



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

香港社區幫助長者 應對極端炎熱天氣 「網上圓桌交流會」

討論摘要

香港大學護理學院

副教授 周珮馨博士

2022年7月



背景

- 氣候暖化，更多的極端炎熱天氣會出現，而影響更會因高密度城市內的城市熱島效應而加劇。
- 老年人的身體機能下降，行為和反應令他們尤其受影響。
- 藉著研究影響基金資助項目(R4046-18F)，研究團隊希望建立極端天氣的應變行動計劃，提供長者支援服務，以增強他們應對極端天氣的能力。
- 於 2022 年 6 月中舉行了兩場「網上圓桌交流會」以蒐集長者中心幫助長者應對極端炎熱天氣所提供的現有服務及集思嶄新服務，並探討提供此類服務時所遇到的障礙和其解決方案。
- 此小冊子旨在與長者服務同工分享討論摘要，希望集各界採納，以幫助長者對抗酷熱天氣。

對服務提供者的建議

- 1、 避免在酷熱天氣或烈日當空(如上午 11 時至下午 3 時)期間舉辦戶外活動(包括在戶外排隊)。
- 2、 鼓勵長者留在室內有冷氣的环境，或到中心/其他公共設施避暑。
- 3、 彈性處理中心開放時間，以便長者在非辦工時間到中心避暑。
- 4、 考慮提供不需預約的活動/設施，吸引長者隨時到中心避暑。
- 5、 可鼓勵長者開冷氣，提醒他們冷氣電費並不高。開冷氣時配合使用電風扇，可節省電費。
- 6、 室內保持溫度 $\leq 28^{\circ}\text{C}$ ，濕度 $\leq 70\%$ ；室內與室外氣溫相差應少於 7°C ，並留意長者會否不適應。
- 7、 進行家訪及關顧小組，尤其是獨居/有認知障礙症/長期病患的長者，並主動慰問他們的身心健康狀況。
- 8、 教導長者降溫策略、熱衰竭/中暑症狀與急救，及留意服用藥物後的血壓、心跳、小便量異常情況。如有不適，及時就診。
- 9、 可派發消暑小禮物，例如手提電風扇、室內溫度計、消暑湯水/湯包等，並附上溫馨提示，以提醒長者時刻注意防暑。
- 10、 以長者喜歡的渠道發放炎熱天氣及防暑資訊，例如長者溫馨圖示。

長遠可考慮的方案

- 運用樂齡科技，以增補家訪及關顧小組的可覆蓋範圍，及提供自動化的提示助能。
- 提升社區友善程度，例如在商場加設椅子和公共空間。
- 從城市及空間設計減少熱島效應，減緩酷熱天氣的影響。

更多相關資訊

教育影片：香港中文大學賽馬會老年學研究所《長者應對酷熱天氣》

<https://shorturl.at/mqN09>

《應對酷熱天氣 長者要點做？》小冊子

http://www.cuhk.edu.hk/proj/rif/assets/images/resources/Leaflet_v4a_A3%20size.pdf

《應對酷熱天氣》溫馨圖示

http://www.cuhk.edu.hk/proj/rif/tc_hot-weather-image%20for%20seniors.html

鳴謝

特此鳴謝研究影響基金資助項目(R4046-18F)、香港中文大學賽馬會老年學研究所所長胡令芳教授及健康公平研究所研究助理教授黎子俊博士，以及各位在圓桌會議供寶貴意見的長者服務同工。