

冬日來碗暖笠笠臘味飯

• 芒果布甸

所謂“秋風起，吃臘味”，隆冬季節在家做暖笠笠的臘味飯，好味又暖胃。臘品味種繁多，除了經典的臘腸（包括豬肉、雞肉以及豬潤），還有臘鴨，臘肉。

若搭配煲仔來做的臘味飯，更加惹味。煲仔飯是廣東地區的傳統美食。瓦煲除了指一種盛器，還指一種烹飪方法，就是把淘好的米放入煲中，量好水量，加蓋，把米飯煲至七成熟時加入配料，再轉用慢火煲熟。好的煲仔飯，用米十分講究，一般選用絲苗米，因為這種米油潤晶瑩、米身修長、柔韌適中，米味濃郁。煮煲仔飯選米是關鍵環節，最好選擇晚稻的瘦身米，由於瘦身米吸水性好，還可以吸收餡料和油的香味，讓煮出來的煲仔飯散發出獨特的飯香。因此，用瓦煲做出來的臘味飯，晶瑩剔透的米飯吸取了臘肉材料精華後，飽含湯汁的濃郁鹹香，肥而不膩，溫潤可口，若採用肥瘦相間的臘肉，香味還更加濃郁。

材料：臘腸2到3條、臘肉200克、絲苗米150克、雞蛋1隻、油菜、油、生薑2片、白砂糖些許、蠔油些許、芝麻油、蔥適量、生抽。這裡也可以搭配臘鴨或潤腸，口味更濃郁。

1. 用清水提前浸泡大米15到30分鐘；2. 生薑切成絲，臘肉、臘腸也切成片；3. 油菜或西蘭花，用清水泡一會；4. 米跟清水放進瓦煲內，加入2湯匙油，蓋上鍋蓋，大火燒開轉中火；5. 另取一鍋，鍋內倒入香油，放入小蔥炸蔥油，炸好的蔥油撈出雜物只要蔥油備用；6. 把油菜或西蘭花焯下，加鹽調味；7. 米飯水份差不多乾時快速放入臘肉，臘腸片。最上面放上薑絲。繼續蓋上鍋蓋燜熟臘腸，臘肉。8. 臘腸臘肉燉熟後，沿著鍋邊淋一圈油，切記





油多。這是鍋巴又脆又香的關鍵。蓋上鍋蓋，轉小火。9. 2分鐘後放入雞蛋，蓋上鍋蓋繼續燜。10. 現在可以調醬汁。生抽、蠔油、麻油或者剛炸好的蔥油，白砂糖，用白開水調勻；11. 聞到有米飯的鍋巴焦香後，關火。瓦煲有餘溫持續加熱。放入青菜或西蘭花，淋上調好的醬汁。蓋上煲蓋利用餘溫再燜2分鐘；12. 開蓋後，撒上蔥花攪拌均勻，香味濃郁。若沒有這種瓦煲的朋友，簡單版的電飯煲也可以做出臘味飯，但味道會淡一些。

吃臘味飯的時候再來碗老火湯，則更為完美（雖說嘌呤過多不太健康。但味道的確非常好。）老火湯，是以慢火長時熬製的煲湯，嶺南傳承數千年的養生傳統文化。乃至廣東地區家家女子都會的煲湯絕活，成為廣東粵菜的標誌。“寧可食無菜，不可食無湯”。時節的不同，熬湯的食材亦有所不同。夏季冬瓜排骨，冬季土雞，花旗參，茶菇，紅棗，貝母等等。常常用砂鍋煲湯，慢火熬製四五個小時。著名有“椰子雞湯”，“蟲草竹絲雞湯”，“霸王花豬肉湯”，“山藥茯苓乳鴿湯”等等。入口甘甜，湯汁濃郁，香氣四溢，如廣州女人萬般柔情，絲滑細膩。調節身體陰陽平衡，健脾養胃的“藥膳湯”。

這個漫漫冬日，來點暖笠笠的美食吧。





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



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



• 志永

新加坡 濱海灣花園 (二)

「蜻蜓橋 Dragonfly Bridge」跨越蜻蜓湖，橋上可以眺望摩天輪、蜻蜓湖噴泉、擎天樹、以及花穹。過了蜻蜓橋，是「中國花園 Chinese Garden」，園內擺放狀如太湖石塊、竹林、藝術雕塑品。「印度花園 Indian Garden」的白象、駱駝雕像滿印度氣氛。「馬來花園 Malay Garden」一株百年巨樹和草屋，還未找到「殖民地花園 Colonial Garden」，已來到溫室入口，濱海灣花園共有兩座常年在攝氏23-25度植物「冷室」，無謬錯！係叫「冷室」，由於室內溫度比室外溫度低，和一般溫室相反。分別為「花穹 Flower Dome」和「雲霧林 Cloud Forest」，貝殼外型玻璃幕牆像平臥『8』字加上擎天樹，似科幻片未來世界，頗為觸目。玻璃幕牆由網狀鋼拱支撐，冷氣在地板下冷水管輸入，熱氣從頂部玻璃幕牆通風口排出。花園09:00~21:00開放，花穹和雲霧林聯票，成人票28新元，兒童票15新元，再加稅8新元。先去花穹，入口昏暗，一頁頁五顏六色鮮艷花卉燈箱隧道，眼前一亮，已進入世界最大無柱冷室花穹，花穹共有九個主題花園，種植五大洲各種植物。跟參觀路線走，①「猴麵包樹 Baobabs」來自非洲，果實像麵包，猴子喜愛食物，因而得名。幾十噸重「寶瓶樹 Bottle Trees」樹幹似酒瓶，葉細小，樹枝茂盛。四棵阿根廷寶瓶樹出動多輛吊車，花一天時間遷入花穹。「沙漠玫瑰 Desert Rose」生長在非洲和中東，屬夾竹桃類，見樹枝開着一朶花，花有毒汁，原住民用來做毒箭殺獵物。「象腿樹 Elephant Leg Tree」樹身粗長，葉子在旱季落光，樹枝像插入天空樹根。外形比較細小叫「樹葡萄 Tree Grape」。這些樹的樹幹內儲藏大量可飲果汁。②「肉質植物園 Succulent Garden」特徵有肥厚肉質莖、葉或根，用來儲水。展示有蘆薈 Aloe、龍舌蘭 Agave、玉樹 Jade Plant 和仙人掌 cactus 等。

穿插其中裝飾雕塑品如有大磨菇、白兔、卡通人物。肉質植物微型沙漠裡，小仙人掌中有一叢純白閃閃發光石筍，形成神奇景緻。這些看似鵝卵石頭，原來是有生命碎石植物，柔軟多汁，十分精緻可愛，再三催促太座才肯離開。還有在地上如菊花不知名奇花異草。乾旱地區怎少得了仙人掌，墨西哥Mexico柱狀「風琴仙人掌 Organ Pipe Cactus」，聯想到牛仔片中荒蕪沙漠。細看說明牌對照植物，上了豐富生物課，時間有限，其它主題花園只能粗略看看。

③「澳洲花園 Australian Garden」以澳洲常見的熱帶樹木為主，枯樹頂雕了手工精細條飛龍。④「南非花園 South African Garden」以三隻懶編織成羚羊在崖壁花草中跳躍，花園背後是駿馬奔跑勝像。⑤「南美花園 South American Garden」五個半圓形鐵架走廊上平台，兩旁耐旱棕櫚樹。參觀步道右邊平台是⑥「地中海花園 Mediterranean Garden」，坐在棕櫚樹下長椅休息，太座發現地上多個圓玻璃窗，窗內展示不同圖片。⑦「加州花園 California Garden」沿玻璃牆一排修剪過松樹。從高處看右面靠牆是加州花園，對面是地中海花園。⑧「橄欖園 Olive Grove」是棵千多歲橄欖樹，旁邊花叢小熊維尼和小豬竟與橄欖油拉上關係。⑨「花田 Flower Field」位於中央佔地最大，因聖誕節與迪士尼合作擺滿大大個卡通人物，燈光閃耀聖誕樹，裝飾七彩繽紛，充滿節日熱鬧氣氛，小朋友最高興拉着父母排隊付費入內拍照。見識淺，花穹內只知菊花、帝王花 Protea cynaroides、火百合花、吊鐘花。多見綠色植物，太座抱怨沒有繽紛盛放花海，但樹幹上不起眼動物雕塑帶來驚喜。花穹出口是紀念品店，買了塊磁石做收藏。未完待續。



碎石植物



花田



猴麵包樹



不只是品牌暢銷汽車 更是拯救車廠的功臣

保時捷（PORSCHE）宣布旗下的休旅車Cayenne，銷售達到100萬台的新里程碑，那是一台在德國交付的紅色 Cayenne GTS。Cayenne對保時捷來說，可能不只是一台暢銷車，更是讓保時捷從破產邊緣起死回生的救命仙丹。保時捷宣稱是Cayenne把公司從危機中拯救出來。在1990年代初，保時捷的營收跌至谷底，面臨被收購的窘境，此時中興功臣 Dr. Wiedeking 於1992年接下總裁與執行長之職，在大股東保時捷家族的支持與授權下，進行企業改造，包括和工會達成協議，調整產品陣容，更改革生產線。而Cayenne便是在那個時期，因應剛興起的休旅車風潮而訂定的新產品計畫。

當初因為小型跑車 718 Boxster 的銷售成功，保時捷內部啟動一項代號Corolorado的產品計畫，其目標是飄開發出一性能導向的全地形車，在計畫啟動之前，保時捷也做了一些市場調查，並徵詢保時捷車是否樂於接受SUV，後來經過企業內部的分析和市場得的正面回應，Cayenne最終獲得董事會高層的同意，准予生產。最初Cayenne的研發並不是在今日的生產基地，而是在Weissach，保時捷最初並沒有經驗和足夠的能力來設計出一台和保時捷跑車完全不同的休旅車，公司起初在Hemmingen租了一間廠房，那裡剛好位於企業總部Zuffenhausen和Weissach之間的一個農莊，Cayenne的產代碼是E1，同時要求Cayenne要和當時福士汽車同時開發的Tiuareg有顯著差別。

初代Cayenne於1998年發表，但一直拖到2003年才上市，上市沒有多久就成保時捷全品牌最暢銷的車款，最初在斯洛伐克的Bratislava工廠生產。保時捷的第一輛SUV是和同集團的VW Touareg 和 Audi Q7 在同一工廠混線生產，而這裡後來也生產集團旗下 LAMBORGHINI Urus，而資源共享的同集團豪華品牌賓利（BENTLEY）的Bentayga則是在賓利英國Crewe工廠生產。

經過了廿多年的時間，Cayenne車系不斷地擴張，從原來標準的SUV，到2019年衍生出結合911跑車設計元素與風格的 Cayenne Coupe，目前此車型已占了Cayenne全車系銷售的四分之一。而Cayenne在全球熱銷，不僅為保時捷創造豐厚的利潤，同時也帶來全球新一波的豪華休旅車的風潮，全球各個豪華品牌和超跑大廠，紛紛跟進，想要複製Cayenne的成功經驗。



第一代（2003年~2010年）



第二代（2011年~2018年）



第三代（2019年~）



第三代 混能型號



Christmas

本報仝人 恭祝讀者諸君
聖誕快樂！新年進步！

拜登新內閣： 聖誕節更新版

東方報、閻情報的讀者朋友們好！本文見刊之時，預計便是聖誕節假期臨近之日了。作者在這裏

首先恭祝大家聖誕快樂，即便身處新冠疫情帶來的封鎖當中，也能與親朋以當面亦或遠程的形式相聚，度過一個愉快的假期！

時近假日，近日加國與全球政壇都較為平穩，也沒發生甚麼大事。作為一個主要聚焦政治話題的專欄，作者在此佳節之際，也不想說太沈重的話題。不過，在不到一個月後——確切地說，等到2021年的1月20日——美國新任總統拜登就要攜新一屆行政班子接管白宮與美國聯邦政府了。考慮到美國的全球影響力，拜登內閣的人事任命還是很值得關注的。此前幾周，作者曾為大家做過一次第一批提名人的聚焦。今天，作者就來為大家進行一些信息更新吧。

目前，美國聯邦政府共設有15個正式的部長（Secretary）職位，而拜登團隊方面目前已經提名的部長候選人已經有11位。在上一期聚焦當中，我們提及了國務卿（即外交部長）候選人布林肯、財政部長候選人耶倫、國土安全部長馬約卡斯三位，並重點著眼了這三位候選人的經驗背景——基本上都與前總統奧巴馬的行政團隊（包括當時副總統，現正候任總統的拜登）有交集。這幾周來，這個列表又再次擴充了。首先是奧巴馬的末任白宮辦公廳主任麥克多諾（Denis McDonough），已獲委任為退伍軍人事務部長。“白宮辦公廳主任”這個職位的重要性，應該說從字面上就能看出來，這位仁兄自不必說，肯定也算拜登的老熟人。另外，奧巴馬內閣當中任期最久的一位部長，自2009年與奧巴馬本人同期上任，一直任職至2017年與奧巴馬同期卸任的農業部長維爾薩克（Tom Vilsack），已獲拜登“返聘”，再度出任農業部長。維爾薩克來自歷史上曾是紫州的艾奧瓦州，是目前為數不多來自中西部農業州的民主黨頭面人物，較少人競爭或許是他可再次獲委任的關鍵因素。算上此前提到的幾位“老班底”，拜登將這些“老將”重新編入麾下，有助於他於過渡性質的任期的施政穩定性。

拜登本屆內閣任命另一個明顯特點，是非裔群體佔據顯要位置。此前我們關注過的首批任命中，有新任駐聯合國大使托馬斯·格林菲爾德是一位非裔。這幾周內，拜登團隊又做出了數個新的非裔閣員提名。其中最為顯要的，當屬新提名的國防部長候選人奧斯汀（Lloyd Austin）。國防部長素來是美國總統內閣最顯赫的職位之一。美國內閣中素來有“四大員”（Big four）之稱：國務卿、財政部長、國防部長與外交部長，此四個部長職位是美國內閣僅有的自初設之時（1787年）便有設立，並一直存續至今的職務（國務卿曾短暫稱外交部長；國防部長前稱戰爭部長），也被認為是所有部長職務中最顯要的幾個。再具體到國防部，它又是美聯邦政府最顯眼的職能部門之一：坐擁號稱全球最大辦公樓的著名“地標”五角大樓；負責協調動全球最大的武裝力量、美國國家利益基石之一的美國軍隊；在

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



眾多電影中出鏡扮演要角，堪稱流行文化領域影響力最大的美聯邦政府部門。在國防部長這個職務上任命一名非裔美國人，對於民主黨踐行的多元化政治理念可謂有重大象徵意義。

這裏，我們可以順便提一句，此前一直有傳聞稱，拜登團隊或將提名奧巴馬時期曾擔任國防部主抓政策的副部長（Under Secretary）佛洛諾伊（Michèle Flournoy）任國防部長，成為美國歷史上首位女性國防部長。隨著奧斯汀的任命落實，佛洛諾伊的傳聞被證偽，美國社會中一些希望女性在國防領域發揮更多作用的人感到頗為沮喪。不過，應該說身為一名此前長期在美國政壇被邊緣化的非裔，奧斯汀能獲委任為國防部長這個公認的實權職位，也使人眼前一亮。奧斯汀是一名退役美軍將官（退伍前軍銜為上將），此前已在國防部及美軍系統內擔任過多個要職。他曾於2009年出任美軍參謀長聯席會議（Joint Chiefs of Staff）的聯合參謀部主任（Director of the Joint Staff，簡稱DJS），可謂身處美軍指揮系統中的心臟位置。這個職務是甚麼概念呢？依據現行規定，身為美軍三軍統帥的美國總統與執掌主要軍事管理部門的國防部長皆是文職，現役軍官無法擔任這些要職（這也是為何許多美國國防部長均是退役軍官，奧斯汀就是典型例子）。而現役軍官能做到的最高職務，便是進入參謀長聯席會議。參謀長聯席會議是一個隸屬美國防部的、由美軍幾個軍兵種（陸軍、海軍、空軍、太空軍、海軍陸戰隊、民兵武裝等）的總指揮官列席的作戰指揮部門。該部門的主要職責，即為作為各軍種協同指揮的中樞，協助總統在戰時進行指揮決策。而除去幾位軍兵種指揮官外，參謀長聯席會議還設有專門的一位主席及一位副主席，職責便是負責各軍種協同調動，並擔任總統軍事決策的專職參謀，被譽為美軍現役軍官可以做到的兩個最高職務。奧斯汀將軍擔任過的

“聯合參謀部主任”職務，即是這位“現役軍人一號人物”參謀長聯席會議主席的助理。相信說到這裏，大家就都能明白這是個多重重要的角色了。值得一提的是，奧斯汀獲得這一職務，是出於時任聯席會議主席馬倫（Michael Mullen）認為“聯席會議應更加多元化”的堅持；而這一任命，也大大助力了他作為高級軍官的後續軍旅生涯。2010年，奧斯汀轉任駐伊拉克美軍司令，並在翌年年底美國從伊拉克撤軍後轉任美國陸軍副參謀長（相當於陸軍副總司令）。2013年，他再度調任美國中央司令部司令，負責指揮美國在中東、中亞地區的軍事行動直至2016年退役。綜合這些經歷來看，奧斯汀曾深度參與美國於奧巴馬總統任期內的海外軍事行動，並做出了重大貢獻，屬於行伍出身的實幹派。拜登團隊提名他為國防部長，確實是一個上佳選擇。

除奧斯汀以外，拜登團隊近日提名的新非裔閣員還有幾位。在聯邦部長提名中，還有一位福吉（Marcia Fudge），獲提名為住房與城市發展

部長，預計將接任現特朗普內閣中唯一一位非裔、特朗普的親密盟友本·卡森醫生的職務。福吉出身自傳統上美國北方非裔影響力最大的大城市之一：俄亥俄州的克利夫蘭市。在獲提名入閣前，她任俄亥俄州眾議員，並擔任眾議院的非裔議員黨團主席（目前該黨團所有成員都來自民主黨），可謂是極其熟悉非裔社區公共事務的一位人選。在非部長閣員提名中，則有國家環境保護局局長提名人雷根（Michael Regan）及經濟顧問委員會主席提名人勞斯（Cecilia Rouse）是非裔。雷根此前任北卡羅萊納州政府環境保護部長，勞斯則是經濟學學者，為知名學府普林斯頓大學的公共與國際事務學院院長。綜合來看，在規模大約20餘人的拜登內閣中，非裔可能將佔到5到6位。作為美國最大、歷史上受到壓迫最多、在社會主流話語中最被邊緣化（相比其人口基數）的少數族裔之一，任命如此多的非裔閣員，既是民主黨對於非裔地位的承認，也是對其貢獻支持率的答謝。在2020年大選中，拜登能將關鍵搖擺州之一的佐治亞翻藍，和非裔貢獻的選票脫不開關係。2021年1月，佐治亞州還將舉行決定聯邦參議院歸屬的關鍵性參議員選舉，民主黨此時表達對非裔的重視，預計也將有助其在佐州的選情。

在拜登內閣提名中，非裔獲得了酬謝，其他少數族裔及少數群體自然也不例外。拉丁裔方面，除去此前我們提到過的國土安全部長候選人馬約卡斯，還有衛生與公共服務部長提名人貝西拉（Xavier Becerra），其中馬約卡斯為古巴裔，貝西拉則為墨西哥裔，涵蓋到了美國最顯著的兩個拉丁裔群體。貝西拉此前曾任加州聯邦眾議員，2017年起則任加州總檢察長，接替了當時新當選為加州參議員、現候任副總統的賀錦麗的州政府職位。原住民方面，則有新墨西哥州原住民眾議員哈蘭德（Deb Haaland）獲提名為新內政部長。由於美國內政部的管轄範圍為聯邦政府管轄地、原住民保留地、國家公園等，多集中在美國西部，因此傳統上皆由西部州份人士出任。哈蘭德身為原住民（普韋布洛人，Pueblo），走馬上任這個職務，也是再恰當不過。南亞裔方面，除去候任副總統賀錦麗，拜登團隊又提名

了一位行政管理及預算局局長候選人坦登（Neera Tanden）。有趣的是，這位女士面相和賀錦麗非常相似，不知是不是南亞裔血統的作用。她此前也曾為數位民主黨總統的團隊工作，雖然不太起眼，但應該說同樣算個“圈內人”。至於性少數群體方面，曾在民主黨黨內初選中大放異彩的“小年輕”布塔朱吉已被提名為交通部長。如果他能通過提名，則將成為美國歷史上首位擔當內閣部長的LGBTQ人士。如果去掉各種較小的少數群體，以及前面提到過的各個提名，最後剩下的一位，也是一位女性：格蘭霍姆（Jennifer Granholm），曾任密歇根州州長，此次被拜登團隊提名為能源部長候選人。她在密州州長的位置上曾處理過較多能源有關事務，因此早在奧巴馬總統第一個任期內，她就曾作為民主黨潛在的能源部長候選人在媒體報道中浮現過。

最後，也是華人朋友們最關注的亞裔群體，目前有一位華裔戴琪（Katherine Tai）受提名為美國貿易代表。此前她曾協助眾議院議長、民主黨於特朗普任期內的頭號實權人物佩洛西處理貿易問題，特別是可以用華語技能優勢處理對華貿易問題。由於其臺灣裔的背景，甚至被以訛傳訛傳為前中華民國政治人物戴笠後人。不過，雖然戴琪已獲得委任，如果拜登團隊後續不再任命華裔閣員，特別是華裔部長，那麼實際上就打破了此前新任總統組閣的慣例。此前，在每任總統的首屆內閣中，都至少有一位華裔部長，就是小布殊與特朗普兩位共和黨籍總統，也都先後聘任了趙小蘭入閣。至於拜登曾經的“上級領導”奧巴馬，首屆內閣部長中有多達兩位華裔（駱家輝、朱棣文）、三位亞裔（再加當時任退伍軍人事務部長的日籍將軍艾力·新關）。目前，拜登內閣內懸空的部長位置還有四個：“四大員”之一的司法部長、商務部長、勞工部長與教育部長。在這四個職務當中，商務部長、勞工部長位置此前都傳過傳聞，稱拜登將提名華裔總統提名候選人楊安澤（Andrew Yang）來擔任。具體這些傳聞究竟是否會成真，我們可能要等到來年一月份才能看到答案了。





不知所然的網友，剛看到造型還以為偶像真的“懷孕”了

奈美惠不少，但卻依然不受影響照樣大紅）。這次蔡依林的新歌《甜秘密》MV，16日晚驚喜上線後，13小時已有61萬瀏覽人次，因開頭找來類似說書人的百萬YouTuber“老高與小茉”獻聲，讓網友誤以為是看到廣告差點暫停跳出，而尾聲時Jolin更挺著大孕肚現身，並誕下人魚寶寶，似刻意為未來劇情埋伏筆。

《甜秘密》MV由德國紅點設計大獎得主廖人帥執導、耗資1200萬臺幣打造，奇幻特效的畫面宛如電影情節，劇情也遊走6大風格場景，Jolin一人貫穿其中，從吊鋼絲、沙地狂奔、赤足狂舞、淋雨濕身等，前後拍攝長達3天，挑戰個人體力極限。她稱這次幾乎戲胞全開，還首次挑戰裝上假肚子、扮演孕婦，事後坦言：“大肚子是我沒有嘗試過的造型，是還滿新鮮的，有感覺到背和腰要挺著它滿酸的，所有的孕婦都辛苦

蔡依林Jolin出名夠博，除了對自己狠下來學習各種技能外，當然也少不了要出各種風頭。每次拍攝專輯MV都請來名人助陣，更不惜重金搞各種造型（雖然hi姐感覺她抄襲日本的濱崎步及安室



MV中有不少的幾個鏡頭是Jolin和一班伴舞熱舞，少不了要show一下精湛的舞技



與海豚“談戀愛”這個概念真的很新鮮，只是細想想，若真的這樣，會否有點噁心？雖然有救命之恩，但這畢竟不是“人魚”。

出名大膽的Jolin曾在自己專輯的MV中出現過不少潮爆的造型



蔡依林新歌《甜秘密》MV惹爭議



了！”不過對Jolin來說，最難的是還是要在綠幕前表達各種復雜情緒：我覺得演員就是瘋子，需要很多自我內心的想像，我覺得這真的很有趣！劇情壹開始由“老高與小茉”獻聲，不少粉絲壹度以為看到了廣告，接著透過兩人的引導壹窺漁村小鎮不為人知的美人魚秘密，Jolin也在MV中飾演小時候海邊遊泳遇到鯊魚攻擊，後來幸運被鯨豚解救，鯨魚因而喪命，從此與鯨豚結下神奇的緣分。

只是在一次漁村舉辦獵殺鯨豚的豐收盛典時，Jolin突然早退，卻意外被朋友發現不為人知的秘密，原來她竟大談人魚戀，藏不住的秘密也為她引來殺機，更讓她與心愛的鯨豚天人永隔，時隔多月，Jolin竟挺著孕肚現身漁人酒吧，還誕下人魚寶寶。由於劇情大翻轉，畫面質感猶如電影，也讓粉絲激動高喊：以後是不是要上架到Netflix了！、不愧是國際蔡、Jolin不能被狹隘制住，只能用藝術來完整呈現才符合Jolin這樣的藝人。但由於國語天馬行空，導演也被狂攻擊而無法入睡。Hi姐看了這個MV，只能說“就還好吧”。看不出來導演表達的東西，但場景確實勁爆，有視覺衝擊力，節奏很快，也有電影感。至於合理不合理，這就因人而異了。



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





SENSE Glucose Earring
Radio-wave Technology

智能耳環可讓血糖監測更為方便

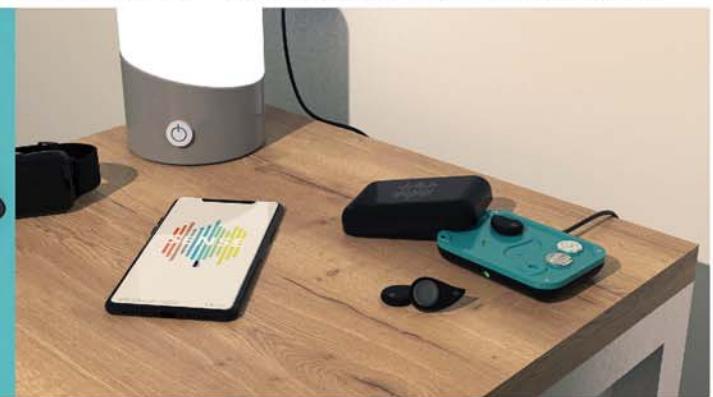
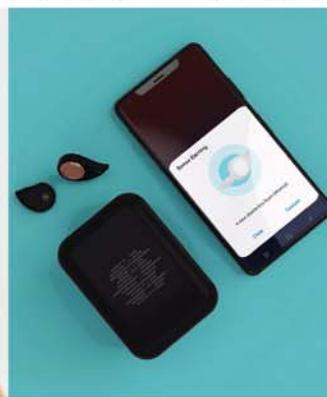
想要監測1型糖尿病患者的血糖水平通常需要刺破手指然後進行分析，不過一項最新的研究有望讓創傷口更小，而且更加方便。這項研究利用耳環來監測血糖水平，未來臨床商用之後能夠幫助患有糖尿病的兒童分散注意力。

這款名為 Sense Glucose Earring 的耳環來自於 22 歲的 Tyra Kozlow，這是她在英格蘭 University of Huddersfield 的畢業作品。她在接觸了一群患有1型糖尿病兒童的父母之後，受到啟發研究設計了這款能夠幫助患者監控血糖的智能耳環。Kozlow 表示：「雖然被診斷出1型糖尿病的患者並非完全是他們的過錯，但是被診斷出患有該疾病的年輕人確實會感到痛苦的恥辱感，而他們所承受的壓力可能是雙倍的，從而可能會導致進一步的健康問題。」

這個設計是讓耳環刺穿耳垂，並通過周圍組織發出高頻無線電波，作為測量血糖水平的一種方式。這樣就可以不需要恒定的樣本，並且可以通過智能手機應用程式實時獲取血糖讀數。該設備將使用可充電電池運行。這有點類似於使用智能手機相機測量血糖水平的想法，後者依靠照在組織上的光來吸收血容量的變化。該技術已在豬隻中得到證明，其中的信號傳輸變化與葡萄糖的峰值相關的資訊，並且正在由不同的研究小組進行研究，但尚未在人類中得到證實。希望在不久將來可適用在人體身上，為1型糖尿病患者帶來更方便的監察工具。



- Non-Invasive glucose monitoring ✓
- Connects to your phone/smart watch with Bluetooth ✓
- Blood glucose monitoring at the touch of a button ✓
- Fast, easy-to-read results ✓
- Data sharing ✓
- Wireless charging case ✓
- Customisable design ✓





Alfa Romeo 4C Spider 33 Stradale Tributo Edition

意大利愛快羅密歐（ALFA ROMEO）旗下唯一的跑車 4C Spyder，由於獲利欠佳，自去年起就逐步退出全球各市場，並在8月宣布即將停產。為了在退場前留下美麗的身影，各市場也陸續推出最終紀念版。在美國，愛快羅密歐就發表限量的 4C Spider 33 Stradale 經典敞篷跑車身上取得靈感，也是向這台經典跑車致敬之作，當然也同時是 4C Spyder 退出美國市場的最終作品，售價為79,995美元。

限量33台的 4C Spider 33 Stradale Tributo Edition 採用獨特的三道塗裝加工的 Rosso Villa d'Este tri-coat 色調，也就是一種帶著深沈陰影的暗紅色塗裝，為匹配這種色調，車身上暴露在外的碳纖維飾板，都結合了一種紅色色調，運用在碳纖維的編織層內。同時它的車輪具有五個圓形孔，都採用淺金色的表面塗裝。

在座艙之內，它的座椅中央採用黑色調Dinamica®類麂皮面打造，其餘的部位則是採用煙草棕色的皮革，限量的 4C Spyder 33 Stradale Tributo Edition 車型徽飾，特別標示在儀錶板、門側踏板和中控臺上。這個特殊紀念版還滿載著許多 4C Spyder 的一堆原來的用選用配備，包括配備東歐斯洛伐尼亞的排氣管廠商Akrapovic的雙排氣尾管，還有電池充電器和汽車保護罩。



愛快羅密歐執行長 Tim Kuniskis 表示，4C Spyder 33 Stradale Tributo Edition 是愛快羅密歐現時的經典之作，而未來它將交棒愛快羅密歐下個世代的新經典作品，包括即將推出的一款 Tonale 插電式油電複合動力跨界休旅車。

這台特殊紀念版的動力延續原來的配置，為一具中置的 1750cc 的渦輪增壓四汽缸引擎，最大馬力 237hp，最大扭力 350牛頓米，配備六速雙離合器變速箱，由靜止至 100 公里加速只需 4.2 秒，極速達每小時 258 公里。

西北 SAGE HILL

\$299,900

2017年建城市屋，單邊單位，特大車房34'11" x 14'3"，兩睡房均為套房，超平管理費，每月\$139，已吉，即可入住。



西南 SPRUCE CLIFF

\$208,000

兩房一廁柏文單位，15分鐘步行至WESTBROOK輕鐵站，813呎，全棟柏文水泥建造，全新裝修，包一個室外車位，管理費\$546。



東北 GREENVIEW

\$109,900

超值一房一廁柏文單位，680呎，包一個地下停車位，位於主層，巴士直達市中心，管理費\$450，已吉，即可入住。



食樂有文化

抗疫已經由疲勞變為沮喪，治療最好的辦法，當然是吃。

全城禁堂食，祇好靠外賣，有人會說，外賣不好吃，不好吃總好過沒得吃，何況，如果懂得點，外賣也可以很好吃，今晚占士邦就叫了一頓，既好吃，又豪華的 5 course 外賣。

外賣也可以 5 Course ? 當然可以，地點是東北 122 - 16 Ave 的「金島潮州菜館」。先來個湯，「迷你佛跳牆」，一人一盅，足料鮑魚花菇，這個湯好處是即使翻熱，也不影響湯和湯料的味道，每位 \$23.88 好意頭。

頭盤是「陳醋海蜇頭」，「海蜇」就是「水母」，這是比恐龍還早出現在地球上的生物，究竟是誰想到可以入餚，好多人以為海蜇頭是水母冠狀部份，又有人說海蜇頭是水母的觸鬚，兩種說法都錯，海蜇頭其實是頭與觸鬚之間的位置，如果用人的手臂和手指去形容，海蜇頭就是手腕的位置。

Take out

今天在卡城，海蜇頭愈來愈難找，上品的海蜇頭都是來自山東大連，其次是福建，此外靚陳醋也難找，看官如果真的找不到靚陳醋，可以試試用意大利超市的黑醋Balsamico



占士邦
James Tull
jamestull@hotmail.com

來代替，這是涼拌菜，開胃之餘，又不用擔心保溫。

叫外賣要有智慧：智慧一，是不能貪多，堂食管你叫「九大簋」，外賣最好點到即止。智慧二，不是所有菜色，都可以做「外賣」，清蒸白灼水煮之類，帶回家就不好吃。

主菜是「金島」鎮店之寶「滷水鴨」，再配一道「紅燒哈利拔魚頭魚腩」，如果大家怕魚涼了會變腥，這道菜微波爐伺候，也不會失真。

甜品是清心丸綠豆爽，這道甜點和白果芋泥，都是占士邦潮州甜品的最愛。是晚，把中菜的外賣當作西餐，一道道吃，又是另一番滋味。神來之筆，是老板娘把一盒滷水鴨的頸和掌翼，塞在外賣裡，這是下酒的絕配，在家吃，有一個好處是，配多辣的酒也可以，不用怕酒後駕駛，我把上集Facebook介紹過的 Alberta Premium 威士忌，來配滷水鴨翼，四十度的酒精，把滷水的味道昇華，這一刻，用行動去支持Alberta。



Raymond Lau

劉俊文

(英、粵及國語)

手提: 403-830-6728

raymondlau404@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

長期熟客生財工具齊，廣告。生
財工具齊，租約長，容易操作。

SOLD

202 - 5403 Crowchild Trail NW

公司: 403-547-4102 傳真: 403-592-7040

網址: www.raymondlau.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，
6,600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

劉家麗

raytheguitarist.blogspot.ca

從不喜歡孤單一個③

彭家麗於2004年2月22日凌晨，剛由外地回港與友人聚會後，獨個沿佐敦上海街步行往柯士甸道家裡途中被扒頭打劫，頭骨破裂差點喪命。意外之後令她的記憶及組織力變差，但她並沒有怨天尤人，反而更懂得知足常樂。其實香港在1999年至2004年的六年間，至少有十二人遭到「扒頭黨」行劫而傷重身亡，1999年高峰期更有三人死亡，而當年154宗扒頭案件中只有十七人被捕。而Angela總算不幸中之大幸，她感恩小腦受損未致波及面部肌肉及手腳的協調能力，只是記歌詞會差一些，視覺方面間中會有重影，在受傷後頭半年只能用飲管喝粥水。但令彭家麗最難受的是完全沒辦法用氣，擔心不可以再唱歌，幸好在康復期間先以踏步練氣，情況好轉之後再以打羽毛球及跑步來恢復體力。

Angela康復之後，有次由鄭文珣帶她去藝人之家，繼而信奉了基督教，亦讓她找到很多以前想不通的答案。彭家麗在找到了信仰之後，有次在美國佈道會認識到一位對象，去到談婚論嫁的地步，可惜正當Angela飛往外地，準備籌備婚禮時才發覺原來雙方並不太適合，近距離相處過才清楚知道大家的價值觀有所不同，原本訂好了酒席，最終因解除婚約而要取消。彭家麗直言並不擔心變成「剩女」甚至「沒女」，她深信神自有更好的安排，並很享受現在單身的過程。雖然近幾年Angela亦有追求者，甚至向她表白，但經過上次悔婚的教訓，她會非常謹慎，彭家麗覺得自己對男性來說，是屬於過份理智的人，不想在感情事上有所出錯。

彭家麗於1994年憑《從不喜歡孤單

一個》奪取了不少樂壇獎項之後急流勇退，與韋綺珊開班授徒，轉行做歌唱老師，直至2013年與「走音主席」合唱一曲之後成為網紅，令她再受到關注，她於同年十二月重新加入香港新力音樂娛樂。翌年八月，Angela相隔十九年推出其Hi-Fi碟《It's All About Angela Pang》新曲加精選，以高音質灌錄，唱片銷量不錯。彭家麗被扒頭後在生死關頭想起的三件事，其中之一個願望就是要開個人演唱會，終於在2017年5月6日，伍健雄的「本地舞台」為Angela在旺角麥花臣場館搞了一場《是不是這樣的夜晚你才會這樣的想起彭家麗演唱會》，終於可以達成她其中一個心願。

Angela在今年七月由陳永業穿針引線下加入了Tech Channel Production Ltd.成為旗下藝人，而崔建邦則是創作總監。彭家麗在加盟新公司之後推出了首張EP《情人的眼淚》，碟中歌曲都是翻唱五、六十年代的歌曲，全都是舊歌重新編曲，而有世界百大DJ之一的Jamaster A（楊振龍）負責監製，將《情人的眼淚》加入電子音樂，節拍強勁，很有拉丁音樂味道，有點像劉濤作曲，張北北原唱的《擁抱你離去》改編成由郭玲翻唱Disco味甚重的DJ版一樣。另外一首《搖搖擺擺》也是將五十年代 Dean Martin 原唱的《Sway》重新加入大量電子及敲擊樂器，節奏更加明快。一向唱慣舒情慢歌的Angela，今次加盟新公司之後連曲風也有重大轉變，對於實力派的她可算是一個新挑戰，但應該難不到她，祝願彭家麗在樂壇再闖一番新事業，讓我們樂迷可以大飽耳福。



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

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

每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE



星期四 THURSDAY Dec 24	星期五 FRIDAY Dec 25	星期六 SATURDAY Dec 26	星期日 SUNDAY Dec 27	星期一 MONDAY Dec 28	星期二 TUESDAY Dec 29	星期三 WEDNESDAY Dec 30
0:15 新聞重播 1:30 惡男事件 3:10 九紋龍的謠言 4:45 完美情人 6:40 初戀日記：跟男童攞 8:40 在一起 10:10 公主復仇記 12:30 香港奇則 12:35 花旗少林 14:40 惡男事件 16:35 翡翠明珠 18:40 30分鐘大放送 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:30 有線中國組 20:30 香港奇則 20:50 人間薑刺 22:45 大武生	0:45 新聞重播 2:00 情女幽魂3道道道 4:05 一本漫畫走天涯 5:50 30分鐘大放送 6:20 猎魔少林 8:15 慢情告急 10:15 一家大晒 12:00 難得有傳人 12:35 情女幽魂3道道道 14:45 一本漫畫走天涯 16:45 我的外星女友 18:40 30分鐘大放送 19:05 香港有線新聞 19:30 香港有線新聞 20:00 五個星星的晚上 20:30 回家的路 22:15 鴻門宴 22:50 一家大晒	0:35 新聞重播 1:30 花旗少林 3:50 i-77潛艇風暴 6:00 完美情人 8:00 七年很癮 9:50 人間薑刺 12:00 約翰福音講解 13:00 五個星星的晚上 13:30 大武生 15:15 i-77潛艇風暴 17:25 我的外星女友 19:05 經典·怪談 19:30 香港有線新聞 19:30 香港有線新聞 20:00 五個星星的晚上 20:30 回家的路 22:00 肥龍過江 23:45 香港有線新聞 23:50 12金鷹	0:40 經典·怪談 1:05 香港有線新聞 1:35 後備甜心 3:20 飛騰計劃 5:20 花旗少林 7:45 人間薑刺 8:35 回家的路 10:35 鴻門宴 13:05 後備甜心 14:55 飛騰計劃 17:00 肥龍過江 19:00 30分鐘大放送 19:30 香港有線新聞 19:30 香港有線新聞 20:00 情謹 22:00 肥龍過江 23:00 香港有線新聞 23:10 刺陵	0:15 生化特警喪屍任務 1:05 漫畫風雲 1:35 後備甜心 3:20 後備甜心 5:10 後備甜心 6:50 肥龍過江 8:30 肥龍過江 8:35 經謹 10:25 生化特警喪屍任務 12:00 週一祥談 12:40 漫畫風雲 14:45 美八仙 16:40 愛比死更冷 18:40 30分鐘大放送 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:30 有線中國組 20:20 自煮女人最漂亮 20:50 桃姐 20:50 星之守護犬 23:10 刺陵	0:25 新聞重播 1:40 AV 3:30 偷情先生 4:15 墓夢 6:00 愛君如夢 7:45 星之守護犬 10:05 肥龍過江 12:00 賽車女郎最漂亮 12:30 刺陵 14:30 AV 16:40 愛君如夢 18:40 30分鐘大放送 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 賽車女郎最漂亮 20:50 桃姐 20:50 星之守護犬 23:10 刺陵	1:10 新聞重播 2:25 百分百感覺2003 4:15 墓夢 6:00 愛君如夢 7:45 星之守護犬 10:05 肥龍過江 12:00 賽車女郎最漂亮 12:30 刺陵 14:35 百分百感覺2003 16:35 六班士 18:40 30分鐘大放送 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 賽車女郎最漂亮 20:50 桃姐 20:50 星之守護犬 23:10 刺陵



由中國吉利控股和富豪（VOLVO）汽車共同合資成立的汽車品牌「領克（Lynk & Co）」，將推出一台全新的電動跑旅 Lynk & Co Zero（下稱：領克Zero），並採用全新電動車專用的平台，此平台也將是富豪汽車未來所有車款採用的平台架構。該車款已在中國完成開發並進行首次動態測試，預計明年將在中國大陸上市，其續航里程將超越700公里。

領克Zero是該品牌的第一款電動車，其未來的主要競爭對手將會是福士（VOLKSWAGEN）ID.4。中國吉利控股計畫於明年展開對歐洲市場的進擊，將推出「領克01」SUV休旅，該車採用訂閱的商業模式販售，而未來「領克Zero」最終也將會在歐洲市場銷售。領克Zero的量產車型已在中汽中心鹽城汽車試驗場展開動態測試，考驗領克Zero量產車的全方位動態性能。在今年9月舉行的北京車展，領克才發表「領克Zero」的概念車，其採用吉利最新的SEA電動車平台架構（Sustainable Electric Architecture）的第一款新車，該公司宣稱其在硬體和軟體系統方面，都融入最先進性的工藝和科技，包括OTA線上更新功能。

吉利表示，新的平台架構是開放性的平台資源，未來吉利所有的產品組合，都會採用個平台，其中包括富豪汽車及其衍生的性能品牌Polestar。至於富豪的首款電動車 XC40 Recharge P8，將從明年起在全球各市場陸續交車，雖然廠方還未能確定何時會推出採用SEA平台的車款，而吉利是計畫此一平台未來會提供給第三方使用。

雖然領克尚未公佈全部性能細節，但官方宣稱領克Zero從靜止加速至100公里可在4秒內完成，最大續航里程700公里，底板下方配置800V的電池模組，電池的使用壽命為193萬公里。領克Zero的前後車重比為50:50，並採用可調式主動氣壓式懸掛系統，該車款的原型車已在江蘇省鹽城試驗場完成了初始測試，並在賽車場地進行了高速的「駝鹿測試」及主動避開障礙的測試。領克Zero將於2021年中旬在中國量投產，交車時間將從明年底開始。

