

19th Anniversary
機票大抽獎
答案日日睇

問題5. 明報《健康生活雙周刊》
每隔一個星期三隨《明報》附送。
以下哪一項是周刊內的主題？
答案：健康新聞網，健康冷知識及養生百草堂

華百代表出席加中投資峰會 中國成卑詩促就業重點

【明報專訊】「2012年加中投資峰會」昨日舉行，來自中國的100家企業代表參與三大論壇，主要了解卑詩省、阿省和沙省礦業及能源業的投資環境和商機。出席開幕式的卑詩省長簡蕙芝（Christy Clark）表示今年本省面向中國市場的出口額比去年增長近25%，繼續加大與中國的貿易往來是接下來「卑詩就業計劃」的重點。中國駐溫哥華總領事劉菲則提醒中方民營企業家遵守本省商業操作規則。

主辦者之一、加拿大中國工商聯合會主席蔣達表示，中加政府就加強中加戰略伙伴關係達成重要共識，已正式公布兩國經濟互補性研究，簽署促進和保護外來投資的協定，雙方在經貿、能源資源、教育、文化、旅遊、司法執法等方面的交流合作穩步推進，在國際地區問題上的溝通和協調不斷加強。

加拿大亞太基金會總裁兼執行長胡元豹表示，峰會在加中建交42周年之際舉辦，實質性探討雙方經濟互補的具體領域以及合作方式，以民間的力量進一步深化兩國在投資與貿易領域的務實合作。

▲劉菲提醒中方企業家遵守本省營商規則。
▶劉菲（右2）、簡蕙芝（右3）及三級政府代表參與「2012年加中投資峰會」開幕剪綵。
（王冬樺攝）



昨日下午共約100位中國企業家來到峰會，包括華通能源、紫光科技、盈科控股、銀帝集團等大企業的總裁、總經理。

會場除講座及論壇外，並設有約10個資訊攤位，講座題目包括投資保護協議透視，而論壇的議題亦會談及農業和房地產等。

簡蕙芝於開幕式致辭，她提到，本省今年與中國的貿易總額突破28億元，比去年增長近25%；其中，今年7月的數據顯示，本省向中國市場的軟木材出口量比去年同期增長60%。而低商業稅及平衡預算案亦為中國企業家創造了史無前例的投資機會；此外，本省將逐步建立完善的天然氣

出口工業體系，必將進一步滿足中國作為經濟增長大國，日益增長的能源需求。

劉菲與簡蕙芝均參與開幕剪綵，她表示，中國是本省第二大貿易伙伴，卑詩作為亞太地區門戶及多元文化省，與中國的雙邊經貿活動覆蓋高科技產品、農產品、木材、教育、文化等多項領域；今年9月，中加簽署《貿易投資保護協定》，加上中國商務部長陳德銘同月抵加，就中加經貿關係與聯邦政府及卑詩省企業家會談，為中國企業家、特別是民營中小企業的進一步投資鋪平了道路。

劉菲強調，對中國企業家而言，在本省投資機

遇與挑戰並存，對於語言的掌握、原住民問題、當地資源的研究等市場調研缺一不可，劉菲建議中方企業家進行商務活動以合資為優；此外，因文化不同，中國企業家更應注意本地商業操作規則，「國內做生意喜歡找關係、找熟人，但本地則要找專家」，劉菲舉例道。

中國國際貿易促進委員會代表董遠與亞太基金會代表交換了昨日首份投資意向書。董遠表示，在每年進行的中國企業投資意向調研中，加拿大拿到90%左右的評分，投資透明度、開放性各指標均在世界各國中保持領先。中國中小企業在本省的投資額基本在100萬元以上。

大溫上月新屋動工降 樓銷末季看俏

【明報專訊】加拿大按揭及房屋公司（CMHC）公布9月份新屋動工量數據，大溫地區雖然單月數目較去年同期下降3.76%，但頭9個月的累積數字則較去年同期多了1568間，有近1.5萬間。

據CMHC統計數據顯示，溫哥華大都會地區（Vancouver CMA）在9月一共有1716個新單位動工，其中1423個屬多戶房屋，比例約為83%，餘下293個屬獨立屋，數字跟去年9月比較，略為下降；去年多戶房屋單位和獨立屋的動工量分別為1437個和1346個。

不過，大溫地區由1月至9月新屋動工量的累積數字，則較去年同期為多。今年頭9個月有近1.5萬個，其中1.2萬個是多戶房屋，獨立屋有2617，而去年首9個月總數有1.3萬多個，其中1萬多個是多戶房屋，餘下2744個是獨立屋。

整個省份，頭9個月累積數字有近2萬個單位，這亦較去年同期的1.8萬增加。

CMHC溫哥華資深市場分析員阿達梅茨（Robyn Adamache）說：「全職職位的增長一直支持着2012年樓市需要。」

CMHC將大溫新屋動工量全年預測，由上月的20,465個，略調低至20,239個。

據大溫地產局（REBGV），大溫9月標準樓價為60.6萬，較去年下降0.8%，但有地產公司

指，新屋的樓價沒有下降。

Colliers International住宅市場推廣部副主席布朗（Scott Brown）指出，沒有地產發展商將新樓的樓價大減，而今年市況走勢亦跟去年差不多，頭半年銷售強勁，夏天放緩，預期在第四季回升，「去年所見到的是，感恩節後多戶房屋和新屋的市況回升，一直持續至12月。」

CMHC將大溫今年新屋動工量預測輕微調低。



電腦入門國語課程

【明報專訊】中僑本拿比服務中心將於本月16日至11月6日（逢周二）舉辦「電腦入門課程—初班」國語課程。

該課程旨在為學生提供認識電腦基本概念，現今最流行之電腦硬件及軟件。課程將由淺入深教授WINDOW XP視窗系統的基本

操作，採用最新電腦設備及經驗導師教授。課程共4堂，每星期二早上9時30分至11時30分上課。費用：中僑會員40元，非會員45元，或每堂13元。聯絡：604-430-1899，名額有限，請預先報名。地址：200-5172 Kingsway, Burnaby, BC V5H 2E8

鳳倫堂祭先僑

【明報專訊】薛、司徒氏宗親會鳳倫堂定於本月21日（星期日）上午10時，齊集堂所，前往山景墓園，拜祭先僑。報名日期由10月15日（星期一）起至10月18日（星期四）止。聯繫人：司徒榮煜、司徒伯恩，查詢電話：604-608-6636。



卑詩省警方使用電擊槍的情況從2007年至去年底減少了87%。（加新社）

波蘭漢案5周年 警用電槍減9成

【明報專訊】卑詩省政府指出，2007年10月波蘭移民茲錫肯斯基（Robert Dziekanski）在溫哥華機場遭電擊槍擊中多槍後死亡，5年來本省警方使用電擊槍的次數大幅減少近9成。

省司法廳助理廳長Clayton Pecknold昨日在省議會的一個委員會上提出報告，說明警方人員執行茲錫肯斯基死因研訊報告的情況。前法官布雷德伍德（Thomas Braidwood）在2010年公布獨立研訊報告，指警方在處理茲錫肯斯基時不合理使用電擊槍。

Clayton Pecknold表示，從2007年至2011年底，本省電擊槍使用次數從640次減少至85次，減幅是87%。



購買特選百年計劃兩套，獲取4000哩額外飛行哩數(AIR MILES®)獎勵*。預購一套特選百年計劃，可獲取1500哩額外飛行哩數。另外，只須携同此廣告，可獲贈額外500哩額外飛行哩數(需要購買)。

您的人生，您的方式

“我的家人都知道我愛周遊世界。但他們不知道的是，我希望我的最後安息地是接近自己的家園。”

今日，就請與Digital Memorial®的專業顧問團隊查詢有關預售百年計劃事宜，透過預先安排的百年計劃，確保您的願望能確切執行；並可獲贈飛行哩數獎勵，前往您夢寐以求的地方旅遊。



Forest Lawn Funeral Home
3789 Royal Oak Ave, Burnaby
(604) 299-7720

Ocean View Funeral Home
4000 Imperial Street, Burnaby
(604) 435-6688

Glenhaven Memorial Chapel
1835 East Hastings St, Vancouver
(604) 255-5444

Mount Pleasant Universal Funeral Home
306 East 11th Ave, Vancouver
(604) 876-2161

Hamilton Harron Funeral Home
5390 Fraser Street, Vancouver
(604) 325-7441

Hollyburn Funeral Home
1807 Marine Drive, West Vancouver
(604) 922-1221

或其他參與Digital Memorial®的專業顧問聯絡
www.DignityMemorial.ca

***Trademarks of AIR MILES® International Trading B.V. Used under license by LoyaltyOne, Inc. and SCI Canada. Valid until October 31, 2012. AIR MILES reward miles may be split between multiple cards. See location for details. Offer valid at all participating Dignity Memorial locations. Please allow up to 45 days for reward miles to appear in your Collector account.

大溫地區天氣預測

今天	10/11 (四)	10/12 (五)	10/13 (六)
晴間雲 7-16°C	晴 7-16°C	晴間雨 11-15°C	晴間雨 12-15°C

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	-2-6	晴間雲
愛蒙頓	-5-3	晴間雲
溫尼辟	-1-5	晴間雨
多倫多	5-13	雨
渥太華	2-13	雨
滿地可	2-14	雨
三藩市	13-21	晴間雲
洛杉磯	13-20	天陰有雨
紐約	9-19	晴間雨
香港	23-29	晴
台北	19-25	晴間雨
北京	11-23	晴
上海	14-24	晴
廣州	17-30	晴間雲
新加坡	26-32	天陰有雨
東京	17-22	晴間雨
悉尼	8-18	晴間雨
倫敦	10-17	晴間雨

回應菜農申訴 4 難題阻超商人貨本地菜



黃民強指現時大統華所販賣的蔬菜大部分都是由美國入口，但預料明年便會採用由本地菜農提供的蔬菜。(李俊文攝)

【明報專訊】繼本地菜農申訴本地蔬菜出現「價廉卻滯銷」的情況後，有本地大型超市回應指本地菜農未能給予合適的供應條件，令超市營運成本上升，計算起來本地蔬菜其實與美國進口蔬菜的價格相差甚微；亦有供應商指本地天氣不如美國穩定，因此供應的穩定性也不足。

用本地菜增成本 價格並無優勢

全國大型華人超市大統華市場策劃部門經理黃民強表示，大統華集團旗下在加西地區卑詩省及阿省的分店內，所售賣的蔬菜極大部分由美國進口，加國大型零售或批發商甚少採用加拿大本地的蔬菜，原因有以下四點：

- 一、本地菜農無法提供超市要求的蔬菜品種，所以集團無法購買菜農單方面決定種植的蔬菜。
- 二、本地菜農供應量不足以應付大溫地區的需求，本地蔬菜雖然售價便宜，但其數量仍不足以吸引他們或其他批發商進貨。
- 三、本地菜農只集中把蔬菜運送至少數地點，批發商或超市要自行分發，令營運成本增加。
- 四、美國菜農對蔬菜均使用全新包裝，包括運載蔬菜的箱子，但本地菜農只能提供舊箱子運輸

蔬菜，未能跟上美國蔬菜的品質。

黃民強亦指出，若然計算額外的營運成本，本地蔬菜其實與美國進口蔬菜價格無異，這成為他們未有採用本地蔬菜的最重要原因。

雖然本地菜農未能提供良好的供應條件，黃民強補充，大統華其實已在較早時候落實與四間本地農場合作，向其提出所需的蔬菜品種及供應條件，預期明年便會正式引進本地蔬菜，支持本地農業的發展。

而本地另一食品批發商新華食品的負責人謝伯衡則指出，食品供應講究貨源的穩定性，本地蔬菜雖比美國入口蔬菜新鮮，但本地的天氣不如美國穩定，且適合種植蔬菜的日子每年只限由6月至10月，而蔬菜需求卻全年長有，因此大型超市或批發商並不願意為本地菜農而放棄與美國較大型、有計劃及規模的菜農合作。

列市訂遠景規劃 籲居民獻策

【明報專訊】經過將近三年的籌劃，列治文新訂的2041年「官方城市規劃總綱」(Official Community Plan)以「持續發展、生生不息」為主題，今秋將進入最後的公眾諮詢和各利益相關方審核階段，市民會有多種發表意見的方法，為列治文市勾畫出直至2041年的城市發展藍圖。

總綱的願景是將列市建造成可持續發展的健全海島城市，既滿足目前的需要，同時兼顧後代，為他們保留應付未來挑戰的條件。

新修訂的規劃總綱包括以下目標：2041年列治文的人口增加到280,000，將選擇一些地區增加人口密度，但同時保護單戶社區、農

地及環境脆弱地帶。其他重大的新政策包括支援老化人口、鼓勵市內交通減少對汽車的依賴及支持市府抵抗氣候轉變。

今秋稍後將舉行公聽會，公眾有多個機會了解更新規劃總綱及發表意見，包括：

- * 瀏覽網站 www.letstalkrichmond.ca，了解更新規劃總綱及發表意見；
- * 出席10月20日星期六下午1時假市政大樓舉行的公眾開放日；
- * 出席預計在2012年11月19日舉行的公聽會，或向公聽會呈交意見書；在公聽會舉行前，可隨時把信件寄到 City Clerk's Department。

溫東遊民柏文樓投用

【明報專訊】卑詩政府與溫哥華市府合作興建，位於東一街(E. 1st Ave.)有129個支援柏文單位大廈，昨日正式投用；另外四個同樣由兩級政府合作的類似可負擔房屋項目，亦快將落成。

這個位於東一街188號的大廈「First Place」，是省府和溫市府合作籌建的第六個支援房屋項目，有129個柏文單位以供無家可歸者居住，並由慈善機構 Lookout Emergency Aid Society 營運。

卑詩房屋廳長高利民(Rich Coleman)表示，這些柏文單位為有需要的人士提供，再次獨立和重建生活所需的安全性和穩定性。

省府為此項目撥款2280萬元，而溫市府則提供約值340萬元的土地，大廈的營運經費亦由省府提供。省府與溫市府合作的14個項目中，有四個正在興建中或接近竣工，其餘預計在未來兩年內完成。

龍岡親義公所慶趙順平候寶誕

【明報專訊】溫哥華龍岡親義公所定於10月21日(星期日)下午1時，假該公所三樓禮堂慶

祝趙順平候寶誕，敬希四姓世誼依時蒞會同叙宗誼，並祝誕辰。查詢電話：604-684-3813。

Total NATURAL 20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
 列治文公眾市場店: #1120-8260 Westminster Hwy. (公眾市場一樓轉角) TEL: 604-248-2268
 列治文帝國廣場店: #1325-4540 No. 3 Road (Food Court 靠咖啡入口) 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

 <p>高單位深海鮭魚油 1000 mg 150 softgel</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 含大量不飽和脂肪酸 ✓ Omega3可降低三酸甘油酯 ✓ 防止心臟、血管硬化 ✓ 舒緩頸肩酸痛僵硬 ✓ 心臟、糖尿病患者有益 ✓ 加拿大衛生部許可字號 ✓ NPN#80003979 	 <p>亞麻籽油 Flexseed Oil 1000 mg 180 softgel</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 為植物性EPA/DHA ✓ 降低血脂肪、膽固醇 ✓ 降低三酸甘油酯 ✓ 預防中風、降低高血壓 ✓ 素食者聖品 ✓ 加拿大衛生部許可字號 ✓ NPN#80005735 	<p>4合1維骨素 GLS 4 in one EN# 134200</p> <p>4合1維骨素含維骨素、軟骨素、有機硫與鳳梨酵素，能修補關節周圍的軟骨組織，對退化性關節炎、骨刺、膝蓋關節疼痛、運動拉傷、骨質硬化、骨折有效。</p>	<p>心臟輔酵素 Co-Q 10 NPN# 80024574</p> <p>Co-Q10缺乏易造成心臟疾病，在日本及北美一直被用來治療心臟疾病之保健藥品(胸悶，心肌缺血，心絞痛，高血壓，心律不整等症狀)。</p>
<p>高單位乳酸菌 3 Billions Acidophilus NPN# 80023269</p> <p>乳酸菌有助於強化腸胃生態，增強免疫力，預防癌症。活的乳酸菌能促進腸內好菌生長，抑制壞菌，增加鈣、鎂的元素吸收力並強化腸道蠕動，改善便秘困擾。</p>	<p>高單位羅蔔素 25000 iu β-carotene NPN# 80008495</p> <p>β-胡蘿蔔素具有強大的抗氧化功能，可迅速消除血液中的自由基，防止因氧化所引起的身體疾病，視網膜對加強視力功能、防止夜盲與視力衰退特別有效。</p>		

本月特價商品

001 Salmon Oil 鮭魚油 1000 mg 100粒 \$3.29
002 Lecithin 卵磷脂 1200 mg 180粒 \$5.49
003 Vitamin A 維生素A 1000 IU 100粒 \$6.59
004 Raishi 靈芝 410 mg 60粒 \$17.59
005 Cranberry 蔓越(小紅)莓 270 mg 300粒 \$20.89
006 Ginkgo 銀杏葉精 60 mg 500粒 \$21.99
007 Milk Thistle 苦蕒草 250 mg 300粒 \$20.89

學番幾味

本期《明廚》介紹幾款 Yummy Lunch 菜譜，有營養之餘，做法方便又快捷，必定讓同學搶着吃!

名師教路

家常便飯
小冬瓜沙律卷



香脆腸仔煙肉薯批



咖喱雞飯



新鮮粟米芋絲湯



牛油果墨西哥雞卷

明報 MING PAO DAILY NEWS

逢星期五 隨報附送

樂在明廚

讓同學搶着吃 Yummy Lunch 菜譜

開飯了·冬瓜四式家常便飯·自創小冬瓜沙律卷 Best Pick