



### 登山遠足時建議攜帶之個人裝備物資清單

項目	注意事項	備註
[1] 背囊	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尼龍質地較帆布為佳，輕身及防水</li> <li>• 分外架和內架及無架，有架可使重量平均分散至身體各部份</li> </ul>	
[2] 地圖	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 由香港地政署出版，可到香港 物銷售處及各區露營用品公司</li> <li>• 有售，注意出版日期及緊記購買地圖膠袋</li> <li>• 每一人必須有一張，而全組須有一張郊遊圖以供參考</li> </ul>	
[3] 指南針	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 選較合用的版子，以繩子綁緊，以防遺失</li> </ul>	
[4] 哨子	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作求救用，用膠造比較好，因鐵哨子既生銹又比較重</li> <li>• 以防水性為佳</li> </ul>	
[5] 水壺	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以不漏水為主，最好蓋上有軟膠的蓋，以防漏水</li> <li>• 帶約半公升水，水壺須放近背包口</li> </ul>	
[6] 電筒	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 配有後備電蕊及燈泡</li> <li>• 電筒內的電蕊需拿出，慎防登山時碰到其他物品推開手掣</li> <li>• 以防水性為佳</li> </ul>	
[7] 後備食糧 食水與 緊急食糧 食水	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以輕便，不用烹調，熱量高為主，如麵包，餅乾等</li> <li>• 後備食糧是在正餐不足時使用；緊急食糧是在危急時，不能及時到達目的地而使用</li> <li>• 倘若順利行畢全程，緊急食糧則原封不動</li> </ul>	•
[8] 禦寒衣物	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如羊毛內衣，毛衣，以薄身為主，在寒冷的天氣時使用</li> </ul>	
[9] 個人食具	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 包括叉，匙，杯，碗，以膠或鐵製或是專為旅遊而設的設計</li> </ul>	
[10] 個人藥物	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 比較私人化，如胃藥或長期服用的藥物</li> </ul>	
[11] 萬用刀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 多用途設計之萬用刀，或每組一張</li> <li>• 法例規定，不可攜帶多於七吋之長刀</li> </ul>	
[12] 適量金錢	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 準備多些輔幣，適用於電話亭，以便求救時使用</li> </ul>	
[13] 個人資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身份證明文件，個人病歷表最好放於錢包內</li> <li>• 遇事可立即通知家人</li> </ul>	
[14] 筆/記事簿	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 筆以鉛筆為實用，因原子筆頭比較易壞</li> <li>• 油筆用於繪畫用膠包好之地圖上</li> <li>• 記事簿是用於紀錄突發事情或紀錄有關資料</li> </ul>	

[15]	雨具	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 最好放在易於提取的地方</li> <li>• 事先應檢查雨具有否破損或失靈</li> </ul>	
[16]	護膚/防曬 /防蚊用品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如潤唇膏, 潤膚霜和太陽油等</li> </ul>	
[17]	生火器	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 最好使用火柴, 須只膠袋封好, 因打火機較易壞</li> </ul>	
[18]	收音機	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 收聽天氣報告或特別報告</li> </ul>	
[19]	後備繩	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以防須要用繩結救生或紮緊營幕</li> </ul>	
[20]	垃圾袋	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 爲了集中和清潔, 每組均須清潔用過之地方</li> </ul>	
[21]	無線電/ 流動電話	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 爲方便在緊急時與隊友或外界聯絡</li> </ul>	
[22]	太陽眼鏡	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在白天用作預防猛烈陽光和紫外光直接照射</li> </ul>	
[23]	個人或小 組急救包	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 方便在受傷時可接受簡單的治療與護理</li> </ul>	
[24]	行程表	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 方便得悉行程概要並可在行程途中方便作出行程的調整</li> </ul>	
[25]	山野意外 求救書	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每人須有至少一張, 自備或獲小組分發均可</li> </ul>	
[26]	隊員資料 紀錄	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在有需要時可代隊友尋求協助與支援</li> </ul>	
[27]	個人衣物	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 多準備一件上衣, 褲子, 鞋襪, 等後備衣物, 亦可攜帽子, 風褸和雨衣等作不時之需</li> </ul>	
[28]	後備電池/ 燈泡與所 需燃料	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在耗盡有關設備之能源時予以更換</li> </ul>	
[29]	行山手杖	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作扶持之用, 或作自衛用</li> </ul>	
[30]	防水手錶	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 觀看時間及有關資料</li> </ul>	
[31]	梳洗用品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如毛巾, 牙刷等</li> </ul>	
[32]	衛星定位 儀器	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用作測定區位, 以避免迷失方向</li> </ul>	

### 露營活動時建議攜帶之額外個人裝備物資清單

[1]	營幕	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作睡覺及存放行裝之用</li> </ul>	
[2]	爐具/燃料	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用煮食用</li> </ul>	
[3]	水袋	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用作儲存食水及方便取水</li> </ul>	
[4]	睡袋/地蓆	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作睡覺用</li> </ul>	
[5]	天幕	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作擋風, 擋雨及防曬之用</li> </ul>	
[6]	炊具	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作盛載食物及煮食用</li> </ul>	
[7]	照明工具	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作照明用</li> </ul>	

# 道路安全守則

## 1. 日間步行

- 1.1. 不應越過「行人止步」的交通標誌，或在此禁令管制的道路步行。這些標誌多見於架空道路、行車天橋、隧道及高速公路。這算沒有這些標誌，也不應在此類地方步行。
- 1.2. 應使用行人路步行及遠離車路。
- 1.3. 如沒有行人路，應在車路的右邊步行，以便看見迎面而來的車輛，同時使駕車人士留意，減少意外發生。
- 1.4. 如果需要背著馬路上的車輛方向步行，應不時向後察看及從心後面的聲音，以提防突至的車輛。
- 1.5. 步行至道路的彎角處要特別留意車輛。
- 1.6. 在沒有行人路的道路步行要保持單行隊形。
- 1.7. 切勿在彎或視線受阻地方橫過車路，應利用行人過路設施。
- 1.8. 切勿在道路上嬉戲或追逐。
- 1.9. 切勿在車輛駛經的地方坐下休息。
- 1.10. 購備擬前往區域之地圖，並在天朗氣清時先行加以使用。
- 1.11. 除非你富於徒步旅行經驗，否則不可在野外獨自冒險遙遠漫行，有朋友同行不僅可作伴，更可在必要時代為求助。
- 1.12. 在出發前必須將自己去的地方告知一位親屬或朋友，以便萬一逾時未歸，搜索屯在該區進行。
- 1.13. 徒步旅行者應有自知之明，最初宜選擇較短途徑。在獲知本身實際能力後，始可行走較長路徑。
- 1.14. 當暴風雨或山徑為濃霧遮蔽時，則祇應在低地慢行，因為視野不清容易導致迷途或失足，在此情況下，尤其在不熟悉的路徑上，最好折返，不要勉強前進。
- 1.15. 不可堅持行走不明顯或雜草叢生的小徑，否則極易迷失或費時過多，在此情形下應立即折回，另覓其他途徑。
- 1.16. 不可進入輸水隧道或引水道，去免山洪暴發時危害生命。

## 2. 晚間/大霧天氣步行

- 2.1. 在沒有行人路的地方，尤需開著照明用具或穿著反光的衣物，以便駕車者特別留意。
- 2.2. 盡量在照明及行人路的道路行走。
- 2.3. 遵守日間步行的守則。

## 3. 下雨時步行

- 3.1. 小心地濕路滑。
- 3.2. 小心車輛因路滑而發生意外。
- 3.3. 穿著淺色或鮮明的衣物或使用類似的雨具。
- 3.4. 遵守日間、晚間及大霧天氣步行的規則。

## 郊野守則

- [1].切勿隨意生火或破壞自然景物。
- [2].切勿隨地拋棄廢物，必須保持郊區清潔。
- [3].切勿污染河道、引水道及水塘。
- [4].切勿損害野生植物及鳥獸。
- [5].切勿損壞農作物，必須愛護農民財產。
- [6].愛護郊區，保持大自然美景。
- [7].保持郊野寧靜的氣氛。
- [8].無論在郊野公園或在郊野公園地區外，除非在指定燒烤地點生火，否則隨意生火是違法的。
- [9].露營或燒烤後，必須徹底弄熄火種方可離去，以免有死灰復燃的危險。
- [10].在極乾燥而大風的日子及草木叢生的地點，均不宜生火。
- [11].若發現山火，除量力加以即時撲滅外，應盡速通知就近之郊野公園管理站，林務站，林務員，消防局，山火管理中心或警察，並應清楚說明發生山火的正確地點及情況。
- [12].請將廢物放入廢物箱內。
- [13].如附近沒有廢物箱，請將廢物包好帶走，然後放在途中的廢物箱或帶回家中處理。
- [14].使用現成小路，不可另闢捷徑；容易引起山泥侵蝕，破壞大自然美景。
- [15].切記弄熄火柴及煙蒂，以免引山火。
- [16].切勿捕捉，擁有或損害受法例保護的動物。
- [17].切勿在非指定地方生火。
- [18].切勿隨意拋棄廢物或污染環境。
- [19].切勿隨意拋棄燃燒中的煙蒂或火柴及其他物品。
- [20].切勿破壞公共設施如路標，檯椅等。
- [21].切勿隨地吐痰或行為不檢。
- [22].切勿聲浪擾人或開收音機，錄音機等其音量擾及他人寧靜。
- [23].未經准許，不准駕駛車輛，電單車或腳踏車。
- [24].切勿帶未受約束及檢疫的狗隻。
- [25].在郊外焚燒香燭衣紙，應先清除附近之雜草，或在鐵罐內燒只防萬一。
- [26].切勿在指定營地範圍外露營。
- [27].切勿使用帶有動力的玩具如遙控飛機或車輛。