

小炒王
Cheung's Kitchen

2111-Centre St. N. Calgary
403-277-9933 403-874-6226
訂座電話：

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

晚飯小菜、和菜套餐、消夜打冷

精美甜品或生果	金牌沙拉骨	清蒸海上鮮	油泡帶子	貴妃走地雞	奶油雙龍蝦	金沙蝦碌	小炒王併盤	蟹肉雞絲翅	蟹肉雙龍蝦	小炒王	蟹肉雞絲翅	奶油雙龍蝦	X O 醬帶子杏花菇	百花釀蟹鉗	五福大併盤	海皇大生翅	富貴滿堂宮	富貴滿堂宮	富貴滿堂宮	桂林炸蝦丸	四式大併盤	
精美甜品或生果	金牌沙拉骨	清蒸海上鮮	油泡帶子	貴妃走地雞	奶油雙龍蝦	金沙蝦碌	小炒王併盤	蟹肉雞絲翅	蟹肉雙龍蝦	小炒王	蟹肉雞絲翅	奶油雙龍蝦	X O 醬帶子杏花菇	百花釀蟹鉗	五福大併盤	海皇大生翅	富貴滿堂宮	富貴滿堂宮	富貴滿堂宮	桂林炸蝦丸	四式大併盤	
\$298																						
精美甜品或生果	白飯	時菜蝦球	貴妃走地雞	奶油龍蝦(麵底)	沙拉骨	蟹肉瑤柱魚肚羹	金牌沙拉骨	清蒸海上鮮	奶油龍蝦(麵底)	白飯	時菜蝦球	金牌沙拉骨	清蒸海上鮮	奶油龍蝦(麵底)	蟹肉瑤柱魚肚羹	金金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜
\$128																						
精美甜品或生果	白飯	時菜蝦球	貴妃走地雞	奶油龍蝦(麵底)	沙拉骨	蟹肉瑤柱魚肚羹	金牌沙拉骨	清蒸海上鮮	奶油龍蝦(麵底)	白飯	時菜蝦球	金牌沙拉骨	清蒸海上鮮	奶油龍蝦(麵底)	蟹肉瑤柱魚肚羹	金金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜	金牌六和菜
\$148																						

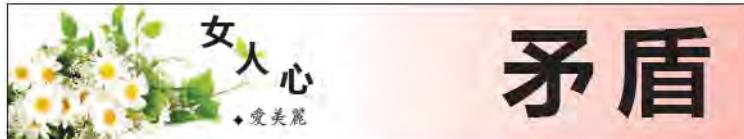
福祿壽全宮
富貴滿堂宮
海鮮四和菜
金牌六和菜

《特價推介》
奶油龍蝦(麵底) \$32.95

特別推介
發財就手
牛大力牛鞭兩食
燉湯、葱爆及枝竹炆

堂食優惠
消費滿 \$50 (稅前)
送 白灼蝦壹碟
消費滿 \$80 (稅前)
送 清蒸龍利壹條
(套餐及特價除外)

晚飯特價小菜 每款 \$8.88



矛盾

友人小莉在亞洲完成中學課程，便到加拿大升讀大學。

大學年代，她認識他，之後，拍拖，結婚，育有一子一女，幸福快樂地在加拿大生活。

小莉的父母和妹妹仍居住亞洲，每年小莉都會回家探親，與他們共敍天倫。

去年，她的媽媽患了癌症，決定要動手術及接受多項治療。

雖然，每天小莉會致電或發短訊回家，從家人口中知道媽媽的病況，但始終，她在遠方的加拿大，距離媽

媽身處的亞洲，有十多小時的時差，有多小時的飛機航程，實在遙遠。

她常想：若然媽媽病情惡化，必須回家照顧伺候，從購買機票，到乘坐飛機，到回到媽媽身邊，至少已經是一兩天後了。

對於任何緊急的事宜，兩地之間的太平洋，就變得很濶，看不到邊際似的。

很多人，因為讀書、工作、結婚、移民，會與父母家人分隔，大家身處不同的國家、城市，不能時常見面。

當每天的生活在忙碌中渡過，日子飛逝，但當人靜下來的剎那，會想家，會想那方的家人親友，尤

其過時過節，生病、氣餒、委屈、孤單那時，可能會自問：為何我一個人在這裡？為何我要一個人面對？

最近，小莉常告訴我們，她很想念媽媽，真的希望能夠放下在加拿大的責任，飛回媽媽身邊，陪伴她，照顧她，在旁邊支持鼓勵她去接受一次又一次的治療過程。

可是，可以嗎？就算丈夫子女都贊成她的想法，她自己卻未能過渡責任的心理關口。

因為，這是自私。她將會離開加拿大多久？待在老家多久？

加拿大的丈夫子女的起居飲食怎辦？總不能長期由丈夫身兼父母兩職，忙上加忙地擔起整個家。

加拿大的工作怎麼辦？不顧一切去辭職，有天回來再算吧？

那麼，只運用每年的兩周休假，回去陪伴媽媽嗎？

如果病情變壞，小莉定必自責沒有早點回家分擔照顧媽媽的責任，會對自己的不孝後悔。

人活著，難免要面對或大或小，或輕或重的矛盾。站在十字路口，不知何去何從。

其實，很多人和事，在處理的態度和手法而言，都沒有絕對的對與錯。

在比較對的方向走，亦不能盡如人意。今天的決定，只能但求無愧於心。

您全家人的牙齒護理

- 兒童牙齒保健
- 牙齒美容
- 保險直接結算服務

- 牙齒矯正及隱形牙套
- 牙冠及牙橋修復
- 拔牙及根管治療
- 種牙及活動假牙



« 七天營業

» 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



陳忠豪醫生



許明媚醫生



(587) 317-9989

RundleDental.com

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



Your Smile. Our Focus.

阿聯酋三國六日遊

- 迪拜--迪拜博物館、黃金市場 · 志永

暮色中返抵迪拜，馬不停蹄，來到迪拜博物館 Dubai Museum 已夜幕低垂，拍的相片效果極差。很慚愧，一直以為名聞中外迪拜是一個國家，原來只是阿聯酋一個城市，連首府都不是。阿聯酋 1971 年成立，同年由艾法迪城堡 Al Fahidi Fort 改建成的迪拜博物館啓用，建於 1787 年方形城堡，城牆用碎貝殼和水泥砌成。城牆頂博物館標誌一艘舊大帆船，迪拜位於波斯灣入口，海運占重要位置。城堡除了做防禦外敵之用，曾作為酋長皇宮、軍火庫，甚至監獄。

城堡露天廣場，陳列幾艘昔日小帆船，一口水井，井旁是早期阿拉伯商人的豪宅，用木樁支撐，以棕櫚葉和泥土建成，屋頂兩層高十字形風塔，把四面的風引進室內。屋內有臥室、廚房、茅廁。博物館入口前的大砲，陳列櫃內士兵戰衣、傳統武器，是當年守衛軍的軍備。甫入室內展覽館，空中吊着海鳥，

沿透明旋轉樓梯下行到大堂，牆上照片圖文追溯迪拜經濟發展史。迪拜只是個小漁村，以捕魚和採集珍珠為生，直到 1930 年代，演變成商業繁榮港口。1960 年迪拜發現石油，因而至富，1970 年代一位有遠見的杜拜酋長拉希德，體會到資源也有用盡一日，運用財富，只當第一，決不當第二，大興土木建築最頂級酒店、豪華餐廳、遊樂場，購物中心等，締造多個世界第一奢華之都，聲名鶽起，成功利用觀光旅遊等推動經濟，躍身為世界矚目的城市。室內展區，栩栩如生人物塑像展現當年阿拉伯人生活，市集有賣香料、賣陶瓷器、賣金器首飾，木匠忙製作，驢兒拉箱運貨，男人抽水煙聊天，一家人圍坐夜話，婦女教女孩讀書等。再過去另一個展覽大房間，陳列着阿拉伯人造船出海，採集珍珠時工具裝備塑像，在水下採撈珍珠情景，珍珠商人用來確定珍珠重量和大小的秤和尺，過

濾珍珠用的篩子。最後，是艾古沙爾亞 (Al Ghusais) 四千年古墓遺蹟中，發掘出的骸骨、銅器和陶器。

跟着去杜拜灣 Dubai Creek 乘搭水上計程車 Abra，船頂有個篷子的傳統木船，約二十人齊對背坐就在篷下，當地人常用交通工具，連接新舊城，五分鐘到達對岸黃金和香料市場的入口。跟着導遊急急腳在狹長型的巷道中穿梭，兩旁擺著一袋袋的香料發出強烈氣味，短短幾分鐘，渾身似沾滿這股氣味。黃金市場一模一樣巷道縱橫交錯很容易迷路，安全第一，沿着大街走，兩旁店鋪金光閃閃櫥窗，閃亮的珠寶金飾、誇張的金縷衣，已經讓人看傻眼！尤其這枚 24 卡鑽石鑲 128 斤黃金價值約三百萬美元戒指，名為泰



過濾珍珠用的篩子

巴之星 Najmat Taiba 世界上最大鑽鑽金戒指，就放在大街當眼櫥窗內任由觀賞拍照。入鄉隨俗，買個金閃閃迪拜紀念磁石。未收到行李靚靚，趁機買衫買鞋，換下一身寒冬衣服鬆口氣。

晚餐是在一艘阿拉伯風格的木船上，享用中東菜式自助餐，船上層的露天雅座，情侶舉行慶祝會，溫馨甜蜜。船沿著迪拜母親河迪拜運河 Dubai Creek 夜遊，兩岸建築看得不大清楚，河一邊是高樓大廈 Bur Dubai 區，另一邊是舊城區 Deira，堤岸泊滿各式各樣貨船。音樂響起，身穿七彩長裙青年，表演旋轉裙舞，他手揮舞着盒子，轉動長裙，像散開花朵，贏得掌聲如雷。未完待續。



24 卡世界上最大鑽鑽金戒指

「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」

十二星座 的 旅遊模式

跟一大夥朋友去旅行固然開心，但也有人說，跟朋友去旅行因會發生不同爭執，令旅行成為該段友誼的告別禮。出發前先了解不同星座朋友的旅行模式。多了一份了解便會多一份諒解，當旅行中途真的發生誤會時，大家也會原諒對方啊！



牡羊座



行程通常都會很緊湊，一天要去最少兩至三個景點，在短時間內做最多的事才是充實；沒有太多靜態的活動，因為要睡覺不如在家裡睡，去旅行當然是要往外去看世界。

雙子座



會準備好所有電子產品，例如相機以拍攝風景、平板電腦在飛機上看電影、充電器、目的地的上網卡等。雙子座要隨時讓科技發揮作用，所以這些物品都是旅行必備的。

獅子座



旅程開始時會先在機場拍照打卡，讓大家都知道自己要去甚麼地方旅行。如果去的地點是很特別的話，會高調地告知大家；亦可能在社交網站留言自己會出外幾天，勿念之類的說話。

天秤座



每天都有不同的衣著配搭，例如五日的行程，會帶五套衫加一套後備的，而衣著的配搭都會按照旅程的節目而安排，不是隨隨便便的。如果需要不同的鞋、首飾或帽來配襯。

射手座



不會事前計劃行程內容太多，很多時都是買了機票及訂了酒店，要玩甚麼吃甚麼，會是到了目的地才算。不怕有甚麼損失的人馬座，只怕行程太規管自己，變得有壓力去旅行也不開心。

水瓶座



最好就是睡單人床，不要跟朋友一起睡雙人床，免得晚上對方要轉個身，都會把自己吵醒，所以跟水瓶座分開睡是很基本的要求。

小廝



不會帶太多物品隨身，因為不想拿太重的行李去旅行，也明白只要有錢，就甚麼都可以買得到，要瀟灑的走，看上去是一個有型格的遊客是最重要的。

巨蟹座



事前向家人匯報自己會去甚麼地方旅行，會跟誰一起，去多久和做甚麼。一來是不想家人擔心及找不到自己，二來亦讓身邊的人知道自己去了甚麼地方，隨時有問題都有個照應。

處女座



非常小心的處女座，最怕就是旅途當中有意外發生，尤其是跟證件有關的，所以會將證件的號碼及內容記錄在某些地方，也可能會將護照或身份證影印一份備用，亦會多帶一兩張證件照片隨時待命。

天蠍座



最怕會有偷竊意外發生的天蠍座，很習慣會將自己的財物或重要物品收得很好，例如行李有多個鎖，亦會將錢包分兩個，一個常用的，一個是收在內衣裡面很貼身的錢包。

魔羯座



除了有足夠的現金能夠使用之餘，不同的藥物以備不時之需也是必要的，而且一些急救用品也會一併帶去，萬一發生甚麼意外，都可以即時處理，才不至於在外地要看醫生及花錢求命。

雙魚座



習慣甚麼都會帶去，因為不知道甚麼時候會用甚麼東西，所以認為可能會用得著的東西，都會一併帶去，太多不同的物品又在亂執的情況下，會浪費很多空間位置。



闻情一周
TREND weekly

恭祝各位
新春快樂！豬年大吉！

情人節該如何打扮你的情人？

• 藍色樂園

每個媽媽都會有自己的小情人，當然不是老爸咯。一年一度的情人節又即將來臨，如果是第一次和你的情人度過，不妨試試好好打扮一下你的她/他咯。現在小編就和你推薦幾款好看又應節的bb衫。



吊帶褲

品牌：MidBestThreads 如何購買：etsy.com

這款可愛的吊帶褲，最大的size可以去到五歲，背後的心型設計，依然是這款衣服最大的賣點。價錢稍貴，畢竟是全手工製作，但勝在獨一無二。



售價
\$68.48

四件情人節套裝

品牌：Cat & Jack 如何購買：target.com

你的他穿起了這款四件套裝，會立馬變成一位小紳士！這套裝包含一件bodysuit，一條褲，一條吊帶以及一條bowtie。這款吊帶裝，newborn也有。所以不需要擔心size問題咯。還有女孩子的各種款式讓你挑選哦！



心型套裝系列

品牌：Carter's 如何購買：Carter's.com

如果你想找一些可愛又偏休閒的款式，不妨看看Carter's的網站。裏面不乏各種cute兩件套，一件套，或者裙裝，褲裝系列。現在官網和實體店，都在打5折，趕緊去看看咯！

售價
\$15.99
美金
不等



心型可愛套裝

品牌：Gymboree 如何購買：gymboree.com

另一個小編比較喜歡的牌子，最近也是在做特價，全場6折，裏面有各種適合男孩子和女孩子的cute套裝，而且質地不錯，不傷bb的皮膚哦。但價格會比Carter's貴一點。但勝在款式比較特別，而且還可以累積Gymbucks，兌換時會有更多優惠。

售價
\$15.30
不等



ANA Tire & Service

#8, 415 - 38 Avenue N.E. Calgary, AB, T2E 6R9
Tel : 403.667.6111 E-mail : anatiresservice@gmail.com



由資深汽車維修技師
JOHN CHOW
獨資經營

提供全面汽車保養及維修服務

入冬前大優惠

冬季換咗特價

包四條冬季雪咗
裝拆及平衡 (18吋咗以下)

\$70.00



入冬前
24點安全檢查
\$80.00

備有全新最先進儀器 提供免費諮詢及初步檢查

流行劇集
影視 look I look
·大嘴



《西部世界》



HBO於2016年開播的這部科幻類劇集，《西部世界》，其實是翻拍自1973年的同名電影<Westworld>，爛番茄目前評分只有86，估計是和第二季改編得太亂有關。但故事的想法還是很有趣，尤其是未揭露真相的第一季，有點《潛行空間》的感覺，一個故事牽引著多個未知的故事走。故事講述迪樂芮如同往常一樣和家人告別，之後騎馬去鎮上購買油畫顏料。之後偶遇英俊的泰迪，之後兩人相戀，迪樂芮卻莫名其妙地被槍殺。當她一覺醒來，完全失去了之前的記憶。熟悉的鋼琴聲響起，她又如同以往一般開始簡單的一天。原來這位迪樂芮是一名人造人，她被設計師-由影帝安東尼·霍普金斯（飾演《沉默的羔羊》裏面的殺人狂）飾演的福特設計成一位貌美卻頭腦簡單的“接待員”來吸引遊客（真正的人類）到園區游玩。而這個園區，則是未來世界裏面的“西部極樂園”。福特安排了數百位人造人來做接待員，滿足遊客在園區內的各種欲望。例

如一起捕獵，一起打仗以及一起飲酒玩樂。每一個接待員都至少會有過2-3種不同身份，但他們只會記得自己目前的身份，他們記憶均會被抹去，只記得當天發生的事情。但迪樂芮突然“覺醒”，記起了之前自己的“真正身份”。隨著她意識的不斷蘇醒，她不再願意受制於人類，於是便開始“叫醒”所有接待員，組成軍隊來推翻人類社會。

這部劇的看點莫過於宏大的場景，不斷的鏡頭切換，以及燒腦的劇情。尤其第二季，筆者現在也還是摸不清楚故事的真正內幕。想知道更多，不妨今年看看它的最新第三季吧。



偉信刑事辯護律師

CORY WILSON

偉信大律師職業多年，是亞省著名形式辯護律師，成功為客戶辯護案件，包括盜竊及謀殺等。

其他涉及證券法、稅務法及職業安全法等案件，偉信大律師亦能迎刃而解。

偉信大律師更為多宗加拿大重大案件，如謀殺、綁架、販毒及加拿大史上最大型行騙案等作顧問。

專注辯護事項：

- 藏毒 ■販賣毒品 ■藏有軍火 ■傷人 ■行騙 ■破門行竊
- 盜竊 ■家庭暴力 ■性侵 ■醉駕 ■搶劫 ■保釋聆訊

24小時熱線：403-978-6052

Wolch Watts Wilson & Jugnauth

Suite 1500, 633 6 Avenue S.W. (Ford Tower) Calgary



回味那些經典瞬間 香港80-90年代廣告語

80, 90年代的香港廣告，個個idea都夠曬經典，對白有意思得嚟又琅琅上口，會廣東話的朋友，不妨一起來回味一下：

01. 乜咁咁嘅？邊度都有陽光——陽光檸檬茶
02. 如果太多牛奶味，朱古力味冇定企，等到朱古力返番嚟，牛奶味又唔爭氣。——維他朱古力奶
03. 吃飯啦！煮飯煮得夠甘香，開飯又使乜四圍唱。飯要甘香，米要金香——金香牌泰國絲苗
04. 食卡樂B薯片，千祈唔好問幾點——卡樂B薯片
05. Kinder出奇蛋，一次過滿足你三個願望！——Kinder出奇蛋
06. A: 噉，唔好搞爛啲嘢啊，唔好踢！唉，就噉燒焦，又系燒粟米咁橋？一早知你系粟一燒！——粟一燒 B: 曬太陽咁他調吖噉，小心燒焦喔！又系燒粟米咁橋？一早知你系粟一燒！——粟一燒（阿葛把聲實在太經典！）
07. 每日噉白箭，KEEP FIT你塊面

之

食物篇

• 奇路迪雲

——白箭牌香口膠

08. A: 開心時刻Pizza Hut。B: 不用刀，不用叉，用齊十指享受它。——Pizza Hut

10. McDonald's, 秒秒鐘歡聚歡笑——麥當勞

12. M&Ms, 只溶在口不溶在手——M&Ms朱古力

13. 人頭馬一開，好事自然來——人頭馬干邑

14. 過時過節，就會有好多顏色來探我。好似紅當當嘅Lulu，黃點點嘅大細表哥，仲有青BB嘅Peter仔！不過，我最鐘意藍色嚟探我，丹麥藍罐曲奇咯！牛油味香噴噴，仲又鬆又脆！——丹麥藍罐曲奇

15. “請問你係點食麥緹莎嘍？”“梗系將佢擺入口，然後用牙噉啊噉啊！”“下一位，請問你係點食麥緹莎嘍？”“將佢慢慢噉剝開，然後慢慢放入口裏面，慢慢咁兜佢喫麥心……”“食我啦！食我啦！”——麥緹莎朱古力

16. 唔好飲啊，有菌嘍！活性乳酸菌吖嘛，有益嘍！——益力多



• 說不得大師 •



世界十大歌劇院之六 一紐約大都會歌劇院

愛音樂戲劇的小夥伴們
你們知道全世界最棒的劇院在哪嗎？
那些高檔貴族的劇院又有什麼樣的歷史呢？



大都會歌劇院（英語：Metropolitan Opera House）是位於美國紐約的林肯中心內的世界知名的歌劇院，由「大都會歌劇院協會」（Metropolitan Opera Association）負責營運。

大都會歌劇院協會於1880年4月成立，是紐約主要的歌劇公司，也是美國最大的古典音樂組織，每年上演約240部歌劇。大都會歌劇院是林肯中心的十二個常駐組織之一。

大都會歌劇院的前身，是19世紀後半葉位於百老匯第39號大街與第40號大街之間的一座劇院。現在這座大都會歌劇院建成於1965年，是紐約林肯表演藝術中心的核心部分，它的建築風格，融古典與現代於一體，規模龐大，能容納4000多名觀眾，是全世界屈指可數的大劇院之一。

1966年，劇院喜慶喬遷，搬到了林肯表演藝術中心的新址。這年4月16日，劇院用美國作曲家巴伯特為約寫的歌劇《安東尼與克里奧帕特拉》作首演，正式開幕演出。新劇院的設計者是建築師華萊士·哈里森，耗資4570萬美元建成。



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**

**REAL ESTATE
PROFESSIONALS
INC.**
Go With the Pros

202 - 5403 Crowchild Trail NW
公司: 403-547-4102 傳真: 403-592-7040
網址: www.raymondla.net



**REAL ESTATE
PROFESSIONALS
INC.**
Go With the Pros

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。
\$589,900



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

外賣連鎖店出讓

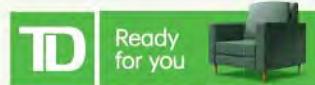
Cliff Bungalow
兩睡房柏文招租

著名唐餐外賣連鎖店出讓，位於西南區，近市中心，附近柏文林立，生意穩定。最宜夫妻檔經營，自己做老闆，生財工具齊全，車位充足，歡迎查詢。

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
劉聞樂人
raytheguitarist.blogspot.ca

也會怕有一天會跌倒



《海闊天空》這首歌由Beyond樂隊主音歌手黃家駒作曲、作詞的最後遺作，可以說是他的代表作之一。可惜完成這首歌不足兩個月，家駒就應驗了這首曲的歌詞「也會怕有一天會跌倒」，就在1993年6月24日凌晨一時，為了宣傳即將發行的日語唱片，Beyond樂隊應邀到富士電視台錄影遊戲節目，不過遊戲只進行了十五分鐘，由於家駒要在濕滑的台上奔跑，結果不慎滑倒，與節目主持人一同跌落九呎高的台下，家駒左邊額頭首先著地，隨即昏迷，節目主持人只受輕傷，而家駒留醫六天後，因急性腦膜脹脹逝世，終年31歲，真的是英年早逝。

黃家駒的音樂作品，對香港搖滾樂壇固然影響深遠，並且對臺灣、中國、日本及東南亞都有著一定的影響力。有位歌評家曾經發表文章說：「沒有黃家駒，就沒有Beyond樂隊，他是樂隊的創辦人及領導人，大部份的作品都是出自他手筆。家駒在曲、詞、唱、奏俱創意澎湃，旋律驚世駭俗，結他新銳激情，唱腔自成一派，歌詞或許會有些文法不通，不押韻，但這就是家駒以氣馭歌的強烈風格」。

黃家駒是Beyond樂隊的靈魂人物，自從樂隊從1983年成立以來，經過幾次成員的人事變動，直至1985年，黃貫中加入後，連同之前的葉世榮及家駒的弟弟家強，Beyond樂隊正式成形。1986



年再有玩keyboard及結他的劉志遠加入，但兩年後他因與梁翹柏重組「浮世繪」樂隊，所以離隊，其實真正原因是與黃家強意見不和。

家駒創作了不少經典作品，包括：歌頌已故南非總統曼德拉的《光輝歲月》；為感激母親而寫的《真的愛你》，都是不可多得的樂章。自從他客死異鄉之後，Beyond樂隊變得群龍無首，而樂隊再沒有人可以創作一些經典作品，最終於2000年解散。

其實沒有了家駒的Beyond樂隊，已經再見不

到昔日光輝，加上與經理人陳健添的糾紛，而黃家強與黃貫中又不和，散Band是遲早的事。

《海闊天空》這首歌與家駒過往所創作的作品不一樣，因為Beyond樂隊的音樂向來以結他為主，但《海闊天空》是由鋼琴帶入，直至第三段才加入了鼓，到副歌才聽到結他介入，歌曲完結之前再有一分鐘強勁的結他Solo去完結首歌，與Beyond樂隊以往的風格完全不一樣，原因是負責錄音的是有著古典音樂背景的韓裔日籍音樂人梁邦彥，是他負責創作鋼琴部份及加入弦樂以增強節奏感和更突現力量感。

《海闊天空》剛剛推出時並非馬上成為冠軍歌，直至家駒發生意外，大家才推崇這首歌，突然間全世界都用這首歌去懷念他。《海闊天空》已隨著一位天才音樂人的離世而被傳唱為經典，全中國各地的卡拉OK裡，都聽到人們以唔鹹唔淡的廣東話去唱這首歌。《海闊天空》甚至變成新的《獅子山下》一樣，有著激勵香港人鬥志的作用。

在佔中期間的雨傘運動，《海闊天空》居然成為爭取民主自由團體大合唱的歌。而我作為一個樂迷只可以為樂壇失去一位這樣充滿才華的創作人而惋惜。過往20多年，還沒有新的樂隊崛起而能引起我的興趣。

* 歡迎登入 raytheguitarist.blogspot.ca 與專欄作家進行交流 *

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

主演：黃子華、余詩曼

2月3日 5PM/10PM

週日首映

棟篤特工



龍祥頻道
LS TIMES TV

每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四 THURSDAY Jan 31	星期五 FRIDAY Feb 1	星期六 SATURDAY Feb 2	星期日 SUNDAY Feb 3	星期一 MONDAY Feb 4	星期二 TUESDAY Feb 5	星期三 WEDNESDAY Feb 6
1:00 龍門飛甲 3:20 新聞重播 4:35 明月照尖東 6:40 黑白戰場 8:25 在世界中心呼喚愛 11:00 好久不見 12:00 黑騎士 13:10 龍門飛甲 15:20 明月照尖東 16:55 天若有情3烽火佳人 18:40 開嚟見我 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 黑騎士 21:30 志雲拆局 22:20 親密	0:15 羅曼蒂克消亡史 2:35 新聞重播 3:50 連財五福星 6:00 山村老虎II色之惡鬼 7:30 霧都情仇 9:15 愛情夢幻號 11:00 好久不見 12:00 黑騎士 13:10 天若有情3烽火佳人 14:55 親密 16:45 臥虎 18:40 開嚟見我 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 黑騎士 21:30 同理繼續走 22:20 猛鬼愛情故事	0:15 醉拳 2 2:10 新聞重播 3:25 羅曼蒂克消亡史 5:40 傻大姐翻轉瘋人院 7:20 臥虎 9:10 猛鬼愛情故事 11:00 志雲拆局 12:00 明治憑什麼 13:10 天若有情3烽火佳人 15:05 傻大姐翻轉瘋人院 17:00 冒險王 19:00 週一詳談 19:30 香港有線新聞 20:00 豬年人行好運 20:50 羅曼蒂克消亡史 23:10 第七謊言	1:00 香港有線新聞 1:30 大丈夫 3:25 雙龍出海 5:40 才天與白痴 7:20 冒險王 9:05 第七謊言 11:00 同理繼續走 12:00 第一志願 13:00 醉拳 2 15:05 傻大姐翻轉瘋人院 17:00 冒險王 19:00 週一詳談 19:30 香港有線新聞 20:00 Pig Pig歌聲饅饅口 21:00 金豬大茶飯 22:00 棟篤特工 23:50 香港有線新聞	0:25 擁抱每一刻花火 2:30 災情告急 5:00 我的大囁父母 7:00 棟篤特工 9:00 Pig Pig歌聲饅饅口 10:00 金豬大茶飯 11:00 好久不見 12:00 黑騎士 12:25 香港代表作 13:00 大丈夫 14:40 災情告急 15:00 雙龍出海 17:00 棟篤特工 19:30 香港有線新聞 20:00 Pig Pig歌聲饅饅口 21:00 金豬大茶飯 22:00 棟篤特工 23:50 香港有線新聞	0:00 葉問 2 2:10 新聞重播 3:25 皇家戰士 5:20 Miss杜十娘 7:00 我老婆唔夠秤2之我老公唔生性 9:05 棟篤特工 11:00 好久不見 12:00 黑騎士 13:05 擁抱每一刻花火 14:40 災情告急 15:45 我老婆唔夠秤2之我老公唔生性 17:00 棟篤特工 19:40 開嚟見我 20:05 娛樂頭條 21:20 黑騎士 21:30 週一詳談 22:10 大內密探零零發	0:10 智取威虎山 2:45 新聞重播 4:00 聖誕奇遇結良緣 5:40 监獄風雲少年犯 7:20 財神客棧 9:10 72家租客 11:00 好久不見 12:00 蝕日風暴 12:50 棟篤特工 14:35 智取威虎山 16:55 行運超人 18:40 開嚟見我 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 蝏日風暴 21:15 第一志願 21:40 香港代表作 22:10 七擒七縱七色狼

西北 Kincora

2008年建，坐南，1918呎。獨立兩層屋。9呎樓底，不銹鋼電器。二樓三睡房，Bonus Room，全屋兩個半浴廁。現成租客（合約至五月底）可承接，租金\$1,550。較市府估值低\$17,500！

\$459,999

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 Carrington 區 Walkout

前示範屋，頂級裝修。中央冷氣，建築商及新屋保證。



(一)2193呎，主臥雙廁
廁，二樓三睡房+Bonus
Room。土庫建築商完成，
另有大廳、睡房及全浴廁。

\$644,900

(二)2116呎，二樓三睡
房+Bonus Room。

\$603,900

Discovery Pointe (1121 - 6 Ave SW) 車位

\$30,000

Mt. Royal 柏文

\$319,999

900呎，兩睡房兩浴廁，室內車位，管理費\$428.12。



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. 英國法律行政典
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



Beltline Condo



西南817-15 Ave Montana, 656呎，一房一書房。朝南有景。保養好，頂級裝修。土庫車位及儲物間。七天看更，氣派大堂。大廳健身房，會議廳，中央空調...。管理月費\$394.25。

\$330,000

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 MacEwan

內街，有景，1986年建，坐東假四層。全屋五睡房，三全浴廁。全屋更換項目有：玻璃窗、屋頂、暖氣爐、熱水爐、木地板、地磚、不銹鋼電器、Quartz檻面.....等，不可錯過。



\$455,000

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。



\$340,000

生意難做

卡城2019年物業稅將漲；而商業稅的增幅，更令人吃不消。由於物業稅是不動產的營運開支（所謂雜費：CAM Cost），若租戶簽的是「淨租」Net Lease租約，很快便將調整反映在年度雜費開支帳上。

經營生意，準租客要注意：

(一)租金包雜費（全包）是最理想。若不能，則商議租約可否設雜費上限（例如：上限為年呎價多少元）。

(二)若是分契物業Condo，重要列明法團日後向業主集資Special Assessment作物業大修，屬業主責任，與租客無關。

(三)業主批准租客日後出售生意，轉讓租約，手續費若干。市場上，沒公價，一般五百至一千元內（買賣雙方均分）。碰上賣家生意困難想離場，可能有小業主剝兩個月租值的同意轉租約費！尤其要小心：小業主自製的租約轉讓協議，是否隱藏條款「過了交吉期末完成交易，業主可剝按金...」？

做生意（無論提供服務或銷售產品），離不開目標是賺錢。然後才會兼顧商人的「社會責任」。要生存，便必需收支平衡。支出則由「固定成本」fixed cost（例如：租金、工資...等），及「浮

動成本」variable cost所組成。加上合理利潤，便是產品的售價。

除價格外，同行的競爭力，可依賴服務質素（例如：餐飲業的食物水準及餐牌定期增新菜式）去加分。以下兩例子，經營者可曾考慮消費者的想法？

(1)超市付費時，忘了積分咭。付費後往服務台補分，卻被推搪，說付費後不能補分。另，付費時收銀員提問轉移了顧客注意力，被重複多收了十餘元的雪藏蛋糕。回家後才發覺。折返往服務台，不需找經理，亦沒任何問題，便自動退款。服務台前後兩種處理手法，難免令人懷疑收銀與服務台既是同一有色人種（海外移民），是否事先串通了想騙蛋糕？

(2)餐館收銀及接聽電話由土生下一代（老闆子、女）負責，父母主理檯面及廚務。外賣客，若電話告知某菜餚有問題，那下一代是否有足夠危機意識處理，或反映給上一代知曉？若店主（上一代）不知情或未及時跟進了解，食客可能只給一或兩次機會。反映問題沒被關注，是多沒趣一回事，自然便減少光顧了，店主豈非因小失大？



業內人士埋怨，去年初聯邦政府推出的「壓力測驗」，意在冷卻卑詩及安省房市；全國實施，便累及亞省。不少建築商已在收縮，遣散員工，以度時艱。地產市度低迷，所有與建房及家居有關行業（例如：律師、測量、驗房師、房貸、地產經紀、建築材料、家私、電器、水電、冷暖氣...等）都受到影響。雪球效應，消費品及場所，便無可幸免。

市中心，由於辦公大樓空置率高企，人流減，營業額降低，特許經營生意（如鞋店），也未能幸免要關門。市中心商廈空置率2018年底為：

整體(平均)	AA級	A級	B級	C級
24.6%	18.5%	23.1%	34.4%	24.8%

因商廈空置率高，2019年市府物業估值，除Chinook商場及國際機場升值外，隨後全城最貴的三座大樓都在掉價：Bow Tower市值7.79億元（跌18.6%）、Bankers Hall市值7.16億元（跌20%）及Suncor Energy Centre市值7.12億元（跌20.8%）。

上周往西北Market Mall，亦明顯多了關門店；但一雞死一雞鳴，亦不缺新開業者。其中一間最嚇人，所有貨品，一律十元。相信店主是血本無歸，慘痛的失敗經驗。





林向華

Angora Lam, M.Sc., B.Sc.

(403)478-2121

Email: angoram@gmail.com

精通國、粵、英語



誰是那敬畏耶和華的人？耶和華必指示他應選擇的道路。他必安享福樂，他的後裔要承受地土。



致各業主或準業主

Kingsland Realty是一間已成立十三年的專業物業管理公司。為非加拿大長期居民、業主、居於外埠業主、想免除煩惱而有租金收入的業主提供一站式全面性服務。本公司經驗豐富，與任何有關樓房行業（如水電工程、冷暖氣、建築商、律師、樓房按揭專家等）。皆有直接聯系，可為各業主全天候提供服務。

本公司保證收費特廉。

詳情請電：**403-478-2121** 查詢

樊婉珊 Stephanie Fan

地產經紀代理

電郵: stephfan37@gmail.com

GRAND
REALTY & MANAGEMENT LTD

盛世地產 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

新上市 西北 Dalhousie 柏文

全新上市 東南 Erinwood

**SOLD****\$289,000**

東南 Inglewood 全新柏文

石屎建築，625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10月，投資極品。

\$195,000**\$328,000**

西北 Royal Oak 柏文出租

高級兩房兩浴廁，頂層，875呎，連地下車位，月租\$1100+電費。大廳設施齊備，**已租出** 庫房、儲物室及社交廳，購物方便，11月1日交吉。

西北 Sandstone 城市屋出租

單邊單位，三房一個半浴廁，近期新裝修，新地毯及壓木地板，近三號巴士總站。月租\$1400+雜費，4月1日交吉，2月1日起可供參觀。

<https://www.rentfaster.ca/ab/calgary/rentals/sandstone-townhouse/cozy-renovated-3-bdrm-1-5-bath-290778>

鳳凰花這植物喜歡展現自己的紅色，彷彿他就是為離別而生的。年少時喜歡拈鳳凰花成一隻隻蝶，登上高樓去隨風散放，它旋轉飄落的姿態曾經贏得許多童稚的笑聲，往事就也像這些蝶一隻隻飄去，它們縱使旋落的姿態各不相同，終究都會消逝了。

此番景象使盤踞在東海底下的蛇王異常嫉妒，於是率領蛇妖興風作浪，白鷺為了保衛自己的家園，與蛇妖展開殊死搏鬥，領頭的大鷺帶領大家趕走了蛇妖，但它自己也身受重傷，躺在血泊之中。後來，在大鷺灑過鮮血的那片土地上，長出一棵挺拔的大樹，那樹的葉子，像大鷺一樣張開；那樹開的花，像大鷺的鮮血一樣火紅。這種樹木，人們稱為鳳凰木；這種花，人們稱為鳳凰花。

鳳凰花按字面理解即鳳凰木的花，鳳凰花樹冠高大，枝繁葉茂，五月開花至夏末。花分為五瓣，花大似火，花紅葉綠，富麗堂皇，被譽為色彩最火紅的樹木之一。因“葉如飛鳳之羽，花若丹鳳之冠”，故得名曰鳳凰木，是著名的熱帶觀賞樹種。

鳳凰花花語
離別、思念、火熱青春

此處標記

▼鳳凰木取名於，葉如飛鳳之羽，花若丹鳳之冠。鳳凰不是非洲馬達加斯加共和國的國樹、中國廣東汕頭市的市花、福建廈門市的市花、四川攀枝花市的市樹。



LANDMARK
HOMES

ARTIS
in Greenwich



Diseño
in Sherwood

示範單位現已開放

六月三十日前超值預售價由三十餘萬元起！

Artis位於卡城西北Greenwich區心臟地帶，區內環繞步行徑，鄰近加拿大奧運場、賓能士公園及弓河。

- 設計新穎城市屋由1200至1900平方呎
- 備單車房及雙車房樓則供選擇
- 開揚寬敞、光猛大窗及無敵靚景

artistownhomes.ca | 403-241-8594 | 105 Greenbriar Way NW

Condo栢文由十九萬餘元起

最後一期剛剛推出，即將入伙！

Diseño位於卡城西北Sherwood區，背向人工湖。

獨特尊尚設計單位，展現無限動感生活模式。

社區內環繞緩步小徑，購物中心，康樂場所近在咫尺。

- 多款圖則供選擇，面積由700至1186平方呎
- 特大露台，可觀公園美景
- 特惠期間可獲高達\$5000加料裝修及免管理費一年

liveatdiseño.ca | 403-235-3857 | #104, 218 Sherwood Square NW



狗狗不喜歡玩玩具的原因



有很多狗狗不喜歡玩玩具，主人又喜歡給狗狗買玩具，其實狗狗不喜歡玩玩具總結幾點原因，第一，可能是狗狗天生的性格使然，它穩重、懂事，天生對玩具就不怎麼感冒；還有一種原因可能是本身購買的玩具就不是狗狗喜歡的，那麼也就無法調動起狗狗的興趣和熱情。



主人都會覺得狗狗一個人在家非常無聊，本以為給狗狗一個玩具，可以讓他們玩個一段時間不用在家裡搞破壞了，但情況往往不是主人想的那麼簡單，那麼究竟是為什麼狗狗不喜歡玩那些狗狗專屬的玩具呢？

寵物狗不喜歡玩玩具的原因可能包括很多方面，如果是一隻上年紀的狗狗，也許它的性格比

較沉穩，對於玩具已經沒有興趣了。

這種情況下，主人就沒有必要強迫它玩了，也許它更喜歡安靜的呆著。也有可能是因為主人買的玩具是狗狗不感興趣的，不是它喜歡玩的玩具，所以主人在挑選玩具前最好要弄清楚自己的狗狗喜愛什麼。

寵物狗的種類是非常多的，不同的寵物犬的喜好和性格也會不同。有的主人覺得不知道自己狗狗喜愛什麼，跟狗狗最親近的人都不知道的話，其他人更不知道了。

只要主人細心的觀察和分析，是可以找出自己家狗狗的喜好。了解了狗狗的喜好之後，就

買那些它可能感興趣的玩具，這樣就可以避免花冤枉錢了。

如果是主人離開家一段時間，想用玩具來安撫狗狗的情況，那麼狗狗不玩玩具而是在家中搗蛋就極有可能是狗狗求關注的一種表現方式了。

狗狗可能發現只有將家中弄的一團亂，才能得到主人回家後的注意力，即使是打罵他們也會非常樂意的。

這個時候主人就需要好好的訓練狗狗了，不能光靠給狗狗玩具就想解決狗狗搗蛋的問題，也不能因為狗狗單獨在家搗蛋就打罵狗狗。



Ming Wang
汪明
手提: (403) 874-5688
精通國、粵、英語
Email: mingwang@shaw.ca

恭賀新禧

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。

Marianne Chan
陳安莉
英語、廣東話
手提: (403) 815-2882
chan.ma@hotmail.com

西北 Highland Park
已分契孖屋一對，RC-2地段，每邊約850呎。每邊上下共四睡房，兩廚兩全廁。分門出入，地大，兩邊合共約一萬呎。
投資筭盤=\$658,000

仔屋一對、已經分契！兩邊全新屋頂！

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\$259,900

西北 Highland Park
四單位柏文，每單位兩睡房，MC-1 Zoning，背向高爾夫球場，交通方便，投資極品，請來電查詢。



盛世地產

闇情一周
TREND weekly
Website: www.trendweekly.com
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

*免費網上分類廣告
*免費買賣專欄
*闇情一周全部內容逢周四上載

答救：如果不及，應怎樣辦？只能任部分人，又題上菜時手上托盤，不穩，又問工的問題，老闆口試員，又試過。如果上菜時手上托盤，不穩，又問工的問題，老闆口試員，又試過。如果上菜時手上托盤，不穩，又問工的問題，老闆口試員，又試過。

文一表的比及路雨的，生及止損是非常重要的。遇到各種各樣的挫敗，在我們的人生中必然會遭遇到的風景，在漫長的旅途中，就是一次生命的旅行，這是最為重要的。如何學會遭遇到各種各樣的挫敗，如何學會遭

“投資犯錯不可怕，最重的是不能連續犯錯，要及時止損。”這是股神巴菲特說的一句錢話。從表面上看，你很確虧了一點錢，但及時止損後能讓你保存實力。這就好比一個人不幸被鱷魚咬了手，要想活命的唯一機會便是止損，化險為夷。這只手。壯士斷臂，止損就等於再生。這種意義上說，止損是住。這就好比一個人不幸被鱷魚咬了手，要想活命的唯一機會便是止損，化險為夷。這只手。壯士斷臂，止損就等於再生。

一向做事謹慎的老季受了賺錢的誘惑，毅然把家裡所有的積蓄投進股市，不幸的是，隨後股市暴跌。好在他及時止損，拋掉了手上所有的股票，為自己以圖將來有機會東山再起。

人生要及時止損



• 此文摘錄網站

失敗，一步，一切的努力都將邁不前！止損是成視錯誤的勇氣，也就失去了沒

智慧。懂得及時止損是一種生存

人生需要學會止損的東西太多，止損有時是為了給自己一個絕處逢生的機會，有時是為了求得一份精神的愉悦，有時是為了獲得一個更廣闊的天地。止損是一種放棄和終結，盡管不完美，但它同時是另一種人生的開始。止損有點冷酷無情，但它避免了不必要的犧牲，贏得了成長遠和全局。沒有這樣那樣的多姿多彩呢？

就到最低的方式。懂得及時止損，因為事先遠離損失是在預防，而不是等損失發生了再好防損失減免將來的環。掉下來，還能怎麼辦？不是！標準盤掉回遠離客人的地方。如果周圍都有客人，則倒向大人，遠離小孩；倒向男人，遠離女人。這倒叫“失敗時的身體處理”。遠離他們的頭部。這倒面對止損問題。



粉葛煲豬腱湯

◆思蜜達

✿ 材料 ✿

-  粉葛一斤
-  陳皮一角
-  蜜棗四枚
-  豬腱半斤
-  幼鹽

✿ 做法 ✿

1. 粉葛去皮，洗乾淨，切厚件。
2. 豬腱、陳皮和蜜棗分別用清水洗乾淨。
3. 以上全部材料放入已經煲滾了的水中，繼續用中火煲四小時左右，以少許幼鹽調味，即可佐膳飲用。

✿ 療效 ✿

1. 粉葛，味甘、微辛而性涼，有解肌退熱、生津止渴、解毒透疹、解酒、清胃熱的作用。
2. 豬腱營養豐富，又可以滋陰補肌。
3. 陳皮能行氣健脾、燥濕化痰。
4. 蜜棗能滋潤肺燥、化痰止咳。
5. 用以上材料煲成的湯水，就具有清熱瀉火、養陰生津的作用。如果發熱煩燥、口乾舌燥、頭痛不舒服、牙齦腫痛、飲酒過多，都可以煲此湯佐膳作食療。

秋天，雖然白天氣溫仍高，然而入夜已經覺得有點涼意。如果貪圖涼快，稍一不慎，很容易便會著涼，一覺醒來，會覺得頸項僵直，疼痛難忍。

除了睡眠時感受風寒之外，枕頭過高或過低，使睡眠時某些肌肉長時間維持在過度伸展的位置，以致發生痙攣也有關係。患上了落枕病症，除了服食藥物治療之外，也可用「粉葛煲豬腱湯」佐膳作食療。

✿ 小知識 ✿

粉葛即葛根，主治外感發熱、頭項強痛、麻疹初起、疹出不暢、溫病口渴、消渴、泄瀉、痢疾、高血壓、冠心病。

粉葛是廣東一帶最喜歡吃的一種保健品，粉葛不僅有清熱解毒的功效，同時粉葛還具有緩解頭痛的作用，日常常吃粉葛還能讓我們保持心情的寧靜，擁有一個健康的好睡眠，因此粉葛成了日常生活中一種最常見的保健品。



GRAND
REALTY & MANAGEMENT LTD.
盛世地產

James Tull
杜振邦



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



香菇滷肉燥飯

食 材

。豬絞肉。蒜頭。香菇。水煮蛋。油蔥酥。米酒。冰糖。香菜。花生醬

做 法



1. 热鍋倒入些許油，炒香菇末和香菇丁
2. 加入豬絞肉一起炒8分熟
3. 倒入米酒煮滾
4. 把醬油、冰糖、五香粉以及泡菇水倒進去煮滾後轉小火連同水煮蛋一起燉煮到上色，加入一匙花生醬拌勻可以使醬汁濃稠縮短燉煮時間。最後將油蔥酥以及白胡椒粉放入用小火煮大約10分鐘收汁，上桌前灑上些許香菜葉即可享用。

▪ 小廈