

全國慢性乙肝三分一華裔

8 專家講肝病防治引千人到場

【明報專訊】加拿大肝臟基金會昨日舉辦「肝病有得醫」免費講座，邀請8位肝病專科醫生和註冊營養師出席演講，吸引過千名市民參與，當中大部分為華裔長者。另外，全國慢性乙肝患者中，有三分之一為華裔。基金會主席何仲偉醫生表示，華人移居加拿大等西方國家後，飲食和運動習慣亦隨之改變，令患上脂肪肝的機會大增。他呼籲華人要注意飲食和多做運動，預防勝於治療。

由於華裔患上乙型肝炎的機會率較高，加拿大肝臟基金會推算，全國慢性乙肝患者中，有三分之一為華裔，臨牀統計亦顯示，在華裔社區93%的肝癌是由乙肝引起的，故講座特多華裔出席。

講座分為多個環節，包括講解乙型及丙型肝炎、肝臟移植、脂肪肝、放射性治療、肝病飲食指南等，多位專家亦在現場解答參加者的疑問。講座吸引過千名市民出席，當中絕大部分為華裔長者。有參加者表示自己曾患丙型肝炎，經治療後已經痊癒，因此十分關注肝病的知識，於是與丈夫一起參加講座。

免費講座以英語進行，主辦方準備了500多部無線耳筒翻譯機，為出席的華裔市民提供國粵語



出席講座的市民坐滿會場。

(伍禮婷攝)

即時傳譯。另外，加拿大肝臟基金會也設攤位出售「肝病飲食指南」小冊，為基金會籌募經費。

基金會主席何仲偉醫生對講座能吸引大批市民參加感到高興。他指出科技日新月異，有關肝病的趨勢和數據亦不斷改變，所以有必要每年舉辦一次講座，向市民灌輸最新的醫學知識。他引述最新的醫學數據，指在本國每4人中就有1人可能受肝病影響，較之前的10人才有1人大增。

何醫生又指出，乙型肝炎和脂肪肝都是華裔較

常見的肝臟疾病，這與華人的生活習慣息息相關。何醫生指華人傳統飲食文化尚算健康，但移居西方國家之後，飲食習慣跟隨當地文化改變，脂肪攝取量增加，加上大部分人以車代步，運動量大減，令患上脂肪肝的機會大增。何醫生笑說，加拿大人的習慣就是連停車也要選一個最近門口的位置，要他們多點走動也很困難。

何醫生說，脂肪肝患者只要及時治療，多做運動，改善飲食習慣，約一至兩年病情便可改善。



主辦方派發無線耳筒翻譯機，提供國粵語傳譯。
(伍禮婷攝)



葉洪濤（左一）表示，溫哥華中國文化中心的宗旨為「以美的形式講述中國故事」。（陳威麟攝）

中國文化中心列市開幕

宏揚中國文藝 三級政要出席

【明報專訊】位於列治文的溫哥華中國文化中心昨日舉辦開幕慶典，三級政要及過百名社區人士一同出席，該中心希望促進文化交流，並讓移民海外的華裔及其下一代記得中國文化之美好。

溫哥華中國文化中心位於列治文阿克來路（Ackroyd Rd.）8171號的商業區內，中心行政總裁葉洪濤表示，該中心籌備耗時近年，主要宗旨為「以美的形式講述中國故事」。中心內有展示中國藝術品、京劇戲袍、揚琴及古箏等民族樂器，希望能讓華裔移民的下一代，了解中國文化及藝術之博大精深，繼續將文藝發揚光大。

多位三級政要亦出席昨日的開幕典禮，包括

中國駐溫哥華總領事劉菲、國會議員黃陳小萍、蘇立道（Joe Peschisolidi）、卑詩省國際貿易亞太策略及多元文化廳長屈潔冰、省議員李燦明、葉志明、列治文市議員區澤光、本那比市議員王白進等人。

黃陳小萍指出，溫哥華中國文化中心的開幕意義非凡，她期望該中心能將中國文化發揚光大。

屈潔冰說，卑詩省華裔居民的地位重要，她相信溫哥華中國文化中心開業後能對推廣多元文化有所幫助。

區澤光則指出，溫哥華中國文化中心早前舉辦書畫展時，同時替列治文打響名號，他對該中心的開業表示肯定及興奮。



溫哥華圖書館開電腦班

【明報專訊】溫哥華公共圖書館舉辦國語電腦班，不僅可以在線閱讀中文報紙、雜誌，而且不管目前的英語程度是初級、中級還是高級，都能夠找到合適的數據庫自學提高，還有許多意想不到的電子寶庫供免費使用，譬如學習熱門辦公軟件、大學入學準備及職場預備等。

開課日期定於4月14日（星期四）晚上6時半至8時在中央圖書館七樓電腦培訓室。

吳門畫會文化中心畫展

【明報專訊】大溫哥華中華文化中心與吳門畫會合辦畫展，日期定於4月16日至24日，周二至周日上午10時至下午5時開放，免費參觀，隨緣樂助。查詢：604-658-8880。吳門畫會聯繫電話：604-322-6829。

高貴林圖書館防癌講座

【明報專訊】為提高本地華人對防癌和定期檢查的認識，加拿大防癌協會及高貴林公共圖書館聯辦免費「如何預防癌症」國語講座，探討如何從日常生活習慣減低患癌的風險，講座內容包括日常飲食和運動、煙草和酒精、環境因素及癌症檢查等。

日期定於4月27日（星期三）上午11時至下午12時30分。座位有限，必須報名。查詢可致電 Shirley，604-554-7345。

香港護士協會聚餐

【明報專訊】卑詩省香港護士協會聚餐晚會於4月15日（星期五）舉行，地點：溫哥華紅日酒家，查詢：604-324-5176 賴明德（Ernest Lai）。

大溫地區天氣預測

今天	4/11 (一)	4/12 (二)	4/13 (三)
晴間雲 8-16℃	晴間雲 9-14℃	雨 7-12℃	雨 7-13℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	-2 - 12	晴間雲
愛蒙頓	-2 - 6	晴間雲
溫尼辟	-8 - 0	雪雨
多倫多	-1 - 1	下午雪
渥太華	-3 - 3	晴
滿地可	-2 - 2	晴
三藩市	11 - 16	上午雨
洛杉磯	12 - 18	晴間雲
紐約	6 - 10	晴
香港	10 - 26	雷暴
台北	19 - 22	雨
北京	7 - 18	晴間雲
上海	13 - 18	晴間雲
廣州	21 - 26	雷暴
新加坡	27 - 34	雷暴
東京	5 - 14	晴間雲
悉尼	17 - 24	晴
倫敦	9 - 14	雲

649 4月9日 星期六 中獎號碼

12 29 34 44 47 49 37

百萬大獎號碼 **71383633-03** 特別號碼

幸運實號碼 **3 39 42 82**

BC-49 特別號碼

4 12 35 39 43 47 37

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準
查詢可瀏覽彩票局網頁：www.bclc.com

12籃
網址：www.12baskets.com

總店：6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons 正對面)
分店：#110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T 大統華超市旁)
分店：#101-2048 West 41st., Ave. Vancouver (Kerrisdale)
分店：4556 Kingsway, Burnaby (Willingdon & McKay 之間)
營業時間：列治文總店：9:30AM-6:30PM (七天)，列治文分店：10:00AM-6:00PM (七天)，溫哥華/本拿比分店：10:00AM-6:00PM (週一至六，週日公休)

Made in Canada
補虛強精，體虛神衰，久咳、痰多，改善性能力，促進肝腎功能健康
冬蟲夏草 菌絲體濃縮精膠囊
Cordyceps Formula Extract Softgels
120 Softgels / 800mg
【概述】冬蟲夏草一向被用來消除疲勞並增進活力。本草綱目拾遺記載，具補虛強精，益骨髓，壯腰力之功效，對久咳、虛勞咯血、痰多、氣血兩虧、肝脾失調有效。研究顯示，蟲草含有豐富的蟲草素、核酸、游離脂肪酸、甘露醇、蛋白質，因此有增強免疫力、體力與性功能的作用。
【功能】對呼吸系統具有清潔氣管清肺，減少痰產生的作用。有效的解決氣喘、呼吸道不順與帶氣不足的問題。適用症狀：心肺疾病、體質虛弱容易過敏及慢性支氣管炎毛病。
【成份】每顆濃縮精 Extract 800mg
蟲草精、西洋參精、毛蕊花精、野櫻桃皮精、牛蒡、北五味子精

Made in Canada
強力保濕、撫平皺紋、美厚唇型、烏黑美髮、祛除疤痕、美肌塑身、關節健康
第二代 膠原蛋白(骨膠原) + 玻尿酸 錠片
Collagen II Plus Hyaluronic Acid Tablets
120 Tablets / 620mg
【概述】膠原蛋白：是人體皮膚的一種最重要的蛋白質，具有很強的伸張能力，亦是韌帶、肌腱和毛髮的主要成份。膠原蛋白能使皮膚保持彈性，減少皺紋的形成。
玻尿酸：人體皮膚含有大量的玻尿酸，它可以改善皮膚營養代謝，使皮膚柔嫩有光澤。玻尿酸在皮膚的真皮層中扮演了基質的角色，能攜帶500倍以上的水分，具有強大保水功能，被醫學界公認為「最佳保濕因子」。
【功能】• 減少皺紋：調整皮膚油脂分泌，清除不平凹陷的肌膚。
• 使骨、關節強健，避免鈣質流失。
• 使乳房挺拔、豐滿，使鬆弛的組織緊實、有彈性。
【成份】每顆濃縮精 Extract 620mg
膠原蛋白 600mg、玻尿酸 10mg、鈣質、玫瑰果實 C

Made in Canada
增強心肌氧氣，增進活力，防治心臟病、心絞痛、高血壓、牙周病、祛除黑斑
茹菌類發酵 天然輔酶Q10 濃縮精膠囊
Natural Source Coenzyme Q10 Softgels
120 Softgels / 100mg
【概述】輔酶Q10有助於心肌帶氧量的提升，預防突發性心臟病，尤其心肌缺氧(缺血性)。隨著年齡的老化輔酶Q10在人體的含量會愈趨下降，結果使人體細胞，特別是心臟細胞的代謝功能下降，因此“老態龍鍾”就顯現出來了。輔酶Q10是有效的抗脂質過氧化的物質，是預防動脈硬化形成最直接有效的抗氧化成份。它同時能增加老年人的活力。
【功能】運動員、慢性疲勞症候群、免疫力不佳者，補充輔酶Q10將大有裨益。心衰竭、心絞痛、擴張性心肌病變、高血壓、牙周病、牙齦出血較嚴重者，除了補充維生素C，也應多攝入輔酶Q10。
【成份】每顆濃縮精 Extract 100mg (由茹菌類發酵提取)
Q10 Coenzyme Q10 (Ubiquinone) 100mg