



欢迎关注

加拿大商報的微信

公众平台：加拿大TCNnews 北美東岸時間每晚九時發放

www.todaycommercialnews.com | 2016年3月11日 | 星期五 丙申年二月初三 | 第133号 纸48版 | Tel: (604) 279-9900

预测卑诗今年经济强劲傲视全国

造船业地产市道蓬勃炽热



【本报讯】在卑诗省邻近省份亚省今年经济预测萎缩1.1%的情形下，由加拿大会议局(Conference Board of Canada)公布最新预测报告显示，本省今年经济表现强劲会达到2.7%增长而领先全国。同时，有望吸引大批亚省劳工前来打工。

报告指出：亚省的经济衰退主要受到全球原油市场崩溃影响，失业率持续上升，令大批失业者前来卑诗省工作，源于卑诗省经济强劲发展之故，成为全国经济表现最佳省份。预计除亚省外，来自全国其他省份的国民，今年将有接近2万人前来卑诗省移居或打工。

引致卑诗省经济傲视全国的因素有，总值80亿元联邦造船合约、西北太平洋液化天然气项目(Pacific Northwest LNG Project)，及卑诗省房地产市场继续炽热有关。

卑诗整体新屋开建量8年来新高

另一方面，除本省经济强劲外，卑诗省房地产市场一样炽热非凡。

根据加拿大按揭及房屋公司(Canada Mortgage and Housing Corporation)最新数显示，今年2月份新屋动工量，

创下25年来最高纪录。而整体新屋开建量，则录得同期8年来新高纪录。新屋开建量由今年1月份20,825个单位，增至2月份24,244个单位。

而加拿大按揭及房屋公司卑诗地区经济学家弗拉克蒂(Carol Frketic)表示，今年2月份开建房屋种类方式，以柏文及城市屋为主，而主要原因在于需求维持强劲。虽然建屋量上升，但供应量仍偏低，表明需求量不断增加。

亦有地产市场人士分析，目前的新屋存货少，二手房市场活跃，令卑诗省地产市道一片光明。

温市府购入阿布特斯走廊标榜绿化

【本报讯】爭論多時的溫市阿布特斯走廊(Arbutus Corridor)終於有結果了，溫哥華市政府與加拿大太平洋鐵路公司(CP Rail)雙方達成了解決方法，就是溫市府以5,500萬元購入該走廊土地清拆路軌，將走廊改變為「阿布特斯綠色走廊」(Arbutus Greenway)。

市長羅品信(Gregor Robertson)指出，這是一個里程碑的協議，可將走廊綠化起來與福溪社區連為一遍，市府希望與各界合作，將綠色走廊達致完美。這是有助提升溫哥華在國際上聲譽，藉此吸引更多遊客。

至於加拿大太平洋鐵路公司行政總裁及

營運總監克雷爾(Keith Creel)指出，很高興與溫市政府達成此協議，這是一個公平的回報，有利鐵路公司及股東。

阿布特斯走廊鐵路全長約9公里，北起溫市福溪，南至菲沙河，佔地42英畝。該走廊鐵路停用約16年，不少市民在此種植花卉及蔬菜等。

2014年加拿大太平洋鐵路公司提出重開路軌，遭到溫市府及沿線居民強烈反對，而且在價錢上雙方談不攏。

現事情得以解決，至於拆卸路軌工作交由加拿大太平洋鐵路公司負責，約一年後完成。部分土地會出售，收益將由市府及加拿大太平洋鐵路公司分三個階段分享。



左至右：溫市阿布特斯走廊發展示意图，及市長羅品信與加鐵行政總裁克雷爾在走廊合照。

野花牌綠蜂膠™

加拿大官方天然品NPN號碼認證 · GMP Site License#300909 · 美國食品藥品監管局FDA登記註冊#10328566522 · 全球食品衛生HACCP#BR13/7429

調節血糖 “雙管齊下” 的奇妙功效

Brasil



- 1、野花牌綠蜂膠降糖有效率高達94.7%：**根據巴西實驗室的研究及國內外學者的研究報告，其中 39% 的患者(Ⅱ型)，在服用1星期左右，血糖指標就可以恢復到正常水平，在鞏固治療一段時間後，相當一部分患者可以減少西藥用量或是胰島素的注射量，而且血糖依然穩定。有55%的患者(Ⅰ和Ⅱ型)服用蜂膠1—3月後，血糖得到顯着下降，降糖總有效率達94.7%。
- 2、野花牌綠蜂膠顯着改善并發癥：**服用2周後可明顯改善視力。四肢發麻、酸痛現象基本1個月消失。下肢浮腫一般2個月恢復正常。感染後，用其它方法治療久治不愈的傷口，可在3-4個月痊愈。血脂、膽固醇都會明顯下降，不少人堅持服用3個月後恢復正常。

降低血糖值 · 控制并發癥

- ◆ 含有豐富的黃酮類化合物，能提高SOD活性，抗氧化、清除自由基；促進組織再生、抑制繼發性感染；抗細菌、抗真菌、抗病毒、消炎止痛；保肝降酶、修復肝臟細胞。
- ◆ 含有豐富的萜烯類化合物，可調節和強化免疫系統，提高抗病能力；殺菌消炎、鎮痛消腫；阻止血脂血糖過度氧化對血管造成的損傷。
- ◆ 含有鈣、鎂、鉀、磷、鋅、鉻等微量元素，能修復胰島細胞，恢復和提高胰島分泌胰島素的功能，改善胰島素作用的靶器官細胞的質量，提高受體數量和敏感性，從而促進血糖的降低。
- ◆ 含有黃酮類、甙類等物質，能夠增強三磷酸腺苷酶活性，刺激機體產生更多的三磷酸腺苷，恢復體力，幫助消除“三多一少”癥狀。



廠家建議零售價:\$49.99

Disclaimer: This statement has not been evaluated by NHPD. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. 保健品不可替代藥物，有病請先就醫。祝您和家人幸福健康！

巴西 野花牌綠蜂膠 Apiario Silvestre
★北美亞太區唯一合法總代理商★
Email: service@royalnatural.ca



加拿大皇家天然品有限公司

7130 Warden Ave., Suite 406 Markham, ON L3R 1S2 北美免費長途: 1-866-690-4888 官方網址: www.royalnatural.ca

温哥华豪宅去年价格升幅全球首位

【本报讯】根据总部设在英国的房地产咨询公司莱坊(Knight Frank)指出,在分析全球主要住宅价格指数(Prime International Residential Index)显示,温哥华豪宅市场去年升幅占据全球之首为24.5%。高出澳洲雪梨9.7%。澳洲雪梨为14.8%,多伦多排全球第12。

该公司国际住宅市场研究部主管埃弗里特艾伦(Kate Everett-Allen)表示,造成温哥华豪宅价格在全球占首位的原因:是供应量少,加元疲弱及海外买家需求大等因素在内。

至于美国,则以三藩市的升幅最高为10.9%,其次是迈阿密(Miami)6.4%,及洛杉矶4.7%。



■温哥华豪宅之一。

提高最低时薪不能解决贫穷现象



■贫困老人执垃圾。

【本报讯】温哥华菲沙研究所(Fraser Institute)发表一份:《提高最低时薪:错误政策及非预

期后果》(Raising the Minimum Wage: Misguided Policy, Unintended Consequences) 报告时指出,提高最低时薪并不能解决贫穷问题。

报告指出,大部分赚取法定最低时薪者,并非来自低收入家庭。有许多人认为提高最低时薪,可改善贫穷家庭生活,这完全出于好意。实际上,目前有88%拿取最低时薪者,都不是生活在贫穷线以下。换言之,如提高最高时薪,亦不能直接帮助那些贫穷的家庭。

还有一种错觉,就是拿取最低时薪者,都是来自贫穷家庭及或单亲家庭。其实,有15至24岁年轻人,并非最低时薪者,但喜欢与父母同住。

酒店房间可获24小时酒精饮品供应



■卑诗省小型生意厅省议会秘书叶志明(左二)在宣布省府新措施。

卑诗省酒店房间内。卑诗省小型生意厅省议会秘书叶志明指出,今后卑诗省酒店房间可以24小时全天候获得供应酒精饮品,包括鸡尾酒或香槟等。此举,不像以往在酒吧打烊后,房间服务也停止供应酒类。

卑诗省酒店协会主席麦肯齐(David MacKenzie)欢迎省府此项措施。认为有助改善酒店服务,及促进卑诗省的旅游业发展。

当然,省府此一措施受到反对党,卑诗省新民主党(NDP)省议员尹大伟(David Eby)的批评,认为忽略了手工酿酒业(craft brewery)所面对公平竞争问题。

【本报讯】对于喜欢喝酒的人士来说,又是一个大喜讯。不过,这个喜讯只限于



■省长简慧芝在宣布新措施时情形(省府提供)。

药力强可减低流感发生



■注射流感针对长者是需要要的。

【本报讯】卑诗省首席卫生官肯德尔(Perry Kendall)表示,今年(2016年)流感的影响比去年(2015)为少。而今年流感分别为H3N2和H1N1两种,而长者比较容易染上H3N2,而年轻人则较易染上H1N1。一般,流感活跃期为每年11月至翌年3月。

他又表示,因为流感针的效力提高,如去年注射了,

有可能药力仍在体内,可对抗今年的流感。其次,如果今年市民接种流感疫苗,效力会比去年更高。亦令住院或死亡人数会比去年减少。肯德尔表示,春季花粉过敏症(Pollen Allergy)又来临,市民需要小心。如天气潮湿则花粉扩散减低,对人体有利;但如天气乾燥,则花粉肆虐,对人体有影响。

即时生效 单人电动汽车可行驶共乘车道

【本报讯】卑诗省长简慧芝(Christy Clark)宣布,省府除给予购买全新电动汽车车主提供津贴外,亦给予电动汽车司机单人行驶共乘车道(High-occupancy vehicle lane),该新措施即时生效。使用该车道的汽车,必须贴上特别标志以资识别(因为,现在使用共乘车道的汽车,必须有两人在内)。另外,为方便汽车充电,将在共乘车道上增设充电站。其目的,是鼓励省民使用电动汽车。

简慧芝宣布是项新措施,是在出席「2016年温哥华全球永续环境产业大会暨展览」(GLOBE 2016 Conference & Innovation Expo)时作出。她称:省府将向购买电动汽车的车主提供5,000元津贴,如果使用氢燃料电池汽车(Hydrogen Fuel Cell Electric Vehicle)者,津贴可达到6,000元。但如果购买价值超过7.7万者,则不能享受该项津贴。因为,此类车主有一定经济能力。同时,简慧芝指出上述

措施亦是令本省环保政策能早日达到减排目标。在过去5年,省府已拨款3,100万元,推行「清洁能源车辆计划」(Clean Energy Vehicle Program)。目前,本省大约有2,300辆清洁能源类汽车。

卑诗旧车报销计划(Scrap-it Program)行政总裁罗戈泽(Dennis Rogoza)表示:省府此项措施,有利推动更多司机考虑道路上环保意识。不过,省府及环保组织虽然鼓励司机转用电动汽车,但似乎成效不大。在去年,全省只售出大约1,000辆电动汽车。

中国蓝德环保集团温设研发中心总部

「2016年温哥华全球永续环境产业大会暨展览」(GLOBE 2016 Conference & Innovation Expo),有来自全球50个国家或地区厂商参展,包括中国及台湾等。目的是全

力抢攻北美清洁能源商机。而中国有机垃圾处理商、蓝德环保集团更计划将研发中心总部设在温哥华,希望在未来5年内,能够在本地招聘200员工,以便开拓北美市场。蓝德环保集团董事长施军营在接受记者访问时,表达了宏伟蓝图。

卑诗省国际贸易部长兼专责亚太策略及多元文化部长屈洁冰表示,蓝德环保集团在温哥华已租了办公室,有意设立研发中心总部。

国际车展23日举行

另外,有关温哥华国际车展(Vancouver International Auto Show),将于本月23至27日在温哥华会展中心(Vancouver Convention Centre)举行。届时,将展出多款电动汽车。

樊晓东 三八妇女节高度赞扬中加妇女



■「國際三八婦女節」午餐會各人齊切蛋糕慶祝。

【本報訊】溫哥華中華會館聯合大溫各界僑團婦女，在溫市華埠舉辦「國際三八婦女節」午餐會慶祝活動。中國駐溫哥華代總領事樊曉東在席上致詞時引用毛澤東文句說：婦女能頂半边天。可見，婦女在今天的社會地位非常重要。他還表示，劉菲總領事、胡曉、張曉蕾領事都是女性，證明了女性地位舉足輕重。

樊代總領事在席上向廣大女性致以節日的問候，亦稱中加兩國非常重視婦女事業的發展。分別指出中加兩國婦女的重要性。

一：新中國成立後，中國婦女地位起了翻天覆地的變化，婦女在各個領域中取得巨大成就；二：同樣在加國，女性地位備受重視，就以杜魯多政府而言，有一半是女性內閣成員，在世界政壇上絕無僅有。

中華會館婦女組組長關梁惠蘭表稱，今天，溫哥華華裔婦女地位顯著，成就得到社會各界認同。婦女不單入得廚房，還出得廳堂，亦相夫教子。更重要一點，婦女在社會上貢獻良多。有些華裔婦女更成為政界名人民請命。此

外，不少華裔婦女在經濟、文化、藝術等領域上創出佳績。

中華會館理事長朱展倫、省司法廳長蘇安彤(Suzanne Anton)、溫市議員惠綺文(Andrea Reimer)及香港經貿辦事處駐加西首席專員袁黃潔玲等分別致詞，活動共有650人出席。

羅品信支持惠綺文婦女平等動議

在「國際三八婦女節」到來的今天，溫哥華市長羅品信(Gregor Robertson)在議會上支持一項，由溫市議員惠綺文(Andrea Reimer)提出的動議，內容包括一：確保市府諮詢委員會(City advisory committees)的婦女平等參與(婦女任命人數至少一半)；二：檢討撥款(2017年)提供更多性別平等服務如，住房津貼、社會補助、資金支持婦女及兒童；三：更新市府2005年制訂的性別平等策略，加入最近通過的《健康城市策略》(Healthy City Strategy)政策內容等。

中國《超級女聲》列市舉辦遴選賽

【本報訊】闊別十年後的中國湖南衛視《超級女聲》節目正式復播，並與《天娛練習生》聯手，在全球首次招募有意投身演藝事業的年青男女參加，並在加拿大設立分站。目前，在列市舉辦選拔有藝術潛質的選手參賽，選選

最後還有19、20日，4月中舉行決賽。年齡介乎17至25歲都可參加，可上網www.mangotv.ca查閱。

出席記者會有本拿比市議員王白進，加拿大華人聯合總會秘書長劉海等。

列市陽光獅子會隆重成立

【本報訊】以「正己助人，服務社會」為宗旨的陽光獅子會(Vancouver Sunshine Lions Club)，日前於列市舉行成立典禮，令本地慈善機構又增添一支生力軍。

創會會長袁薇表示，陽光獅子會秉承獅子會一貫「包容、傳承、凝聚、創新、奉獻、成長」的價值觀回饋社

會，為大眾帶來溫暖，建設更美好的社區而作出貢獻。同時稱，每月將定期於列治文河旁路(River Road)7520號聚會，籌劃各種慈善活動。

列治文市長馬保定(Malcolm Brodie)到場祝賀陽光獅子會成立。

加慧賢會圓滿舉辦賀歲慈善演唱會

【本報訊】由加拿大慧賢會主辦，在農曆新春舉行的「陳浩德 & Ludia Li 雙星拱照耀杏林賀歲慈善演唱會」圓滿結束。同時，為溫哥華綜合醫院(VGH)暨卑詩大學(UBC)醫院基金會籌得54,550元善款，用於興建介入混合式手術室。

該手術室結合了先進的醫學影像技術及手術設施，令外科醫生得到所需要的醫療成像設備和儀器。

聯邦政府國會議員黃陳小萍和列治文市長馬保定，及超過四百多人出席了慈善演唱會。

同時，當晚舉行了一個簡單而隆重的支票致送儀式。

社區簡訊

中信舉辦食物安全證書初級班

課程以國粵語教授，特別為飲食業人士而設，由卑詩省政府衛生廳及卑詩省酒店及餐館協會舉辦。課程分為初級和高級班，學生需接受最後測驗及格，才可獲得證書。日期：2016年3月26日(星期六，一天完成課程)；時間：上午9:30-下午5:30；地點：中信中心(麗晶廣場二樓) Willingdon 夾 Kingsway；費用：\$110 (學費 \$70，課本及證書 \$40)；查詢：(604) 877-8606

列華人前列腺癌支援網絡4月辦會議

列治文華人前列腺癌支援網絡4月會議，將在列治文公

共圖書館舉行。四月會議，則會在4月14日(周四)晚上7時至8時30分，在列治文公共圖書館二樓(市中心公眾泳池對面)舉行。屆時由Jon Ley主持題為「止痛及消炎」的講座。詳情請登入http://richmondprostate.blogspot.ca/ 或電604-836-6423查詢。

張翼列市免費話劇培訓講座

影視紅星張翼將於今天至4月29日，早上11時至中午12時，逢周五在列治文公共圖書館，舉辦免費普通話話劇培訓講座，此為卑詩省預防問題賭博及輔導計劃一部分。查詢電話604-231-6462，列市圖書館中文熱線778-869-3379陳小姐；或www.yourlibrary.ca/events瀏覽內容。

大溫聯合勸募協會 列市創辦發展改變之路

大溫聯合勸募協會(United Way of the Lower Mainland)宣布，在未來三年內撥款30萬元，在列市中心創辦發展「改變之路」(Avenues of Change)項目，目的是幫助兒童跟上學業節奏，更好融入學校生活，創造更好明天。該會行政總裁麥克奈特(Michael McKnight)指出，列市中心區域，每兩名兒童中就有一名面臨發展初期的挑戰。

烈市有許多新移民家庭，無法接觸或充分利用社區服務，故該項目分階段提供服務有實際作用。目前，三聯市及素里市都有此項服務，詳情請瀏覽www.uwlm.ca。



■大溫聯合勸募協會撥款列市30萬元儀式左起：麥克奈特、勸募協會Kim Winchell、李婧航、點石家庭協會Judy Valsonis、列治文市議員鄧偉雄。

大統華23周年紀念活動現已展開



■周年宣傳海報。

【本報訊】大統華超市是加拿大最大的亞洲連鎖超市，分店遍佈全國。為慶祝23週年大會慶典，大統華特以「開心日日賺」為主題，於現在起至4月7日，在全國展開連串活動。大統華超市自1993年開業以來，深受顧客歡迎，成為加國華人生活不可或缺的一部份。活動內容有：23週年慶 總值\$25,000大抽獎，歡迎前往大統華及大阪超市查詢詳情或瀏覽www.tntsupermarket.com。如有任何查詢，請聯絡大統華超市行銷推廣部：604-232-8662;mail:marketing@tntsupermarket.com

中美罕见达成共识制裁朝鲜

3月20日美国40个大城市同时出现规模庞大的华裔大游行，主旨是抗议美国法院判处误杀非裔青年的华裔警员梁彼得过失杀人、渎职等5项罪名成立，是司法不公及政治干预审判。事件发生在2014年11月，担任警员不足两年的梁彼得在纽约罪恶黑区布鲁克林巡逻一栋危险建筑物时，在黑暗与混乱中扣动了警枪扳机，子弹经墙壁反弹后射进非裔男子格利的胸膛，格利其后死亡。梁彼得曾召来救护车，但没有即时给格利心肺复苏法施救，理由是自己没有足够训练，但陪审团12名成员没有接受他的解释，一致裁定他5罪成立，最高刑罚将是15年监禁。

美国华裔的质疑是有根据的。美国警员在执勤时开枪杀人，特别是枪杀非裔居民的案件时有发生，例如早前弗格森黑人青年被杀以及纽约黑人小贩被锁喉致死两案中的白人警员，均是直接杀死疑犯，却误杀罪名不成立，获无罪

释放。白警直接杀人无罪，华警间接杀人却罪成，难免不被华裔猜疑是政治决定，当局以华裔警员作代罪羊，以平息非裔社区对警员杀人的不满。

再者，纽约市警局派遣经验不足华警到情况复杂的布鲁克林区巡逻，也备受批评，警局理应指派经验丰富黑人警员到当地执法。

对于数万美国华裔上街游行维权，我认为是一件好事，证明华裔终于觉醒，不再当「沉默的羔羊」。然而，对于梁案则是为时已晚，并不可能推翻法院的判决，充其量可能降低梁彼得的刑期。皆因美国的政治制度坚守三权分立，司法不受行政与立法的干预。案件中陪审团的决定是最终的，除非案件审理过程中法官犯了很大法律错误，否则被告的上诉鲜有成功机会。

在此案中，华裔亦应负上部份责任，初期12名陪审员中

有3人为华裔，其后因不同原因全部退出，最终全部12名陪审团成员均为非华裔。要判处误杀罪名成立是要全部陪审员同意才行，没有华裔陪审员参与作出决定，便形成了如今的结果。如果说政治可以影响司法，陪审团成员的取态则是关键一环。

美国也发生过不少错案、冤案，最轰动的一宗是美国足球黑人球星O. J. Simpson杀妻案，所有证据均对O. J. Simpson不利，他本人也间接承认杀人，但最终陪审团判他罪名不是成立，让他逍遥法外。审判结果是否公正，很大程度要看陪审团成员的族裔成份及素质。经梁案一役，美国华裔应该明白，要在他乡异国真正获得平等对待，必须努力参与政治，在不同领域扩大族裔的影响力。美国华裔需要更多的骆家辉、赵小兰，同时也需要更多华裔愿当陪审员。

同一天空

温哥华4/20大麻日主办单位宣布，今年的大麻日活动场地，将移师到 Sunset 海滩，并宣称地点是由温哥华市府职员建议。

温哥华公园局 (Vancouver Park Board) 得悉后反应强烈，指 Sunset 海滩乃公园局管辖范围，进而指出在公园局辖下的设施有附例定明不准吸烟（违例者罚款至少250元），而且大麻日活动对公众空间，附近有托儿中心，可能会造成滋扰。公园局主席杨瑞兰 (Sarah Kirby-Yung) 即去信温哥华市长罗品信 (Gregor Robertson) 表明不满，并指若活动违法进行，而一切公众安全、场地清理、破坏维修，以至法律责任，均由市府承担。

面对公园局的高调反应，温市府发出声明否认，指没有建议主办单位到 Sunset 海滩搞大麻日活动。不过，大麻日主办单位负责人 Jodie Emery 回覆传媒查询时表示，是在一次在市府内进行的会议中，大会代表与市府职员讨论过在市内不同地点举行大麻日活动的利弊后，大会作出在 Sunset 海滩举行的决定。问题不在大麻 在法治——有人以「罗生门」形容事件，但其实问题的重点很清楚：有人正计划在温市举行一个违法活动，市府是否愿意秉公执法，捍卫法

叫停违法活动 确立政警威信

治这加拿大的基本价值观。

在过去多年的经验告诉我们，大麻日活动至少违反了藏有超过法定数量的大麻，以及向青少年非法兜售大麻烟草及相关大麻产品等法例。这个情况，几乎是近年每次大麻日的焦点，警方也清楚知道。既然如此，何解温市政府会跟一个违法活动的主办单位开会，商讨下一次搞违法活动的地点？为什么不是联同警方向大会严正申明法例？

大麻日真的是抗议活动吗？——公园局已清楚表明，不会向大麻日发牌。主办单位的回应也非常乾脆：我们根本不打算申请，反正不会获批；我们不理睬一定按计划举行，因为我们是「公民抗命」，是「示威活动」！

真的吗？——在4/20大麻日活动的网站，清楚写明由2月15日开始，收费摊位接收报名。并附上一个场地设计图，把 Sunset 海滩分成多个区域，收费区共划出了187个摊位，费用每个300元；另有3个提供过百摊位位置的免费区。从不同角度看，4/20大麻日都不像什么示威抗议，而过去多年的经验告诉我们，那基本上更似一个大型庆祝和摊贩活动。

执法与不执法的抉择——温市政府和警方现在的抉择，

不在于对大麻的立场，而是会否向市民清楚表明，温哥华是个法治之都。近年在大麻日进行期间，市民对当局「选择性执法」的忧虑和质疑越见明显，作为政府和警方，依法执法根本是份内事，也是确立法治威信和保障公众安全的基本。

就当过去多年是一连串不幸的失误所引发的的问题，今年是市府和警方确立法治威信的大好机会！现在有一个违法活动正在酝酿中，而且有关组织「牛」得不得了，把计划的地点、内容、以至各项详情在网上公报。掌握了这些情报，当局应马上行动，打击该违法活动，保护公众。例如当局可以马上发出强硬声明，将逐一检查摊位货源，违禁品一律充公，持有者依送法办。又或者，由4月18日下午开始，在 Sunset 海滩入口加设检查站，严禁一切组织违法活动人士进入海滩范围。而为确保附近居民、托儿服务、以至使用海滩的家庭等普罗大众安心，传媒可由4月15日开始，向当局查问有关取缔违法活动的细节，向市民公布。

有关打击违法活动，警方是专家，肯定有能力设计出一百个比上述建议好一百倍的方案。温哥华市警，我们小市民，靠你了！

远程

时事焦点

曾经在二月初撰文，认为民主党希拉里及共和党特朗普两位总统候选人，最有机会角逐今年11月美国总统职位。而照目前的走势，相信该项预测会梦想成真。

当然，两党总统候选人的提名还没有最后定出，但根据两党候选人提名的情形来说，希拉里及特朗普是最有机会胜出，代表自己的政党竞争新一届美国总统宝座。而在此两党总统候选人进行热火朝天的提名竞争中，令人非常意外的莫非是前任美国总统小布殊弟弟杰克布殊，他突然宣布退出角逐共和党总统提名，而且没有任何的一点预兆。他的退出，令许多支持者深感失望而一脸无奈。

的确，他的突然退出，让人感觉到他未打先输。在上月中，前美国总统小布殊还特别为杰克布殊提名竞选站台，令人觉得他是有机遇的；亦让一年前曾预测他会赢取胜利

者而大跌眼镜。

杰克布殊的退出，相信有一定的道理。在踏入今年以来，共和党总统候选人提名的走势，对争议性人物特朗普及德州参议员克鲁兹非常有利。而且，形成了特朗普与克鲁兹竞争的局面。杰克布殊目睹共和党内部提名的形势，完全对己不利的环境下，加上除大哥小布殊及他老妈芭芭拉支持外，他的家庭成员似乎不热衷他的竞选活动，非常少参与其中。去年，他的家族就说过，杰克布殊参选是他个人的选择。这种冷漠的态度，相信对于杰克布殊来说是一种打击。

经过三月一日（星期二），民主党及共和党两个政党总统候选人提名竞争高峰期过后，基本上已确认了民主党的希拉里，及共和党的特朗普最有机会获得党内提名而出

线，进而二人再对决竞逐新一届美国总统职位。根据两党提名人的选情显示，希拉里在11个州民主党提名初选中就赢了7个；而特拉普在11个州中同样取得7个。两人已远远抛离了对手，为11月的大选打下了重要的基础。其实，他们在超级星期二前已拥有在4个初选州中3胜的佳绩。加上这个超级星期二的强劲表现，令党内提名对他们的对手而言，已变得遥不可及和他们对碰了。希拉里基本上战胜挑战者桑德斯的威胁，已稳步走向优势，她在南部多个州中胜出，包括自己家乡佛蒙特。而非裔选民、妇女及老年人，在这些州支持希拉里最得力。而共和党内主流派认为，反对特朗普的运动来得太迟了，阻挡不了特朗普的强劲走势。不论是希拉里或是特朗普谁人最后跑到尾，对于美国国民而言，都是一个新鲜的政治选择。

青草

营养月 100餐健康旅程 (上)

Take a 100 Meal Journey

【本报讯】一年一度的三月营养月又到了。谁不想身体健康？可是忙碌的都市人都缺乏时间去照顾好自己的身体。饮食均衡不但能让我们身体健康，还可以让我们心情变好。

可是想要达到健康目标也不是一时三刻能够做到的。凡事都需要循步渐进，让我们的身体慢慢习惯和适应。我们一个月里大约会吃到100餐。我们趁著营养月，为我们这

个月的100餐做一些健康改变吧。

今年加拿大营养师协会设计了五个星期的健康计划，当中包含著健康贴士帮助你们迈向健康的态度！



注册营养师姚婉芬

诊所地址：Momentum Wellness Centre, Unit 210-8140 Cook Road, Richmond

诊所电话：778-999-7554 (敬请预约)

注册营养师姚婉芬可以帮你设计一个膳食计划，有助你减肥和补充体力，让你变得精神又开朗。很多私人的医疗保险都包括与注册营养师会诊的费用，大家可向保险公司查询。

姚婉芬注册营养师个人简历

姚婉芬注册营养师毕业于UBC大学，凭著杰出的成绩以及热心从事社区工作。她多次得到UBC颁发的奖学金和加拿大全国优秀营养实习师的荣誉，本年更是唯一的中国人荣获加拿大营养师协会的领袖才能奖。

姚婉芬提供专业的营养顾问服务，设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和管理慢性疾病。她最擅长教大家瘦身美颜，养生健体和抗衰老的饮食方法。

她操一口流利的英语，普通话和广东话。经常出现在新时代电视大城小聚，AM 1320家车热线节目中，亦常常接受星岛日报和明报采访，并为饮食杂志写有关营养的文章。她在举办营养健康工作坊/研讨会也具备十分丰富的经验。

第一个星期：做好准备！GET READY!

从小小的目标和变化开始，然后坚持到最后。

在每一餐里，吃多一点蔬菜；选择全谷类；注意餐点的份量：portion control；想吃零食的时候，多选择水果。减少吃高糖份和盐份的零食；多喝水，少喝汽水或高糖份饮料。

橱柜和冰箱大改造—当家里随时都有健康食材的时候，想准备营养丰富的食物也会比较容易：

蔬菜和水果：新鲜或冰的乾果，罐头；全谷类：燕麦、大麦、藜麦、粉面、饼乾、面包、麦片；奶类：牛奶、芝士、乳酪、酸牛奶 (kefir)；果仁、种籽类和果仁酱：南瓜子、亚麻籽、天然花生酱罐头或乾果类 (pulses)；扁豆、鹰嘴豆、红腰豆；鸡蛋：原只鸡蛋、蛋白；鱼类：冰的鱼柳，罐头吞拿鱼或三文鱼；肉类：冰鲜的红肉、火鸡肉、鸡肉。

想看更多的简单早餐食谱，可以浏览 www.cookspiration.com/genre.aspx?q=4



健康食谱：

田园沙拉配芝麻酱

六人用

材料：

沙拉酱

3 汤匙 芝麻酱 (Tahini)
3 汤匙 白醋
1 茶匙 姜蓉
1 瓣 大蒜，切碎
1 汤匙 菜籽油
3 汤匙 滚水
适量 盐和胡椒

沙拉

2 杯 糙米，煮熟
1 杯 绿或黑扁豆，煮熟
3 汤匙 刁草，切碎
2 杯 菠菜，切碎
1 杯 红椒，切丝
1 杯 红萝卜，刨丝
1 杯 金菇或其它菇类，切片
½ 杯 南瓜子

做法：

- 1.将芝麻酱，醋，姜蓉，大蒜和菜籽油混合至均匀。加入滚水，盐和胡椒，拌匀，待用。
- 2.在另外一个碗里，把米饭，扁豆和刁草混合好。用盐和胡椒调味。
- 3.将菠菜，红椒，红萝卜，金菇和南瓜子均匀放在米饭上。
- 4.淋上芝麻酱，即可！

笔者：May Wong (UBC营养学毕业生)

活得健康讲座

营养与健康 小小改变，大大得益

地点：列治文图书馆 (Richmond Public Library)

讲师：注册营养师姚婉芬

费用：免费

报名：www.yourlibrary.ca/events

查询：604-231-6413

健康食谱之一。

覆盖范围更广。 通话质量更好。 数据速率更快。

WIND 大温地区网络大升级。

如果您是 WIND 的大温地区用户，您应该已享受到更广的覆盖范围、更快的数据传输速率和更好的通话质量。我们增加了新设施、额外的无线频谱，以及扩大了在以下地区的覆盖范围，包括 Richmond、Surrey、South Surrey、Langley、Aldergrove、Abbotsford、Maple Ridge、Coquitlam、Port Coquitlam、Burnaby、Vancouver、North Vancouver 和 New Westminster，更多精彩，即将到来！



华裔饮食多不均衡成健康大敌



【本报讯】饮食蔬果的意义究竟有多重大？多伦多知名心脏科医生透露，世卫最新数据显示超过8成心脏病及重大疾病可透过饮食蔬果预防，不过现实就令人难以置信，本国有超过7成华裔未能均衡饮食，偏荤厌素的饮食习惯或成健康大敌。

由本地最知名心脏疾病预防及宣传机构：心脏及中风基金会华人分会主理的健康教育讲座，连续至今已至第18届，将于3月19日（周六）假大多伦多中华文化中心（5183 Sheppard Ave. East）举行。

外食全攻略

今年的主题讲座以「健康外食全攻略」为主题，就民众外出就餐时如何以最健康方式点餐提供专业意见。届时将安排包括心脏专科医生、脑及神经专科医生、精神科医生、耳鼻喉专科医生、药剂师、营养师及社工等在内，超过10位专业医护人员，分别通过国粤语及互动式讲座及分组座谈方式，向到场参与人士讲解精明外出用餐和保持心脏健康要点。

心脏及中风基金会华人分会副会长周志明心脏专科医生介绍，世界卫生组织最新数据显示，有高达八成的早期心脏病和中风个案，可透过健康饮食而得以预防。但随华裔外出用餐的比例以及频率，在近年不断提高，由健康角度出发，如何精明的点餐，达到外出就餐亦能做到营养合理搭配，通常为人疏忽，是以就该话题展开专题谈论，就彰显其有现实意义。

膳食搭配

周志明医生指出，富含蔬果的膳食搭配，除了带来好口感，更重要的是有助减低罹患心脏疾病、中风以及多种癌症的风险几率，令人们可保持健康肌体，享受更美好生活。

不过，近期有研究数据显示，本国有多达7成华裔未有进食足够的水果和蔬菜，情形在经常去餐馆用餐华裔族裔中尤为突出，外出就餐点菜时，许多的华裔民众往往忽略营养均衡，长此以往，身体无法获得各类维生素及微量元素，令罹患心脏病、中风等各种恶性疾病的几率激增。

心脏及中风基金会华人分会曾于2013年公布一项全国性调研数据显示，在访问2,000名加人后得出结论：有41%受访者表示，健康食物要花太多时间去预备。还有51%受访者表示，他们的社区有太多速食店，令他们缺乏健康食物的选择。而有70%受访者中表示，餐厅没有足够的水果和蔬菜可供选择。

生活方式

而由临床评估科学研究所(Institute for Clinical Evaluative Sciences, 简称 ICES) 于2010年作出调研亦显示，各族裔若能改变生活方式，对于降低患中风等心血管疾病的风险相当有助。

相关研究共访问154,653 名白人、3,364 名南亚裔人士、3,038 名华人和 2,742 名黑人，他们于1996年至2007年间在安省居住。结果发现：

南亚裔和黑人患糖尿病的风险，是白人和华人的一倍；白人的吸烟普及程度，几乎是华人和南亚裔的三倍；过胖的情况在白人和黑人中较普遍，普遍程度是华人的五倍。

数据最后总结，华人患心血管疾病的危险概况最为良好，只有4.3%的受访者表示有两种或以上的主要

危险因素(即目前是吸烟者、过胖、有糖尿病和高血压)；其后依次是南亚裔(7.9%)、白人(10.1%)和黑人(11.1%)。

基金会另一份调研还显示，一家人在一起吃饭除能联络家人间感情，亦能助孩子养成良好的饮食习惯，助其在学校有更出色的表现。

研究显示，每周与父母吃饭4次或以上的儿童，会比其他小孩多吃水果和蔬菜，少吃煎炸食物和少喝汽水。这会减低令他们超重或达至病态肥胖的风险。一家人一起吃饭还会令您的孩子吸收多些对他正常成长和发育非常重要的纤维、钙质和铁质。

健康资讯

除专题讲座之外，当日现场还将设置「漫谈中西医药保健品」，以及分作谈论讲座的，主题包括：「心脏衰竭的治疗突破」，「中风与失智症的诊断、治疗与关怀」和「睡眠窒息知多点」等。

而现场当天会场内还将设置超过25个健康资讯摊位、心肺复苏法示范及一系列的免费测试，包括测量体重、腰围、血压、心房颤动(俗称房颤)和乙型肝炎测试等，以便参加者评估其风险状况。

为方便各区域民众前往讲座，基金会同时在中区唐人街文华中心后门(Cameron Street)、东区唐人街中华门、大都会广场及密西沙加信达超市后门等设置免费专车，专车座位有限，留座或查询详情，可致电心脏及中风基金会416-489-6007或上网 heartandstroke.ca/CHIF 浏览。



想起
香滑浓郁的
咖啡，
就想起
三花！

冲饮咖啡奶茶，首选三花。三花淡奶香滑浓郁，
口感层次丰富，是咖啡奶茶的绝配。



三花淡奶

carnationmilk.ca/chinese

©/© Smucker Foods of Canada Corp. Carnation is a trademark of Société des Produits Nestlé S.A., used under license.



香港文汇报讯（记者 江鑫娴 北京报道）《五色炫曜——南昌汉代海昏侯国考古成果展》在首都博物馆正式开幕，「大刘记印」玉印、青铜钮钟系列、马蹄金、麟趾金等400余件出土文物亮相。在开幕式上，文物部门对墓主人身份进行了「大起底」。这位「富可敌国」的墓主人就是汉武帝之孙、第一代海昏侯、「汉废帝」刘贺。该墓也是中国目前发现的面积最大、保存最好、内涵最丰富的汉代侯国聚落遗址。

海昏侯墓考古发掘专家组组长信立祥表示，考古人员通过三个直接证据对墓葬主人验明正身。证据之一是玉印刻「刘贺」二字。2016年1月17日，考古队员开启内棺后发现尚存墓主人遗骸痕迹，在遗骸的腰部位置，放置了一枚白色玉印，玉印上刻有「刘贺」二字。这是刘贺的私信。在两汉时期，印章是常见随葬品之一，也是判断墓主身份的最直接证据，但该印章本次并未展出。

第二个证据是，在出土的金饼上，考古队员发现了模糊的墨书字迹，并释读出了关键部分：「南海海昏侯臣贺……元康」，「贺」字直接指明是第一代海昏侯刘贺，而元康是汉宣帝刘询的第三个年号。

信立祥表示，第三个直接证据是，在出土的木牍上，专家发现了海昏侯与侯夫人写给皇帝、皇太后的奏章副本，仔细辨认，木牍上「海昏侯臣贺」、「陛下」、「呈太后陛下」、「元康四年六月」等字样清晰可见。

据史料证为汉武帝孙

据史料记载，刘贺（公元前92年—公元前59年）为汉武帝之孙，曾被扶上帝位，但27天后即遭废黜，成为西汉在位时间最短的皇帝。被废后，先贬山东昌邑王，再贬江西海昏侯，一生经历帝、王、侯的跌宕。

除证实墓主人身份外，昨日的发布会还揭秘了1月份开启内棺后的发现。专家介绍，内棺随葬大量金器、精美玉器 and 漆器，墓主人遗骸下，有包金的丝缕琉璃席，席上有整齐排列的多组金饼。

保存完好具申遗条件

另据介绍，考古发现表明，刘贺墓园由园墙、门阙、两座主墓和多座附葬墓、墓园的相关建筑构成，内有道路系统和排水设施。结构之完整、布局之清晰、保存之完好，为迄今所罕见，对于研究西汉列侯墓园的园寝制度具有重大意义。

海昏侯墓迄今已出土的1万余件（套）文物，形象地再现了西汉时期高等级贵族的奢华生活，具有极高的历史价值、艺术价值和科学价值。其中数千枚竹筒和近百版木牍，是江西考古史上的首次发现，也是中国简牍发现史上的又一次重大发现。另外，出土的整套乐器，再现了西汉高级贵族的用乐制度。大量工艺精湛的玉器、错金银、包金、鎏金铜器，图案精美的漆器，显示出西汉时期手工业高超的工艺水平。

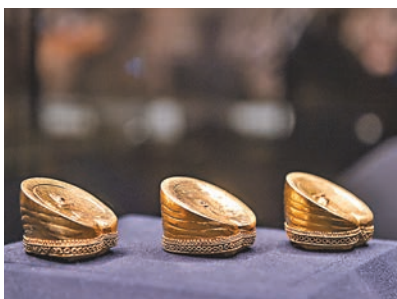
此外，以紫禁城城址、历代海昏侯墓园、贵族和平民墓地等为核心的海昏侯一系列重要遗存，共同构成了一个完整的大遗址单元，这是中国目前发现的面积最大、保存最好、内涵最丰富的汉代侯国聚落遗址，是重要的国家级和世界级文化遗产，具有重大研究和展示利用价值。中通社报道称，该遗址已具备申报世界文化遗产的条件。

海昏侯墓主系汉废帝刘贺

三大直接证据验明正身 遗骸腰部见姓名玉印



■昨日，《五色炫曜——南昌汉代海昏侯国考古成果展》在首都博物馆开展，图为讲解员为观众讲解。



■首博展示的马蹄金。

新华社



■展柜中的麟趾金。

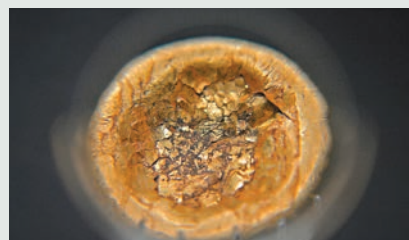
记者江鑫娴 摄



海昏侯墓主身份三大证据

■证据一：在墓主遗骸腰部发现的刻有「刘贺」名字的玉印，但此次未展出。

资料图片



■证据二：通过放大镜可以看到金饼上写有「海昏侯臣贺」的字样。



■证据三：写有「海昏侯臣贺」字样的奏牍。

新华社

文物穿越古今 重现侯王生活

海昏侯墓的珍贵文物昨日在首都博物馆揭开神秘面纱，展期将持续3个月。记者在现场看到，441组件海昏侯墓出土文物，除了马蹄金、麟趾金、铜钱等「财宝」外，还有一些重器。其中，玉器被存放于恒湿展柜，如玉剑饰，主棺中出土的「大刘记印」玉印等。

现场展出的文物从四个方面展示了海昏侯墓考古发掘的重要成果。第一部分命名为「惊现侯国」，介绍海昏侯国遗址的发现、发掘以及侯国的基本情况；第二部分称为「王侯威仪」，从礼乐宴飨、盛装出行、耐金积贮、生活风尚、祭礼如仪等五个方面，通过文物解读汉代诸侯王的生活场景。第三部分则重点揭秘墓主人身份，通过文物与文献对话的方式，以详实的物证和书证揭开墓主身份之谜。第四部分为「保护共享」，展示了南昌汉代海昏侯国遗址保护和考古发掘工作相辅相成、紧密配合的成果。

首证西汉耐金制

另外，在此次展出的文物中，一件重约250克的金饼具有极为重要的价值，并不是因为它含金量达99%，而是由于它上面的墨书题记清楚地记录了墓主身份和西汉时期的「耐金」制度。据海昏侯墓考古领队杨军介绍，西汉耐金制要



■观众在观赏展现汉代礼乐宴飨的编钟。

记者 江鑫娴 摄

求有封地的侯和王，在每年八月祭祖时给朝廷献上黄金。此前，耐金制度并没有实物印证。在金饼前方，首博还贴心地放置了放大镜，以便民众寻找上面的字迹。

廉航投诉飙 购票宜谨慎

消委会：留意条款细节 避免旅程劳气



■ 近年兴起的廉航令外游变得便宜，但投诉却持续大增。
设计图片

投诉廉航连升两年

消委会近年接获关于廉航公司及廉航机票的投诉持续上升，由2013年只有318宗，前年倍增至764宗；去年更升至1,197宗，亦上升57%。投诉包括购买行李托运、飞机餐及保险价格争拗、更改航班时间有否通知旅客等。

出发前留意航班变动

消委会接到其中1宗个案，有旅客于廉航公司网站订购3张来回马来西亚的机票，回港那天到机场才得悉所乘航班已取消，被迫购买翌日航班回港，当晚更需自费入住酒店。

事主回港后，要求赔偿因航班取消引致的机票、酒店、交通等费用，却被拒绝。该公司称早于出发日两个月前已取消该航班，并以电邮通知他安排新回程日期，更声称已致电向其确认，惟旅客却否认收到通知。双方各执一辞，最后只能取回机票退款。

另1宗个案，有旅客于廉航公司网站订购2张本港来回台中的机票，但回港时却因机票超卖，台中航班爆满，两人被迫舟车劳顿前往台北乘航班回港。航空公司只肯道歉，但拒绝作出赔偿。

消委会指出，由于廉航的额外付费项目较多，当服务及收费与消费者预期有落差，便会较容易引致投诉，因此航空公司有需要清楚说明所有条款，让消费者知悉。

消委会亦提醒旅客，由于购买机票后更改目的地、旅客姓名甚至取消订票，只有少部分廉航容许付费更改，就算可修改也可能有限制，因此旅客购票前必须查看清楚填写资料是否正确，确保没有错漏才按键付款，以免蒙受损失。

项目	2013年	2014年	2015年
销售手法	4	27	60
航班延误	150	201	100
价格纠纷	92	298	328
服务水平	42	165	397
销售合约变动	8	36	273
其他	22	37	39
总数	318	764	1,197

大多数不能更改机票

消委会又说，购买廉航机票后如需更改日期或时间，旅客除需缴手续费，亦需支付新旧票价差额，惟廉航因经常提供优惠，更改时或需支付很大差额。此外，大部分廉航在更改时均设时间限制，如只允许起飞48小时前更改，旅客亦需留意。

在出发当天，除了带备航空公司发出的订票电邮或确认信外，亦应预留足够时间到达机场办理登机手续，就算遇到问题仍有足够时间应变。消委会网站的《复活节旅游特集》有更多出外旅游消费者资讯，消费者可浏览 https://www.consumer.org.hk/ws_chi/news/specials/2016/easter-budget-airline.html?ww=03 参考。

香港文汇报讯（记者 冯健文）复活节长假期将至，又是外游好时机。近年兴起的廉航通过用者自付的消费概念，令外游变得便宜，提升旅游意欲。然而，近年香港涉及廉航的投诉却有增无减，香港消费者委员会去年接获有关廉航的投诉共1,197宗，较前年增加多达57%。由于廉航与传统航空公司在收费附加服务项目方面有很大分别，消委会提醒旅客在购买机票前后需细心留意个中细节，才可避免因小失大，并有一个惬意旅程。

乘搭廉航醒目贴士

- 在网上购票时谨慎填写姓名等资料，并剔除不需要的附加服务
- 在网上预订附加服务，收费通常较利用电话或在机场柜台购买便宜
- 出发前查阅清楚出发时间，了解曾否收过航班变动的电邮或电话通知
- 如没有选购预定座位而航空公司又有提供预办登机服务，可考虑于市区或航空公司网站预办登机手续，确保能与同伴同坐
- 部分廉航不设退票，但如乘客无法出行，可申请退回已缴交予港府的离境税
- 记录航空公司、机场及目的地大使馆的紧急电话以应付任何突发状况

资料来源：消委会

製表：记者 冯健文

廉航八大特点

1. 所有服务如餐饮、预留座位及额外行李托运等均需收费
2. 处理较少行李有助加快完成装载程序
3. 机票大部分透过网上及服务中心而不经中介销售
4. 采用单一类型机队降低培训及维修成本
5. 剔除非必要项目如座位不可调校、飞机不设自动油门、没有飞行常客计划等
6. 缩短准备续航时间以提供更频密班次服务及减少飞机在机场停泊时间
7. 使用非主要机场以减低停泊费及避免机场繁忙引致的延误
8. 少用登机桥以避免额外的机场收费

资料来源：消委会

製表：记者 冯健文

天网「猎狐」延续

今年将再公布「红通」名单

【香港商报讯】中纪委国际合作局副局长蔡为3月2日表示，中纪委今年将延续去年的「天网」行动，专案跨国追逃、追赃，查缉利用离岸公司或地下钱庄向海外转移赃款等行为。今年将全面摸排外逃人员境外藏匿地，再集中公布一批外逃人员「红通」名单。

去年4月22日，中国首次公布百份全球追逃「红色通缉令」，包括杨秀珠、李华波等一批长期潜逃国外的贪官上榜。据统计，目前「百名红通人员」中已有24人到案。

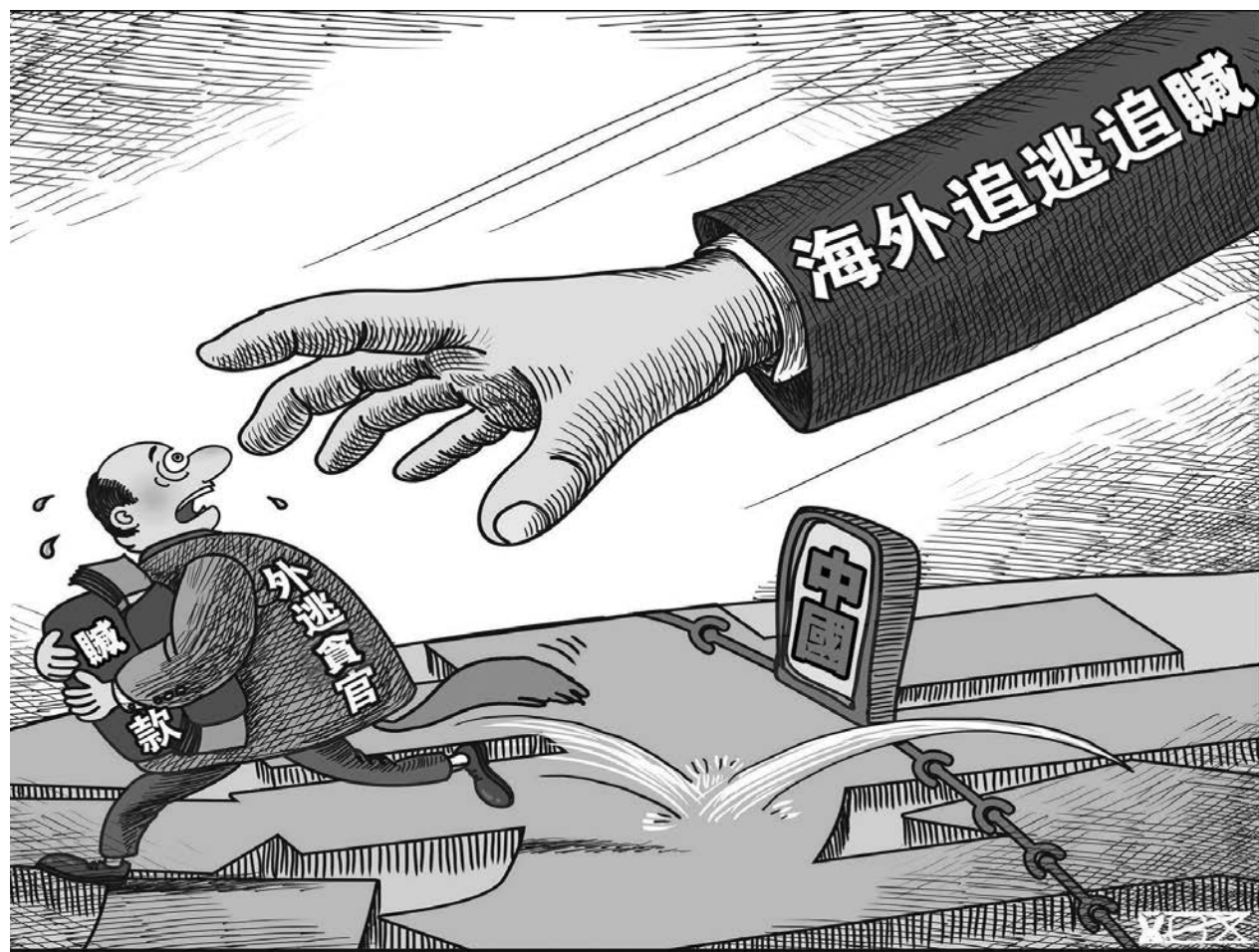
办追逃追赃培训班

蔡为日前接受中纪委官网访谈，说明2016年反腐败国际追逃追赃工作。蔡为说，为深入推动追逃、追赃工作，中央追逃办公室今年将在中央反腐败协调小组领导下，进一步加强统筹协调。同时将适时召开重点省级追逃、追赃工作会，举办全国追逃、追赃「业务培训班」，加强能力建设，聚焦重点案件。

他表示，延续去年的「天网2015」行动，今年将继续展开「天网2016」行动，下设几个专案行动。其中包括「猎狐2016」行动，以及职务犯罪跨国追逃、追赃专案行动、查缉利用离岸公司和地下钱庄向境外转移赃款等。

加强全球反腐合作

为进一步防止贪官外逃，蔡为指出，中纪委今年将结合新修订的纪律处分条例，针对违规办理出国证照的问题，展开专案究责行动。



蔡为强调，追逃追赃离不开国际社会的理解支持。要加大对外交涉力度，加强多边双边合作，推动构建覆盖全球的反腐败执法合作网络。加强联合国、APEC、金砖国家等框架下的多边合作，当好G20反腐败工作组主席，建立健全与美国、加拿大、澳大利亚等重点国家的双边反腐败执法合作机制，开展重点案件联合调查等合作。

保持反腐高压态势

昨日，全国政协新闻发言人王国庆表示，政协坚决拥护中央有关反腐的政策和部署，在反腐败问题上，委员们认为要准确判断形势，不动摇、不松劲，利剑高悬，持续保持遏制腐败的高压态势，让正风反腐给人民群众带来更多获得感，不断增强对党的信心、信任和信赖。

猎狐也靠水滴

逃在天堂的飞狐们，也许真的很纳闷，这「天网2105」已经结束了，怎么又来了个「天网2016」，这还让不让我喘口气啊？普通百姓也很纳闷，这不是「百名红通」上的飞狐们还没捕完么，怎么又要公布「新红通名单」，会不会「打草惊狐」呢？

听官一席话，胜读十年书，闻听中纪委官员就2016年反腐败国际追逃追赃工作进行的解读，似乎恍然大悟。

曹刿论战日，一鼓作气，再而竭，三而衰，可中纪委偏偏反其道而行之。如果说2014年是追逃追赃工作的「启动年」，2015年是「提速换挡年」，那么2016

年则是「全面推进和攻坚克难年」。不但没有「三而衰」，反而越战越猛，这将从意志上摧垮飞狐的侥幸心理，相信还会有「天网2017」，直至天网N，也就是说，猎狐已经从启动时的一个专项行动，进入了又一个新常态。

水滴石穿

据悉，截至2015年11月底，「天网」行动共从68个国家和地区追回863人，其中党员和国家工作人员196人，首次实现追回人数超过新增外逃人数。成果来之不

易，谁都知道，追逃追赃远比国内反腐更复杂更艰难。

一滴水，既小且弱，对付顽石，肯定粉身碎骨，但它并没有因此而害怕，而逃避，而畏缩不前，而是义无反顾地一滴一滴，滴了下去。反腐可谓天下最难的事之一，正需要这种水滴石穿的大无畏的牺牲精神。而反腐最怕的就是运动式反腐，三天打鱼两天晒网。滴水穿石没有捷径可走，不可能一蹴而就，只能是渐进的，一步一个脚印的。猎狐的新常态化，在持续高压，在持续震慑作用的同时，更强化了水滴石穿的反腐韧性，还是那句老话，不怕狐狸多，坚持就是胜利。 路人甲

反家暴法上路 涵盖同居施暴

内地首部反家暴法3月1日实施，新法明确规范家暴范围，更规定家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为，也受新法限制，这意味着同居暴力也被纳入其中。有分析指出，内地首次以「家事」立国法，明确「反家庭暴力是国家、社会和每个家庭的共同责任」，标志著家暴属于「家务事」的时代正式终结。



市民在广西南宁市民族广场观看反家暴资料。
中新社

可作为家暴的证据

家暴现场的物证。家暴的公安机关的接警或出警记录、处理记录、告诫书。家暴相关的伤情鉴定书、病例、照片、视频、相关日记。施暴者的悔过书、保证书。其他家庭成员(包括未成年子女)的证言。国家机关、社会团体和组织的记录与证明。受害人的陈述。

施暴者的法律惩戒

1.民事责任,损害赔偿损失,丧失继承资格。2.行政责任,警告、拘留,罚款。3.刑事责任,定罪判刑。

遭遇家暴时应向谁求助?

新法规定,受害人及其法定代理人、近亲可向加害人或者受害人所在单位、居民/村民委员会、妇女联合会等单位投诉。受害人也可向警方报案或向法院起诉,个人或单位发现正发生的家暴行为,有权及时劝阻。

新法明确相关部门责任

指出县级以上政府有关部门、司法机关、妇联应将预防和制止家庭暴力纳入业务培训和统计工作,医疗机构应做好家暴受害人的诊疗记录。学校、幼儿园、医疗机构、居委会、村委会、社工机构、救助管理机构、福利机构在工作中发现无民事行为能力或限制民事行为能力人遭受或疑似遭受家暴,应及时报案,警方应对报案人的信息予以保密,并及时出警制止家暴,协助受害人就医、鉴定伤情及调查取证。

新法明确家暴范围

传统观念中,家庭暴力被模糊理解为是丈夫对妻子、家长对孩子的殴打。《反家暴法》指出,家庭暴力是指家庭成员之间以殴打、残害、限制人身自由以及经常性谩骂、恐吓等方式实施的身体、精神等侵害行为,并且家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为同样参照本法规定执行。这意味着合租室友或同居人之间的暴力行为均属家暴,都可能违法。

国家二级婚姻家庭咨询师李瑞玲说:「将精神暴力和同居暴力纳入法律实施的范围,和中国社会转型过程中更复杂、更多元的婚姻家庭现状是匹配的,有助于打破以往『各扫门前雪』的处事观念。」

设人身安全保护令

此次实施的《反家暴法》中反家暴人

身安全保护是一大亮点。据了解,《反家暴法》首次提出当事人因遭受家庭暴力或者面临家庭暴力的现实危险,向法院申请人身安全保护令的,法院应当受理且应在72小时内作出裁定,情况紧急的应当在24小时内作出。保护令的规范内容则为「禁止被申请人实施家庭暴力;禁止被申请人骚扰、跟踪、接触申请人及其相关近亲属;责令被申请人迁出申请人住所;保护申请人人身安全的其他措施。」

「人身安全保护令更加注重事前防止,减少不必要的伤害,对于预防和制止家庭暴力具有重要意义。」中国人民大学法学院教授邵明介绍,被申请人若违反人身安全保护令,将可能被处以一千元以下罚款、十五日以下拘留,若构成犯罪还将依法追究刑事责任。

形成惩治家暴合力

有外媒曾称中国的这部反家暴法或因「家丑不可外扬」的文化痼疾使其难以执行。

针对这样的疑问,专家表示法律明文规定学校、医院、医疗机构、居委会等易发现家暴线索的机构有强制报告义务,并鼓励用人单位和社会各界介入家暴事务。

北京凯诺律师事务所律师张新年表示,举证难是公众担心的问题之一,不过此次的反家暴法中已经规定,法院审理涉及家庭暴力的案件,可以根据公安机关出警记录、告诫书、伤情鉴定意见等证据,认定家庭暴力事实。

家暴不是「家丑」,为了维护受害者的人身安全,需要社会的关注。北京房山区法院家事法庭副庭长赵玲表示,反家暴法的出台,能够在全社会范围内引起对于家暴的重视,有利于形成一股威慑、惩治家暴的合力。

多地发「人身安全保护令」

【香港商报讯】反家暴法昨日实施,山东、湖南、北京等涉案地都发出人身安全保护令。当日山东蓝翔技校校长荣兰祥的妻子孔素英便来到济南天桥区法院申请人身安全保护令,要求法院禁止其丈夫实施家庭暴力,并禁止丈夫骚扰、跟踪、接触她及亲属。

而湖南首份单独立案的「人身安全保

护令」由长沙岳麓区法院签发,系该院根据长沙妇联代家庭暴力受害人周某向法院递交的人身安全保护申请,依据《反家暴法》作出的裁定。

北京方面,今年61岁的谷女士向法院申请人身安全保护令,称丈夫殴打30多年,要求法院禁止丈夫赵先生「靠近自己」。昨日下午,房山法院开庭审理后

作出裁定,支持了谷女士的要求。

除了发人身安全保护令,还有涉家暴立案的。昨日上午9点,马先生走进上海市浦东新区人民法院诉讼服务中心,向立案法官递交了民事起诉状,要求离婚,理由是妻子经常暴力虐待他。这是沪上首例立案的涉家庭暴力民事诉讼案件。

天宫二号神舟11号下半年升空

首艘货运飞船明年海南发射

【香港商报讯】中国载人航天工程新闻发言人表示，计划在今年第三季，发射天宫二号空间实验室；第四季发射神舟11号飞船，搭乘2名航天员，与天宫二号对接，进行人在太空中中期驻留试验。此外，明年上半年将会发射长征七号运载火箭发射天舟一号货运飞船，与天宫二号对接，开展推进剂补加等相关试验。

载人航天进入应用

发言人表示，中国将于今年中至明年上半年间，组织实施载人航天工程空间实验室任务。空间实验室任务是中国载人航天「三步走」发展战略的重要组成部分，标志中国载人航天进入应用发展新阶段。期间将验证货物运输和推进剂在轨补加，以及航天员中期驻留等空间站建造与运营的关键技术，开展较大规模的空间科学和应用试验。

两年实施4次发射

据官方透露，为实现上述任务目标，中国载人航天工程新研制了天宫二号空间实验室、长征七号运载火箭和货运飞船，新建了海南文昌航天发射场，需要在这两年内组织实施4次发射飞行任务。

这位发言人还强调，在「天宫一号」目标飞行器的基础上，「天宫二号」增加了推进剂在轨补加、太空维修试验等多项功能。重量同在8吨左右，但在载荷方面有很大变化。而长征七号运载火箭是中国载人航天工程全新研制的运载火箭，是中国新一代中型运载火箭的基本型号，该火箭投入使用，必将大幅提升中国航天进出空间的能力。

有分析指出，选择位于北纬19度的海南文昌发射场，原因在于这里靠近赤道，可以借力省力。而且发射场毗邻大海，航区和残骸落区安全性好，还解决了运输难题。

4年后建成空间站

这位发言人还表示，曾执行中国空间交会对接任务的天宫一号目标飞行器已在轨运行四年半，目前运行状态良好、各类装载设备功能正常，具备继续在轨工作条件；在全面推进空间实验室任务准备工作的同时，中国空间站研制工作进展顺利，将于2020年前后完成中国空间站建造任务。

中国载人航天工程总设计师周建平说，中国将本著把空间站建成国家太空实验室的目标，系统规划建设，为科学家提供更好的空间科学研究和技术试验平台。

中国载人航天工程阶段

战略：「三步走」

- 1 发射载人飞船，建成初步配套的试验性载人飞船工程，开展空间应用实验。
- 2 突破航天员出舱活动技术、空间飞行器的交会对接技术，发射空间实验室，解决有一定规模的、短期有人照料的空间应用问题。
- 3 建造空间站，解决有较大规模的、长期有人照料的空间应用问题。

措施：实施4次发射任务

- 首先是在今年6月左右实现「长征七号」运载火箭的「首飞」。据悉，该火箭整箭预计将于4月底出厂。
- 其次是今年第三季度择机发射「天宫二号」空间实验室。
- 第三项是今年第四季度发射「神舟十一号」飞船，搭乘两名航天员，与「天宫二号」对接，进行人在太空中中期驻留试验。
- 第四项是2017年上半年，用已通过「首飞」试验的「长征七号」运载火箭发射「天舟一号」货运飞船，与「天宫二号」对接，开展推进剂补加等相关试验。

目标：建成「太空实验室」

★中国空间站的初步规模将包括一个核心舱、两个实验舱，每个约重20多吨。建成后将会有航天员长期在轨生活和工作。由于国际空间站将在2020年完成历史使命，中国空间站届时可能成为唯一的太空空间站。

据介绍，中国空间站的运行、控制、电源、信息等都将采用当代技术，确保空间站可靠、高效、经济运行。将面向空间科学研究和应用亟待解决的问题安排重大项目，比如生命科学、材料科学、航天医学、天文学、基础物理等领域的研究。

目前准备工作

将由2名航天员组成神州十一号飞行任务乘组，航天员正在进行任务训练。

天宫二号空间实验室和神州十一号载人飞船，以及配套的2枚长征二号F运载火箭，正在进行总装测试。

- 全新研制的长征七号运载火箭，正在进行总装。
- 货运飞船已经基本完成研制工作，正在进行第一艘货运飞船——天舟一号的总装测试。



示意图

台纪念「二二八」69周年

【香港商报讯】昨日是「二二八」事件69周年纪念日，台湾当局及各界举行多项活动来纪念这一数十年来深刻影响台湾社会的历史悲剧。1947年2月27日，台北发生一件私烟查缉血案，激起当地抗议浪潮。翌日「二二八」事件爆发，数日内蔓延至全台各地，随后遭国民党当局镇压。

昨日凌晨4时许，中国国民党中央党部大门广场遭人纵火，警卫扑灭火势并报警。台北警方呼吁民众理性看待「二二八」纪念日。

国民党代理主席黄敏惠对此表示，「二二八」是历史的伤痛，应记取血泪教训。她谴责暴力，并表示不希望有人再借著历史的伤痛制造对立与撕裂。

马：要保证绝不重演

台湾当局领导人马英九昨日再次出席「二二八」纪念活动并代表与会者向英灵献花。他表示，疗伤止痛的过程不只是透过赔偿、道歉、立碑等措施来弥补，更重要是各界从内心深处进行有意义的反省，保证未来类似事件绝不再重演，并促进族群之间的和谐。在纪念仪式上，马英九向「二二八」受难者王仁

厚的家属颁发回覆名誉证书。

小英：勇敢面对黑暗历史

当天出席不同场次纪念活动时，民进党主席、台「大选」当选人蔡英文则称要「勇敢面对自己黑暗的历史是台湾民主走向成熟深化必要过程，严肃面对历史，并从伤痕之中，淬炼出转化生命的智慧与勇气。」她提出，将要求相关机构进一步整理、研究以及公开「威权时代的档案」，召开真相和解委员会等方式，推动转型正义。

新北市市长朱立伦昨日下午到新北市三重区二二八和平纪念公园出席纪念活动时表示，应该让新一代年轻人懂得和平纪念日的意义，而不是只有知道放假1天。

另外，财团法人二二八事件纪念基金会董事长陈士魁表示，日前二二八事件日籍受难者青山惠先家属申请赔偿争议中，台官方希望日方能对台籍日本兵及慰安妇的部分能有平等互惠的处理。基金会董事对于青山案件都是同意赔偿，可是对于日方长久以来对台籍日本兵及慰安妇的漠视，董事会一致表示非常遗憾。



朱立伦献象征和平意义的白百合。中央社



马英九在二二八纪念馆户外庭园广场献花圈。

中央社



蔡英文在二二八纪念碑前献花。中央社

京38岁女法官遭枪击殉职

系疑犯不满离婚财产分配行凶 最高法谴责

香港文汇报讯（记者 王珏 北京报道）陕西安康法官被围攻、浙江金华法官被威胁、湖北十堰法官被刺伤……北京近日又发生法官被害血案。2月26日晚21时30分许，北京昌平法院回龙观法庭法官马彩云及其丈夫李福生（该院法警）在其住所楼下遭两名歹徒枪击，致马彩云死亡，李福生受轻伤。据悉，歹徒之一李某是马彩云审理的一宗离婚后财产纠纷案件的原告。两名歹徒行凶后逃离现场，逃到延庆区后均自杀身亡。

综合内地媒体报道，当晚21时左右，疑犯李某因婚姻财产纠纷产生不满，夥同疑犯张某手持自制钢珠枪，先后将李某前妻丈夫张某打伤、张某前妻丈夫邵某打死。约30分钟后，两名歹徒又手持钢珠枪闯入负责审理李某婚姻财产纠纷的法官马彩云家中，企图向马彩云、李福生射击，但声称是玩具枪未打响。后两名歹徒向楼下逃跑，在马彩云追赶过程中，歹徒分别向马彩云射击。马彩云身中两枪，一枪腹部中弹，一枪击中左侧面部。马彩云中枪后，歹徒又向随后追来的李福生开枪。子弹击中他的腰带，造成其轻伤。22时15分许，马彩云被紧急送往医院，后经抢救无效，因公殉职，年仅38岁。

疑犯无路可逃自杀

另据北京警方通报，26日21时许，北京市公安局110报警服务台接报称，在昌平回龙观附近有人持枪伤人，接报后警方高度重视，立即开展侦查工作，并迅速在全市布控，组织多部门警力连夜进行抓捕。同时，依托区域警务合作机制进行外围查控。27日1时许，执勤民警在延庆区湖北西路附近将疑犯所驾车辆围堵，车上2名疑犯无路可逃，后自杀。民警当场起获涉案自制手枪及部分子弹。

遇害法官多次立功

据了解，遇害女法官马彩云1978年2月出生，北京昌平人，2001年吉林大学法学专业本科毕业后，一直在昌平法院回龙观法庭工作。2007年3月任助理审判员，2009年12月任审判员。自2007年至今，马彩云年均结案近400件。由于工作突出，马彩云多次荣立个人三等功。

惨案发生后，最高人民法院微博于28日凌晨通报案情，并发文对马彩云的不幸殉职表示哀悼。文章称，「作为社会正义的最后捍卫者，法官如果连自身安全都难以保障，又何谈维护司法的权威，又何谈保护公民的合法权利……对法官的暴力伤害，最终伤害的是法治，伤害的是我们共同营造的社会安全感。锥心的悲痛！谴责暴力！这是网上网下、社会各界的一致声音。」



■上图：马彩云（审判员）在案件审理工作中。
网上图片

■右图：遇害女法官马彩云。
网上图片

近年公职人员遇害事件

- 2016年2月 北京昌平法院法官被一案件当事人用自制手枪射中，后不治身亡。
- 2015年9月 湖北省十堰市4名法官在送达文书并答疑时遇刺，原因是当事人对判决结果不满。
- 2015年8月 黑龙江省公安厅通报，2015年前八个月，黑龙江省共发生暴力袭警案件4宗，致4名民警牺牲。
- 2015年6月 福建省立医院一位84岁男性患者，因手术效果不佳，对耳鼻咽喉科主任医师李瑞玉进行报复，李瑞玉全身多处被刀砍伤。
- 2015年6月 广西医科大学一附院患者王某在电梯里向放疗科覃主任泼汽油并引燃，致其全身烧伤面积达34%。
- 2015年4月 甘肃省公安厅透露，2012年以来，该省公安民警受到不法侵害案（事）件301宗，其中暴力抗法袭警246宗，受伤民警366人。
- 2010年6月 湖南省永州市一男子在法院办公区内持枪扫射，致3名法官当场死亡。
- 2010年6月 广西梧州市一男子在法院强制执行案件时，对执法干警和法官泼硫酸，该院院长受重伤。
- 2009年2月 辽宁省营口市一名女法官被一宗征地补偿纠纷案的当事人拦下，在拒绝其改判要求后，被连刺十几刀。

■香港文汇报记者 王珏 整理

射向法官的子弹 扎进社会的毒刺

北京女法官马彩云遇害新闻成了周末舆论热点，但这并非个案。半年前，湖北十堰四名法官在送文书答疑时被刺伤血染法袍；再之前，广西梧州也出现被执行人用硫酸泼法官事件；湖南零陵区发生枪击法官案致三名法官死亡……惨案桩桩触目惊心，多年过去，法官的职业保障非但没有变好，反而从一个神圣的职业，成为了可以随意伤害的代名词，成为社会负面情绪的发泄口。

值得注意的是，除了法官，警察、医生等公职人员近年来也成为了暴力犯罪的受害人，袭警案、伤医案在各地频发。怪异的是，这些遭遇伤害的公职人员，本该成为公众同情、关切的对象，但网上「受害者有罪论」的言论不绝于耳，大意是法官被刺必定是徇私枉法，警察遇袭必是执法不公，而医生被伤则是草菅人命。

不应「劣币驱逐良币」

诚然，在当今中国特殊的社会转型期，各行业都会出现腐败现象，极少数公职人员徇私舞弊，导致行业公信力受损，这其中有人个人修为问题，也有行业改革不到位、制度不规范的因素。我们不应因个别害群之马存在，就不加区分地对整个法官、警察、医护人员群体进行「有罪推定」，这样只能使清廉、正直、敬业的公职人员感到心寒委屈、尊严受损，最终一个个用脚投票离开体制，造成「劣币驱逐良币」的恶性循环。

回到法官遇袭案，这一方面是社会戾气愈发深重的表现，另一方面则是中国的司法公信力差的极端反映。作为社会公平正义的守护者和推进法治进程的中坚力量，法官应有的职业尊严和职业保障必须得到保障，要做到这一点，必须进一步加快司法改革的力度，增加司法领域的公开透明程度，提高全民法律素养，使每一个人都成为法治中国的受益者，而不让法官个体成为体制不完善、社会矛盾尖锐的受害者。

小区拆墙 安全谁负责

7成网友投反对票



【香港商报讯】早前官方出台未来城市规划意见，最引人瞩目的新提法是「新建住宅要推广街区制」，「已建成的住宅小区要逐步打开」。这引发了网友热议。新浪网昨日的网络民调中，七成多的网友明确表示「不支持」，「人身财产等安全问题」成了网友最担心的问题。有专家称，「既不合理，更不合法」。也有专家认为，现代城市是开放的，当城市开放的时候是管大楼，每栋楼安全了，街道就可以开放了。

是不是违背《物权法》？

21日晚上8点15分，央视新闻微博发出官方城市规划意见后，截至昨日上午10点，就已有近15000条转发，3600多条评论。绝大多数网友在质疑：「一旦小区不封闭，社区内的安全如何保证？」「老人孩子的安全谁负责？偷盗事件上升谁负责？噪音污染谁负责？业主付出的公摊面积退钱吗？」「我家小区的围墙是不是要拆掉了？」

还有网友认为，该提法与现行法律相违背：《中华人民共和国物权法》第七十三条规定「建筑区划内的道路，属于业主共有，但属于城镇公共道路的除外」。「当初买房的时候，小区道路跟环境都交了钱，为何现在要变成公共的？」

大道路不穿过内部

中国城市和小城镇改革发展中心综合交通院发展合作部主任李德芬认为，打破封闭小区的根本目的是为打破大地块、大路网格，形成有利于服务业发展、有利于人们出行的城市发展形态。

对于大家较为关注的住宅区内公共空间的利益保障，李德芬提到了「邻里社区」的概念，她指出未来城市的发展应该是开放式的，街区式社区里有公共绿地、商业餐饮等完善的配套，更多的是为小区居民提供便利。同时街区式产生的交通道路也是服务性道路，大型的道路不会穿过邻里单位内部。

政策混淆公域私域

据悉，封闭小区的形成大致有两个高峰。首先是上世纪50年代单位「圈大院」，接著改革开放后，尤其是90年代以来房地产开发商蜂拥建起封闭的住宅小区。

中国城市规划设计研究院副院长杨保军表示，封闭小区是农耕文明的理念，一个个楼盘是一个个独立王国，公共服务设施不共享。但是，现代城市是开放的，以公共活动、公共空间作为特征。

对于已建成的住宅小区和单位大院，意见也提出要逐步打开，实现内部道路公共化。杨保军介绍，可采取分步走的方式，第一步让行人穿过去，接下来是自行车，管理也要跟上，「现在物业管大门，未来是管大楼。每栋楼安全了，街道自然就可以开放了」。

不过，北京理工大学法学院教授徐昕认为，要求住宅小区打开，内部道路公共化，「既不合理，更不合法」。徐昕指出，新建住宅推广街区制，原则上不再建设封闭住宅小区，没有问题。但是已经建成的住宅小区，是业主花钱购买的私有财产，小区规划红线内的道路，使用权归全体业主公用，受宪法和法律保护。没有义务对外开放，政府无权干预。对于这个政策，徐昕认为，「是长期混淆公域私域，对私有财产保护不力的惯性。」

资深媒体人王志安则表示，住宅小区是否开放，决定权在于全体业主，而不是政府。

值得注意的是，对于意见中提到的「单位大院对外开放」，得到了绝大多数网友的支持。王志安认为，与住宅小区不同，单位大院应该打开，因为单位大院的产权属于单位，而非业主。

成都「小街区规制」试验

今年1月，四川就提出：新建住宅推广街区制，原则上不再建设封闭住宅小区。作为其首府的成都，则早在去年9月就提出了「大成都建小街区」的概念。从2015年12月起，包括中心5城区和高新区、天府新区等在内的九大片区，将按照「窄道路、密路网」的标准打造成一种开放式的街区模式。



图为成都南三环内一开放式小区，小区各个楼栋独立没有围墙小区大门，房屋入户大门就在街边商铺旁，儿童游乐设施所有人共享，包裹存储柜安装在街边，机动车无法在楼栋间行驶等。



洁净廉宜 助穷人脱贫 盖茨语年轻人 创能源奇迹



■盖茨与妻子梅琳达发表公开信，寄望年轻人协助开发洁净能源、促进性别平权，为穷人脱贫。
路透社

微软主席盖茨多年前成立「比尔及梅琳达盖茨基金会」，与妻子梅琳达一同推动慈善，夫妇俩前日发表一年一度的公开信，把希望寄托于年轻人，期望他们协助开发洁净能源、促进性别平权，带领更多人脱贫。盖茨形容青年将带领创新及改变，相信地球2050年前能有戏剧性的变化。

公开信标题为《我们希望拥有的超能力》，连封面全长15页，除英文外，还有法、德、中、印及阿拉伯文翻译版本。盖茨夫妇早前访问肯塔基州一所中学，学生问到二人想拥有什么超能力，盖茨当时回答想要更多能量，梅琳达则称希望有更多时间。二人以当日答案为基础，分别引伸出能源危机及性别不平等两大议题，指贫穷人口缺乏能源及时间，无法发挥潜力脱贫。

13亿人碳排低 却最受碳排影响

盖茨指全球约有13亿人未能获取能源，他们大多居于非洲及亚洲，无法获得基本照明或享用医疗设施，也不可能使用机器，增加农业产出。穷人虽然无法获得能源，二氧化碳排放量极低，却因多以务农维生，受气候变化影响最大，情况极不公平。他期望人类能开发便宜及清洁的能源，帮助贫穷家庭脱困，纾缓气候变化。

现时人类每年排放360亿吨二氧化碳，盖茨形容这是天文数字，必须大幅减排阻止气候变化，并列数式，协助读者理解。他指出人类碳排放量是由「P(人口)、S(服务)、E(每项服务所需的能量)及C(产生能源制造的二氧化碳)」相乘而得出，由于前3者难以大幅减少，要达成「零排放」，便得从能源供应入手。

料15年内见成果 拯救地球

近年太阳能及风力等洁净能源技术长足发展，但它们始终面对不稳定问题，意味

人类需发明有效率的能源储存设施，才能全面改用可再生能源。盖茨呼吁年轻人好好学习，创造能源奇迹，如同前人发明电脑及互联网一样，相信他们未来15年将能创造奇迹，在清洁能源上取得突破，拯救地球。

盖茨夫妇形容公开信是写给中学生，「这些问题最终会由你们解决」，期望世界继续进步，让数以百万计贫穷人口得以追寻梦想。盖茨接受传媒访问时，形容年轻人目光远大，也愿意从不同角度看待事物，创新能力极强，自己愿意投入资源，推动针对气候变化的研究，已投资多间电池企业。

盖茨教如何计碳排量

P: Population(人口)
S: Services used by people(服务)
E: Energy needed to power those services (每项服务所需的能量)
C: CO2 created by that energy(产生能源制造的二氧化碳)

$P \times S \times E \times C = \text{人类碳排放量}$

*现时人类每年二氧化碳排放量为360亿吨

海平面上升速度 2800年来最快

由多国科学家组成的研究小组在最新报告中指出，受人类造成的全球暖化影响，地球海平面上升速度是过去2,800年平均值的数倍之多。

研究发现，在工业化开始的1880年代之前，每100年的海平面上升速度最快也只有3至4厘米，而且与2,000年海平面高度平均值相比，一直没太大差距。但在20世纪，地球海平面在100年内就升了14厘米，自1993年开始，升幅更增至每世纪30厘米。

研究指出，假如海平面再上升45厘米，因为风暴造成的风暴潮将造成更大破坏。研究人员表示，海平面上升主要是人类活动导致的全球暖化造成，假如现时人类排放温室气体量维持不变，到2100年海平面将较现在上升57至131厘米。

■美联社/《纽约时报》



女性受文化影响，担任无偿家务劳动比例远超男性。网上图片

梅琳达聚焦女性 促改文化定型

盖茨夫妇的公开信分为两部分，上半部主要谈能源问题，梅琳达撰写的下半部则笔锋一转，讲述女性面对的性别文化定型。她指出，女性受文化惯性影响，担任无偿家务劳动的比例远超男性，窒碍她们接受教育或工作的机会，甚至损害健康。她希望下一代正视及改变男女角色定型，释放女性的时间。

现时美国3/4母亲需要工作，家庭的构成亦有更多变化，不少年轻人认为女性不应受家庭束缚。不过梅琳达指出，女性仍然深受性别定型影响，不情愿地进行做饭、打扫等家务劳动。

世界各地女性平均每日要花45小时无偿劳动，较男性多逾一倍，其中贫穷国家科技落后，打水及洗衣等工作更为费时。梅琳达警告这将提高社会成本，女童欠缺时间学习，母亲亦欠缺时间充实生活，甚至因家务忙碌而不愿看医生，危害健康。

梅琳达表示现时的社会分工是由文化惯性产生，例如在电视广告中，男性洗衣、做饭及与小孩嬉戏的画面仅占2%，它们潜移默化，形成惯例。她引用经济学家埃尔森提出的「认知、减少、再分配」模式，主张减少及重新分配家务劳动，强调合作是家庭的必要元素，期望人们未来能改变想法，「看见男性穿围裙时，不会再感到新奇」。

■美联社

「华府国会应增科研开支」

盖茨夫妇在公开信指出，要解决全球暖化，各国政府须与民间共同寻求解决方法。要让民众增加使用洁净能源，必须设法令价格下跌，因为穷人本身要负担肥料、照明等日常生活开支，只有价格下跌，他们才会选择洁净能源。盖茨强调，华府及国会应增加相关科研投入，指这不单能加强美国的创新能力，还能增加就

业及压低能源价格。

盖茨指华府在洁净能源这个关乎国家安全的领域，15年来的投入持续下滑。他认为，政府增加洁净能源方面的科研开支争议性极低，以能源部为例，分5年增加一倍研发开支也只是60亿美元约466亿港元，并非大数目。

■《今日美国报》/Wired网站

支持解iPhone锁 过半美民撑政府

苹果公司与美国政府就iPhone解锁问题闹得满城风雨，虽然苹果先后获得facebook和twitter等科技巨企支持，但舆论看法颇为相反。最新民调显示，过半数美国人支持政府的做法。盖茨也认为，今次事件只是特例，与追查银行和电话记录无异，苹果应该协助政府解锁，看法与微软官方大相逕庭。

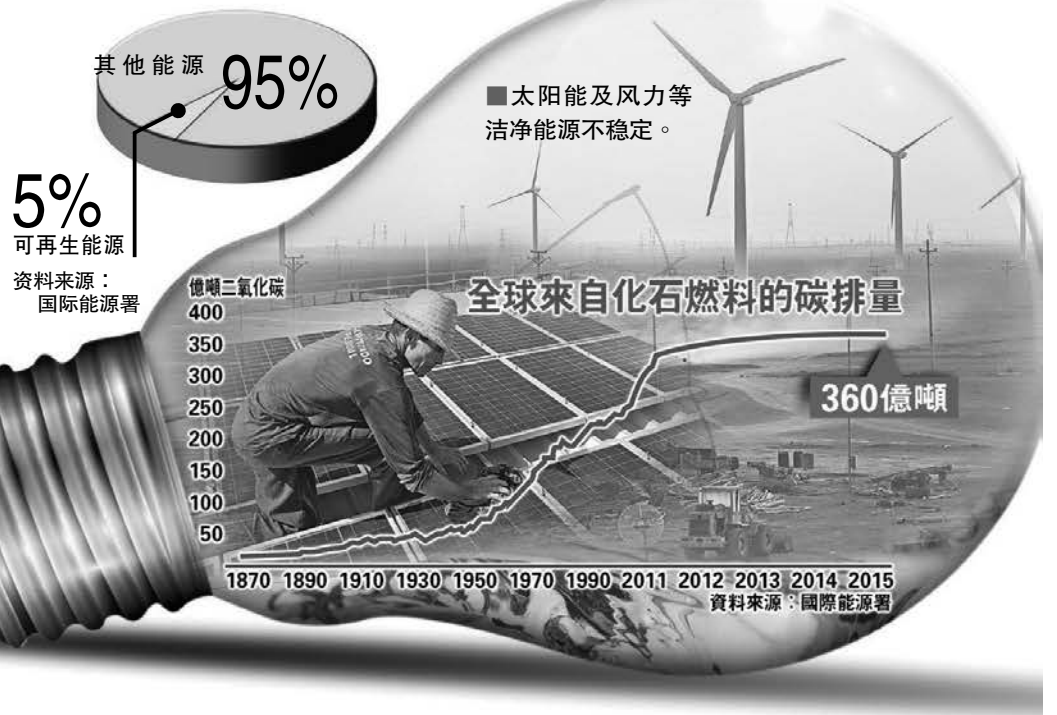
民调机构皮尤最新调查显示，51%受访者支持政府要求苹果解锁，38%反对，认为须顾及其他

使用者的资料安全，11%没意见。在智能手机用户家中，51%支持政府，40%反对；iPhone用户家中亦有47%支持政府，较不支持的多4个百分点。

苹果前日发表声明，呼吁政府撤回这项要求，及成立专家小组，协助解决因国家安全与资料隐私问题而造成的僵局。fb创办人朱克伯格也对苹果总裁库克表示「同情」。

■法新社/英国《金融时报》

全球总能源供应百分比



「应以乔布斯朱仔为榜样」

盖茨接受彭博通讯社专访时，被问到时下年轻人应以何人为榜样，他指已故苹果公司创办人乔布斯、facebook创办人朱克伯格以至Google创办人之一佩奇等均是人选，因为他们冒险创业，最终取得杰出成就并改变世界。

盖茨一直对未来乐观，认为人类在推进合金设计、挑选催化剂等科研方面进展日新月异；而医学进步则令全球婴儿死亡率，有望由目前5%降至15年后的2.5%；在社会方面，各国识字人口比例不断提高，合资格工程师亦持续增加。他总结称：「对未来不乐

观是不理智的。」

他在公开信中亦公开一些私人事务，包括与妻子最爱吃的谷类早餐分别是Cocoa Puffs及Wheat Chex，盖茨是《超人》迷，去年最喜欢的电影则是《火星任务》。

■彭博通讯社/《今日美国报》

嘲笑者成了替罪羊

划时代的引力波美国发现，却在中国引发了一场网络闹剧。缘起于最近微博上一段五年前《非你莫属》的节目视频被翻出，「民间科学家5年前提及引力波却遭嘲讽」的话题一时成为网络热点，且道歉说的支持者，无疑占了上风。下岗工人论证引力波，遭方舟子和Boss团集体围攻；请不要嘲弄错对象；如今他们都欠他一个道歉；高手在民间……这些标题在视频网站肆虐，这样的表述在社会化论坛上横行。

路人甲

也要尊重事实和科学

所谓道歉派举起的大棒，就是富于感召力的「尊重梦想」。梦想不是世界上唯一需要尊重的东西，需要尊重的东西还有很多，请问尊重梦想的同时，还要不要尊重事实？

或许最令人糟心的是微博大V及其粉丝的常识已经濒临灾难边缘，足以让人怀疑这些大V是否高中毕业，一个基本的物理常识，连我这种幼儿园毕业都知道的常识性事实，这些微博大叔，您真的好意思说，是「诺贝尔哥」先提出的引力波？人家上个世纪就已经在研究如何探测引力波了，你五年前提到引力波，就认为是预言了引力波？爱因斯坦百年前的预言咋就变成了你的预言，你是上天派来测试国民智商的么？

再问一句，尊重梦想的同时，还要不要尊重科学？在讨论中，很多人提到了「民科」，民科是什么？「民间科学家」。它指的是一些没有经过系统训练，也不在职业学术群体之内的研究者。在近现代科学还处于幼年时代的时候，确实有很多「民间科学家」以个体之微做出过重要的成果。然而，随着现代科学的发展，专业细分变得越来越明确和深入，一个未受过严格的基础与系统训练、游离于专业学术群体的人，脱离团队的平台，实际上已经几乎无法跟上专业领域的发展了，更不要说在其中建立怎样的功业。人们常将鼓励民间技术发明和现代科学研究混为一谈，要知道，此次发现引力波是多国的近千名科学家团队的合作成果。

他人酒杯 自己块垒

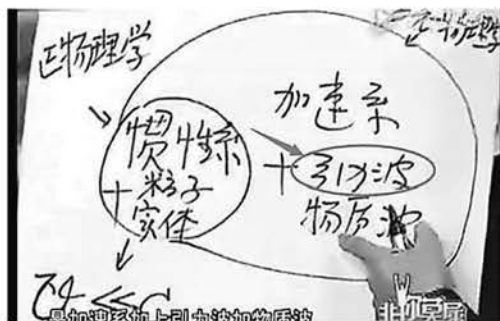
然而对于一档娱乐节目，而且是严重过期的，如此较真，显然始作俑者或是出于炒作，但其能够炒热，而且引发道歉派的肆虐与横行，必定隐含着某种合

理的成分。

此前中国改革开放三十年，创造了举世闻名的中国奇迹。从个体的角度来看，就是垦荒者的梦想自由飞翔、高高飞翔的三十年，毫不夸张地说，今天中国所有的千万、亿万及超级富豪，绝大多数都是白手起家。但是改革开放进入了后三十年，利益已经固化，中国的民间资本、权贵资本和国有资本，已经三分天下。而今天下已定，马云之后无马云，化腾去后无化腾，亿万普通草根往上爬的梦想，已经阻力重重，更别说复制双马式的奇迹，就连买房买车成为白领，都必须奋斗一辈子了，这就像王朝已定，再梦想著如刘邦这样的、如朱元璋这样的王者归来，堪比造反哦。简单一句话，现在的草根梦想大打折扣，而且是折上再折，草根的不满持续集聚。

阿Q最恼的是他头皮上的癞疮疤，讳说「癞」以及一切近于「赖」的音，后来推而广之，「光」也讳，「亮」也讳，再后来，连「灯」「烛」都讳了。这是人性的本能，人穷就最忌讳上别人说他穷，总之是越缺啥，越忌讳啥。残酷的现实，让无数草根梦想都成了妄想，所以偏偏在最缺梦想的时代，有人以引力波的名义嘲笑梦想，故惹得无数网友无名火来，一哄而上，怒不可遏，不顾一切，向嘲笑者要道歉。所以在这场「舆论风暴」当中，所谓的「引力波预言」只是一根激起爆炸的雷管，它激发的是一种群体性的自我投射，对自己「梦想」的一种坚持与失落的无奈，以及归因的一种外化。

正如「上海女孩逃离江西农村」事件一样，明知有假，还假戏真做。借他人之酒杯，准确地说，是借虚拟之酒杯，浇自己心中的块垒。后三十年，一个草莽时代的结束，这是打天下与治天下的情境分别，也是梦想的高度的坍塌，嘲笑者于是成为了替罪羊。



郭当时在节目中展示的名词。



郭英森2012年曾在北京高校门口摆过擂台，他用白纸红字写的是「卖肝卖肾，为争诺奖」。

天体物理博士讽：不懂科学

美国科学家发现引力波事件使得5年前《非你莫属》的一期节目火爆网络，该节目的一位嘉宾郭先生因为提及「引力波」但被现场嘉宾嘲讽，现在随著引力波的被发现获得了极大的同情。对此事件，天体物理学博士孙正凡昨日撰文称，《非你莫属》欠民间科学家道歉？别扯了，该「民科」根本不懂科学。

文章称，郭先生的「新理论」并不是创新，郭先生声称他发明的理论是现代物理学(他称之为正物理学)所没有的，实际上他认为自己发明的那些名词，包括「引力波」都是从科普书(或者报纸网站)上抄来的。他只是看到了几个科学名词，就想著创造惊世理论。

先把基础知识弄明白

文章还提到，郭先生希望他的「新科学」可以「各种车辆不用车轮，人

的生命可以无限延长就像活神仙」，这是非常美好的幻想。但正如嘉宾张光北指出的「得先把基础知识弄明白，才能不断地攀登科学高峰，实现人类的梦想和幻想」。郭先生和当代众多「民间科学家」的悲剧是，他们心中对科学怀有美好的想像，也知道科学具有无限的应用前景，可他们做的事情恰恰是不科学的。

民科只跟自己对话

文章认为，现代从事科学研究首先要接受多年的科学训练，但郭先生所代表的「民间科学家」出于各种原因，没能接受完整的科学教育，也无力继续学习。民间科学家他们只跟自己对话，没有修改的余地，所以他们不能理解科学家为什么不承认他们的「成果」，甚至认为科学家们在阻碍他们「创新」。

终结白礼达惟深陷信任危机 FIFA 新主席改革路艰

【香港商报综合报道】国际足协（FIFA）当地时间11月26日在瑞士苏黎世召开特别会员代表大会，并选出欧洲足协秘书长因凡蒂诺做新主席。这位白礼达的继任者当晚透露，FIFA新秘书长的人选不会再来自欧洲，并承诺帮助中国足球未来发展。舆论认为，现年45岁的因凡蒂诺是FIFA历来最年轻的主席，他的当务之急是要带领FIFA走出贪腐危机，真真正正让「白礼达时代」宣布终结，但这条改革之路绝不平坦。



现年45岁的因凡蒂诺是FIFA历来最年轻的主席，他的当务之急是要带领FIFA走出贪腐危机。路透社

欧亚对决最终欧洲获胜

选前的分析指出，在此次最终的5位候选人中，仅有欧足联秘书长因凡蒂诺与亚洲足协主席萨尔曼能最终向FIFA主席之位发起冲击，其余只能「陪跑」，即所谓的「欧亚对决」。结果，备受看好的因凡蒂诺在第二轮投票获得115票，压倒获得88票的萨尔曼当选。约旦阿里王子仅获得4票，国际足协前秘书长尚帕涅一票未获。欧亚对决以欧洲大获全胜收场。

国际足协是全球最具影响力的体育组织之一，财力雄厚，现有超过15亿美元现金储备，2011年至2014年的净利润更是达到57亿美元。但国际足协一直因财务不够透明和缺乏有效监管受到外界质疑。多年来，白礼达和国际足协也一直被腐败传闻缠身。

那么，一次权杖的交接能否将国际足协拉出泥潭？答案并不乐观：「国际透明组织」日前发起一项调查显示，当被问及「5名候选人中，哪位是国际足协主席的

最佳人选」时，60%的人选择了「谁都不合适」，69%参与者表示对现在的国际足协没有信心。此外，还有43%的参与者称，国际足协的贪腐风波已影响到他们对足球运动的兴趣。不难看出，对于深陷信任危机的国际足协来说，无论最终谁执权杖，扭转自身形象的愿景都绝非仅仅通过权力更替就能达成。

通过缩减主席连任次数

值得关注的，国际足协会议上各执委还通过了改革方案，主要有FIFA主席任期不能超过3届，即合共最多只能在位12年，此举明显是针对前任主席白礼达在位17年所作的改革。而作为FIFA的第9任主席，因凡蒂诺的任期将于2019年结束。有媒体认为，因为国际足协改革方案得以通过，令这名瑞士人（指因凡蒂诺）带领FIFA走出危机铺平了道路。

因凡蒂诺曾强调，必须加强足球社会的国际合作。他在竞选演讲中强调在各大洲发展足球事业的重要性，并

呼吁改变国际足协的收入分配制度，使收入更加公平合理。他说「国际足协的收入应该有助于足球事业的发展」。而国际足协的主要赞助商表示，期待他能尽快进行改革，增加国际足协的透明性、建立问责制和用独立监督来消除腐败现象。其中可口可乐公司更坦言称，国际足协改革「行胜于言」。

诺助中国足球提升水平

因凡蒂诺还表示，希望到2020年时国际足协、各成员协会采取切实措施促进全世界足球运动的大发展，希望草根足球学院扎根非洲，希望中国、印度等亚洲国家的足球水平得到提升。而因凡蒂诺在选前15分钟的个人陈述环节，也提到了助推中国足球发展。他说：「现在中国正在大力发展足球，国际足协一定要参与进去，要尽力帮助他们。」记者会后因凡蒂诺对中国记者表示，他此前曾多次到访中国视察足球项目，对中国政府与足协在足球运动发展上的投入印象深刻。

数位学人文 数据讲故事

浸大网站展清廷贡品 助研黑龙江政经历史

香港文汇报讯（记者 郑伊莎）科技发展日新月异，关于中国历史与文物的研究，亦可与数码技术结合，以「数位人文（Digital Humanities）」方式，为传统的人文学科赋予新生命。在香港率先推动「数位人文」项目的浸会大学，去年推出「贡品数据管理」网站，将清朝时期的黑龙江贡品研究数据，以单项数据或图表等创新形式展示。

负责整合数据的项目研究人员指，有别于历史学家惯用的个案叙事的表达手法，此项创新研究希望能以海量的数据帮忙说故事，而网站也有助用家以更宏观的角度分析及了解当时的经济、环境及政治状况，于历史研究而言是一个突破。

浸大的「贡品数据管理」网站自去年开始，由该校图书馆与时任浸大历史系助理教授金由美合作进行，为八大院校首个「数位人文」项目。

负责将资料整合数码化的图书馆高级助理馆长王信娴形容，「数位人文」是香港高教界的「missing piece」（消失了的一部分），借助科技将人文学科数据数码化，可让研究变得更有系统，也更方便相关领域的研究人员交流互动。

数码化方便用家

现为香港大学现代语言及文化学院助理教授的金由美在介绍时指，项目源自她于2010年展开的研究，当中分析了清朝（1644年至1911年）从东北部归附地区所收取的贡品，（象征着有关地区与清廷的资源互动），透过有系统的数据整理，有助公众对相关资料进行质和量的分析。

免重复收集资料

王信娴与她的团队花近一年，负责将海量的数据整合及数码化。

她指出，整合数据库花了不少功夫，「最重要是如何让一般使用者也能轻易运用相关资料」，她和团队

需向教授解释搜集数据时的步骤，避免数据重复，亦需金由美协助整理及修改部分数据，剔除重复及没用的资料。

她又指，贡品涵盖牲畜、动物加工品、植物等，团队将不同的贡品归类，如布料类别包括人造布料与丝布等，将有助用家按类别分析资料。

「贡品数据管理」是全港首个有系统地展示清廷相关贡品的网站，对于其影响力，王信娴认为，该「数位人文」项目有广泛潜在用途，例如数据库可以单项数据或图表显示出清朝贡品种类的转变、不同年代的贡品实际数量、进贡群体的时序表等，「有助用家了解清朝时黑龙江的经济、环境及政治状况，尤其适合历史系学生、人文社会科学的研究人员。」

王信娴又指，这对于历史研究而言也带来新的角度，「历史学家的研究一般属于叙事式，但今次我们却不是用几个个案去叙述，而是通过海量的数据去说故事，这是好厉害的。」

金由美则提到，对研究人员来说，项目可免却他们收集类似资料的步骤，容许作更深入的资讯比较及分析，可望赋予贡品研究更大意义。

为推广「数位人文」，王信娴与团队上学年起特别安排为该校历史系的大一生进行指导，以上述项目为切入点，让他们学习如何收集及保存与历史相关数据、如何分辨可以重用的数据类别等。

作为跨领域的创新项目，王信娴期望「数位人文」未来能进一步跳出大学校园，走入更年轻的中学生间，「活化」社会对历史的既有印象。

电影演讲数码化 冀研究得新结果

香港文汇报讯（记者 郑伊莎）近年「数位人文」在欧美的高等院校迅速冒起，亚洲地区亦有不少相关项目，但在香港却是较新兴的领域。浸大图书馆高级助理馆长王信娴透露，除了与历史学者合作的「贡品数据管理」网站外，该馆也有分别与浸大传理学院电影学院及语文中心合作，运用数码媒介辅助，整合电影史及社会领袖演讲资料，希望协助学者及研究人员产生崭新的研究结果。

为推动「数位人文」，王信娴表示，浸大

图书馆早前已与传理学院电影学院携手建立「早期华文报纸电影史料库」，收录了搜集自香港、广州、杭州和天津4个城市、8份晚清至民国时期的华文报纸中的电影史料；另图书馆未来也将与浸大语文中心合作，就美国历代总统与香港港督及行政长官的演讲进行资料整合及智库分析，以有系统的数据支援电影及语文的研究。

事实上，除学术研究支援外，「数位人文」成果亦与社会息息相关，例如曾于香港展览的电子动态版《清明上河图》，便是

「数位人文」的一例，将静态照片结合数码科技成为动态影像，令会「动」的《清明上河图》栩栩如生地展现在观众眼前。



早期华文报纸电影史料库网站。



王信娴
记者莫雪芝 摄



清康熙帝
网上图片

黑龙江地区的贡品中，貂皮占很重要的位置。
资料图片



马是清朝主要贡品之一。
资料图片

向血铅超标童赠送滤水器 冯秉孝冀证芦荟解铅毒

记者余江强报道：对香港的铅水风波长期关注的香港饮食业联合总会副会长、锦兴食品集团主席冯秉孝，对因为饮用了含铅水而验血发现超标的儿童非常同情，希望造福社会，继去年三度向验出食水含铅的公共屋邨居民送赠芦荟面后，再接再厉成功研发芦荟滤水器，经权威化验所验证实效，已向政府申请专利注册。首批滤水器已生产完成，冯秉孝欢迎曾经化验证实血铅超标的儿童和他联络，他会赠送予滤水器和芦荟条及面，然后检查其使用后血含铅量，提供数据予香港中文大学中医中药研究所(ICM)分析，证实芦荟能解铅毒。



粉面大王冯秉孝希望自己研发的芦荟滤水器可以帮助血铅超标儿童，他在港种植芦荟占地3万尺。

成功研发已申专利注册

冯秉孝指出，芦荟是排铅救星，而且是多种重金属的煞星。根据香港政府认可化验所进行的化验报告显示，芦荟对铅、锡、汞等均能产生降解功效，清除重金属功效能达致80%至90%以上。更是多种金属煞星。他坚称自己不是医师，但是食品的专家，深信用天然食疗的方法有助人体排毒，芦荟含有丰富芦荟泻素及大黄素，重金属经分解后会黏附在大黄素液中，可随着身体的废物自然排出体外。

数月前，他异想天开，何不在滤水器中放入芦荟条，让芦荟产生其神奇作用，化解食水中的重金属。孝叔和长子冯仲伟经过反覆尝试，终于设计出芦荟滤水器，其原理和普通滤水器相似，有来水和去水喉，内有滤芯和放置芦荟条的地方。孝叔儿孙三代均亲身试用经芦荟过滤后的水，意想不到的孝叔的孙儿近月头发变得乌黑，而且排便变得轻松。

数据交中大研究所分析

为测试滤水器的实效，去年12月孝叔特把芦荟滤水器拿去化验所测试滤水效果，结果证实食水直滤可清除重金属40%，慢流则效果更佳。春节前他们再把滤水器送到化验所，供化验用含铅水特意安排超标8倍，目的是测试芦荟条

的能耐，了解其可以「吸掉」重金属的最长时间，结果令人鼓舞。芦荟条能用上两个星期，经慢流可以清除重金属40%，亦不会因长时间浸水中而出现腐烂。

冯秉孝希望曾经化验证实血铅超标的儿童和他联络，他乐意赠送予滤水器和芦荟条及面，供其使用，经一段时间后检查其血液含铅量有否减少，以便提供数据予香港中文大学中医中药研究所(ICM)分析。首批港产芦荟滤水器已生产完成，他估计售价只需200元左右，而芦荟每条价格10元至20元。

血铅损害人体器官系统

去年铅水风波发生后，他一直关注相关新闻。他说，血铅害童不浅，即使未有超标，亦不可掉以轻心，血铅能损害智力及妨碍发育，6岁以下婴幼儿童，孕妇及喂哺母乳妇女最易受铅影响，如果儿童没有明显身体不适，一般不易察觉体内血铅水平已经超高，而智力及精神持续受损亦很容易被家长忽视。

血铅超标对人体多个器官及身体系统，均能造成创伤性影响。铅中毒症状极之多样化，主要特征有肠胃道不适包括食欲不振，便秘，腹绞痛，牙龈及口腔内壁黏膜出现灰蓝色线印，神经系统受损导致头晕头痛，烦躁易怒，失眠及精神紧张。人体血液系统对铅最为敏感，血中铅浓度愈高，血细胞生长愈迟

缓、抑制骨髓造血功能而产生贫血，引致高血压，严重可引发心肌梗塞，脑中风等病。

望以食疗帮助受影响者

「铅可以透过饮食，呼吸及经皮肤渗透吸收而进入人体，之后以盐的形式积存在骨骼中，只能依靠自身的人体代谢作用，将血铅转换成不溶解物质，经肠道及肾脏自然排出体外。」因此孝叔希望通过芦荟滤水器和芦荟的食疗，帮助受铅影响的人士。

去年8月，冯仲伟亲到香港中文大学中医中药研究所(ICM)，和该所的临床研究中心总监梁秉中会面，介绍孝叔芦荟消解重金属的构思。梁秉中的回覆是：「经初步的学术文献审视，知道芦荟是天然抗氧化物，在实验室内，曾使用于消除自由基，特别在铁含量太高的溶液清理上。估计芦荟汁可用作天然螯合剂。只是针对铅金属有关的文章缺乏，尚未找到线索，将继续努力。」

找5至10个超标者验证

梁秉中建议，找寻5至10个已知血液检查铅分超标者，服用3个月芦荟汁(或成药)，检查食后实况；实验室内给含铅液与芦荟汁实行整合研究。包括「血清药剂学」，实证芦荟螯合金属铅的能力等等。冯秉孝希望自己的发明，能帮助解开「芦荟化铅」之谜。

芦荟汁造面 食用助排毒

独家
研制

芦荟的美容和排毒作用很早就引起了冯秉孝的浓厚兴趣，不断地搜集资料。初期是试着自种自吃，发现其有更多好处后，便越种越多，成功研制出芦荟面，受到市场认同，「大家对食物的要求越来越高，择优而尝，择益而吃，更是现今都市人的心声。全球可以食用的芦荟只有5种，芦荟已被用来作化妆品、食品和饮料等，我便想到把它用来造面。」

栽种3年要即割即用

早在10年前，他就从海南岛移植美国库拉索食用芦荟，作为制面必需的新鲜材料，分别在鹤山的家乡和粉岭面厂大量种植，前者由10多亩发展至今过百亩，而香港亦有3万尺。他高度看好内地发展市场，因为内地人接触毒素机会太多，比香港人更加需要排毒，追求饮食健康。

2008年他成功研发出芦荟面产品。2009年把面拿去化验以证安全。「由于生食芦荟口感滑潺、味苦涩，作为食材不易被接受，而用芦荟入饌，要材料新鲜营养才得以保存，所以我用自家种植的芦荟，以新鲜芦荟汁代替

水，糅合优质小麦粉及鲜蛋制面。后来我又加入番茄、南瓜、菠菜等造出3色蔬果芦荟面，令口感更多更软滑。」

他说，芦荟面的制作成本亦比普通面高25%，因为芦荟栽种期长，要种3年才能摘取，要即割即用，割后容易氧化，令可用的成数损失。「芦荟面以目前的冷冻技术，贮存3到6个月也没问题。芦荟面可以炒、放汤，但我个人认为最佳的吃法是火锅，由煮熟到吃保持原汁原味，不像炒或放汤煮面多少会令部分营养流失。」

自家每周吃上3次

经钻研多年，孝叔堪称专家，自己更一周吃上3次芦荟。「肉作沙律或煲汤，当食疗来排毒，皮用来洗面美容。用芦荟的头尾煲汤很好味，吃素可搭杂菜，要荤可搭猪骨柴鱼，加蜜枣煲3个钟，很清甜。」

孝叔曾尝试花钱吊针排清体内的毒素，也听闻上海有先进的洗血排毒，而中医古有药方排毒，但他觉得自己是食品商，能用食疗的方法，天然安全地排毒，更加理想。「直接吃芦荟可排除重金属，何乐而不为。」

拋夫弃女 伦敦学蓝带厨艺

蒋怡苦学成功 做有牌美厨娘

「很多人不信我識下廚！」

因為別人的有色眼鏡，樣靚身材正的名模兼辣媽蔣怡，拋下14個月大的女兒和深愛的丈夫，隻身遠赴倫敦藍帶廚藝學院，學習一直喜歡的廚藝。短短9個月間，她經歷過無數的挫敗，承認過自己太天真，腦海中也多次浮現放棄這兩字，但對廚藝的狂熱，加上家人的支持，她成功以優異成績為這次學廚之路畫下一個完美句點。

小記問道：「回來後，有否感覺得到別人的認同？」

蔣怡搖搖頭笑道：「沒有。但我已釋懷了。就算得不到別人的認同，最少我做了我想做的事，現在亦不再需要別人的認同。」這成就了現在面露歡顏的她。

文、攝：香港文匯報記者 陳敏娜

出身於江蘇常州的蔣怡予人的感覺就是大家閨秀，十指不沾陽春水。其獨特的氣質讓模特兒出身的她獲周星馳賞識，邀合拍啤酒廣告而打開知名度，後來她赴台灣發展，至2010年回流香港娛樂圈，到2013年與拍拖12年半的華裔珠寶商男友翁狄森結婚，並於同年誕下他們的首個愛情結晶——喻喻。

擁有人人欣羨的職業，美滿幸福的婚姻，可是蔣怡心中總有一個遺憾。明明熱愛美食，喜愛烹飪，卻受外形所累，無人相信她真的懂下廚。多次向丈夫吐苦水後，丈夫一句「不如你去學藍帶，大家就會信你」，促成她赴外求學。「其實我2012年已經決定出國留學，奈何當時發現自己懷孕了，去不到，天意弄人。當我生完BB，第一年照顧她時，因家裡人手不足，每天都是我去買餸煮飯，而不是如以前般出口不出手，由工人代勞，才發覺每天在廚房是這麼開心，重捨對烹飪的熱情。當時丈夫謂如果我現在不去，就要等女兒18歲才有機會走得開，亦多得他逼我到一個極點，我不能Say no，毅然踏上學廚之路。」

上學首天已遇挫敗

臨行前，蔣怡的丈夫曾問過她：「藍帶呀，其實會否很難讀？」當時她充滿自信地回道：「有幾難呀？只是煮嘢食。每天都煮㗎啦。」她的自信來自多年下廚心得，就算不是專業廚師，但只要有食譜，她必定可把

食物照辦煮碗地弄出來。可惜她這份自信，在上學第一天已被擊敗到所剩無幾，甚至覺得自己曾講過「有幾難呀？只是煮嘢食。」這句話實在太天真。

「去到學校第一天已挫敗到想放棄，不是教你煮幾多餸，而是由軍事化訓練開始。第一天是教你洗手、消毒、整理等，完全比照進入專業廚房的規矩開始教，這對我來說很難。我的organization是零，每次在家煮完東西就好像戰場般混亂，要工人整理。在學校卻不行，每做錯一個細節都會被扣分，單是上菜的碟老師也會再三檢查，看溫度、乾淨度，我們單是學洗碟也學了很久。我覺得自己不是來學下廚，而是來學洗廚房。」

由第一個學期的緊張沮喪，到第二個學期蔣怡才開始懂享受。她直言：「第一個學期都是在掙扎。但沒有向老公呻苦，始終是剛開始，不會放棄，加上我不認輸，一定會堅持下去，反而到了第三個學期想過很多次要放棄，經常反問自己『我究竟在這裡做什麼？我應該返香港做藝人，為什麼要在這裡洗廚房？』那時真的很辛苦，壓力大，那兩個多月簡直是個大考試，不單要準備期末考，還要花時間作報告，加上我是同時學西餐和甜點，又要寫書，真的忙到瘋了。」

長時間的上課，總是要待晚上10時過後才能拖着疲憊的身體回家，何以要急於在當時寫書呢？蔣怡坦言：「即使沒有人出版，我已決心要寫書，甚至想過要拍成紀錄片、做



■ 蔣怡因懷孕而曾放下追求厨艺的梦想。受访者提供



■ 蔣怡为女儿炮制的天鵝泡芙。受访者提供

■ 蔣怡一向热爱下厨。

專訪之類，只是後來發現完全沒有時間，應付不了這麼多事，才決定只寫書。我覺得這是我人生中不會再發生的事，很難得，一定要寫下來，而且可以給像我這年紀的女生一個參考。如果回來才寫，一來我會不記得，二來當時寫下來的感受才是最真實的，所以逼自己每周都要寫到一篇。很慶幸當時有這樣做，現在再叫我寫，我應該寫不出來了。」

維持習慣懷緬老師

一邊翻着著作，一邊回想學廚生涯，蔣怡很掛念學校的一切，特別是那個被所有學生

們視為聖地的廚房，「記得大家最後一天在廚房時，都依依不捨。我們進去時要確認指紋，畢業後就不能再進去，只能以訪客的身份進入。學校逢周日有開興趣班，讓普通人讀的。那些很兒戲，學煮二三道菜，學完可以帶回來，但為了再見老師，再回那個廚房，我想我都會有興趣再飛去倫敦讀。」早前剛搬了新屋的她，更把家裡的廚房弄成跟學校一樣，下廚時也延續了在學校的習慣，「我覺得這已變成習慣，亦是我懷緬學校生活的一種方式，即使老師不在，但我做到好似老師仍在般，我真的很想念他們。」

眼淺的蔣怡看着這本充滿喜樂、辛酸的回

憶之書時，常常看到哭，特別是寫到給家人的那章節。她把丈夫的包容和鼓勵放在心底，卻笑稱丈夫不看她寫的東西，「有時我考他，他都答不出來。我覺得不要緊，我寫也不是為了給他看。後來，有次我們在外面看電影，他遲到，來到時卻拿着我的書說：『你看！我用正價買了你的書呀！』還拿出收據，證明自己是用正價，又要我簽名給他，非常搞笑。」她謂丈夫把書放在床頭，每晚睡前都會看，但他看得很慢，她想到現在還未看完這200多頁，有時她會笑他看得慢，他會回道：「我是一個字一個字看。」她又透露丈夫想吃書裡面出現過的天鵝泡芙，是她專為女兒而弄的，可惜暫時還沒有機會弄給他品嚐。

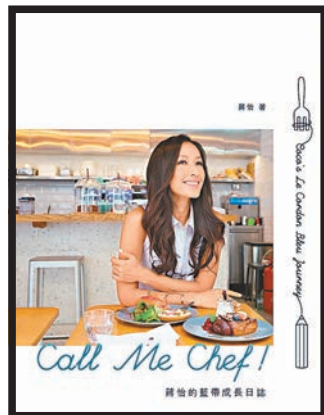
不願再與女兒分離

9個月的異鄉求學生涯，成就蔣怡成為班上二名之一拿下優異成績，成就她寫了《Call Me Chef! 蔣怡的藍帶成長日記》一書，卻成就不了她獲得別人的認同，「好似我在作者介紹裡有寫，我是為了大家的認同才去讀，但當我回來後，我發現一切都沒有改變。我不怪別人不認同，因為我的樣子不能令人信服，而且不是每個人都看過我的書。但，我已經釋懷，我很開心做了自己喜歡的事，反而現在覺得不需要別人認同我。」

學成歸來，蔣怡以做飲食節目為其終極目標，「以前未去讀書時，即使大家不認同我識下廚，但認同我進食的樣子很吸引，大家見到我食都會想食，所以我想做一個節目是可以食又可以下廚，始

終識烹飪的人介紹飲食節目是不同的。」至於會否有野心想開店，讓大眾直接品嚐她的手藝？她表示很多人曾向她提議，希望可以合作，她不排除此可能性，但絕不是她的優先選擇，「開了店，我就沒有時間陪女兒，經過了這9個月的分離，我不想再離開她，再這麼忙。我已經虧欠了她很多，想補回，陪她多些。」

蔣怡透露女兒有烹飪天分，又喜歡煮東西，「我在家裡下廚時，她都會在旁邊，要我給她一些東西玩，堅持一定要參與。早幾天，我在家裡煮山楂骨，她一直在煩我，我擺碟時，便給了她一些堅果和木椿。她很努力地椿，邊椿邊吃，很開心。有時我在試味時，她又要爭着試，問她好不好味？她不識得答，只會笑。」她甚至計劃推出幼兒食譜，希望把自己精心為女兒設計的食物，分享給其他小朋友，惠澤他人。



■《Call Me Chef! 蔣怡的藍帶成長日記》。受訪者提供



■蔣怡以優異成績在倫敦藍帶廚藝學院畢業。受訪者提供

台湾「创二代」抢滩登陆两岸青创基地

新华社电 随着大陆掀起大众创业、万众创新的热潮，愈来愈多台湾「创二代」，带着自己的梦想漂洋过海到大陆创业。

在厦门自贸区海沧片区内，海峡两岸青年创业基地显得生机勃勃，充满活力。自2015年6月设立以来，基地吸引众多台湾青年前来入驻。



■台湾创客陈洁缇接受访问。网上图片

陈洁缇：加强两岸文化交流

台湾创客陈洁缇是厦门太妃堂文化传媒公司的执行总监。她是第一批入驻基地的台湾青年。看重大陆语音平台的大市场，陈洁缇和她的团队统集了台湾的驻唱歌手、街头艺人以及高校学生，通过网际网路平台向大陆网友直播。

陈洁缇发现，在网际网路平台上，两岸的互动特别有趣：大陆有「我也是醉了」、「主要看气质」；而台湾有「揪咪」、「哈姆雷特」等等。所有这些，陈洁缇的团队都会在语音平台上讲解和传播。

「与大陆网友交流，我才发现，原来大陆很多青年其实对台湾都不太了解。」陈洁缇补充道：「我想通过这个平台，向大陆网友推荐台湾的风景名胜、文化习俗，我希望通过这种方式，促进两岸的文化交流。」让陈洁缇高兴的是，当初抱着「试试看」的念想到厦门闯荡，如今，公司发展得愈来愈顺利。

苍沛：一次冒险

台湾设计师苍沛则把她和丈夫到青创基

地的创业形容为「一次冒险」。

苍沛和丈夫致力于搭建一个室内设计的网际网路平台，将台湾设计师、台湾美学与大陆市场对接。「大陆的市场非常大，而台湾的设计美学很棒，我觉得把台湾这些好的设计跟好的美学带到大陆做推广，是对两岸交流的一个巨大帮助。」苍沛说。

从起初的无人问津，到现在的每月都有数单业务，苍沛表示，早已把厦门当成自己温馨的家。「其实当时很担心，因为到这边人生地不熟。」苍沛说：「但后来事实证明，恰恰相反，这里有很多优惠政策，文化、语言、习俗都跟台湾一样，很棒。」

游名沂：助品牌攻大陆

另一名台湾青年创客游名沂则坦言，因为福建自贸区内两岸青创基地的诸多对台优惠政策，他们从上海自贸区搬迁到厦门。

游名沂正在着手构建一个跨境电商服务平台，希望利用网际网路这个载体，将大陆的运营商和国外的品牌端对接，帮助企业解决品牌端到大陆的「第一里路问

题」。「厦门的创业环境非常亲和，我可以直航或者小三通回台湾，非常方便。」游名沂说：「起步阶段肯定会比较辛苦，但我有梦想和希望，所有的这些辛苦都是值得的。」

据了解，两岸青创基地自挂牌设立以来，已有135家企业申请入驻，46家通过审核并完成注册，注册资本达2.33亿元人民币。

根据规划，海峡两岸青年创业基地将经过3年运营，吸引超过1,000家创业企业进驻，两岸创业就业青年超过5,000名，将基地打造成两岸青年的创新首选地、创业新



■两岸青年创业创新创客基地在去年6月正式开幕。资料图片

內地降準有利穩增長

中銀香港經濟研究員

巴晴

财经评述

中国人民银行决定，自3月1日起，普遍下调金融机构人民币存款准备金率0.5个百分点。在G20会议结束，「两会」召开前夕，央行推出降准措施，表明稳增长和防风险逐步成为货币政策主要目标。预计本次降准释放流动性约7,000亿元。2016年上半年仍有机会再次降准，全年降准幅度约2个百分点。

前段时间，人民币汇率贬值预期对内地货币政策形成一定外部约束，相机抉择下，内地央行将稳定汇率作为阶段性的主要政策目标。近两个月以来，央行主要以公开市场操作和MLF、SLO等方式，替代降准，缓冲内地银行间流动性紧张局面，配合人民币汇率及美国加息趋势。在一月份内地央行春节前流动性管理座谈会上，央行曾明确表示，在「保持银行体系流动性的合理充裕的同时，要关注到流动性太过宽松会对人民币汇率造成比较大的压力，形成负面冲击」，并认为「降准的政策信号过于强，可以用其他工具来替代，补充流动性。」就实际操作情况看，2016年春节前夕中国人民银行基本上运用了包括逆回购、MLF、SLO、PSL等货币工具向注入了约2万亿元人民币左右的流动性，并通过降低中期借贷便利(MFL)的利率，引导融资成本下行，表明当时的汇率贬值预期对货币政策形成一定外部约束。

中长期而言，外汇储备减少，外汇占款流失造成流动性缺口长期存在，依靠短期货币政策工具进行滚动操作保证资金面的平衡，并非长久之计。MLF、SLO等工具有期限压力，日后需要不断滚动增加流动性，而降准作为对冲资金外流压力的主要工具，可一次性增加资金量，政策效果存在明显差异。虽然本次降准所释出的流动性规模较近期短期公开市场操作和中期借贷便利工具为少，但在期限配比及资金效率等方面，有本质不同，更有利于保持经济金融稳定运行，进一步降低融资成本。央行推出降准措施，显示出稳增长和防风险逐渐摆在货币政策多目标中最重要的位置，也再一次印证了央行周小川行长在G20会议上所表示的「中国央行的货币政策处于稳健略偏宽松的状态，还要不断观察适时动态调整」的主要政策思路。

目前内地经济下行压力有所增加。从央行角度，既希望银行积极放贷又需要防止信贷冲动太强，引发系统性的金融风险。2016年1月份，新增社会融资当月规模为34,200亿元人民币，同比上涨67.1%、环比上涨88.4%，新增人民币贷款达25,100亿元人民币，同比上涨70.7%。月度新增人民币贷款创历史新高，显示政府选择宽松的流动性环境为供给侧结构性改革营造条件。

同时，央行也可能进行一些微调，以满足宏观审慎监管原则的需要，包括结合利用各种短期工具进行相机抉择；对信贷过快的银行可能采取动态调整准备金率的方式进行调整，在释放流动性支援经济增长的同时，也避免导致信贷失控。同样作为稳增长货币政策工具，降息较降准几率仍低。降息对降低社会融资成本具有直接作用，但是释放信号相对强烈。自人民币汇改以后，中美利差已开始收窄，进一步降息有可能令汇率承受进一步贬值压力并加剧资本外流。而目前内地存款准备金率17%，仍有较大的操作空间。考虑到降准是弥补基础货币供应，对冲外汇占款减少的主要手段，预计2016年上半年仍有机会再次降准，全年降准幅度约2个百分点。

供給側改革乃產能輸出重要手段

興證國際證券客戶投資組副總裁

何世浩

上证指数前日午后最多曾跌4.7%至2,638点，收市跌79点或2.9%，报2,687点，失守2,700点关口。创业板指数跌幅尤其显著，失守1,900关，收市跌134点或6.7%，报1,880点。收市后傍晚央行决定自2016年3月1日起，普遍下调金融机构人民币存款准备金率0.5个百分点，以保持金融体系流动性合理充裕，引导货币信贷平稳适度增长，为供给侧结构性改革营造适宜的货币金融环境。

稍后，广东省政府公布，《广东省供给侧结构性改革总体方案（2016年-2018年）》及《广东省供给侧结构性改革去产能行动计划（2016年-2018年）》等文件印发。方案强调，着力化解房地产

库存，促进房地产业健康发展。加快农业转移人口市民化，深化住房制度改革，扩大住房有效需求，打通供需通道，逐步消化房地产库存。

方案亦要求，推进「僵尸企业」分类处置，鼓励非国有资本依法参与国有「僵尸企业」改制重组；加快淘汰落后产能；积极化解严重过剩产能；推动珠三角地区产业梯度转移，出台粤东西北产业园区发展「十三五」规划，加强产业转移总体布局；积极参与「一带一路」沿线国家交通、能源、电信、公共服务等重大基础设施项目建设，加快推进珠海-巴基斯坦瓜达尔港等一批合作项目。

同晚推出了两个针对「供给侧结构性改革」的措施，可见此为中央政策重中之重。金融海啸后，08年的4万亿基建是典型的刺激需求，让民众去消费；国家主导大规模投资基建，鼓励房地

美聯儲月中議息左右後市

康宏投資研究部環球市場高級分析員

叶泽恒

猴子的特性是攀上跳下，在金融市场中，市况飘忽不定，多被形容为有如一只「甩绳马骝」。踏入猴年只不过两个星期，资产价格表面上没有太大变动，但拆分开便可以看到过去两周市场是非常波动。先有油价下挫，投资者忧虑金融股前景，令CoCo Bond成为推跌大市的借口。之后，再有多间国际性银行业绩较预期差，引发连串抛售。但欧洲及日本央行的委员先后表示，不排除再加码量宽行动，以及联储局高层言论暗示3月份加息机会不大，令市场转稳。

目前全球面对的经济风险在哪里？相信自去年下半年以来，投资者最关心的在于全球经济出现严重放缓，特别是中国经济目前放缓的情况，对其他主要已发展国家所带来的影响。第二，当然是一向依赖出口商品为主的国家，主因自去年以来大宗商品价格显著下跌。依赖出口石油或大宗商品收入为主的中东国家、俄罗斯及巴西等国家，经济转差情况持续。当中，俄罗斯及巴西的经济出现衰退之余，更受到评级机构下调评级的影响。巴西目前已被标普及穆迪下调评级至垃圾级别。

联储局成主流经济趋势的绊脚石除了以上的经济风险外，货币政策亦成为对全球经济风险的主要因素。过去，不是说量宽政策可以刺激全球经济吗？在联储局主导下的量宽政策，令资金四处流动之余，更推升资产价格，对实体经济的影响较大。但欧洲及日本央行往后亦跟随推出量宽政策，对刺激全球经济及资产的影响力较细。

联储局自金融海啸后推出的量宽措施，于大约两年前停止使用后，于去年12月更启动近十年以来首次的加息行动。由于以往全球央行未曾使用过量化宽松措施，今次是全球首次经历在量宽后紧缩货币政策，值得留意对市场波动性所带来的影响。另一个问题在于，欧洲及日本等多国央行实施负利率措施，令美国与其他货币的息差进一步扩大，对全球金融市场的影响可能更为明显。在全球经济放缓下，国基会已经下调今年全球经济增长预测。当中，欧洲及日本的经济情况有转差的风险。虽然两国已实施负利率措施，但似乎对资产价格的影响，较市场预期为差。况且，今年以来，投资者以避险为首选，而每当避险情绪升温，资金会流向日圆，令日圆汇价上升，但与日本政府及央行的希望背道而驰。因此，预料欧洲央行及日本央行将会于3月的会议后，宣布新的货币政策措施。同时，联储局亦会于3月中议息，而联储局将会发布新的利率预测点阵图、经济预测及主席耶伦将会召开记招。由于美国近期的通胀有所升温，若本周公布的就业数据较预期理想，将增加联储局6月加息的机会。

虽然美元汇价早前出现回落，但随着近期公布的美国经济数据优于市场预期，令6月份加息机会升至三成，美元汇价再度回升。因此，预料美元走势仍强于其他货币。至于其他资产方面，黄金及日圆仍属避险之选。黄金方面，除了买实金外，投资者亦可留意黄金ETF，分别是SPDR黄金ETF (02840)及价值黄金ETF (03081)。

产发展，效果当然立竿见影。但后来政府人为的创造需求，使供给方（企业生产）不符合市场规律而盲目扩大，产生了严重的产能过剩；同时，一些落后濒死的产业在政府的帮扶下苟延残喘，造成产业结构不合理。针对产能过剩提出的所谓「供给侧结构性改革」，就是对产业端的改革——淘汰落后产能、培育新兴产业，还有相关的制度建设。

先说落后产能。淘汰尤其是国企就意味着大量工人下岗。这方面其实做的不太多，因为中央领导层推出的另一招——产能输出。像什么「一带一路」、「海上丝绸之路」、人民币加入SDR等都是为了把内地的过剩产能输出去。然后是新兴产业。这当然是李克强总理说的大众创业、万众创新、「互联网+」，当然还是国企那部分。这两年的所谓国企改革，很多都是利用合并形成寡头，如南北车的合并，航运集团合并等，从而成为对外竞争的重要工具。

物业诈骗(REAL ESTATE FRAUD)

【本报讯】很多人会觉得在数年前借钱买屋很简单，手续没有现时繁覆。例如就首期证明(DOWNPAYMENT CONFIRMATION)来说，如首期是\$100,000，人客只需将这笔钱拿到律师楼，由律师证明这笔首期便可；又或将一笔\$100,000之数存入银行帐户里，然后复印交给贷款机构证明便可，非常简单和免却很多麻烦，贷款机构也做少很多手续，皆大欢喜。

但现在情况有所改变，手续繁覆和多了，贷款人略嫌麻烦和浪费时间，这点我们也可以理解的。但为什么会发展到现时贷款机构要这么多文件呢？其实贷款机构也不是很愿意的，因要花很多人力物力，不过政府监管严格了，房贷机构也只有服从政府规定。

近年来置业人士多了，贷款人数数目增加，物业买卖、转手数字也上升了，从而引致产生很多物业诈骗(REAL ESTATE FRAUD)。物业诈骗大致上分为两大类按揭诈骗(MORTGAGE FRAUD)和物业权诈骗(TITLE FRAUD)。以下略谈每一种诈骗。

(一) 按揭诈骗 (MORTGAGE FRAUD)

按揭诈骗(MORTGAGE FRAUD)是借款人蓄意提供不正确、或假的、或不完全资料给与贷款机构，目的是取得一个按揭，不然的话，他的贷款申请便不被接纳，或要付较高的风险费或利率。

在加拿大贷款，如果某程度有良好信用纪录，可获得A级机构的特惠利率(BEST DISCOUNTED RATE)。但因为他们提供假的不正确资料，得到批准，什或乎获得更好利率。

银行批准一个贷款是需要考虑两部份：

(1)贷款人条件是否足够。如工作收入多少，工作多久，信用如何…等等。

(2)物业本身是否合乎银行要求。例如物业呎数、屋龄、地和屋之比例价值(LAND TO BUILDING RATIO)。

(二) 什么构成诈骗

例如虚报收入、盗用他人证件来冒充他人。令信用及收入变得更高，符合银行要求。在加拿大贷款，如果有良好信用纪录，便有机会获得A级机构的特惠利率(BEST DISCOUNTED RATE)。

我们有时在人客信用纪录(CREDIT REPORT)里见到几个不同名字，为保障自己，最好定时查询自己的信用，以免被人盗用身份。如不幸发现已被盗用，便要立时通知信用局(CREDIT BUREAU)及时更正。信用局网址是 www.equifax.ca。

故奉劝读者要将自己个人的工咭(SOCIAL INSURANCE

CARD)、医疗咭(CARE CARD)…等等证件收藏好，不要随处放或借给他人使用。

物业方面提供不正确的物业估价，如价值不足，或地价大大超越上盖价值，做假估价来抬高物业价钱，从而可多借钱。

多年前有个案发生在东岸多伦多，客人付一半首期，后来没有供款，银行要追讨时才发现房屋没有了，只剩下地一块。

凡此种种，令贷款机构越来越担心，因此文件要求较多。



■专业财务顾问Sally Kwan

Address: 105-1385 West 8th Ave.
Vancouver BC V6H 3V9

Mobile: (604) 377-1683

Telephone: (604) 505-1683

Fax: (604) 629-4738

E-mail: sally@sallykwan.com



■小心防诈骗

温馨提示

读者如有房屋及按揭问题想本人在此栏详谈，欢迎来电邮到 sally@sallykwan.com，中、英文均可。此专栏仅供读者参考，一切以法律依据为准。

(三) 物业权诈骗(TITLE FRAUD)

物业权诈骗发生在假冒某屋主身份，用他的身份作为这物业业主，卖掉此物业；或将这物业抵押给银行，将物业转到自己名下，从而骗取金钱。有没有办法防范呢？

首先是姓名不要这么简单，如人客叫JOHN WONG，最好

除了英文名后再加上中文名，如JOHN MAN HO WONG。

因JOHN WONG名字很普遍，可能有很多人名叫JOHN WONG，从而很容易被人利用。

下期再详谈业权诈骗和如何保障业主呢。

家宅平安

個人運勢差易找病屋

這次到屯門看風水，客人駱小姐搬進這現時的居所後便經常生病，現在還在病榻中，趁租約到期，便希望找一處好風水單位入住。

駱小姐安排四個單位給炳南看，雖不是同一屋苑，但也在附近範圍；炳南和助手到達目的地，比原定時間早了十分鐘，助手便致電駱小姐告之，轉瞬駱小姐和地產代理便已到達。

一行數人來到要看風水的大廈，助手便取出羅盤，給炳南量度坐向，量度完畢，便一同上樓。到達單位，炳南便續以羅盤量度，發現這單位是病屋，而且在風水學上而言，可算是很差！看完後便問駱小姐：「剛才這單位相信妳很喜歡？」駱小姐回答：「真的很喜歡！」炳南便告訴這單位的壞處，駱小姐亦明白了。

第二單位再量度也不是好風水的單位，便解釋給駱小姐知，這單位也是病屋，只不過沒先前第一間那麼差。

在這屋苑看完後，便到另一屋苑，途中和駱小姐傾談，她問：「是否個人運氣不好，便容易找些不好風水的屋？」炳南便說：「確實如此，就好像妳經常生病，加上運氣不佳，往往喜歡的單位，風水也不佳！」

傾談間很快便到達屋苑，炳南量度坐向，進入單位，屈指一算，這單位的風水較之前兩間好，但因流年尅合現象，容易有舊病復發的可能。最後便到第四間看，途中駱小姐說：「剛才的單位我不太喜歡。」於是炳南便量度最後這間，卦理外局及內局，相應配合得宜，為祥和之單位，駱小姐聽後顯得很高興，炳南便提醒她說：「快些跟業主簽租約，簽約後才找炳南佈局。」

看完後，炳南和助手說：「希望駱小姐能租住這單位。」晚上，駱小姐來電表示很失望，說該單位業主不想租、只肯賣，駱小姐只好再找其他單位，祝駱小姐下次找到適合自己的單位！

家宅平安

林炳南
香港著名風水學家



林炳南，香港著名風水學家，自幼已對玄學術數充滿興趣，1989年開始替人論命、批八字及勘察風水。多年來曾為各大電子傳媒擔任嘉賓。



入住病屋會令宅內人口容易生病。

吳佩孚，香港著名玄學風水師，現任「車公古廟神功玄學會」會長，亦為中國中央政府承認茅山天師道傳人。曾被多個媒體訪問及邀作玄學顧問。



風生水起

吳佩孚
香港著名堪輿學家

身邊的觀音大士

相信很多人都知道每年正月廿六日就是觀音開庫的大日子，不論男女老少貧富與否亦希望得到觀音大士的眷顧借來一筆橫財吧，尤其是近幾年觀音廟的借庫金額年年遞增，動輒就是十億八億，最少的也來個三五千萬，善信們無不皆大歡喜充滿期望！雖然當中能真正如願賺來上億的人幾近萬中無一（仲難過中六合彩），但是人性就是除了喜歡講是非之外，還有就是喜歡聽美麗謊言，正如算命師父跟客人說將來會名成利就，相信亦不會有客人舉手反對吧！

不過鼓勵說話縱然很好聽，但是將來的事日後才算，如果眼前就面對著財困局面，急需應急之錢的話，觀音廟未必是真正解決到問題的地方，除非你跟廟祝的確有親吧，這個時候最快幫到手的往往就是身邊的親朋戚友，到底哪些親友個性比較仗義疏財呢？

事實上，肯借錢給你的人，未必跟

血緣親疏有直接關係，願意借錢救你的人有時只屬泛泛之交，重點是對方命中具有疏財仗義的特徵，佩孚就提供一些貼士給大家，看看身邊哪些人才是真正的觀音大士。

一，命中食神重傷官旺的人，個性比較江湖義氣，而且比較喜歡炫耀財富能力，所以容易周街債仔；

二，命中財星多而無官殺護財的人，所謂財不可以露眼，這種人太容易成為目標，向其求財下手亦不懂拒絕推搪，所以常常破財；

三，命中比肩劫財星多的人，顧名思義劫財就是第一剋財之星，身邊有大量衰朋損友向其下手，可算愈窮愈見鬼之命；

四，面相中耳仔生得高過眉的人，心地善良而且對人戒心十分低，容易被騙完一次又一次；

五，額低窄的人，交際運差朋友自然少，所以一旦向其求借，為著害怕得

罪朋友的情況下，唯有破財；

六，眉粗眉濃的人個性比較有義氣和人情味；

七，眼大無神的人，這種人意志薄弱容易信人；

八，鼻孔外露的人天生豪氣疏爽。

最後，佩孚亦要告誡大家一句：千萬不要做出背信棄義借錢不認賬的無恥，正如黎女士話齋：呢個世界上是真有「報應」的！



每年觀音開庫都會吸引眾多善信，其實身邊若有疏財的「觀音大士」，又何須排隊借庫？

風生水起

母语对英语语音的负迁移

新航线英文学院 (NEWLINK COLLEGE) SUSAN老师

【本报讯】第一语言的习得是从听音开始的。婴儿在发育成有听觉能力之时起，就无时无刻不在听双亲的声音，直至继续发展到学说话的“一个字阶段”，都一直处在听音、辨音阶段。此阶段不必进行有意识的语法教学，而着重于意思的表达。

而在第一语言环境下，第二语言习得则需要有意识、有步骤的教学引导；往往重在对语言体系及规则的了解、归纳和记忆。而在第二语言习得过程中，学习者尤其是初学者由于知识的掌握和实践模仿不足，会不自觉地将母语的一些语言体系或文化习惯与第二语言进行联系对比，从而产生母语干扰。



■ 专人辅导是提高英文水准之一

英语词重音意义

在重音方面，英语词的重音属自由重音，多音节单词一般有重读、次重读和非重读音节，重音在英语单词中起着重要作用。有些单词词性不同，重音也不同。如单词export，重音在前则是名词，如果重音在后则是动词。有的学生不论名词、动词，要么把重音都放在第一个音节，要么都放在第二个音节上。

有的复合词重音不同，其意义也不同，如blackboard。之所以造成这些错误，是由于学生对单词重音认识不够，发音随意造成的。

由此看来，纠正母语对英语学习的干扰，首先要让英语学习者较早接触英语。同时，学习者必须摆脱母语习惯，在外语学习的过程中培养一种新的思维方式和新的语言习惯。最好经过专业教师的系统指导与专业纠音，这是融入本地文化的关键因素。

「1」Brown, H. D. 1987. Principles of Language Learning and Teaching [M]. New Jersey: Prentice Hall.

「2」Gimson, A. C. 1994. An Introduction to the Pronunciation of English [M]. London: Edward Arnold.

中国学生在英语语音学习中，无疑会受到母语的干扰。有关心理语言学及神经生理学家研究也证明，儿童的听音、辨音的能力会发展得越来越强，但并非无止境。各种语言都有其“临界期”，即十一二岁。过了“临界期”，就超过了自然习得语言的阶段，学习就会困难得多。各种语言的“临界期”中，以“语音能力”的“临界期”为最短，超过这个界期(即超过12岁以后)，这种

能力就会日趋下降。布朗都认为超过了青春期之后，母语的发音习惯已经养成，有了排它性，学习其它语言的模仿能力会逐渐减弱。

很多从国内来的留学生是从初中(13-14岁)开始正式学习英语，超过了语音接受能力的“临界期”。因此学习英语自然很困难，而且母语对英语的学习有极强的干扰性。下面就单词发音、句读两方面分析汉语对英语语音学习上的干扰。

(一) 单词发音方面的干扰：

受汉语语音习惯的干扰，中国学生学习英语时在单个音素的发音部位与口形上常常出现错误。我们的学生常犯的发音错误，就是因为有些汉语拼音与英语音素或在发音部位与口形上、或在听觉上、或在书写形式上比较相似。在语音学习中，真正难学的是那些两种语言在细微末节上有差异的音素。这些细小差别，不易区分，极易混淆，以致形成干扰。如：单音发音不到位，不懂发音要领、双元音读成单元音、清浊辅音不分、辅音连缀中加上元音及吞音等等。

(二) 句读方面的干扰：

语调在英语中对表达思想感情起着重要作用。英语语调的升降即语调模式是一种复杂的语音表意形式，故具有很强的传递功能，在言语交际中起到十分重要的作用。

汉语中的语调受到字调的限制，语调不像英语那样洒脱地大幅度起伏。

学习英语的中国汉族人在韵律方面受到的干扰更难以克服，他们会不自觉地把汉语的重音、声调、语调等方面的规律搬到英语中去，说起英语来，往往语调平平，升降起伏不大，无英语味。



■ 西人教授有利学习英语。



充满历史故事的长春 各种博物馆目不暇给

游长春当然不只赏雪玩雪啦，长春是充满历史故事的地方，有历史遗址及博物馆，例如伪满皇宫博物馆、世界雕塑公园、长影旧址博物馆等可以参观，还可泡温泉、食东北菜；实在不必担心闷，唯独如果是冬天，天黑得早，游览时间相对短了。

文：婷婷 摄：焯羚



■在长春搭轻轨在伪皇宫站下车就到。



■当年火车于博物馆内陈列



■长春伪满皇宫博物馆内的溥仪背后江山四分五裂



■伪满皇宫内的走廊装潢

当你来到长春时，一个不能忽略、见证了长春和现代中国沧桑历史的景点是伪满皇宫博物院。这是全国重点文物保护单位，独具特色的宫廷遗址型博物馆。伪满皇宫早期是民国时期东北地方当局的一处官署所在地。1931年九一八事变之后，日本军部为了掩盖侵占中国东北的事实，扶植身为清末皇帝的溥仪担任所谓「满洲国」的君主，关东军为他建造宫殿，成为溥仪担任傀儡皇帝时的居所。修筑的皇宫保持西洋和古典结合的风格，整个皇宫其实并不大，可以分成两部分。一处是跑马场与昔日警卫军的营房。另一部分则是溥仪生活、办公的多处建筑。

皇宫的外部建筑和内部装饰以西式风格为主，中式摆设不多。宫内主要建筑包括：根据康熙皇帝的「敬天法祖，勤政爱民」的祖训而命名的溥仪办公之处勤民楼，有集办公、娱乐居住于一体的同德殿，有用以供奉清朝列祖列宗的怀远楼，有溥仪日常生活的寝宫缉熙楼，还有用于举行大型宴会的嘉乐殿。登基的大殿、佛堂、药房、桌球室。他的几位妻子婉容、谭玉龄、李玉琴也曾居住在其中，客厅睡房陈设仍在。淑妃文绣则因与溥仪离婚而未曾以配偶身份居住过这个宫殿，某种程度上，避免了成为悲剧人物。

此外，还有东西两个御花园、书画楼、植秀轩、畅春轩、宫内府、中膳房、洋膳房、卤簿车、防空洞、游泳池、跑马场、建国神庙等附属设施。比起历代皇宫，伪满皇宫不算豪华，有人形容所谓皇宫不过是一个私家园林。参观伪满皇宫不仅是在文物与建筑的交错中感受一段中国人沧桑的历史，同时也能够更加细微地体验伪满时期中国人的悲壮和辛酸。



■勤民楼办公之地。



■伪满皇宫内的登基地方



■投降签约地方



■中药房



■长春东北沦陷陈列馆



■伪满皇宫内办公室



■溥仪卧室



■婉容食大烟



■佛堂



■赐宴厅



■世界雕塑公园



春天广场



■长影旧址博物馆



长影旧址博物馆 电影人朝圣地

长春是中国电影工业的摇篮，这里孕育出不少中国名片名导明星，因为有长春电影制片厂的基础上衍生了长影电影艺术馆及长影世纪城，今天都成为长春有名的景点了，来到长春市长影世纪城极大地满足了我们的视角，这里有东方荷里活之称，在这里一些电影的特效和火山的处理，4D电影，宇宙探险，惊险刺激玩意。

长影旧址博物馆是电影人的朝圣地，来到这里，你将开始一段新中国电影人的寻根之旅。长影旧址博物馆是展示新中国电影艺术成就的殿堂，几代国家领导人都亲临此地参观。道具展、译制片展、荣誉展、电影工艺展为主题，全景展示了长影的光辉历程和艺术成就。

长影集团将长春电影制片厂主楼

(1937年原「满映」建筑)改造为长影旧址艺术馆，博物馆包括长影电影艺术馆、长影摄影棚展区、长影洗印车间展区、长影电影院、长影音乐厅和配套的长影文化街区等。它通过文物、艺术保存、多媒体展览、电影互动等形式，全面介绍从新中国接收「满映」建立东北电影制片厂的历程。向世人呈现长影为新中国电影事业的发展 and 繁荣做出了开拓性贡献，和那些鲜为人知的幕后故事和历史史料，珍贵视频资料、图片资料和历史实物，长影摄影棚展区包括电影道具展、电影特技展、译制片展、「满映」时期的混录棚、第1、2、3摄影棚等。长影旧址博物馆于2014年8月19日正式对外开放，将电影工业主题旅游和长影的艺术史相互交融。



■博物馆长廊

世界雕塑公园 艺术自然结合

长春世界雕塑公园方坐落于长春市南部，公园绿化也很好，有花有水景色宜人，随处可见雕塑作品，艺术与自然完美结合在一起，倘伴在艺术海洋的同时可享受着大自然的气息。这里展示了来自两百多个国家和地区的四百多位雕塑家所创作的将近五百件(组)雕塑艺术作品，可谓世界雕塑艺术的精品荟萃。公园由室外展区和室内展馆组成，雕塑公园占地面积非常大，雕塑分布在整个公园外，有电动车和小车载你游览，赶时间和冬天肯定要搭车游览。从主入口进入首先来到罗丹广场，这里展示着世界级雕塑大师罗丹创作的三尊名作《思想

者》、《青铜时代》、《巴尔扎克》。公园还有友谊喷泉广场、米开朗基罗广场、和平广场、春天广场等景点，都汇集着不少大型雕塑。位于公园至高处的春天广场中央矗立着29米高的大型组雕《友谊、和平、春天》，象征着世界各国人民珍惜友谊、热爱和平春天强烈愿望，这也是这座公园的主题。公园内的主体建筑是长春雕塑艺术馆，馆内藏有数十位中外雕塑大师的百多件雕塑精品。馆内还设有「王克庆艺术博物馆」，珍藏了王克庆的雕塑作品、部分手稿和绘画作品。还有收藏了彭祖述先生捐赠的珍贵馆藏微雕《石头记》及大量手稿的「彭祖述艺术馆」。



■一号陨石是目前世上最大的。

许多人游完长春会转到吉林，吉林当然也有许多旅游资源，不过时间太赶的话不妨去参观一下位于松花江南岸吉林大街的吉林陨石博物馆，是中国唯一的陨石博物馆，馆内展品中有实物1-3号陨石，「吉林一号」重达1.770千克，是目前世界上发现的最大的陨石。最特别是付100元门票可以触摸2号陨石，亲手触摸这天外来物，实在难得。博物馆内有套3D影片，重塑当年这场罕见的石质陨石雨，如何造访地球，落在永吉县村庄。很值得睇。



■二号陨石可以容许游客触摸



年龄秘密

在寒冷的日子里，大家都披上了大袄，脖子上缠着围巾，把凛凛寒风挡住，也把年龄的秘密遮盖。

有说颈纹是泄露年龄秘密的主凶一点也没错，就算把脸部皮肤打理得万二分呵护，外貌化作少女般模样，只要一不小心忽略了颈部的护理，便会马上露出破绽，让真实年龄不攻自破。颈部老化问题除因忽略而护理较少外，亦因颈部皮肤较薄肌肉数目较多活动量较大，造成皮肤频繁及重复的褶皱令皱纹产生，重复褶皱也使皮肤变得薄弱形成下垂现象。

现今，大家对医学美容的认知提高了，对追求完美的欲望也有增无减，于是近年多了客人询问如何保护颈部皮肤，来防止皱纹及皮肤下垂松弛的产生。其实，颈部护理的方法确实不多，除了平时多涂一点抗氧化抗衰老的护肤品外，就只有紧肤类疗程了。要知道怎样处理颈部皱纹，首先要了解其衰老特徵，继而加以针对。颈部纹理大概可分为两类，分别是横向纹及纵向纹。横向纹是随著颈部活动而衍生出来，在婴孩小童阶段已经形成，但是随著年龄增长，皮肤变得薄弱，横纹数目亦会增加，当中还夹杂著不少乾纹，情况就像沙皮狗的脖子一样。而纵向纹是因为颈部及下巴皮肤松弛，在地心吸力下产生

下垂现象，另外脂肪积聚及肌肉老化也让纵纹加速呈现，于是下巴与脖子失去原有的曲线弧度，一道道颈皮及褶皱从下巴后端延伸到锁骨附近，情况就像火鸡的脖子一样。

要早作预防免除颈纹的产生，在涂抹脸部护肤品的同时，应一并在脖子上涂上，宜多采用一些抗氧化类的护肤品，如含维他命 E 及维他命 C 类的护肤品，有助减低皮肤老化速度。平时应避免颈部长时间褶皱，如长时间低头看手机或电脑，因皮肤久久褶皱会让皱纹加深不散。当发现颈纹变深增多时，可考虑在颈纹处注射细分子的透明质酸作为填补及锁水功效，这可减浅皱纹亦可增加皮肤弹性。若想进一步把松弛下垂的皮肤变得紧致，尤其是下巴与脖子失去弧度出现的纵向纹，可选择电频紧肤疗程，利用电波把皮肤加热，刺激松弛的皮肤重组更新，有助增加皮肤胶原数目及弹性，可改善颈部的纵纹及横纹。

过了新年，大家又长大了，在亲戚好友面前，若不想让别人知道自己年龄的秘密，颈部护理真的不可忽视。



黑眼圈

对都市人而言，放假煲剧是常识吧！但问题便出现了。

放假煲剧，Nancy 正是其中一人。她在刚过去的新年假期，每日晚饭后，立即戴上耳筒煲剧，一集接一集，剧集不停地播放，凌晨 2、3 点才入睡，长时间面对著电子屏幕，昨日假期结束，早上历尽艰辛爬起来上班不再话下，一照镜惊见自己变成熊猫。为免带著一双黑眼圈来迎接猴年的开始，Nancy 大范围地涂上遮瑕膏，自觉是完美的妆容，还开开心心上班去，尽掩其「宅女」身份。可是到了中午，只略工作了半天皮肤状态变得极糟，黑眼圈暴现，看起来都是乾皱和细纹，补妆不上粉，下班后急来求救。

Nancy 问：「谭博士，我的黑眼圈是因为熬夜而形成的吗？为何涂上遮瑕膏后变得更糟糕？」

我答：「黑眼圈的成因如下：

1. 久坐不动：长时间久坐不动，导致经络瘀阻，血流不畅，容易造成气滞血瘀，加之用眼过度，令眼睛周围的静脉血管淤塞缺氧，黑眼圈就逐渐形成。同时久坐不动会压迫位于臀部和大腿部的膀胱经，造成膀胱经气血运行不畅，这样就会引发肾功能异常。而肾经与膀胱经相表里，肾之本色（黑色）

2. 肝血不足：肝开窍于目，肝经上连目系，而且肝有藏血、调节血液和解毒的功能。肝的精血充足，肝气调和，使眼目受血而能视。晚上是身体修补时刻，若过了子时（晚上 11 时）不睡，加之久视伤血，造成肝血不足，令造血减少且解毒功能下降，加上毒素在血液含量大大增加，导致血液黏稠，加上用眼过度，眼眶周围微血管充血以维持眼睛运作，毒素在眼睑处积聚，令毛细血管堵塞甚至破裂，形成黑眼圈。长期如此，容易诱发视力模糊、近视、

散光、老花、夜盲、畏光、迎风流泪及其他眼疾等。而遮瑕膏其实是粉底液的浓缩，即粉底液除掉水分和油分，就成为了遮瑕膏。虽然刚上妆时，瑕疵也能遮盖起来，但随著上妆时间过去，肌肤水分开始下降，尤其眼部皮肤的皮脂腺和汗腺都并不发达，在缺乏足够的皮脂分泌保护下，遮瑕的部分愈来愈乾，就造成了上述惨不忍睹的情况。

Nancy 续问：「趁周末补眠有用吗？」

我答：「补眠亦没有帮助，反而伤身。」

1. 补眠会扰乱体内生物钟的时序，打乱了 1 日 3 餐的规律，造成脾胃功能紊乱，而且久卧不动，又影响了胃肠蠕动，最易引起消化不良。
2. 长期久卧，人处于睡眠状态，气的运转变慢，导致液循环失去原有的规律，心跳减慢，血流减弱，导致大脑供血不足，醒来懒洋洋的精神不振，故有『愈则愈』之说。
3. 久卧伤气，导致各脏腑之气机不畅，而且背部受压过久，令背部膀胱经堵塞，正如上述所言，会伤及肾脏。」

Nancy 问：「那我应如何处理？」

我答：「可尝试以下茶疗：

桑椹圆肉杞子茶（1 人份量）

材料：桑椹子 2 钱、圆肉 2 钱、杞子 2 钱

做法：将所有材料洗净，同放入杯，加入 500ml 热水冲泡 10 分钟即可。

服法：每日 1 次，连服 3 天，以观其效。

功效：补肝益肾，养血明目。

禁忌：脾胃虚寒、便溏、孕妇及小孩禁服。建议大病、久病及长期病患者服用前先谘询合格注册中医。」



湿疹不是皮肤病？

冬季，皮肤容易出现瘙痒和不适，不少人表示是因患湿疹引起的，其实这是对皮肤不适引起的误解。

其实湿疹并不属皮肤病，而是一种病徵，实指皮肤出现红肿、瘙痒和变得乾燥，甚至有脱皮的情况，因此湿疹病徵也会现于不同的皮肤病症中。

不少患者处理湿疹的取态过于极端，一些误以为湿疹是没有根治的方法，而感到非常惶恐，另一些则认为只要使用保湿产品，或到药房购买成药就能不治而愈，但两者皆不是良好的处理方法。处理湿疹需因应(诊断)患处的范围和严重程度，才决定合适的方法改善问题。常见的异位性皮肤炎(atopic eczema)虽然也有湿疹的徵状，但不能因皮肤一出

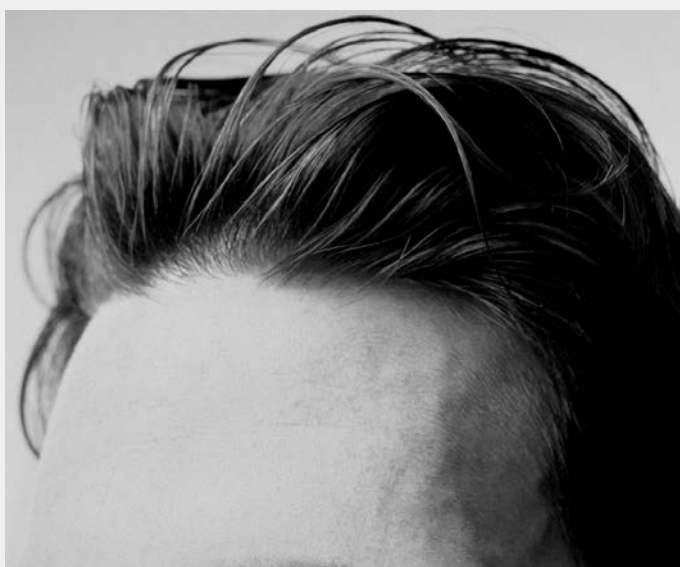
现湿疹的情况，就自我断定是患上异位性皮肤炎。异位性皮肤炎的患者除了会出现湿疹的情况外，患处多出现于关节、面部和双手的位置，病情常反覆不定，而且也有遗传的可能性。(患者因属过敏性体质，亦可能患有哮喘、鼻敏感。)

除了异位性皮肤炎，还有不少皮肤病症也会出现湿疹的情况，包括接触性皮肤炎、脂溢性皮肤炎等。因此，出现湿疹病徵的患者，需经由医生了解病历和问症，尽早确诊成因，才可对症下药。处理湿疹需因应病症而定，治疗需先以纾缓和

控制病情为主。不少患者以为改善湿疹，必须靠含类固醇的软膏或服食类固醇药物，但事实并非如此。类固醇成分的药物的确有消炎和消肿功效，属处理皮肤炎症的第一线药物，但并不是唯一的方法，患者需由医生诊断后，因应病情才决定处方适合的药物，患者不需过分担心药物带来的副作用而讳疾忌医。

市面上虽有不少成药称能改善湿疹问题，但建议患者切勿自行到药房配药，因为不正确食用和使用药物，均有机会导致病情恶化。如没有在医生指示下，错误使用含类固醇的药物，当中如浓度成分过多，会令皮肤出现变薄、青光眼，服食过量类固醇甚至会影响身体机能，所以患者切勿胡乱服食药物，应尽早求医。

除了药物治疗外，湿疹的患者平日需加强皮肤保湿，特别是在冬季，因为皮肤外露的位置容易出现红肿和不适，所以应多使用润肤霜、润唇膏等，而且不宜使用过热的水洗澡，可使用喷湿机保持室内的湿度等。如使用保湿产品后，湿疹的情况未有改善，患者应尽早求医，以控制和纾缓病情，以免情况再度恶化。



男士婚礼假发

2015年结婚的女神男神几乎扎堆，粉丝们带著泪的祝福演变成汪洋一片。当中最敢作敢为的莫过于男神之一的黄晓明，何解？

黄晓明直言结婚的时候会戴假发！因为他要在婚礼前剃光头，到印度拍摄饰演高僧玄奘。在去年10月举行婚礼时，头发还没长出来而需戴著假发结婚。假如没有这直言的坦白，或许你没有留意到黄晓明婚礼上的假发竟然如此逼真！

结婚是一个爱情必经的阶段，每一对新人都在当天有体面地迎宾！新郎帅气有型的头发彰显长发吸引全场目光；新娘一头秀丽的年轻活力，更添风采；主婚父母能够有体面地迎宾，并让亲友大开眼界，一场盛大的婚礼自然成为亲戚朋友们茶馀饭后的话题。女性戴假发，显然也不是甚么新鲜话题，古语有云，女为悦己者容。或许是受到男神影响，2016年一开年，已有不少男士致电咨询关于婚礼的假发。时尚风气总由一人吹起，显然黄晓明先生牵起了男士婚礼假发的热潮，以下让我为大家介绍婚礼常用的男士假发。

男士们一般多为 M 字额或头顶头发稀疏，多会采用局部 hairpiece 来增加发量。现时的技术，早已有别于传统假发。粗大的发根让你的发型受限制，无法随意变造型及拨

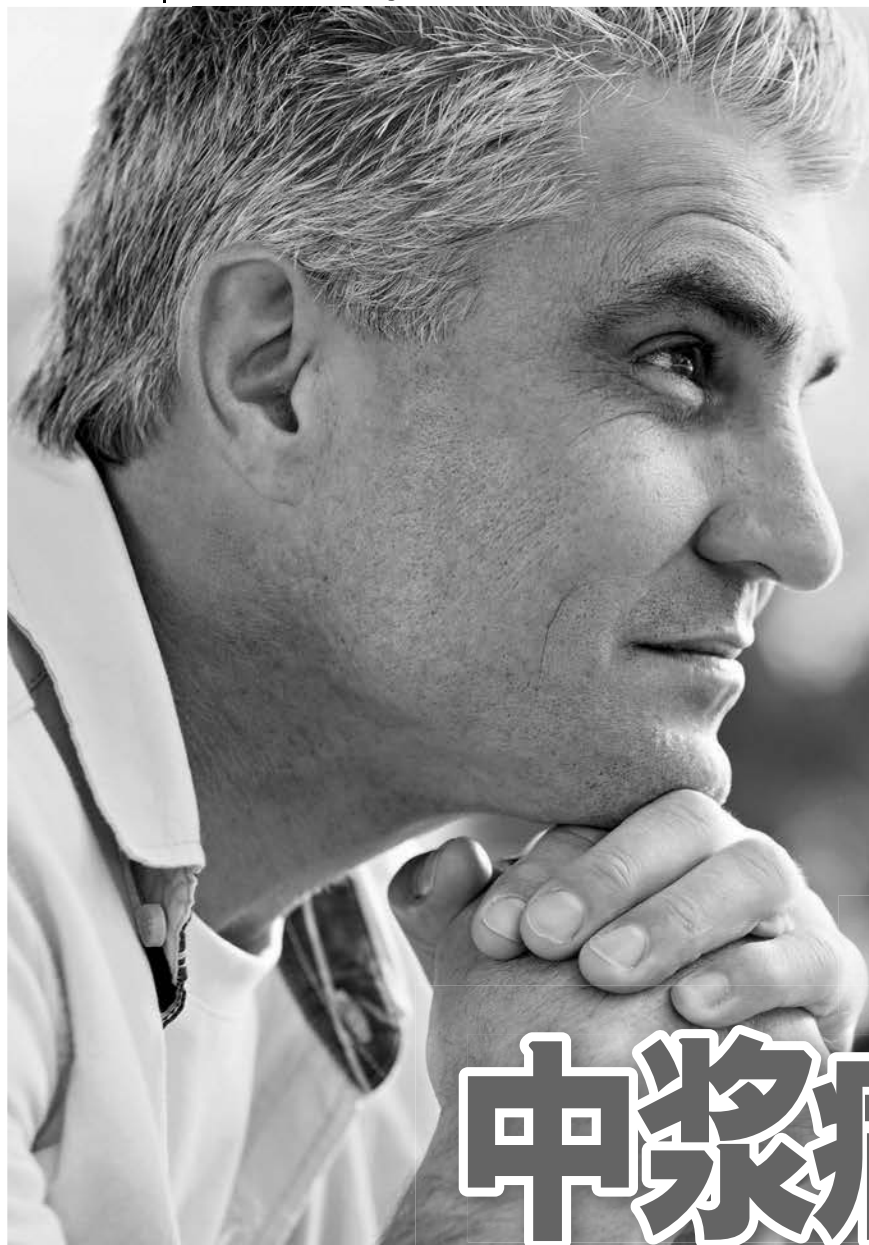
梳头发，因为这样可能让你「穿崩」，因为一层明显的底网，是不能掀开 fringe 的主因。现在的假发技术是隐形的底网和渐次的发流，早已抛离清朝古装头，随时创造出以假乱真的视觉感，近看也无法察觉异样，一举突破假发疆界。再配上以下 2 款 buzzcut 发型，相信离男神又进一步，时刻成为婚礼聚焦点。

Undercut 侧削上梳

Undercut 是大家最熟悉的发型，将侧边及脑后头发剃掉，只留头顶中间部位发量，营造蓬松、发量多的效果，时尚度当然也不少！不过这款发型，每天需要利用发蜡等美发产品配合整理，且长脸型的人可能不太适合抓得太高，不然整个脸部会被拉得很长！

Crew cut 侧削渐层

将侧边耳后部分头发削短，利用头顶与耳后中段营造渐层感，刘海部分修短，呈现自然弧度，削高鬓角让整体呈现清爽、乾淨又不失造型感，且适合各种头型，如方正、圆形、长椭圆以及三角头形的人士。



◀中浆病全名为「中心性浆液性脉络膜视网膜病变」，是眼底黄斑病的其中一种。



艺人梁烈唯早前因中浆病，要入院做手术及停工，又声称要减少应酬避免再次复发。不少人都感到奇怪，为何正值盛年的梁烈唯会患上眼疾？其实中浆病主要出现在壮年的男性身上，而且成因不明，很大程度是受情绪及压力所影响，梁烈唯早前成为「负皮王」，被网民怒插，可能正是他中浆病复发的主因。

视野变形 中浆病专袭壮男

中浆病全名为「中心性浆液性脉络膜视网膜病变」，亦可称作中浆症。眼科专科医生吴友恒指出，中浆病是眼底黄斑病的其中一种，视网膜黄斑区域出现液体渗漏，并引致水肿。

视物难以聚焦

「患者看东西全出现圆形的虚影，即是一个『烘』，视物难以聚焦及模糊，直线会变弯，物体亦会变型。不过患者并无其他病徵，例如流眼水或感到痛楚，纯粹是视力受影响，只有当事人才感受到。」吴友恒医生表示。

注册中医师李广冀则表示，中医认为中浆病是眼内黄斑区出现水肿，「在传统中医学说中并无『中浆病』或类似的名称，但有视瞻有色、视瞻昏渺、视小反大、视正反斜、视直如曲等说法，症状与中浆病极为相近。」

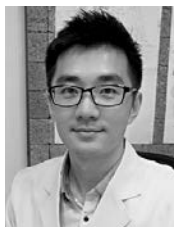
分作两大类

吴友恒医生指中浆病的患者可分作两大类，第一类是因病需要长期服用类固醇的人士，他们的黄斑区受类固醇影响而出现渗漏。第二类则是工作紧张、精神压力大的人，「这类人通常较年轻，年龄由 20



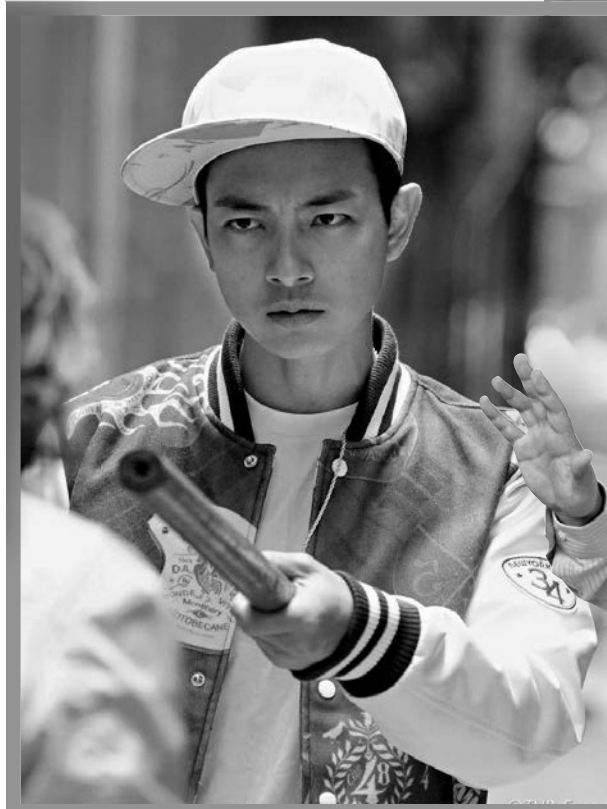
◀吴友恒医生表示：「有病人在水肿消退后，影像仍有少许弯曲，不能逆转。」

▶注册中医师李广冀则表示，中医认为中浆病是眼内黄斑区出现水肿。



▲不少长期病患者都要服食类固醇，有机会因而令眼部黄斑渗漏及水肿，必要时需要求医生转药。

▼早前梁烈唯入院进行中浆病手术，未知是否因为他被评为「负皮王」压力过大所致。



◀如眼部水肿长期不退，有机会令视力永久受损，所以工作上对视力要求较高的人士，例如职业司机，应尽快求医及进行手术。

▼烧焊工人长时间接触强光，如果保护不当，亦有机会诱发中浆病。



▶中浆病的其中一类患者是年轻或壮年的男性，发病的原因大多不明。



至 50 岁不等，并以男性为主。不过，亦有不少患者并非以上两类人，成因并不明确。」

至于两类患者的病表现亦有不同，「服用类固醇人士由于整套视力系统，都受到药物的影响，很多时双眼都会出现问题，渗漏的地方亦不止一处。」吴友恒医生表示：「至于非服用类固醇的患者，他们一般只有一边眼睛出现渗漏，渗漏的地方亦只得一处。」

中医认证肝郁脾虚

而李广冀医师则指出，中医认为中浆病的病基是肝郁脾虚，肝郁是指情绪问题，脾虚即消化系统的问题，导致清阳不升，浊阴不降，痰湿阻络，身体有代谢物积聚，「中浆病的患者一般以远视者为主，相信是因他们的巩膜偏硬。巩膜是眼球最外层的纤维组织，如果偏硬便会阻止眼内的水液代谢及排出。」

此外，春天亦是容易发病的季节，「因为春天湿气较重，水分难以消失，加上是感冒的高峰期，人体在感冒后正气容易受损，因水肿的而起的疾病特别容易出现。」李广冀医师又指出，中浆病的患者不少是嗜辣或嗜甜者，皆因甜辣口味皆易惹湿，而长时间接触强光如烧焊工人，患中浆病的机会亦较大。

视力可能受损

有部分患者黄斑内的水肿会自行消退，但如果未能消退的话，视力就有可

能受损，「可以想像视网膜就如一张墙纸，上面布满视觉神经细胞。如果这张墙纸长时间被水浸著，即使退却后，上面的视觉神经细胞，功能必然会受到损害。」吴友恒医生表示：「所以有病人在水肿消退后，影像仍有少许弯曲，不能逆转。」

他表示，如果水肿在两三个月内仍未消散，就要考虑做手术治疗。手术名为「光动力疗法」，原理是在体内注射药物，待药物上到眼睛后，再以低能量激光将药物活化，封住渗漏的位置，「如果患者从事一些对视力要求较高的职业，例如职业司机，就应尽快进行。」

至于中药治疗，则会采用健脾去湿的药方为主，达至活血利气、利水渗湿，并按照水肿的情况采用不同的药方。李广冀医师指出，如病发初期，一般会选用五灵散，严重时改用桃红四物汤，重覆出现则会用六味地黄丸等，「在眼部周围的穴位施以针灸，对消除水肿亦有一定帮助。」

容易黄斑退化

不过，要预防中浆病并不容易，「如果是受类固醇影响的话，病人应向医生说明，并按照实际需要要求改药。」吴友恒医生表示：「至于其他患者，由于病的成因不明确，所以亦难以预防。即使长时间在黑暗的环境中使电子屏幕，会较容易出现黄斑退化，但亦未必跟中浆病有关。」

◀如果不去理会，中浆病有可能会令视力受损。





汤水眼操预防中浆病

虽说中浆病难以预防，但加强眼部保健，及以汤水去湿、纾压，对防止中浆病出现亦有一定功效。F



反观法眼操

做法：合上双眼，尝试将双眼向「后」望，感觉到眼球会略为向后拉。

功效：常做可以消除眼睛疲劳，亦有助提升视力。

清补凉排骨汤

材料：沙参 15 克、玉竹 15 克、莲子 15 克、百合 15 克、淮山 15 克、熟薏米 15 克、芡实 15 克、圆肉 15 克、蜜枣 2 粒、南北杏各 15 克、排骨 12 两

做法：排骨先出水，其余材料浸洗。将全部材料放煲内，用 8 碗水煮 2 小时成 4 碗即成，汤料可吃。

功效：健脾祛湿



田七黑枸杞汤

材料：田七 10 克、黑枸杞 20 克、杜仲 15 克、巴戟 15 克、淮山 20 克、红枣 6 粒、蜜枣 2 粒、乌鸡 1 只

做法：乌鸡洗净备用，其余材料浸洗。将全部材料放入煲内，适量水炖 3 小时即成，汤料可吃。

功效：活血化瘀、滋肝明目

灵芝疏肝汤

材料：石斛 15 克、花旗参 17 克、党参 15 克、赤灵芝 5 克、黑灵芝 5 克、红枣 10 粒、圆肉 20 克、瘦肉半斤

做法：瘦肉出水，加所有材料及适量水，煲 2 至 3 小时即成。

功效：疏肝解郁、护肝，特别适合捱夜疲劳、肝火重、压力大人士。



1部爆笑喜剧的起源 **+** **1**部传奇喜剧的延续
3月12日开始 周一日晚上**7:30**

每晚**2**集连播

次日**下午2**点重播



移民接待站
Drama House

移民接待站II
Drama House

【制片】沈佳 【导演】胡纪华

简要节目时间表

2016年3月21日至3月27日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
07:00	今日最新闻	15:00	下午剧场	07:00	卫星新闻	卫星新闻	15:30	微电影	微电影											
08:00	卫星新闻	16:00	微电影	07:30	恩雨之声	拥抱人间的星星	16:00	七十二家房客	七十二家房客											
08:30	城市特搜 (重播)	16:30	特别呈现 车行天下特别呈现 人气美食/洋厨房 人气美食/洋厨房	08:00	卫星新闻	卫星新闻	17:00	阿先生出更/岭南风情画	发现											
09:30	亚洲财经	17:00	活在五点	08:30	卡通节目	卡通节目	17:30	潮流假期/霓裳丽影	人文地理											
10:00	情感调查	18:00	国粤语黄昏新闻	09:00	人文地理/发现	敬拜时刻	18:00	国粤语新闻	国粤语新闻											
10:30	都市笑口组	19:00	城市特搜	10:00	特别呈现	浪滔指南	19:00	青岛印象	最美中国系列											
11:00	真实故事	19:30	城市特搜/娱乐新干线	10:30	极致	发现	19:30	G客学院	人在多伦多											
11:30	娱乐新干线 (重播)	20:30	东方全记录 东方全记录 东方全记录 东方全记录 东方全记录	11:00	大多故事	奇唱趣好玩	20:00	我爱返寻味	阿先生出更/岭南风情画											
12:00	卫星新闻	21:00	微电影 微电影 微电影 微电影 微电影 微电影	11:30	人气美食/洋厨房	奇唱趣好玩	21:00	巅峰拍档	隐藏歌手											
13:00	卫视新闻坊	21:30	极致今晚80后脱口秀 人气美食/洋厨房 人气美食/洋厨房 人气美食/洋厨房	12:00	卫星新闻	卫星新闻	21:30	巅峰拍档	隐藏歌手											
13:30	七十二家房客	22:30	热播剧场/嘉宾访谈	13:00	我爱返寻味 (重播)	都市笑口组/讲开又讲	22:00	巅峰拍档	隐藏歌手											
14:00	情感调查	23:00	国粤语晚新闻	14:00	情感调查	情感调查	22:30	发现	隐藏歌手											
14:15	情感调查	23:30	粤语晚新闻	14:30	第一故事 (重播)	第一故事 (重播)	23:00	国粤语新闻	国粤语新闻											
14:30	东方子午线	00:00	老友剧场	15:00	车行天下	特别呈现	00:00	微电影	夜倾情											

详尽24小时节目表请参阅www.wow1.tv* 节目如有更改, 不作另行通知, 不便之处敬请原谅。

微信搜索 WOWtvHD 关注加华视讯微信公众订阅号

如果想收看这些节目只需 **TELUS OptiK TV** 基本频道



2828

中文订阅热线: 604-310-2888

网站订阅: www.telus.com/whatson





男神梁奕蓝 健康兼美型

创作艺人梁奕蓝 (Hayden)
早前接拍国内电影《爱上女主角》，片中更有出浴镜头，要展现胸肌。Hayden坦言有刻意操练胸肌及背肌，整个人看起来更加厚实，上镜时更好看，不会像个纸板人一般。今次他会示范几组动作，有助操练胸肌及背肌，男士们如果想拥有像 Hayden 般健硕的身型，不妨跟著锻炼。

掌上压几乎是每个健身、希望锻炼肌肉的人，都一定会做的动作，因为它是锻炼胸肌的最基本动作，同时也可以锻炼其他上肢、腰部及腹部的肌肉。掌上压最大的优点是完全不需要器材，只要一幅比身体略长和略阔的平地，便可以随时进行。此外，掌上压也有从基本动作变奏而成的简易版和进阶版。不过，很多人做掌上压时盲目追求下数而忽略了姿势的重要性，有时甚至会令自己受伤。

Hayden 在电影《爱上女主角》中有出浴镜头，大骚其健硕胸肌，相信定有不少女粉丝为此而尖叫。



掌上压锻炼胸肌

做掌上压听起来好似好容易，唔使人教都识做，其实愈基本的动作愈容易令人掉以轻心，以下基本版、简化版及加强版，大家可以因应自己体能，循序渐进。

基本版

每次做 10 至 12 下即可，特别是锻炼胸肌的话，别急著做追求次数，慢慢上、慢慢落更能操练到胸肌。



Step 1

双臂伸直分开，比肩略宽，撑住地面。脚尖触地，用腰腹力量控制躯干保持挺直成一直线。



Step 2

双肘向两侧分开，缓慢下降，直至身体贴近地面。稍作停顿后，还原至预备动作，然后重复再做。

简化版

由于支点移至膝盖，比较接近重点(躯干)和力点(双手)，所以要花的力量亦较少，当然效果相对会弱一点，比较适合初学者或女士们做。



Step 1

预备动作与基本版的掌上压大致相同，但不以脚尖触地，改以膝盖触地。



Step 2

做法与基本掌上压一样，双肘向两侧分开，缓慢下降，直至身体贴近地面，停顿后还原及重复再做。

加强版

当完成了简化版及基本版，可尝试挑战难度，锻炼加强版。



▲预备动作与基本版掌上压完全相同，即双臂伸直分开撑住地面，脚尖触地，用腰腹力量控制躯干成一直线。



▲▼双肘向两侧分开，缓慢下降，直至身体贴近地面，同时将其中一只脚提起，尽量往前移近手肘后方，下身仅以另一脚的脚尖支撑。之后还原至预备动作，重复再做时改为提起另一只脚。



Tips

由于提起了其中一只脚，身体的力量变得不平衡，所以必须靠躯干的核心肌群发力，维持身体平衡，这组动作可以锻炼到更多上肢的肌肉。

2大常见错误



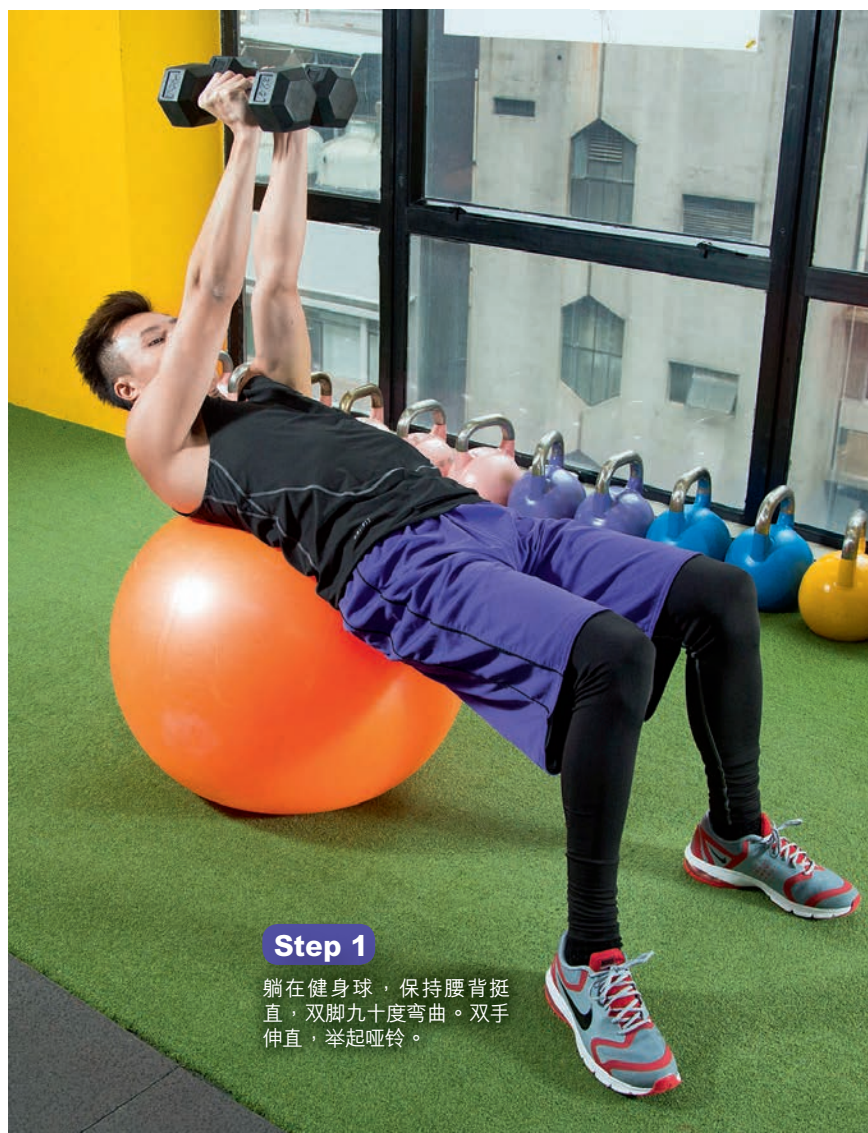
错误 1

腰臀抬得太高：为求省力，将腰臀抬高而且没有移动，只有上半身在动，结果腰背不能保持挺直，锻炼胸肌的效果大为减轻。



错误 2

腰部放得太低：躯干没有发力保持挺直，令腰向下坠，身体的重量集中在腰部，令腰部容易受伤。



Step 1

躺在健身球，保持腰背挺直，双脚九十度弯曲。双手伸直，举起哑铃。

哑铃练胸肌

哑铃是锻炼肌肉的常用工具之一，主要用作锻炼胸肌和「老鼠仔」。Hayden 示范的动作就是用哑铃锻炼胸肌，如果没有大型的健身球，只要靠在稳固的地方，如床边、梳化亦可。



Step 2

双手略为放松至微曲，慢慢张开。



Step 3

尽量维持双手微曲，直至上臂与地面呈水平，然后慢慢将哑铃举起，回复至准备动作。



常见错误

双手张开时伸得太直，令关节锁得太紧，有机会受压过度而受伤。



动作1

Step 1

以弓步站立，后腿伸直，腰背必需保持挺直。后腿的一边手垂直提著哑铃。

背肌训练

做人可以「有前无后，打死罢就」，但锻炼肌肉就不可以，如果只有胸肌，但背部一点肌肉都没有，看起来就会很奇怪。所以锻炼胸肌之余，亦不可以忽视背肌。以下 Hayden 会示范两组以哑铃进行的背肌训练。



Step 2

手弯曲，将哑铃垂直往上提起，然后放下。再调换前后脚，及改用另一只手提哑铃。



常见错误

背部伸得不够直，令脊骨受力太多，久而久之可能会受伤。



Step 1

双手抓住上方的铁栏及略为分开，呈Y字型。

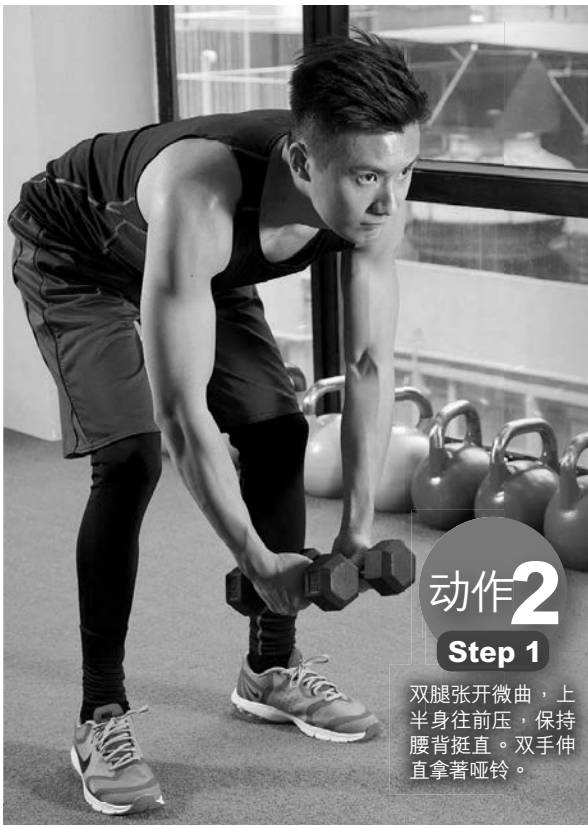
引体上升

引体上升是锻炼背阔肌的最佳途径，所以想令背部看来更加丰厚，就要多做引体上升。引体上升又分正手和反手之分，由于反手引体上升，可以借助二头肌的力量将身体拉起，所以做起来会比较容易，但在锻炼背肌方面，却不及正手引体上升般有效。通常引体上升很少会做错，因为动作一出错，根本就没有办法将自己升起。 F



Step 2

用手臂和背部的力量，将自己拉起，直至下巴高于铁栏。



动作2

Step 1

双腿张开微曲，上半身往前压，保持腰背挺直。双手伸直拿著哑铃。



Step 2

双手张开，可保持伸直或微曲，将哑铃举起。



Step 3

将哑铃举起，直至双手不能再张开，然后慢慢放落，回复至预备动作。



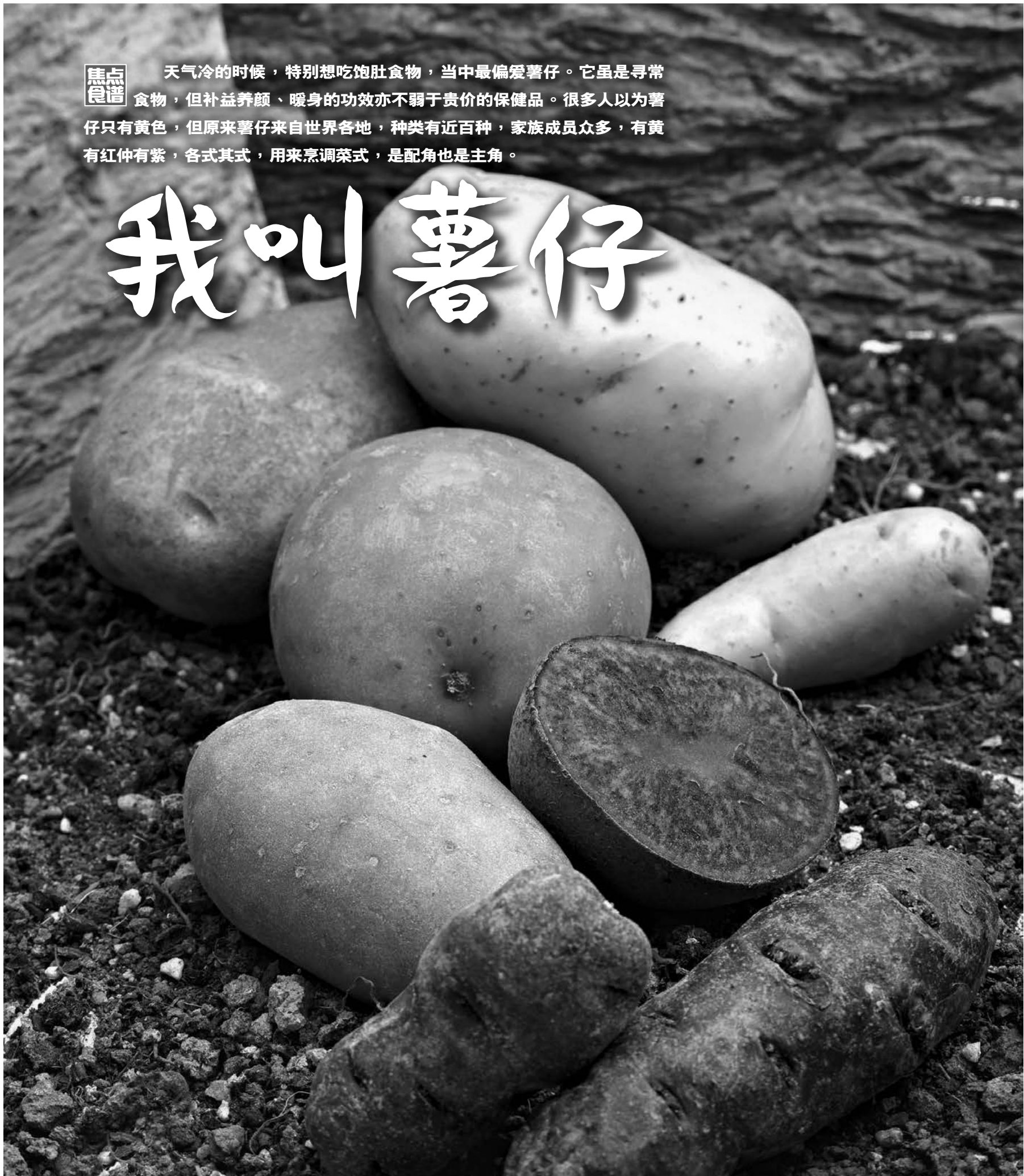
常见错误

同样是背部伸得不够直，令脊骨受力太多，长远可能会受伤。

焦点
食谱

天气冷的时候，特别想吃饱肚食物，当中最偏爱薯仔。它虽是寻常食物，但补益养颜、暖身的功效亦不弱于贵价的保健品。很多人以为薯仔只有黄色，但原来薯仔来自世界各地，种类有近百种，家族成员众多，有黄有红仲有紫，各式其式，用来烹调菜式，是配角也是主角。

我叫薯仔



薯仔很久之前从西方传入，因此有「洋芋」之称，在中国，则称之为「土豆」。薯仔含丰富淀粉质，很多人误会食薯仔容易发胖，但其实它的卡路里比白饭还要低，同时含有多种维他命B，进食后能增强活力，令头脑更灵活，工作更有冲劲。薯仔亦含丰富的钾质，有助纾缓压力情绪，若将薯仔连皮吃，更可吸收薯皮上丰富的维他命C。外表平平无奇的薯仔，价钱并不昂贵，却可做出千变万化的美食，例如薯条、薯片、焗薯、薯仔焖排骨、番茄薯仔汤等，种类数之不尽。挑选薯仔入馔前，可先了解个别薯仔的特性，以水分高、淀粉质重的薯仔为例，就较适合用来做薯茸；而质感较爽脆的薯仔，由于较扎实，可以用来炒、焗，变化万千。

常见薯仔家族成员



圆红皮薯

体形细圆，薯皮呈紫红色，在家族中异常突出。不止色相迷人，薯皮的纤维也比其他薯仔丰富。所以不妨效法美国人的食法，焗完之后连皮吃。薯肉雪白，其口感结实带软糯，味道扎实绵密有薯香，最适合用来作沙律或煎、炸食物，如薯条等。

紫皮薯

外皮由深蓝至浅紫都有，带有坚果的味道，用来蒸、烘烤最能突出其味道。紫心薯仔含紫色素、绿原酸、多种维生素铁、锌等矿物质微量元素，比普通薯仔还多数倍，有助降低血压及帮助肠胃消化，经常食用更可减肥。



手指薯

因形状似手指而命名，跟法国的Ratte属同一家族，但移植到美国、俄罗斯等地生长，外形修长。外皮有白、黄、紫等几种不同的颜色，其入口软糯，最适合用来作沙律，若要保持其鲜美的口感，则不宜加入太多酱汁。

褐斑薯及黄心薯

褐斑薯(图前)即是我们常叫的焗薯，其淀粉质比其他薯仔高，口感丰富兼粉质较重，最好是用来作焗薯或薯茸。至于黄心薯(图后)，外皮及肉都是呈黄色，犹如搽上一层牛油般。细尝之下，口感滑溜，无论是制作薯茸或炸、焗也甚为美味。



发芽为何会中毒？

常听人说食了发芽的薯仔有机会食物中毒，原来这种令人中毒的物质称之为龙葵素，是一种生物硷，薯仔发芽前所含的龙葵素不高，对人体无害，但当发芽后，龙葵素含量便会激增，如不小心食了，可能会出现腹泻、腹痛或严重时发生痉挛等情况。所以食时必须挖去芽眼，而当表皮变成绿色，也不宜食用。

食完为何会放屁？

食番薯为何会放屁？很多人以为吃了生煮不熟的番薯才放屁，但原来是番薯的醣没法被人体吸收，所以就会在肠内发酵而产生很多肠气。解决方法，可尝试连同薯皮一起食，因为薯皮有一分解素，有了它，在肠道消化时就不会产生那么多的气体。



烧焗羊柳伴薯茸

Roasted Lamb Loin with potato puree

材料：

羊柳	1片
黑松露菌(切碎)	20克
猪网油	1片
洋葱(切粒)	20克
意大利青瓜(切粒)	20克
甜红椒(切粒)	20克
甜黄椒(切粒)	20克
茄子(切粒)	20克
番茄(切粒)	20克
茄子(切薄片)	2片
薯仔	1个
溶牛油	20克
鲜奶	20克

做法：

1. 羊柳洒上盐及胡椒碎，再洒上黑松露菌。将羊肉以猪网油包裹，放入焗炉用 120-130℃ 焗 20 分钟。
2. 以橄榄油炒香洋葱、意大利青瓜、甜椒、茄子粒及番茄至软身(约四分钟)，并以盐及胡椒粉调味。
3. 将两片茄子薄片沾上生粉，放入 130℃ 的菜油中炸香。
4. 蒸薯仔 45 分钟至熟，去皮，加牛油及鲜奶拌匀压成薯茸，并以盐及胡椒粉调味。
5. 薯茸弄成长方条状，放在碟中央；两片炸茄子，中间夹上烩杂菜粒，放在薯茸上，然后放上羊柳即可。

心得：想羊柳出来的口感鲜嫩多汁，焗炉的温度不能太猛，焗成的羊柳便会呈渐进色般，半生熟的效果；茄子切开后，洒上少许盐及扫上橄榄油，可避免氧化而发黑；要保持外皮紫色亮丽，则必须用高温油炸。

口感：宜选用美国薯仔制作薯茸。较中国薯仔滑，并要趁热加入牛油及鲜奶压成薯茸。

时间：1小时15分钟

Ingredients:

lamb loin	1pc
chopped truffle	20g
crepinette	1pc
diced onion	20g
diced zucchini	20g
diced red bell pepper	20g
diced yellow bell pepper	20g
diced eggplant	20g
diced tomato	20g
thinly sliced eggplant	2pc
potato	1pc
melted butter	20g
milk	20g

Method:

1. Season the lamb loin with salt and pepper then sprinkle the chopped truffle on top. Wrap the lamb loin in crepinette then roast in the oven (120-130℃) for 20 minutes.
2. Saute the onion, zucchini bell pepper, eggplant and tomato in olive oil for 4 minutes till soft. Season with salt and pepper.
3. Slightly coat the sliced eggplant with flour, Deep fried the eggplant in 130℃ vegetable oil till crispy.
4. Steam the potato with skin on for 45 minutes, The remove the skin and mixed with melted butter and milk, Season with salt and pepper.
5. Finish the dish. Make a line of the potato puree in the middle of the plate. Sandwich the ratatouille with two pieces of crisp eggplant then place on top of the potato puree. Slice the lamb loin into 3 pieces and nicely arrange on top.

香草柠檬橄榄油焗 美国马铃薯角

Bake US Potato Wedges with Lemon and Herbs Dressing

材料：

褐斑薯	1个
金手指薯	4条
紫皮薯	2个
黄心薯	1个

调味料：

柠檬皮茸	2茶匙
鲜榨柠檬汁	1汤匙
杂香草碎	2茶匙
幼盐	2茶匙
黑椒碎	适量
橄榄油	3汤匙

Ingredients:(Serves 4)

russet potato	1 pc
yellow fingerling potato	4 pcs
purple potato	2 pcs
yellow potato	1 pc

Seasonings:

grated lemon zest	2 tsp
lemon juice	1 tbsp
mixed herbs	2 tsp
salt	2 tsp
Black pepper	some
olive oil	3 tbsp

做法：

1. 先将焗炉以摄氏 220℃ 预热，焗盆铺上锡纸后扫油备用。
2. 调味料放大碗内拌匀备用。
3. 将所有薯仔洗净，抹乾后切成角，把薯角加入调味料内充分拌匀，再均匀地铺在备妥的焗盆内，入炉焗 45 分钟至表面呈浅金黄色即可享用。

Method:

1. Preheat oven to 220c, lay the baking tray with foil, lightly grease the foil with oil.
2. Mix the seasonings in a large mixing bowl then set aside.
3. Wash the potatoes, pat dry and cut into wedges, toss the potatoes with the prepared seasonings. Place the potato wedges evenly on the baking tray, bake in oven for 45 minutes or until light golden brown. Serve immediately.

心得：薯仔应切成相等的型状以便加热后更均匀，连皮享用除增加口感外，更增添纤维吸收。调味料必须足够完全将薯仔沾满，尸表面的调味料有助吸收热力令外皮香脆金黄。

口感：薯角十分香口，充满薯味。

时间：1小时





红烧鱼腩薯仔煲

Braised Fish Belly with Potatoes

材料：		Ingredients:	
鲩鱼腩	200 克	grasscarp belly	200g
黄心薯	100 克	yellow flesh potatoes	100g
红皮薯	100 克	round red potato	100g
小甘	8 条	carrot	8 pcs
芹菜	2 条	celery	2 pcs
姜茸	1 茶匙	chopped ginger	1 tsp
蒜茸	1 茶匙	chopped garlic	1 tsp

腌料：		Marinade:	
盐、胡椒粉、生粉	各少许	salt, pepper and cornstarch	Some

调味料：		Seasonings:	
生抽	1 茶匙	soy sauce	1 tsp
老抽	1 茶匙	dark soy sauce	1 tsp
糖	1/3 茶匙	sugar	1/3 tsp
上汤	1/2 杯	stock	1/2 cup
麻油	1 茶匙	sesame oil	1 tsp
胡椒粉	少许	pepper	some
生粉	1/2 茶匙	cornstarch	1/2 tsp

- 做法：
1. 将鱼腩洗净，抹乾，加入腌料，腌匀，备用。
 2. 将黄心薯洗净切角状，泡油，沥乾。
 3. 烧热 1 汤匙油，煎香鱼腩，再加入 茸、蒜茸、小甘、芹菜和薯仔下调味料炆至熟，即可供食。
- Method:
1. Rinse the grasscarp belly and marinate it with marinade.
 2. Rinse the yellow flesh and cut into pieces. Deep-fry and drain.
 3. Heat 1 tbsp oil to pan-fry the fish belly. Then, add in ginger paste, garlic paste, carrot, celery and potato and braise until done.

心得：鱼腩可选大鱼或鲩鱼腩，先腌再煎香，以去腥味，薯仔泡油再炆口感更好。

口感：薯仔外脆内熟，配上鱼汁用来下饭一流。

时间：30 分钟

泰式凤尾虾薯茸春卷

Spring Rolls with Shrimps and Hashed Potato in Thai Style

材料：		Ingredients:	
鲜中虾	12 只	prawn	12 pcs
鲜虾肉	150 克	shelled shrimp	150 g
褐斑薯	150 克	Russet potato	150 g
春卷皮	12 张	spring roll sheet	12 pcs

腌料：		Marinade:	
盐、胡椒粉	各少许	salt and pepper	Some
蛋液	1 只	egg	1 pc

蘸料：		Sauce:	
泰式鸡酱	5 汤匙	5 tbsp Thai sweet chilli sauce of chicken	

- 做法：
1. 鲜虾肉拍烂加腌料搅至起胶成虾胶，备用。
 2. 中虾去壳去肠留尾，洗净抹乾加腌料拌匀。
 3. 褐斑薯连皮焗熟，捣成茸，然后加入虾胶拌匀。
 4. 张开春卷皮，每片放入 1 只中虾和薯茸馅料卷成春卷状，虾尾外露，接口用蛋液封口。
 5. 放入 180℃ 热油内炸约 1 分钟至熟及金黄盛起，以唐生菜包春卷蘸泰国鸡酱或蒜醋汁共食。
- Method:
1. Mash the shelled shrimp to make shrimp paste.
 2. Remove the intestine of the prawn. Rinse and marinate it with marinade.
 3. Poach the russets and mash. Then, mix with shrimp paste.
 4. Place the spring roll skin flat. Then, put the prawn on it and put some mixed shrimp paste. Leave the shrimp tail outside. Roll the spring roll and use egg mixture to fix the ending.
 5. Deep-fry it in 180℃ for 1 minute until golden yellow. Use Chinese lettuce to wrap the spring roll and dip with Thai sweet chilli sauce of chicken or garlic vinegar sauce to eat.

心得：褐斑薯美国最普遍种植，水分少，粉质含量高，入口粉质较重，用途较广，适合作焗薯及薯茸。

口感：香口的春卷配上滑滑的薯茸，很开胃。

时间：35 分钟





由世界知名華裔時裝設計師 Dan Liu 主持的真人騷節目「度身·Dan做」Fashion Girls by Dan 第二季，於星期日晚七時至八時OMNI 2台隆重播出。

「度身·Dan做」Fashion Girls by Dan

第二季電視真人騷

反應熱烈
每集增長至
60分鐘

全城更矚目!



加拿大全國播出：



中國全國播出：



查詢詳情請瀏覽：www.fashiongirlsbydan.com

傳媒贊助：



HITTO Production Inc.

黃金贊助：



髮型贊助：

