

Octopus

八爪娛



ANYWHERE

tvMEDIA

122

JUN 2023

FREE



舞傾城

NIGHT BEAUTIES

紙醉金迷昔日香港

SUPPORTED BY:

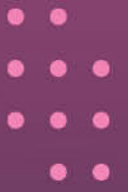


ORGANISER:



2023 澳洲華裔小姐競選

MISS AUSTRALIA CHINESE 2023



2019年冠軍
沈蘊初



2022年冠軍
喬西美莎



2021年冠軍
鄭致寧

全澳總決賽將於2023第4季度舉行

歡迎贊助商加盟

(02) 8281 6888

adsales@tvmedia.net.au



立即報名參加

www.tvmedia.net.au/macp2023



全新 *Grecale* 高性能豪華SUV



如果想了解更多關於Maserati的資訊,請聯絡高級品牌經理Dennis Chai蔡成達先生。

Maserati Sydney | Maserati North Shore

862-874 Elizabeth Street
Waterloo 2017, NSW, Australia
M: +61 410 610 813
P: (02) 8577 8100
E: dennis.chai@fm-sydney.com.au

403 Pacific Highway,
Artarmon 2064, NSW, Australia
M: +61 410 610 813
P: (02) 9305 5788
E: dennis.chai@fm-sydney.com.au

經濟逆風處處 投資環境困難

以下這種投資適不適合你?



年息由7%起

每個月派息



房地產第一按揭保障

一般一年到三年期



最低投資額\$100,000



胡嘉龍先生及胡善文先生



胡嘉龍集團

請聯繫您合資格的專業人士查詢或
聯繫胡嘉龍會計理財事務所的專業理財師尋求建議

+61 (02) 9211 0228
<http://www.simonwu.com.au/>

Disclaimer

This advertisement is prepared by SWU Financial Planning and is general information only and does not constitute a prospectus, an offer or an invitation to subscribe to any securities, or advice in relation to any securities or financial products. It does not take into account the investment objectives, financial situation or needs of any person. You should assess whether the information is appropriate for you and consider talking to a financial adviser before making any investment decisions. The comments contained herein are expressions of belief only and should not be relied upon as authoritative or without the recipient's own independent verification or in substitution for the exercise of judgment by any recipient, and are subject to change without notice. SWU Financial Planning is the trading name of SWU Financial Planning Pty Ltd, who is a corporate authorised representative of Australian Unity Personal Financial Services Pty Ltd - Australian Financial Services Licence No. 234459. The information is taken from sources which are believed to be accurate at the time, but neither SWU Financial Planning Pty Ltd, Australian Unity Personal Financial Services Pty Ltd nor any of its related parties, its directors or employees, provide warranty of accuracy or reliability in relation to information contained in this presentation, or accepts liability to any person who relies on it. Past performance is no indication of future performance. Unless expressly stated, none of the information should be taken to be a recommendation. Investors should consider the Product Disclosure Statement (PDS) relating to each Fund in deciding whether to acquire or continue to hold units in any Fund.



瞭解詳情 參與討論

The Voice 全民公投的主題是甚麼？

全民公投將會決定是否更改憲法，設立名為 Aboriginal and Torres Strait Islander Voice 的代表機構，承認澳洲原住民的地位。

只有舉行全民公投，才能更改澳洲憲法。

The Voice 是甚麼？

The Voice 將會是一個常設機構，負責向澳洲國會和政府提出獨立建議。這些建議將會在影響土著及托雷斯海峽島民生活的議題上，反映其意見。

The Voice 旨在協助國會及政府作出更佳決策，為原住民取得更理想的成果。

The Voice 將會如何組成？

該機構組成的方式將會在全民公投之後，採納原住民、公眾和政府的意見後決定。

The Voice 屆時將會由國會立法設置，其成員擬由澳洲各地的土著及托雷斯海峽島民選出成為其代表。

如要瞭解詳情，參與對話，請參閱 [Voice.gov.au/traditional-chinese](https://voice.gov.au/traditional-chinese)



CONTENTS

- 9 城中熱話 – 聲夢傳奇2023澳洲海選
- 12 將軍抽車 – Maserati 海皇三叉戟傳奇
- 14 熱播精選 – 隱門
- 16 熱播精選 – 一舞傾城
- 20 TVB Anywhere點播店 – 星光歌舞
- 23 天下遊蹤 – 野外步出3玩野加大馬
- 25 食譜 – 咖喱雞扒
- 26 食譜 – 吞拿魚意麵芝士餅
- 29 食譜 – 咖喱素雞飯椰青盅
- 30 寶活連線
- 31 老友記
- 32 談情說法
- 33 投資理財天地



出版人：張智傑
主編：許華景
統籌：陳穎思
編輯：陳穎思
美術設計：馮家樂、鄭芷婷、趙國男
出版：TV Media Australia Pty Ltd
悉尼辦事處：Suite 11, level 1, 89 Jones st Ultimo NSW 2007, Australia
墨爾本辦事處：Level 14, 303 Collins Street, Melbourne, VIC 3000, Australia
郵寄地址：P.O. Box 20577, World Square, NSW 2002
電郵：廣告部：adsales@tvmedia.net.au
市場部：marketing@tvmedia.net.au
客戶服務部：subsales@tvmedia.net.au
廣告部電話：(02) 8281 6888
公司網址：www.tvb.com.au
www.tvmedia.net.au
訂閱及查詢熱線：(02) 8281 6898



Disclaimer: The opinions published in Octopus Magazine do not reflect those of TV Media Australia Pty. Ltd. and/or the publishers and editors. Whilst we take care to ensure that the materials is correct, current and free from errors, TV Media Australia Pty. Ltd. and the publisher do not warrant the accuracy or the representations made by the materials or any information received of reading Octopus Magazine. Readers are encouraged to verify the accuracy or seek independent advice before relying upon the material published in Octopus Magazine.

The publisher is not responsible for the accuracy and content of any advertising material placed, it is at the sole responsibility of the respective advertiser. All trademarks, service marks, trade names, product names and logos appearing in this publication are the property of their respective owners, including in some instances TVB Group. Any rights not expressly granted herein are reserved.



Ettason

Enter to Win \$20,000 Cash 現金大抽獎

大獎 \$888 x1

\$588 x5
二等獎

\$100 x50
三等獎

\$50 x250
四等獎

凡購買大抽獎產品，
即可掃碼參與抽獎！



活動參與方式：

1. 掃描抽獎產品標籤二維碼，進入訊息填寫頁面
2. 填寫抽獎碼，抽獎碼於此頁背面
3. 填寫信息即可參與淘大萬元現金大抽獎
4. 詳情請參閱：www.ettason.com.au

How to participate:

1. Scan the QR code on sleeve and fill the submission form
2. Enter the Lucky Draw Number
(Lucky draw number is located at the back of this sleeve)
3. Submit all information to enter the Lucky Draw
4. Full Terms and Conditions can be viewed at www.ettason.com.au

Promotion period : 1st May to 30th June



Stars Academy - Australia Audition Grand Final 2023

2023 澳洲海選全澳總決賽

7月8日 六



電子場刊



官方網站

WESLEY CONFERENCE CENTRE

220 PITT ST, SYDNEY NSW 2000

Co-organiser



Platinum Sponsor



Strategic Support



Event Photographer



Event Hair Design



Diamond Sponsor



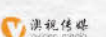
Regional Organisers



Media Partners



Media Supporters



聲夢傳奇2023澳洲海選 全澳總決賽

開始集結 向夢想領域前進

一年一度的大型歌唱選秀節目《聲夢傳奇2023澳洲海選全澳總決賽》將於7月8日在悉尼Wesley Conference Centre舉行。各大城市的地區賽亦進行得如火如荼。由珀斯賽區拉開序幕，率先誕生部分晉級選手，悉尼賽區隨後亦有多位選手晉級，他們蓄勢待發，備戰全澳總決賽。而其他賽區晉級的選手亦將陸續登場，集結悉尼，向全澳總決賽冠軍寶座發起挑戰，爭取代表澳洲到香港TVB參與節目的機會，挑戰其他聲夢學員。



珀斯悉尼賽區打頭陣

早前珀斯賽區率先誕生多位晉級選手，每位選手都各有特色，更有選手自彈自唱施展渾身解數，向評判展示驚人的歌喉與才華。最終從珀斯地區賽決賽中脫穎而出的優勝選手，將於全澳總決賽當晚代表西澳出征，與澳洲其他賽區的選手一較高下。

而悉尼賽區通過線上初選及線下審核，從100多位參賽者中選出30位參與準決賽，由4位星級評委以舉牌淘汰制選出22位決賽入圍選手。最終在總決賽3輪比拼後，選出悉尼賽區的冠亞季軍及網上人氣王獎，他們將代表悉尼參加全澳總決賽。



聲夢傳奇2023澳洲海選 全澳總決賽

聲夢傳奇
STARS
-ACADEMY-

Quilton

最強人氣歌手投票

與往年一樣全澳總決賽主辦方官方網站會舉辦投票活動，公眾可以在專區頁面上率先試聽決賽選手預先提供的歌唱錄音demo，然後為你喜歡的歌手投下神聖的一票。做足功課，猜猜你最喜歡的歌手能否最終登上寶座。投票活動相關的最新消息，記得密切留意官方網站。



網上直播全澳總決賽

身在海外無法到現場感受氣氛？沒關係，《聲夢傳奇2023澳洲海選全澳總決賽》現場的活動也會通過TV Media官方Youtube及Facebook上同時進行直播，令全球的朋友都可以感受現場氣氛。立即掃描下方二維碼，關注官網頻道及社交平台，即可隨時隨地了解活動最新資訊。



TVB Anywhere

嘉年華

Moon Festival



Supported by



Organiser



Event Partner



9月 | BURWOOD PARK, NSW

TVB紅星親身參與

單日直面 3萬+ 人次的商機
你豈能錯過？

歡迎贊助商加盟

adsales@tvmedia.net.au
(02) 8281 6888

Auto Up!
將軍抽車



海皇三叉戟傳奇

Maserati (瑪莎拉蒂)是意大利豪華汽車製造商，以生產高性能跑車、豪華GT轎車和豪華轎車而聞名。對汽車有沒有興趣的人也不會對這個百年豪華品牌陌生，傳奇的海皇三叉戟標記 (Trident) 也是代表性。Maserati被全球公認為豪華、工藝和意大利汽車卓越的象徵。該品牌擁有一群熱情而忠誠的粉絲，他們欣賞Maserati汽車提供的風格、性能和獨特性的結合。

歷史悠久兄弟班

成立於1914年，總部位於意大利博洛尼亞 (Bologna)，由阿爾菲埃里·馬塞拉蒂 (Alfieri Maserati) 和他的兄弟埃托雷 (Ettore) 和歐內斯托 (Ernesto) 共同創立，Maserati擁有悠久的歷史，以其獨特的風格、精湛的工藝和超高的性能而聞名。

優雅速度終極平衡

Maserati汽車以其優雅和流線型設計、豪華的內飾和先進的工程而著稱。它們以動感的駕駛體驗而聞名，結合了速度、敏捷性和舒適性。Maserati的車型通常在運動性和豪華性之間取得極佳的平衡，吸引了那些既注重高性能，同時又追求精緻及豪華的汽車愛好者。



超跑引擎體驗

自從1926年起，Maserati推出了幾款成為品牌代表的標誌性車型。其中一些著名的例子包括 6C, GranTurismo、Quattroporte, Ghibli及近期的MC20超跑。這些車型擁有極高性能的引擎、精密的懸掛系統和尖端技術，提供令人興奮及頂級的駕駛體驗。另外，Maserati其中一個特別賣點就是令車迷津津樂道的Maserati引擎聲，為數不少的人也是因此成為瑪莎的車主。

電動猛獸Grecale

近3年來，Maserati積極採用電動化技術。他們推出了混合動力和全電動版本的汽車，以滿足對顧客日益增長的需求。在中國及歐洲大熱的Grecale就配備了48V Mild Hybrid System. 當中的E-Booster渦輪增壓是可靠與高性能的結合。而頂級的Grecale Trofeo配備了和MC20超跑同款的Nettuno引擎。雖然馬力被大幅下調至523匹，但骨子裡還是一頭猛獸。

出色性能賽車運動歷史

除了生產優秀的汽車外，Maserati還在整個歷史中涉足賽車界。該品牌參加了各種賽事，包括F1（一級方程式賽車）、耐力賽和Maserati Trofeo錦標賽，展示了其出色的性能和對賽車運動的承諾。



Grecale

隱門

SECRET DOOR

探討人性 黑暗中找光明

90年代初，持械劫案頻生。在一次金行劫案中，年僅10歲的莊子喬（陳展鵬飾）和8歲的葉敏（黃智雯飾）各自目睹父親持槍行劫、傷人如麻，年紀輕輕便歷盡生離死別。30年過去，兩位「賊王之後」決心展開新生活。喬當上保險調查員，敏則化名為張心月，相夫教女。二人以為從此擺脫童年夢魘，豈料賊王葉嘯天（吳岱融飾）重出江湖，四出行劫。警長楊忻曉（湯洛雯飾）負責調查天，而她竟是30年前金行劫案死者之女。喬、月和曉本來各行各路，卻因天的再次出現，三人的命運軌跡匯成一線。千帆過盡，三人能否從命運的輪迴中找到那扇隱蔽的門，重見出路？



金牌監製又一探討人性之作

監製王心慰擅於描繪人性關係，呈現人生百態，營造與別不同的戲劇張力。今次她精心炮製關於成長和抉擇的《隱門》，劇集以90年代轟動全港的金舖持槍劫案為切入點，世紀賊王的罪孽影響著下一代，主角成長中充斥著罪惡、貪婪和怨懟，在選擇良善的路途上會否因為人性之惡而踟躕不前？角色的經歷和命運是劇集引人入勝的要素，性格和價值觀的碰撞，以及不一樣的成長和逆襲，讓觀眾重新反思人性。

黃智雯挑戰悲慘身世「小女人」

近年黃智雯彷彿成為「Madam」的代名詞，把硬胡、勇悍果斷的女強人角色演得入木三分。今次她飾演賊王吳岱融的女兒，角色心路歷程複雜，是位隱藏著悲慘身世、處處妥協的家庭主婦。這既是黃智雯少有演出的「小女人」角色，她更直言這是她演繹過最悲慘的角色，將其情緒推向崩潰邊緣。劇中有不少心態轉變的內心戲份，可謂演技大挑戰。



「奸到出汁」吳岱融再升級

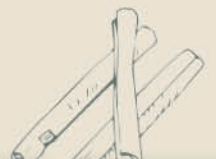
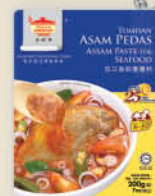
吳岱融近年演出奸角入型入格，在監製王心慰的《巨輪II》中演活「驚哥」一角，「奸到出汁」的演繹深入人心，獲網民「洗板」式激讚，成就一個經典奸角。王心慰再度為他安排大反派角色，世紀賊王兇殘暴力、喜怒無常，比「驚哥」更無人性、更癡喪！吳岱融氣場強勁，這個角色可謂非他莫屬，他勢必帶來連場好戲。



Delight Your Family & Friends with
TEAN'S GOURMET
Authentic Malaysian Cuisine

美味佳餚

盡在田師傅



Trending Series

熱播精選



舞傾城

NIGHT BEAUTIES

紙醉金迷昔日香港

萬國城夜總會「媽媽生」沙靜霞(陳法蓉飾)和旗下的石慧瓊(姚子羚飾)、文雅倫(蔡潔飾)、江潔兒(陳星妤飾)、余巧巧(文凱玲飾)感情要好。五女化身午夜麗人各有原因，但都在情路經歷跌碰。雅倫為男友胡志文(何浩文飾)犧牲一切方知被騙，社團打手卓志飛(楊明飾)冀助她脫離深淵，卻因慧瓊出現令關係變得複雜。潔兒要於花花公子許家華(關楚耀飾)與前同學王俊駒(高鈞賢飾)之間做抉擇；巧巧因軟飯王弄得焦頭爛額。靜霞苦候丈夫李青龍(唐文龍飾)出獄，詎料.....歡場中勾心鬥角，有人為壓倒對方陰招盡出，加上黑勢力橫行，讓紫醉金迷之地危機四伏。



鬼才監製王晶傾力炮製 萬國城夜總會正式開幕！

夜總會於香港80、90年代甚為流行，隨著時代變遷，曾經風靡一時的夜總會場所成為歷史。劇集由王晶傾力炮製，以昔日夜總會為故事舞台，把承載著幾代人的回憶呈現在觀眾眼前。製作團隊前往佛山及廣州實景拍攝，耗資搭建多個奢華場景，重現五光十色、紙醉金迷的夜總會。一眾飾演舞小姐的演員打扮得性感艷麗，散發著90年代氣息，帶領觀眾回到香港夜夜笙歌的霓虹年代。



劇集意識大膽 挑戰電視尺度

昔日的夜總會是客人夜夜笙歌的享樂窩，舞小姐爭妍鬥麗、良家婦女為脫貧而被迫下海、達官貴人買醉尋歡的場面幾乎每晚上映。本劇描繪昔日夜總會的眾生相，製作團隊挑戰電視尺度，大量暴力、色情、意識大膽的場面，畫面極具視覺震撼！預告片播出後已經引起外界熱烈討論，劇集正式播出時勢必成為焦點。



陳法蓉領軍 女神化身艷麗舞小姐

久別香港觀眾多年的陳法蓉飾演霸氣十足的「媽媽生」，率領一眾女神，姚子羚、蔡潔、文凱玲、陳星妤、傅嘉莉、莊錕敏、莊思明、鄺潔楹等等艷麗登場，大騷美貌與美好身段，吸引全城眼球！劇集美女雲集，當然不乏女角間的爭鬥，劇中有多場掌摑、推撞甚至凌虐等戲碼，話題度極高！



六月狂歡大優惠

澳洲 TVB Anywhere X UMALL 聯手幫

ANYWHERE

澳洲觀眾
著數優惠

UMALL

今日優選

— 今日傳媒集團旗下電商 —



掃描QR code，即可享受以下狂歡大優惠！！



美味棧紅燒鮑魚

\$12

原價：\$14



日清攪岐烏冬 5片裝

\$4.99

原價：\$6.91



灣仔碼頭 彩虹糯米湯圓

\$6

原價：\$7.57

*數量有限，售完即止。優惠期至2023年6月30日(附條件限制) TV Media Australia持有最終解釋權。

ANYWHERE

Distributed by

tv MEDIA

惠
你慳錢



TVB Anywhere中文電視



原價: \$1140

\$480

+郵費\$20

24個月

*優惠期至2023年6月30日(附條件限制) TV Media Australia持有最終解釋權。

送流動應用程式升級服務



兩岸三地 37大中文頻道

超 40000小時視頻點播

TVB.COM.AU
1300 132 188
subsales@tvmedia.net.au



TVB Anywhere 視頻點播區帶你重溫經典熱播港劇。

《一舞傾城》帶領觀眾重返80年代的香港，深入夜總會內部，看眾生相，發掘種種背後故事，一開播便受到廣泛關注。今期點播店將帶大家回顧TVB一系列的精彩歌舞劇集！



鳳舞香羅

播出年份：2003

演員：陳豪、江華、向海嵐、黎姿、吳美珩、魏駿傑

邵晉鏗為深深愛慕的前清朝格格寶翠瓏製作了一件旗袍，使得鏗的名氣於業內迅速竄紅，他亦因此開始了他的事業。瓏是鳳舞台老闆榮吳東的秘書，在她的牽線搭橋之下，鏗結識了歌舞團台柱冷香冷。然而，鏗的事業卻走入了瓶頸，他那不學無術的弟弟更是惹事連連。就在鏗陷入絕望之際，是善良的歌女海棠不離不棄的陪伴在他的身邊，情願與他同生死，共患難。



東方之珠

播出年份：2006

演員：汪明荃、郭晉安、余詩曼、關菊英、秦沛、石修

金燕、阿鳳和阿嬌是上海有名的三朵金花。燕與生意商人龍哥相戀，回鄉生下孩子後獨自回城繼續她的演藝生涯。豈料日軍飛機來襲，兒子失蹤。為躲避戰亂來到香港，燕組建了歌藝團培養徒弟演出謀生。由鄉下來港闖蕩的羅帶弟報名參加歌唱比賽並一舉奪冠，紅遍了香港，兩人一直互相鬥氣。究竟燕和豐之間的真實關係是？



舞動全城

播出年份：2006

演員：廖碧兒、馬浚偉、徐子珊、黎耀祥、陳法拉、高鈞賢

醉心舞蹈的李心盈一心投考香港舞蹈團，卻在考試前在超市遇上哥哥李力強和同事程嘉俊，盈不慎被俊的手推車絆倒，令盈在選拔試中失準，錯失機會。在俊媽媽的幫助下，盈獲得機會到舞蹈坊任教。太子女楊詩曼為求提高員工士氣，要求員工習舞鍛煉體格，找來盈當導師，這令本有舞蹈根底的俊重新領悟跳舞的真諦，令二人在舞蹈中培養了一段真摯及互信的感情。



電郵 sobem.au@gmail.com



**全新
見證製作**

**重整心靈
感染萬千生命**

星期日 下午
5:00

查詢 1300-123441 **恩雨之聲**



Binggrae™

韓國第一人氣牛奶

韩国原装进口



KOREAN NO.1
FRUIT FLAVORED MILK DRINK

果味浓郁,甜而不膩
優質奶源,好喝營養

Ettason 林和成貿易公司

Tel : (02) 9728 2288 www.ettason.com.au



BANANA



STRAWBERRY



MELON



VANILLA

Supported by



Organiser



Event Partner



TVB Anywhere
嘉年華
Moon Festival

**THINK
BIG KIDS**

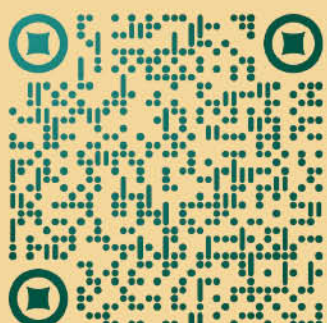
小明星才藝表演

現正接受報名

THINK BIG KIDS旨在培養小朋友的創造力、自信和表現力。
歡迎5-12歲有創意、並擁有人才藝或具有表演天份嘅小朋友參加。

獲選的小朋友將會在9月9日（暫定日期）

TVB Anywhere中秋嘉年華的舞台演出，並有機會被電視轉播！



或許下一個小明星就在你的身邊！

◀ 歡迎掃描二維碼報名

野外步出3 玩野加大馬

奶仔化身「金句王」 與大馬靚女輪流深情對話

《野外步出》系列，推出第3季《野外步出3玩野加大馬》。方紹聰（奶仔）身兼監製兼主持，奶仔更會四出找尋大馬靚女介紹給觀眾，出場嘉賓分別是「嫩版林依晨」彭詡越（Xair）、「大馬楊采妮」林桔欣（Jessye），及「黎姿2.0」的羅慧喆（Evonne）今季奶仔除了秉承節目追尋刺激宗旨，還滲入不少溫情及深情對話元素。

▶▶ 試玩瀑降後深情圖吐露

「大馬楊采妮」林桔欣（Jessye）試玩瀑降，一開始便連連跌腳，更多次撞向石壁，但堅強又捱得的Jessye全程零投訴，表現令教練Teng Sir讚嘆不已。原來Jessye童年過得並不快樂：「父母會嘈交、打交，老實係會飲到好醉，之後返嚟會踢爛所有房門。」Jessye續指因為童年陰影很遲才敢拍拖，可惜依然遇人不淑。



▶▶ 紋身紀念摯親

「黎姿2.0」Evonne與奶仔玩war game，穿上厚重護甲的Evonne，在場地內跑來跑去毫不錫身。Evonne真情對話時提到身上的「優秀」紋身，原來該紋身為紀念摯親家人離世而紋。談到離世親人，看似硬淨的Evonne亦忍不住落淚，她憶述當時很幸運能趕及見對方最後一面，並感嘆地表示只要珍惜過便不留遺憾。



▶▶ 奶仔「金句王」上身

「嫩版林依晨」Xair與奶仔齊齊挑戰攀石，身材嬌少的Xair同樣是「不錫身」系列，而Xair拍攝當日，彭爸爸更專誠探班及為愛女打氣。樣子甜美的Xair原來是A0，所以指自己不懂何為愛情，奶仔聞言即「金句王」上身：「愛情如攀石，要先踏出第一步，有少少碰壁、有少少經歷先會成長，太保護自己，永遠唔知道乜嘢係愛情。」

I AM TUFFY.

MESS WITH ME.



AUSTRALIA'S MOST ABSORBENT* & STRONGEST WHEN WET* PAPER TOWELS

*Independently tested - see pack for details

Only at Woolworths 



咖哩豬扒

淘大香港式咖喱醬，嚴選多種香料及新鮮洋蔥，香味持久濃郁。選用芥花籽油，有益健康。不加防腐劑，不加增味劑，不加入造色素。香港製造的特色健康醬料。



材料

梅頭豬扒 454克

醃料

淘大咖喱醬	1 1/2湯匙	粟粉	2茶匙
淘大金標生抽	1茶匙	水	2茶匙
糖	1/4茶匙		

做法

- 1 豬扒用刀背剝鬆，加醃料拌勻，醃過夜。
- 2 燒烤或煎炸已醃豬扒。

Ettason

請認準香港製造的淘大醬料系列，讓全家安心。各大華人超市有售。

吞拿魚

食譜

意麵芝士餅



六人份

原料：

Glucerna營養粉	½杯
通心粉	250克
吞拿魚罐頭(去汁)	185克
豌豆	½杯
玉米	½杯
黃油	60克
牛奶	2杯
麵粉	2湯匙
切達乾酪	1杯
帕爾馬乾酪	1湯匙
香芹(切碎)	1湯匙
小蔥(切碎)	1根
Panko麵包糠	¼杯

按喜好加鹽和胡椒

做法：

- 烤箱預熱至180°C。
- 烤盤略塗油備用。
- 按照說明烹飪通心粉，瀝乾備用。
- 鍋裡放黃油，中火加熱。邊攪拌邊倒入麵粉，烹飪約1分鐘。
- 將牛奶慢慢倒入鍋內，繼續攪拌3-4鐘或麵糊變稠為止，然後從灶上拿走備用。
- 將Glucerna營養粉邊倒入邊攪拌均勻。
- 麵糊內放入吞拿魚、芝士、豌豆、玉米、香芹、小蔥。
- 將通心粉與調料倒入烤盤並均勻混合。
- 表面撒麵包糠。
- 烤箱內烤20分鐘或顏色變成金黃為止。

Glucerna新包裝， 新配方，閃亮登場！

Glucerna助你成為營養健康潮流先鋒

Glucerna營養粉含有：



為糖尿病患者或
糖耐量受損者提供
全面均衡營養*1



新型增強型緩釋
碳水化合物混合配方
幫助您控制血糖含量*1-3



增強維生素和礦物
質含量*1

*特別為糖尿病前期症狀和糖尿病患者設計，配合飲食、鍛煉，作為輔助營養列入糖尿病管理計劃。*1
†比較參照(每份)：Glucerna S434。



更多資訊 請瀏覽：
GLUCERNA.COM.AU



資料參考：1. Glucerna®產品標籤。2. Glucerna® Y495升糖指數測試結果。3. Glucerna® Y523升糖指數測試結果。
特殊醫療用途食品。使用需遵醫囑。

注：使用Glucerna營養粉烹飪時，可能會有輕微營養流失。

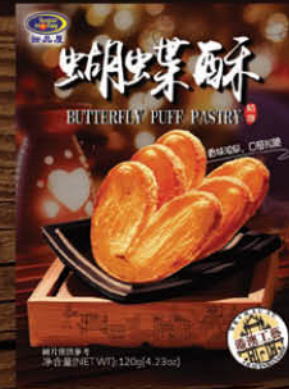
Abbott Australasia Pty Ltd之Abbott集團公司註冊商標®，
公司地址：299 Lane Cove Road, Macquarie Park NSW 2113。ABN 95 000 180 389。客服電話：1800 225 311。
ANZ.2022.23258.ENS -GLU.1 (v1.0). ABAU6475. 2022年2月。

 **Abbott**



甜品屋

全澳: Amyson P/L
 電話: 02 9756 6338
 維省: HOA Australia P/L
 電話: 03 8562 0500



红豆



奶黄



榴莲



抹茶



香芒



咖喱素雞飯椰青盅

★ 材料

田師傅咖喱即煮醬料	1包	班蘭葉	4片
皇族牌泰國香米	2杯 (約300克)	芝士碎	適量
素雞	2包 (每包半隻)	椰奶	400毫升
洋葱	1個 (切塊)	椰青	2個
大紅椒	1個 (切塊)	芫荽	1棵 (裝飾)
雞蛋	2隻 (拂勻)		

調味料

鹽	1/2茶匙
胡椒粉	少許

★ 做法

- 1 班蘭葉洗淨，剪成小段，待用。
- 2 椰青削去頂部，倒出椰青水，起肉並切絲，椰青水和椰盅，留用。
- 3 白米洗淨，加入班蘭葉及椰青水（如不夠水要另加清水），放入電飯煲內，按掣煮成飯，待用。
- 4 將素雞煎香，盛出，切件待用。
- 5 原鑊油1湯匙爆香洋葱及田師傅素咖喱即煮醬料，加入椰奶，素雞，大紅椒兜炒勻，盛出待用。
- 6 再熱淨鑊下油倒入蛋液炒至半熟放入椰青飯，下椰奶1/3杯，椰青肉炒至乾身，下調味料炒勻，放入椰盅內。
- 7 將咖喱素雞鋪在飯上，灑上芝士碎，放入已預熱電爐內，用180°C火，焗至表面金黃色，即可供食。

★ 註：

- A 淨素食材料很多種類：如有素雞、素鴨、素豬扒、素蝦等等。
B 素食材料及田師傅咖喱素雞即煮醬料在任何唐人雜貨店有售。



AMYSON



田師傅



寶活連線 每月為您提供 新州寶活市最新資訊

本土園藝工作坊

與來自A Garden for Life擁有超過10年園藝經驗的Narelle Happ 一起學習如何規劃、種植和照顧一個本土花園吧！工作坊將帶領你發現本土可食用植物的奧妙，探索各類植物類型並學習種植技術。參加者將收到一份免費的本土植物贈品！

活動預約：聯繫Julie Stralow手機：02 9911 9855

活動時間：逢星期三 早上10點30分至12點

活動地點：Fitzroy Hall, 22 Church Street, Burwood



2-6歲兒童藝術工作坊

小藝術家們將與 Li'l Crafters主持人一齊探索各種藝術，培養創意表達，打造有趣且漂亮的項目！工作坊提供學前兒童的過程藝術、手工藝和感官遊戲、課後創意藝術課程和兒童創意活動。工作坊專注於以探索、發現和趣味為重點的創意過程藝術以及手工藝項目。

活動費用：\$45

活動預約：聯繫Julie Stralow手機：02 9911 9855

活動時間：逢星期一 早上11點至12點

活動地點：Fitzroy Hall, 22 Church Street, Burwood



老年STEAM俱樂部

寶活圖書館和社區中心老年STEAM俱樂部旨在探索、創造、學習和享受樂趣。你對科學技術、工程藝術和數學感到好奇嗎？想獲得更多的技能和知識嗎？或者只是想給你的家人和朋友留下印象？那就抓緊加入每月的老年STEAM俱樂部吧！沒有經驗要求。

活動預約：聯繫寶活圖書館：02 9911 9999

活動時間：6月30日 早上10點至11點

活動地點：Burwood Library and Community Hub, 2 Conder Street, Burwood



長者當自強 - 76歲拿起畫筆創造我天地

現今醫學的進步和科技的發展，人類壽命普遍日益延長，人類好像平白地多二、三十年的時間。有人覺得老了，甚麼都不能做；有人卻認為年紀和智慧同時增長，人生有無限可能。好像澳華養老最近舉辦的「續寫精彩人生」線上課程深受長者歡迎，長者由網上會議軟件都不會安裝，透過不斷學習和練習，現已學會用二維碼點餐，用搜索引擎，掌握科技鑰匙將有限化為可能。

房間儼如充滿藝術氣息的畫室

最近有緣認識一位長者冼太，她年輕時是一位機械工程的描圖員，後來晉升為助理工程師。最初她移居澳洲都是為了協助女兒照顧孩子，後來孫兒長大，冼太亦希望擁有自己的私人空間，毅然搬進澳華養老轄下的長者宿舍居住。冼太的房間裡面掛滿水墨畫和各式各色彩斑斕的油畫。最觸目的是靠近窗前的專業畫桌，上面放滿各式顏料、畫紙如萱紙，以及不同畫筆等用具，房間儼如一間充滿藝術氣息的畫室。原來她是76歲才拿起畫筆學畫，聽她娓娓道來：「那時候女兒覺得我生活有點枯燥，提議我去社區中心學習班，可能是以前工作是描圖，看到畫畫特別感興趣，也不知道那個適合自己，於是將中心裡油畫、中國畫等所有班都報下來，一星期幾天都上學去學習。」



若對任何高齡服務有疑問或需要任何協助，請致電澳華養老高齡服務熱線(02) 9784 0838。

*以上資訊由客戶提供

畫畫讓她晚年生活更多姿彩

冼太開始了畫畫就很投入，她生活節儉，但買畫紙畫具卻從不省錢。雖然是班裡年紀最大的學生，但她一點不以為然，在她字典裡沒有學不成的東西！她說：「有時畫一幅畫，我會畫好幾遍，不成就扔掉，直到畫出自己滿意的，就會掛在房間裡，斟一杯清茶，好好欣賞，覺得特別得意特別開心！」冼太跟老師和其他同學在卓士活開了一個師生畫展，她畫了十多幅畫參展，聽到很多老師和朋友的正面評價，感到很有成就感。她覺得學畫讓她晚年生活更多姿彩，也鼓勵其他長者不要因為年紀限制自己，「一個人一定要動起來，你不一定畫畫，喜歡唱歌跳舞都可以，只要找到自己喜欢的東西，能投入能發揮，就是快樂的源頭！」

你的生活由你作主，澳華養老鼓勵每一位長者都能發揮自己才能，熱愛生活，將有限化為可能，讓生活充滿精彩。



六月四日 (日) 下午五時

翡翠台



禱告力量

在中國農村出生的陳小麗，為了過更好的生活與丈夫移居到葡萄牙。她從小跟隨父母上教會，但還是沒有建立與神的關係。直到二十多歲時一次奇妙的經歷，神成為她生命上的明燈，指引她人生的方向。

電郵 sobem.au@gmail.com

查詢 1300-123441 恩雨之聲



盧尚斌 大律師及律師
Derek Lo Barrister & Solicitor

迦南律師事務所合夥人，為多間澳洲和亞太區企業的代表律師，亦是多個專業機構和社區團體的法律顧問；同時熱心公益，服務於多個慈善團體和非牟利機構，是本地電視節目《談情說法》的嘉賓主持。

7個因素決定您的同居關係是否事實婚姻

在澳洲，許多華人新移民都習慣於自己本身的文化習俗，尤其是對法律知識上的解讀。

當遇到法律問題時，很自然便會套用了自己家鄉的方法或法律認知去解決問題。但其實世界各地的法律和澳洲本土法律都有所不同，胡亂套用非本地的法律很可能會導致很多嚴重的問題和後果，影響一生。

請謹記，無知並不是抗辯的理由！

7個因素決定您的同居關係是否事實婚姻。

在澳洲，當一段事實婚姻關係結束時，可能會被法律視為婚姻關係，這也代表雙方有分配財產的權利。

法庭會考慮7個因素來判定一對情侶是否屬於事實婚姻關係。但是，一段關係並非需要具備所有因素才能被判定為事實婚姻。法庭在做出決定時，會綜合考慮各種情況。這些因素包括：

雙方同居的時間長短；

雙方同居的方式，包括如何分擔家務以及負擔經濟支出；

雙方是否有性關係；

雙方如何使用財產、是否在財務上互相依賴，以及他們之間是否有任何財務協議；

雙方是否對彼此有共同承諾；

雙方如何照顧子女；

雙方的家人及朋友如何看待他們的關係。

以上內容皆為提供一般法律知識，並不構成個案的法律意見。建議讀者如需就個別案件諮詢法律意見，可尋找法律專業人士的指引。任何人士如因專欄所載或漏載的資料而引致任何損失或損害，迦南律師事務所將不承擔任何責任。迦讀者如有任何與法律相關的疑問，或者想更深入了解一些法律法規，歡迎來信提問：marketing@tvmedia.net.au。

投資和復利

投資和復利是密不可分的兩個概念。復利是指在固定時間內，本金所賺取的利息再加上本金，再繼續賺取利息，這樣不斷循環，使得本金不斷增長的一種投資方式。投資和復利之間的關係非常緊密，因為復利可以使投資者長期持有的情況下獲得更高的回報。

投資者在做投資決策時，通常會考慮到復利的概念。如果一個投資項目有復利的特點，那麼投資者就可以預計到自己的本金和利息將會呈現指數級的增長，這種增長速度是普通投資方式所難以達到的。因此，復利可以使投資者在長期持有的情況下獲得更高的回報。

以股票投資為例，如果一個投資者在股市中長期持有股票，那麼他的投資收益將不僅包括股票漲幅所帶來的利潤，還包括股票的分紅和股票再投資帶來的利息收益。隨著時間的推移，這種復利的效應會越來越明顯，使得投資者的財富增長速度越來越快。舉個例子，假如每年的回報率是7%，利用復利投資，在第10年財富翻倍，在第20年財富為原來的四倍，第35年財富是原來的10倍。

然而，復利也有其限制和風險。復利的效應是在長期持有的情況下才會體現出來，如果投資者想要短期獲取高回報，那麼復利就不是一個適合的投資方式。此外，復利也存在著市場風險和信用風險等風險，投資者需要注意風險控制，防止出現損失。

總之，投資和復利是密不可分的兩個概念。復利可以使投資者在長期持有的情況下獲得更高的回報，但同時也存在著風險和限制。因此，投資者在做投資決策時，需要根據自己的風險承受能力和投資目標來選擇合適的投資方式和時間，才能實現最大化。



胡嘉龍
Simon Wu

財務策劃師、資深執業會計師、
理財投資顧問、專業稅務代理、
CFP財務顧問學會特許執業理財師

胡嘉龍集團創辦人及主席，逾30年資金管理，投資理財等金融行業和會計稅務經驗。每星期在多份報章雜誌發表有關金融投資、稅務和會計的文章；主持財務及投資電台節目；擔任翡翠台(澳洲)最長壽的每週財經節目《投資理財天地》嘉賓。

此文章屬於一般性的資料，並不能代表任何的投資或理財的指導。如有意做任何投資或理財方面的決定，請先向您的註冊理財專家或會計師查詢，或聯絡胡嘉龍理財事務所。電話(02) 9211 0228；網址：www.simonwu.com.au。胡嘉龍理財事務所是Australian Unity Personal Financial Services Limited (AFSL No: 234459)的成員之一。

CityCable城市寬頻網絡是澳洲TVB的特約寬頻網絡供應商，將會為TVB Anywhere提供信號穩定和完全無流量限制看任何TVB Anywhere節目。在澳洲只此一間，請儘速致電我們的中文熱線1300 850 718，為你們在7天內安裝上網。我們的客戶服務團隊都可以提供廣東話和普通話服務。

現在註冊 首六月月費勁減 高達\$16/月



NBN 12	NBN 25	NBN 50	NBN 100
NBN基礎計劃+TVB Anywhere組合	NBN標準計劃+TVB Anywhere組合	NBN高級計劃+TVB Anywhere組合	NBN極速計劃+TVB Anywhere組合
首六月 \$79 \$69 /月	首六月 \$85 \$74 /月	首六月 \$95 \$82 /月	首六月 \$115 \$99 /月
第七月起按正常月費\$79收取	第七月起按正常月費\$85收取	第七月起按正常月費\$95收取	第七月起按正常月費\$115收取
無合約 \$0 開通費 無限流量 11 Mbps 高峰期速度 NBN最快12Mbps下載速度 自備路由器免費設置	無合約 \$0 開通費 無限流量 21 Mbps 高峰期速度 NBN最快25Mbps下載速度 自備路由器免費設置	無合約 \$0 開通費 無限流量 46 Mbps 高峰期速度 NBN最快50Mbps下載速度 自備路由器免費設置	無合約 \$0 開通費 無限流量 92 Mbps 高峰期速度 NBN最快100Mbps下載速度 自備路由器免費設置
適合基礎網絡需求	適合多媒體娛樂需求	適合4k網絡電視和在家辦公	適合4k網絡電視、遊戲和高速下載

送



送流動應用程式
升級服務



送一盒口罩
(Box Hill辦公室領取)

免費



免費正版TVB電視盒子，價值\$299

**37大
中文頻道**



● 廣東話/普通話服務

● 微信WeChat /WhatsApp人工客服，歡迎諮詢



WhatsApp



微信WeChat



聯繫我們1300 850 718
掃碼訪問citycable.com.au
info@citycable.com.au

TVB Anywhere 中文電視盒子 特約經銷商

悉尼

Connect Anywhere

Shop 2, 261 Liverpool Road, Ashfield, NSW 2131
0426586878

North Hurstville Newsagent

Shop 4, 182 Forest Road, Hurstville, NSW 2220
02 9579 1005

Techstar Communications

Shop 2, 181-183A Forest Rd, Hurstville, NSW 2220
02 9570 8288 / 0488 883 989

Cydex Computer

Shop 49, 47 Neridah St, Chatswood, NSW 2067
02 9411 5088

E-Star Telecom

Kiosk 1, 127 Burwood Rd, Burwood NSW 2134
0436 123 456

Mobile Paradise

215A Thomas Street, Haymarket NSW 2000
0415 200 200

Yours Telecom Hurstville

Shop 2A, 185 Forest Rd, Hurstville, NSW 2220
0415 136 888

EzyCom

Shop K3A 152-160 Rowe St Eastwood, NSW 2122
0432 988 123

New World Communications

1/151-153 Forest Rd, Hurstville NSW 2220
02 9580 3688

Occom (澳世網絡)

Level 5/104 Mount St North Sydney, NSW 2060
02 8005 3925 or 1300 200 999

墨爾本

Parkmore Central Pharmacy

Shop R09, Parkmore Shopping Centre, 317
Cheltenham Road, Keysborough, VIC 3173
03 9798 5740

Power phone (通達電訊)

Shop 15, 200 Bourke Street, Melbourne, VIC 3000
03 9663 7388

Uni Mobile

Shop 2, ground floor, southern cross station, 99
spencer street, Docklands, VIC 3008
0416 811 888

On the go

190 Russell St, Melbourne, VIC 3000
03 9639 1111

Something Mobile

1/4 Burwood Highway, Burwood, VIC 3125
0478 356 355

ACK Telcom T Partner

281 Springvale Road, Springvale, VIC 3171
03 9547 6952

HQY

28 Rutland Road, Box Hill, VIC 3128

Audio PC

22A Rooks Rd, Nunawading, VIC 3131
03 9873 0068

布里斯班

Chakee

7/115 Wickham street, Fortitude Valley,
QLD 4006
0433 755 699

Wokawoka - Sunnybank

21g/341 Mains Rd, Sunnybank, QLD 4109
07 3219 6009

WokaWoka - Chinatown Brisbane

Shop 11/173 Wickham St, Fortitude Valley,
QLD 4006
07 3194 5829

WokaWoka - Eight Mile Plains

20/22/261 Warrigal Rd, Eight Mile Plains,
QLD 4113
07 3191 3038

WokaWoka - Underwood

Shop 23/24, 21 Kingston Rd, Underwood,
QLD 4119
07 3841 5987

珀斯

IC Computer

Shop 4, 396 South St, O'Connor, WA 6163
08 9337 2882



誠邀特約經銷商加盟
dealersupport@tvmedia.net.au

15大精彩亞洲頻道

超過40000小時
視頻點播節目

7天回看及3小時
即時回看功能

粵語及普通話
雙語點播

多國語言字幕



TVB Anywhere
電視盒子



悉尼辦事處：Suite 11, Level 1, 89 Jones Street, Ultimo, NSW 2007
墨爾本辦事處：Level 1, 991 Whitehorse Road, Box Hill, VIC 3128
1300 132 188 | tvmedia.net.au | subsales@tvmedia.net.au

最美味米飯，
帶給家人濃濃愛意



粒粒芳香 軟滑爽口 美味營養

皇族牌泰國香米

Royal Umbrella Thai Jasmine Rice

全澳各大亞洲超市均有銷售



皇族香米多種袋裝 1kg, 3kg, 5kg, 10kg, 20kg Available

www.BestRice.com.au