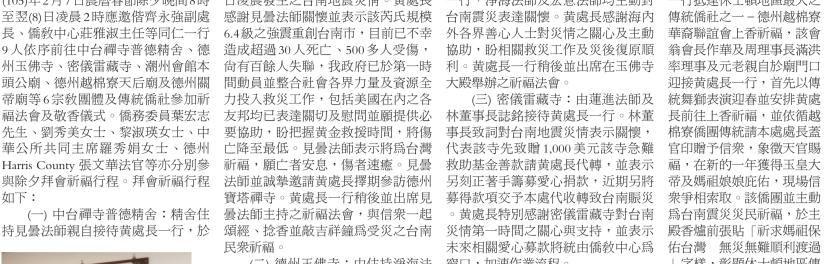
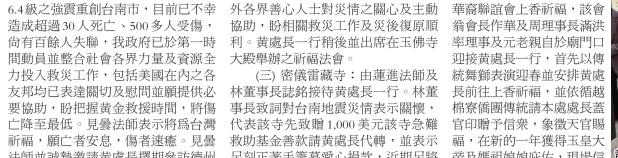
出席此間宗教團體祈福法會及敬香儀式並爲台







寶塔禪寺。黄處長一行稍後並出席見 募得款項交予本處代收轉致台南賑災 衆爭相索取。該僑團並主動 南民衆祈福。 未來相關愛心募款將統由僑教中心爲 佑台灣 無災無難順利渡過

的牙科設備, 我們提供牙齒治療的新 牙科診所 832 770 7777 地址: 11415 Bellaire Blvd.SuiteC

我們的陣容有黃明煥牙醫博士, Houston, Tx.77072







的「開心全方位牙醫診所/植牙中心, 開幕的這家,共有六間診療室,一間恢 起觀賞了由李衛民先生所領導的李氏舞 打理一切 獅團的表演助興。儀式一結束,黃醫師 該診所表示:我們在此感謝每一位

於今年一月九日上午十點舉行新診所開 復室及多間先進的機械檢驗房,是一家 幕及舞獅等慶祝儀式。當天賀客如雲,相當具規模的診所,華人來此也無任何 除了享受該診所供應的韓式點心,也一語言障礙,有能幹,親切的范小姐爲您

Daily News

















刊登廣告歡迎致電 832-399-1333

刊登新聞 歡迎投稿至郵箱 scdailynewsroom.gmail.com

Thursday, February. 11, 2016

會召集人李雄九日在餐會上向大家拜年,希望 ,如李雄介紹他所投資,管理的多項物業,還 制全場的響鑼,都由釋行浩 的 Gina Li,房地產新人劉妍,建築業 (STOA)

大年初二)中午在Churrasca 巴西烤肉餐廳大會 。 (三) 會員聯誼: 因該會成員多來自地產 Churrasca 巴西烤肉餐廳捐二

當天也宣佈今年的活動,除了每隔兩個

誼會,以及十一月九日擧行的首屆慈善高爾夫



不同軍種的榮光會會員代表上台齊唱所屬軍歌,歌聲宏亮感人,駐休士頓台北經濟文化辦事處黃敏境處長唱海軍軍歌,齊永強副處長唱空軍軍歌。春宴上並進行了由

至下午5時

一)「總統日」放假乙日,領務收發 February 15th, 2016. No consular ser-件亦暫停,另將於本月16日(星期二 vice will be provided in the office on)恢復上班及領務收發件。

倘遇有重大急難事件需緊急協助 832-654-6041

The Taipei Economic and Cultural Office (TECO) in Houston will be

closed on President's Day, Monday, the day. The office will re-open and all consular services will resume on Tuesday, February 16th, 2016. ROC nationals with emergencies are advised to 駐休士頓台北經濟文化辦事處 敬 call the emergency phone number (832-654-6041) for assistance.

TECO in Houston

市政府廣場 CITY HALL 歡會晚宴 活 REFLECTION POND 2月13日(SAT.)下午5時 Bagby,Houston, 30分 TX77002

2月13日(SAT)上午10時

春節聯歡會 2月13日(SAT)下午2時 中華老人服務協會春宴 30分至下午4時30分 台灣人活動中心

5885 Point West, Hous- 文化中國四海同春]新春文 美南河南同鄉會迎新年聯

鳳凰海鮮酒家 15156 Bellaire Blvd. Houston,TX.77083

2月14日(SUN)中午12時 姚餐廳

2月15日(Mon)下午7時

2月13日 (Sat)上午9時 恆豐銀行12樓9999 Bel-

Blvd.Houston,TX laire



Southwestern National Bank



誠懇的態度 專業的服務 成功起點 攜手同行

Jack Kuo Lending Officer, S.V.P. 713-995-3201 NMLS ID 1322729

Sally Li Lending Officer, S.V.P. 713-272-5027 NMLS ID 1322786

EQUAL HOUSING LENDER

Member FDIC

www.swnbk.com

糖城分行 6901 Corporate Dr. 3508 Highway 6 South Houston, TX 77036 Sugar Land, TX 77478 713-771-9700 713-272-5028

2304 Coit Rd. Suite 600 Plano, TX 75075 972-673-0188

李寧孫分行 1131 N. Jupiter Rd. Richardson, TX 75081

Jason Lim **Lending Officer**

713-272-5021

NMLS ID 1322799

Catherine Liang Lending Officer, S.V.P.

NMLS ID 1322755

713-995-3210

11220 N. Lamar Blv Suite A100 Austin, TX 78753 512-834-8886



10049 Long Point Rd., Houston,

TX 77055

□ 5pm-2am 成徵男、女服務生,需懂中英文

1/21 到 1/31 來店用餐

奉報記者

【本報記者黃政傑報導】美京中華會館一月卅一日在中國城舉辦 春節遊行記者會,說明2月14日遊行活動的細節

今年春節遊行活動共有四十多個隊伍參與,有活動指揮&社 會名流人士、中華會館、美國陸軍鼓笛隊、華盛頓總統吉祥物、 京分部、財神爺、台灣同鄉聯誼會、黃埔同學會、黃氏獅隊、中文學 校聯誼會、北維中文學校、維華中文學校、哥城中文學校、育英中 文學校、慈濟中文學校、楓樹學院愛爾蘭鼓隊、楓林球隊、Almas Shriners DC US Representative: Franklin Garcia DC Council Member: Barndon Todd、非裔巴西鼓手隊、馬州博彩娛樂公司-拉 斯維加斯小姐B隊、全國棒球花車、Choy Wun Dance Troupe、TD Bank、美國童軍協會、Young Gan Lion Dance Troupe、美華協會、 Asian/Pacific Islander Domestic Violence Resource Project George Washington Colonials College Basketball、少林周家獅隊、周家龍隊、 馬州模彩娛樂公司、Asian Liaison Unit等隊伍。

2月14日下午1點在中國城I街510號會館前集合,遊行在2 點開始,3點舉辦慶典大會、會後在中國城海鮮大酒樓及馬州新財 神舉辦春節聯歡餐會。

本次活動由駐美國經濟文化代表處、馬州博彩娛樂公司、TD Bank、Gilead、DC Downtown Business Improvement District 贊助。



左起:中華會館副主席劉耀聰、前主席李智瑞、前主席黃浩源、TD Bank 經理、馬州博彩娛樂公司經理章樂群、 中華會館主席張和成、前主席李偉文、駐美代表處領務組副組長馬博元、中華會館副主席謝天倫。



馬州博彩娛樂公司經理章樂群(左)代表贊助單位把 贊助經費交給中華會館主席張和成



中華會館前主席合影,左起:



中華會館職員合影,左起:職員徐腕



中華會館副主席謝天倫(中立者)解說當天活動

【本報華府訊】大華府台灣商會於1月28日晚間,假馬州洛城海珍樓舉辦歲末聯誼餐會,包括駐美代表處副 代表洪慧珠、領務組組長吳文齡、秘書楊立彥、經濟組組長陳寬享、華府僑教中心主任陳世池、副主任賴思 琦及台商會理事、顧問近50人出席。

會長李智敏首先致詞感謝所有理事及顧問過去一年的辛勞與支持,並祝願猴年的到來,會務更加興 盛、會員財源廣進。洪副代表亦致詞肯定大華府台灣商會多年來對於促進台美經貿交流的貢獻,並感謝該 會對於故鄉台灣的關心,同時期勉海外僑台商運用僑居地豐沛人脈與政商影響力,協助推動台灣加入 $\mathrm{TPP} \circ$



暖,海外袍澤情」活動,由會長李昌緒、副會長蔡德樑、秘書長 務到哪裡,關愛到哪裡"的精神 陳坤民及資深理事楊而立所組成春節慰問小組一行,於元月三 十一日,攜帶大批禮品,在春節前夕,慰問了大華府地區八位年長 年軍中服務的老兵,他們有些雖年老,但大多體健如昔老當益壯, 特別精製點心水果及熱呼呼的杏仁茶待客,一向體健力強的符 榮光會會員暨眷屬,充份表達了"海外佳節故國情,袍澤兄弟心 精神旺盛,平時勇於參加愛國活動,令人敬佩.這次攜帶的慰問禮 老,最近也因患氣喘而就醫住院多日,受到大家特別關切.與多位

呂巡,贈送購物卡,隨同慰問這些大半生爲保衛國家建設台灣流 府駐美代表也特請領務組長吳文齡及秘書蕭瑤代表國府駐美 今年是華府榮光會連續十年舉辦春節慰問老兵活動,並獲 血流汗,於國有功的軍中者老,使他們在遠離家鄉客居海外,也能 代表沈呂巡致贈購物卡,向這些勞苦功高的軍中者老賀節.長者 得廣大會員與僑界的讚賞。這項意義重大的溫情活動,該會將 在中國傳統的年節中,分享榮民大家庭的溫暖愛心。

籌經費,發揮無限的袍澤之情,繼續慰問多位榮民大家庭的長輩 僅是物品,更顯出了榮民大庭的溫馨與關愛. 們. 使這項義舉,也能持續進行。李昌緒會長特別感激熱心會員 及駐美代表處,對此項活動的支持。他強調,要有衆志成城的決 海軍官校的海軍宿將符希銓、冉瑞輔、抗日老將張延緒、張

【本報華府訊】華府榮光聯誼會連續進行十年的「寒冬送溫 心,榮光會有信心、有意志,承先啓後的去達成「榮民在哪裡,服 光鳳,金純翠及成萸君夫人等八位.慰問小組每到一處.都受到這

這次慰問的老兵,有百歲的二戰老兵張延緒及巫開明等長 寒冬中,沐浴在溫暖親切的袍澤之情中,海軍宿將符希銓及夫人, 品多爲應景年貨包括年節不可缺少的臘肉、臘腸、年糕、禧 受訪老將暢談過去軍中往事,說不盡的軍旅感慨,、道不完的往 國府代表處領務組組長吳文齡,秘書蕭瑤,代表駐美代表沈 糖、肉鬆、深受老人喜愛的台灣名產鳳梨餅及高級暖毯等.國 昔情懷,特別顯得榮民大家庭,親愛精誠的永恆情誼 們對榮光會冒著風寒,遠赴市郊各方,攜帶豐富禮品,慰問這些年 在廣大會員支持下,持續奮力向國內爭取應有的經費,加強服務 該會爲持續這項行之有年並深具重大意義的活動,特別自 長而寂寞的老兵,眞是名副其實的"寒冬送溫暖",帶來的不 海外榮民,更進一 步團結廣大會員,盡其全力推廣會務,擦亮榮

今年慰問的前輩們,有空軍老將鳥銓、出身中國早期馬尾 擴大該會服務領域,發揚愛國愛鄉精神,

些長輩的熱烈歡迎.備妥可口糕點及熱咖啡等待大家:使大家在

光會的招牌。也堅決推行"大家服務,服務大家"的基本宗旨,











百齡二戰老將張延緒夫婦(左)感謝沈呂巡代表對老兵的關愛







年高96空軍宿老冉瑞輔(右2)接受榮光會致贈禮品



老兵巫開明(右2) 盛讚榮光會多年來對會員的服務精神



吃南瓜增免疫搭配蟹



(39 健康網)秋季吃什麼好? 當然,秋季吃應季 的食物最好。秋季的南瓜黄澄澄,加上萬聖節的存 在,南瓜就成爲秋季養生不可缺少的重要食材;而 螃蟹在秋季是肉質最肥美多汁、鮮嫩可口的時候, 秋季吃蟹不但應節氣,更能滋補調養

南瓜咸肉蒸蟹

食材:南瓜 300 克,梭子蟹 1 衹,咸五花肉 60 克, 生姜、小葱滴量, 料酒、蒸角豉油、食用油滴量

1、將南瓜去皮去瓤後,切成約長 10 厘米、6-7 毫米厚的南瓜片,將南瓜片以順時針或逆時針方向 擺盤,擺成類似花朵的形狀,咸肉切成2毫米左右

的薄片,鋪放在南瓜上面;

2、將蟹洗凈後揭開蟹蓋,除去蟹腮,斬下蟹鈴

3、將蟹塊整齊排放在咸肉上面,中間放些姜 絲,淋上一大勺料酒後放上蟹蓋,蒸鍋水開後將蟹 放進去,大火蒸12分鐘左右,關火悶5分鐘;

自古以來蟹即是非常美味之食物, 有記載稱,

用刀背拍裂,蟹身切塊備用;

4、取出後撒一把葱花,加一勺蒸魚豉油,將食 用油燒熱後均匀地澆在蟹上,激出香味後即可食

秋季吃蟹好時節 蟹黄滋補但食用因人而异



月進食最爲營養滋補,無論從營養價值還是口感上

來說,秋季都是吃螃蟹的好時候。螃蟹的種類很多,

有梭子蟹,青蟹,蛙蟹,關公蟹等等,從等級來說,最 爲肥美的是湖蟹,如有名的陽澄湖大閘蟹,其次是 江蟹,然後才是河蟹、溝蟹,最差的是海蟹

中醫認爲,螃蟹性寒味咸,有淸熱解毒、補骨添 髓、養筋活血、通經絡、利肢節、續絕傷、滋肝陰、充 胃液之功效。對于淤血、損傷、黃疸、腰腿酸痛和風 濕性關節炎等疾病有一定的食療效果,對于秋燥傷 陰的人來說,適當進食螃蟹有助滋陰除燥,但通常 入藥都是以淡水蟹爲主。西醫營養學認爲,螃蟹含 有豐富的蛋白質及微量元素,對身體有很好的滋補 作用。蟹中含有較多的維生素 A,對皮膚的角化有 幫助,同時螃蟹還有抗結核作用,吃蟹對結核病的

吃螃蟹,最值得一提的就是蟹黄了。所謂蟹黄, 指的是螃蟹體內的卵巢和消化腺,它呈鮮艷的橘黃 色,味道鮮美,許多著名的美食如蟹黃豆腐、蟹黃包 高含量的油脂和膽固醇,從數據上來說,蟹黃幾乎

盡可能不要吃蟹黃;但對于身體瘦弱、營養不良及



需要生長發育需要膽固醇的兒童來說,適當進食蟹 黃有滋補強身的作用。

蟹肉極易被污染 吃蟹注意要做熟

到了秋季,因爲吃蟹而出現的各類食物中毒事 故不絕于耳。螃蟹的鰓、沙包、內臟含有大量細菌和 毒素,吃時一定要去掉。醉蟹或腌蟹等未熟透的蟹 不宜食用,因爲沒有完全煮熟的蟹其中可能存在各 種未被殺死的致病菌或毒素,可能引起過敏性食物 中毒或者細菌性食物中毒。煮螃蟹也一定要煮熟蒸 透、高溫殺菌,使蟹殼發紅後再吃。從中醫學的角度 來說,吃螃蟹還有一定的講究。那是因爲螃蟹性寒, 故爆炒螃蟹時是加姜、葱、蒜調料驅寒去腥,而吃清 蒸螃蟹時要在醋中加適量切成碎末的生姜,蘸而食 用之。一來可抵消螃蟹的寒性,起到殺菌作用,二來 蟹肉蘸醋可以去腥幷增加螃蟹的鮮味。

食療衹是日常輔助調理,別過分依賴;若感身 體不適,請盡快就醫。

需要一杯酸甜可口的檸檬汁。檸檬富含維生素 C, 不妨自己來制作一杯吧!

檸檬據稱原產印度喜馬拉雅山脈地區,13世 紀才開始作爲常規水果人爲培育,此後傳到美洲, 加利福尼亞地區約在15世紀開始栽培檸檬,傳到

作爲調味料或配料用于菜肴烹飪或食物制作中。檸

在大航海時代,當時的船員普遍有一個職業 病——壞血病,爲了預防壞血病,通常在長時間舫 海前都會提前準備檸檬或柑橘等富含維生素 C 的 的效果,因爲枸橼酸能夠在體內作爲能量的一種支 檸檬中的酸味成分主要是枸櫞酸,含量約爲 水果,這正是因爲維生素 C 可以預防壞血病。每日 持人體活動。當人的機體感到疲勞時、大量出汗過

而在現代,人們也通過臨床科研等手段確認維

生素 C 對于身體健康的諸多影響,如可預防感冒 臟解毒功能,具有一定解毒效果,宿醉的早晨喝一

後或口渴時,飲用一杯檸檬汁能夠有良好的緩解作

當然,制作檸檬汁的方式也非常簡單:衹需要 準備2個檸檬,將汁榨出來後,加小半杯水,再加入 一勺蜂蜜,放入冰箱中稍作冷藏,就能制成一杯清

增,你需要更小心翼翼,更注意生活習慣以保持美妙的腰腹曲線。 美國《預防雜誌》的最新專題文章,告訴你比普通方法快8倍甩掉游

泳圈的方法 1、吃得少不如吃得巧

計算卡路里、觀察份量、盡量不吃垃圾食品的確是平坦小腹的金 保持平衡,另一邊的臀部、腿和手臂朝天花板方向抬起。 科玉律,但若你還可以適當多吃一些「瘦腹」食品的話,你的目標 就能更快地達到。以下3種「瘦腹」美食已獲專家認證,多吃它們, 保你腰腹變化看得見!

2、走路如風 祇要把走路的速度再放快些,你就可以針對你的腹部脂肪多消耗 力量訓練的鍛煉者可多減掉2倍多的身體脂肪,而減腹部脂肪的 近1/4的熱量。阿肯色大學最新的研究發現即使當鍛煉者每週消耗相 效果差不多是那些祇做有氧運動的減肥者的4倍多。 同熱量的情況下,對於那些同樣每週做2到3次半小時以上的快走訓 練的人而言,走得更快、強度更大的人在3個月後會多減掉20%的內 臟頑固脂肪,而那些走的時間更長、速度較慢的人則毫無變化。 減腰腹部最好的辦法是在整個快走訓練保持高強度,最好是快到

走路的時候一口氣祇能說幾個字。如果你沒辦法在30分鐘的訓練中 一直保持這樣高的強度,不妨改爲變速走,即慢走一段時間,再快 走一段時間 保持有頻率的變速走訓練有以下幾個方式: 利用MP3: 先中速走一首歌的時間,當另一首歌聲響起時馬上變

爲快速度行走,如此往復 利用計步器:相同的公里數可以先中速走一遍,再快速走一遍, 如此往復。



內部的肌肉。醫學博士、健身教練Jona- 量訓練,最後加一些腹肌鍛煉。 than Ross 表示: 「讓中段肌肉結實起來的要

領是讓頭部以下的所有肌群都強壯。 他還給出了一個很好的訓練腹部肌肉的方法:俯身平躺,上身 由肘部和前臂支撐。腳趾內扣,提起臀部和雙腿使得身體從頭到 腳成一直線,保持30~60秒。然後再做單邊練習,用一邊的手腳

4、做適當的力量訓練 有氧運動如快走、慢跑等確實對燃燒腹部脂肪有益,但一個完 整的全身力量訓練計劃更有利於鍛煉和結實腰腹肌肉。Skidmore 學院一項長達1年的研究發現那些在有氧運動同時做高強度全身

當然,做力量訓練的這組人在飮食上還特別注意攝取高蛋白質 食物,另一組則按照傳統的中等蛋白質攝入量。研究者由此推斷 那些多減掉的脂肪可能是因爲負重訓練和多餘的蛋白質攝入加快 了埶量的燃燒 做適當的力量訓練還有別的好處,「當你減掉體重時,通常脂

助你保持甚至提高肌肉的含量,這就避免了新陳代謝的減緩。 如果你已經有了經常做力量訓練的習慣,你就比那些不做訓練 的人有優勢。研究顯示即使是那些最基本的下身運動如蹲坐或蹲 舉也可以很好地鍛煉到你的核心肌群、幫助你平坦小腹,如果能

肪和肌肉的含量都會減少, | Olson博士說, 「但力量訓練卻會幫

夠再配合一些平衡訓練如單腿站立的話就可以幫助訓練到每一塊 小肌肉。「當你單腿站立時,你的穩定性會差很多,你的大腦 就會自然而然地指揮核心肌肉群幫助你站穩而不摔倒。 健康飲食、有規律的鍛煉對於消除壓力和腹部脂肪都有用,

但前提是你的睡眠一定要充足。睡眠不足可能導致壓力荷爾蒙 可的松值上昇,隨之而來的就是腹部脂肪的增加。「缺乏睡

眠、壓力荷爾蒙上昇、長胖,三者息息相關。」Olson博士 在一個長達6年的研究中,加拿大的研究者們發現那些每天 晚上祇睡5~6個小時的成年人中有35%的人長胖了10磅,有近6 成的的人腰腹部都比那些每天睡7~8小時的人粗。

肌。然後可以增加一些動作來訓練你腹部 有時間面面俱到,至少先開始做有氧運動,然後再加一些全身的力



誤區1:使用緊膚水就可以起到收縮毛孔的作用了。 錯!僅僅使用緊膚水是遠遠不夠的。祇有從毛孔粗大的成因入 手,從根源上抑制油脂分泌,疏通毛囊通道,才能起到事半功倍的 護理

錯!毛孔結構本身沒有伸縮性,當毛囊通道內長期有過多油脂堆

誤區5:有了油脂調護的晚霜,白天祇要使用無油配方的面霜就 積,會造成毛囊通道長期膨脹。這個時候,即使油脂分泌減少了,可以了。 毛囊通道也不會恢復原樣。同時,隨著年齡增加,眞皮層的纖維結 構逐漸失去彈性,導致毛囊通道外部壓力驟減,更會加劇毛孔粗大 別使用不同的面霜,達到改善皮膚問題的目的: 的問題。因此,油性/混合性皮膚的毛孔粗大問題是不可忽視的 誤區3:晚霜通常都很油膩,不適合油性/混合性皮膚使用。

錯!這是一種誤解。研究發現,皮脂腺在夜晚更活躍。因此,油 白天:控制皮膚表面油光、使皮膚呈現理想的啞光色澤。 性/混合性皮膚尤其需要使用夜晚專用護膚產品,以便更有效地抑 制油脂分泌,以減少白天的皮膚表面油光,有效緩解痘痘、油光、

毛孔粗大等皮膚問題。

誤區4:白天的皮膚油光更嚴重,所以我更注重白天的皮膚控油

錯!白天皮膚表面的油光,都是皮脂腺在夜晚分泌的。因此,祇 誤區2:年紀大了以後,油脂分泌就會減少,這樣毛孔問題自然 有在夜晚進行針對性護理,才能更有效地控制白天皮膚表面的油

錯!根據皮脂腺的特點,油性/混合性皮膚需要在夜晚和白天分

夜晚:抑制皮脂腺活性,減少油脂分泌,減少第二天出現在皮膚

表面的油光



環球有意讓其出演女反派

中費羅莎指揮官賣角再次成功打起"硬派 該角色肯定不在話下。

塞隆主演的《獵神:冬日之戰》 和 理由 麥克斯4》中的驚艷表現,雖然此次飾演 以檔期問題也將是塞隆考慮的重點之壹。 登陸,並爲整個系列畫上句號

去年因《瘋狂的麥克斯:狂暴之路》 反派,但這對於奧斯卡影後塞隆來說拿下 對於影迷來說,如果塞隆能加盟,必然是

《忍者神龜2》猴年曝新預告 大反派堪比猴賽



人版忍者神龜大電影——《忍者神龜2: 得灰飛煙滅。此外充滿魔性的外星城堡 破影而出》(以下間稱:《忍者神龜2 、性感妖嬈的女神梅根、身手矯捷的凱 》)猴年伊始曝光30秒全新預告片。片 西瓊斯、毀天滅地的大力犀牛人以及神 中除了大量此前未曾曝光的火爆鏡頭外 秘詭異的外星大腦都讓觀眾對影片期待 ,大反派之壹的朗格也首露真容,半機 値倍增 半人的造型霸氣側露,逼真的"外星大 腦"更讓神龜露出"嚇死寶寶"般的驚 匯聚了奧尼爾、史萊德、朗格、牛頭豬 部《忍者神龜:變種時代》中的主要陣容 恐表情包,其自殺式螺旋攻擊威力巨大 面、蒼蠅博士、凱西瓊斯等幾乎所有原 ,梅根 福克斯仍然扮演女記者奧尼爾,威 堪比猴賽雷;而神龜們則如《碟中諜5》 版漫畫中的經典人物角色。特別是朗格 爾·阿奈特繼續扮演攝影師,阿倫·瑞奇森 中阿湯哥附體般在千米高空扒飛機逗比 的橫空出世使影片的整體格局也隨之提 (拉斐爾)、傑瑞米 霍華德(多納泰羅)

外星大腦入侵地球 神龜2升級大格局

8/25 開課、採用馬立平漢拼簡体字課本教學、珠心算數學、繪畫 GT英數、老外學中文、鋼琴、(中)小提琴、電子琴、(木)電吉他、古 等、舞蹈、藍球、乒乓球、西洋棋

梁楚宜校長親授珠心算(加、減、乘、除)技巧,啓發智慧,增強記憶力,配合應用數學分析演算,訓練思考邏輯及計算能力的快又進,

糖城、凱蒂唯一蒙特梭利雙語學校 (1歲~5歲) 由 Montessori 專業執照經驗教師分級小班教學,獨特教材及

由 Montesson 專業
和照經驗
和即可以
和明知
和明和
和明和

校車接送, 完成作業、每日密集分級中文(漢拼簡體)教學、英數

加強、TAKS、IOWA考題訓練、提供點心、定期和家長聯繫

珠心算實力班及數學高分保證班 (5歲~G8)

使學習過程不在害怕,而是充滿自信,質量控管限定70位

集中文教學建立識字背誦好根基 供午餐及早晚點。

課後輔導班 After School (PreK-9年級)

暑期國外來美遊學營 (5歲~14歲)

本色依舊

由派拉蒙出品、經典漫畫改編的真 吊車機械臂,分分鐘將敵人的座駕碾壓

球後和誌同道合的腳幫首領史萊德強強 外,"綠箭俠"斯蒂芬·阿梅爾強勢加盟出 聯手,而史萊德還特別爲朗格制作了人 演面具男凱西 瓊斯,《消失的愛人》男星 形機器人武裝他裸露的大腦。因此神龜 泰勒 派瑞加盟扮演"蒼蠅博士",維密超 新款預告片中神龜們的戰車再次大 們將面對的是宇宙級的強大對手,預告 模亞歷桑德拉 安布邏休也將出演與梅根爭 展身手,上壹次是將井蓋當做飛碟阻擊 片中雙方就在神秘的外星城堡上演了壹 艷。《忍者神龜2》已定於2016年6月3日 恐怖分子,而這次則大展拳腳伸出兩個 次正面交鋒

21915 Royal Montreal Dr.Katy 77450

採生動活潑式教學,短時間達事半功倍之效.

繪畫基礎、中級、高級班(3歲~14歲)

藍球&乒乓球1 on 1或 5~12歲

www.famewellschool.com

暑期游泳訓練密集班 (瀚崴校內標準游泳池)

沈敏生舞蹈 暑期數學、閱讀寫作先修班

由 First Colony Swim Team(FCST)主辦,專業教練教授呼吸划水、滾翻轉身、蹬腿出發、自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳全年訓練

由三位專業老師教授各種繪畫技巧、物像遠近大小比率、色彩調配、及不同筆具和材料之使用. 含素描、彩色鉛筆、蠟筆、馬克筆、炭、墨汁、水彩、油彩、粉彩、膠彩并定期畫展.

控球/運球/投藍/傳球/接傳/防守/谁攻/團隊戰略/體能彈別

【特設2歲~4歲幼兒中文班][西班牙文班][電腦班][瀚 歲中文合唱舞蹈班][歌唱技巧班][音樂律動班][初/中 段西洋棋]

EL: 281-980-1489 832-279-8143 TEL: 832-437-1777 832 - 282 - 9886

、最佳幼教、文理、才藝、游泳、球類、綜合學校專業教學 20 餘年豐富經驗 持政府執照學費可抵稅

休士頓華人唯一買地自建最大民營連鎖綜合學校附設:游泳池、體育館、舞蹈室、會議室、繪畫室、銅琴房、電腦室、圖書室、

Playground、學校標準格局寬敞安全57,000呎、全新設備、政府培訓一流師資、勤教嚴管、品質保證,學費合理,課超所值.

KATY周六中文學校特設2歲-4歲幼兒班和5歲-12年級實力班 輸 歲音樂學校、鋼琴(有考級)、吉他、(中)小提琴、合唱班

變形金剛導演 領銜主創陣容

《忍者神龜2》由《地球回音》導演戴 夫· 格林接棒執導, 《變形金剛》系列導演 在朗格曝光後,《忍者神龜2》中便 邁克爾·貝擔任制片人,演員依然沿襲上壹 、諾爾· 費舍 (米開朗基羅) 、皮特· 普勞 因爲朗格本身就是外星人,來到地 澤克(萊昂納多)分別扮演四位神龜。此 在北美地區上映

才學校歡迎你們的到來!

2—6 Grade Math GT Class

《功夫熊貓3》蟬聯北美票房榜冠軍 3天门2100萬美元

週末3天獲得2100萬美元票房, 億美元票房 較開畫首周大幅下降49%。影片 上映10天已累計獲得6900萬美 業出品的《星球大戰:原力覺醒

師, 這在中.美兩國的高中領域,都是絕無僅有的。張老師具有中美兩國二十多年的教學

家長朋友們:如果你對孩子現在的成績不滿意,或者是想讓孩子多學一些知識,那就趕快

把孩子送到育才學校來吧!我們會根據你孩子的情況,制定教學計劃的。育才學校提供的

是高水準的(GT) 教學,適合2-12 年級的學生。我們同時也提供一對一的教學服務。育

3—4 年級 Word Problems Solving ;Number Sense; Math Count 奧數

5—6 年級 Word Problems Solving; Number Sense; Math Count 奧數

SAT; Pre-Algebra; Algebra 1; Algebra 2; Geometry; Pre-Calculus; Calculus.

Saturday and Summer School Cell: 713-259-1565

地址:9730 Townpark Dr. Houston Tx. 77036

2—6 grade Reading; writing; Vocabulary; grammar; 7—12 grade Reading; Writing; SAT,

7—9年級 Word Problems Solving; Math Count

中外合拍3D動畫片《功夫 歲》上週末在北美2232家影院 熊貓3》上週末繼續領跑北美電 開畫,3天收穫1140萬美元。奧 影票房榜,週末3天入帳2100萬 斯卡獎熱門影片《荒野獵人》 上周以710萬美元票房收入位列 上週末恰逢美國"超級碗" 第三。這部由墨西哥裔導演亞

橄欖球抉賽,作爲美國最大的體 歷杭德邏: 伊尼亞裏圖執導、萊 育比賽, "超級碗"分流了相當 昂納多·迪卡普裏奧出演的荒野 賣部分觀影者。《功夫能貓3》 求生片上映31天累計獲得1.49 此外,迪士尼旗下盧卡斯影

》和居情片《愛情的選擇》分別 由環球影業出品、科恩兄 以690萬美元和600萬美元收入 弟執導的歌舞喜居片《凱撒萬 位列週末票房榜第四和第五位。

(家庭醫生在綫)嚴冬來臨,萬物都在休養生 第一,早起賴床。冬天,很多人睡醒後捨不得從溫暖 奮,思維活躍,從而使人難以入睡。 "缺氧"的小環境,繼續賴床會加重心腦負擔。第二, 睡回籠覺。有人喜歡鍛煉、吃早飯後再上床躺一會 兒,這種做法很容易使心臟功能"大起大落",不僅

分活動節奏放慢,進入休息狀態。

如果臨睡前吃東西, 腸胃等又要忙碌起來,這 樣加重了它們的負擔,身體其他部分也無法得到良 菌容易乘虛而入,造成"病從口入",而且也容易使 氣就會侵入身體,引起感冒風寒等疾病。 好休息,不但影響入睡,還有損健康。

二、忌睡前說話:因爲說話太多容易使大腦興

三、忌睡前過度用腦:晚上如有工作和學習的

六、忌張口而睡:張口入睡,空氣中的病毒和細 肺部和胃部受到冷空氣和灰塵的刺激,引起疾病。



曬太陽:最後,如果沒有明顯癥狀就不要用藥,尤其 不宜濫用滋補藥,以免弄巧成拙。

穩度更年期,遇見更美的你!



(環球網)生活中,我們常聽到,帶乳罩、喝咖啡

一項曾發表在《乳腺癌研究》雜志上的

與患乳腺癌的風險無關, 即使是男性

母親比父親的遺傳風險更大。這也是不對的。

也會患上乳腺癌。無論什麼罩杯的女性,都應學會 的,做過隆乳術的女性患上乳腺癌的風險,幷不會

的女孩,建議必

息,不少人也隨之進入"冬眠模式",總是昏昏欲睡, 的被窩裏爬出來,殊不知,經過一夜睡眠,身體處在 甚至一吃完飯就躺在床上進入夢鄉。 不良的睡眠 習慣,對健康影響很大。剛吃完飯就睡覺,很容易引 起食物反流,使胃液刺激食道,輕則引起不適,重則 引起反流性食管炎。此外,入睡以後,機體新陳代謝 滅低,食物中的熱量轉變爲脂肪,容易導致發胖、血 趴着睡覺時頭部過度前傾,容易壓迫心臟和頸動 脂升高等。更嚴重的是,飯後血液會集中在消化系 脈,使心腦供血不足,對本身心功能不好的人來說, 統,血流速度減慢、血液黏稠度增加,心臟、大腦等 重要器官的血流量相對減少。此時,如果立即睡覺, 可能加重心腦供血不足,出現胸悶、頭暈、乏力等不 適,嚴重者可能誘發心腦血管意外。

因此, 飯後最好適當調整一下,20~30 分鐘後 再上床睡覺,可以站起來走動一會兒,緩解困倦感。 午睡時間注意不要太長,最好控制在1個小時以

此外,還有一些不良習慣也會影響心腦健康。

影響鍛煉效果,還可能引來疾病。第三,趴着睡覺。 就更是雪上加霜了。 除此之外,在睡眠的準備、姿勢和習慣方面還 怒,使情緒平穩。

要特別留意一些睡眠時的忌諱: 一、忌睡前吃東西:人進入睡眠狀態後,機體部

習慣,要把較傷腦筋的事先做完,臨睡前則做些較不利。 輕鬆的事,使腦子放鬆,這樣便容易入睡。否則,大 腦處于興奮狀態,即使躺在床上也難以入睡,時間

四、忌睡前情緒激動:人的喜怒哀樂都容易引 起神經中樞的興奮或紊亂,使人難以入睡,甚至造 成失眠。因此,睡前要盡量避免大喜大怒或憂思惱

五、忌睡前飲濃茶、喝咖啡:濃茶、咖啡屬刺激 不安,難以入睡,而且即使睡着也容易驚醒。 性飲料,含有能使人精神亢奮的咖啡因等物質,睡

七、忌蒙頭而睡:老人一般比較怕冷,所以有的

老人喜歡蒙頭而睡。這樣,因大量吸入自己呼出的 二氧化碳,而又缺乏必要的氧氣補充,對身體極為

八、忌仰面而睡:睡的姿勢,以向右側身而卧爲 最好,這樣全身骨骼、肌肉都處于自然放鬆狀態,容 易入睡,也容易消除疲勞。仰卧則使全身骨骼、肌肉 仍處于緊張狀態,不利于消除疲勞,而且還容易造 成因手搭胸部而產生噩夢,影響睡眠質量。

九、忌眼對燈光而睡:人睡着時,眼睛雖然閉 着,但仍能感覺光亮。對着光亮而睡,容易使人心神

十、忌當風而睡:房間要保持空氣流通,但不要 讓風直接吹到身上。因爲人睡熟後,身體對外界環 境的適應能力降低,如果當風而睡,時間長了,冷空



(環球網)你現在留着怎樣的發型呢?發色和發 型是一個人個性的代表,是其形象樹立的重要部 分。想了解不同發型發色對外表的影響嗎? 想知道

模特們都是如何呵護出一頭靚麗柔順的秀發的嗎? 答疑解惑,一起來看一下吧。

頭發對個人形象的影響重大 現代時尚股份有限公司舉辦的以"日本女性發

型與其受歡迎程度的關系"爲題的調查表面,相比 較于五官的立體程度和體型,頭發對女性外貌美的 形象更大。 無論妝容多麼精致,衣着多麼時尚,如果忽略

了對頭發的保養,則會看起來比實際年齡還老,還 可能會給人留下不修邊幅的糟糕印象。幷且,調查 還揭示了盡管疏于頭發呵護的負面影響這麼大, 85%的受訪者表明即使身邊有這樣的女性,也不會 特意去給對方提出忠告的殘忍現實。看來除了自己 多加注意外別無他法了。

擁有柔順秀發的三大秘訣

1、梳頭發要等頭發幹後用天然毛制梳子

相較于塑料梳子,天然毛制梳子在梳理頭發的 日本 Livedoor 網站 9 月 16 日特邀美容顧問爲大家 同時還能給秀發帶來呵護。此外,在頭發尚未完全 幹之前梳理頭發會有損傷發質的危險。爲了擁有一 頭閃亮秀發,每天的梳理環節也是馬虎不得呢。

2、正確使用護發素 即使是在微濕的頭發上使用,護發素也會因爲 濃度降低而效果減半。另外,還要注意護發素塗抹

後不可放置超過10分鐘且不可沾染到頭皮上。 爲了擁有柔順秀發才使用的護發素如果因爲 使用不當而產生反效果豈不是很可惜? 快來掌握護 能在自己家裏試用,還不快來報名嗎?

發素的正確使用方法吧。 3、預防頭發幹枯

洗發水過熱、護發噴霧使用過度、防紫外綫方 法不當等都會加速頭發的幹枯。旣然已經意識到了 護發的重要性,就不要忽略保濕步驟,將護發進行 到底吧。

魚子醬狀膠囊護發新方法

已在日本國內美發店開始發售的頭發美容液 "呵護秀發魚子醬精華素"是資生堂皮膚呵護部門 獨自研發的新產品。該護發素利用新技術提煉出魚 子醬中的護發成分幷將其凝縮,使營養成分能保持 新鮮狀態直達發根。

據悉,資生堂爲了紀念新產品的發售,已其官

網上開展互動活動,將贈送30份"呵護秀發魚子醬 精華素"給參與者,活動截止到10月3日。 平時衹在美發店銷售的護發素,現在輕鬆地就

對頭發的呵護是不是有些感觸了呢?上述的調

查還表明頭發的狀態不同會使人的外表年齡有所 不同,而這個差值可達 8.5 歲。護發絕對是年輕女性

當然,根據發質的不同,呵護秀發的方法也有

差异。如果想爲自己量身定制一套護發攻略,不妨 和美容顧問談一談吧。

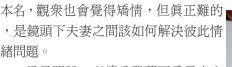


遠程旅遊.

2016.04.29



當然也有吵架的時候, 余皓然說 他偶爾會以前輩的身分告訴我要怎麼







、「搶話」等競爭關係,但李文媛與殷 前出事時,張菲想盡辦法要幫忙,郭彥 何發展,大家 正洋定位清楚,一人負責主持、一人負 甫如今要接任何節目,主要的要求,就 也可觀察看看 責演唱,分工清楚,反而互相加分。 是「不能跟哥哥節目對打」,若是對打 夫妻搭檔節目多半短命,其他如兄 ,他寧可不接

弟檔,則有不同結果,例如許多年前綜 吳宗憲和吳姍儒父女檔在演藝圈算 藝大哥大張菲和費玉淸搭檔「龍兄虎弟 是新鮮的,畢竟演藝圈有許多量產的星 」,做出一番成績,但兄弟在棚內、化 二代,胡瓜卻沒跟小禎合作過節目,張

為何娜姐早抵台又神隱?

原來是…

流行天后瑪丹娜抵台第3天,沒有趁演唱 停車場維安,但直到3點多才離開飯店,且瑪 會開演前偷空逛街,上午都待在下榻的文華東 丹娜未走飯店停車場正常出口,而是改走入口 方酒店,靠健身、瑜伽調整時差。下午才從下 車道,讓守候多時的媒體撲空 楊飯店前往小巨蛋彩排

不同於首日抵台, 飯店門口保 全嚴陣以待過濾房客,或許是發現 沒有瘋狂粉絲到現場守候,已不見 保全守在門口,就連媒體也少了許 多。偶有路過民衆看見守候在飯店 停車場出口的媒體,好奇上前詢問 「是不是在等瑪丹娜?」但也沒人 停下來等看天后風采。

瑪丹娜下午出發前往小巨蛋彩 排,天后出巡排場不凡,據了解 飯店保全約2點多接到通知,聚集不



全台最賣座十大華語片 全台最賣座十大華語片 「KANO ((3.4億) 「大囍臨門」(2.5億)——賺

BlueCross BlueShield Humana. UnitedHealthcare

健康保險-代理多家健保公司

「我的少女時代」(4.1億)——賺

2015年

- 3 「破風」(1億)——賺
- |4 「追婚日記」(8650萬上映中)——賺 「紅衣小女孩」(8300萬上映中)——賺
- 6 「角頭」(8000萬)——賺
- | 7 | 「葉問3」4700萬(上映中) ——可能賺 「鐵獅玉玲瓏2」(4000萬)
- 9 「刺客聶隱娘」(3800萬) 10 「剩者爲王」3100萬──賺

713 777-9111

「等一個人咖啡 |(2.4億)——賺

2014年

- 3 「大稻埕」(2億) 「閨蜜」1億 ――賺
- 「鐵獅玉玲瓏」(7100萬)
- 6 「軍中樂園」(6500萬)
- 「黃飛鴻之英雄有夢」(5350萬) 「太平輪:亂世浮世」(5300萬)

Sam's Insurance Agency

9515 Bellaire Blvd., #A

Houston, TX 77036 (王朝對面)

9 「痞子英雄2」(5000萬) 10 「大宅們」(4500萬)

State Farm Insurance

提供保險和理財服務 李再融

Sherry Lee, Agent 汽車,房屋,商業,人壽,醫藥,長期護理保險 子女教育基金 各種退休計劃 遺產規劃

12125 Jones Rd, Houston, TX 77070 Tel:281-955-8008 Fax:281-955-8998









《謀殺似水年華》曝特輯 阮經天時光表白 baby

水的表達將人物對 "爲什麼妳隨隨便

變。拍攝過程中他 2月14日全國公映。

追憶唯美靑澀愛戀

愛情回憶不會因時間的流逝而隨之

《北西2》海報曝光 雅痞吴秀波配短翡湯唯驚艷

於4月29日上映

雅痞吳秀波配短發湯唯驚艷

影迷喊話4月29日續"三年之約"



婉表示"還有壹些 幾分緊張,千言萬語卻不知從何說起 上周曝光的特 次發起愛的宣言"五十年後,我還會像 輯中,阮經天演技 現在這樣愛妳"。記憶之門在開啓的瞬 影角色秋收附體, 神情透露出幾分傷感懷念,是對年華的 化身電影中的暖男 感懷更是對那個"她"的純愛追憶。最 真情回歸,輕描淡 後秋收更透露在無數個不眠之夜,都會 寫的話語、蜻蜓點 陷入對小麥深深的思念中難以自拔

於初戀的思忖展現 淡去,相反會更加清晰可見,時刻提醒 得淋漓盡致,引得 著妳,這個人來過我的世界便再也沒有 少女心無數,隨後 離開。正如電影中的秋收和小麥,時間 更有網友深情評論 只是爲了讓遇見更好的彼此

據悉,電影《謀殺似水年華》由萬 便的幾句話卻讓人 達影視傳媒有限公司、北京谷天傳媒有 限責任公司、英皇影業有限公司出品 小天在電影中 深圳市騰訊視頻文化傳播有限公司、電 飾演的憂郁男生秋 廣傳媒影業(北京)有限公司、愛奇藝 收,與 baby 上演壹 影業(北京)有限公司、北京新京報傳 段甜蜜愛戀的同時, 媒有限責任公司聯合出品,由五洲電影 更有深度的情感轉 發行有限公司發行,將於2016年情人節

2月19日 爆笑來袭

《恭喜發財之談錢說愛》發海報

日前,由導演孫宏凱執導的愛情喜劇電影《恭喜發財之談錢說愛》發 布定檔海報,影片將於2月19日全國公映。曹雲金、周知、杜海濤、吳昕 、吳宗憲、陳曉東、姜潮,蘇醒,孫堅、張予曦、萬國鵬、孫耀琦、Mike

該部影片風格幽默搞笑,緊貼屌絲創業、小三、辦公室戀情、家長逼 男、bra設計師、酒吧歌手、白富美、藝術青年等在面臨生活、夢想、愛 情困擾時做出的抉擇

安利保險 **Allrisc Insurance Agency ●**UnitedHealthcare XAetna HUMANA BlueCross BlueShield of Texas

還未申請奧巴馬 建保人士注意!!

衹要你附合以下 條件,你還可以 有資格申請:

因失業或被現有公司健保 因離婚失去現有健保計劃 新綠卡持有者 讓我們的專業

人士協助你申

請奧巴馬健保

請立刻電話查詢有關詳情 713.777.6000

代理各類人壽 / 投資計劃

定期險、終生全險、儲蓄年金、退休基金、殘障保險

Christine To /蘇霓裳

保你家人

保你錢包

外州 1.800.700.5137 傅真 713.777.6080 一精通: 國、粵、英語 營業時間: 星期一到星期五 9AM - 6PM 星期六 9AM - 2PM

6918 Corporate Drive, #B1, Houston, TX 77036



Allrisc Insurance Agency Houston, TX 77036 iason@allrisc.com

Jason Yeo 6918 Corporate Drive Unit B1

from The Hartford1." Now available in your area! This auto insurance is designed exclusively for AARP members - and is now available through your local Hartford independent agent! Call Today for your FREE,

"Ask me about the

Insurance Program

AARP Auto

Hartford 的 AARP 汽車保險計畫1。」 如今正在您的地區推出 該項汽車保險專為 AARP 會員

「向我瞭解 The

量身打造,現正透過當地的 Hartford 獨立代理商推出! 現在致電,即可獲得免費的無

713-777-6000