



家中長幼染疫，點自救？

成人／長者篇

個案：68歲的陳伯已打了兩劑疫苗，身體沒有明顯的不舒服，但近日疫情嚴峻，家人會定期為他做快速測試，昨日如常做測試，結果不幸為陽性。非重症患者及同住家人點算好？

確診或初步確診的患者，在等待衛生署的安排時，應注意以下事項：

健康監測

- 每天量度體溫2次及留意自己的身體狀況。
- 若有輕微徵狀，可致電醫管局熱線1836115查詢或透過電話預約到醫管局「指定診所」求診。有關「指定診所」的地址及聯絡電話（見附表）。
- 若出現以下警告症狀：呼吸困難或氣促、失語或行動不便、胸部或腹部疼痛、頭暈或意識混亂、癲癇發作、劇烈肌肉疼痛、排不出尿、虛弱或腳步不穩、孕婦胎兒活動減少或停止，請即時撥打999或直接前往急診室，並告知接線人員你是尚待入院或隔離設施的初步確診／確診人士。

生活安排

- 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的設備，不應離開房間，如要使用公用空間如廁所等，應立即使用消毒用品清潔，並保持良好通風。
- 必須佩戴口罩和注意手部衛生。
- 如無法自行安排基本日常生活所需，可致電1833 019熱線。

輕症診所資料

9間中醫診所資料

- 香港浸會大學陳漢賢仇儷中醫專科診所暨臨床規範研究中心
電話：34112968/34112988
- 香港浸會大學尖沙咀中醫藥診所
電話：27211984/27211292
- 香港浸會大學中醫專科診療中心
電話：34113528/34113538
- 香港浸會大學中醫藥學院—雷生春堂
電話：34110628/34110638
- 香港浸會大學—賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心
電話：37933428
- 香港浸會大學港島魏克強中醫專科診所
電話：25910666/25916079
- 靈實香港浸會大學中醫專科診所
電話：26325608/26325611
- 香港防癌會—香港浸會大學中醫藥中心
電話：39213890/39213899
- 香港浸會大學北角中醫專科診所
電話：35896988

7間指定診所

- 筲箕灣賽馬會普通科門診診所一樓
預約電話：25600211
- 堅尼地城賽馬會普通科門診診所
預約電話：28173215
- 柏立基普通科門診診所
預約電話：23833311
- 九龍灣健康中心普通科門診診所
預約電話：21162812
- 南葵涌賽馬會普通科門診診所
預約電話：26157333
- 圓洲角普通科門診診所
預約電話：26473383
- 天水圍天業路社區健康中心一樓
預約電話：31242200

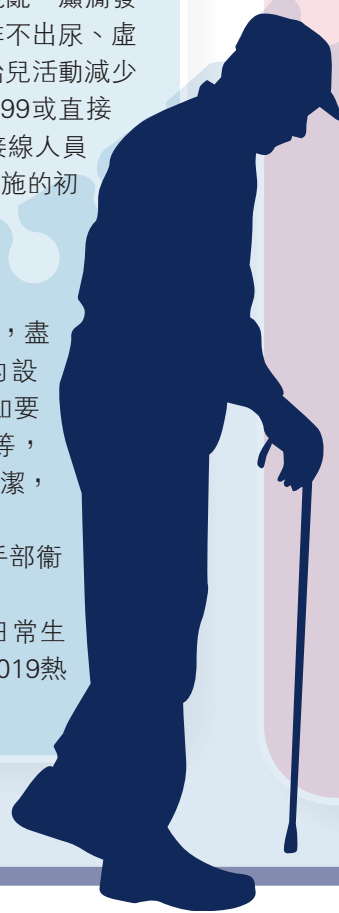
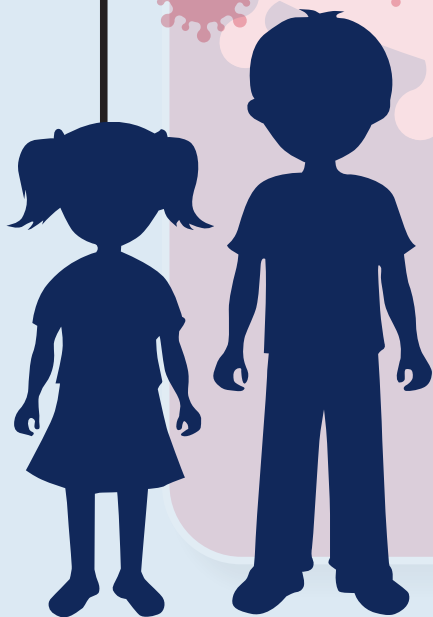
兒童篇

個案：某天早上，9歲的小明不願起床，一反常態十分扭計。媽媽抱起小明發覺他的體溫偏高，並有輕微咳嗽。小明媽媽知道新冠患者常見的症狀有發燒、發冷、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、周身痠痛等，於是即時取出快速抗原測試包幫小明做測試，結果顯示為陽性。家中小孩遇上這種突發情況，家長應如何處理？

萬一得悉幼童確診感染，家長及照顧者需要注意以下9大事項：

- 記下發病日期。
- 定時注意病童身體狀況及病徵有否增加。
- 每日隔4小時記錄體溫。
- 若發現病童呼吸困難、嘴唇發紫、心口痛、心跳加速持續發高燒、抽筋跡象或進食困難等徵狀出現，應馬上召緊急救護車送院。
- 大多數病童毋須服用抗病毒藥，發燒會大約維持2至3天，家長或照顧者毋須過分憂慮，可耐心等待當局作進一步安排。
- 確保病童多進食新鮮蔬菜生果，保持適量活動、休息及睡眠。
- 照顧者和病童盡量留在一個房間，2人均須戴上口罩，不要與其他家人接觸。病童及照顧者應該勤洗手，咳嗽及打噴嚏時要用紙巾掩蓋口鼻。
- 家中應保持空氣流通，多打開窗戶，並定時以1：99稀釋家用漂白水清潔家居。
- 假如兒童及青少年的病毒快速抗原測試呈陽性，需要按照衛生防護中心的指示接受核酸檢測，可由家人代領和交付深喉唾液，或通過檢測公司安排。

政府昨日首次公布，目前可能有三萬名確診或初確患者仍然留在社區，在家中等候入院或送到社區隔離設施。兒童、長者一旦中招，屬於高危險者一族，較容易出現併發症，嚴重甚至死亡。若未能及時送院，需要留在家中等候，確診者與同居家人應注意什麼？



「玩學相長」活動將教育變成樂趣，遊戲大師發出指令，讓小朋友勇敢接受挑戰。



工作坊以「先遊戲，後講解」模式進行，老師互動參與，與不同幼稚園的同行交流分享。

「玩學相長」計劃 助兒童疫中減壓

【大公報訊】記者葉心弦報導：由香港大學教育學院融合與特殊教育發展中心推行、香港賽馬會慈善信託基金捐助的賽馬會「玩學相長」計劃於昨日舉辦主題為「從遊戲中學習社交情緒：協助兒童在逆境中保持聯繫」的網上研討會。該研討會共設有2場專題講座，其中，香港兒科專家葉柏強醫生在專題講座中表示，在疫情下的高質素親子互動，能夠減少孩子出現作息不規律、長時間玩電子產品等問題，並亦強調疫情下充足的睡眠對孩子發展的重要性。

兒科專家兼香港大學兒童及青少年科學系臨床副教授、臨床科學家及香港兒科醫學會會長葉柏強在研討會上表示，在疫情停課期間，兒童的不良行為及情緒問題與親子活動有關。他指出，高質素的親子

互動，能令小朋友維持健康生活習慣，以及減少兒童的情緒問題，同時亦能降低家長的親職壓力。相反，如果家長長期忙於工作，沒法陪伴孩子進行互動，那麼會容易引起孩子因長時間使用電子產品而導致的情緒及作息不規律等問題。

葉柏強強調睡眠的重要性。他直言，孩子睡眠的時間越少，親子活動的次數及運動時間會減少，孩子會花更多時間使用電子產品，透過親子互動活動及親子課程能有效幫助孩子和家長改善問題。

另外，香港大學教育學院溝通、發展與資訊科學部楊雪姬基金教授（幼兒發展與教育科）劉麗薇在講座中展示大量數據，探討疫情對兒童休閒和學習活動的影響。她稱，由成人引導、兒童執行的遊戲，會比只有兒童完成的自由遊戲更能促

進兒童的學習及發展。

除講座外，研討會亦安排了3場工作坊，活動對象為幼兒教育工作者和家長，活動主題包括如何運用遊戲促進親子溝通和關係、在學校環境實踐的遊戲教育實例並提供家校合作和遊戲教學的實用點子等。

另外，教育局副秘書長陳蕭淑芬亦在研討會上致辭，強調家長角色的重要性，認為家長配合小朋友的學習及互動是一項學問。

據悉，賽馬會「玩學相長」計劃已在14間幼稚園推行，培訓家長與教師攜手為孩子建構正面的社交學習體驗。香港賽馬會慈善信託基金將捐助計劃至今年2月28日，港大將繼續推行計劃，通過互動遊戲培育兒童的社交技能和情緒發展。

小老闆：我真的無能為力了



妍之有理 屈穎妍

從前，電台烽煙節目好流行，小市民可以打電話上去訴苦，甚至與官員對話。從前，報紙雜誌會有投訴版，小市民由芝麻小事到揭黑大事，都有專責人員替你找解決方法。

後來，因為媒體滲透了政治，電台的電話都打不通了，即使打通，也好快被切線；後來，報紙雜誌的投訴版愈縮愈小，又或者，做不下去。

這些年，網絡流行，我們看似多了許多發聲渠道，但奇怪，市民求助無門的感覺卻愈來愈大。無援到，連我們這些無權無勢的爬格子，也成為小市民傾訴和投訴的對象。我在社交平台的專頁常收到讀者來信，昨天收到以下這封信，太真實太淒苦，決定原文節錄讓大家看看，那是一個小老闆的心聲……

「我是經營餐廳的，兩年以來，為什麼沒有政府或團體要求、勒令業主減租？合約精神？我們簽約的時候是可以坐滿人、是晚上可以有堂食的，已經不是合約時候的條件，又何來合約精神？」

「我和一些餐飲大集團老闆談過，他們說，當然不敢向地產商挑戰，否則後果好嚴重。相信政府官員也是這個想法，他們離職之後，可能會到地產商繼續打工，所以沒人敢提出此話題。」

「我自問，是一個非常負責任的小企業老闆，但，如果

公司有同事染疫，動不動休息2至3星期，小企業根本沒可能負擔病假人工。常言道，能力愈大，責任愈大。世紀疫情，我們要履行合約精神交足租，我們要履行勞工法例出足糧，但，我們已無能為力了。」

一字一淚，看後實在無言以對。

最近看到市面上大部分酒樓全都暫停營業了，飲食業一打開門就是燒錢，租金、水、電、冷氣費、煤氣費、工資、食物成本……一間可坐30個客人的小店，租金加人工，每月起碼30萬元，小小老闆，有幾多個30萬可燃燒？

從前我們引以為傲的法律、合約精神，今天竟通通成了枷鎖。舉例好多人問：僱主都被限聚了，為什麼家中外傭卻可以出外聚會？結果，不少有老有少的家庭，都是因為外傭中招而致全家染疫。

人權嘛、法例規定的法定假期嘛，所以，沒有人夠膽下令把外傭禁足。

法律難破例，但人是會轉彎的，好多事情，不違法也可以有一百個解決方法，問題是，決策者是否願意動腦筋。譬如，可把全港所有行人專用區取消，禁止人群在公眾地方、公園、街頭席地野餐。外傭沒了聚腳點，自然少了出外聚會的意慾，正如晚上食肆不准堂食，怎野的市民都乖乖回家。不斷把責任推給僱主，要僱主跟外傭協調假日不外出，只會讓傭傭關係更劍拔弩張，根本不是解決問題的方法。

教大設立國學中心 推動國學發展

【大公報訊】國學彰顯中國傳統文化，弘揚五經六藝之學。香港教育大學獲馮堯均國學基金會主席、馮堯均夫人鮑俊萍女士捐款1240萬元，成立「香港教育大學國學中心」，旨在香港及大灣區開展中華傳統文化課程及教研項目，推動國學發展。

教大國學中心今後將與校內學系合辦大成國學講座，邀請兩岸三地著名學者主講國學專題。同時，教大學者會帶領中華文化品德生命教育研究項目，探討學生在中華美德、品格和學習的關係，以及為中小學生的生命、道德和價值觀教育提供一套系列課程。

此外，該國學中心亦推出粵港澳大灣區國學核心課程師資養成計劃，推動圍繞經典、歷史人物、禮儀、武藝及書法的五學並舉中華文化研習，組織師資培訓班及生活教育考察團、學生研習班及國學全港學界比賽等，並將相關研習延伸至大灣區城市。

教大校長張仁良提出，教大國學中心冀透過不同類型的教研活動與體驗式學習，從基礎教育作起點，提升學生的品格素養，增進他們對歷史文化及傳統倫理的知識。

同時，教大期待與大灣區不同城市協作，推動國學教育交流。



教大成立國學中心，在香港及大灣區其他地區開展中華傳統文化課程及教研項目，推動國學發展。