

患者感激捐心人：給我第二生命

全港逾2400人苦候器官移植 籲救人莫猶豫

本港現時有逾2400位病人苦等器官移植，中央器官捐贈登記名冊早前出現不尋常的取消登記，引起關注。曾接受心臟移植手術的香港心臟移植協康會主席曾永鏗表示，等候器官移植的過程十分痛苦，換心後猶如「死過返生」，他呼籲市民登記器官捐贈。同樣是器官移植受贈者的馬暢初形容，器官捐贈是給病人「第二生命」，希望更多市民願意捐贈器官。

大公報記者 黃珏強

曾永鏗25年前確診心臟疾病並植入心臟除顫器，隨着年齡增長，心臟功能變差，心臟功能曾下降至不足二成。他說，最艱難時「起唔到身」，甚至無法叫氣睡眠，心情猶如「等死」。而由於他等候換心時已60多歲，醫生曾判斷其心臟功能已無法維持超過一年，距離合適執行手術的年齡上限僅剩7個月。

術後如「死過返生」

幸好限期前，曾永鏗獲通知有適配心臟，並順利完成手術。他形容術後自己猶如「死過返生」。對於近日有市民取消登記器官捐贈，他認為市民不應顧慮太多，因為沒

有人能得知自己是否有一日需要移植器官，呼籲市民「簽個名」支持器官移植。

另一位心臟受贈者馬暢初，七年前發覺自己無法安眠，上落樓喘氣且常有咳嗽，經檢查確診患有心臟疾病，心臟功能剩餘約三成，可能隨時暈低。隨病情轉差，他需要輪候心臟移植，最終在三年前成功配對合適心臟。

病人一家感受大愛

對於「第二生命」，他表示手術後感覺十分良好，意識到自己「行啱咗一步」，明白心臟得來不易。他表示，捐贈者幫助的不單是病人自身，亦是病人的家庭及朋友，他

希望大家以病人的角度明白他們好需要捐贈者的無私。他現在亦以自身經歷推廣器官捐贈，致敬捐贈者的無私大愛。

醫管局開展心臟移植服務至今30年，約250名病人完成移植手術。葛量洪醫院心臟內科病房經理鄭嘉恩表示，截至今年3月31日，等候心臟人數達80人，而捐贈的心臟僅有3個。她說，見到移植者覆診時有說有笑，如常生活重獲新生，令她非常感動。她表示，心臟無法以活體捐贈，且心臟捐贈不僅需要血型吻合，身高、體重等亦為考慮因素，因此每一位病人的心臟等候時間不一。



◀兩名曾接受心臟移植病人曾永鏗（中）及馬暢初（右）分享經歷，並呼籲市民支持呼籲器官捐贈，讓有需要人士重獲新生。
大公報記者麥潤田攝

雪糕消暑

小朋友開心食雪糕，透心涼解暑熱。

大公報記者麥潤田攝



一日三發黃色暑熱警告 酷熱浪接浪 防曬有妙法



天文台連續幾日發出酷熱天氣警告，日間市區溫度高達34度，熱浪滾滾「暑出沒」，勞工處昨日先後三次發出黃色工作暑熱警告，先在上午11時50分發出黃色工作暑熱警告，歷時2小時；之後在下午2時發出黃色工作暑熱警告，歷時1小時；第三次在下午3時20分發出，歷時1小時。

熱浪和紫外線同時襲來，今明兩天高空反氣旋會繼續為華南帶來酷熱的天氣。大家記得

在室內外都要採取適當措施防暑消夏！

早已習慣日日坐冷氣房，涼爽舒適的同時，也要記得留心電費！掌握幾個小技巧，包括冷氣機加風扇同時使用、常使用抽濕模式，以及避免頻頻開關冷氣機，都可幫助節省能源，更慳錢。

暑熱難耐，市民除了注意隨時補充水分，也要避免過多的戶外活動，若不得不外出，例如部分戶外工作者，僱主就應為員工合理安排體力勞動及工作時長。防曬工作亦要做足，防曬衣、遮陽傘、防曬霜，多管齊下防護才能真正避免紫外線侵害。

戶外工作

預防中暑方法話你知

供應清涼飲用水

工作地點的負責人應根據實際情況，包括僱員的工作勞動量、環境因素等，向員工提供清涼飲用水。

減少吸收熱力

面對明火煮食爐具、氣體焊接、火焰切割、散熱裝置等常見的熱源，僱主應根據實際情況制訂有效措施，或為員工提供個人防護裝備；以及為長時間從事戶外工作的員工設置上蓋或遮擋陽光的遮蔽處。

增加散熱

包括空氣調節或通風設備，僱員在炎熱高溫的環境工作時，應盡可能穿着淺色、薄身及寬鬆的衣服，減少吸收熱能。

減少體力勞動

體力勞動工作會加速新陳代謝和產生熱能，增加熱壓力，僱主應提供手推車、起重裝置等合適的機械輔助工具給員工使用，並安排不同員工輪替工作，減少體力勞動。

安排熱適應期

熱適應期可讓員工在一段時間內逐漸適應酷熱的工作環境和身體的反應，並作出相應的生理調節。若僱員從未曾或者已超過一個月沒有在酷熱環境工作，僱主應安排最少5天的熱適應期；若已有兩星期至一個月末在酷熱環境中工作，則應安排最少4天熱適應期。

安排工作時段

夏季炎熱時，僱主應在合理地、切實可行的情況下將戶外及高勞動量的工作盡量編排至日間較涼的時段進行，如上午10時前或下午4時後。

安排休息的時間及地方

僱主應在合理地切實可行的情況下，讓員工有休息時間，可稍作歇息、喝水，並讓身體降溫，如安排輕至中等勞動的員工，每工作2小時至少有10分鐘休息；重至極重勞動的員工，每工作2小時至少有15分鐘休息。

資料來源：

勞工處《預防工作中暑指引》



享受陽光

▲市民到沙灘曬太陽，度過休閒一天。 大公報記者蔡文豪攝

曬日光浴



▲在烈日下享受日光浴，出一身汗，感覺暢快。 大公報記者何嘉駿攝

室內降溫

長時間開冷氣 教你慳電又慳錢

勿頻繁開關冷氣

冷氣在剛啟動及降溫時的耗電量較正常運轉時大，直至房間溫度下降至接近設定溫度時耗電才會下降，因此頻繁開關會造成電力浪費，建議若只短時間離開家，可將風力變弱或溫度調高，而非頻繁開關冷氣，避免造成反效果。

抽濕模式更省電

附遙控器的冷氣機一般都設有抽濕模式（Dry mode），冷氣機為降低濕度，通常風速較低，風扇與壓縮器同時間歇式運作，以盡量發揮抽濕作用。當用戶覺得抽濕作用比降溫重要時，尤其在春天或初夏季節，可使用此模式節省電力。

定期清潔及保養

長期不清潔隔層網易堵塞冷氣的換熱孔，令降溫時需更大功率，造成耗電，隔塵網上的灰塵亦會對呼吸道造成危害。夏季期間建議約每兩星期清洗一次隔塵網、進氣口及出風口，防止氣流受阻，影響效能，並定期安排有經驗的技師檢查、保養及維修。

留意製冷負荷影響耗電量

不少因素會增加對冷氣機的製冷需求，從而推高電費，包括環境潮濕、房間面積大小、窗戶是否西斜、門窗漏風、開動抽氣扇、室內多種電器同時啟動，以至室內人數等。若每年總開機時間較長，或用戶習慣將冷氣機調至低於國際標準所訂的27度，都有機會增加用戶對冷氣機製冷量的需求。

用風扇加速降溫

電風扇的耗電量遠較冷氣機低，可選擇同時開動冷氣機與電風扇，增加空氣對流，可把冷氣吹近用戶，因而可調高冷氣機的溫度設定，節省電力。

睡覺時選用睡眠模式，或將溫度調高

人們熟睡後體溫會稍有下降，故毋須睡前將溫度調低，長時間讓冷氣運轉亦可能引起感冒。睡眠模式通常是減少環境溫度及設定溫度的差異，讓風力自動調節至最小，減少耗電。若沒有睡眠模式亦可以設定時間，讓冷氣在睡眠時自動關閉，舒適的室溫也可維持一段時間。

資料來源：記者綜合整理

補充水分

「補水」，以免中暑。
大公報記者麥潤田攝



戶外驅暑

遮陽傘 + 防曬霜

多管齊下防紫外線侵害

- 在紫外線指數偏高（6或以上）的日子，市民應盡量避免長時間在戶外逗留，或選擇在晚上或紫外線指數較低的日子外出。
- 如須待在陽光下，最重要是減少陽光直接照射皮膚或眼睛，盡量選擇可遮蔭的地方。
- 使用遮陽傘：最好選擇UPF（紫外線防護係數）大於40，及UVA（紫外線透過率）小於5%的遮陽傘，傘內面以黑色或深色為佳，尺寸及弧面越大越好。
- 穿長袖且質地輕薄的寬鬆衣物或防曬衣。
- 戴闊邊帽：進行行山、露營等戶外活動時可戴帽遮陽，漁夫帽或農夫帽的帽檐較闊，相較於棒球帽等的遮擋面部效果更好。
- 使用能阻隔紫外線的太陽眼鏡。
- 多塗防曬係數為15或以上的防曬液，在陽光下停留超過兩小時後，以及在游泳、流汗或以毛巾抹身後，再次塗上防曬液，包括可選擇利用化學成分減弱及分散紫外線的化學防曬產品，以及塗抹後可在皮膚表面形成保護膜，以反射、散射紫外線的物理防曬產品。

資料來源：記者綜合整理