

涼夜不再來： 家庭照顧者首當其衝

2026 夏日不適切居所熱辣辣溫度調查報告

低碳想創坊 | 劏房支援連線

2026 年 8 月 16 日



目錄

調查摘要	3
1. 前言	6
2. 調查背景	7
3. 受訪者基本資料	10
3.1 受訪者社會經濟背景	10
3.2 健康背景與體力勞動特徵統計對照表	12
4. 溫度調查結果	14
4.1 日夜間環境分析	14
4.2 日夜間氣溫高於熱夜門檻	15
4.3 與戶外環境比較：散熱效能嚴重不足	16
5. 酷熱天氣對家庭照顧者睡眠質素及身心健康的影響	17
5.1 核心專題：家庭照顧者在酷熱下的處境與身心危機	19
5.2 高溫對整體住戶的影響	22
6. 能源支出的挑戰	25
7. 酷熱天氣下之應對習慣與生活作息影響	28
7.1 居住環境、通風條件及降溫設備	28
7.2 受限的降溫方式：經濟與環境雙重壓力下的折衷選擇	30
7.3 「可開窗」不等於「有效通風」：治安、衛生與居所缺陷構成的開窗障礙	31
7.4 長者的降溫困局：依賴自然通風與生活調節	32
7.5 作息調整與歸家時間：高溫逼使的生活改變	33
7.6 社區空間作為臨時避暑場所的局限與挑戰	33

2026 夏日不適切居所 熱辣辣溫度調查報告

涼夜不再來：家庭照顧者首當其衝

8. 質性個案訪問	35
9. 政策建議	39
10. 三年不適切居所溫度調查	42
10.1 調查脈絡與焦點演變	42
10.2 三年追蹤的主要觀察與趨勢	42
10.3 三年監測數據對比	43
附錄一：體感溫度及中暑的風險	44
附錄二：各區不適切居所室內測量數據與熱壓力數據	45

調查摘要

香港正經歷更頻密、更猛烈的酷熱天氣。2026 年 8 月 9 日，天文台總部錄得 1884 年以來的最高氣溫 36.9°C，上水氣象站更有 39.8°C 的紀錄，而兩天後的 8 月 12 日，更是有記錄以來的最熱夜晚，最低氣溫高達 30.2°C，酷熱天氣的風險已經直逼一眾基層住戶。對於居住在劏房、天台及平台屋、以及其他不適切居所的家庭而言，炎熱並不會在入夜後消散；對需要長時間在家的家庭照顧者而言，酷熱更是一場持續的身心與經濟煎熬。

低碳想創坊連續三年於不適切居所室內進行夏日溫度調查，今年進一步聯同劏房支援連線繼續調查，了解酷熱天氣下室內熱環境、睡眠質素、身心健康及能源負擔。本年度調查結果與過往兩年（詳情可見第 10 章「三年不適切居所溫度調查」）的發現相呼應，進一步揭示不適切居所的酷熱問題持續加劇，對居民的身心健康、經濟負擔及生活模式構成日益嚴峻的挑戰。

調查方法

調查採用混合研究方法，於 2026 年 6 月 22 日至 7 月 12 日訪問全港九個地區的 86 戶家庭，當中 78 戶為不適切居所住戶，並結合以下資料：

- 21 日室內溫度及相對濕度監測；
- 結構性問卷調查；
- 15 位居民的質性個案訪問。

基層「熱不公」現象刻不容緩

不適切居所的酷熱並非個別住戶的主觀感受，而是一種持續的室內熱風險。監測期間，不適切居所日間平均氣溫達 29.93°C，夜間平均氣溫仍有 29.42°C，超過 28°C 熱夜門檻；日間最高氣溫錄得 44.4°C，最高體感溫度更達 52.21°C。即使入夜，室內平均體感溫度仍高達 34.78°C，夜間最高體感溫度更達 50.94°C。相比京士柏氣象站，不適切居所夜間平均氣溫高出 1.42°C，反映室內熱力未能隨夜幕降臨而有效消散。夏季期間，不適切居所受訪住戶每平方呎平均月電費為 3.9 港元，比公屋受訪住戶（1.9 港元）高出一倍以上。

涼夜不再來：家庭照顧者首當其衝

調查發現，「熱不公」現象也發生在長者、長期病患者、全職或兼職工作、及長時間留在家中的基層住戶之中。整體而言，70%受訪者的睡眠質素受到酷熱天氣負面影響，74%曾出現至少一種與酷熱相關的身體不適或輕暑症狀。

家庭照顧者面對嚴峻的身心及經濟壓力

其中，家庭照顧者的困境尤其突出。在 73 位有效受訪的不適切居所住戶中，家庭照顧者佔了將近一半（48%）；他們的「工作地方」正是悶熱、難散熱的家中，照顧家庭的大小責任都在炎熱、狹小、潮濕及通風不足的空間中重複發生。89% 的受訪家庭照顧者認為冷氣電費帶來沉重負擔，83% 經常或總是感到疲倦，69% 表示家中炎熱影響情緒，80% 曾出現至少一種熱相關身體不適。

有照顧者表示，夏季電費由冬天二百多元升至每月四百五十元，但因家中長者需要降溫而不得不開冷氣。高溫下，煮食像在「蒸籠」中工作，買餸、上樓梯、洗衣和照顧家人都變成額外體力消耗。面對家中的兒童、長者或有特殊需要人士在酷熱引發的皮膚不適、煩躁、難以集中或情緒失控，家庭照顧者更需要承擔更多安撫與照料工作，令身心更疲累。

居住環境及社區避暑限制

不適切居所的客觀居住環境卻令住戶無法在高溫中有效降溫。不少不適切居所的通風條件不足，7.7%屬完全無可打開窗戶的黑房，只有一扇可打開窗戶的住戶亦佔 17.9%，另外 19.2% 住戶沒有安裝抽氣扇。即使 98.7% 住戶有冷氣機，降溫仍受制於冷氣效能、室內通風、居住密度、濕度及電費壓力。以我們接觸的長者為例，他們較依賴自然通風及生活習慣（例如飲用自製湯水或涼茶）降溫，但實情是他們可以選擇的降溫方法非常有限。即使基層住戶可以到社區的避暑設施，但使用上仍受到開放時間、距離、交通、照顧責任及個人行動能力限制，未必可以切合真正需要。

政策建議：

政府應以「安全居住、有效降溫、能源可負擔及優先支援高風險住戶」為原則，將室內高溫納入氣候適應、公共衛生及房屋政策，並建立以下支援框架：

1. **將健康適應納入《香港氣候行動藍圖 2050》**：全面評估極端高溫對市民身心健康的影響，將室內高溫及熱夜風險納入氣候適應策略、公共衛生規劃及行動目標，並制定針對不適切居所住戶及其他高風險群體的跨部門支援及應變措施。
2. **建立室內高溫監測及極端酷熱應變機制**：在劏房、板間房及其他高風險居所進行長期室內溫度、濕度、通風及夜間熱力監測，研究制定室內高溫、熱舒適及基本安全標準，並建立高溫警示、健康提示、主動聯絡、醫療轉介及緊急安置機制。
3. **改善「簡樸房」標準與加快過渡居所供應**：政府應在「簡樸房」最低標準中，強制納入隔熱、遮陽、通風、採光、消防及必要降溫設備，並嚴格監察電費分攤，同時提供恆常防暑改善資助與夏季能源津貼（涵蓋設備購置、安裝、維修及更換）。此外，政府應主動向合規格的私人業主承租或「買位」，以公營或非牟利方式分配予基層住戶，提供安全、可負擔且能防暑降溫的過渡選項，避免市民在等候公屋期間持續暴露於極端高熱風險中。
4. **建立高風險住戶及照顧者支援網絡**：建立高風險住戶識別、轉介及主動探訪制度，並為長時間留家照顧家人的照顧者提供臨時暫託、接送、上門支援及房屋改善優先安排，確保支援不會切斷其原有社區網絡。
5. **按人口及需要規劃社區客廳與降溫空間**：在不適切居所較集中的地區，按人口比例及高風險住戶分佈規劃社區客廳和降溫空間，提供冷氣、飲水、休息、洗衣、基本照顧、暫託、健康資訊及醫療轉介；在酷熱天氣、連續熱夜或室內高溫持續期間延長開放時間，讓無法自行離家避暑的住戶及照顧者都能使用。

整體而言，調查結果顯示，室內高溫應被視為氣候適應、公共衛生、住屋及社會保障的共同政策議題。政府需要同時從居所改善、能源支援、社區服務及高風險住戶保障四方面採取行動，才能有效降低不適切居所居民面對的健康及生活風險。

1. 前言

隨著全球氣候危機加劇，極端高溫及酷熱天氣已成為香港無可迴避的「新常態」。香港本身屬於高溫高濕的城市，炎熱天氣不但增加戶外工作的風險，亦會長時間滲入居住空間，對居於劏房、天台屋及其他不適切居所的基層居民，構成持續的健康、生活及經濟壓力。對全港逾 21 萬名不適切居所居民而言，無疑是一場嚴峻的健康與生存考驗。

高溫風險並不是平均分布於不同群體之間。居住環境、經濟能力、房屋質素及降溫資源的差異，會令部分居民承受更高的室內熱壓力。換言之，問題不只是「大家面對同樣炎熱的天氣」，而是有人居住在隔熱、通風及散熱條件較差的空間，同時又較難負擔冷氣、電費或其他降溫措施。當「居住環境高溫、生理脆弱性，以及降溫資源匱乏」三者疊加，便交織出「熱不公」的現象。

國際社會及公共衛生界近年亦日益關注室內高溫對弱勢社群的影響。世界衛生組織早於 2018 年《住屋與健康指南》已指出，低收入人士及其他脆弱社群往往較容易居住於隔熱及降溫條件不足的居所，因而承受較高的過熱風險¹。這提醒我們，處理高溫不能只依靠個人防暑或要求居民自行開冷氣，而必須從房屋環境、能源負擔、公共衛生及社會保障等層面作出回應。

今年，低碳想創坊聯合劏房支援連線，將研究範圍大幅擴大至涵蓋全港八成不適切居所住戶所在的九個地區。本年度研究延續 24 小時連續數據記錄，深入剖析極端熱環境對基層身心健康的深遠影響，並發掘社區現有的應對策略，致力提出切實可行的政策建議，攜手構建具氣候韌性與包容力的香港。

在進行本調查期間，低碳想創坊及劏房支援連線得到聖公會九龍城家庭支援網絡服務、民社服務中心及關注草根生活聯盟的協助，謹此致謝。

¹ World Health Organization. (2018). *WHO housing and health guidelines*. World Health Organization.

2. 調查背景

2.1 調查目的

本調查主要探討以下問題：

- 不適切居所的日間及夜間室內熱環境有何特徵；
- 高溫、濕度及夜間熱力滯留如何影響不同群組居民的睡眠及身心健康；
- 居所條件、降溫設備及能源支出如何影響住戶的降溫選擇；
- 居民如何調整生活作息及運用社區資源應對酷熱天氣；
- 現有居住及社區支援措施如何進一步改善。

2.2 調查設計

調查採用混合研究方法，包括室內環境監測、問卷調查及質性個案訪問。量化資料用於分析住戶的室內溫度、濕度、健康影響、能源支出及生活應對方式；質性資料則用於補充問卷未能充分呈現的居住經驗及照顧處境。

2.3 調查範圍

調查於 2026 年 6 月 22 日至 7 月 12 日進行，共有 86 戶家庭參與，其中 78 戶為不適切居所住戶（包括一般劏房 71 戶、天台及平台屋 3 戶、寮屋 3 戶及其他 1 戶），是本研究探討酷熱環境與健康影響的核心分析對象；另包含 8 戶（9.3%）公屋住戶，作為對照參考組，主要用於比較不同居住環境的室內溫度、夜間散熱及住戶能源負擔。

在不適切居所的地區分佈方面，78 戶不適切居所住戶分佈於港九新界共 **九個地區**：

- **新界區（共 29 戶，佔 37.2%）**：以葵青區佔最多，達 11 戶（14.1%）；其次為荃灣區 10 戶（12.8%）及屯門區 8 戶（10.3%）。
- **九龍區（共 35 戶，佔 44.9%）**：為不適切居所最集中的大區，其中九龍城區、深水埗區及觀塘區各佔 10 戶（各佔 12.8%）；油尖旺區則佔 5 戶（6.4%）。
- **港島區（共 14 戶，佔 17.9%）**：包括東區 8 戶（10.3%）及中西區 6 戶（7.7%）。

2.4 調查方法

2.4.1 室內環境監測

調查團隊安排參與住戶於室內放置統一型號的溫濕度記錄儀，連續 21 日記錄室內溫度及相對濕度。最終成功收回並核實 82 戶之有效監測數據（包括 74 戶不適切居所住戶及 8 戶公屋住戶）。數據按以下時段分析：

- 日間：上午 8 時至晚上 7 時 59 分；
- 夜間：晚上 8 時至翌日上午 7 時 59 分。

除計算平均值外，統計分析亦涵蓋最高值及體感溫度，以綜合反映極端高溫的程度及其持續時間。

體感溫度作為熱壓力指標

本次調查將沿用體感溫度作為衡量熱壓力的指標。體感溫度是一項綜合性指標，用於反映人體對環境溫度的主觀感受。常見的測量方法之一為「濕球黑球溫度」（Wet Bulb Globe Temperature, WBGT），該方法能綜合反映氣溫、濕度、風速及輻射的影響。考慮到居所為室內空間，太陽輻射影響極為有限，且風速接近零，因此這兩個因素可忽略不計。本調查參考了台灣中央氣象局的體感溫度計算方法，該方法基於美國學者羅伯特·史特德曼（Robert G. Steadman）提出的《體感溫度的通用公式》（A Universal Scale of Apparent Temperature）。為使公式更適合亞洲地區的氣候特徵，本調查對相關常數進行了適當調整，並基於氣溫、濕度及預設風速為零的條件推算體感溫度。

$$AT = 1.07T + 0.2e - 0.65V - 2.7$$
$$e = \frac{RH}{100} \times 6.105 \times \exp\left(\frac{17.27T}{237.7 + T}\right)$$

[AT = 體感溫度(°C)、T = 氣溫(°C)、e = 水氣壓(hPa)、

V = 風速(m/sec)、RH = 相對濕度(%)]

2.4.2 問卷調查

本研究採用結構化問卷收集數據，分為基線調查與追蹤調查兩個階段：

基線問卷：於調查初期共成功招募 **86 戶**（78 戶不適切居所住戶及 8 戶公屋住戶），收集住戶之基本社會人口特徵、居住環境資訊及日常防暑設備。

完結問卷：於監測期結束後，成功追蹤 **73 戶** 不適切居所住戶，深入了解其在酷熱天氣下的睡眠質素、身心健康受影響程度及相關應對策略（有效追蹤率為 93.6%）。

2.4.3 質性個案訪問

為了具體了解參與住戶在高溫天氣下的真實處境及所受影響，團隊邀請了 15 位來自不同地區的不適切居所及公屋住戶進行個案訪問，親身了解他們的居住環境，並以半結構化的訪問形式，設開放性問題，深入了解居民在極端高溫下的生活狀況、所遇到的困難及其應對策略。

2.5 調查局限

本調查樣本集中於九個地區的三類不適切居所及公屋參考組，亦非隨機抽樣所得，因此結果不能直接推論至某區或全港所有居所類型。問卷所涉及的健康症狀及生活影響，主要由受訪者按個人感受填報，並不同於臨床診斷。

此外，公屋參考組樣本數目較少，相關比較主要用作描述性及探索性分析，不宜視為具統計代表性的組別比較。

3. 受訪者基本資料

3.1 受訪者社會經濟背景

受訪者以女性為主，不適切居所及公屋參考組的女性比例分別為 91%及 100%。在不適切居所住戶中，35 至 49 歲人士佔 48.7%，為比例最高的年齡組別；其次為 50 至 64 歲人士，佔 26.9%。

家庭結構方面，不適切居所住戶以兩人家庭為主，佔 33.3%；三人家庭佔 30.8%，一人家庭佔 23.1%。整體而言，受訪家庭平均有 2.3 名成員。

就業狀況方面，家庭照顧者佔不適切居所受訪者的 53.8%，為比例最高的組別；兼職工作者佔 17.9%，全職工作者佔 14.1%，退休人士佔 12.8%。

家庭收入方面，87.2%的不適切居所住戶每月家庭收入低於 20,000 港元，其中 44.9% 低於 10,000 港元。整體不適切居所家庭每月收入中位數為 11,923 港元，人均家庭收入中位數為 5,110 港元。各區家庭收入中位數介乎 6,667 港元至 15,000 港元。中西區及葵青區的人均家庭收入中位數較低，分別為 4,000 港元及 4,125 港元，顯示不同地區住戶應對酷熱及能源支出的能力存在差異。

表 1: 受訪者基本資料及社會經濟背景

背景資料	不適切居所住戶 (N=78)	公屋住戶 (N=8)	全體受訪者 (N=86)
性別與年齡分佈			
18–34 歲 (女 / 男)	6.4% (5 女 / 0 男)	12.5% (1 女 / 0 男)	7.0% (6 女 / 0 男)
35–49 歲 (女 / 男)	48.7% (37 女 / 1 男)	50.0% (4 女 / 0 男)	48.8% (41 女 / 1 男)
50–64 歲 (女 / 男)	26.9% (18 女 / 3 男)	12.5% (1 女 / 0 男)	25.6% (19 女 / 3 男)
65–74 歲 (女 / 男)	12.8% (8 女 / 2 男)	25.0% (2 女 / 0 男)	14.0% (10 女 / 2 男)
75 歲或以上 (女 / 男)	5.1% (3 女 / 1 男)	0.0% (0 女 / 0 男)	4.7% (3 女 / 1 男)
家庭人數			
1 人 (單身戶)	23.1% (18 戶)	12.5% (1 戶)	22.1% (19 戶)
2 人家庭	33.3% (26 戶)	12.5% (1 戶)	31.4% (27 戶)
3 人家庭	30.8% (24 戶)	37.5% (3 戶)	31.4% (27 戶)
4 人家庭	12.8% (10 戶)	37.5% (3 戶)	15.1% (13 戶)
就業狀況			
家庭照顧者	53.8% (42 人)	62.5% (5 人)	45.3% (47 人)
兼職工作	17.9% (14 人)	0.0% (0 人)	16.3% (14 人)
全職工作	14.1% (11 人)	12.5% (1 人)	14.0% (12 人)
退休	12.8% (10 人)	25.0% (2 人)	14.0% (12 人)
待業	1.3% (1 人)	0.0% (0 人)	1.2% (1 人)
家庭月收入 (港元)			
少於 \$10,000	44.9% (35 戶)	12.5% (1 戶)	41.9% (36 戶)
\$10,000 – \$20,000	42.3% (33 戶)	62.5% (5 戶)	44.2% (38 戶)
\$20,001 – \$30,000	11.5% (9 戶)	12.5% (1 戶)	11.6% (10 戶)
多於 \$30,000	1.3% (1 戶)	12.5% (1 戶)	2.3% (2 戶)

是次調查顯示，不適切居所住戶之平均居住面積僅為 123.1 平方呎，折算人均居住面積只有 59.8 平方呎，遠低於房屋委員會訂立之公屋人均居住面積標準（約 75 平方呎）。

表 2: 不適切居所及公屋住戶的平均居住面積及人均居住面積

居住面積與空間密度	不適切居所住戶 (N=78)	公屋住戶 (N=8)	全體受訪者 (N=86)
平均居住面積（平方呎）	123.1 呎	310.0 呎	140.5 呎
人均居住面積（平方呎/人）	59.8 呎/人	105.3 呎/人	64.0 呎/人

3.2 健康背景與體力勞動特徵統計對照表

在全體 86 位受訪者中，有 38.4%（33 人）自述患有至少一種長期疾病或慢性病。自述血壓狀況方面，有 24.4%（21 人）存在血壓異常（16.3% 過高、8.1% 過低）或無恆常量度血壓的習慣（7.0%）。在 33 名患有長期疾病的受訪者中，呈現出多重慢性病的健康困境。主要病症可歸納為以下七大類：

1. 心血管及「三高」疾病（30.3%，10 人）：包括高血壓、高膽固醇、心臟病（部分已佩戴心臟起搏器）等。
2. 代謝及內分泌疾病（27.3%，9 人）：主要為糖尿病、痛風、尿酸高及甲狀腺疾病。
3. 骨科及關節退化（21.2%，7 人）：包括骨質疏鬆、關節炎、風濕、肩周炎及慢性腳痛。
4. 精神及情緒健康困境（18.2%，6 人）：包含抑鬱症、焦慮症及精神科複診患者。
5. 呼吸系統及器官疾病（15.2%，5 人）：包括慢性氣管炎、腎病、胃息肉等。
6. 皮膚及過敏症狀（9.1%，3 人）：包括濕疹及皮膚過敏。高溫及潮濕環境可能加重部分人士的濕疹或皮膚不適。
7. 腦科及腫瘤/其他（6.1%，2 人）：包括腦癇及乳癌康復者及老人科。

體力活動方面，60.5%的受訪者從事中等程度體力勞動，8.1%從事高體力勞動。另有69.8%每週沒有戶外工作，主要從事家務、照顧或室內活動；20.9%每週有5至7天戶外工作。

表 3: 受訪者健康背景及體力勞動特徵

健康與身體特徵	不適切居所住戶 (N=78)	公屋住戶 (N=8)	全體受訪者 (N=86)
長期病患狀況			
患有至少一種長期病患	38.5% (30 人)	37.5% (3 人)	38.4% (33 人)
無長期病患	61.5% (48 人)	62.5% (5 人)	61.6% (53 人)
血壓自述狀況			
正常	67.9% (53 人)	75.0% (6 人)	68.6% (59 人)
過高 (高血壓)	16.7% (13 人)	12.5% (1 人)	16.3% (14 人)
過低 (低血壓)	7.7% (6 人)	12.5% (1 人)	8.1% (7 人)
無恆常量度習慣	7.7% (6 人)	0.0% (0 人)	7.0% (6 人)
體力勞動水平			
中等勞動	61.5% (48 人)	50.0% (4 人)	60.5% (52 人)
低勞動 / 不適用	29.5% (23 人)	50.0% (4 人)	31.4% (27 人)
高體力勞動	9.0% (7 人)	0.0% (0 人)	8.1% (7 人)
戶外工作曝露 (每週戶外工作天數)			
0 天 (室內工作 / 家務照顧)	69.2% (54 人)	75.0% (6 人)	69.8% (60 人)
1-4 天	10.3% (8 人)	0.0% (0 人)	9.3% (8 人)
5-7 天 (頻繁戶外曝露)	20.5% (16 人)	25.0% (2 人)	20.9% (18 人)

4. 溫度調查結果

本章重點發現：

- **日夜持續高溫：**不適切居所日間及夜間均維持較高室內氣溫，夜間平均氣溫更高達 29.42°C，遠超 28.0°C 的「熱夜」門檻；
- **熱力持續滯留：**室內晝夜溫差極小（僅 0.51°C），反映熱力於夜間嚴重滯留、難以散去；
- **濕熱加劇熱壓力：**高濕度環境令體感溫度顯著高於實際氣溫，進一步加劇住戶的熱負荷；
- **散熱效能遜色：**與公屋及戶外環境相比，不適切居所的室內隔熱及散熱能力顯著偏弱。

調查期間，香港天文台錄得戶外平均氣溫為 29.4°C，各調查日平均氣溫最高達 31.1°C。期間當局共發出 10 次酷熱天氣警告，並出現 5 個熱夜（包括連續 4 個熱夜）。同時，本港亦錄得 6 次黃色暴雨警告及 2 次紅色暴雨警告（其中 7 月 6 日單日雨量達 72.9 毫米），平均相對濕度高達 81%，顯示受訪住戶長期處於濕熱交加的極端微氣候環境中。

鑑於香港炎熱與潮濕並存，單一氣溫指標未必能全面反映居民實際承受的體感熱負荷。因此，本調查除記錄不適切居所內的實測氣溫及相對濕度外，亦採用體感溫度作為補充指標，以全面評估基層住戶所面對的整體熱壓力、夜間熱力滯留狀況及持續高溫暴露風險。

4.1 日夜間環境分析

數據顯示，不適切居所日間及夜間均維持較高室內氣溫，且夜間平均氣溫已超越 28.0°C 的熱夜門檻。為評估不適切居所室內微氣候的異常程度，本調查將室內實測數據與香港天文台京士柏氣象站數據及公屋參考組進行對比，重點分析平均氣溫、晝夜溫差及體感溫度之差異。

表 4: 室內與天文台京士柏氣象站日夜間氣溫、濕度及體感溫度比較
註：天文台數據由開放數據平台香港分區天氣-最新一分鐘平均氣溫計算所得

類別	時段	氣溫		相對天文台 平均溫差	相對濕度		體感溫度	
		平均	最高		平均	最高	平均	最高
天文台 (京士柏)	日間	29.74°C	34.5°C	基準 (0.00°C)	78.93%	96%	35.70°C	44.68°C
	夜間	28.00°C	30.3°C	基準 (0.00°C)	86.96%	98%	33.81°C	38.15°C
不適切 居所	日間	29.93°C	44.40°C	+0.19°C	73.63%	89%	35.58°C	52.21°C
	夜間	29.42°C	43.40°C	+1.42°C	73.38%	93%	34.78°C	50.94°C
公屋	日間	28.69°C	31.60°C	-1.05°C	76.85%	84%	34.05°C	38.25°C
	夜間	28.28°C	30.90°C	+0.28°C	77.02%	88%	33.50°C	37.13°C

4.2 日夜間氣溫高於熱夜門檻

受訪不適切居所的日間及夜間平均氣溫分別達到 29.93°C 及 29.42°C，均高於同期天文台戶外平均氣溫 (29.74°C 及 28.00°C)。

- **室內熱夜常態化**：調查期間，天文台錄得 5 個戶外熱夜 (約佔 21 日調查期的 24%)；然而，受訪不適切居所的夜間平均氣溫高達 29.42°C 超越 28°C 的熱夜門檻。
- **難以恢復體力**：這反映居民面對的不僅是戶外熱浪，更須承受居所內部的持續高溫。入夜後室內氣溫無法回落至舒適水平，導致居民難以在夜間透過降溫恢復體力與改善睡眠質素。

4.3 與戶外環境比較：散熱效能嚴重不足

數據顯示不適切居所存在顯著的「室內蓄熱、散熱困難」問題：

- **降溫幅度的顯著差距**：戶外平均氣溫由日間 29.74°C 下降至夜間 28.00°C，降幅達 1.74°C。相較之下，不適切居所日間平均氣溫為 29.93°C，夜間微降至 29.42°C，降幅僅 0.51°C，致使其夜間平均氣溫比戶外高出 1.42°C。
- **持續的高熱壓力**：不適切居所夜間平均體感溫度高達 34.78°C，甚至高於公屋參考組的日間平均體感溫度 (34.05°C)。由於空間狹小、通風受阻及隔熱能力差，日間累積的熱力無法隨夜幕降臨而釋放，使居民長期處於高溫高濕環境。

5. 酷熱天氣對家庭照顧者睡眠質素及身心健康的影響

本章重點發現：

- **身心影響廣泛**：酷熱天氣普遍損害不適切居所住戶的睡眠質素及身心健康；
- **照顧者衝擊尤甚**：室內酷熱對家庭照顧者的睡眠、體力、情緒及能源支出造成顯著多重負擔，其中以「疲勞與過勞」最為嚴重；
- **長期疲勞常態化**：超過八成受訪照顧者在酷熱天氣下經常或總是感到疲倦，比例居所有群體之冠；
- **熱不適症狀普遍**：高達八成受訪住戶曾出現至少一種與酷熱相關的生理不適或早期中暑症狀（如頭暈、頭痛、口渴）。

本章從能源負擔、疲勞、情緒、身體不適及生活調整五個面向，整理不同就業組別在酷熱天氣下所承受的綜合影響。在 73 戶受訪的不適切居所住戶中，接近一半（48%）屬家庭照顧者。由於照顧者通常需要長時間留在家中，並同時處理家務、照顧家人及安排日常生活，室內酷熱環境對其睡眠、體力、情緒及能源支出的影響尤為顯著。

除家庭照顧者外，全職工作者亦在多個面向呈現較高負擔，反映酷熱對居民的影響會受到其工作狀況所調節。

2026 夏日不適切居所 熱辣辣溫度調查報告

涼夜不再來：家庭照顧者首當其衝

以下雷達圖所呈現的數據應理解為不同影響面向的相對分布，而非醫學臨床風險評分。

■ 家庭照顧者 ■ 全職工作 ■ 兼職工作 ■ 待業 / 退休

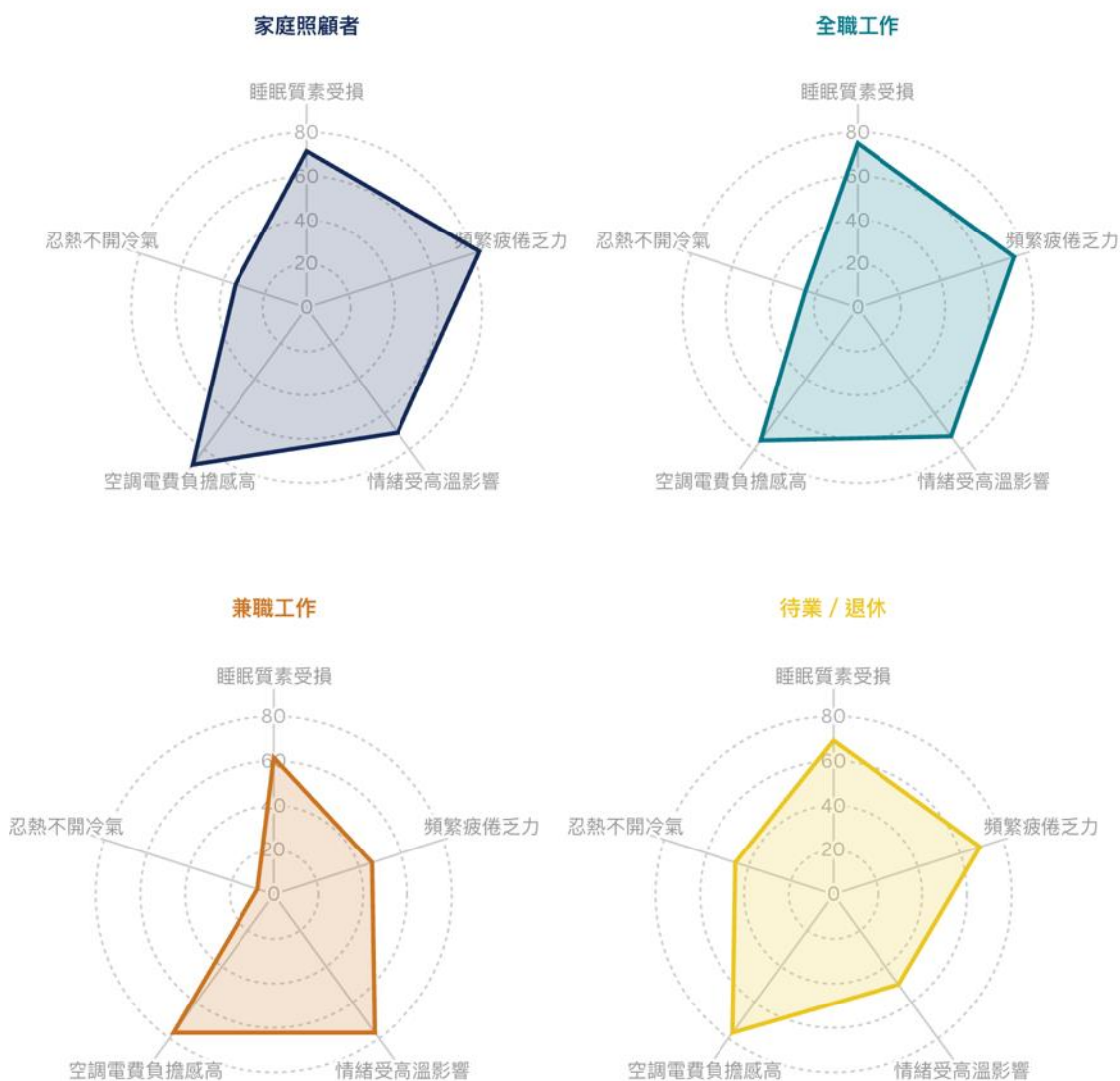


圖 1:不同就業組別在酷熱天氣下的綜合影響評估

5.1 核心專題：家庭照顧者在酷熱下的處境與身心危機

本部分結合問卷數據及 5 個去識別化的個案深入訪問（詳情請參閱第 8 章：質性個案訪問），整理家庭照顧者在酷熱天氣下的實際處境與身心危機。

（一）近九成電費負擔沉重：開冷氣陷入兩難，極端天氣加劇經濟焦慮

- **問卷數據發現：** 高達 89.0%（接近九成）的家庭照顧者表示，開冷氣帶來的電費負擔相當沉重（65.0% 表示「好有負擔」，24.0% 表示「幾有負擔」）。
- **家訪交叉分析：**
 - **電費大幅增加：** 個案 A 指出夏季電費升至每個月 \$450（冬天僅 \$200 多），但為了照顧長者不得不開，只能從其他生活細節節省開支。個案 C 因潮濕需加開抽濕機及冷氣，無法減低開支。
 - **樓宇與制度問題：** 個案 D 提及過往居住的劏房因與鄰居分攤電費（對方養大量寵物），單期電費曾高達 \$2,000；搬至有獨立水電錶單位後，開支才較可預測。
 - **連鎖經濟壓力：** 個案 B 及個案 E 的丈夫均從事戶外勞動工作，暴雨或極端天氣導致頻繁停工無收入，而冷氣費用的固定支出更讓家庭陷入經濟焦慮。

（二）逾八成嚴重疲勞過勞：高溫體能透支，「總是感到疲倦」比例居冠

- **問卷數據發現：** 超過八成（83%）的照顧者處於長期酷熱引發的疲勞狀態。其中 37% 表示「總是感到疲倦」，比例在所有就業狀況群體中位居第一；另有 46% 表示「經常感到疲倦」。
- **家訪交叉分析：**
 - **體力消耗極大：** 個案 A 指買菜爬樓梯後全身大汗、皮膚發冷，照顧過程消耗大量體力。個案 B 提到戶外工作的丈夫因酷熱導致睡眠時間比冬天少 30%，皮膚甚至起鹽花，家庭整體恢復力嚴重下降。
 - **家務工作量暴增：** 炎夏使洗衫需求大幅增加（個案 A、C、D、E 均需天天洗衫）。個案 A 家中無洗衣機需拿去社區客廳洗；個案 C 指出高

溫下煮食如「蒸籠打滾」，自己與幫手煮飯的女兒均會煮到全身大汗，需要重新沖涼。

(三) 七成受負面情緒衝擊：環境悶熱引發焦慮與家庭爭執

- **問卷數據發現：**69% 的照顧者指家中炎熱對其情緒造成負面影響 (26% 表示「非常有負面影響」，43% 表示「有負面影響」)。
- **家訪交叉分析：**
 - **照顧者與學童情緒爆發：**個案 B、D、E 的照顧者均表示酷熱令人煩躁、易生氣、精神不振。個案 D 的學童因高溫出現皮膚痕癢及發脾氣；個案 E 的學童患有專注力不足及過度活躍症 (ADHD)，太熱會引致情緒失控發脾氣，照顧者需花費更多時間與心機處理。
 - **家庭關係緊張：**個案 A 表示天氣熱會增加夫妻間的爭執；個案 E 的學童常因高溫要求下樓打羽毛球，但到場後又因太熱迅速放棄並發脾氣，加重照顧者的精神負擔。

(四) 逾八成現熱不適：慢性病風險與學童發展受阻

- **問卷數據發現：**高達 80% 的照顧者表示曾因室內高溫出現至少一種身體不適症狀。其中，最常見的症狀依次為頭暈 (46%)、頭痛 (37%) 及非常口渴 (26%)。
- **家訪交叉分析：**
 - **慢性病風險加劇：**個案 A 表示高溫令其出現呼吸困難、心跳加速及血壓升高；個案 D 的照顧者亦深知高溫對其高血壓有負面影響。
 - **學童健康與學習困境：**個案 E 的學童曾因酷熱引致發燒，且不懂得及時補水；個案 C 的女兒在悶熱環境下無法集中注意力做功課，有時需開雪櫃「嘆冷氣」；個案 B 的女兒亦因酷熱無法集中精神做功課，曾用紅外線溫度槍量度樓下遊樂場膠地墊，氣溫高達 47°C (顯著高於普

通地磚)，導致日間無法正常戶外活動。

(五) 逾六成被迫「遲回家」：居所結構缺陷，避暑與回家陷入兩難

- **問卷數據發現：**66% 的照顧者會因家中過於酷熱而選擇「遲回家」，此比例顯著高於其他就業群體。
- **家訪交叉分析：**
 - **居所結構缺陷：**個案 B 單位屬長型且窗戶西斜（貼隔熱貼後表面仍達 34°C 以上），開冷氣出現「邊凍邊熱」的情況；個案 E 的單位僅一面向南窗、房內無窗，夜間無法開門通風；個案 D 的唐樓單位一不開冷氣，即變得極度潮濕。
 - **避暑空間適應困局：**個案 A、D、E 的照顧者會帶家人前往商場或社區客廳避暑，但個案 A 指出晚上八、九點依然酷熱，「已經熱到無從走」；個案 E 的照顧者則需要為了回家煮飯而被迫提早離開避暑場所；個案 D 亦提到社區中心冷氣過冷（一冷一熱容易生病）或人流過多，影響使用意欲。

5.2 高溫對整體住戶的影響

酷熱天氣下，家庭照顧者固然承受著最沉重的衝擊，但對其他不適切居所住戶而言，高溫同樣是難以擺脫的生存困境。

（一）睡眠期間的主要困擾

受訪者最常見的睡眠困擾包括：

1. 因太熱而半夜醒來；
2. 因太熱而提早醒來；
3. 難以入睡；
4. 夜間出汗及身體不適；
5. 半夜需要起床開風扇、開冷氣或飲水降溫。

其中，「因太熱而扎醒」及「因太熱提早醒來」均高達 46.5%，是受訪者最普遍面對的睡眠干擾。這些情況顯示，室內高溫不單延長了住戶的入睡時間，更會導致睡眠在凌晨或清晨時段頻繁中斷。

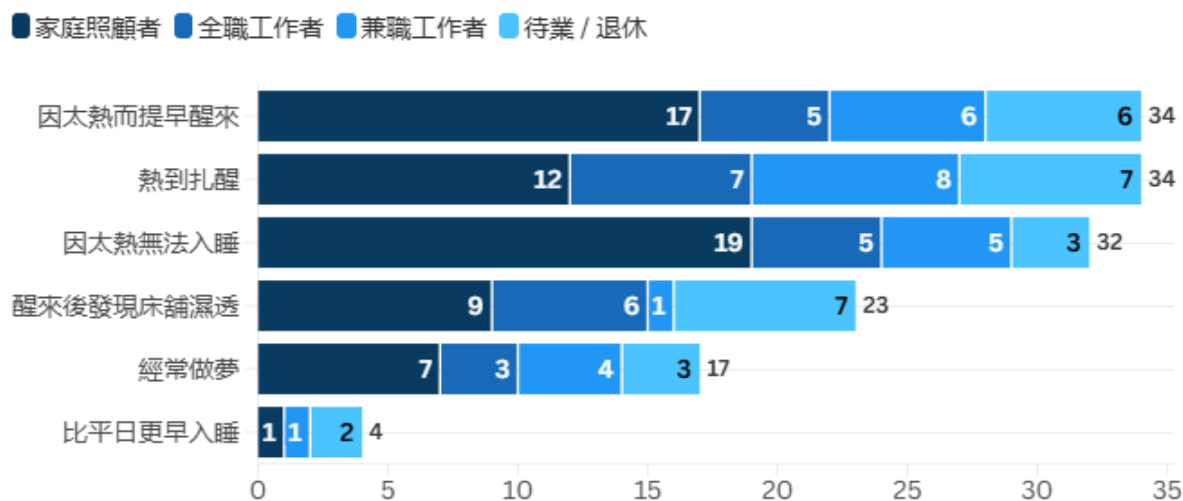


圖 2：酷熱天氣對不同就業組別睡眠質量的影響

調查亦發現，70% 的不適切居所住戶表示睡眠受到酷熱負面影響（33% 表示「非常有負面影響」，37% 表示「頗有負面影響」）。值得注意的是，恆常開冷氣者與不開冷氣者的平均每日睡眠時間非常接近，分別為 6.44 小時及 6.28 小時；兩組住戶表示睡

涼夜不再來：家庭照顧者首當其衝

眠受酷熱干擾的比例亦相當接近（分別為 72.1% 及 74.1%）。這顯示使用冷氣雖能暫時舒緩熱感，但未必能徹底改善酷熱對睡眠質素的影響。

表 5：恆常開冷氣與不開冷氣住戶之睡眠困擾比較

睡眠困擾症狀	恆常開冷氣者	不開冷氣者
夜間熱醒	41.4%	55.6%
無法入睡	39.1%	51.9%
清晨提早熱醒	50.0%	40.7%

上述數據顯示，雖然不開冷氣者較恆常開冷氣者在夜間較受高溫困擾，熱醒和無法入睡比例顯著較高，但開冷氣並無法完全解決室內暑熱問題，不少劏房住戶出於電費考量而設定冷氣定時關閉（如 2–4 小時），深夜關機後室溫急升，導致清晨頻繁熱醒。

（二）熱相關身體不適與健康風險

調查期間，高達 74.0% 的不適切居所受訪者曾出現至少一種與酷熱相關的身體不適或輕微中暑症狀。最普遍的早期生理症狀依次為：頭暈（40.0%）、頭痛（37.0%）、非常口渴（32.0%）。其次則為氣促（16.0%）、心跳加速或心悸（14.0%），以及四肢乏力或抽筋（12.0%）。

頭暈、頭痛及口渴等症狀的高發生率，反映部分住戶在日常生活中已出現熱暴露的早期健康警號。對於患有高血壓、心血管疾病、糖尿病、呼吸系統疾病或其他長期病患的人士而言，持續高溫將大幅增加日常健康管理的難度：

- **心血管與「三高」患者**：酷熱環境會增加心臟負荷，提高中暑及併發心血管急症的風險；
- **代謝及內分泌疾病患者**：部分受訪者特別反映，在室內通風不良或頻繁進出「冷氣房與高溫環境」造成冷熱交加時，極易誘發身體不適。

涼夜不再來：家庭照顧者首當其衝

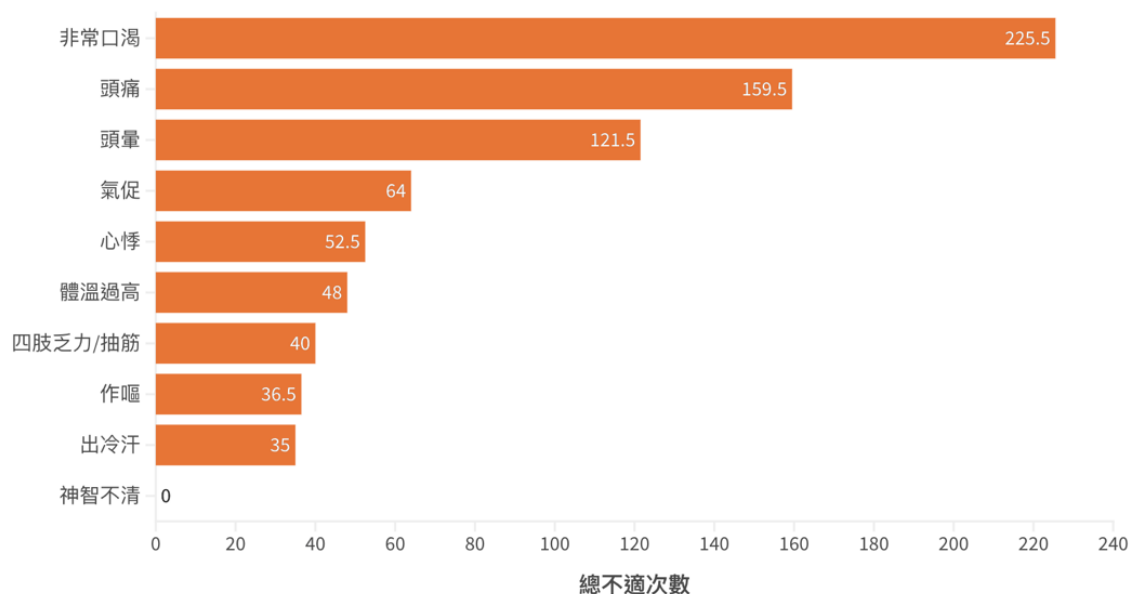


圖 3：受訪者因居住環境炎熱出現身體不適之次數分佈

在酷熱天氣下，不適切居所內不同群體均面臨顯著的室內熱風險。酷熱對健康的威脅是由居所結構、經濟條件及個人健康狀況多重因素疊加而成。要有效降低相關風險，除了提供健康資訊與緊急支援外，更必須從根本改善不適切居所的室內熱環境，讓基層居民能夠在日常生活中持續獲得有效及可負擔的降溫條件。

6. 能源支出的挑戰

本章重點發現：

- **電費制度缺乏保障**：近八成六（85.9%）受訪不適切居所住戶未能直接收取電力公司電費單，需經業主代收或分拆電費，難以掌握實際用電量及享有政府/兩電的獨立電費支援；
- **呎費負擔極不成比例**：不適切居所住戶夏季平均每月電費為 481.6 港元，每平方呎電費高達 **3.9 港元**，較受訪公屋住戶的 1.9 港元高約一倍。

本章分析受訪住戶在夏季所面臨的能源支出挑戰。對不適切居所住戶而言，能源支出不單是日常家庭開支，亦直接影響其能否在室內維持基本熱舒適。當住戶需要高度依賴冷氣降溫，但高昂電費或不透明的分攤方式限制其使用時，能源支出便會進一步轉化為顯著的健康及生活風險。

6.1 不適切居所住戶的每平方呎電費遠高於公屋住戶

調查發現，85.9% 的受訪不適切居所住戶未能直接收到電力公司的獨立電費單，需由業主或營運者代收或分拆電費；相較之下，公屋參考組的所有住戶均直接收到電力公司發出的電費單（見表 6）。

電費計算及收取方式會直接影響住戶了解實際用電量及核對收費的能力，同時亦可能限制住戶申請或享用部分以獨立電費戶口為基礎的政府或兩電能源支援計劃。

表 6：住戶電力計費制度比較

電力計費制度	不適切居所住戶 (N=78)	公屋住戶 (N=8)	全體受訪者 (N=86)
未直接收取電力公司電費單（業主轉售）	85.9%	0.0%	77.9%
直接收取電力公司電費單	14.1%	100.0%	22.1%

表 7：住戶電費數據綜合比較表

季節	居所類型	平均每月電費 (港元)	每平方呎電費 (港元)
夏季	不適切居所	481.6	3.9
	公屋	592.9	1.9
其他月份	不適切居所	240.8	1.9
	公屋	268.6	0.87

進一步分析顯示，不適切居所住戶在夏季的平均每月電費為 **486.6 港元**，每平方呎電費高達 **3.9 港元**；公屋參考組的平均每月電費則為 **592.9 港元**，每平方呎電費為 **1.9 港元**。雖然公屋住戶因居住面積較大而使每月總電費較高，但若考慮兩類住戶的居住面積差異，不適切居所住戶的單位面積電費負擔顯著偏高，約為公屋參考組的 **2 倍**。

以機電工程署住宅能源使用數據及中電平均電價每度 1.41 港元作參考基準²，全港公屋每平方呎平均電費約為 **1.4 港元**³。但隨著夏季用電量上升，受訪不適切居所住戶的夏季每平方呎電費竟為公屋每平方呎平均電費的 **2.79 倍**。

註：上述比較需注意，本調查數據與全港公屋參考值的計算方法及收費安排可能有所不同，因此數據主要用作反映能源支出的相對差異。整體結果依然明確顯示，不適切居所住戶的每平方呎電費顯著偏高，能源支出與居住面積不成比例。。

² CLP Power Hong Kong Ltd. (2026). 2026 Tariff Adjustment. Retrieved July 14, 2026.

<https://www.clp.com.hk/zh/clp-power-tariff-adjustment-2026>

³ 根據機電工程署公佈的能源消耗指標（住宅類別）（2026 年 4 月 29 日更新）

(<https://ecib.emsd.gov.hk/index.php/hk/energy-utilisation-index-hk/residential-sector-hk>)，公屋每年每平方米實用面積之能源消耗為 671 兆焦耳，而機電工程署的《香港能源最終用途數據 2024》

(https://www.emsd.gov.hk/filemanager/en/content_762/HKEEUD2024.pdf)，「住宅類別能源使用按燃料劃分」近十年電力平均佔比約七成。因此，公屋每年平方米電力消耗應為 $671 \times 0.7 = 469.7$ 兆焦耳/平方米，經換算每月電力消耗為 1.01 度電/平方呎，而電費應為 1.42 元/平方呎。

造成不適切居所電費負擔較高的潛在因素包括：

1. **空間特質**：居住空間狹小且高度密閉，熱力較容易累積；
2. **通風隔熱差**：通風及隔熱條件極為有限，夜間室內熱力無法自然散去；
3. **設備效能低下**：冷氣機較為老舊或能源效益等級低，耗電量大但製冷效果顯著不足；
4. **收費制度缺陷**：電費以分拆或轉售方式計算，住戶無法掌握實際用電量及每度電單價；
5. **結構限制**：居所結構或窗戶位置受限，影響冷氣及通風設備的運作效能。

因此，能源支援不能只集中於增加電費津貼，亦應包括家居隔熱、遮陽、通風及設備效能改善，以及加強電費透明度，讓住戶可以較低能源消耗獲得較有效的室內降溫。

7. 酷熱天氣下之應對習慣與生活作息影響

本章重點發現

- **降溫方式極度折衷**：雖然高達 87.7% 不適切居所住戶採用冷氣降溫，但受高昂電費影響，接近六成感到負擔「非常大」，逼使住戶採用「睡前限時開啟」等被動策略，直接影響睡眠質素；
- **「可開窗」不等於「有效通風」**：高達 87.2% 單位設有窗戶，但其中 52.9% 的住戶因治安隱患、老鼠蚊蟲及廚廁異味倒灌而不敢開窗，使自然通風流於形式；
- **長者面臨高溫雙重風險**：長者冷氣使用率（53.8%）遠低於其他年齡層，過度依賴開窗與飲水等傳統習慣，在高溫且通風不良的環境下極易引發健康危機；
- **高溫重塑日常作息**：接近六成（58.9%）住戶因室內酷熱被迫改變作息，其中 53.4% 選擇「遲回家」以避開室內熱峰；
- **社區避暑設施存在可達性斷層**：現有社區避暑空間受限於開放時間、交通距離、設施配套及照顧責任，難以精準支援唐樓長者、行動不便者及照顧者等核心弱勢群體。

本章分析不適切居所住戶在酷熱天氣下採取的降溫方法、生活調整及社區空間使用情況。調查結果顯示，居民雖然會使用冷氣、風扇、飲水及開窗等方式降溫，但實際選擇受到電費負擔、通風條件、居所安全、照顧責任及行動能力等多重因素限制。

7.1 居住環境、通風條件及降溫設備

在**自然通風**方面，7.7%（6 戶）受訪不適切居所屬完全無可打開窗戶的「黑房」，17.9%（14 戶）僅設有 1 扇窗戶，兩者合共占 25.6%（20 戶），極難形成有效空氣對流；設有 2 至 3 扇窗戶則佔 48.7%（38 戶）；4 扇或以上佔 25.6%（20 戶）。

在**機械通風**方面，仍有 19.2%（15 戶）住戶未有安裝任何抽氣扇，令室內濕氣與熱氣無法有效排出。

在**降溫家電**方面，98.7%（77 戶）不適切居所住戶已安裝冷氣機，並普遍配有座地風扇（80.8%）或便攜式風扇（70.5%）。

表 8：不適切居所住戶通風條件與降溫設備統計表

設備指標	項目分類	不適切居所住戶 (N=78)
自然通風條件	無可打開之窗戶 (「無窗戶」黑房)	7.7% (6 戶)
	僅 1 扇可打開窗戶	17.9% (14 戶)
	2 至 3 扇窗戶	48.7% (38 戶)
	4 扇或以上窗戶	25.6% (20 戶)
機械通風設施	無安裝抽氣扇	19.2% (15 戶)
	已安裝 1 部或以上抽氣扇	80.8% (63 戶)
降溫與家電設備	冷氣機配備率 (1 部或以上)	98.7% (77 戶)
	座地 / 立式電風扇 (1 部或以上)	80.8% (63 戶)
	便攜式手持風扇 (1 部或以上)	70.5% (55 戶)
	遮陽設施 (安裝窗簾 / 隔熱貼等)	69.2% (54 戶)
應對酷熱之自主 改善行動	清洗降溫/通風設備 (如洗冷氣網、風扇)	55.1% (43 戶)
	增購降溫/通風設備/家品 (如涼感席、新風扇)	32.1% (25 戶)
	重新整理家居以改善空氣對流	29.5% (23 戶)

7.2 受限的降溫方式：經濟與環境雙重壓力下的折衷選擇

受訪者最常使用的降溫方式為冷氣及風扇，分別均有 87.7% 的不適切居所住戶採用；另有 61.6% 的住戶透過增加飲水量來調節體溫。然而，在通風條件受限與能源成本高企的雙重壓力下，居民的降溫行為呈現高度的折衷特徵，其降溫方式往往並非出於自主選擇，而是受限於客觀條件。

近八成受訪者表示使用冷氣會帶來沉重的經濟負擔，當中接近六成更表示負擔「非常大」。受制於有限的家庭預算，絕大多數住戶採取限制冷氣運行時間的消極策略，例如「設定睡前運行 2 至 3 小時後自動關閉」或「改以風扇替代」。然而，正如前章調查所示，深夜關閉冷氣往往導致室內溫度急升，進一步引發清晨熱醒與睡眠中斷。

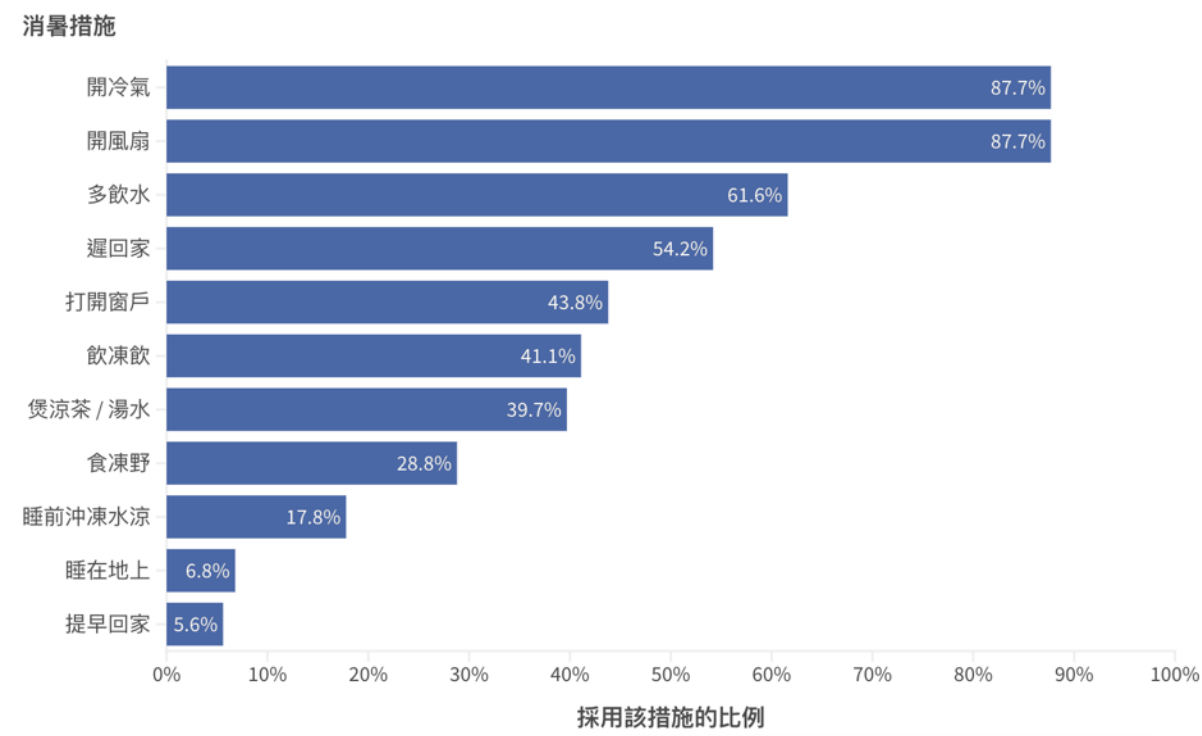


圖 4：不適切居所住戶採取各項消暑措施之比例

7.3 「可開窗」不等於「有效通風」：治安、衛生與居所缺陷構成的開窗障礙

在受訪的不適切居所住戶中，有 86.1% (68 戶) 的單位內確實設有「可打開的窗戶」或「通風窗」。然而，在這些擁有窗戶的住戶中，高達 52.9% (36 戶) 表示在面對酷熱天氣時，並沒有選擇「打開窗戶」作為消暑措施。

分析顯示，這主要源於嚴重的客觀環境障礙：

- **治安與隱私隱患**：低層或鄰近公眾走廊的單位開窗易引致盜竊風險或喪失居住隱私；
- **環境衛生威脅**：開窗容易招致老鼠、蚊蟲入屋；
- **氣味倒灌**：劏房內廚廁共用或天井通風差，開窗反而導致鄰舍油煙或廁所異味倒灌。

因此，單純統計居所是否設有窗戶，絕對無法準確反映居民的實際通風能力。窗戶是否能夠安全開啟、開啟後能否形成有效對流，以及會否帶來額外的安全與衛生風險，均是評估室內微氣候品質的關鍵因素。

有可打開的窗/氣窗/通風窗

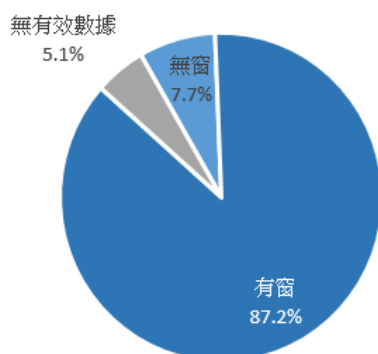


圖 5：居住環境之窗戶及通風設施分布

如果有窗，有無打開窗？

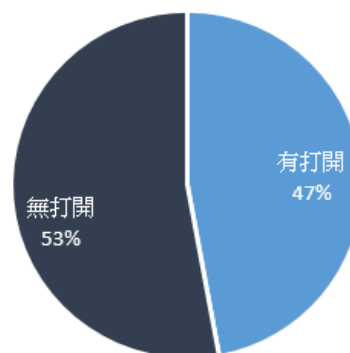


圖 6：以「打開窗戶」消暑之住戶比例

7.4 長者的降溫困局：依賴自然通風與生活調節

按年齡組別交叉分析發現，**65 歲或以上長者的冷氣使用比例僅為 53.8%**，顯著低於其他年齡組別（約 90% 至 100%）。相對而言，長者更傾向選擇開窗通風（69.2%），比例為所有年齡層中最高。

在飲食及生活調節方面，長者較常選擇飲水（69.2%）及飲用自製湯水或涼茶（30.8%）來解暑；飲用凍飲及進食冷食的比例則相對較低。

有關結果顯示，長者的降溫方式可能較依賴自然通風及生活習慣調整。然而，對於居住於通風不良、窗戶無法安全開啟或室內熱力極易累積的不適切居所而言，僅靠個人生活習慣調節，未必足以應對極端且持續的高溫暴露。

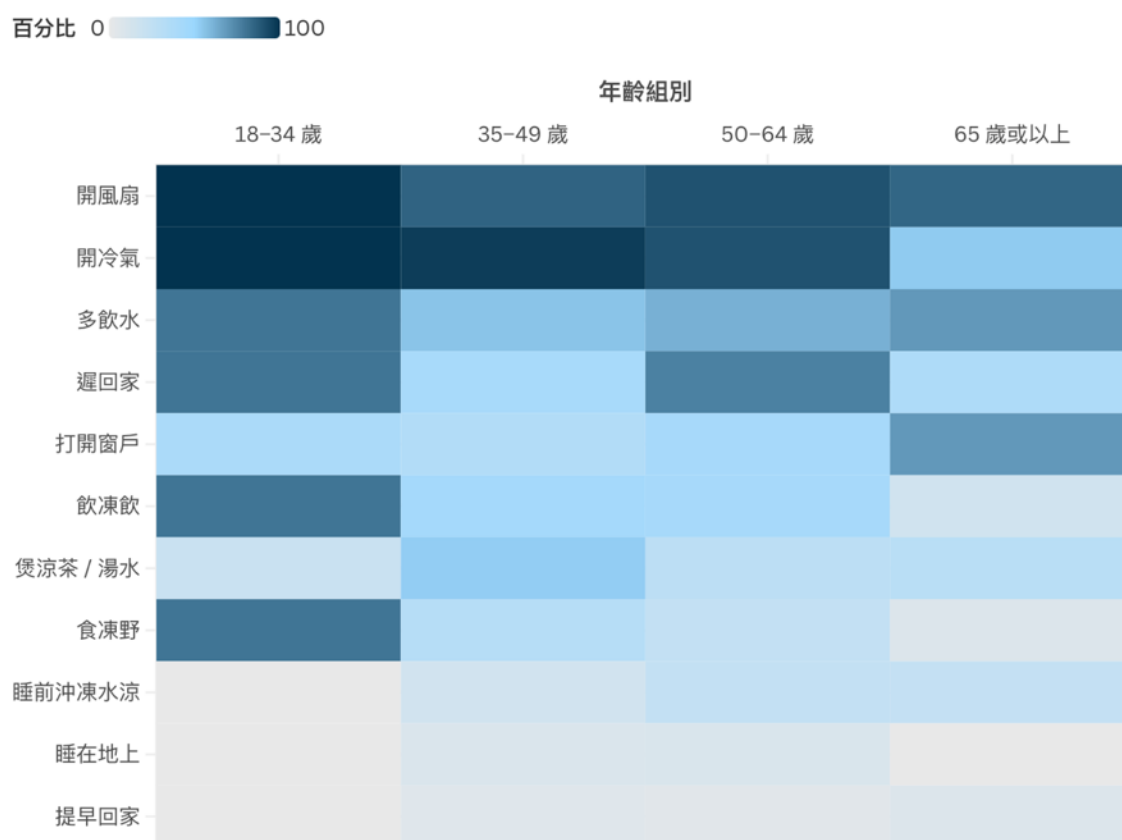


圖 7：不同年齡層採取的消暑措施

7.5 作息調整與歸家時間：高溫逼使的生活改變

當室內環境持續炎熱，部分住戶被迫改變日常作息或延遲回家，以減少在最炎熱時段留在酷熱居所內的時間：

- **改變作息 / 回家時間：**總計有 58.9% (43 人) 因室內高溫被迫調整作息或歸家時間。其中 53.4% (39 人) 選擇「遲回家」，延長戶外或室外公眾區域的停留時間以避開室內熱峰。僅有 5.5% (4 人) 選擇提早歸家以避開日間極端高溫；而 39.7% (29 人) 維持原作息，主要由照顧幼童者及缺乏替代選項的群體構成。
- **日常生活的被動調整：**例如「不在中午買菜，改為下班後買菜」、「無奈放棄加班，改往有冷氣的公眾空間暫避」等。

值得注意的是，許多住戶指出生活習慣調整存在嚴重的客觀限制，反映出不適切居所環境惡劣與降溫手段受限的雙重無奈：

- **沒有電梯劏房住戶：**「大樓無電梯，行樓梯好辛苦，不會隨便落樓……」
——導致長者即使家中極度酷熱，亦無法順利出外避暑。
- **共用廚廁劏房住戶：**「為了通風，即使有老鼠都照打開窗。因為廚廁共用，半夜熱醒只會洗面，不會再沖涼……」
——道出極端酷熱下，居民在衛生風險、隱私與降溫需求之間的無奈抉擇。

7.6 社區空間作為臨時避暑場所的局限與挑戰

為應對居所酷熱，部分住戶會前往以下地點作為臨時避暑場所：

- 社區客廳或地區服務中心；
- 大型購物商場；
- 其他設有冷氣的公共或社區空間。

這些社區空間雖然為居民提供了短暫降溫、休息及社交的去處，但在實際使用上仍面臨多重限制：

涼夜不再來：家庭照顧者首當其衝

- **門檻與障礙**：開放時間不夠彈性（如夜晚或假日關閉）、距離居所較遠、缺乏方便的交通工具，以及受限於個人行動能力。
- **設施體驗與配合度**：部分住戶反映，社區設施常出現人流過多、無座椅休息、冷氣溫度過低或過高，未能完全配合實際避暑需要。
- **照顧者的沉重負擔**：對照顧者、長者及行動不便人士而言，「離開居所避暑」絕非簡單的選擇。他們需要攜同幼童或長者、處理煮食及日常家務，受制於樓梯、體力及交通問題，根本難以長時間使用社區避暑設施。

8. 質性個案訪問

為補充問卷調查及室內環境微氣候監測數據，調查團隊深入香港多個地區，針對 15 位居住於不同類型不適切居所（及公屋對照組）的居民進行實地家訪與深度訪談，深入了解居民在酷熱天氣下的真實生活景況。

本章質性內容主要根據團隊的實地觀察記錄、環境拍攝與訪談筆記整理而成。透過將第一手資料進行主題分析，本報告得以立體補充量化數據，呈現原問卷框架未能完全涵蓋、但在家訪互動中深刻浮現的深層次居住困境。

8.1 受訪者背景資料

表 9：質性深度訪談個案背景一覽表 (N=15)

家訪個案編號	住宅類型	就業狀況	年齡組別	居住呎數 (平方呎)	家庭人數
A	一般劏房	家庭照顧者	65-74 歲	70	2
B	一般劏房	家庭照顧者	35-49 歲	151-220	3
C	一般劏房	家庭照顧者	35-49 歲	80	2
D	一般劏房	家庭照顧者	35-49 歲	220	3
E	平台、天台	家庭照顧者	18-34 歲	150	2
F	一般劏房	全職工作	35-49 歲	86-150	2
G	一般劏房	退休	65-74 歲	50	1
H	一般劏房	全職工作	35-49 歲	86-150	4
I	一般劏房	待業	50-64 歲	86-150	2
J	平台、天台	兼職工作	50-64 歲	180	4
K	平台、天台	全職工作	35-49 歲	150	2
L	寮屋	全職工作	50-64 歲	151-220	2
M	寮屋	退休	65-74 歲	151-220	1
N	公屋	家庭照顧者	35-49 歲	> 250	4
O	寮屋	家庭照顧者	35-49 歲	> 250	3

8.2 質性個案歸納：基層市民面臨的七大酷熱困境

(一) 睡眠質素受損與日常機能耗損

- **熱力干擾睡眠：**受訪者普遍面對「半夜熱醒」、出汗濕透被鋪等情況，導致有效睡眠時間大幅縮短。個案 M (寮屋獨居長者)：「冷氣只開到睡前，半夜醒來 1 至 2 次，枕頭及被鋪皆因出汗而濕透。」個案 G (50 呎劏房獨居長者)：「睡覺時全身出汗睡不著，半夜三四點會熱醒去抹身，然後只能企或坐著。」
- **連鎖生活影響：**睡眠剝奪並非僅限於夜間，更進一步延伸至翌日的工作、學習、情緒與照顧責任。部分住戶因夜間不敢開冷氣導致翌日體力透支；亦有家長提及子女因睡眠不足而抗拒起床，顯示高溫造成的睡眠剝奪會累積成持續的日常體能耗損。
- **蟲鼠與環境噪音雙重滋擾：**高溫環境伴隨嚴重的蟲鼠滋擾 (如半夜老鼠抓撓、蟲咬致全身痕癢) 及暴雨噪音，進一步剝奪居民的休息權利。

(二) 酷熱引發的生理與健康危機

- **心血管與呼吸系統負擔：**居民頻繁回報呼吸困難、心悸、頭暈及全身無力等中暑前兆。例如：個案 J (天台屋住戶)：「熱到咁唔到氣，兩星期內發生兩次，需要去覆診。」個案 M (寮屋獨居長者)：「曾試過由沙發行返床時突然暈倒。」個案 H (劏房住戶)：「試過太熱喺戶外做完嘢之後返屋企，喺巴士上出冷汗同唔舒服……」
- **皮膚與腸胃系統失調：**持續濕熱引發嚴重的皮膚炎、濕疹 (戶外工作後全身出汗「起鹽花」) 及高溫導致的反胃不適。
- **兒童健康與照顧壓力：**部分受訪家庭提及兒童在酷熱期間頻出冷汗且不懂及時補水，令照顧者極為擔憂 (個案 K)；亦有幼童因天氣太熱出現皮膚痕癢、情緒暴躁、拒絕進食或洗澡，加重了照顧者的長期心理負擔。

(三) 心理情緒與家庭關係

- **情緒困擾與無力感：**高溫與空間狹窄直接導致情緒暴躁與無力感加劇，多位受訪者形容自己在熱天會感到煩躁、不開心、易怒、無力、精神欠佳或難以集中。個案 K (天台屋住戶) 直言：「好不開心，會諗點解自己咁窮……」。
- **兒童學習與發展受阻：**極端高溫嚴重打擊學童的專注力與學習表現。孩子在家中因酷熱難以集中、不願做功課或溫書。有家長指出開了冷氣後子女才較願意溫習 (個案 F，一般劏房)；部分個案甚至因溫習環境惡劣而面臨留級。
- **家庭關係張力：**家人之間因互相擔憂對方健康、照顧負擔過重以及居住空間悶熱，極易引發言語摩擦，產生額外的心理壓力。

(四) 戶外勞動者的「高溫—居所」雙重打擊

- **體力嚴重透支：**從事建造、清潔及運輸等戶外勞動的基層市民，在經歷白天極端體力消耗後，回到通風不良的酷熱居所仍無法有效休息，身體機能無法恢復。個案 B (劏房家庭照顧者)：「午休視訊見丈夫全身濕透，因太熱睡眠比冬天少 30%，身體嚴重透支。」
- **極端天氣影響收入：**暴雨與酷熱等極端天氣經常導致戶外工種停工或進度受阻，直接削減基層家庭的生計收入 (個案 D、N)

(五) 居住環境的通風困局 (「有窗等於無窗」)

- **被迫封窗求生：**儘管部分單位設有窗戶，但基於治安、環境衛生、蟲鼠入屋 (如老鼠經抽氣扇或窗戶入屋) 或鄰舍油煙滋擾，深度訪談的 15 位個案中有 4 位 (26.7%) 表示「被迫封窗」不敢開啟，室內空氣完全無法對流。
- **結構性高溫積聚：**部分單位面臨西斜、對正大街水泥路面輻射熱、或位於無電梯唐樓頂樓等極端環境。個案 B (劏房住戶) 描述其居住環境，指：「四面均有熱力傳入：一面是大廈平台隔住玻璃反射太陽熱力入屋、一面是單位後門連接後樓梯、一面是對住外面大街、門口是劏房走廊，成個屋企好似蒸籠。」

(六) 應對酷熱的極端習慣與經濟掙扎

- **被動依賴公共空間避暑：**居民需頻繁前往商場或社區客廳「出走」避暑，但部分公共空間亦因人流過多或氣溫過高，出現「熱到無從走」的困境（個案 A）。
- **策略性節電與生活適應：**為節省高昂電費，不少家庭採取「策略性開冷氣」，例如個案 I（患癌康復中劏房住戶）：「雖然患癌康復中，但為咗省錢，會在丈夫下班回家前才敢開冷氣。」
- **家務與飲食習慣改變：**居民被迫改用電飯煲蒸煮以減少明火發熱（個案 D）；同時因廚具易受蟲鼠污染而需要反覆清洗，大幅增加了家務負擔。

(七) 潮濕與暴雨引發的衍生災難

- **漏水、發霉與家務負擔大增：**夏季暴雨常引發嚴重漏水與牆身發霉，天花剝落及水流電線構成嚴重安全隱患；高濕度亦導致衣物難乾，食物極易變質。個案 L（寮屋住戶）：「濕度高達 85%，衣物食物極易發霉造成浪費。每日要花多一小時做清潔，門口布簾換不久又發霉發黑。」
- **安全恐懼：**寮屋及天台屋住戶更承受著巨大的安全恐懼，每逢暴雨便無法入睡，時刻擔憂山泥傾瀉、天花倒塌或溝渠滿溢。

9. 政策建議

調查顯示，不適切居所住戶面對的室內高溫風險，源於熱力滯留、通風及隔熱不足、降溫設備效能有限，以及電費負擔過重等多重結構性因素。政府應本著「安全居住、有效降溫、能源可負擔及優先支援高風險住戶」四大原則，將室內高溫全面納入香港的氣候適應、公共衛生及房屋政策，建立完整的政策支援框架。

9.1 將健康適應納入《香港氣候行動藍圖 2050》

政府在更新《香港氣候行動藍圖 2050》時，應全面評估極端高溫對市民身心健康的影響，將「室內高溫」及「熱夜風險」正式列入氣候適應策略、公共衛生規劃及行動目標。

政策應特別關注不適切居所住戶及其他高風險群體，制定相應的健康適應目標、支援措施及跨部門應變安排。同時，政府應加強公眾健康教育，提高市民對室內高溫、熱夜及能源貧窮風險的認知，提升社會應對極端高溫的能力。

9.2 建立室內高溫健康監測及極端酷熱應變機制

政府應將室內高溫及熱夜風險納入氣候適應、公共衛生及極端天氣應變架構，並在劏房、板間房及其他高風險居所進行長期及有系統的環境監測。監測範圍應包括室內溫度、相對濕度、通風狀況及夜間熱力累積，並研究建立相關評估工具及制定室內高溫、熱舒適和基本安全標準。

政府亦應制定極端酷熱天氣下的室內健康應變措施，包括發布健康提示及降溫指引、建立高溫警示及主動聯絡機制，以及制訂醫療轉介、緊急安置及臨時住宿安排。監測結果亦應用作制定住屋規管、資助計劃及其他支援措施的實證基礎。

9.3 改善居所防暑條件及紓緩能源貧窮

政府應在現有「簡樸房」最低居住標準的基礎上，進一步研究將遮陽、隔熱及必要的降溫設備（例如能源效益風扇或通風裝置）納入受規管居所及簡樸房的居住要求，並明確訂立業主或營運者對相關設備的維修責任及合理的快速維修安排，確保設備能持續發揮防暑效能。

同時，政府應主導為低收入及高風險住戶提供更全面及恆常的家居防暑改善資助，涵蓋能源效益冷氣機、風扇、抽濕機、隔熱窗簾 / 窗膜、遮陽及通風裝置，以及相關的安裝、維修和更換費用，以填補現有電力公司及社區計劃名額有限的不足。

此外，政府應設立或恆常化針對夏季的能源津貼，並持續監察不適切居所的電費分攤執行情況（包括獨立電錶的推廣進度），確保住戶能夠負擔必要的降溫設備及相關能源開支，真正紓緩能源貧窮問題。

9.4 推出「市區簡樸房改善買位計劃」

在以上建議的基礎上，《簡樸房條例》實施後，基層租戶可能面對的加租、逼遷及過渡安置問題。現時過渡性房屋未必能充份回應基層家庭的需要；與此同時，部分業主因改建成本、回報及市場風險而不願將現有劏房改建為合規簡樸房。政府可參考社會福利署資助安老宿位的「改善買位計劃」，推出「簡樸房改善買位計劃」，主動向符合規格的私人業主承租或「買位」，以穩定租金回報鼓勵業主投資改建，增加市區合規簡樸房供應。政府可將單位以租戶能負擔的租金轉租予受影響的劏房租戶，作為輪候公屋期間的過渡住屋。此舉既可利用現有市區私人簡樸房增加供應，減少基層被迫遷往偏遠地區，亦透過政府的穩定需求降低業主改建的市場風險，形成「政府買位—業主改建—增加供應—租戶受惠」的政策循環。

9.5 建立高風險住戶及照顧者支援機制

政府應建立高風險住戶識別、轉介及主動聯絡機制，優先支援長者、獨居人士、長期病患者、殘疾人士，以及居於極端高溫或通風不足居所的住戶。

對於需要長時間留家照顧長者、兒童、殘疾人士或長期病患者的照顧者家庭，政府應提供臨時暫託服務，以及有需要時的接送或上門支援。相關支援亦應考慮家庭的照顧需要、室內熱風險及原有社區支援網絡，並在房屋改善及安置安排中予以優先考慮。

9.6 擴展社區降溫空間與防暑支援網絡

政府應在不適切居所較集中的地區，與社福機構、地區組織及社區服務單位合作，建立具冷氣、飲水及基本休息設施的社區降溫空間。在酷熱天氣、連續熱夜或室內高溫持續期間，應適時延長開放時間，並提供防暑物資及基本健康資訊。

相關設施應具備無障礙及基本照顧條件，方便長者、兒童、殘疾人士、照顧者及其他有需要的居民使用。政府亦應建立社區轉介及危機應變網絡，以便及時提供健康監察、醫療轉介及其他適切支援。社會福利署亦應參考在寒冬時透過長者中心向長者派發禦寒物資的做法，在炎夏時資助或送贈相關的降溫電器及物資。

9.7 為家庭照顧者制定相關支援政策

家庭照顧者在酷熱天氣下面對的是同時涉及能源、健康、情緒及照顧責任的複合壓力。對這類家庭而言，單純提供避暑場所或電費支援未必足夠。因此，政府應將照顧者支援納入酷熱天氣適應政策，而不應只被視為一般家庭服務。具體而言，政府應為照顧者家庭提供家居熱環境評估及被動式降溫改造，同時在社區設立可同時容納照顧者及被照顧者的降溫空間，及提供酷熱天氣期間的短暫暫託、接送及上門支援。當局亦應透過社區機構，主動聯絡及轉介高風險照顧者家庭的網絡。

9.8 實施「社區客廳人口比例規劃計劃」

現時社區客廳主要採取政、商、民合作模式。由商界提供場地，模式雖能善用私人資源，但若場地供應主要取決於大型地產發展商的意願，社區客廳的位置及數量便可能受制於商業發展及場地分布，未必能全面回應基層居民的實際需要。政府應由「有場地才設服務」轉為「按人口及需要規劃服務」，以各區劏房住戶及基層人口比例作為設定社區客廳數量及位置的主要依據，並優先在劏房人口高度集中的地區，以及目前服務不足的社區增設。政府亦應主動物色公共、私人及社福機構場地，並透過租金補助、稅務優惠或其他誘因，鼓勵商界提供合適場地。透過人口比例及地區需要作規劃基準，確保資源公平分配，讓更多基層家庭在原有社區獲得生活空間、社區支援及社會服務。

10. 三年不適切居所溫度調查

低碳想創坊（與葵涌劏房街坊會及劏房支援連線）連續三年發佈《夏日不適切居所熱辣辣溫度調查報告》。這項持續三年的追蹤研究，完整記錄了極端氣候下香港基層住戶居住環境的動態演變，呈現了調查規模的擴展、研究焦點的深化，以及結構性能源與健康危機的常態化。

10.1 調查脈絡與焦點演變

- **2024 年—氣候不公義破題與熱壓力指標建立：**

首次於葵涌區引入「體感溫度」及熱壓力評估，揭示工廈、天台屋及一般劏房的室內溫度最高達 36.40°C，體感溫度更達 42.78°C，遠超室外，高達 85.7% 工廈劏房住戶曾出現中暑徵狀，確立不適切居所面對的「氣候不公義」。

- **2025 年—深耕「室內熱夜」與身心健康損害：**

聚焦夜間高溫與睡眠剝奪問題。調查錄得天台屋的日間及夜間最高溫度分別達 39.9°C 及 36.3°C，且平均夜間氣溫高於日間，揭示不適切居所「越夜越熱」及夜間無法散熱的積熱現象。調查亦首次量化睡眠剝奪對基層勞動者的打擊，高達九成住戶因酷熱產生煩躁、焦慮及抑鬱等情緒壓力。

- **2026 年—全港九區宏觀突破與「家庭照顧者」危機：**

調查規模由葵涌顯著擴大至全港九個地區一共 86 戶，同時聚焦家庭照顧者的困境，揭示極端高溫如何影響身心健康及帶來經濟壓力。

10.2 三年追蹤的主要觀察與趨勢

- **酷熱屬「全港結構性問題」，非個別區域現象：**

2026 年擴展至全港九區的數據證實，不適切居所的日夜平均氣溫均顯著高於公屋對照組（高出 1.14°C 至 1.24°C），體感溫度更高出 1.28°C 至 1.56°C，證明熱害是不適切居所普遍存在的結構性缺陷。

- **「室內熱災常態化」與日夜熱量積累：**

三年數據一致顯示，所有不適切居所的 average 體感溫度連續三年鎖定於「極端警戒」至「危險」級別（34.37°C–47.50°C）。由於空間狹窄且缺乏有效對流，白天吸收的熱量到了夜間依然無法散去，形成「涼夜不再來」的惡性積熱循環。

涼夜不再來：家庭照顧者首當其衝

● 極端高溫對脆弱社群的傷害：

從 2024 年的早期中暑徵狀，到 2025 年大規模的睡眠剝奪與心理焦慮，再到 2026 年家庭照顧者在生理、心理與照顧工作上的全面透支。極端酷熱已從單純的環境舒適度問題，演變成嚴重的公共衛生與社會福利危機。

10.3 三年監測數據對比

三年的縱向數據證實，不適切居所的「極端體感高溫」與「不成比例的電費負擔」已非個別或偶然現象，而是長期存在的結構性困境：

表 10：2024–2026 年不適切居所溫度監測與能源負擔縱向對比表

監測項目 / 年份	2024 年報告	2025 年報告	2026 年報告
天文台平均室外氣溫	30.20°C	29.60°C	日間：29.74°C 夜間：28.00°C
不適切居所數據			
室內日間平均氣溫	30.19°C	30.18°C	29.93°C
室內日間最高氣溫	36.40°C	39.90°C	44.40°C
室內夜間平均氣溫	未有數據	平均：30.60°C	平均：29.42°C
室內夜間最高氣溫		最高：36.60°C	最高：43.40°C
平均體感溫度	35.93°C	日間：36.00°C 夜間：36.63°C	日間：35.58°C 夜間：34.78°C
最高體感溫度	42.78°C	日間：47.50°C 夜間：44.00°C	日間：52.21°C 夜間：50.94°C
每平方呎平均電費	未有數據	\$4.5 / 呎	\$3.9 / 呎

附錄一：體感溫度及中暑的風險

根據美國國家氣象局的熱壓力指數（下圖），當體感溫度高於 33°C 時（「極端警戒級別」），由於身體大量出汗和脫水，可能使人出現痙攣、暈眩和噁心等症狀。當體感溫度超出攝氏 40°C（「危險級別」），人們更可能出現嚴重中暑徵狀，或會有意識混亂、抽搐、不省人事、器官受損甚至死亡的風險。心血管疾病、呼吸道疾病、甚至精神病等長期病患者，在極端高溫下出現併發症的機會亦會增加。

室內暑熱情況對居民帶來中暑風險。即使沒有直接陽光照射，通風欠佳的室內環境仍會使熱能累積，濕氣無法散去，影響人體散熱功能。近年東亞各地，如日本及內地，近兩年均有室內中暑致死的個案。

圖：體感溫度及中暑的風險

相對濕度 氣溫 (攝氏度)	50	60	70	80	90	100	中暑的可能性
28	28	29	31	32	34	36	
29	30	31	33	35	37	40	警戒級別
30	31	33	35	38	41	44	極端警戒級別
31	33	35	38	41	45	49	
32	34	37	40	44	49	54	危險級別
33	36	40	44	48	54	60	
34	38	42	47	52	58	66	極端危險級別
35	41	45	50	57	64	72	
36	43	48	54	61	69	78	

資料來源：立法會研究刊物 ISE15/2022 — 美國加州在工作場所的預防中暑措施

附錄二：各區不適切居所室內測量數據與熱壓力數據

一、各區日夜間氣溫、相對濕度及體感溫度對照

以下數據根據 **74 戶** 不適切居所住戶的有效測量結果整理，詳細列出全港 9 個受訪地區日間與夜間的室內氣溫、相對濕度及體感溫度的平均值及最高值。

整體而言，各區日夜間均呈現「**高溫、高濕、低溫差**」的極端微氣候特徵。夜間氣溫及體感溫度的下降幅度極其有限，反映不適切居所結構上的熱力滯留問題嚴重，無法在夜間有效散熱。

2026 夏日不適切居所 熱辣辣溫度調查報告

涼夜不再來：家庭照顧者首當其衝

附表 1：各區不適切居所日夜間氣溫、相對濕度及體感溫度對照表 (N=74)

分區	時段	氣溫 (°C)		相對濕度 (%)		體感溫度 (°C)	
		平均	最高	平均	最高	平均	最高
中西區 (N=6)	日間	30.66	33.5	76.91	82	36.87	40.08
	夜間	30.19	33.2	74.85	82	36.03	41.14
東區 (N=8)	日間	29.62	44.4	71.29	82	34.9	52.21
	夜間	29.27	43.4	68.38	83	34.2	50.94
九龍城區 (N=10)	日間	29.57	37	75.02	83	35.1	44.77
	夜間	29.25	37.6	75.63	86	34.73	45.41
油尖旺區 (N=4)	日間	29.88	37.6	76.32	85	35.66	44.38
	夜間	28.84	31.9	76.41	87	34.24	38.59
深水埗區 (N=9)	日間	30.06	44.1	71.7	82	35.57	51.41
	夜間	29.22	34.5	72.67	85	34.51	40.97
觀塘區 (N=10)	日間	30.76	35.2	71.77	78	36.54	41.3
	夜間	30.21	34.2	73.18	75	35.9	40.97
葵青區 (N=11)	日間	30.23	42.2	72.96	89	35.88	48.23
	夜間	29.48	35.5	73.9	93	34.91	41.62
荃灣區 (N=8)	日間	29.45	32.8	76.43	85.1	34.64	38.8
	夜間	28.66	31.7	73.58	85	33.78	37.97
屯門區 (N=8)	日間	29.73	33.1	72.27	79	35.12	39.17
	夜間	29.27	32.6	72.76	81	34.53	39.44

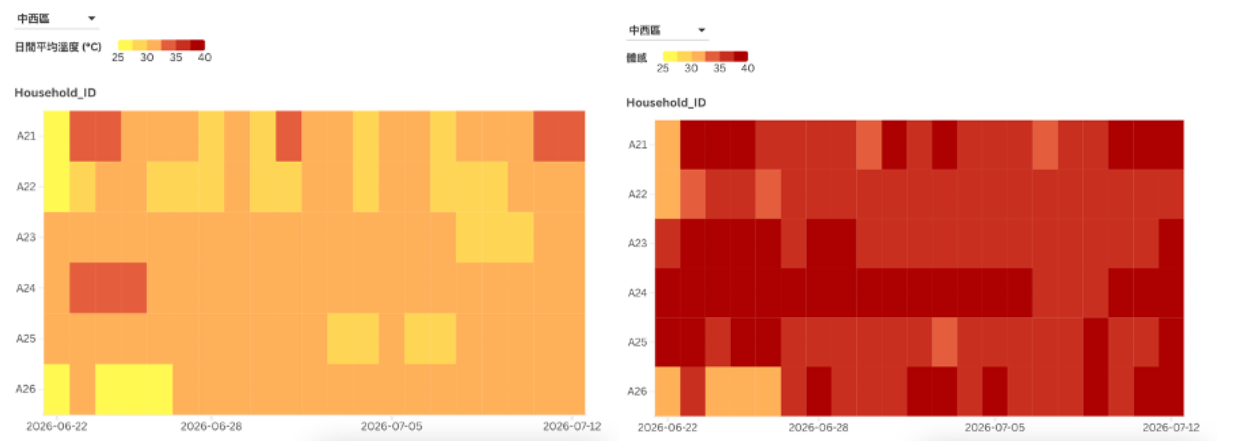
二、數據重點解析

1. 日間高溫與高濕效應：濕度加劇「酷熱體感」

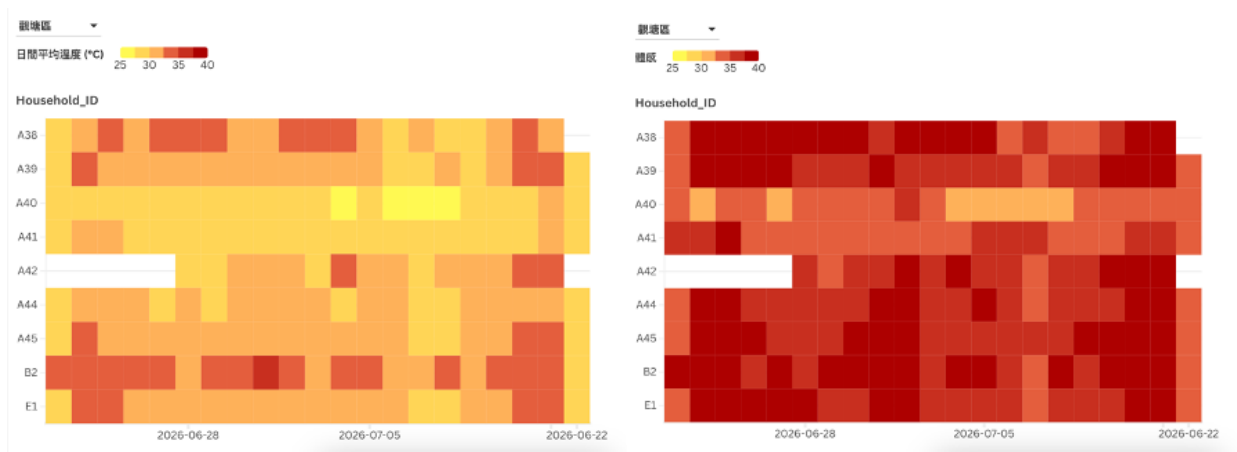
- 各區日間平均氣溫介乎 **29.45°C 至 30.76°C**，普遍高於天文台同期的戶外平均氣溫（**29.40°C**）。
- 各區日間平均體感溫度介乎 **34.64°C 至 36.87°C**，夜間平均體感溫度介乎 **33.78°C 至 36.03°C**。即使進入夜間，室內體感溫度仍維持在極高水平，顯示熱壓力並未因太陽下山而明顯緩解。
- **濕度與體感的加乘作用**：受訪住戶面對的熱風險非單純由實際氣溫決定，而是由氣溫、相對濕度、持續時間及室內散熱能力共同形成。以中西區與觀塘區對比為例：
 - **中西區**日間平均實際氣溫為 **30.66°C**，略低於**觀塘區**的 **30.76°C**。
 - 但因**中西區**平均相對濕度高達 **76.91%**（高於**觀塘區**的 **71.77%**），大幅抑制了汗液蒸發散熱效率，令**中西區**日間平均體感溫度飆升至 **36.87°C**，超越**觀塘區**的 **36.54°C**，成為全港體感最悶熱的地區。

2026 夏日不適切居所 熱辣辣溫度調查報告

涼夜不再來：家庭照顧者首當其衝

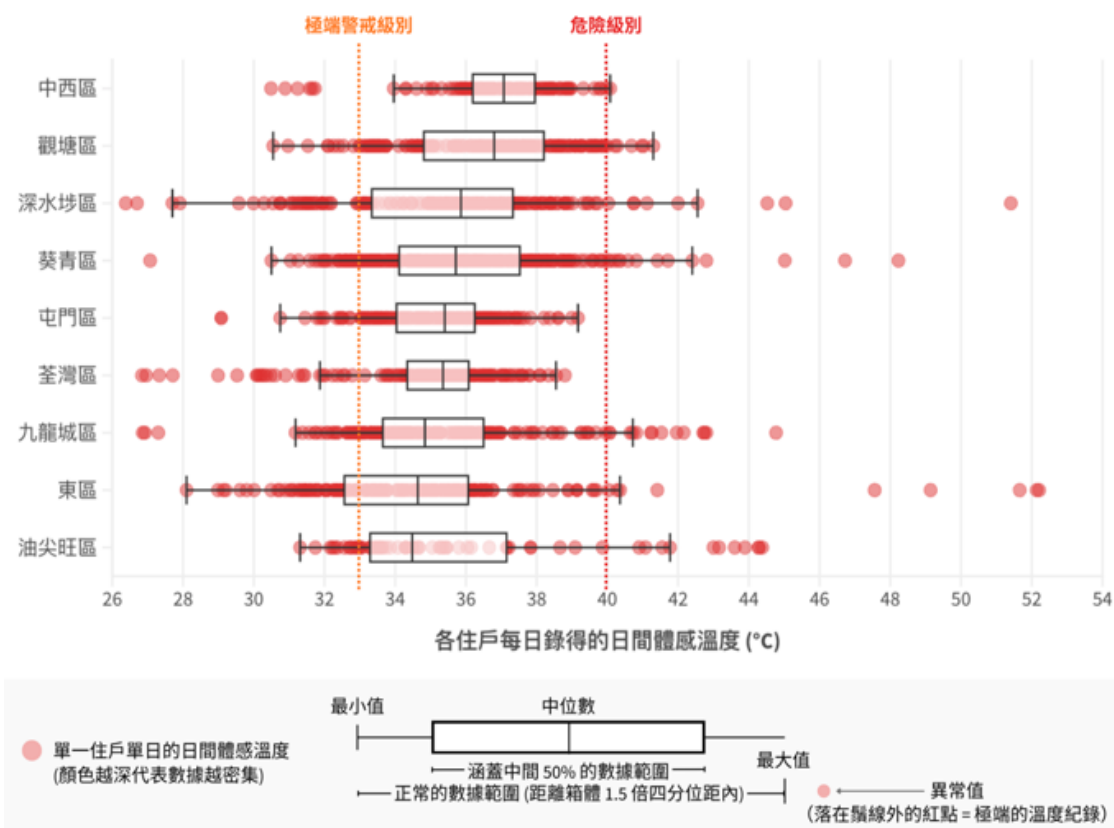


附圖 1：中西區日間平均氣溫與體感溫度之比較



附圖 2：觀塘區日間平均氣溫與體感溫度之比較

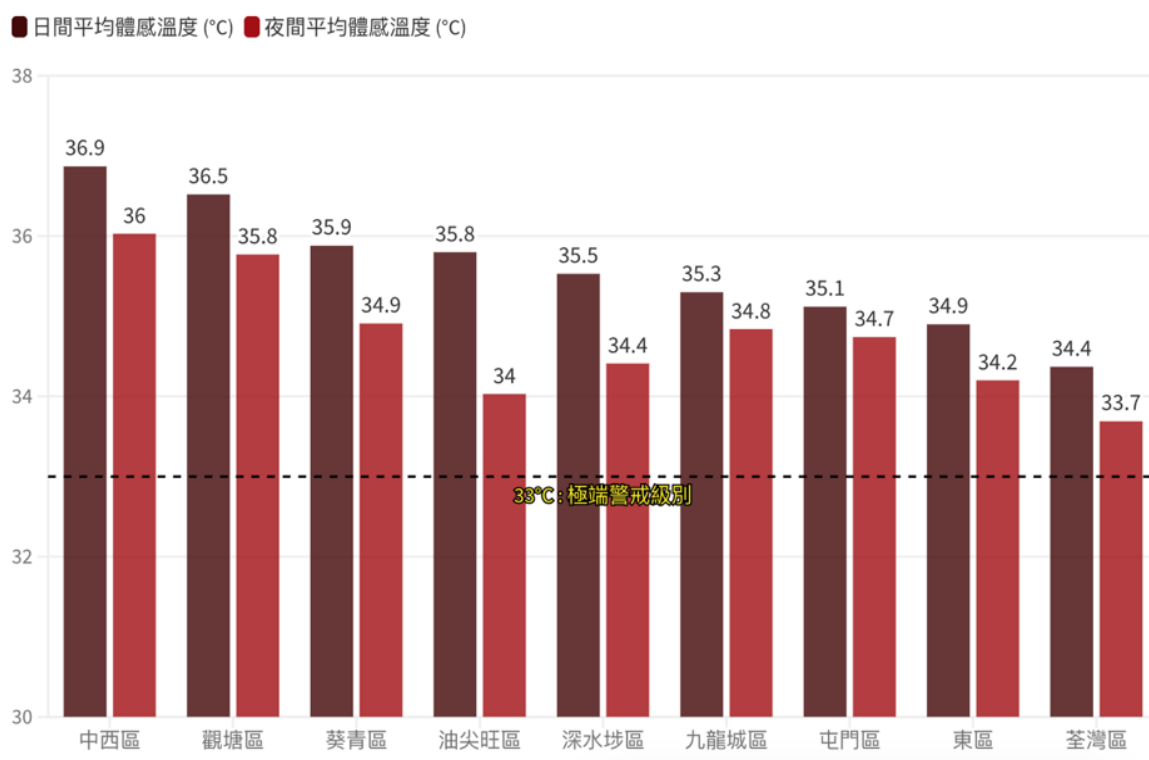
- **局部極端酷熱爆發**：東區、深水埗區及葵青區錄得極端局部高溫，日間最高氣溫分別達 44.40°C、44.10°C 及 42.20°C，對應的最高體感溫度更分別高達 52.21°C、51.41°C 及 48.23°C。這反映特定住宅類型（如西斜天台屋或工廈劏房）在特定時段會形成極度危險的微氣候。



附圖 3：調查期間各住戶之每日日間體感溫度分佈

2. 夜間高溫不退與「熱夜常態化」

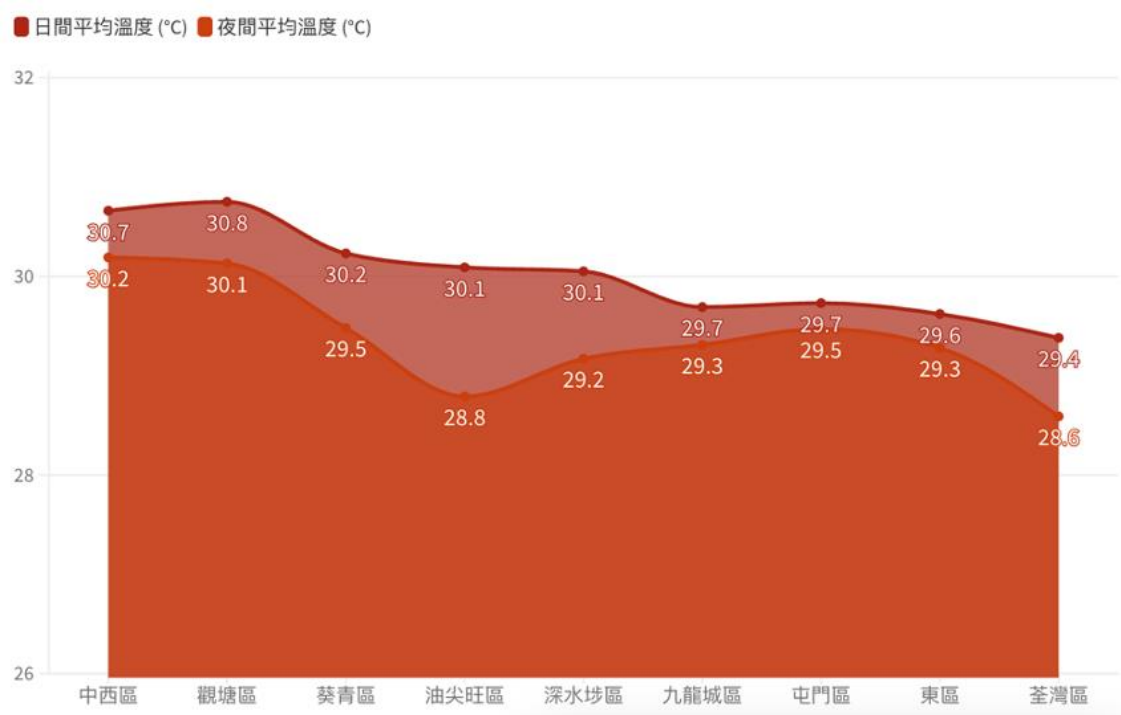
- 調查期間，天文台錄得 5 個戶外熱夜（佔 21 日監測期的 24%）。然而，受訪不適切居所的夜間平均氣溫介乎 28.66°C 至 30.21°C，所有受訪地區的夜間平均氣溫均已突破或極度接近 28.00°C 的熱夜門檻。
- 部分地區夜間濕度極高，葵青區夜間最高相對濕度達 93.00%，油尖旺區亦達 87.00%。高溫配合高濕度使住戶夜間體感溫度持續高企，導致住戶在睡眠時生理熱負荷過重，無法透過夜間自然降溫恢復體力。



附圖 4：九區日夜平均體感溫度對照

3. 晝夜溫差極微：室內熱力嚴重滯留

- 大部分地區的晝夜溫差極小。例如中西區日夜平均溫差僅 0.47°C (日間 30.66°C vs 夜間 30.19°C)；觀塘區溫差僅 0.55°C (日間 30.76°C vs 夜間 30.21°C)。
- 相較於戶外環境在太陽西下後顯著散熱，不適居所因狹窄、缺乏對流及水泥牆體蓄熱，導致白天吸收的熱量在夜間持續鎖於室內，形成「熱力滯留」。



附圖 5：九區日夜平均溫度對照