

「饑饉30」 「餓著行」安全指引

A. 報名前留意事項

「餓著行」要求參加者餓著肚進行戶外活動，具一定挑戰，參加者在報名前，請先衡量自己的健康狀況。倘於活動期間發生意外，參加者將自行承擔一切責任；宣明會、贊助機構和支援機構毋須對此作出賠償或負上任何法律責任。

以下人士不適宜參與「餓著行」：

- 1) 長期病患者，包括糖尿病、心血管疾病和腦血管疾病
- 2) 營養不良
- 3) 行動障礙
- 4) 長期服食藥物
- 5) 心理疾病，例如焦慮症、驚恐症
- 6) 懷孕
- 7) 腸胃病
- 8) 濫用藥物或酗酒

註：如不確定自己是否適合，請諮詢醫生意見

B. 活動前及當天留意事項

1. 基本安全指引

- 活動前一晚必須充份休息。
- 如身體不適，就不應參加。
- 穿著大會派發的上衣及自備長褲。你也可按需要，攜帶防曬用品（如：帽、太陽眼鏡和太陽油等）、外套、蚊怕水（切勿攜帶壓縮氣體罐裝用品）、行山手杖、雨衣或雨傘等。
- 帶備毛巾及一套乾衣服，以備更換。
- 「餓著行」沿途設有水站，為參加者提供清水，出發前亦會提供奶類飲品及電解質飲品沖劑。如有需要，參加者也可自行帶備補充體力的飲品。為減少廢物，大會不會派發樽裝飲品，請自備容器。
- 勿帶過重的物品，以免消耗體力。大會不提供物品寄存服務，因此參加者行裝以簡便為宜。
- 行程中有適當的休息，不應過勞，應量力而為。

2. 空氣質素健康指數

參加者於活動當天須留意電台或電視台有關環境保護署空氣質素健康指數(AQHI)的消息。當空氣質素健康指數達至 8-10/10+級時，請留意以下由環境保護署發出的指引：

8-10 級

患心臟病或呼吸系統毛病(例如冠狀動脈心臟病、哮喘、慢性支氣管炎及慢性呼吸道阻塞毛病)的人士，應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。

10+級

患有心臟病或呼吸系統毛病(例如冠狀動脈心臟病、哮喘、慢性支氣管炎及慢性呼吸道阻塞毛病)的人士，應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。

有關空氣質素健康指數的詳情請瀏覽 www.aqhi.gov.hk。

C. 活動進行時留意事項

1. 基本安全指引

- 行程中有適當的休息，不應過勞，應量力而為。
- 在活動進行期間，因為體力消耗較大，參加者須要定時飲水或電解質飲品，以補充身體所失的水份及能量。
- 千萬不要等待口渴時才飲水。
- 足夠的水份可防止肌肉疲勞及保持肌肉氧氣供應，這對提升狀態是十分重要的。
- 大會設有救傷站以支援參加者。

2. 新陳代謝和電解質失調

- 在大量出汗下，身體有機會產生脫水的狀況，引致血容量下降。血容量下降會導致供應肌肉的血流減少。肌肉在得不到充足的血液供應，就會缺少氧氣和養份，肌肉的力量和耐力亦會隨之而下降。若情況得不到改善，便很容易導致肌肉不協調痙攣（抽筋）、熱衰竭，甚至中暑的情況出現。
- 定時每 10-15 分鐘補充 150-250 毫升的水份，除了可以防止血容量的下降外，還可以防止心跳和體溫的增高。

徵狀

頭暈、四肢無力、肌肉抽搐、神志不清及癲癇等徵狀。

應變措施

- 當開始有徵狀出現時，應立即停止，並向大會求助。
- 飲用含有電解質的飲品，以補充流失的水分和鹽份。
- 若患者神志不清，切勿強行給水予患者喝。

3. 血糖平衡失調

- 參加者可飲用含糖份的飲料。當糖份在體內被吸收入血液內轉化為滲透性溶液時，會直接滲入肌肉組織替代肝糖。
- 正常人體內儲存的糖份是少於 1,200 卡路里，這些糖份可能在行山過程中耗盡。糖份不足會直接影響你的健康狀況。

4. 血糖過低

參加者若熱量不足，加上大量消耗體力，可導致血糖過低。

徵狀

皮膚蒼白、濕冷、呼吸淺而速、脈搏速、體虛、暈眩和肌肉震顫，嚴重者肌肉會出現抽搐現象。

處理方法

- 當開始有徵狀出現時，應立即停止，並向大會求助。
- 飲用一些含糖份的飲料。
- 輕力按摩抽搐的肌肉。

5. 中暑及熱衰竭

當環境溫度高，而人體無法藉出汗調節體溫時，便會中暑。患者感到熱、暈眩、不安寧、甚至不省人事。體溫可能升上40°C以上。皮膚乾燥而泛紅，呼吸和脈搏加速，嚴重者會休克，應盡快降低患者的體溫及尋求醫療援助。

過熱亦可能引致熱衰竭，通常是在炎熱潮濕的氣候中運動，尤其未能補充水所流失的水份和鹽份時發生。

徵狀

體力衰竭、頭痛、暈眩及噁心，並可能出現肌肉抽筋，其面色蒼白，皮膚濕冷，呼吸和脈搏快而淺弱，體溫可能下降。

安全指引

- 行程中有適當的休息，不應過勞，應量力而為。
- 避免長時間受到太陽直接照射。要多喝水。

應變措施

- 讓患者躺在陰涼處，解開衣物，雙足翹起，若患者是清醒，便給其攝取流質飲品，不要讓人群阻礙空氣流通。
- 如有必要可加用浸水、敷濕衣及風吹等能迅速降低體溫的方法，直至救護員到場。

6. 發生意外時的處理方法

- 遇有任何人士在郊野嚴重受傷時，應立即通知大會及救護員。
- 在可能情況下，應安排至少一名組員照料傷者，另外一名組員致電通知大會。
- 為免延誤救援工作，負責求救之人員應將意外之詳情、地點及傷者之狀況用紙筆記錄，並記下地圖座標／最近之標距柱號碼，減低求救者因緊張、迷途受困，或口頭傳訊含糊不清致求救訊息不能準確地傳達。
- 如於登山遇有意外而需救援，於求救時要儘量提供下列資料：
 - 1) 意外性質／肇事原因
 - 2) 肇事時間／地點／位置／方格座標／最近之標距柱號碼
 - 3) 附近地形或特別景物
 - 4) 傷者資料，包括姓名、年齡、性別、電話、地址
 - 5) 傷勢／已施行之急救
 - 6) 同行者情況
 - 7) 天氣情況
 - 8) 其他相關事項

標距柱號碼及「你的位置」地圖座標

漁農自然護理署已於主要的長途遠足徑及所有郊遊徑，每五百米設標距柱，又在重要的郊野公園設施旁，附加「你的位置」地圖座標，讓遠足人士得悉所處位置。遇有緊急事故，可說出就近標距柱上的號碼或地圖座標，以顯示其所處位置，協助搜索及救援行動。

D. 天氣及環境變化

1. 山洪暴發

參加者不應低估山洪暴發的威力和速度。小溪的流水往往由於上游降下大雨，雨水會集湧而下，於數分鐘內演變為巨大山洪，如遊人適在溪中，極易為洪水沖走，引致傷亡。

安全指引

- 不要沿溪澗河道遠足。
- 夏天雨季，或暴雨後切勿涉足溪澗。
- 不要逗留在河道休息，尤其在下游。
- 開始下雨時應迅速離開河道，往兩岸高地走。
- 切勿嘗試越過已被河水蓋過的橋樑，應迅速離開河道。

應變措施

- 發現流水湍急，混濁及夾雜沙泥時，是山洪暴發之先兆，應迅速遠離河道。

- 如果不幸掉進湍急的河水裏，應抱或抓緊岸邊的石塊，樹幹或籐蔓，設法爬回岸邊；其他隊員亦應立即通知大會。

2. 山泥傾瀉

暴雨時或經連日豪雨，天然或人工斜坡經滲進大量雨水後，極易引致山泥傾瀉。

安全指引

- 暴雨時或連日豪雨後，避免走近或停留在峻峭山坡附近。
- 斜坡底部或疏水孔有大量泥水透出時，顯示斜坡內的水份已飽和，斜坡之中段或頂部有裂紋或有新形成的梯級狀。
- 露出新鮮的泥土，都是山泥傾瀉的先兆，應盡快遠離這些斜坡。
- 如遇山泥傾瀉阻路，切勿嘗試踏上浮泥前進，應立刻後退，並立即通知大會。

應變措施

如隊友被山泥掩沒，切勿隨便嘗試自行拯救，避免更多人遇到傷亡，應立刻通知大會。

3. 山火

在乾燥的天氣，山火於較斜的草坡上順風向上蔓延速度極快，參加者絕不可輕視山火的威力。在發生山火時，參加者務必留意呼籲及警告，依據現場工作人員指示，切勿進入可能受山火影響的範圍，以確保安全。

安全指引

- 為己為人，和保護大自然的生物及美景，任何時間都應小心火種。
- 請勿吸煙。
- 由於山火於日間比較難於看見，應隨時留意飛灰和火煙味。如發現山火，必須盡快遠離火場及通知大會。
- 緊記山火蔓延速度極難估計，如發現前路山下遠處有山火，也不應冒險嘗試繼續行程，以免為山火所困。

應變措施

- 遇到山火時應保持鎮靜，切勿驚慌，並立即通知大會。
- 切勿試圖撲滅山火。
- 估計以下情況，以便迅速離開火場。
 - 1) 山火的蔓延方向，避免跟山火蔓延的同一方向走避。
 - 2) 附近小徑的斜度，較易逃走的小徑。沿現有的小徑逃生會比較少障礙，且能迅速逃離現場。
 - 3) 附近植物的高度及密度，選擇少植物的地方。

- 若山火迫在眉睫又無路可逃，則應以衣物包掩外露皮膚，逃進已焚燒過的地方，這樣可減輕身體受傷的機會。
- 如情況許可，切勿往山上走，因會消耗體力。
- 切勿走進矮小密林及草叢，山火在這些地方可能會蔓延得很快而且熱力也較高。

4. 雷殛

雷電通常會擊中最高的物體尖端，然後沿著電阻最小的路線傳到地上。如遭雷電擊中，可引致肌肉痙攣、燒傷，甚至窒息或心臟停止跳動。

安全指引

- 留心電台或電視的天氣報告。如屆時天氣未如理想，大會將評估天氣情況，決定活動是否如期進行，並透過宣明會網頁及「饑饉30」手機應用程式公佈活動最新安排。參加者亦可致電宣明會熱線2394 2394查詢。
- 穿著膠底鞋或靴。
- 切勿接觸水質或潮濕的物體。

應變措施

- 切勿站立於山頂上或接近導電性高的物體。樹木或桅杆容易被閃電擊中，應盡量遠離。
- 閃電擊中物體之後，電流會經地面傳開，因此不要躺在地上，潮濕地面尤其危險。
- 應該蹲著並盡量減少與地面接觸的面積。
- 遠離鐵欄或其他金屬物體，身上的金屬物件例如金飾亦應暫時除去。
- 在可能情況下，躲入建築物內。
- 切勿接觸天線、水管、鐵絲網或其他類似金屬裝置。

5. 危險植物

山野間常見有些植物會對人類構成危險。例如：漆樹令皮膚過敏，兩面針能刺傷手腳，野菇／野果則可能有毒，進食會致命。

安全指引

- 避免走入生長茂密的叢林中。
- 遠足時應帶備手套。
- 必要穿過叢林時，用手巾或衣物包裹頭面，或外露的皮膚。
- 切勿用手接觸漆樹。
- 用手抓植物時，留意是否有針刺。
- 不可隨便採摘野菇/野果食用。

應變措施

- 接觸植物引起皮膚敏感、或誤食野菇／野果中毒，應立即通知大會及救援隊伍。

6. 蚊叮

蚊子常見滋生於郊野地方，被蚊子叮咬，一般可致短暫痕癢。

安全指引

- 穿著長褲，並在外露的皮膚上塗上含避蚊胺成份的昆蟲驅避劑。
- 避免在樹蔭、草叢及隱蔽的地方等長時間逗留。
- 切勿隨處棄置汽水罐、水樽及膠袋等可貯水的廢物。

應變措施

- 留意郊遊地點附近環境，應與蚊子可能滋長的地點保持適當距離。
- 若曾被白紋伊蚊叮過，留意三至十四天內是否出現登革熱病徵，如發燒、嚴重頭痛、關節及肌肉酸痛、眼窩後疼痛、噁心、嘔吐；嚴重者可能會休克、出血，甚至死亡。如有懷疑，應立即求診。

詳情可參閱衛生署衛生防護中心網頁 <http://www.chp.gov.hk>。

7. 蜂螫

在郊野地方，間中會發現蜜蜂、大黃蜂或胡蜂的出沒，小心避免誤觸蜂巢，引致蜂群攻擊，而受螫傷。

安全指引

- 沿大會所訂下的山徑，切勿自行闖路，避免走蕨叢，那通常是昆蟲和黃蜂聚居的地方。
- 不要打擾蜂窩，切勿以樹枝小棒拍打路邊樹叢。
- 在身體和衣服上噴塗防蚊油。
- 避免使用芬芳的香體品，因可能吸引蜜蜂。

應變措施

- 若遇一、兩隻黃蜂在頭上盤旋，可以不加理會，如常前進。若遇蜂巢擋路，可繞路前進。
- 若遇群蜂追襲，可坐下不動，用外衣蓋頭、頸，以作保護，捲曲臥在地上，待蜂群散開後，才慢慢撤離。
- 如有螫針，可用鉗子拔除，但不要擠壓毒囊，以免剩餘的毒素進入皮膚。可以冷水濕透毛巾，輕敷在傷處，減輕腫痛。
- 嚴重螫傷應通知大會以安排傷者盡快求醫。

8. 野豬

野豬一般不會主動攻擊人，請保持冷靜，等待牠們離開即可。

安全指引

- 請不要刺激牠們或接近幼豬。若遇野豬擋路，可繞路前進。

應變措施

- 如不幸遇襲，請立即通知大會。

9. 蛇咬

香港現時常見的毒蛇有金腳帶、銀腳帶、過山烏、眼鏡蛇、青竹蛇等等，牠們通常會在春、夏、秋季出沒。差不多所有的蛇都非常懼怕人，只要給予機會，牠們多會逃走。

安全指引

- 穿著長褲和行山靴。
- 沿大會所訂下的小徑行走，切勿自行闖路，走草叢和雜樹林。

應變措施

- 遇蛇時，保持鎮定不動，讓受驚的蛇盡快逃走。蛇的視力很好，受到快速動作刺激時，多數立刻反擊。
- 如被蛇咬後，應注意的事為：
 - 1) 不要割開傷口的皮膚或吸吮傷口。應讓傷者躺下，用清水沖洗傷口，並停止傷處活動，但不要抬高傷處。不可喝酒，亦不應作不必要的活動。
 - 2) 應安慰傷者。
 - 3) 盡快通知大會以安排傷者到醫院求治。在安全情況下，辨別蛇的種類，顏色和斑紋。

有關香港各種毒蛇的資訊，可參閱漁農自然護理署網頁

http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/conservation/hkbiodiversity/speciesgroup/speciesgroup_venousnake.html。