

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)，作為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。(張伶鈺攝)



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

10萬省民待援 調濟庫籲慷慨解囊

【明報專訊】加拿大食物調濟庫 (Food Bank Canada) 統計顯示，卑詩省有10萬名省民需要使用調濟庫的食物服務，當中有近1/3是兒童，而隨著新年聖誕假期接近，食物調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。

卑詩食物調濟庫發言人蘭辛克 (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，食物調

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調濟庫因為架上已無食物而被迫關門。

調濟庫指出，每收到一元的捐款，調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，調濟庫也歡迎市民直接捐款，用於購買食物發給有需要的家庭。

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。

大溫地區天氣預測

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

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	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
---	----	----	----	----	----	---

百萬大獎號碼 **74075335-01** 特別號碼

幸運寶號碼 **17 20 43 72**

BC-49 特別號碼

8	12	14	16	30	40	29
---	----	----	----	----	----	----

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.bcll.com

►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。在其他類別獎項方面，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)



多元文化獎

明鏡框

真是一場名副其實的海豚音表演喔!

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

明聲報 CANADIAN CHINESE EXPRESS 加拿大

主辦

攝影者：Dominic Fung

拍攝器材：Pentax K3, f 6.3 1/800

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，這些會議是對公眾開放的，歡迎有興趣市民出席。警務委員會為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。歡迎公眾出席，或可在 hvanancouver.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)
分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T 大統華超市旁)
分店: #101-2048 West 41st, Ave. Vancouver (Kerrisdale)
分店: 4556 Kingsway, Burnaby (Willingdon & McKay 之間)

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)

604-270-7831, 604-270-7851
604-270-1838, 604-279-1864
604-261-7838, 604-261-7839
604-430-5520, 604-430-5590

本公司只售純天然產品 (最 GMP 大藥廠)
快速包裹, 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。野生紅鮭是以鮭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：

- Omega-3 脂肪酸具有降血脂的作用，它會促使體內的膽固醇、三酸甘油酯 (中性脂肪) 被送至肝臟中消化，再與膽汁結合而隨糞便排出。
- Omega-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。
- Omega-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。
- Omega-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。
- ◎ 防治心脑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。

馬木騎飾物 酒暖手品 德國風 聖誕市場開放

【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，為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）

逾50攤位 適合全家人場盡興

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，假溫哥華市中心威美頓街（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）

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。德國啤酒杯為什麼會添加蓋子的問題，一向眾說紛紜。Marc認為，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嚐各種德國美食。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，不要以為是失火，而是店主在燒糖，讓飲料滲入焦糖的味道。



康加美

Bill

NATURAL SOURCES

E & F Natural Products

康加美健康禮品專賣店

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

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

Specialized Support 增強體能

Women's Support 婦女專項保健

天然抗氧化劑 Fruity Antioxidants

康加美 天然偉寶 Natural X-Power

康加美 海豹鞭丸 Natural Sex Enhancer

康加美 痛風素 Gout FLX

康加美 男列康 ProstaFLX

新產品

康加美 天然純瑪卡膠囊 Pure Maca

康加美 婦寶樂 Prenatal Multi-Vitamins with Folic Acid

康加美 儼人歸 LadyGrace

康加美 靚人歸 NuGrace

康加美 明目護眼組合 Eye & Vision Combo Pack

Blood Vessels & Heart Health 心腦血管保健

For Kids 小朋友

Bone & Joint Support 保護骨骼關節

康加美 髮濃對寶 Pro Hair Combo Pack

加拿大保健品第二大生產廠商 自帶廠房總面積8500平方米

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

Westminster Hwy Saba Rd Burnside St Cooney Rd Park Rd 康加美 康加美 康加美

Burnaby 本拿比門市店 #48, 4300 Kingsway, Burnaby, BC. Tel: 604.438.2250