

外出公幹之攜帶用品建議清單

項目

注意事項

文件類

護照/身份證及身份證明書連副本



- 身份證明文件及個人病歷表最好放於防盜包內
- 遇事可透過旁人協助立即通知家人
- 預先填寫緊急個人資料表、醫療觀察圖表、山野意外求救書以便不時之需，並放在錢包中

(表格: https://www.hkgnu.org/CarTE_des_donnees_personnelles_en_cas_d_urgence.pdf;

https://www.hkgnu.org/formulaire_de_observation_medicale.pdf;

https://www.hkgnu.org/formulaire_de_sauvetage_au_champ.pdf)

- 可在智能電話中設置定時把經緯度座標發送至指定的家人或朋友的智能電話中
- 建議每一份身份證明文件也影印一份跟身作實體副本，另掃描或拍照入電話或電腦作電子副本

旅行支票/外幣/避險貨幣(瑞士法郎/歐元/美元)及當地國家硬幣



- 大部分發生災難時電力供應也會中斷，因此電子貨幣在這些場合下不可靠；適量現金鈔票可以備不時之需
- 多準備數種國際流通的貨幣，如瑞士法郎、歐羅、美元等
- 準備多些輔幣，適用於電話亭，以便求救時使用
- 部份情況下旅行支票也會有用上場的時候，避免遭搶去而造成損失

後備證件相

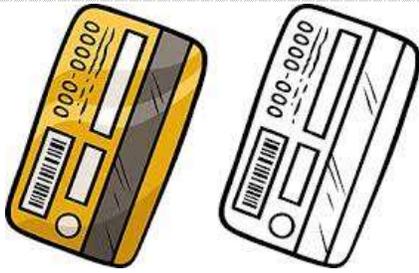


- 部份國家在辦證件或文件時需要提交實體證件標準的照片
- 證件照片不能配戴帽、口罩、留鬚鬚
- 證件照片背景為白色、藍色或粉紅色；白色背景最普遍
- 建議證件照片不要配戴眼鏡
- 建議備有至少多於兩張證件照片在錢包上，以及在電話及電腦中備有電子證件照片檔案，因有些申請會需要用上

信用卡/提款卡/扣帳卡/預付卡



- 信用卡是借貸的消費模式，先駛未來錢，好處是可以擴大流動資金
- 若提款卡中已開啟了海外提款功能，則在海外的指定櫃員機可以提到當地的貨幣，但每次提款均需要另付約 5-10 美元的服務費(會在儲蓄戶口直接被扣)；因此宜預早估計自己所需的現金數目並一次過提取，以避免再需要提款時



再被收取另一次的服務費

- 扣帳卡和預付卡類似，也是需要預先付錢放進咁中，然後在消費時扣數，與悠遊卡／八達通卡類似；不同的是扣帳卡會綁定銀行戶口以便自動充值。此咁的好處是萬一咁片被偷或盜用，所盜用之金額會有上限，即咁內的餘額。這類卡有些可以國際使用，而有些只能限定在某些國家中使用。

車票 / 船票 / 飛機票連副本



- 大部份發展國家的車、船及飛機票均電子化，可以無須經實體車票；但仍有很多發展中國家的車、船及飛機票仍是實體車票，甚至有些還會是手寫的票
- 建議如收到實體票也應把票掃描或拍照入電話或電腦作電子副本
- 同樣亦建議如收到電子票也應把票列印出來作實體副本跟身，因為電話或電腦有機會沒有電或丟失

醫療報告/疫苗證明書/(電子)簽證/注射證明書/醫療保險文件連副本



- 同上，建議如收到電子文件檔也應把票列印出來作實體副本跟身，若收到實體文件也應把文件掃描或拍照入電話或電腦作電子副本

國際牌照(汽車/船/飛機/無線電)連副本



- 同上，建議也應把該實體牌照掃描或拍照入電話或電腦作電子副本，再列印一份出來作實體副本跟身

備用緊急人/單位聯絡電話及地址



- 把當地人／單位的聯絡電話及地址記在電話或電腦以及一份實體筆記本／紙上，以便有需要時可以找尋
- 亦可把自己原居住地的緊急人聯絡電話及地址寫在緊急個人資料表上

(表格: https://www.hkgnu.org/Carte_des_donnees_personnelles_en_cas_d_urgence.pdf)

旅館/酒店預訂文件連副本



- 同上，建議如收到電子文件檔也應把票列印出來作實體副本跟身，若收到實體文件也應把文件掃描或拍照入電話或電腦作電子副本

紙本地圖



- 注意出版日期及緊記購買地圖膠套
- 因應不同情況準備 1:1000、1:5000、1:10000、1:20000、1:25000 比例的地圖；比例差距越大地圖上看到的範圍更闊，而比例差距越少地圖上看到的範圍便更窄但更精細
- 地圖最好有多於一個款式的，以便必要時可作對比
- 最好每一人有一張，可同時有實體版和電子版，實體版優勢
- 使用時宜配有放大鏡、量角器及尺
- 若地圖有使用地圖膠套更可使用白板筆在膠套上做紀錄

國際證件(青年證/青年旅舍證/ 記者證/醫療資格證/學生證)連副本



· 同上，建議也應把該實體證件掃描或拍照入電話或電腦作電子副本，同時再列印一份出來作實體副本隨身

其他外遊保險文件連副本



· 同上，建議如收到電子文件檔也應把票列印出來作實體副本隨身，若收到實體文件也應把文件掃描或拍照入電話或電腦作電子副本

字典/語言卡/手指語言筆記



· 在語言不同的地區，不是自己母語的地區可以方便查閱一些詞彙如何表達，以方便溝通
· 同時備有手指語言書/表會更佳，兩個操兩種不同語言的人可以透過手指語言書/表進行簡單交流
(例子: https://www.hkgnu.org/cahier_de_quatre_langues_echantillon.pdf)

器材類

行李包/箱及姓名牌



· 需視乎公幹日數及使用的人數
· 20 寸(打斜的尺寸)以下及長寬高不得大於 115cm 可以便攜登飛機，22 寸(打斜的尺寸)以上及長寬高大於 125cm 的則需要托運
· 材質有 PP、PC、ABS、鋁鎂合金、軟殼、布
· PP 最堅固，但較笨重；PC 最輕較美觀，有彈性耐衝擊，吸震力好，耐冷耐熱，但較昂貴；ABS 較經濟，防刮耐磨，高硬度強度，但容易刮出傷痕，加上材質容易脆化缺乏彈性容易破裂；PC+ABS 材質不僅耐冷耐熱，還具高韌性彈性，不易破箱；但不耐刮，可用保護套作保護
· 鎂合金材質打造的行李箱，最耐刮耐撞，有極高的保護力，還有防潮效果，但價格也是最昂貴的，且較重，易受衝擊有刮傷凹陷
· 軟殼行李箱輕巧有彈性，拉開拉鍊就能再塞入更多東西；缺點是材質不堅固，塞太多容易爆開，而且不耐雨淋
· 行李箱轆若內層是膠轆則以雙轆比單轆為佳，但若內層是鋼芯轆(單轆)則會較膠轆耐用(鋼芯轆沒有雙轆)

背包



· 尼龍質地較帆布為佳，輕身及防水
· 背包有腰帶和胸帶較佳，可把背包重量更均衡地傳至髖骨及全身
· 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
· 一種特製的尼龍布料 **Cordura** 擁有強韌、抗撕裂、耐磨、輕盈、防水、不易褪色的優點，丹尼系數(Den)越高表示越堅韌，但會越重
· 建議背包容量至少有 20 升或以上

內側包/防竊內袋



- 主要存放身份證明文件正本及一定的鈔票及旅行支票等重要文件
- 尺寸視需要而定，越細小的內側包/防竊內袋會更貼身
- 較大的內側包/防竊內袋更可以安放智能電話及一些雜物，但可能會較累贅
- 內側包/防竊內袋以有拉鍊封口為佳
- 部份背包的內側也會有內側包/防竊內袋

攝影器材

(相機/錄影機/閃光燈/腳架/自拍棒)



- 怡情或陶冶性情
- 保障自己
- 可把景象紀錄下來作回憶或方便跟進
- 可利用網絡技術將攝錄之照片或影片即時傳輸出去
- 運動相機也可臨時當作行車紀錄儀使用
- 現代新款攝影器材大部份也同時具有攝影及攝錄功能

後備電池(所有器材)及行動電源



- 包括可以 **USB TYPE A** 或 **C** 線供電的行動電源(俗稱尿袋)
- 部份行動電源更內置逆變器，配有交流電 **110/220 伏特(V)** 的插頭，以便更多電器可適用，如手提電腦
- 宜選購信譽良好的品牌及電容有 **10000mAh** 或以上
- 功率 **20W** 以上的行動電源(亦稱 **PD** 行動電源)更可以為電腦及平板電腦進行充電，當然只能暫時解燃眉之急，無法與充電器(火牛)相媲美
- 需配備適合的充電線
- 一般 **AAA**、**AA**、**C** 及 **D** 型的充電電池也應視需要而配備

照明用具/手電筒



- 配有後備電蕊及燈泡
- 電筒在不使用時在內的電蕊需拿出，慎防電池溶液滲漏
- 以防水性及防撞為佳
- 建議電筒、照明用具至少有 **200 流明(Lumen)**或以上為佳
- 如預期使用時間不短，可配置兩支或以上的電筒
- 頭燈電筒可以使雙手騰空出來拿其他東西，如地圖

充電器/充電線/延長線



- 現代人對電子產品非常依賴，因此充電器/線不能或缺
- 宜配備充電線材的專用袋/盒，以便收納多種不同類型和長度的充電器及充電線
- 適配轉接器也十分方便，可以減少攜帶充電線的數目，如 **Type C** 接頭和 **Lightning** 接頭的適配轉接器

變壓器/萬用插頭/線材轉換適配器



- 世界上現時共有三種標準的電插頭；三腳方插、兩腳方插和兩腳圓插；舊有的插頭更會有三腳圓插
- 電壓有 **110/120V** 或 **220-240V** 兩大類，若電器的適配電壓與供電插頭的電壓不同便需要使用變壓器
- 有 **50Hz** 或 **60Hz** 的分類
- 以同時配有 **USB TYPE A** 和 **USB TYPE C** 的充電插口的變壓器及轉插器為佳
- 配變壓器及轉插器機套以防受潮及碰撞

儲存硬碟/記憶棒(USB)/記憶卡/ 菲林(即影即有相機)



- 現在電子設備非常依賴儲存設備
- 雖然雲端儲存非常可靠實用，但必須有穩定的網絡及需時上載或下載
- 便攜式儲存硬碟(SSD)或記憶棒(USB)可在現場作快速存取
- 記憶卡大量用於設備的臨時儲存，如相機、攝錄機、航拍機等
- 雖然菲林底片現時已幾乎被淘汰，但在一些懷舊相機或即影即有相機中仍會使用

手提電腦/平板電腦



- 小型電腦或平板電腦
- 用作儲存或找尋資料用
- 可配合衛星定位儀或衛星電話在電腦上使用
- 平常可在小型電腦中建立資料數據庫以便在應急時可以使用
- 宜配合外置儲存裝置及雲端儲存系統以防資料遺失

收音機



- 收聽天氣報告或特別報告
- 帶後備電池
- 有太陽能輔助充電更佳
- 同時備有 AM 和 FM 兩個制式的為佳

鐘/錶



- 傳統型機械指針手錶為佳，較少故障，但只能看日期和時間
- 智慧型運動手錶的功能會較多，可監察周圍環境的數據，如溫度、濕度、高度、風速、紫外線等；亦可作健康監察如心跳血壓、步行距離、甚至血氧等
- 但智慧型運動手錶非常依賴電池，耗電量較大，且故障機會較高

手提電話/後備手提電話



- 非智能型的電話耗電較少，耐用性強
- 部份發展中國家只支援 2G 流動電話(非智能型)
- 2G 流動電話較少故障；即使故障維修也較容易(相對智能電話而言)

電話卡/上網卡/分享器/SIM 卡針



- 電話卡或上網卡(均通稱 SIM)用作電話撥出撥入或上網用
- 宜備後備電話卡或上網卡(SIM)以備不時之需
- WIFI 分享器是可以以一張上網卡(SIM)透過該分享器分享給多部電話或電腦裝置上網用
- 萬事夾頭也可當作 SIM 卡針使用
- 宜備 SIM 卡尺寸適配器/卡以便符合不同電話/平板電腦或分享器的 SIM 卡槽使用

錢包/鎖匙/後備(第二個)錢包



- 錢包主要放鈔票或硬幣；身分證明文件盡量放防盜包內
- 後備錢包作分散投資用以免主錢包丟失時的情況
- 鎖匙宜多配一組並放在不同的袋/背包中

無線/有線耳機



- 現代人常用的電子設備之一
- 建議無線或有線耳機各一，因為無線耳機在沒有電時不能馬上換電而需要時間充電，有線耳機則不需要額外供電
- 部份無線藍芽耳機具有靜嘈功能，可充當耳塞作隔音使用

物品追蹤器(如 Airtag)



- 可放在鎖匙、錢包、手袋、背包、行李箱上
- 可配合智能電話追蹤及尋找物件
- 可發聲及定位，但定位不是即時的

摺疊吹風機或燙斗



- 弄乾頭髮或燙直衣服用
- 新出的摺疊式設備非常輕巧
- 視乎公幹地方而考慮是否需要攜帶

摺疊熱水壺/快煮壺



- 用作煮熱水或煮簡單熱食用
- 新出的摺疊式設備非常輕巧
- 視乎公幹地方而考慮是否需要攜帶

鎖頭



- 方便為行李或背包的拉鍊上鎖
- 方便使用旅館的儲物櫃
- 寄艙托運的行李建議使用 TSA 鎖頭以便海關查檢
- 有鎖匙或密碼開啟的，各有優點

行李帶/套



- 行李帶方便紮緊行李以防鬆散
- 行李套方便保護行李以防鬆散、刮花或取行李時作識別

索帶、扭轉固定帶/鐵絲



- 可把工具或物件緊束固定在一起
- 建議索帶準備一尺(約 30 厘米/cm)以上長的為佳
- 包膠鐵絲的功用如橡皮圈一樣，用來紮起細小的物件，或作食物包裝的袋口束緊器以保持食物鮮味

藥物類

個人急救備品(紗布/膠布/醫用膠布/繃帶/三角巾等)



- 拯救生命的用途
- 攜帶醫療用品項目的多寡視乎人力資源和背包空間
- 如背包空間有限，最優先配備紗布、醫生繃帶膠布、生理鹽水、醫護手套、鈍頭剪刀、酒精紙、三角巾、彈性繃帶等
- 應以多層袋裝為主，以方便緊急時取出
- 袋面宜有反光十字裝置以作識別

個人藥物



- 適用的藥物，視乎場合情況需要
- 如腸胃藥/皮膚敏感藥/避孕藥/哮喘藥/薄血藥/止瀉藥/瀉藥/退燒止痛藥/傷風感冒藥等/消化藥/餅/止血藥物/止咳化痰藥/眼藥水/暈車/船藥等
- 通常藥物如哮喘藥、止痛消炎藥可以預備身邊有人有需要
- 比較私人化的，如胃藥、硝酸甘油藥片或長期服用的藥物
- 暈車暈船用的藥
- 高海拔地區用的防高山症藥
- 部分發展中國家需要用的抗病菌及抗病毒藥物，如瘧疾

個人健康用品(如潤唇膏/潤膚膏/
太陽膏/太陽油/喉糖/蚊怕水等)



- 如潤唇膏、驅蚊水、潤膚霜和太陽油等
- 可用多用途小型膠樽把護膚用品及驅蟲劑裝起以方便攜帶
- 蚊怕水作舒緩皮膚在被蚊叮蟲咬後出現敏感或不適的感覺

消毒酒精



- 定期為自己和隨身裝備進行清潔

由合格醫務人員處方的藥物籤



- 方便在外地購買處方藥物，如咳藥水

痠痛貼布/藥膏/藥油



- 方便舒緩肌肉痛楚
- 方便舒緩不適

內衣褲



- 以備替換，避免細菌滋生
- 以備在沒有洗澡設備或沒法洗澡的日子下仍有衣服替換

後備鞋(如運動鞋/登山鞋/雨鞋等)



- 視乎工作場合而帶合適的鞋
- 後備鞋可以在主鞋損壞或下雨濕透時更換

拖鞋



- 方便進入室內或海灘時更換
- 方便在下雨天鞋襪濕透時臨時替換
- 可避免使用公用拖鞋時有傳播細菌的風險
- 可摺疊式拖鞋更方便攜帶

襯衣/T 恤



- 以橡膠製造為佳
- 在較隨意的場合可以替換
- 在天氣熱時可穿淺色的襯衣以助散熱，相反在天氣冷時可穿深色的襯衣以助保暖

工作衣服(如西裝)



- 在正式的場合穿著
- 若當地可以租用西裝，也可考慮不必自行攜帶
- 攜帶西裝需預備西裝套放在行李箱中以避免摺疊

易乾衣服



- 方便在沒有乾衣機的地方洗滌衣服
- 方便在排汗或下雨後衣服快速風乾

太陽帽



- 防止紫外光傷害臉部及眼睛
- 保暖防風，及防被樹枝刮傷頭部
- 有突出的遮掩為佳，包括額頭前面，甚至 360 度也有
- 部份帽內可放置一些重要東西，如個人資料及醫療資料等

運動衣褲



- 方便在進行運動和在郊區工作時穿著
- 選擇高效能和透氣性好的物料
- 選擇速乾和彈性的物料
- 選擇遮陽和防紫外線的款式
- 選擇順滑物料及合適的尺碼

手套



- 保護雙手
- 工作或禦寒用
- 工作用的手套以耐磨防刺隔熱防火、手指可靈活活動為佳
- 禦寒用的手套以保暖、防水和防風為佳
- 水上活動時使用

泳褲/泳衣/泳帽



- 水上活動時使用

雨傘



- 防雨
- 最好放在易於提取的地方
- 事先應檢查雨具有否破損或失靈
- 雨傘亦可遮擋陽光用以防紫外線過度傷害皮膚
- 雨傘比風衣和雨衣的好處在於方便使用，可隨時開／關上

風衣/雨衣



- 防雨和保暖用
- 最好放在易於提取的地方
- 事先應檢查有否破損或失靈
- 風衣和雨衣比雨傘的好處在於可以騰空雙手，以及防雨範圍較廣

頸巾/毛帽/毛氈



- 保暖用
- 頸巾亦可用作保護頸部皮膚免受蚊蟲叮咬，以及避免頸部位被太陽紫外線曬傷
- 小毛氈可臨時當作被褥使用，尤其是當沒有帶備睡袋時

外套/禦寒衣物



- 如羊毛內衣、風褸等，以薄身為主，在寒冷的天氣時使用
- 建議採用多層穿著的方法，以便可以更靈活的形式按天氣增加或減少穿上身的衣著
- 建議配以其他配套如手套、帽、頸巾等

襪



- 視乎不同場合和情況需要
- 如需長時間在外行走，建議使用長筒的綿質厚襪
- 如短時間外出，可使用長或短筒的薄襪
- 如需長時間坐飛機，建議使用壓力襪以防靜脈曲張
- 多帶後備襪子以便頻繁替換

睡衣褲



- 方便在休息時可以使身體放鬆
- 方便用來替換日間衣服以便進行洗滌

手巾/毛巾/面巾



- 方便吸汗及吸面油
- 洗澡淋浴時用，可避免使用公用毛巾
- 有輕身快乾的毛巾可選擇，方便攜帶

頸枕



- 在椅上睡覺休息時使用
- 方便固定頸部姿勢以防頸痛
- 躺著睡覺時亦可當作枕頭用
- 有吹氣式或軟枕式可供選擇
- 吹氣式雖方便收藏，但每次使用時需充氣

發熱衣/暖包



- 發熱衣是一些較厚身的衣服
- 發熱衣本身不會自主發熱，是利用機能布料將肌膚的熱氣及汗水的水蒸氣轉化成熱能，讓人有保暖蓄熱的感覺
- 除了發熱外，還需要鎖熱的功能，才能達到身體保暖
- 暖手器分有白電油或電池發熱，白電油可用更長和更暖
- 比一次性的暖包更耐用，更暖和更環保
- 電池發熱的暖手器較白電油的安全，較適合小朋友使用
- 白電油暖手器火口內的觸煤棉為消耗品，需準備後備燈芯
- 需預備後備白電油及火機(切勿使用火槍點燃暖手器)

袖套



- 防曬及防蚊蟲叮咬
- 幫助暖身避免著涼
- 壓縮機能袖套可以幫助減少肌肉振動及增加血液循環，能減少能量的損失，增強代謝的速度，間接提升運動表現

眼罩



- 幫助阻擋光線容易入睡
- 蒸氣式眼膜可舒緩眼睛疲勞及促進雙眼血液循環
- 使眼睛淚液增加令積聚在眼瞼邊緣的灰塵、異物或分泌物排出，減低眼睛受感染的風險

口罩



- 有效防止病菌及病毒的傳播
- 有效阻擋大部份的灰塵和花粉，減少致敏源
- 防曬

日常雜物類

萬用刀/咭



- 多用途設計之萬用刀，或萬用咭片
- 各地也有法例規定，不可攜帶多於某吋數之長刀
- 至少有刀片、罐頭刀、開瓶器、螺絲批、剪刀、鉗、鋸等
- 定期為萬用刀的關節位注射能食用的潤滑油
- 萬用刀工具數目從只有刀片一項至接近一百項不等，視乎預算、需要性、接受程度和背負能力

衛生用品(如: 牙刷/牙膏/漱口水/洗面乳/肥皂/淋浴露/洗頭水/梳



- 作清潔殺菌及除臭用途
- 除傳統肥皂外，尚有一些特製的不鏽鋼肥皂用作除異味用。這些不鏽鋼肥皂的合金與空氣和水氣同時接觸時會產生觸媒作用，從而把異味的分子鏈結構分解。

指甲鉗連銼刀



- 作清潔指甲或皮膚用途

密實膠袋/防水袋



- 可以用來裝載需防潮的物品，如火柴、紙張、電子儀器等
- 可以用來裝載需保鮮的物品，如食物
- 醫療用途，以防感染用途

洗衣粉/彈



- 作清潔衣服用
- 洗衣彈是三合一已混合的膠囊，比較方便，但較容易越熱溶化
- 洗衣粉較方便攜帶，但只有洗衣粉的成分
- 作清潔餐具和煮食用具

洗潔精



- 作風乾洗滌後的衣服用
- 摺疊式衣架較方便攜帶

曬衫夾/衣架/繩



- 清潔用途
- 醫療用途
- 可配毛巾夾在背包的外掛系統上以方便使用

(濕)紙巾/衛生巾/綿花棒/面油紙



打火機



- 最好使用防水火柴，及用膠袋封好，但需配備磨砂紙
- 普通打火機較易壞，用白電油的防風火機為佳
- 需備後備白電油，後備燈芯棉花及後備打火機打火石

水樽(壺)/保溫瓶



- 以不漏水為主，最好蓋上有軟膠的蓋以防漏水
- 建議至少能裝 500 毫升(ml)水的水樽／壺，及放近背包口
- 建議選擇 PP 塑膠材質，可以耐熱到 120 度，也可以耐酸鹼，是相對安全的塑膠(5 號塑膠)
- 改質 PCT 塑膠材質也耐熱到 100 度、耐冷到零下 20 度。它不含塑化劑和雙酚 A，亦可以微波和回收
- 保溫瓶以金屬為主，較重和昂貴，視乎實際需要

鬚刨/剃鬚膏



- 男士作剃鬚／毛用

紙扇/小型電風扇



- 方便在天氣熱時散熱用
- 驅散蚊蟲時使用
- 一張過的平面膠扇為佳，方便收藏
- 摺疊式的紙扇會較容易濕透及損毀

睡袋



- 在休息地點睡覺時的主要用品
- 選擇保暖度高和較輕身的為佳；分為蛹型、信封型睡袋
- 通常睡袋越小保暖度會越大，但過小的話會減低舒適度
- 羽絨重量輕保暖度高，但較貴和難保養
- 化學纖維保暖度較低，但較便宜和較易保養
- 建議成人使用約 80 厘米/cm 闊度的睡袋為佳
- 兒童則使用約 75 厘米/cm 闊度的睡袋為佳

後備(隱形)眼鏡/太陽眼鏡/護目鏡



- 視光屈光用途
- 防紫外光傷害眼鏡
- 防眼睛感染病菌
- 以防屈光眼鏡損毀時沒有後備眼鏡可用
- 多數品牌的太陽眼鏡內均另設屈光鏡片架供近視/遠視人士配屈光鏡片在太陽眼鏡內使用
- 部份品牌的太陽眼鏡可以有款鏡片可使用，如在雪地上選用高反光鏡，猛烈太陽下使用防紫外光鏡，夜間時使用透光性高的濾光鏡等，亦有不同顏色可供選擇

眼鏡清潔劑/布



- 作清潔眼鏡用

針線包



- 緊急修補衣服時用

橡皮筋



- 作紮緊頭髮或物件用

原子筆/鉛筆/膠擦/螢光筆



- 作書寫用途

指南針/導航設備



- 以繩子綁緊以防遺失
- 以配有放大鏡為佳
- 以膠製的指南針為佳，可浮水
- 以配有放大鏡及尺寸刻度為佳
- 以有夜光設計及浮水為佳
- 大部份指南針可因應南北半球而調整指針的準確度
- 注意地圖上(尤其是海圖和航空圖)的羅經花和磁北的磁差

紙/筆記本/備忘貼紙



- 筆以鉛筆為實用，因原子筆頭比較易壞
- 戰術筆可以一筆多用，包括配備擊碎玻璃手鏈
- 油筆用於繪畫用膠包好之地圖上
- 記事簿是用於紀錄突發事情或紀錄有關資料
- 用錄音機錄音也是一個建議，定期透過錄音機錄下進程

膠紙/膠水/漿糊筆/超能膠/ 寶貼萬用膠



- 作固定或黏合物件用
- 膠水宜備用白膠漿(木工或紙張用)或工程用膠水(塑膠、鐵、皮革等物料上用)

小型剪刀



- 作剪裁東西用
- 有全塑膠製成的剪刀，可給兒童使用及登上飛機

輕便乾糧/茶包/咖啡包



- 以輕便、容易烹調、熱量高為主，如麵包、餅乾、罐頭等
- 在正餐不足時使用
- 方便需提神時飲用

化妝用品(化妝水/乳液/化妝綿)



- 作化妝用途

隨身鏡子



- 作梳洗或整理用途

餐具組合



- 個人食具包括叉、匙、杯、碗、碟等
- 以膠或鐵製或是專為野外使用而設的設計
- 以能摺疊及互相組合的為佳
- 矽膠造的食具較輕
- 一般會用不鏽鋼、鈦金屬、鋁合金等製造，視乎實際需要

100 毫升(ml)以下的塑膠空樽



- 方便將洗潔精、淋浴露、洗衣液等放進塑膠空樽內
- 容量 100 毫升(ml)以下的塑膠空樽可以手提登上飛機

環保袋



- 用作輕便攜帶／裝載物件或回收物用

食物調味料



- 作調味用

消閒書籍/雜誌/棋牌(如撲克牌)



- 打發時間
- 心靈上的寄託，分散注意力
- 給予化解危機的靈感或技能

分享禮品/糖果/紀念品



- 作與當地朋友或工作夥伴分享之用

袋口封口器/夾



- 把開了口的食物袋提供臨時封口

如需要進一步了解野外求生用品建議清單: <https://www.hkgnu.org/outils.pdf>

(聯合國環境署) 國際百萬森林計劃(包括十億樹木行動及地球植林計劃) - 香港區委員會
(Le comité du projet et du réseau mondial de million d'arbres, la campagne pour un milliard d'arbres,
le programme de 'plantons pour la planète', sous le cadre du Programme des Nations Unies pour
l'Environnement / PNUÉ – la division hongkongaise / CIMTPNHK – Committee of International Million
Trees / Forest Project – Hong Kong Region, with the "Billion Trees Campaign" and the "Plant for the planet"
Program, under the framework of United Nations Environment Program / UNEP);
暨 香港綠色自然聯盟
(L'association d'écologie de Hong Kong / HKGNU – Hong Kong Green Nature Union);
暨 國際植林綠化事務環境教育委員會(I CARE)(香港區);
(暨 La fondation de HIMA – Hong Kong / The HIMA Foundation HK);
暨 地球植林計劃基金 / La fondation de 'plantons pour la planète' – Hong Kong /
The Plant-for-the-planet Foundation HK (FPPLPHK-PFTPFHK)

二零二四年(民國 113 年)五月

En mai de 2024

In May 2024