

恆信貸款
Trinity Funding, Inc.
NMLS #301604 www.trinfund.com

• 房屋貸款 • 舊款重貸
• 利息低廉 • 經驗豐富

Peter Ma
請電：馬先生

6918 Corporate #A6, Houston, TX 77036
Tel: (713) 961-3900 • Fax: (713) 961-9099

AMCAP
MORTGAGE, LTD.
your true partner
AmCap貸款公司華人代表
通國語，英語，上海話
NMLS# 1453448,
Direct# 346-213-8992
(歡迎來電詢問)
cshi@myamcap.com
AmCap Mortgage, Ltd,
Company NMLS# 129122,
9999 Bellaire Boulevard, Suite #700(恆豐銀行大樓)

史純一
Chunyi Shi

美南副刊
SOUTHERN CHINESE DAILY NEWS
美南新聞報業電視傳媒集團
SOUTHERN NEWS GROUP

2016年8月2日 星期二
Tuesday, August 2, 2016

報業 電視 移動傳媒
全美最大亞裔獨立多媒體集團
The Largest Asian Independent Multi-Media Group in USA Newspaper

美南新聞日報 · 華府新聞日報 · 達拉斯日報

PRST STD US POSTAGE PAID ALIFE, TX PERMIT #16
美國政府指定刊登法律性質廣告有效刊物

美南日報 Southern Chinese Daily News www.scdaily.com

美南國際電視網 Southern Television www.ihouston.com

休士頓黃頁 Houston Chinese Yellow Pages www.houcp.com

美南印刷廠 U.S.A. Printing

休士頓旅遊指南 Houston Travel Guide

美南國際貿易中心 International Trade Center www.ichouston.org

美南新聞網站 S.C.D.N. www.scdaily.com

走進美國網站 CheerinUS www.cheerinus.com

isingtec
愛家精品家電館 新到貨
特價酬賓大優惠
零利率分期付款 最高可享48期

Microphone WMV-103 \$79.99

Real Leather Sofa 4084 \$1799.31

Alf Italia Siena bed frame \$831

Marble table T-8005 \$531

KOK Audio AS-208 \$149.99

Dolce Sogno Aversa \$549.31

Tempur-Pedic Cloud Prima \$1199.31

5% OFF coupon
憑本期報紙或本優惠券到本店購買指定物品即可獲得5%折扣優惠
電話: 281-344-2000
地址: 10839 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

Now Hiring: Sales Associate can speak English, Chinese and/or Vietnamese

RL Building Supply Corp.

公司專營：
精品磁磚、馬賽克、石材外牆、石英石檯面、櫥櫃等裝修材料，高級瓷磚、花崗石、複合木地板、鐵門、木門、浴室玻璃門、洗手盆等

正冠建築材料有限公司
避免層層轉包、品質有保障、打造貴族式生活夢想，締造完美經典的藝術空間、建材與旗艦、引領市場未來

■ 工廠直營店 ■ 品種最多
■ 價格最平 ■ 免費估價

戰略合作夥伴：
冠軍地產、美國兄弟建築公司

美好居家生活 從正冠開始

E-mail: rlbuildingsupplytx@gmail.com / rlbuildingsupply@gmail.com
Tel: 713 - 671 - 0378 Fax: 713 671 0398 8615 North Loop E, Houston, TX 77029
Tel: 510 - 623 - 1037 Fax: 510 - 623 - 1047 4225 Christy at Fremont, CA 94538

AAA 餐桌椅批發
FURNITURE WHOLESALE

Tel: (713) 777-5888 Website: www.aaafurnitureusa.com
10300 Westpark Drive, Houston, TX 77042

★ 各式鐵木餐館桌椅、面、沙發
★ 以舊換新，省錢省力
★ 舊椅換新墊，一天完工

★ 本地免運費（一次購買\$3000以上）
★ 價錢最低，品質最優，服務最好
★ 8萬呎倉庫，大量現貨供應

工廠直接批發

#525 #527 #537 #514 #510 #305A
#315 #312 #316 #310 #309 #88S
#23 #411 #66A #DRB

Ling's Restaurant
1463 LOCATION 正宗粵菜、生猛海鮮

期間將推出多款超值套餐，詳情及預訂歡迎來電查詢

\$58 家庭套餐
清蒸游水魚
薑蔥龍蝦
瑤柱貴妃雞(半只)
蒜蓉時菜

\$68 超值套餐
海鮮豆腐湯
瑤柱貴妃雞(半只)
薑蔥龍蝦
蒜蓉炒時菜
金玉脆皮豆腐
椒鹽龍利

\$138 海鮮套餐
菲皇瑤柱湯
薑蔥雙龍蝦
秘制紫蘇雞
黑椒牛仔骨
清蒸吳郭魚
蠔油白菜仔
花開富貴蝦
尖椒魷魚

\$138 超值8人餐
雞絲魚肚湯
薑蔥雙龍蝦
椒鹽排骨
瑤柱貴妃雞
海鮮豆腐煲
酸菜鮮魷
清蒸游水魚
魚香四季豆

地址: 4603 FM1463 Katy TX 77494 电话: 281-394-9338

賀休士頓體操學院專注體操教學逾30周年! 休士頓體操學院由曾任3次奧運體操主教練的名師Kevin Mazeika一手擘劃
休士頓體操學院擁有頂尖一流師資

男子體操隊選拔賽日期時間:
8月20日星期六和8月21日星期日
中午12:00-2:00pm 所有級別體操運動員
下午2:00-4:00pm 沒有任何體操經驗的運動員

歡迎鄭賀楠擔任男子體操隊主教練
其個人主要成就:
1991: 榮獲遼寧青少年體操賽金牌;
日本京都體操錦標賽全能、自由操、吊環等項冠軍
1997: 榮獲中國運動健將殊榮

體操教學主要成就:
中國全國體操錦標賽銀牌
新加坡體操錦標賽2枚金牌
美國: 2014指導學生有72個榮獲前三名
2015指導學生高達121個榮獲前三名

联系方式: 5804 South Rice Avenue | Houston, Texas 77081 | 713-668-6001 | HoustonGymnastics.com

夏日火辣優惠
獲享高達 **1.00%** 年利率

符合以下條件可獲享特別年利率優惠:
• 開設13個月定存帳戶並存入相應的最低存款
• 及開設國泰超值支票帳戶^{2,3} (優惠期內豁免最低存款要求)

開戶金額	13個月
\$38,000 - \$99,999	0.90% 年利率
\$100,000 +	1.00% 年利率

優惠期: 2016年7月11日至9月23日止

CATHAY BANK
1-800-9CATHAY
1-800-922-8429
www.cathaybank.com

休士頓分行: 9440 Bellaire Blvd. - Ste. 118, Houston, TX 77036
電話: (713) 278-9599

布蘭諾分行: 4100 Legacy Dr. - Ste #403, Plano, TX 75024
電話: (972) 618-2000

請親臨就近分行查詢開戶!

1. 優惠利率(Annual Percentage Yield - APY)適用於在優惠期內開立並符合上述年期的個人或商業定存帳戶。開戶金額不可轉帳自現有的國泰銀行帳戶。於優惠期內續期的存款，只需存入最少\$10,000新資金進該續期的存款，可獲享優惠利率。上述的年利率自2016年7月11日起生效。國泰銀行保留更改利率權利。獲享優惠利率，定存帳戶的最低結餘須為上述所定的開戶金額。提前取款將會或可能會被收取罰款。費用會影響帳戶收益。2. 僅限個人客戶開設國泰超值支票帳戶。開立國泰超值支票帳戶最低存款為\$2,000 (優惠期內獲得豁免)。若每日最低結餘未達\$2,000或綜合其他存款帳戶的總結餘未達\$10,000，需支付\$15維持月費。國泰超值支票帳戶為活期利率帳戶，隨存隨調，開戶後利率可變動，恕不另行通知。最低存款金額\$2,000的年利率為0.10%，其他存款金額：\$2,000至\$99,999.99為0.10%年利率，\$10,000至\$24,999.99為0.10%年利率，\$25,000至\$99,999.99為0.15%年利率，\$100,000或以上為0.20%年利率。年利率自2016年6月7日起生效，或可更改。費用可能影響帳戶收益。3. 如客戶已擁有國泰超值支票帳戶，只需要開設合資格定存帳戶，即可獲享特惠利率。國泰銀行保留隨時終止此優惠的權利。

Member FDIC



IQ VIET MY

The Professional Tutoring Center

IQ TUTORING CENTER

課後安親班

位於中國城精華商圈，國泰銀行二樓 Email: iqtutoring2010@gmail.com

安親班特色: 小班制, 每班僅收8名學生, 提供免費專車到校接送服務。

服務項目: 協助學生完成功課, 提升學生程度展開進階課程。






報名 (281)908-1212
專線: (832)387-0762

課輔時間: 週一至週五, 下午3點至晚上8點。
週六: 9點至下午2點。(週六課程免費, 不需另外繳費)

招生對象: 學前班-高中12年級學生
(pre-k to 12th grade)

教學內容: Reading, Algebra, Geometry and Physics。

週六特別開設SAT班及一對一個人家教班

地址: 9440 Bellaire Blvd suite 200 Houston TX 77036 (國泰銀行二樓)
地址: 12000 Bellaire Blvd Suite 160 Houston TX 77072 (近Kirkwood)



距離里約奧運開幕尚有幾日，肩負首金重任的中國舉重隊突然臨陣換將：首金大熱、女子48公斤級湘籍運動員侯志慧意外被替換，代替她的是女子75公斤級安徽籍選手孟蘇平。

根據首日賽程，中國代表團共有4個衝金點，按時間順序是：易思玲、杜麗參加的女子10米氣步槍比賽，許安琪、孫玉潔參加的女子重劍個人比賽，侯志慧參加的女子舉重48公斤級比賽及孫楊參加的男子400米自由泳比賽。但巴西當地時間31日，中國軍團突然傳出舉重隊臨陣換將的消息。湖南省體育局副局長熊倪在接受《湖南日報》查詢時確認了這一消息，他說：“直接原因是俄羅斯舉重隊被禁賽，本屆奧運會女子舉重的大級別項目競爭力下降，中國舉重隊相應對參賽項目進行了調整。其次是侯志慧目前有一定傷病，參賽也存在一定風險。”

熊倪表示：“我們為侯志慧感到十分遺憾，奧運會是四年一屆的體育盛會，參賽機會難得，但國家舉重隊肯定有他們的綜合考量，我們理解。”而中國舉重隊領隊李浩在接受新浪體育訪問時則表示：“如果一個運動員因為傷病原因影響比賽，情況比較特殊，經過國家奧委會申請，還是可以換人的。比如現在侯志慧被孟蘇平替換，就是因為侯志慧的傷病，我們提出了換人申請。”

不過，被問及傷病狀況時，侯志慧透露自己的膝蓋在蕪湖集訓時受傷，帶來一些小困擾。但她欲言又止：“真的不想提，我們換下一話題。”

國際舉聯於北京時間30日宣佈，禁止俄羅斯舉重隊參加里約奧運會。俄羅斯舉重隊在大級別上實力雄厚，因此他們的禁賽一下子改變了本屆奧運舉重項目的競爭格局。據了解，在國際舉聯對俄羅斯舉重隊禁賽後，中國舉重隊立刻開會商討，最終決定將女子舉重小級別的48公斤級調整為大級別的75公斤級，以增強奪金的把握，而侯志慧則無奈被替換。

孟蘇平曾兩奪女子75公斤級世錦賽亞軍，在今年的全國奧運選拔賽上，她輕鬆拿下這個級別的冠軍，並在挺舉中舉起190公斤的佳績，距世界紀錄僅3公斤之差。

■記者 陳曉莉

首日衝金點四變三 孫楊最有把握

中國舉重隊臨陣換將，令中國奧運軍團首日4個爭金點縮減至3個。

根據首日賽程，中國軍團原本共有四個爭金點，順序是易思玲、杜麗參加的女子10米氣步槍比賽，許安琪、孫玉潔參加的女子重劍個人比賽，侯志慧參加的女子舉重48公斤級比賽及孫楊參加的男子400米自由泳比賽。

射擊項目偶然性大，對易思玲、杜麗來講是有希望無把握。女

子重劍，許安琪世界排名第一，孫玉潔是上屆奧運會該項目銅牌得主，二人均具爭金實力，但缺少十足的把握。舉重比賽，是中國隊在首日最有把握奪金的項目。現年19歲的侯志慧於去年的青運會上以210公斤的成績獲得女子48公斤級冠軍，這個成績也是國際舉聯2015年的最佳成績。今年4月的奧運選拔賽，她以210公斤的成績力壓師姐譚亞亞和世錦賽冠軍蔣惠花獲得女子48公斤級冠軍，一躍成為該級別的奧運參賽第一人選。但由於換人，中國隊放棄了爭奪這枚金牌的機會。

如果不能在射擊及重劍項目奪金，那麼中國軍團的首金便只能寄希望孫楊的男子400米自由泳了。孫楊是上屆奧運會男子400米自由泳金牌得主，也是2013年和2015年世錦賽男子400米自由泳的冠軍，在這個項目上，他或許比1,500米自由泳更有把握。

■記者 陳曉莉



■孫楊（左）在里約泳池訓練。——新華社

中國首金熱項 臨陣換將

俄舉重隊遭禁賽
改里奧競爭格局



■孟蘇平替換侯志慧出戰里奧。——資料圖片

港乒無畏“妮姐” 踏里奧征途

香港文匯報訊（記者 潘志南）颱風“妮姐”逐漸逼近香港，但並未嚇退香港奧運代表。1日晚，港乒及港協義務秘書長王敏超如期啟程赴里約。

1日中午，以嘉賓身份出席樂視體育香港開台禮的王敏超在談及目前里奧問題多時指出：“（港團部）在里奧選手村的先頭部隊，已和未出發的代表團成員進行協調，目前當地氣溫比預期低，所以保暖衣服已由後勤部隊帶到當地。暫時港奧運隊問題不大。”

談到里奧選手村出現的問題，他認為主要是冷氣、廁所沖廁、床鋪等問題，他認為如果提前一個月先行運作，情況就不會這麼糟。

另外，LeSports HK 體育1日正式開台。這一全新平台動用二千萬港元打造，包括24小時體育新聞頻道、綜合頻道及中超聯賽頻道。市民可透過網絡在家庭電視、平台電腦及手提電話收看。

中國男籃熱身賽負澳洲

中國男籃於巴西時間7月31日再次大比分輸掉奧運會前的熱身賽，以53：82輸給了澳洲隊。在這次巴西超級挑戰賽上，中國隊的對手都是強隊，巴西、澳洲和立陶宛都將參加里約奧運會的比賽。在此前的比賽中，中國隊52：91大敗於巴西隊手下。在與立陶宛打一場比賽之後，中國隊將結束賽前熱身。本屆奧運會上中國隊和澳洲隊同在A組，兩隊將於12日在小組賽中碰面。

■新華社

孫楊 寧澤濤 里約泳池輕鬆試水

當地時間7月31日，中國游泳隊完成了辦證、入駐奧運村、午飯、午休、晚飯等“動作”後，來到了里約奧運會比賽泳池進行第一次場地適應訓練。

中國游泳隊於晚上7點左右，按照各自教練組安排先後來到泳池，孫楊、寧澤濤、葉詩文、傅園慧、徐嘉余、李朱濤、陸滢、唐奕等名將悉數亮相，各個臉上洋溢着自信的微笑。孫楊在比賽泳池露了一面就轉移到旁邊的熱身池訓練，按照教練張亞東的說法，這是刻意讓他對比賽池保持新鮮和刺激的感覺。

提起之前被吐槽的奧運村，孫楊提前做好了充足的準備，自帶枕頭和被子，把兩張單人床拼成了大床（單人床寬度只有88厘米），感覺不錯，就是相對於他的身高來說，床短了點兒。“我對奧運村的印象挺好的，就是中午睡覺的時候，腳耷拉到地上了。泳池也不錯，接下來慢慢調

整到最佳狀態就可以了，”孫楊笑嘻嘻地說。

寧澤濤到里約後的第一堂訓練課沒有強度，只是下水放鬆找水感，大約游了1,000米距離，上岸後他開啟了拍照環節，不是幫隊友拍照，就是讓教練葉瑾幫忙給自己拍照，最後還和葉瑾合影。

“今天是星期天嘛。”寧澤濤笑着說，“我還在慢慢調整時差，感覺對這個泳池很習慣。”

葉瑾透露，寧澤濤午睡了2個小時，身體狀態不錯，接下來的任務就是調整好時差，將身體狀態調整到最佳。

由於里約奧運會游泳比賽預賽是下午1點開始，決賽於晚上10點開始，比賽結束要到夜裡12點，對於習慣早睡早起的中國選手來說，需要改變生活習慣，變成“夜貓子”，接下來他們將有針對性地進行夜間晚場訓練。



■寧澤濤抵里約奧林匹克水上項目體育館。——新華社

美聯 混凝土



(832) 868-1090

WE SELL CONCRETE
FROM 1~10,000 YARDS

價格公平 包君滿意 免費評估

地磚、瀝凝土、走道、Patio、
車道、Parking Lot、地基、
天井、Tile、花道維修



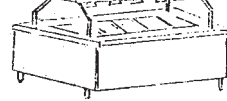
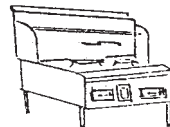
(832) 868-10909515 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036

金門爐頭廠

Golden Gate Restaurant
Equipment Co.

金門是您的事業通往成功之門！

金門爐頭廠專業製造各種中式爐頭、抽油煙罩、精美布菲檯、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。

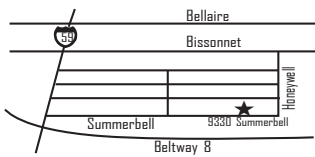


★抽油煙機 ★冷凍房 ★布菲檯 ★抓碼檯 ★安裝服務 ★修理服務

★中式爐頭 ★油爐 ★洗碗檯 ★燒臘爐 ★零件配套 ★專門店製造不銹鋼餐具

www.goldengaterestaurantequipment.com

E-mail: Goldengateman@gmail.com



9330 Summerbell Lane, Houston, Texas 77074

Tel: (713) 228-2155

Fax: (713) 228-2156

香港文匯報訊（記者 李慶全）由華南電影工作者主辦，銀都機構有限公司和南方影業有限公司協辦的絲路探索之《西部電影展》，由1日起至本月31日在港舉辦25場公開放映。開幕禮於1日晚舉行，香港電影發展局局長馬逢國、電影工作者總會會長吳思遠、香港影業協會(影協)主席洪祖星、香港戲院商會會長陳榮美、香港電影製作發行協會會長黃百鳴、銀都機構總經理陳一奇及華南電影工作者聯會理事長張康達任主禮嘉賓。

絲綢之路是中國最早通向世界各國的友誼之路，在不同時期都為人類文明發展和文化交流發揮了重要作用，如今絲路再次擔任起更大的歷史使命，主辦單位希望今次活動藉生動的畫面，向廣大香港市民展現絲綢之路經濟帶的民俗文化和民族風貌。影展選映的七部影片中，有反映人類和自然和諧相處的開幕電影《第三極》；有講述登極珠峰的《喜馬拉雅天梯》；有呈現西藏繪畫藝術的《唐卡》；有表現大愛無疆的新疆片《真愛》；有講述陝西民間傳統技藝傳承的《百鳥朝鳳》；有描述西藏農奴得到解放的《廢奴》和展現川西風情的《將離草》，希望借影片增加市民對西部地區的認識和了解。

洪祖星指金像獎不急改制

今年金像獎賽果引起爭議，影協與香港電影商協會(老闆會)要求更改投票機制，從第二輪評選取消有專業人士投票的部分，改為全部由十三個電影屬會一人一票、評選出各獎項。但

選映七片 冀增港人認知

西部電影展 呈現民俗文化

於日前金像獎董事會上，改制動議遭到否決，電影公司老闆黃百鳴表示自己沒去開會，因此也沒去理解，還是詢問影協主席洪祖星較清楚。對於動議被否決有否感到失望？黃百鳴謂：“之前答過了，已是舊聞！”提到有建議專業評審由原來55人增至100人，他說：“他們可代表個會就可以，我講個人意見不是太好。”

影協及老闆會要求金像獎改制無果，洪祖星指大家都不過是提出意見，還是由金像獎董事會去研究作出決定。結果怎樣不緊要，因大家都是為金像獎好，望想出更佳的評選方法，有更多人喜歡、更有接受性和更受歡迎。問到改制何時才正式有結果？洪祖星說：“金像獎明年4月才舉行，尚有很多時間去決定。”

另外，談到了做了新任爺爺，黃百鳴即笑逐顏開，他開懷地說：“7月31日晚去了兒子家，孫女在我臂彎裡甜甜睡！”並指中、英文名都由青年人去改，自己好文明不打算參與，還稱不強逼兒子生幾個，我自己兩個就夠，兒子也應該兩個就夠。



■剛做阿爺的黃百鳴，不會強迫兒子生多少個小孩。 ■洪祖星表示他們協會不急於金像獎的改制事宜。



■電影界代表人物列席《西部電影展》開幕禮。



■古天樂(黑衫)只把月餅遞給粉絲吃，沒有餵食。



■許紹雄(左二)夾爆張家輝(右一)跟古仔關係密切。

拒餵女影迷食月餅

古天樂中秋偕親友捉精靈

香港文匯報訊（記者 李慶全）1日古天樂(古仔)聯同盧覓雪(雪雪)及新人吳肇軒出席月餅宣傳活動，身為代言人的古仔除了設計月餅盒包裝外，還於宣傳片中跟雪雪飾演母子。談到最近熱爆全球的《Pokemon Go》，古仔直言有玩，更會在中秋節晚飯後和親友一齊去捉。

活動中雪雪笑言古仔是“阿仔”的爸爸，試食時又望古仔，說與最喜歡的人一齊吃就最好味，古仔被問是否做了雪雪老公？他帶笑說：“當然不是啦，如果拍戲就看角色吧！”同時，在餵五名女粉絲吃月餅的環節中，古仔只是逐一遞給她們吃，他笑說：“其

實我沒所謂，但不會逐個餵，本來我想餵好大件那件(月餅)！”古仔又順勢宣傳他主演之《使徒行者》電影版，“又打風，大家多點去看電影，別到處去玩捉精靈了！”他本身其實有試玩這遊戲，但只限於坐車時無聊玩一下，不過親友已約定他在中秋節晚飯後在對面的公園一齊捉精靈。

樂見《寒戰2》破紀錄

此外，今天古仔原定要到深圳宣傳《使徒行者》片，但若風勢太大有危險便會取消活動。提到《寒戰2》的票房已屆62,458,845港元，超越了台灣電影

《那些年，我們一起追的女孩》創下的香港華語電影票房紀錄，古仔坦言也有留意，知道這紀錄重新落入港片手中後亦很高興，“希望能不斷去挑戰冠軍，且全部都是港產片！”據知《寒戰2》的演員包括郭富城、梁家輝、Janice Man以至一對導演陸劍青與梁樂民等人，都特地拍片答謝戲迷支持。

至於張家輝、余詩曼、許紹雄及導演文偉鴻，1日則在上海出席《使徒行者》片的當地記者會，家輝指跟古仔的兄弟情更深厚，已昇華至另一階段，和拍拖無異。“BENZ 雄”即稱他倆在巴西時已瞞住大家訂婚兼結婚了！但現在是因了解而離婚呢。

《一屋老友記》 收視暫排全年第2



■歐陽震華(中)獲呂慧儀獻吻；左為滕麗名。

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）無線熱播劇集《一屋老友記》收視一直居高，7月31日晚大結局更高達32點（約有21.8萬觀眾收看），平均亦有30點，暫成今年兩線劇集中的最高收視第二名，僅次於《公公出宮》，成績理想。7月31日晚劇中一班演員包括歐陽震華(Bobby)、滕麗名(阿滕)、呂慧儀(長腳蟹)、胡楓、張頴康及張彥博等相約於香港銅鑼灣食飯齊齊欣賞大結局，今次飯局由長腳蟹及阿滕等夾份請客。

Bobby指劇集先有32點已心滿意足，對於劇集成功，他認為主要靠演員間的化學作用：“只靠我是不成事的！”問到結局收視有35點會如何答謝觀眾？Bobby即笑說：“之前穿泳衣示人經已豁出去，我已兩晚睡不了，不知怎樣見人，所以別貪得無厭。如有35點，就用芭蕉扇遮面，只露出重要部位！”他解釋因試過在內地荒蕪地方拍劇時，人有三急要就地解決，突然見到旅行團的旗幟出現！“助手立即開傘子，幫我遮住重要部位，但我叫他來幫我遮，起碼人家不知我是誰。那裡就‘豪’給他，助手層次不及我，所以我做我助手！”提到胡定欣與男友陳明道分手，Bobby鼓勵定欣可慢慢來。

阿滕當晚有份夾錢請食飯，但胡定欣又再缺席，阿滕稱對方不在香港。記者指定欣旅行治情傷，阿滕則說只是雜誌寫：“我之前才看到新聞，承認了是好好的朋友。(安慰對方?)沒有，等她回港先，(會否介紹男生給她?)身邊的男性朋友好搶手，朋友都在排隊。”

吳若希被投訴太吵耳

講開收視，已播畢的《完美叛侶》平均收視有24點，最高有27點。至於由一眾女藝人穿比基尼玩遊戲的《BIG BOYS 蕩漾夏水禮》就接到一宗電郵投訴，投訴節目予人感覺色情；至於《街頭魔法王之魔王之王》則接獲兩宗投訴，同指吳若希聲浪太高。

阿雪捧奧運場 約女生看游泳



香港文匯報訊（記者 梁靜儀）孫慧雪(阿雪)1日聯同奧運宣傳大使張振朗、羅天宇、謝東閔及何君誠到將軍澳電視城出席《焦點項目擊fun賞》記者會，擔任代言人的阿雪穿上吊帶低胸衫介紹遊戲玩法，現場更展出終極大抽獎禮物、價值239,800港元的汽車。阿雪表示喜歡看奧運的體操和跳水項目，小時候她會在家中舉起地拖棍，扮成奧運選手去舉重。問到會否相約好友一齊看奧運？阿雪謂：“最好是一班朋友約齊一邊吃火鍋，一邊看就最開心。游泳項目最好是約一班女生看，因為菲比斯真的很有型。”不過她也支持香港隊，特別是李慧詩，看好她能得獎牌。

雪穿上吊帶低胸衫介紹遊戲玩法，現場更展出終極大抽獎禮物、價值239,800港元的汽車。阿雪表示喜歡看奧運的體操和跳水項目，小時候她會在家中舉起地拖棍，扮成奧運選手去舉重。問到會否相約好友一齊看奧運？阿雪謂：“最好是一班朋友約齊一邊吃火鍋，一邊看就最開心。游泳項目最好是約一班女生看，因為菲比斯真的很有型。”不過她也支持香港隊，特別是李慧詩，看好她能得獎牌。

小鳳姐為觀眾着想 紅館個唱改期



■徐小鳳宣佈1日晚的紅館個唱取消。

香港文匯報訊（記者 李思穎）原定1日晚紅館舉行的徐小鳳演唱會，因受8號風球影響，在1日下午已宣佈取消，撐傘的小鳳姐亦有出來和傳媒見面。她1日有到紅館開會，雖然落實取消演唱會時尚未掛“8號波”，但小鳳姐決定還是提早宣佈取消較好，始終觀眾中有很多上年紀的公公婆婆，她不想支持者在紅館聽歌聽到一半時受颱風影響，回家交通上有困難和有危險。主辦單位已表明持票者可在3日晚到原位觀賞補加的一場演唱會，或可持票辦理退票手續，詳情可參照紅館的相關告示。



■譚校長(中)跟陳小春(右一)難得合作。

校長與小春 上演男人悲劇

香港文匯報訊 江湖荒謬喜劇《江湖悲劇》數盡江湖大佬的有趣逸事，片中譚詠麟飾演只愛唱歌、凡事以和為貴的大佬，憑歌聲踏上龍頭之位，深得叔父輩支持。陳小春則飾演二佬，因愛電影《古惑仔》而行古惑，更自認是當大佬的天才。電影主題曲《男人悲劇》固然是由譚校長跟小春合唱，它節奏輕快加上電子聲效，配合二人對rap的部分，非常搶耳且有新鮮感，令人容易聯想到片中的火爆畫面和氣氛。

美南電視轉換新頻道15.3操作指南

美南國際電視網STV Channel 已由55.5 轉換至15.3，並正式擴大為十個頻道，廣大收視觀眾只要透過遙控器轉台至15.3，即可收看到美南電視節目，如果您家中的電視遙控器轉到15.3頻道，依然無法收看到美南電視，請依以下中英對照操作指南方式調整。

點選遙控器內的Menu頻道設定，重新掃描，注意智能型電視可能有一個聰明的按鈕用於設置MENU選項。通常會有廠商的LOGO標誌。尋找頻道設置選項。確認頻道是以天線收視。從MENU中，選擇數位頻道搜索 (Channel Scan 或 Channel Search 或是Auto program)，進行頻道掃描搜索或頻道自動設定。當電視完成自動搜索後，你會看到電視列出已有多少個頻道重新被發現。頻道重新設定過程有時可能長達一個小時。頻道設定完成後，按確認然後退出。如果頻道重新搜尋仍無法接收或是收視情況不佳，請購買天線調整最佳收視角度。如仍有相關問題，請致電美南新聞 281-498-4310，聯繫Daniel。



美南國際電視網
Southern Television
www.itvhouston.com

How to complete a channel scan on your Digital TV to add Channel 15.3

Please note: All TV manufacturers differ, so menu options, wording and other items may vary. The best way to complete the channel scan is to refer to the TV owner's manual. If that is unavailable, the following general steps should guide you through the process.

1. Using your television's remote control, press the Menu or Settings option. Note: a "Smart TV" may have a smart button that must be used to access the settings menu. It will generally have the manufacturer's logo on it.
2. Locate Channels or Tuner Set Up option.
3. Check the menu for an option of Antenna Type or Connection Type followed by either Antenna or Cable.
4. Make sure that the designated setting is Cable (based on manufacturer, alternate choices may include Digital Cable, CATV or Cable STD)
5. From the menu, choose Digital Channel Search (based on manufacturer, alternate choices may include Channel Scan, Channel Search or Auto program.)
6. Allow the TV to complete the search. You will see a bar listing how many channels have been found. The process may take up to an hour.
7. Once complete, confirm the menu prompt, then press an exit or quit option.

嘗到唱片圈暴力 周華健白爆憂鬱發作曾想劫機！



周華健日前上中視「改變的起點」分享音樂人生，看似陽光樂觀的他，在節目中自爆憂鬱症暗黑史，有次他搭機飛到倫敦，飛機因倫敦大霧不能降落，他一時間竟動了劫機的念頭，但過了幾秒後他隨即冷靜，想到後果知道不可行，趕緊懸崖勒馬，後來他調適心態，才漸漸走出憂鬱症的陰影。

周華健出道30年，今年將推出華健30演唱會，他當年到台灣讀書，從唱片公司小助理開始做起，他在民歌餐廳被李宗盛發掘，當時他為了吸引李宗盛注意，故意唱歌唱得很大聲，「後來我才知道，原來他去聽歌的同時，也是在找牌咖」，他從助理變歌手，充分嘗到人情冷暖，當年他被李宗盛叫進錄音室錄音，錄音室大哥還嘲諷他「唉呦！你不是買便當的助理嗎？怎麼會進來錄音呢？如果唱的不好，我要打你。」他暗想「原來唱片圈也是有暴力的啊！」

周華健唱過不少經典歌曲，但在他40歲那

年，面對後輩不斷的長江後浪推前浪，他竟因此罹患憂鬱症，把自己關了起來，甚至有次他飛到倫敦，飛機只是因為大霧不能降落，他就興起劫機的念頭，幸好最後冷靜下來，未鑄成大錯，現在的他走過憂鬱，也學會如何更愛自己和身邊的人。



《海海人生》借六月放閃 李沛旭：我跟姓蔡的好熟



華視新八點檔《海海人生》8月1日上檔，女主角六月（蔡君茹）27日上午剖腹產下女兒Shinny，六月劇中的男人李沛旭、張勛傑昨宣傳新戲時，開心祝賀她喜獲千金，和蔡淑臻戀愛ing的李沛旭笑說，他和六月私底下都是瘋子，所以一見如故、是相見恨晚的「兄弟」，「我跟姓蔡



的姊姊都滿好的，分外熟悉！」

殺青酒連喝1個月

柯淑勤、李沛旭、張勛傑、楊晨熙拍完本劇3年後重聚，李沛旭說，拍戲時大家感情太好，殺青酒連喝1個月，他和六月還辦「尾牙」讓工作人員抽獎。他回憶有場戲是他對著張勛傑說「××已經死了」，被觸動情緒的張勛傑太過入戲崩潰大哭，停機後還哭了近1小時才停止。

柯淑勤坦言這是她從影以來演過最壞的角色，她演完虐待小姊弟的戲後常躲到旁邊哭，戲外的她是母愛滿滿的媽媽，「我的小孩大了，我現在可以把愛分給別人！」她幾年前拍電影《陣頭》時與九天民俗技藝團結緣，至今仍經常去台中陪伴照顧那些需要被關心照顧的孩子。

柯淑勤說，她的2個小孩很乖、很貼心，但也很會叨念她，常催她快點交男友、找個伴，她則自嘲「沒人敢追我」。

張勛傑被拱當媒人

大家起鬨要曾幫忙撮合楊千霈嫁入豪門的張勛傑替柯淑勤作媒，他苦笑說，最近超多女藝人一見到他就說「等你介紹」，他自己也年紀不小，也很期待早日遇到對的人。

吳奇隆拍片升格當爸？自認不走演藝會是體育老師

吳奇隆日前返台宣傳新戲，受訪時吳奇隆表示《蜀山戰紀》是他在演藝工作上特別的轉捩點，演員身兼製作人讓他壓力超大：「建議大家沒事別當製作人！」這次在劇中升格當爸也嘗試挑戰反派角色，對此他說：「對我來說算是一個比較重大的一個調整，我覺得我選擇沒錯。」主持人盧秀芳則問：「未來你覺得你會是虎爸嗎？」吳奇隆回說：「是貓爸吧！我對小朋友可能會給他們空間會比較大、比較自由。」與劉詩詩結婚後，小倆口事業上各忙東西，相處時間鮮少，夫妻倆最喜歡做的，就是一起坐著喝咖啡、看書，「其實我們生活跟大家想像不一樣。」而之前小倆口在機場被拍到一幕，詩詩蹲下來幫吳奇隆捲褲管，網友都覺得很感動，吳奇隆則覺得小倆口互動很正常：「我看到她衣服不齊會幫她拉一拉，看到她拿重的東西也會幫她提。」

輔大體育系畢業的吳奇隆在拍戲以及製作上都保有運動員的精神，「如果不是走這行，也許我是體育老師。」吳奇隆從小就養成運動的習慣，「從小運動讓我養成團體生活的習慣，包括在運動過程中是比較吃苦的，所以底子打得好也比較不怕辛苦，我覺得對人是很重要的一個影響。」這也讓吳奇隆現在仍把運動與生活結合在一起，隨時保持運動的好習慣。

吳奇隆進入演藝圈近20年時間，從運動員、霹靂虎到四爺以及製作人，面對不同的人生階段，他表示，「都是非常寶貴的經歷。」不管是從表演上、製作以及生活，吳奇隆說，「各個方面點點滴滴，我覺得思考會比以前更清楚，現在也比較有能力為自己做一些選擇。」身兼多職的他，外界也許對他會有些質疑，盧秀芳也問：「詩詩支持你嗎？」吳奇隆回應：「這方面她倒沒什麼特別想法，因為我現在做事情工作跟環境，節奏是非常快的，可能快到你們想像不到，很多都是做完她才知道。」

草地上的
世界野餐日

2016.7.30
下午3:00~晚上8:00
華山中央藝文公園

● 世界野餐佈置大賽
● 移動廚房義賣料理
● 演唱表演
● 20多個攤位吃喝玩樂

愛玩客 X Teva
神秘大獎 手工限量鞋
讓你帶回家

愛的視角認證！阿達認最愛 LuLu 那彎微笑眼

吳鳳、阿達、陳大天與鮑魚27日出席三立「愛玩客」舉辦的「世界野餐日」宣傳活動，被問到帶心儀女生去野餐，阿達曾為陳大天獻技，豈料最後敗興而歸，那阿達會帶緋聞女友LuLu野餐嗎？他打大極，笑說出外景的時候常常兩人一起野餐，不過仍默默瀟愛意，認為LuLu笑起來的那一彎眼睛最性感、最吸引他。

「世界野餐日」將在30日於華山中央藝文公園登場，屆時阿達會邀LuLu共襄盛舉嗎？他宛如最佳代言人，表示LuLu會看情況再決定是否參與，能見阿達相當清楚LuLu的行蹤，反被其他人虧：

「完全精準掌握LuLu，非常了解狀況。」那LuLu哪個地方最性感？阿達表示：「我喜歡她的眼睛，因為有笑的感覺，讓人看了心情好。」

陳大天與阿達情同兄弟，陳大天曾邀他去咖啡廳鑑定想追的女生，也曾獻技要陳大天帶心儀女生去野餐，並幫忙打理好一切，沒想竟是做球給阿達。原來阿達將所有的野餐麵包、飲料、風箏等都準備好，女生竟然看到阿達貼心安排的一面，陳大天只是把人帶去，相較之下，對方對阿達好感度大增，陳大天反而當場出局，阿達好氣又好笑說：「白費一場。」



愉快旅遊

D & L TRAVEL & TOURS
9219 BELLAIR BLVD., SUITE 146 HOUSTON, TX 77036
(德州第一銀行附近，百佳超級市場對面)
Tel: (713) 271-4848 Fax: (713) 271-0034

泰國\$99.00七天
五星級酒店 包吃住
日本關東關西七天六夜
五星級酒店 包吃住 \$399.00
物超所值，不由你不信

☆買機票送上海江南園(九寨溝、雲南、桂林、\$99)
☆黃石公園買二送一
☆加拿大、美加東團、美東團、美西團買二送一
☆郵輪旅行團：歐洲、其他國家均有

本旅行社將為大家預計一個愉快的旅遊
★★★精通國、粵、潮、越、東、英、法語★★★

快捷旅遊 ASAP Travelwize
www.asaptravelwize.com
專線電話：(713) 777-1717

專辦本地特色團、遊輪、各地旅遊團、代辦簽證

- \$49 8天江南遊(全年旅行)
- \$99 8天北京承德天津皇家御景團(新)(特價)
- 5/4 11天九寨溝、峨眉山、張家界之旅
- 5/28 7天黃石公園(有買二送一)
- 6/8 6天美東豪華遊(有買二送一/二)專人帶團
- 不同天數美東、美西、夏威夷團(有買二送一)
- 各大城市機票+酒店套餐
- 代理各大遊輪公司及4.5.7天歡樂遊輪由蓋文斯頓港出發

※(機場接送服務，待客以誠，服務至上)※

千里行旅遊

713-772-7570
7001 Corporate Dr. #303 Houston TX 77036
Email: tmtvacation@yahoo.com

www.tmttravel.com

歐洲團

- 西歐五國10天
- 瑞捷奧匈10天
- 義大利荷蘭海岸12天
- 歐洲十國17天
- 西歐及義大利17天

美國精華團

- 美東5/6天豪華團(買二送一)
- 美加東6/8天豪華團(買二送一)
- 美西精華4-10天團(買二送一)
- 黃石公園7天團(買二送一)
- 加拿大洛磯山7天團(買二送一)
- 夏威夷4-7天團
- 佛州迪斯尼4-8天團

亞洲各地旅遊團

- 日本順道關東/關西團
- 中國旅遊團
- 東南亞旅遊團

世界各地遊輪

- 阿拉斯加豪華遊輪熱賣中
- 5月至9月出發
- 加勒比海4/5/7天
- 阿拉斯加7天
- 地中海7天
- 夏威夷7天

◆直銷店◆

真能省

美南最大折扣店，展示數百種傢俱

美國第一名牌ASHLEY沙發及臥房組大量供應

床墊廉售高達71%off

二件式 全套單人床	\$129	5呎高落地燈	\$29
七件式 客廳組*	\$649	四件式 臥房組	\$289
五件式 木面鐵腳餐桌組	\$129	雙層床(含兩床墊)	\$259
五件式 實木餐桌組	\$249	Queen Headboard	\$19
三件式 玻璃面咖啡桌、茶几組	\$ 25	一套 Queen bed	\$159
三件式 木面鐵腳咖啡桌組	\$ 35		

※含沙發、雙人座、咖啡桌、茶几(2)、檯燈(2)

電話：713-723-9116

地址：12677 Hiram Clarke, Houston 距休士頓中國教會約1哩

傢俱公司 Nelson & Jean Corp.

貨真價實，華人自營 (誠信保證)

2萬呎展示中心

六天營業

週一、二、四、五：12pm ~ 8:00pm
週六：10:00am ~ 8:00pm
週日：1:00pm ~ 6:00pm
週三休息

精通華台英語

新開張!

Korean B.B.Q
韓國烤肉食府고향집
GO HYANG JIB
Bobs & Grill
Korean B.B.Q

原位於Ranchester & Harwin上的「故鄉食府」



電話:(832)338-6653 (832)486-9458

地址:8300 W Sam Houston Pkwy S, # 218, Houston, Tx 77072 (位於越華廣場靠近8號公路區位)

Adolphus[®]
Rice靚苗米
經濟, 營養, 美味

- 家庭和飯店的首選品牌
- 優良品質
- 適用於烹飪炒飯, 白飯, 香捲等任何米製佳餚

可到您喜歡的代理分銷商處購買
ARI American Rice, Inc.

聯繫人: Llyn McEuen
電話: 713-525-9570
電郵: lmceuen@ebrona.com

許氏用♥ 大家放♥

許氏蟲草皇

天天蟲草皇 | 工作有精力 | 健康有活力 | 幸福有勁力

給你現代人的精氣神

1. 抗衰老作用: 促進細胞再生, 增加新陳代謝及機體抵抗力。
2. 調節性腺: 增強性激素的分泌, 改善男、女更年期的各種症狀。
3. 強化腎功能: 促進腎細胞活化, 改善腎血流的速率。
4. 補肺功能: 化痰、止咳、擴張氣管、過敏性氣喘及年長者的氣虛咳嗽。
5. 補肝功能: 保護和活化肝細胞, 改善慢性肝炎、肝硬化。
6. 增強免疫力: 提升免疫功能, 改善過敏症狀, 增加抗病能力。
7. 耐缺氧作用: 提高血中溶氧量, 增強體力及耐力。



許氏蟲草皇大特賣
買雙龍禮盒(180粒x2)
送兩小瓶60粒
再加送4片6粒裝隨身片

These statements have not been evaluated by Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. If you are taking prescription medication or have been diagnosed with a illness or disease, consult a physician before using this product. Above statement is based on historical and traditional Chinese use, no scientific substantial is done.

許氏德州經銷專賣店

Dallas	
達拉斯出國人員服務中心	972-235-2288
Grand Prairie	
香港超級市場	972-988-8811
Plano	
達福出國人員服務中心	469-586-8195
陽光旅行社	972-758-9588
燕窩城	972-527-9888
醫易堂中醫健康會館	972-268-9195
Richardson	
China Town	972-907-8898

Houston Bellaire

2H & J, Inc.	
香港海味城	
燕窩城	
燕補堂	
惠康超級市場	
百佳超級市場	
Houston Ginseng Co.	
家樂超級市場	
五豐海味中藥行	
金荷中醫診所	
永盛圖書百貨公司	

713-517-2803	仁安堂花旗參茸中藥行
713-772-2889	盧林中醫診所
713-776-2888	德信行
713-772-7888	中國出國人員服務中心
713-270-7789	百泰旅遊
646-267-2115	德聖堂
917-365-1688	仁濟中醫針灸所
713-818-2770	百利草藥
713-271-3838	NHAN HOA HERBS
713-772-2999	Houston Area
713-271-8186	越華超級市場
	萬和堂

713-270-4611	大華超級市場(99 Ranch)	713-932-8899
713-774-5558	大華超級市場(99 Ranch)	281-980-6699
713-995-8530	Austin	
713-988-5200	天地人參茸行	512-467-8888
713-988-0718	恆豐	512-719-3864
713-988-5864	San Antonio	
713-271-0488	亞洲市場	210-681-8688
281-988-8500	College Station	
281-776-9888	BCS Food Markets	979-695-6888
832-298-9321		
281-988-8338		



美國許氏參業集團

1-800-826-1577
www.hsuginseng.com

德州大學社區醫療中心 – 西南區家庭診所舉辦 預防老年痴呆怎麼吃？讓營養師張慶怡告訴僑界人士



德州大學社區醫療中心 – 西南區家庭診所翁佩珊公關，周品執業護士，助理醫生；David Dimayuga 男護士，Claudia Avilez 財務諮詢師，張慶怡營養師關心僑界人士的健康（記者黃麗珊攝）

（本報記者黃麗珊）德州大學社區醫療中心 – 西南區家庭診所，於7月16日星期六上午9時至上午10時，在10623 Bellaire Blvd. Suite C280, Houston, TX. 77072，由翁佩珊主持，邀請營養師斯沃茲張慶怡（Maria C. Swartz）PhD, MPH, RD, LD 主講「MIND 飲食的基礎知識」，希望藉由這課程培養社區人民促進維持身心靈健康，50多位僑界人士共同參與，課程完全免費。

什麼是阿滋海默症？張慶怡營養師說明，一個不可逆轉和漸進的腦部疾病，慢慢地破壞記憶力和思想能力，進展到不能夠進行簡單的任務。最常見形式的老年痴呆症，美國有超過500萬人患有阿滋海默症，早期發作（小於65歲）是與基因突變有關，目前沒有可停止或逆轉疾病的治療，但有治療能夠幫助改善症狀。最近的流行病學研究表明，MIND 飲食與阿滋海默症較慢進展有關。什麼是MIND 飲食方式？張慶怡營養師談到，這不是一個如您想像主流的飲食計劃。它是一種飲食方式：混合地中海飲食方式和停止高血壓的飲食方式。MIND 飲食強調：以植物為主的飲食方式，限制動物和高飽和脂肪的食物，特別注重吃漿果和綠葉蔬菜。MIND 飲食方式的益處，低飽和脂肪，高單不飽和脂肪，和高纖維。單元不飽和脂肪酸能夠幫助降低總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇。流行病學證據顯示，MIND 飲食方式減少阿滋

海默症的風險和衰老認知能力下降的風險。那些密切遵循MIND 飲食方式（8.5至12.5）比那些沒有遵循MIND 飲食方式（2.5至6.5）年輕7.5歲。認知分數增加與遵循MIND 的飲食方式有關。密切遵循MIND 飲食方式和適度遵循它（6.6至8.4）與阿滋海默症的發展較慢有關聯的。

有些關於飲酒的注意事項，張慶怡營養師提到，根據來自美國癌症研究的最新系統審查，他們發現每10克的純酒精可能會增加患乳腺癌的風險。建議婦女們要避免或限制每天的酒精飲料不超過一杯。在美國標準酒精飲料具有約14克純酒精。標準的飲料的例子：葡萄酒標準3至4盎司，葡萄酒和果汁（wine cooler）標準10盎司，啤酒標準12盎司，烈性酒（伏特加/威士忌）標準1盎司。橄欖油基礎知識，張慶怡營養師說到，橄欖油的類型：特級初榨橄欖油（Cold Pressed Extra Virgin Olive Oil）未經處理的，無熱或化學品橄欖壓榨方式（稍強的味道）。光橄欖油（Light Olive Oil）：處理過的油，除去瑕疵（輕味）。尋找北美橄欖油協會（NAOOA）標籤。如何用橄欖油來炒菜？保持您的火爐溫度在中/低溫度，是可以用微微加熱的特級初榨橄欖油。特級初榨橄欖油的煙點為320°F。光橄欖油的煙點為420°F。平均火爐溫度會達到250–350°F。在中/低溫度。如果不得不使用非常熱鍋炒，先用清水熱鍋，再加入蔬菜，最後加特級初榨橄欖油快速炒。

橄欖油的健康益處，張慶怡營養師說，降

低山下的風險或死亡率：心血管疾病，高血壓，中風，糖尿病，高脂血症。炎症，血管內皮功能失調，血栓形成，以及碳水化合物代謝。憂鬱症（初步研究，需要更多的證據）。患乳腺癌，低密度脂蛋白膽固醇。潰瘍性結腸炎（初步研究，需要更多的證據）。初步研究：橄欖油的益處。動物研究表明，特級初榨橄欖油有助於降低老年痴呆症的風險。在試管的研究表現出特級初榨橄欖油有助於預防急性胰腺炎。動物研究表明，特級初榨橄欖油有助於保護肝免受氧化傷害（細胞損傷）。

張慶怡營養師建議，嘗試新的蔬菜，朝鮮薊（Artichokes），芝麻菜（Arugula），抱子甘藍（Brussels sprouts），茴香（Fennel），散葉甘藍（Kale）。嘗試新的穀物，蕎麥（Buckwheat），幹小麥（Bulgur），古斯米（Couscous），Farro（一種小麥）。堅果類：杏仁（almonds）份量（1 oz）23粒熱量（kcal）160；腰果（cashews）份量（1 oz）18粒熱量（kcal）160；榛子（hazelnuts）份量（1 oz）21粒 熱量（kcal）180；松子（pine nuts）份量（1 oz）165粒 熱量（kcal）190；開心果（pistachios）份量（1 oz）49粒 熱量（kcal）160；核桃（walnuts）份量（1 oz）14半 熱量（kcal）190。豆類，碗豆科類。食品的例子：碗豆類，黑眼碗豆（Black-eyed pea），碗豆（Split pea）。鷹嘴豆（Chickpea/garbanzo beans），扁豆（Lentils），苜蓿（Alfalfa）。大豆類，蠶豆（Fava bean），白芸豆（White kidney beans/cannelloni beans）。魚類：鯖魚（Mackerel），鮭魚（Salmon），沙丁魚（Sardines），海鱸魚（Sea bass），魷魚（Squid），羅非魚（Tilapia），金槍魚（Tuna），黃尾魚/鰱魚（Yellowtail）。亞洲

風味與MIND 飲食方式搭配：不太習慣橄欖油的味道嗎？混合橄欖油和芝麻油。使用大量的草本調料，減少醬油或鹽。試試下列草本調料，牛至（Oregano），羅勒葉（Basil），大蒜（Garlic），洋蔥（Onion）。嘗試食譜：烤迷你甜椒，鷹嘴豆泥。烤迷你甜椒（6–8人份），食材：1包（1.5磅）迷你甜椒，2湯匙無鹽意大利調味，噴霧橄欖油，噴霧芥花籽油，可選：鹽和黑胡椒。烹飪指示：烤箱預熱至375華氏度，放鋁箔在烤盤上，噴灑芥花籽油；沖洗小甜椒後，輕輕地擦乾；

均勻分佈，噴上橄欖油，均勻灑意大利調味料，烘烤20分鐘。鷹嘴豆泥（6人份），食材：2罐鷹嘴豆（每罐15盎司），需要沖洗；2瓣大蒜，2湯匙橄欖油，1湯匙希臘酸奶（無脂肪），1湯匙新鮮的檸檬汁，1茶匙小茴香（cumin），1/4杯水，1/4茶匙紅辣椒粉。烹飪指示：1. 將鷹嘴豆，大蒜，橄欖油，檸檬汁，小茴香，水和酸奶放到攪拌機中。2. 混合，直到像奶油（如果需要的話，加一湯匙的水，並繼續混合，直到達到所需的口感）3. 食用前加入紅辣椒。製作自己的清雞湯或清蔬菜湯，讓你可以少加鹽和單元不飽和脂肪酸或者多元不飽和脂肪酸。1. 將草本調料放在紗布裡。2. 讓湯冷卻後撇去上面的油。3. 倒入製冰盤，這樣在你烹飪時你就有肉湯或菜湯冰塊來作為你的調味料。

張慶怡營養師說明，成人體能鍛鍊需要的指導原則，每星期至少150分鐘的中度努力的運動，和2天以上的肌肉增強活動（包括腿部、臀部、背部、腹部、胸部、肩膀和手臂）。最好是分散於整個星期。我們現在來做一些鍛鍊平衡感的運動。腳趾站：離椅子站約一個半英尺。盡可能提高你的腳。你的腳應該是分開與肩同寬。嘗試停留。不要移動你的腳踝以保持平衡。用腳尖站立10秒。休息。重複5次。串聯站：離椅子站約一個半英尺。一隻腳的腳跟和一隻腳的腳趾接觸嘗試停留。不要移動你的腳踝以保持平衡。維持串聯站10秒。休息。重複5次。單腿站立：離椅子站約一個半英尺。慢慢抬起一條腿離開地板。同時保持你的平衡。嘗試停留。不要移動你的腳踝以保持平衡。站立10秒。休息。另一條腿重複。完成5個站。腳後跟腳趾：離椅子站約一個半英尺。盡可能提高你的腳趾。用腳跟站立，抬起你的腳趾，你的腳應該是分開與肩同。

嘗試停留。不要移動你的腳踝以保持平衡。用足跟靜置10秒。休息。重複5次。圖為張慶怡營養師在講座中與聽眾互動。



德州大學社區醫療中心西南區家庭診所於7月16日上午舉辦預防老年痴呆怎麼吃？僑界人士聆聽張慶怡營養師主講「MIND 飲食的基礎知識」，獲益良多。（記者黃麗珊攝）

臺北市青少年民俗運動訪問團 於七月二十三日 在休士頓僑教中心大禮堂訪演圓滿成功廣受好評



臺北市青少年民俗運動訪問團在休士頓僑教中心大禮堂圓滿成功演出後，臺北市政府曾燦金教育副局長，秦慧珠市議員，全體學生們，僑界人士與駐休士頓台北經濟文化辦事處齊永強副處長，僑教中心莊雅淑主任，李美姿副主任，葉宏志，黎淑瑛，劉秀美，甘幼蘋僑務委員合影。

本報記者 黃麗珊 攝



臺北市政府曾燦金教育副局長，秦慧珠市議員於7月23日贈送紀念品，感謝僑教中心莊雅淑主任及休士頓中文學校聯誼會陸惠萍會長。



（鼓韻樂太平）是以華燈初上、共度齊鼓響豐年。



用毬子、扯鈴、跳繩等做出高難度動作，精彩的表演讓台下觀眾不斷以熱烈掌聲。



（客庄風情）早期以務農為主的客家人以扁擔、斗笠、花布巾……翩然起舞。



臺北市青少年民俗運動訪問團以〈我愛泰雅〉來表演展現泰雅文化蘊藏的部落風情。



臺北市青少年民俗運動訪問團以〈與毬子的對話〉動作穩健俐落、令人激賞。



〈巧鈴舞繽紛〉以手裏兩根棍子巧妙操控及多樣化道具與隊形的搭配、令人目不暇及。



〈擺動與跳躍之間〉以長短不同繩子、形成令人讚歎的美麗畫面。