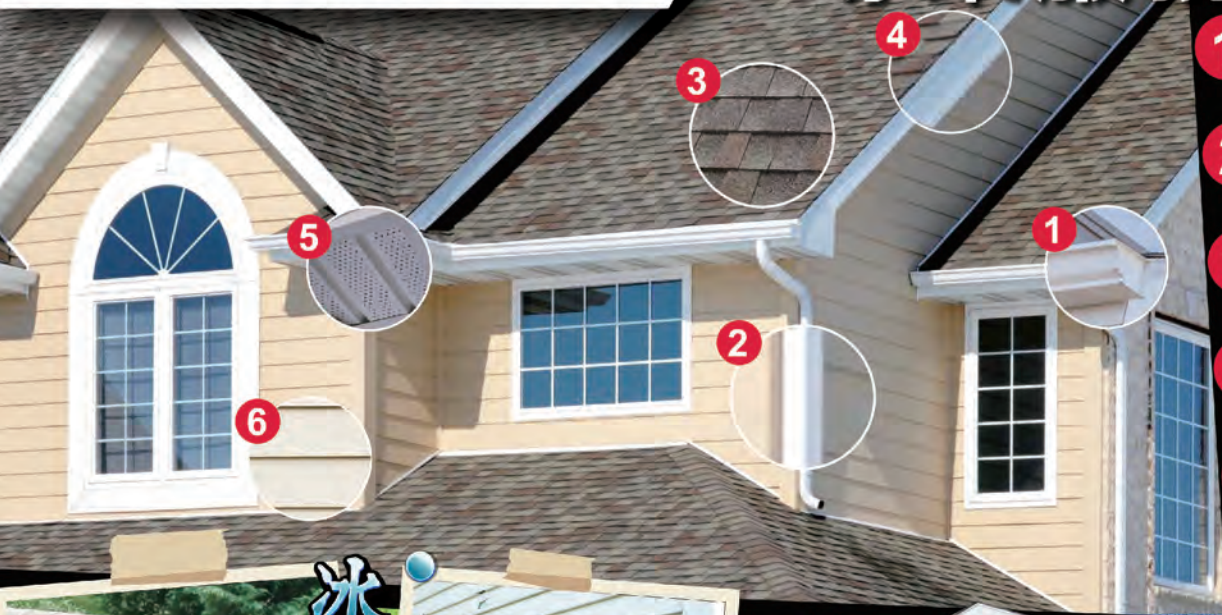




服務卡城超過二十年 專業服務 · 信心保證



- 1 水澗 EAVESTROUGH
- 2 去水道 DOWNPIPE
- 3 屋頂 ROOFING
- 4 面板 FASCIA
- 5 底板 SOFFIT
- 6 外牆板 SIDING

冰雹
強風

日久
修理



質量贏得信任 · 工程盡善盡美

我哋幫到您 403-471-1688

info@mainstreetexteriors.ca www.mainstreetexteriors.ca



鄭家超市 (總店)

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

超市特價商品

數量有限 售完即止

活動時間 **星期五 07/10** ▶ **星期四 07/16**

會員福利 凡會員在本超市購買龍蝦或蟹兩隻或以上，均可**免費**加工姜蔥炒。其它食法\$5/份
加工時間見店內告示



游水肉蟹
Live Dungeness Crab
(1.7LB以下)
\$10⁸⁸ /Lb磅



魚滑
Fish Paste
(小/S) (大/L)
\$2⁹⁸ /半磅 **\$5⁹⁸** /一磅



大西洋三文魚
Atlantic Salmon
(Whole原條)
\$6⁹⁸ /Lb磅

只限星期五、六、日



脆皮燒肉
Crispy Roasted Pork
\$12⁹⁸ /Lb磅



脆皮燒肉湯瀨粉
Noodle in Crispy Roasted Pork
\$11⁹⁸ /Ea份



白雲豬手
Bai Yun Pork Knuckle
\$8⁸⁸ /Lb磅

只限星期五、六、日



油菜芯
Yu Choy Sum
\$2³⁸ /Lb磅



上海白菜/白菜仔
Shanghai Bok Choy/Bok Choy Baby
\$1⁶⁸ /Lb磅



牛心包菜
Cabbage Cow
\$1⁸⁸ /Lb磅



油麥菜
A-Choy
\$2⁶⁸ /Lb磅



冬瓜
Wintermelon
\$0⁹⁸ /Lb磅



芋仔
Taro Small
\$1⁴⁸ /Lb磅



無籽沃柑
Seedless Woo Mandarin Loose
(20磅)
\$1⁸⁸ /Lb磅 **\$35** /Cs箱



手榴蛋 (李子)
Plum
\$2⁹⁸ /Lb磅



白毛桃
White Peach
\$2⁸⁸ /Lb磅



彩椒
Pepper
\$1⁰⁸ /Lb磅



短紹菜
Siu Choy Short
\$0⁶⁸ /Lb磅



沙瓤西紅柿
BC Tomato Dongbei
好吃
\$2⁶⁸ /Lb磅



豬頸骨/凍豬筒骨
Pork Neck Bone/ Soup Bone
(凍/Frozen)
\$1¹⁸ /Lb磅



五花腩
Pork Belly
\$4⁸⁸ /Lb磅



牛肚
Beef Stomach
\$9⁹⁸ /Lb磅



牛肉邊料
Beef Pieces
\$2⁹⁸ /Lb磅



牛頸骨
Beef Neck Bone
\$3²⁸ /Lb磅



雞全腿
Chicken Leg Whole
\$2⁹⁸ /Lb磅



冷凍深海金鯧魚
Ocean Forest Golden Pompano
原價 **\$4⁹⁹** /Lb磅 特價 **\$3⁹⁸** /Lb磅



巴沙魚柳
Viva Sea Basa Fillet
(3磅裝/8-12)
\$8⁹⁸ /Pack袋



海威肉羅非魚片
Searay Tilapia Fillet
(250g)
\$4⁹⁸ /Pack袋



海威白鰻魚片
Searay Eel Fillet Slice
(160g)
\$5⁹⁸ /Ea盒 **\$10⁹⁸** /2盒



台灣味冷凍面系列系列
經典拌麵、辣醬麵、蔥油乾拌麵、烏龍冷麵
(438g)
\$3⁹⁷ /Pack袋 (2片麵)



靠山屯冰凍糯玉米
KST Quick Frozen Corn
(2根)
\$2¹⁸ /Pack袋

403-263-6663



鄭家超市 Beddington

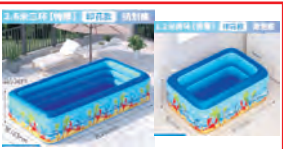
地址：
#165 8220 Centre St NE

海天福利来啦!

凡購買任意海天產品滿\$10，即可免費獲贈海天金標生抽一瓶!

無需指定商品，自由搭配，消費滿\$10即可領取。

數量有限，送完即止，歡迎到店選購!



充氣游泳池
Inflatable Swimming Pod
1.2米 1.8米 2.6米
\$28⁹⁸/Ea \$58⁹⁸/Ea \$78⁹⁸/Ea



戶外折疊椅
Folding Camping Chair
送收納包
\$19⁹⁸/Ea把



防曬口罩
Cooling UV Protection Face Mask
(四色可選)
\$4⁹⁸/Ea個



防曬袖套
UV Protection Arm Sleeves
(四色可選)
\$5⁹⁸/Pair對



折疊箱(戶外收納箱)
Outdoor Storage Box
原價 \$26⁹⁹ 特價 \$19⁹⁸
/Ea個 /Ea個



無煙機制炭
BJQ Charcoal
(2.5kg)
\$21⁹⁸/Cs箱



水牛奶戚風蛋糕
Aji Chiffon Cake
\$3⁸⁸/Pack袋 2袋 \$7⁵⁰



張飛燈影豆乾系列
ZF Light Shadow Dried Tofu Series
(500g)
原價 \$7⁴⁹ 特價 \$5⁹⁸
/Pack袋 /Pack袋



俄羅斯風味提拉米蘇/甜甜圈
HW Short Grain Sweet Rice/Royal Umbrella Thai Glutinous Rice
原價 \$4⁹⁹ 特價 \$2⁹⁸
/Pack袋 /Pack袋



紙皮核桃
Siti Paper Shell Walnuts
(1 kg)
\$10⁹⁸/Pack袋



巧媽媽布丁系列
Siti Paper Shell Walnuts
\$1⁹⁸/Ea杯



統一阿薩母奶茶
Funif Assam Milk Tea Drink
(500ml)
\$1⁹⁸/Ea瓶



珠江橋牌豆豉鯪魚
Zhujiang Bridge Brand Black Bean Dace
\$3⁶⁸/Ea罐



榮榮臘腸
Wing Wing Chinese Style Pork Sausage
(375g)
\$6⁴⁸/Pack袋



東明大橋瑤柱/蝦子麵
DMD Scallop / Shrimp Noodle
\$2⁶⁸/Pack袋



金牛牌黑芝麻粉
Buffalo Pure Roasted Sesame Powder
(300g)
\$4²⁸/Pack袋



旭日淮山米粉
Sunshine Yam Vermicelle
(900g)
\$5⁹⁸/Pack袋



品坊茉莉香米
Tastie Jasmine Rice
(6.8 kg)
\$10⁹⁸/Pack袋



原味瑞士卷
Swiss Roll
\$9⁹⁸/Pack卷



迷你珍珠雞
Mini Sticky Rice
(熱/hot)
\$1⁹⁸/Ea只



炸兩腸
Steamed Chinese Dough Rice Rolls
\$6⁴⁸/Pack盒



薑汁豆腐花
Tofu Pudding
\$2⁵⁸/Ea份



皮蛋瘦肉粥
Preserved Egg & Pork Congee
小/S \$2⁹⁸ 大/L \$4⁴⁸
/Ea份 /Ea份



鄭家瑤柱蛋黃鮮肉粽
綠豆/花生
\$5⁹⁸/Ea個



紅蘿蔔
Carrot Jumbo
\$10⁹⁸/Cs箱



餐館 生姜 西芹
Ginger Celery
(30Lb)
\$35/Cs箱



餐館 台灣椰菜 | 紹菜
Taiwan Cabbage | Siu Choy
(約18kg/公斤) (約10kg/公斤)
\$15⁹⁸/Cs袋



餐館 上海白菜
Shanghai Bok Choy
(約30磅)
\$36/Cs箱



餐館 金針菇
Mushroom Enoki
(25包)
\$18⁹⁸/Cs箱



餐館 白熊牌小麥澱粉
Polar Bear Brand Wheat Starch
(25kg)
\$58⁸⁸/Pack袋



Jessica Chan 房地產及物業管理公司



最新樓盤
一掃即看

35年卓越經驗



JCRE.cc
403.241.9800

Calgary 房屋基準價 (2026年6月份)

市場正在變動，有計畫入市嗎？

獨立屋

\$750,500

較上月: **↑0.36%**
較上年: **↓1.41%**

公寓

\$299,000

較上月: **↓0.46%**
較上年: **↓8.95%**

排屋

\$424,100

較上月: **↑0.28%**
較上年: **↓5.54%**

開放日

7月11日
(星期六)
2 - 4 pm

- 2 28 Harvest Oak Drive NE
- 3 503 Nolanfield Villas NW

7月12日
(星期日)
2 - 4 pm

- 1 107 Hampshire Close NW



新上市 1 Open House
西北 Hamptons W/O 獨立兩層屋
3+2 睡房, 3.5 浴廁, 1976呎, 完成 W/O土庫。12.5呎拱形天花客廳及飯廳, 東向後院。鄰近學校、網球場、Superstore、其他商店及餐廳。
\$749,900



新上市 2 Open House
西北 Harvest Hills W/O 獨立屋
Bi-Level, 3+2 睡房, 3 浴廁, 1357呎, 完成 W/O土庫。主層12呎拱形天花, 全新屋頂外牆(2025)。鄰近學校、T&T 超市、Superstore及戲院。
\$589,900



新上市
西北 Sage Hill 兩層排屋
背向綠地 End Unit! 3+1睡房, 2.5浴廁, 1413呎。主層9呎樓底, 全LVP地板, 石英檯面廚房, 東南向露台連BBQ煤氣, 冷氣, 雙車房。近商場及公園。
\$579,900



新上市
西北 Nolan Hill 排屋
無管理費! 3 睡房, 2.5浴廁, 1444呎, 雙車房。主層9呎樓底, 廚房花崗岩檯面。鄰近步行徑、池塘、Nolan Hill Shopping Centre及Costco。
\$562,000



新上市
西北 Royal Oak 頂樓柏文公寓
頂樓轉角單位, 2 睡房, 2浴廁, 961呎。9呎樓底, 全實木地板, 寬敞實用空間, 包1個地下停車位及儲物室。步行至超市, 商場及餐廳, 生活便利!
\$368,800



新上市
東北 Harvest Hills 柏文公寓
轉角單位, 2 睡房, 2浴廁, 974呎。9呎樓底, 全LVP地板, 寬敞實用空間, 廚房石英檯面, 包1個地下停車位。步行至遊樂場及網球場, 鄰近商場及餐廳, 生活便利!
\$344,900



東北 Coral Springs 享湖泊景觀
私人碼頭! 湖泊景觀 Cul-De-Sac 7400呎LOT, 5+2 睡房, 5 浴廁, 2785呎, 完成 W/O 土庫。全新裝修, 石英檯面, LVP地板。桑拿房。近學校, 公園及商場。
\$1,349,900



西南 Southwood 獨立平房
13,670呎特大LOT, 3+1睡房, 3.5浴廁, 逾2700呎, 土庫全部完成。特大家庭廳, 全新LVP地板, 前進三車房及獨立三車房, 私人泳池及按摩浴池。近學校, 圖書館, 公園。
\$1,280,000



西南 Signal Hill 獨立兩層屋
三層180度城市全景, 逾2700呎, 4+1睡房, 3.5 浴廁, 完成 W/O 土庫。較新廚房, 土庫全新地毯, 瓦片屋頂。近 Westhills商場、學校及Westside康樂中心
\$1,230,000



最新價
西北 Hamptons 獨立平房
背靠高爾夫球場! 2+2 睡房, 3 浴廁, 逾2000呎, 成完 W/O土庫。特大廚房配置花崗岩面, 特大娛樂室配Wet Bar, 瓦片屋頂。鄰近學校, 網球場, 公園, 及商場。
\$1,199,000



西北Evanston山脊靚地獨立屋
4 睡房, 3.5 浴廁, 近2700呎。優質山脊地段 (Ridge Lot), 背靠 Greenspace、步行徑及行山徑, 景觀開揚。全部完成W/O土庫。前進三車房。鄰近學校及商場。
\$1,099,900



西南 Rosscarrock 發展潛力大地皮
R-CG黃金地皮, 60x125呎, 共7500呎, 投資者及發展商首選! 步行至2所學校, 近Westbrook LRT、Walmart、圖書館及商場, 距市中心僅3公里。
\$949,900



最新價
西北 Montgomery 全新 Duplex
全新 Infill, 1815 呎, 3 睡房 2.5 浴廁, 附 1 房 Legal Suite。主層 10 呎、上層 9 呎樓底, 雙車房。近 Bow River 步行徑、Market Mall、大學及醫院。
\$899,900



西北 Nolan Hill 獨立兩層屋
背靠大草地及步行徑! 3 睡房, 2.5 浴廁, 2500呎, W/O土庫。17 呎拱形天花客廳, 廚房配花崗岩檯面, 高級廚房家電, 特大 Bonus Room。近 T&T超市, 商場及餐廳。
\$899,900



西南Cliff Bungalow兩層半獨立屋
3個獨立套房, 上中下各有廚廁, 新裝修浴室及全屋LVP地板。步行達17 Ave、4 St、餐廳及商店, 鄰近 Mission、Beltline, 近市中心, 投資收租首選!
\$879,900

服務卡加利 35年，專業卓越，值得信賴！

Instagram: jessicachanteamyc

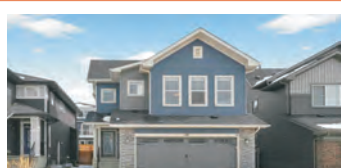
Facebook: JessicaChanHomeSellingTeam

即掃即睇
樓盤影片



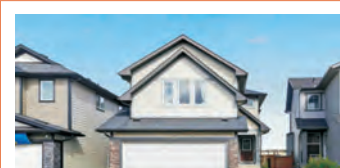
最新價 西北 Evanston 獨立兩層屋

3+1 睡房, 3.5 浴廁, 約2520呎, 原廠 Builder 完成土庫。9 呎樓底, 特大廚房。特大2層露台, 低維護東向後院, 配置冷氣。步行可至足球場及遊樂場。鄰近學校及商場。 **\$823,800**



西北 Carrington 獨立兩層屋

逾2500呎, 4+1 睡房, 4.5 浴廁, 完成土庫。主層及二樓 9呎樓底, 廚房石英檯面, 主層設書房, 東向後院。配置冷氣, 前進雙車房, 較新屋頂及外牆 (2024)。近步行徑及池塘。 **\$799,900**



西北 Panorama Hills 獨立兩層屋

背後無鄰居, 2034 呎, 3 睡房, 2.5 浴廁, 2房1廁 Illegal Suite。主層9呎樓底, 廚房配花崗岩檯面, 2024新屋頂及三層玻璃窗, 可步行至學校及商場。 **\$759,900**



西北 Panorama Hills 獨立兩層屋

逾2000呎, 3 睡房, 3.5 浴廁, 完成土庫。主層9呎樓底, 書房, 廚房花崗岩檯面, 特大 Bonus Room及娛樂廳, 前進雙車房。步行可達公園及遊樂場, 近學校及商場。 **\$719,900**



東北 Coventry Hills 獨立兩層屋

約1900呎, 3+1 睡房, 3.5 浴廁, 完成 W/O土庫。主層 9呎樓底, 土庫特大娛樂廳, 南向後院, 較新屋頂及外牆 (2025)。前進雙車房。近多所學校, 商場及兒童遊樂場。 **\$689,900**



西北 Panorama Hills 獨立兩層屋

背後無鄰居, 約 2170 呎, 3 睡房, 2.5 浴廁。主層9呎樓底, 特大拱形天花 Bonus Room, 前進式雙車房。近商場、超市、茶樓及公園。 **\$689,900**



西北 Scenic Acres 半獨立平房

背後無鄰居, 約1400呎, 1+2 睡房, 2.5 浴廁, 完成W/O土庫。10.6 呎拱形天花客廳, 其餘主層 9呎樓底, 特大娛樂廳, 前進雙車房。近學校, 網球場及公園。 **\$680,000**



西北 Mount Pleasant 二層排屋

步行生活圈! 1,426呎, 3+1 睡房, 3.5 浴廁, 完成土庫。三層全9呎樓底, 東向客廳光猛開揚, 廚房石英檯面, 配冷氣及單車房。近16Ave, **\$660,000**



西北 Kincora 獨立兩層屋

3 睡房, 3.5 浴廁, 約2000呎。廚房花崗岩檯面, Bonus Room, 光猛開揚, 南向後院, 背後無鄰居。前進雙車房。近步行徑、商場、超市及餐廳。 **\$649,999**



西北 Evanston 獨立兩層屋

背後無鄰居, 共逾 2270 呎, 3+1 睡房, 3.5 浴廁, 土庫全部完成。前進式暖氣雙車房, 配置冷氣, 全新屋頂, 較新暖氣及熱水爐。步行可至學校。 **\$629,900**



最新價 西北 Country Hills 複式四層獨立屋

住上租下, 步行生活圈! 1465 呎, 樓上3 睡房 1浴廁, 主層11呎拱形天花客廳, 坐北朝南, 光猛開揚。樓下Illegal Suite 1房1廁, 寬敞實用。 **\$584,900**



西北 Livingston 平房式排屋

END UNIT, 1137呎, 2+3 睡房, 3浴廁, 土庫全部完成。9呎樓底, 10'9"挑高客廳廚房, 全LVP地板, 石英檯面, 連屋雙車房。近商場及 Livingston Hub會所。 **\$575,000**



東北 Huntington 獨立平房

1021呎, 3+1 睡房, 2.5 浴廁, 土庫全部完成, 單車房。廚房花崗岩檯面。近Nose Hill公園, 鄰近學校及商場。 **\$529,900**



Evanston 三層排屋 | End Unit

東向正門及露台背向大草原。3 睡房+書房, 2.5 浴廁, 1473呎。光猛單位, 多項更新, 配置冷氣, 雙車房。鄰近學校、公園、步行徑、商場及餐廳。 **\$489,900**



最新價 3 Open House 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。 **\$485,000**



最新價 East Village 柏文公寓

轉角單位, 2 睡房, 2 浴廁, 1,003呎。特大露台, 2 個地下停車位及1個儲物室, 高級廚房家電, 配置冷氣。樓下生活配套齊全, 超市、餐廳、咖啡店、公園及河畔步道, 步行即達 C-Train。 **\$449,900**



西南 Bankview 獨立屋

M-CG地皮 25x82 呎, 2+1 睡房, 2浴廁, 676呎, 9呎樓底。獨立入口半完成土庫。步行達17 Ave、Marda Loop, 近市中心, 投資發展自住皆宜! **\$439,900**



西北 Country Hills 排屋

實用複式四層, End Unit, 3 睡房, 1.5浴廁, 1337呎。12呎高樓底客廳, 連屋單車房。鄰近 Country Hills Town Centre、T&T超市、T. POT 茶樓。 **\$385,000**



最新價 西南 Signal Hill 兩層排屋

2 睡房, 3 浴廁, 逾1540呎, 完成土庫, 2個停車位。廚房花崗岩檯面。10分鐘步行至 Sirocco C-Train, 近 Westhills商場、學校及公園。 **\$379,900**



西北 Panorama Hills 柏文公寓

978呎 Corner Unit, 2 睡房, 2 浴廁。新油漆, 廚房石英檯面, 東南向露台。可步行至學校, 近公園, 湖泊, 超市及商場, 生活便利。 **\$283,900**



最新價 東北 Vista Heights 兩層排屋

3 睡房, 1.5 浴廁, 約1100呎。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。 **\$279,900**



東北 Country Hills 柏文公寓

頂層End Unit! 2 睡房, 1 浴廁, 886呎, 大露台, 同層儲物室, 1個停車位。管理費包括暖氣及用水。近 Vivo、Country Hills商場及學校, 首置投資皆宜! **\$275,000**



東南 Copperfield 柏文公寓

773呎, 2睡房, 2 浴廁, 1 個地下停車位及1個儲物室。開放式設計, 廚房設中島及花崗岩檯面。管理費包暖氣及用水。鄰近學校、步行徑、商場及餐廳, 交通更利! **\$269,900**



西北 Livingston 柏文公寓

627呎, 1睡房, 1.5 浴廁, 1 個地下停車位及1個儲物室。9呎樓底, LVP地板, 廚房石英檯面, 配置冷氣。管理費包暖氣及用水。近步行徑, 商場及餐廳。 **\$265,000**



西南 Signal Hill 柏文公寓

2 睡房, 2 浴廁, 831呎, 東向光猛單位, 特大露台連BBQ煤氣及儲物室, 自設洗衣房, 1個地下停車位。管理費含暖氣及用水。近Westhills商場及康樂中心。 **\$259,900**

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

Business Hours

營業時間

10am-2pm

4:30pm-9pm

OPEN SEVEN DAYS A WEEK

七天營業

403-457-6622



午市精選特價點心

\$4⁹⁸

每款

晚市特價精選

上湯龍蝦燴脆麵 \$33

白汁龍蝦燴伊麵 \$33

美極乾燒年糕蟹 \$33

荷香古法珍珠蟹 \$33

招牌京式片皮鴨 \$33

明爐脆皮燒鵝皇 \$33

脆皮紅燒乳鴿王 \$23

私房鹵水乳鴿皇 \$23

任選其一、上線一例！旭惠顧二款或以上正價菜

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\$49，本週「送」紅蘿蔔1袋，送完即止。每張收據限領一次（收銀台領取）

所有優惠，數量有限，售完即止

本週特價

Jul 10 - Jul 14, 2026

熟食之選，新鮮美味



蜜汁叉燒單拼飯

\$9.99/盒+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



豬腳飯

\$8.88/盒+GST



叉燒雞腿雙併飯

\$10.99/盒+GST



微辣豬腳

\$7.99/磅+GST



本週特價

蜜汁叉燒

\$11.99/磅+GST

(限於星期五、六、日、一)

優惠①

(限於星期五、六、日、一)



大芥菜

\$1.99/磅



西芹

\$1.69/棵



油菜芯

\$2.99/磅



蓮藕

\$1.79/磅



台灣椰菜

\$1.29/磅



苦瓜

\$2.49/磅

優惠②

著數停不了



游水鯽魚

\$6.59/磅



新鮮橙

\$1.59/磅



紅粉佳人蘋果

\$1.89/磅



水晶梨

\$1.99/磅



馬蹄

\$2.99/包



泰蕉

\$1.99/磅



海鮮菇

\$0.99/包



白果

\$1.25/包



紫蕃薯

\$1.69/磅



紅蘿蔔

(餐館原箱\$16)

\$0.79/磅



白蘿蔔

\$0.79/磅



粉葛

\$1.99/磅



薑

\$1.69/磅



天然薑檸檬/薑

\$5.99/包



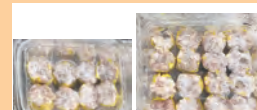
A&P醬汁鳳爪(1磅)

\$9.99/盒



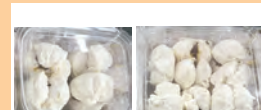
A&P鮮蝦餃

\$13.68/例



A&P 鮮蝦豬肉燒賣

\$8.69/盒(小) \$16.99/盒(大)



A&P 蠔皇叉燒包

\$4.99/盒(小) \$9.59/盒(大)

店舖更多優惠，歡迎入內選購



REGENCY PALACE

Seafood Restaurant

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

www.regencypalacerestaurant.com

Email: reservation@regencypalacerestaurant.com

403-777-2288

北京片皮鴨
X醬龍鳳球
金菇鴨絲羹
腰果牛片芋粒
菠蘿咕嚕肉
蒜香黃金雞
竹筍羅漢上素
椒鹽青衣球
菠蘿鴨粒炒飯
精美甜品

\$198

超值歡樂宴

只限堂食及外賣
不設於任何酒席

**北京片皮鴨
三食**

片皮，鴨絲羹，
菠蘿鴨粒炒飯或鴨絲粗炒
(更改需額外收費)

全日外賣無任歡迎

\$48

七天營業 10am~10pm



游水龍蝦 特價：
(單鉗) **\$29.99** 隻
加麵底+\$1.5 (售完即止)

游水蟹 (2磅或以上)
加麵底+\$1.5 (售完即止)
\$38.99



FREE PARKING
免費泊車優惠



impark

Lot 236

414 Centre Street SE

每天早上 10am-5pm

每次免費泊車 3小時

每天5pm後免費泊車

Impark
Lot 236
4 Ave SW
REGENCY
PALACE

Centre St SE

免費泊車只限惠顧本酒樓之賓客，不適用於社團宴會。賓客毋須在車場付費，只須到本酒樓登記車牌才生效，本酒樓對任何沒登記之車輛罰單恕不負責。

特價精選小菜

全日供應，堂食外賣無任歡迎
(堂食下午3時後奉送例湯及糖水)

每款 **\$14.95**

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

鮮魷芥蘭
沙爹雞片炒菜心
豉汁牛肉豆仔
豉汁排骨燜南瓜
羅漢上素
金菇扒玉子豆腐
斑腩豆腐煲
八珍豆腐煲
魚香茄子煲
咖喱牛腩煲
羅蔔牛腩煲
薑蔥牛肉煲
沙爹牛肉粉絲煲

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

圖片祇供參考



星期一至日 晚市(Dinner)
5:00pm - 10pm

成人 **\$35.99**
小童 (4~9歲) **\$18.99**
(3歲以下 **\$3.99**)
現金結賬 **85折** 不可與其他優惠同時使用

每晚推出任食

支竹炆羊腩

(包湯底)

任食自助火鍋 百多款火鍋、點心及
自助餐美食加飲料

外賣優惠

現金結賬**85折**

信用咭結賬**9折**

只限正價小菜\$45以上，不能與其他優惠同時使用



東苑小廚

營業時間
 周一至周日: 11am-2pm、
 4:30pm-10pm
 周二休息

403-4539993

地址: 203 4 St NE 唐人街北 Bridgeland (前 Spicy Hut) 藥房前有免費停車場

卡城蔥油麵

3塊錢蔥油麵，油潑“滋啦”響，麵條勁道。

\$2.99

午市
 11:30am-1:30pm



加料隨你：牛筋牛腩+\$5，排骨+\$3，紅燒肉+\$3，牛丸，貢丸，魚丸，豬肝通通\$1、可加蔬菜 還有，豬排，牛骨，米飯也可。

豪華龍蝦餐

- 三拼盤 (醉雞+熏魚+鎮江肴肉)
- 滷水鴨
- 瑤柱火腿冬瓜粒湯
- 攪角豆豉蒸鮭魚
- 黑松露山東燒雞
- 花枝蜜豆大蝦
- 龍蝦燴伊麵
- 雙冬豆角炆排骨
- 火腿瑤柱扒原汁津白
- 海皇炆燴飯

送 甜品煎堆/雷沙湯圓

\$398

四人套餐

- 沙參玉竹煲老雞
- 黃立鯧 (煎封/攪角豆豉蒸)
- 大蝦 (金沙/椒鹽/惹味焗大千汁)
- 豆仔炆排骨
- 菜心/芥蘭/油麥菜 (清炒/蒜蓉)

送 播沙湯圓/炸香蕉

\$98.50

六人套餐

- 沙參玉竹煲老雞
- 黃立鯧 (煎封/攪角豆豉蒸)
- 有頭大蝦 (金沙/椒鹽/惹味大千汁)
- 黑松露山東燒雞/蔥油淋雞
- 雙冬東坡肉/南乳酥肉 配刈包
- 回鍋肉小炒王
- 菜心/芥蘭/油麥菜 (清炒/蒜蓉粉絲)

送 播沙湯圓

\$138



頤景樓 於2025年榮獲

Canadian Accreditation Council of Human Services 認證

我們相信長者的生活不只是照顧，更是陪伴、尊重與快樂。從每日活動到貼心的關懷，我們用心營造一個充滿笑聲與溫暖的家。

獨立式生活單位 價錢由 \$1,405 起
 (此價錢包括租金、水電煤，平安鐘，本地電話，客戶服務及康樂活動)

請即致電查詢, 預約參觀!

查詢電話 403-290-1088 | 網址 CLOVERLIVING.CA | 地址 120 - 2 AVENUE SW, CALGARY



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

福臨門



Marlborough 分店

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

825-413-0913

七天營業

星期一至日 10am - 9pm

Country Hills 總店

400-388 Country Hills Blvd NE, Calgary

403-265-1616

歡樂填鴨席

\$388

- 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

\$488

- 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(20塊)



\$55.95

加鴨鬆生菜包 **\$9.99**

薄餅

銀芽鴨絲炒幼麵

海皇鴨絲羹

掛包



\$8.95

灌湯小籠包(8粒)
每日下午三時後供應



\$28/隻

馳名紅燒乳鴿 一日前預訂



精美小菜

每款 **\$16.95**

- | | | |
|----------|----------|-----------------|
| 乾煸四季豆 | 招牌白切走地雞 | 竹筍羅漢齋 |
| 魚香茄子煲 | 紅燒牛筋腩煲 | XO醬碧綠蝦球 |
| 蝦餅炒菜心 | 咸魚雞粒豆腐煲 | 避風塘豬扒 |
| 金沙青衣球 | 京都焗肉排 | 蔥爆羊肉 |
| 豉汁排骨炒四季豆 | 豉汁煎釀三寶 | 上湯響鈴浸菠菜 |
| 菠蘿咕嚕肉 | 沙爹牛肉粉絲煲 | 牛鬆菠菜 |
| 蒜蓉牛肉芥蘭 | 蒜香黃金雞 | 滑蛋炒蝦仁 |
| 金菇瑤柱玉子豆腐 | 黑椒安格斯牛柳粒 | 四川水煮魚 勁辣 |
| 椒鹽肉排 | 椒鹽鮮魷 | 黑椒牛仔骨 |
| 豉汁涼瓜牛肉 | 豉汁涼瓜排骨 | |

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 |
| 香煎日式雞肉餃子 | XO醬炒腸粉 |
| 沙律明蝦角 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 黑椒牛仔骨 | 雜錦海鮮粥 |
| 蒜香蒸排骨 | 乾蒸牛肉燒賣 |
| 香菇滑雞包 | 清蒸鯪魚球 |

每款 **\$4.95**

高級食府，選料上乘，優質保證！

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
bruce.liang
@liangcommercial.ca

403-606-0112



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



微信公眾號
LIANG 商業地產
卡爾加里唯一的商業地產公司公眾號
加拿大#1商業銷售冠軍團隊
加拿大#1餐館銷量第一團隊

專業餐館生意買賣
商業物業出租買賣

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



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



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

生意買賣及餐館租賃/買賣

BLP260013 酒舖 (生意轉讓) - Calgary, AB
精華地段酒舖生意轉讓, 極佳曝光率, 營運成熟, 月營業額穩定, 業主將提供全面培訓以確保順利交接。月租 \$6,427, 售價 \$129,900。 **NEW**

BLP260012 Drive-Thru 漢堡店 (生意轉讓) - Calgary, AB
坐落於主幹道旁, 營運多年, 營業額穩定, 口碑極佳。此物業為 2,000 平方呎獨立建築, 業主可對合適買家提供賣方融資。月租 \$7,000, 售價 \$800,000。 **NEW**

A2322395 餐廳 (生意轉讓) - Calgary, AB
坐落於 NW 精華地段, 採光絕佳並附設大型露台與充足停車位。設有 35 個座位, 露台可容 25 人, 配備商業廚房, 接手即可營運。現業主成功營運逾 20 年後榮休。年租 \$23/平方呎, 售價 \$219,900。 **NEW**

A2321983 連鎖披薩店 (生意轉讓) - Canmore, AB
Canmore 精華地段連鎖披薩店, 坐落於世界級度假勝地。利潤可觀且營運簡單, 租約條件非常優厚已包所有雜費, 僅需自付電費。月租 \$4,850, 售價 \$430,000。 **NEW**

A2316755 韓國餐廳 (生意轉讓) - Calgary, AB
Okotoks 精華地段釀酒廠連餐廳轉讓, 此物業為獨立建築並附設戶外露台, 已全面翻新, 包含室內裝潢、機械系統、衛生間和露台改造。年租 \$25/平方呎, 售價 \$119,000。 **NEW**

A2315207 美甲店 (生意轉讓) - NW Calgary, AB
營運超過 19 年, 客源與口碑穩定, 臨街曝光率高。配備 6 張新足療椅、4 個美甲位及 2 間獨立美容室, 接手即可立即營運。年租每呎 \$40, 售價 \$178,000。 **NEW**

A2283293 亞洲餐廳 (生意轉讓) - Calgary, AB
坐落於 Marda Loop 商圈, 店內面積 974 平方呎並設有 40 個座位, 前後附充足車位, 適合堂食, 外賣或外送經營。租金每呎 \$37/平方呎, 售價 \$179,000。 **NEW**

A2321691 連鎖漢堡店 (生意轉讓) - Calgary, AB **NEW**
距離市中心僅 20 分鐘車程, 此店為鎮上唯一 Drive-thru 餐廳, 且未來新開發案中無其他競爭對手。目前 Drive-thru 銷售額佔總收入五成, 所有設備於 2017 年全新裝配。年租 \$30/平方呎, 售價 \$385,000。

A2275764 亞洲餐廳 (生意轉讓) - Calgary, AB **NEW**
餐廳位於 Mission 社區人流絕佳, 空間為 1,631 平方呎, 設備齊全, 目前租約尚餘 5 年, 月租金約為 \$7,000。符合相關條件可轉換為其他餐飲項目經營。月租 \$32/平方呎, 售價 \$295,000。

A2278746 桌球酒吧連物業 (出售) - 2310 50 Avenue # C1 Red Deer, AB
設有 30 張桌球檯, 收入來源多元包括球檯出租、餐飲銷售、聯賽及私人活動, 現金流強勁。員工經驗豐富, 接手即可立即營運。月租金 \$16,000, 售價 \$750,000。 **SOLD**

商業物業/土地出租買賣

A2320253 商業單位 (出售) - 1518 Centre Street NE # 122 Calgary, AB **NEW**
精華地段商業單位出售, 坐落 Madison Building, 緊鄰 Centre St, 高曝光率與車流量。可單獨購買或多個單位組合使用, 附設兩個產權車位。售價 \$115,000。

A2315816 兩相鄰工業物業 (出售) - 3510 27 Street NE # 8 & 10 Calgary, AB **NEW**
兩相鄰工業單位, 總面積達 7,468 平方呎, 倉庫淨高 19 呎, 採用前置裝卸設計。上層設有辦公空間與大型閣樓, 附帶獨立門戶通道。雙層正面玻璃窗設計提供充足採光與絕佳臨街曝光率。售價 \$1,700,000。

A2310879 針灸診所連物業 (出售) - Calgary, AB **NEW**
針灸診所連物業出售, 40 年歷史且盈利穩健的針灸生意, 因業主退休割愛。物業設十間帶洗手盆的獨立診室與大理石地面, 臨街主層出入便利, 附兩個地下車位。售價 \$1,399,900。

A2307184 商業單位 (出售) - 3730 108 Avenue NE # 2138 Calgary **NEW**
位於熱鬧且發展成熟廣場內, 物業內部規劃完善, 包含已裝修的辦公室閣樓。目前主層已出租, 是具備持續收益能力的優質資產! 售價 \$1,490,000。

A2320344 高爾夫球場 (出售) - Rural Rocky View County, AB **NEW**
Calgary 近郊高爾夫球場出售, 距離市中心僅 15 分鐘車程, 緊鄰 1 號公路坐落於 Kananaskis 入口 坐擁壯麗山景。物業總面積達 404 英畝, 包含一個維護完善的 9 洞球場及餐飲會所。該地段也極具開發 RV 露營車公園或度假村潛力。售價 \$6,999,900。

A2319159 漢堡店連物業 (出售) - Sandy Beach, AB **NEW**
漢堡店連物業出售, 鄰近超過 300 名居民的社區與繁忙露營地。此物業於 2024 年全新建成, 目前僅每週營運兩天即擁有良好口碑, 增長潛力極大。售價 \$425,000。

A2302886 商住混合物業 (出售) - 223 6 Street # Lot 18 Beiseker, AB **NEW**
空間佈局靈活, 具重新規劃潛力, 適合精品零售、托兒所、辦公室、美容理療或輕型汽車服務等多種行業。尋求「前店後居」自用業主或投資者的理想選擇。售價 \$175,000。

A2299637 零售商舖 (出售) - 246 Nolanridge Crescent NW # 115 Calgary, AB **NEW**
零售商舖出售! 位於 Nolan Hill 繁榮社區, 面積超過 1,350 平方呎。極佳曝光率、適合多種用途, 包括中西醫診所、牙科、獸醫、餐廳、健身中心、美容美髮沙龍、便利店等。環繞多家租戶與大型購物中心, 鄰近高密度人口增長社區。售價 \$799,000。

A2039433 商住混合物業 (出售) - 11740 89 Street NW Edmonton, AB
稀有商住混合物業出售, 高曝光率轉角地塊, 大樓主層設有 5 個零售商舖, 上層包含 5 間一至兩房的住宅套房, 並附設 24 個帶插座的專屬車位。售價 \$1,920,000。 **SOLD**

誠招商業地產經紀 - Calgary & Edmonton

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

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



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



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

THE KING OF RESTAURANT
www.KingofRestaurants.com
Century 21 Bravo Realty
廿一世紀百福地產有限公司
Each office is independently owned & operated.

#1 餐館 皇帝

專業服務 信心保證

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

百萬元經紀會員 www.KingofRestaurants.com

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

www.joannadam.com

Nga Dam 譚春娥
手提: 403-978-9832
傳真: 403-366-6650
ngadam@shaw.ca

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, 現有三房出租, 每月租金收入\$3,360元, 發展潛力高, 生意好穩定, 租平, 保養好, 東主退休, 叫價\$49,900

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

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\$589,000

37 NW亞洲餐館
位於西北14ST最佳地段, 車水馬龍餐館, 發展潛力無窮, 約30座位, 生意好穩定, 每日生意約\$800多, 車位足, 工具多, 保養好。叫價\$139,000

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

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

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

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, 租平, 每月租金\$800/月全包, 部分工具是業主的。叫價\$89,900

3 SE唐餐館
位於東南人流密集區中餐館, 裝修好, 發展潛力無窮, 84座位, 現只做外賣, 生意好, 穩定, 年報\$65萬多, 有數嘍, 工具齊, 保養好, 停車位足。叫價\$169,900

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

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, 每月\$175,000, 有數嘍, 工具齊, 保養好, 東主退休。叫價\$333,000

39 小型中西餐館
位於東南旺區17 Ave, 餐館, 裝修清簡, 38座位, 生意好, 每月生意約\$900, 停車位租, 工具齊保養好, 叫價\$39,900

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

16 中心髮廊
市中心美髮店地點佳, 裝修中上, 發展潛力高, 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

29 NW甲舖
位於Hampton, 人流密集區, 小mall內甲店, 裝修大方得體, 發展潛力高, 生意好, 每月\$20,000, 停車足, 工具多, 保養好。叫價\$120,000

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。

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\$108,000

17 埠仔小型餐室
位於IRRICANA小型快餐店, 26座位, 裝修大方得體, 生意好, 每日生意約\$500多, 工具齊保養好, 叫價\$49,000

30 西南唐餐館
位於SW人口密集區, 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

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。

6 AIRDRIE唐餐館
埠仔離卡城約15分鐘車程, AIRDRIE中餐館, 裝修清雅大方, 50座位, 發展潛力高, 生意好穩定每日生意約\$1600多, 工具多保養好, 東主人手不足割愛出讓, 叫價\$419,900

18 NW西餐館
西北16 AVE地段西式餐館, 傳統式裝修, 發展潛力無窮, 140座位, 生意好穩定, 年報佳, 車位足, 工具多, 保養好, 叫價\$245,000

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

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

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

19 大學區餐館
位於大學區最佳地段, 車水馬龍西餐館, 發展潛力高, 50多座位, 裝修清雅大方, 適應於多種類型餐館, 特別是日本及韓國餐館。叫價\$49,999

32 東北小生意
位於32 AVE交26 ST N.E, 小型外賣店, 面積1200呎, 租金\$2370/月, 生意每月約\$20000/月, 有少量工具, 叫價\$49,900

43 Airdrie越南餐館
位於盛旺Airdrie區, 越南餐館, 裝修大方得體, 約80多座位, 生意好穩定, 每日生意一千元, 工具多如新, 東主離埠, 急讓。叫價\$179,900

8 埠仔餐館連物業
Red Deer市中心最佳地段餐館連物業, 發展潛力佳, Building面積3700呎, 地大停車足, 150座位, 有特大Basement, 工具多, 保養好。叫價\$1,599,000

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, 發展潛力無窮, 裝修高上大方, 生意每月約\$130,000元, 成本低, 易操作。叫價\$79,900

33 埠仔唐餐館
位於地點佳小鎮Lethbridge, 人口十多萬, 發展潛力高, 裝修高上得體, 146座位, 生意穩定, 年報\$650,000多, 租平約長, 東主經營超過16年, 割愛出讓。叫價\$130,000

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

9 髮廊按摩及甲店
中央街北近大華髮廊, 裝修好, 地點佳, 發展潛力高, 有數嘍, 車位足, 店內可以分租。叫價\$1,500

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

34 老字號餅店
位於東南盛旺地段, 唐人餅舖, 位於超市旁邊, 發展潛力無窮, 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\$129,900

45 小鎮生意連物業
離卡城30分鐘車程, 1.6公畝小鎮, 面積0.66公頃, 裝修好, 租平, 現在是餐館, 100座位, 生意好, 樓齡28年。物業叫價\$799,000

10 修理及油漆房
地點佳, 發展潛力高, 有特大油漆房, 面積約3771 sqft, 有特大over head door, 適應於多種發展。叫價\$1,150,000

22 埠仔餐館
離卡城約45分鐘車程, 裝修大方, 68座位, 發展潛力高, 保養好, 人口一萬左右。叫價\$1,150,000

35 Airdrie商舖及地皮
AIRDRIE埠仔, 裝修好, 發展潛力無窮, 可以建, 現收租\$3,000。叫價\$888,000

46 西南改衣舖
位於SW Elbow Dr, 地點佳, 衣舖, 發展潛質高, 客路好, 生意好, 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

11 大型日本餐館
Lethbridge最佳地段, 高尚日本餐館, 發展潛力無窮, 170座位, 生意好穩定, 2024年報\$136萬多, 有數嘍, 本少利高, 工具多, 保養好, 東主經營超過26年, 割愛出讓。叫價\$799,000

23 唐人街舖位
唐人街最大商場內, 地點佳, 發展潛力高, 東主退休, 年報佳。叫價\$85,000

36 素食館
近大型亞洲人超市, 裝修清雅大方, 發展潛力高, 40座位, 生意好, 穩定, 每日生意約\$7,000, 本少利高, 工具齊, 保養好。叫價\$69,900

47 NE唐餐外賣店
位於東北唐餐外賣店, 地點佳, 競爭少, 裝修式上中, 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

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

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, 發展潛力佳, 裝修開朗大方, 工具多如新。叫價\$99,900

37 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。

CALGARY TOURS

814 Centre St. N Calgary
(中央街北夾7跟8Ave 獅子橋北,黃金商場內)SINCE
1994

歡樂旅遊

所有團隊由專業廣東話/
普通話導遊全程照顧
更多精采行程 請來電
或上網查詢掃一掃
聯絡歡樂旅遊客服獲得更新資訊
旅遊專線: 403-276-7816
whatsapp: 587-973-0687
www.calgarytours.ca

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

盛夏快閃優惠

露易斯湖 夢蓮湖 翡翠湖
1日遊
7月19, 20日
每位 \$49起庫特尼國家公園
溫泉體驗
1日遊
7月30日
每位 \$69起

黃石國家公園

卡加利 ↔ 黃石國家公園
5日4晚 卡加利來回
7月13日飽覽黃石國家公園多個著名打卡景點
踏上向陽公路 順道遊華特頓國家公園
每位 \$1139起

楓葉季 快來訂

5天/6天 多倫多 蒙特婁 魁北克 翠湖山莊
經典加東行程+翠湖賞楓
可享早鳥升級優惠
含2晚市區住宿及來回機票
完美升級優惠價
每位 \$1065起

*優惠價只適用於9月25日-10月16日出發指定5天/6天加東團

四年一遇! 三文魚大洄游

秋季限定 · 年度最震撼自然奇觀
出發日期: 10月3,10,17日 (周六)

- 卡加利來回
- 親證Adams River洄游奇觀
- 暢遊城堡山、羅傑士峽道及三峽谷
- 參觀歷史地標【最後一根釘】
- 造訪特色冰淇淋農場

四人房/每位
\$195起

超值郵輪

維珍郵輪 - 卓越女士號

2026年9月11-19日
溫哥華 三藩市 聖地牙哥 洛杉磯
包單程機票, 7晚郵輪, 機場及港口稅陽台房/每位
\$1860起

公主郵輪 - 奇緣公主號

2026年10月28日 - 11月12日
雅典 聖托里尼島 克羅地亞 羅馬
包來回機票, 4晚酒店, 10晚郵輪, 機場及港口稅內艙房/每位
\$3890起

維京河輪 - 浪漫巴黎蘇季世

2027年3月13-25日
法國 德國 瑞士
包來回機票, 7晚河輪, 4晚酒店, 岸上觀光, 機場及港口稅標準房/每位
\$5399起

歐洲多國體驗

巴黎-日內瓦-蘇黎世-米蘭-威尼斯-五漁村-羅馬
8天7晚
巴黎出發 羅馬結束
出發日期: 7-12月, 多個日期可選
雙人房/每位
US\$1899哥本哈根-哥德堡-挪威峽灣-奧斯陸-赫爾辛基
10天8晚
丹麥出發 芬蘭結束
出發日期: 7-12月, 逢周二出發
雙人房/每位
US\$3099羅馬-佛羅倫斯-五漁村-帕爾馬-威尼斯-米蘭
10天8晚
羅馬出發 米蘭結束
出發日期: 7-12月, 逢周四出發
雙人房/每位
US\$3280馬德里-里斯本-塞維利亞-格拉納達-巴塞隆納
10天8晚
馬德里出發 巴塞隆納結束
出發日期: 7-12月, 逢周日出發
雙人房/每位
US\$2999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

2026全陪團
(包機票、食宿、門票, 國粵語全陪服務)
海洋三省 (九月份)
洞穴溫泉巴士團 (十月份)

大陸護照 \$120 (加稅)

香港護照 \$180 (加稅)

可刷美國簽證面試日期

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 放棄聲明 省府認證 監護公證 各類宣誓

全球上網卡

\$10起

中美加免費漫遊
手機計畫:
25/25G起,
保留加拿大號碼,
Telus信號
招聘電信銷售代理

卡城順德聯誼會

Shunde Association of Calgary, Canada
328 Centre St S Suite 377, Calgary (403) 263-3668

免費耆英(五十五歲或以上)編織班

日期: 二零二六年八月八日起

逢星期六下午二時至三時 (課程期間: 三個月起)

地點: 本會會所(龍城商場三樓)

內容: 長者們: 你們想學習一些簡單、易學及實用的編織功夫嗎? 本班教你一些基本編織技能, 完成後可以自己織出領巾, 背心, 帽子等。堂上提供在課程完結後屬於你的基本器材及用料。(註: 只限新生及不適合已有編織技能者)

*** 費用全免、報名請電郵 shunde00@outlook.com 或電 403-263-3668 留言、額滿即止 ***

Free Knitting Class for seniors (55+)

Period: Minimum three months starting Aug 8, 2026 on every Saturday

Time: 2:00 pm to 3:00 pm

Location: Our clubhouse at 377, 328 Centre Street S.E., Calgary (Dragon City Mall)

Contents: Seniors do you want to learn some basic knitting skills so that you can produce vests, scarves or hats for your loved ones upon graduation? Basic equipment and yarn shall be provided at class and these would belong to you upon completion of class. (Note: not for previous students and/or those who already have knitting skills)

*** To register for this very useful and free seminar, email us at shunde00@outlook.com or call 403-263-3668 and leave a message. Acceptances are on first come first served purposes as seats are limited ***

佛 學 講 座

《維摩詰所說經》



《維摩詰所說經》，乃初期大乘佛教重要經典，是菩薩法。本經係基於般若空之思想，以闡釋不二法門，及弘揚大乘菩薩實踐之道，說明在家信徒應行之宗教禮目。本經之中心人物維摩居士，可說是在家修行的模範者。他雖處居家，不著三界，示有妻子，常修梵行。透過其與文殊師利等人，共論佛法之方式，以宣揚大乘

佛教真理。本經以生動文字、淺顯筆法，表達出深奧的義理，各品的體裁、組織，都恰到好處，更富文學趣味。

主講：潘雪芬居士

潘雪芬居士，乃安省佛教法相學會會長、「演揚妙法」節目主持人。潘居士自一九八九年，跟隨其師羅時憲教授，於多倫多成立安省佛教法相學會以來，不斷致力於弘揚正信佛法的工作。



講座日期：

- 8月1日 (星期六) 2pm – 4pm
- 8月2日 (星期日) 2pm – 4pm
- 8月3日 (星期一) 2pm – 4pm
- 8月4日 (星期二) 7pm – 9pm
- 8月5日 (星期三) 7pm – 9pm
- 8月6日 (星期四) 7pm – 9pm
- 8月7日 (星期五) 7pm – 9pm
- 8月8日 (星期六) 2pm – 4pm
- 8月9日 (星期日) 2pm – 4pm

共九講。粵語講授。
普通話（國語）即時傳譯

講座地點：
愛民頓妙覺寺
10104 153 Ave NW,
Edmonton
亦可在 Zoom 聽講
廣東話 Zoom Meeting
ID: 4164431835
Password: 1835
國語 Zoom Meeting
ID: 4164431836
Password: 1835

主辦：

愛民頓妙覺寺
協辦：

安省佛教法相學會

查詢請電：
妙覺寺：
780-424-7566
梁居士：
780-483-1597



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



Pinnacle Age Well 愛有坊

衛生局 AHS 認證，
全方位居家照護服務公司

誠聘護理人員

加入 AHS 認證居家照護團隊 | Pinnacle Age Well 愛有坊

職位：居家護理助理 / 陪護員（全職 / 兼職 / 臨時班）

地區：卡加利及周邊地區

職位要求：

- 需有長者照護經驗、有愛心及合法工作身份
- 持 HCA 證書者優先
- 彈性排班，友善團隊工作環境

應徵方式：

請致電 825-883-9355

或電郵履歷至 hr@pinnacleagewell.com



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

特惠旅行團

加東金秋賞楓5/6日

亞加華火車。阿尚昆賞楓

飽覽全北美最靚紅楓最佳勝地

\$655起

50% OFF

期間限定!

7/13 7/17 7/20 - 班夫國家公園 1日

7/11 7/18 7/29 - 哥倫比亞冰原 1日

7/14 7/19 7/20 7/28 - 華特頓湖 1日

7/10 7/14 7/16 7/21 - YOHO 1日

馬來西亞-文萊-越南-中國香港

江南深圳機器人亞洲巡禮

愛達魔都號遊輪16日

2026年抵達開班日期:

8月20日

CAD \$798起

18天穿越半個中國!

上海-錢塘-梁溪-金陵-西塘-上海-烏魯木齊-吐魯番-柳園-敦煌-張掖-蘭州-西安

\$1098起

抵達上海日期: 10月17日

\$268起

7月18日!!

最後採果機會

5% OFF

LAST CHANCE!

超值送: 飯店早餐 酒莊品酒 國家公園入場

亞洲旅行團

超值團	純玩團	東南北亞團
鉑金江南7日 \$0	魔幻之都山城重慶3日 \$499	洞爺湖溫泉5日 \$598
璀璨金鑽江南奢華8日 \$0	桂林 灕江陽朔5日 \$699	日本溫泉6日 \$598
九寨溝五星酒店升級版8日 \$0	尋味大灣區 廣東美食6日 \$699	韓國6日 \$629
洲際深坑黃山千島湖9日 \$49	廈門 潮汕 閩粵美食6日 \$779	泰國曼谷芭提雅6日 \$899
江南長江三峽11日 \$49	熊貓樂園 洲際酒店5日 \$799	下龍灣吳哥窟8日 \$1399
廈門泉州福建土樓6日 \$199	九寨溝 成都 洲際酒店7日 \$899	馬來西亞新加坡6日 \$1499
大灣區 廣東美食6日 \$259	北京豪華深度5日 \$999	尋味南洋美食純玩7日 \$1699
張家界 鳳凰古城7日 \$279	鳳凰長江三峽遊輪9日 \$1199	南北越美食豪華11日 \$2349

多彩貴州 大美江西

金秋攬勝16天 \$2499起

純玩 無購物

全景之旅

恐龍小鎮

DISCOUNT 7/15 & 7/31

50% OFF

僅此2團

保險代理: Allianz, Manulife

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

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

Tel: (403)237-5455 龍城商場一樓 110, 328 Centre Street NE, Calgary T2G 4X6
Tel: (403)230-0220 聯達商場二樓 Unit 11, 1423 Centre St. NW, Calgary T2E 2R8
Tel: (604)284-0283 列治文 溫哥華 1260-4000 NO.3 Road Richmond, BC V6X 0J8
Tel: (604)659-8888 素里 溫哥華 #101K, 15277 - 100 Ave. Surrey, BC V3R 8X2
北美免費電話: 1-877-663-3948 網址: www.panasiaholidays.ca E-mail: panasiholidays@shaw.ca

冰雪盛夏

東北浪漫 雪景之旅

2026年12月25, 27日
2027年1月01, 06, 10日

1899

【特別安排】
世界一絕-冰宮火湖
冰屋裏吃火鍋-體驗冰火兩重天的絕妙體驗

汎亞旅遊 CAVA

PANASIA Holidays Travel 珈華旅遊

Your New Home With Room to Breathe

您嶄新的家，擁有寬敞的空間

12 Months of No Mortgage

12個月免付按揭。



Learn more at
Cantiro.ca/ArbourLake

CANTIRO





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

<p>Tuxedo Park NE</p> <p>新上市</p>  <p>兩睡房兩廁柏文Condo, 石屎建築, 693平方呎, 高天花, 包括兩個地下車位。交通方便。 \$299,999</p>	<p>Crestmont SW</p> <p>新上市</p>  <p>SOLD</p> <p>1965呎獨立屋, 3睡房, 2.5浴室, 雙車庫, 2019年建, walk-out土庫, 主層有bonus room \$799,900</p>	<p>Crescent Heights NE</p> <p>新上市</p>  <p>1507 Centre A Street NE # 307, 兩房兩全廁, 743平方呎, 9呎天花, 位處清淨內街。凝泥土建築。 \$278,000</p>	<p>唐人街商舖</p>  <p>唐人街龍成商場908平方呎商舖, 醫務診所及專業設備齊全, 管理完善, 可即時運作。 \$295,000</p>	<p>NW Royal Vista</p> <p>SOLD</p> <p>2,600平方呎越南餐館, 90座位, 裝修如新, 大量泊位, 客源穩定。包生財工具。 \$250,000</p>	<p>Eau Claire</p> <p>新上市</p>  <p>SOLD</p> <p>928呎市中心河景奢華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</p>
<p>Bankview商舖</p> <p>新上市</p>  <p>LEASED</p> <p>1463呎, 現成酒舖, 位於17 Ave繁華地段, 客群穩定, 大空間零售區, 冷餐區, 發展潛力高。 \$75,000</p>	<p>Aspen Woods</p> <p>SOLD</p>  <p>西區獨立屋, 呎呎定共3睡房, 2廁, 3車庫。豪華裝修, 絕佳地段, 近曼寧學區。 \$1,529,000</p>	<p>中央街商舖</p> <p>新上市</p>  <p>近500呎, 零售/辦公皆可。適合會計, 律所, 諮詢, 美妝等行業。位置絕佳。 出租: \$2,500/月 (包condo fee) \$249,000</p>	<p>唐人街商舖</p> <p>SOLD</p>  <p>位於市中心唐人街, 繁忙購物中心內。 \$249,000</p>	<p>唐人街鴻圖商場</p>  <p>位於唐人街中心地帶, 人流旺, 商舖呎數由338至2230呎, 可以出租於醫務所、藥房、按摩治療診所、餐館、美容院等。</p>	<p>唐人街商舖</p>  <p>位於唐人街中心地段多間售商舖, 交通方便, 人流廣, 合各類零售生意 \$79,000 - \$130,000 可買可租</p>

Larry Tang
COMMISSIONER FOR OATHS
服務卡城房地產
超26年經驗
403-630-4288

Real Estate Company
工商業地產
生意租約買賣
投資物業生意
買賣房屋地產

- 新上市** 西北區, Evanston, 兩房兩全廁柏文單位, 904呎, 位二樓, 單邊單位, 大陽台, 室內停車位, 屋內光猛開陽, 新油漆及地板, 位內街, 交通方便。(201.2300 Evanston SQ NW.) **\$329,900**
- 新上市** 西北Kincora, 兩房兩全廁, 單邊柏文, 889呎, 位二樓, 大陽台, 全新油漆及地板, 室內光猛開陽, 交通方便, 可步行至Creskide Shopping。管理費\$545/月(全包, 除電及地稅)(224-195 Kincora Glen Rd. Nw) 開價 **\$339,000**
- 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**
- 南面小鎮Okotoks, 離南邊卡城約20分鐘車程, 商業舖位物業, 有現成租客, 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。(20 MCRAE ST: **\$599,000**)
- 西南靚區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**
- 西北Panorama獨立兩層前進雙車房, 2296呎, 三大睡房, 三個全全廁, 全新裝修(新廚房、地板、地氈, 上層有一大家庭廳, 全屋開價 **\$759,900**

Lisa Li 黎小萍
百萬經紀會會員
Office Tel: 403-452-5577
403-714-3377
lisaxpli@hotmail.com

GRAND REALTY & MANAGEMENT LTD.
專業住宅、商業、土地、農場和投資買賣

- PANORAMA HILLS**
柏文, 750呎, 2睡房, 2全廁, 書房, 保養好, 近學校、巴士、超市、銀行、餐館等。
\$284,900
- 唐人街柏文**
一房單位加一書房, 658呎, 向東, 18呎長露台, 有冷氣, 室內暖氣車位。
\$250,000
- COVENTRY**
平房, Bi-Level, 900呎, 樓上2睡房+土庫一睡房, 2全廁, 雙車房, 近巴士、超市、游泳場。
\$519,000
- PANORAMA**
二層, 1630呎, 2.5廁, 3睡房, 近學校、巴士、超市、餐館、銀行等。
\$619,000
- HARVEST HILLS**
2層全新裝修屋, 1250呎, 3睡房, 2.5廁, 主人套房, 土庫完成, 前進雙車房。
\$574,900
- PANORAMA**
2層, 3700呎, 背靠湖, 高天花, 樓上3睡房+主層1睡房+土庫1睡房, 5全廁, walk-out土庫全完成, 前進3車位, 近學校、巴士、購物中心。
\$1,500,000
- LIVINGSTONE**
8年新, 2層, 2050呎, 3睡房, 3.5廁, 保養好, 土庫全完成, 前進雙車房。
\$689,900
- SANDSTONE**
平房Bi-Level, 1206呎, 3睡房, 3全廁, 土庫全完成, 有1睡房+1全廁, 前進雙車房。
\$629,900



Top Canada TOURS 至尊旅游

報名電話: 403-276-9818 (新鮮100超市對面至尊旅游)
地址: #188 1623 Center St NW, Calgary, AB

報名電話: 403-276-9819 (豐山大統華內至尊旅游)
地址: 9653 Harvest Hills Blvd N, Calgary, AB



至尊導遊帶隊系列

秘境南美3/4國精品遊

智利+阿根廷+烏拉圭(+秘魯)

出發日期: 2026年11月29日
獨家限定 僅此一團
名額有限 先到先得
20年資深領隊 全程陪伴

包全程機票 **6888** USD/人起

旅居精選 三城隨心選

三亞 | 西雙版納 | 陽朔

三亞: 陽光海岸, 度假天堂
西雙版納: 熱帶雨林, 民族風情
陽朔: 山水如畫, 詩意田園

C\$ 598 /人起

機場接送 五星酒店 每日早餐

加東、加西、美國系列

溫哥華維多利亞深度4日遊 CAD 464起

加東夏季經典5日遊 CAD 619起

加東海洋省PEI 9日遊 CAD 1179起

美西黃石大環線7日遊 USD 998起

夏威夷三島深度6日遊 USD 1508起

至尊尊系列

加東翠湖山賞楓6日遊

賞楓最佳季節 不容錯過!

2026年9月29日出發

CAD **1388** 起 /位

包含往返機票+機場稅+團費

翠湖山賞楓 (指定豪華遊覽)
尼亞加拉大瀑布 (吹艇手遊船)
魁北克古城深度遊
千島湖遊船 (季節性)
多倫多市區觀光 (CN塔外觀等)
華人專業導遊全程陪同

團費包含: 酒店住宿, 酒店早餐, 全程交通, 單程導遊

華人導遊 全程陪伴

\$198 /人起

三文魚洄游奇觀 2日遊

包住宿、全程豪華巴士

出發日期: 2026年10月3、10、17日

至尊落基山系列

班夫國家公園深度1日遊 C\$109 /人起

兩大國家公園湖光山色1日遊 原價 C\$149 限時優惠 C\$119 /人起

冰原奇境 & 絕美湖泊深度2日遊 C\$369 /人起

冰原雪車 & 獨家气泡湖奇觀3日遊 C\$688 /人起

落基山經典5日遊 C\$989 /人起

VIP精品小團·華人領隊全程陪伴

至尊998系列

998

包往返機票+住宿 (回程可延期)

9-11月 出發

- 潮汕高鐵大灣區美食7日遊
- 北京+內蒙古狂歡12日遊
- 水韻江南+愛達魔都韓國11日遊
- 九寨溝樂山峨眉昆明大理麗江13日遊
- 盛景江南+西寧茶卡鹽湖14日遊

*更多998線路, 歡迎來電查詢

郵輪系列 花开中国 爱达世界

2026年 11月11日首發

登全新愛達花城號·開啟夢幻首航之旅

C\$1899 /位起

包国际往返機票+團費

至尊亞洲系列

華山論劍古都西安5日純玩遊 USD 399

孔孟之鄉齊魯文化7日純玩遊 CAD 699

海南島海口三亞5日純玩遊 CAD 799

原生態秘境黔貴民族風情5日遊 CAD 849

錦繡山河重慶+三峽郵輪7日遊 USD 899

東北全景長白山漠河北極村9日遊 CAD 1299

醉美西藏拉薩日喀則西寧8日深度 CAD 1499

巡禮南洋越馬新9日遊 出發日期: 2026年11月 **3998** /人起 (包國際往返機票+團費) 河內·下龍灣·吉隆坡·馬六甲·新加坡



拉丁舞 Latin Dance

成年人 初級班 運動興趣小組

Mainly: Cha Cha, Rumba, Swing, and Samba

注重: 學習基本步法, 舞蹈美姿態, 歡迎熱愛跳舞初學者

逢星期日: 下午 2:15 to 4 pm (\$ 24 四堂) 單堂次 7 元

報名聯絡: 403 681 0717 Ming Ming PANG

請用 Whatsapp or Wechat 留言

地址: 西北同鄉會 (2樓) Bay 9, 1431 - 40 Ave NE Calgary

卡爾加里頂尖鋼琴教師招生中

前歐洲鋼琴演奏家、Mount Royal 音樂學院教師
加拿大教學經驗逾35年
學生多次在比賽中獲獎
專業輔導初學者及 RCM 考試, 全年豐富演奏機會



Peter Rudzik | 電話 403-477-7952

網址: www.peterrudzik.com

Former European concert pianist and Mount Royal Conservatory faculty member with 35 years of teaching experience in Canada. Award-winning students. Expert in beginners & RCM exam prep. Year-round performance opportunities.






溫水浸泡 足部

足趾軟化 及修剪

足趾打磨至 沒有鋒利邊緣

檢查足趾 及老繭

足趾護理服務 - 由足部專家-李先生主理
每次收費 \$32 需即場以現金支付

可以提供發票 並協助申請政府補貼

(補貼限65歲以上的低收入人士, 補貼額為\$32)

地址 11616 Ave NW, Calgary AB, T2M 0H2

電話 403-455-6006 有中文服務 後面有免費停車位

敬請預約

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



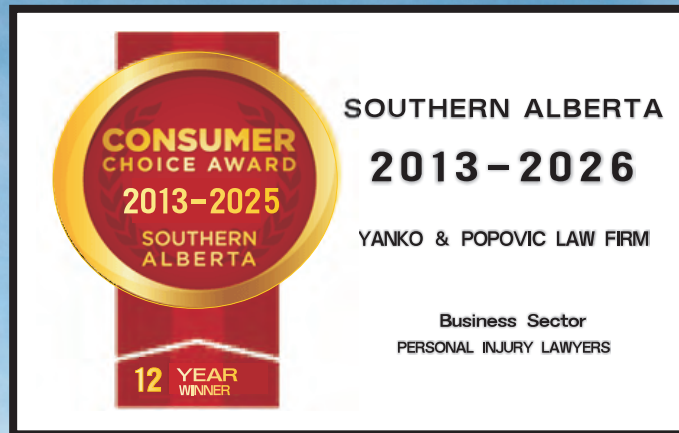
Y&P

www.yankopopovic.ca

DAVID YANKO

KC . Barristers . Solicitors

楊大偉律師樓



多謝各界人士的認同及支持！

**本律師樓連續十三年榮獲
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)

申請通道開啓後， 已有超過 10.6 萬名亞伯達省居民

登記領取 100 元的可負擔性退款



申請通道開啓後，

逾10.6萬名亞伯達省居民申請100元生活成本紓困金

亞伯達省政府表示，在短短24小時內，已有超過10.6萬名居民申請了100元的紓困支票。

這筆直接匯入帳戶的款項旨在幫助亞伯達省居民應對高昂的生活成本。但由於政府網站流量過大，週三開放申請時，部分民衆因技術障礙而感到沮喪。

根據省長丹妮爾史密斯（Danielle Smith）表示，近340萬名亞伯達省居民將符合這筆直接付款的領取資格。

科技部長內特格盧比什（Nate Glubish）的發言人喬納森高蒂耶（Jonathan Gauthier）週四在一份聲明中表示，影響網站登入的「效能問題」已修復。

他表示，政府也正在研究如何改善那些銀行未採用線上Interac驗證流程的用戶的申請程序。

省政府表示，預計款項將在收到申請後兩週內匯入銀行帳戶。

戈蒂耶表示，省政府也意識到部分亞伯達省民正遭遇困難，並承認銀行驗證流程確實是造成困擾的原因之一。

史密斯於六月初宣布這項一次性退稅措施，而非以之取代汽油稅減免。

根據新計畫，年滿 18 歲、已提交 2025 年稅務申報表，且家庭年收入不超過 225,000 加元的亞伯達省居民，皆可透過省府網站申請「能源退稅」。

您可透過此處的亞伯達省政府網站進行線上申請。

申請資格

申請人須同時滿足以下所有條件方可申請：

截至2026年7月1日，申請人須年滿18周歲。

申請人須為亞伯達省居民。

申請人須已提交2025年度報稅單。

申請人家庭年收入總額不得超過225,000加元。

就「亞伯達能源回扣」申請資格而言，「家庭」是指單身個人，或處於婚姻關係或同居伴侶關係中的兩個人。年滿18周歲、同住一處但未處於婚姻或同居伴侶關係的亞伯達省居民，將被視為各自獨立的家庭單位。這包括：

室友

年滿18周歲的子女

與其同住的其他成年家庭成員

每位符合資格的成年人須單獨申請方可領取補貼。

領取「亞伯達老年人福利」（Alberta Seniors Benefit）的人士，以及參加「重度殘疾人士保障收入計劃

」（AISH）包括已轉入「亞伯達殘疾人援助計劃」（ADAP）的AISH受益人和「收入援助計劃」（Income Support）的人士，將自動獲得登記並收到回扣，無需另行申請。7月1日後新加入上述計劃的申請人，須通過門戶網站提交申請。回扣將在申請後14天內以電子轉賬方式直接存入您的銀行帳戶，或以電子郵件形式發放。此舉可防止回扣轉入錯誤帳戶，並減少欺詐行為及人為操作失誤。回扣無需繳稅，且不會影響其他政府福利。

注意：每人僅限申請一次。所有申請均將經過審核與核實，以確認是否符合資格。

請在alberta.ca/alberta-energy-rebate申請「亞伯達能源回扣」。

與

去年同期相比，卡加利6月的房地產交易活動有所下跌，房價亦同步下跌。

卡加利房地產委員會表示，上月共有2,197戶住宅成交，較2025年6月下降3.8%；住宅基準價格則下跌2.1%，至572,500加元。

該協會首席經濟學家（Ann-Marie Lurie）表示，與去年相比，房屋銷售量下降並不令人意外，因為移民人數減少導致高密度自有住宅和租賃市場的需求均趨於平緩。

公寓式住宅價格較去年同期下跌9%，至299,000元；而連排式住宅價格則下跌5.5%，至424,100元。

獨棟住宅價格下跌1.4%，至750,500加元；然而，半獨立式住宅價格與2025年6月相比微幅上漲0.2%，至694,600加元。

這座以「牛仔節」聞名的城市，6月市場上有3,899套新掛牌房源，較去年同期下降7.7%；而總庫存量則較去年同期減少2.1%，降至6,799套待售房屋。

2026年卡加利牛仔節



入場人數較2025年 呈下跌趨勢

卡加利房地產委員會：



2026年卡加利牛仔節的入場人數已較前一年出現下跌，而前一年的入場人數曾一度逼近2024年創下的紀錄。

這場「世界最盛大的戶外盛會」的數據顯示，過去三天（包括「Sneak-A-Peek搶先看」活動）總計有 327,456 人次入場。

開幕日人潮達 155,518 人次，週六則有 139,914 人次。「Sneak-A-Peek搶先看」活動約有 32,000 名訪客。

相較之下，2025年的同日入場人數分別為161,057人與142,199人，當年的「Sneak-A-Peek 搶先看」活動則有35,715名參觀者。當時總入場人數為338,971人兩者相差僅11,515人出頭。

2025年的參觀人數曾逼近紀錄，達到1,470,288人次，僅差約7,000名訪客。該紀錄仍由2024年的1,477,953人次保持。

與此同時，官方證實，週五上午在卡加利牛仔節遊行中，約有315,000名訪客前往市中心，沿途觀賞超過125組遊行隊伍。

週日是「蒂姆霍頓家庭日」，活動將於牛仔節公園持續至上午11點，並在GMC體育場庭院提供免費鬆餅早餐，供應時間至上午10點。

過去兩年來，「家庭日」一直是牛仔節中參觀人數最多的日子，2024年吸引了201,260名遊客，次年則有182,063人。



亞省省長戴思敏 (Danielle Smith) 和總理卡尼在新管道建設項目中，傾向選擇一條將亞省北部的油砂與卑詩省南部相連的路線。線路預計將沿用現有的跨山管道 (Trans Mountain) 路線相似。

輸油管道南移

亞伯塔省選擇經卑詩省南部運油

亞 省估計管道將於2027至2029年間動工，並應在2032或2034年前完工。

總理稱項目將為加拿大帶來超過2000億元的全新投資，創造至少17.5萬個就業崗位。

目前亞省已正式將這個預計每天可運送100萬桶原油到亞洲的項目提交給聯邦政府的重大項目辦公室。

這條未來的輸油管道起點為艾德蒙頓以北約60公里的巴德海姆 (Burderheim) 市，終點為卑詩省西南部的深水港、三角洲 (Delta) 的羅伯茨岸 (Roberts Bank) 碼頭。

雖然戴思敏曾屬意通往卑詩省北海岸的管道，因為經濟效益更高，而且更接近亞洲市場。

但該路線或面臨原住民的訴訟，聯邦政府因而與卑詩省簽署協議，承諾會維持卑詩省北部對大型油輪的禁令，換言之北部海岸的路線就此打住。

保守黨領袖博勵治 (Pierre Poilievre) 稱郵輪禁令荒謬，



因為美國從阿拉斯加出發的油輪，根本就是通過相同水域。

僅10%由私營資金出資

亞省政府估計，酒管項目的成本在352億至437億元之間。

去年卡尼與戴思敏簽署協議時，曾表示希望由私營公司資助該項目。彭比納管道公司 (Pembina Pipeline) 對此表達出興趣。

該公司發聲明表示，將在經濟上參與10%。一旦建成，該公司可能會再收購10%的股份。

其餘賬單將由公共資金資助：聯邦政府、亞省政府以及一家名為跨山管道公司 (Corporation Trans Mountain) 的皇家國企。

卑詩省沉沒船隻

船長女友稱兩天前船已曾入水

卑詩省造成十人墮海的海釣船隻，相信已遇難船長的女友表示，事發前兩天曾登船，當時一扇損壞的艙門被海水沖開，導致險象環生。

23歲華裔船長陳明（譯自Chen Ming）連同另外3男2女至今仍然下落不明，相信已溺水身亡。事故於6月28日發生，當日陳明於上午11時左右，開著30尺長的鋁制漁船King Fisher，與其餘九人由列治文市的漁人碼頭（Steveston）出發。惟不足一小時內，當船隻來到水深達150至180米的喬治亞海峽（Strait of Georgia）時卻因故翻船，十人墮海，沒有人穿上救生衣。

一對航行到附近的夫婦及時救起三人，並發出May Day 求救訊號，加拿大海岸警衛隊到後將第四人救起。但目前當局未有交代十名人士的身分。該船為供租用作海釣的遊艇。船長陳明的女友及母親上周開腔。其女友李海莉（Hailey Lee）傷心表示，事發前兩天曾登船，當時大浪已曾把船上一扇損壞的側門沖開，海水灌進船內。船上兩人立刻把水排出去，由於他們瞭解船隻的情況，及時把情況控制好。

她說，陳明原本計劃九月前往她在臺灣的老家拜見其父母並商討婚事。至於陳明的母親林女士（Ashley Lin）則表示，兒子兩年前從中國移民來。由於家境並不富裕，因此陳明未有繼續學業，選擇打工養家。她說兒子負責任，體貼，她傷心欲絕地指，自周日以來，人生變成了一場噩夢。我覺得自己是一個非常沒用的母親，找不到自己的兒子。我真的很想讓他告訴我可以在哪裡找到他。大海那麼深。我的寶貝會覺得冷嗎？

皇家騎警水下搜救隊和西海岸海洋服務處正利用聲吶搜尋沉沒的船隻。惟至今未有發現。陳明在中國社交媒體平臺小紅書上的賬號裡充滿了他的釣魚冒險照片和視頻。一些評論表達了哀悼之情。

獲救28歲中國籍女子不治

列治文皇家騎警表示，6月28日卑詩省海岸發生的包租船沉沒

23歲的船長陳明（譯自Chen Ming）6月28日與其他五人墮海後一直下落不明。

事故中，獲救的其中一人在醫院傷重不治，死者是一名居住在西雅圖的28歲中國籍女子。至於另外獲救的三人目前已出院。六名墮海人士仍然失蹤。三名逃過死門關的，包括一名來自多倫多的33歲女子、一名來自列治文的26歲男子以及一名來自華盛頓州（Redmond）的33歲男子。

警方今日發新聞稿公布船上十人的背景，稱他們分別來自卑詩省、安大略省和美國華盛頓州。十人當中包括八名包船游客、一名船舶操作員和一名協助操作員，他們年齡都在20多至30多歲。六名被推定為已溺水身亡的失蹤者包括：

33歲多倫多男子

31歲華盛頓州雷德蒙德女子

31歲居于華盛頓州西雅圖的中國男性公民

29歲西溫哥華女子

32歲西溫哥華男子

22歲列治文男子陳明（譯自Chen Ming），他是該船的操作員。此前陳明的女友及母親接受訪問，講及該船側門早有故障。

警方表示，涉事船隻由大溫釣魚包船公司 Top Vancouver Fishing Charter Inc. 運營。目前水下機器人已在水底約153米處發現了名為 Big Coast 的沉沒船隻。該艘船型號為2017年款 Kingfisher 3025 Destination型號。

但皇家騎警表示，由于水深、黑暗以及水下環境的限制，調查人員難以有效檢查船體內部。警方又稱，周圍海床并未有發現任何人。

調查人員目前正在研究打撈方案，因為行動將需要高度專業的海洋設備和技術專家。他們正與加拿大交通部、加拿大交通安全委員會（TSB）、卑詩工作安全局（WorkSafeBC）以及卑詩省驗尸官服務處合作。

2026年世界盃16強賽，埃及對阿根廷的賽事中上演驚天逆轉引爭議。比賽直至77分鐘，在埃及隊仍手握兩球的領先優勢下，阿根廷連入3球反勝，逆轉對手晉級八強。賽後，兩隊粉絲在看台上情緒失控並爆發衝突，相互拋擲飲料瓶等雜物，場面一頓混亂。

綜合多家媒體報道，雙方球迷因比賽過程跌宕起伏、比賽結果充滿戲劇性而情緒激動，在終場哨響後，部分球迷仍沉浸在賽事中、情緒失控，進而發生口角且矛盾迅速升級演變成行為攻擊。

從網上流傳的片段可見，阿根廷和埃及球迷聚集在看台附近互相辱罵，並不斷向對方投擲啤酒杯、飲料瓶等雜物，有人員在其中分隔兩隊球迷，試圖平息衝突。

由於埃及為信仰穆斯林教國家，該宗教嚴格禁止教徒飲酒，且埃及國內亦對酒精有所管制，該片段引起許多埃及球迷憤怒，他們在網絡上強烈斥責阿根廷球迷。另外也有中立網友紛紛評論「這並不是足球精神」，並呼籲理性觀賽。

本場賽事引發強烈爭執，埃及主教練賀森哈辛（Hossam Hassan）一度公開炮轟國際足協及執法球證，導致埃及的入球被「吹走」，還是是阿根廷的入球在有犯規嫌疑的情況下被判有效。他直指整個局勢都在



偏幫阿根廷，目的是為了留住球王美斯（Lionel Messi）。

IShowSpeed遭歧視辱罵：滾回動物園哭 國際足協介入調查

國際足協（FIFA）7月7日表示，正在調查一宗美國知名網紅IShowSpeed（甲亢哥）遭一名身穿阿根廷球衣觀眾使用帶有種族主義色彩字眼辱罵的事件，FIFA對事件表示譴責，強調這類行為無論在球場還是在任何地方都不應被容忍。

在香港時間7月4日舉行的2026世界盃32強賽，阿根廷對陣佛得角的比賽期間，當時正在現場開啓直播的IShowSpeed突然遭一名身穿阿根廷球衣的觀眾瘋狂辱罵，對方先是使用懷疑用西班牙語辱罵：「滾回動物園哭吧」，然後又使用英語大罵：「回家去（Go home）！」

不過IShowSpeed一開始聽不懂對方使用的西班牙語，還在詢問旁人對方說了什麼，隨後一臉無奈並做出手勢離開現場。

FIFA還指出，世界盃是一場慶祝團結、多元與尊重的盛會。將世界各地的人們、文化與社群凝聚在一起，而任何以損害這些價值觀的方式行事的人，都不會在我們的比賽中受到歡迎。

IShowSpeed是美國知名網紅，2005年出生於美國俄亥俄州的辛辛那提（Cincinnati）。他在YouTube上的追蹤數超過5000萬，在Instagram上坐擁4500萬追蹤，還在TikTok上獲得4700萬追蹤。他去年來訪北京、上海、成都等中國各大城市並進行全程直播，還來到香港市區四處「打卡」，一時間在網上掀起討論潮。



兩年前一名安大略省11歲男童醒來發現

蝙蝠「貼臉」

19天後臉腫 最終不治亡

在週一出版的《加拿大醫學會雜誌》上，傳染病專家描述了近兩年前一名兒童死於狂犬病的病例。

對我們和男孩的家人來說，重要的是從這個病例中汲取經驗教訓，幫助人們提高對狂犬病感染及其風險的認識和瞭解，該病例報告的資深作者（McMaster Children's Hospital in Hamilton）的兒科傳染病醫生赫莫爾博士（Brian Hummel）說道。病例報告稱，這名11歲的男孩于2024年夏天在安大略省北部的一處度假屋度假期間，被一隻趴在他鼻子和嘴巴上的蝙蝠驚醒。他拍走了蝙蝠，他父親用罐子抓住了蝙蝠，然後把它放生到了外面。父母沒有在兒子臉上發現任何抓痕或咬痕，也不認為蝙蝠的行為有任何異常，所以當時他們沒有想到狂犬病，也沒有帶他去看醫生。

近三周後，男孩右臉出現刺痛、麻木和腫脹。在接下來的幾天裡，他的神經系統狀況惡化，先後前往急診診所和醫院急診部就醫，但最終沒有被搶救過來。

狂犬病罕見，但一旦出現癥狀則致命

赫莫爾醫生表示，一旦狂犬病癥狀出現，目前尚無有效的治療方法。狂犬病毒會感染其創口部位周圍的神經，然後擴散到脊髓和大腦，最終導致死亡。

但狂犬病毒的潛伏期相對較長，通常為數周之後才會出現疾病癥狀。這意味著在接觸病毒後的幾天內，接種一系列疫苗並注射抗體，可以阻止感染。如果出現狂犬病癥狀，幾乎必然致命。但如果在癥狀出現前進行預防，幾乎都能成功治癒，赫莫爾醫生說。

他說，狂犬病在加拿大極其罕見，自1924年以來僅報告了28例病例。在11歲男孩之前，最近一例狂犬病病例是2019年不列顛哥倫比亞省一名男子因接觸蝙蝠而死亡。

蝙蝠是攜帶狂犬病的動物中最令人擔憂的

赫莫爾醫生表示，在加拿大，人類感染狂犬病通常是通過接觸蝙蝠，儘管臭鼬、浣熊和狐狸也可能攜帶狂犬病病毒。但蝙蝠是主要關注對象，因此任何與蝙蝠的身體接觸都被視為高風險。

蝙蝠的牙齒很小，所以人們可能被咬傷而沒有察覺。即使沒有被咬傷或抓傷，蝙蝠的唾液也可能沾到人的皮膚上，並通過傷口或進入眼睛、鼻子或嘴巴。

任何時候蝙蝠接觸過人的皮膚，都應該立即就醫，胡梅爾說。

家庭醫生通常會與公共衛生部門合作，確定是否需要進行暴露後預防，即接種一系列疫苗和注射抗體。第一針狂犬疫苗會立即注射，之後分別在第3、7和14天注射。

赫莫爾醫生表示，接種疫苗有助於人體對狂犬病毒產生免疫反應。但這種免疫反應需要時間才能產生，因此患者還會注射免疫球蛋白，這是一種抗體，可以立即開始對抗病毒。

男童在入院17天後去世。他沒有過敏史，近期也沒有接觸過病患、被蜚蟲叮咬過，或出國旅遊。

加拿大廣播公司（CBC）報道，當地醫生提醒民衆在接觸蝙蝠後應立即就醫，病例報告的作者兼醫生Brian Hummel指，「如果感染狂犬病出現症狀，那幾乎是致命的，但若果在症狀出現前預防，那幾乎是都會成功的。」





FARES LAW FIRM

Abraham A. Fares 方毅思 律師

Barrister, Solicitor, Notary Public

專辦房地產買賣以及再按揭

二十八年經驗 最優性價比
(各大銀行及財務公司按揭劃一收費)

LiLi Han (韓小姐)

Email: LiLihan@fareslaw.ca

提供英語, 普通話, 廣東話服務

(403) 508-1906

Edward Wan 國語

Email: edward@fareslaw.ca

Alanna Situ 粵語

Email: support@fareslaw.ca

提供 Wills and Estates (遺囑和遺產) 服務

*費用包括所需的法律文件, 不包括政府索取的登記費

*80萬以上的房產, 請與我們聯絡

General Line: (403) 508-1900 Email: info@fareslaw.ca

134 17Ave. NE, Calgary, AB T2E 1L6 (near 16 Ave & Centre St.N)

立即聯絡我, 即享我們提供的優惠及其他保險產品

多種折扣:

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

免費估價: 汽車、房屋、商業、人壽及旅行保險



Winnie Hui
許蘊妍 (國粵英)
Senior Agent
(587) 316-3142
whui@allstate.ca

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



須受條款及條例限制。*多項產品折扣的平均節省金額, 以艾伯特省在 2023 年 3 月的 Allstate 基本利率計算。您的節省金額可能會有所變動。保險、風險、折扣及供應情況可能會視乎地區而有所不同。商標由 Allstate Insurance Company 擁有, 並授權 Allstate Insurance Company of Canada 使用。
©2024 年 Allstate Insurance Company of Canada 版權所有。
242369 | 12-24

Allstate
交託在手 放心無憂



何履寧律師行

HO MACNEIL BARRISTERS & SOLICITORS

何陳璧璋大律師

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

黃又奇大律師

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

提供英語、粵語及國語服務

本律師行服務卡城 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



獲美國取消進口鑽石關稅

比利時業界向特朗普

送贈奢華金戒指

在美國7月4日國慶前夕，比利時鑽石業界向美國總統特朗普送贈一枚用18K金打造、鑲嵌321顆天然鑽石和75顆寶石的奢華戒指。美媒指，這是出於美方之前取消對當地鑽石的進口關稅。

比利時安特衛普世界鑽石中心（Antwerp World Diamond Center）把戒指交予美國駐比利時大使Bill White，以轉交給特朗普。特朗普之前在預先拍攝的影片中，稱「非常感謝安特衛普的朋友們送給我這枚精美的『自由250』（Freedom 250 ring）戒指。」

安特衛普世界鑽石中心主席Isidore Morsel表示，「願這枚戒指成為永恆的象徵，提醒我們真正的夥伴關係如同最上乘的天然鑽石，在壓力下形成，經受時間考驗，並在信任的基礎上綻放耀眼光芒。」

美媒指，此前比利時鑽石產業成功爭取美方取消對比利時鑽石的進口關稅，去年9月，安特衛普世界鑽石中心稱成功為每年向美國出口的價值逾20億美元鑽石爭取到零進口關稅。

戒指由設計師David Gotlib打造，總共鑲嵌321顆鑽石、56顆藍寶石、13顆祖母綠和6顆紅寶石，戒指上有數字45、47、1776、2026等字樣，以象徵特

朗普是第45任及第47任總統，美國1776年獨立，以及今年是2026年。

金戒指旁邊又有兩個字母T，似是代表特朗普（Trump）之意。這件奢侈品上也有「美國建國250周年」字樣。

美媒指，這枚戒指的價值估計在2.5萬至3.5萬美元之間。

報道稱，美國總統在接受禮物方面擁有一定程度的自由決定權，可自行決定禮物是贈予其個人或是國家，但若是來自外國政府的禮物，根據憲法中的外國酬金條款，未經國會同意不得收下，不過若總統希望保留，可以使用個人資金向財政部償還禮物的全額價值。

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



(Matthew Cheung | 張律師)

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 Dr. Carmen Leung

Tel: (403) 230-9300
www.chirocalgary.com

附設針灸兼特許勞工受傷治療中心

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

WESLEY B. MAH

馬力偉 律師

BARRISTER, SOLICITOR & NOTARY PUBLIC



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

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

Legal Assistant: Annie Tran

Suite 206, 1333-8th Street SW
Calgary, Alberta T2R 1M6

Tel: 403-263-1938 Fax: 403-263-3730

Email: lawyermah@gmail.com

website: wesleymahlawoffice.com

余慕慈 加拿大特許專業會計師

JAMES YEE PROFESSIONAL CORP.
Chartered Professional Accountant

30多年會計經驗

提供英、國、粵、台山語服務

- 審核、覆核
- 會計
- 簿記
- 年結及財務報告
- 公司及自僱報稅
- 公司註冊
- Payroll/GST

歡迎電話查詢

#10, 1015 Centre St. NW Calgary, AB T2E 2P8

Tel: 403-230-8685 Fax: 403-230-2799

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

河畔眼鏡 Waterfront Optics

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

免費室內泊車
403-290-0066



Mantie Tong
403-616-2233

好消息

長者凡持有**政府眼鏡福利**
可享有眼鏡一副

歡迎來電查詢

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

waterfrontoptics.ca waterfrontoptics

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

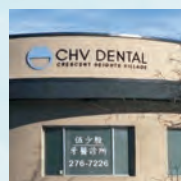
上網學習,
拓展全球
客戶群!



Graduate Diploma
in Immigration and
Citizenship Law



immigrationdiploma.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 伍瑜瑜

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



牙科 **CENTRE & 12TH** 醫務所 **DENTAL**



楊詩敏
DR. CAROL YEUNG

湯醫生
DR. TOM PECEK

吳詠賢
DR. WINNIE NG

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

診症時間

403-230-2288

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

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

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

CENTRE STREET DENTAL

中央街牙科診所

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

Email: info@centrestdental.com

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

精通全牙科服務:

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

We accept CDCP

接受聯邦政府牙科保險

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

Centre St. Denture Clinic

#2, 1901 Centre St. N.W.
#2 中央街夾十八橫街西北

電話 403-230-2828

牙托專門診所

高義

牙托專科技師

超過十年做牙經驗
自設先進工場
用最新歐美技術

歡迎預約查詢

精配

全口局部改托
即時加牙
耆英政府補助

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
- 全副及局部
- 配帶舒適美觀
- 牙托專科

○ 歡迎免費檢查

403-262-4280

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

牙醫陳大衛 牙醫陳子安

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

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

牙齒治療包括

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

歡迎新症、急症

電話: 230-2888 星期一至六: 9am-6pm

230-2295 (粵、國、英語)



卡城華人耆英會

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

NEWSLETTER

耆英園地



第2092期 2026年7月9日至7月15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

截至7月8日，感謝以下贊助者/贊助商的鼎力支持

- 榮譽冠名贊助 (\$8000)**
Pho Pham Chinatown Ltd.
- 鑽石贊助 (\$5000)**
Carina Au Professional Corp.
- 白金贊助 (\$3000)**
Beddington Dental Clinic
- 步行午餐贊助 Clover Living 頤景樓
港式奶茶贊助 香記咖啡集團(加拿大)

- 金贊助 (\$2000)**
Calgary Indo-China Ethnic Chinese Association
- 銀贊助 (\$1000)**
- 有心人
 - 善心人
 - Home Care Alberta & B.C. | Pinnacle Age Well (愛有坊)
 - Richmond Dental Clinic

榮譽冠名贊助：
關愛耆英健步行
暨籌款表演
2026
2026年7月11日(六)
上午10時至下午4時
目標 GOAL \$100,000

改善中心設施及長者服務
守護耆翁長者幸福健康的生活

歡迎捐款、組隊參加或成為贊助人

籌款表演 表演時段 上午11:30開始

只要捐款\$50，便可以表演一項不多於5分鐘的節目。你亦可以選擇與三五知己同台表演。期待與你一同「一步一關愛，同行為耆英！」

第二十六屆理事就職晚會

7月16日(週四) 免費招待180位會員

感謝各位會員踴躍報名! 由於登記人數眾多，本會已將免費招待名額由150位增至180位，以答謝大家支持。

180位幸運會員已於7月7日下午3:00經電腦隨機抽出。請中籤會員於辦公時間攜同會員證，到地下辦公室領取晚會餐券。恭喜各位中籤會員!

中籤會員號碼

1406	4859	5981	6815	7479	7806	8375	9228	10018	10805
2595	4890	6095	6850	7504	7884	8403	9230	10021	10826
3277	4895	6245	6851	7527	7910	8406	9279	10155	10852
3278	4943	6273	6854	7544	7913	8453	9280	10243	10858
3877	4974	6278	7033	7562	7925	8495	9281	10244	10950
3914	4977	6279	7066	7586	7984	8561	9289	10250	11009
3954	5256	6321	7089	7596	7990	8684	9342	10391	11046
4083	5274	6343	7123	7624	8066	8696	9397	10431	11057
4159	5407	6463	7163	7640	8095	8791	9491	10450	11083
4178	5410	6465	7171	7653	8124	8878	9497	10500	11094
4245	5441	6558	7193	7681	8160	8882	9505	10517	11161
4355	5442	6660	7218	7725	8161	9035	9511	10554	11235
4666	5536	6667	7246	7745	8194	9108	9521	10579	11304
4686	5537	6676	7261	7755	8205	9118	9535	10624	11306
4687	5583	6696	7272	7774	8244	9140	9599	10641	11319
4744	5710	6731	7318	7775	8343	9158	9616	10651	11332
4845	5891	6786	7336	7779	8350	9161	9781	10745	11373
4847	5909	6795	7393	7805	8373	9224	9864	10758	11416

7月10日

居家護理服務

嘉賓：亞省基層護理部
Yvonne 侯姑娘

「社區透視鏡」
中文電台FM84.7 (粵語)

週五 上午10:30-11:00

下期預告：

7月17日

未成年人財產法

7月15日

堅SIR健康生活教室 -
改善脂肪肝的饮食與運動
(粵語)

講者：Fitness Alberta 認證健身教練
Earnest Li

「奇聞書事」
週三 下午2:00-3:00

網上講座 ZOOM ID:

875 977 9955

下期預告：

7月22日

插花(顏色, 花的形態)

家居肌力訓練班-免費試堂
(粵語授課)

會員優先

日期：7月23日(星期四)

時間：早上 10:00 - 11:30

名額：15人

地點：耆英會地庫娛樂室

* 歡迎欲改善關節

痛楚、增強平衡力

及日常活動能力人

士參與*

正式課程將於8月(逢周四), 4堂, 早上 10:00 - 11:00推出
會員：\$20, 非會員：\$30

專業教練：Jeff Choi

- ISSA 國際運動科學協會 認證私人健身教練
- 擁有超過 8 年運動指導經驗
- 持紅十字會急救與 CPR 認證

科學實證 · 肌力提升

♥ 慢性病管理與健康

歡迎致電本會報名及查詢

亞省租務及房屋糾紛法律講座

內容：了解常見租務及房屋糾紛問題
保障您的合法權益。

日期：8月1日(星期六)

地點：耆英會禮堂

時間：下午2:30 - 4:00

費用：全免

講員：馬律師 Wade Ma (活動以粵語進行)

報名及查詢

馬姑娘

7月25日(星期六)耆英會開放時間特別安排

是日為本會員工退修日

中心將不辦公，但仍開放供會員使用

Calgary Laser Health & Beauty Centre

卡城激光健康美容中心

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

接受比特幣

website: www.calgarylaserhealth.com



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

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



NMN是什麼?

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

\$150
/瓶 (60粒)
500mg

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

HIFU超聲刀美容儀 帶妳回到過去

面部抗衰除皺：

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

眼部除皺：

眼周紋、眼角魚尾紋、眼袋、收緊眼周鬆弛皮膚；

全身抗衰：

背部收緊修型、胸型調整、腰腹塑形、臀部塑形、腿部塑形、去除蝴蝶

3D
環迴塑輪廓
thermage

微創陰道緊縮

其他美容療程

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

郭懿媛中醫師

註冊針灸師

Dr. Sandra Sourang

歡迎來電查詢或預約

多年豐富臨床經驗，成功醫治：

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

面部撥筋、打通經脈、助血液循環。

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

祛邪安正 抗炎最佳

漳州片仔癀
ZHANG ZHOU PIEN TZE HUANG

漳州片仔癀藥業股份有限公司
Zhangzhou Pientze Huang Pharmaceutical Co. Ltd.
Shangri-La, Zhongzhou, Fujian, China

每盒/每粒片仔癀均有原廠獨立防偽編號

利胆

【用法用量】口服：每次0.6克，每日2-3次；或遵醫囑

片仔癀以及獨特的“清熱解毒、涼血化癆、消腫止痛”功效保護人們的健康，使用範圍廣，功效卓越。天在五行中屬木，而人體的五臟之中肝也是屬木性，因而春氣通肝。在春天，肝氣旺盛而升發，中醫認為，春天是肝旺之時，趁勢養肝可避免暑期的陰虛。片仔癀能夠呵護健康，消除不適，既防病治病，又能提高生活質量，一年四季經常服用可以改善身體健康的狀態，若是在春季服用，更能達到事半功倍的效果。冬季養肝：從冬分節氣開始，每天適當服用一至兩次片仔癀，持續一周，可使肝氣順達，氣血調，達到防病保健的目的。

香港中文大學《片仔癀保肝作用研究》

研究說明：片仔癀具有修復肝臟細胞、促進肝細胞再生、保護肝臟功效。片仔癀對各種急性慢性病毒性肝炎療效顯著，可以顯著改善患者乏力、發熱、納呆、泛惡、腹脹等不適症狀。片仔癀治療慢性肝炎療效顯著。片仔癀對改善慢性乙型肝炎合併膽囊炎患者症狀有明顯改善作用。

認明入口商 Imported by: Classical Remedia Ltd. Toronto, ON. M5T 1G7

用戶熱線：(416) 538-2200 · 加拿大政府藥品批號 02238959 / NPN80016198

痰多容易養菌；除痰可以快些康復。

海底椰咳糖

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

(16粒/盒) NPN80051572

海底椰止咳露

含豐富除痰草藥。對慢性支氣管炎及感冒所引起咳嗽痰多均有幫助。

NPN80004997 177ml

最緊要除痰

真標!

非洲海底椰止咳露·止咳潤喉糖

各大中西藥房及超市均有售 * 用戶熱線：(416) 532-1762

強力 跌打止痛膏

正廠正貨 五羊牌

認明金罐為之正貨

功效：化癆，活血，消炎，消腫止痛，促進愈合，理骨強壯；對風濕關節炎，扭傷勞損等骨科併發症，肌肉關節，神經痛，慢性急性疼痛。

市面上唯一含強效珍貴風濕跌打中藥：血竭，龍骨，沒藥，紫花地丁，紅花，骨碎補，防風，川斷續。

鐵罐包裝，方便保存。

加拿大健康產品編號 NPN 80107545 特強配方正式加拿大上市

市面上唯一止痛，理骨消炎的膏布。

小錦囊：浴後貼上倍添效力。

市面上唯一採用：超薄透氣棉質膏布，貼得穩，長效藥力及滲透力，藥力保持二十四小時。

自由裁剪長短自己決定。可貼腰關節，頸項及腰膊等活動位置。

各大中西藥房有售 · 用戶熱線：(416) 532-5896

精力充沛 強身健體

有賴於 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，

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

卡城東北播道會 Northeast Calgary Evangelical Free Church

主日崇拜：星期日 下午2:30 (粵語)
主日學：星期日 下午4:15 (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，盧永康牧師，王大為牧師，
謝志衡傳道，魏凱輝傳道，黃伍芳原傳道(粵語義務同工)
國語事工：蔡軍牧師 英語事工：Pastor Samuel Ruigrok
兒童事工：馬怡娜傳道 青少年事工：Pastor Martijn Van Ramshorst
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 11:00 am/ 7:30 pm
各團契/小組：星期四、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 2pm
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，
主日學後有兒童繪畫班和兒童手工班。
歡迎查詢及參加。
地址：4018 Centre B St NW
電話：403 863 2318
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 11:15 am
(國)週六 11:00am、主日 9:30am (英、兒童): 主日 9:30 am
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: 耆、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
中文堂牧者:苗延漢牧師 Rev. Anthony Miu
兒童及青少年牧者:馮黃詠滋傳道 Pastor Joanne Fung
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 1K1
電話: 403-2712-3718 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)
路加福音
精彩主日信息至暗尋求突破的你

YouTube Channel: BOAL-CA
聯繫方式(粵/國)
WhatsApp 587 890 4192

卡城信望愛基督教會 Calgary Hope Christian Community Church

「生命重整，展翅上騰」
"Life Transformed. Soaring in Faith."
事工 / 活動 時間 形式
中文堂主日崇拜 逢星期日 上午11時正 教會實體及 Zoom 網上視像
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 教會實體
婦女天地 每月第二個星期二 上午10時正 Zoom 網上視像
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

卡城華人協和教會 Chinese United Church Calgary

教會自1901年在唐人街成立至今
宗旨與使命
信仰三一上帝，強調基督的愛與救贖
在社群中實踐基督教的價值觀
推動社會公義，關注弱勢群體
主日崇拜：星期日 上午10:30 (中/英文)
小組查經：星期四 上午10:30-12:00
信仰尋問班：音樂班
查詢電話：403.262.4388
電郵：cuccalgary@gmail.com
地址：120-2nd Ave., SW Calgary (頤景樓)
顧問：卓謙順牧師 Samson (國語)
盧志棠牧師 Tom (粵語)

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、 聚會時間，歡迎來電或電郵查詢		實體
成年人、退休人士		

電話：403-630-2755
地址：8007 Bowness Rd NW Calgary AB Canada, T3B 0H5
網址：abundantlifelutheranchurch2023@gmail.com



劉濤為夫扛3億債務復出接演25部戲

內地女星劉濤2008年與富商王珂結婚後，原本逐漸淡出演藝圈，將重心放在家庭生活。

不過，王珂後來因投資失利陷入財務危機，夫妻倆一度背負高達約新台幣13億元（約3億港元）債務，生活也因此面臨巨大壓力。

為了協助丈夫度過難關，劉濤毅然決定復出演藝圈，重新投入拍戲。她在短短4年間接演約25部戲劇，同時積極參與電影演出、綜藝節目錄製及廣告代言，幾乎全年無休，工作量相當驚人。

憑藉拚命工作的態度，劉濤不僅成功重返演藝事業高峰，也逐步改善家庭財務狀況。她為家庭全力付出的經歷，讓外界留下深刻印象，更因此獲得「拚命三娘」的封號。

有「國民好新抱」之稱的內地女星劉濤，雖然現年已47歲，但仍保養得宜，整體外型完全不輸時下年輕女星。近日她就在微博Post出多張素顏運動的自拍照，皮膚白皙之餘且馬甲線及蜜桃臀明顯，獲得不少網民激讚。

從她曬出的自拍照可見，其素顏皮膚狀態相當不俗，皮膚白裏透紅有光澤，而且五官仍然立體精緻，下顎線明顯，狀態猶如少女般，非常之好。



幾乎全年無休成「拚命三娘」



巴黎行騷

金馬影后
腳肉驚艷巴黎

范冰冰露胸危危乎

大膽造型握嘲
贅肉無所遁形

巴黎高級訂製服時裝周近日揭開序幕，女神范冰冰應邀擔任星級模特兒，豁出去以超性感的前造型行騷，雖然外界評語好壞參半，但已成功搶Fo成為「新聞女王」！同場的谷愛凌自爆通宵未眠，但依然精力充沛，還大談波經。

奧斯卡影后楊紫瓊、內地女星李冰冰、唐嫣、奚夢瑤及梁洛施等齊集巴黎，有品牌邀得范冰冰睇騷兼擔任模特兒，令她成為旗下2026秋冬高級訂製系列全球首穿者，認真威水！冰冰為報答品牌厚愛，作出史無前例的突破，以一襲黑色谷胸連身裙行天橋，胸前雖縫上巨型Lace道具，但行騷時胸部幾近暴露人前，僅以乳貼防走光，她在社交網留言：「每一場高級訂製時裝騷，都是要詮釋全新一個角色，多謝團隊為我在巴黎伸展台上創造了這難忘的時刻。」

今次是冰冰第3度踏上高訂T台，事前獲設計師陪伴挑選

服飾，完騷時又跟品牌創意總監牽手謝幕，地位超然！網民對其前造型評語好壞參半，尤其是其背部及腋下被超窄服飾擠出贅肉，有網民暗寸她為出風頭而自曝其短，亦有人護航稱這身造型很「蝦人」，讚她大膽及勇於嘗試，加上以44歲來說已算保養得宜，沒必要過於嚴格管理身材。騷後冰冰火速換裝步出會場為粉絲簽名，非常親切。而她睇騷時換上白色刺繡Tube Dress配復古髮髻，可惜被彈造型過時，有網民取笑她似拍清宮戲，又指其白鞋已穿舊了。

谷愛凌透視好養眼

另外，「冰雪女神」谷愛凌連夜由紐約趕往巴黎撐場，但因航班問題一夜未眠，幸好身為運動員的她精力過人，受訪時更滔滔不絕大談世界盃賽事。她以銀色透視裙亮相時裝騷，上圍若隱若現，搶鏡程度不遜台上模特兒，她又與梁洛施及品牌首位同時掌舵女裝、男裝及高訂的創意總監Jonathan Anderson雞啄唔斷，交流時裝心得。

同場還有內地名模奚夢瑤，騷後她跟Jonathan合照，翻查資料，她上月在法國舉行婚禮時所穿的婚紗亦是出自對方手筆，可見兩人素有交情。至於內地女星李冰冰及唐嫣已先後出發到巴黎，準備出席之後的時裝周活動。

謝婷婷1歲混血萌B仔正面首曝光

謝 婷婷 (Jennifer) 自定居加拿大溫哥華並誕下大女Sara後，一直過「隱世」生活。直到近年，她高調認愛外籍型男Mathew，並於去年再下一城誕下細仔Brooklyn Milne，湊成一個「好」字。轉眼間，小王子在這個月迎來1歲生日，向來低調的婷婷罕有地在社交平台大方放閃，晒出一家四口自駕公路旅行 (Road Trip) 的溫馨Vlog，幸福畫面羨煞旁人！

這次流出的影片中，最讓網民驚喜的莫過於婷婷首度公開兒子的正面樣貌。即將滿1歲的Brooklyn長得非常精靈可愛，不但眼仔喺喺、面珠墩紅卜卜，輪廓五官更與外籍爸爸Mathew如出一轍。相反，婷婷對現年7歲的大女Sara依舊採取高度保護政策，全程背向鏡頭或被打上格仔遮擋。

為了免去一對年幼子女的舟車勞頓之苦，這趟清幽湖畔度假屋之旅主打悠閒享受。而老公Mathew更將「神隊友」本色發揮到極致，全程自願包辦司機及所有粗重工夫。到達目的地後，Mathew一手抽住沉重行李袋，另一隻手則穩穩地抱起兒子入屋；而婷婷則得以「兩手掬掬」，輕鬆拉住大女隨後入內。一家人入住的度假屋環境奢華，坐擁無敵大湖景及無邊際泳池，兩姊妹迫不及待在池邊玩水，溫馨滿瀉。

婷婷在社文網驚喜放閃，貼出多張珍貴的婚禮照片，高調慶祝結婚一周年 (Year One)！照片中可見，兩人選擇在加拿大托菲諾 (Tofino, B.C.) 的浪漫海邊舉行婚禮。謝婷婷身穿簡約優雅的白色禮服，與外籍老公Mathew在海天一色下甜蜜牽手、深情對望，身旁更有女兒當小花童，畫面既溫馨又唯美。婷婷更幸福寫下：「The four of us. ? ILYSM (我非常愛你)」並標記老公，正式證實兩人已於一年前低調完婚。貼文曝光後，隨即引來大批網民紛紛留言送上真摯祝福！



結婚一周年甜晒海邊婚禮照



薑 茶不但有暖身作用，對於患有風寒感冒、胃寒嘔吐的人也有紓緩效果，受經痛困擾、長期手脚冰冷人士薑茶更是四季補「品」。不過，沖泡薑茶須留意溫度，避免當中的薑烯酚流失，減低功效。



日本醫學博士 教煮薑茶

1招營養增50%!

燒脂 降膽固 增免疫力 要不要削皮?



薑去寒除濕 80°C水溫加熱增薑烯酚

生薑味道帶辣，愈老的薑辛辣味愈重，未必人人可接受。但薑的好處正正是此辛辣味來源--薑辣素與薑烯酚，攝取後人體的微血管會擴張，促進血液循環，讓體溫升高，薑烯酚更有燃脂、提高免疫力及降低膽固醇的功效。不過，生薑中大部分都是薑辣素，薑烯酚含量極低，需加熱才能讓薑烯酚的成分增加。

薑的好處正正來自此辛辣味薑辣素與薑烯酚，攝取後人體的微血管會擴張，促進血液循環，讓體溫升高，薑烯酚更有燃脂、提高免疫力及降低膽固醇的功能。

生薑80°C加熱3小時 增50%營養

日本醫學博士平柳要在平台《日經WOMAN》撰文指，薑辣素可透過高溫轉換為薑烯酚，轉換最佳溫度是80°C。根據實驗顯示，生薑在80°C加熱1個小時，薑烯酚的量將增加10-15%；加熱3小時，將增加40-50%。加熱薑片時留意溫度不能超過100°C，台北郵政醫院資深營養師黃淑惠曾指薑烯酚在100°C或以上的溫度被破壞。

日本醫學博士平柳指薑辣素可透過高溫轉換為薑烯酚，轉換最佳溫度是80°C，加熱3小時更增加40-50%。

生薑不去皮減燥熱 加紅糖健脾去濕

烹煮薑茶是最容易攝取薑烯酚的食法，但每次大概會思考應否去皮，事實上可按自己需要選擇。註冊中醫陳艷瑤曾接受訪問指生薑性溫，生薑皮則性涼，生薑去皮可增強生薑本身的溫中去寒之力。假如擔心薑茶太過燥熱，可選擇保留生薑皮以減燥熱。此外，薑皮附近的薑辣素含量較高，保留薑皮亦可增加薑烯酚的濃度。

生薑，宜配合不同食材煮成不同功效的薑茶，其中以紅糖薑茶最簡單，除了有增加甜味作用亦有健脾去濕、改善宮寒痛經及身體四肢寒冷之效，經前或經期期間飲用尤其適合。但濕熱鬱結者（如經前或經期小腹刺痛而有灼熱感、經色黯紅穢臭、質地粘稠）不宜飲用。

每次用量3-5小片 2類人士慎服

根據《中國藥典》指引，生薑用量為每次3-10克，大約3-5小片。註冊中醫陳艷瑤補充，生薑為辛溫之品，陰虛內熱者忌服；而肝炎患者須慎服薑茶，因為生薑中的薑辣素或會使肝細胞發生變性，引起肝功能失調。

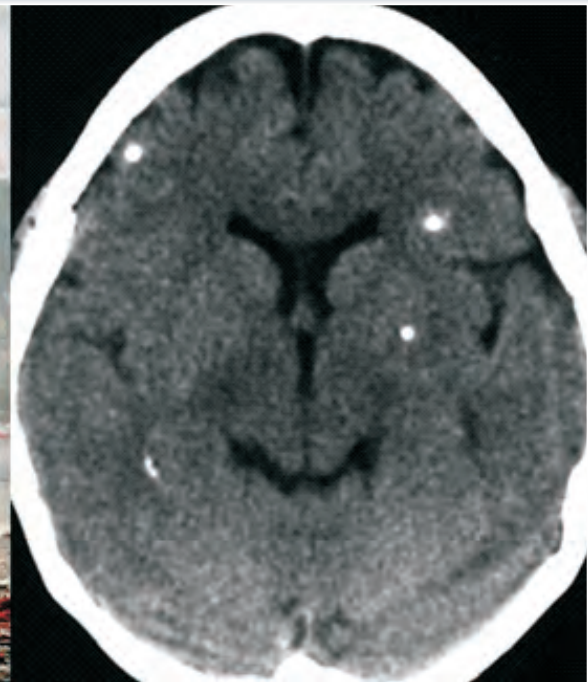
如何增加生薑中的薑烯酚?

生薑在80°C加熱1個小時，薑烯酚的量將增加10-15%；加熱3小時，將增加40-50%。

紅糖薑茶有什麼作用?

紅糖薑茶有健脾去濕，改善宮寒痛經及身體四肢寒冷之效，經前或經期期間飲用尤其適合。但濕熱鬱結者（如經前或經期小腹刺痛而有灼熱感、經色黯紅穢臭、質地粘稠）不宜飲用。

英國女子丹曼 (Lowri Denman) 2007年前往印度旅行3個月，疑似感染由豬肉條蟲 (pork tapeworm) 幼蟲引起的神經囊蟲病 (neurocysticercosis)，導致腦中出現38隻寄生蟲，引發劇烈頭痛、癲癇發作及精神病症狀。她歷經多年才恢復健康，如今希望將自身經歷化為正面力量，提高大眾對這種疾病的認識。



英女遊印度3個月 突發癲癇後精神錯亂 就醫驚悉大腦藏38隻寄生蟲

BC報道，英國每年僅有少數幾人確診這種腦部感染疾病，42歲的丹曼就是其中之一。她表示，自己遊歷印度期間刻意不吃肉，希望避免食物中毒，但她的醫師、感染科暨微生物學顧問醫師希利 (Dr Brendan Healy) 認為，她可能誤食含有肉眼難以看見的條蟲卵的豬肉而感染。

丹曼直到2010年才察覺異狀，當時在餐廳廁所驚見一條約1米長的條蟲，

她將條蟲沖掉後就醫，但糞便檢查正常，也沒有不適，不久後卻開始劇烈頭痛，並於2011年首次癲癇發作，回過神時已躺在救護車上。她住院接受電腦斷層與核磁共振檢查後，醫師告知腦中有38隻寄生蟲。她說：

醫師起初懷疑是弓形蟲感染，但經母親提及一年前發現的條蟲後，進一步檢查才確診神經囊蟲病。根據世界衛生組織 (WHO) 資料，人類可能因食用生或未煮熟的豬肉、飲用受條蟲卵污染的水，或衛生習慣不佳而感染。這種疾病在英國極為罕見，病例幾乎都出現在曾居住流行地區或自當地移居英國的人身上。

丹曼住院兩周接受抗寄生蟲藥物及類固醇治療，病情一度好轉，曾赴紐西蘭旅行、上馬戲課，還跑半馬拉松。然而，她後來工作時突然昏倒，掃描顯示腦中寄生蟲周圍嚴重腫脹，之後出現意識混亂、肢體麻木與刺痛，只能辭職搬去與父親同住。類固醇改變她的外貌，生活圈逐漸縮小，情緒愈發低落，最終精神健康崩潰，住進神經精神科病房6周，開始出現妄想及精神病症狀，並伴隨嚴重焦慮與恐慌發作。

她回憶，事情一路惡化，家人幾乎快崩潰，朋友來探望時，也都看到她非常糟糕的模樣。出院後，她花了很長時間復原，2018年搬回原本居住的卡地夫攻讀室內設計，並於2022年重返職場。

希利表示，丹曼是他職業生涯唯一見過的同類病例，她的病例也曾由英美多位專家共同討論。由於實在太罕見，英國許多感染科醫師一輩子都不會遇見，他也不認為自己未來還會再遇到類似病例。丹曼則說，她沒有接受手術將寄生蟲從腦中取出，如今寄生蟲已全部鈣化，自2017年起未再發生癲癇，但仍須終身服用抗癲癇藥物。

丹曼表示，希望自身經歷能提高大眾對神經囊蟲病的認識。她說：「你永遠不知道下一刻會發生什麼，我很高興自己還活著，而且重新恢復健康，我從不把這一切視為理所當然。」

「山西挖眼案」

2026年夏天，全國殘障人士單考单招考試放榜。就讀武漢市盲童學校的郭斌，以721分（滿分800分）成爲全國同專業第一名，並被長春大學取錄攻讀雙學位。

郭斌曾是讓全國無數人心痛的名字，在13年前，他年僅6歲，遭逢無妄之災，成爲「山西挖眼案」受害者。從突如其來的失明，經歷無盡的傷痛和迷茫，到進入漫長的學習、訓練和重建，郭斌一步一腳印走出自己的人生。



郭斌6歲遭劫難失視力 高考稱霸升大學立志回盲學校任教

郭斌童年遭劫難失視力 港醫義助植入義眼

「全國第一」、「721分」、「雙學位」都是郭斌苦學成材的成績，大家都爲他感到高興之餘，又不期然地勾起他童年時那段苦難的過去。

6歲那年，郭斌在山西太原家的門口玩耍時，被人誘騙至野外，並殘忍地挖去了雙眼。當他被父母尋獲時，奄奄一息，多次因劇痛進入瀕死狀態，幸好經過全力搶救後，得以保命，但視力已完成喪失，再也看不見光明。

郭斌的不幸遭遇，引發全國各界的關注，當時香港知名眼科醫生林順潮主動聯絡郭斌的父母，爲無辜稚子在深圳的醫院免費進行植入義眼手術，讓他的外觀和其他小朋友一樣，這是重建自信的重要一步。其後，林順潮團隊又爲郭斌引進電子導盲儀，並全程進行心理疏導。



林順潮曾受訪表示，郭斌雖然遭遇巨大不幸，但仍表現得樂天知命，樂觀面對一切，使他留下深刻印象。

郭斌獲張龍老師陪走求學路 融入社群感覺不再孤單

其後，郭斌更遇到陪伴他走過12年求學路、被他稱爲「媽媽」的武漢市盲童學校副校長張龍。當年北京、廣州等多地的

盲童學校都向郭斌招手，但他仍記得是時任武漢市盲童學校音樂老師張龍的俯身擁抱，並將他拉到課室裏和其他孩子一起玩耍，慢慢地，他感受到大家的熱情，主動唱出《小草》。那是他受傷後第一次唱歌。他覺得自己不再孤單，也因此決定留在該學校上學。

最初在武漢讀書的日子，郭斌仍是很膽小拘謹又敏感，不愛跟其他同學接觸。於是張龍老師申請擔任他的小學和初中班主任，一直守護著他，又讓郭斌稱呼自己做「媽媽」。這種超越師生之情的關係，成爲郭斌成長路上的重要支柱。

由於完全失去視力，郭斌的求學路比正常人坎坷。他無法目

Every Detail Remembered | Dignity

科士打殯儀館

FOSTER'S GARDEN CHAPEL
FUNERAL HOME AND CREMATORIUM

3220 - 4 Street NW 位於皇后墓園正門入口對面



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

24小時服務電話：403-297-0888

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

視書本、無法直觀演算，別人一眼就懂的東西，他需要反覆觸摸盲文、反覆推演練習，才能牢牢記住。

他曾說，自己一直在被關注的壓力中前行，「在心裏告訴自己：做得更好。壓力也是一種動力。」初中時，英文科是他的弱項，一直在80多分徘徊。他就每天花兩小時背誦英文單詞，做大量練習題，最終高考時考獲129分（滿分150分）。由此可見，他的堅毅和決心，讓他克服不少人生挑戰。

音樂療癒內心傷痛 郭斌立志回歸盲童學校任教

同時，音樂是郭斌療癒內心的重要方式，也就陪伴著他一路成長。在張龍和其他義務老師的指導下，郭斌掌握葫蘆絲、陶笛、印第安笛、貝斯、嗩吶等多種樂器。2015年，他和同學成立了湖北省首支盲人電聲樂隊VMV樂隊，擔任貝斯手。2022年，樂隊推出首支原創單曲《暖》。

郭斌與朋友一起練歌時，能讓他忘記煩惱，有如進入真空狀態。從初中起，他每天凌晨四點半起床練琴一個多



小時才上學，多年來從不間斷。而郭斌的陶笛表現尤其出色，曾兩度獲得全國「陶笛之星」金獎。

郭斌的樂隊更曾多次公開表演，在短片平台上擁有1.5萬粉絲，獲得近10萬個讚。他說：「樂團陪伴我度過了最快樂的童年，希望透過音樂把快樂傳遞給更多人。」

郭斌由小時候的失明經歷痛中走過來，未來將步入大學攻讀計算機科學與技術、中醫雙學位。學成後，他的最大心願是，回到武漢市盲童學校任教，將自己所學傳遞給更多視障孩童。他用時間證明，苦難的命運可以傷害一個人，但並不能決定他的一生。



花麗雅

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

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

歡迎預訂



專營

結婚花球
剪綵花球

• 靈柩花被
• 花牌花籃

• 長壽花圈
• 開張花籃

各類鮮花，絲花及盆栽供應



McInnis & Holloway

Funeral Homes

金鐘殯儀館

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

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



何小姐 (Stephanie Ho)

電話：403-243-8200

www.MHFH.com



Chapel of the Bells
2720 Centre Street North

Park Memorial
5008 Elbow Drive S.W.

Fish Creek
14441 Bannister Road S.E.

Eastside Memorial
5388 Memorial Drive N.E.

Crowfoot
82 Crowfoot Circle N.W.

Deerfoot South
12281 40 Street S.E.

Heritage
1708 16 Avenue N.W.

Calgary Crematorium
3219 - 4th Street N.W.



SERENITY
MEMORIALS CANADA LTD.

百福石碑

- 服務最好
- 款式最多
- 價錢最相宜



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

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

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



受今年第10號颱風「美莎克」影響，廣西連日遭遇特大暴雨侵襲，目前已有4人死亡、8人失蹤，超過5萬人緊急疏散。廣西南寧橫州市六藍水庫7月6日上午發生嚴重險情，壩體出現兩處潰口，整體垮塌長度約50米，下游多個村鎮受淹，當地數百名羣眾緊急轉移。

「美莎克」襲廣西 暴雨演變洪災

避難所失守！

學校圍牆也沖塌 300人反被困

災民：已超過一天未進食



受災民衆熊女士是橫州市雲表鎮木板廠員工，在7月6日凌晨被政府人員轉移至雲表鎮第一初級中學避險，但沒想到連學校的圍牆也全部被沖塌了，她在7月6日和20多人在晚間被轉移到另外一個安置點，但他表示目前學校內有三層樓的教室幾乎滿員，有約200、300人被困，從7月6日早上6點到7月7日一直未進食。

熊女士指出，「6日凌晨2點起來的時候，水已經淹到小車的輪胎那裡了」，她回憶，當時木板廠的員工們全部撤離到附近的中學避難，「三個廠的員工都搬到那裡去」，7月6日早上吃完早點後山洪即至，衆人只能跑到教學樓躲避。

熊女士稱，「（美莎克帶來的暴雨）它水流很急，學校的圍牆也全部被沖塌了」，熊女士6日午間從雲表一中被轉移至安置點，她介紹，包括自己在內的20多人已經從雲表一中安全轉移，但校內教室仍有200、300人正等待救援。

橫州市四座水庫發生險情 六藍水庫壩體現50米潰口

據《紅星新聞》引述「橫州發佈」消息，6日上午，橫州市六藍水庫、雲表水庫、三岔水庫、茶園水庫發生險情。

其中，六藍水庫、雲表水庫出現漫頂及缺口，賓陽縣六旺水庫出現漫壩。報道指出，六藍水庫為當地最大中型水庫，總庫容9552萬立方米，始建於1958年，至今已有66年歷史。

另據廣西本地媒體《南國早報》報道，工作人員從庫區觀測，六藍壩體共形成兩處主要潰口，整體垮塌長度約50米。一處位於東壩頭，壩體外坡第二層完全垮塌；靠近電站的左側壩段同樣坍塌，大量洪水向下游傾瀉。

據廣西新聞網披露，橫州市水資源豐富，境內河流縱橫交錯，有大中小型水庫195座，總庫容19.039億立方米。鬱江由西向東貫穿而過，境內全長144.5公里，有大小支流402條。

父以桶載嬰涉水求醫 鄰居跳水相助化險

7月5日，廣西防城港防城區遭遇極端特大暴雨，城區嚴重水浸街，一名男子因急送孩子就醫，將嬰兒放入膠桶並置於圓桌上，在積水中艱難推行。



據者羅女士稱，圓桌在水面上搖晃不穩，眼看就要傾覆。當時她和侄子正在二樓查看自家店舖，看到這一幕後，侄子立即跳入水中幫忙，將父子二人護送至水淺處。截至7月6日11時，防城區仍維持暴雨紅色預警，救援工作持續。



你是不是也這樣一提到「碳水」「主食」，就自動跟「發胖」「衰老」「升血糖」掛鉤？這些年，控糖、低碳飲食被很多人追捧，很多人開始少吃「碳水」，甚至不吃主食，彷彿多吃一口主食就是在加速變老。

最近，一項剛剛出爐的研究，直接打破了這種錯誤認知。研究發現，吃對「高碳水」的人，短短4周，身體生理年齡居然年輕了近4歲！你沒看錯，吃對碳水不是加速變老，而是實打實的「逆齡」！

他們吃了一個月「高碳水」，身體年齡竟年輕了4歲

我們每個人都有「兩個年齡」，一個是身份證上的「實際年齡」，另一個是身體的「生理年齡」。「生理年齡」才是真正反映我們身體狀態的「真實年齡」。

2026年4月，悉尼大學研究人員在國際期刊《細胞老化》上發表了一項有意思的研究，他們找來104位老年人進行飲食實驗。最終發現，吃對「高碳水」的人，僅僅一個月身體的「生理年齡」竟年輕了4歲。

首先，研究人員把這104位老年人分成了四個組，進行1個月的飲食調整：
雜食高脂組：動物蛋白為主，脂肪37%~41%，碳水41%~43%（很接近典型西式飲食）

雜食高碳組：動物蛋白為主，脂肪28%~29%，碳水53%，且增加的是「好碳水」

半素食高脂組：植物蛋白為主，脂肪37%~41%，碳水41%~43%

半素食高碳組：植物蛋白為主，脂肪28%~29%，碳水53%，同樣增加「好碳水」

其次，研究人員引入了一個關鍵指標—Age。它是生理年齡與實際年齡的差值，-Age每增加1歲，全因死亡率就會上升約10%；換句話說，你的身體生物年齡比實際年齡老得越多，風險就越高；相反-Age降低，則代表身體的生物年齡更年輕。

一個月後，104位老年人的結果出乎意料：增加「好碳水」雜食高碳組的老年人，他們的生理年齡與實際年齡的差值（-Age）降低了約3.5歲。換句話說，只要調整一下飲食結構和增加「好碳水」，短短一個月，身體就可能「年輕」將近4歲！

1. 「好碳水」降低了慢性炎症水平

2025年4月，國際期刊《細胞》上發表的一篇論文，列出了衰老的14大標誌，慢性炎症就是其中之一。而優質複雜碳水能有效抑制炎症反應：2024年，國際期刊《氧化還原生物學》上的一項研究顯示，只需用全穀物替代部分主食，短短6周，就能降低全身炎症水平。

2. 「好碳水」改善了身體代謝健康

2024年，國際期刊《自然代謝》發表的一項研究發現，天然存在於全穀物、薯類和豆類等優質碳水中的「抗性澱粉」能提高胰島素敏感性，穩定血糖，減少胰島素抵抗。而胰島素抵抗是糖尿病、心血管疾病等多種老年病的共同基礎。？

3. 「好碳水」改善了你的腸道菌群

2026年1月，發表在《武漢大學學報》的研究指出，腸道菌群是人體衰老過程中的關鍵調控因素，通過多種機制影響肌肉、血管以及認知功能等多系統的健康，其組成和多樣性的變化直接參與衰老相關疾病的發生與發展。而全穀物、薯類等優質碳水富含膳食纖維，是腸道有益菌的食物來源，能促進腸道菌群平衡，健康的腸道菌群能延緩全身的衰老進程。

生活中的「好碳水」都有哪些？這個清單直接抄

一、5類「好碳水」，建議閉眼入

道理都懂了，該怎麼做？浙江大學醫學院附屬第一醫院營養科副主任醫師王磊2024年在CCTV生活圈微信公眾號刊文介紹，高質量碳水主要有五大來源：

1. 全穀物

與精米白麵相比，全穀物富含膳食纖維、B族維生素、維生素E、礦物質、不飽和脂肪酸等，包括糙米、全麥粉、燕麥、薏米、蕎麥、粟米等。

2. 薯類

同等重量下，薯類比米飯熱量低，但膳食纖維含量高。相同熱量下，薯類比米飯飽腹感更強，還能延緩血糖上升。薯仔、紅薯、芋頭、山藥等，還可以補充精米白麵缺乏的維生素C、鉀、B胡蘿蔔素等。

3. 豆類

紅豆、芸豆、綠豆、豌豆等雜豆的蛋白質含量約20%，氨基酸組成與大豆相同。雜豆中B族維生素含量也較高，且富含鈣、鉀、鎂等礦物質。

4. 高澱粉蔬菜

南瓜、藕、荸薺等蔬菜含有大量有益健康的多糖，多酚類抗氧化物質和維生素C也比較豐富。

5. 水果

可以選擇含糖量比較低的水果，比如蘋果、柚子等。

二、4個吃飯技巧，讓效果最大化

1. 適當的碳水攝入量

2023年，中南大學湘雅公共衛生學院發表在《營養素》期刊上的一項研究揭示了最「長壽」的碳水化合物攝入量當每日膳食中攝入的碳水化合物熱量佔總熱量的53.7%時，血清中的長壽相關蛋白Klotho達到最高水平，能有效對抗衰老並延長壽命。

《中國居民膳食指南（2022）》也給出了明確建議，碳水化合物應占每日總能量攝入的50%~65%。堅持穀類為主的平衡膳食模式，每天攝入穀類食物200~300克，包含全穀物和雜豆類50~150克；薯類50~100克。

2. 替換而非額外添加

注意一個原則：用上面這些「好碳水」，去替換你平時吃的精米白麵，而不是在吃飽了飯之後再額外多吃一頓。比如，把白米飯換成糙米飯，把白饅頭換成全麥饅頭，把零食換成水果。這樣既保證了碳水攝入量，又不會一不小心吃太多。

3. 吃飯調整進食順序

還有一個簡單又有效的小技巧：調整吃飯順序。先吃蔬菜，再吃蛋白質（肉、蛋、豆製品），最後吃主食。這樣吃，血糖上升更平緩，飽腹感更強，主食自然就不會吃多。

4. 優質碳水搭配著吃

浙江大學醫學院附屬第一醫院內分泌科主任醫師董鳳芹2023年在醫院微信公眾號刊文介紹，不同主食的優勢是不一樣的，像燕麥、苡麥中的B-葡聚糖可以幫助控糖；黑米、紫米中的花青素能抗氧化；粟米、番薯、薯仔富含抗性澱粉利於減肥；雜豆中B族維生素含量較高，還富含鈣、鐵、鉀、鎂等營養成分。所以每餐可以變化著吃，這樣攝入的營養更均衡。

寫在最後

碳水化合物從來都不是健康的敵人，全穀物、豆類、薯類、果蔬菜..... 這些天然的「好碳水」，反而是你最該吃夠的東西。不是你戒掉碳水就能抗衰，而是你想抗衰先要學會吃對「好碳水」。蒸米飯時放點雜糧米、紅薯，或者乾脆把一半饅頭、包子換成燕麥雜糧包。請你相信：你的身體從不辜負你吃進去的每一口好食物！





不能互相取代

薑黃與薑雖外型相近，卻是截然不同的植物，兩者的活性成分與保健功效並不相同，無法互相取代。台灣營養師老辜指出，若想同時獲得抗氧化、改善代謝與促進消化等效益，應將薑黃與薑一同融入日常飲食，而非偏重單一食材。

老辜在Facebook專頁「老辜營養與科學」發文說明，起因是有民衆詢問，食用薑黃粉與直接吃生薑或熟薑，效果是否相同。他對此表示，兩者雖都可食用，但本質上屬於不同植物，不能以其中一種替代另一種。

就活性成分而言，薑黃所含的主要成分為薑黃素類（curcuminoids），現有研究聚焦於其抗發炎、抗氧化及代謝健康等方面的作用。相較之下，新鮮薑的主要成分為薑辣素（gingerols），一旦經過乾燥或加熱處理，部分薑辣素會轉

化為薑烯酚（shogaols），目前研究則較集中於促進消化、改善胃部排空，以及減輕噁心感與止吐等效果。

老辜進一步說明，儘管薑黃與薑均具備一定程度的抗發炎潛力，但兩者在活性成分、生理作用及臨床研究重點上皆有所差異，因此不具互相取代的條件。

在食用建議上，老辜強調，最理想的方式並非刻意偏重其中一種，而是將兩者共同納入日常飲食。他舉例，咖哩飯、薑黃飯是攝取薑黃的常見來源；薑絲魚湯、薑母鴨、薑燒料理及薑茶等，則是補充薑營養的途徑。他認為，不同食材各有特色，豐富餐桌風味的同時，也能攝取到多樣的保健營養素。



City Roofing
& Exteriors

城市屋頂二十七載耕耘 鑄造品牌週年慶回饋客戶



即日起至六月所有的屋頂換新的客戶
本公司提供免費安裝鋁製水槽放葉網



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



迅達冷暖工程

- 反應迅捷，價錢公道。
- 幫助申請政府補貼，長者補貼。
- 持煤氣，水工牌技師專業服務。

暖熱冷加靜水管商業商業
氣水氣濕電除煤業屋
爐爐機器器管氣冷庫頂
機



杜生 (粵、國、英語)
電話：403-921-4186
www.pbfastrheating.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
- 水櫃
- 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

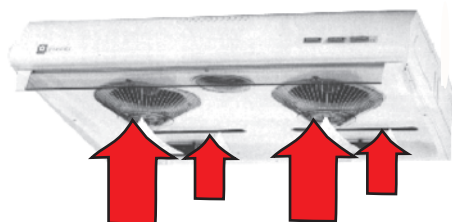
電郵：info@focusroofingab.ca

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)

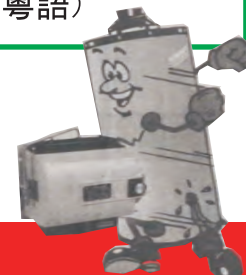
本公司\$60,000出售

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)

美麗園藝公司

Jason 唐先生 587-703-6698

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

提供鏟泥/小型挖土機服務

(61)

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)

快平靚裝修公司

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

歡迎來電 免費估價

電話：403-701-0981 Don 楊

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)

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

安逸電力 EAGO Electric

GARY (雷先生) Master Electrician
持有工程保險

精通 (英、國、粵、台山話)

- 安裝新舊房屋及商業電路
- 電箱換新 ● 電力升級 ● 電車充電

電話 403-399-2445

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

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

馬逸生 (持牌專業技師)

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

OSCAR 金盛屋頂

屋頂、外牆更新維修、水槽清理
Soft Metal、Fascia、Soffit 維修更換

勞工保險
WCB # 7734954

20年行業經驗

403-918-2292 鄭生

285923818@qq.com



(58)

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

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



華樂冷暖氣公司

Airtrade Heating and Cooling Ltd.

专业安装, 维修:

- 暖气机 (Furnace)
- 冷气机 (Air Conditioner)
- 热水炉 (Hot Water Tank)
- 加湿机, 干湿机 (Humidifier/HRV)

华师傅 (持牌技师)

電話:

403-966-6078



(51)

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

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**

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

TLY 裝修

- 廚房改造 地下室綜合裝修
櫥櫃設計 室內外油漆粉刷
地板安裝 衛生間改造
樓梯安裝和改色

Victor 587-859-6688

Thangly1688@gmail.com (65)

榮發裝修公司

擁有有牌電工師傅

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

忠誠服務 免費估價 價錢公道

電話: **403-708-1388** 關生

(國、粵、越、英語)



邦民裝修公司

專業承接

二百萬工程保險

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

室內裝修 • 房屋維護 • 磚石園藝

林先生: **403-973-0938**

華寶裝修公司

二十多年裝修經驗

500萬
工程保險

專業設計

- 土庫裝修 舊屋翻新 門窗更換 陽台圍欄 內外油漆 草皮石仔 免費評估

專業有牌

電話: **403-629-3373** 朱生



嘉華裝修公司

承接

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

質量保證

免費估價

請電 **587-896-8269** 林生

(國、粵、台山話)

卡城搬運

CalCity Moving



代客拋棄廢物

Commerical-Office
-Home-Piano

電話: **403-818-8099**

(67)

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 ★

新潮裝修公司

二十多年裝修經驗

- 舊屋翻新 土庫間隔 更換廚具 更換圍欄 更換陽台 內外油漆 實木地板 修建圍欄 門窗更換 屋外圍欄 修外圍欄 內外油漆 大工估價 免費估價

電話: **403-870-2802** 余生

George 車房門專業安裝, 維修

新車庫門新馬達安裝

- *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

24/7 Service



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

Sam

地毯蒸汽清洁

最先进蒸汽清洁系统、
新一代技术

住宅、餐厅、办公室

地毯、瓷砖清洁

认证技师、专业团队

口碑生意、
软水作业、质量第一



电话: 8253654893
微信号: samcleaning
邮箱: samscleaninginc@outlook.com
网站: www.samscarpetcleaning.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。

聯合車身修理現在招聘：車身修理學徒以及機械修理學徒
有意者請聯絡 4032913193

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

會計師

教會

總機： 403-264-3322

楊天華會計師 403-234-9094
陽光會計及稅務服務 403-397-6738

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

餐館

福臨門Country Hills 403-265-1616
福臨門Marlborough 825-413-0913
匯豪軒 587-351-0788

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

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

牙科

牙托牙科工場 403-612-8937

跌打

趙威跌打醫館 403-680-3813
黃強跌打專科 403-651-9833

電腦公司

普瑞電腦 403-277-0566

招牌 / 廣告

華美膠片招牌 403-606-0621
民樂招牌製作公司 403-708-3929

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

高價收購廢車

TOP \$\$\$ PAID FOR
SCRAP CARS

DJ'S
TOWING
AND SCRAP
CAR REMOVAL



來電估價
403-847-8021

Fortune Property Services and Construction

幸運建築服務 (原公司名: 幸運草地花園服務)



總裁: 黃益豐(Andy) 電話: 403-818-4203

微信號: Andy4038184203 網址: ForAndy.ca

WhatsApp: Yifeng Huang +1(403)818-4203

2006年成立

經營業務範圍

豪置廢物 價值優惠 服務快捷

園藝

草地、磚木陽台、護土牆、圍欄、淋水系統
種花、樹、砍樹、各項目應有盡有。

園藝建築曾獲2007年亞省技能大獎

請認定唯一電話403-818-4203, 其它號碼與本公司無關

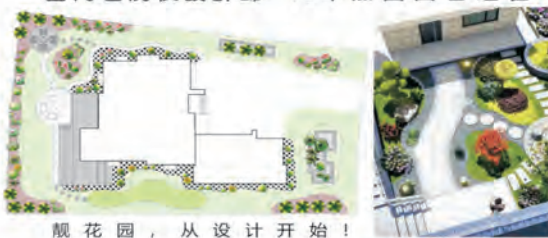
現與持牌照
電工合作,
增加服務項
目:
安裝電車充
電裝置, 安
裝屋頂太陽
能電板。



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“金剛鑽”, 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

專業車房 Garage

承建各款大小車房工程

電話: 825-288-7123

楊生

(47)

J & J Kwoks Service

專殺黃花

· 修剪樹木

587-894-8168

(廣東話)

587-894-5325

(國語及英語)

- 春天清理草地
- 除雜草
- 電機耙枯草
- 草地打氣孔
- 包月剪草
- 搬運雜物
- 冬天剷雪

歡迎來電預約

幸運屋頂

屋頂 平頂 外牆 水槽

Soffit Fascia 專業維修更換

368-887-3306

網址: www.abluckyhomeroofing.com



特價車庫門



Clopay classic steel 16ft x 7ft

(經典鋼製保溫層)

\$1980 包拆除和安裝

網址: www.ca668.org

STAR PLUMBING & HEATING LTD

水喉暖气维修安装

热水炉 暖风炉

经验丰富 价格公道

Master Plumber & Gasfitter

冷先生 403-880-0303

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)

專業通用水泥公司

Universal concrete

混凝土、鏟泥推土服務

價格合理

免費估價

* 行人路 * RV 泊位 * 庭院

* 路邊 * 車房路 * 梯級

電話: 403-604-4282 403-607-3475

Sam (英語)

37年
經驗

真誠屋頂 專業承接

屋頂、外牆更換翻新
維修補漏、面板底板
水槽清潔等各項業務

即日起更換屋頂

即贈送兩個渦輪通風器

諮詢熱線: 587-968-8887 林



掃碼 微信

宋記專業裝修公司

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

手提: 403-703-6688 宋生

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

一棟大廈藏兩種生活



上海21層寫字樓長出「垂直百老匯」？

夜幕降臨，大批年輕人聚首上海亞洲大廈，等候進入各個「星空間」看劇。

上海有一棟普通寫字樓，因為音樂劇而走紅，陸續改裝出近20個小劇場。垂直堆疊而成的戲劇街區，被譽為「垂直百老匯」，在年輕人中掀起追劇熱潮。

這棟樓到底有甚麼過人之處？年輕人又為何熱愛小劇場？這股演藝風潮是怎樣在上海興起的？

上班族和劇迷「錯峰」 一棟大廈藏兩種生活

這片獨特的戲劇空間，位於上海黃浦區漢口路的「亞洲大廈」。大廈總共21層，所有小劇場僅集中在1至11樓，高層依舊維持辦公用途。上班族和劇迷錯峰登場，同一棟樓藏著白天工作、夜晚追劇兩種生活。相比傳統大劇院，這裏每日同時上演十餘個劇目，涵蓋音樂劇、舞劇、推理劇、脫口秀、喜劇等，選擇十分豐富。

更特別的是，你可以在同一棟樓內實現「食飯睇劇社交」休閒閉環：樓層間有各式沉浸式舞台，底層則聚集劇迷專屬咖啡館、戲劇主題酒吧、周邊應援小店。散場後無需轉場，便能直接和同好聚首暢聊。

這種一站式觀劇體驗，精準契合年輕人對情緒價值、社交認同的需求，不僅帶旺周邊的餐飲和零售，更吸引大批劇迷跨城追劇、反覆觀演，連帶拉動當地住宿、文旅相關消費。

為甚麼是上海？政策與商業「雙向奔赴」

為甚麼上海能長出「垂直百老匯」？其實，離不開政策創新與商業敏銳度的結合。

2019年，上海推出《上海市演藝新空間運營標準》。這項新政允許商業綜



上海船廠變身為1862藝術中心，百年工業遺跡改建成演藝新空間。圖為話劇《薩勒姆的女巫》舞台



合體、辦公樓宇、產業園區、旅遊景點、遊艇、改造好的老廠房等，只要滿足每年演出不少於50場等指標，就可以轉型為「演藝新空間」。

2020年，演出市場受疫情影響，許多創作者和演職人員，必須尋找新出路。原本就經營演出活動的亞洲大廈物業方，便選中大廈裏一間不續約的美容院，改裝成音樂劇《阿波羅尼亞》故事背景的小酒館。

高顏值的演員，輕鬆的劇情，近距離的互動，讓這齣戲跟亞洲大廈一炮而紅。很快，更多空間被改造為小劇場，引入話劇、舞劇等駐演，把這裏彷彿變成了一棟「垂直百老匯」。

之後，亞洲大廈的小劇場熱潮，蔓延到附近步行可到的第一百貨、世茂廣場，連同大世界、新天地共五個商業綜合體，形成強大集群效應。如今在人民廣場一公里範圍內，聚集了60多間小劇場，成為追劇勝地「環人廣」（即環繞人民廣場地區）。

而這只是上海演藝版圖擴張的一個縮影。放眼全市，2024年，上海市演出行業協會公布新一輪的100個「演藝新空間」名單，不僅遍布全市14個區，還有17家「新血」加入。可以說，這股觀演熱潮席捲全上海。上海大世界遊樂場，建築風格仿西方古典主義，亦帶

有中國傳統風格裝飾，底層中庭設有露天小劇場。

這些演藝新空間有多受歡迎？2025年的數據給出了直觀答案：上海100家演藝新空間，全年累計演出16,769場，吸引觀眾超213萬人次，演出總收入近3億元人民幣。

從「演藝碼頭」到「演藝源頭」的進階

上海演藝新空間模式，並未止步於此，而是迎來了全面的升級和拓展。

隨著行業逐步進入穩定期，資本亦主動入局。2025年開始，有更多投資人接觸運營方，看好小劇場回報。不止內地資本，香港財團也專程到上海考察，探討打造港版垂直演藝街區的可能性。

劇目衍生產品也在試水。以演員卡司的徽章、手幅、相冊等輕周邊為例，定價多為兩位數，銷售額約佔整體收入10%，業界積極開發更多產品，挖掘市場潛力。

作品方面，更取得突破性成績。原創音樂劇《蝶·變》、《翻國王棋》通過版權出海，登陸韓國市場。這意味著上海從單純承接演出的「演藝碼頭」，升級為能自主孵化優質內容、向外輸出IP的「演藝源頭」。

上海「垂直百老匯」的玩法，已經被全國多地效仿。像北京、成都、廣州、深圳等城市，都開始將商場裏空置樓層利用起來，打造自己的小劇場群。

比如廣州北京路天河城，通過引入多齣音樂劇和喜劇，讓商場從單純的「購物地」變成了年輕人的「看劇打卡地」。

從一棟寫字樓的走紅，到一座城市的文化地標，「垂直百老匯」不僅重塑了年輕人的娛樂消費日常，更以蓬勃的小劇場演藝模式，為城市發展注入新活力。



中國原創音樂劇《蝶·變》韓語版劇照。

加華報

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

分類廣告專欄

CLASSIFIED AD.

The Canadian Chinese Times

Tel: 403-230-8118

Fax: 403-230-8790



誠聘

1. 粵菜炒鍋 執碼
2. 廚房學徒
3. 樓面服務員

以上職位需有相關經驗，男女不限，
須持有工卡。

有意者請致電 587-839-9588
或請臨 150-25 Heritage Meadows Way S.E.

(50)

私房菜 誠聘

全職或兼職：

炒鑊、打雜、點心幫工、
拉腸粉、洗碗、企檯。

現金免問。

有意者請電：403-473-4288 萍萍

(50)

卡爾加里日餐連鎖店

高薪誠聘

壽司師傅，

熟手卷位，有公卡。

有假期福利，薪資高，

日薪+小費，年終獎。

聯繫電話：604-935-6900

(51)

金福樓 Cherry
Inn 誠聘炒鑊一
名，有意請電：
403-470-9886

(52)

聘請

誠聘廚師

Thai Express 高薪誠
聘經驗廚師一名，需
勤奮有責任心，全職
或兼職，薪資面議，
需讀懂簡單英文，地
址市中心大mall food
court，交通方便，有
意請電 Jen 587-583-
9988 (下午兩點半以
後) (50)

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。

(49)

西北區新帝國高
薪誠聘熟手炒鑊
一名，需有粵菜
經驗。有意請電：
403-383-

匯豪軒誠聘全職
經驗炒鑊師傅數
名，有意請電：
587-351-0788

(52L)

東南唐餐外賣店
誠聘炒鍋一名，
有意請電
403472-2475 (52)

金飯莊誠聘全職炸
爐。請電：403-399-
9607 Alan或 #2, 208
Midpark Way SE 面
洽

Airdrie 中餐館誠聘
油爐，炒鑊，薪優
良准，有經驗者優
先。有意請電 Alan
4038309818 (52)

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

高薪誠聘

Alberta Rose Landscaping
Inc. 大型園林綠化
(Landscaping)公司誠聘夏季
戶外鋪草植樹員工，需體
魄強健，刻苦耐勞，有責
任心，需懂些英語，薪
優。應徵者請致電**403-
804-4886** (英語)。

Lethbridge 市自助餐廳
高薪招聘

熟手中餐廚師。包食宿，月薪
\$5500-\$6500。
電話：1-647-821-0538
微信15838263147。

唐人街中餐廳
高薪誠聘

經驗炒鑊、經驗執碼。
有意者請電：
403-399-3810

(50)

西北Market Mall快餐店
誠聘廚房師傅及學徒，
經驗不拘，薪高糧准，
須輪班工作，有工卡，
有團隊精神！請電587-
777-1928洽。(52)

離卡城30分鐘車程小鎮誠
聘幫廚，無需經驗，不限
男女，可提供培訓。要求
工作認真，刻苦耐勞。包
吃不包住宿。有意電
4038708688諮詢詳情 (52)

福臨門 Country Hill
現聘請全職或兼職拉
腸粉，企檯及
Cashier。有意者請電：
403-650-0296 王小姐
洽(44L)

東江小菜 誠聘點心
熟籠，煎炸，幫工。
全職或周末洗碗及傳
菜，工作勤快，薪優
糧準。有意請電：
403 547 0239 (48L)

Crossiron, Chinook Mall快餐
店聘廚師、學徒及女
前台多名。提供訓練，
薪高糧准。請電鐘小姐
2047202996, 陳師傅
4039991160 (52)

離東面半小時車程
Strathmore 小鎮中餐
館聘請炸爐，糧
準，包食住。有意
請電：403-554-
2188Vivan (48)

麵廠招聘制麵師
父，學徒（男女不
限）和送貨司機，
有意者請聯繫403-
607-8099。(48)

河邊賭場誠聘兼職
/全職炒鑊。廚房男
幫工，可提供培
訓。有意請電403-
813-6823 John (50)

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

膠袋廠誠聘

全職日班及夜班員工，
經驗不拘，可培訓，
有福利津貼。

請把履歷電郵 info@triplethree.ca
或傳真至403-246-6106人事部收

(51)

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

有意請致電 **780-885-0723**

(51)

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

唐人街中大藥行
誠聘: 資歷深厚
中醫師坐診。有意請電:

403-837-8160

(50)

福臨門 Marlborough

現聘請熟手炒鑊、熟籠、熟手拉腸粉、點心、傳菜及洗碗。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)

卡城銀龍酒家誠聘全職、兼職經驗執碼、點心熟籠、廚房及點心幫工。有意請電 403-264-5326或電郵 Silver.dragon@live.ca (24L)

卡城附近小鎮請經驗炒鍋, 油爐, 包食宿, 請電 4039782938或text (50)

中央街面包店 招聘兼職週末廚房油爐工一名, 前臺收銀一名。聯繫電話: 204-922-2887 (50)

Sho Sushi Bar & Kitchen - Chinook區誠聘全職或兼職: 壽司師傅多名及廚房幫工多名。有意請電: Steve 403-975-7799。7212 Macleod Tr. SE, Calgary (50)

金沙海鮮酒家誠聘油爐、執碼、廚房雜工。有意電: 403-560-9130 Jason (51)

紅鹿市中餐請有經驗的粵菜雜粹炒鑊師傅一名。包食住, 六天工作。有意請電 403-318-8881 (50)

雄記麵廠聘一名全職麵食生產員。有制麵包麵條類食品經驗者優先。有經驗亦可, 提供培訓。全職每逢週一週三至六上班。全職者過了試用期有員工福利, 薪金面議, 請電: 403-250-1663 (51)

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

亞省餐館

誠聘

炒鑊及炸爐各一名，
包食宿。營業時間請電：

1-403-528-3399

(48L)

房屋出租

唐人街河濱大廈
有一房一廳及兩
房一廳出租。請
電：403-265-
2003 (47)

租 售

唐人街室內停
車位出租或出
售。
詳情電403-861-
8868 (51)

OKOTOKS小鎮請
後廚幫手一名，
有經驗優先，薪
資面議，有意請
電587-8322377. (49)

富麗宮海鮮酒家誠聘全職或兼
職洗碗。有意請電 403-777-
2288. (50L)

西北Sandstone 3號巴士總站
光猛清靜大房獨立廁傢俬
洗乾衣。403-808-8882 (53)

生意出讓

唐人街瑞明會誠聘客家人周
末教客家話有意打一四零三
二六三八六九九留言胡伯 (54)

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403-966-6078 (51)

亞省Bow Island 中
餐館，獨市生意，生
意或連物業出售。有
意請電：403-545-
2881 Elaine (52)

市南富臨酒家誠聘
全職執碼兼炒鑊一
名。有意者請電：
403-271-5777 蓮姐
洽 (49)

金玉滿堂誠聘全職或兼職炒
鑊、執碼，全職企檯或煎
炸。請電403-200 9618 (39)

西北樓上單間及單個室內車庫
出租，走路可到大統華，交通
直達市中心。4036673056 (51)

Harvest Hills 外賣餐館誠聘炒
鍋，請至電李生5878306168. (51)

中央街36 AVE,有4間獨立套房
出租，可分租可整屋租，近學
校巴士站，免籠.4037087045
(50)

西北區16 Ave老字
號中醫中藥、針灸
按摩診所，因東主
退休而割愛轉讓。
有意者請電：

房屋出租

Coventry Hills 大套房+樓上房
出租，近T&T，巴士站，學
校。免煙籠。587-718-8980 (50)

403-681-6811. (48)

班芙快餐店招聘：中餐
廚師，日本餐師傅，幫
廚，前臺，提供員工宿
舍，幫助留學生移民，
可以辦Imia，聯繫電話
/短信：4039210438 (69)

獨立屋19AVE近中央街NW，
3房適合商住，\$1800。
403-607-6688Tong (52)

土庫出租Whitehorn近輕鐵站
兩房一廚一廁包WiFi水電免
煙籠。電4036088082 (49)



近年，內地不少餐廳紛紛以「五常大米」作招徠，這四個字幾乎已成為優質米飯的代名詞。其米香濃郁、口感軟糯中帶韌勁，深受食客青睞。不過很多人未必知道，「五常」並非用來形容米的品質或口感，而是黑龍江省一座以稻米聞名的小城名字。

中國優質稻米之鄉

一碗白飯，究竟能有多大魅力？



從地方特產到全國知名，黑龍江五常大米是如何走出黑土地，成為中國稻米產業中最具辨識度的名字之一？

黑龍江五常市：中國優質稻米之鄉

五常市坐落於黑龍江省最南部，為該省轄縣級市，由哈爾濱市代管，幅員遼闊，總面積7,512平方公里，戶籍人口約87.1萬，耕地面積達441.6萬畝，佔全市面積約四成，是哈爾濱下轄縣級市中人口最多、耕地面積最大的地區之一。

正是在這片廣袤的黑土地上，孕育出享譽全國的稻米產業。在400多萬畝耕地中，水田超過250萬畝，800多家大米加工企業集聚於

此，從育種、種植、加工到銷售，產業鏈一氣呵成。

2025年數據顯示，五常年產優質水稻約130萬噸，可產出優質大米約70萬噸。憑藉出色的品質，五常大米品牌價值高達720億元，連續十一年位列地理標誌產品大米類全國第一，產品遠銷全球數十個國家和地區。

業界有個說法：中國每9碗米飯，就有1碗來自黑龍江，而在這碗米飯中，五常大米無疑是最閃亮的那張名片。

五常市以稻米產業打響全國知名度，年產值接近200億元。早在2011年，便獲中國糧食行業協會授予全國唯一的「中國優質稻米之鄉」。這座東北小城，於是憑一粒米，打響了一個名字，也起了一個產業的標杆。

一粒五常米的成名之路

五常種植水稻的歷史，比很多人想像中更為悠久，最早可追溯至唐代渤海國時期。

到了清代，五常大米更備受皇室推崇，逐步由地方農作物演變為聲名顯赫的「貢米」，並留下「五常米，帝王糧」、「千年水稻，百年貢米」等說法。

20世紀四、五十年代，五常當地主要種植的仍是早熟、低產的水稻品種。其後，隨著中晚熟品種引入及栽培技術提升，當地水稻的產量、品質和種植面積均明顯提



高，推動水稻生產逐步走向規模化。

1993年，五常大米迎來重要轉折。水稻專家田永太成功培育出新品種「93-8」，後命名為五優稻1號，並開始大面積推廣種植，五常大米「好吃」的口碑由此迅速傳開。

1999年，五優稻4號，即稻花香2號問世，憑藉更突出的香氣、優良口感及較高而穩定的產量，迅速成為五常大米最具代表性的核心品種，也推動五常大米真正走向全國市場。

五常大米憑甚麼脫穎而出？

五常大米能走到今天，在全國市場打出名堂，靠的不是單一因素，而是結合了多種優勢。要種出一粒好米，土壤、水質、氣候這些「先天條件」缺一不可。

從地理與生態來看，五常市三面環山，形成獨特盆地氣候，並坐落於世界三大黑土地之一，土壤肥沃、礦物質豐富，為優質稻作提供了天然基礎。加上地處北緯44至45度黃金水稻帶，日夜溫差較大，有利糖分、乾物質和澱粉沉澱，令米粒更飽滿、香氣更濃、口感更佳。

除了自然條件優越，五常大米的崛起亦離不開品種選育突破，尤其是五優稻4號的成功。這一品種與五常的土壤、氣候和水源高度契合，奠定了五常大米的品質標誌。

在此基礎上，當地持續推廣智能催芽、鉢體育苗、節水灌溉等先進技術，並加強黑土地保護和生態種植，確保五常大米的品質優勢不只靠「天生麗質」，亦有後天管理支？。

隨著五常大米名氣愈來愈大，假冒、摻混和外地稻米冒充等問題也隨之而來，當地政府因此持續加強整治。自2014年起，五常市建立農業物聯網服務中心，並推進「三確一檢一

碼」、防偽系統等監管機制，重點打擊各類冒牌問題。

與此同時，官方也加強產業規劃和設備升級，推出《「五常大米」產業發展2024-2026行動方案及遠景目標綱要》，提出強龍頭、補鏈條、興業態、樹品牌，並持續落實農機補貼和設備更新。

這讓五常大米不僅以口感見稱，更逐步建立起有標準、有認證、有公信力的品牌形象。

五常大米如何跳出傳統飯桌？

近年來，五常大米的發展，早已不再只是單純「賣米」那麼簡單，而是向著「賣品牌、賣科技、賣體驗」的方向不斷升級。

當地不少企業近年持續推動智能化和數字化升級，從自動化加工生產線，到物聯網、區塊鏈溯源平台，讓五常大米從田間到餐桌都更標準化、透明化，不但有助打擊假冒摻混，也令消費者買得更放心。

與此同時，五常大米正加快多元化發展，不再只是電飯煲裏的白飯，而是成為新式茶飲、甜品的重要原材料，衍生出米乳基底、鮮米爆珠、大米布丁等創意產品。

加上直播帶貨、稻田認養、農旅體驗等新消費模式，五常大米跳出傳統農產品的框架，既能滿足味蕾，也能承載故事、連接消費者，展現出更深厚的產業價值。

從黑土地孕育的一粒稻米，到聲名遠揚的國家地理標誌產品，五常大米的崛起，是中國農業轉型升級的鮮活寫照：一碗綿長留香的五常米飯，承載的早已不止舌尖上的滋味，更見證了一座小城如何憑藉特色資源，走出一條現代農業高質量發展之路。



為確保五常大米的優良品質，當地推行黑土地保護提升工程和「三不用」行動，即是不用化肥、農藥、除草劑，並配合?稈還田等措施，推動可持續發展。

近期大熱的工業旅遊，很多人首先想到的可能是電子品牌工廠、汽車工廠、鋼鐵基地等以「硬核」科技為主的企業，但其實作為承載千年民俗與匠心工藝的傳統產業白酒，同樣也是工業旅遊的熱門選擇，而四川宜賓的五糧液酒廠就是代表之一。

不同於傳統廠房觀光，五糧液透過沉浸式互動、千年活態窖址與數位化體驗，重新打開人們對工業旅遊的想像。這座「十里酒城」到底有甚麼好玩？齊來一探！

千年釀酒基地 四川宜賓五糧液總部

坐落於四川宜賓翠屏區、岷江北岸的五糧液總部基地，臨近三江交匯水岸，得天獨厚的水土條件，也孕育出延續千年的釀酒傳統。

很多人或許以為這裏只是一座大型白酒工廠，但實際上，它不只是生產基地，而是一處把釀造文化、工業景觀與旅遊體驗融為一體的特色園區。

整個園區規模龐大，既是五糧液的核心生產基地，亦已發展成對外開放的工業旅遊景區。和一般景點不同，這裏最特別的地方，在於生產、文化與遊覽空間並不是刻意分開，而是自然共存的。

腳下是滋養名酒的川南水土，眼前是仍在運轉的釀造車間，空氣中不時飄來清冽酒香，讓人再踏入釀酒工廠之前，已先感受到這座酒城的獨特氣息。

每逢旅遊旺季，五糧液景區都會吸引不少旅人專程到訪。對許多人來說，來這裏看的不只是酒廠本身，而是一種打開宜賓的全新方式，看看除了山水古鎮之外，酒香、窖池與廠區日常交融、最地道的川南酒鄉風貌。

五糧液工業遊玩出新花樣！

白酒廠變身A景區？

白酒廠變身A景區？





五糧液景區必遊路線 打卡5大標志性景點

第一次造訪五糧液景區的朋友，推薦可從氣勢十足的東大門入園。這座門樓本身是園區標誌之一，亦常被視為熱門打卡點，從這裏開始遊覽，較方便一路串聯幾個核心景點。

入園後第一站可先到五糧液酒文化博覽館。展館透過酒器、老釀造器具、文獻資料及多媒體展示，帶遊客認識中國白酒的發展脈絡，以及五糧液以高粱、大米、糯米、小麥、玉米五種糧食釀造的由來與工藝特色。

之後步行前往安樂泉，這處泉眼與五糧液釀酒文化關係密切，也是園區內極具代表性的景觀之一。接可到鵬程廣場打卡高達74.8米的巨型酒瓶地標，再緩步登上酒聖山，從高處俯瞰廠區、園林與周邊景致。

隨登高而上，能感受空氣中的酒香與水氣交錯變化，也讓這段酒廠之旅多了幾分層次感。

古窖遇上沉浸式玩法 五糧液工業遊不只是「看酒廠」

若說五糧液景區最能體現其與一般工廠觀光不同之處，便不得不提歷史悠遠的明清古窖池群。這些延續至今仍具活態釀造價值的老窖池，不只是白酒生產的一部分，更像是把時間封存在廠區之中的釀酒現場。



對遊客而言，來到這裏看到的，不只是靜態展示的舊遺址，而是一段至今仍在呼吸、仍在發酵的釀酒歷史。

正因為有了古窖池群這層歷史底蘊，五糧液的旅遊體驗不再停留於「看看車間、拍拍建築」的傳統模式，而是進一步圍繞白酒文化設計出更具參與感的玩法。

五糧液景區近年加入多種沉浸式互動元素，從聞香識酒、辨認原糧，到節慶期間結合NPC導覽、趣味闖關、打卡尋寶等活動，讓遊客不再只是旁觀者，而是能一步步走進釀酒故事之中。

這種由古窖池、文化敘事與互動設計共同構成的遊覽方式，也令五糧液成功跳出傳統工廠參觀框架。當白酒不再只是櫃上的商品，而成為可以被觀看、感受、參與甚至分享的旅行內容，工業旅遊便從走馬看花，變成一場有溫度、有故事的真實旅程。

匯豪軒燒臘茶餐廳 FAMOUS NOODLE & B.B.Q. Café

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

七天營業
星期一至日 11am - 9pm

訂餐熱線：**587-351-0788**

全日供應

堂食外賣

無任歡迎

特價超值小菜 \$18.99 每款

堂食加送例湯及糖水 白飯每碗 \$3

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
上湯浸菜芯
蒜蓉炒菜芯
金銀蛋浸小棠菜
椒絲腐乳通菜



貴妃走地雞

\$21.99



金牌燒鵝

歡迎預定