

「華嚴蓮社」於四月一日至四月三日舉行清明法會

此法會將禮請五位法師蒞臨主持，敬請信眾早日登記，以便設位超薦

(本報記者秦鴻鈞) 休士頓華嚴蓮社謹訂於國曆2016年4月1日(星期五)至4月3日(星期日)每天上午九時至下午五時，舉行清明法會。恭誦「地藏本願經」三永日。午獻香供加持早晚功課。仰仗諸佛菩薩威神力，超薦先亡及歷代祖先。此次法會將禮請五位法師蒞臨。恭誦地藏本願經，最後一天早上九點舉行往生普佛，下午一點半至六點施放三時繫念圓滿。

這次與會的五位法師簡介如下：
振冠法師：為美國漢傳佛教國際文教中心秘書，現就讀於紐約哥倫比亞大學MSW17研究生。
勤通法師：曾任中國五台山七佛寺主客及普陀山文物館維那師，現居於加州寶靜精舍法慧老和尚座下。
天因法師，天融法師，天寧法師：分別為華嚴尊宗高材生，亦為前加州華嚴蓮社住持天因，當家天融及職位超薦。屆時，敬請踴躍參與法廷，同種菩提妙因共修成佛聖果！並備有素齋供養。

休士頓華嚴蓮社地址：9369 Wilcrest Dr. Houston Tx.77099, 電話：(281) 495-9700

全旅假期推出特價機票

\$299 遊江南

全旅假期推出\$299特價機票，回大陸探親，順道去旅遊！報名時務必攜帶護照原件或影印件！

全旅假期推出特價機票順道回國遊計劃，促銷截止2016年3月30號，座位有限，預購從速，需持綠卡或美國護照參加！

假金鋼旅

\$299

春天大放價

江南水鄉7天 **\$299**

皇城北京承德雲南香格里拉16天 **\$499**

皇城北京承德桂林陽朔梯田14天 **\$499**

皇城北京承德廣東美食14天 **\$499**

包機票/包稅/包食住行

順道游系列，可在國內停留180天！

兩人同行 同去同回

可直上海，廣州，昆明，桂林返回！

美東4-9天(買二送一) 按原價18% off 大甩賣，紐約、費城、華盛頓特區、康寧、芝加哥、波士頓、聖地亞哥、洛杉磯、洛杉磯市遊、大峽谷、玻璃橋、胡佛水壩、大峽谷西緣、巧克力工廠、仙人掌庭園、舊金山大橋、漁人碼頭、優勝美地國家公園。

美西團(買二送一) 按原價20% off 大甩賣，洛杉磯、舊金山、拉斯維加斯、迪士尼樂園、好萊塢環球影城、聖地亞哥海洋公園、洛杉磯市遊、大峽谷、玻璃橋、胡佛水壩、大峽谷西緣、巧克力工廠、仙人掌庭園、舊金山大橋、漁人碼頭、優勝美地國家公園。

美加東豪華遊8天暢遊11大名城(買二送一) 按原價18% off 大甩賣，紐約、費城、華盛頓特區、康寧、芝加哥、洛杉磯、多倫多、千島湖、渥太華、蒙特利爾、魁北克、波士頓。

邁阿密5天(買二送一) 奧蘭多4-9天(買二送一) 沼澤國家公園、西鎮島、西棕櫚灘、迪士尼未來世界、魔術王國、美高梅影城、水上樂園、冒險島樂園、環球影城、甘迺迪太空中心海洋世界。

休斯頓全旅假期查詢電話：713-568-8889，位於美南銀行後面華埠大廈內，地址：7001 Corporate Dr. # 210 Houston TX 77036

日本女子天團「早安女子組」Morning Musime 16 (上)



日本女子天團「早安女子組」Morning Musime 16 於不久前到訪休斯頓



鈴木香音 (Kanan Suzuki) 1998年8月5日生。



生田衣梨奈 (Erina Ikuta) 1997年7月7日生。



飯塚春菜 (Haruna Iikubo) 1994年11月7日生。



野中美鈴 (Miki Nonaka) 1999年10月7日生。

本報記者翁大嘴報導

清除自由基斬斷過敏源

春風又吹，春暖花開，美好的春天正微笑著向我們走來。享受陽光、沐浴花香，萬物都在復蘇。可是，春風吹過，卻總是會有一些人「如坐針氈」：春風帶來的粉塵、新鮮的水果、濃烈的花香、小動物身上掉下的毛都會引起他們的過敏反應。年年如此，不堪其擾……而且，據調查，近幾年過敏的人越來越多。

過敏是一種全身性疾病，發生在鼻部可患過敏性鼻炎，表現為反覆發作的鼻塞、噴嚏、流清鼻涕等；此外，還可發生在：肺部，可患哮喘，表現為胸悶、氣短、咳嗽、喘息等，間斷發作，不典型者或可僅表現為經常咳嗽；眼部，可患過敏性結膜炎，表現為眼癢、流淚、結膜充血、眼瞼腫脹等；皮膚，可患蕁麻疹、濕疹、皮炎等；消化道，表現為腹部痙攣性疼痛、不定期腹瀉、偶有嘔吐……

最新權威實驗證實：



西極品綠蜂膠在低濃度時，能使超氧化物歧化酶(SOD)活性顯著提高。萬蜂牌巴西極品綠蜂膠對過敏性鼻炎、結膜炎、哮喘、過敏性皮炎，還有過敏性休克等效果顯著，萬蜂牌巴西極品綠蜂膠的用於治療毛囊炎、汗腺炎、射線性皮炎、癰、尋常性瘡、癬、擦爛紅斑、玫瑰糠疹、脫屑性紅皮病、皮膚等皮膚疾病也有很好的療效，外塗也內服結合療效更佳。

長期服用萬蜂牌

投票之前 請確認您的候選人不加巨額稅

民主黨參議員桑德斯籌劃增稅數十萬億

(休士頓/秦鴻鈞報導) 民主黨參議員桑德斯(Bernie Sanders)在堪薩斯州的主民黨黨團大會勝希拉里-克林頓(67/32)，但是桑德斯的經濟議程很可能會成為對美國的沉重負擔。桑德斯毫不掩飾描述民主黨的社會主義計劃，做出了他要解決財富不平等問題，腐敗的競選資金系統，以及為所有

人提供醫療保健這一事實。他也承認，每個人都將支付額外更多的稅，如果他當選總統，但他還沒有真正增加多少稅。也許是因為加稅數字可能飆升到數十萬億計。

根據一份新的報告，民主黨總統候選人桑德斯提出了15.3萬億的稅收增加計劃，並幾乎會提高對每個人的

稅收，包括所有政治上重要的中產階層。根據上週五受稅收政策中心公佈的分析表明，毫不奇怪桑德斯將重擊有錢人來獲得解決他的財富不均的不平等核心問題。但桑德斯也將提高對低收入和中等收入家庭的稅收，他們可能面臨加稅4,700美元。報告說低收入和中等收入家庭的稅後收入將降

低8.5%。

報告強調當涉及到期稅收政策，民主黨初選選民面對嚴峻的選擇。桑德斯的對手希拉里●克林頓也提出了多項增稅計劃，但她有針對性的要求富人和企業需要額外多繳稅，並計劃對那些低收入家庭減稅。

桑德斯希望增稅來支付新的政府福利，包括為大家提供保健，提供免費的大學，支付家庭與醫療休養，並增加基礎設施開支。還有更壞的事是，很可能桑德斯的加稅金錢數額將不足以償付所有的額外消費，讓已長期嚴峻惡化的政府預算前景變得更加危險和可怕！

產季 一吃就上癮

將於4月27日在珍寶樓舉行

(記者黃相慈／休士頓報導)每年3至5月是「小龍蝦」(crawfish)的產季，烹煮過紅通通的小龍蝦一上桌，魅力無法擋，總是成功抓住饕客的胃。趁著小龍蝦盛產，休士頓各大餐館海鮮餐館推出產季熱賣，招攬客人，也成功吸引大排長龍上癮。

走訪休士頓海鮮與小龍蝦餐館，在小龍蝦產季鳴笛起跑之際，幾乎每家店一到用餐時刻都是高朋滿座。

小龍蝦連鎖知名品牌LA Crawfish是許多愛蝦客最常光顧的餐館，LA Crawfish走低價路線，在休士頓有許多分店，產季時是一位難求。余燙調味的小龍蝦一磅才6.99元，蒜味奶油(Garlic Butter)和Cajun Style和酸辣醬汁(Hot&Sour)稍微調味就讓小龍蝦味道豐富美味，鮮味四溢。



小龍蝦產季，肉質肥嫩多汁。(記者黃相慈／攝影)



自己料理小龍蝦也非常簡單。(記者黃相慈／攝影)

另外，Bayou city seafood鄰近Galleria區域，以大量加上合理的價錢出名，除了一磅7.99元的小龍蝦可品嚐，店內也有許多南方風味十足的海鮮料理和拼盤，也是吃蝦熱點。

近中國城，位於Wilcrest路上的Wild Cajun也頗受當地人歡迎，店內銷售人氣王小龍蝦拼盤一磅價格比去年漲價一塊8.99元，還是吸引慕名而來。若是光吃小龍蝦無法滿足，也可以來個混搭，小龍蝦與鮮蝦拼盤一磅8.99元，同樣是搶手貨。

有些喜歡自己買生蝦來料理的民衆，現在無論是美資或華資超市都買得到。HEB熱賣一磅只要1.79元起便宜。小龍蝦業者建議，民衆要讓小龍蝦徹底吐沙並清洗乾淨，焯燙讓蝦殼變軟，再依個人喜好，拌上糖、鹽、醋、辣椒粉、大蒜或檸檬等特殊香料，或加上一些馬鈴薯、玉米、香腸搭配，香噴噴鮮美的小龍蝦就完成。

中國城地區百佳超市也有小龍蝦特賣，負責人Ken表示，超市內的小龍蝦都是原產地路易斯安那養殖場新鮮供應，一磅生蝦才3元左右。他建議饕客趕在3至4月品嚐，這期間小龍蝦易剝，肉質也會較肥美，5月後脫離產季，外型就相對小很多。

達心地產舉辦連鎖企業說明會

謝宗煌主講：「如何投資美國連鎖品牌」

(休士頓/秦鴻鈞報導) 為了讓正在興建中的糖城廣場早點繁榮起來，承建「糖城廣場」的「達心地產」專門於上周六上午及周日下午，為糖城廣場的店東舉行兩場說明會，邀請來自加州的「美亞連鎖企業協會」會長謝宗煌，前以「如何投資美國連鎖品牌」為題發表專題演講。謝宗煌除了為美亞連鎖企業協會創會會長外，還擁有CFE/美國國際連鎖協會IFA認證)，CFB(美國連鎖仲介協會認證)，以及美國加州房地產Broker執照。

謝宗煌首先解釋連鎖的定義及特性：連鎖企業授予別人經營某種生意或產品的權利，以用來擴充市場的特殊方法。「大趨勢」(Megatrends 2000)的作者Mr. John Naisbitt「連鎖是歷史上曾經有過最成功的市場經營觀念」，是自股份有限公司問世以來，又一重大發明。連鎖企業是幫助你成功的事業。而連鎖系統的構成三要素為：(A)連鎖店總公司(Franchisor)，(B)註冊的商標(Registered Trade Mark)，(C)連鎖加盟者(Franchisee)，(D)一套完整的經營管理系統(Franchise System)：包括：1.連鎖披露文件，2.執行手冊，3.POS Management，4.培訓，5.廣告市場推廣。

他也談到美國法律對連鎖所下的定義：A.使用共同名字與商標。B.加盟者受公司訓練，指導及長期性的協助。C.加盟者必需付給公司：1.加盟費(通常四萬上下)，2.權利金(約5%左右)，3.聯合廣告費(約1%到2%)，4.商品採購，自己選給連鎖系統approved。而為何要選連鎖系統？

連鎖系統的特性及成功條件為：簡單化，系統簡單容易執行。標準化及專業化(市場競爭力)可傳授獲利及擁有相當的市場可複製可接受的投資金額至於連鎖系統的好處，謝宗煌指出有以下幾項：響亮的招牌；別人成功的經驗；總公司負責訓練；聯合廣告促銷及公關活動；統一採購；選擇優良的地點；協助經營；專門的研究開發部門；貸款較容易。而公司自營店與加盟

特許經營店的區別在於：(一)公司自營店(Company Owned)和連鎖加盟店(Franchised store)不同。全部屬於公司自營店，無開放連鎖加盟，稱為Chain Store。(二)加盟成為特許經營店(Franchisee)：店的所有權屬於加盟投資者，並不屬於公司。公司僅提供一套連鎖系統供加盟者使用並協助經營管理。

謝宗煌也提到投資前加盟人要作的功課包括：(一)：投資前加盟者的自我審查：我的預算；我投資的目標；對這個行業的經驗；我的性格及管理方式是否適合連鎖加盟？(二)：對總公司的調查：A.公司規模(全國/國際連鎖店數量)B.未來潛力，C.公司連鎖生產模式，規範及管理方式(是否有能力支援沒有經驗的加盟者)。而連鎖系統發展的方法包括：地區總代理權；地區開發商；策略夥伴；直接加盟；換掛品牌。

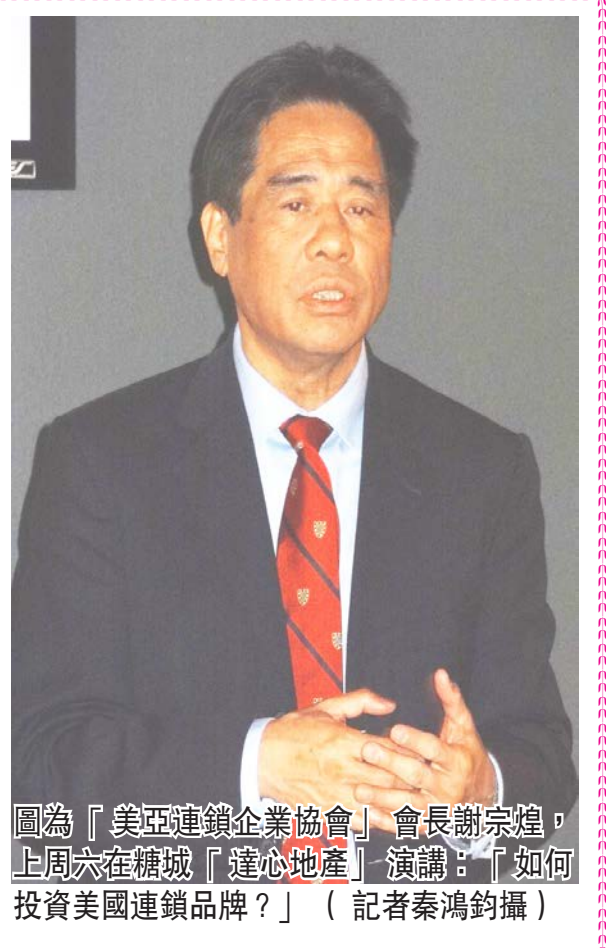
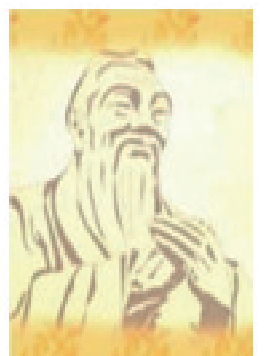
而美國的連鎖法規包括：(一)總公司的介紹及一般資料，(二)總公司董事及行政主管的商業經歷，總公司的商業經歷。(三)總公司的訴訟歷史，(四)總公司的破產歷史，(五)初期加盟者必須支付的費用，(六)加盟者，(七)初期投資預先估算，(八)對於加盟者銷售的貨品及服務的來源的限制及規定。(九)加盟者的責任，(十)總公司提供貸款或是協助加盟者取得貸款的規定

圖為謝宗煌(左起一)在糖城的演講會上。(記者秦鴻鈞攝)

中華聖賢教育研習社幸福人生專題演講

(本報訊)休士頓中華聖賢教育研習社將於3月19日(周六)上午10時至12時在Tracy Gee Community Center(3599 Westcrest Dr.Houston, TX 77042)舉辦幸福人生專題討論，由葉理剛先生主講，教導如何改變命運，掌握幸福人生之道。您過的好嗎？好東西要讓好朋友分享，就有幸福，希望您來把您得到幸福生活的方法來跟大家分享。如果您的生活還有諸多不幸，人生十之八九不如意，那麼請跟我們一起來學習幸福人生之法。百善孝為先，孝心一開，百善皆開。諸事不順因不孝，怎知孝能感動天。從孝開始，學習《弟子規》，《了凡四訓》，懂得孝親尊師，接人待物，善於擺佈進退應對，有禮懂事明理，善理五倫關係，「物以類聚、人以群分」，我們就會得到「貴人」相助。學習《弟子規》的人，勿自暴自棄，聖賢可馴至。命自我立福自己求。幸福人生，就在一念之間。

講座研討教材是採用台灣蔡禮旭先生的細講《弟子規》的課程，歡迎歡迎各界人士免費入場聽講，演講結束並備茶點招待。



圖為「美亞連鎖企業協會」會長謝宗煌，上周六在糖城「達心地產」演講：「如何投資美國連鎖品牌」。(記者秦鴻鈞攝)

(十一)總公司的責任-----等共23項法規和協議。

謝宗煌最後對連鎖零售業末來的趨勢為：

- 特大型超級市場誕生(加入多元服務)
- 走向國際化，
- 連鎖將全球化蓬勃發展。
- 連鎖業總店及加盟店總數均將快速成長。
- 連鎖業各界相互間的競爭將更加劇烈。
- 網上訂購商品(online shopping)
- 併購風氣興盛行。(例快餐連鎖，Yum Brands. 擁有KFC, Pizza Hut, Taco Bell等)
- 合併經營及共用地點附合式的經營策略將趨於流行(例如：Baskin Robbins & Dunkin Donuts 共同使用同一個地點經營)。



■成龍與馮小剛對推動內地電影發展一直不遺餘力。資料圖片
■張國立亦有意成立影視技工學校。資料圖片

不滿中國製作團隊基礎素質低 馮小剛擬夥成龍張國立建校培訓

香港文匯報訊（記者 江鑫燭、朱燁 兩會報道）全國政協委員、著名導演馮小剛6日在政協小組討論會上表示，中國影視製作人才匱乏。他將與成龍和張國立一起，成立影視技工學校，辦成影視行業的「藍翔技校」，專門培養化妝、服裝、道具、製景、照明等中國電影最需要的基礎工作人員。今年摸底，明年籌備建設，幫助年輕人就業的同時，提升中國影視製作水平。

馮小剛表示，目前中國電影形勢非好，去年中國的電影票房是440億元人民幣，2017年有望超過美國本土票房。內地電影工業體系還非常薄弱，與好萊塢的工業製作水平還有很大的差距。這種差距不僅是技術手段上的，還是從業人員專業素質上的差距。

「舉例來講，在我們的攝製組，幾乎所有的化妝、服裝、道具、製景、照明都是農民工，不具備基本的專業技能，比如做照明的經常是一個村裡的，什麼都沒見過，到攝製組來「掃盲」。」馮小剛坦言，自己在攝製組有時候會「破口大罵」，因為經常會出現一些常識性的問題，拍的電



■馮小剛自言在攝製組有時候會「破口大罵」。資料圖片

影是風花雪月，但是做道具的根本沒見過也不懂什麼是風花雪月，讓他們做一個陳設佈景，他們根本沒見過，這極大地影響了中國電影行業的發展。

馮小剛表示，中國每年有700至800個電影攝製組，電視劇約有3,000多個劇組。平均每個攝製組有100人，那就需要400,000人工作。除了導演、演員、編劇、攝影等專業人才，其餘90%都是未受過培訓的農民工。

聘好萊塢專才任教

基於此，明年，馮小剛所說的影視技工學校將正式成立。他說，每年即使輸出1萬名受過訓練的影視基礎工作人員，連續十幾年也能對電影隊伍整體素質的提高有所幫助。「我們會參考「藍翔技校」的模式，學習時間不會很長，1年多最多2年的時間內，教給他們基本的影視知識，然後再輸出到攝製組。」馮小剛說，目前最大的難題在於化妝、服裝、道具、照明、製景的師資短缺，「中國做得最好的也達不到授課水平」，因此，他們將大量投入，從好萊塢請大批的老師來，為提升中國電影的基礎工作人員素質盡一分力。



■陳凱歌被問到如何用電影講好中國故事。朱燁 攝

香港文匯報訊（記者 朱燁 兩會報道）全國政協委員、著名導演陳凱歌在回應香港文匯報記者「如何用電影講好中國故事」時，停頓幾秒後反問記者稱：「你先告訴我什麼是中國故事？」記者學習其反問風格再次問道，「那您覺得什麼是中國故事？」陳凱歌則笑着說：「我想聽聽你說。」記者只好進一步引導，「中國故事我覺得應該是又好看又能傳播傳統文化的故事，您覺得呢？」沒想到陳凱歌導演狡黠地笑着，露出孩子般得意笑容稱：「謝謝你的答案。」

這一招不僅惹得大家哈哈大笑，更是成功化解了自己被記者圍堵的困境，順利回到坐席。據悉，6日陳凱歌在人民大會堂禮堂開會時，也曾反問回答過記者，在是否會用涉及黃毒演員的問題上，他則反問：「你覺得我會用嗎？」



■青年歌唱家陳思思接受媒體採訪。張聰 攝

香港文匯報訊（記者 張聰 兩會報道）全國政協委員、青年歌唱家陳思思在兩會期間表示，廣場文化是基層公共文化體系的重要部分。她建議，在基層公共文化服務體系建設中，把廣場文化建設作為重點，規劃封閉、半封閉廣場，建設規模適度的廣場舞台，配置資源，培養人才，根據群眾需求開展活動，引導群眾學起來、唱起來、跳起來。

陳思思認為，廣場文化的大眾化有效性，以及基層公共文化服務的樞紐作用。她指出，作為軍旅歌唱家，她走訪了許多基層文化場所，發現最能發揮公共文化服務效能的是廣場文化活動。

她建議，廣場文化應作為公共文化服務體系建設的重點，建立常態化財政投入保障機制，並根據群眾意願加強廣場文化內容建設。

面對盧大偉爛Gag 祖藍直言自愧不如

香港文匯報訊（記者 吳文釗）資深藝人盧大偉（David）日前因病離世，6日晚無綫特別製作節目《別了，Gag王盧大偉》來懷念他，David生前多位好友包括陳百祥、戚美珍、王祖藍、丁羽、胡楓、林建明、吳雨、黃淑儀、陳友與黃妮妮等20人一起話當年，回憶過往與David相處的好時光。盧大偉太太也有亮相節目，感激無綫在短時間內籌備節目，並表示會延續David生前的樂觀精神。

盧大一身著服見傳媒，對於有大批好友藝人亮相很感恩，她說：「很多圈中人都很照顧David，他視TVB是娘家，香港人知道有個人叫盧David，都是TVB給他，相信工作人員都辛苦，多謝TVB，其實TVB很照顧他，過去談合作，不論時間、交通都好遷就他。」盧大偉感謝演藝界協會和無綫的幫忙，令



■王祖藍希望盧大偉節哀順變。

她輕鬆不少。盧太說：「去到最後階段，只有我們二人，我和他聊了很多，有段時間我說不要丟下我，要走就一齊走，但我知道他要我做好多事，要延續他的精神，傳達愛和正能量，這是令我堅強下去的動力。」

王祖藍表示近年與David因宗教信仰相同而熟絡，他與太太李亞男、David及盧太會一起去傳道。面對盧大偉的爛Gag，祖藍坦言自愧不如，他舉例道：「他不會Say Hello，第一句就用爛Gag開頭，記得有次錄《獎門人》，他說頭像是做舞小姐，因為他有錢又有快樂，他每次見完一個人都會盡力向對方搞一個爛Gag。」

盧大偉是前輩又像嘍仔

戚美珍（三嫂）表示與盧大偉相識多年，當年她還在藝員訓練班

校長笑慧嫻別再遇上「愛情陷阱」

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）陳慧嫻一連四場於紅館舉行的《PRISCILLA-ISM》演唱會，6日晚第三場請來譚詠麟（校長）擔任特別嘉賓，以黑超褲配襯紅格子格仔褲的校長，在中央升降台出場，甫出現慧嫻即露出吃驚樣子，之後校長再獨唱一首《酒紅色的心》。



■陳慧嫻與譚詠麟合唱名曲《愛情陷阱》。

娜姐稱沒富二代朋友



香港文匯報訊（記者 梁靜儀）鄭伊健、周秀娜（Christie）、何浩文及文凱玲7日晚到旺角出席電影

《Girl，夢情人》首映禮。伊健表示太蒙嘉慧沒有到場看首映，問到是否有親密關係？他否認說：「我跟Christie又不是第一次合作，戲里面親熱戲說多不多，有一場是講演機械人的Christie無電，要抱住她硬鉗鋼的機械人，身體有少少接觸，後

Selina離婚後宣言：勇敢邁出第一步

與阿中臉書宣布離婚後，7日晚11點半首度在臉書發文，分享著自己踩著夕陽跑步去，她寫出一路的心路歷程，更在文末寫著：「回家的路上，我心目中滿滿都是感激，這一路，家人、Hebe、Ella、朋友及阿中，在我人生遇到不同的風景時，從沒讓我獨自面對，我是個很有福氣的人，穿著我的戰袍，我會一直跑下去。」

自從宣布離婚後，Selina與阿中保持「沈默是金」，直到7日晚上11點半，Selina才分享著單身後的自己去跑步，好久沒一個人跑，踏出第一步就覺得又喘又累，渾身笨重，在心中不停自我激勵「跑一步是一步，也許身暖了，就不會累了」，字裡行間是描述獨自跑步的過程，也似是隱喻離婚後，將獨自展開自己的路。

從一公里到兩公里，Selina踏出的每一步都是充滿勇氣邁出的步伐，就算身體累了，心裡也不想停，她寫：「衝上第一座橋時，感覺一陣熱氣順勢從我胸口往外衝出來，呼啊～那秒鐘，我感覺身體的壓力與情緒，全部都一起釋放，就像一直堵在

肚子的氣突然被大嘔打出來一樣暢快（笑），世界彷彿都明亮了起來。」

出去跑了一圈，Selina渾身充滿了正面力量，也開始欣賞沿途的風景，雖然越跑越慢，心情卻也越來越輕鬆，也抱著感激的心情，感謝一路相伴的家人及友人，當然，阿中也是其中之一。

藝人Selina日前宣布與張承中離婚，今天她在臉書貼出慢跑的照片並表示，「心中滿滿都是感激，這一路家人、Hebe、Ella、朋友、阿中，在我人生遇到不同的風景時，從沒讓我獨自面對。」

Selina公布離婚消息後，沉寂了幾日，今天在臉書發文，感謝朋友、阿中一路的陪伴。

Selina貼出慢跑的照片，她說，「今天決定踩著夕陽跑步去，好久沒跑了，從踏出第一步開始就覺得好喘好累，感覺身體、腳步都笨重到不行，我一直告訴自己，跑一步是

一步，也許身暖了就不會累了，再激勵自己妳的能耐就是這樣嗎？」

她描述慢跑的過程，「衝上第一座橋時，我感覺一陣熱氣，順勢從我胸口往外衝出來，那秒鐘我感覺我身體的壓力與情緒全部都一起釋放，就像一直堵在肚子的氣突然被大嘔打出來一樣暢快，世界彷彿都明亮了起來。」

Selina似乎也藉由慢跑來描述離婚後的心境，「雖然跑速越來越慢，汗水越來越多，心卻越來越輕鬆」，她更感謝「這一路家人、Hebe、Ella、朋友、阿中，在我人生遇到不同的風景時，從沒讓我獨自面對，我是個很有福氣的人，穿著我的戰袍，我會一直跑下去。」



許老三不想回家 小S趁機放風



小S自卸下節目主持棒後便閒享受家庭生活，她在微博分享要去接許老三下課，她依約下午一點半到學校，沒想到女兒不領情，反而嫌她「幹嘛這麼早來啊，我還不想回去耶」小S沒生氣，反倒樂得偷閒去喝咖啡，母女互動讓網友直呼真是太可愛。

吳克群有拜有保庇？夜搜賭王千金已復合？

屬羊的吳克群，去年疑因犯太歲，看似諸事不順，於是今年初他特地前往台北松山慈祐宮拜拜祈福改運，沒想到馬上傳出1月31日凌晨他夜搜賭王千金前女友何超蓮回家共度9小時，兩人疑似又復合，果真真有拜有保庇。其實吳克群去年9月與何超蓮分手後，今年1月7日接受「聯合報」專訪時，就曾表示兩人依舊維持友好關係，當時他說：「曾有報導說我劈腿，甚至金錢糾葛等；我都覺

得沒什麼好說，深怕說多破壞感情，不如私下溝通，我跟她有什麼事，彼此也會聊，大家還是好朋友，不只是我，她也是，畢竟4年不容易，分手也是討論很久的決定。」一段話界定關係。

儘管何超蓮近年來陸續傳出與香港富豪之後霍啓

山及大陸富二代劉根森關係匪淺，但她從未親口認了對方，有一說是她心中仍放不下吳克群。對於夜搜前女友回家，吳克群則透過華納音樂回應：「女生當天來台北與友人聚會，因為多喝了兩杯，才會打給克群，因為她需要有人保護她的安全，克群才會去接她，兩人也沒有復合。」



唐安琪遭火吻 見死不救女伴曝光？

唐安琪日前在咖啡廳慘遭火吻，至今仍躺在ICU重症病房治療，6日有網友爆料當晚陪在唐安琪身旁的，身穿黑衣的女性友人，當下不但沒救她，反倒冷眼旁觀，事發後更搞神隱，該女伴立即遭肉搜，被懷疑是名叫做「岡本白賢」的女性，且是位女同性戀，與唐安琪關係匪淺。

根據爆料者指出，岡本白賢從2014年開始就與唐安琪互相關注，當唐安琪出事後，她立刻刪除微博有關唐安琪的所有貼文，更將帳號註銷，動機起人疑竇，加上岡本白賢的微博頭像，與當日陪伴在唐安

琪身邊的黑衣友人容貌相似，被質疑疑是黑衣女真實身分，對此唐安琪經紀公司表示：「黑衣女的確是唐安琪朋友，不過她並非像外界傳言神隱，這幾天都在接受警察筆錄，還來醫院陪同一晚。」至於當事人是否為「岡本白賢」？公司表示不知情，一切都交給警方調查。

另外，唐安琪目前因嚴重燒傷，暫時無法開口言語，警方也無法提取證詞，而為防止傷口繼續感染，已禁止親友們探視。

岑氏保險公司

713 777-9111 Sam's Insurance Agency
9515 Bellaire Blvd., #A Houston, TX 77036 (王祖藍對面)

BlueCross BlueShield of Texas Humana. UnitedHealthcare

健康保險—代理多家健保公司

為您及家人提供最有效的健康和財產保障
為您企業僱員選擇最有價值的健保計劃

新世紀人壽保險公司

●高利率 ●本金安全無險 ●沒有手續費用 ●累積利息延稅作用

Secure Choice 5 年年金計劃					
年金金額	第一年利率	第二年利率	第三年利率	第四年利率	第五年利率
\$10,000 以上	3.1%	3.1%	3.1%	3.1%	3.1%

◎低解約費僅5年年限，第一年至第五年是5%,5%,5%,5%,5%

Secure Choice 3 年年金計劃			
年金金額	第一年利率	第二年利率	第三年利率
\$10,000 以上	2.4%	2.4%	2.4%

◎低解約費僅3年年限，第一年至第三年是5%,5%,5%
◎自7/1/12起如提早解約，兩計劃另有MVA，市值調整額，如提早解約
◎二計劃可以提取利息，每次必需高於\$125
(有效日期利率自3/1/16起，年利利率將隨市場利率變化和新年金金額調整)

詳情歡迎來電洽詢 281-368-7257
11720 Katy Freeway #1700 Houston, TX 77079

Jason Yeo
Allrisc Insurance Agency
6918 Corporate Drive Unit B1
Houston, TX 77036
jason@allrisc.com

“Ask me about the AARP Auto Insurance Program from The Hartford”
Now available in your area!
This auto insurance is designed exclusively for AARP members – and is now available through your local Hartford independent agent!
Call Today for your FREE, no-obligation quote:

713-777-6000

「向我瞭解 The Hartford的 AARP 汽車保險計畫」
如今正在您的地區推出！
該項汽車保險為 AARP 會員量身打造，現正透過當地的 Hartford 獨立代理商推出！
現在致電，即可獲得免費的無義務報價。

Auto Insurance Program with The Hartford

安利保險 Allrisc Insurance Agency

UnitedHealthcare Aetna HUMANA
BlueCross BlueShield of Texas

保你家人 保你錢包

代理各類人壽 / 投資計劃：
定期險、終生全險、儲蓄年金、退休基金、殘障保險

請立刻電話查詢有關詳情
713.777.6000
Email: christine@allrisc.com
外州 1.800.700.5137 傳真 713.777.6080 一精通：國、粵、英語

營業時間：星期一至星期五 9AM - 6PM
星期六 9AM - 2PM
6918 Corporate Drive, #B1, Houston, TX 77036

還未申請奧巴馬 健保人士注意！！

祇要你符合以下條件，你還可以有資格申請：

- 新生小孩
- 從別州移居到德州
- 因失業或被現有公司健保計劃終止
- 因離婚失去現有健保計劃
- 新綠卡持有者

讓我們的专业人士協助你申請奧巴馬健保

Christine To / 蘇發霞