



網址 URL: <http://www.hkgnu.org> 電郵 / Le mél électronique / EMAIL: [info@hkgnu.org](mailto:info@hkgnu.org)

電話 TEL: (+852) 2876 2855 (+852) 6976 2635 / 6778 2670 傳真 FAX: 3971 1469

907, SILVERCORD TOWER 2, 30 CANTON ROAD, TSIMSHATSUI, HONG KONG /  
P.O. BOX NO. 68046, HONG KONG

停止空談 開始種植

Arrêtez de parler et

# 認識紫外線的機制

[檔案保存]

傳訊及教育宣傳科 –

(聯合國環境署) 國際百萬森林計劃(包括十億樹木行動及地球植林計劃) - 香港區委員會  
(Le comité du projet et du réseau mondial de million d'arbres, la campagne pour un milliard d'arbres,  
le programme de 'plantons pour la planète', sous le cadre du Programme des Nations Unies pour  
l'Environnement / PNU – la division hongkongaise / CIMTPNHK – *Committee of International Million  
Trees / Forest Project – Hong Kong Region, with the "Billion Trees Campaign" and the "Plant for the planet"*  
*Program, under the framework of United Nations Environment Program / UNEP*);

暨 香港綠色自然聯盟

(L'association d'écologie de Hong Kong / HKGNU – Hong Kong Green Nature Union);

暨 國際植林綠化事務環境教育委員會(I CARE)(香港區);

(暨 La fondation de HIMA – Hong Kong / The HIMA Foundation HK);

暨 地球植林計劃基金 / La fondation de 'plantons pour la planète' – Hong Kong /  
*The Plant-for-the-planet Foundation HK (FPPLPHK-PFTPFHK)*

二零二零年(民國 109 年)四月

## 紫外線與健康



- ☀️ 太陽釋放不同波長的輻射，其中包括我們看不見、觸不到的紫外線。
- ☀️ 適量接觸陽光，有助身體製造維生素 D，保持骨骼健康。
- ☀️ 過量的紫外線會曬傷皮膚、催生皺紋、導致皮膚提早老化，亦會增加患上皮膚癌和白內障的風險。

## 紫外線指數

- ☀️ 香港天文台採用世界衛生組織界定的紫外線指數及其對應的曝曬級數。
- ☀️ 紫外線指數量度太陽紫外線對人類皮膚可能造成的傷害。
- ☀️ 紫外線指數越高，對皮膚造成傷害的機會越高。在香港的夏季，紫外線指數在陽光充沛的日子通常可上升至超過 10。

紫外線指數	曝曬級數
0-2	低
3-5	中
6-7	高
8-10	甚高
≥ 11	極高

## 防曬措施

- ☀️ 減少陽光直接照射皮膚或眼睛。
- ☀️ 在紫外線指數偏高 (6 或以上) 的日子，避免長時間在戶外逗留。
- ☀️ 如須待在陽光下，應採取以下防曬措施：



留意最新的紫外線指數及預測



穿着合適衣物 (例如長袖的寬鬆衣物、闊邊帽、能阻隔紫外線的太陽眼鏡)



選擇可遮蔭的地方



利用傘子



多塗點防曬係數為 15 或以上的廣譜防曬液。在陽光下停留超過兩小時後，以及在游泳、流汗或以毛巾抹身後，再次塗上防曬液

## 兒童防曬貼士

兒童比成年人更容易受紫外線傷害，因此需要多加保護。要與孩子在陽光下嬉戲玩樂，家長／照顧者應牢記以下貼士：

鼓勵兒童在可遮蔭的地方玩耍。

確保兒童到戶外時穿着合適衣物 (例如帽子及太陽眼鏡)。

為兒童多塗點防曬液，並特別留意外露的部位 (例如面部、頸部、肩膀、背部、膝蓋及腳面)。



## Ultraviolet Radiation and Health



- ☀️ The sun emits radiation of different wavelengths, including ultraviolet (UV) light, which is invisible and cannot be felt.
- ☀️ A moderate exposure to the sun helps our body to produce vitamin D, which is important for maintaining healthy bones.
- ☀️ Excessive exposure to UV radiation may cause painful sunburn, wrinkling and premature ageing of the skin as well as increased risk of skin cancers and cataracts.

## UV Index

- ☀️ The Hong Kong Observatory adopts the UV Index and its corresponding exposure levels defined by the World Health Organization.
- ☀️ The UV Index is a measure of the potential harm of UV radiation on the human skin.
- ☀️ The higher the UV index, the greater the potential for damage to the skin. In Hong Kong, UV index can often exceed 10 on a sunny day in the summer.

UV Index	Exposure Level
0-2	Low
3-5	Moderate
6-7	High
8-10	Very High
≥ 11	Extreme

## Protective Measures against UV Radiation

- ☀️ Minimise direct exposure of the skin and eyes to sunlight.
- ☀️ Avoid staying outdoors for prolonged periods on days when the UV Index is high (6 or above).
- ☀️ If staying in the sun is inevitable, take the following precautions:



Check the latest UV Index and its forecast



Wear appropriate clothing (e.g. long-sleeved and loose-fitting clothes, a wide-brimmed hat and UV-blocking sunglasses)



Seek shade



Use an umbrella



Apply a broad-spectrum sunscreen lotion of SPF 15+ generously. Put it on again if you stay out in the sun for more than two hours and after swimming, sweating, or towelling off

## Sun Safety Tips for Children

Children are at a higher risk of suffering UV damage than adults, and therefore require special protection. To enjoy fun in the sun with children, parents / carers should bear in mind the following tips:

Encourage children to play in the shade.

Make sure children wear appropriate clothing (e.g. a hat and sunglasses) when they go outdoors.

Help children apply sunscreen lotion generously and pay particular attention to the exposed body parts (e.g. face, neck, shoulders, back, knees and tops of feet).

