

聖城臺灣同鄉會臺灣商會聯合春宴 廣邀主流社區認識臺灣文化

【本報訊】聖安東尼與台灣同鄉會及聖安東尼臺灣商會3月5日晚間在聖城 Pearl Inn 聯合舉辦農曆猴年新春晚會，休士頓僑教中心主任莊雅淑專程由休士頓前往聖安東尼與鄉親同樂，美國參議員 Robert Kruger、聖安東尼奧市政府經濟發展及國際關係部負責人 Shahrazad Dowlastshahi 等多位聖城政要亦出席同賀，該活動吸引100多位臺灣同鄉會以及台灣商會僑胞以

及主流社區人士參與。聖城臺灣同鄉會會長羅麗美以及聖城臺灣商會會長李佳蔚分別代表同鄉會以及商會歡迎與會貴賓，莊雅淑主任則代表僑委會以及駐休士頓辦事處向與會鄉親共賀新年，並向與會鄉親說明日前中華民國完成總統大選，向世界展示臺灣的民主價值，並期許同鄉會以及商會繼續促進台美文化以及貿易關係，聖安東尼奧市政府經濟發展及國際關係部負責人

Shahrazad Dowlastshahi 致詞時祝賀臺灣完成總統大選，並提到與該市臺灣高雄市為姊妹市，希望未來能加強文化交流，深化姐妹市情誼。美國參議員 John Cornyn 亦向與會貴賓祝賀農曆新年快樂。臺灣商會前會長徐珍妮主持英文猜燈謎遊戲以及摸彩活動，許多同鄉以及主流社區人士熱情參與，不僅促進互动交流，同時也讓主流社區人士藉此瞭解臺灣文化，場面熱烈溫馨。

春風融融送暖 同鄉大會爭輝

（本報記者秦鴻鈞）德州東北同鄉會2016年年會將於4月3日（星期日）晚6點在休斯敦珍寶樓盛大舉行。這將是一次東北同鄉會和各界朋友相聚、相識、共敘友情和鄉情的盛會。屆時真情熱盼東北同鄉會會員及各界朋友挈婦將雛、扶老攜幼，踴躍前來，和我們一起歡度良宵。

自1990年成立以來，東北同鄉會已經走過了26個春秋寒暑，東北同鄉會的發展壯大永遠離不開朋友們的鼎力支持和兄弟姐妹們的熱心幫助，我們願借年會之機表達深深的感謝之情。屆時，與會嘉賓在品味美味佳肴的同時，將欣賞到具有濃郁東北民間特色的文藝節目和國家、省級專業藝術家們的精彩表演，還有諸多琳琅滿目，精緻實用，老幼皆宜的大獎等著您，有多件價值超過500元的獎品和物品等待著東北老鄉們的認領，充分體現出我們東北老鄉的熱情豪爽和大氣，絕對是一場精彩可期，陣容強大，內容精彩，獎品豐厚，老幼皆宜的一場物超所值不可多得的年度盛會！

東北同鄉會全體理事會成員誠摯熱情期待您和家人朋友的光臨！

年會日程安排如下：

時間：2016年4月3日（星期日）

商貿論壇：3：00—5：00 pm

晚會晚宴：6：00—9：00 pm

地點：珍寶樓 Ocean Palace 11215 Bellaire Blvd # D Houston, TX 77072

費用：VIP 500美元/每桌(V)，個人座位100美元/每人(V)。

普通 300美元/每桌(R)，個人座位 30美元/每人(R)。

票面廣告：\$300

年會廣告：封面\$500/彩頁，封底\$500/彩頁，\$300/黑白版

版 \$200/ 1/4 黑白版

聯繫電話：Mary Li 832-858-5899；高緒春 832-231-3682；

張淑樹 832-212-9148；

馮樹 832-660-1759；格格 713-885-4818；安娜 娜 713-979-8242；辛維克 713-882-0398。

取票地址：10161 Harwin Dr, Ste 115 Houston TX 77036；

安娜娜 713-988-4638。

佛光山中美寺「未來與希望」講座
本周日上午鐘山英醫師主講「傾聽寵物心聲」

（休士頓/秦鴻鈞報導）不少人都與寵物相處的經驗，當你們共居一屋簷下，朝夕相處，領受同樣的磁場和空氣，分享共同的快樂和憂傷時光，你會深深感覺，牠們已不是寵物，而是你家裡的一份子，你生病或憂傷時，牠們可能連飯都不吃，而在牠生病時，夜晚總是睡在人房門口，親眼看到主人才能安心入睡。而當您的寵物失蹤時，那種失落落魄，食不下嚥的傷痛，只有親身體驗者，才能真正懂得。

他們可能連飯都不吃，而在牠生病時，夜晚總是睡在人房門口，親眼看到主人才能安心入睡。而當您的寵物失蹤時，那種失落落魄，食不下嚥的傷痛，只有親身體驗者，才能真正懂得。

又快樂的陪伴您嗎？佛光山中美寺中美寺主講：「傾聽寵物心聲」，歡迎有養寵物者及想養寵物的人士，踴躍前往聽講。中美寺地址：12550 Jebbia Ln. Stafford, TX 77477，電話：(281) 495-3100

您想了解更多您的寵物嗎？您與牠們有良好的互動嗎？您希望牠們能夠健康快樂的陪伴您嗎？佛光山中美寺中美寺主講：「傾聽寵物心聲」，歡迎有養寵物者及想養寵物的人士，踴躍前往聽講。中美寺地址：12550 Jebbia Ln. Stafford, TX 77477，電話：(281) 495-3100

密蘇里州立大學獸醫教學醫院醫師，目前他位於 Katy 的 Grand Westheimer Animal Hospital 行醫。鍾山英醫師應佛光山中美寺之邀，在本周日（3月13日）上午十時半至十二時，在中美寺「未來與希望」系列講座中主講：「傾聽寵物心聲」，歡迎有養寵物者及想養寵物的人士，踴躍前往聽講。中美寺地址：12550 Jebbia Ln. Stafford, TX 77477，電話：(281) 495-3100

康麗窗簾——讓您的家錦上添花！

（本報記者黃梅子）窗戶是家的眼睛，您怎麼樣來裝飾它？美觀的房子都是精裝修，買到新房後，除了窗簾以外，基本不需要再往裝修上動錢。美國人搬進新房子都捨得花上一筆錢定制各種漂亮的窗簾，讓家的美感整體協調起來。而很多土豪老中則不一樣，可能是買豪宅耗盡了所有的家財，好多老中家裡的窗戶都光禿禿的，或者隨便去廉價店買來幾塊廉價的窗簾掛上，實在是可惜了這麼好的房子！其實，追求生活的舒適也包括提升心情的愉悅度，而賞心悅目的窗簾無疑使人心情愉悅度。專業的窗簾工廠和設計師，可以將家裡面所有的家居生活空間整合成一個整體協調、個性化的生活空間。例如：把牆上的貼畫、窗戶的窗簾、床上的床單、桌上的桌布、牆上的畫畫、客廳的電視背景牆、沙發上的抱枕、茶几上的花瓶、煙缸、鐘錶，甚至連喝水的杯子、身上穿的衣服、用的首飾盒、化妝鏡等，都設計製作成獨一無二的一整套風格統一的個性裝飾品。

位於12989 百利大道的亮麗窗簾廠新張開業，主理的張建國師傅具有35年專業經驗，原來是學服裝設計的，來美國後一直從事窗簾設計和定制，不光在休斯頓小有名氣，名聲還傳到外州。前幾年，位於威斯康星州的許氏人參基金會前來邀請張建國師傅去為許氏人參的辦公樓和總裁許忠證的新居一起定制窗簾，張師傅帶著一個助手，連著開車三天，才抵達威斯康星州。等到他把所有窗簾掛上裝好，見過大世面的許氏人參集團的許總就震驚了！只見微風緩緩吹入客廳，色彩厚重又不失熱情的窗簾隨風搖曳，柔順而極具彈性的手感，寫意的花紋和幾何紋理的布藝窗簾柔化了居室生硬的表情，營造出浪漫的生活氣息但又符建總裁嚴謹的個性。一襲簡單的窗簾，在張建國師傅的設計下，已經跳出單純的遮光擋風的作用，作為體現個人風格和品味的神器。

一個完美的窗簾設計，不僅有著和諧、獨特的裝飾效果，整體合理的造型，更需要有一些細節亮點。花邊、束帶、簾頭的褶皺常常能帶出整幅窗簾的生氣，不同色彩、材質、造型的小裝飾搭配各種款式的窗簾，能體現出迥異的風格情調，傳達出獨特的審美格調。張建國師傅說，不要小看這些細節裝飾，牠們是提升窗簾品質感和細膩度的妙筆。康麗窗簾的負責人康麗說，康麗窗簾以「整體家居設計」為原則，賦予居室一種溫馨的格調，或清新自然、或典雅華麗、或清幽浪漫。如果您想讓您的家變得更新亮、更溫馨，請打電話給康麗窗簾，免費估價並給您提供最好的服務。

康麗窗簾 Connie Drapery
地址：12989 Bellaire Blvd, Houston, TX 77072。
電話：832-668-9228; 832-348-6810。

最新技術治療腰椎、頸椎間盤突出有奇效！



（本報記者黃梅子）很多人長期腰背疼痛，這個病不能輕視，很有可能是椎間盤突出。椎間盤突出分為腰間盤突出和頸間盤突出。腰間盤突出是腰痛常見原因之一，其主要症狀為腰痛及下肢痛。腰間盤突出又名腰間盤纖維環破裂或腰間盤髓核突出，就是人們常說的「腰脫」或「腰突」。它是脊柱「體節」的增長或急性外傷和慢性退行性變等因素引起，使椎間盤發生退行性變導致纖維環破裂，造成髓核脫出壓迫神經根或硬膜囊而引起的坐骨神經痛等一系列腰腿痛症狀的骨科常見病、多發病。

患者出現眩暈、頭痛等症狀，甚至引發鼻炎、耳炎，也伴有手麻、手酸。Texas Spinal Care 的李醫生治療椎間盤突出有20多年的經驗，李醫生畢業於加州大學聖荷西分校，行醫多年，信譽卓著。他採用非手術治療，運用推拿、器材和營養相搭配的方法，治療腰腿痛、頸椎間盤突出非常有效，病人無痛苦、不用專門請假，可以邊工作邊治療，而且整個治療的費用比手術治療時的 copay 還低。李醫生診所使用最新技術 MRI 診斷治療，病人躺在治療床上，電腦很快就能診斷出是哪一節椎間盤受損或突出，有無炎症、缺血程度等，李醫生根據電腦診斷的結果針對受損的那一節椎間盤治療，既準確又見效快，一次治療下來疼痛馬上減輕80%。李醫生還專精車禍後的復健，車禍後PI與PIP都收，請打電話給李醫生免費諮詢。中文請與 queen 聯繫。

Texas Spinal care

電話：713-278-2225

網址：http://texaspinacare.com

主診所地址：9610 westchester road, Houston, Texas 77063

診療時間：週一至週五

(Sam-6pm)

完整修車廠 徐云經理專欄 什麼是TIMING CHAIN和TIMING BELT

買了車都會聽到TIMING CHAIN或者TIMING BELT，通常大家似乎很重視，實際上真的很重要。TIMING CHAIN 或者 TIMING BELT 是發動機的一部分，TIMING 的意思是協調各個活瓣和汽缸依次點火推動曲軸轉動的時序，如果TIMING BELT 磨損了，上面的牙齒怕怕是錯了一格，發動機RUN的都會非常不爽。TIMING BELT 是橡膠皮帶，上面有牙齒，更換的時候絕不能稀里糊塗的錯位。TIMING CHAIN 是金屬鏈條，一般不會錯位，除非斷掉。如果斷掉了，發動機裡面的各個汽缸氣門左右打右左，會釀到需要拆開發動機大修。BELT 通常是外置的，不是浸在油裡面潤滑，平時不需要做什麼保養，但是由於橡膠會老化磨損，所以到了特定時間或者跑過一定公里數就需要更換，但是因為TIMING

的重要性，不能等到牙齒錯位或者斷了才換，原廠的BELT標稱是12萬英里，但是通常10萬英里就應該考慮更換，非原廠的BELT會便宜些，不到一半價格，但是不知道能用多少公里，換TIMING BELT 本身不是非常難，但是拆東補西很煩人，有的發動機需要兩三個小時拆出不少東西後才能更換，人工費當然就不便宜。一般來說冷卻液水泵的壽命也是10多萬英里，而且更換水泵也是要不少時間才能拆到那個位置，所以TIMING BELT 和 WATER PUMP 經常會被一起更換，我個人覺得水泵用雜牌還能接受，TIMING BELT 還是要用穩妥一點的，橫置都要付那麼多人工數，零件上買不了多少錢的。CHAIN 通常不是外置的，是浸在ENGINE OIL 裡面一起潤滑，理論上一輩子不用換，但是有一點需要注意，就是千萬要更換好ENGINE OIL 的淨淨和潤滑性能，如果ENGINE OIL 很骯髒或者質量次潤滑效果很不好，CHAIN 會比ENGINE 其他部位提前死亡。

完整修車廠 Complete Auto Center

電話：281-564-6541

地址：4605 Cook Road, Houston, TX 77072

亞裔共和黨領袖會春節晚宴 艾伯特倡導多元族裔融合

（本報記者黃麗珊/休士頓報導）休士頓德州亞裔共和黨領袖會(Texas Asian Republican Assembly, Tara)10日晚間於金山餐廳舉辦「與州長有約」歡慶農曆新年晚宴，吸引政商名流齊聚一堂，慶祝金猴年。

德州州長艾伯特(Greg Abbott)擔任晚宴主講人，提倡多元族裔融合為主題，讓全場嘉賓鼓掌歡呼。艾伯特先是幽默表示，「人生第一次給獅子紅包，活下來了」，幽默風趣開場，讓在場嘉賓哈哈大笑。艾伯特以他的墨裔妻

主持，致歡迎詞，Daniel Wong及張晶晶(J. Clemence)帶領在場會員與嘉賓全體致忠宣誓，牧師Dan Ho帶著全體祝福，蔡毅領唱美國國歌。

晚宴由李金龍醒獅團開序幕，亞裔共和黨領袖會會長Andy Nguyen為祥獅點睛，在震耳欲聾的鑼鼓喧天聲中，祥獅獻舞跳出活靈活現朝氣，在場嘉賓紛紛上前摸獅頭沾喜氣或讓獅舞獅紅包，州長艾伯特順著傳統文化，送上一個吉祥紅包。

艾伯特表示，身為亞裔美國人，大家有兩次慶祝新年的機會，在這難得的機會，亞裔共和黨支持者和所有嘉賓聚在一起，趁這場合祝福大家快樂健康。最重要的是不管對上帝、所愛的人、社區、德州、美國，都要有自由、公平正義的信念。他說，亞裔共和黨領袖會鼓勵大家追求美國夢，讓美國更茁壯。接著，Andy Nguyen介紹該會理事團隊，也唱名與會的政界代表，並介紹當晚的晚宴主講人州長艾伯特，艾伯特在眾人簇擁下上台，並表彰理事成員。

艾伯特先是幽默表示，「人生第一次給獅子紅包，活下來了」，幽默風趣開場，讓在場嘉賓哈哈大笑。艾伯特以他的墨裔妻

2016年美國華人石油協會午餐與學習活動
「提升你的溝通表達能力」

（本報記者黃麗珊）美國華人石油協會（Chinese American Petroleum Association,簡稱 CAPA),於3月5日上午10時至中午12時，在9999 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036的休士頓恆豐銀行大樓十二樓會議室舉辦「2016年美國華人石油協會第一次午餐與學習活動」，由理事會金虹博士與理事會嚴梅松主持。

李怡德會長首先致歡迎詞並在會上頒贈有華人石油協會標識的水晶感謝獎座給恆豐銀行，感謝恆豐銀行10年來對華人石油協會的支持及幫助，由公關周明康經理代表接受。隨後，周明康公關經理介紹恆豐銀行的業務，歡迎大家多利用恆豐銀行提供的服務。

美國華人石油協會理事會金虹博士表示，職場如戰場，怎樣才能提高自己的職場生存能力？常常有人說工作做得好，不如說得好，用來強調表達溝通能力的重要性，做為母語非英語的華人，在美國本土如何以己之短，攻彼之長？我們這期午餐會請到Pegasus Vertex, Inc. 的劉格非總經理和Rice University Jesse H. Jones 商學院的李海洋教授，分享如何加強溝通技巧，提升自我價值，以此提高職場的競爭力。

理事會嚴梅松向與會人士介紹多位主講人，包括（管理學會雜誌）（AMJ), (戰略管理雜誌) (SMJ), (戰略管理雜誌) (SEJ)等。他是多個專業學會的成員，致力於為所在專業的發展做出積極貢獻，如管理學會 (AOM), 戰略管理協會 (SMS), 國際企業管理 (AIB) 和國際中國管理研究協會 (IACMR)。

李海洋教授在講座中熱烈與美國華人石油協會會員互動，常走到台下對聽眾問問題，與會人士回答踴躍，例如工作中遇到瓶頸，常因不知道如何與其他同事互動；華人在填寫履歷表時，含著保守，不太會吹噓，高估自己的能力。李海洋教授以3印度人在美國大公司成功例子來解說口音與語言不是通向成功的障礙。李海洋教授強調溝通很重要，欲增強溝通能力，需認清自己，並從不同方面衡量如何傳遞訊息的人，傳遞的目標，傳遞的媒介，傳遞的內容等。你所講的內容需具備邏輯，有感染力，更需準確，反覆練習，全方位觀察與處理事情，改變自己思維方式是最重要。

嚴梅松理事會介紹主講人劉格非總經理，中國科技大學力學系

與會人士介紹多位主講人，包括（管理學會雜誌）（AMJ), (戰略管理雜誌) (SMJ), (戰略管理雜誌) (SEJ)等。他是多個專業學會的成員，致力於為所在專業的發展做出積極貢獻，如管理學會 (AOM), 戰略管理協會 (SMS), 國際企業管理 (AIB) 和國際中國管理研究協會 (IACMR)。

NEW Smiles 開心 全方位牙科診所 植牙中心

\$675 植牙 (832) 770-7777 (中文) 黃明強 Dr. Youngyong Huang

免費諮詢 (不包括牙套crown / 支台abutment)

11415 Bellaire Blvd., Suite C, Houston, TX 77072

Dr. Anh Pham 6434 Hwy 6 N., Houston, TX 77064
Dr. Kara Ford 703 College Ave., South Houston, TX 77087
Dr. Nhi Pham 113 Circle Way St., Lake Jackson, TX 77566

紅人歸 Sangel

好評如潮、安全有效 暢銷全球十五年

讓你美麗光鮮如初

紅人歸膠囊(Sangel)能够滋潤活化卵巢，強化卵泡活力，旺盛雌激素水平。由內而外滋養女性，保持肌膚的細膩緊致白皙……

每瓶180粒 每日兩次 每次3到5粒

VIKER MANUFACTURE CO. LTD. 醫學專家及客戶服務熱線：1-888-518-7778 電話：viker.com@gmail.com 網站：WWW.VIKERM.COM

野花牌綠蜂膠

加拿大天然品NPN#80006418 - GMP Site License#300909 - 美國食品藥品監督局FDA#10328566522 - 全球食品衛生HACCP#BR13/7429

幫助改善血液循環，降低血脂效果明顯：中國「蜂膠之父」房柱長曾組織了9家醫院，對蜂膠降血脂作用的臨床試驗，結果顯示蜂膠對調節血脂、清理血管有顯著作用。蜂膠中的黃酮類物質具有很強的抗氧化能力，堅持服用不僅可以減少過氧化脂質對血管的威脅，有助軟化血管，而且還能有效降低甘油三酯生成，減少血小板聚集，改善微循環，從而穩定血壓，降低血管疾病風險。過多的血脂成為血管內的垃圾，造成血管粘滯度增高，血管變窄或阻塞。蜂膠在降低血脂的同時，使血液粘滯度、血小板黏附聚集、紅細胞壓積、纖維蛋白元等血液流變學指標有改善，淨化血液。

抗氧化、清除自由基——綠蜂膠防治過氧化脂質：綠蜂膠在低濃度（0.01-0.05%）時，就能起到很強的抗氧化作用，使SOD（超氧化物歧化酶）活性顯著提高，及時清除和防治過量的自由基作用于細胞膜和血液中的脂類物質，形成脂質過氧化物，從而有效防止這些過氧化物沉積在血管壁上，又防止血管變脆、變硬，不易形成出血或破裂。在停止對患者其他降低血脂藥的情況下，給高脂病人每天服用3次蜂膠，療程2-3個月，結果患者的血清甘油三酯、膽固醇均有明顯下降，總效率提高80%以上，且出現持續、緊湊的作用。

加拿大皇家天然品有限公司

野花牌綠蜂膠 Apiaro Silvestre 北美亞太地區唯一合法總代理商 7130 Ward Ave., Suite 406, Markham ON, L3R 1S2, Canada 客服電話：service@royalnatural.ca 北美免費長途：1-866-690-4888 網訂網址：www.royalnatural.ca 歡迎訪問，祝您和家人幸福健康！

Southwest Realty Group Katy Creek Ranch Plaza 商舖獨家招租 Pre-Leasing

2016年動工 高消費區、車流量大

位置佳：Walmart Neighborhood Shadow, 小學對面, 5 Mins to 99號公路
商舖招租面積28,750 平方呎, 2000 呎獨棟 Built to Suit 電話：+1 346 204 0267
租金\$32.00 平方呎/年, NNN: \$8.57 平方呎/年 微信：weixindavidw
試租：超市、學校、醫生、會計、餐廳 電郵：dwang004@gmail.com

王迪 David Wang 專業商業地產經紀 (請直接相約) 電話：+1 346 204 0267

休士頓西南區管理局甄選優質社區維安公司

（本報訊）該局昨日假該局辦公室 6588 Corporate Dr # 168 Houston Tx 77036 甄選數家優質維安公司，以期為該局轄區內的維安業主，提供最優質的社區維安工作。

甄選的要件取決於該維安公司的知名度、經驗程度、能否配合該社區活動時間調配以及配合預算等等要件。各家入選公司均向該局提供最齊全的文件及回答各項查詢。

會後由主席宣佈需由各委員做決定再行通知。

該會議由公共安全社區主席：Mr

Steve Moore 主持。出席者有：委員會理事主席 Ken-neth Li 委員 Fred Bhaddara, Harry Shari, Stephen Le Jr. 等。

學士，德州大學力學系碩士。石油低谷期入行，在Maurer Engineering 工作9年後，於2000年創立 Pegasus Vertex, Inc.(PVI)鑽井軟件公司，在油價的驚濤駭浪里求生存。公司軟件涵蓋鑽井力學，水力學，固井和洗井等。劉格非多次在SPE的午餐學習會作講座。曾與University of Louisiana at Lafayette 教授合著「Applied Drilling Circulation Systems」一書，並於2012年獲SPE年度鑽井工程師提名。劉格非對鑽井力學痴心不改，兼顧市場和銷售，對如何提高交流效率，微有心得。劉格非將分享如何通過Power-Point的設計和傳遞把你的理念、產品深植於聽眾的心裡。劉格非總經理表示，溝通需特殊自我表達的溝通技巧，需穿著正式，讓人覺得你有禮貌。有信心，便聽眾易於接受你的想法。專題演示，需提前做好準備影響你的信心，需控制局面，好好掌握你的演示幻燈片。在每個PowerPoint幻燈片不要超過6個句子，每句子不超過6個字以上幻燈片片以大字體的字，易於閱讀，以生動、創意、易理解畫面彰顯自己思想，讓聽眾快樂與滿足。

欲知進一步詳情，請與金虹博士(Dr. Hong Jin)聯繫。Hong Jin@chevron.com,電話：281-639-2662。

劉格非總經理表示，溝通需特殊自我表達的溝通技巧，需穿著正式，讓人覺得你有禮貌。有信心，便聽眾易於接受你的想法。專題演示，需提前做好準備影響你的信心，需控制局面，好好掌握你的演示幻燈片。在每個PowerPoint幻燈片不要超過6個句子，每句子不超過6個字以上幻燈片片以大字體的字，易於閱讀，以生動、創意、易理解畫面彰顯自己思想，讓聽眾快樂與滿足。

劉格非總經理表示，溝通需特殊自我表達的溝通技巧，需穿著正式，讓人覺得你有禮貌。有信心，便聽眾易於接受你的想法。專題演示，需提前做好準備影響你的信心，需控制局面，好好掌握你的演示幻燈片。在每個PowerPoint幻燈片不要超過6個句子，每句子不超過6個字以上幻燈片片以大字體的字，易於閱讀，以生動、創意、易理解畫面彰顯自己思想，讓聽眾快樂與滿足。

劉格非總經理表示，溝通需特殊自我表達的溝通技巧，需穿著正式，讓人覺得你有禮貌。有信心，便聽眾易於接受你的想法。專題演示，需提前做好準備影響你的信心，需控制局面，好好掌握你的演示幻燈片。在每個PowerPoint幻燈片不要超過6個句子，每句子不超過6個字以上幻燈片片以大字體的字，易於閱讀，以生動、創意、易理解畫面彰顯自己思想，讓聽眾快樂與滿足。

劉格非總經理表示，溝通需特殊自我表達的溝通技巧，需穿著正式，讓人覺得你有禮貌。有信心，便聽眾易於接受你的想法。專題演示，需提前做好準備影響你的信心，需控制局面，好好掌握你的演示幻燈片。在每個PowerPoint幻燈片不要超過6個句子，每句子不超過6個字以上幻燈片片以大字體的字，易於閱讀，以生動、創意、易理解畫面彰顯自己思想，讓聽眾快樂與滿足。

中國城槍店 SUPER ARMORY

供應各種槍支、彈藥的買賣

申請德州執照執照課程-可在全美36個州攜帶

歡迎機關、團體報名，可赴該公司授課，另有優惠。

兼賣各種防身用品：辣椒噴液、電擊槍...等等

電話：(281) 236-4723 (832) 347-2888

superarmory@yahoo.com

地址：9896 Bellaire Blvd., #G1, Houston, TX 77036 (黃金廣場內)

韓國化妝品 BLOOMING COSMETICS

（中國城第一家 位於黃金廣場內）

慶祝農曆新年 化妝品禮盒 大贈送 送完為止

凡購買\$200 送 凡購買\$200 送 凡購買\$200 送

凡購買\$120 送 凡購買\$200 送 凡購買\$250 送 凡購買\$300 送

本店誠徵經理及銷售人員，請電洽或上門應徵

9889 Bellaire Blvd, #B24 B, Houston TX 77036 (832) 834-0610

野花牌綠蜂膠 血脂調節好 血管才健康

加拿大天然品NPN#80006418 - GMP Site License#300909 - 美國食品藥品監督局FDA#10328566522 - 全球食品衛生HACCP#BR13/7429

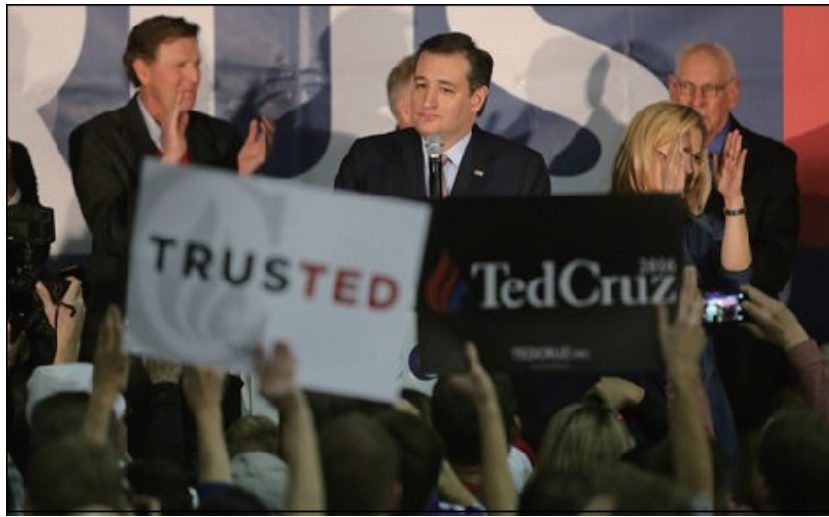
幫助改善血液循環，降低血脂效果明顯：中國「蜂膠之父」房柱長曾組織了9家醫院，對蜂膠降血脂作用的臨床試驗，結果顯示蜂膠對調節血脂、清理血管有顯著作用。蜂膠中的黃酮類物質具有很強的抗氧化能力，堅持服用不僅可以減少過氧化脂質對血管的威脅，有助軟化血管，而且還能有效降低甘油三酯生成，減少血小板聚集，改善微循環，從而穩定血壓，降低血管疾病風險。過多的血脂成為血管內的垃圾，造成血管粘滯度增高，血管變窄或阻塞。蜂膠在降低血脂的同時，使血液粘滯度、血小板黏附聚集、紅細胞壓積、纖維蛋白元等血液流變學指標有改善，淨化血液。

抗氧化、清除自由基——綠蜂膠防治過氧化脂質：綠蜂膠在低濃度（0.01-0.05%）時，就能起到很強的抗氧化作用，使SOD（超氧化物歧化酶）活性顯著提高，及時清除和防治過量的自由基作用于細胞膜和血液中的脂類物質，形成脂質過氧化物，從而有效防止這些過氧化物沉積在血管壁上，又防止血管變脆、變硬，不易形成出血或破裂。在停止對患者其他降低血脂藥的情況下，給高脂病人每天服用3次蜂膠，療程2-3個月，結果患者的血清甘油三酯、膽固醇均有明顯下降，總效率提高80%以上，且出現持續、緊湊的作用。

加拿大皇家天然品有限公司

Millions Of Chinese Are Staying Glued To The U.S. Elections

Compiled And Edited By John T. Robbins, News&Review Editor



Republican presidential candidate Sen Ted Cruz (center) stands with his wife Heidi as he addresses supporters after winning the Republican Iowa caucus, at the Iowa State Fairgrounds on Monday in Des Moines, Iowa. Cruz beat a field of candidates, including Donald Trump and Marco Rubio. (Photo: AFP)

Millions of Chinese showed interest in the Iowa caucuses on China's top social media site on Tuesday, but many remained intrigued by the US election process.

The Iowa caucuses have been trending on Sina Weibo under the hashtag "2016 US elections," garnering more than 60 million views since it was posted on Tuesday.

The Chinese public have broadened their interest from movies and music to the US political system due to the deepening people-to-people exchanges between the two countries, Sun Chenghao, an assistant research fellow at the Institute of American Studies of the China Institutes of Contemporary International Relations, told the Global Times.

tries' future relations," Sun said.

Trump, on the other hand, is famous for his "legendaire" and "poignant comments," which makes him more an entertainer than a candidate for the Chinese, Jin Canrong, vice director of the School of International Studies at the Renmin University of China, told the Global Times.

The US election process has also generated considerable interest on social media, with many articles explaining the importance of the Iowa caucuses as well

Among all the candidates, former Secretary of State Hillary Clinton and New York billionaire developer Donald Trump are the hottest topics on Chinese social media.

"As a former secretary of state and an experienced politician with a tough stand on China, Hillary Clinton is not a stranger to the Chinese people. People are more concerned that her possible rise may change the two countries' future relations," Sun said.

as introducing other candidates that are not familiar to ordinary Chinese people.

Unlike intellectuals in China who focus on the analysis of the results, most Chinese people are not familiar with the US political system. The Iowa caucuses have ignited their curiosity and offered them a chance to study the system, experts said.

"Sino-US relations are the main political focus of Chinese people. The Chinese are concerned about the future of the two nations' relations, and they are also curious about the future US president," Sun said.

Taking aim at China
Clinton, the Democratic presidential front-runner, beat Bernie Sanders by a razor-thin margin.

Many on Chinese social media showed their discontent over the results, criticizing Clinton as a "woman whose eyes are fixed on a rising China."

Clinton has been taking aim at China, criticizing China's human rights record as well as supporting the US rebalance in the Asia-Pacific. It's understandable



Leading U.S. Republican Party Presidential Contender Donald Trump

that some Chinese dislike her, experts said.

"The Chinese public's concerns over Clinton's victory are unnecessary, as the Iowa caucuses are merely the start of the election process," Jin told the Global Times.

Media in China also provided extensive coverage of the caucuses and discussed the US election process and the candidates' background.

China's ministry of foreign affairs also said on

Tuesday it hopes that the US president-elect will carry forward the policy of developing relations with China in a constructive way and make concerted efforts with the Chinese side to forge ahead with the new type of major-country relationship between China and the US.

For decades, the Iowa caucuses have been the start of the primary season, and the caucuses results have long been regarded as early indications of which candidates will be nominated.

While a win in Iowa can give a candidate momentum, that's no guarantee of their nomination since many other primaries are more important, Jin said.

Many candidates criticize China on democracy and human rights issues to gain support. Clinton may not be as harsh to China as she appears to be if she becomes the next US president, since Sino-US relations are important to both sides, Sun told the Global Times.

Some Chinese netizens also showed their support for Clinton, calling her "a model for women" and "an experienced politician with rich political wisdom." (Courtesy http://www.globaltimes.cn)



Hillary Clinton is the Leading U.S. Democratic Party Presidential Contender. She is the wife of former U.S. President Bill Clinton.

China Loves Republican Presidential Frontrunner Donald Trump

China's Social Media Users Taking Favorably to America's 'Strongman'

Compiled And Edited By John T. Robbins, News&Review Editor



The Washington Post points out that an article published in a Chinese-language publication online, known as The Paper, Chinese

media users have taken favorably to him — even if it comes at the cost of his own entertainment.

The Washington Post points out that an article published in a Chinese-language publication online, known as The Paper, Chinese

make a better president than Democratic presidential frontrunner Hillary Clinton "no matter what," citing her inability to connect with people and criticizing her for her criticism of the Communist regime's human rights records.

China is certainly a nation that values strength in a leader. Currently, President Xi Jinping is in a power struggle of his own with China's military, the People's Liberation Army.

In fact, it appears the people of China and Trump have one major thing in common: their disdain for Washington politics; a sentiment echoed by America's electorate as both the Republican and Democratic establishment has been given a run. Trump's path to victory is largely seen as a signal that the people are tired of politics as usual, as the Washington

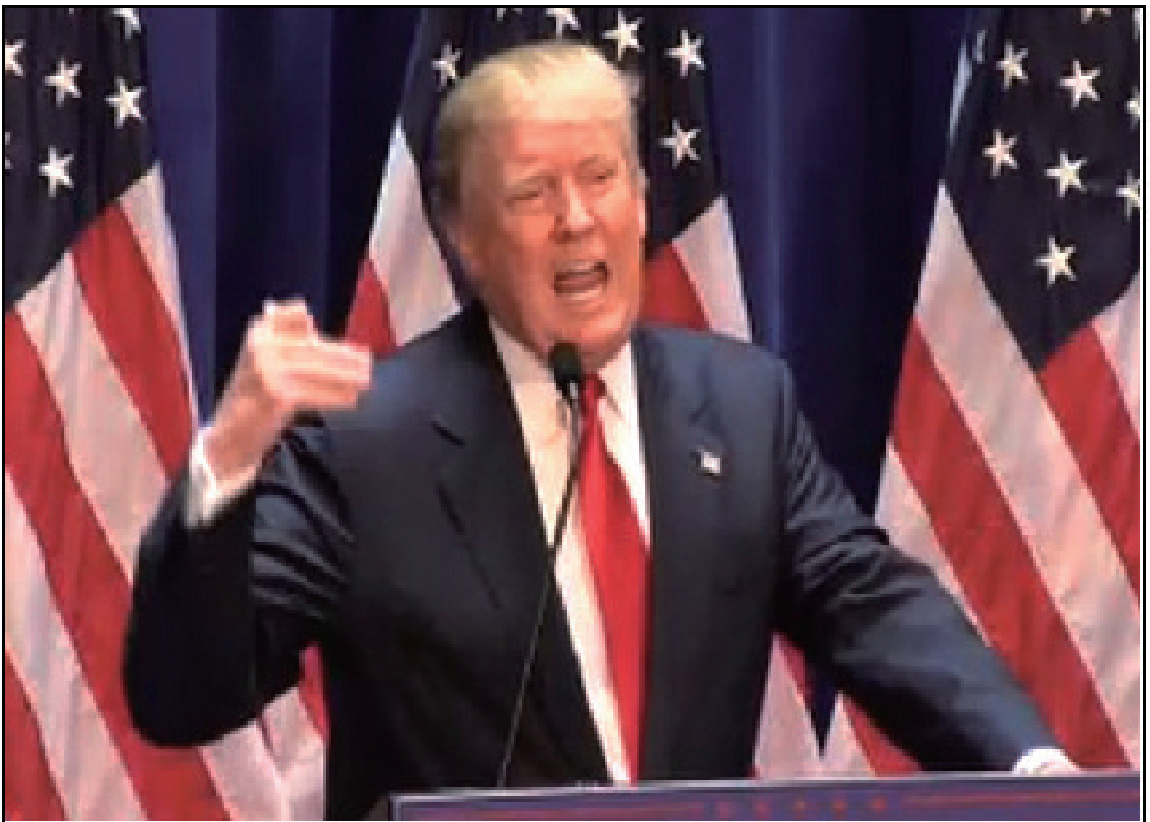
Postpoints out. Last week, an article by national security and China expert Bill Gertz in the Washington Free Beacon pointed out that Foreign Ministry spokeswoman Hua

Chunying told reporters in Beijing "we are following with interest the U.S. presidential election." And their fine-tuning to his candidacy is timely. In spite of his criticisms, China is a businessman and where there is money to be made, Trump can be found; especially if it's a mutually beneficial relationship.

When all is said and done, Trump still manufactures some of his products in China.

Still, others saw the pure joy in the entertainment-value the billionaire and former entertainer brings to the negotiating table. Trump is very cute with a big mouth," one user reportedly wrote, "I hope he reigns the United States and makes it as messed up as the Middle East."

Another added to that sentiment writing that he hoped he would win the entire election so he "can watch the comedy that is the United States for several years." (www.breitbart.com/big-government)



Please send your comments to the News & Review Editor at john@scdaily.com



《愛情麻辣燙》上映 愛情七鬥士麻辣來襲

燦爛和張藝藝之間的抉擇，讓人在三角戀的迷霧中，看清自己內心愛情抉擇的真相；而樂美和張梓琳之間，追逐式，感情地位存在差異的愛情，也讓觀眾有了對愛情當中心感天秤的思考；周意園和田原的愛情是最讓人揪心的，出軌帶來的刺激卻彌補不了最初最樸實的感情，或許感情當中可以有悔悟的那意華章，但裂縫的存在，沒有泥漿去彌補。

愛情需要真心實意的守護，在電影中，平衡愛情的鬥士就帶來了真心真意的愛情，劇情就會顯得雜亂無章和不知所雲。但制作班底卻用其實力說話，用巧妙地構思避開了並列式故事敘事的弊端，讓這部電影在劇情上增添了很多亮點。娓娓道來的故事，從壹開始的平鋪直述，到高潮疊起，合理的故事剪輯和充滿創意的臺詞，牢牢抓住了觀眾的視線，用最終符合場景語境的臺詞，讓整部電影影然天成。觀眾來看電影，自然也被這樣意氣呵成的故事感染，充滿悸動，仿佛想去掀開愛情的面紗，去觸碰愛情。三個故事中，每個人物角色都是可圈可點，讓人爭論不下，讓人久久不能忘卻的。何潤東飾演的主人公，在貴

碗麻辣燙的口味，更加老道勁爽。而幾位導演則用自己的視角，詮釋了關於愛情價值的選擇，關於「愛情麻辣燙」種種命題。蔡尚君導演眼中，愛情分為整體和局部，如何修條完整的愛情，放在「愛情麻辣燙」之中，有不惹眼的火花。刁亦楠導演眼中，愛情抓不住摸不著，不可言說的距離成了愛情的阻礙，成了「愛情麻辣燙」世界中的阻礙。張揚導演回答的愛情更像是壹碗麻辣燙，五味陳雜卻讓人上了癮，放不下，戒不掉，好似這部影片帶給觀眾的感覺。劉奮鬥導演相信愛情中的永恒，如同《愛情麻辣燙》電影帶給華語電影史上的永恒壹樣，它歷久彌新，它刻骨銘心。

愛情鬥士守衛法則二：以時間為尺，用真摯加溫
讓愛情永恒，時間可以加溫，磨合和相處可以帶來最舒適的相處距離。往往往來處可以培育出最好的感覺，愛情麻辣燙，也需要恒溫。

18年後，「愛情麻辣燙」電影的重啟拍攝，感觸最深的，當然是18年前，締造華語首部商業愛情電影奇跡的原创班底了。打造了曾經華語愛情電影史上「開山之作」之稱的98年版《愛情麻辣燙》，張揚、蔡尚君、刁亦楠、劉奮鬥四位導演當然對新裝電影《愛情麻辣燙》之肯定終身》充滿同樣的期待。新版電影的制作，邀請了這四位曾經打造98版《愛情麻辣燙》的掌門人加盟，分別擔任監制、藝術總監、劇本總監，加上了最新版「愛情麻辣燙」的制作中，18年中對電影制作的潛心修條，和對「愛情麻辣燙」的沈澱解讀，壹定讓這

性的豐富，不僅僅是人物設定，劇情鋪設，更要靠演員的演技，他們自身對表演的要求和走心程度。演員們的顏值自然給演員本身加分，觀眾對這樣壹眾「愛情麻辣燙」的高顏值演員們青睞有加。

講愛情的故事，自然更需要演員之間的配合，場場讓人大呼過癮的對手戲背後，卻是演員們對劇本深入的探討研究，和導演、對手戲演員壹遍又壹遍的走位確認。付出誠意，付出心血，是這部電影演員們默認的演戲態度。能贏得觀眾喜愛的他們，更將這可貴的堅持走到到底。贏得觀眾的掌聲，比什麼都珍貴，比什麼都值得。

對於「愛情麻辣燙」中的愛情觀，幾位主演也是有話要說。何潤東享受淡淡的愛情，那樣才能堅守壹輩子；愛情從不平凡滑向平凡，張梓琳的愛情觀簡單真實：「愛很短，情會長」張藝藝更願意恪守愛情中像流星那般璀璨卻溫存；周意園的愛情觀則給出了這樣壹個與眾不同的答案：田原對於愛情的口味是靈奇的，喜歡新鮮的；樂美對於不同感情的態度傾向於欣賞和包容。愛情當中的最初的心動，恰恰是能行動黃燦爛的地方。幾位主演所演繹的愛情，更加令人心動，也讓觀眾有了關於愛情最真切的觀感體驗。主演們的真情演繹，自然讓這部電影好評不斷，觀眾緣綽綽。

愛情鬥士守衛法則三：讓心動永駐
感情中的心動，著實讓人回味不已，心動的感覺，可以讓甜蜜加持，讓愛情永遠沒有保质期，無論是亮眼的顏值還是動人的情話，都將是戀人彼此心中最好的佳釀。

影片的導演不僅把故事講述得圓滿完美，而且最讓稱道的是，這些演員，就剛好是那些個角色，剛好是那種表情，那種姿勢，那種聲音。觀眾們觀影結束後，往往感激這個精彩絕倫的後事，帶給他們關於愛情的悸動，而後，慶幸這樣壹群誠意滿滿的演員，塑造出了這些個鲜活充滿個性的人物。人物個

我的新野蠻女友曝反轉海報 宋茜調教車太賢



全顛覆傳統的情侶模式，性格上可謂超級大反轉，宋茜飾演的星星果敢、大膽、女友力十足，是情侶關係中的「領導擔當」，賢使用了腳踢、抽打、擲眼負責對車太賢發號施令，車太賢飾演的牽牛則「抖M」範兒十足，對宋茜撒嬌求愛無。在第五支預告發布後，宋茜和車太賢就被網友調侃「搞錯性別」，這次兩人扮臉「做自己」，在片方發布的「超級反轉」海報中，宋茜著帥氣的男裝亮亮相，車太賢則女裝亮亮相，最萌正、逆、雪、24小時全套貼身服務。當「野蠻」女遇到「抖M」男，不僅會引發諸多啼笑皆非的有趣故事，也是壹場處與被處的家庭「慘案」，剛出龍潭，又入虎穴，壹輩子和野蠻女生扛上了。

影片最大成功之處是在於挑選了最契合角色的演員，用了最適合故事的鏡頭，用最符合場景語境的臺詞，讓整部電影影然天成。觀眾來看電影，自然也被這樣意氣呵成的故事感染，充滿悸動，仿佛想去掀開愛情的面紗，去觸碰愛情。三個故事中，每個人物角色都是可圈可點，讓人爭論不下，讓人久久不能忘卻的。何潤東飾演的主人公，在貴

將「女友力」進行到底 宋茜帥氣網女 與車太賢上演「霸道女總裁愛上我」 在《我的野蠻女友》中，牽牛被野蠻女友虐得可謂體無完膚。在《我的新野蠻女友》中，宋茜飾演的「新女友」

王麗純 舞蹈學院

教授：國際標準舞(社交舞)、拉丁舞
課程：有二十多年教學經驗，並獲多項獎狀、證書
特色：按程度分班、採小班制教學
課程：成人班、青少年班、個別班、連成班
開課：週六：10:00-10:50(少兒拉丁舞)A譽身學院 11:00-11:50(少兒拉丁舞)B譽身學院 16:30-17:15(成人摩登舞)優教中心 週日：15:30-16:20(少兒摩登舞)譽身學院 13:30-14:15(成人拉丁舞)A優教中心 14:15-15:00(成人拉丁舞)B優教中心

最低費用 最低利率 最佳口碑 16年以上貸款經驗, 10-20天完成

佳源貸款

3234 Colleville Sur Mer Lane Spring, TX 77388
擁有多家Lending Source 投資實up到10套
自住、投資購屋貸款 Ruby Chen 陳孟慧
Cash Out特優利率
No Cost Refinance Mortgage Broker NMLS301593
無中資費、直接放款
千分秒還111您服務
無Origination Fee 大減價!!!
16年以上貸款經驗, 10-20天完成

佳源貸款

Austin First Mortgage
本公司代理二十多家銀行貸款
Commercial Loan FHA Loan
Constritional Loan VA Loan
自住投資等
保證最低利率，
713-826-6518 歡迎查詢，專業快速！
Karen Tang Loan Officer
818-229-4640
6918 Corporate Dr A13 Houston TX 77036
Karen@austinfirstmortgage.biz www.austinfirstmortgage.com

佳源貸款

Best Business Bureau 服務滿意度最高貸款服務 A 獎
BBB "TRINACLES AWARDS" 2015 "WINNER OF DISTINCTION" 2012
公司擁有四十二所貸款許可執照，代理二十一號貸款服務

購屋貸款/ Purchase
住屋重新貸款/ Refinance
政府購房首付款補助/ DPA
低信用分數
商業貸款/Commercial
(C) 713-560-1106 (O) 713-579-7225
(F) 866-276-7852 (F) 281-605-4377
貸款經紀人
JENG@SUTHERLANDMORTGAGE.COM
NMLS #295959
WWW.SUTHERLANDMORTGAGE.COM

5959 Corporate Drive # 3000 Houston, TX 77036

佳源貸款

Austin First Mortgage
本公司代理二十多家銀行貸款
Commercial Loan FHA Loan
Constritional Loan VA Loan
自住投資等
保證最低利率，
713-826-6518 歡迎查詢，專業快速！
Karen Tang Loan Officer
818-229-4640
6918 Corporate Dr A13 Houston TX 77036
Karen@austinfirstmortgage.biz www.austinfirstmortgage.com

佳源貸款

Best Business Bureau 服務滿意度最高貸款服務 A 獎
BBB "TRINACLES AWARDS" 2015 "WINNER OF DISTINCTION" 2012
公司擁有四十二所貸款許可執照，代理二十一號貸款服務

購屋貸款/ Purchase
住屋重新貸款/ Refinance
政府購房首付款補助/ DPA
低信用分數
商業貸款/Commercial
(C) 713-560-1106 (O) 713-579-7225
(F) 866-276-7852 (F) 281-605-4377
貸款經紀人
JENG@SUTHERLANDMORTGAGE.COM
NMLS #295959
WWW.SUTHERLANDMORTGAGE.COM

5959 Corporate Drive # 3000 Houston, TX 77036

貨運 報關 全通船舶運輸公司

ZEN CONTINENTAL CO., INC.
為更好服務客商, 除洛杉磯
總部, 紐約分辦外, 休士頓分
公司現已營運了二十年, 我
們保證以下服務:
●海運、報關、卡車、倉儲運貨服務
●每週貨櫃進/出口東南亞
●承運整櫃、散貨、大宗貨及空運

服務一定周到 · 價格絕對優惠
請聯絡 ELLEN CHI
Website: www.zencon.com
TEL: (713) 780-8727, FAX: (713) 780-8867
Eldridge Pointe Office Condos
142 Eldridge Rd. S# 8 Sugar Land, TX 77478

致諾電腦

Zeeknox Inc. 致諾電腦 www.zeeknox.com
IBM/Lenovo 授權電腦金牌代理商
Dell 授權電腦方案合作夥伴
▲世界頂級網路通訊公司設計及IT服務經驗
▲休斯頓華人區實力最強的電腦網路公司
▲數十家上市公司、貿易公司及醫務院所簽約IT服務公司
▲多人擁有電腦、電子工程專業博士碩士學位

IT 服務 個人電腦
公司網路架設 維修修理
致諾電腦
IBM/LENOVO 金牌代理商 DELL 授權
電腦方案合作夥伴

買電腦？一定要去致諾發展公司
1. 性質最專業、價格最合理
2. 均為原廠正品貨物，無假貨，無延遲1到2個星期的運程。
3. 免費中文測試，系統整理，最專業安裝。
我們為您提供最好的服務，最優的價格！

為慶祝公司成立十週年同饋廣大商業客戶
新安裝或升級公司網路服務器，免費贈送價值
\$2000 美元 IBM 服務器 (限第二臺服務器)
713-981-8504(通中、英文)
7001 Corporate Dr. Suite 259, Houston, TX 77036(美南銀行背後)

佳源貸款

Austin First Mortgage
本公司代理二十多家銀行貸款
Commercial Loan FHA Loan
Constritional Loan VA Loan
自住投資等
保證最低利率，
713-826-6518 歡迎查詢，專業快速！
Karen Tang Loan Officer
818-229-4640
6918 Corporate Dr A13 Houston TX 77036
Karen@austinfirstmortgage.biz www.austinfirstmortgage.com

佳源貸款

Best Business Bureau 服務滿意度最高貸款服務 A 獎
BBB "TRINACLES AWARDS" 2015 "WINNER OF DISTINCTION" 2012
公司擁有四十二所貸款許可執照，代理二十一號貸款服務

購屋貸款/ Purchase
住屋重新貸款/ Refinance
政府購房首付款補助/ DPA
低信用分數
商業貸款/Commercial
(C) 713-560-1106 (O) 713-579-7225
(F) 866-276-7852 (F) 281-605-4377
貸款經紀人
JENG@SUTHERLANDMORTGAGE.COM
NMLS #295959
WWW.SUTHERLANDMORTGAGE.COM

5959 Corporate Drive # 3000 Houston, TX 77036

佳源貸款

Austin First Mortgage
本公司代理二十多家銀行貸款
Commercial Loan FHA Loan
Constritional Loan VA Loan
自住投資等
保證最低利率，
713-826-6518 歡迎查詢，專業快速！
Karen Tang Loan Officer
818-229-4640
6918 Corporate Dr A13 Houston TX 77036
Karen@austinfirstmortgage.biz www.austinfirstmortgage.com

佳源貸款

Best Business Bureau 服務滿意度最高貸款服務 A 獎
BBB "TRINACLES AWARDS" 2015 "WINNER OF DISTINCTION" 2012
公司擁有四十二所貸款許可執照，代理二十一號貸款服務

購屋貸款/ Purchase
住屋重新貸款/ Refinance
政府購房首付款補助/ DPA
低信用分數
商業貸款/Commercial
(C) 713-560-1106 (O) 713-579-7225
(F) 866-276-7852 (F) 281-605-4377
貸款經紀人
JENG@SUTHERLANDMORTGAGE.COM
NMLS #295959
WWW.SUTHERLANDMORTGAGE.COM

5959 Corporate Drive # 3000 Houston, TX 77036

楊謹華拍性侵戲殺強暴犯最痛

演員楊謹華在電視劇「一把青」有場被性侵的戲。她說，最痛苦是在甲板上親手殺掉強暴犯的過程，直呼「好痛苦、太痛苦了」。

「一把青」改編作家白先勇作品「台北人」其中篇章，導演曹瑞原執導，集結天心、楊謹華、楊一展、吳慷仁、鍾承翰、溫貞菱等人演出；描述1945年到1981年間，從抗戰勝利、國共內戰到中華民國政府遷台、空軍及其眷屬生命故事。

楊謹華飾演師娘「秦芊儀」，逃難時遭遇性侵，翻轉人生，從天堂掉進地獄；看著演戲側拍照片，回憶起拍攝過程，她表示，拍被性侵過程哭到累倒，但這不是最痛苦，最痛苦是在甲板上親手殺了強暴犯的過程。

她說，拍戲前為醞釀情緒，一人看海，回想師娘在南京的重要幾場戲，想著與大隊長「江偉成」之間種種，不斷自問「秦芊儀用半輩子來守這個家，卻遇到這樣的事情，她跟江偉成選擇逃到台灣，卻要過這樣的日子，值得嗎？」

楊謹華表示，直到晚間要拍戲時，幾近崩潰，「身體冰到受不了，完全緊繃」。導演要求從後面開槍，且一鏡到底，情緒要出來，她跑去找導演說想小酌讓身體鬆一下，導演回說好。

這場戲共拍兩次，第一次時，楊謹華情緒釋放太多，導演希望再來一次，要情緒收在裡面，她說，真的很痛、很難受，喊卡時就衝到甲板欄杆邊，緊抓欄杆，對著海放聲哭出來，太痛苦了。

「一把青」每週六晚間9時到11時在公視、Line TV、愛奇藝、「Yahoo!奇摩名人娛樂」同步播出，一次播兩集。

感謝台灣並關懷南台大震 寶塚獻唱捐款



日本知名的寶塚歌劇團花組8名成員今天到位於東京的中華民國駐日代表處獻唱，感謝台灣在5年前311東日本大震災的馳援。寶塚還關懷2月6日的南台灣大震災，贈善款賑災。

今天是311東日本大震災屆滿5週年的日子，寶塚歌劇團理事長小川友次率領8名花組成員拜訪駐日代表處，除了致贈新台幣300萬元的善款給台南地震災民外，也獻唱台語歌「望春風」及寶塚招牌歌「紫羅蘭盛開時」。

日本交流協會會長大橋光夫先表達對南台灣強震的慰問之意，表示邀寶塚獻唱，是懷著報恩的心情。日本人民從未忘記311震災時來自台灣的馳援，災後重建還在進行，期待災害應變經驗有助於台灣借鑒。他說，台日之間的「絆」（連帶感）是世界第一的。

小川致詞表示，宮城縣南三陸醫院去年底落成，建設費逾半來自台灣的善款，他很感動。前陣子南台灣大地震死傷太多，他想起去年寶塚在台北公演時，1位老婦人在颱風天從台北北上觀賽，不知那婦人是否平安。

針對南台灣大地震，小川說，阪急阪神集團、寶塚歌劇團為聊表心意，致贈台幣300萬元。寶塚真的受到來自台灣民衆的熱情支持，考慮計畫再到台灣，會努力加深與台灣之間的交流。

會後，小川受訪時表示，還要規劃去台灣公演，有可能是台北，也考慮去台南舉辦。

寶塚歌劇團花組組長高翔瑞希致詞時表示，311東日本大震災時，接獲來自台灣莫大的馳援及善款。去年8月，花組去台灣舉行公演時，感受到台灣民衆的熱烈支持、在劇場의熱烈掌聲與聲援，這些歷歷在目。今天獻唱是藉以表達對南台灣大地震災民的關懷之意。

駐日代表沈斯淳致詞時說，南台灣大地震發生後，日本首相安倍晉三、外務大臣岸田文雄立刻向總統馬英九、外交部長林永樂致哀悼之意。也派調查團到災區，2月23日內閣會議還決定透過日本赤十字社捐120萬美元善款給台灣。

沈斯淳說，日本一般民衆也把慰問信及捐款放在駐日代表處的信箱。還有岩手、福島、宮城等311災民儘管還在進行災後重建，也大老遠到駐日代表處表達慰問之意，令人感動。

藝人陳美鳳昨晚在臉書自責引薦已故藝人孟庭麗到民視拍戲，直呼心很痛、放不下；孟庭麗大弟孟祥淵留言安慰「請不要自責」，並感謝民視給姊姊機會。

孟庭麗今年1月26日拍攝台視八點檔「加油！美玲」，休克昏迷送醫急救，經住院治療多日後仍然不治，捐贈器官遺愛人間，享年50歲。

陳美鳳昨晚在社群網站臉書（facebook）貼文表示，「卸下婚姻，但始終還有件揪心事放不下。我因朋友而認識小孟（孟庭麗）得知她的處境、肩上的包袱重需要養家，基於朋友之託，我引薦她進公司接戲，多一份工作機會多一份收入，這是我原本的初衷。」

她說，民視總經理陳剛信是敬愛的長輩，他是能體恤員工、照顧藝人、非常有同理心的人，得

亞洲餐俱設備公司

A. A. Restaurant Equipment Co., Inc.

● 出售各種餐館、炸飯店、漢堡店、雜貨店等設備 ●
● 設有大型門市部，歡迎參觀與洽詢 ●

Sales, Leasing 出售・出租

Leasing Ice Machines & Dish Washer Machine

出售各種製冰機、洗碗機、冰箱、絞肉機、冷凍機、油鍋、爐頭、抽風罩、電飯鍋、各類盤碗、叉燒爐、切肉機、絞面機

出租各種製冰機、洗碗機
修理各種廠牌：絞面機、切肉機、電飯鍋

Tel:(713)772-7494 Fax:(713)772-8719
外地請撥：1-800-448-7494
9235 Bissonnet, Houston, TX 77074



八三天阿璞捐肝救父 4/17 開唱取消



樂團八三天主唱阿璞今年2月15日捐肝救父，目前在家休養，原定4月17日開唱，主辦單位寬宏藝術表示，阿璞進行肝臟移植手術，所有商演都已暫停及取消，目前阿璞身體一切平安，恢復狀況良好，但經醫生仔細評估復原狀況，認為阿璞目前體力實在無法負荷整場演唱會。

阿璞今年2月15日捐出60%肝臟移植給父親，術後曾出現併發症，狀況穩定後，2月26日出院返家休養。

八三天原定4月17日晚間7時30分舉辦辦聲系列演唱會，主辦單位寬宏藝術今天宣布確定取消，詳細退票流程請洽寬宏售票。

寬宏藝術表示，阿璞進行肝臟移植手術，所有商演都已暫停及取消，目前阿璞身體一切平安，恢復狀況良好，但經醫生仔細評估復原狀況，認為阿璞目前體力實在無法負荷整場演唱會。

寬宏藝術說，與八三天所屬的滾石國際音樂股份有限公司討論及協調後，決定取消4月17日八三天演唱場次，希望喜愛八三天的粉絲，一同為阿璞繼續加油打氣。

陳美鳳自責引薦 孟庭麗大弟安慰



知小孟處境後，二話不說全力相挺。

陳美鳳表示，「但是隨著小孟的撒手人寰，現在演變成這樣局面，我的心很痛。」她說，小孟為多賺錢亂別的戲，硬撐到承受不住，「我們原本是一個美意的安排，卻揹負了家屬與社會的輿論，美鳳是牽起這條線的人，解不了、放不下，萬般惆悵與無奈。」

孟庭麗大弟孟祥淵留言表示，「僅代表家屬向您致意，請不要自責，也感謝民視給予姊姊的機會，家屬悲傷情緒難免，還請見諒，希望姊姊的遺愛，還有她的美好，永存於社會與每個人的心中，再次深深一鞠躬答謝大家。」

金門爐頭廠

Golden Gate Restaurant Equipment Co.

金門是您的事業通往成功之門！

金門爐頭廠專製造各種中式爐頭，抽油煙罩，精美布非棧，各種不銹鋼廚具

本廠具有十多年經驗 手工精細，交貨快捷，以及提供一切餐館設備修理及安裝服務，一切工程及產品保證通過政府及衛生局檢驗

★ 抽油煙機 ★ 冷凍房 ★ 布非棧 ★ 抓碼機 ★ 安裝服務 ★ 修理服務
★ 中式爐頭 ★ 油爐 ★ 洗碗機 ★ 燒臘爐 ★ 零件配套 ★ 專門店製造不銹鋼餐具

www.goldengaterequipment.com
E-mail:Goldengateman@gmail.com

9330 Summerbell Lane, Houston, Texas 77074
Tel:(713)228-2155
Fax:(713)228-2156

那一抹最經典的藍 雅典表推出限量版萬年歷腕表

Ulysse Nardin 雅典表于1996年推出的《萬年歷腕表》震驚全球、舉世矚目。一直以來，其標誌性的原創特徵，以及隨後推出的多個版本，都已經成為收藏家的寵愛。

雅典表的《GMT ± 萬年歷腕表》是品牌首個另類的革命性發明；至今，依然是第一枚可以利用單一表冠作日歷前後調校的萬年歷腕表。2014年，雅典表特別為其專賣店推出一款萬年歷腕表。此款萬年歷腕表擁有一個考究的藍色表面并搭載 UN-32 機芯，是雅典表最具吸引力的腕表之一，而且是有史以來設計最精湛的萬年歷腕表。

雅典表專賣店限量版萬年歷腕表技術資料



型號:329-10/93-B-Q
限量:250枚
機芯:UN-32機芯,34顆寶石
動力儲存:約48小時
上鍊方式:自動上鍊機芯,榮獲瑞士官方天文臺認證(C.O.S.C.)
功能:萬年歷功能,單一表冠調校所有功能;中央位置第二時區時間顯示,專利時針快調裝置;第3支指針指示原居地時間;專利雙窗口大日期顯示
表殼:鉑金材質
尺寸:43毫米
表面:藍色
防水:30米
表鏡:防眩抗磨損藍寶石水晶玻璃
表背:抗磨損藍寶石水晶玻璃
表冠:防水表冠
表帶:鱷魚皮質皮革帶配折疊扣

條紋——紳士的風尚！OMEGA 海馬 Aqua Terra 腕表

2014-12-17 來源:時尚網

一個多世紀的光輝傳奇鑄就了歐米茄獨特的品牌基因，亦賦予這個瑞士知名制表品牌銳意创新的膽魄與爐火純青的制表技藝。2014年的巴塞爾鐘錶珠寶展上，歐米茄推出全新海馬系列 Aqua Terra 150 米“至臻同軸”腕表，將“至臻同軸機芯”融入雅致內斂的設計，成就經典之作。

雅典風格 極簡時尚

芯凝聚出的腕表靈魂，設計則第一時間傳遞著腕表的性格與韵律。作為豪華游艇和輪船甲板的首選材質，稀有且擁有優美紋理的柚木正是海洋（Aqua）與陸地（Terra）的完美聯結。歐米茄賦予 Aqua Terra 腕表表盤以“柚木概念”，絲絲紋路在表盤無限垂直延展，成為這一系列極具辨識度的設計。

內斂仍微露鋒芒，變化卻不失穩健，Aqua Terra 系列腕表熟稔運用紅金、黃金、精鋼、皮革等材質進行搭配，中性和黑色的色調則營造出迷人的視覺效果，盡顯當今風靡世界的商務腕表風尚。腕表防水深度達到150米，既秉承歐米茄海馬系列的海洋傳統，也適用於日常佩戴或出席各類商業場合。

同軸杰作 防磁先驅

Qua Terra 腕表家族不僅外觀出眾奪目，還搭載了諸多歐米茄的先鋒創新技術。2013年，歐米茄發布了世界首款真正意義上的防磁機芯，由此解決了一個困擾了鐘表界數個世紀的難題，磁場對腕表性能的影響。今年年初，歐米茄將這一創新防磁技術進一步應用於海馬系列 Aqua Terra“至臻同軸”腕表。搭載于全新 Aqua Terra 系列腕表心臟位置的8500“至臻同軸機芯”，能抵抗超過15000高斯強磁場的幹擾。這一升級版機芯的擺輪組件採用了名為Nivagausssw的防磁材質，同軸擒縱盤中的精鋼材質由非磁性材料所代替，減震器中的減震簧亦由非晶態金屬制成。

運轉于海馬系列 Aqua Terra 腕表心臟位置的“至臻同軸機芯”為其帶來持久的可靠性能和超凡精準的走時表現。

親親寶貝

Daily News

名人故事

楊振寧：我要比洋人強

楊振寧，出生于安徽省合肥縣（今肥西縣），著名美籍華裔科學家、諾貝爾物理學獎獲得者。其于1954年提出的規範場理論，于70年代發展為統合與了解基本粒子強、弱、電磁等三種相互作用力的基礎；1957年由于與李政道提出的“弱相互作用中宇稱不守恆”觀念被實驗證明而共同獲得諾貝爾物理學獎；此外曾在統計物理、凝聚態物理、量子場論、數學物理等領域做出多項貢獻。

路口衝出一輛人力車，拐彎的時候因車速太快，差點撞到前面那棵梧桐樹上，于是車夫手向後傾斜用力將車停了下來。

“快，快，他媽的！”車上的洋人破口大罵。那車夫骨瘦如柴，浸透汗水的單衣印着凸出的脊骨，他已累得上氣不接下氣了。在車夫正在調正車前行的方向時，洋人又罵起來，用黑色的皮鞋蹬着車夫的脊骨。車夫強忍住劇烈的疼痛，起步前行，那洋人又罵罵咧咧：“病夫，病夫，東亞病夫！”

小振寧在那棵梧桐樹下，見到了這一幕。起先他呆呆地站在那兒，為這車夫的委屈而不平，又為車夫受到侮辱而難過。頃刻，他把目光轉向了洋人，充滿了恨，隨手撿起一塊磚頭，便盡全身力氣狠狠地向洋人投去，可是車已經走遠了。

小振寧的臉上布滿了陰雲。

“為什麼洋人要用皮鞋蹬中國人的脊骨，為什麼洋人要罵中國人是‘東亞病夫’？”小振寧帶著憤怒的疑問，疾步往回家的路上走，他想把媽媽那裏得到解答。

小振寧快到清華園大門時，又見到了一幕。一個向僕着背的盲人乞丐，身穿落葉一樣串綴而成的單衣，一手托着破碗，一手拿着細長的竹棍在地上敲敲點點探路，十分緩慢地走着。幾個侍衛的洋人耀武揚威地迎面走來，快要接近盲人時，他們見盲人搖搖晃晃地走着而沒有讓路。侍衛的洋人不由分說，用棍上的刺刀挑飛盲人的竹棍，就在盲人彎腰伸手去撿竹棍時，洋人的鐵蹄早已重重地踏在盲人手上了。那盲人痛得直叫，洋人卻哈哈大笑，大搖大擺地走了。這時，小振寧向盲人跑去，慢慢扶起他，又拾起竹棍遞到他的手上。“窮人為什麼沒有飯吃，還要受洋人的欺侮？”小振寧心中又生起了疑問。

小振寧回到家裏，把在街上見到的情景



主要成就



楊振寧對物理學的貢獻範圍很廣，包括粒子物理學、統計力學和凝聚態物理學等。

除了同李政道一起發現宇稱不守恆之外，楊振寧還率先與米爾斯（R.L.Mills）提出了“楊－米爾斯方程”，與巴克斯特（R.Baxter）創立了“楊振寧－巴克斯特方程”。

宇稱不守恆理論：他與李政道提出基礎粒子間的弱核力并没有鏡像對稱的特性，違反了當時物理家的認知。該理論後得吳健雄的實驗驗證。

楊－米爾斯方程：他與羅拔·米爾斯（Robert Mills）提出的理論，是粒子物理學的標準模型的基礎理論。對理論結構和唯象分析他都有多方面的貢獻。他的工作有特殊的風格：獨立性與創建性強，眼光深遠。

美國鮑爾獎授予楊振寧時的頒獎詞說楊－米爾斯方程和牛頓、麥克斯韋及愛因斯坦的工作相提并論，必將對未來有着足堪比擬的影響。

楊－巴克斯特方程具有基本的數學結構，而且隨着時間的推進也慢慢在物理方面顯示出深層的意義。1990年菲爾茲獎頒給了四位數學家，其中就有三位和楊－巴克斯特方程有關。

普林斯頓高等研究院著名理論物理學家戴森（F.Dyson）在楊振寧榮休晚宴上的講話，認為楊振寧是繼愛因斯坦和狄拉克之後，二十世紀物理學的卓越的設計師。

美國物理學家、諾貝爾獎獲得者賽格瑞（E.Segre）推崇楊振寧是“全世界幾十年來可以算為全才的三個理論物理學家之一”。

2016年4月最新移民排期

A表為最終綠卡排期表， B 表為綠卡遞交排期表。

(一)職業移民排期
中國大陸出生的申請人：

A表
第一優先：有名額,第一優先為傑出人才、優秀研究人員和教授、跨國公司主管等

第二優先：2012年09月01日,第二優先為擁有碩士或碩士以上高學位人士或特殊人才等

第三優先：2013年08月15日,第三優先為有技能工人、專業人士和其它工人

其他無技能勞工: 2007年03月01日。

第五優先：2014年02月01日，第五優先為投資移民
除中國大陸、印度、墨西哥和菲律賓之外的世界其他地區的排期為：

第一優先：有名額
第二優先：有名額

第三優先：2016年02月15日

其他無技能勞工: 2016年02月15日

B表

第一優先：有名額,第一優先為傑出人才、優秀研究人員和教授、跨國公司主管等

第二優先：2013年06月01日,第二優先為擁有碩士或碩士以上高學位人士或特殊人才等

第三優先：2015年05月01日,第三優先為有技能工人、專業人士和其它工人

其他無技能勞工: 2007年08月01日

第五優先：2015年5月1日，第五優先為投資移民

除中國大陸、印度、墨西哥和菲律賓之外的世界其他地區的排期為：

第一優先：有名額
第二優先：有名額

第三優先：有名額

其他無技能勞工: 有名額
(二)親屬移民排期

A表

第一優先：全世界(包括台灣、香港)2008年09月22日中國大陸2008年09月22日

第二A優先：全世界(包括台灣、香港)2014年10月22日中國大陸2014年10月22日

第二B優先：全世界(包括台灣、香港)2009年06月15日中國大陸2009年06月15日

第三優先 全世界(包括台灣、香港)2004年11月22日中國大陸2004年11月22日

第四優先：全世界(包括台灣、香港)2003年07月22日中國大陸2003年07月22日

B表

第一優先：全世界(包括台灣、香港)2009年10月01日中國大陸2009年10月01日

第二A優先：全世界(包括台灣、香港)2015年06月15日中國大陸2015年06月15日

第二B優先：全世界(包括台灣、香港)2010年12月15日中國大陸2010年12月15日

第三優先 全世界(包括台灣、香港)2005年08月01日中國大陸2005年08月01日

第四優先：全世界(包括台灣、香港)2004年05月01日中國大陸2004年05月01日

注：第一優先為美國公民之21歲以上未婚子女

第二A優先為美國永久居民之配偶與21歲以下未婚子女

第二B優先為美國永久居民之21歲以上未婚子女

第三優先為美國公民之已婚子女

第四優先為美國公民之兄弟姐妹最新移民消息

1. 移民局2月11日表示，針對三月份職業移民I-485的遞交，將不使用B表，即“遞交日”排期表，而使用A表，“決定日”排期表。目前第二優先先到2012年8月1日，第三優

先排到2013年6月1日。只有優先日期早於這兩個日期的申請人，才可遞交I-485。

2. 美國最高法院今年1月19日宣佈，正式受理奧巴馬總統通過行政法案推行移民改革的案件，其判決結果將影響到全美近500萬非法移民的身份問題。

奧巴馬總統於2014年11月20日晚發表講話，正式宣布通過行政命令展開移民改革，將有超過500萬非法移民受益。其內容主要包括以下三條：1、加強邊境管理，打擊非法入境，加速遣返有犯罪記錄的非法移民。

2、加快和簡化高科技人士和企業家的移民程序。3、解決當前非法移民的問題。並承諾在短期內，將會推出兩個延遲遞解出境計劃。1.符合以下要求的父母：孩子是美國公民或合法永久居民；在美國境內居住滿5年；正式登記且無犯罪記錄。2.符合條件的孩子：入境日期將從2007年6月15日推遲到2010年1月1日。

該計劃一經頒布，便引發強烈反響。包括德薩斯州在內的26個州指責奧巴馬總統繞過美國國會，大赦非法移民，並向德州地方法院起訴政府，要求暫停該移民法案，該訴求得到地方法院法官的支持。聯邦第五巡迴上訴法院於2015年11月裁定維持下級法院的判決。最高法院將於今年4月就該案進行辯論。6月底之前作出裁決。

3. 根據12月18日通過的綜合撥款法案(omnibus appropriations bill)，L-1和H-1B申請的附加申請費將大幅漲價。漲價只針對50個僱員以上並有超過一半的僱員是H-1B、L-1A或者L-1B的非移民簽證身份的公司的公司。L-1申請的附加費將從\$2,250漲到\$4,500，H-1B申請將從\$2,000漲到\$4,000。

4. 2015年10月份的移民排期，但不負衆望的大幅前進，還首次出現雙表排期。申請人可以按照較快的排期表(Dates for Filing Applications)遞

交I-485調整身份的申請，等到較慢的排期表(Ap-plication Final Ac-tion Dates)排到取得綠卡。根據AC21條款，在遞交I-485申請後，符合條件的申請人和配偶以及21歲以下的孩子都可以取得工卡和回美證，雙表排期的出現大大增加了申請人及其家人的便利，是非常利好的消息。

5. EB-5移民投資金額很可能會大幅提高。參議院正在進行EB-5法案的重整工作。新提案呼籲對EB-5投資移民的核心內容進行改革。改革措施包括：五十萬投資移民類別將漲至八十萬，一百萬投資移民類別將漲至一百二十萬。

此移民專欄是鄒施律師為宣傳移民法律知識而作，並非針對個案，不可作為個案申請的法律依據。請親個人具體情況諮詢專業律師。

鄒施律師是蘇力&鄒施律師事務所的主任律師。鄒施律師的移民專欄在

美南新聞，世界日報和美中信使報每星期六連載。鄒施律師主講的移民路路通節目每個月的第一和第四個星期一下午5:30(11-1月下午5點)在電台調頻AM1050時代華語廣播電台播出。提供最新的移民資訊並現場解答聽眾問題。鄒施律師同時還擔任美南國際電視台法律節目的嘉賓主持和法律顧問。蘇力&鄒施律師事務所精辦移民、包括傑出人才、國家利益豁免、技術移民、各類簽證，身份轉換、親屬移民、公民入籍等。同時受理商業法律、



鄒施律師

包括公司成立、商業租約、生意買賣、委託書。取消罰單，公證認證、翻譯，遺囑等業務。蘇力&鄒施律師事務所位於百利大道旁，惠康超市廣場內。地址是9188 Bellaire Blvd. Suite E Houston TX 77036 聯繫電話是：713-779-4416，傳真713-583-9749。網址: http://solisyanlaw.com/ 电子邮箱: yanni@solisyanlaw.com 週一至週五:9:00AM-5:00PM, 週六:10:00AM-1:00PM。

鄒施律師最新一期的電視節目可在該鏈接中收看
<https://www.youtube.com/watch?v=etaT1HX7OI>

<https://www.youtube.com/watch?v=dMCVQBTDFdY>

<https://www.youtube.com/watch?v=cj9bUIEuSOk>

眼部護理的七大誤區

一般肌膚在25歲以後開始走下坡，這是自然的衰退，但是在25歲前保養可以防患未然，讓肌膚的狀況減少許多。眼霜對絕大部分人來說，都是必須的，不能簡單根據年齡判斷是否需要使用眼部護理產品，而要根據膚質、氣候、環境等情況來決定是否使用及使用何種眼部護理產品。

誤區2、面霜可以代表眼霜
用普通營養霜代替眼霜是絕對不可以的有些人認為眼霜和面霜是一回事。眼霜大了不但是更細膩、高級一點，且價格昂貴。她們認為用質量可靠的面霜完全可以代替眼霜，因此常常將營養霜當作眼霜塗抹於眼部週圍。其實這樣是非常不科學的!

誤區3、眼部護理用品用量越多效果越好
眼部皮膚極薄，用得太多不但不能吸收，相反更會變成眼部皮膚的負擔，加速眼部肌膚的衰老。

誤區4、祇在晚上睡覺前使用眼部護理產品
眼部護理用品的用法和面部保養品一樣，應該早晚都用，而不應該想起來就用，想不起來就不用。

誤區5、眼部護理產品能根治魚尾紋
在當今醫學美容領域，暗瘡、黑斑、皺紋的醫治被稱為三大難題。對於眼部皺紋、眼袋和黑眼圈來說，使用眼部護理

品其實相當於「亡羊補牢」，僅僅可以防止眼部加速老化。因此，聰明的女人應該防範於未然，在沒有皺紋時就使用眼霜。

誤區6、眼部護理品祇有眼霜一種
隨著化妝品的細化和專業化，當今眼部護理用品已是形形色色，多種多樣。更針對不同的眼部問題，不同的年齡和個人情況而設計，其它化妝品一樣豐富。所以，要根據自己的眼部問題和季節環境等購買。

誤區7、眼霜祇用於眼尾處
面部最早出現的皺紋是眼角的魚尾紋，所以人們常常用眼霜在眼角做與皺紋垂直的按摩。這無疑是對的，但面部最早皺褶的區域並非是眼角，而是眼周下方，其次是上眼皮。所以最先出現黑眼圈和眼袋，再出現下垂。這個區域衰老沒有魚尾紋顯眼，卻更加脆弱，會因為細小的積累而突然出現很顯眼的衰老的外觀，一定要防微杜漸。

友情提醒：掌握正確的眼部按摩方法，讓眼部肌膚緊實
掌握正確的眼部按摩方法
步驟1：把中指及無名指輕放於上眼皮處，輕輕由鼻子部位滑至太陽穴，揉按太陽穴，共做三次。

步驟2：重複以上步驟，再以拉的方式做兩次，然後將中指及無名指換到下眼皮，重複動作，共做兩次。

步驟3：利用眼霜，點於眼部四週，重複所有步驟的動作，改以按摩的方法做三次即可。



導語：枸杞泡開水竟然可以狂減34斤，也許你會感覺非常驚訝，但不妨來看下具體情況。

天氣開始進入炎熱期，而我因為拒絕所有的冷飲，又不敢亂服減肥藥物，所以開始用枸杞子泡白水喝。巧的是，枸杞子這東西不僅下火明目，多吃幾杯竟使得我的便秘不治而愈。於是我又養成了新的習慣，每天吃三餐後即用枸杞泡白水一杯。每杯水用的枸杞以鋪滿杯底的1倍計算。如果我攝入的热量過多，一喝完那杯水我就會往廁所跑。很自然，我的體重又輕了。堅持不懈減肥成功，說出來真到現在還有很多人不信，就靠著這種方法加上堅持不懈，在一年後，我的體重掉到了106斤，沒吃減肥藥，也沒做什麼特別的運動，更沒有去醫院吸脂，我就是瘦了！「能站著絕不坐下，能坐下絕不躺下，能走路就不乘車，能走樓梯就不乘電梯！」

瘦身經驗分享
1、下定決心，建立信心 減肥是件需要意志力的事情，良好的信心可說是減肥成功的關鍵，相信我，除非一些病理原因，這個世界上沒有減不下去的人，祇要你有信心！

陽光下的靚麗就要毫不隱晦！春夏除了是展示衣櫥的大好時刻，你的髮型也要異彩紛呈。這一次，請中長髮的女生看過來！不過是一絕妙小巧思，就能讓髮型每天都隨心而變。

早上來不及整理髮型，用粉嫩的花朵髮帶就能挽救尷尬、隨意的凌亂感看上去特別浪漫。

在頭頂紮好馬尾後，將頭髮分成大小不等的兩股，下面頭髮較多的部分編成髮結固定，再將上面的頭髮向內包裹住髮髻並用黑髮卡固定。最後用手將頭髮順著髮髻撥開與靠近頭皮的頭髮銜接。

把高高紮起的馬尾平均分成四股，分別向外捲出空心並固定在髮結上，最後用手將發卷撥開，填補之間的空隙。從頭頂看就形成花瓣狀的可愛丸子頭。

這是生活中最常用的髮型，用發卷或電棒將發尾朝不同的方向卷，就能營造出最自然的效果髮型，特別適合這樣的焦糖髮色。

與通順版公主頭不同的地方在於，頭頂刻意用手向上抓出弧度，而且收攏得比較凌亂，這樣不僅能夠修飾頭型，還可以增加時尚度。

看上去超複雜？其實不過是麻花辮玩出的新花招，將頭髮分成四股後，每一股再分成四份編麻花辮，最後用黑色小髮夾都向同側固定在一起，注意編麻花辮時不要太緊，鬆鬆的才時尚。

成功甩掉34斤肉 枸杞泡水秘方



2、控制飲食，絕不吃糖。管住自己的嘴巴。建議在吃東西前先背誦食物成分，比如西蘭花，那是植物纖維，對健康很有好處且不會長脂肪，但注意一定要清蒸了吃，連「上湯」都可以！因為那些營養豐富的湯裡有著無數的油和糖分。

3、牢記4句運動口訣。能站著絕不坐下，能坐下絕不躺下，能走路就不乘車，能走樓梯就不乘電梯！

4、每天祇喝枸杞子泡水或者白水。每天用枸杞子泡白水，能清熱解毒生津明目，不僅保健而且絕對能夠夠減掉油脂。

獲UCI世界一級職業單車隊垂青



張敬樂(左)轉戰歐洲車壇，哥哥張敬煥點綴。(郭正謙攝)

香港文匯報訊(記者 郭正謙)香港單車界再有新突破，港隊成員張敬樂獲得UCI(世界單車聯盟)世界一級職業隊 ORICA GreenEDGE(綠刃車隊)垂青，將轉戰歐洲職業車壇，這名年僅25歲的本土車手不僅希望藉此備戰奧運，更希望留在歐洲長遠發展，並將目標訂在明年挑戰世界車壇最高榮譽的環法單車大賽。

張敬樂坦言有夢

能夠加入世界一級車隊參戰最高水平的歐洲車壇，張敬樂坦言有夢想成真的感覺：“我在2月14日收到這個消息，對我而言是最好的人情節禮物，完全無猶疑就立即答應了，這是非常難得的機會，比我贏得任何比賽都更開心。”

幾年前完成環韓賽後，亦將有車隊向張敬樂招手，不過當時由於太年輕，經驗未足而沒能成行。時至今日張敬樂認為這是衝出香港的最好時機，“25歲的心肺功能相對穩定，自己又剛於亞錦賽有好成績取得三金，這難得的機會來得正好。”

離開合作多年的團隊和隊友，去到一個完全陌生的地方打拚，張敬樂表示心中只有興奮：“我不擔心適應問題，有新嘗試、新挑戰，我感到期待，我知無論比賽或訓練都會很艱辛，開始時與車隊隊友會有差距，自己需要穩定情緒慢慢適應，預期一至兩個月後可以跟上進度。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

里約奧運仍是重中之重

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂與綠刃車隊簽約至2017年12月，不過並不意味著他會因此放棄港隊比賽，張敬樂仍會根據教練沈金康的安排參與港隊賽事，其中今年的巴西奧運更是重中之重，“現時最大的目標當然是為奧運作好準備，不過，自己亦會視訓練發展為長遠目標，最理想明年可以夠資格參加環法單車賽，這亦是每個單車運動員的梦想。”

張敬樂3月21日將出發到歐洲與車隊匯合，之後會參加一個為期十數日的訓練營，接著就會到西班牙及英國比賽，除希望提升自己外，張敬樂更希望自己可以成為先驅，將歐洲的單車文化及訓練技術帶回香港：“以歐洲比賽的難度，自己能在頂級賽事中找到生存空間已經很開心，更希望可以將自己在歐洲所得帶回香港，影響香港的單車文化。”

而港隊教練沈金康亦有信心張敬樂可以在歐洲踩出未來：“張敬樂具備了一個一流公路車手的應有條件，耐性好意志堅，尤其擅長山路，黃金寶能夠完成的他都能够完成，在亞錦賽後對我更有信心。”

張敬樂夢想成真，加盟世界一級職業單車隊



張敬樂在亞錦賽奪得三金。

張敬樂在亞錦賽奪得三金。

張敬樂在亞錦賽奪得三金。

張敬樂在亞錦賽奪得三金。

張敬樂在亞錦賽奪得三金。



美南报业电视传媒集团

SOUTHERN NEWS GROUP

SOUTHERN CHINESE DAILY NEWS

休斯顿地区最具影响力的中文媒体

报纸 • 黄页 • 电视 • 印刷设计 • 际贸易中心

报纸 ● 黄页 ● 电视 ● 印刷设计 ● 际贸易中心

美南新聞日報

三十六年来与休斯顿侨社一起成长



美南报业电视传媒集团

WWW.SCDAILY.COM 281-498-4310
11122 BELLAIRE BLVD. HOUSTON, TX 77072



2016年美南地區最具影響力的各種行業

