冰天雪地活動易傷足

醫生提供處理方法防關節炎

【明報專訊】卑詩足病醫生協會提醒公衆，近日天氣寒冷，甚至下起雪來，公衆在戶外活動要小心，以免引致嚴重的足部或足踝問題。

卑詩足病醫生拉赫曼（Greg Laakmann）表示，每逢冬季，由於路面有冰濕滑，以致很容易扭傷足踝和筋腱；另外，年輕人在打籃球或在室內運動場玩耍時，亦較容易受傷。然而，很多人對扭傷足踝會輕而視之，並無適當治理，結果足踝長期不穩定，關節較易受傷，最後甚至變成關節炎。

他指出，扭傷足踝，初期的治療方法包括多休息、冰敷、緊壓和將腳放高，以減少痛楚和避免腫脹。

用彈性繃帶、用木板固定受傷位置，均有助穩定傷勢，利於治療。

「就算輕微扭傷，都要繃帶緊箍保護數天。一般來說，患者要最少3個星期才可以痊癒。嚴重者甚至要8個星期。」

冬季另一常見毛病是腳趾凍傷，甚至出現凍瘡。拉赫曼說，最有效的治療方法，是盡快令受凍和失去知覺的部分回復溫暖。

以他的個人經驗來說，有一半個案是涉及雙腳或足踝。患者可迅速用暖毛巾或暖水，溫暖凍傷的部分，避免細胞和皮膚組織受到破壞。

他指出，寒冷的天氣，妨礙血液循環，那些經常抽烟和飲咖啡的女子尤要特別小心。大家要小心保護雙腳，不要暴露於嚴寒氣溫中，以免造成傷害。

在雪地上活動，特別是小朋友或耆英，都要非常小心，以免受傷。（梁智康攝）

冷鋒侵襲 明日低見-6℃

氣象預測再降雪

【明報專訊】來自北極的一股冷鋒現正移向卑詩省西部沿岸地區，加拿大環境部氣象部門預測在未來幾日，大溫地區氣溫將會十分寒冷，在明日及周一最低氣溫將跌至攝氏零下六度，同時會降下飄雪和雪雨。

昨日有不少市民到家具用品店購買一些包裹水喉管的絕緣體物料，以防水管內的水會結冰，迫爆水管引致房屋水浸。

位於溫東的Rona Home and Garden家具用品店經理瓊斯（Russ Jones）昨日提醒市民，要將戶外的水喉管用絕緣物料包裹，以防在水管內的水結冰。瓊斯指出，用絕緣物料包裹水管，較長開着水龍頭去預防水管結冰好得多，可以減少浪費食水。此外，昨日也有顧客購買大批融雪鹽，準備應付大雪。

加拿大環境部氣象部門預測今日（周六）大溫地區密雲，大風，最高溫度0度；而明日（周日）及後日（周一），最低氣溫將跌至攝氏零下6度，最高溫度0度。同時在下周二會降下飄雪和雪雨。

另一方面，由於天寒地凍，關注露宿者的團體呼籲市民捐出禦寒毛氈和棉被，給入住臨時收容所的露宿者度過寒冬。救世軍（Salvation Army）的Doug Aason昨日表示，在臨時收容所床位不足，出現供不應求的情況下，救世軍會盡力防止有露宿者無法抵禦嚴寒氣溫而凍死街頭的慘劇。

台協助學校辦農曆新年展

歡迎借用文物作陳列

【明報專訊】2004年元月1日起，校園農曆新年民俗展開始接受登記，歡迎家長們踴躍參加。

自從北三角洲的Cougar Canyon小學的台灣移民學生家長，8年前在校園中舉辦台灣農曆新年民俗展覽以來，台僑聚集較多的學校，於農曆年間舉辦台灣農曆新年展已蔚爲風氣。近年來，台加文化協會已經與許多大溫哥華地區的中、小學協辦過各種不同形式的台灣農曆新年展。這些活動不僅介紹台灣的民俗文化活動，更爲就讀於該校的子弟們，贏得校方、老師與同學的重視，使孩子們的學習生活更加順利，學生家長和校長、老師有更好的溝通與互動關係。這可說是成功的「文化外交」。

今年，台加文化協會希望能將這樣的活動，繼續推廣到其他有台僑學生就讀的小學，讓校內的台僑家長藉由群體的力量、文化活動的模式，主動向校方提案，讓校園中的所有孩子們都有機會觀摩台灣農曆新年，並對台灣有多一點的認識與瞭解。

台加文化協會準備了一份完整、詳盡的活動方案，包括新年展示文物、舞獅套裝等以供借用，歡迎熱心的家長們，主動向台加文化協會辦公室登記，台加文化協會將會協助各個學校組織籌備活動。詳情可洽台加文化協會辦公室Michael Wu，電話：(604)267-0901~2。

加華攝影會「大溫霧景」講

【明報專訊】加華攝影學會2004年第一次「攝影講座」定於1月9日（星期五）下午7時，假列治文圖書館二樓演講廳舉行。

是期講題爲「大溫霧景」，由該會會長關景怡主持。

畫意攝影的特殊要求，強調含蓄，隱約、範圍、意境和聯想等等的表現，這些景象都可以在霧中求得。霧的投入，令平凡、清晰和礙眼的物體，蒙上一層神秘的面紗，呈現出飄逸蘊深的境界。

藝術攝影在從事霧景拍攝時，總結得下列的景象：其動如烟、其靜如鍊、其薄如絮、其厚如氈、其軟如綿。上述的景象正是影友們夢寐以求的。居於大溫這些仙境一般的景色，經常在濃冬的季節出現。有了美妙的霧，還需配合高雅的實景，才能相得益彰。

本期講座中，關景怡將不惜公開大溫的「霧兜」所在，並將講述拍攝霧景的技巧，更同時展出示範作品，讓參加者一飽眼福。

該會講座對外開放，歡迎各界人士參加。

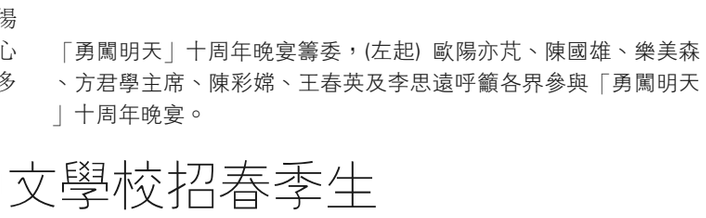
聯絡電話：604-278-9802會長關景怡。

防癌會「勇闖明天」晚宴籌

【明報專訊】加拿大防癌協會65年來致力籌款資助防癌研究、提供教育服務、燃點生機盼望。 本地華人社區也自1995年起舉辦「勇闖明天」運動支持，至今已踏入第十屆；善長方君學及樂美森律師，聯同多年支持加拿大防癌協會的社區人士、國際佛光會溫哥華協會西區分會及高貴林分會，於3月12日，假溫市中心Hyatt Regency Vancouver舉行「勇闖明天」十周年晚宴，作爲感謝華人社區的參與，表揚十年來竭力爲防癌出力的善心人士，也爲加拿大防癌協會多籌一點善款。。

該會現邀請各界贊助參與這次十周年晚宴，共襄善舉，爲戰勝癌症出一分力。

餐券每位100元起，歡迎致電604-675-7106查詢，或瀏覽「領先網絡」eSeeNet.com。



「勇闖明天」十周年晚宴籌委，(左起) 歐陽亦芃、陳國雄、樂美森、方君學主席、陳彩嫦、王春英及李思遠呼籲各界參與「勇闖明天」十周年晚宴。

省府檢討福利金

4月開始大批申領者被拒新制

（維多利亞二日加新社電）卑詩省政府可能重新考慮福利金的新規定。

根據卑詩自由黨政府於2002年4月改革本省的福利金制度，其中一項規定，是針對有工作力未獲聘用而無子女的人士，每五年內最多可領取兩年的福利金，這兩年期限將於今年4月屆滿。

省人力資源廳長高爾（Murray Coell）稱，他已下令下屬檢討有關的情況，以了解有多少人會受到上述的新規定所影響，以便作出評估。

對於較早前，卑詩新民主黨及貧窮組織表示，擔心成千上萬的卑詩省民由4月1日起，可能因此失去領取福利金的資格一事，高爾強調，有22個類別的人士豁免於新規定。倘若職員的報告顯示大批省民因爲新規定而受到影響，他會對新規定重新考慮。

溫哥華中文學校招春季生

【明報專訊】溫哥華中文學校成立已有十多年，逢星期六上課，上午班9:45-12:15，下午班1:00-3:30。課程以適合加拿大生活及程度爲主，學生則按照年齡和學習程度分班，分幼兒班、小學和中學各班。

該校現在開始招收春季班新生和插班生，歡迎三歲以上的兒童和青少年報名就讀。有意者請在星期六上午上課時間到該校303室報名。

校址：7055 Heather Street, Vancouver（Churchill中學校址），查詢電話：604-324-7032李太，或604-272-9178劉太。