

ALMOND

MAGAZINE

OCT'15 ISSUE 1

★ 星专访

Ah Boys 《Now Or Never》
《有钱到笑》 演员温绍平与陈群君
《守护天使》 演员谢松汎
时尚辣妈 Shaine
大码演员林静苗
创作歌手 Sujane 以格

音乐鬼才

陈。奂。仁。

有信心挑战多种不同类型的角色!

CONTENT

Designed & Published by : Almond Magazine



PUBLISHER :
Almond Magazine
No.5, Lorong Delima 1, Greenlane 11600, Pulau Pinang.

<http://www.almondmagazine.com>
 <http://www.facebook.com/almondmagazine>
 almondmagazine

EDITORIAL DEPARTMENT: Crystal Ooi, Jz Gnoh
CREATIVE DEPARTMENT: Ng Ai Yi, Guanson Lim
MARKETING DEPARTMENT: Alvan

PRINTED BY :
Percetakan U-Tech Sdn Bhd | KDN: PQ1780/C/629
7, Solok Sungai Pinang 4, 11600 Sungai Pinang, Pulau Pinang.

FIND US ON:
欲了解更多广告详情, 请联络:
+6016 422 4712
info.almondmag@gmail.com

出席采访 | 活动邀请「记者会, 电影首映礼造势活动, 签售会和演唱会等」, 请联络:
+6016 420 4712
crystal.almondmag@gmail.com



华丽KTV

MARIS 


娱乐消遣最佳地点



欢唱无限 | 私人PARTY ROOM | 尽享快乐时光

MARIS

 50C-1, JALAN FETTES, 10470 PULAU PINANG.

 04 899 1055

 5PM - 3AM

 SCAN ME! 请扫描我!





Sujane

以格一路走来
波折重重，
现在终于圆梦！

设立遥远目标，
努力朝着目标前进！

“我设立一个目标给自己，希望可以在三年里面达到。我希望当我准备好的时候可以到国外发展，然后到中国很红的节目《我是歌手》和《中国好声音》去。公司说可能今年年底或明年年会会送我到中国，其实我蛮期待！目标很多，这是其中一个。另一个目标是希望像其他著名歌手一样有自己的演唱会。虽然目标有点高，但我会努力朝着目标前进！”

当歌手是Sujane以格从小梦想，她从未想过可以成为一位创作歌手。她觉得最大的奖励就是可以把自己的作品跟大家分享！以格的首张个人创作EP《时差》于2015年6月18日在吉隆坡全国记者发布会里正式面世。她很感动终于圆梦，实现多年来想要做的事情！她觉得公司对她很好，发布会那天给她举办了迷你演唱会。这个待遇很少新人会遇到，她很感谢公司的栽培和支持！以格的制作人很开心地对她说：“你要嫁了”，以格：“嫁给谁？”，制作人：“嫁给音乐”。那天是以格最值得纪念的一天，因为筹备EP的过程和经历的东西终于在发布会上有圆满的成绩。以格最近忙着上台宣传EP《时差》。此外，她还在校园和音乐餐厅举办签唱会，接下来会在东马和南马做宣传。

采访期间她透露她的制作人认为她的性格很极端，其实她觉得自己属于多愁善感以及会想很多的人。有时候她给人的印象很高傲，但实际上她是一个大小孩。如果和熟悉的人一起，她会玩得很疯癫。如果和不熟悉的人，她是属于慢性比较害羞，所以时常会给人误会说“以格看起来很骄傲”。她属于比较疗愈型的创作歌手，因为她的音乐可以疗愈和安慰人。

出道至今，以格最大的绊脚石是什么？以格笑说不善于表达是她最大的绊脚石，说话方面有待改进。当她和别人沟通时，她很想让对方明白她的想法，但有时候很难表达。她是一个很多想法的女孩子，常常执着自己想表达的东西。现在她很努力改善这个问题，希望能让大众听懂她的想法。当遇到正面评语的时候，她会大量吸收。她曾是一个极度不自信的人，但当他人给予正面评语，她会觉得这个鼓励让自己变得更有自信，但不至于会骄傲。如果是负面评语，之前的她可能会伤心；现在的她会把这些负面评语写下，避免以后犯下同样的错误。

当遇到挫折时，以格会听一些疗愈型音乐、阅读激励书以及吃东西来鼓励自己振作起来。她觉得在遇到挫折的时候，思想和情绪是很难控制的。所以一定要靠激励书，因为阅读之后会感觉好像有一把声音在和你讲话，激发你。接下来她就会吃东西，尤其是麦当劳。当大家看到以格长胖的时候，就是她压力了。但这情形不会维持太久，比如说今早遇到挫折，她一定会在晚上好起来，隔天重新出发！她认为如果你是要追求梦想，你根本没有时间伤心流泪。你一定要收拾好自己的情绪和思绪，这样正能量就会回来了！

以格的首张个人创作EP《时差》里有四首不同风格的歌曲，当中包括《Don't Worry Too Much》、《时差》、《江南苏娟》以及《烙印》。《时差》属于伤感歌曲；《Don't Worry Too Much》属于激励性以及富有正能量的歌曲；《江南苏娟》以及《烙印》属于故事性歌曲。以格会把她所看到、感觉到、经历和体会到的东西写成一个故事，编成一首歌曲，和大家分享她和身边朋友所经历的事情。以格也说：“如果某些朋友听到《时差》这首歌，刚好他也有同样的经历，我想告诉他别伤心，因为你不是最不幸的，你曾经历过的东西我也经历过，我也走过来了，不要轻易放弃！别忘了还有我的歌曲陪伴着你！”《时差》要带给大众的信息是“不要觉得你是孤独的，因为有以格的歌曲陪在你左右”。

在筹备个人创作EP《时差》期间以格觉得最有趣的事情是大家都认为她穿睡衣录音，但她觉得HELLO KITTY和LEGGING不是睡衣而是休闲装。那一次是她第二次录音。她是个总是想太多的人，自我要求很高。第一次进录音室唱自己作品的時候，她跟自己说一定要做到最好，导致给自己太大压力，所以第一次的成品不是那么好。第一次录音完，她就驾车回乡。回乡的路途上播放自己的成品来听，以格一边听一边哭泣。她的情绪很低落，从吉隆坡哭到怡保。因为录音费都是有限的，所以她觉得糟糕了，这样的成品要怎么发呢？之后她不知道该怎么办，就一直哭泣，王老师就在旁边开导她。

直到隔天，王老师再给以格一次录音的机会。她知道这机会非常难得，这次她承诺把握好这个机会，到最后果然不负王老师的期望，她做到了！第二次录音的时候，她决定不再给自己太大的压力。录音前，她尽量不听自己的歌，选择听一些舒服解压的歌曲。她对自己说这次录音一定要很轻松，所以穿最舒服的服装，不戴LENS，只戴一副大大的眼镜。录音时她把眼镜摘下，近视深的她不戴眼镜看东西是模糊的。她专心聆听，感觉自己，最后唱出那把大家满意的声音！而且王老师还把她穿“睡衣”录音的情形拍下来放上网。

以格想尝试拍戏，因为在EP《时差》里面她拍了一部微电影。那是她第一次演戏，她觉得自己的演技还有许多进步的空间，而且觉得拍戏蛮好玩。虽然她觉得当演员会比歌手还要辛苦，但这是对她自己的挑战。因为公司有时候会说她是一个不上镜的女孩子，所以她希望能透过演戏征服镜头！然后让这个不上镜的以格从此不再出现！以格是一位积极、有上进心、以及肯学习的女孩子，相信在未来三年她一定能够实现自己的梦想闯出国外发展！

ONG

ONG Reno & Build

装修与建筑服务公司
(PG 0298955-A)



一站式完美装修设计 为您打造梦寐以求的家!

家，人们称它为心灵的港湾，是永远的避风港！当您累了倦了，它会帮助您、安慰您、给您指引方向。遇到挫折与失败时，家是休息的好地方！它让您重新鼓起勇气，从头来过；重新振作起来，从零开始。家是暖暖的小窝，让您感觉安稳。遇到感情问题时，家是软软的抱枕让您发泄，得到自己的空间；当成功时，家是您最想念的地方！在那里您可以和家人朋友一起分享成功喜悦，享受你成就的果实。家这个字眼让人感觉温馨、幸福、美满。

一个完美的家，需要一个完美的装修设计才能带出温暖安稳的感觉！ONG RENO提供一站式装修与建筑服务，为您打造梦寐以求的家！其公司拥有多年经验，专业设计师和建筑顾问，所有装修案例按风格、户型、预算、颜色、大小进行分类。他们曾承接房屋、别墅、办公室、室内、家居、客厅、厨房、卧室等装潢及装修设计，并且获得了许多好评。

简约时尚的客厅、现代化格调的厨房、落地大玻璃、温馨浪漫的卧室、明净舒适的工作空间、充满艺术气息的书房，不再是个梦！ONG RENO将实现您的梦想之家！



ONG RENO & BUILD:

☎ 016 405 4168 / 04 658 8422

🌐 <http://www.ongrenobuild.com/>

📘 <https://www.facebook.com/ongrenonbuild>

恢复亮滑白嫩肌肤! 告别脸上的痘疤—— 挥手向它说BYE BYE



温馨提醒「脸上长青春痘者必须避免几件事，在没必要的状况下先不要化妆、不要使用磨砂膏、不要使用有刺激性的爽肤水以及不要擦防晒霜。因为防晒膏油性高会导致毛孔阻塞，使青春痘越生越多。若要化妆，在卸妆时可以选用水性且不油性的卸妆水/膏」



檳城JOYCE LIM CLINIC分店由譚学渊医生主导，他提供专业医学美容知识和多种服务及护理疗程。譚医生指出，青春痘生长的主要因素包括生活压力、熬夜导致睡眠不足、内分泌失调、皮肤过于油腻、毛孔阻塞以及使用不适合肌肤的护肤品等。无论您是男性或女性，相信青春痘一定是大家最大的劲敌，最大的烦恼！长痘是一件不能忍受的事，因为它会明显呈现在脸上，影响相貌。至于要如何留住无瑕外貌并和痘痘说再见？那么就请让小编来请教譚学渊医生分享宝贵意见。

青春痘主要阶段

青春痘的形成分为四个阶段——第一阶段是“黑头”；第二阶段是毛孔阻塞出现“白头”；第三阶段是脸上出现一粒粒“红点”，那时痘痘已经开始发炎化脓；第四阶段是皮肤塌陷导致“凹凸洞”出现。每当第三阶段出现后，我们就需咨询皮肤专科医生，避免让第四阶段发生。一旦第四阶段发生后，就需要长时间治疗才能恢复完美肌肤。每个阶段都有不同的疗法，譚医生对症下药，帮助痘肌者解决脸部问题。首先祛除黑头、白头以及皮肤死皮，让青春痘变干变小、毛孔收缩、抚平脸部凹凸洞，使肌肤恢复亮滑白嫩、皮肤紧致有光泽。



JOYCE LIM CLINIC 服务及护理疗程

- 粉刺、青春痘
- 抗衰老治疗
- 去除胎记
- 消除皱纹
- 医学换肤
- 湿疹
- 减脂瘦身
- 美颜嫩肤
- 瘦脸/瓜子脸
- 脸部埋线/轮廓拉提
- 脱发/除毛
- 激光治疗
- 黄褐斑/黑斑/雀斑
- 除痣/油脂粒/肉粒
- 自体血小板/干细胞治疗
- 疤痕/凹凸洞/妊娠纹
- 皮肤诊治
- 皮肤美白
- 去除纹身
- 静脉治疗

JOYCE LIM CLINIC

地址: No.163, Jalan Kelawai, 10250 Penang.
电话: 04 2103 998 / 04 2103 999
网址: www.joyceskinlaser.com
电邮: joyceskinclinic@gmail.com
营业时间: 10.30AM - 6PM (星期一至六)
Facebook: Joyce Lim Clinic

新加坡总部

地址: 290 Orchard Road # 11 - 16/20
Paragon Medical Suites, Tower Lobby
1, Singapore 238859
电话: +65 6834 9159
网址: www.joycelim.com
营业时间: 8AM - 6PM (星期一至六)

JOYCE LIM

皮肤 | 医学美容 | 镭射中心 | CLINIC

创办人FOUNDER:



JOYCE LIM 林顶意是一位专业的皮肤专科医生兼顾问，是JOYCE LIM CLINIC的创办人。她是马来西亚大学内外科医学士、爱尔兰皇家内科医学院院士、新加坡医科研究院院士，她曾参与多项美容产品的研发及开创个人品牌产品。新加坡总部成立于2000年，檳城分店成立于2012年，并由譚学渊医生主导。

譚学渊医生 Dr. Thum Hok Yen:

譚学渊医生是一位理科大学内科学士，美国医学美容研究院，大马医学美容协会抗衰老，再生医学与医学美容硕士。譚医生提供专业医学美容知识，并且对症下药解决顾客脸部问题。



Before

After



四大方法告别青春痘和痘疤

治疗青春痘有四种方法，第一种方法是在青春痘不严重的情况下譚医生会建议使用药膏。虽然市面上有推出许多治疗青春痘的护肤品，但譚医生建议大家在购买护肤品前先请教专业人士，避免购买到不适合自己肌肤的产品导致肌肤问题变得更严重。

第二种方法是医学换肤，疗程只需15分钟左右就能祛除黑头、白头、皮肤死皮，让青春痘变干变小。这方法的成效快，并没有修复期，通常大众都能接受。

第三种方法是透过LED光线疗法发出的蓝光杀菌，缓慢青春痘细菌的新陈代谢，减少细菌的数量。譚医生建议两个星期进行一次治疗，而且这疗程只需15分钟。

脸上呈现许多凹凸洞者，不妨考虑选择医学换肤或镭射治疗，镭射治疗的成效会比医学换肤来得更快。至于脸上有严重青春痘化脓者，譚医生会提议服用抗炎杀菌的药物控制油分泌，让脸上的痘痘慢慢减少。有时候在一些特别的状况下，譚医生会建议顾客同时进行几种疗程来让肌肤恢复亮滑亮丽。

JOYCE LIM CLINIC

KLINIK JOYCE LIM

皮肤 | 医学美容 | 镭射中心





SHAININE的早餐都吃些什么?

「每天一早起身我都会空肚喝温水，喝了温水后喝麦片，然后过了半小时才进食。吃对我而言，最重要是吃得饱就好，我不会挑剔要选择吃些什么。在我怀孕的时候，也不会想说特别吃些什么东西。反而我老公半夜会问我要吃些面吗？我的老公说：“怎么每个人怀孕都会想吃，但你会不会？”但我的确没想吃丫」

了解SHAININE和JACOB的点点滴滴……

「许多人觉得小孩子很烦，因为他们常常为小小的事情哭泣。可是我会很用心教导我的孩子，陪伴他左右。JACOB现在上学了，我大多数的时间都是陪他。我会和JACOB的朋友的爸爸妈妈出来交流，一起陪小孩玩。」

「每当JACOB做错事的时候，我会给他STAND CORNER。因为我觉得小孩子做错事情一定要给他知道，如果他不知道的话会一直重复犯错。我本身觉得STAND CORNER是一个很不错的教育方式。每次惩罚他的时候，我都会解释给他听，告诉他他做错什么。」

「我是一个很爱家的人，不管多么忙碌都好，我也希望我的先生会抽些时间陪我们。如果现在不陪孩子的话，长大就很难陪了。小孩渐渐长大，会有自己的世界。而且JACOB这个阶段很需要爸爸妈妈陪伴在他的左右教导他、支持他、鼓励他以及呵护他。我和先生常常会调换角色扮演慈父慈母，我们不会固定谁是慈父或慈母。因为我们不要给他知道爸爸永远是凶的或者妈妈永远是凶的。」

「JACOB很喜欢吃TIC TAC，但盒里面剩下最后一粒，我心想他不会跟我分享。我就问一问：“要不要跟妈妈分享？” JACOB二话不说就把糖果放进嘴巴，我心想“没有了，他不会跟我分享”，过后JACOB把糖果咬一半分给我吃。就在那一刻我感到很开心，因为JACOB懂得为他人着想，他还有想到妈妈。」



JACOB做出意想不到的事情

「JACOB很喜欢吃TIC TAC，但盒里面剩下最后一粒，我心想他不会跟我分享。我就问一问：“要不要跟妈妈分享？” JACOB二话不说就把糖果放进嘴巴，我心想“没有了，他不会跟我分享”，过后JACOB把糖果咬一半分给我吃。就在那一刻我感到很开心，因为JACOB懂得为他人着想，他还有想到妈妈。」

SHAININE即将推出小孩服装!

「我有在网上卖小孩子的用品，现在想设计小孩子的衣服。我会推出一些价钱便宜和高品质的小孩子服装，这样买的人也负担得起，小孩子穿了也会感觉舒服。我之所以每天会替JACOB打扮拍照是因为希望他长大后可以看这些照片回忆。」

保养秘诀

“我会常常打扮自己和JACOB，如果没有穿漂漂亮亮都不会出街”

SHAININE是一位著名的网络红人和时尚辣妈，她常常给她的孩子JACOB打扮得帅帅酷酷的。SHAININE透露她的妈妈是她心目中的漂亮女神，因为她很辛苦养育她，她以她为榜样!

采访期间，SHAININE透露「我会很注重美白和保湿，因为一白

SHAININE 时尚辣妈

遮三丑。无论多么累，睡前我都会搽完护肤品才睡觉。如果不小心睡着了，我会突然起身快点搽护肤品。因为JACOB每次半夜都会起身一次，如果没有做足保养，肌肤会很干，整个人看起来会很憔悴。我会常常上网了解美容美妆资讯，有时候会买些杂志看看最近流行什么服装。偶尔我也会看《女人我最大》，因为它有分季节，我会透过《女人我最大》看哪些季节适合穿哪些服装，搭配哪些彩妆。」

世界奇闻 无奇不有

01

把一罐可乐放进嘴巴里?

世界纪录是什么?指的是只有你想不到但没有做不到的东西!世界上的大嘴记录保持者,他竟能把一罐可乐放进嘴巴里!真是出乎意料!那是不是嘴巴丫?常人都很难把一个鸡蛋放进嘴巴,更何况是一罐可乐。难道是脸型的问题?



死亡之神 坦桑尼亚纳特隆湖

纳特隆湖是以红色羽毛的火烈鸟的聚集地,它是坦桑尼亚北部著名的盐湖。恩戈罗火山蓬发的白色碱类溶解后由河川流到湖中形成湖中的高浓度碳酸钠,摄影师尼克·勃兰特扑捉的不是美丽的红色盐湖,也不是漂亮的火烈鸟聚集觅食,而是盐湖中动物面对死神的一系列图像。坦桑尼亚这片死亡之湖,留下的画面让我们心扉有说不出的惊心。

02

触目惊心的民俗!

这个世界目前似乎已经越来越发达,而且非常的文明,非常的现代,但在一些地方仍然是落后得让大家无法想象!他们保留下来的文化、民俗和宗教信仰,看了都让我们触目惊心!至于泰国南部普吉部分地区男子的成人礼,他们以嘴巴能撑住钢铁为标志。

05



06

冰冻建筑!

这是在芝加哥冷藏设施的建筑,它的外表可能无法提请您注意,但一旦进入了建筑物,所看到的情景会让您惊讶!九十年代的冷库由于缺乏适当维修,整个内饰充满了洞穴般的石笋和钟乳石。



03

让人叹为观止的荧光瀑布

以下几张照片可能让您觉得像是被Photoshop处理的照片,但不是哦!其实这才是真实创意!其荧光瀑布是旧金山的摄影师肖恩·伦茨和Kristoffer Abildgaard使用高功率的发光棒投掷在加州的瀑布中,然后通过摄影技术中使用长时间曝光,范围从30秒到7分钟。他们改变了瀑布在夜间的景象,形成了惊人的水下彩虹瀑布。



07

最美的重力学作品

美国男子 Michael Grab 根据地球重力创造了各种难以置信的作品,当中包括形状、大小、不相同颜色的岩石,冰和木头的艺术堆叠。他不使用任何胶水或可以粘合的化学物质,他唯一利用的就是地球,地球的重力和物理平衡。



04

这辈子可能没机会遇到的奇观!

也许您从未听过“荚状云”这个名词,在专业角度解释荚状云是一种波状的云层,通常发生在山脉的背风面,荚状云通常看起来像飞碟。看上去像是白色的岩层,又像是白色的奶酪。如此漂亮的奇景几乎没有什么人能够有幸遇到,以下几张图就是世界各地奇特壮观的荚状云现象!



08

奇特建筑物

移动和创新您的新家绝对是一个最令人兴奋的事情!如果您觉得可以使用一些灵感设计未来的家,或者仅仅是想检查出古怪的想法,那就赶快行动!任何想法都是现实的,也许你从未想象会选择住在以前的教会,或经过翻新的水塔?或者完全透明的房子,还是一个打火石的洞穴?





大码演员

苗苗林静苗

一路走来不容易

林静苗（苗苗）是马来西亚的广告和舞台剧演员，天生乐天派的她是个有话直说，敢怒敢言的人。她总是爱开自己跟别人玩笑，外界对她是一位搞笑演员的看法总是没变。但是有时候她更喜欢一个人独处看海，看书或和几位姐妹一起坐着聊天喝茶。每一个阶段苗苗都有不同的自己，今年的她会选择知足这个态度来等待。自从去年的短片风波后，她感谢上帝给予她一间餐厅，其餐厅“九唔搭八”和“我是煮人”位于吉隆坡OUG。

当被问到拍摄哪部剧最具挑战性，苗苗坦言「每次这个问题一问到我的时候，我认为是《初恋红豆冰》，因为第一次的拍摄阿牛不是很满意。第二次拍摄我选择在家里跟肥妹这个角色做功课。我跟这个角色争斗、打斗和周旋的时候，真的很辛苦！后来也决定拿下这个角色，也因为这个角色让大家认识了我。第二部是《夺命游戏2》，它是一个没有剧本的戏，它把那个身份和我真实的背景融合，所以有点难分难舍，难分难解。因为情况有点像我，但又有点不像我，在拍摄期间真的很痛苦。拍完之后我就背包旅行到欧洲游玩一个月，很快地我就跟角色脱离。第三部是《百武禁忌》，我感到的导演很细腻。我在搞笑的时候他很捉住的是节奏，这是很难捉的。在《百武禁忌》里面我有另外的成长，所以我很开心。」

苗苗时常跟人家说「我什么角色都能演，只有一个角色我演不到——就是美女。至于这个我也没有故意要去挑战，因为这是一个事实，我做演员会选择走这个身材，都是因为事实，至于那种偶像剧的LENG LUI跟我是无关。我希望可以演很多不同性格的角色，但如果是被定型单演一个我也接受。比如说MR BEAN是被定型的成功象征，那如果我是被定型的话，我也不介意。」

声带坏了 声音不如从前

「当导游是我小时候蓝图梦想之一，基于我不爱读书以为读导游很难，所以导游这条路就被我埋起来。在2001年我到吉隆坡读书，开始当临时演员，那时候又“找不到吃”。后来我又有忧郁症，生意又失败等。一直到了2004年尾，上帝开了导游这条路给我。我才想起导游这条路是我曾想过，就因为这样我开始做了导游。导游最快乐的部分就是赚钱！当导游期间我的声带坏了，声音已不是我真正的声音，当然大家听到的还是林静苗的声音。每当我进入录音室都听得很清楚，我的声音不如从前，我已经找不回以前的声音了。但导游确实让我在很短的时间找到生活并且让我解决很多债务，也让我满足了愿望。」

「我是一个很爱讲话的人，带团一天讲十几个小时，到第四天就没有声音。当没有声音的时候回去拍戏又搭不上，所以处在这两者之间非常难。早期我会先带三个月的团，然后休息两三个月。我没有做到什么存款，但至少导游让我在梦想的道路上没有饿肚子。虽然身边的朋友都买大屋买大车，而我还架着KANCIL和租屋子，可是我很快乐！」



拥有不死的梦想 往好莱坞前进

「我有一个不死的梦想，我还在这个梦想里面去斗争。有时我会自卑，但当我自卑时我会告诉自己“林静苗你自卑没有用，因为你有导游这个专业来帮助你完成更伟大的梦想！”。导游和演员这工作我都爱，只是导游属于现实派，让我找到生活；演戏属于抽象派，让我达到内在的满足感。」

苗苗正在努力朝着好莱坞这梦想前进！她希望自己可以得到财务自由，然后真正去做一些有意义的事情。此外，她想每一年可以不必考虑或烦恼经济问题，带家人和菩提庙的监护人一起去旅行看世界。苗苗从小在菩提庙长大，菩提庙的监护人养育她12年，就是从7岁到19岁。她希望大家会继续支持她，真正认识她，不要只是用耳朵认识她。





魚雜海鮮粉

Fresh Fish Broth & Noodles



Jalan Bawasah这条小巷里藏有许多值得一试的美食，可说是“卧虎藏龙”的美食小巷。其中，哈吡鱼杂海鲜粉餐馆这家鱼杂米粉汤专卖，也受到不少饕客的追捧，午餐时间近乎一桌难求。



哈吡鱼杂海鲜粉餐馆隐藏在Chime Heritage中，在饕客口耳相传之下，开业一年后生意逐渐走上正轨。

餐馆的面积不大，店面的设计偏向简约风，保留了古迹的原貌。餐厅后方设有“透明厨房”，顾客能够看到食物制作过程，也符合老板强调干净卫生的理念。

这家餐馆是由邱家5兄弟共同构想，由邱家老四担任主厨，全权负责店内的大小事务，其他四兄弟则负责合资，从旁给予意见。

邱家大哥对于自家餐馆的美食抱有信心，萌起开分店的打算。其父亲曾在沙巴一家五星级酒店担任中餐主厨，在餐饮业的经验丰富，父子共同研究食谱配方，成功累计不俗口碑。

“我在新加坡及吉隆坡曾品尝鲜奶米粉汤，令我一试难忘。我回到檳城寻觅多时，却发现几乎没有店家卖鲜奶米粉汤，这让我萌起开店的想法。”

餐单上的海鲜粉主要分成三大汤底，分别是鲜奶汁、鲜茄汤和苦瓜汤。顾客可选择搭配炸鱼或鲜鱼，老板也坚持使用新鲜的石斑鱼，店内的腐皮及鱼丸都是店家手工自创。

此外，海鲜粉也有粗米粉和细米粉供食客选择，细米粉吃起来顺口滑顺，粗米粉则较有嚼劲，依顾客喜好自选。

首先，老板大力推荐店内的主打美食“鲜奶汁·鱼滑鱼杂

粉”，老板推荐鲜奶汤必须搭配炸鱼，炸鱼的酥脆口感搭配浓郁的鲜奶汤汁，让人难以抵挡。

一碗汤面的灵魂及精髓在于汤头，老板用猪骨慢熬汤头，在搭配上番茄及酸菜，一碗香喷喷的鲜奶汤就端出来咯！

鲜奶汤喝起来相当顺口，没有过重的奶味，不喜欢牛奶骚味的食客也能够接受。汤头带有淡淡的奶香，并带有些许的酒味，酸酸甜甜的口感，让人忍不住一口接着一口喝着汤汁，相当开胃。

作为“配菜”的炸鱼片绝对丝毫不会令人失望，新鲜炸的石斑鱼片炸得酥酥脆脆的，鱼片裹上的炸粉分量恰到好处，每口鱼片的口感都相当扎实，也没有鱼刺，绝对值得一试。

除了鲜奶汤，苦瓜汤及鲜茄汤也值得推荐，老板建议这两款汤头可搭配鲜鱼，口感比较搭配。

许多人听到苦瓜，就不禁皱起眉头，然而这家餐馆的苦瓜汤只有淡淡的苦瓜味，汤头味道偏向甘甜，汤内的苦瓜片也不会有苦涩味，不喜欢苦瓜的食客也会爱上它。

除了主食之外，店内的小食也相当有特色，炸鱼腐皮及客家炸肉也是许多食客必点的美食。

腐皮抹上鱼浆后油炸至酥脆，卡吱卡吱的酥脆口感及浓浓的鱼香味，吃起来相当过瘾。客家炸肉外皮酥脆，鲜嫩多汁，征服不少食客的味蕾。



哈吡魚雜海鮮粉 Happy Fresh Fish Broth & Noodles
地址: No.17, Jalan Bawasah, 10050 Georgetown, Pulau Pinang.
营业时间: 10AM - 3PM & 5PM - 10PM (周二休息)
联络人: LINDA (016 - 4730346)





保养是女人一生的必修课!

娇嫩、白皙和亮滑的肌肤需要时刻呵护，无论多么忙多么累，肌肤都不允许您懒惰。一旦偷懒，肌肤开始变干燥暗淡、毛孔粗大、皮肤易出油出汗、毛孔被油脂和污垢侵袭导致阻塞、皮肤开始长黑头粉刺和痘痘。护肤品不繁杂，需要精而简，不给皮肤增加负担以外又可以保养，最重要还得注意天然健康。每一个我们所做的步骤都制约着皮肤保养的关键！首先清洁功夫很重要，清洁对了，肌肤就容易吸收。接下来化妆水、乳液、精华素、隔离霜、眼霜以及面霜的选择非常重要，我们必须清楚知道自己的肌肤性质是属于油性、干性、中性、混合性或者敏感性，然后再挑选适合自己的护肤品。

以下是小编推荐的几种护肤品：



Moist Up
O2 Bubble Cleanser
100ml



Moist Up
Hyalurone Ampoule Toner
200ml



Moist Up
Collagen Sleeping Mask
50ml



Water Drop Suncream
50ml



Brightening Peeling Gel
100ml



Anti Trouble T Serum
30ml

Pore Tightening P Serum
30ml



欲知更多详情，请联络 Crystal Diaries:
For More Information, Kindly Contact Crystal Diaries:
www.facebook.com/crystaldiaries13

SOUND CITY MUSICAL SUPPLIES SDN BHD



Sound city has established since 1981 and we are specializing on providing sound system and services such as installation of sound system to occasion like fitness studio, and rental services to events. We have a few decades of professional experience and we can always be your one stop supplier for sound system.



SOUND CITY MUSICAL SUPPLIES SDN BHD
 142-H, Jalan Burma, 10050 Penang. (Opposite Union Primary School)
 04-226 2669 / Mr. Koo 016 412 5611 & 016 442 2528
 Sound City Musical Supplies
 Monday to Friday (10:30AM - 6PM) & Saturday (10:30AM - 5PM) |
 Closed on Sunday





音乐鬼才

“陈奂仁”

有信心挑战多种不同类型的角色!

陈奂仁 (Hanjin) 出生于1976年1月27日，是一位活跃于香港乐坛的歌手和作曲家。他在新加坡出生，善于多种语言如华语、英语、广东话以及日语等。他精通演奏吉他，被称为“新加坡音乐鬼才”，是曲词编监唱混音全能音乐人暨最佳新演员。在2011年4月17日，陈奂仁凭借电影《李小龙》获得第三十届香港电影金像奖的最佳新演员奖。

Hanjin认为快乐可以很简单！现在他恢复自由身，并想做回自己喜欢的事情，如做音乐和拍剧。第一次在新加坡写歌的时候，最让他感到意外和开心的事情是自己写的歌曲被人挑选到。那时候还是一位学生的他认为自己的责任不多；但现在不同了，因为现在他有很多责任。在写词作曲的时候，他会尽量写。因为灵感不是说到就到，如果灵感来了就会感到很开心。但是当没有灵感的时候也是要写词作曲，所以就一定会努力写。



当被问到一位艺人需具备什么条件时，他说：“其实在现在的世界里，真的不知道艺人需要什么条件。只可以说身体一定要好，做事情要有方法、动力和有技术。”在拍摄《冲线》期间，他很开心可以认识新的导演和朋友。此外有得和米雪合作拍摄，让他学习到许多东西。这部戏的角色发挥空间蛮大，蛮有挑战性，因为在戏里他和林夏薇擦出许多火花。

他开始怀疑自己可以做到很多不同的角色，所以什么类型的角色都想尝试！他在等待机会，所以他希望多点导演和监制找他拍戏。当机会来到，他一定会努力演好那个角色！常常工作忙碌的他是如何疏解压力的呢？他的疏解压力方式很简单，就是坐在家看电视以及在家和家人聊天。

在娱乐圈里，有时候他会觉得很多东西不明白。可能他的背景和性格，令到有时候会觉得为什么会这样。但是主要在娱乐圈的感觉是觉得自己很幸运，因为不是每个人都有机会能到自己想要做的事情，所以他感到非常开心！当有人给予正面评语的时候，他会用心感谢对方；负面评语的时候，就会看看自己有什么地方是可以学习，以让自己做得更好。

Hanjin透露自己的愿望清单包括做国际级的唱片、国际级的演唱会和国际级演唱会的DVD。他会努力朝着自己的梦想前进，相信总有一天能够实现自己的愿望！他希望大家会支持他，在未来邀请他去他们的国家做演唱会，并且越做越多！越做越好！这个就是他的计划和愿望。



陈郡君 JEAN

郡君出道时的心情

「我在中学的时候就加入戏剧班，放假的时候就会去戏剧营。我第一次拍戏是拍《鬼影后》，第一场戏是跟“辉哥”对戏。我觉得跟“辉哥”对戏蛮有挑战性，因为有时候他会改台词，随时随地加些你预想不到的东西。还记得那是在拍鬼片，很严肃的气氛。“辉哥”会在那边做搞笑的表情，我就会控制不住笑出来。他其实想让大家拍摄轻松，不要那么大压力，所以跟“辉哥”合作真的很高兴很轻松。」

“当遇到进退两难的时候，我会跟着感觉走。因为我觉得你的心会告诉你想要往哪一个，我也会仔细去分析我的决定，然后看自己是否做得到，承担得到。”

郡君托绍平欺骗他人的房子

郡君在《有钱到笑》饰演的角色是许老太年轻的时候，在戏里她托绍平哥去欺骗他人的房子，这个角色对她而言蛮有挑战性。在拍摄《有钱到笑》期间，郡君觉得整个气氛都很好，因为大家都爱闹。他们偶尔还会抛一些东西给对方，然后看对方怎么接招。

郡君拍摄《有钱到笑》的时候觉得“辉哥”很可爱，因为拍摄期间他一定要喝橙汁。他很喜欢橙汁，没有橙汁他说“我不要拍戏”。郡君觉得这一次拍摄《有钱到笑》真的是非常开心！她坦言「拍摄这部戏，我遇到了很多前辈。我第一次遇到有那么多资深的前辈在一部戏里，当中包括黎明姨、辉哥、绍平哥等，真的是让我收获不少。他们都很大方，愿意教我很多演戏技巧，我们就好像一家人一样开开心心拍摄《有钱到笑》。至于拍摄期间遇到最大的阻碍就是天气，因为时不时会下雨，导致有时候会延迟拍摄，但最后还是顺顺利利完成了。」

大马资深演员温绍平客串 有钱到笑

“当遇到人事上的问题的时候，首先要问看自己是要解决那个问题？还是坚持自己的意见？如果你坚持自己的意见而不是解决那个问题的时候，通常会把磨擦扯得更深。我们总不能说问题来了就要避开，我们也得想办法面对，然后跨过它。”

温绍平是一位资深的演员，来自马来西亚，1988年入行。他本身喜欢艺术，后来因为要上学的时候钱包不见了，就没有再继续报读。本来想读音乐的他，后来又想到演艺是第八艺术，所以就决定进入这一行。绍平在中学的时候是一位很害羞的小男孩，害羞到在学校走廊看到女生也会绕路走。以前的他会很内向，见到女生就会脸红。加入这一行以后，他告诉自己必须去面对，不可以再那么内向了。

近期绍平以客串的性质参与拍摄《有钱到笑》，采访期间他透露「这次我是以客串的性质来拍这部戏《有钱到笑》，半玩半拍的心情，蛮享受拍摄过程。对我而言，拍摄《有钱到笑》最难忘的部分是对到“辉哥”（程旭辉），我看到他很可爱的一面。我跟他对戏的时候，他说“我不要拍了，我记不住这个对白（纯粹开玩笑）”。我没有想过他会这样子，我觉得他很可爱，“辉哥”带给我的印象很深刻！他是一位有孩子气的大哥，现场

拍摄的时候他这样子做，然后向着我们的时候就露出“呵呵呵”的表情，我觉得他很幽默风趣。」

「我感觉“辉哥”天生就是个搞笑的演员，一看到他就会自然而然的笑了。这一次拍摄我很开心，因为我很久没有跟拿督黎明阿姨合作，将近有超过十年了。这一趟来槟城拍摄真的感觉很舒服很开心。我在《有钱到笑》里面饰演的角色是受人所托和带有机心的去骗主角的房子，目的就是要完成任务。严格上来说我是受谁所托呢？就是受陈君君所托，君君饰演许老太年轻的时候。这部戏离不开亲情，也牵涉到金钱。为了金钱，许多人下手段，直到想一步登天，最后导致亲情疏离。」

此外，绍平也和大家分享他对拍戏的看法。「拍戏对我而言是在玩乐当中去完成工作的一个行业，因为放轻松去演的话会演得更好。如果是情感上的戏，我就会捉住情感不会让自己放松，要不然就达不到那个效果。对新人来说，我觉得他们必须学会捉住情感和情绪。比如说待会下一场戏要描述很承重情感的话，你就必须在拍摄之前酝酿那个心情。如果是很有经验的演员，他们会用很技巧的方式来表达情感。对我而言，我觉得无论是新人还是很有经验的演员都必须在拍摄之前酝酿自己的心情，这样才能让自己融入那个角色。」

温绍平 JORDAN



ah boys

tosh · weiliang · maxi · joshua · bunz · jaspers

Now OR Never!

1ST SHOWCASE IN MALAYSIA

26 DEC 2015 | 8:00PM | MEGA STAR ARENA KL

VVIP • RM350
NUMBERED SEATING

PS 1 • RM250
NUMBERED SEATING

PS 2 • RM150
FREE SEATING

TICKET PRICE ARE INCLUSIVE OF GST & RM3 PROCESSING FEE
• VVIP TICKET HOLDER ENTITLED TO ONE EXCLUSIVE PHOTO TAKING SESSION •

ONLINE BOOKING: WWW.BUYTICKETS.COM.MY HOTLINE: 03 2298 7363



AH BOYS《NOW OR NEVER》 首场SHOWCASE即将隆重登场!

告别《AH BOYS TO MEN》系列菜鸟新兵角色，Ah Boys —— Tosh 张智扬，王伟良，Maxi 林俊良，Joshua 陈伟恩，Bunz 包尚泽以及Jaspers 赖宇涵宣布即将在12月26日来马举办他们出道三年以来《NOW OR NEVER》首场SHOWCASE!

AH BOYS现在的心情处于非常兴奋又紧张的状态! 因为公司花了很多心思为他们筹备《NOW OR NEVER》，再加上之前他们从未接触过类似这样的舞台表演，所以压力蛮大。AH BOYS会亲自参与策划和编排舞台走位、表演项目以及歌曲创作。他们原本就不是一个男子团体，而且各有所忙。他们有些在拍戏、有些在创作，所以筹备SHOWCASE的过程中，最大的挑战是“时间”。但为了让这场SHOWCASE能够顺利进行，他们会加倍努力排练不辜负公司和粉丝对他们的期望!

至于为什么首场SHOWCASE会取名为《NOW OR NEVER》..... Ah Boys表示「我们一起拍戏3年，经历了许多东西。我们不知道还会再一起多久，因为在影视方面各有发展，大家开始慢慢分道扬镳。在未来不知道还有没有机会让我们全部聚在一起表演，这一次的SHOWCASE可能是第一次或最后一次 (This might be the first time, might be the last time —— Now or Never)。《NOW OR NEVER》指“就现在”的意思，把握机会当下，错过就再也没有! 筹备过程真的不简单，但我们相信在《NOW OR NEVER》首场SHOWCASE那天会很棒!」

Ah Boys正在写一首歌曲送给粉丝，以感谢这三年以来的陪伴与支持，希望大家会喜欢这份礼物! 除了唱歌以外，他们还会各自展现才艺、穿插一些不一样的表演，势必创作独一无二的回忆!

Ah Boys透露《NOW OR NEVER》是一场“Thank You Concert”以回馈一路陪他们走过来的粉丝。有些粉丝从一开始就跟着他们，无论在什么活动都会见到这群粉丝。他们笑称:「希望在10年后还可以看到同样面孔的粉丝继续支持我们，直到他们结婚生孩子! 之前我们有承诺会在年底办演唱会，现在我们做到了! 我们从未想过会有马来西亚粉丝热情的支持，真的很感谢他们! 谢谢大家!」



欲知更多演唱会详情，请拨打热线03-7727 8388或浏览MM2 Entertainment Malaysia 面子书。想购买门票的朋友们可浏览www.buytickets.com.my 进行网购或拨打03-2298 7363。



了解松汎的点点滴滴

谢松汎是位播音员兼配音员、歌手、演员、剧场表演者、主持人、配唱、语音和配音监督。从小他是个很静的人，他的家人常说他非常孤僻。只有在台上演讲和带领团队的时候他才会非常活跃和外放。以前的他很抗拒上镜，但最后他也是接受上镜。现在的他没那么极端，即便没有工作也是蛮轻松，不再像以前那么严肃。松汎的小学 and 中学同学告诉他同样的话，说他“样子没变，没变老，而且性格也没变”。对于这点，他感到非常开心！因为他很担心自己会改变，变成一个很贪图名利的人。

从小到大松汎非常清楚知道自己想要什么，他是个不喜欢后悔的人。一旦做错，他就会不停埋怨自己。无论做什么事情，他都会想得很清楚。遇到左右为难的情况，他会讲道理不会有私心。然后叫相关的人一起来讨论，把事情解决，不要拖拖拉拉。每当他人赞美他的时候，他不懂怎样面对。小时候，当人家赞美他，他会觉得对方是在安慰或骗他。渐渐长大后，他发现原来他是那么不认同自己的能力。现在他正在学习很欣然接受他人的赞美。当他人给他负面的评语，他会很在意，回到家不停思考。当发现自己错在哪里，他会去面对，然后改善。

谢松汎

中文名: 谢松汎
英文名: SEAH SONG FAN
昵称: 送饭, 汎汎
出生日期: 11月17日
出生地点: 安顺 (PERAK)
身高体重: 175cm | 64kg
爱好: 唱歌
语言: 普通话, 粤语, 闽南语, 英语
优点: 很多人说我有源源不绝的动力和魄力
喜爱偶像: Colm Wilkinson, Meryl Streep, Whitney Houston, 林青霞等等
喜爱食物: 榴莲, 峇峇娘惹食物, 茶, 热巧克力
喜爱颜色: 红, 白, 褐
愿望: 在我有生之年, 能够把自己发挥得淋漓尽致, 对这个社会做出贡献

工作已融入生活 撇不开

「自2000年尾念完录音工程，我便顺水推舟当上了录音工程师。在录音室和电影拍摄现场的工作环境那五年，因为机缘的关系我开始兼职配音员、广告歌手和广播剧演员的工作。在这期间我开始上声乐课加强自己声音技巧。而在2003年尾，声乐老师鼓励我到一部马来西亚的大型音乐剧面试，这一个面试开启了我音乐剧表演的生涯。屈指一算，十个年头过去了，除了在马来西亚各大剧院演出，音乐剧也把我带到了不同国家的专业剧院和舞台，有新加坡的滨海大剧院 (Esplanade Theatre)、澳洲帕斯的英皇剧院 (His Majesty's Theatre)、台湾的蒋介石纪念馆等等。还记得2005至2006年已经开始有人找我拍电视剧，但以前的我比较享受舞台而排斥上镜，所以拒绝了。2008年，因为Yasmin Ahmad这位鼎鼎大名的导演，我接拍了她的搞笑广告。与她的合作让我对上镜不再感到那么排斥。也因为如此，2009年当《血蝴蝶》这部电视剧急需一个口条和语音好的演员串几场选美司仪的戏时，找上了我，我就也不再推辞了。说巧不巧，开了个头，紧接着就有另一家公司找我拍搞笑广告，而且必须是以马来语和英语表演，无法让我发挥我最擅长的华语、粤语和闽南语。但是整个过程我觉得我都适应得蛮好的。这一些正面的经验让原本抗拒上镜的我开始适应了。我电视剧的路程就在2010年马来西亚电视台的《情牵南洋》和《浮生劫》以及2011年新加坡电视台的《正义武馆》和《猪仔馆人家》开始。」

接受采访时，松汎坦言「我算是个工作狂！工作时我非常投入，我把工作当成是生活一部分。工作已融入我生活，撇不开了。还没拍电视剧之前，我是个舞台音乐剧演员。音乐剧演员需要很强的耐力和体力，所以我会去健身甚至上瑜伽课、舞蹈课，表演的时候才可以表现得更好。其实在我还没参与音乐剧表演之前，还是录音工程师和纯粹配音员的那个时期就已经开始健身了。而很多人说健身是为了个人的健康或本身爱美，但偏偏我就会不由自主地把它和工作联想在一起，因为身体机能状态好对于配音也有莫大的帮助。」

最近他除了拍微电影以外都在忙着广告、Corporate Video和Documentary的录音。不久前他帮一位马来西亚著名的爵士乐表演歌手Janet Lee完成她的个人专辑，当配唱监制 (Vocal Producer) 以及专辑发行分享会的声乐总监 (Vocal Director)。现在还有另外一位音乐剧的歌手也正计划着推出个人专辑，托松汎帮她写歌，所以最近都在找灵感。

绝不容许自己掉以轻心！

「在不同的人生阶段遇到挑战或挫折，我都有不同的话来鼓励自己。小的时候常告诉自己“没有什么是不可能的”、“必须经过一番磨难，你才有能力迎接成功背后所带来的挑战”；中学的时候是“你一定要把自己做到最好，不要让身边的人担心失望”；至于刚开始工作到现在是“你凭什么觉得自己过得很辛苦？世上还有太多人过得更辛苦！你比别人幸运，但决不可以因为拥有这鞋优势而让自己掉以轻心”。上天让你机缘巧合出现在某个时机、地点，碰上某人、某事、某物，你就一定是有一定的功能的。完成它！”

在不同的阶段松汎都有不同的座右铭，现在这个阶段他有两个主要的。第一个是“用别人听得懂的语言说自己想说的话”；第二个是“在生活上，若有任何情绪和行动对于一个事件是没有帮助的话，这些情绪和行动就是不必要的。”

录音不复杂但很难！

「我个人认为录音这份工作并不复杂，但其实又很难。对于配音工作或录制广告歌，它们简单的部分是：用声音以准确的情绪传达文字内容，达到广告效应。而难就难在配音和唱广告歌这工作不是说你懂得那个语言，就有办法精确地表达内容和表演。广告这个行业对于语音和声音的要求比较高，而且都是到了录音室现场才知道自己要录些什么。在广告配音的工

作当中，比较常遇到的情况是时限短、稿子长。比如说10秒的广告，但稿子是15秒的。那你就得把15秒的稿子在10秒内念完。念的时候还要很清楚，讯息很清晰，情绪表达准确。当要把这一切精准而又完整地表达出来就有难度了。广告行业要求快、精、准，反应要很灵敏！至于录制广告歌，难度在于很多时候歌曲类型和音高未必适合自己，但专业的广告歌手就是得要有办法把歌曲唱得好、唱得有生命力。」

拍摄期间的难忘经历

「工作牵涉的东西很多，每天都碰到不一样的东西。拍电视剧每天都会遇到不同的人，每一次都是很有趣的“邂逅”。让我印象最深刻的电视剧是《听风的歌》。除了拍过电视电影男主角，《听风的歌》就是我第一部担纲男主角的电视剧了。那部戏的女主角JOJO吴俐璇饰演聋哑人士，在戏里面我是唯一一个真正用手语与她沟通的。所以除了她以外，我便是唯一一个需要学很多手语但同时要说很多对白的演员。在戏里面我角色的兴趣是打泰拳。在戏开拍大概两三个星期前，收到通知需要快速看到身材。我心想“怎么可能？人家练身材要练好几年”，但我还是尽量地去健身和练拳，控制食物类型的摄取。戏剧开拍了我还同时在学泰拳课和手语课。平常拍戏一天大概十多个小时，有时拍戏前练泰拳、拍完戏后上手语课，没拍摄的时候我就到健身房还有狂练手语。那段期间其实还蛮累的，但非常好玩、有挑战性。」

「以前演舞台剧的时候，会结合很多舞蹈和武术相关的东西。我对泰拳虽然不是认识，但肢体上的配合算是还可以的。至于拍摄手语就没有想象中简单了。女主角JOJO演聋哑人士所以是不说话，后期再配音。但我一样，戏里我不是聋哑人士，需要一边说话一边比手语，其实这真的很难！手语的语法跟我们一般的语法不一样，有时候几乎是相反。比如说“你不爱我了，是吗？”，手语的比法是“你爱我，不，是吗？”。」

「我在比手语的时候需要考虑聋哑人士看不看得懂，同时间也要考虑听的人听不听得懂。我的脑必须兼顾这两样东西，因为它们都是同时间发生。拍戏期间，我很混乱。手语老师说过“通常比手语就不说话，即便有说，他说的也是配合手语的”。但是因为我们的戏还是要考虑一般的观众，我就不能用手语的语法说对白，一般的观众会听不明白。那一部戏播出的时候，反应很好。许多聋哑圈子的人感到很开心，因为马来西亚从未拍摄过以聋哑人士为主轴5的戏。而且《听风的歌》的剧情会直接或间接地教育普罗大众关于聋哑人士生活上的不便和所需，因此他们觉得《听风的歌》这部剧是有关注意到他们的。这部剧让我学习很多也让我感到很欣慰，不管拍摄多么累多么辛苦，也值得！」



十月星座运势

白羊座 (3/21 - 4/20)



10月份的羊儿们依然像平常一样充满朝气，无论是做什么事情，都觉得干劲十足。在工作方面，即使做得不够完美，被老板批评，羊儿们也觉得很没什么大不了的，吸取教训之后依然努力工作。在爱情方面，虽然被拒绝了多次，但是羊儿们在内心依然相信着真爱。在财运方面，这个月羊儿们的偏财运不错，如果能够和身边的亲人合力投资的话，应该会有非常不错的收获。在身体健康方面，羊儿们记得好好地锻炼身体，对你绝对有好处的。

金牛座 (4/21 - 5/20)



10月份的金牛座一改往日的颓势，对于许多事情都忽然产生了兴趣。在工作方面，金牛座的功夫绝对不会比别人少，但是可能创新性有所不足，如果有机会的话，还是应该多听一听关于这方面的课程。在感情方面，金牛座对待恋人的态度一直都是十二星座里面其它星座的榜样，这个月有伴侣的金牛座添丁的可能性非常大，在健康方面，金牛座这个月由于暴饮暴食，很有可能不得面临体重增加的问题，勤加锻炼才可以保持完美的身材哦。

双子座 (5/21 - 6/21)



10月份的双子座心情并没有好到哪里去，因为他们似乎无论做什么事情，都有小人过来搅局，很多事情都不够顺利。在工作方面，双子座在这个月最缺乏的就是与人沟通、合作的能力，因为内部矛盾，才会引得小人乘虚而入。在感情方面，单身的双子座可能会在很偶然的情况下邂逅老朋友，收获一段不错的恋情。在财运方面，本月双子座偏财运不佳，想发财的话，只能从勤俭节约方面入手了。在学习上，双子座这个月学习成绩会稍微有点退步。

巨蟹座 (6/22 - 7/23)



10月份的巨蟹座总体运势在十二星座上面处于中上等，但是要将这种情况保持下去的话，巨蟹座还要付出更多的努力才行。在工作方面，由于有贵人的帮助，巨蟹座的一切安排多开展得比较顺利，只是后期工作比较繁忙，巨蟹座一定要顶住压力才能收获自己的奋斗果实。在感情方面，由于伴侣一直比较忙碌，所以巨蟹座一直都感觉孤单，没有安全感的他们总是容易跟伴侣乱发脾气。在健康方面，巨蟹座最好不要一个人出行，更不要一个人开车，容易发生血光之灾。

狮子座 (7/24 - 8/23)



10月份的狮子座内心似乎有着无尽的苦闷，无论见到谁都是一张苦脸。在工作上，这个月狮子座在方针上没有出现什么差错，但是在具体细节上却处理得不够好，最后导致项目没有完成。在感情问题上，有家庭的狮子座本月面临的是非较多，如何好好安抚伴侣的狮子座本月要学习的重点。在健康方面，狮子座这个月的应酬较多，可能会很频繁地需要喝酒，记得要多休息。在财运方面，狮子座的偏财运不佳，一切还是以保守为主比较好。

处女座 (8/24 - 9/23)



10月份的处女座总是容易陷入一种自我纠结当中，因为许多事情都不知道应该如何做决定。在工作方面，处女座可能要好好考量到底那一份工作才是真正适合自己的。在爱情方面，处女座可能需要重新反省眼前的这个人到底是不是最适合自己的那一个。只要处女座冷静思考，解决这些问题其实没有太大的难度。在财运方面，这个月处女座容易有盲目投资的冲动，记得要多克制。在健康方面，建议多吃水果，蔬菜，少吃一些辛辣的食物，要保护好胃。

天秤座 (9/24 - 10/23)



10月份的天秤座总体运势相比上个月有了小幅度的提升，但是天秤座本人并没有太大的感觉。在工作方面，由于整体大环境有所改善，所以天秤座的自我目标实现起来也会相对容易一些。在感情方面，伴侣结交了一些不错的朋友，那些人对他人的启发很大，让伴侣不会再老是来烦天秤座了。在财运方面，天秤座本月的偏财运良好，如果能够抓住机会投资的话，在年末的时候可能会有一笔不小的收获。在健康方面，最主要的就是要多注意防寒保暖。

天蝎座 (10/24 - 11/22)



10月份的天蝎座整体运势良好，但是可能会有一些意外事故，大部分天蝎座都能够自如面对。在工作方面，天蝎座对于升职的愿望十分强烈，但是公司里面的竞争对手非常多，天蝎座在专业水平上面还需要多多提升。在感情方面，天蝎座可能无法享受现任带给你的快乐生活，因为前任可能会在这个月的某一天会出现，并扬言要报复你。在财运方面，天蝎座的偏财运还是不错的，特别是从事销售、楼盘置业的人，可能会在偶然的状态下就遇到不错的大客户。

射手座 (11/23 - 12/22)



10月份的射手座心情非常不错，他们无论是在工作上，还是在爱情方面的运势都可圈可点。在工作方面，一向懒散射手座在本月很容易找到自己真正感兴趣的东西，在朋友的指点下，他们应该能够学得一些之长。在感情方面，射手座的的状态也很不错，经常可以在异性面前展示出一个幽默风趣的自己，桃花运一直都没有停过。在健康方面，射手座这个月如果加入集体锻炼的话，会学习到一项新的体育运动，而你的身材也会变得更加健美。

摩羯座 (12/23 - 1/20)



摩羯座10月份的总体运势不是特别的理想，之前所积累的一些小问题，在这个月全部都像火山爆发一样一一喷涌了出来，让摩羯座感到有一些措手不及。在工作方面，摩羯座这个月要格外小心，无论遇到什么事情，都要保持自己的风范，因为你将会遇到的突发事件很多。在感情问题上，这个月摩羯座对伴侣要多一份耐心才行，因为对方可能会时不时就向你抱怨，甚至嚷着要离开你。在财运上，摩羯座的偏财运还算不错，可以小小地赚得一番。

水瓶座 (1/21 - 2/19)



水瓶座10月份的整体运势在十二星座当中偏于中下游，而水瓶座自己也没有充分发挥自己的主观能动性去改变这种不良的状态。在工作上，面对客户的批判和指责，水瓶座也没有太大的感觉，许多事情还是完成得不够好。在感情方面，这个月的水瓶座比较沉默寡言，不太喜欢跟伴侣透露太多关于自己的事情，让两个人相处的氛围有一点点沉闷。在财运方面水瓶座的偏财运一般，还是不要从事太多的冒险投资，但小规模的投资还是可以适当地考虑的。

双鱼座 (2/20 - 3/20)



10月份的双鱼座总体运势相对稳定，基本上可以安然地度过这个月。在工作方面，从事教育、旅游、服务方面的双鱼座，可能会遇到一些比较难缠的顾客，只要你始终保持着亲切友好的态度，就不会出现什么太大的问题。在感情方面，鱼儿们最好先放下“飞上枝头变凤凰”的美好想法，最好找一个门当户对的，这样两个人的感情才能够长久地发展下去。在健康方面，双鱼座还是应该多多出去户外运动，不要一整天一直都宅在家里。



你是个经常产生不满情绪的人吗?

人生难免一帆风顺，在漫长的人生旅途中我们总是会遇到各种乱七八糟的事，特别是一些不顺心的事情日积月累，经常使得你产生不满情绪，变得越来越抱怨他人、甚至这个世界！这也从侧面看出一个人的抗压能力。而你是一个经常产生不满情绪的人吗？

测试题目：当认识新朋友时候，你更热衷于做什么？

- A、多交流 | B、搞气氛 | C、照顾对方 | D、一起自拍

选择A：多交流

你抱怨时会很冷静的思考原因是什么，但是你却喜欢在同一个问题上转圈圈，让大家都不明白他为什么会这样做。而且你的抱怨方式很特别，不管用言语或是用其他方式，都会让人印象深刻，对你隐藏的深沉性格尤为深刻。你做情绪改善的方式是，带你出去走走，吃吃东西，转移他的注意力就可以了。

选择B：搞气氛

你除了有洁癖的特征外，还有一项大家都熟知的特点，那就是抱怨，不听你抱怨真是可悲埃因为从中你会学到好多东西。你会分析事情的来龙去脉，还附带批注。实在想不到还有什么比你的抱怨更详细了。太难了，你是为了抱怨而生的，所以就认命吧。改善也来不及了。

选择C：照顾对方

你极少抱怨，你把抱怨称做纠正错误，因为你的抱怨都是针对大事，而不是芝麻小事。所以你抱怨的东西也许很杂乱，有时甚至不知道自己厌倦什么，你的心一直处在平衡的状态，对于烦恼采取消极的态度。难得听到你抱怨，听听就算了！不需要做什么情绪改善，别人都会理解你。

选择D：一起自拍

你想把世界摆在自己的手心上，却不知道正在上帝的手心上，所以你对抱怨的心情是很矛盾的，不承认从自己嘴里讲出来的话是抱怨。而更愿意说是分享心得。你热爱快乐，总是把不愉快的事放在一边，所以一个人的时候你会觉得害怕。你只顾得玩了，哪里还想着抱怨，玩就是你改善情绪的方式。

ALMOND 送好康



哈吡魚雜海鮮粉 Happy Fresh Fish Broth & Noodles 送炸腐皮

如何赢取优惠券?

步骤一: 请到 ALMOND MAGAZINE 的面子书按“赞”

步骤二: 在ALMOND MAGAZINE 的网页按“分享”哈吡魚雜海鮮粉 (送好康) 的帖子

步骤三: 请私信ALMOND MAGAZINE, 留下中英全名, 联络号码以及EMAIL ADDRESS.

所有步骤完成后, ALMOND MAGAZINE将透过电邮 / 微信 / WhatsApp发优惠券给读者。

Voucher is valid until **15 November 2015**

T&C Apply



ALMOND MAGAZINE



ALMOND 送好康



MARIS DISCOUNT 10%

如何赢取优惠券?

步骤一: 请到 ALMOND MAGAZINE 的面子书按“赞”

步骤二: 在ALMOND MAGAZINE 的网页按“分享”MARIS (送好康) 的帖子

步骤三: 请私信ALMOND MAGAZINE, 留下中英全名, 联络号码以及EMAIL ADDRESS.

所有步骤完成后, ALMOND MAGAZINE将透过电邮 / 微信 / WhatsApp发优惠券给读者。

Voucher is valid until **15 November 2015**

T&C Apply

ALMOND MAGAZINE





冷气与冰箱系统保养
专业维修让您省更多.

凉爽清新, 冰凉宁静



☎ 016 499 7055 (Mr. Ch'ng)

ALMOND
MAGAZINE

诚聘

WE LOOKING FOR

- 平面设计师 GRAPHIC DESIGNER
- 市场营销员 MARKETING
- 采访记者 WRITER

欢迎加入我们

有兴趣应征者, 请将个人简历发给我们

Interested candidates, kindly send us your updated resume.

电邮Email: info.almondmag@gmail.com





Crystal Diaries



Scan Me b

 <https://www.facebook.com/crystaldiaries13>