溫消防員教災難應變

【明報專訊】由溫哥華消防隊主辦的緊急災難預備展覽（Emergency Preparedness Fair），昨日起一連兩日在Concord Pacific Place舉行。這個展覽今年邁入第五年，目的是配合溫哥華由五月六日到十二日的緊急災難預備周，教育民衆增加面對天災人禍的知識。

緊急災難預備展覽昨日在溫哥華消防樂隊悠揚的演奏聲中拉開序幕。雖然天氣陰寒，又不時下着小雨，仍然有不少民衆到場參觀。在溫哥華市警的協助下，展覽帳篷內呈現不同主題，教導民衆遇到地震及火災時，如何應變，幫助自己和他人安全渡過災難。現場也提供消防車和消防雲梯供人參觀和乘搭，體會消防員的工作及救難的情形。

現場還有模擬消防員搶救情形的「消防員大挑戰」；消防人員分爲五個人一組，分別負責拉救火喉、傳遞、敲擊鉛塊、快跑、噴水及救人等步驟，這個挑戰活動主要是訓練消防員快速完成救災工作。

爲了更接近眞實情況，挑戰活動中的器材與平時使用的器材相同，假人模型重達一百八十五磅，與平均一般成年男子體重相若。最後其中一方以一分三十秒的時間完成全部過程。

在一旁說明的解說員指出，消防員平時全身裝備就達九十磅，另外扯起灌水的大水管和破牆入屋搶救都需要極佳的體力，因此消防員不論男女，平時都要十分注重體能訓練和保持身形。

挑戰賽中，消防員奮力將模擬公仔以最快的速度送離災場。（梁智康攝）

學校局的平衡預算案

作爲民選的學務委員，在學務議案上的表決，必須是要對教育有直接的貢獻，及同時必須要明白對使用公帑而負責。學校局的支出應如正常家庭一樣，量入爲出，不應作超支的預算。

溫哥華學校局的平衡預算案日前已經二讀通過，而學委會亦進行三讀。對此，我相信各學委都會憑良心去投票的。

當然我明白一些有政治性的言論，希望有無限量的支出，供給永無止境的要求。但我認爲從政的代表應該明白治理政府部門有如管家一樣，必須量入爲出，開源節流。在有限的資源中，尋求如何爭取最有效率的成績，而非無厭地增加支出，增加資源等。

卑詩省的教育模式將會有所改變，資源將會有所減縮，課室學生人數將會有所增加。不論如何，溫哥華學校局將會繼續承擔現有的學術計劃。艱巨的財政，不等於教師、職員會放棄現有的教育任務。

我接觸過不少教師、職員及家長，他們都依然對教育充滿熱誠及表示繼續努力。有些資深的教師更表示會接受學校局提出的提早退休計劃，以使削減年輕教師工作的機會得以減少。我對這些教師作出衷心的敬佩。我同時相信學校局內大部分教職員依然是一群有見識及有高度教育情操的教育工作者。我對溫哥華的公立教育，依然存有極大的信心。

【讀者如有意見或問題，可來函或傳眞本報社區版代轉當值議員或學委解答。】

亞裔發病率高 健康生活可遠離糖尿病

【明報專訊】醫學界人士指出，適當的飲食和運動，加上合宜的生活方式，可協助民衆遠離糖尿病的威脅；至於糖尿病患者，只要謹守上述三個要點，也可以減少糖尿病併發症的產生。

華人健康促進會昨日假中華文化中心舉行多個醫學專題講座。Jason Kong醫（右圖）生指出，糖尿病分爲兩類型，第一類型出現在兒童身上；第二類型出現在成人身上，大約百分之九十的糖尿病患者屬於第二類型。

糖尿病是由高血糖引起，初期徵狀是經常口渴、多尿和疲倦。

Jason Kong表示，糖尿病影響心臟及人腦附近的血管，導致心臟病或是中風發生。糖尿病也影響足部血管，患者運動時有疼痛情形發生。

糖尿病後期患者會因爲血液循環不良，引起傷口不易痊癒而受到感染、腎功能受損或失明。

統計顯示，亞裔、非洲裔、西班牙裔和原住民等族群比較容易患上糖尿病，有家族遺傳或年紀超過四十歲的成年人，患糖尿病的比例較高。另外，肥胖、飲食和生活形態不恰當，也是糖尿病的高危群。不過，他表示，民衆若能遵守健康生活方式，是可以預防糖尿病的；就算已患上糖尿病患的人，只要有健康的生活作息，轉變成併發症的可能性就減少六成。

Jason Kong建議公衆，食用糙米而非精製米、以全麥麵包取代白麵包、遠離高脂油炸食物、飯後散步和每周最少運動三次，以健康的生活來拒絕糖尿病接近。

他又指出，美國現已研發出「飲用」的胰島素，糖尿病人可以不再用注射方式補充胰島素，加國大概幾年後亦可以引入該項新發明。

皮膚癌分三種 皮膚有異狀速看醫生

【明報專訊】一名專家指出，皮膚癌的外觀通常是參差不齊，夾雜黑、灰藍及紅等不同顏色，不過民衆在看見類似徵狀時先不要擔心，應該盡快找醫生診斷眞正原因。

何長賢醫生（下圖）昨日在華人健康促進會的醫學講座上表示，按照不同的皮層，皮膚癌大致有三種，分別是皮膚底層的黑色素癌、眞皮層的肌底細胞癌及外皮的鱗狀細胞癌。與一般的痣或華裔耆英身上常見的老人斑不同，皮膚癌形成的斑點，具備外表參差不齊、顏色不一致、凸出不正常等特徵。另外，皮膚癌也出現在手指和腳趾等身體末端，一般人會誤以爲是普通傷口發炎，若是手指或腳趾處的傷口有紅腫滲水的情況，必須特別注意。

三種皮膚癌中，以肌底細胞癌最常見，形成原因是過度曝曬陽光，徵狀是皮膚出現血絲及流血。肌底細胞癌若發生在器官附近，可能侵入器官造成損害，例如侵入眼睛就會導致視覺神經損害。

何長賢強調，有些老人斑或黑色素沉澱也會有類似皮膚癌的特徵，民衆看到疑似皮膚癌的斑點首先不要太過慌張，應盡早就醫聽取專業的診斷和檢查。

在常見皮膚病方面，皮癬出現在頭皮、手掌和腳底，形成原因是人體新陳代謝產生問題。皮癬並不會傳染給他人，目前治療方式有外敷、口服及打針等，現代醫學還無法完全根治皮癬。何長賢說，醫學界希望透過基因治療來根治皮癬，不過最快也要再等待五到七年。

另一種常見的皮膚病是濕疹，這種引起皮膚紅和脫皮的皮膚病，華裔感染比例較白人高出許多倍。何長賢指出，若是患上濕疹一定要盡快就醫，不然病情加重後就更難治療。

濕疹有時會有其他感染，例如產生皮膚滲水或是發燒等徵狀，濕疹也會導致指甲變形。

造福病童

新時代傳媒集團七十多名職藝員，昨日共同參與一年一度的洗車大行動——「慈善愛心洗白白」，爲卑詩兒童醫院籌款。

參與洗車的職藝員爲了做善事，各人來者不拒，一樣笑容滿臉。

他們去年總共籌得二千多元善款，今年的成績相信亦與去年差不多。

善款會供兒童醫院用作添置醫療器材，提供更完善的醫療服務給患病的兒童。（梁智康攝）

華語服務熱線三講座

【明報專訊】素里Options華語服務熱線五月舉辦以下免費講座，歡迎各界人士參加：

一、五月十日（星期五）上午十至十二時，該熱線與法律教育學會合辦「小生意如何選購」講座，由鄭小峰律師主講。

講座內容包括公司註冊所需的手續、購買一個生意需要辦理的法律程序、參與連鎖店要知道的注意事項、如何了解一盤生意的盈虧情況，並解釋安排貸款和財務的法律常識。

講座爲國語講座。

二、五月十五日（星期三）上午十至下午一時，該熱線與素里市Strawberry Hill圖書館聯合舉辦「國語基礎電腦實用班」，課程包括了華語圖書館員對圖書館的簡介，並於Strawberry Hill圖書館的電腦教室，該熱線工作員將介紹網絡瀏覽器的各種功能與使用方法，並介紹網際網絡的使用，教導如何在網路上找到自己需要的資料、如何閱讀每日新聞等，此電腦課程也會教導如何使用電子郵件(Email)，每位參與課程的學員都有一台電腦可實際的操作與應用課程上所教導的內容。課程活動收取五元講義材料費。

三、五月二十四日（星期五）下午十二時卅分至二時卅分，由卑詩省及格修護技師謝瑞林主講「汽車保養專題講座」，講者將會說明夏季長途旅行前所應做的行車檢查項目，更換機油與定期保養有何不同，如何爲你的汽車選購適合的輪胎，並於現場回答相關的汽車問題。講座爲國語講座。

素里Options華語服務熱線的地址在素里市六八四六號King George Highway一零零室。

參加者須提早報名，該熱線並提供二十餘種加國各類申請表格，並有工作員協助填寫申請表格，服務均爲免費，查詢致電六零四・五七二・四零六零，找華語工作員Jeff Lin或其他華語義工人員。

中僑哮喘病講座 增設肺功能測試

【明報專訊】中僑互助會社會服務中心將於五月十一日(星期六)上午九時半至十二時舉辦粵語健康講座，題目爲「哮喘病—從幼兒談到老年」，由關玉蓮專科醫生主講。

不論男女老少，都有機會患上哮喘病，每當發病時，都會感到呼吸非常困難，嚴重的話，生命更受到威脅。因此，如患有哮喘病，必須及早醫治及在日常生活上都必須小心處理這疾病。

爲使華裔移民對哮喘病有更深入的認識，中僑互助會邀請到關玉蓮醫生講解有關哮喘病的病徵、病狀、引發原因及診斷，還會講解有關哮喘病的治療方法，包括敏感治療、環境改善、不同藥物治療及急症處理等。

講座還特設肺功能測試，如想知道肺部的健康狀況如何，就不容錯過這測試。另外，卑詩胸肺協會提供有關哮喘病的資料，將令市民對這疾病有更多的認識。

以上活動全部免費，歡迎致電中僑互助會報名及查詢，電話：六零四・六八四・一六二八。

北岸多元文化會五月活動

【明報專訊】北岸多元文化協會五月舉辦多項講座及活動，歡迎報名參加。

(1)「肝炎知多少」講座：於五月六日（星期一）中午十二時半至下午二時半，在北溫Lynn Vally United Church(3201 Mountain Highway)舉辦，由Olivia Tzeng主講各種肝炎的成因和徵狀及肝炎的保健常識。

(2)「就業保險金與服務」講座：於五月十四日（星期二）上午十時至中午十二時舉辦，由士達孔拿就業處主任Alex Lui主講，內容包括：誰有資格申領就業保險金E.I.？申領E.I.有何手續？領取人需履行什麼義務？協助領取人重新就業的各項服務等。

(3)「漫步西溫Whytecliff Park」活動：於五月十七日（星期五）上午十時至下午二時半舉辦，該座公園被列名爲加拿大第一個海岸鹹水保護區及著名潛水勝地。該活動由導師Julie Doresemaine帶領參加者漫步公園小徑，沿途並以英語主講，國粵語翻譯，講解常見的植物和遠足注意事項。

(4)高收入投資需知」講座：於五月二十一日（星期二）中午十二時半至下午二時舉辦，由滿銀利時證券江偉明投資顧問主講。

內容包括：怎樣可以獲取高至百分之八至百分之十的收入回報？提供高收入投資要訣，並解釋誰較適合投資高收入組合，及怎樣利用收入投資來平衡股票投資風險等。

(5)「各類保險與汽車服務」講座：於五月二十七日（星期一）中午十二時半至下午二時半，在北溫Lynn Vally United Church(3201 Mountain Highway)舉辦，由BCAA汽車會代表Hilda Spracklie簡介汽車、房屋、人壽、旅行、健康等各類保險內容及汽車會對車主提供的各種服務、旅行安排的協助等。

此外，該協會另有多項英語會話班，歡迎不同程度者報名參加。北岸多元文化協會位於北溫東十五街一二三號二零七室，報名及查詢電話：六零四・二七八・九八零二會長關景怡。

加華攝影探索影藝題材

【明報專訊】加華攝影學會與華僑之聲聯合舉辦之「攝影講座」，已定於十日（星期五）下午七時，假列治文圖書館二樓演講廳舉行。是期講題：「影藝題材的探索」，由該會名譽顧問翁瑞祺主持。

主持者在講座中將列舉影藝的普遍題材，並作示範展出，讓參加者有所識別，同時還將各種題材的表現形式和拍攝運用方法，提供大家參考，希望可以激發出大家的創意。

查詢電話：六零四・二七八・九八零二會長關景怡。

會員聯歡

「中華民國退休公教人員」加西聯誼會自去年中成立以來，會員人數與時俱增，日前舉行第一次會員聯歡大會，參與者逾百人。會中先由會長關啟宗致歡迎辭，駐溫哥華台北經濟文化辦事處代表僑務秘書吳郁華、秘書丘志凱講話、副會長朱維廉致謝辭，餐敘前有自我介紹，各人演繹不同，風趣橫生，倍感溫馨親切。

圖為會員歡敘一堂。

●中僑商業發展及培訓中心繼續舉辦進出口業培訓課程。

該課程會從加拿大的商業環境到不同的進出口手續作詳盡講解，內容包括成立生意前考慮因素及注意事項、出入口業概要、進出口業須知及文件手續、運輸手續及其他貿易須知事項。

近兩期課程開課日期分別爲五月十四日（粵語授課）及六月十一日（國語授課），逢星期二及四上課。每期共八課，上課時間晚上六時至九時，費用二百八十元，授課地點爲中僑互助會商業發展及培訓中心——百老匯西街一七八八號五零一室。

●溫麗莎粵劇之友爲敬老及響應大溫哥華中華文化中心第七屆「龍的心展鵬程」籌款，該會將於六月十五日（星期六）下午十二時半到四時半假中華文化中心林思齊禮堂舉行「粵劇繽紛耀中華2002」。

耆英可於五月十一日（星期六）上午十一時至下午一時正到華埠中華文化中心索取免費戲票，派完即止。

查詢可電華埠中華文化中心六零四・

未住滿之公民申請

申請成爲加拿大公民的要求，是申請人要在過去的四年內必須在加拿大做了三年的居民，這是舊法。本來這個法律是要在去年改爲在過去六年內必須住滿三年方可申請，但這新的公民法卻因爲聯邦大選而胎死腹中。至於所謂的五年內住滿兩年說法，那是保留移民資格的新要求(六月二十八日後實施)，與申請成爲加拿大公民無關。

但是，四年內做了三年居民的要求，因爲法律條文上並沒有說申請人一定要住在本地才算是居民，所以便出現許多法庭的案例，只要申請人的家建立在加拿大，並和加拿大有密切的關係，也就是說，即使申請人因爲要做生意而到處跑，但最終每次外出都是回到加拿大，因爲此地是申請人的家；或者因外出求學、探望有病的父母等原因，申請人不可能長期每天住在此地，申請人都可以算是加拿大的居民，應可以成爲未住滿的加拿大公民。但這些案例最近五年來已收緊很多。

現在要申請做未住滿之公民，如果在過去四年或三年裏沒有一半的時間是住在此地，那麼在多數情況下，入籍法官是不會批准入籍申請的。如果入籍法官給，移民局也會上訴此公民法官的決定，再由正式的聯邦法院以上訴法庭的身分再決定一次。

未住滿之公民申請是一種例外的申請。公民法官認爲他批准申請人入籍相當於幫了申請人一個忙，使申請人不用坐「移民監」便可以入籍。過去以做生意而兩頭跑的理由現在已經行不通了。除非其海外的生意和加拿大的生意有關，而加拿大的生意是眞正可以賺錢養家的，而不是意思意思的那種。如果申請人每年報的收入只有兩三萬加幣，住的是大房子，入籍法官也會產生疑問，賺這麼少的錢是否值得申請人做「空中飛人」。如果要靠這樣的收入來維持生活，而銀行裏的存款卻不見減少，入籍法官就會對此產生疑問。

至於那些正在國外讀書的年輕人所面對的最大問題是畢業後是否回加拿大居住和工作。如果在美國讀完書後，依舊留在美國工作，或者放暑假期間也不回加拿大做暑期實習，入籍法官也不會認爲有理由批准申請人入籍。因此，申請人要用各種各樣的長處去彌補其不住在加拿大的短處，這樣的申請才會有把握。

王仁鐸律師