

省督推介歌創賀加拿大國慶

主題「150 歲生日」 音樂節目播出

St. Patrick's 小學的學生贏得「Sing Me a Song」2016年18歲以下組別冠軍。(網上圖片)



【明報專訊】明年是加拿大建國150周年，為了慶祝這一重要里程碑，卑詩省督古喬恩（Judith Guichon）宣布，將於第四季「Sing Me a Song」音樂節目中徵集反映加拿大國慶的歌曲，截止日期為2017年3月31日。

「Sing Me a Song」

是省一檔鼓勵社區精神的音樂節目。古喬恩表示，該節目為各年齡、各流派的音樂愛好者創造了一個機會，為加拿大的150歲生日創作及演唱原創歌曲。

古喬恩指出，明年即將迎來加拿大的150歲生日，這是我們作為加拿大人反思價值觀及成就的大好時機。

她說，該活動不僅可以充分表達社區自豪感，同時對省內一些優秀的學生和業餘音樂人而言，

也是一次非常好的才藝推廣機會。

加布里奧拉島（Gabriola Island）歌手以一曲「Celebrate Canada」成為該節目2016年開放類獲獎者。欲參與該活動、贏取千元獎金的市民，需提交一首五分鐘以內的歌曲，歌曲中須含有「加拿大150歲生日」的主題。

截止日期明年3月31日

屆時將由省內的音樂家評審團評判參賽作品，截止日期為2017年3月31日。詳情請瀏覽 www.ltgov.bc.ca。

部分食物過期仍可安全食用

勿暴殄食物 酸奶蛋硬芝士冷藏便可

【明報專訊】根據近期的估計數字，加拿大人每戶一年平均丟棄1000到1500元食物，等於每買4、5袋食物，就扔掉1袋。在吃的方面，人們怎樣才能省錢，不暴殄食物？專家有一些意見，供人們參考。

加拿大廣播公司《市場》（CBC Marketplace）節目製作人員花費數月，調查超級市場丟棄的食物。他們發現，多倫多地區兩家沃爾瑪（Walmart）分店數十個垃圾桶裝滿食物，那只是全球暴殄食物的一個小例子。

《市場》節目工作人員訪問一名食品科學家，翻閱有關家庭丟棄食物的研究報告，探討如何節省食物開銷、減少剩食。

貴湖大學（University of Guelph）食品科學家與教授沃里納（Keith Warriner）說，保質日期只是食品業的估計日期，沒有科學根據。

沃里納將食物分為3類，第一類：過了保質日期，絕對不能食用；第二類，食品儲存良好，過了保質日期，仍可「小心」食用；第三類

，食品過了保質日期，仍可「安全」食用。

下述食品過了保質日期，不宜食用，例如奶油蛋糕、熟肉類。

沃里納指出，部分中度風險的食品可在保質日期後食用。他說，一些食物冷藏，在保質日期後依然品質良好，例如奶類製品、蛋類、酸奶、蛋類與硬芝士以適當溫度儲存，便沒有問題。

低風險食品過了最佳食用期，仍可食用，沒有太大風險。這類食品包括：高酸性與低脂食物，還有濕度低的乾貨。

糖漿、果醬、蜜糖、意大利粉和麵粉通常過了保質期，仍可安全食用。

根據最新研究報告，安省貴湖居民的循環垃圾綠盒盛滿農產品，達到70%的丟棄食物。超過50%的剩食不用丟掉，那些食物多數是水果和蔬菜，而不是果皮、果核。第二多的剩食是麵包和穀物，穀物佔了16%，少買那些食物，就不用扔掉。



奶油蛋糕過了保質日期，不宜食用。

最浪費食物的人是消費者，但國際諮詢公司Value Chain Management International最近的研究顯示，人們暴殄食物，與零售商的營銷手法不無關聯。零售商以「買一送一」的推銷手法招徠生意，鼓勵顧客多買食物。英國一些零售商意識到這一點，開始推出「買一、日後送一」優惠計劃。

大批量購買食物，也會浪費金錢。

沃里納指出，一些食物不能在幾天內吃完，把它們放進冰櫃，是保存食物的好方法。肉類和奶類製品放進冰櫃，只要不過保質日期，都可以食用。他又提醒民眾，經常查看冰櫃，按照保質日期食用冷凍食品。

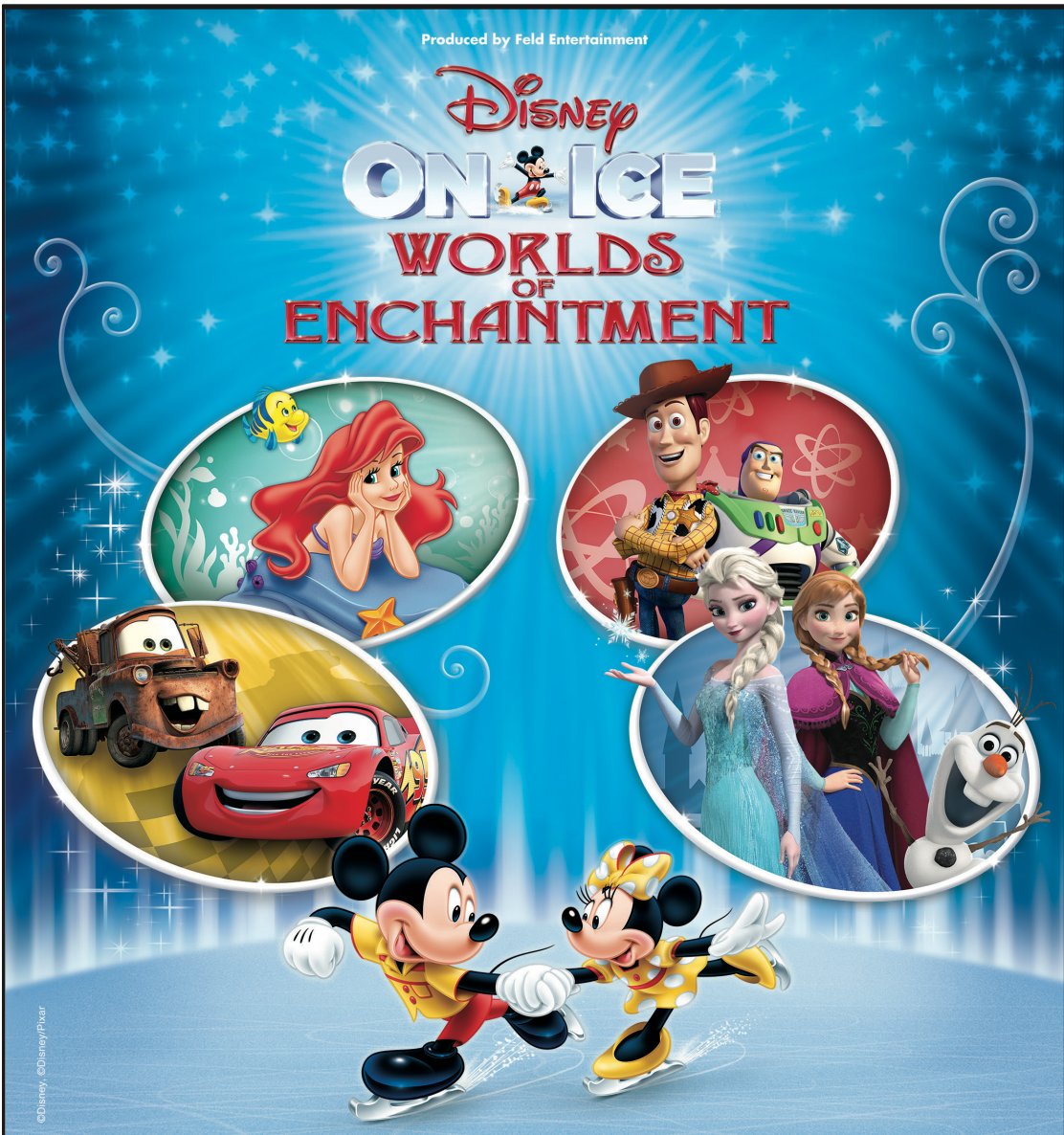
菲大免費避孕套 遭人惡意戳穿

【明報專訊】菲沙河谷大學（University of Fraser Valley，簡稱UFV）發出緊急通知，稱校內從9月1日起免費發放的避孕套被人破壞，因此不能發揮避孕或防止性病傳染的功能，呼籲期間領取的人士馬上丟棄。

UFV向全體學生、職員及教師發出重要公共衛生通知，指周五下午3時45分左右，校方發現在阿博斯福及智利域校園多個廁所內免費發放的避孕套，有被人動過手腳的跡象，懷疑有人戳穿這些避孕套，故此將可能無法發揮避孕或防止性病傳染的功能，呼籲從9月1日以來在多個地點取過避孕套的人士，立即將避孕套丟棄。

受影響的包括阿博斯福校園SUB大樓的所有廁所、Baker House宿舍接待處廁所、智利域校園Building A的學生休息區廁所。

校方發言人Dave Pinton表示，他們相信有人曾目擊避孕套被戳穿的過程，做出此事的人將要承擔後果。他說，UFV認為事態嚴重，目前根據學生行為守則對事件進行調查。



明報

Disney On Ice presents

名額: 5名

送您 Worlds of Enchantment 門票

Disney On Ice 再來溫哥華啦！Disney On Ice - Worlds of Enchantment 會將迪士尼經典電影搬到冰上舞台，包括《反斗奇兵》、《小魚仙》、《魔雪奇緣》及《反斗車王》等，加上國際級溜冰高手的精彩演繹，極盡視聽享受！11月23至27日於PACIFIC COLISEUM上演！

參加辦法

由即日起至10月30日留意刊登於《明報》，《星期六周刊》或《明聲報》內的廣告，記下『開心密碼』，然後到明報抽獎站回答問題及填妥網上參加表格，便有機會贏取一套四張 Disney On Ice 門票。

抽獎截止日期:11月3日11:59pm

得獎名單將於11月14日

在明報抽獎站公布



開心密碼

GHA4-5PAB

*每人限參加一次 **明報員工及直系親屬不得參與以示公允。請留意公布日期，恕不另行通知，逾期作放棄論。

明報

列治文辦事處：5368 Parkwood Place, Richmond, B.C. V6V 2N1
電話：604-231-8992 網頁：www.mingpaocanada.com/van



福慧寺恭請九十三歲性空長老蒞臨 溫哥華弘法祈福

謹訂於2016年11月5日至6日，恭請多倫多湛山精舍開山宗長九十三高齡的性空長老和加拿大佛教會會長達義大和尚等眾位法師蒞臨溫哥華福慧寺弘法祈福，並啟建供諸天儀式和三時系念法會，以此殊勝功德祈願世界和平，人民安樂。法會期間，設有消災和往生牌位，為大眾祈福、消災、增長福慧，同登覺岸。



法會內容及時間

11月5日（星期六）上午九時半至十二時，舉行供諸天、上佛供、午齋。

11月5日（星期六）晚上七時至八時半恭請性空長老和達義大和尚開示佛法，傳授心法。

11月6日（星期日）上午九時半至十二時，舉行消災普佛，上佛供，午齋，下午二時，啟建三時系念法事。

詳情請洽溫哥華福慧寺

電話：604-430-8115 何先生

地址：5428 College Street, Vancouver, BC V5R 3Z7

溫哥華福慧寺敬啟