

户外活动指引

教育局
(2023 年 5 月)

目 录

	页 数
<u>引言</u>	1
第一章 <u>校长、教师/导师须知</u>	3
I. 校长须知	
II. 教师/导师须知	
第二章 <u>陆上活动一般措施</u>	8
I. 计划及准备	
II. 活动期间须注意事项	
III. 应付紧急事故的方法	
第三章 <u>远足</u>	15
I. 计划及准备	
II. 远足活动期间须注意事项	
III. 应付紧急事故的方法	
第四章 <u>远征训练</u>	17
I. 计划及准备	
II. 远征训练活动期间须注意事项	
III. 应付紧急事故的方法	
第五章 <u>露营</u>	19
I. 计划及准备	
II. 野外露营地点	
III. 露营活动期间须注意事项	
IV. 应付紧急事故的方法	
第六章 <u>野外定向</u>	21
I. 计划及准备	
II. 野外定向活动期间须注意事项	
III. 应付紧急事故的方法	
第七章 <u>单车</u>	25
I. 计划及准备	
II. 单车活动期间须注意事项	
III. 应付紧急事故的方法	

第八章	实地/野外研习	27
	I. 计划及准备	
	II. 实地/野外研习活动期间须注意事项	
	III. 应付紧急事故的方法	
第九章	水上活动一般措施	35
	I. 计划及准备	
	II. 活动期间须注意事项	
	III. 应付紧急事故的方法	
第十章	滑浪风帆	40
	I. 计划及准备	
	II. 滑浪风帆活动期间须注意事项	
	III. 应付紧急事故的方法	
第十一章	独木舟	42
	I. 计划及准备	
	II. 独木舟活动期间须注意事项	
	III. 应付紧急事故的方法	
第十二章	赛艇	44
	I. 计划及准备	
	II. 赛艇活动期间须注意事项	
	III. 应付紧急事故的方法	
第十三章	帆船	47
	I. 计划及准备	
	II. 帆船活动期间须注意事项	
	III. 应付紧急事故的方法	
附录 I	与户外活动相关的专业团体资料一览表	50
附录 II	建议应带备的紧急物品一览表	52
附录 III	户外活动家长同意书（样本）	53

附录 IV	<u>学校在郊区举办户外活动时知会警方或有关政府部门的程序</u>	54
附录 V	<u>在郊区举行户外活动通知书（样本）</u>	55
附录 VI	<u>紧急事件记录（样本）</u>	56
附录 VII	<u>户外活动意外事件报告表（样本）</u>	57
附录 VIII	<u>各项户外活动的师生比例</u>	59
附录 IX	<u>户外活动常用指引、通告及资料一览表</u>	61
附录 X	<u>有特殊教育需要学童参加户外活动的教职员/照顾者与学生比例</u>	62
附录 XI	<u>量度体温记录表（样本）</u>	65
附录 XII	<u>户外活动风险评估表（样本）</u>	66
附录 XIII	<u>防止接触过量紫外线的措施</u>	68
附录 XIV	<u>在炎热及潮湿或寒冷的天气下进行户外活动须知</u>	69
附录 XV	<u>境外游学活动</u> I. 计划及准备 II. 游学期间须注意事项 III. 整体考虑 IV. 参考数据	71
附录 XVI	<u>空气质素健康指数</u> I. 在健康风险达高、甚高或严重水平时应安排与不应安排的体育活动 II. 常见的问与答	80

引言

《户外活动指引》(下称《指引》)主要概述学校在筹办户外活动时须注意的安全事项,提供予中、小学参考。户外活动泛指由学校策划、组织,并由校方委任的教师/导师指导学生于大自然环境中参与一些具探索性、挑战性和体力要求的陆上或水上活动。由于部分活动性质近似,教育界同工亦可将《指引》的内容套用于相类似的运动项目之上。学校如举办运动会或球类活动,应参考教育局发出的相关通告及指引行事。

保障学生安全是筹办户外活动的首要考虑。因此,不同的户外活动组织/团体都会清晰具列有关推行活动的守则,如学生参加活动前的测试标准、进行活动时应采取的安全措施、因应天气变化所作的应变计划等数据。假如学校本身是筹办户外活动的主办者,应依循《指引》的准则行事,并根据活动的性质及学生的体力和技能,制订合适而周全的计划。

本《指引》内容涵盖的十项活动,均为于大自然环境中进行,具探索性、挑战性和体力要求,并须有教师/导师带领或从旁指导,因此特以专章载录,方便参阅。至于学校经常举办的户外活动,如学校旅行等,教师/导师宜参考[第二章](#)〈陆上活动一般措施〉所列举的原则及[附录 IV](#)〈学校在郊区举办户外活动时知会警方或有关政府部门的程序〉。此外,由于境外游学活动日趋普及,故此将「境外游学活动」的指引附加于[附录 XV](#),以便互相参照。

举办户外活动时的指引及校长、教师/导师的职责,载录于[第一章](#)〈校长、教师/导师须知〉。至于筹备及举办陆上和水上活动的原则、注意事项及应付紧急事故的一般措施,请分别参考[第二章](#)〈陆上活动一般措施〉及[第九章](#)〈水上活动一般措施〉。《指引》涵盖的十项活动分属陆上及水上活动两大类。各位校长、教师/导师阅读《指引》时,应先行参考该两章,然后根据举办项目翻阅有关活动细则及安全措施。

由于户外活动种类繁多，《指引》难以涵盖所有户外活动。校长、教师/导师宜根据《指引》具列的原则、举办活动的经验、活动现场的情况及相关的专业知识，就所遇到的问题作出客观及合理的判断，采取合适的措施。对于个别活动的安排及处理，学校亦应征询相关专业团体的意见，有需要时可寻求他们的协助（与户外活动相关的专业团体名单，请参阅 [附录 I](#)）。

为配合户外活动的最新发展，本《指引》内容会因应需要适时作出更新。

如欲查询与《指引》有关问题，可致电 2892 6660 与本局学生特别支援组助理教育主任联络。

第一章 校长、教师/导师须知

安全准则

筹办户外活动需要教职员分工合作，互相配合，才能达至预期的学习目标。各项户外活动在筹划和推展方面各有不同的安全守则，而有些一般准则会适用于各类活动。本章现就校长、教师/导师在筹备及推展各类户外活动时须注意的一般安全准则，摘要说明如下：

I. 校长须知

- 1) 学校应确保负责筹划或带领活动的教师/导师¹具备合适的资格指导参加者进行有关活动。同时，应鼓励教师/导师接受急救训练并每三年接受更新训练，以确保学校具备足够已接受急救训练的人员，带领学生参加各项户外活动。
- 2) 为方便组织和管理，学校可将参加户外活动的成员分成若干小组。小组组长可由学校委派具备相关经验和知识的教师、高年级学生或成年人担任。
- 3) 学校有责任确保活动参加者具备必要的技能、合适的体能及在活动前取得家长同意书。家长应在活动进行前评估其子女的身体状况，并在有需要时咨询医生意见，以决定其子女是否适合参加该项活动。
- 4) 学校必须确保所有参加者，包括教师/导师/组长均清楚知道在发生紧急事故时他们担当的角色和职责。
- 5) 举行户外活动时，教师/导师应带备急救箱（建议物品载于 [附录 II](#)）及个人通讯器材（如手提电话等），以便在出现紧急情况时作救伤及对外联络之

¹ 导师是指在某项特定活动具备合适资格的教练或训练员。

用。

- 6) 如发生意外，学校应实时处理，并尽快通知受伤学生的家长或家人。若有需要，应实时知会警方。学校亦应记录意外的详情（样本参阅 [附录 VII](#)）。
- 7) 在举办户外活动前，学校必须依循适当的程序，知会警方及有关政府部门（程序载列于 [附录 IV](#)）；以及参阅教育局发出的相关通告及指引行事（可参阅 [附录 IX](#)）。
- 8) 委派没有参加活动的专责教师/导师在活动期间进行联络及监察工作，他们应：
 - a) 就有关的户外活动与相关的人士联络或传达信息；
 - b) 熟知学校举办户外活动的详情及运作，例如：活动性质、时间及地点、带领活动的教师/导师及其联络电话等数据，并解答校外人士或家长的查询；
 - c) 在遇上紧急事故时，按既定应变措施知会学校管理层或专责人士；有需要时协助校方联络家长、协办机构或政府部门；
 - d) 在举行户外活动期间保持警觉，留意新闻报导、天气变化并监察活动的进展，以便适时将相关资讯转告校方及带领活动的教师/导师；
 - e) 在带领活动的教师/导师未有于指定时间内向校方报告活动完结时，负责向警方报案。
- 9) 在可能的情况下，学校应确保给予所有学生（无论是否有残障）参加户外活动的机会。同时，学校亦应向有残障的学生提供所需的协助，例如在户外活动时，学校须为智障学童随身准备「个人资料及求助咭」（有融合教育的学校可参阅 [附录 X](#)〈有特殊教育需要学童参加户外活动的教职员/照顾者与学生比例〉的建议）。
- 10) 校长须细心参阅教育局发出有关「综合保险计划」

的通告，以了解其内容及承保范围，并须依循有关准则行事。同时，学校宜遵从以下各点：

- a) 教师/导师或陪同人员均由校方委派。委派人员、活动内容、地点及时间安排等须由校方核准，并保留有关记录。
 - b) 学校若对「综合保险计划」承保范围有疑问或遇有意外发生，须立即与保险公司联络。
- 11) 如活动涉及外购服务，校长须依循适用于有关类别学校的招标及采购程序，审慎行事（可参阅 [附录 IX](#) 的参考数据）。

II. 教师/导师须知

- 1) 学校在大自然环境中进行具探索性、挑战性及体力要求的户外活动时，最少应有 1 名曾接受急救训练的成员随队。本局鼓励教师/导师参加由圣约翰救伤会、香港红十字会或医疗辅助队开办的急救课程并每三年接受更新训练。
- 2) 应经常留意天气报告及天气预测。
- 3) 教师/导师应注意活动范围内的空气质素健康指数，有关空气质素健康指数的进一步资料，可参阅环境保护署网页：<https://www.aqhi.gov.hk/sc.html>，学校亦可参阅 [附录 XVI](#) 有关「空气质素健康指数」健康风险级别达高、甚高或严重水平时「应安排与不应安排的体育活动」和「常见的问与答」。
- 4) 如天文台已发出热带气旋警告信号，教师/导师应取消所有户外活动。如一号警告信号在活动进行期间才发出，应立即前往最接近的安全地点暂避。在情况许可下，教师/导师应安排参加者回家。假如天文台发出更高的警告信号，则应留在就近的安全地点，直至风势已无威胁方可离去。
- 5) 如天文台发出雷暴警告、红色或黑色暴雨警告，教师/导师应立即停止所有户外活动，并带领参加者前往安全地点暂避，直至可安全回家为止。如雷暴

警告在举行活动前发出，教师/导师应视乎活动性质及内容、举行地点等，决定该活动是否延期举行或取消。

- 6) 天文台发出寒冷或酷热天气警告，代表天气会持续寒冷或酷热。教师/导师应衡量情况，决定活动是否需延期举行或取消。在寒冷天气下，应要求参加者多穿保暖衣物以防低温症。在炎热或晴天时，教师/导师应提醒参加者采取措施预防中暑和避免接触过量的紫外线（参阅 [附录 XIII](#) 及 [XIV](#)）。
- 7) 学校应要求家长在户外活动举行当天为子女量度体温，并在学校提供的记录表上填写有关数据（样本参阅 [附录 XI](#)）。教师/导师应按家长交回的记录决定学生的身体状况是否适宜参加户外活动。如学生参与露营或连续多天的户外活动，则教师/导师应在每天进行活动前为学生量度体温。
- 8) 教师/导师应留意参加者的表现及举动，确保他们不会参与超逾其体能及智能的活动，并提醒参加者如感到身体不适，应实时报告，以便作出适当安排。
- 9) 必须培养参加者的责任感，令他们明白在保障自身和队友安全方面所担当的角色。
- 10) 参加户外活动时，严禁参加者吸烟或玩弄火柴、打火机等易燃物品。
- 11) 教师/导师应确保参加者在参加户外活动时穿着恰当的服饰（包括穿上合适的衣服和鞋履）。参加者亦应束起长发、修剪指甲和固定眼镜等。
- 12) 教师/导师应提示所有参加者必须随身携带身份证明文件，包括成人身份证或儿童身份证（适用于 15 岁以上及 18 岁以下参加者）。
- 13) 教师/导师应提示参加者采取适当措施避免蚊虫叮咬以预防蚊子等传播的疾病，例如登革热。参加者宜：
 - a) 穿着浅色长袖衣服及长裤；

- b) 于外露的皮肤及衣服涂上含避蚊胺 (DEET) 成分的昆虫驱避剂；及
- c) 避免在树荫、草丛、隐蔽处或可管理范围以外逗留过久。

有关传病媒介疾病 (例如登革热) 的进一步资料可参阅卫生防护中心网站的专题网页：

<https://www.chp.gov.hk/sc/healthtopics/content/24/34622.html>

- 14) 教师 / 导师应留意户外活动和四周环境的潜在危险，并采取相应的预防措施，以确保安全。同时，应鼓励参加者在发现任何不寻常状况 / 问题时，尽快知会他们。
- 15) 遇有意外发生，应采取下列措施：
 - a) 视乎伤者情况进行急救，如有怀疑，不应鲁莽行事；
 - b) 如非必要，切勿移动伤者。如情况许可，应立即将伤者送往诊治，否则，应派一人陪同求助者寻求援助；
 - c) 向外求救时，应填写紧急事件记录表 (样本参考 [附录 VI](#))，并列明下列数据：
 - i. 伤者位置 (记下地名、地图坐标或渔护署在长途远足径每隔 500 米设立的标距柱编号)；
 - ii. 发生意外的时间；
 - iii. 受伤情况；
 - iv. 受伤者简单数据；
 - v. 报案者简单数据；及
 - vi. 其他组员的人数和情况。
- 16) 处理流血伤口时，救护者应戴上塑料手套，避免直接沾染血液。

第二章 陆上活动一般措施

本章所列举的指引，为学校提供策划和组织陆上活动的原则。这些活动为由校方委派的教师/导师督导学生于大自然环境中参与一些具探索性、挑战性和体力要求的活动。

至于学校经常举办的旅行活动，教师/导师宜以本章所列举的原则及 [附录 IV](#)（学校在郊区举办户外活动时知会警方或有关政府部门的程序）作为参考。

I. 计划及准备

在举办 **陆上活动** 前，学校宜先进行全面及周详的计划，在资源分配、收支预算、举办日期和地点及安全措施各方面作详细考虑和作出风险评估（风险评估表的样本，可参阅 [附录 XII](#)）；校方负责人应预计可能面对的困难及拟订解决问题的方案，制订切实可行的应变措施和紧急联络名单，应付突发情况。加强参加者的危机意识、周详的考虑、细致的安排及贯彻执行各项安全措施，可确保户外活动安全、顺利地进行。

以下列举的内容，目的为提示教师/导师在筹备活动时要注意的重点。由于每次活动的性质、内容及要求各有不同，教师/导师须按活动的独特性，就列举的内容作出选择和调整。

- 1) 清楚知道担任该项活动的 **教师/导师所需的资格** 及参考建议的 **师生比例**（详见 [附录 VIII](#) 及 [X](#)）。
- 2) 慎重选择 **活动的地点/目的地** 和照顾参加者的体力和技能，以确保活动的难度在各人能力范围之内。至于交通不便、食物、卫生或居住条件欠佳的地方，亦不宜选作活动地点。同时，应避免途经危险地区，例如：石矿场、练靶场、军事演习区和路途险隘的悬崖或海岸等。
- 3) 留意活动地点的 **天气变化**。在天气不稳定的季节

尤须保持警觉。遇有雷暴或暴雨警告，应找地方躲避，不宜勉强前行。

- 4) 出发前拟定紧急应变计划（例如：因天气或交通安排出现变化而须延期或取消行程、组员中途退出或发生意外等的处理程序），并通知所有参加者及其家长有关应变计划。学校亦应与家长及协办机构设立紧急联络系统，以便随时与各方联络。
- 5) 搜集整个行程路线的有关资料，如住宿地点和救援服务的地址及电话号码，包括青年营舍、警署、郊野公园护理科办事处和医院、急救站等。
- 6) 若对活动旅程/地点有疑问或对周遭环境感到陌生，教师/导师宜在许可的情况下，于活动前组织实地考察，以便准确地掌握各方面的数据，确保参加者在安全的环境下进行户外活动。
- 7) 教师/导师应带备应急用品，以备不时之需。例如：导向仪器、手提电话、急救箱、紧急装备、后备干粮、食物及食水等（建议的物品载于[附录 II](#)）。
- 8) 出发前应举行简介会。所有参加者、教师/导师及协办机构代表或随队人员，必须清楚了解其职责及遇到紧急事故时应采取的行动。
- 9) 学校在举行活动前，必须取得参加学生的家长同意书，同意书内应夹附活动内容或行程编排（样本详见[附录 III](#)）。如活动内容或安排有更改，学校应尽早通知家长。如参加者在出发前已感身体不适或出现病征，校方或教师/导师应劝吁参加者考虑自身的健康状况及其他组员的安全，切勿勉强成行。
- 10) 学校应在活动出发前最少十天知会警方或有关政府部门，学校应参照[附录 IV](#)所载列的程序行事（知会警方通知书样本可参考[附录 V](#)）。

II. 活动期间须注意事项

- 1) 教师/导师须留意天气预测及新闻报导，如情况出现变化，应及早执行相关应变计划。
- 2) 教师/导师必须清楚各参加者的健康状况，以决定应否拒绝让某些成员参与当日的活动，并适时就个别情况作出妥善安排。
- 3) 若活动持续多于一天，教师/导师宜于每天活动前，向参加者说明当日的行程或活动内容。当天的活动完结后，也应安排时间检讨参加者的表现、行程的编排及相关的安全措施，并为翌日的活动作准备。
- 4) 未得教师/导师批准，任何参加者不得擅离队伍。队伍的前进速度应顾及行走较慢者，并委派一人「留守队尾」，确保在行程中没有遗下任何组员。
- 5) 教师/导师宜每隔一段时间点算人数一次，确保所有组员仍留在队伍之中。
- 6) 参加者应小心个人饮食卫生，避免进食未经煮熟的食物及饮用未曾煮沸的水。
- 7) 参加者应随身携带手表，并留意各项活动的集合和回程时间。他们应带备合适衣物，在炎热或晴天时可以预防中暑和避免接触过量的紫外线（参阅[附录 XIII](#)及[XIV](#)），在寒冬可以保持身体温暖。同时，他们应携带昆虫驱避剂及防晒膏等物品，可以避免蚊虫叮咬及烈日曝晒。

III. 应付紧急事故的方法

教师/导师或小组组长须在面对紧急事故时负起领导工作。若负责教师/导师受伤，领导工作则由另一名随队教师/导师担任，其他参加者应服从指示，共同解决困难。

- 1) 迷路
 - a) 保持镇定，全队集中在一起；

- b) 经常点算人数；
- c) 郊野公园的长途远足径（麦理浩径、凤凰径、港岛径、卫奕信径等）及郊游径，每五百米设有标距柱，并有地图坐标，遇有紧急事故，可向救援队伍说出就近标距柱上的号码或地图坐标；
- d) 利用指南针、地图、全球卫星定位导航装置或行山手机应用程序，设法找出所处位置；
- e) 设法回忆所经过的路，尝试经原路折返；若不能这样做，则留在原地等候救援；
- f) 切勿继续前进，这样只会消耗体力及增加救援难度；
- g) 立即致电 999 或国际救援电话号码 112 求助，并尽量提供所处位置的数据，例如：远足径附近标距柱的号码、全球卫星定位位置，以及附近的主要地标等；
- h) 利用哨子、电筒或灯光等发出国际山岭遇难讯号或摩斯电码求救讯号。前者是一分钟内发出六次讯号，然后每隔一分钟重复这个步骤。后者则是依次发出三短、三长、三短的讯号；
- i) 可用手提电话或对讲机寻求协助。

2) 山火

惊慌只会虚耗体力及导致判断错误。因此，应保持镇定，如非必要，切勿奔跑，并尝试采取以下方法逃生：

- a) 保持镇定，立即逃离火场，并致电 999 报案；
- b) 循现有路径逃生；
- c) 切勿走进矮小的密林或草丛，那里火势蔓延较快；
- d) 选择植物较少的地方走避；
- e) 朝山火的相反方向、侧面或后面逃走；
- f) 如遇陡峭的斜坡，避免继续向上爬，应尽量

向下走；

- g) 当心掉在地上的电缆及堕下的烧焦树木，并警觉风向的转变。

如果火焰已截断逃走路线，参加者应：

- a) 以厚衣物遮蔽身体，然后逃进焚烧过的地方，尽量减低受伤的机会；
- b) 在浓烟中尽量减少呼吸，俯身向下；因接近地面的空气较为清凉及清新；
- c) 用湿透的手帕或布掩盖口鼻；
- d) 在情况许可下跳入蓄水池或河流（采取行动前必需进行风险评估，留意潜在风险），并用浸湿的衣物掩面，以隔离烟雾。
- e) 在衣服着火时贴地打滚，或用其他衣物（例如毛衣）或毡子把火闷熄；
- f) 找寻有遮挡及空气流通的地方作暂时躲避，例如：下水道、渠道、地道等。

3) 倾盆大雨

大雨通常会导致水浸及令溪流水位急速上升，形成危险的山洪，有时甚至会冲毁桥梁或行人径。如溪流水位上升至超过六吋水深及水流转急的情况下，便不宜徒步涉水，应尽快前往地势较高的地点。除非生命受到威胁，否则应尽力避免在大雨中涉水渡河。若要渡河，最佳选择仍是使用桥梁。

假如无可避免要涉水渡河，负责教师/导师须紧守下列规则：

- a) 负责教师/导师须检查个别组员是否已作好准备。如情况许可，可考虑架设绳索系统，协助渡河者涉水渡河。在架设绳索系统时，应选择水流较慢及较浅水的位置渡河，并先以行山杖或树枝探测河水深度。每名组员渡河时，渡河者应手握绳索。建议采用 30 米长及直径 9 毫米的攀山绳；
- b) 不要在岩石间跳跃；

- c) 如听到石头在河中滚动的声音或河水突然变得混浊，切勿渡河；
- d) 渡河前应检查随身物品，避免有多余的绳索、背囊带或其他物品阻碍前进，甚至被卡住；
- e) 渡河前确保鞋带缚好；
- f) 渡河前确保背囊的肩带放松，并解开胸带及腰带扣，以确保在危急的情况下可以尽快把背囊除下；
- g) 收窄脚步，保持步伐平稳；
- h) 如水流较急，可选择利用 2-3 人的小组方式互相搀扶，以增加过河时的稳定性；
- i) 每名组员渡河时应面向上游，留意突发情况；
- j) 最安全的渡河点通常是两处河曲（即河流转弯处）之间，该处的水流会较为稳定。避免在河曲处渡河，因为河曲的外弯处的水流会较急湍，水位也较深。

4) 热痉挛、热衰竭及中暑

- a) 留意参加者不适的征状，例如心跳率可显示运动对身体构成多少压力；并提醒参加者如有任何不适，应及早知会教师/导师；
- b) 如参加者感到不适，应让他/她躺在阴凉及空气流通的地方，解除衣物束缚，让患者平躺；
- c) 若患者清醒，可给予适量水/电解质饮料以补充失去的水份及电解质；
- d) 如有需要，可用毛巾湿敷或扇凉方式降低患者体温；
- e) 若情况严重，则需尽快召唤医疗队伍。若患者失去知觉，应立即送院治理。

5) 低温症

- a) 留意参加者不适的征状，例如：疲倦、没精打采、皮肤冰冷、步履不稳、发抖、肌肉痉挛、口齿不清、产生幻觉等；

- b) 患者应尽快到室内或有遮蔽的地方，避免再淋雨受风，并脱去湿透的衣服，换上干爽的衣服。患者亦可用衣服、求生毡包裹身体；
- c) 如患者清醒，可给予高热能饮品或暖水以保持体温；
- d) 如有需要，应采取后备路线撤离。若患者清醒程度下降，应立即送院治理。

第三章 远足

(在阅读本章之前,宜先参阅[第一](#)及[第二章](#))

远足通常指一组人为了消闲而进行的短途旅行。

I. 计划及准备

- 1) 远足活动最少要由两名领队带领,其中一名应为教师/导师,每次活动不应超过30人。活动时可分为小组,每组人数应根据完成整段行程所需时间及行走路线的情况而定。
- 2) 出发前应拟定行程表、路线图及紧急逃生路线,并应把这些资料留给一名留守学校的专责教师/导师,以作紧急联络之用。
- 3) 计划行程时,宜确保整段或部分行程足以在日落前完成。
- 4) 最少在出发前一星期为参加者举行远足训练班。内容应包括行山的知识和技巧、保护自然环境的守则、处理紧急事故的程序及基本急救常识等。
- 5) 提醒每位组员带备充裕的食物及食水、风褸、太阳帽、雨衣及保暖的衣物。他们应穿着舒适的厚袜及耐用的厚胶底鞋,以保护足踝,并减少滑倒的机会。
- 6) 每组应带备导向仪器、手提电话、急救箱、紧急装备、后备干粮(建议应带备的物品载于[附录 II](#))。

II. 远足活动期间须注意事项

- 1) 确保每名参加者均穿上适合活动需要的衣履,背囊应重量适中(背囊重量不应超过青少年体重的四分之一)。如有装备不足者,则不应批准他们出发。
- 2) 如途中遇到雷暴,应离开山脊、山顶及其他高地。

尽可能坐在绝缘的衣物上，避免接近洞穴及积土的裂隙。不要坐在树下或细小的坑洞内，应远离墙壁及有尖顶等地方。

- 3) 寻找稳固的地方立足，不要站在松散的石上。
- 4) 越过障碍物或分岔路口后应稍作停留，点算人数，以确保没有组员失散。

III. 应付紧急事故的方法

（详情请参阅 [第二章](#)）

第四章 远征训练

（在阅读本章之前，宜先参阅[第一](#)及[第二章](#)）

远征训练是指一项为特定目的而设计的陆上或海上旅程，一般旨在激发参加者的冒险及探索精神。

I. 计划及准备

- 1) 远征训练活动最少要由两名受过训练的领队督导，其中一名应为教师/导师，而参加者以往须曾参加同类活动或接受短途远足训练，每次活动不应超过30人。活动时可分为小组，每组人数应根据完成整段行程所需时间及行走路线的情况而定。
- 2) 出发前应拟定行程表、路线图及紧急逃生路线，并应把这些资料留给一名留守学校的专责教师/导师，以作紧急联络之用。
- 3) 计划行程时，宜确保整段或部分及行程可在日落前完成。
- 4) 最少在出发前一星期为参加者举行远征训练班。训练内容应包括山艺的知识和技巧、保护自然环境的守则、处理紧急事故的程序及基本急救常识等。同时，教师/导师应再三提醒参加者安全措施、团队精神及遵守纪律的重要性。
- 5) 提醒每位组员带备充裕的食物及食水、风褸、太阳帽、雨衣及一些保暖的衣物。穿着舒适的厚袜及耐用的厚胶底鞋，以保护足踝，并减少滑倒的机会。
- 6) 每组应带备导向仪器、手提电话、急救箱、紧急装备、后备干粮（建议应带备的物品载于[附录 II](#)）。

II. 远征训练活动期间须注意事项

- 1) 确保每名参加者均穿上适合活动需要的衣履，背囊应重量适中（背囊重量不应超过青少年体重的三分之一），左右两边重量均称。如有装备不足者，则不应批准他们出发。
- 2) 如途中遇到雷暴，应离开山脊、山顶及其他高地。尽可能坐在绝缘的衣物上，并避免接近洞穴及积土的裂隙。不要坐在树下或细小的坑洞内，并应远离墙壁及有尖顶等地方。
- 3) 寻找稳固的地方立足，不要站在松散的石上。
- 4) 在经过障碍物或分岔路口后应稍作停留，点算人数，以确保没有组员失散。

III. 应付紧急事故的方法

（详情请参阅 [第二章](#)）

第五章 露营

(在阅读本章之前，宜先参阅 [第一](#) 及 [第二章](#))

I. 计划及准备

- 1) 露营活动最少要由两名领队带领，其中一名应为教师/导师。
- 2) 如属野外露营，建议领队与参加者的比例为 1:10，惟此项比例须视乎特殊情况、参加者的年龄及能力而定。如属宿营活动，领队与参加者的建议比例为 1:30。
- 3) 如参加者包括男女生，学校应派遣男女领队陪同前往。
- 4) 在计划路线和露营地点时，教师/导师应避免危险地区，例如：石矿场、练靶场及军事演习地区。
- 5) 出发野外露营前，教师/导师应安排参加者练习扎营、拔营和使用炉具的方法，并测试及检查所有携带的器具可以安全运作。
- 6) 领队确保参加者携带的器具及衣物适合露营活动的需要。
- 7) 留意天气预测。如天文台在活动当天发出雷暴警告、红色/黑色暴雨警告、热带气旋警告时，学校应宣布取消活动。
- 8) 教师/导师应注意活动范围内的空气质素健康指数，有关空气质素健康指数的进一步资料可参阅环境保护署网页：<https://www.aqhi.gov.hk/sc.html>，学校亦可参阅 [附录 XVI](#) 有关「空气质素健康指数」在健康风险达高、甚高或严重水平时「应安排与不应安排的体育活动」和「常见的问与答」。

II. 野外露营地点

- 1) 除指定营地外，在郊野公园及特别地区露营属于违法行为，故不应选择。在私人土地上扎营，亦应预先取得批准。
- 2) 选择一处可以遮挡强风、雨水的地方露营。选用渔农自然护理署提供的露营场地会是较佳的选择。
- 3) 营地须远离洪水、斜坡、危石及枯树等危险地点。
- 4) 营帐之间须保持一段适当距离，避免火势可以迅速在营区内蔓延。
- 5) 在营绳上缠结显眼的器物，用以警惕路过营友摔倒的危险。参加者在营区内亦不准奔跑及进行球类活动。
- 6) 必须在营帐以外地区煮食。煮食炉的罐装气体燃料和普通燃料应存放于营外，并在容器上清楚标明。
- 7) 营帐内不准用明火照明。

III. 露营活动期间须注意事项

- 1) 如天文台发出一号或以上的热带气旋警告，参加者应立即回家，或前往就近遮蔽处暂避，直至情况安全为止。
- 2) 如遇雷暴，教师/导师应实时带领所有参加者离开山脊、山顶及其他高地，同时尽可能坐在绝缘的衣物上，避免接近洞穴及积土的裂隙。不要坐在树下和细小的坑洞内，并应远离墙壁及有尖顶等地方。

IV. 应付紧急事故的方法

(详情请参阅[第二章](#))

第六章 野外定向

（在阅读本章之前，宜先参阅 [第一](#) 及 [第二章](#)）

野外定向类似越野赛跑，但强调运用地图及指南针引导穿越特定的区域，到达指定的控制点。期间，参加者需凭借个人技能、体能及判断力选择最佳的路线。

I. 计划及准备

- 1) 野外定向活动最少要由两名经验丰富的教师/导师带领，每名教师/导师不宜带领超过 8 名参加者。其中的一名教师/导师须：
 - a) 取得有关活动组织颁发的野外定向教师或教练证书；或
 - b) 具备足够的个人实习及组织野外定向活动经验，自信能应付举行活动时可能出现的各种问题；曾在指定的活动地点接受野外定向训练，懂得地图运用和曾接受急救训练。
- 2) 完成初步计划后，教师/导师应亲自视察选定作野外定向活动的地点及四周环境，并在地图上记下有潜在危险的位置。
- 3) 设计的路线应避免行经有潜在危险的地区。教师/导师应经常提醒参加者注意个人或队友安全。
- 4) 留意天气预测。如天文台在活动当天发出雷暴警告（市区公园除外）、黄色/红色/黑色暴雨警告、热带气旋警告时，学校应宣布取消活动。
- 5) 教师/导师应注意活动范围内的空气质素健康指数，有关空气质素健康指数的进一步资料可参阅环境保护署网页：<https://www.aqhi.gov.hk/sc.html>，学校亦可参阅 [附录 XVI](#) 有关「空气质素健康指数」在健康风险达高、甚高或严重水平时「应安排与不应安排的体育活动」和「常见的问与答」。

- 6) 参加者宜穿着长袖衣恤及长裤，以避免蚊虫叮咬及减低擦伤或碰伤的机会，并穿上耐用和适合行走斜坡及湿滑路面的靴子。同时，带备合适的衣物，以供御寒、防风及挡雨之用。
- 7) 每位参加者应带备哨子和指南针，并懂得在受伤或迷途时向外求援；惟教师/导师须警告组员不要胡乱使用哨子。
- 8) 每位参加者应佩戴手表，并留意活动的完成时间。同时带备适量粮水，以补充消耗的体力。
- 9) 教师/导师应带备必要的设备，例如：急救箱、通讯设备、电筒及手提电话等。
- 10) 由于活动性质使然，教师/导师需要遥远督导远离他们视线或叫唤范围的参加者。因此必须设定一个适当的活动范围并清楚界定四周的界限。这些界限（例如小溪及道路）应在地图上标明及在简介会上提醒参加者注意。
- 11) 事前给予参加者清晰的指示，藉以提醒他们：
 - a) 警觉天气情况的突然转变，在遇到恶劣天气时（例如雷暴及倾盆大雨）应实时放弃活动，返回安全地方暂避；
 - b) 留意在活动过程中可能会遇到的危险，例如山火及山泥倾泻，在有必要应实时放弃活动，又或返回安全地方暂避；
 - c) 遵守野外定向的既定守则，即在他人受伤及遇到危难时加以援助，并在有需要时放弃活动前往救援。
- 12) 如在郊野公园/市区公园范围内举进行定向活动，必须事先取得渔农自然护理署及康乐及文化事务署的批准。在私人土地进行定向活动，亦应预先取得有关批准。

II. 野外定向活动期间须注意事项

- 1) 密切留意天气变化，若环境潮湿又或天气酷热，教师/导师应适时修订计划。同时，教师/导师应确保活动可以在日落前完成。
- 2) 教师/导师须确保参加者装备妥善，身体状况可以完成当天活动。初学者应二人一组。
- 3) 采用简单的讯号系统，以确保所有参加者均明白其中用意及指示。
- 4) 确立完善有效的检查系统，方便教师/导师在第一时间内得知参加者的行踪或落后于既定行程。
- 5) 完成赛事后，参加者须向「终点」工作人员报到及交回「活动控制咭」，方便教师/导师掌握各人比赛期间的过程。教师/导师亦须在事前知会参加者有关活动的结束时间。
- 6) 教师/导师或主办者应核对在「起点」收到的控制咭存根和「终点」收回的「活动控制咭」，确保所有参加者已如期返回终点。
- 7) 派遣足够的工作人员前往活动范围的四周巡视，观察参加者的进度及防止他们偏离路线，工作人员应随身带备急救箱及通讯设备。
- 8) 在赛事的「起点」、「终点」及活动范围的特定位置设立急救站。
- 9) 如路程较长又或天气炎热，应设立茶水补给站。
- 10) 教师/导师应熟悉基本的搜索程序、他们应知道如何界定，以及判断在何时和怎样向警方和民安队山岭搜救中队寻求协助。
- 11) 提醒参加者切勿骚扰或破坏植林区内的树苗及其他植物。

III. 应付紧急事故的方法

(详情请参阅 [第二章](#))

第七章 单车

（在阅读本章之前，宜先参阅[第一](#)及[第二章](#)）

单车是一种适宜在单车径或单车公园行驶的交通工具。若要在马路上行驶，骑单车者应如其他道路用户一样，遵守交通规则。

如未满 11 岁的儿童在没有成年人陪同下在马路上踏单车，即属违反香港法例第 374 章（《道路交通条例》[第 54 条](#)）的规定，除非某条道路或某段道路被划为单车专用，并设有准许单车行驶的交通标志，则属例外。

I. 计划及准备

- 1) 单车活动须由具备相关经验的教师/导师带领，参加者宜在事前接受训练。每次骑单车旅行最少须有两名教师/导师带领，教师/导师与参加者的比例为 1:5。
- 2) 组织单车活动（例如单车旅行）的教师/导师最好持有相关活动组织颁发的单车技巧熟习训练班证书。
- 3) 计划行程时，教师/导师应兼顾以下各点：
 - a) 衡量参加者的经验和体力；
 - b) 提醒参加者穿着适合旅程的衣物；
 - c) 注意天气情况；
 - d) 注意行程所经过的危险弯道、斜坡、桥梁和十字路口；
 - e) 事前应拟定行程表和行程图，详细列明行程的资料，包括起点、终点和任何有关的活动，然后清楚告知参加者。行程资料应交给一名留守学校的专责教师/导师，以作紧急联络之用；
 - f) 出发前，应告知参加者沿途的各个集合地点，

即使整段路程都在单车径上；

- g) 出发前检查车胎和煞掣系统，以确保单车性能一切正常。
- 4) 除非取得渔农自然护理署署长的批准，否则不可在郊野公园进行单车活动，因为所有郊野公园均禁止单车驶入。

II. 单车活动期间须注意事项

- 1) 参加单车活动的人士必须佩戴安全头盔。
- 2) 经常提醒参加者遵守各项交通安全规则，同时兼顾途人及自身的安全。
- 3) 教师/导师应带备无线通话器或手提电话，以便通讯联络。
- 4) 教师/导师应携带简单的维修工具，以备不时之需。

III. 应付紧急事故的方法

(详情请参阅 [第二章](#))

第八章 实地/野外研习

(在阅读本章之前,宜先参阅[第一](#)及[第二章](#))

I. 计划及准备

- 1) 实地/野外研习活动最少要由两名学校教师/导师督导下才可进行。在一般情况下,教师/导师与参加者人数的建议比例为 1:18。
- 2) 参加者在进行实地/野外研习活动前应有足够的训练。出发前,应作好充足准备和携带适当装备。这类活动亦须配合参加者的年龄、能力及经验,并须在日落前完成。
- 3) 教师/导师带领参加者前往研习地点前,应先行到该处视察,并记下研习地点的潜在危险,适时提醒参加者以确保安全。
- 4) 教师/导师应根据成员中行走最慢者的步速估计活动所需的时间,其中包括中途停留歇息的时间。教师/导师不宜将行程订得过长。(若沿途地势平坦,富有经验的成年步行者可维持每小时 5 公里的速度。缺乏经验的步行者及小童,步速可能要减半。中途如须上斜,则每 500 米上斜的路程须加 1 小时。)
- 5) 避免行经陡峭的山坡,坡度突变是一个危险的警号。凡超过 30 度的斜坡或行人径会变得难于行走或进行活动。
- 6) 如需沿海岸步行或研习,应事先掌握潮汐涨退的时间和高度,应避免在空旷而浪大的岸边进行研习。
- 7) 避免在峡谷进行研习。如路线途经山谷,应确保没有不能通过的地方。
- 8) 在实地/野外研习的简介会上及到达研习地点时,应向参加者说明该处的潜伏危险,以及必须采取

的安全措施。教师/导师应提醒参加者远离危险的地方（例如悬崖及废弃的矿场），同时应向参加者强调顾及自身和他人安全，并且在遇到危险时须镇定应付的重要性。

- 9) 学校应制订紧急应变措施及程序。所有参加者（包括教师/导师）都应了解本身的职责及在紧急情况下应采取的行动。
- 10) 必须在出发前拟好实地/野外研习的详情及路线图，并将有关资料交予一名留守学校的专责教师/导师保管，以作紧急联络之用。
- 11) 进行研习活动期间，由于参加者可能分散在广阔的范围内，令教师/导师无法直接监督。在这种情况下，教师/导师应事先安排参加者分组，每组最少要有3人，并委任一人为组长，参加者不应单独行动。每名参加者均应知悉在紧急情况下应采取的适当行动。
- 12) 教师/导师应在研习活动前及活动期间留意天气预测/报告，并透过电视、电台、报章及电话收取有关资讯。如进行研习活动时需分组进行，则每组均最少应备有一部手提电话，以便透过查阅天文台网页或已下载的相关手机应用程序接收有关天气的资讯。在阐释天气预测时，应采取审慎严谨的态度。
- 13) 如遇到下列情况，实地/野外研习须予取消：
 - a) 一号或以上的热带气旋警告信号经已发出；
 - b) 红色或黑色暴雨警告经已发出；
 - c) 雷暴预报/警告经已发出。
- 14) 教师/导师应注意活动范围内的空气质素健康指数，有关空气质素健康指数的进一步资料可参阅环境保护署网页：<https://www.aqhi.gov.hk/sc.html>，学校亦可参阅 附录 XVI 有关「空气质素健康指数」在健康风险达高、甚高或严重水平时「应安排与不应安排的体育活动」和「常见的问与答」。

- 15) 身体不适或已获豁免上体育课的学生，可豁免参加实地/野外研习。
- 16) 参加者应穿着适合研习活动及当时天气的衣服鞋袜。参加者亦应带备防晒用品、昆虫驱避剂、风褸、雨衣及一些后备/保暖的衣服。
- 17) 研习队伍须带备比例恰当的最新地图。地图应涵盖和清楚显示研习地区及通往研习地点的路径。研习队伍亦须带备指南针、哨子、电筒、对讲机、手提电话、急救箱、足够的食物、食水及应急的干粮（建议应带备物品载列于 [附录 II](#)）。出发前，教师/导师应检查急救箱内存放的物品是否齐备，若有欠缺或不足，应实时补充，并告知随队人员及参加者急救箱沿途所在。
- 18) 尽可能携带塑料器具。若需携带试管、烧杯、瓶子及培养皿等玻璃器具，应小心避免打碎，亦应避免将其放在地上，以构成潜在的危險。

II. 实地/野外研习活动期间须注意事项

- 1) 在郊野公园或特别地区进行研习活动前，教师/导师应先参考渔农自然护理署的学校郊游指引。有关指引详列郊游守则、流动电话网络覆盖数据、事前准备、安全考虑和减废信息。学校郊游指引详情请浏览以下网址：
https://sc.afcd.gov.hk/gb/www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_gac/cou_wha_sch_sat.html。
- 2) 教师/导师应密切督导参加者，以确保他们做事负责，行为良好。
- 3) 教师/导师应时刻督导参加者，并须在出发前、研习期间有需要由一处地点前往另一处地点之前和行程结束前点算参加者人数。
- 4) 参加者应知悉携带急救箱的人士，又或是急救箱的摆放位置。

- 5) 分组研习前，教师/导师应提醒参加者不应离群或独自攀爬。
- 6) 在暴雨期间或暴雨之后，可能会出现山洪暴发的危险。下雨时，参加者应尽快离开河道；暴雨后，切勿在溪涧进行研习。水位突然上涨或溪流变得湍急及混浊，均可能是山洪暴发的先兆，遇有这种情况，所有参加者应立即远离河道。
- 7) 如风暴即将来临，应迅速前往有遮蔽的地方暂避，直至情况转好。
- 8) 如途中遇到雷暴，应离开山脊、山顶及其他高地。尽可能坐在绝缘的衣物上，并避免接近洞穴及积土的裂隙。不要坐在树下或细小的坑洞内，并应远离墙壁及有尖顶等地方。
- 9) 在指定的露营地点及烧烤地点方可生火，并要慎防遗下火种，引起山火。
- 10) 如须前往受污染的地方进行研习，参加者须采取下列有效的预防措施：
 - a) 如有需要应在活动开始前进食和喝水。
 - b) 若参加者身体上仍有未曾愈合的伤口，教师/导师应安排他们担当记录的工作。
 - c) 在进行取样和测量时，应戴上胶手套。
 - d) 行经受污染的水道时，应穿上防水长靴。
 - e) 割伤或擦损的伤口应以防水药布或绷带包扎。
 - f) 离开研习地点时要洗手。
- 11) 研习队伍应沿着原有的小径行走，不要另辟快捷方式，因蛇和有毒的昆虫可能会栖息在野外灌木及草丛中。此外，践踏而成的路径多属松散的泥土，未必安全。
- 12) 教师/导师宜提示参加者避免采集动物及植物，以减少骚扰及伤害野生动物及植被，亦不可采集受保护的野生植物或捕捉濒危物种。

13) 生物科野外研习的安全措施：

a) 陆地生境

- i. 参加者应穿着长袖上衣和牛仔裤或长裤，以避免给植物的荆棘刺伤，以及预防由蚊、螨和蜚传播的传染病
- ii. 尽可能沿着明显的小径行走。
- iii. 进入灌木丛观察或搜集标本前，应小心视察四周环境。
- iv. 不应随便坐在石块或木头上，坐前应小心检查坐处。切勿用手捡拾石块或其他物体，应先以木棍加以翻动查看。切勿伸手入石洞或树洞内。
- v. 不少野生植物是有毒的。教师/导师须警告参加者切勿试尝野生植物的果实、种子或叶，或触摸会引致过敏反应或皮肤炎的植物。这些植物包括盐肤木、白背麸杨、野漆树和火殃箭。
- vi. 在采集标本时须留意以下的资讯及安全考虑：
 - 如在郊野公园或特别地区内需采集动物、植物及挖出/扰攘土壤、或使用工具或器皿捕捉野生动物，须先以书面形式向渔农自然护理署提出申请，在获得该署发出的许可证后，方可进行上述活动。
 - 捕捉有刺的动物或采集长有荆棘的植物时，应特别小心，避免刺伤身体。采集这些标本时，应先戴上手套。
 - 避免采集含有毒汁或会刺激皮肤的植物。
 - 搜集野生植物和种子时，应选择无病及无虫害者，以免感染其他植物。
 - 应警告参加者切勿触摸、喂饲、骚

扰、刺激野生动物，因不少野生动物会放出毒液或是属致命疾病的带菌者。

- 野外脊椎动物尸骸可能会传染疾病，切勿搜集作为标本或作近距离观察。
- 进行土壤分析实验时，应特别小心，以免给藏在泥土中的生物咬伤。

b) 海岸生境

- i. 各参加者应穿着鞋底有足够坑纹的鞋或靴。
- ii. 任何时间均应带备救生绳索。
- iii. 教师/导师须紧记潮汐的涨退时间，以确保在潮涨前返回岸上。
- iv. 避免在大浪冲击的岸边工作。提醒参加者切勿攀石、探察洞穴、游泳或潜水。
- v. 考察岩岸生态时，因地面崎岖，又或石上经常依附有潺滑的海藻，参加者须经常提高警觉，肯定落脚点稳固无碍，才继续举步向前。并应提醒参加者在岩石之间跳跃可能会酿成意外。
- vi. 考察红树林及沙岸生态时，因地面湿滑，加上表层泥土松软，步行时宜先试探落脚点，肯定稳固无碍，才举步前行。

c) 淡水生境

- i. 各参加者应穿着鞋底有足够坑纹的鞋或靴。
- ii. 任何时间均应带备救生绳索。
- iii. 除在极浅的池塘和水沟外，在淡水生境进行的考查活动具有潜在危险，因为水流、沉积在水中的物品和淤泥均有危险。
- iv. 参加者只可在表层泥土结构安全而且水深只可及膝的溪涧地区工作，。

- v. 踏足河溪时，应保持警觉，慎防被水中的坑洞和障碍物绊倒。

14) 地理科野外研习的安全措施：

- a) 参加者应穿着长袖上衣和牛仔裤或长裤，以免给植物的荆棘刺伤。
- b) 在岸边工作时，各参加者应穿着鞋底有足够坑纹的鞋或靴。
- c) 如需在水中工作，任何时间均应带备救生绳索。
- d) 尽可能在小径上行走，并使用桥梁渡河。如该处并无桥梁，则应在河流分支处或在水流缓慢的浅水地方渡河。
- e) 除非可以看到河床，以及水深仅及膝部，否则不要走进河里或湖里。
- f) 踏足河溪时，应特别小心，慎防被水底的坑洞和障碍物绊倒。
- g) 水位突然上涨，或者水流变得湍急及混浊，均可能是山洪暴发的先兆，研习队伍应立即远离河道。
- h) 考察岩岸生态时，因地面崎岖，又或石上经常依附有潺滑的海藻，参加者须经常提高警觉，肯定落脚点稳固无碍，才继续举步向前。并提醒参加者在岩石之间跳跃可能会酿成意外。
- i) 进入灌木丛观察或搜集标本前，应小心视察四周环境。
- j) 不少野生植物是有毒的，教师/导师须警告参加者切勿试尝野生植物的果实、种子或叶，更应警告参加者切勿触摸会引致过敏反应或皮肤炎的植物。这些植物包括盐肤木、白背麸杨、野漆树和火殃箭。
- k) 应警告参加者切勿触摸、喂饲、骚扰、刺激野生动物，因不少野生动物会放出毒液或是属致命疾病的带菌者。

- 1) 进行土壤分析实验时，应加倍小心，以免给藏在泥土中的生物咬伤。

III. 应付紧急事故的方法

（详情请参阅 [第二章](#)）

第九章 水上活动一般措施

本章所列举的指引，为学校提供策划和组织水上活动的原则。这些活动为由校方委派的教师/导师督导学生于大自然环境中参与一些具探索性、挑战性和体力要求的活动。

I. 计划及准备

在举办水上活动前，学校宜先进行全面及周详的计划，在资源分配、收支预算、举办日期和地点及安全措施各方面作详细考虑和作出风险评估（风险评估表的样本，可参阅[附录 XII](#)）；校方负责人应预计可能面对的困难及拟订解决问题的方案，制订切实可行的应变措施和紧急联络名单，以应付突发的情况。加强参加者的危机意识、周详的计划、细致的安排及贯彻执行各项安全措施，可确保户外活动安全、顺利地进行。

同时，教师/导师应熟识水域环境及水上活动范围内的水流、潮汐、风向变化和具有危险的地方，并密切留意气候变化，以便决定举行活动时采取的安全措施。

若天气及环境出现变化，教师/导师应以参加者的安全为前提，实时决定需要修订的训练内容或活动形式，又或是顺延举办日期，甚或取消整个计划。

以下列举的内容，目的为提示教师/导师在筹备活动时要注意的重点。由于每次活动的性质、内容及要求各有不同，各位教师/导师仍须按活动的独特性，就列举的内容作出选择和调整。

- 1) 清楚知道担任该项活动的教师/导师所需的资格及参考建议的师生比例（参阅[附录 VIII](#)及[X](#)）。
- 2) 慎重选择活动地点/目的地和照顾参加者的体力和技能，以确保所有参加者具备足够经验和能力应付出海时的天气和水上情况。同时，应避免途经危险水域或海岸。

- 3) 留意活动地点的天气变化，尤其在天气不稳定的季节必须保持警觉，如天文台发出强烈季候风信号、雷暴或暴雨警告，或 1 号或以上的热带气旋警告信号，应立刻停止所有形式的水上活动。若上述警告信号在活动开始后发出，所有参加者应实时离开活动地点，立即返回所属的水上活动基地，或前往最近的安全地点登岸。
- 4) 出发前拟定紧急应变计划（例如：因天气或交通安排出现变化而须延期或取消行程、组员中途退出或发生意外后的处理程序），并通知所有参加者及其家长有关应变计划。学校亦应与家长及协办机构设立紧急联络系统，以便随时与各方联络。
- 5) 搜集整个行程路线的有关资料，如住宿地点和救援服务的地址及电话号码，包括青年营舍、水上活动中心、警署、郊野及海岸公园管理站和医院、急救站等。
- 6) 若对活动旅程/地点有疑问或需进一步了解潮汐、水流及风向变化，教师/导师宜在许可的情况下，于活动前组织实地考察，以便准确地掌握各方面的数据，确保参加者在安全的环境下进行水上活动。
- 7) 出发前应举行简介会。所有参加者、教师/导师及协办机构代表或随队人员，必须清楚了解其职责及遇到紧急事故时应采取的行动。
- 8) 学校在筹办水上活动前，必须取得参加学生的家长同意书（样本详见 [附录 III](#)），同意书内应夹附活动内容或行程编排。如活动内容或安排有更改，学校应尽早通知家长。如参加者在出发前已感身体不适或出现病征，校方或教师/导师应劝吁参加者考虑自身的健康状况及其他组员的安全，切勿勉强成行。
- 9) 教师/导师必须在活动前检查各种活动装备，例如：救生衣、独木舟及划桨、赛艇及艇桨、风帆等，以确保所需用具符合安全标准及适合学员使用。

- 10) 教师/导师须因应个别水上活动及举办地点带备适合的应急用品，以备不时之需。例如出海时须带备急救箱、修补工具箱、哨子、后备划桨、暴寒胶袋和拖索等。
- 11) 学校应在活动出发前十天知会水警（联络人：水警总区总部行动科总督察/高级督察）或有关政府部门，学校应参照附录 IV所载列的程序行事（知会警方通知书样本可参考附录 V）。

II. 活动期间须注意事项

- 1) 教师/导师须留意天气预测及新闻报导，如情况出现变化，应及早执行相关应变计划。
- 2) 教师/导师必须清楚各参加者的健康情况，以决定应否让某些成员参与当日的活动，并适时就个别情况作出妥善安排。
- 3) 若活动持续多于一天，教师/导师宜于每天活动前，向参加者说明当日的行程或活动内容。当天的活动完结后，也应安排时间检讨参加者的表现、行程的编排及相关的安全措施，并为翌日的活动作准备。
- 4) 教师/导师宜每隔一段时间点算人数一次，确保所有参加者仍齐集在活动水域。
- 5) 教师/导师应采用简单的讯号系统，并确保所有参加者清楚其操作方式及含意。
- 6) 不应在繁忙的水域内进行水上活动，并严守海上防止船只相撞的规则。
- 7) 日落后，切勿出海；如风势强劲，活动范围不宜离岸太远。同时，举办水上活动时应适可而止，不宜让参加者感到筋疲力竭。
- 8) 未得教师/导师批准，任何参加者不得擅离队伍。
- 9) 参加者应随身携带适用于训练/活动的定时器，并

留意有关活动的集合和回程时间。

- 10) 在海上进行水上活动时，参加者须穿着称身、**配备哨子及反光功能的救生衣/助浮衣**，并确保系紧所有衣扣。
- 11) **带备合适的衣物**，在炎热或晴天时预防中暑和避免接触过量的紫外线（参阅 [附录 XIII](#) 及 [XIV](#)），在寒冬可以保持身体温暖。若有需要，参加者宜**携带昆虫驱避剂及防晒等用品**，以避免蚊虫叮咬及烈日曝晒。
- 12) 参加者须**注意作息时间**，以保持体力，并补充足够的水份，以应付全程活动。

III. 应付紧急事故的方法

教师/导师或小组组长须在面对紧急事故时负起领导工作。若负责教师/导师受伤，领导工作则由另一名随队教师/导师担任，其他参加者应服从指示，共同解决困难。

- 1) 覆舟
 - a) 采取应付覆舟的适当步骤；
 - b) 除非遇到危险的障碍物，否则参加者不应弃船而去；
 - c) 如风浪难于应付，参加者应顺着风势或水流飘浮，直至安全着陆。
- 2) 意外
 - a) 立即找别人帮忙或按自己的能力所及施予援手；
 - b) 设法抛给遇险者绳索、救生圈或后备轮胎，以帮助他/她继续浮在水面；或
 - c) 涉水把长棒伸给他/她抓紧；或
 - d) 乘坐小艇前往救助，应在接近遇险者可到达的范围内，关掉船尾机，并在救援小艇上的安全位置施救，把遇险者拉起（注意施救手

段，勿弄翻小艇及远离船尾机位置)；又或
e) 让遇险者抓着船尾，拖他/她上岸。

第十章 滑浪风帆

(在阅读本章之前，宜先参阅 [第一](#) 及 [第九章](#))

I. 计划及准备

- 1) 滑浪风帆活动应在已考获拯溺铜章，并且持有有关团体所颁发的有效教练证书的人士亲身督导下进行（请参考 [附录 I](#)）。
- 2) 每一名教师/导师不应督导超过 5 名参加者（如参加者的年龄在 12 岁或以下，则教师/导师与参加者的比例应为 1:4）。
- 3) 参加滑浪风帆活动前，参加者应通过下列测验：穿着轻便衣服游泳 50 米。
- 4) 教师/导师须于出发前检查滑浪风帆和其他所需装备均符合安全标准。
- 5) 每艘滑浪风帆本身应具有足够的浮力，或装配独立的浮力设备。
- 6) 教师/导师须确保参加者在进行滑浪风帆活动期间须全程穿着认可的救生衣/助浮衣。
- 7) 教师/导师应教导参加者遵守各项滑浪风帆的安全守则，并练习相关的拯救程序。
- 8) 提醒参加者切勿独自航行，亦不要夸大个人的技巧或经验。
- 9) 参加者下水前，教师/导师须要求他们穿着有袖外衣及包趾和包跟的胶鞋。在冬季应穿着保暖的衣服，在夏季则应穿着防晒的衣服。
- 10) 教师/导师应注意活动范围内的空气质素健康指数，有关空气质素健康指数的进一步资料可参阅环境保护署网页：<https://www.aqhi.gov.hk/sc.html>，学校亦可参阅 [附录 XVI](#) 有关「空气质素健康指数」在健康风险达高、甚高或严重水平时「应安排与不应安排

的体育活动」和「常见的问与答」。

- 11) 在海面练习时，应由一名懂得在深海进行拯救的助手陪同。
- 12) 出海时，教师/导师应带备急救箱、哨子、暴寒胶袋和拖索。如滑浪风帆需要离岸航行，教师/导师须嘱咐参加者携带有效的通讯器材。

II. 滑浪风帆活动期间须注意事项

- 1) 出海时，航行最慢的滑浪风帆应在最前，并应派一名有责任感兼经验丰富的参加者负责殿后。教师/导师则应根据风向、水流及风帆的队形，决定自己的位置。各风帆应按照既定的队形一起前进，而每队最少应有 3 艘风帆。
- 2) 参加者须以安全索把索具和帆板系牢，然后出发。如参加者感到身体不适，必须立刻通知教师/导师并停止活动。
- 3) 教师/导师应严禁滑浪风帆进入任何船舶禁区，亦不应接近其他机动船。同时，提醒参加者航行时远离游泳者和潜水员。
- 4) 初学者应尽量避免在吹离岸风时航行。如风势强劲，则应近岸航行。
- 5) 帆板切勿超载。
- 6) 如附近海滩挂起红旗或鲨鱼旗，应实时取消活动。

III. 应付紧急事故的方法

(详情请参阅[第九章](#))

第十一章 独木舟

（在阅读本章之前，宜先参阅[第一](#)及[第九章](#)）

I. 计划及准备

- 1) 独木舟活动应在持有有关团体颁发的有效独木舟教练证书的人士亲身督导下进行（请参考[附录 I](#)）。
- 2) 每一名教师/导师不应督导超过 8 名参加者（如参加者的年龄介乎 8 至 12 岁，则教师/导师不应督导超过 6 名参加者）。
- 3) 参加独木舟活动前，参加者应通过下列测验：
 - a) 穿着轻便衣服游泳 50 米；
 - b) 踏水一分钟；及
 - c) 由水面潜入水中，潜泳一短距离。
- 4) 教师/导师须于出发前检查独木舟、救生衣、划桨和其他所需装备均符合安全标准。
- 5) 每只独木舟本身应具有足够的浮力，或装配独立的浮力设备。即使独木舟倾覆时，仍足以令独木舟和划舟者浮于水面。
- 6) 参加者在划艇期间须穿着认可的救生衣/助浮衣（例如符合国际标准化组织 ISO12402-2 / ISO12402-3 / ISO12402-4 / ISO12402-5 型号或其他国家所订的安全标准）。
- 7) 如海面有风浪，独木舟座舱可使用容易脱除的防浪裙，惟初学者不宜使用。
- 8) 教师/导师应教导参加者遵守各项独木舟活动安全守则，并练习处理覆舟的方法和拯救程序。
- 9) 提醒参加者切勿独自划独木舟，亦不要夸大个人的技巧或经验。
- 10) 参加者应穿着合适的衣服及包趾和包跟的胶鞋。

拖鞋或笨重衣履，均不适合。

- 11) 教师/导师应注意活动范围内的空气质素健康指数，有关空气质素健康指数的进一步资料可参阅环境保护署网页：<https://www.aqhi.gov.hk/sc.html>，学校亦可参阅 [附录 XVI](#) 有关「空气质素健康指数」在健康风险达高、甚高或严重水平时「应安排与不应安排的体育活动」和「常见的问与答」。
- 12) 在海面划独木舟时，教师/导师应安排一名懂得在深海进行拯救的助手陪同。

II. 独木舟活动期间须注意事项

- 1) 出海时，划得最慢的独木舟应在最前，并应派一名有责任感兼经验丰富的参加者负责殿后。教师/导师则应根据风向、水流及独木舟的队形，决定自己的位置。各独木舟应按照既定的队形一起前进，而每队最少应有 3 只独木舟。
- 2) 教师/导师应严禁独木舟进入任何船舶禁区范围，亦不应接近其他机动船。同时，提醒参加者划离游泳者和潜水员。
- 3) 在天气炎热的季节，教师/导师应采取适当措施，慎防参加者中暑。
- 4) 如附近海滩挂起红旗或鲨鱼旗，应实时取消活动。
- 5) 教师/导师须安排救生艇随队出发。

III. 应付紧急事故的方法

(详情请参阅 [第九章](#))

第十二章 赛艇

（在阅读本章之前，宜先参阅[第一](#)及[第九章](#)）

I. 计划及准备

- 1) 赛艇活动应在已持有有关组织所颁发有效的赛艇教练证书的人士亲身督导下进行（请参考[附录 I](#)）。
- 2) 每一名教师/导师不应督导超过 8 名参加者或 4 只赛艇（如参加者的年龄在 12 岁或以下，则教师/导师与参加者的比例应为 1:6）。
- 3) 参加赛艇活动前，参加者应通过下列测验：
穿着轻便衣服游泳 50 米。
- 4)
 - a) 如进行静水赛艇，教师/导师须于出发前检查赛艇、赛艇器具，例如：桨、防撞球和其他所需装备均符合安全标准。建议教师/导师配备浮水救生绳。
 - b) 如进行历奇赛艇，教师/导师须于出发前检查赛艇、赛艇器具，例如：桨、防撞球和其他所需装备均符合安全标准。每次历奇赛艇活动须备有适用于历奇赛艇活动的工具及急救箱，包括救生衣、防水电筒、地图、手动式抽水泵、抛绳、全球定位系统装置或指南针及工具箱。工具可存放于防水袋内以避免沾湿。
- 5) 赛艇的浮力必须符合国际赛艇联合会（FISA）制定的标准：当赛艇注满水及载满赛艇者时，其浮力应可让赛艇座位板面距离静止水面不多于 5 厘米（2 吋）。未能符合上述要求的旧式赛艇可增置充气式浮力袋、泡沫塑料或其他具浮力物料。
- 6) 教师/导师须带备认可的救生衣/助浮衣（符合 EN393 标准）以供参加者进行外海或历奇赛艇之用。
- 7) 教师/导师应教导参加者遵守各项赛艇的安全守

则，并于备有合适及足够安全装备下练习处理覆舟的技巧和拯救程序。

- 8) 提醒参加者切勿独自划艇，亦不要夸大个人的技巧或经验。
- 9) 应穿着合适的衣服和防滑功能的鞋。拖鞋或笨重靴子，均不适合。
- 10) 教师/导师应注意活动范围内的空气质素健康指数，有关空气质素健康指数的进一步资料可参阅环境保护署网页：<https://www.aqhi.gov.hk/sc.html>，学校亦可参阅 [附录 XVI](#) 有关「空气质素健康指数」在健康风险达高、甚高或严重水平时「应安排与不应安排的体育活动」和「常见的问与答」。
- 11) 在进行赛艇活动时，应由一名懂得进行拯救的助手陪同。

II. 赛艇活动期间须注意事项

- 1) 出海时，划得最慢的艇应在最前，并应派一名有责任感兼经验丰富的参加者负责殿后。教师/导师则应根据风向、水流及划艇的队形，决定自己的位置。各艇应按照既定的队形一起前进。
- 2) 教师/导师应严禁划艇进入任何船舶禁区，亦不应接近其他机动船。同时，提醒参加者划离海上游泳者和潜水员。
- 3) 在天气炎热的季节，教师/导师应采取适当措施，慎防参加者中暑。
- 4) 如赛艇中心或附近沙滩挂起红旗或鲨鱼旗，应实时取消活动。
- 5) 教师/导师须确保历奇赛艇旅程已安排救生艇随队出发。
- 6) 教师/导师须确保学员在城门河进行活动期间遵从由有关组织所制定的河道航行安全指引。

III. 应付紧急事故的方法

(详情请参阅[第九章](#))

第十三章 帆船

（在阅读本章之前，宜先参阅[第一](#)及[第九章](#)）

I. 计划及准备

- 1) 帆船活动应在已考获拯溺铜章，并且持有有关认可组织所颁发的有效教练证书的人士亲身督导下进行（请参考[附录 I](#)）。
- 2) 每一名教师/导师不应督导超过 6 名参加者。
- 3) 参加帆船活动前，参加者应通过下列测验：
 - a) 穿着轻便衣服游泳 50 米；
 - b) 踏水一分钟；及
 - c) 由水面潜入水中，潜泳一短距离。
- 4) 教师/导师须于出发前检查帆船、救生衣和其他所需装备符合安全标准。
- 5) 每只帆船本身应具有足够的浮力，或装配独立的浮力设备，即使帆船倾覆时，仍足以令帆船和船员浮于水面。
- 6) 参加者在参与活动期间须穿着认可的救生衣/助浮衣。
- 7) 教师/导师应教导参加者遵守各项帆船活动安全守则，并练习应付覆舟的技巧和拯救程序。
- 8) 教师/导师应提醒参加者切勿独自扬帆出海，亦不要夸大个人的技巧和经验。
- 9) 参加者应穿着合适的衣服和包趾和包跟的胶鞋。准备足够的保暖衣物以抵御寒冷的海风，防水夹克更能保持身体干爽。
- 10) 教师/导师应提醒参加者带备手套，以便在拉索时保护双手。

- 11) 教师/导师应注意活动范围内的空气质素健康指数，有关空气质素健康指数的进一步资料可参阅环境保护署网页：<https://www.aqhi.gov.hk/sc.html>，学校亦可参阅 [附录 XVI](#) 有关「空气质素健康指数」在健康风险达高、甚高或严重水平时「应安排与不应安排的体育活动」和「常见的问与答」。
- 12) 在海面进行帆船活动时，教师/导师应安排一名懂得在深海进行拯救的助手陪同。

II. 帆船活动期间须注意事项

- 1) 出海时，航行最慢的帆船应在最前，并应派一名有责任感兼经验丰富的参加者负责殿后。教师/导师则应根据风向、水流及帆船的队形，决定自己的位置。各帆船应按照既定的队形一起前进，而每队最少应有 3 艘帆船。
- 2) 教师/导师应严禁帆船进入任何船舶禁区，亦不应接近其他机动船。同时，提醒参加者航行时远离游泳者和潜水员。
- 3) 如附近海滩挂起红旗或鲨鱼旗，应实时取消活动。
- 4) 出海时，教师/导师须留意各种可能出现的变化，如天气、海面情况及参加者的体力状况等。若情况不利航行，教师/导师应立即回航。
- 5) 初学者切勿在吹离岸风时扬帆出海。
- 6) 帆船出航时，船身可能会因风向、水流或操控问题出现摇晃。应提醒初学者提高警觉，保持身体平衡，又或以身旁的舷索或各种船上固定装置帮助站稳。同时在甲板走动时，身体应稍微弯腰向前，以期降低重心，保持平衡，并小心不要撞上桁桅。
- 7) 帆船切勿超载。
- 8) 教师/导师须安排救生艇随队出发。

III. 应付紧急事故的方法

(详情请参阅[第九章](#))

与户外活动相关的专业团体资料一览表

专业团体	电话/传真号码	网址	地址
中国香港单车总会有限公司	2504 8176 / 2834 3715	http://www.cycling.org.hk	香港铜锣湾扫杆埔 大球场径 1 号 奥运大楼 1015 室
香港定向总会	2504 8112 / 2577 5595	http://archive.oahk.org.hk/index.php?lang=zh	香港铜锣湾扫杆埔 大球场径 1 号 奥运大楼 1014 室
中国香港攀山及攀登总会	2504 8124 / 2576 6532	http://www.hkmu.org.hk	香港铜锣湾扫杆埔 大球场径 1 号 奥运大楼 1013 室
香港独木舟总会	2504 8186 / 2838 9037	http://www.hkcucanoe.com.hk	香港铜锣湾扫杆埔 大球场径 1 号 奥运大楼 2014 室
香港帆船运动总会	2504 8159 / 2504 0681	http://www.sailing.org.hk	香港铜锣湾扫杆埔 大球场径 1 号 奥运大楼 1009 室
中国香港赛艇协会	2699 7271 / 2601 4477	http://www.rowing.org.hk	新界沙田 源禾路 27 号 沙田赛艇中心
香港滑浪风帆会	2504 8255 / 2577 7529	http://www.windsurfing.org.hk	香港铜锣湾扫杆埔 大球场径 1 号 奥运大楼 1001 室
香港青年奖励计划	2157 8600 / 2725 1577	http://www.ayp.org.hk	九龙长沙湾丽阁村 丽葵楼三楼 301-309 号

专业团体	电话/传真号码	网址	地址
民众安全服务队	2805 6020 / 2576 3021	http://www.cas.gov.hk	九龙油麻地 渡华路 8 号
医疗辅助队	2762 2033/ 2715 0245	http://www.ams.gov.hk	九龙何文田 公主道 81 号
香港圣约翰救护机构	2530 8020/ 2976 0457	http://www.stjohn.org.hk	香港麦当劳道 2 号 圣约翰大楼
香港红十字会	2802 0021/ 2802 7359	http://www.redcross.org.hk	香港西九龙 海庭道 19 号
香港拯溺总会	2511 8363/ 2507 5239	http://www.hklss.org.hk	香港湾仔 轩尼诗道 258 号 德士古大厦 21 楼
香港童军总会	2377 3300/ 2302 1001	http://www.scout.org.hk	九龙柯士甸道 童军径香港童军中心 10 楼 1012 室
香港女童军总会	2332 5523/ 2782 6466	http://www.hkgga.org.hk	九龙加士居道 8 号
香港外展训练学校	2792 4333/ 2792 9877	http://www.outwardbound.org.hk	新界西贡 大网仔路 210 号
香港伤健协会	2551 4161/ 2875 1401	http://www.hkphab.org.hk	香港北角 百福道 21 号 1402 室

建议应带备紧急物品一览表

I. 导向仪器

用透明胶袋套封的最新版地图、指南针、地图专用箱头笔（油溶性）、全球定位系统装置。

II. 急救箱

急救用品	辅助用具
1. 各种尺寸的滚动条绷带、三角绷带 2. 弹性绷带 3. 消毒纱布 4. 各种尺寸的黏性敷料 5. 消毒眼部敷料 6. 黏性胶布 7. 冷敷设备 8. 药绵、棉花棒、毛巾 9. 消毒药水 10. 酒精（70%）	1. 即弃胶手套 2. 钳子 3. 剪刀 4. 安全别针 5. 体温计 6. 扇子

III. 紧急装备

电筒、哨子、镜子、收音机、手提电话、袋刀、暴寒胶袋、应急毛毯、未过期的后备干粮、打火机或火柴、后备鞋带、笔、由学校提供的紧急便条。如属水上活动，则需带备修补工具箱、后备划桨及拖索等。

IV. 后备干粮

巧克力、麦粿、葡萄糖片、干果

V. 食物和食水

供每人饮用的食水：冬天 1 升，夏天 2 升；电解质饮料

(样本)
×××中学/小学
户外活动家长同意书

家长/监护人：

(活动名称)

本校将于_____年_____月_____日_____时
在_____举行上述活动#。

(地点)

贵子弟_____已获选/报名参加上述活动。

请最迟于_____年_____月_____日将下列回条交回本校
存档及办理。

年 月 日

(校长)

随同意书夹附的活动内容，烦请家长仔细阅读。

回条

校长：

(活动名称)

贵校于_____年_____月_____日的来函经已收悉。
本人*同意/不同意就读_____年班的*小儿/小女(_____)
参加上述活动。

*家长/监护人签署：

*家长/监护人姓名：

紧急联络电话：

* 请删去不适用者

学校在郊区举办户外活动时 知会警方或有关政府部门的程序

为方便警方协助学校当局保障学生在郊区户外地方（包括所有郊野公园及离岛）的人身安全，谨请各校长遵守下列所载的知会程序。

1. 校方每次安排学生到郊区进行户外活动时，必须：
 - (a) 填妥《指引》[附录 V](#)所载的通知书，并在活动举行前十天或以前，将活动的详情以**传真通知将举行户外活动地点所属地区的警察分区指挥官**（如欲查询户外活动地点所属的警察分区，学校可向所属警区的学校联络主任寻求协助）；
 - (b) 上述数据若有任何变更，应以传真通知有关的警察分区指挥官；
 - (c) **提醒所有参加活动的人士携带身份证明文件**；十五岁以上参加者**必须**携带的身份证明，包括身份证或儿童身份证；及
 - (d) 自行设立监察制度，规定若户外活动领队未能在指定时间内向校方报告活动已经完毕，则须由一名负责人向警方报案。

2. 当有紧急事件发生而需要警方、消防处、救护车或其他救援服务时，活动的领队或任何参加者应直接致电 **999**，报告该宗紧急事件。报案者在任何时间均应保持冷静，并小心记下有关该宗紧急事件的一切详情。报案者除了要提供**本身及举办活动机构的数据外**，亦应描述**紧急事件的性质**（例如堕下受伤、中暑）、**受害者/伤者的情况**（例如骨折、不省人事）、**受害者/伤者的简单数据**（姓名、性别、年龄）及**受害者/伤者的正确位置**。最后一项数据特别重要，尤其当受害者/伤者所在的位置不能从道路到达时，报案者便应在可能的情况下，提供以六位数字显示的地图坐标/标距柱号码以供参考，并应描述伤者所在位置的地势（例如位于平地或山坡上）。如报案者未能提供地图坐标/标距柱号码以说明受害者/伤者的位置，则应描述最接近现场的道路、市镇、村落和地界标志的细节。学校可参考《指引》[附录 VI](#)的表格样本，记录紧急事件的详情。

3. 请向所属地区的高级学校发展主任查询有关知会程序的一般数据。

(SAMPLE 样本)

Notification of School Outing in Rural Area**在郊区举行户外活动通知书**

To 受文者	_____ (District Police Station 分区警署) (Attn.: Divisional Commander 经办人: 分区指挥官)
From 发文者	_____ (School name 学校名称)

Details of school outing are as follows:

本校举行户外活动的详情如下:

Nature of outing 活动性质			
Date 日期			
Time 时间	From 由	To 至	(Scheduled time of return) 预计回程时间
Location 地点			
Route◆ 路线	From 由	To 至	
Total number of participants 参加者总数			
Age range of all participants 所有参加者的年龄范围			
Name and mobile telephone number of the outing leader(s) 领队姓名及流动电话号码			
Name and telephone number of non-participating responsible person* 并非参与活动的负责人*姓名及电话号码:			

()

Head of School 校长

Note : ◆ A map indicating the route with grid reference is attached.
注: 随附显示地图坐标的详细路线图。

* The responsible person should have ready access to contact details of next of kin of the participants, e.g. telephone number/address.
负责人须掌握学生近亲的联络数据, 例如电话号码 / 地址。

(SAMPLE 样本)

Proforma for Recording Emergency 紧急事件纪录

Name of School 学校名称: _____

1.	Date 日期	
2.	Time 时间	
3.	Nature of emergency 紧急事件的性质	
4.	Condition of victim(s)/the injured 受害者 / 伤者的情况	
5.	Brief particulars of victim(s)/the injured 受害者 / 伤者的简单数据 (a) Name 姓名 (b) Sex 性别 (c) Age 年龄 (d) Telephone no. of next of kin 近亲的联络电话	(a) (b) (c) (d)
6.	Location of victim(s)/the injured 受害者 / 伤者所在位置 e.g.如: Flat terrain 平地 Hillside 山坡 Grid reference 地图坐标 Road 道路 Landmark 地界标志	
7.	Brief particulars of informant 报案者的简单数据 (a) Name 姓名 (b) Sex 性别 (c) Telephone no. 联络电话	(a) (b) (c)
8.	Other particulars 他资料	

Name of recorder

记录者姓名

:

Post in school

校内职位

:

Signature

签署

:

Date

日期

:

(样本)

户外活动意外事件报告表

1. 意外发生的日期 _____ 时间 _____

地点 _____ (记下地名、地图坐标或渔护署在长途远足径每隔 500 米设立的标距柱编号)

2. 受伤者的资料

(i) 姓名 _____ 性别 _____ 年岁 _____ 班级 _____

(ii) 姓名 _____ 性别 _____ 年岁 _____ 班级 _____

3. 意外发生时进行的活动

4. 意外发生时，教师/导师的位置及工作

5. 意外发生的情况

6. 受伤者的情况

7. 处理方法 (包括进行急救)

8. 曾经联络的协助/救援机构（请在适当的方格内加上「✓」号）

通知时间及通知者

抵达时间

救护车

警署

其他（请注明机构名称）

上述人员抵达后所采取的行动

9. 曾否通知受伤者家长/近亲？ *曾 否

（*请在适当方格内加上「✓」号）

通知时间

抵达时间

姓名

关系

家长/近亲曾采取的行动

10. 备注

11. 报告人

(i)

（以正楷填写姓名）

（职位）

（签署）

(ii)

（以正楷填写姓名）

（职位）

（签署）

报告日期

各项户外活动的师生比例

下表列《指引》各项户外活动的建议师生比例。学校举办活动时，应确保具备足够人手，负责督导及管理工作。学校亦须考虑活动性质、所涉及的范围及地理环境、参加者的能力、年龄等因素，作出合适的人手安排。至于未有载列于《指引》中的活动，学校宜参考性质相类活动的师生比例，及过往学校举办同类活动的经验，作出客观合理的判断。遇有疑问，学校可向专业团体征询意见，寻求协助。

项目	师生比例	备注
1. 远足	1:10	最少要由 2 名领队带领，其中 1 名应为学校教师/导师 ¹ 。
2. 远征训练	1:10	最少要由 2 名受过训练的领队带领，其中 1 名应为学校教师/导师，而参加者以往必须曾参加过同类活动或受过短途远足训练。
3. 露营 3.1 野外露营 3.2 宿营	1:10 1:30	最少要由 2 名领队带领，其中 1 名应为学校教师/导师。 最少要由 2 名领队带领，其中 1 名应为学校教师/导师。
4. 野外定向	1:8	最少要由 2 名经验丰富的学校教师/导师带领。
5. 单车旅行	1:5	最少要由 2 名学校教师/导师带领。
6. 实地/野外研习	1:18	最少要由 2 名学校教师/导师带领，如需分组，每组学生最少应有 3 人。

¹ 教师应具备合适的资格指导参加者进行有关活动；导师是指在该项特定活动具备合适资格的教练或训练员。

项目	师生比例	备注
7. 滑浪风帆	1 名持有有效资格人士： 5 名参加者 （如参加者的年龄在 12 岁或以下，比例为 1:4）	参加滑浪风帆活动前，学生应通过下列测验： 穿着轻便衣服游泳 50 米。
8. 独木舟	1 名持有有效资格人士： 8 名参加者 （如参加者的年龄介乎 8 至 12 岁，比例为 1:6）	参加独木舟活动前，学生应通过下列测验： a) 穿着轻便衣服游泳 50 米； b) 踏水一分钟；及 c) 由水面潜入水中，潜泳一短距离。
9. 赛艇	1 名持有有效资格人士： 8 名参加者或 4 只赛艇 （适用于一般赛艇课程） （如参加者的年龄在 12 岁或以下，比例为 1:6）	参加划艇活动前，学生应通过下列测验： 穿着轻便的衣服游泳 50 米。
10. 帆船活动	1 名持有有效资格人士： 6 名参加者	参加帆船活动前，学生应通过下列测验： a) 穿着轻便衣服游泳 50 米； b) 踏水一分钟；及 c) 由水面潜入水中，潜泳一短距离。

户外活动常用指引、通告及资料一览表

I. 指引

1. [学校课外活动指引](#)
2. [境外游学活动指引](#)
3. [香港学校体育学习领域安全指引](#)
4. [学童乘搭校车的安全指引](#)
5. [学校郊游指引](#)

II. 通告[#]

1. [教育局通函 156/2019 号「综合保险计划（公众责任、雇员补偿及团体人身意外）」](#)
2. [教育局通告 16/2004 号「学校投保保险」（直接资助计划学校及私立学校适用）」](#)
3. [教育局通告 4/2016 号「热带气旋及持续大雨幼儿园及日校适用的安排」](#)
4. [教育局通告 2/2001C 号「有关学校安排参观古迹及考古遗址活动指引」](#)

III. 参考数据

1. [资助学校在处理商业活动/安排事宜的参考数据及
资助学校采购程序的参考数据](#)
2. [户外教育营计划](#)
3. [学校安全与保险](#)

IV. 其他有用数据

1. 香港天文台 — [天气警告及预报](#)
2. 渔农自然护理署 — [郊野公园远足安全指引](#)
3. 卫生署卫生防护中心 — [各项传染病资讯](#)
4. 香港警务处 — [性罪行定罪纪录查核](#)
5. 香港消防处 — [应急避险外游手册](#)
6. 民众安全服务队 — [登山活动安全须知](#)
7. 保安局 — [外游警示制度](#)
8. 香港旅游业议会 — [旅客注意事项](#)
9. 环境保护署 — [空气质素健康指数](#)

[#] 教育局通告/通函可在教育局网页「有关教育局」（www.edb.gov.hk）之下的「通告」栏搜寻及提取。

**--Manning Ratio for Outdoor Activities Involving Students
with Special Educational Needs**

有特殊教育需要学童参加户外活动的教职员/照顾者与学生比例

<i>Students with single disability / SEN 单一残疾 / 特殊教育需要学童</i> (by School Category) (以学校类别划分)		Manning Ratio 人手比例
VI	视障	1:4
VI+ID	视障兼智障	1:4
HI	听障	1:8
SSD	群育学校	1:8
MiID	轻度智障	1:10
MoID	中度智障	1:5
SID	严重智障	1:2
PD 肢体伤残	Students on manual wheelchair 坐手动轮椅学童	1:1
	Students on electric wheelchair 坐电动轮椅学童	1:2
	Students with walking aids 持辅助步行器学童	1:3
	Students who are free of aids 不需辅助仪器协助的学童	1:5
Hospital School 医院学校	Students of psychiatric unit 精神科病房学童	1:1
	Students of non-psychiatric unit 非精神科病房学童	1:2

<i>Students with multiple disabilities / SEN</i> 多重残疾 / 特殊教育需要学童		Needs of Students 学童需要			Manning Ratio 人手比例
School Category 学校类别	Combinations of disabilities / SEN 残疾 / 特殊教育需要组合	Mobility / Orientation Support 行动 / 定向支援	Behavioural Management 行为处理	Personal Care 个人照顾	
VI 视障	Low vision 低视力	✓		✓	1:4
	Total blindness 完全失明	✓	✓	✓	1:2
VI + ID 视障兼智障	Low vision + intellectual disability 低视力 + 智障	✓		✓	1:2
	Total blindness + intellectual disability 完全失明 + 智障	✓	✓	✓	1:1
	Low vision + intellectual disability / PD 低视力 + 智障 / 肢体伤残	✓	✓	✓	1:1
	Total blindness + intellectual disability / PD 完全失明 + 智障 / 肢体伤残	✓	✓	✓	1:1

<i>Students with multiple disabilities / SEN</i> 多重残疾 / 特殊教育需要学童		Needs of Students 学童需要			Manning Ratio 人手比例
		Mobility / Orientation Support 行动 / 定向支援	Behavioural Management 行为处理	Personal Care 个人照顾	
School Category 学校类别	Combinations of disabilities / SEN 残疾 / 特殊教育需要组合				
HI 听障	Additional disability 额外残疾	✓	✓	✓	1:4
SSD 群育学校	Severe problem: out patient of psychiatric problem 严重问题: 精神科门诊病人		✓		1:8
	Moderate but frequent 情况中度但问题频密		✓		1:8
MiID 轻度智障	Mild intellectual disability + autistic spectrum disorders (ASD) 轻度智障 + 自闭		✓		1:4
MoID 中度智障	Moderate intellectual disability + autistic spectrum disorders (ASD) 中度智障 + 自闭	✓			1:3
	Moderate intellectual disability + VI / behavioural problem 中度智障 + 视障 / 行为问题		✓		1:3
	Moderate intellectual disability + PD 中度智障 + 肢体伤残			✓	1:3
SID 严重智障	Severe intellectual disability + wheelchair / VI / PD 严重智障 + 轮椅/视障 / 肢体伤残	✓			1:1
	Severe intellectual disability + behavioural problem / autistic spectrum disorders (ASD) 严重智障 + 行为问题 / 自闭		✓		1:1
	Severe intellectual disability + PD / VI 严重智障 + 肢体伤残 / 视障			✓	1:1
PD 肢体伤残	Wheel-chair + intellectual disability / VI / HI 轮椅 + 智障 / 视障 / 听障		✓	✓	1:1
	Independent on manual/electric wheelchair outdoors 能独立使用手动/电动轮椅外出		✓	✓	1:3

<i>Students with multiple disabilities / SEN</i> 多重残疾 / 特殊教育需要学童		Needs of Students 学童需要			Manning Ratio 人手比例
		Mobility / Orientation Support 行动 / 定向支援	Behavioural Management 行为处理	Personal Care 个人照顾	
School Category 学校类别	Combinations of disabilities / SEN 残疾 / 特殊教育需要组合				
	With walking aids + intellectual disability / VI / HI 持辅助步行器 + 智障 / 视障 / 听障		✓	✓	1:2
	With walking aids + psychosis / autistic spectrum disorders (ASD) / behavioural problem 持辅助步行器 + 器质性精神病 / 自闭 / 行为问题		✓	✓	1:2
	Free of aid + intellectual disability / VI / HI 不需辅助仪器协助 + 智障 / 视障 / 听障		✓	✓	1:3
	Free of aid + psychosis / autistic spectrum disorders (ASD) / behavioural problem 不需辅助仪器协助的学童 + 器质性精神病 / 自闭 / 行为问题		✓	✓	1:2
Hospital School 医院学校	Psychiatric: autistic spectrum disorders (ASD), psychosis 精神科: 自闭, 器质性精神病	✓	✓	✓	1:1
	Homebased teaching program 家居教学计划	✓	✓	✓	1:1
	Non-psychiatric patient 非精神科病人	✓		✓	1:2

(样本)

量度体温记录表

〈学校名称〉

1. 参与户外活动当天，家长/监护人须为贵子弟量度体温。贵子弟如有发热，应立刻求医，并向校方请假，留在家中休息。
2. 有关正常体温读数范围，请参考卫生防护中心《体温监测须知》内的「体温量度的参考」(卫生防护中心网站：www.chp.gov.hk 主页 → 资源 → 感染控制须知 → 市民 → [体温监测须知](#))。
3. 记录贵子弟体温后，请家长/监护人签署作实，然后由贵子弟交回有关教师查阅。

学生姓名：_____ 班别：_____ 学号：_____

日期	量度体温时间	温度
	上午 / 下午	°F / °C

 家长/监护人签署

 家长/监护人姓名

 日期

(样本)
 ×××小学/中学
 户外活动风险评估表

活动名称	
举行日期	
活动时间	
活动地点	
参加人数	教师/导师： _____人 学生： _____人 工作人员： _____人 其他： _____人 (请注明： _____)

风险分析			
风险考虑因素		可能危害/风险	控制危害/风险的方法 及安全措施
人	导师/教师	专业知识/经验	
		安全意识	
		专业态度	
		专业技能/资历	
		体能	
		团队沟通 (导师与导师、参加者、工作人员)	
		其他	
	参加者	已有知识和经验	
		安全意识	
		参与态度	
		应付能力	
		体能/年龄	
		其他	
工作人员			
第三者			

风险考虑因素		可能危害/风险	控制危害/风险的方法 及安全措施
环境	活动场地/地理环境/ 膳食住宿		
	天气/天灾/ 人身安全风险		
	其他		
器材	质素		
	数量		
	合适性		
	难度/挑战		
	其他		
指引 (与所进行 活动相关的 指引)	符合政府指引/通函, 指引/通函名称:		
	符合专业团体指引/标准 专业团体名称:		
先遣勘察	有 <input type="checkbox"/> 没有 <input type="checkbox"/>	勘察结果:	
建议活动是 否进行	是 <input type="checkbox"/> 备注:	否 <input type="checkbox"/> 备注:	
评估日期			评估人员:

本表格参考曾永康博士在 2007 年 6 月 20 日于香港课外活动主任协会 24 周年专业发展研讨会上发表的「『衡风量险、化危为机』之活动风险评估及管理方案」。

防止接触过量紫外线的措施

要减低紫外线对身体所造成的伤害，最重要是减少阳光直接照射皮肤或眼睛。在紫外线指数偏高（6 或以上）的日子，参加者应尽量避免长时间在户外逗留。如须待在阳光下，参加者应该采取以下的防晒措施：

- 1) 留意最新的紫外线指数及预测；
- 2) 选择可遮荫的地方；
- 3) 利用伞子，穿长袖的宽松衣物，戴阔边帽，使用能阻隔紫外线的太阳眼镜；
- 4) 多涂点防晒系数为 15 或以上的广谱防晒液。为儿童涂防晒液，并特别留意外露的部位（例如：面部、颈部、肩膀、背部、膝盖及脚面）。在阳光下停留超过两小时后，以及在游泳、流汗或以毛巾抹身后，再次涂上防晒液。

紫外线的进一步资料可参阅卫生署网页：

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90063.html>

在炎热及潮湿或寒冷的天气下进行户外活动须知

- 1) 在筹划户外活动时，学校应先进行全面及周详的计划，并作风险评估及制订切实可行的应变措施，以应付任何突发情况（包括天气变化）。
- 2) 要预防热衰竭和中暑，负责教师/导师须注意下列各项：
 - a) 穿着浅色和通爽的衣服，以减少身体吸热，并方便排汗及散热；
 - b) 带备并补充足够的水，以防脱水；
 - c) 避免喝含咖啡因（例如茶或咖啡）或酒精的饮品，因这些饮品会加速身体水分透过泌尿系统流失；
 - d) 尽可能安排在早上或下午较后的时间进行户外活动。避免进行剧烈运动或作长程的登山或远足等活动，尤其在极端酷热天气下，因高温、出汗和疲劳都会额外消耗体力。定时在凉快处休息；
 - e) 在酷热天气警告生效下，尤其在极端酷热天气下，较易中暑人士应尽量避免户外活动；
 - f) 进行活动时若感不适，应立刻停止，并尽快求诊。留意参加者不适的征状，并提醒参加者如有任何不适，应及早知会教师/导师；
 - g) 让患者躺在阴凉及空气流通的地方，解除他/她的衣物束缚，让患者平躺；
 - h) 若患者是清醒的，可给予适量水/电解质饮料以补充失去的水份及电解质；
 - i) 如有需要，可用毛巾湿敷或扇凉方式降低患者体温。

有关预防中暑的进一步资料可参阅卫生署网页：

<https://www.chp.gov.hk/sc/static/90064.html>

- 3) 香港每年均会经历寒冷季节，期间天气或会有突然而来的转变，受冬季季候风的影响，气温可能会急剧下降及下雨，天文台会发出寒冷天气警告。户外活动参加者当身处寒冷的地方又没有足够衣服保暖，就容易导致体温下降，甚至患上低温症，严重的低温症是可以致命的。因此，负责教师/导师须注意下列各项：
- a) 应为在冬季期间进行的户外活动制订计划的同时，拟定遇上寒冷天气的应变措施（例如考虑押后甚或取消有关活动等）；并须经常留意天气的变化，若有需要，学校应衡量情况及学生的身体状况按既定的应变措施作相关安排，以保障学生的身体健康；
 - b) 若决定如常进行活动，应要求参加者注意保暖，穿着足够的御寒衣服，及带备合适的御寒装备，例如：雨衣或防水外套、优质睡袋等；
 - c) 避免让参加者长时间置身在寒风中；活动中应有适当的休息，不应过劳，减低体力的消耗；
 - d) 适时进食高热量食物和热饮，保持体温；
 - e) 在进行活动的期间，应观察参加者有否出现疲倦、没精打采、皮肤冰冷、步履不稳、发抖、肌肉痉挛、口齿不清、产生幻觉等低温症的征状，若出现以上的征状，应马上用衣服或求生袋、睡袋包裹身体以保暖，并尽快将患者带到安全地方寻求协助。

有关寒冷天气警告及酷热天气警告的进一步资料，可参阅香港天文台网页：

<https://www.hko.gov.hk/sc/wservice/warning/coldhot.htm>

有关体育活动—寒冷天气情况下的应变措施，可参阅教育局课程发展处体育组网页：

<https://www.edb.gov.hk/sc/curriculum-development/kla/pe/bulletin-board/index.html>

境外游学活动

境外游学活动是指由学校策划、组织，并以校方委任领队负责带领学生到香港以外地区作探访、交流、研习或服务等活动。制定本指引的主要目的为提醒学校确保游学活动参加者的安全，学校须参考各主要学习领域的课程指引，按校本课程及学生需要，设计合适的游学活动内容，包括学习目标及相应的活动。

I. 计划及准备

- 1) 学校宜因应学校发展的优次和校本情况，如人手编排、开支预算、举行次数、其他学校活动举行时间等，整体规划境外游学活动。
- 2) 负责境外游学活动的领队须具备带领学生参与户外活动或外地旅游的经验，其中最少一名应为校内教师。
- 3) 游学团中至少应有一名具备急救知识的领队或团员随队。
- 4) 游学团最少应由两名领队带领。每名领队¹不宜带领多于 10 名学生²。
- 5) 就调派合适的教师带领学生交流活动，学校应与教师保持沟通，并按各项活动的目标和安排，適切安排教师担任领队的职务。因应个别行程往返的航班时间和教师翌日的工作情况，学校宜灵活调配有关教师上课时间，为教师腾出空间在回程后有适当休息。如有需要，学校可向学校管理委员会寻求意见和指示。

¹ 领队除校内教职员外，亦可包括学校委任的家长、校友等成年人。他们须清楚活动的性质及可能遇到的问题，并愿意承担于游学期间，照顾及管理学生在活动及起居各方面的工作。

² 特殊学校的人手比例，则须参考《户外活动指引》[附录 X](#)〈有特殊教育需要学童参加户外活动的教职员/照顾者与学生比例〉作適切安排。

- 6) 学校须考虑参加者³的能力以选定地点、设计行程及预计完成活动日数等及咨询持分者和学生家长有关详情，令活动能够有效地进行。
- 7) 学校在选择游学地点时，宜考虑天气、交通、卫生、语言、居所及食物各方面条件是否合适。
- 8) 学校应避免选择有潜在危险的地区，例如：政治不稳、治安不靖、疫症流行、可能发生地震或常有台风吹袭、洪水泛滥等区域。
- 9) 学校在出发前应拟定紧急应变计划（例如考虑天气、空气质量指数/空气污染级别（如适用）、政局或交通安排出现变化而须延迟或取消行程、团员中途退出、发生意外后的处理程序等），并向所有学生及家长说明。同时亦须设立学校与家长及协办组织/接待单位的紧急联络系统，以便随时联络。
- 10) 搜集行程路线及有关资料，例如：住宿地址及电话号码、当地的警署、医院、诊所或急救站所在位置及途经各地的紧急救援电话号码等。有关资料可于出发前交与家长及学校负责人，以备不时之需。
- 11) 学校应安排「简介会」向学生、家长及所有同行的成员详细说明整个旅程安排、各人职责及校方对学生和家长的要求，并提醒学生整个行程须依从领队指示，遵守各项活动的安全规则。
- 12) 尽可能在出发前安排相关的训练课程，内容可考虑以下几项：
 - (a) 互相认识
 - (b) 团队精神
 - (c) 遵守纪律
 - (d) 待人礼仪
 - (e) 安全常识 – 防蚊、防火/火警逃生、电器使用、饮食卫生、道路安全、迷途应变、财物保护、意外受伤等

³ 参加者泛指游学团的全部成员。

- (f) 出入境（海关）常识
 - (g) 所需带备物品 – 衣物、药品、零用钱等
 - (h) 目的地的风俗习惯及禁忌
 - (i) 一般境外旅游的注意事项
 - (j) 应变计划
- 13) 编配学生住宿组合时，最好安排二人或以上同房，方便互相照顾。住宿名单一经编定，如没有特别原因，不应让学生自行更调，以免造成混乱。
- 14) 学校应参阅及适当地遵照卫生署相关网页（https://www.travelhealth.gov.hk/sc_chi/index.html）内所载列有关各种健康风险、疫苗接种等旅客保健建议。
- 15) 学校应取得学生的家长同意书及健康证明，同时了解他们的健康状况。如参加者在出发前已感身体不适，学校或领队应劝喻参加者考虑自身的健康状况，并咨询医生意见，切勿勉强成行；如参加者出现流行传染病病征，为顾及其他团员安全，该等人士不应随团出发。
- 16) 学校应尽早检查参加者的有效旅行证件，并在有需要时查核参加者提交的防疫注射证明。如证件有效期或注射疫苗类别不符入境地区所具列要求，学校应提醒参加者从速申请办理。
- 17) 每位游学团成员应具备合适的旅游及医疗保险。学校应提醒家长按需要自行购买合适的保险（包括医疗保险、个人意外保险及支付紧急支持服务费用的保险等），以加强保障。学校亦可在征得家长/教师的同意后，代表家长/教师另行为学生/教师购买相关保险，但家长/教师有权决定购买与否。

II. 游学期间须注意事项

- 1) 留意当地天气预测及新闻报导，如情况有任何变化，领队宜及早准备应变计划。
- 2) 领队必须清楚各参加者的健康情况，以决定应否让某

些成员参与当日的活动，并适时就个别情况作出适当安排。领队应尽快安排身体不适的团员就医，然后根据医生意见，对患病者及其他团员采取有效的预防措施。如有需要，领队须尽快将学生团员的健康情况告知家长及学校。

- 3) 领队应携带旅程所需的安全装备，例如：急救箱、通讯设备（手提电话）、电筒等。
- 4) 学校可将学生分成若干小组，每组由一名领队负责照顾。
- 5) 境外游学首要以安全为原则，活动宜以集体或小组形式进行，尽量避免学生单独行动。领队宜劝喻学生携带旅游证件副本，以便在必要时作身分识别之用。同时，学生如发现可疑/不寻常事件，应尽早向领队报告。
- 6) 每日活动前，领队应清楚向参加者说明当日行程或活动内容。活动结束后，也应安排会议或分享会，藉以检讨参加者表现、行程编排及相关的安全措施，并为翌日的活动作好准备。
- 7) 乘搭交通工具（包括：飞机、轮船、火车和汽车）时，参加者宜提高警觉，遵守各类交通工具的安全规则，并留意紧急逃生路径或出口。
- 8) 领队须注意乘乘车辆的安全车速，有需要时应向司机或负责接待人士提出对有关问题的重视。同时，领队应关注驾车司机是否有足够时间休息、或按时轮值更替，避免没有间断的长时间驾驶；在恶劣天气或行程紧迫的情况亦不宜勉强行车。
- 9) 入住当地酒店时，学生必须第一时间了解「安全走火路线」，并要熟习当发生紧急事故时的逃生方向、逃生路径及紧急集合地点。
- 10) 领队应带备负责的小组成员名单及其住房房号等资料，方便召集及核实人数；领队的房号及电话号码亦宜知会参加者，方便联络之用。

- 11) 领队应经常提醒参加者妥善保管旅游证件及个人财物。
- 12) 参加者于睡前应将房门锁匙、电筒及随身重要物品安放于方便位置，即使在黑暗中也能尽快拿取。
- 13) 参加者应小心注意个人饮食卫生，避免进食未经煮熟的食物及饮用未曾煮沸的食水。同时，亦不宜光顾卫生环境恶劣的摊档或食肆。
- 14) 参加者宜定时清洁个人衣物和保持个人清洁卫生。避免在人多及空气污染严重的地方作长时间逗留。如有需要，应戴上口罩，以减少受细菌及病毒感染的机会。
- 15) 参加者应配戴手表，留意各项活动的集合和回程时间，并依指示准时到达预定地点集合。
- 16) 参加者应带备长袖衣恤及长裤，防蚊油/防蚊膏及防晒膏等物品，以避免蚊虫叮咬及烈日曝晒。
- 17) 学生若需短暂离队外出，应于事前由家长向学校申请。学生离队时，须有指定的成年人陪同。学生并需知会领队及同行成员有关出外地点、回程时间及联络方法。
- 18) 参加者须注意作息时间，以保持体力，应付全程活动。
- 19) 领队须依照学校既定的汇报机制，定时向在港的学校负责人报告全团状况及活动进展，方便学校掌握最新情况及响应家长查询。
- 20) 在任何情况下，境外游学活动应以参加者的安全为首要行事原则，期间并无妥协余地。如在游学期间出现任何特殊的情况而需要当地官方部门，例如警方等协助，领队应实时按实际需要采取适当行动，确保无任何延误。
- 21) 在行程中假若需要援助时，游学团领队应考虑致电入境事务处协助在外香港居民小组 24 小时求助热线（号码：+852 1868）寻求协助（https://www.immd.gov.hk/hks/services/Assistance_Outside_Hong_Kong.html）。

- 22) 如在内地遭遇意外事故（例如交通事故、火灾等）、其他突发事故（例如遇劫、遇袭等）或伤亡，应立刻向当地公安机关报告，寻求协助。内地报警电话为110，医疗救护电话为120⁴，消防火警电话为119，及交通事故报警电话为122。
- 23) 身处海外的香港居民，在有需要时，可以联络中国驻外使、领馆提供协助及服务。因此，领队须备有相关的中国驻外使、领馆的资料。

https://www.immd.gov.hk/hkt/services/Assistance_Outside_Hong_Kong.html#cc

III. 整体考虑

- 1) 学校制订安全措施时，除参考以上所列的数据外，仍须因应游学活动的性质、参加者的能力/条件及探访地区的客观环境等因素作出适当调整，以兼顾活动的原意及安全的原则。
- 2) 香港特别行政区政府保安局在其网址上设立了「外游警示制度」，协助香港居民更容易了解前往较多港人外游的地区时可能面对的人身安全风险。学校在策划游学团时，应遵照保安局对当地的外游警示，审慎行事。有关「外游警示制度」的详细资料，可浏览以下网页：
<https://www.sb.gov.hk/sc/ota/index.html>。
- 3) 入境事务处已在其网址设立「外游提示登记服务」，游学团领队（例如教师领队）可使用这网上服务登记联络方法及行程。当身处外地而发生紧急情况时，入境事务处「协助在外香港居民小组」可根据领队提供的资料以联络游学团并提供切实可行的协助。有关「外游提示登记服务」的资料，可浏览以下网页：
<https://www.gov.hk/sc/residents/immigration/outsidehk/roti.htm>。
- 4) 在可能的情况下，学校应确保所有学生，不论是否有残障，均有参与境外游学活动的机会。此外，学校亦

⁴ 如需救护车出勤，使用者需要支付相应费用，包括车费及抢救治疗费。

应向有残障的学生提供所需的协助，例如为智障学童随身准备「个人资料及求助咭」，并由领队为该等学童保管照片及旅游证件副本，以备不时之需。

- 5) 学校须细心参阅教育局发出有关「综合保险计划」⁵的通函，以了解其内容及承保范围，并须依从有关准则行事⁶。一般而言，「综合保险计划」并不是学生/教师的个人全面保险，如希望获得个人全面保险的保障，如旅游保险、医疗保险等，家长/教师可按需要如本指引第 I 部分第 17 项所载自行购买或学校在征得家长/教师的同意后代表其购买相关保险。同时，亦请学校遵从以下各点：
 - a) 领队均由校方委任。委任人员及活动内容、地点及时间安排等须由校方核准，并记录在案。
 - b) 如有关于保险承保范围的疑问或发生意外，学校须立即与保险公司联络。
- 6) 学校举办或与机构或外地学校合办游学团事宜时，应参阅《户外活动指引》[第一章](#)〈校长、教师/导师须知〉及[第二章](#)〈陆上活动一般措施〉，以及本局所发出的相关通告/信函，并须依循适用于有关类别学校的招标及采购程序，审慎行事。
- 7) 学校可借用校内组织，例如家长教师会、校友会的人力资源协助举办活动，但筹办组织游学活动必须由学校主导，以配合校本课程及学生的需要。此外，学校亦应善用本局所提供的资源，例如于 2019/20 学年起为公营及直接资助计划（直资）学校提供的额外行政职级人手/资源（即「一校一行政主任」政策），以加

⁵ 「综合保险计划」并不是学生/教师的个人全面保险，如家长希望子女/教师希望获得个人全面保险的保障，如旅游保险、人寿保险、人身意外保险、医疗保险、危疾保险等，可按需要自行向任何保险公司另外购买。如有需要就学生/教师参与学校活动投购额外的团体人身意外保险，学校可在征得家长/教师的同意后，代表家长/教师另行为学生/教师购买相关保险，但家长/教师有权决定购买与否。

⁶ 官立学校的公务员如在参与境外游学活动时发生意外受伤，所属学校须根据公务员事务规例有关呈报公务员因公受伤的规定，适时呈报及处理。

强学校的财务管理及行政支持。

- 8) 若透过适用的招标及采购程序委托机构安排境外游学活动，承办机构必须为合法的旅行社，随团工作人员应持有由香港旅游业议会/旅游业监管局发出的有效领队证。同时，为保障参加者，学校亦可要求承办机构提供随团工作人员的性罪行定罪纪录、所采用旅游车其车龄及车上安全装备、司机驾驶安全记录等资料。
- 9) 学校如向旅行社采购服务，拟定合约时应考虑实际运作及可能出现事故，加入相关的条文，例如有关行程和探访的具体要求、更改行程的机制、分期付款的安排、不可抗力的责任条款，以及因取消或延迟活动而需作的退款安排等，以加强保障学校权益。各校进行书面报价/招标/拟定合约时，应就邀请书及书面报价/招标文件/合约上拟采用的条款和条件寻求独立的法律意见，并在有需要时征询其他相关专业人士的意见。
- 10) 香港旅游业议会于其网址上载的「经营游学团及交流团守则」，胪列了有关外游应注意的事项，学校在筹办游学团前，宜参考有关守则。此外，该议会会定期举办领队课程，学校可衡量需要安排教职员修读。相关资料可浏览以下网页：
 - 经营游学团及交流团守则
<https://www.tichk.org/zh-hans/codes/directives/outbound>
 - 课程资讯
(香港旅游业议会网站：www.tichk.org/zh-hans
主页 → 课程及考试)

IV. 参考资料

- 户外活动指引
(教育局网站：www.edb.gov.hk 主页 → 学校行政及管理 → 一般行政 → 有关活动 → 学校活动指引)

- 资助学校的商业活动及采购程序
（如需为游学团进行采购服务及商业活动，学校须遵守有关安排：

教育局网站：www.edb.gov.hk 主页 → 学校行政及管理 → 财务管理 → 学校财务注意事项 → 学校在处理商业活动/安排事宜的参考资料；及

教育局网站：www.edb.gov.hk 主页 → 学校行政及管理 → 财务管理 → 有关财务管理 → 资助学校采购程序的参考资料）
- 学校危机处理
（教育局网站：www.edb.gov.hk 主页 → 教师相关 → 学校危机处理）
- 「薪火相传——国民教育活动系列平台」—实用小锦囊（有关进行学校内地交流活动的突发事情和危机处理流程，拟定适切的紧急应变计划）
（<https://www.passontorch.org.hk/zh-hans/resources/main/7/264.html>）
- 外游协助
（入境事务处网站：www.immd.gov.hk 主页 → 我们的服务 → 外游协助）
- 旅行代理商牌照登记册
（旅行代理商注册处网站：www.tia.org.hk 主页 → 发牌 → 登记册 → 旅行代理商牌照登记册）
- 紧急求助
（驻北京办事处网站：www.bjo.hk 主页 → 紧急求助）
- 性罪行定罪纪录查核
（香港警务处网站：www.police.gov.hk 主页 → 网上服务 → 性罪行定罪纪录查核）
- 北京市教育委员会空气重污染应急预案
（北京市人民政府网页：
https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/202310/t20231025_3286541.html）

空气质素健康指数

(I) 在健康风险达高、甚高或严重水平时 应安排与不应安排的体育活动

(适用于中学及小学)

对不同强度的体育活动/运动的耐受程度是因人而异，一般取决于个人健康状况、过往的锻炼情况及其体能程度。教师须特别留意已患有心脏、呼吸系统或慢性疾病的学童情况，并按医生的建议(如有)安排有关活动。教师亦应运用专业判断作适当的安排及调整。请同时参阅「空气质素健康指数：常见的问与答」https://www.edb.gov.hk/sc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html。

健康风险	空气质素健康指数级别	对中、小学学童 ^{1,2} 的健康忠告	对学校的建议
高	7	学童应 减少 户外体力消耗，以及 减少 在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。	体育活动/运动： (活动强度及时间可维持于中等程度。) ✓ 体育课 (技能) ✓ 游戏日 ✓ 水/陆运会 ✓ 球类比赛 ✓ 户外活动(包括户外教育营) ³ ✓ 越野赛 ✓ 路上跑
甚高	8-10	学童应 尽量减少 户外体力消耗，以及 尽量减少 在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。	体育活动/运动： (活动强度及时间应维持于中至低等程度。) ✓ 体育课 (技能) ✓ 游戏日 ✓ 水/陆运会 ✓ 球类比赛 ✓ 户外活动(包括户外教育营) ³ ✗ 越野赛 ✗ 路上跑
严重	10+	学童应 避免 户外 ⁴ 体力消耗，以及 避免 在户外逗留，特别在交通繁忙地方。	体育活动/运动： ✓ 体育学习理论 ✓ 参观活动(室内) ✗ 体育课 (技能) ✗ 游戏日 ✗ 水/陆运会 ✗ 球类比赛 ✗ 户外活动(包括户外教育营) ³ ✗ 越野赛 ✗ 路上跑

备注：

¹ 学童是指就读中学及小学的一般学生。

² 患有心脏、呼吸系统或慢性疾病的学童 - 当健康风险达高水平时(即空气质素健康指数级别达 7 级)，学童应**尽量减少**户外体力消耗及在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方，并在体能活动期间多作歇息；当健康风险达甚高水平或以上时(即空气质素健康指数级别达 8 级或以上)，学童应**避免**体力消耗及在户外逗留，特别在交通繁忙地方。

³ 各项户外活动详见教育局《户外活动指引》：

<https://www.edb.gov.hk/sc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/index.html>。

⁴ 当健康风险达严重水平时(即空气质素健康指数级别达 10+级)，学童也应**避免**室内体力消耗。

教育局课程发展处

体育组

2013 年 12 月

空气质素健康指数
在健康风险达高、甚高或严重水平时
应安排与不应安排的体育活动
(适用于中学及小学)

(II) 常见的问与答

「空气质素健康指数」

Q1: 教育局如何通知学校有关「空气质素健康指数」?

A1: 环境保护署(环保署)推出的「空气质素健康指数」已于 2013 年 12 月 30 日生效以取代「空气污染指数」。教育局已就有关「空气质素健康指数」一事在 2013 年 12 月 18 日向学校发出信函 (http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/letter_to_schs_20131218_tc.pdf)。此信函取代教育局通告第 9/2010 号「空气污染指数」。

Q2: 学校如何理解「空气质素健康指数」的数据?

A2: 「空气质素健康指数」是一套以健康风险为本的空气污染指标。由于学童的年龄正值在成长阶段, 相对较易受空气污染影响。因此, 我们需要采取较谨慎的做法, 让学童在一个安全的环境下学习。教育局将继续与环保署及相关部门共同检视空气污染对学童健康的风险。

获取「空气质素健康指数」资料

Q3: 学校如何获取最新的指数或指数预报?

A3: 环保署会每小时计算及公布最新的「一般空气质素健康指数」和「路边空气质素健康指数」, 并透过媒体于早上 10 时 30 分及下午 4 时 30 分, 以两个 12 小时时段(上午及下午)提供未来 24 小时的预报。环保署亦会按空气污染的情况不时更新预报指数。

当「空气质素健康指数」达高、甚高或严重水平(7 级或以上)时, 教育局将一如以往, 透过电邮把有关的重要讯息传送给学校。另外, 学校亦可登入环保署网页: www.aqhi.gov.hk、使用智能电话应用程序(“HKAQHI”) / 桌面计算机程序或致电环保署互动电话热线 2827 8541, 以获取最新消息。

一般空气质素健康指数

Q4: 学校应参考哪个一般空气质素健康指数监测站的数据?

A4: 一般而言, 学校可参考举行活动地区的一般空气质素健康指数。有关各监测站的地点, 可浏览环保署网页: www.aqhi.gov.hk。

路边空气质素健康指数

Q5: 学校是否需要参考路边空气质素健康指数?

A5: 一般而言, 学校应避免安排学生在贴近交通繁忙道路(例如双线双程或更多行车线的道路)的地点进行体力消耗活动。在大部分情况下, 学校只需参考一般空气质素健康指数。倘若学生进行运动的地点贴近繁忙道路, 而运动场地与道路之间没有阻隔物以防止汽车污染物直接进入场地, 便需参考路边空气质素健康指数。一般来说, 在下列情况下是不需要参考路边空气质素健康指数:

- i. 运动地点与道路的距离不少于 15 米;
- ii. 运动地点与道路之间有建筑物(如校舍外墙)的阻隔; 或
- iii. 运动地点与道路之间有不少于 2.5 米高的阻隔物(如围墙), 而与道路的距离不少于 8 米。

Q6: 若学校需参考路边空气质素健康指数, 应参考哪个路边监测站的数据?

A6: 环保署现时三个路边监测站设于市区常见的交通繁忙地区路旁, 地点分别位于旺角、中环及铜锣湾。这些路边监测站的数据, 已能代表繁忙路旁的空气质素情况。位于市区的学校可参考最邻近的路边监测站数据作适当的安排。

患有心脏、呼吸系统或慢性疾病的学童

Q7: 当空气质素健康指数达「高」(7级)水平时, 患有心脏、呼吸系统或慢性疾病的学童可否参与体力消耗或户外的活动?

A7: 患有心脏、呼吸系统或慢性疾病的学童应尽量减少户外体力消耗及在户外逗留的时间, 特别在交通繁忙地方, 并在体能活动期间多作歇息。若出现与空气质素健康指数有关的征状(例如眼睛不适、咳嗽、胸部紧迫等), 应停止活动, 并宜留在室内休息。如有疑问或感到不适, 可征询医生的意见。学校应与家长保持良好沟通, 让家长知悉在健康风险达到不同水平时的学校活动安排。

Q8: 当空气质素健康指数达「甚高」(8-10级)或「严重」(10+级)水平时, 患有心脏、呼吸系统或慢性疾病的学童可否参与体力消耗或户外活动?

A8: 不可以。患有心脏、呼吸系统或慢性疾病的学童, 不应参与体力消耗或户外活动, 并避免逗留在户外。家长须经常留意学童的病征和病状。若出现与空气质素健康指数有关的征状(例如眼睛不适、咳嗽、胸部紧迫等), 应安排学童留在家中休息。如有疑问或感到不适, 可征询医生的意见。学校应与家长保持良好沟通, 让家长知悉在健康风险达到不同水平时的学校活动安排。

当空气质素健康指数达「高」或「甚高」(7级或8-10级)水平时的体育活动安排

Q9: 当空气质素健康指数达「高」或「甚高」(7级或8-10级)水平时,可否安排体育课(技能)、游戏日、水/陆运会、球类比赛、户外教育营等活动?

A9: 当空气质素健康风险达「高」或「甚高」(7级或8-10级)水平时,学童应减少或尽量减少户外体力消耗和在户外逗留的时间,特别在交通繁忙地方。学校可继续安排体育课(技能)、游戏日、水/陆运会、球类比赛、户外教育营等活动,但应适当调节有关活动的强度和时间的,例如取消水运会的200米或以上的比赛或陆运会的1,500米或以上等长距离项目。学校亦可减少初赛次数、增加中段休息次数和时间或缩短活动时间等。

学生应多用鼻呼吸,并在活动开始前、中段及活动后多喝水。学生若出现与空气污染有关的征状(例如眼睛不适、咳嗽、胸部紧迫等),应停止活动,并宜留在室内休息。如有疑问或感到不适,可征询医生的意见。

Q10: 当空气质素健康指数达「高」或「甚高」(7级或8-10级)水平时,可否安排越野赛或路上跑等活动?

A10: 当空气质素健康风险达「高」(7级)水平时,学校可继续安排越野赛、路上跑等活动,惟应适当调节有关活动的强度和时间的,并缩短活动时间。当空气质素健康风险达「甚高」(8-10级)水平时,学校应中止、取消或延期举行越野赛、路上跑等活动。

学童若出现与空气污染有关的征状(例如眼睛不适、咳嗽、胸部紧迫等),应停止活动,并宜留在室内休息。如有疑问或感到不适,可征询医生的意见。

当空气质素健康指数达「严重」(10+级)水平时的体育活动安排

Q11: 当空气质素健康指数达「严重」(10+级)水平时,可否安排体育活动,如体育课(技能)、游戏日、水/陆运会、球类比赛等?

A11: 不可以。当空气质素健康指数达「严重」(10+级)水平时,学校应中止、取消或延期举行有关体能消耗的体育活动(包括户外及室内)。学校可于体育课时段安排技能以外的学习范畴,例如体育理论。详情可参考《体育学习领域六大学习范畴课题概览》(2013)(http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/scope_of_learning/LT_SS%20chn.pdf)。

安排体育活动的考虑

Q12: 当空气质素健康指数达「高」(7级)或以上水平时,学校如何安排体育活动?

A12: 学校可参考环保署在举行活动地区的最新指数,并预先计划应变安排。学校可考虑:

- ➔ 利用室内场地,如康乐及文化事务署(康文署)、房屋署或民政事务局私人游乐场地契约设施;
- ➔ 计划/更改体育活动时间,一般而言,早上时候的空气污染水平会较低;
- ➔ 调节活动强度及时间;
- ➔ 增加中段休息次数和时间、减少初赛次数;或
- ➔ 中止、取消或延期举行有关活动等。

参与学界体育比赛/公开考试(实习部分)

Q13: 学校如何获取在不同的空气质素健康指数下的学界体育比赛/公开考试(实习部分)的安排?

A13: 教育局已就空气质素健康指数下「应安排与不应安排的体育活动」向不同组织/机构发放数据,包括香港学界体育联合会、香港学界舞蹈协会和香港考试及评核局。学校可直接向相关组织/机构查询最新安排。

使用康文署或房屋署康乐设施

Q14: 在何种天气情况下,学校在康文署或房屋署辖下康乐设施安排的活动应予中止、取消或改期?

A14: 如遇以下情况,学校在康文署或房屋署辖下康乐设施安排的活动应予中止、取消或改期:

- i. 教育局宣布学校停课;
- ii. 香港天文台发出红色或黑色暴雨警告信号;
- iii. 香港天文台发出三号或以上的热带气旋警告信号;
- iv. 当空气质素健康指数达「严重」(10+级)水平时;
- v. 学校或场地所处地区严重水浸;或
- vi. 香港天文台发出雷暴警告(只适用于室外设施)。

教育局课程发展处

体育组

2014年1月