

在山野發生意外時之處理方法及登山活動意外求救書

- 遇有行友或任何人士在郊野嚴重受傷時，應立即施行急救。
- 發出國際山難求救訊號，直至有救援人員到達為止。
- 在可能情況下，應安排一名伙伴陪伴及照料傷者，另外兩人結伴往求救。
- 為免延誤救援工作，前往求救之人員應將意外之詳情、地點及傷者之狀況用紙筆記錄，並記下地圖座標/最近之標距柱號碼，減低求救者因緊張、迷途受困，或口頭傳訊含糊不清致求救訊息不能準確地傳達。
- 如於登山遇有意外而需救援，於求救時要儘量提供下列資料：
 - 1) 意外性質／肇事原因。
 - 2) 肇事時間／地點。
 - 3) 位置／方格座標／最近之標距柱號碼。
 - 4) 附近地形或特別景物。
 - 5) 傷者資料，包括姓名、年齡、性別、電話、地址。
 - 6) 傷勢。
 - 7) 已施行之急救。
 - 8) 天氣情況。
 - 9) 同行者情況／動向。
 - 10) 其他事項。

國際山難求救訊號

在一分鐘內，連續發出 6 次長訊號，停頓一分鐘後，重複同樣訊號，不要中斷直至有救援人員到達為止。（即使已被救援人員從遠處發現，也要繼續發出訊號，使救援人員知道求救者之正確位置。）發出訊號的方法：

- 1) 吹哨子。
- 2) 用鏡或金屬片發出。
- 3) 夜間用電筒發出閃光。
- 4) 揮動顏色鮮艷明亮的衣物。

SOS 求救訊號

在可能情況下，在平坦的空地上用石塊或樹枝堆砌 SOS 大字母。（每個字母最少 6 米 × 6 米）

標距柱號碼及「你的位置」地圖座標

漁農自然護理署已於主要的長途遠足徑(麥理浩徑、鳳凰徑、港島徑、衛奕信徑)及所有郊遊徑，每五百米設標距柱，又在重要的郊野公園設施旁，附加「你的位置」地圖座標，讓遠足人士得悉所處位置。遇有緊急事故，可說出就近標距柱上的號碼或地圖座標，以顯示其所處位置，協助搜索及救援行動。

「50222 遠足短訊留蹤及 GPS 遠足留蹤」服務：遠足時只要將標距柱的編號，以短訊發送至 50222，或透過「郊野樂行」流動電話應用程式發出衛星定位位置，如發生意外， 搜救隊伍便可參考有關資料搜尋失蹤者。詳情可參閱以下網頁：

http://www.cahk.hk/50222SMS/50222_SMS_Chi.htm

http://www.cahk.hk/hiker_tracking_service/chi.html

緊急求救電話：999 / 112

空氣質素健康指數

參賽者須留意電台或電視台有關環境保護署空氣質素健康指數(AQHI)的消息。當空氣質素健康指數達至 8-10/10+級時，建議參賽者分別注意以下由環境保護署發出的指引：

8-10 級

患心臟病或呼吸系統毛病(例如冠狀動脈心臟病、哮喘、慢性支氣管炎及慢性呼吸道阻塞毛病)的人士，應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。

10+級

患有心臟病或呼吸系統毛病(例如冠狀動脈心臟病、哮喘、慢性支氣管炎及慢性呼吸道阻塞毛病)的人士，應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。

有關空氣質素健康指數的詳情請瀏覽 www.aqhi.gov.hk。

新陳代謝和電解質失調

- 在劇烈運動時，身體所產生的熱能是身體處於休息狀態時的 15-20 倍。所以身體會以汗的機制來將額外的熱能散發。
- 在大量出汗下，身體就會產生脫水的狀況，引致血容量下降。血容量下降會導致供應肌肉的血流減少。肌肉在得不到充足的血液供應，就會缺少氧氣和養份，肌肉的力量和耐力亦會隨之而下降。若情況得不到改善，便很容易導致肌肉不協調痙攣（抽筋）、熱衰竭，甚至中暑的情況出現。
- 定時每 10-15 分鐘補充 150-250 毫升的水份，除了可以防止血容量的下降外，還可以防止心跳和體溫的增高。
- 在運動期間，水份會不斷地流失，流失的份量視乎運動量和天氣而定，每小時因出汗而流失的水份約為 1-1.5 公升，而最高可達 3.5 公升或以上。每 500 毫升的汗液約可帶走 200 千卡卡路里的熱量和大量鹽份（主要為鈉鹽）。在沒有適當的補充下，身體內的血鈉含量便會相繼下降，從而產生低鈉血症的問題。

徵狀

患者會出現頭暈、四肢無力、肌肉抽搐、神志不清及癲癇等徵狀。

應變措施

- 當開始有徵狀出現時，應立即停止競跑。
- 飲用含有電解質的飲品，以補充流失的水分和鹽份。
- 若患者神志不清，切勿強行給水予患者喝，此等患者需要由靜脈注入生理鹽水以作補充。

安全指引

- 行程中有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。
- 在比賽進行期間，因為體力消耗甚巨，參賽者須要定時飲水或按須要進食輕性的食物，以補充身體所失的水份及能量。
- 千萬不要等待口渴時才飲水。最好能在比賽期間飲用 3 至 4 公升飲料，份量須視乎氣溫及濕度而定。
- 參賽者請緊記，充足的養份會帶給你最佳的表現，足夠的水份可防止肌肉疲勞及保持肌肉氧氣供應，這對提升競跑的運動狀態是十分重要的。

血糖平衡失調

- 在漫長的比賽期間，應進食適量的碳水化合物，以補充在劇烈運動中所消耗的糖份。
- 參賽者最好服食輕性的食物或含糖份的飲料。當糖份在體內被吸收入血液內轉化為滲透性溶液時，會直接滲入肌肉組織替代肝糖。
- 正常人體內儲存的糖份是小於 1200 卡路里，這些糖份很容易在漫長的競跑過程中耗盡。糖份不足會直接影響你的競賽表現。

血糖過低

參賽者若然未有進食或進食的食物熱量不足，加上在競跑期間大量消耗能量，會導致血糖過低。

徵狀

臨床徵狀包括有皮膚蒼白、濕冷、呼吸淺而速、脈搏速、體虛、暈眩和肌肉震顫，嚴重者肌肉會出現抽搐現象。

處理方法

- 當開始有徵狀出現時，應立即停止競跑。
- 飲用一些含糖份的飲料。
- 輕力按摩抽搐的肌肉。
- 一些嚴重血糖過低的患者，神志不清時要小心處理其氣道，須要吸入高濃度的氧氣，以及按患者需要由醫護人員靜脈注射高濃度的葡萄糖以作補充。

安全指引

在參加比賽前，參賽者須要適量的進食，食物要有充足的碳水化合物以備補充在比賽中失去的能量。在競跑過程中，亦可飲用含有糖份的飲料。

山洪暴發

一般遠足人仕不應低估山洪暴發的威力和速度。小溪的流水往往由於上游降下大雨，雨水會集湧而下，於數分鐘內演變為巨大山洪，如遊人適在溪中，極易為洪水沖走，引致傷亡。

安全指引

- 不要沿溪澗河道遠足。
- 夏天雨季，或暴雨後切勿涉足溪澗。
- 不要逗留在河道休息，尤其在下游。
- 開始下雨時應迅速離開河道，往兩岸高地走。
- 切勿嘗試越過已被河水蓋過的橋樑，應迅速離開河道。

應變措施

- 發現流水湍急，混濁及夾雜沙泥時，是山洪暴發之先兆，應迅速遠離河道。
- 如果不幸掉進湍急的河水裏，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。

山泥傾瀉

暴雨時或經連日豪雨，天然或人工斜坡經滲進大量雨水後，極易引致山泥傾瀉。

安全指引

- 暴雨時或連日豪雨後，避免走近或停留在峻峭山坡附近。
- 斜坡底部或疏水孔有大量泥水透出時，顯示斜坡內的水份已飽和，斜坡之中段或頂部有裂紋或有新形成的梯級狀。
- 露出新鮮的泥土，都是山泥傾瀉的先兆，應盡快遠離這些斜坡。
- 如遇山泥傾瀉阻路切勿嘗試踏上浮泥前進，應立刻後退，另尋安全小徑繼續行程或中止行程。

應變措施

如隊友被山泥掩沒，切勿隨便嘗試自行拯救，避免更多人遇到傷亡，應立刻通知有關當局帶備適當工具進行救援。

山火

在乾燥的天氣，山火於較斜的草坡上順風向上蔓延速度極快，遠足人士絕不可輕視山火的威力。在發生山火時，行山人士務請留意呼籲及警告，依據現場工作人員指示，切勿進入可能受山火影響的範圍，以確保安全。

安全指引

- 為己為人，和保護大自然的生物及美景，任何時間都應小心火種。
- 切勿在非指定的燒烤地點或露營地點生火煮食；吸煙人士應避免吸煙；煙蒂和火柴必須完全弄熄才可拋棄於垃圾箱內。
- 由於山火於日間比較難於看見，應隨時留意飛灰和火煙味。如發現山火，必須盡速遠離火場。
- 緊記山火蔓延速度極難估計，如發現前路山下遠處有山火，也不應冒險嘗試繼續行程，以免為山火所困。

應變措施

- 遇到山火時應保持鎮靜，切勿驚慌。
- 切勿試圖撲滅山火。
- 估計以下情況，以便迅速離開火場。
 - 1) 山火的蔓延方向，避免跟山火蔓延的同一方向走避。
 - 2) 附近小徑的斜度，較易逃走的小徑。沿現有的小徑逃生會比較少障礙，且能迅速逃離現場。
 - 3) 附近植物的高度及密度，選擇少植物的地方。
- 若山火迫在眉睫又無路可逃，則應以衣物包掩外露皮膚逃進已焚燒過的地方，這樣可減輕身體受傷的機會。
- 如情況許可，切勿往山上走，因會消耗體力。
- 切勿走進矮小密林及草叢，山火在這些地方可能會蔓延得很快而且熱力也較高。

雷 殛

雷電通常會擊中最高的物體尖端，然後沿著電阻最小的路線傳到地上。遠足人士如遭電擊，大多會因而肌肉痙攣，燒傷，窒息或心臟停止跳動。

安全指引

- 留心電台或電視的天氣報告。避免在天氣不穩定時進行遠足，雷暴警告生效時更不宜。
- 在戶外，應穿著膠底鞋或靴。
- 切勿接觸水質或潮濕的物體。

應變措施

- 切勿站立於山頂上或接近導電性高的物體。樹木或桅杆容易被閃電擊中，應盡量遠離。
- 閃電擊中物體之後，電流會經地面傳開，因此不要躺在地上，潮濕地面尤其危險。
- 應該蹲著並盡量減少與地面接觸的面積。
- 遠離鐵欄或其他金屬物體，身上的金屬物件例如金飾亦應暫時除去。
- 在可能情況下，躲入建築物內。
- 切勿游泳或從事其他水上運動。離開水面及找尋地方躲避。
- 切勿接觸天線、水管、鐵絲網或其他類似金屬裝置。
- 切勿處理以開口容器盛載的易燃物品。

迷途

於天氣不佳或準備不足的情況下，最容易引致迷途。選用有明確路標的山徑及於出發前小心計劃行程，都可以減少意外的發生。

安全指引

- 選用有明確路標的山徑及於出發前小心計劃行程。
- 遠足人士應留意當天的天氣報告，避免在天氣情況不佳時進行遠足。
- 緊記帶備必需物品，例如地圖、指南針、食水、食物、電筒、雨具、收音機、急救藥箱、哨子、流動電話、記事簿和筆等。

應變措施

- 應利用指南針及地圖設法找出所處位置。
- 設法記憶曾經過之途徑，並經原路折回起點。若不能依原路折回起點，應留在原地等候救援。
- 切勿再往前進，以免消耗體力及增加救援的困難。
- 若決定繼續前進，尋路時應在每一路口留下標記。切忌走向山澗深谷，身處深谷不易辨認方向。
- 如未能辨認位置，應往高地走，居高臨下較易辨認方向，亦容易被救援人員發現。
- 如果天氣寒冷而禦寒裝備不足、雷雨時或遇到山火，可暫離高地待情況好轉時，再到較高位置等候救援。
- 發出「國際山難求救訊號」。

中暑及熱衰竭

當環境溫度高，而人體無法籍出汗調節體溫時，便會中暑。患者感到熱、暈眩、不安寧、甚至不醒人事。體溫可能升上40°C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尋求醫療援助。

過熱亦可能引致熱衰竭，通常是在炎熱潮濕的氣候中運動，尤其未能補充水所流失的水份和鹽份時發生。患者體力衰竭、頭痛、暈眩及惡心及可能肌肉抽筋，其面色蒼白，皮膚濕冷，呼吸和脈搏快而淺弱，體溫可能正常或下降。

安全指引

- 行程中有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。
- 避免長時間受到太陽直接照射。要多喝水。

應變措施

- 讓患者躺在陰涼處，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。
- 如有必要可加用浸水、敷濕衣及風吹等能迅速降低體溫的方法，直至症狀消失為止。繼續補充水份及馬上求救以便及早治理。
- 如果患者大量流汗、抽筋，可在水中加鹽每半公升水加半茶匙鹽。

暴寒

身處寒冷的地方又沒有足夠的衣服，致體溫下降，久了甚至會致命，稱為體溫過低。即使在夏天，因突然而來的寒雨或暴雨，致氣溫急降，也容易引致暴寒。

暴寒的徵象

- 疲倦、無精打采、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清、產生幻覺等。

安全指引

- 遠足前一晚必須充份休息。
- 如身體不適，就不應作賽。
- 出發前吃一頓豐富有營養的飽餐，途中可吃高熱量食物，如朱古力。
- 帶備保暖用的維生袋、睡袋或禦寒衣服。
- 帶備一套乾衣服，以備更換。
- 勿帶過重的物品，以免消耗體力。
- 行程中有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。

應變措施

- 找地方躲避風雨，迅速更換濕衣服。
- 用衣服或維生袋、睡袋把頭、面、頸和身體包裹以保暖。
- 以熱飲及高熱量食物，保持體溫。

危險植物

山野間常見有些植物會對遠足者構成危險。例如：漆樹—令皮膚過敏兩面針—刺傷手腳；野菇/野果—有毒，進食會致命。

安全指引

- 避免走入生長茂密的叢林中。
- 遠足時應帶備手套。
- 必要穿過叢林時，用手巾或衣物包裹頭面，或外露的皮膚。
- 切勿用手接觸漆樹。
- 用手抓植物時，留意是否有針刺。
- 不可隨便採摘野菇/野果食用。

應變措施

- 接觸植物引起皮膚敏感、或誤食野菇／野果中毒，應立即求醫診治。

蛇咬

香港現時常見的毒蛇有金腳帶，銀腳帶，過山烏，眼鏡蛇，青竹蛇等等，牠們通常會在春，夏，秋季出沒。差不多所有的蛇都非常懼怕人，只要給予機會，牠們多會逃走。

安全指引

- 遠足人士應穿著長褲和有護的靴。
- 沿有經常維修的小徑行走，切勿自行闖路，走草叢和雜樹林。

應變措施

- 遇蛇時，保持鎮定不動，讓受驚的蛇盡快逃走。蛇的視力很好，受到快速動作刺激時，多數立刻反擊。
- 如被蛇咬後，應注意的事為：
 - 1) 不要割開傷口的皮膚吸吮或洗滌。讓傷者躺下，停止傷處活動，但不要抬高傷處。不可喝酒，亦不應作不必要的活動。
 - 2) 應安慰傷者。
 - 3) 盡快到醫院求治。如有可能的話，辨別毒蛇的種類，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。

蜂螫

在郊野地方，間中會發現蜜蜂，大黃蜂或胡蜂的出沒，小心避免誤觸蜂巢，引致蜂群的攻擊，而受螫傷。

安全指引

- 使用有經常維修的山徑，切勿自行闖路，避免走蕨叢，那通常是昆蟲和黃蜂聚居的地方。
- 不要打擾蜂窩，切勿以樹枝小棒拍打路邊樹叢。
- 在身體和衣服上噴塗防蚊油。
- 避免使用芬芳的香體品，因可能吸引蜜蜂。

應變措施

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

蚊叮

蚊子常見滋生於郊野地方，被蚊子叮咬，一般可致短暫痕癢；但如被帶有登革熱病毒的白紋伊蚊叮過，則可能有機會染上登革熱。登革熱是一種由過濾性病毒引起的急性傳染病，透過帶有登革熱病毒的雌性伊蚊叮咬而傳染給人類。

安全指引

- 穿上寬鬆淺色長袖上衣及長褲，並在外露的皮膚上塗上含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。
- 避免在樹蔭、草叢及隱蔽的地方等長時間逗留。
- 切勿隨處棄置空飯盒、汽水罐及膠袋等可貯水的廢物。
- 不要在郊野貯存空桶或空樽等作盛水之用。

應變措施

- 留意郊遊地點附近環境，應與蚊子可能滋長的地點保持適當距離。
- 若曾被白紋伊蚊叮過，留意三至十四天內是否出現登革熱病徵，如發燒、嚴重頭痛、關節及肌肉酸痛、眼窩後疼痛、惡心、嘔吐；嚴重者可能會休克、出血，甚至死亡。如有懷疑，應立即求診。

詳情可參閱衛生署衛生防護中心網頁：<http://www.chp.gov.hk>