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，而不是在餐桌上成爲忙着看手機的「低頭族」。

市民排隊領取消防員烹飪的食物。（王學文攝）

▲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、列勵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。（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爲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）還爲有小孩的家庭舉辦「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起交談，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，這幾乎已經成爲他們的家庭規則。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 Peschisolido）、卑詩省議員葉志明、列勵達（Linda Reid）及列治文市議員麥樂田（Bill McNulty）等三級政要也參與了活動，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，已爲社區服務30餘年。該協會3月4日還將爲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，其中台南維冠大樓樹棟建築倒塌，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℃	4 – 10℃	4 – 9℃	6 – 12℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	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，隨後便將小貓視爲家中一分子。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有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。粵語組主題爲「溝通與處理衝突」，國語組主題爲「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，在華埠富大海鮮酒家舉行，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】爲方便上班族，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） 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
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）
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、芸果甘黃酮素 20mg

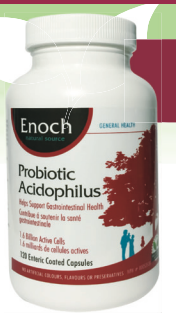
蔬果類中最強的抗氧化物質，清除自由基功效遠勝類胡蘿蔔素百倍

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

省府呼籲支持本地園藝業

「卑詩種植」推出 冀省民美化家園

【明報專訊】卑詩省府昨日與卑詩園藝及苗圃協會（BC Landscape and Nursery Association）一同發起「卑詩種植」活動（Plant Something BC），鼓勵省民購買本地綠色植物進行種植，令城市環境更加優美。

省議員蘇利文（Sam Sullivan）昨日代表卑詩省農業廳長李尼克（Norm Letnick）在卑詩家居園藝展（BC Home + Garden Show）上表示，「卑詩種植」是省府推廣的「在地消費」（Buy Local）計劃的一部分，旨在鼓勵省民及批發商購買本地植物。他稱市民可上plantsomethingbc.ca網站查詢離自己最近的本地植物銷售商，並可通過綠葉形狀的「Plant Something BC」標誌牌，辨認那些參與活動的產品，以支持本地園藝產業的發展。

卑詩園藝及苗圃協會主席弗利（Jeff Foley）表示，「卑詩種植」由協會與省府共同主辦，旨在向省民推廣本地種植的好處和樂趣，並鼓勵所有年齡的居民參與種植活動，共創一個綠色的世界。他指出，目前該活動爲期一年，但希望來年仍可繼續舉辦。

蘇利文（左）與弗利（右）共同推廣「卑詩種植」活動，鼓勵購買本地植物栽種。（王學文攝）

協會工作人員昨日向園藝展的參觀者介紹了這一活動，並現場教授如何簡單可行地在自家花園裏栽種一些本地植物。主辦方表示，種植可爲居民生活帶來很多益處，如樹蔭可令室溫更清涼、從而節省空調費，以及令空氣更加清新等。

6/49頭獎2190萬 基隆那1票獨得

【明報專訊】頭獎高達2,190萬元的6/49彩票前日開彩，幸運兒一注獨得巨額獎金，中獎彩票是在卑詩省基隆那市（Kelowna）售出。同日開彩的100萬元特別獎，則是由本省米遜市（Mission）的另一名幸運兒贏得，得獎者可以在一年內向卑詩省彩票公司（BCLC）領獎。BCLC表示，幸運兒的身分將會於稍後公布。

上一次贏得6/49頭獎是在上月30日，由來自安省的一名幸運兒，一注贏得1,830萬元獎金。下一期6/49頭獎的彩金，將回落至500萬元。

至於上周五4,000萬元的至多彩（Lotto Max）彩票，由於無人中頭獎，下一期頭獎獎金將會累積高達5,000萬元。新一期至多彩將於本周五開彩。

華語文能力測驗即日起接受報名

【明報專訊】2016年華語文能力測驗（Test of Chinese as a Foreign Language, TOCFL）即日起接受報名，3月10日截止，4月17日（星期日）下午2時30分在溫哥華東寧書院舉行。另有一場華語文能力測驗在本那比聯合中文學校舉行，時間爲4月16日下午2時。華語文能力測驗仍依照去年形式，分爲入門基礎、進階高階、流利精通等三級。

通過一般華語測驗標準者將授予證書，成績可獲卑詩省教育廳採認爲高中外語學分，對於在中文學校學習中文的學生而言，既節省修課時間，又可獲得中文學習成果的專長證明。此外，合格證書可作爲：外國學生申請「台灣獎學金」與「教育部華語獎學金」參考標準、台灣大專院校招收外籍學生的華語能力參考標準等，一般華語測驗報名費訂價40加幣，選用正體字考試或是團體報名者優惠價30加幣。

另外，今年的兒童華語測驗(Children's Chinese Competency Certification, CCCC)將於4月16日在列治文國語學校舉行，有上午及下午兩場，分萌芽、成長、茁壯三級。報名資格不限國籍、年齡，歡迎外籍學生、社會人士或華裔學生踴躍向列治文國語學校報名。兒童測驗報名費定價加幣18元，選用正體字考試及團體報名者優惠價加幣16元。

報名詳情可瀏覽駐溫哥華台北經文處網頁：http://www.taiwanembassy.org/CA/YVR/ct.asp?mp=86&CtNode=224&xItem=570435 。

情緒健康協會新春團拜

加拿大社區情緒健康協會日前舉行新春團拜，協會會員及社區人士齊聚一堂迎猴年。除有豐富菜餚外，該團愛心歌詠隊表演精彩節目。聯邦國會議員蘇立道、省議員屈潔冰、列勵達及市議員區澤光參加活動，圖為協會會員與嘉賓合照。（主辦方提供）

康加美 BILL NATURAL SOURCES
E & F Natural Products
康加美健康禮品專賣店
全店 88折 (特價及超低價除外)
超級優惠郵費 加拿大保健品寄中國 (詳情請向康加美健康禮品專賣店查詢)
加拿大著名品牌 BILL NATURAL SOURCES
產品遍布全球
附設加拿大標叔花旗參專櫃
標叔花旗參 雙重折扣大優惠
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
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
康加美 男列康 ProstaFLX™ ● 改善輕、中度前列腺增生 100/300粒 膠囊 NPN 80029856

Specialized Support 增強體能
康加美天然純瑪卡 Bill Pure Maca 超濃縮12:1
● 增強精力和體力、使精神旺盛
● 增強身體自身的能力，對抗潛在的病源
● 使皮膚亮麗、抗衰老
NPN 80062378
60粒膠囊

Women's Support 婦女專項保健
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 儷人歸 LadyGrace™ ● 有效舒緩經前不適 120粒 膠囊
康加美 靚人歸 NuGrace™ ● 改善更年期生理 120粒 膠囊 NPN 80004395

抗氧化劑 Antioxidants
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
康加美 藍莓咀嚼片 Natural Wild Blueberrt ● 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 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

Bone & Joint Support 保護骨骼關節
康加美 複合骨膠原 CollagenBuild™ Complex ● 減輕骨性關節炎和膝部疼痛 300粒 膠囊 NPN 80036871
康加美 傲力寶 Osteo Complex ● 強化關節韌帶強度 300粒 膠囊 NPN 80008617
康加美 骼健素 JointFlx ● 改善關節健康 90粒 軟膠囊 NPN 80042726
康加美 複合固骨康 Glucosamine ComplexX ● 加速軟骨細胞的再生與修復 120/200/300粒 膠囊 NPN 80047410
康加美 剋糖對寶 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
康加美 固骨康 Bill Glocusamine Sulfate ● 增強關節潤滑，延緩退化 300粒 $68 6瓶/包稅 NPN 80002337
秘魯野生黑瑪卡 抗疲勞、增強人體精力和體力 抗貧血補腎、壯陽；改善男性性功能、增加精子數量、提高精子存活率 調節內分泌系統、平衡荷爾蒙分泌 買1送1 秘魯直接入口，精挑細選靚貨，款式齊備，送禮自奉皆宜
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