

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

\$8.88

九江鹽焗雞
薑蔥爆豬頸肉
避風塘茄子
避風塘斑塊
東坡肉
枝竹柱侯炆鴨

晚飯超特惠大酬賓
本期特價推薦

薑蔥龍蝦 \$29.95

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 煎封龍脷壹條
(特價餐及套餐除外)

宣食惠顧

所有特價祇限堂食

女人心
•愛美麗

郁症

數個月前，友人Y，因患上抑鬱病，醫生勸喻她盡快停止工作，接受治療，靜心休養。

其實，這已經是她第二次發病了。

三年前，也是因為工作的壓力和同事們的排斥，在無法承受和忍受下，她已停止工作一年多，並接受心理輔導及藥物治療。

那個過程是不容易的，因為堅毅的女強人形象不再，剩下來她要去面對靠藥物才能入睡的軟弱自己。好痛苦難受！

那時，Y對自己非常失望！為何別人要欺負和逼害自

己？為何管理階層只相信別人的故事？為何自己如此愚蠢地跌進別人的陷阱？為何自己付出了這麼多的時間和心機去工作，卻換來負面的評估？甚至不合理的要求和對待？

幸好，經過悉心的治療，Y漸漸站起來，重新回到工作間，重新為新生活而振作。

她以為這一切的噩夢已經過去，成為歷史。

可是，數個月前，自己又再倒下來，再次患上抑鬱病，歷史再度重演。對Y的打擊比第一次更大更重。

因為她以為自己過渡了，對自己能夠回復正常的生活，沒有

放棄，感到自豪。

如今再發病，她一直不去承認，一直在逃避。直至身體和精神都無法撐下去時，她才不太願意地去求醫。

她知道接受醫治是必需的，但再次去面對自己的失敗，及別人異樣的眼光、不斷的慰問、無間的關心，令她厭煩，甚至懷疑究竟這些人是真心還是八卦？畢竟他們不是醫生呀！

Y時常關掉手機，不想跟外人接觸，不想回應別人的問題。她時常足不出戶，想不到外面無所事事。身處鬧市，更感孤單寂寞；獨處家中，至少可以躲著避著。

她曾心灰意冷時，撥了數個求助熱線，愈聽愈講，愈感煩惱無助，更討厭自己，更討

厭別人。

那個晚上，看著電視屏幕，眼中浮現很多畫面：亡父亡母的笑容、同事小人的猙獰嘴臉、親友們的問長問短。她很努力去擺脫這些幻覺幻象幻聽，但卻變得更近更吵。

Y回想：當她把小刀在手腕上拖拉時，一點感覺都沒有。

幸好，她及時致電報警，將自己的生命在懸崖邊拾回來，自殺不遂。

醫學報告指出：抑鬱病或輕或重地傷害著都市人。有些人不知道自己已患上，有些人明知但卻不承認，有些人求醫求助卻病情每況愈下，有些人求醫求助後重新做人。

祈求Y能夠積極堅強，愛惜自己，切勿輕易再放棄。

做法

1. 雞骨草、陳皮用清水浸洗乾淨。
2. 蜜棗、瘦豬肉洗乾淨。
3. 將所有材料一齊放入煲湯煲內，加入適量清水，先用猛火煲至水滾，然後改用中火繼續煲九十分鐘左右。
4. 酎加幼鹽調味，即可飲用。

療效

1. 雞骨草性味甘涼，有清熱解毒、舒肝散瘀的作用。
2. 蜜棗益氣生津而養肝。
3. 陳皮健胃行氣；瘦豬肉益氣養血。
4. 用以上材料煲成的湯水，有清利濕熱、消炎解毒、益血養肝的食療功效，有助急性肝炎的治療。
5. 除了肝炎患者可以用「雞骨草煲蜜棗湯」作食療之外，一般人如果濕熱盛、口苦、煩熱、小便赤黃，也可以此湯水作食療。

雞骨草煲蜜棗湯

◆思蜜達

雖然說肝炎病症一年四季都可以發生，不過，以發病率來說，還是以秋天發生的為多。

急性肝炎的患者除了不思飲食之外，還會出現噁心嘔吐、厭油膩的症狀，甚至嗅到炒菜的油膩氣味也會嘔吐不止。這主要是胃腸道黏膜有炎症變化、肝臟內的膽汁不能暢通流到腸道，以及味覺、胰腺病變所致。

患上的肝炎病症是屬於中醫所說的濕熱表現，而患上肝炎疾病的人出現口苦口乾、煩熱胸悶、脅肋疼痛、肚腹脹、倦怠無精神、小便黃赤，則可以用「雞骨草煲蜜棗湯」作食療。

材料





陳忠豪醫生

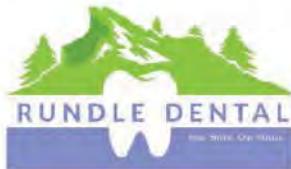


許明娟醫生

您全家人的牙齒護理

- 兒童牙齒保健
- 牙齒矯正及隱形牙套
- 拔牙及根管治療
- 牙齒美容

- 牙冠及牙橋修復
- 種牙及活動假牙
- 保險直接結算服務



3B-3735 Rundlehorn Dr NE, Calgary, AB T1Y 2K1

每位新成年病人檢查及洗牙
即可獲得免費電動牙刷一部
請來電諮詢活動詳情。

(587) 317-9989
RundleDental.com



愛民頓兩天遊

- 亞省航空博物館 (一) ALBERTA AVIATION MUSEUM

午餐的揚名樓自助餐廳，地方寬敞，價錢公道，多國食物供選擇，有中式點心，日本壽司，大快朵頤。我們下一個景點位於11410 Kingsway Ave NW的亞伯達航空博物館 Alberta Aviation Museum。20世紀20年代機場只是一塊平地，可以從任何方向起飛降落。1926年愛民頓市中心設有跑道的「布拉奇福德機場 Blatchford Field Air Hangar」，以愛民頓市長布拉奇福德命名，是加拿大第一個有牌照 (licensed) 的機場。隨後的幾十年中，愛民頓市發展蓬勃，機場成為商業和軍事航空中心。2009年市議會決定在2013年關閉機場。機場業務與愛民頓國際機場合併，土地改為住宅區。二十多年前，愛民頓市議會准許一群航空愛好者，把歷史悠久的機庫用作航空博物館。數百名義工堅持努力，將扭曲金屬片，碎木片和腐爛機件修復回閃閃

• 志永

發光歷史飛機，今日博物館才能展出40架飛機。

博物館大門前豎立不同類型飛機迎接來賓，①白色垂直發「波馬克導彈 IM-99B BOMARC」，1960年波音 Boeing公司和密歇根航空航天研究中心MARC共同研發，外型如同飛機，最遠射程達710公里防空導彈，1972年全部退役。②銀色「CF-101 巫毒 Voodoo」是美國麥克唐納 McDonnell於1950年生產的雙引擎超音速戰鬥機。③可愛嫩黃色，機身下部的銀色粗短起落架「諾斯曼 Noorduyn Norseman CF-HPY」，1935年推出，商業和私人用途水陸兩用單引擎機。

博物館已安排了八位義工為我們做嚮導，每組跟着嚮導分頭參觀各式各類飛機。我組嚮導是位退休機師，曾駕駛過館內展出同類型飛機，講解份外詳盡，受益良多，

在此表深致謝。我們先到露天長廊參觀，長廊矗立兩座紀念碑，一座黑色花崗石刻着女空軍「加拿大皇家空軍婦女紀念碑 RCAF Women's Memorial」，另一座是2000年揭幕天使紀念碑Angels Memorial，專為紀念愛民頓#2空中偵察員、支持加拿大航空的女性平民和女軍。再過些，接收訊號用的魚骨型和鑊型衛星天線，一排擺放五架飛機，

④銀色「CF-101 巫毒 Voodoo」和大門前的同一形號，近距離正面觀看。⑤黑色機鼻，灰色機身上有紅蝙蝠的「攔截機 CF-100 Canuck」，是加拿大Avro飛機公司唯一設計和製造雙引擎雙座位戰鬥機。⑥1951



亞省航空博物館

年製造灰色機身綽號「紅騎士」的「銀星 Silver Star CT-133」，特點是每個翼尖都裝有大型油箱。⑦有個嚇人名字「吸血鬼 Vampire 戰鬥機」由德哈維蘭 de Havilland 公司製造，外型小巧，是世界上第一款在航空母艦上著陸的噴射式戰鬥機。⑧比奇飛機公司 Hawker Beechcraft 生產125型豪華八坐位客機，遊客登機參觀駕駛艙、木板小酒吧，坐坐真皮椅做豪客。最後是機場必備不同款移動式登機梯，飛機失事時拯救工具，主角當然是消防車。嚮導帶我們返入博物館，欲知後事，且看下回。



比奇飛機公司 Hawker Beechcraft 125型豪華客機

「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」

新一代 演唱會 後感



其實於今年初我們便開始計劃這次的音樂會，當初我們希望能夠做一個比較年輕化的華人音樂表演。雖然在每一年裏有很多華人發表的音樂饗宴，但是給年輕表演者的平台始終太少，所以我們舉行了這次的表演希望能夠吸引多一些主辦單位將來建立更多的舞台給年輕的歌手。在這一次的音樂會裏我們看到有很多贊助商以及觀眾們對我們的支持，這是我們意想不到的，所以我們對贊助商和觀眾們萬分感激。

閒情 各位對本次活動的場地有何意見？

JAY 對於本次我們有機會係 Shane Home YMCA at Rocky Ridge 的 BMO theatre 裏面表演可以說是夢寐以求，這個場地不論佈置或是音響設備都是頂級的，所以能夠在這個美麗的場館裏面表演必需感謝YMCA對我們的支持。

閒情 各位對本次首次與本地甚為專業的樂手合作，對各位有何得著？

JAY 今次我們有幸跟本地專業樂手合作，令我們獲益良多，尤其是在我們歌手中有一些是沒有唱現場音樂的經驗所以再次感謝樂手們對我們的教導和支持。

閒情 各位在籌備期間肯定下了不少苦工，如練歌、採排等，表演後是否覺得收到預期效果？

JAY 在籌備期間我們在每個星期只少有一次練習，這也是我們每個星期最期待的一天因為除了練歌外還有不同的美食等著我們。

閒情 各位對本次觀眾的反應有何感受？

JAY 因為我們這是第一次籌劃一個表演，所以說當中有不少還需要改進的地方，但是觀眾們都對我們很包容，給予支持以及鼓勵的聲音，也提供了不少的意見，所以我們再一次的感謝觀眾們支持。

閒情 經過本次的音樂會後，你們認為對卡城新一代音樂人有否啟發作用，會不會提昇他們對音樂或歌唱的興趣？

JAY 我們自己都也算是新一代的音樂人（笑），不敢說是啟發，但想讓大家知道有更多的舞台機會能證明自己，以及讓自己圓夢，其實有很多的贊助商也很願意幫助我們這些對音樂有夢的人，所以不要對自己的夢想感到害怕或疑慮。

Kidult在9月1日（星期六）晚，於西北 Rocky Ridge YMCA音樂廳順利舉行Live演唱會。演唱會結束後，閒情一周對歌手(Bella Ley, Jay Ma, Karson Ho, Danny Choi)及樂隊(Calvin Ma, Danny Suen, Emmanuel Der, Derek So)進行了訪問。訪問中，我們聊到了採排時的狀況以及演出的感受等等，以下是訪問內容：

閒情 各樂隊成員對本次的合作及演出有何感受？

樂隊 我們對這次演出和合作有很正面的經驗；和這班年輕人是初次合作。我們最初對他們的組織經驗和能力是有所保留的。他們憑著熱誠和努力找了不少的贊助和人力資源。對於經驗豐富的band成員來說，籌備比音樂是更難的事情。大家發揮了互補不足的功能。



閒情 覺得經過本次演出後，可否刺激新一代音樂人更加積極參與對音樂會演出，提昇本地音樂人的水準？

樂隊 我們這次找了位年輕的低音吉他手Emmanuel。這也許是達到了“刺激”新一代的目標。我們當然希望有更多的人參與音樂的演出。經過近年數次的演出，我們也認識了不少來自不同地方的朋友，歌手和樂手。這是要積累下來的。有目的練習就是最佳提昇水準的方法。個人練習和團體排練都是為了做好台上的演出。樂手、觀眾、商界的支撐是缺一不可。希望快點可以和大家再見。



紐西蘭的庫克群島位於法屬玻里尼西亞與斐濟之間，以旅遊業、種植業、漁業（黑珍珠養殖）為主。旅遊景觀主打碧綠色的潟湖，沿著潟湖周圍有21座小島，棕梠樹邊際的海灘與火山，依傍著山丘下的村落，有無數朱槿花妝點四周，如果想好好體會什麼叫天堂般的生活，那就在平房或是沙灘小屋內悠哉放鬆看看就知道了！

COOK ISLANDS, New Zealand

列入世界遺產名錄的豪勳爵島經常被稱為「天堂」
島嶼座落在塔斯曼海（Tasman Sea）中，距離悉尼或布里斯本不到兩小時的航程。遠遠地即可看到島上矗立了兩座高聳的山陵，山下是一面純淨的潟湖，適合進行皮艇、立槳衝浪。半月型沙灘邊觀光客從事著各樣水上活動，包含衝浪、潛水、釣魚與「尋找海龜之旅」。豪勳爵島的雨林生態也深深吸引著賞鳥者，由於這座雨林遺世獨立，也因此孕育了獨一無二的物種，漫行到海崖邊還能可以觀賞乘行季風而飛的海鳥群。

世界十大最美島嶼

• 說不得大師 •

所謂的“島”就是一片被水環繞的土地，然而，我們知道島嶼是世界上最美麗的地方之一。它為我們提供了逃離忙亂生活的最佳途徑，一個你可以休息和恢復身體活力的最佳沙灘和一個可以讓你精神煥發的美麗環境，正是每個人在他們完美的假期裡所渴望的。

BORA BORA ISLAND, French Polynesia

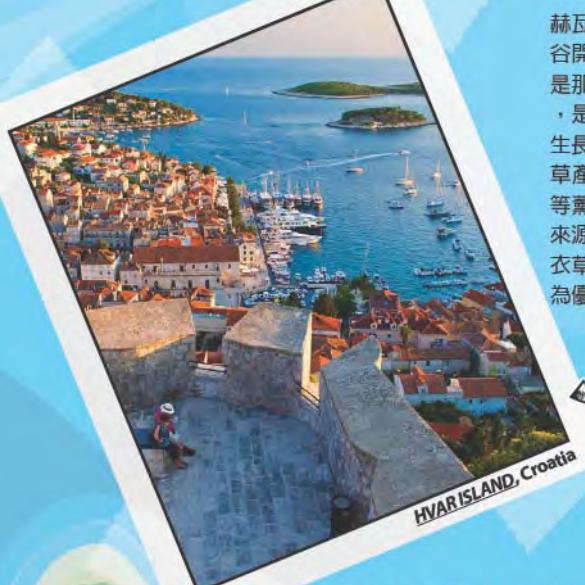


波拉波拉島位於南太平洋的法屬玻里尼西亞，主島的中央是一座死火山，島周圍環繞著潟湖和堡礁被，譽為世界上最美麗的島嶼之一，有「太平洋上的明珠」之稱，能進行的活動有拖曳傘、乘船遊潟湖、浮潛、深潛、搭乘吉普車遊島中山地等，而最有意思的是島上完全沒有任何毒蛇與毒蟲，主打「能在島上任何地方休息睡覺」。



MALDIVES, South Asian

馬爾地夫是由26個珊瑚環礁組成的群島，在這些環礁中有1,192個島嶼，度假村高達100多個，除了感受原始島嶼的風情、潛水與海底的豐富美麗的珊瑚礁和魚群共游之外，馬爾地夫還擁有世界上第一家海底餐廳、海底夜店、海底SPA！



HVAR ISLAND, Croatia

赫瓦爾島的歷史可追溯到羅馬時代，原本是座森林之島，島上居民沿著石灰岩山谷開墾，種植葡萄、橄欖等地中海常見作物，不過真正代表赫瓦爾島的，是那滿山遍野的薰衣草。赫瓦爾島每年有長達2742小時的日曬時間，是全克羅埃西亞之冠，充足日曬與溫和天候，讓薰衣草生長得特別茂盛。1930年代開始，赫瓦爾島的薰衣草產業迅速起飛，各種精油、香皂、乳液等薰衣草製品，成為島上主要收入來源，並且擊敗許多生產薰衣草製品的國家被列為優質上品。



MAUI ISLAND, Hawaii

它也稱作毛伊島，是美國夏威夷州的第二大島以及知名觀光地，多次被旅遊雜誌評比為「全球最佳海島」。浮潛是茂宜島上最受歡迎的水上運動之一，島上有30多個適合浮潛的海灘和淺灣；而衝浪作為夏威夷各島上最有人氣的運動之一，茂宜島最著名的衝浪點就在霍歐基帕Ho'okipa海灘公園，那裡適合高水平的衝浪和風帆衝浪的愛好者。

RAJA AMPAT ISLANDS, Indonesia



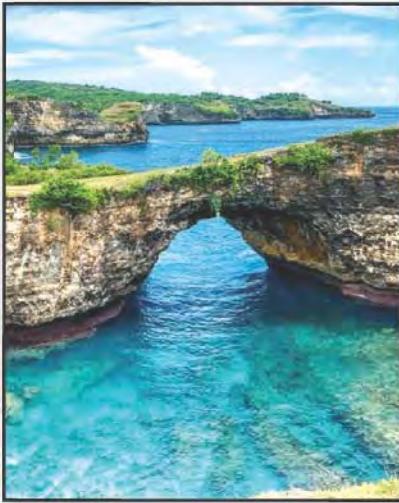
印尼的四王群島，又稱拉賈安帕特群島，是由超過1,500個小型島嶼、珊瑚礁和淺灘所組成，群島四王群島豐富的風光包含山勢陡峭的叢林島嶼、純白沙灘、隱匿的潟湖、神祕的洞窟與澄淨蘭綠的水色，可以說是東南亞一帶最美麗的島鏈。四王群島還擁有豐富的野生生態，譬如種類繁多的鳥與水生物種，還有被視為潛水客天堂的珊瑚礁生態，而為了生態保育，想到熱門生態景點探索的國外遊客就得額外付費。

PALAWAN ISLAND, Philippines



今年5月，菲律賓的長灘島開始了長達半年的封島，好修復因觀光而造成的環境破壞，而除了長灘島，其實菲律賓西南部，西瀕南海、東臨蘇祿海的巴拉望島也是個旅遊的好去處！狹長形的島嶼，巴拉望島是菲律賓第五大島，同時也是菲律賓境內少數沒有火山的島嶼。除了壯麗的自然景觀外，驚人的生物多樣性也是巴拉望島的亮點，島嶼的叢林中可以看到許多稀有的野生動物，海底除了小丑魚、海星、海蛇、海龜和海豚，幾艘二戰的沉船也成了巴拉望島的特殊景觀。

作為旅客最愛前去旅行的地方之一，到了峇里島的熱度依然不減！除了飛漁船、水上摩托車、拖曳傘、海底漫步等各種你能想到的水上活動之外，同時這裡也是個「藝術村」，從1930年代開始吸引了不少外國藝術家來這裡創作，當地也有不少的美術館與文藝中心。



BALI, Indonesia



YAEMAMA ISLANDS, Japan

位於日本西南部、隸屬於沖繩縣的八重山群島是日本最適合浮潛和潛水的地方，擁有美麗的海灘，以及日本最後一片完整的亞熱帶叢林！八重山群島最大特點是豐富的渡輪服務讓您可以在一次旅行中游覽多個島嶼，而其中石垣本島適合的躺在沙灘放鬆，或是花一天的時間健行：日本最邊境的西表島則擁有紅樹林沼澤和珊瑚礁；或者造訪竹富島，體驗傳統村落的花卉裝飾！



Raymond Lau

劉俊文
(英、粵及國語)

手提：403-830-6728

raymondla404@gmail.com

執業廿載
獲獎無數
經驗豐富
專業服務
忠誠快捷



202 - 5403 Crowchild Trail NW

公司：403-547-4102 傳真：403-592-7040

網址：www.raymondla.net**西北 Noland Hill 獨立屋**

西北搶手年輕社區，樓上三房，主人套房，共兩浴廁。主層開揚光猛，花崗岩廚櫃檯面，不銹鋼廚具，土庫完成，另備特大睡房、娛樂室及浴廁。屋後雙車房。

\$469,000 \$449,900**西北 Citadel 鄰近學校**

兩層獨立屋，1910平方呎，3睡房，2個半浴廁，主層實木地板，廚房大理石檯面，有正規飯廳，樓上特大BONUS ROOM，寬闊睡房，新屋頂及SIDING，幽靜內街，步行到學校。

\$489,900**西北 Mt. Pleasant 搶手靚盤**

獨立高平房，5' x 14' C2，大地，主層及土庫各兩房，門前可分租，屋後單車房，投資極品。

SOLD**\$479,900****Cliff Bungalow
兩睡房柏文招租**

兩睡房，一全廁，838平方呎，特大主人房，室內洗衣房及儲物室，地下暖氣車位，鄰近17Ave購物街及餐廳，月租\$1350包水及暖氣，可隨時入伙。

準備好 喬遷新居？

我們的靈活房屋貸款選擇和個人服務
將令您的房屋貸款體驗
更感舒適週到！



▶ 歡迎向我查詢詳情



吳沛中 Percy Ng
經理，流動房屋貸款專員
T: 403-681-1448
percy.ng@td.com



任他們多漂亮，未及你矜貴 (1)

自從梅艷芳2003年病逝之後，在香港樂壇能夠稱得上是天后級的，如果按出道時間，應該是鄭秀文可以當之無愧。出道至今，Sammi於全球的唱片總銷量已經超逾二千五百萬張，是90年代中期至2010年代香港最成功的女歌手之一，曾被媒體譽為華語樂壇跨世紀天后歌手。

鄭秀文1972年8月19日出生於香港，潮州汕頭市人，畢業於鄧肇堅維多利亞工業中學，1988年，16歲的Sammi參加了第七屆新秀歌唱大賽，參賽

歌曲是葉倩文的「乾一杯」，奪得了季軍而加入華星唱片。1992年，由鄭秀文、許志安、郭富城和梁漢文合唱的「火熱動感La La La」唱到街知巷聞，令到Sammi的

知名度大增。亦將她原本走清純玉女的路線而在歌路上有了變化，推出了一連串的快歌，1993年與許志安合唱了在卡拉OK必點的合唱情歌「其實你心裡有沒有我」，為鄭秀文囊括各大樂壇頒獎禮的獎項。此時，她對自己的形象作出了很大膽的改變，染了一頭金髮，形象及歌路的轉變，使Sammi人氣急升，開始入選為十大勁歌金曲頒獎典禮最受歡迎女歌手五強之列。

1994年鄭秀文推出大碟「十誠」，大碟封面設計大膽，造型以探討情慾為主，確立了她百變叛逆天后的位置。同年年底，因為與華星唱片的合約糾紛問題，被公司雪藏了9個月，至1995年轉投華納唱片。11月推出的大碟「捨不得你」，令Sammi踏上事業的高峰，短短一星期已達白金銷量，連奪多個金曲獎項，讓她擠上一線天后的行列。1996年推出全新主打快歌「小心女人」，其新潮造型成為城中熱論話題，在香港的聲勢如日中天。年中，開始進軍台灣市場，首張國語專輯「值得」在台灣熱賣超過70萬張，打開了亞洲區

的知名度。同年鄭秀文在紅館舉辦8場首個個人演唱會，場場爆滿，演唱會上的百變造型更是轟動中港台三地，引起熱烈迴響，最後在年尾的樂壇頒獎禮上，Sammi首次奪得「最受歡迎女歌星」獎項，正式穩坐香港樂壇天后寶座。

還記得剛出道的鄭秀文是臉圓圓的，還帶點Baby Fat，與現在骨瘦如柴的形象簡直是天淵之別，她開始減肥之後，每日只吃白灼青菜，活生生把自己餓瘦，二十多年來再沒有胖過，她給大家的形象就是平胸加超瘦，個人覺得除了對健康不好之外，外型也實在太瘦了吧，幸好她沒有患了厭食症。



西北 Hamptons 平霸

雙車庫，獨立兩層屋
1700餘呎至2000呎
由53-54萬元起



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.LEx. 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 精選



(1)內街，兩層屋，雙車庫，1629呎，三睡房，土庫完成，三個半浴室。 \$449,900
(2)內街 Bi-level，雙車庫，1369呎，3+2睡房，土庫完成，三個浴室。 \$449,800

西北 Beddington



1979年建，內街向南，新裝修，不鏽鋼電器，二樓三睡房，土庫部分完成有大廳。全屋個半浴廁，靚園藝，後園可蓋雙車房。
\$338,800

Capital Hill 餅店(門市及工場)



西北10街夾20 Ave, 1140呎，近年新裝修，工場設備齊全，門市咖啡及餅店。月租\$2,856 (連稅)。中央冷氣。水電費自付。
\$99,000

中央北 Tuxedo



中央街夾17 Ave, 1524呎，有7個獨立洗手盤治療室、接待處、員工工作室及衛生間。2泊車位。適合醫療行業、按摩服務、房貸或財務顧問、印刷及招牌...等生意。另，土庫2305呎。

中央北、西北 全新

①「無管理費」排屋。兩層式三睡房，兩個半浴廁。相連雙車庫。33-35萬元。數量有限，先到先得！

②孖屋。兩層式三睡房，兩個半浴廁。相連單車庫。37萬餘元起。

創業良機

市中心繁忙商廈 Food Court。沙律、湯、三文治快餐店，五天工作。

Discovery Pointe(1121-6 Ave SW) 車位 \$38,000

Mt. Royal 柏文 \$319,999

955呎，兩睡兩浴廁，室內車位，管理費\$428.12。

Airdrie 柏文 \$211,900

971呎，兩房兩浴廁，室內車位，管理費\$441。

長者健康村

市場淡靜的時候，新屋建築商為了促銷，就必須要各出奇謀，吸引買家入市。特別是年結前，為避免公司帳上盈利欠佳（或出現負增長、赤字），建築商都會把已建好的現成房，在示範屋銷售處，以折讓價出售。

近幾年，公寓單位的銷售情況普通，主要是顧客群集中在年輕人或投資者身上。年輕人流動性大，一旦失去工作，收拾行裝放上車，立馬搬回老家，或跑到安省尋找機會。之前買下的單位，若是虧損，要不父母代填數或是直接交回銀行，變作銀主盤。

至於投資者卻步大廈單位的原因，主要是銀行收緊按揭貸款，加上管理費年年加，愈來愈高，每月租金收入扣除了管理費、地稅各樣開銷，入不敷支為多，投資者興趣就降低了。

跟卡城房市同樣疲軟，愛城一套公寓2017年的平均售價為\$260,411，現今跌至\$238,141。亦迫使高層公寓發展商將貨尾轉售為租。希望等待幾年時間，油價反彈、消費者恢復信心入市。

也有部分長者，子女成家後，賣了獨立

屋，搬到大廈單位居住。長者選擇的單位，如不是靠近子女，就必須是設施齊全，附近有超級市場、商場和公共交通，便利他們步行可購買日常生活必需品。

最近在群組看到，BC省有團體，計劃籌集群眾的力量，在BC省覓地，打造一個中國長者的健康村，發起人說這是參考外國同類屋邨。參與的家庭，對村中的建設都有話事權，村中除了住宅外，有康樂中心，定期舉辦興趣小組，醫療中心，由醫生和護士駐診。商業中心有超級市場、餐廳等。目標是保持生活水平，老有所依，一班長者互相支持依靠。

加拿大人口老化，衣食住行各樣的老人需求，都有市場。以健康長者為市場的平房式屋邨，近年也有不少建築商興建。主層面積從1200-1800呎不等。由於居住環境闊敞，類似獨立屋有前後花園，土庫裝修之後，另多了兩房一廳一浴室，雜物房用作儲物，子女和孫兒們回來探訪時，也有足夠的居住空間，這類Villa式的屋邨，銷路不俗。只可惜，開發新區的成本愈來愈貴，土地發展商為了獲得最大的回報，不是每個小區，都有建設這類Villa的房屋款式。

記憶所及，2001年西北Varsity的Ramada

酒店 (Crowchild夾53街連同停車場地已批可建數柏文大樓) 求售，當年叫價近500萬元。有集團計劃將酒店改為養老中心。但適逢美國911事件，賣賣告吹。之後，酒店地段被Statesman Group購入，發展成現有的高檔柏文及長者大廈項目The Groves of Varsity。

亦由於新社區建屋的地面積，愈來愈細，建築商為了增加獨立屋的面積，只有向高空發展，從兩層變三層，加上地庫就是四層了。由於室內樓梯太多，這些屋款，比較適合年輕家庭。為了投合來自不同國家的移民家庭，雙廚房設計已是十分普遍。就是在正規的大廚房旁設一小間，內置煮食爐，櫥櫃及抽氣扇，屋主

要煮飯、煲湯、燉肉、煮咖喱，但凡味道濃郁的，皆可移步小廚房。這樣家中便不用擔心煮餸的味道，被牆身、地毯吸了。





Laurence Cheung

張一新 百萬經紀會員
(403)870-9488

email: lcheung@cirrealty.ca
www.bestbuykalgaryhomes.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



Beddington特大雙車房獨立屋

新靚裝修，兩層三房，土庫完成，設有一房一廳，特大雙車房，步行三十秒到公園及兒童遊樂場。

只售 **\$378,800**

代客招租

著名Waterfront
河畔花園

代客招租

此處留給你的物業作廣告
佣金相宜
歡迎來電

河畔花園兩房一廁，靚河景，大露台連地下暖氣車位。退休精選，可步行往華埠。

市中心，大一房全新裝修，有地下車位。水電暖全包，短租，特平。

市中心高級輕鐵總站河畔大廈

十一呎樓底，1260呎，三房兩廁，三車位，大廈有保安櫃檯，天泳池，噴射池，健身室，桌球室，社交房。

只售 **\$499,999**

西北 Tuscan

獨立兩層，3睡房，2個半浴廁，地大，背向綠茵草地。
現割價廉價 ~~\$499,900~~ **\$469,000**

西南 Spruce Cliff

OPEN HOUSE: 本周六/日 2-4pm #1802-55 Spruce Place SW
兩睡房柏文單位、單邊靚市景，新油漆、新地板，連兩暖氣單位。

~~\$399,000~~ **\$369,900**

西南 Scarborough 平房

獨立平房，屋後雙車房。離市中心五分鐘車程，可步行至學校及輕鐵站，地點一流，合投資及重建。

\$899,000

豪華柏文 Solaire

OPEN HOUSE: 本周日 2:30-4:30pm (#1008, 888-4 Ave SW)
約1065呎，可步行至輕鐵站，皇子島公園，兩房兩全浴廁，單邊單位，靚河景。

~~\$499,000~~ **\$449,900**

市中心豪華高層柏文

(a)AXXIS: Sub-Penthouse, 近1100呎，兩房兩全浴廁，新壓木地板，靚河景及山景，近輕鐵站，連兩車位。

~~\$418,800~~ **\$399,800**

(b)Waterfront: 兩睡房加書房，兩地下停車位，靚河景。

\$799,900

(c)Marquis: 兩睡房加書房，兩地下停車位，靚河景。

\$508,800

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



Website: www.trendweekly.com

餐飲、娛樂、消費新動向

逢星期四

免費派發

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

另類自殺

人們常說大和民族是世界上最喜歡自殺的民族，但我覺得並不限於他們，基本上人人都愛自殺，只不過太另類你不察覺而已。

最極端例子莫不如登額菲爾士峰，越多人死越多人去！又如全世界很多人喜歡登上高峰自拍，得意忘形跌下萬丈深淵的也時有發生。亦歷史上共有50位一級方程式賽車手，在駕駛賽車時喪生。至於最近香港有超級颱風，仍有很多人在海邊衝浪自拍，結果當然是在退潮時找到一具發漲的屍體了。同時在地球的另一邊，還有更可悲的例子：原來養虎遺患不是專利，養狗為患也效果一樣！主人為救被狗襲擊的小孩，讓自己養的狗咬死；養狗是一種另類自殺；愛狗之人當然不會同意這個說法，我的友人在撫養的五隻狗去世後，有精神病似的終日情緒不穩定，害得身邊家人受苦；與自殺有分別嗎？

更厲害的莫如硬將世界公認的毒品大麻，美其名為消閑消費品，還要政府自己做批發，毒害

全國子民，難道這不是自殺麼？

再有市政府把市中心每條街三份一闊度變成單車徑，迫使全部街道變成單行道，但又同時把恒之已久的單行道第五大道改成雙行；製造混亂之餘，把卡城扮演重要經濟角色的市中心商業區，狠狠地拖低經濟效益，當然也是自殺的一種！

可是沒有最差勁只有更離譜；居然不自量力的去申辦冬季奧運主辦權！有識之士如瑞士、日本及奧地利，都醒目地找藉口知難而退；只有瑞典及意大利這種不理後果的國家領袖才去競逐。無巧不成語：當年1988在卡城的冬季奧運會，也一樣是與瑞典及意大利爭取主辦！

我從不希望卡城中標，畢竟不是每個國家都有能力去主辦奧運；也千萬別以為我們有經驗，正好經驗告訴我們，主辦城市永遠是吃力不討好；尤其是加拿大有著無能的政府領袖。如果你信證據信邏輯，請看清楚1988卡城冬奧超支59%，就算好一

地產閒情

LCHEUNG@cirrealty.ca

張老師

點的2010溫哥華冬奧也是超支17%；試問在經濟面臨重大考驗的卡城，怎麼能負擔這個燒銀紙的黑鑊呢？雖然用市民大眾公帑去增自己威風是很多領袖的慣常動作，但總不能太過分吧？

真不明白作為一個國家或地方政府領袖人物，總應該是希望流芳百世；但事實上大部份這等人都永遠做出遺臭萬年的行為！把它歸類為另類自殺也不為過吧？

最後當然不能不說；作為10年一遇歷史低潮期的卡城地產市道，按道理應該是入貨才對，但市民大眾卻羊群心理作祟，全部門便宜任由宰割的把樓盤推出市場；把正常低買高賣的賺錢之道，完全推翻，違背邏輯地迫自己蝕讓，要錢不要貨；可以估計這些人，會等到人人都搶屋的氣氛才會加入戰團去爭樓盤；這應該算是另類自殺的極品也！你可有機會是這種嗎？



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



西北 Country Hill

1100呎，光猛獨立兩層，三房，一個半浴廁，土庫完成，主層實木地板，陽台，特大25x20呎後進雙車房。近大統華超市及301號巴士站。 \$356,000

西北 Panorama Hills

兩層式城市屋，1100呎，樓上三睡房，主層客飯廳及廚房。土庫未裝修，前進單車房。

\$330,000 \$300,000

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。

開價\$899,000

\$279,000

Beddington 區三層孖屋

1100呎，三房兩浴廁，房子清潔乾淨，近巴士、學校、商場，已交吉。

\$279,000

Lynnwood 城市屋

兩層，1040呎，三房，1.5浴廁，土庫裝修，優靜管理費便宜，已吉，~~遠遠還價~~。 \$259,000

Thorncriffe 城市屋

四房，2.5浴廁，土庫完成，近巴士學校及超市。屋主回流，已空置。

\$229,000

東北工業區，花店甲子批售，東主經營廿一年，準備退休，~~出售或購買均可~~。

東北區近 32 Ave 夾 19 Street 工業廠房，廣闊停車場，單位 ~~40'x128'~~ (32'x128')，可作多用，~~出售或購買均可~~，前後大量停車位，後面有大卸貨區。

開價\$899,000，機會難逢。

東北 Falconridge 孫屋一對

孖屋一對、已經分契！兩邊全新屋頂！

約1005呎3+2房bunga-low！2-1/2浴廁、2廚房、新地板、新地毯、新油漆！

步行學校及community centre，近巴士及商場！

只售 \$269,999

西北 Panorama Hills

兩層式2385呎豪宅，背向綠茵草地，樓上三房，高樓頂，w/o土庫由建築商專業完成，~~已付內外牆漆及四浴廁~~，~~實木~~不木地板及瓷磚地，雲石廚櫃檯檯面，前進雙車房。 \$629,900

東南 Queensland

約1291呎+535呎，獨立四房兩層式，全新木地板，三年新屋頂，全新窗，新油漆，大平台。近巴士可達輕鐵站。可步行至多間學校及商場，即可交吉。

\$309,999



兩種的選擇

甲立即揣著種子出發。他發誓要找到世上最肥沃的土壤，最優良的氣候條件。乙沒有出發。因為他覺得腳下的土地蠻不錯，隨手將種子種入土中。

一個月後，種子發芽、長大、開花了。那花很平常，既不大、也不奇。乙沒有放棄，而是精心培育、守護。第二個月，他收穫了幾十粒種子。然後，他將種子全部種入附近的土地中。

此時的甲，已走了很遠。

乙的種子們又開花了，依然是平常的花朵，只是顏色多了兩種。乙很高興，他像園丁一樣關懷著這種花。不久，他收穫了一小袋種子，並立即將種子播撒在更大的範圍。

此時的甲，杳無音信。

乙的種子們又開花了，依然是平常的花朵，但出現了一些變種，顏色也更加多樣。乙很興奮，他估計奇跡就蘊藏

其中。不久，他收穫了數袋種子。為了更廣泛地播種，乙爬上附近的山頭，把種子撒向四面八方。

兩年過去了。甲走遍天涯海角，但始終沒有找到合適的土地，因為再好的土地都有些可疑，似乎仍有更神奇的土地在遙遠的地方召喚他。因此，他的那粒種子一直揣在懷中，無處發芽。

而此刻乙所在的地方，已是漫山遍野的花朵了。這些花朵形態各異，多姿多彩；雖然沒有一朵堪稱大花，但乙不感到失望，因為種花本身的樂趣令他欣喜不已，充滿創意，他更加投入這項工作了。

第三年春天，上帝站在天堂的大門邊，看見人間有一朵碩大無比的花，乙正在忙忙碌碌。上帝還看見甲依然揣著種子到處奔波，像個投機分子。

這時候，乙感覺自己身輕如燕……他抬頭看見上帝的微笑，於是他像展開了翅膀一樣在空中翱翔……

◆此文摘錄網絡

上帝給兩個人各一粒種子，或許諾說：“三年後，誰培育出人間最大的花朵，以至於我在天堂都能觀賞，誰就能獲得飛翔的機會。”

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 2810 台 HD
登記熱線 1-888-811-2323

週日首映

9月23日 5PM/10PM

繡春刀II：修羅戰場

主演：張震、楊冪、張譯



龍祥頻道
LS TIMES TV

每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四
THURSDAY
Sept 20

星期五
FRIDAY
Sept 21

星期六
SATURDAY
Sept 22

星期日
SUNDAY
Sept 23

星期一
MONDAY
Sept 24

星期二
TUESDAY
Sept 25

星期三
WEDNESDAY
Sept 26

0:10 三少爺的劍
2:20 新聞重播
3:35 悍匪
5:20 職業大賊
7:00 不能沒有你
8:50 從你的全世界路過
11:00 瑶琊榜之風起長林
12:00 獄中花
13:20 三少爺的劍
15:20 破事兒
17:10 同門
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 獄中花
21:50 地下情
23:50 與神同行

2:35 新聞重播
3:50 新家法
5:50 借錢專家
7:30 人民英雄
9:10 同門
11:00 瑶琊榜之風起長林
12:00 獄中花
13:25 地下情
15:25 新家法
17:20 辣手回春
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 獄中花
21:50 我不是潘金蓮

0:25 甜絲絲
2:30 娛樂新聞
2:55 香港有線新聞
3:25 有線中國組
3:45 與神同行
6:20 兩屋一妻
7:55 辣手回春
9:35 甜絲絲
11:30 天下第一-Friend 2
12:10 我不是潘金蓮
14:55 兩屋一妻
16:50 塚愛
19:00 週一祥談
19:30 香港有線新聞
20:00 與神同行
22:45 決戰紫禁之巔

1:00 香港有線新聞
1:35 愛鬥大
3:40 人細鬼大
5:35 陰陽路VI之凶週刊
7:15 塚愛
9:15 決戰紫禁之巔
11:25 愛鬥大
13:25 人細鬼大
15:20 陰陽路VI之凶週刊
17:00 繡春刀II：修羅戰場
19:30 香港有線新聞
20:00 雀聖3自摸三百番
22:00 繡春刀II：修羅戰場

0:30 香港有線新聞
1:05 新紮師妹3
3:05 Bad Boy特攻
5:20 變態殺人狂
7:00 繡春刀II：修羅戰場
9:15 雀聖3自摸三百番
11:00 瑶琊榜之風起長林
12:00 獄中花
13:25 新紮師妹3
15:15 Bad Boy特攻
17:15 絶種鐵金剛
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 獄中花
21:30 週一祥談
22:10 讓子彈飛

0:40 碟仙碟仙
2:30 新聞重播
3:45 龍虎新風雲
5:40 我有我瘋狂
7:10 絶種鐵金剛
8:50 繡春刀II：修羅戰場
11:00 瑶琊榜之風起長林
12:00 獄中花
13:15 謂子彈飛
15:35 碟仙碟仙
17:15 絶種鐵金剛
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 獄中花
21:30 天下第一-Friend 2
22:15 失戀33天



James Tull
杜振邦

西北 Evanston \$399,999



無管理費兩層孖屋，前進單車房，1418呎，三睡房，兩個半浴廁，W/O土庫，專業完成，電影廳及全廁，位於幽靜內街，可步行至小學(幼稚園至小四年級)，已吉，即可入住。

東北 Martindale \$414,900



2000年建，兩層獨立屋，前進雙車房，1500呎，三睡房兩個半全廁，土庫專業完成，一手業主，全新屋頂。

唐人街 匯景花園 \$200,000



868呎，頂樓河景，兩睡房兩全廁，管理費\$732，業主付首十二個月管理費。

西北 Banff Trail \$749,900



1617呎，平房Bungalow，R2 Zone大地(580m²)，主層三房兩全廁，土庫另有三房一廁，特大雙車房及RV停車位。近大學，可步行至Confederation公園。

Edgemont \$628,888



罕有最佳地段，距離Edgemont小學只隔五間屋，1988年建兩層獨立屋，樓上三睡房，主層書房，土庫專業完成，全屋共三個半浴廁，兩個火爐，新屋頂，特大前進雙車房，已吉，即可入

東北 Temple \$449,900



複式四層獨立屋，全屋共1276呎，四睡房三全廁，全屋實木地板，前進雙車房，後加後園雙車房，已吉，可即入住。



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

▪ 小廚



泰式柚子鮮蝦沙律

食 材

- 柚子。鮮蝦。紫洋蔥。小番茄。香菜。蒜頭
- 辣椒。花生。椰奶。魚露。糖。檸檬汁

做 法



1. 平底鍋倒油，將蝦子兩面煎熟取出備用。
2. 利用鍋底餘油炒香蒜頭和辣椒，倒入椰奶和水加熱之後再倒入糖攪拌均勻。
3. 烹煮好後倒入魚露和檸檬汁拌勻。
4. 將蕃茄、紫洋蔥、柚子、煎好的蝦一起放入調理碗。
5. 淋上拌好的醬汁拌勻。
6. 最後灑上花生碎及香菜葉即可享用。