Smart Home WIFI

Control your hood from anywhere with **Powerful Suction**

Up to 1200 CFM





Oil-Based Cooking

1000 CFM



報名投保 (1-800-318-2596

(綜合報導)劉德華、劉偉強及梁超怡等一起 到尖沙咀出席電影《無間道》20週年4K修復版 巨幕特典場,與入場觀眾分享感受及即場切蛋 糕慶祝。場內有歡眾向華仔大叫I Love You, 華仔即回:「I love you too!」。

劉偉強受訪時大讚華仔,直指有他才有《 無間道》,他一口答應後各方面也支持,劉偉 強解釋,由於當時開戲困難,大家看是製作大 片,但製作預算不是大家想像那麼多,要度住 去做,通常一套大片會拍40組,但《無》只 拍了22組,他說:「當時大家有一個精神在, 我要求大家收平點,但錢不是落我袋,是放在 製作之中。」華仔直指,自己當時收得很平, 他說:「先多謝所有參與的演員,不是我一個 收得平,而是每一位都收得很平,因為當時我 知道製作費有多少,亦盡量將之投放在製作之 上, 更要靠林建岳三寸不爛之舌, 向其他演員 游說」不過,華仔開心表示,至今在分紅下也 有不錯的收入。雖然是20年前發生的事,但華 仔卻覺得就像去年的事,更打趣指,這可能真 的是自己老了20歲,他透露,直至今日仍保存 着當時所穿過的一雙鞋,可說是他的珍藏,拍 攝完劉偉強更送了一部音響膽機給他。劉偉強 則保留了拍攝時用過的櫈及道具,所以公司設 有一個《無間道》角落。

問到可想《無》這組合延續故事?劉偉強表示經典不要再拍,三集已經足夠。華仔透露,曾想過將《無間道》變成音樂劇,而且更會實行這件事,他說:「真的很想做,但暫時沒有時間表,我也會參與演出,而其他演員可以調換角色演,音樂劇賺不多但很有藝術性。」至於會否原班人馬合作拍一套新電影?劉偉強表

示,隨時都可以,因為現在與過往環境完全不同,以往先要製作好劇本才可實行,但是現在市面已有很多好劇本,只要找到合適的便可以拍。



世界盃2022 陳奕迅《孤勇者》迎美斯



(綜合報導)卡塔爾世界盃進行得如火如荼,陳奕迅(Eason)的25場 紅館跨年演唱會亦成為港人盛事,而兩者竟然悄悄有關連。14日上演阿 根廷對克羅地亞四強賽,阿根廷以3:0淘汰對手晉級決賽。在球賽開始 前、觀眾入場期間都會背放音樂,今日竟然出現為華人熟悉的聲音,就 是內地小學生神曲、陳奕迅的《孤勇者》。

在網上流傳多段陳奕迅歌聲出現於球場的片段,有不少現場的華人球 迷聽到《孤勇者》都紛紛拿起手機拍片打卡,見到外國球迷手舞足蹈跟 住唱!陳奕迅2021年推出的《孤勇者》,是改編自遊戲《英雄聯盟》的 動畫《奧術》的中文主題曲,推出當晚在內地已創下2億次播放量,有指 累計已達數十億,人氣強勁,更風靡內地小學生。

日前FIFA官方微博舉行「世界盃DJ」票選活動,讓網民從內地樂隊逃跑計畫的《夜空中最亮的星》、內地樂隊GALA的《追夢赤子心》、陳奕迅的《孤勇者》與台灣樂隊蘇打綠的《相信》選出兩首歌在賽界盃四強賽播放,最後由陳奕迅和蘇打綠當選。

(綜合報導)內地真人騷《無限超越班》由成龍擔任召集人,爾冬陞、惠英紅、吳鎮宇、佘詩曼、許紹雄、鄧萃雯等擔任導師,金像級陣容非常鼎盛,日前節目組釋出一段長50分鐘的先導片介紹學員,竟然見到有今年41歲的薛凱琪(Fiona),成為年紀最大的參加者。爾冬陞及惠英紅在先導片中率先與學員見面交談,雖然同為香港出身,薛凱琪首部參演的電影就是爾冬陞執導的《早熟》,但兩人說話依然毫無留任何情面。

爾冬陞在會面開始就表示節目是希望讓年輕演員,跟香港資深演員合作,之後兩人要演員逐一介紹自己,第二個就輪到薛凱琪,她說:「我這次來想要做一個類似調色盤演員,希望嘗試不一樣的戲。」爾冬陞問:「你甚麼戲未演過?」薛凱琪回說:「沒有演過反派。」然後惠英紅反白眼,望一望爾冬陞說:「現在你給我的感覺很陶瓷娃娃,這樣會把你封死,因為今年你都四十多。」

薛凱琪立刻瞪大眼望着對方,惠英紅解畫說:「我 覺得年齡只是一個號碼,你今天在我們活動中絕對是最 大的機會,可是如果你抓不好,我真心告訴你,已經差 不多了。」雖然惠英紅這段話不中聽,但網民認為她所 說的句句實說,而且一針見血,批評薛凱琪今年已經41 歲,還在節目標籤為少女,即使保養得宜,但亦難與市 場上其他貨真價實的年輕少艾相比。

薛凱琪今年參加內地女團真人騷《乘風破浪3》,同節目的Twins人氣再度急升,反而薛凱琪卻被嘲「公主病」,行為自私。當時節目已到最後一次公演分組,薛凱琪聽到她有機會被調走時,立即喊到臉容扭曲,大喊「不要」、「我真的不想走」,因而令網民非常反感。



萬千星輝頒獎典禮 陳瀅劉佩玥爭視后

(綜合報導)陳瀅與劉佩玥兩個好姊妹齊爭視后,陳瀅性感打扮出席拉票,她說:「在台上有少少感動,因為同劉佩玥2014年拍《四個女仔三個BAR》,今次兩個第一次入圍『女主角』及『女角色』。」劉佩玥覺得她們是戰友,並非敵人,她有4項提名好驚喜,最希望奪「飛躍女藝員」。

談及陳瀅被三位亞視有實力對手圍攻,她承 認她們經驗豐富,但相信多點時間會儲到實力, 可以跟她們平起平坐。對於龔嘉欣十強不入可會 覺得少個勁敵?她直言一向對視后沒太大信心, 多個、少個對她沒影響,正如總經理說今年頒獎 禮好公平,是網民、觀眾、同事去投票,可能因 為嘉欣部劇早播受影響。有傳龔嘉欣因寸她而得



罪高層,陳瀅強調沒不和,見到面亦不會尷尬,在這 行工作已經好辛苦,這些是非沒甚麼,就算合作也沒 問題。

梁詠琪紅館騷加入音樂劇元素



(綜合報導)架詠琪(Gigi)將於明年2月17及18日任紅館舉行「時間遇上我們梁詠琪2023」演唱會。事隔五年再登上紅館舞台,由與政府逐步放寬疫情限制,Gigi希望在她開Show前,紅館能恢復百份百入座率。由於剛剛開始進入食肆及場館不需要使用安心出行,加上沒有了「黃碼」,一些內地及台灣粉絲紛紛表示要來講欣賞Gigi的演唱會,剛好今日主辦商決定為Gigi演唱會加開一場,粉絲能買到門票,令她即時放心下來。

這次演唱會主題是「時間遇上我們」,Gigi以昨天、今天、明天放在時間軸之中,所以她將演唱會一部份變成音樂劇形式,早前她開始將自己過往幾百首歌曲慢慢鑽研當中的歌詞,選取合適的部份拼湊在演唱會歌單之內,這就是對時間給自己的關係重新認識,她坦言:「很多人說這幾年就像被偷走了似的,好像沒有什麼發生過,但又好像有很多事發生了,或許你以往的舒適圈已不存在,要適應新生活,這個演唱會讓大家想想時間在自己身上出了什麼變化,觀眾應該從中得到啟發。」上次紅館演唱會Gigi沒有邀請過任何演出嘉賓,不過這次她打算邀請一些嘉賓參與演出,她說:「我想請演出嘉賓是因為開心,大家見到我的朋友來演出,大家也開心。」Gigi將除了邀請自己的好姊妹外,還打算邀請小Gigi(炎明熹)。

志失礼 🕶

節日美倉當前要戒口兼控制血糖

節日一個接一個,少不免與親朋歡聚,平日飲食要 戒戒口的糖尿病人,怎樣在節日當前吃得開心兼放心 呢?營養師還會提供很多糖尿飲食貼士,既可有效控制 血糖,也可以在大時大節享用美食!

很多人認定一旦患上糖尿病,就等同跟美食講再 見,其實糖尿病可沒讓失去品嘗美食的樂趣,反而從多 年的經驗中,令他愈來愈「識飲識食」。

甜品:走糖可淺嘗 無糖甜品勿亂試

一向喜歡吃甜品的人,確診糖尿病後已盡量戒甜品,但偶爾也想淺嘗,「見到甜品心太軟覺得好吸引,曾一試無糖甜品,豈料一嘗血糖急升,心知不妙。」原來即使是無糖甜品,當中只是少了糖分,但蛋糕仍需要用麵粉、牛油及忌廉等材料製成,同樣影響血糖水平。

要學識『揀食』,例如生日時會吃一點蛋糕,偶然 也會淺嘗不加糖的豆腐花、涼粉等。」簡單一句「走 甜」、「走糖水」,已成為吃「甜品」的習慣!

生果:早餐選低糖4款高糖可免

很多人都喜歡「飯後果」,遂改變吃水果的習慣, 選擇蘋果、橙等果糖較低的水果變成早餐的一員,至於 西瓜、菠蘿、提子和香蕉則可免則免。

酒類:可選紅酒、不加糖香檳 啤酒不宜

以前喜歡飲啤酒、香檳,但每次都會令血糖「爆燈」,為此他深入了解香檳原來加入了糖分,卻又發現

近年有不加糖的香檳(Zero Dosage),其次<mark>他又</mark>會選擇升糖指數較慢的紅酒,而且會盡量在酒杯旁邊多放一杯水,提醒自己「飲啖<mark>酒,又飲</mark>啖水」。

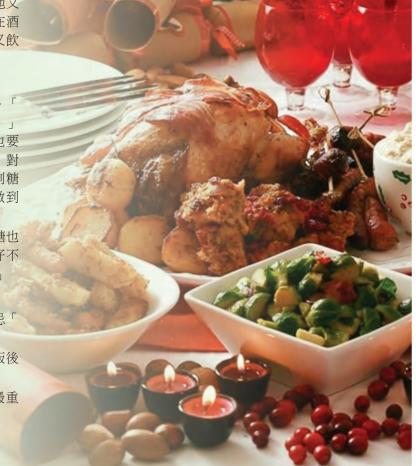
日常生活少壓力、多運動 有效控糖

飲食之外,還有兩大控制血糖水平貼士。「有時要做高難度的手術,血糖也會高很多。」故此他建議糖尿病人即使工作壓力多大,也要從容面對,緊記保持心境開朗,良好睡眠,對控制血糖十分重要。還有運動,絕對是控制糖尿病的關鍵一環。因為工作太忙,未必能做到每天運動的目標。

還有他發現原來進食期間做運動,對控糖也有不俗效果。如能夠做到邊吃邊運動是最好不過,否則飯後散步或運動也是不錯的選擇。」

醫生3大控糖貼士:

- · 飲食得宜:甜品走糖水、淺嘗紅酒,切忌「 飯後果」
- 多做運動: 爭取每天運動時間, 飯中、飯後
- 處理壓力:勿讓壓力放大,睡眠、笑容最重



00000

מממממ

所有普通分類廣告 網頁及微信頁 每週更新 將同時刊載在本報 三週\$48, 連刊四週\$60 中途停刊者,恕不退費或補期

電話:503-771-9560 傳真:503-788-8900

電郵:pct@portlandchinesetimes.com



生 出 Beaverton中餐館連酒吧 地點特旺 獨立建築 大停車場70座位 老字號烈酒吧 6台賭博機 生財工具齊全 發展良機 生意賣16萬

Lottery Deli 出售 SE Portland 主道旁 小型商場,後面大傷車場 30座位,早餐云柳冶飲料 銷售V淡酒牌

5至台賭博機 租金低,投資良機 生意賣7萬5千 生意賣28萬

海邊市鎮 101號公路旁 大市鎮主路旁 獨立建築 獨立建築 大停車場 約6千呎 特大停車場 0.55畝地 老字號 79座位 90年代全新建築 設計獨特 有烈酒吧 4台賭博機 共200座位 設有小型烈酒吧 生意穩定 廚房設備齊全 生意非常好 樓上柏文可自住 接手即可賺錢 十分適合家庭式經營 東主經營26年 計劃退休 地產連生意賣550,000 只買生意59,000

位於小鎮入口 大街獨立建築 特大停車場 餐館56座位 2年前新裝修 廚房設備齊全 外賣生意特別好 接手即可賺錢 發展良機 生意賣 7萬8千

溫哥華中餐館

離波特蘭1個多小時 有大停車場80座位 生意穩定 租金便宜 接手即可賺錢 東主經營超過10年 因近年請人困難需要轉讓 有意請電話詳談

俄勒岡州中餐館生意出售|俄勒岡州海邊中餐館|俄勒岡小鎮中餐館生意出售華州中餐館生意出讓| ERA Freeman & ERA Associates Realtors 以上廣告請聯繫 陳雷嘉麗 地產經紀

503-887-6888

了解詳情

餐



波特蘭中餐廳

聘請炒鍋抓碼 油鍋打雜有午休 工作時間短 薪優 有志者請短信 或致電 971-295-9985

誠聘麵點師傅 無經驗可培訓 打雜洗碗 有意者請聯繫 電話 810-289-9999

波特蘭中餐波特蘭中日餐廳 誠聘壽司師傅和服 務生 有意者請致電

503-908-9286

餐館請 炒鍋師傅 企台 打雜 有意請電 503-888-2588

離祥發15分鐘 誠聘炒鍋抓碼薪優 工作時間不長同事好相處 誠聘服務員 小費好工作環境好 有意者請致電或短信 503-985-8299

餐館請 波特蘭中日餐廳 誠聘壽司師傅 和服務生 有意者請致電

503-908-9286

新張餐館 Lloyd Center 手抓海鮮餐館 誠請經驗前台經理 企台 洗碗打雜炒鍋油鍋 有意請電 503-460-7434

埠仔餐館

企台 全職/兼職 出餐1名 離波特蘭10-15分鐘 Kelly 李 971-344-9582 503-655-6688

請炒鍋 打雜 洗碗 各一名 包食住 有意請電 503-261-3638

北方餐館 Portland & Beaverton 請炒鍋 洗碗 打雜 油鍋 待遇優厚 971-226-1638

SUSHI MAKER / DELIVERY DRIVER 誠聘壽司廚師/外賣司機

With Oregon Food Handlers Card and Valid Driver License No experiences necessary we will train
Tanasbourne, Beaverton Location: 7am - 3:30pm Bridgeport Village, Tigard Location: 5am - 1:30 pm 全職/兼職 必須持有俄勒岡州食品處理卡和駕駛執照

無需經驗 我們會培訓 Tanasbourne, Beaverton 地點: 7am - 3:30pm Bridgeport Village, Tigard 地點: 5am - 1:30 pm Aaron: 424 - 223 - 3506 Email: aaron@kikkasushi.com 餐館請

Beaverton區中國城酒樓 請粵菜師傅 點心師傅 企台 收銀 收盤碗 打雜 有意請電 503-305-0268 楊先生

82街全記

請打雜 男女均可 有意請電 206-229-2268 或503-771-6868

momiji壽司店 現招聘後廚 出餐

> 和打雜各1名 要求懂看單 (最好是夫妻) 包吃住 地址: 913 NE hwy 99w mcminnville, OR 97128 聯繫電話:503 805 9288

餐館請 位於溫哥華 離波特蘭20分鐘車程

> 出餐兼打雜 電話 503-810-2923



專業帶孩 有證 負責任 家庭環境舒適 可带各年龄小孩

地點位於Beaverton 近185街 懂國、粵語 有意請電:503-750-4959 (可留言)

誠招女按摩師 電話

360-210-7529

房間出租房屋出租

Division 98th 獨立房間 交通方便 中央空調

有意請電

503-539-2495

出租屋3房2聽 新裝修 租金面議 2630 SE 103rd Ave Portland OR 97266 請電 503-739-2838

房屋出租

SE96街 4房3衛1車房 中央空調 2層獨立屋出租 交通方便 歡迎愛整潔人士入住 有意請聯繫 503-689-0282

波特蘭文藝中心

兒童繪畫班招生 經驗導師 英粤 國語教授 503-453-6013

冷 暖 氣

程

豐達冷暖氣工程

維修 安裝 保養 各類住宅商用餐館 冷暖設備

電話:360-254-1236 傳真:360-882-3848 手提:360-901-8811 周可勇 James Chow 7516 NE 157th Ave. Vancouver WA 98682

CCB#214843 商業樓宇、餐館住宅、翻新加建 廚櫃雲石、地板瓷磚、水電油漆 露臺圍欄、門窗屋頂 室內外大小裝修工程,免費設計估價 品質保證 電話:503-333-9743 容生 junwurong95@gmail.com

CCB#236064

全屋翻新 水電工程 廚浴翻新 瓷磚 地板 内外油漆 免費設計估價 有意請電 503-334-8324 朱先生 Licensed · Bonded · Insured

CCB#202013 新建加建、商業餐館、舊屋、廚浴翻新 大理石、瓷磚、地板、水泥 屋頂門窗、內外油漆、外牆翻新 水電、煤氣管、安裝熱水爐、暖氣 二十年經驗,免費設計,估價,品質保證 503-551-8137 甄生 Zhen_David@hotmail.com

華州註冊#CCSANHECC86ZNE 商業樓宇 餐館裝修 屋頂門窗舊屋振進屋横運工電油本電大電車 經驗豐富品質保證 中文503-954-5604 英文503-901-3675 ndhe7723@gmail.com

CCB#183726 商業樓宇、餐館及房屋裝修、裝璜 舊居翻新 房屋新建、擴建工程 室內外油漆、地板、地毯、瓷磚、大理石 廚櫃、門窗、水電安裝、免費設計、估價 三十年經驗 質量保證

電話:503-762-6668 手提:503-516-7360

CCB#225953

餐館裝修 室內外裝修 舊屋 廚浴翻新 瓷磚 地板 門窗 廚櫃 雲石 內外油漆 圍欄露臺 鋪設水泥 經驗豐富 免費估價 精工、專業、負責任 503-856-5034 趙生





逢週六 1:00pm=3:00pm 聯繫電話:503-709-1728

繪畫班

逢週六 11:00am-1:00pm (毎課一小時) 聯繫電話:971-396-8038

上課地點: 波特蘭社區大學 (PCC) 東南校舍

文藝中心的學生經常被邀在各社區活動中演出





歡迎門診及新症病人 12741 NE Halsey Street, Portland, Oregon 97230

星期五、六:9am-4pm 星期日休息 說英、國、粵、俄語

均接受大部分保險





4410 SE 82nd Ave, Portland, OR 97266 (Eastport Plaza Shopping Center) 營業時間:星期一至日 9:30am -11:00pm



美洲麵汀

America's Noodle Inc.

Tarte Good Inc.

新於商导點心 金新厄味

新味汤粉戲 TASTE GOOD INC.

頂佳春捲皮(上海式熟成)・木須皮・台灣油麵(yakisoba)・ 精製- 康寶牌 (Mr.Kon's)

新鮮炒麵 新鮮河粉(切/不切) 新鮮油麵(中式/日式)

新鮮生麵 新鮮菠菜麵 新鮮全麥麵 烏冬麵 上海粗麵

熟蒸麵(細/中/粗) 全蛋撈麵

日本拉麵 菠菜乾麵

價格公道 品質上佳 批發零售 一律歡迎 分銷點:各大超級市場有售

茶市點心 正宗粤菜 燒臘 歡迎預定婚宴 壽筵 社團聚會 筵開38席

皮類:

雲吞皮 (薄,中厚、厚) 港式雲吞皮 港式春捲皮 燒賣皮 水餃皮 上海春捲皮 鍋貼皮

木須皮

Fax: 503-284-6480 Tel: 503-788-1501 / 503-284-6818

五天營業 週一至週五:8:00am - 5:00pm / 710 NE Tillamook St, Portland, OR 97212



Beside our specialize wa Vietnamese Sandwiches...

第一店铺: 2331 NW 185th Ave, Hillsboro, OR 97124 (503) 430-1211 / 第二店铺: 7330 NE Fremont St., Portland, OR 97213 (503) 284-8355 第三店铺: 9960 SE 82nd Ave, Happy Valley, OR 97086 (503) 694-3955