

東江小菜

訂座
電話

403-547-0239

歡迎預訂壽筵喜酌

Edgemont Palace

209-45 Edenvold Dr. NW. Calgary

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)

歡樂十人餐

- 富貴京式片皮鴨
- 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
- 清蒸游水海上鮮
- 魚子海皇炒飯
- 乾燒伊麵

送精美小食
汽水10罐

優惠價 **\$338**

御皇十人餐

- 富貴京式片皮鴨
- 東江大蝦丸
- 油泡帶子蝦球
- 海皇魚肚羹
- 薑蔥雙龍蝦
- 原隻鮑魚扒豆苗
- 清蒸游水海上鮮
- 當紅炸子雞
- 魚子海皇炒飯
- 乾燒伊麵

送精美小食
汽水10罐

優惠價 **\$398**

震撼優惠

堂食外賣無任歡迎

- 班腩豆腐煲
- 京都肉扒
- 雜菜炒牛肉
- 香煎龍利魚
- 菠蘿咕嚕肉
- 乾煸四季豆

- 豉汁炒蜆
- 椒鹽多春魚
- 薑蔥牛肉煲
- 貴妃走地雞 (1/2)
- 蒜子蜜汁骨
- 椒鹽鮮魷
- 魚香茄子煲
- 八珍豆腐煲
- 蒜蓉蝦球西蘭花

每款 **\$17.95**



四人套餐

- 海皇魚肚羹
- 鐵板豬頸肉芥蘭
- 煎封龍鱈魚
- 薑蔥龍蝦+麵底
- 金沙玉子豆腐

送白飯、精美小食

優惠價 **\$148**

所有大、中、小點心 一律 星期一至星期日

\$4.95

每款

天天茶市

早上十時至下午三時供應

• 備有各款急凍點心，歡迎外賣 •



片皮鴨三食

(鴨絲酸辣羹、菠蘿鴨粒炒飯)



\$58.95



店內設急凍點心外賣，
歡迎光顧。



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

\$298

- 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
- 上湯響鈴浸豆苗
- 有米佬炒飯



- 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
- 上湯響鈴浸豆苗
- 乾燒伊麵(肉絲炒麵)

合時

\$350

超值皇帝蟹餐

10月6日(星期一)照常營業

豪華十人宴

- 脆奶梨山骨
- 西關XO醬蝦球玉帶
- 百花蒸釀竹筍大蟹鉗
- 蛋白撞蟹肉大生翅
- 巧製鮮鮑扣冬菇菜苗
- 珍菌頭抽雙龍蝦
- 淮香燒雞皇
- 響鈴濃湯浸菜苗
- 麒麟蒸海上鮮
- 潮皇海鮮炒飯
- 乾燒伊麵
- 蓮子百合萬壽果

\$688 (十位)

\$368 (半席)

歡樂合家宴

- 脆奶梨山骨
- XO醬鳳片帶子皇
- 香酥荔蓉鳳尾蝦
- 高湯竹筍龍皇羹
- 野菌頭抽煎焗虎蝦
- 古方蒸海上鮮
- 淮香燒雞皇
- 響鈴濃湯浸菜苗
- 瑤柱蛋白炒飯
- 蓮子百合萬壽果

\$368 (十位)

\$198 (半席)



中秋節快樂

特別推薦

明爐燒鵝

獨門秘方
巧手烹製



(一日預訂)

杏汁豬肺湯



馳名香酥骨



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

誠記新派粵菜

Marco's Kitchen

Chinese Fusion Cuisine

2-222 16 Ave NE T2E 1J8

Uniko Center 高邦中心, Peter's Drive In 對面

電郵: marcoskitchen88@gmail.com

403-457-6622

Business Hours

營業時間

10am-2pm

4:30pm-9pm

星期二休息 Tuesday Closed



誠記午市特價點心

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 魚子燒賣皇 | 11. 奶黃煎堆仔 |
| 2. 鮮竹牛肉球 | 12. 金勾鹹水角 |
| 3. 豉汁蒸排骨 | 13. 鮮奶蛋撻仔 |
| 4. 香滑流沙包 | 14. 糖薑皮蛋酥 |
| 5. 椰汁奶黃包 | 15. 日式炸春卷 |
| 6. 蜜汁叉燒包 | 16. 上湯鮮竹卷 |
| 7. 生煎菜肉包 | 17. 牛肉鮮腸粉 |
| 8. 鮑汁糯米雞 | 18. 香脆炸兩皇 |
| 9. 梅子蒸排骨 | 19. 焗叉燒餐包 |
| 10. 醬皇蒸鳳爪 | 20. 雪山奶黃包 |

每款: **\$4.98**

送招牌生滾靚粥

誠記週年特價精選

- | | |
|-------------|------|
| 1. 香芒沙拉脆蝦球 | \$10 |
| 2. 美極乾燒牛仔粒 | \$10 |
| 3. 陳皮燒汁牛仔骨 | \$10 |
| 4. 黑松露撈手撕雞 | \$10 |
| 5. 生煎四寶豬肉餅 | \$10 |
| 6. 美極乾燒海中蝦 | \$10 |
| 7. 糖醋松子炸魚柳 | \$10 |
| 8. 原只菠蘿咕嚕肉 | \$10 |
| 9. 沙拉京都脆肉扒 | \$10 |
| 10. 家鄉特色煲仔飯 | \$10 |

任選其一, 上限一例!

需惠顧兩款或以上正價小菜!

只限週一至週五、週末假日除外!

連續10年榮獲卡加利十大頂尖經紀！

Instagram: jessicachanteamyyyc

Facebook: JessicaChanHomeSellingTeam

即掃即睇
樓盤影片



SOLD
102.9%
2天內售出

西北 Edgemont 獨立兩層屋

約 2090 呎, 3 睡房, 1 書房, 3.5 浴廁。背靠綠地及步行徑, 玄關及客廳挑高兩層樓底, 朝南向。設有前庭及前進式雙車房。萬勿錯過!

\$849,900



SOLD
102.7%

西北 Brentwood 全屋新裝修獨立屋

房屋背靠Churchill學校公園, 特大複式四層, 全屋新裝修有新廚房, 新浴室, 新窗戶 1400+1200呎, 3+1 睡房, 客廳與廚房採拱形高天花。有寬敞家庭廳與娛樂室。雙車房。萬勿錯過!

\$950,000



SOLD
98.8%

西北 Sherwood 獨立兩層屋

背靠廣闊大草原, Corner Lot, 約1900呎, 3 房, 2.5 浴, 加完成土庫 1 房 1 浴的 Legal Suite。精美裝修, 自住或收租皆宜!

\$809,900



SOLD
97%

西北 Citadel 獨立兩層屋

1820 呎, 3+2 房, 3.5 浴, 主層全新 LVP 地板, 上層新地毯, 新油漆、新窗、新暖氣及熱水爐。完成土庫, 分門出入, 前進式雙車房, 正對公園, 已換 Poly-B。

\$675,000



SOLD
95.7%

Beltline 柏文公寓

近900呎, 2睡房, 2浴廁。設落地玻璃窗及大露台。包地下車位+儲物間。設施齊全: 健身房、蒸氣房、按摩池、影院、娛樂廳、天台花園等! 步行可達LRT!

\$349,900



Coral Springs 享湖泊景觀

2800 呎 5+2 房 5 浴。向東後院設有私人碼頭, 雙層挑高客廳, 全屋鋪LVP地板。W/O 土庫完成, 配備廚房及桑拿房。

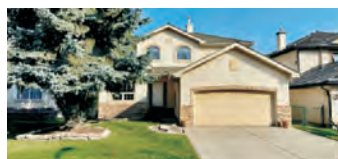
\$1,359,000



Lake Bonavista 獨立平房

全新豪華裝修, 共 6 睡房, 4 浴廁。平房面積超過 1600 平方呎, 土地面積接近 7000 平方呎。完成土庫包括獨立廚房, 獨立後進式雙車房。

\$1,199,000



西北 Valley Ridge 獨立兩層屋

背靠Valley Ridge高爾夫球場, 2740呎加W/O土庫全部完成, 4+2睡房, 3.5浴廁, 寬敞生活空間, 配置冷氣、地暖土庫、暖氣車房及電動車充電。

\$1,050,000



西北新區 Rockland Park

全新, 2800 呎, 5 房 4 浴, 雙主臥設計, 香料廚房, 主層高樓底。南向後院, 118 呎深Pie shaped Lot, 背靠高爾夫球場及行人小徑。土庫設獨立出入口。

\$1,050,000



西南 Aspen 獨立兩層屋

總面積約2800呎, 無人行道 Corner Lot, 3房 + Bonus Room, 3.5浴。主層土庫9呎樓底, 成完土庫。裝修後園, 綠意盎然, 種有果樹。

\$929,900



西北 Hampton 獨立兩層屋

逾 2800 呎, 4+1 睡房, 1 書房, 3.5 浴廁, 完成 W/O 土庫。玄關挑高兩層樓底, 特大娛樂廳, 配置冷氣及不銹鋼家電。朝東向。

\$919,900



西北 Hamptons 獨立兩層屋

Corner Lot, 2480 呎, 4 睡房, 2.5 浴廁。主層9呎樓底, 鋪有硬木地板。前進式三車房。

\$899,900



西北 Nolan Hill 獨立兩層屋

總面積約3000呎, 3+1房, Bonus Room, 3.5浴, 完成 W/O 土庫。主層9呎樓底並鋪硬木地板, 東向後院, 背向行人小徑。鄰近學校, 公園及商店。

\$859,900



西北 Panorama Hills 獨立兩層屋

逾 3500 呎, 4+2 睡房, 1 書房, 3.5 浴廁, 完成土庫。玄關挑高兩層樓底, 主層 9 呎樓底, 設三邊壁爐、花崗岩檯面及樓上洗衣房。精緻後院, 朝東向。

\$849,900



Panorama Hills 獨立兩層屋

2547 呎, 4+1 房, 3.5 浴, 9 呎樓底, 向南。完成 W/O 土庫。近學校、購物中心、超市及 Vivo, 交通便利, 位置優越!

\$849,900



西北 Livingston 獨立兩層屋

逾2900呎, 3 + 1房 3.5浴, 主層9呎樓底及全LVP地板, 包括完成土庫 1 房 1 浴的 Legal Suite, 自住或收租皆宜!

\$815,000



西南 Evergreen 獨立兩層屋

逾2400呎, 3房, 3.5浴, W/O土庫。知名建商 Jayman 建造, 開放式設計, 前進式雙車房。鄰近 fishcreek park, 學校及公園。

\$789,000



西北 Edgemont 獨立兩層屋

約 2050 呎, 3 睡房, 1 書房, 2.5 浴廁。玄關挑高兩層樓底, 前進式雙車房。位於優質校網內, 鄰近 Co-op, Superstore 等便利設施。

\$759,800



西北 Charleswood 獨立平房

約1063呎, 3+2房, 2浴。完成土庫, 分門出入, 後進式大單車房。鄰近學校、公園及購物中心。物業適合出租, 投資自住兩相宜。

\$729,900



西北 Collingwood 獨立屋

約1126呎, 3睡房。向南後院可望市中心景觀! 新窗、新暖氣爐、新熱水缸及冷氣。近Brentwood名校、St. Francis高中, 大學、醫院、SAIT皆可達, 生活便利。

\$715,000



西北 Panorama Hills 獨立兩層屋

兩層超過1800呎另加完成土庫。主層9呎樓底, 及鋪有硬木地板。土庫配有大娛樂室、精美水吧、及浴廁。可步行至North Trail High School

\$699,900



西南 West Springs 三層排屋

2020年建, 保養約新屋, 約1800呎加土庫全部完成。面向公園, 有遠景。3+1睡房, 3.5 浴廁。主層9呎樓底及LVP地板, 石英檯面。連屋雙車房。

\$689,000



西北 Dalhousie 半邊Duplex

1117呎, 3睡房, 1浴廁, 土 Legal Suite有 1 大房 1 廁及廚房。全屋鋪全新LVP地板, 獨立雙車房。步行至C-Train站、商場。近U of C, SAIT、醫院及商場。

\$599,900



西北 Edgemont 平房 Duplex

End Unit, 適合55歲以上人仕, 約1340呎, 1+1房, 2浴, 1書房。拱形天花客廳, 大型家庭廳附Wet Bar, 大型露台, 完成 W/O 土庫。

\$569,900



西北 Evanston 兩層排屋

約1290呎, 2房 2.5浴。兩臥室均帶套廁, 其中一臥室挑高天花, 配置冷氣, 雙車房。鄰近 Creekside 購物中心與 Sobays 超市, 步行可達公園及遊樂場。

\$449,900

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)

七天營業
星期一至日 11am - 9pm

訂餐熱線: **587-351-0788**

全日供應

堂食外賣

無任歡迎

特價超值小菜

堂食加送例湯及糖水 白飯每碗 \$3

\$18.99
每款

椒鹽雞軟骨
南乳豬手煲
魚香茄子煲
茄子玉子豆腐煲
金沙去頭老虎蝦
椒鹽去頭老虎蝦
秘製去頭老虎蝦
蒜香雞 (半隻)
炸子雞 (半隻)
XO甜豆豬頸肉
XO豆仔豬頸肉
豉汁涼瓜豬頸肉
避風塘豬頸肉
鹹菜炒豬大腸
乾煸四季豆
腐乳四季豆雞片
柱侯蘿蔔牛腩煲
咖喱薯仔牛腩煲

羅漢豆腐煲
豆腐火腩煲
蒜香一字骨
金沙一字骨
士多啤梨一字骨
菠蘿生炒骨
菠蘿咕嚕肉
京都肉排
沙拉骨
麻辣水煮魚
上湯酸菜魚
靈芝菇扒菜芯
北菇扒菜芯
三菇扒玉子豆腐
金沙魚塊
咕嚕斑塊
油泡班球
滑蛋蝦球

豆腐班腩煲
蜜汁牛仔骨
黑椒牛仔骨
椒鹽牛仔骨
XO薯仔牛仔骨煲
涼瓜炒牛肉
豉汁豆仔雞片
涼瓜煎蛋角
涼瓜炆排骨
瑤柱扒小棠菜
蒜蓉芥蘭
薑汁芥蘭
鹹魚蓉炒芥蘭
芥蘭炒牛肉
金銀蛋浸小棠菜
上湯浸菜芯
蒜蓉炒菜芯
椒絲腐乳通菜



貴妃走地雞

\$21.99



萬利來

萬利來超市

營業時間

10am - 6pm

A & P

Asian Supermarket

Tel: 403-228-2828

地址: 405-8120 Beddington Blvd. NW

本超市誠聘
以下職位：
-收銀員

本週特價

全年接受預訂

「鴻運金豬全體」

Sept 26-30, 2025

現預訂金豬全體之顧客，

所有優惠，數量有限，售完即止



送 瑤柱貴妃雞壹隻



鹹香走地雞/
瑤柱貴妃雞

優惠價

\$30.99/隻+GST
(限於星期五、六、日、一)

熟食之選，新鮮美味



花雕醉豬手/佛山燻蹄

\$9.99/磅+GST



涼拌豬耳豬頭皮

\$6.99/磅+GST



菜乾豬骨粥

(限於星期五、六、日、一)
大: \$2.5/杯 +GST
中: \$2/杯 +GST
細: \$1.5/杯 +GST



豆腐火腩飯

\$8.88/盒+GST



片皮鴨三食

一日前預訂優惠價:

\$46+GST 註: 即日取 \$48+GST

優惠 1

(限於星期五、六、日、一)



油菜苗

\$2.39/磅



苦瓜

\$1.99/磅



台灣椰菜花

\$2.29/磅



小芥菜

\$2.19/磅



紅蔥頭200g

\$0.59/包



柿餅(乾)

\$4.79/盒

優惠 2

著數停不了



送 蔥絲及蒸魚豉油
游水鯽魚

\$6.59/磅



新鮮橙

\$1.59/磅



泰蕉

\$1.89/磅



水晶梨

\$1.49/磅



日本番薯

\$2.99/磅



唐生菜

\$1.79/棵



豬筒骨/扇骨

\$1.19/磅



新鮮豬肉碎

\$2.29/磅



西芹

\$1.49/棵



上海白菜

\$1.99/磅



台灣椰菜

\$0.99/磅



茼蒿

\$2.29/磅



鹵水鴨翼

\$3.25/磅



李錦記桂林風味辣椒醬

\$5.69/樽



裙帶菜

\$2.59/包



韓式年糕(芝士/甜辣)

\$1.49/包



青斯泊青口梅/
西梅/藍莓/加應子

\$4.99/2包



周君記酸菜魚火鍋底料

\$1.79/包

店舖更多優惠，歡迎入內選購



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
(更改需額外收費)

全日外賣無任歡迎

\$48

七天營業 10am ~ 10pm



(只限堂食及外賣)
精美甜品
菠蘿鴨粒炒飯
椒鹽青衣球
竹筴羅漢上素
蒜香黃金雞
京都肉排
腰果牛片芋粒
金菇鴨絲羹
XO醬龍鳳球
北京片皮鴨

\$198

超值歡樂宴

精選超值四人套餐 \$103

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 \$158

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

隆重推出 任食自助火鍋 (包湯底)

超百多款火鍋食材均保存於雪櫃
和多種熟食任君選擇。

任飲 橙汁, ICE TEA & LEMONADE 及
每日推出不同夏枯草, 竹蔗茅根及酸梅湯。

星期一至五 午市(Lunch)
11am - 2pm

成人 **\$24.00**

小童 (4~9歲) **\$12.99**

(3歲以下 \$3.99)

特價啤酒
(包括青島及HEINEKEN)

\$5.25 / Each

星期一至日 晚市(Dinner)
5pm - 10pm

成人 **\$34.99**

小童 (4~9歲) **\$17.99**

(3歲以下 \$3.99)

每晚推出任食

羊腩煲
藥膳雞窩

泊車
優惠

火鍋客戶憑當晚5PM後泊
車收據可退換每部**\$3.00**

\$3.00 /Ea Vehicle Parking With Receipt Will Be
Reimbursed To Hot Pot Customers After 5PM.

特價精選小菜

(堂食下午3時後奉送例湯及糖水)
全日供應，堂食外賣無任歡迎

每款 **\$14.95**

特價清蒸蠔每隻

\$4.99

蒜香雞 (半隻)
炸子雞 (半隻)
菠蘿咕嚕肉
京都豬扒
椒鹽豬扒
蒜子豆腐炆腩仔
椒鹽鮮魷
椒鹽魚球
金沙魚球
滑蛋蝦仁
金沙大蝦
美極大蝦
椒鹽大蝦
乾煸四季豆

牛肉芥蘭
鮮魷芥蘭
沙爹雞片炒菜心
豉汁牛肉豆仔
豉汁排骨燜南瓜
羅漢上素
金菇扒玉子豆腐
斑腩豆腐煲
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
沙爹牛肉粉絲煲

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

超值鮑魚宴

精美甜品
菠蘿鴨粒炒飯
清蒸海上鮮
葱香黃金雞
菠蘿咕嚕肉
上湯雙龍蝦 (脆面底)
(南非原隻鮑魚10隻)
蠔皇原隻鮑魚扒時蔬
金菇鴨絲羹
北京金皮鴨

\$288

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



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

福臨門



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

七天營業

Country Hills 總店

400-388 Country Hills Blvd NE, Calgary

825-413-0913

星期一至日 10am - 9pm

403-265-1616

歡樂填鴨席

\$368

- 北京片皮鴨
- 海皇魚肚羹
- 豉汁蒸鱸魚
- 煎香鹽焗雞
- 京都肉排
- 上湯雙龍蝦
- 蟹肉扒豆苗
- 海鮮魚籽炒飯
- 鴨絲炒拉麵

合家呈祥宴

\$468

- 北京片皮鴨
- 福臨門大拼盤
- 金銀玉帶拌海皇
- 鮑參花膠瑤柱雞絲羹
- 薑蔥雙龍蝦
- 宮廷貴妃雞
- 清蒸鱸魚
- 蟹肉扒豆苗
- 蛋白瑤柱海鮮炒飯
- 金菇乾燒伊麵
- 擂沙湯丸

北京片皮鴨三食

Peking Duck 3 course

可選擇掛包(10隻)或薄餅(15塊)

好餐半城

\$49.95



加鴨鬆生菜包

\$8.99



薄餅



銀芽鴨絲炒幼麵



海皇鴨絲羹



掛包



特價 **\$8.95**

灌湯小籠包(8粒)
每日下午三時後供應



\$17.95

秘製中式牛柳
選用亞伯達省A級牛柳



廚師
推介

精美小菜

\$7.95 每款

- 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

- 竹筴羅漢齋
- XO醬炒豬潤
- 避風塘豬扒
- 蔥爆羊肉
- 上湯響鈴浸菠菜
- 牛鬆菠菜
- 滑蛋炒蝦仁
- 四川水煮魚 **勁辣**

九月份

精選特價點心

每日由上午十時至下午三時供應

- | | |
|-------|---------|
| 蟹子燒賣皇 | 馳名鮮蝦腸 |
| 蔥油餅 | XO醬炒腸粉 |
| 沙律明蝦角 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 黑椒牛仔骨 | 荔灣艇仔粥 |
| 蒜香蒸排骨 | 香菇滑雞包 |
| 北菇棉花雞 | 百花釀玉子豆腐 |

每款 **\$4.95**

高級食府，選料上乘，優質保證！



營業時間

星期一至四：下午4時-晚上12時
星期五、六、日：早上11:30-晚上12時
(七天營業)



HARVEST GARDEN 403-453-8489

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



晚飯特價精美小菜 多款 \$17⁹⁹

送

老火靚例湯！糖水！（只限堂食）

堂食/外賣 無任歡迎

十人特惠套餐

四式大拼盤
xo醬花枝螺片
酥炸蝦球（10只）
瑤柱蟹肉魚肚羹
薑蔥龍蝦會

北菇扒時蔬
貴妃雞（一隻）
清蒸游水魚
海皇魚子炒飯
金菇炆伊麵
精美甜品

優惠六人餐

蟹肉魚肚羹
酥炸蝦丸（6只）
蔥薑霸王雞（半隻）

靈菇扒苗王
奶油龍蝦（伊麵底）
清蒸游水魚
瑤柱蛋白炒飯
精美甜品

\$228

\$388

推出多款打冷小菜，打冷宵夜至凌晨12點

歡聚中秋



加拿大亞省卡技利台山會館

HOY SUN ASSOCIATION OF CALGARY

DRAGON CITY MALL

BAY 369, 328 CENTRE STREET S., CALGARY AB T2G 4X6 CANADA

Tel: 403-263-1093

卡城台山會館理事會暨選舉委員會通告

卡城台山會館謹定於二零二五年十月十九日（星期日）下午一時至四時，召開會員大會和選舉第二十一屆理事會。具體安排如下：

一、會員大會及投票地點：卡城台山會館【Bay 369, 328 Centre Street, S. Calgary, 龍城商場三樓】。

二、會員大會議程：

- 1、會務報告；
- 2、財務報告；
- 3、選舉新一屆理事會。

三、選舉人資格：品行良好，盡會員職責和義務，有三個月以上的會齡，繳足會費者，【永久會員免年費】，才有選舉權和被選舉權。

四、凡有選舉資格的會員，請攜帶會員証和繳交會費收據，親臨會員大會，當日領取選票和選舉。

五、參選人條件：凡是有選舉資格的會員，如要參選者，請到本會領取【候選人申請表】一份，填妥并本人簽名後，於10月12日前交回本會，經選委會核實後，才有參選權。

六、會員在會員大會如有提案，請於2025年10月13日前書面提交本會。臨時動議，恕不受理。

謹此敬告

卡城台山會館全體會員【大會薄具茶點招待】

卡城台山會館理事會暨選舉委員會謹告

2025年9月25日

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)
Commerical Manager
商業部經理
bruceliang
@liangcommercial.ca

403-606-0112

生意買賣及餐館租賃/買賣

A2258334 回收中心 (生意轉讓) NEW

- Claesholm, AB, 距離 Calgary 1 小時車程

回收中心生意轉讓! 距離 Calgary 市界僅約一小時車程的 Bottle Depot 業務連物業出售, 經營穩定, 已在當地社區建立良好口碑與固定客源。此項頂即營生意收入穩定, 並具進一步增長潛力, 透過擴展服務範圍或加強市場推廣可提升營收。售價 \$850,000。

A2256756 連鎖披薩店 (生意轉讓) - Calgary, AB

NE Calgary 連鎖披薩店生意轉讓! 品牌知名度高, 顧客群忠誠穩定, 經營多年, 接手即可營運。店舖設備齊全, 營運流程成熟, 地點位於高人流地段, 能見度佳, 並設有充足停車位。該品牌以美味餐單、穩定品質及高效率服務深受顧客歡迎。出售包括所有設備、裝潢設施及品牌使用權, 確保新業主可順利接手。非常適合自營業主或作為投資組合擴展項目, 機會難得! 月租 \$7,000, 售價 \$799,000。

A2250575 咖啡館 (生意轉讓) - Calgary, AB NEW

咖啡館生意轉讓! 位於 NW Calgary 的甜品及咖啡館生意, 營運成熟, 深受顧客歡迎。店舖裝修與設備齊全, 包括三部展示雪櫃、三部咖啡機及三格水櫃等, 適合即頂即營。坐落於人口稠密的社區內, 周邊居民客源穩定, 業務發展具持續性, 非常適合自營業主經營。月租 \$2,000, 售價 \$169,000。

A2250585 連鎖快餐店 (生意轉讓) - Calgary, AB

連鎖快餐店生意轉讓, 位於 West Springs, 坐落於繁華商業廣場, 擁有極高能見度、穩定人流及社區密度優勢。店面面積約 1,200 平方呎, 設備齊全, 包括 12 呎大型招牌位、完整廚房、步入式冷藏及冷凍庫, 營運條件成熟。可選擇繼續現有連鎖品牌模式, 或終止加盟協議, 改為自創餐飲品牌。月租 \$6,800, 售價 \$179,900。

A2242666 餐廳 (生意轉讓) - Calgary, AB NEW

餐廳生意轉讓! 這家經營穩定的連鎖披薩及炒冰淇淋店設備齊全, 品牌知名度高, 擁有穩定顧客群。店舖位於車流量大、能見度高的黃金地段, 設有充足停車位。生意轉讓包含所有設備、裝潢設施及品牌權益, 方便買家順利過渡經營, 接手即營運! 透過延長營業時間及發展外燴服務, 具進一步增長潛力。售價 \$165,000。

A2246188 飲品店 (生意轉讓) - Calgary, AB NEW

即頂即營飲品店生意轉讓! 位於繁忙商場內, 人流量大, 並有強勢主力店帶動, 停車位充足。店面面積逾 1,100 平方呎, 裝修現代, 設有座位區, 並附齊所有必需設備, 可即刻投入營運。店舖正對面為一所高中, 周邊為大型住宅區, 客源穩定並擁有忠實顧客群。非常適合自營業主或投資者進入受歡迎且持續增長的飲品市場。黃金零售地段, 難得商機, 不容錯過! 售價 \$100,000。

A2191607 烘焙店 (資產出售) - Kensington, Calgary

位於 Kensington 的烘焙店資產出售! 店內設備齊全, 大部分烘焙必需品已準備就緒, 只需整理裝修與設備採購, 讓您輕鬆上手, 直接開始營業! 店舖周圍人口密集, 商業氛圍濃厚, 是打造品牌並吸引客流的理想地點。年租 \$35/平方呎。售價 \$99,000。



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



微信公眾號
LIANG 商業地產
卡爾加里唯一之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

Commerical Property & Business Sale
www.liangcommercial.ca
(中、英文)

A2255237 餐廳/物業 (出售) NEW

- Fort Macleod, AB, 距離 Calgary 2 小時車程
餐廳/物業出售! 位於 Fort Macleod 歷史街區黃金地段, 建築建於 1909 年, 外觀為罕見砂岩結構, 極具觀賞價值與歷史意義。餐廳由夫妻倆經營逾 30 年, 無需員工即可順利營運, 現因退休出售, 是難得一見之投資機會。餐廳位於主層, 設有商業廚房與 48 個座位, 營運穩定、口碑良好。二樓為獨立住宅, 配備 4 間臥室、2 間客廳、廚房和衛浴。後方設有獨立車庫, 另有大量公共停車位, 生活便利。該餐廳每年淨利超過 15 萬加元, 僅營業每週五天, 業主每年均能享受多季度假。三十年累積的品牌信譽與忠實客戶群, 為新買家提供堅實基礎。此物業集居住、自營與投資於一身, 極具增值潛力。售價 \$549,000。

A2249535 酒吧/物業 (出售) - Clive, AB NEW

酒吧生意轉讓連物業出售, 此即頂即營生意結合餐飲、酒水、VLT 以及娛樂多元收入。隨附超過 \$200,000 價值的餐廚、酒吧及娛樂設備套裝。餐飲設備包括商用爐具、炸爐、燒烤系統、雪櫃/冰櫃、玻璃清洗機、洗碗機及消毒機; 酒吧設備有啤酒冷藏系統、射手酒吧及小型用具; 用餐區設有 30 張桌子、100 張椅子、20 張吧台椅及戶外傢俱; 娛樂設備包括電視、音響及廣播系統, 以及監控攝影機。物業以良好口碑、舒適氛圍及多元收入來源著稱, 投資價值極高。庫存額外按成本計算。售價 \$799,000。

A2243911 酒吧 (生意轉讓) - Calgary, AB NEW

位於繁忙高車流街道的成熟酒吧生意轉讓, 擁有穩定客群並配備 3 部 VLT 遊戲機, 大幅提升營收。室內可容納約 130 人, 另有 30 座露天雅座。資產出售, 機會難得, 必須親臨參觀! 月租 \$6,900, 售價 \$159,900。

A2221927 酒舖 (生意轉讓) - 1642 11 Avenue SW # 130, Calgary

酒舖生意轉讓! 該店營運穩定, 獲利良好, 管理流程完善, 無論是尋求被動收入的投資者, 或想親自經營酒舖買家, 皆為理想選擇。營業即上手, 免繁瑣開業準備。售價 \$435,000, 機會難得。月租 \$6,600, 售價 \$350,000。

商業物業/土地出租買賣

A2258344 商業單位 (出售) - Calgary, AB NEW

商業單位出售! 絕佳投資機會, 位於繁忙成熟廣場內的商業單位, 地段能見度高、人流穩定。物業附帶已發展完善的二樓空間, 設有一間辦公室及大廳, 共四間洗手間, 並在辦公室內配置一間完整浴室及四間半浴室。上下兩層現均租予可靠租戶, 為買家提供穩定且安全的租金收入。售價 \$2,190,000。

A2255212 加油站物業 (出售) NEW

- Lethbridge, AB, 距離 Calgary 2 小時車程
Lethbridge 著名品牌加油站物業出售, 地點優越, 佔據全鋪設轉角地段。物業於 2016 年已升級, 配備全新雙層玻璃纖維油缸、油泵及加油亭, 功能完善且外觀良好。現有燃油合約即將到期, 為新買家提供靈活選擇。場地空間充足, 具備擴建大樓面積的潛力, 可迎合日益增長的需求。此物業集品牌效應、穩定業務及發展空間於一身, 是投資與經營兼備的理想選擇。售價 \$1,990,000。

A2253321 零售/商辦物業 (出售) NEW

- #142, 1518 Centre Street NE, Calgary
零售/商辦物業出售! 位於需求殷切的 Madison Building, 難得釋出的零售/辦公室分層單位。物業坐落於 Crescent Heights 黃金地段, 正對 Centre St, 擁有極高車流與人眼曝光度。此即頂即營單位靈活性高, 可單獨購買一個單位, 或多個合併以符合您的需求。步行可達公共交通, 數分鐘車程即至市中心核心區域。

A2253378 倉庫 (出租) - #150, 10615 48 Street SE, Calgary NEW

倉庫出租! 精心維護的優質商業倉庫單位, 設有約 3,352 平方呎倉庫區及二樓約 1,001 平方呎辦公室, 合共約 4,353 平方呎實用空間。單位配備大型玻璃幕牆辦公室、辦公室內淋浴間及主層保安百葉窗等設施。物業位於 East Shepard 工業區, 鄰近 Barlow Trail, 52nd Street, 距 Deerfoot 僅 5 分鐘車程。倉庫樓底高達 20 呎, 設有 200 安培電力及 14x14 呎大型車道門。年租金 \$14/平方呎。



Enoch Lui 國·粵·英語
403-512-8140
enochlui
@liangcommercial.ca



Quentin Wang 國·粵·英
780-952-6881
quentinwang
@liangcommercial.ca

A2259036 工業物業 (出售) - Irma, AB NEW

工業物業出售! Irma 難得釋出的工業物業佔地約 7.60 英畝, 包含兩棟獨立建築, 適合多種工業相關用途, 具高度靈活性及價值。物業緊鄰 Highway 14, 地點優越, 交通出入及能見度俱佳。建築物包括一棟於 2001 年建造、面積約 4,625 平方呎的建築, 以及一棟於 2014 年建造、面積約 14,000 平方呎的建築, 均提供實用且多用途的格局。物業可即時交付, 極為適合買家立即投入使用。售價 \$799,000。

A2254731 商業物業 (出售) NEW

- #1, 160 Landing Hewlett Park Landing, Sylvan Lake, AB
位於 Sylvan Lake Hewlett Park Landing 的商業物業出售, 現有裝修完善, 可繼續用作美容服務, 亦適合專業辦公、零售或個人服務用途。現由美甲店承租並經營成功, 租約至 2025 年 9 月 30 日, 10 月 1 日起可提供空置交付, 適合自用或投資。當地人口已超過 16,000 並持續增長, 受惠於新住宅發展、旅遊增加及對商業服務的需求提升, 帶動更高能見度、人流及投資安全性。售價 \$280,000。

A2253407 三單位商業物業 (出售) NEW

- 223 6 Street Beiseker, AB
三單位商業物業出售, 集投資回報與自用潛力於一身。物業目前有兩個單位已租予長期租戶, 提供穩定租金收入。第三個單位則具備高度靈活性, 內設兩個廚房、三間浴室、獨立加熱雙車位車庫及私人戶外空間, 非常適合業主自用經營, 同時收取其餘單位租金。這種物業不僅能保障穩健現金流, 更具備長遠升值及租客組合多元化的潛力。售價 \$435,000。

A2252325 商業物業 (出售) NEW

- 10808 100 Street Grande Prairie, AB
高曝光度商業物業出售, 現有知名快餐連鎖品牌租戶進駐, 為買家提供穩定可靠的租金收入。物業佔地寬廣, 交通出入便利, 地點優越, 另包含一部分空置土地, 具備極大開發潛力。未來可增建商業廣場或額外單位, 進一步增加收入來源。此物業非常適合投資者, 既可享受現時穩健現金流, 又具備長遠增值空間。售價 \$1,990,000。

A2252575 洗車場物業 (出售) - Drumheller, AB NEW

洗車場物業出售! Drumheller 投資良機, 位於繁忙旅遊小鎮中心的 4 車位洗車場連物業出售。此業務經營多年, 獲利穩定, 需求持續上升。近期已升級至全新刷卡付款系統, 為顧客帶來更大便利。物業另附一棟空置建築, 具備無限潛力, 可改建為自動洗車場、汽車維修店、自助洗衣店或其他相關業務, 拓展收入來源。現任業主並未積極參與日常營運, 為新買家提供極佳機會, 若親身管理可進一步提升銷售及收益。售價 \$519,000。

A2149217 自助洗衣店/便利店 (出售) - Calgary, AB NEW

距離卡加利 1.5 小時車程的自助洗衣店出售! 店內同時設有便利店及炸雞外賣, 並附帶物業管理, 週間營運狀況良好的店舖具備進一步發展潛力, 可利用空置空間開設洗車業務。多元化經營, 利潤可觀, 投資良機不容錯過! 售價 \$629,000。

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。
- 必須有動力和責任感及注重細節。
- 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

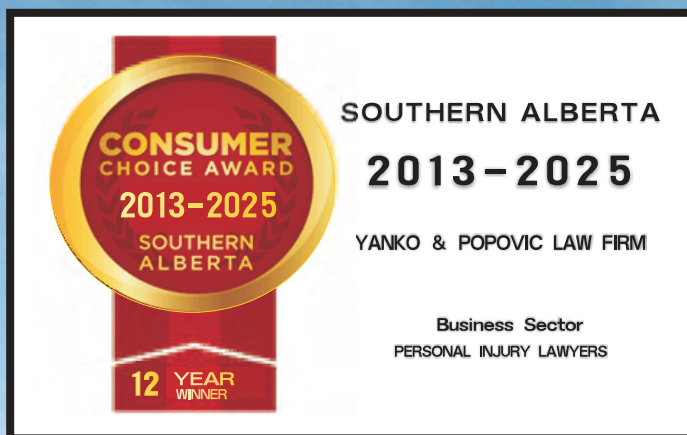


Y&P

www.yankopopovic.ca

DAVID YANKO
楊大偉律師樓

KC . Barristers . Solicitors



多謝各界人士的認同及支持！
**本律師樓連續十二年榮獲
 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)



戚育民

Rick Qi

Double Centurion Producer

www.rickqi.com



Livingston

walkout
全新

Livingston

西北區，獨立屋，兩層，2340呎，全屋upgrade，樓上4睡房，主人房有靚雪山景，Bonus Room。2.5浴室，主層9呎，LVP地板，大客廳，另有客房/辦公室，廚房及浴室雲石檯面，大陽台，Walkout土庫，設計寬敞，前進雙車庫，交通方便。

\$859,900

全新

Livingston

西北區，平房獨立屋，980呎，主層2睡房，共3全浴室，土庫分門出入已經完成。另有2睡房，全浴室，大客廳，主層9呎，廚房及浴室雲石檯面，LVP地板，設計寬敞，交通方便，投資自住佳品。

\$639,900

西北區 Panorama Hills

獨立屋，兩層，近1400呎，3睡房，2.5浴室，大客廳，特大陽台，設計寬敞，近學校，巴士，餐館，商場，交通方便。

\$569,900

生意連物業 Skyline West

3660呎工業廠房，22呎高樓底，有工作室，會議室，2個廁所，另加330閣樓，大量停車位，現在穩定生意，東主退休割愛，可改作其他生意。

\$899,900

市中心 East Village

市中心柏文，兩睡房，一全浴室，9呎樓底，廚房及全浴室，雲石檯面，大陽台，步行至圖書館，輕鐵站及Studio Bell，交通方便，投資自住佳品。

\$259,900

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。

\$614,900



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



Larry Tang

COMMISSIONER FOR OATHS

The Real Estate
Company

服務卡城房地產
超26年經驗

工商業地產

生意租約買賣

投資物業生意

買賣房地產

COMMERCIAL & RESIDENTIAL. **403-630-4288**

① 新上市 西北Thornclyff，獨立平房，全新裝修，主層客廳、飯廳、三大睡房及一全廁，下層全裝修，另有一大客廳、一睡房及全廁，可分門出入，屋後有一特大單車房，地大，位內街，近巴士。

(6216 4 street, NE.) **\$629,900**

② 西北區，SAGE HILL，全新管理城市屋，兩層，1093呎，兩套房，兩個半全廁，前進單車房，近新大統華。

\$409,900

③ 新上市 西北新區，LIVINGSTON，全新柏文大廈，四層高，兩房，一全廁，地下停車位，約580呎，只數分鐘可達大統華。現有\$10,000特價優惠，請盡早預訂！

\$259,000

④ 南面小鎮Okotoks，離南邊卡城約20分鐘車程，兩商業舖位物業，有現成租客，18號物業，平房式，800呎，另外20號物業，前商舖兩層式，後住宅平房，一睡房，大客廳，廚房及一全廁，面積合共1670呎，合法前舖後居物業，位市中心主街。

(18 MCRAE ST : ~~\$499,000~~ & 20 MCRAE ST : **\$599,000**)

⑤ 唐餐外賣店，位於東北Whitehorn區，1200呎，店主經營多年，生意好，租金平，新店主可加做堂食（現只做外賣）地點好。

開價 **\$159,900**

⑥ 西北靚區Bridlewood，老字號，日本餐館，位於大廣場，約2200呎，80座位，生財器具齊全，生意好，租金約\$8000/月，店主經營多年。

開價 **\$399,000**

① PANORAMA HILLS

柏文582呎單位，高層，保養好，地點[包一室內車位，步行5分鐘至301巴士總站，超市，福臨門餐館等。

\$235,000

② CRESCENT HEIGHTS

近市中心靚地，市中心景色，背靠綠草地，可以起4個城鎮屋加4個合法出租土庫。

\$1,099,888

③ 市中心靚地

450呎X120呎，靚地，位於mission Road Sw，近地鐵站。

\$10,000,000

④ 唐人街柏文

一房單位，512呎，建於2013年，包室內車位，有健身房，電影院，市中心景色。

\$279,900

⑤ COVENTRY

平房，Bungalow, 1088呎，3睡房，1.5廁，保養好，土庫部分完成，雙車房。

\$525,000

⑥ EVANSTON

2層單位，1700呎，3睡房，2.5廁，雙車房，近學校巴士，土庫沒有完成。

\$610,000

⑦ PANORAMA

2層，2100呎，全屋共5睡房，3.5廁，2廚房，WALK-OUT土庫全完成有廚房，全廁和2睡房，前進雙車房。

\$769,000

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。

\$850,000



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 Award of Merit
 Lifetime Achievement Award

REMAX

Realty Professionals

Amy Long
梁詠媛
403-540-1688



地址: #10, 6020 1a Street SW Calgary, AB T2H 0G3

新上市 兩層獨立屋, 3+1 睡房, 3.5浴廁, 設計開揚, 廚房選用石英檯面, 土庫全裝修。雙車庫。 \$628,000	Crescent Heights 位於1623 Centre Street NW #250 新亞洲商場。 \$ 250,000	NW Royal Vista 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。 \$ 299,000	新上市 Eau Claire 928呎市中心河景豪華condo, 2睡房, 2浴室, 帶車位, 超豪華配套, 近一切市中心設施。 \$ 850,000	新上市 NW Citadel 1736 呎獨立屋, 3+2 睡房, 2.5 浴廁, W/O 土庫完成。 \$715,000	Tuscany 二層獨立屋, 1574平方呎, 3睡房, 2.5浴廁, 靠近學校、公園。 \$675,000	唐人街鴻圖商場 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。
新上市 SW Haysboro 716-呎, 3睡房+書房, 1廁, 步行可至Ctrain站, 帶空調, 地下車位。 \$259,000	新上市 SageHill NW 柏文 兩睡房兩浴廁 \$329,000	唐人街商舖 位於唐人街中心商場零售舖, 人流廣, 784呎。 \$250,000	唐人街商舖 位於市中心唐人街, 繁忙購物中心內。 \$249,000	市中心零售商舖出售 位於市中心 Cochrane 1000呎繁忙商場零售商舖。 \$375,000	唐人街商舖 位於唐人街中心繁忙商場零售商舖, 人流廣283呎。 \$88,888	唐人街商舖 位於唐人街中間地段多間零售商舖, 交通方便, 人流廣, 合各類零售生意。 \$79,000 - \$130,000 可買可租

INSURELINE BROKERS (CLEAR CUT)

#203, 1109 - 17 Avenue SW, Calgary, AB T2T 5R9
 www.insurelineclearcut.com

專業保險代理
 為您提供一站式全線保險服務
 HOME / AUTO / TRAVEL / COMMERCIAL

Pete Fung CIP, FCIP, CRM
 TEAM LEAD / INSURANCE BROKER
 GENERAL INSURANCE
 (825) 413-1338
 (403) 850-2883
 pete.fung@insureline.com

Lily Leung
 INSURANCE BROKER
 (825) 413-1336
 lily.leung@insureline.com

我們代理以下保險公司

代客管理物業

溫哥華房地產買賣

JULIA YAN

麗珠

手提: **403.700.5676**
 Email: juliayan@yahoo.com

新上市 Montgomery NW 豪華醫療/專業辦公樓出售。超12,250 呎, 配23個地下暖氣停車位和2個室外停車位。2019年建。提供賣方回租選項, 價格可談。位於16 Ave NW Calgary, 近Foothills醫院, 卡城大學, 奧林匹克公園, 購物中心。 開價: \$7,880,000	新上市 Beddinton NW 半邊孖屋, 無管理費, 超大獨立雙車庫, 土庫裝修完成, 主層2睡房, 土庫2睡房有廚房, 分門出入。步行可至車站、TD銀行、中央街, 位置極佳。 開價: \$499,900	Signal Hill SW 雙層獨立屋, walk-out土庫, 好風景, 5睡房, 3.5間浴 開價: \$999,000
Sage Hill NW 2睡房柏文公寓, 包2停車位, 步行至大統華, 車站, 近Portons。 開價: \$339,900 \$299,900	Marlborough NE 雙層排屋, 3睡房包2停車位, 步行可至Marlborough Mall, 公車, 步行至C-train站。 開價: \$329,900	Sage Hill SW 3樓condo, 地段, 1睡房, 包一地, 步行至Walmart和車站, 近大統華。 開價: \$269,900

CALGARY TOURS

814 Centre St. N Calgary
(中央街北夾7跟8Ave 獅子橋北,黃金商場內)

SINCE
1994

歡樂旅遊

所有團隊由專業廣東話/
普通話導遊全程照顧
更多精采行程 請來電
或上網查詢

掃一掃
聯絡歡樂旅遊客服獲得更新資訊
旅遊專線: 403-276-7816
whatsapp: 587-973-0687
www.calgarytours.ca

SCAN ME



親臨現場報名任何旅遊團, 即可獲贈精美禮品一份! 數量有限, 送完即止, 欲報從速。歡迎您前往本公司官網預訂與付款, 快速、便利又安全! JR PASS + 特價機票 + 旅遊團/郵輪 + 各地酒店 + 旅遊保險 + 各式巴士出租 + 代辦中國簽證 + 各國客製行程

落基山冬日行程開催

- 班夫冬季雪趣溫泉1日遊 原價\$119 11月 早鳥價 每人 \$109
- 露易絲湖優鶴國家公園1日遊 原價\$149 9-10月 最低價 每人 \$49
- 班夫國家公園深度1日遊 原價\$149 9-10月 最低價 每人 \$49
- 落基山賞雪2日遊(RO02W) 特別優惠 最低價 每人 \$245
- 落基山賞雪浪漫3日遊(RO03WF) 早鳥優惠 最低價 每人 \$465
- 落基山全覽4日遊(RO04A) 早鳥優惠 每度 最高 折\$600
- 落基山深度5日遊(IRO05A) 早鳥優惠 每度 最高 折\$600

舞動秋日 和風賞楓盛宴

九大賞楓勝地 盡賞日本秋色浪漫
東京/箱根/山梨/長野/高山/名古屋/京都/大阪
11天9晚 只此一團 11月20日出發
雙人房 每位USD\$2999起



卑斯省醉美溫泉3日

天然溫泉 探索庫特尼山林美景 卡加利往返
出發日期: 10月11日(星期六) 只此一團 保證出發
尼爾森小鎮, 沃斯溫泉, 庫塔尼湖波輪及瑞迪恩溫泉
4人同行, 每位低至 \$270 把握長週末, 輕鬆出發 剩餘少量團位, 報名要快

夏天說再見, 秋色正盛開, 出發吧

- 多倫多亞加華火車賞楓 5, 6, 9 天遊 每位CAD\$579起
期間限定9月23日-10月17日
- 日本東京大阪7天5晚 每位USD\$999起
期間限定 10月18, 25日, 11月1, 8日
- 九寨溝成都樂山峨眉山7日 每位CAD1099起
期間限定 10月9, 16, 23日



超值郵輪

諾唯真郵輪 - 諾唯真之星號

2026年5月18-31日
冰島 挪威 蘇格蘭 英國之旅
含來回機票, 2晚冰島酒店, 10晚郵輪, 碼頭接送及稅



內艙房 每位 \$3690起

維珍郵輪 - Brilliant Lady

2025年11月18-28日
邁阿密 多明尼加 波多黎各 聖馬丁島
含來回機票, 2晚邁阿密酒店, 8晚郵輪, 港口稅及機場稅



內艙房 每位 \$2090起

公主郵輪 - 太陽公主號

2026年4月14-28日
雅典 聖托里尼島 西西里島 巴塞隆拿
含來回機票, 3晚雅典及3晚巴塞隆拿酒店, 7晚郵輪及稅

內艙房 每位 \$3490起

玩盡中國大江南北 保證二人成行

- 【超值】潮汕高鐵廣東美食7天 \$269起
- 【美食】香港廣東美食8天 \$599起
- 【精選】張家界鳳凰古城7天 \$999起
- 【舒適】高鐵九寨溝成都超豪華7天 \$999起
- 【美景】雲南大理麗江7天 \$1099起
- 【全新】武漢黃鶴樓三峽郵輪6天 \$1099起
- 【純玩】西藏拉薩5天 \$1399起
- 【享受】北京西安長江三峽10天 \$1599起

輕鬆環遊全世界

(不含往返機票)

- 【特色】日本和風溫泉7天 USD\$999起
- 【超值】韓國5天 CAD\$1088起
- 【魅力】星馬雙城7天 USD\$1099起
- 【奢華】中東杜拜阿布扎比7天 CAD\$1898起
- 【享受】東歐6國12天 CAD\$3288起
- 【推介】北非摩洛哥9天 CAD2699起

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

報旅行團 / 辦理簽證 / 買機票, 送上網!

回國可以上Gmail、Google 等外網

Banff Jasper 落基山本地巴士團, 五人成團!

加東加西美東美西 Las Vegas套餐, 全球各地郵輪

全球上網卡

\$10起

加拿大護照換發, 墨西哥臨時永久居民申請

照相、簽證、搭車、機票、旅行團、上網手機卡一條龍

中國簽證(填表、拍照、乘車、代取件) \$20起

大陸護照 \$120 (加稅)

香港護照 \$180 (加稅)

加拿大護照換發 \$120 (加稅)

美國簽證 • 申根簽證
英國簽證 • 日本簽證
韓國簽證 • 澳洲簽證

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 各類宣誓

昌平麵家

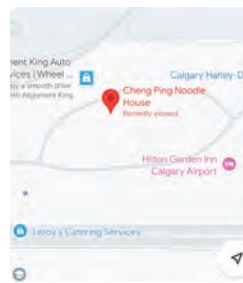
CHENG PING NOODLE HOUSE

地址: 2197 Pegasus Way NE Calgary

電話: 403-291-3681

營業時間

星期一至五: 10am-4pm
星期六, 日休息



二十多年專業製作:

歡迎訂購

雲吞麵, 上海麵, 炒麵, 拉麵等各類新鮮麵食及雲吞皮, 餃子皮, 燒賣皮, 蛋捲皮等各種皮類。



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 PLAZA 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

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, 2024

PAUL SY 403-818-1899
BRYN PASION 587-436-1235
ZONIA PASION 403-796-4488
PETER PASION 403-702-4205

New

NW University District

全新首住頂層單元, 427呎, 時尚舒適便利, 1睡房, 4pc浴室, 帶1地下停車位。時尚大理石檯面, 內嵌式冰箱, 洗碗機, 高級櫥櫃。開放式設計, 大窗。位置絕佳, 近商場, 餐廳, 公園, 綠地, 到卡大, Market Mall, 醫院等僅幾分鐘路程。

\$365,000

New

NE Skyview Ranch

主層condo, 2睡房, 1浴室, 帶一地下暖氣停車位, 全新粉刷, LVP地板, 大櫥櫃。位置絕佳, 近學校, 公園, 商場, 餐廳, 車站幾分鐘可達。近主幹道。

\$249,900

New

NE Marlborough

1430呎雙層排屋, 3寬敞睡房, 2全浴室, 客廳帶大窗, 適合家庭和投資客。土庫完全裝修帶額外第四間睡房, 全廁, 書房, 提供居家辦公, 健身, 額外儲物空間。近學校, 商場, 車站, 主幹道, 位置優越。

\$380,000

New

SE Mahogany

獨立屋, 寬敞5睡房+3.5浴室, 253呎生活空間, 全屋現代設計, 適合家庭。寬敞生活區, 雙車庫, 廚房帶儲藏間, 性良好, 出行便利。帶4pc浴室和步入式衣櫃, 4pc浴室, 土庫裝修帶額外睡房皆帶步入式衣櫃, 另一個pc浴室, 位置絕佳, 近湖泊, 河灘, 步道, 名校, 商店, 餐廳等一切設施。

\$645,000

NW Nolan Hill

3層邊套排屋, 低condo fee, 1750呎, 3睡房+書房, 2.5浴室, 超大連體雙車庫, 正對後院。寬敞餐廚, 生活區, 私人露台可BBQ。位置絕佳, 近商場, 娛樂, 車站, 遊樂場。

\$519,900

New

NE Temple

Bungalow, 2507呎生活空間, 3+2睡房, 3全廁, 連體雙車庫+雙車位, 寬敞生活區, 採光良好, 帶壁爐, 雙露台。土庫裝修完成, 帶娛樂室和額外壁爐, 3睡房, 全廁, 書房。位置優越, 近學校, 公園, 商場, 車站等設施。

\$650,000

New

NW University District

全新1睡房+den公寓, 位於大學社區, 581呎, 格局明亮, 高檔配套家電, 廚房。帶私人陽台, 主臥帶步入式衣帽間, 可通往4pc浴室, 帶產權的地下車位及儲藏間。社區內商店, 公園等設施眾多。近卡大, 商場, 醫院, 市中心。

\$390,000

SE Mahogany

獨立屋, 完工面積2077呎, 3+1睡房, 3.5浴室, 中央空調, 全新安裝太陽能系統, 獨立雙車庫, 前後兩大deck, 寬敞生活區, 土庫完成帶分門出入, 帶1家庭房及額外睡房, 全廁。位於Mahogany中心, 近湖泊, 河灘, 步道, 遊樂場, 商業區。

\$639,900

SW Alpine Park

全新獨立屋, 前showhome, 1740呎, 3睡房+書房+娛樂室, 2.5浴室, 獨立雙車庫, 中央空調, 9呎天花, 豪華裝修的寬敞生活區, 餐廚區, 大rear deck, 土庫分門出入, 樓上帶洗衣間, 主臥是套房。位置優越, 近公園, 各類設施, 適合大家庭。

\$679,913

SE Rangview

24年, 153呎, 獨立屋, 3大睡房, 5浴室, 主層開放式設計, 生活區充足, 中央空調, 電器, 可燒烤, 位置優越, 近公園, 步道, 家庭便利設施等。

\$569,900

Moby 為您的事業提供全力支持與保障

專屬光纖網路、電視、語音方案及監控攝影系統, 速度快、超穩定, 再加上無可比擬的專業服務, 打造極致體驗。

Moby 是一家總部位於卡加利的加拿大電信公司。我們擁有專屬的光纖網絡, 提供高速上網、電視、語音服務及監控攝影機解決方案, 憑藉本地即時支援與具市場競爭力的價格, 深受客戶信賴。

提供中文 (廣/普) 及英文服務!
 請聯絡客戶經理: **Kevin Wong**

825.437.9745
 kevin@getmoby.com
 www.GetMoby.com/Business

INDEPENDENT FIBRE INTERNET. TV. VOICE.

HearingLife

4.7 ★★★★★ nps.today 基于加拿大超过48,700条评论¹

依然聆听 & 继续享受

购买前可享 30天免费试用 节省高达\$1,700 立即体验免费听力测试*

服务本地社区逾10年 卡尔加里有10多家听力保健诊所

1-888-319-2809 促销码 **NSP-TRLD-CACH** 网上预约 **HearingLife.ca/Try**

*为19岁及以上的成年人提供全面的听力评估, 费用全免。评估结果将会以口头形式告知您。根据您的身份, 如果请求复制听力报告, 可能会收取管理费。部分条件适用, 具体情况请咨询诊所。优惠截止日期: 2025年10月31日 来源: review.nps.today/r/HearingLife-Canada.

北美特惠旅行團

加西	加西冬季3-4天遊	\$268起
	美國西雅圖冬季2天精遊	\$318起
	船遊庫特尼3天	\$398起
	托菲諾納奈莫市三天生態遊	\$438起
	卡進溫出 落基山,溫哥華精彩3-4天	\$469起
	基隆拿大白山滑雪度假村3日遊	USD\$228起
卡進溫出 落基山,溫哥華深度4-5天	\$949起	
洛磯山之光 豪華觀景火車五天遊	\$3258起	

加東	尼亞加拉大瀑布全景1日遊	\$80起
	渥太華,滿地可,魁北克 加東經典3天遊	\$248起
	夏季加東5/6天經典遊	\$570起
	夏季加東 海洋省 9/10天經典精選遊	\$1047起

黃石	黃石深度6日遊	USD\$678起
	黃石公園總統巨石5/6天精華遊	USD\$719起
	黃石公園大浩湖豪華6/7天團	USD\$819起
	黃石公園美西豪華8/9天團	USD\$1119起

亞加華 & 阿尚昆

火車賞楓5/6日遊

4人房 \$580起

精選「賞楓」列車-從全北美洲國會江楓賞景最佳地
「亞加華大峽谷」(由「阿尚昆」兩地火車觀賞點)
提升入住4星豪華酒店

北美特惠旅行團

美西	錫安+布萊斯+羚羊彩穴4日遊	USD \$202起
	東南雙峽4-5日遊	USD \$398起
	舊金山往返 海岸星光號7日遊	USD \$898起
	西南巨環套餐團 洛杉磯/拉斯維加斯進出	USD \$688起

美東	美東精華4/5/6日(買2送2)	USD \$154起
	美東經典6/7日(買2送2)	USD \$249起
	奧蘭多超值5-9日遊	USD \$859起

夏威夷	夏威夷歐胡島+火山島+茂宜島 6/7日遊	USD \$1378起
-----	----------------------	-------------

金秋花酒一日遊

2025年9月27日/10月4日
看狼狗/賞秋葉/品紅酒

\$99 買一贈一

冬季龍彩黃刀極光

2025/12/01-2026/04/15 天天出發

\$988

透明玻璃屋, 飽看數星星, 等極光!
狗拉雪橇體驗, 感受馳騁雪原的速度
特別贈送主題極光拍照服務

洛基山夏季1日輕旅行, 5日深度遊

洛基山班夫+露易絲湖+夢蓮湖1日遊(買1送1)	\$98
洛基山哥倫比亞冰原1日遊(買1送1)	\$138
華特頓湖國家公園1日遊(買1送1)	\$138
洛基山傑士伯國家公園2日遊	\$343
洛基山班夫+優鎮+冰原3日遊	\$647
洛基山班夫4日遊	\$907
洛基山精選5日遊	\$1157

特定日期1日團
買一贈一優惠中

冬季旅行團 正在熱賣中

班夫/優鎮/氣泡湖

\$109

1-3日團隨心選

數量有限, 先到先得

亞省 南部秘境與 日式庭園 一日遊

限定! **\$48/人**

出團日期: 10月4日/10月11日

主要行程: 倫德布雷克瀑布/Nikka Yuko日式庭園/Oldman River啤酒廠

回中國直航開通, 機票特價發售中!

相關行程及價格, 敬請電話諮詢

亞洲旅行團

超值團	純玩團	東南亞亞團			
鉑金江南7日	\$0	香港3日	\$499	台灣環島全景6天	\$699
璀璨金鑽江南奢華8日	\$0	北京4日	\$799	繽紛日本6日	\$998
北京5日/北京6日	\$199	張家界 鳳凰6日	\$799	韓國5日	\$1088
雲南大理麗江香格里拉7日	\$279	東北四大名城 長白山6日	\$899	韓國日本10日	\$1998
潮汕高铁 廣東美食7日	\$269	西藏5日-洲際酒店特別版	\$1399	泰國清邁5天遊	USD529
香港大灣區 珠江美食8日	\$599	重慶 三峽遊輪6日	\$1099	巴厘島6日	USD649
張家界 鳳凰古城7日	\$279	北京西安上海8日	\$1499	新加坡馬來西亞7日	USD1099
海南 海口博鰲三亞6日	\$499	絲綢之路 傳奇東方高鐵7日	\$1699	越南胡志明市河內7日	USD1329

保險代理

Allianz | Manulife

營業時間: 週一至週五 上午 10:00- 下午 06:00
週六 上午 10:00- 下午 03:00

專辦: 機票/國內外旅遊/郵輪/訂酒店/觀光交通
代辦簽證: 中國/越南/澳洲/美國 ESTA, EVUS

Tel: (403)237-5455 龍城商場一樓
Tel: (403)230-0220 聯達商場二樓
Tel: (604)284-0283 烈治文 溫哥華
Tel: (604)659-8888 素里 溫哥華
北美免費電話: 1-877-663-3948 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

汎亞旅遊 CAVA

PANASIA Holidays Travel 珈華旅遊

瑞明 聯誼會

花好月圓 佳節 中秋

可預先安排『麻雀腳』舊章, 新章 跑馬仔, 台灣牌, 檳牌... 等等 (歡迎致電)

電話: (四零三) 二六三八六九九
華埠五豐商場內
24小時七天開放

綠蜂膠作為天然的控糖利器, 以其獨特的成分從多方面, 實現高效控糖、穩糖, 真正做到一步到位!

輕鬆降糖穩糖

高效控糖一步到位!

野花牌綠蜂膠™

選擇唯一官方認證的巴西綠蜂膠 無副作用, 自然、安全!

- A 有助於維持心血管健康
- B 有助於維持健康的血糖水平
- C 有助於促進健康的葡萄糖代謝
- D 幫助促進健康的膽固醇/甘油三酯

降糖是關鍵! 綠蜂膠作為天然輔助品被越來越多的人用於血糖管理之中。

綠蜂膠中豐富的多酚和黃酮類化合物能夠有效的幫助及降低血糖。

高血糖患者若長期血糖波動大, 易引起併發症, 血糖穩定至關重要!

綠蜂膠中富含的梓醇和蝶蕈類物質具有抗炎作用, 從而有效減少血糖波動。

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

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

www.KingofRestaurants.com



廿一世紀百福地產有限公司

Each office is independently owned & operated.

#1

餐館皇帝



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 陳文
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 甲舖按摩店**
市中心旺盛地段, 按摩及甲舖面積約1850sqft, 裝修開朗大方, 現有兩間房出租多年, 每間房租金\$1,200元, 生意好穩定, 每月營業約\$15,000, 工具多, 保養好, 叫價\$89,900

2 埠仔餐館
小鎮小型餐館, 離卡城約15分鐘車程, 裝修中上, 發展潛質高, 22座位, 租平, 約長, 生意好, 穩定每日生意約\$1500, 工具齊保養好, 叫價\$149,900

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, 利潤佳, 工具多保養好, 東主經營超過20年, 另有特大投資。叫價\$199,900

4 NE唐餐館
位於東北人流量密集區唐餐館, 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

5 N 越南餐館
位於西北近Deerfoot Trail 越南餐館, 東主花近\$30萬setup。30座位, 發展潛力無窮, 裝修大方得體, 生意好穩定, 生意每日超過1千元, 停車位足, 工具如新, 保養好, 東主人手不足, 割愛出讓。叫價\$128,000

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

7 旺舖出租
位於Airdrie 最佳地段, 發展潛力高, 面積4877呎, 租平, 適合各行各業, 請來電。

8 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。

9 髮廊按摩及甲店
中央街北近大馬路, 裝修中上, 地點佳, 發展潛質高, 裝修大方, 租平, 工具多, 保養好。叫價\$79,900

10 修理及油漆房
地點佳, 發展潛質高, 汽車及獨特油漆房, 面積約3771 sqft, 有兩間office 和特大的over head door, 適應於多用途發展。叫價\$1,150,000

11 NE唐餐館
東北最佳地段中餐館, 裝修中上, 大方得體, 發展潛質高, 約100座位, 生意好穩定, 年報約45萬多, 車位足, 工具多, 保養好。叫價\$228,000

12 NE中泰餐館
位於Edmonton Trail最佳地段, 近中心, 麻辣restaurant, 裝修中上, 生意好穩定, 每日生意\$1500, 租平, 東主經營超過30年, 退休。叫價\$79,900

13 SE 唐餐館
位於東南, 地點佳, 近市中心, 中餐館, 裝修大方得體, 發展潛力無窮, 99座位, 生意好, 穩定, 年報超過一百萬, 工具多, 保養好, 東主經營超過17年, 割愛出讓。叫價\$269,000

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。

15 埠仔唐餐館
位於小鎮唐餐館, 離卡城約15分鐘車程, 地點佳, 65座位, 生意好, 生意每日約2000元, 工具齊, 保養好, 容易操作。賣家可提供部分貸款。叫價\$348,800

16 中心髮廊
市中心美髮店地點佳, 裝修中上, 發展潛質高, 生意好穩定, 生意每日過千元, 東主經營超過20年, 現有特大投資, 割愛出讓。叫價\$39,900

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, 發展潛質高, 獨市生意, 工具齊, 適應小家庭。叫價\$39,900

18 埠仔唐餐館
離卡城2個鐘車程小鎮Rimby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, 工具多保養好, 東主經營超過19年, 退休。叫價\$139,900

19 連鎖店
位於大學區, 地點佳, 海鮮連鎖店, 裝修好, 發展潛質高, 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

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。發展潛質高, 年報75萬, 有數睇, 停車位足, 工具多、保養好。叫價\$288,000

21 按摩店
位於中央街北繁華地段, 有3間按摩房, 每間內都有按摩池, 發展潛質高, 車位足, 東主離埠, 割愛出讓。叫價\$59,900, 包工具。

22 埠仔餐館
離卡城約45分鐘車程, 裝修大方, 68座位, 發展潛質高, 保養好, 人口一萬左右。叫價\$139,900

23 唐人街舖位
唐人街最大商場內, 地點佳, 發展潛質高, 東主經營多年, 生意穩定。叫價\$85,000 有現成租客

24 唐人街快餐店
位於中心最佳地段獨特快餐店, 約30多座位, 發展潛質高, 裝修開朗大方, 工具多如新。叫價\$99,900

25 埠仔生意連物業
埠仔, 離卡城約20分鐘車程, 發展潛力高, 面積約2000多呎, 65座位, 生意好, 穩定, 年報約25萬, 本少利高, 業主經營超過24年, 退休, 工具齊, 保養好。叫價\$599,900

26 餐館連物業
離卡城約2個小時車程, 餐館連物業, 獨市生意, 餐館連物業, 裝修清雅大方, 80座位, 生意好, 每日生意約\$1000多, 工具多, 保養好, 有4間睡房, 叫價\$238,800

27 NW 唐餐館
位於西北最佳地段, 大型粵菜餐館, 約180座位, 裝修清雅大方, 發展潛力無窮, 生意好穩定, 年報四百七十七萬多, 有數睇, 停車位足, 工具多, 保養好。叫價\$750,000

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, 生意每月\$175,000, 有數睇, 租平, 工具齊, 保養好, 東主退休。叫價\$333,000

29 埠仔餐館
亞省中部旅遊小鎮連鎖餐館, 發展潛質高, 約110座位, 裝修清雅大方, 生意好穩定, 年報50萬, 有數睇, 修改公共類型餐食, 工具多、如新。叫價\$119,000

30 西南唐餐館
位於SW人口密集區唐餐館, 裝修大方, 用料上乘, 生意好, 穩定, 年報\$225,000, 工具齊, 保養好, 叫價\$149,900

31 Cochrane 改衣舖
離卡城15分鐘車程Cochrane改衣舖, 生意好穩定, 每日生意約\$900 - 租平, 工具齊, 東主經營超過11年, 退休。叫價\$59,900

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

33 埠仔唐餐館
位於地點佳小鎮Lethbridge, 人口十多萬, 發展潛質高, 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

34 老字號餅店
位於東南盛旺地段, 唐人餅舖, 位於超市旁邊, 發展潛質無窮, 生意好, 穩定, 生意年報超過\$350,000, 本少利高, 車位足, 工具多, 保養好, 東主經營超過23年, 現另有發展, 割愛出讓, 叫價\$159,900, 包貨約四萬元。

35 Airdrie商舖及地皮
AIRDRIE埠仔, 地點佳, 發展潛質無窮, 可以建商業, 批收租\$3,000。叫價\$888,000

36 素食館
近大型亞洲人超市, 小型濟菜館, 裝修清雅大方, 發展潛質無窮, 40座位, 生意好, 穩定, 每日生意約\$700多, 本小利高, 工具齊, 保養好。叫價\$69,900

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, 發展潛質高, 48座位, 租平約\$950, 工具多, 保養好, 如新。叫價\$99,900

38 唐餐外賣店
位於中央街北, 地點佳, 外賣店, 發展潛質高, 裝修清雅大方, 生意好, 穩定, 每日生意約\$950, 租平, 保養好, 東主另有發展, 割愛出讓。叫價\$139,800

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

40 舖位出租
位於唐人街小型商場內舖位出租, 面積約200呎, 適合各行各業及髮廊, 不接受餐館, 租平約長。

41 東南越南餐館
位於17Ave SE 地點佳, 越南小型店, 全新裝修, 發展潛質佳, 10座位, 生意好, 穩定, 每日生意\$500多, 工具多。叫價\$159,900

42 西北小型唐餐館
位於人口稠密區, 裝修大方, 生意好, 每日生意約\$500多, 停車位足, 工具齊, 保養好。叫價\$99,000

43 SW連鎖店
西南學校Food Court快餐連鎖店, 地點佳, 發展潛質高, 生意好穩定, 年報約\$450,000, 工具多, 保養好如新, 東主經營超過20年退休。叫價\$288,800

44 舖位出讓
位於唐人街最佳地段, 4個舖位出讓, 總共面積約1650呎, 有現成租客, 年租3年+3年生意。叫價\$580,000

45 小鎮生意連物業
離卡城30分鐘車程, 位於小鎮, 面積0.66公頃, 租平, 租期10年, 現在是餐館, 100座位, 租平, 樓齡28年。物業叫價\$799,000

46 西南改衣舖
位於SW Elbow Dr. 地點佳, 改衣舖, 發展潛質高, 客量穩定, 生意穩定, 車位足, 每月生意約\$22,000, 東主經營超過30年, 工具多, 保養好。叫價\$88,800

47 NE唐餐外賣店
位於東北唐餐外賣店, 地點佳, 競爭少, 裝修式中上, 生意好, 穩定, 每日生意約\$950元, 工具多, 保養好, 東主經營超過19年, 退休。叫價\$139,900

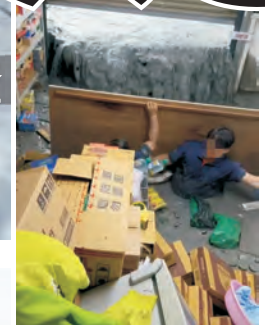
48 佳舖出租
位於Barlow Trail 夾 Sunridge Way 最佳地段, 旺舖出租, 面積3744呎, 適應各行各業, 餐館不接受。



增至17死32傷

仍有17人失聯

救援人員逐戶清查



超級颱風樺加沙（Ragasa）侵襲台灣，豪雨導致東部花蓮一座湖泊潰堤，洪水沖入民宅，造成至少17死32傷，仍有17人失聯。颱風目前正朝中國大陸廣東省西部海岸移動，香港地區持續維持警戒狀態。

這個今年全球最強的熱帶氣旋，在通過香港以南約100公里海域后，于中國華南沿海地區登陸，廣州、深圳、佛山與東莞等多個大城市正處於風暴正面路徑上，影響範圍涉及約5,000萬人口。颱風目前已到達陽江。

台媒報道，因市區滿是泥濘、交通大亂，加上通訊不良，增加查戶困難，救援人員將全力找尋失聯人士。隨著水勢退去，光復鄉等地街道滿目瘡痍，有車輛被沖疊在一起，災情嚴重。

花蓮縣消防局副局長李龍聖早前表示，光復鄉敦厚路、佛祖街發現罹難者人數最多，多數為年長者，罹難點多半在一樓，初步研判為撤離不及，目前大水已退去，仍泥濘且有土石，救援人員持續逐戶搜尋。當地統計顯示，光復鄉、鳳林鎮及萬榮鄉受災，3地區撤離總人數為3285人。

大陸國台辦發言人陳斌華24日主持例行記者會時首先針對花蓮災情表達慰問，「對不幸遇難的台灣同胞表示哀悼，向遇難者家屬及受傷人員表達慰問，並希望受災民眾早日恢復正常生產生活秩序」。

根據香港天文臺週三下午發布的資訊，樺加沙已逐漸遠離香港，并向廣東西部沿海前進。天文臺目前已將最高級別的10號熱帶氣

旋警告信號調降至3號。

在台灣，由于颱風帶來的驚人雨量，導致花蓮一處堤壩潰堤，湖水涌入周邊住宅區。根據法新社取得的現場影片顯示，水勢洶湧衝擊建築。台灣消防署指出，部分地區的水位一度上升至民宅的二樓高度，市中心也有約一層樓高的積水，目前洪水已逐漸退去。

台灣消防署最初表示有152人失聯，後來將人數下調至17人。樺加沙本週初已橫掃菲律賓北部，造成當地至少10人死亡。

香港最高風速達每小時206公里

樺加沙週三凌晨到上午間橫掃香港，帶來持續暴雨。大嶼山昂坪地區錄得的最大陣風高達每小時206公里，為香港最猛風地區之一。

官方數據指，目前有62人因與颱風相關的傷勢在公立醫院接受治療。颱風在香港觸發顯著的風暴潮效應，部分地區海平面上升超過三米，對沿海地區構成威脅。

一段經法新社（AFP）驗證的影片顯示，香港南部富麗敦海洋公園酒店的玻璃大門，在颱風巨浪衝擊下被擊碎，海水涌入大廳，場面驚險。酒店發言人表示事件中無人受傷。

花蓮堰塞湖潰堤

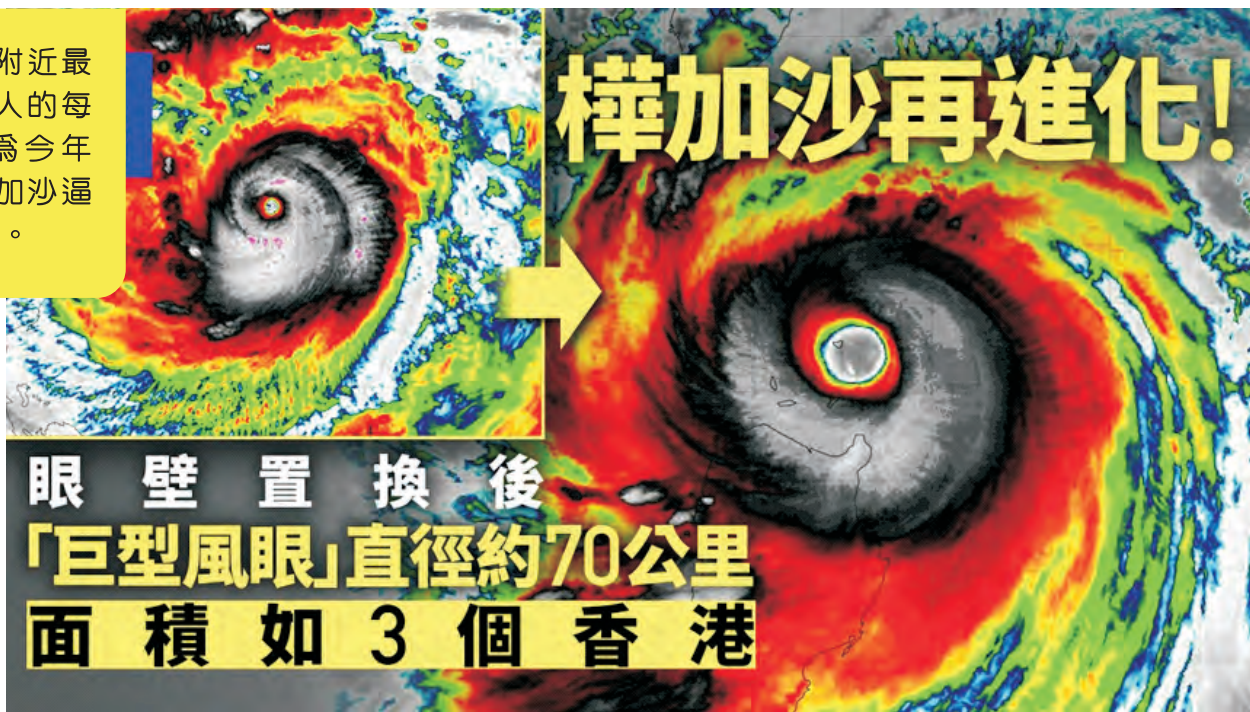
柴灣家庭觀浪墮海 夫婦與5歲子情況好轉 母子情況嚴重

超強颱風「樺加沙」襲港，（23日）8號風球期間，一家4口在柴灣嘉業街防波堤觀浪，母親與5歲兒子被大浪捲走，父親跳海救人，3人獲救同送東區醫院，母子二人命危，父親情況嚴重。幸今日父子二人情況均有好轉，5歲兒子已脫離危殆，轉為嚴重；40歲姓甄父親情況則由嚴重轉為穩定；而38歲姓李母親一度危殆後，晚上亦轉為嚴重。

事發在當日下午約3時25分，一家4口在仁孚港島汽車中心對開防波堤上觀浪，38歲姓李母親與5歲兒子被大浪捲走，40歲姓甄父親跳海救人。3人由船家及趕至消防救起，被送往東區醫院搶救，惟母子二人昏迷；一同觀浪的9歲女兒則無恙。

警方與消防均呼籲市民，不要再進行追風逐浪的行為，否則除危害自身安全外，亦會危害救援人員的安全；若再有市民不聽警方勸喻返回安全位置，警方會採取行動。

超強颱風樺加沙中心附近最高持續風速達到驚人的每小時230公里，成為今年西太平洋「風王」，隨著樺加沙逼近香港，天文台發出8號風球。



眼壁置換後
「巨型風眼」直徑約70公里
面積如3個香港

樺加沙昨夜至今日凌晨（22日至23日）成功完成眼壁置換後，「進化」出更巨型的風眼。截至今午3時許，樺加沙正橫掃菲律賓北部的加拉延島，風眼直徑約70公里，面積約3,800平方公里，相等於三個香港總面積（香港面積1,115平方公里）。

風眼起碼可塞進8個加拉延島

然而在樺加沙渾圓的風眼下，加拉延島被完全包圍，相當渺小。由衛星雲圖可見，估計其風眼起碼還可再塞進約8個加拉延島，風眼直徑有約70公里，可謂是大城市的巨獸級別。反觀香港面積只有1,115平方公里，澳門只得118.3平方公里。

換言之，樺加沙的風眼覆蓋香港絕對是綽綽有餘，若該風眼在香港上空經過，全港居民在經歷狂風暴雨後，可在短暫時間內仰望到蔚藍的天空。

榮登今年西北太平洋「風王」寶座

天文台今午約4時在社交平台發文指，超強颱風樺加沙今日將橫過呂宋海峽，進入南海北部，又指其發展成熟，環流結構相當完整和緊密，風眼清晰可見，為今年至今西北太平洋最強熱帶氣旋。即樺加沙已榮登今年西北太平洋的「風王」寶座。

9.24離岸及高地吹颶風 頻密狂風大驟雨

天文台最新的9日天氣預報顯示，樺加沙最貼近香港的周三（24日）吹東至東北風9至10級，離岸及高地可能達12級，漸轉東南風，稍後7至8級；天陰有頻密狂風大驟雨、雷暴及顯著風暴潮，海有非常巨浪及湧浪。不過須注意，天文台採用的蒲福氏風級表中，12級颶風已是最高級別，即每小時平均風速超過118公里。



- 🌀 熱帶低氣壓 Tropical Depression
- 🌀 熱帶風暴 Tropical Storm
- 🌀 強烈熱帶風暴 Severe Tropical Storm
- 🌀 颱風 Typhoon
- 🌀 強颱風 Severe Typhoon
- 🌀 超強颱風 Super Typhoon
- 🌀 低壓區 / 溫帶氣旋 Low Pressure Area / Extratropical Low
- 📍 香港 Hong Kong

特朗普連環發砲

聯合國大會

美國總統特朗普9月23日出席第80屆聯合國大會，他在紐約聯合國總部演說時，發表歷來最長一次講話，超時至56分鐘，當中毫不掩飾地宣揚美國的力量，並涵蓋其第二任期外交成果、批評歐洲、譏諷聯合國、甚至抱怨進場時電梯故障與提詞機失靈。其中，他先批評聯合國「只會發表措辭強烈的信件」，潛力巨大卻無所作為；他之後猛烈抨擊歐洲的移民與綠能政策，指如果不作轉向，歐洲將會「步向地獄」。

特朗普抱怨聯合國未支援其結束全球衝突的努力，他抨擊說：「聯合國的目的是什麼？聯合國擁有如此巨大的潛力，但它沒有充分發揮這種潛力。他們大部分時候只是寫一封措辭強硬的信，沒有作為。」他補充指，在自己上任的短短七個月的時間內，他在沒有聯合國幫助的情況下，結束了「7場無法結束的戰爭」。

據美媒報道，特朗普在發言中多次侮辱聯合國，他嘲笑聯合國總部大樓破舊，質疑該組織的整個宗旨，吹噓自己的成就，並稱氣候變化的概念是「騙局」。此外，他還稱在發言之前，他從聯合國得到的只是「糟糕的自動扶梯和糟糕的提詞器」。

之後，他針對歐洲問題火力全開，直言「你們的國家正走向地獄」，指控歐洲國家因政治正確而未能遏止非法移民湧入，並強調「這已變得無法持續」。他

1小時發言罵遍聯合國歐洲及中印俄

呼籲，全面終結「開放邊境這場失敗實驗」，並批評部分歐洲國家未有切斷對俄羅斯能源的依賴，形同「資助自己的敵人」，他批評指這種做法「令人尷尬」。

在談及俄烏戰爭時，特朗普表示若莫斯科不願和平解決，美國已準備好實施「新一輪強大關稅」，並呼籲歐洲盟友加入一致行動。期間，他提及中國和印度，稱兩國仍在購買俄羅斯能源。

承認巴勒斯坦國將是對哈馬斯「豐厚獎勵」

美國總統特朗普在會上致辭，譴責西方一些成員國承認巴勒斯坦國的舉動，稱此舉將是對哈馬斯的「豐厚獎勵」。在過去兩天，英國、法國、加拿大及澳洲等美國主要盟友相繼承認巴勒斯坦國。

特朗普表示：「彷彿是為鼓勵持續衝突，這機構（聯合國）的一些成員正在尋求單方面承認巴勒斯坦國。對於哈馬斯恐怖份子而言，這是太豐厚的獎勵（The rewards would be too great for Hamas terrorists）。」他還提出，各國應集中精力釋放被關押在加沙的以色列人質：「那些渴望和平的人們不應該屈服於哈馬斯的贖金要求，而應該團結一致。哈馬斯應立即釋放人質。」

馬克龍：若想獲諾貝爾和平獎 特朗普就應停止加沙戰爭

法國總統馬克龍（9月23日）播出的訪問中表示，如果美國總統特朗普真的想贏得諾貝爾和平獎，他就需要停止加沙的戰爭。馬克龍周一宣布法國正式承認巴勒斯坦國。同日，比利時、盧森堡和馬耳他等其他歐洲國家也在聯合國大會上宣布，正式承認巴勒斯坦國。

馬克龍在紐約接受法國BFM電視台採訪時表示，只有特朗普有能力向以色列施壓以結束戰爭。馬克龍說：「只有一個人能對此有所作為，那就是美國總統，而他之所以能比我們做得更多，是因為我們不提供允許加沙戰爭持續進行的武器。我們不提供用於在加沙進行戰爭的裝備。而美利堅合眾國提供。」

特朗普： “我代替聯合國 結束了戰爭”



在 聯合國大會的演講中，美國總統特朗普批評聯合國在維護世界和平方面袖手旁觀，并聲稱自己在未獲聯合國協助的情況下，成功結束多場戰爭。

特朗普在聯合國第80屆大會上發表近一小時演講，是自2020年以來首次出席聯合國大會。他在發言中闡述了自己對世界局勢的看法，話題涵蓋美國在他領導下的黃金時代、戰爭、移民危機，以及他所謂的氣候變化騙局。

自詡應獲諾貝爾和平獎

我代替聯合國結束了戰爭，特朗普在演講中直言不諱地表示。他諷刺地表示：我結束了七場戰爭，卻連一個電話都沒接到。我從聯合國得到的，只有一個壞掉的自動扶梯和一臺故障的提詞器。他以發言前遭遇的技術問題作出這番調侃，引發現場聽眾一陣笑聲。

雖然在會上未有詳細說明，但近幾周特朗普曾多次將多個地區沖突的緩解歸功于其政府的努力，包括以色列與伊朗、印度與巴基斯坦、埃及與蘇丹、盧旺達與剛果民主共和國、亞美尼亞與阿塞拜疆、塞爾維亞與科索沃、以及柬埔寨與泰國之間的緊張局勢。

這并非特朗普首次將自己塑造成世界首席和平締造者。他在演講中再次表示，自己應因多次介入國際沖突并促成和平而獲得諾貝爾和平獎。至于俄烏戰爭，他批評無法停戰，在于歐盟及中國印度等國家，繼續向俄羅斯購入石油。

在以哈衝突中，他亦點名批評了部分承認巴勒斯坦國的國家，例如加拿大，并表示這樣做會給予哈馬斯恐怖分子過大的獎勵，縱容他們的暴行。

稱聯合國在資助移民危機

他還夸口稱非法移民已在過去四個月被徹底根除。特朗普辯稱，美國的移民政策是出于人道主義的行為，是爲了讓非法移民免于長途跋涉的痛苦旅程，并免除他們遭強暴等風險。他反指責聯合國通過資助人道援助項目，實際上是在資助一場對西方世界的攻擊。

想想看，聯合國在幫助那些非法進入美國的人，而我們還得把他們遣返，他在發言中說道。

“聯合國爲非法移民提供了食物、住宿、交通，甚至銀行卡，幫助‘外來者’（aliens）滲透美國南部邊境。” - 引自 美國總統特朗普。

特朗普還批評美國的歐洲盟友，稱他們的移民政策正導致本國走向毀滅，因爲他們在非法移民問題上與罪犯同流合污，爲非法移民開綠燈。他一度在臺上怒斥：你們的國家正在下地獄！

氣候變化騙局

在氣候議題上，特朗普稱氣候變化爲有史以來世界的最大騙局。特朗普說，美國正擺脫那些被錯誤稱爲‘可再生能源’的東西，他特別提到風力發電：風車太可悲了，運營成本高，還老是要維修...我們應該靠能源賺錢，而不是賠錢。他進一步表示，這些全球氣候政策背后隱藏的是一種全球主義陰謀：這種要求工業化國家自殘、顛覆自身社會的全球主義理念，必須被徹底拒絕。

聯合國大會成員將于六天輪流發表講話，加拿大外交部長阿南德（Anita Anand）將于29日發表演講。

林欣彤

深宵直播

崩潰 求救

林欣彤（Mag）今日（24日）凌晨突然在Instagram進行直播，片中她向正在收看的觀眾求救，聲線抖震，明顯處於極度驚慌的狀態。她先是影住一名穿著黑色外套、留有鬍子的男子，再拍攝周遭的環境，從畫面推斷，地點似是醫院，但並非在香港。該名男子獨坐在房間角落，時而皺眉閉眼，時而冷眼看著Mag。

一臉驚恐：我死了你認住邊個係殺人兇手

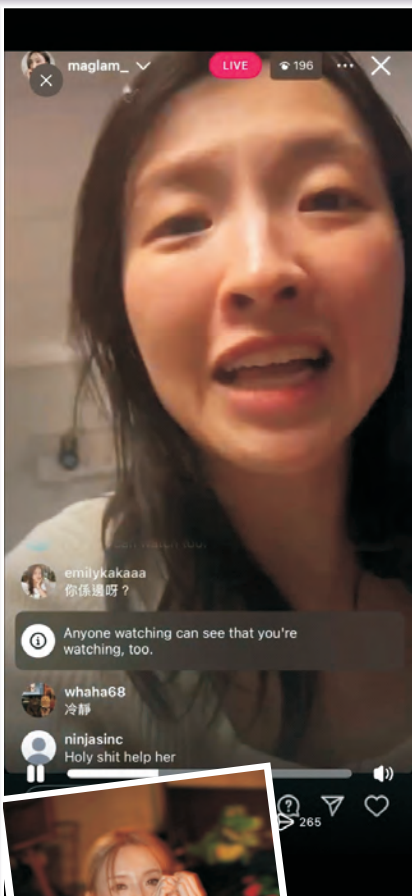
崩潰求救經理人證情緒激動 兩年前稱已徹底擺脫情緒病藥物

林欣彤2010年參加無線歌唱節目《超級巨聲2》，憑住颯高音翻唱 G.E.M.《A.I.N.Y.》以及台灣歌手A-Lin《愛請問怎麼走》獲讚賞，被網民貫以「小巨肺」之稱。林欣彤奪冠後一夜爆紅，由學生變被追捧偶像，加入英皇娛樂，首張個人唱片《Vocalist》獲得白金銷量並橫掃四大頒獎禮新人獎項，被寄予厚望成為容祖兒接班人。正當大家以為林欣彤星途璀璨之際，她卻不堪壓力患上情緒病及失聲，演唱會被逼取消；她更曾透露病情嚴重時，連自行進食都沒有氣力，要家人協助，令事業幾乎停頓。

長期受情緒病困擾的林欣彤，在兩年前，發文透露自己已經走出黑暗歲月，徹底擺脫情緒病，不需要再依靠藥物。「我終於徹底擺脫情緒病藥了，好像有差不多十年了！處於黑暗，已經很久很久，一直只靠暗弱的一點光生存，直到那一點光都消失了，絕望了嗎。我已盡全力了，是我不值得上天眷顧嗎？」

「不，是上天知道，我有自己發光的能力，不只可以在黑暗中照亮自己，我還希望照亮身邊的人和物。無盡的黑暗，可能就是啟動你這個能力的條件，如果你正處於黑暗，我想告訴你，你將會很強大。還有，我想抱抱你，我知道很難，但請你相信，因為我切切實實地經歷了，我可以你都可以，不怕！#遇風霜其實天知難我不起 #結疤當傳奇」。

而林欣彤經理人回覆傳媒查詢時表示，多謝大家關心，透露林欣彤現身處英國，雖然是情緒激動，但是安全的，「她好擔心媽媽及狗狗，原本她以為可以盡快颱風前返香港，但最後未能上機，因為情緒激動安排她入醫院急症室。」



Mag在片中說：「我在靈裡面我聽到佢做緊乜的。」又不止一次說：「得返我們兩個人知道！」她連番呼籲觀眾將影片儲存低做紀錄，更重複幾次：「總之我有咩事死了唔緊要，你認住邊個係殺人兇手！」以及「認住佢，佢想殺死我，佢想殺死我的」鏡頭只有一秒影住Mag，見她非常惶恐並喘著氣，其餘時間則影住該名男子，而對方表現冷靜，更叫Mag都要冷靜：「Calm down, calm down, ok la, ok la。」而片中另有一把聲音問：「What are you doing?（你在做什麼？）」

然而，直播在最緊張的時刻突然中止，暫未知Mag的情況及發生何事，由於事態看來非常緊急及嚴重，令人極其擔心Mag的安全，不少網民都在其IG的帖文留言請求她報平安。





甄妮

為于朦朧發聲



怒轟娛圈潛規則

稱變態制度下難有真相

娛圈有如《魷魚遊戲》，資方最惡毒，出錢玩死你！

合夥謀害不服從的孩子

內地男星于朦朧11日驚傳墮樓身亡，終年37歲，消息震驚演藝圈。雖然警方火速排除刑事犯案嫌疑，其母也發聲表示事件屬「飲酒意外」，但外界卻不相信，連日內提出各種疑點，質疑于朦朧遭人設局謀殺，網上出現「要潛規則」、「被灌醉後侵害」、「被丟下樓」、「被剖肚」、「母親被控制」等言論。而朝陽公安分局前日（21日）發布警情通報，指已就事件拘捕三個人，罪名是「在網上編造傳播虛假信息、拼接炮製虛假視頻、嚴重擾亂公共秩序。」更強調要廣大網民不造謠、不傳謠、尊重家屬意願、保護個人隱私等。

「樂壇風紀」甄妮，在天后李玟前年離世後，曾多次就住她遭《中國好聲音》節目組侮辱而發聲，並連發多個帖文；今次甄妮再就于朦朧事件發聲，標題為：「荒謬世代 自取滅亡。」她在留言欄提到于朦朧的名字，表示：「打開那裡就是于朦朧（于朦朧），大陸不辦就是沒天理！國際大笑話！最後看送那幾個出來『祭旗』，娛圈照樣有人排隊等著入甕！明知山有虎偏向虎山行！」她直言改變不了，很無助，問了千萬個「為什麼」會壞成這樣，感到無解又無奈。

此外，由於屢有傳聞指于朦朧因「拒絕潛規則」遭雪藏，資深前輩甄妮就分享自己的見解：「我真沒碰過什麼『淺（潛）規

則』，不瞭解現在竟然敗壞到這種地步！年齡層還越來越小，不可思議！敗家子女一堆，小心祖宗三代子孫三代要招天譴！」她認為案件其實非常簡單、不太複雜，她說：「就是合夥謀害一個不服從的孩子！習以為常的犯罪者，才是最可惡的貨色！百姓管你老子是誰！不過是會投胎罷了！故事內容越扯越遠，天馬行空，每個都是編劇似的，用力賺死人錢吧！心不虧嗎？花的爽嗎？」

她再談到自己視為女兒的李玟（CoCo），稱：「一個變態的制度下，想要什麼真相？什麼正義？這麼多前車之鑑，此刻心中滿是CoCo！保護好自己，小朋友可以有夢想，但不能有越舉的奢求！捷徑是要付出代價的。該說No時就要說NO！造成遺憾，自己也有責！亡者速去極樂，擺脫今世的苦，去做個天使！再找個好人家，我為你祈禱！壞人定不得善終，時辰未到而已！莫急」她再續說：「娛圈有如『魷魚遊戲』，資方最惡毒，出錢玩S你！誘惑啊！抵擋不住！唉！」

她亦有安慰說「媽媽別難過了，千萬保重，有緣～下輩子仍是一家人。」並指世界太多規則不合理、世界太多善良被侵蝕，想活著就得將就一下世界，不在意的就醉眼看世界。



FARES LAW FIRM

Abraham A. Fares 方毅思 律師

Barrister, Solicitor, Notary Public

專辦房地產買賣以及再按揭

二十八年經驗 最優性價比
(各大銀行及財務公司按揭劃一收費)

LiLi Han (韓小姐)

Email: LiLihan@fareslaw.ca

提供英語, 普通話, 廣東話服務

(403) 508-1906

Edward Wan 國語

Email: edward@fareslaw.ca

Alanna Situ 粵語

Email: support@fareslaw.ca

提供 Wills and Estates (遺囑和遺產) 服務

*費用包括所需的法律文件, 不包括政府索取的登記費

*80萬以上的房產, 請與我們聯絡

General Line: (403) 508-1900 Email: info@fareslaw.ca
134 17Ave. NE, Calgary, AB T2E 1L6 (near 16 Ave & Centre St.N)

立即聯絡我, 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)



須受條款及條例限制。*多項產品折扣的平均節省金額, 以艾伯特省在 2023 年 3 月的 Allstate 基本利率計算。您的節省金額可能會有所變動。保險、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。
©2024 年 Allstate Insurance Company of Canada 版權所有。
242369 | 12-24

Allstate
交託在手 放心無憂



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



洛 | 磯 | 移 | 民 | 服 | 務



WeChat



WhatsApp

無論您需要那個層面的服務 我們都能迎合您的需要

全方位代辦

從諮詢評估、釐定可行方案、整理材料到遞交申請，專業不在嘴巴，在我們的工作細節裏

DIY專業支援

如果您準備自己辦理申請，我們可在您遞交前提供專業審核服務，避免無可挽回的錯漏

公益免費諮詢

每月第一個星期五中央圖書館二層2-05A室，請掃二維碼預約



服務範疇

旅遊/留學/工作簽證
港人Stream A/B
外勞批文(LMIA)

省提名計劃
居留權疑難
換領楓葉卡

看顧員移民
投資移民
家庭團聚

入籍申請
拒簽個案
難民申請

Suite 503, 100 - 4th Avenue SW,
Calgary AB T2P 3N2
敬請電話預約 (587) 353-4111



Darren J. Hamilton Lawyer & Notary Public

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

王天罡會計師事務所 STARR WANG CPA FIRM

粵語 國語 英語

Bookkeeping
Payroll/GST

公司註冊
公司報稅
個人/自僱報稅

20多年來，我們致力於為各行業中小企業提供一條龍服務，涵蓋公司註冊、薪資、記帳、稅局溝通和報稅等，價格透明合理，尤其在餐飲等行業中積累了豐富經驗。

地址：112 16 AVE NW, Calgary Alberta T2M 0H2

電話：403-269-7028 傳真：888-636-9390

辦公時間：週一到五 9am to 5:30pm

郵箱：starrcga@gmail.com 免費停車



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

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

免費諮詢
不成功，不收費

Quan Sy Lam

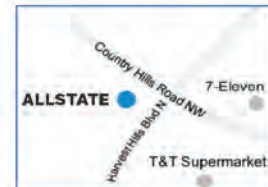
Personal Interpreter
林先生 翻譯員

精通：越南話、粵語、國語、潮州話
403-988-4568(24/7)
Email: quansilam@gmail.com

最適合您的屋保和車保，
來自值得信賴的保險經紀



Bernice 黃
精通英，粵語
電話：(587) 330-2422
電郵：BWong2@allstate.ca
Facebook：BWongAllstate



Ricky 蔡偉傑
精通英，粵，國語
電話：(587) 413-1936
電郵：rchoi@allstate.ca



交託在手，放心無憂
免費估價：汽車，房屋，
商業，人壽及旅行保險
234-40
Country
Hills Landing NW
(近新大統華)

同時投保 + ，節省更多

商標由 Allstate Insurance Company 所擁有，經 Allstate Insurance Company of Canada 授權使用。
©2025 Allstate Insurance Company of Canada. 252125 | 5-25



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



360 LEGAL SERVICES

MATTHEW CHEUNG

- BARRISTER, SOLICITOR & NOTARY PUBLIC -

房地產買賣 / 按揭 | Real Estate Transactions

商業交易 | Business Transactions

公司註冊 | Corporate Registration

合約諮詢 | Contracts Review

遺囑 | Wills & Estates

遺囑認證 | Probate

公證服務 | Notary Services

移民服務 | Immigration Services



Sanne (San) Lo (盧小姐) - Sr. Paralegal

直線: 587-329-6281

Email: sanne@360-legal.ca

提供英文、廣東話、普通話服務

地址: C-2017 CENTRE STREET NW, CALGARY

TEL: 403-233-0841

info@360-legal.ca | www.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

脊骨神經科

#155, 1518 Centre St. N.
Calgary, AB
(中央街北維德廣場)

梁嘉韻醫生 梁錫波醫生

Dr. Carmen Leung

Dr. Calvin Leung

Tel: (403) 230-9300

www.chirocalgary.com

附設針灸兼特許勞工受傷治療中心

	上午	下午
星期一、三、五	9:00-12:00	1:30-5:00
星期二、四	closed	1:00-6:00
星期六	9:00-12:00	closed

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

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



銀髮生活, 由您話事。

RIVERWALK 退休公寓 您的安心安家之選。

從舒適套房到五星美食, 從豐富日常到個人化支援, 一切盡在卡城心臟地帶。

預約導覽 (403) 271-7244

獨立生活
尊尚專人支援
記憶照護

RIVERWALK
RETIREMENT RESIDENCE

CHV DENTAL

CHV牙科診所 403-276-7226

Dr. MATTHEW NG, DDS 牙醫 伍世耀
Dr. HILARIE NG, DDS 牙醫 伍球瑜
Dr. GILBERT NG, DMD 牙醫 伍世豪

精通全牙科服務

成人及兒童牙齒護理, 檢驗, 治療牙周病, Botox, 牙根治療, 補牙, 假牙, 加牙改托, 牙冠, 牙橋, 植牙, 植骨, 牙周整形手術, 隱形箍牙, 固定牙齒矯正, 智慧齒拔除, 加設電腦立體斷層掃描機 (CBCT), 植牙時必須X光檢查

約診時間:

星期一至六 9:00 AM - 6:00 PM

精通語言: 國、粵、英、Tagalog、Korean

#2, 1304 Centre Street N.E. T2E 2R7
Chvdentalclinic@gmail.com

歡迎新症、急症



Pinnacle Age Well 愛有坊

衛生局 AHS 認證,
全方位居家照護服務公司

服務內容包括:

- 個人護理協助 (洗澡、穿衣、行動支持)
- 用藥管理
- 健康計畫
- 陪伴服務
- 基本清潔服務

QR CODE:



愛有坊可提供建議如何成功取得政府資助。

公司網址: Pinnacleagewell.com

Email: info@pinnacleagewell.com

電話: 403-471-1237

阿爾伯特省衛生局認證查詢地址:



Client Directed Home Care | Alberta
Blue Cross®
ab.bluecross.ca



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

中央街牙科診所

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

Email: info@centrestdental.com

Dr. Zhendan Pan 潘震旦
Dr. Belinda Le
Dr. Harris Zou 鄒浩

精通全牙科服務:

- 植牙，牙根治療，智齒拔除，牙齒矯正，補牙，牙冠，牙橋
- 電腦立體掃描機 (CBCT) • Botox
- GBT 最新科技無痛洗牙 • 專業牙托師傅 (假牙)

We accept CDCP

接受聯邦政府牙科保險

約診時間	星期一、星期五 9am至4pm	星期二、三&四 9am至5:30pm	星期六 9am至3:30pm
------	--------------------	-----------------------	-------------------

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

牙托專門診所

高義
牙托專科技師

超過十年做牙經驗
自設先進工場
用最新歐美技術

全口局部
即時加牙
即英政府
耆英補助
歡迎預約
查詢

精配

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**

網址: Themadisondental.com
(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)

鍾卓倫 專業執照牙托師

John Chung DD Denturist
可幫你申請耆英補助 35年經驗

令你引以自豪的笑容!

前

後

- 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)



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2051 2025年9月25日至10月1日

查詢及報名: (403) 269-6122 外展部查詢及預約(福利申請/宣誓/認證服務): (403) 457-6609

Organizers: Supported by: Funded by:

甜睡計劃：專題講座與實踐工作坊

2025年 10月16日
 早上9:45 - 中午12:30 卡城華人耆英會

Dr. David Gardner
 Professor
 Department of Psychiatry,
 Dalhousie University
 Halifax, Nova Scotia

專題：甜睡不用藥
 Better sleep without sleeping pills
 早上9:45 - 11:15
 耆英會禮堂
 英文講座·粵語傳譯

講座參加者可獲紀念品一份

美善囑福計劃

墓園及善終服務講座

講座將介紹卡城殯儀及殮葬服務，土葬及火葬安排，中式石碑及西式銅牌種類等。

日期：10月23日(星期四)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：耆英會禮堂
 費用：全免
 講者：伍太
 (從事多年墓園工作)
 活動將以粵語進行，國語傳譯

查詢及報名請致電耆英會

加拿大中文電台FM94.7

「社區透視鏡」節目(粵語)
 逢星期五上午10:30 - 11:00

9月26日
 護老從防跌開始
 嘉賓：註冊西醫 Jennifer Yu

「奇聞耆事」講座
 逢星期三下午2:00 - 3:00
 網上 Zoom ID 875 977 9955
 現場轉播 耆英會地庫活動室

10月1日
 中醫講座：眼睛與五臟(粵語)
 講者：退休針灸師 葉秉三醫師

工作坊 1	工作坊 2	工作坊 3
甜睡瑜伽 早上 11:30 - 12:30 耆英會禮堂 簡介： • 幫助身心慢慢放鬆、安定心神，從而自然入睡。 名額：14名 備註：請自備小毛巾、大毛巾及瑜伽墊。若有瑜伽磚或瑜伽繩，也歡迎一併攜帶。 Sara Chan 瑜伽導師	正念放鬆與安睡 早上 11:30 - 12:30 耆英會地庫娛樂室 簡介： • 正念與身心靈健康 • 正念睡實寶 名額：14名 備註：請備帶瑜珈蓆及大毛巾/保暖物品 林金燕 (Trista) 正念導師 正念導師(正念導師) 加拿大正念導師協會(CCC) 加拿大正念導師協會(CCC)	藝術、放輕鬆 早上 11:30 - 12:30 耆英會地庫活動室 簡介： • 表達藝術與心理健康 • 五感體驗表達藝術 名額：14名 溫妮 (Entory) 正念導師 加拿大正念導師協會(CCC) 加拿大正念導師協會(CCC) 加拿大正念導師協會(CCC)

※ 費用全免·名額有限·額滿即止 ※ 報名及查詢：403-269-6122

101智能學習班 2025年10-11月

安卓手機班

會員專享

9月25日(四)開始接受報名

日期：10月23日至11月13日(四)
 時間：下午12:00至1:30
 地點：耆英會2/F教學室
 收費：\$10 (共4堂)
 名額：12人
 語言：粵語
 導師：何文志先生

「一部手機 + Chat GPT = 文件翻譯、圖像創作、寫信、設計都搞掂！」

查詢及報名：馮先生 KYLE

101智能學習班 2025年10-11月

APPLE手機班

會員專享

9月25日(四)開始接受報名

日期：10月22日至11月12日(三)
 時間：上午9:30至11:00
 地點：耆英會地庫娛樂室
 收費：\$10 (共4堂)
 名額：12人
 語言：粵語
 導師：李穎儒小姐

「從入門到實用：PHONE 設定、相機技巧、相片整理編輯，輕鬆上手！」

查詢及報名：馮先生 KYLE

動感尊巴舞

英語授課 Zumba Dance

10月18日至12月6日
 逢週六，共8堂
 下午2:30至3:30
 耆英會禮堂
 會員：\$40 / 非會員：\$60
 名額：20位

導師：Akiko

「學員跟隨導師的動作，透過重複基本舞步，體驗Zumba舞蹈的節奏，並享受運動的樂趣！」

報名及查詢：何姑娘

青花瓷藝術工作坊

社區及家居支援服務

工作坊以青花瓷為主題，參加者將親手在瓷磚上繪畫。同時介紹青花瓷在中國文化的歷史與特色。

日期：10月3日(星期五)
 時間：下午12:45-4:00
 集合地點：耆英會
 活動地點：The New Gallery (耆英會集合後一同步行3分鐘前往)
 語言：英文(國粵語翻譯)
 對象：耆英會會員優先
 費用：全免

報名：Annie鄭姑娘

WE'RE HIRING

本會現正招聘以下職位

- 項目主任
- 個案工作員

詳情請留意本會網站



卡城中華文化中心

CALGARY CHINESE CULTURAL CENTRE

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

Visit Our Website:

Facebook

RedNote

Instagram



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

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



Tai Chi Class

太極班

時間: 晚上6時半至7時半 (逢星期三)
費用: \$90+GST (6堂)
地點: 卡城中華文化中心
導師: Murray Cheung 張耀中



Chinese Calligraphy

中國書法班

時間: 每周六下午 1:30-3:00
日期: 10月11日至11月29日
導師: Kwok Man Yan
費用: \$80 + GST (8堂)



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



Ballroom Dance Course

交誼舞班

歡迎55歲或以上
人士報名

導師: Henry Way
費用: \$25 + GST (4堂)
時間: 每週二 下午 7:00 - 8:30



Sketching & Watercolor

素描、水彩畫

時間: 每週六 上午十時至十一時半
費用: \$120+GST (8堂)
導師: 鄭國權老師
請自備文具及畫畫用具



KIDS' MANDARIN CLUB

普通話週末兒童班

每周六 1:00 PM - 3:00 PM
日期: 9月6日至10月25日
課程費用: \$300.00+GST (8節課)
導師: Jessica Yen
授課語言: 普通話和英語



Hung Gar Kung Fu Course

洪家拳武術班

時間: 每周三 6:30PM - 8PM
費用: \$110 + GST (10堂)
導師: 張建霖師傅



全新星期四班

BADMINTON CLASS

現正開放報名

羽毛球興趣班

時間: 每周二/四 7PM-9PM
費用: \$110 + GST (10堂)
導師: 馮帆老師



WING CHUN KUNG FU CLASS

詠春功夫班

時間: 每週四 下午6:30至8:30
費用: \$120+ GST (8堂)
導師: Tony Yung & Kam Wong



Yoga Course

瑜珈班

時間: 逢星期三下午 6時15分至 7時15分
費用: \$144+GST稅 (10堂)
導師: May Chen
請自備瑜珈墊



普拉提 - 長者/成人班

導師: THERESA LAI

長者班: 下午五時至六時
\$100 + GST (8節課)
成人班: 下午六時半至七時半
\$120 + GST (8節課)

*請自備瑜珈墊與防滑襪

免費試堂

請重選

TERRY WONG

繼續為第七選區服務

為第七選區帶來七大務實解方



terrywong.ca

- **精明規劃．拒絕一刀切改劃**

社區發展應因地制宜，配合實際需要，保留原有特色，同時引入審慎並具前瞻性的規劃方案。

- **稅金有價值．成果得見**

聚焦核心服務與實質成效，確保市民每一分納稅款項都物有所值——不浪費、不延誤，真正回饋社區。

- **地方安全．社區安心**

透過務實規劃強化社區安全，配合具能見度的執法力量，全面守護居民的家園、街道及公園。

- **居民泊車．免費便利**

堅守居民泊車權益——免收費、減繁瑣，保障社區公平使用公共空間，避免不必要規管帶來不便。

- **市中心潔淨．活力重現**

重振市中心環境，提升街道整潔度，推動商業繁榮與文化活動發展，讓市民與遊客都願意前來並留步。

- **先聽民意．再作決定**

堅持在作出重大決策前，廣泛聽取市民意見，確保程序公開透明、時效得當，令政策有據可依。

- **深入社區．用心傾聽**

議員親身走訪各區，主動了解居民關注，透過實地觀察與真誠對話，建立雙向溝通與互信。



向 Terry 反映、與 Terry 對話、同 Terry Wong 一齊見成果!

選舉日: October 20, 2025

ElectionsCalgary.ca/For-Voters.html



City Roofing & Exteriors



**城市屋頂二十六載耕耘
鑄造品牌週年慶回饋客戶**



無大師之名



，懷匠人之心！

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



卡城東北播道會

Northeast Calgary Evangelical Free Church

主日崇拜：星期日下午3:00 (粵語)
 主日學：星期日下午4:45 (粵語) 夏季時間
 晚上7:30 Zoom 冬季時間
 查經祈禱會：每週三早上10:00
 事奉人員研經班：逢二、四、週六早上10:30 Zoom

教會電話：(403) 648-1938
 電郵地址：info.necfec@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，謝志衛弟兄
 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1:30pm
 星期日：設有主日學課程
 祈禱會為星期四晚上7:00pm Zoom Link
 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：4018 Centre B St NW
 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

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：鮑士祈牧師(英語領導)
 助理牧師：請參閱網址:www.wccac.net
 週六(粵、國語、兒童崇拜)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 11:15am
 (國):週六 11:00am、主日 9:30am(英、兒童):主日 9:30am
 祈禱會:(粵):週三 9:30am & 7:30pm
 (國):週三 7:30pm(英):主日 10:40am-11:00am
 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



卡城華人信義會頌恩堂

Hosanna Chinese Lutheran Church

地址：210 10 Ave NE, Calgary, AB, T2E 0W9
 電話：403-701-2938; 403-827-6312
 湯兆華牧師 (顧問)，成爾靜宣教師
 主日崇拜：星期日 下午二時正 (粵語)
 主日學：星期日 下午三時半
 祈禱會：星期一 晚上八時半 (網上舉行)

卡城華人播道會

Calgary Chinese Evangelical Free Church

英文堂牧者：Lorne Trudgian 牧師
 中文堂署理牧者：梁保裕牧師(部分時間)
 兒童及青少年牧者：馮黃詠滋傳道
 英語崇拜：星期日 上午 10:00 - 11:00
 粵語/國語聯合崇拜：星期日 上午 11:15 - 下午 12:30
 粵語/國語主日學：星期日 上午 10:00 - 11:00
 英文主日學：星期日 上午 11:30 - 下午 12:15
 兒童/青少年節目：星期日 上午 10:00 至 下午 12:30 (9月恢復)
 設有適合不同年齡的團契活動 請瀏覽網頁:www.ccefc.ca
 1706 - 20 Avenue NW, Calgary AB T2M 1H1
 電話：403-282-0288 電郵：office@ccefc.ca

命定神學

加拿大華人網路社區
 www.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

長期 躁鬱 腰椎 各式 全都
 失眠 眩暈 頸椎 疼痛 得了醫治

逢周六晚 8:30 網絡課程(粵)
以賽亞書
 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 587 890 41 92

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	Zoom 網上視像
五愛團契	每月第四個星期六 傍晚 6 時正	教會實體
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



卡城信義會豐盛堂

Abundant Life Lutheran Church Calgary

教會使命：尋找人，傳福音，作門徒

長老：沈永良長老 牧師：伍偉業牧師 堂主席：黃秉勳執事

聚會	時間	形式
粵語崇拜	星期日 上午 9:30	教會實體
兒童崇拜及主日學	星期日 上午 9:30	教會實體
豐盛園地-讚美操	星期二 下午 2:30-3:30	教會實體
週四上午初信查經	星期四 上午 10:00-11:30	zoom
週四書卷查經	星期四 晚上 7:30-9:00	zoom
小組-職青、年輕夫婦、聚會時間	歡迎來電或電郵查詢	實體
成年人、退休人士		

電話：403-630-2755
 地址：8007 Bowness Rd NW Calgary AB Canada, T3B 0H5
 網址：www.allcc.ca



The Canadian Chinese Times

閱讀加華報電子版，請瀏覽網頁：

canadianchinesetimes.ca

H-1B簽證費升至 10萬美金

外交部「不作評論」 邀全球人才扎根中國

美國總統特朗普9月19日宣布把供外國技術人才申請的H-1B簽證費用大幅增至10萬美元，9月21日生效。9月22日，外交部發言人郭嘉昆在例行記者會上就此事回應記者提問。

路透社記者提問，上周，特朗普首次將H-1B工作簽證申請費用提升至10萬美元。對於這一政策將會對中國科技公司人員產生什麼影響？中方這幾年在吸引外國科技人才方面採取了什麼政策，以及是否會有新政策出台？

對此，郭嘉昆表示「關於你提到的第一個問題，中方對美國的簽證政策不作評論。」第二個問題，郭嘉昆則指出，在全球化時代人才的跨國流動，推動了全球範圍內的技術進步和經濟發展。中國歡迎全球各行業各領域的優秀人才來到中國、扎根中國，共同推動人類社會不斷進步，也成就個人事業的發展。

9月19日，特朗普宣布將H-1B簽證費用大幅增至10萬美元後，消息一出，外界一度以為持該簽證人士只要出入境就有可能需支付10萬美元，大量身處外地人士急忙返回美國，其後白宮始澄清新規僅適用於H-1B簽證的新申請人，現時簽證的持有人再次入境無須繳費。



特朗普簽署行政令



中國外交部發言人郭嘉昆

「感覺真被困在美國了」

中國籍在美務工人員Alex在20日表示，他19日才飛抵上海，本計劃在國內停留一周，但不得不搶購在20日返回美國的機票。在社交媒體上，IP在美國的網友紛紛催促Alex「立馬直奔機場，回了再考慮其他的」「趕緊回」。

有人擔憂地問：「等晚上再飛會不會來不及入境？」Alex表示，他看到新聞後「當機立斷買了上海飛洛杉磯的機票」。

據他透露，在他搶購機票時，機票價格僅3800元（人民幣，下同），半小時後就飆漲到了17000元。短短30分鐘，機票價格飆漲近3.5倍。查詢售票平台發現，20日晚「上海洛杉磯」直飛航班的機票已售罄，僅剩飛行總時長超過24小時的中轉航班。

另一位身在美國的中國籍H-1B持有者韋先生在20日則表示，：「我們這都已經『炸（開鍋）』了。明後天各有一個朋友本來要從美國出境，現在都已經被迫取消行程了。」

他當時形容這種狀態是：「感覺真被困在美國了。」韋先生解釋了當時在美華人圈對政策的理解：「在看了政策內容後，目前大家分析認為，只要出入境就有可能需支付10萬美金，否則無法入境...所以我們只能選擇在簽證有效期內留在美國。」

止痛藥及疫苗是原罪？

美

國總統特朗普連日「劇透」稱為自閉症找出原因後，他在9月22日公開表示孕婦服用泰諾止痛藥（Tylenol），以及兒童接種疫苗可能會增加患上自閉症的風險，因此指示食品藥物管理局將通知醫生，建議他們不要為孕婦處方該款藥物，並強烈建議孕婦除非醫療必要，否則不應服用，亦不應讓兒童服用。其言論一出，隨即成為醫學及科學界的討論，但到底特朗普的講法是否有根據？

特朗普將自閉症矛頭指向孕婦服用撲熱息痛

甚麼是自閉症？

自閉症又稱自閉症譜系障礙（ASD），自閉症是一種與生俱來的發展障礙，患者在社交溝通以至認知、情緒、行為方面都有不同程度的困難和發展差異。此障礙除了影響患者與人互動的表現外，其行為亦會較重複及固執不變，同時有狹隘興趣和異常感官反應等問題。其他相關障礙可能包括智力、語言及其他發展問題。

以往有關自閉症在診斷的名稱上常有差異，例如自閉症、亞氏保加症、高功能自閉症、自閉症傾向、自閉症徵狀、非典型自閉症、待分類的廣泛性發展障礙等，不同的名稱可能令家長感到十分困惑。隨診斷標準的更新，以上名稱已統稱為「自閉症譜系障礙」。

自閉症診斷率持續上升

美媒指出，自閉症的診斷率在過去數十年持續上升與兩個因素有關，首先是因為科學家增加對自閉症的特徵和症狀的了解，改變醫生診斷自閉症的準則，並提升篩查標準。而在同一時間，外界對自閉症的了解增加，再加上學校開始提供就學援助後，家長就較為積極尋求醫學意見的情況就有所上升。

報道提到，在1990年代末期，只有最嚴重症狀的兒童才被視為自閉者患者，但到了2000年代初期將自閉症定義擴闊後，美國兒童患自閉症的比例約為每150人中有1人；而在今年4月的最新統計則顯示，每約31名兒童中，就有1人受到自閉症譜系障礙影響。波士頓大學的專家表示，增幅主要是與過往被沒當成自閉症的輕微個案增加有關，但未知是否有其他因素影響。

自閉症的成因是甚麼？

雖然仍未有確實的結論，自閉症譜系障礙的成因已被普遍認為與遺傳因素有相當大的關係，及由多項基因及環境因素相互影響。研究普遍發現，自閉症譜系障礙的兄弟姐妹患有同一症狀的機會比一般兒童高。大約有百分之十的自閉症譜系障礙患者也同時患有其他遺傳及基因突變疾病（如唐氏綜合症、脆性X綜合症、結節性硬化症等等）。

另外，研究已推翻父母管教方式及家庭背景是導致自閉症譜系障礙出現的原因。大量研究數據也指出接種麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗與自閉症譜系障礙並沒有關聯。

止痛藥真的會導致自閉症？

特朗普今次的矛頭指向美國止痛藥的品牌（Tylenol），其主要成分為常見的止痛藥成分撲熱息痛（paracetamol，又稱乙醯胺酚acetaminophen）。有部分研究曾提出孕婦服用市面出售的止痛藥或與胎兒患自閉症的風險有關，惟亦有不少研究認為沒有關連。而自閉症科學家聯盟22日則稱孕婦在最近數十年服用撲熱息痛的情況沒有像自閉症的診斷率般上升。

不過在懷孕期間，特別是首三個月時發生未經治療的發燒就會增加流產、早產等問題；而專家引用的醫療數據則無法判斷發燒或是退燒藥可能與之後的健康問題有關。

疫苗都會引起自閉症？

「疫苗與自閉症有關」的說法已被揭穿多年，兒童如何及接種哪些疫苗已經過嚴格研究，而且亦一直追蹤接種後的安全。惟費城兒童醫院醫生兼疫苗專家Paul Offit憂慮，特朗普與衛生官員今次的言論料可能打擊家長的信心，最終受影響的始終都是兒童。



Agnes b. 繁星禮盒設計點亮中秋

至於agnes b. CAFE 今年呈獻的星空月餅禮盒，設計不僅限於盛載月餅，更可搖身一變為燈籠，化身為一盞點綴節日氛圍的繁星之光。禮盒以環保木材製成，內置可更換電池的 LED 燈，兼具時尚與環保。口味方面，禮盒匯聚三款精緻選擇經典奶黃、朱古力及草莓乳酪，既保留傳統風味，又融入現代口感，為中秋節添上一份時尚而溫馨的味覺體驗。



BAPE 招牌猿人頭像 + Camo迷彩演繹潮流感月餅

作為街頭潮流的先驅，A BATHING APE (BAPE) 以藍色 ABC Camo 招牌迷彩圖案，注入今年的限定月餅禮盒之中，凡消費超過 \$3,000 港幣即可免費獲得。今年BAPE月餅採用具份量感的鋁製鐵盒，搭配猿人頭像標誌，營造強烈視覺效果。而流心奶黃月餅則而BAPE 的猿人頭像為輪廓，無論作為節日贈禮，或者留下月盒鐵盒作個人收藏，皆具獨特價值與潮流象徵。

月餅也要潮？今年中秋，Human Made、A BATHING APE、Ralph's Coffee 以及 agnes b. 四大服裝品牌分別推出限量月餅禮盒，各自透過其獨特設計語言及口味，重新詮釋節日意涵，為傳統文化注入潮流美學視角。



中秋送禮也要潮？

盤點四大時尚品牌月餅禮盒



Human Made 聯乘半島酒店推出首款品牌月餅

為紀念Human Made的香港淺水灣店開業一週年，品牌令人驚喜地發表了品牌史上首個迷你月餅禮盒，一盒六件，禮盒內包括「蛋黃白蓮蓉」與「朱古力奶黃」兩款特製口味，由半島酒店旗下The Peninsula Boutique製作，出品當然有保證；而月餅更印有「HUMAN MADE」字樣，對NIGO及Human Made的粉絲而言吸引力極高！



Ralph's Coffee以Polo Bear傳遞節日溫情

Ralph Lauren 集團旗下的 Ralph's Coffee，則從自身豐富的品牌符號庫中汲取靈感。今年的月餅禮盒被巧妙地設計成一座品牌標誌性的綠色復古電話亭，旁邊是Ralph Lauren最為人熟悉的Polo Bear，以Ralph's Coffee咖啡師造型亮相；而電話溫暖的燈光彷彿明月，寓意著在團圓時刻，向摯愛傳遞最真摯的祝福。禮盒包含經典的流心奶黃口味及品牌招牌的摩卡咖啡口味，更具巧思的是，禮盒附贈一隻廣受歡迎的 Ralph's Coffee BEAR-ista 小熊咖啡師玩偶，為這份美式經典的節日演繹，增添了情感溫度與收藏價值。

肚子餓時，腦海裡立刻浮現那碗熱騰騰即食麵的香氣，連口水都忍不住要流下來。只是想到它的高鈉、油炸麵體和各種添加物，又不免糾結該不該吃即食麵？感覺很不營養又可能吃進防腐劑。

過去很多人對即食麵有誤解，以為即食麵有加「防腐劑」，但其實即食麵製造過程中不但需要加防腐劑，更是有明文規定即食麵麵體是「不能」添加防腐劑的。所以不需要擔心即食麵吃多變成木乃伊，要當心的反而是麵體的「高油」和調味包的「高鈉」，以及「營養不均衡」的問題，因此可以跟著以下簡單6步驟，讓即食麵也能營養吃。

「醒」麵 身體無負擔

6口訣「營養」吃即食麵

一、調味包減半

調味料是即食麵當中的最大地雷！有些即食麵如果調味包全下，裏頭的「鈉含量」甚至超過一整天建議的量，所以建議最多只下一半。如果怕覺得沒味道，就等麵煮開先倒掉一些水，調味包只加一半，減少吃進去的鈉總量，但又不會沒味道。否則長期鈉超標，不但加重腎臟負擔，更會導致水分在體內滯留，導致水腫和血壓上升。

二、輕鬆加青菜

只吃即食麵會讓膳食纖維攝取不足，建議從雪櫃找一把蔬菜，洗乾淨加到麵裡一起煮，不但能夠增加蔬菜攝取、預防便秘，更能夠增加飽足感！如果是用「泡」的，也分享營養師的懶人妙招，就是「微波爐煮菜」，把洗好的菜直接放可微波容器微波，就可以快速幫自己加菜。

三、加蛋更營養

即食麵主要的熱量來源只有澱粉和油脂，蛋白質含量不足，因此建議在即食麵起鍋前可以打顆蛋，增加蛋白質的攝取，小火滾 1-2 分鐘後即可關火，快速方便又能兼顧營養均衡。沒有開火的話，可以先用保溫杯加熱水悶雞蛋，半熟後再打入即食麵中繼續燜，或是將蛋打入容器加入一點湯，微波20秒，再加入即食麵中。

即食麵 有冇防腐劑？

吃得健康
謹記6口訣

四、選擇非油炸

油炸的麵體吸油量高，熱量比非油炸的至少高了100大卡，因此建議選擇非油炸的麵體為主，或是閱讀營養標示，選擇「熱量」及「鈉含量」較低的即食麵，才能在享受美味之餘減輕身體的負擔。

五、「醒」麵無負擔

就像有些人泡茶會先「醒茶」，把第一泡沖過之後的水倒掉，建議在即食麵時第一泡滾水稍微把麵體煮開後就倒掉，換新的水煮，不但可以降低麵體中的添加劑被吃進去，也可以沖掉油炸麵中的部分油脂，減輕身體的負擔。

六、湯不要喝乾

即食麵的湯裡頭有滿滿的油脂和調味粉包中的鈉，每多喝一口對身體而言都是負擔，所以淺嘗即可，沒喝完千萬不要覺得可惜！愛喝湯的民衆，就要更注意添加的調味包的量，少加一些調味料，就算全喝完負擔也不會太重。



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 Receipt 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

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-為你和你的家人解除後顧之憂 Service Corporation International(加拿大)ULC公司一員。



未雨綢繆，
讓至愛無後顧之憂。



天有不測之風雲……您是否預備好，應對突如其來的變故呢？

未雨綢繆，預先計劃不僅可以讓您提前安排好身後事各項細節，還能讓家人在哀傷的時候減輕負擔。Arbor Memorial擁有超過90家殯儀館及多達40個優美墓園遍佈整個加拿大，為無數華人家庭服務；現更成為加拿大最具規模，備受信賴的殯儀公司之一。

歡迎您親臨面談或致電我們的資深專員，查詢有關我們優美的中式花園和根據您的宗教、傳統量身定製的專屬計劃。

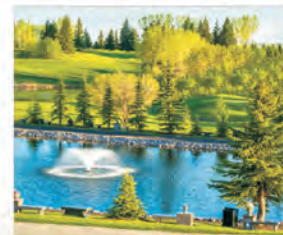
誠聘預置服務總監

如果你是一個有自發性、有清晰的銷售思維，而且具有出色的溝通和推廣介紹技巧，能提供有建設性的建議和指導；並對華人傳統禮儀和習俗有深入的認識；我們誠邀你加入我們。申請者需擁有有效車牌及自備車輛，能講流利廣東話或國語，以及英語，有銷售經驗更佳。

請將履歷電郵至

伊甸殯儀館和墓園：MFricker@arbormemorial.com

山景殯儀館和墓園：jblake@arbormemorial.com



CANADA BEST
MANAGED
COMPANIES

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



Arbor
Memorial

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



【可堆肥袋】 盛載廚餘的

不能用作堆肥？



有 進行垃圾分類的加拿大人，不少會購買標籤為“可堆肥塑料袋”用作盛載廚餘，但其實它們非但不能用作堆肥，更會造成有機物處理中心的負擔。

在蒙特利爾市的有機物處理中心，都不會分解這些袋子。

處理中心會用機器撕開袋子進行篩分，把可降解物質如廚餘與其他物質分開。

被送往堆填區

不論是可堆肥塑料袋還是普通塑料袋，都最終被歸類為垃圾，被送往堆填區。

事實上，這些塑料袋不僅會影響堆肥的質量，袋子的分解時間其實非常漫長，它們所謂的可堆肥特性令人質疑。

確保有機物被正確處理的唯一方法，還是直接將廚餘放入棕色垃圾桶，你也可以用報紙做成小包裏或使用紙袋。這自然會令清潔頻密度有所增加。

魁北克省生態廢物管理共同陣線總干事梅納爾指出，環境部并不鼓勵在開放式堆肥場使用這些可堆肥塑料袋。

鄰近蒙特利爾的拉瓦爾市（Laval）已禁止使用這些可堆肥塑料袋，為何蒙特利爾市沒有看齊呢？梅納爾解釋說：很簡單，這是為了鼓勵市民參與垃圾分類。

為鼓勵市民參與

市政府廢物管理規劃發展部負責人菲永（Maud Fillion）表示：過於嚴格反而會讓人放棄，我們寧可他們用‘錯誤的袋子’參與，也不希望他們完全不參與。

她表示，無意誤導大眾高價購買這些袋子，以為自己做了一件環保的好事。雖然袋子依然是一種污染源，但她解釋，即使袋子進入了處理系統，廚余殘渣仍有可能繼續分解。

所謂可堆肥，未必為真

要獲得可堆肥認證，一件產品必須能在特定濕度條件下，在180天以內自然分解。

然而，堆肥廠並沒有條件等待6個月，讓所有物質完全分解，因為整個堆肥制作過程大約只持續9周。

梅納爾說：要想真正處理這些袋子，必須先把它們和一般塑料袋分開，清洗后再進行回收或堆肥處理。流程不僅復雜，成本更可能高達數百萬元，而成效卻非常有限。

徒勞無功的洗綠

英國有一項關於四種塑料袋（可堆肥compostables、可生物降解 biodegradables、氧化可降解 Oxo-degradable或可回收塑料袋Recyclables）的研究，表明這些袋子在三年內，無論是在空氣中、地下、海水中，還是在實驗室中，均沒有完全降解。

梅納爾說：可堆肥袋實際上是個偽善的主意。它們根本做不到它們聲稱的功能。這只是營銷策略，是徒勞無的‘洗綠’（Greenwashing）。

與普遍認知相反，可堆肥袋子一旦送到填埋場，根本無法轉化為肥料，因為它們沒有足夠的氧氣。相反，它們更會釋放出溫室氣體甲烷。



此外，由植物物質製成，聲稱可堆肥塑料造成的7號塑料容器，同樣被蒙特利爾市禁止用作堆肥或回收。

原則上可罰款高達2000元

雖然自2025年起，蒙特利爾市已強制要求市民參與垃圾分類，但沒有參加的居民被罰款的個案甚少。

2024年，一般垃圾袋中，仍有38%是有機物。

初次違規罰款可達2000元，重犯罰款可高達4000元。然而，2024年究竟發放了多少罰單，目前仍不得而知。

蒙市廢物管理規劃發展部的菲永解釋：檢查員不想過於嚴厲，更希望能幫助市民。

2023和2024年，只有一半蒙特利爾居民在獲得棕色垃圾桶的情況下，積極參與有機物收集系統。

菲永表示：目前整個蒙特利爾地區都有廚餘收集服務，我們正在了解市民的參與情況...但確實，袋子的價格可能讓一些人望而卻步。

無論如何，蒙特利爾市必須統一關於可堆肥袋的信息。梅納爾認為，提供紙袋可以避免將不必要的費用轉嫁給市民。



解鎖中國「窩囊遊」3大新玩法

不做特種兵要「躺平」!

繼曾風靡全國的「特種兵式旅遊」後，內地近期興起一股反其道而行的「窩囊遊」。這種方式主張「懶人哲學」，用最少體力換最大心理滿足，成為許多年輕人新寵。

為迎合需求，內地各大景區紛紛推出「躺平三件套」，包括無痛爬山、慢速笨豬跳、躺平式漂流等，將傳統旅遊的「艱苦」轉為輕鬆樂趣。到底可以多「窩囊」？一起看看！

無痛爬山：浙江神仙居 輕鬆登頂賞雲海

位於浙江台州的神仙居，以雄奇險峻的火山流紋岩地貌和雲海奇觀聞名，素有「人間仙境」之稱，而如今，它更成為「無痛爬山」的代表景點之一。

這裏的「無痛」體驗，全靠一條全長近五公里的高空索道和懸崖自動扶梯實現。大家可乘坐索道直達山腰，再借助依山而建的自動扶梯「躺平」登頂，避免了傳統爬山對體力的挑戰。

登上山頂，不僅可漫步於華東最長的空中棧道，俯瞰雲霧繚繞的奇峰異石，還可橫跨造型驚險的如意橋，將山水畫卷盡收眼底。無需艱辛，一樣能沉浸於大自然的神奇與壯美之中。



緩降蹦極：浙江安吉雲上草原 驚險與安逸並存

想體驗「笨豬跳」的刺激，卻又不敢縱身一躍？位於浙江湖州安吉的雲上草原景區，推出了專為「窩囊遊」設計的「慢速笨豬跳」。

這項設施高約30米，採用電動緩降技術，跳下瞬間並不會極速墜落，而是以均勻緩慢的速度下降，彷彿飄浮於空中，既保留了蹦極的視覺震撼與離地快感，又大幅降低心理恐懼與身體負荷。

雲上草原本身坐落於海拔千米之上，擁有廣闊的高山草甸與清涼氣候，除了緩降式蹦極，還可體驗空中步道、無動力滑車等輕鬆項目，非常適合追求微刺激的年輕人。



又菜又爱玩!
浙江一景区“窝囊版”蹦极爆火

网友：建议坐婴儿那桌

缓缓下降



微观上海



躺平漂流：廣西桂林貓兒山 悠然見山水

被譽為「華南第一峰」的桂林貓兒山，是灑江、資江的源頭，素有「山水之源」美名。這裏的「躺平式漂流」，重新定義了傳統漂流玩法。

有別於湍急河道中的激烈碰撞，貓兒山的漂流路線平緩悠長，大家可半躺在特製氣墊船上，隨著清澈見底的溪水緩緩流淌，幾乎不需划動，就能一路飄過翠綠山谷與原始森林。

兩岸風光如詩，時有鳥鳴相伴，偶經淺灘也僅是輕微搖晃，全程安逸而不失趣味，適合只想安靜親近自然、不願濕身狼狽的「窩囊」玩家們。



從無痛爬山到躺平漂流，「窩囊遊」並不是真的窩囊，而是年輕人主動選擇的一種更從容、更自我善待的旅行方式。它並不追求征服與極限，而是在輕鬆與體驗之間找到平衡，或許，這種「懶」之中，正藏著對美好生活更全面的理解。

探索重慶忠縣長江

「盆景」石寶寨

位於重慶市忠縣的石寶寨景區位列三峽庫區「庫心十二景」之一，為全國重點文物保護單位。石寶寨圍堤環繞下四面環水，形如玉印，依崖建有十二層塔型樓閣。遠遠望去，仿若一個集山、水、古建築於一體的江中「盆景」。



中國現存最高穿鬥式木建築

石寶寨始建於明朝萬曆年間，清康熙至同治年間多次擴建維修，現時是全國重點文物保護單位及國家AAAA級旅遊景區。

石寶寨建築群由進寨道路、山門、寨樓、魁星閣、天子殿及下山棧道六部分組成。寨樓是石寶寨古建築群的主體建築，始建於清康熙年間，樓高45米，共12層，是中國現存最高，層數最多的穿鬥式木結構建築。

寨樓依山取勢，木石相銜，榫卯相連，未用一顆鐵釘，體現了古代工匠超凡的技藝。

三峽蓄水，石寶寨採用「修建圍堰、就地保護」保護工程方案，於2005年動工，2009年竣工開放，建成後的石寶寨四面環水，成為一處巨型江中盆景，深受遊客青睞。



石寶寨的主體建築是中國現存最高，層數最多的穿鬥式木結構建築。

遠遠望去，石寶寨仿若一個集山、水、古建築於一體的江中「盆景」。



美源™ 髮采神飛揚

houyu
hair care experts

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。



時尚潮色
不含阿蒙尼亞



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 張韻

紅葉™ 參茶與別不同

客戶熱線電話：(416) 538-2200

20包裝花旗參茶

金裝參茶禮盒

輕便10包裝參茶

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, 茶袋內不含深色泥渣及草屑。
- 5/所以紅葉參茶, 茶面無塵, 杯底無泥渣。紅葉參茶衛生製造, 參味濃郁干淨, 與眾不同。

其它牌子

紅葉參茶

A1電台 黃安信

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

不含化學漂白劑、二氧化硫、硫磺及添加劑聚合磷酸鹽。保持鮑魚原來色、香、味。



備有 一頭半及 2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, 濕和羹, 芡汁三分鐘, 離開爐火, 把鮑魚切成薄片放在熱芡汁一分鐘弄熟, 放在羹好西生菜上。加上一茶匙麻油在上邊更顯光澤, 即可。



各大超市海味店有售 • 用戶熱線：416-532-1762

佛慈阿膠

方正藥業 加拿大總代理: Classical Remedia Ltd.
岷山牌中成藥 蘭州佛慈制藥廠
首創濃縮丸 風行中外80餘年



佛慈正阿膠 (250g)
補血止血, 滋陰潤肺, 補鈣強筋健骨, 益智健腦, 養顏抗衰老; 成年及長者適宜。每次用量 3-10克。

- 認明岷山商標, 及 NPN 號碼 (加拿大天然產品號碼), 全圖首開 GMP 水平中成藥廠。
- 市面首開 NPN 中成藥品牌, 嚴格執行投產前原料通過及完成產品成份安全測試, 重金屬, 農殘和電磁皆符合加拿大食品衛生局自然健康產品安全條例標準。
- 市面首開原配方, 原藥廠生產配方。藥效顯著, 深受中醫及自然療法醫師信賴。

用戶熱線：(416) 532-1762 • 各大中藥房有售

迅速冷暖工程

- 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。

暖氣爐 熱水爐 冷氣機 加濕器 靜電除塵器 水管煤氣管 商業冷庫 商業屋頂機



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



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



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)



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



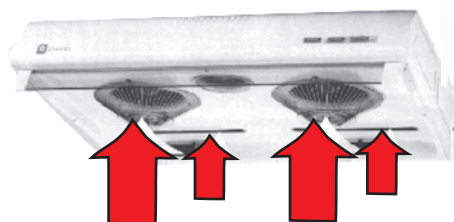
地址：D5 624 Beaver Dam Rd. NE Calgary AB
公司電話：403-475-9288
手提電話：403-966-9299 林生
電郵：info@focusroofingab.ca
網址：focusroofingab.ca



SAKURA

佳裕電器公司

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



得！
前抽及後吸
得！得！
櫻花
也都得！

R747

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, 專治疑難雜症
老字号, 品質保證, 工期保證
服務卡城17年, 超一萬客戶
多個材料品牌認證安裝公司
10年手工保養

郵箱: quote@excellentreofing.ca

網址: www.excellentreofing.ca

地址: 219-38 Ave NE Calgary

500萬工程保險

勞工保險WCB #5881664

顧客滿意是我們服務的宗旨

403-608-7663 倪生 (粵/國)

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

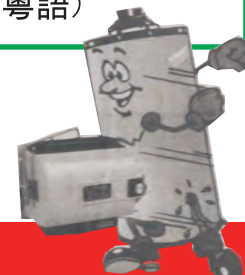
- * 免費檢查、保養、修理(零件另計)
- * 拆除摩打風扇加油及檢查清潔
- * 高壓氣流清洗冷暖氣主導管
- * 暖爐重點項目檢查
- * 點火系統、燃燒系統、冷氣迴避

抗疫期間, 以下特價

- UV Light (germicidal) Installation
- System Sanitization 原價\$90, 現半價 \$45 (chemicals approved by FDA)

本公司\$60,000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)

惠達裝修公司

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

電話: 587-215-0130 陳生 (國、粵、英)

宋記專業裝修

緊急修理 內外油漆 瓷磚地磚 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

快平靚 專業油漆

專業油漆 商業住宅 圍欄陽台 廚房浴室 瓷磚膠板 門窗膠條 水電維修 土庫間隔 舊屋翻新

歡迎來電 免費估價

電話: 403-701-0981 Don 楊

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

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



經驗豐富 價錢公道

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

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

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

馬逸強 (持牌專業技師)

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

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



興強 家庭電器修理

KEN'S HOME APPLIANCE REPAIRS

專門修理

- 微波爐 Microwave
- 洗碗機 DishWasher
- 電爐 Stove
- 洗衣機 Washer
- 雪櫃 Fridge
- 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)

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

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

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

免費估價



趙生: **403-608-6698**

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

質量保證

免費估價

請電 **587-896-8269** 林生

(國、粵、台山話)



金興裝修公司

- 舊屋翻新
- 土庫間隔
- 廚房浴室
- 水電工程
- 內外油漆
- 門窗維修
- 瓷磚地板
- 圍欄陽台

歡迎致電免費估價

Tom 黃 **403-401-8268**

(16)

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
- 替換水閘
- 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)



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**

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
- 陽台油漆
- 內外油漆
- 草皮石仔
- 免費評估
- 專業有牌

電話: **403-629-3373** 朱生

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

★ **403-389-7298** 張 ★

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

HILTON 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**

新潮裝修公司

二十多年裝修經驗

- 舊屋翻新
- 土庫間隔
- 更換廚具
- 更換圍欄
- 門窗更換
- 屋外圍欄
- 修建陽台
- 實木地板
- 內外油漆
- 大小工價
- 免費估價

電話: **403-870-2802** 余生

加華報

The Canadian Chinese Times

閱讀加華報電子版, 請瀏覽網頁:

canadianchinesetimes.ca



Landscaping & construction Ltd.

- 各種露臺、圍欄、擋土牆、磚、石砌鋪、假山、溪流瀑布、魚池工程。
- 草地、綠化、自動噴淋系統安裝工程。
- 各種混凝土工程。
- 掘土車、沙石運送服務。

沒有“全剛鑽”, 不攪園藝活!

國內名院校設計師 16年加國園藝經驗



觀花園, 從設計開始!

大量工程實例, 歡迎參觀! **403-889-7123**

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

路易美裝修公司
 三十多年裝修經驗

承接屋內外裝修

○ 手工精細 ○ 工作專業
 ○ 優性價比 ○ 為顧客服務為宗旨

(368) 996-9916 李 (13)

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) (國、粵、英) 電 **587-437-8828**
 Tom (陸生) (粵、越、英) 電 **403-803-1366**

多年經驗 信譽保證

專業有牌

美麗園藝公司

Jason 唐先生 587-703-6698

- 草皮
- 覆蓋物
- 碎石
- 擋土牆/砌磚
- 樹木/灌木
- 攔河/柵欄
- 行人路/露台
- 二百萬第三保險

提供鏟泥/小型挖土機服務 (13)

EcoPro 門窗 EcoPro 窗簾

ecoprowin@gmail.com 電話: 403-889 5988 車先生 (Henry Che) 微信同電話號碼

加拿大製造，節能門窗銷售安裝

- ★ 多種窗戶樣式可選;
- ★ 玻璃更換;
- ★ 地下室開窗，安裝;
- ★ 有競爭力的價格和服務，免費上門評估

- ★ 斑馬帘
- ★ 卷帘
- ★ 蜂巢帘
- ★ 夢幻帘
- ★ 香格里拉帘

精誠餐館工程有限公司
 3E Sheet Metal & Food Equipment Ltd.

- ★ 餐館、倉庫、廠房設計裝修、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

《涼州詞》
 (唐)王翰

葡萄美酒夜光杯，
 欲飲琵琶馬上催。
 醉臥沙場君莫笑，
 古來征戰幾人回？

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



ROOFING
ALBERTA
AND SOLAR INC.

403-399-9933 (中文)
403-819-9645 (英文)

專業屋頂 LOCAL ROOFERS. 價錢公道
BIG RESULTS.
HONEST PRICING!



ROOFING
ALBERTA
AND SOLAR INC.

<http://raasinc.ca>



聯合車身修理

United Auto Body

地址：4608 12st NE, Caglary

- 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

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

總機：403-264-3322

餐館

福臨門Country Hills 403-265-1616

福臨門Marlborough 825-413-0913

匯豪軒 587-351-0788

翡翠軒酒家 403-568-2832

牙科

牙托牙科工場 403-612-8937

按摩、美容、髮廊

520 Massage Clinic 587-664-4824

電腦公司

普瑞電腦 403-277-0566

燒臘 麵家

昌平麵家 403-291-3681

裝修工程

希爾頓裝修公司 403-680-7984

迅達冷暖工程 403-921-4186

理想屋頂裝修公司 403-475-9288

會計師

楊天華會計師 403-234-9094

陽光會計及稅務服務 403-397-6738

移民服務

Rockies 洛磯移民服務(林順旺) 587-353-4111

律師樓

楊大偉律師樓 San Kwok 403-204-0282

Darren Hamilton 韓美頓大律師 403-272-2088

馬力偉律師 403-263-1938

周慧儀律師 403-261-0645

360 律師樓 (San Lo) 587-329-6281

駕駛學校

國際駕駛學校 403-280-0303

跌打

趙威跌打醫館 403-680-3813

黃強跌打專科 403-651-9833

招牌 / 廣告

華美膠片招牌 403-606-0621

民樂招牌製作公司 403-708-3929

教會

卡城華人浸信會 403-590-4349

基督教華人神召會 403-263-6059

主恩福音會 403-261-3610

華人宣道會 403-274-6923

卡城東北播道會 403-648-1938

宣道會城西堂 403-239-2990

基督教銘恩堂 403-252-7790

卡城聖公會牧愛堂 403-619-6988

宗親會

台灣同鄉會 403-262-8652

溯源堂 403-266-1784

余風采堂 403-263-4434

台山會館 403-263-1093

黃氏宗親會 403-266-3374

至孝篤親公所 403-262-2436

馬氏公所 403-265-9849

福建同鄉會 403-263-8899

梁忠孝堂 403-262-2284

伍氏宗親會 403-276-5599

越棉察華誼聯誼會 403-262-0219

江浙上海聯誼會 403-269-3996

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

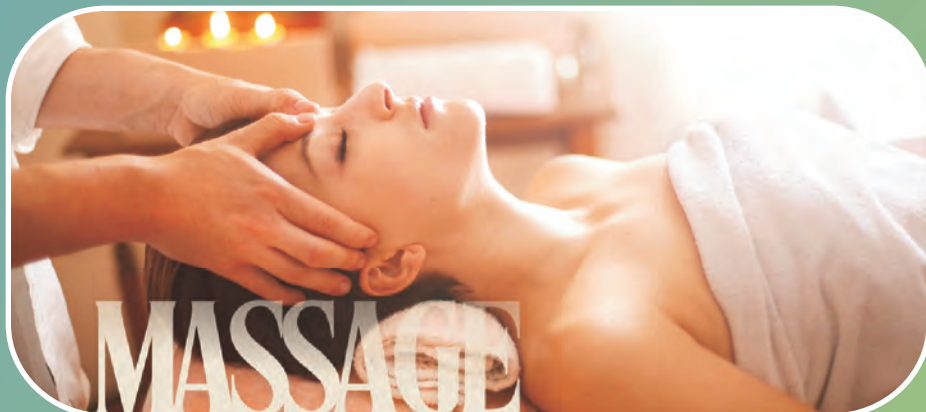
Calgary Laser Health & Beauty Centre

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

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，其功能是通过NAD+體現。

\$150
/瓶 (60粒)
500mg

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

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

鄧麗欣

閉關準備獨腳戲

男友接旨陪操

鄧麗欣日前出席活動時，透露年底計劃與男友及雙方家人去旅行，大讚男友孝順又懂得照顧長輩，媽咪亦大感滿意。之前她為澳門演唱會操肌，指男友陪食陪操，互相鞭策，又透露下周將飛往新加坡參加音樂節，會趁打風在家做運動鍛煉肌肉，挑戰一人撐足40分鐘的演出。



鄧麗欣與男團MIRROR成員陳卓賢（Ian）前晚現身中環出席品牌活動，日前剛完成一連兩場澳門演唱會的Stephy，只睡了4小時便趕來工作，並透露下周將飛往新加坡參加音樂節，其他演出歌手包括張敬軒、鄭伊健及韓國男神Rain等。屆時Stephy會獨撐40分鐘演出，要挑戰沒有舞蹈員的個人表演，故趁打風會留在家做運動操肌。提到在演唱會大晒「老鼠仔」，Stephy笑言自己也嚇親，又指不算是地獄式訓練，而是教練加強操練並監督飲食，她說：「好多人以為我仲係食素，其實依家食番?白肉、海鮮，主要係食雞肉。」問到男友有否「陪食」？她笑言：「佢當然有食其他肉類，但都算食得好健康，我?會影低食??咩Send畀對方，有個動力?度，互相鞭策。（男友陪你行山做運動？）行山少?，做Gym囉！」

提到早前男友陪她的母親一同到澳門觀看其演唱會，問到男友是否好的未來女婿？Stephy?笑指要問媽咪，但忍不住大讚男友孝順，懂得照顧長輩，媽咪亦很滿意。她搞笑大爆男友在演唱會場地附近被很多觀眾邀合照，笑指觀眾可能認錯男友是韓星李炳憲



或Rain，不過由於男友感尷尬而婉拒。Stephy又指計劃年底偕男友及家人去旅行：「互相有個Mission，我?好想帶屋企人一齊去，我都有段時間有帶媽咪出去玩。（兩家一齊去？）要夾?，互相帶屋企人難度好高。」問到如果與男友去旅行，會否准許她再晒出「蜜桃臀」等水?靚相派福利？她指之前的照片正是由男友操刀，笑言對方被她訓練出高超的攝影技術。

Stephy透露每日都會花兩個多小時來操練，更練到捨不得離開健身室，片中見她在教練指導下進行各項訓練，包括捲腹及舉啞鈴等，經過一番努力後，直言「練到懷疑人生」，不禁叉腰及坐下來稍作休息。她的努力絕對沒有枉費，從照片可見其肌肉線條明顯，更舉起手臂大晒「老鼠仔」，歌迷紛紛大讚她有毅力，並預祝她演唱會成功。

努力嘅成果👏



細思極恐！

D4vd車尾箱 藏疑似女友肢解屍體



歌詞、MV驚現「行凶過程」

樂迷：聽到好心寒！

Celeste的家人指出Celeste於2024年4月失蹤，當時她只得13歲，而Celeste的手指上有與d4vd相同的「Shhh...」紋身，而D4vd右手指上亦刺有同款紋身。女死者母親受訪時，透露女兒失蹤前她與一名叫「David」的男孩約會，但從未見過此人，而d4vd原名正是David。事件曝光後，有樂迷發現d4vd曾於2023年12月成名前寫了一首叫《Celeste》的情歌，網上亦出現兩人的親密合照。Celeste於2024年4月失蹤，當時她只得13歲，而Celeste的手指上有與d4vd相同的「Shhh...」紋身。

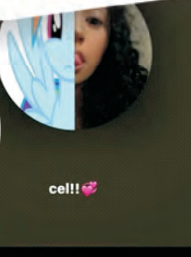
事件持續發酵，海量網民偵探上身，對比d4vd的歌詞後，更認為有幾首歌曲好像藏著驚人暗示。其中一首《Romantic Homicide》歌詞寫到「In the back of my mind, I killed you（在我的內心深處 我奪走了你的性命）」，而MV中亦出現殺死MV女主角的畫面，不禁讓人聯想到肢解案情。

網友銳評：「D4vd的音樂靈感來源就是生活」、「他每個MV女主角都長得像他女友」、「我原本還希望他是無辜的，但我現在完全看不到希望」、「聽到好心寒」。

不過有網民認為事件仍在調查中，不應胡亂猜測案情，並指雖然電動車登記在d4vd名下，並不代表他就是兇手，因車可能被借用或被偷，更指歌詞或MV不能代表什麼，加上事件發生時，d4vd正舉行巡迴演唱會。

現年20歲的Z世代創作歌手d4vd（原名David Anthony Burke）憑《Romantic Homicide》、《Here With Me》等歌曲爆紅，曾擔任Billie Eilish演唱會的開場嘉賓，音樂深受年輕人歡迎。

本月9日在警方調查一宗洛杉磯拖車場的惡臭投訴時，發現d4vd名下的Tesla電動車車尾廂中藏有被肢解、嚴重腐爛的女屍，身份被確認為失蹤少女Celeste Rivas Hernandez，消息震驚大批網民。



celeste and d4vd
lemme sleep

D4VD疑似與受害人的合照曝光

▲
多名MV女主
被指與受害
人神似



屋企煮龍蝦其實唔難！ 大廚一招KO龍蝦秘技 公開鮮味昇華的秘訣



大廚譚詠儀(小儀)

香 港人熱愛海鮮，但不少人一聽到要在家處理龍蝦等「大陣仗」的食材就卻步。其實，想在家中炮製餐廳級數的海鮮佳餚，秘訣可能比你想像中簡單。今次專訪入行逾17年的助理主廚譚詠儀（小儀），她將分享專業廚師的入廚心得，從挑選、處理到烹調，揭開提升海鮮風味的關鍵，並解構「調味秘方」如何將海鮮的鮮甜本味極致昇華。

17年經驗大廚秘技 龍蝦放尿靠一支筷子

擁有豐富經驗的小儀師傅，從廚藝學院畢業後，憑著對烹飪的熱誠與不服輸的精神，由基層做起，一步步克服挑戰。她強調，烹調美味海鮮的第一步是挑選最新鮮的食材。例如揀選游水魚時，要觀察魚眼是否明亮清澈、魚鰓色澤是否鮮紅。處理貝類如花甲沙白時，則建議先用鹽水浸泡最少半小時，讓其徹底吐沙，這樣烹調後才不會影響口感。對於大眾最頭痛的處理龍蝦步驟，她大方分享專業貼士：「想處理得乾淨又唔會手忙腳亂，其實好簡單。」她建議了兩種快速處理活龍蝦的方式。第一種是將龍蝦洗淨後，把蝦尾朝下，用一根筷子從尾部正中間的排尿孔插入再拔出，重複數次為其「放尿」，這樣可以減少龍蝦的掙扎。第二種方法則更為直接，一刀斬下蝦頭即可。

在家輕鬆煮 龍蝦大餐做法全公開

以一道「金銀蒜粉絲蒸龍蝦」為例，她解釋，這道菜的精髓在於「金銀蒜」，即混合生蒜蓉的辛香與炸蒜的甘香，而要將這份蒜香與龍蝦的鮮味完美結合，頭道海鮮必不可少，只需加入少許就能畫龍點睛、「鮮上加鮮」！

金銀蒜粉絲蒸龍蝦

材料：

龍蝦1隻
粉絲50克（浸軟）
生蒜蓉3湯匙
炸蒜2湯匙

調味：

海鮮頭抽4湯匙

做法：

1. 先處理龍蝦，將龍蝦洗淨，將筷子從龍蝦尾部插入排尿，沖洗乾淨，然後開邊。
2. 將已浸軟的粉絲鋪在碟上，放上龍蝦。
3. 將生蒜蓉、炸蒜、1湯匙海鮮頭抽和2湯匙生油混合拌勻，鋪在龍蝦上。
4. 大火隔水蒸10分鐘後取出（時間視乎龍蝦大小），灑上蔥花，淋上3湯匙海鮮頭抽和1湯匙熟油便完成。



加華報

The Canadian Chinese Times
#201, 126- 16 Ave. NE,
Calgary, Alberta,
T2E 1J5.

分類廣告專欄

CLASSIFIED AD.

The Canadian Chinese Times

Tel: 403-230-8118

Fax: 403-230-8790



Granite Country Inc.

雲石廠誠聘 切割打磨及安裝人員

需有以上工作經驗。薪酬以工作經驗而議。
請電郵履歷至: info@granitecountry.ca
或致電經理(San Chau): 403-472-8399

(08)

家園食品工廠 誠聘

職位：速凍食品生產員（全職）

薪資：工資報酬面議

工作時間：周一至周五 9:00-17:00

職位要求：有相關工作者優先

男女不限，須持有效工卡

歡迎親臨 1726 25 Ave NE 面試

如有諮詢，請致電 (403) 630-3511 / (403) 300-1808

(09)

南Chinook Mall Food court 誠聘炒鍋，幫廚

電話：1-647-979-0762 (08)

西北區，近大學，同興樓
誠聘 full time (全職)
炒鍋師傅，有意者請致
電：403-286-0488 或
(403) 617-8211 或親臨
面洽 416-4625 Varsity
Dr NW，彭先生。(11)

雄記麵廠承聘全職麵食生產
員或見習助理生產員。有制
麵粉類食品經驗者優先。有
經驗亦可，提供培訓。每
逢週一，週三至六上班。有
員工福利薪金面議，有意者
請電：403-250-1663。(11)

唐人街桃園茶餐廳誠聘全職
或兼職炒鑊廚師，西餐麵檔
廚師，廚房幫工，洗碗及樓
面服務員，有意者請致電
(403)264-7890 Andy 或親臨
面洽或電郵到
tasteofasia@shaw.ca (11)

卡城一個鐘車程餐
廳請經驗炒鍋和油
爐各一名，包食宿
請電 403-512-1238
(11)

市中心中式快餐店，
聘全職，兼職廚師，
Counter help。電話
403-9928259, 403-
8707043 地址：751 3
Street S.W. (4樓)
(15)

金沙海鮮酒家誠聘
點心、炸爐、廚房
幫廚、樓面傳菜。
有意請電：403-560-
9130 (11)

中央街麵包店
招聘廚房油爐工一
名，烤麵包師傅一
名。聯繫電話：
204-922-2887 (11)

聚德福 Aroma Dim Sum
誠聘點心員工，炸
爐，執碼，服務員。
經驗不拘男女均可有
意請電，5874397873
Danny (11)

第一點心誠聘點
心幫工，男女均
可，可提供培
訓。有意請電：
403-813-6823
John (10)

本餐廳今需要招聘中餐
廚師，有熟練經驗者最
佳，若有興趣學習者也
可以從幫廚做起培訓。
詳情請致電 8676886366
洽談。(10)

加華報

The Canadian Chinese Times
#201, 126- 16 Ave. NE,
Calgary, Alberta,
T2E 1J5.

分類廣告專欄

CLASSIFIED AD.

The Canadian Chinese Times

Tel: 403-230-8118

Fax: 403-230-8790

園林綠化公司

誠聘戶外員工，時薪由\$20起，每天工作8小時，必須自備交通工具，Steel Toe工作鞋及安全背心，必須說及懂英語。

應徵者請致電 Trevor 403-804-4886 (英語)

唐人街中餐館招聘

唐人街連鎖米線店誠聘

廚房全職出餐師傅(無需經驗,提供培訓)

以及全職或兼職

經驗油爐、切配

時薪+小費

有意請致電 **780-885-0723**

(07)



金樂食品廠招聘

- 維修技術員 · 倉庫管理員
- 生產部包裝部員工

有意者 E-MAIL :ghb@goldenhappiness.ca

或致電: 403-207-3383

地址 : 3636 46 Ave SE, Calgary AB T2B 3P9

(08)

stile 建材公司 誠聘

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。

全職員工將享有醫療保險(包括牙醫)

有意者請致電: (587)-998-7812

或電郵履歷至: hr@stileinteriors.ca

地址: 1626 115 Ave NE # 101, Calgary, AB T3K 2E4

(13)

Calgary東北食品廠誠聘包裝員工一名,週一至週五上班,全職或兼職均可,需有工卡,女性,現金免問,有意者請於週一至週五10點至5點致電403-250-3363 如未能接到電話請留言,會儘快給你回電。(10)

中央街鳳凰軒
誠聘全職有經驗企
檯。有意請電403-
862-3128, 或到1518
Centre St NE, Calgary
面洽。(09)

福臨門 Country Hill
現聘請全職或兼職企
檯、傳菜炸爐、洗
碗、廚房打雜、收
銀。有意者請電:
403-650-0296 王小姐
洽(80L)

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)

紅鹿市中餐館急聘
有經驗炒鑊師傅一
名,薪酬面議,包
食宿。有意者請電:
1-403-318-8881
(09)

卡城北1小時15分鐘
車程埠仔聘請幫廚及
西廚(需略懂英文)
各一名,提供食宿,
薪金面議,電403-
830-7118,馬生(09)

唐人街中餐館現
招聘經驗執碼,
洗碗,各一名。
有意請電:403-
399-3810 (09)

聘請家居女護理,護理女長
者日常生活工作,需有愛
心、責任心,勤勞,每週工
作4天,每天工作4小時,
時薪高達\$26.16,需有工
卡,有經驗者優先,需懂講
粵語。請短信5879663693
(09)

加華報

The Canadian Chinese Times
#201, 126- 16 Ave. NE,
Calgary, Alberta,
T2E 1J5.

分類廣告專欄

CLASSIFIED AD.

The Canadian Chinese Times

Tel: 403-230-8118

Fax: 403-230-8790

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)

誠聘家庭女司機

負責日常接送和陪護老人，
確保出行安全與準時。

要求：持有有效駕駛執照，熟悉當地路況，
有良好的駕駛經驗，有經驗者優先考慮

聯繫電話：**825-570-4669**

亞省埠仔自助餐

誠聘

熟手炒鑊一名，薪高，包食宿。

有意請電：**1-403-866-1038**

(00L)

誠聘燒臘學徒、點
心幫工、經驗企
檯、傳菜、打什/清
潔工。電：587-349-
1118, 587-349-1117

(57L)

hana sushi 日餐聘熱廚
房師傅一名，壽司吧師
傅一名，server 一名，
幫廚/洗碗一名。交通方
便，提供車位，薪資面
議。電話或短信
403.470.5818 (08)

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)

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)

近豐山大統華京菜
館誠聘熟手炸爐和
經驗炒鑊，有意者
請電黃生 403-830-
6163或 403-889-
5839。薪金面議 (09)

唐人街河濱大廈
招清潔工，有意
者請打電話：
403-265-2003 (07)

東江小菜
誠聘炒鑊、炸爐、
炒鑊、樓面及傳菜。
全職或周末洗碗
薪優糧準。
有意請電：
403-547-0239 (95)

BC埠仔雜碎餐館
請經驗的炒鍋和
炸爐各一位，請
電 **1-778-881-
0039** (09)

High Ball 京菜
館誠聘週末五、
六及日炸爐。有
意請電：**403-
891-2768** (08)

唐人街瑞明會誠聘客家人周末
教客家話有意打一四零三二六
三八六九九留言胡伯 (10)

金玉滿堂誠聘全職或兼職
執碼及點心按版。有意請
電403-200 9618. (04)

加華報

The Canadian Chinese Times
#201, 126- 16 Ave. NE,
Calgary, Alberta,
T2E 1J5.

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 \$198,000**

房屋出租

西北Dalhousie近地鐵及巴士，
樓上房出租，包水電暖氣上網洗
乾衣，煙寵免。4038618282
(10)

必定順樓下兩房，廁所，廚
房，分門出入，包水電，煤氣
上網。電話587-433-9898關生(10)

生意出讓

餐館轉讓

位於卑詩省著名旅遊
地芬妮(Fernie)的
獨家經營中餐館正在
轉讓！距離卡城
(Calgary)僅3.5小
時車程。老闆因退休
誠意出售，生意穩
定，年營業額約50萬
加元。租金低廉，租
約期長，擁有70個座
位。

有意者請致電：
403-680-8489 (11)

聘請

房屋出租

Coventry 一房一廳獨立
Walkout土庫，傢俬電器齊
全，合單身。電403-689-9298
(10)

近Beddington分門，土庫，兩
房一廳一書房，廚廁齊，獨立
洗、乾衣。403-620-3182 (09)

3號巴士交通方便，上層有3房
出租，全包，租平。9月1號可
入住。有意請電:403-235-1417
(08)

Edgemont 樓上兩房出租，
包水電暖氣，上網。免煙
寵。電403-968-0787 Tom
(08)

中央街地庫一房出租，交通方
便巴士10鐘直達市中心。有傢
俬免寵。有意電4036818928 (08)

Panorama光猛土庫2房1廳廚廁齊
包水電網門前巴士學校煙寵免電
403-275-2056或 403-975-2056
(08)

生意出讓

西北區廿餘年老字號
中醫中葯、針灸診
所，因東主退休而轉
讓。有意者請電：
403-681-6811. (09)

待聘

西北3號車總站對面，分門土
庫3房1廳廚廁。免煙寵403-
8887877或519-8182883 (11)

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 (10)

富麗宮海鮮酒家誠聘兼職洗
碗,推點心及傳菜.有意請電
403-777-2288. (98)

聚豐園誠聘經驗企檯。
請電：403-870-8481
(08)

平價提供家居清潔，七天營
業，為人誠懇，有需要請
電:403-235-1417 萍(09)

Sandstone 土庫出
租，兩房大廳，包
水電，交通方便。
有意請電：403-
969-9198 (10)

西北Sandstone光猛土庫兩房一
廳廚廁，水電網部份傢俬小學
巴士免煙寵。403-808-2398 (11)

美國癌症學會推30種抗癌蔬果

蘋果第1

**防骨質疏鬆
延緩老化
7大功效**



蘋果7大營養素及其功效

- 1、貝塔胡蘿蔔素：具抗氧化功效，可於體內轉化成維他命A。
- 2、維他命C：提升免疫力、幫助膠原蛋白生成。
- 3、維他命E：促進賀爾蒙分泌、抗氧化。
- 4、檸檬酸：能提升代謝、幫助排便。
- 5、蘋果酸：抗氧化、抗老化。
- 6、槲皮素：抗氧化、抗發炎、抗病毒，以及免疫調節活性。
- 7、茄紅素：減少身體被自由基傷害，延緩身體老化。



蘋果功效 | 纖維豐富 抗炎 抗氧化

蘋果之所以受歡迎的其中一個原因莫過於其豐富的膳食纖維，有助促進腸道蠕動，預防便秘，維持腸道健康。除此之外，蘋果更含有豐富的營養，有助抗炎抗氧化、維持心血管健康等多重作用。

蘋果與不同食材搭配加水煮製，能帶出對身體不同正面功效，當中不僅有助於暖身保溫和增強免疫力，還能促進消化、排毒養顏，甚至有助於穩定血糖。我們更向中醫師關應春為5款被網民在《小紅書》熱議的蘋果水提供意見。



蘋果水飲用貼士 |

加熱忌過30分鐘 1類人不宜長期飲用

1. 糖尿病人士忌長期飲用

雖然果糖的升糖指數比葡萄糖低，但長期大量攝入仍然會導致血糖升高，增加胰臟負擔。關醫師指患糖尿病人士不適合長期或每天飲用，以免影響血糖的控制。

2. 加熱30分鐘內 可提升營養

關醫師指，蘋果中的維他命C在加熱過程中可能會流失，但其他營養成分如多酚類化合物則可能增加。而蘋果煮熟後，其膳食纖維果膠會軟化，更容易被人體吸收，從而增強了穩定血糖、降低膽固醇和改善便秘的效果。她建議蘋果水煮的時間可控制約30分鐘內，就不造成嚴重的營養流失。

3. 冷藏隔夜 需24小時內飲用

蘋果水可冷藏保存，但冷藏時間不宜過長，而關醫師則建議保存24小時內飲用完畢。她又解釋蘋果水中的營養成分尤其維他命C會隨著時間流失。她又指蘋果水適合一般大量飲用，可以天天喝而沒有特別限制，至於脾胃虛寒的人士，飲用前需記得加熱。



五款蘋果水 各具功效

蘋果水做法

1. 蘋果黃芪水

材料：
蘋果1個
紅棗6顆
枸杞 2克
黃芪5克
麥冬5克
水600毫升

做法：蘋果洗淨切片，紅棗洗淨去核，與其他材料和水同煮30分鐘。

功效：改善臉色暗沉蠟黃，適合因熬夜而皮膚暗黃人士。



2. 蘋果紅棗水

材料：
紅棗6顆
枸杞10克
蘋果一個
水600毫升

做法：蘋果洗淨切片，紅棗洗淨去核，與其他材料和水同煮30分鐘。

功效：調理脾胃，滋養氣血



3. 蘋果山藥水

材料：
蘋果1個
山藥10克
山楂10-15克
陳皮1片
水600毫升

做法：蘋果洗淨切片，和山藥等其他材料與水同煮30分鐘。

功效：消化積食，減輕腹脹



4. 蘋果玫瑰水

材料：
蘋果1個
紅棗6顆
枸杞 2克
玫瑰花6朵
水600毫升

做法：蘋果洗淨切片，紅棗洗淨去核，與其他材料和水同煮30分鐘。

功效：養顏潤膚，滋養氣血



5. 蘋果肉桂水

材料：
蘋果1個
肉桂30克
紅糖1塊
水600毫升

做法：蘋果洗淨切片，加入肉桂、紅糖和水煮30分鐘。

功效：養胃暖身驅寒，溫中健脾補腎





鄭家超市

(總店)

地址: #165 8220 Centre St NE
403-263-6663
ZHENG SUPERMARKET Beddington
 (原Coop Beddington舊址)

超市特價商品

數量有限 售完即止

活動時間 **星期五** **09/26** ▶ **星期四** **10/02**

好消息
 鄭家超市會員卡正式推出啦!
 買得越多, 換得越多!
 歡迎大家踴躍登記, 享受更多優惠!

只限星期五、六、日



游水龍躉
Live Lincol

(原條Whole)

\$7.68
/Lb磅



大西洋三文魚
Atlantic Salmon

(原條Whole)

\$7.98
/Lb磅



珍寶石蠔
Jumbo Oyster

\$3.98
/Ea隻



帶皮梅頭
Pork Shoulder Butt With Skin

\$2.98
/Lb磅



新鮮排骨
Pork Siderib

\$3.88
/Lb磅



五花腩
Pork Belly

\$4.88
/Lb磅



冷凍深海金鯧魚
Ocean Golden Pompano Forest
(600-800g)

\$3.98
/Lb磅



靠山屯冰凍甜玉米/油豆角
KST Frozen Sweet Corn Kemels/Flat Bean
(454g)

\$2.18
/Pack包



安井香菇素菜包
Anjoy Mushroom & Vegetable Buns
(360g/12隻)

\$2.98
/Pack包



海威白鱈(鰻魚)片
Searay EEL Fillet Slice
(160g)

~~\$7.59~~ /Ea包 **\$5.98** 2 for **\$10**



水晶梨
Asian Pear

\$1.58
/Lb磅



越南龍眼
Logan Viet

(4.4磅) **\$7.98**
/Cs箱

甜、新鮮

只限星期五、六、日



油菜芯
Yu Choy Sum

\$1.98
/Lb磅



白菜仔
Bok Choy Baby

\$1.88
/Lb磅



上海白菜
Shanghai Bok Choy

\$1.68
/Lb磅



白蘿蔔
Lo Bok

\$0.88
/Lb磅



紹菜
Napa BC

\$1.08
/Lb磅



金針菇
Enoki Mushroom

\$0.68 /Ea包 2包 for **\$1.30**



蜜汁叉燒肉
Honey BBQ Pork

\$12.98
/Lb磅



馳名菠蘿包
Pineapple Bun

\$1.48
/Ea個



巧克力爆漿蛋糕
Chocolate Lava Cake

\$6.98
/Ea盒



三文魚拌飯
Salmon Poke Bowl

\$5.98
/Bowl碗



豉油皇炒年糕
Soy Sauce Stir Fried Rice Cake

\$3.98
/Ea份



紅豆小煎堆
(Mini Red Bean Sesame Ball)

\$2.68
/Pack盒



鵪鶉蛋罐頭
Canned Quail Eggs
(425g)

\$2.89
/Ea罐



魷魚標香甜魚露
Squid Brand Fish Sauce
(725ml)

\$2.88
/Ea瓶



農夫山泉茶兀系列
NFSQ Series

原價 **\$1.99** /Ea瓶 現價 **\$0.98** /Ea瓶



茶花圓篩
Chuahua Sifer

原價 **\$2.50** /Ea個 現價 **\$0.98** /Ea個



茶花滾輪膠棉拖
Chahua Roller Mop

\$7.98
/Ea把



26cm不鏽鋼連蓋火鍋
Stainless Steel Hot Pot with Lid

原價 **\$15.99** /Ea個 現價 **\$10.98** /Ea個