



同興樓 京菜館

PEKING GARDEN RESTAURANT

地址：416 - 4625 Varsity Drive N.W. Calgary

營業時間

Monday - Friday
11:30 AM - 2:00 PM
4:30 PM - 10:00 PM
Saturday, Sunday, Holiday
11:00 AM - 2:00 PM
4:30 PM - 10:00 PM

電話 : 403-286-0488

精美北方小點，天天供應

星期一至星期五 11:30AM-2:00PM

星期六／日及假期 11:00AM-2:00PM

南瓜豆沙餅、鹹/甜豆漿、油條、粢飯、生煎包
素餃、上海炒年糕、菜肉煎雲吞、小籠包
生滾鮑魚雞粥、韭菜肉絲炒粉皮、冷/熱燉鮮奶…

逢星期六/日惠顧午市北方小點及晚飯奉送秘製香滑豆腐花(送完即止)

廚師推介

枝竹羊腩煲
豉汁蒸鱸魚
清蒸老虎斑

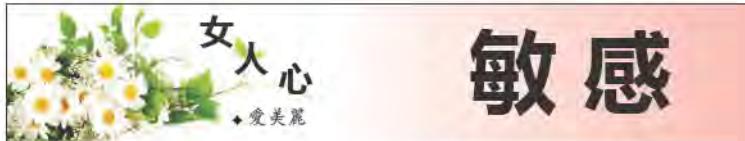
晚市全新推出超值孖寶套餐

(以下孖寶奉送絲苗白飯及糖水)

黑椒牛柳粒+鮮茄上湯菠菜	\$30.99	脆炸魚柳+秘製鹽焗雞	\$33.99
乾爆辣子雞煲+乾煸四季豆	\$31.99	X.O.醬龍鳳球+豆腐班腩煲	\$34.99
香茅蘆筍蝦+梅菜扣肉	\$32.99	清湯牛白腩+煎封龍脷	\$36.99

孖寶另加\$9.99可任選以下一款精美小菜

清炒時菜、菠蘿雞粒炒飯、魚香茄子、椒鹽豬扒、咕嚕肉、蒜蓉四季豆



春已回大地。

難痊愈。

空氣中，洋溢著花草香氣。

藍天下，樹上滿是不同顏色的花，地上滿是青草。大自然的美麗，有時有序。

有些人歡天喜地開始戶外的陽光活動時，也有不少人在為花粉敏感而懊惱。

輕微的，只是眼耳口鼻在發癢，很不自在。

嚴重的，整張臉又紅又腫，非常痕癢，但又不能觸碰。因為愈抓愈嚴重，也愈

敏感

每年春天，對於L，都是一種煎熬。食而無味，睡眠不足，減少外出，門窗關閉，打針和吃藥成爲她春天的伙伴。

有些患敏感症的人說：

我從來沒有對這過敏，今年突然開始了。。。。。

我每周都吃的，今次吃了，全身敏感起來。。。。。

我天天都在喝它，突然呼吸困難，醫生認爲我對它產生敏感反應，不能再喝了。

L說若然對飲食敏感，可以盡量避免吃喝。但空氣中花粉引致的敏感，就避不了。

同事們佻皮地回應：我們對上班敏感，對上司敏感。

不知應該如何去避免呢？

更嚴重的，就如同事L的病情，除了服藥和藥膏外，每星期醫生為她在臉上打針。這些都是盡量幫她減低無比的痕癢，讓她可以入睡。

因不同花朵在不同時份開花，所以她的症狀時好時壞，維持整個春天的三至四個月。

這些季節，當她的臉不太紅腫時，她會上班如常。

可是，不到數天，她又要請病假直至有點好轉，她才可以上班。

長輩們謂：現代人，很多都患上花粉敏感症，有的對海鮮敏感，有的對花生果仁敏感。在他們年青時，這類敏感症狀是極之罕有，甚至從來未聞。

不知爲何，今時今日，增生了這麼多不同種類和形式的敏感？

是因爲人的免疫系統變弱了？食物的基因被改造了？大自然受到更大的污染？抑或是一些人未懂未知的因素，不斷在損害我們的地球、周圍的環境、日常生活？

H&W 超值新鮮蔬果專門店

為你搜羅最新鮮及價廉物美蔬果

所有特價貨品售完即止，廣告價格如有錯漏，以店內標示為準

凡購物滿\$30即可獲贈3把羅馬生菜



Green Onions



Cilantro



6oz Organic Blueberries



Black Seedless Grapes



Red Peppers



Field Tomatoes



Gala Apples



Clementine Mandarins



零售、批發無任歡迎
提供批發送貨服務

Unit 441-3508 32 Ave NE Calgary (403) 291-3232

周一至周五：9am-8pm 周六：9am-7pm 周日：10am-6pm

32 SINE	34 SINE	N ↑
	32 Ave NE	

本周特價
3月28日 - 4月03日

DIY 新主意

自製會“飛”的蝴蝶

• 芒果布甸



經歷了可怕的極冷二月後，卡城總算迎來了春天。雖然路面還有些許濕雪，但天氣很宜人，不妨帶孩子們穿上水鞋在戶外多玩一會。小編現在就介紹大家弄一款有趣又好玩的會動的蝴蝶。大家一起做起來吧！

所需的材料：紙盤一個、藍色及綠色的丙烯顏料、畫筆1-2支、彩色卡紙數張、各色毛絨球數個、小小的眼睛、雪糕棍2-3支、玻璃膠槍、彩色筆、工具刀、剪刀(以上工具大部分在Dollarama都有售)

小編這裡為大家準備的是2-3款蝴蝶。首先在紙盤上用畫筆塗上天空的藍色和草地的綠色，待乾。用玻璃膠槍將四粒毛絨球並排地貼在雪糕棍上，再貼上小眼睛，待乾。在彩色卡紙上畫好蝴蝶的形狀後剪好，貼在毛絨球背面(雪糕棍)。給另一條雪糕棍塗上天空的藍色，打豎貼在毛絨球背面，這樣一隻可愛的蝴蝶就基本完成了。之後在彩色卡紙上畫好三朵小花並剪貼在綠色的草地上。在天空與草地的分界線上拿工具刀划一個口，寬度不要大於紙盤，之後就可以將弄好的蝴蝶插進那個口，左右移動蝴蝶，一隻會飛的蝴蝶就完成啦。



可以製作多1-2隻蝴蝶，讓孩子可以替換著不同顏色的蝴蝶來玩。這個春天，一起來和小昆蟲玩耍吧。

十二星座 最像企鵝系 女生排名

現在除了為人熟悉的貓系犬系女生外，還加入了一個叫「企鵝系」的女生，意指一些外表可愛，實際上卻是理性獨立的女生。那麼哪個星座的性格最接近這種企鵝系的女生呢？



牡羊座

經常坐不定的白羊，是衝動的行動派，往往未有仔細思考清楚，想做就去做，這樣跟沉著冷靜的企鵝系女生完全相反的樣子，企鵝指數是5%



金牛座

個性沉穩的金牛，沒有與人比較之心，平時生活節奏是My Pace，而且性格平和，頗有企鵝特色，企鵝指數60%

• 小廝

雙子座

雙子座較理智，尤其在愛情方面，也不會太夢幻，保持理性，對於男友的言行不會太敏感，不會過份擔憂，這點跟企鵝系女生相似，企鵝指數是30%



巨蟹座

巨蟹座喜歡簡單樸素的生活，自然不造作，喜愛家人和愛營造溫馨舒適的家，符合企鵝系女生的性格，企鵝指數是70%



獅子座

華麗派的獅子跟企鵝企最無緣，她對生活充滿鬥心，不斷追求進步，不會滿足於現狀，企鵝系指數是0%



處女座

冷靜沉實的處女座，會客觀分析事物，對於不理解的東西，她會自行研究調查一番，凡事計劃週詳，沒有做不到的事。這正是企鵝系女生的形象，企鵝指數90%



天秤座

天秤擅長巧言令色，觀人於微，容易發現別人在想什麼，懂冷靜觀察身邊人的行為，為人客觀，所以企鵝指數也有40%



天蠍座

個性堅強獨立，意志堅定，就像企鵝系女生一樣，她不會隨波逐流，並會好好保護屬於自己的世界，企鵝指數50%



魔羯座

個性務實和認真，凡事經過心思熟慮，做事不怕艱苦，總之會踏實地一步一步的朝著自己的目標進發，完美演繹企鵝系女生的態度，企鵝指數100%



射手座

雖然射手也直率不造作，但個性太隨意，常沒有計劃，空有膽識卻又不顧後果，常碰壁，這點跟企鵝系女生相反呢，企鵝指數是25%

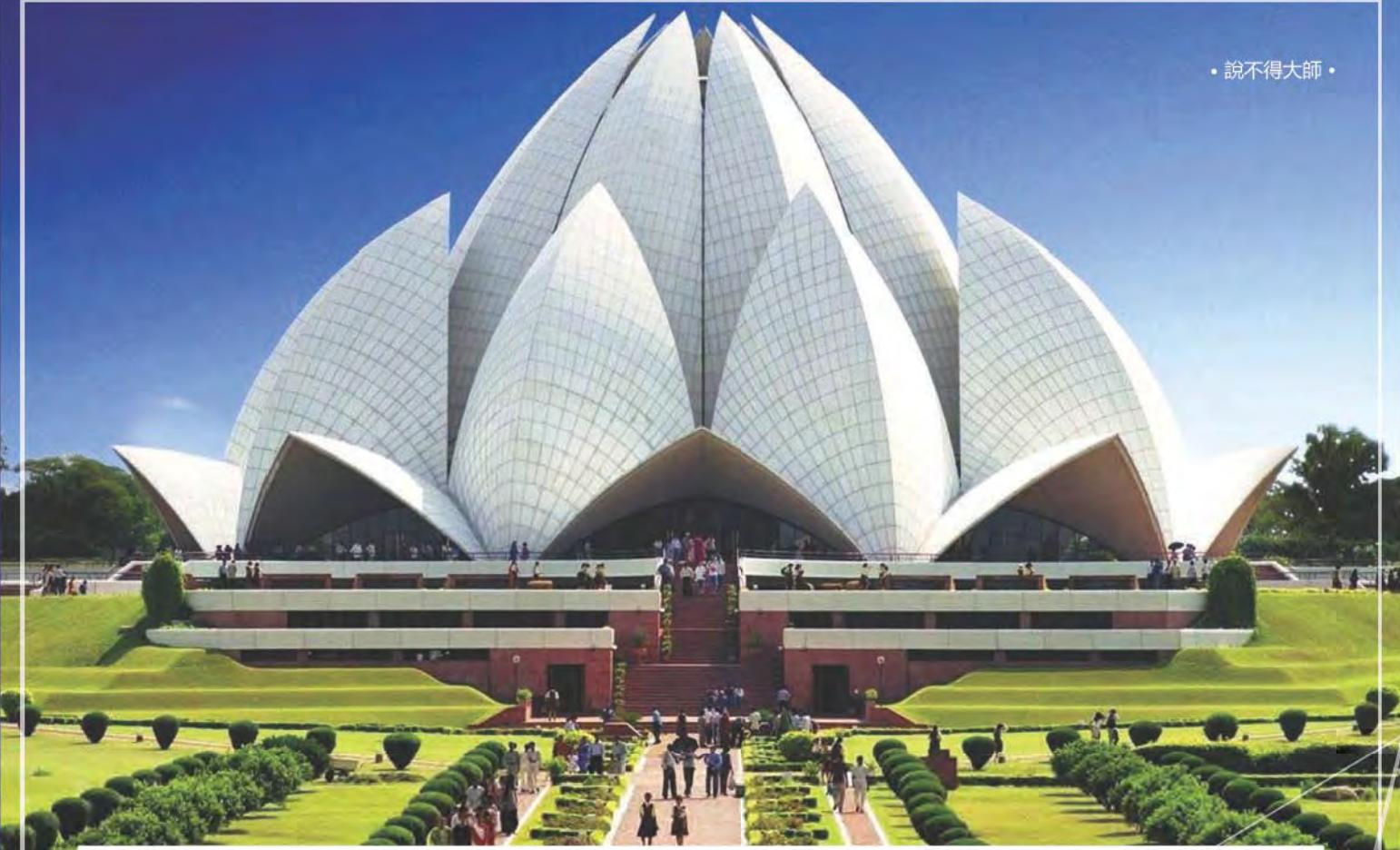


雙魚座

浪漫主義不是企鵝女孩所擁有的特質，加上雙魚不穩定的情緒，主觀的思想，也偏離了企鵝的性格，所以企鵝指數只有10%



• 說不得大師 •



細數最美朝聖地(5)

Lotus Temple

建築精湛的宗教場所常常是全世界最美的建築物。

無論宗派如何，全世界各個宗教的信奉者都驚嘆於這些建築的鬼斧神工。

印度新德里的靈曠堂，俗稱蓮花寺(Lotus Temple)，是一座巴哈伊信仰的靈曠堂，也是該市主要名勝之一。它完成於1986年，作為印度次大陸的總堂。

它是一座風格別致的建築，它既不同於印度教廟，也不同於伊斯蘭教清真寺，甚至同印度其他比較大的教派的教廟也無一點相

像。它建成於1986年，是崇尚人同源、世界同一的大同教的教廟。世界大同教由波斯人創立於公元19世紀，其教義側重強調世界的平等、博愛。

自1986年12月開放到2002年，德里靈曠廟已經吸引了超過5000萬名遊客，使之成為世界上被訪問次數最多的建築物之一，超過了

艾非爾鐵塔和泰姬陵。現在每年有450萬遊客來此訪問，成為印度參觀者最多的建築物。

宗教建築不一定非要是古典美。它得名於27個盛開的「花瓣」結構，這種花瓣結構勾勒出它的天際線。這座由大理石建成的寺廟向各種信仰的人開放，它的圓頂內部可容納2500人。

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

» 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 -- 迪拜建築

· 志永

傳聞迪拜有很多古靈精怪建築，每次搭車就像小孩緊靠窗戶抬頭渴望建築外貌，實情只看到小數特式大廈，搜查資料和大家分享。位於 Zabeel Park 已到完成最後細節階段的迪拜新地標，2018 年開幕「迪拜畫框 The Dubai Frame」，兩座寬約 100 米廊橋，分別連接兩座高 150 米的柱狀玻璃體建築上下兩端，金色的外框，遠看就像金光閃閃畫框一樣。令人矚目金字塔是 Raffles 酒店，連接瓦菲城商場 Wafi City Mall，商場外面的獅身人面像、方尖碑等以為身在埃及，其實埃及離迪拜只需一個半鐘機程，很多埃及人來此工作。市區兩座三角尖頂細長高樓是五星級朱美拉阿聯酋商務酒店 Jumeirah Emirates Hotel Tower，又稱阿聯酋二塔，Emirates Tower Two，屬於朱美拉集團，房租比度假帆船酒店便宜，房客可免費享用帆船酒店海灘或同

集團酒店其它設施，貴得來有著數。最喜歡是侯爵 JW 萬豪酒店 JW Marriott Marquis Hotel，由兩幢 72 層 355 米高摩天大樓組成，是世界上最高的酒店，正面看平平無奇，側看大樓兩旁支架層層伸出像座塔，特殊造型同時看到正側兩面。有沒有留意到，迪拜摩天大樓很多由兩座組成，這座不知名的大樓，像把圓形剖成兩半，中間再用矮樓連接，非常時尚突出。我們夜遊海濱，未能清楚看到 75 層 90 度扭曲旋轉，世界最高扭曲塔「卡延塔 Cayan Tower」，前稱無限塔 Infinity Tower，每層準確地比上一層旋轉 1.2 度螺旋型建築。另一座 80 層每層可 360 度旋轉的「動態塔 Dynamic Tower」，只聞樓梯響，不知何時完工，屆時又成為幾多項世界第一？太座問摩天大樓玻璃外牆如何清潔？全靠比電影「鬼影行動 Ghost Protocol」中靚俠湯攀爬哈

利法塔外牆更有膽識的抹窗工人。

我們往返機場，黑暗中經過彩燈花園 Garden Glow 被璀璨燈光吸引，園內色彩繽紛不同造形動物、花朵等，花園內恐龍區，百多隻會發聲仿真電子恐龍，還有用冰塊建造冰宮，是座寓教於樂的親子樂園。至於山車路軌上驚險騎電單車雕塑，是否屬於世界最大室內遊樂場「迪拜IMG探險世界遊樂園」？

從媒體報導迪拜如何富有，名車遍地，都是謠傳，連日來所見大都是日本車，連計程車也是豐田車，而一般人都搭地鐵，看樣子是來自東南亞外勞或遊客。當地人一眼就能看出來，十居其九男穿白長袍，頭戴白帽，鬚鬚精緻型男，女的清一色黑長袍，有的蒙面只漏出一雙



迪拜畫框

眼，有的露出雙手和一臉精緻妝容，他們舉止優雅高傲，只在各大商場見到稀有品種。聽導遊說：雖然外來人佔高比率，但當地法律嚴苛，每人隨身帶有感應晶片身份証，車上裝有政府監察的 GPS 追踪器，一下子便找到，還敢以身試法嗎？就算入住酒店，每位住客親自簽名酒店核對護照，有些國家簽證入境必須有保證人，護照由酒店保管直到退房離開。未完待續。



侯爵JW萬豪酒店

「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」

Brian Alexander McCullough

LAWYERS

SPECIAL AREAS OF PRACTICE INCLUDE

- SERIOUS PERSONAL INJURY

專注辦理交通意外 受傷索償



- ※ 專業處理個人受傷賠償
- ※ 協助閣下追討即時人工損失
及醫療費用賠償
- ※ 協助閣下追討合理的汽車損壞賠償

交通意外諮詢：黃建信 Randy Ung 403-999-8888

地址：#123, 1518 Centre Street N.E., Calgary, AB T2E 2R9 電話：403-230-7788 傳真：403-230-7782

九唔搭八

· 唁司

運 香 樓

百牛餅家

「阿茂整餅」我們經常用來形容某人專門做沒意義，弄巧反拙的事情，令「阿茂」給人呆頭呆腦，時常犯錯的印象，雖則我們對「阿茂」並不陌生，但是話說回來，這位名叫「阿茂」的人兄當初到底做錯了甚麼，要被人們掛在嘴邊說上這麼多年？

話說當年廣州西關的蓮香樓有位名叫區茂的點心師傅手藝相當厲害，做出來的老婆餅、皮蛋酥、棗蓉酥等廣受歡迎，茶市時間經常供不應求，而這位阿茂師傅為人也極為勤快，不時都會出來樓面巡視，睇睇哪種餅食售罄，便立即返回廚房再整一盤應市，因此就有了「阿茂整餅，冇咁樣整咁樣」的說法

，這句說話本來是稱讚區茂師傅本人功架了得，做事又快又好，但後來的人不求甚解，只在「冇咁樣整咁樣」上望文生義，慢慢地就變成了貶義的說法。

除了區茂師傅的故事外，也有些老廣州認為其實並無「阿茂」本人，所謂的「茂」只是「謬」（與「茂」同音）的誤寫，換言之就是當某人經常犯錯，出現「謬」誤的時候，就會被人稱作「阿謬」，同時以前的人識字不多，「謬」字既古雅又複雜，於是用同音且常用的「茂」字來代替，又或本身以訛傳訛，將「阿謬」直接變成「阿茂」。

「阿茂」的說法本身源於「廣州」，在港澳地區亦有流傳，但說到令「阿茂」深入民心的，就不得不提到1975年許冠傑的電影《天才與白痴》了，當年歌神有一首同名的電影主題曲，不但與「阿茂」有關，而且還唱得街知巷聞。:-)

[廣東歇後語]

「阿茂整餅，冇咁樣整咁樣」



蘋果最新科技

•奇路迪雲

蘋果公司這幾年除了繼續推出新款電子產品之外，最近，竟然還玩起了信用卡。3.25日下午，CEO Tim Cook在蘋果公司總部（Apple Park）史蒂夫·喬布斯劇院蘋果舉行了春季新服務發佈會。會上公佈了最新的在線電影、電視服務，還有在線雜誌服務，少不了的，當然就是它的信用卡服務。以下一起來看看它的最新服務。

Apple News+蘋果新聞

一直都是致力於打造最頂尖的雜誌閱讀體驗，現在已經成為排名第一的新聞類。Apple News+將升級自己的所有服務，向用戶提供超過300種雜誌，涵蓋各個領域。在使用方面，Apple News+將會擁有非常細膩的手機排版，更加生動吸引人！Apple同時還做了Apple News+在iPad上的適配，讀者將會從iPad的大屏幕上得到更加豐富的觀看體驗。另外一方面，蘋果著重強調的賣點是“隱私”。Apple承諾，News+不會追蹤你的閱讀數據，充分保護使用者的隱私。包括《洛杉磯時報》、《華爾街日報》、《紐約時報》、《華盛頓郵報》等傳統媒體的巨頭均成為了Apple News+的合作伙伴。Apple News+訂閱費用為9.99美元/月，支持家庭賬號共享。首發僅美國、加拿大。



Apple Card 蘋果信用卡

申請地點：實體卡僅在美國可以申請

使用範圍：全球可用

申請時間：2019夏天開放申請

申請方法：可在Apple手機上進行申請

信用卡特點：無年費、每日消費現金回扣 (Daily Cash Back)，1%-3%。Apple Card可以視為是Apple Pay的一項升級服務。由Apple和高盛、萬事達合作。使用iPhone註冊，短短幾分鐘就可以申請使用。Apple Card沒有年費、過期還款罰款、透支費、貨幣轉換費甚至取現費等。一分鐘就能完成申請且能立即使用。這張卡的最厲害的地方在於：它可以獲得每日返現 (Daily Cash)，一般性支付可獲返現2%，購買蘋果產品返現3%，用實體信用卡支付返現1%。Apple Card的實體卡使用鈦金屬制作，卡面上只有Apple Logo和你的大名，而全白色是Apple一貫的高大上，顏值直接上天！而Apple Card數字卡，內置於錢包app，是在手機上一鍵開卡，沒有卡號、安全碼和簽名。它可以很智能的顯示出你的花銷，自動在所有蘋果設備之間同步，自帶消費統計功能，刷卡自動現金回扣。而Apple Card的客服內置於iMessage，你可以直接向他們發問，就像和你的朋友在聊天。真的可以說顛覆了以往信用卡的革命，今年夏天在北美正式推出。



Apple Arcade 蘋果遊戲訂閱

由於目前在App Store中，已經有10億的遊戲玩家。所以之後的App Store裡會多出一個Apple Arcade專區，裡面有上百款遊戲。只要交一份Apple Arcade訂閱費，你就能免費玩這個專區裡的所有遊戲。目前Apple Arcade遊戲訂閱服務已經擁有超過100款的遊戲，並且所有遊戲都能夠離線玩，沒有廣告！沒有廣告！沒有廣告！

Apple TV channels & Apple TV+

蘋果電視與頻道針對全新的Apple TV channels服務，Apple推出了新的App。把電影、電視訂閱等視頻服務全都集中一處。使用Apple的這項全新的服務，即可在一個App內觀看各大平台的內容，並且無需進行跳轉。無廣告，支持離線，提供最佳影音效果，同時支持家庭共享。最省事的就是，你終於不用買那個“機頂盒”了！三星、LG、索尼、這些智能電視也可以直接運行Apple TV app。而Apple全新的流媒體服務Apple TV+，全部都是蘋果的獨家內容，為全球100+國家提供Apple原創、無廣告、可離線觀看的高質量節目！還請了很多明星，包含著名導演史提芬·史匹堡、脫口秀女王奧普拉·溫弗瑞在內的衆多明星將會在這裡打造覆蓋衆多領域的電視節目。該服務上線後，會有數十個Apple原創的內容節目上線。說了這麼多，蘋果2019年春季發佈會時長1小時50分鐘，結束時蘋果股價卻跌1.7%，這個是始料未及的。Cook在結束語中表示，服務業對蘋果公司來說非常重要，也可以娛樂、啟發、傳遞信息和豐富用戶的生活，他強調，消費者是蘋果業務的中心和重中之重。不過總的來說，Apple是唯一能把軟件、硬件以及服務三者做到極致的品牌。所以，還是讓我們拭目以待吧。



■ Apple TV也會同多個網上電視合作，觀眾可以收看到如STARZ、HBO等



■ 瑞茜·威瑟斯彭和安妮·斯頓將會和Apple TV中合作電視節目，一個訪談節目叫做MORNING SHOW

Uber 頭號競爭對手

Lyft

確認正式掛牌上市



Lyft被視為美國共享車業者Uber的頭號勁敵，為了更加快速地獲得與其對抗的資源，先前便積極地向美國紐約證券交易所申請股票上市的首次公開募股IPO計畫。如今Lyft也釋出了好消息，並確認正式掛牌上市，究竟在Lyft逐漸擴大影響力的情況下，全球共享車業務是否將會因此洗牌呢？

根據日前Lyft所釋出的資訊，此次IPO至少會售出將近3000萬股的龐大數量，預估每股將會來到62美元至68美元之間。對此，Lyft更透過官方文件表示，這項計畫至少將會為公司帶來20億美元的可運用資金。另一方面，Uber為了防止Lyft恣意坐大，因此Uber在去年便委託了摩根大通等公司進行公開募股，屆時其市值將會來到1200億美元之譜。同時Uber也將擴大旗下駕駛的獎勵制度，並開放相關股票認購方案，以此凝聚集團內部的向心力。

在股票上市的加持下，Uber與Lyft除了能藉此更新目前的軟硬體設備外，同時也是為了應對未來自動駕駛系統所造成的市場衝擊，最理想的情況莫過於直接自主開發自駕系統，如此除了不必受限於第三方廠商的限制外，同時也能降低人工駕駛所需之成本，而這或許也正式目前Uber與Lyft以如此快速地步調推出股票的原因之一。



錯誤1 在寶寶還小的時候，不懂用語言表達需求，只能“哭”了。有些新媽媽認為寶寶哭了就是餓了，第一反應就是趕緊喂奶。其實，這個時候小寶寶的哭未必就是餓了，有可能是尿布濕了、拉臭臭了、躺累了、想要人陪陪他等。媽媽們要先弄明白寶貝為什麼哭，不能每次一哭就喂奶，否則容易造成喂養過度。



錯誤2 有些家長可能想著早點給寶寶添加輔食，寶寶就會吃得越壯。殊不知，過早添加輔食會對孩子的健康不利。因為嬰兒的胃腸道發育不成熟，過早添加輔食容易造成消化不良。一般建議在寶寶6個月之前進行純母乳喂養，大概6個月的時候再給寶寶添加輔食，且添加輔食需循序漸進。

錯誤3 寶寶的輔食淡而無味，媽咪就可能認為因為不加鹽所以寶寶才不吃。在給寶寶做輔食時，便習慣性地加入少許鹽。其實，小寶寶還並不需要攝入鹽，過早攝入鹽對孩子的身體和腎臟都是負擔。對於沒有吃慣鹽的寶寶來說，食物的原味就足矣。因而，建議1歲以內的寶寶食物不需要加鹽。



錯誤4 寶寶夜裡餓醒，大人就要起來伺候，這樣就不能睡好覺。為了減少夜裡醒來的次數，有些家長便把寶寶睡前喝的奶粉衝得濃稠，這樣寶寶夜裡不容易餓，也不容易醒。這種做法是不科學的。睡前喂濃奶，會加重寶寶的腸胃負擔，也不利於寶寶的睡眠。有時候，早晨起來你會發現寶寶口裡有酸氣或者臭味，這就是消化不良。因而，父母們千萬別想著偷懶而給寶寶喂濃奶。



錯誤5 有些家長想著寶寶能吃就給他多吃一些，這樣身體長得快。其實，寶寶的胃容量小，消化能力弱。大人吃得太飽也會覺得撐得難受，小寶寶也不例外，更何況他還不懂訴說自己的難受。而且，寶寶吃得太多，也容易造成肥胖，影響健康。因而，家長喂養寶寶時需注意七分飽即可，少食多餐，能避免吃得過飽。



喂養寶寶常犯的錯 你中了幾個？

對於小寶寶來說，給他喂甚麼、喂多少、甚麼時候喂等都是由大人決定的。在寶寶成長發育的過程中，父母一定要掌握科學喂養的技巧。喂養寶寶，就別再犯這些錯了！

• 藍色樂園

五種裝潢風格 居家煥然一新

◆ 數位科技感

無論潮流趨勢如何更迭，人們對於未來的想像和嚮往從未有消褪的一天，而此種彷彿自科幻片走出來的情節，也能巧妙運用至居家環境中，呼應日漸興起的智能科技那種冰冷、詭異卻熟悉的感受，以人造光源為空間染上奇幻色彩，並於基本色調（黑與白）之上，撲入靛藍、迷霧紫、螢光橘、藍綠色等神祕色調，與玻璃、金屬、壓克力等材質軟裝共同建構多采多姿的數位氛圍。



◆ 癒癒森林系

蒙上一層灰的「墨綠色」與低飽和的「松綠色」，飄盪著沉穩典雅的氛圍，搭配幾株綠植便能帶出療癒人心的效果，配上黑白色調的現代感設計則能展現溫暖的摩登風情；此外，這種色系意外地與古董老件相襯得宜，加入黃銅、陶瓷、木材等元素，便能打造滿滿文青感的輕工業風居家。



◆ 寧靜霧靄藍

身為「莫蘭迪色」中最受歡迎的顏色之一，「霧靄藍」具有極強的可塑性，搭配純白家具與淺色木質調，便能帶出靜謐且充滿哲思的極簡風格，或是與黃銅軟裝、深/黑色木材、藤製與銀製金屬家具擺在一塊兒，也能凸顯出高雅奢華的現代口音。



◆ 極簡奶油色

中性又百搭的奶油色調（白色、米色、淺灰），大概就是極簡主義者們最喜歡的色盤了吧！此種象徵「簡潔」、「舒適」與「自由」的溫馨暖色系，無論是與帶有古典氛圍的深灰色背景、盈滿鄉村風的木質/石製家具，或是現今最流行的裝潢趨勢——幾何圖形相搭配，皆能營造摩登又個性的愜意感受；此外，於奶油色調中添入些許淡粉、紅陶色和黃銅元素，也能為空間疊加出更多樣化的質感層次。



◆ 豐富珠寶色

祖母綠、海藍色、藍寶石、葡萄酒、紅磚粉，閃爍七彩質地的珠寶色調，相信會是許多崇尚撞色感或極繁主義的屋主喜愛的居家色盤，深色系的寶石色調主要彰顯空間的奢華品味，可於幽深的用色中摻入奶油黃、南瓜橘等鮮明色彩，以提點出適量的清新活力；而淺色系的寶石色調則強調鮮豔十足的、如寶石切面般折射的多彩空間，並搭配不同材質軟裝（如綵面和亞光布料的對比）拉出中和色彩強度的層次感。

**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。



**最適合您的屋保和車保
來自值得信賴的保險經紀**

汽車 + 房屋保險

- 良好記錄
- 新屋
- 45 歲以上
- 兩部車或以上

均可獲折扣優惠

立刻與我聯絡

手機 : 587-315-8500
電郵 : whui@allstate.ca
地址 : #234, 40 Country Hills Landing NW Calgary (即大戶人家對面)

汽車・房屋・人壽・旅遊

許蘊妍
Winnie Hui
精通國、粵、英語
服務 Allstate 超過20年
竭誠為您服務

受薪於保險公司。折扣會因地區而有所不同。版權由 Allstate Insurance Company 擁有。並授權 Allstate Insurance Company of Canada 使用。©2011 Allstate Insurance Company of Canada 版權所有。

**加國
家国情**

留學移民諮詢專欄

myvisavisa@gmail.com

加拿大有30萬學生曾通過互聯網尋找 “Sugar Daddy” & “Sugar Mama”

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。



大學開支越來越貴，許多加拿大大學生都需要依賴學生貸款、兼職甚至找“Sugar Daddy”、“Sugar Mama”來幫忙補助開支。國內稱“乾爹”、“乾媽”。據說找“乾爹”、“乾媽”的現像越來越普遍，Yahoo Finance統計數字表明超過30萬的學生通過專門找“乾爹”、“乾媽”的網站來幫忙支付昂貴的開支。過去的十年裏加拿大本地學生的學費上漲了10倍。每年學費高過6000加元（相當於人民幣3萬幾）。留學生學費是本地學生學費的2-4倍。2018年加拿大有超過1萬個學生使用“乾爹乾媽網”。使用該網站的前20名大學裡面排名最高的是多倫多大學，該大學有1170名學生使用網站。其次是約克大學、滑鐵盧大學、麥吉爾大學。亞伯塔大學、UBC、渥太華大學等都在列表內。列表中最後一名SFU有486名學生使用過“乾爹乾媽網”。單單2018年加拿大超過1萬大學生有“幹爹”“幹媽”。作為一名UC的畢業生，我想鄭重的宣佈卡加利大學並不在列表中。可見我們UC的學生都是潔身自愛、自食其力的好孩子。

日本的援交文化也很盛行，援交又叫「援助交際」（Enjo Kossai），原指大齡男性通過金錢或財物向未成年女孩索取性行為或其它服務的行為。在日本，有大量未成年女孩從事援交活動，聯合國甚至聲稱有超過13%的日本女孩曾做過援交。援交不直接等

於賣淫，因為有很多援交女孩並不和客人發生性關係，但在地位和權力不對等的壓力面前，性行為很容易成為援交的結果。在北美“乾爹”、“乾媽”被稱為“Sugar Daddy”糖爸爸、“Sugar Mama”糖媽媽，這樣被包養的對像就是“Sugar Baby”糖寶寶。

那麼中國有沒有糖爸爸關係呢？答案是肯定的。只是沒有人那麼去說過這種男女關係，這種關係，可以說在娛樂圈裏最為嚴重。到了90年代，中國社會在金錢大潮的衝擊下，很多中國女性開始走向了類似的道路，中國人叫“包二奶”。不過包養關係，或多或少有些長期性，也就是說，男方除了正統夫人之外，只和這個“二奶”發生關係。這種關係更像古代養妾。近年，也傳出多間大學女學生被包養的現像。近年找糖爸爸的不單單是女學生還有男學生。

這種糖爸爸糖寶寶的關係，無非是學生找年長的伴侶來減輕經濟壓力。雖然是賺快錢但是絕對不是一種健康的生活方式。全球居然有超過兩千萬人通過網站尋找包養關係。有撇開道德和倫理不談，這裏面還存在法律問題，如果“糖寶寶”是未成年，就構成了與未成年發生性行為的犯罪行為。如果在“糖寶寶”不願意的情況下發生性行為，無論“糖寶寶”年紀多大也可能構成強奸罪。而且賣淫在很多國家都是違法行為，這種援交關係其實是賣淫行為的灰色地帶。



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.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。
\$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

「燒雞翼，我鍾意食……」



上星期四剛踏入春分，卡城天氣開始回暖，朋友已經急不及待，說已經冬眠了太久，嚷著要搞個BBQ來迎接春天，結果銀雞一吹，一眾豬朋狗友便湧到去朋友家裡，開其燒烤大會，豬排、牛排、腸仔當然少不了，而燒雞翼更加是燒烤不可或缺的。

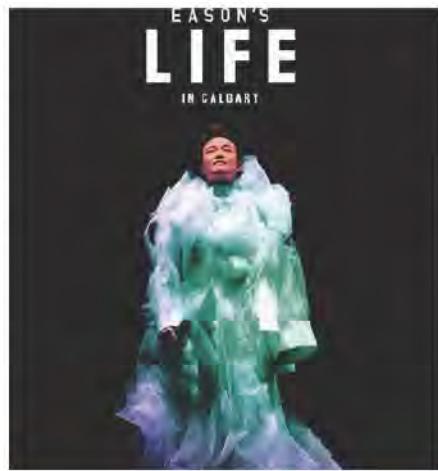


當主人家將剛燒好的雞翼端上枱面的時候，忽然有個朋友歌癮大發，唱起「燒雞翼，我鍾意食……」，逗得一班朋友開懷大笑。這首《雞翼歌》曾經在（星爺）周星馳的《唐伯虎點秋香》電影裡面由他和朱咪咪唱過搞笑版，但其實早在1969年（肥肥）沈殿霞已經在電影《餐盤食餐餐有》中的插曲《為食經》唱過此歌，而曲調是取自鄭君綿的《賭仔自嘆》，而「廟街歌王」尹光的《十四座》也是譜自此曲。

其實當朋友大唱「燒雞翼，我鍾意食……」的時候，在我腦海中浮現的畫面卻是陳奕迅2015

年在卡城演唱會的回憶，事緣當年12月16日的《Another Eason's LIFE in Canada》世界巡迴演唱會Calgary站就是在Stampede Corral舉辦，當晚我也到現場觀看。起初覺得Eason並不是唱得怎麼起勁，不知是否巡迴演唱，路途久了有點累，唱完滿地可及溫哥華兩站之後，來到卡加利已經有點疲憊，覺得他唱的有點Hea。直至中段他和粉絲交談了幾分鐘之後，覺得這裡的歌迷比起其他大城市的歌迷更加熱情，才開始唱得愈來愈起勁，而在Encore環節他更唱起「燒雞翼，我鍾意食……」，引得歌迷大力拍掌，並加長了「安哥」環節。

陳奕迅1974年7月27日在香港出生，



早年就讀於聖若瑟小學，其後留學英國，主修建築學。其父陳裘大為香港房屋署總工程師，2003年被廉政公署控告貪污罪成立，被判入獄七年，後來上訴獲減至六年。2008年10月10日以患肝癌為理由，獲假釋出獄就醫。

Eason在大學修讀建築系期間，亦考獲英國皇家音樂學院八級聲樂證書。1995年放暑假時參加了第14屆新秀歌唱大賽，憑著演唱張學友的《望月》獲得冠軍，跟住同華星唱片簽了歌手合約。

1998年Eason與同期新人楊千嬅及早幾屆的梁漢文組成「華星三寶」推出合唱專輯《大激想》。同年陳奕迅的第三張專輯《我的快樂時代》推出後，其中歌曲《天下無雙》及《我什麼都沒有》均得到電台熱播及歌迷注視。Eason亦初次奪得首個樂壇至尊唱片大獎，同時憑《天下無雙》一曲奪得多個獎項，初嘗走紅滋味。

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

中央北獨立屋 超值

全新獨立1579呎兩層屋。三睡房，兩個半全浴廁，前進雙車庫。\$435,000起。



加合法土庫第二套間 Secondary Suite分門出入作出租：\$485,000起。

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



蝕讓 - 歡迎出價

前示範屋，頂級裝修。
中央冷氣，建築商及新屋保證。2116呎，二樓三睡房+Bonus Room。

\$603,900
\$569,999

即將推出 Highland Park兩房柏文，700呎。\$129,999

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

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



省選及聯邦大選在即，現執政黨都拋出不同承諾，派糖以吸引選票保江山。例如：省選NDP有關增加需長期護理的長者床位；聯邦的首次買房獲補貼...等。在位者是否不食人間煙火一族，覺得加國公民真易糊弄；為何措施不早點提出，難道真的不知這幾年民間疾苦？

三月十四日文“0.01%息差”。有讀者問：現在申請房貸，是否真的很難辦？答案是：傳統六大銀行（A級房貸機構）門檻高，要過「壓力測試」（加2%）那一關！

不少人可能忽略極重要一點：「壓力測試」並不適用於ATB及Credit Union...等房貸機構！

現簡略介紹申請房貸概念：

(1)Pre-Qualify預審買家購買力、資格：一般在看房前或期間，下Offer簽購賣合約前，準買家已提供足夠個人財務資料，給房貸代表作評估，包括個人信用調查Credit Check。



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)

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

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 MacEwan

內街，有景，1986年建，1905呎。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 框面.....等。QE中學校網。不可錯過！



\$455,000

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。



急讓 \$316,900

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

東北 Pineridge Bi-level

1975年建，坐西北，1171呎Bi-level，後進雙車庫。主層廚房、木地板翻新，三睡房，一個半浴廁。可分門出入，土庫有大廳，廚房，一睡房一書房（可改作睡房），全浴廁。



\$349,999

申請房貸細說 (1)

(2)Rate Hold鎖定期率：一般有效期是120天，讓準買家有足夠時間去找合適的房。鎖定期率的好處是，完成交易（收房）時，若利率有波動（升、降），買家永保及只需付最低那利率。此舉對準買家百利而無一害，何況更是「免費」的！

(3)Pre-approval預批房貸：房貸機構審閱了準買家的申請及欲購之房屋資料（包括雇主信、糧單、首期證明、買賣合約、信用調查報告...等）後，而作出之書面承諾。

(4)任用房貸經紀行與直接找銀行，有分別嗎？房貸經紀，事前準備工夫做足，包括已作信用調查，才給客戶作評估。理論上，入申請時已發掘出可能掩蓋的事項，作出應對方案。銀行，則相對較著重存戶的所有帳戶存款資產，較少即上網作信用調查。

(5)房貸經紀與銀行所提供的房貸利率有分別嗎？答案是絕對有！準買家在「貨比三家」的時候，只要它們提供過往五年期關閉式房貸利率表Five-year Fixed-rate Closed Mortgage可見一斑，相差可能達0.35%！

(6)房貸機構對申請人的期待：

(a)最低5%首付（2019年聯邦預算提出「共享股權抵押Shared Equity Mortgage」，將房貸總額降低，益首次置業買家）：

(b)兩年工作收入證明（同一僱主或行業）：

(c)簽署申請書後，審閱準買家申請，需時4至72小時。所有文件需在成交前十個工作天辦全。

(7)準買家需準備什麼？

(a)簽署的買賣物業合約；(b)物業上市MLS資料；(c)僱主發出之就業證明信（有效期30天）；(d)兩年稅局評估稅單（自僱人士則T1）；(e)1至2張糧單；(f)三個月戶口賬單，以核實首期到位；(g)離婚或分居協議書；(h)破產文件？

(8)房貸市場生態的改變：

過往(a)40年分攤還款期Amortizations；(b)GDS上限59%；(c)信用調查分數Beacon Score不少於550分；(d)TDS上限46%；(e)信用卡、信用透支LOC，只需支付最低付款額；(f)承保房貸保費2.85%。（待續）

林向華
Angora Lam, M.Sc., B.Sc.
(403)478-2121
Email : angoralam@gmail.com
精通國, 粵, 英語

Kingsland Realty
REALTY & MANAGEMENT LTD.

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

GRAND 盛世地產
REALTY & MANAGEMENT LTD.

樊婉珊 Stephanie Fan 地產經紀代理
電郵 : stephfans37@gmail.com
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
 Fortress高層16樓單位，792呎，兩房一浴廁，遠眺無限山景，連露天車位、泳池及健身室，交通及購物方便，現有租客至明年三月底。
投資佳品 \$185,000

全新上市 東南 Erinwood
 獨立兩層，樓上三房，共一個半浴廁，連完成土庫共1419呎
實面積。光猛多屋！新廚房、廚櫃及門，上下全新裝修、業主割價求售。
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，近各類消費點。有現成租客至本年10月底，投資極品。
\$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\$1,150。電費。大廳設施齊備，**已租出** 庫、儲物室及社交廳，購物方便，11月1日交吉。
<https://www.rentfaster.ca/ca/calgary/rentals/sandstone-townhouse/cozy-renovated-3-bdrm-1-5-bath-290778>

經典重溫
影視look 1 look
·大嘴

Julie & Julia

The movie poster features a portrait of Julie Christie smiling, with the title "Julie & Julia" prominently displayed at the bottom.

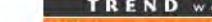
心靈味蕾的一抹甜 《美味關係》

喜歡美食的朋友，怎能錯過這部2009年公映的《美味關係》？本片由奧斯卡影后梅莉·史翠普和金髮美女艾美·亞當斯共同主演。筆者最難忘的對白莫過於史翠普用高昂的語氣說出法語：“Bon appetit”！(Enjoy your meal)。本片根據兩位真人的故事改編，史翠普飾演美國史上首位電視美食製作人，Julie Child的前半生。亞當斯則飾演失意的作家茱莉·鮑威爾，她是Child的忠實粉絲。一日，她在家無所事事，看到了Child的美食書，決定將書上的菜一個個做出來，然後將過程分享到自己的Blog上。一個是剛到巴黎的孤獨主婦Child，因熱愛當地的美食而勇於與當時看不起自己的男主廚一起學習烹飪。一個是住在紐約皇后區的落泊作家，在生活無望時試圖通過寫Blog來重燃自己人生的希望。這裡面我們看到了處於兩個不同時代的女性，在經歷彷徨、失意與摸索之後，都用美食來成就了自己的夢想。史翠普的



演技當然是毋容置疑，她將Child高昂的聲調以及誇張的肢體語言演得活靈活現。雖然生活中遇到不少挫折，尤其當自己丈夫被懷疑是間諜而要受審的時候，Child卻一直鼓勵丈夫，最壞的時候一定會過去。而鮑威爾同樣在書中感受到了Child的樂觀精神，不再自怨自艾，最後Blog大受歡迎，也成功在一年內完成了Child書中的100個食譜。這部輕鬆，溫馨又耐看的作品，也獲得了2009年的不少電影獎項。有興趣的朋友，不妨一起重溫這部溫暖之作。



<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>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</p>
<h3>西北 Panorama Hills</h3>	<h3>西北 Highland Park</h3>	<h3>西北 Highland Park</h3>	
<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。</p>	<p>已分契孖屋一對，RC-2 地段，每邊約850呎。每邊上下共四睡房，兩廁兩全廁。分門出入，地大，兩邊合共約一萬呎。</p>	<p>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。</p>	
<p>\$330,000</p>	<p>\$300,000</p>	<p>投資筭盤 \$633,800</p>	
<h3>房屋出租</h3>	<h3>東北 Falconridge 孖屋一對</h3>	<h3>孖屋一對、已經分契！兩邊全新屋頂！</h3>	
<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>約1005呎3+2房Bungalow，兩個半浴廁、兩廚房、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。</p>	<p>約830呎2+2房BI-LEVEL，兩全廁，木板及磚地，土庫大窗，全新裝修，全新兩浴室，近巴士及商場，步行至學校及社區中心，現有租客月租\$1,700包水電。</p>	
<h3>現有大批高回報投資筭盤，請來電查詢。</h3>	<p>只售 \$249,900</p>	<p>只售 \$229,900</p>	
			 <p>餐飲 娛樂 消費新動向</p> <p>逢星期四 免費派發</p> <p>www.trendweekly.com</p> <p>*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</p>

：“不久前，蘋果公司CEO庫克說：‘社交網絡正在通過短期的、多巴胺驅動的反饋機制，摧毀社會的運作方式。’他的話顯然是針對競爭對手，但這話的確有那麼一些道理。多巴

最後，我意識到這不過是一家短视频社交網站的產品，這些產品必須要刷新三觀，必須要像一股泥石流那樣迅猛，才能吸引觀眾。如何吸引觀眾？很簡單，用視聽刺激，啓動用戶大腦內的多巴胺反饋機制。多巴胺是什麼？它是一種神經傳導物質，是一種腦內分泌物，用來幫助細胞傳送脈衝，影響一個人的情緒。

這個模擬劇讓我想到了湯圓宴，整個劇情為了救劉邦，在頂梁羽正面證明自己的勇猛，大口吃了只公牛豬腿。這個姑娘一點不比他差。但說實話，這個妙齡女子吃肥豬肉的視頻，最開始的確讓我有點難受。因為，這種飲食方式並不利於健康。但多看了幾遍，我倒覺得還挺可愛的，有趣。

前幾天，我的朋友圈有人轉發了一則視頻，來自一家短視頻社交網的「刷新了我三觀」。一位化着濃妝的妙齡女子，在盤子裡放了兩塊煮熟的肥豬肉，真的很肥，是做梅菜扣肉的那一類。而且很大塊，一塊差不多有五六斤重。這個女子開始吃豬肉，每一口都咬下一大塊，囫圇吞棗，嚼了幾下就吞下去了。吃完一塊五六斤的肥豬肉，用時不到一分鐘。

以前，有些年輕朋友問我應該如何創業，我一般會給出一個微觀建議，就是你最好做資產週轉率高的行業，比如林木粉店。但現在，我又多了一個建議，你的客戶群體，一定要鎖定那些願意支付的人，而不是給出這個建議，和我最近開

找到願意支付的人

人生感悟

• 此文摘錄網址

找到那些願意支付的人，而不是有錢人，這是多巴胺反饋機制對創業最大的啓發。

不過，在這裏文章裡，我談的不是社會問題，而是創業問題。那麼我們就應該積極地看待利用多巴胺反饋機制進行的創業。你必須知道，在多巴胺反饋機制下，人的支付欲望的强大，往往超出你的想像。

肢反饋機制發揮神奇功效的歷史。不久前，蘋果公司CEO庫克說：“社交網絡正在通過短期的、多巴胺驅動的反饋機制，摧毀社會的運作方式。”他的話顯然是針對競爭對手的，但這話的確有那麼一些道理。對嗎？

另外，共享汽車最初並不是美國人真率的。一美利堅的汽車普及率如此之高，實在想不到還要享做什麼。共享汽車最初的發動，其實是共享豪車，即那些財富水平超出一般人的美國成年人，希望用豪車將自己和普通男性加以區分。區分了有什麼用？我不知道，你知道的話，一定告訴我。

更有趣的是，看來高大上的第三方支付，同樣是這個邏輯。鋼鐵俠馬斯克做貝寶（PayPal）的那個年代，那些在網上搜尋特殊內容的年輕男性，出於隱私和安全的需要，並不願意直接對網站進行支付。於是，便有了第三方支付的需求。

肢主要負責大腦的情欲等感覺，將興奮或者開心的信息傳遞。當然，也與上癮有關。從某種意義上講，全球互聯網產業的崛起，其背後的推動力就是這個多巴胺。**Dopamine**，騰訊等社交類公司的崛起，無疑也是因為多巴胺。扎克伯格希望找到女朋友试站。同樣，騰訊公司的OO也有男女交友的功能。

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

3月31日

5PM/10PM

三兄弟

主演：甄子丹、陳喬恩

LS 龍祥頻道
LS TIMES TV

每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四 THURSDAY Mar 28	星期五 FRIDAY Mar 29	星期六 SATURDAY Mar 30	星期日 SUNDAY Mar 31	星期一 MONDAY Apr 1	星期二 TUESDAY Apr 2	星期三 WEDNESDAY Apr 3
0:00 戀愛行星	0:30 龍蝦刑警	1:45 新聞重播	0:20 赤腳小子	0:00 香港有線新聞	0:25 倚天屠龍記之魔教教主	0:35 十萬火急
2:05 新聞重播	2:20 新聞重播	3:00 龍蝦刑警	1:55 9413	0:35 第36個故事	2:20 新聞重播	2:45 新聞重播
3:20 情人知己	3:35 衝上九重天	5:00 飛虎雄師之極道戰士	3:35 少年刀手	2:15 武士	3:35 運財至叻星	4:00 丐世英雄
5:30 撞鬼你之血光之災	5:25 特異功能猩求人	7:20 猛龍過江	5:10 特異功能猩求人	4:50 濠江風雲	5:15 猛鬼諾言	5:40 假男假女
7:10 等候董建華發落	7:20 新戀愛世紀	9:15 此情此刻	6:50 愛與淚相隨	7:00 大師兄	6:45 金陵十三釵	7:15 黃飛鴻之西域雄師
9:05 寒戰	9:15 機動部隊-人性	11:00 香港Art Like	9:00 不死情謎	9:00 六樓后座	9:15 大師兄	9:00 十萬火急
11:00 月嫂先生	11:00 月嫂先生	11:30 發現酷	11:00 外人自己人	11:00 月嫂先生	11:00 月嫂先生	11:00 球榜之風起長林
12:00 金錢之花	12:00 金錢之花	12:00 煉狗術師II	11:30 第一志願	12:00 金錢之花	12:00 金錢之花	12:00 獵中花
13:15 熊貓大俠	13:10 C+偵探	12:35 大兵小將	12:00 香港代表作	13:15 武士	13:15 這個阿爸真爆炸	13:20 我的外星女友
15:00 戀愛行星	15:05 衝上九重天	14:25 飛虎雄師之極道戰士	12:50 赤腳小子	15:55 金陵十三釵	15:00 倚天屠龍記之魔教教主	15:10 分手100次
17:00 機動部隊-人性	16:50 猛龍過江	16:15 愛與淚相隨	14:40 9413	18:40 開嚟見我	17:00 龍虎門	17:10 忠烈楊家將
18:40 開嚟見我	18:40 開嚟見我	18:30 北安神州	17:00 大師兄	19:05 娛樂頭條	18:40 開嚟見我	19:05 娛樂新聞
19:05 娛樂頭條	19:05 娛樂頭條	19:00 週一詳談	19:30 香港有線新聞	19:30 香港有線新聞	19:05 娛樂頭條	19:30 香港有線新聞
19:30 香港有線新聞	19:30 香港有線新聞	19:30 香港有線新聞	20:00 六樓后座	20:00 有線中國組	19:30 香港有線新聞	20:00 有線中國組
20:00 有線中國組	20:00 有線中國組	20:00 龍蝦刑警	22:00 大師兄	20:20 金錢之花	20:00 有線中國組	20:20 獵中花
20:20 金錢之花	20:20 金錢之花	21:50 不死情謎		21:30 週一詳談	20:20 金錢之花	21:30 天下第一Friend 2
21:30 香港Art Like	21:30 外人自己人	23:45 香港有線新聞		22:00 北安神州	21:30 煉狗術師II	22:10 瘦身男女
22:00 發現酷	22:05 此情此刻			22:35 這個阿爸真爆炸	22:00 抱抱俏佳人	
22:30 C+偵探	23:50 大兵小將					

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



金針菇補腦降三高

▪ 小廸

金針菇為什麼能降血糖？

(1)金針菇含有多醣體，可抗氧化，並控制血糖。

(2)維生素B1、B2可幫助醣類代謝，因此能改善高血糖現像。

(3)豐富的膳食纖維可減緩腸道吸收糖分，因此對高血糖病患有益。

金針菇主要營養成分：

(1)含蛋白質、醣類、膳食纖維、鈉、鉀、鎂、磷、鐵、鋅、維生素B1、B2。

(2)金針菇含有一種特殊的「金針菇素」，可以抑制癌細胞的生長。

金針菇食療效果：

(1)金針菇性寒味鹹，利肝臟、益腸胃、增智慧、抗腫瘤。

(2)金針菇是高鉀低鈉、高營養低熱量的健康蔬菜，有助於降低血脂及膽固醇，是預防心血管疾病或肥胖的好食物。

(3)金針菇柄中含有大量膳食纖維，能夠吸膽酸，降低膽固醇，幫助胃腸蠕動，對高脂血症患者有益。

(4)金針菇可增強血清乳酸脫氫酶(LDH)的活性，降低運動後血液乳酸的含量，可改善運動後的疲勞。

(5)金針菇的維生素B2及葉酸對面皰及濕疹患者，有一定的改善功效。

(6)金針菇中的賴氨酸和精胺酸含量豐富，對促進兒童智力發育有益，因此金針菇又稱為「增智菇」。

金針菇食用方法：

(1)金針菇容易軟化、變黑，買來後要盡快食用。因所含的維生素B1、B2屬於水溶性，所以煮湯或吃火鍋時，最好連湯一起食用。

(2)調理金針菇時，應避免過度烹煮，以防止蛋白質流失。

金針菇飲食宜忌：由於金針菇的鉀含量高，腎臟功能不佳者，勿過量食用。生的金針菇含有秋水仙鹼，食用後容易刺激腸道及呼吸道黏膜，會出現嘔吐、腹瀉、腹痛等症狀，一定要煮熟後，將秋水仙鹼破壞掉才能食用。