

戶外活動指引

教育局

目 錄

引言		頁 數
第一章	校長、教師/導師須知	1
	I. 校長須知	
	II. 教師/導師須知	
第二章	陸上活動一般措施	6
	I. 計劃及準備	
	II. 活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
第三章	遠足	12
	I. 計劃及準備	
	II. 遠足活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
第四章	遠征訓練	14
	I. 計劃及準備	
	II. 遠征訓練活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
第五章	露營	16
	I. 計劃及準備	
	II. 野外露營地點	
	III. 露營活動期間須注意事項	
	IV. 應付緊急事故的方法	
第六章	野外定向	18
	I. 計劃及準備	
	II. 野外定向活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
第七章	單車	21
	I. 計劃及準備	
	II. 單車活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	

第八章	實地/野外研習	23
	I. 計劃及準備	
	II. 實地/野外研習活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
第九章	水上活動一般措施	30
	I. 計劃及準備	
	II. 活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
第十章	滑浪風帆	35
	I. 計劃及準備	
	II. 滑浪風帆活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
第十一章	獨木舟	37
	I. 計劃及準備	
	II. 獨木活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
第十二章	賽艇	39
	I. 計劃及準備	
	II. 賽艇活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
第十三章	帆船	41
	I. 計劃及準備	
	II. 帆船活動期間須注意事項	
	III. 應付緊急事故的方法	
附錄 I	與戶外活動相關的專業團體資料一覽表	44
附錄 II	建議應帶備的緊急物品一覽表	46
附錄 III	戶外活動家長同意書（樣本）	47

附錄 IV	學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有 關政府部門的程序	48
附錄 V	在郊區舉行的戶外活動通知書（樣本）	49
附錄 VI	緊急事件記錄（樣本）	50
附錄 VII	戶外活動意外事件報告表（樣本）	51
附錄 VIII	各項戶外活動之師生比例	53
附錄 IX	戶外活動常用指引、通告及網址一覽表	55
附錄 X	有特殊教育需要學童參加戶外活動的教職 員/照顧者與學生比例	56
附錄 XI	量度體溫記錄表(樣本)	59
附錄 XII	戶外活動風險評估表（樣本）	60
附錄 XIII	防止曝曬的措施	62
附錄 XIV	在炎熱及潮濕的天氣下進行戶外活動須知	63
附錄 XV	境外遊學 I. 計劃及準備 II. 境外遊學期間須注意事項 III. 整體考慮	64
附錄 XVI	空氣質素健康指數 I. 在健康風險達高、甚高或嚴重水平 時，應安排與不應安排的體育活動 II. 常見的問與答	69

引言

戶外活動泛指由學校策劃、組織，並由校方委任的教師/導師督導學生於大自然環境中參與一些具探索性、挑戰性和體力要求的陸上或水上活動。由於活動性質近似，教育界同工間有將《戶外活動指引》（下稱《指引》）的內容套用於運動項目之上。假如學校舉辦運動會或球類活動，學校應參考本局所發出的相關通告及安全措施行事；若學校準備籌劃戶外活動，則應參照《指引》內各有關準則及注意事項。

重視學生安全是推展戶外活動的首要課題。因此，不同的戶外活動組織/團體都會清晰具列有關推動活動的守則，如學生參加活動前的測試標準、又或因應天氣變化所作的應變計劃等資料，惟取捨之間，各組織/團體可能稍有出入。假如學校本身是戶外活動的主辦者，則應依循《指引》的準則行事，並根據活動的性質及學生的體力和技能，制訂合適而周全的計劃。

現行《指引》內容涵蓋的 10 項活動，均為於大自然環境中進行，具探索性、挑戰性和體力要求的成份，並須有教師/導師帶領或從旁指導，因此特以專章載錄，方便參閱。至於學校經常舉辦的活動，如學校旅行等，教師/導師宜以第二章《陸上活動一般措施》所列舉的原則及附錄 IV《學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有關政府部門的程序》作為參考。此外，由於考慮到境外遊學日趨普及，故此將《境外遊學》的指引附加於附錄 XV，以便互相參照。

舉辦戶外活動時的指引及校長、教師/導師的職責，載錄於第一章《校長、教師/導師須知》。至於籌備及舉辦陸上和水上活動的原則、應關注事項及應付緊急事故的一般措施，請分別參考第二章《陸上活動一般措施》及第九章《水上活動一般措施》。指引涵蓋的 10 項活動是以類相從，分屬於陸、水兩大類別。各位校長、教師/導師閱讀《指引》時，應先行參考該兩章，然後根據舉辦項目翻閱有關活動細則及安全措施。

囿於現實環境，《指引》內容難以巨細無遺。因此，校長、教師/導師宜根據《指引》具列的原則、舉辦活動的經驗及相關的專業知識，就所遇到的問題作出客觀合理的判斷，得出可行的解決方法。遇有疑難，學校亦應徵詢專業團體的意見，尋求他們的協助（與戶外活動相關的專業團體名單，請參閱附錄 I）。

《指引》內容屬發展性，須因時制宜，以配合不斷變化的情況。因此，《指引》內容會因應需要適時作出更新。

如欲查詢與《指引》有關問題，可致電 2863 4612、2863 4762 或 2863 4770 與本局延伸支援計劃組督學聯絡。

第一章 校長、教師/導師須知

安全準則

推動戶外活動需要教職員分工合作，互相配合，才能收到預期的成效。不同的戶外活動在籌劃和推展方面各有一套必須注意的安全措施，而有些準則對各類活動都會適用。本章現就校長、教師/導師在籌備及推展各類戶外活動時所需注意的安全準則，摘要說明如下：

I. 校長須知

- 1) 學校應確保負責活動的教師/導師¹具備合適的資格去指導參加者進行有關活動。同時，應鼓勵教師/導師接受急救訓練並每三年接受更新訓練，讓學校可以具備足夠已接受急救訓練的人員，帶領學生參加各項戶外活動。
- 2) 為方便組織和管理，學校可將參加戶外活動的成員分成若干小組。小組組長可由學校指派必須具備相關經驗和知識的教師、高年級學生或成年人擔任。
- 3) 學校有責任確保參加活動者具備必要的技能、合適的體能及在活動前取得家長同意書。家長應在進行活動前評估其子弟的身體情況及與學校溝通，以決定其子弟是否適合參加該活動。
- 4) 學校必須確保所有參加者，包括教師/導師/組長均清楚知道在發生緊急事故時他們要擔當的角色和職責。
- 5) 舉行戶外活動時，教師/導師應帶備急救箱(建議物品載於附錄 II)及個人通訊器材(如手提電話等)，以便在出現緊急情況時作救傷及對外聯絡之用。
- 6) 如發生意外，學校應即時處理，並盡快通知受傷學

¹ 導師是指在某項特定活動具備合適資格的教練或訓練員。

生的家長或參加者的家人。若情況需要，應即時知會警方。學校亦應記錄意外的詳情(樣本參閱附錄VII)。

- 7) 在舉辦戶外活動前，學校必須遵守適當的程序，知會警方及有關政府部門（程序載列於附錄IV）；以及參閱教育局發出的相關通告行事（可參閱附錄IX）。
- 8) 囑咐沒有親身參加活動的專責教師/導師在活動期間進行管理及監察工作，他們應：
 - a) 就有關的戶外活動負責與相關的人士聯絡或傳達信息；
 - b) 熟知學校舉辦戶外活動的詳情及運作，例如活動性質、時間及地點、帶領活動的教師/導師及他們的聯絡電話等資料，並接聽校外人士或家長的查詢；
 - c) 在遇上緊急事件時，按既定應變措施知會學校管理層或專責人士；有需要時協助校方聯絡家長、協辦機構或政府部門；
 - d) 在舉行戶外活動期間保持警覺，留意新聞報導、天氣變化並監察活動的進展，以便適時將有用資料轉告校方及帶領活動的教師/導師；
 - e) 在帶領活動的教師/導師未有於指定時間內向校方報告活動完結時，負責向警方報案。
- 9) 在可能的情況下，學校應確保給予所有學生(無論是否有殘障)參加戶外活動的機會。同時，學校亦應向有殘障的學生提供所需的協助，例如在戶外活動時，學校須囑咐教師/導師為智障學童準備「個人資料及求助咭」（有融合教育的學校可參閱附錄X「有特殊教育需要學童參加戶外活動的教職員/照顧者與學生比例」的建議）。
- 10) 校長須細心參閱教育局發出有關《綜合保險計劃》的通告，以了解其內容及承保範圍，並須依從有關準則行事。同時，學校宜遵從以下各點：
 - a) 教師/導師或陪同人員均由校方委派。委派人

員、活動內容、地點及時間安排等須由校方核准，並記錄在案。

- b) 學校若對綜合保險承保範圍有疑問或意外發生，須立即與保險公司聯絡。

II. 教師/導師須知

- 1) 學校在大自然環境中進行具探索性、挑戰性及體力要求等戶外活動時，最少應有 1 名曾接受急救訓練的成員隨隊。本局鼓勵教師/導師參加由聖約翰救傷會、香港紅十字會或醫療輔助隊開辦的急救課程並每三年接受更新訓練。
- 2) 應經常留意天氣報告及天氣預測。
- 3) 有關空氣質素健康指數的進一步資料可參閱環境保護署網頁：<http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>，學校亦可參閱附錄 XVI 與有關「空氣質素健康指數」在健康風險達高、甚高或嚴重水平時，「應安排與不應安排的體育活動」和「常見的問與答」。
- 4) 如天文台已懸掛熱帶氣旋警告信號，教師/導師應取消所有戶外活動。如一號警告信號在活動進行期間才懸掛，則應立即前往最近的安全地點暫避。在情況許可下，教師/導師應安排參加者回家。假如懸掛更高的警告信號，則應留在就近的安全地點，直至風勢已無威脅方可離去。
- 5) 如天文台發出紅色或黑色暴雨警告，教師/導師應立即停止所有戶外活動，並帶領參加者前往安全地點暫避，直至可安全回家為止。
- 6) 天文台發出寒冷或酷熱天氣警告，意味著天氣會持續寒冷或酷熱。教師/導師應衡量情況，決定是否需要將活動押後，甚或取消。如在寒冷天氣下，應要求參加者多穿保暖衣物以防低溫症。在酷熱天氣下，則應要求參加者穿著透氣的衣衫及褲，並避免過份暴露在陽光下，以減低患上皮膚癌的風險。若陽光猛烈，亦應提醒他們配戴闊邊帽子及能過濾紫外光的太陽眼鏡，並於外露的身體部分重複塗抹防曬系數 15 或以上的防曬油（有關防止曝曬的措

施，可參閱附錄 XIII)。

- 7) 學校應要求家長在參與戶外活動當天為子女量度體溫，並在學校提供的記錄表上填寫有關資料(樣本參閱附錄 XI)。教師/導師應按家長交回的記錄決定學生的身體狀況是否適宜參加戶外活動。如學生參與露營或連續多天的戶外活動，則教師/導師應在每天進行活動前為學生量度體溫。
- 8) 教師/導師應留意參加者的表現及舉動，確保他們不會參與超逾其體能及智能的活動。並提醒參加者如身體感到不適，應即時報告，以便作出適當安排。
- 9) 必須培養參加者的責任感，令他們明白在保障自身和隊友安全方面所擔當的角色。
- 10) 參加戶外活動時，須嚴禁參加者吸煙或玩弄火柴、打火機等易燃物品。
- 11) 教師/導師應確保參加者在參加戶外活動時穿著恰當的服飾；例如，穿上合適的衣服和鞋履、束起長髮、修剪指甲、穩固眼鏡等。
- 12) 教師/導師應提示所有參加者帶備身份證明文件；例如十五歲以上的參加者必須攜帶的身分証明，包括成人身份證或兒童身份證。
- 12) 教師/導師應提示參加者採取適當措施避免蚊蟲叮咬以預防蚊子等傳播的疾病，例如登革熱。參加者宜：
 - a) 穿著淺色長袖衣服及長褲；
 - b) 塗上防蚊油/防蚊膏；及
 - c) 避免在樹蔭、草叢、隱蔽處或可管理範圍以外逗留過久。有關登革熱的進一步資料可參閱衛生署網頁：
<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/19.html>
- 15) 教師/導師應留意戶外活動和四周環境的潛在危險，並採取相應的預防措施，以確保安全。同時，應鼓勵參加者在發現任何不尋常事情/問題時，盡快向他們報告。

16)遇有意外發生，應採取下列措施：

- a) 視傷者情況進行急救，如有懷疑，不應魯莽行事；
- b) 如非必要，切勿移動傷者。如情況許可，應立即將傷者送往診治，否則，應派一人陪同求助者尋求援助；
- c) 向外求救時，應填寫緊急事件記錄表（樣本參考附錄 VI），並列明下列資料：
 - i. 傷者位置（記下地名、地圖座標或漁護署在長途遠足徑每隔 500 米設立的標距柱編號）；
 - ii. 發生意外的時間；
 - iii. 受傷情況；
 - iv. 受傷者資料；
 - v. 報案者資料；及
 - vi. 其他組員的人數和情況。

17)處理流血傷口時，救護者應戴上塑膠手套，避免直接沾染血液。

第二章 陸上活動一般措施

本章所列舉的指引，為學校提供策劃和組織陸上活動的原則。這些活動為由校方委派的教師/導師督導學生於大自然環境中參與一些具探索性、挑戰性和體力要求的活動。

至於學校經常舉辦的旅行活動，教師/導師宜以本章所列舉的原則及附錄 IV《學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有關政府部門的程序》作為參考。

I. 計劃及準備

在舉辦陸上活動之前，學校宜先進行全面及周詳的計劃，在人力、資源、收支預算、舉辦日期及安全措施各方面作通盤考慮和作出風險評估(風險評估表的樣本，可參閱附錄 XII)；校方負責人應預計可能面對的困難及擬訂解決問題的方案，制訂切實可行的應變措施和緊急聯絡名單，應付可能突如其來的變化。加強參加者的危機意識，周詳的考慮、細緻的安排及貫徹執行各項安全措施，是成功舉辦戶外活動的基礎。

以下列舉的內容，目的為提示教師/導師在籌備活動時要關注的重點。由於每次活動的性質、類別及要求各有不同，各位教師/導師仍須按活動的獨特性，就列舉的內容作出選擇和調整。

- 1) 清楚知道擔任該項活動的教師/導師需要的資格及參考建議的師生比例（詳見附錄 VIII及附錄 X）。
- 2) 慎重選擇活動的地點/目的地和照顧參加者的能力、體力和技巧以確保行程的難度在各人能力範圍之內。至於交通不便、食物、衛生或居住條件太差的地方，亦不宜選作活動地點。同時，避免途經危險地區，例如石礦場、練靶場、軍事演習區和路途險隘的懸崖或海岸等。
- 3) 留意活動地點的天氣變化。在天氣不穩定的季節尤

須保持警覺。遇有雷暴或暴雨警告，應找地方躲避，不宜勉強前行。

- 4) 出發前擬定緊急應變計劃（例如：因天氣或交通安排出現變化而須延期或取消行程及組員中途退出或發生意外等的處理程序），並通知所有參加者及其家長有關應變計劃。學校亦應與家長及協辦機構設立緊急聯絡系統，以便隨時與各方聯絡。
- 5) 搜集整個行程路線的有關資料，如住宿地方和救援服務的地址及電話號碼，包括青年營舍、警署、郊野公園管理站和醫院、急救站等。
- 6) 若對活動旅程/地點抱有疑問、又或週遭環境較為陌生，教師/導師宜在許可的情況下，於活動前組織實地考查，以便準確地掌握各方面的資料，保障參加者可以在安全的環境下進行戶外活動。
- 7) 教師/導師應帶備應急用品，以備不時之需。例如：導向儀器、手提電話、急救箱、緊急裝備、後備乾糧、食物及食水等（建議的物品載於附錄 II）。
- 8) 出發前應舉行簡介會。所有參加者，教師/導師及協辦機構代表或隨隊人員，必須清楚了解其職責及遇到緊急事故時應採取的行動。
- 9) 學校在舉行活動前，必須取得參加學生家長的同意書，同意書內應夾附活動內容或行程編排（樣本詳見附錄 III）。如活動內容或安排有任何重大改變，學校應盡早知會家長。如參加者在出發前已感身體不適或出現流行傳染病病徵，校方或教師/導師應勸籲參加者考慮自身的健康狀況及其他組員的安全，切勿勉強成行。
- 10) 學校應在活動出發前十天知會警方或有關政府部門，學校應參照附錄 IV所載列的程序行事（知會警方通知書樣本可參考附錄 V）。

II. 活動期間須注意事項

- 1) 教師/導師須留意天氣預測及新聞報導，如情況有任何變化，應及早制定應變計劃。
- 2) 教師/導師必須清楚各參加者的健康情況，以決定應否拒絕讓某些成員參與當日的活動，並適時就個別情況作出妥善的安排。
- 3) 若活動持續多於一天，教師/導師宜於每天活動前，向參加者說明當日的行程或活動內容。當天的活動完結後，也應安排時間檢討參加者的表現、行程的編排及相關的安全措施，並為翌日的活動作出準備。
- 4) 未得教師/導師批准，任何參加者不得擅離隊伍。隊伍的前進速度應顧及行走較慢者，並委派一人「留守隊尾」，確保在行程中沒有遺下任何組員。
- 5) 教師/導師宜每隔一段時間點算人數一次，確保所有組員仍留在隊伍之中。
- 6) 參加者應小心個人飲食衛生，避免進食未經煮熟的食物及飲用未曾煮沸的水。
- 7) 參加者應隨身攜帶手錶，並留意各項活動的集合和回程時間。他們應帶備合適衣物，以便在酷熱天氣下可以遮蔽身體，避免陽光照射及在寒冬可以保持身體溫暖。同時，他們應攜帶防蚊油/防蚊膏及防曬膏等物品，可以避免蚊蟲叮咬及烈日曝曬。

III. 應付緊急事故的方法

教師/導師又或是小組組長須在面對緊急事故時負起領導工作。若負責教師/導師受傷，領導工作則由另一位隨隊教師/導師擔任，其他參加者應服從指示，同心協力，解決困難。

1) 迷路

- a) 保持鎮定，全隊集中在一起；
- b) 經常點算人數；
- c) 根據迷路前已知的最後方位，找出目前位置；
- d) 決定應否折回，或前往一個地勢開揚的地方，又或留在原處；
- e) 若決定留在原處，應設法特顯所在之處，如利用電筒或哨子發出求救訊號。(如連續吹哨子、閃亮電筒或舞動其他物件六次，每隔一分鐘重做一次，以吸引救援人員的注意)
- f) 可用手提電話或對講機和別人聯絡。

2) 山火

驚慌只會虛耗力氣及導致判斷錯誤。因此，應保持鎮定，如非必要，切勿奔跑，並嘗試採取以下方法逃生：

- a) 扔掉易燃物品及非必要的裝備；
- b) 多喝水及把手帕和衣服弄至全濕；
- c) 遠離茂密的草木或樹叢；
- d) 朝山火的相反方向、側面或後面逃走；
- e) 如遇陡峭的斜坡，避免繼續向上爬，應盡量向下走；
- f) 當心掉在地上的電纜及墮下的燒焦樹木，並警覺風向的轉變。

如果火焰已截斷逃走路線，參加者應：

- a) 用適當的衣物(不含人造纖維)掩蓋身軀；
- b) 在濃煙中盡量減少呼吸，俯身向下；因接近地面的空氣較為清涼及清新；
- c) 用全濕的睡袋(可能的話)或濕泥覆蓋身軀；用濕透的手帕或布掩蓋口鼻；
- d) 可能的話跳入蓄水池或河流，用浸濕的衣物掩面，以隔離煙霧；
- e) 在衣服著火時貼地打滾，或用其他衣物(例如

毛衣)或氈子把火悶熄；

- f) 找尋下水道、渠道、地道等地方躲避，並扔掉所有易燃物品。

3) 傾盆大雨

大雨通常會導致水浸及令到溪流水位急速上升，形成危險的山洪，有時甚至會沖毀橋樑或行人徑。如溪流水位上升及膝，便不宜徒步涉水。除非生命受到威脅，否則應盡力避免在大雨中涉水渡河。若要渡河，最佳選擇仍是使用橋樑。

假如無可避免要涉水渡河，負責教師/導師須緊守下列規則：

- a) 負責教師/導師須檢查個別組員是否已作好準備。每名組員渡河時，岸上的組員須為渡河者繫牢繩索。建議採用 30 米長及直徑 9 毫米的攀山繩；
- b) 不要在岩石間跳躍；
- c) 如聽到石頭在河中滾動的聲音，切勿渡河；
- d) 收窄腳步，保持步伐平穩；
- e) 每名組員渡河時應面向上游，身繫連接岸上的繩索，以確保安全；
- f) 最安全的渡河點通常是兩處河曲(即河流轉彎處)之間，因為河曲的外彎處的水流會較急湍，水位也較深。

4) 熱痙攣、熱衰竭及中暑

- a) 留意參加者不適的徵狀，例如心跳率可顯示運動對身體構成多少壓力；並提醒參加者如有任何不適，應及早知會教師/導師；
- b) 如參加者感到不適，應讓他/她躺在陰涼及空氣流通的地方，解除衣物束縛，雙足翹起；
- c) 若患者清醒，可給予適量清水以補充失去的水份；
- d) 如有需要，可用毛巾濕敷或扇涼方式降低患者體溫；

- e) 若情況嚴重，則需盡快召援醫療隊伍。若患者失去知覺，應立即送院治理。

第三章 遠足

(在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第二章)

遠足通常指一組人為了消閒而進行的短途旅行。

I. 計劃及準備

- 1) 遠足活動最少要由兩名領隊帶領，其中一名應為教師/導師。每組人數應根據完成整段行程所需時間及行走路線的情況而定，但不應超過 30 人。
- 2) 出發前應擬定行程表、路線圖及緊急逃生路線，並應把這些資料留給一名留守學校的專責教師/導師，以作緊急聯絡之用。
- 3) 計劃行程時，宜確保部份/整段行程足以在日落前完成。
- 4) 最少在出發前一星期為參加者舉行遠足訓練班。內容應包括行山的知識和技巧、保護自然環境的守則、處理緊急事故的程序及基本急救常識等。
- 5) 提醒每位組員帶備風褸、太陽帽、雨衣及保暖的衣物。他們應穿著舒適的厚襪及耐用的厚膠底鞋，以保護足踝，並減少滑倒的機會。
- 6) 每組應帶備導向儀器、手提電話、急救箱、緊急裝備、後備乾糧及充裕的食物及食水（建議應帶備的物品載於附錄 II）。

II. 遠足活動期間須注意事項

- 1) 確保每名參加者均穿上適合活動需要的衣履，背囊應重量適中（背囊重量不應超過青少年體重的四分之一）。如有裝備不足者，則不應批准他們出發。
- 2) 如途中遇到雷暴，應離開山脊、山頂及其他高地。盡可能坐在絕緣的衣物上，避免接近洞穴及積土的裂隙。不要坐在樹下或細小的坑洞內，應遠離牆壁及有尖頂等地方。
- 3) 尋找穩固的地方立足，不要站在鬆散的石上。
- 4) 越過障礙物及分叉路口後應稍作停留，點算人數，以確保沒有組員失散。

III. 應付緊急事故的方法 (詳情請參閱第二章)

第四章 遠征訓練

(在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第二章)

遠征訓練是指一項為特定目的而設計的陸上或海上旅程，一般旨在激發參加者的冒險及探索精神。

I. 計劃及準備

- 1) 遠征訓練活動必須由兩名受過訓練的領隊督導，其中一名應為教師/導師，而參加者以往須曾參加同類活動或接受短途遠足訓練。每組人數應根據完成整段行程所需時間及行走路線的情況而定，但不應超過 10 人。
- 2) 出發前應擬定行程表、路線圖及緊急逃生路線，並應把這些資料留給一名留守學校的專責教師/導師，以作緊急聯絡之用。
- 3) 計劃行程時，宜確保部份/整段行程可在日落前完成。
- 4) 最少在出發前一星期為參加者舉行遠征訓練班。訓練內容應包括行山的知識和技巧、保護自然環境的守則、處理緊急事故的程序及基本急救常識等。同時，教師/導師應再三提醒參加者安全措施、團隊精神及遵守紀律的重要性。
- 5) 提醒每位組員帶備風褸、太陽帽、雨衣及一些保暖的衣物。穿著舒適的厚襪及耐用的厚膠底鞋，以保護足踝，並減少滑倒的機會。
- 6) 每組應帶備導向儀器、手提電話、急救箱、緊急裝備、後備乾糧及充裕的食物及食水(建議應帶備的物品載於附錄 II)。

II. 遠征訓練活動期間須注意事項

- 1) 確保每名參加者均穿上適合活動需要的衣履，背囊應重量適中（背囊重量不應超過青少年體重的四分之一），左右兩邊重量均稱。如有裝備不足者，則不應批准他們出發。
- 2) 如途中遇到雷暴，應離開山脊、山頂及其他高地。盡

可能坐在絕緣的衣物上，並避免接近洞穴及積土的裂隙。不要坐在樹下或細小的坑洞內，並應遠離牆壁及有尖頂等地方。

- 3) 尋找穩固的地方立足，不要站在鬆散的石上。
- 4) 在經過障礙物及分叉路口後應稍作停留，點算人數，以確保沒有組員失散。

III. 應付緊急事故的方法

（詳情請參閱第二章）

第五章 露營

（在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第二章）

I. 計劃及準備

- 1) 露營活動最少要由兩名領隊帶領，其中一名應為教師/導師。
- 2) 如屬野外露營，建議領隊與參加者的比例為 1:10，惟此項比例須視乎特殊情況、參加者的年齡及能力而定。如屬宿營活動，領隊與參加者的建議比例為 1:30。
- 3) 如參加者包括男女生，學校應派遣男女領隊陪同前往。
- 4) 在計劃路線和露營地點時，教師/導師應避開危險地區，例如石礦場、練靶場及軍事演習地區。
- 5) 出發野外露營前，教師/導師應安排參加者練習紮營、拔營和使用爐具的方法，並測試及檢查所有攜帶的器具可以安全運作。
- 6) 領隊確保參加者攜帶的器具及衣物適合露營活動的需要。
- 7) 留意天氣預測。如天文台在活動當天發出雷暴警告、紅色/黑色暴雨警告、熱帶氣旋警告時，學校應宣佈取消活動。
- 8) 有關空氣質素健康指數的進一步資料可參閱環境保護署網頁：<http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>，學校亦可參閱附錄 XVI 與有關「空氣質素健康指數」在健康風險達高、甚高或嚴重水平時，「應安排與不應安排的體育活動」和「常見的問與答」。

II. 野外露營地點

- 1) 除指定營地外，在郊野公園及特別地區露營屬於違法行為，故不應選擇。在私人土地上紮營，亦應預先取得批准。

- 2) 選擇一處可以遮擋強風、雨水的地方露營。選用漁農自然護理署提供的露營場地會是較佳的選擇。
- 3) 營地須遠離洪水、斜坡、危石及枯樹等危險地點。
- 4) 營帳之間須保持一段適當距離，避免火勢可以迅速在營區內蔓延。
- 5) 在營繩上纏結顯眼的器物，用以警惕路過營友摔倒的危險。參加者在營區內亦不准奔跑及進行球類活動。
- 6) 必須在營帳以外地區煮食。煮食爐的罐裝氣體燃料和普通燃料應存放於營外，並在容器上清楚標明。
- 7) 營帳內不准用明火照明。

III. 露營活動期間須注意事項

- 1) 當懸掛 1 號警告信號或更高的熱帶氣旋警告時，參加者應立即回家，或前往就近遮蔽處暫避，直至情況安全為止。
- 2) 如遇雷暴，教師/導師應即時帶領所有參加者離開山脊、山頂及其他高地，同時盡可能坐在絕緣的衣物上，避免接近洞穴及積土的裂隙。不要坐在樹下和細小的坑洞內，並應遠離牆壁及有尖頂等地方。

IV. 應付緊急事故的方法

(詳情請參閱第二章)

第六章 野外定向

（在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第二章）

野外定向類似越野賽跑，但強調運用地圖及指南針引導穿越特定的區域，到達指定的控制點。期間，參加者需憑藉個人技能、體能及判斷力選擇最佳的路線。

I. 計劃及準備

- 1) 野外定向活動最少要由兩名經驗豐富的教師/導師帶領，每名教師/導師不宜帶領超過 8 名參加者。其中的一位教師/導師須：
 - a) 取得有關活動組織頒發的野外定向教師或教練證書，或
 - b) 具備足夠的個人實習及組織野外定向活動經驗，自信能應付舉行活動時可能出現的各種問題；曾在指定的活動地點接受野外定向訓練，懂得地圖運用和曾接受急救訓練。
- 2) 完成初步計劃後，教師/導師應親自視察選定作野外定向活動的地點及四周環境，並在地圖上記下有潛在危險的位置。
- 3) 設計的路線應避免行經有潛在危險的地區。教師/導師應經常提醒參加者注意個人或隊友安全。
- 4) 留意天氣預測。如天文台在活動當天發出雷暴警告、紅色/黑色暴雨警告、熱帶氣旋警告時，學校應宣佈取消活動。
- 5) 有關空氣質素健康指數的進一步資料可參閱環境保護署網頁：<http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>，學校亦可參閱附錄 XVI 與有關「空氣質素健康指數」在健康風險達高、甚高或嚴重水平時，「應安排與不應安排的體育活動」和「常見的問與答」。
- 6) 參加者宜穿著長袖衣恤及長褲，以避免蚊蟲叮咬及減低擦傷或碰傷的機會，並穿上耐用和適合行走斜坡及濕滑路面的靴子。同時，帶備合適的衣物，以供禦寒、防風及擋雨之用。

- 7) 每位參加者應帶備哨子和指南針，並懂得在受傷或迷途時向外求援；惟教師/導師須警告組員不要胡亂使用哨子。
- 8) 每位參加者應佩戴手錶，並留意活動的完成時間。同時帶備適量糧水，以補充消耗的體力。
- 9) 教師/導師應帶備必要的設備，例如：急救箱、通訊設備、電筒及收音機等。
- 10) 由於活動性質使然，教師/導師需要遙遠督導遠離他們視線或叫喚範圍的參加者。因此必須設定一個適當的活動範圍並清楚界定四周的界限。這些界限(例如小溪及道路)應在地圖上標明及在簡介會上提醒參加者注意。
- 11) 事前給予參加者清晰的指示，藉以提醒他們：
 - a) 警覺天氣情況的突然轉變，在遇到惡劣天氣時(例如雷暴及傾盆大雨)應即時放棄行程，返回安全地方暫避；
 - b) 留意在活動過程中可能會遇到的危險，例如山火及山泥傾瀉，在有必要應即時放棄活動，又或返回安全地方暫避；
 - c) 遵守野外定向的既定守則，即在他人受傷及遇到危難時加以援助，並在有需要時放棄行程前往救援。
- 12) 如在郊野公園範圍內舉進行野外定向活動，必須事先取得漁農自然護理署的批准。在私人土地進行野外定向活動，亦應預先取得有關批准。

II. 野外定向活動期間須注意事項

- 1) 密切留意天氣變化，若環境潮濕又或天氣酷熱，教師/導師應適時修訂計劃。同時，教師/導師應確保活動可以在入黑前完成。
- 2) 教師/導師須確保參加者裝備妥善，身體狀況可以完成當天活動。初學者應二人一組。

- 3) 採用簡單的訊號系統，以確保所有參加者均明白其中用意及指示。
- 4) 確立完善有效的檢查系統，方便教師/導師在第一時間內得知參加者的行蹤或落後於既定行程。
- 5) 完成賽事後，參加者須向「終點」工作人員報到及交回「活動控制咭」，方便教師/導師掌握各人比賽期間的過程。教師/導師亦須在事前知會參加者有關活動的結束時間。
- 6) 教師/導師或主辦者應核對在「起點」收到的控制咭存根和「終點」收回的「活動控制咭」，確保所有參加者已如期返回終點。
- 7) 派遣足夠的工作人員前往活動範圍的四周巡視，觀察參加者的進度及防止他們偏離路線，工作人員應隨身帶備急救箱及通訊設備。
- 8) 在賽事的「起點」、「終點」及活動範圍的特定位置設立急救站。
- 9) 如路程較長又或天氣炎熱，應設立茶水補給站。
- 10) 教師/導師應熟悉基本的搜索程序、他們應知道如何界定，以及判斷在何時和怎樣向警方和民安隊山嶺搜救中隊尋求協助。
- 11) 提醒參加者切勿打擾或破壞植林區內的樹苗及其他植物。

III. 應付緊急事故的方法

(詳情請參閱第二章)

第七章 單車

(在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第二章)

單車是一種適宜在單車徑或單車公園行駛的交通工具。若要在馬路上行駛，騎單車者應如其他道路使用者一樣，遵守交通規則。

如未滿 11 歲的兒童在沒有成年人陪同下在馬路上踏單車，即屬違反香港法例第 374 章(道路交通條例第 54 條)的規定，除非某條道路或某段道路被劃為單車專用，並設有准許單車行駛的交通標誌，則屬例外。

I. 計劃及準備

- 1) 單車活動須由具備相關經驗的教師/導師帶領，參加者宜在事前接受訓練。每次騎單車旅行最少須有兩名教師/導師帶領，教師/導師與參加者的比例為 1:5。
- 2) 組織單車活動(例如單車旅行)的教師/導師最好持有相關活動組織頒發的單車技巧熟習訓練班證書。
- 3) 計劃行程時，教師/導師應兼顧以下各點：
 - a) 衡量參加者的經驗和體力；
 - b) 提醒參加者穿著適合旅程的衣物；
 - c) 注意天氣情況；
 - d) 注意行程所經過的危險彎道、斜坡、橋樑和十字路口；
 - e) 事前應擬定行程表和行程圖，詳細列明行程的資料，包括起點、終點和任何有關的活動，然後清楚告知參加者。行程資料應交給一名留守學校的專責教師/導師，以作緊急聯絡之用；
 - f) 出發前，應告知參加者沿途不同的集合地點，即使整段路程都是在單車徑上的。
 - g) 出發前檢查車車胎和煞掣系統，以確保單車

性能一切正常。

- 4) 除非取得漁農自然護理署署長的批准，否則不可在郊野公園進行單車活動，因為所有郊野公園均禁止單車駛入。

II. 單車活動期間須注意事項

- 1) 參加單車活動的人士必須佩戴安全頭盔。
- 2) 經常提醒參加者遵守各項交通安全規則，同時兼顧途人及自身的安全。
- 3) 教師/導師應帶備無線通話器或手提電話，以便通訊聯絡。
- 4) 教師/導師應攜帶簡單的維修工具，以備不時之需。

III. 應付緊急事故的方法

(詳情請參閱第二章)

第八章 實地/野外研習

(在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第二章)

I. 計劃及準備

- 1) 實地/野外研習活動須有學校教師/導師負責督導才可進行。在一般情況下，教師/導師與參加者人數的建議比例為 1:30。
- 2) 參加者在進行實地/野外研習活動前應有足夠的訓練。出發前，應作好充足準備和攜帶適當裝備。這類活動亦須配合參加者的年齡、能力及經驗，並須在日落前完成。
- 3) 教師/導師帶領參加者前往研習地點前，應先行到該處視察，並記下研習地點的潛在危險，適時提醒參加者以確保安全。
- 4) 教師/導師應根據成員中行走最慢者的步速估計活動所需的時間，其中包括中途停留歇息的時間。教師/導師不宜將行程訂得過長。(若沿途地勢平坦，富有經驗的成年步行者可維持每小時 4 至 6 公里的速度，每日約可行 15 至 25 公里。缺乏經驗的步行者及小童，步速可能要減半。中途如須上斜或下坡，則每 300 米上斜或下坡的路程，便需把總路程縮短 3 公里。)
- 5) 避免行經陡峭的山坡，坡度突變是一個危險的警號。凡超過 30 度的斜坡或行人徑會變得難於行走或進行活動。
- 6) 如需沿海岸步行或研習，應事先掌握潮汐漲退的時間和高度，應避免在空曠而浪大的岸邊進行研習。
- 7) 避免在峽谷進行研習。如路線途經山谷，應確保沒有不能通過的地方。
- 8) 在實地/野外研習的簡介會上及到達研習地點時，應向參加者說明該處的潛伏危險，以及必須採取的安全措施。教師/導師應提醒參加者遠離危險的地方(例如懸崖及廢棄的礦場)，同時應向參加者強調顧及自身和他人安全，並且在遇到危險時須鎮定應

付的重要性。

- 9) 學校應制訂緊急應變措施及程序。所有參加者(包括教師/導師)都應了解本身的職責及在緊急情況下應採取的行動。
- 10) 必須在出發前擬好實地/野外研習的詳情及路線圖，並將之交付一名留守學校的專責教師/導師保管，以作緊急聯絡之用。
- 11) 進行研習活動期間，由於參加者可能分散在廣闊的範圍內，令教師/導師無法直接監督。在這種情況下，教師/導師應事先安排參加者分組，每組最少要有 3 人，並委任一人為組長。每名參加者均應知悉在緊急情況下應採取的適當行動。
- 12) 教師/導師應在研習活動前及活動期間留意天氣預測/報告，並透過電視、電台、報章及電話收取有關資訊。如研習活動需分組進行，則每組均須攜帶一部收音機，以便收聽天氣報告。在闡釋天氣預測時，教師/導師應採取審慎嚴謹的態度。
- 13) 如遇到下列情況，實地/野外研習須予取消：
 - a) 熱帶氣旋警告信號經已掛起；
 - b) 紅色或黑色暴雨警告經已發出；
 - c) 雷暴預報/警告經已發出；
- 14) 有關空氣質素健康指數的進一步資料可參閱環境保護署網頁：<http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>，學校亦可參閱附錄 XVI 與有關「空氣質素健康指數」在健康風險達高、甚高或嚴重水平時，「應安排與不應安排的體育活動」和「常見的問與答」。
- 15) 身體不適或已獲豁免上體育課的學生，可豁免參加實地/野外研習。
- 16) 參加者應穿著適合研習活動及當時天氣的衣服鞋襪。參加者亦應帶備風褸、雨衣及一些後備/保暖的衣服。
- 17) 研習隊伍須帶備比例恰當的最新地圖。地圖應涵蓋和清楚顯示研習地區及通往研習地點的路徑。研習

隊伍亦須帶備指南針、哨子、電筒、袖珍收音機、手提電話、急救箱、足夠的食物、食水及應急的乾糧（建議應帶備物品載列於附錄 II）。出發前，教師/導師應檢查急救箱內存放的物品是否齊備，若有欠缺或不足，應即時補充，並告知隨隊人員及參加者急救箱沿途所在。

- 18) 盡可能攜帶塑膠器具。若需攜帶試管、燒杯、瓶子及培養皿等玻璃器具，應小心避免打碎，亦應避免將其放在地上，以構成潛在的危險。

II. 實地/野外研習活動期間須注意事項

- 1) 教師/導師應密切督導參加者，以確保他們做事負責，行為良好。
- 2) 教師/導師應時刻督導參加者，並須在出發前、研習期間有需要由一處地點前往另一處地點之前和行程結束前點算參加者人數。
- 3) 參加者應知悉攜帶急救箱的人士，又或是急救箱的擺放位置。
- 4) 分組研習前，教師/導師應提醒參加者不應離群或獨自攀爬。
- 5) 在暴雨期間或暴雨之後，可能會出現山洪暴發的危險。下雨時，參加者應盡快離開河道；暴雨後，切勿在溪澗進行研習。水位突然上漲或溪流變得湍急及混濁，均可能是山洪暴發的先兆，遇有這種情況，所有參加者應立即遠離河道。
- 6) 如風暴即將來臨，應迅速前往有遮蔽的地方暫避，直至情況轉好。
- 7) 如途中遇到雷暴，應離開山脊、山頂及其他高地。盡可能坐在絕緣的衣物上，並避免接近洞穴及積土的裂隙。不要坐在樹下或細小的坑洞內，並應遠離牆壁及有尖頂等地方。
- 8) 慎防遺下火種，引起山火。
- 9) 如須前往受污染的地方進行研習，參加者須採取下列有效的預防措施：

- a) 如有需要應在活動開始前進食和喝水。
 - b) 若參加者身體上仍有未曾癒合的傷口，教師/導師應安排他們擔當記錄的工作。
 - c) 在進行取樣和測量時，應戴上膠手套。
 - d) 行經受污染的水道時，應穿上防水長靴。
 - e) 割傷或擦損的傷口應以防水藥布或繃帶包紮。
 - f) 離開研習地點時要洗手。
- 10) 研習隊伍應沿著原有的小徑行走，不要另闢捷徑，因蛇和有毒的昆蟲可能會棲息在野外灌木及草叢中。此外，踐踏而成的路徑多屬泥土鬆散，難於掌控。
- 11) 教師/導師宜提示參加者避免採摘受保護的野生植物或捕捉瀕危物種。同時亦不應過量蒐集生物樣本。
- 12) 生物科野外研習的安全措施：

陸地生境

- a) 參加者應穿著長袖上衣和牛仔褲或長褲，以避免給植物的荊棘刺傷，以及預防由蚊、蟎和蜚傳播的傳染病。
- b) 盡可能沿著明顯的小徑行走。
- c) 進入灌木叢觀察或蒐集標本前，應小心視察四周環境。
- d) 不應隨便坐在石塊或木頭上，坐前應小心檢查坐處。切勿用手撿拾石塊或其他物體，應先以木棍加以翻動查看。切勿伸手入石洞或樹洞內。
- e) 不少野生植物是有毒的。教師/導師須警告參加者切勿試嚐野生植物的果實、種子或葉，或觸摸會引致過敏反應或皮膚炎的植物。這些植物包括鹽膚木、白背漆、野漆樹和火殃。
- f) 捕捉有刺的動物或採集長有荊棘的植物時，應特別小心，避免刺傷身體。採集這些標本時，應先戴上手套。

- g) 避免採集含有毒汁或會刺激皮膚的植物。
- h) 蒐集野生植物和種子時，應選擇無病及無蟲害者，以免感染其他植物。
- i) 應警告參加者切勿騷擾、刺激野生動物，因不少野生動物會放出毒液或是屬致命疾病的帶菌者。
- j) 野外脊椎動物屍骸可能會傳染疾病，切勿蒐集作為標本或作近距離觀察。
- k) 進行土壤分析實驗時，應特別小心，以免給藏在泥土中的生物咬傷。

海岸生境

- a) 各參加者應穿著鞋底有足夠坑紋的鞋或靴。
- b) 任何時間均應帶備救生繩索。
- c) 教師/導師須緊記潮汐的漲退時間，以確保在潮漲前返回岸上。
- d) 避免在大浪沖擊的岸邊工作。提醒參加者切勿攀石、探察洞穴、游泳或潛水。
- e) 考察岩岸生態時，因地面崎嶇，又或石上經常依附有潺滑的海藻，參加者須經常提高警覺，肯定落腳點穩固無礙，才繼續舉步向前。並應提醒參加者在岩石之間跳躍可能會釀成意外。
- f) 考察紅樹林及沙岸生態時，因地面濕滑，加上表層泥土鬆軟，步行時宜先試探落腳點，肯定穩固無礙，才舉步前行。

淡水生境

- a) 各參加者應穿著鞋底有足夠坑紋的鞋或靴。
- b) 任何時間均應帶備救生繩索。
- c) 除在極淺的池塘和水溝外，在淡水生境進行的考查活動具有潛在危險，因為水流、沉積在水中的物品和淤泥均有危險。
- d) 參加者只可在表層泥土結構安全而且水深只可及膝的溪澗地區工作，。

- e) 踏足河溪時，應保持警覺，慎防被水中的坑洞和障礙物絆倒。

13) 地理科野外研習的安全措施：

- a) 參加者應穿著長袖上衣和牛仔褲或長褲，以免給植物的荊棘刺傷。
- b) 在岸邊工作時，各參加者應穿著鞋底有足夠坑紋的鞋或靴。
- c) 如需在水中工作，任何時間均應帶備救生繩索。
- d) 盡可能在小徑上行走，並使用橋樑渡河。如該處並無橋樑，則應在河流分支處或在水流緩慢的淺水地方渡河。
- e) 除非可以看到河床，以及水深僅及膝部，否則不要走進河裏或湖裏。
- f) 踏足河溪時，應特別小心，慎防被水底的坑洞和障礙物絆倒。
- g) 水位突然上漲，或者水流變得湍急及混濁，均可能是山洪暴發的先兆，研習隊伍應立即遠離河道。
- h) 考察岩岸生態時，因地面崎嶇，又或石上經常依附有潺滑的海藻，參加者須經常提高警覺，肯定落腳點穩固無礙，才繼續舉步向前。並提醒參加者在岩石之間跳躍可能會釀成意外。
- i) 進入灌木叢觀察或蒐集標本前，應小心視察四周環境。
- j) 不少野生植物是有毒的，教師/導師須警告參加者切勿試嚐野生植物的果實、種子或葉，更應警告參加者切勿觸摸會引致過敏反應或皮膚炎的植物。這些植物包括鹽膚木、白背漆、野漆樹和火殃。
- k) 應警告參加者切勿騷擾、刺激野生動物，因不少野生動物會放出毒液或是屬致命疾病的帶菌者。
- l) 進行土壤分析實驗時，應特別小心，以免給藏在泥土中的生物咬傷。

III. 應付緊急事故的方法

(詳情請參閱第二章)

第九章 水上活動一般措施

本章所列舉的指引，為學校提供策劃和組織水上活動的原則。這些活動為由校方委派的教師/導師督導學生於大自然環境中參與一些具探索性、挑戰性和體力要求的活動。

I. 計劃及準備

在舉辦水上活動之前，學校宜先進行全面及周詳的計劃，在人力、資源、收支預算、舉辦日期及安全措施各方面作通盤考慮和作出風險評估(風險評估表的樣本，可參閱附錄 XII)；校方負責人應預計可能面對的困難及擬訂解決問題的方案，制訂切實可行的應變措施和緊急聯絡名單，應付可能突如其來的變化。加強參加者的危機意識，周詳的考慮、細緻的安排及貫徹執行各項安全措施，是成功舉辦戶外活動的基礎。

同時，教師/導師應熟識水域環境，及水上活動範圍內的水流、潮汐、風向變化和具有危險的地方，並密切留意氣候變化，以便決定舉行活動時採取的安全措施。

若是天氣及環境出現變化，教師/導師應以參加者的安全為前提，當機立斷，決定可能需要修訂的訓練內容或活動形式，又或是順延舉辦日期，甚或取消整個計劃。

以下列舉的內容，目的為提示教師/導師在籌備活動時要關注的重點。由於每次活動的性質、類別及要求各有不同，各位教師/導師仍須按活動的獨特性，就列舉的內容作出選擇和調整。

- 1) 清楚知道擔任該項活動的教師/導師需要的資格及參考建議的師生比例（參閱附錄 VIII及附錄 X）。
- 2) 慎重選擇活動地點/目的地和照顧參加者的能力、體力和技巧以確保所有參加者具備足夠經驗和能

力應付出海時的天氣和水上情況。同時，避免途經危險水域或海岸。

- 3) 留意活動地點的天氣變化。在天氣不穩定的季節必須保持警覺，遇有天文台發出強烈季候風信號（黑球）、雷暴或暴雨警告，又或是 1 號或以上的熱帶氣旋警告信號，應立刻停止所有形式的水上活動。若上述警告信號在活動開始後才發出，所有參加者應即時離開活動地點，或立即返回所屬的水上活動基地，又或是前往最近的安全地點登陸。
- 4) 出發前擬定緊急應變計劃（例如：因天氣或交通安排出現變化而須延期或取消行程及組員中途退出或發生意外後的處理程序），並通知所有參加者及其家長有關應變計劃。學校亦應與家長及協辦機構設立緊急聯絡系統，以便隨時與各方聯絡。
- 5) 搜集整個行程路線的有關資料。如住宿地方和救援服務的地址及電話號碼，包括青年營舍、水上活動中心、警署、郊野及海岸公園管理站和醫院、急救站等。
- 6) 若對活動旅程/地點抱有疑問、又或需進一步了解潮汐、水流及風向變化，教師/導師宜在許可的情況下，於活動前組織實地考查，以便準確地掌握各方面的資料，保障參加者可以在安全的環境下進行水上活動。
- 7) 出發前應舉行簡介會。所有參加者，教師/導師及協辦機構代表或隨隊人員，必須清楚了解其職責及遇到緊急事故時應採取的行動。
- 8) 學校在籌辦水上活動前，必須取得參加學生的家長同意書（樣本詳見附錄 III），同意書內應夾附活動內容或行程編排。如活動內容或安排有任何重大改變，學校應盡早知會家長。如參加者在出發前已感身體不適或出現流行傳染病病徵，校方或教師/導師應勸籲參加者考慮自身的健康狀況及其他組員

的安全，切勿勉強成行。

- 9) 教師/導師必須在事前檢查各種活動裝備，例如救生衣、獨木舟及划槳、賽艇及艇槳、風帆等，以確保所需用具符合安全標準及適合學員使用。
- 10) 教師/導師須因應個別水上活動及舉辦地點帶備適合的應急用品，以備不時之需。例如出海時須帶備急救箱、修補工具箱、哨子、後備划槳、暴寒膠袋和拖索等。
- 11) 學校應在活動出發前十天知會水警或有關政府部門，學校應參照附錄 IV 所載列的程序行事(知會警方通知書樣本可參考附錄 V)。

II. 活動期間須注意事項

- 1) 教師/導師須留意天氣預測及新聞報導，如情況有任何變化，應及早制定應變計劃。
- 2) 教師/導師必須清楚各參加者的健康情況，以決定應否讓某些成員參與當日的活動，並適時就個別情況作出妥善安排。
- 3) 若水上活動持續多於一天，教師/導師宜於每天活動前，向參加者說明當日的行程或活動內容。當天的活動完結後，也應安排時間檢討參加者的表現、行程的編排及相關的安全措施，並為翌日的活動作出準備。
- 4) 教師/導師宜每隔一段時間點算人數一次，確保所有參加者仍齊集在活動水域。
- 5) 教師/導師應採用簡單的訊號系統，確保所有參加者均明白及懂得使用。
- 6) 不應在繁忙的水域內進行水上活動，並嚴守海上防止船隻相撞的規則。

- 7) 入黑後，切勿出海；如風勢強勁，活動範圍不宜離岸太遠。同時，舉辦水上活動時應適可而止，不宜讓參加者感到筋疲力竭。
- 8) 未得教師/導師批准，任何參加者不得擅離隊伍。
- 9) 參加者應隨身攜帶適合訓練/活動需要的計時器，並留意有關活動的集合和回程時間。
- 10) 帶備合適的衣物，在炎夏可以遮蔽身體，避免陽光直接照射，在寒冬可以保持身體溫暖。若有需要，參加者宜攜帶防蚊及防曬等用品，以避免蚊蟲叮咬及烈日曝曬。
- 11) 參加者須注意作息時間，以保持體力，並補充足夠的水份，以應付全程活動。

III. 應付緊急事故的方法

教師/導師又或是小組組長須在面對緊急事故時負起領導工作。若負責教師/導師受傷，領導工作則由另一位隨隊教師/導師擔任，其他參加者應服從指示，同心協力，解決困難。

- 1) 覆舟
 - a) 採取應付覆舟的適當步驟；
 - b) 除非遇到危險的障礙物，否則參加者不應棄船而去；
 - c) 如風浪難於應付，參加者應順著風勢或水流飄浮，直至安全著陸。
- 2) 遇有意外發生
 - a) 立即找人幫忙或按自己的能力所及施予援手；
 - b) 設法拋給遇險者一條繩索、一個救生圈或後備輪胎，以幫助他/她繼續浮在水面；或
 - c) 涉水把一枝長棒伸給他/她抓緊；或
 - d) 乘坐小艇前往救助，設法在船尾（不要在船側，因可能弄翻小艇）把遇險者拉起；又或

e) 讓遇險者抓著船尾，拖他/她上岸。

第十章 滑浪風帆

(在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第九章)

I. 計劃及準備

- 1) 滑浪風帆活動應在已考獲拯溺銅章，並且持有有關團體所頒發的有效教練證書的人士親身督導下進行(請參考附錄 I)。
- 2) 每一名教師/導師不應督導超過 5 名參加者(如參加者為小學生，則教師/導師與參加者的比例應為 1:4)。
- 3) 參加滑浪風帆活動前，參加者應通過下列測驗：
穿著輕便衣服游泳 50 米。
- 4) 教師/導師須於出發前檢查滑浪風帆和其他所需裝備均符合安全標準。
- 5) 每艘滑浪風帆本身應具有足夠的浮力，或裝配獨立的浮力設備。
- 6) 教師/導師須確保參加者在進行滑浪風帆活動期間須全程穿戴認可的助浮器。
- 7) 教師/導師應教導參加者遵守各項滑浪風帆的安全守則，並練習相關的拯救程序。
- 8) 提醒參加者切勿獨自航行，亦不要誇大個人的技巧或經驗。
- 9) 參加者下水前，教師/導師須要求他們穿著有袖外衣及包趾和包跟的膠鞋。在冬季應穿著保暖的衣服，在夏季則應穿著防曬的衣服。
- 10) 教師/導師應注意活動範圍內的空氣質素健康指數，有關空氣質素健康指數的進一步資料可參閱環境保護署網頁：<http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>，學校亦可參

閱附錄 XVI 與有關「空氣質素健康指數」在健康風險達高、甚高或嚴重水平時，「應安排與不應安排的體育活動」和「常見的問與答」。

- 11) 在海面練習時，應由一名懂得在深海進行拯救的助手陪同。
- 12) 出海時，教師/導師應帶備急救箱、哨子、暴寒膠袋和拖索。如滑浪風帆需要離岸航行，教師/導師須囑咐參加者攜帶煙霧信號器。

II. 滑浪風帆活動期間須注意事項

- 1) 出海時，航行最慢的滑浪風帆應在最前，並應派一名有責任感兼經驗豐富的參加者負責殿後。教師/導師則應根據風向、水流及風帆的隊形，決定自己的位置。各風帆應按照既定的隊形一起前進，而每隊最少應有 3 艘風帆。
- 2) 參加者須以安全索把索具和帆板繫牢，然後出發。如參加者感到身體不適，必須立刻通知教師/導師並停止活動。
- 3) 教師/導師應嚴禁滑浪風帆進入任何練靶範圍，亦不應接近其他機動船。同時，提醒參加者遠離游泳者和潛水員航行。
- 4) 初學者切勿在吹離岸風時航行。如風勢強勁，則應近岸航行。
- 5) 帆板切勿超載。
- 6) 如附近海灘掛起紅旗或鯊魚旗，應即時取消活動。

III. 應付緊急事故的方法 (詳情請參閱第九章)

第十一章 獨木舟

(在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第九章)

I. 計劃及準備

- 1) 獨木舟活動應在已考獲拯溺銅章，並且持有有關團體頒發的有效獨木舟教練證書的人士親身督導下進行(請參考附錄 I)。
- 2) 每一名教師/導師不應督導超過 8 名參加者(如參加者的年齡介乎 8 至 13 歲，則教師/導師不應督導超過 6 名參加者)。
- 3) 參加獨木舟活動前，參加者應通過下列測驗：
 - a) 穿著輕便衣服游泳 50 米；
 - b) 踏水一分鐘；及
 - c) 由水面潛入水中，潛泳 5 米。
- 4) 教師/導師須於出發前檢查獨木舟、救生衣、划槳和其他所需裝備均符合安全標準。
- 5) 每隻獨木舟本身應具有足夠的浮力，或裝配獨立的浮力設備。即使獨木舟傾覆時，仍足以令獨木舟和划舟者浮於水面。
- 6) 參加者在划艇期間須穿著認可的救生衣(例如符合歐洲標準檢定局 EN393/395/396 型號或其他國家所訂之安全標準)。
- 7) 如海面有風浪，獨木舟座艙可使用容易脫除的防浪裙，惟初學者不宜使用。
- 8) 教師/導師應教導參加者遵守各項獨木舟活動安全守則，並練習處理覆舟的方法和拯救程序。
- 9) 提醒參加者切勿獨自划獨木舟，亦不要誇大個人的技巧或經驗。

- 10) 參加者應穿著合適的衣服及包趾和包跟的膠鞋。拖鞋或笨重衣履，均不適合。
- 11) 教師/導師應注意活動範圍內的空氣質素健康指數，有關空氣質素健康指數的進一步資料可參閱環境保護署網頁：<http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>，學校亦可參閱附錄 XVI 與有關「空氣質素健康指數」在健康風險達高、甚高或嚴重水平時，「應安排與不應安排的體育活動」和「常見的問與答」。
- 12) 在海面划獨木舟時，教師/導師應安排一名懂得在深海進行拯救的助手陪同。

II. 獨木舟活動期間須注意事項

- 1) 出海時，划得最慢的獨木舟應在最前，並應派一名有責任感兼經驗豐富的參加者負責殿後。教師/導師則應根據風向、水流及獨木舟的隊形，決定自己的位置。各獨木舟應按照既定的隊形一起前進，而每隊最少應有 3 隻獨木舟。
- 2) 教師/導師應嚴禁獨木舟進入任何練靶範圍，亦不應接近其他機動船。同時，提醒參加者划離游泳者和潛水員。
- 3) 在天氣炎熱的季節，教師/導師應採取適當措施，慎防參加者中暑。
- 4) 如附近海灘掛起紅旗或鯊魚旗，應即時取消活動。
- 5) 教師/導師須安排救生艇隨隊出發。

III. 應付緊急事故的方法

(詳情請參閱第九章)

第十二章 賽艇

(在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第九章)

I. 計劃及準備

- 1) 賽艇活動應在已考獲拯溺銅章，並且持有有關組織所頒發有效的艇賽教練證書的人士親身督導下進行。
(請參考附錄 I)
- 2) 每一名教師/導師不應督導超過 8 名參加或 4 隻艇賽。
- 3) 參加賽艇活動前，參加者應通過下列測驗：
穿著輕便衣服游泳 50 米。
- 4) 教師/導師須於出發前檢查賽艇、賽艇器具，例如槳、防撞球和其他所需裝備均合符安全標準。每次歷奇賽艇活動須備有適用於歷奇賽艇活動的工具及急救箱，包括救生衣、防水電筒、地圖、手動式抽水泵、拋繩、全球定位系統或指南針及工具箱。工具可存放於防水袋內以避免沾濕。
- 5) 賽艇的浮力必須符合國際賽艇聯會(FISA)制定的標準：當水注滿載滿賽艇者的賽艇時，賽艇的浮力應可讓賽艇座位板面距離靜止水面不多於 5 厘米。未能符合上述要求的舊式賽艇可增置充氣式浮力袋、泡沫塑料或其他具浮力物料。
- 6) 教師/導師須帶備認可的救生衣或助浮衣(符合 EN393 標準)以供參加者進行外海或歷奇賽艇之用。
- 7) 教師/導師應教導參加者遵守各項賽艇的安全守則，並於備有合適及足夠安全裝備下練習處理覆舟的技巧和拯救程序。
- 8) 提醒參加者切勿獨自划艇，亦不要誇大個人的技巧或經驗。

- 9) 應穿著合適的衣服和防滑功能的鞋。拖鞋或笨重靴子，均不適合。
- 10) 教師/導師應注意活動範圍內的空氣質素健康指數，有關空氣質素健康指數的進一步資料可參閱環境保護署網頁：<http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>，學校亦可參閱附錄 XVI 與有關「空氣質素健康指數」在健康風險達高、甚高或嚴重水平時，「應安排與不應安排的體育活動」和「常見的問與答」。
- 11) 在進行賽艇活動時，應由一名懂得進行拯救的助手陪同。

II. 賽艇活動期間須注意事項

- 1) 出海時，划得最慢的艇應在最前，並應派一名有責任感兼經驗豐富的參加者負責殿後。教師/導師則應根據風向、水流及划艇的隊形，決定自己的位置。各艇應按照既定的隊形一起前進。
- 2) 教師/導師應嚴禁划艇進入任何練靶範圍，亦不應接近其他機動船。同時，提醒參加者划離海上游泳者和潛水員。
- 3) 在天氣炎熱的季節，教師/導師應採取適當措施，慎防參加者中暑。
- 4) 如賽艇中心或附近沙灘掛起紅旗，應即時取消活動。
- 5) 教師/導師須確保歷奇賽艇旅程已安排救生艇隨隊出發。
- 6) 教師/導師須確保學員在城門河進行活動期間遵從由有關組織所制定的河道航行安全指引。

III. 應付緊急事故的方法

(詳情請參閱第九章)

第十三章 帆船

(在閱讀本章之前，宜先參閱第一及第九章)

I. 計劃及準備

- 1) 帆船活動應在已考獲拯溺銅章，並且持有有關認可組織所頒發的有效教練證書的人士親身督導下進行(請參考附錄 I)。
- 2) 每一名教師/導師不應督導超過 6 名參加者。
- 3) 參加帆船活動前，參加者應通過下列測驗：
 - a) 穿著輕便衣服游泳 50 米；
 - b) 踏水一分鐘；及
 - c) 由水面潛入水中，潛泳 5 米。
- 4) 教師/導師須於出發前檢查帆船、救生衣和其他所需裝備符合安全標準。
- 5) 每隻帆船本身應具有足夠的浮力，或裝配獨立的浮力設備，即使帆船傾覆時，仍足以令帆船和船員浮於水面。
- 6) 參加者在參與活動期間須穿著認可的救生衣。
- 7) 教師/導師應教導參加者遵守各項帆船活動安全守則，並練習應付覆舟的技巧和拯救程序。
- 8) 教師/導師應提醒參加者切勿獨自揚帆出海，亦不要誇大個人的技巧和經驗。
- 9) 參加者應穿著合適的衣服和包趾和包跟的膠鞋。準備足夠的保暖衣物以抵禦寒冷的海風，防水夾克更能保持身體乾爽。
- 10) 教師/導師應提醒參加者帶備手套，以便在拉索時

保護雙手。

- 11) 教師/導師應注意活動範圍內的空氣質素健康指數，有關空氣質素健康指數的進一步資料可參閱環境保護署網頁：<http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>，學校亦可參閱附錄 XVI 與有關「空氣質素健康指數」在健康風險達高、甚高或嚴重水平時，「應安排與不應安排的體育活動」和「常見的問與答」。
- 12) 在海面進行帆船活動時，教師/導師應安排一名懂得在深海進行拯救的助手陪同。

II. 帆船活動期間須注意事項

- 1) 出海時，航行最慢的帆船應在最前，並應派一名有責任感兼經驗豐富的參加者負責殿後。教師/導師則應根據風向、水流及帆船的隊形，決定自己的位置。各帆船應按照既定的隊形一起前進，而每隊最少應有 3 艘帆船。
- 2) 教師/導師應嚴禁帆船進入任何練靶範圍，亦不應接近其他機動船。同時，提醒參加者遠離游泳者和潛水員航行。
- 3) 如附近海灘掛起紅旗或鯊魚旗，應即時取消活動。
- 4) 出海時，教師/導師須留意各種可能出現的變化，如天氣、海面情況及參加者的體力狀況等。若情況不利航行，教師/導師應立即回航。
- 5) 初學者切勿在吹離岸風時揚帆出海。
- 6) 帆船出航時，船身可能會因風向、水流或操控問題出現搖晃。應提醒初學者提高警覺，保持身體平衡，又或以身旁的舷索或各種船上固定裝置幫助站穩。同時在甲板走動時，身體應稍微彎腰向前，以期降低重心，保持平衡，並小心不要撞上桁桅。

7) 帆船切勿超載。

8) 教師/導師須安排救生艇隨隊出發。

III. 應付緊急事故的方法

(詳情請參閱第九章)

與戶外活動相關的專業團體資料一覽表

體育總會	電話 / 圖文傳真	網址	地址
香港單車聯會	2504 8176/ 2834 3715	http://www.cycling.org.hk/	香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 1015 室
香港野外定向總會	2504 8112/ 2577 5595	http://www.oahk.org.hk/	香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 1014 室
香港攀山總會有限公司	2504 8124/ 2576 6532	http://www.hkmu.org.hk/	香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 1013 室
香港獨木舟總會	2504 8186/ 2838 9037	http://www.hkcucanoe.com.hk/	香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 2014 室
香港帆船運動總會	2504 8159/ 2504 0681	http://www.sailing.org.hk/	香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 1009 室
中國香港賽艇協會	2699 7271/ 2601 4477	http://www.rowing.org.hk/	新界沙田源禾路 27 號沙田划艇中心
香港滑浪風帆會	2504 8255/ 2577 7529	http://www.windsurfing.org.hk/	香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 1001 室
香港青年獎勵計劃	2728 3243/ 2725 1577	http://www.ayp.org.hk/	九龍長沙灣麗閣村麗葵樓三樓 301-309 號

體育總會	電話 / 圖文傳真	網址	地址
香港民眾安全服務隊	2805 6020/ 2576 3021	http://www.cas.gov.hk/	香港九龍油麻地 渡華路 8 號
醫療輔助隊	2762 2033/ 2715 0245	http://www.ams.gov.hk/	九龍何文田公主 道 81 號
香港聖約翰救護機構	2530 8020/ 2976 0457	http://www.stjohn.org.hk/	香港麥當勞道二 號聖約翰大樓
香港紅十字會	2802 0021/ 2135 5155	http://www.redcross.org.hk/	香港夏慤道 33 號 香港紅十字會總 部
香港拯溺總會	2511 8363/ 2507 5239	http://www.hklss.org.hk/	香港灣仔軒尼詩 道 258 號德士古大 廈 21 樓
香港童軍總會	2957 6371/ 2302 1406	http://www.scout.org.hk/	九龍柯士甸道童 軍徑香港童軍中 心 10 樓 1012 室
香港女童軍總會	2332 5523/ 2782 6466	http://www.hkgga.org.hk/	九龍加士居道 8 號
香港外展訓練學校	2792 4333/ 2792 9877	http://www.outwardboundhk.org/	新界西貢大網仔
香港傷健協會	2551 4161/ 2875 1401	http://www.hkphab.org.hk/	香港薄扶林水塘 道七十五號
香港馬術總會	2464 2800/ 2460 9499	http://www.hkef.org/	香港賽馬會沙田馬場轉 交

建議應帶備緊急物品一覽表

I 導向儀器

用透明膠袋套封的最新版地圖、指南針、地圖專用箱頭筆(油溶性)、全球定位系統。

II 急救箱

急救用品	輔助用具
1 各種尺寸的捲軸繃帶、三角繃帶	1 即棄膠手套
2 彈性繃帶	2 鉗子
3 消毒紗布	3 剪刀
4 各種尺寸的黏性敷料	4 安全別針
5 消毒眼部敷料	5 體溫計
6 黏性膠布	6 扇子
7 冷敷設備	
8 藥綿、棉花棒、毛巾	
9 消毒藥水	
10 酒精(70%)	

III 緊急裝備

電筒、哨子、鏡子、收音機、手提電話、袋刀、暴寒膠袋、應急毛毯、未過期的後備乾糧、打火機或火柴、後備鞋帶、筆、由學校提供的緊急便條。如屬水上活動，則需帶備修補工具箱、後備划槳及拖索等。

IV 後備乾糧

巧克力、麥粿、葡萄糖片、乾果

V 食物和食水

供每人飲用的食水：冬天 1 升，夏天 2 升；電解質飲料

xxx中學/小學
戶外活動家長同意書（樣本）

家長/監護人：

(活動名稱)

本校將於_____年_____月_____日_____時
在_____舉行上述活動*。
(地點)

貴子弟_____已獲選/自動報名參加上述活動。

請最遲於_____年_____月_____日將下列回
條交回本校存檔及辦理。

_____年_____月_____日 (中學校長/小學校長)

***隨同意書夾附的活動內容，煩請家長細心閱讀。**

回條

中學校長/小學校長：

(活動名稱)

貴校於_____年_____月_____日的來函經已收
悉。本人*同意/不同意就讀_____年班的*小兒/小女
(_____)參加上述活動。

*家長/監護人簽署：

*家長/監護人姓名：

緊急聯絡電話：

學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有關政府部門的程序

為方便警方協助學校當局保障學生在郊區戶外地方(包括所有郊野公園及離島)的人身安全，謹請各校長遵守下列所載的知會程序。

1. 校方每次安排學生到郊區進行戶外活動時，必須：
 - (a) 填妥《指引》附錄 V所載的通知書，並在活動舉行前十天或以前，將活動的詳情**以傳真通知將舉行戶外活動地點所屬地區的警察分區指揮官**(如欲查詢戶外活動地點所屬的警察分區，學校可向所屬警區的學校聯絡主任尋求協助)；
 - (b) 上述資料若有任何變更，應以傳真通知有關的警察分區指揮官；
 - (c) **提醒所有參加活動的人士攜帶身分證明文件**；十五歲以上參加者**必須**攜帶的身分證明，包括身分證或兒童身分證；以及
 - (d) 自行設立監察制度，規定若戶外活動領隊未能在指定時間內向校方報告活動已經完畢，則須由一名負責人向警方報案。
2. 如要進行大型活動(例如全校到郊野公園旅行，參加的學生達 500 人或以上)，學校當局應將活動的目的地通知漁農自然護理署，以便該署可就該地點是否適合於當日進行大型活動，給予意見。學校可致函九龍長沙灣道 303 號長沙灣政府合署 5 樓，或以傳真(號碼：2317 0482)將有關資料通知漁農自然護理署。
3. 當有緊急事件發生而需要警方、消防處、救護車或其他救援服務時，活動的領隊或任何參加者應直接致電 999，報告該宗緊急事件。報案者在任何時間均應保持冷靜，並小心記下有關該宗緊急事件的一切詳情。報案者除了要提供本身及舉辦活動機構的資料外，亦應描述緊急事件的性質(例如墮下受傷、中暑)、受害者/傷者的情況(例如骨折、不省人事)、受害者/傷者的簡單資料(姓名、性別、年齡)及受害者/傷者的正確位置。最後一項資料特別重要，尤其當受害者/傷者所在的位置不能從道路到達時，報案者便應在可能的情況下，提供以六位數字顯示的地圖座標以供參考，並應描述傷者所在位置的地勢(例如位於平地或山坡上)。如報案者未能提供地圖座標以說明受害者/傷者的位置，則應描述最接近現場的道路、市鎮、村落和地界標誌的細節。學校可參考《指引》附錄 VI的表格樣本，記錄緊急事件的詳情。
4. 請向所屬地區的高級學校發展主任查詢有關知會程序的一般資料。

Notification Form for School Outing in Rural Area**在郊區舉行的戶外活動通知書**

To : 受文者：	_____ (District)(區域)
	(Police Station Divisional Commander) (警署分區指揮官)
From : 發文者：	_____
	(School Name) (學校名稱)

Details of school outing are as follows :

本校舉行戶外活動的詳情，細列如下：

Nature of outing 活動性質			
Date 日期			
Time 時間	From 由	To 至	(Scheduled time of return) (預計回程時間)
Locality 地點			
Route ◆ 路線	From 由	To 至	
Total number of participants 參加者總數			
Age range of all participants 所有參加者的年齡範圍			
Name and mobile telephone number (if any) of the leader(s) of the outing 領隊姓名及流動電話號碼(如有)			
Name and telephone number of the responsible person * who is not participating 並非參與活動的負責人*姓名及電話號碼：			

()

Head of School 校長

- Note :
註：
- ◆ A map detailing the route and suitable grid reference is attached.
隨本通知書夾附有關上述活動的詳細路線圖（設有地圖座標）一份。
 - * A responsible person should have ready access to details of next of kin of the participants, e.g. telephone number/address.
負責人須備存學生近親的資料，例如電話號碼/地址。

Sample Proforma for Recording Emergency 緊急事件記錄樣本

Name of School: _____ **學校名稱:** _____

1.	Date 日期	
2.	Time 時間	
3.	Nature of Emergency 緊急事件的性質	
4.	Condition of victim(s)/Injured 受害者/傷者的情況	
5.	Brief Particulars of victim(s)/Injured 受害者/傷者的簡單資料 (a) Name(s) 姓名 (b) Sex 性別 (c) Age 年齡 (d) Next-of-kin Phone No.: 近親的聯絡電話	(a) (b) (c) (d)
6.	Location of victim(s)/Injured 受害者/傷者所在位置 e.g.如: Flat Ground 平地 Hill Slope 山坡 Grid Reference 地圖座標 Road 道路 Landmark 地界標誌	
7.	Other Particulars 其他資料	

Name of Recorder

記錄者姓名 : _____

Post in School

職位 : _____

Signature

簽署 : _____

Date

日期 : _____

戶外活動意外事件報告表（樣本）

1. 意外發生的日期 _____ 時間 _____
地點 _____（記下地名、地圖座標或漁護署在長途遠足徑每隔 500 米設立的標距柱編號）
2. 受傷者的資料：
 - (i) 姓名 _____ 性別 _____ 年歲 _____ 班級 _____
 - (ii) 姓名 _____ 性別 _____ 年歲 _____ 班級 _____
3. 意外發生時進行的活動

4. 意外發生時，教師／導師的位置及工作

5. 意外發生的情況

6. 受傷者的情況

7. 處理方法（包括進行急救）

8. 曾經聯絡的協助/救援機構(請在適當的方格內加上「✓」號)

通知時間及通知者 抵達時間

救護車

☐

警署

☐

其他(請註明機構名稱)

上述人員抵達後所採取的行動

9. 曾否通知受傷者家長/近親? * 曾 ☐ 否 ☐
(* 請在適當方格內加上「✓」號)

通知時間

抵達時間

姓名 :

關係 : :

家長/近親曾採取的行動

10. 備註

11. 報告人 :

(i)

(以正楷填寫姓名)

(職位)

(簽署)

(ii)

(以正楷填寫姓名)

(職位)

(簽署)

報告日期 :

各項戶外活動之師生比例

下表臚列《指引》各項戶外活動的建議師生比例。學校舉辦活動時，應確保具備足夠人手，負責督導及管理工作。學校亦須考慮活動性質、所涉及的範圍及地理環境、參加者的能力、年齡等因素，作出合適的人手安排。至於未有載列於《指引》中的活動，學校宜參考性質相類活動的師生比例，及過往學校舉辦同類活動的經驗，作出客觀合理的判斷。遇有疑問，學校可向專業團體徵詢意見，尋求協助。

項目	師生比例	備註
1. 遠足	1:30	最少要由 2 名領隊帶領，其中 1 名應為教師/導師。
2. 遠征訓練	1:10	最少要由 2 名受過訓練的領隊帶領，其中 1 名應為教師/導師，而參加者以往必須曾參加過同類活動或受過短途遠足訓練。
3. 露營 3.1 野外露營 3.2 宿營	1:10 1:30	最少要由 2 名領隊帶領，其中 1 名應為教師/導師。 最少要由 2 名領隊帶領，其中 1 名應為教師/導師。
4. 野外定向	1:8	所有野外定向活動最少要由 2 名經驗豐富的教師/導師帶領。
5. 單車旅行	1:5	最少要由 2 名教師/導師帶領。
6. 實地/野外研習	1:30	須有學校教師/導師督導下才可進行，如需分組，每組學生最少應有 3 人。

7. 滑浪風帆	1 名持有有效資格人士:5 名參加者 (如參加者為小學生,比例為 1:4)	參加滑浪風帆活動前,學生應通過下列測驗: 穿著輕便衣服游泳 50 米。
8. 獨木舟	1 名持有有效資格人士:8 名參加者 (如參加者的年齡介乎 8 至 13 歲,比例為 1:6)	參加獨木舟活動前,學生應通過下列測驗: a) 穿著輕便衣服游泳 50 米; b) 踏水一分鐘;及 c) 由水面潛入水中,潛泳 5 米。
9. 賽艇	1 名持有有效資格人士:8 名參加者 或 4 隻賽艇	參加划艇活動前,學生應通過下列測驗: 穿著輕便的衣服游泳 50 米。
10. 帆船活動	1 名持有有效資格人士:6 名參加者	參加帆船活動前,學生應通過下列測驗: a) 穿著輕便衣服游泳 50 米; b) 踏水一分鐘;及 c) 由水面潛入水中,潛泳 5 米。

戶外活動常用指引、通告及網址一覽表

I 指引

- 1 《課外活動指引》
<http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/index.html>
- 2 《境外遊學活動指引》
<http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/index.html>

II 通告

- 1 《綜合保險計劃》(公眾責任、僱員補償及團體人身意外)
- 2 《學校投購保險》(直接資助計劃學校及私立學校適用)
- 3 《熱帶氣旋及持續大雨幼稚園及日校適用的安排》
- 4 《有關學校安排參觀古蹟及考古遺址活動指引》
- 5 《戶外教育營》

III 網址

- 1 香港天文台(天氣警告及預報) <http://www.hko.gov.hk/>
- 2 漁農自然護理署(郊野公園及海岸公園) <http://www.afcd.gov.hk/>
- 3 衛生署衛生防護中心(各類流感及登革熱資料) <http://www.dh.gov.hk/>
- 4 香港警務處 <http://www.police.gov.hk/>
- 5 民眾安全服務隊(登山活動安全須知) <http://www.cas.gov.hk>
- 6 保安局(外遊警示制度) <http://www.sb.gov.hk/>
- 7 香港旅遊業議會(旅客注意事項)
<http://www.tichk.org/public/website/b5/index.html>
- 8 環境保護署(空氣質素健康指數) <http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>

若需參閱上述通告內容，可先進入教育局網頁（<http://www.edb.gov.hk/>）左列「通告」一欄，然後輸入「關鍵字」進行檢索。

Manning Ratio for Outdoor Activities of Students of Special Educational Needs

有特殊教育需要學童參加戶外活動的

教職員/照顧者與學生比例

Students with single disability / SEN 單一殘疾/特殊教育需要學童 (by School Category) (以學校類別劃分)		Manning Ratio 人手比例
VI	視障	1:4
VI+ID	視障兼智障	1:4
HI	聽障	1:8
SSD	群育學校	1:8
MiID	輕度智障	1:10
MoID	中度智障	1:5
SID	嚴重智障	1:2
PD 肢體傷殘	Students on manual wheelchair 坐手動輪椅學童	1:1
	Students on electric wheelchair 坐電動輪椅學童	1:2
	Students on calipers/crutches 持腳托 /拐杖學童	1:3
	Students who are free of aids 不需輔助儀器協助的學童	1:5
Hospital School 醫院學校	Students of psychiatric unit 精神科病房學童	1:1
	Students of non-psychiatric unit 非精神科病房學童	1:2

Students with multiple disabilities / SEN 多重殘疾 /特殊教育需要學童		Needs of Students 學童需要			Manning Ratio 人手比例
School Category 學校類別	Combinations of disabilities /SEN 殘疾 /特殊教育需要組合	Mobility / Orientation Support 行動 /定向 支援	Behavioural Management 行為處理	Personal Care 個人照顧	
VI 視障	Low vision 低視力				1:4
	Total blindness 完全失明				1:2
VI+ID 視障兼智障	Low vision + intellectual disability 低視力+智障				1:2
	Total blindness + intellectual disability 完全失明+智障				1:1

	Low vision + intellectual disability/PD 低視力+智障/肢體傷殘				1:1
	Total blindness + intellectual disability/PD 完全失明+智障/肢體傷殘				1:1
HI 聽障	Additional disability 額外殘疾				1:4

<i>Students with multiple disabilities / SEN</i> 多重殘疾 /特殊教育需要學童		Needs of Students 學童需要			Manning Ratio 人手比例
School Category 學校類別	Combinations of disabilities /SEN 殘疾 /特殊教育需要組合	Mobility / Orientation Support 行動 /定向 支援	Behavioural Management 行為處理	Personal Care 個人照顧	
SSD 群育學校	Severe problem: out patient of psychiatric problem 嚴重問題:精神科門診病人				1:8
	Moderate but frequent 情況中度但問題頻密				1:8
MiID 輕度智障	Mild intellectual disability + autistic spectrum disorders (ASD) 輕度智障+自閉				1:4
MoID 中度智障	Moderate intellectual disability + autistic spectrum disorders (ASD) 中度智障+自閉				1:3
	Moderate intellectual disability + VI/behavioural problem 中度智障+視障 /行為問題				1:3
	Moderate intellectual disability + PD 中度智障+肢體傷殘				1:3
SID 嚴重智障	Severe intellectual disability + wheelchair/VI/PD 嚴重智障+輪椅 /視障 /肢體傷殘				1:1

	Severe intellectual disability + behaviour problem/ autistic spectrum disorders (ASD) 嚴重智障+行為問題 /自閉				1:1
	Severe intellectual disability + PD/VI 嚴重智障+肢體傷殘 /視障				1:1

<i>Students with multiple disabilities / SEN</i> 多重殘疾 /特殊教育需要學童		Needs of Students 學童需要			Manning Ratio 人手比例
School Category 學校類別	Combinations of disabilities /SEN 殘疾 /特殊教育需要組合	Mobility / Orientation Support 行動 /定向 支援	Behavioural Management 行為處理	Personal Care 個人照顧	
PD 肢體傷殘	Wheel-chair + intellectual disability /VI/HI 輪椅+智障 /視障 /聽障				1:1
	Caliper/crutch + intellectual disability /VI/HI 腳托/拐杖+智障 /視障 /聽障				1:2
	Free of aid + intellectual disability /VI/HI 不需輔助儀器協助+智障 /視障 /聽障				1:3
Hospital Sch. 醫院學校	Psychiatric : autistic spectrum disorders (ASD), psychosis 精神科 :自閉, 器質性精神病				1:1
	Homebased teaching program : 家居教學計劃:				1:1
	Non-psychiatric patient 非精神科病人				1:2

量度體溫記錄表(樣本)

1. 參與戶外活動當天，家長／監護人須為貴子弟量度體溫。貴子弟如有發熱(有關正常體溫讀數範圍，請參考所用的體溫量度方法的指引)，應立刻求醫，並向校方請假，留在家中休息。
2. 記錄貴子弟體溫後，請家長／監護人簽署作實，然後由貴子弟交回有關教師查閱。

學生姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 月份：_____

[illegible]

XXX 小學/中學

戶外活動風險評估表 (樣本)

活動名稱				
舉行日期				
活動時間				
活動地點				
參加人數	導師/教師 _____人 學生 _____人 工作人員 _____人 其他 _____人 (請註明：)			
風險分析				
風險考慮因素		可能危害/風險	控制危害/風險的方法及安全措施	
人	導師/教師	專業知識/經驗		
		安全意識		
		專業態度		
		專業技能/資歷		
		體能		
		團隊溝通(導師與導師、參加者、工作人員)		
		其他		
	參加者	已有知識和經驗		
		安全意識		
		參與態度		
		應付能力		
		體能/年齡		
		其他		
	工作人員			
第三者				
環境	活動場地/地理環境/ 膳食住宿			
	天氣/天災/ 人身安全風險			
	其他			
器材	質素			

	數量		
	合適性		
	難度/挑戰		
	其他		
指引 (與所進行活動 相關的指引)	符合政府指引/通告，指引/通告名稱：		
	符合專業團體指引/標準		
	專業團體名稱：		
先遣勘察	有 ☐ 沒有 ☐	勘察結果：	
建議活動是否 進行	是 ☐ 備註：		否 ☐ 備註：
評估日期			評估人員：

本表格參考曾永康博士在2007年6月20日於香港課外活動主任協會24週年專業發展研討會上發表的『「衡風量險、化危為機」之活動風險評估及管理方案』。

防止曝曬的措施

在強烈的陽光下進行戶外活動，教師/導師應建議參加者採取以下防止曝曬的措施：

- 1) 穿上防護服裝，例如長袖襯衣、褲子、闊邊帽子和有需要配戴能過濾紫外光的太陽眼鏡。
- 2) 在外露的皮膚處大量塗抹防曬指數(SPF) 15 或以上及 PA++ 或以上的防曬油，以避免紫外光 A(UVA)及紫外光 B(UVB)的傷害。
- 3) 暴露在陽光下約三十分鐘前應塗抹足夠份量的防曬油，以達到預期的保護；
- 4) 若需長時間停留在戶外，應每兩小時再塗抹防曬油，在混身濕透或冒汗後，亦應再塗抹防曬油，並不應以曾塗抹防曬油來延長在強烈陽光下曝曬的時間(因為甚至於室內照太陽燈也不適宜)；及
- 5) 尋找適當的遮蔭地方，避免在上午十一時至下午三時進行長時間的戶外活動，因這段時間的紫外光最具損害性。

有關皮膚癌的資料請參閱香港防癌會的網頁：

http://www.hkacs.org.hk/content/know_cancer_content.php?faqid=24

紫外線的進一步資料可參閱衛生署網頁：

http://www.cheu.gov.hk/b5/info/accident_08.htm

在炎熱及潮濕的天氣下進行戶外活動須知

在炎熱及潮濕的天氣下從事劇烈及持久的戶外活動，參加者因身體未能有效散發體溫，便可能出現熱痙攣、熱衰竭及中暑等徵狀，嚴重的甚至因而致死。體能較差、缺乏運動、病後虛弱及不習慣在炎熱及潮濕環境下活動的參加者，最易發生上述情況。負責教師/導師須注意下列各項：

- 1) 在炎熱及潮濕的季節進行戶外活動時，應注意氣溫及濕度並在戶外活動上作出適當調整；
- 2) 能循序漸進地安排活動，讓參加者能逐漸適應炎熱及潮濕的天氣；
- 3) 穿著淺色、寬鬆和通爽的衣物及戴上闊邊帽子以阻擋陽光直射；
- 4) 在酷熱及潮濕的環境下進行持久及劇烈的戶外活動時，應多作小休及經常喝清水以補充失去的水份；
- 5) 留意參加者不適的徵狀，例如心跳率可顯示運動對身體構成多少壓力；並提醒參加者如有任何不適，應及早知會教師/導師；
- 6) 讓患者躺在陰涼及空氣流通的地方，解除他/她的衣物束縛，雙足翹起；
- 7) 若患者是清醒的，可給予適量清水以補充失去的水份；
- 8) 如有需要，可用毛巾濕敷或扇涼方式降低患者體溫；
- 9) 若情況嚴重，則需盡快召援醫療人員。若患者失去知覺，應立即送院治理。

有關預防中暑的進一步資料可參閱衛生署網頁：
http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2530&HTMLorText=0

境外遊學

境外遊學活動是指由學校策劃、組織，並以校方委任領隊負責帶領學生到香港以外地區作探訪、交流、研習或服務等活動。

I 計劃及準備

- 1) 負責境外遊學活動的領隊須具備帶領學生參與戶外活動或外地旅遊的經驗，其中最少一位應為校內教師。
- 2) 遊學團中最少應有一位具備急救知識的領隊或團員隨隊。
- 3) 遊學團最少應由兩名領隊帶領。每名領隊²不宜帶領多於 10 名學生。
- 4) 學校須考慮參加者³的能力以選定地點、設計行程及預計完成活動日數，令活動能夠有效地進行。
- 5) 學校在選擇遊學地點時，宜考慮天氣、交通、衛生、語言、居所及食物各方面條件是否合適。
- 6) 學校應避免選擇有潛在危險的地區，例如：政治不穩、治安不靖、流行疫區、可能發生地震或常有颱風吹襲，洪水泛濫等區域。
- 7) 學校在出發前應擬定緊急應變計劃（例如：天氣、政局或交通安排出現變化而須延遲或取消行程、團員中途退出、發生意外後的處理程序等），並向所有學生及家長說明。同時亦須設立學校與家長及協辦組織/接待單位的緊急聯絡系統，以便隨時聯絡。
- 8) 搜集行程路線及有關資料，例如：住宿地址及電話號碼、當地的警署、醫院、診所或急救站所在位置及途經各地的緊急救援電話號碼等。有關資料可於出發前交與家長及學校負責人，以備不時之需。
- 9) 學校應安排「簡介會」向學生、家長及所有同行的成員詳細說明整個旅程安排、各人職責及校方對學生和家長的要求，並提醒學生整個行程須依從領隊指示，遵守各項活動的安全規則。

² 領隊除校內教職員外，亦可包括學校委任的家長、校友等成年人士。他們須清楚活動的性質及可能遇到的問題，並願意承擔於遊學期間，照顧及管理學生在活動及起居各方面的工作。

³ 參加者泛指遊學團的全部成員。

- 10) 盡可能在出發前安排相關的訓練課程，內容可考慮以下幾項：
- (一) 互相認識
 - (二) 團隊精神
 - (三) 遵守紀律
 - (四) 待人禮儀
 - (五) 安全常識 – 防蚊、防火/火警逃生、電器使用、飲食衛生、道路安全、迷途應變、財物保護、意外受傷等
 - (六) 出入境(海關)常識
 - (七) 所需帶備物品 – 衣物、葯品、零用錢等
 - (八) 目的地的風俗習慣及禁忌
 - (九) 一般境外旅遊的注意事項
 - (十) 應變計劃
- 11) 編配學生住宿組合時，最好安排二人或以上同房，方便互相照顧。住宿名單一經編定，如沒有特別原因，不應讓學生自行更調，以免造成混亂。
- 12) 學校應參閱及適當地遵照衛生署網頁(<http://www.dh.gov.hk/>)內所載列有關各種健康風險、疫苗接種等旅客保健建議。
- 13) 學校應取得學生的家長同意書及健康證明，同時了解他們的健康狀況。如參加者在出發前已感身體不適，學校或領隊應勸喻參加者考慮自身的健康狀況，並諮詢醫生意見，切勿勉強成行；如參加者出現流行傳染病病徵，為顧及其他團員安全，該等人士不應隨團出發。
- 14) 學校應盡早檢查參加者的有效旅行證件，並在有需要時查核參加者提交的防疫注射證明。如證件有效期或注射疫苗類別不符入境地區所具列要求，學校應提醒參加者從速申請辦理。
- 15) 每位遊學團成員應具備合適的旅遊及醫療保險。

II. 遊學期間須注意事項

- 1) 留意當地天氣預測及新聞報導，如情況有任何變化，領隊宜及早準備應變計劃。
- 2) 領隊必須清楚各參加者的健康情況，以決定應否讓某些成員參與當日的活動，並適時就個別情況作出適當安排。領隊應盡快安排身體不適的團員就醫，然後根據醫生意見，對患病者及其他團員採取有效的預防措施。如有需要，領隊須盡快將學生團員的健康情況告知家長及學校。

- 3) 領隊應攜帶旅程所需的安全裝備，例如：急救箱、通訊設備（手提電話）、電筒等。
- 4) 學校可將學生分成若干小組，每組由一位領隊負責照顧。
- 5) 境外遊學首要以安全為原則，活動宜以集體或小組形式進行，儘量避免學生單獨行動。領隊宜勸喻學生攜帶旅遊證件副本，以便在必要時作身分識別之用。同時，學生如發現可疑/不尋常事件，應盡早向領隊報告。
- 6) 每日活動前，領隊應清楚向參加者說明當日行程或活動內容。活動完成後，也應安排會議或分享會，藉以檢討參加者表現、行程編排及相關的安全措施，並為翌日的活動作好準備。
- 7) 乘搭交通工具（包括：飛機、輪船、火車和汽車）時，參加者宜提高警覺，遵守各類交通工具的安全規則，並留意緊急逃生路徑或出口。
- 8) 領隊須注意乘搭車輛的安全車速，有需要時應向司機或負責接待人士提出對有關問題的重視。同時，領隊應關注駕車司機是否有足夠時間休息、或按時輪值更替，避免沒有間斷的長時間駕駛；在惡劣天氣或行程緊迫的情況亦不宜勉強行車。
- 9) 入住當地酒店時，學生必須第一時間了解「安全走火路線」，並要熟習當發生緊急事故時的逃生方向、逃生路徑及緊急集合地點。
- 10) 領隊應帶備負責的小組成員名單及其住宿房號等資料，方便召集及核實人數；領隊的房號及電話號碼亦宜知會參加者，方便聯絡之用。
- 11) 領隊應經常提醒參加者妥善保管旅遊證件及個人財物。
- 12) 參加者於睡前應將房門鎖匙、電筒及隨身重要物品安放於方便位置，即使在黑暗中也能盡快拿取。
- 13) 參加者應小心注意個人飲食衛生，避免進食未經煮熟的食物及飲用未曾煮沸的食水。同時，亦不宜光顧衛生環境惡劣的攤檔或食肆。
- 14) 參加者宜定時清潔個人衣物和保持個人清潔衛生。避免在人多及空氣污染嚴重的地方作長時間逗留。如有需要，應戴上口罩，以減少受細菌及病毒感染的機會。

- 15) 參加者應配戴手錶，留意各項活動的集合和回程時間，並依指示準時到達預定地點集合。
- 16) 參加者應帶備長袖衣恤及長褲，防蚊油/防蚊膏及防曬膏等物品，以避免蚊蟲叮咬及烈日曝曬。
- 17) 學生若需短暫離隊外出，應於事前由家長向學校申請。學生離隊時，須有指定的成年人陪同。學生並需知會領隊及同行成員有關出外地點、回程時間及聯絡方法。
- 18) 參加者須注意作息時間，以保持體力，應付全程活動。
- 19) 領隊須依照學校既定的匯報機制，定時向在港的學校負責人報告全團狀況及活動進展，方便學校掌握最新情況及回應家長查詢。
- 20) 在任何情況下，境外遊學活動應以參加者的安全為首要行事原則，期間並無妥協餘地。如在遊學期間出現任何特殊的情況而需要當地官方部門，例如警方等協助，領隊應即時按實際需要採取適當行動，確保無任何延誤。

III. 整體考慮

- 1) 學校制訂安全措施時，除參考以上臚列的資料外，仍須因應遊學活動的性質、參加者的能力/條件及探訪地區的客觀環境等因素作出適當調整，以兼顧活動的原意及安全的原則。
- 2) 香港特別行政區政府保安局在其網址上設立了「外遊警示制度」，協助香港居民更容易了解前往較多港人外遊的地區時可能面對的人身安全風險。學校在策劃遊學團時，應遵照保安局對當地的外遊警示，審慎行事。有關「外遊警示制度」的詳細資料，可循以下路徑登入 (<http://www.sb.gov.hk/chi/ota/index.htm>)。
- 3) 在可能的情況下，學校應確保所有學生，不論是否有殘障，均有參與境外遊學活動的機會。此外，學校亦應向有殘障的學生提供所需的協助，例如為智障學童隨身準備「個人資料及求助咭」，並由領隊為該等學童保管照片及旅遊證件副本，以備不時之需。
- 4) 學校須細心參閱教育局發出有關《綜合保險計劃》的通函，以了解其內容及承保範圍，並須依從有關準則行事。同時，亦請學校遵從以下各點：
 - a) 領隊均由校方委任。委任人員及活動內容、地點及時間安排等

須由校方核准，並記錄在案。

- b) 如有關於保險承保範圍的疑問或發生意外，學校須立即與保險公司聯絡。
- 5) 學校舉辦或與機構或外地學校合辦遊學團事宜時，應參閱本指引第一章「校長、教師/導師須知」及第二章「陸上活動一般措施」，並須依循《學校招標及採購程序指引》，審慎行事。
- 6) 香港旅遊業議會於其網址上載之「經營遊學團守則」，臚列了有關外遊應注意的事項，學校在籌辦遊學團前，可循下列網址參考有關資料 (http://www.tichk.org/public/website/b5/codes/codes_of_conduct/part_two_5/html)。

空氣質素健康指數

在健康風險達高、甚高或嚴重水平時
應安排與不應安排的體育活動
(適用於中學及小學)

對不同強度的體育活動/運動的耐受程度是因人而異，一般取決於個人健康狀況、過往的鍛煉情況及其體能程度。教師須特別留意已患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童情況，並按醫生的建議(如有)安排有關活動。教師亦應運用專業判斷作適當的安排及調整。

健康風險	空氣質素健康指數級別	對中、小學學童 ^{1,2} 的健康忠告	對學校的建議
高	7	學童應 <u>減少</u> 戶外體力消耗，以及 <u>減少</u> 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。	體育活動/運動： (活動強度及時間可維持於中等程度。) ✓ 體育課(技能) ✓ 遊戲日 ✓ 水/陸運會 ✓ 球類比賽 ✓ 戶外活動(包括戶外教育營)³ ✓ 越野賽 ✓ 路上跑
甚高	8-10	學童應 <u>盡量減少</u> 戶外體力消耗，以及 <u>盡量減少</u> 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。	體育活動/運動： (活動強度及時間應維持於中至低等程度。) ✓ 體育課(技能) ✓ 遊戲日 ✓ 水/陸運會 ✓ 球類比賽 ✓ 戶外活動(包括戶外教育營)³ ✗ 越野賽 ✗ 路上跑
嚴重	10+	學童應 <u>避免</u> 戶外 ⁴ 體力消耗，以及 <u>避免</u> 在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。	體育活動/運動： ✓ 體育學習理論 ✓ 參觀活動(室內) ✗ 體育課(技能) ✗ 遊戲日 ✗ 水/陸運會 ✗ 球類比賽 ✗ 戶外活動(包括戶外教育營)³ ✗ 越野賽 ✗ 路上跑

備註:

¹ 學童是指就讀中學及小學的一般學生。² 患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童 - 當健康風險達高水平時(即空氣質素健康指數級別達7級)，學童應盡量減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方，並在體能活動期間多作歇息；當健康風險達甚高水平或以上時(即空氣質素健康指數級別達8級或以上)，學童應避免體力消耗及在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。³ 各項戶外活動詳見教育局《戶外活動指引》：<http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/index.html>。⁴ 當健康風險達嚴重水平時(即空氣質素健康指數級別達10+級)，學童也應避免室內體力消耗。

**「空氣質素健康指數」
在健康風險達高、甚高或嚴重水平時
應安排與不應安排的體育活動
(適用於中學及小學)
常見的問與答**

「空氣質素健康指數」信件

Q1: 教育局如何通知學校有關「空氣質素健康指數」?

A1: 教育局已就環境保護署(環保署)在 2013 年 12 月 30 日推出空氣質素健康指數一事向中學、小學、特殊學校、幼稚園及幼稚園暨幼兒中心發出「空氣質素健康指數」信件。有關信件已取代教育局通告第 9/2010 號「空氣污染指數」。

獲取「空氣質素健康指數」資訊

Q2: 學校如何獲取最新的空氣質素健康指數或指數預報?

A2: 當「空氣質素健康指數」達高、甚高或嚴重水平(7 級或以上)時,教育局將一如以往,繼續透過電郵把有關的重要訊息傳送給學校。另外,學校亦可登入環保署網頁:www.aqhi.gov.hk、使用智能電話應用程式(“HK AQHI”) / 桌面電腦程式或致電環保署互動電話熱線 2827 8541,以了解最新的「空氣質素健康指數」或指數預報。

環保署會每小時計算及公布最新的空氣質素健康指數,並分兩個時段(即上午時段及下午時段)提供未來 24 小時的「一般空氣質素健康指數」和「路邊空氣質素健康指數」預報。詳情可瀏覽環保署網頁:www.aqhi.gov.hk。

一般空氣質素健康指數

Q3: 學校應參考哪個一般空氣質素健康指數監測站的數據?

A3: 一般情況下,學校可參考鄰近的一般監測站的空氣質素健康指數。學校可於環保署網頁:www.aqhi.gov.hk 瀏覽各監測站地點。

路邊空氣質素健康指數

Q4: 學校是否需要參考路邊空氣質素健康指數?

A4: 一般而言,學校應避免安排學生在貼近交通繁忙道路(例如雙線雙程或更多行車線的道路)的地點進行體力消耗活動。在大部分情況下,學校只需參考一般空氣質素健康指數。倘若學生進行運動的地點貼近繁忙道路,而運動場地與道路之間沒有阻隔物以防止汽車污染物直接進入場地,便需參考路邊空氣質素健康指數指數。一般而言,在下列情況下是不需參考路邊空氣質素健康指數指數:

- i. 運動地點與道路的距離不少於 15 米;
- ii. 運動地點與道路之間有建築物(如校舍外牆)的阻隔;或
- iii. 運動地點與道路之間有不少於 2.5 米高的阻隔物(如圍牆),而與道路的距離不少於 8 米。

Q5: 若學校需參考路邊空氣質素健康指數,應參考哪個路邊監測站的數據?

A5: 環保署現時的三個路邊監測站是設於市區常見的交通繁忙地區路旁,地點分別位於旺

角、中環及銅鑼灣。這些路邊監測站的數據，已能代表繁忙路旁的空氣質素情況。位於市區的學校可參考最鄰近的路邊監測站數據作適當的安排。

患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童

Q6: 當空氣質素健康指數達「高」(7 級)水平時，患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童可否參與體力消耗或戶外的活動？

A6: 患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童應盡量減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方，並在體能活動期間多作歇息。若出現與空氣質素健康指數有關的徵狀（例如眼睛不適、咳嗽、胸部緊迫等），應停止活動，並宜留在室內休息。如有疑問或感到不適，可徵詢醫生的意見。學校應與家長保持良好溝通，讓家長知悉在健康風險達到不同水平時的學校活動安排。

Q7: 當空氣質素健康指數達「甚高」(8-10 級)或「嚴重」(10+級)水平時，患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童可否參與體力消耗或戶外活動？

A7: 不可以。患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童，不應參與體力消耗或戶外活動，並避免逗留在戶外。家長須經常留意學童的病徵和病狀。若出現與空氣質素健康指數有關的徵狀（例如眼睛不適、咳嗽、胸部緊迫等），應安排學童留在家中休息。如有疑問或感到不適，可徵詢醫生的意見。學校應與家長保持良好溝通，讓家長知悉在健康風險達到不同水平時的學校活動安排。

當空氣質素健康指數達「高」或「甚高」(7 級或 8-10 級) 水平時的體育活動安排

Q8: 當空氣質素健康指數達「高」或「甚高」(7 級或 8-10 級) 水平時，可否安排體育課(技能)、遊戲日、水/陸運會、球類比賽、戶外教育營等活動？

A8: 當空氣質素健康風險達「高」或「甚高」(7 級或 8-10 級)水平時，學童應減少或盡量減少戶外體力消耗和在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。學校可繼續安排體育課(技能)、遊戲日、水/陸運會、球類比賽、戶外教育營等活動，但應適當調節有關活動的強度和時間，例如可取消水運會的 200 米或以上的比賽或陸運會的 1,500 米或以上等長距離項目。學校亦可減少初賽次數、增加中段休息次數和時間或縮短活動時間等。

學生應多用鼻孔呼吸，並在活動開始前、中段及活動後多喝開水。學生若出現與空氣污染有關的徵狀（例如眼睛不適、咳嗽、胸部緊迫等），應停止活動，並宜留在室內休息。如有疑問或感到不適，可徵詢醫生的意見。

Q9: 當空氣質素健康指數達「高」或「甚高」(7 級或 8-10 級)水平時，可否安排越野賽或路上跑等活動？

A9: 當空氣質素健康風險達「高」(7級)水平時，學校可繼續安排越野賽、路上跑等活動，惟應適當調節有關活動的強度和時間，並縮短活動時間。當空氣質素健康風險達「甚高」(8-10級)水平時，學校應中止、取消或延期舉行越野賽、路上跑等活動。

學童若出現與空氣污染有關的徵狀（例如眼睛不適、咳嗽、胸部緊迫等），應停止活動，並宜留在室內休息。如有疑問或感到不適，可徵詢醫生的意見。

當空氣質素健康指數達「嚴重」(10+級)水平時的體育活動安排

Q10: 當空氣質素健康指數達「嚴重」(10+級)水平時，可否安排體育活動，如體育課(技能)、遊戲日、水/陸運會、球類比賽等？

A10: 不可以。當空氣質素健康指數達「嚴重」(10+級)水平時，學校應中止、取消或延期舉行有關體能消耗的體育活動(包括戶外及室內)。學校可於體育課時段安排其他體育學習範疇，包括教授體育理論。詳情可參考六大學習範疇課題概覽 2013
http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/scope_of_learning/LT_SS%20chn.pdf 。

使用康樂及文化事務署（康文署）或房屋署康樂設施

Q11: 在何種天氣情況下，學校在康文署或房屋署轄下康樂設施安排的活動應予中止、取消或改期？

A11: 如遇以下情況，學校在康文署或房屋署轄下康樂設施安排的活動應予中止、取消或改期：

- i. 教育局宣布學校停課；
- ii. 香港天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號；
- iii. 香港天文台發出三號或以上的熱帶氣旋警告信號；
- iv. 當空氣質素健康指數達「嚴重」(10+級)水平時；
- v. 學校或場地所處地區嚴重水浸；或
- vi. 香港天文台發出雷暴警告（只適用於室外設施）。

教育局 課程發展處
體育組