

飲食失調缺運動逾半成人過胖

營養報告勸省民少油糖多走路

【明報專訊】省衛生服務廳依據卑詩成年省民進行的營養調查顯示，卑詩民衆引以自豪的健康生活形態也許不如想像中合乎標準，也經常把善意勸告當成耳邊風，許多人存在過重、運動量不足和飲食失調的問題。

這份最新出爐的報告指出，80%受訪者相信他們進行的運動量，足以保持身體健康，事實上，55%的成年人體重是過重或癡肥，較10年前的44%增長了11%。此外，61%的成年人沒有進行足夠的運動量。

在飲食習慣方面，卑詩成年人偏向高脂高糖低營養價值的飲食習慣，即使固定服用維他命及礦物質等營養補充劑者，也不例外。調查數據分析，25%的每日卡路里攝取來自食用油、

油脂、蛋糕、甜圈、朱古力、含糖飲料和糖果。包括男性與女性，當中以女性佔多數，每日的水果、蔬菜、牛奶和奶類製品攝取量不足、大部分女性沒有吃足夠分量的穀類、肉類和其他替代品，即使服用營養補充劑，葉酸、鈣質及纖維的攝取量仍待加強。

這份由省衛生服務廳從1999年着手進行的報告，以全省1823位成年省民作調查樣本，反映出影響省民健康的「不足」和「過多」。「不足」的是「運動量」和「適當飲食」，而「過多」的是「脂肪」、「糖」和「卡路里」。

報告建議，減少進食分量，特別是出外用餐，注意含糖飲料可能暗藏的卡路里，改為飲用水或牛奶，多吃蔬

果、乳製品及全穀類製品，少吃垃圾食物，少糖及少油；補充適合自己的營養補充劑，走路或騎車上班上學、每天至少進行30分鐘的中度運動。

健康生活須從小培養

卑詩健康生活聯盟(BC Healthy Living Alliance)主席斯特拉特(Suzanne Strutt)說，只告訴民衆如何進食及運動是不夠的，因為居住環境沒有配合：「必須要建立更健康環境，協助省民能夠更有效實踐健康生活。」她又說，健康生活必須從小培養，才能夠持續堅持。

卑詩健康生活聯盟成員賈尼絲麥克唐納(Janice McDonald)表示，卑詩上一次調查是1970年，相較2項結果

，省民的表現較30年前倒退：「現今有許多標榜超大分量的食物，加上生活形態轉變，整天坐在電腦前，使得運動量大幅減少。」

中學生拉姆斯登(Calindy Ramsden)以自身從事規律運動、自備午餐盒到校、每日必吃早餐為榜樣；另一名中學生艾倫麥克唐納(Alana MacDonald)也指出，家中隨時準備營養價值高的零食，對無法抗拒的薯片、雪糕等垃圾食物，也盡量少吃，他們共同呼籲青少年加入健康生活行列。

聯盟建議學校局採取策略，讓垃圾食物遠離學校餐廳及販賣機；聯盟也期望省府可以與學校局共同合作，制定相關政策，確保校內提供餐點的營養均衡。

(左起)艾倫麥克唐納、斯特拉特、賈尼絲麥克唐納及拉姆斯登提醒省民注意飲食健康。(楊凌竹攝)

【明報專訊】由加拿大華商會主辦的「加拿大皇家陸軍少年團慈善餐舞會」，由於籌得款項全部捐助陸軍少年團之經費，因此門票已被訂購一空。

該會會長許錦松指出，陸軍少年團是透過軍人的紀律訓練及戶外活動，引導青少年抒發精力及學習團體精神，使身心接受團體之互助互勉，培養未來社區領袖及優秀軍官。

許錦松又透露，是晚籌款目標是1萬元，協助陸軍少年團購買訓練器材及活動經費。當晚有軍樂團表演及軍操，也有跆拳道、歌唱比賽冠軍軍演出，流行服裝展示及幸運大抽獎等。

餐舞會將於5月1日(星期六)晚假列治文幸運酒家舉行，查詢電話：604-273-1655或604-722-0005。

華商會捐款助3機構

另外，華商會日前舉行支票捐贈儀式。由該會贊助之文學風水大師戴添祥，在日昇賀歲展銷嘉年華會場慈善看相共籌得善款4500元，全數分別捐贈予加拿大防癌會2200元，兒童醫院1300元及中僑互助會1000元。由該三個機構負責人領取支票。

加拿大華商會又定於4月29日(星期四)中午十二時舉辦午餐講座，由蘇建邦醫生用粵語主講，講題是「關節保健及如何防止關節肌肉痛症」。報名留位及垂詢，歡迎致電加拿大華商會。電話

加拿大華商會會長許錦松(左二)、陸軍少年團主管羅錦添(中)、少年團支援委員會主席愛德華仇儷(左一及右一)及華商會副會長卓偉倫(右二)，對達到籌款目標充滿信心。

加拿大華商會會長許錦松(左三)，玄學大師戴添祥(右四)，頒贈善款支票予防癌會、兒童醫院及中僑互助會代表。右一為華商會名譽會長謝伯衡。

上網或看報章招聘廣告，找人事搭天地線，相信很多搵工一族都對以上的途徑瞭如指掌。在求職過程中，最大的喜訊，莫過於收到面試的邀請電話。「你好，本公司在審核閣下的履歷後，現邀請你在下星期一早上10時半來作面試！」

這個邀請絕對能為每一位求職人士帶來無限的喜悅，天大的期望。

接受了面試的邀請，在多聲道謝之後，終於把電話掛掉，難以把笑容及自信心爆棚的心情收拾之際，也要開始為面試作一番準備工夫。

除了衣著方面一定要注重之外，還需好好的作一連串的資料蒐集(company research)。在做功課的時候，求職者必須作出多方面的準備，來面對「考官」(interviewer)的考驗。其中一環，也是最敏

感的問題，多半是薪金待遇的環節。尤其是在東方文化，常抱着「講錢難為情」的心態，往往因而對薪金問題表現得「不知所措」。

事實上，在西方社會，談論薪金待遇(fringe salary & benefits package)乃是求職過程必經之路。在僱主及求職者雙方面來看，都是理所當然的。

說老實，工作上除了希望獲得成就感

薪酬談判知多少

、理想的工作環境，還需為付出過的努力，取得合理的報酬。

在跟「未來僱主」(potential employer)討論「理想薪金」(salary expectation)不宜操之過急，千萬不要太含糊，亦不應迴避，毋須太謙虛(sell yourself short)，否則，反而會弄巧反拙，令僱主認為你沒有自信，因而對你的辦事能力、工作經驗都大打折扣。

表現出適當的自豪(pride)，並非自滿。欣賞自己的才華，才是最吸引別人的靈藥，僱主亦不例外。若然你要招聘，你會選擇一位充滿自信，了解自己優點及工作能力(talents and strengths)的人，或是會向一位缺乏信心，凡事說自己做得可以更好的員工呢？相信聰明的讀者一定心中有數！

當你面試的時候，運用你的智慧，在適當的時機大方地向僱主表明立場，讓他知道你清楚自己的市場價值(market value)務求雙方取得明確的共識，好讓求職的你獲得合理甚至最佳的薪金出價(offer)，作為僱主的他亦會感到你的加入，是對公司有利，而提供的薪金亦絕對是物超所值。

打工仔當然希望人工高，老闆當然力求減低成本，能夠取得雙贏，的確需要一定的技巧並配合多項客觀環境因素。

中僑專業培訓學院——張忻

女童軍七月卑詩大集會 2760參加者接受體能挑戰

【明報專訊】卑詩女童軍定於今年7月，在卑詩內陸進行2004年冒險精神集會(The Spirit of Adventure Rendezvous

2004)，預計將有2760位來自加拿大及世界各國的女童軍歡聚一堂，透過戶外露營，加強領導力和擴展人際網絡。

這次集合多國女童軍進行的大型露營活

動，從7月24日開始至31日結束，全長8天，地點在卑詩內陸梅里特(Merritt)的尼科拉河谷(Nicola Valley)。

女童軍參與多項戶外體能挑戰活動，例

2004年冒險集會精神活動讓女童軍獲益良多，提升女童軍挑戰體能潛力，在享受戶外樂趣之餘外，還有機會與其他地方的女童軍接觸，擴展人際網絡。



●加拿大福音證主協會將於5月23日(主日)下午2時30分至5時，在活泉福音堂(7260 St. Albans Road, Richmond)舉辦2004團契動力學—蛻變生命在團契。這個以體驗式的教學活動，將藉創意的遊戲設計及競賽，啟發團友突破盲點，並藉導師們的指導，使團契可以更進一步。負責的導師分別為袁志文博士、黃石貴及蔡黃玉珍，費用每位12元(十位以上集體報名者每位10元)。報名及查詢請電604-303-9560或cccvan@ccintl.com。

●中僑互助會聯同溫哥華骨質疏鬆症研究中心，將於明日早上10時至下午4時，於中僑互助會華埠辦事處健康資訊中心207室舉辦「免費足部骨質密度測試」，費用全免，歡迎60歲以上女性參加。報名及查詢，請電604-408-7274內線207。

粵曲晚會

溫哥華清韻音樂研究社日前在華埠富海鮮酒家舉行春節聯歡暨卡拉OK及粵曲欣賞晚會。當日筵開37席，還備有過百份名貴獎品，場面非常熱鬧。晚會由社長林振雄主持，繼由多位社員演唱粵曲助興，席間抽獎至深夜才盡歡而散。