

News Buddy

Extreme weather breaks 12 records

極端天氣襲港 12數據破紀錄

原文

下文摘錄自香港《文匯報》12月1日報道：

香港天文台 (Hong Kong Observatory) 指出，以往本港平均每10年才會出現6天的嚴寒天氣，今年初已出現3天，本年至今更有多達12項數據打破自1884年以來的紀錄，大多在溫度方面創新高。

天文台早前公佈截至11月29日的本港氣候統計及極端天氣 (extreme weather) 摘要 (abstract)，多達12項數據破紀錄，其中7項在溫度上創新高，如全年酷熱天氣日數達38天，10月平均最高氣溫達29.1度等；今年夏季6月至8月的平均氣溫 (mean temperature) 也達29.2度，排名歷來最熱第三位。

此外，有4項紀錄與高雨量 (rainfall) 有關，餘下一項則涉及氣壓 (air pressure) 創新高。

7項溫度新高 與全球暖化有關

截至當天，共有9個熱帶氣旋 (tropical cyclone) 進入本港500公里範圍，是1999年以來的最高紀錄。有9個熱帶氣旋令天文台需發出熱帶氣旋警告信號 (warning signal)，更是1993年以來的最高紀錄。颱風「海馬」於10月21日令本港發出八號風球 (typhoon signal No.8)，是21年來再次在10月出現八號風球。

天文台台長岑智明指出，今年多項涉及溫度的數據創新高，與全球天氣暖化 (global warming) 有很大關係，北極 (Arctic) 的氣溫於10月時已比正常高，上月更甚，比正常高出8度至10度，因此未來香港以至全球，或會有更多高溫的日子產生。

嚴寒日子料亦會出現

不過，高溫日子多，不等於不會出現嚴寒天氣。按以往紀錄，本港平均每10年才會出現6天只有7度以下的嚴寒天氣，可是今年初本港卻已出現3天，溫度低至3.1度，更出現結冰 (freezing) 現象。

岑智明解釋，近年有研究指，北極海冰減少，令北極變暖加劇，並使北半球 (Northern Hemisphere) 高空西風急流 (westerly jet stream) 減慢，有利急流出現較大起伏波動，急流可能移動緩慢，甚至停滯 (stagnant) 不前，波動的一側可能有異常溫暖氣團由南向北輸送，另一側卻是北方冷空氣南下。

因此寒潮 (cold wave) 會否影響本港，視乎冷空氣的南下路徑，當中亦有隨機性的不確定因素。

天文台預測今冬本港氣溫接近正常，平均介乎16.6度至17.4度，但指出日夜之間的天氣和氣溫變化依然可以很大，故間中會出現12度或以下寒冷天氣，甚至7度或以下嚴寒天氣。



■ 天文台指出本年多達12項天氣數據打破紀錄，其中7項與溫度有關。

資料圖片

Questions

1. 全球的溫度和降雨變化容易受哪種異常的氣候現象影響？
2. 極端天氣除了熱浪、寒潮外，還有哪些？
3. 香港暖化主要是由於全球暖化和哪個主要因素所影響？
4. 承上題，這個因素對香港暖化的貢獻佔比可高達幾多？
5. 受氣候影響，維多利亞港自1954年至今有何變化？

1. 北極海冰減少 (Arctic ice melting)
2. 熱浪、寒潮、西風急流等 (Heat waves, cold waves, westerly jet stream, etc.)
3. 本港城市化 (Urbanization)
4. 50%
5. 平均海平面上升 (Mean sea level rise)

Answer

譯文

Freezing cold weather that happens six days every 10 years had already occurred three days at the beginning of 2016. Within the year the SAR has broken 12 of its weather records since 1884, most of them related to high temperatures, the Hong Kong Observatory said.

The Observatory has recently released the climate and extreme weather statistical abstract. As of November 29, 12 numbers hit a record high. Seven were temperature-related.

To cite some, the city had registered 38 very hot days; the maximum mean temperature in October reached 29.1°C; the mean temperature from June to August hit 29.2°C, bringing in the third hottest summer ever. Four records were about heavy rainfall. The remaining one was on

the highest air pressure ever measured.

7 temperature records related to global warming

Nine tropical cyclones came within 500 kilometers of Hong Kong, which was the most frequent since 1999, effecting the highest number of storm warning signals issued since 1993.

The Observatory had also hoisted the typhoon signal No.8 on October 21 because of the typhoon "Seahorse". The last time when such signal was hoisted in October dates from 21 years ago.

Observatory director Shun Chi-ming pointed out that a number of temperature data went up record high because of the impacts of global warming. The temperature in the Arctic in October was higher than normal, and the

situation even went worse last month, which indicated 8°C to 10°C rises. Therefore it is likely the number of "very hot" days go up in Hong Kong and around the globe.

Freezing cold days also expected

However, it does not mean that very cold weather will no longer exist while "very hot" days continue to increase. According to previous records, an average of six cold days with a temperature below 7°C would be recorded in every 10 years, but three cold days—at the lowest temperature of 3.1°C and near freezing—had already been observed at the beginning of this year.

Shun cited recent studies which indicate that reduction of the Arctic sea ice coverage has

heated up the area's climate and slowed down the westerly jet stream above the Northern Hemisphere, leading to large fluctuations in the jet stream.

The stream might move slowly or become stagnant, causing warm air to shift from south to north or northern cold air to flow southward. Whether Hong Kong would be affected by a cold wave depends on the journey of the cold air mass, and it would involve many unpredictable factors.

The Observatory predicted that the winter of this year will see normal levels, with temperatures ranging from 16.6°C to 17.4°C, but noted there can be huge day-night fluctuations and freezing cold weather below 12°C or even as low as 7°C may occur occasionally.

校園綠化 無畏石屎森林

我校雖位處荃景山路與葵涌道間的「石屎森林」中，但師生卻能在綠意盎然、蝶舞翩翩的環境中學習，全因我們擁有一個全面綠化的校舍。

我們致力栽培學生成為「綠色公民」，重點就是要建立一個綠色的學習環境。自2012年起，我校啟動「校園綠化計劃」的3個主要項目，包括建設鐘榮光花園、天台農莊及校園正門的花圃。鐘榮光花園以美觀、環保、經濟及安全為主要設計理念，每年不斷擴大發展面積，增加校園的綠化帶及植物數量，營造最佳的校園環境，更可增加學生的歸屬感。

花園設太陽能誘捕器

今年6月，花園完成全面擴充。擴建部分除放置新的植物外，更引入多項「可再生能源」設備，包括太陽能戶外照明系統及一台太陽能蚊蟲誘捕器，既可節約能源，亦成為教導及讓學生體驗綠色能源的大型環保教室。

當中，同學們對太陽能蚊蟲誘捕器的運作最感興趣，誘捕器以頂部的太陽能板及充電池發電推動，利用UV藍光及化學蚊片吸引蚊蟲飛近，再利用內置的小型風扇將蚊蟲吸入誘捕器內。

至於建設天台農莊的目的是增加校舍天台的綠化面積，以減低頂層課室的溫度，最終達到環保節能的結果，更可讓學生參與種植，培養環保生活態度。

而在校園正門，我們以盆栽拼湊成一個美麗的小花園，讓全校師生及訪客，一踏進校門便能感受到綠化的氣息。

校內廚餘機製有機肥料

隨著植物的數量增加，低碳而有效的灌溉工作成為我們的要務。首先，所有植物均使用校



■ 太陽能蚊蟲誘捕器以可再生能源推動。校方供图

內廚餘機製作的「有機肥料」施肥，真正做到環保及「不假外求」，亦可減少綠化計劃的開支。

其次，「綠色學校大使」團隊引入了自動灌溉器，同學只需在灌溉器末端放置一個即棄膠樽，選擇合適的流量控制器，再倒轉插入泥土中，便能夠為植物每日澆水10毫升至15毫升，使用日數視乎膠樽容量而定。

「綠色學校大使」李錦祺表示，每個灌溉器均由他和其他大使一起管理，他們會定時檢視水位及補充水源，整個過程不耗電力，又能重用膠樽，真正實踐低碳環保，「而我們更可親身用環保的方式來栽種植物，很有意義。」

我校未來會繼續在校園發展綠化空間，並增加使用可再生能源的管理設備或發揮師生的環保力量，以建設可持續發展的綠色校園。去年，我們在綠化校園的努力更得到認同，獲港燈頒發最傑出「綠得開心學校」大獎（中學組）的季軍。我們更將此綠化訊息推廣開去，舉辦開放日及讓其他學校或團體參觀，希望讓更多學校建立綠色校園。

■ 嶺南鐘榮光博士紀念中學

(港燈智「惜」用電計劃「綠得開心學校」之一)

港燈智「惜」用電計劃，致力教導年輕一代及公眾人士培養良好的用電習慣，目前全港已有三百多間中小學校加入「綠得開心」學校網絡。詳情可致電3143 3757或登入www.hkelectric.com/smartpower。

說易行難 如何活在當下？



近年，正向心理學已是心理學的主流之一，而且廣泛用於心理健康及情緒病的預防及治療。我們不時會聽到一些專家或輔導者建議我們要「活在當下」，但何謂「活在當下」，似乎不同人有不同的解釋。有人認為是忘記過去、努力向前；或者抓緊現在、享受今天……看來沒有一個一致的說法。

其中一個論點，似乎綜合了一些常用的正向心理學方法，用以改變我們的思想方式，可能有助處理負面情緒和焦慮，現簡述如下。

昨天不可改 明天不可測

昨日 (過去) 的事：很多時我們受過去的經驗及往事影響，留下陰影，或有悔吝、自責、憤怒，又或者對自己或身邊的事物缺乏信心，對將來感到悲觀。不過，過去的事情已發生了，現在後悔自責也沒有用，不能改變什麼。所以，我們應從過去的事汲取教訓，避免以後再犯同樣的錯誤。除此之外，便要學習放下。可以說，不要活在過去，又或者是學習「選擇性失憶」。

明日 (將來) 的事：我們確要對人生有計劃，對事情有預算，以減低意外或事情變得失控的機會，但明天最終會發生什麼事，我們無法預知，亦不能完全控制。極其量在可行範圍內作準備，事情最終如何發展難免有變數。所以，太過為明天憂慮和籌算，無益亦無用，亦很大機會徒勞無功，甚至失眠焦慮。

今日 (現在) 的事：我們最應及最能夠做的，就是集中精神，聚焦、專注手上的工作或事情，盡可能做到最好。而且，這亦有助增加做事的效率和準確性，增加順利完成的機會。

每天用幾分鐘寫下3件事

除了以上的心態改變外，有什麼行動上的功課可作配合呢？我曾聽說一個方法，就是養成用每日寫一段簡單日記的習慣，去處理當日的負面思緒及焦慮。例如，在完成一天的生活和工作後，用幾分鐘的時間，寫下3件事：今天最討厭或失敗的事，今天感恩的事，最後是明天的計劃或目標。

寫下不愉快的事，是要練習放下，不再去重複回想；感恩，是要提醒自己，今天遇到的人好事；至於寫下明天的目標，便是要嘗試放下焦慮和擔心。

事情辦完後，將工作暫時放下，關上電腦，轉而做身心鬆弛的活動，並大可睡一個好覺，明天的事明天才算了。以上的調解煩惱、處理壓力和焦慮的方法，是我對「活在當下」的演繹，大家不妨參考，並且嘗試一段時間，看看是否有幫助。

■ 香港心理衛生會委員 賴子健醫生 (精神科專科)



輔導服務：3583 1196

星期

• 通識博客 (一週時事聚焦、通識把握)
• 通識博客/通識中國
• 百搭通識

星期二

• 通識博客/通識中國

星期三

• 中文星級學堂
• 文江學海
• 百科啟智

星期四

• 通識文憑試摘星攻略

星期五

• 通識博客/通識中國
• 文江學海