

以下資料轉載及節錄自西城時報網站，所有內容均以官方網站公布資料為準。

網站鏈接: <http://seattlechinesetimes.com/2021/06/27/how-to-survive-seattle-summer-heat/>

西雅圖避暑場所&酷暑生活貼士

By **Joelle Gong**

June 27, 2021

快熱化啦！不過更挑戰的是西雅圖的大熱天才剛剛開始！下周一還很有可能到達 40 度以上！發稿前，小編終於捱不過，拖出了家里的 portable 小空調裝上，未來幾天得仰仗它了...

美國國家氣象局 (NWS) 警告說，未來幾天美國太平洋西北部可能會經歷一場歷史性熱浪侵襲，可能會刷新新高溫紀錄、對地區電網帶來負荷；並危及脆弱群體，如引發多種與高溫相關的疾病等。西雅圖正在著手準備可以給居民乘涼的公眾場所，以及提供在熱浪期間注意安全的提示：

- 保持身體水分，關照脆弱的家屬或鄰居。
- 飲用足夠的水。隨時攜帶例如水的飲品，頻繁喝一小口或者飲用。請不要等到口渴才喝水。
- 避免飲用含有咖啡因、酒精以及大量糖分的飲料，因為這些飲料會導致脫水。
- 定期檢查年老或者行動不便的朋友、家庭成員以及鄰居，確保他們保持涼快以及有水飲用。

小編再次整理了一波市區各地供大家納涼避暑的地方，歡迎大家分享或者補充！

保護您的寵物

在熱浪下寵物特別脆弱，Seattle Animal Shelter 有以下建議：

- 請不要讓您的寵物在無人看管的情況下直接待在陽光底下。提供陰涼的地方給您的寵物休息，例如狗屋、走廊、成蔭的樹下，並提供的水。
- 如果您把寵物留在室內，請打開窗戶、開風扇、提供足夠的水，如果可以的話，盡量把他們留在涼快的地方。
- 不要在無人看管的情況下把寵物留在車內。動物不像人類一樣會出汗，它們透過喘息來保持涼爽。動物踩的座位變熱後會阻止動物從腳掌出汗。車廂溫度快速上升時，會讓它們受困以及不能避暑。
- 如果您要帶寵物外出，請攜帶水。如果在途中因為某事您需要把您的寵物留在車廂，再三思考您是否可以改日再做這件事。這不值得冒險。
- 請避免在酷熱的天氣下讓您的寵物過度做運動。適度的運動是好的，但是在極端的酷熱、肥胖、年老、懷孕以及有潛在疾病的情況下，動物易於虛脫中暑。
- 對於鳥類寵物，在酷熱的中午期間，請小心把鳥籠置離太陽底下。請提供水，以及含有高水分的水果和蔬菜。

圖書館

Seattle Public Library 和 **King County Library** 配備冷氣，當出現高溫天氣時，會用作納涼中心。在開放時間前往之前，請您致電想前往的圖書館，以確保冷氣正常運作。以下主要羅列西雅圖市區周邊明確用作納涼中心的圖書館和開放時間，**金縣其他圖書館的開放情況，請直接搜索周邊的 King County Library 分支：**

- **Central Library** (1000 4th Ave)

周二至周六: 10 am to 6 pm,

- **Ballard** (5614 22nd Ave. NW)

周二至周六: 10 am to 6 pm,

- **Beacon Hill** (2821 Beacon Ave. S)

周二至周六: 10 am to 6 pm,

- **Broadview** (12755 Greenwood Ave. N)

周二至周六: 10 am to 6 pm,

- **Delridge** (5423 Delridge Way SW)

周三和周五: 10 am to 6 pm,

- **Douglass-Truth** (2300 E. Yesler Way)

周二至周六: 10 am to 6 pm,

- **Greenwood** (8016 Greenwood Ave. N)

周三和周五: 10 am to 6 pm,

周日: 中午至 6 pm

- **High Point** (3411 SW Raymond St)

周三和周五: 10 am to 6 pm,

周日: 中午至 6 pm

- **Chinatown** (713 8th Ave. S.)

周一: 10 am to 6 pm,

周日: 中午至 6 pm

- **Magnolia** (2801 34th Ave. W)

周三和周五: 10 am to 6 pm,

周日: 中午至 6 pm

- **Rainier Beach** (9125 Rainier Ave. S)

周三和周五: 10 am to 6 pm,

周日: 中午至 6 pm

- **South Park** (8604 8th Ave. S)

周一、周四和周六: 10 am to 6 pm

社區中心 / 老年人中心

以下的社區中心、老年人中心配有冷氣，相當涼爽，對公眾開放。您在開放時間前往前請致電個別地點，以確認當天具體的開放情況。

- **International District/Chinatown Community Center**

周日和周一 2pm-8pm

- **Northgate Community Center**

● **Rainier Beach Community Center**

周六和周日 2pm-8pm

● **Greenwood Senior Center**

(525 N 85th Street)

● **International Drop-In Center**

(7301 Beacon Ave S)

● **Pike Market Senior Center**

(85 Pike St, #200)

● **The Senior Center of West Seattle**

(4217 SW Oregon St)

● **Southeast Seattle Senior Center**

(4655 South Holly St)

● **Central Area Senior Center**

(500 30th Ave S)

● **Wallingford Community Senior Center**

(4649 Sunnyside Ave N, Suite 140)

游泳池或水濱

淺水池 (從 6 月 26 日本周六開始 · 中午到晚上 7 點開放 · 除非另有說明) :

- Volunteer: 1400 E Galer St, Sat/Sun/Mon/Tues
- East Queen Anne: 160 Howe St., Thurs/Fri/Sat/Sun
- Powell Barnett: 352 Martin Luther King Way, Thurs/Fri/Sat/Sun
- Dahl: 7700 25th Ave. NE, Sat/Sun/Mon/Tues
- Soundview: 1590 NW 90th St., Sat/Sun/Mon/Tues
- Bitter Lake: 13035 Linden Ave. N, Thurs/Fri/Sat/Sun
- Green Lake (7 月 2 日開放): N 73rd and E Green Lake Dr. N, Thurs/Fri/Sat/Sun
- Van Asselt: 2820 S Myrtle St., Thurs/Fri/Sat/Sun
- Delridge: 4501 Delridge Way SW, (12pm to 5:30pm), Sat/Sun/Mon/Tues
- South Park: 8319 8th Ave. S, Sat/Sun/Mon/Tues
- Lincoln: 8600 Fauntleroy Ave. SW, Thurs/Fri/Sat/Sun

每日噴水公園 (從 6 月 26 日本周六開始 · 每天上午 11 點至晚上 8 點開放) :

● **Beacon Mountain at Jefferson Park**

(3901 Beacon Ave. S)

室內商場

在極端高溫天氣期間 · 本地商場 (比如 Pacific Place 和正在修整的老 Northgate Mall) · 電影院提供了納涼的好地方。

西雅圖市也正在與 Pacific Place 合作 · 為在 6 月 28 日星期一前來此處納涼的人們提供促銷活動。在周一之前 · 所有訪問 Pacific Place 的人都可以享受以下促銷活動 :

- AMC: Unlimited popcorn refills through Wednesday, June 30
- AT&T: Buy two accessories, get one free
- Aveda: Free liter of hand and body wash with \$125 purchase through Sunday, June 27
- Bezel & Kiln: Free gift with \$50 purchase
- Ghost Gallery: 10% off all purchases
- The Handmade Showroom: Free gift with \$20 purchase
- Pike Place Chowder: 10% off chilled gazpacho

- **John C. Little** (6961 37th Ave. S)
- **Lower Judkins** (2150 S Norman St)
- **Georgetown Playfield** (750 S Homer St)
- **Highland Park** (1100 SW Cloverdale)
- **Lake Union Park** (860 Terry Ave N)
- **Miller Community Center** (330 19th Ave E)
- **Northacres Park** (12800 1st Ave NE)
- **Yesler Terrace Park** (917 E Yesler Way)

有救生員的海灘 (從 6 月 26 日本周六開始 · 工作日中午到晚上 7 點開放 · 周六周日上午 11 點至晚上 7 點開放) :

- **Matthews** (9300 51st Ave NE)
through September 5
- **Madison** (1900 43rd Ave E)
through September 5
- **Mt. Baker** (2301 Lake Washington Blvd S)
through September 5
- **Seward** (5902 Lake Washington Blvd S) through September 5
- **West Green Lake** (7312 W Green Lake Dr) through September 5
- **Magnuson** (park entrance at NE 65th and Sand Point Way NE)
through August 28

- **Madrona** (853 Lake Washington Blvd)
through August 28
- **Pritchard Beach** (8400 55th S)
through August 28

室外泳池 :

- **"Pop" Mounger Pool** (2535 32nd W)
每天 9 am to 5:30 pm,
請致電 206-684-4708 查詢公眾開放時間
- **Colman Pool** (8603 Fauntleroy Way SW)
每天 12pm to 7 pm
請致電 206-684 -7494 查詢公眾開放時間