

行山必備 Checklist

- 背囊
 - 最輕的物品放下面，較重的中間，最重的放上面，後用先放，隨時用的放兩側，左右兩邊重量要相稱。
 - 背囊的重量不要超過個人體重之三分之一，最重則不可超過40磅。
- 登山鞋 — 鞋頭要較闊，鞋底要有較深的坑紋。
- 襪子
- 上衣 — 穿長袖和有領的防曬/速乾/透氣衫，可避免雙臂和頸後被陽光灼傷。
- 褲 — 鬆身防曬/速乾/透氣長褲為佳。
- 毛巾/冰巾/手臂套管
- 外衣及防風衣/雨衣
- 帽、太陽眼鏡、雨傘、手套
- 後備衣物
- 行山杖
- 地圖 及指南針
- 照明工具
- 哨子
- 食糧及緊急食糧 — 高熱量、輕便、易進食為主，如葡萄糖、提子乾、能量食物。
- 水樽及水
- 個人藥品及急救用品
- 防曬及防蚊用品
- 無線電話及後備電池/充電器及充電線
- 手錶
- 下載漁護署郊野樂行 App 及 Bookmark 香港遠足路徑天氣服務網站



赤蠟角



水撈漕

善用「GPS遠足留蹤」服務

下載漁護

署的「郊野樂行」應用程式及登記「GPS遠足留蹤」服務，應用程式會透過使用者手機GPS定位，自動定時通過流動數據網絡傳送，記錄遠足者位置。有需要時，救援人員可以透過系統的定位資料協助搜救有需要的人士。

切勿獨行

行山時應結伴同行，切勿獨自一人前往，以避免在山上遇到突發情況時缺乏照應。較理想是4人或以上結伴同行，並且應由具備遠足經驗和熟悉路線的領隊帶領。

摩天崖

大嶼山

羅漢塔

倒腕崖

狗牙嶺

天壇大佛

大澳

漁護署行山黑點忠告

郊野公園	高危地點
城門	大城石澗
獅子山	獅子山山頂
西貢東	蚺蛇尖、四疊潭、燕子岩、撿豬灣
船灣	新娘潭瀑布
八仙嶺	仙姑峰石崖(俗稱馬騮崖)、屏南石澗
大帽山	大石石澗
馬鞍山	吊手岩一帶、飛鵝山石崖(俗稱自殺崖)
南大嶼	狗牙嶺一帶、水撈漕、羅漢塔、倒腕崖
北大嶼	黃龍坑、彌礮石澗(彌勒山郊遊徑附近)
北大嶼(擴建部分)	彌礮石澗(俗稱摩天崖)

準備合適服裝

合適、輕身和寬鬆的運動衣服有助排汗散熱和方便活動。春夏季節，應穿着通爽、長袖和淺色衣物，有助減少吸熱、曬傷和蚊叮蟲咬的機會；若穿着短袖上衣，應佩戴防曬手袖以防雙臂曬傷。秋冬季節，山上白天和晚上溫差大，可以利用「洋葱式穿衣法」，把衣物分為內層(保暖排汗運動上衣)、中層(抓毛外套)、外層(防風防水風褸)，一層一層的加疊上去，行山時體溫上升即可脫掉過多的衣物幫助散熱。另外，亦應佩戴行山帽以阻擋紫外線。部分行山帽具有可拆式防曬裙設計，以防曬傷後頸，選購時可留意行山帽布料是否透氣和防UV。而行山鞋方面則應選擇鞋底有凹凸紋、護踝和輕巧的款式。

睇實天氣變化

出發前及途中應留意天文台發出的最新天氣消息，如預先或途中知道天氣將會變壞，應及早改變計劃或取消行程。避免在酷熱、濕度高、無風或空氣質素健康指數甚高／嚴重的日子遠足。時刻緊記在惡劣天氣下，遠足人士最容易迷失方向。旅途上可掃描郊野公園告示板的「天氣資訊QR CODE」，以收到附近遠足路線的最新天氣資訊，包括未來兩小時的降雨預報及未來一小時的閃電預報。

計劃路線和時間

計劃行程時應選擇有明確路標和詳細路線資料的山徑，包括來回交通安排、警署、郊野公園護理站和求助電話的位置；同時亦要考慮行走路線的難度和所需時間，盡量把下山時間安排在天黑前，以免入夜後視野減少易生意外。出發前可以先透過通訊事務管理局的「流動電話網絡覆蓋資料」，來查詢目標路徑的網絡覆蓋點，盡量避免挑戰接收訊號較差的位置，特別是新手應該選擇體力消耗較少的行山路線。行山期間，切勿隨便更改已定的路線、另闢繞路或嘗試行走野草蔓生的捷徑或樹林。期間必須清楚自己及同行者的體力和健康狀況，量力而為。

迷路應留在原地

如在山嶺間迷途，應原路折返，切勿強行前進，然後利用地圖、指南針、GPS(衛星定位)或標距柱來確認自己的位置，打999或國際救援電話112，詳細提供身處位置的地標和特徵，並原地等待救援。等待期間應設法保持手機電量，適時利用哨子、電筒或鮮艷顏色衣物發出求救信號，避免走近崖邊或攀爬石頭等有墮下風險的危險位置。

帶備應急物品

除了足夠食物、食水及急救物資，謹記要帶備後備流動電源、實體指南針與地圖，一旦手機沒有電源或未能接收信號，也不至於茫無方向。有行山專家建議若到較荒僻的地方作長途遠足，可帶備一塊用作加蓋在營幕頂擋雨的防水尼龍天蓋，摺起來體積細小，但當遇上突然落大雨時，足可供5至6人擋雨，有需要時甚至可用來蓋搭臨時帳篷或當睡袋用。

打卡熱點多峭壁

不少行山人士為求打卡不惜攀山涉水，惟當中的打卡熱點往往需經過陡峭山路，甚或靠近濕滑石澗，若經驗不足恐招致危險。像南大嶼郊野公園狗牙嶺一帶有不少著名景點，例如一線生機、虎吼石河、閻王壁等，惟狗牙嶺一帶有很多近乎百尺之深的懸崖，非常危險，並不適合新手挑戰。

■行山意外屢生，在享受大自然美景之餘亦要注意安全。

