

明報

加西版

26周年

報慶大抽獎

答案日日睇

問題3.

香港航空商務艙可以平躺多少度?

答案: 180 度

沉管式隧道 香港普遍採用 對環境影響最少

現有的馬西隧道也屬沉管式隧道。這種建造隧道的方式在香港普遍採用，東區和西區海底隧道都用此方案。

若新馬西隧道以這方法興建，隧道部分會長約1公里，要移除約150萬立方米泥土。沉管式隧道由預先造好的組件組成，那些組件會運至工地，在河牀上裝嵌。

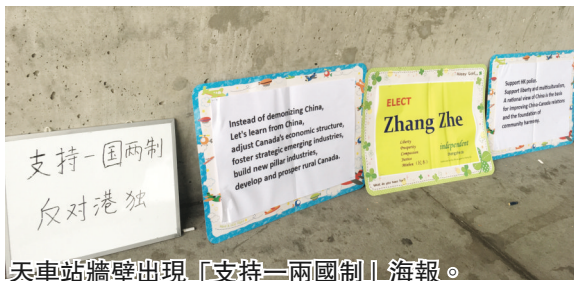
現有馬西隧道也屬沉管式隧道

據昨日專責小組所討論資料指，該方案在工程進行期間有暫時性環境影響，但長遠影響是多個方案中最少。工程所需時間屬中度，環評需3年，建造需5年；建造時間比深層鑽挖為短；工程風險也屬中度。

省府資料指，馬西隧道在1959年開通，並由英女王主禮。全長為629米，是當年北美第一條以沉管式技術建築的隧道，共分6個水泥段，每段長344呎和重1.85萬噸。每一段組件在岸上預先建成，然後沉降到河牀的地基上。60年前開通之初，每次過隧道收費50仙，隧道費後來在1964年取消，因大部分的建造費用已回本。

該隧道原名為Deas Island隧道，後來以已故的拉德納（Ladner）市民George Massey命名，以表揚他花費近20年時間致力爭取建隧道，將三角洲與列治文及溫哥華連接起來。

列市天車站「連儂牆」 現挺一國兩制海報



天車站牆壁出現「支持一國兩制」海報。

（張哲提供）

【明報專訊】前天在列治文的Aberdeen架空列車站昨日出現支持一國兩制的活動海報，與先前一日支持香港反修例運動的「連儂牆」形成強烈對比。

前日有中學生以車站的牆壁作為「連儂牆」，貼出支持香港反修例運動的貼紙，引發另一派人到來鬧場，一度需要騎警到場平息紛爭。昨日在同一個車站，則是出現了「支持一國兩制」的活動海報，照樣引起市民注意。製作海報的人，是以獨立身分在列治文中（Richmond Centre）選區參選的華裔候選人張哲（Zhe Zhang）。

巴士搶手機女子落網 殘障青年獲贈新 iPhone

【明報專訊】大溫運輸警察宣布，根據市民線報，將涉嫌在巴士上搶奪坐輪椅學生手機的女賊捉拿歸案。

案嫌為一名32歲女子，無固定居所，為警方熟悉人物，她在承諾出庭應訊之後，已獲保釋。她被要求在10月22日上午9時，在素里法庭出庭。該案的受害人是一位坐輪椅的殘障青年。案發時，他正搭乘巴士前往昆特蘭理工大學（KPU）上課。運輸警察得知受害人的困難之後，也安排贈送他一台新手機，使他盡快恢復正常生活。

都會局專責小組建議 取代馬隧6方案 首選8線沉管式隧道

【明報專訊】溫哥華都會局（Metro Vancouver）為取代馬西隧道（George Massey Tunnel）計劃而組成的專責小組，昨日就今夏公布的6個方案，建議首選8線沉管式隧道方案，因其建築成本較少，技術難度也較低。8條行車線的其中兩線作公交專線。



▲專責小組建議首選8線沉管式隧道取代馬西隧道。（省府提供）

專責小組主席達利瓦爾（Sav Dhaliwal）表示，小組聽清楚運輸廳及其職員的意見，「以長遠而言，沉管式隧道對環境造成較少影響。」他在投票後說，建議現已落實，「是時候加快進行，我們已就此已花了10年時間！」

卑詩新民主黨於2017年上台後數月便公布，擱置前朝自由黨政府以造價35億元的10線橋樑來取代現有馬西隧道計劃，並聘專業工程師進行檢討，去年12月發表的檢討報告建議，省府應考慮一條有6至8線的橋樑，亦可建新隧道或在現有隧道旁加建。此後省府對大溫地區城鎮及原住民進行諮詢。

今年3月，列治文、三角洲、溫哥華、素里及白石的市長，以及數名原住民酋長去信省長，要求在6年內有一條8線隧道；但當時未有說明要求新建，還是將在舊有隧道旁加建。

對取代馬西隧道的方案原本有18個，後來都會局和運輸聯線（TransLink）的市長議會篩選出6個，並在今年7月得到馬西隧道專責小組的支持。

6個選項涉及6線或8線的橋樑或兩種不同

形式的隧道。6個考慮選項包括，新建8線橋樑、沉管式8線隧道、深層鑽挖式8線隧道、6線橋樑、沉管式6線隧道和深層鑽挖6線隧道；不同方案部分包括，使用舊有隧道作公共交通專線或多用途通道。

諮詢多方持份者期間，運輸聯線表態不支持使用現有隧道作為公共交通專線，指車程會變長。呈交小組討論的報告指，深層鑽挖式隧道的造價是其他選項的3倍，而橋樑則會對周圍社區造成視覺及噪音影響。

深層鑽挖式隧道被視為技術難度及風險均較高，若採用該方案，需要鑽挖兩隧道，各長3.5公里，並需用上全球最大的鑽挖機，另外在河的兩岸需進行沙土致密化程序，也需進行環境評估。

三角洲市長哈維（George Harvie）表示，橋樑方案會對三角洲新人口造成顯著的陰影和噪音問題，「我不會背棄三角洲居民。」他希望隧道中的兩線，將來可變成走輕鐵。

至於大橋方案，連接駁位及橋面會約長3公里，但環評工作的複雜程度是最低，因為大部分的工序已完成。

現時尚未有6個方案的造價，但報告指橋樑與沉管式隧道的價錢相若。白石市長沃克（Darryl Walker）對欠缺造價數字表示嚴重關注。

若溫哥華都會局對上述建議，能在本月底或11月作最後批核，此後省府會對選項開始公眾諮詢程序，料明年秋季可落實商業計劃。項目最快到2025年至2026年才會建成。

溫哥華亞洲電影節下月登場



（右起）周逸之、林路迪、李令介紹關於以「NO LIMITASIANS」為主題的第23屆溫哥華亞洲電影節。（張銳攝）

【明報專訊】以「NO LIMITASIANS」為主題的第23屆溫哥華亞洲電影節（Vancouver Asian Film Festival，簡稱VAFF）即將在11月7至10日舉行。兩名來自溫哥華的華裔男演員，昨日對部分電影作介紹。

電影節總監李令表示，今年有許多關於亞裔及亞洲移民的故事和觀點的電影，電影節開幕片為首次國際公演、由華裔林路迪主演的《紐約片刻》（In A New York Minute）；這次加拿大首映的核心電影，由華裔周逸之（Osric Chau）製片且主演的《Empty By Design》。另外，李令還推介一部在中國與溫哥華製作了10年的紀錄片《The World Is Bright》，閉幕片則為由百老匯的歌星、影星，如Eva Noblezada等主演的《Yellow Rose》等，她指都十分適合華語觀眾觀看。

曾參演過《戰龍覺醒》（Power Rangers）和《海王》（Aquaman）的林路迪出生於廣州，曾生活於香港，最後與母親定居

溫哥華，隨後在各國演戲。他表示，他感覺到即使是好萊塢電影，也需要面臨如何將東西方文化融合於電影的過程，他希望世界能夠聽到亞洲的故事，發現東西方文化並不互相衝突，因此他希望自己的演繹能夠突顯「真實性」和「東方文化」。

在溫哥華出生的周逸之講到《Empty By Design》的主題是關於家的歸屬感，他和團隊親自到菲律賓拍攝該片。據介紹，他曾參演過《Supernatural》、由劉德華、鞏俐主演的《我知女人心》，他希望今後在溫哥華以及各地繼續他的電影事業。

李令還重點介紹了溫哥華交響樂團（VSO）合力推薦一個特別節目，由國際知名的作曲家指揮家譚盾將指揮一次多媒體表演「Crouching Tiger & Beyond」，並與觀眾在11月9日白天的「Fireside Chat With Tan Dun：Music with No Limitasians」近距離見面，述說他的音樂歷程。她另外透露，到時將給予擁有這次電影節套票的觀眾購買譚盾音樂會門票的特別優惠。

大溫地區天氣預測

今天

10/4 (五)

10/5 (六)

10/6 (日)

陰雨

9-16°C

陰雨

10-14°C

晴間雲

9-16°C

晴間雲

10-15°C

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	0-10	晴
愛蒙頓	2-13	晴間雲
溫尼辟	0-9	陣雨
多倫多	6-13	陣雨
渥太華	4-9	陣雨
滿地可	5-9	晴間雲
三藩市	11-16	晴
洛杉磯	16-26	晴
紐約	13-14	雨
香港	28-32	晴間雲
台北	23-33	晴
北京	11-14	雨
上海	22-28	陣雨
廣州	25-34	晴
新加坡	26-28	雷雨
東京	22-27	陣雨
悉尼	15-30	晴
倫敦	13-14	多雲

12籃

網址: www.12baskets.com

總店: 現已開幕 #128-8180 No. 2 Road, Richmond (Blundell Centre)

分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (Aberdeen 時代坊商場對面)

分店: 現已開幕 5405 West Blvd., Vancouver (Point Grey Secondary 對面)

分店: 5276 Grimmer St., Burnaby (Royal Oak & Grimmer 交接處)

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

604-270-7831

604-270-1838

604-261-7838

604-430-5520

本公司只售純天然產品 (最大 GMP 藥廠)

快遞包裹, 代為裝箱服務,

中/港/台郵遞包裹免稅, 快捷又方便

VISA

MasterCard

微信支付

支付宝

買3送1

最新 高纖美 利便 去脂 素食膠囊

更新配方 加強效力

Aloe Cleanse 60 Vegetarian Capsules

Vegetarian Capsules (Original formula)

減肥去脂、消除便秘、腸胃不適、消化不良、脹氣、胃炎、胃潰瘍、胃痛、大腸癌、直腸癌、粉刺、痤瘡、面皰

【概述】

蘆薈膠囊是從新鮮的蘆薈中提取它有效物質，去蕪純菁提純制作而成，主要成份是蘆薈素。利用生物科技製成的一種活性凍乾粉末物質。蘆薈膠囊對於臉上皮脂溢出和粉刺暗瘡特別有效，以及皮膚缺少彈性和長皺紋的女性、肥胖和便秘的患者，同樣可以服用蘆薈膠囊來進行身體的調理。

蘆薈含有蘆薈素以及豐富的營養物質。具有殺菌抗炎、美容護膚、強心活血、抗衰老等功效。蘆薈是古今中外治療便秘最有效的良藥。即使便秘痼疾者，服用後，也能在8-12小時內通便。

本品為蘆薈複方膠囊，除了能清熱通便外，還可防治胃炎、胃潰瘍、結腸炎、美容養顏、加強頭髮光澤、抑制頭皮屑的形成，起到良好的效果。

【成份】每顆濃縮精 Extract：蘆薈 (Aloe Vera)、柑橘皮 (Orange Peel)、小茴香 (Fennel Seed)、藥蜀葵 (Marshmallow)、西梅 (Pitted Prune)、薑 (Ginger Root)、洋車前子 (Psyllium Husk)。

【優點】本品為天然製劑，無添加瀉藥，無任何副作用，可長期服用。

買3送1

腎病的救星

腎泌健 藥用植物濃縮精素食膠囊

Kidney-Force Herb Extract 120 Vegetarian Capsules

慢性腎炎、腎衰竭、尿毒症、腎功能不全、高血壓、浮腫、蛋白尿、血尿、排尿困難、腹瀉、乏力、失眠

草本植物 (中藥方) 治療腎衰竭、腎功能不全，可以有效的降低肌酐指數，對於提高患者機體素質，治療比率很理想。

【概述】

腎病臨床表現全身怕寒、無力、浮腫、思睡、四肢冰冷、癢多、噁心嘔吐、尿少、口臭異味等等。本品的藥理作用機轉為「活血化瘀」和「運化脾胃」等路徑的配方。

首先是將患者機體內的毒素完全清除乾淨，然後再對其進行體質調整，以達到內外兼治的療效。通過調理和改善患者的脾胃，可以有效緩解患者出現的失眠、厭食、噁心嘔吐以及便秘等症狀，並能增強體質，最重要是能恢復因腎病出現的內分泌失調和代謝功能紊亂等多重病症。既不會破壞患者的食慾，亦無副作用，而且還可以根本治療腎病，尤其是免疫力較低和體質虛弱的患者。總之：中藥方治腎病效果好，並能固本調和陰陽虧虛。

【成份】每顆濃縮精 Extract (4:1), (5:1), (10:1) 葛麻根、熊果葉、牛蒡、蓮子、黃柏、玉米鬚、水芝仙、丹參、山藥。

【優點】本品為天然濃縮精製劑，藥性溫和，無任何副作用，可長期服用。