溫支聯中領館前集會抗議

【明報專訊】溫支聯響應「10.1全球反共日集會」昨日下午在中國駐溫哥華總領事館前進行。主辦方指，儘管本地疫情嚴峻，仍有約600人參加該次抗議，溫市警局亦派出多名警察維持秩序。

溫支聯會長李美寶指出，昨日的集會是為響應全球26個國家，在47個城市舉辦的「10.1全球反共日集會」。（本報記者攝）

「10.1全球反共日集會」昨日在中國駐溫哥華總領事館前舉行。（本報記者攝）

溫支聯會長李美寶指出，溫哥華多個包括中國內地西藏、新疆和香港的移民，以及印度和菲律賓等各個加拿大公民組織，參加了昨日的抗議活動。

她說，該活動是為響應全球26個國家，在47個城市及166個團體舉辦的「10.1全球反共日」。她表示，在中領館門口前示威活動，主要為譴責中國共產黨在國際和國內的行為。

雖然疫情仍然嚴峻，但在主辦單位事先規劃下，所有參加抗議者均戴口罩，並盡可能保持社交距離，可能是為了防疫，昨日的抗議雖然有不少人手持「Free Hong Kong」等標語，但就不像疫情未蔓延時，抗議者會大聲呼喊口號。

即使如此，數百名站在中國駐溫哥華總領事館大門前格蘭護路（Granville St.）兩旁的示威者，仍然吸引大批經過車輛的注意，不少車輛鳴按喇叭表示支持。據主辦單位估計，昨日參加抗議人數達到600人。

台加協會迎中秋 招待長者看飛躍加拿大

台加文化協會舉辦「關懷金齡長輩及共度中秋活動」，陳剛毅（後排最高）應邀參加，並與台加文化協會理事長林挺睦（陳剛毅右邊戴圍巾者），以及參加的長輩們合影。（張伶鉄攝）

【明報專訊】台加文化協會上周六舉辦「關懷金齡長輩及共度中秋活動」，安排30多名長輩及家人體驗4D動感座椅配合超大銀幕「飛躍加拿大」（FlyOver Canada），當日飽覽冰島的冰川美景。駐溫哥華台北經濟文化辦事處處長陳剛毅亦出席，與長輩們共度中秋。

台加文化協會理事長林挺睦指，台加設有讓長輩活到老、學到老的「台加金齡中心」，在疫情未開始前，「金齡中心」的長輩們，均期待每周一天到台加上課，除了可跳運動舞，還有各種專家開設的講堂，讓長輩們可以不斷充實新知識。

林挺睦說，疫情開始之後，「金齡中心」的課程也因此中斷，由於暫時還不知道何時將重開「金齡中心」，於是台加安排讓長輩們可以開心出遊的機會，並送上關懷。

她說，有些長輩原本也期待能夠出國旅行，但因為疫情，不少長輩的出國行程已被取消，於是，她和辦公室的人員討論後，決定帶著長輩們「偽出國」，邀請長輩們去坐FlyOver Canada的虛擬飛行器。她說，上周六播映的是冰島風光，參加的長輩繫好安全帶，兩腳騰空，好像坐直升機去看冰原。

駐溫哥華台北經濟文化辦事處處長陳剛毅則提醒，根據台灣的防疫經驗，只要大家都戴好口罩，就能大幅降低感染率。因此他提醒參加活動的長輩們，外出必須戴好口罩。他並說，到目前為止，台灣已向不少國家捐贈了5000萬片口罩，包括加拿大。

大溫地區天氣預測

今天	9/29 (二)	9/30 (三)	10/1 (四)
晴	晴	晴	晴間雲
13 – 21℃	14 – 25℃	14 – 26℃	14 – 23℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	7 – 24	晴間雲
愛蒙頓	9 – 20	晴間雲
溫尼辟	8 – 12	陰
多倫多	14 – 23	晴間雲
渥太華	18 – 26	晴間雲
滿地可	19 – 26	雨
三藩市	15 – 28	晴間雲
洛杉磯	18 – 31	晴
紐 約	21 – 25	晴間雲
香 港	24 – 27	雨
台 北	23 – 26	雨
北 京	16 – 27	晴間雲
上 海	19 – 27	晴間雲
廣 州	24 – 29	雨
新加坡	27 – 31	雨
東 京	16 – 26	晴
悉 尼	11 – 19	晴
倫 敦	12 – 18	晴間雲

疑溫度計被破壞 史園洗手間泄漏水銀

【明報專訊】溫市史丹利公園第二海灘（Second Beach）的公共廁所內，昨日疑有人破壞公物，打破了溫度計，並使水銀（mercury）掉入馬桶。溫市消防隊接報，派出全身穿著防毒裝備的毒物處理小組前往處理。

史丹利公園的第二海灘疫期逐步對外開放，廁所也已對外開放。公園巡邏人員發現公廁的地上竟然有水銀，於是報請消防隊處理。

溫市消防隊助理隊長康納利（Trevor Connelly）指出，雖然馬桶內的水銀含量不多，但欲清理卻有困難。

他解釋，細小的水銀滴必須小心清理，所以消防隊需派出毒物處理小組人員前往清理。

他說，還好水銀的數量不多，且未污染地下水，所以公眾不需擔心。他補充，人們只有在直接摸到水銀，或是水銀流入地下水時才有危險。

第二海灘的廁所昨日因為該水銀事件而必須關閉。

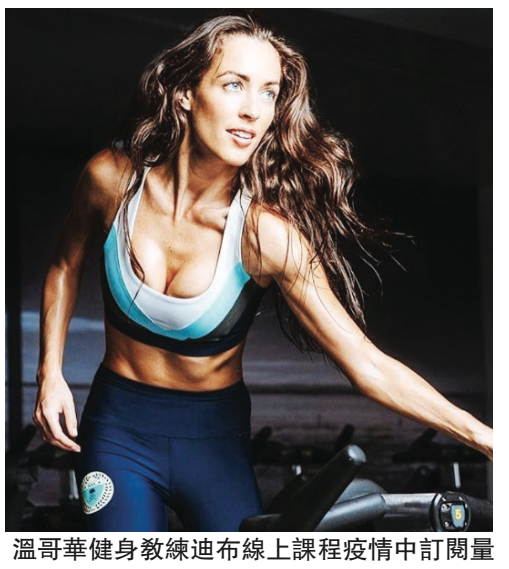
疫期限聚令打擊健身館 溫市網紅教練線上推免費課

【明報專訊】疫情重創本地健康行業，通常可容納60人的單車健身館一夕清空，損失慘重。溫哥華IG網紅、健身教練迪布（Daniela Dib）表示，推出的線上健身課程疫期訂閱量激增，人們轉為遠程上課，維持社區參與感。

迪布表示，健康行業的盈利模式普遍為在一個固定大小的空間中聚集盡可能多的人，尤其是那些租金高昂、設備價格不菲的精品健身館，如單車房，在一室內可一次性容納30至60人同時上課，所以可想而知限聚令給這些企業帶來的打擊。

迪布指出，留家抗疫的日子，很多人都選擇居家運動或在隨選串流平台上與健身教練遠程互動，保持強身健體的習慣。迪布：「在家鍛煉為人們提供了比一場昂貴的私人課程或一張健身房會員卡更為經濟的選擇，而且還可以跟隨頂級健身教練上課。」

「最重要的是，每日實時課程使人們保持聯繫」，迪布指，居家辦公更推動了人們的健身需求，隨著許多人面臨經濟與育兒雙重壓力，同時因社交縮減而失去了與其他人的連結感，身心健康均面臨挑戰，「我會與學員互相鼓勵，為課程營造歡樂和陽光的氛圍。每天即使只運動10分鐘，也能對一個人的精神狀態產生深遠的積極影響，改善腦部循環、保持骨骼和肌肉強壯。」



溫哥華健身教練迪布線上課程疫情中訂閱量激增。（受訪者提供）

迪布指，自從3月以來，她創辦的健身在線應用程序DibFit訂閱量激增，為支持「精神健康周」（Mental Health Week），十月將會推出一個月的免費適用課程。

據BeachBody最新調查顯示，90%的人計劃在疫情後仍維持目前的居家健身習慣。