Crofton House售二手物品籌款
助溫市貧童購買健康食物

【明報專訊】溫市Crofton House學校昨日舉辦冬季慈善賣二手物品市場活動，出售由家長及親友募捐的服飾、皮包、書籍、聖誕飾品等，參與活動的華裔家長達到數十人，所得善款將捐助內城兒童及青年的組織CLICK（Contributing to the lives of Inner City Kids），作爲溫市貧童購買健康食物計劃的經費。

十年級班的家長黃飛燕指出，學校華裔學生愈來愈多，一般對華裔家長的印象是對於慈善活動不投入，但這次她召集十年級家長義工約50人，當中華裔家長即有35人，佔十年級家長義工的7成，說明華裔家長對社區的參與不落人後。

另一名十年級家長義工高源則說，每件只需要15元的二手校服最受家長歡迎，原因是全新制服每件均在百元以上，而小朋友大得快，經常需要購買新的校服，如果能夠找到合適的二手校服，確實可省下不少金錢，同時，校服回收再利用也符合環保精神。

活動當中除琳瑯滿目的衣物、皮包、圍巾、鞋子，以及書籍、DVD與家居用品外，學校還設計有趣遊戲，讓小朋友同樂，有如小型嘉年華會。

七年級的學生李子君在昨日的才藝表演中，彈奏古箏名曲包括「戰台風」。李子君說，在本地學習古箏兩年半，對於能在學校慈善活動中表演，籌募經費幫助兒童，她覺得特別有意義。



華裔家長左起Sunny Sun、黃飛燕、高蕾、高源昨日在服飾攤位擔任義工。（張伶銖攝）



Crofton House學校冬季慈善二手物市場活動昨日舉行，吸引大批市民前往選購。圓圖為參加才藝表演的李子君。（張伶銖攝）

大溫地區天氣預測

今天	11/23 (一)	11/24 (二)	11/25 (三)
多雲	雨	晴間雲	晴
4 – 7℃	2 – 6℃	–2 – 4℃	–3 – 4℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	–4 – 6	晴
愛蒙頓	–6 – 3	晴
溫尼辟	–2 – 1	雪雨
多倫多	–4 – 2	晴間雲
渥太華	–4 – 4	晴間雲
滿地可	–3 – 7	晴間雲
三藩市	9 – 21	晴間雲
洛杉磯	14 – 29	晴
紐 約	2 – 12	雲
香 港	22 – 29	晴
台 北	21 – 26	雷暴
北 京	–9 – –2	晴間雲
上 海	12 – 18	上午下雨
廣 州	18 – 29	晴
新加坡	26 – 31	雷暴
東 京	12 – 14	雨
悉 尼	17 – 26	晴
倫 敦	–1 – 6	晴間雲

649 11月21日 星期六 中獎號碼

7 16 28 29 48 49 | 9 特別號碼

百萬大獎號碼 74075335-01

幸運寶號碼 17 20 43 72

BC-49

8 12 14 16 30 40 | 29 特別號碼

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準
查詢可瀏覽彩票局網頁：www.bclc.com

10萬省民待援 賙濟庫籲慷慨解囊

【明報專訊】加拿大食物賙濟庫（Food Bank Canada）統計顯示，卑詩省有10萬名省民需要使用賙濟庫的食物服務，當中有近1/3是兒童，而隨着新年聖誕假期接近，食物賙濟庫特別呼籲省民踴躍捐贈；而救世軍（Salvation Army）亦開始進行籌款活動。

卑詩食物賙濟庫發言人蘭辛克（Laura Lansink）指出，本省是兒童貧窮比例最高的省份，雖然這些孩子的家長有工作，或許同時接受兩、三份低薪工作，仍然入不敷出，食物賙濟庫希望幫助這些家庭獲取足夠食物。

她補充，過去幾年有些地區的食物賙濟庫因爲架上已無食物而被迫關門。

賙濟庫指出，每收到一元的捐款，賙濟庫可以用買到相當3元的食物，除了接受不會腐壞的食物捐贈，賙濟庫也歡迎市民直接捐款，用於購買食物發放給有需要的家庭。

另外，救世軍在新年聖誕期間，也會在各處進行籌款，希望今年籌得400萬，提供貧窮家庭所需食物、住所，幫助他們取得生活技能。

►卑詩省多元文化獎日前頒發，多元文化個人獎部分頒給卑詩大學歷史系教授余全毅，表彰他對推動本省多元文化發展的貢獻。在其他類別獎項辺面，多元文化團體獎得獎組織為Vancouver Co-operative Radio；商業獎得主為Nana's Kitchen & Hot Sauces Ltd.；青年獎得主為Crecien Bencio，政府組織獎部分頒給皇家卑詩博物館。圖為卑詩省多元文化獎得獎人合影，右二為余全毅。（省府提供）



明鏡框

明声报 CANADIAN CHINESE EXPRESS 加拿大 主辦



眞是一場名副其實的海豚音表演喔!

攝影者: Dominic Fung

拍攝器材: Pentax K3, f 6.3 1/800

明鏡頭每兩月均設有不同主題，部分優秀作品將會定期在《明鏡框》刊登。**十一月及十二月主題：節日**

明鏡頭 競靚相 PHOTO GALLERY

社團活動

聖方濟天主堂籌款晚宴

【明報專訊】溫哥華聖方濟天主堂主保瞻禮籌款晚宴即將舉行，該堂神父及修女誠意邀各方友好，鼎力支持，使堂所能償還建堂的龐大債務。餐券每位100元（60元退稅）。當晚有精彩的餘興節目及抽獎活動助興，歡迎踴躍參與。

晚宴定於11月28日（星期六）下午6時30分在紅日海鮮酒家舉行。查詢電話：604-254-2727內線102。

溫市警務會議歡迎旁聽

【明報專訊】溫哥華警務委員會會議將於11月26日下午1時舉行，這些會議是對公衆開放的，歡迎有興趣市民出席。警務委員會爲溫哥華警察局提供了平民監督、管理及策略領導。

溫哥華警務委員會舉行地點在2120 Cambie Street警署。歡迎公衆出席，或可在hvancouver.ca/police/policeboard/收看網上直播。會議的議程和報告將於會議舉行前的星期二在委員會的網站上公布。

12籃®
網址：www.12baskets.com
總店：6600 No. 3 Road, Richmond（Richmond Centre, Tim Hortons 正對面） 604-270-7831, 604-270-7851
分店：#110-8231 Cambie Road, Richmond（T &T 大統華超市旁） 604-270-1838, 604-279-1864
分店：#101-2048 West 41st., Ave. Vancouver（Kerrisdale） 604-261-7838, 604-261-7839
分店：4556 Kingsway, Burnaby（Willingdon & Mckay 之間） 604-430-5520, 604-430-5590
營業時間 列治文總店：9:30AM-6:30PM(七天)，列治文分店：10:00AM-6:00PM(七天)，溫哥華/本拿比分店：10:00AM-6:00PM（週一至六，週日公休）
本公司只售純天然產品（最GMP大藥廠）
快遞包裹，代為裝箱服務，
中/港/台郵遞包裹免稅，快捷又方便

一個不一樣的Omega-3，唯一含有豐富蝦紅素的魚油，遠遠超過一般鮭魚油效果
100% 純野生紅鮭（三文魚）油 膠囊 100% Pure Wild Sockeye Salmon Oil

Proudly Canadian Made in Canada
216 Softgels / 1000mg
熱銷中



野生紅鮭（Wild Sockeye）來自阿拉斯加（Alaska）無污染的冰冷水域，野生鮭魚個體碩大，含油量豐富，食用價值高於其他產地的鮭魚。野生紅鮭是以鯡魚和甲殼類的蝦蟹為主食，因為有蝦紅素所以肉質呈現粉紅或橘紅色，連魚油的色澤亦呈現橘紅色。阿拉斯加海域因氣候嚴寒，水質潔淨，微生物充足，一向是野生紅鮭生長的天然屏障。野生鮭魚是生物界食物鏈上一個不可或缺的鎖扣。對人類來說，野生紅鮭體內含有對人體心臟血管有益的脂肪酸 - Omega-3。

作用機轉：
- Ω-3脂肪酸具有降血脂的作用，它會促使體內的膽固醇、三酸甘油脂（中性脂肪）被送至肝臟中消化，再與膽汁結合而隨糞便排出。
- Ω-3脂肪酸可緩解過敏性氣喘及自體免疫性疾病所引發的發炎症狀。
- Ω-3脂肪酸中的DHA存於人類腦、眼及神經組織中，在幼兒發育中及婦女懷孕中服用，對於腦組織發育具有正面的意義。
- Ω-3脂肪酸對哮喘、結石、乳腺癌、肌肉神經炎、關節炎、糖尿病等慢性疾病有顯著療效，能有效預防和抑制此等慢性疾病的發生率。



功能（適用人群）：
◎ 高血壓、高血脂、高血糖患者。
◎ 腦溢血、腦血栓、中風、老人痴呆症患者。
◎ 防治心腦血管疾病以及風濕性關節炎患者。
◎ 避免視力退化、健忘及記憶力下降者。

嘗豬手品暖酒 購飾物騎木馬

聖誕市場開放洋溢德國風

【明報專訊】溫哥華聖誕市場（Vancouver Christmas Market）再度開鑼，讓遊人品嘗德國豬手與暖酒，並可選購「胡桃夾子」和噴香木偶，爲年終節日增添歐陸風情。該活動去年吸引20萬人次入場，料今年同掀盛況。



▲噴香木偶是德國的節日裝飾品。（陳志強攝）



▲胡桃夾子只是擺設，不是用來夾胡桃。（陳志強攝）

第六屆溫哥華聖誕市場昨日在女皇劇院廣場（Queen Elizabeth Theatre Plaza）啓業。一如既往，洋溢着德國的節日風情。

德國著名節日裝飾品生產商Kathe Wohlfahrt在市場內設立了專用場館，展銷該公司的飾品。

Kathe Wohlfahrt的Thomas Goelles介紹說，比較出名的飾物是「胡桃夾子」（Nut Cracker），主要造型是站崗的士兵，嘴巴可以開合。但Thomas說，雖然名字是「胡桃夾子」，最好不要用來夾胡桃，只適宜作擺設。

除「胡桃夾子」之外，德國人還喜歡在節日擺設噴香木偶。可以配上德國錐香，其形狀大小與華人使用的差不多。但德國的錐香講究的是散發出來的芬香，而不是其宗教意義。

Thomas解釋，以前德國窮人沒有自己的聖誕樹，只能以手工製作一些小型的節日金字塔，微型風景配上縮小人物，展現德國人對生活的願景。有些德式金字塔頂上還加裝了直升機一樣的旋翼。點上蠟燭熱氣騰升後，旋翼會自己動起來。

Kathe Wohlfahrt場館內，有不少展品被鎖在玻璃櫃內。Thomas解釋，這些飾品也是收藏品，雖然價格不菲，但有不少收藏家特意到來選購。

在聖誕市場內還有其他德國商品出售，擺攤銷售德國啤酒杯（stein）的Marc Zoellner指出，他的杯子全是手工製造，來自舉行Oktoberfest啤酒節的巴伐利亞（德語Bayern、英語Bavaria）。

Marc介紹說，好的德國啤酒杯拿上手應有一種沉甸甸的感覺。他解釋德國人聚在一起喝啤酒，談笑風生至興高采烈時，喜歡以啤酒杯大力敲打桌面，故此德國人的啤酒杯都造得特別堅實。

Marc說，不僅是陶瓷杯子，即使玻璃啤酒杯，也應該造得結實。他在記者面前隨手拿起一個玻璃靴子杯，就往櫃枱面敲打，卜卜連聲，啤酒杯也沒有碎裂，以實際行動證明「德國製造」果然名不虛傳。

德國啤酒杯爲什麼會添加蓋子的問題，一向衆說紛紜。Marc認爲，德國人在夏天喜歡聚在戶外飲啤酒，杯子加蓋可防止蒼蠅飛入。至於選購啤酒杯的大小，Marc說要看個人的喜好及酒量，有些杯子可裝載一公升的啤酒。

除了選購節日裝飾與德國啤酒杯外，饞嘴的遊人也可以在場內品嘗各種德國美食。

香腸以外，還有德式豬手。其中Yummy Foodies製作的豬手在現場烤製，減鹽減鹹，卻鮮嫩多汁。配上不太酸的德國酸菜（Sauerkraut），十分適合講究健康的現代人口味。攤檔主人Adnan Evren說，製作豬手的過程並不複雜，但竅門卻難以掌握，他所倚靠的是25年的經驗。過去四分之一個世紀以來，日復一日的製作德式豬手，別人難以仿效。

遊人大快朵頤之後可以到暖飲攤購買德式飲料。一杯酸甜熱辣的蘋果西打（Cider），對消化很有幫助。不用駕車的朋友也可以嘗試德國的暖酒Glühwein，酒內滲入不同的香料。假若發現暖酒爐頂上點燃了火焰，不要以爲是失火，而是店主在燒糖，讓飲料滲入焦糖的味道。

逾50攤位 適合全家入場盡興

除了成年人的節目外，聖誕市場還安裝了復古的旋轉木馬，讓小朋友也可以感受德國兒童的歡樂。場內還有薑餅人陪伴小朋友，玩一些傳統的歐陸遊戲，讓成人與孩子們同樣盡興。

「聖誕市場」由11月21日一直開設至12月24日，假溫哥華市中心咸美頓街（Hamilton St.）650號的女皇劇院廣場（Queen Elizabeth Theatre Plaza）開設。按時段及年齡收取不同入場費，旋轉木馬另外收費。場內設有超過50多個銷售點及攤位，去年共有20萬人次入場。



◀Marc認為德國啤酒杯一定要結實，才可以盡興的敲打。（陳志強攝）



▼Ednan Evren展示他積累25年經驗烤製的德國豬手。（陳志強攝）

康加美 BILL NATURAL SOURCES
E & F Natural Products
康加美健康禮品專賣店
優惠期內
加拿大保健品
免郵費寄中國
（詳情請向康加美健康禮品專賣店查詢）有條件限制
附設 加拿大標叔花旗參專櫃
加拿大著名品牌
Canada
BILL NATURAL SOURCES 產品遍布全球
MAIL ORDER
加拿大製造商：Bill Beauty & Health Products Ltd.（加美科研製藥） Tel: 1-866-857-1228 www.billbeautyshop.com

Men's Support 男性專項保健



康加美 天然偉寶
Natural X-Power
● 強化男性荷爾蒙
12粒 片劑
NPN 80037943



康加美 海豹鞭丸
Natural Sex Enhancer
● 強化男性荷爾蒙
8粒 膠囊
NPN 80047438



康加美 痛風素
Gout FLX™
● 促進尿酸的代謝
120/300粒 膠囊



康加美 男列康
ProstaFLX™
● 改善輕、中度前列腺增生
100/300粒 膠囊
NPN 80029856

Specialized Support 增強體能

新產品
超濃縮12:1
每粒膠囊含有1000毫克的純瑪卡根



康加美 天然純瑪卡膠囊
Pure Maca
● 增強身體自身的能力
60粒 膠囊
NPN 80062378

Women's Support 婦女專項保健



康加美 婦寶樂
Prenatal Multi-Vitamins with Folic Acid
● 保持孕婦和胎兒健康
90粒 膠囊
NPN 80038877



康加美 儷人歸
LadyGrace™
● 有效舒緩經前不適
120粒 膠囊



康加美 靚人歸
NuGrace™
● 改善更年期生理
120粒 膠囊
NPN 80004395

天然抗氧化劑 Fruity Antioxidants



康加美 明目護眼組合
Eye & Vision Combo Pack
● 促進視網膜健康
100+100粒 膠囊
NPN 80033428 NPN 80022391

Blood Vessels & Heart Health 心腦血管保健



康加美 複合魚油
Fish Oil Complex
● 加入多種天然成分 ● 降低膽固醇
120/300粒 軟膠囊
NPN 80033762





康加美 複合海豹油
Seal Oil Complex
● 降低血脂血壓及膽固醇
60/120/300粒 軟膠囊
NPN 80027089



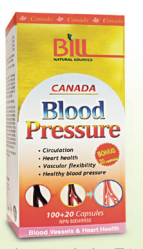
康加美 天然卵磷脂
Natural Lecithin
● 保持血管暢通
200/300/550/800粒 軟膠囊
NPN 80060613



康加美 固醇康
Cholesterol Free
● 持健康的膽固醇水平
120粒 膠囊
NPN 80051257



康加美 復合蝦紅膠囊
Red Krill Oil Complex
● 降低膽固醇，改善血液循環
60粒 軟膠囊
NPN 80051072



康加美 血輕鬆
Blood Pressure
● 維持健康的血壓水平
120粒 膠囊
NPN 80049930



康加美 紅養素抗氧化膠囊
Resveratrol
● 相當於1000杯紅葡萄酒的超強抗氧化劑
60粒 膠囊 NPN 80038005



康加美 髮濃對寶
Pro Hair Combo Pack
● 提供頭髮生長營養素
100+100粒 膠囊
NPN 80033778 NPN 80034993

For Kids 小朋友



康加美 藍莓咀嚼片
Natural Wild Blueberrt
• 改善夜間視力、清除自由基
90粒 咀嚼片 NPN 80046031



康加美 鈣寶聰咀嚼片
Natural DHA +Calcium
● 為兒童的成長提供豐富的Ω - 3脂肪酸和鈣
90粒 咀嚼片 NPN 80049249



康加美 兒童香橙味魚油
Omega 3 Fish Oil for Kids
● 支持兒童大腦、眼睛和神經的發育
240粒 膠囊 NPN 80034103



康加美 兒童牛初乳咀嚼片
Children,s Colostrum
● 提高免疫力，促進骨骼生長
90粒 咀嚼片
NPN 80057042

Bone & Joint Support 保護骨骼關節



康加美 複合骨膠原
CollagenBuild™ Complex
● 減輕骨性關節炎和膝部疼痛
300粒 膠囊
NPN 80036871



康加美 固骨康
Glucosamine Sulfate
● 增強關節潤滑，延緩退化
200/300粒 片劑
NPN 80002337



康加美 骼健素
JointFlx
● 改善關節健康
90粒 軟膠囊
NPN 80042726



康加美 複合固骨康
Glucosamine ComplexX
● 加速軟骨細胞的再生與修復
120/200/300粒 膠囊
NPN 80047410



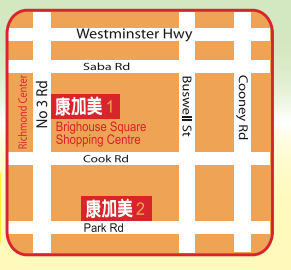
康加美 剋糖對寶
Suglex Combo Pack
● 天然配方、有助穩定血糖
100+100粒 膠囊
NPN 80028713 NPN 80031210



標叔加拿大花旗參7折
特價及超低價除外

全店88折
特價及超低價除外

Richmond 列治文分店
1) Brig House Square:
Unit 8, 6390 No. 3 Road, Richmond, BC.
Tel: 604-214-9880
2) Park Village: 新店已經營業
8105 Park Road, Richmond, BC.
Tel: 604-303-7351



Burnaby 本拿比門市店
#4B, 4300 Kingsway, Burnaby, BC.
Tel: 604.438.2250

