

依士靈頓華人協會

ISLINGTON CHINESE ASSOCIATION



NATIONAL
LOTTERY FUNDED



unsung heroes
The Queen's Award
For Voluntary Service
英女皇志願機構服務獎

Patrons: The Baroness Dunn DBE Cherie Booth CBE QC Sir David Brewer CMG CVO JP Col Brian KAY OBE TD DL **Chairman:** Hanifah Law

一箋牽心（第二期 2020年4月8日）

各位會員大家好：

冠狀病毒爆發期間，如何保持身心平衡

根據英國心理健康基金會的分析，當前的冠狀病毒（COVID-19）傳染病的爆發可以令人產生恐懼及影響我們的心理健康。在此鎖於深閨期間，我們還可以做甚麼來支持我們的精神安康。

保持聯繫：以不同方式與他人保持聯繫，例如社交互聯網（Facebook、WeChat、WhatsApp、Skype、視頻通話、電郵或電話），這些都是與外間保持聯絡的好方法。如果你要共享資訊，請也確保來源是可信任的，一定要避免社交或傳媒網絡的不可靠資訊，因這些假消息有可能會加劇你對冠狀病毒的焦慮。而準確的病毒信息可以更好地幫助你控制自己的應對、防範及保護。我們雖然不能迴避所有的新聞或資訊，但要讓自己有辨識的能力。當然有關最新冠狀病毒的信息可以於網上Govt.uk查詢：Public Health England、Health Protection Scotland 及 Public Health Wales。在此足不出戶的期間，如有必要，歡迎致電依士靈頓華人協會的服務熱線07405 634 008。

建立新的日常工作或活動：首要是先好好照顧自己。你可以嘗試在家中多些閱讀或觀看電影，同時仍然可以通過協會的社交網絡享用及參與各項互動節目或活動，如舞蹈、太極拳、瑜伽、氣功...等等；從烹飪示範學習新食譜，與阿 Tom 一起唱歌，學習普通話...等等。

自我保護：要有良好的睡眠，保持活力，配合均衡的飲食習慣。

請謹記政府的現行規條：待在家裡，保持社交距離（2米或6英尺），多洗手（用肥皂和熱水洗20秒鐘），打噴嚏和咳嗽時用紙巾掩遮口鼻，並確保將紙巾安全扔掉。

正如我的同事，我們現已在家中工作第三個星期了，照常應付協會的運作。

在此祝大家身心康健、精神爽利!

謝錦霞（籌款經理）

魔高一丈

巡警在海灘抓到一位偷龍蝦的男子，正要罰款懲戒。

男子：「你這是什麼意思？這兩隻龍蝦是我的寵物,我帶牠們出來散步！」

巡警：「一派胡言！」

男子：「是真的！牠們在海裡暢泳，只要我一吹口哨，就會回到我身邊！」

巡警：「這我倒要瞧瞧了。」

於是男子把兩隻龍蝦拋到海浪裡.....

巡警：「好啦，且聽你如何把寵物龍蝦喚回來。」

男子反問：「龍蝦？什麼龍蝦？」

巡警：「.....」

反省: 道高一尺、魔高一丈！

麥智光（項目主任）

大愚若智

有位朋友在兩個多月前已經回了香港，近日在網上跟他閒談，他說：「在回來前和回來後，我對很多事物都有唔同觀感，在不同特殊的時間下，最重要的是變數快。無所謂啦！只是不同生活方式。」

我回答道：「有時不是話變就變，頭腦？環境？自己的需求？自身的限制？家人的願望？...現在更加不用想，疫情主宰一切！你先找到老婆再諗啦！」 😄 😄

「哎！世事難料，有誰會料到政府叫人民留在家中三個月不出門呢？其實我們又為什麼太過執著一定要出街呢？若我們能夠像以上麥智光主任咁有智慧：龍蝦變了大頭蝦（唔見咗隻蝦），遇事就可以輕鬆解決，就沒有煩惱了！不知道這是否解作「人定勝天」?你估三個月後，人類是不是就能夠戰勝個天？」

蘇美珍（行政總裁）

見到就好

病毒泛濫，遍及全球！執筆之時，若單從全球感染人數最多的國家及我們現居的國家速覽，還是抹不掉那一連串駭人的數字：

美國感染人數為462,391（4月1日時只有209,056），死亡人數為16,454（4月1日時只有4,657）；
英國感染人數為65,077（4月1日時只有29,474），死亡人數為7,988（4月1日時只有2,352）；
至此，全球感染人數為1,594,798（4月1日時只有930,338），死亡人數總計為95,050（4月1日時只有46,246）。

僅短短七天之內，以此推算：美國及英國的感染人數均超過2.2倍，美英兩國死亡人數更超越3.5倍之多；而全球感染人數也是超過1.7倍以上，全球死亡人數更有兩倍遞增！

居住在英國的我們，眼看著皇室成員查理斯王子、領導人約翰遜首相，也相繼確認感染。其中約翰遜更曾入住重症加護病房三天，現正在深切治療中。

在我的朋友圈，這兩天也有三位朋友因病去世，「兇手」還不能確定是否就是新冠狀病毒（其中一位是住在安老院內，而在世之前沒有得到這新冠狀病毒的測試機會），令人唏噓、嘆息奈何！

故此，估計疫情還會持續一段較長的日子！那麼我們如何在家能保持身心康泰，而不至於變得頹廢或情緒低落？

就讓我們在此期間多些休息、充實自己之餘亦能凡事堅忍、處變不驚！藉此也與家人以各類視頻或電話保持連繫，也可以與很久沒有相聚的親友隔空見面或對話，尋回過去失落了的溫情！

讓我們一起齊心抗疫！互相聯絡、彼此支持、恩慈對待！仍然相信黑夜過後曙光必現，期願「明天會更好」、冀望「見到你就好」！

馮兆雄（中心經理）