

宣紙

編者的話

本期《宣紙》的主題是「疫」·「情」。「疫」，民皆疾也《說文》；「疫」，病流行也《字林》。《宣紙》付梓時，本地疫情已有緩和跡象，但二零一九冠狀病毒病的出現對我們每一個人，不論是甚麼年齡層，整個城市，甚至全世界都人心惶惶，大家都擔心被傳染、被隔離，不但影響了個人衛生習慣、社交生活、工作模式、經濟狀況；同時疫症在不知不覺間帶給我們許多的壓力，牽動了個人不同層面的變化，有人也許會感到孤單無助、緊張焦慮；也有人會感到多了空間，悠然自得；家庭關係上，有家人感到難得有借來的相聚時間，融樂其中；但也有家人因擁擠在細少空間而產生衝突；更有人可能對世情的變幻及不可知、對人生觀有了另一番參透。

回顧過去六個月，各位老友記的生活有甚麼變化？大家如何自處和「疫情」共舞？我們的同工在疫情期間，在社區中和各位老友記及他們的家人互相支持，我們一方面看見了疫情打亂了老友記的生活秩序，但也發覺你們能在逆境中重建健康生活；期間老友記也曾為防疫及衛生用品而苦惱，但你們也發揮了「相爭不足，分享有餘」的情操；我們擔心你們的適應，你們卻教導我們從逆境中學習，找尋空間，了解世情，增加知識，關懷鄰舍。感謝各位老友記，你們的堅忍樂活，在疫情中發揮正能量，為社區鄰舍帶出「疫中情」。不期然，腦海中出現了兩句歌詞——「艱險我奮進，困乏我多情」。聖經中也有提醒——「在指望中要喜樂；在患難中要忍耐；禱告要恆切。」，祝福各位老友記身心康泰，生活滿有福樂！



疫



情



「千紙」

長者生活的日常

疫情初期



疫情後期



疫情讓我們明白的事。

準備好對病毒防護作好心理準備，繼續保持良好習慣如勤洗手及加強對家居環境衛生及消毒等；同時要維持健康的身心狀態，將來再遇逆境情況出現時，大家都會更懂得面對。

或會感到生命的脆弱和可貴，更珍惜家人朋友相聚的機會，亦學會關懷身邊的鄰里，看見別人的需要，別人也看到我的需要，懂得實踐分享有餘，相爭不足。

學會了在困難裏經歷成長，換不同的角度看待生活的遭遇，需要持續學習新知識，突破自我限制，發掘更多生活上的可能性。

學習新科技、新生活方式，如使用網絡和家人朋友維持連繫，見面打招呼以碰肘代替握手、家中學習健康飲食、在家健身等等。

更明白人類的渺小，對大自然更應心存敬畏。減少破壞環境，讓大自然有自癒的時間。



我願意少吃肉 我願意多鼓勵身邊的人 我願意多吃菜 我願意多帶一個口罩
我願意多與街坊打招呼 我願意多學習新科技 我願意多關心年長親友 我願意多

身心

新科技

清潔

我願意多關心年長親友

少用塑膠

我願意為



意少埋怨

放鬆身心活動

意少用塑膠

願意多鼓勵身邊的人

願意少動怒

願意多做運動

意多清潔家居

出門的鄰居買

「情紙」

困乏中的鄰舍情

會傳愛的信箱

婆婆今年八十歲，一個人獨自生活。疫症突然來到，婆婆感到很徬徨，「落街買餸冇口罩用真係好擔心㗎！」婆婆不開心的說。「我有試過排隊買口罩但都排唔到。」婆婆有天心血來潮打開不常開的信箱，發現內有數個口罩！婆婆感到又驚喜又開心！

後來婆婆知道有一次到市場買餸，碰到了常常打招呼的街坊，街坊看見婆婆沒帶口罩，甚為著緊，於是放了幾個口罩在她的信箱。「真係好多謝街坊幫忙！我而家都會成日開吓信箱，因為我知道有人會關心我。」婆婆甜甜的说。

不要看輕每一件小事，比如：和身邊人打招呼及問候一下、買多了食物也可以與朋友或鄰居分享、買一些家人喜歡的食物、或讚賞一下對方，這些小事可以日積月累，成為「情感帳戶」的「存款」。



Stephen Covey 提出的「情感帳戶」是指每個人心靈裡都有個情感帳戶，內裡的存款是由『「禮貌、誠實、仁慈與信用」』而建立，像銀行帳戶一樣，它會有存款及取款的時候，這些存款『於必要時能發揮相當作用，甚至犯了錯也可用這筆儲蓄來彌補。』你的情感帳戶有存款嗎？這場疫症有否使用或存入情感存款嗎？



近鄰如家人

胡婆婆要照顧患有認知障礙症的丈夫，她每天到中心參與活動時總面帶笑容，別人也感到她的樂觀。

在疫情期間的某一天，她因意外跌倒需要住院治療，她擔心家中的丈夫沒人照顧，在感到徬徨時，她相識多年的鄰居劉太太說：「你俾條鎖匙我吧！日間我幫你睇住伯伯。」劉太太沒有受疫情的陰霾影響，為伯伯預備午餐，伯伯有時「扭計」，她會耐性地餵他吃飯。此外，劉太太會經常留意伯伯的動靜，以防他走失。透過劉太太的幫忙，胡婆婆能安心養傷。及至婆婆出院，劉太太除了向胡婆婆慰問之外，更時常為他們煲湯，幫忙買餸，讓胡婆婆作簡單煮食。胡婆婆非常讚賞劉太太「真係唔話得」。

在疫情期間，縱使人與人的距離因防疫措施而拉遠了，但鄰里互助守望的情意卻沒有因為口罩和社交距離阻隔了彼此的愛及關懷。



疫中的平靜



1 每當出現焦慮不安的情緒時，先不要急於否定自己，可先調整自身的呼吸，練習覺察自身當下的情緒和身心狀態。



2 嘗試不帶任何評價地傾聽自己的內心、感受自己的情緒並接納它。



3 將對未來未知事件焦慮的注意力，拉回此時此刻的生活與感受，與當下的自己同在。



4 在資訊爆炸的時代，我們可以練習理性地辨認繁雜的訊息，但避免過度關注和觀看誇大其詞的報導，增加無謂的恐慌與不安感。

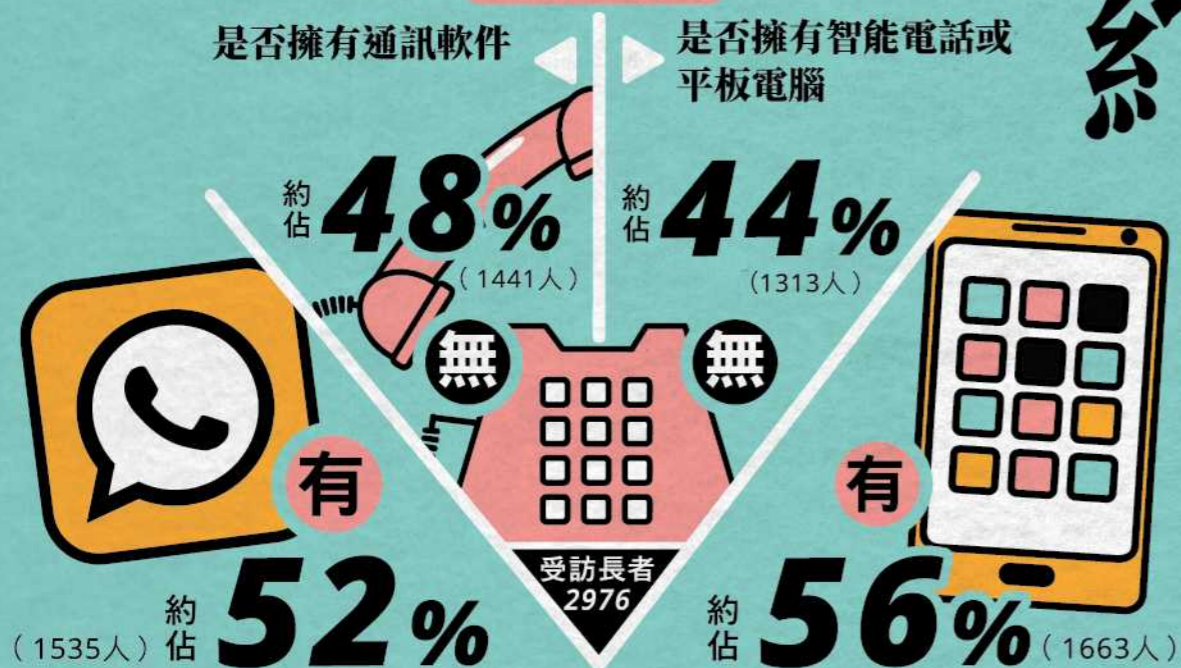


5 養成自我照顧的習慣，適時舒緩身心，例如維持規律的生活作息、適度的戶外運動和健康的飲食。

相比：政府統計處的資料，在2019年，65歲或以上人士擁有智能電話佔這年齡組別的65.1%。

「網抵」

了解長者會員



不少長者以「活到老，學到老」的精神，樂意接觸新事物，配合官商民合作推動，包括加快數碼基建，如上網（社區wifi）的設施、資助社區服務中心購置電腦；增撥資源培訓長者使用科技；鼓勵開發長者友善軟件等，數碼鴻溝是可以跨越的。



- 長者願意學習使用互聯網時，長者確遇到不少困難：
- 電訊公司上網服務費水平，對一些長者而言，仍然偏高。或是收費低的上網計劃卻是數據量不足以作高流量活動或下載影片。
- 不熟悉數碼科技如不懂安裝及設定應用軟件；對使用軟件有戒心，怕被騙，又擔心會弄壞手機；不掌握自己帳戶資料及密碼等。
- 現在的軟件開發，長者友善的概念仍未普遍考慮長者需要，例如長者對圖像的認識、字體的大小、設定的簡易度等。

上述統計反映了長者群組大多數已擁有智能電話。因疫情影響，驅使更多長者學習使用網上資源及科技，其中通訊軟件及影像媒介網站的使用率迅速增加，網上購物亦趨普及。

長者若能掌握使用互聯網的通訊軟件，便可以透過視像功能與親友保持聯絡。同時因為閱讀文字困難或是受視力影響的長者，亦能透過上網觀賞錄像圖片、收聽電台廣播或發聲書等去連繫探索世界，確是一個方便而實用的媒介。

「樂抵」 疫不忘「趣」

自家人，自家菜

八十二歲的林婆婆，退休後已開始為自己「搵細藝」，她喜歡種植，但後來搬屋後因為環境不太適合，而沒有再種盆栽。因受疫情影響，林婆婆也宅在家，不過她卻找到小玩意，就是「種芽菜」了！

林婆婆十分滿足地分享：「種芽菜的過程真係好開心嘍，一來種芽菜真係唔會有失敗，十分容易種，而且自己可以因而有一些「細藝」，教會的弟兄姊妹知道我有自己種芽菜都讚我懂得尋找樂子和動腦筋，不會無所事事，仲講笑話會減低腦退化。我所種的芽菜好肥、好短、好爽、好好味，自給自足，不但可以慳錢，而且仲好過去街市買，女兒也對我所種的芽菜讚不絕口！」

林婆婆是潮州人，芽菜炒咸酸菜是她的拿手好戲，經她親自烹調，比出外買到的更合胃口，女兒也十分喜歡，更用盒裝起作日常零食，對女兒的欣賞，她也覺得很滿足。



學自彈，開心唱

人稱大哥的周伯伯今年九十歲，他喜歡寫字、睇書、聽歌、唱歌。在抗疫情期間，由於未能外出，也常常在家唱卡拉OK以作娛樂。大哥的孫女早前買了新鋼琴，舊的電子琴便擱在一旁。大哥有天忽發其想，拿出電子琴，在琴鍵上貼上不同的音符，開始自學起來。

大哥分享：「我從來都未有真正上堂學過彈琴，而且到現在也不懂得看琴譜，只是我是真的十分喜歡唱歌，所以我是靠哼歌，從而估計音調，就將首歌慢慢地彈到出來，可以彈到自己喜歡的歌，我真的十分開心，我不會中途放棄的，我喜歡那首歌就會由唔識彈到識！由疫情開始到現在，我已經學識彈五至六首歌了！家人對我天生的節奏感以及對於音準的掌握也感到很驚訝和讚賞！」





「世紙」

我們的世界
從此不一樣

疫情期間，街道上人流明顯少了，工廠也停工了，交通航運都停頓了，但生態的環境卻有了令人驚喜的變化。

在印度，因疫情大部份市民也需留在家中，工廠全面停工，車輛停駛，空氣污染因而大大減低。印度北方的居民因而用肉眼也可以看到宏偉的喜馬拉雅山山巒，可以說一句「與山巒抗疫，與大自然共生」。

在泰國，人們在家抗疫，沙灘也變得杳無人煙，人類捕魚的活動及其他干擾因素減少，被國際自然保護聯盟中列為脆弱物種的棱皮龜（海龜中體積最大的）的龜巢數目達到二十年來最多，和我們共處在地球的動物也從疫情中得到喘息，生活空間也擴大了。

在非洲，最大的野生動物保護區——克魯格國家公園，自二月尾封閉園區後，管理員發現一群獅子罕有地躺在路邊，而非草叢中，在少了人類活動的氣息下，獅子也會挑選自己覺得舒服的地方乘涼。

這次疫情是一個讓我們重新看清身邊美好的事物的機會。人類需要喘息，同樣地大自然也需要喘息的空間。人類與大自然一直也是共生的關係，互相依賴。在關顧人類的健康時，也讓我們反思對環境的破壞，希望在發展之餘，能讓大自然有永續的能力，才是雙贏的局面，否則再年輕的一代或只能從歷史上認識棱皮龜及其他動物了。



基督教宣道會香港區聯會 宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓
電話：2787-5212
傳真：2395-2855
電郵：cao@cmasshk.org
網址：www.cmasshk.org

督印人：劉國華先生
編輯小組：布敏姿、周凱韻、陳紫君、張雅嵐、陳幗恩
印刷數量：4,000份

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白普理景林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油麗長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園耆學軒	電話：2406-0201
翠樂長者睦鄰中心	電話：2814-9701