

# 香港青年獎勵計劃

## 野外鍛鍊科遠足安全指引

(給予參加者、導師、督導員及執行處負責人員的一般指引)

### 目錄

1.	野外鍛鍊科遠足活動規條	P.2
1.1	活動人數	P.2
1.2	地區環境	P.2
1.3	訓練及實習旅程	P.2
1.4	訓練	P.2
1.5	督導	P.2
2.	遠足前的計劃及準備	P.3
2.1	活動計劃	P.3
2.2	家長同意	P.3
2.3	知會警方之程序	P.3
2.4	惡劣天氣情況的指引	P.4
3.	遠足應注意的事項	P.4
3.1	出發前	P.4
3.2	旅程途中	P.4
3.3	到達營地後	P.5
3.4	通訊器材的使用	P.6
3.5	中途退出	
4.	可能遇到的事故（預防及應變措施）	P.6
4.1	迷途	P.6
4.2	山火	P.7
4.3	山洪暴發	P.7
4.4	山泥傾瀉	P.8
4.5	雷暴	P.8
4.6	暑熱傷害	P.9
4.7	低溫症	P.10
4.8	蚊叮	P.11
4.9	蛇咬	P.12
4.10	蜂螫	P.12
4.11	危險植物	P.13
4.12	斑疹傷寒	P.13
4.13	禽流感	P.14
5.	緊急救援方法	P.14
5.1	求救方法	P.14
5.2	求救訊號	P.15
5.3	標距柱	P.15
5.4	聯絡警方及救援單位	P.15

# 1 野外鍛鍊科遠足活動規條

## 1.1 活動人數

陸上旅程四至六人一組。

## 1.2 地區環境

野外鍛鍊應在適當地方進行。銅章級之野外鍛鍊旅程應避免攀登陡峭的斜坡。雖然獎勵計劃並不嚴禁銅章級及銀章級參加者在較為艱險的環境內進行鍛鍊或探討，但參加者所接受的訓練及攜帶的裝備必須已達足以應付旅程所需，以策安全。獎勵計劃並不鼓勵各級參加者溯澗及攀爬崖壁。

以下是一些有潛在危險的地點：

地點	(WGS84)	備註
獅子頭 吊手岩 狗牙嶺 青山操炮區	KK101745 KK163812 HE007624	所有章級皆不適宜
大刀坳 蚺蛇尖	KK028850 KK299828	不適宜銅章級
薄刀坳	HE038669	避免經此下山

## 1.3 訓練及實習旅程

各類旅程的參加者必須接受以下各項的基本訓練（詳細規條請參閱獎勵計劃手冊野外鍛鍊科附錄二），及達到個別鍛鍊形式的訓練要求：

- 本科目的及要求
- 裝備使用
- 導航
- 營藝
- 食物與烹飪
- 急救
- 安全措施及緊急應變程序
- 旅程計劃及紀錄
- 環境保護
- 團隊精神及領導才能

## 1.4 訓練

訓練工作須由有經驗及獲執行處認可的導師擔任（請參閱獎勵計劃手冊野外鍛鍊科之附錄三）。

## 1.5 督導

執行處負責所有旅程的督導工作，以確保參加者的安全。這項工作雖可交由導師或評核員擔任，但必須事先獲得其明確的答允。督導員應熟悉參加者及遠足地區，

尤其是有關鍛鍊範疇之事宜。實際上，參加者之導師會是督導員之最佳人選。假如參加者來自多個執行處，他們可提名一個或以上的督導員。

督導員應代表執行處，在參加者進行評核時，照顧他們的安全。

督導員應確定參加者已接受適當訓練，並有適當的裝備及做足安全措施去應付該旅程。督導員應查閱參加者的野外鍛鍊計劃書，並在有需要的地方給予意見。在旅程進行期間，督導員應每天和參加者保持聯絡，並盡量到訪參加者的營地或在約定的地方相見，以了解參加者的安全狀況。督導工作可在不接近參加者的情況下進行，但女子組的督導工作，則須更密切進行，以策安全。

遇有緊急事故，參加者必須能與執行處委派的督導員取得聯絡。

## 2 遠足前的計劃及準備

### 2.1 活動計劃

所有隊員須一同負責整個旅程的策劃及統籌工作，並詳列細節，經導師批核。計劃內容必須包括旅程目的、行程、糧食、裝備清單、急救用品、預算費用及遇上惡劣天氣時用以取代原定行程的計劃。計劃的內容亦應包括隊員家人之聯絡電話，以作緊急聯絡之用。隊員應將計劃的資料告知家人。

### 2.2 家長同意

未滿十八歲之參加者必須得到家長同意。

### 2.3 知會警方之程序

- 1) 在出發前十天，將活動的基本資料傳真至活動進行起點所屬的警署。有需要的話，可使用「在郊區舉行戶外活動通知書」的標準表格（附錄一）。
- 2) 遠足導師如非必要不應隨便更改原定之路線。如有任何改動，應知會上述已知會的警署。
- 3) 遠足導師需備存所有參加者的個人資料及緊急聯絡電話。
- 4) 在計劃行程時，應緊記所有安全守則，以便在緊急時易於進行拯救。
- 5) 部份警署的聯絡資料如下，其他警署資料可向獎勵計劃總辦事處查閱，或瀏覽香港警務處網頁。如有任何疑問，可致電各有關警署查詢。

(<http://www.info.gov.hk/police/hkp-home/chinese/contactus/rr.htm>)

報案室	地址	電話	傳真
西貢分區警署	九龍西貢普通道 1 號	2792 1279	2791 5129
荃灣分區警署	新界荃景圍 23-27 號	2415 6003	2405 3687
大嶼山北分區警署	大嶼山東順路 1 號	2988 8520	2988 1822
大嶼山南（梅窩）分區警署	大嶼山梅窩虎崗山 1 號	2984 1660	2984 1408

大埔分區警署	新界大埔安埔里 4 號	2667 2292	2144 1271
上水分區警署	新界粉嶺沙頭角道粉嶺迴旋處	2675 6364	2676 7569
元朗分區警署	新界元朗青山道 246 號	2476 5886	2477 5963

## 2.4 惡劣天氣情況的指引

參加者及導師 / 評核員應留意天氣轉變及最新天氣消息，並對其活動作出適當的安排。香港天文台 <http://www.hko.gov.hk/>

1. 強烈季候風訊號 / 雷暴警告 / 颱風訊號一號
  - ◆ 收聽天氣報告後，導師 / 評核員應根據當時情況，謹慎地決定活動應否開始或停止進行。
2. 颱風訊號三號或以上
  - ◆ 如在旅程開始前懸掛，便應取消旅程。
  - ◆ 如在旅程進行時懸掛，便應停止旅程，利用安全的路徑撤回。
3. 暴雨警告訊號
  - ◆ 如在旅程開始前懸掛，便應把旅程延期至天氣好轉。
  - ◆ 如在旅程進行時懸掛，便應暫停旅程，並尋找最近的遮蔽處直至天氣好轉。

為避免中暑或因惡劣天氣而致意外，獎勵計劃建議避免在夏季舉辦遠足訓練及評核活動，有關的活動應盡量安排於九月之後，天氣良好之情況下進行。

## 3 遠足應注意的事項

### 3.1 出發前

1. 檢查是否已攜帶必須的裝備，尤其是飲用水、雨衣、電筒、哨子，指南針、地圖、急救用品及適當衣物等。
2. 了解隊員身體狀況，是否有足夠睡眠，近期有否患病、服用藥物或接受手術，如有的話，是否已得到醫生認許可進行遠足活動。
3. 了解隊員曾接受過的遠足訓練，及該區可提供救援的地點，如林務管理站。

### 3.2 旅程途中

1. 關注隊員的身體健康狀況，如身體不適，或有任何損傷應立刻告訴隊友或導師。
2. 留意隊員行進間的步伐是否虛浮，沒有節奏，因這些現象可反映隊員可能體力不足，或有中暑、熱衰竭的初步病徵。
3. 行進間要保持隊形及速度，隊員之間相隔適當的距離，尤其在上落較陡峭的碎石路，以免一個學員跌倒而碰跌其前或後的同伴。

4. 每隔一段時間點算人數一次，以確保所有隊員仍齊集在隊伍之中，同時亦可提起隊員的精神。
5. 在經過障礙物或分叉路口後，應稍作停留，檢查人數，以確保沒有隊員失散。
6. 如需要進行探路，應最少兩人同行，並訂下合理的探路時間。
7. 經常留意存有的食物及飲用水，以免出現缺糧缺水的情況。如有需要時，便要進行補給。
8. 背囊的重量分佈要平均，以免令步行姿勢不舒服，影響步速。
9. 在入黑或大霧來臨前，先清楚自己位置和前進方向。
10. 留意天氣預測、天氣及新聞報導，如果情況有任何變化，以致影響遠足活動的進行；如發生雷暴、大雨、山泥傾瀉、山火等，及早準備應變計劃及措施。
11. 留意周圍環境和人物，是否有潛在的危險，在發現有不尋常的事情，應盡快知會隊友，採取相關的應變措施。如有需要，向有關當局求助。
12. 在大雨過後，原本的乾旱的山溪會變成小河，要留意突發的山洪。
13. 經過叢林前，留意是否有蜂巢，不要騷擾它，以免引起蜂螫。
14. 隨時留意行進間的地理環境和地勢，若要經過陡峭的山脊，便要事前提醒隊友留意。
15. 不要忽略走山腰的危險性，尤其斜度較大的山坡的山腰路，或者一些被較密的灌木林遮閉的山腰路，容易踏空而失去平衡，以致翻滾落山。
16. 旅途中不應作出危害他人，或違反郊野公園守則的行為，尤其吸煙或玩弄火柴、打火機等。
17. 沿途隨時計算到達目的地的時間，確保行程可以在日落前完成，盡量避免走夜路。
18. 當學員未有足夠的訓練時，導師應緊密監察學員旅程期間的表現。
19. 如果多於一位導師參與野外遠足訓練活動訓練時，導師之間應保持聯繫，或事先有默契地進行帶領和訓導工作，互相交換消息，例如學員的健康狀態、旅程的環境是否有變化，或者是否有協助的需要等。

### 3.3 到達營地後

1. 紮營的位置應保持順暢的通道，使出入營區時，不會受到影響和提供走火通道。
2. 煮食時應離開生火的地方更換罐裝氣體燃料或加添液體燃料，小心處理已使用的燃料罐。

3. 應在煮食後和沒有炊事工作之後才可換上拖鞋或涼鞋，以免灼傷。
4. 在沒有需要的情況下，不能在營幕內生火或用明火照明。

### 3.4 通訊器材的使用

#### 3.4.1 流動電話

流動電話可說是最快捷的求助工具，為加強旅程中的安全，獎勵計劃建議參加者攜帶有效的流動電話進行所有野外鍛鍊旅程。但應注意其服務覆蓋範圍，在某些山嶺間特別是山谷內，由於網絡未能覆蓋該地點，接駁個別流動電話網絡將有困難。此外，也要注意節省流動電話的電源。

不過，流動電話的使用是絕不可以取代訓練的重要性，尤其是在安全措施及緊急求援方面的訓練，而在裝備方面亦不可以因為帶備流動電話而減少。

#### 3.4.2 無線電對講機

如有需要使用無線電對講機，除了要留意上文 3.4.1 段有關流動電話之指引亦適用於無線電對講機外，亦應留意第 9 頻道是作緊急通訊專用，如透過第 9 頻道收到召援訊息，能力範圍許可下請盡力予以支援。

### 3.5 中途退出

隊員因事或其他原因要退出旅程，應立刻知會導師，由導師作出適當安排及通知其家長或監護人。

在任何情況下，都不可讓隊員單獨離開。有需要的話，應全隊陪同該隊員至可乘搭公共交通工具之地方，餘下之隊員需確保有足夠的人數方可繼續旅程。

如隊員因傷或病離開時，如有需要應尋求有關方面的協助及通知其家長或監護人；若需送院治療，最少一名導師或隊員需陪同患者送院，其餘之隊員可在導師的安排下繼續旅程。

## 4 可能遇到的事故（預防及應變措施）

### 4.1 迷途

於天氣不佳或準備不足的情況下，最容易引致迷途。選用明顯的山徑及於出發前小心計劃行程，都可以減少意外的發生。

#### 4.1.1 安全指引

- 選用明顯山徑及於出發前小心計劃行程。
- 應留意當天的天氣報告，避免在天氣情況欠佳時進行遠足。
- 緊記帶備必需物品，例如地圖、指南針、食水、食物、電筒、雨具、收音機、急救藥箱、哨子、流動電話、記事簿和筆等。
- 行進期間應留意沿途地貌。

#### 4.1.2 應變措施

- 應利用指南針及地圖設法找出所處位置。
- 設法記憶曾經過之途徑，並經原路折回起點。若不能依原路折回起點，應留在原地等候救援。
- 切勿再往前進，以免消耗體力及增加救援的困難。
- 若決定繼續前進，尋路時應在每一路口留下標記。
- 如未能辨認位置，應往高地走，居高臨下較易辨認方向，亦容易被救援人員發現。
- 切忌走向山澗深谷，身處深谷不易辨認方向，向下走時雖容易，但下山危險性高，要再折回高地時也困難，以致消耗大量體力。
- 如果天氣寒冷而禦寒裝備不足、雷雨時或遇到山火，可暫離高地待情況好轉時，再到較高位置等候救援。
- 發出「國際山難求救訊號」（見下文第 5.2 段）。

### 4.2 山火

在乾燥的天氣，山火於較斜的草坡上順風向上蔓延速度極快，絕不可輕視山火的威力。

#### 4.2.1 安全指引

- 爲己爲人，和保護大自然的生物及美景，任何時間都應小心火種。
- 切勿在非指定的燒烤地點或露營地點生火煮食；
- 由於山火於日間比較難於看見，應隨時留意飛灰和火煙味。如發現山火，必須盡速遠離火場。
- 緊記山火蔓延速度極難估計，如發現前路山下遠處有山火，也不應冒險嘗試繼續行程，以免爲山火所困。

#### 4.2.2 應變措施

- 遇到山火時應保持鎮靜，切勿驚慌。
- 切勿試圖撲滅山火，除非：
  - a. 山火的範圍很小。
  - b. 你確實處於安全的地方。
  - c. 你有可逃生的路徑。
- 估計以下情況，以便迅速離開火場：
  - a. 山火的蔓延方向：避免跟山火蔓延的同一方向走避。
  - b. 附近小徑的斜度：選較易逃走的小徑。
  - c. 附近植物的高度及密度：選擇少植物的地方。
- 沿現有的小徑逃生會比較少障礙，且走得更快。
- 若山火迫在眉睫又無路可逃，則應以衣物包掩外露皮膚逃進已焚燒過的地方，這樣可減輕身體受傷的機會。如情況許可，切勿往山上走，因會消耗體力。
- 切勿走進矮小密林及草叢，山火在這些地方可能會蔓延得很快而且熱力也較高。

### 4.3 山洪暴發

由於上游降下大雨，雨水會集湧而下，小溪的流水往往會於數分鐘內演變為巨大山洪，如逗留在溪中，極易被洪水沖走，引致傷亡，固不應低估山洪暴發的威力和速度。

#### 4.3.1 安全指引

- 不要溯澗。
- 夏天雨季，或暴雨後切勿涉足溪澗。
- 不要逗留在溪澗休息，尤其在下游。
- 開始下雨時應迅速離開溪澗，往兩岸高地走。
- 切勿嘗試越過已被河水蓋過的橋樑，應迅速離開溪澗。

#### 4.3.2 應變措施

- 發現流水湍急，混濁及夾雜沙泥時，是山洪暴發之先兆，應迅速遠離河道。
- 如果不幸掉進湍急的河水裏，應卸下背囊，減輕重量，同時應抱或抓緊岸邊的石塊，樹幹或籐蔓，設法爬回岸邊或等候同伴救援。

### 4.4 山泥傾瀉

暴雨時或經連日豪雨，天然或人工斜坡經滲進大量雨水後，極易引致山泥傾瀉。

#### 4.4.1 安全指引

- 暴雨時或連日豪雨後，避免走近或停留在峻峭山坡附近。
- 斜坡底部或疏水孔有大量泥水滲出時，顯示斜坡內的水份已飽和，斜坡之中段或頂部有裂紋或有新形成的梯級狀，露出新鮮的泥土，都是山泥傾瀉的先兆，應盡快遠離這些斜坡。
- 如遇山泥傾瀉阻路切勿嘗試踏上浮泥前進，應立刻後退，另尋安全小徑繼續行程或中止行程。

#### 4.4.2 應變措施

- 如隊友被山泥掩沒，切勿隨便嘗試自行拯救，避免更多人遇到傷亡，應立刻通知有關當局。

### 4.5 雷暴

雷電通常會擊中最高的物體尖端，然後沿著電阻最小的路線傳到地上。如遭電擊，大多會因而肌肉痙攣，燒傷，窒息或心臟停止跳動。

#### 4.5.1 安全指引

- 留意天氣變化。避免在天氣不穩定或雷暴警告生效時進行遠足。

#### 4.5.2 應變措施

- 切勿站立於山頂上或接近導電性高的物體。樹木或桅杆容易被閃電擊中，應盡量遠離。
- 閃電擊中物體之後，電流會經地面傳開，因此不要躺在地上，潮濕地面尤

其危險。應該蹲著並盡量減少與地面接觸的面積。

- 遠離鐵欄或其他金屬物體，身上的金屬物件例如金飾亦應暫時除去。
- 在可能情況下，躲入建築物內。
- 如進行水上活動，應遠離水面及找尋地方躲避。
- 切勿接觸天線、水管、鐵絲網或其他類似金屬裝置。
- 切勿處理以開口容器盛載的易燃物品。
- 應提防強勁陣風吹襲。

#### 4.6 暑熱傷害

香港夏天的天氣炎熱及潮濕，參加者在進行登山活動或體能鍛鍊時容易構成危險：他們會被酷熱影響而受到傷害。香港每年夏天均有人在炎熱的天氣下行山時因過量出汗而引起體內水份大量流失，從而導致熱衰竭、中暑，甚至死亡。

##### 水的重要性

水是構成各種生命和進行生長及繁殖功能不可或缺的元素。水對生命不可或缺，因為水是體內輸送化學物質和協助所有新陳代謝活動的媒介。

運動時身體所產生的熱能是休息時的 15-20 倍，假如身體不能散熱的話，每 5 分鐘體溫便會升高攝氏 1 度；不出 30 分鐘體溫便會提高到致死水平。通常最有效的散溫方法就是由汗液蒸發，所以出汗是身體散熱的重要機制。汗液的來源就是體液（包括血液），因此我們運動時其實是不斷的流失水份。運動時出汗率約為每小時 1.15 公升，最高可達 3.7 公升，這要視乎運動量及天氣而定。但很多人都低估出汗率，忽略補充水份而脫水。

人體體內水份不足時，不應在感到「口渴」時才補充水分。運動前約 30 分鐘就應該先補充水份 300 至 500 毫升；運動過程中，每經過 20 分鐘可再補充水份 100 至 200 毫升；運動後，再充分的補充水份。運動時補充水份主要是預防水份不足；避免運動時身體體溫過高。但是，不是補充越多的水份越好；水份的過份補充反而會增加心臟和腎臟的負擔。

##### 脫水的後果

當人體體液內的化學物質容量正常時，血液便可暢順流通，肌肉亦可靈活伸縮及保持體溫正常。但是，身體脫水便會令到血容量下降，肌肉得不到充足氧氣及養份，耐力亦會隨之而下降。若體內流失的水份未能及時補充，便會感到疲累、頭痛、虛脫和休克。在高溫時更可引致熱衰竭及中暑，嚴重的話甚至死亡。

##### 酷熱指數

在濕度高的環境下，做劇烈運動時所排出的汗水難以揮發，令體溫上升，出現暑熱病徵的機便會相對提高。美國 National Weather Service 介定了一個酷熱指數（Heat Index），此指數能量度在高溫及潮濕的環境下人感覺到的真正溫度（可參

考 <http://www.nws.noaa.gov/om/heat/index.shtml>)。

### 其他導致暑熱傷害的因素

- \* 高溫
- \* 高濕度
- \* 高體力工作量
- \* 脫水
- \* 睡眠不足
- \* 患病（如傷風、感冒等）

#### 4.6.1 安全指引

- 鍛鍊體能、逐步適應炎熱天氣。
- 穿著鬆身淺色、易排汗的衣物及戴闊邊帽。
- 開始活動前 30 分鐘喝 500 毫升水。
- 活動期間要定時飲適量的水，待口渴才飲水已太遲。
- 帶備充足食水。
- 需有充份休息；特別在炎熱天氣下，多作小休。

#### 4.6.2 應變措施

**熱衰竭：** 在酷熱與潮濕的環境中進行體能活動時，因過量出汗而引致體內水份流失又未能及時補充。此現象常發生於未能適應炎熱天氣的人士。

##### 留意患者

- 頭痛、暈眩及不安寧
- 面色蒼白、皮膚濕冷
- 四肢或腹部抽筋
- 脈膊速而弱、呼吸快而淺

##### 處理方法

- 將患者放在陰涼地方休息
- 如患者清醒可給予冷水
- 馬上求救以便及早治理

**中暑：** 長時間暴露於酷熱的環境，導致腦部調節體溫的功能失效。

##### 留意患者

- 頭痛、暈眩及不安寧。
- 面色潮紅、皮膚乾燥及發熱
- 體溫升高超過攝氏 40 度
- 四肢無力
- 脈膊強而有力
- 清醒程度減低

##### 處理方法

- 將患者放在陰涼地方休息
- 除下患者的外衣
- 用冷水噴向或抹上患者身體及向其猛力吹風以迅速降低體溫
- 如患者清醒可給予冷水
- 馬上求救以便及早治理

正常成人每分鐘呼吸率       ： 16-18 次

正常成人每分鐘脈膊跳動     ： 60-80 次

#### 4.7 低溫症

當身處寒冷的地方又沒有足夠的衣服保暖，就容易導致體溫下降，甚至患上低

溫症，嚴重的低溫症是可以致命的。即使在夏天，因突然而來的寒雨或暴雨，致氣溫急降，也有可能引致低溫症。

低溫症的徵狀：疲倦、無精打采、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清、產生幻覺等。

#### 4.7.1 安全指引

- 遠足前一晚必須充份休息。
- 參考天文台未來數天的天氣預報。
- 如身體不適，就不應參加該次遠足活動。
- 出發前吃一頓豐富有營養的飽餐，多攜帶高熱量食物，如朱古力。若有需要，可於途中進食。
- 帶備足夠禦寒衣服及優質睡袋。
- 帶備雨衣或防水外套。
- 行程中有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。

#### 4.7.2 應變措施

- 找地方躲避風雨。
- 迅速更換濕衣服。
- 可用衣服或求生袋、睡袋把頭、面、頸和身體包裹以保暖。
- 進食熱飲及高熱量食物，保持體溫。
- 如有需要，應採取後備路線撤離。

### 4.8 蚊叮

#### **登革熱**

登革熱是一種由過濾性病毒引起的急性傳染病。潛伏期為三至十四天。病徵包括三至五日的高燒、嚴重頭痛，肌肉及關節痛、眼窩後疼痛、噁心、嘔吐及出疹，病情嚴重者可出現出血及休克，甚至死亡。

登革熱病毒只可以透過蚊叮傳播，並不會由人直接傳染人。傳播此病的媒介白紋伊蚊在香港亦可見到。白紋伊蚊喜歡在日間叮人，尤其是日出後兩小時及日落後數小時。

#### **日本腦炎**

日本腦炎是一種經蚊子傳播的疾病。此病由日本腦炎病毒引致，給帶病毒的蚊子叮咬就會染病。日本腦炎的主要病媒蚊是三帶喙庫蚊叮咬帶病毒的豬隻或野生雀鳥後就會受感染，再於叮咬人類或動物時將病毒傳播。此病不會直接由人傳人。

日本腦炎由受到感染到發病為四至十四天。病情輕微者除發燒及頭痛外，一般不會有其他顯著病徵。病情嚴重者則病發得快，並出現頭痛、發高燒、頸部僵硬、神志不清、昏迷、震顫、抽搐（尤其是幼童）及癱瘓等症狀。

#### 4.8.1 安全指引

- 穿著長袖衫及長褲，尤其在到達營地之後；

- 在外露皮膚搽上驅蚊劑（需含有避蚊胺“DEET”成份）；
- 營幕的蚊帳要經常關閉；及
- 減少進入蔭暗樹林，如有需要，應避免在蔭暗樹林內停留。
- 導師亦應向學員灌輸滅蚊的意識。在野外處理垃圾時，亦應避免引致積水，防止蚊子滋生。

#### 4.8.2 應變措施

- 留意郊遊地點附近環境，應與蚊子可能滋長的地點保持適當距離。
- 若曾被蚊叮過，留意三至十四天內是否出現登革熱或日本腦炎的病徵，如有懷疑，應立即求診。詳情可參閱衛生署網頁：[www.info.gov.hk/dh](http://www.info.gov.hk/dh)

### 4.9 蛇咬

香港現時常見的毒蛇有金腳帶，銀腳帶，過山烏，眼鏡蛇，青竹蛇等等，牠們通常會在春、夏、秋季出沒。差不多所有的蛇都非常怕人，只要給予機會，牠們多會逃走。

#### 4.9.1 安全指引

- 應穿著長褲和靴。
- 沿有經常維修的小徑行走，切勿自行闖路，走進草叢和雜樹林。

#### 4.9.2 應變措施

- 遇蛇時，保持鎮定，讓受驚的蛇盡快逃走。蛇的視力很好，受到快速動作刺激時，多數立刻反擊。
- 如被蛇咬後，應注意的事為：
  - a. 不要割開傷口的皮膚吸吮或洗滌。讓傷者躺下，但不要抬高傷處，亦不應作不必要的活動。
  - b. 如傷口在手腳，可用寬闊的繃帶縛紮傷口以上部位。
  - c. 應安慰傷者。
  - d. 盡快到醫院求治。如有可能的話，辨別毒蛇的種類，顏色和斑紋，如咬人的蛇已被捕捉，應一併送往醫院，以便醫護人員辨認，使用適合的血清。

### 4.10 蜂螫

在郊野地方，間中會發現蜜蜂、大黃蜂或胡蜂的出沒，小心避免誤觸蜂巢，引致蜂群的攻擊，而受螫傷。

#### 4.10.1 安全指引

- 使用有經常維修的山徑，切勿自行闖路，避免走進蕨叢，這些通常是昆蟲和黃蜂聚居的地方。
- 不要打擾蜂窩，切勿以樹枝小棒拍打路邊樹叢。
- 在身體和衣服上噴塗防蚊油。
- 避免使用芬芳的香體品，因可能吸引蜜蜂。

#### 4.10.2 應變措施

- 若遇蜂巢擋路，可繞路前進。
- 若遇一、兩隻黃蜂在頭上盤旋，可以不加理會，如常前進。
- 如有螫針，可用鉗子拔除，但不要擠壓毒囊，以免剩餘的毒素進入皮膚。
- 若遇群蜂追襲，可坐下不動，用外衣蓋頭、頸，以作保護，捲曲臥在地上，待蜂群散開後，才慢慢撤離。
- 嚴重螫傷應盡快求醫。
- 可以冷水濕透毛巾，輕敷在傷處，減輕腫痛。

#### 4.11 危險植物

山野間常見有些植物會對遠足人仕構成危險，例如：漆樹會令皮膚敏感；兩面針會刺傷手腳；野菇/野果可能有毒，進食會致命。

##### 4.11.1 安全指引

- 避免走入生長茂密的叢林中。
- 遠足時應帶備手套。
- 必要穿過叢林時，用手巾或衣物包裹頭面，或外露的皮膚。
- 切勿用手接觸漆樹。
- 用手抓植物時，留意是否有針刺。

##### 4.11.2 應變措施

- 接觸漆樹，引起皮膚敏感時，應立刻求醫診治。
- 誤食野灸菇/野果中毒，應立即求醫診治。

#### 4.12 斑疹傷寒

斑疹傷寒共有三種，即蚤傳斑疹傷寒(城市斑疹傷寒)、蝨傳斑疹傷寒(叢林斑疹傷寒)及蝨傳斑疹傷寒(流行性斑疹傷寒)，是由不同類型的「立克次氏體」所引起的疾病。

斑疹傷寒的一般病徵類似重感冒，患者會發燒、發冷、頭痛、肌肉疼痛，以及身體出疹。叢林斑疹傷寒的特點，是在受感染的蝨咬過的位置出現穿鑿狀皮膚潰瘍，附近的淋巴腺亦會腫痛。在嚴重病例中，斑疹傷寒可引起嚴重併發症，甚至致命。

##### 4.12.1 安全指引

- 控制傳病媒介及其潛在宿主，是有效的措施。
- 要預防齧齒動物的侵擾，最佳辦法是斷絕其糧食並使其失去匿藏之所。食物及垃圾應妥為存放和棄置。
- 前往叢林地區時，應做妥預防措施，避免被蝨咬到。使用驅蟲劑和穿上具有保護作用的長袖衣服及長褲，是適當的措施。

##### 4.12.2 應變措施

- 如有類似病徵，應立即求醫診治。

#### 4.13 禽流感

禽流感是由甲型流行性感冒病毒而引起的疾病，主要影響禽鳥，但有些亞洲型，如 H5N1 和 H9N2 亦可令人類受感染。人類感染禽流感初期的症狀與一般流行性感冒相似，包括發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水，喉嚨痛及咳嗽，但禽流感較易導致發高燒、肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭，甚至死亡。長者、兒童，或長期病患者，則較容易出現併發症，如支氣管炎、肺炎等。

人類通常透過與帶有禽流感病毒的活禽鳥接觸而染病。雖然人類亦可與患病者接觸而染病，但禽流感病毒在人類之間傳播的能力現時仍然是十分低。

##### 4.13.1 安全指引

- 不要前往觀鳥園、農場或活禽街市。不要餵飼白鴿和野鳥等。
- 避免接觸活鳥和家禽和它們的糞便，因有可能帶有病毒。
- 接觸活禽鳥後，要立刻用梘液和清水洗手。
- 如有流感徵狀，要立即看醫生，並要戴上口罩，以防傳染他人。
- 家禽肉類和蛋類要徹底煮熟方可進食。
- 增強抵抗力：要有充足的睡眠和休息，減少壓力，要均衡飲食、適量運動、加強室內空氣流通，切勿吸煙。

##### 4.13.2 應變措施

- 如有類似病徵，應立即求醫診治。
- 禽流感病毒引起的流感病情，比一般流感嚴重，病者可能需要留院治療。某些抗病毒藥物對病情可能有效，但這些藥物有不良副作用，必需聽從醫生指示，小心使用。

## 5 緊急救援方法

### 5.1 求救方法

- 遇有任何人士在郊野嚴重受傷時，應立即施行急救。
- 發出國際山難求救訊號（見下文第 5.2 段），直至有救援人員到達為止。
- 在可能情況下，應安排一名伙伴陪伴及照料傷者，另外兩人結伴往求救。
- 為免延誤救援工作，前往求救之人員應將意外之詳情、地點及傷者之狀況用紙筆記錄，並記下地圖座標、最近之標距柱號碼（見下文第 5.3 段）、或任何可辨認位置的編號（例如電線杆編號／斜坡編號），減低求救者因緊張、迷途受困，或口頭傳訊含糊不清致求救訊息不能準確地傳達。
- 如於登山遇有意外而需救援，於求救時要盡量提供下列資料：
  - a. 意外性質／肇事原因。
  - b. 肇事時間／地點。
  - c. 位置／方格座標／最近之標距柱號碼／任何可辨認位置的編號。
  - d. 附近地形或特別景物。
  - e. 傷者資料，包括姓名、年齡、性別、電話、地址。
  - f. 傷勢。
  - g. 已施行之急救。

- h. 天氣狀況。
- i. 同行者情況／動向。
- j. 其他事項。

## 5.2 求救訊號

### 5.2.1 國際求救訊號

在一分鐘內，連續發出6次長訊號，停頓一分鐘後，重複同樣訊號，不要中斷直至有救援人員到達為止。（即使已被救援人員從遠處發現，也要繼續發出訊號，使救援人員知道求救者之正確位置。）

發出訊號的方法：

- a. 吹哨子。
- b. 用鏡或金屬片發出。
- c. 夜間用電筒發出閃光。
- d. 揮動顏色鮮艷明亮的衣物。

### 5.2.2 SOS 求救訊號

在可能情況下，在平坦的空地上用石塊或樹支堆砌 SOS 大字母。（每個字母最少 6 米 x 6 米）

## 5.3 標距柱

漁農自然護理處已於主要的長途遠足徑包括麥理浩徑、鳳凰徑、港島徑、衛奕信徑及各郊遊徑每五百米設有標距柱。讓使用長途遠足徑之人士得悉所處位置。遇有緊急事故，可利用就近之標距柱上號碼說明其位置，以協助搜索及救援行動。

另外在郊野公園的設施如告示板、傳意牌和涼亭等均設有「你的位置 KK123456」標示，列出所在位置的地圖網格座標，方便求助人士報告位置。

## 5.4 聯絡警方及救援單位

- ◆ 緊急求救電話 - 999
- ◆ 報告緊急事故及山火 - 999

必須注意在部份郊野地區接駁個別流動電話網絡有困難，但只要你的位置有任何一個本地流動電話網絡覆蓋，致電 112 便可接駁至 999 緊急通話中心。

若身處地點可使用漫遊功能，則可致電本港親友或就近的本地警署求助（先撥 00852，然後撥香港電話號碼）。

有關如何善用流動電話在郊野公園作緊急通訊，請參閱電訊管理局網頁：  
<http://ofta.gov.hk>

## 香港青年獎勵計劃 在郊區舉行戶外活動通知書

致： \_\_\_\_\_ 警署

由： \_\_\_\_\_  
(主辦機構名稱)

活動名稱： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_ (開始) \_\_\_\_\_ (完結)

時間： \_\_\_\_\_ (開始) \_\_\_\_\_ (完結)

地點： \_\_\_\_\_

參加人數： (參加者) \_\_\_\_\_ (導師) \_\_\_\_\_

參加者年齡範圍： \_\_\_\_\_

領隊姓名： (1) \_\_\_\_\_ 流動電話： \_\_\_\_\_

\*必須有兩名或

以上聯絡人 (2) \_\_\_\_\_ 流動電話： \_\_\_\_\_

**路線資料 (地名/地貌及網格座標)** \*如有需要，可另加紙張填寫

日期		
起點 / 營地		目標時間：
檢查點		目標時間：
		目標時間：
		目標時間：
		目標時間：
		目標時間：
		目標時間：
營地 / 終點		目標時間：

聯絡人姓名： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_