

14年3人命喪北溫登山步道 松雞山列全球十大險道

【明報專訊】北溫松雞山登山道 (Grouse Grind) 近日被美國戶外雜誌評為「全球十大登山險道」前五名，與其一同入榜的還有中國陝西省渭南市境內的華山，被評為全球第三危險。

成立於美國新墨西哥州的戶外雜誌《Outside》近日評選出世界十大最危險的山道，松雞山登山道成爲本國唯一入榜的山道，甚至躋入了榜單前五名。

中國華山排第三

與松雞山登山道一同被評爲十大登山險道的還有第一的秘魯的 Huayna Picchu 山道、第二的美國猶他州的 The Maze 等，後者因爲一部名爲《127小時》的電影而在全球竄紅，而中國華山則排第三。

一人遇險需12救援人員

雜誌稱，每年有約100人在華山喪命；而至於松雞山，1999年至今，曾有三人在攀登時遇難，雜誌更形容該路線險象環生，如一人遇險，需要12名救援人員才可施救。

松雞山被稱爲「溫哥華之峰」，是本地最熱門的登山步道之一，山路全長2900米，起點高度是海拔300米，終點海拔1100米。



北溫松雞山登山道的上坡步道。(facebook)

但在職業生涯中處理了數十次救援，對松雞山登山道瞭若指掌的北岸搜救隊發言人瓊斯 (Tim Jones) 卻認爲，松雞山登山道並沒有傳聞中那麼危險，「在我看來 (人們認爲它危險) 是因爲恐

懼散播效應」。瓊斯說，通常被困的人們不是因爲技術不好，而是對陡峭的上坡步道沒有做充分準備。他補充，山道上有時會非常擁擠，增加了救援難度，

但大多數登山者都是有備而來。《Outside》雜誌於1978年創刊，是美國發行量最大的戶外雜誌，每月讀者超過200萬，主要吸引熱愛運動及大自然的讀者。

3層樓高圖騰 豎海達格爾島

【明報專訊】一個約13米相等於3層樓高，近3000公斤重的新圖騰豎立在海達格爾島 (Haida Gwaii) 南部，昨日有數以百人在場和透過網上視頻見證，以人力將它豎起。

它是慶祝區內原住民與加國政府達成合作協議20周年的紀念性圖騰。

大批民聚集在 Gwaii Haanas 國家公園內，見證如何用人力和六條大繩將近3000公斤的圖騰拉起。它是區內過去逾100年首個紀念性的圖騰。

在色彩斑斕13米高圖騰的相比下，圍觀者顯得矮小，而雕刻和油繪這作品花了逾一年，它代表著 Gwaii Haanas 現代和古代的歷史。

這新圖騰是爲了慶祝海達 (Haida) 原住民和加拿大政府簽定協議20周年，這協議讓雙方共同管理和保護這區域。

除了到場數百人外，另有約1000人透過網上直播一起觀看儀式。

豎立圖騰的儀式昨日在萊爾島 (Lylel Island) 舉行，這地點正是海達原住民在1985年爲抗議伐木開發而阻擋去路。當年5名手牽擋路的示威者中包括只有5歲的 Jaalen Edenshaw，而他現在是雕刻上述圖騰的人。



圖騰重近3000公斤，昨日以人力將它拉起豎立。(加新社)



民眾觀看豎立在萊爾島上13米高的圖騰。(加新社)

649 8月14日攪珠結果：0系交白卷；1系開出14號；2系開出20、28；3系開出31；4系開出44、49號。特別號碼34號。

頭獎一注獨中，在本那比，派三百一十九萬七千一百八十三元；二獎兩注中，派十一萬四千一百八十五元；三獎七十四票中，派二千五百四十九元。下期彩金估計三百五十萬。

0系表現較遜；1系走勢普通；2系狀態不錯；3系平平，4系平穩。

本期心水選擇

0系選1和7。
1系選13和16。
2系選22和24。
3系選31和39。
4系選40和45。

1 7 13 16 22
24 31 39 40 45

最近十期開獎號碼

7月13日：② 11 14 22 41 42 · 13
7月17日：11 12 16 29 38 43 · 25
7月20日：③ 20 24 26 37 47 · 35
7月24日：② 5 12 22 44 48 · 10
7月27日：③ 15 17 20 27 43 · 30
7月31日：⑤ 15 30 42 46 49 · 35
8月3日：② 3 9 17 29 40 · 41
8月7日：19 21 29 32 34 47 · 8
8月10日：⑧ 23 25 32 33 48 · 28
8月14日：14 20 28 31 44 49 · 34

最近十期走勢圖 (反白者是特別號碼)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49

0系 1系 2系 3系 4系

研究指反同性戀恐懼症政策 減少高中霸凌「劈酒」

【明報專訊】卑詩大學 (UBC) 一項研究發現，反同性戀恐懼症政策在加拿大大部分高中實行三年多來，除降低了無論是針對異性戀還是同性戀的霸凌率外，還有一個出乎意外的效果——減少了高中學生的「劈酒」(binge drinking)問題。

卑詩大學護理學院資深教授薩懷克 (Elizabeth Saewyc) 表示，國內高中實施反同性戀恐懼症政策或成立「同性戀異性戀聯盟」(Gay Straight Alliance) 以來，整體上都減少了霸凌現象，創造出了更好的學校環境。

她同時強調，事實上，該項政策對霸凌行爲提供及時干預，幫助的不止是同性戀學生，亦減少了一些異性戀年輕人被辱罵及騷擾的機會。

薩懷克說，調查亦顯示，反同性戀恐懼症政策有效降低了學生與酒精、藥物相關的醉酒、車禍等問題。她表示，所有學校都應考慮推行相關政策，作爲酒精和藥物濫用預防策略的一部分。

大溫地區天氣預測

今天 陰有雨 17-21°C
8/17 (六) 陰有雨 17-21°C
8/18 (日) 陰有雨 16-20°C
8/19 (一) 多雲 15-22°C

世界部分城市天氣預測

城市	溫度(°C)	概況
卡加利	12-28	晴間雲
愛蒙頓	15-24	晴間雲
溫尼辟	21-31	晴間雲
多倫多	16-26	晴間雨
渥太華	15-25	天陰有雨
滿地可	14-24	晴間雨
三藩市	14-23	晴間雲
洛杉磯	18-28	晴間雲
紐約	19-27	晴
香港	27-31	雷暴
台北	26-34	天陰有雨
北京	23-34	晴間雲
上海	25-37	晴間雲
廣州	24-29	雷暴
新加坡	23-31	天陰有雨
東京	27-34	晴間雲
悉尼	7-26	晴
倫敦	17-22	多雲

最近10期開獎紀錄

7 Jun 13: 5, 19, 24, 34, 35, 38, 43 · 8
14 Jun 13: 2, 12, 15, 18, 21, 22, 25 · 5
21 Jun 13: 2, 9, 12, 13, 27, 28, 36 · 20
28 Jun 13: 2, 7, 15, 38, 43, 44, 47 · 1
5 July 13: 5, 12, 15, 39, 44, 46, 49 · 18
12 July 13: 14, 16, 17, 36, 45, 46, 48 · 7
19 July 13: 3, 17, 19, 20, 34, 35, 43 · 4
26 July 13: 5, 9, 12, 18, 24, 35, 42 · 17
2 Aug 13: 2, 9, 23, 29, 30, 34, 40 · 4
9 Aug 13: 6, 15, 19, 26, 43, 44, 49 · 30

最近10期號碼開獎圖勢

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49

熱門號碼 2 5 12 15 43
冷門號碼 7 17 27 31 41
對子號碼 5-7 12-17 27-31 41-47

本期形勢

8月16日Lotto Max預測如下：1至9之間盲門6出線，原來目標2-5-7的機率應該還是挺高的；10至19之間目標15-19破空，上期目標12-15-17不用改；20至29之間盲門26出線，原來目標21、27有必要加個邊門29；30至39之間30連莊，過去兩次開獎全是前面的號碼，31、33可以保留但過去兩次的目標37用不上了；40之後目標43-44-49三個號碼出線，這次目標41，新補號碼47。

旺門號碼 5
盲門號碼 6 11 26 31 32 33 37 41

最近五期走勢

日期	號碼
12 July	7
19 July	4
26 July	17
2 Aug	40
9 Aug	30

回游少水溫高 確保足夠產卵 菲沙河禁捕三文魚

【明報專訊】聯邦漁業及海洋部門(DFO)昨日發出新一輪關閉捕捉三文魚區域的通告，民眾禁止在菲沙河近米遜(Mission)至河口捕捉任何品種三文魚(見圖)。當局指，原因與今年回游量低和水溫創新高有關。



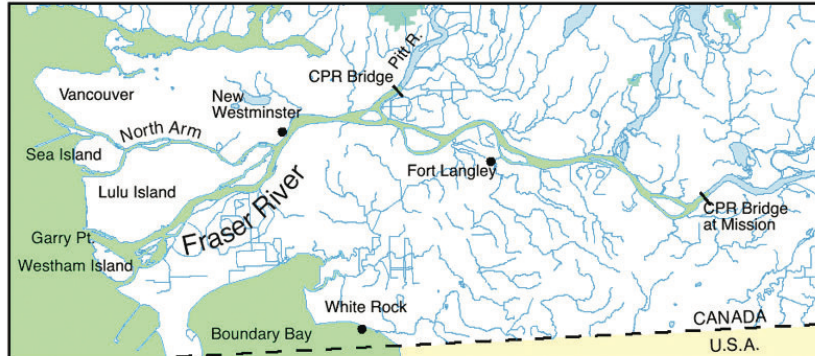
下游至菲沙河口一段。

DFO指，發禁令是因為菲沙河 Sockeye 三文魚回游量低和河水水溫創新高，而當局必須以確保有足夠 Sockeye 回游產卵為首要考慮。

菲沙河口至加太橋米遜段

漁業及海洋部昨日早上發出通告，指從昨晚11時59分起，不可在菲

沙河潮汐區捕捉任何品種的三文魚，被禁區域代號為29區(Area 29) 11至17段。當局所指水域由米遜加拿大太平洋鐵路橋(CPR bridge)



▲被禁捕任何品種三文魚的水域屬29區。(DFO圖片)

■ 潮汐水域 ■ 淡水域

今年回游三文魚量原本預測有470萬條，但現在似只有約一半。高水溫會影響三文魚回游的能力和引致病症爆發，這些都是導致魚量減少的部分原因。

史基那河(Skeena River)日前已開始禁捕 Sockeye 三文魚。

正當有最新禁令公布之際，環境專家亦揭發，沿岸詩海岸有不適當的捕魚活動，他們指，有數以千計的三文魚被不必要地殺死。

組織 Watershed Watch 指出，漁船以 Pink 三文魚為目標，但他們亦捕獲逾16.5萬條其他品種的三文魚，並讓牠們死掉後才放回水裏。該組織並將一短片放上網作為證據。漁業及海洋部門回應指，片段顯示有問題，當局會跟進調查。



LANSDOWNE centre

想像自己駕駛2013 Jeep Wrangler 4x4!

今年秋天，您將有機會獲得由 Richmond Chrysler 提供的一年免費汽車租賃，並且在 Lansdowne Centre 享有專用的貴賓車位。從八月十五日上午十時至九月三十日下午六時期間，到我們商場120間商戶任何一間，填妥抽獎表格或登入網站：lansdowne-centre.com，即可參加抽獎，每人一次。Lansdowne Centre：精彩源源奉送。

RICHMOND CHRYSLER DODGE JEEP LTD.

歡迎上網瀏覽 lansdowne-centre.com、Facebook 及 Twitter。
列治文市第三路5300號 · 顧客服務台：604-270-1344
*無需購買，有一定條件。詳情請向顧客服務台查詢。

溫哥華新店 Grand Opening 新張大減價 3店同時舉辦特賣會 折扣高達 50-60% OFF

列治文店及溫哥華店陳列超過 20,000 張波斯、中國、印度、尼泊爾、巴基斯坦、土耳其精選人手製造地氈，歡迎蒞臨選購。

節省 高達 50-60%

全部地氈 採用優質羊毛及絲製造 品質保證

為家居及辦公室平添特色 選擇優質地氈的總匯

免費泊車、免費送貨 減價期有限 欲購從速 可家中試用

特設清洗、修補、Trades-in 服務

WEST COAST PERSIAN & ORIENTAL RUG CO.		
列治文店	溫哥華新店	溫哥華店
120-7991 Alderbridge Way (No.3 夾 Alderbridge) 電話：604-214-0096 星期一至六：10:30-6pm 星期日 11:30-5:30pm	1705 Burrard Street (Burrard 夾 1 Ave) 電話：604-730-9161 星期一至六：10:15-6:15pm 星期日 11:15-6:00pm	2116 West 41st Ave. Vancouver, B.C. 電話：604-261-2255 星期一至六：10:15-6:00pm 星期日 11:30-5:30pm

歷史建築軍部設施所在 溫西好地聯邦准售 議員轟乏諮詢

【明報專訊】一幅位於加拿大最貴地段之一，溫哥華西區杰里科(Jericho)面積達52英畝的地皮，現獲聯邦政府批准可出售，區內居民關注事件，而有關區域的省議員和國會議員指公眾諮詢不足。面積達52英畝的地皮位於溫哥華西區的杰里科區，現時有歷史建築物、軍部基地設施和託兒所，亦種有不少樹木。

這塊土地原本由國防部管理多年，但現被列作多餘用地和已獲准出售予加拿大土地公司(Canada Lands Company)以進行「策略性處置」。溫哥華奎特拉選區(Vancouver Quadra)國會議員梅麗喬(Joyce Murray)認為，政府應該就賣地一事進行更多公眾諮詢，她又指，諮詢原住民是必要的但不足夠，而

政府亦應該向其他居民蒐集意見。溫哥華-灰角(Vancouver Point Grey)省議員尹大衛(David Eby)稱，民眾甚至連發展土地所討論過的內容都不知情，政府在討論時沒有加入居住在軍部基地附近的民眾，他們是事件中重要的一群。國防部指，有計劃在9月與馬斯琴(Musqueam)原住民部族就合資的事宜進行談判。

「國際藝術節」民族演奏



安徽民族管弦樂團定於本週六(17日晚)，將在溫哥華女皇劇院，表演一場極具鄉土氣息的民樂演奏。該團團長宇洪傑(左圖)表示，這次到溫哥華，作為「楓華國際藝術節」的開幕演出，該樂團曾代表國家到美國林肯中心和維也納金色大廳演出。這次演出除了器樂合奏，還有琵琶古箏二重奏，樂器獨奏，以及黃梅戲演唱與女聲獨唱等。有興趣的朋友請電 604-278-4082 查詢及購票。

12籃

總店：6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons 正對面)
分店：#110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T 大統華超市旁)
分店：#101-2048 West 41st, Vancouver (Kerrisdale)
分店：4556 Kingsway, Burnaby (Willingdon & McKay 之間)

網址：www.12baskets.com

營業時間 列治文總店：9:30AM-6:30PM(七天) 列治文分店：10:00AM-6:00PM(七天) 溫哥華、本拿比分店：10:00AM-6:00PM(週一至六，週日公休)

本公司只售純天然產品(最大GMP藥廠)
快速包裹，代為裝箱服務，
中/港/台郵遞包裹免稅，快捷又方便

美顏、抗曬、除疤、除皺、保濕 回國省親·自用送禮兩相宜

高品質維他命E霜 with 膠原蛋白+植物角鯊烯
Ultra-rich Vit E Cream with Collagen & Squalane

NEW 玫瑰花香味

天然濃縮！
成份準確！
效果宏偉！

120 ml
110,000 IU

熱銷中

【概述】維他命E霜—能使皮膚形成保護的天然屏障，能阻擋紫外線和大氣層的污染，抗日曬效果好。卸妝敷用能縮小粗大的毛孔，使皮膚細緻並能減少皺紋的產生，給肌膚健康年輕。膠原蛋白—使肌膚有彈性，增加保水能力，提高保濕效果，調整皮膚的油脂分泌，使其達成中性。植物角鯊烯—是製造優良霜質的基劑，世界名化妝品公司皆採用。人體皮膚內含12%角鯊烯，是皮膚的主要膠質，它能使皮膚自然再生，強化肌膚組織，使其恢復生氣，不會阻塞毛孔，防止乾燥、脫皮，充滿保濕及滋潤。本品霜質清爽不油膩，吸收迅速，且有淡淡花香，適合各種皮膚質使用。

維持肌肉、神經功能正常、血壓穩定、血液凝固
預防結腸癌、骨質疏鬆、高血壓、經前症候群

一天一粒即可充分
照料每天鈣質之所需

名聞遐邇 加拿大高鈣液態膠囊 Calcium 600mg with D3

天然濃縮！
成份準確！
效果宏偉！

90 Softgels
600mg

熱銷中

【概述】鈣不但是鞏固骨骼和牙齒的主要來源，亦是促進肌肉收縮、神經傳導、心臟跳動、荷爾蒙作用等不可或缺的營養素。如果鈣攝取不足，身體就會分解骨骼中的鈣質，以維持正常生理機能，但長久下來，會使得鈣質逐漸流失，骨質減少，造成「骨質疏鬆症」的現象。尤其女人過30歲後，構成骨骼的重要元素「鈣」會迅速流失，雖然許多食物中都有鈣，如牛奶、脂肪也多，最好方法是直接補充鈣片/膠囊，避免攝取過多脂肪。停經後婦女每天服用鈣，能降低心臟病機率的發生。