

# 抗疫特別刊

## 2020年6月刊



### 最新消息

1. 日前本單位收到社會福利署通知，將會發放「噴灑防病毒塗層津貼」，支援單位進行噴灑防病毒塗層，以加強院舍防疫，保障服務使用者的健康。
2. 政府陸續向市民派發可重用之銅芯抗疫口罩，由於該款口罩清洗時，需有一定的衛生程序及要求，本單位將按實際情況考慮服務使用者是否使用。

### 副經理-郭姑娘疫情心聲



2020年的開端充滿著緊張及不安的氣氛，在新冠肺炎的陰霾下，人們的工作、生活，甚至情緒都受到影響。疫情持續下，各種防疫措施接踵而來，當中最受影響的，想必是我們的服務使用者。除停工停訓練外，服務使用者需減少不必要的外出，只能在中心內的指定位置進行小組活動，並盡量佩戴口罩。這一切的措施，對服務使用者而言，都是一項又一項的挑戰。接受轉變，絕不是一件容易的事。措施生效初期，我們都十分擔心服務使用者難以適應這突如其來的改變。然而，他們的表現，卻遠超我的想像。雖然，服務使用者偶有情緒，亦會悶得發慌，時常詢問何時可以外出。但是，當他們看著新聞報導，聽著職員解說，亦能漸漸明白及接受。平日，服務使用者的愛好分明，他們忠於自己擅長的領域，很少嘗試新的事物。在院舍緊密的流程下，我們亦沒有太多空間可以發掘服務使用者的不同面貌。如今，他們留院舍的時間多了，亦令我看到很多的不一樣。原來，他和她的畫風多變；他讀故事時朗朗上口；他的筆跡工整秀麗；他們都能夠體諒及忍耐。疫情之下，確實有很多不便，但我衷心感謝服務使用者的合作、家屬的幫忙，以及職員的努力。如果2020年的開端，令你焦慮不安，何不看看那些在逆境之中盛開的繁花？



### 宣基堂網上崇拜



因社會疫情，中心使用者未能外出，宣基堂的崇拜活動亦暫停接近三個多月，故此宣基堂與本中心合作進行網上崇拜，以讓使用者於疫情下與教會接觸，期望透過網上崇拜，在疫情下給予使用者一點點支持與鼓勵。



# 新冠肺炎緊急援助基金

本機構獲賽馬會<新冠肺炎緊急援助基金>撥款資助購買防疫物資，本中心現有50份防疫物資包可派發給有需要的服務使用者家庭使用，如需領取防疫包，請於2020年6月12日前致電2178-0916與本中心職員聯絡及登記，如登記人數超額，則以抽籤形式抽出50個家庭以派發防疫包。本中心將於2020年6月16日開始派發防疫包，中籤者需自行到本中心領取防疫包。

(備註：防疫物資包內有酒精搓手液、口罩、消毒濕紙巾、罐頭、即食麵、餅乾及防疫健康小單張)

## 在家創作好容易

日本大熱「**水果花三文治**」簡易5步驟食譜公開，最近大家都留在家中抗疫，有時間鑽研食譜。

### 材料

白麵包 6片、鮮奶油 100毫升、  
意大利軟芝士 (Mascarpone, 又叫馬斯卡彭芝士) 100克  
砂糖 15克、喜愛的水果 (如士多啤梨、橙、奇異果、芒果、香蕉、提子) 適量

### 做法

**步驟1**：預備材料 (可選用自己喜歡的材料)

將士多啤梨去蒂切成花狀、橙去皮，去掉白色纖維、奇異果去皮切片，一顆橫切，另一顆直切、提子洗淨對半切。

**步驟2**：將鮮奶油跟砂糖倒入碗中，攪拌6分鐘。

**步驟3**：將意大利軟芝士，又叫馬斯卡彭芝士 (意文：Mascarpone) 加進鮮奶油中，再攪拌7分鐘後備用。

**步驟4**：創作三文治

先在桌上鋪一張保鮮紙，放上麵包，塗上薄薄一層鮮奶油 (已完成步驟3)，將士多啤梨、提子、奇異果鋪上，再塗一層鮮奶油令圖案對稱，蓋上另一片麵包，用保鮮紙包起後冷藏20分。

**步驟5**：冷藏20分後從雪櫃取出，保持保鮮紙緊緊包住麵包的狀態，接著用刀對切就完成了。



## 家長疫情中照顧身心

### 家長壓力管理-感恩練習

感恩就是當我們明白，有些事情並非理所當然，就會懷著謙卑的心去珍惜自己擁有的東西。科學文獻顯示感恩對提升人們的快樂有正面果效，練習感恩能對身體健康及睡眠有好處，從而提高抗逆力。

### 家長壓力管理-靜觀練習

「靜觀」是指「有意識地、不加批評地、留心當下此刻而升起的覺察，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛」

### 家長壓力管理-鬆弛練習

當我們感到緊張身體亦會出現一些訊號，如呼吸變得短促和不規律、全身肌肉繃緊、心跳加快等。這時候，我們就可以利用鬆弛練習幫我們的身體放鬆下來，同時亦可緩和緊張的情緒。

家長可嘗試以下的鬆弛練習：

- 腹式呼吸練習
- 漸進式肌肉鬆弛練習
- 想像鬆弛練習

