

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)

歡樂十人餐

- 富貴京式片皮鴨
- 翡翠龍鳳球
- 黑椒珍菌牛柳粒
- 海皇魚肚羹
- 薑蔥雙龍蝦
- 清蒸海上鮮
- 馳名貴妃走地雞
- 靈芝菇扒豆苗
- 魚子海皇炒飯
- 干燒伊麵

送精美小食
汽水10罐

優惠價 \$338

御皇十人餐

- 鮮果大明蝦沙律
- 東江大蝦丸
- 翡翠龍鳳球
- 陳皮花膠鴨絲羹
- 薑蔥雙龍蝦(脆麵底)
- 清蒸海上鮮
- 馳名貴妃走地雞
- 原隻鮑魚扒豆苗
- 魚子海皇炒飯
- 干燒伊麵

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
- XO醬龍鳳球炒菜心
- 龍蝦粉絲煲
- 味菜牛肉四季豆
- 煎封龍雪魚扒

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。



鄭家超市

地址：#165 8220 Centre St NE

403-263-6663

(總店) ZHENG SUPERMARKET **Beddington**
(原Coop Beddington舊址)

超市特價商品

活動時間 **星期五** 11/07 ▶ **星期四** 11/13



數量有限 售完即止

只限星期五、六、日



游水龍蝦
Live Lobster
(1.5磅以下)
\$18.98 /Lb磅

只限星期五、六、日



游水肉蟹
Live Dungeness Crab
(1.8磅以下)
\$9.98 /Lb磅

週三 (11.12) 會員日
一次性保鮮膜套罩 (500個裝)
原價：**\$8.99** /Ea包
會員價
半價 \$4.49 /Ea包

凡在本店購物滿 **\$68**，
送 茶花平板洗衣刷一個
送完為止！
每張小票限1個 (收銀台領取)




崩沙腩
Beef Flank
\$10.48 /Lb磅



豬肉碎
Fresh Ground Pork
\$2.48 /Lb磅



帶皮梅頭
Pork Shoulder Butt With Skin
\$2.98 /Lb磅



五花腩
Pork Belly
\$4.88 /Lb磅



里脊肉
Pork Tenderloin
\$2.98 /Lb磅



豬大腸
Pork Intestine
\$4.28 /Lb磅

只限星期五、六、日



油菜芯
Yu Choy Sum BC
\$1.98 /Lb磅

只限星期五、六、日



油麥菜
A-Choy
\$2.68 /Lb磅



茼蒿
Tongho BC
\$1.89 /Lb磅



四季豆
Green Beans
\$2.18 /Lb磅



大芋頭
Taro Large
\$1.48 /Lb磅



娃娃菜
Suichoy Baby
\$1.48 /Lb磅

只限星期五、六、日



西洋菜
Watercress
\$2.98 /2扎

只限星期五、六、日



金針菇/海鮮菇
Mushroom Enoki/Seafood
3包 **\$1.68**



大黃洋蔥
Jumbo Onion
\$0.38 /Lb磅



越南粉柚
Pink Pomelo Viet
\$4.98 /Ea個

只限星期五、六、日



水晶梨
Pears Aszan Golden
\$0.98 /Lb磅

只限星期五、六、日



蜜柑
Mandarin
\$1.98 /Lb磅



安井奶黃包/豆沙包
Anjoy Red Bean Paste/Custard Bun
2包 **\$4.98**



安井純水磨小圓子
Anjoy Glutinous Rice Ball
(250g) **\$1.48** /Pack袋



平和日式贊岐烏冬
HW Udon
(1.2kg) **\$4.58** /Pack袋



海威野生龍鱈魚尾
Searay Wild Greenland
\$8.58 /Lb磅



(26/30)
海威去腸白蝦
Searay Raw Pacific White Shrimp
(1LB) **\$8.58** /Ea包



北洋海產蒜蓉粉絲扇貝
NSF-Scallops with Mashed Garlic & Vecelli
(200g) **\$4.88** /Pack袋

403-263-6663



鄭家超市 Beddington

地址：

#165 8220 Centre St NE

好消息
GOOD NEWS

鄭家馳名燒肉回歸啦~ 週末試吃

熟悉的香氣，正宗的脆皮感，
大家念念不忘的那份味道又回來了！脆皮燒肉
Crispy Roasted Pork

\$12.98 /Lb磅

脆皮燒肉湯粉

Crispy Roasted Pork Soup Noodle

\$10.98 /Ea份



(鹹甜/夾心)

大宇沙琪瑪

Dayu Egg Sachima Cookie

(620g)

\$4.18 /Pack袋



薯百味倒蒸紅薯乾

Double Steamed Sweet Potato Strips

(300g)

\$2.68 /Pack袋



神味客蛋黃鍋巴系列

Mimi Flavor Shrimp Potato Strips

(320g)

\$3.78 /Pack盒



本宮餓了 草莓/芒果奶糕

草莓/原味奶酥

\$3.58 /Pack盒



春光椰子糖

Chun Guang Coconut Candy

(250g)

\$2.98 /Pack包



三得利茶系列

茶小開大紅袍/碧螺春

(15瓶/箱)

\$14.88 /Cs箱



南字黃冰糖

Nanzi Yellow Rock Sugar

(400g)

\$1.38 /Pack盒



大中華甜酒釀

Fermented Glutinous Rice

\$2.58 /Ea瓶



金牛牌黑芝麻粉

Black Sesame Power

(300g)

\$4.18 /Pack袋



旭日淮山米粉

Sunshine Yam Vermicelle

(900g)

原價 \$5.99 /Pack袋
會員價 \$4.58 /Pack袋

靠山屯小米

Kao Shan Tun Millet

(2.5kg)

原價 \$10.99 /Pack袋
會員價 \$8.98 /Pack袋

日本八角麻油

Kadoya Premium Pure Sesame Oil

(1.65L)

原價 \$32.99 /Ea罐
特價 \$22.98 /Ea罐

葡式蛋撻

Portuguscs Style Crispy Egg Tart

\$3.98 /4pcs隻



奧利奧盒子蛋糕

Oreo Box Cake

原價 \$5 /Box盒
特價 \$2.98 /Box盒

牛肉辣白菜飯糰

Spicy Beef Kimchi Onigiri

\$2.98 /Ea個



香辣脆蘿蔔

Spicy Pickled Radish

\$1.98 /Pack盒



薑汁豆腐花

Sweet Tofu Pudding

\$2.48 /Ea碗



白板滑腸粉

Plain Rice Roll

\$3.98 /Pack份



貓人大豆纖維被

Soybean Fiber Quilt

原價 \$43.99 /Ea
特價 \$33.98 /Ea

大號髮夾

Claw Hair Clip

\$1.98 /Ea個



紅地毯

Red Carpet

原價 \$19.99 /Ea
特價 \$14.88 /Ea

臘味蘿蔔糕/芋頭糕

Turnip Cake / Taro Cake

\$6.88 /Ea底



凍/Frozen 鄭家蠔皇鮮竹卷

Zheng's Bamboo Shoot Roll in Oyster Sauce

\$5.98 /Pack盒



鄭家凍菜肉雲吞

Frozen Pork & Veggie Wonton

\$12.98 /Pack袋



Jessica Chan 房地產及物業管理公司



最新樓盤
一掃即看

34年卓越經驗



JCRE.ca

403.241.9800

開放日

11月8日
(星期六)
2 - 4 pm

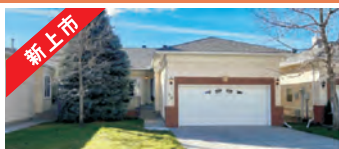
① 44 Panatella Rise NW

② 650 Sandringham Place NW



① Open House

西北 Panorama Hills 獨立兩層屋
背靠步行徑，直達湖畔！共逾 3940 呎，3+1 睡房、Bonus Room、3.5 浴廁，土庫全部完成。精美裝修，廚房設 Butler Pantry，雙焗爐及全尺寸雪櫃。
\$1,150,000



新上市

西南 Signal Hills 半邊平房
後無鄰居，約 1360 呎，1+2 睡房，1 書房，2.5 浴廁，W/O土庫完成。主層12呎拱形天花設計，廚房及主人房套廁配有天窗，配置冷氣，前進式雙車房。
\$749,900



新上市

西北 Varsity 複式四層獨立屋
約 1180 呎 3+2 睡房住宅，南向後院，面向公園，雙車房。步行可達 C-Train，鄰近 U of C，優越地點，生活便利。
\$735,000



新上市

② Open House

西北 Sandstone 獨立兩層屋
位於安靜 Cul-de-sac 的 Corner Lot (無人行路)。約 1860 呎，3 +1 睡房，3.5 浴廁。12呎拱形天花客廳，全屋 LVP 地板。近學校、網球場及公園。
\$639,900



新上市

西北 Nolan Hill 兩層排屋
背靠池塘及步行徑，End Unit，1546 呎，3 睡房，2.5 浴廁。主層實木硬地板及9呎樓底，前進式雙車房，配置冷氣。
\$529,900



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。平方面積超過 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



最新價

西北 Hamptons 獨立兩層屋
可步行至 Hamptons School，總面積逾 3400 呎，4 睡房，1 書房，2.5 浴廁，完成 W/O 土庫。兩層挑高客廳，朝南向，配置冷氣。機會難逢！
\$1,058,000



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



西南 Shawnee Slopes 獨立兩層屋
共逾 4200 呎，4+1 睡房，1 書房，3.5 浴廁，完成 W/O 土庫。南向拱形天花客廳，前進式加大雙車房。近Fish Creek Park及多所學校，生活機能完善。
\$998,800



西北 Panorama Hills 獨立兩層屋
全新現代裝修，約 2400 呎，4 睡房，2.5 浴廁，附 2 房 1 廁 Legal Suite。兩層挑高客廳，花崗岩檯面，南向後院，前進式雙車房。鄰近步行徑，閒暇可輕鬆漫步。
\$949,900



東南 Legacy 獨立兩層屋
共逾 3200 呎，3+1 睡房，1 書房，3.5 浴廁，完成 W/O 土庫。南向後院及背靠步行徑，主人房有私人 sunroom，裝有太陽能板，節能環保。
\$935,000



西北 Panorama Hills 獨立兩層屋
3 睡房，2.5 浴廁，約 2600 呎，另附 2 房 2 廁 Legal Suite。廚房花崗岩檯面。可步行至學校，近超市、公園、Vivo，交通方便！
\$899,900



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！
\$847,500



最新價

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。
\$839,900



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。
\$829,900



西北 Sherwood 獨立兩層屋
逾 2100 呎，4+1 睡房，3.5 浴廁，土庫全部完成。位於 Cul-de-sac，7 千呎 Pie Shaped Lot。近學校、Costco、T&T 超市及商場。
\$818,800



最新價

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！
\$799,900



西北 Hidden Valley 獨立兩層屋
全屋翻新，3 睡房，2.5 浴廁，1800 呎，另附 2 房 2 廁 Legal Suite。拱形天花客廳，廚房配天窗，全屋 LVP 地板，新屋頂。鄰近學校，步行徑及池塘。
\$749,900



最新價

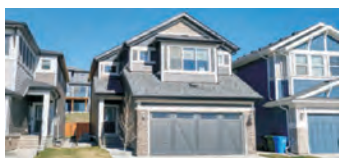
西南 Evergreen 獨立兩層屋
逾 2400 呎，3 房，3.5 浴，W/O 土庫。知名建商 Jayman 建造，開放式設計，前進式雙車房。鄰近 fishcreek park，學校及公園。
\$749,900

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



西北 Livingston 獨立兩層屋

1910呎, 3+1房, 3.5廁, 1書房。主層9呎樓底, 全屋鋪LVP地板。完成土庫, 前置暖氣雙車房。面向池塘, 前方無鄰居。

\$749,900



東南 Cranston 獨立兩層屋

共逾2800呎, 3+1睡房, 3.5浴廁, 完成土庫。主層及土庫皆9呎樓底, 廚房及浴廁配備花崗石檯面, 前進式雙車房。步行可達2間學校, 鄰近Sobeys及其他商店。

\$749,000



西北 Evanston 獨立兩層屋

約2,000呎, Pie shape Lot, 3房 + Bonus Room, 2.5浴。主層9呎樓底, 主上層皆鋪硬木地板, 南向後院, 後無鄰居, 私隱度高。新屋頂。鄰近學校及商店。

\$719,000



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。

\$699,900



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。

\$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 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。

\$679,900



西北 Hawkwood 獨立兩層屋

1988呎, 3+1房, 3.5浴, 東南向後院, 完成土庫, 前進式雙車房。近超市、學校、公園, 地點優越!

\$675,000



西南 Point McKay 排屋

1,667呎, 全新裝修, 3房2.5浴, 12呎挑高客廳。背靠綠地, 近市中心、學校與購物, 位置優越! 可步行至Edworthy Park。

\$649,900



西北 Hidden Valley 獨立屋

2000呎, 複式四層, 3睡房, 3浴廁, 完成土庫。主層13.5呎拱形天花, 上層全新地毯, 第三層全新LVP地板, 東向後院。一側無鄰居, 緊鄰行人小徑。近超市、學校、公園。

\$575,000



西北 MacEwan 獨立屋

約1200呎 Bi-Level, 共4睡房, 3浴廁, 土庫完成。前進式雙車房, 位於寧靜街道, 近公園及步行徑。

\$559,900



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。

\$549,900



西北 Sherwood 兩層排屋

End Unit, 約1300呎, 3睡房 + 1書房, 2.5浴廁。主層9呎樓底, 雙車房。可步行至學校。近Costco、T&T超市。

\$479,900



West Hillhurst 柏文公寓

全新6樓單位, 約410呎, 1睡房, 1浴廁。會所設有健身室。下樓即有FreshCo超市, 步行可到學校及其他購物中心, 生活便利。

\$449,000



西北 Panorama Hills 兩層排屋

約1260呎, 3+1睡房, 2.5浴廁, 土庫全部完成。廚房全新石英檯面及後擋板瓷磚, 較新LVP地板。鄰近學校, 超市及商場, 生活便利!

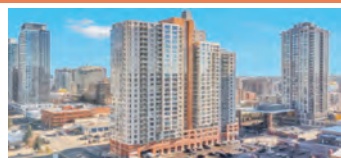
\$419,900



東南 Riverfront 柏文公寓

10樓, 約700呎, 2睡房, 2浴廁。盡覽Bow River & Calgary Tower景觀。會所配備健身室。步行可達餐廳、咖啡店、Superstore, 悠閒漫步河畔!

\$379,900



西南 Beltline 柏文公寓

特大光猛單邊公寓, 2睡房, 2浴廁, 805呎, 地下停車位。客廳及房間有特大窗戶。全新洗碗機, 有健身室。可步行至CO-OP。

\$339,900



西北 Country Hills 柏文公寓

2睡房, 2浴廁, 約920呎, 地下停車位。客廳設壁爐, 露台連儲物室及BBQ煤氣接口。鄰近T&T超市、Superstore、Home Depot等商場, 交通便利直達機場及市區。

\$329,900



Crescent Heights 柏文公寓

約810呎, 2睡房2浴廁。背面即Centre Street, 步行至聯達超市、新鮮100、新創記、餐廳、咖啡店、公園。近市中心, 交通生活超便利, 步行即達巴士站!

\$328,500



西南 Haysboro 柏文公寓

位於4樓, 2睡房2浴廁, 942呎。10呎樓底, 廚房及浴廁配花崗岩檯面, 陽台向南。有室內通道直接連接到購物中心及餐廳, Save-on-Food, Tim Horton等。

\$319,900



東北 Vista Heights 兩層排屋

約1000呎, 3睡房, 1.5浴廁。2025年3月全面翻新: 全新廚房、樓上新地毯及浴室。靠背公園, 光猛通爽。近學校、Sunridge Mall、機場及市中心。

\$305,000



西北 Dalhousie 複式柏文公寓

位於4樓, 約860呎, 2睡房, 1.5浴廁。會所設有室內游泳及健身室。步行至C-Train站、商場及公園。近U of C、SAIT、醫院及餐廳。

\$289,000



Beltline 欣賞城市美景

位於高層32樓, 1睡房, 1浴廁。包一個地下停車位及儲物單位。從各個角度都能欣賞到市中心和Bow River景色。步行即可到達市中心、公園、各種商店及餐廳。

\$284,500



西北 Dalhousie 柏文公寓

位於6樓, 約750呎, 2睡房, 1浴廁。東南向露台, 附1個車位。會所設有室內游泳池及健身室。步行可至C-Train站、商場及公園。近U of C、SAIT、醫院。

\$239,900



東北 Highland Park 柏文公寓

495呎, 1睡房, 高樓底, 露台連Gas接駁, 靜街好宅。近狗公園及步行徑, 近Deerfoot Trail & Centre Street, 公共交通直達市中心。

\$229,900

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

星期一至五 (Mon-Fri)

10:30am-2pm

4:30pm-9pm

星期六、日及節假日 (Sat/Sun/Holidays)

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

送招牌生滾靚粥

每款:

\$4.98

誠記壽宴喜宴精選套餐

福如東海宴

金牌片皮鴨/四喜大拼盤
香芒沙律百花球
雀巢XO牛柳蝦球
花膠海皇一品羹
上湯龍蝦燴脆面
脆皮雞/貴妃雞
原只鳳梨咕嚕肉/一字骨
蠔皇鮑魚扒豆苗/8頭10只
頭抽煎封/蒸海上鮮
魚子海鮮炒飯
乾燒伊府面
送壽桃一打

特價: \$438

壽比南山宴

金牌片皮鴨/燒鴨
日式春卷釀蟹鉗
雀巢XO油泡三鮮
花膠海皇一品羹
奶油雙龍蝦燴脆面
脆皮雞/貴妃雞
原只鳳梨咕嚕肉/一字骨
蠔皇鮑魚扒豆苗/6頭10只
頭抽煎封/蒸海上鮮
飄香荷葉飯
乾燒伊府面
送壽桃一打

特價: \$598

彌月宴 A

金牌片皮鴨/四喜大拼盤
香芒沙律百花球
雀巢XO牛柳蝦球
鴻圖一品羹
上湯龍蝦燴脆面
脆皮雞/貴妃雞
原只鳳梨咕嚕肉/一字骨
蠔皇鮑魚扒豆苗/8頭10只
頭抽煎封/蒸海上鮮
魚子海鮮炒飯
乾燒伊府面
送紅雞蛋子姜

特價: \$438

彌月宴 B

金牌片皮鴨/燒鴨
日式春卷釀蟹鉗
雀巢XO油泡三鮮
鴻圖一品羹
奶油雙龍蝦燴脆面
脆皮雞/貴妃雞
原只鳳梨咕嚕肉/一字骨
蠔皇鮑魚扒豆苗/6頭10只
頭抽煎封/蒸海上鮮
飄香荷葉飯
乾燒伊府面
送紅雞蛋子姜

特價: \$598

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

於本超市購物滿\$58, 本週「送」金針菇1包, 送完即止。每張收據限領一次(收銀台領取)

本週特價

Nov 7-11, 2025

所有優惠,
數量有限, 售完即止

送

全年接受預訂
「鴻運金豬全體」

現預訂金豬全體之顧客,
瑤柱貴妃雞壹隻



脆皮燒肉/燒腩仔

優惠價

\$11.99/磅+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



麻辣鴨翼

\$4.99/磅+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)



油菜芯

\$2.39/磅



西洋菜

\$1.49/扎



冬瓜

\$1.09/磅



白蘿蔔

\$0.99/磅



澳洲甜柑

\$2.39/磅



柿餅(乾)

\$4.79/盒

優惠②

著數停不了

送 蔥絲
游水鯽魚

\$6.59/磅



新鮮橙

\$1.59/磅



泰蕉

\$1.99/磅



水晶梨

\$1.49/磅



鴨梨

\$1.69/磅



小芥菜

\$1.99/磅



豬筒骨/扇骨

\$1.59/磅



新鮮豬肉碎

\$2.59/磅



紅蘿蔔

\$0.79/磅



薑

\$1.49/磅



日本番薯

\$2.69/磅



白菜仔

\$1.79/磅



冠珍幼滑蝦醬 (370g)

\$5.49/樽

金斯泊青口梅/
西梅/藍莓/加應子

\$4.99/2包

周君記家鄉菜口水雞/
醬燒雞/糖醋排骨調料

\$3.89/包



MAE PLOY 紅咖喱/青咖喱

\$3.39/罐



A&P 鮮蝦豬肉燒賣

\$8.69/8粒 \$16.99/16粒



A&P 蠔皇叉燒包

\$4.99/4個 \$9.59/8個

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

七天營業 10am~10pm

403-777-2288

多款特價套餐及小菜照常供應

任食自助火鍋 (包湯底)

百多款火鍋及自助餐美食加飲料

每晚推出任食

支竹炆羊腩

星期一至日 晚市(Dinner)
5:00pm - 10pm

成人 **\$35⁹⁹**
小童 (4~9歲) **\$17⁹⁹**
(3歲以下 **\$3⁹⁹**)

FREE PARKING
免費泊車優惠



每天早上 10am-5pm
每次免費泊車 3小時
每天5pm後免費泊車

免費泊車只限惠顧本酒樓之賓客，不適用於社團宴會，賓客在本酒樓掃碼登記車牌才生效，本酒樓對任何沒登記之車輛罰單恕不負責。

圖片祇供參考



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

\$33.95

片皮鴨

\$38/一吃

自選孖寶

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
椒鹽豬扒
金沙脆皮雜菌
貴妃雞或炸子雞 (加\$2)

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 (加\$2)
錫燒鹽焗豬肚
蝦仁炒蛋
豉汁涼瓜牛肉
台式玉子豆腐
XO醬牛肉芥蘭
滋味煲仔飯

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
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

土家馬蹄蒸肉餅
客家梅菜扣肉
XO醬生啫油菜
Xo醬乾燒四季豆
豉汁蒸排骨
椒鹽雞中翼
味菜涼瓜豬肚
沙爹牛肉粉絲煲
三蔥爆豬頸肉
味菜涼瓜豬頸肉
蝦米粉絲雜菜煲
柱候斑爛豆腐煲

一氧化碳警報器能拯救生命

完成下列核對清單 以幫助預防家中一氧化碳事故

燒燃料的家電（暖氣爐、熱水器、壁爐、天然氣煮食爐等）由合資格的技術人員依照製造商的規格，定期檢查。
上次檢查日期：_____

每月檢查熱水爐的過濾器並更換，如有必要。
上次更換日期：_____

清理室內和室外通風口和煙窗的渣屑、積雪和冰，如有必要。

燒燃料的家電的周圍區域應保持整潔。

定期檢查所有天然氣家電的火焰（應為藍色）。

使用燃木壁爐時，應有充足的空氣供應（打開附近的窗戶）。

即使已打開車庫門，也絕對不能讓汽車在車庫中開動。

完成下列核對清單 以幫助檢測家中的一氧化碳

按照製造商的說明，安裝和維修保養一氧化碳警報器。

在一氧化碳警報器上寫明到期日期，並加上標記。
到期日期：_____

每年更換一次一氧化碳警報器電池，如適用。

每月用吸塵器清潔一氧化碳警報器。

要了解更多請登入: [ATCO.COM/CO](https://atco.com/co)

ATCO



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

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
日式雞肉餃子	XO醬炒腸粉
沙律明蝦角	皮蛋瘦肉粥
黑椒牛仔骨	沙田滑雞粥
蒜香蒸排骨	乾蒸牛肉燒賣
香菇滑雞包	百花釀玉子豆腐

每款 **\$4.95**

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

高級食府，選料上乘，優質保證！



HARVEST GARDEN 403-453-8489

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

營業時間

七天營業

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



晚飯推出

超50款精美小菜

\$17⁹⁹

送老火靚例湯！糖水！（只限堂食）

堂食/外賣 無任歡迎

推出超特惠套餐

四人餐

胡椒豬肚湯
貴妃雞（半隻）
煎封龍鱒魚
乾煸四季豆
鹹魚雞粒炒飯
精美甜品

\$88

六人餐

三式拼盤
海皇豆腐羹
貴妃雞/炸子雞（半隻）
金沙甜薯中蝦
京都肉排
煎封龍鱒魚
蒜蓉時蔬
菜脯雞絲炒飯
精美甜品

\$168

十人餐

四式拼盤
酥炸蝦丸
XO醬花枝魚片
蟹肉魚肚羹
貴妃雞/炸子雞（一隻）
薑蔥龍蝦燴
靈芝菇扒豆苗
煎封龍鱒魚
魚子海皇炒飯
乾燒伊麵
精美甜品

\$328

推出多款打冷小菜，打冷宵夜至凌晨12點



加拿大亞省卡技利台山會館
HOYSUN ASSOCIATION OF CALGARY
DRAGON CITY MALL
BAY 369, 328 CENTRE STREET S., CALGARY AB T2G 4X6 CANADA
Tel: 403-263-1093

會員聖誕聯歡宴會通告

卡技利台山會館謹定於2025年12月20日（星期六）上午十一時假座華埠富麗宮海鮮酒家 [UNIT 335, 328 Centre Street, SE., Calgary, AB.] 舉辦會員聖誕聯歡宴會。每位會員收費20元。宴會有文娛節目、卡拉OK和幸運抽獎等助慶。歡迎會員攜眷參加。參加卡拉OK者請預先報上歌名，以便安排。祝大家節日快樂。

謹此週知

卡技利台山會館理事會謹啓
2025年11月6日



卡加利廣府人聯誼會
Cantonese Friendship Association of Calgary
Address: 10, 1015 CENTRE STREET NORTH, CALGARY, AB T2E 2P8
email: jamesyee@telus.net, Phone 403 606-6878

會員大會通告

卡加利廣府人聯誼會謹定於二零二五年十二月二十六日（星期五）下午六時，假座粵食粵美酒樓（Royal Taste Chinese Cuisine, 2825-32 Ave. NE., Calgary, AB.T1Y 6J1）召開年度會員大會。具體安排如下：

- 一、會員大會議程：1、會務報告 2、財務報告 3、討論和通過聯誼會章程 4、理事選舉 5、其他事項。
- 二、聖誕聯歡宴會。每位收費50加元。

[附注：1、本聯誼會章程（修訂版）將在聯誼會會員微信群中公佈，以供會員們參考和修訂。2、未加入微信群的會員可向本會索取章程（修訂版），聯絡電話：(403)680-6128]

謹此敬告

卡加利廣府人聯誼會全體會員

卡加利廣府人聯誼會謹告
2025年11月6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

A2268654 印度外賣餐廳 (生意轉讓) - Calgary, AB

印度外賣餐廳生意轉讓! 印度外賣餐廳設備齊全, 可即頂即營, 亦可靈活改裝為其他餐飲類型。租金優惠, 開業成本低, 特別適合想創業或擴展餐飲業務的買家。店舖裝修完善, 運作順暢, 必須親臨參觀方能體會其潛力。售價 \$124,900, 月租 \$1,629。

NEW

A2266208 寵物美容 (生意轉讓) - Calgary, AB

寵物美容生意轉讓! 位於 NW Calgary, 生意經營成熟, 接手即可營運。自 1997 年開業以來營運穩定, 年營收超過 \$500,000, 每日服務約 30 至 35 隻犬隻。店內設有 6 個美容工作臺 (另可增設 1 個)、2 個洗澡區、新式即熱熱水系統、液壓美容台、升級大浴池及照明設備, 並設有接待區。現場有全職經理負責營運, 適合尋求被動收入的投資者。地點優越, 鄰近 Ranchlands Blvd、Crowfoot 及 John Laurie Blvd, 曝光度高。租約至 2029 年 8 月, 水費已包含在營運成本中, 無論自營或投資皆為理想標的。售價 \$250,000, 月租 \$36/平方呎。

NEW

A2265936 水煙酒吧 (生意轉讓) - Calgary, AB

水煙酒吧生意轉讓! 位於市中心黃金地段的高收益水煙及雞尾酒酒吧是一個融合現代風格與多元氛圍的獨特空間, 充滿節奏與活力, 深受年輕專業族群及聚會客群喜愛。店內供應精緻美食、創意雞尾酒及頂級水煙體驗, 營造出獨一無二的感官享受, 是社交與娛樂的熱門聚點。生意營運穩定、品牌形象突出、客源忠誠, 接手即可營運。售價 \$749,900, 月租 \$21,122。

NEW

A2264273 便利店 (生意轉讓) - Calgary, AB NEW

便利店生意轉讓! 經營穩定的便利店租金低廉, 財務表現強勁, 是創業者的理想選擇。業務營收高於平均水平, 操作簡單且利潤穩定。店舖地點優越, 能見度高, 人流穩定, 並且交通便利, 鄰近 Deerfoot Trail。這是一個位於高需求地區的即頂即營生意, 機會難得, 切勿錯過。現任業主經營約一年半, 營運成熟, 接手即可盈利。月租 \$2,611, 售價 \$319,900

A2261990 餐廳 (生意轉讓) - Calgary, AB NEW

餐廳生意轉讓! 繁忙購物中心美食廣場內經營成熟的亞洲餐飲品牌放售, 地點優越, 受惠於強勢主力店帶動, 人流穩定且曝光度高。餐館裝修現代, 廚房布局高效, 營運順暢, 並擁有忠實顧客群。此即頂即營生意附帶所有設備, 買家可立即投入營運。無論是有意經營的餐飲經營者, 或希望進入快餐餐飲市場的創業者, 都是理想選擇。只需帶上您的品牌, 即可馬上開始營業! 月租 \$2,990, 售價 \$65,000。

A2261708 越南餐館 (生意轉讓) - Calgary, AB

越南餐館生意轉讓! 位於 Calgary 最具人氣及人流的社區之一, 緊鄰 LRT 車站, 地點顯眼且行人友好, 具備天然商機。餐館座落於新建大樓內, 裝潢時尚現代, 營造舒適的用餐氛圍。專業設計的廚房布局高效, 適合堂食、外賣及外送服務。餐館設備穩定的品質與地道越南菜建立良好口碑, 擁有忠實顧客群及穩定回頭生意。月租 \$9,870.25, 售價 \$650,000。

NEW

A2248851 酒吧 (生意轉讓) - Calgary, AB

酒吧生意轉讓! 位於 NW 熱點地區黃金地段, Money Trail 旁, 此酒吧經營成熟, 設備齊全, 即頂即營。區內有直營餐飲競爭對手, 擁有穩定顧客群與高消費力, 租金及水電極低。無論延續現有營運模式或打造全新概念, 物業皆已完善維護, 隨時可進入下一階段發展。售價 \$199,900。

NEW



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名公司公眾號

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)

A2258334 回收中心 (生意轉讓) - Clareholm, AB, 距離 Calgary 1 小時車程

NEW

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。此即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。

A2265756 連鎖披薩店 (生意轉讓) - Calgary, AB

NEW

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。

A2157426 酒舖 (生意轉讓) - Edmonton, AB

酒舖生意轉讓! 位於 Edmonton 黃金地段的酒舖出售, 地點優越、能見度高, 擁有穩定人流與強大獲利率。此酒舖經營多年, 營運穩定, 收入持續穩定增長。店舖管理高效, 租金合理, 為高回報投資項目。現有營運順暢, 接手即可經營, 並具進一步提升銷售的潛力。售價 \$450,000。

A2259830 中餐館 (生意轉讓) - Red Deer, AB, 距離 Calgary 1.5 小時車程

NEW

中餐館生意轉讓! 位於 Red Deer Polytechnic College 附近的中餐館地點優越, 能見度高, 鄰近繁忙道路與人流密集區, 商機極佳。餐館目前營收穩健, 並具備持續增長潛力。物業曾經營為酒吧與餐館, 現可輕鬆轉換回原有模式, 或由新業主引入全新餐飲概念。不論延續現有成功經營, 或是開創新方向, 此生意均具備卓越發展潛力, 位於高需求地區, 難得機會不容錯過。月租 \$11,000, 售價 \$379,000。

商業物業/土地出租買賣

A2264895 物業 (出售) - 2136 33 Avenue SW Calgary, AB NEW

物業出售! 位於 Marda Loop 心臟地帶的獨立建築出售, 物業全數出租, 為多租戶組合, 提供穩定及被動收益。座落於 33rd Ave SW 黃金地段, 能見度極高, 人流密集, 周邊商業及住宅發展成熟, 屬可步行生活區核心位置。此物業極為罕有, 兼具投資穩定性與地段升值潛力, 是在 Calgary 最具活力社區中紮根的難得機會。售價 \$3,200,000。

A2262461 工業單位 (出售) - 11 2235 30 Ave NE Calgary, AB

工業單位出售! 此工業單位佈局實用, 設有 12 呎高捲閘門及精美翻新辦公室。主層面積約 1,819 平方呎, 包含大型倉庫, 另有約 770 平方呎閣樓空間, 發展潛力無限。物業現有租約至 2027 年 2 月, 為買家帶來即時租金收益。地點優越, 鄰近 Deerfoot, 立即預約參觀, 親身了解此物業的多元可能性! 售價 \$529,900。

NEW

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。

A2253321 零售/商辦物業 (出售) - #142, 1518 Centre Street NE, Calgary

NEW

位於需求迫切的 Madison Building 難得釋出零售/商辦單位。物業坐落於 Crescent Heights 黃金地段, 正對 Centre St, 擁有極高車流與人流曝光度。此單位靈活性高, 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。售價 \$139,900。



Enoch Lui 國·粵·英語
403-512-8140
enochlui

@liangcommercial.ca



Quentin Wang 國·粵·英
780-952-6881
quentinwang

@liangcommercial.ca

A2255212 加油站物業 (出售) - Lethbridge, AB, 距離 Calgary 2 小時車程

NEW

Lethbridge 著名品牌加油站物業出售, 地點優越, 佔據全鋪設轉角地塊。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。

A2264380 收盤型度假屋物業 (出售) - Rural Red Deer County, AB, 距離 Calgary 1.5 小時車程

NEW

收盤型度假屋物業出售! 位於 Pine Lake 湖畔, 佔地約 1.37 英畝, 距離 Red Deer 僅 25 分鐘車程。此度假式即頂即營物業包含 30 個私人泊位的碼頭、船隻上下坡、多個已出租的房車泊位及一棟 2,600 平方呎的湖景住宅, 並設有兩個可觀湖景的蓋露台。主層設有兩間睡房加書房、主人套房、廚房及帶按摩浴池的圍欄庭院。側翼套房已全面裝修, 可作長期出租, 另有部分完成的车庫及獨立工作坊, 內設浴室及洗衣設備供房車客使用。所有房車泊位均採低維護租賃合約, 提供穩定的被動收入。物業擁有私人沙灘, 緊鄰 Whispering Pines 高爾夫球場, 兼具居住、度假及投資價值。售價 \$1,879,000。

E4459042 商業物業 (出售) - NW Edmonton, AB

NEW

商業物業出售! 位於 King Edward Park 高曝光度地段的獨立建築出售, 地點便利、交通暢達, 實屬罕有。物業總面積約 3,500 平方呎, 其中主層約 2,500 平方呎為經營成熟的韓式燒烤餐廳, 二樓為全新翻修、超過 1,000 平方呎的辦公室或工作室。物業佔地約 3,600 平方呎, 設有充足免費泊車位。餐廳與辦公室近年均有更新維護, 可即頂即用, 兩層可分開出租或合併使用, 靈活度高。此物業非常適合投資者收租, 或業主自用兼營餐飲業務, 免除租金成本。周邊商業成熟, 社區發展活躍, 物業兼具穩定性與長期升值潛力, 實屬難得投資良機。售價 \$1,289,000。

A2260309 多功能商業物業 (出售) - NE Calgary, AB

多功能商業物業出售! 總面積超過 4,100 平方呎, 包含約 1,200 平方呎閣樓。物業設有明亮的零售門面, 配備 200 安培電力, 後方倉庫樓底高達 22 呎, 並擁有罕見的平面裝卸碼頭, 可供各類貨車使用, 非常適合物流及倉儲業務。物業分區用途廣泛包括: 車隊及配送中心、釀酒廠、酒莊、蒸餾廠、餐館外爐、乾洗廠、火葬場、市政倉儲及影視製作設施等, 毋須額外申請; 亦可作房車服務、回收設施、公共設施建築、特色食品店及其他業務。售價 \$949,900。

NEW

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。

A2208385 商業廣場 (出售) - 4655 37 Street SW Calgary, AB

商業廣場出售! SW 核心地段, 物業為 5 單位零售建築, 全數出租中, 穩定創收。位於 37 Street SW 與 Glenmore Trail SW 轉角位置, 能見度高, 人流暢旺, 設有 16 個泊車位, 旁邊即有巴士站, 步行可達 Mount Royal 大學校園。物業分區為 C-1 商業用途, 建築面積約 7,331 平方呎, 佔地約 14,477 平方呎。此大樓由業主持有並進行維護超過 20 年, 無任何重大維修問題。業主於去年已將物業出售, 第一及第二階段 (Phase 1 & 2), 結果均無異常。物業位於高收入社區之中, 年化報酬率約 6%, 極具投資價值。售價 \$4,200,000。

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



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



戚育民

Rick Qi

Double Centurion Producer
www.rickqi.com



403-605-0504

Livingston

投資佳品 Livingston

西北區，獨立屋，兩層，2496呎，5睡房，4全浴室，全屋UPGRADE，BONUS ROOM，主層9呎，LVP地板，大客廳，廚房及浴室雲石檯面，前進雙車房，設計寬敞，交通方便。

\$735,000起

合法分租 Carrington

西北區，獨立屋雙層，1674呎，3睡房，2.5浴室，BONUS ROOM，設計寬敞，LVP地板，雲石檯面，分門出入土庫，已經合法裝修，有廚房，另1睡房，大客廳，浴室，可以合法分租，前進雙車房，交通方便。

\$649,990

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

1 PANORAMA HILLS

柏文，570呎，1睡房，1全廁，1室內停車位，步行到301巴士總站和SUPERSTORE。

\$219,900

5 EVANSTON

獨立屋，2000呎，3睡房，2.5廁，背靠綠色草地帶，WALK-OUT土庫，前進雙車房，保養好，交通方便。

\$719,900

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

6 HIGHLAND PARK

半邊孖屋，建於2005年，1745呎，3+1睡房，3.5廁，土庫全完成，雙車房，步行到中央街。

\$670,000

3 唐人街

柏文，510呎，1睡房，1室內車位，保養好。

\$250,000

7 COVENTRY

獨立屋，1350呎，3睡房，1全廁，2半廁，全新裝修，土庫部分完成。

\$510,000

4 PANORAMA HILLS

獨立屋，2230呎，3睡房，2.5廁。前進雙車庫，土庫部分完成，近巴士站，步行到餐館，銀行等。

\$669,900

8 HARVEST HILLS

2層屋，1250呎，1.5廁，前進雙車房，交通方便，土庫未完成。

\$550,000



Larry Tang

COMMISSIONER FOR OATHS



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

買賣房屋地產

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。
SOLD
(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**

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
更多精彩行程 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



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

班夫冬季雪趣溫泉1日遊 原價\$118 11月 早鳥價 每人	\$109
露易絲湖優鶴國家公園1日遊 原價\$149 11月 最低價 每人	\$49
班夫國家公園深度1日遊 原價\$149 11月 最低價 每人	\$49
落基山賞雪2日遊(R002W) 特別優惠 最低價 每人	\$245
落基山賞雪浪漫3日遊 (R003WF) 早鳥優惠 最低價 每人	\$465
冬加西絕景4日遊 卡進溫出 (RB04W) 早鳥優惠 每房 最高折\$240	
落基山費爾蒙酒店浪漫五日自由 (RMF05) 早鳥優惠 每房 最高折\$300	

飛越群峰·巴士穿林

卡加利 - 溫哥華 冰雪奇景4日
一趟旅程·兩種風光

限定出發日期:
11月20日(星期四) 卡加利 溫哥華 卡加利
11月24日(星期一) 卡加利 溫哥華 卡加利

限時優惠 四人同行 送每天早餐

雙人房 每位\$639起

2026 環球旅遊開催

【特色】日本東京北海道10天	CAD\$998起
【超值】韓國6天	CAD\$629起
【魅力】台灣環島8天	CAD\$778起
【奢華】星馬雙城7天	USDS\$1099起
【享受】埃及尼羅河11天	USD\$1499起
【推介】土耳其浪漫13天	USD\$1799起

雪夜極光閃耀白馬黃刀

飛往極光熱點,展開冬日奇幻之旅

白天自選冬日活動 晚上追尋極光
四天三晚 酒店+機場接送+專業導遊

白馬 每位 \$879起
黃刀 每位 \$689起

亞省居民專享優惠
每房最多減\$400

旅遊資訊 - 自助遊 一站通

- 加拿大國家公園年票:一票在手自駕暢遊班夫等絕美國家公園!
 - 各地觀光巴士:隨上隨下,深入探索歐美加等城市風光,附導覽解說,自由行首選!
 - 景點門票優惠:美加熱門景點通通有,省錢又省時!
 - 機票+酒店套票:出國開支最精打細算,價錢更抵!
 - JR PASS:一票通行全日本,從北海道到九州,暢遊無極限!
- 歡樂旅遊一站式為您計劃及安排夢想旅程

超值郵輪

MSC郵輪 - 詩歌號
2026年1月19-31日
英國 德國 荷蘭 比利時 法國
包來回機票,4晚酒店,7晚郵輪,岸上觀光,小費及稅

內艙房 每位 \$2790起

公主郵輪 - 太陽公主號
2026年4月22日 - 5月4日
西班牙 帕爾馬 馬塞 五漁村 羅馬
包來回機票,4晚酒店,7晚郵輪,機場及港口稅

內艙房 每位 \$3390起

名人郵輪 - 至極號
2026年6月17-27日
英國 南安普敦 挪威峽灣
包機票,2晚倫敦機場酒店,7晚郵輪,機場及港口稅

內艙房 每位 \$4390起

全新中國大江南北

【超值】江南水鄉6天	\$899起
【美食】香港潮汕廣州美食10天	\$2199起
【精選】東北四大名城7天	\$1099起
【舒適】貴州鳳凰張家界9天	\$1499起
【美景】北京西安上海8天	\$1499起
【全新】北京長江三峽郵輪10天	\$1599起
【純玩】絲路青藏鐵路10天	\$2599起
【享受】南北疆全景15天	\$2999起

輕鬆自助遊賭城

拉斯維加斯 5天4晚 11-12月出發
雙人房 每位CAD\$739起

- 來回機票
- 4晚5星酒店
- 1天觀光巴士

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

Banff · Jasper -- Rocky Rockies · 一日打卡夢幻四湖

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、代取件) \$20起

加東加西美東美西 Las Vegas 套餐, 全球各地郵輪

佳美全陪團(包機票、食宿、門票,國粵語全陪服務)

2026紐芬蘭(六月中看冰山、看鯨魚、看海島、看峽灣)

2026海洋三省(九月、十月天空步道、看海天一色、吃龍蝦)

大陸護照 \$120(加稅)

香港護照 \$180(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

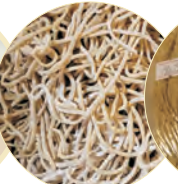
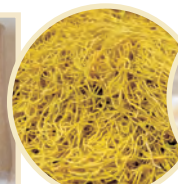
營業時間

星期一至五: 10am-4pm

星期六, 日休息

二十多年專業製作:

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。



歡迎訂購

歡迎訂購

歡迎訂購

歡迎訂購

歡迎訂購

歡迎訂購

歡迎訂購

歡迎訂購

歡迎訂購

歡迎訂購

CIR REALTY
PETER PASION Real Estate Team

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 K10S9S3 & 17
 999 36 ST. NE CALGARY, AB T2A 7X6
 SEAFOOD CITY SUPERMARKET
 3320 SUNDRIDGE 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

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

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

免费咨询打价
 一条龙服务

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 403-702-6205

<p>SE Rangeview</p> <p>雙層獨立屋，連體雙車庫，2127呎，4睡房+bonus room，mud room。3.5浴室，豪華裝修，帶玻璃陽光房，客廳帶壁爐，土庫裝修完成，含家庭房、全廁及額外臥室。位置優越，學校公園附近，近一切生活設施。</p> <p>\$750,000</p>	<p>NE Whitehorn</p> <p>2200呎獨立屋，3睡房，獨立3.5浴室，獨立單車庫，大地塊，大露台。寬敞客廳帶壁爐，餐廳廚房豪華裝修，位置優越，近學校，公園，購物，餐廳。近Whitehorn C-train站，醫院及主幹道。</p> <p>\$589,900</p>	<p>NE Whitehorn</p> <p>1900呎獨立屋，3+2睡房，土庫裝修，2全廁，雙車庫，大露台。位置絕佳，近學校，公園，購物，餐廳，近Whitehorn C-train站，醫院及主幹道。</p> <p>\$519,900</p>	<p>NW University District</p> <p>全新首住頂層單房，27呎，時尚舒適，1睡房，帶1地下停車位。大理石檯面，內嵌式冰箱，洗碗機。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。</p> <p>\$350,000</p>	<p>NE Marlborough</p> <p>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。</p> <p>\$350,000</p>
<p>NE Coventry Hills</p> <p>雙層獨立屋，超1800呎生活空間，主層開放式設計，寬敞客、餐、廚區。單獨洗衣間，連體雙車庫，超大露台，後院。二樓3睡房，寬敞主臥walkin衣櫃，帶額外bonus room。土庫裝修完成，帶家庭房及額外臥室。位置絕佳，近一切生活設施，幾分鐘可達圖書館，商場，餐廳，主幹道。</p> <p>\$582,000</p>	<p>NW Edgemont</p> <p>首任屋主直出，雙層獨立屋，walkout土庫裝修完成，3223呎，3睡房+loft，3.5浴室，2廚房，2露台可看城景。超大連體雙車庫，大地塊超11,100呎，帶壁爐。位置優越，近學校，公園，商場，餐廳，車站，主幹道。</p> <p>\$869,900</p>	<p>NE Temple</p> <p>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。</p> <p>\$650,000</p>	<p>NW University District</p> <p>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。</p> <p>\$375,000</p>	<p>NW Nolan Hill</p> <p>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。</p> <p>\$505,000</p>

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

REALTY ALLIANCE INC. 聯合地產

MLS SERVICE

<p>新上市 Montgomery NW</p> <p>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。</p> <p>開價: \$7,880,000</p>	<p>新上市 Beddinton NW</p> <p>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。</p> <p>開價: \$499,900</p>	<p>Signal Hill SW</p> <p>雙層獨立屋，walkout土庫，好風景，5睡房，3.5間浴室。</p> <p>開價: \$999,000</p>
--	---	---

<p>Sage Hill NW</p> <p>2睡房柏文公寓，包2停車位，步行至大統華，車站，近Mortons。</p> <p>開價: \$339,900 \$299,900</p>	<p>Marlborough NE</p> <p>雙層排屋，3睡房包2停車位，步行至Marlborough Mall，公車站，近train站。</p> <p>開價: \$329,900</p>	<p>Sage Hill SW</p> <p>3樓condo，好地段，1睡房，包一地下車位，步行至Walmart和車站，近大統華。</p> <p>開價: \$269,900</p>
---	--	--

秋冬血脂危機
 守護膽固醇健康 讓心臟遠離風險!

高膽固醇會導致動脈粥樣硬化，導致血管變窄和硬化。增加高血壓、心臟病、心肌梗塞和中風的風險。

當膽固醇水平過高時，肝臟的負擔會顯著加重，這可能導致一系列健康問題，其中最常見的就是脂肪肝。

高膽固醇會導致腿部等周圍血管狹窄，從而引發一系列不適癥狀，包括腿部疼痛、麻木和乏力。

當膽固醇水平過高時，膽汁中的膽固醇含量也會隨之增加，這種情況會顯著提高膽結石形成的風險。

高膽固醇導致動脈粥樣硬化，影響心臟和大腦供血，進而損傷腦細胞，增加阿爾茨海默病等神經退行性疾病的風險。

野花牌綠蜂膠™

綠蜂膠含有豐富的多酚類，黃酮類物質，具有極強的抗氧化作用，幹擾膽固醇在腸道中吸收，在調節膽固醇方面展現了顯著的功效。

1 有助於維持心血管健康
 2 有助於維持健康的血糖水平
 3 有助於促進健康的葡萄糖代謝
 4 幫助促進健康的膽固醇/甘油三酯

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: royalsnaturalcanada.com

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5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

團費低至 \$119/人/天

熱情西葡，特價發售中！

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 \$219起
	美東經典6/7日 (買2送2)	USD \$329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 \$1408起
-----	-----------------------	-------------

洛基山 冬季1日輕旅行 3日深度遊 正在熱賣中

數量有限，先到先得

\$108起

洛基山班夫國家公園 1日遊	\$108
洛基山幽鎮國家公園 1日遊	\$108
洛基山氣泡湖 1日遊	\$118
洛基山優鎮國家公園 2日遊	\$235
洛基山班夫+氣泡湖 2日遊	\$235
班夫+優鎮國家公園 3日遊 (含接送機)	\$325
班夫+氣泡湖 3日遊 (含接送機)	\$325

SPECIAL OFFER

冬季龍彩黃刀極光

2025/12/01-2026/04/15 天天出發

\$988

透明玻璃屋，顧客數量，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

潮汕風情/廣東美食 7日遊

全程入住四點及以上酒店/經典美食推薦

\$269起

2026 溫哥華-阿拉斯加

五星郵輪 皇家加幣比 海洋旋律号

含稅價格 \$934/人



南北越11天美食純玩豪華團

\$2349!起(含稅)

河內-下龍灣-峴港-巴拿山-會安-順化-峴港-胡志明
 豪華5星酒店配套，含國內2程機票
 特色美食：順化宮廷餐，龍蝦海鮮餐，火鍋海鮮餐
 送：法式下午茶，【天堂情人島】，三輪車遊

亞洲旅行團

超值團

鉅金江南7日	\$0
璀璨金鑽江南奢華8日	\$0
北京5日/北京6日	\$199
雲南大理麗江香格里拉7日	\$279
潮汕高铁 廣東美食7日	\$269
香港大灣區 珠江美食8日	\$599
張家界 鳳凰古城7日	\$279
海南海口博鰲三亞6日	\$499

純玩團

香港3日	\$499
北京4日	\$799
張家界 鳳凰6日	\$799
東北四大名城 長白山6日	\$899
西藏5日-洲際酒店特別版	\$1399
重慶 三峽遊輪6日	\$1099
北京西安上海8日	\$1499
絲綢之路 傳奇東方高鐵7日	\$1699

東南北亞團

台灣環島全景6天	\$699
繽紛日本6日	\$998
韓國5日	\$1088
韓國日本10日	\$1998
泰國清邁5天遊	USD529
巴厘島6日	USD649
新加坡馬來西亞7日	USD1099
越南胡志明市河內7日	USD1329

保險代理

Allianz

Manulife

Manulife

Manulife

Manulife

Manulife

Manulife

Manulife

Manulife

Manulife

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

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 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

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

110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2

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

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 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

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

110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2

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

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 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

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

110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2

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

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 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

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

110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2

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

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 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

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

110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2

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

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 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

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

110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2

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

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 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

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

110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2

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

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 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

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

110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2

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

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 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiaholidays@shaw.ca

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

110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2

地址：#9 7070 11 St. SE

Aqualife 88 aquarium specialists

First Anniversary Sale

From Nov. 1 - Nov. 11

週年慶大促銷 11月1日-11月11日



淡水魚/植物 35% OFF

Freshwater Fish (except feeders) and plants

深水魚 25% OFF

Saltwater Fish

所有 乾貨

Dry Goods

25% OFF (特價 Nov 1 - Nov 11, 2025)

店內產品繁多，不能盡錄，歡迎親臨選購，

致電查詢 403-930-9923

Moby 為您的事業提供 全力支持與保障

Moby

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.





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



Amy Long
梁詠媛
403-540-1688



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

Beddington NW 新上市 雙層排屋, 1098呎, 2睡房 +loft, 1.5浴室, End unit, 帶後院。絕佳位置, 近學校, 車站, 購物。 \$ 345,000	Auburn Bay Manor SE 新上市 SOLD 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。 \$575,000	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。 \$ 250,000	Eau Claire 新上市 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	NW Citadel 新上市 SOLD 1736 呎獨立屋, 3+2 睡房, 2.5 浴廁, W/O 土庫完成。 \$715,000	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。
Aspen Woods 新上市 西區獨立屋, 4215呎生活空間, 共5睡房, 4全廁, 3車庫。豪華裝修, 絕佳地段, 近曼寧學區。 \$1,529,000	中央街商舖 新上市 近500呎, 零售/辦公皆可。適合會計, 律師, 諮詢, 美妝等行業。位置絕佳。 出租: \$2,500/月 (包condo fee)	唐人街商舖 位於唐人街中心繁忙商場零售舖, 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 SOLD 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

投資靚盤 回報極好

SAM CHENG
403-605-4833

鄭森
 www.samre.ca



Edgemont \$879,900 獨立兩層, 2330呎, 98年屋, 3+2睡房, 3.5個廁所, walkout土庫, 分門出入可出租, 保養如新, 西南朝向。	Thornccliffe \$630,000 獨立平層, 1368呎, 3房, 2全廁。大地 7071平方呎, 土庫完成。	黃金地段 唐人街商場核心舖位 多業態適用, 即買即營業! \$168,000 這處商業產權零售單位位於市中心唐人街商場內, 坐擁高客流地段, 是零售、咖啡輕食、藥妝、旅行社、辦公等多元業態的理想之選。舖位曝光度高+客流穩定, 助您快速打開市場!
Sage hill \$899,000 2層前進雙車庫, 背靠山谷、綠地, 精裝2500多呎。獨立屋, 主層客廳及家庭廳有雙面石材壁爐, 多功能廳可作書房。廚房配優質家電, 巨型島檯及儲物間。樓上豪華主臥, 套間, 有按摩浴池。另兩臥有衣帽間及全廁。精裝土庫, 有睡房、全廁。全屋配有智能家居系統及電動窗簾。	Banff Trail \$1,149,000 獨立平層, 1300呎, 3+2睡房, 3全廁, 大地。corner lot 7158平方呎。	新上市 唐人街裁縫舖位 \$219,000 生意連生財工具及專業培訓, 生意非常穩定, 熟客多。適合各類時裝修改定制。即買即開工。勿失良機。
Irricana 小鎮 \$2,750,000 43英畝住宅用地, 已批480多個單元, 四座小樓, 距卡城三十分鐘, crossiron mill及Airdrie僅十五分鐘, 設中層住宅用地, 已有水權、及電, 煤氣管道。	Panorama \$784,000 獨立兩層, 2330呎, 4+2睡房, 3.5個廁所, 2006年, walkout土庫, 分門出租, 保養一流。	南部小鎮Stavelly 四千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
Winston Heights 全新兩層 1600呎 Half-duplex \$759,000 三房三個半全廁, 土庫專業完成, 分門出入, 合法出租, 暖氣雙車房, 有新屋保養。超值。	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, 營業時間延長至凌晨, 生意非常穩定 \$125,000

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
Century 21
Bravo Realty
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 (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 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, 停車位足, 適應各行各業, 請來電。

8 埠仔餐館連物業
離卡城約2個半鐘車程, 小鎮Forestburg, 獨市唐餐館、酒吧及餐房, 超過100個座位, 生意好, 每日生意約\$650, 發展潛質高, 工具多, 保養好, 價錢包生意及物業和一間靚屋, 東主退休。叫價\$349,000

9 髮廊按摩及甲店
中央街北近大, 裝修中上, 地點佳, 發展潛質高, 適合美容, 車位足, 店內可以分租。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, 發展潛質高, 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 NW意大利餐館
西北16 Ave地點佳, 意大利餐館, 傳統式裝修, 發展潛質高, 140多座位, 有六部老虎機, 生意好穩定, 年報約\$860,000多, 車位足, 工具齊, 保養好。叫價\$349,900

19 連鎖店可改其它餐食
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。買家一定得到業主的批准。

20 NW 台灣小食店
位於中央街北車水馬龍地段, 台灣連鎖小館, 發展潛質無窮, 裝修高尚大方, 生意每個月約\$130,000元, 成本低, 易操作。叫價\$79,900

21 按摩店
位於中央街北餐館連物業, 有3間按摩房, 每間內都有按摩床, 裝修中上, 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\$119,900

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, 裝修清雅大方, 80座位, 生意好, 每日生意約\$1000多元, 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, 發展潛質無窮, 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, 平均月長, 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, 裝修中上, 生意好穩定, 年報50萬, 有數睇, 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, 裝修中上得體, 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, 小型滷菜館, 裝修清雅大方, 發展潛質無窮, 生意好, 穩定, 每日生意約\$700多, 本少利高, 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, 裝修中上, 發展潛質高, 48座位, 租平約\$1,200, 工具多, 保養好, 如新。叫價\$99,900

38 埠仔生意出讓
位於美國邊界小鎮, Warner Curling Club餐館, 發展潛力無窮, 裝修清雅大方, 約48座位, 生意好、穩定, 每日生意約\$1100多元, 租平, 每月租金\$800/月全包, 部分工具是業主的。叫價\$89,900

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\$59,900

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 商舖出租
離卡城約10分鐘車程Airdrie商舖出租, 面積約1200多呎, 適合於各行各業, 有興趣者請電。

42 西北小型唐餐館
位於人口稠密區, 裝修大方, 生意好, 穩定, 年報約\$500多元, 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, 小鎮, 面積0.66公頃, 適合建住宅, 現在是餐館, 100座位, 車位足, 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, 客路多, 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。

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

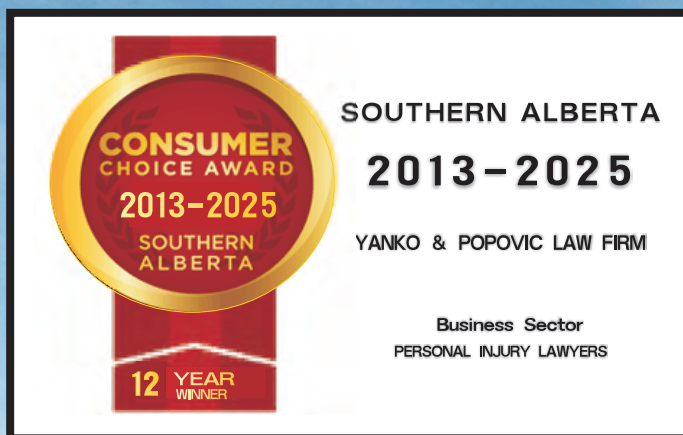
廿一世紀百福地產

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)

財政預算案



未來五年將大舉支出1410億元

財政部長商鵬飛公布新一屆自由黨政府的首份預算案。被他形容為將影響世代的預算案，包含多項巨額投資。商鵬飛的文件顯示，2025-26年的預算赤字約為780億元，數字較部分經濟學家的預期為低，但仍遠高於上屆政府在美國發動貿易戰前的預測。

整體而言，預算案要求在未來五年內新增約1410億元支出，部分須透過削減512億元和其他節省措施來抵消。

長達406頁的預算案將國家經濟前景描繪得黯淡非常失業率上升，商業不確定性飆升，生產力疲軟。預算案預測經濟在未來兩年，每年只會輕微增長1%。商鵬飛在預算中表示：當前的不確定性比我們幾十年來所見的都要高。

預算案的支出重點：

投資基礎設施：投入510億元建設基礎設施。

軍隊與採購：為加拿大武裝部隊提供810億元撥款，包括購買加拿大貨（Buy Canadian）的採購計劃。

為建設加拿大房屋機構（Build Canada Homes agency）提供初始的130億元。

向加拿大廣播公司投入1.5億元，使其能加強服務公眾。

縮減開支重點：

削減4萬公務員職位：通過有償自願離職及自然減少人手實行。

縮減植樹二十億棵的計劃。

降低退伍軍人醫學用大麻的報銷費用。

調整養老金：改變公共部門養老金與通貨膨脹掛鉤方式。

整合駐外外交財產。

下調對外援助至疫情前水平。

惟前議會預算官Yves Giroux認為，公共服務規模和公共開支已連續增加多年，今次預算案中的削減措施並沒有重大意義。

預算案其他重要內容：

高鐵、新港口、碳捕獲與儲存等重大項目，有望在未來數月內獲得批准。

削減移民：大幅削減臨時居民，例如留學生和外國工人人數將減少近50%。

可能放棄排放上限（emissions cap）。

吸引投資

就美國近來試圖轉移加拿大企業和就業崗位到美國，商鵬飛提出讓企業作出新資本投資時，可即時得到更大扣稅優惠。

這個名為生產力超級扣除（productivity super-deduction）的措施，一旦實行，加拿大的邊際有效公司稅率，將會成為七國集團（G7）中最低的。政府希望此舉可大大吸引公司投資于機械、設備和技術，令加拿大更具競爭力。

另外，其他鼓勵投資的措施還包括20億元的關鍵礦產主權基金、低碳液化天然氣（LNG）稅收優惠及9.25億元人工智能基金。

經濟戰略硬性轉向

前議會預算Sahir Khan表示，卡尼政府正在從過去聚焦社會項目，硬性轉向到產業政策，以阻止特朗普貿易政策所造成的經濟流失。這可能會吸引更多私人部門投資，並在未來幾年帶來成果。

政府需爭取反對黨支持，否則或觸發大選

惟由於自由黨政府在眾議院只擁有169個席位。如沒有例外情況，如議長破例投票、或有議員投棄權票等，預算案將需要至少三名反對黨議員支持才能通過。然而，目前為止，自由黨政府尚未獲得必要的支持。如果預算案無法通過，加拿大可能會在聖誕前再迎來一次大選。



美國左右翼媒體共識：

中國已成長為 「美國不能與之為敵」的國家

中美會晤落下帷幕，美國總統特朗普會後自己將此次會晤稱作「G2」會議。G2概念最早由美國彼得森國際經濟研究所所長（C. Fred Bergsten）在2004年提出，2008年6月他在《外交》雜誌刊文，正式主張中美組成「兩國集團」，「共享全球經濟領導權」。時隔16年，特朗普重提G2。中國對於G2的提法從來都不同意，但在中美博弈正激烈的階段由美國提出，而且是MAGA的特朗普提出，還是有不同的意義。這或許是中美博弈來到下一個階段的符號。

而就在前幾天，《大西洋雜誌》刊登了一篇文章，標題很直白，「美國正步向輸掉與中國的戰爭」（The U.S. Is on Track to Lose a War With China），作者是美國戰爭歷史學家（Phillips Payson O'Brien）。又為這個符號有了更多的詮釋。

文章的內容大抵是，特朗普和防長赫格塞思正在對美軍進行改造，試圖重塑美軍的「戰士」精神，並且認為，美軍可以通過悍不畏死、不惜代價的「短兵相接」來擊敗中國。但這種「以戰場為中心」的敘事方式，掩蓋了決定戰爭勝負的根本因素。文章認為，即便美國仍擁有一支能力更強、技術更先進、實戰經驗更豐富的軍隊，即便這樣的美軍能夠在戰爭初期取得一系列勝利，但最終美國還是會輸掉整個戰爭。

給出的理由是：中國擁有製造業上的絕對優勢，可以源源不斷地生產武器裝備，而美國做不到。是不是有一種似曾相識的感覺。文章所說的中美優劣勢對比，是不是就是二戰時期美國與日本的對比，只不過中國是當年的美國，而現在的美國是當年的日本。

在太平洋戰爭爆發之前，日本海軍的整體實力強於太平洋地區的美軍，而且日本通過偷襲珍珠港的方式，佔據了初期的戰爭主動權。即便是美軍贏得了中途島海戰，一舉消滅了日軍的一航戰、五航戰，但日本依舊佔有優勢。

然而當美國釋放出恐怖的戰爭工業能力後，事情很快就發生了逆轉：「埃塞克斯」級航母如同下餃子一般，到了馬里亞納海戰的時候，美國海軍已經擁有了無可比擬的壓倒性優勢。反觀日本，戰爭工業缺乏持久力，初期靠?存量，但沉一艘、少一艘，最後捉襟見肘。

文章作者顯然是把當前中美之間的態勢，代入到了太平洋戰爭的環境下。以史為鏡，事實上，製造業確實是中國最重要的戰略優勢，尤其是「全系列、全門類」工業體系的含金量，在西方製造「逆全球化」的背景下，愈發凸顯了出來。

西方發現了，不管什麼產品，哪怕能暫時卡一會中國的脖子，但最終還是會被中國攻克技術難題。《大西洋雜誌》這篇文章在細節上很多地方值得商榷，但說出了關鍵：在戰場上，沒有什麼武器是「不可能被摧毀的」，強大的工業體系是中國最大的戰略優勢。

事實上，這次中美貿易戰，可以看做是兩國一場「不流血」的戰爭。從2018年，特朗普突然發動襲擊，在關稅問題上對中國不宣而戰後，中國經歷了「防禦-相持-反攻」的階段：

一開始中國很被動，在大豆、中興等問題上吃了不少虧；但很快就依靠體量和國內市場，將形勢穩定下來，如今再反過來利用大豆、稀土問題，迫使美方暫停貿易戰，尋求「軟著陸」。這不就是奧布萊恩所說故事的翻版嗎？

最近一段時間，美國的輿論場上也有不少類似的聲音。比如前兩天，美國《國家利益》雜誌也刊登過一篇類似的評論文章，認為美國缺乏「對華開戰並獲勝」的條件，一旦開戰，前線美軍將會在第一時間遭遇滅頂之災。

有意思的是，《大西洋雜誌》是左翼雜誌，而《國家利益》是右翼刊物，在當下美國政治極化的環境下，左右翼刊物難得在一件事上取得共同立場，這就足以說明，很多美國人已經意識到，中國已經成長為一個「美國不能與之為敵」的國家。這種心態打破了美國人在過去幾十年來積累的優越感，他們終於知道，在世界的某一個地方，美國做不到「例外」，只能老老實實地和對方進行對等談判，才能保障自己的地緣利益。

這種心態的轉變，對接下來中美博弈還是相當重要的。左右翼媒體都認為，美國的對華軍事冒險都不可能獲得成功，也就是承認了中國已經實現了「不戰而屈人之兵」。大國博弈中，「不戰而勝」是為最高境界，而中國做到了，這還是在「人類有史以來最好戰」的美國身上取得的成就。

在中美釜山會晤後，特朗普喊出了「G2」，中方是不可能接受「G2」的，而是以「平等有序的世界多極化」和「普惠包容的經濟全球化」回應，直接戳破其霸權邏輯。北京態度很清晰：未來的中美互動仍將基於對等原則，而非復刻以往的霸權模式。但，特朗普喊出了「G2」，客觀上是中國這一段「戰役」的一項成就，這是歷史的充分肯定。

特朗普接受60分鐘時事雜誌專訪

讚習近平與普京同樣難纏

美國總統特朗普11月2日接受哥倫比亞廣播公司（CBS）60分鐘時事雜誌（60 Minutes）專訪。當被主持人問到習近平與普京誰更難纏時，特朗普表示兩人都非常聰明和認真，同樣難應付。

當被主持人奧唐納（Norah O'Donnell）問到：普京和習近平，誰更難對付？

特朗普表示，兩人都很強硬。兩人都很聰明。你看，他們都是非常強而有力的領導人。這些人可不是好惹的。你必須非常認真地對待他們。他們可不會走進來就說：「哦，今天天氣真好！你看多漂亮啊！陽光明媚，真好。」他們都是嚴肅的人。他們是強硬而睿智的領導人。

奧唐納其後指：「您提到了烏克蘭。我的意思是，八月您在阿拉斯加熱情款待普京，但是。」

特朗普表示：「嗯，我對每個人都熱情款待。」

奧唐納：好的。但是依然沒有停火。他是在無視您嗎？

特朗普：因為我接手的時候，普京認為他在這場戰爭中佔上風。如果我是總統，那場戰爭根本不會發生。

奧唐納：那麼，普京為什麼不結束這場戰爭呢？

特朗普：那是拜登（Joe Biden）的戰爭，不是我的。我接手了那場愚蠢的戰爭。

美國與中國合作可以變得更強大

主持人奧唐納提到特朗普上周與中方達成為期一年的貿易協議，同時提及中國總是採取長遠策略，思考問題以百年為時間單位。

特朗普強調美國也是採取長遠策略思維。

當奧唐納問到中國對美國的威脅有多大時，特朗普表示：「和其他人一樣，我們對他們來說也是一種威脅。許多妳剛才提到的事情，我們也對他們這樣做。」

特朗普強調：「這是一個競爭非常激烈的世界，尤其是在中美關係上。我們一直在關注他們，他們也一直在關注我們。中美現時相處得很好，我認為透過與中國合作，而不僅僅是擊敗他們，美國可以變得更強大、更優秀、更優秀。」



緬北白家21人獲刑 涉黃賭毒詐5判死



建41園區318億元盈利 金主獲武裝力量包庇

廣東省深圳市中級人民法院一審公開宣判緬北4大犯罪家族之一白家犯罪集團案，對白所成、白應蒼、楊立強、胡小姜、陳廣益5名被告判處死刑；對李福壽、李志德兩名被告判處死刑，緩期兩年執行；對郭建政、潘憲等5名被告判處無期徒刑；對李龍華、羅文鼎等9名被告判處3年至20年不等有期徒刑，並相應判處罰金、沒收財產、驅逐出境等附加刑。

涉製販冰毒11噸

經審理查明，以白所成、其子白應能（另案處理）、白應蒼等家族核心成員為首要分子，以李福壽等家族成員、親信下屬及李龍華等武裝頭目為首的白家犯罪集團，利用白家家族在緬甸果敢地區的影響力和家族武裝力量，通過自行修建、合作開發等方式設立百勝賓館、騰龍一號樓、蒼勝科技園等41個園區，招攬、吸引楊立強、潘憲、鄺杰峰等多名「金主」入駐並提供武裝庇護，夥同「金主」實施電訊網絡詐騙，開設賭場，故意殺人，故意傷害，綁架，敲詐勒索，組織、強迫賣淫，組織他人偷越國（邊）境等犯罪活動，涉賭、詐等資金約290億人民幣（約318億港元），造成6名中國公民死亡、一名中國公民自殺、多名中國公民受傷。此外，白應蒼還結夥販賣、製造約11噸毒品甲基安非他命（俗稱冰毒）。

法院認為，白所成、白應蒼等人組織、領導、參加犯罪集團實施犯罪，其行為分別構成詐騙罪、故意殺人罪、故意傷害罪等12項罪名。法庭根據各被告犯罪的事實、性質、情節和對於社會的危害程度，依法作出上述判決。

曾追隨「果敢王」後將其驅逐

果敢4大家族中，除了劉正祥家族，白家、魏家和劉國璽家族都曾是「果敢王」彭家聲部屬。白所成從1965年起追隨彭家聲，1989年彭家聲與緬軍停戰，白所成便擔任果敢同盟軍副司令。白所成、魏超仁

與緬軍2009年私下達成協議，將彭家聲等驅逐，白所成自任果敢自治區主席。4大家族控制果敢後，黃、賭、毒、詐產業迅速發展。曾有報道指，緬甸估計有1,000多個電騙園區，其中多數在緬北。中國公安機關前年12月公開懸賞通緝白所成等人，緬甸警方隨後陸續抓獲他們，並於去年1月移交中方。

待電騙人員極殘暴 拔甲剝指殺6華人

廣東省深圳市人民檢察院今年7月發布的公訴公告，揭開緬北果敢白家犯罪集團的滔天罪行。白家曾是當地勢力最大的犯罪集團，涉詐案件逾3.1萬宗，涉詐資金逾106億元、涉賭資金超過180億元、製販11噸毒品，並造成6名中國公民死亡。

原本靠黃賭毒起家的白家，憑藉在軍政界的影響力為家族犯罪充當「保護傘」，2018年前後也加入電訊詐騙的行列。白家翌年牽頭組建成立果敢娛樂管理委員會，公開頒發「推廣證」，表面「招商引資」，實則收取「保護費」。短短幾年，白家在當地發展出41個電騙園區。據警方掌握的證據，白家直接掌握的武裝力量約2,000人，並由白應蒼擔任民兵大隊大隊長，果敢的民兵表面是負責維護當地治安秩序，實則是為白家「武裝護罪」。

在白家控制的電騙園區內，對員工的處罰手段不但極其殘酷，還很系統化。底層電騙人員不時被體罰打罵，轉賣交易；從事技術工作者如拒絕配合開發新技術，會被關進鐵籠或小黑屋，斷水斷糧直至妥協；若團隊整體業績不達標，組長則會遭受身體和精神折磨。有回流的電騙人員表示，曾在小黑屋裏被7、8人拿棍、膠喉、鞭一起打，4隻手指的指甲被鉗子拔掉，兩隻手指頭被人用菜刀剝斷。

幹不出業績可被活埋

為擴大規模，各電騙園區都組建「拉人組」，利用同鄉、熟人、好友等關係，以高薪作誘餌，拐騙大量中國公民到緬北。被同鄉騙到當地的回流人員朱?寧表示，到了邊境便直接被綁過去賣掉，如幹不出業績會再被賣，甚至被活埋。另有受害女性被武裝脅迫從事賣淫活動，至少強制做滿一年，或上交3萬至8萬元不等的「路費」才能離開。期間，園區還利用嚴苛的規定隨時「罰款」，提高「路費」償還金額，或延長賣淫期限，最終對受害人實施無限期控制。中國警方查到當地一個組織賣淫的場所，共吸納20多名婦女強迫賣淫，場所外有武裝看守。





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因地區而有所不同。商標由 Allstate Insurance Company 擁有, 並授權 Allstate Insurance Company of Canada 使用。
©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 41 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



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 | 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 | 拒簽個案 |
| 外勞批文(LMIA) | 換領楓葉卡 | 家庭團聚 | 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

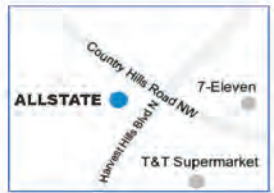
- 買房(Purchase) \$650.00 (Flat Fee*)
- 賣房(Sale) \$500.00 (Flat Fee*)
- 再按揭(Refinance) \$500.00 (Flat Fee*)

*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

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

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

馮栢明
(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



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

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

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

 **Desjardins**
Insurance

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



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

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

HearingLife

4.7 ★★★★★ nps.today 基于加拿大超过51,300条评论¹

黑色星期五
钜惠

全年最大力度促销

折扣高达

\$2,100

适用于最新款助听器^{*}

+我们提供12个月0%贷款利率

无需信用审核。无隐藏费用。

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



1-888-327-7603

促销码 **NSP-BKFD-CACH**

网上预约 HearingLife.ca/2100

*为19岁及以上成年人提供免费的综合听力评估, 评估结果将向您口述传达。根据您的省份, 如果需要一份书面的听力报告, 或会收取管理费。儿童听力测试在指定地点进行, 需支付费用。请致电我们了解详情。本优惠不适用于工业听力测试。最高可享\$2,100折扣, 截止日期为2026年01月31日。优惠内容可能有所不同或随时变更。利率0%起, 或需支付定金。申请人须达到加拿大法定年龄并拥有加拿大银行账户。部分HearingLife门店的指定核心品牌助听器提供分期付款。有若干条件限制。请咨询门店了解详情。优惠不适用于魁北克。[1]来源: review.nps.today/HearingLife-Canada。本优惠券不可与其他促销一起使用。每位客户的每次交易限使用一张优惠券。不可兑换现金。请向门店了解详情。



牙科



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

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

☎ 403-230-2288

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

▶ 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

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

精配

全口局部
即時加牙
耆英政府
歡迎預約
查詢

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

可幫你申請耆英輔助 35年經驗

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
- 歡迎免費檢查
- 全副及局部
- 配帶舒適美觀
- 牙托專科

☎ 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)

日本製造 木酢排毒消腫貼

濕重手腫腳腫

新產品 艾草木酢 正方 樹液の貼

木酢：消腫，止癢，膝，腳痛，用於行走不利，長期做臥，更年期後膝關節水腫，不能低蹲，不能彎腰者。

認明原廠原方日本木酢

各大中西藥房有售

精力充沛 強身健體

西藏精華 西藏蟲草膠囊

NPN 80071135 60 Capsules

蟲草傳統中醫藥功效：
益精髓，補虛損，止血化痰。
調節免疫，排毒解結，保肝護腎，
調理血糖。

西藏雪山帶給您健康的禮物

各大中藥房有售，用戶熱線：(416) 532-3967

首烏片

NPN 80039929 100片

著名抗衰老方

傳統中藥 藥典配方
補肝益腎 調和氣血
益髓添精 駐顏養血
烏髮黑髮 強健筋骨

澳洲亞藥品生產管理認證

斑禿丸

NPN 80035771 60膠囊

脫髮補腎 效用快又好！

對忽然脫髮或頭髮日漸稀薄；
髮質脆弱而幼均有效。補腎強精
護髮！

認明**正**方商標，**正**方及NPN號碼（加拿大自然產品號碼）。註明GMP水平中成藥廠廠。
多年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。嚴謹測試重金屬、
農殘和霉菌皆符合加拿大食品衛生局自然健康產品安全條例標準。原配方原藥廠生產。
藥效顯著，深受中醫及自然療法醫師信賴。

各大中西藥房有售，用戶熱線：(416) 532-5896

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，參味濃郁乾淨，與眾不同。

其它牌子 紅葉茶包

A1電台 黃安信



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
日期: 11月9日至12月7日
費用: \$200+ GST (5堂)
導師: Yan Ying Cui



TAI CHI CLASS

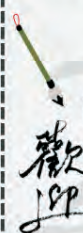
太極班

時間: 晚上6時半至7時半(逢星期三)
費用: \$90+GST (6堂)
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
導師: Kwok Man Yan
費用: \$80 + GST (8 堂)

RUNWAY OF STARS

青少年兒童模特與形體培訓班

幫助您的孩子建立自信,
培養良好姿勢與自我價值感
逢星期日2:00PM-3:30 PM
\$480+GST (10節課)
導師: Tracy Zhang



FINEST ART EXPLORATION

混合媒體藝術課程

Art Class

MIXED MEDIA

運用各種材料, 透過繪畫、繪圖、版畫和雕塑等2D和3D活動的結合, 釋放您的創造力, 獲得終極藝術體驗。

對象年齡: 6-12歲
時間: 每週日 下午1:00至3:00
日期: 11月9日至12月21日
費用: \$320 + GST (7堂) 包括基本材料費
導師: 腦明道老師

混合媒體藝術課程



Sketching & Watercolor

素描、水彩畫

時間: 每週六 上午十時至十一時半
日期: 十月二十五日至十二月十三日
費用: \$120+GST (8堂)
導師: 鄭國權老師
請自備文具及畫畫用具



招募各領域導師

卡城中華文化中心誠邀具備專業知識與技能的導師

語言與文化課程導師
藝術、音樂與表演導師
健康、運動教練
創意手作與興趣班導師

請將履歷表寄至: info@culturalcentre.ca
或致電 (403) 262-5071

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



BADMINTON CLASS

羽毛球興趣班

時間: 每周二/四 7:00PM-9:00PM
Class A: 11月4日至1月13日(二)
Class B: 11月6日至1月22日(四)
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

標準急救證書一日課程

STANDARD FIRST AID Level C

日期: 11月9日(星期日)
時間: 9:00 AM - 5:00 PM
新生: \$150+GST
續證(更新證書): \$120+GST
授課語言: 中文(廣東話&普通話)
線上授課 + 一日親身授課

掃描QR碼報名



普拉提 (成人班)

導師: THERESA LAI

每週一 6:30PM - 7:30 PM
\$120 + GST (8節課)
免費試堂

*請自備瑜珈墊與防滑襪





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2057期 2025年11月6日至11月12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

美善囑福計劃

Palliative and End-of-Life Care

法律講座： 遺產繼承程序

日期: 11月9日(星期日)

時間: 下午2時 - 3時

地點: 耆英會禮堂

講者: 區慧中律師

費用: 全免 (活動以粵語進行)

報名及查詢: 陳先生(Dave)



素描速寫班

粵語授課

在短時間內，用簡單的線條，扼要的表現出物體的形態、姿態或神情等的繪畫方法。

11月15日至12月13日

(逢週六) - 5堂

下午12:45至2:15

耆英會地庫活動室

導師

JOSHUA HO

具多年教書經驗，專業且耐心十足，讓學生輕鬆掌握技巧。課堂互動輕鬆有趣，學生在愉快氛圍中學習並提升繪畫能力。

會員: \$30/非會員: \$45

自備畫簿及炭筆

查詢: 何姑娘



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

11月7日

卡城長者頤家安老計劃 (In Place)

嘉賓: 外展部經理 安姑娘 Sum / 外展員 陳先生 Dave



「奇聞耆事」講座

逢星期三下午2:00 - 3:30

網上 Zoom ID 875 977 9955

11月12日

卡加利的冬天: 風險與安全提示 (粵語)

講者: 亞省醫療服務局 Yvonne Hau



墨西哥坎昆

2026年1月31日

瑪雅古跡7天遊

至2月6日

✿ 旅程資料 ✿

集合時間: 約上午8:30

集合地點: 卡加利國際機場

(實際集合時間視乎去程飛機起飛時間)

收費 (收費或會因應出機票時之價格而作出調整)

單人房 雙人房
會員價 \$3380/位 \$2680/位

非會員 額外加\$50/位

✓ 費用包括

卡加里來回坎昆機票 六晚市中心豪華酒店
早午晚三餐中西美食 豪華旅遊巴士
經驗豐富華語導遊 行程內景點門票

✗ 費用不包括

- 司機及導遊小費: 每人/每日USD15
- 團友之私人洗費如洗衣、電話等
- 旅遊保險

備註

- 團友必須於旅遊期間持有有效護照，繳費時請出示護照供職員確實。
- 如出發時因護照失效而無法參與行程，所繳交的費用概不退還。
- 本旅行團由JS Tour Inc.負責安排行程及帶團，行程資料僅供參考，JS Tours保留不經預先通知而更改或調整行程的權利，最終行程以出發前公布為準。

歡迎致電本會查詢及報名

CUBA古巴

8天豪華深度遊

旅程日期: 2026年1月13日-20日

(週二至下週二, 共8天)

集合時間: 建議參加者於1月12日

晚上 10:00 到達卡加里機場

(時間需視乎宵際去程機票起飛時間)

集合地點: 卡加里國際機場

收費 (收費或會因應出機票時之價格而作出調整)

單人房 雙人房 9歲以下小童
會員價 \$3880/位 \$2980/位 \$2680/位(需與2大人同房)

非會員價 非會員額外加\$50/位

收費包括

- 來回機票
- 全程5星酒店
- 三餐全包
- 經驗華語導遊
- 豪華觀光旅遊巴士
- 行程內指定的觀光入場門票

收費不包括

- 司機、領隊及導遊小費 (每位約共CAD\$120)
- 團友之一切私人洗費
- 旅遊保險
- 自費項目
- 托運行李/手提行李

備註: 團友必須於旅遊期間持有有效護照，繳費時請出示護照供職員確實。

如出發時因護照失效而無法參與行程，所繳交的費用概不退還。

本旅行團由JS Tour Inc.負責安排行程及帶團，行程資料僅供參考，JS Tours保留不經預先通知而更改或調整行程的權利，最終行程以出發前公布為準。

歡迎致電本會索取詳細資料及報名

無需報名
即場參與

WELLNESS CENTRE

耆英會保健中心

會員及其
家屬均可
參加

量身高體重 量血壓
身體質量指數外觀觀察
測血氧含量 檢驗血糖
護士諮詢 健康資訊

11月7日及21日(五)

上午9:15至12:00

地庫醫療室

查詢: 王先生GEOFF



招募義工

足部護理診所

11月17日(一)

上午10:00至下午2:00

耆英會地庫醫療室，敬請預約
每次收費\$31 需即場以現金支付
可以提供發票 並協助申請政府補貼
由足部專家-李先生提供足趾護理服務 (補貼限65歲以上的低收入人士，補貼額為\$3)

查詢: 王先生 GEOFF



耆英會假期通告

11月11日(星期二) 為和平紀念日

法定假期, 本中心將於此日休息及關閉,

敬希垂注。

WE'RE HIRING

本會現正招聘以下職位

- 外展員
- 項目統籌

詳情請留意本會網站

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
中文堂牧者: 張詠儀傳道 Pastor Joey
電話：825-449-3160
電郵：hosannalutheran.pastor@gmail.com

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）
加男天地：週六早上（每月一次）

卡城華人播道會

Calgary Chinese Evangelical Free Church

英文堂牧者：Lorne Trudgian 牧師
粵語堂牧者：苗延漢牧師
中文堂署任牧師：梁保裕牧師（部份時間）
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
國粵語聯合崇拜：星期日 上午 11:15 - 下午 12:30
粵語/國語成人主日學：星期日 上午 10:00 - 11:00
英文成人主日學：星期日 上午 11:15 - 下午 12:15
兒童/青少年節目：星期日 上午 10:00 - 下午 12:30

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
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
五愛團契	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
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
查經班	逢星期六 上午 9 時 30 分	

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

加華報

The Canadian Chinese Times

閱讀加華報電子版，請瀏覽網頁：
canadianchinesetimes.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、 成年人、退休人士	聚會時間，歡迎來電或電郵查詢	實體

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

加拿大



亞省卡城越棉寮華裔聯誼會

附設志成中文學校 CHI THANH CHINESE SCHOOL

CALGARY INDO-CHINA ETHNIC CHINESE ASSOCIATION

#276, 328 Centre St. S.E., Calgary, AB, Canada T2G 4X6 Tel: (403) 262-0219

通告

加拿大亞爾省卡城越棉寮華裔聯誼會，謹訂於二零二五年十二月十三日星期六正午十二時正，假座本市唐人街龍成商場三樓富麗宮海鮮大酒樓舉辦本年度秋冬雙季耆英會員生日壽宴及聖誕聯歡宴會，歡迎耆英(六十歲或以上)撥冗光臨，請親自攜帶證件來會所登記報名領取票據(票據不得轉讓)，名額有限，滿額為止，先到先得。

登記時間和地點: 2025年11月21, 22, 23日。上午11點至2點

本會辦公室: #276, 328 Centre ST S.E Calgary

卡城越棉寮華裔聯誼會 謹告

2025年11月6日

Public Notice

Calgary Indo-China Ethnic Chinese Association is scheduled to hold a senior's appreciation, Fall and winter senior birthday party and Christmas Party at Regency Palace Restaurant (335 328 Centre S.E South Calgary, AB) on Saturday, December 13, 2025, at Noon 12:00 PM. seniors (aged 60 or above) are welcome to sign up to attend. Please register in person with ID at our office, The seats are limited and will be based on first come first service. Tickets are non-transferable.

Registration Time: November 21, 22, 23, 2025. 11Am-2Pm Office address: #276, 328 Centre ST S.E. Calgary.

Calgary Indo-China Ethnic Chinese Association

Nov 06, 2025

加拿大重返 中國旅行團目的地名單

在總理卡尼上周與中國國家主席習近平會面后，中國周一宣佈重新列加拿大為中國旅行團批准目的地，加拿大外交部表示歡迎。中國在新冠疫情后逐步放寬公民前往數十個國家進行團隊旅游。惟2023年中國批准英美等70多個國家作為旅行團目的地時，加拿大卻因指控中國對加拿大進行干預，惹怒北京而被排除在外。

外交部長阿南德(Anita Anand)發聲明表示，中國的決定標誌著兩國關係的重新調整，邁出了又一重要步伐。旅遊業在促進民間交流方面發揮著重要作用，而民間交流是更廣泛的相互理解與合作的基礎。加拿大在旅行安全和質素一直維持高水準，仍是歡迎中國遊客的一個安全目的地。

中國外交部發言人毛寧周一表示：相信這將進一步促進中國同加拿大人員往來，增進兩國人民相互了解和友誼。我們愿同加方共同努力，為兩國人員往來提供更多便利，也希望加方相向而行，為中國遊客提供安全、舒適的旅游環境。

中國游客消費高

在疫情前，中國的出境旅游是重要的國際商品。世界旅游組織(World Tourism Organization)的數據顯示，2019年中國游客占全球國際旅游消費的20%。而雖然加拿大在2023年被中國團體旅游排除在外，中國游客仍繼續到訪加拿大。根據加拿大旅游局數據，2024年加拿大機場迎來來自中國的過夜游客，比上一年增加了43%。

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



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



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



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



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

輓

本會榮譽主席
周永達先生
釋勞歸主



榮返天鄉 安息主懷

卡城華埠耆英中心基金會

榮譽主席團

余偉行 余策源 崔柏安 吳榮齡 李文傑 曾然 趙國強

顧問

張澤林 卓秉強

理事會

陳祿官 余策源 魯軍啟 鄭慧談 鄭嫻滢 時文騏

義工團隊 暨 全體會員

仝敬輓



提到橄欖油，大家可能首先會想到地中海，而如今，能產出這種「液體黃金」的果子油橄欖，已經成為中國甘肅的新特產。

地中海「液體黃金」 流入中國山區

油橄欖如何扎根甘肅？



甘肅省隴南市，被稱為「中國油橄欖之鄉」，當地油橄欖綜合產值突破40億元人民幣，其產出的橄欖油獲得100多個國際獎項，產品更遠銷西班牙等多個國家和地區。這種原本只生長在地中海國家的油橄欖，是如何跨越萬里在中國西北山區扎根？

甘肅隴南：中國油橄欖之鄉

在國人日漸注重健康飲食的當下，被稱為「液體黃金」的橄欖油，如今出現在愈來愈多中國家庭餐桌上。不過，首先要釐清的是，能產出橄欖油的植物，正確名稱叫做「油橄欖」（又稱木樨欖），和原產於中國本土的「橄欖」是兩種不同的東西。

如何分辨油橄欖和橄欖？除了比較專業的生物學定義，其實從外形上看就能簡單區分。油橄欖的果實比較圓潤，呈橢圓形；而橄欖的果實多為兩頭尖，果實成熟時為青綠色或黃綠色。

油橄欖和橄欖還有一大區別是，橄欖能直接生吃，入口帶有酸澀，苦後回甘；而油橄欖則不能生食。

如今，油橄欖早已不僅在地中海地區種植，而是漂洋過海，在中國落地生根。經過近半個世紀的引種和推廣，甘肅、四川、雲南等省份均有種植，其中甘肅省的種植面積最大。

地處西北的甘肅省隴南市，是中國油橄欖主要種植區和橄欖油核心產區之一。當地油橄欖種植面積超過100萬畝（大約相當於6.6萬公頃），約佔全國的一半；鮮果年產量已達到6萬噸。

當地已形成了引種選育、種植加工、研發銷售為一體的橄欖油全產業鏈，有20多家油橄欖加工龍頭企業，綜合產值達45億元人民幣。如今的隴南，已成為「中國油橄欖之鄉」。

甘肅隴南的橄欖油，亦獲得國際市場認可，出口新加坡、日本、韓國等多個國家和地區，當中還包括意大利、西班牙這兩個地中海沿岸的橄欖油主產國。

不僅持續開拓國際市場，甘肅隴南橄欖油在業內亦已斬獲100多個獎項。在2023年的「柏林全球橄欖油獎」（Berlin GOOA）大賽中，甘肅隴南提交的「有機特級初榨橄欖油」樣品，在30多個國家提送的800多個樣品中脫穎而出，獲得2項金獎、1項銀獎。

甘肅為甚麼能種好油橄欖？

油橄欖為甚麼能在甘肅繁茂生長？最重要的當然是理想的地理環境和氣候。1964年，地中海東部沿海國家阿爾巴尼亞，將上萬棵油橄欖樹苗贈送給中國，它們被分配到雲南、四川、陝西、湖北等8個省區的12個引種點。



一九六四年三月，周恩來總理在雲南昆明海林場，親手栽種了一株由阿爾巴尼亞引進的油橄欖樹苗。

不過，油橄欖一開始在這些地區試種後結果並不理想，病蟲害嚴重，產量低。1970年代，甘肅隴南市武都區開始從陝西省漢中地區批量引種油橄欖苗木。

位於大西北的甘肅隴南，與地中海沿岸國家同處於神奇的北緯33°。這裏的山丘光禿禿，種糧食的收成並不好；但當地的低山河谷地帶氣候，卻與地中海沿岸的氣候環境十分相似。油橄欖到了這裏，一點都不「認生」。

1998年國際油橄欖理事會發布的《世界油橄欖分布圖》上新增了中國產區，甘肅隴南第一次被標注為「一級適生區」。2003年，隴南推進「退耕還林」工程，更為當地種植油橄欖提供了難得的發展機會。

甘肅油橄欖產業發展之路

不過，油橄欖在甘肅的生長之路也並非一帆風順，而是面臨各種挑戰。首先，當地油橄欖存在出油率低、質素差的問題。後來在政府主導下，隴南武都區開始對原有的樹種進行新栽補植，將原有的出油率低、產量少的老舊品種更新換代，引進奇?、阿爾波薩拉、豆果、萊星等優良品種，令油橄欖質素和效益逐年提升。

而且，甘肅隴南的油橄欖種子，還2次乘搭神舟飛船升空，在太空「生活」。這是為了幫助解決新品種選育滯後、國外引進品種退化嚴重、產量低級不穩定的問題。

其次，與地中海沿岸地區的平原地形不同，隴南的地形以山地為主。這導致當地較難發展機械化採摘；此外，當地降水量少，而灌溉充分的油橄欖樹和依靠自然降水的油橄欖樹，產量差距可以達到50%以上。

因此，武都區正在加大油橄欖適生區內水、電、路、渠等配套基礎設施建設力度，推廣山地單軌運輸機，引進研發適合隴南山地的小型、便捷、半人工的採果機等林業機械，實現自動化、智能化。去年還引進了農用無人機運苗，大大降低成本。

此外，為了進一步提升隴南油橄欖的市場品牌與產業影響力，當地形成了「種植戶+合作社+協會+基地+公司」的合作模式，推行訂單農業。

甘肅油橄欖助力脫貧 改善生態

油橄欖在甘肅隴南的發展，亦帶動當地脫貧致富。油橄欖產業目前已惠及20多萬農民，主產區的159個貧困村1.01萬戶4.42萬貧困人口，通過種植油橄欖實現了脫貧目標。

當地油橄欖加工的龍頭企業，還為貧困村援建節水灌溉設施、免費提供良種苗木，並且優先提供資金扶持和技術指導，優先收購鮮果。



隴南油橄欖產業的蓬勃發展，不單止帶來經濟方面的改善，更逐步發揮重要生態作用。

隴南是全國四大泥石流高發區之一，而油橄欖是常綠樹種，其根系發達，具有很好的水土保持作用。如今，油橄欖既提高了當地的森林覆蓋率，也減少了水土流失和地表徑流。

目前，中國橄欖油年消費總量約為5萬噸，而國產橄欖油年產量尚不足1萬噸，消費主要還是依賴進口。

國產橄欖油在特級初榨橄欖油品質上，具有領「鮮」優勢，最快能在採摘後100小時內上市；加上近年歐洲酷熱天氣導致橄欖油減產、價格飆升，未來隨國內油橄欖產業不斷發展，中國產的橄欖油前景廣闊。

象徵和平、團結的油橄欖樹，已在中國穩穩扎根，枝繁葉茂，生長出富足健康生活的新希望。

屋頂上有貓？

漫 步在雲南的傳統村落，一抬頭，總會與屋脊上那些「張牙舞爪」的陶偶不期而遇。它們瞪圓雙眼、咧開大嘴，既像貓又似虎，這就是雲南獨有的瓦貓。這次，我們深入雲南呈貢、玉溪、鶴慶、劍川四地，帶大家解鎖「瓦貓尋寶地圖」，感受從屋頂神獸到文創萌物的奇妙蛻變。

中國瓦貓尋蹤：

穿越雲南的神秘符號，屋脊上的非遺

呈貢瓦貓：又兇又萌的護宅神獸

位於昆明東南方的呈貢，是雲南瓦貓的重要發源地之一。這片滇中高原上的陶土之鄉，孕育出了獨特的瓦貓造型。

呈貢瓦貓最顯著的特徵是胸前鑲嵌的八卦圖案，搭配圓瞪的雙眼和外吐的舌尖，形成了一種「又兇又可愛」的獨特氣質。當地匠人遵循古法，採用紅陶土為原料，經過揉泥、塑形、陰乾、燒製等多道工序，最終造就出這些守護千家萬戶的屋脊精靈。

在呈貢的村落間，幾乎每戶人家的正房屋脊上都能見到這些瓦貓的身影，它們或保持陶土本色，或施以釉彩，在藍天映襯下格外醒目。



玉溪瓦貓：青花瓷技藝融入製作

毗鄰青花瓷古窯遺址的玉溪，將源遠流長的製瓷技藝融入了瓦貓創作。這裏的瓦貓少了幾分猙獰，多了幾分溫潤，通體散發青白釉色的雅緻光澤。

玉溪瓦貓的造型線條柔和，體型勻稱，常與當地生產的陶罐、陶碗等日用器皿一同入窯燒製。

在當地人看來，瓦貓不僅是鎮民的守護神，還是一尊尊極具民族特色的藝術品。漫步在玉溪的傳統街巷，不難在門楣、照壁等處發現這些含蓄典雅的瓦貓，它們與青磚黛瓦的建築相得益彰，構成一道獨特的風景。



鶴慶瓦貓：大嘴巴驅邪納吉

來到大理鶴慶，這裏的瓦貓受白族多元信仰的影響，造型變得極為誇張，頭部大過身體，巨口怒張如盆，雙眼鼓凸，彷彿要吞噬一切邪祟，相比其他雲南地區的瓦貓更具視覺衝擊力。

在製作鶴慶瓦貓的過程中，匠人會選用青、白、紅、黃四色陶土混合，透過手工塑形，運用捏、搓、刻等技法塑造五官細節，創造出形態各異的瓦貓。

這些作品最終被送入傳統龍窯，經過七天七夜的高溫燒製，搭配彩繪鑲嵌工藝，使鶴慶瓦貓兼具防水功能和藝術性。

在鶴慶的白族村寨中，安置瓦貓是一項莊重的儀式，需要請專人測算方位，確保瓦貓面向吉位，以期達到最佳的守護效果。



劍川瓦貓：以黑陶喚醒千年記憶

同樣位於大理的劍川，是雲南黑陶技藝的重要傳承地，這裏的瓦貓承載千年黑陶工藝特色。

劍川瓦貓以當地特有的紅土為原料，採用傳統的「柴窯還原燒」技藝，最終呈現出深沉如墨、堅硬如鐵的獨特質感。這種古樸的黑色，不僅賦予了瓦貓沉穩內斂的氣質，更彰顯出白族匠人對材料本質的深刻理解。

在劍川的沙溪古鎮和甸南鎮，隨處可見這些黝黑質樸的瓦貓屹立在傳統民居的屋脊上，它們造型古樸，線條簡練，古韻盎然。

如今，雲南瓦貓在保留傳統工藝的同時，匠人開發出微型擺飾、茶寵、香插等文創產品，讓瓦貓從屋脊走入日常生活。這些創新延續了瓦貓的文化內涵，使這項古老的非遺技藝在當代煥發出別樣光彩。



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,晚間及公眾假期均可) 我們也可親臨府上講解

• 地址：4119-17St. SE. Calgary, AB (Ogden Road 夾 17 Street/42 Ave SE)

• 請隨時致電何先生(廣東話,普通話,英文) 解答任何問題：403-619-1033

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



無糖不等於健康！

研究發現無糖汽水更傷肝
每日一罐恐增6成脂肪肝風險



含糖汽水：患非酒精性脂肪肝的風險增加約 50%。
低糖／無糖汽水：患非酒精性脂肪肝的風險增加更高，約 60%。更令人擔憂的是，研究進一步指出，低糖或無糖汽水與肝臟相關死亡率的風險增加有關，且飲用量越多，風險越高。相比之下，含糖汽水則沒有發現與肝臟相關死亡率有如此強烈的關聯。

最佳解方：飲水代替汽水 降風險近 15%

面對含糖和無糖汽水都帶來的健康隱憂，研究人員也提供了最直接有效的解決方案：以清水取代汽水。研究數據顯示，如果每天減少飲用 330克 任一類型的飲料（不論含糖與否），改以清水代替，有助於降低患上非酒精性脂肪肝的風險。其中，以清水替代含糖飲品的效果最為顯著，可令非酒精性脂肪肝風險降低 14.7%。

研究披露後，有營養師就提醒，大眾不應被「零卡路里」等標籤誤導，最理想的飲品仍是純水。如果實在不想飲清水，亦可以考慮自家製的無糖花果茶，或者在清水加入天然水果切片，以確保最佳的健康成效。

無糖汽水風險更高？驚人的研究發現

在歐洲胃腸病學會聯合會年度大會（UEG Week 2025）上公佈的研究，追蹤了超過 103,000 名英國居民的數據，旨在分析含糖飲品、低糖及無糖飲品與肝臟健康的關係。研究人員聚焦於一種常見的肝臟疾病代謝功能障礙相關脂肪性肝病（MASLD），俗稱「非酒精性脂肪肝」。這是一種與飲酒無關的肝臟脂肪積聚，若病情嚴重，可進一步惡化為更嚴重的肝病，甚至引發心血管疾病。結果發現，每日飲用超過 330 克（大約一罐標準罐裝汽水）的參與者，無論選擇哪一類汽水，患上非酒精性脂肪肝的風險均顯著增加：

許

多人一聽到「脂肪」兩字便等同會致肥。但脂肪其實對人體有不少好處。脂肪，不一定會令你變肥，有時反而可以幫你減肥！脂肪有什麼作用？又有什麼脂肪食物吃也無妨？

脂肪6大好處 1種減心臟病風險

脂肪，被不少人認為是導致肥胖的元兇、引致心臟病等慢性疾病的罪魁禍首，但其實不是全部脂肪都對人體有害，《Metabolism》中一項研究發現，不飽和脂肪更可以減低心臟病風險。而三種不同類型脂肪也各有功用。

脂肪6大功效：

1. 提供能量：維持身體日常運作，令身體強壯。
2. 轉化為熱量：為身體提供熱能並調節體溫。
3. 保護內臟器官：脂肪可提供緩衝，免受外部壓力或衝撞所傷。
4. 運輸及儲存營養：脂肪可通過結合蛋白質來運輸及儲存一些人體必需的營養素，包括脂溶性維他命A、D、和K。
5. 消化及吸收：腸臟需要脂肪才能從飲食中進行消化及吸收營養。
6. 促進代謝生長：有助各種代謝反應，可以調節體內葡萄糖，提高免疫力和促進生長。

脂肪3大類各具功效 1種減心臟病風險

1. 飽和脂肪 減心臟病風險

一向被認為不健康的食物原來對減肥、減少患病都有幫助。《Adv Nutr》的研究發現，富含飽和脂肪的食物如全脂奶製品，可減輕患上心臟病風險，而椰汁或椰子油也可增加好膽固醇、減壞膽固醇，有助血糖平衡、血液循環等，對減肥有幫助。但是，食用富含飽和脂肪的加工食品，卻會增加肥胖、心臟病等疾病的風險。食物：椰汁、椰子油、乳酪、芝士、朱古力

花生油
助減輕炎症！



脂肪一定致肥？

脂肪6大功效

點揀點食最健康？

2. 單元不飽和脂肪 減發炎症狀防慢性病

根據營養網站《Live Strong》的報道，植物油的益處最為明顯，可穩定心跳並減低患心臟病的風險。另外，一項《Mul Nutr Food Res》的研究發現，高單元不飽和脂肪飲食可以減少代謝綜合症患者的炎症，血液中會引致發炎的化學物質含量和脂肪組織中炎症基因都降低，預防患上慢性疾病的風險。食物：果仁、核桃、橄欖油和花生油

3. 多元不飽和脂肪 預防中風助抗癌

在一項《PLoS Med》的研究中，多元不飽和脂肪的食物可使心臟病風險降低19%。同時，《JAMA Intern Med》針對45萬名成年人進行了一項研究，發現攝入高含量的奧米加3脂肪酸（Omega-3）可使患心臟病的風險降低10%。另外，Omega-3脂肪酸也有助降低體內三酸甘油酯和壞膽固醇。腦部、眼睛、神經系統等多項器官的細胞都需要它來維持運作。衛生署更指出它更可以減少身體的發炎反應，也能減少中風、心血管梗塞等現代人常見病症，對於預防癌症起了很大作用。食物：海鮮、牛油果、花生

脂肪含量並不重要？

食用含高脂肪的食物時，應該留意食物的整體營養如維他命，而非執著於脂肪酸上，擔心會因此而變肥或患上慢性疾病。根據《Br J Nutr》和《J Clinic Lipidol》的研究，1個牛油果和3片煙肉的飽和脂肪含量雖然一樣，但煙肉作為加工食品，會提高壞膽固醇的水平，但牛油果卻可以降低壞膽固醇。牛油果中飽和脂肪的種類及結構方式不同，而且還含有其他植物化合物，對人體帶來其他好處。所以，在食用脂肪時，選擇健康的原型食品比著重於個別成分更為重要。

Ricky獨門薑酒芥蘭炒飯秘方

1. 食材切丁：增添層次感

首先，將薑、蔥和芥蘭切成細小的顆粒，這樣可以讓它們的香氣在翻炒時完全釋放出來，均勻地融入每一粒米飯中，為炒飯增添豐富的層次感。

2. 秘製醬汁：4種醬料不可少

調製炒飯醬汁是炒出美味炒飯的關鍵一步，而Ricky的獨門秘方正是將紹興酒、魚露、生抽和老抽混合。Ricky特別鍾愛紹興酒的醇香，為整道菜增添獨特的風味，魚露則帶來獨特的鮮味；生抽提供鹹度與鮮甜，老抽則用於上色，這四種醬汁的巧妙結合，能讓炒飯看起來更加誘人。

3. 米飯加1物：防飯粒黏成一團

Ricky建議，米飯煮好後，要給予適當的油分，可以在剛煮好的米飯上放一小塊豬油，利用米飯的熱度讓豬油自然融化，再將其均勻拌入，這樣能有效防止米飯黏成一團。如果沒有豬油，也可以用橄欖油等其他油脂代替。

4. 雞蛋包覆米粒：蛋加鹽更易打散

雞蛋中加入少許鹽，充分攪拌二三十秒，直到蛋液變得像水一樣稀，這個步驟能讓雞蛋更容易打散，讓炒飯的口感更為豐富。再把雞蛋與米飯一起拌勻，直到雞蛋液能更均勻地包裹每一粒米。

5. 熱鑊爆薑粒：關鍵在火候

熱鑊後倒入適量的油，待油溫不高的時候，即可放入薑粒。這個步驟的關鍵在於要用中火，慢慢煸炒，讓薑的味道慢慢地滲入油中，而非直接炒焦。直至到聞到油香和薑的香氣完美融合時，就代表薑粒已炒好，Ricky建議通常只需要炒兩分鐘左右即可。

如果想讓薑的風味更上好，可以在水分未完全蒸發前加入少許鹽，這樣能讓鹹味更深層地融入薑粒中，口感更佳。只要跟住以上6步驟，就可炒出鑊氣十足，米飯粒粒分明、外焦內軟的薑酒芥蘭炒飯。



名廚 Ricky

秘製薑炒飯 5 秘訣

米飯加1物 香軟粒粒分明

材料：

米200克
雞蛋1隻
芥蘭100克
豬油30克
薑50克
蔥50克
紹興酒30克
魚露10克
生抽10克
老抽5克
水200克

當 平凡的炒飯遇上薑的辛香與獨特魅力，會擦出怎樣的火花？名廚 Ricky（張錦祥）在 YouTube《Ricky講煮講食》頻道中就教大家炒一個色香味俱全，飯粒焦香有彈性的秘製炒飯薑酒芥蘭炒飯。只要跟住他以下5步就能輕輕鬆鬆在家炒出層次豐富、風味獨特的薑炒飯。

名廚Ricky應粉絲要求，分享他個人最喜歡的薑炒飯版本。這款炒飯的味道就像薑汁炒芥蘭，但爆炒後的醬油香氣更是一絕。Ricky形容，炒飯粒粒分明，外層帶點焦香，內裡卻依舊軟糯彈牙，口感棒極了。

薑炒飯食譜 | 煲飯貼士 粒粒分明

一份成功的炒飯，其精髓不在於配料有多豐富，而在於米飯本身。要煮出一鑊適合炒飯的完美米飯，精確的量度和烹煮程序都至關重要。名廚Ricky分享了一個煲飯最穩妥的方法，讓飯粒粒分明。

使用磅秤稱取200克米，並加入等重的200克水，使總重量達到400克。不論採用何種洗米方式，只要最終米和水的重量比例為1:1，就能確保米飯的濕度和硬度恰到好處，粒粒分明。無論是選擇蒸飯或是用電鑊煮飯，兩者效果差異不大，只需掌握好火候（如大火蒸20分鐘），就能蒸出完美有彈性的飯。使用磅秤稱取200克米，並加入等重的200克水，使總重量達到400克。



吸濕除臭
防細菌滋生

清潔雪櫃 8個天然方法

3類病菌無懼低溫？

雪櫃存放不同食物，有生有熟，用久了又沒有定期清洗，難免會散發一些難聞氣味。要替雪櫃除臭其實有不少方法，且天然簡單。雪櫃須保持清潔才不怕食物受污染，影響健康。

雪櫃為什麼會臭？

什麼原因令常開的雪櫃發臭？答案是細菌作怪！雖說雪櫃的功效是保存食物，抑制常溫細菌的生長，但對一些嗜低溫的病菌如流感病毒、大腸桿菌、沙門氏菌等來說，雪櫃的低溫環境仍是其繁殖的溫床。細菌在生存繁殖的過程中會產生許多氣體，如甲烷、硫化氫、甲硫醇等發臭氣味。當細菌群長到一定大的時候，散發的氣體也會更濃烈。最後因為多種臭氣體混合，而令雪櫃產生更難聞的異味。最常的去除雪櫃異味的方法當然是放已切開的檸檬，不過有時候檸檬也不能將雪櫃的異味完全吸走。事實上，雪櫃除臭的方法有很多種，總有一個會幫到你！

雪櫃天然除臭8大方法

1. 醋鹽水清潔內部

醋、鹽、水以比例1:2:3調勻，便可用作清潔雪櫃，白醋既可除臭清除黏附在雪櫃內部的食物微粒，鹽亦可消毒，可謂一舉兩得。

2. 牙膏刷洗門邊

雪櫃門邊是大家經常忽略的地方，可以用牙膏牙刷清洗，完成後用濕布抹淨。

3. 咖啡渣吸味 用前多做1步

咖啡渣有吸味功效衆所周知，可以塞進鞋中，吸濕除味，放進雪櫃中也有同樣功效。將咖啡渣放進一個空盒，在開口處用紙巾覆蓋，再用橡皮筋束口即成。

由於咖啡渣含有水分，放久後會容易發霉。使用前，必須將咖啡渣放進微波爐叮約一分鐘，以散走水分，如看到咖啡渣顏色轉淺即可使用。

4. 白醋微酸性助吸濕

白醋具吸濕能力，能有效吸走雪櫃內的濕氣。此外，其屬性微酸，有效中和帶微鹼性的食物微粒。將白醋倒進容器再放入雪櫃即可。

5. 梳打粉弱鹼性 中和酸性化學物

跟白醋一樣，有強力的吸附及吸濕能力，可以令食物微粒黏附在梳打粉上及吸走因濕氣產生的異味，達到除臭效果。跟白醋不同的是梳打粉屬性為弱鹼，可以中和帶酸性的化學物。同樣地將梳打粉進容器再放入雪櫃即可。

6. 竹炭吸走食物微粒

因竹炭表面有多個微細小孔，令其吸味能力比木炭強，可以大量吸走食物微粒。除了可用在鞋櫃及衣櫃，也可以用於雪櫃。把適量竹炭碾碎，裝在布袋中放置雪櫃。市面上亦有不少品牌出了雪櫃專用的除臭竹炭，使用更方便。

7. 茶葉吸濕吸異味 曬乾反覆用

具有吸濕吸異味的功能，而且用後一個月可放置於陽光下曝曬，反覆使用。而且茶葉包細小，方便放在不同層格。

8. 善用密封盒防異味散出

未吃完的食物，應把食物儲存在密封的盒裏，阻止食物微粒出走。另外，萬一食物變壞了，亦不會在雪櫃中散出臭味。



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



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。

暖熱冷加 靜水商商
 氣水氣濕 電管業業
 爐爐機器 除煤冷屋
 除塵器 氣管庫頂
 器



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

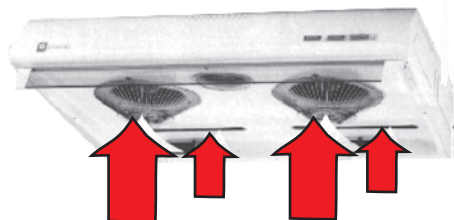
電郵：info@focusroofingab.ca

網址：focusroofingab.ca



SAKURA

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/國)

冰雹損毀一條龍服務



亞省屋頂協會會員



安全認證許可



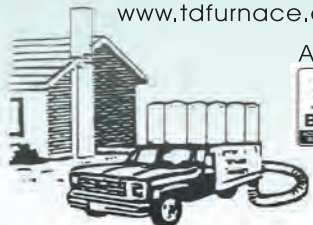
BBB-13年A+會員

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



42年老字號、工藝精湛、服務範圍廣

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

大公司服務, 小公司收費

徹底清潔 所有工程包括

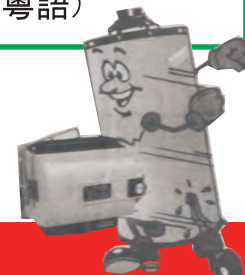
- * 免費檢查、保養、修理(零件另計)
- * 拆除摩打風扇加油及檢查清潔
- * 高壓氣流清洗冷暖氣主導管
- * 暖爐重點項目檢查
- * 點火系統、燃燒系統、冷氣迴避

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
- 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)

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

專業商業住宅 圍欄陽台 廚房浴室 瓷磚膠板 門窗膠修 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

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

馬逸堂 (持牌專業技師)
403-554-4928(Cell) **403-280-2255** (Office)

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

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)

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)

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)

20多年工作經驗

專業 價優 快捷

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)



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)

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



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
- 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 ★

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**

英語家教

- 卡爾加里退休高中英語老師(西人)
- 母語是英語
- 多年的課堂教學與家教經驗
- 一對一輔導, 受到學生及家長的一致好評
- 專攻寫作與閱讀理解
- 周一至周末可上課
- 如有需求可提供參考

聯繫電話: **403-813-5588**



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

FUNHO 方和自動麻將台公司
 電動上牌、現貨出售、上門安裝、斜口旋翼、最新技術、保修服務。
原裝北美加拿大電壓 110V 版本

 現場體驗及購買預約電話:
825 736 0919
 (17)

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
 Tom (陸生) 電 403-803-1366
 多年經驗 信譽保證
 專業有牌


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


《山行》
 (唐) 杜牧
 遠上寒山石徑斜,
 白雲深處有人家。
 停車坐愛楓林晚,
 霜葉紅於二月花。

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




403-399-9933 (中文)
403-819-9645 (英文)

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



<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



位於金邊的柬埔寨太子集團總部，由中國建築興建。

太子集團陳志 發迹史揭秘

網吧起家做黑客 出逃柬埔寨 成電騙梟雄兼「公爵」

內地判決書羅列罪狀

因網遊黑客案逃出中國 主犯成太子骨幹

1987年12月16日陳志出生於中國福建省，年輕時的經歷難以考究，太子集團網站提到，他曾在福建經營網吧，代理網絡遊戲，2010年離開中國到柬埔寨。過去一直不知道他為何離開中國，一名熟悉太子集團運作的消息人士透露，陳志逃離中國，與當年中國一個黑客案件有關。

2000年代，中國有大量網絡遊戲玩家自行架設的「私人伺服器」，玩海外的網絡遊戲，一個黑客組織專門攻擊這些「私服」，威脅發布廣告、抽取分成、盜取玩家的「裝備」等，獲利過億元人民幣。湖北、江蘇、重慶公安自2009年起調查，2011年收網。當年新聞報道中並無列出所有被捕人士的名單，但一名被點名逃出中國的主犯，後來成為柬埔寨太子集團的一名骨幹，而陳志亦在此時逃到柬埔寨。

柬埔寨發跡

陳志到柬埔寨後開始做房地產生意，2014年獲得公民身份，2015年創立太子集團。根據他曾擔任主席及執行董事的香港上市公司「致浩達」（1707）年報，介紹他持有柬埔寨國立管理大學（National University of Management）的工商管理學士學位。



美 英制裁柬埔寨太子集團及其主腦陳志，在香港的洗錢網絡，用數十億元計來買商廈、別墅、上市公司，並透過香港控制全球最大的古巴雪茄商。陳志發?的起點鮮有提及，記者調查他2010年逃出中國到柬埔寨的細節，涉當年內地的遊戲黑客案，案中一名主犯成為了後來太子集團的技術骨幹。早於美英制裁前，內地公安於2020年已經盯上太子集團，多份內地法院刑事判決書，已列出太子集團罪證，但未直指陳志。



2022年9月24日，時任柬埔寨首相洪森出訪古巴，與古巴全國人民政權代表大會主席埃斯特萬-拉索-埃爾南德斯會面，柬埔寨太子集團陳志（左一）亦有參加。

太子集團創立後，明面上涉足柬埔寨房地產、銀行、機場建設，成為當地的明星企業。位於柬埔寨首都金邊的太子集團總部2019年竣工，由中國央企中國建築設計和興建，更獲得建築界的境外工程魯班獎，國資委網站介紹太子集團總部是「一帶一路海絲金邊論壇的主會場」。

搭通洪森成爲公爵

能在柬埔寨風生水起，陳志與當地政界關係密切。2017年陳志獲柬埔寨內政部部长韶肯（Sar Kheng）任命爲顧問，及後與韶肯的兒子韶蘇卡（Sar Sokha）合資成立「金貝集團」（Jin Bei Group）。金貝集團是柬埔寨西哈努克港的主要賭場運營商，美國司法部的起訴書亦指，西港的金貝園區是太子集團營運的詐騙園區之一。陳志更搭上柬埔寨最高層的洪森家族，2020年7月20日獲時任首相洪森授予「公爵」頭銜，9月與洪森一同到古巴出席會議。2023年洪森退位，兒子洪馬奈接任首相，陳志再次獲任命爲首相顧問。

「金運園區」、「金貝賭場」臭名昭著

表面是在柬埔寨是政府最高層的座上賓，又不斷慈善捐款，興建學校，大搞獎學金，但他的另一面就是大搞網上賭博、詐騙、人口販賣，誘騙中國人到柬埔寨。太子集團旗下西哈努克港的「金運科技產業園區」、「金貝賭場」等地，成爲臭名昭著的血汗工廠，有高牆鐵絲網，關押數千被虛假招聘誘騙到當地、來自不同國家的人，被迫每日工作十多個小時，以賭場爲幌子經營電訊詐騙。



政法委：2016至2022年賭博非法獲利50億

英美高調制裁陳志和太子集團，中國內地則主要針對境內的涉案人員收網，此前多次點名太子集團，但未有直指陳志。翻查多份內地法院的判決書，發現早有描述，陳志的太子集團、金貝集團經營針對中國人的非法網絡賭博、誘拐國人到柬埔寨、經營網絡詐騙等多種罪行。根據中共中央政法委的中國長安網，柬埔寨太子集團自2016年至2022年，透過跨境網絡賭博，非法獲利逾50億元人民幣，涉案180人，公安查獲一輛車裝載600萬人民幣現金，又在重慶查獲1000萬元人民幣現金。

陳志向中國官員行賄 冀獲打擊園區預警

中國多次聯合柬埔寨警方，打擊陳志的賭場和詐騙園區，不過陳志就向不同國家的公職人員行賄。根據美國的起訴書，陳志及同謀曾向中國公安部和國家安全部的官員行賄，希望在執法部門突襲詐騙園區前得到預警。太子集團旗下太子地產就制裁令發聲明，表示已聘請信譽良好的國際法律顧問團隊，正積極與相關的本地及國際機構溝通，確保所有行動均完全依照正當程序進行，力爭在適當時候從制裁名單中除名，並表示公司長期致力於誠信、合法經營，並完全遵守柬埔寨王國的法律法規，以及國際公認的商業標準。

香港警方凍結27.5億元資產 未有人被捕

11月4日香港警方凍結有關集團市值約27.5億港元資產，當中包括由個人或公司擁有之現金、股票及基金等，相信有關資產爲集團的犯罪得益。警務處財富情報及調查科正積極跟進調查有關案件，暫未有人被捕。

台檢警兵分47路拘提25人 扣逾11億元不法資產

台北地檢署（4日）指揮檢警調兵分47路搜索台北101大樓內的「天旭公司」等5家太子集團在台據點，拘提25名被告到案，並扣押總值45.27億元新台幣的豪宅、超跑與銀行帳戶等。全案將朝洗錢、賭博、組織犯罪等方向偵辦。台媒報道指，天旭王姓負責人、負責招募資訊人才搞線上博奕的人資主管辜女，以及被美國公告制裁的黃、施、王姓3名台女全遭拘提，惟王女經已出境。施女、黃女涉嫌處理境外資產，在帛琉置產、洗錢。另外，聯凡公司背後就有8個空殼。

據報道，被查扣的不法資產，有18筆房產，包括和平大苑房屋11戶、車位48個，依實價登錄價值計38億1421萬餘元新台幣（約9.6億港元）；勞斯萊斯、法拉利、麥拿侖、林寶堅尼、保時捷、平治等各式名車共26輛，價值4億7758萬餘元新台幣（約1.2億港元）；60個銀行帳戶，餘額2億3587萬餘元新台幣（約5938萬港元）。合計扣押物價值高達45億2766萬餘元新台幣（約11.39億港元），台北地院10月27日裁定准予扣押在案。



台北地檢署分案偵辦太子集團在台詐騙洗錢案，日前向北院聲請扣押物，含各式名車26輛。





頂尖晶片與機械人專家龐智博 從瑞典歸國加盟北京大學

據報，電氣與工業自動化巨頭ABB集團的頂尖工業晶片與機械人專家龐智博，從瑞典歸國，以長聘教授身份，加盟北京大學的先進製造與機械人學院，新任職已於本月生效。

ABB是全球知名的機械人、電機、能源及自動化技術領軍企業，也是全球最大的工業工程公司之一。龐智博在ABB期間擔任資深主任科學家，職位僅次於公司首席技術官（CTO），曾共同主導集團全球分布式研發戰略的制定與推進，負責管理全球跨所有業務領域的800多名研發人員和80多款技術產品。

北京大學官網介紹，龐智博主要從事智能機械人和自主系統的跨學科理論和應用研究，包括物理信息神經網路、多模態具身智能模型、高算力雲化控制器、自主系統信息物理安全、網算控一體化設計、高動態靈巧機械人硬件等。

龐智博目前的研究興趣還包括機械人靈巧手觸覺感知與精細操控、多模態具身智能基礎模型與分層推理、可泛化物理信息神經網路PINN基礎模型及應用、網絡化具身智能系統中的信息與物理安全。

據報道，龐智博於2002年獲得浙江大學電子工程學士學位。畢業後他先投身產業實踐，在杭州國芯微電子股份有限公司（原杭州國芯科技股份有限公司）擔任晶片設計工程師，之後晉升為項目經理和部門經理。期間，龐智博領導一支80多人的研發團隊，專注於前端晶片設計和系統解決方案。這支團隊是當時國內少數幾個能夠獨立完成大規模系統級晶片（SoC）設計的團隊之一。

2009年，龐智博赴芬蘭圖爾庫大學（University of Turku）攻讀創新與增長方向的工商管理（MBA）碩士學位。翌年，進入瑞典皇家理工學院攻讀電子與計算機系統博士學位，並分別於2012年和2013年獲得MBA碩士及博士學位。博士畢業後，龐智博加入位於瑞典韋斯特羅斯的ABB研發中心，從普通科學家逐步晉升至高級科學家、首席科學家，最終在2019年10月被ABB首席技術官巴茲米-侯賽因（Bazmi Husain）任命為資深主任科學家。

2021年起，龐智博開始在瑞典皇家理工學院等多所國際高校擔任教授職務，研究方向橫跨智能機械人與自主系統領域，聚焦具身智能、雲邊自動化及6G安全通信技術。

龐智博提出的工業控制系統設計新範式「雲霧自動化」（CFA）和一體化設計方法，引發業界與學界廣泛關注。這一框架作為數字工業自動化參考架構，通過通信、計算與控制的集成協同設計，助力實現自主工業網絡物理系統，相關成果已應用於ABB移動Yumi協作機械人、工業動力系統等業界領先產品，在全球安裝量達數百萬台/件，為企業創收數億歐元。

科研領域的突出表現，讓龐智博於2016年、2018年、2021年三次斬獲ABB集團瑞典研究院「年度發明人獎」。該獎項面向全球超10萬名ABB研究人員，其多次獲獎的成績尤為亮眼。龐智博還牽頭20多項由歐盟、瑞典及ABB集團資助的科研項目，累計負責經費超1000萬歐元。擁有25項美歐專利，發表20多篇國際期刊和會議論文，完成50多次國際會議主旨或特邀報告。

2024年底，龐智博在個人簡歷中自我評價到，「我是一位充滿熱情、致力於工業數字化轉型的創新者和研究領導者，擁有20余年跨高校、大型企業及初創公司的工作經驗，覆蓋完整創新周期。」報道指出，龐智博的回歸，恰逢中國國家創新驅動發展戰略明確將智能機械人列為「引領產業變革的顛覆性技術」之際。

外媒報道指，在美國持續在科技領域圍堵打壓、中美關係日益緊張的當下，中方明確表示將繼續推行支持高科技製造業的產業政策，誓言加快推進尖端科技自主創新。國研新經濟研究院創始院長朱克力說，中國設定這些優先事項，意在實現比表面更深遠的價值鏈躍升，「這絕不是簡單的產業替代，而是通過技術滲透實現產業鏈的垂直躍升。」

認識世界兜巴星大賽
「耳光力量」：

新興格鬥賽一分鐘足定勝負

有選手曾被
打至腦出血亡

通背拳大師遭三巴打暈

祁家通背拳第9代傳人趙鴻剛，（11月1日）參加世界職業扇耳光大賽耳光力量（PowerSlap），被來自哈薩克的對手阿曼塔耶夫（Muhammad Amantayev）打3下耳光後流血倒地昏迷。賽後，趙鴻剛在個人社交媒體及時報平安，「經過醫院系統檢查，自己沒有大礙，沒有腦震蕩，顴骨有些骨裂，眼眶縫了5針，後續或需接受手術治療。」那麼，趙鴻剛究竟是如何輸掉比賽？參加該類比賽又會否喪命？

據《中國新聞周刊》報道，談及面對面扇耳光比賽逐漸被大家認可，就不得不提到被中文網民稱為「白大拿」的Dana White。作為UFC（終極格鬥冠軍賽）的總裁兼CEO，白大拿可謂是格鬥界的傳奇人物，在收購UFC後，讓這個在當時幾乎瀕臨破產的品牌，在全球範圍內重新尋找到了商業機會，並大獲成功。中國的女子格鬥選手張偉麗，便是UFC的簽約選手，也是亞洲首位UFC世界冠軍。

2023年，白大拿正式成立耳光力量聯盟（PowerSlap），並把該項賽事納入UFC旗下。2年後，在白大拿的主持下，耳光力量大賽舉辦地已遍布全球，參賽選手可以通過參加比賽獲得4.5萬至8萬美元的獎金，這亦令耳光力量聯盟的影響力不斷上升。賽事的規則是，兩名選手通過猜硬幣決定先手，依次出手。出手前，選手必須告訴裁判要用哪隻手，每位選手有30秒時間出手，被掌摑後有30秒時間起身回到比賽位置，倒地後有10秒時間起身。

比賽雙方只能用張開的手掌擊打對手臉部，用掌底錘擊、打到對手眼睛、耳後等動作為犯規，選手在接受掌摑時，必須保證身體直立，下巴抬起，手放在背後，不能以移動頭部、縮頸部等方式躲避、格擋，每場對決最多打三回合，或者五回合。在此情況下，比賽基本往往能在1分鐘左右便分出勝負，高光鏡頭也只有幾十秒，這樣的比賽幾乎完美適配短影片的傳播。在白大拿的運作下，該比賽轉播權賣給了華納旗下TBS電視台，進行全美直播，而在短影片等社交媒體中，亦擁有超級驚人的流量數據，甚至平均內容播放量和NBA相似。

對於該類比賽，不少網民在觀看趙鴻剛參加比賽後都質疑「會不會被抽死？」公開資料顯示，2021年，46歲的波蘭選手沃爾恰克曾在比賽中被對手擊倒後因腦出血入院，但醫生最終沒能阻止其病情的惡化，大腦嚴重受損，器官功能隨後衰竭，最終死亡。雖然白大拿多次不惜爆粗表示扇耳光比拳擊安全，但醫學界卻認為，比賽中，參賽者的頭顱要承受來自側面的強烈衝擊。這種衝擊會讓柔軟的腦組織在頭骨內搖晃、旋轉，極易造成腦震蕩。在不允許防禦和閃躲的情況下，比賽允許選手佩戴的護具也僅有護齒與耳塞兩種，這些道具都對預防腦損傷毫無作用。

說回趙鴻剛，他作為簽約耳光力量的中國運動員，在短影片平台中擁有逾百萬粉絲，他的個人簡介顯示，自己為祁家通背拳第九代傳承人，曾多次在武術交流賽中奪冠。報道指，比賽中，雖然對手阿曼塔耶夫多次疑似犯規，出現擊打不合規位置、防守中縮頸部等行為，但裁判依然將趙鴻剛判負，令不少粉絲不滿，並認為為裁判沒有及時警告對手，導致趙鴻剛失利。不過，趙鴻剛出手的展現與對手確有巨大差距。

不少格鬥業內人士公開表示，趙鴻剛的發力模式有缺陷，只依賴肩膀的力量，而專業選手則是靠腰胯驅動發力，二者的力道層次完全不同。更重要的是，在日常的短影片中，趙鴻剛訓練「對手」多為板磚、扳手、西瓜，這樣的物體承受力量的反饋和人是截然不同的。與此同時，較低的體脂率也導致趙鴻剛面對掌摑的時候缺乏脂肪的緩衝保護。

報道認為，專業的格鬥運動員會在比賽稱重和臨場之間把體重控制到非常極限的水平，選手的臨場體重通常比稱重時高6-14公斤，主要因脫水降重後水分重新分布導致。從比賽現場看，趙鴻剛的對手顯然經歷過極限的體重恢復，而趙鴻剛則顯得對這樣的情況準備不足。練和比賽的脫節造成他在賽場上顯得「不堪一擊」。此前，有官方消息稱，趙鴻剛與耳光力量簽下了5場合同，後續比賽是否還會繼續進行尚未可知。

15種高鈣蔬菜排名

芥蘭第3 菠菜第8

榜首鈣質 = 牛奶10倍！

補鈣多1步更吸收

補鈣蔬菜排行榜

每100克含量



髮菜
Dried Blackmoss
Ca 1187 mg



莧菜
Amaranth
Ca 146 mg



紫菜
Kale
Ca 342 mg



青江菜
Bok Choy
Ca 104 mg



地瓜菜
Sweet potato leaves
Ca 105 mg



油菜
Rape
Ca 88 mg



菠菜
Spinach
Ca 81 mg



芥蘭菜
Mustard Greens
Ca 181 mg



空心菜
Water spinach
Ca 64 mg



高麗菜
Cabbage
Ca 47 mg



茼蒿
Chrysanthemum
Ca 46 mg



四季豆
Green Bean
Ca 40 mg



水蓮
White snowflake
Ca 26 mg



白蘿蔔
Radish
Ca 23 mg



木耳
Fungus
Ca 27 mg

想補充鈣質，只知道飲牛奶、吃芝士？有些蔬菜其實鈣含量比牛奶更豐富，營養師列出15種高鈣蔬菜排名，前四位都高鈣過牛奶，第1更多牛奶9.5倍！不過，多不一定你便能够吸收，如何進食才可吸收最多的營養？



<https://remincare.com/> 高敏敏營養師

鈣質是什麼？調節心跳 防骨質疏鬆

若你經常感到疲倦、夜間小腿易抽筋或指甲變得易斷，你可能缺鈣！鈣質（Calcium）是人體中含量最豐富的礦物質，約佔體重1.5%-2%，當中99%儲存在骨骼和牙齒中，其餘1%的鈣則分佈於血液、細胞外液和肌肉等，且擔當著重要角色，包括調節心跳、助神經系統傳遞訊息等。因此，當血鈣不足時，身體便會利用骨骼中的鈣，來維持平衡，所以若長期缺鈣，易致骨質疏鬆。

缺鈣7症狀 | 易倦抽筋 蛀牙斷甲

輕微的缺鈣或不會出現明顯症狀，但若情況持續，便可能有以下症狀：

- 1 抽筋：肌肉痙攣或抽筋，特別是在夜間的小腿抽筋。
- 2 手腳麻木刺痛：尤其在手指、腳趾和嘴巴周圍。
- 3 疲倦：異常疲勞、精神不濟。
- 4 易蛀牙：牙齒鬆動、牙齦萎縮、更容易蛀牙。
- 5 指甲易斷：指甲變得脆弱、容易斷裂。
- 6 骨質疏鬆：骨骼也變得脆弱，容易骨折。
- 7 易跌倒：走路易碰撞或跌倒，導致骨折，或骨骼疼痛。

缺鈣高風險人士

- 1 更年期後女性：由於雌激素下降，加速骨鈣流失。
- 2 乳糖不耐症或奶製品攝取不足者。
- 3 素食者：需特別注意從植物性來源獲取足夠鈣質。
- 4 長者：吸收能力下降，照曬陽光不足。
- 5 長期使用類固醇者。
- 6 消化系統疾病者：如發炎性腸道疾病，會影響鈣吸收。

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



Calgary 大信食品廠

誠聘包裝員工一名和生產員工一名

需有工卡，現金免問，有意者請於週一至週五10點至5點致電403-250-3363，如未能接到你的電話，請留言，會儘快給你回電。

(14)



名小館
M Bistro
Dim Sum Peking Duck

誠聘

1. 點心學徒 2. 企檯 3. 執碼

薪資：面議

職位要求：- 有相關工作者優先

- 男女不限，須持有效工卡

可享員工折扣、免費停車位、供員工餐

根據表現還有其他獎勵和福利

有意者請致電 403-255-6377/ 403-630-3511

或請臨 25 Heritage Meadows Way S.E.面試 (即南邊大統華內) (15)

TIN
TIN

TinTin DimSum

(Chinook Mall 南邊)

* 誠聘全職炒鑊廚師

* 兼職洗碗

有意者請致電：403-991-6965

請親臨6455 Macleod Trail SW Unit 192A面試

(17)

南 Chinook mall food
court 誠聘炒鍋，油
爐，幫廚。聯繫電話：
1-647-979-0762

(16)

東南區木工廠
HP WOODWORK
請男工人全職，有有
經驗均可，提供在職
培訓，薪金面議。全
職工作時間：7:00-
3:30。有意者請電403-
686-6818後按"225"或
403-400-1766(星期一
到星期五：7:00-3:30)。
地址：#1030-34 Ave
S.E.Calgary, 可乘C-
Train到39Ave站轉乘30
路車。

(17)

福臨門 Country Hill
現聘請全職或兼職
Cashier 及傳菜多
名。有意者請電：
403-650-0296 王小
姐洽 (17L)

招聘啓事：現有阿省
Medicine Hat 中餐館招
聘炒鍋師傅，及炸爐工。
能吃苦耐勞，有責任心，
有經驗者優先。可包吃住，
具體工資待遇等請致電：
403-957-2778 (16)

西北意大利餐館誠聘打
雜，洗碗，幫廚-識睇英
文，有貼士。兼職星期
五、六、日3晚。有意者
請於 2-4pm; 8-9pm 電
403-690-3833 Ann (17)

Top Brass Lounge
1725-32 Avenue N.E.
誠聘
中西廚師，晚間及週末，
有可能由兼職轉全職
有意請電：
403-630-1725 約見
(17)

Airdrie 中餐館請廚
房幫廚，油爐師傅
一名，有經驗優
先，薪資待遇面
談，有意請電：
204-807-0885 (17)

餐館誠聘洗碗、打
雜、執碼、兼職炒
鑊。電：403-852-
5967 馬生，6510 4
ST NE (16)



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)

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、油爐 (無需經驗, 提供培訓)

以及全職或兼職

切配、洗碗

時薪+小費

有意者請致電 **780-885-0723** (15)

河邊賭場誠聘兼職/全職廚房點心幫工, 可提供培訓。有意者請電 403-813-6823 John (15)

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。有意者請電: 403-547-0239 (95)

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)

離南區十分鐘車程, 請廚房幫廚, 油爐師傅一名男女不限, 有工作經驗最好, 薪資待遇面談, 有興趣請電話聯繫, 204-227-0976 (15)

亞省埠仔餐館

誠聘

熟手炸爐一名, 薪高, 包食宿。

有意者請電 :1-403-528-3399

(14L)

UNIONE食品集團誠聘肉品加工工人、送貨司機、倉務, 有意者請短信至 8257346809曾小姐 (14)

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。有意者請電 403-264-5326或電郵 Silver.dragon@live.ca (41L)

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)

誠聘經驗中餐廚師、幫廚各一名。全職。薪金面議。有意者請電: 1-825-488-3265 陳生 (14)

匯豪軒誠聘經驗企檯, 傳菜。有意者請電: 587-351-0788 (12)

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

誠聘西北區京菜館誠聘熟手炸爐, 有意者請聯繫黃生 403-830-6163或 403-226-6277 (14)

金玉滿堂誠聘全職或兼職炸爐。有意者請電403-200 9618. (11)

富麗宮海鮮酒家誠聘兼職洗碗, 全職或兼職熟籠。有意者請電 403-777-2288. (12)

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)

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

(14L)

聘請

東北區麵廠招聘全職女工一名，工資面議，有意者請下午4點後致電 403-250-8123 (15)

西北sandstone walkout土庫兩房一廳，廚廁齊，煙籠免。403-862-8132 (17)

房屋出租

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)

誠記誠聘員工：廚師及洗碗。有意者請電：403-457-6622 (14)

中央街夾78 AVE NE 附近有單房出租，包水電暖上網，有意電 587-899-0069 劉生 (17)

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籠。403-808-2398 (15)

待聘

房近Rundle地鐵630 有傢私WI-FI 包水電 煙酒籠免 587-703-2214 (17)

西北walkout土庫單身男士或學生近巴士64,89,46有傢俬免煙籠4039703480 (15)

機器廠聘請有技術銑床和車床各一名。有福利。有意者請電 403-236-2440 (14)

平價提供家居清潔，照顧女長者或小孩，全/兼職均可，為人誠懇，請電：403-235-1417 (17)

Beddington樓上下單房出租近巴士超市包水電煤網家私無煙無籠4039095688 (16)

生意出讓

房屋出租

西北區近64Ave土庫一房分租適合男士，包水電煤洗衣廚廁齊租平，煙籠免403-975-6060 (16)

西北區廿餘年老字號中醫中藥、針灸診所，因東主退休而轉讓。有意者請電：403-681-6811. (15)

請人照顧老人下午1-9點。Hunterview Dr. NW. 403-708-8566蘇女士(17)

Brentwood 西北區 獨立屋好學區房，近地鐵。屋前10號巴士站。步行至商場、學校、泳池、圖書館。上下層共5睡房，二全廁、單車庫。電話：403-891-5183 (17)

土庫兩房大廳近地鐵，樓上大房出租，包水電暖氣上網洗乾衣，免煙籠。403-968-0787 (16)

中央街夾20 AVE 請按摩師，有意請電 403-230-9383 Ruby (17)

西北3號車總站對面，分門土庫3房1廳廚廁。免煙籠403-8887877或519-8182883 (16)

位於卡城SW超過8年的Coffee&Deli轉讓。一人即可輕鬆操作，月租金極低無風險。\$15.8萬，請私信 Kathy403 918 6706 (16)

Harvest Hills 外賣餐館誠聘兼職接電話及雜工，請致電李生5878306168 (16)

中央街夾McKnight有屋出租，分門出入，請電 403-608-7028/403-667-8328 (17)

必定順樓下兩房，廁所，廚房，分門出入，包水電上網，租平。電話587-433-9898關生(14)

全紅嬋主場上演“水花消失術”

時隔183天重返賽場 歸來仍是頂流

在11月2日晚舉行的第十五屆全運會跳水女子團體賽雙人十米台項目中，廣東選手全紅嬋時隔183天重返賽場，與隊友王偉瑩搭檔以235.86分奪得該項目第一名，助廣東隊以總分2369.80分摘下本屆全運會跳水首金。再奪金牌，這也是全紅嬋183天重返賽場後的「頂流」回歸，受到全城熱捧。

綜合內媒報道，比賽開始前約一小時，廣東省奧體中心游泳跳水館外已湧現排隊人潮。場外商販生意興隆，全紅嬋的「大頭」扇子成爲熱銷商品。一名攤主向媒體透露，自己特意準備了三四百把扇子，對在全紅嬋參賽日售罄充滿信心。全紅嬋的粉絲陳女士與伴侶購買了單價800元的最高檔位門票。她受訪時表示，雖然票價不菲，但能搶到票已屬幸運：「涉及全紅嬋比賽場次開票後只有十幾秒票就沒了」。

東道主優勢 粉絲送上「玩偶雨」

作爲東道主選手，全紅嬋在賽場內獲得的支持遠超其他運動員。比賽尚未開始，場邊觀眾便高舉應援手幅，助威聲此起彼落；每當她完成入水動作，原本安靜的場館瞬間爆發出熱烈歡呼。因全紅嬋曾透露喜愛毛絨公仔，粉絲們特意準備了大量玩偶作爲禮物，頒獎儀式結束後，粉絲們爲全紅嬋送上了熟悉的「玩偶雨」。現場所見，全紅嬋跑向看台與觀眾互動時，收到的玩偶多到幾乎抱不過來。自東京奧運會奪金後，全紅嬋已成爲中國跳水「頂流」，其湛江老家更成爲「網紅打卡點」，哥哥全進華的社交媒體帳號粉絲數超過300萬，足見其巨大影響力。

克服發育關復再現「跳水頂流」實力

今年5月初的世界泳聯跳水世界盃總決賽後，全紅嬋因傷病缺席了包括新加坡游泳世錦賽在內的多項賽事。2024年跳水世界盃上全紅嬋不敵隊友陳芋汐獲銀牌後，曾遭遇網絡輿論「全紅嬋涼了」等熱議。據報道，全紅嬋正面臨「發育關」挑戰，從東京奧運會時1米43身高、38公斤體重，成長至1米53身高、46公斤體重。體型變化導致她曾能穩定拿到95分以上的207C動作，一度跌至60多分。

爲對抗發育帶來的影響，全紅嬋每天多次測量體重，飲食控制精確到克；加練力量訓練，每日重複數百次跳躍，只爲讓水花重新變得「聽話」。本次復出之戰，她的首跳107B動作便斬獲76.50分全場最高分，隨後兩跳同步性與入水質量均保持頂級水準，主場再現「水花消失術」。賽後她在個人微博留言「我真棒」，回應所有質疑。

不過，一名熟悉國家跳水隊的專業人士回應內媒《上游新聞》指出，「全紅嬋今年已經18歲，身高和之前變化不大，只是身體變強壯了，可能『發育關』過了。不過『發育關』不等於『體重關』。長胖還與家族基因、訓練、飲食、睡眠、生活作息等有關，她仍需繼續努力。」

該專業人士分析比賽影片指出：「從目前的身體狀況來看，全紅嬋仍需要通過刻苦的訓練控制體重。只要能把體重控制下來，跳個雙人比賽應該問題不大，畢竟雙人賽只需要2個規定動作和3個自選動作。」

對於全紅嬋能否堅持到2028年洛杉磯奧運會，一位省隊專業跳水教練則表示：「全紅嬋能否繼續爲國爭光，關鍵要看她個人的想法。如果有足夠的心氣和堅定的信心，她這種水平的天才選手還是有希望的，最起碼雙人項目問題不大。不過單人項目就難度不小，現在單人項目需要跳5個自選動作，全紅嬋在107B、407C、207C這三個動作多次輸給陳芋汐，其中207C本身就是全紅嬋的難點動作。」

據悉，全紅嬋在本屆全運會上已放棄女子單人10米台，將繼續與王偉瑩搭檔出戰11月6日的女子雙人10米台項目，向個人第四枚全運會金牌發起衝擊。

聲秀

大熱馮熙燮憑《七百年後》 奪得冠軍寶座

TVB真人騷節目《聲秀》(2日)舉行決賽，8強選手甄敏芳、馮熙燮、柯雨霏、穎喬、蕭凱恩、胡子貝、周智敏及林潔心一決高下，爭奪《聲秀》冠軍寶座，冠軍得主將可以獨得10萬元獎金。今晚分兩回合進行比賽，8強選手先於首輪輪流獻唱自選廣東歌，之後綜合所有得分最高分兩名學員，將晉身決賽進行1對1單挑；今晚除會誕生冠亞季軍，還有「歡眾熱選聲秀大獎」。



柯雨霏屈居第二



胡子貝以《無盡》這歌「先聲奪人」，奪得「歡眾熱選聲秀大獎」及以143分奪得季軍，雖然無緣進入決賽，但就已經連奪兩獎。而進入最後決賽的是柯雨霏及馮熙燮，二人在分別以《荊棘海》及《小心地滑》奪得高分。

而第二回合柯雨霏以《葉落冰川》獲得評判三盞燈奪得亞軍，馮熙燮則以《七百年後》獲得評判六盞燈奪得冠軍，認真實至名歸。馮熙燮在奪獎後發表感受時，指自己「好麻煩」，更被導師蘇永康勸他去睡：「我成日都諗東諗西，無論服裝，有時諗埋燈光鏡頭，唔知諗來做乜的時候，阿公永遠都拉住我，叫我你不如去睡啦。如果有了你的格言，有了你講的話，我唔會去專心做好我的唱歌。」當然最後少不了感謝家人，但在說感言時，他已經哭成淚人了。

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**

特價超值小菜

堂食加送例湯及糖水 白飯每碗 \$3

\$18.99
每款

全日供應

堂食外賣

無任歡迎

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
咖哩薯仔牛腩煲

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

