

冰天雪地活動易傷足

醫生提供處理方法防關節炎

【明報專訊】卑詩足病醫生協會提醒公眾，近日天氣寒冷，甚至下起雪來，公眾在戶外活動要小心，以免引致嚴重的足部或足踝問題。

卑詩足病醫生拉赫曼（Greg Laakmann）表示，每逢冬季，由於路面有冰濕滑，以致很容易扭傷足踝和筋腱；另外，年輕人在打籃球或在室內運動場玩耍時，亦較容易受傷。然而，很多人對扭傷足踝會輕而視之，並無適當治理，結果足踝長期不穩定，關節較易

受傷，最後甚至變成關節炎。

他指出，扭傷足踝，初期的治療方法包括多休息、冰敷、緊壓和將腳放高，以減少痛楚和避免腫脹。

用彈性繃帶、用木板固定受傷位置，均有助穩定傷勢，利於治療。

「就算輕微扭傷，都要繃帶緊箍保護數天。一般來說，患者要最少3個星期才可以痊癒。嚴重者甚至要8個星期。」

冬季另一常見毛病是腳趾凍傷，甚至出現

凍瘡。拉赫曼說，最有效的治療方法，是盡快令受凍和失去知覺的部分回復溫暖。

以他的個人經驗來說，有一半個案是涉及雙腳或足踝。患者可迅速用暖毛巾或暖水，溫暖凍傷的部分，避免細胞和皮膚組織受到破壞。

他指出，寒冷的天氣，妨礙血液循環，那些經常抽煙和飲咖啡的女子尤要特別小心。大家要小心保護雙腳，不要暴露於嚴寒氣溫中，以免造成傷害。

冷鋒侵襲 明日低見-6℃
氣象預測再降雪

【明報專訊】來自北極的一股冷鋒現正移向卑詩省西部沿岸地區，加拿大環境部氣象部門預測在未來幾日，大溫地區氣溫將會十分寒冷，在明日及周一最低氣溫將跌至攝氏零下六度，同時會降下飄雪和雪雨。

昨日有不少市民到家具用品店購買一些包裹水喉管的絕緣體物料，以防水管內的水會結冰，迫爆水管引致房屋水浸。

位於溫東的 Rona Home and Garden 家具

（維多利亞二日加新社電）卑詩省政府可能重新考慮福利金的新規定。

府檢討 4月開始大批

根據卑詩自由黨政府於2002年4月改革本省的福利金制度，其中一項規定，是針對有工作力未獲聘用而無子女的人士，每五年內最多可領取兩年的福利金，這兩年期限將於今年4月屆滿。

會
究
盼
19
動
善
同
社
協
於

省人力資源廳長高爾（Murray Coell）稱，他已下令下屬檢討有關的情況，以了解有多少人會受到上述的新規定所影響，以便作出評估。

新制

對於較早前，卑詩
新民主黨及貧窮組織
表示，擔心成千上萬
的卑詩省民由4月1日
起，可能因此失去領
取福利金的資格一事
，高爾強調，有22個類別的人士豁免
於新規定。倘若職員的報告顯示大批
省民因為新規定而受到影響，他會對
新規定重新考慮。

立
午
。
主
班

用品店經理瓊斯（Russ Jones）昨日提醒市民，要將戶外的水喉管用絕緣物料包裹，以防在水管內的水結冰。瓊斯指出，用絕緣物料包裹水管，較長開着水龍頭去預防水管結冰好得多，可以減少浪費食水。此外，昨日也有顧客購買大批融雪鹽，準備應付大雪。

加拿大環境部氣象部門預測今日（周六）大溫地區密雲，大風，最高溫度0度；而明日（周日）及後日（周一），最低氣溫將跌

市癌會「勇闖明天」晚宴籌

【本報專訊】加拿大防癌協
年來致力籌款資助防癌研
是提供教育服務、燃點生機。
本地華人社區也自
年起舉辦「勇闖明天」運
籌，至今已踏入第十屆；
方君學及樂美森律師，聯
手支持加拿大防癌協會的
人士、國際佛光會溫哥華
西區分會及高貴林分會，
於12日，假溫市中心 Hy-
regency Vancouver 舉行
「勇闖明天」十周年晚宴，作
謝華人社區的參與，表揚
大家竭力為防癌出力的善心
人士，也為加拿大防癌協會多
站善款。○

該會現邀請各
次十周年晚宴，
戰勝癌症出一份

「勇闖明天」十
、方君學主席、
」十周年晚宴

至攝氏零下6度，最高溫度0度。同時在下周二會降下飄雪和雪雨。

另一方面，由於天寒地凍，關注露宿者的團體呼籲市民捐出禦寒毛氈和棉被，給入住臨時收容所的露宿者度過寒冬。救世軍（Salvation Army）的 Doug Aason 昨日表示，在臨時收容所床位不足，出現供不應求的情況下，救世軍會盡力防止有露宿者無法抵禦嚴寒氣溫而凍死街頭的慘劇。

餐券每位 100 元起，歡迎致電 604-675-7106 查詢，或瀏覽「領先網絡」eSeeNet.com。

三晚宴籌委，(左起) 歐陽亦芃、陳國雄、樂美莉、李彩嫻、王春英及李思遠呼籲各界參與「勇闖明天」。

溫哥華中文學校招春季生

【明報專訊】溫哥華中文學校成立已有十多年，逢星期六上課，上午班 9:45-12:15，下午班 1:00-3:30。課程以適合加拿大生活及程度為本，學生則按照年齡和學習程度分班，分幼兒班、小學和中學各班。

該校現在開始招收春季班新生和 604-272-91

插班生，歡迎三歲以上的兒童和青少年報名就讀。有意者請在星期六上午上課時間到該校 303 室報名。

校址：7055 Heather Street, Vancouver (Churchill 中學校址)，查詢電話：604-324-7032 李太，或 604-272-9178 劉太。

係。這可說是成功的「文化外交」。

今年，台加文化協會希望能將這樣的活

動，繼續推廣到
其他有台僑學生
就讀的小學，讓
校內的台僑家長
藉由群體的力量
、文化活動的模
式，主動向校方
提案，讓校園中
的所有孩子們都
有機會觀摩台灣
農曆新年，並對
台灣有多一點的
認識與瞭解。

台加文化協會
準備了一份完整
、詳盡的活動方
案，包括新年展
示文物、舞獅套
裝等以供借用，
歡迎熱心的家長
們，主動向台加
文化協會辦公室
登記，台加文化
協會將會協助各
個學校組織籌備

活動。詳情可洽台加
文化協會辦公室
Michael Wu，電話：
(604)267-0901~2。

加華攝影會「大溫霧景」講

【明報專訊】加華攝影學會2004年第一次「攝影講座」定於1月9日（星期五）下午7時，假列治文圖書館二樓演講廳舉行。

是期講題為「大溫霧景」，由該會會長關景怡主持。畫意攝影的特殊要求，強調含蓄、隱約、範圍、意境和聯想等等的表現，這些景象都可以在霧中求得。霧的投入，令平凡、清晰和凝視的物體，蒙上一層神秘的面紗，呈現出飄逸蘊深的境界。

藝術攝影在從事霧景拍攝時，總結得下列的景象：其動如烟、其靜如鍊、其薄如絮、其厚如氈、其軟如綿。上述的景象正是影友們夢寐以求的。居於大溫這些仙境一般的景色，經常在濃多的季節出現。有了美妙的霧，還需配合高雅的景實，才能相得益彰。

本期講座中，關景怡將不惜公開大溫的「霧兜」所在，並將講述拍攝霧景的技巧，更同時展出示範作品，讓參加者一飽眼福。

該會講座對外開放，歡迎各界人士參加。

聯絡電話：604-278-9802 會長關景怡。

台協助學校辦農曆新年展