

光明節大巡遊 10 萬人捧場

花車服飾與印度美食最吸引



▲參與巡遊花車和觀賞人士擠滿街道。
▶教友持刀巡遊，神情莊嚴肅穆。
▼其中一個印度美食攤位。(蕭良文攝)



【明報專訊】溫哥華印裔社區昨日舉行光明節（Vaisakhi）巡遊，估計吸引10萬名市民到場參與，場面熱鬧，活動並吸引省政要及省選候選人到場。省長簡蕙芝更建議在號稱「小印度區」的溫哥華西南區，興建一道「印度門」（India Gate）。

巡遊隊伍包括警方和20多個不同組織印裔社群，從東64街（E. 64th Ave.）夾羅斯街（Ross St.）起步，轉入東南海旁大道（S.E. Marine Dr.）西行，經過菲沙街（Fraser St.）再轉入緬街（Main St.）北行至東49街（E. 49th Ave.）後結束，全程約10公里。市民除可沿途欣賞花車及印裔人士的傳統服飾外，也可免費品嚐印度美食。

光明節與華裔農曆新年遊行一樣，也是各級政客爭取族裔選民支持的重要日子，省長簡蕙芝（Christy Clark）和省新民主黨黨領狄德安（Adrian Dix）均有出席。

簡蕙芝在致辭時說，她覺得是時候在緬街夾東49街興建一道「印度門」，並稱本地印裔社區倡議興建已多年。

狄德安則表示自己視光明節為一項社區活動，而非政治拉票活動，並說自己過往年年都來，不會只是競選年才出現。

參與巡遊的印裔市民稱，光明節是本地印裔社區大節日，慶祝錫克教始創人生辰辰，也是傳統慶祝豐收的日子，更是一項家庭活動，家庭成員可以外出與親友及其他族裔人士一同慶祝，可讓其他族裔社群更了解印裔文化。

大溫地區天氣預測

今天	4/15 (一)	4/16 (二)	4/17 (三)
多雲 4-10℃	多雲 5-12℃	晴間雲 5-13℃	多雲有雨 7-12℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	-8-0	晴間雪
愛蒙頓	-5-3	晴間雪
溫尼辟	0-2	晴間雨
多倫多	4-9	晴間雲
渥太華	-1-7	晴間雲
滿地可	2-9	晴間雨
三藩市	9-20	晴
洛杉磯	12-19	霧
紐約	8-16	晴間雲
香港	21-24	晴間雲
台北	19-27	晴間雲
北京	6-22	晴
上海	14-20	晴
廣州	18-28	晴間雲
新加坡	27-33	雷雨
東京	12-21	晴間雲
悉尼	16-26	雷雨
倫敦	11-22	多雲

速滑館舞蹈籌款助乳癌研究

【明報專訊】卑詩癌症局、卑詩癌症基金會昨日在列治文冬奧速度滑冰館（Richmond Olympic Oval）舉辦「動起來」乳房健康行動日（Bust a Move for Breast Health），籌募善款支持乳癌研究。現場上演一場「舞蹈馬拉松」，分區域不間斷進行瑜珈、有氧舞蹈等多項活動，歷時八小時，吸引近千人參加。

昨日下午，乳癌倖存者、市民及義工近千人聚集在速滑館內，參加桑巴舞、瑜珈、Hip-Hop、寶萊塢舞（Bollywood Dance）、Tabata健身舞及Bootcamp韻律操共六大板塊舞蹈課程。主辦方表示，活動目的在於宣傳適量運動有助於預防乳癌、促進康復。除舞蹈課外，場館亦設置「按摩區」，義工為市民示範正確的乳房保健方法。

卑詩癌症基金會資料顯示，本省女性乳癌的患

病率為1/9，死亡率僅次於肺癌，年初至今確診的3,200名乳癌病人中，逾600人將面臨死亡。而適當的運動已被證實可有效控制雌性激素維持在較低水平，從而讓乳癌復發的風險降至最小。他呼籲婦女應定期檢查乳房，期望早日發現病症，及早治療。

現年38歲、家住溫市的Jude Moss在兩年前一次不經意的檢查中被診斷出乳癌二期。「嚇壞了」，她表示，「聽說乳癌的高危人群年齡在45至65歲間，但我當時只有36歲」。

但她慶幸及早做了身體檢查，病情很快得到控制。她建議，女性不論哪個年齡都要對乳房健康保持警惕，應作定期檢查，如診斷出患癌，也不要恐懼，相信本省的醫療條件可幫助病友戰勝病魔。



近千名乳癌倖存者、民眾及志願者聚集在速滑館內跳舞，宣傳運動有助預防乳癌。（王冬樺攝）

649頭獎大溫3票中

4票瓜分每票派1580萬

【明報專訊】加國歷史上彩金最高的649開獎了！全國有四票中，而大溫地區獨佔三票！每票贏得1,580萬元。

昨晚的彩池遠高出預料，彩金達到6,300萬元。

對上一次加國史上最高的649彩池為2005年10月開出的5,430萬元，當年一票獨中，由阿省17名油砂工人獲得。

另外，有五名卑詩省民贏得二

獎，每票派7.4萬元；這些彩票分別在Kimberly、Castlegar、新西敏、北溫哥華及米遜售出。

中信「健康資訊日」27日舉行

提供市民保健資料醫療講座

【明報專訊】由中信中心主辦的「健康資訊日」將於4月27日（星期六）上午10時至下午5時假本那比麗晶廣場二樓中信中心盛大舉行。今年中信中心「健康資訊日」的主題是「先談健康、再談醫療」。

大會設有十五場由家庭醫生、專科醫生及專家主持的國、粵語醫療講座。分別從疾病治療/健康調理/身心舒緩/保健百科等方面講解。參加者除聽演講外，更可瀏覽二十五個資訊攤位、查詢及索取有關醫療保健資料。

「健康資訊日」所有講座、資訊攤位派發資料，皆免費提供。

以國語進行的醫療講座計有：「解脫失眠之道」、「全身病痛症預防及治療」、「體內微環

保一輕鬆飲食排毒法」、「骨質疏鬆症的預防及藥物治療」、「心臟病與藥物治療」、「肩膊及背部運動指引」、「糖尿病自我保健」。

以粵語進行的醫療講座有：「腦部健康及腦退化病預防」、「乙型肝炎與肝癌」、「中老年人常見耳疾」、「便秘/痔瘡的預防及保健」、「『超級』食物與控制高膽固醇」、「走出憂鬱症低谷」、「認識心肌梗塞與治療」、「肩膊及背部運動指引」。

同場設有免費血糖血壓測試、健康運動示範、健康問題解答、營養及新陳代謝測試、骨質疏鬆測試及體重指標量度。

歡迎各界人士攜同親友踴躍參加，查詢電話：604-877-8606。

Richmond Country Farms

本週特價有：

有機富士蘋果	\$2.99 / (3磅裝)
有機紅蘿蔔	\$1.99 / (2磅裝)
蘆筍	\$1.49 / 磅
特大甜橙	\$0.69 / 磅
大椰菜花	\$2.99 / 1個
菠蘿	\$2.99 / 1個
球芽甘藍	\$0.99 / 磅

天天供應新鮮蔬菜水果及有機農產品。
應有盡有，每天以最優惠價錢發售。
鮮花植物苗圃部，提供各類園藝產品：
各種水果樹如(蘋果樹、櫻桃樹、梨樹)等。

招聘

懂花藝、種植盆栽員工
懂英、國、粵語
有意者請帶履歷親臨本店面洽

Tel: 604-274-0522 12900 STEVESTON HWY., Richmond
每天營業時間：早上9時至晚上7時 OPEN 7 DAYS A WEEK 9:00 am - 7:00 pm www.countryfarms.ca

太鼓配印度舞 東洋搭寶萊塢 櫻花傘舞鬧市跳出跨文化

【明報專訊】日本太鼓配搭印度舞姿，溫哥華市中心近200人昨日跳出跨文化櫻花傘舞，一起迎接以櫻花盛放馳名的溫哥華春天。



▲寶萊塢勁舞為櫻花傘舞揭開序幕。
▲櫻花活動離不開太鼓。(陳志強攝)

櫻花傘舞是溫哥華櫻花節一系列慶祝春天來臨活動的其中一個環節，今年已經是第二次舉行。昨日雖然天氣陰寒，有點春雨欲來的感覺，但並沒有影響到傘舞者的興致。參加者呼朋結友，聚集在溫哥華市中心美術館前的廣場，熱熱鬧鬧，歡笑喧嘩，拍照留念。不少人更事先練習各式舞姿，一絲不苟，十分認真。

溫哥華櫻花節行政總裁 Linda Poole 表示，今年舞蹈用的櫻花傘是專門邀請名家 Anthony Redpath 所設計，圖案代表的是由櫻花之內往外看的景象，特別有意義。她說，櫻花傘舞正式開跳之前，已經有超過200人登記，估計真正到場的人與這數目差不多。

另一方面，大會又藉着《印度時報》電影頒獎禮 (TOIFA) 的聲勢，邀請到頒獎禮編舞家達華 (Shiamak Davar) 為今年的傘舞作編排。一邊是東洋風味，一邊是寶萊塢元素，讓跨文化融合成為今年櫻花傘舞活動的特色。

達華更派出自己的舞蹈隊，為大會作揭幕表演，在節奏明快的印度音樂襯托之下，蛇腰擺動，

鬢髮飛舞，跳出寶萊塢勁舞，讓現場氣氛一下子活潑起來。

其後近二百名傘舞參與者列好隊，打開鮮豔的櫻花傘，逐一跳出事先彩排過的印式舞姿。同時間激昂的日本太鼓響起，傘子跟隨着節奏開合揮舞，配上持傘者的舞姿，交織出一幅日印文化融合的畫面。對於習慣了多元文化交流融合的溫哥華人當然不會見怪，舞者反而跳得落力開心，個個笑容滿面。

櫻花節的顧問林聖哲指出，去年第一次搞櫻花傘舞，適逢陽光燦爛，吸引到不少人到場參加，僅是台灣同鄉便來了20多人。

卑大史園賞櫻最佳

今年活動雖然受天氣影響，但其實已經降低了參加者的門檻，包括沒有硬性規定參加傘舞者必須購買大會的專用傘，舞姿也經過改良，減低複雜性。

專門為櫻花節提供賞櫻情懷的林聖哲又作出提示，假若讀者今天(星期日)有意出門賞櫻，最



▲今年的櫻花舞注入印度舞蹈，大搞文化融合。(陳志強攝)
佳地點是卑詩大學以及史丹利公園 (Stanley Park)，白妙櫻、曙櫻等品種依然是鮮花盛放，還未凋落。
►林聖哲提供賞櫻情懷。(陳志強攝)

12籃

網址: www.12baskets.com

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, Vancouver (Kerrisdale)
分店: 4556 Kingsway, Burnaby (Willingdon & McKay 之間)

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)

604-270-7831, 604-270-7851
604-270-1838, 604-279-1864
604-261-7838, 604-261-7839
604-430-5520, 604-430-5590

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

苗條的身材, 看得見! 量得出!

高纖美 減肥·美顏 膠囊

60 Capsules/410mg

Weight Management **Lean Fibre**

淨化腸道、清除便秘、脹氣、腸胃不適、美顏潤膚

本品為多種植物、水果精華配方, 含豐富的纖維和各種營養素, 能改善便秘和減少罹患消化性潰瘍、結腸炎、大腸癌的機率。因富含纖維可淨化腸道、排除體內毒素, 並可降低飢餓感; 達到減肥塑身, 對正在節食想要減肥, 本品可達到事半功倍的效果。

【作用機轉】增加胃腸的飽足感, 必須在進食之前服用, 並喝下大量的水, 可達到減重的目的。水溶性膳食纖維可抑制脂肪吸收, 而減少肝臟膽固醇含量, 能結合膽酸促進其排出體外。水溶性纖維可延緩胃排空, 使血糖上升緩慢, 有改善糖尿病作用。

120 Veggie Capsules 1000mg

複合 蜂王漿/蜂膠 素食膠囊

Bee Wise Propolis blended with Royal Jelly

每顆膠囊內為高科技凍晶粉末, 吸收好, 效用快。為活性製劑, 效果宏偉。蜂王漿含優質的營養素和天然生長荷爾蒙(HGH)可調節人體內分泌; 燃燒脂肪; 減輕肥胖; 恢復青春容貌等。蜂膠含高量的類黃酮(Flavonoids), 調節新陳代謝, 增強解毒速度。

11萬IU 吸收快 效果好 120ml

純天然 E & 洋甘菊 親水性面霜

Vitamin E Cream with Chamomile Extract

維他命E具有強力的抗游離基和抗老化的功能。外敷能使皮膚外層形成天然屏障, 免除大氣層游離基和紫外線的傷害。卸妝後和平時敷在臉部能讓外貌顯得年輕。洋甘菊能在卸妝清潔臉部後, 保護皮膚真皮膚, 避免受到傷害。

180 Softgels 100% Natural Source

高科技 複合多種維他命 液態膠囊

Vitaplex Super-Once-A day mult Vitamins

本品為液態製劑, 易吞服, 好吸收, 效果好。含有強肝利膽因子(Lipotrophic Factor)和獨特氨基酸配方; L-離氨酸 (L-Lysine)以及甲硫丁氨酸 (Methionine)。能促進兒童骨骼成長發育, 老年人有強壯作用, 能使體力旺盛, 並改善虛弱體質, 協助鈣質的吸收。

180 Caplets 100mg

持續性 複方維他命B-100 錠劑

Natural Source Time Release B-100 Complex Caplets

維生素B屬於水溶性的有機化合物, 主要生理作用是促進人體代謝碳水化合物、脂肪、蛋白質, 製造紅血球, 執行氧化還原作用, 有助神經、肌肉的運作, 提供每天因工作忙碌所需之維他命營養素, 能消除身心壓力, 增進體力, 使心情愉快, 精神暢通。

明報20周年

每日幸運讀者大抽獎

參加表格

詳細參加辦法及印花刊登於每日《明報》內, 得獎者須致電《明報》發行部登記, 逾期作廢。

訂閱

明報

送

維他堡

印花

印花

印花

印花

印花

姓名: _____ 年齡: _____

電話: _____

地址: _____

特別贊助 維他堡

每星期抽出七位幸運讀者, 每人獲得純赤靈芝、純冬蟲夏草、純高麗參各一瓶

*參加者必須年滿18歲。

第二次得獎名單公布將於4月19日(星期五)刊登於《明報》內。明報員工及家屬不可參加抽獎。

明報20周年 抽獎辦法:

- 於4月5日至5月14日期間, 集齊刊登於明報上的明報維他堡5個印花;
- 填妥參加表格;
- 寄回《明報》發行部, 請註明《明報》20周年每日幸運讀者大抽獎, 即可參加! 參加次數不限。

抽獎印花

堡

印花

獎品: 每星期將抽出7名幸運讀者, 各人將獲得由維他堡送出「純赤靈芝」、「純冬蟲夏草」、「純高麗人參」各一瓶(每瓶90粒裝), 總值\$264。

每周得獎名單將於逢星期五《明報》內公布第二次公布日期: 4月19日, 敬請留意

《明報》發行部: 5368 Parkwood Place, Richmond, B.C. V6V 2N1