



東來順

潮州客家美食

EASTERN FORTUNE RESTAURANT

AUTHENTIC CHINESE CUISINE

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

www.easternfortune.ca @easternfortuneyyc



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

那酒 愛美麗

搭 配

淺嘗葡萄酒，欣賞它的香氣、顏色、口感、味道，感受它帶來的愉悅、釋懷、寫意、鬆弛，是賞心樂事。

深入點，可以從酒瓶上的酒標及酒莊網站，得知那酒的年份、栽種手法、手功和釀酒技巧等。

無論品嘗或搭配食物，千萬不要放縱狂歡。在官網上，可以找到詳細資料，如何有責任感地安全享用葡萄酒。

葡萄酒和食物的巧妙搭配，是一種相得益彰的雙贏藝術。

不是紅酒搭紅肉，白酒搭白肉嗎？大致理念是對的。但，當中是有例外。為何紅酒配麻辣牛柳、白酒配烤海鮮。。。酒不太好味道、食物也不太可口？葡萄酒能夠合拍地搭配食物，重點是其烹

調方法。

辛辣的食物：配甜白酒，如雷司令(RIESLING)、克納(KERNER)葡萄；

酸的：配高酸度的長相思(SAUVIGNON BLANC)白葡萄酒；

甜的：配較甜的瓊瑤漿(GEWURZTRAMINER)葡萄、冰酒(ICE WINE)；

番茄醬汁的：配紅葡萄桑嬌維塞(SANGIOVESE)；

芝士白汁的：配霞多麗(CHARDONNAY)、維歐尼(VIOLNIER)葡萄；

燒烤的：配紅葡萄仙粉黛(ZINFANDEL)、赤霞珠(CABERNET SAUVIGNON)；

煎炸的：配氣泡酒(SPARKLING WINES)、香檳酒(CHAMPAGNE)。

以上的搭配，可能是有趣，也可能是複雜。

其實梅諾(MERLOT)紅葡萄酒、灰皮諾(PINOT GRIS/GRI-GIO)白葡萄酒、氣泡酒等，基本上是可以配合多種食物的。因為它們比較雅俗共賞，不太甜，不太乾，不太酸。



當然，一己的偏愛口味是重要的。搭配心愛的家人親友、喜慶的氣氛，無憂無慮的心緒，就更錦上添花。

* 註：照片只作顯示酒標，並非推銷酒莊商品，謝謝。



在拉斯維加斯郊外一條陽光普照、乾燥的高速公路上，職業車手Oliver Webb駕駛著一輛輸出功率為1750匹馬力的SSC Tuatara，其將車開過了300mph (483km/h)的關卡……並繼續加速下去。據瞭解，Tuatara在正式的雙向行駛中平均速度達到了令人難以置信的316.11mph (508.73km/h)，在回程中更是達到了令人震驚的331.15mph (532.93km/h)。在創下此世界紀錄之前，一些精英超級跑車製造商正在慢慢地一點點接近時速300英里。在過去十年的大部分時間裡，BUGATTI保持著267.81mph (431km/h)的世界紀錄，期後在2010年受到了Hennessey的輕微衝擊，最終Koenigsegg在2017年以277.87mph (447.19km/h)創下新紀錄。

從2010年代中期開始，這些品牌推出了理論上時速可達300英里的超級跑車如：BUGATTI Chiron、Hennessey Venom F5、Koenigsegg Jesko。在去年，BUGATTI首次突破300mph，達到了304.77mph (490.48km/h)，由於只在單程實現，所以不足以作為官方記錄，300mph似乎讓人覺得很近但卻有些不可靠近。不過SSC卻有著其他的想法，這家總部位於華盛頓的美國超級跑車品牌在2010年被BUGATTI擊敗其保持的世界紀錄後，其實在SSC的車庫裡還有一件可怕的武器，那就是Tuatara。

Tuatara首次亮相是在2011年，預計的最高速度可達280mph (450.6km/h)。在Tuatara首次亮相後的幾年裡，一切似乎都朝著Tuatara的發佈進展順利。然而後來一切都沉寂下來，SSC切斷了有關這款超跑的更新，這甚至讓人開始懷疑Tuatara是否真的會出現。但是從去年開始，SSC以一種完全不同的步伐前進，快到足以彌補失去的時間。在10月10日之後，有關SSC創下300+的新世界紀錄的新聞報導終於浮出水面，但卻一直沒有具體的速度數值。



其後，SSC終於正式宣佈了Tuatara創下了316.11mph (508.73km/h)的雙向世界紀錄，並打破了人們的預期。這比去年BUGATTI Chiron的成績快了將近12mph (19km/h)。據悉，Tuatara在一小時內兩次超過300mph的速度。在第一次跑完301.07mph (484.53km/h)後，車手Oliver Webb在返程將速度提升到了331.15mph (532.93km/h)，他並且認為還可以跑得更快一些。他說：「肯定還有更多的空間，我知道我們可以跑得更快。當我接近311mph的時候，Tuatara在最後5秒內攀升了20mph，然而側風卻是阻止我們實現汽車極限的唯一原因。」

為了準確捕捉到Tuatara歷史性飛行的鏡頭，SSC僱用了一支由一架亞音速T-33噴氣式飛機、直升機和無人機組成的空中小組。SSC Tuatara不僅是第一輛獲得官方確認創造了超過300mph雙向速度紀錄的汽車，同時也是首輛突破500km/h (311mph)的汽車。SSC創始人兼CEO Jerod Shelby表示：「我們已經非常接近理論數據，這在現實生活中的公路上實現是令人吃驚的。我們正在進入一個不再受機器限制而是受人因素限制的時代。」





FERRARI Roma 勇奪「2020 Car Design Award」殊榮



憑藉超凡實力，FERRARI Roma 在「Car Design Award（汽車設計大獎）」量產車組別奪下桂冠。這一享有盛譽的獎項自1984至97年連續舉辦多年後暫停，並於2016年再度重啟。「Car Design Award 2020」線上頒獎盛典已於10月28日在YouTube官方頻道隆重登場。

1984年，久負盛名的 Auto & Design 汽車與設計雜誌發起的「Car Design Award」評選活動，旨在獎勵有突出貢獻的汽車工藝傑作。今年，來自 Auto & Design 汽車與設計雜誌等多家國際頂尖汽車媒體所組成共12位的專家評審團，共同推選出最終獲獎車款。對於 FERRARI Roma 在量產車組中的勝出，評審團表示：「Flavio Manzoni 先生所領導的設計團隊在 FERRARI Roma 上取得了卓越成就。這台跑車將優雅、動人、前衛的設計風格，以廿一世紀的全新視角重新演繹了GT車型的經典線條。」

作為躍馬旗下最新款2+2硬頂跑車，FERRARI Roma 集雋永設計、澎湃動力性能及敏捷靈活的操控表現於一體，帶來獨一無二的操駕體驗。此外，其標誌性的義式設計風格也以現代語彙詮釋了1950至60年代盛行於羅馬優雅不羈的生活方式。為此，新車以「Roma」命名，喚起世人的情感共鳴。設計風格方面，FERRARI Roma 採用了純粹優雅的造型。其和諧的車身比例與優雅平衡的線條輪廓，充分彰顯出前中置引擎配置的躍馬GT系列車型的經典設計理念。其中，FERRARI 250 GT Berlinetta Lusso 便是該系列中最具代表性的至臻傑作，而 FERRARI Roma 亦從這台車中汲取設計靈感，並以前衛現代的設計語彙，突顯其雋永精煉的造型格調。同時，流暢的車身線條亦展現出紅鬃烈馬標誌性的運動風格。





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

Thalea Florist
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、檯圍



草原風公園

Prairie Winds Park

卡加里東北社區「草原風公園 Prairie Winds Park」適合所有年齡小朋友和家人公園，最重要遊樂場全部免費，位於223 Castleridge Blvd. N.E. 面積16公頃，由上午5點至晚上10點開放，公園於1990年9月8日落成，慶祝卡加里第28屆市長 Grant MacEwan 90歲生日在公園內種植90棵樹，當時樹林中只有涼亭。2016年耗資一千多萬元，進行擴建工程，2017年6月重新開放。因鄰近卡加里機場，公園內嚴禁任何飛行玩具，包括風箏、氣球、模型飛機、航拍機等。

8月天朗氣清，和太座逛一逛公園是否名符其實？公園隱藏在商業區，園內公園太座興奮得像小孩，一口氣衝入遊樂場區，無可厚非，用舊輪胎循環再做橙紅色鋪蓋地面軟膠十分吸睛，踏上去軟綿綿比用碎石舒服得多和不容易受傷，而新穎玩意設計具備刺激和挑戰性，告示牌說明那款遊戲適合那個年齡體重兒童，但要成年人陪同，損傷自負。一條條豎立彎彎曲曲「攀登柱Climbing Poles」適合2歲以上小童，(簡寫2+，下同)。「擺錘 Pendulum Swing」是十字彎架中映吊着圓碟8+，小童坐或站在碟上，總重量不能超過360公斤，玩時像鞦韆搖擺。「沙池 Sand Play」2+。「旋轉鞦韆 Rotating Swing」，丁字架兩邊吊着繩鞦韆10+。「山坡滑梯 Hill Slides」5+，一長一短兩條滑梯，凹凸不平金屬長滑梯比較刺激。「荷蘭碟 Dutch Disc」8+，一個略傾斜大圓碟。「混凝土波浪 Concrete Wave」5+，灰色像海浪外形，小童徒步從低處行上到中央最高點從斜坡滑下來，俱挑戰性。「跑步碗 Running Bowl」5+灰色圓形下陷大碗，沿着碗內白色線跑步。「練習場 Practice Court」地上畫些像半個籃球場白色線，不知怎樣練習？太座最想玩「雙人纜車 Double Cable Ride」類似「滑索 zip-line」5+，由一邊滑向另一邊，兩人總重量不能超過130公斤，她超重不可以玩，好失望！公園南側

54 Ave N.E. 入口亦有個傳統公園遊樂場，有鞦韆、滑梯、攀架等設備。公園周圍有長椅和野餐桌。

遊樂場幾步之遙，用鐵欄圍着「噴水池 Spray Park」和「淺水池 Wading Pool」，公園大屋內有小商店和更衣室，及連接水池入口，疫情下保安員看守限制人流，父母帶着子女耐心地排隊，水池由10時至7時開放，入池先問禁，規則中有幾項要注意：池內沒有生員，必須穿泳衣，在更衣室沖身後才入水池，35個月以下兒童必須同時穿尿布和防水膠褲，7歲以下兒童要家長伴隨。當然有任何傳染病、吸煙、醉酒或受毒品影響、污言穢語、粗暴破壞行為、隨處小便等人禁止入內。新加入規則不準帶玩具、帳篷、燒烤和輪流分享玩水池，不同文字提醒保持社交距離。保安員見我探頭探腦拍照，準我入內參觀，在此致謝。先看噴霧池，多支綠色高身半彎柱頂噴出水來，地上也有噴出幾尺高水柱，水沿小路流入黃色小漂流河，可以移動河中塑膠魚方向改變水流。附近淺藍色淺水池，入口像海灘零深度開始，向前漸漸加深，目測：水從膝蓋到大腿高，估計2歲小孩能在池中行走，池中間有一個淺水池適合較細孩子玩耍。池外圍是「漂流河 Lazy River」，是我見過市區公園中最大漂流河，兒童可以用小形「游水泡 Swim Blisters」和踢腳板來漂浮。池邊有飲水機，太陽傘下有野餐桌，草地畫了保持距離白圈可以安心曬太陽。水池冬天改作「溜冰場 Skating」。

公園還有籃球場、板球場 Cricket pitch、足球場 Soccer、網球場、健身站、野餐區有烤箱和桌子，野餐棚可以出租，飲水機、洗手間、小徑和步道、大山丘頂瞭望臺擺放名為「種子莢 Seed Pod」藝術品，遠眺景色外，適合冬天滑雪橇，夏天兒童玩從斜坡滾下來遊戲。總括來說，草原風公園是老少咸宜好地方。



雙人纜車



跑步碗



淺水池

• 志永

2020美國總統大選初步 計票結果：特朗普強於預期， 深夜再生變數

11月3日，2020年美國總統大選正式投票。當晚晚間，大部份的現場投票及已寄到的郵寄投票進行了開票。類似2016年，共和黨與特朗普於開票當晚在許多關鍵戰場州表現好於民調預期。不過，本年度大選受疫情影響，採用郵寄形式進行投票的選民非常多。一部份關鍵州份允許郵寄投票在大選日（3日）後寄到，也使得這些州份理論上來說，在大選日當天可能無法產生最終結果。這些關鍵州份包括：賓夕法尼亞州（20張選舉人票），允許郵寄選票在11月6日下午5點前寄到，以供清點；北卡羅萊納州（15張選舉人票），最晚允許郵寄選票在11月12日下午5點前寄到。另外，俄亥俄州允許選票在11月13日之前寄到，但是大選日當天該州已初步宣佈特朗普已贏得該州。有鑑於以上情況，本年度的大選開票或將少有先例地持續一到兩周時間。

現任總統特朗普於3日晚已初步確定贏取數個關鍵搖擺州：佛羅里達、德克薩斯、俄亥俄。民主黨方面，拜登確定取得的搖擺選區有明尼蘇達、亞利桑那兩州，以及內布拉斯加州的第二國會議員選區（1張選舉人票）。賓夕法尼亞、密歇根、威斯康星、北卡羅萊納、佐治亞等五個搖擺州選舉日當晚並未宣佈確定結果，另外還有內華達州開票較晚，3日並未清點完成。3日晚間，除票數較少的內華達外，這些州份均由特朗普領先；不過到了4日凌晨，拜登開始在密歇根、威斯康星取得優勢，兩州開始翻藍。按照此一選舉版圖（暫不考慮除密、威外其餘三州的選舉人票歸屬），拜登將以至少270張選舉人票的優勢確定擊敗特朗普，當選第46任美國總統。不過，由於郵寄選票清點中可能存在的爭議性乃至“操作空間”，雙方在競選日當天（密、威兩州翻藍前）均做出表態，表示自己將取勝。拜登在集會現場放話“我們非常確定我們將獲勝”；特朗普方面則認定自己在許多州份的領先已經反映了最終結果，在講話中單方面宣佈自己勝選，甚至表示一旦有分歧，將訴諸最高法院。而事實上，密、威兩州的“翻藍”也確實讓一些人覺得非常突然，或有蹊蹺。待到4日早晨作者發稿前，網絡上仍充斥著兩州計票過程是否公正的爭論。照此趨勢，2020年美國大選的風波，看起來還要鬧一陣子。

張子豐

中國武漢社會學學士
加拿大紐芬蘭紀念大學社會學碩士
現於卡城任職教師
為省議員競選團隊核心志願者
email: zifengz1992@gmail.com
Oriental-CZ.blogspot.com



應該說，僅以初步計票結果來看，即便特朗普可能無法連任，他的表現仍遠超民調及許多人選前的預期。3日晚間，特朗普能夠長時間在五個未開票完成的搖擺州全部保持領先，就是其競爭力的最好證明——如果該選舉地圖得以保持，特朗普將以總計293張選舉人票贏取自己的第二個任期。不過，需要說明的是，截止4日早晨，最重要的未出結果州份賓夕法尼亞僅有64%的選票得到清點，而北卡羅萊納、佐治亞兩州也均有6%的選票未統計，而此兩州特朗普的領先優勢分別只有10萬票和7萬票，應該說並不算特朗普穩贏。特朗普3日晚間“我們已經勝選”的發言，實質上是為了造勢，罔顧事實了。但是話說回來，此種結果距離許多民調、媒體及民間機構預計的“拜登大勝”，已經拉開了相當的距離（不過當然，也離一些華人一廂情願相信的“特朗普大勝”相去甚遠）。這與作者在選前的觀察是吻合的：拜登可能贏，但不會贏得那麼大；特朗普也可能輸，但不會輸得那麼慘。其問題的癥結，在於民調、媒體、知識界以及部份普通人，過份高估了進步主義、開放理念的現實影響力，過份高估了此前幾十年所說的“正常狀態”的常態性。

實際上，作者在聽第三場總統候選人辯論（實質上是第二場，因為原定的第二場取消了）。此前因為版面限制，作者未能為大家詳細聚焦此場辯論）時，就已經得到初步印象：拜登在鏽帶的表現不會很有競爭力。這和後來選舉日當晚，拜登在鏽帶各搖擺州的表現基本切合。拜登政綱（或者說民主黨整體政綱）的問題在於，所打出的各類“創造就業”牌，很難真正惠及鏽帶（及深紅州）現有的失業人口。舉例來說，拜登此次打出最顯眼的產業理念，是發展新能源（“若干年之內消滅化石能源產業”）；然而此產業即便發展起來，首先很難保證會布局到鏽帶，其次並不見得適配學歷普遍較低、經驗未必適配的鏽帶地區失業老工人（深紅州同理）。事實上，從這張“產業牌”背後的進步主義、環保主義話語來看，這條“產業理念”基本是在重蹈2016年民主黨失敗的覆轍——完全是在對著自己的鐵票倉喊話，很難進入深紅州或偏紅的搖擺州。民主黨的支持者聽到這條政綱，估計都將十分滿意，並且認為這代表著美國未

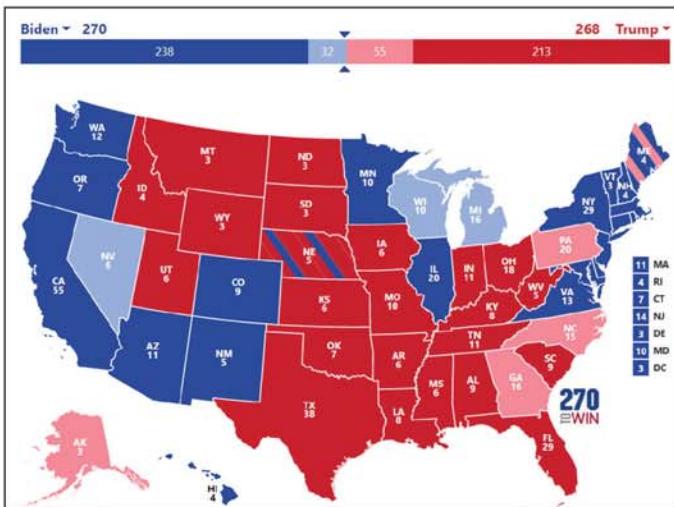
來應有（注意這個詞語）的方向——而且，作者認為，從客觀來看，這些主張確實有其道理。但麻煩在於：我們暫不論鑄帶地區最終的選舉結果會如何，從3日晚間特朗普在該地區長時間的領跑來看，這一地區不買這個賬的美國公民，有很多。實際上，以作者的看法而言，目前民主黨建制派及其鐵杆支持者奉為圭臬的這套意識形態，追根溯源來自於近三十年間，美國作為唯一超級大國，在全球範圍內推行的新自由主義意識形態。民主黨近幾屆產生的全部明星候選人——奧巴馬、拜登、希拉里，乃至更早的克林頓，其履歷及施政，均是適配這套新自由主義遊戲規則的，可以稱為“新自由主義一代”。值得注意的是，共和黨此前的建制派精英（老布殊、小布殊、麥凱恩等）實質構成也類似，而且共和黨（以建制派而言，且直至今日）骨子裡對新自由主義的擁護，可能比民主黨還來得純粹。不過，2016年特朗普憑借草根力量在共和黨初選出線，並以出位的言行將自己打造成了“反新自由主義”的標誌人物、領軍人物，使得特朗普及共和黨在2016、2020兩屆總統選舉中，反倒成了草根層面“不滿新自由主義”情緒的代言人。拜登及民主黨本屆大選面臨的窘境，實質便是新自由主義秩序的公信力在美國社會基層業已破產的寫照——即便我們假定，密、威兩州的計票最後被認定不存在問題，民主黨憑借新冠疫情、高投票率（計入郵寄選票後）的加成，在關鍵搖擺州都贏得如此艱難，也已經算是顏面丟盡了。要知道，今年度的民調數據和2016年非常類似，都顯示民主黨將在各搖擺州領先，取勝預計將較為輕鬆；而且，這還是在本年度民調機構還紛紛表示，已經考慮到了2016年的“失真情況”，改善了民調的統計方法的前提之下，給出的統計結果。如果說，2016年的“高開低走”，民主黨還能用民調的“盲點”來推脫，那麼2020年險些複製這一狀況，民主黨又還能拿出甚麼理由，證明自己差點“翻車”第二次，不是源自於政策中存在的方向性問題？

其實要說起來，特朗普方面本年度受諸多爭議醜聞連累，在競選中劣勢相當大。特朗普在許多場合（例如辯論）基本無話可

說，只能重複諸如“我們的經濟成就很好”等幾句話，堪稱是與基本盤一道在“回音室”裡打轉轉（少有新觀點進入語境，大家都在用類似觀點對話，並相互鞏固這些觀點）。但是，以類似的眼光看待民主黨方面，其實也只是五十步笑百步，他們的“回音室”不過只是顯得比特朗普的格調大一

點，僅此而已。然而，對民主黨而言，不利之處在於，共和黨相對較為開放的結構，已經嘗到了拉攏草根階層的甜頭。特朗普雖然黔驥技窮，但是共和黨的未來不止會是特朗普。而民主黨方面到目前為止，應該說還沒有任何意識形態方面“轉軌”的跡像。

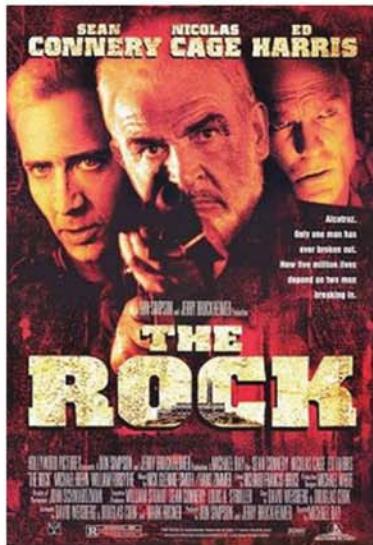
那麼，說回本屆美國大選接下來的事態發展，會如何？短期內的爭議乃至爭鬥，看起來是不可避免的了。特朗普方面，搞不好真的會把事情捅到最高法院；而一旦這種情況發生，最高法院的幾位所謂“保守派”大法官會不會真如特朗普的願，做出對他有利的判決，



11月4日凌晨開票局勢圖。密歇根、威斯康星兩州於當地時間凌晨隨著“大量郵寄票開票”翻藍，使得拜登占據勝勢，成為截至4日凌晨的爭議焦點。

也將是看點。至於美國基層的動向，作者實在不持樂觀態度，大家或許都該通知在美親友近期注意安全。對於這些近期事態發展的具體細節，作者不能預測，也不願預測。不過，作者認為，我們有理由做出一個猜測：在這種局勢下，誰當選誰麻煩。如果特朗普在密歇根、威斯康星翻藍的選舉結果不能被抓到把柄的前提下，強行通過最高法院等手段，推翻選舉結果獲得連任，那麼美國民間反對特朗普的一派人的情緒必將持續高漲，並在兩年後中期選舉、四年後總統大選中爆發，連累共和黨整體的選情。反之類似地，如果拜登通過凌晨“可疑”的開票以微小比分取勝（目前密歇根州拜登僅領先0.6%，威斯康星州0.7%，比2016年特朗普的領先優勢還要小），那麼特朗普的支持者不但會在短期大鬧，而且將會在兩年後、四年後加倍躊躇地投票，直至確保鑄帶州份徹底翻紅。所以，我們有理由猜測，此次大選無論結果如何，都將會是又一輪長期鬥爭的開始。困擾美國社會日深的兩極分化問題，將會在未來的幾年裡，變本加厲地折磨這個近一年來疲態盡顯的超級大國。

接下來各周，作者將繼續為大家關注美國大選的後續局勢。敬請各位讀者繼續關注“談加論政”專欄！



記得Hi姐首次認識辛康納利Sean Connery，還是在1996年的動作電影《石破天驚》*The Rock*的DVD中。看到整部電影的爆破場面，以及Nicolas Cage當年靚仔的臉龐，的確讓人印象難忘。之後又看了辛康納利搭檔索女Catherine Zeta-Jones(丈夫是米高·德格拉斯)的《偷天陷阱》*Entrapment*，更覺得這位白髮老伯非常吸引。後來看到Pierce Brosnan主演的占士邦電影，才了解到這套間諜電影系列的首任主演竟然就是那位型格白頭老伯辛康納利。之後不斷翻他的占士幫系列，覺得他真的非常有型有款。在Hi姐心中，只有他及Pierce Brosnan最符合占士邦的形象。儒雅又有計謀，不像最近的Daniel Craig(真的Get不到他的帥氣，儘管當初他演第一部占士邦時，編劇就說要找一個“最真實”的形象來詮釋占士邦。所



Daniel Graig近年主演的占士邦電影系列都票房大收，但Hi姐依然Get不到他的“美”

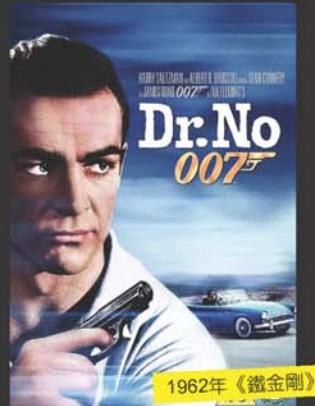


最型格辛康納利 首任占士邦離世

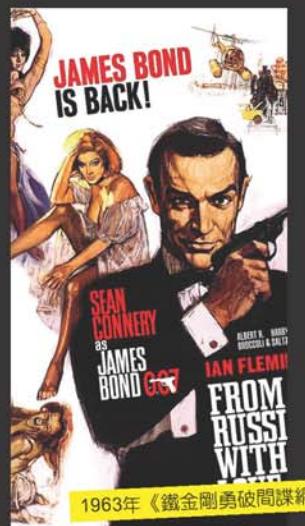
以，連編劇都承認Daniel Craig夠“醜”嗎？這個只能留給觀眾Guess了。）那樣又矮又不夠帥。辛康納利一共出演了6部電影，另外還有一部是非正宗的占士邦電影，他繼續在裡面飾演這個角色。1930年，出生於蘇格蘭愛丁堡的辛康納利，母親是清潔女工，父親是貨車司機。他從小便熱愛表演，1959年，他首次在迪士尼公司電影《夢遊小人國》扮演主角。之後後參演了BBC電視創作1961年作品《冒險故事》和《安娜·卡列尼娜》，其中後者與英國美女嘉麗·寶琳Patricia Blume對戲。辛康納利其實並非第一部占士邦電影的首選人物。由於他外型魁梧（身高188cm），創作人Ian Fleming感覺不到他的儒雅和領導者的作風。但監製的妻子一直力薦辛康納利，認為他便是不二人選。於是導演決定訓練他的肢體動作。他們會經常一起到餐廳吃晚餐，然後導演就教辛康納利怎樣走路、說話及進餐。指導的效果很成功，《鐵金剛》Dr. No上映一個禮拜，他就收到數千份粉絲來信，而他也成了電



歷年辛康納利主演的佔士邦電影



1962年《鐵金剛》



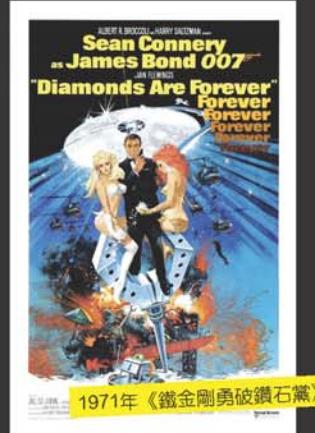
1963年《鐵金剛勇破間諜網》



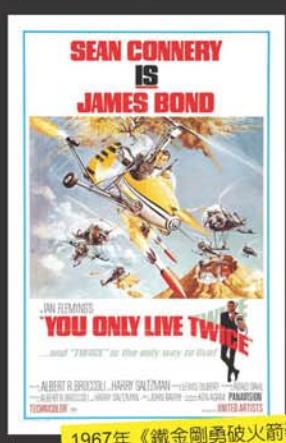
1965年《鐵金剛勇戰魔鬼黨》



1964年《鐵金剛大戰金手指》



1971年《鐵金剛勇破鑽石黨》

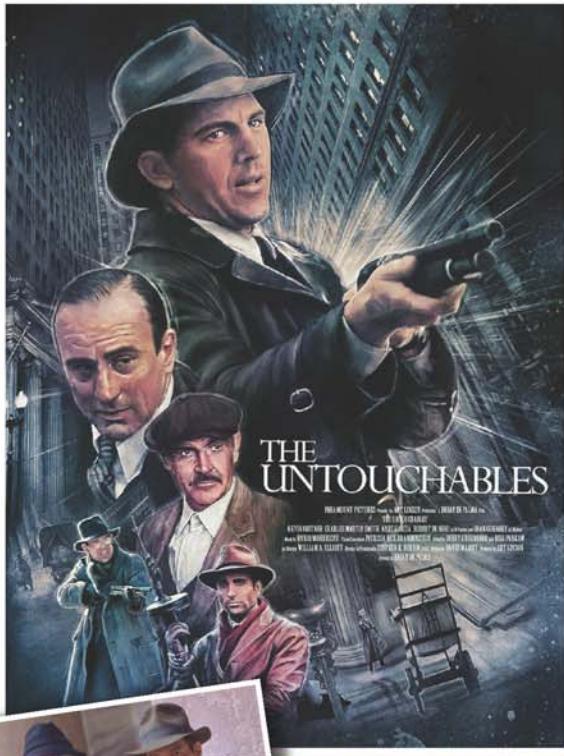


1967年《鐵金剛勇破火箭黨》



影中的一大性感象徵。

辛康納利除了拍攝了廣受歡迎的占士邦系列電影外，期間他也試圖轉型，不只是出演硬漢的角色。如1976年在《羅賓漢與瑪莉安》中扮演羅賓漢一角，而對手則是女神柯德莉·夏萍。之後他還參演了《火車謀殺案》*Murder on the Orient Express*及《英雄塚》等片的群戲。80年代初，他參演《義膽雄心》*The Untouchables*，扮演了一位頑強的愛爾蘭裔美國警察。他搭檔靚仔奇雲·高士拿Kevin Costner及影帝羅拔·迪尼路，影片口碑票房雙豐收，影評人紛紛稱讚他的表



左2起 : Kevin Costner、Sean Connery及《教父3》中的Andy Garcia

現。他憑藉該片獲得奧斯卡最佳男配角獎。之後又搭檔夏里遜·福Harrison Ford出演《奪寶奇兵》*Indiana Jones*系列，該片在全球票房大收。2000年後，辛康納利拍攝的多部電影無論口碑及票房都很一般，讓他倍感沮喪。已經將近70高齡的他在婉拒《魔界》的“甘道夫”一角後，在2006年決定息影。同年他獲得美國電影學會終身成就獎。辛康納利一生有兩位妻子，第一位是澳洲女演員Diane Cilento，兩人育有一子。第二任妻子是摩洛哥法國裔油畫家Micheline Roquebrune，兩人於1975年結婚，相伴一生。晚年的辛康納利一直受“失智症”的困擾，最終於2020年10月31日在巴哈馬群島離世，享年90歲。

* 辛康納利曾於1989年及1999年被《人物》雜誌分別評為“在世最性感男士”及“本世紀最性感男性”的殊榮 *



01



03



02

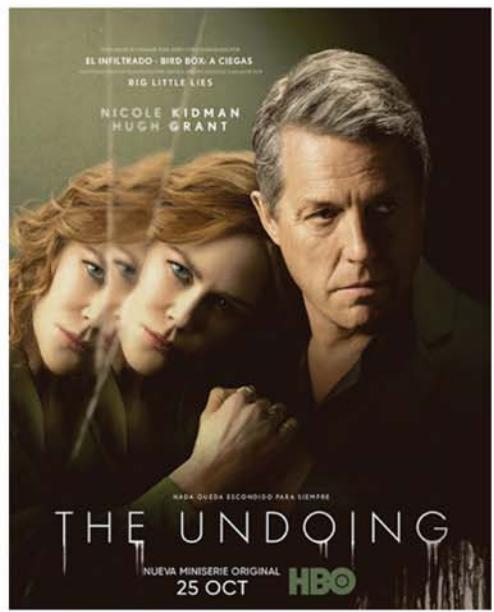
硬漢亦有柔情時

- 01 辛康納利與第一任妻子
- 02 與孩子們、妻子一起度假旅行
- 03 辛康納利在家中與家人的合影

每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE



星期四 THURSDAY Nov 5	星期五 FRIDAY Nov 6	星期六 SATURDAY Nov 7	星期日 SUNDAY Nov 8	星期一 MONDAY Nov 9	星期二 TUESDAY Nov 10	星期三 WEDNESDAY Nov 11
1:20 新聞重播 2:15 全職大盜 4:20 杭州王爺 6:00 新髮師妹3 7:50 英雄本色3 10:00 扇子、扇子、扇子 12:00 香港奇剛 12:35 賊叔之橫掃千軍 14:40 全職大盜 15:35 深夜食堂 18:40 30分鐘大放懶 18:40 娛樂頭條 19:05 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 香港奇剛 20:50 煙塔下的戀人 22:40 決戰紫禁之巔 22:50 大師兄	0:40 新聞重播 1:55 孫德花 3:55 愛殺2000 5:30 30分鐘大放懶 6:00 30分鐘大放懶 6:15 浪漫殺手自由人 7:55 燈塔下的戀人 9:50 決戰紫禁之巔 12:00 茶餐臘龍虎榜 12:35 孫德花 14:45 杭州王爺 14:50 天長地久 16:50 知法犯法 18:40 30分鐘大放懶 19:05 經典·怪談 19:30 香港有線新聞 20:05 車手 21:50 西遊記之孫悟空 22:00 打白骨精 22:30 西遊記之孫悟空三 22:50 過龍II：賊王	0:45 新聞重播 2:00 賊叔之橫掃千軍 4:00 天長地久 5:30 30分鐘大放懶 6:00 30分鐘大放懶 6:15 浪漫殺手自由人 7:55 燈塔下的戀人 9:50 決戰紫禁之巔 12:00 茶餐臘龍虎榜 12:45 大師兄 14:30 深夜食堂 16:50 娛樂頭條 18:40 30分鐘大放懶 19:05 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 香港奇剛 20:50 煙塔下的戀人 22:40 決戰紫禁之巔 22:50 大師兄	0:05 經典·怪談 0:30 香港有線新聞 1:05 捋手回春 4:05 一九四九之劫後 4:20 大贏家 4:30 英雄傳 4:40 賊叔之橫掃千軍 6:30 30分鐘大放懶 6:40 愛出錯 8:25 追龍II：賊王 10:20 女人本色 12:00 新流星蝴蝶劍 13:05 握手回春 15:00 大贏家 17:00 追龍II：賊王 19:00 30分鐘大放懶 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 香港奇剛 20:50 煙塔下的戀人 22:00 過龍II：賊王 22:30 新烏龍院	0:00 香港有線新聞 0:35 新流星蝴蝶劍 2:15 雀聖3自摸三百番 4:10 走火槍 5:50 30分鐘大放懶 6:20 鐵火 8:00 慢人絮語 10:05 追龍II：賊王 12:00 酒與全香港 12:40 黑拳 14:45 喬嘸故事III組 16:45 一九四九之劫後 18:40 英雄傳 19:05 愛出錯 19:30 過龍II：賊王 20:50 娛樂頭條 21:30 香港有線新聞 22:00 有線中國組 22:20 香港奇剛 22:55 龍蛇刑警	1:00 新聞重播 2:15 警察故事III超級警察 4:00 新羔羊醫生 5:45 30分鐘大放懶 6:20 鐵火 8:00 慢人絮語 10:05 追龍II：賊王 12:00 酒與全香港 12:40 黑拳 14:45 死亡遊戲 16:35 愛情故事 18:40 30分鐘大放懶 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 酒與全香港 20:50 真相禁區 22:55 龍蛇刑警	1:00 新聞重播 2:15 死亡遊戲 4:00 新羔羊醫生 5:45 30分鐘大放懶 6:20 鐵火 8:00 慢人絮語 10:05 追龍II：賊王 12:00 酒與全香港 12:40 黑拳 14:45 死亡遊戲 16:35 愛情故事 18:40 30分鐘大放懶 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 香港奇剛 20:50 煙塔下的戀人 22:00 過龍II：賊王 22:30 新烏龍院



又一驚悚劇集 《還原人生》



HBO製作，必屬佳品。果然，新出的迷你劇《還原人生》**The undoing**，根據2014年小說《假裝》改編，編劇同樣來自前兩年獲獎的《大小謊言》**Big little lies**，加上影后Nicole Kidman及英國靚佬Hugh Grant共同出演，這種卡士的確很吸引。該劇目前更新至第二集，從節奏、格調以及鋪排，都與《大小謊言》有幾分相似。故事同樣從一個女群體展開，當中包括一個外表看似完美的幸福家庭以及一個來自這個群體外圍極之不合群的來自社會底層的女性（剛生完小孩的二胎母親）。這次，死者不再是男性，而是這位“外圍者”。當所有不利因素都指向了那位看似紳士又愛妻的丈夫Hugh Grant時，事實的真相果真如此嗎？真的只是丈夫出軌，第三者鬧著要攤牌，丈夫就要殺死第三者而已？卻使用如此兇殘的手段？各種調查，各種詭異氣氛圍繞整部劇，卻娓娓道出更多的新線索。是情殺？是報復？還是女主角有精神分裂症？我們暫時不得而知。劇中的多位演員也成了該劇的亮點。已50+的Nicole

Kidman依然保持著她“仙人”般的美貌，更頂著一頭在數十年前與前夫湯告魯斯合作的《大開眼界》中的曲髮，身材更是迷死人。Hugh Grant除了被皺紋爬滿臉外，依舊保持當年的幽默腔調；而曾出演《飢餓遊戲》中的大奸角的老演員Donald Sutherland，這次則出演Nicole的父親，估計他背後也有不少故事。筆者更發現前TVB演員陳法拉出現在劇中，她也是這個女群體的一員，並且參與了4集的演出（該劇只有6集），頗為重要。



招聘 出租 買賣

**蕉葉東南亞美食
誠聘**
企枱 及 廚房打雜
各一名
有意者請親臨面洽
3330 - 32nd Street N.E. Calgary
Banana Leaf Tropical Cuisine
或 致電約見
403-450-3880

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

薄餅店 誠聘

西南近市中心
意大利薄餅店 誠聘
廚房幫工
有意請致電約見

403-608-8983 0402

東北區大型 食品加工廠 誠聘

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

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

MEDICAL CLINIC HIRING

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

Please send resume to
medicalclinicinfo@gmail.com 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 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

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

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



D1 MILANO x 柯達 合作推出手錶 向 KODACHROME 菲林致敬

2009年停產的柯達（Kodak）Kodachrome 彩色正片菲林，是5、60年代中色調鮮艷像真、顆粒控制良好，加上清晰度高的高質素菲林。在數碼相機盛行後，菲林攝影就成為一種懷舊、又帶浪漫的停格時空方式。意大利手錶品牌D1 MILANO 就想到，手錶與菲林相機同樣是用作記錄美好時光，所以就以柯達經典菲林和相機為設計靈感同命名，推出了限量版Kodachrome Analog 手錶。

柯達曾經做過生產攝影菲林方面的龍頭，也因為適應不了數碼攝影技術而連年虧損，甚至一度宣布破產。2015年，Christopher Nolan更發起拯救菲林行動，游說電影公司持續購買並採用菲林，才令柯達得以繼續經營。今年，他們還接受美國政府貸款，轉型插手仿製藥生產。但大上大落過後，柯達有很多經典菲林系列都已停產。這次 D1 Milano 是根據 Eastman Kodak 於1935推出的首個彩色反轉片（Colour Reversal Film）而命名。而

設計方面就是致敬生產於1954至62年的劃時代 Kodak Brownie Holiday Edition 相機，它以簡易操作度和易用性見稱。

Kodachrome Analog 手錶，是以黑色的40.5mm錶殼，採用聚碳酸酯製作，再配搭上屬於柯達產品的紅、黃兩色為錶盤主色，對比度十足！玻璃錶盤上顯示日期的位置裝嵌了相機鏡頭所使用的凸透鏡，懷舊味非常，銀盤錶底則刻有柯達菲林標誌，可達5ATM的防水性能。另外，手錶的包裝也花了特別心思，用了從前菲林筒作放置手錶的鋁製圓筒設計，包裝盒亦像柯達的菲林盒，還會附有一部柯達即棄式菲林相機。無論是手錶還是包裝，也是一份對舊日時光的懷緬。

由 D1 MILANO 與柯達合作推出的 Kodachrome Analog 手錶只限量生產1,000隻，其中150隻於網上發售，售價230歐元（約354加元），不過現已售罄。至於對餘下數量手錶有興趣的朋友，可瀏覽其官方網站查看詳情。



D1 MILANO Kodak



官方網址：<https://d1milano.com/products/kodachrome-analog-watch-limited-edition>



iPhone 12 取消附送充電器和耳機 究竟是為真環保還是為了多賺錢？

蘋果（Apple）iPhone 12 系列的定價，很多消費者高呼「良心價」。然而，貼著良心標籤的蘋果公司，幹了一件讓消費者很尷尬的事，iPhone 12 全系列取消了充電器和耳機。對此，蘋果公司的理由是為了環保。作為全球利潤率最高的手機廠商，蘋果為了環保取消充電器和耳機，這本身就很難讓消費者信服。以 iPhone 11 系列來說，低配版本標配5W充電器，而 iPhone 11 Pro 標配支援18W快充的充電器。通過配件的差異化，蘋果實現了利潤最大化。同樣，iPhone 12 全系取消充電器和耳機，這絕不是單純為了環保，本質是打著環保的名義賺錢。以下，我們不妨看一下蘋果打著環保名義賺錢的商業手腕。

談及 iPhone 12 取消充電器和耳機的理由，蘋果官方表示消費者家中有很多閑置的充電器和耳機，不會影響用戶體驗。事實上，iPhone 12 取消充電器和耳機，對用戶體驗的影響還是很大的。眾所周知，iPhone 12 全系支援20W快充，耳機使用閃電接口。之前蘋果手機的充電器，要麼是5W充電器，只有高配版本贈送18W快充。不可否認，消費者家中有閑置的蘋果手機充電器，iPhone 12 是可以使用的，但無法使用20W快充。要想體驗 iPhone 12 的20W快充，消費者只能單獨購買充電器。

事實上，即便消費者家中有閑置的蘋果手機充電器，iPhone 12 也無法使用。從蘋果官網可以得知，iPhone 12 全系贈送的數據線，是 USB Type-C 接口轉閃電接口，之前蘋果手機的充電器接口是 USB Type-A。也就是說，iPhone 12 全系取消充電器後，消費者要想用之前閑置的充電器，必須重新買一條 USB Type-C 轉閃電接口的線。總之，iPhone 12 取消充電器後，消費者要想正常充電，要麼買一個支援20W快充的充電器，要麼買一條 USB Type-C 轉閃電接口的數據線。無論消費者選擇哪一個方案，蘋果公司都是受益者。當然了，消費者也可以購買第三方的充電器，但蘋果仍然是受益者，因為MFi認證蘋果需要向配件廠商收費。此外，iPhone 12 全系不再贈送有線耳機後，這會刺激AirPods系列的銷量，蘋果公司因此會賺更多的錢。對於消費者來說，聽音樂與拍照一樣都屬於高頻應用。所以，iPhone 12 系列取消耳機後，要想聽音樂也只有兩個選擇：一是購買閃電接口的有線耳機；另一個選擇是購買支援藍牙連接的AirPods。而且，在過去的幾年，AirPods的銷量非常火爆。

調研機構 Strategy Analytic 的數據顯示，AirPods系列在2019年的銷量為6000萬台，佔據了TWS藍牙耳機市場一半以上的份額。不難想像在 iPhone 12 系列取消耳機後，這肯定會刺激 AirPods系列的銷量。更重要的一點是，AirPods系列的利潤比較高。在客觀方面，iPhone 12 系列取消充電器和耳機後，消費者必須要買一個充電器或數據線，耳機或AirPods也是必買的配件。所以，蘋果取消充電器和耳機，確實更環保了，但蘋果公司自身也賺得更多。





Raymond Lau

劉俊文

(英、粵及國語)

手提: 403-830-6728

raymondlauro4@gmail.com

執業廿載、獲獎無數，經驗豐富、專業服務、忠誠快捷

Pizza 外賣店 \$139,900

東主經營超過35年，歷史悠久，大量
長期熟客，生意穩定，
SOLD
財工具齊，租約長，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。



202 - 5403 Crowchild Trail NW

公司: 403-547-4102 傳真: 403-592-7040

網址: www.raymondlauro.net

西北 Hamptons \$749,900

獨立兩層，2,400呎，樓上
四睡房，廚房開揚，花崗岩
檯面，W/I 土庫全部完成。
備臥室，廚房及全廁，
六,600呎實用面積，中央
冷氣，地點一流。

SOLD

東北 Renfrew

代客出租



獨立平房，1115平方呎，
三房兩廁，土庫完成，雙
車房，位於幽靜內街，五
分鐘到唐人街。

月租 \$1,800



「論盡」樂壇

劉間樂人

raytheguitarist.blogspot.ca

無謂令你令你令你
令你再度再度……

①

在上世紀九十年代初，卡拉OK開始大行其道，相信當時有去「K場」唱歌的發燒友一定記得《相逢何必曾相識》是每晚都會被點爆的合唱歌。這首歌是由蔣志光一手包辦作曲及作詞，並由他自己與韋綺姍合唱，分別收錄於兩人的專輯《相逢·走》和《革命》，另有同名國語版收錄在蔣志光的國語專輯《放心》。歌曲的主歌部份分別由男女雙方道出對愛情的無奈，在副歌部份則加入了唐代詩人白居易長篇樂府《琵琶行》的《同是天涯淪落人，相逢何必曾相識》。此曲在當年奪得多個樂壇獎項，包括：1990年第八屆十大勁歌金曲獎、第十三屆十大中文金曲、以及1990年度叱咤樂壇我最喜愛歌曲大獎。不過蔣志光卻指此曲是刻意計算下的商業作品，他並不太滿意，雖然獲獎但感覺空虛。蔣志光曾透露為何會找韋綺姍合唱《相逢何必曾相識》的原因是之前他們曾經合作過另一首歌曲《要走的始終都要走》，覺得她的聲線很合適唱《相逢何必曾相識》。結果歌曲爆紅，成為他們的代表作。

韋綺姍在1965年6月17日出生於香港，是一名菲葡混血兒。她來自Carpio家族，原名Rita Maria Carpio，杜麗莎是其堂姊，她們的家族在香港有四個分支家庭，不少家庭成員都活躍於香港樂壇。韋綺姍的祖父在上海和平飯店彈奏低音結他，其父親則是香港爵士音樂手。韋綺姍自小受到家人的音樂薰陶，就讀中二時已參加無線電視主辦的《業餘歌唱比賽》，並擊敗了不少成年對手獲得亞軍。Rita於1982年中五畢業後參加了第一屆新秀



歌唱大賽，以英文歌《Sexy Music》參加比賽，她的表現十分出色，可惜遇著勁敵梅艷芳以更出色的表現來演繹了徐小鳳的《風的季節》勇奪冠軍，韋綺姍只能屈居亞軍，而季軍則是黃汝玲。該屆比賽的司儀是蔡楓華和戚美珍，還請了谷村新司遠道而來做表演嘉賓。韋綺姍在拿到亞軍之後，按得獎規定與華星唱片公司簽訂合約，可惜之後唱片公司把資源集中投放在梅艷芳身上，於是Rita提出要求與公司提早解約。

在離開了華星之後，韋綺姍在酒店及酒廊唱了兩年歌，後來銀河唱片公司安排她往台灣出英文唱片，當時她還沒有「韋綺姍」這個中文名，在香港的藝名是由Rita音譯作「李提」，到了台灣唱片公司老闆找師傅替她改姓「米」，變成「米提」。不過這新藝名以廣東話發音就變成「咪提」，用來稱呼藝人就認真麻麻，果然她在台灣的發展也不如理想，韋綺姍在回港之後也不想談及自己在台灣的藝名，免得被人取笑。後來Rita轉唱廣告歌，因此認識了唱片監製王利名，獲介紹替張國榮和蔣志光的歌曲唱和音，當那首《要走的始終要走》派台之後，DJ們都非常欣賞當中的女聲很嘹亮，到處打聽她是誰，而唱片公司老闆則看出勢頭，決定找她簽約，並安排蔣志光動手寫一首兩人的合唱歌，於是經典合唱歌曲《相逢何必曾相識》就此面世。鑑於Rita要出中文唱片，蔣志光認為她必須要改一個中文名，結果便改了「韋綺姍」這個中文名字並沿用至今。

---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ICCRC理事。

擁有亞省公證人資格。



亞省國際留學生創業項目

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。

亞省移民局10月26日發佈消息稱，亞省政府啟動了國際留學生創業項目移民途徑，以鼓勵國際畢業生在亞省開設企業。

國際留學生創業項目

國際畢業生企業家移民已於10月26日開放，將面向近期於亞省大專、大學畢業的國際學生。新的移民類型通過EOI系統篩選，現在可以提交申請。

申請人先提交EOI “意向表達書”，AINP將會評估申請人的分數，從而根據分數排名，收到邀請信的申請人將被要求提交一份商業申請。

AINP表示，收到邀請的申請人才可以繼續申請，但僅接受到邀請並不意味著可以獲得永久居民資格。

申請條件：

1. 工作經驗

申請人須有至少六個月的全職工作經驗，該工作經驗可以是主動管理企業、擁有一家企業或其他等效工作經驗的結合。例如：

2. 教育背景

申請人必須在亞省的指定大專以上院校完成至少兩年的全日制教育，並獲得學位證書或文憑，且該院校必須是可以讓申請人有資格申請畢業工作簽證。

亞省制定大專院校列表：

<https://www.alberta.ca/designated-post-secondary-institutions-alberta.aspx>

3. 工作簽證

申請人在提交意向表達書時，必須持有至少兩年的有效畢業工作簽證。

4. 語言能力

申請人的語言能力必須達到CLB7或以上水平，且該語言成績須在提交意向表達書的前兩年之內獲得。

5. 企業創立

申請人必須在亞省創立一個新的公司或者收購一家現存的公司。至少佔有34%的所有權。值得注意的是，除了滿足上述5類要求之外，申請人還有額外加分項。

額外加分：

1. 申請人在21-49歲之間；
2. 申請人或其配偶或伴侶，至少有一個親屬長期居住在亞省，包括：父母、繼父母、子女、繼子女、兄弟姐妹或繼兄弟姐妹；
3. 申請人配偶在亞省有至少一年的全職工作經驗，或者在亞省的大專院校有至少兩年或以上的全職學習經歷或CLB5以上均有加分。
本公司有大量項目可供同學選擇。

項目及投資額度如下：

- *男性飾品店 3.5萬-5萬 *美甲店 3.5萬-5萬 *電子商務 5萬
- *婚慶店 2.5萬-5萬 *奶茶店 10萬-20萬 *咖啡店 12萬
- *烘焙店 10萬-20萬 *早餐店 20萬-30萬

加國
家園情
留學
移民
諮詢
專欄

myvisavisa@gmail.com

Vitamin D

冬日必需的維他命D 可在這些食物中攝取

芒果佈甸整理翻譯

卡城的冬日寒冷又漫長，幾乎有一個月都會因大雪或極低溫天氣而無法外出。這時健康專家會建議服用維他命D補充品Supplement來減低抑鬱症的發生同時有助提升免疫力。市面可買到不少這類產品，我們日常也可以通過進食來直接攝取。附上一句，想讓維他命D更好吸收，需要結合陽光才會有效果。另外，近日歐

洲專家發現，若體內含有高濃度維他命D的Covid-19病人往往病情發展較穩定，但體內維他命D含量較低的病人則會病情發展急速，甚至有進入ICU的危險。雖然未能證實維他命D能否有效防禦Covid-19，但平時多點攝取，也是對免疫力提高有幫助。現在一起來看看哪些食物富含維他命D吧。



A 鴨油

一湯匙Tablespoon的鴨油含有約24IU的維他命D，佔專家建議每日攝入的維他命D的4%。另外鴨油蘊含甘胺Glycine，能有效保護皮膚，改善睡眠質量以及延長壽命。但有研究顯示，部份鴨類曾受到重金屬污染，建議食用前先查看是哪個地區出品，以確保沒有被污染。

B 魚子

我們平時最常能吃到的是這種橙紅色的壽司三文魚子。每3.5盎司Ounce的魚子含有81%維他命D中的 RDI，更富含高濃度的維他命B12以及Omega-3。而這兩種物質能讓人體更好吸收維他命D。另外，魚子更含鐵質、鎂Magnesium、鈣質及硒Selenium (有效防止脫髮)。



C 鰻魚

一份3.5盎司的鰻魚約含900IU的維他命D，佔專家建議每日攝入維他命D的量超過150%。鰻魚更富含維他命A及B12，有效增強人體抵抗力。這種魚類亦包含大量蛋白質，與Omega-3一樣都能有效減低患上心血管疾病的風險。近年由於環境污染嚴重，很多海產都被測到有大量重金屬物質-汞Mercury，如罐裝的鰆魚及吞拿魚。但鰻魚被測到含有汞的量較低，能放心食用。



D 豬油及豬肉

豬油及培根的油除了能大大提升食物的香味，當中亦蘊含約500IU的維他命D，佔專家建議的攝取量83%。尤其是農場走地豬，因為它們經常能自由走動，吸收陽光。研究顯示，排骨部份含更高的維他命D。一份8盎司的豬肉約有15%維他命D。



F Fortified 的穀物食品

我們經常當早餐吃的Cereals原來也含有非常豐富的維他命D。一杯牛奶或一杯橙汁搭配這些穀物食，用，能有效讓身體吸收維他命D。3/4杯的乾Cereals就含有約10%的維他命D。



F 雞蛋

都知道雞蛋營養價值高，其中一點就是一隻普通的雞蛋富含約40IU的維他命D。而當雞蛋搭配其他食材時，更能有效提高維他命D的吸收。雞蛋也蘊含維他命B12、核黃素Riboflavin、磷、硒Selenium、Choline（一種很多人都難以足夠吸收的重要元素）。缺乏Choline會引起記憶衰退、認知障礙、肝臟問題及神經損害等。





G 牛奶

一般在超市買到的經巴氏殺菌的Pasteurized鮮牛奶，廠家在製作處理時都加入了約30%的維他命D。沒有被處理過的牛奶，雖然也含有維他命D，但含量會較低。建議購買牛奶時看清楚標籤說明。

H 牛肝

廣東人好吃牛三星，當中就含有牛肝。一份3.5盎司的牛肝含有12%的維他命D，而雞肝則含有10%的維他命D。但肝臟含膽固醇較高，因此不宜大量食用。



I Yogurt

除了有效改善腸道蠕動，一份6盎司的Yogurt更含有20%的維他命D。由於Yogurt不是自身帶有維他命D，一般是在製作時被加入，因此購買時建議查看包裝詳情。

J 菇類

菇類含有麥角固醇Ergosterol，一種在太陽下能轉化為維他命D的物質。若一些在UV燈下培植的菇類，通常會被廠家在包裝上標註為“高濃度維他命D”或“UV培植”等字樣。而這些菇類一般每3盎司就會含有400IU的維他命D。



K 豆腐

豆腐同樣富含維他命D，更有維他命B2、B6、B12、蛋白質、鈣質及鐵質。豆腐也能降低患上心血管疾病的風險，有效防範前列腺癌、2期糖尿病、骨質疏鬆、肝臟損害及改善因年紀大而退化的消化道功能。