

# 千年來，世界上最富有五十人中的六個中國人



《亞洲華爾街日報》日前選出在過去一千年來，全球最富有的50人，目前仍然在世的只有汶萊蘇丹哈志哈山納柏嘉與比爾蓋茨。

在入選的50人中，僅有6名是中國人，他們分別為800年前的蒙古大汗成吉思汗、吞滅宋室的忽必烈、明武宗年間的太監劉瑾、清朝乾隆年間的和坤、清中葉商人伍秉鑾、二十世紀四十年代權傾中國政壇的中華民國財政及外交部長，亦是“宋家皇朝”的長子宋子文。

由于歷史背景迥異和幣值的不同，《亞洲華爾街日報》在刊出這一特輯的前言中特別指出，歷史學家在匯編年史方式排名的名單，這批人在他們那個年代，是“驚人的”和“深不可測”的厲害，“這不僅是指財富，其中也包括權力”。

**【成吉思汗】**：《亞洲華爾街日報》說，如果經征服土地來計算，在職業一欄是“征服者”，財富來源一欄是“掠奪”的成吉思汗可稱“天下最富”。在中國無人不知，即使在全世界也是赫赫有名，他幾乎成了帝國與征服的代名詞。

成吉思汗僅用30萬的部隊就先後滅了40多個國家，征服了720多個民族，消滅各國軍隊人數超過千萬，征服各民族人口總數達六億之多，最大時國土面積超過4500萬平方公里，是現在中國版圖的四倍還多，佔當時整個人類世界的五分之四還多。如果財富用佔領的土地來衡量的話，成吉思汗將被分列為人類歷史上從未有過的世界最富有的人。即使僅算金銀財寶，成吉思汗一生征戰國家如此之多，掠奪的財富數量也是無法估量！

**【忽必烈】**：成吉思汗的孫子，建立了中國的元朝。忽必烈不僅繼承了爺爺的大筆遺產，在經濟上他還推行紙幣，沒收民間的金銀，大量的金銀都被他一人集中。馬可波羅記載其在大都（今北京）建造了奢華的鍍金宮殿，對忽必烈宮殿中散發的珠寶光輝驚訝不已。並稱忽必烈為「人世間前所未有的最強大的統治者，他擁有的臣民最多，土地最廣闊，財富最充裕。」

元世祖忽必烈是元朝的開國皇帝，雖然他是一個征服者，給征服地區帶來了浩劫。可他是少數看重漢文化的蒙古統治者之一。在執政期間，他尊崇儒道，先後任用漢人儒士管理州縣。其雖覆滅了大宋，但卻仍然保留了宋朝本來的機構以及當朝的官員。

**【劉瑾】**：太監弄權，原來亦是財富累積之道，明武宗年間，權傾朝野的太監劉瑾，仗藉得寵而大加搜括，最後被處死，人們從他家中搜出黃金3360公斤、白銀725萬公斤。若以明末國庫僅得200萬公斤白銀來算，劉瑾堪稱“富可敵國”了。

**【和坤】**：清朝民間當時流傳著一句話是：「和坤跌倒，嘉慶吃飽」。乾隆死后，和坤被抄家，赫然發現和坤把軍費都上下其手，家中連橫梁也塞滿金銀財帛，貪污金額達二億二千萬兩。

**【伍秉鑾】**：說起伍秉鑾這個人可能很多人沒聽過，但是大家一定都聽過廣州「三行」，伍秉鑾就是其中最著名的一個。廣州「三行」是清代專做對外貿易的牙行，經驗範圍從絲織品、茶葉、菸草、瓷器等等，甚至還被特許經營鴉片。據伍家自己估計，1834年的時候，他們的財產總值已達2600萬銀元，約值1872萬兩銀子，大約佔到當時清政府年財政收入的一半。第一次鴉片戰爭後，伍秉鑾獨力捐了110萬銀元給清廷，以賠款外國。

**【宋子文】**：20世紀30年代，中國的“蔣宋孔陳”四大家族，要以宋家的影響力最為巨大，宋子文20年代在美學成回國後，迅即被任命為財政部長，由于其姐宋美齡嫁于蔣介石，宋子文更得到重用，且成為當時中國與美國交涉的主要渠道人物。1949年，中國政權易手後，宋子文經香港轉到美國三藩市隱居，他的身家至今仍是一個謎，不過，有說在40年代，宋子文可能已是全球首富了。



# 竹笋酸辣冬荫鸡汤

## 准备材料

- 卑诗省饲养台湾走地鸡 全鸡一只
- 可覆盖过全鸡的清鸡汤 (如果没有自制鸡汤, 可用店内购买的鸡高汤代替)

## 做法

先将4至5公升的鸡汤加热至微滚, 放入全鸡。要确保全鸡完全被鸡汤所覆盖。不要让鸡汤加热到滚烫, 保持小火让鸡肉慢炖至熟透。鸡肉本身内部烹饪温度应确认达到华氏180度F (即摄氏82度C)。切记鸡汤本身应保持恒温烹煮的状态, 不得煮滚甚至是微滚。

把鸡只留于鸡汤中待凉后才取出。鸡汤备用。把所有香料捣碎后, 放入鸡汤内。微滚大约15分钟。移除较大且不易食用的香料。

## 香料 准备材料

- 香茅 6枝
- 高良姜 180克
- 香菜 (连茎或根部) 一大扎
- 青柠叶 20片
- 大红葱头去皮 10颗
- 泰国辣椒 4个

## 酸辣汤 准备材料

- 酸辣鸡汤底 500毫升
- 圣女小番茄 4粒, 对半切
- 去籽的罗望子水 1汤匙 (可用罗望子浓缩液调制)
- 糖 1茶匙
- 爆香蒜蓉 少许
- 爆香红葱头 少许
- 红眼辣椒 2只
- 鲜竹笋 1个
- 鱼露 2汤匙
- Pakchi Farang一把 (记住, 刺芹并非香菜)
- 罗望子叶 半杯

## 做法

将辣椒、圣女小番茄以及已爆香的蒜蓉和红葱头倒入酸辣汤底。慢火烧开, 然后加入竹笋片。

烹煮约5至10分钟直到竹笋熟透后加入鸡丝。不要煮太久因为鸡内容易变柴。

可用适量的罗望子水、糖 (视情况而定) 以及鱼露进行调味, 香草则用来装饰摆盘。注意当罗望子水加入后, 罗望子叶将会释出酸味。完成后的冬荫鸡汤其辣味跟酸味比例应该是相似的, 其中罗望子叶及鲜竹笋的作用更显清爽甘甜风味。

备注: 加拿大卫生部 (HEALTH CANADA) 建议使用电子食物温度计以确保家禽肉烹煮至安全食用范围。检测方法为: 全鸡肉品内部温度应烹煮至摄氏82°C (即华氏180°F); 或已经处理过的片状肉品内部温度应达到摄氏74°C (即华氏165°F)。电子温度计应插入肉层最厚密的位置 (且尚未接触骨头部分)。查询更多食物安全资讯请浏览网页: [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)

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

## 亞洲特產雞種



健康營養  
按照加拿大標準生產



# 煙花雖美 卻亦易散

## 周天娜璀璨卻短暫的一生

• 宇軒



圖1 1968年，年僅17歲的天娜在日本拍攝廣告，青春甜美。

圖2 天娜與丈夫周英華的婚照。



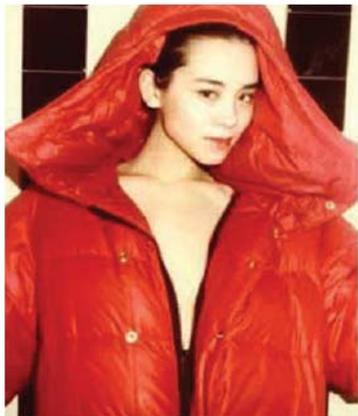
01



02



周天娜的母親是日本演員，父親是德裔美國軍人，她在15歲時被挖掘成為模特兒，更與姐姐拍攝資生堂廣告。後來與周英華結婚，周的前妻Grace Coddington是Vogue雜誌的創意總監，這兩位女性並未因為特殊的關係而尷尬，反而頗有英雄惜英雄的味道。此後，天娜開始為各大品牌代言，如三宅一生、Karl Lagerfeld等。之後更在時裝界紅極一時，曾多次登上Vogue雜誌。她總是梳著極短的油頭，舉手投足間散發著的性感、嫵媚及英氣，猶如一個神秘的漩渦，讓人跟著她的美麗墜入其中而無法自拔。天娜更成為上流社會的社交名媛和Fashion and Beauty Icon，而且她在時尚界的影響力經久不衰。





天娜於22歲那年嫁給畢業於英國名校的周英華，兩人共同經營高級餐廳，Mr Chow。餐廳各分店開在倫敦、紐約、比華利山Beverly Hills，邁阿密Miami以及拉斯維加斯Las Vegas。這間高級餐廳，亦吸引了當年不少的社會名流前來就餐，包括披頭士的John Lennon，藝術家Andy Warhol等。由於周英華本身是卓有建樹的設計師，他除了設計自己的餐廳外，還設計了Armani在拉斯維加斯和Beverly Hills的兩家店。天娜受到一批藝術家的熏陶，於是便愛上了首飾設計，後來更以自己的名字命名她的產品。天娜與丈夫育有一女及一子，女兒周佳納China Chow是一位演員及模特，早年曾與男星奇洛李維斯Keanu Reeves拍拖。離婚後，天娜曾與李察基爾Richard Gere有過一段短暫戀愛，之後與雙性戀男友Kim d'Estainville一起後不幸染上艾滋病，於1992年在家中去世，享年41歲。儘管結局不勝唏噓，令人感到遺憾悲傷，但是她的美驚豔了時光，溫柔了歲月，直到現在，周天娜依然是最令人留戀的時尚Icon。

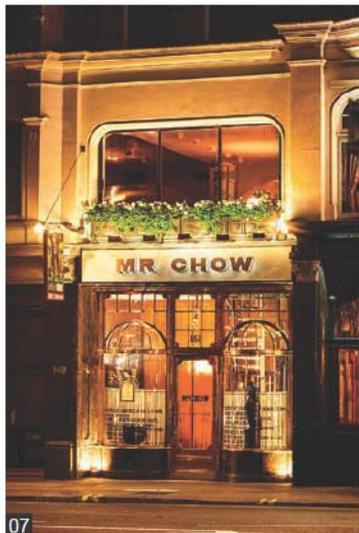


圖3 天娜與Duran Duran樂手Nick Rhodes及藝術家Andy Warhol在曼哈頓的Mr Chow餐廳內合照  
圖4-6 天娜與丈夫周英華的合照，其中圖6為兩人參加當年的時尚Met Gala  
圖7 首家Mr Chow在倫敦的總店，開業於1968年  
圖8 周英華與女兒周佳納China Chow的合照

# 一起來回味那些年的街頭美食 | 廣州篇

· 阿明

上期阿明為大家介紹了市師雞後，今期繼續為大家介紹廣州的另一“名雞”，周生記太爺雞。並且只此一家，在越秀區的文明路才吃得到。老闆堅持不擴張店鋪，因為知道“酒香不怕巷子深”的道理。太爺雞其實已有上百年的歷史。因創始人，來自江蘇的周桂生曾是清末廣東新會縣的知縣，辛亥革命後丟了官，為了養家活兒，以賣熏烤雞為業，周生記“太爺雞”由此得名。太爺雞色澤棗紅，光滑油潤，皮香肉嫩，茗味芬芳，吃後口有餘甘，令人回味。亦是巧取了蘇菜的熏技和粵菜的滷法來創製此雞。出名後，位於廣州長堤的六國飯店當時以重金買得其製售權，其後飯店倒閉，會製作此雞的廚師受聘於大三元酒家，於是太爺雞此後便成為大三元酒家的招牌名菜，並在嶺南地區廣泛流傳。在文革時期，太爺雞曾中斷供應。周桂生的曾外孫高德良，自小就喜歡烹飪，更得到外婆的真傳，將太爺雞的製作絕技

學得爐火純青。可是在改革開放前，他並沒有機會將太爺雞的經營承傳下來，而是進了國企工作。後於1980年7月20日，高德良扔掉電焊工鐵飯碗，將一塊“周生記太爺雞”的招牌掛在文明路一間尚亭般大小的路邊檔上，將家族



生意重新發揚光大。這亦是現時我們看到的“周生記太爺雞”的招牌店鋪。作為第五代傳人的高岐，堅持父親高德良數十年以來將太爺雞做強、做精、做長的本意，用心製作。用10

多種藥材配製的滷水汁，將雞浸9成熟再吊起，後用水仙茶葉和糖燻熟雞。在製作上很講究的太爺雞，選的雞種亦頗有講究。結實卻沒有過厚的油脂，獨特的煙熏味讓人一試難忘。而滷水鳳爪、豬腸、豬肚等都同樣用太爺雞的滷水汁“浸”過，所以特別入味，也保持了原有的嚼勁口感。



## 北馬其頓 馬其頓廣場 Macedonia Square

· 志永

出了石橋踏入「馬其頓廣場 Macedonia Square」屬新城區，十居其九雕塑都是「史高比耶2014計畫」產物，北馬其頓號稱亞歷山大大帝的故鄉，2011年為了慶祝獨立20周年，廣場中央豎立28公尺高「亞歷山大大帝 Alexander the Great」手執長劍騎馬銅像，馬兩腳凌空跳躍，氣勢逼人，基座刻着他的故事，戰士環繞巨型噴水池，雕像前是荒廢音樂噴泉。怕希臘抗議，雕像改名為「馬上的戰士 Warrior on horse」，斥資750萬歐元雕像引來笑柄。雕像背後建於1926年黃色「里斯蒂宮 Ristik Palace」，是少數地震中倖存下來地標，亦是第一棟有電梯現代化辦公大樓。和亞歷山大大帝雕像遙遙相對，是他父親古希臘馬其頓國王「菲臘二世 Philip II」背向土耳其舊城區站立雕像，基座中層

是衛士雕像，底層是年幼的亞歷山大和父母親雕像，唯一噴水池水花四濺，基本上他們是希臘人，和北馬其頓沒關係。雕像背後兩個黑色圓頂建築是15世紀鄂圖曼時期「達烏特帕夏 Daut Pasha」土耳其浴室，現已改為國家美術館。另一個巨型雕像是亞歷山大大帝母親「奧林匹亞絲紀念碑 Olympias Monument」，環繞噴水池四方是童年亞歷山大大帝不同時期和母親一起的雕像，親切溫馨。石橋前左右兩邊各聳立2座雕像，右側聖西里爾和聖梅索德 St. Cyril & Methodius 兄弟雕像，以希臘字母為藍本，發明格拉哥里 Glagolitic，是最早斯拉夫文字。左側聖克萊門和聖納姆 St. Clement & St. Naum，他們把格拉哥里字母加以簡化為西里爾字母，廣為使用。行前是「戈采德爾切夫 Goce Delcev」伸手指向前方騎

馬像，他是革命組織IMRO的首領，1903年被鄂圖曼軍隊擊斃，剛在聖斯巴東正教堂看到他的白色石棺。另一座騎馬像同樣是革命英雄「達姆格魯埃 Dame Gruev」，他是馬其頓人。河畔白色手執權杖是東羅馬帝國「皇帝查士丁尼一世」雕像，他執政38年是羅馬帝國最後輝煌時期。騎在馬上威風凜凜是1689年第一位起義反抗土耳其民族英雄「卡波斯 Karpos」，他戰敗在石橋上被斬頭，屍體扔到河中。這個不知是誰站立雕像，共產味濃。一群現代民眾雕像，和對面馬路的雕像，給我聯想到民眾對政客失望。時尚的有男女擁抱像和背後像枯枝雕塑。奮鬥博物館前，四匹馬從蓮池泥沼

中半身衝出噴水池，和考古學博物館後酒店前，四頭雄糾糾獅子半身衝出泥沼噴水池，互相呼應。

遠觀有：後悔昨晚沒多走幾步過去燈光璀璨極氣派「文明橋 Bridge of Civilizations」，橋對岸是希臘式「考古博物館 Archaeological Museum」，廣場附近「奮鬥博物館 Museum of the Macedonian Struggle」，收藏品展示革命者從土耳其和保加利亞手中爭取獨立歷史。設計新穎「馬其頓猶太人大屠殺紀念中心 Holocaust Memorial Center for the Jews of Macedonia」，二戰中被納粹屠殺的馬其頓猶太人哀思和懷念。未完待續。



亞歷山大大帝像



奮鬥博物館前四匹馬像

「旅遊資料只供參考，更多相片請登入 [chewing33.blogspot.com](http://chewing33.blogspot.com) 或聯絡電郵 [chewing33@gmail.com](mailto:chewing33@gmail.com)」

◆ 思蜜達



## IKEA全新「綠建築」坐落維也納

來自瑞典的IKEA宜家是全球最大的家具家飾品牌，在全球48個國家擁有392家分店，每間分店的空間大小不相同，但外型上卻都有著一致性，通常都是一個相當大的藍色盒子，讓人一看見便能知道已經來到了IKEA；不過，近日IKEA在奧地利維也納即將開設的新店，或將打破你對IKEA的印象，因為該間新店和各國其他分店的外觀設計完全不同。維也納最新的IKEA設計為開放式的商場建築，建築外觀看似一座巨型書架！店內不僅結合旅店和餐廳，商場頂樓更設置為一座天空花園。

IKEA在維也納的新店坐落在威斯特巴赫霍夫車站附近，一共有七層樓高，外牆立面滿佈綠色植栽，以及一個可以眺望風景的屋頂露臺，特別的是新店並沒有設置停車場，這與我們印象中的IKEA很不同；而新店會有這樣的設計，就是希望達到節能減碳之效，專門為行人、騎乘腳踏車，以及搭乘交通工具的人所提供。

60%居住在維也納市中心的居民們，日常仰賴著大眾運輸、腳踏車或是步行為主要通勤方式，多數人沒有汽車；加上電子商務的發達，也越來越多消費者選擇在網路上下單，直接將家具宅配至家中，省去自行

搬運的過程……。奧地利IKEA有鑑於這些原因，商場去除了停車場的部分，也設立了新的物流中心，一天之內就能將商品送到消費者家裡。

新的IKEA概念商場結合了品牌概念——「友善、開放、創新、不拘小節」(friendly, open, unconventional and informal)，整棟建築外觀看起來像一座巨型的書架，偌大的玻璃帷幕可以一眼看進商場內部，也可以引進充足的日光，讓商場內部更加的開放、通透。

值得一提的是，新店面除了購物區外，還將包含許多體驗空間、美食以及散步區域，且這裡將比地區的公園綠化程度更高，一共有160顆樹木妝點整個店面，甚至在最高的兩層樓設有包含345間房間的Jo&Joe開放式酒店，讓這間IKEA不僅能逛還能住。

IKEA期許最新的商場可以成為維也納市民的新據點，環保綠意的建築設計也符合了IKEA近日所提出「2030年成為永續、減碳企業」的承諾，該商場預計2021年完工！



一周工作下來，總想在周末休息時與家人好好聚聚，享受悠閒時光。而美食往往總能讓人心情愉快。現在小編就推介幾家不錯的餐廳讓大家享受下美味的Brunch。經典款式的Brunch通常都有培根，雞蛋，或是Eggs Benedict。

# 卡城吃BRUNCH哪裡好 推薦幾家不錯的餐廳

·奇路迪雲



## Vendome Café

這家位於Kensington的店，地點便利，附近商鋪林立，與朋友閒逛時進店吃一頓Brunch就再實在不過了。你進去時會感覺自己去了一趟歐洲！當然是因為它的出品和精緻的裝修風格咯！**推薦菜式**：Breakfast Panini and the Duck Confit Waffles。如果不是很餓的話，來這裡享受一杯咖啡或吃一件Pastry也不錯，可選擇的品種也挺多。  
**地址及網址**：940 2 Ave NW, <https://vendomecafe.com/>



## Eggsmart

餐廳不大，但乾淨舒服。有經典的Brunch亦有水果沙律搭配各種健康早餐。還有兒童餐，搭配鮮果汁和Pancake，服務周到，會時不時幫你主動加咖啡及水。全市有兩間分店，位於南邊的50Ave SE及Midnapore Mall。

**地址及網址**：(50Ave) 2515 50 Ave SE Bulding No.1, Calgary, (Midnapore) 208 Midpark Way SE, Calgary  
<http://eggsmart.ca/>,



## Queens Breakfast & Cocktails

這家裝飾古典的餐廳，滿牆都是古典油畫。出品帶點歐式風格，亦有其他不同口味。價錢合理味道好，還可以點一杯雞尾酒來享用。由卡城著名的華裔女廚師開設兼任主廚。店主還有另一家店，Vero Bistro Moderne 同樣極受歡迎。

地址：3927 Edmonton Trail, Calgary



## EB Breakfast Co.

有誰不愛這家店的Brunch呢？和The Broken Yolk一樣，這家店一直很受歡迎。全市有三間分店，分別位於Downtown, Mission and Bridgeland。去Downtown附近閒逛的朋友，來這裡享受一頓Brunch就再方便不過了。記得來前預約！**推薦菜式**：Eggs Benny, Cheesecake stuffed French Toast, as well as the Duck Platter。

地址及網址：(Bridgeland) 825 1 Ave NE, Calgary, (Downtown) 222 5 Ave SW #110, Calgary, (Mission) Telus, 2207 4 St SW, Calgary, <http://eatoeb.com/>





## The Bro'Kin Yolk

同事推薦的餐廳，貌似一直都很爆啊，排隊等候要半小時以上。只做Breakfast, Lunch及Coffee的這家店，2015年開業，由於太受歡迎，幾年內已在Calgary開了3間分店。分別位於Creekside, Mahogany及Signal Hill。

**推薦菜式：** Breakfast Poutine, the Farmer's Breakfast, and the Belgian Waffles。主打農場雞蛋及食材，新鮮又味道好。

**地址及網址：** (Creekside) 12580 Symons Valley Rd NW #130, Calgary, (Signal Hill) 5691 Signal Hill Centre SW, Calgary, (Mahogany) 7 Mahogany Plaza SE #1410, Calgary, <https://www.brokinyolk.ca/new-page>



## The Beltliner

誰會不喜歡有著Old-school Style的這家店呢？出品好，價錢亦公道，服務態度亦不錯。**推薦菜式：** 這家店有不同品種的Benedict，包括蘑菇及龍蝦等。亦有Lobster Mac n' Cheese 及 Fried Chicken & Waffles。

**地址及網址：** 243 12 Ave SW, <http://thebeltliner.com/>



## River Café

在Prince's Island閒逛的朋友，怎會不知這家餐廳？如果是你人生中的特別日子，或是想讓自己高興一下，來這裡吃一頓Brunch就再理想不過了。口味甚佳的咖啡，以及各種你意想不到的菜式，古典的裝修設計，再加靚麗的園景，一定讓你一試難忘。**推薦菜式：** Fresh Shucked Oysters, Turkish Style Eggs, 及Honeycrisp Apple & Coppa Flatbread。

**地址及網址：** 25 Prince's Island, <https://river-cafe.com/>



# Brian Alexander McCullough

**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

## 睡得多晚才算是熬夜？

熬夜已成為年輕人的常態，甚至還衍生出一個詞語叫“報復性熬夜”，是指白天因為工作、學習沒能享受自己的獨處時光，所以需要在夜晚補回來。但是關於熬夜的誤區你需要知道，並不是睡得晚就叫熬夜，也不是睡得早就代表健康。

那麼晚上幾點睡才算熬夜呢？一般來說，晚上超過11點還未睡覺就屬熬夜了。11點是自然生物鐘，是身體一天新陳代謝的開始，很多身體功能都在這個時間開始休息和修復。比如膽的生理功能開始貯藏並排泄膽汁；肝臟開始氧化儲存肝糖；分泌性蛋白質開始合成等等。肝臟是人體消化系統中最大的消化腺，能促使一些有毒物質的改進，心肝將過濾好的新鮮血液分配到全身各個器官裡。

事實上並不是在特定的時間點入睡才算是健康的睡眠，目前有两个公認的調節睡眠的影響因子，一個是生物鐘，另一個是睡眠自我平衡。就是說睡眠的一個重點是要規律，另一個是要睡夠。如果生物鐘不規律，會導致內分泌紊亂，而醒的時間越長，就越感到疲倦，越需要睡覺。那麼幾點睡算熬夜？

• 小斯

專家解釋，這要按照每個人自己的生物鐘來推算，保持一定的規律性作息就不算熬夜。另外，對生物鐘影響最大的環境因素是光照，即使在晚上活動也要保證有足夠強的人造光照，等到了白天在光照極低的環境下睡眠，來模擬亮暗循環顛倒的環境，是給身體的一個暗示，讓身體也能有一個良性的新陳代謝。

有人要問：每天少睡一兩個小時算熬夜嗎？專家說，不是每個人都要每天睡夠8小時才算睡眠充足，即使有的人每天早早上床睡覺了，但由於長期慢性睡眠不足造成的後果比急性的通宵熬夜更嚴重。有研究表明，連續兩星期每天減少睡眠2小時和連續48小時不睡覺，都會降低大腦的認知功能。但慢性睡眠不足需要的恢復時間比通宵更多，因此長期睡眠不足看起來是節省了時間，其實得不償失的。

熬夜之後再去補覺能補回來嗎？偶爾熬夜是能補回來的，補覺肯定會比完全不補好。有研究表明，經歷一晚沒睡之後，平均需要一周左右的時間學習與記憶水平才能恢復熬夜前的狀態，如果是經常熬夜的話就難補回來了。

綜上所述，健康的睡眠需要保證兩點，一是充足的睡眠時間，二是規律的生物鐘，這兩點至關重要，缺一不可，也是判斷是否熬夜的依據。如果能夠保持一個穩定的睡眠周期，那麼即使每天凌晨三點睡覺、中午十一點起床也不算熬夜，因為身體的各項平衡會隨著作息時間的改變而改變。

流行劇集  
影視 look 1 look  
·大嘴

# 親情奇幻劇 《你好再見，媽媽！》



美女金泰熙在相隔5年後終於回歸熒屏，並帶來了這部高分溫情劇，目前只是播放了5集，已經奪得8.7的分數。一如劇名，觀眾大概就猜到這部電視劇要說甚麼。一位母親即將臨盆時不幸遇上交通意外，還沒來得及看孩子一眼就撒手人間。由於太愛孩子，一直不捨離開，這隻“鬼”（金泰熙飾）便在孩子附近徘徊了整整五年，不肯轉世投胎。鬼本來打算看著孩子會走路後便離去，但孩子蹣跚走路後又生怕孩子會磕到，會受傷，於是鬼又找來各種理由繼續留在人間。由於多年來不斷“纏繞”著孩子，鬼終於與孩子“取得聯繫”，孩子亦因此看到各種鬼的存在。但這樣不但會毀掉孩子的未來，因為孩子無法判斷其他鬼的好壞，亦破壞了靈界的規矩。鬼很糾結，於是大罵上帝，上帝亦深受感動，於是破例讓鬼重新做人，條件是要她在人間逗留49天內奪回屬於自己的身份，例如做回母親、妻子及女兒。但五年過去了，一切已有了變化。丈夫為讓女兒有一個完整的家庭，已於兩年前再婚。鬼亦深

知這位“后母”對自己女兒很關懷，亦無意去破壞丈夫的新家庭。但以人的身份與女兒相處的時間越長，鬼便越想留在人間，親眼看著女兒的成長。值得一提的是，已是兩女之母的金泰熙，這次演技大提升。將這位愛孩子卻得不到孩子的母親演得活靈活現。每一集都演得很動人，故事亦描述得很細緻合理。絕對是一部超級催淚的溫情電視劇。讓我們一起看劇中的鬼媽媽在人間49天之後，到底會有怎樣的溫暖結局。



# 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](mailto: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](mailto: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

## 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**



# 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
- 泰國腌制青辣椒 5只
- 腌制青辣椒醬料 3湯匙
- 鹽 4茶匙
- 耗油 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。
  - 小火燜20分鐘。
  - 將鹽、糖、耗油、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。
  - 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。雞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](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**





Yu "Eric" Zhang (Beijing, China), iPhone 11 Pro Max



Konstantin Chalabov (Moscow, Russia), iPhone 11 Pro



Rubén P. Bescós (Pamplona, Navarra, Spain), iPhone 11 Pro Max

# Shot On iPhone 公佈獲獎照片

今年一月初，蘋果宣佈舉辦「Shot On iPhone」攝影比賽。不過，今年比賽的條件有點特別，參賽者必須使用iPhone 11系列的手機，以及使用夜間模式進行拍攝。雖然範圍縮窄了，但其實並沒限制到各攝影師的創作空間。

日前，官方公佈6張獲獎照片，日後將會在的Apple Newsroom、Apple官方IG刊出，以及成為廣告看板的相片。今次的活動，是要攝影者利用 iPhone 攝影的夜間模式，來呈現相片的強烈對比和鮮明色彩，或是利用剪影方式，來凸顯相片的主體。有趣的是，這次獲獎的6張作品中，有3張都是來自俄羅斯。

要在 iPhone 11 系列的相機中使用夜間模式，方法很簡單。當相機偵測到現場環境光度偏暗，就會自動出現「夜間模式」的圖示，用家可以調校曝光時間由 1~ 4 秒不等，相機會視乎現場情況有不同的設定。之後在拍攝時候，iPhone 就會透過多鏡頭拍攝，將現場的光線記錄及合成出夜間模式相片。

看了比賽的得獎作品，你或會概嘆別人用iPhone也能拍出如此高質的相片，同時也佩服原來iPhone也能駕馭不同的攝影風格。不要以為這次限了拍攝模式，相片的風格就會大同小異，但這次6張得獎作品有的風格更是截然不同，給予觀眾不同感受。當然有的仗著風景優美而有了先天優勢，但當中有不少只是普普通通的景象，但經過攝影師角度和感覺的拿捏後，便帶來一種嶄新的感覺和藝術效果。參考完別人的相片後，不妨也拿起自己的iPhone 11一試！



Andrei Manuilov (Moscow, Russia), iPhone 11 Pro Max



Rustam Shagimordanov (Moscow, Russia), iPhone 11



Mitsun Soni (Mumbai, Maharashtra, India), iPhone 11 Pro

# Nintendo®

# PlayStation

## 原型機以三十六萬美元天價成交 買家還透露了下一步計畫

任天堂與SONY這兩大遊戲巨頭在1990年代初期，雙方曾攜手合作開發的「初代任天堂Playstation」原型家用遊戲主機，搭載遊戲卡匣插槽設計與內建可讀取CD-ROM的光碟機，並運行超級任天堂娛樂系統，後來因合作計畫破局，最終未走向量產上市。

原先初期僅生產200台的機款之中，其中已有199台因損壞銷毀，而全球僅留存剩下的一台原型主機，最初其實是由 Sony Computer Entertainment America 的前首席執行官 Olaf Olafsson 所擁有，但他在一次破產拍賣中以 \$100 美元的價格賣給當時的一名員工 Terry Diebold。直到 Diebold 的兒子在 2015 年無意發現遊戲機之後，將其資訊放在網上才又受到了世人的廣泛關注。

這款全球唯一僅存的「初代任天堂Playstation」原型機，已於二月中旬在 Heritage Auctions 拍賣網站，正式開放讓全球玩家競標。歷經20多天的拍賣時間，最終的競標結果是有買家以高達36萬美元的驚人天價充售出，一舉創下家用遊戲主機歷年來的拍賣金額紀錄。

成功標下這台曾見證任天堂與SONY攜手合作研發的原型主機的買家為 Greg McLemore，他不但是知名寵物用品網站Pets.com的創辦人，且向來就頗熱衷於收藏各類遊戲機款。他在接受媒體採訪時透露了下一步預計要打造一間遊戲歷史博物館，陳列相關收藏物品，屆時喜愛遊戲的玩家們將能有機會親眼目睹這款原型機的真實面貌。



Imaged by Heritage Auctions, HA.com



Imaged by Heritage Auctions, HA.com





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，花園。w/o土庫。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(3)



上期講到林夕曾經因為失戀，嘗試過想將自己浸在浴缸中自殺，幸好因怕影響到對方餘生都不開心才打消了自殺的念頭。其實林夕的童年並不快樂，因為他的父親是患了躁鬱症的，躁鬱症就是狂躁+抑鬱，他會無緣無故的發脾氣，所以林夕的妹妹很早便結婚，藉此可以不用與父母同住。

不過林夕認為父親的病態卻可以訓練到他日後的耐性及堅忍的程度，因為他每天都生活在惶恐之下。但是林夕並沒有憎恨父親，只是怨母親寵壞了父親，沒有向他循循善誘，令他脾氣好一點，只是無限忍讓。林夕嘗試去理解父親的行為，認為他只是不懂得如何去愛他們，分析之後便不會對父親產生怨恨。雖然也曾經想過離開家庭，但是捨不得母親，而自己從小住在大家庭，因父親有三個老婆，很多不滿的家庭成員都搬走了，而林夕則等到讀大學碩士，獲分配到宿舍才搬離家庭，從此獨居到現在，而他的父親亦於1990年過世了。

其實林夕自己也曾患過焦慮症，當發作的時候，他對著電腦會頭暈眼花，全身發熱，完全不能寫作，結果誤信朋友服食了多年的鎮靜劑及安眠藥，直至現在還未完全戒掉。

林夕回憶他賺的第一桶金是靠努力寫歌詞，儲夠錢之後在1989年買了第一層樓，然後在銀行二按套現再買了另外一層舊樓，到了1997年因市道有泡沫跡象，因此將層舊樓賣出，賺了一倍，這就是他賺的第一桶金。

林夕還記得初入行的時候，填一首歌的酬金是一千五百元。後來隨著大隊加至三千元一首，跟著再加至五千元一首，從此一直是五千元十多年，並沒有加價。因為隨著唱片業不景氣，他不想叫價太高而失去再合作的機會，寧願唱片暢銷獲得分紅更划算。而林夕的產量平均是二百多首歌一年，有超過七位數字的進賬，是非常可觀的收入。

林夕填詞的速度也相當驚人，曾經在四十五分鐘內填好由許美靜主唱的《明知故犯》，以前可以一心二用，邊看日劇邊填詞。而陳奕迅的《Shall We Talk》則花了他十日時間去填詞，



算是花他最長時間的一首歌，因為他希望每一個字都準確，同時感動到人及是自然的。林夕強調他的每首歌都是出自他的手筆，並沒有找人代筆，全部是自己的作品。

好歌易尋，但是一個好的填詞人卻難覓。大家會記住了很多經典的歌詞，可是又有多少人會留意到誰在背後作詞作曲，才讓這一首首歌成為大街小巷裡傳唱的經典金曲。

音樂上，林夕和黃耀明是合作無間的拍檔，林夕纏綿悱惻的歌詞，和黃耀明妖嬈嬌媚的嗓音配合得天衣無縫。

江湖傳聞兩人曾經驚天動地的戀愛過，而林夕亦承認黃耀明就是他患抑鬱症的原因。林夕曾經說過“我寫了那麼多詞，卻始終贏不到一個人，而這個人就是黃耀明”。貴為「詞聖」的林夕可算是一個多情種子。

\* 歡迎登入 [raytheguitarist.blogspot.ca](http://raytheguitarist.blogspot.ca) 與專欄作家進行交流 \*

**\*休假四周\***  
**四月十六日**  
**再與讀者相見**  
**敬祝讀者朋友們**  
**身體安康！工作順利！**

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 英國特許公司秘書  
 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)

本人員 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**



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！  
**\$515,000**

**西北 West Hillhurst**



37屋一對，主層各三睡房，土庫分門出入，各戶二睡房。月入四千元，可自住一伙，或作全投資。152呎寬地，前往或後園可泊超多輛車。  
**\$809,900**

**西北 Montgomery R-C2**



1958年建，內街，坐西南，795呎平房，後進雙車庫。全屋2+1睡房，兩全浴室。屋頂、外牆翻新。土庫分門出入。月租\$1,150+\$800投資實！  
**即將推出**

**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**

**安居樂業**

• 李華生  
 www.trendweekly.com

**房子年折損率1%?**

近期，不少亞裔人士來卡城探路，似為回流或移民作準備。

剛巧本周卡城公佈有2019-nCov疑似個案，看加拿大政府lay back欠警覺性本性，加上美歐疫情新聞，可能又要引發另一波物資搶購潮。絕大部份行業，今年生意必受影響。

最常被問到是：對後市看法如何？

相信人人答案都離不開：視乎加國、亞省經濟(就業)、國際政治大氣候...等。疫情發展，全球會否斷「供應鏈」最緊迫：因極大部份原材料都是中國製造(例如：美國忽然驚覺的醫療產品及藥物)。而中國中小企業會否資金斷鏈而引發破產潮，四月底便見端倪。若不幸發生，將可能引發尤其過度槓桿的國內房地產崩市，轉而涉及銀行倒閉，令失業率飆升，使社會動蕩。更別說，國企及民營大企業今年到期償還的美元巨債。一環扣一環，觀望未來兩個月發展，對全球影響幅度，可能無一國家可以倖免。周一油、股價急挫，有人富貴有人愁！

睇淡的，自然再觀望。只要看近日減息或將放寬對銀行房貸「壓力測試」，便已嗅到政府知道一些未公報給加國市民的絕密資訊。

長線看好的，現階段買家市場自然是入市良機，尤其是貴價房。例如：過往九十天，便有三十套超過一百五十萬元的房子成交，最貴那套為六百萬。只能說句：有別於普羅大眾，有錢人還是不少，是會珍惜機會趁低入市執平貨的！

普羅大眾，買房心態最好是平常心。

(一)當供房貸是交租給自己，儲錢作退休金。

(二)運氣好，升值快及可觀。二十五年攤還期期間，有機會可重按多次作第二、三波投資額外投資房。

(三)認清房子上蓋是會貶值的，只有地是不斷升值。房子要保養、更新，否則任何物件都有壽命期(例如：地毯，屋頂.....每項物件攤開計是每天使用成本多少元)，享用品期過後，便要投入一筆資金去更新，否則貶值得更快。試想，木房子平均壽命八十年，每年折損率也差不多0.75%至1%。

(四)某些項目，要花錢是長痛與短痛的分別。例如：二十年舊的標準(低於81%)效能暖氣爐，是否應花數千元換新(92%或以上)的高效能爐?原理是：二十年舊爐，可能實際效能已打七折為57%;與新爐相差35%

功能。只要計算一下成本效益，便知回本期的長短。出租屋，租客付暖氣及電費(爐亦耗電)，當然對房東無所謂；但自住屋則小數怕長計！更何況，可能有政府免息貸款，甚至補助？

(五)欠更新舊房，要出手，面臨最大障礙是：折舊百分比過大，尤其房市低迷期，實價不高。主因是與新區房比較，該房款(甚至室內配套設施)已過時(例如：廳有一級，低了近八吋)。要翻新，裝修，牽一髮而動全身：除了地毯、木板、地磚、牆面及天花油漆、燈飾、櫥櫃、枱面、sink盆、房及衣櫃門、牆腳線、窗台線、電器、浴室及衛生潔具、門較、把手及鎖、電制插蘇、出風及回氣蓋、熱水及暖氣爐、加濕器、甚至全屋poly B水管、木車房門、全屋窗、窗簾、屋頂、陽台、圍欄，甚至外牆。視乎房子大小，動輒十萬元起跳，而最大困惑是：別計時間，花了該筆裝修費連同買入價，反而還高過二手市場該翻新後的市價。那，買家自然會壓入價，離賣家期待價位距離更遠。

(六)房市的正常四周期是：復甦期recovery，擴張期expansion，超供應期hypersupply及衰退期recession。準買家請別忘記：市場買家的所謂「替代」定律Principle of substitution。反之，如2006/07年，賣家市場，便可奇貨可居。

## 適合加拿大種植的蔬菜(2)



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)

上一期我們介紹了四種適合在加拿大種植的蔬菜豌豆、芸豆、菠菜和韭菜。三月剛剛下過一場雪，預計這個周末還會再下一場。現在距離無霜日還有兩個月的時間。上期和大家分享了豌豆、芸豆、韭菜和菠菜的種植溫度和生長溫度今天繼續和大家分享一些比較抗寒的植物。

### 五、番茄

(Tomatoes/cherry tomatoes/grape tomatoes)



如果你也像我一樣現在外面還冰天雪地就想種東西了的話，可以開始在室內開始培植番茄。如果有特別想要的品種可以到商店裡買種子，如果想要簡單有快的話其實可以自己從家裡吃的番茄裡面拿種子出來種。番茄的葉子有一股味道，如果把番茄種在花園周圍可以起到趕走小動物和蟲子的作用。這樣你花園裡的其他菜就受到了保護。現在開始培植幼苗等五月長周末就可以移植戶外。一些對種植很講究的人說，移植之前的兩個星期最好每天讓幼苗在外面呆兩個小時左右慢慢的適應戶外。我比較懶所以我會培植很多顆，移植到戶外以後可能掛掛掉20%仍然還有很多剩下。

番茄的種子發芽適宜溫度：20-25度左右最佳，最低發芽溫度為8.7度，超過35度低於20度，發芽率會大大降低；幼苗期適宜溫度為23~28度。溫度過高則容易造成幼苗徒長，溫度過低，以後產生畸形果的可能性較高；生長適宜溫度：喜溫不耐寒植物，生長適溫為16-28度；低於15度，番茄授粉坐果，果實轉紅都會受到很大影響，低於10度，生長受到強烈抑制，5度時徹底停止生長，2度時產生凍害，0度時被凍死；高於35度生長不良，高於40度被熱死。

相對來說，聖女果比番茄更耐寒一點，廣東地區甚至冬天種聖女果也能結果並轉紅。

### 六、紅菜心 (red choy sum)

紅菜心(又叫紅菜苔、紫菜苔)是我驚喜的發現。因為她抗寒、不介意稍微避光的地方、還適合晝夜溫差大的地方。這是最適合加拿大種植的葉類蔬菜了。種子發芽和幼苗生長適宜溫度：15~25度左右；生長適宜溫度：耐寒能力相對較強，15-25度生長最好，5度~15度菜臺品質最佳。喜歡晝夜溫差大的生長環境；超過30度低於15度生長緩慢，能耐-1到-2度的低溫，短期能耐-5到-10度左右的低溫。紅菜苔是少數對光照的要求不是太嚴格的蔬菜，光照較弱時也能生長良好。大家可以嘗試長年在室內種植這種蔬菜。



### 七、大白菜 (Napa Cabbage)

東北、韓國和朝鮮喜歡種的菜就是大白菜。大白菜喜寒怕熱，而且很種子萌發時的適宜溫度是20°C~25°C。在最適宜溫度下，並保持土壤濕潤，播種3天後幼苗就能出齊。如果溫度過高，氣候干旱，會引起苗期病毒病。大白菜蓮座期的適宜溫度是17°C~22°C。溫度過高，易導致葉片徒長並容易發生病害；溫度過低，會造成生長緩慢，從而延遲結球時間。大白菜結球期要求溫和、冷涼的氣候條件，平均適宜的溫度是12°C~18°C，10°C~20°C也能生長良好。在適宜的溫度範圍內，氣候表現為白天日照充足，光合作用強，有利於養分的製造；夜間冷涼，晝夜溫差大，有利於養分的貯存和積累。



希望大家可以在這個種植季節有大的收穫。等六月的時候我再跟大家分享一些適合夏季播種秋季收割的植物吧。

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您同行，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您作出妥善的安排

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

銷毀八十萬隻勞力士

勞力士是瑞士最著名的手表製造商之一，一直以製造機械表見長。1970年，日本人推出了石英表，因售價低廉，石英表十分暢銷。

日本石英表讓勞力士備感壓力，於是，勞力士也開始效仿生產石英表。然而，在1971年這一整年裡，勞力士生產的80多萬隻石英表居然嚴重積貨，一隻也賣不出去。按當時每隻石英表一美元的市場價計算，勞力士有80多萬美元打了水漂。

當時的勞力士總經理安德烈·海尼格進退兩難。考慮再三後，海尼格決定這樣處理那80多萬隻石英表：按生產月份留下一塊表，其餘全部銷毀。然後再以“勞力士限量收藏版石英表”的名義拍賣這12隻表。

這樣一來，這12隻表已經不是時間工具了，而是一種珍貴的家徵。最後在1972年6月舉辦的拍賣會上，這12隻絕無僅有的限量版石英表在勞力士原有的品牌效應下，竟然被拍出了130萬美元的高價，比賣出80萬隻表的總金額還要高數十萬美元。

當正常思維模式行不通的時候，不妨轉變思路，打破常規。懂得轉變思路的人，才會在困難面前掌握主動，靈活運用手中的一切有利條件，找到新的出路。

**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

**GRAND REALTY & MANAGEMENT LTD**  
**盛世地產**

**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**

**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

康德說, 所謂自由, 不是隨心所欲, 而是自我主宰。這就是一個人為什麼要自律的原因, 和夢想沾不上邊, 就是簡單地為自己以後能真正自由一點, 身體和人生都自由一點。

很多時候, 不是優秀才自律, 而是你自律了, 才會變得優秀。而那些自律的人, 往往連老天爺都不忍心辜負他們。每個人都有權利選擇怎樣活著, 有人認為人生苦短, 要及時行樂, 沒有問題, 但我想告訴你, 自律的人生其實更加美好。

越自律, 越有話語權, 身體和人生都是如此。

這句話怎麼來理解呢?

我給大家舉個例子, 朋友大鵬覺得年輕的時候就應該及時行樂, 想吃什麼就吃, 想喝什麼就喝, 想熬夜就熬夜, 隨性一點, 不要活得像苦行僧一般無趣。他喝酒撿串熬夜, 吃完就躺, 很少運動, 活得隨性又瀟灑。去年有一段時間, 他總是胸口疼, 渾身不舒服, 後來去醫院檢查查出重度脂肪肝, 腸胃也有問題, 其實就是作息和飲食習慣不好導致的。現在很多油膩的食物, 他都不能碰。這是生活和身體上因為不自律而導致的不自律, 人生更是如此。如果你總是隨心所欲, 講究及時行樂, 不知道努力, 別人玩你也玩, 別人努力你還在玩, 依舊放縱自己, 那麼如此不自律的你, 現在看似是自由的, 但你會發現自己越活越沒有自由, 沒有選擇的資本。

曾經有部電影《當幸福來敲門》, 男主是好萊塢影星威爾·史密斯, 他幾十年如一日地堅持有氧慢跑和力量訓練, 年近50歲依舊保持著健康的身材。不管是文藝還是硬漢的角色, 他都能輕松駕馭。

演藝界明星如此, 文學界的精英同樣也有著驚人的自律, 日本作家村上春樹從30歲開始寫作, 至今已快有40個年頭, 創作出了大量的作品, 經典又高產。村上春樹寫作有個習慣, 他每天只寫4000字, 400字一頁的紙, 每天寫到10頁就停下來。另外, 他每天都拿出個小時出來跑步, 雷打不動, 正是這種高度自律, 讓他有精力能夠持續產出優秀的作品來。

很多時候, 我們只看到了別人優秀的樣子, 卻往往忽略了他們為此付出了近乎自虐般的努力。一個自律到骨子裡的人, 看上去大多是無趣的。在別人出去玩樂的時候, 一個人高在那裡看書; 在別人享用著美食的時候, 在健身房裡揮汗如雨; 周末的時光, 很多人懶懶地睡到中午, 他依舊雷打不動地早起、跑步、看書、工作。這樣的人, 不僅看起來無趣, 甚至感覺有自虐傾向, 活得一點都不灑脫和自由。但真實情況是, 自律的人比不自律的人要自由得多。

彭于晏曾經坦言, 自己是易胖體質, 為了保持良好的身材和形象, 不管有多忙, 每天都抽出時間健身數小時, 飲食更是嚴格控制, 有十多年不曾吃飽過, 幾乎快忘記了糖果是什麼味道。

所有優秀, 背後都有苦行僧般的自律。在電視劇《歡樂頌》裡, 女高管安迪是幾個女生中最自律的人。她每天早上都會跑步健身, 從來不會偷懶, 她熱衷閱讀看書, 幾乎不看電視節目, 也不沉迷於手機遊戲, 很少叫外賣, 對熱量的食物敬而遠之。男神彭於晏最近幾年很紅, 提到自律, 就必定會想起他, 那健康的身材, 令很多女粉垂涎三尺。

**人生感悟**

優秀的背後是自律

人為什麼要自律?

此文請繼續

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15日 5/10 PM

# 低壓槽 慾望之城

主演：張家輝、徐靜蕾

**LS 龍祥頻道**  
LS TIMES TV



## 每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四 THURSDAY Mar 12	星期五 FRIDAY Mar 13	星期六 SATURDAY Mar 14	星期日 SUNDAY Mar 15	星期一 MONDAY Mar 16	星期二 TUESDAY Mar 17	星期三 WEDNESDAY Mar 18
1:30 新聞重播	2:00 新聞重播	1:55 新聞重播	0:25 追蹤眼前人	0:10 香港有線新聞	2:05 新聞重播	1:30 新聞重播
2:45 癲佬正傳	3:15 洪興仔之江湖	3:10 解碼遊戲	2:15 朱麗葉與梁山伯	0:45 Nana 2	3:20 豪情蓋天	2:45 鼠膽龍威
4:25 無法無天	大風暴	5:15 4條大路通陰間	4:00 解碼遊戲	3:15 魂魄唔齊	5:10 運財五福星	4:45 1/2次同床
5:50 家有囍事1997	5:05 困獸	7:30 盲探	5:45 Kano	5:25 我亞媽發仔瘋	7:10 破壞之王	6:35 週一祥談
7:30 喜歡你	6:45 心想事成	10:00 五星級絲打	8:55 衝鋒戰警	7:15 低壓槽 慾望之城	9:00 低壓槽 慾望之城	7:20 百年好合
9:25 心寒	8:45 戰國	10:30 經典 怪談	10:50 滋味人生	9:20 非常突然	11:00 九州鏢鏢錄	9:10 戀愛通告
11:00 九州鏢鏢錄	11:00 九州鏢鏢錄	11:25 世上另一個我	11:40 真心英雄	11:00 九州鏢鏢錄	12:00 全職殺手	11:00 九州鏢鏢錄
12:00 老鼠愛上貓	12:00 華麗上班族	13:40 星月童話	13:30 追蹤眼前人	12:00 Nana 2	14:00 一代宗師	12:05 低壓槽 慾望之城
14:10 解碼遊戲	14:10 洪興仔之江湖	15:40 Kano	15:15 朱麗葉與梁山伯	14:30 魂魄唔齊	16:35 百年好合	14:25 目露凶光
16:20 心想事成	大風暴	19:00 週一祥談	17:00 低壓槽 慾望之城	16:45 破壞之王	18:40 30分鐘大放鬆	16:40 絕色神偷
18:40 30分鐘大放鬆	16:15 4條大路通陰間	19:30 香港有線新聞	19:30 香港有線新聞	18:40 30分鐘大放鬆	19:05 娛樂頭條	18:40 30分鐘大放鬆
19:05 娛樂頭條	18:40 30分鐘大放鬆	20:00 衝鋒戰警	20:00 非常突然	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	19:05 娛樂頭條	22:00 真心英雄	22:00 低壓槽 慾望之城	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 有線中國組	19:30 香港有線新聞	23:50 香港有線新聞		20:00 有線中國組	20:20 九州鏢鏢錄	20:00 有線中國組
20:20 九州鏢鏢錄	20:00 有線中國組			20:20 九州鏢鏢錄	21:10 經典 怪談	20:20 九州鏢鏢錄
21:10 五星級絲打	20:20 九州鏢鏢錄			21:10 週一祥談	21:40 戀愛通告	21:10 滋味人生
21:40 戰國	21:20 盲探			21:45 全職殺手	23:30 目露凶光	22:00 黑社會以和為貴
23:55 華麗上班族	23:45 世上另一個我			23:40 一代宗師		23:50 奇緣灰姑娘