

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）

大溫地區天氣預測

今天 11/23 (一) 11/24 (二) 11/25 (三)

多雲
4-7℃

雨
2-6℃

晴間雲
-2-4℃

晴
-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

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。

►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）



明鏡框

明聲報

主辦

攝影者: Dominic Fung

拍攝器材: Pentax K3, f 6.3 1/800

QR Code

明鏡頭 競靚相

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

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 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

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

網址：www.12baskets.com 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)

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

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。

馬木騎物飾購 酒暖品手豬嘗
聖誕市場開放洋溢德國風

A collection of various Christmas figurines and decorations. In the center is a large Santa Claus figurine with a white beard and red suit. To its left is a smaller Santa Claus holding a blue gift box. To the right is a nutcracker figurine. In the foreground, there is a small nutcracker and a small Christmas tree. A large brass bell is visible on the left. The background is a red wall.

▲胡桃夾子只是擺設，不是用來夾胡桃。

(陳志強攝)

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，就往檯面敲打，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

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。

A man wearing a black jacket and a cap is holding a skewer of roasted meat. Behind him is a large rotisserie with several levels of roasting meat. The setting appears to be an outdoor market or festival, with a sign for 'SHEN' visible in the background.

康加美

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




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



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
NPN 80029856



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

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
● 增強身體自身的能量
60粒 膠囊
NPN 80062378



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 麗人歸
LadyGrace™
● 有效舒緩經前不適
120粒 膠囊
NPN 8004395



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



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

Bone & Joint Support 保護骨骼關節



康加美 藍莓咀嚼片
Natural Wild Blueberry
● 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
和神經的發育
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



康加美 複合骨膠原
CollagenBuid™ 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 關節素
Joint FLX
● 改善關節健康
90粒 軟膠囊
NPN 80042726



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



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



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



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

