

# 醫生：步行運動可驅病魔

## 每天30分鐘 減低心臟病高血壓糖尿病風險

【明報專訊】約一百名卑詩醫生和他們的病人昨日在溫市基斯蘭奴公園海灘（Kitsilano Beach Park）舉行健行活動，揭開「與你的醫生一同步行」（Walk With Your Doc.）活動的序幕，場面熱鬧。

參與活動、也是大會司儀的華裔醫生 Davidicus Wong 表示，步行運動有益身心，對人體心臟等機能運作都有幫助。每天步行30分鐘，或是早午晚各10分鐘，可促進身體和精神健康外，也可減低心臟病，高血壓和糖尿病的病發風險。

他說，現時本省許多醫生，已將步行運動作為病人的處方「藥物」之一。而醫生主動參與這個活動，並陪伴病人一同步行，目的是期望病人日後

將步行運動成為習慣，也成為生活一部分，可以每天都步行運動。

### 全省35個社區響應活動

他說，這個活動舉行至今踏入第五年，今年活動昨日在溫市和本省多個城市展開，本月10日結束。全省接近300名醫生和3,000名病人參加，包括內陸和溫哥華島等約35個社區，共舉行53個步行活動。今年參與人數和地區，相比去年增加，情況令人鼓舞。



▲百名卑詩醫生和他們的病人昨日在溫市基斯蘭奴公園海灘展開健行活動。  
▶參與活動的民眾，出發前進行熱身活動。（蕭良文攝）



### 大溫地區天氣預測

| 今天    | 5/5 (一) | 5/6 (二) | 5/7 (三) |
|-------|---------|---------|---------|
|       |         |         |         |
| 雨     | 雨       | 雨       | 晴間雲     |
| 9-12℃ | 9-13℃   | 8-14℃   | 9-17℃   |

### 世界部分城市天氣預測

|     | 溫度(℃)   | 概況  |
|-----|---------|-----|
| 卡加利 | -2 - 3  | 雨夾雪 |
| 愛蒙頓 | 0 - 8   | 雲   |
| 溫尼辟 | 1 - 11  | 晴間雲 |
| 多倫多 | 3 - 12  | 晴間雲 |
| 渥太華 | 5 - 11  | 雨   |
| 滿地可 | 8 - 11  | 雨   |
| 三藩市 | 12 - 18 | 晴間雲 |
| 洛杉磯 | 14 - 25 | 晴   |
| 紐約  | 8 - 17  | 晴間雲 |
| 香港  | 21 - 24 | 雨   |
| 台北  | 18 - 21 | 雨   |
| 北京  | 6 - 21  | 晴   |
| 上海  | 11 - 21 | 晴間雲 |
| 廣州  | 19 - 24 | 晴夾雨 |
| 新加坡 | 26 - 30 | 雷暴  |
| 東京  | 14 - 19 | 雨夾風 |
| 悉尼  | 10 - 20 | 晴   |
| 倫敦  | 8 - 17  | 晴間雲 |

### 649 5月3日 星期六 中獎號碼

|   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 7 | 11 | 17 | 27 | 47 | 34 |
|---|---|----|----|----|----|----|

百萬大獎號碼 **97502516-03** 特別號碼

幸運寶號碼 **22 47 62 65**

**BC-49** 特別號碼

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 4 | 13 | 26 | 36 | 39 | 46 | 21 |
|---|----|----|----|----|----|----|

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準  
查詢可瀏覽彩票局網頁：[www.bclbc.com](http://www.bclbc.com)

## 溫警獨木舟舉行「蘇醒」儀式

### 7月參加第14屆Pulling Together與原民聯誼

【明報專訊】溫哥華警隊昨日為警隊的獨木舟舉行「蘇醒」（waking up）儀式，準備在7月參加全省警察與原住民的 Pulling Together 活動。

「蘇醒」儀式昨日在甘比橋（Cambie Bridge）下的溫哥華警察專用停車場舉行。警隊的白色獨木舟除了警徽之外，還繪畫上原住民的獨特圖案。溫哥華以及多個原住民部落以及警隊高層均有代表出席

儀式。

溫哥華警隊的獨木舟也取了一個原住民的名字「一心、一意」（One Heart, One Mind），是由玻璃纖維製成。根據本地原住民 Coast Salish 的傳統，過冬後需要為獨木舟舉行儀式讓它「蘇醒」。整個儀式由北溫的史高米殊（Squamish）部族以及警隊的獨木舟俱樂部一起舉行。

在原住民鼓聲歌聲伴奏下，獨木

舟隊員以杉樹枝葉沾水，然後圍繞獨木舟擦抹，儀式莊嚴肅穆。

溫哥華警隊讓自己的獨木舟「蘇醒」，目的是為了參加本年稍後舉行的 Pulling Together 活動，全省原住民與執法機構集體划獨木舟的聯誼活動。

今年的 Pulling Together 活動已經是第14屆，旅程將在7月3日至7

月12日之間展開，屆時會有約20隊傳統獨木舟參加活動，全部來自各執法機構以及卑詩省的原住民。

今年的 Pulling Together 活動將由 Tseycum 部族以及悉尼皇家騎警聯合主持。

溫哥華警察局長朱小蓀昨日親自出席儀式，並發表談話，他重申溫哥華警隊重視與原住民的關係，並向參加划獨木舟的隊員致意，預祝他們成功。



▲朱小蓀（前右三）等多名警隊高層出席儀式。  
◀獨木舟隊員為獨木舟舉行「蘇醒儀式」。（陳志強攝）

## 沃茨考察住五星酒店挨轟

【明報專訊】素里市長沃茨（Dianne Watts）最近因出差花費問題遭到質疑，CTV 電視台報道指出，沃茨提早與市府及相關人員共六人，為了考察高科技閉路監視系統對防治犯罪的效果，先去紐約再去波多黎各，入住豪華五星級酒店，總共花費公帑1.5萬元，最後考察結果認為該監視系統只是讓犯罪轉移，後來並未購買。

今年4月才脫離沃茨領導的 Surrey First 政黨，成為獨立身分的市議員 Barinder Rasode 指出，沃茨這趟去波多黎各的花費，從未送至市議會接受審查，對納稅人來說，花1.5萬元讓沃茨等一行人去熱帶島嶼聖胡安（San Juan，波多黎各首都）五星級的 Ritz-Carlton 酒店住三晚，完全不值得。

與沃茨同行的還包括素里皇家騎警總

警司 Bill Fordy、素里消防隊長加里斯（Len Garis）、素里市政經理拉洛德（Vincent Lalonde）等總共六人。

針對被批為浪費公帑，沃茨未答覆傳媒問題，不過，沃茨辦公室就說，赴波多黎各考察之行，是由加里斯安排。加里斯表示，波多黎各只有360萬人口，每年卻發生1,000宗凶殺案，去到一個危險的地方，住在安全的酒店是適當。



年少的足球小將們施展成熟球技。（陳志強攝）

## 「加西隊」選拔足球小將

### 有望參加「少年世界杯」

【明報專訊】約50名本地足球小將昨日參加選拔，展露身手，希望可以代表加拿大，出戰本年稍後在巴西舉行的達能少年國際杯（Danone Nations Cup）足球賽。

這場球員選拔在本那比山頂的西門菲沙大學（SFU）球場舉行。50人分成幾個小組，互相攻戰。但最主要的不是得分，而是展露身手，希望博取到主辦單位的青睞，能夠有機會參加被稱作「少年世界杯」的達能少年國際杯賽事。雖然只限10至12歲少年參加，但小將們踢得極有板有眼，施展出各種球技，不遜於成年球員。

昨日活動的統籌熱梅拉（Adel Remila）說，看過50名少年球手的表現後，覺得卑詩省的水平愈來愈好。他分析說，溫哥華有自己的歐式足球隊，已經建立起堅實的架構，讓少年球手得到訓練與啟發。

熱梅拉表示，究竟會有多少名卑詩小將會被選上還很難說，因為今天他們將會在阿省卡加利進行相同的選拔活動。他們將要在兩省選手之間選擇最優秀者，組成「加西隊」，名額只有12個。

由安省及魁省選手組成的「加東隊」將在6月21日在滿地可與「加西隊」比賽。勝出的隊伍將可以代表加拿大，今年稍後在巴西爭奪「國際盃」。

一名媽媽昨日也有到場觀看兩名兒子的表現。她說，兩人一個11歲，一個10歲，自小對足球十分熱愛，小小年紀已有6年球齡。她希望兒子能入選「加西隊」，並在今年稍後代表加拿大出戰巴西，屆時她會自掏腰包隨行，見證孩子這榮耀一刻。

「達能少年國際杯足球賽」自從2000年起，每年舉辦一次，讓全世界多個國家10至12歲的孩子子參賽，宗旨是在少年球員之間弘揚體育精神。



加拿大東蓮覺苑 (地址: 2495 Victoria Drive 電話: 604-255-6337)  
電腦網址 website: <http://tikpcps.buddhistdoor.com> 電子郵件 email: [tlky@axionet.com](mailto:tlky@axionet.com)

加拿大東蓮覺苑，蒙三寶慈蔭，成立以來已二十周年，今謹定於本年六月一日至八日，一連八天，禮請海內外各地六十多位法師蒞臨主禮

啓建

萬善緣法界聖凡水陸普度大齋勝會

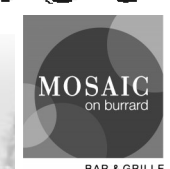
法會謹以「大悲心、大悲行」為題，期募集萬人救拔眾苦的悲心願力，合十方喜捨修福的善緣功德，上供四聖，下施六凡，冥陽兩利，法喜充滿，並世界和平，恩澤均沾。

水陸法會圓滿日6月8日晚隨即在唐人街富大酒樓舉辦「千人福田素宴」，讓善信齋僧種福，同沾喜慶。

法會期內設內外壇功德項目，並設「萬善緣功德榜」。歡迎各界人士隨喜贊襄，詳情請親臨或致電本苑查詢。

水陸法會佛事內容：

|      |              |               |
|------|--------------|---------------|
| 外壇灑淨 | 2014-6-1     | 下午1:30        |
| 法會開始 | 2014-6-2(每日) | 上午8:15~下午4:00 |
| 焰口佛事 | 2014-6-2,4,7 | 下午5:30~晚上9:30 |
| 內壇結界 | 2014-6-4     | 上午6:45        |
| 法會送聖 | 2014-6-8     | 下午1:30        |
| 福田素宴 | 2014-6-8     | 下午6:00        |



## 母親節

# BRUNCH

成人 \$64 小童 \$29 (5-12歲, 5歲以下免費)

2014年5月11日(星期日)  
Hyatt Mosaic Grille

請您攜同母親及家人來享用難忘的母親節大餐，精製美食包括：

- 廚師現切精烤牛排、火雞及阿拉斯加三文魚
- 鮮甜大蝦、蟹腿、美味青口及煙熏三文魚
- 即點即製奄列(煎蛋卷)
- 多款精製西式菜點、沙律及甜品

時間: 10:00am 至 2:00pm  
訂座電話: 604-639-4770



655 Burrard Street, Vancouver, BC, V6C 2R7  
Call: 604-639-4770 for Reservations  
\*稅項及小費另計。其他優惠或贈券恕不適用。