

## 遠足小錦囊

香港山多平地少，擁有壯麗和珍貴的天然美景。無論你身在何處，附近總會有些可欣賞自然美景和郊遊漫步的優美徑道。香港各區都有很多風景優美的遠足徑，例如衛奕信徑、麥理浩徑和郊野公園內的自然教育徑等。不同路線的難度各有不同，適合不同能力的遠足人士。遠足是一項有益身心的體能活動，除了可鍛鍊體魄外，更可舒展身心。如果你想有一個愉快的遠足體驗，可參考以下小錦囊，作周詳的計劃和準備，避免發生意外。

- 切勿單獨遠足，最好一行四至六人，方便互相照應。
- 選擇適合自己和同行者能力的遠足路線。
- 預先把遠足行程告知家人或友好，包括出發和回程的日期和時間。
- 穿着合適的行山衣物和行山鞋，帶備行山手杖，以便在有需要時使用。
- 預先蒐集有關目的地和路程的資料，包括地形和當天的天氣預測。
- 出發前應留意當天的天氣報告，避免在天氣欠佳的情況下遠足。
- 選擇有明確路標的山徑，切勿自行亂闖或另闢蹊徑，以免迷路或發生意外。
- 帶備地圖、指南針、急救藥物、哨子、手提電話、電筒／頭燈、防曬用品、雨具、食物和充足食水。最好帶備一些後備食糧，以備不時之需。
- 行程中應安排適當的休息，不應過勞，以免體力不支。
- 一旦遇到意外，可使用沿途設置的固定網絡緊急求助電話或你的流動電話撥號至 999 或國際救援電話號碼 112 求助。

登山遠足是一件賞心樂事。為免大自然環境受到破壞，遠足時應把所有隨身物品（包括垃圾）帶走，同時不能損害郊野的動物、植物和自然景物。