

秋風起，又到行山和露營好日子，在香港這個城市化特高的地方，趁周末或假期，遠離煩囂到郊外輕鬆一下，也是一個非常愜意的事情，但行山要做到舒展身心又環保，務必要遵守「無痕行山」原則。所謂「無痕行山」（Leave No Trace）源自美國。1960至1970年代，美國人愛上到野外行山和露營，遊人日多漸漸對郊野帶來破壞，政府及環保團體於是教育遊客如何減低對環境構成負面影響，繼而發展出「無痕行山」概念（又稱「無痕山林」）。「無痕行山」向遊人提供七大原則建議，培養遊人尊重大自然，改變郊遊時的態度和行為。

1 充分規劃和準備

遊人對自然環境造成破壞，很多時是由於規劃和準備不足。出行前妥善準備，就能大大減輕對山林的破壞和影響，更可確保自身安全。在行山和露營前了解目的地環境。露營前了解附近水源位置和狀況等，以便自備適當的濾水器過濾食水，可減少購買樽裝水；安排行程時要避開生態敏感地方。查看天氣預報，並按照行程需要，穿著合適衣物及登山鞋，攜帶合適裝備。規劃行程時留意洗手間位置，避免在野地如廁。最後露營前先設計餐單，選擇可全部食用的食物，減少在野外製造廚餘。

2 妥善處理廢物

香港郊野公園內的山徑已不設垃圾桶，鼓勵遊人「自己垃圾，自己帶走」。郊遊及露營地點雖仍設有垃圾桶，但最理想是遊人帶走所有垃圾，帶回市區才丟棄。野生動物最愛翻垃圾桶覓食，不想垃圾成為野牛、野豬、猴子的食物，請將垃圾帶離郊野。

3 顧及其他遊人

注意郊野禮儀，為其他遊人着想，讓所有郊野使用者都能享受大自然的美景及寧靜。在狹窄的山徑行走時，按情況讓路他人，例如讓路給正在上坡，或步伐較快的山友。跟陌生山友打招呼、主動幫助有需要的人，做個友善行山者。不要製造噪音，避免大聲談話，亦應降低收音機或播放機音量。露營時，營燈不要調得過分光亮，足夠照明便可。尊重鄉郊居民，不應擅闖私人地方，也不可破壞私人物品。

■減少用火，處理營火要小心。

■垃圾處理要妥當，自己垃圾自己帶走。

無痕行山七原則 尊重自然郊野更趣

■要尊重野外的動物。

■要在恰當地方紮營。

4 在恰當地方遊覽和露營

一些天然地表（如植被及泥面），容易因遊人重複行走或露營而受損害，植被受破壞後，容易造成土壤侵蝕及水土流失，令植被難以再次生長，變成劣地（bad land），為環境帶來難以逆轉的破壞。在香港，蚬蛇尖的山徑愈來愈闊；塔門的草地變成硬實的泥地，亦是因為以上原因。故此只在指定地點作指定用途，如在指定露營地點紮營。紮營時與河邊保持適度距離，保護水源及河溪。行山時，只在指定山徑上行走，不要踐踏山徑兩旁植被或泥地，不走捷徑或自行開闢路徑，避免破壞林地及植被。

5 尊重野生動物

野外是動物的家，遊人到野外活動，不要騷擾野生動物，亦應留意燈光、垃圾、化學品等對牠們構成的間接傷害。故此不可放生。亦不應騷擾及觸摸野生動物。也不應傷害、追趕或捕捉動物。只在遠處觀察及拍照，觀察時應保持安靜及動作輕柔，亦不要用強光照射動物。

6 減低用火影響

在郊野生火，除了容易引起山火，火的熱力也會損害天然環境中的物件，例如熏黑石頭或植物，影響植物生長及自然景觀。使用戶外專用的小型爐具煮食，並在指定位置煮食。另外，在郊外不要吸煙。

7 保持原有風貌

「除了相片，什麼都不帶走；除了回憶，什麼都不留下。」不帶走任何東西，就算是一根枯枝、一隻貝殼；不移動任何物件，就算疊起石頭也應避免。讓所有遊人都可欣賞大自然本來面貌，也可避免因移動物件而干擾到生物生存的微生境。露營時，如需在樹木上繫繩，可加上軟墊保護樹木。亦應選擇較粗壯、可受力的枝條。只用眼睛觀賞文化及歷史遺蹟，避免觸碰。