

警長 Dave Colton 表示，這些睡袋即時就能派上用場，警員會在巡邏車裏攜帶睡袋直接發放。



梁淑華舞蹈學校校長 Jessica 及學生和米奇老鼠合影。(倪怡靖攝)

食物庫籌募活動 米老鼠親臨助興

【明報專訊】米奇老鼠及米尼老鼠昨日連同一群不同族裔的表演者，為食物調濟庫（Food Bank）籌募食品，既同慶溫哥華的多元文化，也同時為慈善盡心盡力。

一年一度的迪士尼冰上嘉年華（Disney on Ice）今年的主題是「Let's Celebrate！」，於今日起至12月5日公演，昨日米奇老鼠與女友率先亮相，在本那比的洛歇鎮中心商場（Lougheed Town Centre）與一群來自不同族裔背景的表演者一起為食物調濟庫籌募食物，目標是在兩個小時內籌集150公斤的食物。

昨日本地多個文化團體前來助興，其中包括中國民族舞及舞獅表演，受到民眾熱烈歡迎。梁淑華舞蹈學校本次為活動帶來了中國民族舞表演，校長Jessica表示，這次是主流文化和溫哥華多元文化的一種融合，很高興能有機會參與其中。

迪士尼冰上嘉年華發言人Bonard Muck表示，昨日的表演主要是為了幫助調濟庫籌集食物給需要幫助的人，主要的大表演將在11月24號開始，亦表示這次迪斯尼帶來的表演與以往的表演不同，將有很多的驚喜等着大家。

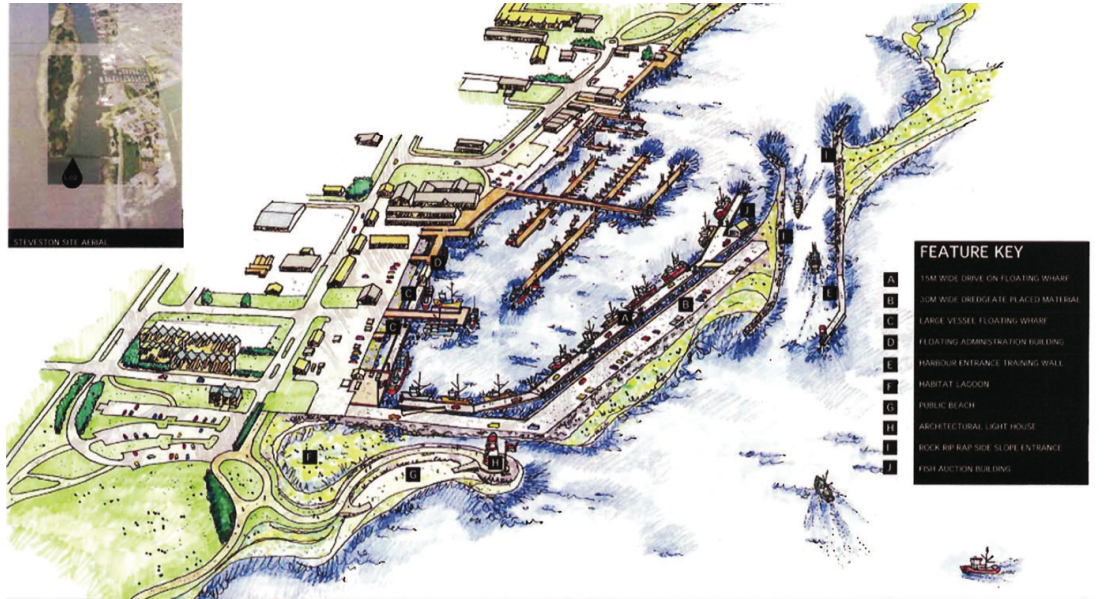
史蒂夫斯頓港航道 列市擬投 700 萬升級

【明報專訊】列治文市政府正考慮投入700萬元，清理史蒂夫斯頓（Steveston）港的淤泥浮木、疏通航道，增建吸引遊人設施。

市政府的一份報告指出，由於菲沙河（Fraser River）帶來不少淤泥及浮木，史蒂夫斯頓港的航道經常要面對堵塞問題，進出港口的漁船需要小心航行，特別是潮退的時候。

目前史蒂夫斯頓港口管理局（Steveston Harbour Authority）每年獲得聯邦政府撥款40萬元，挖掘淤泥，清理航道。但未能徹底解決問題，因此列治文市府正在衡量史蒂夫斯頓港罐頭廠長遠規劃（Steveston Harbour Cannery Long Term Development）的可行性。

市議會公共工程委員會已經批准該計劃。根據市府職員提供的資料，該計劃將清除港內高達61%的堆積淤泥。規劃同時在海堤路（Dyke Road）作出改善工程，增加方便遊人的設施，



Stevestonharbour: 史蒂夫斯頓港改善規劃的草圖。

(市府網站)

比如是鋪路，設立眺望點等。而港口外圍會興建新堤道。此外還有新航行通道，以及海潮升

降生態區。據估計，整個計劃將耗資700萬元。

僅花 10 分鐘構思 3 中學生贏節能計劃徵名賽

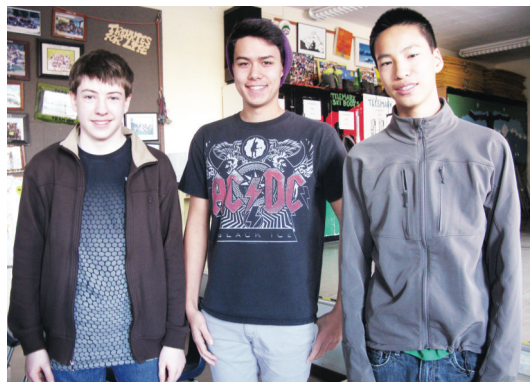
【明報專訊】溫哥華教育局昨日揭曉「校區辦公室節能計劃」徵名比賽結果，Prince of Wales 中學3名學生共同構思出的計劃名稱Project ECO雀屏中選，被選作計劃正式名稱，並得到800元獎金作鼓勵。

得獎3名同學為10年級的Charlie Van、Justin Yu及Ian McGregor，他們表示，會將800元獎金花在耕耘學校有機菜園如買菜種、買耕種器具等花費上。

Justin Yu開心的說，他和兩名同學差不多只花了10分鐘即想好Project ECO的名稱，沒想到能得獎，實在很幸運。

3名同學並在得獎後分享節能經驗，Ian說，他注意到很多同學上網到睡着，也懶得關掉電腦，讓電腦或是桌燈繼續開整晚，又或懶得隨手關燈，浪費不少電。Ian說，學校工作人員在每天關學校前，均會巡一次電腦教室，確定所有電腦已經關機才將門上鎖，Ian說，這些隨時關燈拔掉插頭的習慣，看似簡單，但很容易被忽略。

溫哥華教育局今年首度在Prince of Wales、Vancouver Technical 中學及Windermere小學試辦Project ECO計劃。主持計劃的溫哥華教育局設施經理羅伯茨（Kirthi Roberts）指出，根據



左起為 Ian McGregor、Charlie Van 及 Justin Yu，是溫哥華教育局「校區辦公室節能計劃」徵名比賽得獎的學生。(張伶銖攝)

統計，溫哥華校區去年約使用8000萬張紙，一天約用掉40棵樹製成的紙張，教育局並發現，學校職員是平時消耗紙張最多的一群，因此決定從改變他們用紙習慣或用電習慣做起。

Total NATURAL

www.totalnatural.com

GMP

NPN

豐參

健康食品

18年信譽保證 Since 1992

又好又便宜！

北美免費專線：1-888-782-1266

本拿比麗晶廣場店：#2222-4500 kingsway (麗晶廣場二樓電動扶梯正面)

列治文公眾市場店：#1120-8260 Westminster Hwy. (公眾市場一樓轉角)

列治文帝國廣場店：#1325-4540 No. 3 Road (Food Court華歌香園入口)

TEL: 604-432-7769

TEL: 604-248-2268

TEL: 604-288-5705

同時擁有GMP及加拿大政府認證之NPN保健食品公司

11月份爸爸媽媽都漂亮促銷活動

HST

送你12%-5%-7%現金折價券

你說你又好又便宜,是真的嗎?

如果別家比我便宜,我們再降10%

買一送一

即日起到11/25止

10種專利酵素配方推薦產品

5種爸爸增髮、護髮推薦產品

3種媽媽漂亮、美白推薦產品

18年一路走來始終如一

您的健康就是我們追求的目標

很多新移民不知道豐參健康食品的歷史背景，因此忽略了豐參在品質與品質上求好的用心，僅考慮價格便宜，要知道豐參健康食品從來就不是“零售店”。

豐參健康食品是GMP工廠直營的批發專賣店，如果你將豐參健康食品當成零售店，那你就錯了，為確保價格合理，我們實施所有產品一律買12送5的措施，即使用原價(批發價)買入，也賺到5瓶的價差，這是我們的目的。豐參產品的產品附加責任險高達200萬加幣，因為上下游是同一家公司，因此絕無推諉卸責之弊端，這是其它品牌比不上的。

特價品專區

只收現金

Bee Propolis Drop 無酒精蜂膠滴劑 30ml	\$1.57
Aloe Vera Gel Softgel 蘆薈軟膠囊 180粒	\$9.99
Pumpkin Seed Oil Softgel 南瓜籽油 180粒	\$9.99
OPC Grape Seed Extract 葡萄籽精 200粒	\$9.99
Multi Vitamins 成人綜合維他命 180粒	\$10.99
EPO Evening Primrose Oil 月見草油 360粒	\$13.99
Royal Jelly Extract Softgel 蜂王乳 360粒	\$16.99
Placenta Extract 純天然胎盤素 300粒	\$18.99
Pure Fish Protein 深海魚蛋白 300粒	\$18.99
Isoflavone Extract 大豆異黃酮 300粒	\$18.99
Pure Shark Cartilage 鯊魚軟骨粉 500粒	\$18.99
Shark Liver Oil Squalene 深海鮫魚精 500粒	\$18.99
Acidophilus 高單位天然乳酸菌 360粒	\$18.99

明報

MING PAO DAILY NEWS

樂在明廚

一路瘦 一路靚

輕盈美顏食譜

逢星期五 隨明報附送

《明廚》搜來7份輕盈美顏食譜，讓大家在減肥時，可以一路瘦，一路靚！

薤氣補血六味湯

蒜蓉蒸絲瓜

發福秘方玉女酥

黃淑儀「食得芝味」花瓜蒸肉餅

謝寧「寧舍好食」肉桂甘菊西芹焗肉排

黑豆豆腐花