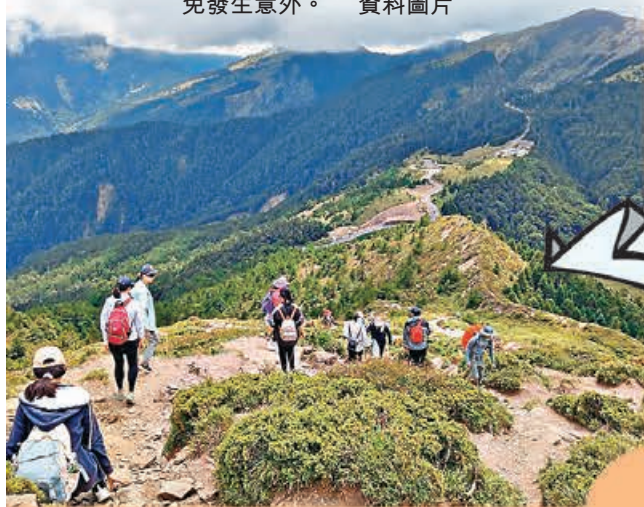


行山迷路 自救指南

56歲男子前日於西貢龍蝦灣行山失蹤，通宵搜救13小時後被尋回，但終告不治，懷疑中暑肇禍。有見及此，本報特此整理行山迷路自救指南，講解怎樣預防行山迷路？在山上迷路時又應該怎麼做？怎樣尋求救援？

■ 行山前要做足準備，以免發生意外。 資料圖片



迷路的時候要做什麼？

STOP 原則

Stop: 先停下來，慌亂找路只會使人離原來的路越來越遠，而增加救援隊的搜索範圍。一旦意識到自己迷路了，就應先立即停止前進。救援隊通常會先沿着步道搜索，只要一發現迷途就立即停止前進，被成功救援的機會就相當高。

Think: 思考整個過程，有沒有機會回到原路，機率高不高，若有任何遲疑就放棄找路，轉而考慮長期抗戰。

Observe: 觀察周遭環境，哪裏是安全的，有什麼自然物是可用；如果要紮營，在大樹下會提供好的遮蔽及安全感，樹葉上的露水也可以讓人補充水分，若具備對野生植物的知識，也會對求生有利，但如果沒有經驗，不要嘗試去抓野生植物來吃。

Plan: 計劃長期待援，須有「超過10天」的心理準備來分配糧食飲水，並做好保暖及防水。一般而言，只要不缺水、不失溫，即使沒食物，人都可以活超過10天以上。

不要在通報後又任意移動，停留在原地通常是最佳方法

在通報搜救後，因為搜救隊員已經掌握坐標定位，所以不要再走到其他地方去，這樣會增加搜救的難度和時間。

不要下撤溪谷

很多登山者迷路時會因為想要補充水分，或是認為找到溪流沿着走就能找到村落，選擇下撤溪谷。然而，山林地勢陡峭，而且許多乾涸的溪溝路徑難以辨識，在下撤過程容易發生墜崖意外造成受傷，或是往下走之後發現沒路卻回不來。如果最後在溪流附近受困，水聲也容易讓救援隊的聲音、自己的求救聲都難以被聽見，所以不建議下撤溪谷。如果有體力，想要獲得信號和更容易被看到，往上走到稜線會比往下走更好。

預防迷路，可以做什麼？

準備地圖、指南針或使用離線地圖

攜帶地圖及指南針等定位工具，或是有GPS功能的登山錶、智慧型手機。目前有許多可搭配GPS航跡圖使用的導航App。山上很多地方沒有信號，或是沒有清楚指標或是布條，用離線地圖是很重要的，登山之前可以先下載好，就算沒有網絡信號也能找路，並應該隨時注意自己的定位是否在正確的路線上。

事前的登山計劃及路線研究

登山前一定要做好登山計劃，內容包括行程規劃、隊伍人員經驗及體能評估、時間表、裝備清單、路線圖、撤退路線、緊急事故處理規劃。除了準備路線圖之外，可以多看他人的登山紀錄，掌握要攀爬路線的最新狀況及可供辨識的地標等。

注意時間管控和氣候變化

如果開始爬山之後，發現不如原本排定的時程表（比預期時間晚抵達登山口或是山頂）、隊友或自己的身體有狀況、山上的氣候氣溫不如預期；這些情況下不要逞強堅持攻頂，保持隨時可以下撤的彈性空間。

出發前留下登山資訊方便搜救

出發前留下登山計劃書、照片給留守人。照片內容包含裝備、穿着、準備糧食、登山鞋紋路尺寸，這些線索在必要時可以提供搜索隊資訊。搜索隊會先訂出最後已知點，作為搜救計劃的開始點，可能是最後被其他人看到的地點，也可能是在登山口。並依據計劃路線展開搜索，所以留守機制的建立是很重要的。

了解行走路線的手機信號情況

- 如有手機信號盲點，在盲點之前告知守護人已到達的位置。
- 出發之前查看沿途流動網絡覆蓋情況，以及公共電話和緊急求助電話的位置。

不要脫隊

脫隊是造成登山迷路的主因，如果並非獨攀，應該要隨時保持在前後都可以看到隊友的情況下前進。如果隊友間的體能落差很大，登山嚮導、領隊也應該定時清點人數，確保所有人都到齊。

背包裏帶齊裝備

留下足跡，有助被發現

利用燈光、哨子、在環境中做各種人為記號如疊石頭、在樹枝上綁東西、留下紙條等，可以讓自己的足跡被「放大」，進而被搜救隊發現和掌握行蹤。

待援333原則

333原則就是失溫、缺水、缺食物不能超過的時間，否則會有生命危險：

- 失溫不超過3小時。
- 缺水不超過3天。
- 不吃東西不超過3周。

致電999/112救助，提供身處位置或附近地標及特徵，在原地等待救援。

■ 防水的個人資料卡，上面有簡單資訊，姓名、血型、藥物敏感資料、緊急聯絡人電話號碼。

■ 充滿電的後備電池（俗稱尿袋）。

■ 頭燈或電筒，就算不行夜山也要常帶備，出發前檢查電量是否充足，並帶後備電芯。

■ 哨子，或學識用手指夾住青草吹出響亮的口哨聲。求救是吹六次短哨聲，隔一分鐘後才再吹，救援者回覆是一分鐘三響。

■ 折疊成小方塊的救生墊，很小很輕，但危急時非常實用，能防雨又能保暖，冬季則帶防寒袋會更好。

■ 小鏡片（如遇有直升機或航拍機經過，反射光線用）。

■ 打火機，危急時製造煙霧升上高空，當然要小心千萬不要火燒山，別輕信野外生存鑽木取火，或聚焦點燃等等的辦法，那是很困難和消耗體力的事情。

■ 壓縮餅乾，既小又輕，在被困多時情況下則是救命稻草。

■ 防蜂頭罩，很小很輕，不佔背包空間，因部分人對蜂毒會敏感，甚至快速暈倒不省人事。

■ 背包雨衣，防背包淋濕了會增加重量，防弄濕保暖衣服。

■ 個人簡便藥物，尤其是止血用品。

■ 粉筆，出現迷路時做臨時記號之用，主要是防自我轉圈。

■ 小幼繩，鞋子脫底時用來綁鞋子，迷路時剪成小段用來做記號，防止原地轉圈。

■ 一雙舊襪子，遇特別濕滑的路段，尤其是向下走的時候，在鞋上套襪子，用幼繩固定，就能變成一雙防滑的鞋子了，相對會安全很多的。