「太陽長跑」4.1萬人舉步

美青奪10公里賽冠軍 最年長跑手95歲

【明報專訊】溫哥華第31屆「太陽長跑」（Vancouver Sun Run）昨日早上舉行，有近4.1萬人參加。參加者包括來自加國各地的選手，亦有一些海外跑手，現場氣氛十分熱鬧，最年長的跑手達95歲。有華裔選手表示，「太陽長跑」更像城中嘉年華，而非僅是一項考驗毅力和耐力的長跑比賽。



▲大批健兒奮勇一同起跑。 （呂寒攝）



▲10公里男子組冠軍Luke Puskedra。 ▲太陽長跑人山人海場面，有如城中嘉年華。 （呂寒攝）



▲趙家驊（左一）和大學同學一起參加比賽。 （呂寒攝）

昨日上午天氣清朗，陽光明媚，參賽者們亦興奮異常，躍躍欲試。本屆「太陽長跑」負責人霍普金斯（Tim Hopkins）表示，今年賽事共有近4.1萬人參加，對多元化、綠色、健康、平和的溫哥華來說，是一個極好的推廣機遇。同時，參加比賽的選手來自全球各地，並非僅僅局限於低陸平原。

參加者包括一些來自美國的精英跑手，亦有一些來自阿省的學生，更有團體匯集多達200人一同參加長跑，而最年長的跑手則是高齡95歲的男長者George Abel，他已參加了十多次「太陽長跑」，他鼓勵其他長者每日多步行，可以保持身體健康。

參加者中亦有不少華裔，來自卑詩大學（UBC）慢跑俱樂部的趙家驊說，今年和俱樂部的朋友們一同參加比賽，鍛煉自己，雖說不看重成績，但最終跑出來的結果還是不錯的，比平時訓練爲佳。

他並說，「太陽長跑」已成爲溫市其中一項標誌活動，更像是城中的嘉年華活動，而非嚴肅的賽事。

同樣是參加長跑多年的葛先生指出，近幾年參賽的華裔愈來愈多，且很多是全家出動，感覺特別令人鼓舞和溫馨，「到處都是華裔的面孔，誰還說我們不愛戶外活動」。

「太陽長跑」賽事分爲10公里、輪椅賽及僅2.5公里的迷你太陽長跑。輪椅賽最先鳴槍起跑，重頭戲10公里賽則緊隨其後。

10公里賽事以喬治亞街（Georgia St.）夾布勒街（Burrard St.）的路口爲起點，途經溫市中心多個地標，包括高豪港（Coal Harbour）、史丹利公園（Stanley Park）等，重點則是卑詩體育館（BC Place）。

10公里賽方面，美國選手Luke Puskedra以28分53秒率先衝線，這是他首次參加長度達10公里的跑步比賽，即拿下冠軍。緊隨其後的二、三名都是來自肯尼亞的選手。

肯尼亞女選手Risper Gesabawa則以32分28秒的成績奪得女子組冠軍，顯示出老牌長跑強國的實力，溫市女子Natasha Wodak奪得第二名。

Luke Puskedra賽後表示，這是他第一次參加「太陽長跑」，亦是他首次挑戰10公里長度賽事，能拿到名次已令人振奮，更別說能拿下冠軍，他簡直不敢相信這是眞的。

省長簡蕙芝應停止打擊公立教育



John Horgan

公立教育是政府提供最重要的服務項目之一。我和大多數卑詩省民一樣，從接受公立教育制度開始，沒有它就不可能成就今日的我。

卑詩省民有許多理由爲公立教育制度感到驕傲。我們的學區傳授高品質的教育，以非常合理的開支不分貧富的提供給每一個人。

遺憾的是，省長簡蕙芝和卑詩自由黨讓家庭付出更多卻得到更少。這不僅發生在家庭，更發生在學區。就像許多家庭一樣，學區被要求支付更多電費和醫療保險費，同時又被告知要削減他們的預算。

正如列治文教育局主席翁善恒所說：「經過這麼多年削減運作經費和非補助開支上升，再也沒有錢可隨意刪減了。」

儘管卑詩自由黨宣稱很在乎公立教育，但您就是無法再相信他們所說的話。他們知道民衆想聽什麼，並說來看似誠懇，但是當有問題需要解決時，卻不見蹤影。

舉例來說，當自由黨省議員列勵達和葉志明與列治文教育局人員會面，當他們聽到社區的公立教育會因教育局被迫削減預算而受到衝擊時，唯一的反應竟然是告訴學務委員去找另一個卑詩自由黨省議員。

他們都是卑詩自由黨政府的省議員，並非一般無可奈何的旁觀者，他們應該代表那些投選他們出來的民衆，採取行動做出對我們公立教育制度有利的決定。

如果卑詩自由黨省議員未能捍衛公立教育，並非他們沒有權力改變現狀，而是他們選擇把政治盟友的利益放在社區和家庭之上。

許多家長擔心子女將會過得不如他們，一切開銷都在上漲，只有工資原地不動。他們擔心子孫後代將無法擁有自己的房屋，或是靠一己之力養家活口。削減公立教育經費只會加深這些疑慮。

卑詩省擁有廣大的發展潛力，但是這些潛力卻被卑詩自由黨的省長給浪費掉，她只在乎金字塔頂尖的朋友，卻不在乎廣大的中產階級家庭。

我們的孩童應有權獲得與我們同樣的機會，他們應該有機會透過努力讀書、辛勤幹活而獲得一份好工作。如今卑詩自由黨政府魯莽削減公立教育經費，已讓這些願望陷入危機。

卑詩自由黨的省議員應該爲他們政府的決策負責，要求省長簡蕙芝停止打擊公立教育。

培英婦女組例會 豐豐老師講禮儀

【明報專訊】培英婦女小組於4月初舉行例會，爲增進婦女各方面的常識，特別邀請謝國星律師講解有關房產業權等常識，並有財務規劃師黃士源講解退休財務安排及保障計劃，與會婦女反應非常熱烈，多次發問及提出諮詢，使增進一般常識。

培英婦女小組自去年9月成立，至今已有超過50名會員，大家藉此平台分享生活體驗，並善用餘暇進修，達致終身學習。

婦女小組下一次例會將於5月5日下午一時舉行，主題爲「婦女禮儀」，由豐豐老師主講，而在5月12日將有慈善步行籌款，受惠機構之一爲加拿大防癌協會，如欲參與，請致電培英中心604-821-1262。



▲培英婦女小組會員與講者謝國星及黃士源合照。

謝

哀謝

先慈室 劉門周氏銀有夫人之喪經已於四月十八日在高希雲殯儀館舉行喪禮出殯歸土安葬於科士蘭墓園

荷蒙 宗親戚友致送花圈賻儀及親臨執紼素車隨送隆情厚誼歿存均感 謹此哀

杖期夫 劉桂忠
孝男 興邦 興顯 興全
媳 Martha 蔣潔瑜
孝女 惠玲
孫男 斌成 志成 永成
外孫男 Ian
外孫女 Tia

同叩謝

厚惠芳名 恕未臚列

12籃®
網址：www.12baskets.com
總店：6600 No. 3 Road, Richmond（Richmond Centre, Tim Hortons 正對面） 604-270-7831, 604-270-7851
分店：#110-8231 Cambie Road, Richmond（T &T 大統華超市旁） 604-270-1838, 604-279-1864
分店：#101-2048 West 41st., Ave. Vancouver（Kerrisdale） 604-261-7838, 604-261-7839
分店：4556 Kingsway, Burnaby（Willingdon & Mckay 之間） 604-430-5520, 604-430-5590
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）
本公司只售純天然產品（最GMP大藥廠）快遞包裹，代為裝箱服務，中/港/台郵遞包裹免稅，快捷又方便

大棗榮登水果類抗氧化之冠，含豐富低聚糖和酸性多糖，保護肝臟、抗過敏。
100% 有機大棗（黑棗、西梅）濃縮精口服液 Nu-Energy
100% Certified Organic Large Prune Extract Drink
熱賣中！
大棗精最大的營養價值在於它含有豐富的膳食纖維與果膠，可以幫助消化和軟便。含極高的維生素C、鈣、鐵質有很高的利用價值。多用於補中益氣和調理身體。故對貧血、血小板減少、肝炎、 乏力、失眠有一定療效。
12 Ampules / 20ml
【功能】
增進體力、安神補血、明目活血、暖腸胃、利水解毒、美白潤膚、助消化、解便秘、美肌、減肥、糖尿病、癌症和化療患者的最佳營養補充品。
【作用機轉】
• 自然界食物中以黑色最好，其營養成分排列以黑色最佳，其次是紅色、橘色、黃色等。
• 大棗含豐富維生素C有很強的抗氧化活性，能促進膠原蛋白合成的作用，充足的維生素C能促進生長發育，增強體力和減輕疲勞。
• 含補血因子；鐵；對貧血、血小板減少有效，如；病中病後、手術中、孕婦補血、產後調養。
• 含鈣、鎂、鉀對老人骨折、骨質疏鬆、心肌無力、腎炎、乏力、失眠、糖尿病患者有效。

來自加拿大北極圈～富含 Ω3（Omega-3）多種不飽和脂肪酸 EPA、DHA、DPA
海豹（狗）油 液態軟膠囊 Pure Harp Seal Oil Softgels
Extra Strength Source of Omega-3 Fatty Acids
熱賣中！
海豹體內凝聚厚實的脂肪，富含Omega-3不飽和脂肪酸、角鯊烯（Squalene）及維生素E。Omega-3的功效已被醫學界肯定，具有淨化血液、平衡血壓、血糖、增進腦、心血管健康等。海豹為哺乳動物，體溫接近人類，因此海豹油經人體服用後，吸收力極好。
NPN 80047344
250 Softgels / 1000mg
NPN 80023120
250 Softgels / 500mg
【功能】
降血脂、預防心腦血管硬化。促進大腦及神經系統發育。清除女性面斑、調節內分泌、降血糖。肌肉神經炎、改善關節筋骨活動和皮膚炎。
【作用機轉】
• 實驗證實Ω3在懷孕時可預防；因懷孕引起的高血壓、延長懷孕期、增加體重和減少早產兒的發生率。
• 一份英國研究報告稱80%以上精神分裂症的患者都缺乏Ω3，沮喪和精神衰頹與Ω3的不足有關係。
• Ω3油酸可以緩解過敏、氣喘症及自體免疫疾病（紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、乾癬）所引起的發炎症狀。
• 其他可改善的症狀；經痛、阿茲海默症、過動症及精神不能集中（ADHD）。

首次官商合建社交文娛場所
列市新社區中心今夏啟用

【明報專訊】列治文市內一所新社區中心將於今年夏季開幕，為區內的居民增加文娛活動空間。市府期望，新社區中心所提供的空間，能因應市中心一帶的人口增長所需，讓居民更易融入社區生活。



▲ Carol Tong Centre 的建造工程仍在進行中，設於大樓一樓及二樓的市中心社區中心，預期將於夏季正式啓用。（鄭綺霞攝）



▲▼列治文市中心社區中心的內部設計圖片。（列市府提供）



新社區中心位於明納路（Minoru Blvd.）5900號，名爲市中心社區中心（City Centre Community Centre），是Quintet發展項目之一。中心將建於由發展商命名的Carol Tong Centre大樓內，佔用一樓及二樓，而三及四樓則會用作西三一大學（TWU）的分校校址。

列治文市府表示，新社區中心預期在今年8月啓用。中心佔地約3萬平方呎，中心內設施包括藝術工作室、音樂室、健身中心、健康舞室、表演場地及會議室等，將爲市內，尤其是居住於市中心一帶的居民提供一個社交及文娛康樂活動的空間。

市府斥資700萬元兼撥款營運

市府指，這是市府首次與發展商合作建造社區中心，發展商早於申請更改土地用途時，已提出在項目中包括興建社區中心。市府在新社區中心所動用的資金約爲700萬元，主要用於中心的裝飾，以配合各類活動主題需要。

市府並說，會以撥款方式，支持社區中心的營運，但實際的營運及管理，將會與其他社區設施一樣，由相關的伙伴組織負責。

項目發展商的總經理羅啓智表示，原本買入地皮的發展商主席是一名馬來西亞華人Dr. Tong。他曾在西門菲沙大學讀書，並取得學位，其後回到馬來西亞發展，但不忘溫哥華爲他提供的教育及成長機會。

因此他希望在本地發展地產項目時，能兼顧教育及社區需要。另外，他在讀書時，亦於本地結識了其首任夫人，因此希望以太太的名字來命名大樓。

羅啓智說，雖然Tong夫人在大樓正式落成前已離世，但以她名字命名的大樓，將作爲永遠的紀念。

大溫地區天氣預測

今天	4/21 (二)	4/22 (三)	4/23 (四)
晴	晴	晴	晴
9 – 19℃	9 – 17℃	7 – 13℃	5 – 13℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	1 – 19	晴
愛蒙頓	3 – 18	晴
溫尼辟	–1 – 5	雪
多倫多	7 – 17	雷暴
渥太華	2 – 7	雨
滿地可	8 – 10	雨
三藩市	11 – 17	多雲
洛杉磯	13 – 21	多雲
紐 約	13 – 16	雷暴
香 港	22 – 26	晴間雨
台 北	18 – 21	雨
北 京	10 – 29	晴
上 海	9 – 20	晴
廣 州	20 – 27	多雲
新加坡	27 – 33	雷暴
東 京	10 – 18	雨
悉 尼	14 – 17	雨
倫 敦	4 – 18	晴

國石研討暨藏品展 特設有獎徵聯

【明報專訊】加拿大華裔作家協會、海外國石文化學會與溫哥華三聯書店定於4月25、26日（星期六、日）在列治文時代坊二樓三聯書店舉辦《國石研討會暨石狂藏品展》，屆時將展銷70多件各種巧雕石藝珍品，供大溫民衆鑒賞收藏。

今次盛會主辦者並邀請巧雕學家許鐵民主講「國石藝術知多少」，許氏亦會在現場爲聽衆鑒別評估各種現當代玉石藏品。此外，主辦單位並安排徵聯有獎比賽，以上聯「笑傲壽山三十載」徵求下聯，冠軍獎品爲一顆羅漢刻壽山石。

參與徵聯競賽者，請把作品電郵至vip369@hotmail.ca，每人只限三聯，須具眞實姓名及聯絡電話。截止收件日期爲4月30日。查詢有關詳情，可致電604-803-0369陳先生。



◀圖為冠軍獎品羅漢刻壽山石《任重道遠》薄意巧雕。

明声报 CANADIAN CHINESE EXPRESS 加拿大 及 BROADWAYCAMERA Your Photographic Friends www.bccamera.com 合辦

靚相招募

明鏡頭 競靚相 PHOTO GALLERY

三月及四月份主題:
我愛美食
民以食爲天，良朋親友相聚，
享受佳餚美食，人生一大樂事！
用您的相機拍攝你喜愛的美食，
與大家一同分享。



明鏡頭是《明聲報》網給讀者分享和發表相片的一個平台，歡迎各位喜愛攝影的讀者踴躍參與。每兩月均設有不同主題，我們會挑選優秀的相片作品上載於《明聲報》網頁mingshengbao.com/van，讓讀者可以欣賞及交流。

獎品
每兩月將選出六名得獎作品，
頭獎 (一名)： Broadway Camera $100 禮品卡；
二獎 (兩名)： Broadway Camera $50 禮品卡；
優異獎 (三名)：明報送出精美禮物。
得獎及部分優秀作品將會刊登在《明聲報》及《健康生活雙周刊》。

明鏡頭 QR Code

一月及二月份主題部分作品



參加辦法
- 每位參加者最多可遞交3份作品；
- 相片的格式須爲 JPEG 或 GIF 或 PNG 圖片檔，每個檔案不大於5MB；
- 參賽作品可經電腦剪裁、處理一般顏色、光暗反差，但不接受電腦加工合成作品；
- 拍攝器材必須爲數碼相機 (***本比賽不接受由手提電話拍攝的照片***)
- 提供相片時，必須寫明以下資料：
  攝影者姓名 / 相片拍攝時間 (年月日，上午、下午) / 拍攝地點 / 拍攝器材 (包括相機、鏡頭的牌子和型號)
  電郵須註明參加月份及主題，每張相片名字須標上 (月份_年份_參加者名字_相片編號)
  例如： aug_2014_peterchan_1.jpg
- 將作品連同資料電郵至 pr@mingpaovan.com，優秀作品將會上載於《明聲報》網頁。

評分準則：評審將以 1) 貼題、2) 構圖、3) 技巧、4) 創意爲標準，評分選出得獎者。

獎品贊助
BROADWAYCAMERA Your Photographic Friends www.bccamera.com