意外申報增 提醒裝備迎冬

卑保籲換雪胎

【明報專訊】天氣轉冷，卑詩保險公司（ICBC）上周末收到的電話比去年同期上升15%，該公司提醒省民，雖然本省沒有強制換雪胎，但勸喻車主還是視路面情況安裝雪胎，一旦發生意外，是否裝有雪胎可能影響保險申報。

卑詩保險公司的高級傳訊關係顧問格羅斯曼（Adam Grossman）透露，最近數天天氣變壞，對本省交通的效應已經初步顯現，ICBC在上周五及周六接收到的公眾電話數量飆升，較2009年同一個周末高出15%。目前還未能分辨這些電話中有多少是意外申報，有多少只是查詢先前申報的個案，但相信部分電話與新意外有關。

但比起2008年12月12日至14日的大風雪，剛剛過去周末的電話數量仍然有所不及。

格羅斯曼指出，雖然天氣預測本周四及周五天氣會轉暖，但屆時究竟是下雨還是下雪，目前仍然難以判斷，故此司機還是需要有所準備。

卑詩保險公司對駕駛人士的忠告是，本省除了部分省府指定道路外，並沒有硬性規定駕駛人士一定要在冬天安裝雪胎，但ICBC還是勸喻車主在下雪天氣安裝雪胎，特別是在長時間下雪的地方。

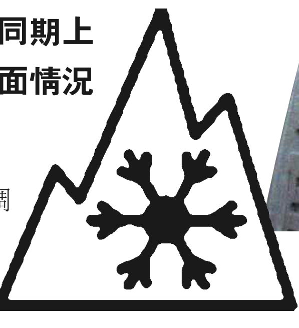
ICBC又強調，駕駛人士有責任保證駕駛汽車妥當裝備，比如是在下雨天的晚上開車，必須保證水撥或是車頭燈運作良好。他說，在下雪天駕駛，沒有安裝雪胎保險不會自動失效，但假若出現意外，卻會是衡量誰對誰錯的其中一個因數。

此外，假若在省府運輸廳指定的道路上沒有安裝雪胎，有可能收到警察的告票，甚至要從原路折返。在惡劣駕駛情況中，應該降低車速，拉長與前車的距離，更加注意路面情況。

格羅斯曼說，購買雪胎，應該注意輪胎上要有一個雪花山峰的特別標誌。此外，應同時安裝四個相同款式、相同折舊的雪胎。

他又說，就是安裝了雪胎，假若太舊，或是沒有得到適當保養，比如是充氣不足，安全程度可能不及普通四季胎。尤其是在冬天，汽車輪胎的充氣經常出現不足的情況，駕駛人士應該小心。

▲雪胎不是硬性規定，但司機有責任保證汽車適宜駕駛。（網上照片）



◀只有符合特定要求的雪胎，才可以印上這個標誌。（加拿大連輸部）

嚴寒持續 明天料降雪

溫市撥150萬開4庇護所

【明報專訊】嚴寒天氣持續下，大溫地區昨晚氣溫低過攝氏零下9度，卑詩省政府爲安置冷天還流落在外的無家可歸人士，昨日緊急宣布撥款150萬元，在溫市設立4處臨時庇護中心，可望增加160個床位，庇護中心最快於12月初開放。

至於4處臨時庇護中心的設立地點，則還未決定。去年相同的臨時庇護中心分別設在基斯蘭奴（Kitsilano）、快樂山（Mount Pleasant）、福溪東北（Northeast False Creek）及溫市中心西端（West End）等4個地點。除了省府撥款150萬外，溫市政府亦需負擔另外50萬元，作爲營運及維修經費。

卑詩省反對黨衛生評論員狄德安（Adrian Dix）則批評省府，臨時庇護中心並非問題的解決之道，他認爲，溫市街頭有毒癮或精神問題人士所需要的是，一處「永久性的緊急安置中心」。

卑詩省法務廳兼專責房屋廳長高利民（Rich Coleman）則解釋，臨時庇護中心可確保市民，在天氣嚴寒時有一個安全、溫暖、乾淨的地方過夜，避免露宿街頭。

高利民說，不只提供臨時庇護中心，省府亦同時興建輔助房屋大樓。他表示，目前溫市興建中的6間輔助房屋大樓陸續於2011年底竣工後，將多出570個全新柏文單位供有需要人士入住，他預期，「明年此時，省府即不再需要於溫市設立臨時庇護中心」。

省府設立的臨時庇護中心，一般於12月初開放，一直至隔年4月底，每個中心設有40個床位，可讓無家可歸人士帶上寵物，及有位置停放購物車（shopping carts）。

其實，在臨時庇護中心未開放之前，溫市全市現有開放中的庇護設施，總共也有1265個床位，但溫市警局前晚到各庇護設施了解，發現即使當晚氣溫只有零下5度，庇護設施入住率也只有75%，仍有不少床位空着。警方估計，不知道有庇護設施，或是拒絕入住的無家可歸人士仍有約500名。

在嚴寒天氣方面，環境部預測今天溫哥華最低氣溫爲攝氏零下3度，入夜後最低溫度爲攝氏零下5度，明天會有高達10厘米降雪量，請全省及大溫居民小心禦寒。

THE POLAR BEAR CIRCUS
北極熊馬戲團

假日列車及冬季旋轉木馬

乘搭假日列車或旋轉木馬，每次只需 $3 或六次 $15

兩元特惠籌款夜

11月25日（星期四）
及12月2日（星期四）
下午5時至9時

乘搭列車或旋轉木馬每次只需$2，收入全數捐贈列治文聖誕基金！

LANSDOWNE centre
各適其適
www.lansdowne-centre.com

列治文最具特色的購物點，共有130+ 店鋪及服務設施
顧客服務 604.270.1344 ~ 第三路夾 Alderbridge Way ~ Canada Line 架空列車 lansdowne 站
BEST BUY ~ FUTURE SHOP ~ HOME OUTFITTERS ~ HOMESENSE ~ JYSK ~ TOYS'R'US ~ WINNERS ~ ZELLERS

Richmond
Please do NOT feed birds, rabbits or other wildlife in our parks!
Feeding animals increases the rodent and pest population.
Help us keep our wildlife wild by encouraging park animals to find food for themselves.
CAUTION
THIN ICE

薄冰警告 大溫地區近日天氣嚴寒，不少湖面已經結冰，幾乎可以作為一個天然溜冰場。但市政府警告湖面結冰的厚度，不足以承受人體重量，其中列治文和溫哥華市政府，已在湖面或湖邊豎立警告牌，呼籲市民切勿在湖面活動，以保護個人生命安全。圖見列市政府在湖邊豎立「小心湖面薄冰」警告牌。（蕭良文攝）

寒冬用電急升 卑電教節能貼士

【明報專訊】氣溫愈低，用電量愈高，卑詩水電公司（BC Hydro）指，周一晚出現的1小時用電高峰達9877兆瓦，較一星期前多逾1900兆瓦，當局呼籲省民合力慳電，以確保系統可爲必要需求穩定供電。

卑詩水電公司發言人亞歷克西斯（Greg Alexis）指，周一晚在5時至6時間出現的高峰用電量達9877兆瓦，這數字較一星期前出現的1小時高峰多逾1900兆瓦。

他指，公司有系統應付這異常高需求和能提供穩定的電力，但他給省民提供一些慳電貼士，呼籲各民衆爲紓緩供電系統壓力出一分力。

民衆可嘗試避免在高峰時間內，即下午4時至晚上8時期間，使用耗電量高的電器，例如洗衣及乾衣機、洗碗機和手提暖爐，亦該在聖誕燈飾和室外照明裝置安上自動時間掣。

室內亦該安裝恆溫，隨日常活動習慣按時自動調節氣溫。

給門窗加裝防風保溫的裝置，例如加上窗簾和防漏風的膠貼，修補裂隙以防止暖氣流失，冷空氣進入室內。

改用較慳電的燈膽，例如較白熱燈泡節省75%電的光管燈膽，以及用電量少95%和長壽10倍的LED燈。

亞歷克西斯指，雖然這些看似慳電的小方法，但將所慳的乘以180萬卑詩水電用戶，能節省的數量便頗多。

冬季汽車保養講座

【明報專訊】環球婦女總商會於12月15日（星期三）中午12時10分舉辦會員迎聖誕聚餐，邀請汽車專家謝瑞林演講「冬季汽車保養與駕駛技巧」講座。地點：列治文第三路4540號帝國中心敘香園一樓。查詢電話：778–859–9500 Maggie Ho、778–885–8718 Jenny Jian。

大溫地區天氣預測

今天	11/25 (四)	11/26 (五)	11/27 (六)
晴 -5 – -3 ℃	雪雨 -4 – 4℃	陰間雨 5 – 6℃	陰間雨 3 – 6℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	-18– -12	晴
愛蒙頓	-19 – -15	晴
溫尼辟	-8 – -6	雪
多倫多	1 – 4	晴
渥太華	-7 – 0	多雲
滿地可	-7– 0	多雲
三藩市	3 – 12	晴
洛杉磯	3 – 16	晴
紐約	1 – 10	晴
香港	18 – 23	晴
台北	17 – 20	雨
北京	-6 – 7	晴
上海	4 – 13	晴間雨
廣州	13 – 23	晴
新加坡	24 – 31	陰間雨
東京	9 – 17	晴間雲
悉尼	18 – 27	晴
倫敦	-3 – 4	晴間雨

VANCOUVER POLICE
POLICE

伍愛鄰（右1）、Jodyne Keller（右2），與華光功德會義工在裝滿睡袋的警車前合影。

響應溫警送暖行動

華光功德會捐300睡袋

【明報專訊】進入第三年的溫哥華警察局「冬季愛心毛毯行動」，昨日得到溫哥華華光功德會的年度「華光冬令愛心大行動」熱情支持，捐贈300個全新睡袋。

在溫哥華華光功德會釋蓮慈金剛上師的指導及安排下，溫哥華警員、溫哥華市議員鄭文宇與伍愛鄰，以及溫哥華華光功德會義工齊聚溫哥華華光雷藏寺，參加華光功德會捐贈300個全新睡袋給溫哥華警察局的捐贈儀式，以期提升市民對溫市警察局「冬季愛心毛毯行動」的認知及支持。

溫市警露宿者協調員Jodyne Keller對華光功德會的捐贈表示感謝，她說，對露宿者的關懷非常重要，大家都是社區一部分。溫哥華警局希望此舉能夠增進彼此的互信。

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。

史蒂夫斯頓港航道 列市擬投700萬升級

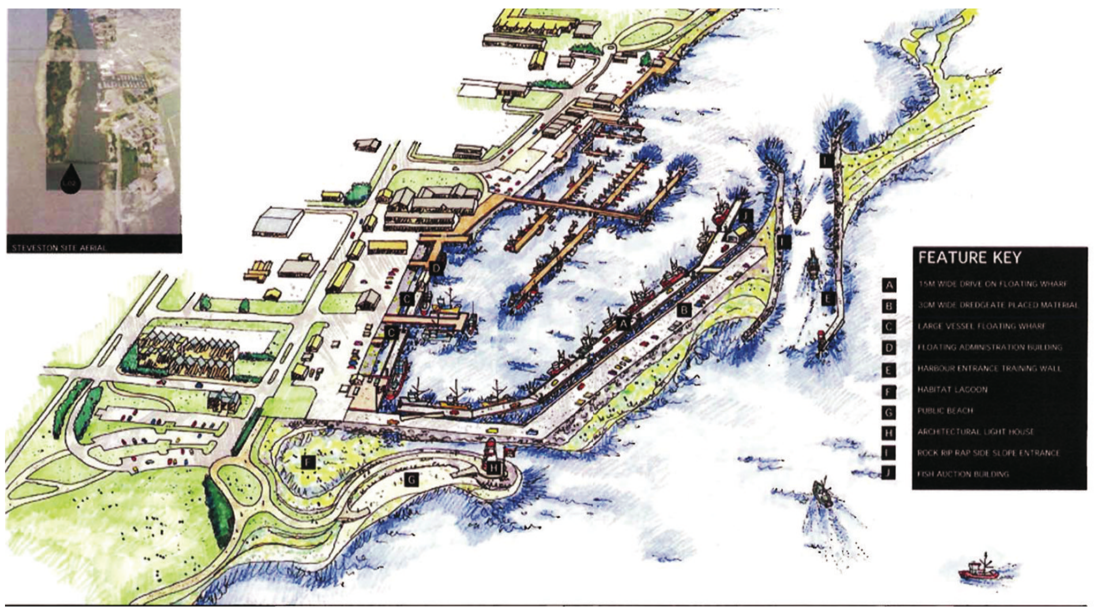
【明報專訊】列治文市政府正考慮投入700萬元，清理史蒂夫斯頓（Steveston）港的淤泥浮木、疏通航道，增建吸引遊人設施。

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，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。



Stevestonharbour: 史蒂夫斯頓港改善規劃的草圖。（市府網站）

梁漱華舞蹈學院校長Jessica及學生和米奇老鼠合影。（倪怡婧攝）

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，爲食物賙濟庫（Food Bank）籌募食品，既同慶溫哥華的多元文化，也同時爲慈善盡心盡力。

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爲食物賙濟庫籌募食物，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，受到民衆熱烈歡迎。梁漱華舞蹈學院本次爲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，昨日的表演主要是爲了幫助賙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。

僅花10分鐘構思

3中學生贏節能計劃徵名賽

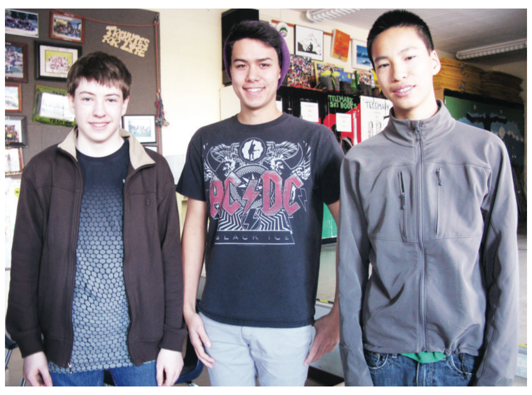
【明報專訊】溫哥華教育局昨日揭曉「校區辦公室節能計劃」徵名比賽結果，Prince of Wales中學3名學生共同構思出的計劃名稱Project ECO雀屏中選，被選作計劃正式名稱，並得到800元獎金作鼓勵。

得獎3名同學爲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。



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）

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) TEL: 604-432-7769
列治文公衆市場店：#1120-8260 Westminster Hwy. (公衆市場一樓轉角) TEL: 604-248-2268
列治文帝國廣場店：#1325-4540 No. 3 Road (Food Court靠敘香園入口) 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
送您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%
華人命理大師
買一送二 即日起至11/25止
眼角紋精華素系列
90粒入外用時空膠囊
薰衣草精華素
迷迭精華素
茉莉精華素
玫瑰精華素
買一送一
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
請務必索取收據，每一張都有附現金折價券
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管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 成人綜合維它命 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
學番幾味
《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！
樂在明廚
MING PAO GOURMET SUPPLEMENT
ISSUE 243
一路瘦 一路靚
輕盈美顏食譜
二零一零年十一月二十六日 逢星期五隨《明報》附送
逢星期五
隨明報附送
補氣補血六味湯
蒜蓉蒸絲瓜
慈禧秘方玉女酥
黑豆豆腐花
名師教路
黃淑儀「食得芝味」
花瓜蒸肉餅
謝寧「寧舍好食」
肉桂甘筍西芹焗肉排