

# Octopus

八爪娛



ANYWHERE

tv MEDIA

123

JUL 2023

FREE

靈  
虛  
戲  
如  
人

人鬼情未了



# 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.



## 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](mailto: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](mailto:dennis.chai@fm-sydney.com.au)



20 - 23 . 07  
Event Cinemas  
George St

SYDNEY

MELBOURNE

27 - 30 . 07  
Village Cinemas  
Jam Factory



05 - 06 . 08  
State  
Cinema

HOBART



CANBERRA

12 - 13 . 08  
NFSA

19 - 20 . 08  
Event Cinemas  
City Myer



BRISBANE

20 JUL ▶ 20 AUG

[www.taiwanfilmfestival.org.au](http://www.taiwanfilmfestival.org.au)



TAIWAN  
FILM IN  
AUSTRALIA  
FESTIVAL  
澳洲 — 台灣影展

EVENT  
CINEMAS

VILLAGE CINEMAS  
Where movies mean more

STATE CINEMA  
BY ANGELKA

NFSA

在他們  
學習的  
同時，



您也可以  
掙工資



澳洲政府將從7月起增加托兒補貼。意味著更多的孩子可以發展他們的學習和社交技能，而父母可以更多地去工作或學習。企業主可以找到更多的工人。公司可以留住他們的員工。托兒補貼的這些變化將減輕許多家庭的壓力，這將有助於澳大利亞。  
要了解更多相關信息，請訪問 [childcaresubsidy.gov.au](http://childcaresubsidy.gov.au)



## CONTENTS

- 8 城中熱話 - 第6屆澳洲台灣影展
- 11 城中熱話 - 話劇《牡丹小姐》
- 13 城中熱話 - 聲夢傳奇2023澳洲海選全澳總決賽
- 17 城中熱話 - TVB Anywhere 中秋嘉年華
- 21 獨家專訪 - 2022澳洲華裔小姐 - 孫曉昱
- 24 原創綜藝 - 超級毛特兒大賽
- 29 綜藝大騷 - 好睡好起
- 30 熱播精選 - 靈戲逼人
- 32 TVB Anywhere 點播店 - 靈異系列
- 37 天下遊蹤 - 澳洲潮什麼
- 40 老友記
- 41 食譜 - 泰式咖哩炒大蜆
- 42 食譜 - 香蔥炒雞蛋
- 45 食譜 - 椰漿飯
- 46 社區新聞
- 47 寶活連線
- 48 談情說法
- 49 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：subsals@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 are 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.

維他奶™ 豆奶  
溫暖你



任意買2件六包裝 維他奶™ 飲品

即可參加抽獎贏 限量潮車一款



活動參與方式

\*圖片僅供參考·數量有限·送完即止



## 第6屆澳洲台灣影展 完整片單公布

今年的澳洲台灣影展，放映城市包括悉尼、墨爾本、布里斯本、荷伯特和坎培拉。在悉尼本屆影展的開場電影《請問，還有哪裡需要加強》是導演九把刀的第4部作品，九把刀亦會親臨現場。而墨爾本的開場電影將會是由徐若瑄主演的台灣浪漫愛情片《初戀慢半拍》，導演陳駿霖亦會到場。另外精彩而多元的短片也是影展的一大亮點，多部出色的入圍短片包括《貓年海岸》、《野薊》、《魷神之夜》和本地作品《Happy New Year, Ms. Luna》等。



《一家子兒咕咕叫》

導演 詹京霖 | 2022 | 135 分鐘

新銳導演詹京霖以賽鴿喻人生，凝視社會底層，在寫實之中加入魔幻時刻，揭示一個父權家庭崩離析的過程。脾氣暴躁的職業賽鴿人阿欽沉迷賽鴿，兒子失蹤七年可申請宣告死亡，他卻與妻子阿敏鬧分歧。他們的女兒露露進入青春反叛期。流浪少年小虎闖進這一家，將要目睹一場風暴來臨。



《明天記得愛上我》

導演 陳駿霖 | 2013 | 104 分鐘

阿鳳與偉中是青梅竹馬，在大家祝福下結婚生子，一家三口看似幸福美滿。直到有一天，阿鳳驚覺偉中的反常，感覺現在擁有的一切都漸漸消逝。此時，偉中妹妹Mandy出了狀況，辦完訂婚後成為落跑新娘！Mandy和未婚夫三三逛了大賣場就領悟真愛不該如此平庸……偉中巧遇俊俏空中少爺Thomas，引發出內心深處對性取向的抉擇。



《本日公休》

導演 博天余 | 2023 | 106 分鐘

阿蕊開了四十年的男士家庭理髮，小小的家庭理髮店收藏了各種生老病死聚散離合。時間一天天過去，她的客人老了。有天阿蕊接到一通電話，搬到遠方的老客人生病無法出門剪頭髮，拜託阿蕊到府服務。阿蕊想起師傅教她「這一行要服務客人到底」。掛上「本日公休」的牌子，她要出發上路，去做一件所有人都認為不值得的事。





**《請問，還有哪裡需要加強》**  
導演 九把刀 | 2023 | 120 分鐘

鬼才導演九把刀改編自己的原著小說《精準的失控》，也繼《月老》後再度攜手宋芸樺另牽紅線良緣，並邀請台灣嘻哈天團玖壹壹主唱春風首次出「戰」大銀幕男主角，共同打造笑淚交織的愛情喜劇。當所有白爛情話與本土癡情男子漢的憨直情義，都化作浪漫愛戀的催化劑，一把看似普通的理髮剪刀，在九把刀天馬行空的巧手下，剪出一個愛的形狀。



**《黑的教育》**  
導演 柯震東 | 2023 | 75 分鐘

柯震東首次執導，九把刀擔任監製及編劇的作品《黑的教育》，在第59屆金馬影展首映口碑爆棚，更一口氣入圍最佳新導演、最佳男配角、最佳剪輯及最佳視覺特效，四大獎項。高中畢業典禮晚上，三個好友群聚，酒酣耳熱之際，有人提議分享一個不為人知的秘密，而沒有秘密的人，這個晚上就要想辦法創造一個.....



**《初戀慢半拍》**  
導演 陳駿霖 | 2022 | 98 分鐘

《初戀慢半拍》是陳駿霖Arvin Chen導演睽違九年的新作，延續前作《一頁台北》和《明天記得愛上我》都會浪漫愛情風格，故事描述年近30的男主角小洪外型雖然超帥氣，卻因為個性木訥而持續更新母胎單身紀錄，有天他在表哥介紹下，認識了令他一見鍾情的女子樂樂，一段浪漫愛情就在台北夜晚裡悄悄展開。



**《小藍》**  
導演 李怡芳 | 2022 | 97 分鐘

小藍的第一次在海邊。她暗戀的足球隊校草五秒射門般地對她發動攻勢。沒過幾天，五秒卻將她的私密照外流。小藍的世界瞬間崩塌。孤立無援的她轉而約炮。一開始那就是一場身體遊戲，遊戲中她慢慢理解了男人，似乎也更明白了自己。女孩長大成為女人的過程，註定要伴隨著傷痛。而透過傷痛，她終會走向真正的蛻變與覺醒。



**《明天比昨天長久》**  
導演 姚志衛 | 2023 | 106 分鐘

新加坡導演姚志衛首部長片，刻劃新加坡移民勞工生存困境，滅蟲場景恍如人間煉獄。花謝落土不再回，祖母輩愛聽的《雨夜花》，抒發鄉愁也慨嘆辛酸。遇見傳說吃夢維生的馬來猴，是否就能逃離噩夢？



**《神人之家》**  
導演 盧盈良 | 2022 | 88 分鐘

由盧盈良執導，帶著隔閡與心結，導演回了一次家。而隨著拍攝與生活，他發現自己與家庭的關係竟發生了變化。導演以自身家庭為素材，緩緩講述這個讓他二十多年間不願踏入的家族故事，「拍出家人、土地和神明間的渴望與拉扯，不煽情卻無比動人」。



**《關於我和鬼變成家人的那件事》**  
導演 程偉豪 | 2023 | 130 分鐘

由程偉豪執導，改編自「野草計畫」首獎及「富川首獎」得主賴致良原創之故事大綱。故事融合奇幻、靈異及LGBT等多元的類型議題，以傳統冥婚習俗結合警察辦案，在找尋真相的過程中，譜出一段人鬼情誼。



20/7/2023 - 23/7/2023 悉尼 Event Cinemas George ST  
27/7/2023 - 30/7/2023 墨爾本 Village Cinemas The Jam Factory  
5/8/2023 - 6/8/2023 荷伯特 State Cinema  
12/8/2023 - 13/8/2023 坎培拉 NFSA  
19/8/2023 - 20/8/2023 布里斯本 Event Cinemas City Myer

TAIWAN<sup>IN</sup> AUSTRALIA  
FILM FESTIVAL  
澳洲——台灣影展

牡丹小姐

# Miss Peony

全球首映!

全国巡演

7月1日-7月29日

编剧 Michelle Law 罗敏仪  
导演 Courtney Stewart

一部关于选美小姐、期望过高和家庭关系的清新喜剧。



赞助商 联合制作者



BELVOIR ST  
THEATRE

现正售票  
BELVOIR.COM.AU



華裔劇作家羅敏儀的喜劇《牡丹小姐》Miss Peony將於7月1日到7月29日，在悉尼Belvoir St劇院Upstairs Theatre 劇場上演。故事以澳洲華人社區選美比賽為背景，主角莉莉的祖母曾是香港小姐冠軍，她不理會莉莉現在的生活，無視莉莉的拒絕，催促她參加華人社區選美比賽 - 牡丹小姐。更加糟糕的是，她是鬼。究竟莉莉如何應對？

## 話劇《牡丹小姐》

### 帶你投身閃爍又滑稽的選美世界

## 真·華裔小姐編劇及主演

該劇由羅敏儀擔任編劇及主演，她透露，自己確實在十幾歲的時候參加過華裔小姐競選，並贏得最佳氣質獎。她表示，約5%的澳洲人有華裔血統，華人已經在澳洲居住了200多年，但澳洲華人故事卻很少在澳洲劇院上演。她期待和大家分享《牡丹小姐》，一起渡過一個充滿歡笑和淚水的夜晚。



## 3語混合 全國巡演

話劇《牡丹小姐》將破天荒混合英文、粵語和普通話演出，現場提供中英文字幕。在悉尼Belvoir St劇院首演之後，《牡丹小姐》將全國巡演，包括在8月2日至20日在墨爾本藝術中心、8月23日至26日前往堪培拉劇院中心、8月30日至9月2日在Merrigong劇院、然後在9月6日至9日前往吉朗藝術中心。

有關《牡丹小姐》演出詳情，請瀏覽相關網站。

《牡丹小姐》 Miss Peony  
Belvoir St劇院Upstairs Theatre  
日期：7月1日至7月29日  
購票：<https://belvoir.com.au/productions/miss-peony-2023/>  
(02) 9699 3444

全國巡演：  
墨爾本藝術中心：8月2日至20日  
堪培拉劇院中心：8月23日至26日  
<https://canberratheatrecentre.com.au/show/miss-peony/>  
梅裡貢劇院：8月30日至9月2日  
<https://merrigong.com.au/shows/miss-peony-%E7%89%A1%E4%B8%B9%E5%B0%8F%E5%A7%90/>  
吉朗藝術中心：9月6日至9日  
<https://geelongartscentre.org.au/whats-on/all-events/miss-peony/>



Stars Academy - Australia Audition Grand Final 2023

# 2023 澳洲海選全澳總決賽

## 7月24日 週一 MON



電子場刊

### THE CONCOURSE THEATRE

409 VICTORIA AVE, CHATSWOOD NSW 2067



官方網站

Co-organiser



Platinum Sponsor



Strategic Support

Event Photographer

Event Hair Design

Diamond Sponsor

TV Media Australia Legal Adviser



Regional Organisers



Media Partners



Media Supporters



# 聲夢傳奇2023澳洲海選

# 全澳總決賽

## 超越自我 挑戰全澳最強傳奇

《聲夢傳奇2023澳洲海選》終於進入全澳總決賽階段，較早前先後在悉尼、墨爾本、珀斯、堪培拉等各大賽區脫穎而出的最強唱將，將於7月24日在悉尼北區車士活The Concourse Theatre出席《聲夢傳奇2023澳洲海選全澳總決賽》一決高下，爭奪總決賽冠軍寶座，追尋屬於自己的聲夢傳奇！



## 全澳總決賽冠軍 衝擊香港《聲夢》舞台

《聲夢傳奇2023澳洲海選全澳總決賽》優勝歌手將有機會代表澳洲到香港TVB參與節目錄製，挑戰其他聲夢學員，直接面向香港頂級明星導師、唱片公司代表、音樂制作人、資深電台人演唱，往專業音樂舞台邁出重要一步。上屆澳洲派出的選手孫佳利及蔣沁忻，憑藉出色表現在《聲夢傳奇2海外踢館賽》發光發亮，節目除了在翡翠台播放，更通過TVB Anywhere全球放送。

聲夢傳奇  
STARS  
-ACADEMY-

# 聲夢傳奇

## 2023 澳洲海選全澳總決賽

Stars Academy - Australia Audition Grand Final 2023

# 你點睇?

## 現場睇騷 聲援你支持的歌手

睇（聽）歌唱比賽當然是現場最好！又能感受氣氛，又可以大大聲嗌同舉牌聲援你支持的歌手，現場專業音效只能在現場才感受得到。

《聲夢傳奇2023澳洲海選全澳總決賽》今年的場地The Concourse 劇院，是世界級拱形劇院設計，定期舉辦文化表演、戲劇、音樂劇和現場音樂活動。憑藉出色的視線和最先進的技術設施，完美提升台上的表演。主辦方更會額外增加音響及燈光設備，務求和來自全澳各地的歌手聯手打造最強音樂盛宴！門票現已公開發售，詳情請留意官方網站：  
<https://www.tvmedia.net.au/>

## 開APP睇直播 全球同步見證傳奇誕生



同時，《聲夢傳奇2023澳洲海選全澳總決賽》將會通過TVB Anywhere直播台以及TV Media Australia YouTube頻道現場直播，和全球朋友一齊見證「澳洲傳奇新星」誕生。想於千里之外高清穩定睇足本直播，快D免費下載TVB Anywhere，TVB Anywhere+在手機及平板上觀看，就算是出門在外，都不會錯過。



GET IT ON  
Google Play



Available on the  
App Store



掃描二維碼下載TVB Anywhere Plus

# Quilton最強人氣歌手投票

TV Media Australia官方網站搶先試聽選手Demo

Quilton最強人氣歌手投票經已展開，大家可以登入活動官方網站試聽決賽選手的錄音demo並投下神聖的一票。TVB Anywhere點播區將開設專區，馬上免費下載TVB Anywhere+ APP試聽，你的一票將決定賽項花落誰家！



01 蔡洸霏



02 鐘瑤琳



03 裴顧一鳴



04 薛璵嫻



05 奚晨



06 戴灝晉



07 何放



08 李懌



09 沈貝爾



10 陳蔚莉



11 嚴迪



12 鄧雄鏘



13 李安娜



VOTE



# RAISING TISSUES TO NEW HEIGHTS!



Our new improved Tissue Elevator found on all Quilton 250 Packs ensures every last tissue is easily reached.



See our Tissue Elevator in action.



# TVB Anywhere

Hot Spot  
城中熱話

# 中秋嘉年華

## 澳洲最強家庭同樂日

萬眾期待的悉尼實活市官方中秋慶典《TVB Anywhere中秋嘉年華》將於9月9日（星期六）在實活公園盛大舉行。活動舉辦多年一直受到主流社會、當地政府和華人社區的鼎力支持，每年都會吸引超過3萬人次參加，是華人社區中最具影響力的「家庭同樂日」。現場除了有眾多美食、展銷攤位及兒童遊樂設施之外，更有眾多本地的表演團體為活動帶來精彩的表演。屆時還會邀請香港TVB當紅藝人親臨現場！今年你地最想見到邊個呢？



## 話俾我知：最想見邊位TVB紅星？

上屆的TVB Anywhere中秋嘉年華邀請到了「靚湯」湯洛雯以及型男袁偉豪親臨現場表演，與現場觀眾互動和玩遊戲。觀眾更有機會與當紅藝人Selfie自拍合照留念。今年大家想見邊位明星嘉賓？不如直接話俾我地知啦！

即刻上TV Media Australia官方社交平台，在【TVB Anywhere中秋嘉年華明星】post留言話我地知你最想見邊兩位啦！留言之餘順手關注我地同tag兩個朋友，仲有機會獲得TVB Anywhere吉祥物TV Bee模型！





## 小明星才藝表演

去年舉辦的第一屆《Think Big Kids 小明星才藝表演》反應熱烈，小朋友有機會在大舞台對公眾一顯身手，並且有專業拍攝團隊製作短片在TVB Anywhere及網上平台播放，重有禮物收，家人都表示非常滿意，所以今年再接再厲，推出第二屆！活動現已接受報名，歡迎5-12歲有創意、舞蹈、音樂、戲劇等各種才藝及天賦的小朋友參加，或許下一個小明星就在你身邊！

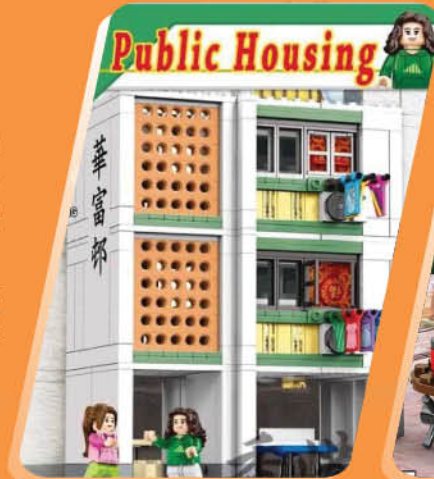


掃描二維碼立即報名吧！



## 香港特色玩具回歸

雪糕車、大排檔、亡命紅van、公共屋邨和油麻地果欄等，這些香港人的集體回憶，今年TVB Anywhere 中秋嘉年華我們可以通通把這些回憶都帶回家。上屆備受關注的小城故事系列玩具積木等一系列新的特色積木都將在今年回歸。香港特色玩具積木除了有滿滿的情懷，其本身具可玩性及特色心思設計，透過玩具積木，啟發小朋友思考，打造不一樣的親子樂趣，細味過去的香港。



## 吃貨注意！海味大特惠！

無論你係土生土長的澳洲華人、新移民，還是來短期度假的旅客，對澳洲豐富的海鮮絕對唔陌生。安興號澳洲海味專門店將會在TVB Anywhere中秋嘉年華當日為親臨現場提供大特惠，各類乾貨海味、急凍花膠、小黑刺參及即食湯品，自用送禮皆可。記得隨時關注活動官方網站，留意活動當日有什麼驚喜優惠。



## TV Bee出動

毛茸茸，大大隻的TV Bee點會錯過一年一度的TVB Anywhere中秋嘉年華呢？作為TVB Anywhere的代表人物，活動當日TV Bee將會穿梭於各大商舖之間，和到場的觀眾互動和合照。當日捕獲TV Bee發照片到instagram並@tv\_media\_au，還會有驚喜禮品！



Supported by

Organiser



Event Partner



TVB Anywhere  
**嘉年華**  
Moon Festival

官  
方  
網  
站



[tvmedia.net.au/2023moonfestival](http://tvmedia.net.au/2023moonfestival)

**免費入場**  
FREE ENTRY

九月  
9th SEPT.

九日  
10 am - 5 pm

**Burwood Park**

**最強華人家庭同樂日 你豈能錯過?**

**單日直面3萬+人次的商機**

**歡迎贊助商加盟**

✉ [adsales@tvmedia.net.au](mailto:adsales@tvmedia.net.au)

☎ (02) 8281 6888

SUPPORTED BY:

ANYWHERE

ORGANISER:

TV MEDIA



# 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**

[www.tvmedia.net.au/macp2023](http://www.tvmedia.net.au/macp2023)



Octopus 獨家專訪  
八爪娛

# PATRICIA SUN

## 孫曉昱

展示最好的自己  
達到無悔無愧的表演

青島啤酒冠名贊助《2022澳洲華裔小姐競選總決賽》季軍得獎者孫曉昱 (Patricia) 生於新西蘭，並於澳洲悉尼長大，現於日本東京一橋大學念讀社會學。Patricia比賽結束後便馬上返回日本繼續完成學業。她表示，未來將繼續留於日本完成碩士課程，主力研究世界文化遺產。參加華裔小姐競選是一次寶貴的經歷，且最大的收穫是與各佳麗的友誼。

### 父母鼓勵參加

被問到當初參選的原因，Patricia表示較早期是因為父母的鼓勵，後來亦希望可以挑戰自己，讓自己成為最好的自我，想到自己作為海外出生長大的華人，目標參賽後可以找到對澳洲的心理歸宿感，因此決定從日本、澳洲兩地走來參賽。





## 人生路上精彩篇章

從地區賽，到集訓，到總決賽，Patricia認為最大的收穫是與佳麗們建立了深厚的友誼，十分開心認識到很多優秀的佳麗。集訓期間每天跟佳麗們一起做跳舞訓練、吃沙拉，大家都為決賽連月來努力減肥，決賽結束後與佳麗們相約一起去吃了一頓海底撈感到好滿足。



## 壓力=動力

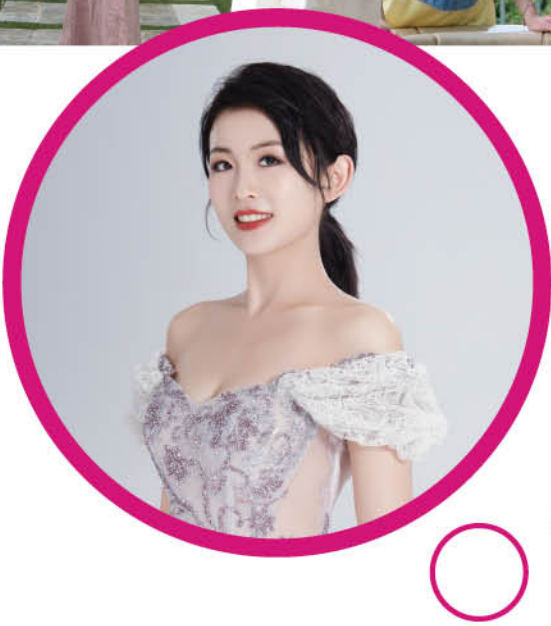
回想起整個參賽過程中，得知是次比賽邀請了TVB金牌主持人安德尊擔任大會司儀，當中有即場問答環節來考驗大家的急才，雖然感到有些少壓力但同樣亦有推動力希望自己可以做到最好的表演。Patricia在賽後表示，特別想感謝她的爸爸媽媽，以及來自世界各地的朋友都透過TVB Anywhere+直播來支持自己，其他兩位日本朋友更特地首次出國趕到決賽現場觀看賽事，因為有他們的支持，才找到推動力的來源。

## 先報名再說！

對於還在糾結要不要報名參賽的女生，Patricia直言先報名再說，參加比賽的過程比結果更重要，緊記要好好享受比賽過程，開闊視野，挑戰自我，亦要相信自己，因為你永遠都會被你想像中的更優秀。

## 給未來參賽者傳授心得

在比賽中，自選服飾、泳裝問答環節和最後演技考驗中，Patricia都輕鬆應對。被問及成為澳洲華裔小姐的具備條件是什麼，Patricia認為「文化素養高，具有優秀品德，處理事不驚」。她鼓勵未來參賽者：比賽中最重要的是展示最好的自己，達到無悔無愧的表演就足夠了。



Supported by



Organiser



Event Partner



TVB Anywhere  
**嘉年華**  
Moon Festival

**THINK  
BIG KIDS**

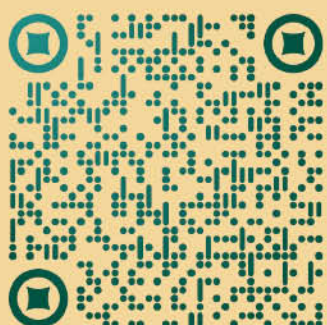
小明星才藝表演

**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



Original Variety  
原創線藝

# SUPERPET MODEL CONTEST

超級毛特兒大賽

## 七狗都有 · 人狗各有各搶鏡

2022年下半年推出多個重頭綜藝真人騷，包括《港女野人》、《CP訓練營》及《仔仔一堂》，引發不少迴響。本年度首個大型自家製重頭節目《超級毛特兒大賽》，炮製香港電視史上首個選美真「狗」騷，打造狗狗版《全美超級模特兒新秀大賽》。



Super Pet  
Model Contest  
Super Pet Owner  
SARAH  
毛毛

Super Pet  
Model Contest  
Super Pet Owner  
PHIMI  
GOOCHA



Super Pet  
Model Contest  
Super Pet Owner  
MIHO  
MAID MAID



## 600組「人狗」激烈競爭參賽名額

製作組早於今年年初已開始大型招募活動，吸引逾600組「人狗」報名參賽，最終製作組從中挑選出16組成為節目參賽者，足證所有入圍者都是精英中的精英。16組參賽者官方照一一曝光，令人驚艷的是，不但16組狗狗的品種完全不同，就連飼主的職業亦應有盡有，當中更不乏型男索女，令節目期待及可觀性大大提高。



## 「毛特兒」狗狗包羅萬象準

16個單位狗隻品種，有近年備受熱捧、被指擁有「天生狗界Model」骨骼的意大利靈緹（又稱格力犬）等，不少均是香港愛狗之人熱捧品種。雖說節目主題是選最Bling Bling及最優秀「毛特兒」，但並不代表競選品種「非富則貴」，年齡亦是不設上限，有一隻參賽狗不但已年屆16歲「老狗」之齡，更患有輕微白內障，足證《毛特兒》是非一般選「美」節目。



## 參賽者綜藝魂附身

參賽狗主Profile各有各吸引，不少狗主更自身已擁有直逼模特兒級數顏值，包括已是Freelance模特兒的Sharon、「空姐明禎」Miho及「碩士超蓮」超慈；16位狗主的職業及性格亦各有各吸引之處，除有專業人士代表、偏門職業代表、與狗隻「神撞樣」代表，還有綜藝魂附身代表，當中以有「詼諧版張學友」之稱的狗主阿偉最為突出，面試被要求獻唱張學友經典金曲的他，以奇招成功令一眾評審眼前一亮，到底阿偉用了甚麼招數突圍？



# 七月狂歡大優惠

澳洲 TVB Anywhere X UMALL 聯手幫你慳錢

## UMALL

### 今日優選

— 今日傳媒集團旗下電商 —



ANYWHERE

## 澳洲觀眾 著數優惠

### 掃描QR code，即可享受以下狂歡大優惠！！

\*數量有限，售完即止。優惠期至2023年7月31日。



S&B 日式咖喱塊  
中辣味 220g

原價：\$ 5.06

**\$ 3.99**



Assi 蜂蜜生薑茶  
1kg

原價：\$ 8.99

**\$ 7.99**



小肥羊 鮮香菌湯火鍋底料  
130g

原價：\$ 5.32

**\$ 4.5**



ANYWHERE

Distributed by

tvMEDIA

優惠

送



# TVB Anywhere中文電視



原價: \$1140

**\$480**

+郵費\$20

**24個月**

\*優惠期至2023年7月31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**

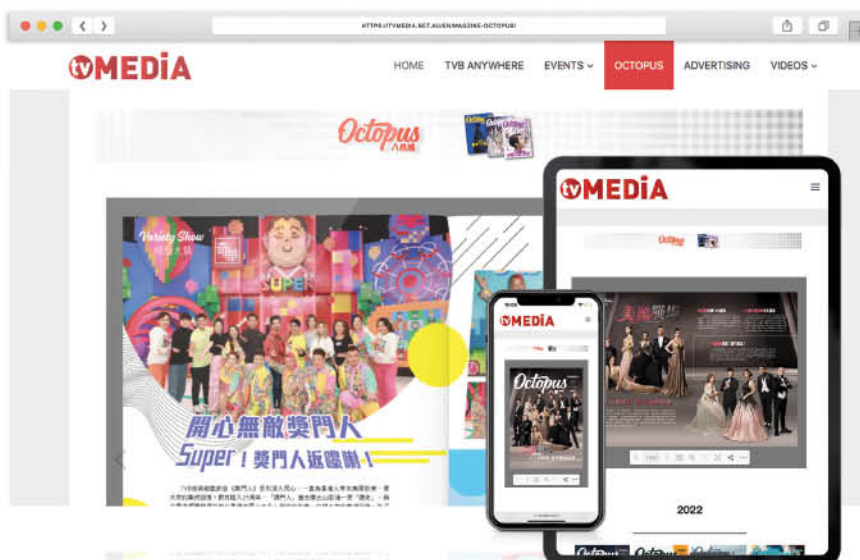
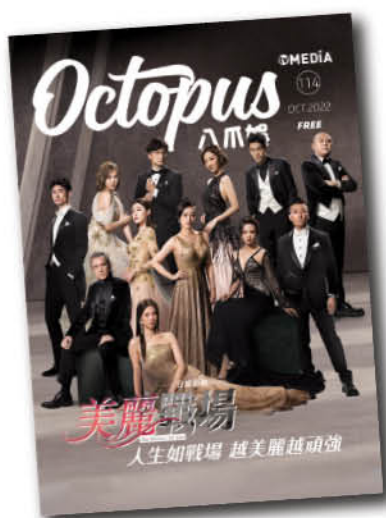
**1300 132 188**

**subsales@tvmedia.net.au**



# Octopus 八爪娛

隨時隨地 閱讀最新娛樂資訊



電子刊月版上線

閱讀最新一期

請登錄 [WWW.TVMEDIA.NET.AU](http://WWW.TVMEDIA.NET.AU)



李曉欣

方東昇

黃曉瑩

# 好睡好起

## 顛覆睡眠世界 全城啟動Sleeping Mode



人生三分之一時間花在睡覺上，偏偏社會對睡眠課題認知不多，父母也只教孩子「早睡早起」。節目由無綫新聞及資訊部製作、黃淑明監製，3位主持人方東昇、黃曉瑩及李曉欣化身「傳覺士」，除了深入探詢睡眠世界和傳授睡眠技巧，還會接受「24小時不睡覺」挑戰，顛覆觀眾對睡眠世界的想像，全城啟動Sleeping Mode！



### ★ 可愛造型睡枕成亮點

3位主持將再度化身「白老鼠」，親身體驗辦公室午睡可「眠」性。令人意想不到的，「金句王」方東昇的午睡枕頭相當可愛，黃曉瑩的「漢堡包」造型睡枕亦不遑多讓，引來不少同事圍觀、討論，甚至拍照留念。方東昇「午睡」後靈感湧現，再爆金句：「中年好怕聲音」，到底所為何事？



### 「不睡公主」VS「催眠團隊」

李璨琛及「睡眠專家」教大心理系副教授劉月瑩受邀與三位主持探討「瞓覺」是否有得教，亦嘗試解決小朋友「唔願瞓」的難題。最吸睛代表非李璨琛女兒Lucy（李元元）莫屬，臨近就寢，Lucy不但零睡意，採取拖延政策，當媽咪勒令睡覺時更爆喊扭計。在這關鍵時刻，採訪隊送上「最強催眠神器」助陣，到底能否令「不睡公主」Lucy乖乖就範？



Trending Series

熱播精選

# 靈戲逼人

人鬼情未了



《十八年後的終極告白2.0》監製王偉仁告別暗黑風格，在新劇《靈戲逼人》中以鄉村小村落及粵劇作為劇集背景，大曬人情味，並由張振朗及龔嘉欣飾演落魄音樂人及開心女鬼，譜出一段凄美動人的人鬼戀。



## 「地獄黑仔王」音樂傳情

由於這套劇為靈異劇，為求安心，嘉欣說特別求了一道平安符旁身，自嘲是「地獄黑仔王」的振朗稱體質較易感應靈異事，日前到香燭店拍攝，身體敏感到毛管戰。振朗與嘉欣有場夢中親熱戲，並透過音樂傳情，振朗為此自學一個多星期彈鋼琴，靠死記琴鍵彈出電影《星聲夢裡人》的歌曲。嘉欣大讚對方有天份，以為振朗真的考獲鋼琴資格，反而她為劇集練唱粵劇《鳳閣恩仇未了情》則曾經走音，嘉欣坦言粵劇難度高，需向曾合作過的名伶蓋鳴暉請教。



## 衣箱女鬼尋愛人

《靈戲逼人》講述張振朗飾演流行曲音樂人丁一駿，因捲入一場抄歌風波，決定搬到一條小村居住兼散心。豈料他在新屋中，打開一個舊衣箱，竟將一個不知自己死去的女鬼釋放出來！女鬼鍾芳華（龔嘉欣飾）本為90年代粵劇花旦，因一場火燭而喪命，她唯一希望是尋回當年的戀人，了卻心事才安心上路。為幫女鬼了結心願，一駿協助芳華尋找昔日愛人，並在相處過程中，互生情愫。



## 小村人情味大曬

監製王偉仁表示這套劇不再玩暗黑風格，而是以人情味為主。「這套劇除了有一段淒美人鬼戀，亦是一套以人情味為主的劇集，風格輕鬆不沉重。劇集以一個鄉村小村落作背景，這條村村民以往以做大戲為主，因市道關係，這班人已退休或不再以粵劇謀生，不過亦有一班年青人對粵劇好有熱誠，希望將這門傳統藝術發揚光大。當振朗這位流行曲音樂人來到這條村，當中有不少衝突矛盾，亦不缺人情味的小村情懷放在其中。」



**chilliz**<sup>®</sup>

咖  
喱  
喇  
沙



亞三喇沙 雞咖喱

純正南洋風味

即煮醬料 家廚常備



幹咖喱 黃咖喱 參巴

TVB Anywhere 視頻點播區帶你重溫經典熱播港劇。

《靈戲逼人》正在熱播，以粵劇為故事背景，張振朗及龔嘉欣分別飾演落魄音樂人及開心花旦女鬼，譜出一段淒美動人的鬼戀。今個7月，仲有咩應節劇集可以翻煲呢？今期就為大家介紹幾部TVB經典靈異系列的劇集。



## 隔世追兇

播出年份：2004

演員：郭晉安、陳慧珊、鄧健泓、江芷妮、許紹雄、石修

天光（郭晉安飾）是重案組的CID，為人剛直不阿黑白分明。在追查一宗連環殺人案時，發現疑凶竟是20年前從父親手上逃脫的犯人。以寫作實況小說知名的作家高珊（陳慧珊飾）此次亦追蹤著天光手上的案件，二人對案件的不同理解造成摩擦，紛紛競逐真相。



## 降魔的

播出年份：2017

演員：馬國明、黃智雯、胡鴻鈞、劉佩玥

任職夜更的士司機的馬季（馬國明）自小父母雙亡，令他早已看破世情，對於人生只抱著「不求有功，但求無過」的心態。但馬季心裡一直藏著莊芷若（黃智雯）這個名字，每次他總會準時接載這位女醫生上下班，珍惜那段只屬於他倆的時光，而馬季始料不及自己日後竟成了芷若的生命守護者。事緣一個深夜，馬季在公路上小解，解開了百年精靈石敢當（胡鴻鈞）的魔咒，令馬季不單經歷連串不可思議的事……



## 金宵大廈

播出年份：2019

演員：陳山聰、李施嬅、高海寧、張曦雯、譚凱琪、黃致豪

蕭偉明（陳山聰飾）來到殘舊且品流複雜的金宵大廈當看更，遇上這裏的空姐住客Alex（李施嬅飾）容貌竟與夢中一直纏繞自己的旗袍女子相同！阿蕭接近Alex，了解更多彼此的關聯。其間金宵大廈怪事不斷，不停上演著其他住客的人生及奇幻故事……



七月二日（日）下午五時

翡翠台

### 恩典

由中國台山移居到巴西里約熱內盧的劉健汾，雖然擁有自己的生意，但是感受不到人生的意義；直到他認識耶穌基督，經歷了神豐富的恩典和帶領，才找到人生的意義和盼望。

電郵 [sobem.au@gmail.com](mailto:sobem.au@gmail.com)



查詢 1300-123441 恩雨之聲



SAMYANG<sup>®</sup>

# 一起 爽辣 翻天



불닭볶음면  
火雞面  
經典風味 x 火辣挑戰



**Ettason** 林和成貿易公司

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

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。



# GranTurismo



## 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。



**Maserati**

# 尊尚雪山新感受

· 2023 SKI TOUR ·

全悉尼最好的雪山團供應商

一至五天行程可供選擇

尊尚獨家酒店 (尊尚住宿, 盡顯皇者地位! 酒店按人數自動編排房間, 名額有限!) · 悉尼首間雪山供應商可供客人選擇膳食安排, 更貼心!

## 專業服務

- 專業導遊協助租用雪具
- 導遊細心安排房間Morning Call
- 20人以下安排空調中型巴士/23人以上安排37座或以上空調大型巴士 (只限3天團)
- 10人以上同一地點出發, 可安排專車接送前往集合地點 (只限下午3時前出發的團)

## 獨家住宿

- 3天與5天團可以升級到Jindabyne酒店 (每人每晚加\$100)
- 3天至5天團, 4人或以下可安排非雙層床的房間 (每人每晚加\$120)

## 特色膳食

- 海鮮自助火鍋、中西自助餐 (VIP區)、豐富中式晚餐、西式酒店晚餐

## 休閒滑雪3天遊

### 滑雪推介

每週一、三、五出發

SN001 FOR SKI ENTHUSIASTS, DEPARTS MON, WED&FRI

**Day1** 早上於指定時間及地點集合, 乘坐豪華旅遊巴士出發前往雪山, 途經優美的佐治湖及大型風車。于休息處稍作休息, 並享用中西式豐富自助晚餐。抵達雪山後, 由專業導遊協助下租用雪具, 隨後入住酒店。(D)

Welcome to the snow! Enjoy the scenery of Lake George and the windmills while you are on your way to the mountain, enjoy a buffet dinner in the evening, afterward to the ski hire then back to hotel.

**Day2** 酒店早餐後, 前往 Smiggin Holes 滑雪場或 Perisher Blue 滑雪場。團友可在美麗雪山上自由滑雪, 亦可自費乘坐火車欣賞壯麗的雪山景色。下午4時準時離開滑雪場, 晚上享用酒店晚餐。(B/D)

Head to Smiggin Holes or Perisher Blue this morning to experience the snow or take in the scenery on a train ride (at your own expense). Leave the ski fields at 4pm and return to hotel, 4pm to enjoy hotel dinner.

**Day3** 酒店早餐後前往著名世界級比賽場 Thredbo 滑雪場。團友可一顯身手或自費乘坐登山纜車到海拔2,200米的雪山山頂, 一覽雪山區白茫茫的迷人景觀, 下午2時準時離開滑雪場, 並帶着開心的回憶乘車返回悉尼。《因Thredbo較適合專業滑雪者, 如必須前往Thredbo, 請報名時確認, 否則本社將安排兩天前往Perisher Blue滑雪場。(B)

Head towards Thredbo this morning. Experience the snow again, or hitch a ride on the cable car to the 2,200m summit to see the breathtaking view (at your own expense). Depart the mountains at 2pm and reminisce upon your wonderful new memories. Please request and confirm to Thredbo for Day 2 when book the tour; otherwise, we may arrange both day to Perisher.

	2人房	3人房	4人房	5-6人房	7-10人房	Muti-share
大人	\$649	\$589	\$559	\$549	\$519	\$559
小孩	\$639	\$569	\$539	\$529	\$499	\$539
大小同價 (不含稅)	\$599	\$539	\$509	\$499	\$469	N/A

\*周末附加費\$15/人 WEEDKEND SURCHARGE \$15/PERSON 如需午餐, 兩天可加\$35/每人

Parramatta (Fitzwilliam Street圖書館對面)	10:45 am
Eastwood火車站對面 (圖書館側)	11:15 am
St.Laurence 教堂旁 (812 George Street)	12:00 pm
Hurstville (華英小廚旁)	12:45 pm

## 周末皇牌滑雪3天遊

### 滑雪推介

每週五出發

SN002 FOR SKI ENTHUSIASTS, DEPARTS FRI

**Day1** 下午於指定時間及地點集合, 乘坐豪華旅遊巴士出發, 途經優美的佐治湖及大型風車。抵達雪山後, 由專業導遊協助下租用雪具。隨後入住酒店。

Welcome to the snow! Enjoy in the scenery of Lake George and the windmills while you are on your way to the mountain. Then back to hotel.

**Day2** 酒店早餐後, 前往 Smiggin Holes 滑雪場或 Perisher Blue 滑雪場。團友可在美麗雪山上自由滑雪, 亦可自費乘坐火車欣賞壯麗的雪山景色。下午4時準時離開滑雪場, 晚上享用酒店晚餐。(B/D)

Head to Smiggin Holes or Perisher Blue this morning to experience the snow or take in the scenery on a train ride (at your own expense). Leave the ski fields at 4pm and return to hotel, 4pm to enjoy hotel dinner.

**Day3** 酒店早餐後前往著名世界級比賽場 Thredbo 滑雪場。團友可一顯身手或自費乘坐登山纜車到海拔2,200米的雪山山頂, 一覽雪山區白茫茫的迷人景觀, 下午2時準時離開滑雪場, 並帶着開心的回憶乘車返回悉尼。《因Thredbo較適合專業滑雪者, 如必須前往Thredbo, 請報名時確認, 否則本社將安排兩天前往Perisher Blue滑雪場。(B)

Head towards Thredbo this morning. Experience the snow again, or hitch a ride on the cable car to the 2,200m summit to see the breathtaking view (at your own expense). Depart the mountains at 2pm and reminisce upon your wonderful new memories. Please request and confirm to Thredbo for Day 2 when book the tour; otherwise, we may arrange both day to Perisher.

	2人房	3人房	4人房	5-6人房	7-10人房	Muti-share
大人	\$619	\$559	\$529	\$519	\$489	\$529
小孩	\$599	\$539	\$499	\$489	\$459	\$499
大小同價 (不含稅)	\$589	\$529	\$499	\$489	\$459	N/A

如需午餐, 兩天可加\$35/每人

Eastwood火車站對面 (圖書館側)	16:15 pm
St.Laurence 教堂旁 (812 George Street)	17:00 pm
Hurstville (華英小廚旁)	18:00 pm



「旅遊達人」

# 梁芷珮玩轉西北澳

由「旅遊達人」梁芷珮 (Christy) 主持的《潮什麼》系列備受大家喜愛。全新系列《澳洲潮什麼》將帶領觀眾玩轉西北澳。近距離親親有「全世界最開心動物」美譽的Quokka (短尾矮袋鼠)，挑戰14,000呎高空Skydive。更獻出多個第1次，分別是親親樹熊，坐熱氣球及滑浪。吃喝玩樂樣樣齊全，360度解鎖西北澳！

## 為靚景高空感動落淚

談到獻出處女Skydive，Christy正式試跳前坦言：「驚到連自己個名都唔記得」；雖然如此，但為了體驗長達一分鐘的「高空自由時間」，Christy一來便挑戰二級難度的14,000呎高空跳；其間Christy目睹同行兩名「隊友」高空起跳時，一度嚇得瘋狂大叫「變態」，但當正式起跳後，Christy成功克服心理障礙，並放眼享受眼下漂亮景色。Christy事後笑言在半空欣賞美景期間一度感動落淚。



Skydive  
10,000ft - \$  
14,000ft - \$  
15,000ft - \$



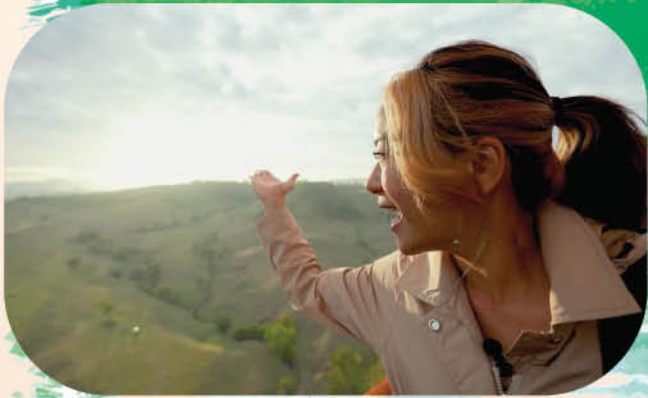
## 📍「馴身」吸引Quokka

另為了親親「全世界最開心動物」Quokka影靚相，Christy可謂施展了渾身解數，不但無視Quokka「便便」、更多番「馴身」試圖吸引Quokka注意，用盡一切拍照姿勢，難怪自拍大豐收。另外Christy在節目中還分享了親親Quokka兩大禁忌，萬勿錯過。



## 📍擁抱自然好風光

Christy透露為坐熱氣球好興奮，能夠近距離接觸太陽。更大嘆為時60分鐘的旅程很舒服，但由於熱氣球的降傘太大，顧客坐畢必須幫忙收拾。有份參與收拾工作的Christy，透露收拾過程並不簡單：「因為要走幾轉去擺好佢，但我覺得重唔係一個問題，最慘係要睇住啲牛屎，真係好多牛屎。」Christy的處女滑浪體驗同樣蝦碌，花了大半天時間依然連最基本的「企起身」動作也做不好。



## 📍爬橋登頂

Christy是次還有不少高空體驗，包括爬橋及在位於黃金海岸的SkyPoint歎high tea。爬橋當日，全副武裝的Christy與其他參加者先後爬橋登上超過20層樓高空，Christy登頂時透露雖然自己登高經驗豐富，但還是被處身的高度所震懾：「我住60幾樓，平時透過玻璃望落街，都有少少離心力，但嚟到呢個位成件事通透咗，我諗畏高嘅人真係會驚。」



## 📍吃喝玩樂 樣樣齊全



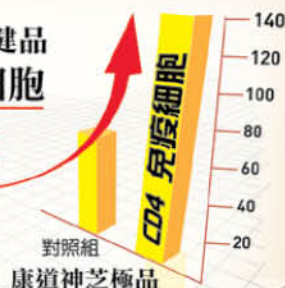
另外Christy還會帶大家體驗價錢超值、包食包玩的「出海套餐」，有齊游水、浮潛、出海及超新鮮海鮮盛宴四大超歎體驗。還有介紹「樹熊火車」，平到你唔信嘅啤酒、CP值勁高嘅餐廳，更會體驗「殘廢野餐」，只要一個電話便可享用全套野餐用具及美食，相當寫意。

# 康道神芝極品

三合一靈芝孢子蟲草配方

康道神芝極品藥品級保健品  
有效增加CD4免疫細胞

榮獲聯合國臨床  
試驗研究認證



傳統中醫藥功效：增強免疫力，補氣，補肺，補腎，安心寧神，舒緩失眠，緩解咳嗽，有助促進身體健康。



AUST L 192024  
康道冬蟲夏草



AUST L 121154  
康道靈胰寶



AUST L 192030  
康道雲芝皇



AUST L 128755  
康道靈芝孢子油



AUST L 336084  
康道健肺寶



AUST L 261757  
康道降糖寶

- 補肺護腎
- 滋陰補陽
- 改善腎虛
- 增強免疫力
- 平衡血糖
- 提防三高
- 保護胰臟
- 平衡血脂/血壓
- 保肝解毒
- 改善體質
- 抗氧抗衰老
- 增強免疫力
- 高濃縮孢子粉精華
- 補氣/促進健康
- 增強免疫力
- 安神改善睡眠
- 肺部保健
- 潤肺止咳
- 減緩感冒發燒
- 改善呼吸道
- 增強免疫力
- 調節血糖
- 降低膽固醇
- 有助碳水化合物代謝
- 平衡胰島素



“人應活120歲”倡導者

美國生物化學與分子生物學科學家  
Dr. Bruce Ames 研發成果

## 補腦素-強力

### CellGen Smart



增強大腦營養



強化大腦功能



修復線粒體



改善睡眠品質



改善老年性癡呆



改善帕金森氏症



## 澳華養老黃應榮療養院榮獲亞洲安老創新論壇最佳設計獎

素有「亞太區安老奧斯卡」之稱的年度業界盛事「亞洲安老創新論壇暨國際養老節」較早前假新加坡濱海灣金沙會議展覽中心舉行，邀請100位嘉賓主持講座，更有100個參展商及5,000名參加者代表超過50個地區參與。其中Meli Studio 因為澳華養老哥頓黃應榮療養院的優秀設計榮獲最佳設計獎，享譽國際，為整個團隊打了一支強心針。

### 以人為本設計 提升生活品質

設計師Julie Ockerby上台接受獎項時特別提到設計用了差不多6年，「這個項目對我們來說是一個榮幸，也是一個榮譽。」她特別鳴謝澳華養老行政總裁鄭賜霞、董事會及高級行政人員等對她的信任和支持。她分享這次設計特別挑戰以人為本的設計原則，製造能夠提升生活品質並帶來樂趣和享受的產品。



### 活得更健康更長壽

鄭賜霞獲大會邀請為主講嘉賓，分享她在澳洲如何貫徹實踐為華人長者提供合乎文化及以人為本的養老服務，並與全球不同地區業界人士交流心得，獲得許多創新概念。她相信跨行業合作和業界夥伴關係，更加速新項目的創新與推出，日後一定有助澳洲安老服務的發展。今年亞洲安老創新論壇的主題是「慶祝生命和長壽」，目的就是探討新一代長者如何活得更長壽更健康，讓長者更獨立並過有意義的生活。



### 獲獎療養院團隊與有榮焉

哥頓黃應榮療養院現已投入服務，無論長者、家人和員工都對這間環境清幽、設計優雅的療養院讚不絕口。這次院舍能榮獲最佳設計大獎，證明團隊多年來付出的努力和心血並沒白費。期望每位在這間獲設計獎的療養院生活和工作的長者及員工都能與有榮焉，更願每位長者都能在這裡獲得最適切貼心的護理，健康長壽，頤養天年。



凡對澳華養老院基金高齡服務有興趣或欲查詢更多有關詳情，請於辦公時間致電：  
(02) 9784 0838。

\*以上資訊由客戶提供







# 泰式咖喱炒大蜆

## 材料

大蜆	8只(1.25斤)即(1斤4兩)
洋蔥	½個(切絲)
芹菜	1棵(切段)
長紅椒	1只(切片)
蔥	1棵(切段)
蒜蓉	2茶匙
薑	3片
雞蛋	1只(拂勻)
花奶	¼杯
水	1½杯

## 調味料

淘大咖喱醬	3湯匙
淘大極醇蠔油	2茶匙



## 做法

- ①大蜆先用滾水灼至殼微開，取出，用水喉水沖洗蜆肉，隔水備用。
- ②爆香長紅椒及芹菜，盛起，加油炒香洋蔥、薑片及蒜蓉，下調味料略炒，加水煮滾。
- ③放入大蜆煮至蜆殼大開，加花奶及埋芡煮滾，將長紅椒、芹菜及蔥段回鑊炒勻。
- ④最後落雞蛋快手炒勻，即可上碟。

**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。

# 香蔥

食譜

## 炒雞蛋



二人份

### 原料：

吐司麵包	2片
香蔥切碎	
雞蛋	4只(輕微攪拌)
牛乳	½杯
鹹香乳酪(磨碎)	¼杯
特級初榨橄欖油	2茶匙
辣椒粉	少許
黑胡椒粉	
Ensure香草味營養粉	3大勺

### 做法：

- 取碗打入雞蛋，輕微攪拌。
- 放入辣椒粉、黑胡椒粉及乳酪並攪拌。
- 取另一隻碗，放入三大勺Ensure香草味營養粉，倒入牛乳並攪拌均勻。
- 倒入雞蛋糊中攪拌混合。
- 取菜板將香蔥切碎。
- 取中號平底鍋加熱，倒入特級初榨橄欖油。
- 放入香蔥，略翻炒直至變軟。
- 倒入雞蛋糊，繼續翻炒直至成型但表面仍然濕潤。
- 關火讓餘溫繼續烹飪。
- 鋪放在吐司麵包片或一般麵包片上，令人垂涎欲滴的美味三文治就做好了！

# 雞蛋營養健康，任何時候都是美味佳餚！ 烹飪簡單便捷，加入Ensure香草營養粉， 支援肌肉健康<sup>1</sup>

Ensure提供28種必要維他命及礦物質，幫助您加強營養吸收量<sup>1</sup>

## Ensure營養粉：



提供蛋白質、維他命D\*，  
增強營養，支援肌肉正常功能<sup>1-3</sup>



含鈣元素，  
支援骨骼正常結構<sup>1, 4</sup>

在雞蛋中添加額外Ensure蛋白，幫助滿足每日營養需求，維護肌肉量<sup>1</sup>



更多資訊 請瀏覽：  
[ENSURE.COM.AU](https://www.ensure.com.au)

\*發揮支援肌肉量的主要作用。<sup>1,2</sup>

資料參考：1. Ensure 產品標籤。2. 國家健康和醫學研究委員會、澳洲政府、紐西蘭衛生部，營養參考值——蛋白質；2014。查詢網址：<https://www.nrv.gov.au/nutrients/protein>，查詢日期：2022年1月19日。3. 國家健康和醫學研究委員會、澳洲政府、紐西蘭衛生部，營養參考值——維他命D；2014。查詢網址：<https://www.nrv.gov.au/nutrients/vitamin-d>，查詢日期：2022年1月19日。4. 國家健康和醫學研究委員會、澳洲政府、紐西蘭衛生部，營養參考值——鈣；2014。查詢網址：<https://www.nrv.gov.au/nutrients/calcium>，查詢日期：2022年1月19日。

特殊醫療用途食品。使用需遵醫囑。

注：使用Ensure營養粉烹飪時，可能有輕微營養流失。

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



# 椰漿飯 (4人份量)



## 材料

- A. Chilliz參巴即食醬料 1包  
 洋蔥 1個 (切片)  
 B. 皇族牌泰國香米 2量杯 (用電飯煲之量杯計算)  
 椰漿 2量杯

## 調味料

鹽 少許

- C. 烤花生米/炸脆江魚仔 各適量  
 青瓜 1隻 (切片)  
 全熟雞蛋 2隻 (一開二)

## 做法

- ① 皇族牌泰國香米2量杯洗淨，瀝乾水分，放入電飯煲內，加入椰漿2量杯及鹽少許拌勻，煮熟。
- ② 燒熱鑊下少許油爆香洋蔥，加入Chilliz參巴即食醬料炒勻至洋蔥變軟，即可。
- ③ 將椰漿飯分放在蕉葉或碟子上。
- ④ 把煮熟的Chilliz即食參巴醬料及炸脆江魚仔、烤花生米、熟雞蛋、青瓜片，分別排放在碟上，即可供食。



註：

- ① Chilliz參巴即食醬料包內有蒜頭、辣椒 (中辣)、蝦醬、蔥、洋蔥、植物油、葡萄糖、鹽、果仁等材料。
- ② Chilliz 參巴即食醬料，可以用來煮咖喱叻沙或蝦麵。(1包份量可以4至6人食用)。

AMYSON

chilliz™

## 雪梨明月居士林籌款 援助維州居士林

澳洲雪梨中華佛學會明月居士林日前在悉尼西區卡拉瑪打舉行慈善齋宴，為今年元宵節期間發生火災的維州佛學明月居士林籌募重建經費，超過500人出席，籌得善款超過22萬8千元。

雪梨明月居士林董事局主席陳輝明致詞時表示，雖然維州明月居士林重建所需資金高達千萬元，但他相信，聚沙成塔，在大家的團結努力和大力支持下，維州明月居士林的重建工作一定會圓滿完成。雪梨明月居士林會長江念慈指出，在維州明月居士林火災之後，雪梨明月居士林馬上撥出十萬元，以解燃眉之急。他表示，當晚慈善齋宴所有開支，全部由雪梨明月居士林支付，籌得的善款將不扣除任何費用，全數交給維州明月居士林重建籌委會。



## 更生會舉辦28週年慈善晚宴

為華人社區癌症患者及照顧者提供支援及心理服務的更生會，日前在悉尼舉辦慈善晚宴，慶祝成立28週年，籌得超過11萬元善款。當晚有近400位嘉賓出席，其中包括香港駐悉尼經濟貿易辦事處處長林美儀、聯邦議員 David Coleman、新州議員李逸仙、Mark Coure、Tim James、喬治河市議員劉娜心等。

會長楊錫賢指出，更生會專門為新確診癌症病人而開設的[面對癌症]課程，得到悉尼四區主要醫院的支持，最近更與北悉尼醫療區簽訂了伙伴合作協議。他又透露，該會創會至今，已經投入超過1,100萬元用於支持癌病患者的服務。他表示，更生會能夠從1995年7個義工建立的小組織，成長到今天的規模，歸功於該會職員、義工以及合作方的努力與社區的支持。



**全新 見證製作**

電郵 [sobem.au@gmail.com](mailto:sobem.au@gmail.com) 查詢 1300-123441 恩雨之聲

重整心靈 感染萬千生命

星期日下午 5:00



## 寶活連線 每月為您提供 新州寶活市最新資訊

### 數碼攝影俱樂部

在澳大利亞數碼攝影協會 (ADPA) 的指導下學習拍攝精美照片。數碼攝影俱樂部在每個月會帶領參與者們開會。俱樂部歡迎所有對攝影感興趣的人，帶上你自己的相機，參加一系列的攝影活動，結識志趣相投的新朋友吧！

活動預約：

Australian Digital Photographic Associations (ADPA)  
0402 849 226 或發送郵件至peggylo0725@gmail.com

活動時間：每月第三個星期六下午2點至4點

活動地點：Woodstock Community Centre, 22 Church Street,  
Burwood NSW 2134



### 縫紉蜜蜂俱樂部

Days for Girls 與社區組織合作，為全球年輕女性製作並提供可洗衛生巾套件和教育。Days for Girls Strathfield 正在尋找志願者參加在伯伍德圖書館和社區中心舉辦的月度縫紉蜜蜂日活動。志願者將聚集在一起製作包裹。對於享受團契和縫紉機會的人來說，這是一個非值得參與的動手項目！

活動預約：發送郵件至strathfieldnsw@daysforgirls.org

活動時間：每月第二個星期三上午10點至中午12點

活動地點：Burwood Library & Community Hub, Burwood



### Mobile Playvan

寶活即將推出一項新的跨代技術支持計劃。提供免費、個性化的技術協助，幫助你與朋友和家人保持聯繫，讓你更自信地使用您的設備，可以與當地青年分享生活技能。

活動預約：Burwood Council：9911 9911

活動時間：每週二上午 10 點至中午 12 點

活動地點：Westfield Burwood (Level 2 next to HCF)





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。

### 3大因素決定您的保釋申請能否成功

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！

#### 3大因素決定您的保釋申請能否成功！

根據維洲法律，每個被告在被捕之後，都有權利申請保釋。對於一般普通刑事案件，政府有一個獨立部門 (BAIL JUSTICE) 去審理所有保釋申請，負責批准或者拒絕該份保釋申請。

被告在被捕後可以立刻申請保釋，而一般的程序是要填寫並提交申請表。

根據律師以往的經驗，在大部分的情況，以下三大因素在申請保釋時非常關鍵：

被告有沒有長期的住宅地址：在保釋期間，警察與法庭需要清楚知道被告身處的地方，並可以隨時聯絡及找到被告。

被告的工作：法庭會考慮到被告的財政狀況，如果有一定收入來源的話，就可以證明被告有穩定的生活模式和作息定時。而在法庭的角度，如果被告無工作，無收入，再次犯罪的機會是很大。

對社會的威脅性：有一些相較嚴重的罪行，法庭會考慮到假如被告被保釋以後，會不會對社會和市民構成威脅，或有動靜傷害案件中的重要證人。所以，越嚴重的罪行，越難成功申請保釋。較嚴重的罪行包括如謀殺、強姦等。除非有特殊情況，否則一般都不可以保釋外出。而某些比較沒有那麼嚴重的罪行，例如跟踪，家庭暴力或入屋爆竊等，被告需要提交證明，並清楚說明為什麼警方的扣留是不合理。

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。



## 年輕人要養成儲蓄和投資的習慣

隨著社會的發展和經濟的變化，年輕人在財務管理方面面臨著前所未有的挑戰。儲蓄和投資是他們建立財務穩定和實現長期目標的關鍵。在這篇文章中，我將討論年輕人養成儲蓄和投資的重要性，並提供一些建議來養成這些習慣。

首先，儲蓄對於年輕人來說至關重要。儲蓄是建立應急基金和實現短期目標的關鍵。意外費用或緊急情況可能隨時出現，例如突發疾病、汽車維修或失業。擁有充足的儲蓄可以幫助年輕人應對這些意外情況，減輕經濟壓力。此外，儲蓄還有助於實現購買房屋、旅行或追求其他夢想的目標。

為了養成儲蓄的習慣，年輕人可以採取以下措施：

1. 設定明確的目標：將儲蓄目標具體化，並設定時間表。這可以幫助年輕人保持動力，並更好地規劃他們的儲蓄計劃。
2. 制定預算：建立預算是財務管理的關鍵。年輕人應該仔細審查他們的開支，並找到省錢的方法。通過控制開支，他們可以騰出更多的資金用於儲蓄。
3. 自動儲蓄：將一部分收入自動存入儲蓄帳戶。這種方法可以確保資金被儲蓄起來，而不會被意外地花掉。

除了儲蓄，投資是年輕人實現財務增長和長期目標的關鍵。投資可以幫助資金增值，並為未來創造財富。然而，投資也伴隨著一定的風險。對於年輕人來說，以下是一些建議：

1. 教育自己：在投資之前，年輕人應該了解各種投資選項，例如股票、債券、房地產和基金等。他們可以閱讀相關書籍、參加課程或諮詢專業人士，以提高他們的投資知識。
2. 分散投資：分散投資是減輕風險的重要策略。年輕人應該將資金分散投資於不同的資產類別和市場，以降低單一投資帶來的風險。
3. 長期思維：年輕人應該採取長期投資策略，而不是試圖進行短期市場定時。通過投資長期穩定的資產，他們可以利用複利效應，增加財富。
4. 定期評估和調整：年輕人應該定期評估他們的投資組合，並根據市場變化和目標調整投資策略。這可以確保他們的投資與他們的目标保持一致。

綜上所述，年輕人要養成儲蓄和投資的習慣至關重要。他們應該開始建立一個健康的財務基礎，為他們的未來打下堅實的基礎。



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，亦歡迎來信提問：marketing@tvmedia.net.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



**NBN 12**

NBN基礎計劃+TVB Anywhere組合

**\$79 /月**

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

適合基礎網絡需求

**NBN 25**

NBN標準計劃+TVB Anywhere組合

**\$85 /月**

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

適合多媒體娛樂需求

**NBN 50**

NBN高級計劃+TVB Anywhere組合

**\$95 /月**

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

適合4k網絡電視和在家辦公

**NBN 100**

NBN極速計劃+TVB Anywhere組合

**\$115 /月**

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

**熱賣**

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](http://www.BestRice.com.au)