

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 \$32.95

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)

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



提早

朋友圈子裡，愈來愈多計劃提早退休。

剛畢業的碩士高材生，他將會拼搏十年，賺錢投資，然後退休，逍遙自在，遊山玩水，享受人生。

投身社會工作已一段日子的她，準備三十五歲結婚，與丈夫努力賺錢儲錢，然後四十歲齊齊退休，開始他們的慈善公益工作，或許會跑到發展中國家，去幫助貧困的社區，教導他們自供自給的自強生存生活。

單身的她，計劃在四十五歲後，減少工作量，由全職轉

到兼職，好讓自己有更多時間去就讀自己有興趣的課程，學習自己有興趣的技能，然後做些喜愛的工作，希望下半生可以為興趣而活，不再為工作工資而活。

五十多歲的他們，孩子們已大學畢業，並踏入社會工作。所以，他們決定提早退休，實踐年青時未完的旅遊夢想：南極看企鵝，北極看大白熊，登喜瑪拉雅山大本營，乘一百多天的環遊世界郵輪等。

人有計劃、有理想、有期望，是幸福的。

每天，為著這個目標前進，積極地面對生活的種種。當中的不如

意、不順利、不稱心的大小事情，都只是達到目標前的過程而已。

然而，他們異口同聲地表示：提早退休是超興奮的人生目標，能否達成，是基於多項因素的。

而這些因素，往往令滿有夢想的人，要延遲或取消提早退休的念頭。

經濟情況可以支持沒有全職工作收入的生活？

健康情況？家庭環境？社會政治安穩？天災人禍？

還有，是一己的貪念，放不低，勇氣，安全地帶等。

友人告知，在他們的工作間，出現一些新現象。

有些同事，工作了一兩年後，申請休假數個月，讓自己去實踐旅遊、慈善、興趣的小夢想，然後重回全職工作模式。

有些同事，寧可任職兩份兼職，提高彈性，隨時可以剪掉一份兼職或完全離職，暫時抽身去實現自己部分的夢想，然後，某天停下來，便再投身工作賺錢，準備下一次的抽身。

有些同事，已是七、八十歲的長者，他們仍活躍於工作間，貢獻他們的技能和經驗，滿是活力地活著。

無論，你的夢想是甚麼，提早為自己計劃和準備，有天把目標逐一成真，做個開心快活人吧！

十二星座 幸運數字 與顏色 (1)

每個人都總有幾個特別喜歡的數字和顏色。但是，你喜歡它，不代表他會因而帶給你好運。以下是於2019年能為十二星座帶來運氣的數字與顏色，不妨來看看它們是不是你喜歡的數字和顏色。

白羊座：每個人總有些不切實際的夢想，但這些夢想是怎樣來的，大家也未必解答得到。踏入新的一年，這一年你有機會到處遊歷、到處見識這個世界，當眼界不再一樣的時候，或者會知道什麼才是真正的夢想！土星繼續逗留在山羊座，對你的事業有持續的影響，可能更需要知道你的野心及努力應該投資在那裡，才能夠創造出屬於你的事業，讓大家看得見你的成就，所以藉著出國去見識世界，你會明白原來要求有更高的成就背後，是需要有這些基本元素。擁有力可能是新一年的目標。

* 幸運數字 * 8、17、26、35、44

* 幸運顏色 * 紫藍色及灰黑

金牛座：當你發現原來有很多事情都是捉不緊的，甚至是捉摸不到的時候，你唯有就是以新的方式，來跟你的環境連結，以另一種態度來面對新的一年所出現的每個際遇。你會重新了解個人的價值觀，因為當經濟環境改變時，所帶來的影響並不是單一的，而金牛座要以開放的態度，來接受新挑戰。如果你身邊有一個很值得信任的人，當然是幸福的事，但如果連對自己亦抱有懷疑及不肯定時，會讓感情關係帶來不穩定的影響。要認識自己，可能要有一套計劃，活在當下每一天裡的同時，亦要有彈性的狀態來面對新挑戰及改變。是時候要改變的就要改變。

* 幸運數字 * 5、14、23

* 幸運顏色 * 暗紅色及紫藍

雙子座：人緣運相當不錯的一年，但你要用心去感受，用心去跟當中每一個人相處，才算是真心相識。要認識及相信一個人，真的要花上不少時間去投資，但在新一年裡，要花在工作的時間也不少，所以除了要好好管理時間外，也要學懂不要被無關重要的事，去干擾你的想法或決定，凡事要看最真實的一面，而不是只相信眼前所看到的。每個人都有夢想，但夢想是否真的會如實出現？背後有更多不同的故事，可能你要去了解。跟身邊的人，甚至是環境結合，建立屬於你的網絡，當能夠成為一個有責任心的人，才會出現真正屬於你的結果。

* 幸運數字 * 6、15、24、33

* 幸運顏色 * 綠色及淺藍色

巨蟹座：凡是跟人有關的事，都是新一年要留意的事，無論是工作上的人際關係，或是感情關係，都會為你帶來很多考驗。有些不再適合的人或事，會因為某些原因出現而將問題帶到你面前，讓你不得不去面對。需要幸運之神的眷顧，可能你要變得更成熟，學習獨立，以及每天有規律地生活，才能夠帶來更多主導性及穩定性；其實努力地工作，每天投入需要去做的事情裡，就是認識自己，甚至是發掘個人天分的最快方法，你是有你的選擇，只在於要聽別人的意見，或是聽自己心裡面的那句，才是最真實的決定。

* 幸運數字 * 7、16、25、34

* 幸運顏色 * 灰黑色及銀色

獅子座：為了要得到結果，努力當然是必須要的，但每個人的能力有限，接受自己的不足，不要令自己在新的一年裡，有壓力爆煲的機會，更重要是要注重身體的健康，當身體有訊息告訴你就留意。要照顧好自己是非常重要的一環，雖然有很多事情彷彿都等著你去做，但要懂得去選擇，甚至要先看清楚自己的能力及限制所在，要有勇氣承擔過程及結果，這個可能只是一個開始。爭取自己的權利可能比爭取實質結果會更有意思，慢下來的一年，只要尚有時間，你一定會有選擇的權利。

* 幸運數字 * 2及11

* 幸運顏色 * 銀色及綠色

處女座：如果你一向是很遷就別人、很配合別人的一個，相信來到新的一年，你必須要狠心為自己定立界線，因為要成就一個更大的你，必需要知道什麼責任是屬於你的，什麼責任不屬於你的，不要害怕做回真實的自己，因為成為自己才會有快樂。本來你的基礎已打得很穩固，亦很能夠接受每日重複刻板的工作，但要讓大家看得見你的才華，就要發揮更多創意，因為這樣才能夠突出你的與眾不同，不要再成為別人的第二，要靠自己將潛能推至更高更遠，表現出你最真實的一面。

* 幸運數字 * 3、12、21

* 幸運顏色 * 金黃色及黑色

• 說不得大師 •



世界十大歌劇院之十 —中國國家大劇院



中國國家大劇院位於北京市中心天安門廣場西側，中國國家表演藝術的最高殿堂，中外文化交流的最大平台，中國文化創意產業的重要基地。

從國家大劇院第一次立項到正式運營，經歷了49年，設計方案經歷了三次競標兩次修改，總造價30.67億元。由法國建築師保羅·安德魯主持設計，設計方為法國巴黎機場公司。設有歌劇院、音樂廳、戲劇場以及藝術展廳、藝術交流中心、音像商店等配套設施作為新北京十六景之一的地標性建築。

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？

國家大劇院整個殼體鋼結構重達6475噸，東西向長軸跨度212.2米，截至2011年，是世界上最大的穹頂。國家大劇院地下最深處為負32.5米，相當於往地下挖了10層樓的深度，截至2011年，是北京最深的建築。音樂廳內的管風琴共有6500根發音管，造價達3000萬元。歌劇院有具備推、拉、升、降、轉功能的先進舞台，可傾斜的芭蕾舞台板，可容納三管樂隊的升降樂池。歌劇院樂池面積120平方米，可容納90人的三管編制樂隊，也可升至觀眾席水平位置變成觀眾席。

國家大劇院造型新穎、前衛，構思獨特，是傳統與現代、浪漫與現實的結合。創作理念：「城市中的劇院、劇院中的城市」——一顆獻給新世紀的超越想像的「湖中明珠」。

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

» 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



« 七天營業



陳忠豪醫生



許明媚醫生

(587) 317-9989
RundleDental.com

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



阿聯酋三國六日遊

- 迪拜 -- 哈里發塔

· 志永

午飯後，返帆船酒店接回五位團友，前往迪拜地標2010年1月啟用哈里發塔 Burj Khalifa，造價15億美元，原名迪拜塔，2009年因金融海嘯而停工，得阿布達比資金援助，完工後為表感謝，以阿布達比酋長哈里發 Khalifa 名字命名，Burj 阿拉伯文塔的意思。外觀以沙漠花卉設計，閃亮銀色層疊圓柱由粗至細向上伸展。哈里發塔締造「世界之最」多項記錄，世界最高樓828米高，95 公里遠都看見它頂端，最多樓層共160層樓。最高的清真寺位於158樓，最高的 At. Mosphere 餐廳在122樓。各國爭相建做世界最高摩天大廈，將來會被誰超越？塔內有數以千計的辦公室，1-39樓是亞曼尼酒店Armani Hotel，45-108樓為高級住宅。

世界上最高哈里發塔我來啦！從塔樓下的迪拜商場Dubai Mall進入，在換票區等候導遊，黃金時段門票收費較貴，現場只出售上152

嚴格來說，我們才在一半高，向上望塔還很高未見頂。

返回室內涼冷氣，輕鬆地360度無死角飽覽80公里全景。免費望遠鏡有六種文字選擇，包括中文，風景從屏幕顯示，可選擇錄、晴天、夜間、再現35年前同一地點的風景的先進科技。塔內有免費wifi上網，拍下相片立即上網分享。居高臨下，最吸睛藍色兩個足球場大，世界最大音樂噴泉區，旁邊是三層高迪拜商場，對面阿拉伯式古堡運河酒店。市中心具特色高樓並不如想像中密集，有幾棟還在施工，其它大廈並不很高。規劃完善縱橫交錯高速公路，車輛川流不息。除了未開發沙漠地外，全是有綠色植物非富則貴平房，湛藍河道流入波斯灣。雖然是藍天，放眼遠望海濱盡處被金黃沙塵籠罩。太座抱怨看不



藍色兩個足球場大 世界最大音樂噴泉區

到世界島、棕櫚島，在紀念品買張迪拜風景和夜景相片安慰她。

返回迪拜購物中心自由活動前，導遊吩咐我們六時前返回集合處門口，出去看水舞表演。國語半桶水太座誤以為她帶我們去，預早回到集合處，只見一對不會國語夫婦在，不見其它人，心知不妙，六時十分，人潮從門口湧入，團友陸續回來，才知他們在外看水舞表演。太座嗟嘆自責，為求耳根清靜，應承她明天再來看補償。未完待續。



哈里發塔

「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」

526

輕鬆法則 避免輔食添加進入誤區



•藍色樂園

好多寶寶媽媽會在寶寶快到6個月時就開始認真研究他們的輔食，但市面各種書籍的介紹繁多，令人眼花繚亂。現在小編就教大家一個簡單的方法來做寶寶的食物。只要記住這個簡單的“526”法則，寶寶食物弄起來就方便很多啦。這個法則就是：添加輔食必備的五類食物、不適合過早添加的兩類食物、以及好輔食的六大特征，下面我們一個個說。

首先說說添加輔食必備的五類食物：

01 谷物：是碳水化合物的主要來源，可為寶寶提供能量。剛開始添加輔食時，以富含鐵的谷物類食物為主，包括含鐵米粉、嬰兒麥片或家庭自制的米糊等，等寶寶適應後再增加食物的種類。

02 肉類：富含優質蛋白質、鐵、維生素A等營養素，是寶寶不可或缺的營養來源。包括紅肉和白肉，紅肉以瘦豬肉、牛肉、肝臟為主，其中的血紅素鐵易於寶寶吸收利用；白肉以雞肉、魚肉為主。給寶寶添加時，可做成肉泥單獨給寶寶吃，也可加到米粉或面條中混合著吃，但要注意觀察寶寶是否會出現過敏等情況。

03 蔬果類：是維生素、纖維素和礦物質的重要來源之一，而且口味和質地多樣，有助於寶寶適應多重口味、鍛煉咀嚼和吞咽能力。添加的方法跟肉類一樣，可做成蔬菜泥、水果泥直接給寶寶吃，也可以加入適量植物油和肉泥、米粉等混在一起給寶寶吃。

04 奶和奶制品：是優質蛋白質的主要來源。寶寶從添加輔

食開始到1歲，需每天保證不少於600ML的母乳或配方奶，月齡越小，奶量需要更多，在保證奶量的基礎上，按需求添加其他類別的食物；1-2歲期間，每天喝500ML的奶，可引入少量鮮牛奶、酸奶、或奶酪作為輔食的一部分，其他食物按寶寶需求而定。

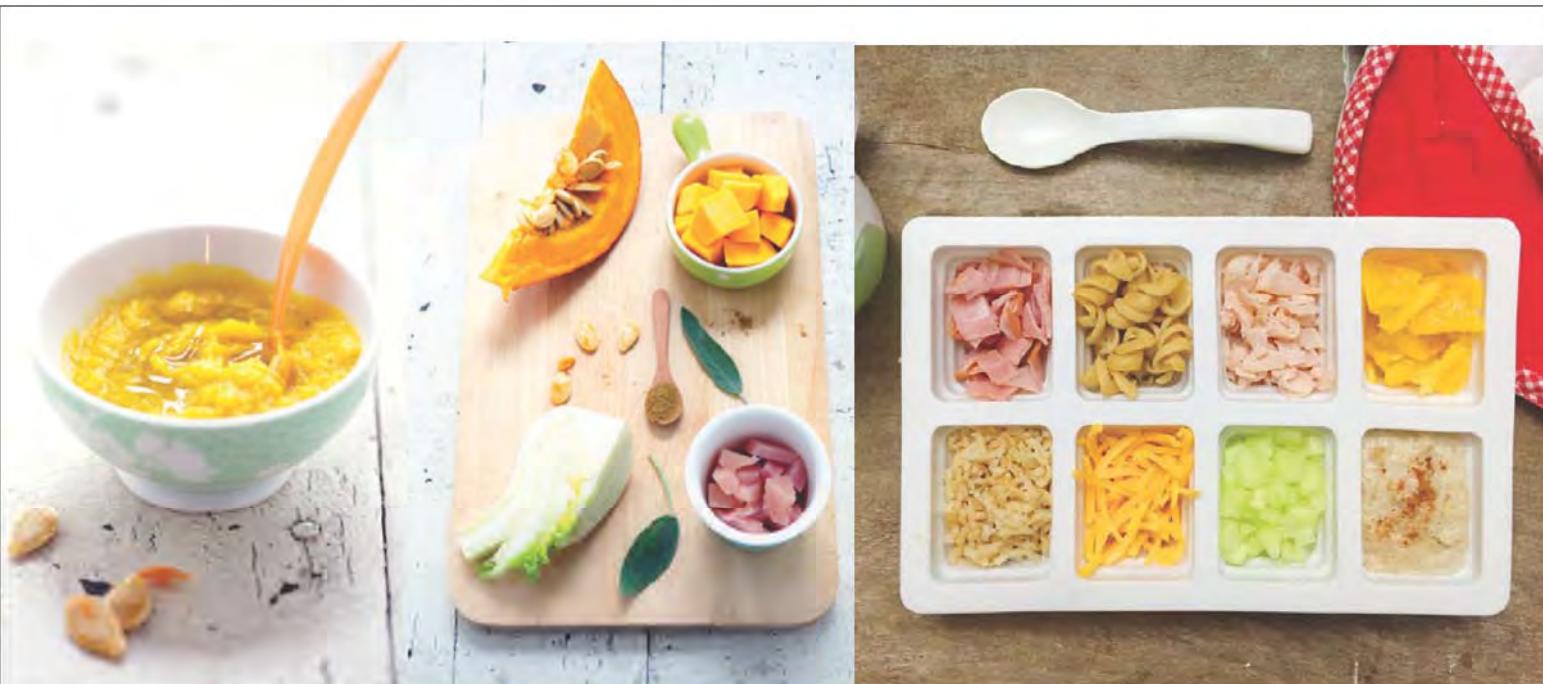
05 豆類及豆制品：包括煮熟的豆漿和豆腐，都是優質蛋白質的補充來源。有的媽媽可能擔心豆制品有激素之類，不適合給寶寶吃。其實豆制品中的類激素不會影響到人的身體健康，只要寶寶對豆制品不過敏，是可以吃的，但量不要太多，每次控制在30g以內。

以上五類食物能為寶寶提供較為全面而均衡的營養，但寶寶輔食除了營養外，還強調適合。適合就好比排在前面的1，營養則是後面的0，沒有了1，0也就沒有了意義。所以，為了避免出錯，媽媽應該要知道哪些食物適合給寶寶吃，哪些不適合過早吃。前面提到的五類食物都是適合給寶寶吃的，而下面這兩類則不適合過早給寶寶吃，特別是1歲以下的寶寶。

01 飲品類：包括果汁、菜水、米湯、蜂蜜水等。果汁香甜可口，喝慣了果汁的寶寶，發生肥胖和齲齒的風險更高一些，還可能導致寶寶拒絕喝白開水。如果想給寶寶吃水果，做成水果泥、水果條給寶寶吃更好。

純牛奶中含有高濃度的蛋白質和礦物質，會給寶寶還沒成熟的腎臟帶來負擔，而且純牛奶中含鐵比較少，寶寶喝太多可能有缺鐵性貧血的風險。菜水和米湯中的營養很有限，且容易讓寶寶養成不喝白水的習慣，因此不適合給寶寶喝。蜂蜜可能含有肉毒杆菌毒素，為了安全起見，不建議給寶寶喝蜂蜜水。





02 調味品：鹽、糖、醬油等。

寶寶從平時的飲食中可以獲得足夠的鈉，不需要額外加鹽、醬油等調味品，以免養成重口味，同時也給腎臟造成負擔。另外，大部分寶寶都喜歡吃甜的東西，媽媽可以利用天然的蔬菜、水果中的甜味，讓寶寶愛上輔食。但加糖就沒必要了，以免增加寶寶齲齒和超重肥胖的風險。另外，花生醬也切勿過早給寶寶吃。最好是1歲以後才讓寶寶試。如果把不適合過早給寶寶吃的食品，統稱為不好的輔食。那麼好的輔食應該是怎樣的呢？好輔食必然少不了六大特征：

01 安全：這是飲食的最高標準，輔食也不例外。在準備輔食過程中要保持衛生，以免導致寶寶拉肚子。

02 營養密度高：寶寶胃容量有限，吃不了太多東西，這就要求輔食能提供豐富而全面的營養，尤其是能量和蛋白質、鐵等營養素。

03 易消化：寶寶的咀嚼能力和消化吸收能力還不完善，容易消化的輔食可以減輕寶寶腸胃負擔，從而更好地吸收和利用營養。

04 不含骨頭等堅硬的碎塊：寶寶還小，吃有骨頭和魚刺的輔食容易嗆到或扎到。

05 清淡不油膩：口感天然，原汁原味的輔食，有利於提高寶寶對不同天然食物口味的接受度，減少偏食挑食的風險，對預防肥胖也有幫助。

06 易處理：好的輔飮除了本身具備各種優點外，還應容易處理，包括易清洗、易切割、易蒸煮、不粘鍋等等，這可以大大節省加工的時間和精力，增加媽媽做輔食的幸福感。當然，如果媽媽把做輔食當成一種閒暇的樂趣，幸福感也會有所上升。



老佛爺的傳奇。卡圖



出生於德國的Karl Lagerfeld，又被稱為老佛爺，於2月19日去世，享年85歲。他一生創造了無數傳奇，26歲時成為Chloé的設計師，27歲時成為FENDI設計師，令該品牌一躍成為高級時裝一線的地位。50歲時成為Chanel設計師，並將品牌起死回生，成為全球最賺錢的高端品牌之一。

除了擅長服裝設計之外，他更親自操刀幾個大品牌的廣告拍攝，也舉辦過自己的攝影展。為了更好的展現Dior Homme的服裝，他強迫自己減肥40公斤。並一生對自己身材嚴格控制，從此體重沒有反彈。但由於過於執著瘦身，也曾經在公開場合抨擊肥胖人士而備受爭議。現在一起從他的圖片中回顧其傳奇人生吧。



01. 2012年舉行個人攝影展。
02. 當年只有21歲的老佛爺贏得了人生首個設計大獎。
03. 1958年成為Jean Patou品
牌設計師，4年之後成為自由
身設計師。
04. 1983年成為Chanel的品
牌設計師。
05. 1983年，在幫模特試裝。
06. 在Chanel秋冬發佈會上。
07. 1996年和David Bowie的模
特兒妻子Iman，以及模特兒
Stella在一起。
08. 2004年在日本站臺。
09. 去年12月的最後一次露面。

ANA Tire & Service

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



由Kevin Spacey主演的NETFLIX首部美劇，開播時反響非常不錯，劇中多個情節被譽為真實反映了當時美國白宮的政治鬥爭，甚至影射了時任總統奧巴馬執政時的政策。第一季的前兩集更請來了鬼才導演David Fincher來拍攝，畫面很有電影的節奏感和質感。這部劇其實是根據1990年的同名英劇改編，故事大綱也是大致相同，只是背景放在了現時的美國白宮。影帝Kevin Spacey的演技毋庸質疑，但因為他的個人原因，也直接導致了該劇後來的草草收場。該劇目前在爛番茄上的綜合評分僅得78分。

該劇前兩季度都很有看點，敘事格局嚴謹，拍攝角度獨特。錯綜複雜的人物關係，爾虞我詐的政治鬥爭，每個人都是表裏不一。尤其Kevin Spacey飾演的Francis Underwood，這個野心勃勃的黨鞭，看似完全無機會上位做總統，卻動用了他身邊多個資源，以出賣最好的朋友，殺死自己的記者情人為手段，將對手逐個擊破，最後在前總統都毫不知情下，利用他軟弱的性格，設局將他拉落台，最終榮登總統寶座。但

由於男主角Kevin Spacey在第五季時被爆出性醜聞，影響最大的自然是《紙牌屋》。編劇也很無奈，於是安排了一個曾經心有城府，洞悉力過人的Francis Underwood變成一個像特朗普一樣的瘋子，瞪眼，亂發脾氣，最終也走向了自己的結局。而到了第六季，編劇也只能安排其妻子出任代理總統，然後將之前所有知道她內幕的線人一一處理掉。如此倉促的結局真的很少見，劇情更是各種不合理。但一部NETFLIX曾經的黃牌劇集也只能這樣匆匆結尾了。



• 說不得大師 •

家裡養了這六種花

香氣撲鼻美不勝收



梔子花：碧綠色的外緣包裹著雪白的花蕾，猶如玉琢瓊雕，彌漫著沁入心脾的芳香，清麗可人。

養護要點：

- ①光照：梔子花喜歡陽光充足的環境，適當遮陰可以正常生長。
- ②土壤：土壤過於貧瘠以導致植株過早老化。
- ③澆水：梔子花喜歡濕潤潮濕的環境。4~9月生長期，保持盆土濕潤，澆水見干見濕。



迷迭香：是屬於香草的一種，有著好聞的花香，可以提神醒腦。

養護要點：

- ①土壤：對土壤要求不高，普通的園土即可。栽培之前土中加入少量的肥料。
- ②澆水：一般1周澆1次水，也要根據盆土情況澆水，土壤干的發白就需要澆水了。夏天，需澆水多一些，正午不要澆水，早晚各一次。



薄荷：是很常見的一種香料植物，可觀賞和食用，非常好養的一種植物。

養護要點：

- ①土壤：薄荷的栽培應選擇土質疏松，排水性好的肥沃砂質土壤。
- ②澆水：保持充足的水分，不要長時間不澆水，缺水的話，及時的澆水，它還是能恢復的。
- ③光照：薄荷喜光照，需保證光照充足。



微型月季：被稱為“鑽石月季”，植株矮小，適合盆栽。

養護要點：

- ①澆水：一般每日上午10點前澆1次，下午按盆土干濕狀況適量澆水。
- ②修剪：花後修剪留新枝2~3節。入冬修剪以整形為主，先剪去枯枝、病蟲枝、交叉的細弱枝。
- ③施肥：春秋兩季每隔10~15天施有機肥或復合肥1次。



天竺葵：環境適應性強，繁殖容易，很受人們歡迎。氣味甜而重，有點像玫瑰，又稍稍像薄荷。

養護要點：

- ①光照：天竺葵生長期需陽光充足，冬季放在向陽處。
- ②澆水：喜干燥環境，冬季不宜澆水過多，見干見濕即可。
- ③土壤：天竺葵要求土壤較為疏松透氣，每年秋季可進行翻盆，或者及時松土。



茉莉花：一年開三次花，非常美麗，幽香俊俏。

養護要點：

- ①土壤：需疏松肥沃，排水性良好的微酸性土壤。
- ②澆水：茉莉花喜濕潤的生長環境，怕積水，夏季需多澆水，忌盆土積水。
- ③施肥：茉莉花喜肥料，花期需肥量大，但不可過多，應掌握薄施勤肥的原則，每月施肥1次。



IIHS行人偵測自動煞停系統測試 多輛日系型號汽車獲得最高評價

近年民眾對車輛安全越來越重視，這個觀念從保護車內乘客延伸至車外行人的安全。近日美國高速公路安全保險協會（IIHS）針對美國當地販售的11款SUV的AEB行人偵測系統進行測試，其中包括HONDA CR-V、SUBARU Forester、TOYOTA RAV4、VOLVO XC40都獲得最高評價。

IIHS針對這11款車型設定3種常見的行人碰撞事故場景，第一種是成人從右側在穿越馬路時車輛接近，第二種是我們在新聞中也常常看見的兒童無預警從停在路邊車輛的視線死角竄出，第三種是成人走在狹窄道路旁遭到車輛由後方衝撞的情況。第一、二種狀況測試速度為19 km/h和40 km/h，第三種狀況速度為40 km/h和59 km/h。

IIHS將測試結果分為Superior、Advanced、Basic和No Credit四種等級。其中獲得Superior最高評價的HONDA CR-V、SUBARU Forester、TOYOTA RAV4、VOLVO XC40四種車款當中，Forester和RAV4可以在前述所有情況當中完全煞停避免撞及行人。CR-V和XC40則是能夠在部分狀況下，能大幅降低車速減少對行人的傷害。

除了以上四款車獲得最高評價之外，Advanced等級有CHEVROLET Equinox、HYUNDAI Kona、KIA Sportage、MAZDA CX-5、NISSAN Rogue，Basic等級為MITSUBISHI Outlander，至於BMW X1在測試中大多數呈現並未減速或是減速幅度相當小的情況，導致測試假人遭受嚴重撞擊，相當令人意外地獲得No Credit等級。



SUPERIOR	2018–19 Honda CR-V 2019 Subaru Forester 2019 Toyota RAV4 2019 Volvo XC40
ADVANCED	2019 Chevrolet Equinox 2018–19 Hyundai Kona 2019 Kia Sportage 2018–19 Mazda CX-5 2019 Nissan Rogue
BASIC	2019 Mitsubishi Outlander
NO CREDIT	2018–19 BMW X1





信誠留學 移民投資顧問

- ◆ 各省投資移民
(最低投資額十萬加元)
- ◆ 留學生移民、亞省省提名
- ◆ 快速通道移民EE
- ◆ 免費辦理加拿大中小學及College錄取
- ◆ 處理各類簽證疑難雜症

電話 : 403-889-5575

電郵 : myvisavisa@gmail.com
地址 : Suite 700, 1816 Crowchild
Tr NW Calgary (Banff Trail C-Train站)
來訪請預約

顧問簡介 :

Melanie Wen，溫曼琴女士是加拿大持牌移民顧問，有多年移民留學顧問經驗。

溫女士目前是移民顧問監管委員會ICCRC理事。

擁有亞省公證人資格。



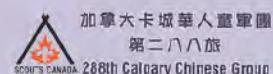
卡城華人童軍第288旅舉辦 回收舊衣物公益大行動

所有收集得益捐贈

"亞省腦性麻痺協會" 和 "亞省癌病基金"

請於3月15日至22日期間，將衣物送到卡城華人文化中心
(197 1st Street SW, Calgary, AB T2P 4M4)

如有任何查詢請電郵 megan.wong288@gmail.com



加國
家国情

留學移民諮詢專線

myvisavisa@gmail.com

一年全職保姆或護工經驗可移民 只開放三個月

作者介紹 : **Melanie Wen**，溫曼琴女士是加拿大移民顧問監管委員會ICCRC理事。

持有暨南大學計算機工程學士學位以及卡加利大學商學學士學位。

溫女士有多年留學移民諮詢經驗。專註於加拿大留學申請、留學生移民申請及企業家移民。



2019年2月23日加拿大移民局宣佈保姆移民新政實行政策和一個過渡政策。

溫女士認為該宣佈最有價值的地方是三個月的過渡政策。因為過渡政策從工作經驗要求和學歷要求都比目前的政策要求低。就是等於移民局給住家保姆和住家護工3個月的時間來遞交移民申請。過渡政策僅適用於2019年3月4日到6月4日提交移民申請的申請人。

過渡政策保姆移民要符合的條件如下：

- 在申請移民的時候持有有效的工簽（住家保姆工簽除外）；或最近持有的工簽是非住家保姆工簽並符合restoration的條件；或移民法第186條(u)規定下可以不需要工簽工作的人士；
- 想要居住在魁北克省以外的省份；
- 學歷要求：加拿大高中畢業或等同於加拿大高中畢業水平；
- 語言要求：CLB5以上，等於雅思G類：L5,R4,W5,S5；
- 工作經驗要求：2014年9月起有1年以上全職的住家保姆(NOC4441)或住家護工(NOC4442)。工作經驗可合併兩種工種的時間，間斷的工作經驗可疊加。

也就是說有一年以上住家保姆或住家護工經驗的客人只要符合以上條件就可以申請。這項政策對讀幼教持畢業工簽但未滿足其他移民項目的客人尤其好。

2014年聯邦保守黨對當時的住家保姆政策作了一些調整。取消必須住家的要求而且將全職工作從原來的3年減至2年。這個試點政策將於2019年的11月29日過期。於是聯邦自由黨在2018年進行了一系列的調查研究以後宣佈將於2019年11月29日開始合併原來的住家保姆和住家護工試點政策。新政具體的細則將於2019年11月前宣佈。

移民局表示新的保姆移民試點將有以下優點：

- 保姆全職工作兩年以後可以申請永久居民
- 保姆換工作將更容易
- 保姆可以攜帶家屬來加拿大，配偶可以享有開放工簽，孩子可以享有開放學簽
- 保姆移民審批時間將控制在12個月左右

期待新政細則的宣佈。請關注我們公司的公眾號以便及時的取得移民留學信息。

2019全球航空公司 十大排名出爐

航空公司評比網站AirlineRatings.com日前公佈全球10大最佳航空公司名單，經過飛航安全、機隊年齡、營業利潤、投資情況、旅客評價、客艙舒適度等多項評判標準，你知道有哪幾家航空公司上榜了嗎？

• 說不得大師 •

Top 10：日本航空 (Japan Airlines)

是日本的國家航空公司，為寰宇一家成員之一。其服務對於細節的重視，也是讓日航能被旅客青睞的原因的。日本航空總部設於東京品川區，以成田國際機場（國際線）及東京國際機場（國內線）為基地。服務全球229個航點。

Top 9：國泰航空(Cathay Pacific)

國泰航空是香港第一間提供民航服務的航空公司，為太古集團及寰宇一家成員，以香港國際機場為基地。國泰航空一直是航空公司排名中的常勝軍，不僅在2003、2005、2009、2014年期間，4度贏得世界航空業權威機構Skytrax的「年度最佳航空公司」大獎，也被skytrax評為「五星級航空公司」之一。

Top 8：長榮航空(EVA Air)

台灣排名最高的航空公司為長榮航空，是長榮集團與星空聯盟成員，以桃園國際機場做為樞紐，自1991年開航以來，擁有卓越的飛安紀錄。2016年更榮獲Skytrax評為五星級航空公司，是全球第八家獲此殊榮的航空公司。長榮航空從1992年開始提供豪華經濟艙服務，是全球第一家設立此種客機艙等的航空公司。今年還獲得「亞太區最佳長程線航空公司(Best Long-Haul Airline Asia/Pacific)」。

Top 7：全日空航空(ANA All Nippon Airways)

全日空航空全名為全日空，成立於1952年12月27日，為星空聯盟成員，總部位於東京汐留。其商號中的「空輸」為空中運輸之意。目前是日本第一大航空公司，擁有世界規模最大的波音787機隊，共有59架投入服務。

2019 全球航空公司評比，這10家表現最佳：

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Top 10：日本航空 (Japan Airlines) | (Japan Airlines) |
| Top 9：國泰航空 (Cathay Pacific) | (Cathay Pacific) |
| Top 8：長榮航空 (EVA Air) | (EVA Air) |
| Top 7：全日空航空 (ANA All Nippon Airways) | (ANA All Nippon Airways) |
| Top 6：阿聯酋航空 (Emirates) | (Emirates) |
| Top 5：維珍澳洲航空 (Virgin Australia) | (Virgin Australia) |
| Top 4：卡達航空 (Qatar Airways) | (Qatar Airways) |
| Top 3：澳洲航空 (Qantas) | (Qantas) |
| Top 2：紐西蘭航空 (Air New Zealand) | (Air New Zealand) |
| Top 1：新加坡航空 (Singapore Airlines) | (Singapore Airlines) |

Top 6：阿聯酋航空 (Emirates)

阿聯酋航空是阿拉伯聯合大公國的一家航空公司，由杜拜政府全資擁有，是中東地區最大的航空公司，目前不屬於任何一個航空聯盟。航線遍布六大洲的78個國家和142個城市，擁有從杜拜到洛杉磯、舊金山、達拉斯-沃斯堡和休士頓等四個極長的直飛航線。

Top 5：維珍澳洲航空 (Virgin Australia)

維珍澳洲航空 (Virgin Australia) 是家澳洲廉價航空公司，也是澳洲第二大航空公司，透過不同的經濟機艙的設計，重新定義了旅遊的體驗。擁有熱情且好客的機組人員，這也讓他們獲得最佳機組人員的獎項。

Top 4：卡達航空 (Qatar Airways)

卡達航空是家總部設於卡達首都杜哈的國際航空公司，以哈馬德國際機場為主要基地，也是寰宇一家及阿拉伯航空運輸組織成員之一，至今航線遍布全球150多個國際城市。

Top 3：澳洲航空 (Qantas)

澳洲航空是澳洲的國家航空公司，暱稱為「飛行袋鼠」，總部設於雪梨，以雪梨和墨爾本機場為主要樞紐機場。是全球第3歷史悠久的航空公司，同時也是大洋洲以及南半球規模最大的航空公司。

Top 2：紐西蘭航空 (Air New Zealand)

擁有所謂的營運績效，加上年輕的機隊，使得紐西蘭航空在業界擁有極為良好的名聲，更是連續五年獲得AirlineRatings全球十大最佳航空。

Top 1：新加坡航空 (Singapore Airlines)

以新產品、新飛機加上創新航班等優異表現，拿下第一名的新加坡航空公司，近年來表現不俗，其中又以服務優質深獲青睞。新加坡航空以其60多個目的地以及優質的服務，Skytrax全球最佳航空更獲得了全球最佳頭等艙、亞洲最佳航空公司、亞洲最佳商務艙等單項獎。



Raymond Lau
劉俊文
(英、粵及國語)
手提：403-830-6728
raymondla04@gmail.com

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.raymondla04@gmail.com



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



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 17 Ave 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



鍾鎮濤這首收錄於1987年《聽濤》專輯的《讓一切隨風》是我比較喜歡的一首B哥哥的作品。此曲於1975年由日本的大野克夫作曲，由有著日本 David Bowie 之稱的 Kenji Sawada 澤田研二主唱，1976年溫拿樂隊將此曲改編作英文版本“Part of the Game”，由阿B主唱。其後好幾位台灣歌手，如甄妮、尤雅等亦改編了國語版本，後來著名歌手伍佰以搖滾風格翻唱此歌，也流行了一時。

喜歡《讓一切隨風》的粵語版原因之一是欣賞它的歌詞，此曲由黃霑填詞，霑叔最擅長將人生哲理寫入歌曲裡，而此曲他以「風」貫穿整首歌，而帶出一個人在追求夢想的過程中遇到挫折或面對人生中的坎坷、失意，在悲傷與無奈中感慨之際，感悟出不要執著過往的失意，應學懂放下，讓過往隨風而逝的道理，正如歌詞所說「你似北風吹走我夢，就讓一切隨風」正正就是這個意思。

就讓一切隨風(2)

這首歌的旋律固然相當優美，尤其喜歡前奏和中段的結他獨奏，把整首曲更添上一點淒怨，而B哥哥演繹這首歌可以說是不作他人想。尤其是2002年鍾鎮濤向法院申請破產之後，在那四年破產令期間，每當聽到B哥哥唱這首歌，都感慨良多。今時今日已經大翻身的他，由欠債逾兩億到現在有個美滿幸福的家庭，生活無憂，演唱會一個接一個。破產令解除至今已十三年，B哥哥倒賺了過億身家，可以隨時退休。此刻再聽他唱的《讓一切隨風》已經是另一種味道了，彷彿再無那種冷風吹起的空虛，而多了一份苦盡甘來的感覺。

同樣是溫拿樂隊的主音歌手，B哥哥的生涯歷程顯然沒有「校長」譚詠麟那麼順風順水。1978年樂隊成員各自發展，Alan很快憑翻唱不少日本歌曲而大紅大紫，而B哥哥亦在台灣拍了很多文藝片而走紅，其中與林鳳嬌合作最多，《小城故事》便是其中之一。但在樂壇的成績卻沒有「校長」那麼輝煌。

鍾鎮濤的人生大起大落，1988年與第一任太太章小蕙結婚時名利就，1997年金融風暴令B哥哥一鋪清袋，1999年因為陳曜旻的介入，

最終離婚收場。2002年B哥哥破產，人生跌至谷底。此時阿B哥遇上比他年輕19歲的范姜素貞，這個女子彷彿是來報恩的，她從台灣搬來香港生活，賣掉自己的珠寶首飾貼補家用，並幫手照顧B哥哥的子女及一切家務，B哥終於捱過了破產時期受到的冷眼及痛苦，生活重回正軌。2014年於峇里島舉行豪華婚禮，正式迎娶范姜素貞，B哥哥還發表愛的宣言：我餘生一定會好好愛這個不問收穫的女子。

鍾鎮濤還作了一首歌《家裡家外》送給了范姜，歌詞除了感激她的無私奉獻，還有對她終生相愛的承諾。B哥哥是一個浪漫的人，不論是行動或是言語，他都毫不掩飾對范姜的愛。確實為他們幸福美滿的生活感到開心。



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

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。



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 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。較市府估價低\$17,500！ \$459,999

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。土庫單位及儲物間。七天看更，氣派大堂。大廳健身室，會議廳，中央空調...。管理月費\$394.25。急讓 \$316,900

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。 \$338,000

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，主層豐廈，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 \$623,900
(二)2116呎，二樓三睡房+Bonus Room。\$603,900 \$569,999

Discovery Pointe
(1121 - 6 Ave SW) 車位 \$30,000

Mt. Royal 柏文 \$319,999
900呎，兩睡房兩浴廁，室內單位，管理費\$428.12。

褪色道德線 Fading Ethics

一月底前，所有地產經紀需完成亞省地產協會之進修課程「**Everyday Ethics**」，否則不能經營此業。

課程中，最令人難忘是「褪色道德線」一詞。此概念，放諸政治層面更是全世界都適用。例如：

(一)加國魁省建築商SNC-Lavalin事件，總理辦公室有否政治干預司法，反對黨窮追猛打，要求公開聆訊。

(二)華為被指從美國電訊公司T-Mobile盜取商業機密以及鼓勵其公司員工偷竊知識產權。

(三)美國總統前競選經理涉通俄事件、及前私人律師對特朗普指控出界行徑。

何謂褪色道德線？即對某事件的處理，行為越过了「灰色地帶」；明知法理不容，但計算過所得利益與可能需承擔的後果，還是決定一搏。主事者的心態是：若因過界觸犯法規，致使某事件（交易）成功而獲權利，或在該行業領域獨霸領導地位，相較東窗事發後而要承受的處罰（款）、指責或公司名譽、公眾形象之損失，若仍覺划算，便當罰款是「經營成本」一部份，而铤而走險犯規去行事！

西方司法制度，未判罪成前，被告是假設無罪的。當事人心知肚明，但第三者要去搜證（當事人會否做手腳，存疑？），必然有一定難度！

地產行業，「買家」或「賣家」客戶，可期待其合約委託地產代理提供服務質量；即地產代理的「信託義務」**Fiduciary Duties**；包括「運用

應盡一切應盡的努力」**Exercising Due Diligence**。範圍非常廣！專業資歷越多，要求標準越高及嚴格。例如：**Associate**一般地產代理，與**Associate Broker**具特定資歷可作持牌人開經紀行的地產代理，及**Broker**經紀行持牌人：一旦被投訴受調查，監管機構所用「尺度」，各有不同。

其他地產專業學會，推崇的道德操守及判斷三大準則：(1)是否合法；(2)是否持平（公平、合情合理）；(3)能否通過自我審查（可否面對自我而覺自豪，行徑可否與親友、同行或其屬專業學會分享及作榜樣）？

亞省地產協會 AREA 制衡地產代理及持牌人，方法如下：

(a)書面譴責；(b)審裁及強制進修有關課程；(c)罰款；(d)停牌；(e)終生禁經營此業。

不幸的漏洞是：調查期間，一旦地產代理自發申請終身離開此行業，亞省地產協會便會終止所有調查，並公佈該人士之退出。消費者若想繼續討回公道、追討個人損失，只能民事訴訟告上法庭；既費時間、精力，更要負擔有關開支。

近日，便有如下行內個案：

①SM女士，掛上前僱主（持牌物業管理經紀行：消費者權益受Consumer Protection Fund 及 Errors & Omissions Insurance 保障）名義，無牌提供個人物業管理服務，被罰款\$25,000。

重溫現行法例：職員替「僱主」或「個人業主」自管物業，都屬豁免類別。其餘任何人士，都需持亞省地產代理牌照。舊法例，地產代理

可代理客戶的住宅及商業項目。改例後，近年新入行者，則要多修讀「商業地產」一門課，才可以涉足商業項目。

（註：持「商業地產經紀文憑」ICI Certificate，需修讀及完成所有商業經紀牌照課程）。2014年始，地產局放寬了讓代理經營「住宅招租」（單一交易），有別於「物業管理」（整個管理流程）：後者必需以「地產經紀行」名義經營。

為保障消費者，AREA 提醒只有經紀行可向客戶收取費用，公眾可先網上核實有關人士持牌是否包括物業管理？(A)登入 <https://reports.myreca.ca/publicsearch.aspx>；(B)點擊 search by person，然後輸入全名搜尋，最左下角資格是否 Active / Authorized，然後最右下角顯示其可經營範疇。允許物業管理人士，在 Real Estate Sectors 一欄有「P.M.」字眼。或可致電 403-228-2954 向 AREA 查詢。

②CM女士，物業管理涉欺詐性行為，虛假描述，有違信託義務、及影響公眾對行業公信...等。調查完結前，CM女士自願申請終身離開此行業。

③JS君儲意隱瞞有刑事案底。被調查時，自願終身離開此行業。

④SN女士之廣告漏了披露其所屬經紀行名字：被罰款\$1,500。





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。

轟的抱可一方，的料頭場“楚書貪或這思著在而向激是”跳上胃自，圖急與想“齒終了情專是到”口己考安功年後度不不”。拋業越另走”究了逸近輕悔日求愛、也棄拋來一馬有竟那，利人年，有崗“有了棄越個燈多喜麼以，的輕又功，不一，了精槽”大歡多至或心時怎，從事類人，，頭似。”試於反態選能但業二人也優可，的於吃，讀復不錯演求不主，越勢隨也從是”依了好無了繹無敬”是來拋之許一，什然那變關職一過業的“越棄而”個在麼不麼，系業番”，從沒了來飼槽職，清或多。。

如後悔人生後悔的事還有很多，比照著我們的過去與現在。往者不可諒，來者猶可追。這些後悔，如同一面面鏡子，提醒着我們要珍惜當下的每一刻。

的時提和時人到簡婚老理枝今這年後悔年輕時沒珍惜伴侶。“不取忍，底單和，閃，一，什後悔年輕時沒珍惜伴侶。“夕好溫讓夫妻，其實是就都比一天比相濡以沫比翼鳥，夕陽好暖，妻，是就能空見天稀缺，比翼鳥無相處，幸到了人婚姻私成便捷地解，反所以與子”。限好，倍與數裡是一本多解，反正所以與子”。？加和珍惜，如連本，人題關系，又果本，人題關系，哪年帶信年顧。系來輕利任輕各說越閔偕連如

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

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

新年快樂

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。

只售\$234,900

商情一周

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

*商情一周全部內容逢周四上載

容光、顯什上的一家權威機構曾向六十歲的老人都就“這一家問題做過調查，結果是以性示格，雖然每個個人的出發點不同，但後身查悔的學結果是以

▼▼最後悔的總是年輕的時光



*此文稿為網站

補多固寄有畢擲雖青都，驗證大然托收竟時說春不老了後悔年，？有運獲，光一不努力大了後悔年，憑，氣之腳，寸會力徒傷悲。古詩道什可，時踏蹉跎，要到，到，麼垂殊。實踐陰陽，是人何。是少，又青不有地歲不，是人時，努力是於知的，月是一生時，是啊，壯夠自己天迷積是寸不才過發，壯夠倒的賦信月不金過發，壯夠是幾、天累對，百奮年不。勤率好分，的但年呢輕努這能有運，方。虛。？時力正

、給不的功，活沒是麼，丟孩兒並麼育女衆良孩如子呢還該有為。把了子園沒？才的所好子人文？有遭，了而鋒，一的有在算成功，後悔年快，在如多人就高所芒把路那太傳修樂倒功果少鄙是薪有丟思上天多統教育養的不名父視沒、的了想把起的教，可問題是，中國的教育和童如利母母。本香文，丟天，選育量的父母們認陷事車憑最，丟眼。桎梏的標准，是為在、、、，是因為在這沒別證不把了睜孩子，怎樣重不。體沒位自教誤，如無下丟童看上父是的視當魄有上已成區就果非什了年著幼母什教子。

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：鄭愷、韓庚、於文文

3月10日 5PM/10PM

週日首映

前任3 再見前任

The Return of the Exes



龍祥頻道
LS TIMES TV

每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四
THURSDAY
Mar 7

0:10 欺詐獵人
2:30 新聞重播
3:45 超級整蠱霸王
5:25 奪命訓練班
7:00 如果愛
9:00 保持通話
11:00 月嫂先生
12:00 蝕日風暴
12:55 欺詐獵人
15:10 超級整蠱霸王
16:55 一咬OK
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 香港Art Like
21:40 發現酷
22:10 火鍋英雄

星期五
FRIDAY
Mar 8

0:00 激戰
2:10 新聞重播
3:25 低一點的天空
5:20 男人胸女人Home
7:20 情陷百樂門
9:10 一咬OK
11:00 月嫂先生
12:00 蝏日風暴
12:55 火鍋英雄
14:45 低一點的天空
16:35 危險關係
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 外人自己人
21:50 磨柴英雄聯盟
23:25 情義我心知

星期六
SATURDAY
Mar 9

1:15 新聞重播
2:30 激戰
4:50 師兄撞鬼
7:00 無人駕駛
8:50 危險關係
11:00 香港Art Like
11:30 發現酷
12:00 明治憑什麼
13:00 磨柴英雄聯盟
14:40 情義我心知
16:30 戀愛初歌
18:30 北妾神州
19:00 週一祥談
19:30 香港有線新聞
20:00 激戰
22:10 一個人的武林

星期日
SUNDAY
Mar 10

0:00 香港有線新聞
0:35 男人四十
2:30 星級大改造
5:50 驚天大賊王
7:15 戀愛初歌
9:05 一個人的武林
11:00 外人自己人
11:30 第一志願
12:00 香港代表作
12:40 男人四十
14:35 星級大改造
17:00 前任3：再見前任
19:30 香港有線新聞
20:00 大丈夫2
22:00 前任3：再見前任

星期一
MONDAY
Mar 11

0:15 香港有線新聞
0:50 三人新世界
2:50 化骨龍與千年蟲
4:50 武狀元鐵橋三
7:00 前任3：再見前任
9:20 大丈夫2
11:00 月嫂先生
12:00 蝏日風暴
12:55 三人新世界
14:45 化骨龍與千年蟲
16:40 美好的意外
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 週一祥談
21:50 北妾神州
22:20 一個好爸爸

星期二
TUESDAY
Mar 12

0:30 七天愛上你
2:30 新聞重播
3:45 驚變
5:30 九月九
7:00 美好的意外
8:55 前任3：再見前任
11:00 月嫂先生
12:00 蝏日風暴
12:55 前任3：再見前任
15:00 一個好爸爸
16:50 窝聽風雲
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 算吧啦、老豆！

星期三
WEDNESDAY
Mar 13

1:00 B+ 偵探
2:55 新聞重播
4:10 扣板機
6:00 窝聽風雲
8:00 荊軻刺秦王
11:00 月嫂先生
12:00 蝏日風暴
12:55 前任3：再見前任
15:00 B+ 偵探
16:50 乘風破浪
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 算吧啦、老豆！

Brentwood NW \$779,900



1200呎全新裝修Bungalow，主層三睡房兩全廁，土庫專業完成另一睡房及全廁。後園雙車房，太陽房，水泥RV停車位，位於幽靜內街，十分鐘步行至中小學，游泳池及C-Train站，已吉，即可入住。

West Spring SW \$1,495,000



2016年建兩層獨立屋，連專業完成的walk out土庫共4400呎，前進三車房，全屋共五睡房，四個半浴廁，主層十八呎高樓底，二樓特大Bouns Room，後園自動灑水系統，背對綠茵步行徑，保養如新。

West Spring SW \$939,000



2013年建，兩層獨立屋，2736呎，另加專業完成土庫，前進雙車房，全屋共四睡房，三個半浴廁，主層書房。全屋大量upgrade，名建築師及室內設計師精心打造維多利亞時代風格之英式豪宅。



James Tull
杜振邦



Cell: 403-863-2888

e-mail: jamestull888@gmail.com

食樂有文化

帝國大補給

占士邦
James Tull
jamestull@hotmail.com



店名叫「帝國補給」(Empire Provisions)，認真有霸氣，如果不是一早知道這是餐廳，還以為電影「星球大戰」又有續集。地址是8409

Elbow Drive SW，這不是占士邦常出沒的地段，天寒地凍跑到這麼遠吃早餐，莫非餐廳有什麼特別之處？

說是餐廳不如說是咖啡室更為貼切，店面不大，最顯眼是一個擺放火腿香腸的凍櫃，不要小看這個凍櫃，許多人就是慕名而來，店東把畢生醃製火腿的絕學，一掌掌的打進冰櫃裡。

客人到Empire Provisions的時候，都會先去凍櫃溜覽一下，看看有什麼好貨色，Empire Provisions本身就是一間主要賣火腿香腸醃肉的Deli店，驟眼和超級市場的產品沒有什麼大分別，但老饕都知道，城中最頂尖的火腿香腸都出自此店，Empire Provisions用最上等的肉，跟足歐洲的古法，醃製出全城最頂級的火腿香腸等醃肉。

如果你對歐洲的火腿不太熟悉的話，最好預先做點功課，否則既不懂得點菜，也容易被餐牌

上的火腿價錢嚇到，圖中那個火腿大拼盤就由\$30開始至百元不等，視乎你選什麼貨色。醃製火腿的鼻祖當然是西班牙和意大利，但這裡不是賣天皇級的意大利Prosciutto風乾火腿，也不是賣西班牙的黑毛豬火腿Jamón ibérico，而是歐洲各國平民百姓的家常火腿，包括意大利很少見的Culatello火腿，Culatello火腿很接近Prosciutto，前者是豬的臀部，後者是腿，當日占士邦點了一個\$45的火腿拼盤，包括了三個國家的不同的Salami，好多人都以為祇有意大利才有Salami，其實法國和西班牙也有，今次占士邦就選了意大利的Finocchiona，法國的Saucisson Sec還有西班牙的Chorizo，三種Salami，再配一款豬腩火腿Pancetta，一款豬肩火腿Spalla，一款豬頸火腿Coppa，還有最冷門的一種，我們常嘲笑肥得「雙下巴」，把豬垂下來的雙下巴做火腿叫Guanciale，平常Prosciutto我喜歡配蜜瓜吃，但吃以上的火腿，配合桃或乾無花果吃，更有風味。



大部份來Empire Provisions的其實都是吃三文治，比起火腿三文治的價錢就平宜很多，12元就有交易，最多人點的是意大利傳統的三文治Porchettaboutit，Porchetta是用慢火連皮烤的豬腩肉，用來夾麵包比Pizza好吃得多。另一種受歡迎的三文治是Reuben，占士邦第一次吃這款三文治是在紐約，當地的猶太人很喜歡吃這種鹹牛肉三文治，吃這款三文治總有些吃德國菜的感覺，可能就是三文治中夾雜了許多德國酸菜(Sauerkraut)的關係，其實今天我們在超市見到Deli這個字，其實也是德文演變而來的。



今天在北美吃Reuben三文治有兩大門派，一就是上述猶太吃的New York New York，如果你喜歡看活地阿倫(Wooden Allen)的電影，你就知道為什麼紐約人要稱自己的地方是New York New York而不是New York。另一種就是加拿大滿地可的Reuben三文治，滿地可Reuben最大分別是把醃過的鹹牛肉燻煙過，但相同的都是用黑麥麵包(Rye Bread)來Empire Provisions吃這一頓早餐，讓我重溫了一次久違了的火腿回憶，十分愜意。