

香港酷熱天氣現況

香港與全球一樣，在過去百多年有變暖的趨勢，熱夜和酷熱天氣日數上升，寒冷天氣日數則下降。自2021年，香港天文台每年錄得的酷熱天氣總日數平均超過50日，是自有記錄以來最多。預計未來出現極端酷熱天氣的日子將會更加頻繁。

酷熱小知識

天文台在夏季經常使用「炎熱」、「天氣酷熱」、「極端酷熱」等天氣名詞，究竟這些天氣描述背後代表什麼呢？

炎熱天氣
特別提示

炎熱

氣溫達
28至32°C

酷熱天氣

當日最高氣
溫達 33°C

熱夜

當日最低氣
溫達 28°C

高溫天氣持續
特別提示

酷熱天氣或
熱夜會持續數天

極端酷熱
特別提示

氣溫普遍達35°C

資料來源：香港天文台

關於計劃

「賽馬會『熱島·熱不倒』社區抗熱計劃」於2024年3月至2027年2月進行，與地區組織合作為易受影響的長者戶進行風險識別及介入。另外，我們會透過宣傳及公眾教育活動，為長者、照顧者及前線社區工作者提供訓練，引發他們關注酷熱天氣對個人健康的影響，從而作出應對辦法。

本計劃承蒙香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助，由香港中文大學賽馬會老年學研究所聯同基督教家庭服務中心及香港紅十字會合作進行地區工作。



fb: jc.BEATtheHEATpj



ig: jc_beattheheat



beattheheat.cuhk.edu.hk



beattheheat@cuhk.edu.hk

賽馬會 Jockey Club
「熱島·熱不倒」
BEAT THE HEAT PROJECT
社區抗熱計劃

賽馬會 Jockey Club
「熱島·熱不倒」
BEAT THE HEAT PROJECT
社區抗熱計劃

夏日健康防護 小貼士



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

聯合主辦



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

65歲或以上長者，特別是獨居或與社會隔離的人士或需長期服藥的患者，會面對較高的健康風險。

在炎熱天氣下，身體可能會有以下不適：

出汗、
脫水、
疲勞

臉紅、
心跳快

頭暈、
頭痛

心情煩躁、
失眠

認知功能、
判斷能力
下降

感覺異常

如未有及時處理酷熱天氣為身體帶來的不適，可能會演變成以下疾病：

熱衰竭

症狀

- 體溫可能會上升（但通常不會超過40°C）
- 出現頭暈、頭痛、**大量出汗**、噁心嘔吐、面色蒼白
- 多數意識清醒

原因

體內水分、鹽分流失過多，導致循環系統無法正常運作

急救方法

- 1 移至**陰涼**及通風的地方。
- 2 **降溫**處理：脫衣、搧風、抹身。
如清醒亦無嘔吐，補充水分及鹽分。
- 3 如無好轉，應立即**送院**。

* 如患者顫抖發冷，應立即停止降溫並為患者保暖。

中暑

症狀

- 體溫上升至超過40°C
- 出現全身痙攣、**無法正常排汗**
- 可能神志不清或昏迷
- 可致命

原因

中樞神經調節失調，導致器官過熱，無法散熱

急救方法

- 1 移至**陰涼**及通風的地方。
- 2 **降溫**處理：脫衣、搧風、灑水、用毛巾包裹冰袋置於頸側或腋下。
- 3 如患者神志不清、昏迷或持續無好轉，應立即**送院**。等候期間，繼續檢查呼吸、脈搏及體溫，直至救護員到達。

* 如患者神志不清或昏迷，不可強行餵水。

中暑急救三部曲：**1陰涼 2降溫 3送院**

抗熱好辦法 — 戶外篇



注意防曬

隨時隨地
補充水分



留意天文台發出的
天氣提示



盡量在早上或
下午較晚時段外出



避免在太陽
底下曝曬



抗熱好辦法 — 照顧者篇

長者對應對酷熱天氣的認知未必足夠，在酷熱天氣來臨時，需要家人和照顧者提醒和協助採取有效抗熱措施。

可採取的抗熱措施：



酷熱天氣來臨前

設立緊急求助安排

- 如安裝平安鐘或設定手機快速撥號，讓長者有需要時可迅速向他人求助



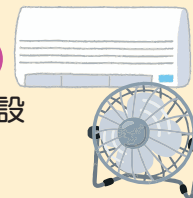
致電或探訪長者

- 提前告知酷熱天氣預報，提醒留意高溫天氣



檢查風扇及冷氣是否運作正常

- 確保長者家中有足夠的冷卻設備，有效降低室內溫度



酷熱天氣來到時

留意藥物副作用

- 服用某些藥物會影響體溫調節系統或減少排汗散熱，有機會增加中暑的風險
- 建議向醫生查詢



提醒外傭特別照顧長者

- 如果長者主要由外傭照顧，應提醒外傭在酷熱天氣下要特別留意及觀察長者的狀況，如中暑的徵狀等
- 教導外傭如何預防中暑及急救處理方法