

戶外裝備及安全指引

參與戶外活動做足準備，才能夠享受安全及愉快的活動過程。要避免意外發生就要做足以下準備：先留意天氣狀況，了解路線，穿著適合的裝束，帶備足夠糧水、應急用品和急救包等裝備。出發前準備不足、休息不足、體力不足，可能令您遇上惡劣情況。

- **路線**

經驗少的人士，應根據個人體能選擇適合的難度，盡量以輕易為主。郊野公園內關建了不少行人小徑，可選擇適合一家大小的家樂徑、自然教育徑和樹木研習徑等等

- **天氣**

出發前緊記再次確定天氣狀況，在途中亦要時刻留意電台廣播的天氣報導。山野間天氣變化很大，必要時要取消行程；

香港三至四月的春季很多時都有大霧，容易迷途，應與有經驗人士同行。五月至十月為夏季，天氣炎熱，亦經常有雷暴、颱風、山洪、大驟雨等不穩定情況。十一月至二月最適宜作導賞活動，但需注意日短夜長，應計劃較短的路線

- **裝束**

根據目的地及天氣選擇裝束，基本穿著以防曬、透氣和舒適的輕便服為主

- **飲食**

喝水能補充流汗所失的水份，步行前可喝一至兩杯水，先攝取足夠水份。步行時亦要定時喝水，一小口一小口地慢慢喝，同時滋潤口腔，大約每 30 分鐘需要補充 200-250 毫升水份。飲料以 10 度左右稍涼的礦泉水為最佳，運動飲品亦有助補充身體所需礦物質，但注意部份運動飲品含糖量很高，需選擇得宜才可；

不要一次過喝得太多及吃得太飽。最佳遠足食物之選擇為：體積小、重量輕、不易變壞、包裝簡單、營養豐富及熱量高

- **選擇裝備應考慮**

路線地理環境特性、天氣情況、裝備的重量和體積、裝備的操作及是否方便攜帶

- **其他**

出發前應有充足睡眠，確保精神及健康狀況良好；將你的行程告知親友，以防發生意外而無人知曉

裝備篇

- **頭部**

- ◆ 帽：除了可以保護頭和頸部，免受陽光直接照射外，還可以阻擋蚊蟲，及在下雨時減少雨水直接流向眼睛，影響視線；
- ◆ 太陽眼鏡：避免陽光長時間照射令視網膜受損，選擇太陽眼鏡時應注意是否可以阻隔紫外光

- 上身

- ◆ 一般應選擇透氣、排汗快、快乾，舒適和輕便為主的行山衣著；
- ◆ 長袖衫有助防止皮膚直接吸收紫外線和蚊蟲叮咬；
- ◆ 進行海岸、坐船、遠足等導賞活動時，尤其於秋冬時份及入夜後，氣溫會較低及大風，應額外加添外衣或外套；
- ◆ 為方便觀察和欣賞自然生物，衣物不要選擇過於鮮艷或反光的顏色，盡量以與大自然融和為主

- 下身

- ◆ 一般應選擇透氣、排汗快、快乾，舒適和輕便為主的行山衣著；
- ◆ 選擇伸展性較高的質料，方便攀登高位，不太建議穿著牛仔褲；
- ◆ 選擇一些防滑、有軟墊和吸震功能的行山鞋或涼鞋；
- ◆ 選購一雙比平常尺寸稍大的行山鞋，預留空間以便穿著厚襪，及在下山時避免腳趾磨損

- 其他建議裝備

- ◆ 行山杖：走一些有難度的路段時使用，可以減輕膝蓋、背部、雙腿所承受的壓力；
- ◆ 指南針：如在遠足時迷途，指南針可以幫你準確定位和辨別方向；
- ◆ 地圖：必須攜帶詳細的遠足地圖及路線資料。地圖可加上膠套，不僅可防水防皺，還能使地圖更耐用；
- ◆ 蚊怕水：郊外草木叢生，蚊蟲容易滋生，要預防蚊叮蟲咬，應選用有效的驅蚊用品；
- ◆ 防曬用品：進行戶外活動，眼部及皮膚很容易被紫外光線所傷，長時期曝曬除了會灼傷皮膚，亦會減慢身體散熱的能力。所以在烈日下必須打傘或戴上帽子，避免曬傷；或於出發前 15 至 30 分鐘先塗一層太陽油，約 2 小時補塗一次；
- ◆ 電筒、頭燈：除了方便夜間照明之外，還可以用作發出求救訊號。出發前確保電池有電並帶備後備電池。使用電筒及頭燈時，應避免直接照射同行人士眼睛，因為於行山活動中如短暫失去視力，造成的損傷將難以估計；
- ◆ 背囊：使用背囊讓您空出雙手，方便手持行山杖或相機等物品；
- ◆ 雨具：戶外天氣難測，時有大風和驟雨，身體濕透和在大風的環境下，體溫會下降得特別快，雨衣是你傍身必備的物件；
- ◆ 後備衣物：當發生意外或遇到驟雨而全身濕透時，可以更替或保暖。挑選後備衣物要因季節而定，不要帶過量並緊記用膠袋密封；

- ◆ 急救包：在戶外活動時如發生意外受傷，救護人員需要一段時間才能到達，此時需要同行人士提供急救。急救包亦一定要密封，以免急救藥物受潮，應備有的物資包括消毒藥水、藥水膠布、消毒敷料、繃帶卷、三角繃帶、鑷子、剪刀、安全別針、按摩膏、萬用刀、登山求救書和鉛筆(供填寫求救書用)；
- ◆ 哨子：哨子是最容易操作的戶外求救器材，但選擇時要考慮其耐用性和能否在惡劣環境下運作；
- ◆ 收音機：隨時留意電台的天氣報導；
- ◆ 手提電話：可下載有關戶外的應用程式，用作通訊及求救使用，要留意電池是否足夠；
- ◆ 對講機：如活動地區未能接收電話訊號，或人數眾多，可使用對講機作即時通訊，要留意電池是否足夠；
- ◆ 個人藥物：尤其是對某類藥物有過敏反應者，應自備個人藥物

生態觀賞守則篇

● 一般守則

- ◆ 保護自然環境，不要胡亂採摘野生植物或野果，以防有毒或遭有刺植物刺傷；
- ◆ 不要撿取任何屬於大自然的資源，保存大自然美景；
- ◆ 應將聲浪盡量減低，避免騷擾居民及其他遊人；
- ◆ 切勿污染海水及食水，避免影響生物；
- ◆ 切勿隨地拋棄垃圾，應盡量減少製造廢物；
- ◆ 切勿餵飼野生動物，讓牠們自行在野外覓食，保持野外求生的本能；
- ◆ 切勿干擾野生生物的生長環境，例如觸碰和破壞蜘蛛網、鳥巢、蜂巢、白蟻巢、野生植物等；
- ◆ 切勿蓄意驅趕、捕獵、驚嚇、傷害野生動物，尤其是雛鳥、蛹、幼蟲；
- ◆ 防止山火，確保火種完全熄滅才離開燒烤場地或營地。吸煙人士更要注意何處是允許生火之範圍，並謹慎處理火種

● 海岸公園

- ◆ 切勿挖掘沙石、翻起海岸石頭；
- ◆ 切勿捕獵或騷擾海洋生物；
- ◆ 切勿撿取海岸公園範圍內的物件，包括活生或已死的海洋生物及其部份；

- ◆ 切勿在珊瑚區域內使用刺網和浸籠、下錨等；
- ◆ 切勿站立於珊瑚上；
- ◆ 切勿觸犯海岸公園條例
- **觀賞濕地及紅樹林守則**
 - ◆ 不要單獨進入濕地或紅樹林；
 - ◆ 帶備足夠食水；
 - ◆ 穿防水鞋、長褲及長袖衫；
 - ◆ 做好防蚊 / 防蟲措施；
 - ◆ 切勿捕獵或騷擾濕地生物；
 - ◆ 切勿收集生或死的生物或其部份
- **觀鳥**
 - ◆ 觀鳥時要保持安靜，因為雀鳥會被聲浪嚇走；
 - ◆ 不要追逐雀鳥或打擾雀鳥的棲所；
 - ◆ 遇見築巢或育雛中的鳥類，切記保持適當距離或盡快離開，以免騷擾牠們繁殖；
 - ◆ 不要以望遠鏡望向太陽；
 - ◆ 避免穿著顏色鮮艷的衣服；
 - ◆ 不要以物件拋擲向鳥群，強行令鳥兒受驚作出飛躍動作
- **觀蝶**
 - ◆ 避免穿著顏色鮮艷的衣服；雖然蝴蝶的視覺不太好，但對光暗的轉變有很大反應；所以觀蝶時最好穿著較暗色（當然最好是綠色）的衣服；
 - ◆ 不要追逐或打擾蝴蝶及其棲息地；
 - ◆ 很多蝴蝶品種瀕臨絕種，所以絕不可隨意捕捉，更不應亂製標本，包括卵、幼蟲、蛹
- **觀螢火蟲**
 - ◆ 不可隨意捕捉、打擾螢火蟲；
 - ◆ 切勿污染河流，破壞螢火蟲的棲息地；
 - ◆ 切勿以電筒直接照射螢火蟲，最好在電筒前端加上紅色玻璃紙，阻隔強光；

- ◆ 緊記不可以使用閃光燈拍攝，以免閃光傷害螢火蟲
- **參觀圍村／廟宇**
 - ◆ 尊重眼前所見的先人古物、廟宇內的神明；
 - ◆ 不可以隨便移動、破壞、毀損、取走任何物品；
 - ◆ 若入口已經鎖上及註明不得進入，不要強行進入；
 - ◆ 應將聲浪盡量減低，避免騷擾參觀景點的居民及其他遊人；
 - ◆ 尊重村內人士私隱，未經同意，切勿窺探及拍攝村民家居

應變情況篇

- 中暑：將患者移到陰涼處休息，替其除下帽子及鬆開衣服，可讓患者喝水及替其撥扇。若患者昏迷不醒，應盡快報警求助
 - ◆ 避免方法：步行期間定期飲水，可撐傘子及戴帽子遮擋太陽
- 山火：選擇易走的路下山，避開山火蔓延的方向
 - ◆ 避免方法：切勿吸煙，留意周圍環境；如發現山火，應終止行程
- 山洪暴發：尋找另一條安全路徑過河，如果沒有通道，應該折返及終止行程。若跌進河中應抓緊岸邊的石頭，設法爬回岸邊或等候救援
 - ◆ 避免方法：暴雨後不要行走溪澗，如見到溪流的水開始變得混濁、夾雜沙泥，應盡快離開
- 山泥傾瀉：應選擇另一條安全路徑，若沒有通道應該折返及終止行程
 - ◆ 避免方法：留意天氣，大雨後留意身邊山坡有否滲出泥水，如有應盡快遠離山坡
- 國際山難求救信號：在一分鐘內發出六次訊號，每次訊號相隔十秒。停頓一分鐘，再重覆以上步驟，直至救援人員來臨
- 流動電話：假如未能接通流動電話網絡，可以撥『112』求助。『112』求助是流動電話網絡的一項附加服務，只要區內接收到任何一個網絡的訊號，就能轉駁到當地的求救熱線。但緊記要保留電話的電量以便與救援人員聯絡，如同行人士有多部流動電話，更應輪流開啟或把所有來電轉駁至同一電話上

動物奇遇篇

如遇到野豬，應該怎樣處理？

- 如看見野豬在郊野出沒，應保持鎮定，切勿主動走近及不要干擾牠們；
- 請勿接觸野豬，包括幼豬
- 不應用物件拋向或驅趕野豬，以免挑釁野豬而發生危險
- 如有需要，可躲在大樹或巨石後，待野豬離開後再繼續前進

如遇上野生狗隻

- 保持冷靜，不可擺出侵犯姿態，步伐動作要緩慢，不要怒目看著狗隻，切勿因恐懼而驚叫及逃走，亦不應用手拍打或用腳踢狗隻
- 避免與牠們直接對望，並慢慢地離開牠們的視線範圍
- 萬一狗隻有所行動，利用外物引開牠們的注意，例如雨傘，或用外套、手袋或任何隨身物件抵擋，以作保護

如遇上野生猴子

- 不要手持背心膠袋，應妥當收好
- 不要在猴子面前進食
- 不可盯視猴子，這對猴子來說是一種挑釁行為
- 不要走近或觸摸猴子，應與牠們保持距離，特別是幼猴