

閒情

一周

TREND weekly

加西版

逢星期四出版

Telephone: 403-262-0066 Fax: 403-233-2172
Advertising: 403-617-2100 Email: danny@trendweekly.com
Address: 215-1110 CENTRE ST. NE CALGARY T2E 2R2

Web Site: www.trendweekly.com

2020 / 03 / 05

VOL. 19.09

FREE DISTRIBUTION Every Thursday

大統華T&T 有大統華,真好!

3/6 - 3/12/2020

Calgary Store (Pacific Place Mall) Only
只限卡加利分店(太古廣場)

Calgary Store
(Pacific Place Mall)
卡加利分店(太古廣場)

分店回饋 特價週 ★ Customer Appreciation Week



4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Potted Orchid
單盆蝴蝶蘭

9.99
/ea 盆

Large 大

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Taro
芋頭

79¢
/lb 磅

滋補養生 No Extra Service 不取加工

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Chicken (Frozen,
With Head & Feet)

走地雞
(急凍, 有頭有腳)

2.88
/lb 磅

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Lobster
(Live, Single Claw)

龍蝦
(游水, 單拑)

11.99
/lb 磅

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

White Fish Balls
(Previously Frozen)

小白魚丸(冰鮮)

3.69
/lb 磅

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Skyflakes Crackers
空中霸王餅

800g

4.99
/ea 盒

T&T KITCHEN No Cutting Service 不提供斬件服務

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Half Soy Sauce Chicken + Half BBQ Duck

圓滿組合
(豉油雞 + 燒鴨各半隻)

送 Free
送甜酸蘿蔔1盒(小盒)

17.99
/set 組

T&T BAKERY

Sponge Cake Cup
黃金
杯子蛋糕

4PCS

2/5.99

Quantities and selections are limited for all of the above items. 所有商品數量有限, 售完即止。

Calgary Store
#800 - 999 36th Street
N.E. Calgary, AB
(9AM - 9:30PM)
Calgary 403 589 6888



Find us on Facebook 請搜尋我們的粉絲
[facebook.com/TTSupermarket](https://www.facebook.com/TTSupermarket)

Customer Service 顧客服務熱線
1-866-868-5678
Check our website for more special offers
更多特別優惠, 請瀏覽
www.tntsupermarket.com

Quantities and/or selection of items may be limited and may not be available in all stores. No rain check or substitution. Advertised prices and product selection may vary by store location. T&T Supermarket reserves the right to limit quantities. Descriptions take precedence over photos. Some illustrations in this advertisement do not necessarily represent items on sale, and are for design purposes only. We assume the right to correct any unintentional errors that may occur in the copy or illustrations.

本廣告如有錯誤請致電, 以店內實際標示為準。所有商品數量有限, 售完即止。不另提供憑單。大統華大統華超市保留隨時取消、終止、修改與更換商品品類之權利。圖片僅供參考, 商品實際顏色、價格、顏色、規格以現場陳列為準。

GREY EAGLE RESORT & CASINO

3777 Grey Eagle Drive (corner of 37 St. SW and Glenmore Trail) Calgary, Alberta, Canada T3E 3X8
Phone: 403-385-3777 www.greyeagleresortandcasino.ca

BUFFET RESTAURANT 自助美食餐廳



LATE NIGHT DIM SUM BUFFET

Every Friday & Saturday Night

10:30pm — 12:30am

\$19⁹⁹ / pp+tax (gratuuity NOT included)

自助打冷宵夜及點心

逢星期五、六

晚上十點半 至 凌晨十二點半

每位 **\$19⁹⁹** +稅+小費



購票： 本賭場內禮品店 • 致電 1-866-943-8849 • 瀏覽 www.greyeagleresortandcasino.ca

Tastes OF THE WORLD BUFFET DINNER

Every Monday & Tuesday 5:00 PM - 10:00 PM **\$21.99***

A NEW FEATURE EACH MONTH!

GRAND PRIZE DRAW March 31st 2020. A trip anywhere in the world valued at \$5,000.

LEARN MORE

超值早餐

星期一至六
9:30AM - 11:00AM

\$7⁹⁹ /位

午市自助餐

星期一至六 11:00AM - 2:30PM
星期日早/午餐 10:00AM - 2:30PM

\$17⁹⁹ /位
\$24⁹⁹ /位

晚市自助餐

每晚 5:00PM
至 10:00PM

星期一/二
星期三
星期四
星期五/六/日

全新推出

世界美食之夜 **\$21⁹⁹** /位
泛亞美食 **\$28⁹⁹** /位
海鮮美食 **\$39⁹⁹** /位
燒焗牛排 **\$27⁹⁹** /位

(以上價格未包括GST及小費)

富麗宮大酒家七天營業 每日朝十晚十

全新

特惠午市點心

祇限堂食 每款特惠點心 須連同一款正價點心同時享用

每款
\$3⁹⁵
 起

叉燒包



牛腩腸粉



龍鳳配套餐

*伊麵底另加\$5⁰⁰ *脆麵底另加\$3⁰⁰



游水龍蝦
 自選食法



貴妃雞
 或蒜香雞
 半隻

\$39⁹⁹

晚市5時後 **送** 例湯 & 自助甜品吧 以上套餐及特價須連同一款正價小菜及不可與其他優惠同時使用

*** 特別推介 ***

紅燒支竹豆腐黑魚煲



每款

\$19⁹⁵

XO醬茄子黑魚煲

鴛鴦鍋
 或
 1人1鍋



自助任食火鍋

全天候供應每日下午5時起

以上圖片僅供參考

Cuty

VIETNAMESE KITCHEN



Cuty

ASIAN STREET FOOD

3168 Sunridge Blvd NE,
Calgary, Alberta, T1Y 7G6
(403) 769 9401

卡城西北分店

現已開業

15% Off

祇限 Jan 13 - Feb 28, 2020

西北 Dalhousie

#505-5005 Dalhousie Drive NW
Calgary, Alberta T3A 5R8
www.cutyrestaurant.ca



越南宮燒烤牛肉粉

VIETNAM PALACE

Grill & Noodle House

Business Hours

Sun to Thu 10:30am - 9pm
Fri & Sat 10:30am - 10pm
Holidays 10:30am - 9pm



#18-12030 Symons Valley Rd, NW
(403) 453-2282

開業 13 周年

暨東北新店開業雙慶酬賓



Marlborough Mall Parking Lot 停車場
104-472 36St NE 587-333-6188

3

人同行 牛肉湯粉 買2送1

(祇限堂食) 有效期至3月28日止

每日10am-4pm供應
祇限堂食 (餐單內#15-#33)

顧客凡惠顧滿\$15

可獲 串燒1條 或

越南春卷1條





MEDICOMFORT HEALTH DEPOT

(北面店, 近 Deerfoot Highway)

亞省長者政府 **福利**

所有**65**歲以上的長者，無需自付，均能獲得以下產品 (些許條件限制)

★ 只需攜帶醫療卡 ★ 免費幫助申請



DR-HO'S

HOMEDICS



員工保險 **福利**

- ★ 訂製矯形鞋墊
- ★ 壓力襪

DeerFoot Highway(N)



34 Ave NE

32 Ave NE

12 ST. NE

營業時間

星期一至五 : 10am - 6pm
 星期六 : 10am - 5pm
 星期日 : 12pm - 5pm

地址 : #10-1216 34 Ave NE Calgary T2E 6L9

電話 : 403-984-0418

電郵 : info@medicomfort.ca



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

受保於及條件限制, 折扣會因地區而有所不同。商標由 Allstate Insurance Company 擁有, 並授權 Allstate Insurance Company of Canada 使用。©2018 Allstate Insurance Company of Canada 版權所有



**許蘊妍
Winnie Hui**

精通國、粵、英語
服務 Allstate 超過20年
竭誠為您服務



VAN SON

VIETNAMESE CUISINE

308 - 16Ave. NW Calgary, AB T2M 0H6

business hours
Sun-Thus 11am - 9pm **403 - 276 - 9990**
Fri-Sat 11am - 10pm **403 - 452 - 6133**



CHESTERMERE 分店現已啓業
307 - 100 Marina Dr., Chestermere **Tel: 403-248-8311**



午市特價套餐 Lunch Combo Special

包括 Include:

- ✳ 蝦海卷壹條 Shrimp Salad Roll
- ✳ 每天不同精選檬粉(價值\$11.95)
Chef's Choice Rice Vermicelli(Value\$10.50)
- ✳ 汽水壹罐 Soft Drink

\$12.50 +GST


只限星期一至五11AM-3PM供應 Monday to Friday Only (假期除外)

PHỞ Chú Thế

Gia Truyền Đặc Biệt
Traditional Vietnamese Beef Noodle Soup
特別家傳牛肉粉

營業時間
星期一至六 10am - 9pm
星期日 10am - 5pm


4633 - Macleod Trail SW Calgary
Tel: 403.457.3455



源自澳洲 馳名北美

**家傳秘方烹製湯底
保證回味無窮**

各式越南美食、特飲應有盡有



各式碎米飯 牛肉湯粉 烤肉春卷
越南春卷 順化檬 越南海卷

Pho Hung Viet

Vietnamese Noodle House

營業時間
星期二至日
11am-9pm
逢星期一休息

3855 17 AVE S.W. **403-686-3799**
#145, 1829 Ranchlands Blvd N.W. **403-239-3388**

正宗越南湯粉 及 特色美食



東來順
潮州客家美食

Eastern Fortune Restaurant

地址：416, 16 Ave., NE (高邦商場 · Uniko Plaza 內) 電話：403-230-9267

出品精益求精 裝修幽雅舒適

極品孖寶



連

蟹肉碗仔翅 (足壹兩)
蠔皇原隻鮑魚(八頭)連刺參壹條

每位 **\$45** 祇限堂食 備貨需時 每日售完即止



紅燒鮑翅 (足兩半) **\$28**



蠔皇原隻鮑魚 (兩頭) **\$60**

每晚九時後特長打冷
常備各款和菜及時令小菜

營業時間 星期日至四 4:30pm - 1:30am
逢星期二休息
星期五/六 4:30pm - 2:00am

臨睡前記得將時鐘撥快 1 小時

SPRING FORWARD

turn your clocks forward

夏季時間

3月8日 (周日) 02:00 am 開始

閒情 TREND MEDIA INC.

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
- 閒情一週全部內容逢周四上載

PHỞ ĐÀU BÒ

牛頭越南湯粉

#110 - 4909 17 Ave. SE Calgary
Tel: 403-272-5160 (小西貢商場內)

營業時間 星期日至四 10AM~8PM
星期五及六 10AM~9PM

正宗越南湯粉、地道美食
每日精心熬製16小時牛骨靚湯、馳名沙爹湯、精選越南咖啡

越南春卷

雞/豬/牛肉或無麩質米紙春卷

烤肉春卷棒

沙爹牛肋骨湯粉

海卷 (豬/蝦/牛/雞肉或烤豬肉)

牛尾湯粉

香脆越南三文治

越南咖啡

珍珠奶茶

Rice for King 皇者首選

Fine Vietnamese Cuisine 越南美食餐廳 訂座電話 587-755-8382

- Vegetarian & Healthy Menu Choices 素菜及健康美食
- Catering Services & Private Parties 歡迎派對聚會

THE DISTRICT * COUNTRY HILLS NE (McDonalds & Kin Jo 隔鄰)
Unit #220, 11135-14 Street NE, Calgary, AB T3K 0Z7

營業時間 Mon-Sat: 10:30am-9:00pm
Holidays & Sun: 10:30am-8:00pm

6 安士 炭燒紐約牛扒連煎雙蛋及雜菜
Grilled Striploin (6oz) with 2 Eggs on Steam Rice/Noodle Serve with Mixed Vegetable



\$15.00 憑優惠券 With coupon
\$12.00

全新特價推介

特惠牛肉粉
Special Noodle Soup



\$8.00 Med
XL 另加 \$3.00

生牛肉、滑牛片、牛腩
Rare Beef, Frank, Brisket

沙爹牛肉湯粉
Satay Beef Noodle Soup



\$8.00 Med
XL 另加 \$3.00

燒雞扒連煎雙蛋及雜菜
Grilled Chicken with 2 Eggs on Steam Rice/Noodle
Serve with Mixed Vegetable



\$15.00 憑優惠券 With coupon

\$12.00

COUPON
With this coupon, purchase grilled steak or grilled chicken special for \$12.00 (Available daily)
憑此優惠券惠顧燒牛扒及燒雞扒特價餐祇 \$12.00 (天天供應)
Dine in only, expires April 30, 2020
祇限堂食, 優惠至4月30日止

*以上湯粉, 祇限堂食, 無須優惠券。適用於週一至五下午4時後。星期六/日, 全日供應, 優惠期至4月30日
Above noodle soup special only available Monday-Friday, 4pm-close.
Saturday & Sunday all day. Dine in only no coupon requires. Offer valid until April 30, 2020

PHO Mai Thy 正宗家鄉越南美食 Vietnamese Restaurant
6219 - Centre Street, NW Calgary Tel: 403-454-8919
營業時間 · Mon: 11am-4:30pm · Tue-Thu: 11am-9pm · Fri-Sat: 11am-10pm · Sun/Holiday: 11am-8pm



本店湯粉採用鮮製粉奉客

越式酸湯 香滑蝦煲

各式越南湯粉

越式豬扒飯 招牌濱海

午市特惠 每日不同精選樣粉
DAILY LUNCH CHEF SPECIAL VERMICELLI WITH FREE SALAD ROLL & CAN OF POP

送 海卷壹條 特價 \$9.45
送 汽水壹罐

祇限星期一至五供應 (假期除外) Available Monday to Friday except Holidays

1511 Centre B Street N.W. Tel: (403) 276-7425 (位於新亞洲及聯達中間)

金記 PHO KIM
金記牛肉粉 KIM'S VIETNAMESE NOODLE HOUSE

營業時間 每天 (包括公眾假期) 11:00am - 10:00pm

· 遠近馳名 ·
金記特別牛肉粉

新亞洲	15 AVE.	中央街北
金記牛肉粉	14 AVE.	
聯達		

正宗越南餐 (Fully Licensed)

裝修典雅 舒適寬敞
想試越南餐, 記得嚟金記!

招呼週到 服務一流

餐館後面備有顧客專用停車場, 可供本餐館顧客免費停泊

森記 一點心

Sum Kee
One Dim Sum



件件手工鮮製

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

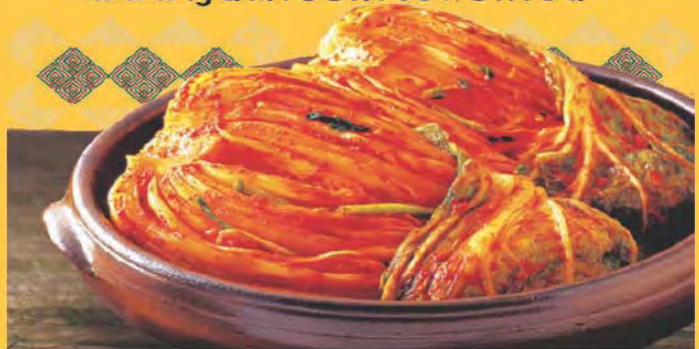
NO MSG NO PRESERVATIVES NO ARTIFICIAL SPICES

ORDER NOW : ☎ 587-889-9725

✉ jamie@jamieskitchen.ca

TALK jamiemcc

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。但即使是瓶子、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, 儘管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)。

ADMISSION *On The Spot* & SCHOLARSHIP WORKSHOPS

THURSDAY, MARCH 5, 2020
DELTA HOTELS CALGARY SOUTH | ACADIA ROOM
(TOWER BUILDING) | 135 SOUTHLAND DRIVE EAST
TIME: 3:30 P.M. - 7:00 P.M. | COME & GO EVENT

FREE APPLICATION – WE PAY THE \$100!

ADMISSION ON THE SPOT*

HOUSING SCHOLARSHIPS & PROMOTIONS!



urconnected.uregina.ca

* Some conditions apply.



大統華T&T 週年慶
Celebrating 27th Anniversary

1 BUY One GET One 買一送一
 Promotion Date 優惠日期: 3/6 ~ 4/2

2 MULTI Buy 多重購
 Promotion Date 優惠日期: 3/6 ~ 4/2

3 T&T Brand Week 大統華品牌週
 Promotion Date 優惠日期: 3/6 ~ 3/19



NEWS RELEASE

大統華T&T 二十七周年慶

大統華超市是加拿大最大的亞洲連鎖超市，分店遍佈全國。每間分店提供各式各樣的新鮮蔬果、肉類、海鮮、時尚食品，每天新鮮出爐麵包、糕點、亞洲美食，更有風靡日、韓、台的護膚品及其他電器和日常用品，為顧客提供一站式的舒適購物環境。自1993年開業以來，深受顧客歡迎，成為加國華人生活不可或缺的一部份。

為感恩社區與大統華一起成長，在慶祝27週年慶，我們也為顧客準備多項精彩優惠，令大家盡享購物樂趣之餘，亦可節省更多。

活動期由3月6日至4月2日在全國熱鬧展開！

活動內容：

3/6 - 4/2

驚爆超低價：每週精選優質商品，超優惠價格，讓你省省省！

買一送一：買一個指定商品，送一個指定商品，讓你好事成雙！

多重購價格更低：買多多，單價更低，讓你省更多！

3/6 - 3/19

大統華品牌週：週年狂歡特惠，週末試吃帶你重溫家的味道。

限量好禮積分兌換：積分卡會員，憑積分兌換超值商品。數量有限，換完即止。

支付寶專屬優惠：購買指定商品，並選用支付寶付款，可享有\$2額外折扣。

請把握良機，把好消息告訴您的親朋好友，快來參加大統華週年慶活動！

歡迎您前往大統華及大販超市查詢詳情或瀏覽：www.tntsupermarket.com

如有任何查詢，請聯絡大統華超市行銷推廣部：

Tel: 604-232-9889

Email: marketing@tntsupermarket.com

大統華T&T 有大統華,真好!

3/6 - 3/12
Alberta Stores Only
只限亞伯達省各分店

震撼 超底價
Big Sale

Navel Oranges
甜橙

5 3/6 - 3/9
DAYS 天

88¢ /lb磅

Replenish daily, while quantities last, no rain check.
每日新鮮到貨,售完即止,不設兌換券。

Watercress
西洋菜

5 3/6 - 3/9
DAYS 天

99¢ /ea包

Replenish daily, while quantities last, no rain check.
每日新鮮到貨,售完即止,不設兌換券。

Green Grapes (Seedless)
青葡萄 (無籽)

5 3/6 - 3/9
DAYS 天

1.99 /lb磅

Replenish daily, while quantities last, no rain check.
每日新鮮到貨,售完即止,不設兌換券。

Pork Hock (Fresh)
豬手蹄 (新鮮,前肘)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

1.88 /lb磅

No Extra Service 不設加工
Limit per Family 每家限買 4 磅

Replenish daily, while quantities last, no rain check.
每日新鮮到貨,售完即止,不設兌換券。

Beef Finger Meal (Previously Frozen)
雪花牛坑腩條 (冰鮮)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

4.88 /lb磅

Limit per Family 每家限買 4 磅

Replenish daily, while quantities last, no rain check.
每日新鮮到貨,售完即止,不設兌換券。

Manila Clams (Live)
蜆 (游水)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

4.88 /lb磅

Limit per Family 每家限買 4 磅

Replenish daily, while quantities last, no rain check.
每日新鮮到貨,售完即止,不設兌換券。

Black Tiger Shrimps (IQF, Headless, 16/20)
老虎蝦 (單凍,去頭,16/20)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

10.99 /ea包

Limit per Family 每家限買 4 包

Replenish daily, while quantities last, no rain check.
每日新鮮到貨,售完即止,不設兌換券。

JM Solution SOS/ Ampoule Facial Mask
JM Solution 急救/安瓶面膜

8 3/6 - 3/12
DAYS 天

12.99 /ea盒

White quantities last, no rain check.
售完即止,不設兌換券。

大統華T&T ONLINE SHOP 網上商店

Get Ready!

WE ARE OPEN!
網購開始!

https://www.tntsupermarket.com

T&T Chinese Style Sausage (Pork/ Pork & Chicken)
大統華牌中式臘腸 (豬肉/ 豬肉加雞肉)

8 3/6 - 3/12
DAYS 天

2.79 /375g

White quantities last, no rain check.
售完即止,不設兌換券。

Napa (Short)
紹菜

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

77¢ /lb磅

Cooked Shrimps (Frozen, Head-On, 91/120)
北極熟甜蝦 (急凍,有頭, 91/120) 11lbs

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

59.99 /ea盒

Value Pack 超值會買
Buy 3 lbs or more 購買3磅以上

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Chicken Drumsticks (Fresh)
小雞腿 (新鮮)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

1.98 /lb磅

風冷保鮮 Air-chilled

Pork Side Ribs (Fresh, Centre Cut)
大排骨 (新鮮,切條)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

2.98 /lb磅

Dungeness Crab (Live)
螃蟹 (游水)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

8.99 /lb磅 (每隻2磅以下)

European Sea Bream (Fresh)
歐洲銀立魚 (新鮮)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

7.98 /lb磅

Sunco Mandarin Gift Box
尖嘴甜桔橙 (丑橘) 禮盒 3 LBS

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

12.88 /ea盒

Taiwan Honey Murcotts
台灣茂谷蜜柑

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

99¢ /lb磅

Golden Maple
4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Chingping Chicken (Fresh)
清平雞 (新鮮)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

4.28 /lb磅

No Extra Service 不設加工
風冷保鮮 Air-chilled

Beef Flank Plate (Fresh)
牛腩 (新鮮)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

6.88 /lb磅

Baby Squid (Frozen)
小魷魚 (急凍)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

3.99 /ea包 400g

Searay, China Yellow Croaker (Frozen)
海威中國黃花魚 (急凍)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

4.99 /lb磅

Ataulfo Mangoes
呂宋芒果

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

1.99 /lb磅

Honey Crisp Apples
香檳蘋果

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

1.48 /lb磅

Young Coconut
新鮮椰青

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

2/5.00

Exclusive 獨家發售
4 3/6 - 3/9
DAYS 天

RWA Pork Belly (Fresh)
全自然五花腩 (新鮮)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

6.98 /lb磅

Prepared without the use of antibiotics

Cosan Mama Shrimps (Frozen, Peeled and Deveined, 7/190)
海洋媽媽蝦仁 (急凍,去腸,7/190)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

5.99 /ea包 340g

Cooked Scallops (Roo-On) (Frozen)
熟帶子 (帶膏) (急凍)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

7.99 /ea包 227g

Nagaimo
日本山藥

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

4.99 /lb磅

You-Choy
油菜

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

1.77 /lb磅

Bok Choy Sprout
白菜苗

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

1.99 /lb磅

Value Pack 超值會買
4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Beef Short Plate Rolls (Frozen, Boneless)
火鍋肥牛肉卷 (急凍,無骨)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

8.98 /ea盒 500g

Wild 野
4 3/6 - 3/9
DAYS 天

Grand Maple Hairtail Segment (Frozen)
楓華海捕帶魚 (急凍)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

7.99 /ea包 2 LBS

Handmade Fish Cake (Frozen)
手工蔬菜魚餅 (急凍)

4 3/6 - 3/9
DAYS 天

9.99 /ea包 1kg

Trend Weekly March 5, 2020

Calgary Store (9AM - 9:30PM) Calgary (403 569 6888) | Harvest Hills Store (9AM - 9:30PM) Calgary (403 237 6608) | West Edmonton Mall Store (9AM - 9:30PM) Sun 9AM - 9PM Edmonton (780 483 6538) | Northtown Edmonton Store (9AM - 9PM) Edmonton (780 409 8686) | South Edmonton Store (9AM - 9:30PM) Edmonton (780 757 4628)

大統華 T&T 有大統華,真好!

3/6 - 3/12
Alberta Stores Only
只限亞伯達省各分店

大統華 T&T 週年慶 Celebrating 27th Anniversary

T&T Brand Authentic Asian Taste
大統華牌 最熟悉的味道

T&T Brand Week 大統華品牌週 3/6 3/19/2020

BUY ONE GET ONE 買一送一

Mild Dried Mito Shime Mushrooms
重花菇/慶元白菇
220g/45g **8.99/17.99** /each包

BUY ONE GET ONE 買一送一

Pork Luncheon Meat
午餐肉
340g **5.80** /each包

BUY ONE GET ONE 買一送一

Green Onion Pancake
蔥抓餅
100g **4.98** /each包

BUY ONE GET ONE 買一送一

Egg Tofu
蛋豆腐
245g **3.28** /each包

MULTI Buy 多重購

Roasted Peanuts
烤花生
560g **2/6.99** (3 Selections)

3 Selections

Rice Cakes (Sliced/Stick)
韓式年糕(片/棒)
900g **2/6.98**

3 Selections

Fish Tofu
魚豆腐
270g **3/6.98**

Carose Rice
圓米
15lbs **12.99** /each包

Mix Nuts (Unsalted/Sea Salt)
蜜餞果仁(無鹽/海鹽)
800g **15.99** /each包

Dried Mango
芒果乾
560g **2/15.99**

Reduced Salt Roasted Seaweed Snack
低鹽海苔
59g/24 **5.99** /each包

Korean Marinade Sauce/
韓國烤肉醬
750ml **3.99** /each包 (3 Selections)

Organic Edamame/Soybean
有機毛豆灰/毛豆仁
3lbs **5.68** /each包 (3 Selections)

Basa Fillet (Frozen)
龍利魚柳(急凍)
500g **4.99** /each包 (3 Selections)

Quantities and selections are limited for all of the above items. 所有商品數量有限,售完即止。

<p>Uniquia Dry Sea Cucumber With Flesh 唯一帶筋野生海參 454g 2/9.99</p>	<p>5 Selections Nong Shim Instant Noodles 農心即食麵(4包裝) 120g-127gX4 2/7.99</p>	<p>Almas Avocado Oil (Non-GMO) Almas 牛油果油(非轉基因) 1L 14.38 /ea瓶</p>	<p>He Wang Less Sugar Walnut Cake 鶴王低糖阿膠糕 500g 16.99 /ea盒</p>	<p>Kadcyia Sesame Oil 八角日本麻油 1.65L 16.99 /ea罐</p>	<p>Bull Head Hot Pot Soup Base (Mongolian/Satay) 牛頭牌火鍋湯底(蒙古/沙茶) 45g/85g 4.28 /ea包</p>	<p>Hereford CORNED BEEF SALE 希福鹹牛肉 340g 4.58 /ea罐</p>
<p>Yeshu Coconut Juice 椰樹牌椰子汁 1L 3.98 /ea盒</p>	<p>Hot-Kid Flavour Ball Cake (Original/Apple) 旺仔小饅頭(原味/蘋果) 320g 3.98 /ea包</p>	<p>4 Selections Clico Chocolate/Green Tea Pocky 固力果朱古力/奇綠茶百力滋 70g 2/3.99</p>	<p>4 Selections Nissin Potato Chips 日清合味道薯片 50g 2/4.50</p>	<p>HFC Nougat Candy 徐福記牛軋糖 285g 4.99 /ea包</p>	<p>3 Selections Passion Sunflower Seeds 百盛葵花籽 300g 2/4.00</p>	<p>3 Selections Serena Egg Rolls 喜年來蛋捲 320g-512g 10.98-12.98 /ea罐</p>
<p>5 Selections T&T Vegetable Pork & Beef Japanese Style Dumplings/Family Pack 大統華牌日式煎餃/水餃(家庭裝) 1.2kg 2/14.88</p>	<p>5 Selections T&T Frozen Japanese Udon 大統華牌冷凍日本烏冬 250gX5 3.98 /ea包</p>	<p>4 Selections T&T Free Run Omega 3 Brown Eggs (Large) 大統華牌走地雞Omega3黃雞蛋(大) 18pcs 7.98 /ea盒</p>	<p>4 Selections Bingrae Milk Drinks 冰櫃牛奶飲料 200mlX6 6.48 /ea組</p>	<p>Smart Sea D24 Frozen Durian Pulp (With Seed) 蘇丹王冷凍D24榴蓮肉(有籽) 300g 2/19.98</p>	<p>Naive Peach Body Wash 嘉娜寶蜜桃沐浴露 530ml 8.99 /ea瓶</p>	<p>Zwilling Bamboo Board 雙立人牌竹砧板 36X25cm 39.99 /ea塊</p>

新鮮烘局 3/6 - 3/9

<p>60% Wheat Bread 60%麥方包 400g 2/4.39</p>	<p>Swiss Rolls (Original/Mango) 瑞士卷(原味/香芒) 600g 4.99 /box盒</p>
<p>Egg Tart 酥皮蛋塔 6pcs 5.99 /box盒</p>	<p>Wintermelon Pastry 台式迷你老婆餅 6pcs 3.69 /box盒</p>

美食廚房 3/6 - 3/9

<p>Roasted Pork 脆皮燒豬 1/10磅 8.99</p>	<p>Chicken with Szechuan Pepper Sauce (Whole) 口水雞(全隻) 1299 /ea隻</p>	<p>Deluxe Kogiku Sushi Set 小菊壽司 700g 13.99 /tray盤</p>
<p>Pork Chop with Black Pepper (Large) 黑椒豬扒(大盒) 8.99 /ea盒</p>	<p>Juicy Pork Dumplings 豬肉小籠湯包 730g 2/17.99</p>	<p>Beef Tendr/Trip Noodle Soup 牛肉三寶麵 850g 7.99 /bowl碗</p>

Check our website 更多特價訊息,請瀏覽
www.tandtsupermarket.com
for More Specials

Customer Service Hotline 顧客服務熱線
1-866-868-5678

Quantities and/or selection of items may be limited and may not be available in all stores.

請注意: 數量及/或貨品選擇可能有限,且可能並非所有分店均有現貨。如有任何查詢,請致電 1-866-868-5678 或親臨各分店。本廣告內之圖片僅供參考,恕不另行通知。如有任何錯誤,恕不負責。本廣告內之圖片僅供參考,恕不另行通知。如有任何錯誤,恕不負責。

本廣告內之圖片僅供參考,恕不另行通知。如有任何錯誤,恕不負責。本廣告內之圖片僅供參考,恕不另行通知。如有任何錯誤,恕不負責。

MAR 6 - 12
2020



LUCKY
SUPERMARKET

CONGRATULATIONS

贏得頭獎豐田汽車幸運兒

Grace Maonio

for winning

2 of 2 Toyota Corolla cars

at our Lucky Supermarket,
Surrey location!



228 /lb
5 Days Only
Mar 6 - 10
只限五天



墨西哥珍貴呂宋芒
Jumbo Ataulfo Mango,
Mex

158 /lb
5 Days Only
Mar 6 - 10
只限五天



特大中國香梨
Extra Large Fragrant
Pear, China

198 /lb
5 Days Only
Mar 6 - 10
只限五天



墨西哥油菜心
Yu Choy Sum, Mex

2/200 5 Days Only
Mar 6 - 10
只限五天



墨西哥長尖青瓜 (中)
Medium English
Cucumber, Mex

78¢ /lb
5 Days Only
Mar 6 - 10
只限五天



台灣椰菜
Taiwan Cabbage, China

4/200 5 Days Only
Mar 6 - 10
只限五天



墨西哥新鮮檸檬
Large Fresh Lemon,
Mex

169 each



仙女牌米紙
Fairy Gluten Free Rice
Paper 22cm 400g

99¢ each



三象牌糯米粉
Erawan Glutinous Rice
Flour 400g

298 each



媽媽首選醬油和醋
Mother's Best Soy Sauce
& Vinegar 2x1L

89¢ each



海燕牌清雞上湯
Ocean Swallow Chicken
Broth w/ or w/o MSG
396g

139 each



東埠橋牌冰片糖
Dong Fu Qiao Brown
Sugar 454g

199 each



亞萊地牌菠蘿蜜
Aroy-D Yellow Jackfruit
in Syrup 565g

399 /lb
4 Days Only
Mar 6 - 9
只限四天



牛肉丸/豬肉丸
Beef or Pork Ball

269 /lb
4 Days Only
Mar 6 - 9
只限四天



叉燒肉
Pork Shoulder Skinless

699 /lb
4 Days Only
Mar 6 - 9
只限四天



新鮮牛肉 (原裝)
Beef Tenderloin Whole
Pack

649 each
4 Days Only
Mar 6 - 9
只限四天



新鮮大老雞
Fresh Big Stewing Hen
or \$5.99 /ea for Whole
Case Lot

229 /lb
4 Days Only
Mar 6 - 9
只限四天



新鮮特級全翼
Whole Chicken Wing
or \$2.09 /lb for Whole
Case Lot

199 /lb
2 Days Only
Mar 6 - 7
只限兩天



新鮮三文魚骨
Fresh Salmon Bone/
Frame

Forest Lawn Location:
#237, 4527 - 8th Avenue | 403.569.0778

Sunridge Location:
3333 Sunridge Way NE | 403.717.0770

Opens:
9am - 9pm Daily

Prices Effective
March 6, 2020

FRI 06 SAT 07 SUN 08 MON 09 TUE 10 WED 11 THU 12

耆英日優惠
Senior Day
Wednesday March 11

10% OFF

三月十一日 (星期三)

instagram@lucky_supermarket_calgary

Facebook@luckysupermarketcalgary



5.99 /lb
2 Days Only Mar 6-7 只限兩天
Halal 清真
BLW和牛西冷牛扒
BLW Wagyu Halal Beef
Sirloin Tip Steak



2.99 /lb
2 Days Only Mar 6-7 只限兩天
全自然豬腩 (原袋)
Pure RWA Pork Shank
Whole Pack



98¢ /lb
5 Days Only Mar 6-10 只限五天
中國茄子 [墨西哥產]
Chinese Eggplant, Mex



1.59 /lb
5 Days Only Mar 6-10 只限五天
特大羅馬番茄 [墨西哥產]
Extra Large Roma Tomato,
Mex



2.99 /lb
海洋媽媽牌急凍金鯧魚
Ocean Mama Golden
Pompano Fish 400/600

24.98 each

Lucky Choice Thai
Jasmine Rice 35lb

1.49 each

Ocean Swallow Square
Rice Vermicelli 1mm 400g

1.39 each

Pancit Canton
Canton Flour Sticks 227g

1.79 each

Master Cook Fish Sauce
680mL

7.49 each

Pantainorasingh Crab
Paste w/ Soya Bean Oil
200g

2.19 each

Por Kwan Trieu Chau
Style Sate Sauce 227g

1.79 each

Lucky Pinoy Coconut Gel
Red, Green or White
340g

2.79 each

Longevity Sweetened
Condensed Milk 300mL

1.00 each

Chaokoh Young Coconut
Juice w/ Pulp or Jelly
520mL

2.99 each

Healthin Fruit Jelly Jar
Assorted Varieties 640g

7.00 off

Lucky Whole Soya
Chicken (PLU#: 98973)

3.50 each

Lucky Pandesal Bun
12pc

2.89 /lb

Lucky Pinoy Round Sead
Fish 5/7

7.99 /lb

Ocean Swallow Boneless
& Stuffed Featherback
Fish

3.99 /lb

Ocean Swallow Headless
Yellow Catfish

2.79 /lb

Lucky Pinoy Bonito Tuna
Fish

5.99 each

Sarangani Bay Marinated
Milkfish 350g

3.69 each

Ocean Swallow Black
Anchovy Fish 454g

15.49 each

Ocean Swallow Headless
Shell On Black Tiger
Shrimp 31/40 1.5lb

2.79 each

Ocean Swallow Baby
Shrimp 250g

2.79 each

Ocean Swallow Whole
Cooked Clams 400g

1.99 each

Tasty Fish, Prawn or
Cuttlefish Balls 180g

1.49 each

Ocean Swallow Grated
Cassava Leaves 454g

1.59 each

Aroy-D Coconut Juice
300mL

Flyer prices effective March 6, 2020 | See instore for more specials. Visit www.luckysupermarketcalgary.ca | f i

Offer valid while stock lasts. We have the right to limit quantities. Refer to display tags in store in case of discrepancy of printing error in this ad.

特價貨品數量有限, 售完即止。○本店可限制購買數量。○本廣告所列價錢如有排印錯誤, 一律以店內標示價錢為準。



明威超級市場

#3340, 3310-32St.NE Calgary

特價貨品售完即止，廣告內價錢如有錯誤，以店內標示為準。
Special offer valid only while quantity last. We reserved the right to correct any errors on the ad.

特價期 03月06日至03月12日

電話：403-250-8198

營業時間：每日10am - 8pm

金鳳香米

Golden Phoenix Jasmine Rice



\$38.99/bag

妮娜白蝦 26/30

Nila White Shrimp 26/30



\$21.99/box

18's呂宋芒果

Mango Case 18' Size



\$16.99/box

餐館特價批發

紅蘿蔔	\$14.00/box
百加利	\$23.00/box
青蔥 Onion King	\$25.00/box
大洋蔥	\$20.00/bag
青椒	\$26.00/box

\$0.65/lb

蘆柑
Chinese Mandarin

\$1.09/lb

上海白菜
Shanghai Bok Choy

\$0.89/lb

富士蘋果
Fuji Apple

\$1.99/lb

百利油菜
Yue Choy

\$0.95/lb

藍鳥甜橙
Blue Bird Orange

\$0.55/ea

青蔥
Green Onion

\$1.59/lb

香梨
Fragrant Pear

\$0.59/lb

台灣椰菜
Taiwan Cabbage

\$3.19/lb

夏威夷木瓜
Hawaii Papaya

\$0.89/ea

韓國金針菇
Korean Needle Mushroom

\$1.19/ea

五星煉奶
Star Condensed Milk

\$4.59/ea

榮榮臘腸
Wing Wing Chinese Sausage

\$1.39/ea

鷹金錢涼粉
Eagle Coin Grass Jelly

\$1.69/ea

豐正即食海蜇
Instant Jellyfish

\$2.29/ea

香菊圓枝竹
Xiangju Dried Bean Curd

\$1.59/ea

高付江西米粉/瀨粉
COF Rice Stick

\$2.69/ea

珍珍齋醬油
CC Soy Sauce

\$1.79/ea

寶寶米果
Bin/Bin Rice Cracker

\$1.45/ea

誠辣腐乳
Spicy Preserved Bean Curd

\$0.95/ea

家樂雞湯
Knorr Chicken Broth Soup

\$9.49/box

八道各種碗麵
Paldo Bowl Instant Noodle

\$1.29/ea

大福草菇碎
Straw Mushroom Cut in Can

\$2.49/ea
\$2.69/ea

大信五香豆乾/炸豆腐
DSI Five Spiced Tofu, Deep Fried Tofu

\$2.59/pk

迷你雞蛋
Mini Eggs

\$20.49/box

Akeno自蝦 31/40
Akeno White Shrimp 31/40

\$2.79/lb

金鯧魚
Golden Pompano

\$6.19/ea

紐西蘭青口
New Zealand Green Mussel

\$2.29/ea

思念玉兔奶黃包
Synear Custard Bun

\$10.49/ea

永達走地雞
Wintat Frozen Chicken

\$12.99/bag

鳳尾蝦 26/30
White Shrimp with Tail on 26/30



紫氣東來竹絲雞

準備材料

- 竹絲雞一隻
- 月桂葉3片
- 肉桂一根
- 八角整顆2粒
- 黑豆蔻1粒
- 泰國陰制青辣椒5只
- 醃制青辣椒醬料3湯匙
- 鹽4茶匙
- 蚝油3湯匙
- 魚露2湯匙
- 糖6茶匙
- 鷄湯3茶匙
- 薄鹽調味醬油1/4杯
- 麻油少許

做法

- 步驟1**
- 將八角、月桂葉、豆蔻、整顆泰國陰制青辣椒及醃制青辣椒醬料倒入約11.5杯的水中，加熱煮滾。
 - 小火燜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**
- 竹絲雞放入熱水中，煮滾後等一分鐘，加蓋并關火。
 - 鍋隻在熱水中浸泡30分鐘後應熟透。請注意，在悶煮浸泡期間不要打開蓋子。雞肉內部厚籽溫度應達至華氏180度F(相當于攝氏82度C)
 - 取出竹絲雞，放入冰水中冷卻。如有必要，可添加更多的冰塊降溫。
 - 等到雞完全冷卻，雞皮應會變得鬆脆。
- 步驟3**
- 將冷卻後的雞放入于步驟1所準備好的醃料。
 - 加蓋後放入冰箱約4小時。
 - 將雞肉切好擺盤。
- 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，淋上竹絲雞即可。

亞洲特產雞種



備注：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煮至攝氏82°C(即華氏180°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處的位置(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

bcchicken.ca/consumer/specialty-asian-chicken

**健康營養
按照加拿大標準生產**





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 即可獲贈甜瓜一個



for 2

SALE
0.88

Green Onions

青蔥



Kale

SALE
0.98/ea

羽衣甘藍



Romaine Hearts

SALE
2.48/ea

羅馬生菜

SALE
0.98/lb



Red Peppers

紅圓椒

SALE
1.48/lb



Field Tomatoes

田園連藤

SALE
1.68/lb



Red Grapes

紅提

SALE
0.68/lb



Ambrosia or Salish Apples

各種蘋果



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
週一至週五: 9am-8pm 週六: 9am-7pm 週日: 10am-6pm

32 Ave NE	32 Ave NE	32 Ave NE	N T
-----------	-----------	-----------	-----

本周特價
3月05日 - 3月11日

Total Essential Total Essential Plus

「道道通」一包在手，美食無憂

黃金比例純天然蔬果高纖維素

睡前一包即可：

- 令腸道輕易排走5-10磅宿便
- 幫助去水腫及重組腸道生態

監督腸道環境，規劃腸道運作



亞省特約代理：



Established Since 1990 www.wahpek.com

華隆 地址：豐山北街與第 9650 Street 8110 Blvd NE Calgary
電話：(403) 291-3232 傳真：(403) 291-3764
營業時間：每日九時半至八時
華北 地址：Bay 3 232 16 Ave. NE Calgary
電話：(403) 291-3232 傳真：(403) 291-3724
營業時間：每日九時半至七時
華興 地址：東北太古廣場 Unit 8090, 909-1616 St NE Calgary
電話：(403) 291-3132 傳真：(403) 291-3172
營業時間：每日九時半至八時

加拿大總代理：

La Belle Vie Enterprises Ltd.
1-604-961-6231





Kim Châu Deli

Vietnamese Food | 金珠越南食品

wholesale & retail

每月首星期九折優惠
現增設愛城送貨服務，歡迎愛城各食肆批發訂貨。



FOOD ITEMS 食物類

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| Beef Ball / 牛肉丸 | Pate / 肝醬 |
| Pork Ball / 豬肉丸 | Sate Sauce / 沙爹醬 |
| Chicken Ball / 雞肉丸 | Salted Fish Meatloaf / 鹹魚肉餅 |
| Deep Fried Ham / 煎豬肉粽 | Stuffed Meat Lemongrass / 釀肉香茅 |
| Vietnamese Ham / 越南豬肉粽 | Cold Cut Meat / 冷切肉 |
| Shredded Pork Ham / 豬肉絲粽 | Vietnamese Style Ham / 越式火腿肉 |
| Marinated Pork Patty / 越式肉餅 | Uncooked Ham / 生火腿肉 |
| Boneless Pork Leg / 去骨豬腿 | Deep Fried Fish Paste / 炸魚餅 |
| Head Cheese / 越式肴肉 | Steamed Crab Meat Pie / 蒸蟹肉餅 |
| Veg. Spring Rolls / 蔬菜春卷 | Squid Paste / 魷魚膏 |
| Spring Rolls / 春卷 | Deep Fried Spring Rolls / 炸春卷 |



周末加添更多甜品及小食

越式三文治

- Beef / 牛肉 Chicken / 雞肉 Pork / 豬肉
- Marinated Pork Patty Sub / 越式肉餅
- Shredded Pork / 豬肉絲 Cold Cut / 冷切肉
- Veggie / 蔬菜

每條 \$5.00 起



多種美食甜品 應有盡有 常備大量中、越雜貨 歡迎選購

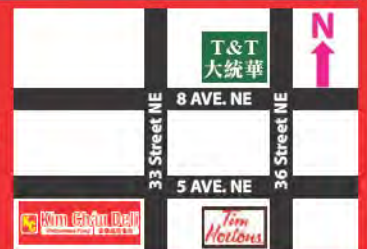


KIM CHAU CALGARY

3109-5 Ave. N.E., Calgary AB T2A 6C9

Tel: 403.452.8881

營業時間: 周二至周日 10am - 6pm / 周一休息



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

人類對呼吸系統保護的歷史可以追溯到古羅馬時代，公元一世紀，哲學家和博物學家普林尼（Pliny，公元23-79年），他利用松散的動物膀胱皮膚捂住鼻子來過濾粉塵，以免在粉碎朱砂時被吸入這種有毒的汞硫化物。中世紀的西方醫學界認為霍亂、黑死病等傳染病都是由空氣中的“瘴氣”產生的，所以為了抵禦“瘴氣”，當時的一些醫生在診斷呼吸疾病的時候都會帶一個鳥嘴面具，這些面罩裡會放置一些香料和草藥；據說這個形象能驚嚇病魔，但的確從一定程度上阻斷疾病傳播。



The Anatomy of A PLAGUE DOCTOR
EUROPE 1616-1721

GLASS EYES 玻璃眼罩

CANE 手杖

浸过蜡的全身袍

OVERCOAT

BREECHES 全套马裤



帽子 HAT

鸟嘴面罩

BEAK MASK

手套

GLOVES



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个小島，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”。這種口罩制造簡單，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，哈爾濱傳染區不到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獭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。



時代曲 & 流行歌曲 歌唱班招生

個別教授、悉心指導



由資深戲曲、歌唱導師孟霞伶女士親自教導。孟女士，自幼從6歲開始學習中國國粹京劇多年。後努力鑽研時代流行曲演唱。現誠意將歷年所學心得，與各位對中國傳統文化及歌唱有興趣人士分享。

私人個別
教授

*時代曲演唱技巧

*京劇文武生 *花旦 *武旦 *功架
*做手 *舞臺上基本功架

上課
地點

卡城西北基督教馬可樓
1810-10 ave NE, Calgary

查詢及報名
403-607-0524



國際白眉合勁道



功夫班及舞獅班 招收新學員



功夫班

白眉、詠春、北少林龍形

\$10/堂 (6堂起)

詳情請電：

Alex Wong 黃耀喜

403-973-9883

alex.wong@hupgingdo.com

舞獅班

免費教授

詳情請電：

Eric Hong 洪繼文

587-479-9593

eric.hong@hupgingdo.com

任何查詢：Brian Gee 朱振宇師傅
403-671-2888 brian.gee@hupgingdo.com

體驗雪山美景易如反掌



氣墊滑雪
Tubing



滑雪班
Learn to ski!



踏雪漫步
Snowshoeing



觀光
Sightseeing

欣賞美景，闔家共享冬天精彩活動，免費泊車。

TOLLFREE 1-877-956-8473 or skilouise.com

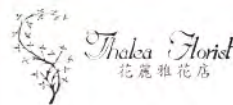


美加餐具設備公司

B&J RESTAURANT SUPPLY LTD.

新址：BayD, 1601 Centre St. N.W., Calgary 電話：403-230-0039

專營 酒樓用具 家庭用品 瓷器缸瓦
中西餐具 塑膠器皿 鋼鋁製品
恭祝各界新春快樂



花麗雅花店

#14 132 3rd Ave SE, Calgary (華埠東方商場內)

Tel: 403-265-3388 / 403-660-3017 (Diana Ma) Fax: 403-262-6522

- ☐ 結婚花球
- ☐ 開張花籃
- ☐ 剪綵花球
- ☐ 靈柩花被
- ☐ 長壽花圈
- ☐ 花牌、花籃
- ☐ 祭帳、禮圍



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“雞頂”，到初見喜像的“慶春雞”，再到蕃肥再孕的“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，配靚芥醬、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愛，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。圍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，新加建玻璃圍屋，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市區景色，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，棺前石磚刻有「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，無人內參觀，介紹牌相片說：教堂內10長米華麗聖幀用胡桃樹精細雕刻。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，古樸氛圍仿似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，未完工程暫停成爛尾樓，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」

亞省長者政府福利

所有65歲以上長者均能申請 (須符合條件)

☑ 只需攜帶醫療卡 ☑ 本店提供申請協助

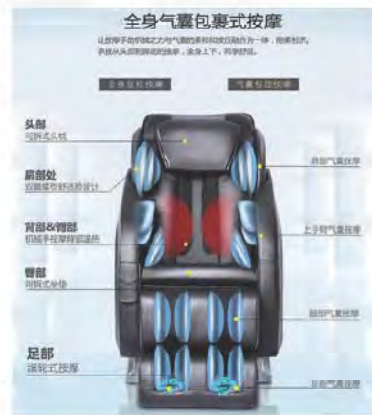
應用福利, 自付低至\$0, 購買以下商品。



免費送貨



免費送貨



免費送貨



豪華提升按摩椅

員工保險福利 受保產品



- 矯型鞋墊 (Custom Made Orthotics)
- 壓力襪 (Compression Stocking)

地址: Unit 102, 4908 - 17 Ave SE
 Calgary AB T2A 0V4
 (#1 及 #440 巴士可直達)

電話: 403-930-6990

電郵: info@best-care.ca

營業時間

星期一至五: 10am - 6pm
 星期六: 10am - 5pm
 星期日: 12pm - 5pm



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，能進一步舒緩、滋潤及修護皮膚，同時抵禦水分大量流失。



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，清新的柑橘香氣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



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。



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。

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，令雙手恢復柔嫩細嫩。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 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

抗疫情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。



福利到 Tim Hortons 積分卡有新玩法



• 芒果布甸

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。等成功註冊了一個賬號之後，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



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

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！



非一般品牌車行可提供

親臨加拿大最大規模平治汽車代理
感受非一般的豪華顧客服務及設施

- 快速汽車保養服務
- 31個汽車保養服務區
- 60輛以上全新汽車展示廳
- 室內二手車展示廳
- 令人難以置信的顧客休息室
- 內設餐廳
- Country Hills Kids Club
- 來賓代客及禮賓服務
- 免費代步汽車
- 免費機場接駁車

Mercedes-Benz
The best or nothing.



Mercedes-Benz Country Hills
2450 Country Hills Blvd NE | 587.907.5020 | mbcountryhills.ca





HAPPY CAN BOTTLE DEPOT

OPEN 7 DAYS A WEEK 七天營業





星期一至六：9:00am - 5:30pm / 星期日及假期：10:00am - 4:00pm #12-700 33 ST NE Calgary / Tel: 403 - 272 - 6567







飲品樽罐回收

既可使垃圾減量，減少污染，保護自然環境
更可令資源永續利用及有即時經濟效益



CASINO

24小時撲克耍樂

403-514-0900

421 -12th Ave S.E. Calgary
www.cowboyscasino.ca

營業時間：每日9:30am ~ 3:00am

ELITE 55 CLUB

lunch & play

\$12 午餐耍樂
/每位

自助餐包括
吉列豬扒、沙律、
餐包、雜菜及甜品

free 免費角子機大賽
1:30pm
SLOT TOURNAMENT

Cowboys Casino and Elite 55 Club Present

INTERNATIONAL

WOMAN'S 國際 DAY 婦女日

3月10日 (星期二)

11am - 1:30pm

於 Zen 8 Grill 內



Reservations are required. Please call Guest Services
at 403.514.0900 or email guestservices@cowboyscasino.ca

COWBOYS CASINO & ELITE 55 CLUB PRESENT



SENIOR AWARENESS DAY

耆英耍樂日

3月25日 (星期三)

下午1:30舉行
免費角子機大賽

ELITE 55 CLUB

午餐耍樂

11am - 1:30pm

於 Zen 8 Grill 內

\$12 /每位

自助餐包括

美式烘肉卷、沙律、
鮮餐包、薯蓉、時蔬及甜品

403.514.0900 | 421 12 Ave S.E.
www.cowboyscasino.ca



melrose



Follow us on
@cowboyscasino




WHITE DIAMOND
 CONFERENCE CENTER

鑽石宴會廳

卡城市中心華埠

(403) 951-4000

130 3 Avenue SE, Calgary
whitediamondcc.ca

- ◆ 地點適中，設備齊全
- ◆ 特大舞池、四大投射屏幕，筵開五十席
- ◆ 適合各類型喜宴、社團聚會、商務會議、推廣活動等
- ◆ 可提供各類型宴會食品，包括：十道菜粵式宴席
- ◆ 歡迎預訂全年宴會
- ◆ 農曆新年聚會最佳地點



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多年來最大的震盪，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、負責制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%。



Lone Star Mercedes-Benz

lonestarmercedesbenz.com



Mercedes-Benz
The best or nothing.



smart



Mercedes-Benz
Vans. Born to run.



歡迎來電預約試車

10 Heritage Meadows Road SE, Calgary, Alberta T2H 3C1

Tel: 403.253.1333

營業部



Dominic Wong
403-850-1882
國、粵、英語
Sales Administration Manager



Kevin Fong
403-809-1318
Sales Consultant



J M Wong
403-390-1118
Sales Consultant

維修部



Colin Wong
Service Coordinator
403-253-1333



Tony S Wong
Diagnostics Technician B. Eng.
403-253-1333

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



Wire-free with
Invisalign®
at myORTHODONTIST

“隱適美”隱形矯正牙套採用最新科技無托槽、無鋼箍透明牙套。能輕鬆地矯正閣下子女的牙齒，同時讓他們在治療期間維持原有的生活方式，令他們重拾自信，展現真實自我的笑容。

光臨myORTHODONTIST，
Dr. Dhol牙醫會為每位客人作出個人不同付款計劃，包括：

- \$0首期
- 富彈性供款計劃
- 可要求保險公司直接付費
- 可預約晚間或周末診治
- 無需轉介

請來電預約作免費諮詢

“令卡城充滿真摯的笑容” 是我們的承諾

myLIFE, mySMILE
myORTHODONTIST

Aspen Landing 403.800.0758
215 - 333 Aspen Landing SW, Calgary, AB

McKenzie Towne 587-600-1877
450 - 11 McKenzie Towne Avenue SE., Calgary, AB

www.myorthodontistcalgary.com

東方
www.orientalweekly.net

周報

未能如願取到《東方報》？
你可瀏覽我們的網頁

<http://orientalweekly.net>

每逢周四就會出現在你眼前
風暴無間 豪雨無阻 無需四處問人或尋找



閒情

商業分類

廣告熱線
403-262-0066
info@trendweekly.com

歡迎以信用卡付款



3個月(13期) \$180+GST/每格
6個月(26期) \$330+GST/每格
1年(52期) \$600+GST/每格

教授鋼琴 Harmony Music School



鋼琴 小提琴 聲樂 結他 長笛 樂理
在各級皇家音樂課程及音樂節比賽 我們的學術性學生都取得優異成績
宗旨：提供良好音樂訓練給學生，讓他們一生受用，樂趣無窮(Since 1997)

中區校址 2614-4th St NW 南區校址 #201,11420-27th St SE
北區校址 #12, 16-MacEwan Dr NW

403.619.8115 www.harmonymusicschool.ca

各級音樂課程 (初級至大學)
標準進度
密集學術性課程
小童歌唱班 (6-12歲)
啓蒙音樂課程
• 嬰幼兒音樂班 (0-3歲)
• 小童音樂班 (3-6歲)

真金白銀 珠寶公司

Silver Treasures Jewellery
150, 328 Centre St. SE Calgary T2G 4X6

專業修理
• 精改首飾
• 時尚足金首飾
• 手錶換電池\$5起
• 鐘錶修理
• 焊眼鏡
• 修理部 歡迎來款定做
★ 現場即時修理，省時
★ 50多年經驗師傅長駐店內



高價收金

營業時間 周二至周五 11am-6pm
周六、日、假期 12pm-6pm
Tel: (403)269-3069
Fax: (403)508-5089

冷暖氣工程

587-888-1528
Raymond 周炳煜
價錢最超值

Fully Licenced Insured & Bonded
多年經驗 專業可靠 專業牌照
客戶至上，以誠為本
安裝及維修暖爐 安裝冷氣 熱水爐 維修/更換放濕器 車房暖氣

Whatever it takes. bryant Heating & Cooling Systems

黃日星 老師

加拿大亞省藝術家會員
個別教授國畫、書法
素描、水彩、裱畫等

請看網頁：www.simonsart.ca
www.facebook.com/simonsart
電話：403-239-4196

JC MUSIC

Piano and theory!
ALL AGES!
All levels from beginners to advanced

* RCM Registered Teachers with ARCT in piano performance!
* 加拿大皇家音樂學院 ARCT 演奏級文憑，註冊鋼琴教師 *

INTRO MUSIC GROUP CLASS: 音樂自發班
45 min: \$20 per lesson

PRIVATE LESSONS: 個別授課
30 min: \$25 per lesson

Phone/text: 587-917-8283
Email: celinaaluj@gmail.com; jessicawenlui@gmail.com
地址: amyli2397 *授課地點: 西北區, Evanston

鋼琴 · 樂理

403-389-3179
Ms. Le Quelong (英語/越南語)
專業教琴
二十多年經驗
精通中國、越南及拉丁音樂

珠心算學習中心

Smart Brain Abacus Math Centre
新學年 Sept 2017-June 2018
上課時間：逢星期五下午四時或五時

地點：Foothill Alliance Church 月費：\$65
333 Edgepark Blvd NW Calgary, AB
電郵：abacus486@gmail.com
電話：403-618-3958

鋼琴 · 樂理

加拿大皇家音樂學院
RCM註冊教師
二十餘年的專業鋼琴教學經驗
中英文授課，教授各個級別的鋼琴及樂理
RCM考級100%通過率
授課地點：西南區 / 西北區
587-700-0193 Tina

鋼琴 · 樂理

專業教琴，經驗二十多年
加拿大皇家音樂學院所有級別，RCM註冊教師
因材施教，正在招生，兒童至成人及長者
西北 / 東北區 (可上門)，中/英語
403-399-3384 Jade Lee

家寶家庭廚房用品專門店

AMAZING HOUSEWARE
Pacific Super Kitchen Range Hood Fan
太平洋抽油煙機卡威總代理

卡加利太古廣場內 (大統華超市對面)
Pacific Place Mall 921
299-301 St. N.E. Calgary
電話 (403) 236-3915
七天營業

Auto Clean AC3200
CSA Approved

• 吸力強勁
• 自動清洗
• 寧靜舒適
• 健康衛生

太平洋 Pacific 抽油煙機 係您最佳選擇

上門換油修車

服務範圍：換油、剎車、冷氣

亞省持牌技師
李師傅
403-561-4234

鄰舍稅務

Neighborhood Tax Inc.
#127, 1518 Centre St., NE, Calgary, AB T2E 2R9
廿年會計、稅務及工管經驗

• 公司，自願，個人，回流，收租，非居民報稅
• 簿記，出糧，GST，WCB 等服務 (每月/每季/每年)
• 成立新公司及財務報告，顧問，申訴節稅及稅務

電話：(403)230-3329 忻先生
手提：(403)703-0476 PIERRE YAN
傳真：(403)984-3301
Email: pierreyan@yahoo.com * 七天服務，請電話預約 *

閒情

商業分類

廣告熱線
403-262-0066
info@trendweekly.com

歡迎以信用卡付款



3個月(13期) \$180+GST/每格
6個月(26期) \$330+GST/每格
1年(52期) \$600+GST/每格

JM 毅和裝修公司 Design & Renovations

Established in HK Since 1958 / in Calgary Since 1995

手提: 403-606-9338
郵箱: jmdesigncalgary@gmail.com
商業住宅、樓房翻新
專業土庫裝修一條龍服務

政府註冊 ◆ 專業水平 ◆ 商業住宅 ◆ 設計裝修 ◆ 手工精細 ◆ 質量保證



備三十多年經驗，為各類型大小商業住宅、餐館提供室內設計及裝修，
免費估價，為客人繪圖則，申請准許証，價錢合理，準時完工。

加華廚櫃公司

自設廠房
工精價廉
各款櫥櫃

廠址: Bay 1 4203 - 12 St. NE Calgary. AB
Tel: 403.968.8618

A-Plus Renovations 裝修工程

- ◆ 廚房浴室 ◆ 陽臺圍欄
- ◆ 內外油漆 ◆ 土庫裝修
- ◆ 舊屋翻新 ◆ 瓷磚地板
- ◆ 租屋裝修 ◆ 大小工程

吳先生 KEN: 403-681-8825 (英、粵、台山)
403-560-8198

K MOVING

商業及住宅搬運



卡城市內或長途

價錢公道

- 代客清理雜物垃圾
- 各類大小貨車齊備

403-389-3332 (中/英語) 403-608-0763 (Ray英語)

家城裝修公司

L & W Renovation

黃生: 403-671 6698

專業有牌

瓷磚·油漆·地板·檯面·廚櫃
包做水電、土庫設計、裝修翻新、
代客更換熱水爐，服務完善。

專業建新車房

專業建造車房
十多年工作經驗
材料全套
廠家直銷

價格優惠
403-400-6655



天通電力 SUPER ELECTRIC SERVICE

電話: 403-830-9346(c)/403-264-5922(o)

Jack 羅先生 (Master Electrician)

新舊房屋電力改造及維修，電力升級
地下室裝修，商業電力所有工程
十多年加國專業電工經驗

技術精湛、最高標準、竭誠服務、公平收費、政府牌照
郵箱: superservice288@gmail.com

偉力裝修公司

Waynes Renovation

大小工程
免費估價

- 門窗更換
- 屋頂維修
- 廚房廁所
- 圍牆陽臺
- 內外油漆
- 地板瓷磚
- 水電木工
- 土庫間隔
- 翻新舊屋

電話: 403.305.1149 易(偉)生

迅達冷暖工程



- 幫助申請政府補貼
- 幫助申請長者補貼
- 專業持牌技師服務
- 反應迅速
- 價錢公道

暖熱冷加靜水商商
氣水氣濕電管業業
爐爐機器除煤冷屋
爐爐器器塵煤氣庫頂
機機器器器器管庫機



電: 403-921-4186 杜生 (粵/國/英語) www.pnbasterheating.com

閒情

商業分類

廣告熱線
403-262-0066
info@trendweekly.com

歡迎以信用卡付款



3個月(13期) \$180+GST/每格
6個月(26期) \$330+GST/每格
1年(52期) \$600+GST/每格

PRINTING & COPYING
永恒印刷公司

DOWNTOWN OFFICE
P. 403.262.9111
#608-608-9TH ST. SW
CALGARY, AB. T2P 2B3
WWW.INFINITIPRINTING.CA

NORTHEAST
T. 403.273.8823
228 - 40TH AVE. NE
CALGARY, AB T2E 2M7
E. INFO@INFINITIPRINTING.CA

**印 刷 搵 永 恆
唔 駛 四 圍 騰**

ROLL UP BANNERS
24hrs Turn Around
Available in Chinese

FLAGS

DOOR HANGERS
LARGE DISPLAY
SALE

BROCHURES, FLYERS

PRESENTATION FOLDERS

全線設計和印刷服務:

- * 室內外廣告
- * LED招牌燈箱
- * 玻璃窗戶廣告
- * 展覽用易拉架
- * 宣傳橫額海報
- * 廣告門掛牌
- * 戶外廣告招牌、路牌
- * 中國年曆、掛曆、坐檯月曆

玻璃窗戶廣告

LAWNSIGNS

歡迎親臨東北陳列室或致電查詢
403-250-9283

家潔暖氣管道清潔

H & J Home service L.T.D

- * 全新設備
- * 超強吸力
- * 質量保證
- * 技術一流
- * 價格合理

陳生: 403-667-7166 或 403-926-7966

李氏暖氣管道清潔

KLEENAIR FURNACE & DUCT CLEANING Ltd

高效率吸塵

- ✓ 質優保證
- ✓ 技術超群
- ✓ 價錢公道

**李先生
403-614-2828**

順興園藝剪草公司

專業承接:

專業剪草、耙草施肥、草地打孔、
修樹鋸樹、修剪圍樹、乾草清理、
花床鬆泥、定期剪草、假期剪草。

免費估價 · 保證滿意

聯絡: Tony 蕭 手提: (403)560-9136

百福石碑

- 最優質的服務
- 最多樣的款式
- 最新穎的設計
- 最合理的價錢

SERENITY
MEMORIALS CANADA LTD.

- 歡迎閣下隨時來廠參觀, (週六, 日, 晚間及公眾假期均可) 我們也可親臨府上講解.
- 地址: 4119-17St. SE
Calgary, AB
(Ogden Road 夾
17 Street / 42 Ave SE)
- 請隨時致電何先生
(廣東話, 普通話, 英文)
解答任何問題:
403-619-1033

TASTE of ASIA 亞洲飲食集團

旗下各店訂座電話一覽

新釗記	403-230-8890
桃園	403-264-7890
大戶人家	403-532-3982
味菜坊	403-250-1688

為方便廣告客戶 現歡迎以 信用咭付款

Address: 215-1110 CENTRE ST. NE CALGARY T2E 2R2
Website: www.trendweekly.com
Telephone: 403-262-0066 Advertising: 403-617-2100
Fax: 403-233-2172 Email: info@trendweekly.com

閒情

商業分類

廣告熱線
403-262-0066
info@trendweekly.com

歡迎以信用卡付款
VISA MasterCard

3個月(13期) \$180+GST/每格
6個月(26期) \$330+GST/每格
1年(52期) \$600+GST/每格

Star CGA

Starr Wang 王天罡

您所信賴的註冊會計師

新址: 1715 Centre St NW (Safeway對面)
店後大量車位



工作時間: 9:00am - 5:30pm or make an appointment

電話: 粵語: 403-269-7028 國語: 403-215-2535 英語: 403-215-2536 手機: 403-397-1608

免費熱線: 1-866-901-2287 (ACTP) 免費傳真: 1-866-903-2287 (ACTP) 傳真: 403-269-7123 電郵: starr-CGA@accountant.com, starrcga@gmail.com



白眉合勁道武術醒獅會

White Brow Hap Ging Do Martial Arts & Lion Association

白眉合勁道武術醒獅會招生

報名時間: 逢星期一、三、六(下午七時半至九時半)
招收地址: 伍家大廈地下

武術總教練劉泉師傅、楊仔、Linda、義理財等教練。傳授少林功夫及白眉拳法等...各類長短兵器、軟硬氣功、自由搏擊。承接喜慶、開張醒獅賀慶。現正招收少童班(八歲以上)、青年班、成人班及老人班，男女學員。另個人特別傳授課程，白眉合勁道學員的子女特價優惠。

白眉功夫是虎形拳，虎之猛氣勢逼人，從外表來看出手短，但其形短實長，有力使力，無力借力，在發功上可見其功，更可鍛練身手靈活敏捷，強身健體，是一門好的功夫，更能磨練個人性格，培養堅忍意志，促進心智成長，從而增強免疫抵抗能力。



廣東省中醫學院證書

中醫師劉泉

Liu Shao Quan Bonesetter



診症時間: 上午九時至下午九時
地址: 201, 116-3rd Ave. SE Calgary
(華埠東昇大廈201室)

預約電話: 403-263-3253

一專治跌打一

續筋駁骨、打傷、刀傷、撞傷
扭傷、勞傷中氣、陳年舊患
風濕神經痛、腰酸腿軟等

中國廣州市
大力氣功武技團團長
醫學院氣功研究會特定教練
中醫學院武術顧問
環球武術協會總顧問
武術協會委員兼武術裁判
白眉醒獅武術夜校校長
加拿大白眉合勁道武術醒獅會會長

華安裝修公司

An An Contracting Company

緊急修理 內外油漆 陽台圍欄 屋頂換瓦 水喉維修 瓷磚翻新 廚房浴室 抽水馬桶 安裝抽油煙機 安插電線 安插氣管 安插水管 安插電管 安插水喉 安插水錶 安插水錶 安插水錶

請電朱先生手提: 403-818-8863

寶惠裝修工程公司

Le's Renovation & Maintenance

廿年經驗 內外油漆 水喉維修 水管更換 木工工程 實地估價 雲石窗台 門窗安裝 圍牆圍欄 土庫裝修 霉菌清理 舊屋翻新

Licensed - Insured

Jason 黎 (403)703-8768

安逸電力工程公司

政府認可有牌電工師傅 多年經驗
安裝新舊房屋、地下室及商業電路
電力升級 住宅電表 故障維修
精通(英、國、粵、台山話)
歡迎大小工程

Gary (區先生) Master Electrician
電話 403-399-2445 免費估價
承包大小住宅裝修工程

華潤裝修公司

Huarun Renovations LTD.

政府註冊 勞動部執照 WCB-6370232

承接

房屋翻新、廚房浴室、地磚地板
露台圍欄、內外油漆、更換屋頂
土庫裝修、土庫鋸窗加大
土庫漏水補漏等

忠誠服務

信賴可靠

各項大小工程
無任歡迎

保持為客戶一年觀察服務
價錢公道、質量保證、免費估價

預約電話 403.993.8819
587.897.1314

李先生(粵/國語服務)-聘請裝修工人

Auto Glass Windshield Specialist

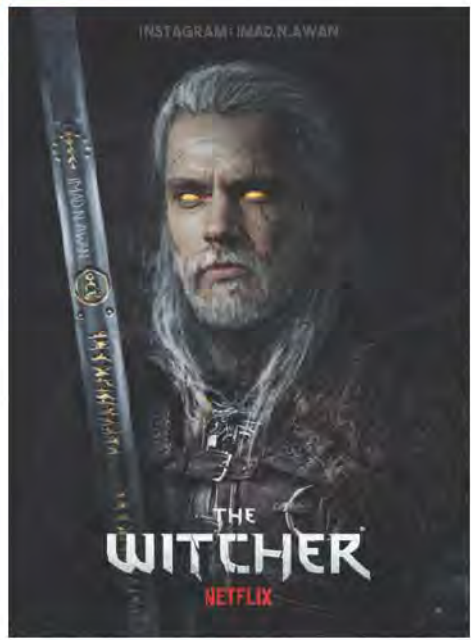
汽車玻璃維修公司

- ★ 更換擋風玻璃
- ★ 被石塊擊破玻璃修補
- ★ 代客申請保險
- ★ 免費接送汽車服務

地址: 326 - 16 Ave. N.W. Calgary AB

電話(403)520-2062 手機(403)512-8830

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

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)

0130

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

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

0130

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

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

0130

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

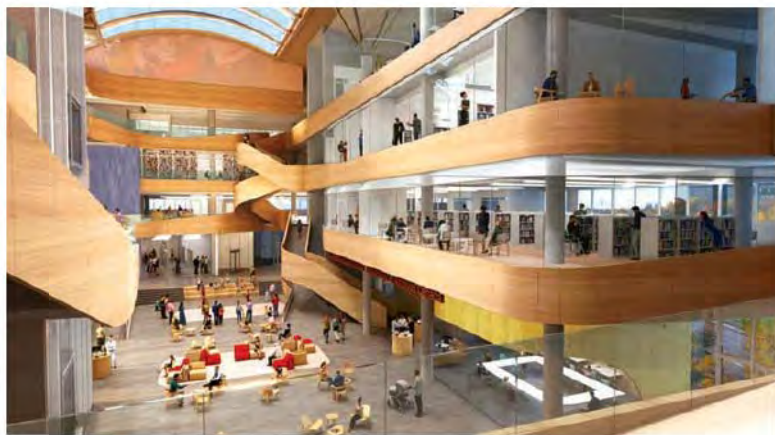
403-282-8405

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覽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

童探索中心、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且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。



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。



GoGo SqueeZ

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。



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。



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，包裹火雞片，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。



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。



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。



Park Hill SW

\$289,000



罕有投資精選，2004年建，低密度冷氣柏文，祇有28個單位，811呎一睡房，個半浴廁，包一個地下暖氣車位，位於幽靜內街，可步行至輕鐵站，近市中心，有現成優質租客，月租\$1250，管理費\$435。全新裝修。

Capitol Hill SW \$1,480,000



非常罕有的Inner City 2462呎豪宅，另加683呎合法車房屋，位於幽靜內街，全屋共有三個車房，六間睡房，五個半浴廁，主層有睡房及全廁，方便長者，九呎高樓底，八呎門，超大窗，大量自然光，冷氣，土庫分門，樓上樓下各有洗衣房，合法車房屋有683呎，一房一廳，個半浴廁，有現成租客，請密切注意 Open House日期及時間。

Shawnee SW

\$410,000



1990年建兩層獨立屋，前進雙車房，2047呎，樓上四睡房，土庫完成，另加兩睡房，全屋共三個半浴廁，主層高天花，於Estate地段，己吉，即可入住。

Panorama Hills NW \$255,000



2008年建，城市屋，1064呎，兩睡房兩全廁，主人房套房，全屋地熱in floor heating。前進單車房，可步行至學校、超市，近巴士站，管理費\$200。己吉，即可入住。



James Tull
杜振邦



Cell: 403-863-2888

e-mail: jamesstull888@gmail.com

最適合您的屋保和車保
來自值得信賴的保險經紀

Cora Chan 陳思安

Calgary South Agency
5222 130 Ave. S. E., Unit 354
手機: 403-800-7061
cora.chan@allstate.ca

同時投保

= 節省*

Allstate 提供下列獨特的優點及保障：

- 理賠寬恕 (Claim Forgiveness) 您的保費不會因為一宗理賠申請而增加*
- 多種幫助您省錢的折扣 - 多輛車輛折扣、房屋和汽車合併折扣。
- 我們值得信賴的顧問團隊為您提供的專業和個人服務。

*Terms and Conditions apply and savings may vary by region. **Rates will not be surcharged if insured submits no more than one claim every six years. ***Claim Forgiveness does not protect your Disappearing Deductible. Trademark owned by Allstate Insurance Company used under license by Allstate Insurance Company of Canada. ©Allstate Insurance Company of Canada

折扣 汽車保險 兩車以上 **10-15%**

折扣 房屋保險 三年無賠償 **15%**

折扣 汽車+房屋 同一保險公司 **10-15%**

服務華人社區20多年，提供保險代理業務

Suite 101, 2003-14 St. NW Calgary AB T2M 3N4

403.288.3388(O)

403.651.1898(C)

ec@eddiechui.com

www.eddiechui.com

Fax: 403.288.3387



Raymond Lau

劉俊文

(英、粵及國語)

手提: 403-830-6728

raymondlau404@gmail.com



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

Pizza外賣店
\$139,900

SOLD
生意穩定, 不需廣告
。生財工具齊, 租約長
。容易操作。

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。

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 Hamptons \$749,900

獨立兩層, 2,400
呎, 樓上四睡房
, 廚戶開揚, 花
崗岩檯面 w/o土
庫。主層完成。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。

西北 Beddington \$329,900



兩層半邊孖屋, 1080
平方呎, 3睡房, 1.5浴
廁, 全新裝修, 新暖
爐、熱水爐, 全新門
窗, 新地板、地毯,
全新特大陽台。鄰近
購物商場, 3號巴士站
。隨時交吉。

「論盡」樂壇

劉開樂人

raytheguitarist.blogspot.ca

人總需要勇敢生存(2)



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歌, 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



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。

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

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



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

總顧問簡介:

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ICRC理事。

擁有亞省公證人資格。

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



樊婉珊 Stephanie Fan
地產經紀代理

電郵: stephfan37@gmail.com

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



林向華

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

(403) 478-2121

Email: angoralam@gmail.com

精通國、粵、英語



Kingsland Realty



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。

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, 輕鐵站近在咫尺, 交通及購物方便, 或可月租\$1,200, 4月1日入伙。

投資佳品 \$169,000

銀主盤 西北 Albour Lake

三房獨立屋, 市府2019年估值\$403,000
可在網上參觀屋內間隔:
<https://3dtour.listsimple.com/p/vk1Dr4H8>



勿失良機

現售 \$385,000

東南 Inglewood 豪裝栢文出租

新穎設計, 707呎, 一睡房, 一全廁栢文。環保能源, 石屎建築, 9呎天花, 高級全新廚具, 私家車房, 洗衣機。近市中心及觀鳥公園, 地點一流, 四通八達。大型露台, 月河景。連室內停車位, 4月1日交吉。月租\$1600加電費
另有2房2浴單位約900呎。

即可入住 月租\$1,800+電費

Tuxedo 兩房栢文出租

兩房兩浴廁, 暖氣地板, 冷氣、暖氣車位, 月租\$1,800加電費, 5月1日入伙。

即將上市 投資極品

東北Rundle城市屋, 新裝修, 三房, 一個半浴廁, 現有租房, 月租\$1,350。售價將不超過30萬

Bridgeland 獨立屋出租

三房兩廁, 土庫獨立廚房, 分門出入, 可分租。4月15日交吉。

月租\$1,800加水電雜費

東北 Cornerstone 全新土庫出租

兩睡房, 私用洗衣房, 分門出入。

月租 \$750 加水電雜費

東南 Seton 全新 Condo 出租

可步行至南部公立醫院及商場。

月租 \$1,250

Huntington 城市屋出租

三睡房, 隨時入伙。

月租 \$1,000

西北 Banff Trail 土庫出租

三睡房, 廚房, 五分鐘步行至大學。

月租 \$1,050 包水電雜費

西餐館出讓

位於西南17大道夾11街, 2000餘呎, 設備齊全。備生啤吧, 裝修雅致, 地點一流。道路修建工程即將完竣, 屆時必成為旺盛地標區域, 潛質無限, 請來電查詢。

西北 Montgomery

50呎x120呎R1地段, 面向公園, 背觀市景, 全區最佳地點, 已有多間重建新屋, 投資佳品, 現有租客, 月租\$1,100。

叫價 \$499,000

西北 Banff Trail 主層出租

三睡房, 交通方便, 包水電雜。

月租 \$1,350



WExcel 展鵬地產

REALTY MANAGEMENT LTD.

地址: Suite 516, 922 - 5th Avenue SW Calgary, AB T2P 5R4 (免費室內停車場)

電話: 587-955-9988 (國語熱線) 電郵: admin@wexcel.ca



Jack Liu 廖展鵬
Broker
403-606-9899



Alex Liu 廖展豪
Property Manager
403-890-6383

住宅/商業物業及土地買賣, 餐館/商舖/辦公室/貨倉出租
酒店/汽車旅館買賣, 代客管理住宅物業及出租, 專長Inner City土地投資買賣

我們會根據樓市及經濟趨勢, 因應客戶需求及預算, 提供全面並專業的地產買賣, 租賃及物業管理建議及服務, 爭取穩定及增值回報。

東南區 Deer Run 月租 \$1,190

Bi-level 仔屋, 1000平方呎, 5分鐘步行至 Fish Creek 公園及 River 鄰近 Stoney Trail 環市及 22X 高速

RENTED

東北區 Temple 月租 \$1,250

新翻修獨立 Bi-level 仔屋, 位於 22 街, 真通市主要交通路綫, TransCanada Highway (#1 高速公路), Stoney Trail 及 Mcknight Blvd.

RENTED

西北區 Brentwood 月租 \$1,090

近大學柏文單位, 2房2廁, 位於 Brentwood 購物中心包括: Home Depot, Walgreens, 日日出茶太, 茶、醫務診所及其他商店。步行數分鐘可到達 Brentwood 輕鐵站、巴士站及大學。到 SAIT 及市中心只需 10 分鐘車程。

RENTED

東南區 South Pointe 月租 \$1,190

購物交通方便柏文單位, 位於 South Trail Crossing 購物中心, 步行至各大銀行, 數分鐘車程可至 Stoney Trail 及 Deerfoot Trail 高速公路。

RENTED

東北區 Harvest Hills 月租 \$1,650

獨立兩層屋 1200 平方呎, 3 房 3 廁, 全屋全部完成, 特大雙車房, 位於 Stoney Trail 環市及二號高速公路, 數分鐘車程可到達六號、超市、機場及 Vivo 休閒中心。

RENTED

西南區 Rossarrock 月租 \$1,075

890 平方呎柏文單位坐落於 Rossarrock 購物中心及 E-Mart 日轉起, 位於 Stoney Trail 及二號高速公路, 及新建圖書館。向西車行可到達 Stoney Hills 及 Signal Hill 購物中心, 向東車行 10 分鐘可至市中心。租金包水、煤氣費。

RENTED



友邦地產物業管理公司

YMK Real Estate & Management Inc.

李俊億 ROYCE LI (國/粵/英語) 403-891-3999



專業服務 顧客至上



西北 Arbour Lake \$459,900

靚區, 獨立兩層, 1870 呎, 主層家庭廳 17 呎樓底, 開陽光猛, 樓上三房, 主人特大套房, 較新屋頂, 可享人工湖設施。近學校、購物、交通方便。

近市中心 東南 Beltline

740 呎一睡房高層兩房兩浴豪華柏文, 位於卡城最佳居住社區, 鄰近士丹必公園。高級歐洲式廚具, 水晶石櫥櫃檯面, 中央冷氣, 暖氣車位, 大廈內設備齊全, 市景山景一覽無遺。 \$442,800

近市中心 Beltline 高層柏文

408 呎, 一睡房一浴廁。位於卡城最佳居住社區, 高級歐陸式廚房廚具, 水晶石櫥櫃檯面, 中央冷氣, 特大露台。可觀市景及河景, 鄰近士丹必公園。可步行至輕鐵站及市中心。可用作 Air BnB 短期出租之用。暖氣車位 祇需月租 \$150。 \$265,000

近市中心 Beltline 柏文

25 樓高層, 一睡房, 一浴廁, 歐洲式入牆高級廚具, 水晶石櫥櫃檯面, 私人乾洗衣機, 中央冷氣, 大廈設施齊全。交通及購物方便。 \$314,888

龍成商場主層旺鋪

華埠最大華人商場, 人流廣, 可洽購另兩間相連舖位。 \$248,000

本公司已在卡城提供物業買賣及管理達十一載, 為拓展更完善服務, 現在溫哥華新設分行, 並在開業期間, 以優惠價酬謝顧客。詳情請來電查詢。
Our Company has been serving in Property Management and Real Estate for 11 years. We are pleased to Announce the Launch of the New Office in Vancouver.



BELMOR MORTGAGE CORP.

手提 403-862-7111
公司 403-685-5700
傳真 403-685-8113
電郵 stella@belmormortgage.com

400 2303 - 4 Street SW
Calgary, Alberta T2S 2S7

Your Trusted Mortgage Advisor
你最值得信任的按揭顧問

Stella Tsang AMP
曾秀恒

Mortgage Associate



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...

回饋社群，分享知識、經驗
免費解答房地產、租務問題

L.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 英國特許會計師
AFA 英國特許會計師
F.Inst.L.Ex. 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 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 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呎寬地，前街或後園可泊超多輛車。

即將推出



李華生
www.trendweekly.com

持3、8、17投資物業 vs. 明斯基時刻

二月底，是買RRSP的稅務期限，銀行或理財顧問都忙個不休。碰巧上週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。



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。

。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，算是生活富裕。

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本金非債務，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

「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進賬【或年回報7.62%：(\$759-\$251)×12+\$80,000】，更可擁有物業長遠增值的潛力！試想房貸攤還周期二十五年轉眼便過，所投資八萬元（9.45年攤還增長已翻倍：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，是負責任的退休財務策劃，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短缺，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）

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



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。

如果你閒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联系我。



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

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



西北 Briar Hills

獨家上市

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辯。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。



梁兆邦先生

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



道明財富私人財富管理 (TD Wealth Private Wealth Management) 是代表道明銀行提供加拿大有限公司之屬下專門提供私人投資管理 (TD Wealthhouse Private Investment Advisor) 透過道明銀行提供私人全權投資管理公司 (TD Wealthhouse Private Investment Counsel Inc.) 提供之服務。道明財富私人全權投資管理 (TD Wealthhouse Private Investment Counsel) 透過道明銀行提供之服務。TD Wealthhouse Canada Inc. 是加拿大證券交易所 (The Canada Trust Company) 提供之服務。道明財富私人全權投資管理 (TD Wealthhouse Private Investment Counsel) 是道明銀行之成員。TD Wealthhouse Canada Inc. 是加拿大投資者保護基金 (Member of Canadian Investor Protection Fund) 之成員。所有服務均受其管轄之法律。*道明 (TD) 標誌和其名稱是道明銀行的商標。



Jaime Wong
403-510-5405(英文)
403-630-1381(中文)
 jaime.calgaryrealestate@gmail.com



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
CREMATORIUM
& FUNERAL SERVICES

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

Fax: 587-755-4449 Email: 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士組成，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 - 17Ave SW
Calgary AB T2T 5S8

電話：(403)233-9432 傳真：(403)237-9614

小故事 大道理

老鐵匠的茶壺

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讓給自己，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，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。

當古董商帶著一十萬再次登門的時候，老人再也忍不住了，他當著眾人的面，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。

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, 飯廳直出向陽陽台, 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。東主樂休, 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

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 孖屋一對
 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

GRAND REALTY & MANAGEMENT LTD 盛世地產

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, 共三個浴室, 近Supermarket中心及巴士站, 適合享受美景。屋主已搬埠, 志在必賣。
叫價 \$509,990

閒情一周 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
 *閒情一周全部內容逢周四上載

人生感悟

別讓人生輸給心情

人們面對諸多困境, 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。

《菜根譚》中說:「疾風怒雨, 禽鳥戚戚; 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步滿足。發燒了, 才知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, 不能直立行走豈非把人的特點丟了? 便覺得天昏地暗。等到又生出痲痺, 一連數日只能坐七扭八地躺著, 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。

天氣自然然而是很難選擇的, 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, 一個老太太有二子, 老大靠制雨傘來養家, 老二靠擺菜攤糊口。老太太經年愁容滿面。晴天為老大雨傘賣量少而長吁短嘆, 陰天為老二大雨傘賣多而喜氣洋洋。有一智者點化老太太:「你天天高興才是對的, 雨天老大的傘好賣, 應該高興; 晴天, 老二的菜好賣, 應該高興。我們不能選擇天氣, 但是能選擇心情, 快樂常常就在憂愁的隔壁。」

樂觀者不會讓人生輸給心情。

有句話是這樣說的, 所謂樂觀者, 就是被獅子逼上了樹仍能欣賞風景的人。且不問這句話正確與否, 單說這種難中求樂的精神, 還是值得稱道的。處於同一個環境, 悲觀者與樂觀者會有截然不同的態度。在大漠中, 如果飢渴難忍的一個悲觀者和一個樂觀者同時遇到了半瓶水, 悲觀者會沮喪地說:「完了, 只有半瓶水!」樂觀者則喜出望外:「太幸運了, 還有半瓶水!」心情不同, 表現不同, 樂觀是積極的, 悲觀是消極的。任何事物都可以從多個角度去看, 為什麼總要找對自己不利的角度, 跟自己过不去呢? 樂觀給人帶來的希望, 悲觀給人帶來的是失望; 從人生的困境走出去, 只能憑借坚定的信心、樂觀的心態, 而懷畏的心情、畏縮不前的舉動只會使人精神萎靡不振, 做事一事無成。樂觀也代表著一種不服輸的精神, 強者以樂觀的精神去奮鬥、去抗爭, 擺脫面臨的窘困局面。

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, 樂觀的人是笑著數完這串念珠的。有句話說:「種下行動, 就會收穫習慣; 種下習慣, 就會收穫性格; 種下性格, 則會決定命運。」有樂觀的心情, 便會有積極、樂觀的人生。樂觀者在每次困難中都能看到機會, 悲觀者在每次機會中看到的都是困難。樂觀者把困難看成機遇, 把任何一個障礙都視為超越自己的契機。身臨困苦中, 悲觀的人唉聲嘆氣, 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, 永遠不會一蹶不振。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。絕望只會製造出更多的絕望, 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。

君子不憂不懼, 內心的強大, 可以化解生命中的許多遺憾。人修到某一境界, 人生的境界就開朗到某一程度。有的人在痛苦中沉淪下去, 有的人在痛苦中崛起, 這是不同的人生態。

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

龍祥頻道
LS TIMES TV



每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四 THURSDAY Mar 5	星期五 FRIDAY Mar 6	星期六 SATURDAY Mar 7	星期日 SUNDAY Mar 8	星期一 MONDAY Mar 9	星期二 TUESDAY Mar 10	星期三 WEDNESDAY Mar 11
1:45 新聞重播	1:25 新聞重播	1:40 新聞重播	0:50 香港有線新聞	0:00 香港有線新聞	0:00 刺客聶隱娘	1:50 新聞重播
3:00 失業皇帝	2:40 不道德的禮物	3:00 黃金花	1:25 錢人	0:35 賭聖3無名小子	2:00 新聞重播	3:05 666魔鬼復活
5:05 六號出口	4:35 囍歡您	5:05 忠義群英	4:25 黃金花	2:25 武狀元蘇乞兒	3:15 家有囍事1997	5:00 飛哥傳奇
7:15 真相禁區	6:15 週一祥談	7:00 紙月亮	6:05 現代豪俠傳	4:25 上海1920	5:05 浪漫鎗聲	7:00 戀夏戀夏戀戀下
9:20 超級保鏢	6:50 走投有路	9:05 大上海	7:50 一餉好戲	7:00 解碼遊戲	7:05 神奇俠侶	8:55 英雄
11:00 九州繚緲錄	8:40 5條大路通陰間	11:30 五星級絲打	10:15 滋味人生	9:00 戀上你的床	9:00 解碼遊戲	11:00 九州繚緲錄
12:05 絕種好男人	11:00 九州繚緲錄	12:00 宜居住遊行	11:00 生命最後一個月的花嫁	11:00 九州繚緲錄	11:00 九州繚緲錄	12:10 解碼遊戲
14:10 黃金花	12:10 我們遇見松花湖	13:00 童夢奇緣	13:15 錢人	12:10 賭聖3無名小子	12:10 游龍戲鳳	14:20 極速傳說
16:05 5條大路通陰間	14:15 鎗王	15:00 忠義群英	15:10 麥田	14:15 武狀元蘇乞兒	14:30 刺客聶隱娘	16:30 喜歡你
18:40 30分鐘大放鏢	16:20 紙月亮	17:00 現代豪俠傳	17:00 解碼遊戲	16:30 神奇俠侶	16:40 戀夏戀夏戀戀下	18:40 30分鐘大放鏢
19:05 娛樂頭條	18:40 30分鐘大放鏢	19:00 週一祥談	19:00 解碼遊戲	18:40 30分鐘大放鏢	18:40 30分鐘大放鏢	19:05 娛樂頭條
19:30 香港有線新聞	19:05 娛樂頭條	19:30 香港有線新聞	19:00 週一祥談	19:05 娛樂頭條	19:05 娛樂頭條	19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組	19:30 香港有線新聞	20:00 一餉好戲	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 有線中國組
20:20 九州繚緲錄	20:00 有線中國組	22:30 生命最後一個月的花嫁	20:00 戀上你的床	20:00 有線中國組	20:00 有線中國組	20:20 九州繚緲錄
21:10 五星級絲打	20:20 九州繚緲錄		22:00 解碼遊戲	20:20 九州繚緲錄	20:20 九州繚緲錄	21:10 滋味人生
21:40 我們遇見松花湖	21:20 大上海			21:10 週一祥談	21:10 經典、怪談	22:00 心寒
23:30 鎗王	23:45 童夢奇緣			21:45 游龍戲鳳	21:40 英雄	23:45 老鼠愛上貓

GABLECRAFT HOMES 隆重推出 BRIDGELAND 最佳熱賣住宅社區 即日入伙



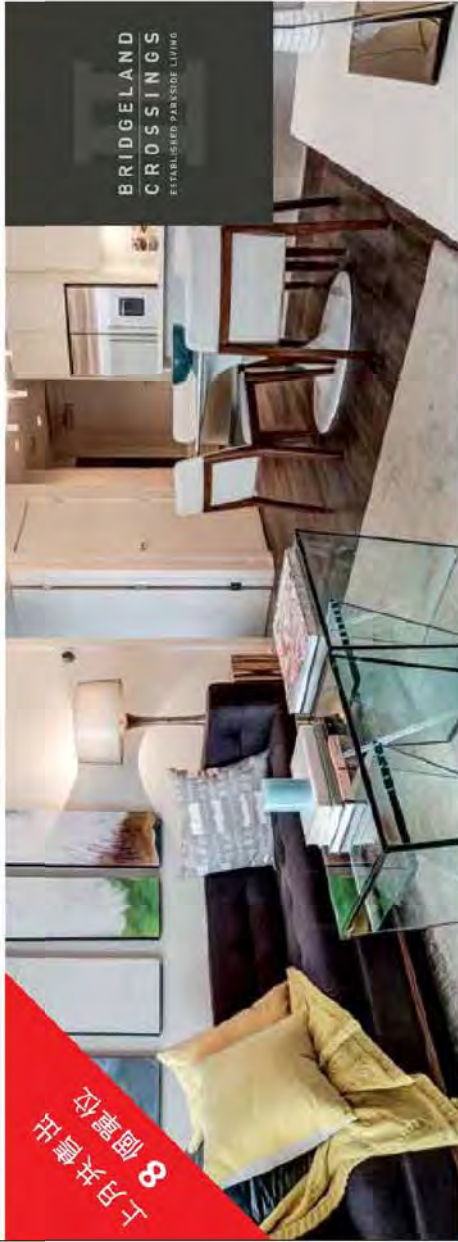
住宅售價由 \$299,900 起

單位	戶型	平方呎	今日售價
105	3 睡房	1088 平方呎	\$485,900
207	2 睡房	747 平方呎	\$379,900
115	1 睡房	633 平方呎	已售
323	1 睡房	577 平方呎	\$299,900
308	2 睡房	882 平方呎	已售

展銷中心

#5 - 510 EDMONTON TRAIL NE

星期一至四中午 12 時至下午 6 時開放，星期五只限預約參觀，
星期六及日中午 12 時至下午 5 時開放
403.456.2329



住宅售價由 \$279,900 起

單位	戶型	平方呎	今日售價
419	2 睡房	817 平方呎	\$449,900
403	2 睡房	574 平方呎	已售
410	3 睡房	1119 平方呎	已售
610	3 睡房	1119 平方呎	\$659,900
101	1 睡房	544 平方呎	\$279,900

展銷中心

#105 - 46 9TH ST. NE

星期一至四中午 12 時至下午 6 時開放，星期五只限預約參觀，
星期六及日中午 12 時至下午 5 時開放
403.269.2805

歡迎從兩個優質住宅社區中任選一個，均可為您提供城中最佳價值。
敬請光臨了解為何我們仍然是 Bridgeland 區最熱賣的樓盤。

GABLECRAFT HOMES.CA



*即叫即售，只限現貨，售完即止。價格以行內通告為準。價格及日期如有更改，恕不另行通知。請留意樓盤銷售情況，未必即時。E.A.O.E

ADDRESS:
3215 17 Ave SE Calgary
PHONE:
403-387-7798

HOURS OF OPERATION:
Open Daily from 8am to 9pm
所有特價品售完即止，價錢以店內公佈為準！

Mar 06 - Mar 09

HONG KONG
香港
香港超級市場
Hong Kong Food Market



 <p>2.99 /ea</p> <p>UFC廣東麵 UFC CANTON NOODLE 454G</p>	 <p>3.59 /ea</p> <p>SP粉絲 SUPER Q SOTANGHON</p>	 <p>1.99 /bag</p> <p>雞嘜紅豆 COCK RED BEAN</p>	 <p>2.79 /can</p> <p>美佳沙丁魚 MEGA SARDINE 425G</p>	 <p>1.29 /can</p> <p>GP煉奶 GP CONDENSADA ORIGINAL</p>
 <p>3.59 /can</p> <p>Carnation煉奶 CARNATION MILK THICK CREAM</p>	 <p>2.59 /can</p> <p>珍珍白玉菇 CC SHIMEII MUSHROOM</p>	 <p>1.89 /can</p> <p>GK仙草蜜 GOLDEN KING GRASS JELLY</p>	 <p>5.99 /ea</p> <p>Bulacan椰果 BULACAN NATA DA COCO 907G</p>	 <p>2.49 /ea</p> <p>Husty香辣腐乳 HUSTY PRESBEANCURD HOT</p>
 <p>2.79 /ea</p> <p>雞嘜浸紅肉薑 COCK BABY GINGER VINEGAR</p>	 <p>8.99 /ea</p> <p>Bulacan椰蓉絲 BULACAN MACAPUNO STRING 907G</p>	 <p>1.39 /bag</p> <p>KTT西貢煎餅粉 KTT PANCAKE FLOUR MIX</p>	 <p>1.39 /bag</p> <p>Bulacan特級米粉 BULACAN SUNDRIED BIHON</p>	 <p>2.39 /ea</p> <p>MB菲律賓米粉 MB SOTANGHON</p>
 <p>1.29 /bag</p> <p>雞嘜西米 COCK TAPIOCA PEARL PANDAN</p>	 <p>2.29 /bag</p> <p>HN越南上等米紙 HN RICE PAPER 340G 16CM</p>	 <p>1.89 /bag</p> <p>Alsa泡打粉 ALSA BAKING POWDER</p>	 <p>1.39 /bag</p> <p>KTT大包粉 KTT MIXED FLOUR BANH BAO</p>	 <p>6.29 /ea</p> <p>Bulacan棕櫚果肉 BULACAN KAONG PALIM FRUIT 907G</p>
 <p>3.79 /bag</p> <p>珍珍椎茸 CC DRIED MUSHROOM 114G</p>	 <p>3.29 /ea</p> <p>低度廚用花雕酒 KYDM HUATIAO CHIEW</p>	 <p>1.19 /ea</p> <p>Mogu檸檬水 MOGU MOGU JUICE 320ML</p>	 <p>3.29 /ea</p> <p>LP魚露 LINGAYEN PATIS FISH SAUCE</p>	 <p>1.89 /ea</p> <p>UFC香蕉醬 UFC BANANA SAUCE REG</p>
 <p>4.49 /ea</p> <p>DP超值裝 DATU PUTI VALUE PACK</p>	 <p>2.69 /ea</p> <p>MP醬油 MARCA PINASO SOY SAUCE</p>	 <p>3.29 /ea</p> <p>LA辣蟹醬 LA SPICY CRAB PASTE</p>	 <p>3.79 /ea</p> <p>平和牌芝麻油 HEIWA PURE SESAME OIL</p>	 <p>2.99 /ea</p> <p>李錦記海鮮醬 LKK HOISIN SAUCE 443ML</p>

店內尚有大批特價品未能盡錄

Items On Sale While Quantity Last

Help wanted for Full time Grocery stocker

HONG KONG

香港

香港超級市場

Hong Kong Food Market

 <p>1.19 /lb</p> <p>新鮮菠蘿蜜 FRESH JACKFRUIT</p>	 <p>1.19 /lb</p> <p>新鮮菲律賓茄子 FRESH PHILIPPINE EGGPLANT</p>	 <p>0.99 /lb</p> <p>新鮮青木瓜 FRESH GREEN PAPAYA</p>	 <p>6.99 /bag</p> <p>新鮮華盛頓紅蔥頭 FRESH WASHINGTON SHALLOT</p>	 <p>0.49 /ea</p> <p>新鮮青蔥 FRESH GREEN ONION</p>
 <p>1.99 /lb</p> <p>新鮮夏威夷番薯 HAWAII PURPLE YAM</p>	 <p>1.99 /lb</p> <p>新鮮油菜心 FRESH YU CHOY SUM</p>	 <p>1.99 /lb</p> <p>新鮮白菜苗 FRESH BABY BOK CHOY MUE</p>	 <p>0.99 /lb</p> <p>新鮮上海菜 FRESH SHANGHAI CHOY</p>	 <p>1.99 /lb</p> <p>新鮮蘆筍 FRESH ASPARAGUS</p>
 <p>2.29 /lb</p> <p>新鮮芒果 FRESH MANGO (JUMBO)</p>	 <p>0.69 /lb</p> <p>新鮮甜橙 FRESH ORANGE</p>	 <p>0.99 /lb</p> <p>新鮮柑橘 FRESH ENO MANDARIN</p>	 <p>1.49 /lb</p> <p>新鮮中國富士蘋果 FRESH CHINA FUJI APPLE</p>	 <p>1.49 /lb</p> <p>新鮮小芋頭 FRESH EDO TARO</p>
 <p>5.99 /lb</p> <p>海威大墨魚/火箭魷魚 SR CUTTLEFISH CLEANED & LOUGO SQUID VP 30-40</p>	 <p>2.79 /lb</p> <p>急凍台灣虱目魚 FROZEN TAIWAN MILK FISH</p>	 <p>23.99 /bag</p> <p>PC熟白蝦 PC COOKED WHITESHRIMP 40-50</p>	 <p>3.99 /ea</p> <p>海威巴沙魚扒 SR BASA STEAK</p>	 <p>4.99 /ea</p> <p>Champmar南美白蝦 CHAMPMAR SHRIMP 50-60</p>
 <p>2.29 /bag</p> <p>Buenas椰蓉 BUENAS SHREDDED YOUNG COCO</p>	 <p>2.49 /bag</p> <p>海威黃線魚 SR SALAY SALAY YELLOW STRIPE</p>	 <p>4.99 /ea</p> <p>SB奶魚 SB MARINATED MILK FISH</p>	 <p>3.99 /ea</p> <p>Bulacan腸仔 BULACAN LONGANISA</p>	 <p>8.49 /ea</p> <p>海威越南白蝦 SR VN WHITE SHRIMP 16-20</p>
 <p>4.99 /ea</p> <p>CC白蝦 CC PACIFIC SHRIMP HLSO 31/40</p>	 <p>5.99 /ea</p> <p>海威生基圍蝦 300g SR TB WHITE SHRIMP 30-40</p>	 <p>3.49 /ea</p> <p>海威急凍火箭魷魚 SR FROZEN LOUGO SQUID</p>	 <p>4.99 /ea</p> <p>三魚牌水蟹 3FISH SWIMMING CRAB</p>	 <p>1.89 /lb</p> <p>新鮮雞止腿 FRESH CHICKEN TRIM DRUM</p>

GREY EAGLE RESORT & CASINO

3777 Grey Eagle Drive (corner of 37 St. SW and Glenmore Trail) Calgary, Alberta, Canada T3E 3X8

Phone: 403-385-3777

www.greyeagleresortandcasino.ca

Monthly Slot Tournament

First Monday of the month
from 6 P.M. to 9 P.M.

Over \$10,000
to be won in cash and prizes!

Registration begins at 5 P.M.
at the tournament slot bank.

FREE to play!

TRUCK & BUCKS

Enter to win a:
2019 Ford Ranger XLT
4X4 Supercrew

Plus: five (5) runner-up prize
draws for \$1,000 cash!

Grand Prize Draw:
(Must be present to win.)
April 9th - 7 P.M. - Guest Services
Plus: five (5) runner-up prize
draws for \$1,000 cash
at 9 P.M.

Vehicle provided by:
ADVANTAGE
Ford

Enter to win:
February 10th - April 9th
Swipe your Rewards Club Card
every Monday, Wednesday
and Friday to receive a ballot.
Earn double the ballots when
you swipe on April 9th between
9:30 A.M. - 6 P.M.

WWW.GREYEAGLERESORTANDCASINO.CA | 403.385.3777 | f t @ /GREYEAGLERESORT

Tastes OF THE WORLD BUFFET DINNER

Every Monday & Tuesday
5:00 PM - 10:00 PM
\$21.99*

A NEW FEATURE EACH MONTH!

GRAND PRIZE DRAW
March 31st 2020
A trip anywhere in the world valued at \$5,000.

LEARN MORE

超值早餐

星期一至六
9:30AM - 11:00AM

\$7⁹⁹ /位

午市自助餐

星期一至六

11:00AM - 2:30PM

\$17⁹⁹ /位

星期日早/午餐

10:00AM - 2:30PM

\$24⁹⁹ /位

晚市自助餐

每晚 5:00PM
至 10:00PM

星期一/二

星期三

星期四

星期五/六/日

全新推出

世界美食之夜 **\$21⁹⁹** /位

泛亞美食 **\$28⁹⁹** /位

海鮮美食 **\$39⁹⁹** /位

燒焗牛排 **\$27⁹⁹** /位

(以上價格未包括GST及小費)