

63年來最高級別 15萬居民高地避難



■不少檀香山民眾撤離，道路出現擠塞。網上圖片



■為應對海嘯，夏威夷民眾購買大量糧食和水。



■民眾將船隻停泊在港口。

■美聯社

加7.7級強震 海嘯撲夏威夷



加拿大7.7級地震

加拿大西部卑詩省夏洛特皇后群島海域，在當地時間前晚約8時(香港時間昨早約11時)發生黎克特制7.7級地震，震央附近居民表示，劇烈震動歷時近1分鐘，是1949年以來最大震級，暫無傷亡及財物損失報告。夏威夷一度發出海嘯警報，約15萬居民到高地避難，但海浪無預期嚴重。



■加拿大發生強震後，夏威夷發出海嘯警報。網上圖片

加拿大當局向加國西部、美國西部及阿拉斯加地區發出海嘯警報，太平洋海嘯警報中心亦向夏威夷發警報，是去年東日本大地震以來首次，預計於當地時間前晚約10時半抵達(香港時間昨午4時半)。夏威夷州長阿波克隆比宣布進入緊急狀態，檀香山市長卡萊爾召集警員及應急人員疏散群眾。夏威夷海軍基地1,700名軍人及家屬暫時撤離。

威基基海灘浪變避浪

在著名的滑浪海上活動名勝威基基海灘，居民遵從安全警告移至建築物3樓或更高層樓避難。居民索福斯表示：「我將車子移到山上，並帶同電腦和寵物避難。」科學家原本預期會

出現1.8米高的巨浪，但最終只在茂宜島錄得0.8米高的海浪。海嘯警報其後已下調至中級，意味居民無須被強制撤離。

當局開放數個海嘯避難中心，並要求停泊港口船隻在首波海嘯抵達前帶備燃料等離開，直到警報解除。太平洋海嘯警報中心表示，雖然首波抵達夏威夷的海嘯比預期小，但仍須提高警覺，稱低窪地區可能需6至7小時才會水退。阿拉斯加東南沿岸發現一股約1米高的海嘯，加州北部及俄勒岡州等美國西北部水平面最高升幅為15厘米。

地震發生在魯珀特王子港西南約200公里，深度10公里的海域。夏洛特皇后市消防隊官員舒爾茨稱，當時情況很嚇人，聲音非常大，是她經歷過最強的地震。夏洛特皇后群島居民稱曾停電近半小時，但損毀輕微，逾千名低窪地區居民應當局要求疏散。當局其後錄得8次4至5.8級的餘震，警告未來數日仍有餘震。

1949年8月卑詩省曾發生黎克特制8.1級地震，震央位於聖安地列斯斷層(加國稱夏洛特皇后斷層)之上，是北美洲板塊和太平洋板塊的邊緣。 ■美聯社/路透社/法新社

本田推粉紅女性車 防曬抗皺售14萬

日本汽車製造商本田最近推出首款為女性度身訂造的防曬汽車「Honda Fit She's」(下圖)，不但使用常見的眼影顏色作為車身顏色，更配備專稱可抗皺的特製防紫外線擋風玻璃，以及可改善車主皮膚質素的「離子簇」空調系統，每輛售價140萬日圓(約13.6萬港元)起。

「Honda Fit She's」共有白、啡、黑、粉4色，車廠以粉紅色為主打，如在儀表盤加入粉紅色邊框，座位及軀盤皆刻有鮮粉紅花紋，車廠形容這是「成年人的可愛」。

不過，新車似乎不獲美國消費者青睞，不少網民都對粉紅色的「女性專用」設計奚落一番，認為女性不用「駕駛粉紅色車來提醒自己是女人」。本田似乎亦知道新車難以打入美國市場，故暫時只在日本發售。 ■《星期日郵報》/美國全國廣播公司



粉紅車匙

防紫外光

英名廚食得騎呢 衛生棉「漱口」

英國米芝蓮星級大廚布盧門撒爾又有驚人舉，他在最新訪問中，聲稱會用衛生棉條清理味覺，吸收口水，重獲對食物味道的新鮮感。不過，為免引起食客恐慌，他承諾不會加在自己「肥鴨餐廳」(The Fat Duck)的菜單中。

布盧門撒爾說：「如你吃了一羹雪糕後，將衛生棉條放在舌頭幾分鐘，再吃一羹雪糕，會發現味道變得濃郁。」他認為，口腔濕度影響了味覺，吸水的衛生棉條正好凸顯食物的豐郁、油性及甜美。他勸人們別對衛生棉條戴有色眼鏡，因棉條是吸力極佳的物料。

布盧門撒爾不諱言喜歡在午餐用衛生棉條送乳酪，並透露理論是根據口腔生理學家普林斯的建議。 ■《星期日郵報》



■布盧門撒爾(小圖)受訪時，主持人在他的指導下用衛生棉清理口腔。網上圖片

40歲後8種必吃健康食物

想年過40仍保持健康，或可參考《星期日郵報》提供的8種必選健康食品貼士：

- 燕麥**：含β-葡聚糖，每天吃3克可降低膽固醇總量5%至10%，減少患心臟病風險。
- 櫻桃**：有助預防風濕及關節炎等中年常見病痛，亦含抗氧化劑花青素。

- 杏仁**：每天吃60克杏仁持續4星期，可降低9%血糖水平，有助預防心血管病及糖尿病。
- 油性魚**：三文魚、吞拿魚、沙甸魚等含奧米加3脂肪酸，有助降低心率和血壓及心律不正風險及中風發病率。
- 大豆**：含異黃酮，有助降低膽固醇，提高停經女性骨質密度及改善男性生

- 殖能力。
- 番茄**：含豐富茄紅素，有助阻止癌細胞形成及擴散，並預防動脈硬化。
- 全脂奶**：有效防止肌肉質量下降，提升骨骼健康及改善血液凝固。
- 雞肉**：含豐富蛋白質，有助控制體重及增生肌肉，雞湯亦可預防感冒。 ■《星期日郵報》

2012年10月29日 今日電視節目表 (星期一)

無線翡翠台	無線明珠台	J2數碼頻道	亞視本港台	亞視國際台	中央電視台-1 (數碼頻道)	中央電視台 (國際頻道)	有線電影1台	有線體育台
6:00 卡拉屋企 6:25 新聞看地球 6:30 香港早晨 8:55 新聞看地球 9:00 交易現場 9:45 金曲搖籃站 9:50 快樂長門人 10:00 財聯英雄傳之東邪西毒 10:30 鐵齒銅牙紀曉嵐 IV 11:30 宣傳易及新聞提要 11:35 交易現場 11:45 潘松榮 12:40 宣傳易 12:45 交易現場 1:00 午間新聞 1:15 新聞看地球 1:20 左右紅藍球 1:25 都市閒情 2:10 宣傳易 2:15 今TVIP及交易現場 2:50 肥婆奶扭計趣 3:50 Yes!光之美少女 GoGo及交易現場 4:20 放學ICU 5:20 大食懶加菲貓 5:50 財經新聞 5:55 大冬瓜及新聞檔案 6:30 六點半新聞報導 6:55 天氣報告 7:00 鐘聲集 7:30 東張西望及建造業安全多嘢 8:00 愛·回家 8:30 名媛望族 9:30 雷霆掃毒及健康「家」生活 10:30 最佳男主角 11:00 晚間新聞及新聞檔案 11:40 天氣報告 11:45 新聞看地球 11:55 宣傳易 12:05 施公奇案 1:10 宣傳易 1:20 今日VIP 1:45 新聞音樂	6:00 Bloomberg財經第一線 7:00 Bloomberg財經第一線 7:30 NBC世界新聞 8:00 普通話娛樂新聞報導 9:00 教育電視 10:00 金融行情 10:30 交易現場 11:30 金融行情 11:35 交易現場 11:40 金融行情 11:45 交易現場 12:00 CCTV News - 直播 1:00 荷里活娛樂速遞 1:30 金融行情 2:00 交易現場 2:03 金融行情 3:58 交易現場 4:00 奧尼·潘爾酒 (II) 4:30 奧馬雙星 5:00 馬達加斯加的企鵝 (II) 5:30 天生獵人 6:00 普通話新聞 6:15 普通話財經報導 6:20 普通話天氣報告及普通話新聞檔案 6:25 財經消息 6:35 笑笑小電影 (XXI) 7:00 下廚易美味趣配 7:30 七點半新聞報導 7:50 天氣報告 7:55 新聞看地球 8:00 新聞檔案 8:30 新禧輝煌 (II) 10:30 環球金融速遞 10:35 BMW 特約：心計 (IV) 11:35 財經透視 11:40 晚間新聞 11:55 新聞看地球 12:00 荷里活娛樂一周 1:00 目標人物 (II) 1:50 高爾夫雜誌 2:20 美樂悠揚音樂集 2:30 Bloomberg財經第一線 2:50 中國新聞	9:00 星星寵物家 10:00 福井初體驗 10:30 原來愛·就是甜蜜 12:00 裙袂飄飄尼爾森Sonia Rykiel 1:00 姊妹淘 2:00 花邊教主IV 3:00 型格範 3:15 安樂蟻 3:45 世界正美麗 4:45 Music Café 5:45 櫻桃小丸子 5:55 櫻桃小丸子 6:25 加速世界 7:00 娛樂新聞報導 7:30 愛上巧克力 8:30 冒險王 9:30 越夜越美味 10:00 龍珠改 10:30 星夢高飛2 11:30 Big Boys Club 12:00 音樂工房 12:30 吸血騎士 1:00 花邊教主IV 1:05 型格範 2:00 安樂蟻 2:35 冒險王 3:30 越夜越美味	6:00 金錢世界 6:30 亞洲早晨 8:40 ATV焦點 8:45 國際財經視野 9:15 理財博客之即時錦囊 10:15 通識小學堂 10:45 iFun@tv 10:50 ATV每日一歌 11:00 Music Cafe 12:00 微·電影 12:05 當年今日 12:25 十二點半新聞/經濟快訊/天氣報告 1:00 理財博客之投資多面睇 2:25 iFun@tv 2:30 把酒當歌 3:00 左右紅藍球 3:05 2013ATV節目巡禮 4:00 通識小學堂 4:30 GIGA聊族 5:00 蜘蛛俠 5:30 ATV 2012感動香港/當年今日 6:00 六點鐘新聞 6:40 ATV焦點 6:45 經濟快訊 6:50 體育快訊 6:55 天氣報告 7:00 亞洲政策組-人人住得好 7:28 iFun@tv 7:30 娛樂CIA 8:30 微播天下 9:00 熟女剩男愛情戰 10:00 國際財經視野/當年今日 10:30 夜間新聞 10:55 ATV焦點/馬上全接觸 11:00 把酒當歌 11:35 微·電影 11:50 2013ATV節目巡禮	6:00 Magnum 流行音樂 7:00 新聞早點 - 中央台新聞聯播 7:30 中央電視台新聞 - 直播: 8:00 今日亞洲 8:30 今日話題 9:00 The Wiggles 9:30 Magnum 流行音樂 11:40 中國新聞報導 12:00 中央電視台新聞 - 直播: 新聞一小時 1:00 今日話題 1:30 東方 2:00 百萬新貴 3:00 教育電視 4:00 至FUN勞作DIY 4:30 小隊長法仔 5:00 致命動物大搜查 5:30 亞視普通話新聞 5:48 經濟快訊 5:55 天氣報告 6:00 中國新聞報導 6:25 中心舞台 6:55 汽車情報 7:25 財經匯報 7:30 新聞及天氣報告 8:00 全歐訊息速遞 8:30 亞洲為食街 9:00 鬼靈偵探 10:00 異藝份子 11:00 夜間新聞 11:18 夜間經濟快訊 11:20 鬼靈偵探 12:20 中央台新聞聯播 12:50 汽車情報 1:20 異藝份子 2:20 中國八大名菜 V 2:50 Magnum 流行音樂	8:35 遠方的家 9:20 一套粵視 9:25 天天飲食 9:42 生活早參考 10:17 大劇場 孤軍英雄 11:08 大劇場 孤軍英雄 11:55 一套粵視 12:00 新聞30分 12:30 一套粵視 12:35 今日說法 1:09 一套粵視 1:13 電視劇 職族的奮鬥 1:59 一套粵視 2:03 電視劇 職族的奮鬥 2:49 一套粵視 2:53 電視劇 職族的奮鬥 3:41 一套粵視 3:45 電視劇 職族的奮鬥 4:31 一套粵視 4:37 第一動畫樂園 5:03 第一動畫樂園 5:52 生活提示 5:56 一套粵視 6:02 第一動畫樂園 6:56 一套粵視 7:00 新聞聯播 7:31 天氣預報 7:37 焦點訪談 7:53 一套粵視 7:55 身邊的感動 8:00 電視劇 前情提要《焦裕祿》 8:05 電視劇 焦裕祿 8:53 一套粵視 8:57 電視劇 前情提要《焦裕祿》 9:02 電視劇 焦裕祿 9:54 一套粵視 10:00 晚間新聞 10:34 一套粵視 10:40 國際藝苑 11:31 一套粵視 11:36 小雀說事	9:00 快樂漢語 9:15 電視劇 粉領一族 10:00 中國新聞 10:10 收視指南 10:12 電視劇 粉領一族 10:58 世界文化遺產-蘇州古典園林 10:59 收視指南 11:00 中國新聞 11:10 國寶檔案 11:25 收視指南 11:30 海峽兩岸 12:00 中國新聞 1:00 華人世界 1:20 快樂舞站 1:30 走進中國 2:00 中國新聞 2:10 收視指南 2:15 大劇場 小菊的秋天 3:01 大劇場 小菊的秋天 3:47 世界文化遺產-蘇州古典園林 3:48 經典歌曲集錦 59 3:55 收視指南 4:00 中國新聞 4:10 百家講壇 4:50 天天飲食 5:00 中國新聞 5:10 收視指南 5:15 遠方的家 6:00 中國新聞 6:15 中國文藝 6:45 國寶檔案 7:00 中國新聞 7:15 雙語劇場 8:00 走馬中國 8:30 海峽兩岸 9:00 中國新聞 9:30 今日關注 10:00 文明之旅 10:45 快樂漢語 11:00 今日亞洲 11:26 遠方的家 12:11 中國文藝	7:50 甜絲絲 9:55 最佳女婿 11:40 東方三俠 1:25 花旗少林 3:40 神探 7:35 最後判決 9:45 初戀無限Touch 11:35 五德探長雷洛傳II之父子情仇 1:55 江山美人 3:55 朱麗葉與梁山伯	9:00 倫敦奧運停不了(49) 乒乓球 男團 - 德國對香港 11:30 亞洲盃男子排球賽(6)決賽 中國對伊朗 1:00 世界羽球巡迴賽加拿大公開賽 2:00 英超雜誌 2:30 倫敦奧運停不了(49) 乒乓球 男團 - 德國對香港 5:00 英格蘭超級足球聯賽 6:30 世界羽球巡迴賽加拿大公開賽 8:30 亞洲盃女子排球賽(1)中國對日本 10:00 體育王 10:30 世界田徑挑戰賽 - 柏林站 11:30 體育王 12:00 倫敦奧運停不了(50) 乒乓球 男團 - 中國對南韓 2:00 體育王 2:30 世界田徑挑戰賽 - 柏林站