

# 天后以環保方法省用口罩

# 葉蒨文歌聲 鼓勵大家勇敢面對

香港文匯報訊（記者 阿祖）新冠肺炎疫情仍在擴散，由於口罩缺乏下，香港市民排隊搶購口罩，花高價買口罩，樂壇歌后葉蒨文（沙麗）也要慳住用，沙麗在社交平台撰寫千字文透露為環保，自己一個口罩用上一星期。她亦表示現在艱難和恐慌，更要正面面對，好好增強個人免疫力對抗病毒，又送上一曲《Over The Rainbow》大家打打氣！沙麗又特別分享自己如何用環保方法，省用口罩。



葉蒨文在網上送上一曲《Over The Rainbow》勸勵大家打打氣！

沙麗撰文：「親愛的粉絲和朋友们，大家好嗎？我希望大家在這段困難的時間都有照顧好自己。許多人沉浸在悲傷、焦慮和恐慌中。我明白現在很多人周圍可能到處都充斥着消極情緒和衝突，因為我們的健康和世界正在經受考驗。但我們反而更需要努力地在暴風雨中尋找內心的平靜來穩定自己的心緒，從而得以繼續堅持下去，因為這是生活的必要功課，這時候更要花點時間幫助自己，並向他人伸出

援助之手。」  
沙麗提醒大家，消極對我們沒有幫助，只會使我們陷入更加苦惱，沒有改善和精進的餘地，現正是可以運用「ThinkACTPOSITIVE」（正面）的時候，驅走心中的黑暗重現陽光。

### 研究使免疫系統更強大

沙麗說：「我當然很關心大家的健康和福祉，但同時我也希望大家能減輕恐懼，在我們如今溫暖舒適

的房間裡，我們可以學習去有創造力的度過，打掃衛生並整理房屋，有條理的安置所有物品，學習新東西，自我學習掌握可以在未來用到的知識和新技能，例如最近我就一直在研究免疫系統以及如何使自己的免疫系統更強大。在家中研究和製作簡單有趣的菜餚，並與家人一起來一場烹飪秀。從事一項運動，在寒冷的天氣中出外散步。香港有很多適合散步的地方。享受大自然，騎單車、徒步、聽音樂、讀書……如果你有多餘的時間，任何可以使自己保持冷靜，平靜，健康的事都是好的。擁有強壯的身體和頭腦很重要。這是可以克服生活中挑戰的一種方法，因為人生總會

有起伏伏。」  
沙麗希望大家為自己，為家人，為彼此，好好照顧自己。最後她更感謝所有專業人士，醫生和全體醫護人員以及志願者們，他們將自己的家人留在不同的城市而去幫助他人，他們全天24小時工作，在醫院和其他任何地方的前線精疲力盡地努力工作，以挽救所有受感染者，並為保護世界上所有的其他人不被感染而持續奮鬥。我們還要為那些因生病而被隔離並在掙扎着和疾病頑強抗爭的人祈禱。這是一個警鐘，提醒我們對自己和同胞抱同情心。無論如何，我們共同生活在這個地球上，真的必須對自己和他人盡力友好善待。



沙麗早前在社交媒體上載了與林子祥（前排右二）及其家人的大合照。



沙麗創造了口號「ThinkACTPOSITIVE」，而中文係「愛的可能」。

沙麗提醒大家消極態度並沒有任何幫助。網絡圖片

### 白醋加水消毒地板

沙麗向來是個環保人士，她也想分享如何重複使用口罩的方法：「我不知道這是不是正確的方法，但是只使用一次口罩就扔掉似乎很浪費。我將厚紙巾或廚房紙巾摺疊，四分之一放入口罩內，這樣用過後我只需要將紙巾丟掉，之後將口罩保存在可重複使用的密封袋

## 梁漢文示範自製視液洗手紙

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）新冠肺炎肆虐，全城搶購抗疫消毒用品，注重衛生的梁漢文（Edmond）繼日前教大家自製消毒濕紙巾、自製口罩袋、按提款機神器和搭 Lift 原子筆後，再拍片教大家自製視液紙。他說：「疫症期，咩都要分外小心，但人始終係要返工、外出、生活，最近不停洗手，我發覺外出公前提供視液，其實唔係一定衛生，所以今日介紹大家整：自製視液洗手紙，咁日日不停嘍出面洗手都可以好安心。」

他自製的視液紙用料簡單，只需一張廚房紙、洗手液、一支掃帚、一把鉸剪、一個衣夾及一個密實袋，首先將洗手液啣在廚房紙上，再用掃帚均勻掃開，之後用衣夾夾起風乾，最後剪成細細片，放入密實袋便可以帶出街隨時洗手。

他又提議大家洗手洗夠30秒，並親自示範邊唱歌邊洗手。

首先將洗手液啣在廚房紙上。



再用掃帚均勻掃開視液。



用衣夾夾起後風乾。



剪成細細塊放入密實袋，便可以帶出街用。



楊證樺到深水埗做義工，向露宿者及長者派發口罩。



楊證樺（左一）、利穎怡（左三）及郭千瑜到深水埗向露宿者及長者派發口罩等物資。

## 楊證樺深水埗送口罩給露宿者

香港文匯報訊（記者 阿祖）藝人楊證樺、利穎怡與郭千瑜前晚到深水埗區當義工，向露宿者及長者派發約14,000個口罩，及每位獲贈者可得10個口罩、餅乾和杯麵等物資。

三位義工事前已做足防護措施戴上口罩及手套，楊證樺表示活動很有意義，最要答謝慈善團體捐出口罩和物資。他有感目前出現口罩短缺情況，而該慈善

團體很有心，訂購了一百萬個口罩，其中五十萬個已經運抵香港，有三十萬個已經捐了出去，餘下二十萬個用來派給有需要的市民，未來應該會再有派口罩的活動。但楊證樺自言自己之前的境況有點慘，要四出撲口罩：「本身口單儲備不足一盒，小朋友不用上學便留在家中，我和太太要返工才很珍惜地使用，後來慈善團體的贊助人很好，送了16盒『黃金』（口罩）給我，自己留下8盒，其餘的也送予有需要的朋友。」

## 怕聚集人群 林奕匡唔拍MV

香港文匯報訊（記者 李思穎）林奕匡昨日到電台宣傳新歌《孤獨的對岸》，他表示歌曲感覺似是很孤獨，其實是一首好聽的情歌，描述對岸同樣有位孤獨女孩在等待着，會有一線希望！

相隔三年再推出情歌的他表示：「新歌是在美國錄製，並親自吹土風伴奏，但因近期新冠肺炎肆虐，不鼓勵聚集人群，故此便打消拍MV念頭，只以在美國錄歌過程的製作花絮代替，而且是黑、白畫面，更能表達歌曲意境。」

他表示太太李靄璇聽過新歌後，覺得很有懷舊感覺，更提議叫他做一個高音版給她唱，問到會否同太太合唱時，他抗拒說：「唔好嘞，不是嫌棄她未夠班，也不是怕有拗撬，總之就是不好，工作還工作，如果同其他人合作便沒所謂，尤以相熟朋友，最重要可以在音樂上擦出火花。」



林奕匡昨日到電台宣傳新歌。

## 籲大家積極面對 何展睿：有危就有機

香港文匯報訊 唱作歌手何展睿（Steve）有感近期新冠肺炎疫症令人提心吊膽，大家為消毒物品、口罩而苦惱，因此他深入社區藥房，眼見很多口罩、洗手液到貨，但銷情一般，原來一



何展睿呼籲大家積極面對，全力抗疫。

些「吸血鬼藥房」把產品價格大幅調高，一支普通洗手液要港幣一百元，故此，他上網學習並研發「銀離子消毒水」，希望藉此幫到樂迷解燃眉之急。

而Steve對於疫情有感而發：「有人會因而躲在家中；有人因而恐懼；有人因而封閉社交活動；有人因而停頓所有學習活動。但若果這疫症持續長久，我們是否半年不出戶、不上學、不上班？令它停頓一切正常生活？我們不要把這種疫症『化大』，並不是不用避忌，反而要積極面對、全力抗疫！」

疫症令到百業蕭條，Steve表示不少行家前輩為現今社會環境，健康感到沮喪。他謂：「好多前輩講音樂呢行已經好難



何展睿上網學習並研發「銀離子消毒水」。

做，現在直頭想轉行，但我覺得有危就有機。反而呢段時間我可以更加專心準備即將發表的新歌同音樂計劃，等疫情緩和之後要到社區繼續進行巡唱，幫大家注入正能量！而呢期互助互愛的精神好重要，大家互相影響，健康感到沮喪，令社會大氣變正面，一切都可以跨過。」