

省民照顧親長 3成壓力瀕爆煲

專員籲省府增成人日託家居支援

卑詩疾控中心籲早防流感

【明報專訊】由於去年對抗流感效果不理想，卑詩疾病控制中心（BCCDC）今年提早準備，呼籲社區醫護人員密切關注即將來臨的流感季節。

疾控中心醫生斯科朗斯基（Dr. Danuta Skowronski）表示，由於H3N2變異病毒與使用的疫苗不匹配，及流感季節過早開始等原因，去年疫苗保健效果非常不理想，最終導致了15年來最大規模流感的爆發。

斯科朗斯基說，H3N2病毒會引起很多疾病，且專襲長者，所以每年密切監控這一病毒變得非常重要。

她還指出，世界衛生組織（World Health Organization）今年已更新了疫苗，希望可以更加有效地對抗流感。她強調說，疫苗與病毒的匹配非常重要，斯科朗斯基亦呼籲社區醫護人員密切關注即將到來的流感季節。

卑詩疾控中心本月會向省內監測點大量發放特殊檢驗包，同時亦希望更多家庭醫生和護士加入防控流感的行列。

社區情緒健康會籌善款3.5萬

【明報專訊】加拿大社區情緒健康協會慶祝20周年，日前於本那比米高霍克斯大劇院（Michael J. Fox Theatre）誌慶及舉行籌款愛心綜藝晚會，各界政要及幾百人到會祝賀，有愛心藝人獻出優雅歡快節目，其中包括英國著名小提琴家Peter Fisher、鋼琴家黃曼璐、二胡大師楊忠才等，晚會共籌得3.5萬元，其中1.2萬元由慈善地產家Patsy Hui捐獻。

該會創會人陳雅莉表示，加拿大每5人有1人患有情緒疾病，該會初衷是為幫助情緒受困者及精神病患者走出困境，支持他們重建人生，並推動相關教育，20年歷經各種挑戰，該會在經費不足下，毅然繼續推動服務，成為社區精神健康的「紅十字會」。該會同時也出版了一本紀念特刊，介紹各類精神疾病及處理方法，希望大家多認識以防患於未然，如有需要，請致電604-273-1791或604-721-3022。

長者話劇小組獻演「家和萬事興」

【明報專訊】加拿大心理衛生會「快樂長者話劇小組」自本年4月份成立以來，小組成員都用功學習及排練，首個劇目「家和萬事興」將在9月17日上午11時首次為長者演出，地點Killarney社區中心耆英組（中心205室）；同劇將於9月24日下午1時半在「快樂長者迎中秋」活動中演出，地點大溫中華文化中心林思齊大禮堂。

當日除話劇演出外，還有舞蹈歌唱節目及抽獎等，憑票參加，座位有限，額滿即止。

另外，「快樂身心健身班」活動將在9月17日（星期四）下午1時半上課，地點為大溫中華文化中心林思齊大禮堂。導師為陳柏誠師傅，將分享養生去病又易學的健身運動，包括鶴翔莊氣功及管氏強身棍法。查詢請電604-872-4902。

代東

溫哥華岡州總會館遵照本會章程規定，本屆理事會任期將滿，須要換屆選舉。經研究決定於二零一五年十月四日（星期日）上午十一點至下午四點在本會禮堂進行會員選舉大會，選出二零一六至二零一七年度之理事。

希望全體會員於二零一五年九月十六日至廿五日到會所秘書處領取推薦及自薦表格。填寫好後於九月廿八日前交回，以便安排候選人名單，多謝合作。

溫哥華岡州總會館
二零一五年九月十五日

【明報專訊】卑詩長者專員辦公室發表最新報告，指出需要在家照顧長者的省民中，有三成人壓力瀕臨爆煲（stressed out），比例為全國最高之一，呼籲當局為長者及照顧者，提供更多支援。



卑詩長者專員辦公室對31,084名需要家居支援的個案進行研究，發現當中29%、即近9,000名非受薪照顧者（主要是家人），感到憤怒、抑鬱及矛盾，因為需要平衡子女、工作及個人健康問題而感到有壓力。

報告並指，如當局能提供足夠的成人日託、家居支援服務或暫託護理牀位，將可令54%照顧者受惠。

不過，根據調查顯示，在受訪日前的一周內，只有7%人使用過成人日託服務、53%使用過家居支援服務。而在過去

一年內使用過暫託護理牀位的則只有11%。

撰寫報告的卑詩長者專員麥肯齊（Isobel Mackenzie）表示，情況令人關注。她認為調查結果反映本省的家居支援服務，未能配合長者人口增長的需要，而其他服務如成人日託計劃及暫託護理牀位等，實際上更是減少了。

麥肯齊又指，在比較本省與阿省的情況後發現，卑詩省照顧者感到痛苦的比率較高。她認為，本省可參考阿省的做法，例如提供更佳的成人日託服務，預



▲卑詩長者專員麥肯齊呼籲當局改善長者護理支援服務。（卑詩長者專員辦公室）

◀新報告呼籲增加成人日託、家居支援服務等。（網上圖片）

期將有效減少急症服務的使用率及住院需要。

省衛生廳長萊克（Terry Lake）發表聲明回應報告表示，過去十年，省府在家居護理服務所投放的資源已大幅增加，而使用服務的人數亦增加。

萊克說，衛生廳會就報告的內容進行研究，期望能繼續改善服務，應對長者及照顧者的需要。他指，省府與衛生部門及本地的醫療團隊，正整理一些相應計劃，並會在稍後推出新的項目，改善社區醫療護理服務。

加國乒乓球錦標賽 卑詩勇奪6金

本省12歲女童攬4金 技驚加國乒壇



香港名教練王晶（左）與華裔女童熊依琳（右）。（主辦方提供）

【明報專訊】為期8天的2015年加拿大全國乒乓球錦標賽日前於魁北克閉幕，卑詩省隊由總教練何世傑統領的教練團隊率領，又獲得香港名教練王晶遠道而來相助，20名選手奮力拚搏，為卑詩省贏得6金、3銀和5銅獎牌，總成績全國第三。

其中，長期在香港訓練的12歲華裔女童熊依琳越三級挑戰15歲組、18歲組及成人組，取得驚人成績，計有：15歲組：女子單打冠軍和雙打冠軍；18歲組：女子單打冠軍，女子團體季軍；成人組：女子團體冠軍，女子雙打季軍，合共4金2銅，並在成人女子團體賽中，以3比2力克加拿大國家隊的第二選手羅安琪。

加拿大乒總名譽顧問杜樹德賽後表示，熊依琳當選為本年加國最佳球員確屬實至名歸。

杜樹德感嘆說，卑詩乒協收到省府的撥款，每年都是縮減，今年更少，竟然只及魁北克和安大略的三分之一，比較名列第四的阿省都少。

卑詩省的代表選手，能夠取得如此好的成績，大多數是靠家長們出錢出力的支持，教練團半義務的訓練和培養，及贊助商的資助。例如熊依琳和部分球員，由父母自費安排，往海外如香港、中國接受訓練。為免人才外流，他呼籲卑詩省政府有關部門增加撥款，藉此對乒乓球運動予以鼓勵。

青少年領袖才能講座

【明報專訊】素里中僑免費國語講座「青少年領袖才能」，定於9月18日上午10至12時舉行，由素里市府代表主講，內容包括領袖才能對於青少年升學

、工作的重要性；素里市府提供的青少年項目及所頒發的證書；如何運用這些項目來培養領袖才能。查詢及報名請電604-588-6869，請帶楓葉卡作登記。

中文圖書館書法班招生

【明報專訊】書法家林樹在溫哥華中文圖書館開班授徒，時間為每周六上午10時半至11時半，不分程度。另有粵

語會話初級班，每星期六下午1時半至2時半上課。地址：華埠片打東街591號，電話：604-254-2107。

腦退化症護理免費課

【明報專訊】卑詩省亞氏症協會華人資源中心定於9月15、22、29日下午1至3時，舉辦腦退化症護理系列免費課程，專為華裔家屬護理人士開設，教授護理亞氏症或腦退化症患者方法，課程包括認識腦退化症及患者的行為、如何與病者溝通、計劃未來及照護者的自我管理。地點：Cedar Cottage Neighbourhood House（4065 Victoria Drive），報名或查詢請電604-687-8299唐小姐。

天仁·天福集團



Ten Ren Tea & Ginseng Co., Ltd.



花旗參、西洋參、野山參、高麗參、
蜂蜜花旗參糖、參茶包、參粉。
海內外唯一茶、參產銷總匯

天仁 茗茶

加拿大溫哥華公司
500 Main St., Vancouver,
Tel: 604-689-7598

天仁 29 周年酬賓
雲南普洱茶 \$29.⁵⁰ / 227g
天仁 303 茶王 \$99.⁰⁰ / 300g
切片花旗參 \$132 / 227g
買滿定額，另有精美贈品

自營茶園、品質最佳
價錢公道、工廠直營
茶葉新鮮、種類最多
有各種袋泡茶，散裝
茶及禮盒茶。



天福 茗茶

列治文 Aberdeen Center
#1930-4151 Hazelbridge Way,
Tel: 604-270-2278



9月12日攪珠結果：0系開出9號；1系開出10號；2系開出26、29號（翻杯）；3系開出38號；4系開出42（翻杯）；特別號碼33號。

測彩

頭獎無人中；二獎四注中，每注派彩六萬二千多元；三獎九十七注中，各派二千一百多元。一百萬獎一注中，在魁省。下期彩金估計九百萬元。0系漸見起色，1系普通，2系形勢不俗，3系普通，4系未有驚喜。是期貼中10號。

本期心水選擇

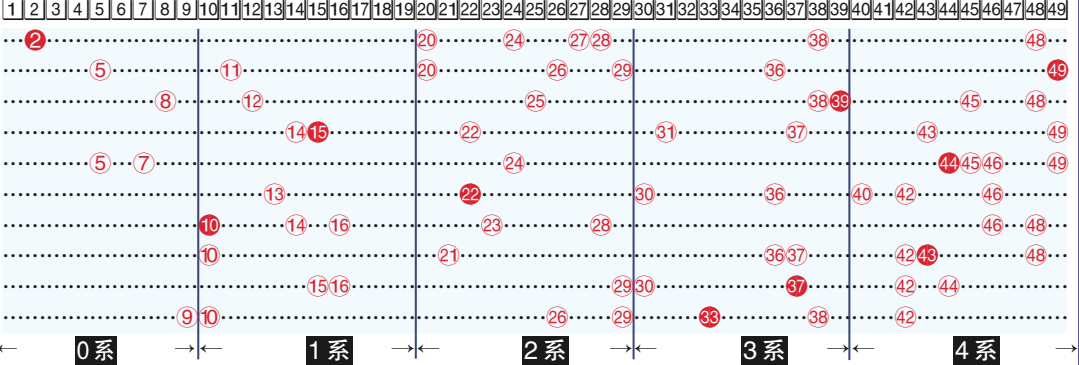
3 8 10 19 24
25 31 36 46 49

0系選3和8。
1系選10和19。
2系選24和25。
3系選31和36。
4系選46和49。

最近十期開獎號碼

8月12日	20 24 27 28 38 48	● 2
8月15日	5 11 20 26 29 36	● 49
8月19日	8 12 25 38 45 48	● 39
8月22日	14 22 31 37 43 49	● 15
8月26日	5 7 24 45 46 49	● 44
8月29日	13 30 36 40 42 46	● 22
9月2日	14 16 23 28 46 48	● 10
9月5日	10 21 36 37 42 48	● 43
9月9日	15 16 29 30 42 44	● 37
9月12日	9 10 26 29 38 42	● 33

最近十期走勢圖（反白者是特別號碼）



骨質疏鬆會發指引 教老人壯骨防跌倒

（多倫多14日加新社電）加拿大骨質疏鬆協會（Osteoporosis Canada）星期一發表一套指引，指導長期護理院住客如何加強骨質，防止摔跤、減輕損害。

指引在《加拿大醫學協會期刊》（CMAJ）發表，編撰人、咸美頓醫院（Hamilton Health Sciences）老人科專家帕佩歐安諾醫生（Alexandra Papaioannou）說，年紀較大的人體骨骨折，超過三分之一居住在長期護理院。

長期護理院的女住客髖骨骨折，接近一半會在一年內死亡。社區的同齡婦女死亡率是20%。住客中最多有30%脊椎骨折，死亡風險相對提高。

加拿大骨質疏鬆協會說，在2010年，醫療系統在骨質疏鬆療法、相關骨折護理方面投放的年度醫療費超過23億元。

骨質疏鬆的徵兆是身高下降，因為脊椎骨折，壓迫脊髓。此病還造成肋骨骨折，在部分病例中，甚至打噴嚏，也會造成肋骨骨折。

打噴嚏也會令肋骨骨折

骨質疏鬆協會指引制訂5項關鍵策略，防止摔跤。首先是確保住客攝入充分鈣質與維生素D，這兩種養分可加強骨質。護理院可為住客提供保護髖骨的設備，防止骨折。適度鍛煉，可以改善平衡與肌肉強度。

專家小組還強烈建議，為骨質疏鬆的年長住客開加強骨質的藥物。長期護理設施還需要檢討，住客使用的藥物，諸如類固醇與抗抑鬱藥物之類，會增加摔跤風險。

加拿大骨質疏鬆協會科學顧問委員會主席、本指引合著者莫林醫生（Suzanne Morin）說，下一步是鼓勵長期護理院和住客遵守指引。

大學新丁易遭性侵 卑大新法教學子防範 用表情符號教理解「同意」概念

【明報專訊】卑詩大學為了防止校園性侵和讓學生關注這問題，制定了一套四柱方案，其中一項是加強教育，教第一年生何為真正的「同意」。

卑詩大學公平及多元部總監米珍妮特（Janet Mee）指出，對於願否進行性行為，有2/3加國民不明白「同意」的概念，她說：「同意的含義豐富超過『不』，同意可以代表不；若我受到藥物或酒精影響，我便不能表達同意；若果我有任何猶豫，那代表我不能同意。」

她又指，開學頭八個星期是學生被性侵的最脆弱時期，「一年級新生是脆弱的學生，教育他們關於這個概念是尤其重要。」

宣傳何為真正的同意的活動中，亦會有一



卑大防止校園性侵的宣傳計劃會用表情公仔去描繪多款代表說「不」方式。（網站截圖）

系列數碼和印刷海報派發給學生，並用上短訊常用的emoji表情公仔去描繪多款意願。校內亦會設有資訊攤位去解答學生疑問，於9月28日會有由美國受歡迎性教育講者Laci Green主持的講座。

卑大四柱方案除包括上述宣傳計劃外，亦

有「性介入計劃」，若教職員從學生或同事中被告知被性侵時，教職員該如何應對。

此外，亦有「社區參與」和「快樂及健康環境」兩部分，前者教學生如何一同建立關心和尊重各人的社區，後者目的是教育公眾有關強姦文化的問題。

17校年售3.4萬瓶 樽裝水暢銷 溫教局兩難

【明報專訊】溫哥華教育局統計數字顯示，區內中小學校每年賣出數以萬計樽裝水，為環保當局正考慮如何能使學生減少或甚至停止用樽裝水，但這或會造成收入減少問題。

據報，區內17間設有食堂的中學一年共賣出近3.4萬瓶樽裝水，在部分學校每一天上學日，平均賣出25樽。樽裝水的真正銷售數目估計更高，因為學校職員仍未能找到如何統計，中小學內由自動售賣機賣出的樽裝水數目。對於小學而言，是完全沒有售賣的數據，而事實上小學學校的數目與中學的比例是五比一。

校內已廣泛設有水壺加水機，教育局副主席弗雷澤（Janet Fraser）指出，需要進行更多研究，找出學生常買樽裝水的原因。

當局亦會考慮在食堂售賣可再用的水樽和以海報宣傳，而較極端的措施是校內完成禁止賣樽裝水。不過，這或引起其他問題，因為省府的指引中，水被列作「最多賣」一類，即應該經常被展示出來的飲料，禁賣樽裝水或使學生轉買含糖的飲品。

弗雷澤稱：「我認為有部分學生在家裏的習慣是不飲自來水，若在家習慣只飲樽裝水，便很難使學生在學校內選擇不同的東西。」

她又指，消耗、廢物和回收的文化是在改變，「若果我們能改變子女，這對我們的未來會很好。」

此外，教育局亦要考慮由賣樽裝水所得的收入，這筆收入現用回學生身上，禁售後或會影響他們，當局不想犧牲某些活動課程。

溫市公園局 康樂設施收費漲2%

【明報專訊】溫哥華公園局昨晚以4比3通過，運動及康樂設施收費增加2%，包括戶外室內游泳池、健身中心和球場等。有關加價早在9月1日由總經理引入，只待公園局委員正式通過。

另外，會議上亦首次報告最近一次風暴受損毀樹木的數字，指300株被毀，500株受損，而檢查會繼續進行，預料總數可達1000。

大溫地區天氣預測

今天	9/16 (三)	9/17 (四)	9/18 (五)
陰雨 11 - 17°C	陰雨 11 - 15°C	陰雨 13 - 17°C	陰雨 12 - 17°C

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	4 - 12	陣雨
愛蒙頓	3 - 11	雨
溫尼辟	15 - 29	多雲
多倫多	14 - 27	晴
渥太華	14 - 27	晴
滿地可	15 - 26	晴
三藩市	13 - 18	晴間雲
洛杉磯	20 - 26	陣雨
紐約	19 - 29	晴
香港	26 - 30	陰雨
台北	24 - 29	雷雨
北京	14 - 28	晴
上海	19 - 26	陣雨
廣州	25 - 31	陰雨
新加坡	27 - 31	雷雨
東京	18 - 24	多雲
悉尼	12 - 20	晴
倫敦	11 - 19	雨

精彩溫哥華 Life In Vancouver 2015

明報
MING PAO DAILY NEWS
9月18日隨報附送

9月18日(星期五)
隨明報附送

精彩內容：

- 吃在四季美食節
- 溫哥華西雅圖 Outlets 大比拼
- 高空體驗換個角度看大溫
- 溫哥華特色 High Tea
- 瘋玩泡泡球人波合一 High 翻天
- 遊覽溫哥華電影拍攝場地
- 加拿大最佳上榜餐廳
- U-Brew 釀酒坊 情趣盎然

9月18日當日買明報，同時送你

《樂在明廚》，一報兩刊，
仍售 \$0.75，超值選擇！

明報
MING PAO DAILY NEWS

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

