

國際 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Forest Project and Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止談話 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
**STOP TALKING**  
**START PLANTING**

## 郊遊行進技巧

任何時候

- 帶領遠足
  - 前進時於隊尾觀察
- 集中精神觀察四周
- 確保前後隊員在視線內
  - 避免隊員落單
- 控制步速及呼吸
- 空出兩手
- 保持隊形及距離
  - 一字隊形前進/長蛇陣
- 不應亂走捷徑

345

國際 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Forest Project and Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止談話 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
**STOP TALKING**  
**START PLANTING**

## 危急處理

- ✓ 保持鎮定，觀察四周
  - 不要大呼小叫
- ✓ 撤離現場，尋找掩護
  - 確保置身於安全環境
- ✓ 組織隊員，點齊人數
  - 由經驗者/導師決定下一步行動
- ✓ 尋找支援
  - 萬一有傷員或無法脫離險境時

346

國際 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Forest Project and Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止談話 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
**STOP TALKING**  
**START PLANTING**

## 其他注意事項:

- 建議參加者自備手套，水鞋及後備衣服
- 帶備足夠食水以備用
- 帶備防蚊蟲用品
- 只在起點和終點配備洗手間
- 建議參加者攜帶少量乾糧
- 參加者年齡建議在11-80年歲之間(包括普通型的公眾活動)
- 穿著運動服裝
- 穿著長袖衣褲及帽
- 攜帶防曬及防風物品

347

國際 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Forest Project and Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止談話 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
**STOP TALKING**  
**START PLANTING**

## 建議攜帶個人物品:

1. 背囊 –
  - 尼龍質地較帆布為佳，輕身及防水
  - 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
2. 地圖 –
  - 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有售，注意出版日期及緊記購買地圖膠
  - 建議每一人一張，而全組須有一張郊遊圖以供參考
3. 指南針 –
  - 選合用的牌子，以繩子綁緊，以防遺失

348

國際 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Forest Project and Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止談話 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
**STOP TALKING**  
**START PLANTING**

## 建議攜帶個人物品(續):

4. 哨子 –
  - 作求救用，用膠造比較好，因鐵哨子既生鏽及比較重
5. 水壺 –
  - 以不漏水為主，最好蓋上有軟膠的蓋，以防漏水
  - 帶約半公升水，水壺須放近背包口
6. 電筒 –
  - 配有後備電蕊及燈泡
  - 電筒內的電蕊需拿出，鎮防登山時碰到其他物品推開手掣
  - 以防水性為佳

349

國際 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Forest Project and Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止談話 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
**STOP TALKING**  
**START PLANTING**

## 建議攜帶個人物品(續):

7. 後備食糧/緊急食糧 –
  - 以輕便，不用烹調，熱量高為主，如麵包，餅乾等
  - 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
  - 倘若順利行畢全程，緊急食糧則原封不動；緊急食糧和後備的性質不同，緊急的宜選用平常組員不會選吃的糧食
8. 禦寒衣物 –
  - 如羊毛內衣，毛衣，以薄身為佳，在天氣轉冷及寒冷的天氣時使用；薄身為佳，可方便更換
9. 個人食具 –
  - 包括叉，匙，杯，碗，以膠或鐵製或是專為旅遊而設的設計

350

建議攜帶個人物品(續)

國際百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Global Forest Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止閒談 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
 STOP TALKING  
 START PLANTING

10:個人藥物 –  
 ·比較私人化, 如胃藥或長期服用的藥物

11:萬用刀 –  
 ·多用途設計之萬用刀, 或每組一張  
 ·法例規定, 不可攜帶多於七吋之長刀

12:適量金錢 –  
 ·準備多些輔幣, 適用於電話亭, 以便求救時使用

13:個人資料 –  
 ·身份證明文件, 個人病歷表最好放於錢包內  
 ·遇事可立即通知家人

351

建議攜帶個人物品(續)

國際百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Global Forest Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止閒談 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
 STOP TALKING  
 START PLANTING

14:筆/記事簿 –  
 ·筆以鉛筆為實用, 因原子筆頭比較易壞  
 ·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

15:雨具 –  
 ·最好放在易於提取的地方, 以雨衣為佳  
 ·事先應檢查雨具有否破損或失靈

16:護膚用品 –  
 ·如潤唇膏, 潤膚霜和太陽油(太陽油不太建議使用)

17:生火器 –  
 ·最好使用火柴或打火石, 須只膠袋封好, 因打火機較易壞

352

建議攜帶個人物品(續)

國際百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Global Forest Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止閒談 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
 STOP TALKING  
 START PLANTING

18:收音機 –  
 ·收聽天氣報告或特別報告

19:後備繩 –  
 ·以防須要用繩結救生或紮緊營幕

20:垃圾袋 –  
 ·為了集中和清潔, 每組均須清潔用過之地方

21:後備衣服 –  
 ·為方便在活動後替換, 包括內衣褲

22:水上活動衣服 –  
 ·在水上活動時提供保護, 包括包腳趾及腳踝的膠鞋(或白飯魚), 及能沾濕的衣物, 以長衫及長褲為佳

353

建議攜帶個人物品(續)

國際百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Global Forest Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止閒談 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
 STOP TALKING  
 START PLANTING

23:運動鞋 –  
 ·以能防震為佳, 切勿穿拖鞋, 輕便鞋, 平底休閒鞋, 高跟鞋等; 高筒或低筒皆宜, 以能防水及保護性強為佳

24:個人和心態 –  
 ·活動前調整個人體能和心態, 是眾多建議攜帶的事項中最重要者

25:其他 – 視個別行動和活動而增加準備

354

郊野守則:

國際百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Global Forest Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止閒談 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
 STOP TALKING  
 START PLANTING

[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。

355

郊野守則(續):

國際百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The Million Trees Global Forest Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future  
 停止閒談 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
 STOP TALKING  
 START PLANTING

[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。

356

國際 2015 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
The 100 Million Trees Global Project and Network The climate to save the future

郊野守則(續):

STOP TALKING START PLANTING

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环境。  
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。

357

國際 2015 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
The 100 Million Trees Global Project and Network The climate to save the future

郊野守則(續):

STOP TALKING START PLANTING

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。

358

國際 2015 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
The 100 Million Trees Global Project and Network The climate to save the future

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。

359

國際 2015 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
The 100 Million Trees Global Project and Network The climate to save the future

道路安全守則(續):

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。

360

國際 2015 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
The 100 Million Trees Global Project and Network The climate to save the future

道路安全守則(續):

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。

361

國際 2015 百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
The 100 Million Trees Global Project and Network The climate to save the future

道路安全守則(續):

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。

362



363

國際百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The 100 Million Forest Project and Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future

### 青年大使/義務工作者的責任

- 確保及維持**活動順利**進行
- 促進參加者及自己均能**積極投入及享受**活動，透過過程改善及提昇個人的能力感及人際關係
- 每次服務均**珍惜並檢視改善**的空間
- 成為孩子們的**師友**，讓孩子們對自己的未來有更實在的承擔。

停止談話 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
 STOP TALKING  
 START PLANTING

364

國際百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來  
 The 100 Million Forest Project and Network  
 Le climat pour sauver l'avenir  
 The climate to save the future

### 我們義務工作的定義

義務工作是指  
 任何人**志願貢獻**個人的時間及精神，  
 在**不為**任何物質**報酬**的情況下，  
 為**改進社會**而提供的服務。

停止談話 開始種植  
 Arrêtez de parler et  
 débutez de planter  
 STOP TALKING  
 START PLANTING

365