

亞裔遮陽習慣令問題惡化

營養師忠告男女皆會骨質疏鬆

卑詩省註冊營養師陳浩穎昨日表示，公眾對骨質疏鬆存有誤解，以為只有女性長者易患此症，但實際上無論男女，或中西人士，都會隨年齡增長出現骨質流失，更年期後的女性骨質流失的速度更快，令更多人罹患骨質疏鬆症。

(馮亮攝)



【明報專訊】卑詩省註冊營養師陳浩穎昨日表示，公眾對骨質疏鬆存有誤解，以為只有女性長者易患此症，但實際上無論男女，或中西人士，都會隨年齡增長出現骨質流失，更年期後的女性骨質流失的速度更快，令更多人罹患骨質疏鬆症。

11月是加國「骨質疏鬆月」，陳浩穎應邀出席主持有關講座，提醒華裔人士注意骨骼健康。

根據數據顯示，加國每4個女性或8個男性中，就有一人患骨質疏鬆症，只有4成的亞裔人認為從日常飲食中能攝取足夠的鈣質，而缺乏維他命D也會影響吸收鈣質，由於加拿大受地理影響，陽光不能提供足夠維他命D，亞裔人士有出門遮陽光的習慣，更令問題惡化。

陳浩穎強調，骨質疏鬆不等

於年齡衰老，民眾可通過合理飲食、勤於運動、補充鈣質及維他命D以強健骨骼。牛奶和乳製品是鈣和維他命D的最好來源，但大多數成年人每天的牛奶飲用量都沒有達到標準的3至4杯。

她說，卑詩省有80%的50歲以下女省民每日鈣質攝入量不足。她建議大家可以考慮服用鈣補品及維他命D來補充，尤其是華裔中普遍存在「乳糖不耐症」，更可考慮採用此法。醫學臨床已經證明，碳酸鈣(Calcium Carbonate)可有效地預防骨質疏鬆，每日與食物同時服用，即可達到目的。

大溫地區天氣預測

今天	10/23 (四)	10/24 (五)	10/25 (六)
晴	多雲	陰間雨	多雲
6-13°C	7-11°C	7-10°C	8-11°C

世界部分城市天氣預測

城市	溫度(°C)	概況
卡加利	-3-16	晴
愛蒙頓	-2-13	晴
溫尼辟	4-8	陰間雨
多倫多	-1-6	晴
渥太華	0-6	晴
滿地可	2-5	晴間陰
三藩市	13-27	晴
洛杉磯	15-32	晴
紐約	5-11	多雲
香港	28-32	晴
台北	25-30	多雲
北京	15-17	陰間雨
上海	23-28	多雲
廣州	28-35	晴
新加坡	27-32	雷暴
東京	19-22	密雲
悉尼	12-14	陰間雨
倫敦	5-12	多雲

環保三輪警車



溫市警方現正考慮引入廢氣排放量為零的環保三輪車(圖)，作為警隊最新一系列的打擊罪案工具。這款用電池發動的T3三輪車，由IBS Sigma公司研製，最高行駛時速為每小時40公里，平均每1毛錢的電力便可啟動三輪車走動70公里的路程。昨日於溫市警察局門外試用三輪車的探員麥克拉斯基(Tom McLuskie)表示，這款三輪車對於一些要在溫市中心東端等交通流量較高的地區，步行巡邏10至15條街道的警員最有幫助，有助他們更快地到達出事地點。

(電視圖片)

韓劇《慰安婦》下月大溫公演



【明報專訊】北美韓裔創作話劇《慰安婦》將在大溫地區公演。贊助話劇的各個團體均呼籲日本政府盡快正式道歉並作出賠償。

《慰安婦》一劇由美國韓裔作家金正美(Jong Mi Kim)原創，原本為獨幕劇，其後擴展為多幕劇，並改名為《花子》(Hanako)，在美國及韓國多次演出，連續獲獎。今次是由韓國Nabi戲劇社與溫哥華Hanuree戲劇社聯手將該劇帶來溫哥華演出。

卑詩抗日戰爭史實維護會等多個團體昨日為該劇作出宣傳，希望吸引到更多非韓裔人士觀看。各團體並呼籲日本政府早日道歉及賠償。史維會會長列國遠表示，該會十分樂意贊助該話劇，希望加拿大公眾，特別是學生，能夠

認識這段歷史，從中學習社會公義，和世界公民的責任。

該劇講述3名受辱而倖存的婦女在面對過去之餘還要努力面對目前生活，全劇以韓文演出，但為了讓更多人能夠欣賞，劇團特別配上中、英文字幕，安排在11月20日至22日假高貴林長青文化中心(Evergreen Culture Centre)公演。

中文查詢可致電：778-321-0168。票價分20元及10元(學生專場)兩種。門券收入將捐贈「韓國支援日軍性奴隸受害者議會」或是韓國「婦女與戰爭博物館」。該劇也會在下月13、14日在多倫多公演。查詢可電：416-569-2062或416-930-7590。

12籃 總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons對面) 604-270-7831, 604-270-7851
分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T大統華超市旁) 604-270-1838, 604-279-1864
分店: 3809 Sunset Street, Burnaby 604-430-5520, 604-430-5590

【美加和亞太地區最暢銷最受消費者歡迎的熱門產品】

本公司只售純天然產品(最大GMP藥廠)快速包裹，代為裝箱服務，中港/台郵運包裹免稅，2kg-\$50, 3kg-\$60, 4kg-\$70, 6kg-\$85

冠軍 Vision-Force 600mg Ext. 新視明軟膠囊	亞軍 Propolis Extract 1000mg 天然抗炎物質 蜂膠膠囊	季軍 Arctic Salmon Oil 1200mg 北極深海鮭魚(三文魚)油
第4名 Mega Fucren Joint 四合一高濃度天然配製 骨關節炎剋星 強力維骨力	第5名 Mega Vege-Multiple Vitamins & Minerals 素食綜合維他命	第6名 99% Pure Squalene 細胞的氧氣筒 深海鮫精

100% Pure Camellia 美麗秘方 日本茶花籽油	維他命E霜11萬IU
野生海豹(狗)油	阿拉斯加野生鮭魚油
巴西蜂膠滴液 Propolis	螺旋藻 Spirulina
瑞典配方 美膚魚蛋白	100% Bee Propolis 純蜂膠膠囊
Calcium 600mg Plus D3 "好吸收"液態鈣膠囊	Super Lecithin 卵磷脂

懇辭花圈轉儀 移作善舉
St. Paul's Hospital Foundation - Marion Hospice
聯絡: 604-218-2127

訃告

先嚴王公敬義生於一九三三年農曆二月二日。壽終於二零零八年十月十四日早晨。積閏享壽七十有五歲。

茲定於十月二十五日(星期六)上午十一時，假座基督教主恩堂(2396 West 8th Avenue, Vancouver B.C.)舉行安息禮拜。

宗親戚友鄉世誼 哀此訃

妻 王劉秉松

長子 王人鈞 John Wong
次子 王仁鐸 Lawrence Wong

媳 王由利 Yuri Wong

女 王人銑 Christine Wong-Siew
婿 蕭聲山 Sam Siew

孫 王衍樺 Casper Wong
孫女 王凱楣 Kate Wong
孫女 王詩穎 Lara Wong

外孫男 蕭旭峯 David Siew
外孫女 蕭荏蕪 Dou-Anne Siew
外孫女 蕭芷蘭 Jay-lene Siew

長兄 王企祥

弟 王載和
弟 王載勝
弟 王載華
弟 王德貞

同泣告