

郊野活動須知

郊野活動 樂趣無窮
作好準備 應變從容

郭詠觀 (Jason Kwok)

每年都有旅遊人士在郊野活動時迷途，『…只穿上運動衫、短褲和跑步鞋…』、『…在叢林中迷失了…』等報道時有所聞，沒有人預料自己會迷失，但迷途事件卻經常都會發生，這份資料列舉各項預防措施，希望能幫助大家，在參與郊野活動時避免出現意外。

作好準備和計劃周詳：

享受郊野活動的要訣是按常理行事和有充足的準備，認知你自己和友人能力所及和能力不及的事項。

(一) 旅遊計劃和活動資料：

讓親友知道你們的目的地、出發時間、人數、路線和回程的大約時間，若未能親口或用電話向親友交代，可將資料寫在便條，留在家裏、辦公室、車內、帳篷內 … 等地方，或將口訊留在親友的電話錄音內，和將資料傳真或電郵給親友。

(二) 裝備：

出發前，應檢查所需裝備是否都是完整無缺和沒有損壞，更要清楚明白每一件裝備的用途和正確使用的方法。

(三) 衣服鞋襪：

穿著適合當時天氣和環境的衣服鞋襪，記得戴上或攜帶帽子，亦可戴上可改作頭巾、懸巾和繃帶用途的頸巾，因為當天氣突轉惡劣時，你需要保藏身體熱能，而身體熱能從頭上流失遠較身體其他部位更多和更快。

記著：天氣和溫度可以驚人的速度轉變！

(四) 印『鞋印』：

出發前，替每一位參與郊野活動的人都印上『鞋印』，辦法是將錫紙鋪在毛巾上，然後叫每人都穿上鞋子，輪流踏在不同的錫紙上留下鞋印，並將名字寫在印有他們鞋印的錫紙上，如果有人攜帶多雙鞋子，則需穿著每一雙鞋印上鞋印；若有人迷失了，救援人員可以根據這些印在錫紙上的鞋印，在搜索的範圍內分辨他留在地上的足跡，從而找出他行走方向的線索。

(五) 垃圾膠袋：

垃圾膠袋既小巧、易於攜帶，又能保護我們免受低溫的影響，因為它能保藏我們的身體熱能，和使我們在濕寒的天氣下仍能保持乾爽。橙色和黃色是最佳的選擇，因為在濃密的叢林內，救援人員可以更容易找到目標。將膠袋近底部其中一角剪去，以便露出面部呼吸、觀望和呼救，教曉每一個人人都懂得如何穿上這種膠袋。

(六) 結伴同行：

在許可的情況下，不要單獨進行郊野活動；無論是成人或兒童，結伴同行都是較安全的。

安全指南：

(一) 選用羊毛還是棉布衣服？

棉布衣服適合在乾熱天氣時穿著，在潮濕和寒冷的天氣下，最好選擇穿著羊毛衣服，因為縱使沾濕了，羊毛仍能保暖，但若穿上濕透了的棉布衣服，身體熱能流失的速度就會大大提高(比穿著乾爽衣服時快達二百倍)。

(二) 生火：

只准在沙、泥土或碎石上生火；不要讓火在沒有人看管下繼續燃燒；煮食完畢，定要將火完全熄滅。

(三) 有毒的植物：

認識有毒的植物，例如毒藤，若觸碰到有毒的植物，立刻用肥皂和清水沖洗，並用酒精洗擦，也可敷塗藥膏。

(四) 定下界線：

每個人(尤其是兒童)都要熟識營地的環境，明確指定他們可以去的地方和範圍。

每個人都要帶備哨子，可用釦針將哨子別在衫上，或用繩子將哨子繫於頸上，三下哨聲或大喊三聲是求救的訊號。

(六) 游泳：

下水前，須確定水底沒有石塊、木頭…等障礙物，不要在有急流的水中游泳，切勿獨自游泳。

(七) 野生動物：

提防走得太近或看似太友善的野生動物。

熊：

避免與熊相遇最有效的方法是採取以下的預防措施：

- ◆不要將食物擺放在帳篷內。
- ◆儲存或運送食物(和垃圾)時，把它們放進密封的容器內。不要將垃圾埋藏在地下，因為這會吸引熊(和其他動物)前來把垃圾挖出，從而對下一批旅遊人士構成危險。
- ◆將食物(和牙膏)懸掛在熊和其他動物不能爬到、和遠離營地的樹或杆上。
- ◆不要在帳篷內或帳篷附近煮食。
- ◆煮食後，應更換衣服，並將衣服儲存在遠離帳篷的地方，因為衣服會吸收食物的氣味。
- ◆不要餵熊，並遠離任何動物的屍體。
- ◆不要接近熊，尤其是帶著幼熊的母熊。
- ◆在水邊或在叢林內，可以發出聲響，使熊知道你在附近。
- ◆結伴同行。

- ◆不要塗上有香味的化妝和美容用品，因為熊可能被香水、噴髮劑、肥皂等物品吸引。
- ◆剛好月經來潮的女士要特別小心，應採取有效的方法清除氣味，並把使用過的衛生用品儲存於密封的容器內。

若真的遇上了熊，不要向牠直視，因為牠會覺得受到威脅。用輕柔、鎮定和單調的聲音說話，若熊仍未離開，繼續用輕柔的聲調說話，並慢慢後退，避免急速的動作和與熊的眼睛接觸，盡可能逗留於熊所在下風處的地方。

若熊向你襲擊，你要『詐死』，除非你肯定這是一隻黑熊，那麼，你必須和牠搏鬥，你可以拾取任何物件作武器，或是赤手空拳與牠拼搏。

若襲擊你的是一隻大灰熊，你要『詐死』，正確的方法是俯臥(面向地躺下)，將雙手和臂緊抱頭和頸，以作保護，如果有背囊，把它背上，它可能救回你的性命，如獲幸運之神眷顧，灰熊可能很快便對你失去興趣而離開。

學習和認識熊出沒的記號，例如足跡、挖掘的痕跡、棲息地...等。

求生指南：

迷途並不在任何人的意料之內，但若真的迷了途，基本的求生知識可救回你的性命。

(一) 體溫過低：

簡要而言，體溫過低指熱能從身體流失的速度快過身體產生熱能的速度，當我們置身於風、雨和寒冷的天氣下，但沒有穿著適當的衣服、或躲在合適的掩蔽處時，體溫便會下降，這時，最重要的就是如何預防體溫過低帶來的影響。

(二) 不要驚慌：

恐懼是我們最大的敵人，當驚慌時，我們就不能按常理思考，恐懼是自然的反應，但我們必須克服它，首先要衡量當時的處境，然後集中精神思考如何才能改善目前的情況，做一些有建設性的事能加強我們的自信心，而自信心對求生是非常重要的。

(三) 避免勞累：

慢下來，操勞會消耗我們的體力，並使我們出汗，出汗能耗損我們體內的水份，兩者皆使我們更易患上體溫過低。

(四) 留在原地：

除非能夠做到以下各點，否則，不要貿然離開你所處的地方：

- ◆知道你所處的地方和你想去的地方
- ◆能夠辨認方向
- ◆有足夠可以抵禦任何天氣變化的衣服
- ◆攜帶足夠的食物、燃料和掩蔽用品

(五) 火：

火是求生的最好工具，我們可以用火保暖、弄乾衣服和求救。作任何野外活動時，必須攜帶火柴，而火柴必須裝載在防水的容器內，我們可以使用照相機的鏡頭、樽底、玻璃眼睛片等來生火。

(六) 隱蔽處：

可以利用山洞或已倒下的樹作掩蔽，也可以使用在叢林中找到的東西做不同形式的掩蔽處，學習使用樹枝作遮蔽和保暖之用。緊記要保留體力，不要為了要建造一所精緻的掩蔽處而弄致筋疲力盡。

(七) 水：

為求生，水比食物更重要，沒有食物，我們仍可生存多個星期，但沒有水，我們最多只能生存數天，缺水令我們更容易疲勞過度和體溫過低。可依靠的水源包括湖、河、溪等，大部份的植物也含可以飲用的水；在冬天，可將冰和雪熔了作食水飲用，但記著不要把冰雪放在口內融化，因為，這樣做會降低我們的體溫而導致體溫過低。

(八) 急救箱：

急救箱的規模視個人的需求和情況而定，以下所列是一般急救箱應具備的物件：

- ◆ 裝載在防水容器內的火柴
- ◆ 塑膠食物袋
- ◆ 橙色或黃色的垃圾膠袋
- ◆ 能提供高熱能的小食
- ◆ 哨子
- ◆ 小摺刀
- ◆ 指南針
- ◆ 輕便的氈
- ◆ 鏡子/反光鏡
- ◆ 驅蚊藥
- ◆ 抗生素藥膏
- ◆ 繃帶、藥用膠布

兒童求生指南：

(一) 留在原地：

教導兒童樹是他們的好朋友，告訴他們若迷了途，應逗留在空地附近的一棵樹旁，如果覺得害怕，他們可以抱住那棵樹，並向它說話，這樣做能預防驚慌，並把他留在同一地點，提高他會被發現的可能。

(二) 發出聲響：

教導兒童向引起他們恐慌的聲音大叫，若發出聲音的是動物，牠們會被叫聲嚇走，叫聲也能幫助救援人員尋找他們。

(三) 引起注意：

穿著色彩鮮艷的垃圾膠袋或外套，然後在空地上躺下能引起在空中盤旋搜索飛機的注意。

(四) 不會受罰：

向兒童保證，縱使他們迷失了，沒有人會生他們的氣或懲罰他們，有多個實例是兒童因為害怕受罰而避開搜索人員。

參考資料：

Prepared for the Woods, Emergency Preparedness Canada