

太陽長跑 逾4.3萬人報名

華漢負傷拄杖參賽

【明報專訊】第32屆「溫哥華太陽長跑」(Vancouver Sun Run)昨日早上於溫市中心舉行,吸引逾4.3萬人參加。除了來自世界各地的精英跑手外,許多業餘跑手及普通市民亦穿上藍色短袖衫加入長跑隊伍,將市中心街道匯成充滿活力的藍色海洋。



逾4.3萬名選手身著藍色上衣,匯成一片藍色的海洋。

(王學文攝)



女子10公里長跑精英賽起跑。

(王學文攝)



李先生(中間拄拐杖者)雖然扭傷腳,但仍堅持與一班好友一起參賽。

(王學文攝)

昨天天氣晴朗,數萬名跑手一早便聚集在市中心喬治亞街(Georgia St.)夾布勒街(Burrard St.)附近的起點處等候出發。主辦方在起點處搭起臨時舞台,樂隊及啦啦隊熱情洋溢的表演,令現場的選手們非常興奮,躍躍欲試。

昨日的比賽分為10公里跑、輪椅賽及2.5公里迷你賽。輪椅賽最先鳴槍起跑,10公里賽則緊隨其後。最後,來自安省貴湖市(Guelph)的選手Eric Gillis以28分53秒率先衝線,獲得男子10公里賽冠軍,美國田納西州查塔努加市(Chattanooga)的Lanni Marchant以32分16秒獲得女子10公里賽冠軍。

本屆「太陽長跑」共同主席胡博思表示,該項賽事已成為溫哥華乃至整個卑詩省一年一度的大型盛事,每年受到數萬名長跑愛好者及市民的熱烈歡迎,參

與者亦愈來愈多,今年登記長跑的人數比去年增加約2,500人,達到43,372名。她表示,「太陽長跑」鼓勵人們走出家門,在享受溫哥華美景的同時,打造一個健康的體魄,可謂一舉兩得。

華裔市民李先生昨日與一班好友組隊前來參賽。雖然上周滑雪時他不小心把腳扭傷,但仍然拄着一對拐杖參賽。

他說,這已經是他第四次參賽,今次組成的十幾人隊伍於數月前已經開始訓練,雖然身體受傷亦不想放棄這次機會,希望可以堅持走完全程。李先生盛讚該項活動已經成為溫市一項大型盛事,吸引全城出動共同慶祝。

作為精英選手參賽的鄭先生則表示,自己已是第25次參加「太陽長跑」,最好曾經獲得過第32名的成績,希望本次比賽可以再創佳績。



鄭先生已經是第25次參加「太陽長跑」。

(王學文攝)

移民博物館聯手卑大 教用手机記錄移民故事

【明報專訊】加拿大太平洋承傳中心暨移民博物館協會(PCHC-Museum of Migration Society)昨日聯同卑詩大學亞洲圖書館,舉辦手機記錄移民故事的講座,教導市民用手機錄影、採訪、編輯的技巧,令普通市民變身歷史學家,發掘自己身邊的移民故事。

加拿大太平洋承傳中心暨移民博物館協會主席張麗玲表示,與其等到百年之後,讓後人來挖掘這移民的故事,不如趁現在家中長輩還在時,請長輩們分享精彩的移民故事。她稱現代年輕人都有手機,用手機來記錄歷史,對他們來說也非常方便。

張麗玲透露,華人一向有「家醜不可外揚」的忌諱,也理解很多人並不希望對外公開自己的家事,她稱這些短片並不是用於特定的資料蒐集,講座主要是教育移民紀錄自己生活的點滴,年輕人也能從中學學習移民過程的辛酸。

昨日的講座主要是分享拍攝短片的方法,以及如何令受訪者開口講故事的技巧,共有超過30人參與。講座主持人為華裔凌慧意及楊達娜,兩人還同時分享了自己的移民故事。



左起張麗玲、楊達娜、凌慧意及工作人員合照。

(馮仔新攝)

專程從高貴林趕來參加的吳先生對講座表示肯定,指華人新移民一般對參與本地事務不甚積極,更遑論公開分享自己的經歷。他認為透

過這種直接記錄的方式,不僅能讓不同世代移民之間產生交流,更能讓移民家庭重新認識自己。

華埠清潔運動 籲市民支持

【明報專訊】為響應溫哥華市政府一年一度的「溫市清潔運動」計劃,溫哥華華埠商會聯同華埠廣場商戶聯誼會定於5月1日上午9時30分,假華埠廣場展開「2016年華埠清潔運動」,藉此加強商戶對美化華埠環境的重視,保持區內清潔衛生。

是次活動除了區內商戶及員工積極響應外,更得到華埠各僑團鼎力支持,其中包括中華會館、中僑、中國國民黨駐加拿大總支部、中華文化中心、鐵城崇義總會、華人警訊服務中心、溫哥華中文圖書館等,而華埠「Citygate」的居民亦再次組隊參加,共同為清潔環境出一分力。

由於今年「華埠清潔運動」是溫市清潔運動第一項活動,按傳統市長及多位議員將出席參與,為義工打氣。

歡迎市民大眾踴躍參加華埠清潔運動,敬請致電604-682-8998華埠商會或電郵vcmacanada@gmail.com報名,並於5月1日上午9時親臨華埠廣場登記。

12籃 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
網址: www.12baskets.com 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)

Made in Canada
專治不能入眠、失眠,立即見效
天然成份,無依賴性,無副作用

易舒眠 錠片
Natural Sleep Aid InsoZia
NPN 80060012 60 Tablets / 500mg
美國專利 US PATENT NO. 7,968,128

【概述】本品為加拿大西岸最大藥廠榮譽出品,歷經醫藥專家10多年的研究和臨床實驗,研發出最有效的100%純天然草本植物性配方,並獲得美國FDA專利。本品經失眠患者服用,睡眠品質迅速提升,而且睡得更安穩,一覺醒來,神清氣爽。

【功能】
◎改善失眠、心悸、焦慮、混亂、坐立不安。
◎治療精神痛,保護神經和抗發炎效果。
◎神經性便秘和陰陽不調的夜間盜汗。

【成份】每顆濃縮精 Extract 500mg
柏子仁 Platycladus Orientails, Extract 20:1 250mg
遠志 Polygala Tenuifolia, Extract 20:1 250mg

Made in Canada
強力保濕、撫平皺紋、美厚唇型、烏黑美髮、祛除疤痕、美肌塑身、關節健康

第二代 膠原蛋白(骨膠原) + 玻尿酸 錠片
Collagen II Plus Hyaluronic Acid Tablets
NPN 80063036 120 Tablets / 620mg

【概述】膠原蛋白:是人體皮膚的一種最重要的蛋白質,具有很強的伸張能力,亦是韌帶、肌腱和毛髮的主要成份。膠原蛋白能使皮膚保持彈性,減少皺紋的形成。

【功能】
●減少皺紋;調整皮膚油脂分泌,清除不平凹陷的肌膚。
●使骨、關節強健,避免鈣質流失。
●使乳房挺拔、豐滿,使鬆弛的組織緊實、有彈性。

【成份】每顆濃縮精 Extract 620mg
膠原蛋白 600mg、玻尿酸 10mg、鈣質、玫瑰果實 C

Made in Canada
疲倦、口臭、便秘、高膽固醇、偏頭痛、濕疹、皮膚瘙癢、婦女陰道炎

活性益生菌(複方乳酸菌) 腸溶衣 素食膠囊
Probiotic Acidophilus
Enteric Coated Veggie Capsules
NPN 80053538 120 Enteric Coated Capsules

【概述】「疲倦」、「口臭」、「便秘」是現代人腸道老化的首飾曲,困擾著各個年齡層,平常多多補充益生菌,增加好菌在腸內的生態,使腸道淨化、排除毒素,並能強化身體的免疫系統,是預防直腸、大腸癌等疾病的不二法門。

【功能】
◎增加腸道有益菌,防治哮喘及過敏原的產生。
◎促進腸胃蠕動,改善便秘及排便異常。
◎降低血液中的膽固醇,減少心血管疾病的發生。
◎改善乳糖不耐症產生的腹部緊張、腹痛、排氣和腹瀉。

【成份】每顆含有高純度芽孢乳酸菌、比菲德氏菌、龍根菌、保加利亞菌、克菲爾乳酸菌

海警搜救隊專家教路 華裔玩家學安全駕艇

【明報專訊】又到了春暖花開的出遊季節，不少華裔船主躍躍欲試準備開始水上活動。本地一間華人遊艇會昨日邀請加拿大海岸警衛隊 (CCG) 及加拿大皇家海上搜救隊 (RCMSR)，為數十位華裔船主以中英雙語講解安全知識，確保行船安全。

活動主辦者高偉翔表示，隨著愈來愈多的華裔市民購買各種船隻，他們對船隻的喜愛也逐漸從「築夢」階段進入務實操作階段，不過初學時很多船主未能掌握足夠的駕駛知識及技能，再加上語言溝通的障礙，令一些船主難以獲取足夠的安全知識，對海上通訊及求救亦存在疑慮。

昨日講座內容包括專業設備介紹、本地知識、出發前的準備、安全器材的使用及緊急狀況的處理等。

加拿大皇家海上搜救隊的洛遜 (Ron Robson) 表示，這是一次非常好的機會能跟這麼多華裔船主溝通，令他們了解更多行船安全知識。他提醒大家在出行前一定要充分檢查船隻安全設施的配

備，防患於未然。

今年70多歲的華裔船主馬先生表示，開船與開車不同，汽車壞了停在馬路上，馬路不會動，但船壞在水面上，水是會流動的，所以駕駛對安全性的要求更高。他說，雖然自己已經玩船多年，但很多知識是會遺忘的，所以他會重複學習。

於兩年前買下遊艇的Linda表示，擁有自己的船隻是她一直以來的夢想，特別是溫哥華有這麼優美的海域，吸引她多次駕船出遊。但她認為，多數華裔對於對船隻不夠了解，自己出海期間也曾遇到過不少問題。下月她也將駕船前往陽光海岸 (Sunshine Coast)，希望出行前可以學習更多安全駕駛知識。



左起：加拿大皇家海上搜救隊隊長聖洋、洛遜、加拿大海岸警衛隊 Andrew Costa、加拿大皇家海上搜救隊 Mike Janicki、高偉翔為華裔船主舉辦安全駕駛講座。(王學文攝)

溫市月底執行新例 關閉非法大麻店

【明報專訊】溫市在過去數月有不少大麻店開設，溫市議員鄭文宇表示，市府會在4月底開始執行新例，相信屆時大部分非法大麻店都需要關閉。

市議員鄭文宇表示，現時市府的新法例下，不會僅由警員執法，市府人員亦可以向違例大麻店發出罰款告票及執行法庭禁令。而在4月29日，市府便會開始執行新例，希望令情況有所控制。他相信屆時大部分違例的大麻店都會關閉，而一些大麻店已表示會暫停營業，等候申請到牌照才再次營業。

他強調，雖然大麻店減少，但醫療用途的大麻，仍有足夠的渠道可買到。

加拿大大麻倡權者埃默里 (Jodi Emery) 則表示不滿，認為市內大麻店已經存在很久，雖然沒有獲批准，但一直很和平，政府不應採取措施打擊。



阿博斯福鬱金香節

一名女子昨日站在阿博斯福鬱金香節 (Abbotsford Tulip Festival) 色彩繽紛的「花海」中，取景拍照。(加新社)

大溫地區天氣預測

今天	4/19 (二)	4/20 (三)	4/21 (四)
晴	晴	晴	晴
13 - 24°C	13 - 22°C	12 - 20°C	12 - 18°C

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	5 - 25	晴
愛蒙頓	8 - 24	晴
溫尼辟	3 - 16	晴
多倫多	7 - 18	晴
渥太華	2 - 14	雨
滿地可	4 - 11	晴間雨
三藩市	13 - 25	晴
洛杉磯	16 - 30	晴
紐約	14 - 26	晴
香港	21 - 23	多雲
台北	21 - 24	多雲
北京	8 - 16	晴間雨
上海	15 - 21	晴
廣州	21 - 23	晴間雨
新加坡	27 - 33	雷暴
東京	9 - 20	多雲
悉尼	14 - 23	晴間雨
倫敦	7 - 14	多雲

明報

母親節

訂閱優惠

媽媽送給您

訂閱辦法簡單，請填寫以下訂閱表格後，傳真至 604.608.3803 或寄回《明報》發行部：
5368 Parkwood Place,
Richmond, B.C., V6V 2N1
如有任何問題，歡迎致電《明報》發行部 604.247.4278 查詢。

5個月 \$138

訂閱表格

(本優惠訂閱只可使用一次及不可退款)

請以母親節優惠價 \$138 訂閱《明報》5個月

訂戶英文姓名：_____

付款方法：
 支票 (支票號碼：_____)

銀行：_____

MasterCard / VISA (卡號碼：_____/_____/_____/_____))

持卡人姓名：_____

屆滿日：(____ / ____ / ____)

派報地址：_____

郵區編號：_____ 電話：_____

本訂閱計劃不可與其他獎品贈券同時使用，優惠期至2016年5月8日止。

訂閱熱線：604.247.4278

傳真號碼：604.608.3803

明報溫哥華網址：www.mingpaocanada.com/van

不可退款

明報
MING PAO DAILY NEWS

瘋狂大減價

 VIZIO M70-C3 70" 4K ULTRA HD SMART LED TV \$2499.99 \$1999.99	 SAMSUNG UN65JU7000 65" 4K ULTRA HD CURVED TIZEN SMART LED TV \$1799.99 \$1199.99	 SAMSUNG UN65J57000 65" SUHD SMART LED TV \$1899.99 \$1149.99	 APPLE IPAD PRO 12.9" 128GB \$1429.99 \$999.99	 VIZIO E65X-C2 65" 1080P SMART LED TV \$1299.99 \$949.99
 VIZIO M55-C2 55" 4K ULTRA HD SMART LED TV \$1199.99 \$899.99	 VIZIO D65U-03 65" 4K ULTRA HD SMART LED TV \$1299.99 \$829.99	 SAMSUNG UN55J6200 55" 1080P SMART LED TV \$1699.99 \$699.99	 APPLE IPAD AIR 2 16GB \$339.99 \$399.99 128GB \$769.99 \$599.99	 SAMSUNG 1080P 40" SMART LED TV UN40J6200 \$749.99 \$499.99
 HP BEATS SPECIAL EDITION 15-F009NR / QM0 QUAD-CORE A8-5548M / 8GB / 1TB / 15.6" TOUCH SCREEN / WINDOWS 8.1 \$699.99 \$449.99	 SAMSUNG GALAXY TAB S2 WI-FI TABLET / OCTA-CORE / 32GB / ANDROID 5.1 LOLLIPOP \$599.99 \$449.99	 VIZIO E48-C2 48" 1080P SMART LED TV \$599.99 \$449.99	 APPLE IPAD AIR 32GB \$479.99 \$379.99	 ACER ASPIRE R3-431T-P2F9 INTEL PENTIUM 3550U (1.70 GHz) / 4GB MEMORY / 500GB HARD DRIVE / 14-IN TOUCHSCREEN / INTEL HD GRAPHICS / WIN 8.1 / 4-CELL \$599.99 \$349.99
 APPLE IPHONE 5S 32GB (UNLOCKED) \$499.99 \$349.99	 ACER ASPIRE ES1-512-P72R / INTEL N3540 / 4GB / 500GB / 15.6" / WINDOWS 8.1 \$399.99 \$269.99	 APPLE IPAD MINI 2 32GB RETINA (SPACE GRAY) \$369.99 \$279.99	 SAMSUNG 720P 32" LED TV UN32J4000 \$349.99 \$229.99	 APPLE IPHONE 5C BLUE 8GB (UNLOCKED) \$359.99 \$249.99
 SAMSUNG GALAXY S4 (UNLOCKED) \$349.99 \$199.99	 SAMSUNG GALAXY TAB E 9.6 IN. WI-FI TABLET / QUAD CORE / 16GB / ANDROID 5.0 LOLLIPOP \$279.99 \$199.99	 ACER SWITCH TABLET / LAPTOP / 64GB / WI-FI / 10.1" / WINDOWS 8.1 \$299.99 \$179.99	 SAMSUNG HW-HM55C 290 WATT 2.1 WITH WIRELESS SUB \$249.99 \$179.99	 ACER LIQUID JADE Z 4G LTE SMARTPHONE / QUAD CORE / 16GB / DUAL SIM / UNLOCKED / 5.0" \$249.99 \$149.99
 SAMSUNG GRAND PRIME SMART PHONE 5" (UNLOCKED) \$219.99 \$149.99	 APPLE TV (4TH GEN) 32GB \$199.99 \$149.99	 ACER LIQUID Z410 SMARTPHONE DUAL SIM / UNLOCKED / 4.5" \$169.99 \$79.99	 APPLE TV (3RD GEN) \$89.99 \$49.99	 SONY BDP-BX110 SMART BLURAY PLAY \$119.99 \$24.99

openbox.ca
SINCE 1993

全溫電器產品
最低價

請來臨參觀我們的門市部：
#64-7789 134th Street, Surrey 604-507-8324
1608 SE Marine Drive, Vancouver 604-321-9339
#1096-1163 Pinetree Way, Coquitlam 604-472-0828