

氣候環境福利系列



熱浪、心理健康 和安康快樂



插圖：Glenn Thomas

什麼是熱浪？

熱浪是最快造成增長世界各地社區的氣候環境福利和安康快樂的危害之一。

熱浪可能會增加壓力、焦慮、易怒、抑鬱、疲憊、脫水、熱痙攣、中暑、昏厥、腎臟壓力和生命損失的經歷。

常見的感受是煩躁、沮喪、焦慮或者憤怒，這些是與經歷相關的熱浪影響有關。



熱浪對社區的影響

極端的炎熱會給個人和社區帶來重大的風險。比如說，在熱浪期間，測試那些學生在沒有空調的宿舍或學習場所里學習，結果發現他們的成績有受到負面影響。

極端高溫事件還可能加劇焦慮和抑鬱等心理健康問題，並與家庭暴力和攻擊行為的激增有關。

高熱也是致命的。在2021年6月期間，加拿大不列顛哥倫比亞省連續6天超過40攝氏度的高溫，導致了619人因熱而過早死亡。

在熱浪事件中的不同體驗

對**熱浪**的體驗也會有所不同，這取決於一個人在殖民主義、父權制、種族主義、資本主義、新自由主義、性別或能力主義體系中的處境。

對於已經經歷了預先存在和持續的不平等的邊緣化人群來說，熱浪會放大他們所經歷的風險和威脅。



不平等和熱浪

與極端高溫事件交織在一起的不公平的一個例子是，種族化和邊緣化的社區是如何通過種族主義的市政政策做法而系統地獲得不足的資金，如非白人社區的紅色禁線或政府對土著社區飲用水的警告。

這導致綠地、樹木覆蓋，基本的冷卻基礎設施和資源減少，或者在高溫事件中冷卻用水的不安全。

像紅色禁線這樣的政策，會導致邊緣化社區的不成比例，而充分地暴露在致命的城市熱區中。



熱浪和 系統壓力

熱浪增加了公共
衛生和應急服務
的壓力。

如果莊稼或牲
畜因極端高溫
而損失, 食物和
生計安全可能
會受到影響。

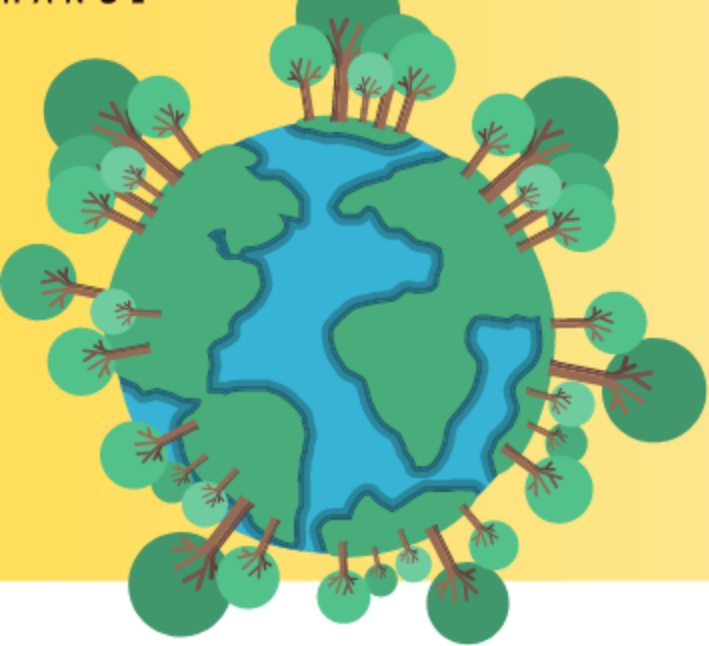
熱浪增加了水、
能源和運輸系統
的壓力, 導致電
力短缺和停電。

綠化城市空間

你可曾知道由於熱島效應，混凝土城市環境可以感覺到高達12度的溫度。這是因為混凝土、瀝青和瓦片即使在日落之後也會吸收、保留和輻射熱量。

相比之下，擁有大量綠地和樹冠的農村和城市地區，可以偏轉太陽的輻射並提供陰涼，使當地溫度保持在較低水平。





集體層面的行動計劃

呼籲機構和社區領導人：

- 在建立關於氣候變化和熱浪對健康和安康快樂影響的知識下，倡導清晰、易懂的公共信息。
- 將預算和資源優先用於支持高風險人群（例如，老年人、無房者、生活在熱阱區的人或生活中已有健康需求的人）
- 呼籲社區領袖和企業，幫助發展樹林和綠地，來降低城市氣溫。

系統層面的行動計劃



- 優先考慮反種族主義和整個社區的公平建設，解決城市系統、規劃和政策選擇中的白人至上主義和殖民主義的遺留問題。
- 將社區的能源依賴從化石燃料中轉移出來，因為化石燃料是放大極端高溫事件強度和頻率的核心動力。
- 整合免費的、安全的、包容的和可利用的社區空間，提供可靠的 "涼爽的避難所"，以避免極端高溫。



個人行動計劃

- 在極端高溫下工作、注意力和生產力下降的情況下，增強自我接受能力。
- 保持水分，如果可以的話，身帶水壺。
- 注意可能干擾身體熱量調節的藥物。
- 提前計劃，儘可能使用有樹蔭或空調的通勤路線。
- 儘可能避免在一天中最熱的時間段（上午11點至下午3點）出行或運動。
- 了解熱病或熱難的跡象。
- 通知家人、朋友和鄰居，促進社區關懷和幫助。

參考文獻

- Global risk of deadly heat: Camila Mora et al., in Nature Climate Change
- Heat and Health: WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health>
- Community Resilience & Wellbeing Amid Climate Crisis: Meghan Wise
<https://sustain.ubc.ca/about/resources/community-resilience-wellbeing-amid-climate-crisis>
- Study Finds Link Between Deadly Heatwave Exposure and Redlining Housing Policies:
<https://e360.yale.edu/digest/study-finds-link-between-deadly-heatwave-exposure-and-redlining-housing-policies>
- The burden of heat-related mortality attributable to recent human-induced climate change, Nature Climate Change, 2021.

說明： 參考文獻未翻譯，因為它們是從英文來源。