25%兒童過重須改飲食習慣

省府派健康手冊推全家運動

【明報專訊】最近研究顯示，卑詩省2歲至17歲的兒童，25%有過重或是肥胖問題，35%的省民屬於四肢不勤，沒規律運動，為了鼓勵學童多做運動，卑詩省教育廳與推廣省民多做運動計劃ActNow BC合作，除了本周開始將對本省學童發給家庭健康生活手冊外，並設計全新鼓勵運動及健康飲食的生動教材，從今年9月新學期起使用。

教育廳長龐雪麗(Shirley Bond)及ActNow BC計劃負責廳長何國定(Gordon Hogg)，昨日在溫哥華的Waverly Elementary School體育館召開有關卑詩省推廣學童運動計劃的記者會，包括足球隊明星Ty-Crews及卑詩獅隊隊員，及經常上電視談健康問題的醫生希斯特(Art Hister)均應邀，與在場的小學生一起唱饒舌歌、扭腰做運動，共同度過了充滿活力的1小時。

龐雪麗說，卑詩已算是全加最健康的省份，但現在青少年過重人數，卻是25年前的2倍，肥胖人數更是25年前的3倍，而且有35%的省民，沒規律運動。

龐雪麗表示，省政府推動ActNow BC計劃以來，加入該計劃的學校(action school)已有1200所，參加計劃的學校，學童運動量比其他學校高出60%，龐雪麗說，由此可見這項計劃，對於提高學童從事規律運動的效果卓著，同時計劃涵蓋的學生人數已高達2.8萬人。

龐雪麗說，學童在學校的經驗，最後會帶回家，且影響家長的生活型態，因此，ActNow BC計劃新編手冊給家長，及全新的教材資源。家長手冊將於本周起陸續給學童帶回家，希望鼓勵家長帶着兒童一起做運動，且注重多蔬菜及水果的健康飲食，最簡單的事，即是改變開車載孩子上學的習慣，從今天開始，走路上學，好多做一些運動。

教育廳給家長的手冊亦可從網上下載，網址是:www.bced.gov.bc.ca/health/hsnetwork/。想知道更多訊息，可上網www.actnowbc.gov.bc.ca。

龐雪麗(中)與學童一起做運動。 (張伶鉄攝)

打Wii運動少 行路上學更健康

經常在電視上推廣運動及健康飲食重要性的醫生希斯特(Art Hister)指出，雖然打電子遊戲機Wii也算是運動，不過，那只能算是有限的運動量，不如到外面跑跑跳跳，接觸陽光，以及踢足球、打籃球等。

希斯特尤其想建議亞裔移民家長，由於他觀察到小學生上學時間，校園周圍總是排滿了車輛，顯示父母每天均開車接送小孩，但太保護孩子的結果，可能連走路上學的運動機會，都給抹去。他認爲亞裔家長給子女在課後補習，而不是在操場上玩，均讓孩子減少了運動，長期是害了孩子的健康。

希斯特說，有醫生朋友告訴他，亞裔兒童患糖尿病的年齡層似有下降，相信這與亞裔移民轉換環境、改變生活型態、運動減少有關。

希斯特又告訴小學生，他年輕時也愛挑食物，又不做運動，於是個子無法長得像籃球明星那麼高。

何國定將健康生活手冊送給兒童帶回家。 (張伶鉄攝)

菲沙研究院本月重頭戲
陳方安生18日溫市演講

【明報專訊】香港前政務司長陳方安生應菲沙研究院之邀，將在本月18日在溫哥華發表專題演講。

香港回歸中國快將10年，菲沙研究院將在本月18日邀請陳方安生發表專題演講——「Hong Kong 10 Years Out——經濟、自由與邁向民主之路」。菲沙研究院表示，香港一向是公開市場與企業的模範，不過，香港的民主制度卻落後於西方標準，原因是香港市民是被一群特定的代表所統治，中國具有影響力，有些人擔心說眞話會受到個人及經濟上的報復。

陳方安生將就民主之路發表演說。

菲沙研究院稱讚陳方安生被國際傳媒譽爲「香港的良心」，因爲她對推動普選的無畏承諾，她亦是最受歡迎、知名度最高、作風最獨特的前香港官員。

菲沙研究院又說，陳方安生素有「鐵娘子」之稱，她將會在香港邁向民主的道路上扮演重要角色。

陳方安生本月初提出《穩步邁向普選》的雙普選方案，她將這個方案形容爲「在理想和現實之間取得平衡」，建議在2012年普選特首。

加拿大華人商業發展會日前假列治文富大酒家舉行春茗暨第23屆理事會就職典禮。會長廖月照表示，該會將秉承一向宗旨，促進本地華人團結。出席嘉賓包括國會議員陳卓愉 、省議員李燦明、列治文市長馬保定夫婦、中國駐溫領事江偉及易輝、香港特區駐加西顧問袁黃潔玲、方君學、謝伯衡、列治文市議員陳奕心、溫哥華校局副主席李松夫婦、羅錦添警長、樂美森御用大律師及亞洲出口門項目經理余冠柏等。

就職典禮

全面防洪 蘭里加固堤壩

（卑詩蘭里三日加新社電）卑詩省府在春汛之間，已經展開防洪項目的運作。

公共安全廳長李士莊(John Les)和蘭里市長艾伯茲(Kurt Alberts)周二表示，將投入40萬元來加高及加固西蘭里堤壩。全省總計將投入3300萬，用於全省各地的防洪項目，且必須在今年春汛前完成。

根據預測，本周四將下大雨，加上氣溫上升，融雪速度加快，極可能造成河水氾濫。

溫市府大樓復活節休期

【明報專訊】溫哥華市府大樓將於本周五（4月6日）至下周一（4月9日）復活節期間關閉，辦事處將於下周二早上8時半恢復。

此外，在復活節期間，收集垃圾和循環再用服務亦將受到影響。市民可上網至http://vancouver.ca/garbage了解。至於日常緊急的街道和公共設備等服務將仍然提供，有關街道維修、污水處理和水務工程的電話號碼是604-326-4650；而涉及街燈和交通燈的號碼是604-871-6200。

至於溫哥華的泊車咪表和規則在這段期間依然生效，而圖書館、公園和康樂文娛中心在此段復活節期間的開放時間，可分別上網到www.vpl.ca或vancouver.ca/parks瀏覽。

影協捐7000元助兩會

【明報專訊】由溫哥華影視人協會傾力製作，音樂舞台劇「我和春天有個約會」兩日三場，演出空前成功，好評如潮，會長隨即宣布捐款行動。

首演當日，香港特別行政區政府駐加拿大香港經濟貿易辦事處處長蘇植良，專程從多倫多與駐溫哥華首席顧問袁黃潔玲一同出席，並宣布「我和春天有個約會」是香港回歸十周年溫哥華首個慶祝活動。

中國駐溫哥華總領事楊強伉儷、文化領事李少菁、由大會名譽主席謝伯衡伉儷陪同出席並且致辭。

溫哥華影視人協會會長胡美玉即席宣布，協會捐助「溫哥華苗甫行動教育協會」5,000元，作爲資助中國山區建校教育經費。另外再捐助2,000元作爲「華人腎病協會」07年部分經費之用。

會長胡美玉(左)與李寶安(右)頒發捐款支票予「溫哥華苗甫行動教育協會」代表張碧娟會長。

聞

先嚴 葉公若林府君 B.B.S.

痛於公曆二零零七年三月廿七日壽終瑪麗醫院積閏享壽九十有五歲遺體奉移香港殯儀館治喪已於公曆四月三日在該館成殮隨即出殯哀此訃

孝男 承基 媳 吳美琪
成達 媳 麥燕珍
成坤 媳 麥萬里
孫男 子京
子威
子華
孫女 屏屏 孫婿 黃希明 泣告
安安 孫婿 談一民
薇薇 孫婿 許震宇
外曾孫男 黃浩然
談加揚
外曾孫女 黃靜昕
黃靜怡
親屬繁衍 恕未盡錄

聞

未亡人 鄺令儀
孤子 歐陽龍文 媳 梁韻怡
歐陽龍瑞 媳 周淑賢
同泣告

訃告

先嚴夫 歐陽公駿廣東潮州人不幸痛於二零零七年三月卅一日凌晨三時病逝於溫哥華中央醫院積閏享壽八十歲不孝等隨侍在側親視含殮遵禮成服謹擇於四月九日(星期一)上午十時正假海景殯儀館(Ocean View Funeral Home Chapel, 4000 Imperial St., Bby)舉行喪禮出殯歸土卜葬於海景墓園

忝屬
宗親戚友鄉世誼 哀此訃

鼎惠懇辭如蒙賜賻請折現金轉捐溫哥華中央醫院治喪處電話：604-929-8831

哀謝

先嚴夫 伍公瑞球之喪經已於四月三日在素里華麗墓園殯儀館舉行喪禮出殯歸土安葬於華麗墓園

荷蒙
溫哥華伍胥山公所及宗親戚友致送花圈賻儀及親臨執紼素車隨送隆情厚誼歿存均感
謹此哀

未亡人 伍唐婉嬉
孤子 伍國強
孤女 伍頌詩
同叩謝

厚惠芳名 恕未臚列

Vancouver Community College
溫哥華社區學院
市中心校園 亞洲廚藝部
專業中廚訓練課程

此為期六個月之密集課程，特注重於技術訓練，自設有現代化商用廚房及餐房，學員每天均有大量機會實踐專業烹飪程序及體驗高效率出餐運作，始創於1975年，畢業生遍佈北美，就業及創業成績斐然。

課程內容：舉凡基本中廚技術。如精美小菜、筵席烹調、各式燒烤、粥粉麵飯、湯羹點心等，以至廚房管理、餐單設計、環境衛生、食物安全(由學院安排考取衛生部之「食物安全證書」)，期間學院並邀聘知名學者作客座講師，講授相關課程(如小型生意經營等)。
學位分配：自費、EI補助、僱主保送及各助學金或獎學金計劃等。
費　　用：平均每月約$283

溝通語言：學員可選擇英語、粵語或國語
新班日期：2007年4月23日及2008年1月14日
上課時間：星期一至五，8:00AM – 1:15PM
上課及報名地址：250 W. Pender St., Van.
查詢電話(辦公時間)：604-443-8473
晚間及週末中文熱線(6至10時)：604-816-9999

凡有志於從事飲食服務行業、或已在業而擬提高其專業水準者，均歡迎報名參加，如於就讀前能撥冗親臨參觀瞭解實況，並與應屆學員作經驗交流則更佳。修業期滿，成績合格者將獲頒發畢業證書。詳情可逕向本學院輔導處，或直接與亞洲廚藝部主任梁佐培先生聯絡。

VCC-N3X5

Panda Learning Centre
學英文 學英文

Miss Joan Miss Ann Miss Pat

由加拿大經驗豐富及高資格教師教授。
年齡由四歲起至成人，可小組或個別教學。
歡迎蒞臨或致電查詢
#100–8091 Granville Ave., Richmond 604–278–7588