

列市「共同進餐」增家人感情

消防員烹製早餐 數百市民享用

【明報專訊】點石家庭協會（Touchstone Family Association）昨日於列治文舉辦第六屆「共同進餐」活動，吸引數百名市民參與。活動鼓勵家庭成員通過共同用餐，增進彼此間的溝通與感情，而不是在餐桌上成為忙着看手機的「低頭族」。



市民排隊領取消防員烹飪的食物。

（王學文攝）

點石家庭協會執行董事 Judy Valsonis 表示，「共同進餐」活動旨在令市民了解與家人共同用餐的重要性，舉辦數年來亦得到很多機構的大力支持，除有列市消防局派出十餘名消防員為市民烹製煎餅香腸的美味早餐外，列治文家庭服務處（Richmond Family Place）還為有小孩的家庭舉辦「故事時間」（story time）活動，令市民與家人共享快樂的社區及家庭活動時光。

列治文市長馬保定（Malcolm Brodie）昨日也應邀與市民共進早餐。他表示，該活動提醒市民，共同進餐對家庭成員而言非常重要，大家可以

在餐桌上一同交談，尤其在高科技年代，人們往往沉迷於智能手機或其他電子產品，利用就餐時間與家人增進溝通顯得更加重要。

國會議員黃陳小萍則表示，自己與丈夫多年來都保持共進早餐的習慣，這幾乎已經成為他們的家庭規則。現在本地有很多年輕家庭產生，活動可增強他們的家庭觀念，更加珍惜與家人共處的時間。

國會議員蘇立道（Joe Peschisolidi）、卑詩省議員葉志明、列國達（Linda Reid）及列治文市議員麥樂田（Bill McNulty）等三級政要也參與了



▲左起：葉志明、Judy Valsonis、黃陳小萍、馬保定、麥樂田、列治文消防員協會主席 Cory Parker、列國達昨日與市民共進早餐。

►曾先生一家三口已經是第三次參與活動，並在消防車前留影。



活動，與數百位市民一起共進早餐。

列治文市民曾先生一家三口昨日已經是第三次參加活動，還拿出手機在消防車前自拍。曾太太說，三歲的兒子非常喜歡消防車，通過活動他可以近距離接觸消防車及消防員，感覺非常興奮。她還表示，由消防員烹飪的食物亦非常不錯，吃完還可以帶兒子一起聽故事，一家人一起度過愉快的一天。

從事保險業工作的陳先生對活動提倡的「共同進餐」主題非常有感觸。他說，由於工作繁忙，晚上經常不能與家人共進晚餐，昨日與妻兒一起

參與活動，有如一起過家庭日，感覺非常溫馨。他希望以後保證周末不工作，專心陪伴家人。

點石家庭協會是一個旨在維護及增進家庭關係的非牟利機構，已為社區服務30餘年。該協會3月4日還將為6歲或以下兒童家長舉辦支援兒童成長項目的發布活動，查詢詳情請致電604-279-5599。

台灣地震賑災捐款

【明報專訊】台灣2月6日發生大規模地震，無數建築倒塌，其中台南冠大大樓樹棟建築倒塌，造成115人死亡，無數家庭破碎。台灣商會及台加文化協會將於2月28日下午4至6時，在溫西長老教會舉辦募款活動，希望各界伸出援手，捐款幫助受難者重建家園，捐款人可獲退稅收據。地址：2733 W.41st. Avenue, Vancouver。

大溫地區天氣預測

今天	2/23 (二)	2/24 (三)	2/25 (四)
晴間雨	晴	多雲	晴
2-8°C	4-10°C	4-9°C	6-12°C

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	-4 - 8	多雲
愛蒙頓	-5 - 4	晴
溫尼辟	-6 - -1	多雲
多倫多	-6 - -2	晴
渥太華	-19 - -8	晴
滿地可	-17 - -9	晴
三藩市	11 - 21	晴
洛杉磯	13 - 29	晴
紐約	1 - 9	晴
香港	13 - 17	多雲
台北	13 - 17	雨
北京	-5 - 8	晴
上海	2 - 9	多雲
廣州	11 - 14	多雲
新加坡	25 - 31	雷暴
東京	6 - 11	多雲
悉尼	21 - 31	晴
倫敦	2 - 9	雨

智利域愛貓走失 6年後奇蹟尋回

【明報專訊】智利域一個家庭6年前搬家時，家裏一隻小貓下落不明。家人遍尋不果後已經放棄希望，不料在上星期這隻小貓突然出現被鄰居救起，貓主透過社交網站認出是自己的愛貓，與其奇蹟團聚。

智利域市民巴塔（Christina Bartha）表示，她與丈夫於14年前將一歲大的小貓「Goose」迎進家門，隨後便將小貓視為家中一分子。當他們在2010年搬家至一個街區外較大的住處時，小貓卻從此下落不明。巴塔透露，該社區有許多郊狼（coyote）

及熊出沒，因此家人對小貓幾乎已經放棄希望。不料上星期數公里外一名鄰居發現街上一隻瘦骨嶙峋的小貓，立即將其救起，並拍照放上社交網站。

巴塔稱家人看到後立即認出是「Goose」，隨後與該名鄰居聯繫，卻發現小貓健康狀況並不好，有營養不良、脫水、腸阻塞的症狀、甚至可能無法存活。

幸好有善心人士義助醫療費用，在獸醫的幫助下，小貓奇蹟般地恢復健康，順利與「家人」團聚。



加中科協新春聯歡

加拿大中國科學技術協會（CCSST）日前舉辦新春聯歡，有精彩演奏及舞蹈表演，氣氛熱鬧。（加中科協提供）

正向心理學情緒健康講座

【明報專訊】加拿大心理衛生會國語情緒健康講座「認識幸福的力量：正向心理學」，將於2月24日（星期三）下午2時舉行。由註冊臨牀諮商心理師及心理劇治療師莫麗文主講。另外，粵語「打開心窗」及國語「心路」分

享及關懷小組均將於2月24日晚上6時半舉行聚會。粵語組主題為「溝通與處理衝突」，國語組主題為「如何處理失望」。

上述活動地點：溫哥華魁北克街2425號110室。

加華作協新春聯歡晚會

【明報專訊】加拿大華裔作家協會2016年會員大會暨新春聯歡晚會，定於3月11日（星期五）晚上6時至9時，在華埠富海鮮酒家舉行，餐費會員35元，非會員38元。報名及查詢：604-872-2631 黎小姐或604-228-8522 陳小姐，也可電郵 ccwavan@gmail.com，3月8日截止。

晚會將有包括王健教授的快板等精彩文娛節目表演，還有著名作家阿濃主持的燈謎競猜、幸運抽獎及加華作家作品展銷，歡迎會員們攜同親友、文友踴躍參加這一年一度的新春文藝盛會，與本地學者、作家和文友交流。

中信中心春假日營報名

【明報專訊】為方便上班族，本那比中信中心（麗晶廣場二樓）及列治文中信中心定於3月14日至24日（共2周）舉辦春假日營，時間是上午9時半至下午4時，特設延伸服務由上午8時半至下午6時。

查詢及報名請電604-877-8606（中信中心）或604-285-0552（列治文辦事處），也可電郵 ryeung@ccmcanada.org。

華人耆英會春季生日會

【明報專訊】溫哥華華人耆英會春季生日會定於3月9日（星期二）上午11時至下午1時，在該會總部禮堂（奇化街601號社區中心內）舉行。請持有效會員證參加，費用每位7元，購票從速。聯絡請電604-251-4945。



12籃

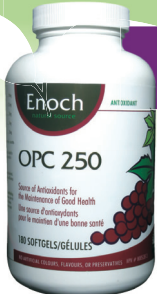
網址：www.12baskets.com

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（最大 GMP 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



超強多酚物質，抗腫瘤（癌）、
抗血栓，保護心腦血管、減肥降脂

複方葡萄籽精 液態膠囊

OPC 250 Softgels

85% Oligomeric Proanthocyanidins
NPN 80053813 180 Softgels

【概述】食物中有許多抗氧化物質，如：維生素 C、E、β 胡蘿蔔素等，還有多酚物質，類黃酮、原花青素和蕃茄紅素。其中以多酚類和原花青素最受專家青睞。它們的分子結構提供腦內抗氧化的功能，同時抗氧化能力是維生素 C 的 18 倍，維生素 E 的 50 倍。

【功能】美白、減少皺紋，增進皮膚光澤與彈性。保護眼睛免受輻射的傷害，增強夜間視力，降低癌症化療的副作用，保護神經系統。「適用症狀」為關節炎、肝炎治療、心腦血管疾病、糖尿病等慢性疾病的保健。

【成份】每顆含有高純度
葡萄籽精 1800mg、白藜蘆醇 250mg、越橘（歐洲藍莓）450mg、
紅酒提取物 250mg、芸苔黃酮素 20mg



蔬果類中最強的抗氧化物質，
清除自由基功效遠勝類胡蘿蔔素百倍

活力紅（茄紅素）液態膠囊

Lyco-Max (Lycopene) Softgels

NPN 80053571 90 Softgels / 10mg

【概述】加拿大研究人員發現蕃茄裡的茄紅素 Lycopene，不但可以預防癌症，還有抑制腫瘤擴大的功效。經過烹煮加熱後，便能轉化為順式（Cis）的茄紅素，這就是為什麼新鮮的蕃茄反而不及加熱煮熟的蕃茄有益健康的原因。

【功能】抗癌（腫瘤）及癌變的預防。據研究每天攝取 30 毫克蕃茄紅素，可達到預防前列腺癌、消化道癌以及膀胱癌等多種癌症的機率。適用症狀為減少心血管疾病、降低血中膽固醇濃度、癌症（特別是前列腺癌）、糖尿病、男性不育和免疫力下降引起的各種疾病。

【成份】每顆含有高純度
蕃茄紅素 Lycopene 10mg
南瓜子濃縮精 Pumpkin Seed Oil Extract 500mg



疲倦、口臭、便秘、高膽固醇、偏頭痛、
濕疹、皮膚搔癢，婦女陰道炎

活性益生菌（複方乳酸菌）

腸溶衣 素食膠囊

Probiotic Acidophilus

Enteric Coated Veggie Capsules

NPN 80053538 120 Enteric Coated Capsules

【概述】「疲倦」、「口臭」、「便秘」是現代人腸道老化的首部曲，困擾著各個年齡層，平常多多補充益生菌，增加好菌在腸內的生態，使腸道淨化、排除毒素，並能強化身體的免疫系統，是預防直腸、大腸癌等疾病的不二法門。

【功能】◎增加腸道有益菌，防治哮喘及過敏原的產生。◎促進腸胃蠕動，改善便秘及排便異常。◎降低血液中的膽固醇，減少心血管疾病的發生。◎改善乳糖不耐症產生的腹部緊張、腹痛、排氣和腹瀉。

【成份】每顆含有高純度
芽孢乳酸菌、比菲德氏菌、龍根菌、保加利亞菌、克菲爾乳酸菌

