

## 防癌會身心復健講座

【明報專訊】徇衆要求，加拿大防癌協會華人服務部很榮幸再次邀請到梁健頤醫生在本月20日上午9時半至12時，蒞臨該會於溫哥華東一街3689號二樓會議室，與大家繼續同舟共濟，幫助大家進行「身心復健」，以減少「癒後疑慮」。

相信曾經在上月出席加拿大防癌協會華人服務部主辦的同舟共濟癌症關懷聚會的朋友，在聆聽過梁健頤醫生就病人對癌症復發的恐懼和排除恐懼的專題演講後，都得益不少。

疾病會否復發，何時復發是任何人都不能準確預測的，但梁醫生鼓勵正在康復的朋友，千萬不要讓自己終日籠罩在擔心復發的恐懼中，而是要有周詳的康復大計，即常常保持信心，每日做適當運動、吃得健康，睡得安穩；更要多參與像「同舟共濟癌症關懷」的社交活動和尋找精神上的支援。

梁醫生更指出成人每日均需要攝取1000 IU的維他命D，不單可以預防骨質疏鬆、避免骨頭變脆、保持身體平衡，以防跌倒，更有助減少癌症的發病率。

歡迎患癌的朋友和家屬參加，費用全免。屆時也有康復義工將分享他們過來人的經驗，幫助病友紓解憂慮，更會與大家做舒緩情緒和減少壓力的運動，並且以茶會友。

查詢詳情及報名請致電604-215-5204與加拿大防癌協會華人服務統籌員陳太太(Irene)聯絡。

# 4胞胎兄弟喜降維市

【明報專訊】罕見的4胞胎日前在維多利亞總醫院順利誕生，這是該院第一次有4胞胎誕生，而且全部都是男嬰，4名小寶寶的健康情況良好，體重約在3至4.5磅之間。



去年在卡加利的一對夫妻也誕了4胞胎，一歲之後的健康情況仍然不錯，圖為他們抱着4個小寶寶。（電視畫面）

Tim and Lisa Sorensen是這4名新生兒的父母，Lisa是在上周五傍晚5時30分生下4名男嬰，不過，基於醫療資料屬於私隱檔案，醫院不願透露生產的細節。據Tim和Lisa表示，小寶寶們絕大部分的時間都在睡覺，健康情況正常。

據統計，在沒有經過人工授精的情況下，生下4胞胎的機率是72.9萬分之一，但是，如果婦女接受人工授精的手術，產下4胞胎的機會就高達9成，由於醫療科技的進步，從1974年至1990年，加拿大的4胞胎個案增加了4倍。

據了解，Tim和Lisa的4名小寶寶不是同卵4胞胎。

上個月10日，中國廣東省亦有4胞胎誕生，3個是女娃娃，1個是男寶寶。

卑詩省兒童醫院在去年初有一名婦女產下更為罕見的6胞胎，阿省卡加利去年亦有一對年輕夫婦迎接4胞胎。

## 中華會館腰鼓隊開班

【明報專訊】溫哥華中華會館為豐富社區文化生活和增強健身活動，歡迎有興趣人士踴躍參加具有中國民間傳統文化風格的腰鼓隊活動，不論性別、不限年齡。本月開始，為春節大遊行和冬奧會演出做準備，將安排隊員進行培訓，具體排練時間如下：

溫哥華：408 Jackson Street(積善街夾喜士定東街)鐵城崇義體育會內，本月13日開始，逢星期六下午1時至3時，聯繫人：王小姐 604-325-8507。

列治文：6910 No.3 Road(三號路)低收入長者服務中心二樓，本月20日開始，逢星期六下午2時至4時。聯繫人：李小姐 604-537-5719。

## 馬新汶文化會迎新餐舞會

【明報專訊】馬來西亞新加坡汶萊文化協會定於本月31日假座華埠奇化街的富大海鮮大酒樓舉辦新年除夕餐舞會，歡迎會員暨非會員參加。晚會除了豐富的晚餐以外，更有濃厚的派對氣氛，免費香檳酒(每桌一瓶)、門券抽獎和彩券抽獎，迷人的音樂，和精彩的表演節目。餐券分前排餐桌的每位60元和普通餐桌的每位45元。

查詢請電 Violet Chan 604-616-8258，或 Chris Chung 604-803-3878。

大溫地區天氣預測

| 今天           | 12/9 (二)   | 12/10 (三)    | 12/11 (四)    |
|--------------|------------|--------------|--------------|
|              |            |              |              |
| 陰間雨<br>5-6°C | 陰<br>5-7°C | 陰間雨<br>5-8°C | 陰間雨<br>5-7°C |

世界部分城市天氣預測

|     | 溫度(°C)    | 概況  |
|-----|-----------|-----|
| 卡加利 | -12 ~ -4  | 下雪  |
| 愛蒙頓 | -17 ~ -10 | 下雪  |
| 溫尼辟 | -27 ~ -16 | 下雪  |
| 多倫多 | -1 ~ -1   | 下雪  |
| 渥太華 | -13 ~ -13 | 晴   |
| 滿地可 | -14 ~ -11 | 晴   |
| 三藩市 | 9 ~ 16    | 多雲  |
| 洛杉磯 | 11 ~ 18   | 多雲  |
| 紐約  | -2 ~ 1    | 密雲  |
| 香港  | 15 ~ 19   | 晴間陰 |
| 台北  | 16 ~ 20   | 驟雨  |
| 北京  | -5 ~ 7    | 天晴  |
| 上海  | 4 ~ 14    | 多雲  |
| 廣州  | 10 ~ 19   | 多雲  |
| 新加坡 | 24 ~ 31   | 雷暴  |
| 東京  | 4 ~ 10    | 多雲  |
| 悉尼  | 17 ~ 23   | 驟雨  |
| 倫敦  | 2 ~ 8     | 有雨  |



## 籌款助買磁力共振機

大溫地區地產局列治文及三角洲分部於日前在 Quilchena 高爾夫球場舉行聖誕午餐會，該分部每年均把售賣慈善獎券的收入捐贈本地慈善機構，今年所得將全數捐贈列治文醫院基金會，幫助磁力共振機籌款活動。列治文醫院基金會行政總監韋斯特曼(Lisa Westermarck)稱，磁力共振儀器對列治文社區是一份極重要的禮物，該會距磁力共振籌款目標已不遠，強調在這個關鍵的時刻更要加倍努力，爭取社區各界人士的支持。圖為列治文醫院基金會行政總監韋斯特曼(左4)、基金會理事 Roger Cheng(右2)和大溫地區地產局列治文及三角洲分部理事合照。

不景氣，要爭氣，免稅3折送給您

Panasonic 史上最低價 高登推出抗漲機種

注意：這批貨是在1美金<1加幣時進貨，成本最低，下一批肯定會漲價，要買趁現在！

海嘯價\$3,598 海嘯價\$1,998 包稅包送再保用5年 買再送價值\$298 大型紅外線雙槽腳部按摩機

原價\$5,000 海嘯價\$1,499 3折 免稅 免運費 售完即止 台灣電器購物狂銷2009台以上

雙載式腳部氣囊按摩\*3組 全自動行程\*4種手技\*6隻上下滾輪 雙鈕雙電動傾躺，冷光液晶中文遙控

全面半價 半價\$999+稅 日本製 台灣製

737C 30006 Panasonic ZO1 ME9308

歡迎上網 youneedmassage.ca 或台灣 Yahoo 奇摩購物通

發光發熱 揉背機 新貨已到 按摩捶\$29 呼拉圈\$19 皇帝分離式 泡腳機 按摩\$19 皇帝47°C 泡腳機

低周波 Tens 加熱揉腳機 半價\$1,688

消除酸痛 舒緩壓力 TDP 神燈 \$199 呼拉椅 \$298 揉腳機 \$298

高登企業 Youneed Ent. Ltd. Since 1999

列治文：604-233-1896 7974 Alderbridge Way 夾3路(XS Cargo 對面) 本那比：604-433-0398 #2827-4500 Kingsway(麗晶廣場2/F) 匯豐銀行隔壁 天天營業：11:00am-6:30pm 手機：778-895-8116 歡迎批售

Vertaform 瑞典太空枕

宏達脊椎用品專門店 Unit 1910 時代坊 4151 Hazelbridge Way, Richmond Tel: 604.214.0426

TEMPUR-PEDIC PRESSURE RELIEVING SWEDISH MATTRESSES AND PILLOWS

原裝正貨

進入寢室的太空科技 Tempur-Pedic 太空枕是專為減輕日常生活壓力而設計的，可幫助改善頭痛、頸痛，提高睡眠素質。

美國製造 3年保用

Good Things from Space Space technologies developed To get us "out there" Come home to improve life on earth.

貼身的 新聞報道 廣告服務

明報 Ming Pao Daily News www.mingpaovan.com