

新冠肺炎疫情有緩和之勢，特區政府逐步放寬限制，大家可以重新到公眾泳池、戲院及健身房等地方消閒。也有不少人在沙灘暢泳，除下口罩呼吸新鮮空氣。兒童免疫及傳染病科專科何學工醫生指出，防疫意識不能放鬆，現時仍要帶備防疫三寶（口罩、消毒噴霧及酒精搓手液），尤其是要戴上口罩，因可減低經飛沫傳播病毒的機率。他並建議大家少去人多的公眾地方，亦要保持適當社交距離。

大公報記者 陳惠芳

警惕公眾場所播毒風險



▲到沙灘玩樂，謹記與其他人保持社交距離

兒童免疫及傳染病科專科何學工醫生

1 戲院

戲院已重新開放，為讓觀眾保持一定距離，院方售票是隔行劃位，同時禁止於戲院內進食爆穀等小食。何醫生認為目前如非必要，可留在家中上網或看DVD電影。若要入戲院，勿用戲院的毛氈保暖，亦不要進食。

提示：

- ① 別用戲院毛氈
- ② 不要進食



▲戲院已經重開，戲迷睇戲時不要進食

2 泳池／沙灘

何學工醫生指泳池氯水有助殺菌，不過，不排除有些沒有公德心的泳客於池中大小便，糞便的細菌、病毒會嚴重污染池水，或會引起其他泳客受到感染。目前公眾泳池入場需要量度體溫，進入更衣室時，個人可用消毒噴霧及酒精搓手液清潔門柄、扶手等。但更衣室設於室內，人與人之間的距離較近，增加感染風險。泳池方面會定期有人消毒，可是游泳時大家不會戴上口罩，故仍有感染風險。

他表示，公眾泳池和沙灘比較，後者相對較為安全。何醫生曾到沙灘體驗，雖然落水不可戴口罩，但流動的海水可沖走污物，而且環境空間較大，人與人之間可保持1.5米距離，個人亦可視乎情況避開人流多的地方。同時，泳灘沒有更衣室，人們暢泳後就到開放式的沖洗地方沖身，然後離開。人多時，可待人流較少才去沖身。

提示：

- ① 使用泳池更衣室要清潔門柄、扶手
- ② 在泳灘與人保持1.5米距離

▲到沙灘玩樂，謹記與其他人保持社交距離

減壓先查因

疫中
心理

新冠肺炎肆虐全球，港人熱愛旅遊，此時不得不暫時放下。有專家建議大家上網看旅遊或飲食節目，暫且滿足一下。

臨床心理學博士彭學海接受訪問時說：「基本上，疫情已打亂很多人的計劃、安排，如結婚、見親朋等。我有客人原本要結婚擺酒，因疫情影響無奈取消，我便建議他們簡單地到婚姻登記處簽紙，不擺酒，將本來預算擺酒的錢儲起來，用作買樓。值得留意的是，有無人的健康在疫情下受損。因為大家多留在家中，少了外出便少了走路，更少了運動。另外，有些人會覺得失去『自由』，對未來又不能確定，漸漸便會影響情緒。居家太久令人覺得沉悶，或會影響工作，並造成金錢上的損失，甚至覺得尊嚴受損。」

他續道，家人以往不是朝夕相對，疫情期間變了日日共處，本來已經潛伏問題的家庭，問題逐漸浮現，例如口角、打鬥甚至有家庭成員出現自殺傾向。

那麼，該如何踢走疫中產生的負面情緒？彭學海說：「不少人喜歡以旅遊



▲恆常運動有助減壓

來減壓，其實這樣不能使人正視壓力的根源，還需透過其他方式找出原因。舉個例子，不少中學生平日習慣到連鎖咖啡店溫習，因覺得在家溫不到書，若他們能學習適應環境，才可將壓力消除。不過，要盡快逃離現實，旅遊是最簡單和快捷的方法。」

此外，減壓的其他方式，包括運動、參加興趣班等，但需要持之以恆才會見到效果。

他又說，每個人的減壓方式不同，如果不能出外旅行，可以上YouTube看旅遊或飲食節目，從視覺、聽覺感受遨遊之樂。

至於港人的壓力來源，過度關注社會新聞是其中一個原因。另一種壓力來自工作，香港沒有法定加班工時管制，不少人加班已成了常規。

待疫情過後，人們可以出外旅遊。彭學海指，根據分析，疫情期間人與人之間要有一定的社交距離，是故將來選擇出遊的地方，大家亦會考慮人流和空間，重要的是，市民意識到安全和後果。

許多人外遊，行程分秒必爭，如走馬看花般。對此，彭學海稱要看個人的旅遊取向，是重質還是重量。

大公報記者 陳惠芳

疫中出現的問題

- 減少運動
- 失去「自由」
- 影響工作
- 家庭問題浮現

疫情緩和≠防護鬆懈

警惕公眾場所播毒風險



▲若見到有太多人等候，可考慮乘搭下一班列車

3 健身室

健身室的共同設施任由使用者使用，進行健身時可以戴上手套，或先在健身器材噴上消毒噴霧，沒戴手套者則用酒精搓手液清潔雙手。

何醫生表示，健身不能戴上口罩，一來會呼吸不順，且汗水會沾濕口罩，但大家可以用濕毛巾蓋着下半臉，好過讓口鼻暴露在外。

提示：

- ① 消毒器材
- ② 濕毛巾蓋着下半臉



▲健身前，先為器材消毒

4 學校／交通工具

各類公共場所陸續開放，相關管理者除了做好場內消毒措施，亦要限制人流進場，應安排人手於入口管制 입장人數。

何醫生表示，公民意識需要大家互相扶持，才可取得更大成效。如學校復課，校方可安排學生分批吃飯，環境不可過於擁擠。

以他所知，有些國際學校會將大草坪或演講室開放，讓學生單向進食，值得其他學校參考。

交通方面，他提示大家除非趕上班，否則應盡量避免登上人多擁擠的交通工具。

提示：

- ① 學生可分批進食
- ② 避免擠上人多的交通工具



▲學生復課，校方要做足防疫措施

小資料

控制 感染源頭

要避免新冠肺炎疫情反彈，講求市民自律，做好個人衛生，避免到人流多的地方。當出現發燒或呼吸道感染症徵，應戴上口罩，盡早向醫生求診。

打噴嚏或咳嗽會造成飛沫傳播。唾液中的微小飛沫(micro droplets)能於空氣中停留，當中的病毒不會即時死去，而會不斷流轉。戴口罩的作用是將空氣中的微小飛沫減到最低，控制源頭。

前護士憶沙士抗擊戰

杏林
細語

新型冠狀病毒疫情漸見緩和，減輕了在防疫戰線奮鬥醫護的工作壓力。

曾是瑪嘉烈醫院護士長的蔡女士，早年因要照顧患病的媽媽，提早退休。她經歷過2003年「沙士」一疫。回首前塵，她表示當時為免傳染家人，安排他們到親朋家中暫住，戰鬥期間，她與家人數月不見，又擔心自己會受到感染，到擊退疫情再見家人時，真有恍如隔世之感。

她說：「當時我服務的醫院接收了不少『沙士』病人，我本來在兒科深切治療病房工作，也被調往前線『打仗』。這次爆發新冠肺炎，看報章說護士入Dirty team(即專門照顧懷疑或確診患者的醫療團隊)要抽生死籤。這個我就不大了解。因為護士是輪更制，由護士長編更，何來抽生死籤？」

長編更，何來抽生死籤？『沙士』時我並非護士長，都係根據編更工作，我都入了Dirty team，而且係有假期休息。不過，我已退下來，現在情況可能有改變，也說不定。」

蔡女士雖已退休，仍被邀回醫院從事教學工作。

她說：「我是為護士上堂補課。坦白說，現在的護士不如我們當年什麼也要做，當時的制度令護士工作涉及範圍甚廣，一句講晒是也都做。現在的制度是將護士工種分得好清晰，負責抽血的就單一做好本分，少有被調往其他病房，不過，於病房實戰才得益最多。那個年代，我們被訓練成多功能護士。後來我入了兒科做護士長，工作變了如一個行政人員，日日寫報告，我更發覺病房護士能力不夠全面，不時要落場教她們

，變相令我多了工作，許多文書工作在醫院做唔到，要拿回家做，仲忙過做護士的時候。這也是我提早退休的原因之一。」

問及今次新冠肺炎疫情，有否被邀回醫院幫手？蔡女士連聲說：「無呀，無呀。我已不在其位，再者，我要顧及家人的憂慮，『沙士』時同家人隔絕，又擔心自己受感染，心理負擔很重。當時有同事被確診，治愈後有後遺症，因骨枯行唔到，如今外出要坐輪椅，但她好樂觀，覺得執番條命已很好彩。」

現在蔡女士閒來同丈夫出外旅遊，但因為疫情，旅行計劃全部取消，她更一直居家不敢外出。她說：「留家太久就會悶，但我覺得政府今次應對疫情的措施做得不錯，否則可能會出現社區大爆發。」

大公報記者 陳惠芳

認識良性纖維瘤

楷和
醫心
英偉
醫生

女士們一旦發現胸部

疼痛，或發現乳房有腫塊，先別太過擔心是患上乳癌。因為乳房疼痛和乳房出現腫塊有很多不同原因，例如荷爾蒙變化、乳腺囊腫等，而當中絕大部分的個案並非惡性腫瘤。

乳腺會隨着身體荷爾蒙改變而出現增生的情況，形成水腫或良性的纖維腫塊。普遍來說，良性纖維瘤是30歲以下年輕女性的常見疾病，患者乳房會出現表面平滑、邊界清晰的腫塊，多數呈圓形或橢圓形。有很多來看症的患者都很

擔心良性纖維瘤會進一步演變為乳癌，但其實不用太擔心。有文獻指出，即使

是體積大至五厘米的巨大纖維瘤，演變成惡性腫瘤的機會僅得0.3%，比一般女性患上乳癌的風險(5%至10%)還要低，所以良性纖維瘤和日後患癌的機率並無直接關係。因此，發現胸口有硬塊並不用太害怕，很多時候情況比想像更為樂觀。

相比起良性的乳腺纖維瘤，乳癌的病發年齡集中於年紀較大的女性。就香港而言，超過一半的乳癌患者在50歲後確診。然而，單靠年齡因素和自行檢查是不能準確分辨乳房腫瘤是良性還是惡性，需要透過「檢查三部曲」，即臨床

檢查、造影檢查和抽針檢驗，才能確診相關病症。

患者常問：「纖維瘤需要開刀切除嗎？」一般來說，除非纖維瘤的體積過大或嚴重影響病人外觀，否則毋須刻意進行手術切除。雖然良性纖維瘤對身體沒有任何損害，但也應定期進行檢查，觀察情況是否有明顯轉變，減低病變或 other隱藏性的風險。如果有需要進行切開手術，一般會依照情況考慮以微創方式切除，或盡量將疤痕隱藏在乳暉邊，以保持美觀。

明白到身體突如其來的出現硬塊，必定會十分擔心。但為免夜長夢多，還是盡快尋找醫生協助。