

# 卑大研究發現 大一新生愈自憐愈能抗壓



【明報專訊】卑詩大學一項新的研究結果顯示，自憐（self-compassion）可能是幫助學生度過大學第一年的良藥，自憐程度愈高，學生愈會精力充沛積極樂觀。

該項研究的主要作者、安省東部兒童醫院研究所（Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute）的研究人員岡納爾（Katie Gunnell）表示，學生由中學過渡到大學期間，會經歷心理壓力，而自憐可緩解這一問題，因為自憐能滿足自主、勝任及關聯需求，因而增強了他們的身心健康。

自憐干預可包括避免負面自我評價或自我感覺不足的練習。自憐強調善待自己（self-kindness），意即不要對自己太過苛刻；自憐認可人之常情（common humanity），意即認識到失敗很常見

；自憐重視正念（mindfulness），意思是活在當下、保持平靜。

該研究聯合作者、卑詩大學運動學教授克羅克（Peter Crocker）表示，調查顯示大學第一年壓力很大，高中成績好的一些學生，在大學很可能因拿不到高分而受到打擊，離家在外的他們往往感到備受挑戰，經常會懷念中學時所獲得的那些重要支持。自憐往往能成為處理這一問題的有效方法。

克羅克還表示，其研究團隊早前的研究成果顯示，自憐可以降低表現優異的女運動員的自我批評及負面思想。

研究者稱，這一結果還顯示出，通過研討會等活動，大學及學院可提高大一學生自憐的潛力。

該研究對卑詩大學的189名大一學生進行了為期逾五個月的問卷調查。

▲卑詩大學一項新的研究結果顯示，自憐可能是幫助學生度過大學第一年的良藥，有利他們在從中學過渡到大學生活中紓壓。（資料圖片）

## 三任溫市議員 鮑蕾莎爭省選提名

【明報專訊】三屆溫哥華市議員鮑蕾莎（Elizabeth Ball）公布，她會爭取代表溫哥華－費爾園選區（Vancouver-Fairview）的自由黨選員候選人提名，而有關提名會議將在2月19日舉行。她稱，她自己與家人居住在費爾園區多年，很留意區內居民關注的議題。在舉行提名會議前，她會在2月5日與選民會面和會談，了解居民關注的問題。

### 大溫地區天氣預測

| 今天      | 2/1 (三) | 2/2 (四) | 2/3 (五) |
|---------|---------|---------|---------|
|         |         |         |         |
| 晴       | 晴       | 晴       | 雨/雪     |
| -4 - 6℃ | -3 - 6℃ | -2 - 3℃ | -1 - 5℃ |

### 世界部分城市天氣預測

|     | 溫度(℃)    | 概況  |
|-----|----------|-----|
| 卡加利 | -13 - -6 | 晴間雲 |
| 愛蒙頓 | -13 - -8 | 多雲  |
| 溫尼辟 | -20 - -3 | 雪雨  |
| 多倫多 | -3 - -1  | 雪雨  |
| 渥太華 | -11 - -6 | 晴間雲 |
| 滿地可 | -11 - -6 | 晴間雲 |
| 三藩市 | 9 - 15   | 晴間雲 |
| 洛杉磯 | 9 - 24   | 晴   |
| 紐約  | 1 - 4    | 雨   |
| 香港  | 16 - 21  | 晴   |
| 台北  | 16 - 18  | 多雲  |
| 北京  | -4 - 5   | 晴   |
| 上海  | 4 - 8    | 晴間雲 |
| 廣州  | 14 - 23  | 晴   |
| 新加坡 | 24 - 32  | 雷雨  |
| 東京  | -1 - 9   | 晴   |
| 悉尼  | 22 - 25  | 陣雨  |
| 倫敦  | 8 - 11   | 小雨  |

## 西溫警充公毒販貨車 用於北岸原住民項目

【明報專訊】西溫市警察局昨日攜手原住民在該市 Gleneagles-Ch'axáy 小學為一輛從毒販手中沒收的小型貨車舉行傳統淨化儀式，賦予其新生，未來它將為西溫警局的「北岸原住民及青年」（North Shore First Nations & Youth）項目服務。

這輛已被重新命名為 Hiyl Ulanich 的福特 F-350 小型貨車，昨日在卑詩公共安全廳長莫里斯（Mike Morris）、西溫市警局長戈基（Len Goerke）以及西溫教育局督學肯尼迪（Chris Kennedy）等的共同見證下，由本地原住民帶領該小學學生，以原住民傳統儀式為其進行淨化，賦予其更為積極的意義。之



這輛被沒收的小型貨車將用於支持西溫警局的 Ch'ich'iyyu 獨木舟項目。（王學文攝）

後，該車輛將用於支持西溫警局的 Ch'ich'iyyu 獨木舟項目，幫助運送獨木舟至相關活動目的地等。

在卑詩聯合部隊特別執法小組（CFSEU-BC）協助下，這輛小型貨車已被粉飾一新，車身以原住民圖案及反幫派字句裝點，成為一部流動的宣傳車。

莫里斯表示，通過允許使用沒收車輛服務社區，省府將繼續鼓勵警局與年輕人的對話，令他們了解如何保障個人及社區安全，減少犯罪。他指出，西溫警局的 Ch'ich'iyyu 獨木舟項目增進了原住民與其他居民對彼此文化的理解和尊重，具有非常積極的意義。



## 關慧貞國會發言 向全加國民拜年

【明報專訊】昨日是農曆年初三，新民主黨國會議員關慧貞（上圖）在國會向全國人民眾拜年，祝加拿大人「恭喜發財！」。昨日是冬季假期過後，2017年國會復會的第一天，關慧貞在渥太華向全國拜年的時候，亦介紹了溫哥華華埠春節大遊行的盛況，並且指出加拿大豐富的多元文化帶來仁愛和尊重的社會。

來自溫哥華東區的國會議員關慧貞指出，在慶祝加拿大國慶150周年的時候，讓所有人一同慶祝多元文化社群對國家的貢獻。

## 卑詩確診染寨卡 半年飆至47宗

【明報專訊】卑詩獲確診染上寨卡（Zika）病毒的個案半年內以倍數增加，在過去6個月由11宗大幅升至47宗，但全部患者均增到過出現這病毒本土流行的地區或國家，大部分曾遊墨西哥。

卑詩疾病控制中心（BCCDC）自2015年11月起為出現病徵的省民抽檢血液樣本，迄今已進行過2809個測試，該中心流行病學家加蘭斯（Eleni Galanis）表示，每周有約2至8人確診。測試分兩步驟，首先測試有否病毒，但只能

在感染後最長兩周有效測試到病毒，若該測試結果呈陰性，便需進行第二步，檢測有否抗體存在，需由在溫尼辟的國家級實驗室進行。

加蘭斯指，墨西哥是患者最常見曾出遊地點，中美洲和加勒比海群島地區緊跟在後，但亦有數患者曾到南美旅遊，包括哥倫比亞和圭亞那（Guyana）；前往墨西哥而染病的卑詩居民，在度假區及非度假區都會遭到蚊蟲叮咬。

她提醒孕婦和準備受孕者都應避免前往上述地區旅行，以及美國的佛州和得州。曾前往這

些地區的男士，與懷孕或準備受孕婦女有性接觸時，亦應使用避孕套。

### 籲孕婦勿往墨西哥等地旅遊

據加拿大衛生部的數據，全國截至1月中旬，有439宗確診個案，大部分患者曾前往上述病毒流行地區，其中三宗是人傳人或透過性接觸染病。全國再有兩宗因母體傳染而胎兒出現小頭或其他腦部畸形症個案，至於卑詩三名染病孕婦，有否在獲確診後終止懷孕，當局沒公布。

請用全世界最大規模及銷量第一  
三合一飲品星加坡上市公司製造  
**超級SUPER 榮譽健康飲品**  
“創造瀟灑健康人生，溫暖在心頭”



加拿大總代理 Canada Sole Agent  
**WYGEN Foods (Canada) Inc.**  
偉成食品有限公司  
Tel: 604-207-8858 Fax: 604-207-8855 Email: wygenfoods@yahoo.com

各大超市  
均有代售

## 訃告

先嚴曾道錫醫生廣東省客家人不幸痛於二零一七年一月十五日壽終正寢享壽八十八歲不孝等隨侍在側親視含殮遵禮成服謹擇於二月四日（星期六）上午十時正假座溫哥華高希雲殯儀館（Glenhaven Memorial Chapel 1835 East Hastings Street, Vancouver）舉行喪禮出殯歸土卜葬於海景墓園（Ocean View Funeral Home 4000 Imperial Street, Burnaby）

宗親戚友鄉世誼 哀此訃

孝女 孫孝女 孝男 葉居鸞  
胞妹 曾宜齡 康齡 樂齡 子雯 子麟 婿 媳 李陳 毓佩 慈 姍

同泣告

BRITISH COLUMBIA LUNG ASSOCIATION Box 34009, Station D Vancouver, B.C. V6J 4M2 P: 604.731.5864

以前是扮「有型」， 後來變成「習慣」， 現在你已「上癮」，

是時候 放棄吸煙了!