

**普及健體運動 - 「我的動感日誌」**  
**動感約會【四】：「坐言起行」--- 遠足郊野樂**  
**參加者須知**

**1. 活動資料**

日期：	24/2 (六)		3/3 (六)		4/3 (日)		18/3 (日)	
活動編號：	4012 4426	4012 4432	4012 4433	4012 4434	4012 4435	4012 4436	4012 4437	4012 4439
路線：	魚翁田下賞刻石	東海大嶺捉龍蝦	元荃古道石龍拱	遠足研習採芙蓉	女婆逐鹿到北港	打瀉油坳出涌口	夫人馳馬上下塘	荷蘭灣徑探秘行
集合時間：	上午 8:30	上午 9:15	上午 8:30	上午 9:15	上午 8:30	上午 9:15	上午 8:30	上午 9:15
集合地點：	清水灣道大坳門公園小食亭		大帽山扶輪公園		沙田小瀝源路黃泥頭巴士總站 (康林苑怡景閣旁)		灣仔峽公園	
前往起點交通：	乘九巴 91 線 (鑽石山荷里活廣場)；專線小巴 16 (將軍澳寶林) 於大坳門車站下車，步行斜路至小食亭約 20 至 30 分鐘。		乘九巴 51 線 (荃灣如心廣場)，途經荃錦管理站下車，步行至扶輪公園約需 3 分鐘。		乘九巴 83K 線 (沙田市中心)、83X 線 (觀塘碼頭)、86 線 (美孚)、89D 線 (藍田地鐵站/烏溪沙站)；專線小巴 65A (沙田大會堂)、65K (火炭站) 於黃泥頭巴士總站下車。		乘新巴 15 線 (交易廣場) 在司徒拔道與山頂道之間車站下車。	

**2. 備註**

- (a) 參加者請自行安排交通往返
- (b) 參加者請穿著輕便服裝，長袖衫、長褲、遠足靴或有凹凸紋的膠底運動鞋；並自備糧水及防曬用品。
- (c) 12 歲以下的參加者，必須有家長陪同出席。
- (d) 出發前領隊會簡介行程及有關注意事項，參加者請依時到集合地點 (有活動橫額懸掛) 向工作人員報到，逾時自誤。
- (e) 參加者請攜同參加証出席活動，以方便工作人員查核及換領紀念品。
- (f) 參加者請沿途跟隨領隊/助理領隊及留意領隊指示，切勿獨自前行，否則責任自負。如途中有任可不適或須中途離隊，請立即通知領隊或任何工作人員協助/登記。
- (g) 如於活動當日遇緊急事故，可致電 **6841 3654** 或 **9433 6018** 與當日的總領隊聯絡。
- (h) 如查詢活動安排，可於辦公時間致電 2601 8809 予康樂及文化事務署與負責職員聯絡。

### 3. 惡劣天氣安排

- (a) 如天文台於上午 6:30 已發出三號風球或以上風球、紅色或黑色暴雨警告信號，活動即告取消，並不會另訂日期再行舉辦。
- (b) 如天文台於上午 6:30 已取消上述風球或暴雨警告信號，活動照常舉行，惟參加者須考慮實際天氣及交通情況來判斷是否出席。

### 4. 遠足安全注意事項

- (a) 應按隊友的能力計劃行程，選擇適當的路線。
- (b) 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。
- (c) 遠足前一晚必須充份休息，出發前吃一頓豐富而有營養的飽餐，以便有充足體力持久步行。
- (d) 自備足夠糧水。
- (e) 穿著輕便服裝、長袖衫、長褲、有護踝及鞋底有凹凸紋的遠足靴或有凹凸紋的膠底運動鞋。還要有合適的帽子，夏天可遮太陽，冬天則可保暖。
- (f) 攜帶電源充足的手提電話，有助意外時求救。有關個別遠足徑上流動電話網絡覆蓋的情況，詳情可瀏覽電訊管理局的數碼地圖，  
[http://www.ofta.gov.hk/zh/ca\\_bd/country\\_park.html](http://www.ofta.gov.hk/zh/ca_bd/country_park.html)
- (g) 在酷熱的天氣下，避免長時間被太陽直接照射，並要多喝水及補充失去的電解質。在行程中要有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。
- (h) 預防蚊蟲叮咬，可用含有避蚊胺(DEET)的驅蚊劑塗抹衣服或外露的身體，可防止皮膚直接或間接透過輕薄的衣服而被蚊子叮咬。
- (i) 切勿單獨進行遠足，以免缺乏照應。較理想是四人或以上結隊同行，並應預先通知家人。
- (j) 如有行山領隊同行，應尊重領隊的經驗，依從其決定和指示，切勿中途離開或離群獨行。
- (k) 在開始遠足前必須先作熱身運動。
- (l) 切勿採摘野果進食或飲用山水。
- (m) 不要觸摸禽鳥，逗玩流浪貓、狗或野猴，以防被襲或感染病菌。
- (n) 切勿離開小徑而隨意步入草叢或樹林。
- (o) 切勿自行亂闖或另闢路線，以免迷途或發生意外。
- (p) 避免站立崖邊、攀爬石頭拍照或觀景。
- (q) 暴雨時或連日豪雨後，避免走近/停留在峻峭山坡附近或涉足溪澗。
- (r) 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。
- (s) 遇到山火時應保持鎮靜，切勿驚慌，並注意下列事項：
  - i) 山火的蔓延方向：避免跟山火蔓延的同一方向走避。
  - ii) 沿現有的山徑逃生會比較容易和快捷。
  - iii) 如情況許可，切勿往山上走。
  - iv) 切勿走進矮小密林及草叢，山火在這些地方會蔓延得很快而且熱力也較高。
- (t) 如於遠足時遇有意外而需救援，於求救時要盡量提供下列資料：
  - i) 意外性質、肇事原因；
  - ii) 肇事時間、地點；
  - iii) 位置、方格座標及最近的標距柱號碼；
  - iv) 附近地形或特別景物；
  - v) 傷者資料，包括姓名、年齡、性別、電話及地址；
  - vi) 傷勢；
  - vii) 已施行的急救；
  - viii) 天氣情況；
  - ix) 同行者情況及動向。

- (u) 一些長期病患者，例如患有心臟病、哮喘等人士，最好先徵詢醫生的意見，商討是否適合遠足，及詢問其他應注意事項。
- (v) 漁農自然護理署已於主要的長途遠足徑包括麥理浩徑、鳳凰徑及港島徑每五百米設有標距柱，讓使用長途遠足徑之人士得悉所處位置。遇有緊急事故，可利用就近之標距柱上號碼說明其位置，以協助搜索及救援行動。