華裔耆英初患痴呆多不願醫

本月28日有失憶症新療程講座

【明報專訊】卑詩省亞氏症協會將於本月二十八日，假溫哥華市中心海岸廣場酒店（Coast Plaza Hotel）舉辦「失憶症的新療程」講座，提醒公衆對亞氏症（俗稱老人痴呆症）的關注，以及向患有亞氏症的人提供支援。而在華裔的社群長者在患上初期痴呆症時，多採取拒絕接受事實的態度，不願求醫。

卑詩省亞氏症協會華人資源中心主任林黎彩鈴對本報表示，加拿大人口逐漸老化，隨着年齡的增加，年長人士患上老人痴呆症的個案亦有所上升。根據資料估計，加拿大去年六十五歲或以上而患有老人痴呆症的新增個案，約有八萬三千宗。

她續說，根據統計所得，加國每十三個六十五歲以上的年長者，便有一個患上老人痴呆症。加國現時患老人痴呆症的人約三十六萬四千人，預測到二零三一年老人痴呆症患者將增至七十七萬八千人。

老人痴呆症的病徵，主要因腦細胞漸漸退化，導致失去記憶能力、智力弱退和判斷能力差。初期患者會出現輕微失憶、多疑和行爲有轉變；中期患者則失去過去和現時的記憶能力，反應遲鈍，連親人也認不出和感到陌生，失去自我照顧能力；後期患者失去說話的能力，身體機能失去控制能力，以致出現大小便失禁的情況。

林黎彩鈴說，老人患上痴呆症由初期至後期，歷時約八年至十二年，患者最後會因痴呆症所引起的併發症而死亡。在華裔社群方面，部分六十五歲以上年長者對患上初期痴呆症採取拒絕接受事實的態度，並且不願求醫。因此，當患者向醫生求助時，其病情往往已經惡化，也導致家人在照顧該名患者時出現困難。

除了上述講座之外，卑詩省亞氏症協會亦會在三月二十三日假大溫哥華中華文化中心林思齊禮堂，舉辦「失憶症的新療程」講座，由溫哥華全科醫院老人科黃耀明醫生以廣府話主講。

林黎彩鈴指老人痴呆症個案不斷上升。

列市餐館衛生檢查上網

供消費者參考

【明報專訊】列治文健康服務網站計劃在今年二月底前，將列市所有餐館的衛生檢查報告上網，讓公衆可以在網上查閱，以作選擇餐館時的參考。

該個網站網址是www.richmondhealth.ca。列市衛生部門計劃在下個月底前，將列市所有餐館過去兩至三年，最近三次接受衛生官檢查的報告於網上刊登。該部門的官員希戈（Kelvin Higo）表示，公衆應該對該等報告有所了解，這也是對市內餐館的另一種監督。

他又說，設立該個網站的想法，緣於先前一些針對市內餐館衛生批評的聲音。事實上，大部分餐館的衛生情況都是良好的。

目前菲沙河谷已設有類似網站，不過和列治文健康服務網站不同之處，是菲沙河谷網站以低、中、高風險三級制度，來評定餐館的衛生程度，而列市網站則不會列出評級，只是提供檢查報告供公衆自行判斷。

不過，也有餐館東主就寧願採分級制度，原因是衛生調查

華裔退伍軍人會選出新職員

【明報專訊】加拿大華裔退伍軍人會新職員選舉揭曉，當選者爲：會長李悅後、副會長黃炳超；英文秘書王容倫；財政主任黃炳芳；理事李黃翠娟、陳秋堯、馬國冠、高重義、黃金煥、周創鐘；館長王容倫、助理李顯耀；中文秘書公關宣傳主任林岳鋆；核數特許會計師黃紹華。

該博物館會協助學生研究加拿大華人歷史，獲各方支持。

華裔退伍軍人、加拿大首位華裔國會議員鄭天華辭世。該會擬協助辦理治喪，先與鄭氏家人親屬聯繫，或由三級政府官方、退伍軍人、社會、法律界商業界人士、中華文化中心、中華會館等社團組治喪處。

下次會議日期爲二月十四日(星期四)下午六時，假華埠富陶陶大酒家召開。

查詢電話：六零四・二九九・六七七五會長李悅後。

- **台大溫哥華校友會**本年度會員大會暨新春聯歡晚會，預訂於一月廿五日下午六時卅分，假溫哥華緬街新瑞華海鮮酒家舉行，歡迎台大校友們踴躍攜眷參加，洽詢請電：六零四・八八九・八二二六、六零四・九四一・一八零三洪先生，或六零四・二七二・零一八零、六零四・六五七・六零一一劉小姐洽。
- **卑詩省鮑思高同學會**於一月三十一日(星期四)晚上六時，假座溫哥華Great Northern Way四二八號，聖方濟小學新校舍的大禮堂，舉行慶趣班分日間及晚上班，教授基本電腦知識、電腦運作/上網/郵電的使用方法。特別適合中年男女參加。收費二十元。簡易中文電腦輸入法班，以國語或粵語教授。以上課程四堂完成(一人一部電腦)。

查詢電話：六零四・二零七・二零七五(林太)，上課地點：列治文太古廣場二三二五室。

慢性病與營養食品講座

【明報專訊】成人的生理與代謝與一般年輕人不同。在營養的補充上除了要重視全面的均衡，也要由生活的作息上來調養，充足規律地運動。補充足量的抗氧化物質，注意免疫、關節、鈣質、醣類各方面的疾病與營養。最重要的是，要擁有一顆快樂年輕的心。有許多天然藥草或食物可以提高免疫力，增強自由基。由於用抗氧化維他命也可以增強免疫力，是最容易且安全廉價的。營養補充品通常價格較高，服用前應先向專業人員諮詢，以免發生藥物的副作用，這類藥草應隨個人需要來服用。免疫力隨年齡下降導致了老年人對於疾病的抵抗力變弱，故較容易被細菌與病毒侵害，許多研究發現經常地運動與均衡飲食，可以減緩這種老化所致的免疫功能下降。一般的蔬果中就含有許多抗氧化維生素，最常見的就是維生素C、維生素E與beta-carotene。服用維他命也可增強免疫力，是最容易且安全廉價的營養補充品。

綠色俱樂部於一月十八日上午十時，舉辦健康保健講座「慢性疾病與營養補充食品的利弊」，郭恆榮醫師主講。查詢電六零四・三二七・八六九三。

當值議員 李松 Don Lee

談寫稿與學中文

年前，本地有位華文專欄作者發表一文，大意謂：「華裔在加拿大從政，應能流利表達中英語文(包括粵語、國語)……。」這當然是高度的理想。不過，這樣的人才雖然不少，但肯從政者則大打折扣，其原因很簡單，國會議員薪酬逾十萬，省議員約七、八萬，市議員屬半職只有四萬幾。做省或國會議員都可養家，做市議員必感困乏。

五年多前，有位資深市議員坦白問我：「爲什麼現任和前兩任的四位華裔市議員均只做一屆？」其中的主因是薪酬薄、壓力大、半職時間超過普通的全職，兼職更難。所以，欲找中英語文全才當市議員不易。

不錯，華裔從政識中文，似很需要。我記得二零零零年夏，《明報》約我和其他三級政府的從政者在此欄每兩周寫稿一次。我曾爽快的答：「從政者不一定有寫作的專才，一、二月一次猶可，若每兩周供稿，恐難勝任。」直至今日，我和幾位尚可如期交卷，但其餘的，可能時間所限，或題材缺乏，總是一斷一續而已。

今之從政者，背景互異，有西人、華裔土生或華裔移民等，各有擅長，尤對中文的造詣，程度不一。回看自己，因年少來加，最初日學英文，晚修中文。當年讀中文，每周六天，每天兩小時。兩年升一級，十二年才小學畢業。我在文彊讀初中，自擬選修速成班，每周只上課二小時，三年後(五三年)畢業，是全加最早的三位初中畢業生之一，可算半中半英，半桶水。

六零年在卑詩大學畢業後，爲了生計，有二十餘年與中文隔膜。到了八十年代初，晉身僑社，首在宗親總會任書記老爺，接着負責另一組織的宣傳和全加華人聯會秘書長等職，中英並重。自愧中文膚淺，頗感徬徨，忽然想起一個眞人眞事的啓示：

「王雲五大師廣東中山市人，清光緒十四年生，自幼苦學，曾費兩年工夫讀完大英百科全書，其篤友胡適之對他非常欽敬，曾打趣的笑他『蠢讀書』。王大師曾在國民戶籍表的學歷欄塡上——半識字。他雖謙虛，但在台灣的政大培育了不少文學博士。」

自念王大師尚稱半識字，至於我輩，定必名列「不識字」之林。因此，我也想多讀書求進，希望成爲一個「識半個字」的人。於是，我分期選購辭海三巨冊、廿四史全集、四書五經、唐詩宋詞、楚辭離騷、春秋左傳、孫子兵法、小說名著等，作爲閒時自修。

可惜，光陰易逝，廿年如一日，在事忙中，乍見群經巨冊，高藏書架，亦甚少抽空開卷。不過，有時迫着要執筆，才打游擊惡補。自從做了市議員，用中文已逐漸成爲日常工作中的一部分。若能再接再厲，總會有一天從不識字學到識半個字的目的。或多或少也能向那位寫專欄作者有所交代。

【讀者如有意見或問題，可來函或傳眞本報社區版代轉當值議員或學委解答。】