

骨質疏鬆會發指引 教老人壯骨防跌倒

（多倫多14日加新社電）加拿大骨質疏鬆協會（Osteoporosis Canada）星期一發表一套指引，指導長期護理院住客如何加強骨質，防止摔跤、減輕損害。

指引在《加拿大醫學協會期刊》（CMAJ）發表，編撰人、咸美頓醫院（Hamilton Health Sciences）老人科專家帕佩歐安諾醫生（Alexandra Papaioannou）說，年紀較大的人體骨骨折，超過三分之一居住在長期護理院。

長期護理院的女住客髖骨骨折，接近一半會在一年內死亡。社區的同齡婦女死亡率是20%。住客中最多有30%脊椎骨折，死亡風險相對提高。

加拿大骨質疏鬆協會說，在2010年，醫療系統在骨質疏鬆療法、相關骨折護理方面投放的年度醫療費超過23億元。

骨質疏鬆的徵兆是身高下降，因為脊椎骨折，壓迫脊髓。此病還造成肋骨骨折，在部分病例中，甚至打噴嚏，也會造成肋骨骨折。

打噴嚏也會令肋骨骨折

骨質疏鬆協會指引制訂5項關鍵策略，防止摔跤。首先是確保住客攝入充分鈣質與維生素D，這兩種養分可加強骨質。護理院可為住客提供保護髖骨的設備，防止骨折。適度鍛煉，可以改善平衡與肌肉強度。

專家小組還強烈建議，為骨質疏鬆的年長住客開加強骨質的藥物。長期護理設施還需要檢討，住客使用的藥物，諸如類固醇與抗抑鬱藥物之類，會增加摔跤風險。

加拿大骨質疏鬆協會科學顧問委員會主席、本指引合著者莫林醫生（Suzanne Morin）說，下一步是鼓勵長期護理院和住客遵守指引。

大學新丁易遭性侵 卑大新法教學子防範 用表情符號教理解「同意」概念

【明報專訊】卑詩大學為了防止校園性侵和讓學生關注這問題，制定了一套四柱方案，其中一項是加強教育，教第一年生何為真正的「同意」。

卑詩大學公平及多元部總監米珍妮特（Janet Mee）指出，對於願否進行性行為，有2/3加國民不明白「同意」的概念，她說：「同意的含義豐富超過『不』，同意可以代表不；若我受到藥物或酒精影響，我便不能表達同意；若果我有任何猶豫，那代表我不能同意。」

她又指，開學頭八個星期是學生被性侵的最脆弱時期，「一年級新生是脆弱的學生，教育他們關於這個概念是尤其重要。」

宣傳何為真正的同意的活動中，亦會有一



卑大防止校園性侵的宣傳計劃會用表情公仔去描繪多款代表說「不」方式。（網站截圖）

系列數碼和印刷海報派發給學生，並用上短訊常用的emoji表情公仔去描繪多款意願。校內亦會設有資訊攤位去解答學生疑問，於9月28日會有由美國受歡迎性教育講者Laci Green主持的講座。

卑大四柱方案除包括上述宣傳計劃外，亦

有「性介入計劃」，若教職員從學生或同事中被告知被性侵時，教職員該如何應對。

此外，亦有「社區參與」和「快樂及健康環境」兩部分，前者教學生如何一同建立關心和尊重各人的社區，後者目的是教育公眾有關強姦文化的問題。

17校年售3.4萬瓶 樽裝水暢銷 溫教局兩難

【明報專訊】溫哥華教育局統計數字顯示，區內中小學校每年賣出數以萬計樽裝水，為環保當局正考慮如何能使學生減少或甚至停止用樽裝水，但這或會造成收入減少問題。

據報，區內17間設有食堂的中學一年共賣出近3.4萬瓶樽裝水，在部分學校每一天上學日，平均賣出25樽。樽裝水的真正銷售數目估計更高，因為學校職員仍未能找到如何統計，中小學內由自動售賣機賣出的樽裝水數目。對於小學而言，是完全沒有售賣的數據，而事實上小學學校的數目與中學的比例是五比一。

校內已廣泛設有水壺加水機，教育局副主席弗雷澤（Janet Fraser）指出，需要進行更多研究，找出學生常買樽裝水的原因。

當局亦會考慮在食堂售賣可再用的水樽和以海報宣傳，而較極端的措施是校內完成禁止賣樽裝水。不過，這或引起其他問題，因為省府的指引中，水被列作「最多賣」一類，即應該經常被展示出來的飲料，禁賣樽裝水或使學生轉買含糖的飲品。

弗雷澤稱：「我認為有部分學生在家裏的習慣是不飲自來水，若在家習慣只飲樽裝水，便很難使學生在學校內選擇不同的東西。」

她又指，消耗、廢物和回收的文化是在改變，「若果我們能改變子女，這對我們的未來會很好。」

此外，教育局亦要考慮由賣樽裝水所得的收入，這筆收入現用回學生身上，禁售後或會影響他們，當局不想犧牲某些活動課程。

溫市公園局 康樂設施收費漲2%

【明報專訊】溫哥華公園局昨晚以4比3通過，運動及康樂設施收費增加2%，包括戶外室內游泳池、健身中心和球場等。有關加價早在9月1日由總經理引入，只待公園局委員正式通過。

另外，會議上亦首次報告最近一次風暴受損毀樹木的數字，指300株被毀，500株受損，而檢查會繼續進行，預料總數可達1000。

大溫地區天氣預測

今天	9/16 (三)	9/17 (四)	9/18 (五)
陰雨 11 - 17°C	陰雨 11 - 15°C	陰雨 13 - 17°C	陰雨 12 - 17°C

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	4 - 12	陣雨
愛蒙頓	3 - 11	雨
溫尼辟	15 - 29	多雲
多倫多	14 - 27	晴
渥太華	14 - 27	晴
滿地可	15 - 26	晴
三藩市	13 - 18	晴間雲
洛杉磯	20 - 26	陣雨
紐約	19 - 29	晴
香港	26 - 30	陰雨
台北	24 - 29	雷雨
北京	14 - 28	晴
上海	19 - 26	陣雨
廣州	25 - 31	陰雨
新加坡	27 - 31	雷雨
東京	18 - 24	多雲
悉尼	12 - 20	晴
倫敦	11 - 19	雨

精彩溫哥華 Life In Vancouver 2015

明報
MING PAO DAILY NEWS
9月18日隨報附送

9月18日(星期五)
隨明報附送

精彩內容：

- 吃在四季美食節
- 溫哥華西雅圖 Outlets 大比拼
- 高空體驗換個角度看大溫
- 溫哥華特色 High Tea
- 瘋玩泡泡球人波合一 High 翻天
- 遊覽溫哥華電影拍攝場地
- 加拿大最佳上榜餐廳
- U-Brew 釀酒坊 情趣盎然

9月18日當日買明報，同時送你
《樂在明廚》，一報兩刊，
仍售 \$0.75，超值選擇！

明報
MING PAO DAILY NEWS

列治文辦事處：5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1
電話：604-231-8992 www.mingpaocanada.com/van

