

華裔加人 踴躍捐款

大溫地區華人在昨天的賑災活動中表現踴躍，先是周日下午在「時代坊」的「南亞賑災大行動」籌得14萬善款，昨晚電視衛星轉播香港「四海同心送關懷」節目，本地宣明會職員何太說，捐款熱線打爆，暫籌得43萬元。另外，50個華人社團首長，同心成立「卑詩華社南亞賑災委員會」，捐贈紅十字會。

為便利華人善長，宣明會特設一條免費華語熱線：1-800-268-2776，可用信用卡捐款，查詢熱線為604-295-4800；宣明會已於滙豐銀行各分行開設賑災戶口：320-187667-080。

在時代坊舉行的籌款活動，何李淑賢（右一）表示，華裔民眾熱心不落人後。黃淑儀出馬一呼百應，110本烹飪書5分鐘內銷售一空。

葉承基以兒子避過海嘯一劫現身說法，呼籲捐款賑災。（楊凌竹攝）（鄒治國攝）

年逾75耆英40%每年都跌倒

（本報記者 鄒治國攝）

溫哥華沿岸衛生局提供防跌倒貼士

• 「起居室」——地板不要堆放雜物、地毯背面用膠帶或是橡皮墊固定在地面、地板採用防滑蠟、擺設家具以不影響走路為原則；

• 「浴室」——在馬桶及沐浴間旁設置扶手、在淋浴間內外地面採用防滑材質、使用夜間照明方便半夜起身如廁；

• 「臥室」——在床邊安置夜間照明設備、保持由臥室到洗手間走道的通暢、確定起床和就寢能夠行動自如；

• 「走道和樓梯」——不要堆放雜物、室內外所有階梯旁都有扶手、更換破損階梯、確保走廊和樓梯的照明裝置。

【明報專訊】大溫地區冬季陰雨綿綿，濕滑地面容易令人跌倒，尤其對於行動較遲緩的耆英。

統計數據顯示，平均每3名耆英中，就有一人每年至少跌倒一次，跌倒風險則與年齡成正比。

專家指出，預防耆英跌倒要從健康和環境兩方面同時着手。

前年二萬跌倒千六傷

溫哥華沿岸衛生局（Vancouver Coastal Health Authority）耆英跌倒預防計劃統籌利利斯（Bonnie Lillies）表示，引起跌倒的原因很多，最普遍是缺乏運動造成肌肉衰弱、關節僵化和平衡感不佳等。另外，有

些藥物引起暈眩和昏睡，還有居家和環境設計，也會提高跌倒風險。「耆英跌倒機率較其他年齡層高，有40%超過75歲的耆英，每年都有跌倒」。

溫哥華沿岸衛生局及省居家護理計劃一同進行的統計指出，在2003到2004年間，共計約有2萬名耆英跌倒，其中有1631人因此受傷。卑詩省在2001年的統計中，有771名耆英因為跌倒導致死亡，3100人造成骨盤骨折，1萬人因此住院治療。

折盤骨者20%一年內去世

因身體受傷住院耆英中，有84%耆英是因為跌倒入院，其中40%是盤骨部分骨折。利利斯說，跌倒容易連番發生，盤骨是

耆英骨折最易發生的部分，造成的傷害也最巨，有20%盤骨骨折的耆英，在1年內去世。「一旦遭逢盤骨骨折，耆英很難再回到骨折以前的身體狀況，健康就如江河日下。」

4個預先防再次摔倒

利利斯建議，耆英和家屬應該找出跌倒的原因，然後加以改善，預防再次跌倒。減少跌倒機率可以遵守4個方法——「預先計劃」：與家庭醫生討論如何預防跌倒；「保持運動」：每天運動維持肌肉和骨骼的良好狀態；「提高警覺」：注意四周環境是否有造成跌倒的風險；「聰明抉擇」：提醒藥劑師為要服用的藥物貼上清楚指

示，列出可能的副作用。

另外，耆英若是有以下情形，例如曾經跌倒、害怕跌倒、運動量不足、關節炎、起立時必須用手輔助、間中會失去平衡感、視線模糊、使用超過一種以上藥物及服用安眠藥等，就要尋求醫生建議和家人協助，解決上述問題以預防跌倒的可能。

溫哥華沿岸衛生局新成立的耆英跌倒預防計劃，目的為加強耆英自我對預防跌倒的認知，和增加大眾了解跌倒對耆英健康的緊密關連，以明白如何協助家中老年長者遠離跌倒風險。

該計劃也進行社區教育推廣講座，有興趣的團體組織可以與利利斯聯絡，電話是604-633-4222。

中國大專校友會餞別王軍迎王堅

►（左起）領事馮琳、領事李少青、中國大專院校校友會會長龐永秀、領事王軍以及新任領事王堅互相祝酒。

◀在晚會上，表演者演出「冰糖葫蘆舞」。（鄒治國攝）

【明報專訊】溫哥華中國大專院校校友會昨晚舉行歡送及迎新晚會，餞別中國駐溫哥華僑務領事王軍離任，歡迎新任領事王堅履新，會長龐永秀讚揚王軍領事對僑社的貢獻，祝福他一路順風。

晚會於華埠一間酒家舉行，除該會校友外，多位僑領如謝伯衡、鄭德、趙松基等均出席。大會安排民族歌唱及舞蹈等表演，另外又以名曲《紅河谷》的譜填上新詞，改編了《溫情難忘》及《攜手共進》兩闕歌曲，由晚會各嘉賓合唱送給王軍及王堅兩位領事。

晚會充滿溫馨及熱鬧。王軍表示，在溫哥華的三年工作中，認識到很多新朋友及學到許多東西，覺得溫哥華僑胞很富人情味，對祖國亦非常關心及支持，離別在即，內心盡是難捨之情。

【明報專訊】新任溫哥華華裔小姐李亞男，已經於昨天晚上在母親陪同下，啟程前往香港，將與來自各地的華裔群芳角逐國際華裔小姐后冠。

對於溫市佳麗每每都能締造佳績，而甫卸任的前任師姐鍾嘉欣就在去年勇獲第一，李亞男表示，有信心展現自己最好的一面。

李亞男昨日一頭長髮披肩，身穿黑色裙裝和搭配白色小外套，其清麗高挑的外形，在籌款活動中得到民衆連番讚賞，認為與電視上的她一樣美麗，必能為溫市再創佳績。

今年就讀卑詩大學二年級的李亞男，已經暫停學業一年，全力投入華姐的競賽和親善活動。原來被公衆和評判肯定外在美貌的她，謙稱小時候是醜小鴨，當時缺乏自信心，雖然也曾作過屬於小女孩的選美和明星夢，但從未想過有一天會夢想成真。去年在教會教友鼓勵下參加選美，勝出後，人生出現巨大轉變，連續的媒體採訪和行李準備，馬不停蹄持續至今，雖然忙碌，卻是難得的好經驗。

抵達香港後，李亞男將立即接受舞蹈訓練，以求在舞台上呈現更豐富的肢體語言。李亞男也透露，才藝表演的環節，她將一展長笛吹奏技巧，曲目則是港人熟悉的黃霑創作，以求更貼近觀眾。另外，鍾嘉欣也已經向師妹傳授參選心得，即「保持自己，不要被外界傳聞及報道影響」。

不少華姐都經由選美的步驟，順利踏入演藝圈，並且嶄露頭角，例如廖碧兒和鍾嘉欣，但也有人選擇返回校園，如同樣是奪下國際華裔小姐冠軍的周雪。李亞男指出，父母並不反對她加入演藝圈，而她也想趁年輕去嘗試不同的生活，利用機會在香港發展，至於學業是可以稍遲再完成。相信關於若李亞男勝出後會不會多一顆潛力新星的問題，答案已經是呼之欲出了。

配偶移民 速度最快

最近加拿大最高法院承認同性婚姻的合法性，加國政府更會立法全面合法化同性婚姻。其實，在各類移民申請，政府唯一要在規定的時間內完成處理申請案件的，便是配偶移民。如果是在海外申請，時限是六個月內完成。這樣一來，移民部的資源便要分配到快速處理這些案件，但在這同時便影響其他類別申請人的等候時間。

移民部打開同性同居者關係的大門後，北美的辦事處的其他類別申請者的等候期便大大增加，其中最受影響的，便是父母申請類。

這裏引出了幾個問題。第一是移民部口口聲聲說不可以讓不成比例的大量有色人種來加拿大，因為會影響種族和諧。那大量同性戀者或同居者又如何？對於相信婚姻是為異性而專有的，或認為人們應該結婚而不只是同居的人士，會不會考慮他們的不安？這個國家深怕變色，卻不怕過度開放？其實，不分種族也是開放社會的特色，那移民部憑什麼自作主張，認定太多有色人種進來會影響社會安定，而太多同性戀者或同居愛好者

則無此顧慮？

重點是，這是影響加國未來的事，但加國的人民有多少過問權？要知道因為配偶類是要最快速度完成，所以不受移民部設定的數字限制。別類申請只給予足夠人手去完成某一個數目的申請人，配偶申請則多人申請便多給人手，因為要達到半年完案的目標。當然要面試的配偶申請，則不可能在半年內完成，但也會在一年左右完成或面試，比起其他類別有快上兩三倍的時間，長遠來說這是移民部的噩夢。為什麼？因為愈多的配偶申請只會導致更多的人手要求。同性戀與同居者申請都會比一般的異性結婚案要費時處理。其結果，便是註定其他案件疊積，而最不幸的便是申請父母的人士，他們的案件便只好坐尾班車了。

配偶類的另一問題，便是因為他是最快最容易的，那假案的出現便只會愈來愈多。

在中國和印度，此類案件的拒絕率高至百分之二十五左右，但因為在加國的配偶都有上訴權，所以就算是假案被拒絕了，還有人會多走一步去上訴。其結果便是移民上訴廳也大排隊，起碼等半年到九個月才可上庭。

王仁鐸律師