

主辦機構

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

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

TIPS5! 節能慳電小貼士

- 冷氣調節溫度至26-28度，再配合循環扇使用，增加冷空氣流通
- 定期清潔冷氣隔塵網及出風口，保持電器使用效能
- 電器火牛如不用，要關閉或拔離電制，不要使用待機模式
- 預留雪櫃背後及左右兩邊空間通風、雪櫃物品只儲放八成滿
- 符合經濟審查的長者可以到長者中心申請電費優惠，首400度用電可享有半價(中電) / 首200度電可享有四折(港燈)

TIPS6! 食物安全小貼士

天氣熱，食物容易變壞！

餐膳不要留太長時間才進食，吃不完的要善用可密封的玻璃盒，並放在雪櫃存放！

TIPS7! 除濕小貼士

夏天若不使用冷氣，室內氣溫太高，樓上樓下的冷空氣或會令屋企天花或地上出現水珠，會容易滑倒！濕度高體感溫度都會增高。記住健康最重要，適時使用冷氣或抽濕機，不要因「慳」而影響身體！

想知更多或報名...都可以同我們聯絡!

基督教家庭服務中心 創老工作室

賽馬會「熱島·熱不倒」社區抗熱計劃

🏠 地址 九龍觀塘成業街10號電訊一代廣場28樓A室

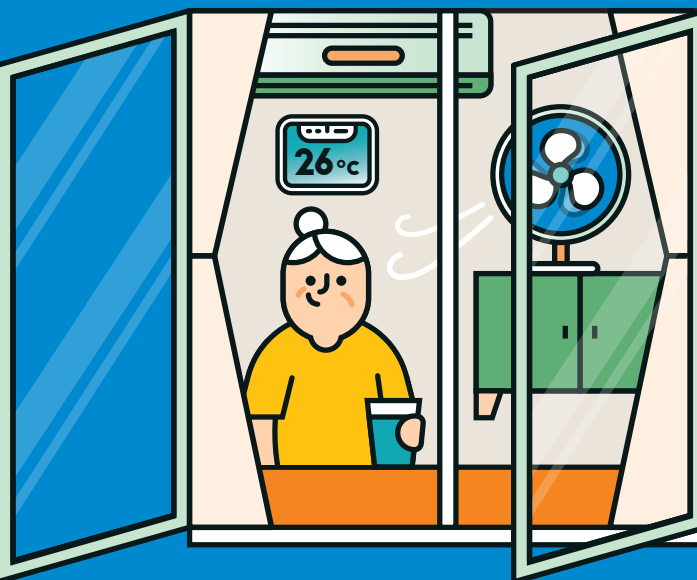
☎ 電話 2950 5856 ✉ 電郵 heat@cfsc.org.hk

掃描旁邊二維碼，讚好「50+好生活」FACEBOOK專頁，

了解更多計劃最新動向！

編印日期：2025年4月

熱?



熱不倒

長者抗熱錦囊

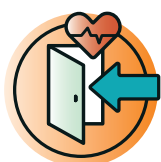
BEAT THE HEAT!

酷熱天氣對老友記健康有甚麼影響？

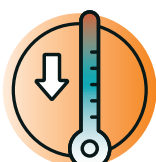
老友記因為身體機能變化、患有慢性病，例如三高、腎病、需要長期食藥等，都會影響對「熱」的感覺，身體散熱能力亦有變化，增加老友記在熱天的健康風險。研究發現天熱時，有更多老友記使用急症室服務，甚至需要突發入院，增加了死亡風險。夏日炎炎，天氣愈來愈熱，不止外出時會中暑，就算留在家中都有機會「熱親」！

計劃做甚麼？

賽馬會「熱島·熱不倒」社區抗熱計劃承蒙香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助，由基督教家庭服務中心與香港中文大學賽馬會老年學研究所合作，希望識別到區內容易受酷熱天氣影響的老友記，透過社工上門家訪、家居評估改善、舉行社區避暑活動等方法，提升各位老友記自己應對酷熱天氣的能力，令大家不會「熱親」！



到戶健康評估



消暑活動及講座



社區避暑「抖涼」活動



家居評估及按需要提供小型改裝



配對義工提供電話或上門關顧服務

服務對象

- + 居於觀塘區的獨居或雙老家庭
- + 65歲或以上，患有長期疾病或體弱
- + 行動能力受限或缺乏自理能力優先
- + 家居有暑熱風險優先
- + 經濟情況困難優先

服務使用者真實感

近年夏天夜晚無太陽都仍然好熱，瞓覺都熱醒，家居改善後終於有覺好瞓！

梁伯伯 100歲

學識睇溫度計後，先知道屋企濕度過高，整理好家居、清走霉菌，屋企變得更舒適！

劉婆婆 73歲

整個夏天參加了好多活動，去到不同地方抖涼又識到朋友，好開心！

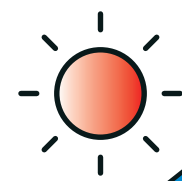
甄婆婆 80歲

天時暑熱·快問快答



何謂「最理想溫度」？

研究指出室內溫度低於攝氏28度或以下，濕度低於70%或以下就最理想！



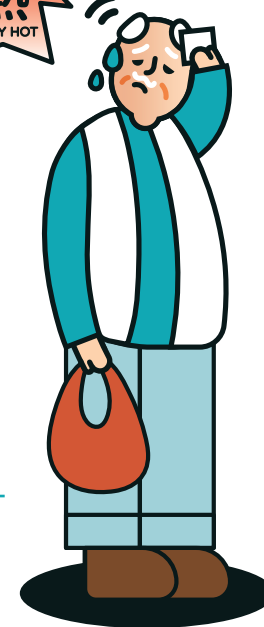
如何避免「熱親」？

在室內時，保持室內通風，使用降溫除濕設備，控制室內溫度在攝氏28度及濕度在70%或以下；在室外時，留意外出時間，避開太陽直曬、使用遮擋太陽工具及風扇仔、適時補充足夠水份。



何謂「酷熱天氣」？

「酷熱天氣」：全日最高氣溫為攝氏33度或以上
「極端酷熱天氣」：全日最高氣溫為攝氏35度或以上
「熱夜」：全日最低氣溫攝氏28度或以上



何謂「熱親」？

「熱親」按程度可以分為「熱痙攣」、「熱衰竭」同「中暑」，「熱親」可以是頭暈、頭痛、感覺疲勞、心跳快、氣喘，更會令皮膚敏感、失眠、認知功能及判斷能力下降、心情煩躁等，嚴重時更會誘發心血管疾病！



哪個群組比較容易「熱親」？

老友記身體機能下降、患有長期病人士，需要服食某些藥物，如去水丸、抗血壓藥、治療糖尿藥物等人士或較難感受到「熱」或「口渴」，無做好預防措施，可能會較容易「熱親」。

BEAT THE HEAT!

長者抗熱錦囊
熱不倒

齊齊打破暑熱十大迷思

迷思1



夏天都要穿多幾件衣服，「熱親」好過「冷親」

不對！酷熱天氣都會引起嚴重的身體問題，例如頭暈、頭痛、脫水、疲勞、心跳快、氣喘、皮膚敏感、失眠、心情煩躁，嚴重更會令認知功能及判斷能力下降、令心血管病更嚴重，有機會需要突發入醫院，絕對不容忽視！

迷思3

冷氣開到夠凍就關，太熱才再開，縮短使用時間就可以慳電費



不對！頻頻開關冷氣會更耗電，重新開啟冷氣需要再次使用較高電流去推動，開啟冷氣在26到28度，同時使用循環風扇作輔助，可以減輕冷氣耗電量。

迷思2



睡著了就不會熱，就不用調節室內溫度？

不對！熱夜太熱有機會影響長者在無自我意識情況下的睡眠質素，晚上身體休息不足，身體會有更大的健康危機！

迷思4

中午時間太陽最熱，避開中午外出便可



不對！其實市區是下午2至4時的氣溫最高，較理想出門時間為上午11時前、下午6時後！外出時，記得以下三部曲：遮陽、補水、使用風扇仔去防中暑：被陽光照得火燙的地面都會散出熱力，外出應選擇有樹蔭、簷篷或上蓋的路線、用雨傘或太陽帽遮擋太陽、用輕巧便攜或可掛頸的風扇或扇子幫助散熱。

迷思5



我好怕凍，夏天都感覺不到熱，所以我就不用調節室內溫度？

不對！年紀大有機會導致身體機能退化、患有長期病，如心血管疾病、糖尿病、腎病等人士，服食的藥物或會影響身體對「熱」的敏感度及排汗能力，而研究發現，女性同老友記更加容易受連續夜間酷熱天氣影響！
當環境平均溫度超過28.5度，心血管病風險會增加、死亡風險都會增加；溫度在30.8度時，死亡風險更加增加5%、31.8度增加10%。

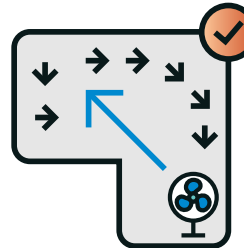
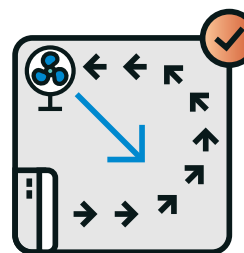
迷思7



冷氣風同風扇風會吹到不舒服，會引致風濕同周身骨痛

冷氣或風扇風速過高，加上直接吹向正流汗的身體，或會令身體感到不舒服！其實解決方法好簡單：

- 風扇吹向冷氣出風方向牆身，就可以加強室內冷空氣流通，記得不要直接吹住身體
- 風扇吹向最遠牆角，令室內循環通風，可以減輕潮濕悶熱感覺



迷思6



年紀大了，夏天行兩步氣喘、心跳加速好正常？

不對！有上述症狀有機會是熱衰竭或中暑！後果可大可小！覺得「熱親」時，記得先去蔭涼通風處坐下或躺下休息、鬆開衣物，用濕毛巾抹身幫助散熱、於清醒情況下補充水分、如果情況未好轉或出現神智不清，記得要盡快去醫院！

BEAT THE HEAT!

長者抗熱錦囊
熱不！倒

醒你幾個抗熱節能小貼士

夏天要 **降溫、去濕、保持通風**，不一定增加電費！

除了開冷氣，還有以下**小貼士**可以保持家居通爽舒服！

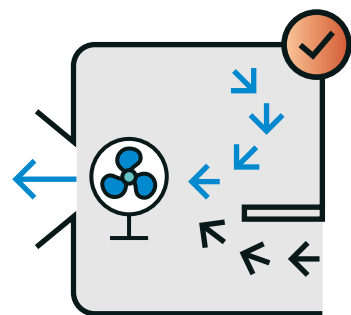
迷思 8



天氣熱室內溫度高，將冷氣溫度調到最低，等室內快速降溫，之後便關冷氣可以慳電費

不對！在熱環境將冷氣溫度調得太低，反而會令冷氣以高功率運轉，更加耗電。其實解決方法好簡單：

- 先用抽氣扇或風扇向窗戶吹向室外，先抽走室內焗熱濕氣、等新鮮空氣進入室內
- 在家時，記緊以下三步曲：「降溫」、「去濕」、「保持通風」



迷思 9



冷氣好耗電，寧願同時使用多部風扇降溫

不對！環境氣溫若高於35度，吹風扇反而會令人體表面汗水快速蒸發，吹出熱風或會造成中暑！冷氣設定為26到28度，同時使用循環風扇作輔助，同步使用風扇及冷氣，反而可以減輕冷氣耗電情況！

迷思 10

不口渴便不飲水，擔心會頻頻去洗手間，又有夜尿，避免麻煩就減少飲水

不對！服食部份藥物，如血壓藥、治理心臟、腎藏、失眠或情緒的藥物等，或會減少口渴感覺，所以不論口渴與否，記得要定時補充水份，避免血液過於黏稠，有口渴感覺已是身體出現警號！一般建議每日要飲用6至8杯250毫升的水份，如有特別身體情況，記得要詢問醫生意見！