

聖匠遠足組 遠足安全須知

不論你喜歡登山健步、漫步賞遊或攀潤尋幽、野外露營，雖然並不需特別技巧，但如果有適當的訓練和準備將有助應付大自然的變化和減少意外發生的機會。

而一般郊野安全須知若各組員能清楚明瞭，則有助我們減少意外，茲列出以供各人參考：

1. 切勿單獨登山、攀洞、絕邊、海邊和露營等。
2. 帶備指南針、哨子及適當地圖，出發前將前往地區途徑或參加團體名稱告知家人。
3. 出發前，檢查裝備是否齊全妥當，留意天氣預告，活動時需注意天氣轉變。
4. 出發前，應有充足睡眠或休息，並進食適量食物。
5. 缺乏長程遠足經驗者，應先進行較短路線。
6. 應穿著合適的衣服鞋襪。
7. 如遇迷途，不可亂闖，應返回你能認出的地方，保持鎮靜，另覓其他安全途徑下山。
8. 如非必要切勿發出求救訊號。
9. 不可進入輸水隧道、引水道及溢洪道。
10. 行經操炮區，不可檢拾遺留地上的金屬物體。
11. 各組員應依指定路線行進，並隨時意領隊口頭宣布，更不應擅離隊伍。
12. 旅行途中，如感身體不適，應盡快告領隊或隊員。
13. 切勿逞強好勝。
14. 尊重領隊的經驗和指示。
15. 切勿採摘野生果實進食。
16. 避免站立崖邊或攀爬石頭拍照或觀景。
17. 如遇蜂群進襲，可蹲下不動，用毛巾或外衣蓋、頭，或捲曲臥在地上。

而因應遠足組的需要，也列出領隊在隊中的角色和責任：

1. 策劃行程，確保旅途中的路線正確。
2. 評估各組員之能力，選擇自己及隊員均有能力應付的行程，以定活動目標，留意艱難危險的地方。
3. 照顧隊員的感覺，舒緩任何壓力或不安情緒，鼓勵他們團結上路。
4. 調解爭議，平衡各方意見，作出決定。
5. 與隊員一起面對困難。
6. 留意隊員途中的健康狀況。
7. 發生意外時，要鎮定，保持頭腦清醒，安慰傷者，並安頓其他隊員，營隊員施行急救（如對緊急護理有一定的常識）採取適當應變措施，尋求所需援助（領隊要識救護）。

1. 登山技巧

(一) 個人技巧

1. 步行方式

A. 原則

- 步行時，整個腳板應接觸地面。
- 雙手必須空出來，以保持身體平衡。
- 步伐要自然，不可時快時慢。
- 保持呼吸暢順，要與步伐速度協調。
- 避免跑躍動作。
- 避免高談闊論，以免影響呼吸及注意力。
- 前進時應集中注意力。
- 如需參閱地圖，必須停止前進，免生意外。
- 前進時，必須預先觀察前方環境，找尋適當落腳點。
- 前進時，要與前行者保持適當距離。

B. 上山

- 舉步要自然，步幅不要太大。
- 每步切忌提膝過高。
- 上山不可過速，切忌休息過密及過久，可減慢速度作休息。
- 落腳點必須穩固及有足夠位置。
- 盡量利用雙腳上山，避免使用雙手扶樹木。
- 保持上身垂直。
- 遇到峻峭山坡時，應盤旋式(之)字路而上，避免直線攀登，並以側身姿勢上山，以免過份利用腳尖，以穩定身體重心。

C. 下山

- 不要跑躍下山。
- 落腳點必須穩固及有足夠位置，避免在光滑或濕滑地面行走。
- 盡量利用雙腳下山，避免使用雙手攀扶樹木滑而下。
- 保持上身垂直。
- 遇到峻峭山坡時，應側身下山，避免過份利用腳掌，以穩定身體重心。

D. 碎石地

- 如有其他選擇，應避免行碎石地。
- 落腳前，先試探落腳之石塊是否穩固。
- 避免大力踏足在落腳之石塊上，免致它鬆脫而產生危險。
- 若有石塊鬆脫下墮時，應大聲呼叫以警告山下人士。
- 前進速度不可太快。

E. 岩道

- 切勿踏足在濕潤或滿佈青苔之石面上。
- 遇到崎嶇或危險之岩道時，切勿攀登，應繞道而行。

- F. 草木叢生小徑
- a. 小心觀察路徑走向，以免被誤導而迷途。
 - b. 切勿緊隨前行者，以免其所過處之草木反彈而導致損傷。
 - c. 利用樹枝撥開阻路之草木或提膝踏步前進，以觀察前路，且可避免身體受損或受蛇蟲侵襲。

2. 保持體力

- A. 有充足之睡眠。
- B. 行進時要有適當之休息。
 - a. 每行一小時最好作五至十分鐘小休。
 - b. 進程中段應有半小時之午膳時間。
 - c. 夏季時應多作較長時間之休息，並盡量避免在烈日當空時前進。
 - d. 冬季時，應少作休息及時間可略為縮短。
 - e. 休息時，不可立即坐下或躺下，以免產生休克。
- C. 遠程出發前，要作適當之熱身運動。
- D. 冬季時，不宜穿著過多衣物，避免體溫高而不能做發，而在較長之休息時，應穿上保暖衣物，以免著涼。
- E. 食物及飲食攝取。
 - a. 行進時，不可同時間飲食。
 - b. 如需飲食，應分多次小量攝取。
 - c. 飲食時不可過速。
 - d. 不可飲用未經消毒之溪水或食用野生植物。
 - e. 長時間步行後或體熱未散時，不應立即飲用冰凍之飲品。
 - f. 遠程中不宜飲用汽水或含酒精之飲品。

3. 足部護理

- A. 穿著適當之行山靴，如屬新購置的，應在平地試行數次，使其表面質料軟化及配合個人之腳形，鞋帶鬆緊須適中。
- B. 穿著兩對襪子，質料以鬆軟及吸水力強為佳，並經常保持其清潔及乾爽。
- C. 腳甲要剪短，並須保持足部清潔乾爽。
- D. 熱身運動中須特別注意足部動作。
- E. 如發覺足部不適，應立即停止前進，檢查及處理傷患處：
 - a. 如有跡像出現水泡時，應用黏貼性敷料保護傷患處。
 - b. 如有水泡出現時，應使用環型墊保護傷患處，使水泡內水份有充足時間被吸收。
 - c. 若有嚴重水泡時，應使用消毒藥水清理傷口，並經消毒的針刺穿水泡及擠出水泡內水份，注意不可接觸傷口，並須立即以消毒敷料遮蓋。
 - d. 若小腿酸痛或抽筋時，應按摩小腿肌肉，並可以暖水浸腳。

4. 夜行注意事項

- A. 如經驗不足盡量避免夜行。
- B. (黑泥，白石，光水灘)這句話，通常對辨別出地面情況會有幫助。
- C. 前進速度不可太快，舉步前必須試探清楚前面情況，是不否存在危險。

- D. 照明用具以頭燈為最方便，在使用時，應避免搖晃不定，並不可照向別人的眼睛。
- E. 盡量避免穿過村莊及騷擾村民，並提防惡犬。
- F. 重要或應急物品如指南針、地圖、藥箱等應收藏妥當，並隨手可得。
- G. 可利用聽覺辨別附近環境，以補視覺不足，如溪流的水聲及村舍人聲或狗吠聲。
- H. 留意照明用具內電池對指南針(磁針)的影響。
- I. 眼睛在晚間的事物距離感會大大減弱，因此一些似乎在咫尺的目標如燈光等會相距甚遠。
- J. 盡量在空曠或視野較清地方行進，以辨別或觀察前面環境。

(二) 整隊在不同地形之登山技巧

1. 行進時儘量保持成一字形，但不可相隔太遠，每人要距離一至三公呎，以保持聯絡及互相照應。
2. 行進速度較慢者要領先，以便快者可緊隨其速度，保持速度一致。
3. 領路者可在全隊的第二位檢閱地圖，而由其同隊一位隊員先行覓路，而最後一位隊員亦要不時檢閱地圖，以確定路線是否正確，及避免任何人落後。

2. 遠足時的個人裝備

遠足時應帶兩款行李袋

- | | |
|----------|------------|
| 1. 繩 | 12. 後備糧食 |
| 2. 哨子 | 13. 緊急食糧 |
| 3. 地圖 | 14. 救傷包 |
| 4. 指南針 | 15. 萬用刀 |
| 5. 後備燈泡 | 16. 個人藥物 |
| 6. 電筒 | 17. 火柴(火機) |
| 7. 電筒電池 | 18. 針線包 |
| 8. 筆 | 19. 輔幣 |
| 9. 求救紙 | 20. 雨具 |
| 10. 救生膠袋 | 21. 帽 |
| 11. 後備衣服 | 22. 毛巾 |

3. 發生意外時所採取的步驟

1. 當發生意外時，要鎮定，保持頭腦清醒，令隊員安靜地坐下來，根據當時的環境、情況，考慮商討一個最好的解決方法，領隊集合各人的意見而自行決策。有些隊員可能會因而互相埋怨、指責，作為一個領隊需要令他(她)們知道互相怪責是於事無補，最重要的是需要大家合作脫離困境。
2. 如果隊中有人不慎跌傷或扭傷腳踝等，可加以包紮後委派兩個熟路而自願的隊員送傷者回家，其他人可繼續行程。但如果有隊員受重傷，如骨折、墮崖等，則應全隊放棄行程搶救傷者。
3. 除非出事現場環境極之惡劣，可能進一步危及傷者性命，否則避免移動重傷傷者或試圖搬運傷者下山，因為這樣可能使傷勢加重甚至喪命。
4. 利用雨衣、膠布等為傷者架設一個臨時的庇護所，保持傷者溫暖、舒適，不受干擾，盡辦法安慰和鼓勵傷者。
5. 指派接受過急救訓練或對緊急護理有一定認識的隊員照料傷者，必要時要對傷者施行急救，切勿給一些對急救一知半解的人對傷者魯莽地進行施救，這樣可能使傷者傷勢加重(領隊應對緊急護理有一定常識)。
6. 如果確知傷者不會因為運送而傷勢加重，可輪流背傷者下山或按情況趕製臨時擔架搬運傷者下山，否則須派員下山求救。
7. 若派人下山求救時，最好是二至三人同行，互相照應，求援者責任重大，應小心前進，不宜急跑，以免自己也跌傷待救。
8. 派人下山求援時應把求救的訊息，包括發生意外的正確位置，現場人數，傷者人數，傷勢，發生意外的時間，及其他對救援工作有幫助的資料寫在紙上，給求援者帶下山去，以免因誤傳口訊而延誤救援工作。
9. 認識國際求救訊號，日間可用哨子，晚間更可哨子及電筒並用。訊號是吹六聲哨子(電筒閃光六次)，隔一段時間後重覆，如果有人收到訊號回答是三聲哨子或電筒閃光，亦可利用國際通用的海上求救訊號，即S.O.S.的摩斯電碼，三短、三長、三短的訊號，可用哨子聲及電筒閃光發出。
10. 如果黑夜迷途，硬闖下山十分危險，最安全的方法是找個安全的地方渡宿一宵，待天亮後才下山或等待救援。這時你所帶備的後備食物、衣服、電筒、大膠布、膠袋就大派用場，幫你舒舒服服地渡過一夜。
11. 假如出事時只有你和傷者兩人，若傷者清醒的話，先給他(她)作初步的護理包紮等，盡量使他(她)舒適、安心。留下電筒及哨子教他(她)發出求救訊號，及留下自己下山不需要的衣服、物品，最重要的是叮囑傷者必須留在

該處，無論如何不能離開，以免傷者試圖自己下山再生意外或使救援人員難以尋找。

12. 如果傷者昏迷不醒，盡可能留下照顧看護，如確定周圍十分荒僻不會有人收到求救訊號的話，則先安頓好傷者，留下字條寫明發生了什麼事故，囑咐傷者千萬不要離開，寫明自己正在下山求救，留下電筒及哨子寫明發出求救訊號的方法等，如果是傍晚，為了確保傷者醒過來看到字條，及醒來後不會因四周黑漆漆而茫然不知所措，應把電筒開著照著字條，放在傷者身旁，字條要用石壓著以免被風吹走。
13. 無論發生任何事故，堅忍的生存意志及信心都可以幫助你渡過困境，反覆安慰自己：「我活著」、「我沒有受傷(可能)」、「別人正在來救我」、「我若保持冷靜，必能渡過難關」、「回家後我先要舒舒服服沖個熱水涼，然後……」……等等。當面臨絕境時要緊記「永不放棄」。

4. 一般野外所遇到的意外護理

熱衰竭

在炎熱的環境下運動及工作，人會大量出汗，因而帶走大量的水份及鹽份，導致身體出現虛脫情況。

病狀及病徵

身體疲倦軟弱	有頭痛、暈眩及噁心
情緒不安	脈膊速而弱
皮膚濕而冷、蒼白	瞳孔放大、昏厥

處理方法

- 把傷者移至清涼通爽的地方，適量脫去衣服。
- 讓傷者平臥，墊高雙腿。
- 替傷者扇涼或用冷水擦身。
- 如傷者神志清醒，沒有嘔吐，可每15分鐘飲凍水半杯(1茶匙鹽：1公升水)約共飲兩杯水。
- 如傷者神志不清，則把他置於復原臥式。

中暑

由於體溫急升，損害腦細胞所致。在炎熱潮濕的環境下工作、運動或熱不透風機房內工作，身體不能通過排汗散熱，而導致體熱內蘊。

病狀及病徵

皮膚乾熱而潮紅	感到頭痛、口渴及噁心
小便量少	可能會有暈眩
呼吸短促	脈強而快
體溫會升至攝氏40度以上	初期瞳孔收縮，情況惡化時會轉為放大
當情況惡化時，傷者會昏迷，漸次轉為神志不清，然後不省人事	

處理方法

把傷者移到清涼的地	降溫至38°C
適量脫去衣服	用濕了冷水布或床單置於頸側、手肘、腋窩
切勿給予熱或刺激性飲料	
如傷者人事不省，將他置於復原臥式，緊急送院	

螫傷及咬傷

蜜蜂、黃蜂螫傷或其他昆蟲所咬傷，傷口會痕癢腫脹及疼痛，可能還會化膿。

處理方法

由於某些蜂類，針上含有毒素，因此在遇有被蜜蜂、黃蜂等螫傷時，不要立即用手拔針，以免擠出毒液，應以薄的硬物如身份證等輕輕在傷處附近朝針尖刮，以刮去毒囊及毒針。

動物咬傷

由動物牙齒咬成的傷口，一般細而深，被咬傷的人可能會染上破傷風或瘋狗症。

病狀及病徵

皮膚有被咬穿或撕裂的傷痕
出血情況因傷勢而異
傷處可能紅腫

處理方法

把傷者置於舒適的姿勢
用肥皂及清水沖洗傷口
用敷料覆蓋傷口並包紮固定
如發現有休克的徵狀，即加以處理
送院治療
通知警方派出專業人員，把咬人的動物捕捉

耳內異物

處理方法

切勿嘗試取出異物，以免損害耳道或耳膜。
如果異物為昆蟲，則把油類(宜用嬰兒潤膚油)以使昆蟲或異物浮出，
或用光吸引昆蟲出來。

蛇咬

香港常見的毒蛇如：眼鏡蛇、金腳帶、青竹蛇等，蛇毒主要貯藏於頭部毒牙的毒囊內，一旦被毒蛇咬傷，必須按毒蛇的科類注射適當血清。

毒性類別

血液性：傷口在三、五分鐘內即腫脹，並且續漸蔓延傷口及腫脹部份極痛，血液外滲、血球破壞(缺乏氧氣)、嘴唇、齒齦、指甲等出血、胃傷出血、由大小便或嘔吐而吐，常感頭痛、口渴，有時稍為發冷，被咬部位呈青褐色或黑褐色。

神經性：破壞神經系統，初由局部麻木而延至全身，紅腫與疼痛較輕，隨後出現頭昏、嗜睡、關節酸痛、肌肉麻痺、嘔吐、腹瀉、複視、聾、語言不清、精神紊亂、呼吸困難、血壓下降、發熱發冷、流唾液、唇及腳底針刺無感，可因呼吸麻痺，循環衰竭而死亡(依中毒程度，通常約八小時死亡)。

綜合性：被此等蛇咬傷，即使人中血液性毒，也使人神經性中毒。

蛇預防

將雄薑撒於營地四週，或用小布袋繫於腰際。

打草驚蛇—持棍敲擊前進路上叢草及矮樹。

留心察看—身體及手足接觸某物時，須先看清楚才去觸摸。

提高警覺—夏天夜間山區毒蛇最多出沒之處應特別留意。

如不幸被蛇傷，最好能認識是何種蛇，或將蛇打死，以便醫生瞭解何種蛇，以便對症下藥。

處理方法

用肥皂及清水徹底沖洗傷口。

卸低受傷肢體(低於心臟位置)。

在傷處敷上敷料，用彈性繃帶包紮傷肢，但不可紮得太緊，以免傷肢局部缺血。

再在傷肢加夾板包紮，以固定肢體，減少活動。

立即送院。

5. 步法凌亂的主要因素

走路的方法有許多種，即使背著信袋的郵差、火車月臺上背便當的小販，他們也都有不同的走法。登山時的走法也同樣繁多，但大致上也應該像平地時的走法一樣，把腳上的登山鞋，像鐘擺一樣往前方伸出，一步一步的踏在地上，這是最基本的走法。

在平地走路，腳底應該儘量平踩；走斜坡時，上身要前傾，膝蓋略彎，並加強手臂的擺動，以保持身體平衡；如果是在崎嶇不平的山路上，就要藉著腳踩與膝蓋交替的放鬆和加強，使腳底的衝擊緩和。

6. 肌肉疲勞與遠足

原因要主和因素主是

肌肉疲勞有以下幾種成因：

1. 無氧工作疲勞

劇烈運動時，肌肉得不到充份的氧氣供應，因而使用無氧能量系統，形成肌肉內有大量乳酸積聚，使肌肉收縮能力下降，出現疲勞。

2. 能量不足

長時期運動，消耗大量能源，由於能源不足，令肌肉工作能力下降，出現疲勞。

3. 神經系統影響

長時間運動，神經系統高度興奮，在能源不足時，神經系統由興奮轉為抑制，使肌肉工作能力下降，出現疲勞。

4. 新陳代謝副產品影響

運動時產生大量酸性代謝物，如鉀、鈣、氨、脂肪酸等，使肌肉細胞內環境酸性增加，引起疲勞。

消除疲勞方法：

1. 足夠熱身及緩和活動

- 包括慢跑，放鬆及肌肉伸展活動

2. 按摩

- 可改善局部血液循環，加速代謝物的排出

3. 食物營養

- 補充運動中大量消耗的能源

4. 睡眠

- 足夠休息，恢復體力

5. 放鬆練習

遠足之水份補充

遠足與水的需求



運動中身體缺水的生理反應



因缺水而體重減輕超過2%，會影響運動表現。

8. 可能須協助拯救人員救助傷者。
9. 留意四週環境變化，在有需要時修訂路線。
10. 教導隊員認識並遵守安全措施和規則。
11. 確保隊員妥善地安排旅途中的膳食和所攜備所需物品。

同時在此也舉出一些和遠足有關的資料，給各組員參考：

1. 登山技巧
2. 遠足時的個人裝備
3. 發生意外時所採取的步驟
4. 一般野外所遇到的意外護理
5. 步法凌亂的主要因素
6. 肌肉疲勞與遠足

希望各組員能在享受郊遊樂時，同時也緊記愛護大自然，
保護大自然。