

爛船灣裸跑籲反欺凌

70 猛男美女參加 滬遊客害羞觀賽

【明報專訊】第17屆「爛船灣裸跑比賽」(Wreck Beach Bare Buns Run)昨日舉行，今年主題為「反欺凌」，吸引約70人參賽。華裔參賽者亦不少，本着重在參與的精神，享受「超自然」的生活方式。來自溫哥華本地的Jeff Scoates第二次參加該項賽事，以20分30秒的成績奪得今次比賽冠軍。



王先生(左)與陳先生(右)本不相識，均享受崇尚自然的感覺，難得一起合照。(呂寒攝)



第17屆「爛船灣裸跑比賽」昨日舉行，今年主題為「反欺凌」，吸引約70人參賽。圖為開跑場景。(呂寒攝)

「爛船灣裸跑比賽」由爛船灣保育協會(Wreck Beach Preservation Society)主辦，今年已經是第17年。昨日的比賽亦有特殊意義，「裸跑」悼念上年因遭網上欺凌而自殺的高貴林港少女托德(Amanda Todd)。主辦方發言人威廉斯(Judy Williams)表示，如果托德可以早些被「身體啟蒙」，就不會被惡意散播的裸體照片所傷害，悲劇就不會發生。

昨日艳阳高照，風和日麗，吸引不少群眾到場觀看，為參賽者加油打氣，有民衆被歡樂開放的氣氛所感染，現場即時報名參加比賽。

十多年前移民溫哥華，來在北京的王先生表示

，自己常來爛船灣海灘，今年是他第二次參加「爛船灣裸跑比賽」。他說，相比去年的「淒風苦雨」，今年的天氣好得太多了！他崇尚自然，喜歡這樣自由自在的生活方式，雖然不一定拿到名次，但重在參與，享受比賽。不過，他亦認為，崇尚裸體及參與「裸跑比賽」因人而異，應該得到支持，但不可強求。

來自台灣的陳先生，今年亦是他第二次參加比賽，與王先生一樣，也是「裸體自然生活」的支持者、爛船灣海灘的常客。他說，不會覺得不好意思，這是一種個人的選擇，選擇一絲不掛的感受人與自然融為一體後的那種輕鬆、愜意。

最終，來自溫哥華的Jeff Scoates以20分30秒的成績奪得冠軍，雖然未能打破紀錄，但他認為成績已屬不錯。他說，今年是他第二次參賽，去年獲得第三名，他亦參加過其他長跑比賽，但感覺在沙灘跑步則完全不一樣，要費力得多。至於裸體跑步，他則覺得沒什麼不同，海灘這麼美，享受自然就好。

現場亦有不少不同族裔的遊客慕名而來參觀，其中一對從上海來的華裔夫婦驚呼「大開眼界」，雖然他們第一次看到這麼多人裸體狂奔還是會感到害羞，但稱「這種自由、自然的感覺，相當棒」！

積分卡受消費者歡迎 商界煩惱須平衡成本

(多倫多21日加新社電)加拿大零售商用多年時間推介積分卡，本來是給消費者更多優惠，但現在給自己帶來平衡成本的壓力。

積分卡處理得當，顧客和商家兩皆得益，但很多公司近年發現，購物者愛上積分卡，不會輕言放手。超市巨擘Loblaw上周取得教訓，宣布124億元計劃，收購啓康藥房連鎖集團(Shoppers Drug Mart)。消息傳出後，有人關注藥房連鎖店熱門Optimum積分卡會不會消失。顧客湧上社交媒體，說他們擔心該計劃消失，兩家零售商用惟有向顧客保證，這張積分卡現在最少沒判死刑。

民衆的緊張反應，顯示積分計劃確實有用，留住一群忠實顧客。另一方面，顧客過去認為積分卡是一種獎勵，現在認為那是忠實顧客應得的回報。

產業團體Colloquy研究指出，加國家庭平均參加8.2個積分計劃，包括加油站積分卡等。

另一熱門積分計劃數年前反彈，因積分計劃顯著改變，顧客覺得不公平。飛行獎勵計劃Aeroplan可能是最受歡迎的飛行哩數卡，該公司2006年宣布，飛行點數積存逾7年不兌現就要作廢。新措施今年落實，但公司後來抽回新計劃，並說顧客保持活躍，就不會失去點數。

信用卡濫收費案明裁決

或改變加人付款方式

(渥太華21日加新社電)有人投訴Visa卡和萬事達卡(MasterCard)違反競爭法例，聯邦競爭仲裁庭處理該案，料於本周二裁決，這項裁決可能大大改變加拿大信用卡的使用方式。

聯邦競爭仲裁庭定於周二裁決，信用卡巨擘為商家定下的規則是否太多限制。如果仲裁庭推翻那些規則，商戶就有權拒收附加獎勵積分的信用卡，或是向那些信用卡的用戶增收附加費。根據現有規則，商人必須接受Visa卡和萬事達卡的所有信用卡，不能向貴賓卡持有人收取較高的費用，彌補那種信用卡的更高收費。

2012年5月，加拿大競爭局向競爭仲裁庭正式投訴，指Visa卡和萬事達的作業方式有反競爭問題。投訴狀指出，消費者被迫支付隱藏費用，估計每年價值50億元。

人們用信用卡結帳或扣數卡轉帳，每一筆交易，銀行和信用卡公司都要收取轉帳費。信用卡轉帳費從基本信用卡收費最低1.54%，到所謂的「貴賓卡」收費2.65%不等。另一方面，過帳卡每次轉帳劃一收費。加拿大銀行家協會警告，假如推翻現有規則，消費者持有貴賓卡，商家就會另收附加費，或是在結帳時製造混亂。

安耀冷藏倉儲公司

SHARP BASE Cold Storage

- ▶ 新增過萬呎凍房：專門儲存冷藏海產，各類冷凍食品
- ▶ 另設乾貨倉庫：存放或分銷各類貨品、食品等
- ▶ 專辦各類海產、食品、唐雜等 **進口驗櫃**
- ▶ 安排海關及CFIA **入口退貨**出關手續文件
- ▶ 船運安排、存倉、保稅(裝、拆、轉包裝等)
- ▶ 設備完善，24小時電腦監察

地址：2/F 3456 Bridgeway Street, Vancouver, B.C. V5K 1B6
Tel: 604-298-6969 Fax: 604-298-8566

**** 辦公時間內歡迎任何查詢 ****
(9:00AM-5:00PM 星期六、日 假期休息)

安耀船務(加拿大)有限公司

SHARP BASE Shipping & Transport (Canada) Ltd.

- ▶ 冷凍及乾貨、散貨或整櫃，轉口/直運/進出口
- ▶ 香港→溫哥華、多倫多冷藏散貨
- ▶ 海、陸、空，全面運輸及報關服務
- ▶ 兼裝運：私人回流，各型號 **汽車**，大小遊艇或超尺碼等

地址：1/F 3456 Bridgeway Street, Vancouver, B.C. V5K 1B6
Tel: 604-689-8238 Fax: 604-689-3111
Email: info@sharpbase.com Website: www.sharpbase.com

性事良品

天然偉哥

良心品質 巔峰體驗

全新升級 安全高效 持續熱銷中...

全球104間連鎖店 604-780-6588

列治文分店: 4540 No.3 Road 帝國中心1035室, 面對3號路獨立開門, 604-214-1478
本拿比旗艦店: 4554 Kingsway 本拿比, 麗晶廣場東側30米, staples 對面, 604-451-1478
本拿比1分店: 4619 Kingsway, Metrotown 西側, Sleep Country 對面, 604-437-1478
本拿比2分店: 7349 Edmonds st. kingsway 夾 Edmonds 北側 Value Village 對面, 604-522-1498
本拿比3分店: 4687 Kingsway Burnaby Metrotown Superstore 正對面, 604-437-0888
每周七天 10AM-午夜12點 店後大量車位

送給生命中最重要的人—高登按摩椅

慶祝8月8日台灣爸爸節，
免稅，88元大特價!!

高登太空椅

溫哥華
富豪們的最愛

- 零重力 126°+7° 讓全身處於最放鬆姿勢 有利於腰椎
- 宇宙之最 中國人的驕傲 各項功能媲美日本名牌
- 全球第一 L型導軌110公分長 可按摩腰部、大腿
- 藍芽遙控 保用3年 RT-8600 有紅、黃及黑三種顏色

- 室內/車用 發熱揉背機 D002
- 加熱 捶肩帶 YH3V
- 強力按摩槌 606K
- 玉石發熱墊
- Tens(台灣製) 止肝機 助眠機
- 低週波按摩貼
- 腕式血壓計+腳底步道
- 窈窕美帶子

節省空間 會自動移前移後50公分 省下1/3空間

最佳功能 腳底滾輪 刺激腳底反射神經

總店 Richmond 7964 Alderbridge Way, Richmond, Tel: 604-233-1896
列市公眾市場 8260 Westminster Hwy, 一樓正中央 Tel: 604-244-0889
Burnaby Crystal Mall #2827-4500 Kingsway, Burnaby, Tel: 604-433-0398
卡加利經銷: 威信, 東北區太古廣場(大統華內) 403-781-7171
美國華爾街, 太平洋廣場 826-968-5869 新港海鮮餐廳隔壁
美國爾灣, Arbor廣場內 949-654-3936 日本 Taiko 料理店隔壁

高登健康生活館

Since 1999 Youneed Enterprises Ltd

www.youneedmassager.ca

華麗墓園

友情親情屬有緣，今生同享福，來世再續緣...

在加拿大落地生根，能夠找到一處適合合體的傳人的長生地不但可以蔭澤子女，對自已也可以說是一種福氣。

重點推介：
全北美洲首個最具中國特色的骨灰土葬福地。
環境清幽，風水特佳。

預約請電 604-591-7212

DOMINIC 604-218-0218 莊先生	TIM 604-908-8822 余先生	ESTHER 604-880-1530 孫太	VICTORIA 604-306-6306 陳小姐
--------------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------

大量風水福地，私家花園，骨灰靈位可供選購

ARBOR MEMORIAL GARDENS

plantoday.ca

one

中僑百萬行 逾萬人共襄盛舉

【明報專訊】中僑基金會主辦的年度大型慈善籌款活動－第28屆「中僑百萬行」昨日在史丹利公園（Stanley Park）舉行。今年活動有超過100位贊助商慷慨解囊，600名義工不辭勞苦，1.3萬人共襄盛舉，共募得善款400,150元，用以繼續支持社區服務，幫助民眾。

「2013年中僑百萬行」活動從昨日上午8時半在林百文園（Lumbermen's Arch）開始，至下午2時半結束，節目包括沿海七公里慈善步行、嘉年華會、多元文化藝術表演、金龍醒獅、攤位遊戲、美食品嘗及兒童天地等，吸引大批市民參與，場面壯觀。

中僑基金會主席葉吳美琪表示，今年正逢中僑互助會創會40周年，感謝政府及社會各界對中僑的支持，以後亦會繼續努力，回饋社會。她說，「百萬行」已經走過27載，每年都可吸引超過1萬人參與慈善步行，步行隊伍數目最高達300多個，27年來共計有50多萬人參與，累計籌得超過1,100萬元善款。

籌善款40萬元

加拿大三級政府代表亦身著「百萬行」紅色紀念T恤，對活動表示支持。加拿大聯邦長者事務國務部長黃陳小萍、卑詩省長簡蕙芝、溫哥華市長羅品信等都到場致辭。簡蕙芝稱「百萬行」是卑詩多元文化的一個代表性活動，標誌着卑詩美麗、包容的環境，她為卑詩及「百萬行」感到驕傲。溫哥華市長羅品信亦表示，感謝大家讓美麗的溫哥華增添內涵，並高呼「百萬行」加油！

在「2013年中僑百萬行」共同主席楊興琳及劉梓泉的號召下，眾人齊呼口號「中僑加油！百萬行加油！」；隨後，黃陳小萍、簡蕙芝、羅品信、葉吳美琪、及姬思保定（Christine Brodie）主席共同主持「點睛儀式」，在龍頭帶領下，慈善步行正式開始。

「百萬行」共同主席楊興琳表示，希望大眾發揚博愛精神，在享受健康步行的同時，亦能為改善社會出一分力；他非常感謝所有贊助商、捐款者、中僑員工及600多名義工的支持及付出，有大家的努力，活動才得以順利進行。



剛剛移民溫哥華的顧月泉，昨日帶着一家人參加「百萬行」活動。他說，第一次參加此類慈善活動，看得出加國社會對於慈善事業的熱心及重視；還在現場看到難得一見有加國政要，覺得本

地華人力量的確不小，很受重視。總而言之，感覺很興奮。

另外，第二屆「百萬行兒童繪畫比賽」亦於昨日宣布，今年的冠軍作品有機會用於2014年中僑

▲現場人山人海。
▲前排左起：羅品信、黃陳小萍、簡蕙芝、葉吳美琪、楊興琳帶領眾人開始步行。
▼左起：羅品信、葉吳美琪、簡蕙芝、黃陳小萍、及姬思保定共同為龍頭「點睛」。（呂寒攝）



百萬行的T恤設計。
「中僑百萬行」始於1986年，定於每年7月的第三個禮拜天舉行；非競賽的行走意在團結社區，籌集善款以便向更多人伸出援手。



▲民眾在《明報》攤位前排隊抽獎。

▶民眾可免費領取《明報》。（呂寒攝）

《明報》攤位前大排人龍



「2013年中僑百萬行」昨日舉行，包括《明報》在內的30多個團體組織到場設攤。《明報》提供免費派報、抽獎遊戲、食物品嘗等服務。從昨日上午8時開始，《明報》攤位前一直擠滿領報及參與遊戲的人龍。

《明報》的攤位位於林百文園（Lumbermen's Arch）的西南角，一早已經佈置完畢，準備迎接民眾的到來。攤位設有「幸運輪盤」，民眾在免費領取報紙的同時，憑活動代用券就可有一次轉動「幸運輪盤」的機會，贏取豐富的幸運獎品，包括精美零食、飲料、大小購物袋及文具等；同時，民眾還可填寫個人資料，參與大抽獎活動。

有來自香港的孫先生表示，自己移民前已是《明報》忠實讀者。在美國讀書期間，因當地沒有中文報紙，曾一度中斷閱讀，但仍堅持上網閱讀香港方面的社評；移民溫哥華後，又可以手握報紙閱讀的感覺很好。

他說，雖然電子閱讀已非常普及，但讀報習慣很難改變。

大溫地區天氣預測

今天	7/23 (二)	7/24 (三)	7/25 (四)
晴	晴	晴	晴
14-25°C	14-24°C	15-24°C	15-23°C

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	14-26	晴
愛蒙頓	13-22	雷暴
溫尼辟	14-22	晴間雨
多倫多	21-27	晴
渥太華	17-28	晴
滿地可	17-26	晴
三藩市	13-19	雷暴
洛杉磯	17-25	晴間雨
紐約	24-30	雷暴
香港	27-31	雷暴
台北	25-33	晴
北京	20-30	晴
上海	27-37	多雲
廣州	24-33	雷暴
新加坡	26-32	雷暴
東京	24-33	晴間雨
悉尼	9-18	晴
倫敦	20-31	晴間雨

12籃®

網址: www.12baskets.com

總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons正對面)
分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T大統華超市旁)
分店: #101-2048 West 41st, Vancouver (Kerrisdale)
分店: 4556 Kingsway, Burnaby (Willingdon & McKay之間)

營業時間 列治文總店: 9:30AM-6:30PM(七天) 列治文分店: 10:00AM-6:00PM(七天) 溫哥華、本拿比分店: 10:00AM-6:00PM(週一至六, 週日公休)

604-270-7831, 604-270-7851
604-270-1838, 604-279-1864
604-261-7838, 604-261-7839
604-430-5520, 604-430-5590

本公司只售純天然產品(最大GMP藥廠)
快遞包裹, 代為裝箱服務,
中/港/台郵遞包裹免稅, 快捷又方便

健康減肥、秀麗肌膚、消除便秘、脹氣、消化不良、降低壞膽固醇

高纖美 減肥 美顏 膠囊

Lean Fibre Weight Management

天然濃縮！
成份準確！
效果宏偉！

60 Capsules
410mg

熱銷中

本品兼具水溶性纖維和非水溶性纖維兩種。水溶性纖維有利於降低血脂濃度及血糖的控制，改善便秘問題。水溶性纖維指的是果膠（蘋果、柑橘類）、植物膠（豆類、核果和根莖類蔬菜）等，遇水膨脹會變成凝膠狀物質，令人有飽足感，也因食物在胃內的時間變長，醣類被吸收的速度也因而減緩，對糖尿病和減肥有正面作用。非水溶性纖維指的是五穀雜糧、燕麥所含的纖維，除了具有吸收水分、軟化糞便的效果，也可以吸附消化道中的脂肪，並將其排出體外，降低脂肪的吸收率。

【概述】

100%癌症患者是酸性體質，缺氧使正常細胞變癌，體質酸性化是缺氧主因

酸性體質是百病之源～角鯊烯使體質變鹼性，健康百分百

深海的強韌生命力 角鯊烯 液態膠囊 99% Pure Squalene

天然濃縮！
成份準確！
效果宏偉！

300/120 Softgels
1000mg

熱銷中

角鯊烯是由深海鯊魚肝臟抽取出來，成分是C30H50，能提供細胞氧氣，提高體內超抗氧化酶SOD活性，強化機體免疫力以及體質呈鹼性，改善性功能，抗衰老、疲勞、抗腫瘤等多種生理功能。

功效：1. 保濕、抗皺、抑制老人斑，減少黑色素生成；2. 護肝，可促進肝臟功能與膽汁分泌；顯著降低肝炎、脂肪肝；3. 活化身體機能，減少因缺氧所造成的細胞損害，能預防疾病的發生；4. 抗腫瘤，尤其在癌切除外科手術後或採用放化療時使用，效果顯著，特點是防止癌細胞(腫瘤)向肺部轉移。

【概述】