

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

FREE DISTRIBUTION Every Thursday

2020 / 06 / 18

VOL. 19. 24



金源菜館

全新營業時間
每周七天
每日 4PM ~ CLOSE

107 - 2nd Ave SE Calgary 403.269.2211

名廚主理。正宗粵菜。選料上乘。色香味美



敬祝父親節快樂



堂食外賣 無任歡迎

敬請來電訂座或外賣自取

本店已遵循省政府衛生條例，

店內外清潔消毒，做足一切防疫措施。

本店確保社區、食客及員工健康安全為首要！

感謝各界堅守本份，維護社區安全！

阿尔伯塔省经济重启第二阶段:6月12日

现已开放:

- 图书馆
- 保健服务
- 个人服务
- 健身房、竞技场和其他室内娱乐设施
- 社区礼堂
- 团体运动
- 游泳池
- 餐厅和酒吧的视频彩票终端 (VLTs)
- 赌场和宾果游戏厅
- 乐器音乐会

以下场合解除人数限制:

- 礼拜聚会
- 餐厅、咖啡厅、休息室和酒吧
- 省立公园露营地
- 赌场
- 宾果游戏厅

*相关设施应确保适当的身体距离并实施充分的公共卫生保护措施。



Alberta
#Relaunch



VAN SON VIETNAMESE CUISINE

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

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



CHESTERMERE 分店現已營業

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

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



\$12.50
+GST

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) 是代表由道明證券(加拿大)有限公司之屬下或附屬公司之私人投資顧問。 (TD Wealth Private Investment Advisor) - 道明證券(加拿大)有限公司之屬下或附屬公司 (TD Wealth Private Investment Counsel Inc) 提供之退休及私人全權代理投資 (TD Wealth Private Investment Counsel) - 道明證券(加拿大)有限公司之屬下或附屬公司 (The Canada Trust Company) 提供之退休及私人信託 (TD Wealth Private Trust) 所提供之遺產和服務。 TD Wealth Canada Inc - Member of Canadian Investor Protection Fund - 所有商標均為其擁有者之產權。 *圖形 (TD) 標誌和其也商標是道明銀行的產權。

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

父親節享美食，敬請及早訂座！



極品孖寶



蟹肉碗仔翅 (足壹兩)
蠔皇原隻鮑魚 (八頭) 連刺參壹條
\$45 每位
祇限堂食 備貨需時 每日售完即止

★★★★★
卡尔加里最佳
人气餐厅
2019年度最佳港台美食类
CERTIFICATE
東來順菜館
亿度传媒 100 MEDIA
Calgary Intel 卡尔加里情报站

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

最適合您的屋保和車保
來自值得信賴的保險經紀

汽車+房屋保險

- 良好記錄
- 新屋
- 45歲以上
- 兩部車或以上

均可獲折扣優惠

立刻與我聯絡

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

汽車·房屋·人壽·旅遊

許蘊妍
Winnie Hui

精通國、粵、英語
服務 Allstate 超過20年
竭誠為您服務

受條款及條件限制，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。

EDDIE CHUI
INSURANCE AGENCY
建邦保險

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

一起來回味那些年的街頭美食 | 順德篇 · 阿明

最古老傳統的均安蒸豬，與古老的祠堂文化一脈相承。據《順德均安志》史料載：順德各地春秋二祭「多有燒豬作犧牲分胙肉，而江尾（即今均安鎮）則用蒸豬」。在傳統的風俗里，在每年的清明節和重陽節（即所謂春秋二祭）於祠堂舉行祭祖儀式，儀式後由村內德高望重之人將豬肉分給村坊各戶人家，以求全村人獲得庇佑，共享殷實飽餐。傳統的「太公分豬肉」象徵著家族的團結與凝聚。

在上世紀五六十年代，製作的均安蒸豬選擇肥豬來做，而且沒有放油這道工序。當時飲食的食材並不豐富，一隻豬往往是一家人積儲一年的珍饈。因此蒸豬多選擇100多斤重的大豬，以求蒸煮完工後人人有份。

隨著時間的推移，現在的蒸豬有了很大的改進。準備一口特大口徑的鐵鍋，一個長方形杉木盒，並且盒底的四周要開4個小通氣孔，中間開1個大圓孔，木盒上方還有一個拱形的疏木架子。將百來斤重已宰好洗乾淨的全豬起骨，最後剩下大約一半的重量。再用刀從豬腹內剖刀，把豬肉分割成既彼此分隔又不斷開的大塊。接著把精鹽、白糖、黑胡椒粉、五香粉等調味料塗遍豬肉裡外，醃約2小時至完全入味，再將其攤放在木盒子里的拱形疏木架子上，蓋上盒蓋放入土灶大鐵鍋內。鍋內摻水蓋上鍋蓋，灶膛內放入木柴，以旺火隔水蒸製，水蒸氣便源源不絕地從通氣孔進入木盒。然後把醃好的豬放在架子上，攤放在特製杉木盒子里以旺火隔水蒸製。30分鐘後開蓋用釘插在豬身上刺孔，使豬油滲出用冰水沖洗。再蒸約10分鐘，豬肉蒸熟後揭開箱蓋即有了濃濃的香氣，上桌前撒上炒芝麻添香賦味。

均安蒸豬油而不膩吃起來有豬肉的脆嫩和淡淡的



清香。製作過程中用冷水澆過肉質會更為鮮嫩爽口。均安蒸豬帶肥肉部份爽口彈牙，肥而不膩，芝麻增加口感及香味也是精華部份。

據史料記載，清咸豐探花李文田是均安上村人，入仕後歷任翰林學士、國史館纂修、內閣學士、禮部兼工部右侍郎，入值南書房，熟悉清宮各種典章禮制。李文田曾因奉母而回均安居住多年，歸鄉後直到他母親去世才出任官職。在滿族人的傳統里，有善畜豬喜食其肉的習俗。人死後殺豬從葬，用上好無缺的肥豬做祭祀的犧牲，這種豬肉稱之為「福肉」，取吉祥納福之意。這種「福肉」，實際就是用清水煮的白肉，不加任何調料，成品塊大色白。相傳當時的李文田告老返鄉後，正式把滿族人用豬肉祭祀的做法帶回家鄉，遂開始流傳均安蒸豬的做法。均安蒸豬體現鄉間粗獷的食風，在祠堂內蒸製用以祭祖，足以表現順德人慎終追遠的崇祖觀念。隨後相沿成俗流傳至今，從而成了均安獨特的鄉間美食。





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



01



03



04



02



05

小配件能讓家居更精緻

● 奇路迪雲

空間設計是一門很複雜的學問，大家不斷探索尋找如何通過精心設計與裝飾，讓有限空間獲得完美效果的方法。想要擁有高雅而又不失創意的家居環境，在裝飾色彩、小配件的挑選上都需要下一番功夫。

1. 素雅地毯簡約風(圖05/07/14)

素雅的地毯清晰地劃出了客廳的會客區域，淺色沙發搭配著客廳的整體基調，清新簡約的落地窗毫不違和的設計在沙發後，散發著清晨的陽光。

2. 時尚復古沙發茶幾(圖08)

極具現代氣息的沙發茶幾，既具備時尚空間的美感，又符合簡約主義的風格，沈穩內斂的壁爐，卻像是把你帶到了中世紀的富人家，新鮮而復古。

3. 粉色沙發奪眼球(圖01/11)

粉色的沙發，在層次感十足的灰白牆壁映襯下，奪人眼目。清新質樸，時尚簡約，三兩個簡單設計便輕鬆營造出現代主義下的空間感。

4. 和諧統一肌理紋樣(圖09/12/13)

無論是地板、家俱或是牆面，肌理的紋樣都大致相近，讓家居在視覺上達到一種通暢無遺之感。

5. 開放空間巧隔斷(圖04)

開敞的空間，如何劃分區域呢？設計師巧妙的把一整



06



07

塊牆鏤空設計來做隔牆，營造了隨心愜意的空間，錯落有致的布局，也融合了實用性和建築美學。

6. 充滿朝氣兒童房(圖02/10)

明亮的色彩自然是兒童的最愛。從櫃子到床墊，在白色為主色調的前提下，配上充滿童趣的三角形，穿插各種小裝飾，陽光可以透過窗戶灑進房間，顯得明亮而充滿朝氣。

7. 挑戰傳統的梯子(圖03)

創造性將梯子設計成懸空的效果，在狹小的空間裡不會感覺非常佔地方，但卻穩固又耐看。顏色與地板及書桌統一，視覺上更顯和諧。



10



08



11



13



12



14



09



LUCKY SUPERMARKET

JUNE 19 - 25
2020

42.98
each



仙女牌泰國香米
Fairy Brand White Jasmine
Rice New Crop 36lb

1.39
each



三小姐牌沙河粉
Triple Girls Small 1mm
Rice Stick 454g

4.19
each



三小姐牌特級魚露
Triple Girls Fish Sauce
680mL

1.99
each



幸福比內牌椰果(紅/白/綠)
Lucky Pinoy Coconut Gel
Red, White or Green 340g

89¢
each



多款選擇
Chick Boy 小食
Chick Boy Pop Nik
Assorted Snacks 100g

1.18
/lb



特大番茄(墨西哥產)
Extra Large Tomato, Mex

1.48
/lb



黃肉桃/黃油桃(加州產)
Yellow Peaches or
Large Nectarine, Calif

2.98
/lb



越南青芒果(大)
Large Green Mango, Viet

2/5.00
/lb



越南嫩椰青
Young Coconut, Viet

1.68
/lb



越南火龍果
Dragon Fruit, Viet

2/3.00
/lb



西芹(加州產)
Celery, Calif

1.68
/lb



中國茄子(墨西哥產)
Chinese Eggplant, Mex

3.48
/lb



林琴果(大)(墨西哥產)
Large Sour Sop, Mex

99¢
/lb



大甜橙(加州產)
Large Navel Orange,
Calif

1.38
/lb



一級特大肉薑(中國產)
Extra Large No.1 Ginger,
China

98¢
/lb



原個南瓜
Whole Fairytale Pumpkin

1.98
/lb



上海白菜(加州產)
Shanghai Bok Choy,
Calif

1.29
each



好比牌米粉
Hobe Special Bihon
Cornstarch Stick 454g

3.99
each



潘泰諾華 皇燒蠔油
Pantainorasingh Oyster
Sauce 730mL

2.99
each



Mae Ploy 甜辣醬
Mae Ploy Sweet Chili
Sauce 730mL

1.09
each



Sumaco 茄汁沙甸魚
Sumaco Sardines in
Tomato Sauce 125g

8.99
/lb



生猛海螺
Live Conch

5.99
/lb



生猛馬尼拉蜆
Live Manila Clam

1.49
/lb



新鮮特級小雞腿
Chicken Drumstick Family
Pack or \$1.39/lb for
Whole Case Lot

5.99
/lb



牛丸/豬肉丸
Beef or Pork Balls

5.99
/lb



嫩炒牛肉
Beef Inside Round
Trimmed

2.29
/lb



豬元蹄
Pork Hocks

3.49
/lb



免治牛肉
Regular Ground Beef

5.99
/lb



安格斯牛腩(原裝)
Angus Beef Flank Whole
Pack

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
June 19, 2020

FRI 19 SAT 20 SUN 21 MON 22 TUE 23 WED 24 THU 25

Special Shopping Time for the Elderly and Vulnerable

Lucky Supermarket Calgary stores will now opened early

every Wednesday & Friday at 8:00 am – 9:00 am

For Senior and people living with disabilities.

長者及殘疾人士特別購物時間

卡城好運超市現逢星期三及星期五提前於早上八時啟市

方便所有耆英及殘疾人士安心購物

早上九時起照常為公眾服務

Instagram @ lucky_supermarket_calgary

Facebook @ luckysupermarketcalgary

7.99 /lb
2 Days Only
June 19 - 20
只限兩天



Halal
清真

西冷牛肉
Halal Beef Sirloin Tip Roast

5.99 /lb
2 Days Only
June 19 - 20
只限兩天



Halal
清真

新鮮羊肩肉
Halal Fresh Lamb Shoulder

2.19 /lb



急凍去腸肚鯽魚
3Fish Tilapia Fish 550/750

38.99 each



海燕牌去頭老虎蝦
Ocean Swallow Headless
Black Tiger Shrimp 26/30
3.6lb

4.99 each



碧瑤牌菲律賓腌豬肉
Baguio Sweet Cured Pork
Tosino 375g

2.98 each



海燕牌米粉
Ocean Swallow Rice
Vermicelli 908g

2.49 each



天鵝牌醬油
Silver Swan Soy Sauce
1L

3.99 each



普蒂大督牌醬油和醋
Datu Puti Soy Sauce/
Vinegar 2x1L

5.98 each



勤柏文牌芥花子油
Compliments 100% Pure
Canola Oil 3L

1.49 each



假日牌午餐肉
Holiday Luncheon Meat
340g

1.49 each



楓葉牌維也納香腸
Maple Leaf Vienna
Sausage 113g

1.49 each



Mrs. Moo 煉奶
Mrs. Moo Condensada
Sweetened Milk 300mL

99¢ each



秋菊牌椰子水
Chaokoh 100% Young
Coconut Water 330mL

4/5.00



能天娜牌榛子朱古力醬
Nutella & Go Hazelnut
Spread Snacks 52g

1.29 each



Jack n Jill 芝士味薯片
Jack n Jill Piatto's Cheese
Potato Snack 85g

8.99 /lb



好運牌排骨
Lucky BBQ Pork
Spareribs

Sunridge Store Only!
祇限 Sunridge 店

3.99 each



好運法式麵包 (5個)
Lucky French Baguette
5pc Bag

2.99 /lb



海燕牌銀鯧魚
Ocean Swallow Silver
Pomfret Fish 50/100

2.89 /lb



幸福比內牌竹莢魚
Lucky Pinoy Round Scad
Fish 3/4

5.69 /lb



海燕牌石斑
Ocean Swallow Brown
Grouper Fish 400/600UP

8.99 each



越金牌去頭白蝦
Viet Gold Headless
White Shrimp 26/30 400g

8.49 each



三魚牌原條魷魚
3Fish Whole Calamari
Squid 907g

5.49



三魚牌急凍梭子蟹盒裝
3Fish Cut Swimming
Crab 454g

1.39 each



布拉勤牌木薯蓉
Bulacan Grated Cassava
454g

1.39 each



幸福牌去皮木薯
Lucky Peeled Cassava
454g

8.69 each



新東食品新鮮潮州標條
Chef Fresh Banh Pho
Noodle 5lb

2.39 each



幸福牌原條香茅
Lucky Whole Lemongrass
454g

1.89 each



第一家牌春卷皮 (八吋半)
TYJ Spring Roll Pastry
8.5" 20pc 275g

14.99 each



亞萊地牌急凍榴槿蓉
Aroy-D Durian Paste 2kg

Flyer prices effective June 19, 2020 | See instore for more specials. Visit www.luckysupermarketcalgary.ca | f @

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 06月19日至06月25日

電話：403-250-8198

營業時間：每日10am - 8pm

2020新海鷗香米
New Crop Geoland Jasmine Rice



\$42.99/bag

金牌白蝦 26/30
Nila White Shrimp



\$22.99/box

16's 呂宋芒果
Mango Case 16 size



\$16.99/box

餐館特價批發

青蔥	Onion King	\$23 ⁰⁰ /box
台灣椰菜		\$25 ⁰⁰ /bag
大洋蔥		\$22 ⁰⁰ /bag
薑		\$40 ⁰⁰ /box
雞牌甜辣雞醬		\$46 ⁰⁰ /box

\$3.59/lb



妃子笑荔枝
Fresh Lychee

\$1.69/lb



雪裡紅
Sher Li Hon

\$1.29/lb



水晶梨
Asian Golden Pear

\$2.39/lb



美國油菜
USA Yue Choy

\$1.19/lb



菠蘿蜜
Jackfruit

\$1.89/lb



美國上海白菜
USA Shanghai Bok Choy

\$0.89/lb



紅蛇蘋果
Red Delicious Apple

\$0.49/ea



青蔥
Green Onion

\$1.59/lb



香梨
Fragrant Pear

\$0.69/lb



台灣椰菜
Taiwan Cabbage

\$3.69/ea



中源G7咖啡
TIN G7 Instant Coffee

\$1.49/ea



誠字辣腐乳
Preserved Chili Beancurd

\$1.55/ea



椰樹米紙
CT Rice Paper

\$9.29/ea



家樂雞粉
Knorr Chicken Broth Powder

\$1.45/ea



玫瑰沙河粉 1mm
Rose Rice Stick 1mm

\$2.49/ea



魷魚標魷魚露
Squid Brand Fish Sauce

\$1.99/ea



宏源水果糖
HY Assorted Fruit Candy

\$1.99/ea



Aroy-D 筍塊/筍絲/筍片
Aroy-D Bamboo Shoot

\$1.59/ea



雞牌綠豆
Cock Brand Green Mung Bean

\$4.59/ea



榮榮臘腸
Wing Wing Chinese Sausage

\$1.25/ea



黃冰糖
Rock Sugar

\$2.99/ea



熊貓粽葉
Panda Bamboo Leaves

\$2.49/ea



大信滷豆乾 // 傳統豆腐
DSI Spiced Tofu, Fresh Tofu

\$1.25/lb



雞腿球
Chicken Leg Dumstick

\$7.39/ea



香菊鮮腐皮
Xiangju Frozen Beancurd

\$2.89/lb



金鯧魚
Golden Pompano Fish

\$6.19/ea



紐西蘭青口
Greenshell Mussel

\$2.29/ea



思念玉兔奶黃包
Synear Custard Bun

\$3.19/lb



鱸魚
Barramundi Fish

\$4.09/lb



海威三牙魚
Searay King Weakfish

重要啟事

近日因新冠肺炎病毒在亞省爆發及迅速蔓延，影響報紙派發地點。為配合政府呼籲，國民應留在家中，減低病毒傳播機會及受感染風險。閒情一周將從四月份起至疫情轉佳為止，暫時改為電子版，繼續為各客戶及讀者服務，令各位可安坐家中細讀最新市場動態及時事資訊。在此疫情嚴峻期間，閒情一周電子版將於每周四在網上更新，而臉書內容也將不斷更新，敬請各客戶及讀者瀏覽及分享。

**祝 各位身體健康
疫情早日終止**



facebook@trendweekly



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



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



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、房屋和汽車合保折扣。
- 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



直擊報導自助餐廳重開衛生指引

今日全城最大型自助餐食肆揚子江首日重開自助餐服務，依照亞省防疫及衛生條例，自助餐比一般餐廳食肆要求更繁複，一向八卦的我就於中午時份實地體驗個中情況。因事前揚子江已通知衛生局今天將跟足指引重開自助餐服務，而衛生局已聲明事前會到場視察是否符合指引。

當我抵達揚子江後，先與東主互相大吐苦水一番，據揚子江東主稱，在疫情最嚴峻期間祇能做點外賣，直至可開放堂食後就加埋任叫任食，但生意及人流都未如理想，而且防疫工序又多，真是叫苦連天。現在亞省開始第二階段重啟，在特別衛生及防疫措施下，自助餐食肆可以重啟服務。在現場所見，由入口開始已見到很多告示標貼提醒各食客必須遵守的防疫條例等等。進場時先由職員量度體溫，每位客人都需先用由餐館提供的消毒液洗手，客人入座後才由侍應放上餐具及水杯，客人到自助餐供應區域時，又要先用消毒液洗手，選取食品時客人不可自取用餐盛器，一切須由侍應代勞，每次選取食品時客人要保持一定距離，所以在控制人流方面又要花心思，人力物力更不在話下。

其實最難辦的正是要在每枱食客揀選完食物後所用過的食物夾等都要即時更換，客人選完食品離開食品供應區時又要消毒洗手一次才可再入座進食。可能揚子江常有一班長期擁擠，所以在第一天恢復自助餐服務便急不及待到來捧場，雖然要依照所有防疫條例但亦食得開心。大約下午一時左右，卡城衛生局衛生官真的到訪抽查，經過近一小時的細心巡視後，基本上對揚子江的防疫及衛生措施都極為滿意，唯一要特別提點的是每枱食客在座後要保持6呎社交距離而並非祇是枱與枱之間6呎距離。

我相信很多食肆現在都面對同一個兩難局面，就係應否開啟堂食服務，因為種種繁重的衛生防疫工序，所需人手確實不少，很多較細面積的食肆，因社交距離問題，可能祇有一半枱數可用，雖然條例說明每枱最多可坐6人，不可搭枱，假如有三幾枱祇有兩人進餐的話，全間食肆祇可容納30%左右最高座限的人數，可謂生意難做。

亞省今日新增48例，全省共7,530例，卡城新增21例，共5,126例，卡城以南新增7例，共1,284例，愛城新增15例，共747例。



2020年6月17日

余慕慈加拿大特許專業會計師

JAMES YEE PROFESSIONAL CORP.

Chartered Professional Accountant

三十多年會計經驗

提供英、國、粵、台山

多種語言服務

•會計 •簿記 •年結及財務報告

•公司及自僱報稅 •公司註冊

•Payroll / GST

歡迎
電話查詢

#10, 1015 Centre St. NW Calgary AB T2E 2P8
Tel: 403-230-8685 Fax: 403-230-2799
Cal: 403-606-6878 Email:jamesyee@telus.net



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

各式越南湯粉

越式酸湯 連 香辣蝦煲

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

送 汽水壹罐

特價 \$10.45

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

克羅地亞 司碧 Split (一)

克羅地亞物資較前幾個國家貴，早餐選擇較少尚算不錯，太座又拿出私貨即食麵做早餐。八時半前往「司碧 Split 又譯史普利特」，位於亞得里亞海東岸，有1700多年歷史，當地女導遊帶領，一睹古代羅馬皇帝「戴克里」花十年時間，用二千奴隸，完工於公元305年自動退位後居所「戴克里皇宮 Diocletia's Palace」風采，1979年列入世界文化遺產。宏偉全石造皇宮215公尺長，181公尺寬，被28公尺高城牆圍繞似個堡壘。皇帝住了七年，死後皇宮荒廢，7世紀時，北方城市被斯拉夫人入侵，大批難民湧入，拆掉皇宮部分建築物改建民宅，皇宮與民宅共存奇妙景象。從皇宮最早地圖看，長方形皇宮有十六個塔樓和四座城門，分別稱為金、銀、銅、鐵門，銅門與海港相連。現高聳城牆外填海成為熱鬧海濱大道Riva，各式各樣商店、咖啡座林立。港口泊滿遊艇，坐帆船遊亞得里亞海要20歐元，公共廁所收費1歐元。

由海濱大道以為是小巷的南方銅門進入昏暗陰冷「地下大廳 Basement Halls of Palace」。大廳佔地很大，拱廊現改成一箇箇賣紀念品攤位商場，當年與港邊平行地面層，商船貨物直接運到倉庫儲存。付費入口處牆上掛着由北方「薩洛納城Salona」引導水源來此地圖，還有兩口水井，引導水管。大廳被隔間成多個空蕩蕩長方形空間，小門直通，又有通道，分不出東南西北，雖有「你在此地圖」，但沒指出所在位置，幅幅一樣，得啖笑！安全計跟着導遊走。幸好燈光如畫，偶有透光小窗，這些空間有的是酒窖和倉庫，有的是教堂或房舍地基，竟有間當年壓榨橄欖油房，擺放長條大木柱條等器具。亦有圖書館，偶有石塊、石柱頭放在地上，這個有小窗房放有張石櫈，齊整石砌圓型天花板，擺戴克里像皇帝半身石雕像，另一角放刻有花紋石板、石獸古物。大廳得以保存完整，幾乎千年前模樣，全因地下大廳屋頂有許多洞口通往地面，住在屋頂上居民

將垃圾往洞口丟，日積月累，淹沒了整個地下大廳，1945年南斯拉夫軍隊攻城時意外發現地下大廳，十年後開始清理，現在看到只是一部份，其它原封不動，怕再開挖破壞結構。電視劇「權力遊戲 Game of Thrones」曾在這裡取景。

從地下大廳經狹窄蜿蜒樓梯上來，是「民族學博物館 Ethnographic Museum」四層頂樓露天大平台，重見天日藍天白雲真可愛，斷垣殘壁羅馬遺跡，原是皇室餐廳和浴室，一邊浸浴一邊品嚐美食，皇帝真識享受。北面千年圍牆用鐵架支撐，試圖復原最初樣貌，從窗外望現實花花世界，時空交錯。南面造型別緻鐘樓、八角形大教堂拍照最佳位置，右側屋宇外牆壁龕竟見司碧守護神「聖安東尼 St. Anthony」雕像，往下望是博物館庭院。從這角度看建築整體以紅磚相隔石塊，設計幽雅。

落到樓下，繞過博物館，石砌穹頂因塌陷，造成圓型天井般皇宮前庭是皇帝寢室，表層彩色鑲嵌畫已剝落，戴克里皇帝自命天神之子，每年四次在此面向列柱廊中庭跪地祈福。圓拱形空間最佳迴音效果，圍成半弧8位男歌手，身穿白襯衫、黑西裝演出傳統無伴奏合唱，稱為「克拉帕 Klapa」，旋律和諧，有團友識貨買張CD，Klapa清唱2012年被列入世界文化遺產。未完待續。



「地下大廳」船駛入落貨地方



近二千年古羅馬皇室餐廳和浴室

「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」



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





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



我們需要 聽到您的聲音。



Honourable Jason Kenney
Leader of the United Conservative Party Government Caucus

UCP
GOVERNMENT CAUCUS
UCPCaucus.ca

東方 周報
www.orientalweekly.net

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





蘋果可能自研芯片 或放棄與英特爾合作

由於華為受到美國商務部的實體清單限制，與智能手機密切相關的核心部件處理器芯片受到中國網友的特別關注，不論是智能手機還是個人電腦，多數國產品牌一直都在使用來自於美國供應商的處理器芯片，直到近年華為的海思芯片成為行業內的佼佼者，國產自研芯片才得到行業內很多手機廠商和供應商的重視。

雖然英特爾（Intel）、高通（Qualcomm）和蘋果（Apple）都屬於美國企業，但企業之間也擔心會因為核心技術被供應商或其他廠商限制，因此蘋果也一直都在完善自身的閉環生態，智能手機和平板電腦端的A系列處理器以及iOS、iPadOS系統全部採用閉源的方案，將核心技術牢牢掌握在自己手中，不過唯一遺憾的是蘋果在自家的個人電腦Mac產品中的中央處理器還要依賴於英特爾。

英特爾在研發移動設備5G基帶芯片方面並沒有幫助蘋果擺脫對高通的依賴，但不可否認的是，英特爾在個人電腦芯片領域佔據著絕對的優勢地位，全球能與英特爾正面競爭的個人電腦芯片廠商基本只有AMD，但長期以來AMD也處於「千年老二」的位置，足以正面英特爾在個人電腦芯片行業的地位。如今英特爾在發展方面似乎也遇到了技術瓶頸，每次更新迭代的處理器在性能方面提升幅度並不算大，這也讓想要站穩全球頂尖科技品牌地位的蘋果有些不滿，因此有傳聞稱蘋果將會在2020年的全球開發者大會上發佈自家的個人電腦處理器芯片。

關於蘋果自研的個人電腦處理器芯片消息現時還不多，此前曾有網友發現蘋果的一項代號為「Kalamata」的計劃似乎就是自研芯片的項目，這項計劃中最初將會包含三款處理器芯片，這些芯片將會基於ARM架構完成開發，最終將會於蘋果的A系列處理器設計結構基本相似。處理器的變化對用戶而言並不會產生基本的使用體驗影響，預裝系統仍然是蘋果自家的MacOS，當然全新的處理器還需要一定的時間過渡，也就意味著未來推出的Mac電腦可能還會有搭載英特爾處理器的機型，預計首款採用基於ARM架構打造的蘋果處理器Mac將會在2021年發佈，但這並不意味著英特爾會多一家競爭對手，畢竟蘋果不會講自家處理器外賣，因此最多算是減少了英特爾的市場份額。





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即可免費獲贈迷你紅蘿蔔兩磅



Red Peppers

SALE
1.88/lb

紅燈籠椒



Yellow Peaches

SALE
1.28/lb

黃肉桃



Field Tomatoes

SALE
1.28/lb

田園番茄



Seedless Watermelons

SALE
3.98/ea

無核西瓜



Head Lettuce

SALE
1.48/ea

西生菜

for 2
SALE
0.98

Green Onions



青蔥

SALE
1.68/lb

Red Seedless Grapes



無核紅提子

SALE
0.88/ea

Fresh Kale



羽衣甘藍



零售、批發無任歡迎
提供批發送貨服務

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

周一至周五: 9am-8pm 周六: 9am-7pm 周日: 10am-6pm



本周特價
6月18日 - 6月24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：



華隆 地址：豐台大匯中心 R108 Harvest Hills Blvd NE Calgary
電話：(403)325-5885 傳真：(403)322-9766
營業時間：每日九時至五時
華北 地址：Bay 323 34 Ave NE Calgary
電話：(403)291-8827 傳真：(403)291-8724
營業時間：每日九時至五時
華興 地址：東區太古廣場 Unit 3000, 999-1015 St NE Calgary
電話：(403)297-5132 傳真：(403)297-5172
營業時間：每日九時至五時

加拿大總代理：

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



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



洪世德

週日首映

LS 龍祥頻道
LS TIMES TV

6月21日 5PM / 10PM

主演：梁家輝

每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四
THURSDAY
Jun 18

0:00 泰羅 2
1:55 新聞重播
3:10 小李飛刀飛刀外傳
4:55 鬼請你睇戲
6:30 30分鐘大放燄
7:25 神鑄手
9:00 刀馬旦
11:00 大明風華
12:00 拳霸 2
14:00 英雄本色3
16:20 暴走神探
18:40 30分鐘大放燄
19:05 娛樂頭條
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
21:10 大明風華
22:00 是敵的 極速天使

星期五
FRIDAY
Jun 18

0:10 臥虎
2:10 新聞重播
3:25 逃犯
5:10 上帝之手
7:00 搭錯車
8:45 暴走神探
11:00 大明風華
12:00 極速天使
14:20 臥虎
16:25 失孤
18:40 30分鐘大放燄
19:05 娛樂頭條
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
21:10 一曲走天涯
23:30 風聲

星期六
SATURDAY
Jun 20

1:45 新聞重播
3:00 英雄本色3
5:15 超時空要愛
7:00 失孤
9:00 中華戰士
10:45 是敵的
11:30 經典·怪談
12:00 風聲
14:15 超時空要愛
16:05 日本沉沒
18:40 一曲走天涯
19:05 飯店長
19:30 香港有線新聞
20:00 龍鳳門
22:00 黑白戰場
23:45 香港有線新聞

星期日
SUNDAY
Jun 21

0:20 智勇三寶
2:10 擁抱每一刻花火
4:00 英雄本色3
6:15 日本沉沒
8:40 龍鳳門
10:30 美少女日本民宿
11:30 黑白戰場
13:20 智勇三寶
15:10 擁抱每一刻花火
17:00 深夜食堂
19:30 香港有線新聞
22:00 聖誕奇遇結良緣
深夜食堂

星期一
MONDAY
Jun 22

0:30 香港有線新聞
0:35 賈兇拍人
2:25 尋找周杰倫
4:00 七月又十四之信
5:40 不信由你
7:20 上帝之手
9:10 深夜食堂
11:00 聖誕奇遇結良緣
12:05 大明風華
14:10 尋找周杰倫
16:00 新警探故事
18:40 30分鐘大放燄
19:05 娛樂頭條
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
21:10 大明風華
23:25 兇手還未睡
臥虎藏龍

星期二
TUESDAY
Jun 23

1:45 新聞重播
3:00 四大家族之龍虎兄弟
5:15 山村老屋II色之惡鬼
6:50 新警探故事
9:05 深夜食堂
11:00 大明風華
13:50 兇手還未睡
16:15 龍門飛甲
18:40 30分鐘大放燄
19:05 娛樂頭條
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
21:10 大明風華
23:25 天堂口

星期三
WEDNESDAY
Jun 24

1:10 新聞重播
2:25 櫻!溫邊位
4:05 自殺前十四天
5:40 逃犯
7:15 龍門飛甲
9:20 不要不散
11:00 大明風華
12:05 深夜食堂
14:20 天堂口
16:25 天追捕
18:40 30分鐘大放燄
19:05 娛樂頭條
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
21:10 大明風華
22:00 差少女日本民宿
七月與安生

海南雞

雞肉 所需材料

- 卑詩農場臺灣走地雞 約2磅重
- 雞高湯10公升
- 姜半塊 (去皮切絲)
- 蒜頭10瓣
- 中型紅蔥頭8顆
- 青蔥一把
- 八角6瓣
- 麻油 2湯匙
- 鹽 1/2湯匙
- 味啉 1/2杯
- 現磨黑胡椒 少許 (調味用)

雞湯 做法

- 將雞先去頭去腳做處理。雞脖子跟內臟則擺置一側
- (除全雞外)將剩餘的材料放入大湯鍋內,并開火煮至沸騰
- 轉小火燉煮20分鐘
- 將已去頭去腳的雞放入鍋中,并開火
- 烹飪約30分鐘後將鍋移開火源,讓雞繼續留在鍋內約30分鐘。
- 請注意:不可移開鍋蓋。雞的內部烹飪溫度應達到華氏180度F(相當於攝氏82度C)。
- 將雞從鍋取出并擺置于常溫約30分鐘。
- 雞湯將用于烹飪米飯及做為沾醬使用,請勿傾倒。

芝麻醬油沾醬 準備材料

- 醬油 50克
- 紅燒醬汁 25克
- 蚝油 30克
- 麻油 10克
- 植物油 5克
- 糖 25克
- 鍋內的雞湯 50克
- 黑胡椒 少許

做法

將材料全部攪拌均勻,擺置一旁備用。

準備材料 (米飯)

- 香米 1杯 (反覆沖洗約5次)
- 植物油 10克
- 雞油 1湯匙 (取自雞脖子或是內臟部分)
- 薑 4小片
- 蒜頭 4粒 (整顆完整的)
- 紅蔥頭 2個 (切片,非切粒)
- 青蔥 2棵
- 鍋內雞高湯 2杯
- 八角 2粒 (整顆)

做法

- 將油及雞油倒入鍋中 - 將雞脖子切斷并一起加入烹煮
- 用慢火烹煮約2分鐘
- 加入薑、蒜、紅蔥頭及八角再煮一分鐘。將脖子/內臟取出
- 加入白米及雞高湯
- 煮滾後轉小火燉煮
- 蓋上鍋蓋繼續烹煮直到湯汁收盡(約時20分鐘)

擺盤

- 將雞肉去骨後切至適量大小
- 在雞肉上淋上適量沾醬
- 加上切片小黃瓜或川燙過的豆芽菜作為擺盤配菜
- 將室溫的海南雞搭配熱騰騰的白飯一同食用

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烹煮至攝氏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密的位置(且尚未碰觸骨頭部分)。查詢更多食物安全資訊請瀏覽網頁: www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html


bcchicken.ca/consumer/specialty-asian-chicken

亞洲特產雞種



健康營養
按照加拿大標準生產





作為父母的你，是否也會時常為孩子如何更好地入睡而煩惱呢？確實，對於新手爸媽來說，這些照顧孩子的事情確實是不小的挑戰。從看似簡單的抱孩子、幫孩子洗澡、哺乳等事來看，其實做起來一點都不容易。

孩子的睡前三部曲


● 藍色樂園



有些父母更會認真看育兒書或參加各種育兒課程，希望能學到更多的育兒知識，生怕老出錯會影響孩子。小編還記得孩子剛出生不久，經常需要撥打811詢問孩子的情況。甚至試過孩子因小問題而將其深夜帶去急診室的尷尬經歷。當班的護士看到孩子後第一句就說：“我不覺得她有甚麼問題啊？不過還是檢查下吧。”結果當然也是虛驚一場，但估計也有不少新手父母像小編一樣，遇到孩子有問題時感到的無助和慌張。隨著孩子的逐漸長大，慌張少了些，但訓練孩子的習慣則成了很多新手父母的新難題，尤其是對於孩子睡前的習慣培養。由於工作的關係，很多時候都很難完全跟足書本要求來執行實際的操作。經常會給自己藉口，今天太累了，就讓孩子直接睡覺吧，不用讀書了。或是刷牙太麻煩，直接喝水算了等等。但稍有一點鬆懈，孩子就很難養成習慣，作為父母以後會更難帶孩子，對他的成長發育亦有不好的影響。所以即使再累再辛苦，也要堅持養成孩子睡前的習慣。

01. 關於孩子寶的刷牙

做父母的要意識到孩子的牙齒護理是需要在他出生後就開始的。可能眾多父母會很疑惑，孩寶明明沒有牙齒，又該如何做到牙齒護理呢？其實，





在嬰兒階段，就應該用乾淨的布來幫助孩子清潔好他的口腔。當孩子出第一顆牙時，需學會用牙線和牙刷來幫助他清潔牙齒。現在一般建議孩子在3歲之前應使用非含氟Flouride-Free的牙膏，即 Training Tooth Paste。因氟Flouride具有微量毒性，而3歲前的孩子還不太會將牙膏吐出，因此不建議使用。Alberta前幾

年取
消了水中加Flourid的措施後，近幾年來發現越來越多的孩子有蛀牙問題。因此政府補貼當地的Health Centre，讓孩子三歲前每半年可以做免費的牙齒貼氟。到3歲後，孩子會吐牙膏，就可以使用米粒大小的含Flourid的牙膏來保護牙齒了。這裡需要強調的是，無論是3歲以內還是3~6歲的孩子，每天都應該使用牙膏刷牙2次。在孩子約5歲時，才真正掌握如何控制牙刷及刷牙的能力。在此之前，父母一定要定時幫助孩子刷牙。

02. 關於孩子的看書

有些孩子好動，不愛靜下心來看書。像小編的孩子，經常看書看到一半，就會自己將書翻到最後一頁。有些父母這時可能就放棄了，覺得孩子不喜歡看書，直接Skip掉晚上睡覺為孩子讀書的習慣。其實興趣可以慢慢培養，哪怕剛開始只有2分鐘也好。當孩子發現睡前看書有許多樂趣又能跟父母交流時，就會慢慢地喜歡上聽故事了。

03. 關於孩子的上床睡覺

孩子之所以沒有規律的睡眠情況，主要是因為父母沒有監督好他們的作息時間。其實孩子的規律睡眠對他們至關重要。因為睡眠時間和質量會直接影響他們的身
體發育。因此，父母無論多累多辛苦，也要堅持每晚
入睡。之後要關掉或調
大聲喧嘩。需要使用
讓孩子看到。因為
子倍感興奮，難以
養育孩子並不輕鬆
路和方法，凡

設定相同的時間讓孩子
低電視音量，更不要
電腦工作的話，切勿
屏幕的藍色光會讓孩
入睡。
，但關鍵也需要找對思
事並沒有預設中那麼難
以逾越，更多地需靠父
母有堅持努力的心。



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)
啟蒙音樂課程
• 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
• 鑲鑽修理
• 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

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

高價收金

冷暖氣工程

587-888-1528
Raymond 周炳焜
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 證書獲文憑。註冊鋼琴教師 *

INTRO MUSIC GROUP CLASS:
音樂啟發班
45 min: \$20 per lesson

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

Phone/text: 587-917-8283
Email: celinaalui@gmail.com
jessicawenlui@gmail.com

微信: amyli2397
* 授課地點：西區, 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 (大統華超市隔鄰)
Pacific Plaza Mall 921
999-36th St. N.E. Calgary
電話 (403)235-3915
七天營業

• 吸力強勁
• 自動清洗
• 寧靜舒適
• 健康衛生

Auto Clean AC3200
CSA Approved
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
傳真：(403)984-3301
PIERRE YAN
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
- ◆ 內外油漆
- ◆ 舊屋翻新
- ◆ 租屋裝修
- ◆ 陽臺圍欄
- ◆ 土庫裝修
- ◆ 瓷磚地板
- ◆ 大小工程

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

創業良機

DRIVE THROUGH KIOSK 車道食檔出租

位於車水馬龍 Macleod Trail 大道，
可經營咖啡小食、越南咖啡、
越南三文治、珍珠奶茶等。
鄰近無競爭對手，即可交吉開業

詳情請電: 403-605-8605

5230 Macleod Trail Calgary



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



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
- 反應迅捷
- 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
爐爐機器除煤冷屋
頂頂
機機



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

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**

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

ROLL UP BANNERS
24hrs Turn Around
Available @ Calgary

FLAGS

DOOR HANGERS

BROCHURES/FLYERS

PRESENTATION FOLDERS

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、乾葉清理、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
· 最多樣款式
· 最新穎的設計
· 最合理的價錢

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

林彬 稅務會計師

專業報公司稅、生意、自僱、私人稅、辦理護照

生意計劃書, 代客出租房屋
物業管理, 登記公司註冊

二十多年經驗, 價格優惠

手機: 403-383-8782
charleslam3388@gmail.com
139 Coverton Heights NE Calgary AB T3K 5B2

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

閒情

商業分類

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



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



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



中國 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

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

華安裝修公司

An An Contracting Company

緊修急修
內屋外修
陽台圍欄
內外油漆
屋頂換瓦
水喉維修
瓷磚浴室
廚房膠浴
漏水管更換
安裝抽氣
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
水管更換
水電維修
木工程
實木地板
雲石瓷磚
門窗安裝
圍牆陽台
土庫裝修
霉菌清理
舊屋翻新

Licensed - Insured

Jason 黎 (403)703-8768

專業建造

陽台·圍欄
新建或翻新



價錢優惠·免費估價

請聯絡 RAY: 403-870-1771

華潤裝修公司

Huarun Renovations LTD.

政府註冊 勞動保險 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

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

M & M Auto Glass

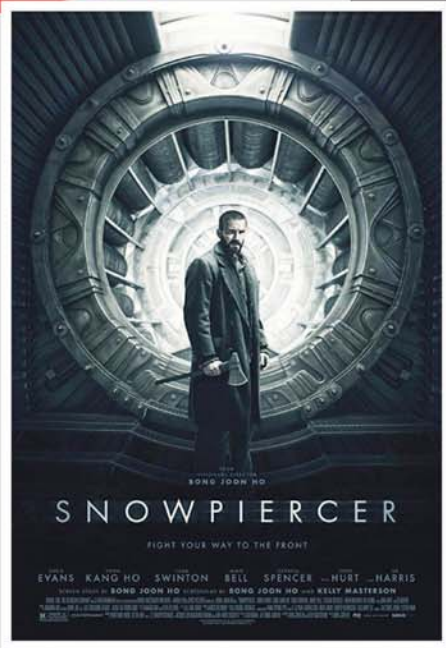
Windshield Specialist
汽車玻璃維修公司

- ★ 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

如果世界變得一無所有 還有末日的方舟《雪國列車》



好久沒和讀者見面，筆者在家稍作休息後，繼續為大家介紹不同的電視及電影作品。之前曾為大家介紹過幾部末日電影，今日再為大家介紹另一部目前已出劇場版的《雪國列車》*Snowpiercer*。這部改編自法國作家Jacques Lob的作品*Le Transperceneige*的2013年電影，當年並沒有在歐美引起巨大反響，儘管口碑票房不俗，爛番加上評分高達94。原因在於製作及投資公司均來自韓國，導演則是曾執導去年在奧斯卡頒獎禮上大發異彩的電影《寄生上流》的Bong Joon-ho。男主角則請來“美國隊長”Chris Evans及同樣演出《寄生上流》的Song Kang-ho。故事假定未來的地球，由於環境污染導致全球暖化情況日益嚴重。人類妄想將CO2發射到大氣層製造全球變暖，但卻弄巧成拙導致全球氣溫驟降。僅存的人類只能乘坐坐在諾亞方舟般的列車裏，這台自給自足，能永不停息的列車卻存在兩種截然不同的生活：“車頭”的乘客奢華度日，“車尾”的乘客卻不斷被壓榨。筆者印象最深的是當男主角奮戰到最後，終於從車尾走到車頭時對同伴回憶自己不堪的過去：“當18年前的首批乘客登上這輛列車時，由於列車管理層無視車尾乘客的生活而拒絕供應水及糧食。人性最醜惡的一面在這種極度惡劣的環境中凸顯出來。為了生存，我甚至清楚了解人肉的滋味，我恨自己。而當其他人想爭取“糧食”而殺害無辜時，一位老者挺身而出，將自己身上的肉割下來安撫那些驚慌的飢

民。大家深受感動，紛紛效仿老者的行為。雖然後來有食物供應，但生存環境卻惡劣得難以想像。所以我必須要走到車頭談判，爭取為底層人民拿到更多權利。”但在他的談判中，冷血的老闆透露他只是這場暴動中的棋子，目的只為“優化”列車上僅存的人類。而老闆正是煽動“革命”的陰謀家，目的是為了讓一部分底層人民犧牲。而保留下來的，則為上流社會創作更多的勞動力。這不難看出，影片暗喻人類社會千年不變的殘酷現象：社會的大部分財富永遠只掌握在少數人手中，人性醜惡不過如此。電影的結尾，女孩成功炸爛列車一角，粉碎的列車“從此停息”。但從女孩踏出列車邁進逐漸回暖的地球時，我們看到了希望的曙光。



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 0402

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 0402

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)

0402

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

0402

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

0402

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. 需懂中英文，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

0402

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 0402

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 0402

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 0402

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 0402

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 0402

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·包傢俬及水電煤·

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

廚房用品店出讓
位東北大型繁忙商場內·人流鼎盛·容易操作·已經營二十年·東主榮休·生意連存貨·**廉讓 \$160,000**

Marianne Chan
陳安莉
英語、廣東話
手提: (403) 815-2882
chan.ma@hotmail.com

GRAND
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

東北 Rundle 獨立平房
獨立寬敞平房·主層兩房·土庫兩房·共兩廁·上下分門出入·特大雙車房·面對大草原·交通購物方便·

叫價 \$309,900

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·購物可享受美景·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

HAPPY CAN BOTTLE DEPOT
OPEN 7 DAYS A WEEK 七天營業

HAPPY CAN BOTTLE DEPOT
403-272-6567

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



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

東主經營超過35年，歷中
格，定期開客
生意興旺，租約長，
生財工具齊，容易操作。

唐餐外賣店
\$109,900

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

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

西北搶手年輕社區，樓上三房，
主人套房，共兩浴廁。主層開揚
光猛，花崗岩廚櫃檯面，不鏽鋼
廚具，土庫完成，另備特大睡房、
娛樂室及浴廁。屋後雙車房。



西北 Hamptons \$749,900

獨立兩層，2,400
呎，樓上四睡房，
廚房開揚，花崗
檯面，土庫
全部完成。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 \$319,900



兩層半邊37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

樂壇長青樹①



連續幾期談了幾位老牌歌手，今次繼續談在樂壇唱了接近半個世紀的另一位長青樹歌手呂珊。呂珊1964年3月29日於香港出生，父親呂永是銀燈、明燈日報總編輯，同時亦是電影編劇兼撰詞人。呂珊亦是明朝書法家呂伯懿的後裔，而著名粵語片紅小生呂奇是她的世叔伯。

呂珊年少的時候在香港北角七姊妹道居住和長大，童年時不愛讀書並於四、五歲已開始當童星。她於1968年拍攝首部電影《梅蘭菊竹》，與陳寶珠、薛家燕及沈殿霞演四姊妹，正式以童星身份入行。在同齡小童早已在夢鄉睡得正甜的時候，呂珊卻經常凌晨兩、三點還在戲棚裡跑來跑去，每天只睡一、兩小時便已足夠，註定她天生就是吃演藝圈這一行的飯。

呂珊於八歲時開始唱歌，而她可算是和梅艷芳合作最多的歌手。原因是兩人在童年和少年時期都在香港荔園遊樂場唱歌，並多次登台合唱，只不過後來梅艷芳卻成為一代歌后，而呂珊的歌手之路卻沒有那麼順暢，每人的星途彷彿都好像有著上天的安排。

梅艷芳於1982年參加無線電視第一屆新秀歌唱大賽時，原本也拿了報名表格給呂珊一起參賽，可是她卻沒有參加。到後來



下一屆她去報名的時候，在利舞台的甄選賽只唱了一句，卻已被評判殘酷的「叮走」淘汰了。雖然梅艷芳在樂壇大放異彩，可惜她的燦爛一生卻非常短暫，40歲便已藝海星沉。呂珊雖未能大紅大紫達至頂級歌手位置，但超過四十多年仍能在樂壇屹立不倒。而同期在荔園及啟德遊樂場演出的童年歌手還有張圓圓（張德蘭）及梅愛芳。可惜梅愛芳亦是與其胞妹梅艷芳同一命運，40歲罹患子宮頸癌，結束了短暫一生。而張德蘭卻唱了半世紀的歌，仍然活躍於樂壇。各人雖然都是童星出身，命運卻是不一樣。

回說呂珊在中學時期，早上上學，下午則到酒廊唱歌，晚上就到夜總會及DISCO上班。呂珊在這段時期經常與現場樂隊演出，因此獲得很多舞台經驗。但這些夜場品流複雜，經常有黑社會聚集打架及尋仇，刀光劍影的場面時有發生，呂珊亦見慣這些像電影中經常出現的場面。

1980代中期，呂珊與周梁淑怡的富才製作公司簽了經理人合約，開始從酒廊歌手轉型為主流歌手並發行了首張專輯《恨逢舊侶/幻變》，而主打歌〈恨逢舊侶〉亦大獲好評。呂珊於2000年經好朋友杜麗莎介紹而加入無線電視演出了首部電視劇集《陀槍師姐II》，開始其歌、視雙棲生涯。

--- 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

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

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。



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

新上市 西北 Dalhousie 柏文

近郊 Springbank 豪宅



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, 現有一流租客至明年5月底, 月收\$1,100。

投資佳品 \$169,000



卡城西北毗鄰近郊社區, 獨立平房, 主層2280呎, w/o土庫完成, 全屋共4270呎裝修面積, 前示範屋, 採用大量天然樅木建築及裝修, 高級廚具, 設備應有盡有, 連屋三車房。

即將上市 詳情請來電查詢

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/vklDr4H8

勿失良機 現售 \$385,000

新上市 西北 Dalhousie 柏文

Fortress兩睡房, 807呎, 以100% 較新廚具, 連地庫, 叫價售出及健身室, 可步行至商場、食肆及輕鐵站。

超值價出售 \$155,000

Waterfront 高級橋底出租

一睡房, 即可交吉。

Waterfront 行政員柏文出租

高檔一睡房, 傢俬齊全, 包括電視、上網 每周租金 \$875 長租另議



林向華

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

(403) 478-2121

Email: angoralam@gmail.com

精通國、粵、英語



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。

在現今疫情及市場狀況下, 出租或出售現有房產才是最佳方案? 本人可安排為閣下免費評估及解答一切有關難題, 歡迎來電查詢詳情。

大學區土庫出租

三房兩全廁, 可步行至大學車站, 可即入住。

月租 \$850 加水電

西北 Citadel

獨立屋, 共五房, 三個半浴廁, 開揚寬敞, 高天花, 翻新廚房、窗門及屋頂, 超過1900呎實用面積。

\$499,900

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

PS5™ 正式登場



在千呼萬喚之下，SONY終於發佈了PlayStation 5的外觀設計、配件以及超過24款新遊戲。但大家最關心的售價以及發售日期，則一概欠奉。對於主機的外型，不知道大家對新造型又是否滿意？

PS5遊戲主機將提供兩種選擇：一款配備超高清（Ultra HD）藍光光驅的標準機型，以及一款不帶光驅的數字機型。全部均搭載AMD定製8核Zen 2 CPU 3.5GHz（支援變頻）。顯卡為RDNA2架構的AMD定製款GPU，頻率最高2.23GHz，支援每秒10.28萬億次浮點運算，配備16GB GDDR6內存、定製825GB SSD、支援8K、120Hz刷新率和3D音頻，並可以直接向下兼容PS4遊戲。此外，該機還將配備全新設計的DualSense手柄。



DualSense™
Wireless Controller

據SONY官方稱，PS5的加載速度要比PS4快100倍，新的SSD將顯著加快PS5的遊戲加載速度，遊戲可以在1秒內啟動，幾乎不需要加載時間。SONY表示，此次公佈超過24款新遊戲大部分將會以主機平台PS5獨占或PS5完全獨占的形式推出。

PS5的新手柄也很有看點，這款手柄名為「DualSense」，它不但擁有全新的設計，還擁有不少新特性。與此前的遊戲手柄不同，PS5的手柄採用全新的黑白配色，同時燈條的位置也移動到觸摸板的兩側。當然，這款新手柄也擁有不少新特性，比如全新的觸覺反饋和自適應扳機，可以為遊戲玩家提供更便利的操作體驗。內置麥克風的設計，也能讓玩家們隨時隨地通過語音的方式溝通。SONY官方表示，DualSense手柄以及PS5中的許多創新功能將為遊戲帶來變革性變化。

SONY互動娛樂總裁兼行政總裁Jim Ryan表示，「遊戲世界將會變得更加豐富和美麗，並將以你從未想像過的方式讓你沉醉其中。閃電般的加載速度將帶來流暢無縫的體驗。今天的發佈會只是對次世代主機的一瞥，我想再次感謝PlayStation玩家們與我們一起踏上PS5發佈之旅。」

SONY PS5™

伴隨著PS5露面，SONY還公佈了一系列全新的周邊設備，包括：

- PULSE 3D無線耳機組：支援3D音效並搭載雙重抗噪麥克風；
- HD鏡頭：配備雙重1080p鏡頭，讓玩家可以在直播精彩遊戲畫面的同時，加入自己的畫面；
- 媒體遙控器：配備內置麥克風的遙控器，讓用戶可以輕鬆瀏覽電影及流媒體服務；
- DualSense充電座：可便捷地為2個DualSense無線控制器充電。

據最新發佈的消息顯示，近日PS5的遊戲開發者們在談到PS5遊戲加載體驗時，紛紛大讚。其中，《NBA 2K21》在一段演示視頻中展示，只需兩秒即可進入遊戲。CAPCOM製作人Pete Fabiano則在一段視頻中透露，《生化危機8》將會「沒有載入時間」。推出了全新作品《The Pathless》的Giant Squid創意總監Matt Nava同樣表示，「慢慢看著讀條已經徹底成為過去了，你現在甚至沒時間去看手機。」

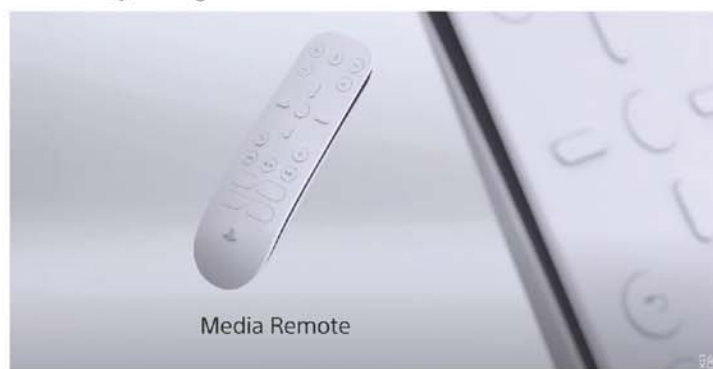
獲得如此表現，一方面得益於全新的虛幻5引擎，一方面則歸功於全新升級的SSD硬盤。PS5高級設計師Mark Cerney表示，SSD是PS5提升性能關鍵。SONY互動娛樂總裁兼行政總裁Jim Ryan表示，PS5在計算和圖形性能上都實現了巨大飛躍，其存儲架構也很特別，必須重寫虛幻5引擎的部分代碼，才能充分發揮PS5 SSD的讀寫速度。

首批來自SIE Worldwide Studios及第二方合作夥伴的PS5遊戲

- Astro's Playroom (Japan Studio)
- Demon's Souls (Bluepoint Games / Japan Studio)
- Destruction All Stars (Lucid Games / XDEV)
- Gran Turismo Sport (Polyphony Digital)
- Horizon The Forbidden West (Guerrilla Games)
- Marvel's Spider-Man Miles Morales (Insomniac Games)
- Ratchet & Clank: Rift Apart (Insomniac Games)
- Returnal (Housemarque / XDEV)
- Sackboy A Big Adventure (Sumo Digital / XDEV)

首批來自第三方遊戲發行商及開發商的PS5遊戲

- Bugsnax (Young Horses)
- DEATHLOOP (Bethesda)
- Ghostwire: Tokyo (Bethesda)
- Godfall (Gearbox Publishing / Counterplay Games)
- Goodbye Volcano High (KO-OP)
- Grand Theft Auto V and Grand Theft Auto Online (Rockstar Games)
- HITMAN 3 (IO Interactive)
- JETT: The Far Shore (Superbrothers)
- Kena: Bridge of the Spirits (Ember Lab)
- Little Devil Inside (Neostream Interactive)
- NBA 2K21 (2K, Visual Concepts)
- Oddworld Soulstorm (Oddworld Inhabitants)
- Pragmata (Capcom)
- Project Athia (Square Enix / Luminous Productions)
- Resident Evil VILLAGE (Capcom)
- Solar Ash (Annapurna Interactive / Heart Machine)
- Stray (Annapurna / Blue Twelve Studio)
- Tribes of Midgard (Gearbox Publishing / Norsfell)
- The Pathless (Annapurna Interactive / Giant Squid)



Park Hill SW

\$289,000



罕有投資精選，2004年，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，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，已古，即可入住。

Panorama Hills NW \$255,000



2008年建，城市屋，1064呎，兩睡房兩全廁，主人房套廁，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。已古，即可入住。

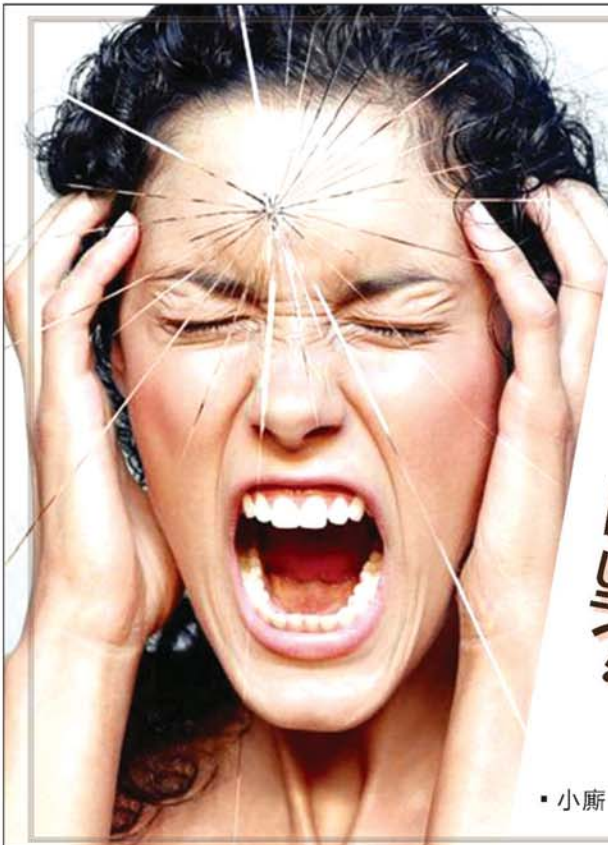


James Tull
杜振邦



Cell: 403-863-2888

e-mail: jamestull888@gmail.com



偏頭痛原因有那些?

偏頭痛是一種原發性的頭痛，很多人會覺得只要頭偏一邊在痛，就是偏頭痛，但其實偏頭痛常會結合更多有特徵的症狀，需要醫師完整的病史詢問以及理學檢查才能診斷。舉個例子，臨床上有不少偏頭痛，其實不一定是「偏一邊在痛」，反而是雙側或者是整個頭都在痛的喔。

偏頭痛是現代社會不少人會面臨到的問題。根據相關統計，偏頭痛在30-39歲的族群中為最常見，女性的發生率大約是男性的3倍，某些統計中，女性偏頭痛的盛行率更高達24%，也就是說每4-5位女性，就有一位曾經有過偏頭痛的經歷。

其實偏頭痛可能伴隨特有的「預兆期」、及特殊的「誘發因子」，因此如果對偏頭痛有更深入的了解，就有機會做好預防，降低發作機率喔。

頭痛基本上可分為「原發性頭痛」及「次發性頭痛」兩種。原發性頭痛找不到什麼原因，頭痛本身就是最大的問題。次發性頭痛則隱藏著背後的因素，包含顱內出血、顱內動脈瘤、一氧化碳中毒...等，反而頭痛只是這些嚴重問題的一種表現而已。偏頭痛和常見的緊縮型頭痛、叢發性頭痛，都屬於原發性頭痛。

通常偏頭痛的患者會「反覆」地發作，且可能伴隨以下的特徵：

- 1.脈搏動式的抽痛
- 2.單側疼痛
- 3.合併噁心、畏光甚至嘔吐，有些人會怕吵
- 4.每次發作時間大約在4-72小時左右
- 5.有些人的偏頭痛會伴隨著特別的預兆症狀

如果上面的幾項特徵符合越多項，就越有可能是偏頭痛。

一直以來，專家們都直接建議患者避免以上提到常見的誘發因子。但可惜有一些誘發因子是日常中無可避免的（像是難以預測的天氣變化、生活中突如其來的壓力...等）。以下是生活中預防偏頭痛的策略，可以參考看看：

經常且規律的運動：有規律的運動生活可以減少緊張的情緒外，也有助於預防偏頭痛的發生。建議可以選擇你喜歡的有氧運動，像是散步、游泳或騎自行車等。

避免咖啡因、酒精

盡力降低生活壓力

避開富含酪胺酸的食物：例如優酪乳、起司、乳酪...等乳製品。

能夠做到這些，多數人的偏頭痛發生的頻率都能獲得改善囉。

▪ 小廝



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

電郵: admin@wexcel.ca

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



Jack Liu 廖展鵬
CPM® 國際註冊資產管理師
Broker
403-606-9899



Alex Liu 廖展豪
Property Manager
Realtor®
403-890-6383

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。

西北區 Hampton 月租 \$2,190

特大獨立兩層屋, 土庫裝修, 全屋超過3000平方呎, 4房4浴廁, 再加1房1浴廁可至學校, 公園, 超市, 交通方便, 只需10分鐘車程可接到高速公路。

市中心 Beltline 月租 \$1,695

現代開放式設計柏文單位, 新地板及地氈, 洗衣機及乾衣機, 2睡房2浴廁, 包水電煤氣, 頂樓桑拿, 健身室, 娛樂休閒室及空中花園。

西南區 Aspen 月租 \$3,640

3000平方呎兩層獨立豪宅連三車房, 客廳有石壁爐, 不鏽鋼家電及大理石檯面, 飯廳連露台配置煤氣燒烤, walk-out土庫有娛樂室及書房, 全屋4+1睡房3.5浴廁, 鄰近學校, 餐館, 購物中心, 休閒中心, 輕鐵站。

西南區 Killarney 月租 \$1,045

4Plex單位, 2睡房1.5浴廁, 連露台, 儲物室及車位, 鄰近康樂設施, 學校, 商場, 高爾夫球場及公園, 交通方便, 有輕鐵及巴士站, 十分鐘車程可到市中心。

西北區 Citadel 月租 \$1,600

1600平方呎獨立兩層屋, 土庫裝修, 4睡房2.5浴廁, 交通方便, 鄰近Sunnyside, Crowchild Trail, 交通可至Beacon Hill及Crowfoot購物中心。

西北區 Brentwood 月租 \$995

大學區高層柏文, 開放式睡房, 免費提供會議室, 健身中心, 儲物室, 包水電煤氣, 購物方便, 樓下有輕鐵巴士站, 購物商場, 及餐館, 離醫院, 大學及SAIT只需幾分鐘車程。

西北區 Royal Oak 月租 \$1,550

高尚柏文單位, 2睡房2浴廁, 特大主人套房包衣櫃, 交通方便, 巴士站, 公園, 購物中心及卡城最新YMCA康樂設施。

西北區 Harvest Hill 月租 \$1,290

1100平方呎兩層排屋, 3睡房2.5浴廁+1書房, 單車房, 土庫裝修, 鄰近機場, 購物中心, 公園及高速公路。



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



豐田汽車 (TOYOTA) 旗下全新世代RAV4無疑是該品牌旗下產品力最強大的車款之一，尤其是 RAV4 Hybrid 油電型號高CP值加上節能，更是搶手，全球各市場都缺車，而豐田在日本市場剛發表的 2021 RAV4 PHEV 插電式油電型號，更具備不可思議的油電最大續航力1,300公里，以純電力更可跑出95公里的優異性能表現。此型號在北美市場稱之為 RAV4 Prime，在美國以外市場稱為 RAV4 PHEV，預計今年夏天在日本正式上市。

相較於目前市售的RAV4 Hybrid油電型號，RAV4 Prime的最大馬力302hp，比Hybrid型號的219hp，明顯高出許多，而靜止加速至100公里的時間更快，只要6秒即可完成，而她的油電最大續航力可達到1,300公里。而根據豐田汽車提供的數據，她的純電力驅動最大續航里程達到95公里，這也是居同級車之冠。RAV4 Prime 運用最新的豐田第二代油電動力系統 (Toyota Hybrid System II) 配備前後軸雙電動馬達，同時結合2.5公升四汽缸電油引擎，離子電池模組安裝在底板下方，有助降低車身重心。另配備 e-Four電子式四輪驅動系統，可將動力平均傳送到前後各車輪。在雪地或泥濘濕滑路路面，也有助維持車身的平衡性，從而取得更好的操控性。近期市場傳出TESLA Model 3 已經配備雙向充電功能，可讓電車充電更便利，而 RAV4 Prime 也配備外接電力供應功能 (1,500W)，在停車期間或是從事戶外活動時，就能派上用場。她採用標準充電器和200V的插座，充滿電大約需要五個半小時。

這台原廠號稱之為跑得最快的RAV4，在外觀上也做了相當程度的修飾，像是配備PHEV型號專屬的特殊紅色 (Emotion Red II)，還有專屬的19吋合金輪圈，有經處理的下半車身黑色塗裝、車外後視鏡外殼和車頂。座艙內也同樣採用黑色為主色調並搭配紅色縫線的對比配色，另外也配備合成皮革的跑車化座椅。RAV4 Prime 的中央控制台配備9吋顯示螢幕，並有豐田的 Toyota Safety Sense 主動安全套件，包括防碰撞警示系統、盲點監視系統和停車感應系統。在美國市場，RAV4 Prime 的售價由38,100元起，高階的SE型號則為41,425美元，雖然車價在北美市場比起其他同級車略高，不過她的一些優異性能帶來高性價比，對同級車例如本田汽車 (HONDA) 的 CR-V Hybrid 等都具有極大的威脅性。





TECHNIC 完美呈現



Lamborghini Sián FKP 37

樂高 (LEGO) Technic 系列與林寶堅尼 (Lamborghini) 車廠跨界合作，推出 42115 Technic Ultimate Lamborghini (Sián FKP 37)，還原這輛於去年法蘭克福車展中備受注目的夢幻超級跑車。

42115 Technic Ultimate Lamborghini 以全球限量 63 部的 Lamborghini Sián FKP 37 混燃極級超跑作藍本，並將其以 1:8 比例「樂高」化，透過 3,696 件 Technic 顆粒及組件併合而成。LEGO Technic Ultimate Series 一改傳統樂高包裝風格，是次採用獨特質感設計呈現標誌性的林寶堅尼車門，設計和風格上都體現了 Sián FKP 37 無與倫比的外觀，亮綠色車身搭配啞金色點綴的軸承，整個體驗經過樂高團隊精心打造，讓豪華車迷和樂高粉絲近距離感受她的情感和魔性！

42115 Technic Ultimate Lamborghini 秉承著純正的林寶堅尼風格加上具未來感的設計，在這樣張狂前衛的外表下，仍然可找到許多「蠻牛」的經典元素：配有標誌性的剪式車門、車頭 Y 型燈、六角蜂巢狀的尾燈等，具有傳統剪式門，打開後更可露出完美再現的駕駛艙。逼真的 V12 引擎配以轉動式的活塞，像實體一樣彈出的升降式大面積尾翼，前後懸掛及有 Lamborghini 標誌的四輪驅動的轉向系統；車內設計同樣一應俱全，方向盤、儀表板、八速變速箱，打開車身上的引擎蓋，以展示收藏在內的袋子和獨一無二的編碼，展現其獨特性，整體還原度之高令人驚艷。內外兼備配合精密的可動式細節，其細緻程度絕對可以媲美任何真正的超級跑車。

最特別之處是，42115 LEGO Technic Ultimate Lamborghini 可以從併砌說明中掃描 13 個獨立的 QR code，以解鎖於 LEGO.com 網站上為各玩家精心準備的獨家內容，探究樂高 團隊於設計時的心路歷程。



Lamborghini Sián FKP 37

Sián 在林寶堅尼發源地意大利波隆尼的方言為閃電的意思，以這完美呼應這輛全球極罕限量超級電容技術混能超跑。名稱更以福士集團 (Volkswagen) 前行政總裁 Ferdinand Karl Piëch 名字的首個字母命名，號碼 37 為他出生的年份 1937 年，以紀念這位已故的他為林寶堅尼車廠所作出的貢獻，由他帶領其品牌向着更創新之路邁進。





現代護理學先驅 南丁格爾

• 宇軒



01



02



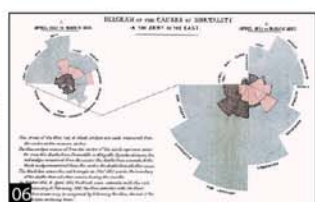
03



04



05



06

在南丁格爾Florence Nightingale之前，多場戰爭或疾病都無法獲得傷亡的統計數據。由於她對現代護理學的貢獻，讓昔日地位低微的護士，社會地位與形象大為提供，成為了崇高的象徵。

南丁格爾於1820年出生於義大利的一個英國上流社會家庭。年輕時，她過著十分優越的上流社會生活。隨時有人服侍，活在舞會、沙龍及貴族們的周旋中。但南丁格爾一直感覺內心空虛，覺得生活毫無意義。一日，她在後花園為流浪動物包紮傷口，令她決心選擇做護士。她在德國學習護理後，曾到倫敦的醫院工作，並於1853年成為倫敦慈善醫院的護士長。護士當時是只有貧苦低下階層的女士做，不但辛苦且十分危險。但南丁格爾打破“一位好女性不是當賢妻就應當賢母”的社會根深蒂固的觀念，讓大眾認識到，原來女性也可以在社會發揮更多不同的貢獻。在克里米亞戰爭時，她極力向英國軍方爭取在戰地開設醫院，為士兵提供醫療護理。她於1854年與38位護士志願到克里米亞野戰醫院工作，並經常在黑夜中提著燈巡視病房，被稱為“提燈女士”。根據戰地記者的描述，南丁格爾和她的護理助手群將術後感染的概率降低、改善飲食和醫療衛生等，被傷兵們稱為“上帝派來的天使”，甚至在南丁格爾等人提著燈夜巡房，還有傷兵不顧自己的傷勢下床，曲膝跪在地上親吻著影子，這就是所謂的“壁影之吻”。由於南丁格爾從小熱愛數學，她便在戰場發展出極座標形式的圓餅圖，相當於現代的圓形直方圖，來描述戰爭中的傷亡狀況。她分析道：“在克里米亞戰爭中，英軍死亡的原因並非戰死，而是在戰場外感染疾病受傷後，未能及時得到適當的護理而重傷致死。而且當時輸血技術尚未發明，小傷只能包紮止血，消毒不夠。1859年，南丁格爾被選為英國皇家統計學會的第一位女成員，她後來更成為美國統計協會的名譽會員。

圖1 南丁格爾在戰地醫院提燈夜巡

圖2&3 南丁格爾年輕時的照片

圖4&5 老年時的南丁格爾

圖6 南丁格爾設計的圓餅數據圖



伊能靜

節目未播先熱，原因當然是裡面的卡士太多。這個節目目的是要打造一個“姐姐”女團（指由兩名或以上女歌手所組成的流行音樂團體。成員的主要表演項目包括歌唱和舞蹈等，音樂類型較為主流及大眾化，並迎合當時市場主流變更造型以及擁有華麗的舞台表演等。），於是不少三十歲以上的藝員紛紛抱著一試的心態，重回觀眾的視線。如多年久未露面的鄭希怡，曾經是英王三小花，出個人唱片更在2005年憑藉歌曲《阿拉伯市場》奪得「新城勁爆歌曲」，因此贏得“舞后”稱號。這次在無彩排下演唱*Bad Boy*依然魅力四射。即使已是兩個孩子的母親，身材保養得當，



鄭希怡



他必给我狠狠的
陳松伶 留念



寧靜

穿著皮褲來回扭動，頗令人驚喜。而陳松伶一曲《餓狼傳說》，玩著魔術棒出場也是性感十分。至於唱功嘛，坦白說快歌不是很適合她，換氣不足，聲質也不夠清脆響亮。打著出道35年的伊能靜，如今已經52歲，無論身形還是臉龐都保養得十分得宜。至於現場表現則稍有欠缺，跳著完全不適合她年齡和性格的舞步，頗不和諧。再說說最近綜藝節目經常會看到的鍾麗緹，除了被奶奶不斷“催生”外，貌似沒有甚麼熱門話題。Hi姐還是挺替她可惜的，畢竟當初出道時起點那麼高，性感又會演戲。如今卻為了平衡年輕自己十年的丈夫，既要努力“充電”還要積極“造人”。這次演出，雖然魅力不減當年，黃金比例的身段加上熱辣的舞姿，演唱了蔡依林的《舞孃》。但年紀還是擺在眼前，節拍跟不上略



張雨綺



鍾麗緹

節目組除了邀請幾位大牌姐姐外，亦有不少年過30的內地女星參與比賽。包括素顏美女黃麗坤、鄭鈞太太劉芸、湖南台萬年不紅主持吳欣、美女製片人張萌等。

娛樂
八一八
•Hi姐

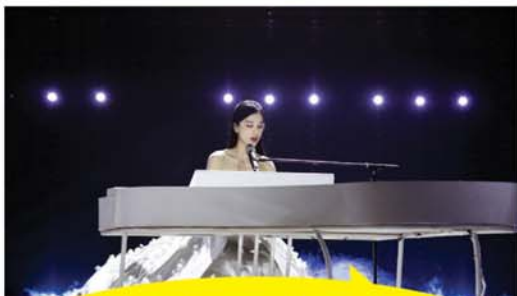
來看看姐姐們 如何再度閃耀舞台

一部綜藝集多了多位大卡士女星：寧靜、伊能靜、鍾麗緹、陳松伶、丁噤、黃聖依、張雨綺、鄭希怡等等。中國湖南的芒果台實力果然不容忽視，但如何將這數位多年來在娛樂圈打滾的姐姐們管理好，讓他們再度在台上發熱發亮？許多觀眾都帶著看熱鬧的心態來一睹她們的風采。果然，姐姐們不負眾望。





伊能靜



黃聖依彈鋼琴功力不夠，咬字不清晰，對麥沒對好，全場音色“若隱若現”，更不用說唱功。聲質薄亦不清脆，毫無實力及亮點可言。



藍盈盈



目前排名最前的是這位剛滿30歲的內地演員藍盈盈。她的影視作品不算很多，但一直被讚是一位綜合能力很高的女藝員。現場表演力強，能跳舞能彈琴，唱功雖不能與專業歌手比美，但無跑調，音質清脆。

顯尷尬。至於一直以“毒舌”著稱的大姐大寧靜，這次卻出奇的“安靜”。不僅沒有到處“生事”挑刺，更是一副“置身事外”的樣子。一曲《吻別前那片海》唱得頗有味道，一改大家以往對她熱辣辣的感覺。至於明擺著就是老公楊子買“後台”的黃聖依依舊話題滿滿。從一開始拖著2米長的紗裙出場後就擺著一副高高在上的姿態，喝水、坐位置、以及做其他雜事都像喚使家裡傭人一樣，對其他選手十分不尊重。至於實力嘛，Hi姐更是無力吐槽。如果說楊穎是靠著老公黃曉明來打響影視圈的知名度，卻一直“爛泥扶不上牆”的話，但至少人家人氣熱度一直在。但這位黃小姐，則是老公無論投入多少資金，也換不來實力擔當和人氣。

更可笑的是，一位叫杜華的評委，還不介意有“黑幕”，直接打給黃姐姐一個比丁噹演唱還要高的分數，讓全場譁然。最後竟拋下金句：“丁噹是唱得太好了，這樣會讓人感覺其他人唱得不好。”人家丁噹高音穩，音色厚，卻被你批得哭笑不得。想想這位培養了王一博、韓



丁噹在獲得只有74的低分後，在個人微博上回怼杜華對自己的評價，非常有性格。

庚及“樂華七子”的娛樂老闆，作為評委，你讓姐姐們如何服氣。還好，霍汶希還沒出場，打著“女團總顧問”旗號的她，希望屆時會為姐姐們給出公道又專業的評分。目前節目還在熱播中，想看看各位姐姐們為博出位的“宮鬥”或是單純想看看她們的實力表演的話，就不要錯過了。



兩位“不要顏面”的選手及評委：左為黃聖依，右為樂華娛樂公司老闆杜華。當晚黃的評分高達80，多虧了這位杜小姐的亂加分。



觀眾期望霍小姐能為姐姐們打一個公道的評分。

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！

Jun 19 ~ Jun 22

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

12th Anniversary SUPER SPECIAL

 2⁹⁹ /ea 平和紫菜 HEIWA ROASTED SEAWEED NORI	 1⁹⁹ /ea 旭日原油羌鼓 YI PRESERVED BEAN	 1⁹⁹ /ea AD 樹糖 A-D PALM SUGAR	 2⁹⁹ /ea Super Q 廣東炒麵 SUPER Q PANICIT CANTON	 1⁷⁹ /ea Excellent 米粉 EXCELLENT RICE STICK 227G
 5⁴⁹ /ea PL 特別米粉 PL BUN BO HUE & BUN TUOI	 1³⁹ /ea 永順酥炸粉 VT BREAD CRUMB FLOUR	 6⁹⁹ /bag HK 越南薯粉 HK BANH DA RICE PANCAKE	 1¹⁹ /ea HK 黑芝麻 HK BLACK SESAME	 3⁴⁹ /ea HNI 蝦米芝麻薄米片 HN SHRIMP SESAME CRACKER
 1⁵⁹ /ea Bulacan 米粉 BULACAN MISO AIN@DLE	 1⁸⁹ /ea 雞嘜眉豆 COCK BLACK EYE BEAN	 2²⁹ /can 555 沙甸魚 555 FRIED SARDINES IN SAUCE	 2⁹⁹ /can Century 虱目魚柳 CENTURY MILK FISH FILET MILK	 1⁵⁹ /can 美佳牌沙甸魚 MEGA SPANISH SARDINE
 1⁹⁹ /can 新鮮木瓜 CR BAMB@ SHOOT SLICE	 1⁹⁹ /can L.A. Lucky 黑豆 LA BLACK BEAN	 3⁹⁹ /ea AD 椰奶 A-D COCONUT MILK 2L	 1⁷⁹ /can Tome 沙甸魚 TOME SARDINE	 6⁹⁹ /can Salisbury 鹹羊肉 SALISBURY CORNED MUTTON
 2⁰⁹ /ea UFC 甘蔴醋 UFC VINEGAR 750ML	 1¹⁹ /can Foco 椰子水 FOCO ROASTED COCONUT JUICE 350ML	 1⁹⁹ /ea 匯豐素辣椒醬 SAMBAL@ELEK CHILI PASTE 226G	 4⁴⁹ /ea Bulacan 鹹蝦醬 BULACAN SAUTEED SHRIMP PASTE	 5²⁹ /ea Cuisine 烤肉醬 CUISINE PORK GAUBI MARINADE 688ML

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

12th Anniversary SUPER SPECIAL

 <p>0⁹⁹ /lb 原個大樹菠蘿 WHOLE JACKFRUIT MIT</p>	 <p>2⁹⁹ /lb 紅毛丹 RAMBU TAN GHOM CHOM</p>	 <p>3⁴⁹ /lb 大象青芒果 ELEPHANT MANGO XOA TUONG</p>	 <p>0⁹⁹ /lb 泰國香蕉 THAI BANANA</p>	 <p>0⁹⁹ /lb 新鮮紹菜 FRESH SUE CHOY</p>
 <p>1²⁹ /lb 新鮮羅馬番茄 FRESH ROMA TOMATO</p>	 <p>0⁹⁹ /ea 新鮮金針菇 FRESH ENOKI MUSHROOM</p>	 <p>1¹⁹ /lb 新鮮肉薑 FRESH GINGER</p>	 <p>1¹⁹ /lb 新鮮小芋頭 FRESH EDO (SMALL TARO)</p>	 <p>0⁴⁹ /ea 新鮮青蔥 FRESH GREEN ONION</p>
 <p>0⁷⁹ /lb 白蘿蔔 / 意大利瓜 WHITE LOBOK & ZUCCHIN</p>	 <p>1⁹⁹ /lb 新鮮雪裡紅 FRESH SHIHON</p>	 <p>1¹⁹ /lb 新鮮青木瓜 FRESH GREEN PAPAYA</p>	 <p>1⁶⁹⁹ /bag 珍寶洋蔥 (50磅) JUMBO YELLOW ONION 50LBS</p>	 <p>1⁴⁹ /lb 新鮮中國茄子 FRESH CHINESE EGGPLANT</p>
 <p>1⁷⁹ /lb 新鮮小雞腿 FRESH CHICKEN DRUMSTICK</p>	 <p>3⁹⁹ /ea 海威巴沙魚扒 SR BASA STEAK</p>	 <p>5⁹⁹ /ea 海威熟基圍蝦 00g SR COOKED SHRIMP 21-25</p>	 <p>5⁴⁹ /ea 海威去頭生基圍蝦 SR SHRIMP HL 31-40</p>	 <p>5⁹⁹ /ea PB白蝦 PB WHITE SHRIMP 61-70</p>
 <p>3⁴⁹ /bag HK指天椒 / Bulacan菲律賓腸仔 HK RED CHILI & BULACAN LONGANISA</p>	 <p>13⁹⁹ /ea 急凍鸕鶿 FROZEN QUAIL</p>	 <p>3⁴⁹ /lb 海威黃尾竹莢魚 SR SALAY-SALAY YELLOW TAIL</p>	 <p>2⁴⁹ /ea AA-1竹莢魚 AA-1 GALUNGONG</p>	 <p>2⁹⁹ /ea AA-1馬駝魚 AA-1 HASA HASA</p>
 <p>4⁹⁹ /ea 三魚牌急凍梭子蟹 3FISH SWIMMING CRAB</p>	 <p>15⁹⁹ /ea 海威急凍梭子蟹 SR SWIMMING CRAB 3LB</p>	 <p>25⁹⁹ /ea 海威白蝦 SR WHITE SHRIMP 4LB 40-50</p>	 <p>3⁴⁹ /ea LB急凍輻鰭魚 LB FROZEN IRONY FISH</p>	 <p>1⁹⁹ /lb 急凍鯽魚 FROZEN TILAPIA FISH</p>