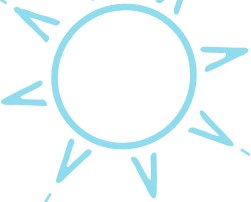


極端氣候下 香港人的生存指南



被改寫的 健康法則

周鴻揚 著

中華書局

獻給未來的世界，
還有那段完整過我時光裏的你。

世事更迭，唯花開的記憶不滅。
等木槿花開。



目 錄

008	序一	徐小曼女士
010	序二	余遠騁博士
014	序三	范寧醫生
016	序四	戴沛權教授
019	序五	黃至生教授
022	序六	林漢明教授
024	自序	從病房到地球，一位護士的氣候覺醒
028	引言：現代醫學的矛盾	—— 醫療行業「拯救生命，卻威脅健康？」

第一部分

氣候症候群
氣候危機下的七個健康故事

038	第一章：脆弱的住所	—— 從住所失效到迫在眉睫的生存威脅
053	第二章：停擺的孤島	—— 黃金救援時間在全城癱瘓中流逝
070	第三章：失序的季節	—— 氣候危機在改寫傳染病地圖
082	第四章：餐桌的危機	—— 從供應鏈斷裂到食物安全
097	第五章：無形的殺手	—— 熱浪侵襲下的城市高溫症
111	第六章：窒息的圍城	—— 空氣污染與心肺健康的雙重夾擊
128	第七章：靈魂的重壓	—— 氣候危機引發了精神創傷

第二部分

鬧市的影子
高危脆弱群體的六個生存故事

- 144 第八章：暮年的風險
—— 寒流下被圍困的獨居慢性病患者
- 159 第九章：未來的起點
—— 氣候加劇蚊蟲肆虐，威脅母嬰安危
- 173 第十章：汗水的代價
—— 在烈日下工作的戶外勞動者
- 186 第十一章：圍困的空間
—— 唐樓、劏房與不適切居所住戶的生存困境
- 200 第十二章：異鄉的風雨
—— 被孤獨和氣候夾擊的新來港家庭
- 213 第十三章：貧窮的枷鎖
—— 氣候不公義背後的核心健康決定因素

第三部分

失衡的根源
解讀氣候、社會與健康的理論框架工具

- 226 第十四章：地球的病歷
—— 聯合國可持續發展目標下的氣候與健康願景
- 234 第十五章：共同的藍圖
—— 行星健康：如果地球健康，就是人類健康
- 247 第十六章：社會的巨手
—— 健康社會決定因素框架：社會決定了我們的健康

第四部分

療癒的處方
建構香港的氣候健康韌性

- 264 第十七章：身邊的良方
—— 以「社會處方」觸及健康的社會根源
- 274 第十八章：自然的癒合
—— 以「綠色處方」連結社區與療癒空間
- 287 第十九章：餐盤上的投票
—— 以「行星健康飲食」療癒身體與地球
- 298 第二十章：社區的生命線
—— 風險與資源地圖的繪製指引
- 308 結語：共同的承諾
—— 為了我們與下一代的健康未來

312 後記

316 鳴謝

自序

從病房到地球， 一位護士的氣候覺醒

這本書的起點，不是在某個學術論壇，也不是在全球氣候峰會的鎂光燈下。這些太遙遠了。

它始於一個極其微小的瞬間。

那是幾年前一個悶熱的午後，在醫院病房一個嘈雜的角落，我為一位因嚴重哮喘而呼吸困難的婆婆調整氧氣面罩。她的每一次呼吸，都帶着世界的重量，發出微弱而痛苦的「嘶嘶」聲。我目光無意瞄到床邊那個洗得發白的環保袋上，袋裏放着半包吃剩的發霉餅乾，和一張附近社區中心關於「關注空氣質素」的單張。

我們在醫院為她提供了藥物和儀器，但所有努力都無法改變她回家後將要繼續呼吸的那片污濁空氣。婆婆住在一個沒有窗戶、緊鄰交通要道的劏房裏。那一刻，我深深地意識到，我每天在病房裏奮力處理的，或許都只是「症狀」。而真正的「病根」，深植在醫院的圍牆之外，或許在我們賴以為生的、日益失衡的地球生態系統之中。

這本書，就是從這個微小的瞬間開始的。它是我作為一名護士，試圖走出病房，去追尋那些反覆出現在我眼前的痛苦背後的「為什麼」。

這趟追尋的旅程，將我從一個個病人的床邊，帶到了更廣闊的世界。我開始學習那些在護理學院課本上從未出現過的詞彙：「行星健康」、「健康的社會決定因素」、「氣候不公義」、「環境流行病學」，從香港中文大學到倫敦衛生熱帶醫學院，然後再到香港大學擔任社會醫學的研究護士。這些宏大的概念，最終都體現在一個個真實而心碎的故事裏。在本書中，您將會遇見他們：

大澳的明叔夫婦，他們畢生信賴的防災經驗，在一場超出認知的風暴潮中徹底沖垮。被困在黑雨癱瘓的公路上的偉明，眼睜睜看着自己心臟病發的「黃金救援時間」無情流逝。年輕的消防員阿傑，在山泥傾瀉中拯救了生命卻永遠地埋葬了自己的一部分靈魂。新來港的女孩小玲，被漫長雨季悄然淹沒了她唯一的「心理避難所」。

他們的故事，就是我們這個時代的健康寓言。它告訴我們，在失控的氣候面前，我們所有人賴以為生的根基，都遠比想像脆弱。

然而，這本書並不止步於揭示傷痛。在追尋的過程中，我也看到了無數微小而堅韌的希望，就像我喜歡的木槿花花語：「溫柔而堅韌。」我看到，在最惡劣的環境中，依然有人在狹隘的天台上種出象徵生命的翠綠色蔬菜和紅彤彤的番茄；在最孤立的社區裏，依然有陌生人自發地為獨居長者敲門送上一碗熱湯。這些微小的行動，啟發了我寫下本書的第四部分——「療癒的處方」，還有每一章的後半部分。這些都不是需要龐大預算或複雜科技的宏偉藍圖。恰恰相反，它們都是從我們身邊最微小的行動開始的：一次對鄰居的問候，一次在公園的散步，一次選擇本地時令蔬菜的決定。那些街坊間的互助網絡、草根的生存智慧，以及人與人之間的情感連結，當我們將這些看似微不足道的社區「資產」重新串聯起來，就能由下而上地編織出一張強大的防護網，為這座城市建立起真正的「社區韌性」（Community Resilience），讓

我們在未來不至於輕易倒下。這也是社會工作學中不斷強調的「以資產為本的社區發展」(Asset-Based Community Development, ABCD)。

這本書，是寫給每一位關心健康、關心我們家園的香港人的一封長信。它或許無法提供所有問題的終極答案，但我衷心希望，它能成為一個溫暖的邀請。

現在邀請你，與我一起，從身邊最微小的行動開始。

因為我相信，所有宏大的改變，都源於這些微小的覺醒。我在這本書，不再談論冰川融化或北極熊的困境，而是希望你們能夠在乎一些身邊的連結，不論是與自己的連結、與鄰居的連結、與自然的連結，還有與這個星球的連結。因為這個時候，療癒就已經開始。

這本書融合了醫學、人體生理學、社區護理學、環境科學、社會工作、地理學、公共衛生、氣象科學、社會學等多個專業領域。我承認，內容的確會有一點點深奧。但這趟從我們到地球，再回到自身健康的旅程，我希望並感恩有您和我們同行。

周鴻揚

引言