

**森記 一點心**  
**Sum Kee One Dim Sum**

**件件手工鮮製**

**NO MSG**

**款款匠心獨運**

**休假啓事**  
 本店謹定於2月24日(星期一)至  
 3月22日(星期日)休假。  
 3月23日(星期一)起照常營業。  
 不便之處，敬希見諒！

1601A Centre Street NW Calgary  
 (新亞洲廣場15大道停車場入口側)  
**403-475-2933**  
 專營各類急凍點心、熟食、甜品

**Jamie's Kitchen**

**TRY OUT THE BEST KIMCHI**  
 DELICIOUS KOREAN HEALTHY FOOD  
 BEST KOREAN FERMENTED FOOD  
 100% ALL NATURAL FOOD  
 NON-SPICY KIMCHI AVAILABLE  
 MADE FRESH IN CALGARY

NO MSG NO PRESERVATIVES NO ARTIFICIAL SPICES

ORDER NOW : 587-889-9725  
 Jamie@jamieskitchen.ca  
 JamieMCC  
[www.jamieskitchen.ca](http://www.jamieskitchen.ca)



過夜的水到底能不能喝？

• 小廝

睡覺的時候，唾液分泌會減少，醒來時口腔乾燥，容易口渴。但你昨晚放在床頭櫃上的那杯水這時候還能不能拿起來喝，就有待商榷了。

水裡有什麼？

大家應該知道，水在沒蓋子的杯子裡放了一段時間再去喝，不太衛生。灰塵、小碎片、甚至蟲子都有可能在一夜之間掉進你的杯子裡。但即便是瓶子、罐子這樣的密封容器，也有衛生問題。因為我們的皮膚被汗液、灰塵、皮膚細胞，甚至鼻涕所覆蓋，一旦我們的嘴巴碰到過瓶口，這些東西都會被反衝到瓶子裡的水中，造成污染。唾液中也是有細菌的，這些細菌一樣會進到水裡。

喝過夜水會生病嗎？

現實的情況是，如果細菌來自你自身，那你真生病的可能性是比較低的。雖然不會有人到處鼓吹自己喝了別人的水也從沒生過病，但

和別人共用水杯肯定是不明智的，尤其是免疫系統弱的人。

同時，人群中普遍流傳著瓶裝水比自來水干淨的說法，但這實際上是個謠言，因為兩者都必須達到嚴格的衛生標準，才能算是干淨。

還應該小心哪裡的水？

留在車裡的水能喝嗎？在太陽下，水會變熱，接著便會成為細菌完美的溫床，特別是已經喝過、但沒喝完的水。雖然把瓶子放在座位下可以減少點熱量，但細菌仍會不斷生長。

有的塑料瓶含有雙酚A或類似的化學物質，尤其是暴露在陽光下之後，它們會滲入水中。有研究表明，BPA可能與影響大腦和行為的健康問題有關，盡管FDA已經聲明了BPA的轉移水平在安全範圍內。雖然杜絕使用含雙酚A的瓶子可以避免這個問題，卻也無法避免細菌的生長，如果使用的還是金屬瓶子，那細菌只會繁殖得更旺盛。

保持水分對健康有好處，醫生提出了以下的建議：不要把嘴放在瓶子上，把水倒進杯子裡喝，或者直接傾倒進嘴裡。以及，為了安全起見，不要喝過期的水（這也是為什麼水也保質期一說）。



# 紫氣東來竹絲鷄

## 準備材料

- 竹絲鷄一隻
- 月桂葉3片
- 肉桂一根
- 八角整顆2粒
- 黑豆蔻1粒
- 泰國腌制青辣椒5只
- 腌制青辣椒醬料3湯匙
- 鹽4茶匙
- 蚝油3湯匙
- 魚露2湯匙
- 糖6茶匙
- 雞湯3茶匙
- 薑鹽調味醬油1/4杯
- 麻油少許

## 做法

### 步驟1

- 將八角、月桂葉、豆蔻、整顆泰國腌制青辣椒及腌制青辣椒醬料倒入約11.5杯的水中，加熱煮滾。
- 小火煨20分鐘。
- 將鹽、糖、蚝油、魚露、鷄湯加入煮滾的醃料中攪拌直到至全部溶解，然後置放待涼。

### 步驟2

- 竹絲鷄放入熱水中，煮滾後等一分鐘，加蓋並關火。
- 鷄隻在熱水中浸泡30分鐘後應熟透。請注意，在悶煮浸泡期間不要打開蓋子。鷄肉內部烹飪溫度應達至華氏180度F(相當于攝氏82度C)。
- 取出竹絲鷄，放入冰水中冷卻。如有必要，可添加更多的冰塊降溫。
- 等到鷄完全冷卻，鷄皮應會變得鬆脆。

### 步驟3

- 將冷卻後的鷄放入于步驟1所準備好的醃料。
- 加蓋後放入冰箱約4小時。
- 將鷄肉切好擺盤。

## 擺盤

- 1/4杯冷醃料與1/4杯低鹽調味醬油加入混和，滴上些許麻油，淋上竹絲鷄即可。

備註: 加拿大衛生部 (HEALTH CANADA) 建議使用電子食物溫度計以確保家禽肉烹煮至安全食用範圍。檢測方法為: 全雞肉品內部溫度應烹煮至攝氏68°C (即華氏160°F); 或已經處理過的片狀肉品內部溫度應達到攝氏74°C (即華氏165°F)。電子溫度計應插入肉質最厚密的位置 (且尚未碰觸骨頭部分)。查詢更多食物安全資訊請瀏覽網頁: [www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html)

[bcchicken.ca/consumer/specialty-asian-chicken](http://bcchicken.ca/consumer/specialty-asian-chicken)

健康營養  
按照加拿大標準生產



FarmFed  
THE NATURAL CHICKEN

山珍園  
MOUNTAIN VALLEY DELIGHT MEATERY

KING'S  
帝王級  
LOONG KONG  
SPECIALTY CHICKEN

永達  
Wing On Roast Poultry

# 口罩進化史

2020年的寒冷初冬，口罩再一次成為全球的主角，這個小小的簡單商品變成了災難中人們爭搶的必需品，那麼，口罩有著怎樣的歷史？它又是如何影響人類呼吸防護進化的？今天小編帶你一探究竟。

• 芒果布甸



16世紀的佛羅倫薩，著名的畫家、博物學家——達芬奇在為其領主提供諮詢的時候提出使用織布浸水捂在臉上，可以防止煙霧等有毒化學品對呼吸系統的傷害，這種超前的方法至今寫在防火逃生指南中。在中國的元代，宮廷皇帝進餐時，為了避免那些侍奉皇帝飲食的人所發出的氣息觸及食物，侍者口與鼻一律都要蒙上蠶絲與黃金線織成的絲巾。《馬可波羅游記》裡記載：“在元朝宮殿裡，獻食的人，皆用絹布蒙口鼻，俾其氣息，不觸飲食之物。”而這樣蒙口鼻的絹布，也就是最原始的口罩。簡單總結一下，在近代以前，人們對於呼吸防護的認識依然處於樸素的階段，而之後改變這一切的是科學的進步。1827年，蘇格蘭科學家羅伯特·布朗發現了一種稱為“布朗運動”，認為快速移動的氣體分子發生碰撞會導致極小顆粒的隨機彈跳運動，從理論上研究了口罩對於粉塵的



防護作用。1876年，醫學界創立了無菌外科，即所有手術的機械、手術服、手術帽、橡膠手套都必須嚴格消毒，但這時候醫學界還沒有對手術醫生的口腔進行防護。1897年，德國微生物學家弗魯格通過實驗證明，醫護人員在手術中對著創口交談的行為可能引起傷口感染發炎，弗魯格的具體表述是“從外科醫生咽部和齶齒中可以培養出金黃色葡萄球菌和鏈球菌，講話時唾液內的細菌會污染傷口”。以此為基礎，德國外科醫學家米庫裡茲在同年提出：醫務人員施行手術時，應戴上可遮住口鼻的消毒紗布口罩，這樣的口罩被稱為“米庫裡茲氏口罩”（Mikulicz's mask），這是現代意義上有記載的首款醫用口罩，自此以後“戴口罩”成了醫護人員的標準形像。當然開始的口罩還非常簡陋，只是用一層或幾層紗布簡單地把臉部緊湊地纏繞起來，便捷性和舒適性和真正的現代口罩差距巨大。在1899年，英國的一位外科醫生改進了設計——他將紗布剪成長方形，在紗布之間架起一個框形的細鐵絲支架，讓紗布與口鼻之間留有一定的間隙空間，解決了口罩呼吸不暢的弱點。隨後一位法國外科醫生保羅·伯蒂做了一種6層紗布的口罩，縫在手術衣的衣領上，用時只要將衣領翻上就行了，隨後他改進了設計——用一個環形帶子連接紗布掛在耳朵或者後腦勺上。於是，現代口罩的形狀便從此誕生了！



以上關於口罩的歷史中，主要講了西方世界的貢獻，而在真實的歷史裡，一位華人的貢獻值得被銘記。他叫伍連德，一個大多數中國人都不熟悉的名字，而他卻在20世紀初為中國的防疫事業做出了不可磨滅的貢獻。祖籍廣州的伍連德1879年出生於英屬檳榔嶼，屬今天馬來西亞北部的一個小島，他年幼聰明，17歲獲得了女皇獎學金赴劍橋大學的意曼紐學院就讀細菌學。1903年，年僅24歲的他在劍橋大學獲得博士學位，1907年，伍連德受當時清政府直隸總督袁世凱聘請，擔任天津陸軍軍醫學堂副監督（相當於副校長）。1910年，清王朝最後一年，哈爾濱爆發了一場極其嚴重的烈性傳染病，當時的伍連德臨危受命，擔任了“東三省防疫全權總醫官”，這個頭銜看起來很大，但實際上跟隨他從天津去的只有陸軍軍醫學堂的一位教員和學生。他到東北後用嚴謹的醫學方法展開調研，首先是解剖屍體，這在彼時的中國還是禁忌，他不得不秘密進行，經過解剖和調研，他判斷這次烈性傳染病為“肺鼠疫”，是比普通鼠疫更嚴重的一種烈性傳染病。於是在他的隔離建議下，東北多條鐵路、公路被切斷，他開始組織疫區進行嚴格隔離，並且費了極大精力說服當時蒙昧的人們同意焚燒屍體。在此期間，為阻擋鼠疫的飛沫傳播，他發明了一種用兩層紗布制作的口罩，被稱之為“伍氏口罩”。這種口罩製造簡單，材料易獲得，製作成本只需要國幣兩分半。在1911年4月的“萬國鼠疫研究會”上，“伍氏口罩”被各國專家稱贊——“伍連德發明之面具，式樣簡單，製作費輕，但服之效力，亦頗佳善。”在伍連德的努力下，哈爾濱傳家畜疫區不到4個月疫情就迅速被控制，死亡人數下降為0；這是中國歷史上為數不多的大規模控制烈性傳染病。而在接下來1919年東北霍亂、1932年上海霍亂防疫戰中，伍連德也發揮了極其重要的領導作用，上海霍亂中方死亡率是7.4%，而租界中的外國人病死率是30%。在1921年9月北京協和醫學院開辦儀式上，伍連德受邀做了題為《論肺鼠疫》的專題學術報告。由於在鼠疫研究特別是發現旱獵在鼠疫傳播中的作用，伍連德在1935年被諾貝爾醫學獎提名為候選人，這是華人在那個年代離諾貝爾獎最近的一次。



# 一起來回味那些年的街頭美食 | 廣州篇

·阿明

廣東人好吃雞，都說“無雞不成宴”，尤其逢年過節飯桌上都肯定要有雞。而對雞的品質亦極有講究，從未經雞道的處女“雞項”，到初見喜像的“慶春雞”，再到蓄肥再孕的“二黃頭”，不同時期，有不同的用法。再擴大者，不同產區不同品種的雞，也分別甚大，如清水白切，要選肉肥的清遠雞，夠油香肉甜；白鹵水浸漬則會選皮爽肉滑的湛江走地雞。粵菜中雞的做法佔了很大份量，其中一味，便是市師雞。民國時期有間食肆叫馨記飯店，店舖位於廣州市永漢路（即現在的北京路）的越秀書院旁邊（又名市女子師範學校），店內有位師傅叫周大可，其浸製清遠雞的做法獨特：用雞骨熬製的湯浸製而成，雞砍件去大骨，配蜆芥醬、姜茸。因雞味醇正，皮脆肉滑，深受市女子師範學校的師生和周邊市民的喜爱，並口口相傳，名聲遠播。為了讓不熟悉這食肆所在地址的客人能夠買到靚雞，廣大食客不約

而同幫其取名謂“市師雞”，即市女子師範學校的簡稱。市師雞的製作在解放後，最出名的當數麓鳴酒家，坐在湖景甚好的廣州麓湖公園內享受美食，當時是一大熱點。可是後來酒家易主，一如畔溪酒家，味道已大不如前。市師



雞的做法是用微沸湯將光雞文火浸熟，取出後用冷開水過凍，濾清水分後斬件上碟，再加秘製醬油（亦稱珠油）、上湯、味料、白糖和勻

溶解，淋於雞身之上，最後淋上熟花生油，作為一道冷盤上桌。以黃沙蜆肉加姜絲陳皮以及白酒、鹽來生腌，很提味的佐料。與雞肉的香滑相輔相成，令人一吃難罷。目前廣州的南泉軒食府、味食家、東方賓館及一些老區的小餐館內都可吃到。



## 北馬其頓 史高比耶 Skopje (二)

·志永

酒店早餐食物十分豐富多選擇，太座還是出動私貨即食麵做早餐。八時半出發，當地女導遊帶領徒步遊覽，首站是二百多公尺高山上「卡列城堡 Kale Fortress」，建於6世紀初拜占庭統治時，堡壘入口豎立史高比耶市中心景點相片連地圖牌，石階上擺放損壞古炮，1963年毀於地震，未照原樣修復，幸好121米古城牆和圓塔未損壞，闖入堡壘內長方形廣場，翠綠草坪，禿牆敗瓦，戰壕深溝，士兵休息石屋，方形瞭望台背後，象徵堅強光榮勝利紀念碑，新加建玻璃圓屋，提供宴會場所。沒有行城牆上步行道，只在廣場俯視發達河及新城區景色，遠處山脈連綿，河畔「菲臘二世 Philip II 體育館」，最興奮看到入住酒店。

落山斜路旁，蛋黃色兩層高巴爾幹國際大學對面，建於1492年「穆斯塔法帕夏清真寺 Mustapha Pasha Mosque」，16米寬銀灰色

圓頂，42米高喚拜尖塔，由鄂圖曼帝國時期穆斯塔法帕夏出資興建，因而得名。花園內玫瑰園是他女兒長眠之處，避雨亭內圓形雲石洗腳池，清真寺大門前長廊穹頂淺藍色玫瑰花圖案裝飾，尚早寺門深鎖，略作逗留便離去。

不遠處是聖斯巴東正教堂 St. Spas Church，厚重小門入口是教堂庭院，擺放馬其頓革命英雄「戈采德爾切夫 Goce Delchev」的白色石棺，棺前石碑刻有「西里爾語文」文字，還有一個介紹他的生平的博物館，博物館大門上有他的銅像。庭院中與別不同四層高黑色木造鐘塔非常搶眼，土耳其統治時，規定教堂高度不可高過清真寺，教堂就深入地下2米，一半露出地面。1689年毀於大火，19世紀重建，教堂入口在長廊角位，無入內參觀，介紹牌相片說：教堂內10長米華麗聖幛用胡桃樹精細雕刻。走多幾步就是「舊市集 Old Bazaar」即巴

扎，市集內還存留幾家16世紀修建駝商旅館，「卡潘 Kapan An」是其中一間，現已改為餐廳，長廊有拱門和穹頂穆斯林特徵。這時下着毛毛細雨，出了城門就是舊城商業區，鑽進橫街小巷，大多數二層高典型土耳其鄂圖曼建築格式，大部份商店還沒開門，餐廳老闆店前招攬生意，處處是地道食肆，傳統手工藝品商店，在石板街上走，古樸氛圍彷彿置身多年前旅遊土耳其伊斯坦堡。市集出口處竟是毫不起眼「東南歐大學 South East European University」。

走上象徵連接史高比耶過去和現在的「石橋 Stone Bridge」，景色比晚上看得清楚，橋下女士跳水雕像，是諷刺發達河被嚴重污染，



卡列城堡

水質今非昔比。站在橋中央伊斯蘭教祭壇，聽導遊細訴歷史：1963年史高比耶大地震整個城市近乎全毀，2010年北馬其頓政府推出「史高比耶2014計畫」，斥資7億歐元建造20棟全新大廈和40座紀念碑，重建更宏偉首都，目前市內大部分的景點都是這個計畫建造，因貪污腐敗，超支和窮，大部分建築紀念碑用極廉價材料，看似壯觀其實品質差劣，粗俗虛假。經濟不景氣，失業率高企，政府豪花，民眾極之不滿引發示威，未完工暫停成爛尾樓，雕像基座都被塗鴉發洩，「馬其頓廣場」是最佳代表。明白了！廣場取消音樂噴泉和晚上彩燈變換等奢侈項目。未完待續。



舊市集餐廳

「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」

• 卡卡C

## KIEHL'S Ultimate Strength Hand Salve



被譽為是保濕度最高之一的Kiehl's高效能潤手霜極為適合手部重度乾燥的人士使用，它蘊含牛油果油和芝麻油的成分，能夠幫助雙手形成一層猶如「透明手套」的防護膜，能進一步紓緩、滋潤及修護皮膚，同時抵禦水分大量流失。



## L'Occitane Shea Butter Hand Cream

堪稱每4秒就賣出一支的L'occitane乳木果潤手霜，含有高達百分之二十的乳木果油，能迅速滲透，發揮保護、滋養作用並幫助更新皮膚。雖然他的質地較為濃稠，但是濃潤得來又能被快速吸收，特別對乾旱爆裂的手部有著顯著的滋潤效果。

## JURLIQUE Lavender Hand Cream

Jurlique薰衣草護手霜有效修護乾燥的皮膚，幫助維持肌膚的水分平衡，令雙手恢復柔嫩細緻。另外，這款護手霜中含有薰衣草、洋甘菊和金盞花的舒緩活性能量，再添加了薰衣草精油，不僅能夠提高手部的保濕度，同時能夠平伏情緒，安心寧神。



來自澳洲的Aesop成立於1987年，致力於研發安全好用的植萃保養品。成分中還含有維他命E、庫拉索蘆薈葉汁，能由裡而外為肌膚提供保濕與營養，幫助維持肌膚健康。所有成分皆通過科學實驗的檢證功效，修護能力皆有理可據。質地水潤好吸收，清新的柑橘香氛也讓人有沐浴在精油SPA的放鬆感。淡黃色的乳霜質地非常容易推開，搽在手上很快就會被吸收一點都不黏笠。



## AESOP Aromatique Hand Balm

## ELIZABETH ARDEN Eight-Hour Cream

由創辦人雅頓夫人親自研發的「8小時瞬效潤澤護手霜」自上市以來將逾百年，功效與配方絕對禁得起考驗。配方中添加了凡士林和維他命E微膠囊體，能夠有效改善手部的乾裂與死皮的形成。就如同商品名一般，使用完後不僅能夠立即被肌膚所吸收，在八小時後，還能夠明顯感受到乾燥肌膚被改善。



來自Caudalie的葡萄籽滋潤抗氧潤手霜能夠為你的雙手提供深層的滋潤，帶給你的肌膚柔嫩的觸感。它採用了具有保濕成分的葡萄籽油及紅酒酵母，猶如奶油般的質地能瞬間被肌膚吸收，令雙手如絲般光滑，且不會留下黏膩的觸感。

## CAUDALIE Hand and Nail Cream

# 六款滋潤潤手霜推薦

抗疫期間洗手已經成為了大家每天必須執行的「任務」。無論是免沖水洗手液，或者是一般的潔手液，過度的清洗都會令到雙手變得越來越乾燥，覺得非常不舒服。

為了避免皮膚過度乾燥而造成不適，洗手後搽上潤手霜可以達到一定的保護效果。今日就為大家搜羅六款潤手霜，確保你的芊芊玉手不受傷害。



Tim Hortons的積分卡大家都有嗎？沒有的話，買咖啡的時候可以和店員要！免費的！這樣每買7次咖啡，就可以免費換一杯咖啡了，任何SIZE。對的沒錯！就和麥當勞“買7杯換1杯免費”的是一個道理，不過Tim Hortons的是可以換任何Size，XL的也行。如果是已經有了這張紅色積分卡的朋友就要注意了，Tim Hortons的積分卡升級了！多了許多不同的選項！不過大家首先要先下載Tim Hortons的App，然後選擇“Join Now”，輸入郵箱註冊。等成功註冊了一個帳號之後，再點擊“Rewards”，往下滑，就會看見“Register your plastic card”，輸入你紅色積分卡背面的一串號碼，點Register，就成功將積分卡和自己註冊的賬戶綁定在一起了。如果你之前就已經買了幾次咖啡，比如說你已經前3次買咖啡都有用卡來積分此時你退出APP再登陸，就會看見上面顯示你“3/7 Visits”，等“7/7 Visits”的時候，就可以免費換一杯任何Size的咖啡了。更激動人心的事情來了！剛剛不是說它的積分卡升級了嗎？升級了哪裡？？就是從2月26日起，你在Tim Hortons每消費一次，就會有10點積分。當你買夠7次，就會有70點積分，這就能夠換一杯咖啡、茶或者甜點了。看起來好像沒甚麼變化啊，只不過積分的叫法不同了而已。NO NO NO！！如果你已經有了Tim Hortons的APP了，註冊了賬號，並且綁定了自己手上的這張紅色積分卡，你就會有14個獎勵等級。每個獎勵等級的積分都不一樣，可以換取的獎勵也不一樣！而且，比如說當你的積分足夠換第一等級的獎勵的時候，你可以選擇免費換取(Redeem)，你也可以不換，繼續積分，直到積分高到可以換取另

分有效期為1年！不僅如此，等到了你的生日，Tim Hortons還會給你送上特別驚喜！但是！如果在4月22日之前，沒有註冊賬號以及綁定積分卡，那麼只有積夠120分（去消費12次），才能免費換取一杯咖啡、茶、普通甜甜圈，所以大家快快去下載Tim Hortons的APP吧！

## 福利到 Tim Hortons 積分卡有新玩法



外一個等級的獎勵。目前，至少要有50點積分，才能換取獎勵！從薯餅、甜甜圈到小餅乾不等！如果你有70點積分，你就可以換杯咖啡、茶、“夢幻甜甜圈”、百吉餅等！如果是100點積分，那就可以換熱巧克力、法式香草、冰咖啡、脆薯角！如果是140點積分，那就有卡布奇諾冰咖啡、冰沙冷飲、意式濃縮咖啡、10粒天趣球、酸奶、麥片！如果是180點積分，可換早餐三明治或濃湯！如果是220點積分呢？！可以換培根雞蛋生菜番茄三文治(BELT)、Farmer's系列三明治、午餐三明治、Tim Hortons辣椒湯！目前可以換取的獎勵都羅列出來了！積分卡最多可以存20,000點積分！積



# 為面對嚴峻的產業寒冬 HONDA 本田汽車進行史上最大組織改造

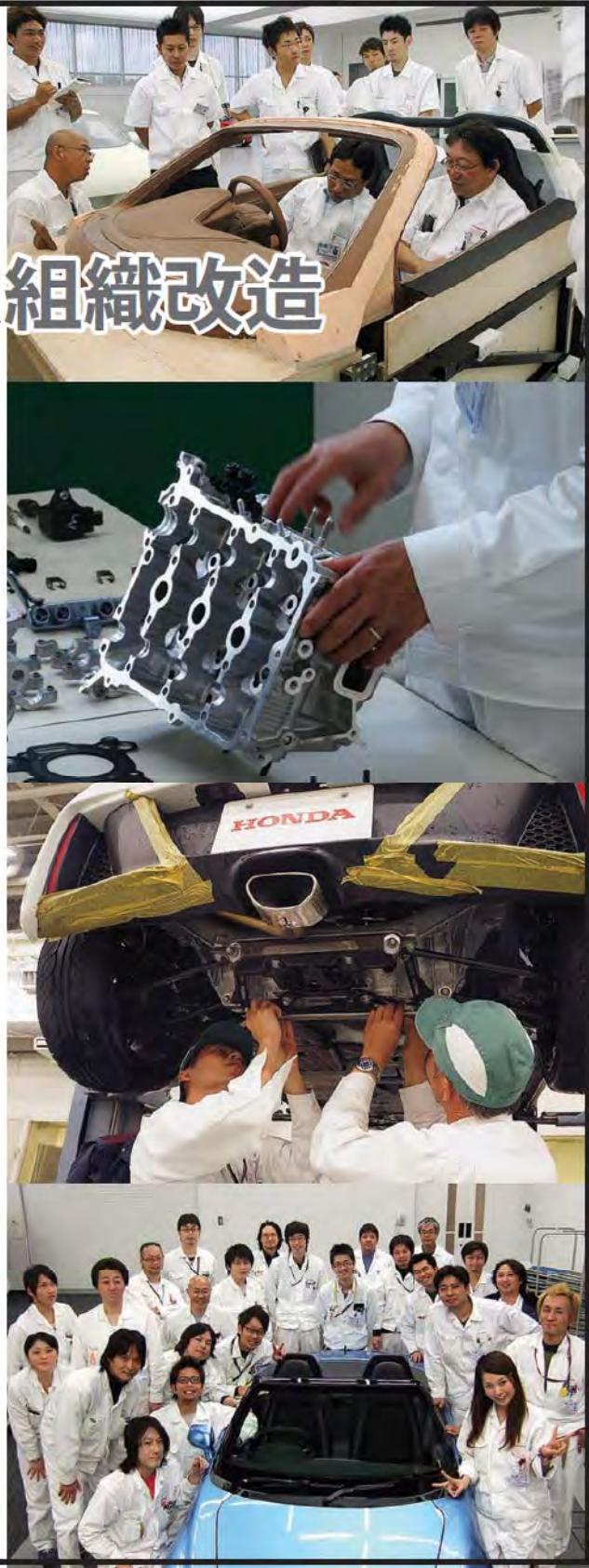
全球汽車產業正經歷百年來最大的震盪，國際貿易大戰到更嚴苛的法規，再加上全球性的市場衰退，還有中國的疫情衝擊，各主流車廠如德國平治（Mercedes-Benz）、寶馬（BMW）；日本豐田（TOYOTA）等，正試圖透過結盟企業、內部裁員瘦身或組織重建，以度過產業的寒冬。而本田（HONDA）也在全球官網上宣布，從4月1日起，將進行建廠有史以來，最大規模的組織架構調整。

按本田的官方說法，本田一直在努力實現已擬訂的Vision 2030願景計畫，在為未來企業成長做準備的同時也一直採取措施來鞏固現有業務。為了加速這些舉措，本田將改變公司組織和運營結構。據悉此次組織改造，主要還是為了節縮成本。主要的變動在於將本田研發子公司本田技術研究所（簡稱本田技研）的四輪車產品開發業務，合併到本田企業總部的四輪車事業本部。

本田從1948年9月成立以來，集團總部的主要負責銷售、製造、採購，子公司本田技術研究所主要負責研發。去年以來，本田內部認為本田技研組織獨立，開發太多的地域性的車款，削弱本田車款的成本競爭實力。因此這次將四大功能集中，有利企業總部推動整體化的經營，能夠更有效結合四輪車業務的整體戰略，提供更精準的產品企劃與展發，同時進一步提升從研發到製造整個過程的效率。未來，擁有四輪車研發、四輪車製造開發和設備製造功能的四輪車事業本部，將和本田的生產本部、採購本部、事業管理本部，構成本田的四大事業板塊。

而另一方面，四輪車事業本部也將分為負責事業戰略的事業統括部、負責商品開發的製造研發中心、負責製造和品質管理的生產統括部、負責供應鏈企劃執行的SCM統括部以及負責銷售戰略制訂執行的營業統括部五個部門。據悉，此次本田技術研究所僅保留四輪車研發的「工業設計」功能，今後將集中負責新型移動技術、機器人工學、能源等新產品、新技術的研發，業務部門從原來的統括職能本部、先進技術研究所、自動移動技術中心等七個部門重整為五個部門。而其中的先進技術研究所將新增智慧化、生產工藝、自動駕駛和高端駕駛支援系統等的研發職能。

此外，各車廠也積極著墨於未來移動事業，本田的四輪車事業本部也整合原有的智慧網聯車服務和eMaaS的戰略企劃、開發等職能，新成立移動服務事業本部，以此為基礎，2月18日新成立負責日本國內移動服務業務的新公司----本田移動解決方案株式會社（Honda Mobility Solutions）。



# 平治汽車母公司 計畫全球裁員萬人

電動車和自駕車在不久的將來，有可能會徹底改變人們100多年來的用車習慣，不過有件事現在就發生了，那就是電動車和自駕車將會剝奪人們的就業機會。去年福斯就提出警訊，單是生產電動車所需的人力比傳統內燃機的車子少很多，因此勞力需求會連帶地減少，而現在各主流車廠則是因為開發新世代電動車和自駕車，需要投入更高的研發成本，因此開源之前，先努力節流，最近半年來，各車廠都發出獲利衰退的警訊，更祭出裁員的動作，近幾年來獲利豐盛的平治所屬的戴姆勒(DAIMLER)集團，也宣布將在2022年底之前，全球裁員1萬人，藉以提升因投資電動車和自駕車而受到擠壓的獲利率。

戴姆勒在一份聲明中表示，此次裁員的規模，相當於集團全球員工總人數的3.3%，預計將在2022年底前完成。這是該公司將人員支出削減14億歐元所做的努力的一部分。該公司計畫擴大提前退休計畫，並提供優退條件，同時減少在德國境內管理階層的員工數。戴姆勒人事主管Wilfried Porth在電話記者會向媒體表示，全球範圍內裁員總人數是五位數，其中包括裁減10%的管理職缺。而與工會達成的排除2029年強制裁員的協定仍然有效。

戴姆勒裁員消息其實早在去年10月就已傳出，當時新任執行長Ola Kaellenius在第三季財報會議中表示，為了在未來幾年掌握公司轉型，必須大幅降低成本，持續增加現金流量。不過當時並提到具體的計畫。事實上，戴姆勒風光的年代可能就要結束，因為戴姆勒最賺錢的品牌平治汽車，去年已出現連續三季營收下滑。去年11月14日，戴姆勒已宣佈，計畫縮減平治汽車的員工人數，以節縮成本，以利轉型自動化和電動化。戴姆勒聲稱，這次裁員的目標是在2022年底之前節省10億歐元的支出。

戴姆勒去年首兩季的獲利呈現兩位數下滑，第三季稍見好轉，度才略有好轉。去年前三季度，戴姆勒營業利潤微幅上升，稅前淨利(EBIT)成長8%，來到26.9億歐元，高於前年同期的24.9億歐元，主要是靠平治銷售成長8%所致，不過第3季度乘用車銷量雖成長8%，但平治汽車的銷售獲利率(ROS)卻是從去年同期的6.3%衰退到6%。



# 奇幻《獵魔士》



Netflix從一開始的線上播放平台，到製作首部美劇《紙牌屋》以來，至今已有多部影視作品。於2019年2月播放的這部改編自同名小說的《獵魔士》*The Witcher*，更請來主演暗黑版超人*Man of Steel*的英國靚仔Henry Cavill做當中巫師的角色。很多觀眾以為Henry是首次拍電視劇，其實他在未成名前已經拍攝過一套美劇《都鐸王朝》*The Tudors*，裡面飾演有型有款的Charles Brandon，國王的姐夫。而這部《獵魔士》從開播以來，熱度不減，收穫了不少擁躉，目前爛番茄上評分是67分。該劇集合了魔幻、史詩、暴力及部分情色畫面於一身。支線雖沒有《權力的遊戲》*Game of Thrones*複雜，但劇情緊湊，製作精良，雖然當中剪輯有點凌亂，部分配角演繹得較差外，亦不失為一部頗有看點的美劇。簡單來說，故事主要敘述變種獵魔士利維亞的傑洛特(Henry Cavill飾)遊走於世界各地，試圖在一個充滿怪物和人心險惡的世界中找到自己的定位。

雖然身份是獵魔士，但他並沒有一味殘忍地殺害魔怪來賺取金錢，他既理解精靈一族被人類背叛而被趕逐的殘酷事實而艱難地生存，亦理解人類因不斷的壯大而要侵略精靈的土地。有趣的是，該劇並沒有平鋪直敘當中的內容，而是選擇了以「三線敘事」的方式進行，分別是傑洛特、葉妮芙和奇莉公主三位要角的視點來敘述。而且他們的故事線並非同時進行，而是與沒落的「琴特拉(Cintra)王國」的關聯密不可分。該劇已被續訂第二季，首季的八集過後，這位獵魔士將會何去何從？



# 招聘 出租 買賣

**BC埠仔誠聘**  
BC南部埠仔  
聘請  
經驗港式  
炒鑊、炸爐各一名  
包食宿  
有意者請電  
**403-708-6838**

## 揚子江誠聘

Buffet Yangtze自助餐館誠聘  
全職經驗炒鑊企枱及帶位  
有意請親臨或電

**403-273-3337** 0130

## 名苑粵菜海鮮食府

### 誠 聘

企枱、Busboy、洗碗  
有意者請親臨面洽  
10400 Macleod Trail SE

或電

**403-630-3511** 0130

## 東北區大型 食品加工廠 誠聘

1. 食品生產線員工多名
  2. 燒腊加工員多名
  3. 包粽子計件員多名
- 有經驗者優先，薪優糧准  
有意者請親臨

3153 5Ave NE Calgary T2A 6C9  
周一至周五10:00-5:00(節假日除外)

## MEDICAL CLINIC HIRING

Our medical clinic is centrally located. We are seeking to hire full time Administrative Staff/Medical Office Assistant to provide support to our medical staff and customer service for our patients. Knowledge of Cantonese and/or Mandarin is an asset.

Please send resume to  
medicalclinicinfo@gmail.com

## 急聘商場職員

本商場現招下列員工  
全職或兼職均可

1. 日間及夜間管理員(工作由早上8am-24am晚上時間內(時薪\$15-18)
2. 需懂中英語，勤奮工作能操流利廣東話優先取錄

有興趣申請者請備履歷  
email to  
info.dragoncity@gmail.com  
李先生收 0130

## 西北柏文出租

Sage Hill Park  
全新三房柏文，近1,000呎  
兩浴廁，特大主人套房  
連衣帽間，寬敞實用  
特大陽台，私家洗衣房  
合學生及小家庭居住  
連一暖氣車位  
月租\$1,500+電費  
12月1日入伙，有意請電IVY  
**403-891-3387**  
或微信：ivychinkl 0130

## 同興樓 聘

西北近大學  
同興樓 誠聘  
兼職洗碗  
(星期四、五、六日)  
及兼職炒鑊

有意請電  
**403-286-0488**  
或親臨面洽  
416-4625 Varsity Dr NW

## 埠仔餐館出讓

離卡城個半小時車程，35座位  
鄰近車行、住宅，大量停車位  
生意穩定，可轉做其他類型食肆  
有意請電並留言

**1-587-679-3422** 0130

## 金源菜館 聘

經驗炒鑊 及 執碼  
有意請下午三時後  
致電約見

**403-680-0288** 0130

## BC埠仔誠聘

BC南部埠仔聘炸爐乙名  
廚房打雜乙名，包食宿  
有意者請電

**403-708-6838**

## 好運點心

聘包點心員工，有經驗為佳  
有意請親臨新亞洲廣場  
好運點心洽或電

**403-282-8405**

# 加拿大渥太華新公共圖書館 「OPL-LAC」計劃案



◆ 思蜜達

圖書館像是每一座城市的記憶載體，隨著數位科技時代到來，圖書館的服務也越趨多元，不僅是免費提供市民閱讀學習知識的書香殿堂，更是提供市民交流的重要公共空間，因此在塑造圖書館形象，除了講究建築造型美觀外，更重要的是如何創造感性空間以及注入永續思維，讓圖書館成為一幢有機的文化地標。



近期加拿大建築團隊Diamond Schmitt Architects和KWC Architects，則共同設計了渥太華公共圖書館 ( Ottawa Public Library ) 以及加拿大圖書檔案館 ( Library and Archives Canada ) 全新複合式新建築「OPL-LAC」，如同波浪的曲線型屋頂和大面積玻璃牆，讓人能夠欣賞到周邊廣闊景色。

創造一處能鼓舞人心，並同時兼具學習和探索的場域為宗旨，「整體建築設計借鑒了渥太華悠久歷史和自然風光，其充滿動感的外觀也讓人聯想到鄰近的渥太華河」Diamond Schmitt Architects表示。全新OPL-LAC位於Bronson大道西側的LeBreton Flats區，緊鄰Pimisi輕鐵站，在交通上十足便利。五層樓的空間共佔地21.6萬英尺，除了圖書閱覽室、檔案和研究中心、收藏空間外，也有錄音室、創客空間 ( maker space ) 、家譜中心、兒



童探所中心、多功能劇院和咖啡廳等多元設施，更將有展示加拿大第一民族 ( First Nations ) 原民文化和知識的新空間。

由於全新圖書館空間位於阿爾伯特街555號 ( 555 Albert Street )，因此本次新建計畫也被暱稱為「Inspire555」，市府除了聽取建築團隊專業意見外，也進行了廣泛公眾徵詢，讓市民與圖書館之間有更為強烈的連結。在建築設計上，起伏狀的屋頂線條讓人想起渥太華河，而建築立面則使用為安大略省石灰石以及暖色木頭，與鄰近的自然陡坡和森林景致相呼應。而挑高四面環繞的落地玻璃窗景，提供充足光線之餘，也能看見氣勢磅礴的國會山莊 ( Parliament Hill )，以及遠眺渥太華河及對岸加蒂諾風景。「OPL-LAC」預計2021年動土，2024年完工。

# 愛美人不愛江山的愛德華八世

•宇軒

最近哈利及梅根主動淡出王室，放棄頭銜，讓人不禁聯想起英王室多年前的另一對夫婦，愛德華八世及辛普森夫人。愛德華八世 ( Edward VIII, 1894年6月23日 - 1972年5月28日 )，全名愛德華·艾伯特·克里斯汀·喬治·安德魯·派屈克·大衛 ( Edward Albert Christian George Andrew Patrick David )，英國及大英帝國各自治領國王，印度皇帝，1936年1月20日即位，同年12月11日退位。愛德華為英國國王喬治五世及瑪麗王后長子，16歲生日時（亦為其父即位九周後）受封為威爾斯親王。第一次世界大戰期間其於英國陸軍服役，並於青年時期代其父親訪問海外諸多國家地區。



1936年年初喬治五世過世，愛德華即位為王（42歲）。他對宮廷禮數頗不耐煩，無視憲政傳統，引發英國政界關切。在即位數月後他向美籍名流華里絲·辛普森（已一次離異，並尋求第二次離異）求婚，引發憲政危機。英國及各自治領首相及總理反對這一婚事，認為民眾無法接受一兩度離異目前夫均在世者將成為王后這一現實。除此之外，由於英國國教會是時反對前配偶仍在世離異者再婚，這一婚事亦將同愛德華的教會領袖身份發生衝突。愛德華意識到若其堅持同辛普森成婚，首相斯坦利·鮑德溫及其政府將集體辭職，觸發大選，由此違背國王作為政治中立立憲君主的憲政方針。最終他選擇退位，和辛普森關係繼續，其王位由其弟艾伯特繼承，即喬治六世。愛德華總共在位326日，是英國歷史上在位時間最短的君主之一。

退位後的愛德華受封溫莎公爵。辛普森第二次離婚手續完結後，愛德華於1937年6月3日與其在法國成婚；同年夫妻二人巡訪德國。第二次世界大戰期間，愛德華起初駐於英國駐法國軍事使團，但後被私下指控為納粹主義同情者，故被調離歐洲，至巴哈馬任總督。戰後愛德華退休並在法國度過餘生。



年輕時身穿軍裝的愛德華八世



聽起來好像是很浪漫的故事，但其實退位後的愛德華過得並不快活。他一直受盡妻子的冷落和謾罵，最終孤獨而終。這位辛普森夫人曾和德國納粹高級官員喬基姆·馮·裡布特洛甫關係極為密切，即使在和愛德華熱戀甚至新婚期間，她依然與裡布特洛甫幽會。裡布特洛甫的身份非同尋常：1936—1938年，他擔任納粹德國駐英國大使；1938—1945年，他被希特勒任命為外交部長；二戰結束之後，他被列入重要

戰犯名單，被紐倫堡國際軍事法庭判處極刑。FBI的情報還說，裡布特洛甫常駐英國期間，每天都給辛普森夫人送去17朵粉紅色的康乃馨，這17朵鮮花很可能代表他們共度良宵的次數。辛普森夫人和溫莎公爵流亡到法國時，她仍然和已經高升為納粹德國外交部長的裡布特洛甫熱線不斷，向他提供反法西斯盟國和盟軍的大量情報。FBI的檔案顯示，從溫莎公爵夫婦1936年流亡法國，一直到1940年8月，公爵夫人持續不斷地與裡布特洛甫進行聯系和通信。依仗著公爵夫人的身份、地位和廣泛聯系，她總能獲取到英、法盟國的軍事情報和官方活動的各種信息，然後提供給德國納粹。在她最得意的時候，也就是英國覺得她最危及國家和盟軍利益的時候，新任首相丘吉爾成功運作，讓溫莎公爵帶著夫人到巴哈馬島國擔任總督。巴哈馬位於西印度群島的最北部，當時是英國的一個殖民地，溫莎公爵的赴任，終於使他們遠離了歐洲戰場。1941年4月，公爵夫婦前往美國佛羅裡達州的棕櫚灘度假。他們的到來引起羅斯福總統的高度警惕，根據以往的情報，這位美國總統很擔心他們是為德國搜集盟國秘密情報而來。於是，在公爵夫婦抵達的前一天，羅斯福總統給當時的聯邦調查局局長胡佛下達了一個絕密命令：嚴密監視他們的一舉一動，包括做的每一件事和接觸的每一個人，而且絕對不能讓公爵夫婦以及保護他們的美國秘密警察有絲毫察覺。長期以來，有一種說法，就是公爵夫人總想伺機報一箭之仇。她投合德國納粹，妄想德國能取得戰爭的勝利，以便她借助與德國的特殊關係使溫莎公爵重返王位，達到她復仇的目的。

愛德華王儲直到40歲時還是單身漢，他相不中父母為他選擇的那些女孩，自己邂逅的女人又都不是人們所期望的形像，一次是與一個分居的女人相好，另一次就是與兩次離婚的辛普森夫人。後來，他為女人離開了王位，開了在位國王中途退位的先河，這對神聖的王權是一種褻瀆。盡管如此，人們以前總認為這是個生活上的問題，而不是政治問題。但是，如果美國歷史檔案資料陳述的情況屬實的話，那麼愛德華八世的歷史就得重寫了。他雖然早已不在人世，但仍然會背上“賣國賊”的罪名。



### **Yogurt**

Yogurt富含蛋白質及鈣質，非常適合發育中的幼童食用。市面上的Yogurt五花八門，因此挑選時要分外小心。一歲前的幼童吃蜂蜜容易產生過敏，因此記得不要選購有蜂蜜口味的Yogurt給一歲以下的孩子食用。可以選擇原味的，或帶點水果的Yogurt給孩子食。



### **GoGo SqueezeZ**

這款100%全水果製作的水果泥，無糖、人工色素及防腐劑添加，每一包含60卡路里。包裝的設計讓孩子容易吸吮，容量不大，亦方便攜帶，在孩子運動後或玩樂後最適合食用。



### **火雞片加牛油果卷 + Fruit to Go**

火雞富含蛋白質，更可有效修復你的肌膚。牛油果富含脂肪，維他命C，維他命K，纖維素，葉酸、鉀鹽、抗氧化劑等，是一種非常有營養價值的水果。先將牛油果用檸檬汁泡一下防止氧化，然後小心用刀削一小塊出來，包著火雞片，最後用牙籤固定。孩子吃時記得將牙籤拿開，以免受傷。還有這款水果條，亦是100%全水果製作，有多種口味可供選擇。在超市一般可以買到一大盒的多種口味，亦可以選擇一條條購買。不太甜，適合戶外攜帶。



### **西芹加花生醬及提子乾**

孩子好新奇事物，食物亦一樣。這種吃法，英文叫“Ants on a Log”。將幼嫩的西芹切成小段，凹進去的地方放上花生醬，然後再撒上提子乾，讓孩子雙手捧著吃，趣味無窮。這三種食材合起來，能提供豐富的蛋白質及脂肪。值得注意的是，最好購買Unsweetened的花生醬。



### **Bear Paws**

**熊仔軟餅**  
Dare的這個Bear Paws系列，有軟及硬質感的餅選擇。亦有朱古力、香蕉、士多啤梨、藍莓



及曲奇等多種口味。小編最愛的是它的軟餅系列。內盒是獨立包裝，一小包有兩件軟餅，孩子吃完後不上火，也易消化，大小剛好，最適合外出時攜帶。



### **芝士**

芝士富含蛋白質、鈣質、鎂、維他命A及維他命D，能有效促進兒童發育成長。亦有部分家長發現，多吃芝士能減少兒童蛀牙的問題。市面上有不少零食芝士，有圓形的Babybel Cheese，三角形的The Laughing Cow（笑牛牌）Cheese，五花八門。條狀的Black Diamond芝士更能一條一條撕開來吃，非常有趣。



## **幾款適合幼兒食用的零食**

### **• 藍色樂園**

兒童發育變化快，同時能量消耗亦很大。由於他們的胃部體積較小，每次進食後很快就會有飢餓感，因此零食可以調節他們在吃正餐前或正餐後的食慾。作為正在發育的幼童，當然要吃一些易消化、不上火並且較有營養的零食。今日小編介紹幾款零食，裡面既有Homemade，亦有部分可以在超市就購買到，方便與孩子外出玩樂或休息日在家時食用。現在一起來看看吧。





Raymond Lau

劉俊文  
(英、粵及國語)手提：403-830-6728  
raymondlauro404@gmail.com

執業廿載、獲獎無數，經驗豐富、專業服務、忠誠快捷

西北 Hamptons \$749,900

獨立兩層，2,400呎，樓上四睡房，廚房開揚，花園面積大，w/o土車上山完成。另備兩睡房、廚房及全廁，共3,600呎實用面積，中央冷氣，地點一流。

**SOLD**

西北 Beddington

REAL ESTATE  
PROFESSIONALS  
INC202 - 5403 Crowchild Trail NW  
公司：403-547-4102 傳真：403-592-7040  
網址：[www.raymondlauro404@gmail.com](http://www.raymondlauro404@gmail.com)Pizza外賣店  
\$139,900

東市經營，面積35呎，  
生意穩定，不需廣告。  
生財工具齊，租約長，  
容易操作。

**SOLD**唐餐外賣店  
\$109,900

外賣連鎖店，位於西南區，近市中心，附近柏文林立，生意穩定，生財工具齊，車位充足。  
自己做老闆。

西北 Noland Hill  
~~\$469,000~~  
**\$449,900**

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。



## 「論盡」樂壇

劉闊樂人

[raytheguitarist.blogspot.ca](http://raytheguitarist.blogspot.ca)

林夕曾經在一次訪問中表示，最容易服侍的女歌手是「樂壇天后」王菲，因為王菲對他支筆是絕對信任，就算對林夕填的詞不明白，也會先錄音，唱好首歌，然後才去了解歌詞的意思。所以林夕形容他與王菲的關係就如一對無名份的夫妻，因為她已經嫁給了李亞鵬，信任程度可想而知。

而另一位女歌手楊千嬅與林夕亦合作無間，他曾經寫過一首歌《電光幻影》給千嬅，林夕形容是首很有佛理的詞，是他的發癲之作，叫千嬅不要問歌詞，將來有緣信佛就會明白。而林夕與千嬅的私交和感情都很好，所以大家都非常有默契。

林夕覺得最麻煩的女歌手，非林憶蓮莫屬，因為她不知道自己想要什麼，非常抽象。林夕記得有次為憶蓮填了首名叫《再見悲哀》的歌，前後填了八次，可算是最高紀錄。林夕形容幫林憶蓮填詞就如苦難一樣，是一種煎熬，會令你的自信心崩潰，曾經想過放棄她。但她也讓林夕學會應付及引導那些不知道自己想要什麼的歌手。

至於男歌手方面，最能夠與林夕心靈交流的，他會首選陳奕迅，認為他是性格飄忽，但卻很外露，唱歌時用感情，不是用技巧，而又大膽接受任何題材，是十年難得一遇的人才。

而另一個與林夕長期合作的是古巨

## 人總需要勇敢生存(2)



基，認為他是非常努力求改變的歌手，希望可以提升自己到更高的層次，《愛得太遲》便是他們合作成功的一首作品，作曲則是楊鎮邦，在2006年橫掃不少電子傳媒的樂壇年度最佳金曲獎項。

已故的張國榮亦是林夕一個要好的朋友，及對他有無限的信任，認為替他寫的歌已足夠自己去懷念他。而林夕為張國榮寫《我》這首歌便是讓「哥哥」

張國榮透過這首歌表達自己的性取向。不過林夕認為同性戀只是一種天生的自然現象，如果要像從衣櫃裡走出來，已經是一種歧視，因為異性戀與同性戀都是天生的，既然異性戀不用走出來，為何同性戀卻要呢？

林夕甚至認為要做一個好的填詞人，要做到雌雄同體才可以，他認為任何寫詞創作人都不能太單一化，否則不夠廣泛。例如：為女歌手寫歌與為男歌手寫歌便有很大分別，就像精神分裂一樣。林夕有時候寫了一首好歌他會沾沾自喜，甚至會笑了出來，但如果寫了一首很滿意而又感動到自己的歌的話，他甚至會哭出來。

他說幫梁漢文寫《七友》這首歌的時候，就是邊寫邊哭，因為他覺得自己就是個小矮人，同時感覺就像一個社工，長時期為他人的感情服務，但當自己感情遇到問題的時候，就沒有人可以幫到他，所以寫《七友》時就很感觸的邊寫邊落淚。

1998年，林夕因為失戀，有一刻想過浸在浴缸裡自殺，後來因為怕影響對方餘生都不開心才打消了自殺的念頭。後來想了很多方法去放下哀傷，最後選擇了信佛。

待續。

## 歡迎新移民、回流人士

• 名校網區 • 投資精選  
房源查詢，不容錯過  
請電 403-667-3388

服務範圍：住宅、生意、商業物業買賣及租賃...

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 Edgemont

開放屋：3月8日1:30-4:00pm. 323 Edenwold Drive NW



名校區，獨立雙車庫，2 Storey Split, 2,356呎。主層書房。二樓三睡房及Loft。步行到「黃頂」小學！

\$535,000

### 西北 Hillhurst 廉租



14街，主層，1,059呎，C-COR2地段商業用途。三車位，可使用大廈健身房。前假牙工場。平租，可分房租作按摩或其他生意！

### 西南 Patterson Walkout 豪宅



前示範屋，無敵景，特大地 (9,698 SF)，2017年建，向西南，前進三車庫，3,021呎，全屋3+1睡房，主層書房。摩登設計，十呎高樓底，二樓Bonus Room。土庫建築商完成，中央空調，有地暖，特大廳、酒吧.....等。超值。不可錯過！ \$1,363,500



### 西北 West Hillhurst

孖屋一對，主層各三睡房，土庫分門出入，各戶二睡房。超高入息，可自住一伙，或作全投資。15.24咪寬地，前街或後園可泊超多輛車。

**即將推出**



• 李華生  
[www.trendweekly.com](http://www.trendweekly.com)

二月底，是買RRSP的稅務期限，銀行或理財顧問都忙個不休。碰巧上周美國股市借新冠病毒疫情而大跌12%，全球股市跟隨向下蒸發了多少兆金額！

股市跌，基金賬面值跟隨掉，現有顧客資產直接縮水，對銀行、理財顧問行業開墾新客源或投資資金不利：正常人心理都會想避免損失，倒不如去做近2%回報的定期？

世界就是這麼奇怪，普通打工一族為口奔馳，怕掉了工作影響生計（當然不會有閒錢去作投資）。中產或富有一族則要為所擁有的財富保本增值而煩惱。

實情是：懂得理財，任何普羅大眾都可提升家庭的財政平台，而達到小康局面。

風險與回報，永遠是同步的。不可能回報高，風險低，或反過來。

財務機構定期存款最保險，回報當然低。還要繳入息稅，扣除通脹，存款的購買力還年年在貶值。試想想：銀行五年房貸利率才2.7%，扣除經營成本及其合理利潤，它能給存戶資金的利息自然有上限。

股市、基金市場風險相對高，投資者的選擇可能又回到去考慮房地產。上期文章有提及Real Estate Investment Network的成功投資方程式。

## 持3、8、17投資物業vs.明斯基時刻



加上一千元的CPP及OAS，即每年約有五、六萬元收入。一個退休夫婦家庭，子女已獨立，又沒供屋或房租負擔，算是有保障的生活。

八套：確定生活無憂certainty，一年共有十餘萬收入，算是生活豐裕。

十七套：自由自在freedom。年入約二十萬，又有時間，可以出遊，只要身體好，真正是任何打工仔的夢想人生。

現實是：由於「可承接貸款」已成歷史，而所有人的信用（包括房貸）資料已上載於信用調查公司，就算收入高，現最多只能從銀行弄出五個物業的房貸（個別財務機構政策：認為自住或出租屋的基本非債務，相等於現金，而總房貸可能最高達九個物業）。

投資房地產，首要是懂何謂「複式增長72定律」及

筆者曾參加其主辦講座，主要推介目標是能持有一個3、8、17投資物業的組合。

三套：安全網 security。例如：退休日，所有房貸已供滿。三套房的「淨收入」（扣除地稅、保險及維修保養等），也有約\$3,000

「槓桿效應」，並要了解貸款銀行對自住或投資房貸款利率是否相同（或加了點子）。市場預測2021年，出租房空置率將下降至2.8%，應對卡城房東有利。

舉例：首付20%，投資四十萬元前進雙車庫獨立房，月租\$1,600，房貸\$1,466（其中\$759為供還本金），地稅\$210，維修\$75，保險\$100。賬面現金流為-\$251，但若計算已還本金，實質仍有\$488進帳【或年回報7.62%：(\$759-\$251)×12+\$80,000】，更可擁有物業長遠升值的潛力！試想房貸攤還周期二十五年轉眼便過，所投資八萬元（9.45年覆式增長已翻倍：7.2+7.62），二十五年後物業已供滿，期內更可享受人壽保險對家庭保障！何況，還銀行是以未來（貶了值的錢）收入或租金支付！

過度槓桿，市旺便回報的覆式漲得高。反過來，跌市便可能一鋪清袋！慶幸亞省有法例保障，絕對不會有負資產要上身（個人擔保去埋單），所以懂得利用亞省的客觀條件做房地產投資，人人都可致富！

正常的一、二套投資房，是負責的退休財務策劃，有別於因過度槓桿而房市近泡沫爆破的明斯基時刻。

明斯基時刻（Minsky moment）：指在信貸周期或者景氣循環中，資產價格的大幅下跌。在長期的經濟繁榮中，資產價格上漲會導致投機性的貸款增加，而過多投機所產生的債務會造成投資者的現金流緊缺，即資產產生的現金流不足以支付債務需要的利息。

（註：免費提供投資房地產講座及自管物業，歡迎預約）

## 李華生 Eddie Li

手機：403-667-3388

電郵：[eddieli@cirrealty.ca](mailto:eddieli@cirrealty.ca)

誠徵：業主託售



（國、粵、客家、英語）

# 適合加拿大種植的蔬菜



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。

[myvisavisa@gmail.com](mailto:myvisavisa@gmail.com)



幾年前，我成為了一個園藝狂，每年享受著季節更換帶來的歡喜，尤其是春天萬物復蘇，聞到泥土清香的時候，能感受到自然界賦予我們的財富。最近看到武漢災區人民的菜單才發現學會種菜還能保全性命。

因為加拿大天氣偏冷，卡城的無霜室外種植時間其實只有155天。於是今年我開始研究什麼農作物是可以在霜凍的時候仍然能種植的來延長我種植的時間。今天和大家分享一下我的收穫。

大部份對於剛剛開始學種菜的朋友，一個最重要的時間就是五月長周末。五月長周末以後一般就不會下雪了，所以建議任何幼苗或播種都在五月長周末以後。然後收割一般在9月中下旬。但是有一些耐寒的植物其實是可以在四月播種，六七月收成。還有一些適合六七月播種11月收成。因為種子發芽的溫度成長的溫度和耐寒的溫度都不一樣。這樣我們就可以把原來155天的種植時間延長多了幾個月。這一期先跟大家介紹四種適合在加拿大種植的植物，繼續留意我們的周刊我將會分享更多適合在加拿大種植的農作物。

首先，豆類植物是比較耐寒的植物，一般可以在四月上旬中旬這樣開始播種。豆類可以耐短期的霜凍。所以五月那場小雪不會讓他們死掉。

## 一、豌豆 (sweet peas)

豌豆又叫荷蘭豆，嫩的時候豆子可以炒來吃，稍微再長一些，綠色的外皮會變得老，但是裡面鮮嫩的豆子非常清甜。豌豆適宜在18-20度左右發芽，但是最低發芽溫度為2-5度。因為是耐寒植物苗期適宜溫度為15-20度。開花的最低溫度為8-12度。開花結莢的最適宜溫度為15-18度。果實成熟階段18-20度；高於25度生長緩慢，低於0度會有凍害。但是從以往的經歷豌豆可以活過五

月那場雪。所以豌豆比較適合早春的種植。我沒有嘗試過在八月底九月初播種，大家有興趣可以嘗試一下，看看能不能開花結果。

## 二、芸豆 (kidney beans)

芸豆是我今年的發現。因為卡城的緯度、氣候和中國的東北有點相似，所以我想適合東北種植的作物也許也會適合在卡城種植。於是發現了芸豆（油豆）。由於疫情並沒有找到芸豆的種子，所以在這裡只能是紙上談兵。種子發芽的適宜溫度為20至25攝氏度，8攝氏度以下、35攝氏度以上均不易發芽，所以播種要求地溫穩定通過10攝氏度才可以。幼苗生長適宜溫度為18至20攝氏度，13攝氏度以下停止生長。開花期的適宜溫度為18至25攝氏度，15攝氏度以下、28攝氏度以上不能結果，出現大量落花現象。芸豆比較耐冷，忌高溫，在氣溫低於5°C時才受凍，遇霜凍地上部分死亡。生長發育要求無霜期120天以上。所以其實還是應該5月長周末以後播種然後種植在有部分避光的地方防止高溫時候的落花現象。

## 三、韭菜 (Chinese Chive)

韭菜是一種一勞永逸的懶人菜。今年種了可以一直割，然後明年冬天過後又重新發芽。種子發芽適宜溫度：15-18度左右最佳，2-3度開始發芽；長適宜溫度：喜冷涼但抗寒耐熱植物，生長適溫為15-25度，10-15度也可生長；超過25度生長緩慢，葉片能耐-5度的低溫，-6度葉片易枯死，部分耐寒品種，地下部分-40度也能度過。第一次播種建議五月長周末以後。盡量選擇在三年內沒有種植過蔥類、蒜類這些植物的地塊。建議每次採收以後都追肥。

## 四、菠菜 (Spinach)

種菠菜需要三至五天就能發芽。溫度條件：菠菜耐寒性很強，生長最適溫度為15-20°C。種子發芽最低溫度為4°C。植株能長期耐0°C以下的低溫，不耐高溫，25°C以上生長不良。菠菜喜歡肥沃的土壤和長期的光照。適合在四月初就播種。五月底基本就可以收割。如果家裡小朋友不喜歡吃蔬菜可以用菠菜葉攪碎跟面粉混合可以做菠菜饅頭。美味又健康。

如果你閑著無聊也嘗試一下種菜吧。市政府每年的發放compost。大家可以免費領取回家做肥料。在Dollar store買種植工具也非常的經濟實惠。如果需要免費的種子可以聯系我。



Laurence Cheung 張老師  
(403)870-9488 百萬經紀會員  
email: Lcphoto328@gmail.com



### 西北 Evanston 全區最平大屋



全區最平豪華裝修大屋，1,938呎，兩層三房，主人套房，前進雙車房，步行往學校，九呎樓底，靚木地板，靚抽油煙機，豪華廚房設備。主層洗衣，特大玄關，自住一流，保證滿意！

**驚喜價：\$448,800**

Vince Chau - Mah 馬周偉仙  
(403)630-2280 總裁銷售大獎  
email: Wincecm@gmail.com



### 西北 Briar Hills

共四房，兩全廁，屋後雙車房，地大，向西，陽光足。可步行至輕鐵站，商場及理工學院。

**\$699,900**



### 西北 Sage Hills

獨立兩層，超過2400呎，樓上三睡房+多功能大廳，主層書房，雙車房。

**\$639,900 或月租：\$2,700**

### 西南 West Spring 豪宅

#### OPEN HOUSE:

Mar 08 (Sun) 1-3pm (105 Westland Cres SW)

獨立兩層，近3150呎，另土庫專業裝修超過1100呎。

**\$1,099,000 或月租：\$3,800**

### 市中心 Beltline

兩房，兩浴廁，高天花，花崗岩廚櫃、檯面，壓木地板。連一暖氣車位。

**\$369,900 \$359,900**

歡迎光臨參觀周末樓房開放日  
唯開放時間可能臨時會作出更改  
敬希有意參觀者先來電本人預約

## 緣分

一只猩猩經過樹林，不小心采到了長臂猿的糞便，好心的猩猩把猿打掃了分鐘。過了不久他們相愛了，別人問你們是怎麼走到一起的？

猩猩回答說："是猿糞(緣分)。!"



## 次次得啖笑 | FUNNY JOKES

# 退休理財計劃

金融市場瞬息萬變，加上繁複的稅務及退休福利制度，您需要一個系統性的投資理財計劃才能達到理想的退休目標。  
請致電您的財務計劃專家查詢。



道明財富副總裁及投資顧問

**Eric Leung** CIM, BA (Hons)

Vice President & Investment Advisor  
Certified Retirement Specialist

特許投資經理

認可退休策劃專家

直線：403-216-2089

投資助理：Jessica Chan 直線：403-299-8603  
TD Canada Trust Tower, 9th Floor, 421 7th Ave S.W., Calgary, AB T2P 4K1

**TD Wealth** 道明財富



道明財富私人财富管理 (TD Wealth Private Wealth Management) 是代理由道明财富理财加拿大有限公司之麾下部门道明财富私人财富咨询部 (TD Waterhouse Private Investment Advice)、道明财富私人理财私人全权托管投资有限公司 (TD Waterhouse Private Investment Counsel Inc.)、道明之理财财富私人全权托管投资 (TD Waterhouse Private Investment Counsel)、道明财富私人理财及理财私人服务以及道明财富公司 (The Canada Trust Company) 所属之道明财富私人信托 (TD Wealth Private Trust) 所提供的产品和服务。TD Waterhouse Canada Inc.- Member of Canadian Investor Protection Fund。所有商標均為其擁有者的產物。\*道明 (TD) 燭點和其他商標是道明銀行的產物。



Jaime Wong

403-510-5405(英文)

403-630-1381(中文)

jaime.calgaryrealstate@gmail.com

FIRST PLACE REALTY  
REAL ESTATE LEADERS



### 西北 Dalhousie 柏文 \$169,900

兩睡房高層柏文，遠眺市中心景色，新裝修地板及油漆。近C-Train、名校、商場及大學。收租自住皆宜，隨時入住，抵買！

MLS#4281020



### Strathmore 獨立屋 \$267,900

三睡房 + Sunroom, Bi-Level, 土庫裝修有一睡房及全廁。位於幽靜內街，近學校、教堂、遊樂場、泳池及醫院。Strathmore 距離卡城僅三十分鐘車程。

MLS#4284724



### Airdrie 獨立兩層屋 \$399,900

幸運門牌1088, 1908呎，高天花，三睡房及兩個半浴室，Bonus Room，近Crossiron Mills，有巴士到卡城。

MLS#4279530



COUNTRY HILLS

安泰火化及殯儀服務

11995-16 St N.E. Calgary, AB  
(Country Hills Blvd 夾 Deerfoot Trail 北)

403-274-0576 (24 Hrs)

Website: [www.countryhillscrematorium.ca](http://www.countryhillscrematorium.ca)Fax: 587-755-4449 Email: [info@countryhillscrematorium.ca](mailto:info@countryhillscrematorium.ca)

Country Hills Crematorium is a locally owned funeral service provider, offering compassionate care to the communities of Calgary and area. As we serve them in their time of need.

安泰火化及殯儀服務由本地一班專業人仕組成，協助卡城及鄰近地區有需要人士處理一切繁瑣的殯儀事務。在這段哀傷忙亂的路上伴你同行，為摯愛妥善安排最後一程。

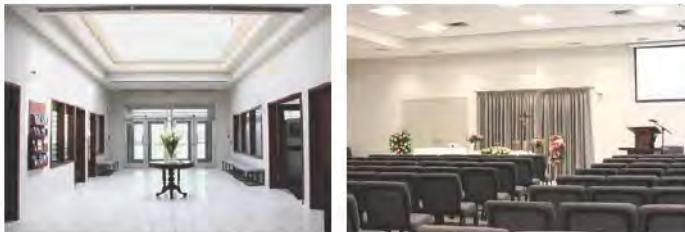
**Modern (Elegant) Building with Seating Capacity of over 800 People**

**設施寬敞新穎，更設有可容納800人的大禮堂**

**Available 24 Hours-7 Days a Week  
No Extra Charge for Weekend (Sat-Sun Service)**

**全天候24小時服務 周末不另加收費**

**提供一站式專業火化殯儀服務**



**\* 任何信仰及宗教習俗儀式**

**\*本公司經驗豐富的團隊皆能為你作出妥善的安排**

**安泰殯儀服務位於卡城北部**

**交通方便 車位充足**

**提供免費 現場及電話諮詢  
包括一切相關服務及預先計劃安排**

# 李鄺律師行

**LEE & KONG**

*LAW FIRM*

## 鄺說道律師

**專辦：刑事，民事訴訟，**

**房屋、地產買賣**

**公司註冊，生意承讓，**

**商務法例**

**遺囑、遺產辦理**

**以英、粵語為各界服務**

**地址：#330-1324 - 17 Ave SW  
Calgary AB T2T 5S8**

電話：(403)233-9432 傳真：(403)237-9614

小故事 大道理

一個古董商偶然在一個老鐵匠那裡發現了一把名壺。這的確是一把清代制壺名家制作的紫砂壺，古樸雅致，絕世珍品。

古董商看到壺後愛不釋手，希望老鐵匠能夠把壺出售給自己，商人開價十萬元。老人置之不理，拒絕了。這把壺是從老鐵匠爺爺手中傳下來的，自己也用了近六十年。自己打一輩子鐵，掙的錢只夠養家糊口，可現在有人竟要用十萬元來買這把普普通通的茶壺，老人想不明白。

街頭巷尾的人都知道了這件事，議論紛紛。老人的生活也徹底被打亂了，他也不在用這把壺泡茶喝了，不知道該把它怎麼處置好。

當古董商帶着二十萬再次登門的時候，老人再也忍不住了，他當着眾人的面，用斧頭把紫砂壺砸了個粉碎。

一切，都恢復了往日的寧靜。老鐵匠過完了一百歲壽辰，仍操起了鐵錘，只不過打制的只有拴小狗的鐵鏈。

在金錢的誘惑下，又有誰能夠像老鐵匠有那般魄力。真正做到清心寡欲，淡泊名利，你才會擁有自由、快樂的人生。

# 老鐵匠的茶壺



Ming Wang

汪明

手提: (403) 874-5688

精通國、粵、英語

Email: mingwang@shaw.ca

## 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，包家私及水電煤。

## 東北 Country Hills Village

1335呎，兩層式城市屋，主層客廳備壁爐，光猛廚房，飯廳直出向南陽台，樓上三房主人套房，W/O土庫，前進單車房。  
\$295,000

## 廚房用品店出讓

位東北大型繁忙商場內，人流鼎盛，容易操作。已經營二十年。東主榮休，生意連存貨。  
廉讓 \$160,000

Marianne Chan

陳安莉

英語、廣東話

手提: (403) 815-2882

chan.ma@hotmail.com




GRAND  
REAL ESTATE MANAGEMENT LTD.

## 西北 Highland Park

合法 4-plex，四個兩房單位，每單位約 800 呎，背向高爾夫球場，交通方便，需作適量裝修。

**Handyman Special \$738,800**

## 東北 Falconridge 孜屋一對

已分契，全新裝修，新地板，新地毯，新油漆，近巴士站及商場。

一邊平房，1,005呎，3+2房，兩廚房，月租\$1,500，售\$249,900。  
一邊Bi-level，約830呎，2+2房，月租\$1,300，售\$229,900。

**兩邊同時購買\$450,000**

## 免頂手 即可接手生意

Innisfail 越南餐，60座位餐館出租，離卡城以北 50 分鐘車程，位於市中心，近學校，樓上另有 6 睡房。月租約 \$3,300+\$150 地稅，包生財工具、爐具、冰箱、洗碗機等。

按金 \$10,000，歡迎來電查詢。

## 西北 Panorama Hills

獨立兩層式，W/O 土庫，約 2050 呎，3+1 睡房，共三個浴廁，近 Superstore 中心及巴士站，陽台可享受美景。屋主已搬埠，志在必賣。



**叫價 \$509,990**

開情一周

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

\*閱情一周全部內容逢周四上載

人生自然而是很難選擇的，但心  
情是可以選擇的，悲觀與樂觀常常在一念  
之間。有一則故事說：一個老太太在一  
天氣晴朗，她高興地去擺攤，但天太  
太老了，她制雨傘來賣，老大太  
口。老太太經常愁容滿面，晴天為老大太  
拿賣多少而長吁短嘆，陰天下雨為老大太  
不能出去擺攤而郁鬱寡歡。有一智者點化老  
太太：“你天天高興才是對的，雨天老大太不  
賣，應該高興；晴天，老二的菜，好  
能選擇心情；快樂常常就在憂愁的隔壁，  
樂觀者不給心情。

《菜根譚》中說：“疾風怒雨，禽  
戚戚，霽日光風，草木欣欣。可見天地不  
可一日無和氣，人心不可一日無喜神。”  
一個人保持樂觀、豁達、安然的心態是十  
分重要的。作家史鐵生，癱瘓後，生活的  
不便可想而知。其作品《病隙隨筆》中卻  
寫了這樣一段話：“生病也是一種生活體  
驗”，甚至算得上一項別開生面的遊戲。生  
病的經歷是懂得一步一步滿足。發燒了，才  
知道不發燒的日子多麼清爽；咳嗽了，才  
體會到不咳嗽的日子多麼安詳。剛坐上輪  
椅時，我老想不能直立行走。等到又生出  
特點去了？便覺得大病地暗。等到又生出  
禱禱，一連數日只能歪七扭八地躺著，才  
看見端坐的日子其實多麼明朗。後來又患  
尿毒症，經常昏昏然不能思想，就更加懷  
念起往日時光，終於醒悟：其實每時每刻  
我們都是幸運的，因為任何災難前面都可  
能再加上一個，更，字。”人在困境中尋  
求精神的安妥，就要坦然面對一切。任何  
災難的前面都可能再加上一個，更，字。  
當一個人能夠換個心態看問題的時候，便  
會獲得精神的慰藉，就會把人生的許多不  
幸看作是對自己精神意志的磨煉，從而在  
不幸中看到希望、災難中看到光明。

人面對諸多困境，是否能夠看得開  
、想得開，與人看問題的角度有關。換個角  
度看問題，以樂觀向上的心態去對待身邊的  
人和事，便會平心靜氣，樂在其中。保持這  
種心境，在面對困難與難題的時候，就會樹  
立起戰勝困難與克服困難的信心。

## VV 別讓人生輸給心情

人生感悟

● 此文摘錄網站  
www.trendweekly.com

君子不憂不懼，內心的強大，可以  
化解生命中的許多遭遇到某一種程度。有的  
人生的境地就開始到某一程度。有的  
人在痛苦中沉淪下去，有的人在痛苦中崛起

化。樂觀者不給心情。樂觀者既  
生活在現實中也生活在理想中，是堅強的  
人、有毅力的人、永不言敗的人。絕望只  
會制造出更多的絕望，樂觀向上能夠使人  
不斷發現和創造希望。當陽光灑滿心靈，  
黑暗自然消失。

樂觀是一種能力，也是一種精神動  
力。人生是由一串串的小煩惱組成的念珠  
，樂觀的人是笑着數完這串念珠的。有句  
格言說：種下行動，就會收復習慣；種下  
習慣，就會收獲性格；種下性格，則會決  
定命運。有樂觀的心情，便會有積極、樂  
觀的人是唉聲嘆氣，放棄積極的努力，  
而樂觀的人會從失望中看到希望，從黑暗  
中看到光明。樂觀者苦中有樂，有百折不  
撓的精神，永遠不會顯得不振。樂觀者既  
生活在現實中也生活在理想中，是堅強的  
人、有毅力的人、永不言敗的人。絕望只  
會制造出更多的絕望，樂觀向上能夠使人  
不斷發現和創造希望。當陽光灑滿心靈，  
黑暗自然消失。

**Shaw**) BlueCurve 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8日 5 PM/10 PM

# 解碼遊戲

主演：韓庚，鳳小岳，李媛

**LS 龍祥頻道**  
**LS TIMES TV**



## 每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

**星期四**  
**THURSDAY**  
**Mar 5**

1:45 新聞重播  
3:00 失業皇帝  
5:05 六號出口  
7:15 真相禁區  
9:20 超級保鏢  
11:00 九州縹緲錄  
12:05 絶種好男人  
14:10 黃金花  
16:05 5條大路通陰間  
18:40 30分鐘大放鑑  
19:05 娛樂頭條  
19:30 香港有線新聞  
20:00 有線中國組  
20:20 九州縹緲錄  
21:10 五級絲打  
21:40 我們遇見松花湖  
23:30 鎮王

**星期五**  
**FRIDAY**  
**Mar 6**

1:25 新聞重播  
2:40 不道德的禮物  
4:35 蘿歡您  
6:15 週一祥談  
6:50 走投有路  
8:40 5條大路通陰間  
11:00 九州縹緲錄  
12:10 我們遇見松花湖  
14:15 鎮王  
16:20 紙月亮  
18:40 30分鐘大放鑑  
19:05 娛樂頭條  
19:30 香港有線新聞  
20:00 有線中國組  
20:20 九州縹緲錄  
21:20 大上海  
23:45 童夢奇緣

**星期六**  
**SATURDAY**  
**Mar 7**

1:40 新聞重播  
3:00 黃金花  
5:05 忠義群英  
7:00 紙月亮  
9:05 大上海  
11:30 五級絲打  
12:00 宜居住遊行  
13:00 童夢奇緣  
15:00 忠義群英  
17:00 現代豪俠傳  
19:00 週一祥談  
19:30 香港有線新聞  
20:00 一齣好戲  
22:30 生命最後一個月的  
花嫁

**星期日**  
**SUNDAY**  
**Mar 8**

0:50 香港有線新聞  
1:25 續人  
4:25 黃金花  
6:05 現代豪俠傳  
7:50 一齣好戲  
10:15 滋味人生  
11:00 生命最後一個月的  
花嫁  
13:15 續人  
15:10 麥田  
17:00 解碼遊戲  
19:00 週一祥談  
19:30 香港有線新聞  
20:00 戀上你的床  
22:00 解碼遊戲

**星期一**  
**MONDAY**  
**Mar 9**

0:00 香港有線新聞  
0:35 賭聖3無名小子  
2:25 武狀元蘇乞兒  
4:25 上海1920  
7:00 解碼遊戲  
9:00 戀上你的床  
11:00 九州縹緲錄  
12:10 賭聖3無名小子  
14:15 武狀元蘇乞兒  
16:30 神奇俠侶  
18:40 30分鐘大放鑑  
19:05 娛樂頭條  
19:30 香港有線新聞  
20:00 戀上你的床  
20:20 九州縹緲錄  
21:10 週一祥談  
21:45 游龍戲鳳

**星期二**  
**TUESDAY**  
**Mar 10**

0:00 刺客聶隱娘  
2:00 新聞重播  
3:15 家有囍事1997  
5:05 浪漫鎗聲  
7:05 神奇俠侶  
9:00 解碼遊戲  
11:00 九州縹緲錄  
12:10 游龍戲鳳  
14:20 極速傳說  
16:30 喜歡你  
18:40 30分鐘大放鑑  
19:05 娛樂頭條  
19:30 香港有線新聞  
20:00 有線中國組  
20:20 九州縹緲錄  
21:10 經典、怪談  
21:40 英雄  
23:45 極速傳說

**星期三**  
**WEDNESDAY**  
**Mar 11**

1:50 新聞重播  
3:05 666魔鬼復活  
5:00 飛哥傳奇  
7:00 戀夏戀夏戀戀下  
8:55 英雄  
11:00 九州縹緲錄  
12:10 解碼遊戲  
14:20 極速傳說  
16:30 喜歡你  
18:40 30分鐘大放鑑  
19:05 娛樂頭條  
19:30 香港有線新聞  
20:00 有線中國組  
20:20 九州縹緲錄  
21:10 滋味人生  
22:00 心寒  
23:45 老鼠愛上貓