

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

\$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

另備多款
精心配搭
和菜及套餐

所有特價祇限堂食



減掉

同事丁對我們嘆謂：「我很失敗！.....」

最初，在今年一月，當大家在訂立一年大計，思考有甚麼抱負和願望，在本年内去實踐時，丁也為自己計劃了幾個目標，希望在努力耕耘下，一一達成。

其中最重要和迫切的，是他的體重。

醫生告知，他的體重比正常的平均，高出二十磅。

由於他個子高，超重令他的腰部和膝蓋時常疼痛，不適宜長時間站立或步行，再不處理，只會愈來愈嚴重。

所以醫生勸喻他定期進食、均衡飲食、小食多餐，配合游泳和早睡早起，一步一步降低體重。

於是，丁在今年年初，便訂立了減肥大計，目標是二十磅。

他將會用一年的時間去減，即是每個月減掉一至兩磅。

丁曾說：每個月只需減一至兩磅，輕而易舉啦！

他滿有信心地開始每餐少吃點，七成飽肚會好了。

在年初的三個月，他的體重有起過有跌過，最終，是成功達標。

在減掉五至六磅時，他興奮極透，因發現自己的衣服都寬鬆了，走路輕盈了，膝蓋的痛楚亦少了。

我們鼓勵他繼續努力，小心飲食外，勿忘適量運動和充足休息及睡眠。

若然每一季可以減去五至六磅，到年底時，二十磅的大目標是可以達到的。

五月，公司把丁轉到另一部門，成為該小組的主管，領導此部門邁進更賺錢的境界。同時，需要把員工訓練成精英，作為全公司的模範團隊。

這晉升是很難能可貴的，是非常值得高興。

然而，當中要付出更多時間、更多努力，更多鬥心，才可以面對更多人和事的挑戰。

每天，丁承受的壓力和挫折，令他回到以往的生活習慣。暴飲暴食，食無定時，急吃急喝、睡眠不足、不斷加班後引致累透失眠.....。

終於，在過往的半年，他不但沒有再減磅，反而增加了二十多磅。

他說：「我很失敗！現在要減掉四十磅，不如放棄吧。」

調節控制抑或放縱任性；繼續努力抑或氣餒退縮，一己的選擇呀。

十二星座 友情 危險底線

朋友無疑是生命中最寶貴的財富，在朋友的面前我們可以癲，可以鬧，可以哭，毫無壓力地做回最真實的自己，然而，每一個人都有自己的底線，所以彼此之間再熟再親，做事說話也要把握好一個度。為了不傷害友情，首先我們要學會尊重別人，別人不喜歡或者避忌的事情，作為朋友的我們，就應該不去抵觸。



• 小磨

金牛座



牡羊座
與白羊交朋友，有一點是需要避忌的，那就是見外。他們對待每一個朋友都一視同仁，一副熱血青年的樣子，有什麼需要幫忙的一定兩脣插刀，秉承有福同享、有難同當，若是你見外，那可是不拿他們當朋友啦。

雙子座

雙子座的人比較有主見，喜歡忙著唧唧喳喳地提出各種想法，腦子裡都是活躍，既然他們這樣熱心，就讓他們提個夠吧，不要阻止他們，也不要否定，如果雙方都堅持己見，僵持不下的話，估計雙子就離爆發不遠了！

獅子座

獅子座自尊心很強，一向以來都是如此，不要看他們平時一副言笑自若的樣子就以為他們什麼都不計較，其實他們把面子看得很重，千萬不要把他們的弱點或者糗事公諸於世，這是和獅子座做朋友千萬千萬要記住的。

巨蟹座

人所共知，巨蟹座最在乎的是家，雖然他們不一定是宅男宅女，但是他們愛家的程度絲毫不用懷疑，所以家就是他們的底線，無論如何都不要說出做出傷害他們家人的人，否則萬一哪句話說得冒失了，得跟你急了。

處女座

你可以不認同處女座的潔癖，但是不可以亂批評和笑話他們，這是他們的一個原則，其實他們很隨和，但若是觸犯了他們的潔癖，就不那麼友善了，所以，假如你以邋遢的樣子反覆出現在處女面前，恐怕離絕交不遠。

天秤座

天秤一向以來都是提倡和諧相處的，不喜歡爭吵，喜歡公平公正，這不僅因為他們是天生的社交控，也是一種生活習慣，在他們面前，最好還是不要斤斤計較了，也不要當面與某個人吵翻天，否則，他們會選擇敬而遠之的。

天蠍座

天蠍很重視自己的隱私，當有些事情不想被別人知道，就會藏得嚴嚴實實，所以你也不要刨根問底地糾纏不放了，假如你讓他們覺得你有「入侵」他們私密空間的可能性，小心從好朋友瞬間變成死對頭哦。

射手座

射手座身邊不缺朋友，他們的性格開朗，樂觀，很多人願意與他們交朋友，但是要注意，他們並不是什麼都可以不計較的，最起碼他們知道自己是任性的，需要朋友們的包容，而且能包容他們的，才能稱之為好朋友。

魔羯座

從認識魔羯座第一天開始，你就應該知道，他們的事業心很重，務實，腳踏實地，總希望靠自己的努力創造一番屬於自己的天地，作為朋友的你，請不要懷疑他們的實力，也不要指責他們的沉迷，默默支持就好。

水瓶座

水瓶座其實很願意分享自己喜愛的東西，但是有些可以分享，有些不可以分享，但是要記住，他們的佔有欲很強，那些不願意和你分享的東西自然是的理由的，所以不要嘗試去挖掘和佔有，否則他們一定會翻臉！

雙魚座

與雙魚座交朋友，只要記住一點就夠了，就是讓他們找到存在感，不要忽略他們，要知道，他們的心可是玻璃心啊，很脆弱的，也很敏感，把友情當做愛情一樣去經營，所以不要隨便忽略了他們的感受哦。



您全家人的牙齒護理



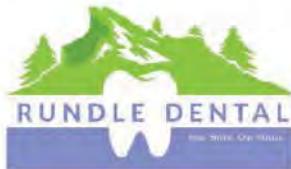
陳忠豪醫生



許明媚醫生

- 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



麥梅利堡極光三日遊 (四)

- 礦業巨霸展覽區 · 海狸溪木野牛牧場 · 彩虹雲 · 志永

離開油砂探索中心，沿63高速公路不遠，高聳林立的煙囪，排放出飄升白煙，對！Syncrude油公司的採礦場，車駛入「礦業巨霸 Giants of Mining」免費展覽區前，公路旁黑沙上擺放大型運輸車，兩台巨霸張開長吊臂歡迎來賓。以採礦場為背景拍張大合照才自由活動，近距離接觸亞省早期採油砂設備斗輪挖掘機 Bucket wheel Reclaimer 和拉鍵挖掘機 Dragline Excavator。1999年退役，價值四千二百萬，像艘三層高郵輪的斗輪挖掘機只需三個操作員，最前的大輪掛着一個個鐵斗像水車，每小時挖掘6,150噸油砂。紅色這台長動吊臂的拉鍵挖掘機，以鋼索控制鏟斗位置挖掘，平均每小時掘6,500噸油砂，250磅黑鏟斗，人站其中只有它一半高，地上粗大鐵鍊牽引機械操作。圖文展示屋介紹Syncrude油公司採礦歷史，機械在礦場運作，開採時掘到恐龍

化石送給博物館，和恢復自然生態責任。隔着鐵欄，幾座靜悄悄建築，棄置鐵斗，遠處提煉中縷縷白煙的東礦場，見證油砂發展史。

五分鐘車程來到小丘上「海狸溪木野牛牧場 Beaver Creek Wood Bison Ranch」，1993年Syncrude公司和麥梅利堡第一民族合作發展，在廢棄礦場恢復自然環境草原池塘，引入亞省品種木野牛 Wood Bison 又稱木水牛 Wood Buffalo 繁殖。我們來得合時，牛群出來池塘飲水食草，三五成群，或坐或閒逛，悠遊自在，安寧和祥，毫不在意驚小怪不停舉機拍攝遊客。在另一方向眺望，遠處用「原地分離法 In-situ」的東礦場，近處池塘是礦場排放出污水經處理後集中在此，水再引回礦場重複使用。

63 公路旁「門山小道 Gateway Hill Trailhead」，只准5噸以上車暫

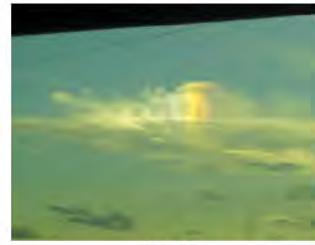
停，遠看像一條大木野牛站在石坡上的石像，正面看一尊樸實野牛像無特別之處，繞到另一邊，嘩！牛身後一連串石塊原來都刻着神態各異可愛逗趣野牛群，由原住民藝術家雕刻，意寓：用石頭寫上 Syncrude油公司承諾，將開採後的土地回歸原來面貌。

剛開車，團友大聲呼叫：「看彩雲呀！」，回頭望，兒能幹公關謝彩雲好端端，和其它人一樣忙着朝窗外拍照，跟着仰望晴朗天際，嘩！目定口呆，太座聲聲催促快拍照才醒過來，我肯定說肉眼看到比透過車窗拍的照片美麗千百倍，一生人首次見到的「彩虹雲 Iridescent Clouds」，依附在一朵白

色雲上白、黃、橙色弓形狀光束，漂浮天空中。啊！太陽透過白雲，一半變成黃橘色彩，被隱約彩虹圍着。車轉過彎，又一陣驚呼，一二三，四朵不同形狀白色雲被紅、黃、藍、綠、紫等彩虹顏色圍着，色彩絢爛，散佈天際。車去遠再看不見，眾人才靜下來，真佩服司機夠專業不受影響專心駕駛。太座喜孜孜說：「『瑞彩祥雲』是吉祥徵兆，天上人間彩雲都遇上，預兆今晚會看到極光。」看極光對我已不重要，看到難得一見的彩虹雲已心滿意足。翻查資料，彩虹雲是一種由雲團裏的微小冰晶折射陽光而形成的自然現象。有福同享，想看祥雲沾喜氣，請電郵chewing33@hotmail.com。未完待續。



陳惠玲師娘傳來太陽被彩虹圍着和彩虹雲相片



彩虹雲

「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」

PRESENTED BY
NEWHORIZONMALL
 新東方天地舉辦

黃金晚秋暨萬聖節家庭同樂日 吸引4千多人到場共渡佳節



新東方天地於10月27日（星期六）舉辦“黃金晚秋暨萬聖節家庭同樂日”。當日中午前已有數百人在門外排隊等候進場。200份禮品，10分鐘之內全部派送完畢。場內共有五十多個展銷攤位及美食攤位、文娛表演節目精彩萬分，家庭同樂節目包括南瓜繪畫比賽。繪面攤位及扭波波小丑攤位吸引了無數小童及家長大排長龍。整個商場擠得水洶不通。商場內已啓業的廿多間商號皆對今次活動讚不絕口。

新東方天地在11月4日（星期日）將舉辦印度提燈節慶典活動，屆時將有400份禮品券送給到場小朋友，憑禮品券到各已開業商戶換取當日禮品。文娛表演節目將以印度提燈節作主題，加插各種不同文化節目。場內亦有兒童遊戲攤位、扭波波小丑、展銷攤位及美食攤位等，希望屆時更多不同文化族裔人士到場歡度此盛大節日，融入加拿大多元文化生活。





PRESENTED BY

NEW HORIZON MALL

(Next to Cross Iron Mills)

DIWALI MELA

in Partnership with

HINDU SOCIETY OF NORTH AMERICA

NOV 4TH 2018 (SUNDAY)

12 NOON TO 4:00 PM

FREE ADMISSION

- Features:**
- * Free Diwali gift packs for first 400 kids, (Diya, Sparkles and Candies)
 - * Twisted balloon Clown
 - * kids' play zone, Henna Booth
 - * Family Fun Event: Painting Contest with Prizes
 - * Performances:
 - » East Indian Bollywood Dances
 - » East Indian Bollywood Karaoke
 - » Multicultural Singing & Dances
 - » Diwali puja (worship)
 - * Farmers Market
 - * Photo booth
 - * Arts and cultural demonstration booths
 - * International Food and beverage Booths

Booth available starting at \$50 each

(include one 3'x6' table with table cloth and two folding chairs)

Please call

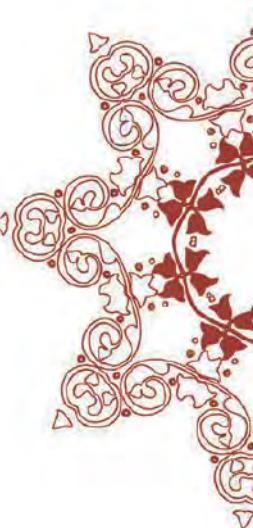
DANNY CHAN 403-262-0066

活動籌劃 / 市場推廣 : TREND MEDIA INC.

傳媒合作夥伴 :



新東方天地本星期日特別呈獻
印度提燈節盛會歡迎光臨



5S17

這家位於17 Ave, S.W.的日本餐廳，一共有9款不同口味的拉麵可供選擇。有tonkotsu, shio or shiitake 的湯底，味道不錯。餐廳在周五或周六晚會營業到午夜，想吃點暖胃的宵夜，不妨來試試咯。當然，餐廳還有其他刺身以及壽司供應。推薦美食：鴨肉搭配青蔥、芽菜以及醬油雞蛋的shio 拉麵。

地址：634A 17 Ave. S.W..
電話：403-452-0817 網址：5s17.com



Muku Japanese Ramen

這家店是小編重點推介的拉麵店，因為，它只有拉麵供應！對，只提供拉麵哦！當然還有部分小食可以品嘗，但既然主食只有一種，就可以知道它有幾地道了。位於14 St的Muku 拉麵店，一直非常旺場，平時下午六點去，可能已經無位置了！這裡有經典的miso, shoyu and tonkotsu 拉麵，可選擇搭配海鮮、豬肉以及雞肉。湯底非常濃郁，價格也不貴，每款約\$13左右。推薦美食：Kuku-miso ninja 拉麵，味增湯底，搭配青蔥、叉燒肉、芽菜、玉米粒及香筍。

地址及網址：326 14 St. N.W.
403-283-6555 網址：mukujapaneseramen.ca

卡城東瀛美食の

美味的日式拉麵

• 奇路迪雲



圖片僅供參考

Shokunin

這家位於Mission的新式餐廳，被評為2018年卡城最佳餐廳。你全天都可以order拉麵，10pm-1am期間還可以玩hip-hop。

推薦美食：Shio 拉麵搭配umeboshi dare (pickled plums)和自製XO醬汁。

地址和網址：1, 2016 4 St. S.W., 403-229-3444, shokuninyy.ca



Menyatai Japanese Ramen

這家餐廳位於Kensington 的Wine Market 內，想享受價格優惠又味道不錯的拉麵，不妨來試試。店內提供11款不同口味的拉麵，包括日式咖喱拉麵以及辣的麻油拉麵。推薦美食：醬油湯底的 Tonkotsu shoyu 拉麵，搭配芽菜、雞蛋、青蔥、玉米粒、香菇、姜、海帶以及叉燒肉。

地址：24 12 St. N.W., 403-263-3666



Jinya Ramen Bar

這家美國連鎖店已經在加拿大的溫哥華、多倫多有多家分店，當然在卡城也可以看到它。可以試試tonkotsu 湯底的拉麵，有幼麵和粗麵可供選擇。推薦美食：有豬骨和雞肉湯底可供選擇的 Sprouting Up Ramen，搭配辣牙菜、青蔥、雞蛋、豆芽、姜以及粗麵。

地址及網址：180, 1800, 4 St. S.W., 587-356-0721, jinya-ramenbar.com



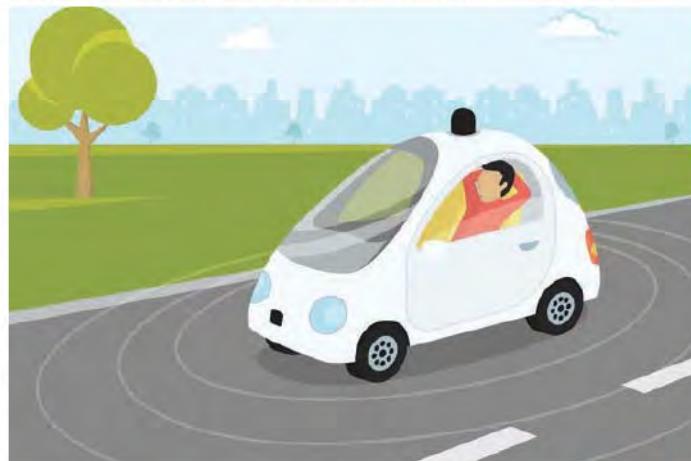


美國智庫表示 自駕安全難定義 自動駕駛無絕對安全等級

雖然目前自動駕駛系統仍需要有相當大的進步空間，不過汽車製造商和技術公司已「吹噓」他們的自動駕駛系統將如何大大減少道路交通事故發生機率。對此，美國智庫公司蘭德根據研究表示，目前主流自動駕駛的評比在參考性部分仍有待加強。對於近期各家車廠廣泛地於全球各大城市進行自駕布局，蘭德公司表示更加可靠的安全架構是有其必要性的。事實上，由於各種車款的測試以及相對比較數據都存在限制，因此比起制定工同標準，針對自駕車以及傳統車輛的相對安全評比或許會來的更具意義。

至於如何讓未來的自動駕駛車型更具可靠性，蘭德也指出需要研究如何在更加複雜的測試環境以及系統針對環境分析的要素進行延伸，過程當中也必須反映出當前系統的安全水平並以此分析軟硬體的訊息辨析能力。

談到目前主流的自駕等級分類法，相信許多讀者首先聯想到的便是由國際自動機工程師學會（SAE International）根據五個不同程度所推演出的五個等級，從最基本的零級自駕到五級的完全無人自駕系統中做出了相當詳細的規範。話雖如此，消費者以及車商仍得針對所謂的穩定性以及可靠性提出更為完善的架構。



香蕉的各種好處

• 夏日玫瑰

B 對抑鬱症的幫助 患抑郁症的人，在吃過香蕉後，感覺好好多。因為香蕉含胺基酸，會轉化成血清促進素，令人松馳、提升情緒。



F 調理腸胃 香蕉是調理腸胃失調的食方，因為香蕉有著柔軟的纖維而且柔滑。對於長期患者來說，香蕉是唯一可以進食的未煮熟食物，而不會有不良反應。香蕉還可以中和胃酸和減少疼痛。

因此，香蕉的好處還真的是很多呢。另外，專家們研究認為，香蕉具有的免疫激活作用比較溫和，在人體狀態健康時並不會使免疫力異常升高。但對病人、老人和抵抗力差的體弱者則很有效果。在日常生活中，我們不妨每天吃1-2根香蕉，透過提升身體的抗病能力來預防感染，特別是預防感冒和流感等病毒的侵襲。

以前只知道吃了香蕉容易排便，原來香蕉的好處還不止這些。它還可以幫我們克服或治療好多病症和身體狀況，所以我們必需把香蕉加進每天的餐單。現在一起來看看它究竟有甚麼好處吧。

A 有助減肥 自製香蕉豆漿飲料：試試早餐喝1~2杯，輕鬆瘦下來。對平時不吃早餐的人來說，既營養又瘦身，還可以治療便秘。



C 減輕便秘 香蕉的纖維質很高，可幫助回復腸胃正常活動，消除便祕，無需服用輕瀉劑。

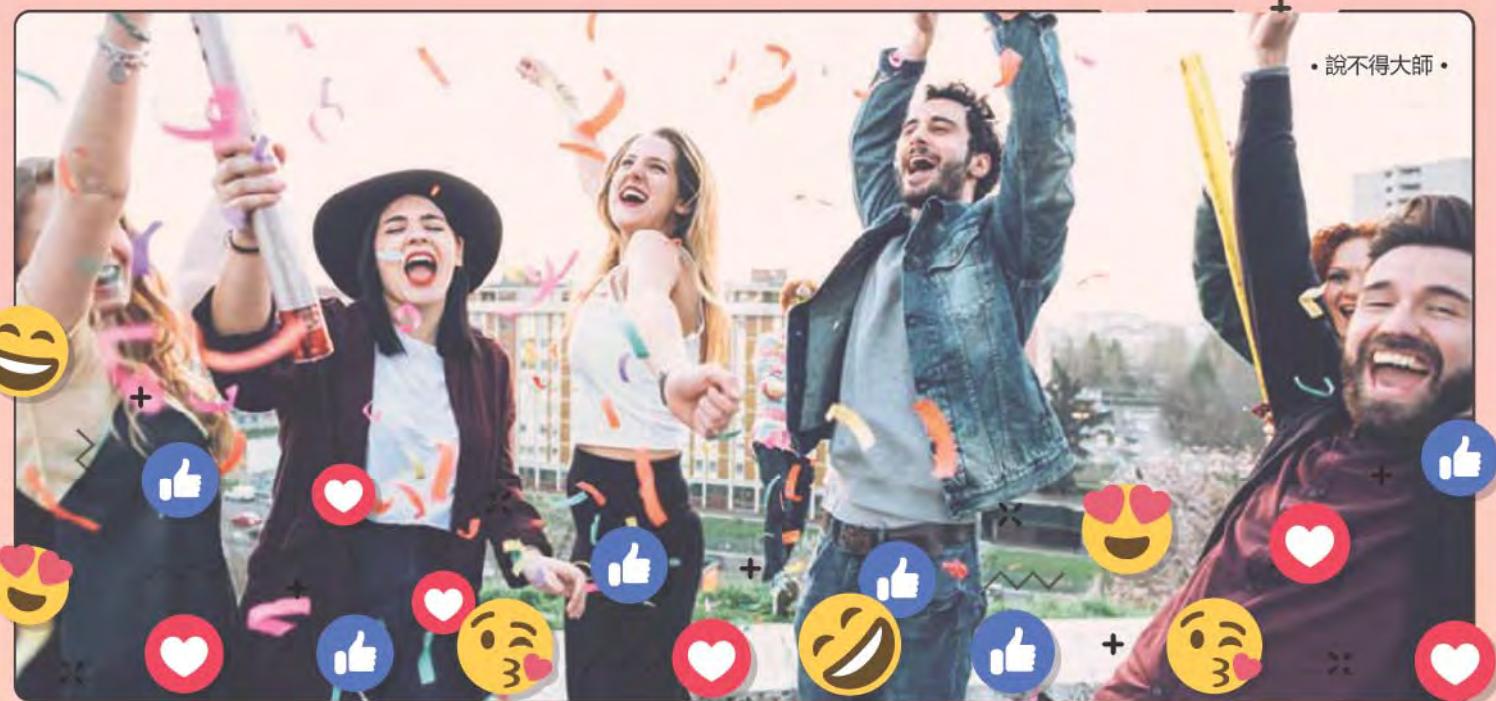


D 減輕血壓高 香蕉含極高量的鉀，但鹽份低，最理想是降血壓。最近，美國食品及藥物管理局宣布，允許香蕉業宣傳：香蕉能降低血壓高和中風機會。

E 提高注意力 在英國Twickenham就有200名學生，為了要提升腦力，幫助考試，在學期開始，於早餐、小休和午飯，都吃適量香蕉。研究顯示，含豐富鉀質的香蕉，能提高學生的專注力，對他們讀書有所幫助。

G 有助戒煙 香蕉可以幫助戒煙。香蕉含維生素B6和B12，也含鉀和鎂，可以復元戒煙者，原因是因為沒有了尼古丁刺激的影響。

• 說不得大師 •



▽生活不能沒有的五種朋友

成長過程中，其中一個最大的唏噓，相信是身邊的真心朋友愈來愈少。以前上學時一大班人嘻嘻哈哈，但隨年齡增長，從前的一大班朋友，慢慢演變成小圈子，最後可能只得一、兩個真心朋友仍然留在你身邊。但換轉角度想，人生猶如火車，在不同車站也會有不同的過客上與落。畢竟人生每個階段，會認識到不同新朋友，同時也有一些慢慢失去聯絡的舊朋友。加上人大了，大部分時間奉獻給工作和家人，還剩下多少時間可以預留給朋友？

所以，人愈大就應該懂得如何挑選自己的朋友圈，除了「暗Key」之外，人生一定要擁有以下類型的朋友，生活會更加圓滿。



心事型朋友

成長後學得最純熟的是如何戴上面具來修飾自己的生活。人大了，反而才要學習如何坦白地面對真實的自己。就算在「朋友」面前，也不是可以隨意揭開自己的面具，曝露出自己軟弱不堪的一面。因此，朋友之中，一定要有個「垃圾桶」，你對他是100%信任，在對方面前，你不需要裝扮、不需要飾修，可以盡情地訴苦。擁有這些心事型的朋友絕對是人生不可缺少，而且會是你生活中最真實的朋友。

智慧型朋友

當你遇上事業問題或對人生道路感到困惑時，身邊便需要一個思想成熟又有好計劃的「智囊團」。跟這些人一起，可以有助你想得更成熟周全，解決不同的煩惱。這樣的朋友對你的人生相當「有益」，與他一起可以擴闊自己的思想、眼光，可能一頓飯已經獲益甚多，對自己的將來是相當有用處。這樣說很市儈？這個令自己進步的朋友，才是最值得尊重的「人生導師」。

玩樂型朋友

玩樂型的朋友跟酒肉朋友是不同的，酒肉朋友真的只是單純地吃喝玩樂，是為了玩才聚在一起，party完結後，大家也未必記得對方名字，不牽涉到真正的友情。但玩樂型的朋友則不同，在玩樂背後，是一個大的朋友圈子在等待。跟這類型的朋友未必可以交心，但享受玩樂的朋友，總會是一個人際圈子廣闊、擁有人脈的人。所以進入了對方的圈子，便可以擴闊自己的朋友圈，認識更多人。

最識於微時的朋友

人生最需要珍惜的，其中一樣莫過於是相識多年，識於微時的朋友。畢業後，這些朋友可能已各散東西，但如果冇心的話，不妨再用心一點去維繫，因為這班朋友，見證着你的青蔥歲月，就算長大後，生活圈子不同，但這樣才令你感到最舒適的安心。長大後認識的朋友，可能是建基於事業、利益，就算大家是真心的，但話題也離不開你生活的圈子。相識多年的朋友，絕對是人生最不能捨棄，可以令你尋回自己的朋友。

擁有共同興趣的朋友

生活上不能缺少的一個伙伴，就是跟你有相同興趣的朋友，可能是一齊尋找美食，做運動、瑜伽，是心靈上合得來的朋友。有這樣的的朋友可以令你更努力追求自己的興趣，分分鐘有機會由業餘變成另一種技能。就算面對自己的興趣，但一個人始終也會覺得有點寂寞，甚至可能因為孤獨而慢慢荒廢。所以如果有一個共同興趣的朋友，就可以互相支持、進步，令心靈更加滿足。



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.raymondlau.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，不鏽鋼廚具，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 Arbour Lake 獨立屋**

複式四層獨立屋，W/O 土庫，客廳十二呎高樓底，共六睡房，三全廁，特大主人套房，前進雙車房，後園另有工作房，可改建成出租單位或車房。

\$599,000

**東北 Coventry 獨立屋**

六年新，兩層獨立屋，主層實木地板，廚房大理石檯面，設計開揚，樓上三睡房，特大主人套房，鄰近公園。

\$445,000

**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

「論盡」樂壇
劉開樂人
raytheguitarist.blogspot.ca

何必偏偏選中我(1)

羅文原名譚百先，1944年12月19日在廣西出生，有一姊一妹，其父畢業於上海的大學，任職國民政府轄下的廣西銀行，因羅父的工作調動，全家搬到廣州定居，後來因政局不穩，銀行把總部搬至香港，他們一家又移居到香港，短暫住了一段時間，直至1949年中共建國，其父見到局勢平穩，於是辭去銀行職位，帶著他們回廣州生活。

羅文在讀初中的時候，因為希望報考粵劇學校，於是初中後便沒有繼續升學，但被粵劇學校以超齡為理由拒絕錄取，因為學粵劇基本是從幾歲開始，而羅文當時已經十四、五歲了，早已超過入讀粵劇學校的年齡。

羅文的媽媽是粵劇迷，所以三姐弟常常跟著她看大戲，回到家裡，羅文就會模仿大老倌的動作及做手，對粵劇很有興趣，曾拜粵劇名伶羅家寶的父親羅家樹學習粵劇功架，為他後來在舞台演繹打下了紮實的基礎。羅文曾經與幾個同學去紅線女的家門前想拜師，但結果被拒絕。

到了1962年，內地政策變動，申請去香港比較容易，而羅文母親罹患鼻咽癌，於是羅文便以替母親買藥為由申請去香港，但買藥只是

藉口，到了香港便沒打算回去。

羅文到了香港之後做了很多不同的工作，最初在親戚的裁縫店幫手，後來從事過荔園遊樂場，戲院帶位，銀行見習生等基層職位，數年後開始在灣仔的酒吧業餘唱歌。1968年羅文與幾個朋友組成Roman and the Four Steps樂隊，以唱英文歌為主。後來著名作曲家王福齡為他寫國語歌曲，羅文自始轉唱中文歌。

1971年，羅文和沈殿霞兩人在一次同台合作中大受好評，從此組成情侶合唱團，後來因為各有各忙，於1973年正式解散。同年由謝賢執導，甄珍與鄧光榮主演的「明日天涯」同名主題曲，由顧家輝作曲，依達填詞，羅文主唱，結果

大受歡迎，從此羅文開始受人注意。

羅文以洪亮的嗓子和清晰的咬字見稱，1976年，在無線電視播出的日劇「前程錦繡」主題曲由羅文主唱，結果唱到家喻戶曉，其後1977年的「家變」、1978年的「強人」都極受歡迎，同年「小李飛刀」推出，羅文這首主題曲唱到街知巷聞，無人不曉，是他歌唱事業上的第一個高峰，接著翌年推出「好歌獻給你」，收錄了香港電台電視劇「獅子山下」的主題曲，此曲後來成為激勵香港人同舟共濟，強調團結能締造繁榮的香港精神。可惜因為經常被政客濫用，被某些人覺得肉麻及反感，覺得是一種麻醉劑，實在可惜。



西北 Huntington 平房

1969年建，內街坐東。1254呎。主層三睡房。

土庫完成，有廳，睡房及全浴廁。遠低於市府估值\$392,500。

急讓、抵買：值得一看！
\$329,000



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 Beddington 假四層屋

背靠公園，1979年建，坐東北內街鎖匙圈。居住面

積達1900呎。2+2睡房，兩全浴廁。可步行到三號公車，投資、自住佳選。

\$349,000

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。



西北 Tuscany

西北 Tuscany

1997年建，內街坐南。1630呎，兩層屋，前進雙車

庫。二樓三睡房，主人套房。土庫專業完成，有廳，睡房及全浴廁。交通方便，步行到學校。

\$519,888



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。



招 租

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

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。

大數據

現今世代，所有商業機構都在收集數據，以助其制定、調整經營策略。無論銀行、手機定位、網上購物、觀看網上劇集...等，消費者的訊息都不自覺的被收集。

最簡單明顯例子，是會員制的C百貨公司，每天人流、生意額、各類貨品銷量...等，都由電腦分析，務求每平方呎店面生意額不少於多少元。流量慢貨品（即佔用架費高昂）被淘汰。受歡迎的，便想法聯絡廠商以自家品牌取代，多殘酷的商業社會。

網絡時代，知訊大氾濫，新聞有真有假；要跟上巨細無遺，憑個人力量，非全職工作，根本辦不到。

任何「產品」或「服務」，銷售都是基於數據的掌握。例如：現有客源是否足夠或需開墾？

(一)醫生：手頭病人名額，年齡層區分，不同人生階段可能面對的常見疾病。加上每年身體檢查、跟進驗身報告、打防感冒針...等，不難反過來計算出不同年齡

層病人每人平均年睇醫生次數。一周五天半工作，年終休假，每小時平均可接待四至五位病人，要將工時填滿以達最高收入（經濟效益），有電腦軟件輔助，應該是沒甚麼難度。

(二)食物館：舊一輩的以「三座山」計算，即30%食物成本、30%租金（固定成本）、30%工資，餘下10%便是純利了。自最低工資（時薪\$15）生效後，飲食業若不能將所增加成本全轉嫁給消費者，或精簡餐單、工序，便只能在邊際利潤上抵消。尤其中餐菜式多，工序（生產線）繁複，競爭大，普通餐消費每人\$15至\$25，靠薄利多銷，可能只是旺丁不旺財？

反之，專攻某特色菜館，可能賺了錢也不起眼。例如：20大道夾 Edmonton Trail 的意大利餐廳，約40座位，只一服務員，午市收入已近千元（一個餐約\$20，甜品\$10；四人更愛點杯或開瓶紅酒）。經濟效益及邊際利潤不是較中餐高嗎？

(三)房貸經紀：個人數據庫掌握其客戶房貸資料（例如：利率，選擇了浮動或

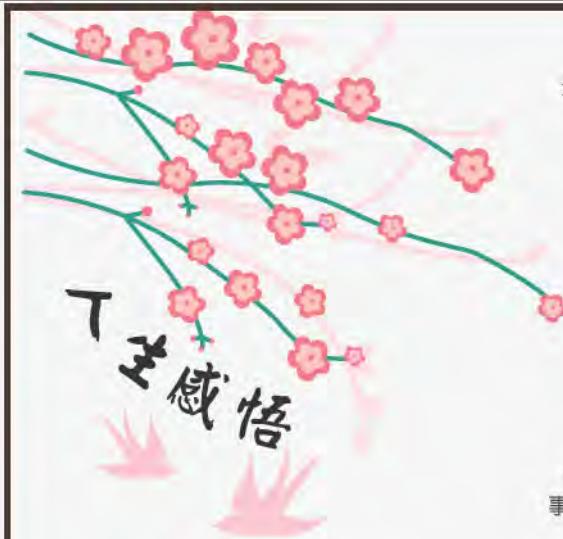
定息及年期、到期日...等）。在美國，十分流行重按Refinance：只要數字上可行，任何利息波動，房貸經紀便會聯繫業主去轉換房貸產品，以減低客戶供屋負擔，及自我製造一單新生意。

十月，某車行定下出售車100部目標，以協助捐款某慈善機構。只要是租賃車主，租用滿兩年，均被接觸：換同款2019年新車，月供可能還要平宜10%。節省從何而來？當然是車行的超低利率0.05%，及該月慈善大特價！又是一精明做生意的創意！

也有新屋建築商用該點子，但因產品有待完成（與汽車從生產商提供不同），買家需小心賣家會否因貨就價：換了用次料、或手工較差的外判承包商？準買家，有經紀代表，便不怕吃虧。詳情請參閱筆者2016/11/03文“建新屋：經紀「執漏」不可缺”；有意讀者，可電郵索取。



 <p>Ming Wang 汪明 手提 : (403) 874-5688 精通國、粵、英語 Email: mingwang@shaw.ca</p>	 <p>Marianne Chan 陳安莉 英語、廣東話 手提 : (403) 815-2882 chan.ma@hotmail.com</p>	 <p>GRAND REALTY & MANAGEMENT LTD 盛世地產</p>	 <p>聞情一周 TREND weekly Website: www.trendweekly.com</p>
<p>西北 Country Hill</p> <p>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</p>	<p>東北 Falconridge 孫屋一對</p> <p>約1005呎3+2房Bungalow！2-1/2浴廁、2廚房、新地板、新地毯、新油漆！步行學校及社區中心，近巴士及商場。現有租客，月租\$1,600，自付水電煤。 只售\$269,900</p>	<p>約830呎2+2房BI-LEVEL，2全廁，木板及磚地！土庫大窗，全新裝修，全新兩浴室！近巴士及商場，步行至學校及community centre！ 只售\$244,900</p>	<p>飲食、娛樂消費新動向</p> <p>逢星期四免費派發</p>
<p>西北 Panorama Hills</p> <p>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</p> <p>房屋出租</p> <p>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。</p>	<p>西北 Panorama Hills</p> <p>兩層式2385呎豪宅，背向綠茵草地，樓上三房，高樓頂，w/o土庫由建築商完成，另有兩 SOLD，兩廚房，實木地板及瓷磚地，雲石廚櫃檯面，前進雙車房。 \$629,900</p>	<p>東南 Queensland</p> <p>約1291呎+535呎，獨立四房兩層式，全新木地板，三年新屋頂，全新窗戶及油漆，大平 SOLD，近輕鐵站。步行至多間學校及商場，即可交吉。 \$309,999</p>	<p>www.trendweekly.com</p> <ul style="list-style-type: none"> ↑ 免費網上分類廣告 ↑ 免費買賣專欄 ↑ 聞情一周全部內容逢周四上載



精心打造每一件小事

西方文藝復興時期的偉大畫家達·芬奇的名作《最後的晚餐》至今享譽世界。

可是，《最後的晚餐》是怎麼畫出來的，大概就很少有人知道了。

事實上，達·芬奇前半生一直際遇坎坷，懷才不遇，30歲時他投奔到米蘭的一位公爵的門下，希望能給自己創造一些人生機會。他去了幾年一直默默無聞，也沒有什麼重要的事情做，他的畫也沒有得到公爵的賞識。但是他自己一直沒有喪失信心，他始終在自己簡陋的畫室裡執著地畫著。

不久，公爵來找他，讓他去給聖瑪麗亞修道院的一個飯廳畫裝飾畫。這是一件無足輕重的活兒，一個普通的三流畫家就可以完成，而且似乎也沒有必要在一個飯廳的牆壁上下真功夫。但是，達·芬奇卻不這樣認為，他從來也沒有敷衍了事地畫過一幅畫，即使是習作。

達·芬奇傾盡了自己所有的才華，日夜站在腳手架上作畫。一個月以後，飯廳的裝飾畫畫完了，很有鑒賞力的公爵立刻意識到這是不可多得的傑作。他立刻找來米蘭的那些大畫家，請他們看看達·芬奇的這幅作品。

所有前來的畫家無不為畫作的構思和大膽的用色而驚奇。世界上不朽的名畫《最後的晚

餐》誕生了，名不虛傳的聖瑪麗亞修道院因此而聲名鶴起，從來也沒有什麼名氣的達·芬奇因此而名垂青史。

西方有一句格言說：時間和耐心能夠把桑葉變成雲霞般的彩錦。

我們中的很多人之所以一事無成，是因為我們總把那些發生在身邊的日常細微小事看得無足輕重，總以為在未來的某一天會有一件驚天動地的大事等待著自己去完成。

事實上呢？那樣的大事僅僅局限於極個別的人和極個別的時刻。對於絕大多數人而言，那樣的機會是沒有的。我們的生活中，時刻發生著的，都是那些很不起眼的小事情，正是這些微不足道的小事情構成了我們的人生。

重視這些小事吧，它們不僅僅會使你的人生豐富而精彩，還會在某一個不經意的時刻，使你走向偉大和崇高。

◆此文摘錄網絡

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

11月4日 5PM/10PM

週日首映

相愛親



龍祥頻道
LS TIMES TV

主演：張艾嘉、田壯壯、郎月婷

每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四
THURSDAY
Nov 1

星期五
FRIDAY
Nov 2

星期六
SATURDAY
Nov 3

星期日
SUNDAY
Nov 4

星期一
MONDAY
Nov 5

星期二
TUESDAY
Nov 5

星期三
WEDNESDAY
Nov 6

1:45 新聞重播
3:00 月亮的秘密
5:15 神偷燕子李三
7:00 鬼馬狂想曲
8:55 女朋友 男朋友
11:00 老男孩
12:00 前男友不是人
13:10 哪咤哪新年財
15:00 月亮的秘密
17:10 金雞2
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 前男友不是人
21:35 Laughing Gor之變節
23:25 空手道

1:20 新聞重播
2:35 魂魄唔齊
5:00 老友鬼上身
7:15 女男爵
9:00 金雞2
11:00 老男孩
12:00 前男友不是人
13:05 Laughing Gor之變節
14:50 魂魄唔齊
17:00 刺客聶隱娘
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 前男友不是人
21:30 親密敵人
23:30 戀愛通告

1:35 新聞重播
2:50 空手道
4:40 一九四九之劫後
英雄傳
6:35 新紮師兄 2004
8:15 刺客聶隱娘
8:25 非誠勿擾
10:25 親密敵人
12:20 戀愛通告
14:15 一九四九之劫後
英雄傳
16:30 神的病歷簿
19:00 週一詳談
19:30 香港有線新聞
20:00 空手道
21:50 非誠勿擾

0:20 香港有線新聞
0:55 全職殺手
2:00 黃飛鴻之鐵雞鬥蜈蚣
4:00 失業皇帝
6:00 神的病歷簿
8:25 非誠勿擾
10:45 全職殺手
12:45 黃飛鴻之鐵雞鬥蜈蚣
14:50 失業皇帝
17:00 相愛相親
19:30 香港有線新聞
20:00 大佬愛美麗
22:00 相愛相親

0:30 香港有線新聞
1:00 非常突然
2:45 花水木：依然想著你
4:00 失業皇帝
5:05 我亞媽發仔瘟
6:45 相愛相親
9:00 大佬愛美麗
11:00 老男孩
12:00 前男友不是人
12:45 黃飛鴻之鐵雞鬥蜈蚣
14:45 花水木：依然想著你
17:15 熱血青年
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 前男友不是人
21:30 楓頭人物
22:00 滿女不離3兄弟

0:00 天生註定我愛你
2:05 新聞重播
3:20 邊城浪子
5:05 我亞媽發仔瘟
5:15 凶魅
7:05 熱血青年
8:45 相愛相親
11:00 老男孩
12:00 前男友不是人
12:45 黃飛鴻之鐵雞鬥蜈蚣
14:45 花水木：依然想著你
17:15 很想和你在一起
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 前男友不是人
21:30 戀愛告急
23:45 八星抱喜 2012

2:15 新聞重播
3:35 刀手
5:30 仁者無敵
7:15 很想和你在一起
9:00 戀愛告急
11:00 老男孩
12:00 前男友不是人
13:00 相愛相親
15:10 八星抱喜 2012
17:20 為你鍾情
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 前男友不是人
21:20 初戀日記：賤男蜜擾
23:40 七劍



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



年紀大的狗通常有關節問題。這是正常老化過程造成的。小狗的關節也有可能因為受傷而出問題。

關節病發作的原因有很多，包括遺傳性髋和肘關節發育不良，和早期關節炎。

關節痛是寵物到了某個階段就無法避免的事實，你只能盡量幫助它過得舒服一些。

了解狗狗的關節

關節是兩塊或多塊骨頭連接的地方。有了關節，狗狗才能自然地做出各種動作。能活動的被稱為「可動關節」。你需要注意的重要結構包括骨頭、軟骨(覆蓋關節)、韌帶(連接各骨頭)、肌腱(將肌肉連接到骨頭，通過肌肉收縮和放鬆讓骨頭移動)。



了解關節問題

只要關節里的任何一個結構受損，都會引發關節問題。比如說，覆蓋關節的軟骨碎裂了、韌帶斷裂或肌肉拉傷，都會使狗狗的關節受損。

了解關節受損跡象

狗狗關節出問題的主要癥狀是疼痛，你會發現它經常走路一瘸一拐的。如果它突然這樣，盡量讓它少動。狗狗也可能出現其它跡象，比如動作不協調、難以站立、關節腫脹、拒絕跳躍、討厭被摸和脾氣暴躁。

如果它已經痛到走路一瘸一拐，或出現其它癥狀，再讓它跑、追或走路只會使炎症和疼痛惡化，加重問題。你也不應該繼續和狗狗玩拋接遊戲或其它遊戲。

應付狗狗跛行的狀況

如果狗狗突然跛行，請帶它回家休息，讓它好好休息。狗狗走著走著突然跛行？根據跛行的嚴重程度，帶它回家。不要隨便從藥櫃中拿藥給它吃。如果它需要止痛藥，請聯絡獸醫。要是你知道受傷的是哪一個關節，可以用冰袋敷10分鐘。

注意它是否全身僵硬

狗狗的肌肉和關節可能會明顯僵硬。這是一個常見問題(尤其是當狗狗年紀大了的時候)。當狗狗步態僵硬或跛行，狗主經常會發現它的動作僵硬，或者受關節疼痛困擾，變得不活躍或難以起身。其它癥狀包括難以伸展身體、拒絕運動、停止走動和難以爬樓梯。