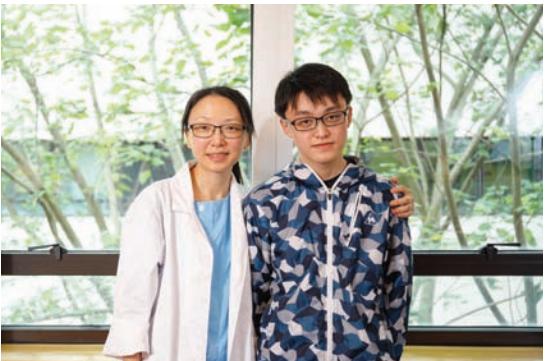


非常疫情 非常關懷

008



第一章 · 蔣珮琼

離家三周打疫戰 堅守崗位不退下

雅麗氏何妙齡那打素醫院／
兒童及青少年科副顧問醫生／
隔離病房團隊醫護／
單親媽媽



第二章 · 文効忠

實驗室挑燈夜「織」 抗疫面罩成及時雨

香港理工大學工程學院院長／
三維打印技術中心實驗室
總監 x 研發防疫面罩團隊

003
總幹事序

032

046

058



第三章 · 李錦

讓山林郊野 成為心安的歸處

漁農自然護理署大欖郊野公園
深井管理站技工



第四章 · 麥倩熒

社區自救 分享手製溫暖

香港青年協會賽馬會祥華青年空間
社工 x 縫製布口罩媽媽義工團隊



第五章 · 陳鳳儀

回歸自然學習模式 堅守教育初心

香港青年協會青樂幼稚園／
青樂幼兒園（油麻地）校長

070



第六章 · 李振豪

**沉著氣擊退病毒
奧運夢未圓待續**

香港空手道精英運動員／
自由組手（搏擊）六十公斤以下
香港代表／
一七二號確診病人／
新冠肺炎康復者

082



第七章 · 李揚立之

**畫筆治童心
小孩的抗疫夥伴**

骨科專科醫生／
《抗疫小夥伴》防疫小冊子插畫家

094



第八章 · Jeffrey Andrews

**打破膚色界限
編織互助網絡**

印度裔社工

106



第九章 · 陳君洋

**教育新模式
多一分理解和想像**



第十章 · 黃楚穎 × 黃詠恩

**時代考生背後
社工伴你左右**

130

「非常疫情·非常關懷」計劃簡介

136
香港青年協會簡介

137

香港青年協會學校社會工作組
駐校社工 X 中學文憑試考生

非常關懷

非牟利教育組織「良師香港」
創辦人 X 團隊

007

6 / 第六章

這個病減低你的運動能力、不讓你做事，但是不是要這樣浪費時間？我就是要把握這段時間做有意義的事。

——
運動員 李振豪



沉著氣擊退病毒 奧運夢未圓待續

李振豪

香港空手道精英運動員 /
自由組手(搏擊)六十公斤以下香港代表 /
一七二號確診病人 /
新冠肺炎康復者

曾兩度征戰亞運、贏得東亞空手道錦標賽金牌，代表香港爭取奧運資格。二零二零年三月中由法國集訓返港後確診新冠肺炎，成本港首位確診運動員，同團隊友及教練其後陸續確診。抗疫期間，李振豪每日於隔離病房來回跑、做掌上壓等運動保持肌肉強度，又拍片分享住院點滴、呼籲市民留在家中。因病毒檢測結果反覆，住院長達五十一日，終戰勝病毒，康復出院。



二零二零年初春，空手道港隊代表李振豪迎來了一場重大「賽事」——不是奧運外圍賽，而是從新型肺炎中康復過來。在隔離病房留醫，李振豪對空手道念茲在茲，連日在病房運動、練體能，不讓自己離空手道太遠；康復後醫生告知他肺功能下跌百分之二十，他計劃用一年時間訓練，務求把體能追回來、甚至突破。「好像愚公移山，我相信信念可以改變一切，不止在抗疫上，這是我一直以來的想法。」李振豪以手指點一點太陽穴，眸子裡藏著一份堅定與熱誠。

訪問這天是李振豪復操的第二天。「昨日第一次完整練完一課，練到想嘔，平時這種強度不應該會想嘔。」大病初癒，體能未如從前，李振豪卻一臉平和，瞇眼笑著：「不過這樣也好，起碼做回我應該做的事。」

運動生涯近十年

未現奧運先遇疫症

八歲那年，李振豪因著爸爸一句：「超人迪加都是打空手道。」便隨他去學空手道。中學時一度放棄，後來為了入大學，又重新開始練習。「很記得二零一零年全國賽，我奪得金牌，媽媽叫得好大聲，話我叻仔，以前除了被她罵，從未見過她這麼激動。」當時李振豪心裡也震撼，驚覺原來運動可以令家人為自己感到驕傲。本來追求的大學「offer」雖然到手，李振豪卻選擇放棄，於二零一零年底正式成為全職運動員。

二零二零是奧運年。李振豪的運動員生涯將踏入第九年，空手道終於納入奧運項目。他早在兩年前備戰，在不同比賽累積分數，爭取出戰奧運資格，「奧運是所有運動員的夢想。初初做運動員的目標是打亞運，到後來宣布空手道成為奧運項目，我會說是最好的時間，有這樣的機會就會想好好把握。」如果沒有疫症，二零二零初春，李振豪將在奧運外圍賽亮相，但現實卻在關鍵時刻開了岔。

香港於二零零二年一月底出現首宗新冠肺炎初步確診輸入個案，二月初再現本地個案及「邊爐家族」群組爆發，正值港隊衝奧前最後訓練階段，「那段時間心理壓力非常大，又要戴著口罩訓練，其實效果不好。」空手道港隊於二月中到法國集訓，計劃逗留至五月出戰奧運外圍賽，「出發時心情好興奮！因為當時香港疫情很嚴重，想著到外地可以集中點，而且全歐洲最出名、高水平的選手都在那裡。」當時，李振豪的目光仍聚焦在奧運，直至三月中，疫情如巨浪覆蓋全球，外圍賽紛紛延期，港隊急返返港，李振豪與疫症的膠葛在此展開，奧委會其後亦宣布東京奧運延期一年。

乾咳、頭痛、喉嚨發炎，返港後陸續出現病徵，李振豪沒想過這是新冠肺炎，只循例到醫院做病毒檢測。那日他連背包也沒帶，只拿著一袋藥，走到大埔那打素醫院，碰到同樣接受病毒檢測的另一位運動員。在負壓病房等候五小時仍然未有結果，李振豪向那位運動員傳訊息，才知道他的檢測結果呈陰性，已經離開醫院。李振豪開始慌張，「我問護士，他才告訴我初步確診。」在初步確診至正式確診之間，李振豪用僅餘數格電的手機，通知同在法國集訓的隊友、聯絡未婚妻，「本身不打算通知家人，怎料新聞已經在報導『李姓運動員初步確診』……」



抽離負面情緒 豁達應對

「知道確診時好失望，不是說我一定入到奧運，但辛苦了兩年，不停起伏、有傷患都繼續，就是想靠近夢想，去外國訓練也是為了奧運外圍賽，更重要是避疫，最後卻中了……」李振豪說著臉色一沉。打後數天，同赴法國集訓的隊友曾綺婷、周家謙和兩位教練也陸續確診，「當你是第一個，就會有那種壓力和內疚，先是好擔心隊友，體院又很多變動，連兩位曾經來拍門問是否需要清潔的姐姐都要去隔離營。」確診後訊息量太大，也有太多事情要處理；在內疚與失望之中糾結抑或抽離，其實也只是一念之間，李振豪選了後者，情緒就這樣調整過來。

好痛，痛到行不到直線，同時又肚屙，要上廁所，差點暈倒。」成長以來，李振豪從未試過大病，這是首次，也是最嚴重的一次。入院第三天，醫生為李振豪注射第二次干擾素，後來對他說：「恭喜你呀，個肺清返啦。」李振豪一頭霧水，明明記得入院初期醫生說他肺部沒有花。不過他沒有過分擔憂，只以笑容豁達應對，「好在好返，清返就可以啦！」五天後，體力逐漸恢復，但距離康復尚有一段路要走。醫生持續為李振豪進行病毒檢測，結果「時陰時陽」、反反覆覆。至第四十八天，李振豪的糞便樣本由陰轉陽，代表體內尚有病毒。即使病徵早早消退，李振豪也只能沉著氣繼續等待。

入院時只有輕微病徵，醫生為李振豪注射干擾素，翌日他便開始發燒、肚瀉，病徵逐漸湧現：「頭痛，

以平和心境抗疫 把握時間做有意義的事

非常疫情

在隔離病房的日子，李振豪大多時間都是自己一人，聽著冷氣和風扇轉動、儀式的「嘟嘟」聲，「還有護士把聲，就只得這三種聲音。」即使後來轉到二線病房，同房病友也逐一出院，「到最後又剩下我一人。」李振豪沒好氣地笑著說。那麼會覺得孤獨嗎？「絕對孤獨。」李振豪不假思索地回答，之後又補充：「但可能運動員習慣打比賽，不是說勝利或康復是自己的功勞，只是凡事到最後都是要自己一個面對，而自己一個如何面對，才是關鍵。」在孤獨之中，李振豪面對疫症的方法是保持運動、做靜觀練習，偶爾看書、看比賽錄影，「這個病減低你的運動能力、不讓你做事，但是不是要這樣浪費時間？我就是要把握這段時間做有意義的事。」在病房做掌上壓、來回跑，轉身二千次，李振豪這樣保持肌肉強度，把自己與空手道和昔日健健康康的港隊代表李振豪拉近一點。

看著隊友陸續康復出院，自己卻仍然留醫，李振豪沒有半點躁動，「康復進度不能比較，也無法比較，他們出院我也很替他們高興，我很明白在這裡一天也嫌多。」抗痊期間，李振豪一直保持心境平和，唯一一次令他陷



入飄怒之中的，是對康復的期望落空。那星期護士對他說：「你應該差不多可以走了。」李振豪也感覺自己快將康復出院。第二十一個早上，醫生拿著報告走入病房，好像要宣布甚麼似的，最後卻吐出一句：「仍有病毒」，「我馬上大叫：『點解呀？』然後狂做運動發洩。」李振豪事後也氣自己，「勝自己為何做不好，身體已輸了一次，連心理也輸了。」那次「發脾氣」後，李振豪把住院生活調整得更規律，每日做靜觀練習，與自己對話、觀察自己的情緒，嘗試消化、接受，「我不會好型地說我很正面、很樂觀去抗疫，因為情況真的不樂觀，但我會接受它，所有恐懼都未發生，那就集中於這一刻，之後的事之後再想。」

在病房裡，李振豪與自己進行了一場又一場對話。他記下所思所感上載到Facebook專頁，意外為一些確診者親友帶來慰藉、為他們無處排解的情緒帶來出口。「我收到很多網友私訊，說多謝我為他們帶來正能量，其實我也不知道自己做了甚麼。」後來李振豪應網友提議，拍片呼籲市民「stay home」，醫護看了影片，也特意通過隔離病房那兩扇厚重的門，走入病房向他道謝，「我真的不知道自己做了甚麼，他們對我說謝謝。」李振豪一臉認真地把說話重覆一遍。這樣的迴響與反應，出乎他意料之外，至今也難以忘懷。

由雪白的道袍換成格子病人服，李振豪一直記掛著運動員身分。有時醫護為他打氣，除了「加油」外，也送上一句「你對香港人來說好重

要」，令他精神抖擻。「亞運會時會聽到這些說話，但沒想過在比賽場地以外都聽到，好驚喜，我想做運動員的意義不止是奪獎牌，還有一份社會責任。」在賽場以外的地方「充滿電」，卻仍要帶病在身，而與道袍、塌塌米暫別，李振豪只能在腦內想念著在賽場上與對手你一拳、我一腳，那種實在、活生生的感覺，「身邊的人常常笑我做事很慢，只有穿起道袍時我才是百分百。」一談起空手道，李振豪眼裡就有光，雙手不時握成拳頭，朝空氣揮動幾拳，雀躍與熱誠穿透口罩，展現於人前，「空手道是我生命的一部分。」當興趣成了職業，自然添了責任與包袱，但李振豪對待空手道的態度與熱情仍然如初。堅韌、專注、追求完美，這些是李振豪從空手道中學到的精神，抗疫期間，通通適用，「開頭也沒想過會這麼有用，可以轉化到人生當中，現在回想，我也會說好在自己是運動員。」



肺功能下跌
無礙超越自我

五月六日黃昏，李振豪終於脫離近兩個月「望著窗外、困在冷氣房內」的住院歲月。馬路聲、車聲、鳥聲……城市的背景音樂，在李振豪耳內頓時變得具體清晰。走在路上，拿著行李，即使孤身一人，心裡卻樂滋滋，全因終於重拾生命溫度。

回體院訓練前，李振豪再做了一次身體檢查，醫生告訴他肺功能下跌百分之二十，「其實自己都感受到，跑步會比以前喘。」留院期間，李振豪也閃過康復後體能或者回不去高水平、可能打不到空手道的想法，但他把話說得很輕，匆匆帶過，緊接著一句：「現時就是追回那百分之二十，我甚至想突破！」說著，他又露出一個燦爛笑容，「可能因為我好勝啦，我相信自己可以。」李振豪投出一個堅定的眼神。大抵運動員總有點倔強的因素，才能驅使他們一次又一次超越極限、戰勝不可能。

染疫成人生挑戰 有失必有得

專注於訓練和比賽是李振豪的日常，一場疫症，令他「偏離正軌」，「這個病是真正的人生挑戰。」昔日，李振豪的人生低潮都是圍繞比賽，只有這次大病與賽事、空手道完全無關。有趣的是，這場病卻改變了李振豪對待空手道的心態。「以前找我訪問，我一定會說我要贏，因為我好勝、強悍，但現在，不是說勝利不重要，但我會享受這個時刻、享受打空手道更多。」

大病或會帶走人生命中一些重要的事，李振豪經歷過後，心態放得更鬆，這樣才能把空手道抓得更緊。

問李振豪住院期間最想念甚麼，他首先回答：「與家人相處的時間，這兩年忙著備戰奧運，實在太忙了，加上我要減磅，他們又不能找我吃飯。」喜歡戶外的他，也想念沙灘和大自然，然後他再次提起練習，「做

返我應該做的事。」也許在市民眼中，近月「李振豪」這個名字只與新冠肺炎掛勾，但對李振豪而言，這只是他運動員生涯的「番外篇」，隨著康復出院、復操，「番外篇」也是時候劃上句號。

拍照時，李振豪穿起道袍，看得見他的黑色腰帶兩側泛了白，「已經是第三條來的，練得多、束得多就會磨到白了。」但腰帶表面以金色線繡上的「中國香港」、「李振豪」仍然亮眼。運動員窮一生追求一個奧運舞台，二零二四年巴黎奧運卻已將空手道除名，對空手道運動員而言，東京奧運可能是唯一的表現機會；李振豪亦沒想太多，只想把握這一年時間，帶著抗疫後的新身體、新感悟，把眼光對著奧運，重新對焦。

