

東江小菜

Edgemont Palace

209-45 Edenvold Dr. NW, Calgary

訂座
電話

403-547-0239

歡迎預訂壽筵喜酌

七天
營業

早茶 10am~3pm

晚市 4:30pm~9pm(星期一至星期五)

4:30pm~10pm(星期六及星期日)

豪華十人宴

- 富貴大拼盤
- 東江大蝦丸
- 翡翠帶子蝦球
- 蟹肉魚肚羹
- 薑蔥雙龍蝦
- 靈芝菇海參扒豆苗
- 清蒸蝴蝶海鱸魚
- 當紅炸子雞
- 東江海鮮炒飯
- 瑤柱蟹肉燴伊麵

\$388

所有大、中、小點心

星期一至星期日

一律

\$4.95

每款

天天茶市

早上十時至下午三時供應



十月份特價

皆大歡喜十人宴

- 京式片皮鴨
- 東江大蝦丸
- 翡翠龍鳳球
- 海皇魚肚羹
- 薑蔥雙龍蝦
- 貴妃走地雞
- 靈芝菇扒豆苗
- 清蒸海上鮮
- 魚子海皇炒飯
- 乾燒伊麵

\$338

每款
\$15.95

震撼優惠

堂食外賣無任歡迎

- 👍 班腩豆腐煲
- 👍 京都肉扒
- 椒鹽肉扒
- 蒜蓉蝦球炒雜菜
- 金沙班塊
- 薑蔥霸王雞
- 蘿白筋腩煲

- XO醬翡翠鮮魷
- 芥蘭炒牛肉
- 麻婆豆腐
- 東江小炒王
- 菠蘿咕嚕肉
- 豉汁牛肉四季豆
- 美極燒有殼蝦
- 👍 牛腩扒時菜

- 👍 上湯酸菜魚
- 貴妃雞半隻
- 蒜子蜜汁骨
- 👍 油泡脆魚片
- 椒鹽鮮魷
- 八珍豆腐煲
- 豉椒味菜牛肉
- 👍 上湯牛滑時菜

- 豉汁蒸排骨
- 豉汁炒蜆
- 👍 菠蘿咕嚕雞
- 魚香茄子煲
- 沙嗲牛肉粉絲煲
- 👍 干煸四季豆
- 蒜香脆皮雞
- 金粟斑塊



聚豐園



營業時間

下午4pm—凌晨1am

HARVEST GARDEN

403-453-8489



40 Country Hills Landing NW #116, Calgary, AB T3K 5P4

全新裝修
寬敞舒適

新張開業

晚飯特價精美小菜 (送糖水)

\$16.99 每款

- 當紅炸子雞
- 腰果雞丁
- 雞片芥蘭
- 沙爹雞片
- 辣子雞翼
- 椒鹽三鮮
- 椒鹽鮮魷
- 美極有殼蝦
- 椒鹽中蝦
- 金沙甜薯中蝦
- 滑蛋蝦仁

- 椒鹽斑塊
- 椒鹽多春魚
- 椒鹽白飯魚
- 金沙斑塊
- 雪豆斑塊
- 豉汁斑塊
- 豉汁三鮮
- 上湯酸菜魚
- 椒鹽豆腐
- 乾煸四季豆
- 涼瓜炒蛋
- 蒜蓉時蔬
- 羅漢上素
- 紅燒豆腐
- 麻婆豆腐

- 涼瓜牛肉
- 牛肉豆仔
- 牛肉芥蘭
- 豉椒牛肉
- 牛肉番茄
- 味菜牛肉
- 菠蘿咕嚕肉
- 菠蘿生炒骨
- 蒜香蜜汁骨
- 京都肉扒
- 椒鹽肉扒
- 豉汁味菜炒豬肚
- 味菜炒豬大腸
- 蘿蔔牛腩煲
- 咖喱牛雜煲

- 八珍豆腐煲
- 粉絲蝦煲
- 魚香茄子煲
- 海皇豆腐煲
- 鹹魚雞粒豆腐煲
- 薑蔥牛肉煲
- 蜜汁牛仔骨
- 黑椒牛仔骨
- 椒鹽牛仔骨



打冷宵夜

晚上9時至凌晨12時

多款小菜 **\$12.99**

鄭家

超市

地址：6710 4 St NE, Calgary

403-263-6663

ZHENG SUPERMARKET

超市特價商品

數量有限 售完即止

特價活動時間

10月4日 - 10月8日

(星期五) (星期二)



中餐館誠聘以下崗位：川菜，北方菜，粵菜廚師，抓碼，油爐，服務員，超市肉部熟手，中/西糕點師。以上職位有經驗者優先，可全職或兼職，有意者請電：4038709868

只限星期五、六、日



咸香走地雞

原價\$33.99 原價\$19.99

\$28.88 /整隻 **\$15.88** /半隻



帶皮豬後腿肉

\$2.28 /磅



新鮮五花腩

\$4.98 /磅



新鮮小豬脰(珍珠脰)

\$3.98 /磅

只限星期五、六、日



游水立魚(黑)

\$6.98 /磅

只限星期五、六、日



游水龍躉(原條)

原價\$10.99 /磅 震撼價**\$6.98** /磅

只限星期五、六、日



油菜芯

\$1.98 /磅



白菜仔

\$1.88 /磅



唐萵

\$1.88 /磅



短紹菜

\$1.38 /磅



迷你杏鮑菇

\$1.38 /包(200g)



黃蕃薯

\$1.38 /磅



A菜/油麥菜

\$2.58 /磅



上海白菜

\$1.88 /磅



白蘿蔔/紅蘿蔔

\$0.88 /磅



水晶梨

\$1.58 /磅



玉露香梨

\$2.58 /磅



安培士蘋果

\$1.38 /磅



海威龍鱈魚扒

\$7.98 /磅



金牌龍利魚柳

\$3.38 /磅



金鯧魚

\$3.98 /磅



寶鼎糟滷(2升裝)

原價\$10.99 /瓶 特價**\$8.98** /瓶



新竹米粉(300克)

\$2.68 /包



海天蠔油 (700克)

\$2.98 /瓶



百好小廚

#104,108 - 3Ave SW Calgary
403-474-9000

LUCKY PLACE RESTAURANT

營業時間

六天營業，周一休息

11am - 3pm 4:30pm - 11pm

百好龍躉宴

- 游水龍躉五食
- 紹菜肉片豆腐魚骨湯
- 豉汁蒸頭腩
- 油泡龍躉球
- 花雕龍躉腩
- 枝竹豆腐炆龍躉
- 鮮菠蘿咕嚕肉
- 上湯嚮鈴浸豆苗
- 有米佬炒飯

\$298



超值皇帝蟹餐

- 皇帝蟹四食
- 蒜蓉蒸
- 椒鹽
- 花雕蛋白蒸
- 焗飯
- 當紅炸子雞
- 蟹肉魚肚羹
- 鮮菠蘿咕嚕肉
- 上湯嚮鈴浸豆苗
- 乾燒伊麵／肉絲炒麵

\$350



特別
推薦

獨門秘方 × 巧手烹製
明爐燒鵝

(一日預訂)



杏汁豬肺湯



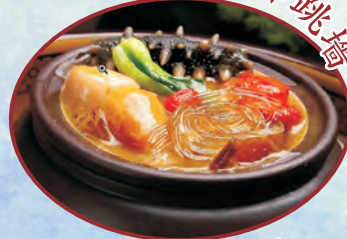
蟹肉蛋白撞麵



濃香八寶鴨



極品佛跳牆



招牌蔥油淋雞



招牌牛雜煲



巧製原隻鮑魚



柱候牛雜煲



生滾腰潤粥



為方便貴客晚間泊車，每晚六時後可停泊在本店以西
Lot #265 (124-3 Ave SW) 停車場

在結賬時，憑泊車場收條，可獲退回泊車費



Jessica Chan

房地產及物業管理公司

卡城地產局(MLS)銷售團隊(2023)第三名

www.JCRE.ca | **403.241.9800**



JessicaChanHomeSellingTeam



Jessicachanteamyc



Jessica Chan Home Selling Team

10月5日(星期六) 2 - 4 pm

10月6日(星期日) 2 - 4 pm

開放日

① 140 Sanderling Rise NW

① 140 Sanderling Rise NW
② 217 Harvest Gold Circle NE



西北 Hamptons 獨立兩層屋

土庫完成，分門出入，超過 2800 呎，4 + 1 睡房，5.5 浴廁，前進式雙車庫。開放式設計，主層有 10 呎高樓底，廚房設有不銹鋼電器。靠近許多便利設施，包括公園、遊樂場、及高爾夫俱樂部。

\$1,238,000



西北 Point McKay 背靠草地

假四層排屋，土庫完成。3 睡房，2.5 浴廁，前進式單車庫。朝東客廳配有燃木壁爐，天花板近 12 呎，有許多窗戶能讓大量陽光照射進屋內。後院沒有鄰居阻擋，步行到 Bow River 散步徑，靠近市中心和所有便利設施。

\$679,900



西北 Sandstone Valley 獨立平房

超過 1,400 呎，3 睡房，2 浴廁，前進式雙車庫。翻新工程包括全新地板、PolyB 更換、新鮮油漆、新露台門以及更新的電源插座和開關。客廳設有 11 呎高拱形天花板，使空間充滿自然光。近學校、購物中心和便利設施。

\$579,900



Harvest Hills 獨立兩層屋

土庫完成。超過 1200 呎，3 睡房，2.5 浴廁。雙停車位能泊 RV 車。廚房有不銹鋼家電，配有石英檯面。近學校、公園、公共交通以及購物中心和餐廳。

\$579,900



Spruce Cliff 柏文公寓 近高爾夫球場

位於 22 樓，3 睡房，2 浴廁，包兩個地下停車位及儲物單位。單位有 9 呎高樓底及花崗岩檯面。陽台能遠眺市中心，近高爾夫球場，商場及 C-Train 站!

\$485,000



西北 Varsity 遠眺山景

頂層單位，近 1200 呎，2 睡房，2 浴廁。包一個地下停車位及儲物室。從客廳和廚房可以欣賞山脈和 COP 美景。廚房配有不銹鋼家具、花崗岩檯面。步行即可到達 Market Mall, U of C、醫院和公共交通工具。

\$399,900



西北 Sage Hill 背靠草地

全新柏文公寓，位於 2 樓，2 睡房，2 浴廁。包一個地下停車位。9 呎高樓底，廚房有不銹鋼家電及石英檯面。近 T&T，商場及巴士站。

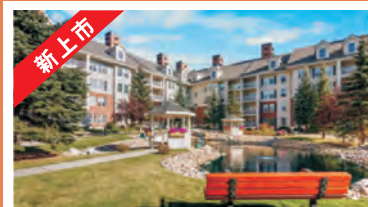
\$379,900



Harvest Hills 柏文公寓

位於 1 樓，2 睡房，2 浴廁。包一個地下停車位。單元擁有寬敞的開放式設計，有 9 呎高樓底。廚房設有花崗岩檯面、不銹鋼家電和充足的櫥櫃。交通便利，近學校、超市、Vivo 中心、電影院和巴士總站。

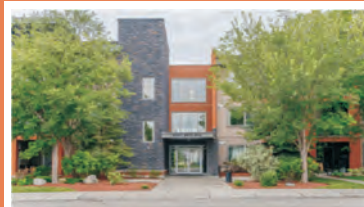
\$375,000



Country Hills Village 柏文公寓

適合 40 歲以上，位於 3 樓，1 睡房，1 浴廁。包一個地下停車位及儲物室。廚房配備了較新的不銹鋼器具，食品儲藏室，提供充足的存儲空間。私人陽台面向庭院花園。靠近購物中心、餐廳和交通。

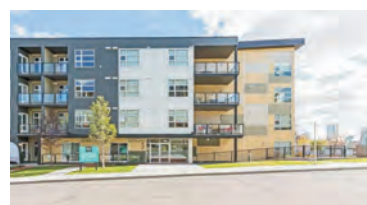
\$349,900



Dover 柏文公寓

位於 1 樓，近 900 呎，2 睡房，2 浴廁。包一個地下停車位及儲物單位。單位朝西南，採光度高，有 9 呎天花板，廚房有花崗岩檯面。近巴士站及學校。

\$349,900



Bridgeland 柏文公寓

位於 3 樓，2 睡房，1.5 浴廁。包一個地下停車位及儲物室。大廈設有健身設施和兩個可欣賞市中心景觀的屋頂露台、燃氣壁爐、燒烤設施以及充足的娛樂。

\$339,900



西北 Panorama Hills 柏文公寓

位於 1 樓，840 呎，2 睡房，1 書房，2 浴廁。包一個地下停車位。開放式設計，後院向西，採光度高。靠近超市、T&T，社區中心，巴士站、學校等。

\$319,900



西北 Banff Trail 投資首選

獨立平房，土庫完成，3 + 1 睡房，2 浴廁，後進式單車庫。步行即可到達 C-Train 站和體育場，只需幾分鐘即可到達 SAIT、購物中心、醫院、並且可輕鬆前往市中心。

\$769,900



McKenzie Lake 雙併式 Duplex

超過 1300 呎，2 睡房，2 套廁，1 半廁，前進式雙車庫。主層客廳設有壁爐，廚房寬敞。樓上每間睡房都有套廁和步入式衣櫃。近餐廳、購物中心、YMCA、公共交通和便利設施。

\$449,900



Airdrie 三層排屋

3 睡房，1 書房，2.5 浴廁。後進式單車庫。9 呎高樓底和開放式設計。白色廚房配有石英檯面和不銹鋼家電。步行即可到達河邊小徑，近購物、餐廳及市中心。

\$439,900

如有計劃今年買賣房屋，請盡快與我們聯絡！

歡迎有幹勁、充滿熱誠的經紀加入我們的地產團隊！有意者請聯絡 403-241-9800 或電郵至 jessica@jessicachan.ca

喜粵居 China Palace Restaurant 酒家

營業時間
 星期日至三：早上11時～晚上9時
 (逢星期四休息)
 星期五及六：早上11時～晚上10時

地址：#21, 6219 Centre St NW, Calgary 電話：403-275-2386 www.Chinapalacecalgary.com

**新口味
超特惠價格**

特惠超值六人餐

京式片鴨三食
 (全鴨片皮、湯、鴨粒炒飯
 或椒鹽/避風塘鴨骨)
 喜粵清香雞或當紅炸子雞
 美極焗中蝦
 乳香脆花腩肉或咕嚕肉
 豉汁或清蒸龍鱈魚
 蒜蓉炒時蔬
 精美糖水

原價 ~~\$168~~ 現價 **\$138**

親朋特惠十人餐

京式片鴨一食
 瑤柱三絲魚肚羹
 黃金百花球
 清香雞
 或當紅炸子雞
 街邊薑蔥炒雙蟹
 金菇扒菜苗
 鮮菠蘿咕嚕肉
 豉汁或清蒸龍鱈魚
 瑤柱蟹籽炒飯
 香菇燴伊麵
 精美糖水

奉送：
潮式煎蝦餅

原價 ~~\$388~~ 現價 **\$288**

合家團圓十人餐

喜粵大拼盤
 黃金百花球 (10隻) 或
 百花讓金錢 (10隻)
 XO醬爆海參
 花膠雞絲羹
 薑蔥龍蝦蟹加脆麵
 喜粵清香雞 或
 當紅炸子雞 (1隻)
 瑤柱冬菇扒豆苗
 清蒸海上鮮
 臘味糯米飯
 乾燒伊麵
 精美糖水

奉送：
黑松露山水豆腐

原價 ~~\$468~~ 現價 **\$368**



震撼價
一律 **\$11.95** /份

午市西餐焗點

天天有驚喜

每檯只限一份，不設外賣

星期一 港式焗豬扒飯
 星期二 葡汁雞扒焗意粉
 星期三 粟米斑塊焗飯
 星期五 白汁雞絲火腿焗意粉
 星期六 夏威夷雞扒焗飯
 星期日 芝士肉醬焗意粉

歡迎訂座 套餐堂食外賣歡迎



每日一特價 一律：**\$11.80** /例

每檯只限一份，外賣加收一元

星期一	柱候梅子鴨	星期五	鹹肉炒四季豆
星期二	沙爹粉絲蝦煲	星期六	南乳五花腩肉
星期三	京都肉排	星期日	魚香茄子煲

片皮鴨三食 震撼特惠價：\$45.95 (只限堂食)



原價：25.95
 推廣特惠價：
\$19.95

潮式煎蠔餅



原價：24.95
 推廣特惠價：
\$21.95

黑松露山水豆腐

特惠點心 天天特價

推廣期間 **\$4.75** 每款

豉汁鳳爪
 街邊白板腸
 黃金流沙包
 上湯鮮竹卷
 蟹籽燒賣
 自製臘腸卷
 蒜香豉汁排骨
 香茜牛肉球
 XO炒腸粉
 三鮮素食包
 家鄉鹹水角
 潮州粉菓
 香煎南瓜餅
 雲南肉絲湯米線
 百花讓茄子
 咖哩蘿蔔魚蛋



萬利來超市

營業時間
10am - 6pm

地址: 405-8120 Beddington Blvd. NW
Tel: 403-228-2828



本週特價

4 - 8 Oct. 2024

所有優惠, 數量有限, 售完即止
歡迎預訂「鴻運金豬全體」, 凡於
富麗宮海鮮大酒家 或 金玉滿堂設宴之社
團/顧客, 均可享金豬全體 **88折** 優惠。



明爐燒鴨

優惠價

\$38.88 / 隻+GST

\$22.88 / 半隻+GST

(限於星期五、六、日、一)

熟食之選, 新鮮美味 (逢星期二休息)

更多熟食優惠

熟食兩 餸飯 / 淨 餸 (大) / 淨飯、粉、麵 (大), 連例湯

均可享**85折**優惠

(限於星期三&四)



優惠 1

本週
超特價



游水鯽魚 (黑)
\$6.95/磅



臘雪魚頭
\$1.99/磅



滷水豆腐
\$3.99/磅+GST



片皮鴨三食

優惠 1

星期一至五
\$43+GST
限於10月7-11日

優惠 2

星期六、日
\$45+GST
\$48+GST (即日取)
(須於一日前預訂至6pm截止)

優惠 2

(限於星期五、六、日、一)



油菜芯
\$2.39/磅



芥蘭
\$3.29/磅



上海白菜
\$1.99/磅



冬瓜
\$1.39/磅



白菜苗
\$2.29/磅



沙葛
\$2.19/磅

優惠 3



水晶梨
\$1.89/磅



秘魯甜柑
\$1.39/磅



黃洋蔥
\$0.79/磅



意大利瓜
\$1.59/磅



白菜仔 Baby
\$2.29/磅



紹菜
\$1.39/磅



鴨梨
\$1.49/磅



Mama Sita's 炒菜調料
\$1.99/包



珍珍硬心皮蛋
\$7.5/2盒



同珍乾炒豉油皇
\$5/3樽



東明大橋腸粉專用粉
\$2.39/包



A1 肉骨茶湯料
\$3.69/包



郫縣紅油豆瓣醬
\$4.99/樽



李錦記韓國燒烤醬
\$4.99/罐



華南潮州豆瓣王
\$4.29/樽



大逸昌日式火鍋湯底
(味噌/醬油)
\$5.99/包



日本固力高咖哩醬
\$3.99/盒



真好家
白胡椒粉/白胡椒鹽
\$3.49/樽

店舖更多優惠, 歡迎入內選購

著數停不了



高雅餐房、環境一流
歡迎預訂全年酒席



現加設卡拉OK貴賓房，可容
納30人，詳情請來電查詢！

福臨門



Marlborough 分店

228 - 28 St. SE, Calgary (前China Rose舊址)

825-413-0913

Country Hills 總店

400-388 Country Hills Blvd NE, Calgary

403-265-1616

七天營業

星期一至日 10am - 9pm



可選擇掛包(10隻)或薄餅(15塊)

北京片皮鴨三食

Peking Duck 3 course

\$48.95

銀芽鴨絲炒幼麵

海皇鴨絲羹

掛包

薄餅

加鴨鬆生菜包

\$8.99

精美小菜

- 乾煸四季豆
- 魚香茄子煲
- 蝦餅炒菜心
- 金沙青衣球
- 豉汁排骨炒四季豆
- 菠蘿咕嚕肉
- 蒜蓉牛肉芥蘭
- 金菇瑤柱玉子豆腐
- 椒鹽肉排
- 招牌白切走地雞
- 紅燒牛筋腩煲
- 咸魚雞粒豆腐煲
- 京都焗肉排
- 豉汁煎釀三寶
- 沙爹牛肉粉絲煲
- 蒜香黃金雞
- 黑椒安格斯牛柳粒
- 椒鹽鮮魷
- 竹笙羅漢齋
- 味菜大腸
- 柚子薑蜜豬扒
- 馬拉盞炒鮮魷
- 上湯響鈴浸菠菜
- 牛鬆菠菜
- Xo醬碧綠蝦球
- 四川水煮魚 **勁辣**

十月份 精選特價點心

每款 **\$4.95**

每日由上午十時至下午三時供應

- | | |
|--------------|--------|
| 蟹子燒賣皇 | 馳名鮮蝦腸 |
| 香煎日式雞肉餃子 (6) | XO醬炒腸粉 |
| 沙律明蝦角 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 煎釀茄子 | 荔灣艇仔粥 |
| 蒜香蒸排骨 | 香菇滑雞包 |
| 沙爹牛肚 | 乾蒸牛肉燒賣 |



特價 **\$7.95**

灌湯小籠包 (8粒)
每日下午三時後供應



\$16.95

秘製中式牛柳
選用亞伯達省A級牛柳

\$14.95
每款



高級食府，選料上乘，優質保證！



滋味軒海鮮酒家

Jade Garden Chinese Restaurant

地址: 25 Crowfoot Rise NW, Calgary T3G 4P5

電話:

587-538-9888

七天營業

週一至週四: 10:30am - 2:30pm
5pm - 9pm

週五、六、日: 10:30am - 2:30pm
5pm - 9:30pm

午市特價精選

\$6.88起



星洲炒米粉

XO醬龍鳳球炒年糕

糯米卷

馬拉糕

鹹菜肥蜆粥

十人餐

- 京式片皮鴨
- 脆奶拼帶子蝦球
- 脆杏炸蝦丸 (十粒)
- 蟹肉魚肚羹
- 金銀蒜或奶油雙龍蝦 (麵底)
- 宮庭貴妃雞 (1隻)
- 花膠北菇扒苗王
- 清蒸海上鮮 (條)
- XO海鮮炒飯
- 幸福伊麵

\$388

十人餐

- 京式片皮鴨
- 脆奶拼龍鳳球
- 桂林炸蝦丸 (十隻)
- 蟹肉魚肚羹
- 薑蔥雙龍蝦 (脆麵底)
- 貴妃雞或炸子雞 (1隻)
- 瑤柱北菇扒苗王
- 清蒸海上鮮 (條)
- 魚子海皇炒飯
- 幸福伊麵

\$318

自選孖寶

\$33.95

- 避風塘黑椒牛仔骨
- 避風塘茄子盒
- 黑板牛仔骨
- 魚香茄子煲
- 三蔥爆羊片
- 栗子豆腐排骨煲
- 雞片炒菜心
- 菠蘿咕嚕肉
- 京都汁豬扒
- 金沙脆皮雜菌
- 貴妃雞或炸子雞
- 土魷炸蹄蒸肉餅
- 客家梅菜扣肉
- XO醬生啫油菜
- XO醬乾燒四季豆

- 蒜茸粉絲蒸鮮鮑2隻
- 陳皮粉絲蒸鮮鮑2隻
- 三色蒸水蛋
- 鮑汁雜菌玉子豆腐
- 金銀粉絲蒸大蝦
- 豉汁帶子蒸豆腐
- 錫燒鹽焗豬肚
- 鮮菇上湯羊片
- 豉汁涼瓜牛肉
- 台式玉子豆腐
- XO醬牛肉芥蘭
- 滋味煲仔飯
- 豉汁蒸排骨
- 椒鹽雞中翼
- 味菜涼瓜豬肚

- 魚餅菜芯
- 豉汁魚餅炒四季豆
- 香辣水煮魚
- 香辣水煮牛肉
- 沙拉京都魚柳
- 金沙紅薯茄子
- 金針雲耳蒸雞
- 八珍豆腐煲
- 瑤柱金菇腐皮浸菜心
- 蒜茸或豉汁蒸扇貝 (4隻)
- 脆皮炸大腸
- 涼瓜味菜炒大腸
- 三蔥爆豬頸肉
- 味菜涼瓜豬頸肉
- 蝦米粉絲雜菜煲



REGENCY PALACE

Seafood Restaurant

Unit 335 328 Centre Street S.E., Calgary, Alberta T2G 4X6

www.regencypalacerestaurant.com

Email:reservation@regencypalacerestaurant.com

403-777-2288

北京片皮鴨 三食

片皮，鴨絲羹，
菠蘿鴨粒炒飯或鴨絲粗炒

全日外賣無任歡迎

\$48

七天營業 10am~9pm



精選豪華宴

富貴大拼盤
爆炒牛柳粒
金巢百花珍
竹筴蟹肉魚肚羹
薑蔥雙龍蝦
貴妃走地雞
鮑菇扒豆苗
清蒸海上鮮
臘味芋粒糯米飯
乾燒伊麵
精美甜品

\$408

精選超值四人套餐 \$98

蟹肉魚肚羹
燒汁牛仔骨
蒜子上湯浸時蔬
薑蔥龍蝦 (一隻)
XO醬銀魚仔炒飯
精美甜品

精選超值六人套餐 \$152

海皇魚肚羹
牛肉芥蘭
貴妃雞 (半隻)
菠蘿咕嚕肉
上湯龍蝦 (一隻)
清蒸游水立魚
臘腸叉燒炒飯
精美甜品

任食自助



包括多款 Buffet 任君選擇

每日5pm~10pm

星期一至五 中午自助餐(Lunch Buffet)

11:30am - 2pm

星期一至四

成人 \$31.99
小童 (4~9歲) \$16.99
(3歲以下 \$3.99)

星期五、六、日及假期

成人 \$33.99
小童 (4~9歲) \$17.99
(3歲以下 \$3.99)

火鍋客戶泊車費

5pm後每部退還\$3.00

\$3.00 /ea Vehicle Parking fee will be reimburse to Hot pot customer parking After 5Pm .

特價精選小菜

全日供應，堂食外賣無任歡迎
(堂食下午4時後奉送例湯及糖水)

每款 \$14.95

蒜香雞 (半隻)
炸子雞 (半隻)
菠蘿咕嚕肉
京都豬扒
椒鹽豬扒
椒鹽鮮尤
椒鹽魚球
金沙魚球
滑蛋蝦仁
金沙大蝦
美極大蝦
椒鹽大蝦

牛肉芥蘭
鮮尤芥蘭
沙爹雞片炒菜心
豉汁牛肉豆仔
豉汁排骨燜南瓜
枝竹豆腐燜魚骨腩
金菇扒玉子豆腐
羅漢上素
八珍豆腐煲
魚香茄子煲
咖喱牛腩煲
羅蔔牛腩煲
薑蔥牛肉煲

鹹魚雞粒炒飯
菠蘿鴨粒炒飯
楊州炒飯
臘腸叉燒炒飯
生炒牛肉飯
乾炒牛河
豉汁牛河
三絲炒麵
星州炒米
廈門炒米
榨菜肉絲燜米
榨菜鴨絲燜米
金菇鴨絲燜米

超值歡聚宴

京式金皮鴨
蔥爆牛粒腰果
金巢爆炒花姿蝦球
蟹肉魚肚羹
美極豆仔雙龍蝦
貴妃走地雞
金菇扒豆苗
清蒸海上鮮
金粒瑤鬆海皇飯
乾燒伊麵
精美甜品

\$328

任選超值點心套餐

A+B+C=\$21.88

A1 招牌海皇粥
A2 薑蔥魚片粥
A3 爽滑牛肉粥
A4 青菜排骨粥
A5 皮蛋瘦肉粥
A6 排骨飯
A7 鳳爪排骨飯
A8 北菇滑雞飯
A9 風味臘味飯
A10 百花蒸蝦球
A11 XO醬炒豬腸粉

B1 富麗宮蝦餃
B2 風眼帶子餃
B3 蝦腸
B4 牛腸
B5 叉燒腸
B6 芫茜蝦米腸
B7 炸兩
B8 山竹牛肉球
B9 蠔皇鮮竹卷
B10 豉汁醬皇鳳爪
B11 豉汁蒸排骨

星期一至五 (全日供應)

堂食外賣無任歡迎，週末及公眾假期除外。

C1 蜜汁叉燒飽
C2 香滑奶皇飽
C3 香滑蓮蓉飽
C4 芋頭飽
C5 炸饅頭
C6 焗叉燒餐飽
C7 臘腸卷
C8 香煎蘿蔔糕
C9 五香芋頭糕
C10 金珠鹹水角
C11 炸煎堆仔

外賣優惠

現金結賬85折

信用咭結賬9折

只限正價小菜\$45以上，不能與其他優惠同時使用

LIANG Commercial 21世紀地產第一商業地產團隊 #1 Commercial Team - Century 21 Canada



Bruce Liang
國、粵、英語
碩士(M.Sc)
註冊工程師(P.Eng)
Commercial Manager
商業部經理
bruce.liang
@liangcommercial.ca

403-606-0112

生意買賣及餐館租賃/買賣

A2166557 奶茶店 (生意轉讓) - Calgary, AB **NEW**

全新裝修的奶茶店生意轉讓！銷售額穩步增長。全新裝修空間並附有良好租約。所有設備和家具都包含在內。位置靠近初中，午餐時段客流量有保障。可以接手現有業務，或者加入您自己的想法。該店還持有電子煙銷售許可，但目前尚未使用，適合無油煙食品（無排煙罩）。月租\$2,000。售價\$149,900。

A2157433 酒舖 (生意轉讓) - Edmonton, AB **NEW**

位於埃德蒙頓黃金地段的一家酒舖生意轉讓！這家歷史悠久的商店周圍有許多主要租戶，享有高曝光率並吸引大量人流，確保持續的收入。酒舖管理高效，租金合理，是一項高盈利的投資。不要錯過進入這個盈利豐厚、運營順暢的機會。月租\$8,500。售價\$400,000。

A2159878 機械維修店 (生意轉讓) - Calgary, AB **NEW**

位於卡加利一家機械維修店生意轉讓！已長期經營多年，享有良好聲譽。接手後帶上您自己的客戶，可增加銷售額。機會難得，不容錯過！月租\$6,237。售價\$200,000。

A2159131 中餐館 (生意轉讓) - NW Area, Calgary **NEW**

位於卡加利NW區經營超過10年的知名中餐館（生意轉讓）！年營業額約100萬。該地區亞洲人口密集，擁有眾多常客，並且透過地區化的市場營銷活動和合理的租金，還有進一步增長的潛力。租約還剩不到2年，並有5年的續約選項。餐廳廚房設備齊全，座位容量為145個，廣場內有充足的停車位。餐廳可選擇保留現有品牌或轉換為其他概念。月租\$6,050。售價\$368,800。

A2159405 餐廳 (生意轉讓) - 17th Ave, Calgary **NEW**

位於17th Ave黃金地段的餐廳生意轉讓！全新，設備齊全的商用廚房，廚房設備不到一年新，配有為期10年的租約，每月租金\$3,747，三重淨租賃。租約還包括三個停車位，非常適合實現您自己的經營理念，不要錯過這個難得的機會！售價\$260,000。

A2135916 連鎖炸雞店 (生意資產出售) - Calgary, AB **NEW**

位於Canyon Meadows的連鎖炸雞店生意資產出售！目前的加盟合同即將結束，因此資產正在出售。準備搬入，僅需少量更改，包括所有設備和帶頂棚的廚房，租約條件優惠。月租\$2,750。售價\$110,000。

A2141968 餐廳 (生意轉讓) - Calgary, AB **NEW**

餐廳生意轉讓！隨著銷售額的增長，這是一個擁有特許經營權的好機會，或者您也可以改換自己的使用概念。翻新的空間面積超過4,000平方英尺，每月租金\$5,300（包含運營費用）。售價\$225,000。



Dan Duong 粵、英語
587-888-3883
danduong
@liangcommercial.ca



微信公眾號

LIANG 商業地產
卡爾加里唯一的商業地產公司公眾號

加拿大#1商業銷售冠軍團隊

加拿大#1餐館銷量第一團隊

專業餐館生意買賣
商業物業出租買賣

Commercial Property & Business Sale

www.liangcommercial.ca
(中、英文)

A2128479 日式餐廳 (生意轉讓) Calgary, AB **NEW**

位於卡加利西南區的知名日式餐廳生意轉讓！餐廳位於交通繁忙、能見度高和人口密集的區域。該餐廳已經營業超過8年，銷售穩定。餐廳面積約800平方英尺，租金相對市場價格在17大道西南部非常低廉。最適合家庭經營。由於餐廳每週開放6天，銷售額有增長潛力。參觀僅限預約。不要錯過這個機會！月租\$4,500。售價\$269,900。

A2114267 乾洗店 (生意轉讓) - Calgary, AB **NEW**

位於卡加利西南部的一家歷史悠久且盈利豐厚的乾洗業務生意轉讓。這家經營近36年的成熟企業現已為新業主開放，原因是現任業主準備退休。每年的總銷售額接近20萬加元，平均淨利潤達5萬加元，並通過裁縫和改裝等額外收入機會，為您提供穩健的投資機會。租約定於2027年8月續簽，該位置擁有約1,000平方英尺的空間，以及價值約75,000加元的設備，所有這些都包含。年租\$27/平方尺。售價\$189,900。

BLP200286 連鎖果汁/冰沙店 (生意轉讓) - Lethbridge, AB **NEW**

位於Lethbridge市中心一家連鎖果汁/冰沙店生意轉讓！該店位於一個繁忙的娛樂中心內，受益於大量人流，並且周圍是正在發展的住宅區。隨著附近的新建項目進行中，這裡有巨大的潛力來提升銷售並擴展客戶群。月租\$5,416.67。售價\$430,000。

A2162713 理髮店 (生意轉讓) - Country Hills Landing, Calgary **NEW**

位於Country Hills Landing廣場的一家理髮店生意轉讓！這是一個理髮師邁向創業的絕佳機會，其地理位置優越，廣場內停車位充足，周邊人流密集。月租\$4,629.54。售價\$95,000。

商業物業/土地出租買賣

A2166911 零售店舖 (出售) - Nolan Hill, Calgary **NEW**

位於卡加利Nolan Hill社區零售店舖出售！該空間位於交通繁忙的Sarcee Trail上，面積為1,225平方英尺。具有出色的能見度，非常適合廣泛的用途，包括醫療、牙科診所、獸醫診所、餐廳、體育中心、美髮沙龍、便利店等。周圍有眾多主力租戶和購物中心，加上鄰近社區不斷增長的高密度居民人口，這個黃金地段更具吸引力。年租\$32。

A2166909 零售空間 (出租) - Nolan Hill, Calgary **NEW**

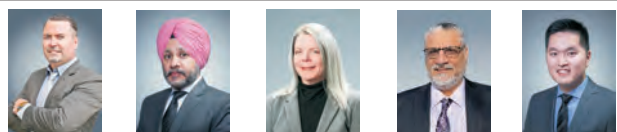
位於卡加利Nolan Hill社區的1,225平方英尺零售空間出租！該空間位於高人流量的Sarcee Trail上，具有極高的能見度，非常適合多種用途，包括醫療或牙科診所、獸醫診所、餐廳、健身房、美容院、便利店等。周圍有眾多主力租戶和購物中心，加上鄰近社區不斷增長的高密度居民人口，這個黃金地段更具吸引力。年租\$32。

A2155821 醫療空間 (出租) - Calgary, AB **NEW**

位於卡加利Legacy社區醫療空間出租！專為醫療用途規劃，面積為1,200平方尺，擁有14英尺高的清晰天花板，位置極佳，緊鄰一家牙科診所、Legacy唯一的步入式醫療診所及藥房。商舖周圍有新進的投幣洗車店和諸如Sobeys等大型零售商，確保了極佳的能見度和人流。該空間非常適合設立物理治療診所、脊椎矯正診所、放射診所或獸醫診所。若需更大空間，可與相鄰的520和525單元合併，總面積達到3,600平方尺。物業配備獨立的煤氣、電和水表，步行可達當地高中及其他設施。年租\$40/平方尺。

A2164219 零售空間 (出租) - Macleod Trail, Calgary **NEW**

高人流量且具有良好曝光率的一樓零售空間出租！位於繁忙的Macleod Trail街道上，租賃價格極具競爭力，適合各種不同類型的零售業務。充足的停車位，方便前往卡爾加里市中心、Deerfoot Trail、Glenmore Trail和Chinook Mall。租金起價為年租\$20/平方尺，加上額外租金，包括管理費、物業稅和水電費。



Quentin Wang 國、粵、英語
780-952-6881
quentinwang
@liangcommercial.ca



Enoch Lui 國、粵、英語
780-952-6881
enochlui
@liangcommercial.ca

A2166789 零售廣場 (出售) - 5850 88 Ave NE, Calgary **NEW**

位於卡加利東北區的零售廣場出售！該廣場地處高人流量、發展成熟的區域，周圍有知名主力租戶，確保了人流量和可見性。長期租約已簽訂，提供了安全可靠的投資機會。不要錯過這個位於卡加利東北區最受歡迎的商業中心的優質投資機會！售價\$7,200,000。

A2119101 加油站/洗車行 出售 - 距離Edmonton 1小時車程 **NEW**

一家經過翻新的加油站，帶有汽車洗車服務出售！坐落於距離埃德蒙頓僅一個小時車程的繁忙小鎮里，周圍是商業和住宅。銷售額不斷增長，具有增加收入的巨大潛力。機會難得，不容錯過！售價\$1,990,000。

A2158794 商業公寓 (出售) - Royal Oak, Calgary **NEW**

位於卡加利Royal Oak的商業公寓出售！目前租戶租約還剩十年，租戶每月支付約\$9,500。Royal Vista是位於卡加利西北部極具吸引力的區域中新建的商業園區。該開發項目的願景是採用高質量的設計，以襯托該地區現有的自然特徵。這個商業園區連接卡加利多條重要的交通幹線，並且距離卡加利國際機場僅幾分鐘的車程。Royal Vista靠近Royal Oak購物中心提供的眾多便利設施。售價\$1,800,000。

A2157862 酒店 (出售) - Lethbridge, AB **NEW**

位於阿爾伯塔Lethbridge市的一家90間套房酒店出售！酒店占地1.37英畝，Lethbridge市是一個人口超過10萬的繁榮社區，得益於教育、衛生和政府部門的主要雇主。該城市靠近壯觀的落基山脈，擁有溫暖的夏季和溫和的冬季，全年都是一個吸引人的目的地。該物業設有寬敞的套房，內有租賃餐廳和游泳池，許多套房配有小廚房和餐廳，為客人提供家外之家的舒適。酒店提供免費的歐陸式早餐，餐飲區維護得無可挑剔。這是在一個不斷發展、充滿活力的社區中的絕佳投資機會。售價\$2,790,000。

A2142584 房車露營地 (出售) Rocky Mountain House, AB **NEW**

Rocky Mountain House的房車露營地出售！公園坐落在森林和壯觀的風景中，地理位置優越，可快速前往North Saskatchewan River河岸和Rocky Mountain House的娛樂設施，包括公園和各種設施。主要特點：公園包括43個已全部出租的用地，占地17英畝，提供了增加月租金收入的絕佳機會。公用設施包括三個水井供水，東側的湖處理污水，天然氣由EPCOR供應。由於維護成本低，房車露營地是任何精明投資者的絕佳投資選擇。不要錯過投資於這一位於美麗便利地點的穩定且盈利的房產的機會。售價\$2,800,000。

A2096867 投資型公寓 (出售) - Calgary, AB **NEW**

位於西南社區Evergreen的投資型公寓單元是個絕佳機會。現有租戶每月支付約\$5,800的基本租金，包含管理費和GST，穩定的收入來源。該單元附帶兩個車庫停車位及一個大型儲物單元。周邊有充足的停車位，距離Sobeys, Shoppers Drug Mart及其他零售商店僅數步之遙。售價\$529,900。

誠招商業地產經紀 - Calgary & Edmonton

- 擁有合法商業房地產經紀人執照。
- 至少20年的工作經驗，但不必在房地產行業。
- 可以熟練使用普通話或粵語進行溝通。
- 必須有動力、責任感和注重細節。
- 應能夠處理大量文書工作，並具有微軟辦公套件的的使用經驗。
- 必須是團隊合作者，能夠與其他同事合作，實現共同的利益。

3009 23 St NE, Calgary
403-539-9980
11220 119 Street NW, Edmonton
780-665-5229



歡迎訪問我們的官網了解更多
商業地產以及生意資訊：
www.liangcommercial.ca





戚育民

Rick Qi

Double Centurion Producer

www.rickqi.com



Livingston

全新

Livingston

獨立屋，2223呎，兩層，全屋 upgrade，4睡房，2.5浴室，Bonus Room，廚房及浴室雲石檯面，主層9呎，LVP地板，樓梯鐵支扶手，有側門Side Entrance，設計寬敞，有遠景，前進雙車房，交通方便。

\$794,900

walkout 全新

Livingston

獨立屋，位於6760呎地，全屋豪華裝修，客廳19呎高，樓底2296呎，4睡房，2.5浴室，主層及二樓9呎。全屋8呎高門，LVP地板，主層有書房，高級電器及燈飾。特大陽台，Walkout土庫，設計寬敞，有靚景，前進雙車房，交通方便

\$999,900

403-605-0504

土庫完成 Panorama Hills

西北區，獨立屋，兩層，3+2睡房，3.5浴室，全新新油漆，瓷磚及Laminated地面，設計寬敞，交通方便，前進雙車房。

對面小學 **\$729,900**

土庫完成 Livingston

獨立屋，兩層，2278呎，6睡房，3.5浴室，主層9呎，LVP地板，廚房及浴室雲石檯面，Bonus Room，主層有睡房，大陽台，土庫已經完成，另有睡房，浴室及大廳，前進雙車庫，交通方便

有空調冷氣 **\$869,900**

前示範屋 Livingston

獨立屋，兩層，1643呎，2.5浴室，3睡房，主層9呎，有書房，空調冷氣，雲石檯面，LVP地板，壁爐，大陽台，後進雙車房，保養一流，交通方便

\$699,900

太陽能板塊 Evanston

西北區，兩層獨立屋，1452呎，3睡房，2.5浴室，主層9呎，雲石檯面，LVP地板，設計寬敞，保養好，交通方便

\$634,900



Lisa Li 黎小萍

百萬經紀會會員

Office Tel: 403-452-5577

403-714-3377

lisaxpli@hotmail.com



專業住宅、商業、土地、農場和投資買賣



聯合車身修理

United Auto Body

地址：4608 12st NE, Caglarly

- 專業車身，機械修理，維護；
- 冰雹修復，保險索賠
- 價格合理公道

為你提供一站式服務，並提供價格優惠的租車服務；一個使你靚車保值，令你放心的地方。

本店由專業技師主理，精通國、粵語、台山話、英文；為顧客提供暢通無阻的交流平台。

電：403-291-3193；403-277-7988

電郵：info@unitedautobody.ca

1 唐人街香港花園 Open house

9月28日(週六)下午1:30-2:30

高層單位，2睡房，1.5廁，業主5年前做過全屋翻修，全新櫥房，雲石檯面，木地板，新浴廁等，向南單位，美麗市中心景色，特多玻璃窗。

\$258,000

5 Highland Park

近中央街 & 39 Ave，平房，1080呎，共5睡房，2櫥房，2衛生間，上下各分門出入，土庫全完成，合法出租。50X120呎地，R-C2。

\$625,000

6 Harvest Hills

平房，Bi-level，1200呎，3睡房，1.5廁，高天花，地方寬敞，雙車房，近巴士和新大統華。

\$550,000

7 Panorama

10年新獨立屋，2層，近1600呎，3睡房，3.5廁，主人套房，保養好，前進單車房，近學校、巴士、超市等。

\$689,900

8 靚地出售

南理工學院對面 50X115呎，M-X2地，可起柏文，近巴士地鐵。

\$950,000

2 City Scape

建於2015年，2層屋，1501呎，共4睡房，3.5廁，主人套房，土庫全完成，有1睡房，全浴衛生間，後進雙車房。

\$649,900

3 Huntington

平房，1140呎，樓上3睡房 + 土庫1睡房，2全廁，walk-out土庫全完成，單車房，暖爐、屋頂、露台和熱水爐都近期全更換過，近巴士站。

\$529,900

4 唐人街柏文

高層單位，872呎，2睡房，2全廁，市中心景色，位於弓河旁，保養好，室內暖氣停車位，有健身房、熱水池等。

\$479,900

投資靚盤 回報極好

SAM CHENG 鄭森

403-605-4833

www.samre.ca

RE/MAX

REAL ESTATE (CENTRAL)

5211 4 STREET NE
CALGARY, AB T2K 615

Cambrian Heights

4plex, 2000多呎, 6睡房, 4全廁, 主層兩睡房, 土庫一睡房, 分門出入, 保養好, 年租金收入\$60000, 保險費用\$2760, 地稅4820/2023年佔地5200呎, MCG zoning

\$1,175,000

Edgemont

兩層獨立屋, 前進雙車房, 2000多呎, 2001年, 共三睡房, 三個半廁所, 土庫專業完成, 主層地板2023年更換, 熱水爐, 2023年, 屋頂更新於2014年

\$819,900

市中心附近

私立學校連物業出售, 佔地1.6英畝。符合政府開發要求。目前已批准low density開發, 可以更改zoning。物業連土地。

\$5,500,000

Hamptons

獨立平層前進雙車庫, 2001年, 共三睡房, 二個半廁所, 土庫專業完成, 1750多呎, 保養如新, 坐南向北, 佔地特大

\$1,200,000

特約代理, 歡迎同業。西北Hamptons 獨立屋。坐北向南2800 平方呎兩層前進三車庫walkout 土庫。全屋全部翻新, 門窗, 土板, 燈具廚房所有廚櫃, 石英檯面, 四個廁所等等環迴立體音響設備, 共4+2睡房, 三個半廁所。主層高天花會客廳, 宴客宴, 書房, 家庭廳連新款燃氣壁爐。寬敞廚房, 包全不鏽鋼家電。弧形樓梯通往樓上。特大主人套房連衣帽美容間, 五件頭衛浴, (double sink)。另有三個睡房及四件頭衛浴, 土庫專業完成有地暖, 特大遊戲間, 兩睡房, 三件頭衛浴。

\$1,350,000



Inner City

4 plex, 全部3房, 個半廁。有獨立洗衣房, 佔地6000呎。沒有空置。

\$1,080,000

Crescent Heights

中央街北偏東, 有美麗市景。1170呎, 獨立平房, 特大雙車房。2014年曾裝修過, 保養一流。Coner lot, RCG zoning, 可建3個排屋, 有預算方案歡迎查詢。

\$1,200,000

南部小鎮Stavely

四千方尺獨立物業連續商舖。2000 尺pizza 餐館包生財工具, 租金\$3500。有六個一房出租單位, 全部返新。其中五個單位有獨立廚房, 乾洗衣機。每個單位出租\$700, 包水電暖。回報高。

\$629,900



Crescent Heights

共有五幅土地共28,000呎, 其中有兩幅空地M-C1 zoning, 一間800呎獨立屋M-C1 zoning。及兩間商業店舖C-lot2 zoning, 極具開發潛力。可申請政府低息貸款開發。

\$5,938,000

Apartment

市中心19個單位, 共三層。15個一房及4個兩房。共11,000呎。佔地面積2,978呎。19個停車位。

\$4,350,000

私校生意轉讓

R-12班, 生員過百。有政府補助, 免地稅。可改初中, 高中。有強大專業的教師團隊, 教學設備齊全。有課室, 室內體育場館, 戶外操場。有部分條件限制。

\$2,500,000

唐人街旺舖招租約二百尺food court. 前身是西餅店, 租金**\$2800**包水電。勿失良機。

卡城西北打印墨盒生意出讓。東主經營多年。因年長退休出讓。提供訓練, 客戶名單, 有增長空間。租金便宜, 生意穩定。名貨另計。

SOLD

\$30,000

卡城中央街北二十多年酒房生意。東主退休出讓。東主會提供訓練, 介紹各種酒類進貨渠道。店舖面積1300 平方米, 有wine cooler, 營業時間宜延長至凌晨, 生意非常穩定。

\$125,000



頤景樓

享受舒適自在的住宿體驗

入住全新裝修連傢俬套房價錢 \$2,999/月

\$1,699/2星期或\$999/1星期

*另加送專人陪伴服務

住宿：全新裝修包傢俬套房，24小時前台及平安鐘的安心照顧。

膳食：每天三餐加茶點，無需煩惱食材採購或烹調。

清潔：每週房間清潔及床單換洗服務。

活動：一系列豐富的活動，讓您在整個住宿期間確保充實、愉快。

CLOVER LIVING 頤景樓

查詢電話 403-290-1088

網址 CLOVERLIVING.CA

地址 120 - 2 AVENUE SW, CALGARY



Re/Max Hall of Fame
 Member of Re/Max Platinum Club
 Member of Re/Max Presidents Club
 Member of Re/Max Executive Club
 Member of Re/Max 100% Club
 MLS Million Dollar Club
 MLS Million Dollar Club Award of Merit
 Lifetime Achievement Award



**Outstanding Agents.
 Outstanding Results.**

real estate (central)
#1 Office Worldwide

1997, 1999-2021 a division of 4th street holding ltd.
 5211-4th Street N.E. Calgary, Alberta T2K 6J5

**Amy Long
 梁詠媛
 403-540-1688**



<p>University District</p> <p>新上市</p> <p>72餘呎兩睡房, 2浴廁 Condo 距離卡大、Market Mall、兒童醫院幾分鐘路程, 9呎天花 \$ 515,000</p>	<p>Bridgeland NE</p> <p>新上市</p> <p>786餘 平方呎兩睡房, 1.5 浴廁 Condo.近市中心, 地鐵, 河畔, 餐飲。 \$ 328,000</p>	<p>NW Royal Vista</p> <p>新上市</p> <p>2,600平方呎越南餐館, 90座位, 裝修如新, 大量泊位, 客源穩定。包生財工具。 \$ 318,000</p>	<p>Crescent Heights</p> <p>位於1623 Centre Street NW #250 新亞洲商場。 \$ 250,000</p>	<p>Crescent Heights</p> <p>新上市</p> <p>50'X115' C-COR1 CORNER LOT., 三睡房, 2浴廁, 813平方呎。 \$ 799,000</p>	<p>商場泰式連鎖店出售</p> <p>新上市</p> <p>西北繁忙商場泰式連鎖店出售 \$560,000 和 \$400,000</p>	<p>唐人街鴻圖商場</p> <p>位於唐人街中心地帶, 人流旺, 商舖呎數由338至2230呎, 可以出租於醫務所、藥房、按摩治療診所、餐館、美容院等。</p>
<p>4525 31 Street SW</p> <p>SOLD</p> <p>兩層鎮屋, 100呎, 3睡房, 一個半廁, 寬敞光猛, 土庫完成有兩室/大廳/房。全部可用面積1439呎。近年翻新, 保養良好。 \$359,900</p>	<p>唐人街商舖</p> <p>新上市</p> <p>位於唐人街中心繁忙商場零售舖, 人流廣, 784呎。 \$299,000</p>	<p>市中心繁忙商場壽司連鎖店出售</p> <p>新上市</p> <p>C/S \$299,000</p>	<p>唐人街商舖</p> <p>位於唐人街中心繁忙商場零售舖, 人流廣, 308呎。開價 \$99,900</p>	<p>唐人街商舖</p> <p>位於唐人街中心繁忙商場零售舖, 人流廣283呎。 \$88,888</p>	<p>唐人街商舖</p> <p>新上市</p> <p>位於唐人街中心地段多間零售商舖, 交通方便, 人流廣, 合各類零售生意。 \$79,000 - \$130,000 可買可租</p>	

Larry Tang
 COMMISSIONER FOR OATHS

Real Estate Company
 服務卡城房地產
 超 26 年經驗

403-630-4288

工商業地產
生意租約買賣
投資物業生意
買賣房屋地產

- 1** **新上市** 西北區, Evanston, 三層1450呎, 後進雙車房, 共管排屋, Condo Townhouse, 四睡房, 兩個半全廁, 交通方便, 近學校及巴士及各大商場。
開價 \$449,900
- 2** **新上市** Huntingston, 西北區, 一對雙屋, Bi-Level, 每邊屋實用面積約1200呎, 上層客廳, 飯廳及一全廁, 下層三睡房及另一全廁, 屋後大陽台, 地大, 後向公園, Corner Lot, 有一特大車房, 有現成租客, 租金每月約\$3000。
開價 \$749,900 (兩間價錢)
- 3** **新上市** Livingston, 西北 (東面) 靚區, 大約八分鐘到新大統華, 全新一房柏文, 光猛大廳及一全廁, 室內洗衣, 乾衣房間, 9呎天花, 另有一停車位, 可即時搬入
開價 \$299,000
- 4** Airdrie市, 離卡城北大約二十分鐘, 高尚獨立屋, 兩層2300呎, 共四大睡房, 三個半全廁, walkout地下室, 全屋大約加料建做, 實用面積超3200呎, 地大及美麗花園。
\$899,000
- 5** Airdrie 老字號汽車維修公司出售, 店主經營二十多年, 4800呎廠房, 工具齊全, 店內可停約十部車, 生意好, 租平\$6000/月。
開價 \$210,000
- 6** 東北大型汽車身維修公司, 在卡城已經經營數十年, 約7000呎廠房, 高級工具及噴霧油漆, 設備齊全, 生意極好, All State保險公司授權的維修公司, 店主榮休。**\$690,000** (以現利潤可約兩年回本)

定製 財富管理

我們提供全方位的綜合財富管理、保護和轉移策略和解決方案, 包括投資、退休規劃、保險、稅務效率、遺產規劃、現金管理、計劃贈與、信託和遺囑。我們協調的專業團隊經驗豐富、關懷客戶, 可以幫助您節省時間, 從可靠的建議中受益, 並自信地享受生活。

更多資訊請聯絡我們。



Tracy Liew, M.Sc., CFP®, CIM®
 投資顧問和理財規劃師

1000 - 525 8th Avenue SW
 Calgary, AB T2P 1G1

電郵: tracy.liew@nbpcd.com
 電話號碼: 403-261-9513
 手機: 587-830-3328
 網址: nesbittburns.bmo.com/tracy.liew



BMO私人財富管理 (BMO Private Wealth) 為企業集團的成員公司, 該集團包含滿地可銀行及其某些附屬公司, 用於提供私人財富管理產品和服務。並非所有的產品和服務均由BMO私人財富管理旗下的機構提供。進行服務時請向銀行索取。投資管理、財富規劃、稅務規劃、慈善規劃服務由BMO Wealth Services Inc. 及BMO Private Investment Counsel Inc. 提供。信託服務由BMO Trust Company提供。保險服務由BMO Insurance Services Inc. 提供。BMO Wealth Services Inc. 是加拿大投資業協會成員 (Canadian Investor Protection Fund) 和加拿大投資行業監管組織 (Investment Industry Regulatory Organization of Canada) 的成員。BMO Trust Company和BMO滿地可銀行是CIBC的成員。*為滿地可銀行註冊商標, 商標, 獲許可使用。

華僑音樂社成立六十六週年紀念曲藝演出

華社欣欣向榮曲藝揚

演出地點：卡城中華文化中心禮堂

演出時間：2024年10月6日(星期日)下午1時正



陳麗娟



陳鳳聲



戴少田



林佩珠



左秀蓮



林佩貞



黃毅彬



趙美貞



張寶珊



黃衛雄



陳金鳳



麥絲茗

演出曲目

狄青闖三關

黃衛雄、陳金鳳

關公月下釋刁蟬

關華超、麥絲茗

此恨綿綿無絕期

戴少田、張寶珊

絕唱胡笳十八拍

林佩珠、左秀蓮

中場休息十分鐘

艷曲醉周郎

黃毅彬、趙美貞

重台泣別

陳鳳聲、陳麗娟

白蛇傳之(大斷橋)

林佩貞、林佩珠



關華超

司儀兼
舞台監督:

Jackson Szeto

擊樂拍和

李錦雄、何永康

前台主任：甘碧雲

後台主任：彭明

音響：Benjamin Zhao

海報設計：華藝印刷

音樂拍和：余君雅、林玉珠、余榮雅、余奕雅、胡樑輝、劉成材、江逸帆、雷效才、李國康

派票日期：2024年9月28日(星期六)中午12點至下午2點 (免費索取,派完即止)

派票地點：華僑音樂社(唐人街鄭家莊餐廳地庫)

(所有現場觀眾可以參加多個現金幸運大抽獎)

歡迎免費入場

CIR REALTY.

Buy your first property with 0% down payment (RRSP)

Buy your second property with 5% down payment

We offer free mortgage assessment.

VISIT OUR OFFICES:
 T&T PACIFIC PLACE MALL KIOSKS 3 & 17
 999 36 ST. NE CALGARY, AB T2A 7X6
 SEAFOOD CITY SUPERMARKET
 3320 SUNRIDGE WAY NE CALGARY, AB T1Y 7K5

A CIR REALTY CONSISTENT TOP PRODUCER FROM YEAR 2013 TO PRESENT

LIKE & FOLLOW US FOR MORE UPDATES!

Peter Pasion Real Estate Team
 info@teampasion.ca
 @TeamPasion
 www.teampasion.ca
 ppasioncirrealty

OUR SERVICES:
 商业买卖地产
 房屋买卖地产
 投资物业地产
 拥有专业的银行贷款
 验屋师
 律师团队
 免费资讯打价
 一条龙服务

Buy. Sell. Invest. Contact us for your real estate needs.

403-818-1899
 中文、英文、菲律宾语、越南话

SCAN THIS CODE TO VISIT OUR WEBSITE AND CHECK OUT THE LATEST LISTINGS.

"BRINGING HAPPINESS AND SECURITY BY CREATING THE BEST POSSIBLE EXPERIENCE IN BUYING OR SELLING REAL ESTATE PROPERTY."

TOP #1 REALTOR®
 2015, 2017, 2020, 2022, 2023

PAUL SY **ZONIA PASION** **PETER PASION**
 403-818-1899 403-796-4488 403-702-4205

New

NE Rundle

雙層排屋，全屋完全翻新，新LVP地板，全新廚房大理石檯面，門、燈具、吊扇、熱水箱、抽油煙機。2睡房、1浴室、超1120呎，大客廳有壁爐，飯廳，大露台以及1專屬停車位。步行可至LRT站，近sunridge mall，學校和公車站。

\$339,900

New

NE Monterey Park

假四層獨立屋，三樓可步出，5睡房，2全浴室，2廚房，2家庭廳有壁爐、獨立門口，超大暖氣車庫，超過2000呎。大客廳及飯廳高天花、大理石檯面時尚廚房，廚房及浴室均配加熱瓷磚地板和不銹鋼電器，位置優越，近商場、學校、公園、車站等所有便利設施。

\$679,900

New

NW Nolan Hill

三層排屋，低condo fee，超過1700呎，3睡房+1書房，2.5浴室，超大雙車庫。明亮大廚房，大理石寬敞檯面，大客廳、大飯廳、私人陽台有連接燃氣燒烤喉。位置優越，近商場、娛樂、車站、公園和遊樂場。

\$559,900

New

NE Bridgeland/Riverside

主層單邊單位，1睡房，1全浴室，1停車位。全單位均配暖色復合木地板和瓷磚。楓木廚房有大量櫥櫃和儲藏空間，大客廳、室內洗衣房。位置優越，步行可到市中心和所有便利設施。

\$269,000

New

NE Skyview Ranch

全新主層單位，11.2呎高天花板，低condo fee。面積909呎，2睡房，2浴室，有步入式衣櫃和全套浴室。明亮寬敞的客廳和飯廳，現代廚房配不銹鋼電器，優雅大理石檯面，全套LVP地板，洗衣、乾衣機、時尚窗簾，有專屬地下停車位。位置絕佳，近商場、公園、車站等所有便利設施。

\$395,000

New

NE Marlborough Park

雙層排屋，3睡房+1書房，2.5浴室，超過1700呎，土庫裝修完成，明亮大廚房有小餐檯，大客廳有壁爐，全屋硬木地板，私人後院有1專屬停車位+街上大量停車位。位置佳，近商場、娛樂、車站、公園和遊樂場。

\$378,000

New

NE Pineridge

假三層獨立屋，3睡房，2全浴室，超大露台，寬敞客廳附大廚房和飯廳。強化木地板，柔和色調。位置優越，近購物、娛樂、學校、公共交通。

\$485,000

New

NE Saddle Ridge

華麗雙層獨立屋，1388呎，3睡房，3.5間浴室，加裝裝修土庫包括家庭廳，第4間睡房和全廁。大客廳大飯廳，獨立雙車庫，大後院。近學校、公園、購物中心，車站等所有設施。

\$580,000

New

NE Marlborough Park

寬敞明亮 Bi-level 獨立屋，2284呎，5睡房，2.5間浴室，大客廳，大廚房，雙壁爐。全法出租地下室裝修完成，(貸款好寫手，樓上自住，樓下出租) 超大雙獨立車庫，位置優越，近所有便利設施。

\$589,900

New

NW Nolan Hill

華麗三層排屋，低condo fee，1700呎，3睡房，2.5間浴室，超大雙車庫，漂亮明亮大廚房，大島台，大理石檯面，大客廳，飯廳，私人陽台有連接燃氣燒烤喉。位置優越，近商場、娛樂場所，公園，車站。

\$499,900

RENAISSANCE HERITAGE HILLS

加拿大亞伯達省 大卡加利地區名鎮Cochrane

獨立屋2100平方呎由\$739900起 孖屋由1712平方呎由\$587500起
 間隔，裝潢可隨喜好改動，土庫準備或完成亦可自選

位於加拿大亞伯達省大卡加利地區名鎮Cochrane西北部，卡加利至洛磯山脈要道旁，Renaissance at Heritage Hill 能滿足你一切生活需求。

每間房間均由名建築商承建，將現代與傳統結合的室內設計，把舒適，典雅，獨特共治一爐。

- 土庫及主層均具9呎高天花
- 送贈土庫側門出入口
- 韓國三星家電包括：洗衣機，乾衣機，煮食爐，洗碗機及雪櫃
- 電動車充電器
- 高至天花升級廚櫃
- 廚房石造檯面
- 50吋電力火爐
- 包屋前園藝
- 包 millennium 公司新屋包用計劃，可與亞省新屋保障計劃相比較

Phase 1 Lot Map



Hamptons西北名校區獨立屋

2416.3平方呎，樓上4房，總計2.5浴室，具高樓頂玄關，旋轉設計樓梯，9呎樓底，前進式雙車庫，實木地板，石製檯面，主人房按摩浴池，南北向光線充足。

地稅\$5286.17 現減至 **\$848,000**

Downtown市中心柏文單位

620.8平方呎，一房一浴室，實木地板，廚房一應俱全，室內洗衣機及乾衣機，廣闊露台，連地下停車庫一車位。位處市中心4街及17AVE 步行商業街旁，5-10分鐘步行至C-TRAIN 站。

地稅\$1495.05(今年)/管理費\$371.36 現減至 **\$333,000**



Carrington 西北新區獨立屋

1996平方呎，3房2.5浴室，加設前進式雙車庫，2021年建成亞省新屋保用計劃仍有效，前進式雙車庫，實木地板，主層9呎樓底，廚房石製檯面及升級BACKLASH，上層尖式樓底更具空間感。

現減至 **\$719,999**

專業地產代理 獨家銷售

FIRST PLACE REALTY
 REAL ESTATE LEADERS

歡迎同業合作，請聯絡：**Eric Leung** Realtor
 Cell: **403-690-6870**
 eric.leunghf@gmail.com

PARADISO LIVE YOUR DREAM

PINNACLE CREATIVE CONCEPTS INC.

SIF Asset Management Group Inc.

Millennium Home Warranty

SKYLETTE HOMEWORK IS PROTECTING

汎亞旅遊
PANASIA Holidays

CAVA
Travel 迦華旅遊

Tel: (403)237-5455 龍城商場一樓
Tel: (403)230-0220 聯達商場二樓
Tel: (604)284-0283 列治文, 溫哥華
Tel: (604)659-8888 素里, 溫哥華
北美免費電話: 1-877-663-3948

地址: 110, 328 Centre St. NE, Calgary T2G 4X6
地址: Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
地址: 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
地址: #101K, 15277 - 100 Avenue Surrey, BC V3R 8X2
網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

營業時間: 週一 ~ 週五 上午 09:30 - 下午 06:00
週六 上午 10:00 - 下午 03:00

專辦: 機票服務/國內外旅遊/郵輪/酒店預訂/觀光交通
代辦: 中國簽證/越南簽證/澳洲簽證/美國 ESTA . EVUS

洛磯山脈旅遊專區

秋季限定
秋日花酒季一日遊
出發日期: 10/5, 10/12
獵狗保護區體驗獵狗的雄偉與野性
品賞鮮花與葡萄酒結合的獨特魔力

\$98 夏季班夫露易絲湖1日遊 (每週二五六出團)
\$98 夏季優鶴國家公園1日遊 (每周一四出團)
\$108 夏季恐龍化石博物館1日遊 (每週三日出團)
\$138 夏季哥倫比亞冰原1日遊 (每週三六出團)
\$138 夏季華特頓湖國家公園1日遊 (每週二六出團)
\$318 夏季班夫優鶴雙國家公園2日遊 (每週一四出團)
\$318 夏季冰原/班夫或優鶴2日遊 (每週一六出團)
\$488 夏季冰原/班夫/優鶴3日遊 (每週一五出團)

\$118 冬季班夫國家公園1日遊
\$118 冬季優鶴國家公園1日遊
\$128 冬季恐龍化石博物館1日遊

\$89 +稅

遊輪旅遊專區

【尋夢公主號 | 7晚墨西哥沿岸】 2025年1/25 美國加州洛杉磯來回 \$755/起
【名人極致號 | 7晚阿拉斯加郵輪】 2025年5月至7月航程 \$941/起
【名人郵輪揚極號 | 7晚東加勒比海】 2025年4/28-5/04 羅德岱堡來回 \$1001/起
【名人郵輪揚極號 | 7晚西加勒比海】 2025年5/04-5/11 邁阿密來回 \$1217/起
【皇家加勒比海洋交響號 | 7晚東加勒比海】 2025年3/16-3/23 邁阿密來回 \$1220/起
【名人郵輪 | 7晚阿拉斯加冰川之旅】 2025年5/16-5/23 溫哥華來回 \$1288/起
【公主郵輪海島公主號 | 10天加拿大&新英格蘭】 2025年9/8-9/18 紐約來回 \$1376/起
【盛世公主號 | 14晚墨西哥郵輪】 2024年11/20-12/04 洛杉磯來回 \$1790/起
【世紀郵輪 山河頌 | 重慶-上海】 2025年3-11月 重慶/上海來回 \$3250/起
【2025太陽公主號 | 14晚西班牙, 法國, 義大利】 2025年4/1 巴塞羅那上船, 羅馬下船 一口價全包-包機票, 酒店, 郵輪, 稅金, 贈送小費 \$3390/起
【諾唯真之勇號 | 16日14晚亞洲郵輪之旅】 2025年5/11-5/26 \$3690/起
首爾上船, 東京下船 包機票, 包兩晚首爾, 兩晚東京酒店, 郵輪, 包所有稅項

2024年10/20 卡加利出發 僅此一團 名額有限

悠遊台灣環島9天
汎亞旅遊專人親自帶團
9 DAYS / 6 NIGHTS
\$2195 兩人房

亮點行程:
玩遍台灣北中南東部 嚐遍台灣特色美食及小吃
全程入住四星五星酒店 & 二日溫泉飯店
特色體驗 - 電動腳踏車、三輪車、沙灘車、拉拉車、天燈等
一價全含住宿費、全部門票包含七天早餐和六天午晚餐
卡加利出發, 由汎亞旅遊專人親自帶團

亞洲旅行團

6天巴厘島 \$649
7天泰國 [曼谷 + 芭堤雅] 之旅 \$678
5天臻品韓國首爾、雪嶽山 \$1099
7天經典日本 東京/富士山/名古屋... \$1099
7天新加坡、馬來西亞之旅 \$1099
9天越南 河內/順化/峴港/胡志明市 \$1599
成都、九寨溝8日 \$0
璀璨江南 金秋豪華8日 *全新豪華酒店 \$99
深坑奇觀 黃山千島湖9日 \$99
印象北京活力5日、精彩6日 \$259

專業代理: Allianz, Manulife

親友家人探親保險
各式醫療平安保險
旅遊保險、意外險
旅遊取消保險

北美特惠旅行團

加西
溫哥華維多利亞 2-4 天遊 \$149起
向三文魚致敬 · 觀魚 \$198起
小西德賞燈 2-3日遊 \$208起
夏季黃刀3至5天極光行 \$439起

加東
夏季加東 5/6 天經典遊 \$599起
亞加華 & 阿尚昆 火車賞楓 5/6 日遊 \$599起
夏季加東海洋省 6/10 天經典精選遊 \$1069起
加東海洋省/多倫多 6/7 天遊 (Halifax 參團) \$779起

美西
羚羊彩穴大峽谷 4 天豪華團 USD \$399起
海岸星光號觀景火車 5-10 日遊 (買2送2) USD \$499起
美西豪華 6/8 天團 USD \$479起
黃石公園深度精品 7 天遊 (買2送2) USD \$549起

美東
美東精華 5/6 日 (買2送2) USD \$204起
美東經典 6/7 日 (買2送2) USD \$249起
奧蘭多超值 4-9 日遊 USD \$309起

夏威夷
夏威夷 歐胡島 + 火山島 + 茂宜島 4-6 日遊 USD \$528起

歐洲旅行團

北歐三國丹麥 · 挪威 · 瑞典 10 天 8 晚 USD 1088
意大利/梵蒂岡/瑞士/摩納哥/法國 10 天 8 晚 USD 1088
西班牙 · 葡萄牙 10 天 8 晚 USD 1088
探秘英國之旅 7 天 5 晚 USD 1699
絕美冰島 6 日 4 晚 USD 1799
東歐五國 10 天 8 晚 USD 2099

機票 + 酒店

【加拿大航空】美國拉斯維加斯 3或4晚 \$786/人起
【加拿大航空】7晚墨西哥全假假期 \$1029/人起
【加拿大航空】7晚夏威夷自由行 \$1082/人起
【加拿大航空】7晚歐洲自由行(羅馬) \$1999/人起
*含機場接送 + 7早餐午餐 + 無限次交通卡

【加拿大航空】牙買加全假假期
*額外獲得 8,000 Aeroplan 積分
*最高節省加幣 \$950

卡加利華僑中文學校

(提供亞省教育部認可廣東話/普通話高中學分班)

唐人街河濱大廈 (文化中心側對面) · 126 2nd Ave SW, Calgary, AB. T2P 0B9
www.ccpschool.ca ccps@shaw.ca 403-264-2233
www.facebook.com/calgarychineseprivateschool 403-282-9854
星期一至星期六 — 9:00 am — 5:00 pm (逢星期三及星期日休息)

2024-2025 年招生

廣東話 (周六上午) 繁體 幼低班 - 12 年級
普通話 (周六下午) 簡體 幼低班 - 12 年級
普通話 (周日上午) 簡體 幼低班 - 12 年級

函授班 (繁/簡) 10 - 12 年級
適合中文水平高的高中學生, 在專業老師指導下, 毋須上課, 只須定期呈交功課及參加考試, 成績達標可獲亞省教育廳認可的學分。

幼低、幼高全年 \$380 (幼高班另加 \$20 畢業費)
1 至 12 級全年 \$380 (6 年級、9 年級及 12 年級另加 \$40 畢業費)

額滿即止

City Roofing & Exteriors

城市屋頂二十五載耕耘 鑄造品牌週年慶回饋客戶

即日起至九月所有的屋頂換新的客戶 本公司提供免費安裝鋁製水槽防葉網

#3 3935 3A Street NE Calgary, AB T2E 6S7
403-606-8833 www.calgarycityroofing.com



精心郵輪

ABCruises TRAVEL LTD.

你身邊的
遊輪顧問

查詢熱線 403-457-6688
403-498-8628

地址: 115-1518 Centre St. NE 維德115室
本廣告價格已包含稅項及所有稅項!

16天15晚 橫跨太平洋之旅
Discovery Princess 尋夢公主號

出發日期: 2025/09/28
途徑: 西雅圖-克奇坎-朱諾-哈伯冰河(郵輪上)-惠蒂爾-橫濱(日本)

內艙房 CAD1888/人起 *每房送 USD\$485
陽台房 CAD 2468/人起 船上消費金
價格已包船費, 碼頭費, 政府稅

15天14晚 東南亞之旅
Diamond Princess 鑽石公主號

出發日期: 2026/02/10
途徑: 新加坡-胡志明市-芽莊-峴港-香港-基隆-大阪-清水-橫濱

有遮擋海景房 CAD 2488/人起 陽臺房 CAD 3338/人起
價格已包船費, 碼頭費, 政府稅

17天16晚 六星級體驗
Silver Nova 銀海新皇號

出發日期: 2025/04/23
途徑: 東京江東市-函館市-科迪亞克島-錫特卡-克奇坎-溫哥華

陽臺房 CAD6998/人起 *價格已包小費, 包酒水, 包岸上觀光, 包船費, 碼頭費, 政府稅

Regal Princess 帝王公主號

14天英倫風情經典巡禮 英倫三島

2025年4月25日出發 訂金100%可退

Early Bird 每人立減\$100

優品一口價 加幣 \$6598 每人起

- 12天帝王公主郵輪
- 往返卡加利機票
- 3天2夜倫敦及周邊遊
- 郵輪全岸上觀光豪華套餐
- 全程酒店, 門票, 及接送
- 郵輪小費
- 優品私家領隊 隨隊
- 導游司機 領隊全職小費

包郵輪, 小費, 往返卡加利機票

MSC

2024年11天奢華杜拜
全新神女號MSC Euribia

優品一口價 **\$4198** 加幣/人起 連小費也包埋

出團日期: 12月5日 現金或支票 支付減3%

優品一口價已包括:

- 8天7晚豪華郵輪
- 往返卡爾加里機票
- 杜拜深度游
- 郵輪岸上觀光行程
- 全程酒店, 門票, 及接送
- 郵輪小費
- 優品私家團領隊 導遊 司機 全程小費

15晚紐澳經典之旅
皇家公主號 ROYAL PRINCESS
2025年2月13日出發

優品 不含機票 一口價

內艙房 每房加幣 \$4698起
陽臺房 每房加幣 \$5198起

PRE CRUISES: 3天2晚凱恩斯, 大堡礁 包凱恩斯-悉尼機票 兩晚酒店, 門票和小費 加幣 1138/人

POST CRUISES: 奧克蘭螢火蟲洞 包一晚酒店, 門票和小費 加幣 358/人

優品一口價已包括:

- 14天13晚郵輪
- 郵輪前3天2晚悉尼深度遊
- 包4星酒店, 所有門票, 及接送
- 郵輪全岸上觀光套餐, 包所有門票
- 奧克蘭船後城市觀光, 包送機
- 郵輪小費
- 優品私家團領隊 導遊 司機 全程小費

現金或支票 支付減3%

連真小費的都一包埋價!

22日燃情南美洲邁向世界盡頭
藍寶石公主號 Sapphire Princess
2025年2月19日出發

連小費也包埋!

優品一口價 內艙房 \$10198起 陽臺房 \$11798起

*優品一口價已包括:

- 15天14晚豪華公主郵輪
- 往返溫哥華機票
- 智利、巴西、阿根廷深度游
- 郵輪岸上觀光行程
- 全程酒店, 門票, 及接送
- 郵輪小費
- 優品私家團領隊 導遊 司機 全程小費
- 2天 1晚聖地亞哥風情遊 Pre Cruise
- 5天4晚阿根廷巴西探索之旅 Post Cruise

盛世公主號 Majestic Princess
地中海環球之旅

13日12晚 12Nights
2025年3月29號出發

Itinerary 行程

*優品一口價已包括:

- 10天9晚帝王公主號郵輪
- 往返溫哥華機票
- 3天2晚羅馬順道游
- 雙內倉房船費
- 全程酒店, 門票以及接送
- 導游, 司機, 領隊的全職小費
- 郵輪全岸上觀光豪華套餐
- 優品私家團領隊隨團
- 郵輪小費

優品一口價

內艙房 Inside \$4988 加幣 每人起
有遮擋陽臺 Obstructed View Balcony \$5488 加幣 每人起
無遮擋陽臺 View Balcony \$5688 加幣 每人起
*包括稅項及港口費 Includes taxes and port charges

100%成團專業華籍領隊 *100%接受信用卡付費, 無強制不可退款的條件! 詳情請來電諮詢 403-457-6688。
精心價格, 全城最低, 信心保證! 精心郵輪為你量身訂製, 實現出門旅遊, 全程無憂! *價格如有變動, 以報名時為準, 恕不另行通知。

2400 MOTEL VANCOUVER



用此二維碼 10% discount 九折優惠

住得越耐 節省越多

- ✓ 免費wifi及泊車
- ✓ 電動汽車充電器
- ✓ 理想的7天住宿

自1946年始 您的家外之家



佳美旅游

VISATOCHINA

生活有佳美 生活更加美

熱線 ☎ 403-456-6929 地址: 13-1423 Centre St. NW 聯達二樓13室

營業時間: 週一至週五 10:00-17:00 周六需提前預約 網站: www.visatochina.ca 微信/QQ號: 7153668



Jasper, Banff 3天、5天露營及射擊巴士團

拉斯維加斯、大峽谷、羚羊谷全陪團

加東全陪團、海洋三省全陪團

墨西哥、古巴、多明尼加全陪團

墨西哥/古巴/多米尼加渡假包吃包住包機票(\$1000含稅起)

中國旅行團全部上線, 辦理中國簽證, 免費遊中國

照相、簽證、搭車、機票、旅行團、上網手機卡一條龍

全球
上網卡
\$10起

中國簽證(填表、拍照、代取件)\$20起

大陸護照	\$120(加稅)	美國簽證	• 申根簽證
香港護照	\$180(加稅)	英國簽證	• 日本簽證
楓葉卡換發	\$200(加稅)	韓國簽證	• 澳洲簽證

健在證明、公證翻譯、海牙認證

單身證明 結婚證公證 出生公證 死亡公證 各類委託
文件公證 香港簽注 放棄聲明 省府認證 監護公證 專業團隊

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

THE KING OF RESTAURANT #1

www.KingofRestaurants.com

餐館皇帝

Bravo Realty

Each office is independently owned & operated. Each office is independently owned & operated.

Peter Dam
譚家榮

手提: 403-560-3638
傳真: 403-269-7808
mail@peter88.com
peterdam288@gmail.com

Joanna Dam
譚春月

手提: 587-888-1908 (英文)
傳真: 403-776-9126
joannadam8@gmail.com

Nga Dam
譚春娥

手提: 403-978-9832
傳真: 403-366-6650
ngadam@shaw.ca

專業服務 信心保證

百萬元經紀會員 www.KingofRestaurants.com

www.joannadam.com

www.Ngadam.com

1 埠仔餐館連物業

離卡城約1小時45分鐘車程, 小鎮餐館連物業上居下鋪, 獨市唐餐館, 發展潛質高, 獨立酒吧, 有三樓VLT, 每年淨利潤約4萬多元加餐房每日收入約\$900元, 樓上有四間睡房, 工具多, 保養好, 東主離埠。叫價\$288,000

13 埠仔大型唐餐館

位於亞省中部Red Deer唐餐館, 裝修大方得體, 發展潛力無窮, 250座位, 生意好穩定, 年報\$2,300,000 (純入\$200,000) 租平, 工具多, 保養好。叫價\$799,000, 生意還可以出租, 有興趣者請電。

25 SE美容按摩店

東南美容按摩店, 裝修清雅大方, 發展潛力高, 生意好, 客路廣, 車位足, 東主另有發展, 割愛出售。叫價\$99,900

37 COCHRANE餐館

位於小鎮地點佳, 離卡城約15分鐘車程, 亞洲餐館, 裝修清雅大方, 發展潛力高, 48座位, 租平約長, 車位足, 工具多, 保養好, 如新。叫價\$99,900

2 唐餐快餐店

世界旅遊勝地 Banff Food Court 快餐店, 發展潛力高, 穩定, 年報57萬, 有數睇, 工具齊而新, 保養好。叫價\$199,000

14 埠仔餐館連物業

離卡城約2個半鐘車程, 小鎮Forestburg, 現在獨市唐餐, 酒吧和餐室共100座位, 生意每日約\$600, 裝修中上大方, 發展潛力無窮, 適應於一家人經營, 工具多, 保養好, 價錢包含一間靚屋, 地大, 叫價\$328,000, 東主經營超過28年。

26 餐館連物業

離卡城約2個小時車程, 繁旺小鎮, 獨市生意, 餐館連物業, 發展潛力高, 裝修清雅大方, 80座位, 生意穩定, 每日生意約\$1000多元, 工具多, 保養好, 有睡房, 叫價\$238,800

38 唐餐外賣店

位於中央街北, 地點佳, 唐餐外賣店, 發展潛力高, 裝修清雅大方, 生意好穩定, 每日生意約\$950, 工具齊, 保養好, 東主另有發展, 割愛出讓。叫價\$39,800

3 SW日本餐館

位於西南最佳地段, 日本餐館, 裝修大方得體, 約120座位, 生意好穩定, 年報80多萬, 工具多保養好, 東主經營超過20年, 另有特大投資。叫價\$199,900

15 埠仔唐餐館

位於小鎮唐餐館, 離卡城約1個半鐘車程, 地點佳, 65座位, 發展潛力高, 生意每日約2000元, 工具齊, 保養好, 勿操作。賣家可提供部分貸款。叫價\$348,800

27 NW 小型餐館

位於西北中心地段, 人口稠密, 小型唐餐館, 裝修清雅大方, 約100座位, 生意好穩定, 每日生意約\$1,000, 租平約長, 工具齊, 保養好。叫價\$99,900

39 小型中西餐館

位於東南旺區17 Ave, 中西快餐店, 裝修清簡, 38座位, 生意好, 穩定, 每日生意約\$900, 停車位租, 工具齊保養好, 叫價\$99,900

4 NE唐餐館

位於東北人流密集區唐餐館, 發展潛質高, 裝修清簡大方, 約80座位, 生意好, 穩定, 每日生意約\$3000, 競爭少, 停車位足, 工具多, 保養好, 叫價\$268,000

16 東南唐餐館

位於SE中心地段人口密集區唐餐館, 28座位, 生意好穩定, 每日生意約\$1,000, 租平約長, 工具多保養好。叫價\$179,880

28 西北唐餐館

位於中心地段人口稠密區唐餐館, 約150座位, 裝修清雅大方, 生意好穩定, 生意每月\$175,000, 有數睇, 工具齊, 保養好, 東主退休。叫價\$333,000

40 東南越南餐館

位於SE, 近醫院, 地段佳, 越南餐館, 發展潛力高, 裝修清雅大方, 約40座位, 生意好穩定, 年報約\$700,000, 利潤高, 工具齊, 保養好。叫價\$299,900

5 小鎮石油中心

位於埠仔石油生產重鎮Fort Murray AB唐餐館, 裝修大方, 生意好穩定, 年報\$360,000多, 保養好, 東主離埠。叫價\$129,900

17 沙省小鎮

離卡城約10個小時車程埠仔, 餐館連物業, 65座位, 發展潛力高, 獨市生意, 工具齊, 適應小家庭。叫價\$39,900

29 埠仔餐館

亞省中部旅遊小鎮連鎖餐館, 發展潛力高, 約110座位, 裝修豪華大體, 生意好穩定, 年報50萬, 有數睇, 可以改其它類型餐食, 工具多, 如新。叫價\$119,000

41 西北小型唐餐館

位於人口稠密區, 近學校, 10座位, 裝修大方, 生意好穩定, 每日生意約\$1,000, 停車位足, 工具齊, 保養好。叫價\$99,900

6 西北唐餐館

位於NW人口密集區唐餐館, 裝修中上, 發展潛質無窮, 85座位, 生意好穩定, 年報\$500,000, 有數睇, 停車位足, 工具齊保養好, 叫價\$279,900

18 埠仔唐餐館

離卡城2個鐘車程小鎮Rimbey唐餐館, 餐房89座位, 酒吧60座位, 生意好, 穩定, 每日生意約\$1,000多元, 工具多保養好, 東主經營超過19年, 退休。叫價\$139,900

30 西南唐餐館

位於SW人口密集區, 約200座位, 裝修大方, 用料上乘, 車位足, 生意好穩定, 年報\$225,000, 工具齊保養好, 叫價\$149,900

42 東南唐餐館

位於東南地段佳, 人口稠密區唐餐館, 115座位, 發展潛質高, 生意好穩定, 年報超過70萬, 租平約長, 裝修大方, 保養好, 工具多如新。叫價\$169,800

7 市中心越南餐館

位於市中心地點佳, Macleod Trail South越南餐館, 122座位, 老字號, 生意好穩定, 每日生意約1,500元, 工具齊, 保養好。叫價\$65,000

19 連鎖店

位於大學區, 地點佳, 海鮮連鎖店, 裝修好, 發展潛力高, 52座位, 生意好, 穩定, 年報約\$400,000, 用人少, 易操作, 車位足, 工具齊, 保養好。叫價\$139,900

31 小鎮生意連物業

位於卡城南面約個半鐘車程, 埠仔, 地點佳, 發展潛力無限, 裝修豪華大體, 48座位, 生意好穩定, 樓上有四間睡房, 大廳和廚房。每日生意約\$1500, 叫價\$539,900。東主經營超過32年。

43 Food Court快餐店

位於SW地點佳, Food Court唐餐館, 生意好, 每日生意約\$1,000, 工具齊, 保養好, 東主另有發展, 割愛出售。叫價\$99,900

8 NE 馬來餐館

位於東北32NE, 地點佳, 馬來餐館約30座位, 裝修好, 發展潛力高, 生意好穩定, 年報佳, 車位足, 本少利高, 發展潛力巨大, 年生意超過百萬, 工具多如新。東主經營超過15年。叫價\$388,000

20 Macleod Trail S

位於Macleod Trail繁忙地段唐餐館, 約80多座位, 裝修大方得體。發展潛力高, 年報75萬, 有數睇, 停車位足, 工具多, 保養好。叫價\$288,000

32 市中心快餐店

位於市中心, 地點佳, 8th Ave夾7th Street, 約90座位, 生意好, 穩定, 本少利高, 一周五天工作, 工具齊, 東主另有發展。叫價\$199,900

44 西北按摩店

位於NW地點佳, 人口密集區按摩店, 發展潛力高, 900呎, 有數睇, 保養好, 車位足。叫價\$89,000

9 髮廊按摩及甲店

中央街北近大統華髮廊及甲店, 地點佳, 發展潛力高, 裝修清雅大方, 車位足, 店內可以分租。叫價\$79,900

21 按摩店

位於中央街北繁旺地段按摩店, 有3間按摩房, 每間內有按摩床, 發展潛力高, 車位足, 東主離埠。叫價\$59,900, 包工。

33 埠仔唐餐館

位於地點佳小鎮Lethbridge, 人口十多萬, 發展潛力高, 裝修高上得體, 146座位, 生意穩定, 年報\$650,000多, 租平約長, 東主經營超過16年, 割愛出讓。叫價\$169,900

45 小鎮生意連物業

離卡城30分鐘車程, 小鎮, 面積0.66公頃, 物業面積約1000呎, 租平, 保養好, 100座位, 停車位足, 保養好。物業叫價\$799,000

10 韓式連鎖店

位於Crossiron Mills Mall Food Court韓式連鎖店, 裝修大方得體, 人流廣, 生意穩定, 用人少, 易操作, 本少利高, 發展潛力巨大, 年生意超過百萬, 工具多如新。東主經營超過15年。叫價\$688,000

22 東南Nail Shop

位於Memorial Dr. 近SE甲舖, 裝修清雅大體, 生意好, 每日生意約\$500, 工具齊保養好, 車位足。叫價\$49,900

34 埠仔餐館

亞省中部埠仔唐西餐館, 發展好, 裝修大方得體, 60座位, 生意好穩定, 每日生意約\$1,000多元, 保養好, 屬於業主的。叫價\$79,990

46 西南改衣舖

位於SW Elbow Dr. 地段佳, 改衣舖, 發展潛質高, 客路廣, 生意穩定, 車位足, 每月生意約\$22,000, 東主經營超過10年, 工具多, 保養好。叫價\$88,800

11 NE唐餐外賣店

位於東北人口密集區唐餐外賣店, 生意穩定, 每日生意約\$800多元, 保養好。叫價\$92,000

23 唐人街舖位

唐人街最大商場內, 地點佳, 發展潛力高, 東主經營多年, 保養好。叫價\$85,000, 有現成租客

35 市中心越南餐館

位於市中心越南餐館, 發展潛力高, 工具齊, 保養好。叫價\$100,000

47 唐人街舖位

位於唐人街最大商場內, 地點佳, 發展潛力無窮, 面積約400呎, 保養好。叫價\$85,000, 有現成租客

12 NE中泰餐館

位於Edmonton Trail最佳地段, 近中心, 麻辣restaurant, 裝修大方, 生意好穩定, 每日生意\$1500, 保養好, 東主經營超過30年, 退休。叫價\$79,900

24 舖位出售

市中心唐人街, 最佳地段, 舖位出讓, 912呎, 有現成租客, 東主另有發展, 割愛出售。叫價\$199,900

36 Cochrane印度餐

位於小鎮Cochrane盛旺地區印度餐館, 裝修豪華得體, 生意好, 穩定發展潛力無限, 約85座位, 可以改其它類型菜式, 工具齊如新, 工具全屬於業主。叫價\$128,000

48 SE越南餐館

位於東南埠邊大型商場內, 地點佳, 人流廣, 裝修高貴得體, 100座位, 生意好, 年報\$730,000, net profit \$150,000一年, 6年新。叫價\$499,900

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

廿一世紀百福地產

蔡卓妍

WRIGHT LIFE 萊特維健®

解毒祛濕 一身輕

健脾胃 祛濕毒 消浮腫 緩濕痛

石斛 祛濕方

天然羊耳菜

出道23年

今年年頭，Twins於香港紅館舉行十四場的《Twins SPIRIT Since 2001 Live》演唱會，更打破以往自己以往個場的場次，近幾個月又於內地巡迴，雖然人忙於內地巡迴，但一向是廣告商寵兒的阿Sa蔡卓妍單單於今年上半年便已接拍六個廣告兼代言，密密執的她可謂最強廣告天后。

10月11日

「超大人氣跨地區同玩 新世界MOVIE」

代言人：蔡卓妍

仍穩坐廣告天后寶座

出道二十三年的阿Sa向來受廣告客戶歡迎，除了形象健康，面對客戶或傳媒時亦十分識做，不時提及其代言產品，直接或間接幫品牌宣傳。雖然今年六月開始，阿Sa跟拍檔阿嬌展開內地巡迴演唱會，但她不時回港拍攝廣告，今年頭半年已狂攞六個代言，而且包羅萬有，包括：洗頭水、護膚品、健康產品、美粧產品集團、香港賽馬會婦女銀袋日及手機遊戲，她拍攝、代言過不同類型的產品經常出現於地鐵站，電視廣告，線上廣告及大型戶外廣告等，不停在大家生活中出現。代言的產品當中，50惠、肌研及萊特維健已經多次續約，代言地區更是遍佈全亞洲。

WRIGHT LIFE 萊特維健®

逆轉肌齡

5合1醫美級配方 由內而外 食出少女肌

EGT-麥角硫因 冰肌顏

99% 高純度 麥角硫因 EGT

全面緊緻 抗皺淡斑

92% 減淡細紋 95% 提亮膚色 94% 緊緻皮膚



SMART SLEEP

1+1 減少掉髮32%[^] 更豐盈。

晚間香氣療癒 對抗壓力掉髮

1+1 68 No.1

肌研 Hada Labo 135

1+1 全面緊緻淡紋 填充真皮層

H.A. Supreme 系列代言人 蔡卓妍

半年攞六個代言

SASA Ladies' Purse Day 莎莎婦女銀袋日

11月3日 | 沙田馬場

活動開始：下午X時 宣傳開始：下午1時

香港賽馬會 The Hong Kong Jockey Club

宣佈世界巡迴

除此之外，她又透露十月中完成內地巡迴後，十一月中便開始世界巡迴演唱會，第一站是美加巡迴，我們今次仲會去埋英國，呢個地方係我們第一次去做演唱會，所以而家未出發先興奮呀！

李修賢近年活躍於經營抖音帳戶，入行逾半世紀的他，經常拍片大爆演藝圈內幕，日前他在影片中大談轟動一時時「梅艷芳掌摑事件」，更公開真兇身份，並自言：「我不怕死，哈哈」。

當年掌摑事件的經過，相信大家都有耳聞，尤其是電影《梅艷芳》更還原了整個案發過程，普遍說法是1994年5月4日，梅艷芳於麥嘉經營的九龍塘Take One卡拉OK消遣，隔壁房間是「湖南幫」人物，得知跟大明星同場，「湖南幫」請梅艷芳入房，先後提出要求她喝酒及唱一首歌，都被梅艷芳拒絕，一名男子隨即打了她一巴掌，想不到事後竟換來弄得滿城風雨及兩條人命。

一直以來都說掌摑梅艷芳的是黃朗維，他在事發翌日便被人伏擊身中多刀，送院後遭人開槍擊斃，而事隔一年的11月，被指替梅艷芳報仇的「灣仔之虎」陳耀興，於澳門參加格蘭披治賽車時，被六名殺手開槍伏擊，當場死亡。

不過李修賢卻爆料指，當晚掌摑梅艷芳的其實是一名叫「大強」的江湖中人，跟黃朗維都是「湖南幫」一員，他如此形容這人物：「我認識他很多年，這個人脾氣非常暴躁，同桌吃飯也好，要是有人得罪他，還是對他們說三道四的話，他可以馬上翻臉」。李修賢透露「大強」在江湖混了二十多年，不是無名小卒，事發後逃之夭夭到內地，安然無恙過了許多年，直至去年在泰國過身。



揭

李修賢拍片

梅艷芳掌摑事件

真兇

非坊間報道黃朗維



当天晚上他打完梅艳芳以后，事情闹大了

九龍塘根德道屋地叫價4億

最早為新藝城電影公司總部

90年曾發生「明星佛堂」詐騙案、「梅姐」梅艷芳懷疑被掌摑事件的九龍塘根德道22號屋地，新近委託代理推出放售。據了解，該屋地市值高達4億元。

九龍塘根德道22號屋地，位處歌和老街及根德道交界，屬九龍塘傳統豪宅地段。地盤面積約14,265平方呎，現為一幢2層高住宅，連同逾萬呎花園。物業現址劃為「住宅（丙類）1」用地，可重建成8,532平方呎住宅。物業市值約4億元，以重建後住宅樓面計算，每平方呎樓面地價約4.7萬元。

資料顯示，上述根德道22號屋地原本為新藝城（Cinema City）電影公司總部，即80年代電影人麥嘉、石天、黃百鳴合作創立的電影公司，當時出品的《最佳拍檔》、《英雄本色》、《監獄風雲》系列大受觀眾歡迎，不過於1991年一度結業。

改建卡拉OK「Take One」、曾發生「梅姐」被掌摑事件

電影公司結業同時亦令根德道22號改建為卡拉OK「Take One」，成為娛樂圈是非之地，而最經典為1992年「梅姐」梅艷芳懷疑被掌摑事件。



糧食是人類最基本生活要素，但要所有中國人能吃飽，過去歷朝歷代都做不到。要所有中國人吃飽難在哪裏？中國雖大，但人口多，耕地和水資源相對非常緊絀，而耕地和水是生產糧食最基本條件。

傳媒常會提到一組數字：中國要用全球9%耕地、6%水源來養活近五分一人口。這雖是當代的數字，卻也能反映歷史情況。

1949年新中國成立之際，要捱餓的老百姓確實不少。那年全國糧食產量是1.13億噸，人均佔有量不足209公斤。

數字驟聽似乎不少，卻有兩點要注意：一，這主要是未經加工或去殼的「原糧」，能真正吃下肚子要大打折扣。二，這是人均糧食數字，卻不等於全部是供人食用的口糧，當中還有相當一部份是用作禽畜飼料和工業原料，例如玉米可加工成爲乙醇。

建國初期發展緩慢 糧食缺口大

舉例說，香港人均每年吃不到40公斤米，惟那是已加工去殼的米。而香港人食米不算多的一大原因，是有豐富肉類、奶類等副食品。

糧食要多少才算夠？國際公認的安全線是人均400公斤。1949年中國的209公斤有多嚴峻，可想而知。

新中國成立之初推行土地改革（土改），農民分得土地，當局也致力增加水利等農業基礎設施，力求提高糧食產量。



75年糧食增產5倍

中國人吃飽了 也吃好了

全球9%耕地 養活近五分一人口

但受限於現實條件，以及隨後農業合作化運動、人民公社的某些措施，抑制了農業生產力增長，致中國農業在很長時間只能低速發展，糧食仍處於絕對短缺狀態，一旦遇上連年自然災害的困難時期，情況便會急速惡化。

改革開放 包產到戶激發農民積極性

事實上，新中國糧食產量直到1966年才跨過2億噸門檻，到1978年突破3億噸，而此期間人口卻從1949年的5億多增至9億多，人均糧食佔有量仍不及安全線。

因爲糧食缺口不小，定量供應和糧票便成爲那時人們生活一部份；沒票有錢也買不到糧食，是大家的認知。

中國人遠離捱餓記憶，要到改革開放之後。改革開放新時代，當局強化農業基礎建設、改良農業技術不在話下，而此際糧食增產更決定性因素，是推行家庭聯產承包責任制，亦即「包產到戶」、「大包乾」。

簡單來說，就是農戶承包農地的使用權和生產任務，完成任務的後多出的收成歸自己所有。

實施逾2000年 農業稅2006年取消

相比「大鍋飯」的人民公社，多勞多得的新政策激發了農民積極性，由此促使糧食增產效果非常顯著，至此中國漸貼近糧食安全線。

1984年，中國政府代表在聯合國糧農組織大會上宣布「中國基本解決了溫飽問題」。5年後，中國糧食產量穩步踏上4億噸新台階。1992年，已淡出公眾視野的糧票，徹底退出歷史舞台。

踏入21世紀後，當局在此前基礎上不斷完善支持農業政策，補貼農業機





械，中國糧食產量再強勁增長。

在此期間還有一件劃時代大事：中國存在2,000多年的農業稅，2006年全面取消，該措施再大大提高農民積極性和解放農村生產力。

人均糧食產量490公斤 高於世界水平

走向75周年國慶之際的一組數字非常耀眼：2023年中國糧食產量超過6.95億噸，是1949年的6倍（增加了5倍）；人均糧食生產量超過490公斤，早已越過國際公認的安全線，也高於世界平均水平。

更重要的是，中國人有足夠糧食之餘，副食品亦愈來愈豐富，大家已從吃飽走向吃好。同樣是2023年的數字：中國蔬菜產量近8億噸，水產7,100萬噸，奶類4,281萬噸，肉類9,641萬噸，這尚未包括進口產品的數字。

千萬噸級數字大家未必有概念，把75年前數字和近年作對比會更直觀。



穀物自給率95% 堅守18億畝耕地紅線

踏入21世紀第3個十年，因為疫情、極端天氣和俄烏衝突導致全球糧食危機，不少國家叫苦不絕，但對重視飯碗端在自己手的中國，影響便十分有限。

吃飯是頭等大事，風險必須避免，所以作為有14億人口大國，中國要確保有極高糧食自給率，不能有「軟肋」，而當局提出的標準是穀物自給率95%，並要「以我為主、立足國內、確保產能、適度進口、科技支撐」。

中國目前是完全做到穀物自給率95%以上，做到「穀物基本自給，口糧絕對安全」，惟要長期保持不是輕易事，重中之重是在社會高速發展之同時，必須堅守最少18億畝的耕地紅線；耕地不足，一切無從說起。

順帶一提，中國口糧絕對安全，但近年每年進口糧食逾億噸，主要用作飼料和工業用途，並非口糧。



經過75年發展，中國糧食不足問題早已解決。圖為內地超市供應不同牌子的白米。（圖片來源：getty）

1949年中國平均每人消費肉類只有4公斤，算起來每天10克多一點；超市常見的雪藏雞肉腸，一包300多克，一根已有30多克。在2022年，中國包括禽畜和水產的人均肉類消費，達到了118公斤。

「我們的飯碗應該主要裝中國糧」

當然，以現代的角度來看，太大量肉食不一定是好事，所以愈多中國人吃好之餘，亦追求吃得更健康，已多年無人問津的粗糧野菜，間或比細糧肉吃更吃香。

另外，在新中國成立75周年之際，有一個糧食安全問題必需繼續強調--糧食自給。用領導人習近平的話，是「中國人的飯碗任何時候都要牢牢端在自己手中，我們的飯碗應該主要裝中國糧」。

為甚麼飯碗應該主要裝中國糧？中國現在有了一些「家底」，不能買「外國糧」來解決吃飽的問題嗎？在中國進入工業化、在國際糧價走低，甚至比中國自行生產還便宜的時候，總有人認為中國自己種糧已無關重要。

可是大家必須知道，全球可用作貿易的糧食，尚不足以滿足中國的消費量。而且靠輸入糧食主定受制於人，輕則價格暴漲，影響經濟；重則可能被「卡脖子」，有錢也未必能買到；「卡脖子」一詞，大家絕不陌生。



Main street Exteriors

卡城屋頂 info@mainstreetexteriors.ca
http://mainstreetexteriors.ca

卡城 冷暖氣/裝修工程
Asian Connection Inc.
Aasianconnection@hotmail.com

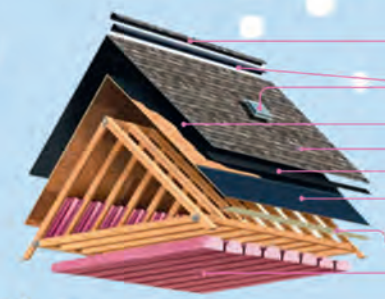


SPECIALIZED IN

- Asphalt Shingles 專業圍修及更換
- Metal Roofing 平頂
- Flat Roofing (Modified Bitument) 斜頂及鐵屋頂



暖氣爐, 熱水爐, 冷氣機
Furnace, Hot Water Tank, Air Conditioner

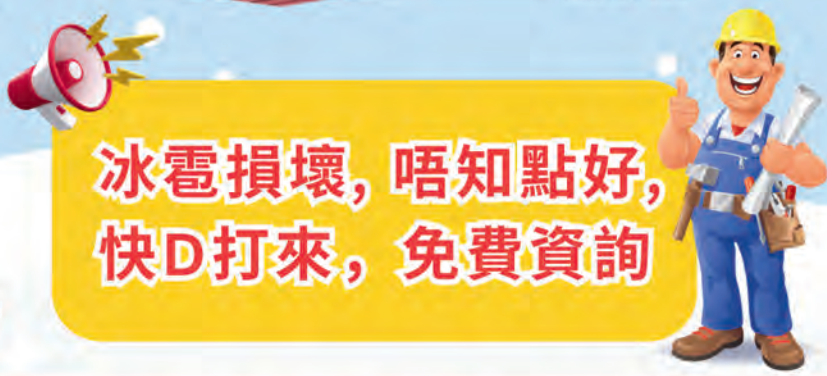


- Hip & Ridge Shingles / 頂瓦
- Ventilation / 通風口
- Felt Underlayment / 防水層
- Shingles / 屋頂板
- Starter Shingle / 蓋屋板首層
- Ice & Water Barrier / 防雪層
- Attic Rafter Vent / 閣樓入風口
- Insulation / 保溫層

TREE REMOVAL
樹木移除



- ROOFING / 屋頂
- FASCIA / 面板
- SOFFIT / 底板
- EAVESTROUGH / 水溝
- DOWNPIPE / 去水道
- SIDING / 牆板



冰雹損壞, 唔知點好, 快D打來, 免費資詢

服務卡城超過二十年
價格公道, 專業技師

專業服務保證

- * 北美認可屋頂檢查員
- * 免費估價, 專業諮詢
- * 百萬工程保險

 **403-471-1688**



**146名黎巴嫩中國公民抵京
包括1香港居民**

中東局勢持續緊張, 據中國外交部領事司官方帳號「領事直通車」消息, 今日(10月2日), 146名在黎巴嫩中國公民及5名外籍家屬搭乘國航包機安全抵達北京。當局指, 目前有撤離意願的中國公民均已安全撤離黎巴嫩。駐黎巴嫩使館將繼續堅守崗位開展工作。

從黎巴嫩撤離的146名中國公民中, 有137人為在黎中資企業員工, 9人為在黎華僑, 其中包括1名香港居民。9月29日, 「領事直通車」曾發文提醒中國公民, 近期暫勿前往黎巴嫩, 已在當地人員和機構請盡快撤離或轉移至相對安全區域。如遇緊急情況, 請及時報警並與中國駐黎巴嫩使館聯繫尋求協助。

包機從黎巴嫩撤僑 以伊中國人談在地情況: 航班暫停+取消出遊

外交部領事司消息指, 目前有撤離意願的中國公民均已安全撤離黎巴嫩。在這個充滿戰火與緊張氛圍的時刻, 內媒引援在地中國人的聲音, 講述來自伊朗和以色列的真實故事。

在伊朗做貿易生意已經有十多年的劉佐告訴《紅星新聞》: 「以色列大概率會報復的, 所以我挺擔心的, 目前我有回國的打算。目前伊朗一切正常, 我們也沒有做戰時的準備, 不過現在所有的航班都停了, 所以我計劃先以陸路的方式去到第三國, 再回到祖國。」

在以色列耶路撒冷做了5年的廚師的馬騰飛則說, 1日晚的那次空襲, 「是繼4月14日伊朗伊斯蘭革命衛隊宣布對以色列目標發射了數十枚導彈和無人機那次之後, 感覺最嚴重的一次。」

經過1日晚的空襲之後, 馬騰飛說目前他感覺周邊一切正常, 本來計劃這幾天猶太新年休假, 去特拉維夫玩一下, 見見朋友, 但是因為這次空襲, 自己已經取消了假期出遊的計劃, 「不過這次也沒有感覺到太驚恐, 我來以色列好幾年了, 這種情況每年都在經歷。」

RODIN LAW FIRM 律師樓

1405 - 2nd Street SW Calgary, Alberta T2R 0W7

Tel: 403-861-6286 Fax: 403-216-0970

Cary Rodin

Personal Injury Lawyer

30年訴訟經驗，前亞省主控官助理
Practicing law for 30 years, extensive litigation
experience at all levels of court.

專業個人受傷索償

- 汽車及電單車意外
- 脊髓損傷
- 腦幹損傷

Quan Sy Lam

Personal Interpreter

林先生 翻譯員

精通：越南話、粵語、國語、潮州話

403-988-4568(24/7)

Email: quansilam@gmail.com

免費諮詢
不成功，不收費



HIGHLAND PARK PHYSIOTHERAPY

UNIT #4325-4303 CENTRE ST NW, CALGARY T2E 2Z1

☎ 587-327-6465

及時復健+健康再現

症狀處理範疇：
車禍創傷/運動創傷
顛頸關節障礙
眩暈/頭暈
乾針/針灸

治療按摩服務

- 放鬆按摩
- 深層組織按摩
- 運動按摩
- 治療按摩
- 產前產後按摩
- 初生嬰兒按摩

診所時間

週一至五：10am-6pm

週六：11am-3pm

週日及公眾假期休息

誠意為你提供一對一治療服務，獨立寬敞房間舒適和高度私隱，如有翻譯需要，可提供越南語和中文翻譯，我們並接受保險公司的直接付款。

✉ info@highlandparkphysio.ca ① www.highlandparkphysio.ca

所有保險需求，一站式服務

從您的汽車和房屋到您的事業、生活和財務未來，您可以信賴我來幫助保護對您而言重要的一切。

財產及意外保險

- 業主保險
- 租戶保險
- 公寓單位業主保險
- 流動房屋保險
- 度假住宅保險
- 船隻及設備保險
- 個人傘狀責任保單
- 個人車輛保險
- 商用車輛保險
- 房車保險
- 電單車保險
- 雪地電單車保險

商業保險

- 承包商保單
- 酒店及餐飲業保險
- 商業及專業服務保險
- 零售和批發保單
- 房地產保險
- 公寓管理公司保險

生活福利

- 重大疾病保險
- 傷殘收入保障
- 醫療保障

人壽保險

永久性保險

定期壽險
車輛貸款



葉佩華

Anita Ip, Agent

1220 Kensington Rd NW

Unit 220, Calgary AB

587-353-7500

anita@anitaip.com

anitaip.com

葉佩琪

Clara Ip

Senior Account

Manager

clara@anitaip.com



Anita Ip Insurance & Financial Services



WeChat



WhatsApp

服務範疇

- | | | | |
|--------------|-------|-------|------|
| 旅遊/留學/工作簽證 | 省提名計劃 | 看顧員移民 | 入籍申請 |
| 港人Stream A/B | 居留權疑難 | 投資移民 | 拒簽上訴 |
| 外勞批文(LMIA) | 換領楓葉卡 | 家庭團聚 | 難民聲請 |

邁向10周年 實力更強+



Suite 503, 100 - 4th Avenue SW
Calgary, AB T2P 3N2

電話 (587) 353-4111
WhatsApp (587) 228-2333



Darren J. Hamilton

Lawyer & Notary Public

LING WANG 王玲

LEGAL ASSISTANT

Service in English, Mandarin, Cantonese and Hindi.
提供英語, 普通話, 粵語及印度語服務
Unit 8, 2400 Centre Street NE,
Calgary, AB T2E 2T9
Email: info@dhlawoffice.ca

Tel: 403-272-2088
Fax: 403-272-2092

STANDARD WILL : \$350, Individual, \$450 Per couple
標準遺囑 : \$350/個人, \$450/夫婦二人

韓美頓大律師

► 專辦房地產買賣及貸款

- 買房(Purchase) \$650.00 (Flat Fee*)
- 賣房(Sale) \$500.00 (Flat Fee*)
- 再按揭(Refinance) \$500.00 (Flat Fee*)

*Fees include all of the necessary legal work for a typical transaction. GST and government Fees are extra.

Contact to get a quote for transactions more than \$1,000,000



carrington DENTAL

#110 151 Carrington Plaza NW, Calgary, AB T3P 1Y3

403-300-3368



Dr. Eric Tang DDS
鄧永剛牙科醫生



Dr. Brandon Lee DMD



Dr. Simran Sandhu DMD



Dr. Rahim Shivji DDS

歡迎急診和新症

即日應診服務

精通 粵, 英語

我們提供全面優質的牙科服務, 包括:

- 植齒 (種牙)
- 牙托
- 根管治療 (杜牙根)
- CBCT錐狀射束電腦斷層掃描
- 激光牙齦漂白
- 牙周病治療
- 智慧齒手術
- 牙齒矯正 (隱形牙套)



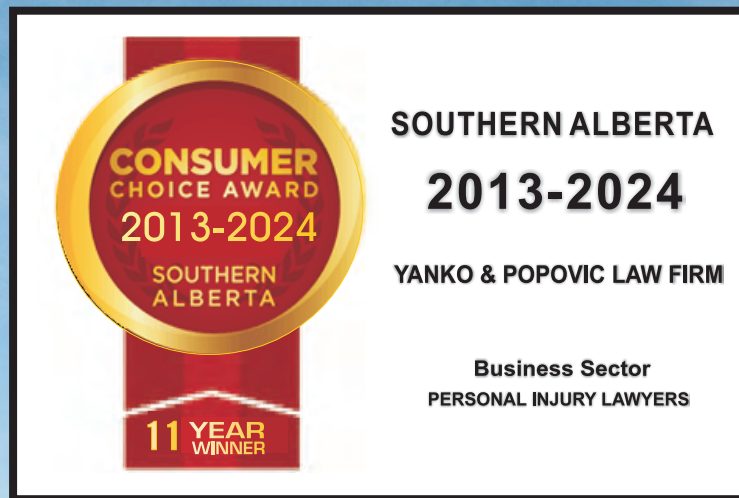
Y&P

www.yankopopovic.ca

DAVID YANKO

KC · Barristers · Solicitors

楊大偉律師樓



多謝各界人士的認同及支持！

**本律師樓連續十一年榮獲
南亞省最佳個人受傷賠償律師獎項！**

幫你討賠償，法律界最強！

專責交通意外及個人受傷索償

有我們專業的協助往往有機會

比自己爭取的更多更滿意！

資深英語、粵語、潮語、普通話法律助理

San Kwok 郭靜愛小姐 專線：403-204-0282 電郵：skwok@yplaw.ca

#301, 300 Manning Road NE Calgary, AB T2E 8K4 (免費泊位)





JC Family Dental Clinic (Since 2013)

專業、親和、便民的全科牙醫診所

#101 139-18 Ave NE Calgary

(近中央街Safeway和鮮一百; 3、301號公交直達; 免費停車)

電話: 403-294-1881 (國/粵/英語每週7日全天接聽)

電郵: info@jcf dental.ca

每週營業6天, 週末應診:

週一 9 am-3 pm; 週二、週三、週四 9 am-5 pm;

週五、週六 9 am-6 pm

全面牙科服務:

成人、兒童牙齒保健; 洗牙, 深部牙周清潔 (深部齦下刮治); 牙周病治療; 精細補牙; 根管治療; 牙齒矯正; 微創種牙; 活動假牙; 牙冠及牙橋修復; 拔牙及智齒拔除; 牙齒美容美白; 牙科急診等。

接受新症及急症, 服務親和周到。



Dr. Yanqin Song

(宋衍芹 牙科醫生): 畢業于西安交通大學牙學院, 擁有豐富扎實的中加兩地牙醫經驗, 操作精熟細緻, 友善親和。

專職華人洗牙師

中英雙語, 背景扎實, 技術精湛, 耐心細緻。

Memorial East Physical Therapy Clinic

物理治療診所 服務卡城超過22年

蔡廣長 Kelvin Cai PT, DPT, BSc.PT, Bsc.Med 註冊物理治療師

- 二十餘年物理治療經驗
- 美國東北大學 (Northeastern University) 物理治療博士學位 (DPT)
- 加拿大皇后大學 (Queen's University) 康復醫學物理治療學士學位 (BSc. PT)
- 中國廣州醫科大學醫療系畢業, 醫學學士學位 (BSc. Med)

服務和治療

- 工傷, 車禍, 運動損傷。
- 各種痛症 (頸、肩、腰、膝、坐骨神經痛等) 軟組織退變。骨折、關節術後康復。
- 頭痛、眩暈、神經康復 (中風、輕度腦損傷 / 腦震盪)。
- 物理治療、運動康復、整脊手法、針灸、干針肌肉刺激、沖擊波治療、醫療按摩、矯形鞋墊、診斷性影像轉介等。

我們接受

(Direct Billing)

- 政府工傷醫療保險 (WCB)
- 交通意外醫療保險 (Auto Insurance)
- 公司或私人醫療保健計劃
- 私人付費

*無需家庭醫生轉診 *精通英、粵、國語 - 可協助申請保險或WCB治療批核

網址: www.memorialeastphysicaltherapy.com

Tel: (403) 272-9628

星期一至五: 10am - 7pm

星期六: 10am - 2pm

星期日 (休息)

Madigan Plaza, Unit 28, 6060 Memorial Dr. N.E.
Clagary, T2A 5Z5

立即聯絡我們, 即享我們提供的優惠及其他保險產品

多種折扣:

- 汽車和房屋同保
- 多車折扣
- 全新水險
- 職業折扣
- 退休人士優惠, 等

免費估價: 汽車、房屋、商業、人壽及旅行保險



Winnie Hui

許蘊妍 (國粵英)

Senior Agent

(587) 316-3142

whui@allstate.ca

#234, 40 Country Hills Landing
NW Calgary
(即大戶人家對面)



May Lee

(粵英)

Service

1-866-334-6592

mlee@allstate.ca

如果您剛到加拿大, 別忘了向我查詢新移民優惠



Allstate
交託在手 放心無憂

須受條款及條例限制。*多項產品折扣的平均節省金額, 以艾伯塔省在 2023 年 3 月的 Allstate 基本利率計算。您的節省金額可能有變動。保障、風險、折扣及供應情況可能會視乎地區而有所不同。商標由 Allstate Insurance Company 擁有, 並授權 Allstate Insurance Company of Canada 使用。
©2023 年 Allstate Insurance Company of Canada 版權所有。
233156 | 3-23



何履寧律師行

HO MACNEIL BARRISTERS & SOLICITORS

何陳璧璋大律師

ALICE B. HO B.A., M.S.Sc., LL.B.

黃又奇大律師

ANSEL Y.K. WONG LL.B., LL.M.

提供英語、粵語及國語服務

本律師行服務卡城 40 年,
歷史悠久, 專業辦理

- 房屋買賣及按揭
- 商業買賣及註冊
- 商業租約
- 生意轉讓
- 遺囑及遺產事項

- 婚前、婚後及同居協議書
- 家庭糾紛及離婚
- 配偶移民申請
- 民事訴訟
- 認證文件

地址: 2819 Centre Street NW Calgary AB, T2E 2V7

電話: 403-233-2812

Email: info@homac-ab.ca

Website: www.homacneil.com

河畔眼鏡 Waterfront Optics

226 Riverfront Ave SW, Calgary
(卡城文化中心斜對面, 善樂公園旁邊地舖)

免費室內泊車
403-290-0066



Mantie Tong
403-616-2233

好消息

長者凡持有**政府眼鏡福利**
可享有眼鏡一副
歡迎來電查詢

- 由Dr. Theola Li 李曉嵐眼科醫生(英、粵、國語), 處理各類眼科問題、專業驗眼, 請先來電預約。
- 0至18歲兒童及65歲或以上的長者, 由亞省醫療支付醫療及每年一次的驗眼費用。
- 接受各類保險, 由保險公司直接支付。

waterfrontoptics.ca waterfrontoptics

守護您的心血管健康 天然成分最佳選擇



掃碼訂購立減 \$10 中文網站便捷下單

入秋後天氣涼爽乾燥, 很多人放鬆了對心血管的關注! 然而, 秋季心臟健康面臨三大威脅:

血管收縮

血管堵塞

早晚溫差



秋季更需保持警惕, 關注心血管健康!

野花牌綠蜂膠™

綠蜂膠中的天然活性成分, 能有效維持健康血糖水平, 減少糖分對血管的損傷。

穩定血糖

降脂護血管

針對血管堵塞, 血脂水平的調節尤為重要。綠蜂膠中的類黃酮能有助於調節膽固醇, 降低甘油三酯。

綠蜂膠富含抗氧化物質, 有助於全面維持心血管健康。

對抗氧化

加拿大皇家天然品有限公司

7130 Warden Ave., Suite 406 Markham ON L3R1S2 免費長途: 1-866-690-4888 網址: royalnaturalcanada.com



找一對適合 你的助聽器

我們提供的服務:

- 聽力測試 (老年人免費)
- 協助申請政府補助
- 助聽器電池
- 協助調整及維修現有的助聽器

不要再猶豫, 馬上預約!

403-282-2811

www.beltone.ca



Crescent Heights Physiotherapy & Chiropractor 物理治療及脊骨神經治療診所

地址: Unit 143, 233 16 Avenue NW, Calgary

Tel: (587)-296-1089 鄰近梁國柱醫生(創傷處理專家)醫務診所

我們的服務

- 物理治療
- 脊骨神經治療

我們可提供跟以下有關的治療

- 運動創傷
- 車禍
- 頭痛、眩暈、神經康復
- 腦震盪
- 干針治療
- 骨盆健康物理治療
- 工傷
- 牙齦治療

我們接受以下保險的直接劃賬(Direct Billing)

- 交通意外醫療保險
- 公司或私人醫療保險
- 政府工傷醫療保險

診所時間

週一、三、五: 9am-6pm
週二、四: 9am-8pm
週六: 9am-2pm
週日: 休息

網址: www.crescentheightsphysio.com

電郵地址: info@crescentheightsphyiso.com

您全家人的牙齒護理

- 兒童牙齒保健
- 牙齒矯正及隱形牙套
- 拔牙及根管治療
- 牙齒美容
- 牙冠及牙橋修復
- 種牙及活動假牙
- 保險直接結算服務



**Chinook 區新診所
現已開放營業!**



**新地點
現已營業**

587-356-0880

chinookvillagedental.com

107-7004 Macleod Trail SE,
Calgary, AB, T2H 0L3



陳忠豪醫生



許明娟醫生

七天營業

(587) 317-9987

RundleDental.com

3B-3735 Rundlehorn Dr NE,
Calgary, AB T1Y 2K1



360 LEGAL SERVICES

Matthew Cheung, Barrister & Solicitor

專辦房地產買賣 及再按揭

收費合理

Sanne (San) Lo (盧小姐) Conveyancer

直線: 587-329-6281

Fax: 403-224-0333

Email: sanne@360-legal.ca

提供英語, 普通話, 廣東話服務

Unit 24, 2333 18 Ave NE, 2nd Floor
Calgary, Alberta T2E 8T6

tel line: 403-233-0841 email: info@360-legal.ca

周慧儀律師 WINNIE W.Y. CHOW BARRISTER AND SOLICITOR

直接以流利廣東話為華人及各界提供專業法律服務

- ▶ Divorce, Matrimonial Property, Child and Spousal Support
離婚, 婚姻財產, 兒女及配偶贍養費
- ▶ Pre-nuptial, Post-nuptial and Cohabitation Agreements
婚前、婚後及同居協議書
- ▶ Wills and Estates 遺囑及遺產

地址: 加拿大亞省卡城西南區6大道404號3樓, 諾氏教堂旁邊
Suite 300, 404 - 6 Ave. S.W. Calgary, Alberta T2P 0R9

電話: (403) 261-0645 傳真: (403) 451-1208

精誠餐館工程有限公司

3E Sheet Metal & Food Equipment Ltd.

- ★ 餐館設計裝修、水電氣及消防工程 (一條龍服務)
- ★ 餐館煙罩、抽氣、MUA系統製作及安裝
- ★ 工商業HVAC系統製作及安裝
- ★ 餐館不銹鋼爐頭、器具製作及安裝
- ★ 餐館設備維修、焊接服務



403-978-6636 羅先生 403-808-0278 Christine
403-230-2230 辦公室 403-230-2269 傳真

地址: #29-1410 40th Ave, NE, Calgary T2E 6L1

WESLEY B. MAH

馬力偉 律師

BARRISTER, SOLICITOR & NOTARY PUBLIC



- **Mandarin speaking** 說流利國語及英語
- **Real estate** 房地產
 - Cash purchase 現金買房
 - Purchase with mortgage 按揭買房
 - Sale 賣房
- **Businesses** 公司企業
- **Wills** 遺囑
- **Probate** 遺囑認證

- Free 2-hour street parking 附近有兩小時免費停車位 -

Legal Assistant: Annie Tran

Suite 206, 1333-8th Street SW
Calgary, Alberta T2R 1M6
Tel: 403-263-1938 Fax: 403-263-3730
Email: lawyermah@gmail.com
website: wesleymahlawoffice.com

余慕慈 加拿大特許專業會計師

JAMES YEE PROFESSIONAL CORP.
Chartered Professional Accountant

30多年會計經驗

提供英、國、粵、台山語服務

- 審核、覆核
- 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
Cell: 403-606-6878 Email: jamesyee@telus.net



卡城中華文化中心 CALGARY CHINESE CULTURAL CENTRE

197 1st Street SW, Calgary, AB T2P 4M4

(403) 262-5071 info@culturalcentre.ca



www.culturalcentre.ca



Calgary Chinese Cultural Centre



Calgary Chinese Cultural Centre

查詢及報名: (403) 262-5071 或電郵到info@culturalcentre.ca

Martial Arts for Kid 兒童武術興趣班

課程內容: 中國武術及太極

日期: 逢星期日

時間: 12:30 pm - 1:30 pm

年齡: 6 - 12歲

費用: \$160 (12堂)

地點: 卡城中華文化中心

導師: Murray Cheung 張耀中



書法繪畫同源

Abe Au 區傑棠老師

了解書法原理,

如何引伸到繪畫的技法

日期: 九月二十八日至

十一月十六日 (逢星期六)

時間: 下午二時至三時半

費用: \$120+GST (八堂)

匹克球Drop-in

日期: 逢星期一

時間: 下午6:00 至 下午8:00

費用: 每人\$5

歡迎偕同親朋好友參加

標準急救混合課程

紅十字會培訓合作伙伴

中文標準急救證書一日課程

- 線上授課輔以一日親身授課
- 完成課程可獲頒三年有效標準急救證書
- 以中文授課 (粵語 & 普通話)
- 2024年10月5日 (星期六) & 10月13日 (星期日)
- 上午九時 至 下午五時
- 12歲或以上均可報名
- 費用: \$150 + GST
- 卡城中華文化中心
- 最少四名學生開班

電話: (403)262-5071
www.culturalcentre.ca
197-1 St SW, Calgary

有興趣可掃描二維碼
或電話報名!

QIGONG BEGINNER CLASS

氣功初級班

時間: 每週日 上午10:00至中午12:00

費用: \$200+ GST (5堂)

導師: Yan Ying Cui



WEEKEND MANDARIN COURSE (BEGINNER I) 普通話週末初級班

星期六 10:00 AM - 12:30 PM

課程費用: \$310.00+GST (8節課)
導師: Jessica Yen
授課語言: 普通話和英語



KIDS' MANDARIN CLUB

普通話兒童班

時間: 逢星期六 1:00pm - 2:30pm

費用: \$300.00+GST (8節課)

年齡: 7歲至 12歲

導師: Jessica Yen

授課語言: 普通話和英語



TAI CHI QIGONG BEGINNER CLASS

養生太極氣功初級班

時間: 每週六 上午11:00至中午12:00

費用: \$110 + GST (10堂)

導師: David Ha



簡化太極24式

時間: 晚上七時 至 八時 (逢星期四)

費用: \$100+GST (12堂)

地點: 卡城中華文化中心

導師: King Wong 黃景生中醫師



Hung Gar Kung Fu Course

洪家拳武術班

時間: 每周三 6:30PM - 8PM 隨時加入

費用: \$110 + GST (12堂)

導師: 張建霖師傅





卡城華人耆英會

慈善機構登記號碼 126698018 RR0002
本會乃非牟利社會服務機構，歡迎慷慨捐助。
地址：111 Riverfront Ave S.W., Calgary, AB T2P 4Y8
電郵：cceca@cceca.ca 傳真：(403) 269 1951

NEWSLETTER

耆英園地



第2000期 2024年10月3日—10月9日

查詢及報名: (403) 269-6122 外展部(福利/申請/查詢) 直線電話: (403) 457-6609

和·音樂劇 免費送出門票

《和·音樂劇》帶領我們走入音樂世界，紀念早期中國移民的堅毅精神。耆英會將送出18張門票(每人可獲2張，即有9位會員可獲得)。如報名人數超出名額，將以抽籤決定。

歡迎現有/永久會員登記

音樂劇資料
11月2日(六) 下午1:30
BELLA CONCERT HALL
(18 MT ROYAL CIR SW, CALGARY, AB T3E 7N5)
粵語(配以英語字幕)
請自行前往會場，如有交通需要，請與耆英會區先生查詢

免費門票
登記日期：10月3日 - 10月16日(只限會員)
抽籤安排：10月17日(四)進行電腦抽籤並於稍後日子通知中籤會員前往耆英會領票

報名及查詢：行政部

Harmony The Musical
A New Original Musical



樂齡伸展運動班(第三期)

通過拉伸肌肉 促進血液循環，
增強柔軟度及關節的活動範圍

有效舒緩腰背痛及
預防關節肌肉相關的慢性疾病

10月24、29、31日、

11月5、7、12、14、19日(星期二、四，共8堂)

下午2:00 - 3:00

會員\$40 非會員\$60

耆英會娛樂室及健身室

導師: Bobo Yeung

美國運動委員會健身教練
香港中文大學運動科學碩士



*以粵語授課
*須自備中型毛巾及瑜珈墊
*會有躺平、坐地等動作

報名及查詢 蕭先生

「奇聞耆事」講座

逢星期三下午2:00 - 3:00

網上 Zoom ID 875 977 9955

10月9日(三)

季節性抑鬱

認識何謂季節性抑鬱及預防小貼士

講者：耆英會簡姑娘



加拿大中文電台FM94.7

「社區透視鏡」節目

逢星期五 上午 10:30 - 11:00

10月4日

入冬前的種植準備

講者：資深園藝義工小妹



足部護理診所

10月7日(一)及10月28日(一)有足部護理師駐場
服務包括：足趾軟化及修剪、足趾打磨至沒有鋒利邊緣、檢查足趾及老繭。

每次收費\$30 需以現金支付

可以提供發票 並協助申請政府補貼

(補貼限65歲以上的低收入人士，最高補貼額為\$30)

如有興趣，請先預約

預約或查詢：蕭先生



「身心靈」體驗之旅

精神健康推廣日

藉短劇、瑜伽體驗、覺察飲食、活動攤位及資訊分享，讓身心靈有新的體驗。

10月10日(四)

上午10:30 - 下午1:00

耆英會禮堂

費用:全免

Organized by:

查詢及報名：區先生



太極扇

太極扇吸取中華傳統武術精華，把太極拳的動作和不同風格的武術動作共熔一爐，將扇子揮舞與太極運動技巧靈活結合。(國語授課)

初班

10月21日--12月16日

(11月11日休息，共8堂)

適合初學人士

逢週一 下午 1:00-2:30

中班

10月21日--12月16日

(11月11日休息，共8堂)

適合有基礎人士

逢週一 上午 10:00-11:30

會員\$24 / 非會員 \$36

(本課程將為學員提供太極扇進行學習)

查詢及報名：楊姑娘



美善囑福計劃

笑臉重現 - 哀傷支援小組

一同認識喪親及哀傷歷程、探索及表達情緒、學習自我照顧及互相扶持。

10月16日 - 12月11日(三，共8節)

(11月6日休息)

上午10:30 - 11:45

實體(耆英會)及線上同步進行

粵語進行 / 費用全免

報名及查詢：註冊社工 黃先生 Ernest



耆英會休息通告

CLOSED

10月8日(星期二)為員工培訓日，辦公室及班組將暫停服務，但中心照常開放。

10月14日(星期一)為感恩節法定假期，本中心將休息一天。

更改行政辦公室開放時間

由10月2日(星期三)起，逢星期一至星期六本會行政辦公室(地面)開放時間更改如下：

上午 9:00 - 12:15 對外開放
中午 12:15 - 12:45 午膳休息
下午 12:45 - 5:00 對外開放

感謝你的支持。

本會現正招聘以下職位

Administrative Assistant

詳情請閱本會網站



牙科 CENTRE & 12TH DENTAL 醫務所



楊詩敏
DR. CAROL YEUNG

湯醫生
DR. TOM PECEK

吳詠賢
DR. WINNIE NG

· 植牙 (IMPLANT) · 激光機 (LASER DENTISTRY) 現接受新症、急症、美容及各類牙科疾病

診症時間

403-230-2288

交通方便 No.2, 3, 17 號巴士停站於門口
懂國、粵、台山、越南語，方便溝通

星期一至四 9AM - 7PM
星期五 9AM - 6PM, 星期六 9AM - 4PM

診所地址: #5, 1217 CENTRE ST. N.W.
(中央街北夾12大道)



CENTRE STREET DENTAL

華埠牙科醫務所

101, 303 Centre St SW (唐人街) **403-290-0303**

Our office bill CDICP directly
接受聯邦政府牙科保險

星期一至 9am至5pm	星期二、三&四 9am至6pm	星期五、六 8am至4pm	星期日及公眾假期 休息
-----------------	--------------------	------------------	----------------

Centre St. Denture Clinic

#2, 1901 Centre St. N.W.
#2 中央街夾十八橫街西北
電話 403-230-2828



精配

全口局部牙托
即時加改
即英政府補助
歡迎預約查詢

超過十年做牙經驗
自設先進工場
用最新歐美技術

高義
牙托專科技師

牙托專門診所

鍾卓倫 專業執照牙托師

John Chung DD Denturist
可幫你申請耆英補助

令你引以自豪的笑容!

- 專業訂做假牙
- 手工精細
- 亞省政府牌照
- 全副及局部
- 配帶舒適美觀
- 牙托專科

○ 歡迎免費檢查

☎ 403-262-4280
(龍成商場三樓診所) Chung and Associates Denture Clinic
#381, 328 Center St. SE

牙醫陳銘舜 牙醫陳清怡

Dr. Ming S. Chen, D.D.S Dr. Jennie Chen D.M.D.

(歡迎新症，急症，美容及各類牙科疾病)

電話: **403-230-8210**

(國，粵，英語服務)

星期一至星期六 9AM - 6PM
地址: #139, 1518 Centre St. N.E.
(維德廣場內，前有免費停車及 3 號巴士停站)

牙醫陳大衛 牙醫陳子安

Dr. David Chan, D.M.D. Dr. Solomon Chan, D.M.D.

診所地址: 2902 Centre St. N.E. (中央街北夾28Ave)

牙齒治療包括

- 成人及兒童牙齒護理，檢驗。
- 洗牙石，去漬，治療牙週病，牙週病手術。
- 補牙(用不含水銀材料)
- 燒瓷牙冠及牙橋、金牙、鋼牙。
- 活動假牙，全口，局部，牙托，加牙，修理牙托。
- 杜牙根，種 POST。
- 牙齒矯正及各種牙齒美容。
- 手術拔牙，智慧牙，修平牙骨。

歡迎新症、急症

電話: **230-2888** 星期一至六: 9am-6pm
230-2295 (粵、國、英語)

楓林針灸按摩診所

我們團隊來自中國，擁有深厚的中醫背景。

劉醫生，針灸學博士，畢業於遼寧中醫藥大學，曾在國內三甲醫院工作，目前在卡爾加里中醫針灸學院任教，並且是阿爾伯塔省的註冊按摩治療師。

孫醫生，針灸學碩士，同樣畢業於遼寧中醫藥大學，擁有多年加拿大工作經驗，現為持牌針灸師和註冊按摩治療師。

擅長治療:
頭痛，下頷關節紊亂，頸椎病，肩周炎，网球肘，腰痛，膝關節炎，失眠，痛經，月經不調，面癱，蕁麻疹，帶狀疱疹，眼科及耳鼻喉科疾病等。

服務項目

- 針灸
- 拔罐
- 按摩
- 艾灸

联系我们
(403) 460-8885

1640 16 Ave NW Unit 203, Calgary, AB T2M 0L6
www.mapleacupunctureandmassage.com

SCAN ME



卡城東北播道會

Northeast Calgary Evangelical Free Church

主日崇拜：星期日早上9:15 (粵語)
 主日學：星期日早上11:00 (粵語)
 星期日早上9:15 (英語) / (兒童)
 祈禱會：每週三早上10:00
 週六查經：星期六早上11:00至12:15 (粵語)

教會電話：(403) 648-1938
 電郵地址：info.necfc@gmail.com
 帶領牧者：皇甫許詩如傳道
 顧問牧師：皇甫耘農牧師

3125 Catalina Blvd. NE



卡城華人宣道會

Calgary Chinese Alliance Church

地址：150 Beddington Blvd. NE, Calgary, AB T3K 2E2
 電話：403-274-6923 Website: https://ccac.life/cht-home
 E-mail: info@calgarychinesealliance.org www.calgarychinesealliance.org
 粵語事工：林志恆牧師，盧永康傳道，王大為傳道，黃伍芳原傳道(義務同工)，魏凱輝傳道，謝志衡弟兄
 國語事工：蔡軍牧師
 英語事工：Pastor Samuel Ruigrok
 星期六崇拜：粵語~5:00 pm
 主日崇拜：國語~9:30 am、英語~9:30 am; 粵語~11:15 am
 主日學：粵語~9:30 am; 國語~10:30 am / 兒童：9:30 am; 11:15 am
 祈禱會：粵語、國語~逢星期三 7:30 pm; 英語~第一個星期三 7:30 pm
 各團契/小組：星期五、六 7:00pm、7:30pm
 宣道中文學校 (403-274-7046): 星期六 9:30am 至 5:00pm

基督教銘恩堂

Mountainview Grace Church

崇拜：國/粵 星期日9:30am
 星期日：設有主日學課程
 祈禱會為星期四晚上7:00pm
 並設有耆英、成人、青年和少年人等不同團契，歡迎查詢及參加
 地址：3&4 Floor, 116-2nd AVE SW.(唐人街)
 電話：403-252-7790
 教會現進行實體及網上崇拜，歡迎索取鏈結(zoom link)
 請電郵:info@mvgchurch.com
 牧者:毛東升牧師(主領) 朱永輝牧師(義務)

卡城基督教華人神召會

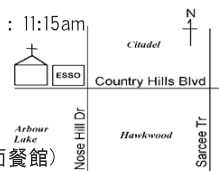
Calgary Chinese Pentecostal Church

牧師團隊：徐志光牧師 Rev.Katherine Wong
 詹致誼傳道 陳沛恩傳道 (義務)
 地址：127-2nd Avenue S.E. (唐人街)
 電話：403-263-6059 傳真：403-261-8684
 電郵地址：calgarycpc@gmail.com
 主日崇拜：星期日上午十時正 (粵語)
 星期日上午十時正 (英語)
 國語崇拜：星期六上午十一時正
 主日學：星期日下午四時網上舉行
 祈禱會：星期三晚上八時網上舉行
 團契聚會：歡迎查詢

卡城華人宣道會城西堂

Westside Calgary Chinese Alliance Church

6600 COUNTRY HILLS BLVD NW TEL : 403-239-2990
 主任牧師：蔣顯輝牧師
 副牧師：吉語牧師(國語領導) 鮑士祈牧師(英語領導)
 助理牧師：請參閱網址:wccac.net
 週六(粵、國語)崇拜：9:30am
 主日粵語崇拜：9:30am 國、英、兒童崇拜：11:15am
 聖經學校：(粵)週六11:00am、主日11:15 am
 (國、英)：主日 9:30 am
 祈禱會：(粵)：週三9:30am & 7:30pm
 (國、英)：週三7:30pm
 餐福崇拜：每月第二週三 下午3pm (於外面餐館)
 常青團(耆英)：於每主日聖經學校內
 團契：青、少年、大專、職業、成人 家庭團契
 詳情請瀏覽網址：www.wccac.net或來電查詢



卡城華人浸信會

Calgary Chinese Baptist Church

中文堂牧師：黃嘉漢牧師
 英文堂牧師：何士賓牧師
 兒童事工統籌：周喬君
 電話：(403) 590-4349
 地址：3907 - 44th Avenue N.E. Calgary T1Y 6R5
 網址：https://www.calgarychinesebaptist.ca/
 中英文崇拜：主日上午十一時
 中英文主日學：主日上午九時四十五分
 團契：
 中文男子組：週二上午十時
 兒童：週五晚上七時半及主日上午十一時
 青少年：週五晚上七時半
 新生命團契：週五晚上七時半
 大專/就業團：週六晚上七時半
 迦勒團契(長者)：每月第二週六上午十時
 以勒團契：每月第四週主日下午二時
 浸愛中心：週六上午十時半至下午三時半

卡城華人播道會

Calgary Chinese Evangelical Free Church

1706-20 Avenue NW, Calgary AB T2M 1H1
 電話: 403-282-0288 電郵: office@cccfc.ca 網頁: www.cccfc.ca
 2024年1月至6月安排：星期日崇拜時間
 英語崇拜：上午10:25至11:25
 國、粵語崇拜：上午11:35至下午12:50
 *網上崇拜會議編號：770 408 8505 (密碼1234)
 成人主日學：粵語 - 上午10:00至11:00
 國語 - 上午10:30至11:15
 英語 - 上午11:45至下午12:45
 主日兒童/青少年節目：上午10:15至下午12:45
 英語牧者：Lorne Trudgian 牧師
 粵語堂署理牧者(非全時間)：梁保裕牧師
 現誠聘：粵語堂牧者和兒童及青少年牧者，詳情請參閱本會網頁 "Careers"

命定神學

加拿大華人網路社區

國語 www.mingding.org 粵語 https://yueyu.mingding.org
 還有許多人帶著病人和被污鬼纏磨的，從耶路撒冷四周的城邑來，全都得了醫治。(使徒行傳 5:16)
 這福音本是神的大能
 根治建造門徒培訓
 醫治釋放
 長期 躁鬱 腰椎 各式 失眠 眩暈 頸椎 疼痛 全都 得了醫治
 逢周六晚8:30網絡課程(粵)
 利未記
 精彩主日信息至啱尋求突破的你
 YouTube Channel: BOAL-CA
 聯繫方式(粵/國)
 WhatsApp/電話 587 890 4192

卡城信望愛基督教會

Calgary Hope Christian Community Church

「生命重整，展翅上騰」
 "Life Transformed. Soaring in Faith."

事工 / 活動	時間	形式
中文堂主日崇拜	逢星期日 上午11時正	教會實體及Zoom 網上視像
兒童青少年崇拜及主日學	逢星期日 上午11時正	教會實體
祈禱會	逢星期三 晚上7時30分	Zoom 網上視像
幸福之家	每月第三個星期日 下午12時30分	教會實體
互愛團契	每月第四個星期六 傍晚6時正	Zoom 網上視像
婦女天地	每月第二個星期二 上午10時正	Zoom 網上視像
初信慕道栽培小組	逢星期六 上午9時30分	教會實體
學習中心	逢星期六 上午10時30分	教會實體
成人主日學	第二、四個星期日 上午10時正	教會實體
成人詩班	第一、三個星期日 上午10時正	教會實體

*以上聚會，除【兒童青少年崇拜及主日學】以用英語輔助外，均主要以粵語和國語帶領。
 聯絡查詢：403-248-5988
 胡陳淑儀傳道(華語) 胡永雄傳道(英語義務)
 地址：1237 28 Street, S.E. (近Franklin C-Train 站)
 電郵：info@chccc.ca 網頁：www.chccc.ca

牙科醫生

陳周穎怡
 Dr. Amy Chow-Chan

403-261-8020
 (國、粵、英語服務)

星期二至六 10 am - 6 pm

Suite I, 100 - 3rd Ave. SE 華埠嘉達樓三樓

加華報

The Canadian Chinese Times

加華報電子版，請瀏覽網頁：canadianchinesetimes.ca

香港人喜愛吃煎炸食物，尤其是炸雞、吉列豬扒、煎釀三寶等酥脆的食物，時不時成為三餐的主食之選，然而大家是否經常在享用油炸食物之後，伴隨的是長痘痘甚至是喉嚨痛？那麼在中醫的角度上來看，你便是上火，即熱氣了！而這種熱氣造成身體的不適，其實不單止因為飲食不當，還有其他因素影響五臟六腑，到底熱氣的原因是什麼？下文帶您了解如何透過清熱解毒的飲食調理身體。

熱氣要分實與虛

中醫指出熱氣分為實熱與虛熱兩大類，例如因陰精虧虛所致的屬虛熱，體質虛弱，特別體力過度虛耗及過勞人士，所以虛熱要以補養方式，例如養血、滋陰及益氣的清虛熱方法。而瘀血阻滯、肝經郁熱、濕熱內聚所致的火氣屬實熱，而實火常現在喜愛燥熱食物如油炸辛溫食物的，以及脾氣易怒人士，實熱應以瀉火方式，例如解郁、除濕及清熱方法除去火氣；熱氣一旦出現口舌生瘡、面紅耳赤、咽喉腫痛等症狀，需要了解是虛熱或實熱，因為有些涼茶屬苦寒，如果是虛熱證就有機會易傷陰損脾胃。

熱氣的原因

熱氣在中醫的理論上來說是由於五臟六腑的火氣造成，火氣是中醫一種概念，與人體燃燒產能來供應日常能量所需有關，當陰陽失衡而內火旺盛，就會上火而令身體產生不同的熱性症狀，造成熱氣原因有很多種，例如飲食不節積滯為熱、勞累過度陰虛、七情過激郁而化熱外、感入裏化熱等等。中醫指出口鼻感熱乾燥且咽喉乾痛、乾咳或鼻頭紅腫發痛等，多屬肺火；情緒煩躁失眠、口舌生瘡或發熱口渴等，多屬心火；而口乾口臭、牙齦腫痛、多食易饑或胃脘灼痛，多屬胃火；若頭暈耳鳴、腰酸腿軟、煩熱、盜汗、口熱乾燥、心煩失眠、多屬腎火；若脾氣暴躁、眼晴乾癢或眼睛分泌物多、臉色暗沉、口氣臭，多屬肝火。

心火

心主神明，即主管人的精神思維的活動，當人經常心浮氣躁、思慮過多、以及其他強烈情緒會使心火旺盛，除此之外，壓力大、長期熬夜、天氣高溫悶熱以及有進食辛辣食物也會令心火過多，因為氣溫高而嗜吃重口味的食物開胃，但其實也會令心火加劇變得燥熱。心火影響的主要是呼吸系統，腸胃系統，血脈，甚至會令心血管及腦部出現問題。

肺火

肺部在中醫角度它被稱為華蓋，因為它就在五臟六腑之上最高的位置，就像是保護傘一樣覆蓋以及保護身體不同的器官，因此肺部容易受外邪所侵襲，例如中暑、受涼、傷風、有煙酒的習慣，以及進食等等，也會使肺火旺盛。由於肺主皮毛，如果肺火旺盛會出現咳嗽胸痛、咽乾疼痛、口鼻乾燥、潮熱盜汗等症狀，並影響著人體的呼吸系統、腎臟、肝臟的位置。

胃火

胃火與飲食習慣有關，特別是過量飲食、進食速度過快、經常進食辛辣、油炸食物會令胃火旺盛，而當這些重口味而且刺激性食物吃得越多，就會令胃火加劇並使胃酸分泌更多，令人食慾更旺，反而使人更想吃更多東西，而當胃火再變得更嚴重的時候，反而會令胃出現發炎的情況，反影響食慾。胃火旺盛的人會有口苦，消化不良，甚至便秘以及牙齦腫痛，在皮膚方面也會容易長出膿胞狀的暗瘡，以及使肌膚變得又油又乾。



肝火

肝火旺盛的原因可以有好幾種，主要如外火邪氣例如生活作息不規律，心情積鬱，飲食過於肥膩，以及其他臟腑的火積累在肝也會使肝火旺盛，另外內火如體內氣血津液及臟腑功能失調使肝火上升而損耗陰液，出現面紅耳赤，脾氣暴躁、眼晴乾癢，失眠多夢，臉部容易出油，長暗瘡，甚至影響經期。

腎火

腎火通常由腎陰虛而導致，例如病後沒調理，常吃燥熱食物，甚至房事過度也會令腎陰不足，所以是虛火，而症狀包括腰膝痠軟、眩暈耳鳴、嚴重可令男士陽痿，女士經少閉經或潮熱盜汗。

為何熱氣會長痘痘和喉嚨痛？

熱氣會長痘痘和喉嚨痛，因為熱氣在中醫的理論上來說是由於五臟六腑的火氣造成，而五臟六腑的火氣又會影響身體不同的部位，特別是胃火以及肝火會影響皮膚的狀況而長出暗瘡，而肺火多出現咽喉乾痛的症狀。

中醫如何清熱氣？

人們一旦生活作息不良、熬夜疲勞、思緒起伏以及飲食不當等就容易熱氣。中醫認為清除熱氣要糾正不良的生活習慣，例如早睡不要熬夜、舒緩情緒壓力、戒煙酒等等，同時飲食習慣上要避免吃油膩、煎炸、辛溫以及加工食物，例如：炸雞炸豬排、辣椒等等。而不同的五臟六腑的火氣，都能以保健的食材來改善症狀：

心火：桑葚茶、茅根竹蔗水、蓮心竹葉茶、雪梨汁

肝火：夏桑菊茶(肝陽上亢)、枸杞菊花茶(肝腎陰虛)

肺火：雪梨汁、麥冬茶、羅漢果水、百合粥

胃火：綠茶、大麥茶、銀耳蓮子羹(胃陰虛)、綠豆湯或荷葉茶(胃腸濕熱)

腎火：桑葚、黑芝麻、核桃仁、枸杞子、龜苓膏

紅葉™ 參茶與別不同

客戶熱線電話：(416) 538-2200

金裝參茶禮盒

輕便10包裝參茶

20包裝花旗參茶

彩盒加拿大參茶包

純參茶
家庭裝 (50包)

- 1/全穿透型茶包,出味快。
- 2/原支參打粒。
- 3/加拿大製造：茶袋、茶袋繩、茶包外封、外盒印製。全部加拿大生產。所以不會一泡斷繩；不會一泡茶袋爆裂。
- 4/紅葉揀出洋參雜質，去塵去末，茶袋內不含深色泥污及草屑。
- 5/所以紅葉參茶，茶面無塵，杯底無泥污。紅葉參茶衛生製造，參味濃郁干淨，與眾不同。

其它牌子

紅葉茶包

A1電台 黃安信

美源™ 髮采神采飛揚

hoYu
ENJOY YOUR HAIR!

6種天然草藥護髮素。
無氨配方，無刺鼻氣味。
快速遮蓋白髮5至10分鐘。
蓄短髮用家，每盒可用多次，
經濟耐用。



RB 紅棕色 BB 酒紅棕色



DB 黑褐色 B 天然棕色 N 天然黑色 S 棕黑色

各大中藥房有售 • 用戶熱線：(416) 538-2200

www.bigen.ca

2021 Miss Bigen Silky Hair Award Flora Zhang 張蕾

一家團聚食餐好 澳洲美人魚罐鮑

澳洲名牌 天然野生，
無污染，口感佳，
真正深海鮑魚香味
可造菜，伴麵，煮粥，
炒飯

無添加

不含化學漂白「二氧化硫」
及添加劑聚合磷酸鹽。
保持鮑魚原來色、香、味。



備有
一頭半及二頭

紅罐頂寫明
美人魚鮑魚

美人魚鮑魚食譜

食譜：豆粉一茶匙，罐內鮑魚湯水三湯匙，糖一茶匙，蠔油三至四湯匙，混和，煮熱艾汁三分鐘，離開爐火，把鮑魚切成薄片放在熱艾汁一分鐘弄熱，放在焗好西生菜上。加上一茶匙麻油在上邊更顯光澤，即可。

完全天然，絕不含化學物、漂白及添加劑。
A：新鮮人頭。 A：正淡湯鮑魚。

各大超市海味店有售 • 用戶熱線：416-532-1762

痰多容易養菌；除痰可以快些康復。



NPN80004997



177ml



海底椰咳糖
含豐富薄荷；大茴香。止咳、喉痛、
通鼻塞、除痰、除口氣；潤喉提神。
錫袋獨立衛生包裝。

(16粒/盒)
NPN80051572

海底椰止咳露

含豐富除痰藥草。對慢性支氣
管炎及感冒所引起咳嗽痰多
均有幫助。

最緊要除痰

非洲海底椰止咳露·止咳潤喉糖

各大中西藥房及超市均有售 * 用戶熱線：(416) 532-1762



秋葵蒸水蛋

秋葵鈣質 跟牛奶 一樣多？ 1吃法更能吸收



挑選清洗保存方法 一文看清

秋葵雖然叫「秋」葵，但卻是夏天盛產的蔬菜，每年3、4月就可以看見它在市場流通，到了9月就近尾聲。

營 養師表示，秋葵的鈣質跟牛奶差不多，很適合當做第二種補鈣來源。而秋葵含維他命A，最好搭配油脂或堅果一起吃，吸收率更好。買秋葵要選女生中指大小，回家用粗鹽搓洗去毛再燙，比較不刮口。

秋葵名稱多樣 羊角豆、美人指、胃豆都是秋葵

經常分享蔬菜小知識的創作者、台灣菜販廖炯程表示，秋葵在市場有許多不同的叫法，大多數叫它秋葵，或稱羊角豆、美人指、lady finger等，偏日系的長輩會叫它「烏骨仔（歐估拉）」，是日語的（okura）秋葵之意，也有養生的阿嬤叫它「胃豆」，因為它黏呼呼的特性，直覺對胃十分友好而取名。

秋葵低熱量、高鈣、高纖維 鈣質跟牛奶一樣高

台灣營養師陳琇雯表示，秋葵是近年跟櫛瓜一起盛行的食物，是減肥好夥伴，因為100公克秋葵僅約35大卡，纖維含量高、熱量穩定，是減肥很好用的食物來源。而且秋葵很高鈣，每100公克有94毫克的鈣質，跟牛奶差不多。不過因為是植物性鈣質來源，人體的可利用率比牛奶略低一點，對素食、發育中、乳糖不耐症、更年期婦女是很好的第二個補鈣來源。陳琇雯建議，吃完秋葵後可以合理日曬，讓鈣質被妥善利用。

秋葵加油一起吃營養更好吸收

陳琇雯指出，秋葵含維他命A，汆燙時要加點油，或燙起來後用有油的醬拌勻，不要使用美乃滋，可以加胡麻醬、油醋醬、橄欖油、香油等都可以。上班族也可以搭一點堅果或含有好油脂的牛油果一起吃。

秋葵含水溶性纖維 控糖降血脂

而秋葵煮完會有黏液，這種水溶性纖維有助控制血糖和血脂。廖炯程也表示，日本人稱秋葵為「綠色人參」，黏黏的汁液富含植物果膠、維他命群和礦物質，還有抗氧化成分、膳食纖維和兒茶素，可附著在胃壁上保護胃壁，也是瘦身排宿便者的最佳蔬菜。

秋葵怎麼煮？不愛吃秋葵這樣煮

廖炯程建議，秋葵除了汆燙加上芥末提味的吃法之外，也可以添加到味噌湯裡，或切片變成星星狀，炒菜時混進去當佐料，或是電鍋煮飯時，直接鋪在最上面也可以。

秋葵怎麼挑？女生中指長度最適合

至於怎麼挑選好的秋葵？陳琇雯說，愈大條的秋葵熟成度愈高、毛愈刺、殼愈硬，建議挑選女生中指長度，大約5~10公分比較理想，買的時候要挑硬一點的，不要有碰傷、反黑、發爛。廖炯程建議，挑選秋葵原則是不要有黑斑、黑帽緣；蒂頭部要蒼白乾燥；外表要帶有絨毛、帶點韌性；如果體型太大太硬表示太老了，纖維粗之外，種子也會相當硬。

秋葵怎麼洗？買回家可以放多久？

如果一次買太多秋葵，陳琇雯建議，可以燙熟後放冷凍，要吃的時候直接烹調。如果3天內可以吃完，就燙好後放冷藏。清洗時因為細毛多，容易藏汙納垢，所以先不要切，要用鹽巴乾搓，把硬毛去掉後再水洗，汆燙3分鐘就好。當深綠色變鮮綠色、有點透光性，代表表皮有燙熟就可以起鍋，因為秋葵有生吃的條件，所以不用燙太久，可以保留較多的維他命C和B雜。

膽結石



老翁迷信濃茶可「刮油」！ 反令結石常復發靠7次手術保命

中國浙江一位阿公平日喜歡油膩飲食，因為相信多喝濃茶「刮油」，竟患上膽道結石且多次復發，先後做了7次手術。醫生指出，長期喝濃茶是其結石復發的「催化劑」。

據內地媒體《都市快報》於9月23日報道，近日浙江省進入秋高氣爽的時節，一位王姓阿公胃口大開，狂吃雞鴨魚肉等美食，隨後又出於習慣喝下一大杯濃茶，希望能「刮刮油」。當晚10點多，王姓阿公出現腹痛、39度高熱等症狀，被家人送往附近醫院接受治療。

經醫生檢查，王姓阿公被確診患上肝內膽管結石伴隨急性阻塞性化膿性膽管炎，病情十分兇險，醫生立即開展手術治療，終於化險為夷。

令主診醫生驚訝的是，此前王姓阿公已接受6次外科手術，包括膽囊切除、總膽管切開取石、膽腸吻合、左半肝切除等，且手術間隔很短，基本距上一次手術沒幾年，又得進醫院。此外，由於病情複雜，這些手術多採用傳統的開腹方式，導致病人腹部留下多道明顯疤痕。

醫生指出，王姓阿公反復患上結石症的原因與他長期大量引用濃茶有關，因民間流傳喝濃茶「刮油」可預防結石的說法，王姓阿公對此深信不疑，但事實上長期喝濃茶不僅不「刮油」，反而會和其他致病因素疊加，增加膽道結石復發的幾率。

醫生建議，王姓阿公出院後應調整飲食習慣，注重飲食均衡，增加膳食纖維的攝入，以促進膽汁的正常排出，切勿迷信民間偏方。

現代人多外食，常營養不足又太油、重口味，長期可能引發膽結石或其他膽囊疾病，對此來自台灣的營養師高敏敏表示，膽結石不易察覺，除非腹痛到去看醫生，不然應該一輩子不知道自己膽結石。

高敏敏指出，「膽囊」主要的功用是儲存膽汁「幫助消化油脂」，因此透過飲食調理，不要讓它過度負擔，就可以有效減少膽結石發作。

1. 簡單烹調，避免吃太油，以蒸煮取代油炸、油煎。
2. 多吃原型食物，可以用部分未精緻澱粉取代精緻澱粉。
3. 多吃膳食纖維，有助於吸附膽酸並和糞便一起排出。
4. 不要吃太飽，容易刺激膽囊收縮，導致結石卡住。
5. 避免攝取甜食，過多糖分及脂肪會增加消化負擔。
6. 勿相信偏方，如化草石無法溶解膽結石。

此外高敏敏提醒，膽結石形成原則上是不可逆的，雖然透過飲食調整可以減少發作，但嚴重時大多需要切除膽囊，不要錯過治療黃金期；另外兩餐之間避免間隔太久，膽囊太久沒有收縮，就容易膽汁堆積、導致結石。

高敏敏直言「膽結石並不可怕，可怕的是大家沒有善待身體」，建議每年定期做一次腹部超音波檢查，若有莫名腹痛、胃痛，需及早尋求專業醫生診斷。



2類食物易令腸道發炎！

預防大腸癌



每4分19秒就有一人罹癌，如台灣當地，每年大約會增加1萬多名大腸癌患者！對此，來自台灣的鄭泓志醫生表示，越來越多的研究發現，高益生菌比例的腸道微生態，能避免大腸癌的發生，而要增加腸道內的益生菌，建議要少吃紅肉、炸物，降低大腸癌發生機會。

台灣腸胃科醫生鄭泓志在Facebook發文指出，腸道微生態非一成不變，會隨飲食、壓力、生活習慣等改變平衡狀態，當腸道微生態失衡，可能致使身體健康狀況亮紅燈，甚至導致大腸癌的發生。

鄭泓志表示，益生菌被證實能夠減少大腸內發炎物質的濃度，日常飲食若營養物質攝取不足，或偏愛炸物等，就可能使腸道中的益生菌叢數量的減少，發炎物質濃度攀升、增加大腸癌發生機率。

鄭泓志進一步指出，根據研究發現，現代人往往因偏食、營養素攝取變得單一，造成得不到養分的腸道益菌數量消滅，致癌型細菌數佔比變多，而要養好腸道菌基本盤，可透過少吃紅肉、多吃蔬果等方式來改善。他解釋，紅肉指牛肉、羊肉、豬肉，其中的血紅素鐵會增加黏蛋白降解細菌，使腸道屏障功能受損與促發腸道上皮發炎和過度增生，導致大腸癌。

蔬果裏含有膳食纖維與植化素，鄭泓志表說明，膳食纖維提供腸道菌如雙歧桿菌的營養來源，代謝出短鏈脂肪酸，而短鏈脂肪酸能促進調節性T細胞的分化、也活化巨噬細胞，減少發炎反應並調節癌細胞的凋亡，而蔬果中多酚類、類黃酮素、蒜蔥素、茄紅素等植化素，提供身體抗發炎、抗自由基成分，幫助降低發炎反應、恢復腸道受損屏障，有助於降低細胞癌變增生機率。

最後，鄭泓志強調，想要預防大腸癌，多在健康飲食上下功夫，完整攝取身體所需營養素，與腸道菌維持良好關係，就有助於遠離大腸癌。



多吃蔬果養好菌抑制細胞癌變



飾演哈利波特 「麥教授」 英國女星 Maggie Smith 逝世

終年 89 歲

包括《英國廣播公司》(BBC)在內多間英媒9月27日報道，在《哈利波特》系列電影中飾演「麥教授」的英國女星Maggie Smith(瑪姬史密芙)逝世，終年89歲。

Maggie Smith的兒子Toby Stephens與Chris Larkin在一份聲明中表示：「9月27日周五清晨，她在醫院安詳地去世。」

在電影《哈利波特》中飾演麥教授的英國資深演員Maggie Smith現年89歲，她從影超過60年，拍過無數的作品，當中，最讓香港影迷熟悉的當然是她在《哈利波特》系列電影中飾演霍格華茲的副校長「麥教授」(Minerva McGonagall)。

Maggie Smith演出「麥教授」時，已經接近70歲，在戲裏這位老師，經常以嚴厲的一面示人，不少學生可能都會覺得她是位果斷、鐵面無私的教授。但她仍然是霍格華茲師長中，最受學生尊敬的人物之一。「麥教授」特別關心哈利波特，同時也是鳳凰會的成員，是鄧不利多最堅定的支持者。雖然表面上是位個性較堅毅的老師，但其實有時都會表現得溫柔，經常會鼓勵學生。

現實中，Maggie Smith的演戲生涯中，獲獎無數，是位出色的英國演員，拿過2個奧斯卡金像獎、3項金球獎、3項艾美獎等等。雖然Maggie做校長的形象深入人心，但她其實早年也有不少代表作，例如：1965年的《奧賽羅》、時代劇《唐頓莊園》等等。





花麗雅

電話：(403) 265-3388 手提：(403) 660-3017 Diana 馬

新址：#14, 132 - 3rd Ave. S.E. Calgary (東方商場內) 即舊舖隔鄰

歡迎預訂



專營

結婚花球
剪綵花球

• 靈柩花被
• 花牌花籃

• 長壽花圈
• 開張花籃

各類鮮花，絲花及盆栽供應



McInnis &
Holloway
Funeral Homes

金鐘殯儀館

位市內西北,西南,東北,東南,及
中央街,共八個地點,提供完善殯儀
服務,適合不同宗教舉行喪禮。

10 Year Recipient of the
Consumer Choice Award
for Business Excellence.



何小姐 (Stephanie Ho)

電話：403-243-8200

www.MHFH.com



Chapel of the Bells
2720 Centre Street North

Park Memorial
5008 Elbow Drive S.W.

Fish Creek
14441 Bannister Road S.E.

Eastside Memorial
5388 Memorial Drive N.E.

Crowfoot
82 Crowfoot Circle N.W.

Deerfoot South
12281 40 Street S.E.

Heritage
1708 16 Avenue N.W.

Calgary Crematorium
3219 - 4th Street N.W.



SERENITY
MEMORIALS CANADA LTD.

百福石碑

- 服務最好
- 款式最多
- 價錢最相宜



• 歡迎閣下隨時來廠參觀, (週六,日,晚間
我們也可親臨府上講解 及公眾假期均可)

• 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

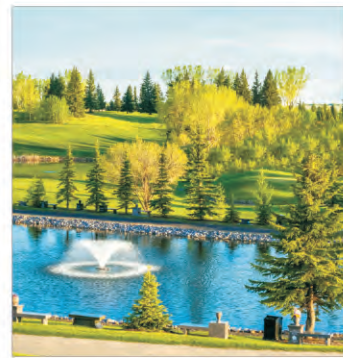


歷史永留萬代
回憶永存心裏
故人永恆紀念

Arbor Memorial具有濃厚亞洲特色，重視每位寶貴的顧客，態度專業，在親友離世時替您打點一切；服務華人多年並歷史悠久，現更成為加拿大最具規模備受信賴的殯儀公司之一。

我們提供多種專業服務：

- 一站式專業個人化服務，隨時因應您的信仰和傳統作出安排
- 「預先計劃」明智之選
- 旅遊保障計劃
- 加拿大跨省轉讓服務
- 地點優越，環境恬靜，設施優美



請掃描二維碼，致電我們或瀏覽 ArborChineseCalgary.ca 了解詳情。



Arbor Memorial Inc.

伊甸殯儀館和墓園
Eden Brook Funeral Home & Cemetery
24223 Township Rd. 242, Calgary, AB T3Z 3K2
伍林淑君
Joana Ng 587-318-1802

山景殯儀館和墓園
Mountain View Funeral Home & Cemetery
1515-100th Street SE, Calgary, AB T1X 0L4
劉文莉
Chilee Lau 587-318-4086 伍林淑君
Joana Ng 587-318-1802



Arbor Memorial Inc.



材料

- 紅豆150克
- 陳皮2塊
- 清水適量
- 冰糖適量
- 鹽1/4茶匙

- 1 紅豆洗淨、放入大碗內用清水浸一晚。
- 2 陳皮洗淨，用清水浸軟。
- 3 煮沸一鍋水，放入紅豆和陳皮，中火煮約1小時。
- 4 撈起煮至軟身的紅豆放在篩裏，把紅豆壓出沙，可去豆衣或不去。
- 5 把紅豆倒回鍋中，再煮半小時至1小時，如水太少便添水。
- 6 紅豆沙煮成後，加入冰糖和鹽調味，至冰糖溶化即成。

- 烹調時要不時攪拌，以防黏底。
- 如水太少可加水，調節至喜愛的稀稠度。

陳皮紅豆沙

Every Detail Remembered. Dignity.

科士打殯儀館

FOSTER'S GARDEN CHAPEL
FUNERAL HOME AND CREMATORIUM

3220 - 4 Street NW 位於皇后墓園正門入口對面



- 提供土葬和火化服務
- 精通中國殯儀傳統習俗
- 協助安排遺體往返中國和卡城
- 你的一生完美追思
- Dignity Memorial 是北美最大的殯儀服務集團
- 致力為每個家庭提供最優質的服務

24小時服務電話：403-297-0888

做正確的規劃-為你和你家人解除後顧之憂 Service Corporation International(加拿大)ULC公司一員。



SERENITY
MEMORIALS CANADA LTD.

百福石碑

墓地諮訊：市政府皇后墓園的墓地
已經售罄，另一個良好選擇：

落基山政府

和平公園墓地

卡城東面，離市邊緣只三分鐘車程

Rocky View County

Garden of Peace Cemetery

243208 Garden Road NE,

Calgary. 403-285-0660

• 服務最好 • 信譽最好 • 款式最多

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

(因經常外出工作, 到訪前最好先來電話)





深圳樓市新政：

9月29日晚，深圳發布樓市新政，大比例下調首付比例，第二套房首付比率僅20%。不論本市戶籍或非本市戶籍人士，在鹽田、寶安、龍崗、龍華等區購房皆有所放寬，本市戶籍居民最多可購房3套；此外，個人住房轉讓增值稅免徵年限由5年調整至2年。

值得注意的是，過去，深圳市自住住房個人住房貸款的最低首付比例為30%，二套住房個人住房貸款的比例為40%。今年5月，深圳下調首付款比例，首套、二套分別降至20%和30%。

9月29日，深圳市住房和建設局、國家稅務總局深圳市稅務局、中國人民銀行深圳市分行、國家金融監督管理總局深圳監管局聯合發布關於進一步優化房地產市場平穩健康發展政策措施的通知。

通知表示，為加快構建房地產發展新模式，更好滿足居民剛性住房需求和多樣化改善性住房需求，促進房地產市場平穩健康發展，將進一步優化深圳市房地產政策。

一、優化分區住房限購政策：

(一) 本市戶籍居民家庭(含部份家庭成員為本市戶籍居民的家庭，下同)限購2套住房，本市戶籍成年單身人士(含離異，下同)限購1套住房。在執行上述住房限購政策的基礎上，在鹽田區、寶安區(不含新安街道、西鄉街道)、龍崗區、龍華區、坪山區、光明區、大鵬新區範圍內，可再購買1套住房。

(二) 非本市戶籍居民家庭及成年單身人士限購1套住房。在福田區、羅湖區、南山區和寶安區新安街道、西鄉街道範圍內購買住房，需提供購房之日前1年在本市連續繳納個人所得稅或社會保險證明。在鹽田區、寶安區(不含新安街道、西鄉街道)、龍崗區、龍華區、坪山區、光明區、大鵬新區範圍內購買住房，無需提供個人所得稅或社會保險證明。

有兩個及以上未成年子女的非本市戶籍居民家庭，在執行上述住房限購政策的基礎上，可再購買1套住房。

(三) 深汕特別合作區按照其現行政策執行。



15%

二、取消商品住房和商務公寓轉讓限制

商品住房和商務公寓取得不動產權登記證書後，可上市交易。

三、優化商品住房和商務公寓價格備案流程

商品住房和商務公寓項目由房地產開發企業自主合理確定銷售價格，並報市場監管部門備案，抄報區級住房建設部門。通過招拍掛方式取得居住用地的商品住房項目另有約定的，按照原約定執行。

四、調整個人住房轉讓增值稅免徵年限

將個人住房轉讓增值稅免徵年限由5年調整到2年。

五、優化個人住房貸款政策

(一) 首套住房商業性個人住房貸款最低首付款比例調整為15%，二套住房商業性個人住房貸款最低首付款比例調整為20%。

(二) 購房居民家庭及成年單身人士名下已有住房無按揭抵押登記或只有一套按揭抵押登記(含抵押合同備案信息)，新購買的住房，在辦理個人住房貸款業務時可適用第二套房貸款政策。

(三) 有兩個及以上未成年子女的居民家庭，購買第二套住房的，在辦理個人住房貸款業務時可適用首套房貸款政策。

(四) 深汕特別合作區首套住房和二套住房商業性個人住房貸款最低首付款比例統一調整為15%，取消利率下限。

通知還提到，要加快構建房地產發展新模式，優化調整住宅用地規模、佈局和結構，提高現房銷售比例。



中國如何成爲

「基建狂魔」?

「開山之作」成渝鐵路

基礎設施建設（基建）是社會經濟發展的重要支柱，對任何國家都至關重要。新中國在成立之初貧窮落後，基礎設施嚴重不足：偌大的國土上能跑車公路只有3萬多公里，能通車鐵路僅2萬公里，其他諸如供水、供電、通信、能源設施也是千瘡百孔。

礙於財政等現實，那時當局能投入的資金有限，中國基建在很長一段時間只能緩步前行，發展速度與現在的「基建狂魔」不可同日而語。不過，建國初期的二、三十年間，中國仍有一些具有影響力的基建工程。例如1950年動工、連接四川成都和重慶的成渝鐵路，便是新中國重要基建的「開山之作」，此後中國又陸續建成蘭新（甘肅蘭州至新疆烏魯木齊）、成昆（四川成都至雲南昆明）等鐵路幹線。

而外國專家認爲「不可能」的江蘇南京長江大橋，靠中國人自己設計建造，在1968年通車，被形容爲「爭氣橋」。在此之前，新中國修建了湖北武漢長江大橋，該橋是「長江第一橋」，但是在蘇聯專家協助下完成的。



劃時代的滬嘉高速公路

上世紀50年代，中國還在極艱巨環境中修築了康藏（川藏）、青藏等進藏公路。佔中國國土面積六分之一的西藏，以往沒有半條公路，運輸全靠人背馬馱。

1978年，中國進入改革開放新時代。此際經濟發展成爲重點，當局漸漸加大投資力度，基建走向現代化。這時期一個常被人們提起的工程，是1988年通車、連接上海市區至嘉定的滬嘉高速公路。它雖然只有短短18.5公里，比香港的屯門公路還要短一些，卻是中國大陸第一條通車的高速公路，具劃時代意義。

三峽工程防洪又發電

到1990年代，中國基建加速。交通方面，全長2,300多公里，貫穿中國南北，連接首都北京和香港九龍的京九鐵路，經過3年施工後於1996年通車，迎接香港回歸。它是當時中國規模最大、投資最多、一次建成線路最長幹線鐵路，也是同期中國的第二大基建項目。

1990年代至21世紀初開工和啓用交通基建，還有遼寧的瀋陽至大連高速公路（中國首條動工高速公路，但比滬嘉高速晚通車）、上海浦東國際機場、廣州的新白雲國際機場等；根據2023年的數據，中國最繁忙、旅客吞吐量最大的兩個機場，正是浦東和新白雲。剛才提到京九鐵路是中國當時第二大基建，那第一大又是甚麼？答案是長江上的三峽水利樞紐工程（三峽工程）。

三峽工程包括湖北宜昌境內一座長3,035米、高185米大壩，以及配套的水電站、船閘等設施，於1994年動工，2003年逐步投入營運。如今，它除發揮重要防洪、通航等功能，更是世界最大水力發電站，年發電量超過1,000億千瓦時。踏入新世紀，隨著經濟、科技實力不斷提升，中國基建也進入「大爆發」階段，動工和啓用的項目更多是「超級工程」級別。





南水北調1.76億人受惠

例如改變中國北方水源短缺局面的「南水北調」，便是至今世界上規劃最大的調水工程，單是已於2013、2014年通水的東線和中線，輸水線路已長達2,600多公里。

根據官方資料，至2024年初，「南水北調」已把來自長江和長江支流的700億立方米水，送到北京、天津、河北等省市，受惠人口達到1.76億之多，大約佔全國八分之一。而「西氣東輸」工程，一至三號線管道總長超過2萬公里，2003年起，產自西部的天然氣源源不斷經此輸送到能源緊缺的沿海地區，香港發電廠現在也用上「西氣東輸」的氣源。

與此同時，中國西部的四川、雲南、山西等地，水電或煤炭資源豐，這些省區生產的電力，經由「西電東送」的超過2萬公里高壓輸電通道，供應到沿海地區，緩解這些經濟發達區域的電力不足窘境。順便一提，位於四川和雲南交界、金沙江（長江上游）的白鶴灘水電站，於2022年全面投產。該水電站年均發電量超過600億千瓦時，是僅次於三峽的世界第二大水電站，也是「西電東送」的關鍵設施。



4.5萬公里高鐵 世界第一

中國新世紀投入使用的世界級基建，還有2006年通車的青藏鐵路青海格爾木至西藏拉薩段。

這段1,100公里長的鐵路經過大片高原凍土區，平均海拔逾4,000米，更要翻越海拔5,072米的唐古拉山口，工程浩大；唐古拉山口是世界鐵路的最高點。

在青藏鐵路通車後兩年，也就是2008年，中國大陸第一條高速鐵路（高鐵）-京津城際鐵路通車。此後中國高鐵吸引外國技術，然後消化、創新，並以史無前例的速度發展。

至2024年初，中國鐵路里程達到15.9萬里，當中高鐵里程有4.5萬公里，超過環繞地球一圈的長度，穩居世界第一，甚至超過世界其他國家總和。

目前中國50萬人口以上城市超過90%已通高鐵；高鐵成為多數人出門遠行的首選交通工具。



港珠澳大橋跨越珠江口

中國大力發展高鐵之同時，高速公路網亦以驚人速度擴大。數據顯示，2023年底中國公路里程有535.48公里，是1949年的170多倍，當中的高速公路由1988年以前的零，增加至約17萬公里，里程同樣是世界第一。

伴隨著鐵路和公路建設，中國人建造了眾多大橋和隧道，它們的設計及施工難度已比當年「爭氣橋」高出不知多少個量級。大家最熟悉的莫過於連接香港、澳門和廣東珠海的港珠澳大橋；該橋跨越珠江口，全長55公里，有世界跨海距離最長的橋隧組合公路、世界最長沉管隧道等名銜。

另外，全球最高大橋的前100位，超過七成在中國，而且盡佔前列位置。說世界最高橋樑，很多人知道是雲南宣威和貴州六盤水交界處的北盤江大橋，它的橋面高度565.4米。惟這紀錄2025年將被貴州花江峽谷大橋的625米打破，而預計2030年建成的川藏鐵路怒江大橋，橋面高度更達到700米，相當於230層樓的高度。



「史詩級」川藏鐵路正在興建

事實上，川藏鐵路不單有最高怒江大橋，還有超過42公里長的易貢隧道；這條隧道建成後會成為中國最長鐵路隧道。被形容為「史詩級」的川藏鐵路，全長近2,000公里，穿越橫斷山脈，翻過眾多大山大河，從四川盆地走上青藏高原，工程難度遠超青藏鐵路，舉世無雙。它於2012年起分段動工，拉林段（拉薩至林芝段）等已通車，預計2032年全線貫通，大家翹首以待。

其實中國近年重大基建還遠不止這些，交通方面的有北京大興機場、廣東深圳至中山的深中通道，通信方面的龐大5G網絡，還有南海島礁填海造陸等等都是例子。更重要的是，中國的基建施工速度快、質量高，幾乎無人能及。近年人們常用「基建狂魔」來形容中國，這話正反映了中國的超凡基建實力。

劃分山東、山西的是甚麼山？ ▶ 這座山與愚公有關？

縱貫四省 綿延400多公里

讓山東、山西得名的是哪座大山？習慣的說法是太行山（脈）。

太行山呈東北-西南走向，縱貫北京、河北、山西和河南四省市，綿延400多公里，寬約40至50公里，海拔多在1,000至1,500米之間，主脈最高峰是河北境內的小五台山，海拔2,882米。

太山行是中國地理第二、第三階梯的分界線，亦是黃土高原和華北平原兩大地理區的分界線。

不過很多人知道太行山，並不是因為它的地理位置重要，而是因為一個耳熟能詳的寓言故事--《愚公移山》，故事中愚公要移走的兩座山，其中一座就是太行山。

中

國省份（省級行政區）名稱不少源自地理方位，例如山東、山西兩省，就是因為一座大山而得名，這大山與寓言故事《愚公移山》還有淵緣.....

神州冷知識

太行山位置略圖



山勢險峻 歷來是兵要之地

當然，那座太行山與現在的太行山（脈），概念並不完全相同。

另外，太行山形勢險峻，歷來是兵要之地。在抗日戰爭年代，解放軍前身的八路軍就曾以太行山為根據地，展開全面游擊戰。

順帶一提，愚公要移走的另一座是王屋山，它在現河南境內，屬太行山的西南脈。王屋山這名字還在甚麼地方看過？如果是金庸迷，應該記得《鹿鼎記》中的曾柔，她所屬的王屋派，根據地就在王屋山。

話說回來，山西省是因地處太行山西側而得名，該省面積15.65萬平方公里，略小於廣東，2023年底的常住人口3,400多萬。



山西煤礦資源豐富，被稱為「中國煤海」

太行山的東側是河北省？

山西有豐富礦產資源，特別是煤炭，儲量佔全國近18%，故有「中國煤海」之稱，煤炭相關產業亦是該省的經濟支柱。

山西在太行山以西，山東便是在太行山以東了吧？大方向確是如此，但大家看相關地圖會發現，太行山和山東之間，還隔了一個河北省，也就是太行山東側是河北，山東是在河北的東面。

為甚麼會這樣？又是歷史遺留的問題了。

據傳媒所述，太行山以東地方，曾經都屬於山東行政區的範圍，那時的山東確實貼著太行山。



Calgary Laser Health & Beauty Centre

卡城激光健康美容中心

地址：Unit 112B, 108 3 Ave SW Calgary (唐人街五豐大廈內) 電話：403.667.9628 (英、粵語)

接受比特幣

website: www.calgarylaserhealth.com



認證註冊按摩治療師經驗豐富，持有3000小時註冊按摩認證CRMTA (認證註冊按摩治療師協會)

1. 深層組織按摩。
2. 放鬆 (瑞典式) 情侶按摩。
3. 治療性按摩
4. 損傷復健、保健、減壓
5. 孕期按摩
6. 小兒按摩
7. 熱石按摩
8. 拔罐、刮痧、艾灸



NMN是什麼?

NMN (B-nicotinamide monucleotide) 是人體內固有的物質，也富含在一些水果和蔬菜中。NMN在人體中是NAD+的前體，其功能是通過NAD+體現。

\$150
/瓶 (60粒)

NAD+是人體內一種關鍵性的輔酶，存在於活細胞中，為我們細胞中的線粒體提供燃料，主導人體內四分之一、參與一半以上代謝活動，來完成人體的各項功能，是生命中所必需的物質。但人體內的NAD+水平隨著年齡增長而逐漸減少，影響細胞維持健康所需的能量，令我們身體細胞不能有效修補損壞了的DNA，導致各種身體機能出現退化和衰老症狀。

HIFU超聲刀美容儀 帶妳回到過去

面部抗衰除皺：

深層皺紋、皺褶、額頭紋、鼻唇溝提升、唇部皺紋、眉頭皺紋、緊致頸部皮膚、消除雙下巴、瘦臉型；

眼部除皺：

眼周紋、眼角魚尾紋、眼袋、收緊眼周鬆弛皮膚；

全身抗衰：

背部收緊修型、胸型調整、腰腹塑形、臀部塑形、腿部塑形、去除蝴蝶袖、修復輕度妊娠紋。

3D
環迴塑輪廓
thermage

微創陰道緊縮

其他美容療程

- Co2二氧化碳療程
- IPL 激光去斑祛印療程
- 冷凍溶脂減肥療程
- 激光去灰甲療程
- 冷凍激光永久脫毛
- 雷射祛墨
- 專業紋繡眉、眼線

郭懿媛中醫師

註冊針灸師

Dr. Sandra Sourang

歡迎來電查詢或預約

多年豐富臨床經驗，成功醫治：

不孕、經前期綜合症，更年期綜合症，皮膚病，陽痿，面神經麻痺，偏頭痛，關節炎，交通損傷，坐骨神經痛，哮喘，過敏，失眠，減肥，戒煙，抑鬱症，各種疑難雜症。

面部撥筋、打通經脈、助血液循環。

交通意外醫療保險 (Direct billing) 可直接開單，由保險公司直接付賬

迅達冷暖工程

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

暖熱冷加靜水管商業商業
 氣水氣濕電煤業冷業
 爐爐機器器除塵管庫屋
 頂機



杜生 (粵、國、英語)
 電話：403-921-4186
 www.pbfasterheating.com



華東裝修



- | | | |
|------|------|------|
| 門窗維修 | 櫃檯定做 | 內外油漆 |
| 土庫翻新 | 廚房浴室 | 車房外牆 |
| 瓷磚地板 | 水電木工 | 圍欄陽台 |

Jacky Li 李先生

Tel: 403.975.8933
 Email: jacky_lee_cn@yahoo.ca



Wes 專業通渠

24小時緊急服務

渠管淤塞?

- 廁所/尿兜
- 水槽
- 浴缸/花灑
- 地下去水
- 主渠/去水道溢流

統一低廉收費

無需付昂貴通渠費 • 住宅 • 商業



電話 403-561-8886 (英、粵) 403-870-5812 (英)

興隆百葉窗簾公司

B&B Venetian Blinds & Vertical



專營德國名廠百葉簾及
 垂直簾，自設工廠生產，
 保證質優價廉。
 免費上門估價及安裝，
 歡迎來電查詢。

電話：243-4065

手提：560-7672, 560-2208

余永超 William Yu Amy Yu



理想屋頂

持牌專家

- 屋頂翻新 (住宅、商業、工業)
- 外牆膠板
- Metal Work (包括：面板、排水渠、落水管、底板、包鋁片)
- 保養
- 冰雹檢查
- 補漏

免費估價

工程保修 WCB 政府註冊



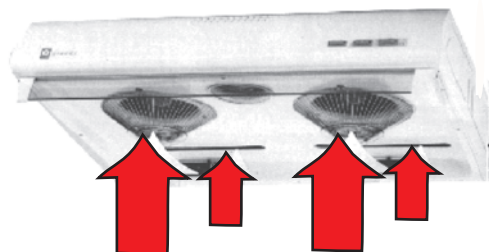
地址：D5 624 Beaver Dam Rd. NE Calgary AB
 公司電話：403-475-9288
 手提電話：403-966-9299 林生
 電郵：info@focusroofingab.ca
 網址：focusroofingab.ca



SAKURA

廚房電器總匯

全亞省獨家總代理 **櫻花牌抽油煙機**
兼代理各式優質廚房電器用品
全球最新全自動感應抽油煙機
劃時代高科技機王之王



SAKURA TURBO HOOD
櫻花渦輪式抽油煙機

前抽及後吸櫻花也都得!

電話：403-560-3638

亞省總店：卡城唐人街

地址：#5, 110, 2 Ave. S.E.

Calgary, AB T2G 0B3

電話：403-273-0012 傳真：403-269-7808

卡城唐人街分店：唐人街匯景中心

地址：#20, 110, 2 Ave. S.E.

Calgary, AB T2G 0B3

電話：403-269-7880



R747

得!

前抽及後吸

得! 得!

櫻花



電邊爐煲

也都得!

抽油煙機之王

亞省總代理

EXCLUSIVE AGENT IN ALBERTA

電話：403-273-0012, 403-269-7880

傳真：403-269-7808

七天營業 上午十時至下午六時

金豪屋頂專家

Excellent Roofing & Renovations Ltd

承接大小工程, 专治疑难杂症

老字号, 品质保证, 工期保证

服务卡城17年, 超一万客户

多个材料品牌认证安装公司

10年手工保养

邮箱: quote@excellentreofing.ca

网址: www.excellentreofing.ca

地址: 219-38 Ave NE Calgary

500万工程保险

劳工保险WCB #5881664

顾客满意是我们服务的宗旨

403-608-7663 倪生 (粵/国)

冰雹損毀一條龍服務



亞省屋頂協會會員



安全認證許可



BBB-13年A+會員

TD 暖氣爐清潔維修公司

清潔+檢查+修理 壹條龍服務

403-272-6556

www.tdfurnace.com



A+級



Bill/Irene Chan(陳) 主理

政府註冊 BBB A+級會員

全部聘用經驗豐富

持牌西人師傅

42年老字號、工藝精湛、服務範圍廣

大公司服務, 小公司收費

徹底清潔 所有工程包括

- * 免費檢查、保養、修理(零件另計)
- * 拆除摩打風扇加油及檢查清潔
- * 高壓氣流清洗冷暖氣主導管
- * 暖爐重點項目檢查
- * 點火系統、燃燒系統、冷氣迴避

抗疫期間, 以下特價

a) UV Light (germicidal) Installation

b) System Sanitization 原價\$90, 現半價 \$45

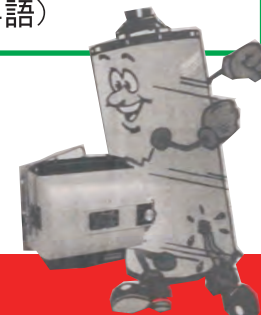
(chemicals approved by FDA)

本公司出售

即可繼續營業,
有意請電:

403-830-9138 Bill

(英、粵語)



抄襲就是真誠恭維

本公司服務卡城42載, 請認明 TD

洛基裝修

LONG RENOVATION LTD

土庫裝修 舊屋翻新 地板瓷磚
內外油漆 廚廁翻新 圍欄陽台
大小工程 免費估價 價格合理 誠信服務

John (黃先生)
403-479-2598 (18)



正大水喉暖氣公司

Goodway Plumbing & Heating Ltd.

專業水喉牌和煤氣牌
Licenced Plumber & Gas Fitter

暖氣爐、熱水爐、冷氣安裝及維修
商業、住宅水喉煤氣工程、餐館、壁爐
水暖系統、加濕器、軟水機、維修

587-968-6882 Joseph黃生
Email: hsjiong@hotmail.com (粵、國、英)

活活裝修有限公司

Huo Huo Renovation Ltd.

水廚內天走通圍內開
喉房外花道渠欄外窗
電浴翻地擋排陽油補
燈室新板土污台漆漏
36年經驗

2百萬工程保險
請電：**403-978-7906** (國、粵語、四邑話)

卡城裝修工程公司

● 舊屋翻新 ● 大小工程
● 土庫間格 ● 圍欄陽臺
● 地板瓷磚 ● 內外油漆
● 專業噴油

趙生：**403-608-6698**

免費估價



快平靚 專業油漆

專業商業圍廚瓷門水土舊
業業欄房磚窗電庫屋
油漆住宅陽浴膠修維間翻
漆宅臺室板理修隔新

歡迎來電 免費估價
電話：**403-701-0981** Don 楊

景星園林建築

自動灑水系統安裝及維修

*各種陽台 *擋土牆及磚石小道
*圍欄 *鋪草種樹 *包月剪草、鏟雪
*草地打孔 *耙枯草

403-389-7298 張 (60)

先進清潔公司

A Furnace Cleaning

*價錢公道 *保證滿意

專業清潔暖氣爐，安裝加濕器，超大馬力，12個大吸塵袋。通乾衣機，通鳥巢。全新系統、先進設備，現代技術與工具為您服務

Sammi (陸太) 電 **587-437-8828**
(國、粵、英)

Tom (陸生) 電 **403-803-1366**
(粵、越、英)

多年經驗 信譽保證



專業有牌

榮發裝修公司

擁有有牌電工師傅

房屋翻新 土庫間隔 外內油漆
實木地板 地磚瓷磚 水喉木工
替換水潤 廚房浴室 專業屋頂

忠誠服務 免費估價 價錢公道

電話：**403-708-1388** 關生
(國、粵、越、英語)

加華報

The Canadian Chinese Times

閱讀加華報電子版，請瀏覽網頁：
canadianchinesetimes.ca

牙科工場

本工場專業製作各類型固定牙、牙托及牙托修補，超過34年本地經驗，任何詢問歡迎致電：

403-612-8937
歡迎有經驗牙托師傅加盟

All dental appliances are performed by Certified Dental Technician.

聯合車身修理 United Auto Body

United Auto Body
新地址：#11 3915 Edmonton Trail NE

本店一如既往為卡城華人提供最優質服務，高品質車身修理，以合理價格滿足顧客需求。本店增設各式，亞洲，歐美車機械維修服務。

本店由專業技師主理，精通國、粵語、台山話、英文；為顧客提供暢通無阻的交流平台。

業務範圍

- 保險索賠
- 車身修理，刮痕修復，噴漆
- 機械檢測，維修，保養
- 冰雹修復
- 內外清潔，拋光打臘，貼膜，車底防銹

電：403-291-3193；403-452-2799 電郵：info@unitedautobody.ca

每週一詞

消失的俚語 | 堅過石堅

形容事情千真萬確、真材實料，有時會聽到有人說「堅唔堅呀？」但是會說「堅過石堅」的，已買少見少了。

石堅生於1913年，在40年代投身演藝圈，以飾演反派角色為人熟悉，當中以《黃飛鴻》中的「奸人堅」，在演藝界奠定了一代奸人的至尊地位。除了演戲了得之外，石堅還多才多藝。他當年是以化妝師的身份首次踏入演藝圈的，曾是「萬能泰斗」粵劇老倌薛覺先的化妝師。他也精通北派武術。70年代的武打電影《龍爭虎鬥》中，石堅與李小龍對壘一度成為市民茶餘飯後的話題。而當年的武打情節，石堅都是以真功夫上陣，很少用替身，更令人佩服他的真材實料。

因為石堅多才多藝，能文能武，於是當時便以「堅過石堅」來形容一些非常有料，或千真萬確的人或事情了。石堅在2009年因衰竭病逝，一代名人殞落。現在能夠說得出「堅過石堅」這句話的，都是上一輩的人了。

惠達裝修公司

- 內外油漆
- 各類地板
- 瓷磚地磚
- 圍欄陽台
- 廚房浴室
- 門窗更換
- 舊屋翻新
- 土庫裝修
- 窗簾家俱
- 車房維修

電話：**587-215-0130** 陳生 (國、粵、英)

加華廚櫃公司

美加材料 本地製造
廠價直銷 明智選擇

電話：**403-968-8618**
廠址：4203 12St. NE



嘉華裝修公司

承接

- 室內外工程
- 舊屋翻新
- 廚房浴室
- 圍欄露台
- 土庫裝修
- 全屋油漆
- 地磚地板地毯
- 水喉工程
- 各項大小工程

請電 **587-896-8269** 林生
(國、粵、台山話)

專業維修 家用和商用 電器

Blue Sky Electronic Appliance Repair

- 冰箱、冰櫃、冷庫、製冰機
- 洗碗機、爐頭、暖氣爐
- 洗衣機、烘乾機、空調

電話：**403-909-5366** (Jerry)

專業 價優 快捷

榮達裝修

- * 土庫翻新
- * 內外油漆
- * 圍欄陽台
- * 廚房浴室
- * 地板瓷磚
- * 免費估價

**二百萬
工程保險**

電話：**403-478-5486** Steve 余生 (英、國、粵)



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

電話(587)917-0813 (英語) 手機(403)-512-8830



萬通專業通渠

業務範圍：
廚房，衛生間、沙井、管道結冰

- 住家，商業物業管道。
- 電腦管道透視設備及Steamer和Hot water Jetter
- 廚房、衛生間管道更換與維修。
- 政府牌照，7天24小時服務

電話：**587-888-9619** 普通話



邦民裝修公司

專業承接 二百萬工程保險

地板 瓷磚 油漆 門窗
抽氣扇 油煙機 廚櫃 水喉
圍欄 露台 磚石鋪砌 小型水泥

室內裝修 · 房屋維護 · 磚石園藝

林先生：**403-973-0938**

新潮裝修公司

二十多年裝修經驗

舊土更門屋修實內大免
屋庫換窗外建木外小費
翻間廚更圍陽地油工估
新隔具換欄台板漆價價

電話：**403-870-2802** 余生



希爾頓裝修公司

- 商業住宅
- 圍牆陽台
- 水電土木
- 車房土庫
- 門窗安裝
- 各類工程
- 屋頂外牆
- 廚房浴室
- 保證滿意
- 地毯地板
- 水泥通渠
- 免費估價

專裝車房門，遙控機，彈簧

David 徐 403-680-7984

華寶裝修公司

二十多年裝修經驗 500萬
工程保險

專業設計

土庫裝修
舊屋翻新
門窗更換
陽台圍欄
內外油漆
草皮石仔
免費評估

專業有牌

電話：**403-629-3373** 朱生

宋記專業裝修

緊急修理 內外油漆 盜磚地台 圍牆陽台 廚房浴室 水喉水電 舊屋翻新 土庫裝修

手提：**403-703-6688** 宋生

STRUCTURAL ENGINEER



建築工程師

住宅工商樓宇改建

587-703-2214
Calgary26@gmail.com

加華報

The Canadian Chinese Times

加華報電子版，請瀏覽網頁：canadianchinesetimes.ca

LICENCED PLUMBER **張氏水喉暖氣公司** LICENCED GAS FITTER
 (專業有加拿大水喉證書為僑胞服務)
特價通渠 **特價熱水爐**
 30年經驗
(403)616-9299(Tom) **(403)274-3321(Tony)**
 專業安裝及修理各種水喉, 渠廁, 煤氣喉, 暖氣爐, 熱水爐, 濕機, 瀘水機, 工精價廉

CLEAR PIPES 通渠
 CAMERA ASSISTED DRAIN CLEANING

 主渠 • 廚房水槽 • 浴缸
 • 花洒 • 洗衣機管道
 • 浴室油漬淤塞 • 廁所/尿兜
 • 內鏡檢測服務 • 所有淤塞
Ricardo Abenes 7天24小時服務
 Richard.abenes@yahoo.ca **403-850-0812** 英語

George 車房門專業安裝, 維修
新車庫門新馬達安裝
 24/7 Service
 *換舊門 *更換斷簧 *鋼索 *馬達 *皮帶
 *齒輪 *鏈條 *防水密封條 *加裝遙控器
 *手機遙控 *Gate大院電動門 *自動開門器等
Bright door services Ltd www.garagedoorcare.ca
 info@garagedoorcare.ca 電話(中英) **587-287-2225** Wechat: Jordon3933
 政府註冊 專業技師 經驗豐富
 WCB 保險
 200萬工程保險

恆昌冷暖氣工程
 專業維修:
 • 工商業、住宅冷暖氣空調
 • 酒樓、餐館抽氣、鮮風系統
 • 凍房、冷庫、製冰機
 — 政府專業持牌技師 —
電話: 403-988-9121 恆記

加華報 電話: 403-230-8118 **卡城電話目錄** Fax: 403-230-8790 **加華報**

中國駐卡爾加里總領館	會計師	教會
總機: 403-264-3322	楊天華會計師 403-234-9094	卡城華人浸信會 403-590-4349
餐館	ACES FINANCIAL SERVICES	基督教華人神召會 403-263-6059
福臨門Country Hills 403-265-1616	梁先生或郭小姐 403-261-0703	主恩福音會 403-261-3610
福臨門Marlborough 825-413-0913	陽光會計及稅務服務 403-397-6738	華人宣道會 403-274-6923
匯豪軒 587-351-0788	移民服務	協和教會 403-262-4388
翡翠軒酒家 403-568-2832	Rockies洛磯移民服務(林順旺) 587-353-4111	卡城東北播道會 403-648-1938
按摩、美容、髮廊	律師樓	宣道會城西堂 403-239-2990
520 Massage Clinic 587-664-4824	楊大偉律師樓San Kwok 403-204-0282	基督教銘恩堂 403-252-7790
電腦公司	Darren Hamilton 韓美頓大律師 403-272-2088	卡城華人以馬內利教會 403-262-3723
普瑞電腦 403-277-0566	馬力偉律師 403-263-1938	宗親會
燒臘 麵家	周慧儀律師 403-261-0645	台灣同鄉會 403-262-8652
昌平麵家 403-291-3681	360 律師樓(San Lo) 587-329-6281	溯源堂 403-266-1784
裝修工程	汽車維修	余風采堂 403-263-4434
希爾頓裝修公司 403-680-7984	M&M 汽車玻璃維修 403-512-8830	台山會館 403-263-1093
迅達冷暖工程 403-921-4186	駕駛學校	黃氏宗親會 403-266-3374
理想屋頂裝修公司 403-475-9288	東方駕駛學校 403-248-8048	至孝篤親公所 403-262-2436
	國際駕駛學校 403-280-0303	馬氏公所 403-265-9849
	跌打	福建同鄉會 403-263-8899
	趙威跌打醫館 403-680-3813	梁忠孝堂 403-262-2284
	黃強跌打專科 403-651-9833	伍氏宗親會 403-276-5599
	招牌 / 廣告	越棉察華誼聯誼會 403-262-0219
	華美膠片招牌 403-606-0621	江浙上海聯誼會 403-269-3996
	民樂招牌製作公司 403-708-3929	潮州同鄉會 403-266-4939
		司徒氏宗親會 403-287-9925
		順德聯誼會 403-263-3668
		龍崗公所 403-262-1077
		李氏公所 403-262-2247

Blue Jay



裝修公司

經驗豐富室內設計乙級裝修師傅 承接各類住宅裝修工程

裝潢地下室，安裝複合式地板，安裝石膏牆面，油漆，木工，安裝櫃子，客製櫃子

歡迎致電查詢

Jimmy Chen 陳先生 (國, 粵, 英)

403-606-6585

Email: bluejayinteriorrenovations@gmail.com



宇豪屋頂

專業承接屋頂工程

屋頂及外牆更換翻新，
屋頂、外牆維修補漏，
天窗安裝，水槽清理等

歡迎來電諮詢：403-629-3668 司徒

美佳門、窗、裝修工程公司

- 專業開，裝門和窗，鋪水泥，擋土牆，圍欄
- 專業商業裝修，一條龍服務
- 住宅裝修，舊屋翻新，室內外維修，油漆，土庫裝修。

歡迎致電：403-400-6655



經驗豐富

價錢公道

李氏暖氣爐清潔

Kleenair Furnace and Duct Cleaning Ltd.

專業清潔暖氣爐及通氣管

設備超大馬力 (12個大吸塵袋)
免費檢查暖爐安全。

電話：403-614-2828 李先生

永安冷暖氣公司

Bing Refrigeration & HVAC Inc.

商業及住宅
冷氣 暖氣
餐館抽氣 鮮風系統
凍房 冷庫 冰櫃
製冰機

特別優惠

換·暖氣爐
·冷氣機
·熱水爐

屬龜壺 (持牌專業技師)

403-554-4928 (Cell) 403-280-2255 (Office)

安逸電力工程公司

Master Electrician

GARY (雷先生)

精通 (英、國、粵、台山話)

- 安裝新舊房屋及商業電路
- 電力升級
- 電箱換新
- 故障維修
- 持有工程保險

電話 403-399-2445

MJ電器服務及維修

MJ APPLIANCE SERVICES AND REPAIR

403-383-8897

Henry (國、粵、英語)

Email: mjs.appliancerepair@gmail.com



專業維修：

爐頭、冰箱、洗碗機
洗衣機、乾衣機
修理 Samsung Refrigerator

SAM 電力工程公司

SAM Electrical Services Ltd.

商業及住宅電力工程

電路改造、安裝及故障排除

電箱更換及升級

Master Electrician -- Sam張 (國、英)

403-399-3120

興強 家庭電器修理

KEN'S HOME APPLIANCE REPAIRS



專門修理



- 微波爐 Microwave
- 電 爐 Stove
- 雪 櫃 Fridge
- 洗碗機 DishWasher
- 洗衣機 Washer
- 乾衣機 Dryer

歡迎來電查詢，上門修理

電話：403-560-8438

嚴興強 KEN NIM (Licensed Technicians)

通利 冷暖氣工程

Tonage Refrigeration Ltd.

Jack 丘先生 持牌技師主理

403-617-0718

- 工商業、住宅冷暖氣工程
- 酒樓、餐館抽氣、鮮風系統
- 凍房、冷庫、製冰機

聘有經驗技師及兩年工作實習技師。
電：403-617-0718
或電郵履歷

地址：C3,624 Beaverdam Rd. NE
Email: tonage.refrigeration@gmail.com

根 據《鏡報》報道，一名男子科科特 (Angus Kockott) 日前在法屬波利尼西亞的曼加雷瓦島 (Mangareva) 淺水區浮潛時，竟遭到一尾長2.5米的黑尾真鯊 (grey reef shark) 攻擊。鯊魚咬住科科特的手臂，他當機立斷抽出隨身攜帶的小刀，刺向鯊魚的鰓，成功脫逃。

科科特事後回憶，當下他真的以為會失去手臂，「我沒有時間驚慌，我第一個反應就是抓住我的刀，用盡全力撲向鯊魚」。當他從海中爬上礁岩時，他的傷口狂噴血，「我的手臂看起來就像一隻被剝光的雞腿」。安格斯用護目鏡做了一個緊急止血帶，在友人的幫助下抵達附近小鎮後，被緊急轉送至大溪地的醫院治療。



“看起來就像一隻被剝光的雞腿..”

I haven't got the results back from them yet.

扎哈·哈迪德 「曲線女王」

盤點

香港科幻建築

扎哈·哈迪德的建築就如她本人，不受框條束縛，突破傳統界限，其名句亦突顯個性：「There are 360 degrees, so why stick to one? (世界有360度，為何要局限於一個角度?)」

扎哈曾在理大創新樓的開幕式上表示，「大樓以無縫流線的嶄新設計營造了『創意和跨領域的環境』，希望讓學校在創作和創新相互衝擊下的研究文化中，培育出色的設計人才。」(圖片來源：Zaha Hadid Architects)

外 觀破格劃時代的中環新地標、恒基兆業旗下甲級商廈 The Henderson今年中正式入伙，吸引拍賣行佳士得及愛彼錶等高端品牌進駐。這座由「曲線女王」扎哈·哈迪德 (Zaha Hadid) 建築事務所操刀的作品，設計秉承她的名句「沒有曲線就沒有未來」，流線型的外觀大膽創新，充滿未來感。除了新落成的The Henderson，扎哈建築事務所在香港還有哪些作品？現在逐一盤點。

理工大學創新樓 扎哈香港首件作品

距離紅磡海底隧道九龍出口不遠，有幢別具一格的科幻建築，線條分明的玻璃幕牆和白色鋁板，在陽光照射下份外耀眼；大樓獨特的不規則形態，看起來像起伏不斷的波浪，在不同角度呈現不同面貌，動感十足。這幢饒有趣別的超現實大樓，是「曲線女王」在香港第一件完成的作品--理工大學賽馬會創新樓，2014年開幕，是扎哈2016年逝世前在香港唯一完成的作品。

伊拉克裔英籍建築師扎哈·哈迪德是2004年「建築界諾貝爾」普立茲克獎 (Pritzker Architecture Prize) 得主，亦是全球首位獲此殊榮的女性。因為作品風格帶有強烈的未來主義，擅長把曲線融入建築，因此扎哈又有「曲線女王」的美譽。

扎哈：「把香港傳統塔樓平台融化成流質」

「我們的理念是把香港傳統的塔樓與平台，融化成如流質一樣的建築物，把地面、外牆和屋頂無縫地連接起來。」扎哈如此形容理工大學創新樓。「融化」、「流質」這些詞彙，過往跟堅固的大樓風馬牛不相及，但建築女王就有能耐，把天馬行空想像化為現實。

扎哈曾執教鞭 直言建築無得教 只能啓發

扎哈曾經擔任教師，在美國哈佛大學及哥倫比亞大學等名校教授建築。談及執教經驗，她認為：「I don't think you can teach architecture. You can only inspire people. (我不認為你能夠教人建築。你只能夠啓發他人。)」技術可以傳授，但創意不能複製。作為一名出色的建築師，扎哈以自身作品向學生訴說建築可以有無限可能。誰說建築物一定是沉穩堅固？融化成流質的創新樓，顛覆人們對建築的固有想像，無論大樓外觀、施工技術、室內布局，裏裏外外，驚喜無限；當中啓迪，勝過千言萬語，作為講求創意的設計系根據地最適合不過。



理工大學創新樓由賽馬會撥款2.49億元興建，2014年啓用，是香港第一座由普立茲克建築獎得主扎哈·哈迪德設計的建築物。(圖片來源：Zaha Hadid Architects)

中環商廈The Henderson 靈感源以洋紫荊

相較設計傳統的商廈，恒基的The Henderson說得上標奇立異，難怪在落成前已引發不少討論。有人形容這幢190米高的大樓有如層層疊起的玻璃瓶，亦有網民覺得像「鬚刨」，總之話題性十足。賺錢至上的中環，玩味十足的大樓，停下猜謎的路人，異想天開的答案，多有趣的畫面！

「我們不想再做一個很悶的盒子。」恒基地產地產策劃（二）部高級副總經理吳樹強接受《明報》訪問時如此說。他們想要一幢劃時代的建築，扎哈建築事務所的設計正符合要求。事實上，The Henderson不是玻璃瓶，也不是「鬚刨」，而是含苞待放的洋紫荊花蕾，寓意邁向新願景、放眼未來的期許。流線形的大樓外觀閃閃生輝，用上超過4,000塊玻璃、逾1,000種不同弧度打造，演繹出花蕾生機煥發的層層結構。

值得一提的是除了設計搶眼，The Henderson更深具能源效益。幕牆的4層及雙層式曲面隔熱玻璃，有效採光之餘亦能過濾室外過多的熱能，配合智能冷卻系統、暖氣通風空調和高效照明等設備，整體可減少26%的能源消耗，可謂內外兼備。

扎哈2016年病逝 事務所延續建築理念

儘管「曲線女王」扎哈經已在2016年心臟病離開人世，享年65歲，其建築事務所未有停步，將她的設計理念發揚光大。

目前香港仍有多個正在進行的大型建築項目，是由扎哈的建築事務所（Zaha Hadid Architects）操刀，包括新鴻基地產旗下的高鐵西九龍站上蓋辦公大樓、運動娛樂休閒項目「西沙GO PARK」，另外還有今年（2024年）竣工的香港科技大學新宿舍「賽馬會I-VILLAGE」，繼續用曼妙曲線延續扎哈的建築故事。



中環The Henderson發展商恒基表示將會在大廈的戶外花園位置，為建築師扎哈·哈迪德（Zaha Hadid）打造亞洲第一個雕塑公園，項目正在進行中。（圖片來源：恒基兆業）



中環新地標The Henderson由扎哈建築事務所和呂元祥建築師事務所共同發展，項目憑藉獨特設計和高能源效益屢獲獎項，包括2021-2022年度亞太區房地產大獎、2022年度美國建築大師獎大獎等。（圖片來源：恒基兆業）



香港科技大學新宿舍「賽馬會I-VILLAGE」是扎哈的建築事務所其中一個發展項目，宿舍興建在陡峭的斜坡上，以六角形排列，項目今年（2024年）完工，預計可容納約1,500名學生。（圖片來源：Zaha Hadid Architects）

西沙GO PARK是扎哈的建築事務所設計的亞洲首個運動商業綜合項目。根據介紹，設計糅合了「景觀紋理」和「高架村莊」理念，凝造愜意悠閒的氣氛。（圖片來源：SAI SHA facebook專頁）



新鴻基位於高鐵西九龍站上蓋的商業項目，也是由扎哈的建築事務所負責設計，項目預計明年（2025年）內落成，瑞銀集團已表示將進2026年進駐這幢辦公大樓作為香港總部。（圖片來源：新鴻基地產）

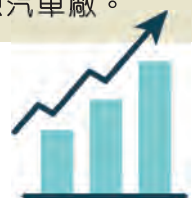




書寫奇跡 持續超越



上圖為1958年拍攝的第一汽車製造廠，這裏生產了第一批紅旗轎車；下圖為新能源汽車廠。



中國經濟走過怎樣歷程？

由積貧積弱到GDP世界第二

現時，中國平均每1秒鐘，就能生產一部汽車。平均每1分鐘，就有7,945萬元（人民幣，下同）貨物進出口。平均每1小時，就有多達1,500多萬件快遞被寄出和簽收。樣的經濟和生活水平，在75年前新中國剛成立時，簡直是難以想像。

75年前的新中國，積貧積弱，百廢待興；75年後，中國已蛻變為世界第二大經濟體，第一大工業國和貨物貿易第一大國，經濟實力、綜合國力和民衆的生活水平，都與日俱增。1949年新中國剛剛成立時，國家十分貧窮落後，GDP只有123億美元，位列世界77位。

幾十年過去，2010年超過日本之後，中國GDP連年穩居世界第二，不斷實現跨越，到2023年已經達到126萬億元人民幣。數額龐大的GDP，分攤到每個人身上之後，也依然能看到中國75年的驚人發展。

1949年，中國的人均GDP只有23美元，排在全球末位國行列；2023年，人均GDP已達到8.94萬元人民幣（按年平均匯率折算為1.27萬美元）。中國經濟的發展，更體現在中國人的收入、消費和日常點滴當中。1949年，中國居民人均可支配收入僅有49.7元，到2023年已經增長到3.92萬元，比1949年名義增長近80倍（未扣除價格因素）。

建立完整現代工業體系

中國經濟的迅速發展，離不開工業奠定的堅實基礎。在75年前，從火柴到螺絲，從汽車到飛機，中國的工業都幾乎是由零開始。新中國成立之初，連一塊鋼鐵、一塊肥皂都要靠進口。

中國用短短幾十年時間，走過了發達國家幾百年的工業化歷程。目前，中國已成長為全球第一大工業國、製造業第一大國，建成門類齊全、獨立完整的現代工業體系，生產能力大幅提升，主要產品產量位居世界前列。

經過75年的發展，鋼鐵、有色金屬、電力、化工、機械、輕紡、醫藥等工業行業，不斷由小到大。另外，航空航天、汽車、電子通信等一些新興工業行業，也從無到有，產業結構逐步升級。

達到國際先進水平的中國「復興號」高速列車、國產大型客機C919、國產首艘大型郵輪「愛達-魔都號」一批舉世矚目的大國重器見證中國工業發展；同時，在這過程中亦湧現出一批以華為、中車等為代表的領軍製造企業。汽車產業是工業經濟發展的縮影。1953年第一汽車製造廠在長春開工建設，1956年中國第一輛國產汽車在長春第一汽車製造廠總裝下線。

時光荏苒，2009年中國首次成為全球第一大汽車產銷國；到了2003年，中國汽車產量和銷量均突破3,000萬輛，中國連續15年成為全球第一汽車產銷國。這代表全球每賣出3輛新車，就有一輛是「中國造」。而且，藉助在新能源車領域的「換道超車」，中國汽車產業正邁向高質量發展的新階段。

外貿讓世界看見「中國製造」

中國工業體系的建設，離不開對外貿易的跨越式發展和支撐。1957年4月，第一屆中國出口商品交易會在廣州中蘇友好大廈舉行，新中國打開了通向世界的窗口，衝破西方經濟封鎖與政治孤立，亦令全球市場由此得以看見中國製造。特別是改革開放後，中國的投資環境不斷改善，吸引外商直接投資快速增長。

新中國成立75來，中國的對外貿易實現了歷史性跨越，「引進來」和「走出去」齊頭並進，區域經貿合作持續推進，實現從封閉半封閉，到全方位開放的轉折。1950年時，中國外貿規模只有11.3億美元；2023年，中國進出口總值達到5.94萬億美元，增長超過5,000倍。

高質量發展為經濟注入新動力

如今，中國經濟已經由高速增長階段，轉向高質量發展階段，現時正處在轉變發展方式、優化經濟結構、轉換增長動力的攻關期，數字經濟等新領域的發展，在其中發揮著重要的作用。2023年，數字經濟核心產業增加值佔GDP比重，已經達到10%，成為中國經濟增長的重要引擎。

電子商務、移動支付、5G技術、人工智能等關鍵領域的發展，正為中國經濟注入新動力，並帶動傳統產業轉型升級。75年時光，見證新中國經歷滄桑巨變，取得驚人成就。站在新的起點上，中國經濟正繼續步步向前，迎接新挑戰，創造新奇跡。

加華報

The Canadian Chinese Times
1914A Centre St. NE,
Calgary, Alberta,
T2E 2S8.

分類廣告專欄

CLASSIFIED AD.

The Canadian Chinese Times

Tel: 403-230-8118

Fax: 403-230-8790

東南 B And E Supplies Ltd 櫥櫃廠

誠聘

1. 廠長，年薪 \$100000.00 再加獎金。

2. 油漆工，薪金面議。

聯繫電話：(587) 433-3997

Email: info@be-supplies.com

地址：Bay14, 6204 29 Street SE

Calgary AB T2C 1W3

(59)



TFI Foods Ltd. 大豐國際

Bay 6-8, 801-30 St NE, Calgary AB Canada T2A 5L7

誠聘

文員

需懂英語溝通及普通話，負責一般文職
工作及電話聯絡客戶。

營業代表

有銷售經驗，懂英語，普通話，公司提
供客戶，底薪+佣金+津貼。

以上職位均為全職，五天工作，
有意者請將履歷電郵至：

dickei.ko@tfifoods.com

或致電403-870-6688

(57)

高薪誠聘

Alberta Rose Landscaping Inc. 大型園
林綠化(Landscaping)公司誠聘夏季戶外
鋪草植樹員工，需懂英語溝通，體魄
強健，刻苦耐勞，有責任心，薪優，
應徵者請致電(英語) **403-804-4886**

(L)

聘請幫廚

Nolan Hill NW 越南餐館
誠聘全職或兼職幫廚，
必需說越南話或英語。
有意請電:587-700-9797
Henrich (60)

誠徵保姆照顧一位
婆婆現居護老院。
需說廣東話，職責
陪伴老人家散步及
談話。請電780-
709-8832。(59)

福臨門Marlborough

現聘請熟手炒鑊、炸
爐、熟手拉腸粉及廚房
點心部打雜。全職或兼
職。有意者請電:梁先
生 403-862-8008。早
上十時至下午六時(57L)

誠聘有經驗全職/兼
職樓面、傳菜，油
爐，炒鑊，砧板，
幫廚，洗碗。電
587-349-1118, 587-
349-1117 (57L)

西北區,近大學,同
興樓誠聘兼職炒鍋
師傅. 有意請電403-
286-0488 雄先生或
親臨面洽 416- 4625
Varsity Dr NW (60)

唐人街鄭家莊聘
炒鑊師傅, 炸爐
幫廚, 點心幫
工。有意請
電:403-399-3810
(59)

匯豪軒
誠聘全職/兼職粵菜廚
師、企檯、Bus-boy及
洗碗。請電:587-
351-0788 或親臨
#7110,333 96 Ave NE
(55L)

市心中式快餐店
Manchu Wok, 聘全職
/兼職廚師, Counter
help, 經驗炸爐。上班
時間固定。2pm 後親洽
或電: 403-8707043,
403-9928259或留簡訊。
751-3 St.SW. 4樓 (59)

加華報

The Canadian Chinese Times
1914A Centre St. NE,
Calgary, Alberta,
T2E 2S8.

分類廣告專欄

The Canadian Chinese Times

CLASSIFIED AD.

Tel: 403-230-8118

Fax: 403-230-8790

家園食品誠聘

速凍食品生產員、油炸生產員
試用期後，可享每月獎金及員工保險福利
有經驗者優先，現金免問
403-630-3511
(1726 25 Ave NE) 請親臨面試

(60)

stile 建材公司誠聘

interiors

Stile Interiors 建材公司誠聘司機及倉庫各部門員工多名，同時招聘新屋Finishing, Railing及Service 學徒，有木工經驗者優先。

有意者請電：

(403) 992-6278 普通話

(587) 998-7812 粵語/英語

地址：1626 115 Ave NE #101, Calgary AB 或親臨面試 (60)

福臨門Country Hill
現聘請全職或兼職企
檯、炸爐、洗碗、廚
房打雜、收銀。有意
者請電：403-862-
8008 梁先生洽 (37L)

東江小菜
誠聘炒鑊、炸爐
幫廚、點心幫工
傳菜、打雜及洗碗。
薪優糧準。
有意請電：
403-547-0239 (38L)

NE粥粉面飯聘請
全職炒鑊，或兼
職炒鑊。電話：
403-250-8436、
403-891-6806 (58)

CHICAGO DEEP
DISH PIZZA 聘兼職
1. 送餐司機(南區) 2.
幫廚。請電：403-531-
3132 (57)

High Ball 中餐京
菜，誠聘 Part-Time
炸鑊，星期五、
六、日晚。有意請
電：403-891-2768 (60)

福臨門 Brentwood，
誠聘經驗全職或兼
職炒鑊，炸爐，有
意者請電，關先
生：403-875-6086 (60)

壽司店誠聘，離卡
城以東二小時車程，
聘請，壽司廚，熟食
廚以及全職企台，包
食宿有意請電 John
403-973-1625 (58)

卡城銀龍酒家誠聘全
職、兼職經驗執碼、點
心熟籠、點心幫工及洗
碗。有意請電403-264-
5326 或電郵：
Silver.dragon@live.ca
(41L)

離卡城30分鐘埠
仔誠聘有經驗炒
鑊。薪資面談。
有意請電：
4038708688。 (59)

太上皇
誠聘炒鑊及執碼各一
名。有意請電：403-
397-0298 或親臨：
112-300 Merganser Dr.
Chestermere, AB. 4pm-9pm
(59)

離卡城2小時埠仔聘
請經驗日本餐廚房、
壽司廚、樓面服務員。
須懂英語！夫妻檔亦
可，有意請致電：
403-613-6302 (57)

福臨門
Cranston, 誠聘經
驗全職炒鑊。有
意請電：403-
617-5617 陳先生
(58)

加華報

The Canadian Chinese Times
1914A Centre St. NE,
Calgary, Alberta,
T2E 2S8.

分類廣告專欄

CLASSIFIED AD.

The Canadian Chinese Times

Tel: 403-230-8118

Fax: 403-230-8790

亞省埠仔自助餐

誠聘

熟手炸爐一名，薪高，包食宿。
有意請電：1-403-866-1038

(57L)

誠聘

Granite Gallery

大理石廠

1089 57 Ave. NE

裝修、打磨員工數名

*經驗不拘 *會提供培訓 *若工作超逾
8小時，會享有加班薪酬

★另有醫療（包括牙醫）福利★

有意者請致電：**403-998-7303 Helen** (79L)KINGSWOOD
cabinets

櫥櫃廠

現誠聘

全職生產線員工和送貨司機，
薪優，有福利。
司機需有5年以上保險記錄。

有意者請將簡歷電郵至：

hiring@kingswoodcabinets.com或致電：**(587)-812-8813**

早更：6:30am - 3:00pm

晚更：3:00pm - 11:30pm

地址：100 - 10900 14 Street NE,
Calgary, AB. T3K 2L6

(75L)

Banff銀龍酒家
誠聘全職企檯，五年經驗以上，需懂英語、調酒。有意請電：1-403-762-3939
楊生 (21L)

中央街麵包店 現聘
廚房工，有麵點經驗
優先錄取。薪資面
談。有意者請聯繫：
204-922-2887 (57)

房屋出租

西北walkout土庫單身男士或學生近巴士64,89,46有傢俬免煙寵4039703480 (59)

西北地下室一房出租，附近有大小超市，五分鐘到多路巴士站，交通方便，電話：825-449-6878 (60)

近中央街必定順樓上房出租。3,300,20號車直達大學。五豐柏文出租。403-263-8872 (59)

誠聘週日上午女家務助理，體魄強健，對長者尊愛；薪優，西北區。4033693368 (60)

卡城西北中餐館誠聘川菜，粵菜，點心廚師/幫廚（5年以上經驗）。有意請電：403-453-8060 (61)

Huntington靚土庫三房一廳廚廁齊分門出入，光猛，交通便利，長短皆宜，可即入住403-863-6888 (60)

1306-1ST.NE 土庫一房出租，適合單身，403-680-2999 (58)

北邊大統華附近唐外賣店，聘油爐及雜工，電：587-830-6168 (60)

Cochrane離卡城西北區20分鐘車程京菜館請熟手油爐兼雜工，全職兼職均可。電403-690-2933 (59)

SW主人房有私人廁所，月租\$895全包，有廚房，停車位，電：403-615-8820 (60)

中央街獨立屋樓下1房出租，適合單身，10分鐘巴士直達市中心，有意電：403-681-8928 (60)

加華報

The Canadian Chinese Times
1914A Centre St. NE,
Calgary, Alberta,
T2E 2S8.

分類廣告專欄

CLASSIFIED AD.

The Canadian Chinese Times

Tel: 403-230-8118

Fax: 403-230-8790

Wilson Mark 盛世地產
麥光儒 403-680-2638

賺錢生意出讓

東北大型商場唐餐快餐店，東主經營
超過30年，退休廉讓，每年生意額約
70萬，租平，約長。

開價\$249,000

唐人街商舖出租

109-2 AVE SE

主層約1050平方呎，兼土庫約1200平
方呎。宜餐飲，零售，寫字樓等。

電或短信: Jason 403-616-9388
Peter 403-383-7890

(L)

房屋出租

西北 Sandstone近3號巴士總站特
大房，有私廚洗衣乾衣床桌
403-808-8882 (57)

生意出讓

生意物業出讓

必定順近中央街，新裝修樓上3房
一廳，樓下二房一廳分門出入，
獨立廚廁，洗和乾衣機5878927566
(58)

NW 近唐人街，兩房獨立屋，
短約、租平。有意請電:403-
852-0821 (58)

西北區二十餘年老
字號中醫針灸按摩
診所轉讓。有意者
請電：403-681-
6811。(57)

餐館出售 距離卡城東北面
四十公里小鎮PIZZA外賣
店，東主經營二十五年退
休，上居下鋪，生意連物
業只售395,000元。有意者請
致電 Dani Thomas (CIR Realty)
403-875-6338 (英語) (60)

西北區樓上有房出租，有意者
請電: 403-616-8931 (58)

NW中央街&50AVE新裝修獨立屋
樓上3房一大廳出租，有傢俬。
有意請電：403-399-9933 (L)

免責聲明

分類廣告之內容，
本報僅負責刊登，
不負責審核。

閱讀加華報電子版
請瀏覽網頁：

canadianhinesetimes.ca

卡城東北區三菱汽車代理

2720 Barlow Trail NE, Calgary

587-834-1388



MITSUBISHI MOTORS

PLATINUM MITSUBISHI



2024 OUTLANDER

starting at **\$39,888** +GST



2024 Outlander PLUG IN HYBRID

starting at **\$47,388**



Erick Lim

New & Pre-Owned Sales
潮州、英語



Alex Chan

Sales & Finance Manager
Alex.chan@mitsu.ca
國、粵、英語

587-834-1388

華語銷售, 銀行貸款一條龍服務 | **專業辦理** 新移民, 工簽 貸款計劃 | 專營二手車買賣, 二手車貸款低至0.9%

MADE IN JAPAN 10 YEAR / 160,000KM EXTENDED WARRANTY



2720 BARLOW TRAIL NE
www.MITSU.ca



匯豪軒燒臘茶餐廳

FAMOUS NOODLE & B.B.Q. Café

333, 96 AVE NE Calgary AB T3K 0S3 (新大統華豐山匯豐銀行隔壁商場)

訂餐熱線：587-351-0788

七天營業

星期一至日11am - 9pm

全日
供應

生猛游水海鮮
魚、蝦、蟹



下午茶餐

供應時間：二時至五時

片皮鴨
一食

\$48⁸⁸

明爐燒臘 天天供應

馳名 燒臘雙拼飯

馳名 燒鴨湯瀨

\$98/隻

金牌燒鵝

歡迎預定

醉雞鍋

\$35⁹⁹

送 粉絲和生菜

招牌 雲吞麵

精美小菜

圖片僅供參考

生滾靚粥

\$18⁹⁹ 每款

咸蛋黃老虎蝦

椒鹽老虎蝦

貴妃雞(半隻)

蒜香雞(半隻)

XO醬甜豆豬頸肉

避風塘豬頸肉

蘿蔔牛筋腩煲

羅漢豆腐煲

金銀蛋浸菜心

蒜蓉芥蘭

菠蘿生炒骨

菠蘿咕嚕肉

涼瓜炒牛肉

日式牛仔骨

蜜汁牛仔骨

蒜香一字骨

士多啤梨骨

乾煸四季豆

京都肉排

瑤柱扒小棠菜

芥蘭炒牛肉

豉汁四季豆牛肉

蝦球炒蛋

金沙魚塊

涼瓜炆排骨

椒鹽雞軟骨

南乳豬手煲

漁香茄子煲

三菇扒玉子豆腐

靈芝菇扒菜心

堂食送白飯、糖水、例湯

黑草羊腩鍋

\$42⁹⁹