

山火處處 野外禁火升級



Yalakom 山谷的山火面積約為 670 公頃，截至昨日只有 15% 範圍受控。
(卑詩省府圖片)

SAVAGE CREEK GOLF CENTRE

7388 No. 6 Road 列治文

電話：604-278-7500

享受高爾夫球帶來的樂趣
歡迎到臨 Savage Creek Golf Centre
職員友善，設備齊全
是你練球的最佳選擇。

全新
哥爾夫球

設公牛像於
球道可練習
眼界

90條練習球道
採用全新高球
及地墊

多位國粵語PGA教練
可預約不同課程。

全城最優惠價，歡迎到臨！



任何零星火種落到樹根處的土洞裏，都有可能引起一場需耗費消防員很長時間才能撲滅的地下火。

（電視圖片）

林火風險增加，溫市公園局正考慮提早實施海灘禁煙令，公園局委員羅伯遜（Ian Robertson）指，最快

	溫度(℃)	概況
卡加利	11 - 22	晴間雲
愛蒙頓	8 - 23	晴
溫尼辟	16 - 27	陰間雨
多倫多	19 - 29	晴
渥太華	18 - 30	晴間雲
滿地可	18 - 29	晴
三藩市	11 - 14	晴間雲
洛杉磯	17 - 26	晴間雲
紐約	22 - 32	晴
香港	26 - 29	雷暴
台北	26 - 33	雷暴
北京	25 - 35	晴間雲
上海	27 - 32	晴
廣州	27 - 34	雷暴
新加坡	25 - 31	陰間雨
東京	24 - 35	晴
悉尼	13 - 18	晴間雨
倫敦	12 - 20	晴

師任講員，主題為建立健康的議會文化。

地點：列治文華人播道會（8050 No. 5 Road, Richmond）。

重口語訓練及日常生活會話，逢周三上午上課，詳情請電 604-821-1262。

舞班，報名及查詢，請電
604-270-7222 或親臨該
會辦事處。

大豆成分
日本

豆纖

減肥餅乾

吃得飽又好吃的減肥餅乾
每12秒就賣1盒！突破3000萬餐！

3個月 減24磅

日本史上
最受歡迎

1
“豆粉”
滿腹感的秘密

2
“低熱量”
熱量僅150kcal

3
“質量”
考究的味道和材料

原味 芝麻口味 綠茶口味

146Kcal

膳食替代

減肥以外的目的也可以食用嗎？
可以。空腹感會引起情緒焦躁，
而用低熱量的餅乾獲得滿腹感更
健康，還可以避免暴飲暴食。對
工作繁忙的人、缺少運動的人、
考生等來說，作為夜宵或零食食
用也是值得推薦的。

日本「豆纖」減肥食品，加拿大大市

滿腹感的秘密「豆粉」

「豆粉」植物纖維在腹中
體積會增至2倍，重量會增
至3倍，吃完之後會有很充
足的滿腹感。因為植物纖
維的含量非常多，所以上
廁所也會變得很暢快。豆
粉的特點是遇水膨脹，在
胃中分解的時間較長。因
此，滿腹感得以持續，食
慾也得到抑制。並且，豆
粉分解後，蛋白質會變成
氨基酸，多醣類也會變為
葡萄糖。其分解物會轉化
為維持身體的營養成份。
也就是說，豆粉不但會產
生滿腹感，還能補充人體
需要的營養素。

考究的味道和健康的材料！

豆纖的原料選用日本北海
道的「Toyomasari」天然
大豆。餅乾由日本知名大
酒店的製餅廚師研製而成
，味道極為考究。產品不
使用任何防腐劑和人工調
味料，但包含足夠一餐所
需兼具平衡的營養。



7月24日攪珠結果，0系開出3和6，走勢回勇；1系夾白卷，狀態突然下沉；2系開出26，走勢平穩；3系開出32，狀態中規中矩；4系開出43和49，走勢可人。特別號碼29（翻林）。

該期頭獎再三無人中，彩金延至下期；二獎二票安省中，每票彩金十四萬六千多元；三獎一百二十一票中，每票彩金一千九百多元。該期心水號碼貼中32和43。下期彩金估計一千六百萬元。

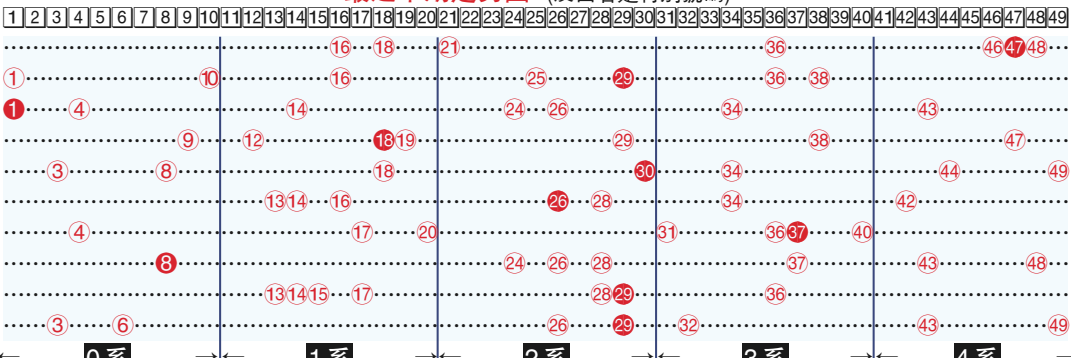
本期心水選擇

4 9 14 18 20
23 30 34 45 49

0系走勢回勇，可選4和9。
1系狀態突然下沉，冷選14或18。
2系走勢平穩，可選20或23。
3系狀態中規中矩，選30和34。
4系走勢下沉，冷選45及49。

最近十期開獎號碼	
6月23日：	16 18 21 36 46 48 • 47
6月26日：	① 10 16 25 36 38 • 29
6月30日：	④ 14 24 26 34 43 • ①
7月3日：	9 12 19 29 38 47 • 18
7月7日：	③ 8 18 34 44 49 • 30
7月10日：	13 14 16 28 34 42 • 26
7月14日：	④ 17 20 31 36 40 • 37
7月17日：	24 26 28 37 43 48 • 8
7月21日：	13 14 15 17 28 36 • 29
7月24日：	③ 6 26 32 43 49 • 29

最近十期走勢圖（反白者是特別號碼）



The chart displays the trend of numbers 1 through 49 across five series (0系, 1系, 2系, 3系, 4系) over 49 periods. Red numbers indicate winning numbers, and white numbers indicate special numbers. The chart shows a clear pattern of numbers appearing in different series over time.

市長議員薪酬激增 高港市民無奈買單

【明報專訊】高貴林港市議會昨日一致通過市長和市議員的加薪方案，調整後的薪酬，分別為年薪 8.5 萬和 3.1 萬元；市長穆爾（Greg Moore）指，這是 15 年來的首次，也認為他們該得到一般市職員所得到的尊重。

穆爾昨日於會上稱，市長和市議員都該得到，如市府職員般的尊重，職員的薪酬跟市場獲調整，市長和市議員的亦該如此。

他們指，高貴林港市長和市議員的薪酬遠低於不少其他城市，而且 15 年均未有調整。

穆爾說：「已過期很久，每年我們都在等，我們（薪酬）與其他城鎮的差距亦愈來愈大，所以必須決定，差距實在太大。」

被指為只是一份兼職，這升幅會否過高，穆爾辯稱，市長工作每周花逾 40 小時，不算是兼職。

加薪方案獲批後，穆爾年薪調高 27% 由 6.7 萬元漲至 8.5 萬元多，而市議員的升幅更驚人，由 2.2 萬升至 3.1 萬多，漲幅達 42%。

有高港市民怒斥議會此舉「令人吃驚」，並指市內有其他更重要優先議題如防止罪案；此次加薪會使高港地稅每戶約升 4 元。

據悉，於多個低陸平原及鄰近地區中，溫哥華市長的年薪為最高，達 14 萬元，次為高貴林和素里，約為 11.8 萬和 11.5 萬，而本那比和列治文市長分別有 11.4 萬和 10.6 萬元。

準亞姐集訓餐桌禮儀

【明報專訊】12 位入選

2010 年亞洲小姐溫哥華

賽區決賽的佳麗，昨日在

溫市中心進行正式西餐禮

儀的密集訓練，讓佳麗能

準備好面

對未來的

正式用餐

場合。



▲眾佳麗接受專業講師密集訓練，學習就餐禮儀。

▼佳麗正在聆聽講師講述正式西餐禮儀。（馮仔新攝）

12 位佳麗昨日在溫市中心一間酒店管理學校，接受正式西餐禮儀的密集訓練。學校講師從刀叉擺放、交談須知、進食規矩、至起身離座等，詳細向佳麗們解釋西餐的各項注意事項。最後佳麗們更親自坐在餐桌前，由講師當面指導是否有缺失。

活動總監王熹明表示，勝出佳麗將需要代表溫哥華，前往香港參加總決賽，屆時會有許多正式用餐場合，因此有必要了解用餐禮儀。他認為用餐禮儀也是儀態的一環，畢竟是代表整個大溫地區，這類細節當然也不能疏忽。

王熹明強調，昨日只是單純的禮儀教學，之後會有一場佳麗們與贊助商一同用餐的宴會，屆時將會讓佳麗們實踐所學得的用餐禮儀。他也透露，目前 12 位佳麗的訓練相當順利，未來將會繼續進行其他課程。

12 位佳麗未來還會接受包括行走伸展台、潛能發展、舞台自信等等一系列訓練，並會舉行多次攝影活動，讓佳麗能習慣鏡頭。

決賽將於 8 月 31 日晚假列治文河石劇場（River Rock Theatre）舉行，屆時還會有 2009 年星光大道亞軍亢帥克，及上屆亞洲小姐冠軍許瑩擔任特別嘉賓。

列市咸美頓耆英戶外遊

【明報專訊】陽光明媚好天氣，戶外活動正當時。中僑小組及社區服務部在咸美頓新境界耆英計劃，為大家準備了豐富的社交活動。

8 月 17 日（星期二）上午 10 時在列治文 Hamilton 410 車站（Westminster Hwy. 夾 Gilley Road）集合，前往參觀列治文 Steveston 社區。

8 月 24 日（星期二）上午 10 時至 12 時，在咸美頓社區中心（5140 Smith Dr., Richmond）舉辦秋季生日會，為生日在 7 月、8 月、9 月的長者慶祝，有午膳、蛋糕、遊戲。歡迎所有 55 歲以上人士報名參加，每人 6 元。

9 月 12 日（星期天）舉辦北溫 Coho Walks，這是大溫哥華公園局舉辦慶祝卡皮拉諾河鮭魚孵化場的海洋之旅。有 4.5 公里步行路線：從車站沿克利夫蘭壩（Cleveland Dam）到卡皮拉諾吊橋（Capilano Suspension Bridge），或遠足整個 8.5 公里的安布林賽德公園（Ambleside Park）小徑。沿途欣賞湖光山色、萬年峽谷、冷杉森林、鮭魚洄游孵育。活動費用僅為每人 3 元（只收現金），6 歲以下兒童免費。

Hamilton 社區會員免費。集合地點：1）上午 10 時 Park Royal Shopping Centre South Mall；2）上午 8 時 20 分 Hamilton 410 車站；3）上午 9 時 Patterson 天車站臺上。

活動時間約 6 小時，請自備食物和水、太陽鏡、帽子、毛巾，穿著舒適的防滑鞋子，55 歲以上參加者請報名。其他人士可於 9 時 30 分至 12 時自己前往 Park Royal Shopping Centre South Mall 參加活動。

活動詳情請上中僑網站 www.succesbc.ca，點擊最新消息一欄查看，或電話查詢 604-408-7274 分機 1085 王真 Jane Wang。

學生夏日暢遊閉幕聯歡

【明報專訊】溫哥華華人耆英會 2010 年夏季學生暑期就業計劃之夏日暢遊活動快將圓滿結束，並定於 8 月 11 日（星期三）上午 11 時至下午 1 時，在士達孔拿社區中心耆英廳（溫哥華奇化街 601 號），舉行閉幕禮午餐聯歡。屆時有旅遊觀相片分享（亦可代為沖曬留念），還有豐富禮物抽獎等節目。歡迎會員、眷屬、友好、齊來參加。午餐券每位 6 元。

查詢請電溫哥華華人耆英會 604-251-4945，或士達孔拿社區中心 604-713-1843 耆英及家庭服務主任譚太（Liza）。

潮語團契夏日郊遊

【明報專訊】溫哥華基督教潮語團契將於 8 月 21 日（星期六）舉行夏日郊遊，歡迎各界潮州籍人士參加。查詢電話：604-839-8990 方太。



溫哥華特約代理商：

Burnaby

Crystal Mall
1211 - 4500 Kingsway
604-436-3110

Crystal Mall
1301 - 4500 Kingsway
604-718-2112

Metropolis
#160 - 4800 Kingsway
604-432-9303

Metropolis
#1240 - 4700 Kingsway
604-433-8000

Metrotown
#E17 - 4700 Kingsway
604-430-3903

Coquitlam

Coquitlam Centre
#1200 - 2929 Barnet Hwy
604-941-6122

North Vancouver

Westlynn Shopping Mall
120A - 1199 Lynn Valley Rd.
604-984-8900

Richmond

Aberdeen Centre
1100 - 4151
Hazelbridge Way
604-279-9187

Aberdeen Centre
2750 - 4151
Hazelbridge Way
604-303-8811

Continental
Shopping Centre
1103 - 3779 Sexsmith Road
604-279-8868

Lansdowne Mall
432 - 5300 No.3 Road
604-247-2355

Richmond Centre
2254 - 6060 Minoru Blvd
604-273-2203

Vancouver

Bentall Centre Mall
#308 - 595 Burrard Street
604-602-0968

Chinatown Shop
155 - 139 Keefer Street
604-683-8283

City Square
#148 - 555 W. 12th Ave.
604-876-0888

920 Davie Street
604-684-5981

208 Keefer Street
604-688-3883

Oakridge Centre
271A - 650W. 41st Ave.
604-267-1011

1093 Robson Street
604-628-1388

2691 W. Broadway
604-736-1813

5759 West Boulevard
604-267-6383

West Vancouver

862 Park Royal Mall North
604-921-1302

K-012 - 2002
Park Royal Mall South
604-921-4880

全新「華人終極通訊」手機計劃 Chinese Ultimate Wireless Plan



致電中、港、台

無論甚麼話題，手機隨時講

全新「華人終極通訊」 手機計劃

- 連續六個月，每月包括 200 分鐘致電中、港、台
- 無限本地晚間（由晚上九時開始）及週末通話¹
- 加國內無限文字短訊²
- 150 分鐘日間本地通話

每月
\$30*

另加政府規管補助費*
(Government Regulatory Recovery Fee)

手機損壞遺失保障³ (Handset Protection Guarantee)：

免費 | 快捷 | 方便

請即致電羅渣士華語熱線 1-800-775-4974 或
瀏覽 rogers.com/200Minutes 或親臨代理商登記。



Offers expires August 31, 2010. *Available with new activation on 3 year term. ±The Government Regulatory Recovery Fee ranges from \$2.46-\$3.46/line/month (varies by province and plan selected). It is applied to help fund fees, costs and other amounts related to federal, provincial and/or municipal mandates, programs and requirements. It is not a tax or charge the government requires Rogers to collect and is subject to change. See rogers.com/regulatoryfee for details. A one-time Activation Fee of up to \$35 (varies by province) also applies. Where applicable, additional airtime, data, long distance, roaming, options and taxes are extra and billed monthly. 1.Evenings from 9 pm to 7 am Mon.-Fri. Weekends from 9 pm Fri. to 7 am Mon. Calls initiated outside these times chargeable at standard rates or deplete from minutes allotted in plan. 2.Excludes premium messaging. 3.Program is offered at any Rogers location to new or existing customers for Rogers-certified handsets activated no more than 30 months prior. Loaner device will be provided free of charge during repair/replacement process. Rogers will attempt to have the device repaired before providing replacement. Repair charges may apply. Replacement device requires a new or existing term commitment of at least 12 months at time of replacement; replacement device consists of new or refurbished entry-level model and may not be similar to or offer equivalent features as initial device. Other terms and conditions apply, read full Program terms at rogers.com/protection. TM Rogers & Mobius Design are trademarks of or used under license from or with permission of Rogers Communications Inc. or an affiliate. All other brand names and logos are trademarks of their respective owners. ©2010 Rogers Wireless.