

旅遊守則

極地旅遊國際守則規定，所有前往極地人士，必須遵守以下五大規條：

- 保持極地原始的風貌。
- 注意安全。
- 尊重科學研究。
- 尊重保護區。
- 保護極地的野生動植物。

衣物裝備

- 南北極的旅遊季節皆為當地夏季，溫度介乎零下10°C至零上10°C，並不會過分寒冷。但因為風力猛烈，風溫將較實際溫度低5至10°C；因此必須準備足夠的耐寒衣物，並採取多層穿着方式，保存體溫。
- 船公司會為旅客準備防風防水的大衣，部分更會提供防水雪褲供旅客租用。因此參加者需要攜帶的是內裏的防寒衣物，如羽絨外套、羊毛衣、冷帽等；每次登陸一般達2至3小時，建議穿着兩層襪子保持雙腳溫暖。
- 在極地靠岸登陸時的環境是全天然的，一般都需要涉水登陸；因此大部分船公司都會提供防水長筒靴，供乘客租用。
- 良好的保暖透氣帽（甚至加有防風或防水面料更佳），最好能包至面頰及耳朵。
- 保暖（防水）手套：你可準備兩套手套，一雙是防水保暖的手套，一雙是輕薄保暖的手套，以方便你的拍照。
- 襪子採用多層穿着方式，裏面先穿薄的內襪，外面再穿厚羊毛襪，保持雙腳溫暖。
- 準備一個防水背包，讓你空出雙手而有利於安全的上下登陸艇（部分船公司可供租用）。
- 暖包或暖腳墊，讓你的手、腳可以獲得較好的保暖效果。
- 雪地防曬露（乳液）及護唇膏，減少皮膚龜裂的情況發生，也可以減少手腳凍傷的機會，防曬露的防紫外線系數要最高的。
- 防霧效果的太陽眼鏡或防風護目鏡，保護雙眼。

行程安排

1. 北極旅遊季節：每年11月至12月訂購北極船票，翌年6月至8月出發。
2. 南極旅遊季節：每年12月至翌年2月訂購南極船票，翌年11月至後年3月出發。

出發前準備

- 極地旅遊沒有年齡限制，但因應當地氣候轉變以及需要於全天然的环境下健行，因此足夠的體能、靈活的四肢是必須的。
- 南北極地區偏遠，遇上意外的時候有可能衍生巨額醫療及運輸費用，因此你必須配備有足夠賠償金額的旅遊保險。
- 如本身有長期病患需要服食藥物或其他醫療輔助，極地遊船公司會要求參加者先諮詢醫生意見，並由醫生簽字證明適合出發及帶備足夠旅程服食分量的藥物，方可參加。

我講你知道 極地知識

這些極地相關知識，以下一文為大家一一講解。到訪極地會遇到什麼困難？出發前又要作什麼準備？終有一天能到訪極地一圓心願。不過，大家有無想過，港，相信不少想到訪極地的港人引發無限遐想，幻想內地第一艘自主建造的極地科考破冰船「雪龍2」號訪



防止寒冷入侵身體

最重要的是確保吃飽喝足，保持身體乾爽，並藉由衣服的穿脫調節生理以適應不斷變化的天氣。與寒冷相關的病徵難以自我察覺，與你的夥伴互相關切，觀察彼此的膚色變化、是否出現過度顫抖或是不合理的行為。

疑似凍傷處理方法

尋找可以遮蔽風雪的掩護，例如進入樹林；繼續行進，例如踏着積雪不停地走，是很棒的取暖方式；多加一層衣服，喝點溫熱的甜品，讓患部保持溫暖直到恢復知覺、血色和活動力，這樣通常需要花費20至30分鐘。

暴露在外的部分可以用肌膚互相取暖，但是注意不要來回摩擦。如果臉頰凍僵了可以用手取暖，手凍僵了可以放到自己的腋下取暖，腳凍僵了可以放到夥伴的腋下取暖。

如果上述方法都已經試過，過了20到30分鐘後仍然沒有知覺和血色，也無法活動，那麼凍傷已經很嚴重了。深層凍傷必須尋求醫療照護，大範圍的表面凍傷也可能提高失溫的風險。

低溫環境食物

身處低溫的環境，身體會燃燒大量的熱量來保持溫暖。建議攜帶你自己喜歡的香料或調味料。你可以在食物內灑一些香料、大蒜、堅果來增添風味，花生醬之類的堅果醬也是很好的熱量來源。

盡可能補充水分

為了維持活動力需要攝取大量水分，但是身體為了提升周遭乾冷空氣的溫度和濕度，會在呼吸當中流失這些水分。因此要補充大量水分，每天至少喝4到5公升的水，最好能夠少量多次的飲用，一次喝150至200毫升，每20分鐘補充一次。

切記不要吃雪來止渴，這樣只會讓體溫下降。

極地有冇綠洲？

綠洲(Oasis)一般定義是指被沙漠包圍的一小塊植被。極地有「白色沙漠」的別名，而沙漠地區一般每年平均降雨量低於250毫米，所以在極地找尋流動的淡水是十分困難的。

南北極冰會唔會融晒嘍？

根據科學模型推展，南極冰蓋只需要500年便完全融化——屆時全球海平面可能會上升20英尺（逾6米），淹沒全世界的島嶼和沿海地區。在北極，我們以每十年近13%的速度流失北極海冰；在過去30年中，北極最古老、最厚的冰層減少了95%，令人震驚。如果排放量繼續不受控制地上升，到2040年，北極可能會在夏季完全無冰。

點解保留冰川對人類咁重要？

冰川是水循環的重量級一員，是從山上流下的冰凍河流，但卻儲存了世界上69%的淡水，如果所有陸地冰融化，海平面將上升約230英尺（約70米）。