

## 一箋牽心（第一期 2020年4月1日）

大家好：

中國傳統：朋友見面，只會合什鞠躬。古人又說：離抬三呎真君子。我想這些行為當然有其原因。現在恍然大悟！

大概10年前，父母都擔心子女經常躲在房間成為宅男/宅女。現在，父母卻開心見到子女成為宅男/宅女，而且自己也會成為一份子。非常時期，當然會有非凡之舉、非凡之想！我相信這個時候，是大家發揮自己小宇宙的時候，疫情完結後希望大家能多給中心一些奇想，謝謝！

在這個時候，大家一定要保持身體健康：

1. 多晒太陽，還要晒後背；
2. 多做運動，如氣功八段錦；
3. 如果有感冒跡象，每天一頭大蒜、大葱、生姜、大米一起熬粥喝，早晚兩次。

各位保重，後會有期！

蘇美珍（行政總裁）

當我在家裡的餐桌上寫《工作更新》時，新冠狀病毒正在打擊全球每個人，他們不論年齡、性別、貧富。從這場危機中，我們開始意識到生命是多麼珍貴，恐懼驚怕生命是不可預測的。現在正是反思、分享、團結與親和珍惜的時候。在這個困難的時刻，最重要的是，我們必須遵守政府和公眾衛生部的規定：-

### 待在家裡

\* 除了外出購買食物、健康原因或工作（但前提是不能在家工作）

\* 如果你出去，隨時遠離人群2米（6英尺）

\* 你回家後即洗手

\* 不要探訪別人，即使是朋友或家人

我想加添一項個人的規則：如果因為政府規定的原因而不得不外出，**請務必戴上口罩**。

到目前為止，你一定已經通過依士靈頓華人協會的社交網絡得知，中心已於3月18日因疫情嚴峻而暫時關閉。根據「待在家裡」的規定，我和我的同事從那時起就一直在家工作。我們現在已進入這個不尋常的「工作方式」第二週，我個人一直發現這種正式/非正式的工作方式非常具有挑戰性。首先，紀律（我沒有多少）是關鍵。有這麼多的誘惑，分散我的注意力，例如，當陽光普照、外面顯得美好明媚時，我幾乎想出去吸收紫外光。當然，我知道，我仍然正在受薪工作，分別只是在我舒適的家，而不是在辦公室，但我無法專心坐在工作枱，不斷地讓自己喝杯茶、吃小食或開音樂。我的工作時間已經變得靈活，因為我現在有7日24小時在家使用手提電腦，而不是被綁在辦公室內運用一天規定的時間。我仍然努力地適應這種被打亂的工作方式。不論如何，我會下次更新有關我是如何保持在家平衡工作的情況。藉此機會，願各位能注重安全、精神爽利，身心康泰！

謝錦霞（籌款經理）

**幽默小品：**

一位老先生第一次來到城市，他走進一棟大樓找他兒子，他到電梯門前，不知道那是什麼東西。忽然一位打掃的阿婆按了電梯按鈕，進去了。一會兒，電梯回來了，一位很漂亮的女子走出來，阿伯恍然大悟地說：（要命喔！現在科學這麼先進，竟然有這種機器！早知道就把老婆帶來。）

反省：人總需要一點點希冀夢想，追尋那些令自己驚喜的東西。

麥智光（項目主任）

## 「疫境無情、人間有愛」！

可喜是成就了我們 ICA 的愛心人士，今天在指定下午三時那刻，集體為個別會員、為世界疫情，一起祝禱。感恩有你們！

可悲是新型冠狀病毒仍然肆虐全球：不分國界、不論種族。我們這一代人在一生中「有幸」面對這最嚴峻的考驗，那遠比我們所認知的世界大戰還甚 - 因疫情不能以軍事力量、攻城掠地就能解決！當下，病毒泛濫，縱有戰爭煙硝亦挽救乏力。

同樣地，也真想不透，在現實世界中竟要面對全國「封城」的滋味！地球村居民只能自律，足不出戶：「手勤洗、瞓懶覺」，「竟」能拯救全世界！實在諷刺...

猶記起日子停留在2月26日，當天英國的感染人數為13宗，0死亡，但那時已令人心惶恐不安；而愚人節今天的4月1日，也僅過了30多天的時間，英國感染人數已達29,474宗，死亡人數為2,352。數字遞增驚人，無語。還未計算美國那邊，感染數字突破20萬人，為209,056宗，死亡人數為4,657。歐洲方面，也成為重災區，意大利感染為110,574宗，死亡人數13,155；西班牙為102,179宗，死亡人數9,131；德國為77,558宗，死亡人數891；法國為56,989宗，死亡人數4,032。而最早出現大規模感染的中國：現時為83,095，死亡人數3,312（但值得一提的是，治愈人數已達76,412）！當下，全球感染國家已達196個，目前勢頭仍無法控制或未能控制，感染人數持續上升，有關專家也稱感染高峰期還在往後數星期，甚至數月。全球感染人數截至今天為930,338宗，死亡人數為46,246。以上數字驚人，可是疫情高速告急，難以置信，並且感染人數強勢攀升，可怕的是全球政府及醫療團隊也束手無策！如何面對？怎樣解決？還有待全球各國頂尖科研專業人員研發疫苗，群策群力，全面解決是次毒疫！

透過這次疫情的大爆發，實在發人深省，也體嘗我們做人做事，實不宜太過執着，不糾纏在無聊的紛爭中，當回頭細想，不值生氣！應放手、退下來，讓我們能找到疫情背後的溫馨 - 「家.愛.友.情」！

盼共勉！

馮兆雄（中心經理）