



# 香港明愛安老服務 明愛牛頭角長者中心



## 二零二零年四月份及五月份通訊

督印人：高級督導主任崔允然

團隊成員：黎有好、陳嘉寶、李永恆、邱雪琮、鄭焯文、孫詩恩、胡喬欣、葉穎嘉、胡海彤、張小花、梁淑嬋、阮麗雅

通訊地址：牛頭角彩盈邨盈康樓地下B及C翼

聯絡電話：21170707

傳真：23055900

印刷日期：2020年4月20日

電郵地址：sentk@caritassws.org.hk

網址：www.caritasse.org.hk

編印數量：300份



## 疫境下的四道

明愛寧安服務計劃  
督導主任葉淑芬女士撰文

《周易》中提到否極泰來，我們相信困難總會過去，必定有順境轉化。在疫情之中，我們常在家中留守，總有點被困著的感覺，長者們更可能因為長期困在家中而感到情緒苦悶、緊張、擔心、憂慮或無所適從等。我們要突破這個過程，可以抱著心中有「道愛」、「道謝」、「道歉」、「道別」看待這疫情。

「道愛」—我們心中有愛便「承認」要留在家中的事實，愛惜自己，保重身體，別讓病菌入侵身體。同時讓我們好好安在家中，欣賞家中的一切，是自己窮一生的力量所得來的，可從新打理家居，做些自己喜歡做的事，這樣負面情緒亦不會來找麻煩了。

「道謝」—我們常以「感恩」的心來面對疫情，我們感恩仍可安然在家中，享受安逸的生活，讓我們修煉耐性和心性。疫情過後，我們可能會發現生命儘管是不完美，生命卻是非常實在、完整，給我們在感恩中成長。

「道歉」—學會感恩以後，更要反思留守家中的重要性，這會讓我們更加珍惜現在，不讓身邊的朋友添加壓力，更讓在醫院中努力不懈的醫護人員安心。

「道別」—當我們承認及面對疫情的真相，「放下」那些負面的情緒，抱著正面的態度看待生命。享受安在家中的感覺，給自己放鬆心情。

我們能以四道人生看這場疫情，定會否極泰來，自己的人生感到更安逸自在。





# 會員分享抗疫勵志金句

老友記提起精神齊抗疫！

留在家齊齊勤力做運動！（盧祝瑜）

全民齊抗疫，全香港人仍要繼續努力/齊齊加油呀！

（宋二帶）

齊心抗疫，共渡時艱；  
疫情一過，笑臉重現。（陳松柏）

向醫護人員致敬！香港加油！  
（張愛雲）

人心齊 共抗疫 勤洗手 戴口罩  
少出街 必成功 暴雨後 現彩虹  
（崔君洪）

疫境見真情，關懷更可敬，  
加油呀！各位，明天會更好。  
（朱惠明）

香港防疫都算好，有賴市民要齊心，  
渡過難關最重要，創美好東方之珠。  
（馬振權）

把疫情當作敵人，口罩常跟身，小聚會。勤洗手，  
時常保持潔淨，疫情總會過去，留意最新資訊，  
做個醒目開心快樂人。  
（梁燕屏）

主不取消疾病，  
卻給你意外的平安！（袁佩玉）

留家中，多運動，勤洗手。  
齊加油，抗疫情，保健康。（蔡烏暖）

疫情來到無奈何，祈求情況五月過，  
中心姑娘念婆婆，回復正常笑呵呵。  
（胡旺英）

明愛朋友既是不見總在思念。（周水金）

活在當下，常戴口罩，注重衛生，樂觀中懷有希望，  
不懷緬過去得失，也不過慮未來。

（何不凡）





# 會員分享抗疫勵志金句

齊心抗疫，守護香港。(林玉欽)

齊抗疫，保健康。(蔡秋月)

千好萬好，健康平安最好。

(周志強)

勤洗手，待家中，做運動，不外遊。

(陳明道)

人定勝天，人力能夠戰勝自然，  
明天會更好!

(李幽蘭)

大家齊抗疫!安心宅在家!(朱秀珠)

非常時期，非常牽掛，沒有過多的語言，  
只有一個心願、疫情快過，大家笑呵呵!

(梁帶福)

香港是我家，防疫來保家。

(陳麗華)

祈求上主施憐憫，

疫情過去人平安。(何蒙恩)

明天會更好。(陳眷堃)

勤做運動身體好!(麥綺蓮)

抗疫快去，明天會更好(鍾錦)

中心老友互相愛，

疫情過去笑呵呵。(黎志成)

留在家裡齊抗疫。(衛錦堂)

非常時期，非常關懷。齊心抗疫，  
願疫情早日平息。(楊天賜)

開開心心齊抗疫。(韋麗琮)

難得你哋千方百計關懷長者，

藉著搞笑及引導做健康運動，

共渡疫境，明天會更好，加油!(黃志文)





# 防疫錦囊-物資篇

## 口罩



達 ASTM F2100-11 標準	ASTM Level 1	ASTM Level 2	ASTM Level 3
合成血液穿透阻力 (mmHg)	80	120	160
細菌過濾效能 (BFE)	≥95 %	≥98 %	≥98 %
微粒過濾效能 (PFE)	≥95 %	≥98 %	≥98 %

### BFE 細菌過濾率

過濾平均約 3 微米子(飛沫)的能力，數值越高過濾效果越好。BFE 至少要達 95%方能過濾細菌。

### PFE 粒子過濾率

口罩能否過濾平均為 0.1 微米的粒子 (如流感、沙士等病毒)，數值越高過濾效果越好。

### VFE 病毒過濾率

口罩能否過濾粒徑為 0.1 至 5 微米的粒子，數值越高過濾效果越好。

**消毒酒精一圖學識**

75% 消毒火酒 430ml

- 原料和有效濃度 (乙醇/異丙醇) 60-80%**
- 產品標示**
  - 品牌 and 生產商資料
  - 生產和有效日期
- 最佳適用塑膠**
  - HDPE (High Density Polyethylene)
  - PP (Polypropylene)

**注意** 勿近火源 扭緊瓶蓋

### 消毒酒精

消委會提醒消費者購買及使用時注意以下八大事項：

1. 留意包裝上的資料說明，包括生產日期及有效日期；
2. 避免選擇來歷不明及資料不詳的消毒酒精；
3. 光顧信譽良好的商戶及有信譽品牌的消毒酒精；
4. 切勿靠近熱源或火源；
5. 切勿吸煙；
6. 不應在高溫環境下使用；
7. 使用後必須立即把容器瓶蓋關緊；
8. 不要把酒精放在小朋友能觸及的地方，以免發生意外。

\*\*消毒火酒 75% (-6.6%) 消委會補充，根據世衛指引，一般醫護使用的消毒液需要 60%至 80%的乙醇或異丙醇才能有效殺死細菌和病毒；酒精濃度太高不代表更有效。

### 酒精搓手液使用步驟

有專家表示，酒精搓手液重點不在於使用分量，而是使用的範圍能否全面覆蓋雙手，以及搓手的時間是否足夠。衛生防護中心建議，將足夠分量的酒精搓手液倒於掌心，然後揉擦雙手最少 20 秒，包括揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕 7 個部位，直至雙手乾透。



### 揉擦雙手最少 20 秒



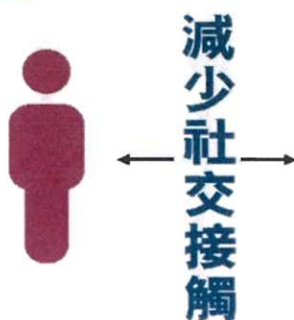


# 防疫錦囊-社交篇

避免聚餐



打招呼有很多方法



護己護人，減少社交接觸:盡量留在家中;  
避免到人多的地方和別人見面不要握手及避免相聚餐。

# 防疫錦囊-衛生篇

沖廁前請先蓋好廁板，  
減少細菌傳播。



不重用口罩



開開心心。勤洗手

正確洗手 20 秒洗手歌詞：

齊齊洗手掙掙下，掙啲手指掙啲罇。  
番規泡要掙掙下，沖水也要掙掙下。  
齊齊洗手掙掙下，你隻病毒早抖喇。





# 活動花絮



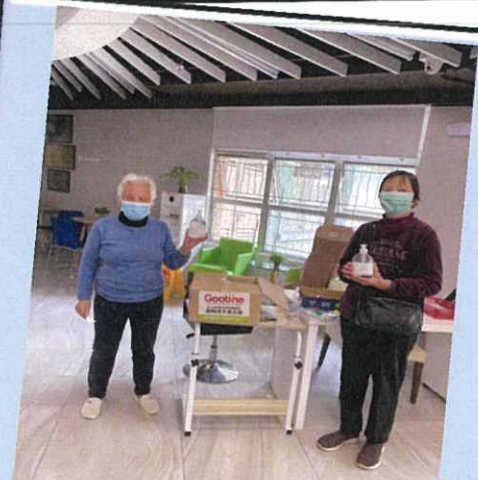
感謝善長送口罩給長者



中心續會進行中，進入中心三部曲。



獅子會義工齊到中心送抗疫心意。



與家人一起分享搓手液!!

## 意見欄

歡迎長者及家人向我們提供意見，以改進本中心各項服務。  
(請將寶貴意見寄交本中心或投入設於本中心詢問處的意見箱)

明愛牛頭角長者中心  
九龍牛頭角彩盈邨盈康樓地下 B & C 翼  
Caritas Elderly Centre – Ngau Tau Kok  
Wings B&C, G/F., Ying Hong House, Choi Ying Estate, Ngau Tau Kok, Kln

郵票

Printed  
Matter  
印刷品  
非賣品