



最熱七月 篠屋戶叫苦：「大暑」時怎捱？

全球氣候持續變暖，多個國家受熱浪襲擊，屢破高溫紀錄。世界氣象組織近日公布初步研究結果顯示，七月初是地球有紀錄以來最熱的一星期，更有科學家指可能是「至少10萬年來」的最高溫。

香港在七月初也迎來了持續高溫的天氣，受熱帶氣旋「泰利」的外圍下沉氣流影響，本港昨日極端酷熱，新界氣溫普遍升至攝氏36度，上水運動場錄得高達39至40度，打破該氣象站有紀錄以來七月的最高溫紀錄。有籠屋住戶表示，昨日室內又焗又熱，大家紛紛走到商場避暑，慨嘆「現在才七月，大暑過後萬一更熱，怎麼捱？」

大公報記者 伍軒沛、劉頤源、黃狂強

六日 天氣預測

今日 27-33°C

大致多雲，間中有狂風驟雨及雷暴。

17日（一） 26-29°C

密雲，有狂風驟雨及雷暴，雨勢有時頗大。海有大浪及湧浪。

18日（二） 26-29°C

多雲，有狂風驟雨及雷暴，初時雨勢有時頗大。海有湧浪。

19日（三） 27-30°C

大致多雲，間中有驟雨及雷暴。初時驟雨較多。

20日（四） 27-31°C

大致多雲，有幾陣驟雨，局部地區有雷暴。

21日（五） 27-32°C

短暫時間有陽光，有幾陣驟雨。

資料來源：香港天文台

►食雪糕是最受小朋友歡迎的消暑良方。
大公報記者黃洋港攝

厄爾尼諾現象禍害大

話你知

天文台五月時就曾指，赤道太平洋中部及東部今年4月的整體水溫高於正常，預料在秋季或之前會發展成厄爾尼諾，預料香港到今年8月氣溫都會維持在正常至偏高。

事實上，厄爾尼諾現象每隔2至7年就會發生，它是一種由東太平洋海面的異常升溫所引起的天氣現象，隨着海表大氣承受來自海水蒸發而來，所引發熱力循環異常，地球大氣的正常循環也受到干擾，而在各地形成極端天氣。最近一次發生相關現象是2018年至2019年期間，其後出現至今的冷卻期則被稱為「拉尼娜」現象。

厄爾尼諾的顯現，一般會令中美洲和南美洲的部分地區經歷強降雨、發生洪澇災害。而東南亞國家則容易出現極端高溫、乾旱和森林火災。

防暑有妙法

衣着輕便

高溫下工作或運動時，穿着淺色、寬鬆、透氣的衣物。

保持通爽

在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持室內涼快。

補充水分

多喝水，尤其從事戶外工作，必要時可以在水裏加一點食鹽，防止過多流汗致虛脫。

少吃多餐

減少身體代謝食物而產生的熱量，盡量少吃高蛋白的食物。

建議飲食

中醫建議可多食用炒綠豆芽、薑棗茶等（每人脾胃狀況不同，要因應自身體質調節食量）

大公報記者整理



▲地盤工人在高溫下工作十分辛苦。

大公報記者麥潤田攝



市民沒有雨傘隨身，唯有以氣球遮擋太陽。

大公報記者黃洋港攝



▲炎炎夏日，泳客在沙灘享受日光浴。

大公報記者蔡文豪攝



清潔工人馮女士在酷熱天氣下開工，汗流浹背。

今年料打入十大最高溫年份

愈來愈熱

全球暖化，氣溫一年比一年熱，天文台今年初表示，預計本港今年全年平均溫度偏高，達到最高氣溫紀錄前十位的機會為高，意味今年或會再有酷熱日子打破紀錄。

世界氣象組織於今年初表示，過去八年（2015年至2022年）是全球有紀錄以來最暖的八年。全球平均海平面在2022年持續上升，達到紀錄新高。氣候變化帶來的極端天氣，去年持續影響世界各地，本港於去年是自1884年有紀錄以來其中一個第六溫暖的年份，全年平均氣溫為攝氏23.9度，去年7月更是本港有紀錄以來最熱的月份，月平

均氣溫高達30.3度。

天文台台長陳柏緯於今年3月表示，受全球暖化影響，本港今年全年平均氣溫料偏高，很可能達到最高氣溫紀錄前十位的水平。

今年首六個月都較正常溫暖

事實上，本港今年3月至5月的天氣異常溫暖，其間平均氣溫達23.8度，是同期第六高紀錄。6月份天氣也較正常炎熱，平均最高氣溫達31.9度，平均氣溫達29.2度，均是有紀錄以來6月份的第四高。由於首六個月的每個月都較正常溫暖，本港今年上半年異常溫暖，平均最高氣溫達25.5度，是有紀錄以來同期的第三高。

天文台於5月公布的夏季季度預報指出，赤道太平洋中部及東部今年4月的整體水溫高於正常，預料在秋季或之前會發展成「厄爾尼諾」，香港亦會受影響，預料未來3個月氣溫正常至偏高。

大公報記者伍軒沛



大公報製圖



意大利

陽光。亦無法阻擋猛烈的路透社。

「地獄之火」煎熬 意大利48度

【大公報訊】綜合外電報道：踏入七月以來，兇猛熱浪已席捲亞洲、歐洲及美國部分地區，預計全球各地氣溫會再創下新紀錄。早前有科學家指出，全球高溫不斷被刷新紀錄令人憂心，近期有可能是地球「至少10萬年來」溫度最高的日子。

法國、德國、意大利、西班牙等歐洲國家迎來超過40攝氏度高溫。意大利衛生部15日對包括羅馬、博洛尼亞和佛羅倫斯在內的16個城市發布了紅色警報。西西里島和撒丁島等地區昨日氣溫可能突破48攝氏度，這可能是歐洲有紀錄

以來的最高溫。意大利將本次高溫天氣形容為「地獄之火」，該國氣象中心警告，意大利人準備迎接「今夏最強烈的熱浪，也是有史以來最強烈的熱浪之一」。

雅典衛城關閉 加州引發山火

希臘氣溫在攝氏40度以上，當地著名點雅典衛城連續兩天在最高溫時段關閉，以保護遊客。

在美國，從加州到得州俱迎來強勁熱浪，預計周末將達到頂峰。美國國家氣象局向超過三分之一的人口，即超過一億美國民眾發布極端高溫公告，建議人們避免在白天進行戶外活

動，並慎防脫水。南加州多處因為高溫引發山火，其中河濱縣的一處山火火場達到1214公頃，當局已發布疏散令。

日本關東部分地區周日和周一的氣溫預計將達到38至39攝氏度，氣象局警告說氣溫可能會打破以往的紀錄。

根據世界氣象組織10日公布的初步研究結果顯示，今年7月初是地球有紀錄以來最熱的一周。美國伍德威爾氣候研究中心資深科學家Jennifer Francis稱，儘管現時全球的氣溫紀錄僅能回溯到20世紀中葉，但根據觀察冰川和珊瑚礁的情況，近期可能是「至少10萬年來」的最高溫。