

採取行動減少您的影響

您可以採取許多措施來減少自身對氣候的影響，同時改善健康：

- **使用主動或公共交通工具**
採用步行、騎行單車或搭乘公共交通工具等出行方式，以減少排放、改善當地空氣質素和健康。
- **高效地為家居降溫與供暖**
高效地為家居降溫與供暖，有助您全年保持舒適，減少排放並節省能源開支。
- **選擇自來水**
選擇自來水而非瓶裝水和含糖飲料。
對您的健康和環境更有利，且更省錢。
- **攝取有營養的食物**
攝取水果、蔬菜、豆類、堅果、種子和全穀物等富含營養的食物。
- **選擇新鮮、本地和時令的食物**
選擇新鮮、本地和時令的食物，以減少排放並支持本地農民和社區。
- **倡議變革**
瀏覽 [Climate Superpowers 網站](https://climatesuperpowers.org)，了解您可採取行動的不同方式。
<<https://climatesuperpowers.org>>

政府和社區正在採取哪些行動？

維多利亞州政府、地方議會和全州社區正在採取行動應對氣候變化及其對健康的影響。

瀏覽維多利亞州政府的[氣候變化網站](https://www.climatechange.vic.gov.au/)或聯繫您的地方議會以了解更多。

<<https://www.climatechange.vic.gov.au/>>

聯絡我們



www.unimelb.edu.au/climate/collaboration/climate-catch-lab



climate-catchlab@unimelb.edu.au

本資源的開發由維多利亞健康影響力研究基金 (VicHealth Impact Research Grant) 資助。其內容僅反映作者本人的觀點，並不一定代表 VicHealth 的觀點和立場。我們亦感謝共同設計此資源的州和地方政府政策制定者的慷慨貢獻。

最後更新：2025 年 7 月



Department
of Health



Traditional Chinese | 繁體中文

氣候與健康

了解風險、影響及如何採取
行動保護您的健康和福祉



了解氣候變化

什麼是氣候變化？

氣候正因全球變暖而發生變化，而全球變暖是由燃燒化石燃料等人類活動驅動的。氣候變化對環境造成的後果對人類健康與福祉構成威脅。

氣候變化亦可能引發負面的社會、政治和經濟變化，例如糧食生產中斷。

環境後果



氣溫上升

氣溫上升導致熱浪、乾旱和環境變化，影響自然和人類社區。



海平面上升

冰蓋融化和海水溫度上升導致海平面上升，引發海岸侵蝕、洪水及土地流失。



極端天氣增加

氣候變化導致洪水和乾旱等極端天氣事件的頻率和強度增加，對基礎設施、生態系統和社區造成廣泛破壞。



生態系統與生物多樣性影響

氣候變化正以超出動植物適應能力的速度影響生態系統與棲息地。這可能影響空氣、水和食物的質素及供應，以及疾病的傳播。

氣候變化如何影響我的健康？

- 因極端天氣事件（如洪水、乾旱與山火）導致出現傷害、心理健康影響及生命損失
- 由於高溫與熱浪導致的脫水、中暑與中熱症等健康問題與熱相關死亡增加
- 因高溫、空氣質素下降和花粉增多，導致心臟與肺部疾病（包括哮喘）惡化
- 由於極端天氣事件導致的食品、保險與電力成本上升、基本服務中斷、財產損失或臨時搬遷，引致健康與福祉下降
- 由於降雨減少導致農作物產量下降與淡水供應減少，造成糧食與用水安全問題
- 由於氣溫上升、洪水與棲息地變化，導致動物與蚊子傳播的疾病增多
- 由於氣溫升高與極端天氣事件，導致食源性與水源性疾病增加。

哪些人群的風險最高？

某些人群更易受到與氣候相關的健康影響風險，包括：

- 兒童與青少年
- 孕婦及其胎兒
- 65 歲以上長者
- 低收入人士
- 原住民與托雷斯海峽島民
- 來自不同文化與語言背景的人士
- 患有健康問題的人士

我可以如何保護自己與他人的健康與福祉？

保持接收最新資訊

- 瀏覽 [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health)，了解如何保護自己免受氣候相關健康風險影響
<<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health>>
- 瀏覽 [VicEmergency](https://emergency.vic.gov.au/respond/) 網站或應用程式，獲取最新事件與緊急情況資訊
<<https://emergency.vic.gov.au/respond/>>
- 瀏覽 [HeatWatch](https://heatwatch.sydney.edu.au) 網站或應用程式，了解您面對的高溫健康風險
<<https://heatwatch.sydney.edu.au>>
- 瀏覽維州環保局 (EPA Victoria) 網站獲取空氣質素資訊，包括煙霧和健康相關資訊
<<https://www.epa.vic.gov.au/>>

為極端天氣事件作好準備

- 瀏覽紅十字會 (Red Cross) 網站，取得應急計劃資源
<<https://www.redcross.org.au>>
- 瀏覽維多利亞州緊急服務署 (SES) 網站，了解如何為應對洪水和風暴做準備
<<https://www.ses.vic.gov.au/>>
- 瀏覽鄉村消防局 (CFA) 網站，了解如何預防和應對叢林火災
<<https://www.cfa.vic.gov.au/>>

親近自然

在公園或花園等戶外空間活動，有助減壓並提升體能。練習正念與冥想以減少氣候導致的焦慮。

保持聯繫

關心親友、鄰居與社區並與其保持聯繫。不要猶豫，請隨時尋求幫助。

