

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。



女子10公里長跑精英賽起跑。(王學文攝)



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)



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，打造一個健康的身体，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，教導市民用手机錄影、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，讓後人來挖掘這代移民的故事，不如趁現在家中長輩還健在時，請長輩們分享精彩的移民故事。她稱現代年輕人都有手機，用手机來記錄歷史，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，而華埠彼鄰「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。

總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons 正對面)
分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T 大統華超市旁)
分店: #101-2048 West 41st., Ave. Vancouver (Kerrisdale)
分店: 4556 Kingsway, Burnaby (Willingdon & McKay 之間)
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)

本公司只售純天然產品 (最大 GMP 藥廠)
快速包裹, 代為裝箱服務,
中/港/台郵遞包裹免稅, 快捷又方便

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，睡眠品質迅速提昇，而且睡得安穩，一覺醒來，神清氣爽。

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

【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、皮膚搔癢、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船知識及技能，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，所以駕船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。下月她又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船知識。



左起：加拿大皇家海上搜救隊林聖洋、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船講座。（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 13 - 24°C	晴 13 - 22°C	晴 12 - 20°C	晴 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	多雲
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：_____

付款方式：
☐ 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

明報
MING PAO DAILY NEWS

瘋狂大減價

 \$2499.99 \$1999.99	 \$1799.99 \$1199.99	 \$1999.99 \$1149.99	 \$1429.99 \$999.99	 \$1299.99 \$949.99
 \$1199.99 \$899.99	 \$1299.99 \$829.99	 \$1699.99 \$699.99	 \$339.99 \$399.99	 \$499.99 \$399.99
 \$699.99 \$449.99	 \$599.99 \$449.99	 \$599.99 \$449.99	 \$479.99 \$379.99	 \$599.99 \$349.99
 \$499.99 \$349.99	 \$399.99 \$289.99	 \$359.99 \$279.99	 \$349.99 \$229.99	 \$359.99 \$249.99
 \$249.99 \$199.99	 \$279.99 \$199.99	 \$299.99 \$179.99	 \$249.99 \$179.99	 \$249.99 \$149.99
 \$219.99 \$149.99	 \$199.99 \$149.99	 \$169.99 \$79.99	 \$89.99 \$49.99	 \$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