

背囊清單



- ① **手提電話（充電）**：最快捷的求助工具，但應注意其服務的覆蓋範圍，也要節省使用流動電話的電源，以備危急時可使用。除 999 外，112 的電話號碼也是一個大家都要記著的電話號碼，當香港其中一間電訊公司的網絡覆蓋到遇事的位置時，無論你使用哪一間電訊公司的網絡，都可以撥 112 求助。
- ② **對講機（如有需要）**：在某些山嶺，特別是山谷內，往往會失去聯絡，此時對講機會是最好的通訊工具。
- ③ **急救包**：急救用品，見「急救包的必須品」。
- ④ **地圖**：用來測定地圖上的位置。行山初哥，最好選用郊遊地圖，有經驗者，可選用本港 1:20,000 之比例的地圖，同時應以防水膠袋包好，並以風琴式折法處理。
- ⑤ **指南針**：用來指示方向。
- ⑥ **萬用刀**：不論是坎事，急救甚至攀岩都可派用場。

- ⑦ **哨子**：遇到意外作求救之用。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，直到看到救援人員為止。救援人員的回應方法是：在一分鐘內，發出三次訊號，停頓一分鐘後，再次重複，直到看到求救者為止。
- ⑧ **食物**：以高熱量，輕便進食為主，如葡萄糖、提子乾、巧克力等。
- ⑨ **水和水壺**：· 水用來隨時補充水份。中暑是戶外活動的頭號病患，要預備充足的水和要對熱和渴有警覺。· 水壺有鋁質和膠質兩種，鋁質的導熱速度快，雖容易燙口，但應急時可以用來煮食物，水壺宜放在背囊內。
- ⑩ **行山手杖**：長或短的木或金屬手杖，可輔助登山前進和探地之用。
- ⑪ **輕便雨傘或雨衣**：雨衣除了直接使用外，可以作墊地膠布。
- ⑫ **小毛巾**：擦汗，較用紙巾的效果更好，也較環保。
- ⑬ **帽子**：既可讓頭部免受日光曝曬，又有保護眼睛作用。
- ⑭ **太陽眼鏡**：保護眼睛。
- ⑮ **防曬用品**：有效減低紫外光直接傷害皮膚。
- ⑯ **防蚊用品**：預防蚊叮蟲咬。
- ⑰ **小型電筒**：照明設備。
- ⑱ **後備衣物**：包括一套內外衣服和保暖衣物，以及襪子，全部放在密封的膠袋內，再放入背囊，以備不時之需。
- ⑲ **鉛筆和紙**：在緊急時候，用來記錄時間、日期、發生的事和幫助記憶。
- ⑳ **輔幣**：在緊急時用作撥打公共電話。
- ㉑ **背囊**：有架背囊比較舒適和適合背負較重的物品，肩帶的闊度應為 2 吋，縫接部位要堅固及每吋應有十針以上。背囊的蓋要大，架上必須至少有兩條闊帶。
- ㉒ **望遠鏡**：觀看遠景，或危急時作搜索救援人員之用。

除以上物品外，還要預備「去程和回程的交通資料」、「行山路線資料」、「身份證明文件」。出發當日，更要留意天氣報告，如天氣不穩或惡劣，應取消行程。

急救包的必備品



- a 噴霧膠布：用於保護傷口，要先用清水清洗傷口後才可以使用噴霧膠布。
- b 藥水膠布：蓋在較輕微及範圍細小的傷口上，協助止血，防止感染。
- c 紙膠布：固定如紗布墊等敷料，減少皮膚受刺激的機會。
- d 白花油：止肚痛、頭暈，氣味芳香，有刺激神經和催醒作用。
- e 棉花棒：清洗面積細小的出血傷口用。使用時每枝棉花棒只可接觸傷口一次，不能重複使用，以免感染細菌。
- f 火酒紙巾：消毒傷口。
- g 2 吋及 3 吋繃帶：用以包紮傷口，2 吋的適合包紮手部，而 3 吋則適合足部使用。具彈性的繃帶不會妨礙血液循環，可維持敷料在出血的傷口上的位置和壓力。把敷料固定，制止出血。

- h 2 吋及 3 吋敷料：用以覆蓋傷口，按傷口面積而選用適當大小的紗布墊。它既不像棉花般遺留棉絲在傷口上，移去時也不會牽動傷口。
- i 無比膏：治蟲螫傷。
- j 棉花：先把敷料蓋在傷口上，再放上棉花，協助止血，防止感染。
- k 生理鹽水：具消毒作用，可用以清洗傷口。
- l 三角繃帶：具多種用途，可承托受傷的上肢、固定敷料或骨折處等。
- m 冰包：置在瘀傷、肌肉拉傷或關節扭傷的部位，令微血管收縮，幫助止血及減少腫脹。流鼻血時，可置於傷者額部以幫助止血。
- n 必理痛（成人及小童）：大致用在醫治發燒等病症。在服用藥物前先了解服用者有否藥物敏感。

行山求生法

遇山火

- 先保持鎮定，安撫同行小童，不要驚慌亂走，以免失散。
- 致電 999 或 112 報警。
- 不要試圖撲滅山火。除非山火的範圍很小，並確定自己所處的是不是安全的地方或已有可逃生的路徑可走。
- 觀察山火的蔓延方向，切勿與山火蔓延的同一方向走。
- 走避時如有二個或以上的大人，應一位在首排，一位在尾排，以確定小童是在走避之列內。弱小的小孩應由大人揹或抱著。
- 不要往山上走，因為火會應順風向上蔓延，速度也十分快。應盡量向橫走避，循山下方行走。
- 不要走入草叢或密林，因山火在這地方會蔓延較快，熱力也較高。
- 在極度危險的情況下，可先把衣物（乾或濕的也可）包蓋身體作掩護，然後逃進已焚燒過又熄滅了的地方，這樣可減輕受傷的機會。

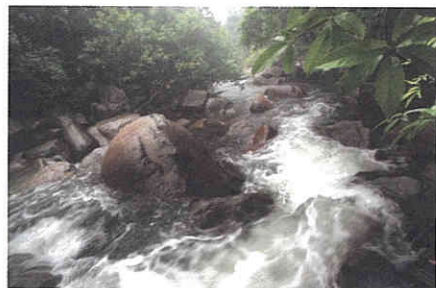


在山徑滑倒

- 檢查有沒有扭傷、擦傷或其他傷勢。
- 若發現傷處紅腫或痛楚，不宜繼續前行，因可能已出現骨折。
- 傷者若可以繼續行走，請用手杖幫助。
- 利用流動電話或派人求救，並將傷者移至陰涼而平坦的乾地上，用衣物覆蓋，以作保溫之用，等待救援人員到達。

山洪暴發

- 如發現流水湍急，混濁及夾雜沙泥時，這就是山洪暴發之先兆，應迅速遠離河道。
- 如掉進河裡，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。



中暑

- 中暑的特徵：無法出汗調節體溫，感到熱、暈眩、不安寧、甚至不醒人事。體溫可能升上攝氏四十度以上。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撥 999 或 112 救助。
- 躺在陰涼處，脫除衣物，雙足翹起，若患者是清醒，便給其攝取流質飲品，不要讓人群阻礙空氣流通。

蛇咬

- 被咬者保持鎮定不動，讓受驚的蛇盡快走離自己。
- 如被咬，不要割開傷口的皮膚吸吮或洗滌。讓傷者躺下，停止活動，但不要抬高傷處。
- 用繃帶縛紮傷口以上的部位。
- 盡快到醫院求治。記下毒蛇的種類，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。

常見標距柱

每條郊遊徑均有代表自己的標誌樣式，牌子下方的英文字母和號碼。可以說是你所在位置的代碼，因此當你經過每個標誌時，都應該記下，萬一發生意外需求援時，把該號碼告訴緊急人員，便可加快他們搜救你的速度。



衛奕信徑



自然教育徑 / 郊遊徑



港島徑



麥理浩徑



家樂徑



郊遊亭標記

使用方法：

「我記得最接近自己現在位置的標距柱是 W 078。」

蜂螫

- 若遇蜂巢擋路，繞路前進。
- 若遇一、兩隻黃蜂在頭上盤旋，可以不加理會，不要驚慌，可如常前進。
- 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。
- 嚴重的螫傷應盡快求醫。
- 可以冷水濕透毛巾，輕敷在傷處，減輕腫痛。

應付惡犬

- 保持鎮定，不要掉頭逃跑，否則只會招狗隻狂追。
- 不要與狗對望，只管鎮定地慢慢繼續前進。
- 但如果狗隻跟你前走，那就要提高警覺，用物品（如手杖、衣服、相機或石頭等）揮舞或大刀打在地上發出聲響，把狗隻趕走。
- 如遇襲擊，必須當機立斷，以快而狠的方法打或踢牠的鼻子，讓他感到沒有侵害你的成功機會。
- 如被咬傷，應立即用清水洗淨傷口，包紮，並即求醫。