

Yan Chai Hospital Lim Por Yen Secondary School

仁濟醫院林百欣中學



疫情亦情

閱讀篇章

德育及公民教育委員會



編輯委員會：

陳 娟老師

李翠霞老師

劉沁樂老師

姓名：

班別：

學號：

篇章名稱	頁
1. 荃灣小店生意大跌仍日派 200 飯盒	1
2. 為街坊勤派口罩忽略了妻兒 良心藥房老闆感謝愛妻撐起一屋七口	2
3. 停課不停學 基金贈教材借電腦予基層解困	3
4. 10 歲童藉生日捐 36 萬演出費 助獨居長者及特殊兒童	4
5. 10 大電影公司合力資助基層員工\$9000 古天樂：共同度過呢個逆境	5
6. 口罩選擇有障礙？7 大類口罩功能幫你整理好	6
7. 韓國設計創意玩味支架 熊仔軟糖包裝袋一秒變防護面罩？	7
8. 洗手消毒殺菌如何最有效 酒精搓手液好過梘液	8
9. 自製酒精搓手液 港大藥劑系教授教路	9
10. 鍾南山警告電梯最高危 河南女一個舉動護鄰居被讚爆	10
11. 逾 700 萬人受疫情失業 印尼推自助取白米機紓困	11
12. 意大利確診神父自我犧牲 呼吸機轉贈年輕患者	12
13. 西班牙醫療資源短缺 88 歲患柏金遜婆婆縫口罩贈醫護	13
14. 波蘭入境檢疫致大塞車 30 小時 善心居民路邊放糧食贈滯留人士	14
15. 英國機舖老闆將夾公仔機變「夾廁紙機」 背後原因極暖心	15
16. 不需用紙巾鎖匙 網民分享自動消毒揸匙神器	16
17. 湯博士教 3 種環保物料自製神器輕鬆開門	17
18. 抗疫湯水：沙參玉竹栗子烏雞湯	18
19. 抗疫湯水：滋潤霸王花無花果排骨湯	19
20. 保持身心健康 運動抗疫	20

荃灣小店生意大跌仍日派 200 個飯盒

在限聚令下，很多食店生意都大跌，荃灣金記小菜店也不例外。但老闆梁振聲，眼見區內的街坊及老人家，手停口停，加上有心人主動贊助金錢，表明想幫助區內的老人家，於是決定向老人家派飯，希望幫到疫情下受影響的人。

「我們 4:30pm 派飯，每天派大約 200 個素菜飯盒，希望幫到他們。而且我們要求他們自備盒仔，以示支持環保。」早於 4 月 27 日，金記已開始派飯。梁振聲說由於從來沒有派飯的經驗，第一天秩序出現一些混亂，幸得義工幫忙維持秩序。後來餐廳更開始派飯票，派飯程序變得更流暢，不用老人家等得太久。



「我見有一位婆婆平日在附近執紙皮，可能疫情下紙皮數量減少，加上有些回收公司又關門大吉，影響了她的生計。她現在每天都來排隊取飯盒，我很開心真的幫到她。」不少公公婆婆接過飯盒後，不忘跟梁振聲連番說多謝，更大讚素菜美味。

梁振聲可謂善心，現在大部分的時間都花在派飯上，但他最拿手的小菜仍然會繼續做，皆因是不少街坊的 comfort food。酒樓紅褲仔出身的梁振聲，自資在荃灣開金記，菜式更十分多元化。疫情前是街坊的晚飯之選，相信待疫情減退後，街坊會以行動支持這位善心老闆。

文章節錄自：

<https://topick.hket.com/article/2633554/>【齊心抗疫】荃灣小店生意大跌仍日派 200 飯盒
[%E3%80%80 良心老闆：心痛街坊失業無飯開盡綿力](#)（因版面編輯關係，文章略作刪改）

為街坊勤派口罩忽略了妻兒 良心藥房老闆感謝愛妻撐起一屋七口

經營瀕臨結業的藥房，36歲年輕藥房老闆梁海強坦言捱得一日得一日，但為了做好兩名兒子的榜樣，他堅持不囤貨、不抬價，更在抗疫4個月期間，多次落區派口罩傳頌愛心。



3年多前開設位於土瓜灣的「海藥堂中西大藥行」，開業3年一直蝕錢，連店舖員工也不忍心老闆長期倒貼，主動提出請辭，讓老闆靠自己良心堅守下去。有離職員工最近以義工身份，重返藥房幫手派抗疫物資。

被義工封為「黑面叮噹」的他，對街坊有求必應，頻為消毒用品及日用品撲貨，但絕不抬價。例如一大支酒精約900毫升只售28元，同類酒精在旺角、銅鑼灣等藥房，已被炒價至最少60至百多元。



至於街坊最缺乏的口罩，他四出撲貨後沒有炒賣，而是分裝好再捐贈有需要的人，尤其是老人家及基層。他更預留一些口罩在小店內，歡迎有需要人士前來索取。梁老闆的善舉被公開後，引來很多好心人捐贈口罩，最近他將口罩派給應屆DSE學生，以及到附近大廈以「攝信箱」形式派發。

很多父母因疫情home office，因禍得福增加了親子時光。反而，梁老闆延長了藥房開門時間，周末又去尋找貨源、搬運及撲口罩。他每日回家只想躺著，周末更試過睡足一整天。幸好太太明白事理，向兒子解釋爸爸正做好事，幫助了很多公公婆婆。全靠太太是全職媽媽，一手包辦家頭細務，湊仔又有同住的父母幫忙，才令他放心家事。

文章節錄自：

<https://topick.hket.com/article/2642244/?lcc=at> (因版面編輯關係，文章略作刪改)

停課不停學 基金贈教材借電腦予基層解困

受新型冠狀病毒疫情影響，全港學校已停課多月，約 96% 基層兒童表示因資源不足而感到在家學習困難，有見及此，有基金捐贈教學玩具和流動數據卡等資源予基層兒童，希望「停課不停學」。

現時中小學、甚至幼稚園改用網上學習，香港社區組織協會於 3 月上旬



發起問卷調查，發現 96% 受訪基層學童表示有學習困難，原因是家中沒有電腦、書枱和列印機等資源，亦有學生因網速太慢，流動數據不足而無法跟上老師的授課內容，有 83% 兒童表示無法順利學習，擔心進度落後。

為支援基層兒童進行網上學習，黃廷方慈善基金透過 11 個社區夥伴，向居住劏房和板間房，以及有特殊健康需要的兒童，捐贈 1000 份教學玩具，

希望透過有趣學習幫助兒童發展；

香港創新基金送出 1,000 張 50GB 流

動數據卡，透過 12 個社福機構及小學

贈予基層家庭學童，助他們於這段期間

進行網上學習。此外，香港

創新基金借出逾 100 部手提電腦或

平板電腦，讓一些沒有電腦的學童

仍可上課，真正做到「停課不停

學」。



黃廷方慈善基金董事暨香港創新基金主席黃永光表示：「持續學習在這階段對兒童的成長和發展非常重要和關鍵。我們很高興能夠與志同道合的夥伴一起努力，以各種方式助兒童持續學習。」

文章節錄自：

<https://www.hk01.com/好生活/448812/新冠肺炎-停課不停學-基金贈教材借電腦予基層解困>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

10 歲童藉生日捐 36 萬演出費 助獨居長者及特殊兒童

新型冠狀病毒肺炎疫情仍在持續，本港市面出現「口罩荒」。疫情之下，坊間相繼有有心人向市民派發口罩及抗疫物資，助解燃眉之急。快滿 10 歲的女童宋林錡，在父母的支持下，決定將過去數年，在國內外鋼琴表演所獲費用及利市錢，合計約 36 萬港元，連同口罩、洗手液等物資，捐給香港兒童慈善基金會，透過基金會幫助有需要的獨居長者和特殊兒童。

熱愛彈鋼琴的宋林錡，多年來在全球各地表演，儲下不少表演費用。她見到中國內地及香港都受到疫情衝擊，不少市民苦於沒有物資，生活受到影響。她決定將「利市錢」及表演費用捐出去，幫助有需要的人。

母親林女士表示，一直以來都會帶女兒參與慈善活動，培養女兒的善心。今次聽到女兒的意願，父母二人驚喜之餘，亦十分支持。在父母的幫助下，宋林錡將 36 萬元善款捐給香港兒童基金會，成為該基金年紀最少的捐贈者。

香港兒童慈善基金會主席尹偉濤表示，收到這筆物資及捐款十分感動，表示會善用捐款，盡快透過基金會的義工派發給獨居老人及特殊兒童，送上暖意。



文章節錄自：

<https://www.hk01.com/社會新聞/438922/武漢肺炎-10歲童藉生日捐36萬演出費-助獨居長者及特殊兒童>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

10 大電影公司合力資助基層員工\$9000

古天樂：共同度過呢個逆境

新冠肺炎疫情全球肆虐，除了影響人命傷亡外，亦對各行各業造成極大衝擊，香港電影業界同樣未能倖免。鑑於疫情嚴峻，電影業幾近停擺，不少員工近乎手停口停。有見及此，「香港演藝人協會」和「香港電影工作者總會」馬上號召各屬會以及有心人士，發起「香港電影工作者疫境支援計劃」，透過業界募捐，希望為正值水深火熱的各基層同業作出支援。

該次行動獲得香港 10 間電影公司支持，各投資 300 萬，還有向電影發展基金批出 900 萬的資金，連同劉鑾雄先生及業內有心人士熱心募捐，合共 3900 萬作為籌款。這筆款項將由「香港演藝人協會」全數派發予電影基層人員，以解燃眉之急。



據了解每位申請的工作人員最多可獲得 9000 元資助。受惠同業包括：香港電影工作者總會十二大屬會、三個同業工會及尚未組成屬會之其他工種基層員工（包括但不限於：收音、服管、茶水、劇照、製作特輯人員、場務等）有需要之會員及非會員同業。

目前一班台前幕後的工作人員已密鑼緊鼓，為籌拍的電影作出準備，不少演員及導演也主動提出義演、義導，務求支援香港電影。而演藝人協會會長古天樂：「我好多謝喺呢個疫境支援計劃裏面，捐過錢嘅每一位善長，同每一位出過力嘅熱心人士。透過今次行動，成個業界上下齊心協力、互相扶持，希望善款可以為業內有需要嘅人解燃眉之急。今次嘅苦況，係成個業界幾乎停擺，開到嘅戲只係寥寥可數。未來可見仲會受疫情影響，唔能夠好快咁回復正常嘅製作，所以嚟緊嘅日子大家要繼續互相扶持，一同堅持，共同度過呢個逆境。」

文章節錄自：

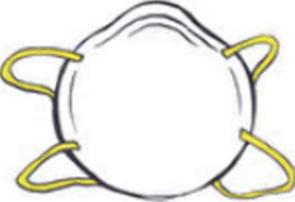
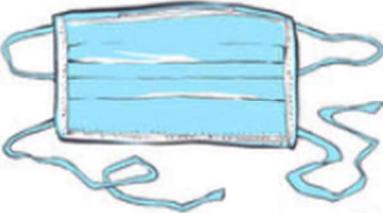
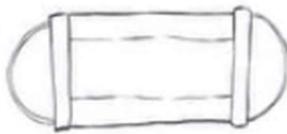
<https://www.hk01.com/電影/479752/10大電影公司合力資助基層員工-9000-古天樂-共同度過呢個逆境>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

口罩選擇有障礙？

7大類口罩功能幫你整理好

7種常見口罩

哪種能防飛沫傳染病毒？

N95口罩	一般醫用或外科口罩	綁帶式外科口罩	
 <p>過濾病毒飛沫傳染 ✓</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可阻95%0.3微米以上微粒 ● 透氣性較差 ● 常用於醫護或化工 	 <p>過濾病毒飛沫傳染 ✓</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可阻90%5微米以上微粒 ● 細菌過濾率為95% ● 用於醫護或一般人 	 <p>過濾病毒飛沫傳染 ✓</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可阻90%5微米以上微粒 ● 細菌過濾率為95% ● 密合度強，用於手術 	
活性炭口罩	海綿口罩 (聚氨酯)	棉布/紗布口罩	紙口罩
 <p>無法隔絕病毒飛沫 ✗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可除異味及部分揮發性物質 ● 適用於刷油漆、噴農藥 	 <p>無法隔絕病毒飛沫 ✗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可阻大型顆粒、大型飛沫、花粉 	 <p>無法隔絕病毒飛沫 ✗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可阻大型顆粒、大型飛沫 ● 適用於保暖、居家清潔 	 <p>無法隔絕病毒飛沫 ✗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可阻大型顆粒、大型飛沫 ● 潮濕後失去效用 適用於居家清潔

大紀元製圖

韓國設計創意玩味支架 熊仔軟糖包裝袋一秒變防護面罩？

口罩供應量開始穩定，價錢亦大幅回落到接近正常的水平，不過有時家中發現無罩存貨又一定要出街時，自製一個可謂無辦法中的辦法。

來自韓國仁川的工業設計工作室 MMM，早前就設計出一個名為「ANYTHING」的支架。它以 3D 打印製成，可以隨時隨地變出臉罩，在疫情下擋一擋飛沫。這設計概念以眼鏡為基礎，跟眼鏡一樣設有鏡臂，可方便地戴在臉上。而支架的頂部和底部設有夾子，則可配合任何有透明視點的配件。不論是糖果、絲襪、甚至麵包的袋子，都能一秒變成屏蔽。能製作出自家面罩，這正正是稱為「ANYTHING」的原因。

MMM 還表示，這設計好處是表面材料損壞或污染時容易更換。雖然「ANYTHING」沒有 VFE、BFE、PFE 等防菌規格，但論創意，這設計的確是滿分。再者方便佩戴和更換又值得加分，有時臨時應急下，總好過全塊臉「赤裸」地上街。



文章節錄自：

<https://www.hk01.com/一物/481742/口罩-韓國設計創意玩味支架-熊仔軟糖包裝袋一秒變防護面罩>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

洗手消毒殺菌如何最有效

酒精搓手液好過梘液

武漢肺炎由不明病毒引起，保持個人衛生、外出時戴口罩及日常勤洗手是目前較有效的預防感染方法。

提起洗手，坊間常見可消毒的酒精搓手液（毋須沖洗）及洗手時用的梘液（需清水沖洗），究竟兩者有甚麼分別？消毒效果較好選哪個？大家不妨參考網絡作家兼專業藥劑師小小藥罐子的意見。

	梘液	酒精搓手液
1. 主要成分	表面活性劑	酒精
2. 原理	利用同類互溶的原理——在清潔雙手的時候配合清水，透過揉擦的動作洗淨雙手	癱瘓細菌新陳代謝的正常運作系統
3. 作用	洗淨手上油脂、污垢、細菌、移除細菌的溫床	殺滅雙手表面的細菌，消毒效果一般較理想
4. 消毒時間	約 1 至 2 分鐘內能達消毒的效果	約 30 秒內能達消毒的效果
5. 優點	同時擁有清潔污垢的能力	1. 不需洗手，較方便 2. 減低來自水源、水龍頭的污染
6. 副作用	過度用會移除肌膚表面的油脂層，可致皮膚乾燥	一般含甘油（可滋潤肌膚），較少出現皮膚乾燥



文章節錄自：

<https://www.hk01.com/健康/418291/武漢肺炎-洗手消毒殺菌如何最有效-酒精搓手液好過梘液>
（因版面編輯關係，文章略作刪改）

自製酒精搓手液 港大藥劑系教授教路

香港大學藥理及藥劑學系推出影片，教市民自製酒精搓手液，製作方法簡單，材料都可以在超市及藥房購入，即睇教學。

酒精搓手液材料：

1. 96%乙醇 (Ethanol) 80 毫升 或 99%異丙醇 (Isopropyl Alcohol) 75 毫升 (70%及 75%的乙醇、75%的異丙醇均不能作普通消毒用途)
2. 甘油 (Glycerol) 1.45 毫升
3. 3%雙氧水 (Hydrogen Peroxide) 4 毫升
4. 蒸餾水或凍滾水至 100 毫升



酒精搓手液製作步驟：



1. 首先將 80 毫升乙醇或 75 毫升異丙醇加入器皿內。
2. 然後使用針筒，取出 1.45 毫升甘油，或使用外賣的膠湯羹，舀出甘油，至布滿匙羹的底部。(注意：千萬不可以用金屬羹量度，因為會產生化學作用。)
3. 用針筒取出 4 毫升雙氧水，或使用外賣的膠羹，取出大半隻匙羹的份量。
4. 最後，加入蒸餾水或凍滾水至 100 毫升，攪勻直至甘油溶於水，倒入小膠樽則可。

↑ 製作搓手液示範短片

注意事項：

1. 產品完成後，需要放置 72 小時才可以使使用，以確保製作期間，或樽內的微生物都被消滅。
2. 在酒精搓手液樽上可寫上成份，清楚作記錄。
3. 不要將酒精搓手液放近火種，或放在小朋友可取到的地方。

文章節錄自：

<https://www.weekendhk.com/1010959/lifestyle/好生活百科/酒精搓手液-武漢肺炎-口罩-好生活百科> (因版面編輯關係，文章略作刪改)

鍾南山警告電梯最高危 河南女一個舉動護鄰居被讚爆

電梯被內地抗疫專家鍾南山譽為最高危感染地點之首，卻是大家不能避免之地。有見疫情持續，內地一名有心人特別在居住大廈的電梯內，放置一大包紙巾，方便大家按鈕不用接觸樓層掣。

這名好心人居住在河南開封一個小區，她拿了一包手抽紙，貼在一紙皮上，然後再把紙皮貼在電梯內的按鈕旁，並寫有字條請鄰居們不要拿走，指明紙巾是用來一次性按電梯的專用紙，呼籲大家「共抗疫情，人人有責」。

這名好心人看到鍾南山受訪片段，加上她的丈夫不時出入大廈總要乘搭電梯，才生出貼紙巾讓大家免觸按鈕安全乘搭電梯的念頭。

她說平日鄰居們相處融洽，大家都是好鄰居。她謙稱：「我想着這些東西也不值錢，為了大家的健康這不算沒有什麼！」

網民知道後都大表感動，直指現時疫情擴散大家都要努力防疫，感激有心人多行一步保護大家。



文章轉自：

<https://www.hk01.com/熱爆話題/429982/武漢肺炎-鍾南山警告電梯最高危-河南女一個舉動護鄰居被讚爆>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

逾 700 萬人受疫情失業 印尼推自助取白米機紓困



印尼政府最近在首都雅加達各地推出白米提款機，以幫助受新冠肺炎疫情影响而生活窘迫的人。根據外媒報導，印尼當局迄今已在大雅加達地區，安裝 10 台自助取米機，向每名貧困居民發放 1.5 公斤白米。數百萬人因防止疫情擴散而實施的社交距離措施而失業。

印尼政府官員透露，該 10 台白米提款機每日可向 1000 人提供約 1.5 公噸米。42 歲當地居民 Agus 表示，「我不會說這沒很多，因為總比什麼都沒有好。對我的一家四口來說，已經足夠。」。

印尼農業部則表示，白米提款機至少會運作兩個月。阿格斯希望政府能考慮擴大此項救援計畫，若能繼續供應白米直到大家再度找到工作為止會更好。而印尼財政部長 Sri Mulyani Indrawati 在 4 月時已經估計，當地數百萬人可能因疫情陷入貧窮。

文章轉自：

<https://www.singtao.ca/4257587/2020-05-17/news-逾700萬人受疫情失業+印尼推自助取白米機紓困/?variant=zh-hk>

意大利確診神父自我犧牲 呼吸機轉贈年輕患者

新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）疫情持續，意大利至今已逾 50 名神父在確診後不治。雖然當局禁止大規模聚會，但當地仍有不少神父為了給予患病信眾支持，甘願進入醫院的深切治療部（ICU）探望，導致增加了受感染的風險。

其中來自貝加莫市（Bergamo）的神父貝拉爾代利（Giuseppe Berardelli），較早前確診，後獲所屬教區代為購置呼吸機。但他卻將呼吸機轉贈給一名素未謀面年輕患者，讓對方續命，導致自己病情惡化，延至 3 月 23 日不治，終年 72 歲。



當地教區沒有為貝拉德利舉行喪禮，卡斯尼戈鎮（Casnigo）居民翌日在其落葬時，只能站在窗旁或陽台上給他鼓掌道別。

神父馬丁（James Martin）在 Twitter 發文對貝拉德利的死表示哀悼，並引用聖經約翰福音第 15 章 13 節稱：「人為朋友捨命，沒有比這更大的愛了。」

文章轉自：

<https://www.hk01.com/熱爆話題/452242/新冠肺炎-意大利確診神父自我犧牲-呼吸機轉贈年輕患者>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

西班牙醫療資源短缺 88歲患柏金遜婆婆縫口罩贈醫護

新冠肺炎疫情持續肆虐，西班牙確診人數已超過5.6萬，累計死亡人數突破4,000人，醫療系統瀕臨崩潰，醫護人員裝備嚴重不足。

西班牙一名患有柏金遜症的88歲婆婆 Margarita Gil Baro，得悉當地醫院缺乏口罩後，決定將家中一匹4米長的白色棉布加以裁剪，並縫製成50個口罩，捐贈予當地的前線醫護人員。

「世事十分公平，我們提供更多的幫助，所有醫生和護士能夠做到的事情就會更多。我們每個人均出一分力，集合得來的力量就會愈來愈強大。」



惟由於 Margarita 患有柏金遜症，疾病嚴重影響她的神經系統和活動能力，不但使她的雙手不斷顫抖，甚至連剪刀都拿不穩，但無阻她使用縫紉機縫製口罩，她認為在自己的國家和全世界都面臨危機的時候，自己更要盡一份力量。

Margarita 的孫女日前將縫紉過程拍下，從影片中可見，Margarita 不但無法牢牢地抓住棉線，手上的剪刀更一度掉在桌面上。不過，儘管過程艱辛吃力，她也沒有放棄，繼續堅持縫製。

影片在網上廣傳，目前已有超過12萬人「讚好」，不少網民紛紛留言讚賞婆婆的善心，「團結與人性的美麗典範」、「我來自阿根廷，儘管遇到困難，但這份力量和堅毅確實使我感動，願主祝福妳們」、「我對這個令人難以置信的婆婆表示敬佩和尊重！」。

文章轉自：

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2602787/>【人間有愛】醫療資源短缺口罩不足
[球%2088歲患柏金遜婆婆縫口罩贈醫護](#)（因版面編輯關係，文章略作刪改）

波蘭入境檢疫致大塞車 30 小時 善心居民路邊放糧食贈滯留人士

新冠肺炎持續肆虐，惟疫情下仍有許多人願意雪中送炭，令人動容。早前大批波蘭人駕車從德國入境返國，惟因疫情關係，波蘭對防疫採取嚴謹措施，只限波蘭國民入境，並為每名入境人士量體溫，以及記錄其居家隔離住所地址。因檢疫過程需時，致公路出現大塞車，「車龍」長達 60 公里，輪候時間達 30 小時。

有見及此，波蘭茲戈熱萊茨城 (Zgorzelec) 有居民自發購買大量水、食物和日常用品，並放在公路旁邊，供有需要人士免費取用，有居民甚至開放自己家中的浴室，供輪候人士作梳洗，稍作休息後再回到公路上等待，非常有愛。

從網傳影片可見，位於德國和波蘭邊境的一條高速公路上，排滿等候入境波蘭的車輛，公路旁放滿食水、糧食和日用品，包括果汁、麵包、水果和巧克力等物資，惟仍有民眾不斷往護欄上放上食水和糧食，有食水因沒有足夠位置擺放而被擱在地上。



文章轉自：

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2606023/>【人間有愛】波蘭入境檢疫致大塞車 30 小時%善心居民路邊放糧食贈滯留人士（因版面編輯關係，文章略作刪改）

英國機舖老闆將夾公仔機變「夾廁紙機」 背後原因極暖心

新冠肺炎疫情持續延燒全球，除了中國以外的地區，歐洲疫情也不斷擴散，更出現物資搶購潮，許多賣場貨架上的廁紙都被搶購一空，呈現恐慌性的購買現象。



《鏡報》報道，英國東約克郡（East Yorkshire）的某遊戲機中心老闆艾迪（Eddy Chapman），把店家前的夾公仔機改裝成「夾廁紙機」，民眾只要花 30 便士就可以將「珍貴」的廁紙帶回家。

他最近在電視上看到民眾都在搶購廁紙，他感到荒謬至極。剛好他那邊有堆積如山的廁紙，於是突發奇想，覺得應該可以「來點什麼好玩的」，接着就把自己店內的廁紙放進夾公仔機裏，供民眾夾取，希望人們可以冷靜下來並停止恐慌購買。

自從艾迪把夾公仔機換成夾廁紙機後，他們得到超棒的反應，只要是每個來投幣夾取的客人都帶著笑容，並覺得非常有趣。艾迪也認為在這疫情緊張的時刻，人們需要放鬆一點，透過夾廁紙機替當地居民加油打氣。

文章轉自：

<https://www.hk01.com/世界說/446275/新冠肺炎-機舖老闆將夾公仔機變-夾廁紙機-背後原因極暖心>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

不需用紙巾鎖匙 網民分享自動消毒揸掙神器

本港新冠肺炎確診個例愈來愈多，市民在出入公共場所時更為提心吊膽。升降機按鈕含菌量高，有人用紙巾按按鈕，也有人用鎖匙。不過就要每天耗費更多紙巾，或要消毒鎖匙。近日有網民分享自製一枝既環保又可自動消毒的「揸掙神器」！

早於 2010 年已有外國研究發現，升降機按鈕的含菌量達 313CFU（菌落形成單位），較馬桶座含菌量 8CFU 高近 40 倍。中大醫學院內科及藥物治療學系腸胃及肝臟科教授胡志遠，亦即 03 年威爾斯醫院 8A 病房主診醫生曾建議，以鎖匙代替手指按電梯按鈕，避免手指接觸按鈕時染到病毒。

近日有網民分享，可以自製一枝既環保又可自動消毒的「揸掙神器」，那就不必每次乘搭升降機用紙巾或鎖匙按按鈕。

製作方法如下：

1. 文具店購買一枝\$3 的膠水
2. 用完後，把瓶子徹底清潔
3. 換入消毒搓手液

使用方法：

1. 乘搭升降機時，用來按按鈕，同時也可消毒按鈕。
2. 使用完畢，蓋上蓋子即可。
3. 除了乘搭升降機，去銀行自動櫃員機按按鈕時，或在其他地方要按掙時，也可使用。

該網民表示，比起用紙巾環保，又不必在用鎖匙後，消毒鎖匙。

文章節錄自：

<https://topick.hket.com/article/2557486/>【口罩防疫措施】不需用紙巾鎖匙%E3%80%80網民分享自動消毒揸掙神器/【附製法】



湯博士教 3 種環保物料自製神器輕鬆開門

新早前德國格賴夫斯瓦爾德大學(University of Greifswald)發表報告，指出黏附在物件上的冠狀病毒，可存活多達 9 日，是流感病毒存活時間逾 4 倍。若雙手不小心觸碰，再接觸眼口鼻就有機會感染，家長帶小朋友外出時，更要多加留意。

不過，門柄是日常生活中最不可避免需要接觸的物件，人稱湯博士的中大物理系高級講師湯兆昇，近日就教大家簡單又環保的物料，製作「開門神器」，家長不妨與小朋友在家 DIY。

製作材料：軟木塞、舊手套和書架分隔欄

製作方法：

先剪開手套其中兩隻手指位，套入軟木塞，
再把軟木塞鑽入書架分隔欄的兩端就完成。



只要用神器夾住門柄，就能輕易地扭開門、推或拉開門。



他補充，用完後再放入膠袋中，避免接觸到木塞，每天都要消毒清潔。

文章節錄自：

<https://topick.hket.com/article/2595899/> **【開門神器】** 病毒可於門柄存活 9 日%E3%80%80
[湯博士教 3 種環保物料自製神器輕鬆開門](#) (因版面編輯關係，文章略作刪改)

抗疫湯水：沙參玉竹栗子烏雞湯

新冠肺炎疫情持續，大家真的要做好防疫措施，戴口罩勤洗手，避免聚會之外，日常飲食也要多加注意，多煲一些潤肺清熱湯水，以下這個湯水有清潤，止咳化痰功效，而且湯頭清甜，全家也適合飲用。

 食材:		 主要功效:
沙參	40克	-
玉竹	40克	抗菌止咳
竹絲雞	1隻	-
栗子	150克	益氣健脾
紅蘿蔔	1條	防癌抗癌
果皮	1塊	-



步驟：

1. 將栗子放入滾水中，煮約1分鐘，撈起用廚房紙或毛巾去衣。
2. 鍋中加入清水煮滾，放入材料（栗子除外），小火煲2-2.5小時，煲至1小時才放入栗子繼續煲。
3. 關火後，加鹽調味即可。

製作湯水示範短片 →



文章轉自：

<https://food.ulifestyle.com.hk/recipe/detail/2597188/>
[抗疫湯水-清潤滋補-止咳化痰潤肺抗疫湯水-沙參玉竹栗子烏雞湯](#)（因版面編輯關係，文章略作刪改）

抗疫湯水：滋潤霸王花無花果排骨湯

面對冬季流感和新冠肺炎肆虐，不少人都容易出現感冒咳嗽，或喉嚨乾涸，大家不妨煲霸王花加無花果湯滋潤下，而且霸王花和無花果都有止咳化痰，舒緩喉嚨乾涸的功效，湯水非常清甜滋潤，一家大小都適合飲！

 食材:		 主要功效:
霸王花	1棵	清熱潤肺
無花果	6粒	潤腸通便
粟米	1條	抗衰老
紅蘿蔔	1條	防癌抗癌
排骨	半斤	補腎養血
水	3公升	-
鹽	少許	-

步驟：

- 霸王花用水洗乾淨，再浸一浸，浸至軟身，然後切去尾部地方；紅蘿蔔去皮切件，粟米切件備用。
- 排骨飛水備用。
- 水滾後放下所有材料，大火煲 15 分鐘，然後轉細火繼續煲 1.5 小時，最後下少許鹽便完成。



← 製作湯水示範短片

文章轉自：

<https://food.ulifestyle.com.hk/recipe/detail/2554708/秋冬湯水-止咳化痰-舒緩喉嚨痕癢-滋潤霸王花無花果排骨湯>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

保持身心健康 運動抗疫

要長期抗疫，除了戴口罩、勤洗手、注重環境清潔衛生，亦要時刻做運動，保持身心健康。香港健康促進學會註冊物理治療師盧嘉禮分享適合男女老幼的簡單運動，在家中也可保持健康體魄。

帶氧運動：→

原地跑或開合跳（猩猩跳）30 至 60 秒，重複 3 至 4 次。



拉筋伸展：

拉筋有助放鬆肌肉，可因應個人需要選擇合適動作，每個動作需維持 20 至 30 秒，循環進行 3 至 4 組。



←頸膊：

靠椅背放鬆坐直，放鬆肩頸，頭向左或右傾側並微微向前，用手按壓頭部保持拉扯感覺。

手腕：→

伸直手臂，手掌向天，用另一隻手將四隻手指連手腕向下按壓，完成左右手；手掌向下，將四隻手指連手腕向下按壓，同樣做左右手為一組動作。



←腰部及大腿後肌肉：

坐下，一隻腳向前伸直，腳指向天，另一隻腳 90 度屈曲，將胸部壓向大腿方向維持動作，左右腳為一組。

肌肉鍛煉：

肌肉有助穩定關節，保持身體姿勢。在家缺乏運動，肌肉容易鬆弛，需要鍛煉肌肉保持身體狀態。視乎體能重複 10 至 40 次，進行 3 至 4 組。

手臂及胸肌：→

找一張穩固的枱，與枱相距兩至三步，身體向枱前傾，雙手按著枱邊（按牆也可），進行類似掌上壓動作，屈曲雙臂再伸直，重複動作。



←腹部：

坐在椅子，上身靠後並雙腳伸直；然後雙腳重複屈曲及伸直，若感覺困難也可選擇踢腿。

臀部及大腿：→

雙腳與肩同寬，臀部向後半坐，形成半蹲姿勢，重複動作。習慣運動人士可深蹲。



文章轉自：

<https://health.mingpao.com/抗疫你要知-保持身心健康-運動抗疫/>