

大帽山昨晚跌破零度

消防工會籲勿登山賞霜

寒流殺到 市區今低見 6度

寒流襲港，昨晚香港多處地區氣溫大幅下降，截至昨晚9時50分，多區氣溫降至10度以下，大帽山更跌至零下0.4度。寒冷天氣警告生效，天文台昨晚深夜再調低今日氣溫預測，市區會由初時約10度顯著下降至今日最低約6度，新界再低幾度，高地可能結冰。因應過往嚴寒下，不少市民冒險登山賞霜，消防員工會昨發出呼籲，提醒市民切勿低估寒冷天氣對山區等室外環境帶來的影響，尤其是高地路面可能結冰，車輛行駛困難，對救援工作帶來挑戰，市民切勿登山賞霜，以免加重救援人員壓力。

昨夜入夜後，香港多區氣溫明顯下降，多處地區氣溫較前日低約7度，截至昨晚9時50分，天文台在市區錄得氣溫低見10.3度，大老山3.5度，昂坪4.3度，上水及打鼓嶺約7至8度，深水埗、九龍城及觀塘錄得8至9度。

天氣轉冷，市民紛紛準備火鍋暖身，天水圍的街市不少火鍋配料被搶購一空，有主婦說：「多買一些菜，免得次日再出街。」也有長者表示，明顯感受到天氣比前日寒冷，已經穿上多件禦寒衣物及戴冷帽，以免着涼，又指最好的禦寒方法是在家中做運動。

天文台稱本周後期仍清涼

也有家長提早為子女準備電暖爐等保暖設備，游女士說：「早晨感覺凍些，我現在去買電氈給孫子，又想添置一些羽絨外衣，但香港今年天氣忽冷忽熱，好難適應，小朋友容易生病。」區女士也認為，今年天氣反常，「現在的天氣不正常，一時熱一時冷。小朋友不舒服，大人、老人家身體也不好。幾十年前天氣很冷，不會又冷又熱。」

天文台表示，強烈冬季季候

風及高空擾動會在未來一兩日影響廣東，該區風勢頗大及有幾陣雨，風寒效應明顯，大風使身體感覺溫度會較實際更低。天文台科學主任陳恩進指出：「預計星期三（24日）整天及星期四（25日）早上天氣都會持續寒冷。到本星期後期，華南地區會繼續受到高空擾動影響，所以到本星期後期天氣仍然相當清涼。」

天文台預測，季候風會在本周後期稍為緩和，但早晚相當清涼，預料高空擾動會在下周初為華南帶來不穩定天氣。寒冷天氣下，市民登高時應慎重。天文台提醒，由於高地風勢頗大，長時間在寒風中有機會導致體溫過低。高地的路面可能會結冰，市民、駕駛人士及騎單車者需提防路滑帶來的危險。

另外，民政事務總署昨已在各區開放共18間臨時避寒中心，供有需要市民避寒。中心會於寒冷天氣警告持續生效期間繼續開放。

香港消防處職工總會主席聶元風表示，作為消防人員，希望市民考慮自身安全，不要因為寒冷天氣山上可能出現結霜現象，就貿然登山觀賞，很可能會令自己身處險境。

他又提到2016年大帽山事件，指當時多名登山人士被困山上，由於現場結冰路滑，救援車輛未能抵達事故現場，消防亦需出動高角度拯救專隊及特別搜救隊，帶上專業裝備徒步前往現場。雖然事後消防處已添置大量冰爪鞋及攀山手杖等裝備，亦有制訂針對極端天氣的行動指引，但不代表拯救工作萬無一失。

醫生倡長者穿三層衣物禦寒

天氣轉寒，體弱的長者最受影響。老人科專科醫生余達明昨日指出，寒冷天氣下長者求診人數大增，長者除了容易感染流感、肺炎及新冠肺炎外，寒冷天氣令血管收縮引致血壓升高，導致心跳加快，容易誘發心臟病和中風等。他提醒長者要做好禦寒措施，包括適當添衣和要有三餐熱食，以及接種流感、新冠和肺炎鏈球菌疫苗，加強保護。

余達明表示，部分長者神經退化，冷熱感覺較遲鈍，建議長者可因應天文台天氣預告適當加添禦寒衣物，但要留意不能穿得太臃腫，「如果穿幾件冷衫，行動就不方便，

還容易跌倒。」他建議穿三層衣物，「一層保暖內衣，一層羊毛衫或抓毛襯衣，外面第三層則是夾棉外套，外出拉好大衣拉鏈和扣緊鈕扣，或可加上頸巾、戴帽和戴手套。」他亦叮囑長者勿因天寒怕麻煩不想煮食，只以餅乾或麵包充飢，強調每日最少有三餐熱食以保持營養。

長者安居協會預計嚴寒天氣下「一線通平安鐘」支援中心接獲的求助個案會增加，已提早部署支援長者，上周四（18日）至昨日中午12時，已有逾3.8萬名用戶接收協會發出的禦寒語音提示。

天氣驟降，街頭行人俱穿上厚大衣。



張舉能： 審國安案不會盲目定罪

2024年法律年度開啟典禮昨日在香港大會堂舉行。終審法院首席法官張舉能、律政司司長林定國、香港大律師公會主席杜淦堃、香港律師會會長陳澤銘分別發表演說。張舉能表示，香港繼續實行普通法制度，堅定不移地恪守法治和司法獨立，對於「一國兩制」方針的持續成功至為重要。法官必須能夠在不受干擾或非正當壓力下，對案件作出判決。絕對不能接受法官在履行司法職務時，遭受制裁或報復的威脅。他並強調，法院不會對涉香港國安法案件盲目定罪，法庭審判是絕對跟從刑事舉證責任和標準，絕對不存在降低門檻。

張舉能表示，在香港國安法的實施下，司法機構防範、制止和懲治危害國家安全行為和活動的責任，法庭不會屈服於任何壓力，而作出有罪或無罪的裁決，亦不會理會任何形式的滋擾或威脅。法院在過去一兩年所裁決的案件，包括終審法院法官之間持有不同意見的裁決，顯然證明香港法官工作表現高度專業、思考獨立，並且忠於法律。

他表示，當法庭作出具爭議性或不

合部分人心意的決定，社會大眾對法官的決定或其理據加以評論或批評，是完全可以接受的。若某項判決裁定政府敗訴，政府亦可像其他訴訟人般提出上訴。但把法官個人與其決定或理據混為一談，便不利於普通法制度的成功。

張舉能續指，批評法官的決定或理據是一回事，但質疑法官的誠信或其專業上的持平公正卻是另一回事。同樣，將法庭個別判決與司法機構相提並論，對普通法制度的穩健亦無裨益。

林定國：確保法官無懼威嚇繼續履職

另外，林定國昨日在2024年法律年度開啟典禮致辭時表示，有西方政客曾要求對香港處理國安案件的法官及司法人員實施制裁，這些政治操弄是想污蔑香港實施的維護國家安全法，並想向法官及司法人員施壓，企圖阻撓案件的審訊，他強調，香港司法機構獨立的司法權曾經、或將來可能遭受來自其他國家的威脅，特區政府定必竭盡所能，在能力範圍內採取任何措施確保法官和司法人員能夠無懼威嚇，繼續履行司法職能。

結伴建社區



愛蘭說 龐愛蘭 健康城市聯盟(香港)副主席 香港十大傑出青年

「治港新政」日前主辦的社區精神健康交流會。感謝麥美娟局長在擔任立法會議員時，成立一個這麼好的交流平台，現由鄧家彪作召集人，麥麗娟為總幹事。

全球經過疫情衝擊，精神健康引發強烈關注。世衛於《2022年世界精神衛生報告》指出，2019年全球共有近10億人患有精神病，其中14%是青少年；每100個死亡人士中，就有一個以上死於自殺。

香港不能獨善其身，所以「治港新政」邀請多位專家，就精神健康政策和服務分享看法。主講嘉賓為精神健康委員會主席林正財醫生等，筆者亦有幸被邀作為分享嘉賓，以下是部分觀點：

1.快樂最重要的元素是夢想。有夢想就有方向、力量和希望。還記得周星馳在電影裏說：「做人如果無夢

想，同條鹹魚有什麼分別」。

2.影響精神健康的因素多元。中大研究指出，中學生自殺率為14.5%，其常見風險因素包括父母有明顯情緒困擾、自身睡眠失調，以及學業困難。家庭是社會的基本細胞，是人生的第一所學校，而父母就是子女的第一個老師，推動家庭、家教、家風建設的計劃不可少。社會應改變思維，不應只看成績，每個青少年都各有所長，應該欣賞和給予鼓勵。

3.利用年輕一代喜歡的溝通模式，透過AI去做初步精神健康評估。如利用香港公司(Hanson Robotics)創造及編程的世界首個獲得公民身份的人工智能(AI)機械人「索菲亞」。而往後若有需要輔導服務的話，則是人與人之間的溝通。

4.朋輩對青少年非常重要，故可以訓練同學作為精神健康大使，以便提供適切支援。