省府免費派發《健康指南手冊》

中文版明年初面世

【明報專訊】市民即日起可以在卑詩省各大藥房免費索取新版《卑詩健康指南手冊》。卑詩省衛生廳長卜佐治（George Abbott）說，前一版本以講述疾病及受傷治療爲主，新版《卑詩健康指南手冊》加入預防、飲食、運動等幫助讀者保持健康的內容，以及耆英健康章節，中文版可望在明年初面世。

目前新版《卑詩健康指南手冊》只有英文、與法文版本；不過，中文、印度文版本的翻譯已經在進行中，待醫學界、社區團體審訂後，預計明年初可以問世。民衆如有需要查詢，可以致電卑詩護士熱線，該熱線提供130種語言翻譯，民衆可以用自己的語言發問。

省社區服務廳長兼耆英及婦女事務廳長張杏芳表示，新版本的健康指南不僅向耆英提供健康問題的相關資訊，也向護理者提供意見，例如子女、家人對某些護理上的問題，書中也有建議及支援，讓耆英及身旁的家人都活得更舒適。

不同於以往，省府以郵寄方式，將《卑詩健康指南手冊》寄送至卑詩省每一家庭，新版健康指南放置在全省超過850個藥房、以及省府單位，供民衆索取。卜佐治解釋，這主要是希望讓有需要的人拿到該本指南，且藥劑師也可以提供民衆即時的醫療諮詢服務。如果民衆不方便到藥房索取，亦可以致電衛生部請求寄送。

《卑詩健康指南手冊》提供不同年齡的各種健康問題資訊，包括常見疾病、在家治療、慢性疾病及疾病預防等。該指南是「卑詩健康指南計劃」的一部分，民衆還可以透過卑詩護士熱線（BC Nurse Line）、網上卑詩健康指南（BC Health Guide OnLine）、卑詩健康檔案（BC Health Files），取得所需醫療資訊。

卑詩護士熱線電話號碼：1-866-215-4700（卑詩省免付費電話）、604-215-4700（大溫地區）、

民眾可望在明年初見到中文版《卑詩健康指南手冊》面世。（蘇立立攝）

左起：衛生廳長卜佐治（George Abbott）、耆英事務廳長張杏芳、省議員John Nuraney共同宣布新版《卑詩健康指南手冊》正式問世。

1/4 省民忽視骨質疏鬆危機

【明報專訊】一項調查顯示，有1/4的卑詩省民並沒有意識預防骨質疏鬆。卑詩註冊營養師提醒省民，奶類食品是維他命D和鈣的最佳來源之一，有助預防骨質疏鬆。

11月是骨質疏鬆月，據加拿大骨質疏鬆協會統計，全國有140萬人受骨質疏鬆的困擾，其中在50歲以上的婦女之中，每4名婦女之中就有1人有此症，50歲以上男人有此症的比例則是1/8。

代表加拿大奶品農業協會提供教育宣傳的卑詩省註冊營養師薩爾（Rola Zahr）表示，從最新的調查顯示，除了有1/4的省民不重視預防骨質疏鬆，亦有一半的受訪者認爲骨質疏鬆大部分只影響50歲以上的婦女，但其實，男性和任何年齡人士都可能出現骨質疏鬆。

她表示，骨骼的成長在青春期，到了20多歲是骨骼最強壯的時期，最好從9歲、10歲起就注意多攝取維生素D和鈣質，幫助骨骼的發育。

她建議，9歲至11歲的小朋友每日要攝取3份奶類食品、9歲以下的兒童每日需要2至3份的奶類食品、11歲以上的青少年每日需要3至4份的奶類食品、健康的成年人每日需要2至3份的奶類食品。她說，所謂的一份是指250毫升牛奶或是50克的芝士或175毫升的酸奶酪。另外，西蘭花和杏仁亦含有鈣質。

薩爾表示，如果從食物中取得足夠的鈣和維生素D，是不用再靠維他命丸來補充這兩種營養素的。至於骨質疏鬆的高危險人士和患者，是否需要服用維他命補充劑，要視個人情況而定，市民最好請教家庭醫生。

根據加拿大骨質疏鬆協會的資料，骨質疏鬆的原因有很多，幾種危險因素包括65歲以上、有家族骨質疏鬆病史、甲狀腺機能亢進患者、更年期過早（45歲以前）、體重在57公斤（125磅）以下、吸煙、咖啡因過量（每日4杯以上的咖啡、茶或可樂）、酒精過量

仲裁再判勝訴

列市遭逼遷租戶不用搬家

【明報專訊】列治文住宅大廈Richmond Garden租戶被逼遷案，省住宅租務辦公室（residential Tenancy Office）昨天判決撤除業主的搬遷通知，但租戶仍然擔心業主會再下搬遷令。

Richmond Garden的租戶是在9月21日接到通知，以整棟物業需要裝修爲由，通知租戶在11月底前搬遷。假若在裝修後重新入住，租金可能要增加30%至50%不等。事件引起媒體與市議會的廣泛注意。

受影響租戶向省住宅租務辦公室申請仲裁，昨天不到一個小時便得到判決，搬遷令被撤銷（set aside），業主代表獲悉仲裁結果後，未發表任何意見便離去，而租客的代表律師Louise S. Kim表示對仲裁結果感到滿意，但她憂慮管理公司會再另找藉口驅逐租客。

她透露，大廈內已經有兩戶租客，包括一戶華裔，接到新搬遷令，這次所使用的理由並不是裝修，而是列出多個不同的理由。

Kim表示，她擔憂其他租戶，也會接到這些通知，其實上次租戶尋求仲裁時，業主所用的理由也相類似，上次的仲裁亦將搬遷令撤銷，今次仲裁的結果，也算是意料中事。

她補充說，最先受影響的租客達62戶，但昨天尋求仲裁的只有44戶，其中又有一戶因爲決定搬出，而退出仲裁，遭逼遷的住戶中有不少老人家，亦有不少租客不懂英語，故此要應付這一搬遷令，需要承擔不少壓力。

Louise Kim憂慮業主會再另找藉口發搬遷令。（陳志強攝）

李于琬君列市畫展

【明報專訊】資深畫家李于琬君將於11月11、12兩日（周五、六）上午10時至下午4時，在其列治文家中畫室展出60餘幅最近作品，以畫會友，歡迎愛好藝術人士前往觀賞。

李于琬君從事繪畫創作逾40年，兼善山水、花卉、鴿毛，尤擅長於工筆花鳥。1964年參加台灣第19屆美術展覽，獲評爲國畫組第一名。1977年移居溫哥華後繼續繪畫研究，曾3次獲得加拿大藝術家聯盟（Federation of Canadian Artist）水彩畫獎，1991年並獲頒AFCA名銜。

李女士於1979年與友人發起組織「列治文中國書畫學會」，到現在已有20年的歷史。畫室位於列治文6471 Maple Rd.，查詢電話604-271-6606。

李于琬君以「富貴花」為名的一幅畫。

本那比第十六旅童軍向退伍軍人送紀念章

【明報專訊】今年爲世界二次大戰結束的60周年，爲紀念那些爲戰爭與和平捐軀，及那些仍在世的英勇退伍軍人，加拿大政府訂定2005年爲「退伍軍人年」，並鼓勵國內各城市舉行慶祝和紀念活動。

加拿大童軍總會也爲此訂製了一枚紀念徽章，透過全國童軍大小旅團，贈送給加拿大的退伍軍人。隸屬於中信中心的本那比第十六旅童軍，有感華裔退伍軍人對加國的貢獻，特定於11月12日（星期六）下午2時至3時半假中信中心舉行「向加拿大華裔退伍軍人致敬」，以表達年輕一代的敬意。

當日，加華海陸空退伍軍人會（太平洋區280軍團）派出代表30名華裔退伍軍人及其家人參加，並由本那比第十六旅童軍和領袖向他們贈送紀念徽章。除贈送儀式外，更有音樂、詩歌及朗誦等節目。會後薄具茶點招待。

是次敬禮的目的，除了表揚華裔退伍軍人爲華人爭取加國的公民選舉權的貢獻外；更希望能增強年輕一代「愛國」及「敬老」的意識，且有薪火相傳的意思。

此公開活動免費歡迎各界人士踴躍出席，查詢：604-877-8606。

「千歲粵劇團」參觀兒童醫院

明起連續3天慈善匯演

【明報專訊】一行40人之「香港千歲粵劇團」於上周末抵達溫哥華，將爲一連三日於溫哥華女王小劇院舉行之慈善粵劇大匯演作慈善演出。其中多位老倌包括文千歲、梁少芯及「天下父母心」籌款晚宴籌委主席顧陳美珠共十人，更於昨日到訪卑詩省兒童醫院，親自探訪院內之小病人，爲他們送上關懷與祝福。

他們首先探訪特別嬰兒護理部，由部門主管爲他們講解部門的運作及早產嬰兒的情況。

嬰兒護理部探訪後，他們再訪院內之深切治療室及兒科癌症診所。

由溫哥華精英製作公司主辦，「香港千歲粵劇團」將於11月10日（星期四）至11月12日（星期六）一連3天舉行慈善粵劇大匯演，演出經典名劇包括《唐明皇與楊貴妃》及《梟雄虎將美人威》等。是次活動所籌得之部分收益，將撥捐卑詩省兒童醫院假溫哥華會展中心舉行之「天下父母心」籌款晚宴，用作資助興建一所精神健康中心之用。

有關卑詩省兒童醫院事宜，可與兒童醫院基金會資源拓展經理張潔玲聯絡，電話：604-875-2513。

黃成達明舉殯葬海景墓園

香港漁農處前副處長病逝

【明報專訊】移民溫哥華14年的香港著名農業專家，漁農處前副處長、香港大學嘉道理農業研究所創所所長黃成達博士（圖），本月5日上午病逝溫哥華，享年82歲，3名女兒及妻子隨侍在側，家人將於明日下午1時30分在本那比海景墓園爲他舉殯。

黃成達的農業專才在香港備受推崇，是港英政府年代的漁農處首位華人處長級官員，移民溫哥華後繼續推動加拿大的農畜業，曾任加拿大農畜種原保育基金會執行董事，又利用餘暇在宣明會等多個社團出任義工，近年擔任嘉年耆英會副會長，服務耆英。

1923年於廣東出生的黃成達，長於美國華僑家庭，中學在香港華仁書院及嶺英中學度過，升讀大學農學院第一年即逢日本侵華，他毅然棄學從軍抗日，跟隨中國軍隊遠赴印度參戰，任隨軍翻譯工作，抗戰後續念大學直至畢業，並於49年加入香港漁農處，曾被派往英國政府主辦的農業學院深造，回港後再在港大研究農業地理學，獲港大頒哲學博士榮銜。

黃成達在漁農處退休後，即被香港大學延攬，88年正式在港大退休，91年與妻子楊波兒移民溫哥華。黃與前妻凌雲駒育有3女，長女愛倫居溫哥華，曾任卑詩大學音樂教授；次女愛華是加拿大註冊會計師，現居多倫多從商；三女愛恩在聖地牙哥從事音樂教育。

生前篤信基督教的黃成達，在大學年代已熱心傳揚福音，現爲溫哥華浸信會會友，他的喪禮將採用基督教儀式舉

法鼓山兩法師來溫弘法

【明報專訊】法鼓山聖嚴師父座前果東及果祺兩位法師來溫弘法，除了關懷本地的信衆之外，更會在法鼓山溫哥華道場舉辦一系列的法會及活動。

首先揭開序幕的是今天下午1時開始的「大悲懺法會暨建設道場點燈祈福法會」，接着是明天上午9點30分開始的佛學講座，講題是「心經禪解」。

此次由兩位法師來溫講解「心經禪解」，必定可令參與講座的佛門弟子獲益匪淺。

法鼓山溫哥華道場地址：10800 No.5Road, Richmond。查詢電話：604-277-1357

- **中僑互助會健康資訊中心**定於11月19日（星期六）上午10時至中午12時，假溫哥華片打西街36號，舉辦營養飲食四部曲之「防癌健康飲食」免費粵語講座，由鄭崇慈博士主講。報名及查詢可電604-408-7274內線2071或前往溫哥華片打西街28號207室健康資訊中心。
- **溫哥華鐵城崇義總會**定於11月20日（星期日）下午1時召開冬季會議，並於11月26、27日選舉下屆職員，歡迎參加。查詢電話604-251-4515。
- **溫哥華華人播道會**定於11月20日（星期日）晚上7時至9時，舉行免費國語專題講座「英語爲第二語言ESL的學習技巧」，講員爲黃陳小萍博士，歡迎參加。地址爲2575 Nanaimo Street, Vancouver。查詢電話：604-254-1242黃太太。
- **溫哥華譚氏宗親會**爲慶祝成立九周年，定於11月20日上午11時，在該會所舉行紀念典禮，同日下午6時假華埠富大海鮮酒家舉行慶祝大會，歡迎參加。11月15日截止報名，查詢604-683-8278。
- **高貴林宣道會**定於11月19日（周六）下午2時30分至4時30分，舉辦升學輔讀講座，內容包括報讀大學須知及最新TOEFL分數要求，歡迎就讀11及12年班之學員及家長參加。查詢可電：

舞蹈比賽

莉莉健身舞聯誼會日前舉行10周年會慶，500賓客濟濟一堂，節目包括「快樂老家」舞蹈比賽、民族舞蹈表演等。莉莉老師親自表演「大長今」舞，獲得熱烈掌聲。圖為其中一場表演。