

「鬍子月」內褲跑倡關注男性健康

【明報專訊】昨日秋高氣爽，在陽光普照下有過百名市民參與「Movember 十一鬍子月」的內褲跑（Undie Run）。活動發起人賀曼森（Mitch Hermansen）表示，希望活動能喚起市民對男性前列腺癌和心理疾病的關注。



◀有參與者手上戴上疑似日本軍旗圖樣的裝飾。

昨日的內褲跑行程共為2公里，從 Brewhall 酒吧跑到市中心、途經科學館，再經過甘比橋（Cambie St. Bridge）返回酒吧。跑完後，大會隨即在酒吧舉行派對。參與內褲跑的酒吧經理曼斯（Nick Menzies）表示，昨日天氣十分好，有美麗的藍天和陽光，這也是他第一年參與內褲跑。他認為這類的盛事有助帶動餐廳和社區的經濟收益。他提到，這次有不少人參與內褲跑，因此認為這是難得一見的盛事。

而早在起跑前半小時，不少健兒已經聚集在餐廳熱身，大部分參與者的頭上均戴上鮮黃色的帶子，但也有人穿戴引人注目的頭飾和裝扮，有人手在手腕上戴上疑似印有日本軍旗圖樣的裝飾，也有參與者戴上紫色墨西哥帽。下午1時，過百名參與者聚集在餐廳內，不少人一同熱身和拍照留念。他們其後沿著東2街（E 2nd Ave.）跑向市中心，大部分跑手在抵達終點後，參與接下來的派對。在過往於市內舉行的裸體單車活動中，曾發生多名中年男性市民圍觀拍攝女參與者的尷尬狀況。但在這次活動中，由於大部分參與者為男士，現場未見任何市民圍觀拍照，不少僅穿內褲的參與者均大方讓大會攝影師拍攝。



▲活動發起人賀曼森（圓圖）在起跑前向參加者介紹籌辦活動背後的理念。
◀一眾穿上內褲的健兒從東2街出發，不少人神情雀躍。（黃智斌攝）

雖然未有吸引到市民圍觀，但賀曼森表示，這次活動最重要的，還是意義本身。他提到，這次內褲跑是 Movember 首度舉辦的慈善跑步活動，他希望這項活動能夠推動更多人捐款支持關注男

士健康的計劃和服務。根據世界衛生組織的數字顯示，本國男性平均壽命比起女性短4年，其中，年輕男士的死亡率較女性高。賀曼森認為，男性較少關注身體疾病和心理健康。他提及前列腺癌，指在15歲到39歲的年輕男性中較為普遍，但不少男士並不了解此疾病，也不會定期作檢查，相比起女性關注乳癌的度，他認為男性較少正視健康與疾病。他希望透過舉辦這類活動，繼續提倡男性定期作身體檢查，倘若有任何疼痛和不適，更要及早就醫。

今日宣誓就任溫哥華市長 甘迺迪：大選前力爭聯邦房屋撥款

【明報專訊】溫市候任市長甘迺迪（Kennedy Stewart，圓圖）表示，他會把握未來不到一年的時間，在明年聯邦大選前，盡量為溫哥華爭取更多興建可負擔房屋的撥款。甘迺迪及新一屆市議會將在今日宣誓就職。



甘迺迪未當選溫哥華市長前，是聯邦新民主黨的國會議員。他接受《加新社》訪問時表示，總理杜魯多（Justin Trudeau）的全國房屋策略承諾撥出大筆款項處理房屋可負擔問題，但至今撥到各省手上的現金還是不多。甘迺迪又說，本屆卑詩省府也非常支持撥款令房屋更可負擔，可以說，現在聯邦、省、市都站在同一條線上，而現在也是解決房屋可負擔問題的最好時機。

他說，所以從他當選的那一刻起，他已經開始工作，因為他知道，這個機會必須立即把握，因為機會可能稍縱即逝，可一不可再。

聯邦自由黨政府去年公布總值400億元的全國房屋策略，而今年較早前也與卑詩省府簽約，分擔10億元投資在可負擔房屋上。

甘迺迪又說，安省及魁省選民最近都拋棄了自由黨而選出了保守派省府，假如這兩大省不願與聯邦自由黨合作，那麼說不定溫哥華有機會可以在下個聯邦預算前，向渥京爭取到更多撥款。

他指出，上屆聯邦保守黨政府完全沒有投資在房屋上，即使杜魯多能在明年的選舉中再勝出，並繼續執行現有的房屋策略，在大選前要錢，總比大選後要錢容易。「所以我的工作，就是要確保我們把錢拿到手。」

下屆聯邦大選在明年10月21日舉行。杜魯多在甘迺迪當選後不久就致電祝賀，而兩人上上周四也在溫哥華見了面，房屋及基建是兩人討論的重點議題。

甘迺迪競選政綱中表示，在未來10年興建8.5萬個新屋單位，增加空屋稅三倍，以及保護一半新屋免遭炒家之手。在談到空屋稅時，甘迺迪表示溫哥華開徵房產1%的空屋稅後，立竿見影，成功令很多業主將空置物業出租，但仍有一部分業主寧願繳付1%也不願出租。

暴雨瀉山泥 北溫公園關閉



【明報專訊】受到周末期間的暴風雨和山泥傾瀉影響，大溫都會局宣布，全面關閉位於北溫的Lynn Headwaters地區公園，直至另行通知。

大溫都會局指，周末刮起的強風高達時速80公里，加上暴雨導致河面水位上漲，山泥堵塞通往北溫Lynn Headwaters地區公園的馬路入口。當局以安全為理由，昨日宣布關閉整個公園，呼籲市民暫時不要前往。

大溫都會局早於上周五已關閉該公園內的Lower Lynn Loop行山徑，以及松雞山（Grouse Mountain）的Baden Powell行山徑，不過鑑於情況惡化，當局昨日決定擴大封鎖範圍。

大溫都會局指今日會派員到現場評估狀況並展開清理工作，呼籲計劃前往北溫公園的市民預先上網查看最新情況。



▲Lynn Headwaters地區公園發生山泥傾瀉。
◀山泥堵塞北溫行山徑。（大溫都會局圖片）

大溫地區天氣預測

今天	11/6 (二)	11/7 (三)	11/8 (四)
晴間雨 8-11℃	晴間雲 5-10℃	晴間雲 4-9℃	晴間雲 6-9℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	2-10	晴間雲
愛蒙頓	3-12	多雲或有雪
溫尼辟	0-4	雨
多倫多	10-12	雨
渥太華	5-7	雨
滿地可	6-7	雨
三藩市	13-18	晴
洛杉磯	16-24	晴
紐約	10-12	雨
香港	23-25	晴
台北	23-30	晴間雲
北京	2-12	多雲
上海	17-19	雨
廣州	22-30	晴
新加坡	25-29	雷雨
東京	16-21	晴間雲
悉尼	22-33	晴間雲
倫敦	13-16	晴間雲

國殤罌粟花 創新數碼化

鑑於愈來愈多的加拿大人已不再隨身攜帶現金，在加拿大的國殤日即將到來之際，皇家加拿大退伍軍人協會與時並進，推出全新的數碼罌粟花，方便人們在網上捐款後下載，並透過社交媒體與他人分享。mypoopy.ca網站指導捐款者完成製作個人化數碼罌粟花的全過程，且毫無難度。（CBC）



12籃
網址: www.12baskets.com

總店: 現已開幕 #128-8180 No. 2 Road, Richmond (Blundell Centre)
分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (Aberdeen 時代坊商場對面)
分店: 搬遷新址 5405 West Blvd., Vancouver (Point Grey Secondary 對面)
分店: 5276 Grimmer St., Burnaby (Royal Oak & Grimmer 交接處)
營業時間 列治文總店: 9:30AM-6:30PM (七天), 分店: 10AM-6PM (七天) 溫哥華/本拿比分店: 10AM-6PM (週一至六, 週日公休)

604-270-7831
604-270-1838
604-261-7838
604-430-5520

微信支付

支付宝

溫哥華分店
搬遷新址
5405 W. Blvd.

買3送1 糖尿病的福音~天然、無副作用
克糖靈 濃縮精素食膠囊
Diab-Care Herb Extract Vegetarian Capsules
120+30 (Bonus) Capsules
改善高血糖和高血脂等代謝紊亂，促進正常代謝

Made in Canada

NPN 80071860

本品由聞名遐邇北美 Enoch Nutrition Research Dev Inc. 營養部門研發，篩選上等10種藥用植物（中藥方），經藥學專家精心研配並融合中醫辨證論治原理（氣陰兩虛，瘀阻經脈）以達到最佳效用。除了降糖效果外，並能改善患者體質，增強自體免疫能力。特別是能使胰臟細胞產生再生和活化作用，激發胰島素分泌量，平衡血糖值。並能改善腎功能，降低血液黏度等作用，能有效控制早期糖尿病腎病。
■ 防止酮酸症中毒，及心血管、腎臟、眼睛、神經系統的慢性病變。
■ 補中益氣，活血化瘀，用於氣陰兩虛、燥熱內生，引起的口渴多飢、體倦乏力、盜汗、面色晦暗、肢體麻木、胰島素抵抗缺乏（二型糖尿），以及一型消瘦症糖尿病。
【成份】每顆濃縮精 Extract：
黃芪、人參、地黃、黃精、白朮、瓜蒌、五味子、枸杞、茯苓、天門冬、鉅素、鉅。

買3送1 ~純天然成份~
第二代強力維骨力 複方膜衣錠
Mega Fucren Joint II
New Formula Extract Natural Source
突破真正的治療困境，最新骨骼關節疾病治療劑。

Made in Canada

NPN 80048475 120 Tablets

服用本品可以加速軟骨組織及提高關節間關節潤滑液的生成與修復，緩解退化性關節炎的疼痛及發炎。適用於退化性關節炎、風濕性關節炎、運動或過度負重的關節軟骨磨損。強化肌腱韌帶，預防扭傷、骨折；本品最主要功效是能幫助關節軟骨的重建，降低骨關節發炎的度。
【成份】每顆天然濃縮精 Extract
◎維骨素（Glucosamine sulfate）：
促進鈣質吸收，增加骨質密度，防治骨質退化、骨質疏鬆。
◎軟骨素（Chondroitin sulfate）：
強化關節及韌帶，對關節炎、肌腱炎、坐骨神經痛、五十肩有效。
◎薑黃：（Turmeric Root）：
天然抗炎物質，能減輕炎症反應，消除疼痛和自身免疫疾病。
◎水解膠原蛋白（Hydrolyzed Collagen）：
具有強力保濕，強化肌腱韌帶與關節組織，使骨、關節強健。
◎南非鉤麻（Devil's Claw）：
治療關節炎、痛風、肌肉疼痛、肌纖維受損與風濕痛。