

維持假日心態可避免節後失落

安排聚會減壓 目標不可速成

【明報專訊】聖誕節、新年已經過去，當人們走出假日的歡樂興奮，突然面臨枯燥乏味的日常工作時，難免心中一陣陣有所失落的感覺。一個名為 WarrenShepell 的健康服務計劃，就向人們提供了幾個小貼士，有助人們調節節日後的心情。

- **保持假日情緒：**假日過後感到失落的一個原因，是回到日復一日的常規工作之中。因此，如果能夠繼續保持假日那種有所期待的心情，就不會有太多的失落感。最好的辦法是在以後的幾個月中，安排一些聚會放鬆自己，多給自己一些期待的日子。

- **控制本身壓力：**千萬不要讓壓力控制自己。假期結束，要平衡私人生活與工作間的關係的確很難。要恢復正常，需要花點時間，看一看個人及工作上有那些事情必須完成，然後，根據輕重緩急安排處理。否則，只會搞得手忙腳亂，徒添煩惱和壓力。

- **尋求解決財困：**如果擔心假日一過，賬單就會堆積如山，難以一時付清的話，就需要考慮可否在日常生活中勒緊褲帶，省下錢來支付賬單。或者坦率地找你的銀行談談，只要能解決問題，就沒必要猶疑不決。懂得找解決辦法本身就可減輕一份擔心。

- **新年目標務實：**不能好高騖遠，下定決心後，應將長期目標分解成短期計劃，分小步驟去實現，免得做不到而影響信心。而一小步的完成，又會令自己受到鼓舞，從而能夠堅持下去。還有一個秘訣，就是要和那些勉勵自己的人在一起，才會實現自己的新年目標。

【明報專訊】香港經濟貿易辦事處及加拿大記者協會繼過去兩年成功舉辦兩屆「新聞系學生香港體驗計劃」(Student Journalists Hong Kong Fellowship)後，昨日公布第三屆計劃。

推行「新聞系學生香港體驗計劃」之目的，是希望加深在加國認可新聞系就讀的學生對香港特別行政區的認識和了解。香港經濟貿易辦事處將為兩名獲獎的學生提供經濟資助及抵港後的行程安排。獲獎者將有機會參觀香港不同的地方，並與不同文化背景的人士會面。得獎學生需在完成體驗計劃後，於加國本地傳媒機構或其就讀之大學/校刊/月報/通訊等刊登是次行程的有關報道。

「新聞系學生香港體驗計劃」將為得獎者提供來回加、港兩地的機票一張，及7天6晚的酒店住宿安排。香港經濟貿易辦事處將安排學生在港進行訪問活動。

是項體驗計劃歡迎所有在加國就讀新聞系的學生申請。申請者需為加國認可之新聞學系3年級或更高年級學生，並為加拿大記者協會會員。非會員可於申請截止日期前或於提交申請表前成為會員。所有申請表需附上申請人履歷及一份詳列參加此計劃的建議書及目的。申請人在提交申請表前需對香港作有關的事前資料蒐集。建議書內容可環繞香港生活任何一方面。

申請表格需於3月5日前寄抵加拿大記者協會(Canadian Association of Journalists, 1385 Woodroffe Ave., B-224, Ottawa, ON K2G 1V8)。加拿大記者協會將組成3人評審團選出優勝者，評選結果4月公布。查詢「新聞系學生香港體驗計劃」詳情，可瀏覽香港經濟貿易辦

得獎者獲7天6晚住宿招待

新聞系生體驗香港計劃開展

工作人員準備將海龜裝入一個特別設計的木箱，以便運回日本放生。(區肇雄攝)

4海龜送返日本放

【明報專訊】溫哥華水族館已經將4隻瀕臨絕種的海龜，送回日本名古屋水族館(Nagoya Aquarium)的Chelonain Institute，並且讓該研究所的專家在適當時候，將這些海龜放回海洋生活。

溫哥華水族館於2000年8月，接收了4隻名古屋水族館所提供的初生海龜，並且為這些海龜提供照顧和飼養。牠們為全球8種瀕危和受保護海龜之一，是溫哥華水族館與名古屋水族館之間夥伴合作的其中一項計劃。從1997年開始，日本名古屋水族館都會將剛出生、體積如手掌般大的海龜送往溫哥華水族館飼養。

溫哥華水族館當時所接收的4隻海龜，每隻體重為60克，經過3年的悉心飼養後，目前每隻海龜體重為24公斤，增加400倍。工作人員已這些海龜裝箱送回日本，由名古屋水族館Chelonain Institute的專家處理，稍後將這些海龜放回海洋生活。

綜藝會1仙運動籌款助貧困

【明報專訊】1仙雖然微不足道，但大批1仙則可發揮力量。卑詩綜藝會(Variety-The Children's Charity of B.C.)由本月12日至2月12日在全省進行「綜藝會1仙籌款」(Variety's Penny Drive)活動，呼籲民衆將1仙捐獻出來，集腋成裘，為有需要的兒童及家

庭提供協助。綜藝會每年都會協助全省許多兒童與家庭，這些受過幫助的兒童也希望自己能盡綿力，回饋綜藝會，而這個「1仙籌款」就是他們的好機會。透過與兒童及家庭的合作，綜藝會在全省各地推動這項籌款活動。

無黨派協會下周六公眾論壇 研討社區安全選舉改革

【明報專訊】溫哥華無黨派協會(NPA)將於1月24日(星期六)舉辦一場公眾論壇，邀請警界、教育界以及社工討論公眾安全、無家可歸者以及選舉改革等議題。

溫市市長李建堡在上周末才主持了一場議題類似的公眾論壇，但無黨派協會市議員利德(Peter Ladner)表示，這場論壇早在李建堡決定舉辦論壇前，就已經決定了。受邀的人士包括前溫市警察局督察瓊斯(Dave Jones)、Portland酒店協會行政總監湯森(Mark Townsend)、綠黨學務委員賴默(Andrea Reimer)和溫哥華選舉改革委員會律師瓊斯(Craig Jones)。

無黨派協會的市議員、學務委員和公園局委員也會參加。報名電話是604-268-9597，入場費10元。

地契手續上網15分鐘即成
4月1日起全省推行

釋囚就業靠社區支持

上周應邀參與一個由加拿大聯邦懲教部主辦的研討會，名為社區網絡(Community Network Forum)。是次研討會由資深懲教顧問彭慧君(Bessie Pang)策劃推動，出席代表包括來自渥太華、多倫多與本省的高級懲教官員、假釋官及前線人員。此外，亦有來自社區的組織代表如：中僑互助會(SUCCESS)、務適服務中心(MOSAIC)、素里三角洲移民服務中心(Surrey Delta Immigrant Services Society)、列治文酗酒及藥物行動組織(Richmond Alcohol & Drug Action Team)等。

大會希望透過討論參與，能夠令聯邦政府的懲教服務更有效伸展與融入社區。懲教部希望獲得更多社區夥伴的支持，特別針對多元族裔人士的需要和障礙。

據了解，大部分小數族裔釋囚的需要包括就業，當中涉及工作語言、教育、工作間的溝通、就業能力、生活技巧、勞工市場資訊、社區適應等。聯邦懲教部近年亦多與有關機構夥伴合作，透過轉介與多項就業康復計劃，協助有志改過的釋囚重拾自信，重返勞動市場、積極面對人生。

為了配合轉變和需求，聯邦懲教部近年亦大量招聘多元族裔人士加入懲教行列。所謂「同聲同氣」，明白了解當事人的語言和文化，往往事半功倍。

與會的一位資深懲教官胡家浩(Edmund Wu)亦認為社區的支持，對釋囚重返社區，重投工作再創新生，有積極的作用。胡家浩曾任職港府懲教署高官，移民後輾轉任職加拿大聯邦懲教部。他很喜歡聯邦懲教部的工作及信念使命，鼓勵小數族裔人士加入聯邦懲教署(Correctional Service Canada)工作，更鼓勵社區支持懲教服務，在保障社區安全的同時，亦創造一處積極

入圍廚神

加拿大華商會日前假溫哥華社區學院(VCC)廚藝部舉行「李錦記VCC廚神大賽」初賽。九組廚師施展渾身解數，激烈比併，經四位評判細心品嘗下，其中以陳健鵬、陳明德、楊慧妍及Irene Wrzosek四人順利晉級，將於1月20日於PNE舉行之「日昇賀歲展銷嘉年華」會場之大舞台決賽。圖為加拿大華商會會長許錦松(後排右二)，評判團(後排左起)梁榮全、梁佐培、Dave Donaldson及許鎮權(後排右一)與獲得決賽資格之參賽者。