



郊野公園
遠足安全指引



漁農自然護理署
Agriculture, Fisheries and
Conservation Department

1 引言

郊區守則

切勿破壞自然景物。

切勿在燒烤場或營地外生火。

切勿在指定越野單車徑以外地點踏單車。

切勿污染水源。

切勿隨地拋棄廢物。

切勿損害野生動植物及其生長環境。

切勿餵飼野生動物。

切勿挖掘或開墾土壤。

愛護郊區，保存大自然美景。

尊重其他遊人，盡量降低聲量。

尊重村民，切勿損毀私人財產、農作物及牲畜。

- 香港約有四成的土地被劃作郊野公園和特別地區，目的在於保護大自然，並為市民提供戶外康樂和自然教育設施。
- 郊野公園內設有多條遠足徑，供遊人郊遊或遠足之用。郊遊及遠足前，如果有適當的準備和訓練，將有助減少意外的發生。
- 這本小冊子所提供的安全指引和緊急事故應變措施只供參考，於計劃行程時，應參考最新出版的郊區地圖，及閱讀其他有關郊遊安全的資料。
- 如有任何意外發生，應盡快求助。



2 基本注意事項

2.1 安全

- 出發前小心計劃行程、選擇有明確路標的山徑而行，及詳閱路線資料，包括中途撤走路線、交通安排、警署、郊野公園護理站和求救電話的位置。
- 出發前及活動期間更應留意香港天文台發出的最新天氣消息，如預知天氣變壞，應及早改變計劃或取消活動。
- 切勿單獨郊遊，較理想是四人或以上結伴同行。
- 每次郊遊應由具備遠足經驗和熟悉路線的領隊帶領。大約10名隊員便應有一位具戶外經驗的助理領隊協助。
- 確保同行者中有具備急救知識的人士。
- 切勿自行亂闖或另闢繞路，以免迷途或發生意外。
- 切勿在瀑布、溪澗及水池中行走或嬉水，以免發生意外。
- 出發前應有充足睡眠，確保精神及健康狀況良好。
- 必須清楚自身的體力和健康狀況，量力而為。
- 如在山野間迷途，應選擇原路折返，切勿強行前進。如有需要，應盡快尋求協助。

2.2 衛生及健康

- 避免在酷熱、濕度高、無風、天氣惡劣、不穩定或在一般監測站的「空氣質素健康指數」為嚴重時遠足。
- 不要共用個人物品，如毛巾、潤唇膏等，以免傳染疾病。
- 打噴嚏或咳嗽時，應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾放入有蓋垃圾桶內。
- 進食前，用梘液徹底洗手或用酒精搓手液消毒雙手。
- 用廁時，顧及公德，保持四周清潔。
- 不可隨地吐痰或拋棄垃圾，違者會被檢控。
- 愛護郊野，減少產生垃圾，並把垃圾帶至大型垃圾收集站才棄置。
- 於衣服或外露的皮膚上塗抹驅蚊劑，以防被蚊子及節足類動物叮咬。
- 必須清楚自身的體力和健康狀況，量力而為。
- 長期病患者(例如患有心臟病、哮喘的人士)宜先徵詢醫生的意見，才決定是否遠足，並請醫生告知須注意的事項。

3 郊遊前的準備

留意天氣預測及報告，特別是以下可能發生的情況。

十一月至二月	氣溫急降引致暴寒。風高物燥，易生山火。
三月至四月	大霧可能引致迷途。
五月至十月	雷暴、颱風、大驟雨等會引致水浸、山洪暴發或山泥傾瀉。炎夏高溫可能會引致中暑或熱衰竭。



領隊/郊遊人士於出發前應把行程表及同行者資料留給家人、朋友或負責這次活動的團體，萬一發生意外或未有依時完成旅程，他們亦可代為通知搜救人員。資料包括：

- a. 活動性質、行程及目的地。
- b. 活動日期、活動舉行時間及回程時間。
- c. 參與人數及參加者姓名、年齡。
- d. 參加者家人的聯絡電話及地址。

郊遊前一晚必須充份休息，出發前吃一頓豐富而有營養的飽餐，以便有充足體力進行戶外活動。

穿著適合郊遊用的衣服和鞋襪，避免穿短袖衣服和短褲。還要有合適的帽，夏天可遮太陽，冬天則可保暖。

用背囊帶備適當後備衣物和必須物品，例如地圖、指南針、食物、電筒、雨具、收音機、急救藥箱、哨子、流動電話及備用電池、記事簿和筆等。

流動電話可說是最快捷的求助工具，但應注意其服務覆蓋範圍，在某些山嶺間，特別是山谷內，往往會難於收發訊號。此外，要節約使用流動電話，及帶備用電池。



4 途中應注意事項

- 尊重領隊，依從其決定和指示，避免半途離隊。
- 沿途注意路標和地形，確保郊遊路線正確。
- 留意各類的警告標誌，避免發生意外。
- 使用與越野單車共用的遠足徑時，留意越野單車。
- 領隊須注意參加者的身體狀況，發覺參加者有倦態時，應讓全隊適當休息，以免首尾脫節，難於照應，並應常確保無人落後或離群。
- 留意周圍環境變化和收聽電台天氣和新聞報告，以便盡早採取應變措施。
- 如遇天氣變壞，應審慎考慮縮短或取消所計劃的行程。
- 如遇緊急事故或天氣突變而未能依時回程，應設法通知參加者的家人或由聯絡人代為轉告。
- 切勿隨便更改已定的路線或嘗試行走野草蔓生的捷徑或樹林，這往往容易引至迷途或陷於進退兩難的位置。
- 切勿採摘野生果實或菇類進食，或飲用山水。
- 切勿在非指定露營及燒烤地點生火或煮食，此舉極易引起山火，亦屬違法行為，可被檢控。
- 避免站立崖邊或攀爬石頭拍照或觀景。

5 郊遊活動可能遇到的危險

5.1 斜滑山徑

- 斜滑的山徑，好像濕滑的石面、泥路或滿佈沙粒或碎石的劣地，均容易使遠足人士在下坡時滑倒受傷。

安全指引

- 穿著有護踝及鞋底有凹凸紋的遠足鞋。
- 攜帶行山手杖，在有需要時使用。
- 避免在濕滑的石面、泥路或滿佈沙粒或碎石的劣地上行走。

應變措施

- 在滑倒受傷時，檢查有沒有扭傷、擦傷或其他傷勢。在有需要時，立即進行急救。
- 有時骨折並不容易由表面察覺，若發現傷處紅腫或痛楚，不應繼續行走。
- 若傷者可以繼續行走，應用手杖幫助或由同伴扶持，不可以強行獨自行走，以免加重傷勢。
- 在扭傷或行動困難時，利用流動電話或派人求救，並將傷者移至陰涼而平坦的乾爽地面上，用衣物覆蓋保溫，等待救援人員到達。



5.2 山洪暴發

- 一般遠足人士不應低估山洪暴發的威力和速度。小溪的流水往往由於上游降下大雨，雨水會集湧而下，於數分鐘內演變為巨大山洪。如遊人剛在溪中，極易為洪水沖走，引致傷亡。

安全指引

- 避免在天氣惡劣、不穩定或暴雨警告生效時遠足。
- 不要沿溪澗河道遠足、游泳、跳水或進行其他水上運動。
- 夏天雨季，或暴雨後，切勿涉足溪澗。
- 不要逗留在河道休息，尤其在下游。
- 開始下雨時應迅速離開河道，往兩岸高地走。
- 切勿嘗試越過已被河水蓋過的橋樑，應迅速離開河道。

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，應抱緊或抓緊岸邊的石塊、樹幹或藤蔓，設法爬回岸邊或等候同伴救援。



5.3 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。

安全指引

- 暴雨時或連日豪雨後，避免走近或停留在陡峭山坡附近。
- 斜坡底部或疏水孔有大量泥水透出時，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。

應變措施

- 如隊友被山泥淹沒，切勿嘗試自行拯救，應立刻通知救援人員帶備適當工具進行救援。



5.4 山火

- 在乾燥的季節，山火於草坡上順風向上蔓延，速度極快，遠足人士絕不可輕視山火的威力。

安全指引

- 為保安全，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。
- 吸煙人士於遠足時應避免吸煙，煙蒂和火柴必須完全弄熄才可拋棄於垃圾箱內。
- 由於山火於日間比較難於看見，應隨時留意飛灰和煙味。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，以免被山火所困。



應變措施

- 遇到山火時應保持鎮靜。
- 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。
- 評估山火的蔓延方向，避免跟山火蔓延的同一方向走避。
- 評估附近小徑的斜度，選較易逃走的小徑。
- 選擇植物較少及較稀疏的地方走避。
- 沿著現有的小徑逃生會比較少障礙，可走得較快。
- 若山火迫在眉睫又無路可逃，則應以衣物包掩外露皮膚，然後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。



5.5 雷擊

- 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。遠足人士如遭電擊，大多會因而肌肉痙攣、燒傷、窒息或心臟停止跳動。

安全指引

- 留意最新天氣資訊，避免在天氣不穩定或雷暴警告生效時遠足。
- 在戶外，應穿著膠底鞋或靴。
- 切勿接觸水體或潮濕的物體。

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，切勿接觸天線、水管或其他類似金屬裝置，身上的金屬物品如金飾和手錶亦應暫時除去。
- 考慮暫時關閉流動電話。
- 在可能情況下，躲入建築物內。
- 切勿游泳或進行其他水上運動。
- 切勿接觸易燃物品，如火水及液化天然氣。
- 提防強勁陣風吹襲。



5.6 迷途

- 於天氣不佳或準備不足的情況下，最容易迷途。

安全指引

- 選用有明確路標的山徑及於出發前小心計劃行程。
- 留意當天的天氣報告，避免在天氣情況不佳時遠足。
- 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、流動電話及備用電池、記事簿和筆等。

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，經原路折返起點。若不能原路折返，應留在原地等候救援。
- 切勿再往前進，以免消耗體力。
- 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、遇上雷雨或遇到山火，可暫離高地，待情況好轉時，再到較高位置等候救援。
- 發出「國際山嶺遇難訊號」(見第23頁)。



5.7 中暑

- 當環境溫度高，而人體無法藉出汗調節體溫時，便會中暑。患者會感到發熱、暈眩、不安寧，甚至不省人事。體溫可能升上40°C以上。皮膚乾燥而泛紅、呼吸和脈搏加速，嚴重者會休克，應盡快降低患者的體溫及尋求醫療援助。
- 過熱亦可能引致熱衰竭，通常是在炎熱潮濕的環境中運動，因未能補充因流汗而失的水份和鹽份時發生。患者體力衰竭、頭痛、暈眩、惡心及可能肌肉抽筋，其面色蒼白、皮膚濕冷、呼吸和脈搏快而淺弱，體溫可能正常或下降。

安全指引

- 如在炎夏季節遠足，應選擇有林蔭的路徑，整個旅程不宜太長，並要有適當的休息。
- 避免長時間受到太陽直接照射。
- 要多喝水或含適量礦物之飲料。



應變措施

- 讓患者躺在陰涼處，脫除衣物，雙足翹起。若患者清醒，可給予飲品。疏散人群，以免阻礙空氣流通。
- 如有必要，可加用浸水、敷濕衣及風吹等能迅速降低體溫的方法，直至症狀消失為止。
- 繼續補充水份及馬上求救，以便及早治理。
- 如果患者大量流汗、抽筋，可在水中加鹽，每半公升水加半茶匙鹽。



5.8 暴寒

- 身處寒冷的地方又沒有足夠的衣服，致體溫下降，情況過久會致命，稱為體溫過低。即使在夏天，因突然而來的寒雨或暴雨，致氣溫急降，也容易引致暴寒。
- 暴寒的徵象：疲倦、沒精打采、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清、產生幻覺等。

安全指引

- 遠足前一晚必須充份休息。
- 如身體不適，就不應郊遊。
- 出發前吃一頓豐富有營養的飽餐，途中可吃高熱量食物，如朱古力。
- 帶備保暖用的維生袋、睡袋或禦寒衣服。
- 帶備一套乾衣服，以備更換。
- 勿帶過重的物品，以免消耗體力。
- 行程中要有適當的休息，不應過勞。

應變措施

- 找地方躲避風雨及迅速更換濕衣服。
- 用衣服或睡袋把頭、面、頸和身體包裹以保暖。
- 以熱飲及高熱量食物保持體溫。

5.9 蛇咬

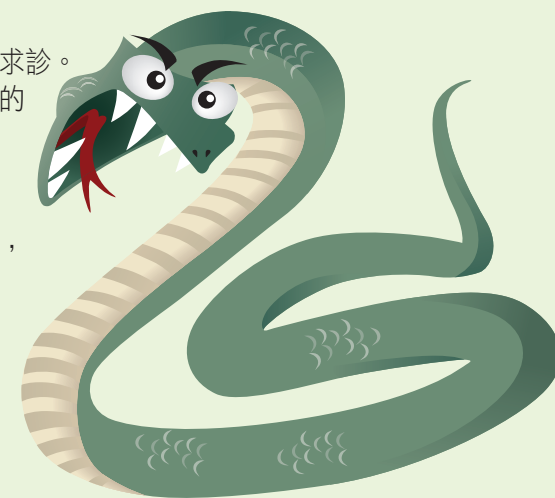
- 香港現時常見的毒蛇有金腳帶、銀腳帶、過山烏、眼鏡蛇、青竹蛇等，牠們通常會在春、夏及秋季出沒。

安全指引

- 遠足人士應穿著長褲和有護踝的靴。
- 沿經常維修的小徑行走，切勿自行闖路，走進草叢和雜樹林。

應變措施

- 遇蛇時，保持鎮定不動，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：
 1. 不要割開傷口的皮膚吸吮或洗滌。讓傷者躺下，停止傷處活動，但不要抬高傷處。不可喝酒，亦不應作不必要的活動。
 2. 在可能情況下，用繃帶縛紮傷口以上的部位。如傷口在手腳，可用寬闊的繃帶包裹傷口以上的部位。
 3. 應安慰傷者。盡快到醫院求診。如有可能的話，辨別該蛇的種類、拍下照片、紀錄牠的顏色和斑紋，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。



5.10 蜂螫

- 在郊野地方小心避免誤觸蜜蜂、大黃蜂或胡蜂的蜂巢，以免受蜂群攻擊，而受螫傷。

安全指引

- 使用有經常維修的山徑，切勿自行開路，避免走進草叢、蕨叢或雜樹林，那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。
- 避免使用芬芳的香體品，以免吸引蜜蜂。

應變措施

- 若遇一、兩隻蜂在頭上盤旋，可以不加理會，如常前進。
- 若遇蜂巢擋路，盡量繞路前進。
- 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。
- 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。可以冷水濕透毛巾，輕敷在傷處，減輕腫痛。
- 嚴重螫傷應盡快求醫。



5.11 蚊叮

- 蚊子常見孳生於郊野地方，被蚊子叮咬，一般可致短暫痕癢；但如被帶有登革熱病毒的白紋伊蚊叮過，則可能有機會染上登革熱。

- 登革熱是一種由過濾性病毒引起的急性傳染病，透過帶有登革熱病毒的雌性白紋伊蚊叮咬而傳染給人類。

安全指引

- 穿上寬鬆淺色長袖上衣及長褲，並在外露的皮膚上塗上含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。
- 避免在樹蔭、草叢及隱蔽的地方等長時間逗留。
- 切勿隨處棄置空飯盒、汽水罐及膠袋等可貯水的廢物。
- 不要在郊野貯存空桶或空樽等作盛水之用。

應變措施

- 盡量遠離有成蚊棲息或活動的地方。
- 若曾被白紋伊蚊叮過，留意三至十四天內是否出現登革熱病徵，如發燒、嚴重頭痛、關節及肌肉酸痛、眼窩後疼痛、惡心、嘔吐；嚴重者可能會休克、出血，甚至死亡。如有懷疑，應立即求診。

詳情可參閱衛生署衛生防護中心網頁：
www.chp.gov.hk

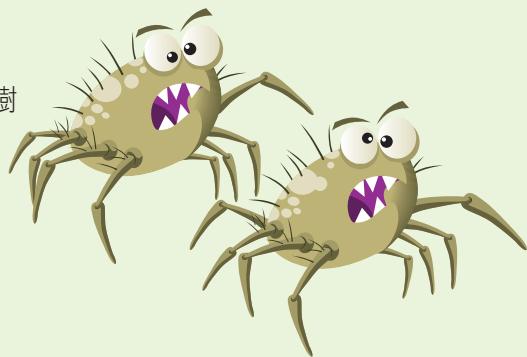


5.12 蟻及蜚

- 恙蟎孳生於溫暖潮濕雜草叢生的地方，是叢林斑疹傷寒的媒介。叢林斑疹傷寒由受感染的恙蟎叮咬而染病，病徵包括發燒、頭痛、肌肉疼痛及穿鑿狀皮膚潰瘍（焦痂）等。
- 蜚可傳播蜚傳斑疹熱。蜚的幼蟲大多群集於草尖或葉尖等候吸血目標，人類被帶菌的幼蟲叮咬便有機會感染此病。
- 因此，到郊外地方時應採取預防措施，以免被這些病媒叮咬。

安全指引

- 穿寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲，並在外露的皮膚上塗上含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。
- 穿上可遮蓋整個足部的鞋，避免穿上拖鞋或涼鞋。
- 避免在叢林中坐臥。
- 避免將衣物放在草上或掛於矮樹叢或樹上。
- 避免觸刷小徑兩旁的草。
- 不要餵飼野生或流浪動物。
- 檢查和清潔隨行寵物的身體。



應變措施

- 叢林斑疹傷寒的潛伏期通常為十至十二日，蜚傳斑疹熱的潛伏期為六至十日。如有懷疑及出現相關病徵，應立即求診。

詳情可參閱衛生署衛生防護中心網頁：www.chp.gov.hk

及食物環境衛生署網頁：www.fehd.gov.hk

5.13 危險植物

- 山野間有些常見植物會對遠足人士構成危險。

例如：漆樹 — 令皮膚敏感
兩面針 — 刺傷手腳
野菇/野果 — 可能有毒，進食會致命



安全指引

- 避免走入生長茂密的叢林中。
- 穿上長袖衣服及長褲，及帶備手套。
- 必須穿過叢林時，用手巾或衣物包裹頭面，或外露的皮膚。
- 切勿接觸漆樹。
- 用手抓植物時，留意是否有針刺。
- 不可隨便採摘野菇/野果食用。

應變措施

- 接觸植物引起皮膚敏感、或誤食野菇/野果中毒，應立即求醫診治。

6 求救須知

- 遇有任何郊遊人士嚴重受傷時，應立即施行急救。
- 發出國際山嶺遇難訊號（見第23頁），直至有救援人員到達為止。
- 在可能情況下，安排一名同伴照料傷者，另外兩人結伴前往求救。
- 為免延誤救援工作，前往求救之人員應將下列資料用紙筆記錄，使求救訊息能準確地傳達。

1. 意外性質/肇事原因及時間

2. 肇事地點位置/方格座標/最近之標距柱號碼（見第24頁）

3. 附近地形或特別景物

4. 傷者人數及留在現場的人數

5. 傷勢

6. 傷者資料，包括姓名、年齡、性別、電話、住址、家人聯絡方法

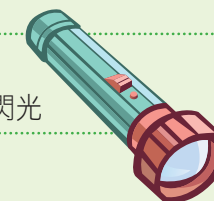


6.1 國際山嶺遇難訊號

- 方法如下：
 - a. 在一分鐘內發出6次長訊號；
 - b. 停頓一分鐘；
 - c. 重複a及b，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。
- 發出訊號的工具可以是：



吹哨子

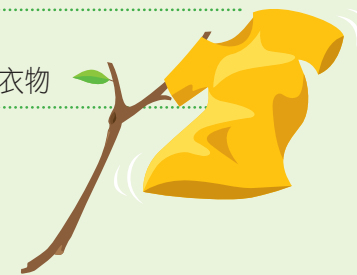


夜間用電筒發出閃光



鏡或金屬片發出閃光

揮動顏色鮮艷明亮的衣物



摩斯電碼求救訊號：

發出三短、三長、三短的訊號。

SOS 求救訊號：

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

6.2 標距柱號碼及「你的位置」地圖座標

- 漁農自然護理署已於長途遠足徑(麥理浩徑、鳳凰徑、港島徑、衛奕信徑)及所有郊遊徑，每五百米設標距柱，又在重要的郊野公園設施旁，附加「你的位置」地圖座標，讓遠足人士得悉所處位置。遇有緊急事故，可說出就近標距柱上的號碼或地圖座標，以顯示其所處位置，協助搜索及救援行動。



緊急求救電話：999 或 112

郊野公園護理科辦事處/山火中心電話
(辦公時間內查詢郊遊路線)

相關網址

漁農自然護理署：
www.afcd.gov.hk

郊野樂行：
www.hiking.gov.hk

通訊事務管理局辦公室：
www.ofca.gov.hk

香港天文台：
www.hko.gov.hk

地理資訊地圖：
www2.map.gov.hk/gih3/view/index.jsp

衛生防護中心：
www.chp.gov.hk

食物環境衛生署：
www.fehd.gov.hk



鳴謝

衛生署

食物環境衛生署

香港天文台

香港消防處

香港童軍總會

民眾安全服務處

中國香港旅行遠足聯會



漁農自然護理署
Agriculture, Fisheries and
Conservation Department

www.afcd.gov.hk

版本：二〇二六年五月