

列市速滑館奧運日 1600學童試身手

參與奧運日的學生，均獲發一本小護照收集蓋印。

【明報專訊】奧運日2017 (Olympic Day 2017) 昨日於列治文冬奧速滑館 (Olympic Oval) 舉行，約有1600名小學生參加。活動並邀得多名本國前奧運選手到場，與參加者一同體驗各個運動項目。

大會指，活動已是第三度舉行，每年均吸引約兩千名學生參與。參與的學生入場後均獲發一本小護照，他們需要完成場內的各個運動體驗項目，並取得蓋印。昨日場內的活動非常多元化，包括擊劍、輪椅籃球、輪椅欖球、足球、室內攀石、乒乓球及冰壺等。

本國前奧運擇角選手埃奇洛 (Greg Edelow) 是其中一名到場支持活動的奧運代表。他表示，相比20多年前，本國的運動風氣比以前濃厚。他認為，同類的活動能提供機會，讓兒童及青少年接觸到不同類型的運動項目。



掃描QR碼可觀看奧運日視頻。



▲參加者練習足球控球腳法。

▲1992年代表本國參加巴塞隆拿奧運的擇角手埃奇洛。

(鄭綺霞攝)



他並特別提到，近年本國女子在體壇屢創佳績，在很多國際大型賽事中，取得的獎項甚至比男子隊多，這對於鼓勵本國女生參與體育活動，推動力很大。

對於本國的運動發展，埃奇洛認為，與全球所有地方一樣，最大的挑戰是科技發展，學校將體

育課的時間減少，令學生變得比以前更缺乏運動，接觸運動的機會亦有限。

參與活動的小學生 Elvin 表示，平日放假最喜歡踏單車，而昨日在冬奧速滑館內，很高興能第一次嘗試到很多種以前只在電視上看過的運動項目。他說：「之前看過冰壺比賽，覺得很有趣



攀石活動深受參加者歡迎，一度大排長龍。

但是在學校沒有這些器材所以沒有機會玩過，今天可以親手推冰壺，感到很新奇。」

在活動中初嘗輪椅籃球的胡同學則說，沒想過坐在輪椅上打籃球會這麼費力，而且也很難兼顧，由此可以想像到殘障運動員的辛苦。

列市南灣社區慶加國150歲 本月24日邀市民參加



伯比奇 (左) 與 Winnie Wong (右) 表示慶祝活動豐富多彩。

(王學文攝)

【明報專訊】列治文南灣社區中心 (South Arm Community Centre) 將於本月24日 (周六) 推出加拿大150周年慶祝活動，市民在觀賞豐富多彩的文藝表演之餘，還可一家大小一起做手工、學跳舞及品嚐美食。

慶祝活動將於6月24日中午12時正式開始。由數十名5至12歲小朋友組成的列治文童聲合唱團 (Children's Choir of Richmond)，將用他們稚嫩甜美的聲音拉開慶祝活動序幕。

南灣社區中心社區發展協調員 Winnie Wong 表示，今年是加拿大建國150周年，活動現場特地設置由1000個杯子蛋糕拼製的加拿大國旗，市民拍照後還可享用這些蛋糕。今年的文藝節目亦十分豐富，包括本地著名的嘻哈樂隊 Tragically Hip Tribute Band 的重頭戲嘻哈秀 (The Hip Show) 以及加拿大歌手 Cherelle

Jardine 的現場演唱等，市民還可跟隨健身教練共同跳起時下流行的Bolly X健身舞。

南灣社區中心協會主席伯比奇 (Susie Burbidge) 指出，該社區中心落成約47年，今年由於加拿大的150歲生日更令社區中心有了特別的意義。她歡迎市民都來參與這個免費的國慶日活動，共同感受這個社區的多元文化和熱鬧氣氛。

她說，慶祝活動特別適合一家大小共同參與。現場設有充氣城堡供孩子們玩耍，也有「想像力市場」(Imagination Market) 給家長與孩子一起動手做創意手工，另外還有冰球活動、臉繪以及美食餐車及一些機構的宣傳攤位等。

此外，伯比奇指出，現場還將展示一些自1940年代起的歷史圖片，令市民了解這個社區中心的發展歷程。

溫市停用直達市長市議員電郵 市民提意見改用網上表格

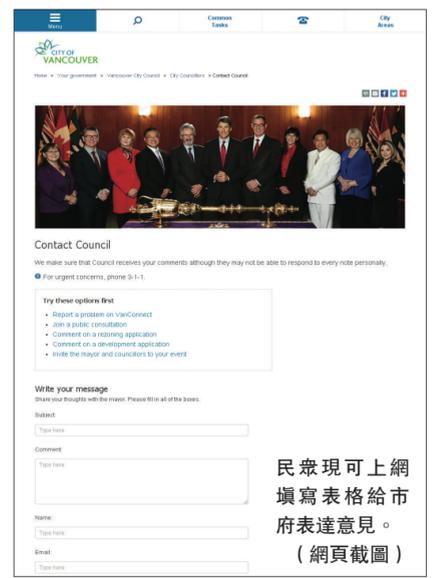
【明報專訊】溫哥華市府日前開始停用一個可讓市民以電郵向市長及市議員表達意見的電郵，民眾現需使用網上形式呈遞。

溫市電郵戶口 mayorandcouncil@vancouver.ca 日前起停用，向這地址發出電郵則會收到回覆稱「該戶口已不再獲查閱，如要聯絡市長及市議會，請透過填寫網上表格提交你的意見。」

表格中填寫意見一格設有文字數目限制，上限約為3500個字母及空格，約相當於兩頁紙。網頁亦設有多個範疇資訊的連結，如對某項土地用途申請發表意見，除可在網上先查閱申請資料外，也可填寫個別申請的網上意見書。

市府去年9月才將另一個意見箱電郵戶口 info@vancouver.ca 停用；若需以電郵形式表達意見的民眾，現可直接傳送給市長或個別市議員。

不過，提供建議除透過網上表格外，民眾仍能致電和傳統書面表達，或預約會面。



民眾現可上網填寫表格給市府表達意見。(網頁截圖)

中僑親善大使慈善夜 籌逾41萬善款



中僑護理服務協會親善大使團主辦的「親善大使慈善夜2017」日前在列治文河石劇院舉行，筵開近30席。其間除嘉賓演出外，也舉行機票慈善拍賣，聯同林植生家族最近捐出的

30萬元，共籌得413,888元。全數支持協會在列治文張安德樂福苑內，設立「中僑林植生成人日間中心」之用。中心將於今夏啓用，每日服務25位有需要的長者。(主辦方提供)

總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons 正對面) 604-270-7831
分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (Aberdeen 時代坊商場對面) 604-270-1838
分店: #101-2048 West 41st. Ave. Vancouver (Kerrisdale 麥當勞斜對面) 604-261-7838
分店: 搬遷新址 5276 Grimmer St., Burnaby (Royal Oak & Grimmer 交接處) 604-430-5520

網址: www.12baskets.com 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, 週日休息)

本拿比分店 搬遷新址 Grimmer St.

Made in Canada
補虛強精，體虛神衰，久咳、痰多，改善性能，促進肝腎功能健康

冬蟲夏草 菌絲體濃縮精膠囊
Cordyceps Formula Extract Softgels

買2送1 NPN 80073522 120 Softgels

【概述】冬蟲夏草是一種古老的中國補益藥材，其營養成份高於人參，可入藥也可食用，是上乘的佳餚。冬蟲夏草可以增強機體的抗體、滋補肺腎，對肺癌、肝癌等有明顯的抑制作用。【本網網目】拾遺記載，具補虛強精、益骨髓、壯腰力之功效，對久咳、虛勞咯血、痰多、體弱補衰、氣血兩虧、肝脾失調有效，並可增進體力。

【功能】
◎平喘止咳、降低血糖、壯陽補腎、抗缺氧、抗疲勞。
◎防治腦血管、冠心病、手足麻木、降血壓、抗癌、返老還童。

【成份】每顆濃縮精 Extract 800mg
蟲草精、西洋參精、毛蕊花精、野櫻桃皮精、牛蒡、北五味子精。

Made in Canada
前列腺肥大、膀胱炎、尿道炎、痛風、淨化腎臟、強化代謝機能、補腎壯陽

攝護寧 濃縮精液態膠囊
Prost-Guard (Saw Palmetto) Formula

買2送1 NPN 80052734 120 Softgels

【概述】本品配方含有鋤桐莓、杜松果、蕁麻根等。能有效的調理身體的內分泌水平，幫助男性預防和治療前列腺疾病(促進排尿，尿急、頻尿、夜尿等)。也幫助預防膀胱疾病：比如女性膀胱炎，男性前列腺炎和尿道炎等疾病。同時可幫助提高男性的精力，有壯陽補腎的功效。

【功能】改善前列腺肥大、泌尿性疼痛、痛風，促進腎細胞活化，對尿酸、尿酸、氯化物排泄，改善糖尿、腎炎、水腫、腰酸、膀胱炎有效。

【成份】每顆濃縮精 Extract 含有：
鋤桐莓 70mg Extract 18:1 Equivalent 1260mg
杜松果 25mg Extract 4:1 Equivalent 100mg
蕁麻根 30mg Extract 2:1 Equivalent 600mg

Made in Canada
一個不一樣的 Omega-3，唯一含有蝦紅素的魚油，效果超過一般鮭魚油

阿拉斯加 100% 野生紅鮭 (三文魚) 油 膠囊
Wild Sockeye Salmon Oil

買1送1 NPN 80002292 216 Softgels / 1000mg

【概述】野生紅鮭高達12%的含油量而倍受讚譽。因含有蝦紅素所以肉質呈現橘紅色，連魚油的色澤亦呈現橘紅色。阿拉斯加 (Alaska) 海域因氣候嚴寒，水質潔淨，微生物充足，一向是野生紅鮭生長的天然屏障。對人類來說，野生紅鮭體內含有對人體心臟、血管有益的脂肪酸 Omega-3 (EPA+DHA)。

【功能】
◎防治三高、心臟血管疾病以及風濕性關節炎和糖尿病。
◎避免視力退化、乾眼、老人癩癩症、健忘及記憶力下降者。

【成份】每顆濃縮精 Extract 1000mg,
Each Serving (2 Softgels) Contains:
Omega-3 (EPA, DHA, ALA & Polyunsaturated Essential Fatty Acids) 400mg