

港單車節迎寒天 醫生籲保暖睡足

市區明料低見8度 賽事路線或因應風速改動

由香港旅遊發展局主辦、新鴻基地產冠名及慈善贊助的香港單車節將於明日舉行，有5,000人參加，為香港邁向復常揭開新一頁。然而，香港近日天氣急速轉冷，天文台預料明日市區氣溫將低見攝氏8度，加上風勢頗大，將為參賽選手帶來影響。香港旅遊發展局昨日表示，會與天文台緊密聯繫，工作人員會於50公里組別及30公里組別開賽前，因應昂船洲大橋、汀九橋及青馬大橋測量到的風速，與中國香港單車總會共同商討，決定活動路線會否需要改動。有家庭醫生呼籲參賽選手要確保衣物能禦寒，賽前一晚亦要有足夠睡眠。

◆香港文匯報記者 費小燁、文森

香港天氣近日明顯轉冷，天文台於昨日下午4時20分同時發出寒冷天氣警告及強烈季候風信號。天文台表示，一股強烈冬季候風正逐漸影響廣東，並會於周末至下周初為廣東帶來寒冷的天氣，而一道廣闊雲帶亦為華南沿岸帶來有雨的天氣，預料今日市區氣溫由初時約15度下降至晚上約10度，新界再低幾度。明日氣溫會進一步降至介乎8度至13度，至下周二才會逐漸回暖。由於風寒效應顯著，計劃進行戶外活動人士應提防大風可能帶來的危險，並避免長時間置身在寒風中。

衛生署衛生防護中心昨日亦表示，由於天氣寒冷，提醒市民特別是長者和長期病患者應採取適當措施，保障健康。

因應天氣轉冷，旅發局指會與天文台緊密聯繫，並會與中國香港單車總會共同商討，決定明日的香港單車節比賽路線會否需要改動。當有任何更改，會及時於現場廣播，有關路段亦會設指示牌提示各參加者。旅發局提醒各單車手注意保暖，並透過前「亞洲車神」黃金寶及前單車隊港將仇多明給予車手們一些小貼士（見表）。

家庭醫生關嘉美昨日在接受香港文匯報訪問時指出，天氣轉冷下，求診人士增多，體弱者更易出現低

溫症問題，故市民須加強保暖，防止身體熱力散失。

倡長者減少外出活動

被問及明日舉行的單車節，她指出，參加者在空曠環境下衝刺，風力會更易令體溫流失，「不少人以為做運動期間不怕凍，但迎着風踩單車亦會帶走體溫。」因此，參與者要確保衣物能禦寒，賽前一晚亦要有足夠睡眠，而在出發前應食一個有足夠熱量兼飽肚的早餐，才有助保暖及增強抵抗力，減低着涼機會。

對一般市民而言，她強調吃早餐十分重要，同時要加添衣物，包括戴帽和頸巾。同時，身上衣物應「可加可減」，在由室外進入室內暖和地方，可減少衣物以免身體溫差大。

在寒冷天氣下，關嘉美最擔心的是長者，因為其中不少人有基礎病，體弱甚至會出現低溫症。近日天氣轉冷，已有不少長者求診，主要是呼吸系統疾病如有咳嗽及感到氣促外，「天寒下慢性病亦會加劇，骨病、頭痛、無胃口等症狀也有。」她建議長者天寒減少外出活動，「以往朝朝去飲茶、晨運，暫時也應盡量少出門，有需要外出購物，有子女則由他們代勞，社工亦應增加上門探訪的次數。」

單車手保暖小貼士

- ◆ 準備超薄風褸或者輕便雨褸，出發前及完成活動後可穿上保暖，其間又可摺疊放在單車衣背後的袋
- ◆ 戴上防風防水的長手套、鞋套，減輕體感溫度的影響
- ◆ 以緊身的外套及保暖手袖、腳袖保溫
- ◆ 戴環形運動頸巾及進行漸進式熱身
- ◆ 用運動發熱膏及油，提升低溫下的運動表現及強化皮膚防風防寒的狀態，或於皮膚上塗上BB油及凡士林，加強保暖效果

資料來源：旅發局
製表：香港文匯報記者 文森



▲團體為無家者送上避寒物資。香港文匯報記者曾興偉 攝

寒冬露宿街頭 團體倡庇護中心連續開放

香港文匯報訊（記者 唐文）相比一眾備戰香港單車節參賽選手，瑟縮街頭的無家者無疑更值得關注。香港社區組織協會幹事吳衛東昨日在接受香港文匯報訪問時表示，每到冬季，無家者所面對的困難額外突出，而在寒冷天氣下露宿街頭，對身體孱弱的無家者是很大挑戰。目前，社署登記的無家者數量多達逾1,500人，是2013年登記人數的2.6倍，但政府宿位增長速度遠遠不及，「現時全港只有228個政府宿位，且最多只能住半年，也沒有針對無家者的長遠友善政策。」

雖然特區政府會因應氣溫開放各區避寒中心，但吳衛東指出，很多露宿者難以獲取相關資訊，未必能夠及時知道中心開放，且部分冬日最低氣溫僅高於規定少許，天氣仍非

常寒冷，避寒中心卻不予開放，在執行上過於死板，加上避寒中心的設施條件及早上的清場要求，也令一些露宿者卻步，「避寒中心沒有洗澡設施，也沒有儲物櫃，不少無家者擔心個人物品丟失也不願入住，而且第二天早上七八點就會趕人走。」

效法第三波疫情期間做法

他指出，在去年夏天第三波疫情期間，政府曾連續開放5間庇護中心約30天，令不少露宿者受惠，希望政府延續該做法，在冬季和酷暑期間連續開放庇護中心。

前線社工助理魏小姐向香港文匯報表示，部分露宿者在冬季時會選擇離開街頭，使用綜援金或其他收入短期租房，但也有些人因人情情況只能繼續露宿。社

福團體一般會在冬季更為頻密地派送寒衣、睡袋等物品，也會盡量提供糖水等熱食為露宿者驅寒。

她坦言，政府避寒中心的環境及設施都較為簡陋，僅在場館地面上鋪設床鋪，男女區域用一個屏風間隔，部分無家者或因無法保障私隱而不願入住。

露宿者陳女士已輾轉露宿多年，曾是「麥難民」，但近年由於社交距離措施，快餐店亦不允許通宵留宿，她只能在隧道或公園長椅上過夜。她透露，曾有一次正在睡覺時遇到政府清潔工人清洗隧道，但沒有叫醒她離開，導致她的被褥全被浸濕，後來緊急求助社工才獲派睡袋度過寒夜，希望政府能在清潔市容和友善對待無家者之間取得平衡。

餐飲界：火鍋煲仔飯生意急增三成

香港文匯報訊（記者 文森）寒流襲港，不少市民均選擇吃火鍋及煲仔飯「暖胃」。香港餐飲業協會會長黃家和昨日在接受香港文匯報訪問時表示，近日火鍋及煲仔飯生意急增兩三成，各食肆都紛紛推出相關套餐應市。但其他套餐、炒菜生意相應減少，不少人也因降溫減少外出，預計寒流會令食肆整體生意減少一兩成。

黃家和表示，食肆外賣生意受惠於寒流而略有增加，而近年近歲晚，煲仔飯生意也隨之增加，食肆多會因應市場需要而增加火鍋、煲仔飯等套餐應市。同時，電子消費券對餐飲業有一定幫助，尤其市民最早於昨日起可透過八達通領取第二階段消費券的1,000元餘款，不少市民選擇一家人吃一頓，「價廉物美的應季食品火鍋、煲仔飯屬首選。」

特區政府取消了「黃碼」限制，抵港人

士檢測陰性後可即時進入食肆堂食，理論上應對食肆生意有幫助，但黃家和指出，年近歲晚加上放寬檢疫，不少市民選擇去海外旅遊放個久違的長假，而取消「黃碼」帶來的遊客效應也未出現，因此對食肆的正面影響估計要等新年過後才會顯現，「如果春節前真能夠實現兩地正常通關，恢復內地遊客訪港，相信亦會吸引更多海外遊客來港再轉往內地旅遊，屆時不僅食肆，各行各業也能真正逐漸恢復元氣。」

他表示，食肆整體生意目前約恢復到疫情前八成，生意額下跌的主要原因是經歷近3年疫情，市民的生活習慣已改變，大都習慣在家就餐，令香港「不夜城」之名已名不副實，連以往人頭湧湧的油尖旺，現在每到晚



◆市民排隊等食煲仔飯。香港文匯報記者北山彥 攝

上亦十分冷清。他希望政府能取消宴會240人的限制，令酒樓能搶回年底公司宴會、商務宴會及婚禮慶生等宴會旺期，又期望香港能早日徹底復常，經濟復甦，街頭人氣恢復，食肆生意才能復常。

「疫苗到戶」月底可揀二價疫苗

香港文匯報訊（記者 費小燁）衛生署衛生防護中心昨日呈報香港新增15,726宗新冠肺炎確診個案，包括823宗輸入個案，另有32名患者離世。昨日開始，18歲或以上合資格人士可選擇接種第五劑新冠疫苗，或康復人士接種第四劑疫苗，特區政府的「疫苗到戶接種服務」亦會相應為70歲以上或因病患或殘疾而不便外出的人士提供上述接種服務。

由於每位服務使用者到期接種疫苗的時間不同，每天也有可能為使用者接種不同劑次及種類的疫苗，加上居住地點分散，有關的醫護團隊可能需要較長時間安排外展接種。

每小瓶復必泰二價疫苗需預先抽成六針，抽針後可於特定溫度範圍下存放不超過12小時；復必泰原始病毒株疫苗開瓶抽針前需要特定稀釋程序，可存放的時間亦更短，不超過6小時。為免浪費疫苗，醫護團隊需盡量集合接種該兩種疫苗的人士在同日接種，因此服務使用者未必能在到期接種下一劑疫苗的日子就立刻接種。醫護團隊會積極理順接種安排，務求在減少浪費疫苗的前提下，盡早為有需要人士在家居接種疫苗。

由本月28日起，參與「疫苗到戶接種服務」的接種人士可選擇不同種類的疫苗，除可揀選擇種科興疫苗作任何劑次外，亦可選擇接種復必泰原始病毒株疫苗作任何劑次，或復必泰二價疫苗作為第三至第五劑之用。



何啟明：考慮助照顧者請替工紓壓力

香港文匯報訊（記者 文森）上周慈雲山慈樂邨發生的倫常慘案，再次揭示了照顧者的悲哀。由20個社福機構單位及民間團體組成的「照顧照顧者平台」昨日舉行線上公聽會，討論如何支援照顧者以避免悲劇一再重演。有參與的社工、照顧者及被照顧者指出，目前照顧者津貼申請門檻太高，且只有約萬餘名照顧者受惠，實屬杯水車薪。勞工及福利局副局長何啟明表示，政府會積極考慮照顧者替工或放寬津貼門檻，讓照顧者有能力一週請一兩次替工以紓緩壓力。

平台主持人在會上指出，過去3年已發生了11宗涉及照顧者壓力爆發的倫常慘案，反映逾百萬全年無休照顧者缺乏社會支援。同時，有照顧者不放心將被照顧者交給院舍，令他們承受更大經濟和精神壓力，更需要支援。一名母親表示，她的小朋友今年13歲，患有肌肉萎縮罕見病，日常需要接駁呼吸機、抽痰，有時需要急救，但根本找不到院舍照顧，又因為不在院舍輪候名冊內，不能申請照顧者津貼。她十幾年如一日辛苦照顧小朋友，心力交瘁，幾次崩潰，也看不到有人能幫到她。

社工周先生指出，有一個家庭的丈夫患有腦退化等多種長期病，太太也已年逾70歲。幾天前，丈夫在洗手間跌倒爬不起來，太太扶不動先生，只好陪丈夫在洗手間坐了整晚，第二天才找家人過來扶起丈夫，「這些『血淋淋』的個案，每天大量發生。」

何啟明表示，香港有300萬名靠親友撫養生存人士，很難將他們的照顧者都納入支援範圍，因此要界定最需要支援的高危照顧者，優先給予支援。政府會從多個方向採納各界意見，以加強支援照顧者。