



嚴寒登山賞霜 加重救援壓力

香港市區料今6度 消防工會籲市民勿犯險「作死」

寒流襲港，昨晚香港多處地區氣溫大幅下降，昨晚9時半大帽山跌至攝氏零下0.3度，市區氣溫也降至10度左右。寒冷天氣警告生效，天文台預測今日高地有可能結冰，寒冷天氣將會持續幾天，本週後期早晚天氣仍然相當清涼。因應過往嚴寒下，不少市民冒險登山賞霜，消防工會昨日發出呼籲，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，造成車輛行駛困難，對救援工作帶來挑戰，市民切勿登山賞霜，以免加重救援人員的壓力。

◆香港文匯報記者 唐文

昨夜後，香港多區氣溫明顯下降，多處地區的氣溫較前日低約7度，截至昨晚9時半，天文台在市區錄得氣溫低見10.9度，大帽山更降至零下0.3度，大老山3.7度，昂坪4.4度。

天水圍火鍋食材搶購一空

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，又表示最好的禦寒方法是在家中做運動。

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。」

預計星期三整天持續寒冷

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：「(今天，23日)市區最低氣溫會下降至6度左右，新界再低兩三度，高地甚至可能會結冰。預計星期三整天及星期四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。」

使用暖爐應遠離易燃物件

天文台預測，季候風會在本週後期稍為緩和，但該區早晚相當清涼，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。天文台並表示，市民使用暖爐或暖風機時，應遠離易燃物件及避免電力負荷過重。當使用舊式氣體燃料熱水爐時，需確保室內有大量清新空氣。

香港消防處職工總會主席聶元風昨日接受香港文匯報訪問時表示，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，很可能令自己身處險境。「惡劣天氣下，不只是對市民，對救援工作都有很大影響，道路可能結冰，行走容易滑倒，車輛也不易通行，被救援者和救援者受傷機會都增加。」

他表示理解一些市民喜愛冒險，但是一旦發生意外，後果卻未必能承受，「有些人就是格外喜歡冒險，這是個人決定，但是危險不會因為這樣就遠離你，意外就是意外，希望每個人都可以理性一些，評估是否值得。」

他亦提到2016年大帽山事件(見另稿)，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。雖然經過該次事件，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，呼籲市民在決定登山前要審慎評估自身的能力，避免貿然登山感受低溫或觀賞結霜等景象，應留在室內安全地方。



◆昨日黃昏，街上行人都穿着厚厚的外套。

香港文匯報記者黃艾力 攝

長者禦寒小貼士

- ◆為免對冷熱感覺遲頓，應按氣溫預測加添衣物
- ◆穿着三層衣物，內層保暖內衣，中層羊毛或抓毛衣，外層夾棉外套；勿穿太多衣服影響血液循環或引致行動不便
- ◆勿只吃乾糧當飯餐，三餐均為熟食，以攝取足夠營養
- ◆睡覺前使用暖爐或暖風機提升室內溫度，不應使用電氈，以免過熱灼傷皮膚
- ◆洗澡時使用浴室寶或暖風機，用溫水而非熱水洗浴，以免令皮膚乾燥
- ◆多喝溫水以保暖
- ◆保持適量的運動以增強抵抗力
- ◆接種流感、新冠及肺炎鏈球菌疫苗，減少受感染機會

資料來源：老人科專科醫生余達明、長者安居協會
整理：香港文匯報記者 劉明

醫生：血管收縮易誘發中風

香港文匯報訊(記者 劉明)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接受香港文匯報訪問時指出，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，冷熱感覺較遲頓，很多時不覺得寒冷而未有添衣保暖，建議長者不要以自己的感覺添衣，可因應天文台天氣報告適當加添禦寒衣物。

倡着三層衣物莫太臃腫

寒冷天氣會引致心臟病和中風等嚴重情況，長者需要加添衣物，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，有時可能到酒樓感到熱的話，穿了幾件衣物，未及時脫衣就全身汗。」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。睡覺前則可開暖爐或暖風機增加室內溫暖，再蓋上羽絨被或棉胎，但絕不建議使用電氈，因容易過熱灼傷皮膚。洗澡時亦最好有浴室寶或暖風機提升浴室溫度，不要用過熱熱水洗浴，以免沖走油脂，令皮膚乾燥爆裂。

家庭醫生林永和表示，每年都會有低溫症嚴重或致命個案，特別是發生在氣溫急劇下降的日子。同時，寒冷天氣下容易導致血壓上升、心血管收縮，和呼吸氣管收縮，觸發心血管、呼吸系統、腎病、關節等疾病。他呼籲，市民做好保暖措施，加密為長者量體溫和血壓。

他亦提醒，在低溫下，呼吸道分泌會變弱，較難隔絕透過空氣飛沫傳播的病毒，提醒市民要盡快接種流感和新冠疫苗，若出現相關病徵，可使用幾合一的流感、新冠快速測試劑，盡早識別和處方抗病毒藥物，到人多地方要戴口罩。



◆遊客穿着羽絨行街購物。

香港文匯報記者黃艾力 攝

曾有「惡港女」擬闖山被網民狠批

香港文匯報訊(記者 蕭景源)香港每逢天寒結霜，都有一班市民冒險登山賞霜。2016年1月24日，受一股強烈寒潮南移影響，天文台在市區錄得攝氏3.1度低溫，是自1957年以來最寒冷的一天，大帽山更錄得最低氣溫只有攝氏零下6度；全日有逾120名市民在大帽山及附近山頭，因路面結冰及低溫天氣而需要救援或護送至安全地方，當中主要是行山者及越野賽跑參賽者，有超過60人因體溫過低需送院治理。

警方當日鑑於大批觀霜市民因路面結霜被困需拯救，一度「封山」，同時派警員駐守上山路口。但同日下午5時許，一對男女到達大帽山山腳堅持要上山，警員勸阻，反被

女子喝罵：「點解要限制我哋嘅自由呀？有危險自己負責，條命係我自己嘍。」該對男女一再要求警員放行。當警員好言解釋因正在救人關係，希望他們體諒，未料女子聞言大叫：「救人係你哋嘅職責，你勸我唔好，但我係要上去！」警員見她如此蠻橫無理，也不再客氣斥責：「唔好阻住救援，唔可以越過封鎖線！」並警告若越過封鎖線有機會被拘捕。女子始悻悻然與友人離去。

該上山短片之後在網上瘋傳，網民紛紛指摘片中女子是「惡港女」及一面倒作出批評，直指兩人上山只會增加救援人員負擔，譴責「妳條命值錢，消防員同警察條命唔值錢呀？消防員都有家人，佢哋家人都好擔



◆女子(左)不理警方勸喻堅持上山的蠻橫行為，被網民指摘是「惡港女」。資料圖片

心，都唔想因為要救妳哋而出事。」更有網民引用美國一位名人在超級巨風來襲時的論述：「你哋有權選擇在這危險時候去衝浪，但救援人員無權選擇唔去救你！」



◆一名露宿者帶齊自己的「家當」進入避寒中心。

資料圖片

18間避寒中心開放 庇護露宿者

香港文匯報訊 寒冷天氣下，民政事務總署昨日已在各區開放共18間臨時避寒中心，供有需要的市民避寒。中心會於寒冷天氣警告持續生效期間繼續開放。為確保入住臨時避寒中心的人士可以在寧靜及不受干擾的環境下休息，任何市民或團體如希望送贈物品給入住者，須先聯絡中心職員進行登記，然後將物品放置在指定的室內地點。中心職員會協助通知入住者有關安排，讓他們自行領取所需物品。

教育局局長蔡若蓮提醒家長為子女多穿禦寒衣物，學校亦應多加留意學生的身體狀況，特別在進行戶外活動時，並呼籲同學們好好照顧自己的同時，亦要多關心家中或鄰舍長者。

長者身體變差應即求助

另外，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，慰問中心亦撥出5,700通電話。協會提醒嚴寒可以導致體弱人士死亡，呼籲市民留意寒流對長者的影響，一

旦發現長者身體狀況變差，應即時求助，並提醒長者做好禦寒準備，除穿着足夠衣物外亦可以多喝暖水保暖，同時保持適量運動以增強抵抗力。

協會表示支援中心及慰問中心會預留足夠人手應對，並向職員講解禦寒措施、低溫症狀等資料，增加待命護士人手更快提供協助及轉介服務。

此外，除以短訊、手機程式和上門提供服務的家務助理，提醒平安鐘用戶或訂戶寒流來襲外，亦會主動接觸獨居長者提供適切支援。