

October 15, 2015 | NO.1707

#215- 1110 Centre Street N.E. Calgary T2E 2R2  
Tel: 403.261.5646 Fax: 403.233.2172

東方

周報

[www.orientalweekly.net](http://www.orientalweekly.net)

大戶

Glorosein Stew

滋補燉湯

圖片只供參考 All photos are used for reference only.

每週更換不同配料燉湯

Different kinds of soup will be provided every week

\$18<sup>50</sup>-23<sup>50</sup> 不等

(足四位用) (serves 4)



T.POT  
China Bistro  
大戶人家

詳情請詢問服務員

Please ask servers for further details

(403) 532-3982 Unit 100, 9650 Harvest Hills Blvd. NE



# LUCKY SUPERMARKET

好運超級市場

October 16 - 22, 2015

Lucky Supermarket Calgary

#237, 4527 - 8th Avenue SE

403.569.0778

Open 9:00am - 9:00pm everyday

**仙女牌  
泰國  
香米**

**32.99**

Fairy Brand Thai Jasmine Rice 36lb

**肉碎味  
媽媽牌  
即食麵**

**5.99**

Mama Instant Noodles Pork or Chicken Flavor 30x55g-60g

**粗  
海燕牌  
米粉**

**2.89**

Ocean Swallow Rice Vermicelli Large or XLarge 908g

**超粗  
幸福牌  
菜籽油**

**5.68**

Lucky Canola Oil 3L

**指定口味  
JEFI  
牌  
果汁飲品**

**1.15**

Jefi Drink Mixed Fruit, Nectar Lychee, Mango or Guava 500mL

**芥蘭**

**1.38**

Gai Lan

**雪里紅**

**98**

Sherlihon

**中國茄子**

**1.28**

Chinese Eggplant

**白蘿蔔**

**68**

White Lo Bok

**臺灣椰菜**

**78**

Taiwan Cabbage

**中國  
紅蔥頭**

**98**

China Shallot

**帝皇魚扒**

**4.99**

King Fish Steak 8/10

**APM牌  
巴沙魚扒**

**2.19**

APM Basa Fillet Fish 4/10

**幸  
福比  
內牌巴  
沙魚扒**

**4.49**

Lucky Basa Fish Chunk 800g

**海燕牌  
盲曹魚**

**2.99**

Ocean Swallow Golden Banded Bushiller Fish 100up

**海燕牌  
去頭黑  
老虎蝦**

**38.88**

Ocean Swallow Headless Black Tiger Shrimp 21/25 4lb

**海洋媽  
媽牌去  
頭白蝦**

**6.99**

Ocean Mama Headless Shell On White Shrimp 26/30 340g

**陽光牌  
果汁**

**4.28**

Sunny Delight Original Tangy Juice 3.78L

**樂蒂牌水  
果捲尺糖**

**2.00**

Betty Crocker Fruit Snacks Assorted Varieties 128g-141g

**米利娜  
即食意粉**

**1.00**

Michelin's Assorted Pastas 255g-284g

**美味棧鮑  
魚瑤柱汁**

**3.99**

Yummy House Abalone Scallop Sauce 380g

**金樂牌  
菜肉包**

**2.39**

Golden Happiness Pork Egg & Chinese Sausage Buns 7oz

**新鮮特級  
雞中翼**

**4.39**

Chicken Wings Center Cut or \$3.99/lb For Whole case Lot

**新鮮牛腩**

**3.99**

Beef Flank

**特級牛腳**

**5.99**

Beef Tongue

**震  
撼  
價  
新鮮牛肉  
眼扒(原袋)**

**5.99**

Beef Ribeye Whole Pack

**新鮮特級  
童子雞**

**1.99**

Fresh Cornish Hens or \$2.09/lb For Whole Case Lot

**震  
撼  
價  
叉燒肉**

**2.29**

Pork Shoulder Boneless Skinless

**相等於  
\$4.99/磅  
特級草  
羊粒連  
骨**

**10.99**

Goat Meat Cube Bone In Bag 1kg

\* Offer valid while stock lasts \* We have the right to limit quantities \* Refer to display tags in store, in case of discrepancy of printing error in this ad  
特價貨品數量有限，售完即止。本店可限制購買數量。本廣告所列價錢如有排印錯誤，一律以店內標示價錢為準

在十月十九日，  
請投票給我們 **ON OCTOBER 19, VOTE FOR:**



**Michelle Rempel**

Calgary Nose Hill  
Re-ElectRempel.ca



**Joan Crockatt**

Calgary Centre  
ElectJoan.com



**Len Webber**

Calgary Confederation  
LenWebber.ca



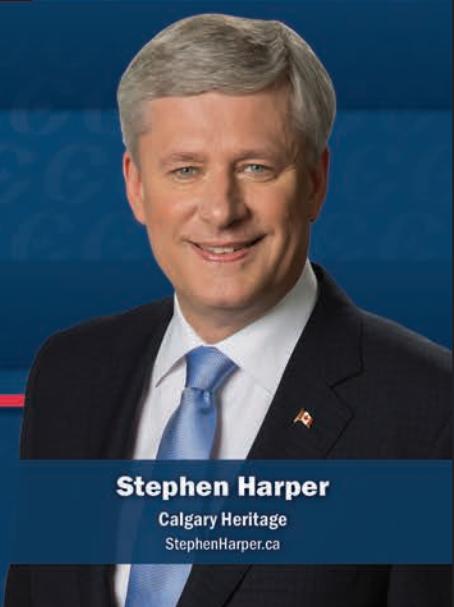
**Pat Kelly**

Calgary Rocky Ridge  
VotePatKelly.ca



**Ron Liepert**

Calgary Signal Hill  
RonLiepert.ca



**Stephen Harper**

Calgary Heritage  
StephenHarper.ca



**Conservative C 加拿大保守黨**

Authorized by the Official Agents for Stephen Harper, Michelle Rempel, Joan Crockatt, Len Webber, Pat Kelly and Ron Liepert

## 聯邦大選在即 卡城聯盟選區 保守黨候選人韋柏 全力以赴

### 卡城聯盟選區是韋柏的「家」

- 出生於卡城西北區，定居於聯邦選區內的 Capitol Hill 及 Brentwood 社區
- 畢業於卡城大學，是商學院學士。在南亞省理工學院取得熟練電工執照
- 任專業電工 18 年，包括 10 年以自僱形式服務建築及電訊行業
- 曾任卡城非牟利大學預科學院 Webber Academy 的行政員及理事共七年
- 曾當亞省卡城山麓選區省議員達 11 年

### 曾在社區有無數優良政績

- 過去 39 年專心一意地為保守黨貢獻大量時間作義務工作
- 積極參與卡城善終服務(Hospice Calgary)及卡城基金會(The Calgary Foundation)等社區慈善機構工作
- 參與不同慈善機構的籌款活動，更是多個團體及活動的理事
- 倡議 207 法案，積極推行器官及細胞捐贈計畫

**LEN CALGARY CONFEDERATION WEBBER**

**候選人 韋柏**

“本人很榮幸能代表在我出生、成長的 Brentwood 社區內，成為今屆大選保守黨的候選人。本人曾任亞省省議員，深明社區及選民的訴求，從過往的經驗，我相信保守黨定會履行對我們作出的承諾。如我能夠成為國會議員，我將會更有效地為各選民服務。

基於國際上太多未明因素，我們需要一個更有力更有遠見的政府，去面對及解決經濟、恐襲及國家安全等問題。

我對現任總理哈珀(Stephen Harper)充滿信心，我亦同時希望得到你們的支持，使我能在哈珀總理領導下的政府內代表你們的心聲。”

# Little Free Library 小小自由圖書館

{ 最小的就是最大的 }

詳情請查看網址：<http://littlefreelibrary.org>

並可了解具體的小書屋位置哦！

Little Free Library，簡稱 LFL，「小小自由圖書館」運動從美國威斯康辛州起源，創辦人 Tod Bol 因為懷念熱愛推廣閱讀的亡母，2009 年開始在院子裡設置比信箱稍大的「小小自由圖書館」、放進自己喜愛的書，鼓勵路人自由取閱和捐贈，吸引鄰居駐足，相互討論交流。威斯康辛大學教授 Rick Brook 隨後加入，共同推廣此計畫。這些都是手工制作的小木箱，裡面裝滿了免費的書籍。雖然是一個小小的理念，但是它的價值遠遠超過了制作使用的簡陋材料。

LFL 目前已經成為世界上最大的圖書館。據統計，LFL 已遍及美國 50 州，超過 70 個國家，從烏克蘭到烏干達，從義大利到日本，全世界共有約 18,000 座「小小自由圖書館」。LFL 運動主張：只要有心，不必有錢，大家都有能力設置圖書館、當館長。

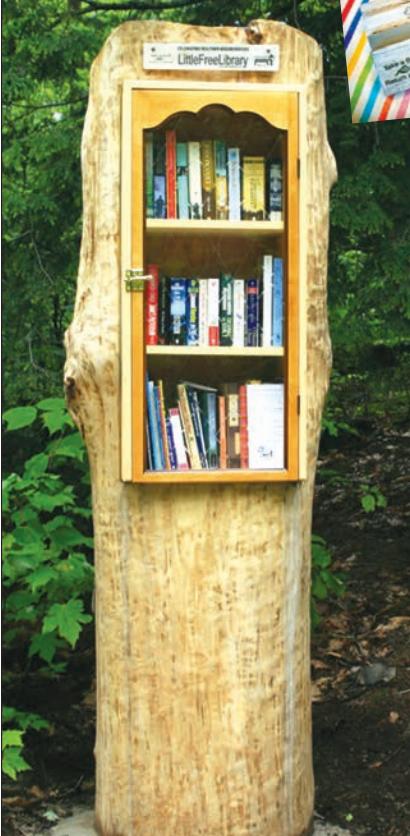
LFL 運動建議大家可以在自家院子、街角、公車站、咖啡館內等適合的地點，架設防雨耐晒的木頭書箱（建議尺寸：寬 23 吋、長 16 吋、高 23 吋），不限造型，內放 20 本書，可另加一本筆記本，讓借書人分享讀後心得，閱讀交流，也鼓勵捐贈圖書，每個圖書館由「館長」自行管理。

在資源充裕的社區，「小小自由圖書館」能滿足愛書人的好奇心，同時，也有許多人設法把「小小自由圖書館」帶入資源匱乏的地區。Bol

說：「這計劃成功的原因，是它創造了街區的英雄。」除了個人，也有公司、基金會、教會、扶輪社、獅子會等加入這個計畫。

讀者你可能已經注意到了在自己的社區這些「小小自由圖書館」，全卡城有 176 個。

你可以在這裡選一本喜歡的書，不用擔心歸還日期。你也可以為這裡添一本書，供大家閱讀。還等甚麼呢？快點來加入吧！



# Ho Won Restaurant



地址 115-2nd Avenue SE, 2nd Floor  
 電話 (403)266-2234  
 時間 午市：星期一至五 10am - 2pm  
           星期六/日 9am - 2pm  
 晚市：每日 5pm - 11pm  
 網址 www.howon.ca



天天茶市  
精美點心 **\$295** 起

午市大大碗牛腩粉 **\$3.95**

好運大酒店

## 晚市推介

游水鯇魚  
**\$43.95** /三食  
**\$15.95** /清蒸

北京片皮鴨五食  
**\$59.95**  
龍躉四食  
**\$56.95**

## 龍躉全宴

糖絲枝金甜清魚油椒川芎白芷燉魚頭  
 水苗竹華酸蒸柳泡鹽鹽龍躉  
 /白炆玉咁魚尾扒龍躉  
 鮮飯魚腩樹咁魚尾扒豆苗球皮  
 果

(足12位用)

**\$218**

## 鯪魚全餐

川芎白芷炖魚頭  
 油泡鯪魚片  
 松子魚柳扒苗皇  
 枝竹魚腩煲  
 薑蔥蒸鯪魚  
 羅漢齋焗魚尾  
**\$118**  
 (八位用)  
 敬請早上預訂晚上享用

## 超值好運宴

紅燒鵝鴨血 (五隻)  
 百花釀蟹鉗  
 發財蠔豉紅燒肉  
 鮑魚 (十隻) 竹絲雞炖花菇  
 清蒸海上鮮  
 精美糖水  
 揚州炒飯  
 靈芝菇扒苗皇  
 金蒜炸子雞  
 奶油雙龍蝦  
 魚翅扒苗皇  
 (足10位用)  
**\$288**  
 敬請一日前預訂

# 卡 城 華 人 華 僑

## 為了永續和平，紀念抗戰勝利七十週年大型匯演

### 鳴謝啟事

敬啟者：由本會倡議召集、本市華人華僑熱烈響應、廣泛參與的[為了永續和平 紀念抗戰勝利七十週年大型匯演]已在滿堂彩聲、好評如潮、口碑載道中圓滿落下帷幕。盡可能完美的藝術表現形式充分地展現了我們揭櫥的“銘記歷史慶祝凱旋 緬懷先烈 維護成果 珍惜和平 開創未來”的初衷。綠葉撐紅花、綻放馥郁香。結出豐碩果、甜美馨芬芳。我們居住卡城的全體華裔同胞共同譜寫了極其亮麗的嶄新勝利篇章。我們將永遠銘記，各位慷慨解囊和惠登廣告及義賣籌款贊助匯演的人士、社團商行和義工寶貴支持；我們將永遠銘記，在台前幕後參加和協助演出的編劇導演、朗誦司儀、歌舞武術指導的藝術家、參演者和團體。以及聲光天幕、道具化裝和舞台監督、後勤供應、拍攝錄像的各個組別的義工的奉獻精神；我們將永遠銘記，我們的抗戰勝利歷史的展示板和中國百戰軍人金身塑像造型的藝術家的演示；我們將永遠銘記，惠借場地供舞蹈練習及開會的會所；我們將永遠銘記，[加拿大88社區報]全程提供專欄版位贊助和WOW電視廣告，[東方周報][閒情一周][星島日報]做出報導，我們的[紀念特刊]的發行定格了歷史；我們將永遠銘記，中國駐卡城總領事館王新平總領事和外交官全程的關心與卓有成效的支持。回顧來路、檢視成果，我們對從各个方面參與和完善[大型匯演]者充滿了敬佩和感謝，除了永銘心版外，謹藉報端，向大家表示誠摯深切的謝意！並祝大家 身強體健順心如意 家庭幸福 平安喜樂！

全加促進中國和平統一委員會（卡加利區）謹謝  
二〇一五年十月八日

茲將收支表公布如下：

#### 匯演收支表

收入	
籌款總共	\$44,728.25
<b>支出</b>	
劇場費用	\$7,295.54
劇場人工	\$6,527.58
劇場配套	\$12,795.24
燈光設計	\$1,050.00
音樂制作	\$3,500.00
電腦軟件等	\$2,926.99
天幕	\$5,318.25
場刊(2,000本減500本以廣告及捐款相抵)	\$4,725.00
服裝	\$2,839.69
餐費(超過300演員及義工午及晚的膳食)	\$2,711.98
義賣(場地租金,部分成本及碗碟等)	\$1,548.60
圖片展覽等(海報,照片,視像及金身塑像用料)	\$934.46
保險費	\$411.00
雜費(籌款表格,收據及鮮花等)	\$325.50
新聞發布會	\$157.96
鳴謝啟事(預計)	\$1,500.00
	<u>\$41,772.55</u>
	<b>盈餘 \$2,955.70</b>

我們將會把盈餘捐到國內老兵的收據公諸於報章

# 經常感到腰痠背痛

# 原來是壓力造成的！

久坐在電腦前工作的上班族，幾乎都有肩膀僵硬、腰痛等狀況。日本專研「身體平衡治療」超過30年的紓壓專家美野田啟二指出，許多人的腰痠背痛問題，除了姿勢不良外，一大部分是由龐大壓力與疲勞所導致。要是長時間不理會，積累起來的疲勞總有一天會反撲，造成更嚴重的身心傷害。不少人應該都有這樣的經驗：當我們因工作忙碌而沒時間休息，反而不會感覺疲憊，於是繼續拚命努力，將手上的工作一鼓作氣完成。一旦休息放鬆後，就再也提不起勁，感到異常的疲倦。這些都是我們無視壓力的存在和累積，造成過勞和身心壓力的狀態。

我們可以透過下面的3項檢查，來檢測自己是否承受過度壓力而不自知：

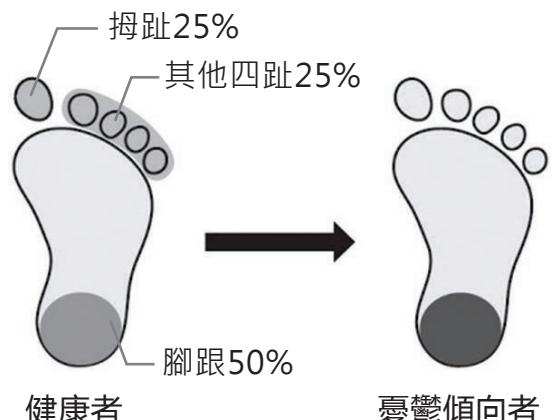
## 檢查 1：襪子的腳跟處，是否常磨損？

從襪子的磨損位置，便可一窺此人的壓力程度。請先拿出幾雙舊襪子，仔細觀察磨損的部位。如果磨損的位置集中在腳跟附近，代表已累積許多壓力。

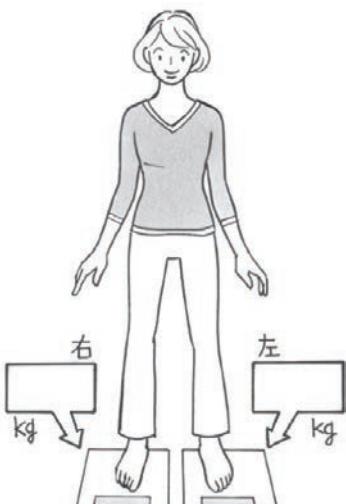
根據研究，健康的人走路時，重心有50%放在腳跟、25%在拇指、25%在其他四趾。因此，施加在腳趾與腳跟的重量是差不多的。

然而，背負沉重壓力的人，因為腦部失衡的緣故，導致肌肉量不平衡，重心會往後傾，於是襪子磨損的位置會落在腳跟。如果最近你的襪子腳跟經常破洞，更要特別注意，龐大壓力或許已找上門了。

注意：檢查比較襪子的磨損狀況，必須看完好幾雙襪子再判斷，請勿單以一雙襪子就下定論。



## 檢查 2：踏上兩台體重計，數字是否相同？



誤差值應在3公斤內，差距過大時，表示身體重心失衡。雙腳分別踏上兩台體重計，便可輕易判斷身體是否左右平衡。肌肉一旦失衡，重心會偏向某一邊，讓左右的重量產生差距。

若身體肌肉平衡，以體重60公斤的人來說，應該是左右各30公斤。但能完全均分體重的人不多，一般會有2至3公斤的差距，例如：28公斤對32公斤。

肌肉失衡者就算覺得自己站得直挺挺，左右腳重心相同，但或多或少身體也會偏向某一邊，使得兩台體重計產生超過3公斤以上的誤差。一旦左右的重心失衡過於嚴重，便容易造成膝蓋疼痛或關節磨損。

注意：在測量時，盡量使用兩台相同款式的體重計，以減少誤差。

## 檢查 3：手臂肌肉是否過度緊繩？

手臂失去支撐後，無法瞬間往下掉者，表示肌肉很緊繩！

進行時，請兩人一組，在放鬆的狀態下，請對方扶住你的雙手，接著請對方突然放手，測試自己的手臂會出現什麼動作。正常來說，由於地心引力，手臂一旦失去支撐，便會瞬間往下掉。

但如果肌肉太過緊張的人，手臂會懸在半空中，或是往下掉個45-60度就停住，這表示你的上肢肌肉一直處於緊繩狀態。這點很可能就是造成肩膀僵硬、頸部疼痛、背痛等症狀的成因。

如果做完上面3個檢查，你正處於壓力山大、過度緊張或疲勞，正感到腰痠背痛的話，快來做做下面的減壓操紓緩一下吧！

## 早安減壓操



- 1 躺姿，雙手高舉過頭，充分伸展背部和全身肌肉。接著重複進行腳板打直、立起的動作，以確實伸展腿部及下背肌肉。請慢慢進行，不要用力過度。



- 3 改為趴姿，吐氣，將上半身抬起，眼睛睜大，抬起下巴，停留此姿勢約10秒。吸氣放鬆，同時將上半身放下。請重複抬起、放下上半身的動作，共3次。



- 2 維持躺姿，將雙腳彎曲，雙手抱膝，充分伸展腰部肌肉約30秒。接著，維持雙手抱膝的姿勢，停留10秒。請重複雙手抱膝、頭部抬高的姿勢，共3次。



- 4 跪姿，雙手慢慢向前伸直，臀部坐在腳跟上，伸展背部肌肉，維持10秒。請重複雙手向前伸直的動作，共3次。



活化  
交感神經

想像自己  
是一棵樹

- 5 呈站姿，雙腳打開至與肩同寬，吸氣同時雙手緩緩放到頭上合掌，徹底伸展上半身；接著，手心朝下，慢慢地將雙手放下至與肩同高，維持5秒。最後，吐氣並慢慢將雙手放下。請重複動作，共3次。

## 肩部減壓操

「肩部減壓操」推薦給肩膀嚴重僵硬者，只要將雙手放在背後靠近腎臟的位置，再將頭部確實向後仰，即可放鬆疲勞的肩頸，釋放壓力。

- 1 將雙手放在背後，脖子往上抬，頭部向後仰。  
2 重複進行頭部向後仰、放下的動作，約2-3次。



有效改善  
肩膀僵硬

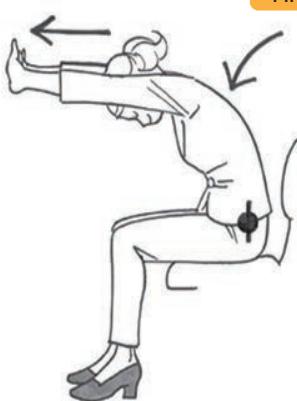
- 1 將右手盡可能往上伸展，左手則握拳向後拉，同時吐氣，停留此姿勢約10秒，讓身體完全放鬆。左右手各做3次。



這個動作可刺激肩胛骨周圍的肌肉，尤其是闊背肌，可改善肩膀僵硬和腰痠背痛。進行時，請多留意此處肌肉，只要維持這個姿勢，就能感覺肌肉的緊繩，完成後，則可感到無比的輕鬆感。

## 腰背減壓操

- 2 坐在椅子上，十指交叉，掌心朝前，將上半身前傾但腰部維持不動，盡量將雙臂伸直，停留此姿勢約10秒。接著重複上半身向前彎、收回的動作，共3次。



進行時，重點在於手臂，往前伸時，要讓腰部停在後方，便可同時伸展肩膀與背部，達到改善肩膀僵硬的效果。



- 3 翹腳坐在椅子上，右手抓住翹起的腳，左手抓穩椅背。上半身向後扭轉，臉朝後看，伸展脖子，停留約10秒，左右各伸展3次。

24小時撲克要樂



403-514-0900

421 - 12th Ave S.E. Calgary  
www.cowboycasino.ca

營業時間：每日9:30am ~ 3:00am

24小時

撲克要樂廳

備地下暖氣停車場

免費早餐及消夜小食

1-2 No-Limit Hold' Em

2-5 No-Limit Hold' Em

及 Pot Limit Omaha

最佳地點 最佳設施

最佳服務 最佳選擇

350多部角子機 30張賭檯

多個食肆及酒吧

大量地下暖氣停車位

尊貴高投注額貴賓廳

提供最稱心服務

詳情及查詢請與華語服務專員 Sandy 聯絡



現增設



免佣百家樂並提供甩牌要樂

01

在羅馬傳說中，有一位名叫雅努斯的守護神，生有兩副臉，一副回顧過去，一副要眺望未來。人們認為選擇他的名字作為除舊迎新的第一個月月名，很有意義。January，便是由這位守護神的拉丁文名字January演變而來的。

02

每年2月初，羅馬人民都要殺牲飲酒，歡慶菲勃盧姆節。人們常用一種牛、草製成的名叫Februa的鞭子抽打不育的婦女，以求懷孕生子。這一天，人們還要懺悔自己過去一年的罪過，洗刷自己的靈魂，求得神的饒恕，使自己成為一個貞潔的人。英文2月February，便是由拉丁文Februar-ius(即菲勃盧姆節)演變而來。

03

3月原是羅馬舊曆法的1月，新年的開始。凱撒大帝改革曆法後，原來的1月變成3月，但羅馬人仍然把3月看做是一年的開始。另外，按照傳統習慣，3月是每年出征遠戰的季節。為了紀念戰神瑪爾斯，人們便把這位戰神的拉丁名字作為3月的月名。英文3月March，便是由這位戰神的名字演變而來的。

04

4月英文名稱歷史由來(April)羅馬的4月，正是大地回春鮮花初綻的美好季節。英文4月April便由拉丁文April(即開花的日子)演變而來。

05

羅馬神話中的女神瑪雅，專門司管春天和生命。為了紀念這位女神，羅馬人便用她的名字—拉丁文Maius命名5月，英文5月May便由這位女神的名字演變而來。

**一年有12個月，但很少人知道1—12月英文名稱的歷史由來。其實舊曆法起源於古羅馬曆法，羅馬的英文原來有10個月，古羅馬皇帝決定增加兩個月放在年尾，後來凱撒大帝把這兩個月移到年初，成為1、2月，原來的1、2月便成了3、4月，依此類推。接下來分享給大家1—12月英文名稱的歷史由來。**

凱撒死後，由他的甥孫大維續任羅馬皇帝。為了和凱撒齊名，他也想用自己的名字來命名一個月份。他的生日在9月，但他選定8月。因為他登基後，羅馬元老院在8月授予他Augustus(奧古斯都)的尊號。於是，他決定用這個尊號來命名8月。原來8月比7月少一天，為了和凱撒平起平坐，他又決定從2月中抽出一天加在8月上。從此，2月便少了一天。英文8月August便由這位皇帝的拉丁語尊號演變而來。

06

老曆法的7月，正

是凱撒大帝改革

曆法後的9月，

拉丁文

Septem是

“7”月的意

思。雖然曆法改革了，但人們仍襲用舊名稱來稱呼9月。英文9月September，便由此演變而來。

07

英文10月，來自拉丁文Octo，即“8”的意思。

它和上面講的9

月一樣，曆法改

了，稱呼仍然沿用未變。

08

羅馬皇帝奧古斯都和凱撒都有了自己名字命名的月份，羅馬市民和元老院要求當時的羅馬皇帝梯比裡烏斯用其名命名11月。但梯比裡烏斯沒有同意，他明智地對大家說，如果羅馬每個皇帝都用自己的名字來命名月份，那麼出現了第13個皇帝怎麼辦？於是，11月仍然保留著舊稱Novem，即拉丁文“9”的意思。英文11月November便由此演變而來。

09

羅馬皇帝琉西烏斯要把一年中最後一個月用他情婦的Amagonius的名字來命名，但遭元老院的反對。於是，12月仍然沿用舊名Decem，即拉丁文“10”的意思。英文12月December，便由此演變而來。



06

羅馬神話中的裘諾，是衆神之王，又是司管生育和保護婦女的神。古羅馬對她十分崇拜，便把6月奉獻給她，以她的名字—拉丁文Junius來命名6月。英文6月June便由這位女神的名字演變而來。也有學者認為，Junius可能是個代拉丁家族中一個顯赫貴族的姓氏。

07

羅馬統治者朱裡斯凱撒大帝被刺死後，著名的羅馬將軍馬克安東尼建議將凱撒大帝誕生的7月，用凱撒的名字—拉丁文Julius(即朱裡斯)命名之。這一建議得到了元老院的通過。英文7月July由此演變而來。



## Bridgeland 最佳熱賣住宅社區

Bridgeland Crossings 1 經已全數售罄，第二期 Bridgeland Crossings 2 工程現正順利進行。現隆重推出 2 至 3 睡房單位，提供 1,000 平方呎以上的超大空間、環保智能技術、優美醉人的公園及開揚城市景觀。要在 Bridgeland 置業安居，現正是最佳時機！

展銷中心 824 1st Avenue NE, Calgary

星期一至四中午 12 時至下午 6 時開放 · 星期六及日中午 12 時至下午 5 時 · 星期五休息

403.269.2805 · BRIDGELANDCROSSINGS.COM

1、2 及 3 睡房單住僅由 \$279,900 起

THE DEVELOPER RESERVES THE RIGHT TO MAKE CHANGES TO THE INFORMATION CONTAINED HEREIN WITHOUT NOTICE. PRICING AND AVAILABILITY IS SUBJECT TO CHANGE. RENDERING IS REPRESENTATIONAL ONLY AND MAY NOT BE ACCURATE. E&OE.

RENNIE  
GABLEcraft HOMES™  
MARKETING SYSTEMS

**NORTH Hill 中央街北萬事得車行**  
1211 Centre St NW 403.276.5962

**萬事得初秋大特賣**

**2016年才需供款！**

**萬事得「i-Active四輪驅動系統」**  
是一套因應路面狀況需要時  
而自動介入的四輪驅動系統  
在路面狀況欠佳時保障駕駛安全

**2016 CX-5<sup>†</sup>**  
**0%** 貸款利率  
長達48個月分期  
+\$500現金回贈

**2016 CX-3<sup>†</sup>**  
**0.99%** 貸款利率  
長達36個月分期

**2015 Mazda3**  
**0%** 貸款利率  
長達48個月分期  
+\$1,250現金回贈

華語營業代表  
**WILSON LIN**  
林斌  
(國/粵/英語)  
587-717-8828

\*\*\*Models may not be exactly as shown\*\*\*



# CLEAR THE LOT!

节省 \$2,500  
高達

借貸或租賃利率  
0.99% 起

(祇限2015年本田CIVIC、ACCORD及CR-V型號)

另加\$1,000 思域獎賞

50部CIVIC  
可供選擇！



40部CR-V  
可供選擇！

30部ACCORD  
可供選擇！



租賃全新2016本田PILOT  
首期 \$0 每月祇需 \$590

(2016 PILOT EX AWD, GST & FEES INCLUDED!)

請聯絡

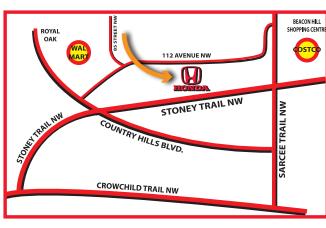
JOHN CHOW 或 GERALD TSANG  
403-667-6111 或 403-397-6822

查詢詳情

VILLAGE HONDA

7663 - 110<sup>TH</sup> AVENUE NW

(403) 407-2021 (本車行位於COSTCO以西)



\*OFFERS OAC. ALL REBATES TO DEALER. OFFERS INCLUDE FEES (INCL. AMVIC FEE OF \$6.25) AND TAXES. GST EXCLUDED. 2016 HONDA PILOT EX AWD (YF6H3G1) LEASE BASED ON 60 MONTH TERM @ 4.99% AND \$0 DOWNPAYMENT AQUISITION PRICE=\$46,751. LEV=\$17,943. TOTAL DUE AT SIGNING=\$1,262. TAXES, FEES AND GST INCLUDED. INVENTORY ACCURATE AT TIME OF PRINTING. PRIOR SALES NOT ELIGIBLE. CONDITIONS APPLY. VEHICLES MAY NOT BE EXACTLY AS SHOWN. ALL OFFERS END 09/30/15. SEE DEALER FOR FULL DETAILS.





# 2015終極清貨大優惠

高達 \$12,000\*  
折扣及現金回扣

貸款利率 0%\*  
起

\$1,000\* 免費汽油

免費雪胎壹套\*

免費遙控撻車\*

免供款至2016年三月\*

請勿錯過一年一度終極省錢最後機會



#P500847  
2015 TOYOTA COROLLA  
"LAST CHANCE" - SPORT MODEL -  
\$0 Down Only \$112  
Price \$20,952\* Semi-monthly\*\*



#P501855  
2015 TOYOTA CAMRY  
LE, AUTO, LOADED  
\$0 Down Only \$135  
Price \$25,620\* Semi-monthly\*\*



#P500764  
2015 TOYOTA VENZA  
AWD, LEATHER, SUNROOF, LOADED  
\$0 Down Only \$214  
Price \$38,420\* Semi-monthly\*\*



#P501953  
2015 TOYOTA RAV4  
AWD, AUTO, LOADED  
\$0 Down Only \$148  
Price \$28,720\* Semi-monthly\*\*



#P501239  
2015 TOYOTA TACOMA  
D-CAB, 4WD, V6, LOADED  
\$0 Down Only \$199  
Price \$36,587\* Semi-monthly\*\*



#P500388  
2015 TOYOTA TUNDRA  
D-CAB, LOADED  
\$0 Down Only \$196  
Price \$35,732\* Semi-monthly\*\*

終極清貨大優惠，祇限本星期五、六早上九時至晚上九時止！

SOUTH POINTE  
TOYOTA SCION

southpointetoyota.com

403.567.8888

11500 - 35 STREET S.E. BARLOW TR. & DEERFOOT TR. S.E.

\*ALL PRICES INCLUDE ALL TAXES & FEES & ARE PLUS GST ONLY. ONLY ONE OFFER PER CUSTOMER. CONDITIONS ALLYL &  
HAVE NO CASH VALUE, SEE DEALER FOR DETAILS. \*\*64 MONTH LEASE TERMS 24,000 KM PER YEAR ALLOWANCE. TAXES,  
OPTIONS EXTRA. FIRST PAYMENT REQUIRED OAC. COST OF CREDIT EXAMPLE, COROLLA MEDEL BURSE-M-AM \$23,132.35  
TOTAL COST INCLUDING ALL BORROWING COSTS.



華語營業代表



FRANK GAO  
Product Advisor  
(國語/英語)  
403-708-9158

BRIDGELAND 最佳價值 — 5% 首期便可擁有！

**BRIDGELAND HILL**

2016年夏季  
即可入伙

1睡房單位由 \$249,900 起 · 2 睡房 + 2 浴室單位由 \$349,900 起\*

<b>PLAN S2</b> 1睡房 577平方呎 \$249,900	<b>PLAN D2</b> 2睡房 + 書房 805平方呎 \$359,900	<b>PLAN C5</b> 2睡房 840平方呎 \$379,900	<b>PLAN E</b> 3睡房 1,088平方呎 \$485,900	<b>PLAN A3</b> 1睡房 625平方呎 \$249,900 <i>已售</i>	<b>PLAN D2</b> 2睡房 + 書房 810平方呎 \$349,900 <i>已售</i>
--	---	--	---	---	--

GABLECRAFTHOMES.CA 403 456 2329

展銷中心位於 736 1ST AVE, NE · 星期一至四 — 中午 12 時至下午 6 時開放 · 星期五 — 只限預約參觀 · 星期六及星期日 — 中午 12 時至下午 5 時開放

THE DEVELOPER RESERVES THE RIGHT TO MAKE CHANGES TO THE INFORMATION CONTAINED HEREIN WITHOUT NOTICE. PRICING AND AVAILABILITY IS SUBJECT TO CHANGE. RENDERING IS REPRESENTATIONAL ONLY AND MAY NOT BE ACCURATE. E&OE.

RENNIE  
MARKETING SYSTEMS

**Mason Jar Salad for Every Day of the Week** 由零開始

**美森玻璃罐 健康沙律 食譜**

**Monday**

**食材**

烤雞胸肉(切粒)	1-2塊
百加利	1/2杯
芒果肉(切片或切粒)	1/2杯
紫椰菜	1/2杯
烤紅椒(切粒)	1/2杯
小番茄(切粒)	1/2杯
生菜(切碎)	適量

**沙律醬**

米醋	1湯匙
橄欖油或芝麻油	1茶匙
青檸汁	1茶匙
辣椒醬	1茶匙
姜蓉	1/2茶匙

**做 法**

- 加入蒜粒、一小撮海鹽將雞胸肉烤熟
- 將百加利加入1大匙辣椒醬炒熟/軟
- 混合芒果肉和紫椰菜，並加入1茶匙蘋果醋
- 將切好的紅椒，稍微炒熟

**入罐順序(使用1個32oz玻璃罐)**

- 底部先放入預好的沙律醬
- 然後放入紅椒及小番茄
- 再放入混合好的芒果肉和紫椰菜
- 依次放入百加利、雞胸肉及碎生菜

這款沙律口感豐富，酸甜微辣的醬汁包裹著雞肉和各種蔬菜，為你打破沉悶的周一工作天！

**thai chopped chicken salad**  
泰式雞肉粒沙律



# 卡城華人耆英會

## 「公民權益服務小組」拓展服務專欄

如需協助或有任何疑問，歡迎向耆英會外展部 (403)269-6122 查詢

### 卡城中區三黨候選人出席耆英會聯邦國會議員選舉資訊及答問大會 回應選民提問各抒政見爭取支持

出席耆英會10月9日上午聯邦國會議員答問大會包括新民主黨(NDP)的Jillian Ratti，綠黨(Green Party)的Thana Boonlert，以及爭取連任的聯邦保守黨(Conservative)現屆議員Joan Crockatt。

根據三位候選人當日發言及所提供的政綱書面材料，總結他們對選民所關心的各項政府政策所持的立場及作出的競選承諾如下：

#### 1. 平衡財政預算

新民主黨—增加大企業利得稅從15%加至17%，取消對高收入人士有利的均分收入報稅和免稅戶口供款雙倍增幅。堵塞企業高層換股避稅漏洞。

綠黨—增加大企業利得稅從15%加至19%，成立全國藥物計劃降低藥費支出每年節省100億元。

保守黨—現屆政府提前一年達致收支平衡證明目前措施有效。

#### 2. 長者收入及退休保障

新民主黨—增加生活補助金幫助20萬長者脫貧。反對延長退休年齡。

綠黨—成立保障生活收入計劃取代現存的老人金、補助金、牛奶金、傷殘金托兒補助及就業退稅以節

省行政費用。反對延長退休年齡。

保守黨—現屆政府已增加了生活補助金並計劃增加單身長者免稅額\$2000。

#### 3. 廉租屋及長者居所

新民主黨—增加一萬個廉租屋單位。

綠黨—增加聯邦對公屋及合作建屋撥款，長者原區安置。

保守黨—已修訂政策容許政府資助廉租屋保留營運盈餘以延長運作。

#### 4. 振興經濟及保障就業

新民主黨—減低小商業利得稅率，由11%減至9%。增加40,000個技工學徒職位。

綠黨—減低小商業利得稅率，由11%減至9%。立法禁止無薪實習。

保守黨—減低小商業利得稅率，由11%減至9%。保障汽車部件生產，延長育兒就業保險金至18個月。

#### 5. C-24及C-51法案

新民主黨及綠黨—這兩個法案授與政府太大權力，不經過法庭就可以剝奪雙重國籍人士的公民權及監

控人民，必須廢除。

保守黨—本人親歷國會山莊恐怖份子襲擊，這兩個法案對保障國家安全至為重要。

#### 6.《泛太平洋跨太平洋夥伴關係協定》(簡稱TPP)

新民主黨及綠黨—這協定尚有許多細節未公佈，為保障本國汽車部件業及農業，不可貿然簽署。

保守黨—此協定有助本國出口，故本屆政府決定加入。

#### 7. 聯邦政府大樓多個部門關閉辦事處，取消面對面服務。

新民主黨及綠黨—面對面服務對有語言障礙的長者及新移民至為重要，不能以電腦網絡及電話語音服務取代。

保守黨—聯邦政府機構重視面對面服務，不會降低服務水平。

聯邦大選預先投票於已於感恩節長週末後結束，大選的正式投票日為10月19日。

大家到時記得帶投票通知書，有照片及地址的身份證明文件（如駕駛執照或護照加稅單）到指定票站投票。

**HA 海港 汽車修理公司**  
Harbour Auto Ltd.

## 聘 請

3/4 年修車技工

或有證書技工，厚薪  
有意請親臨面洽

Mc Call Lake  
Golf Course

32 Ave NE



Deerfoot Trail  
Harbour Auto Ltd  
8-1915, 32 Ave NE,  
Calgary AB T2E7C8

19 St NE  
Bathow Tr. NE

Bay 8, 1915-32 Ave. N.E.  
Mobile: 403-816-3690 Fax: 403-291-1946  
**403-250-3775 HOT LINE**

五天營業 時間：星期一至五9:00am-6:00pm

**陳桂芳 JOYCE CHAN**

- 加拿大聯邦政府註冊中、英、法文翻譯
- 亞省法庭傳譯協會成員
- 省政府認證專員

電話 : (403) 5400631 傳真 : (403) 2866628

E-Mail: chan\_joyce@shaw.ca



#### 翻譯及公證

- 一切法律訴訟文件（民事、刑事、移民及司法事項）；
- 駕駛執照、出生證、結婚證、離婚證或協議書、醫療診斷書；
- 學歷文件；                           • 單身證明公證；                   • 產權證；
- 資產買賣授權書；                   • 各項代書服務；

宣誓聲明 . 正式文本認證，戶籍，平安書。

## 誠聘

**Thai Express**

位於市中心Suncor Center  
BP House及MarketMall

誠聘有經驗炒鑊數名  
有意者請於2pm後致電Amy預約見面

**403-606-8818**



## 中國將選倫敦發行人民幣國債

中國將在倫敦發行人民幣政府債券，在推動人民幣國際化的努力中選擇該市作為首個開闢主權債務市場的海外金融中心。

熟悉發行事宜的官員們表示，計劃是中國央行(PBoC)先在倫敦發行一些短期債務，以奠定基礎，然後再發行人民幣中國國債。

上述官員們補充說，該計劃很可能是中國國家主席習近平下周到訪英國期間宣布的一個重大消息。

它將被習近平的英國東道主譽為一個突破。英方正準備給予這位共產黨領導人五星級歡迎，以求在吸引中國投資方面獲得相對於歐洲大陸競爭對手的優勢。

“倫敦已被選中，跑贏歐洲和美國的其他金融中心，”一位熟悉習近平訪問安排的官員表示，“這表明北京已得出結論，倫敦是在中國時區以外建立一個離岸人民幣兌換和投資中心的首選之地。”

渣打銀行(Standard Chartered Bank)在倫敦的經濟學家嚴瑾(Jinny Yan)表示：“這將是中國首次在境外發行人民幣國債。其目的與其說是籌集資金，不如說是開闢一個離岸人民幣債市。”

中國熱衷於推動人民幣成為一種國際貨幣，足以代表北京方面日益增長的經濟和外交影響力。它希望人民幣不僅被用作一種支付手段，也被視為一種投資貨幣，從而讓中國政府部門和企業得以在境外順利募集資金。



## 百威「豪飲」SAB 五度出價終成事

百威英博(AB InBev)鍥而不捨五度出價，昨日終於獲得SABMiller(SAB)原則上同意接受每股44英鎊的收購建議，總金額達685億英鎊(8166億港元)，建議包括為41%的股權提供現金加換股的部分，促成這宗業界紀錄的併購交易。百威並且同意加入盡力爭取監管當局通過的承諾，若無法獲得監管機關或本身股東通過，將會向SAB支付30億美元(233億港元)的手分手費。

遭對方數度拒絕後，百威周二表示，願意加碼至每股44英鎊，較周一的建議每股再加半英鎊，終於贏得SAB首肯。SAB稱董事會準備接納最新的收購建議，並已向併購監管委員會申請將限期延長兩星期，至本月28日，以便對手公布確實的建議。啤酒業兩大巨無霸合併若順利通過，將納入企業史五大併購交易，在英國更是歷來最大宗的併購。

合併後的王國佔全球啤酒銷售30%，將收納百威旗下的百威啤、Stella Artois、Corona，以及SAB手下的Peroni、Grolsch和Pilsner等著名品牌，百威可望進一步拓展南美和亞洲市場，並首次進軍非洲市場，尤其是後者，預期未來合法飲酒年齡的人口將大增，且會由走私酒轉向啤酒。

新合併公司將在比利時註冊。不過，分析師指，這宗世紀合併仍面對重大的反壟斷關卡，特別是兩公司佔70%啤酒市場額的美國，可能要出售MillersCoopers的啤酒品牌，另外，在內地市場，也可能要出售例如是與華潤合作的啤酒品牌。



## 菲亞特子公司法拉利下周米蘭上市

MarketWatch消息，菲亞特克萊斯勒汽車公司計劃將其法拉利子公司在意大利米蘭上市。月底，菲亞特克萊斯勒將在美國紐約上市。

該消息引自意大利總理倫齊和菲亞特克萊斯勒公司首席執行官Sergio Marchionne的談話。

按照上周法拉利公司的股票區間，法拉利估值為98億美元。

下周菲亞特克萊斯勒和法拉利的管理層將啟動路演，與投資者會面。預計下周內股票即可開始交易。

倫齊表示：“Sergio Marchionne曾向我承諾，法拉利將在米蘭上市。對此，我表示感謝。”



# 星期一是联邦大选日。

您是否已做好投票准备？

如果您是18岁或以上的加拿大公民，就可以在联邦大选中投票。

您的选民信息卡上有您的投票时间和地点。  
若未曾收到，您依然可以到您的投票站登记及投票。

如果想知道投票地点及必须携带的身份数证明文件，请访问 [elections.ca](http://elections.ca) 或致电 **1-800-463-6868** (电传: **1-800-361-8935**)。

加拿大选举办事处提供准备投票所需的一切信息。



**Ready to Vote**

October 19, 2015

福澤  
安寧  
直屬加拿大紀念墓園

背山面水，毗鄰高爾夫球場



預售永久風水福地，特大家族墓園，雲石陵，骨灰靈位，  
協助先人骨灰移民，中西式全套殯儀服務，  
並提供分期付款計畫。



查詢及預約請電

Joana Ng

伍太

403-818-9975

伊甸殯儀館  
Eden Brook Funeral Homes  
17th Ave S.W. &  
Lower Springbank Rd.



Complete funeral and cemetery services; pre-planning available, serving all faiths, cultures and budgets.

禮頓殯儀館  
Leyden's Funeral Homes  
304 - 18th S.W.  
(市中心內)

福澤  
安寧  
直屬加拿大紀念墓園

山景墓園

Mountain View Memorial Gardens  
1515-100 St.S.E

山景墓園全新  
室內室外骨灰位已落成

Complete funeral and cemetery services  
pre-planning available

- \* 預售永久福地，家族墓地
- \* 室內室外骨灰位，雲石陵
- \* 土葬火葬安排

- \* 中式石碑，西式銅碑
- \* 協助先人骨灰移民
- \* 豐儉由人，服務全面

Joana Ng 伍太  
**403-818-9975**

山景殯儀館  
MOUNTAIN VIEW FUNERAL HOME  
1515-100 St.S.E





# 一周國際新聞

2015年10月8日至10月14日

十月十一日（星期日）

十月十日（星期六）

十月九日（星期五）

十月八日（星期四）

**土耳其集會爆自殺彈 86死186傷**  
土耳其首都安卡拉中央火車站附近，昨日遭到自殺式炸彈襲擊。警方稱事件已造成八十六人死亡，土國八員消息指，相信是土耳其恐怖組織「伊斯蘭國」（IS），支持一個支持庫爾德族的和平集會。參與集會的政黨則指襲擊明顯是回教極端組織伊斯蘭國（IS）發動。

## 俄戰機炸敘反抗軍遭擊落

俄羅斯日前揮軍敘利亞，空襲回教極端組織「伊斯蘭國」（IS），但被指藉機襲擊由美國支持的反政府軍。近日有片段流

## 突尼斯民間組織 爆冷奪和平獎

諾貝爾和平獎昨日正式揭盅，結果出乎預料，由突尼斯民間組織「國家四方對話平台」（National Dialogue Quartet, NDQ）爆冷奪得。諾貝爾委員會表示，自二〇一一年茉莉花革命爆發後，NDQ在國家瀕爆內戰的危急關頭下，為突尼斯建立多元民主作出決定性的貢獻。NDQ其中一個組織成員對獲獎表示受寵若驚。

## 美防長：俄四導彈墜伊朗境

俄羅斯周三高調從裏海部署軍艦，發射廿六枚巡航導彈空襲敘利亞境內極端回教組織「伊斯蘭國」（IS）據點。美國國防部長卡特周五表示，其中四枚俄軍巡航導彈，在飛

出，顯示一架俄軍武裝直升機於敘利亞哈瑪省低飛，疑炮擊反抗軍據點，行動中更有一架俄軍直升機被擊落。

## 安徽食街巨爆燒死17人

內地再發生釀成嚴重死傷的爆炸事件。位於安徽蕪湖市鏡湖區「食街」楊家巷的小餐館，昨日午飯時間疑發生石油氣罐洩漏，造成至少兩次爆炸，現場陷入火海，造成至少十七人慘死，消息多為學生。事後當地網民直指食街環境安全欠佳，炮轟當局監管不力，連累學生送命。

## 南京大屠殺 列記憶名錄

聯合國教科文組織今年審議的

越伊朗上空時墜毀。俄方否認報道內容，強調所有導彈擊中目標。

## 勞動黨建黨70周年北韓今閱兵晒新武器

今日是北韓勞動黨建黨七十周年紀念日，平壤政府將舉行閱兵儀式，可能是北韓有史以來最大型的閱兵之一。外界預料，北韓將展出最新型的武器，領袖金正恩亦會發表講話。

## 美大學爆槍擊案一死三傷

美國北亞利桑那大學於當地時間昨日約凌晨一時半，發生奪命槍擊案，造成至少一人死亡及三人受傷，槍手事後被警方拘捕。警方暫未公開死傷者及槍手的身份。

約為二百四十一億美元。

## 日媒：反新安保團體或得和平獎

諾貝爾和平獎今日將揭曉，日本媒體分析指，反對新安保法、致力維護和平憲法第九條的民間團體，有可能獲獎。

## 「彩雲」逼北海道 交通大亂

超強颱風彩雲逼近日本北海道，昨日中午已減弱成溫帶低氣壓。惟日本氣象廳警告，北海道今將有暴風雨，建議約五千名居民疏散到安全地方，超過一百八十個航班取消，火車服務亦告中斷。

## 印尼焚林 煙飄至泰國布吉

印尼焚燒林木不但令鄰國新加坡

「世界記憶名錄」成為中日外交角力場，教科文組織昨凌晨宣布，中國申報的《南京大屠殺檔案》獲列入名錄，但「慰安婦——日軍性奴隸檔案」則落選。中日兩國近期就相關話題隔空角力，日本外務省昨就通過審議表示「極度遺憾」，引發內地網民連串聲討。

「大量儲核材料 威脅鄰國」  
中日關係風波不斷，內地官方機構發表研究報告，本長期儲存大量如鈈、鈾等敏感材料，遠超實際需求，約放逾十噸鈈足以製造約五十枚核武，認為將帶來核安全、核擴散和恐怖主義三方面風險。

## 日大量儲核材料 威脅鄰國

## 楊潔篪訪東京商中日韓峰會

中日韓三國首腦會談舉行在士本保，即，日本共同社引述政府消息最快，中國國務委員楊潔篪星期訪問日本，計劃與日本海防局長谷內正太郎會談。另上保安廳上周四發現涉嫌駛向釣魚島漁船，拘捕兩名日本人。

## 京九高鐵拍板 經合肥入粵

連接北京至香港的京九高鐵走道確定，以北京新機場為起點並取向安徽合肥，進入廣東河源、深圳等地，最後抵達香港九龍。最新方案採用時速三百五十公里設計，另部分路段因未列入「十三五」鐵路規劃，短期內未能動工。

故宮博物院，明日首度開放四個新展區，當中包括視為最神秘的太后寢宮區域等，並開放午門至東華門的紫禁城城牆供遊客中展覽，其中《康熙萬壽慶典圖》是首次全卷展出，但為確保文物流限制措施。

## 華關切美艦擬逼近人造島

南海局勢持續升溫。美國海軍消息指，美軍軍艦將在南中國海里建造人工島礁，十二月總統奧巴馬批准，外交部對有關報道表示關切。

## 京「拍蠅」處分近千小官

中央大力反腐之下，北京市至今仍未有省部級「老虎」被打，今過官方就晒出「拍蠅」成績，被黨員年一月至八月有近千人，查處「小官貪腐」二百九十八人，涉案金額三億多元人民幣。

## 美點名華三國企 受益黑客竊密

美國再發布針對中國黑客襲擊、網絡安全威脅等方面指及，更點名中國鋁業、寶鋼集團、中國電鋁公司、中國軍方對中國企業都受益於中國軍方對美企的商業機密。中鋁表示不明美方指控，寶鋼和國家核電則未有回應。

生槍擊案，造成任職警隊的五十歲香港移民柯蒂斯·鄭死亡，主犯被指有謀殺意圖。警方於當晚在悉尼多地採取反恐行動，拘捕四名男子。

## 美終承認轟炸無國界醫院

無國界醫生在阿富汗北部昆都士的醫院，上周六當地時間中午誤炸，軍人誤炸，美軍表示敵方，遂發動空襲，誤炸昆都士軍醫誤炸，他們在該中支援。美軍表示敵方，承認塔利班威脅，民續指為打擊塔利班，之後將要增兵阿富汗。



# 卡城華人耆英會

Calgary Chinese Elderly Citizens' Association

卡城西南河濱大道一一號 ( Suite 100, 111 Riverfront Avenue S.W., Calgary, AB T2P 4Y8 )

電話 : (403)269-6122 傳真 : (403)269-1951 電郵 : cceca@cceca.ca 網址 : www.cceca.ca

十月

## 終止流動化驗所服務通告

本會接獲卡城化驗所服務(Calgary Laboratory Service)來信通知，他們因成本效益的原因決定七月一日起終止為耆英會提供流動化驗所的服務。認何人士需要驗血服務可到卡城醫管局屬下的十九間病人服務中心預約有關服務。其服務資料可以從www.calgarylabservices.ca索取。若受影響的人士，也認何問題需要本會協助，可致電4032696122與外展部聯絡。不便之處，敬請原諒。

## 長壽互助基金組通告

根據卡城華人耆英會附設長壽互助基金組章程第九條：凡組員欠交應科奠金三次以上，屢經通知而仍不清繳者，則作自動退組論。本會以掛號郵件發出終止組籍通知書。如該員於發出通知書日期起計三十天內仍未前來清繳欠款，其組籍即失效，不得享受所有組員權益，所繳各費，概不發還。以後如欲繼續入組，則須補繳以前所欠支款項並照新組員入組手續辦理。由於現在仍有約70名組員，欠交三次或以上應科奠金，敬請該等組員於六月15日前來本會繳納所需之奠金。本會將於六月十六起向屢經通知而仍未清繳者，發出終止組籍通知掛號郵件，敬希從速繳費。

## 互聯網研習班

耆英會社區網站開啟以來，為大眾提供一個獲取資訊的最佳途徑，廣受各界歡迎。但對一些未曾接觸電腦或互聯網人士，可能會有些疑難，故本會特別作出安排，由義工專人指導上網技術，學員無需電腦知識，亦可用中文上網。

研習班上課時間：逢星期二下午一時三十分及二時三十分，每次一小時，費用全免，有興趣者可致電耆英會報名。歡迎自備手提或平板電腦。電話(403)269-6122。

## 糖尿病(粵)

糖尿病教育中心舉辦糖尿病講座，專為糖尿病患者或其家人而設；內容包括糖尿病的成因、飲食護理、血糖自我檢測和預防併發症的方法等。費用全免，名額有限，報名從速。

(午餐自備，十二時至一時)

日期：二零一五年十一月九日(星期一)

時間：上午九時至下午四時

地點：華人耆英會二樓教學室

講者：陳李佩詩註冊營養師，王國賓註冊護士及糖尿病導師

報名及查詢請致電醫管局陸太(403)955-6857或耆英會(403)269-6122

## 卡城區域醫管局優質生活教育課程食出健康

如果你有慢性病如糖尿病，心臟病，高血壓，慢性呼吸系統阻塞病，哮喘，骨質疏鬆症，關節炎等或你有想改善健康，此課程是為你而設。你會對飲食營養有所認識，吃出健康，提高生活質素。

內容：

- 基本營養素是什麼
- 何謂是均衡飲食
- 怎樣選擇健康食物 - 低脂肪，低鹽，高纖維素
- 如何閱讀食物營養標籤
- 設計個人健康膳食計劃

日期：二零一五年十一月十六日(星期一)

時間：早上九時至下午十二時半

地點：卡城華人耆英會二樓教學室

導師：陳佩詩註冊營養師

報名及查詢請致電卡城區域醫管局(403)955-6857或卡城華人耆英會(403)269-6122

## 秋祭典禮

卡城華人耆英會長壽互助基金組定於十月十六日(星期五)上午十一時半舉行秋祭典禮，在耆英會大禮堂門前向西方用金豬、鮮花餅食果品拜祭先友在天之靈。是次活動祇限長壽互助基金組組員，參加者須攜二零一五年會員証入場。敬請準時出席。

## 退休 - 有人快活有人愁

退休，是許多人夢寐以求的，也是許多人極想逃避的。但無論如何，時候到了，每個人都要面對。現誠邀正在計劃退休的人士前來參加在耆英會舉行的(退休)講座。讓我們嘗試去作理智的分析，詳細的考慮，在經濟，心理，家人相處，生活型式，社交形態各方面作好準備和安排，以致日後在退休生活中能做個開心快活人。歡迎各界人仕參加，費用全免。

日期：二零一五年十月十日(星期六) 時間：下午一時半至四時

地點：卡城華人耆英會大禮堂 報名及查詢電話：403-269-6122 講者：註冊臨床心理學家招健民先生、情緒健康委員會顧問劉龔恕女士和卡城華人耆英會義工郭華先生(前卡城華人耆英會長者聯絡主任)

## 情緒健康應對系列 - 婚姻中的樂與怒講座

婚姻是需要經營的，學習與人相處是一件困難的事，而學習與一個人長期共處更是一件不容易的事。從生活中的鎖碎事和家庭中的重要事件都需要互相協調的。此講座希望參加者一起學習夫妻相處之道，用心去聆聽對方的需要，用正念的方式去了解自己及對方的情緒，有助鞏固彼此的關係。費用全免，報名及詳情請致電403-265-8446卡城華人社區服務中心。

日期：二零一五年十一月十四日(星期六)

時間：下午一時半至三時半 地點：卡城華人耆英會

講者：社會工作碩士、註冊社工羅凱琳女士，及劉蓉暉博士。

## "耆獅團"招募團員及義工

本會之"耆獅團"於2011年3月成立至今，一直透過舞獅藝術，宏揚中華傳統，以"老有所為，強健身心，文化交流，關懷社區"為宗旨。更不斷應主流社會不同團體，如學校，護老院等邀請，進行舞獅表演及文化關懷活動，並取得正面及高度的評價。為擴展"耆獅團"的服務，現招收新年度團員。凡年滿50歲本會會員，身體健壯，對舞獅藝術有興趣，及需繳付每年30元場地使用費者，可申請成為"耆獅團"團員，參與每星期日上午十時三十分至中午十二時，於耆英會禮堂的獅藝練習及表演綵排。同時，亦招募有志成為該團的義工，協助"耆獅團"各項演出的幕後及支援工作。凡有興趣者，可前來參加一次免費舞獅體驗。詳情請致電(403)269-6122，內線229與董姑娘聯絡。

## 亞省耆英福利講座(國、粵語)

耆英會將邀請亞省耆英福利代表向大家講解亞省耆英福利及特別需要援助福利的資料。將派發中文單張。大家可隨便發問有關問題，費用全免。(由於參加人數眾多，本會將預先派發入場券，請於一五年十月七日起，上午十時至十二時，下午一時至四時，到耆英會領取入場券，每人限取一張，先到先得，派完即止！)

日期：二零一五年十月二十三日(星期五)

時間：上午十時至十二時(粵語)下午二時至四時(國語)

地點：卡城華人耆英會大禮堂 講者：亞省耆英福利代表

由於座位有限，恕不招待小孩。不便之處，敬請原諒。

## 養生漫談(粵) - 廚房養生經(第二講)

當人們一提到滋補養生，首先想到"參茸海味，鮑參參翅肚"。就算日常煲老火湯，也要用上北芪、黨參、淮山、蓮子之類。其實在我們廚房裡，有一些用慣了，但又不起眼的小食材，只要肯使用，調理搭配得對，對保健養生有大功效。從本講座起，分幾次講述：蔥(大蔥、小蔥、蔥白)，洋蔥，薑(生薑、乾薑)，蒜(蒜頭、大蒜、蒜苗及超市有售的黑蒜)歡迎有興趣之人士參加，費用全免，無需預先報名。因座位有限，請準時出席。

日期：二零一五年十一月六日(星期五) 時間：下午一時半至三時

地點：耆英會二樓課室 主持：退休中醫針灸師葉秉三先生

## 耆英會假期之安排

十月十二日(星期一)為感恩節，本會將休息一天(中心關閉)。經理事會決定，日後所有公眾假期，本中心將全面關閉，敬希各會員垂注。



**龍祥頻道**  
LS TIMES TV

**SHAW**) 516台

**Bell Satellite TV**  
677台  
推廣期內 免費收看

**TELUS** 2805 台



## 每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四 THU Oct 15	星期五 FRI Oct 16	星期六 SAT Oct 17	星期日 SUN Oct 18	星期一 MON Oct 19	星期二 TUE Oct 20	星期三 WED Oct 21
07:20 am 喜馬拉亞星	07:10 am 婚前殺行為	07:10 am 雙子神偷	06:00 am 學校霸王	06:50 am 錦衣衛	07:00 am 女拳霸 寫	07:00 am 死心不息
09:20 am 失業特工隊	09:00 am 壯士斷臂	09:10 am 天堂口	08:00 am 欺詐獵人	09:00 am 九龍皇后	09:00 am 錦衣衛	08:40 am 葉問 2
11:00 am 星級會客室-胡孟青(下)	10:40 am 神廚遇上女主播	11:15 am 臥虎	10:40 am 猛鬼愛情故事	10:40 am 怪談·大逆北道	11:00 am 週一詳談	10:40 am High High 臥底旅行團
11:30 am 何以笙簫默	11:30 am 何以笙簫默	01:30 pm 終極格鬥	12:50 pm 行運超人	11:30 am 何以笙簫默	嘉賓:Christy Clark-卑詩省省長	11:30 am 何以笙簫默
12:20 pm 情義我心知	12:20 pm 荊軻刺秦王	03:30 pm 欺詐獵人	03:00 pm 非常警察	12:40 pm 婚禮 2008	主題:從政心得,家庭事業如何平衡	12:40 pm 錦衣衛
02:00 pm 極速天使	03:05 pm 寶貝計劃	06:10 pm 寵物ER	05:00 pm 錦衣衛	02:50 pm 陰陽愛	03:00 pm 我要成名	04:55 pm 七天愛上你
04:10 pm 荆軻刺秦王	05:25 pm 雙子神偷	07:00 pm 週一詳談	07:30 pm 香港有線新聞	04:50 pm 女拳霸 寫	07:05 pm 娛樂新聞	07:05 pm 娛樂新聞
07:05 pm 娛樂新聞	07:05 pm 娛樂新聞	嘉賓:Jason Kenney-加拿大國防部長	08:00 pm 婚禮 2008	07:05 pm 娛樂新聞	11:30 am 何以笙簫默	07:30 pm 香港有線新聞
07:30 pm 香港有線新聞	07:30 pm 香港有線新聞	08:00 pm 錦衣衛	07:30 pm 香港有線新聞	12:40 pm 追凶	02:50 pm 河東獅吼 2	08:00 pm 天使之瞳
08:00 pm 天使之瞳	08:00 pm 天使之瞳	主辦:保守黨大選議題	10:00 pm 錦衣衛	08:00 pm 天使之瞳	05:00 pm 死心不息	09:10 pm 星級會客室-林家棟(上)
09:10 pm 神廚遇上女主播	09:10 pm 寵物ER	07:30 pm 香港有線新聞	01:00 am 陰陽愛	09:10 pm 週一詳談	07:30 pm 香港有線新聞	10:00 pm 影子愛人
10:20 pm 寶貝計劃	10:20 pm 天堂口	08:00 pm 南方小羊牧場	02:55 am 九龍皇后	嘉賓:Christy Clark-卑詩省省長	07:30 pm 香港有線新聞	12:00 am 香港有線新聞
01:05 am 香港有線新聞	12:20 am 香港有線新聞	10:00 pm 怪談·大逆北道	04:35 am 新蝶血雙雄	08:00 pm 天使之瞳	08:00 pm 天使之瞳	12:35 am 臥虎藏龍
01:40 am 南方小羊牧場	12:55 am 臥虎	11:00 pm 猛鬼愛情故事	06:15 am 香港有線新聞	09:10 pm 平衡	09:10 pm High High 臥底旅行團	03:05 am 幽谷約會
03:30 am 婚前殺行為	03:05 am 南方小羊牧場	01:05 am 香港有線新聞		09:40 pm 追凶	10:20 pm 葉問 2	04:50 am 愛情色香味
05:00 am 壯士斷臂	05:00 am 終極格鬥	01:40 am 行運超人		11:45 pm 香港有線新聞	12:40 am 香港有線新聞	06:35 am 香港有線新聞
06:35 am 香港有線新聞	06:35 am 香港有線新聞	03:50 am 非常警察		12:20 am 河東獅吼 2	01:15 am 我要成名	
		05:25 am 香港有線新聞		02:35 am 豹妹	02:55 am 入魔	
				04:40 am 我的野蠻同性	04:35 am 韓城搞鬼攻略	
				06:25 am 香港有線新聞	06:25 am 香港有線新聞	

詳情請查閱 [www.lstimes.ca](http://www.lstimes.ca) 及加入 “LSTIMESTV” facebook

節目內容若有變更，請以[www.lstimes.ca](http://www.lstimes.ca)節目表作準



XUÂN  
PHO NOODLE HOUSE

## 春·越南餐廳

Bay 128, 920 36 Street N.E. Calgary AB, T2A 6L8  
Tel: 403-204-1299 403-204-1282

**榮生餅家**  
FOREST LAWN BAKERY  
生日蛋糕 麵包西餅  
結婚蛋糕 龍鳳禮餅  
#2 - 4527 - 8th AVE. SE. Calgary, AB. T2A 0A7  
Bus: 403-273-9576

## ATLANTIC AUTO BODY LTD.

大西洋車身修理  
專業車身修理  
油漆翻新保險索償

周培業 黃方  
Cell: (403) 680-5198 Cell: (403) 619-1238  
Bay 17, 2219 - 35 Ave. N.E., Calgary T2E 6W3  
Tel: (403) 291-0730 Tel: (403) 291-5574  
周培強 Ken Chau Cell: (403) 863-1838  
Email: atlanticautobody@shaw.ca Fax: (403) 250-2069

## 發 FAT KEE 記

專營各類鮮肉

Chuyên bán sỉ & lẻ, thịt tươi, thịt quay, heo, bò, gà; vit  
Wholesale & Retail, Fresh Meat, Barbecue, Sausage

牛肉丸  
雞肉丸

越南札肉  
豬肉丸

#103, 111 - 3Ave, S.E.  
Calgary, AB  
Tel: (403) 266-1229

Bay #3, 1423 Centre St. N.  
Calgary, AB  
Tel: (403) 276-8288

## 國泰參茸藥行

本行專營參茸燕桂  
膏丹丸散參茶參糖

遵古炮製 地道鮮明藥片  
多年經驗 精配中藥處方

鴻圖商場內 : 112-111 - 3rd Ave., S.E.  
Tel: 403-237-7818 Fax: 403-280-3839

松記燒腊家  
TONG KY B.B.Q. HOUSE LTD.

前任越南西貢舊街市安合燒臘店師傅泰松葉主理

承揚金猪 挂爐大鴨  
明爐燒臘 巧手鹹味

4301-17 Ave S.E. Tel: (403) 248-3122

華藝  
Chinatown Printing

Tel: 403-264-3075

Fax: 403-269-7666 Email: chinaprint@telus.net  
Add: Basement #20, 132-3rd Ave. SE.  
(東方商場側門)

華藝彩色印刷公司  
CHINATOWN PRINTING

名片 信封 信紙 請柬 餐牌  
傳單 海報 彩色影印  
各類彩色印刷 專業設計及翻譯

## ACTIVE AUTO BODY

### 永久車身修理公司

www.activeautobody@hotmail.ca

林友团主理 三十多年經驗  
Discount Deductable 修理期間，有車提供  
添置新器材，加設輪胎服務



\* 經驗技師 \* 快捷便利  
\* 車身修理 \* 品質保證  
\* 免費估價 \* 取價公道

BUS: 403-277-1710

207 - 36 Ave. NE Calgary AB

Cell: 403-617-6500

## Compu-Care Auto Service

### 汽車修理中心

- ★ 電腦分析
- ★ 檢修
- ★ 熱車修理
- ★ 電力裝修
- ★ 四輪校正
- 設有十個修車位
- 備有專業牌照技師
- 設有傳送服務
- 兼出售輪胎、修補  
車胎及平衡車輛胎

請致電 Tom Chau 403-277-4413

326 16 Ave NW. Calgary

LANDY.ca  
INSURANCE

楊氏保險

David Wong Belmon Li  
黃熾烈 李向明  
Cell: (403) 861-8128 Cell: (403) 680-0077  
Email: david.wong@landy.ca Belmon.li@landy.ca  
Tel: 403-277-1723  
www.landy.ca  
259 20th Ave NE Calgary T2E 1R1

M&M

▲ 汽車玻璃  
▲ 擋風玻璃專家

\* 更換擋風玻璃 \*

\* 被石塊擊破玻璃修理 \*

\* 申請保險金 \*

地址 : 326 16 Ave NW, Calgary

電話 : (403) 520-2062 手機 : (403) 512-8830

東方報  
ORIENTAL WEEKLY  
為方便廣告客戶  
現歡迎以信用咁付款

MasterCard VISA

## 山景墓園

MOUNTAIN VIEW MEMORIAL GARDENS

設有殯儀館及火化場

提供最完善的殯儀服務，環境優雅  
景色美麗，是壽地最佳選擇。

聯絡人：伍林淑君 JOANA 電話：403-818-9975

1515-100 St. SE, Calgary, AB T1X 0L4  
1605-100 St. SE, Calgary, AB T1X 0L4  
Tel: 403-272-9824 Fax: 403-272-9424

## 墓碑 灰龕

最優質的石碑  
最齊全的款式  
最相宜的價錢

舊碑加字 翻新修理 價錢特別優惠  
中文服務 中文排字 特別妥當

(先人墓碑，無需與殯儀福地同時購買，自行選擇，可節省大量經紀佣金)

服務全亞省：愛民頓、卡加利、紅鹿市、列必殊...

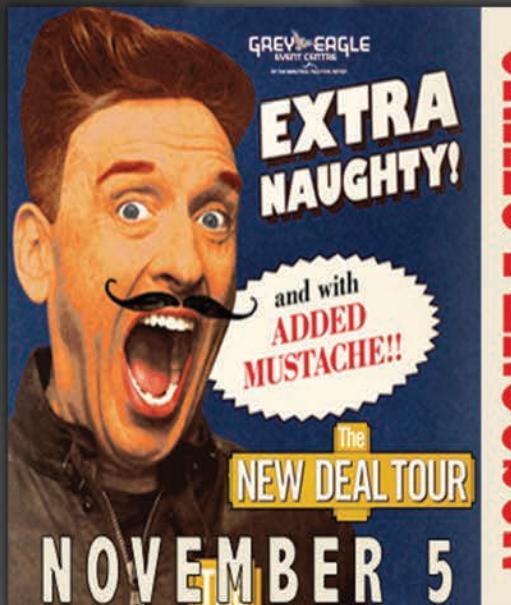
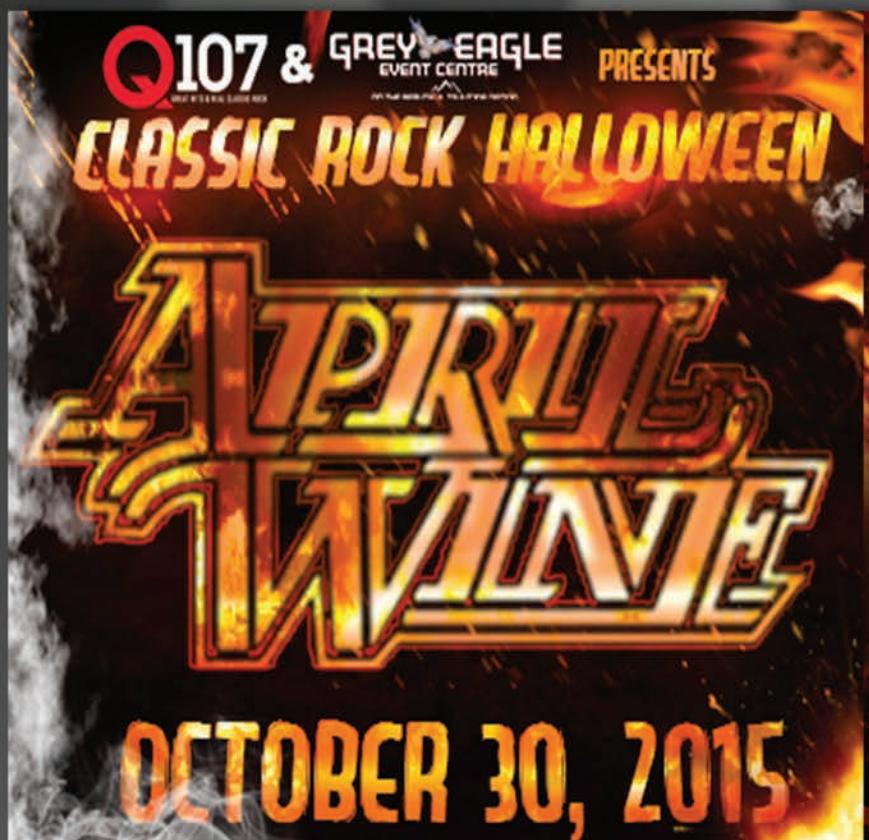


SERENITY  
Memorials Canada Ltd.  
4119 - 17 St. SE Calgary AB / #103, 303 Centre St. SW Calgary AB  
請致電：何先生 403-619-1033 / 譚先生 403-813-3618

# GREY EAGLE

EVENT CENTRE

ON THE BEAUTIFUL TSWUTINA NATION



**CRAIG FERGUSON**



TICKETS AVAILABLE AT  
[www.GREYEAGLERESORTANDCASINO.ca](http://www.GREYEAGLERESORTANDCASINO.ca)

OR BY PHONE 1-866-943-8849 OR AT THE GREY EAGLE EVENT CENTRE BOX OFFICE



**THIS IS TED LAM.**

林先生 - 資深銷售經理/粵語 - 587-390-1501

林德成君，有十年以上售車經驗。在過往四年的營業員生涯中，成功為超過千位人士選購了合適座駕，因而擠身成為冠軍銷售者。林君於全加 No.1 Nissan 以營業經理身份戮力華人社群凡四載前曾出任借貸部門兩年，為客戶提供協助。

目下，林君接受新挑戰，廁身於 Country Hills Hyundai 在同一團隊履新為營業經理。其卓越之道在於不斷自我檢討、親切回應及待人以誠。本身操流利廣東話，配合普通話組員，接待卡城華人社群更覺余裕稱意。

本行樂意對新客戶提供資訊及辦理借貸。保證閣下得到全市最好服務、最優價格！



2307 COUNTRY HILLS BLVD NE, CALGARY, AB T3J 0R4

**403-984-9696**  
**CHHYUNDAI.COM**



Kathleen Cam  
甘凱妍  
粵語  
403-813-8821



Jeremy Pon  
盤偉華  
粵語  
403-681-6333