

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℃

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

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

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 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)

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)

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。

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

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

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

康加美 天然純瑪卡膠囊 Pure Maca

康加美 婦寶樂 Prenatal

康加美 僱人歸 LadyGrace

康加美 靚人歸 NuGrace

康加美 明目護眼組合 Eye & Vision Combo Pack

康加美 複合魚油 Fish Oil Complex

康加美 複合海豹油 Seal Oil Complex

康加美 天然卵磷脂 Natural Lecithin

康加美 固醇康 Cholesterol Free

康加美 復合蝦紅膠囊 Red Krill Oil Complex

康加美 血輕鬆 Blood Pressure

康加美 紅養素抗氧化膠囊 Resveratrol

康加美 髮濃對寶 Pro Hair Combo Pack

康加美 藍莓咀嚼片 Natural Wild Blueberry

康加美 鈣寶聰咀嚼片 Natural DHA + Calcium

康加美 兒童香橙味魚油 Omega 3 Fish Oil for Kids

康加美 兒童牛初乳咀嚼片 Children's Colostrum

康加美 複合骨膠原 CollagenBuild

康加美 固骨康 Glucosamine Sulfate

康加美 駱健素 JointFLX

康加美 複合固骨康 Glucosamine Complex

康加美 剋糖對寶 Suglex Combo Pack