

Octopus

八爪娛



ANYWHERE

tv MEDIA

131

MAR 2024

FREE



再見 檢邊人

IN BED WITH A STRANGER

失憶失蹤三角殺



全新 *Grecale* 高性能豪華SUV



如果想要了解更多關於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

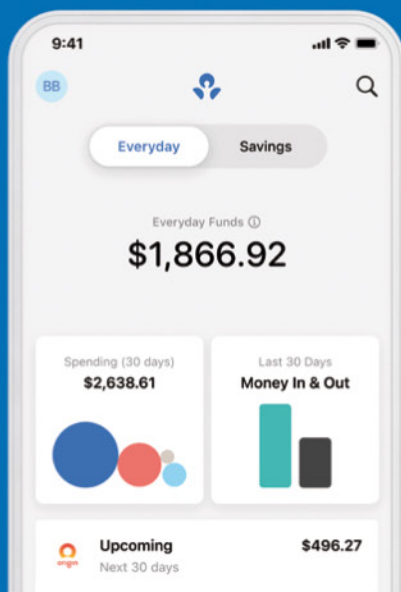
403 Pacific Highway,
Artarmon 2064, NSW, Australia
M: +61 410 610 813
P: (02) 9305 5788
E: dennis.chai@fm-sydney.com.au



给资金安“心”家

了解ANZ Plus, 直接用手机申请,
安全快捷办理银行业务。

仅在澳大利亚境内以英文版形式提供。



ANZ  **Plus**

For Financial Wellbeings

所有建议均为一般性建议, 且可能不适合您的情况。欲了解《条件与条款》、
《金融服务指南》、《目标市场划分》, 敬请访问: anz.com.au/plus



唐宴
KING DYNASTY



扫码预约

粤式早茶, 百样点心, 日日新鲜
精品粤菜, 生猛海鲜, 尽享美味
明亮高挑大厅, 全新功能包房, 活动宴请首选

YUM CHA | A LA CARTE | FINE DINING | FUNCTION ROOMS | EVENT | FULLY LICENSED

营业时间: MON - FRI: 10:30AM-3PM & 5PM-10PM / SAT & SUN: 10AM-3PM & 5PM-10PM

地址: Shop 600, level 6/1 Anderson St, Chatswood NSW 2067 电话: 9413 9388/0406 988 000 网站: online.kingdynasty.com.au

FUJIIRYŌKI

The history of the massage chair is the history of Fujiiryoki

1954



1967



1995



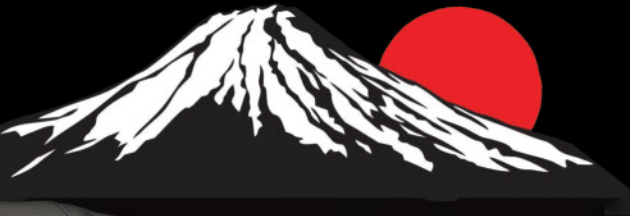
2001



2014



Made In Japan Since 1954



70th
ANNIVERSARY

New 2023 Model

Fujiiryoki JP3000

Medical Massage Chair

- ▶ 5D AI technology
- ▶ Special introductory price
- ▶ Save a huge \$6,300
- ▶ Limited time only



Relax
FOR LIFE

Sydney - 16/53 Lorraine St Peakhurst

Open Tuesday - Friday 10am-4pm & Saturday's 9am-4pm

Melbourne - 319 Swan St Richmond

Open Tuesday - Friday 10am-4pm & Saturday's 9am-4pm

Gold Coast - 1/18 Broadwater Ave Hope Island

By Appointment Only

FUJIIRYŌKI
MADE IN JAPAN

CORE

POSITIVE POSTURE.

OHCO
MADE IN JAPAN

www.relaxforlife.com.au Ph: 02 8307 0878

CONTENTS

- 9 電影節 - 《青春並不溫柔》導演蘇奕瑄專訪
- 11 原創綜藝 - 不如食豪D
- 12 熱播精選 - 婚後事
- 15 熱播精選 - 再見枕邊人
- 20 TVB Anywhere 點播店 - 婚姻戰場
- 22 將軍抽車 - Maserati意大利強勁疾風
- 25 食譜 - 蒜苾炒蝦仁
- 26 食譜 - 火雞漢堡
- 29 食譜 - 馬來風味蝦湯麵
- 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：陳穎思、黃敏婷
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 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.

ChaCha®

Ettason 林和成貿易公司

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

开袋有奖 再来一包 Lucky Draw



Conditions of Entry:

1. Promotion commences on **1 January 2024** at 00:01 (EST) and closes on **31 March 2024** at 23:59 (EST).
 2. Prizes must be redeemed within the campaign dates above.
 3. The prize is non-exchangeable, non-transferable and no cash or others alternative is offered.
 4. Each pack contains one prize card only. Duplicated, copied or counterfeit prize cards are invalid and will not be accepted.
 5. "Congratulations!" is printed on the winning prize card, "Thank You for Participating" is printed on the non-winning prize card.
 6. Winners will receive a free pack of ChaCha Sunflower Seeds (random flavour) by submitting the winning prize card to any participating retailer.
 7. Winners from online retailers need to redeem the prizes from participating brick-and-mortar retailer.
 8. This promotion is limited to Australia only.
- Ettason Pty Ltd retain the rights to interpret the terms and conditions of this promotion.



活動詳情:

1. 活動日期於**2024年1月1日**至**2024年3月31日**;
2. 獎品須於活動時間內兌換，活動不得兌換現金或其他獎品，不得轉交給他人;
3. 每個袋內僅有一張獎卡；複製或偽造獎卡無效;
4. 中獎獎卡標有「恭喜中獎 再來一包！」；未中獎獎卡標有「謝謝參與」;
5. 兌獎方式：參與者將中獎獎卡交予任意參與活動零售店（不含Woolworths 和Coles），即可獲得洽洽瓜子一包（隨機口味）;
6. 任何於線上零售購渠道購買產品的中獎者，請至線下參與活動零售店兌獎;
7. 本活動僅限澳洲區域;
8. 活動最終解釋權歸林和成貿易公司所有。

TV MEDIA AUSTRALIA

2024活動巡禮

歡迎贊助商加盟

adsales@tvmedia.net.au

(02) 8281 6888

www.tvmedia.net.au

聲夢傳奇

澳洲海選全澳總決賽



TVB Anywhere

嘉年華

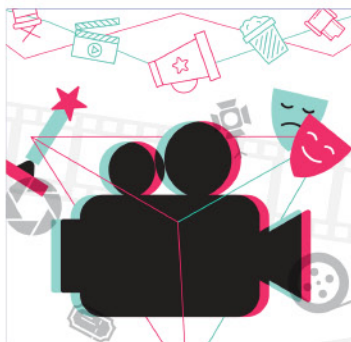
Moon Festival

TVB Anywhere中秋嘉年華



2024澳洲華裔小姐競選
MISS AUSTRALIA CHINESE 2024

2024澳洲華裔小姐競選總決賽



澳洲香港電影節

AUSTRALIA

HONG KONG FILM FESTIVAL

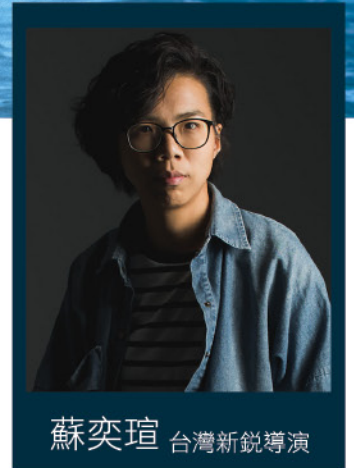
tvMEDIA

Who'll Stop the Rain

青春並不溫柔

Film Festival
電影節

創作自由 回歸自我



蘇奕瑄 台灣新銳導演

台灣新銳導演蘇奕瑄首部執導劇情長片《青春並不溫柔》日前在第31屆酷兒螢幕雪梨同性戀狂歡節電影節(Queer Screen's Mardi Gras Film Festival, MGFF)舉行澳洲首映。《八爪娛》趁機邀請了導演蘇奕瑄專訪，作為《電影節》欄目的頭炮。蘇奕瑄曾擔任多部電視、電影、MV及廣告編導。2018年《青苔》獲得金鐘獎電視電影獎等三項大獎。首部執導電影長片《青春並不溫柔》入選東京影展並獲台北電影獎最佳新演員。



女性的自我成長

《青春並不溫柔》以台灣1994年文化大學美術系學生發起罷課的草山學運，爭取「創作自由」為故事背景。講述兩位主角「梁季微」與「魏青」在這場學運相遇，爭取創作自由的同時，逐漸正視彼此的情感。蘇奕瑄透露：「我一開始就想寫女同志。其實學運是非常男性的場域，領導階層還是以男性為主，女性會變成比較後備的角色。我想知道女性在學運裡扮演什麼角色，以及她們的自我成長。」

愛一個人要怎麼假裝

導演蘇奕瑄提及，她參考許多國內外以學運為背景的小說和紀錄片，發現無論在哪個國家，學運到後來經常出現內部成員爭執，更不乏原本感情很好的夥伴，抗爭到最後反睦成仇。在抗爭的背景下，蘇奕瑄更重視人物自身的情感啟蒙：「像文大美術罷課事件，他們爭取的創作自由，也是回到個人的欲望，你想要做什麼樣的創作、你想說什麼話，這是沒辦法反抗自己的，這跟愛一個人很像，愛一個人要怎麼假裝？」

《青春並不溫柔》於3月1日至3月11日線上放映，詳情請瀏覽<https://queerscreen.org.au/sessions/wholl-stop-the-rain-2>

**尊尚假期擁有豪華車隊，所有產品及行程均自行設計
踏入2024年將是第7週年為大家服務，特此推出各項優惠**

震撼價

超值中國及亞洲遊

時尚北京輕鬆六天遊	\$7 起	廣東珠三角6天美食遊	\$7 起
最美江南水鄉超值7天遊	\$7 起	九寨溝8天之遊	\$7 起
張家界7天遊	\$7 起	古都西安 4/5天	\$777起
山西平遙大同6天	\$777起	桂林陽朔6天	\$79起
香格里拉昆明大理麗江	\$477起	福建廈門武夷山6天	\$277起
香港金門廈門8天	\$797起	台灣7/8天遊	\$499起
泰國曼谷芭堤雅6天	\$477起	星馬泰精品6天遊	\$700起
韓國6天遊	\$649起	日本6天遊	\$888起

皇牌白組歐洲團

二人報名，可即時再減\$700及專車送往各大機場

獨家行程，專業導遊，頂級膳食

西歐8國璀璨文化18天 皇牌精選之旅	From \$5699起	2024年開團日期: 29/03, 12/04, 05/07, 21/09
東歐浪漫名城8國15天 皇牌精選之旅	From \$4399起	2024年開團日期: 17/04, 30/04, 25/07, 10/10
西班牙葡萄牙南法16天 歷史文化之旅	From \$3999起	2024年開團日期: 28/03, 20/06, 06/09
英倫三島12天全景之旅	From \$4688起	2024年開團日期: 17/04, 30/04, 25/07, 10/10



陸浩明
No.6



楊尚友
Christian

Original Variety
原創綜藝

不如食豪D

用菜式講故事

由陸浩明（6號）、名廚楊尚友（Christian）主持；14集自家製旗艦綜藝節目《不如食豪D》，每集請來不同嘉賓及名人，根據他們最難忘、最有故事的菜式為基礎，藉Christian高超烹調技術配以高級食材，打造超豪的「回憶之味」跟嘉賓及觀眾分享。



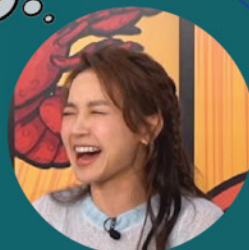
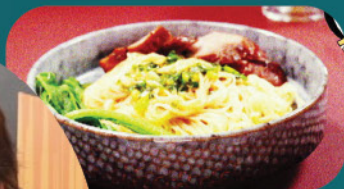
Gin Lee 回憶在港發展辛酸史

Christian為愛打邊爐的馬來西亞籍歌手李幸倪（Gin Lee）炮製了「驕傲的哈哈」（海螵蝦小火鍋）、Green Dinosaur（貓屎咖啡提拉米蘇）。一般人都認為打邊爐很熱氣，Gin Lee以「火鍋小天后」身份分享秘訣：「唔好灼熟即刻食，要攤凍食就無咁熱氣。」Gin Lee 透露2011年來港發展，事業並非一帆風順。早前她接受訪問時提過事業最低潮時情緒達到臨界點，窩居在北角200呎房屋，跟大馬家人報完平安後即刻爆喊。



糖妹竟是隱世小富婆

Christian為嘉賓黃山怡（糖妹）分別預備了「叉哩弄銃麵」（黑豚叉燒撈麵）及「芒住你返屋企」（意式芒果奶凍配清酒沙巴翁）。糖妹講到菜名由來自婆婆，她笑言：「婆婆成日話我做嘢沙哩弄銃，我突登起呢個名，睇你哋識唔識寫。」原來糖妹是圈中隱世小富婆，隨口可以講出當日金價，每年生日都會為自己買一枚金幣。



Trending Series

熱播精選



離婚

不忠

婚後事
HAPPILY
EVER
AFTER?

錯愛

修復

展現愛情與婚姻的掙扎

都會愛情劇《婚後事》，描述6位主角包括庸碌中年潘善仁(羅子溢飾)；完美人妻張明芯(陳自瑤飾)；萬人迷甘誠鈞(黎諾懿飾)；拜金女呂靜林(賴慰玲飾)；無根草與愛情狂呂靜海(王敏奕飾)；kidult與交友程式玩家程天暉(羅天宇飾)的多角關係愛情故事，分為「離婚」、「不忠」、「錯愛」、「修復」四個章節。每集俱有題旨，呼應相關章節，由一至兩位主角的視角作敘述，展現故事情節的不同版本，透過切換敘述者、視角及時空，突顯當局者迷！故事裡的衝突與懸念，亦是現實中愛情與婚姻的考驗！



首當女主角壓力大

這套劇是陳自瑤 (YoYo)首次擔任女主角的作品，YoYo坦言有壓力，因為劇中感情關係複雜，需拍大量情緒戲，令她的情緒受到影響，波動好大，她表示：「昨晚拍了一場戲未能釋放出來，今日更要在屋企廁所爆喊，不讓女兒見到。」YoYo爆料說羅子溢在劇中先後有三個情人，有大量親熱戲。她更笑說子溢太太楊茜堯好大方，應該不會介意他拍親熱戲。

有聲有畫的愛情小說

《婚後事》其中一大特色是非一般傳統劇集拍攝及包裝手法，以四大章節呈現不同風格的故事，每集均局限以一到兩個主角的視角作敘述，每5集還有一個小結局，完美過渡至下一個章節，細味下像是一本「有聲有畫的愛情小說」。雖然只有六個主角，但卻錯綜複雜地爆發出五角關係，赤裸地探索了多個極具爭議性的議題，以展現現實中愛情與婚姻的掙扎，了解充滿矛盾的人性。



劇本扎心「喊濕」數盒紙巾

《婚後事》自開拍以來一直備受關注，除了因為是陳自瑤 YoYo 首登女一之外，更盛傳劇中有不少突破傳統電視尺度的親熱戲。另外，一眾男、女主角的角力戲及爆喊場口也是本劇一大亮點。YoYo 受訪時坦言，《婚後事》劇本相當扎心，單看文字描述已足夠她「喊濕」數盒紙巾，拍攝期間更是試過一日之內由頭喊到尾。



監製演員同求突破

監製林肯拍劇愛尋求突破，他亦希望參與他劇集的演員也能有突破，這次挑選羅子溢及陳子瑤擔任男女主角，就是看中二人的可能性。「子溢人生歷練豐富了，有了太太及小朋友，這次再度合作，發現他成熟了很多，演出好有驚喜，是我未見過的，將角色感情發揮得淋漓盡致。YoYo 近年好肯試新事物，我好想知道與她合作會有新火花帶出來。她的角色十分辛苦，戲份好heavy，沒甚麼啱氣空間，對她來說很有挑戰性。」



Octopus 八爪娛

電子刊月版上線



隨時隨地 閱讀最新娛樂資訊

閱讀最新一期 請登錄 WWW.TVMEDIA.NET.AU

Trending Series
熱播精選



再見枕邊人

失憶失蹤三角殺

IN BED WITH A STRANGER

失蹤七年且失憶的晴天，竟在前夫萬森的婚禮上出現。新娘善美大方地暫緩婚禮，讓天慢慢接受現實。天一邊努力地重展人生，一邊到森的製作室重操故業當記者，在過程中，天再次被森的魅力所吸引。但天知道美的好，尤其她對天兒子志騫視如己出，天知道她無法取代美，欲知難而退，卻發現當日的意外竟是有有人在幕後操縱！而身邊最親近的人竟然全是表裡不一、包藏禍心，天決定用一場毀滅式報復行動來填平七年的空白……

自行加親熱戲

黃智雯說出道第一部作品《東山飄雨西關晴》已與馬神合作，之後也合作過幾部劇集，不過當夫妻則是頭一次，她笑指會自行加插親熱戲，馬神則說劇中與智雯關係疏離，兩夫妻同床異夢，更爆智雯與羅天宇有段姊弟戀。智雯說戴眼鏡造型成功幫她減齡，拍住羅天宇更有青春氣息。

揭開失蹤之謎

劇中馬德鐘與女友張曦雯計劃結婚，豈料失蹤7年的妻子黃智雯突然出現，喪失記憶的她希望尋回家人，重建人生。可惜空白的7年令周遭早已物是人非。同時，她亦發現自己失蹤的原因背後涉及身邊的親友，編審林麗媚透露當中的懸念。「智雯的角色本身是記者，憑著天賦的追查能力，發現失蹤事件的線索，亦察覺到身邊對她好的人彷彿與事件有關，揭穿這班人的真實面貌。」

回憶不能決定人生

《再見，枕邊人》透過黃智雯的角色帶出一個主旨，就是人生路向並不是依靠記憶去決定，而是取決於現在所作出的選擇，監製廖晉碩說：「將來的日子會是如何，也要視乎現在所作出的選擇。隨著劇情發展，當主角發現過去的真相，她會選擇停留在昔日不好的回憶，還是展望將來，重新出發？不止是智雯，其他三位主角也會面對這種人生的抉擇。」



馬神角度二選一

馬神的角色周旋於黃智雯及張曦雯之間，廖晉碩說刻意營造兩女有截然不同的形象，讓觀眾站在馬神的角度二選一。「馬神的角色並不是渣男，只是時間上的巧合，才有兩個女性的出現。兩個女人，一個是兒子的媽媽，另一個是現任女友，我們也刻意營造她們的造型有好大對比，各有各的優點，希望觀眾站在男神的角度，感受到他有多難抉擇。」



大福



奇都

K i D O

日本の麻薯



日本製品

MADE IN JAPAN

Distributor: www.AMYSON.com.au www.HOA.com.au



TVB ANYWHERE



澳新新聞

愛·回家之

開心速递

Lo And B



婚後事



再見 枕邊人

IN BED WITH A STRANGER

Distributed by



Where 中文電視



\$ 480

+郵費\$20

24個月

*優惠期至2024年3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

subsals@tvmedia.net.au



婚姻戰場

最新劇集《再見·枕邊人》和《婚後事》引發大眾對婚姻的熱烈討論，拍拖結婚是否能迎來美好的大團圓結局？錯綜複雜的婚姻生活就好像沒有硝煙的戰場，其中是否真的能分清黑白？本期點播店帶大家重溫往年TVB中關於婚姻關係的劇集。



婚前昏後

播出年份：2001

演員：汪明荃、劉松仁、張可頤、蘇玉華、馬德鐘、胡杏兒

33歲的家庭主婦林皓雪因交通意外昏迷多年，雪的丈夫孫學祺與兒女雖然對她一直不離不棄地守候著，但是隨著時間越久，越感到甦醒的機會杳然。惟獨大女兒孫慶家對雪甦醒一事仍然堅持。可是祺對雪的情感早已冰封，反之對工作上的好夥伴兼紅顏知己趙卓琳的愛意越濃，並下決心解除與雪的夫妻名份，繼而向琳求婚，奈何偏偏就在此時，雪甦醒了……



婚姻乏術

播出年份：2006

演員：羅嘉良、蘇玉華、苑瓊丹

羅景輝為人性格非常懦弱，工作上事事唯命是從，在家處處受岳母箝制。景輝因岳丈岳母要移民，以為可以重奪一家之主的地位，卻發現患上癌症！景輝到曼谷公幹，因覺命不久矣且機會難逢，與溫婉柔發生了一夜情。隨後，景輝發覺驗身報告出錯，想到對賢妻不忠非常內疚。妻子程曉男發現丈夫有外遇，岳母亦突然回港。今次真是恨錯難返，莫非真是一失足成千古恨？



婚姻合伙人

播出年份：2019

演員：楊明、高海寧、湯洛雯、陸永、黃淑儀、黃德斌

郎朝勇、貝競枝由合作經營劏房到開設地產代理公司，再由最佳拍檔結成夫婦，成為在公在私的合伙人。然而對自小單打獨鬥的競枝來說，經營一個家庭比一盤生意來得冒險，事關這意味她要包容朝勇的全家。還好朝勇深愛競枝，不惜替她頂罪入獄。公司危機湧現，競枝不想朝勇出獄後一無所有，利用女兒設計投靠前男友邢咨。只是競枝貪念氾濫，最終拆伙收場！



三月十日 (日) 下午五時

翡翠台

500磅的「信」



盧穎豪8歲就患上血癌，需要接受四年化療。可是禍不單行，他其後被確診患上骨枯及骨質疏鬆，本應是終生不能走路；可是他憑著信心及毅力，竟然成為代表加拿大的健力運動員！

電郵 sobem.au@gmail.com

查詢 1300-123441 恩雨之聲

Binggrae™

韩国第一 的水果味雪糕

KOREAN No.1

FRUIT FLAVORED ICE CREAM



Creamy and fruity
Low in calorie

香甜果味, 丝滑口感
低热量, 美味无负担

Ettason 林和成貿易公司

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

EXCLUSIVE DISTRIBUTOR IN AU

Auto Up!
將軍抽車

瑪莎拉蒂全新SUV **Grecale**

意大利強勁疾風

Maserati Grecale 是 Maserati 的全新 SUV，以地中海的一種強勁涼爽的风命名，是高性能、極豪華的中型跨界車，旨在與Porsche Macan競爭。Grecale 採用了修改過的 Giorgio 平台，標配永久四輪驅動和八速自動變速箱。

融合意大利現代與傳統

McCarroll's Maserati 高級品牌經理Dennis Chai透露，Grecale比她的大哥 Maserati Levante 更緊湊，但看起來更大。Grecale 的外觀設計兼具現代和傳統的意大利風格，線條流暢，細節精緻。內飾非常寬敞和奢華，採用了天然全真皮、碳纖維和木材等材料，並配備了多個數字顯示屏和智能手錶。





3個型號各擅勝場

Grecale於 2023 年第二季度在澳洲發售，3個型號分別是 GT、Modena 和 Trofeo，動力輸出和標準配置也有所不同。GT 和 Modena 採用了 2.0 L 雙渦輪增壓四缸汽油發動機，配備 48V E-Booster 微混系統，分別輸出 300Hp/450Nm 和 330Hp/450Nm。Trofeo 則採用了 Nettuno 3.0L 雙渦輪增壓V6 汽油發動機，輸出 530Hp/620Nm。Maserati Grecale 的每一型號都有不同的特點和優勢。

Grecale Trofeo

旗艦型號，搭載了 Maserati supercar MC20 的 Nettuno 3.0 升雙渦輪增壓 V6 汽油發動機，輸出 530Hp and 620Nm。從靜止加速到 100Km/h 只需 3.8 秒。它還配備了更先進的底盤系統，包括空氣懸架、主動防傾桿和陶瓷制動器等。2023 年新價格由 \$193,988.00 起。



Grecale GT

搭載了 2.0L 雙渦輪增壓四缸汽油發動機，配備 48V E-Booster 微混系統，輸出 300Hp/450Nm。它的標準配置包括 12.3 寸數字儀表板，12.3 寸資訊娛樂顯示屏，頭部顯示器、Sonus Faber 音響系統，Apple CarPlay 和 Android Auto 等。2023 年新價格由 \$129,980.00 起。



Grecale Modena

使用了同樣的發動機，但輸出提升到了 330Hp/450Nm。可以從靜止加速到 100Km/h 只需 5.3 秒。它在 GT 的基礎上增加了更多的豪華和運動元素，例如 21 英寸輪圈，高亮黑色外飾及排氣管，歐右南木內飾，天然全真皮運動座椅，機械限滑後差速器和可根據路面狀況調節減震器等。2023 年新價格由 \$148,990.00 起。

I AM TUFFY.

MESS WITH ME.



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

*Independently tested - see pack for details

Only at Woolworths 

蒜芯炒蝦仁

淘大醬料系列，百分百香港製造。濃郁鮮香，可為任何家常菜添滋添味。

做法:

蝦仁解凍後，去腸洗淨，抹乾水份，加醃料拌勻。

蒜芯灼1分鐘，盛起備用。

燒熱油，先將紅甜椒略炒，盛起。

蝦仁煎至8成熟後，放入蒜蓉、蒜芯、紅甜椒及調味料炒勻，埋芡，即可。

材料:

急凍蝦仁	225克
切段蒜芯	115克
紅甜椒	55克(切粗條)
蒜蓉	1茶匙

醃料:

粟粉	1/2茶匙
胡椒粉	少許

調味料:

淘大蒸魚頭抽	2 1/2茶匙
糖	1/2茶匙
水	1湯匙

芡汁:

粟粉	1/2茶匙
水	2茶匙



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。

火雞漢堡

蛋白營養

食譜



八人份

原料：

火雞瘦肉末	500克
中等大小胡蘿蔔(磨碎)	2隻
雞蛋	1隻
麵包屑	1/4杯
Ensure無味營養粉	6大勺
香蔥(切碎)	4根
大蒜粉	2茶匙
什錦乾香料	2茶匙
鹽	5撮
胡椒	5撮
橄欖油(油炸用)	2茶匙

做法：

- 取大碗，放入火雞肉末、胡蘿蔔碎、雞蛋、麵包屑、香蔥、大蒜粉、香料、鹽、胡椒及Ensure營養粉。用手攪拌均勻。
- 揉搓並將肉末壓成8個大小相似的肉餅(每個約80克)。
- 取大號平底不粘鍋，倒入一茶匙橄欖油，放入四隻肉餅，中小火每一面煎4-5分鐘或直至呈棕色且煎熟為止。將剩下的肉餅用同樣的方式煎熟後，置於隔熱托盤中待用。

裝盤建議：食譜可調整製成健康漢堡或配上米飯及沙拉。

加入Ensure無味營養粉，漢堡更加營養 攝取蛋白質，對支援肌肉正常功能有重要意義¹

攝取蛋白質、維生素及礦物質能幫助修復及維護肌肉²

Ensure營養粉含：



支援肌肉正常功能的
維生素D及蛋白質^{*1,3,4}



包括膽堿在內的28中必需維生素和
礦物質——對支援大腦、肌肉和肝臟
功能至關重要^{2,4,5}

往漢堡裡額外加入一份Ensure蛋白質，幫助滿足每日營養需求，維護肌肉量。*4



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



*用於支援肌肉質量的主要功能^{1,4}

資料參考：1. 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。2. 國家健康和醫學研究委員會、澳洲政府、紐西蘭衛生部，澳洲及紐西蘭營養參考值；2006。查詢網址：<https://www.nhmrc.gov.au/sites/default/files/images/nutrient-reference-dietary-intakes.pdf>。查詢日期：2022年1月20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——維生素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. Ensure®無味營養粉產品標籤。5. 國家健康研究院 (NIH) —— 膳食補充劑辦公室。膽堿：健康專業人員知識說明。查詢網址：<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-HealthProfessional/>。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.2022.33015.ENS -GLU.1 (v1.0)•ABAU7403•2022年11月。

Abbott



甜品屋



新品上市 NEW



馬來風味 蝦湯麵



材料：	田師傅蝦麵即煮醬料	1包
	清水	6杯 (1500毫升)
	福建油麵	1包 (500克)
	中蝦	4隻 (去殼，挑腸)
	大豆乾	4件 (切塊)
	炸魚餅	4件 (切粗條)
	銀芽	2杯
	熟雞蛋	2隻 (一開二)
	炸紅蔥片	1湯匙
	蔥粒	1湯匙
	芫荽碎	1湯匙
調味料：	鹽	少許
	芝麻油	少許

- 做法：
- ① 將1包田師傅蝦麵即煮醬料加入鍋內，傾入6杯清水拌勻煮滾後，加入調味料，用小火慢煮待用。
 - ② 用另一個鍋煮滾半鍋水，將蝦，大豆干，炸魚餅分別灼熟，盛出，待用。
 - ③ 把油面及銀芽分別灼熟，瀝乾水分，加入4個大碗中。
 - ④ 將熟蝦，大豆干，炸魚餅，熟雞蛋排放在表面，傾入煮滾的蝦麵湯，再灑上炸紅蔥片，蔥粒，芫荽碎，即可供食。

- 註：
- A 田師傅蝦麵即煮醬料1包，加入6杯清水拌勻煮滾，即成推動名馬來西亞傳統風味的蝦湯。
 - B 簡單，方便，美味的蝦麵湯底。
 - C 芽菜仔，摘去頭及尾，便成銀芽。



寶活連線 每月為您提供 新州寶活市最新資訊

兒童汽車安全座椅安裝日

您是 0 至 7 歲兒童的父母或照顧者嗎？您有法律責任確保乘車的兒童始終正確使用適合年齡的安全帶。寶活市議會正在組織免費兒童汽車安全座椅安裝日的活動，該活動由地方政府道路安全計劃資助。歡迎在該地區生活、工作或學習的父母和照顧者對他們的兒童汽車安全座椅進行專業檢查/安裝。

活動預約：必須預訂。如需註冊，請致電 9911 9912 聯繫議會道路安全官員或發送電子郵件至 usha.arvind@burwood.nsw.gov.au

活動時間：3月14日上午 10 點至下午 1 點

活動地點：Grant Park car park (rear end behind Enfield Aquatic Centre), Grant Park, Enfield



Junior STEAM Club (5至8歲)

Junior STEAM Club 是一個針對 5-8 歲兒童的每月活動空間。我們將透過各種基於 STEAM 的活動（例如編碼、機器人技術和創意藝術）中的探索性和創意遊戲來支持您的孩子。我們將提供所有材料 - 只需帶上您的好奇心和樂趣！

如果您的孩子年齡在 9 至 12 歲之間，請為他們預訂我們每月一次的 Kids STEAM Club，我們為年齡較大的孩子提供更高級的活動。

活動預約：發送郵件到 library@burwood.nsw.gov.au 聯繫 Burwood Library

活動時間：逢星期三下午 3 點 30 分至 4 點 45 分

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

2024年寶活市安全博覽會

加入我們，享受一天的興奮和教育，我們將來自新南威爾士州警察、新南威爾士州消防和救援、新南威爾士州救護車、新南威爾士州緊急服務中心、新南威爾士州衝浪救生隊、新南威爾斯皇家救生隊的友好當地英雄聚集在一起，由寶活市議會提供。

活動預約：無需預約

活動時間：3月16日上午 11 點至下午 3 點

活動地點：Burwood Park, 2 Comer Street, Burwood

Burwood

SAFETY

EXP 24



Burwood
Inc.1874

想了解更多寶活市最新資訊，請瀏覽市政府網頁 www.burwood.nsw.gov.au



黃應榮療養院為百歲壽星 舉辦盛大生日派對

黃應榮療養院日前為一位百歲婆婆舉辦生日派對，當天這位壽星打扮雍容華貴，紅顏白髮，精神奕奕，跟她說話反應敏銳，談笑風生。令人深深感受到活得長壽而健康，才能真正地開心活到老。百歲壽星張燕芬婆婆生於1月26日，與澳洲日同一天。早上已有很多親友鬧哄哄地來和婆婆賀壽，房間裡滿是鮮花、禮物和大利是等，更有由香港親友寄過來的生日賀卡，充滿喜氣洋洋的氣氛。



三代同堂齊慶生日

婆婆說她愛裝扮，年青時一定會化裝、穿戴整齊才出門。女兒Maria也說媽媽天生愛美，每次飲宴總會親手做旗袍，並配襯同一顏色的手袋和鞋，即使活到今天，婆婆仍然勤於保養皮膚，早晚都塗日霜晚霜，難怪看上去一點都不像百歲耆英。婆婆生日當天，Maria的兒子大派驚喜來到療養院，三代同堂與親友院友一起切蛋糕齊慶生日。

長壽秘訣堅持規律重視健康

問婆婆健康長壽之道，Maria說媽媽是十分重視健康的人，即使發現一些小問題都會立即去看醫生和檢查。她最佩服媽媽是一個堅持規律生活的人，早睡早起，從來不吃零食或煎炸食物，她早上會喝一杯黑咖啡，並用黑芝麻、杏仁和合桃粉煮麥皮，還會吃一些蜜糖等健康產品。相信除健康生活習慣外，張婆婆性格隨和，樂觀善良，都成了她健康長壽的鎖匙。在此祝願婆婆生日快樂，更願這位百歲壽星的故事，能發放正能量讓更多人以她為榜樣，繼續保持健康快樂的生活！

積極投入澳洲新生活

張婆婆隨女兒一家移民來到澳洲時已是50多歲，仍然好學不倦地參加移民班學英文，可以用簡單英語與人交談，獨自出外活動不用依靠別人。丈夫過世後，張婆婆選擇獨自生活，凡事都自己去安排計劃。她性格開朗，喜歡交朋結友，幫助別人，喜歡唱歌，參加粵曲班並到不同地方表演，生活過得十分愜意自在。



凡對澳華養老服務有興趣或欲查詢更多有關資訊，請於辦公時間致電：(02) 97840838。

*以上資訊由客戶提供



全新
見證製作

重整心靈
感染萬千生命



星期日下午
5:00

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。

欠債人無力償還貸款？ 3個成功追討債務的方法！

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！

如果有人欠你錢，作為債權人，你可以將對方告上法庭，法庭會下令要求對方償還指定金額的欠款。然而，很多人並不知道，如果對方不遵守判決支付款項，法庭並無義務代你執行判決，你需要自己採取行動，強制執行判決。

分期付款

其中一種常見情況是欠債人提出分期付款的計劃，隨後經過法庭聽證及頒布臨時命令來執行。欠債人必須證明有分期還款的能力，並且分期付款的金額必須足夠支付利息，否則法庭可能會駁回申請。此外，如果欠債人同意了分期還款協議，但仍未按規定還款，法庭可能認為欠債人蓄意逃避責任而將其判處監禁40天。

封票

如果欠債人不遵守法庭判決並支付款項，債權人可以申請《扣押欠債人財產令狀》（Warrant to Seize Property），簡稱為「封票」。有關部門會扣押欠債人的資產，並公開拍賣，最後把所得收入扣除法庭費用後交給債權人。

第三者欠債人法律程序

另外一種方法是通過第三者欠債人法律程序來追討債務。該程序意味著第三方有法律責任向欠債人支付款項，而不是直接向債權人支付。例如，如果欠債人是受僱於一家公司，根據這個程序，債權人可以要求該公司從欠債人的薪水中扣除一部分金額來還債。

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。

相信很多朋友在過去的兩個月都過的十分快樂，聖誕之後接著迎來了農曆新年，各位的活動肯定都不少。參加活動固然快樂，但是出去玩肯定就得花錢。今天這篇文章中，我就和大家分享一個關於花錢和消費的知識吧！

消費應該要盡量得到最高的實際滿足感或利益最大化。消費有很多形式，而其中最經常在我們普通人身上出現的一種消費行為就是：非理性的消費。非理性的消費指的就是不符合傳統經濟模式和理性的消費決定。

非理性消費根據不同的情況，可以細分為不同的類型。

首先，最經常出現的就是：衝動購物。這指的是，消費通常基於臨時的慾望或情緒，而非基於實際需要或長期效益，做出計劃外的購買行為。舉一個大家最常遇到的例子就是，新年出門逛街，在購物中心看到了一套特別漂亮的衣服，哪怕家裡的衣櫃已經滿的快要關不上了，不考慮其必要性或預算影響，你還是被自己的購物慾沖昏了頭腦，想都不想就立刻激情下單。

第二個非理性消費行為就是：從眾行為式的消費心態。這種行為是指，當個體跟隨大群體的行動，消費行為是非基於需要或長期效益，也就是消費行為是非理性的。就比如最近，某知名公司發售了一款頭戴式VR眼鏡，價格高昂。但是每每在社交網絡刷到相關內容，看著網紅們紛紛頭戴這款產品拍攝視頻，你也忍不住下了單。然而，花費巨額購入的產品，最終卻躺在櫃子裡吃灰。

還有一個特別容易「中招」的消費行為就是：高估特價商品。這一點，我相信經歷過各種電商購物節的朋友都深有體會。看著各種電商平台給出的「低價」，在一聲聲「三二一，上鏈接！」的驅使下，真的是想不花錢都難。但是，實際上，妳買的東西真的是自己需要嗎？而這些所謂的低價產品又真的是「低價」嗎？這些都值得我們思考。

大家可以看看自己有沒有在不知不覺之間，已經成為了「不理性」的消費者了？

下一期，我會繼續這個話題，和大家分享更多的非理性消費行為。



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。

TVB Anywhere 用戶重要啟示

ANYWHERE

CityCable城市寬頻網路是澳洲TVB的特約寬頻網路供應商，將會為TVB Anywhere提供信號穩定和完全無流量限制看任何TVB 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 25

NBN 基礎計劃+ TVB Anywhere 組合

\$ **90** /月

無合約
\$0 開通費
無限流量
21Mbps
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

\$ **100** /月

無合約
\$0 開通費
無限流量
46Mbps
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
92Mbps
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



免費正版TVB電視盒子，價值\$299

37大
中文頻道



CITYCable

- 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

ANYWHERE

Distributed by

tvMEDIA



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



15大精彩亞洲頻道

多國語言字幕

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



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 / Yours Telecom Hurstville

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

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

珀斯

IC Computer

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

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

Accolade Mobile

shop 2, 163 Bridge Rd, Richmond, VIC 3121
0449 955 607

HQY

28 Rutland Road, Box Hill, VIC 3128

Audio PC

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

Occom (澳世網絡)

2.01/203-205 Blackburn Rd,
Mount Waverley VIC 3149
02 8005 3925 or 1300 200 999

布里斯班

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

悉尼服務中心： Suite 11, Level 1, 89 Jones Street, Ultimo, NSW 2007
墨爾本服務中心： 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