髓所在。

因為這道菜令我想起四十多年前，我家經營嘅酒樓那位祇有三十二歲，入行二十載嘅主廚海哥嘅傑作“砂窩蜜汁子薑雞”



寫到呢度已經開始感到肚子打鼓，欲知後事如何，請下期再讀。



**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](mailto:info@trendweekly.com)  
並註明：**Photo Contest**。

# 精選圖片 大比拼

pc0104-01 新年a



pc0104-02 新年b



pc0104-03 新年c



pc0104-04 新年d







## Ultra Violet 18-3838



色彩權威機構Pantone早前公布了2018年度的代表顏色，是色調名為PANTONE 18-3838 Ultra Violet紫外線。如官方網站所說：「紫外光色是強烈挑動思緒與深思的紫色調，傳達獨創性、創造力及前瞻性思維，為我們指向未來。」這種紫外線色代表著宇宙的神祕，未知的趣味，以及超越現狀的發現。

廣大無垠的夜空象徵無限的可能，並持續激發欲望，追求我們以外的世界。試幻想站在你面前的是一片銀河夜景，這種色彩是否讓你心中充滿了讚嘆，讓你覺得自己很渺小，而這個世界很大，並且有很多未知的東西等著你去發掘？

每一年，彩通色彩研究所的色彩專家們會搜遍全球，尋找影響色彩的新因素，集中在電影，藝術，設計等等領域，時裝周也是其中一個重要部分。

除了以上這些常規領域，流行事件的發生，體育賽事，甚至是戰爭等全球性的社會熱議事件，也都會影響到年度色的選擇。

謎樣難以捉摸的紫色，長久以來也是反主流文化、非傳統和藝術光彩的象徵，如大衛·鮑伊和吉米·漢瑞克斯便將紫外光色調推到西方流行文化的最前端，展現充滿個性的自我表達，微妙又充滿情感，他們打破了規則，刺激個人世界的想像

。而在歷史上，紫外光色在一直帶有一種神祕或性靈的特質，讓人聯想起正念，對那些尋求逃脫現今過度刺激世界的人們，提供境界更高的立足之地，比如在冥想的空間和其他聚集的場所使用紫色調的燈光，會讓聚集的群衆充滿能量，激發感應。這樣的代表色的存在意義不只是為來年的時尚圈帶來指標性的影響，也反映了此時此刻我們的需要，希望能透過「紫外光」色，將我們的潛力提升至更高層次，打破傳統慣性，照亮對未來的想像。

紫色是充滿個性的顏色，刺激著人們對於未知世界的無限想像。那麼，我們應該如何駕馭這種來自宇宙的色彩呢？



## 西北 Beddington 排房

鄰近中央街及3號公車站。光猛、幽靜大單邊兩層屋：三睡房，一全浴廁。土庫部分完成。保養好，最佳上車盤或作投資，管理月費\$242.54（包雙車位）。叫價低於市府估值。筍盤！  
**\$239,999**



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)

回饋社群  
分享知識、經驗  
免費解答房地產  
租務問題



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。

## East Village 柏文

East Village 柏文 : 556呎，一睡房+一書房，室內車位。室內儲物、洗衣房。管理費\$462（全包水、電、暖氣）。  
**\$199,900**



## 西北 Sandstone Bi-Level

1982年建，內街向東。1138呎 Bi-Level。主層三睡房，可分門出入，土庫完成，有第四睡房、大廳及全浴廁。全屋兩個半浴室。  
**\$365,000**



## 創業良機

市中心1街夾6 Ave 辦公大樓 Food Court。550呎，沙律、湯、三文治快餐店（非 Franchise），月租\$7,294（全包）。五天工作，最適合家庭操作。  
**\$83,000**

## 西北區唐餐館

位於高尚住宅社區，人流旺生意穩定，泊車位充足。接近4,100呎，145座位，全酒牌。專業人士設計，廚房生財工具齊全，保養良好，餐房裝修雅緻舒適。  
**\$586,000**

## 西北 Carrington 獨立屋

十分鐘車程到新大統華超市。鄰區預留地作建醫院、室內運動場及 C-Train 站。居住面積3806呎。全新：雙車庫，二樓四睡房+客廳，第三層705呎 loft；有睡房，全浴廁及廳。土庫794呎完成：睡房、全浴廁及大廳。土庫、主層皆9呎樓底；主層全木地板，廚房麻石桌面。高級 upgrades。全屋6睡房，4個半浴廁。宜：三代同堂、（已婚）兄弟姊妹合夥擁有或分租室友代付按揭。低於建築商價三萬元，超值！  
**\$619,999**  
~~\$649,900~~



## 同人唔同命



見報曰，2018之房貸新例“壓力測試”已生效。受新例影響最大的：

(一)過往不斷拖延 [或為省(少付)利息，多儲首期] 作購房決定，而家庭收入不太高之階層：舊例可批買45萬元前進雙車庫房，新例打八折，變成沒車庫或較小屋。雖則房市放緩價回落，卻無論如何沒掉兩成那麼多。

(二)從建築商買了預售大廈單位 (Condo Apt)，2018才交屋。由「舊例」過渡至「新例」，買家要承受的衝擊度，全視乎買價及家庭收入之高低。預售房交吉日，若市場仍牛皮未回升，新房估價未達購入價；房貸額比例下調，買家要有足夠差額補貼首付。若家庭沒資源或未能尋求其他高息貸款助成交，便無奈撻訂違約？

最擔心情況是：(1)建築商為清貨尾劈價，或(2)其他炒家速速低賣離場，作了低「指標價」。影響銀行估價下調：因該新大樓未有其他上市盤成交價作參考指標。(過往經驗，新大樓要一年至年半，價位才能定下來，反應市值)。

天意弄人，世事多變，準置業者個人計劃未必能盡如人意。「外在因素」將房貸門檻調高，又豈能盡在普羅大眾預算中？除量力而為，是否要把握時機，是做任何購買決定都要承受的個人風險。

2017年大事回顧，美國總統訪華，滿載而歸，簽了超過2,500億美元生意單。反觀加國總理則空手而回。加拿大人是非常包容及有原諒性的，又不覺得是行程任務失敗或什麼問題。

與中國打交道，未弄清中國「情」（人情言表於口）、「理」（道理藏心中）、「法」（法理埋肚內），卻打起人權旗號，又那有共同基礎去找共識？情況猶如：亞省最低工資（時薪）\$13.60（今年十月再調升至\$15），經商環境成本高，要亞省出口物美價廉產品，不也是勉其所難嗎？

自由黨的大麻合法化及稅改備受爭議。大麻合法化：美國八洲，Colorado, Oregon, Nevada, Alaska, Washington, California, Massachusetts 及 Maine 均已合法（後列兩洲有待實施）。加州2018年1月1日生效，法例要求年滿21歲便可自種6株大麻（加國：18歲，4株）。

2017年12月底，有公司申請在 Lethbridge 建種植大麻場，時間上（在法例通過後申請）非常合理。但有一疑點，請讀者賜教：聯邦政府在2017年3月宣佈4月開始啓動立法大麻合法化，但愛城 Leduc 市3月消息建80萬平方呎的種植大麻場。是否時間上有矛盾或該公司有內幕消息，與聯邦、省政界已有默契？

稅改，打擊中產階級和小業主的利益，而不管不顧大富翁和大公司避稅、逃稅的問題。反對黨追擊財長因家族公司股權轉讓獲益，令人想起香港前財政司梁錦松偷步買車（省登記稅）而引退下臺。

總理被豪華招待往私人島嶼度假，道德專員裁定違反加國利益衝突法，卻沒任何譴責或行動。總理坦言會承擔所有責任，（無任何覺悟），道歉了事。同類事件，導致前亞省女省長被拉下臺，令香港前特首曾蔭權惹上官非。只能嘆一句：同人唔同命！

自由黨既是大多數黨，總理只能被黨遺棄下臺，或待下屆大選時由其他黨擊敗取而代之。不滿自由黨人士，只能怨一句保守黨不爭氣，掉了江山！



**Laurence Cheung**

張一新 百萬經紀會員  
**(403)870-9488**

email: lcheung@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



## 市中心1335-12 Ave SW \$222,000

無敵位置，交通方便大一房柏文，609呎，全新裝修，雲石不銹鋼高級木紋地板，室內車位，先到先得！送6個月管理費！

## 西北 Panorama

新上市

獨立兩層，約1700呎，三睡房加上層大廳，光猛開揚，近商場及巴士站。

**\$449,900**

## 市中心 Luna 柏文

位西市中心，一房柏文，特大露台連暖氣車位，步行至河濱公園。

**SOLD \$349,900 \$355,000**

## 市中心 Waterfront 柏文

新上市

一睡房柏文，壓木地板，連暖氣地下車位及儲物間。

**\$359,900**

## 西南 West Spring

新上市

**OPEN HOUSE: 本周六/日 2-4pm  
105 - Westland Cr. SW**

獨立兩層大宅，近3150呎，四睡房及上層大廳，土庫數年前全新裝潢，用料上乘時尚，特大雙車房，近學校及商場。

**\$1,150,000**

## 市中心靚街鋪近唐人街 3 Ave SW \$388,800

現址律師樓辦公室，1200呎，有廚廁，可做任何行業，包括小食店，咖啡店，服務業，零售業，醫生，律師，會計師等，水電暖氣全包，呎價平通全城街鋪。

## 市中心河景高檔柏文Outlook Waterfront

一房加有門書房，現作睡房用，罕有室內儲物室，內圍河景高級單位，送地下暖氣車位。

**\$409,900**

## 代客招租三房

## 代客招租南部湖區

## 代客招租兩房兩廁

Beddington三房，主人套房，門前大量停車位，全屋靚木地板，包水電暖氣，\$1350，先到先得，適合新移民。

新靚一房加書房，雲石不銹鋼廚房，主人套房，室內洗衣，暖氣車位，705呎，\$1298，水電暖全包。

勁靚雙主人套房加客廳，兩層均有露台，有天窗，豪華複式閣樓靚市景，近中央街20 Ave。



Address: 215-1110 CENTRE ST. NE

CALGARY T2E 2R2

Telephone: 403-262-0066

Advertising: 403-617-2100

Fax: 403-233-2172

Email: ad@trendweekly.com

餐飲、娛樂、消費新動向

逢星期四  
免費派發

[www.trendweekly.com](http://www.trendweekly.com)

- 免費網上分類廣告
- 免費買賣專欄
- 閒情一周全部內容逢周四上載

地產閒情

LCHEUNG@CIRREALTY.CA

張老師

# 天時地利人和

新的一年開展，上天似乎特別照顧，第一晚有超級月亮，第二天氣溫突降幾十度，白天幾乎接近零度，晚間也只是單位負數，本來冬天看屋的人會少一點，多少與低溫有關，但這整個星期溫暖兼陽光普照，估計到週末肯定全市回復正常！我所指的正常是每年大約一月五日已回復有正常上市樓盤也有成交紀錄，到了月中，新的政府估值也是買家賣家都心中有數，然後卡城地產局會有新任主席上場去發表全年樓市走勢，這當然也不會是主席的個人意見，而是整個地產局的研究預測成果，多年來我覺得會是偏向保守一點，但是一個全世界都會朝這方向發展的既定目標，少有背道而馳。

2017年新移民需有增長，但其中很大部分是政府接管的難民，對私人房市不會有幫助，單靠真移民來鞏固樓市的機會不大，因為很多民族如非洲，日本甚至德國，民風都不是喜歡置業的一種，加上瘋狂掃貨的內地同胞只鍾情大溫市及大多市，看來卡城樓市需有建築商開價硬淨，卻因大部份用家對二手樓沒興趣所致，除了輕鐵站，名校區或好屋地有人追捧之外，二手樓價只能依通脹率向上，很難有突破，反之享受主義抬頭，新豪宅或頂級柏文，在估價師極力掙扎之下勉強估到差不多但仍有不少捧場客，皆因貪新的心理使然。近期看到很

多毫宅二手價跌讓，毫宅柏文更甚差，差價比原先開價差不多是十萬，原因簡單，當建築商在旁不停興建新樓盤時，試問這曾經新過來的二手盤，若只差一萬八千，也不能引起注意罷！

不過，沒有大升才是健康樓市，記得當年2006至2007期間樓價大起，樓市甚多非法活動，某大銀行曾經列出黑名單，說要打官司告到底，最後卻被律師潑冷水，說以後改變政策小心就是了，律師費不菲事少，再浪費寶貴時間就事大了，結果當然不了了之！

如今2018，除了新按揭政策令低收入用家要受銀行新風險評估而降低樓盤級數外，長遠打算移民但未獲批甚至未開始申請的外國人，在卡城買物業跟以前就有天淵之別，雖然不是針對卡城，但到底全國按揭政策統一，以前被視為正當投資者，現在新政策大銀行都幾乎不想借，只有高息財務公司垂青，除了打擊東西兩岸大城市瘋狂樓市外，配合聯邦政府打擊國際洗錢活動，也是任務之一！

樓市不好，變相將出售樓盤推往出租市場，將租金不斷下調，這情況下很多年青人都傾向做租客，於是，這兩三個月，約看租盤的人數大有增加，但別高興得

那麼早，舉個例子，上下分租的大平房，上層三房主人套房從\$1600降到\$1300也未能成事，原因乃一字：舊，半新不舊兩房排屋也從\$1450降到\$1330也是有看無市，原因是租客全部都不是要養狗就是不要地毡，唯有全新無地毡兩房柏文，\$1450都立刻租出，原因就是年青人對新東西的超級追求，剛用一年多iPhone 7又要換iPhone X就是一個好例子了！

本來沒有租不出的屋，只要降低租金一定很快完事，但我的理解是租客質素與租金掛鉤，平租盤就要很幸運才能有好租客，也是我的例子1200呎三廁排屋\$1330只會有養狗的因為租不到其他才會來申請，但\$1450兩房雖然少三百呎也能立刻租出就是這道理，這就是我這三個月來的親身體會，信不信由你！

我從來不鼓勵客戶買獨立屋收租，因為二十年前已經在物業管理公司領教過一衆卡城租客，我二十年的結論是，高質優皮族叮一族等一衆young professional，尤其是油公司中高層，一定是優質柏文才看得上眼.....更何況，現在世界變得歪理抬頭：今年種大麻成了合法活動，不在你的獨立屋種，難道在父母家種嗎？LOL！

 <b>Ming Wang</b> <b>汪明</b> <b>手提 : (403) 874-5688</b> 精通國、粵、英語 <b>Email: mingwang@shaw.ca</b>	 <b>Bill Loo</b>  <b>羅標</b> <b>手提 (403) 560-5882</b> 英語、廣東話	 <b>Marianne Chan</b> <b>陳安莉</b> 英語、廣東話 <b>手提 : (403) 815-2882</b> <b>chan.ma@hotmail.com</b>	 <b>GRAND</b> <b>REALTY &amp; MANAGEMENT LTD</b> <b>盛世地產</b>
<b>西北 Ranchland</b> 獨立覆式四層，1100多呎，樓上三房，主人套房，主層新裝修客飯廳，壁爐。樓下一房一廳加廚廁，分門出入。最低層一房一廳及廚廁。後進式雙車房，門前巴士站可直達輕鐵站、學校及商場。 <b>投資極品 \$425,000</b>	<b>Panorama Hills 柏文</b> 兩房兩浴廁，850呎，高層單位，九年新，管理費便宜，已吉。 <b>\$205,000</b>	<b>東北 Falconridge 孜屋一對齊賣</b> 孜屋一對，保養好，一邊五房平房，兩個半浴廁，壓木地板，\$258,000。另一邊共四房 Bi-level，兩全廁，壓木地板，\$250,000。 	<b>東北 Vista Height</b> 獨立兩層，1600多呎，樓上三大睡房，主人套房，全屋新裝修，前進雙車房，離市中心五分鐘車程，四通八達。 <b>\$459,000</b>
<b>房屋出租</b>	<b>Lynnwood 城市屋</b> 兩層，1040呎，三房，1.5浴廁，土庫裝修完成，地點優靜管理費便宜，已吉，歡迎還價。 <b>\$274,900</b>	<b>西北 Beddington</b> 東北工業區，花店用品批發，東主經營廿一年，準備退休。租賃或購買均可。	<b>西北 Beddington</b> <b>90 Bermuda Close N.W.</b> 獨立複式四層，四睡房，兩個半浴廁，前進雙車房，地大面對公園，可步行至學校。 <b>SOLD \$429,090</b>
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。	東北區近32 Ave 夾 19 Street 工業廠房，廣闊停車場，單位4096呎(32'x128')，可作多種生意用途，前後大量停車位，後面有大卸貨區。 <b>開價\$899,000</b> ，機會難逢。	<b>西北 Brentwood</b> University City 兩睡房柏文，五樓單位，640呎，兩房兩全廁連暖氣車位，可步行至輕鐵站，無敵景。 <b>\$365,000</b>	



**及時行孝**

家這輩子都想見見海，如今上了年紀，再不出來，怕沒機會了，也就咬咬牙騎著三輪車過來了。

及時行孝，聽了這話，心彷彿被尖銳的刀子狠狠地刺入。是啊，行孝乃天經地義，為人子女不正是要像這男子一樣及時行孝嗎？

及時行孝，就是要懂得時間有限和珍貴。總以為來日方長，總以為機會常有，卻不想，人生如白駒過隙，稍縱即逝，親情也是永遠無法完全回報的，還有，生命本身隱藏著不堪一擊的脆弱。一個“孝”字，上為老，下為子，是上一代與下一代，這就註定了父母只能陪子女一段路，一段不長不遠的路。倘若總是忙於功名利祿，忙於權勢尊位，而忽略了父母，遺忘了親人，也就真的“子欲養而親不待”了。上天只賜予了我們一次緣分，如果我們能在有限的時間裡，在珍貴的日子裡，與父母好好相處，嘘寒問暖，也就不會有太多遺憾和痛苦。

及時行孝，就是要重視生活每時和每處。孝順父母，談不上轟轟烈烈。一顆孝心，也只是平平常常。很多時候，在子女眼裡根本就無關緊要的細節，在父母心裡卻可以掀起驚天波瀾。所以，哪怕是幫媽媽刷刷筷子洗洗碗，哪怕是替爸爸捶捶腰背揉揉肩，老人家都會有極大的滿足感。一聲問候，一回閑聊，一頓晚餐，一次出游……只要我們有心，和父母在一起的每時每處，都可

以去傳遞我們的愛。

及時行孝，就是要給予父母原諒和理解。做子女的人，似乎都曾有不原諒、不理解父母的經歷。父母或貧窮，或無知，或自私，或蠻橫……所有這些，都可以成為我們怨恨的理由。可是，冷靜地想想，我們能夠善待擦肩而過的陌生人，為什麼一定要和我們的親人斤斤計較呢？我們甚至可以與曾經勢不兩立的敵人化干戈為玉帛，為什麼一定要對給了我們生命的人耿耿於懷呢？父母也是平凡的人，是有不足的人，就算他們真的有對不住我們的地方，也還是要與別人相區別吧？畢竟，子女之身是父母的分身，這是與生俱來、無庸置疑的。

及時行孝，就是要勉勵自己勤奮和上進。幾乎每一個人都在心裡向父母發過“孝”的宏願——這輩子一定要感恩父母！願望當然是好的，可恰恰是這個好的願望讓我們誤以為：要行孝，就是要出人頭地，就是要功成名就，就是要衣錦還鄉，就是要風光無限。殊不知，在父母那裡，當總統的兒子和種土豆的兒子是一樣的，而在“孝”的天平上，豪宅與瓦房，美味與粗糧，華衣與舊襪，都是等值的。只要我們健康、平安、努力、進步，父母就會無限的寬慰。如果我們還能在立身行道方面有所作為，有所貢獻，那他們就更加知足了。

天下的子女們，及時行孝吧，趁我們的父母還健在的光陰！

◆此文摘錄網絡

**LS 龍祥頻道**  
LS TIMES TV

**Shaw** BlueSky TV 912 台  
登記熱線 1-877-799-4990

**SHAW** 516 台  
登記熱線 1-888-472-2222

**Bell** 677 台  
登記熱線 1-888-759-3474

**TELUS** 2805 台 HD  
登記熱線 1-888-811-2323

**還看  
2017**



1月2日至5日 每晚 9:20PM



主演 \* 鹿晗 \* 楊冪

## 每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

**星期四**  
THURSDAY  
Jan 4

0:25 犬不寧  
2:30 新聞重播  
3:45 最遙遠的距離  
5:45 魅惑魑魅  
7:25 热血最強  
9:15 連體孤魂  
11:00 何所冬暖 何所夏涼  
12:00 花郎  
13:10 魔警  
15:10 犬不寧  
17:10 男歌女唱  
19:05 娛樂新聞  
19:30 香港有線新聞  
20:00 有線中國組  
20:20 花郎  
21:25 還看2017  
22:00 繡春刀

**星期五**  
FRIDAY  
Jan 5

0:20 掃毒  
3:00 新聞重播  
4:15 飛虎雄師  
5:50 反骨仔  
7:25 同男孩  
9:15 男歌女唱  
11:00 何所冬暖 何所夏涼  
12:00 花郎  
13:10 繡春刀  
15:10 飛虎雄師  
17:05 完美假妻 168  
19:05 娛樂新聞  
19:30 香港有線新聞  
20:00 有線中國組  
20:20 花郎  
21:25 還看2017  
22:00 衛斯理藍血人  
23:50 頭文字D

**星期六**  
SATURDAY  
Jan 6

2:05 新聞重播  
3:20 掃毒  
5:40 還我心情  
7:15 水滸傳之英雄本色  
9:15 完美假妻 168  
11:05 衛斯理藍血人  
13:00 還看2017  
13:30 還看2017  
14:20 頭文字D  
16:40 喋血雙雄  
19:00 週一詳談  
19:30 香港有線新聞  
20:00 掃毒  
22:40 龍在江湖

**星期日**  
SUNDAY  
Jan 7

1:00 香港有線新聞  
1:35 G4特工  
3:50 愛上屍新娘  
5:25 抱擁朝陽  
7:00 喋血雙雄  
8:55 龍在江湖  
11:00 還看2017  
11:30 還看2017  
12:20 G4特工  
14:50 愛上屍新娘  
17:00 我是證人  
19:30 香港有線新聞  
20:00 愛情萬歲  
22:00 我是證人

**星期一**  
MONDAY  
Jan 8

0:10 香港有線新聞  
0:45 辣手回春  
2:50 假鈔的末日  
4:50 白蓮邪神  
7:00 我是證人  
9:10 愛情萬歲  
11:00 何所冬暖 何所夏涼  
12:00 花郎  
13:10 辣手回春  
15:00 假鈔的末日  
16:50 野獸之瞳  
19:05 娛樂新聞  
19:30 香港有線新聞  
20:00 有線中國組  
20:20 花郎  
21:25 週一詳談  
22:05 廚子 戲子 痞子

**星期二**  
TUESDAY  
Jan 9

0:15 我愛你  
2:20 新聞重播  
3:35 賭俠2002  
5:20 辣妹夢幻組  
7:00 野獸之瞳  
8:55 我是證人  
11:00 何所冬暖 何所夏涼  
12:00 花郎  
13:30 廚子 戲子 痞子  
15:50 鐵拳浪子  
19:05 娛樂新聞  
19:30 香港有線新聞  
20:00 有線中國組  
20:20 花郎  
21:25 有大有細  
22:20 屍殺列車

**星期三**  
WEDNESDAY  
Jan 10

0:35 同門  
2:25 新聞重播  
3:35 四面夏娃  
5:10 OL誘惑之各自各精彩  
6:40 鐵拳浪子  
9:00 屍殺列車  
11:00 何所冬暖 何所夏涼  
12:00 花郎  
13:10 我是證人  
15:15 同門  
17:10 童眼  
19:05 娛樂新聞  
19:30 香港有線新聞  
20:00 有線中國組  
20:20 花郎  
21:25 環島日記之圓夢  
22:10 甜絲絲



盛世地產  
Grand  
REALTY & MANAGEMENT LTD.

James Tull  
杜振邦



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



## 牛蒡降血糖抗衰老

▪ 小廸

被喻為「疼某菜」的牛蒡，最近在國內掀起風潮，不少人跟著日本人吃牛蒡、喝牛蒡茶，甩肥肉、抗老。營養師表示，牛蒡除了高纖，還含多種營養素，是蔬菜中營養價值非常完整的食材。

牛蒡到底有何神奇之處？營養師表示，牛蒡的膳食纖維在所有蔬菜中名列前茅，含量是胡蘿蔔的2.6倍、花椰菜的3倍，能促進腸道蠕動，助排便順暢。

營養師進一步指出，牛蒡纖維中的菊糖（菊苣纖維）是腸道益生菌的重要養分，能增加腸道益生菌，促進消化。牛蒡的礦物質含量相當高，如鈣、鎂、鋅都具有抗氧化特性，有助穩定情緒。

牛蒡還含17種胺基酸，其中有7種為人體無法自行生成的必需胺基酸，相當特別。營養師說，牛蒡最特別的是富含綠原酸，不但可以調整血糖，還可以抑制LDL（低密度

脂肪蛋白）氧化作用，預防心血管疾病。

值得注意的是，牛蒡中綠原酸含量最多的地方在牛蒡皮，但許多人烹煮習慣會削皮再做料理，民衆如果想要攝取足量的綠原酸，建議將洗淨的牛蒡切絲加芝麻涼拌食用，不僅可以利尿消炎，還能讓頭髮變黑。

### 這樣吃最健康：

■牛蒡跟高麗菜、紅蘿蔔、雞肉一起燉湯，冬天喝牛蒡湯可解膩，消除臀圍、腰腹的肥肉。夏天則可以用新鮮牛蒡連皮洗淨、切段，然後放入鍋裡滾煮，待涼了當茶喝，可利尿消水腫、除體內溼氣。

### 營養師觀點：

■牛蒡不僅纖維含量高，所含的菊糖也是腸道有益菌的營養來源，可繁殖更多的有益菌，抑制壞菌生長，可調節腸胃道菌相。更為人津津樂道的是，牛蒡含有綠原酸可調整血糖，有助糖尿病患者控糖。牛蒡也是高鉀低鈉食物，可穩定血壓。

■腸胃正在發炎如胃潰瘍、拉肚子的人不建議食用；此外，牛蒡鉀離子含量高，腎功能不佳者不宜食用過量。