您了解高血壓、糖尿病對您眼睛
健康和視力的影響嗎?

Dr. Jason Louie, Dr. Chiann Yang, & Dr. Grace Tsang, *Optometrists*
雷亮鳴醫生 楊絲茜醫生 曾蕭麗美醫生

列治文 IRIS Lansdowne 分店為您提供
全面眼科護理及視力健康檢查，
並設高清晰數碼眼底影像測試！
請與以上眼科醫生預約驗眼時間。

本店現正進行促銷活動，
敬請致電或親臨本店查詢。

IRIS
OPTOMETRISTS · OPTICIANS
iris.ca

列治文 Lansdowne 購物商場內
(TOYS R US玩具反斗城旁)
604.273.0555
星期一至日開診
精通英、國、粵語
®™ Trademarks of AIR MILES International Trading B.V. Used under license by LoyaltyOne, Inc. and IRIS The Visual Group.

LG高級茄士咩毛衣專門店

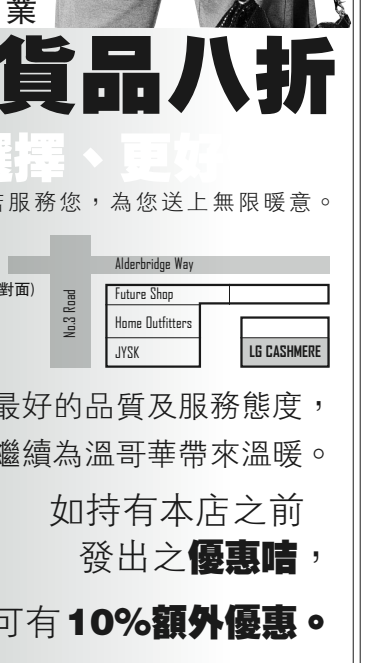
列治文 Lansdowne Center 新店
現 已 開 幕 營 業

新張大酬賓 **全部貨品八折**
更多款色、更多選擇、更好
LG茄士咩高級毛衣專門店，三間分店服務您，為您送上無限暖意。

列治文 Lansdowne Center 新店
Lansdowne Center 978室(即商場內 Home Outfitters 對面)
5300 No.3 Rd., Richmond
604-270-3211

國際村分店
International Village 1183室
88 West Pender St
604-609-2836

Park Royal 分店
937室，Park Royal
Shopping Center South
West Vancouver
604-922-7698



保持最好的品質及服務態度，
繼續為溫哥華帶來溫暖。

如持有本店之前
發出之**優惠咭**，
更可有**10%額外優惠。**

血糖的守護者

台灣原生種芭樂葉心茶
◉保健效果•立竿見影◉

芭樂葉心茶
茶 買2送1
11月15日止

花粉•血壓
野生山茶2號

痛風•排毒
野生山茶1號

◉ 根據日本市場統計花粉症保健客戶滿意度達91%
◉ 中國預防醫學科學院與河北醫科大學的合作研究表明降血壓有效率達90.5%，顯效率達80.6%

保健有效

◉專營台灣高山茶、凍頂烏龍茶、綠茶 批發零售◉
◉通過國際SGS農藥檢測◉ 符合日本、台灣國家標準

松青茶行 SINCE 1997
113-8531 Alexandra Road, Richmond (玉庭軒旁商場)
洽詢專線：**604.816.0009**

聲願慈善音樂會 助中國貧童求學

年輕音樂人主秀 本月26日上演

【明報專訊】由一班對音樂充滿熱誠的年輕人組成的「世紀音樂娛樂溫哥華協會」（CMEV）與溫哥華影視人協會攜手演出，將於本月26日獻上一場「聲願 Wish Come True 慈善音樂會」，希望爲溫哥華苗圃行動教育協會籌款、幫助中國貧困山區兒童重返校園的同時，亦爲本地青年提供一個音樂平台，鼓勵促進原創音樂的發展。

▲音樂會的主辦組織溫哥華影視人協會與CMEV協會齊齊呼籲，希望市民支持慈善音樂會。

◀CMEV協會成員、本地歌手吳瑞婷即場表演自彈自唱，展現才藝。（方潔瑩攝）

這場音樂會的參演者均是本地年輕音樂人，表演嘉賓包括天舞舞蹈工作室、卑詩大學（UBC）管弦樂隊、Pentatonics中樂團等，本地歌手徐偉棟、吳瑞婷等人還會表演原創歌曲。

他們表示，這是一場「用歌聲許願」的慈善音樂會，旨在通過娛樂爲社會上有需要的人出一分力，今次籌得善款扣除開支後，將全部捐給溫哥華苗圃行動教育協會，因此希望市民踴躍購票，支持善舉。

溫苗圃的副會長易倩儀表示，該會現正幫助中國雲南省大柏樹村小學重建學校，希望在2011年建成一棟3層高、面積超過730平方米的教學樓，令近300名學生能重返校園，目前尚未達致6.8萬加元的籌款目標，今次音樂會的善款將全部用於這個項目。

CMEV協會創辦人徐偉棟表示，希望將「聲願 Wish Come True 慈善音樂會」辦成每年一度的盛事，爲本地音樂人和原創音樂提供表演平台，鼓勵促進年輕人發展培養與音樂相關的技能，以及回饋社會。

音樂會將於本月26日晚7時30分，在溫市Norman Rothstein劇院舉行，票價30元，有意者可瀏覽 www.facebook/CMEVassociation了解更多詳情。

關慧貞：殺校將禍及託兒服務

【明報專訊】新民主黨溫哥華省議員關慧貞及狄德安（Adrian Dix）昨日聯同家長向傳媒表示，溫哥華教育局一旦關閉學校，依附學校運作的日託服務將要同樣關閉。

谷巴（Karen Coopet）是Queen Alexandra小學日託服務的總監，她表示若果學校關閉，她的日託中心也無法繼續運作。谷巴說她的日託中心一直都供不應求。

關慧貞說，擁有醫療碩士學位的懷雯（Niki Rayment）有一位患有自閉症，有學習障礙的兒子，輪候了一年時間才獲這裏的日託收錄，懷雯說若果學校關門，她將找不到收容兒子安德魯（Andrew）的日託中心。身爲單親母親的她將要辭掉高收入的醫療工作照顧兒子，並且要申領社會福利金。

關慧貞以懷雯的眞實個案說明，受關閉學校影響的絕非只是學校的師生，而當中所牽涉的財務問題也不簡單。比如懷雯若爲了照顧兒子而辭去工作，政府不單因此喪失高收入專業人士的稅收，還要支付他們的福利費用。

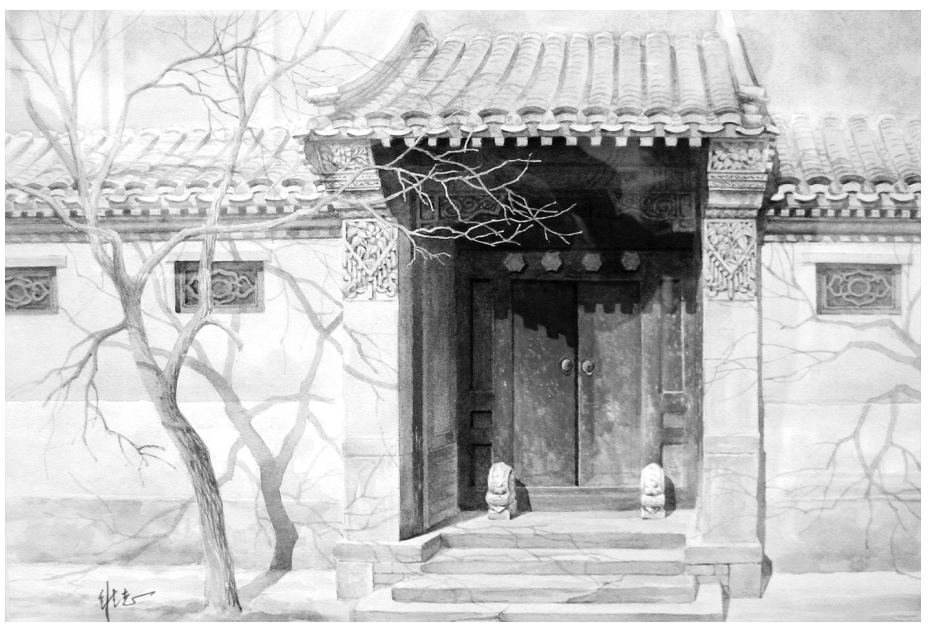
呼籲市民參加關校公聽

一直致力阻止關閉Carleton小學的省議員狄德安說，該校有可照顧30名幼兒的日託中心，而Queen Alexandra則有25個名額。同時面對關校危機的Champlain Height Annex小學家長會會長高雅拉（Joanne Kautz-Allard）到場聲援。

關慧貞和狄德安呼籲，市民出席溫哥華就關閉學校所召開的公衆會議，今晚7時在Vancouver Technical Secondary舉行的是關於Queen Alexandra小學；星期二晚在Windermere中學諮詢的是Carleton小學；星期三晚在Killarney中學討論的是Champlain Height Annex；星期四在Sir Charles Tupper中學是討論Macdonald的關閉問題。

關慧貞指出：「金寶爾浪費在電視講話及宣傳HST的錢若果投入教育，我們的學校便不用關閉。」

華人藝協年展評審展周六開鑼



【明報專訊】每年一度的溫哥華華人藝術家協會年展與評審展，將於11月6日（星期六）下午2時，於中華文化中心文物館舉行揭幕儀式。今年參展作品共80多件，其中參與評審比賽的中、西畫及書法近40件。

評審已於日前在耕雲軒畫廊舉行，今年負責評審委員包括現任艾米麗卡爾藝術設計大學（Emily Carr University of Art & Design）的聯席教授赫特（Sam Carter）、加拿大美術家聯盟（Federation of Canadian Artists）資深畫家阿方素特耶達及陳田恩、前國立台灣藝術教育館館長及前中國美術協會理事長張俊傑教授。

他們從西畫、中畫和書法組中評選出得獎的作品，分別爲：張維志《冬陽》（西畫，**上圖**）、崔美蓮《雲深不知處》（中畫）及杜振華《起舞弄清影，何似在人間》（書法）。同時獲嘉許藝術家則共十多人。

另外展出非參賽作品，有張俊傑、周士心、李天行、劉國藩、陳蘊化、劉長富、葉袁延、張秀龍、陳小音等資深畫家的近作及協會會員作品。

畫展由11月6日至11月28日止（周二至周日），每天上午11時至下午5時，逢周一和公衆假期休假。歡迎各界人士踴躍參觀，地址：溫哥華哥倫比亞街555號。查詢電話：604-658-8881，網上瀏覽：www.cccvan.com 或 www.ccaf-vancouver.com。

營養品防病妙用講座

【明報專訊】中信中心爲了不斷增擴服務，逢星期五上午10時至12時，繼續提供各項國語及精彩節目。

11月19日上午10時至12時，中信中心將舉辦「營養品預防疾病的妙用」講座，特別邀請梁榮預防醫學博士主講。很多人都知道營養品對身體是有益的，但是對營養品怎樣預防疾病卻不甚了解。中信中心特此安排了此次講座，如果你對營養品有興趣，歡迎參加。

另外，11月26日上午10時至12時，中信中心將舉辦「聖誕美點示範」講座，詹麗齡導師主講。聖誕佳節即將來臨，美食必不可少。如何學到一手好本領，和家人一起，共同裝扮美麗的聖誕呢？本次講座會給你帶來圓滿的答案。歡迎各界人士參加。

查詢電話：604-877-8606，也可上網瀏覽 www.ccmcanada.org。中信中心位於本那比Willingdon夾Kingsway麗晶廣場二樓。

華人宣道會聖誕音樂劇

【明報專訊】本那比華人宣道會將於12月24日（星期五）晚上8時至9時半，上演「不平凡的旅程」聖誕音樂劇。劇中串聯有很多聖誕歌曲及旋律，另有信息分享，會後茶點招待，全劇粵語演出。

地址：本那比8611 Armstrong Ave.，查詢請電604-524-3336。

明報(加西版) 17th Anniversary
機票大抽獎
答案日日睇
問題2. 乘搭國泰航空來回溫哥華與香港可獲得多少亞洲萬里通飛行哩數？
答案：12,762

列市萬聖節歡樂煙花夜

【明報專訊】列治文昨晚上演萬聖節「煙花之夜」，吸引數千市民到明納公園（Minoru Park）觀看，現場還有面部彩繪、花式氣球以及舞火表演等多項活動，令大人小孩親子同樂，場面十分熱鬧，即使冷風和小雨亦未能減低市民的興致。

爲慶祝萬聖節以及與市民同樂，列治文市府昨晚在明納公園舉辦多項遊樂活動和煙花表演。晚上6時許，已有不少市民帶同打扮得稀奇古怪、精靈可愛的小孩子來到公園內的大操場上，參與面部彩繪、花式氣球、草地曲棍球、投籃遊戲等活動。

現場的各個攤位均是大排長龍，當然亦少不了讓小朋友們玩「Trick or Treat」的萬聖節派糖活動，一旁的疊南瓜、骷髏人以及戴尖帽子、騎掃把的女巫等裝飾更令節日氣氛倍增，引來衆人爭相合影留念。

列市昨晚上演萬聖節「煙花之夜」。（方潔瑩攝）

帶着女兒的華裔市民李女士表示，以前從來沒參加過萬聖節活動，現在小朋友剛剛學會走路，今年才第一次幫她打扮變裝出來玩，只要看到女兒玩得興奮，就覺得開心無比。

晚上8時許，全場燈光突然熄滅，令等待已久的市民歡呼不已，更在主持人的帶領下，齊齊爲煙花燃放開始倒數，隨後金光閃閃的線條狀煙花噴射而上，七彩斑斕的大菊花狀煙花一朵朵在夜空中綻放，每隔片刻就有密集煙花潮湧而現，博得衆人的陣陣喝彩。雖然後半場時下起了淅淅瀝瀝的小雨，寒冷不已，但市民們仍然興致不減，直到煙花結束，才漸漸散去。

華人社區會強骨運動班

【明報專訊】列治文華人社區協會開辦骨質疏鬆及強骨運動班。Level 1逢星期五下午1時至2時由BC婦女健康中心及BC骨質疏鬆症協會認可導師教授。該課程主要教授如何進行有益的強骨運動，增強平衡，減少因跌倒骨折的危險及怎樣更有效補充鈣質。經BC Women's Osteoporosis Program的臨床專家認可，該課程有助改善體力身體平衡與協調，對骨質疏鬆症及骨質減少症患者特別安全。報名及查詢，請致電604-270-7222或親臨該會辦事處（#208-8171 Park Road, Richmond）。

大溫地區天氣預測

今天	11/2 (二)	11/3 (三)	11/4 (四)
雨	雲間雨	晴間雲	晴
9 – 13℃	9 – 13℃	7 – 13℃	7 – 13℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	3 – 10	晴間雲
愛蒙頓	0 – 6	晴間雲
溫尼辟	4 – 11	晴間雲
多倫多	–1 – 7	晴間雲
渥太華	–3 – 5	雨
滿地可	–2 – 4	小雪
三藩市	14 – 22	晴間雲
洛杉磯	14 – 27	晴
紐 約	2 – 11	晴
香 港	18 – 24	晴
台 北	19 – 24	多雲
北 京	2 – 12	晴
上 海	10 – 18	晴間雨
廣 州	17 – 26	晴
新加坡	22 – 31	晴間雨
東 京	14 – 19	晴間雲
悉 尼	15 – 21	晴間雲
倫 敦	11 – 13	多雲

鬼馬小精靈 開心討糖吃

【明報專訊】對於小朋友們來說，萬聖節最開心的莫過於可以裝扮得精靈鬼馬兼討糖吃，昨日列市某商場內，就出現了許多打扮得別出心裁的小朋友，逐家商戶問「Trick or Treat」，然後心滿意足地蒐集到一大堆糖果。

不少父母表示，萬聖節的習俗本來是兒童在晚上逐家逐戶拍門討糖果，但近年聽到有小孩在討糖果時被毒害或擄走的負面新聞，已經不敢在晚上讓孩子出門，這樣在商場討糖，既能讓小朋友享受到萬聖節的歡樂，又能令父母放心子女的安全。

昨日的商場異常熱鬧，扮成白雪公主、超人、蜘蛛俠、女巫等的小朋友們皆因收穫頗豐而眉開眼笑，不過有商戶因未能準備到足夠糖果而陷入窘境，不得不擺出「糖果已經派完」的紙牌。

小朋友們打扮得鬼馬精靈，討到一大堆糖果，俱是開心無比，還有小BB一面大打哈欠一面討糖湊熱鬧。（方潔瑩攝）

12籃®
網址：www.12baskets.com
新址 總店：6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons對面)
分店：#110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T大統華超市旁)
分店：3809 Sunset Street, Burnaby
(Boundary Rd.轉 Moscrop St. 1st Stop Sign 左轉 Smith往北向直到 Sunset)
604-270-7831, 604-270-7851
604-270-1838, 604-279-1864
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) 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(最大GMP藥廠)
快遞包裹，代爲裝箱服務，
中/港/台郵遞包裹免稅，快捷又方便

買1送1
極品 純天然親水性E霜 冬天護膚、滋潤、保濕的好幫手
Revitalize Your Skin with Natural Vitamin E Moisturizing Cream
縮小粗大毛細孔、緊實肌膚、乾燥皮膚、粉刺、痘痕、細紋、除皺
本品含天然E質量最高是市面產品中無可比擬。維他命E又稱爲抗老化的維他命，100%純天然E面霜（11萬IU），含有超強抗氧化成份，能延緩細胞因氧化所產生的老化，保持青春容貌，並能減少皮膚皺痕的長度和深度，它能讓您乾燥的肌膚快速地吸收水份，且長時間保持濕潤，可輕易深入細胞裡層，澈底滋潤，使您的肌膚不再乾燥。
註：皮膚乾燥可以配合深海鮫精（角鯊烯 Squalene），效果更顯明。
110,000 IU 120ml
100% Pure

買2送1
複方葡萄籽 超級抗氧化組合
等滲壓X-OPC Isotonic，即沖即飲，吸收好
心臟病、黑斑、雀斑、脂肪瘤、過敏性疾患、糖尿病、膽固醇
大量豐富的OPC被發現存在於松皮、葡萄籽、葡萄皮、越橘、蘑菇、藍莓、橄欖、蟲草、柑橘等。每天補充豐富的OPC，可以幫助我們預防心血管疾病和許多現代慢性病。
OPC主要功用；是讓身體的抵抗力提升，使我們的身體可以輕易的打敗疾病，當入侵的自由基被控制下來，身體就能夠正常運作，並且自我修護。
X-OPC 300g (Isotonic)

買3送1
來自深海的強韌生命力 —人體細胞與血液的氧氣筒
深海鮫精(角鯊烯)膠囊
Squalene Softgels
促進血液循環，防治：心臟病、高血壓、低血壓、中風
活化機能細胞，防治：胃潰瘍、十二指腸潰瘍、腸炎、肝炎、肝硬化、肺炎
Squalene是由Dr. Ysujimoto所發現的，在醫學上稱爲C30H50，其組成爲不飽和碳氫化合物，有非常高的供氧效果，能夠將氧氣帶到人體各個器官和腦部，進而增加記憶力和身體各部機能的活動力，並可促進細胞的新陳代謝。
Squalene分子式很像維生素A，跟水結合後很容易產生氧氣，故對人體皮膚有良好的親和性，具有強力的滋潤與保濕功效。
120.300. 粒/1000mg
99% Pure Squalene

銀髮族 秋/冬應多注意保暖避免血管病變和感冒
買3送1
感冒和血管病變的剋星，冬天氣候多變的天然必備良藥～
酯化維他命-C 素食膠囊 Veggie Capsules
Supreme Active-C
配方中之生物類黃酮、花青素、槲黃素，能強化人體的抗氧化能力和免疫力，加倍護衛美麗健康。
180 粒/600mg
買3送1
極品蜂膠 巴西蜂膠 萃取濃縮膠囊
Brazil Bee Propolis Ext. 500mg
對上呼吸道具有功效，並能抗菌、抗病毒和抗過敏等。
90.180. 粒/500mg
Row Material from Brazil

森遜・湯馬士律師行
1512-808 Nelson St. Van. BC 604-689-8888
7253-120 St. Delta, BC (近 Dollar Max) 604-591-8885
服務範圍包括：
溫哥華、列治文、素里、三角洲、本拿比、西及北溫哥華、高貴林、亞寶斯福及遍及卑詩省各處
ICBC 交通意外受傷賠償
歷來因汽車意外而蒙受損傷的受害者賠償總金額超過 $200,000,000*
一宗因車禍而導致腦部嚴重受損的個案，賠償金額超過三百萬外，我們更爲受害人爭取到一項 structured settlement，令受害人終生可分期索償款額增至接近八百萬。
半身不遂及腦部受傷只收費20%
只限於ICBC汽車意外受傷個案
• 腦部受傷 • 四肢麻痺 • 脊骨受傷
• 嚴重頸部扭傷 • 骨骼折斷 • 死亡
有五宗個案之賠償金額均高達一百萬或以上
♦ 免費諮詢 ♦ 可到訪醫院或府上
♦ 我們會代支付所有個案中的費用
♦ 律師費按賠償總額的百分比收取
♦ 不成功的個案，將不會收取律師費及任何費用
"貝納辛遜律師為我的一宗腦部受傷個案爭取到一百三十萬賠償，更為我安排終身分期索償款額高達四百萬多，全部免稅！這間一向備受公認及尊崇的嚴重個案律師行，真正是名符其實。"(台灣留學生) D. Chen
"態度友善，在案件上的處理效率非常高，我一定會讓我的朋友知道……" Hong Ki
""Our figure of over $200 million in recoveries constitutes gross recoveries between 2000 to 2010 in over 8000 cases, and is not to be interpreted as an indication of value in any one case. This figure excludes the millions of dollars in structured settlements that we have negotiated. Each case is different and may have a high or low value. Past result are not necessarily indicative of future results.
由2000至2010年期間，在超過8000宗索償案件中，我們為客戶爭取到的賠償總額逾2億元。以上數字並非任何單一案件獲取的賠償，但亦未包括我們代表客戶談判在庭外和解中贏得的數以百萬元計定期性分期賠償。每宗個案內容不同，賠償金額高低有異，過往業績亦未必可用以預計未來索償的結果。"

Simpson Thomas & Associates
www.simpsonthomas.com
免費華語熱線
604-689-8888
或晚間及周末 604-816-9888