



SINCE 1969

# 會訊



鍾錫熙長洲安老院有限公司

二零二零年六月

第 37 期

鍾錫熙長洲安老院

溫浩根護理安老院

長者日間護理中心

溫浩根長者鄰舍中心

# 齊心抗疫篇 疫境共行





# 「吃」出健康齊抗疫



## 疑問1

在《2019冠狀病毒病》疫情肆虐下，我應該怎樣飲食，才能減低感染機會？

## 梁博士

無論在任何的情況下，最重要是均衡飲食。主要建議是依照香港衛生防護中心所訂立的「飲食金字塔」〔圖一〕為原則，以五穀類為主要（如：米飯、麵包等）、多吃蔬菜和水果、適量進食肉、魚、蛋、奶類及代替品，而油、鹽、糖類則要減少攝取。因為日常飲食均衡，才能攝取足夠及不同種類的營養素，以增強抵抗力，促進身體健康。另外，建議烹煮手法以蒸、煮、炆、烩等方式，並以清淡為原則，儘量避免煎炸。



飲食金字塔

(取自：香港衛生防護中心，2017)

## 疑問2

具體來說，吃什麼食物才可以攝取到增強抵抗力的營養素？

## 梁博士

每樣食物均含有不同的營養素，所以我們要每天進食不同的食物及有不同的配搭。然而我們進食的食物應含有多種維他命（如：維他命A，B6，B12，C，D，E及葉酸）及礦物質（如：硒、鋅、銅等）。蘊含相關營養素的食物來源例子，可以參考下表：

營養素	食物來源
維他命A	雞蛋、牛肝、甘筍、深綠色蔬菜、芒果
維他命B6	豬肉、雞肉、豆腐、米飯、香蕉
維他命B12	蛤、牛肉、雞蛋、強化穀物、米飯
葉酸	豆類、蘆筍、雞蛋、綠葉蔬菜、牛肝
維他命C	十字花科蔬菜、奇異果、蕃茄、蕃石榴、燈籠椒
維他命D	多脂肪魚類、芝士、蛋黃、牛奶、穀物類
維他命E	乾果、牛油果、三文魚、菠菜、奇異果
硒	巴西果仁、糙米、吞拿魚、牛肉、蠔
鋅	蠔、肉類、乾果、硬豆腐、綠葉蔬菜
銅	蠔、菇類、硬豆腐、蕃薯、三文魚



## 疑問3

疫情期間很少外出進餐及減少了進食新鮮食物的次數，現在只儲備糧食在家，但罐頭和急凍食物又沒有益處，怎麼辦？

## 梁博士

其實有很多有關於新鮮、雪藏和罐頭食物的營養分析研究，當中發現：

1. **新鮮食物**：儲存方式會影響營養素在食物中的含量
2. **急凍食物**：急凍和新鮮水果和蔬菜之間的維他命含量無顯著差異；甚至，急凍蔬菜和水果比新鮮蔬菜和水果有更高的營養素濃度

**3. 罐頭食物：**維他命A及E在食物中的流失量較少，甚至罐頭南瓜維他命A的含量比新鮮南瓜更高；維他命C及葉酸的含量和新鮮食物相若；而除了蕃茄之外，維他命B的含量比新鮮食物的含量則稍低

#### 疑問4

梁博士

**在這情況下雪藏和急凍食物又可以儲存多久？**



一般蔬菜和水果放在室溫，大概可保存一至兩星期，但當中的維他命已大大流失。而把它們放在雪櫃雪藏，一般可存放3-5天（如：蘆筍、荳、西蘭花、菠菜等）、一星期（如：椰菜花、青瓜、椰菜、生菜、新薯等）或兩星期（如：燈籠椒、紅菜頭）不等，但存放在冰格急凍，則可存放最少一個月以上，甚至一至兩年。然而，存放前處理食物的模式亦影響可儲存的時間。處理方法可參考以下圖表。

#### 蔬菜處理



先洗乾淨，並切成細塊。



大部份蔬菜應在急凍前灼熟（在沸水中略煮）。而水果則不需要灼過。  
灼一下：每磅蔬菜（約2杯）加水3-4公升，放在大鍋中煮沸。加入蔬菜，並蓋上鍋蓋，煮沸並煮熟。然後，將蔬菜轉移到一大碗冰水中。



從冰水中取出後，確保沒有水份沾在已灼熟的蔬菜上。



逐一放入保鮮袋，並寫上「準備日期」，存放於冰格中待用。



（取自：Eatwell.com，2020）

#### 肉類處理



將肉類切成小塊（足夠每一餐的份量）。清除多餘的骨頭，以騰出雪櫃更多空間來存放更多的食物。



將肉類放在大塊的保鮮膜的中央。



用廚房紙巾包好骨頭部位，以免刺破保鮮膜，影響肉類的品質。



把每塊肉類包好，以方便儲存。



將保鮮膜的末端緊緊包好整塊肉。



再次將肉包起來，這次用帶拉鍊的塑料袋 (zippered plastic bag)，以防吸取其他肉類的味道。



用箱頭筆在包裝上標註日期及其內容。將包裹好的肉類放入攝氏0度或更低的雪櫃中。



Hong Kong  
**Food & Science  
Technology Association**

撰文：梁婉玲

（取自：wikihow.com，2020）

（香港食品科技協會委員、香港中文大學護理學博士）

# 關於口罩的二三事



## 認識口罩

全球各地都有生產外科口罩，各國對外科口罩標準的要求略有不同。根據美國材料和試驗協會(ASTM International)的標準，口罩在推出市面之前，要通過不同的過濾率測試，包括PFE、BFE及VFE。詳情如下：



微粒子過濾效率 (PFE)	細菌過濾效率 (BFE)	病毒過濾效率 (VFE)
針對微粒大小：0.1微米 作用：阻檔流感、沙士等病毒	針對的微粒大小：3微米 作用：阻檔花粉、飛沫	針對的微粒大小： 0.1至5微米

過濾率測試以外，又會將物料分為一至三級，當中以第三級防護最高。第一級物料在BFE及PFE測試需要達到95%或以上；第二級和第三級口罩的BFE及PFE測試則要求在98%或以上。這些標準被規定必須清楚列明在包裝上。消費者可以在購買時作參考，按需要選擇。

其他不同國家的口罩標準：以台灣標準CNS 14774為例，一般醫學用口罩及外科手術口罩的BFE須達95%或以上。

## 如何短暫存放口罩？

首先我們要永遠假設口罩外側已經是不清潔。在每次除口罩前後均要消毒雙手。以下是一些方法：

- 1) 清潔的紙巾：**最方便的方法是用一張清潔的紙巾對摺，將口罩平放在紙巾一邊，然後蓋上另一邊。但這做法只合適用於人流較少的地方，以及配帶時間短的情況。如戴口罩進出人多地方如醫院，口罩就一定不可重用。
- 2) 清潔的信封：**將口罩平放入一個新的信封內，食飯後再消毒雙手，取出口罩使用，裝過口罩的信封不可重用。
- 3) 除此之外，**還可以選用A5（即半張A4的大小）塑膠文件夾、口罩存放盒等等。塑膠物料的好處是可以經消毒後重用。



## 如何更舒適地配戴口罩？

相信很多人都試過長時間配戴口罩時會感覺不適，例如：耳痛、眼鏡霧氣、敏感等等。坊間有不同的方法，試試有沒有一個方法合適自己！

- 1) 首先，**可將橡筋繩拉放2至3次使它拉力稍為減少。如果效果不明顯的話，可以嘗試其他方法。



## 2) 在橡筋繩打結

在橡筋繩打一小結，務求口罩上方的金屬條和兩側同時能夠緊貼鼻樑及兩邊面頰。



## 3) 產品包裝的「塑膠提把」

日常生活中隨處可見，是產品包裝的塑膠提把，一般被當作垃圾丟掉。只要將口罩掛繩與塑膠提把的兩側互相扣起，則有效減低因口罩掛繩拉扯造成的壓力。（如圖一）

(圖一) 塑膠提把大小個個不同，要親身試試效果！

## 4) 萬字夾、文件圈

如果面形較小，可以考慮用萬字夾或者文件圈，使用方法是將口罩兩邊掛繩扣上。（如圖二）



(圖二) 小編試用過萬字夾，感覺非常貼面，連眼鏡霧氣的情況都減少了。

## 5) 舒緩敏感

部份人對口罩物料敏感，皮膚痕癢甚至出現紅疹，最好的方法是立即停用，並更換另外一款。若未能即時更換其他牌子口罩，可先放一張清潔的衛生紙於口罩內作阻隔，以防口罩物料和面部接觸。

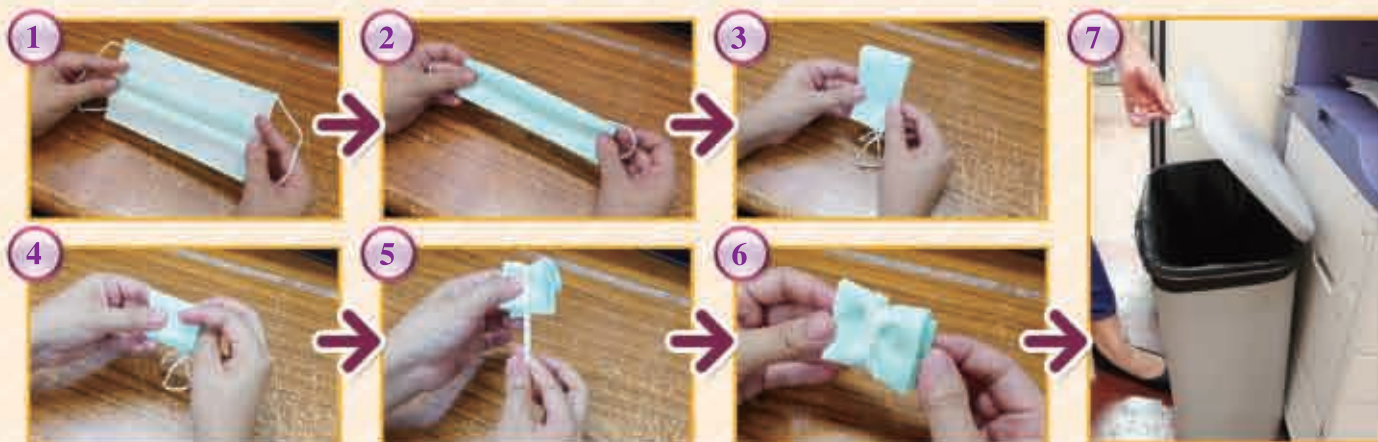
## 6) 眼鏡霧氣

戴口罩時令眼鏡出現霧氣，非常不方便。可以嘗試在戴口罩前將頂部（即有金屬線）一方向內對摺，大約2厘米，再如常戴上並按壓鼻樑位置的金属線，口罩會更緊貼面部，鏡片會較不容易起霧。

有流傳用清潔精或牙膏抹在鏡片上，但由於產品種類太多而且成份不一，或有機會損害鏡片。最好還是選用眼鏡防霧用品，例如噴霧式及防霧眼鏡布等等。

## 如何棄置口罩有效防疫？

合適地棄置口罩是防止疫症蔓延的重要一環。棄置時儘量不要接觸外側，並將口罩外側向內對摺（上下對摺），然後再左右對摺，最後用橡筋繩紮好，放入膠袋綁好或者棄置在有蓋的垃圾桶內，最後消毒雙手。可以參考下圖：



### 文章內容資料來源：

1. 網絡文章<https://health.hkej.com/health/article?suid=2375310>
2. 網絡文章<https://urbanlifehk.com/article/34889/>
3. 網絡文章<https://sme.hket.com/article/2607209/>

撰文：羅詩敏  
鍾錫熙長洲安老院

# 認識酒精用法



近期《2019冠狀病毒病》肆虐，為防範疫情，不少人也搶購酒精、漂白水等消毒清潔用品抗疫。有些無良商人，把工業用酒精以藥用酒精出售，結果被海關扣查。衛生署衛生防護中心也提醒市民，勿用工業酒精製作搓手液，因它含有雜質甲醇，可透過皮膚進入人體而引致中毒，破壞視覺神經、中樞系統、肝臟功能，嚴重可致失明及死亡。其實，工業酒精、醫藥酒精與食用酒精有何分別？今且讓我們一窺分別？

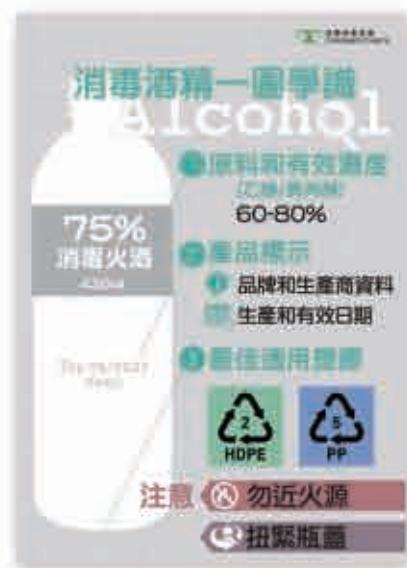
## 工業酒精、醫藥酒精與食用酒精

勿用工業酒精製作搓手液

項目	工業酒精	醫藥酒精	食用酒精
含有成分	「工業酒精」是從石油、煤炭等中提取的，含有96%乙醇和1%甲醇。含有大量的甲醇、甲醛等雜質，且不易分離出。	醫用酒精用於藥品生產，也可按比例稀釋成75%的醫用消毒酒精。醫用和藥用酒精現在都是以玉米或其它糧食以糖化酶法發酵製得，雜質相對較少。	用糧食釀造的，不過主要是利用薯類、玉米、甘蔗等作為原料經過液態發酵處理而得，供食品工業使用。
用途	用作溶劑、防凍劑、燃料	用於藥品生產	供食品工業使用
影響	可透過皮膚進入人體而引致中毒	較為安全	較為安全
注意	工業酒精的純度一般為95%和99%	被稀釋成70%到75%的酒精濃度	可供食用
價錢	每毫升大約零售價： \$0.01-\$0.4 參考附註一網頁	每毫升大約零售價： \$0.04-\$0.48 參考附註二網頁	相對於工業酒精及醫藥酒精 價錢較高

## 根據消委會提醒市民，購買消毒酒精時應注意以下事項：

1. 光顧信譽良好的商戶及有信譽的品牌，留意包裝上包括生產日期及有效日期等資料說明；
2. 酒精是有機溶液，有機會溶解塑膠，選購時應留意容器底部由箭咀組成的三角形標誌，當中標示「2」號高密度聚乙烯 (HDPE) 或「5」號聚丙烯 (PP) 所製成的容器較適合用來儲存酒精；
3. 不要把酒精放在兒童能接觸到的地方，使用時應遠離廚房或有明火的地方，使用酒精噴霧時要格外小心；
4. 甲醇、乙醇及異丙醇易燃，千萬別用燃燒方法分辨甲醇、乙醇及異丙醇，有機會引致燒傷或釀成火災；
5. 甲醇的氣味較乙醇和異丙醇淡，但實際難以分辨，如對使用中的消毒酒精的成分有懷疑，應立即停止使用及向海關求助。



消毒酒精一圖學識

參考網頁附註一 <https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2617851/>  
 參考網頁附註二 <https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2617955/>  
 參考資料：<https://topick.hket.com/article/2564653/>  
<https://www.msn.com/zh-hk/health/topic/ar-BBZQ9V0>

撰文：伍榮生  
 溫浩根護理安老院



# 安全使用漂白水 闔家平安添壽歲

芸芸眾多消毒方法中，使用漂白水是比較經濟又非常有效的方法，所以家家戶戶在疫情期間，少不免都會調配漂白水消毒家居、殺滅病毒，不過保持環境衛生之餘，也必須注意使用漂白水的安全，無論是製作和使用，都有不少需要注意的地方！

## 漂白水具腐蝕性，調配時必須：

- 1) 在空氣流通的地方進行；
- 2) 配戴合適防護裝備，例如口罩、手套、護眼罩及膠圍裙
- 3) 使用室溫水加以稀釋，要注意溫水會破壞清潔成份的構造，使其失去效能；
- 4) 留意所購買的漂白水是否含有最少5.25%次氯酸鈉，如否調配份量將於下表所列不同。



## 一般來說，漂白水有3種最廣為使用的比例：

1:99 漂白水	<b>適用情況：</b> 一般家居清潔及消毒 <b>調配比例：</b> 先用室溫水裝滿1.5公升裝茶類飲品大膠樽，倒至大膠桶，再加入1湯匙（15毫升）漂白水；如需更多可重複上述步驟
1:49 漂白水	<b>適用情況：</b> 消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件 <b>調配比例：</b> 先用室溫水裝滿750毫升裝大鼓油瓶，倒至大膠桶，再加入1湯匙（15毫升）漂白水；如需更多可重複上述步驟
1:4 漂白水	<b>適用情況：</b> 消毒被血液污染的表面或物件 <b>調配比例：</b> 在大膠碗中，先加入4湯匙（15毫升）室溫水，再加入1湯匙（15毫升）漂白水；如需更多可重複上述步驟

## 使用漂白水，還有下列要留意之處：

- 1) 隨著時間過去，漂白水有效成份會漸漸分解消失，必須在漂白水瓶上標示有效期內使用；
- 2) 不應依賴樽蓋來調校漂白水，因為不同公司出品的漂白水瓶蓋份量各有不同；
- 3) 漂白水不應混合其他清潔用品使用，胡亂混合有可能使漂白水失去效用，甚至產生有害氣體！如必須使用其他清潔產品，可先用它們清潔物件、用清水洗淨，再用稀釋漂白水消毒；
- 4) 避免於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面使用漂白水，另外未經稀釋的漂白水會蝕金屬管道，可造成洩漏；
- 5) 無論是否經稀釋，漂白水都不宜飲用或使用於人體表面，如漂白水入眼，務必立即以清水沖洗最少15分鐘和向醫生求診；
- 6) 未經稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，不應大量存放於家居；同時應將漂白水儲存於陰涼、有遮蔽及兒童接觸不到的地方。



撰文：何晞彤  
溫浩根長者鄰舍中心

### 參考網站：

消費者委員會《漂白水必讀10招》：[https://www.consumer.org.hk/ws\\_chi/news/specials/2020/bleach-usage.html](https://www.consumer.org.hk/ws_chi/news/specials/2020/bleach-usage.html)  
衛生署《漂白水的用途》：<https://www.info.gov.hk/info/sars/tc/useofbleach.htm>

# 隨身小物件 清潔莫忽視

病毒肆虐，我們都懂得用漂白水清潔家居，尤其是洗手間、大門這些很多人使用的地方，但其實我們日常帶在身邊的東西都容易沾染病毒，甚至因為經常接觸外界，比家居更是骯髒，但卻常常遭人忽略，不知不覺成了傳播疾病的幕後黑手，以下讓我們淺談能使自己清潔乾淨回家的必做5件事。



## 除鞋消毒

### 原因：

病毒不只可於飛沫中存活達3小時，也可在鞋底留存5天，如不清潔鞋子，容易由屋外帶入病毒、污染家居

### 方法：

入屋前先脫鞋，鞋底用最少1：99稀釋的漂白水噴灑消毒



## 每天清洗衣服

### 原因：

空氣中飄浮的病毒可輕易依附於衣物纖維，無聲無息走進家中，而且穿過衣物如堆積過久，上面的病毒病菌也會繁殖增加

### 方法：

1. 衣服宜每日清洗，較厚身的衣物可用熨斗隔濕布熨一熨，以高溫殺菌
2. 衣物亦可曬太陽殺菌，並掛於通風處



## 勤洗手

### 原因：

公眾場所人來人往、難以經常消毒，外出時雙手會經常接觸不同表面，回家必須徹底清潔才能保證安全

### 方法：

1. 用清水加梘液搓手20秒、洗淨
2. 脫口罩，並棄置口罩於有蓋垃圾桶內
3. 再次用清水加梘液搓手20秒、洗淨



## 多洗澡

### 原因：

頭髮和皮膚容易積聚細菌，如果身上骯髒，自然也更容易感染各種疾病；不過要注意洗澡水不要過熱，以免損傷皮膚

### 方法：

1. 回家後應盡快洗澡及洗頭，並更換衣服
2. 在更換衣服前不宜坐在沙發或椅子上，或接觸太多家中物品

## 清潔隨身物品

### 原因：

出門在外少不免要帶個袋子隨身，使用裡面物品也會令它們暴露於外間病菌，回家後仔細消毒能杜絕病毒散播

### 方法：

不同的物品，應用不同清潔方法常加潔淨

**眼鏡：**以沾有梘液的雙手揉搓出泡沫，塗抹及輕洗眼鏡，再用水徹底沖乾淨

**手提電話：**小量酒精搓手液噴在紙巾或眼鏡布上，清潔手機表面、螢幕保護貼和保護套，再用乾紙巾或乾布抹乾

**手袋或背包：**用濕布加清水簡單抹淨，盡量放於通風處

**外套：**外套一般不會每天清洗，可用濕抹布簡單清潔；物料許可則將濕布放外套上、熨一熨以高溫殺菌；亦可曬太陽殺菌



### 參考網站：

職業安全健康局《開門5件事》：<https://www.facebook.com/oshc.hk>  
香港大學醫學院《清潔要全面》：<https://www.facebook.com/HKUMed/>

撰文：何晞彤  
溫浩根長者鄰舍中心



# 疫情下的小玩意 - 停「訪」不停學、「疫」境自強

《2019冠狀病毒病》令各國停止往來，人與人之間亦要保持距離，原本每天可以相見的摯親、蜜友要暫停接觸、避免見面。

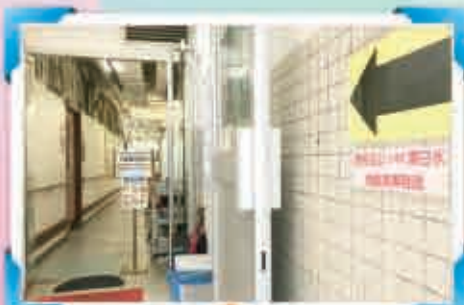
本會的四個服務單位—鍾錫熙長洲安老院、溫浩根長者鄰舍中心、溫浩根護理安老院及長者日間護理中心各單位同事也謹守崗位，為防疫做好準備。

各單位的老友記們，雖未可外出，親友未可到訪，但面對疫情，他們十分明白事理及體諒，在「疫境」中，仍不忘「學習」及維持自己身心健康呢！

## 院舍、鄰舍中心的防疫措施



溫浩根護理安老院——院舍的「後門」成為「防疫」的臨時通道，員工上班也需遵守「防疫」守則，確保院友及員工的安全。



家屬可把愛心食物放到門前轉交工作人員代交給院友。



鍾錫熙長洲安老院——入口防疫設備



溫浩根長者鄰舍中心的防疫措施——偶到機置向外，會員無須進入中心



受疫情影響，長者雖未可外出，但院舍特別額外增加購物服務，長者可以購買到想買的食物及日用品，他們都流露愉快笑容。



**足不出戶——能知天下事！**  
**長者亦可透過「新聞小組」或「樓層會議」，**  
**知道最新的防疫情報。**  
**而老友記仍可在日常會議內「盡吐心中情」！**



護理院樓層會議——「盡吐心中情」



安老院的「頭條新聞」及「早晨運動」  
——身心舒暢好輕鬆！

護理院午飯時舉行的「新聞資訊小組」

**縱使分隔各層各地，彼此也可同步參與。**



院舍的每月活動一覽表：  
每日維持不同的活動。



護理院的午間影院——密密加場



護理院樓層可直播「午間影院」的電影，  
全院各樓層都可同步收看。



安老院——午間影院

停「訪」不停學！各位老友記在「疫」境中自強不息，  
對於「學習」，絕不躲懶！

### 各類認知訓練小組



扮靚小組—維持自理能力



「魚蝦蟹大混戰」—腦筋繼續精靈，絕不遜色！



老友記面對疫情，並沒有影響他們日常的喜好，維持身心健康！  
做運動、練習中文書法、計計數……來！一起練習！



看著花草草每天健康成長，份外開心！

長者日間護理中心的會員投入地參與一園藝小組、手工小組活動！



疫情下的香港，有人快活有人愁、有人苦中作樂……在無奈的「疫境」下仍能找出一點甘甜，繼續珍惜仍可以「呼吸」的每一刻，自強不息，好好活在當下！

願疫情盡快完結，讓親友彼此團聚！

撰文：洗麗明  
溫浩根護理安老院



# 零距離的溫暖



在《2019冠狀病毒病》肆虐下，大家亦響應留家少外出的呼籲，外出活動亦要保持一定的社交距離，兩院為保障長者的健康亦只能暫停親友探訪。長者及親友未能如過去定期相聚，為此兩院嘗試使用視像功能，用科技把兩者的距離拉近，透過視像服務讓家人與長者保持聯繫，足不出戶亦能夠相見、訴說思念。



在電話中聽見孫兒幼嫩的聲音，再用胖胖的小手打招呼，心也融化了。



快樂就是簡單的問候及見面!



以視像通話可以在同一時間內與多位親友交流。



電話中傳來親友的關懷及囑咐，暖在心頭。



除了視像服務，兩院亦以不同的方法讓長者及親友互動，鼓勵親友為長者送上溫暖，亦會拍攝長者的生活照片或是短片，讓親友了解長者在院內的生活，以慰思念。



看到老友記燦爛的笑容，就知道「盡在不言中」。

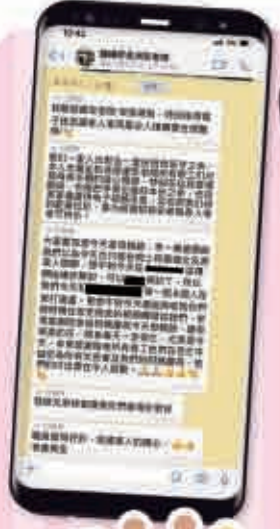
家人雖未可親臨慶生，但透過院舍送上的生日咭，老友記收到笑逐顏開呢！



「看」到家人的關懷，老友記心都甜了!!



不一樣的生日會，雖然家人未能陪伴身邊，傳上相片讓親友感受當中的快樂。



後記：

抗疫期間，非常感謝親友們對我們的信賴，在過去的數月中兩院未能讓親友探訪，作為院舍的工作員的同時亦是一位護老者，我們能夠體會家人的擔心以及對長者的思念，雖然暫時只能以電話、視像或書信作交流，幸運的是親友們體諒，亦送上不少正面回饋，對於我們形成了一定的動力，希望疫情能早日過去，讓大家可以真正感受零距離的溫暖！

撰文：黃慧玲  
鍾錫熙長洲安老院

# 當年今日



本年齊齊齋

「去年今日齋醮中，今昔情境各不同。疫情陰霾籠罩下，神明光普耀長洲」。一年一度長洲盛事「太平清醮」又來了。但今年與往昔不同的是，今年受到《2019冠狀病毒病》疫情影響下，規模大為縮減。究竟今年的太平清醮與往昔有何不同，我們試從不同角度對比往昔與今年不同之處。

## 疫情下的太平清醮



神明暗耀



平安包山保太平



眾神聚保平安



齋戒沐浴腳不停



神恩永祐樂安康



祈願保我民



視像祈福誠則靈



小小祈願包山仔



神威退疫



禁聚祈福



天籟神音

# 長洲太平清醮今昔對比

## 往昔齊齋今走齋



上年

今年

## 有包去搶今撫昔



上年

今年

## 神壇座前人依稀



上年

今年

## 飄色景飄渺



上年

今年

## 急驚風慢郎中



上年

今年

## 敬奉神明禮不易



上年

今年

## 人潮如湧嘆回憶



上年

今年

## 冀盼親選平安包



上年

今年



受疫情影響，本年度太平清醮清靜無華，反添一分樸實感覺。冀望神靈庇蔭下，疫情快退，來年太平清醮再次光耀長洲。

撰文：伍榮生  
溫浩根護理安老院

參考資料：香港01

[https://www.hkmemory.hk/MHK/collections/local\\_festivals/All\\_Items/local\\_festival\\_video/201106/t20110614\\_36858\\_cht.html](https://www.hkmemory.hk/MHK/collections/local_festivals/All_Items/local_festival_video/201106/t20110614_36858_cht.html)



# 賽馬會新冠肺炎緊急援助基金 「疫境有里」

2019冠狀病毒病肆虐，為避免人群聚集、交叉感染，鄰舍中心自2020年1月29日起暫停中心一切班組活動，亦停止對外開放，只維持有限度個案、偶到及小賣部服務。

平日總是熙來攘往的中心大堂頓時變得空蕩蕩的，也失去很多與會員溝通交流、了解他們近況和需要的機會；有見及此，中心職員同心協力致電中心全部840位有效會員，即使無法面對面傾談，仍希望透過電話慰問安撫會員疫情之下出現的不安情緒、提醒基本個人防疫措施，並及早辨識他們的需要，盡力提供協助。



中心職員致電慰問中心會員

除了電話聯絡，中心亦致力活用資訊科技延續中心服務，例如用whatsapp發放運動影片或小遊戲給會員參加，增添生活樂趣、保持身心開朗。

溝通過程中，中心職員深深感受到會員面對防疫物資短缺的困境，他們有很多不懂得上網訂購、欠缺獲得購買資訊的途徑，或無力負擔高昂價格，只能仰賴子女幫忙，或在長洲苦等藥房貨源及有心人派發；缺乏防疫用品令他們不免感到困擾及擔心，隨著香港感染個案日益增加，甚至有於長洲工作的人士受感染，他們議論紛紛之餘更感徬徨，有些會員在電話中向職員表示多天困在家中，不敢外出。

適逢賽馬會推出新冠肺炎緊急援助基金供全港社福機構申請，目的為提供衛生及防護物資、發放安全及教育資訊和協助受疫情影響人士。此舉真可謂「及時雨」，中心立即申請20多萬撥款以準備防疫包贈予中心會員及外展個案，協助他們應付即時需要，並迅速聯絡各方資源購置防疫用品，防疫包包含1盒口罩（50個）、1枝酒精搓手液、1枝消毒洗手液、1枝消毒噴霧、1包消毒濕紙巾及1份防疫資訊，免費向中心2019至2020年度年滿60歲的有效會員與外展個案發放。



中心職員再次電話聯絡所有會員，有些實在較難聯絡及溝通的會員也知會了他們的家屬，務求防疫包能到達每一個會員手上；同時加緊進行運輸和包裝，一個星期內就準備好可以開始派發。



中心職員運輸及包裝800多份防疫包



中心由2020年4月27日至5月6日派發防疫包，同時承蒙温浩根謝少蘭伉儷紀念基金及同昌環保贊助，向每位合資格會員贈送1公斤福米，照顧他們防疫需要的同時，也顧及他們日常所需。

機構各位主席、董事和總理大力支持活動，在各個時段親自到中心協助派發防疫包及福米，讓一眾長者感受到機構濃濃的人情味；會員非常感激中心能及時籌辦活動，令他們可以在有足夠裝備保障安全的狀況下偶爾到街上走走、與街坊聯繫感情，不至於整天悶在家中、鬱鬱寡歡，對能夠到中心領取防疫包都顯得殷切期待，笑容滿面；亦有些會員自疫情以來屢屢無法購得口罩，這份心意讓他們大大鬆一口氣。

中心職員能順利派發防疫包、協助各位會員渡過疫情，自是滿心歡喜，藉此難能可貴的機會亦與許多居住得較為偏遠的會員聯繫感情、更新他們的會員資料，方便日後能提供更貼心的服務。



中心獲贈福米



温艷娟女士、何建文教授及温兆雄先生代表温浩根謝少蘭伉儷紀念基金向長者派發福米



中心服務管理委員會成員梁嘉讚永遠董事及李桂珍總理代表本會派發防疫包



機構總理會成員在不同日子到中心協助派發防疫包

派發期間，總理熱心協助長者執整防疫包、方便攜帶

撰文：何晞彤

# 抗疫善長



離島扶輪社贈送口罩1040個  
(2020-02-11)



港東獅子會贈送口罩750個  
(2020-02-25)



溫浩根紀念基金及同昌環保贈送搓手液1100支  
(2020-3-16)



總理會-送贈員工抗疫口罩  
(2020-2-19)



善長伍海山贈送搓手液1000支  
(2020-02-25)



總理會-送贈員工抗疫口罩  
(2020-2-19)



葉永成地區服務處贈送口罩  
(2020-3-24)



鍾孟齊伉儷贈送口罩1000個  
(2020-02-25)



通善壇贈送口罩1800個  
(2020-3-17)

# 鳴謝篇



港東獅子會贈送消毒酒精100升  
(2020-3-25)



榮華慈善基金贈送口罩2000個  
(2020-3-24)



杜婉鈿總幹事贈送  
每位員工口罩一盒  
(2020-04-14)



全港社區抗疫連線贈送口罩1150個  
(2020-3-24)



鍾孟齊副主席及葉榮鉅總理  
贈送口罩1000個 (2020-04-14)



社聯贈送口罩500個  
(2020-04-16)



葉榮鉅總理贈送口罩1000個  
(2020-04-27)



明愛長洲服務中心轉贈  
潔手液100支 (2020-3-18)



社聯防疫包贈與長者日間  
中心會員  
(2020-04-15)



SINCE 1969

鍾錫熙長洲安老院有限公司  
Chung Shak Hei (Cheung Chau) Home For The Aged Ltd.

長洲北社和順里九號三字樓  
3/F., 9 Wo Shun Lane, Pak She, Cheung Chau, Hong Kong.  
電話：2981 0072 傳真：2981 0059  
電郵：enquiry@cshcc.org.hk



[www.cshcc.org.hk](http://www.cshcc.org.hk)

## 編者的話

不經不覺，「戴口罩」的日子已經持續了好幾個月，在這段全民抗疫的日子（2019冠狀病毒病），即使足不出戶，也或多或少接收到不同的防疫資訊，令人鼓舞的是近日本港疫情有緩和的跡象，當然大家也明白到這個關鍵時刻更加需要保持過去做得好的地方，切勿鬆懈。

不幸地，很多數據都反映年長一輩在染疫後的死亡率偏高，服務單位更加嚴陣以待，一邊確切執行把關工作，一邊張羅防疫裝備贈予長者，只望能保長者周全。儘管未必能適時回應，編採小組成員希望當新一期會訊出版之日，就是我們抗疫成功之時。



撰文：林婉婷