

「糖尿病健康日」千人出席

15攤位提供健康測試烹飪示範

【明報專訊】由加拿大糖尿病協會（Canadian Diabetes Association）與溫哥華甘比獅子會合辦的「糖尿病健康日」免費國粵語教育活動，昨日假列治文 Frasersview MB 教堂舉行，該活動針對華裔社群而設，旨在提醒民衆糖尿病的風險及保健方法，吸引逾一千人參與。

昨日由上午9時半至下午2時半，除了共有四場國粵語健康講座外，主辦方還邀請加拿大健康促進會以及其他醫護專業人員設置15個攤位，為市民解答問題、健康測試、提供控制及預防糖尿病的心得。另外，還提供健身及健康烹飪示範。

加拿大糖尿病協會華語社區主任雷小慧表示，安省臨牀科學評估研究所（Institute for Clinical Evaluative Sciences, ICES）於5月30日公布的一項研究報告顯示，安省華裔罹患糖尿病人數過去10年間暴漲，達15倍之多。

雷小慧說，雖然是安省的數據，但可推而廣之，加拿大糖尿病協會在溫哥華本地的服務經驗亦顯示，華人患糖尿病的比率相當高，高於7%的

總人口平均患病率。

華裔患糖尿病比例高於平均

雷小慧表示，全加有超過900萬人患有糖尿病或前期糖尿病。前期糖尿病人的血糖指數已比正常人高，需要及早介入治療，轉變生活方式，才能延緩糖尿病發生。健康飲食、經常運動、心情開朗、經常接受糖尿病教育都至關重要。

「不論哪個年齡層都有必要做檢查」，雷小慧呼籲社區人士不要等到症狀出現才行動。數據顯示，糖尿病患者到真正進入確診和治療的階段，平均已患上糖尿病長達七年。」

至於誰有患病風險，雷小慧表示，通常40歲以



主辦方邀請加拿大健康促進會以及其他醫護專業人員設置15個攤位，為市民解答問題。（區冬攝攝）

上人士較易得糖尿病，另外，有家族病史，血壓、膽固醇偏高，超重，都是風險因素。她建議40歲以上華裔，三年檢查一次。

至於華人為何成為高危人群，雷小慧解釋，原因包括飲食習慣，例如移民來北美，飲食中不少高脂攝入，且缺乏運動。

另外，有研究提到華人身上更普遍帶有節儉基因（thrifty gene），在中國過去的飢荒年代中，節儉基因型特別能讓人在糧食不足的狀況下，最有效率去攝取能量轉化為脂肪，這樣的基因型被天擇留下；但在現代物質過剩的社會，就可能作為另一種引發糖尿病的誘因。



全體應屆畢業生與各嘉賓及理事合照畢業照。

李樹坤書院中文學校畢業禮

225名學生畢業52人獲獎學金

【明報專訊】大溫哥華中華文化中心昨日上午假林思齊禮堂，舉行2012-2013年度文化中心「李樹坤書院-中文學校」畢業典禮，衆多嘉賓及家長齊賀225名應屆畢業生前程錦繡。

在芸芸畢業生當中，共有52位獲得該校頒發「獎學金」，以及獲得北本那比省議員李燦明頒贈「證書」以資鼓勵。

與此同時，中國駐溫哥華總領事館專責僑務組組長李玥領事，頒發由中國國務院僑務辦公室等機構合辦的「華人少年作文比賽」給42位得獎學生。另外，李玥領事又將一千多張「您好中國」網絡學習卡贈送給該中文學校。

此外，在會上頒發的獎項包括「2013年朗誦比賽」101位得獎學生、母親節舉辦的「兒童繪畫比賽」脫穎而出的72位得獎者、頒發「服務獎」予服務該校十年或以上的教師。

該校的「2013展才華繽紛夏令營」暑期活動，將分別於華埠及列治文校區舉辦，由7月2日開始，直至8月底，為4-11歲兒童及青少年而設，分半日制及全日制。同時，為4-18歲學生，開辦兒童及青少年「暑期國、粵語中文班」，於7月6日開課，直至8月底。

查詢有關詳情，請電：604-658-8850，或瀏覽網址 www.cccvan.com。

2600騎士200公里長征

抗癌單車拉力賽籌款逾千萬

【明報專訊】逾2,600名單車騎士昨早上從素里浩浩蕩蕩出發，參加由溫哥華至美國西雅圖的第五屆「抗癌單車拉力賽」（Ride to Conquer Cancer），全程長達200公里，挑戰個人耐力。這項抗癌的籌款活動，為卑詩癌症局（BC Cancer Agency）籌得逾1,040萬元善款。

據加拿大廣播公司（CBC）報道，單車騎士Rob Skleryk是第三次參加該項活動，他說：「參賽者都有家人和朋友受到癌症侵襲，我們想要努力籌錢，爭取找到治療方法，消滅這不治之症」。

他還感謝昨天公作美，因為上幾屆就逢下大雨，增加了騎車難度，「但與患癌病人相比

，我們所受的苦根本不算什麼」。

「抗癌單車拉力賽」是本省歷史上最大的單車籌款活動，自2008年首次舉辦以來，已共籌得善款5,000萬元。

卑詩癌症局總裁尼爾遜（Douglas Nelson）表示，籌得的資金大力地推動了本省的癌症研究，普及了癌症知識，改善了癌症護理。

由卑詩省癌症局屬下迪利研究中心（Deeley Research Centre）納爾遜醫生（Dr. Brad Nelson）領導的研究計劃，其部分運作的資金，正是來自該項單車籌款活動。他的實驗室正在開發基於免疫的治療性疫苗，以幫助消除病患體內的癌症細胞。

列市多元文化大匯演月底舉行

【明報專訊】燕鳳鳴劇團將於6月29日（星期六）上午11時至下午4時，與列治文市府在列治文文化中心（7700 Minoru Gate），合辦一場大型多元文化匯演「民族風情動雲城」，目的為促進不同族裔交流文化，把世界不同地域之文化藝術，介紹給加拿大之主流社會。

是次之多元文化大匯演主要介紹五個族裔：中國、日本、烏克蘭、非洲及印度之文化藝術

，演出項目包括：粵劇、中國舞蹈、武術、日本傳統舞蹈、太鼓、劍道、東印度傳統民俗舞、烏克蘭民俗舞、非洲鼓及講故事等。

觀眾除可欣賞表演外，亦可參與不同之工作坊，有日本摺紙藝術、中國戲曲化裝藝術、烏克蘭的傳統畫蛋藝術等。歡迎各界參觀，免費入場，體驗加拿大之多元文化。

查詢請電：燕鳳鳴粵劇團 604-764-8181。

Panasonic 父親節表關懷大減價

6月14至16日渥列治商場
(41街夾Cambie, 近Bay百貨)



EP1285K

\$1999.99
原價\$3499.99



EP30004K

\$3499.99
原價\$5999.99



EP-MA70

\$4999.99
原價\$6999.99
須舊換新

只限3天

National 國家無線電公司
MASSAGE CHAIRS 604-253-6636

獨家呈獻，特價期間，凡購 Panasonic EP-MA70 可獲贈按摩椅配件，價值\$200。
www.nationalmassagechair.com

天仁·天福集團



Ten Ren Tea & Ginseng Co., Ltd.



花旗參 \$6⁵⁰/250g/盒
天廬茶 \$49⁵⁰/150g/罐
切片花旗參 \$118/227g/盒
買三送一
買二送二
買一送一
買滿定額，另有精美贈品

自營茶園、品質最佳
價錢公道、工廠直營
茶葉新鮮、種類最多
有各種袋泡茶，散裝茶及禮盒茶。

花旗參、西洋參、野山參、高麗參、
蜂蜜花旗參糖、參茶包、參粉。
海內外唯一茶、參產銷總匯

省親、贈友、
自用最佳選擇



天仁 茗茶

加拿大溫哥華公司
550 Main St., Vancouver,
Tel: 604-684-1566

天莉行

加拿大溫哥華公司
500 Main Street Vancouver,
Tel: 604-689-7598

天福 茗茶

列治文 Aberdeen Center
#1930-4151 Hazelbridge Way,
Tel: 604-270-2278

華麗墓園

福澤

友情親情屬有緣，今生同享福，來世再續緣...
在加拿大落地生根，能夠找到一處適合龍的傳人的長生地不但可以廣澤子孫，
對自已也可以說是一種福氣。

重點推介：
全北美洲首個最具中國特色的骨灰土葬福地。
環境清幽，風水特佳。

預約請電 604-591-7212

DOMINIC 604-218-0218 莊先生	TIM 604-908-8822 余先生	ESTHER 604-880-1530 孫太	VICTORIA 604-306-6306 陳小姐
--------------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------

大量風水福地，私家花園，骨灰靈位可供選購

ARBOR MEMORIAL, plantoday.ca, one

大溫地區天氣預測

今天

6/17
(一)

6/18
(二)

6/19
(三)

晴間雲
13 - 22℃

晴間雲
12 - 20℃

雨
12 - 18℃

雨
12 - 17℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	7 - 20	晴間雲
愛蒙頓	9 - 18	雨
溫尼辟	12 - 23	雨
多倫多	16 - 24	雨
渥太華	14 - 18	雨
滿地可	13 - 17	雨
三藩市	12 - 18	晴間雲
洛杉磯	17 - 23	晴間雲
紐約	19 - 27	晴間雨
香港	28 - 31	雨
台北	26 - 32	雨
北京	20 - 29	晴間雨
上海	25 - 32	晴間雲
廣州	26 - 32	雷暴
新加坡	26 - 33	雷暴
東京	22 - 28	晴間雲
悉尼	9 - 18	晴間雲
倫敦	12 - 17	多雲

649 6月15日 星期六 中獎號碼

5 8 13 14 17 30

1

特別號碼

幸運寶號碼 33 57 58 69

BC-49

2 4 17 34 42 47

35

特別號碼

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

溫市裸騎單車宣環保

海灘聚滿逾百參加者與「觀眾」

【明報專訊】一年一度的溫哥華裸體騎單車活動，昨日在溫哥華市中心海邊舉行，吸引逾百市民衣衫盡除前來參加，宣傳減少碳排放的環保理念。有首次參與的華裔市民到場後感到害羞，臨時決定穿上底褲，不敢與其他人一樣全裸騎單車。



▲逾百參加者除去衣衫參加裸體騎單車活動，宣傳環保。(馮仔新攝)

其中一名主辦人 Steve 表示，昨日的活動是為響應世界裸體騎單車活動 (World Naked Bike Ride)，除為了展現人體美外，更為抗議日趨嚴重的碳排放。他稱自己自2004年第一屆世界裸體騎單車活動開始時，便積極參與相關活動，認為這是一個非常有意義的環保行為。

由於昨日天氣極佳，參與裸體騎單車的市民相當踴躍。逾百參加者正午時分便在市中心海灘聚集，播放音樂跳舞聊天。有人打扮成「裸體忍者龜」以及「裸體超人：鋼鐵英雄」，甚至有人將全身上下塗成藍色扮演電影「阿凡達」(Avatar) 中的納美人裸體版，吸引大批路過市民及遊客駐足圍觀及拍照留念。

第一次參加裸體騎單車活動的華裔王先生指出，自己是看到社交網站的廣告才決定前來，但看到所有人赤身露體，反而感到有些害羞，最後決定穿上底褲出場。他認為這個活動非常有意義，如果明年時間允許，不排除會鼓起勇氣全裸上陣。不過他笑稱，這種活動還是自己來參加即可，並不打算「呼朋引伴」。

另一名不願透露姓氏的華裔市民 Guy 透露，自己是第四年參加這項活動，而且每年都是全裸上陣。他稱自己正是抱着環保理念才決定全裸騎單車，希望藉由這種具正面意義的活動，減少市民對石油的依賴，達到環保目的。



▲裸體超人及裸體忍者龜。(馮仔新攝)



▲參加者任由市民拍照，毫不介意。(馮仔新攝)

史丹利公園海灘安全日

辦園遊會教市民避免單車失竊

【明報專訊】溫哥華市警局昨日在溫市中心史丹利公園 (Stanley Park) 舉行海灘安全日 (Beach Safety Day) 園遊會，吸引逾百市民前來參加。警方今年的主題針對單車安全，教導市民如何有效避免單車失竊的方法。

溫哥華市警局督察湯普森 (Scott Thompson) 表示，昨日因為是海灘安全日，因此溫哥華市警海灘單車巡邏組、海上執法組、市警馬隊、市警招募組，連同公園管理員 (park rangers) 和卑詩救護員，以及社區警訊中心的義工們，在史丹利公園舉行園遊會，讓市民了解政府單位在海灘可以提供何種服務，並教導市民如何在海邊或公園內安全玩耍。

湯普森指出，今年的重點會放在單車上，因為單車盜竊確實是一大問題，因此溫市警在現場教導市民，前往海灘或公園玩耍時如何避免單車被偷，以及騎單車如何有效避免交通意外等。

溫市警更在公園內的一個球場，設置了小型「駕駛訓練班」，由警員及家長帶着小朋友「駕車」，從小教育兒童如何辨認交通標誌，從中學習交通安全。



▲警員教導市民避免單車失竊。(馮仔新攝)

可獲 \$35 代用券

GOOGLE PLAY™

更快，

當然更好。

馬上購置

SAMSUNG GALAXY S4

享用加國最快、最大 LTE^{MAX} 網絡¹

Samsung GALAXY S4

支援 LTE MAX 手機

體驗 更快速度

親臨就近羅渣士分店

欲知覆蓋範圍詳情，請瀏覽 rogers.com/LTEmax

智能手機 自由靈活 優勢盡享

免費轉換計劃 | 隨時升級

羅渣士 TECHPERT™ | 設備損毀保障 | 同等價格保證

ROGERS 羅渣士

*Available to new and existing customers with purchase of eligible device (Samsung Galaxy S4) and new activation on any Rogers post-paid plan between April 26 - June 30, 2013 with 3-yr. FLEXTAB agreement. Subject to change without notice. Customers must have a Google Account and redeem online at rogerspromotions.com/galaxys4gift before July 30, 2013. Google Play™ voucher will be sent electronically or via mail (Canadian mailing address required). Allow 6-8 weeks for delivery. Limit one voucher per mobile number. Not redeemable/refundable for cash and may not be combined with any other offer. Voucher expires September 30, 2013. ©2013 Google Inc. All rights reserved. Google Play is a trademark of Google Inc. TM Rogers & Mobius design are trademarks of Rogers Communications Inc. &/or an affiliate. All other logos and marks are trademarks of their respective owners. 1 LTE Max refers to national network deployment of dual frequency 2600 & 2100 MHz bands, deployment of 2 x 20MHz spectrum blocks and high concentration of cell sites within LTE coverage area. Fastest based on tests comparing download speed vs. Bell and Telus' LTE networks and largest based on comparing respective network deployment of 2600&2100MHz/2x20MHz blocks. LTE SM and plan required. Actual experienced speeds may vary based on device, topography and environmental conditions, network congestion and other factors. Visit rogers.com/LTEmax for coverage details. Visit rogers.com/LTE for coverage. For full details on Rogers Smartphone Freedom Advantage, visit rogers.com/freedomadvantage. © 2013 Rogers Communications.