

# 五旬節聖潔會永光堂

## 野外露營遠足活動—領隊指引

### 1. 導言

近年，永光堂青少年團各家、團隊、小組都積極地參與和推行野外露營遠足活動，藉此親近大自然和透過野外活動作福音的工作。本指引的目的是為有關進行野外活動時應注意的地方和緊急事故應變的措施提供建議，以加強各家和單位的野外活動安全意識。

請緊記，指引內的資料只供參考。於計劃行程時，應同時參考最新版的地圖及閱讀其他有關野外露營遠足活動安全的資料，或向持有山藝專業資格之人仕諮詢意見及幫助。如遇任何意外發生，應盡快求助。

### 2. 基本的注意事項

- 每次舉辦野外露營遠足活動應由少年團的導師或助導、青年團的小組組長帶領。並作領隊。活動時參加者如不超過12人，可由1位領隊負責帶領；參加者超過12人時，除該位領隊外，每8名參加者須有1位助手(少年團的導師或助導、青年團的小組組長)協助領隊帶領和進行。
- 野外活動一般包括遠足和露營。活動地點必須在香港漁農自然護署郊野公園及海岸公園管理局管轄的郊野公園，路線必須以麥理浩徑、鳳凰徑、港島徑、衛奕信徑、郊遊徑、家樂徑、自然教育徑或樹木研習徑為主。其他遠足路線和山中活動(如：溯澗、穿林、探島)則需由香港攀山總會山藝領袖帶領，並且符合其活動指引<sup>1</sup>。
- 其他的野外活動(如：攀石、野外定向、水上/水中活動)也需符合有關的體育總會活動指引。一般而言，這類野外活動需要其體育總會的合資格教練帶領和進行。
- 根據社會福利署戶外活動安全指引，當天文台發出紅色(或黑色)暴雨警告或三號(或以上)熱帶氣旋警告信號之後，所有即將(四小時內)舉行的戶外活動必須取消或停止。如活動已經展開，活動負責人應終止活動，並在顧及當時天氣、環境和交通的情況下，協助參加者回家；否則，應該尋找一處安全的地方暫避，直至當時的情況許可下才撤

---

<sup>1</sup>根據香港攀山總會的登山露營活動人數指引，領隊應持有香港攀山總會〈山藝領袖訓練課程〉或〈遠足領隊訓練課程〉資歷(遠足領隊祇可帶領日間遠足活動)，而助理領隊則應具備〈高級山藝訓練課程〉資歷，人數比例為1位山藝領袖可帶領人數不超過24名的隊員，進行露營遠足活動。活動時如不超過12名隊員，可由1位山藝領袖負責帶領；超過12名隊員時，除該位領袖外，每8名隊員須有1位具備〈高級山藝訓練課程〉資歷的助手協助。

退。如天文台發出黃色暴雨警告信號、一號熱帶氣旋警告信號、雷暴警告、酷熱天氣警告或寒冷天氣警告，活動負責人(即上述所定下的領隊)應該根據該活動的性質、人數、地點等因素，以安全的原則自行決定是否繼續進行活動或作更改，也可諮詢有經驗之人仕，惟雷暴警告生效時，任何水上活動必須停止。

- 參加者的年齡需在14歲或以上。
- 出發前小心計劃行程及熟悉旅程路線，其中應包括中途撤走路線和交通安排。
- 選擇有明確路標的山徑而行。
- 切勿自行亂闖或另闢蹊路，以免迷途或發生意外。
- 切勿逞強好勝，各人必須清楚本身的體力和健康狀況，量力而為。
- 切勿單獨進行遠足，以免缺乏照應。較理想是四人或以上結隊同行。也應避免小組內有太多人，以免組長(領隊)難於照應。如總人數超過12人時，在人手許可的情況下，應分組進行活動。

### 3. 遠足前的準備

- 在旅程出發前最少7日填妥活動申報表交回大堂幹事；
- 負責帶領遠足活動的領隊，於出發前應將下列資料交給大堂幹事和一位不參加是次活動之聯絡人，萬一發生意外或未有依時完成旅程，他們亦可代為通知警方及尋求協助；活動結束後領隊應該通知該聯絡人報告平安。資料如下：
  - 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. 參與人數及年齡。
  - d. 參加者姓名、參加者家人之聯絡電話及地址。
- 注意天氣情況

#### 特別留意天氣情況

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。

五月至十一月 雷暴，大驟雨，水浸及山泥傾瀉。因高溫引致中暑

- 遠足前一晚必須充份休息，出發前宜進食適量和有營養的飽餐，以便有充足體力持久步行，減少意外受傷。

- 穿著適合野外活動用的衣服和鞋襪
  - a. 以舒適輕便為原則；
  - b. 夏季可穿著薄棉質或快乾纖維（例如Coolmax，Wickron）製成的T-恤或長袖恤衫。褲子則以應該略為鬆動的薄棉質長褲較合適，亦可選擇一些用快乾纖維（例如：Oxford Dry，Supplex）製成的戶外活動專用褲；
  - c. 冬季時，衣服應以輕暖及防風為首選，而內衣則可穿著用棉質或一些由排汗保溫纖維（例如Polypropylene，Thermax，Thermastat）所製的T-恤。褲子則穿著略為鬆動但較為厚些的長褲；
  - d. 應穿著有護踝設計的遠足靴，以防止扭傷足踝。鞋底齒紋要具深度，有鞋跟更合適，質料要夠硬不易磨損。
- 帶備合適的帽子，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。
- 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，往往會失去聯絡。此外，也要注意節省流動電話的電源。

## 4. 途中應注意事項

### 4.1 領隊

- 領隊在出發前向隊員簡介活動內容及注意事項。
- 沿途注意路標和地形，確保行程路線正確。
- 注意參加者的身體狀況，發覺其中有倦態時，應讓全隊有適當休息，以免首尾脫節，難於照應，並要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。
- 留意各類的警告標誌，避免發生意外。
- 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傳。
- 切勿隨便更改已定的路線或嘗試行走捷徑，這往往容易迷途或到達進退兩難的位置。
- 如遇隊員受傷或其他緊急事故，必須保持冷靜，儘快妥善作出應變行為，有需要時，立即致電求救。

### 4.2 隊員

- 尊重領隊的經驗，依從其決定和指示。如半途離隊要有好的安排，否則不應離隊，離隊時要由領隊安排經驗人仕（如助理領隊）帶領至安全地點，方可離開。
- 切勿採摘野生果實進食或飲用山水。
- 切勿離開小徑而隨意步入草叢或樹林。
- 切勿在非指定地點生火或煮食，此舉極易引起山火，亦屬違法行為。
- 避免站立崖邊或攀爬石頭拍照或觀景。

### 4.3 登山技巧

- 上山
  - a. 登山在上斜坡時，應以平順的呼吸配合腳步逐次前進；
  - b. 步幅要短及舉步不宜過高，以達到省力持久的目的；
  - c. 太急或步伐過大，除了容易感到疲累、小腿酸痛，甚至會引起肌肉抽筋。
- 落山
  - d. 不要跑下斜坡，以免失足跌倒受傷或扭傷足踝；
  - e. 快速跑下斜坡時，強烈的衝擊力會令膝部半月瓣受到永久的磨損；
  - f. 下山時膝部稍微彎曲，以抵消部份衝擊力；
  - g. 小心鬆散的碎石，以免滑倒受傷。
- 小組的隊形與安排
  - h. 在狹小的山道上，一般以一縱列方式前進為最理想；
  - i. 由領航員帶頭，領隊在最後面調整、掌握一切；
  - j. 領隊可視整體的前進情況，呼叫領航員，而控制前進的速度；
  - k. 領航員的後面通常跟著體能較弱的隊員或遠足初學者，以方便照顧及保持適當的步速，若將體能較弱的隊員或遠足初學者安排在後，他們與全隊的距離只會越來越遠，最終脫隊或迷失，故不可輕視小組隊形的安排。
- 行進與休息
  - l. 大約每步行兩小時便需休息約五分鐘，視乎隊員體力而定；
  - m. 休息時間不能太久，以免身體變冷；
  - n. 在烈日當空時，盡可能找有遮蔭的地方休息；
  - o. 在冬天或強風中，不要在當風地方休息，在長時間休息，例如午餐或晚餐。

時，應穿上保溫衣服；

- p. 可利用休息時候喝水及吃一些小食補充體力；
- q. 切勿逞強好勝，一切須量力而為。

#### 4.4 野營守則

- 遵守郊野守則

根據漁農自然護理署郊野公園及海岸公園管理局所訂定的郊野守則如下：

- a. 切勿隨意生火或破壞自然景物；
  - b. 切勿隨意拋棄廢物，必須保持郊區清潔；
  - c. 切勿污染引水道，河道或水塘；
  - d. 切勿損害野生植物及鳥獸；
  - e. 切勿毀壞農作物，必須愛護農物財產；
  - f. 愛護郊野，保存大自然美景。
- 注意水源是否清潔，飲用的水要煮沸。
  - 保持水源清潔，不可在水源內洗濯使用後的炊具，及不可把污水倒落水源。
  - 入營睡覺前應把食物、炊具及廢物妥善收藏，以免吸引野生動物。
  - 注意廢物的處理，應把垃圾帶離郊野範圍，及拋棄在有公路到達的垃圾箱或垃圾收集站。
  - 爐具要小心保存，切勿把氣體燃料罐掉入火堆。
  - 不可在營內或附近生火，更不可把點燃之營燈放入營內。
  - 不論是否有火災危險警告訊號，均須小心火種。
  - 若天氣變壞，最好能改變露營計劃，否則應暫避於安全的地方。

#### 4.5 選擇營地要點

- 選擇營地要點
  - a. 遠離公路及鬧市；
  - b. 盡量在郊野公園指定地點露營；
  - c. 有清潔及流動的水源；
  - d. 下雨不會太積水的平地；
  - e. 營地大小和參與人數配合。

- 不宜或不准紮營的環境及地方
  - a. 政府管轄的沙灘或引水道;
  - b. 石礦場或軍事練靶區;
  - c. 下雨時會積水形成水道的地方，例如谷中的地方;
  - d. 河岸附近，河中的沙洲或大石塊;
  - e. 營區上游有水壩;
  - f. 斷崖的上方或下方;
  - g. 密林、山頂、岩石區、孤立大樹下及電線杆附近;
  - h. 當風的高地;
  - i. 雜草太長而易藏蛇虫的荒田。

## 5. 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、泥路或滿佈沙粒的乾地，均容易使遠足人仕在下坡時滑倒受傷。

#### 5.1.1 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。
- 避免行走在濕滑石面，泥路或滿佈沙粒的乾地上。

#### 5.1.2 應變措施

- 在滑倒受傷時，檢查有沒有扭傷、擦傷或其他傷勢。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，用手杖幫助或行友扶持，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

- 一般人仕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，如遊人適在溪中，極易為洪水沖走，引致傷亡。

### 5.2.1 安全指引

- 夏天雨季，或暴雨後切勿涉足溪澗。
- 暴雨後，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。

### 5.2.2 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，應抱或抓緊岸邊的石塊，樹幹或籐蔓，設法爬回岸邊或等候救援。（註：領隊或同伴如不曾接受〈山藝領袖訓練課程〉的拯救技巧，不應嘗試施行救援，避免更多人遇到傷亡，應向外求救，等待救援人員到達。

## 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。

### 5.3.1 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。

### 5.3.2 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帶備適當工具進行救援。

## 5.4 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，露營遠足人士絕不可輕視山火的威力。

### 5.4.1 安全指引

- 為己為人，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，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，以免為山火所困。

#### 5.4.2 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. 你有明顯可逃生的路徑。
- 估計以下情況，以便迅速離開火場。
  - d. 山火的蔓延方向；避免跟山火蔓延的同一方向走避。
  - e. 附近小徑的斜度；選較易逃走的小徑。
  - f. 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。

### 5.5 雷殛

- 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。
- 人如遭電擊，大多會因而肌肉痙攣，燒傷，窒息或心臟停止跳動。

#### 5.5.1 安全指引

- 留心電台或電視的天氣報告。
- 切勿接觸水質或潮濕的物體。

#### 5.5.2 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。
- 切勿游泳或從事其他水上運動。離開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。

## 5.6 迷途

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

### 5.6.1 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。
- 露營遠足人士應留意當天的天氣報告，避免在天氣情況不佳時進行遠足。
- 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。

### 5.6.2 應變措施

- 應利用指南針及地圖設法找出所處位置。
- 設法記憶曾經走過之途徑，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。
- 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。
- 如最後不能辨認位置，應發出「國際山難求救訊號」（見下文第6.1段）或向外求救，等待救援人員到達。

## 5.7 熱衰竭

- 過熱可能引致熱衰竭，通常是在炎熱潮濕的氣候中運動，尤其未能補充所流失的水份

和鹽份時發生。患者體力衰竭、頭痛、暈眩及噁心及可能肌肉抽筋，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。

#### 5.7.1 安全指引

- 行程中有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。
- 遠足時不要過速，及要適當地補充水份。戴上太陽帽。
- 避免長時間受到太陽直接照射。
- 要多喝水。
- 行進間要有足夠休息。身體不適切勿登山。

#### 5.7.2 應變措施

- 將患者移到有遮蔭的地方，不須刻意快速降溫，只要令患者舒適便可。
- 補充水份
- 若患者昏眩，將患者平臥及稍為提高足部。
- 如患者昏迷，則把患者置於復原臥式，送院治療。
- 若熱衰竭患者不被盡快處理，則會變為中暑。
- 如果患者大量流汗、抽筋，可透過食物補充鹽份。

### 5.8 中暑

- 當環境溫度高，身體因各種原因，例如穿著厚衣物，無法透過排汗方式散熱，令腦部的體溫調節系統失效，體溫就會快速上升，有時甚至高達攝氏40度，令身體主要器官無法運作。患者感到灼熱、暈眩、不安寧、甚至不醒人事；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。

#### 5.8.1 安全指引

- 行程中有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。
- 走動時不要過快，及要適當地補充水份。戴上太陽帽。
- 避免長時間受到太陽直接照射。
- 要多喝水。
- 行進間要有足夠休息。身體不適切勿登山。

#### 5.8.2 應變措施

- 將患者移至有遮蔭的地方，並立即為患者降溫，例如適量脫去外衣，用濕毛巾敷額及頸等位置，為其扇涼等。但要不斷監察體溫，因過度涼快會引致發抖，發抖時

身體會產生熱量。

- 若患者清醒，置患者半臥姿勢，
- 若患者不醒人事，置復原臥式。
- 保持氣道暢通，不斷監測體溫，因患者體溫隨時會再次升高。
- 盡快送往醫院接受治療。

## 5.9 暴寒

- 身處寒冷的地方又沒有足夠的衣服，致體溫下降，持續此情況甚至會致命。這稱為體溫過低。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、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清、產生幻覺等。

### 5.9.1 安全指引

- 遠足前一晚必須充份休息。
- 出發前應進食適量而有營養的飽餐，途中可吃高熱量食物，如朱古力。
- 帶備保暖用的維生袋、睡袋、禦寒衣服和乾衣服，以備更換。
- 勿帶過重的物品，以免消耗體力。
- 行程中有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。

### 5.9.2 應變措施

- 找地方躲避風雨。
- 迅速更換濕衣服。
- 用衣服或維生袋、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。

## 5.10 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。

### 5.10.1 安全指引

- 遠足人仕應穿著長褲和有護趾的靴。

- 沿著經常維修的小徑行走，切勿自行闖路，走草叢雜樹林。

#### 5.10.2 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：
  - a. 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。
  - b. 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。
  - 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。

#### 5.11 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。

##### 5.11.1 安全指引

- 使用有經常維修的山徑，切勿自行闖路，避免走蕨叢，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。
- 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。

##### 5.11.2 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。

## 5.12 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—令皮膚敏感
- 兩面針—刺傷手腳
- 野菇/野果—有毒，進食會致命

### 5.12.1 安全指引

- 避免走入生長茂密的叢林中。
- 必要穿過叢林時，用手巾或衣物包裹頭面，及外露的皮膚。
- 切勿用手接觸漆樹。
- 觀賞植物時，留意是否有針刺，切勿隨使用手接觸。
- 不可隨便採摘野菇/野果食用。

### 5.12.2 應變措施

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

## 6. 意外時之處理方法及求救書

- 當遇到意外事件，而小組無能力解決或處理時，便可向救援單位求援；
- 若用手提電話求援，必須清楚說出事發地點的地名、六位網格座標、傷患者的情況、等候救援人員地點及報案手提電話的號碼等有關及有用的資料。如有需要，可向999報案中心要求與消防 / 救護控制中心直接對話；
- 若無法用手提電話求援，應派出最少兩人，從最清楚了解的路線下山求援。如非情況危急，切勿在入夜後下山求救；
- 為免延誤救援工作，前往求救的人員應帶備適當裝備及求救書，以避免求救者因緊張而導致求援訊息不能準確地傳遞；
- 利用標距柱
  - 漁農自然護理署已於主要的長途遠足徑包括麥理浩徑、鳳凰徑、衛奕信徑及港島徑每五百米設有標距柱，讓遠足人士得悉所處位置。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；
- 如無法派員往求援，則發出國際山難求救訊號，直到有救援人員到達。

### 6.1. 國際山難求救訊號

- 求救訊號
  - 在一分鐘內，發出六次訊號，停頓一分鐘後，再次重複，直到見到救援人員為止。
- 救援人員回應方法
  - 在一分鐘內，發出三次訊號，停頓一分鐘後，再次重複，直到見到求救者為止。
- 發出訊號方法可用哨子，用物件反射光線，夜間用電筒發出閃光等。
- 求救書內容
  - a. 日期，時間，地點，地形特徵;
  - b. 網格座標(六位至八位) 或標距柱編號;
  - c. 意外原因;
  - d. 傷者資料詳情，包括姓名、年齡、性別、電話、地址;
  - e. 對傷者已採取及將採取之處理行動;
  - f. 需要之援助;
  - g. 現場天氣情況;
  - h. 同行人數資料、情況、動向。

## 7. 參考

香港攀山總會山藝訓練手冊

漁農自然護署郊野公園及海岸公園管理局-郊野公園遠足安全指引

青領自務會社山藝訓練講義

社會福利署戶外活動安全指引

註:本指引只供參考之用，一切適當應變方法須由活動帶領者憑本身經驗和知識作決定，如果有人因按照本指引行事而蒙受人身傷害或金錢上的損失，永光堂絕不負責。