

溫市試引進橡膠行人道

圖延道路壽命減維修費



路過該路段的市民羅伯特認為橡膠路面走起來有一點彈性，樂見更多橡膠行人道。（王俞欣攝）

【明報專訊】溫市政府昨日公布，新增一段道路進行鋪設橡膠行人道試驗計劃，稱相信橡膠材料可延長行人道壽命及減低維修費用。若在五年的觀察期內確定效果良好，將在市內廣泛使用，包括在醫院或耆英機構附近的路段鋪設。

溫市府街道設計經理威廉斯（Rhys Williams，圖圖）昨日公布，該項新的試驗計劃早在2008年已在西8街（W.8th Ave.）進行，最新一段橡膠行人道選擇在東17街（E.17th Ave.）從聖喬治街（St. George St.）至卡羅萊娜街（Carolina St.）一段的行人道，約一年前左右已鋪設。

他昨日介紹該項新計劃時表示，選擇這個路段來進行試驗，是因為這裡土質偏軟，以前的舊水泥路面時常出現龜裂，需要不斷修補。橡膠材料有防龜裂的設計，沒有水泥地硬，稍帶彈性，理論上是很好的替代品。市府會花五年時間觀察橡膠路面的使用情形，若確定良好，未來橡膠行人道將可用於醫院

或者耆機構附近的行人道。
橡膠路面的材料是由舊輪胎回收製成，每平方米造價200元，價格比水泥行人道貴三成，但橡膠的使用比較環保，長期下來保養維修花費也會比水泥路面便宜，亦可延長道路壽命。
途經的市民羅伯特（Sean Roberts）表示，他有注意到這一段行人道路面的材料不一樣，走起來有一點彈性，未來樂見更多這樣的橡膠行人道。



爛船灣裸跑周日開賽

天體愛好者熱身宣傳

【明報專訊】第15屆「爛船灣裸跑比賽」（Wreck Beach Bare Buns Run）將於本週日舉行，昨早十餘位天體愛好者一絲不掛為比賽進行預跑宣傳，推廣自由無拘束的生活，與大自然融合一體，亦是讓爛船灣盡可能保持自然本色的一項籌款活動。
主辦方保護爛船灣協會（WBPS）主席威廉姆斯（Judy Williams）表示，目前網路報名的人數已近200人，若比賽當天天氣晴朗，估計屆時會有更多人參加。
這項裸跑比賽與美國另外舉行的兩項比賽，結盟成「跨越邊境裸跑」（Buns-Across-The-Border），連續參加3場比賽的選手，將可得到一個以三角形為圖案的獎狀。另外，比賽當天人人有獎，跑完全程的選手，將會得到一張裸跑活動證明，並從中選出最高的三個名次頒發獎牌。
除了過去的傳統之外，今年還為懷孕的婦女或是行動不便的長者，提供slowpokes項目



十餘位天體愛好者為禮拜日即將到來的「爛船灣裸跑比賽」舉行預跑宣傳。（姜穎容攝）
，選手可依自己的行動能力，放慢速度，不需快跑也可以享受天體的自由奔放。
威廉姆斯說，過去參與活動者以白人居多，華裔較少。她鼓勵華裔一同加入，同時也歡迎家庭、公司組團挑戰。
她提醒，如果一般民眾進入該海灘，可裸體加入他們的行列，但若攜帶照相機、攝影機等器材，需尊重他人隱私，需經當事人同意才可拍攝。她還表示，不論參加與否，都歡迎大家來海邊漫步，感受夏季的海風。
裸跑比賽將於8月11日早上10時開始，按照年齡及性別分成多個組別，門票每人25元，16歲以下青少年及60歲以上長者收取20元，民眾亦可以於9時親臨現場購票參加。參加民眾可獲得紀念衫或背心一件。詳情請瀏覽www.barebuns.ca。

菲沙河三文魚

明起可試釣3日

【明報專訊】今年回游菲沙河的Sockeye三文魚數目預計有150萬至700萬條，昨日商業漁民可首次試捕，一般消閒式釣魚的民眾亦可自明日起3天內試釣。
漁業及海洋部（DFO）昨日開放菲沙河部分水域讓商業漁民捕捉Sockeye三文魚3小時，部門區域總監羅森堡（Barry Rosenberg）指，預計漁民可捕約3萬條三文魚。他稱，昨日約有200至300艘漁船出海，但有不少漁船到Skeena及Johnston海峽區域，因此難以計算確切數字。
今年三文魚回游的數目遜於去年，估計只有150萬至700萬條，去年有約3500萬條，是近百年最多一次。
當局亦公布，8月13日（本週六）日出前1小時至8月15日（下周一）日落後1小時內，民眾可持牌到菲沙河指定區域釣Sockeye三文魚，限量每天兩條。
菲沙河委員會今日將再次開會研討三文魚回游最新數量，而會否再有消閒釣魚機會將在下周一公布。
有關消閒式釣三文魚的規定，可查閱DFO太平洋區網站www.pac.dfo-mpo.gc.ca。



民眾可在本週末釣Sockeye三文魚。（資料圖片）

溫市6成半孕婦

維他命D攝取不足

【明報專訊】一項研究醫學報告指，大部分溫哥華孕婦的維他命D量都低於醫學會所建議的水平，但他們9成都有進食補充劑。
一份昨日刊於《加拿大公共醫療期刊》（Canadian Journal of Public Health）的研究報告指，336名溫哥華懷孕20至35周的婦女中，有65%攝取維他命D的分量都較加拿大兒科協會所建議的為低，而他們9成都有服食維他命補充劑。
負責這項研究的卑詩大學科學家格雷（Timothy Green）指，大部分孕婦未有仔細考慮維他命D攝取量，只服用多種維他命。他認為，每日攝取量該達到1000個國際單位（IU），而一般產前多種維他命補充劑的維他命D含量，只有400IU。
他指，懷孕期間維他命D不足，會增加嬰兒低重量和患軟骨病的風險，亦會使孕婦患上先兆子癇症風險增加，這病使婦女血壓突然飆升。

註冊商標 嚴防假冒

健步 HAPPY FEET

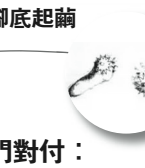
矯形鞋墊

獨家代理具有三十二年歷史的Ped-Tech 矯形鞋墊
Custom Orthotics 百分百加拿大產品
獲 Health Canada 認可

高踝足



腳底起繭



扁平足

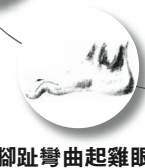


腳趾劇痛



專門對付：
腳部疼痛、腰背酸痛、膝頭痛、長短腳

腳趾彎曲起雞眼



腳骨腫炎



內外八字足、長短腳



根據醫學統計，4至12歲是小童矯正足部問題最佳時候，同時對小童的身體及腳部發育有極好的輔助作用。

- ★免費檢查，專業人員詳細解答，度腳訂製，十年保養。
- ★如果您日日企，行超過三小時，雙腳感到酸痛、疲勞請來健步HAPPY FEET。
- ★小童、耆英有特價優惠。
- ★最好的品質，最好的服務，最好的信譽，最公道價錢。三個月滿意保證，如無效果，原銀奉還（不需任何理由）

列治文
105-4651 No.3 Road (Super Store樓下)
Tel:604-270-1686
七天營業 11:00am-6:00pm

溫哥華
103-2828 E Hastings Street (近Renfrew及PNE)
Tel:604-569-3422
逢週日及週一休息 11:00am-6:00pm

接受各種額外醫療保險 (Extended Health Plan)

加拿大東運覺苑 (地址: 2495 Victoria Drive 電話: 604-255-6337)
電腦網址 website: www.buddhistdoor.com 電子郵件 email: tlky@axionet.com

孟蘭盆超薦法會

啓建 孟蘭盆超薦法會
誦念《華嚴經起止儀行願品》、
頂禮《華嚴懺》、唱誦《華嚴字母》

本苑定於八月廿日(星期六)早上9時至11時45分由苑長上僧下徹法師暨同眾法師一同主禮，設「孟蘭盆供」供佛及僧。本苑設有功德主及各項功德登記，以此功德迴向現在父母，福增無量，過去六親眷屬，超昇出離三塗苦境。

八月廿一日(星期日)至八月廿七日(星期六)
啓建「孟蘭盆超薦法會」，
上午誦念「華嚴經起止儀行願品」，
下午頂禮「華嚴懺」及唱誦「華嚴字母」。

八月廿一日(星期日)下午四時至八時，施放
瑜伽談口一堂

以此功德迴向世界和平，人民安樂，現在者增福延壽、過去者往生淨土。現已開始接受各類附薦蓮位申請，請撥電604-255-6337或親臨本苑查詢詳情。亦可將資料傳真至604-255-0836代為辦理。

血糖·血壓·花粉·痛風

台灣原生種芭樂葉心茶·野生山茶

●保健效果·立竿見影●

減肥



消肚臍



茶

高山茶

- 梨山
- 杉林溪
- 福壽山
- 阿里山太興
- 大禹嶺 120k(有機)、105k、97k

特價

四季春烏龍茶
\$20/磅

●通過國際SGS農藥檢測●
符合日本、台灣國家標準

新址 8279 Saba Rd., Richmond (天車最後一站)
松青茶行 604-8160009

2011 Summer Multicultural Festival
夏日多元文化節

Sunday August 14, 2011
12 noon to 5 pm
Victoria Drive and 40th Avenue

Sponsored by
Victoria Drive Business Improvement Association
域多利街商業促進會

Chinese Dance
中國舞表演



Clown
Mr. Flowers



Chinese Opera
中國戲曲表演



Lion Dance
舞獅表演



Wu Shu Gong Fu
武術功夫表演



Mexican Dance
墨西哥民俗舞表演



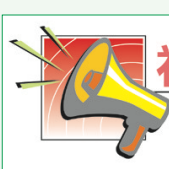
Hip Hop



Lots of Family Fun, Facepainting, Balloons, Games, Prizes and So Much More!

Gateway to Discovery
Victoria Drive Business Improvement Association

For event details contact the Victoria Drive BIA offices:
Tel: 604-323-2301 Fax: 604-323-2311 or email: prog.director@telus.net
#2-5608 Victoria Drive, Vancouver BC V5P 3W4

社團活動

青島同鄉會夏日燒烤

【明報專訊】青島同鄉會年度燒烤活動定於8月14日（周日）中午12時，在溫哥華 Spanish Bank Beach 舉行，歡迎會員與親朋好友參加。活動內容包括：沙灘排球、沙灘足球、棋牌、日光浴、沙灘燒烤等。成人每位15元，會員10元，6歲（含6歲以下）免費。
報名請聯絡 778-388-6749（李智涵）或電郵 dejay.citistar@gmail.com。

開平總會館迎月聯歡

【明報專訊】全加開平總會館為慶祝2011年中秋佳節，定於9月3日（星期六）下午6時，假座華埠富大酒家舉行迎月聯歡宴會，敬請各會員踴躍參加，共度佳節。餐券：會員每位收20元；非會員每位收30元。售票日期由8月20日起至8月27日止，每日下午1時至4時。
另外，為慎終追遠，全加開平總會館定於9月25日（星期日）舉行秋祭，是日中午12時在會館集合出發，前往山景墓園拜祭先僑鄉親，完畢後返回會館，共進午餐，敬請各會員踴躍參加。
查詢電話：604-669-1042。