

C19. 戶外活動指引 「應付緊急事故的方法」

A. 一般須知

- 戶外活動前兩星期，活動主任/負責人以書面或傳真通知(附件 A)有關活動地區警署分區指揮官(附件 C)。
- 班主任須帶備該班學生之緊急聯絡電話，以作緊急之用。
- 戶外活動當日，如遇上突發事件，老師/導師又或是小組組長等，須盡快致電 999/校長/負責老師/導師或是小組組長等，以尋求協助。
- 遇上突發事件後，須盡快填寫緊急事件紀錄表(附件 B)，並作備存。
- 老師/導師又或是小組組長須在面對緊急事故時負起領導工作。若負責老師/導師受傷，領導工作則由另一位隨隊老師/導師擔任，其他參加者應服從指示，同心協力，解決困難。如有需要，致電999求助。

B. <戶外活動安全指引>

以下內容節錄自教育局發出之<戶外活動安全指引>：

(教育局主頁>學校行政及管理>一般行政>有關活動>學校活動指引 >戶外活動指引)

1. 迷路

- 1.1 保持鎮定，全隊集中在一起；
- 1.2 經常點算人數；
- 1.3 根據迷路前已知的最後方位，找出目前位置；
- 1.4 決定應否折回，或前往一個地勢開揚的地方，又或留在原處；
- 1.5 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)
- 1.6 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：

- 2.1 扔掉易燃物品及非必要的裝備；
- 2.2 多喝水及把手帕和衣服弄至全濕；
- 2.3 遠離茂密的草木或樹叢；
- 2.4 朝山火的相反方向、側面或後面逃走；
- 2.5 如遇陡峭的斜坡，避免繼續向上爬，應盡量向下走；
- 2.6 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：

- 2.7 用適當的衣物(不含人造纖維) 掩蓋身軀；
- 2.8 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；
- 2.9 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；
- 2.10 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；
- 2.11 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；
- 2.12 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，負責老師/導師須緊守下列規則：

- 3.1 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；
- 3.2 不要在岩石間跳躍；
- 3.3 如聽到石頭在河中滾動的聲音，切勿渡河；
- 3.4 收窄腳步，保持步伐平穩；
- 3.5 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；
- 3.6 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

- 4.1 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，應及早知會老師/導師；
- 4.2 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；
- 4.3 若患者清醒，可給予適量清水以補充失去的水份；
- 4.4 如有需要，可用毛巾濕敷或扇涼方式降低患者體溫；
- 4.5 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。

C. 不同的天氣情況下的活動指引：

空氣污染指數 101 至 200 之間	出發前 2 小時及活動期間：學校應禁止易受空氣質素影響的學生(例如心臟或呼吸系統有毛病的學生)參與戶外活動。
高逾 200	出發前 2 小時及活動期間：學校應停止所有戶外活動。
紅黑暴雨警告	出發前 2 小時：如天文台發出紅色或黑色暴雨警告，教師應立刻停止所有體育及戶外活動，並帶領學生前往安全地點暫避，直至可安全回家為止。 活動期間：倘若天文台在活動期間發出紅、黑色暴雨警告，教師及學生應留在安全地點，直至雨勢轉弱及交通情況已有改善，方可離開或回家。
雷暴警告	出發前 2 小時：如出現雷暴警告，遠足、遠征訓練、野外露營、野外定向、野外考察及預計有危險的活動需要取消。 活動期間：如途中遇上暴雨，同學應離開山脊、山巔及其他高地；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，並遠離牆壁及塔尖等地方；尋找穩固的地方立足，不要站在鬆散的石上。同學亦應該遠離樹木及較易傳電的建築物，例如鐵皮屋等；導師及同學應選擇最安全地點暫避，待適當時盡快回家。
水浸及山泥傾瀉警告 (留意收音機及電視的廣播)	出發前 2 小時：取消到受影響地區的戶外活動。 活動期間：導師及同學應選擇最安全地點暫避，待適當時盡快回家。
寒冷或酷熱天氣警告	教師/導師應根據情況，決定是否需要將活動押後，甚或取消。
寒冷天氣警告：	如教師/導師決定繼續舉行戶外活動，應要求參加者在寒冷天氣警告發出後多穿保暖衣物，以防因嚴寒而引致體溫過低；
酷熱天氣警告：	在發出酷熱天氣警告之後，則應要求參加者穿著透氣的長袖衣衫及長褲，配戴適當帽子，並在有需要時配戴太陽鏡或重複塗. 防曬係數 15 或以上的防曬油。

D. 天氣

1. 颱風

- 1.1 一號風球懸掛之後，所有水上活動均應取消。陸上活動雖然可以繼續進行，但負責職員應留意天氣的變化，以決定該活動應繼續、改期、取消或終止。
- 1.2 三號風球懸掛之後，所有即將（四小時內）舉行的戶外活動均應取消。如果某項戶外活動正在進行當中，負責職員應考慮實際的天氣情況，並請示校長/活動主任/負責老師，以決定該項活動是否繼續進行。如果決定繼續進行活動，老師/導師則應和活動主任/負責老師保持聯絡，定時報告活動情況。如果決定終止活動，老師/導師必須安排適當的交通工具，以便參加者回家或返回學校。
- 1.3 八號風球懸掛之後，所有即將（四小時內）舉行的室內及戶外活動必須取消或終止。如活動已展開，老師/導師須安排適當交通工具讓參加者回家；否則，應該

尋找一處安全的地方暫避，直至風球除下及交通恢復正常為止。老師/導師並須把有關安排通知參加者的家屬及向活動主任/負責老師報告。

- 1.4 如因懸掛風球而取消活動，老師/導師應盡快通知所有參加者有關決定。如未能通知所有參加者，則即使活動已經宣布取消，但在天氣及交通情況許可下，老師/導師仍然應該前往集合地點，以便通知那些不知道活動已取消的人士。
- 1.5 老師/導師應該在戶外活動舉行之前數天便開始留意天文台有關颱風的消息。如有需要，可以撥電話 1878200 查詢最新天氣消息。

2. 雷暴警告

- 2.1 天文台發出雷暴警告之後，所有即將（四小時內）進行的水上活動必須取消，而所有正在進行的水上活動也必須終止。負責職員應該指示參加者盡快離開水面。陸上活動則應根據當時天氣情況，而決定繼續、改期或取消。
- 2.2 如果在活動進行期間發生雷暴，負責職員應該注意下列各點：
 - 2.2.1 應避免停留在溪澗的下游；
 - 2.2.2 不要在橫跨河流或溪澗的橋底避雨；
 - 2.2.3 不要在樹下避雨；
 - 2.2.4 離開已經荒廢的牆壁及斜坡；
 - 2.2.5 遠離山峰及其他較高點；
 - 2.2.6 坐或站立在絕緣的衣物上。

3. 暴雨警告

3.1 紅色暴雨警告

- 3.1.1 天文台發出紅色暴雨警告之後，所有即將（四小時內）舉行的戶外活動必須取消或終止。如活動已經展開，老師/導師應終止活動，並在顧及當時的天氣及交通情況下，協助參加者回家；否則，應該尋找一處安全的地方暫避，直至天文台取消紅色暴雨警告及交通恢復正常為止。老師/導師並須把有關安排通知參加者的家屬及向校長/活動主任/負責老師報告。
- 3.1.2 如因紅色暴雨警告而取消活動，老師/導師應盡快通知所有參加者有關決定。如未能通知所有參加者，則即使活動已經宣布取消，但負責職員仍然應該前赴集合地點，以便通知那些不知道活動已經取消的人士，並給予適當的照顧。

3.2 黑色暴雨警告

- 3.2.1 天文台發出黑色暴雨警告之後，所有即將（四小時內）舉行的戶外活動必須取消或終止。如活動已經展開，老師/導師應終止活動，並協助參加者尋找一處安全的地方暫避，直至天文台取消黑色暴雨警告及交通恢復正常為止。老師/導師並須把有關安排通知參加者的家屬及向校長/活動主任/負責老師報告。
- 3.2.2 如因黑色暴雨警告而取消活動，老師/導師應盡快通知所有參加者有關決定。如未能通知所有參加者，則即使活動已經宣布取消，但在天氣及交通情

況許可下，老師/導師仍然應該前赴集合地點，以便通知那些不知道活動已經取消的人士，並給予適當的照顧。

4. 其他

老師/導師在舉行戶外活動之前，應該留意天氣報告，注意天文台可能發出的特別信號如強烈季候風信號、火災危險警告信號、水浸及山泥傾瀉警告等，以便作出適當的安排，保障參加者的安全。

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 :

本校將舉行的戶外活動詳情如下：

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	
Number of participants 參加人數			
Age range of participants 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 : ♦ A map detailing the route is attached.
註： 隨本通知書夾附有關上述活動的詳細路線圖一份。
- * 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。

Annex B/附件 B

Sample Proforma for Recording Emergency 緊急事件紀錄樣本

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 (if any) 受害者/傷者(如有)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

**List of Telephone and Facsimile Numbers of
Police Stations (Divisions and Sub-Divisions) by Region**

**以總區劃分的警署及分區警署
電話及傳真號碼一覽表**

Hong Kong Island Region 港島總區

<u>Eastern Police District 東區</u>	<u>Tel. No. 電話號碼</u>	<u>Fax No. 傳真號碼</u>
Chai Wan Police Division 柴灣分區	2595 2200	2898 3032
North Point Police Division 北角分區	2880 4200	2805 5925
<u>Wanchai Police District 灣仔區</u>		
Wanchai Police Division 灣仔分區	2828 7400	2511 8731
Happy Valley Police Division 跑馬地分區	2835 5200	2574 2027
<u>Central Police District 中區</u>		
Central Police Division 中區分區	2841 6311	2869 1150
Water Front Police Division 海傍分區	2859 9200	2559 9139
Peak Police Sub-Division 山頂警署	2849 0200	2849 4156
<u>Western Police District 西區</u>		
Western Police Division 西區分區	2859 4200	2858 9065
Aberdeen Police Division 香港仔分區	2870 7200	2555 3076
Stanley Police Sub-Division 赤柱警署	2813 3500	2813 0289

Kowloon East Region 九龍東總區

<u>Wong Tai Sin Police District 黃大仙區</u>	<u>Tel. No. 電話號碼</u>	<u>Fax No. 傳真號碼</u>
Wong Tai Sin Police Division 黃大仙分區	2352 9400	2329 8402
Tsz Wan Shan Police Division 慈雲山分區	2726 6200	2351 9064
Sai Kung Police Division 西貢分區	2792 8600	2791 5129
<u>Kwun Tong Police District 觀塘區</u>		
Kwun Tong Police Division 觀塘分區	2709 8212	2348 0700
Tseung Kwan O Police Division 將軍澳分區	2703 2213	2706 1332
<u>Sau Mau Ping Police District 秀茂坪區</u>		
Sau Mau Ping Police Division 秀茂坪分區	2341 8696	2790 7017
Ngau Tau Kok Police Division 牛頭角分區	2798 3312	2750 0642

Kowloon West Region 九龍西總區

<u>Sham Shui Po Police District 深水埗區</u>	<u>Tel. No. 電話號碼</u>	<u>Fax No. 傳真號碼</u>
Sham Shui Po Police Division 深水埗分區	2360 7200	2958 1430
Cheung Sha Wan Police Division 長沙灣分區	2746 3300	2742 7046
Shek Kip Mei Police Division 石硤尾分區	2788 5200	2788 3830
<u>Yau Tsim Police District 油尖區</u>		
Yau Ma Tei Police Division 油麻地分區	2359 8200	2332 8500
Tsim Sha Tsui Police Division 尖沙咀分區	2721 0137	2369 0793
<u>Kowloon City Police District 九龍城區</u>		
Kowloon City Police Division 九龍城分區	2711 6955	2762 9789
Hung Hom Police Division 紅磡分區	2761 8200	2624 5367
<u>Mong Kok Police District 旺角區</u>		
Operations Division 行動科	2398 6200	2789 2123

New Territories North Region 新界北總區

<u>Tuen Mun Police District 屯門區</u>	<u>Tel. No. 電話號碼</u>	<u>Fax No. 傳真號碼</u>
Tuen Mun Police Division 屯門分區	2456 5200	2464 8205
Castle Peak Police Division 青山分區	2404 3500	2441 9244
<u>Tai Po Police District 大埔區</u>		
Tai Po Police Division 大埔分區	2660 3200	2665 0117
Sheung Shui Police Division 上水分區	2675 3300	2677 0119
<u>Yuen Long Police District 元朗區</u>		
Yuen Long Police Division 元朗分區	2473 8200	2443 0590
Tin Shui Wai Police Division 天水圍分區	2448 5200	2446 6547
Pat Heung Police Division 八鄉分區	2483 8200	2488 0328
<u>Border Police District 邊境區</u>		
Sha Tau Kok Police Division 沙頭角分區	2674 8600	2659 2339
Lok Ma Chau Police Division 落馬洲分區	2482 8200	2482 4808
Ta Kwu Ling Police Division 打鼓嶺分區	2674 8300	2659 8501

New Territories South Region 新界南總區

<u>Tsuen Wan Police District 荃灣區</u>	<u>Tel. No. 電話號碼</u>	<u>Fax No. 傳真號碼</u>
Tsuen Wan Police Division 荃灣分區	2417 5200	2415 2839
Lei Muk Shue Police Division 梨木樹分區	2480 9200	2421 5003
<u>Kwai Tsing Police District 葵青區</u>		
Kwai Chung Police Division 葵涌分區	2410 2200	2410 0013
Tsing Yi Police Division 青衣分區	2431 3600	2495 7435
<u>Sha Tin Police District 沙田區</u>		
Sha Tin Police Division 沙田分區	2694 6211	2602 3944
Tin Sum Police Division 田心分區	2694 3313	2602 5153
Ma On Shan Police Division 馬鞍山分區	2640 5213	2643 6601
<u>Lantau District 大嶼山區</u>		
Lantau North Police Division 大嶼北分區	2988 2368	2988 1822
Lantau South Police Division 大嶼南分區	2984 6200	2984 1408

Marine Region 水警總區

Marine Outer Waters District

Tel. No. 電話號碼

Fax No. 傳真號碼

水警港外警區

Marine East Division 水警東分區

2791 1050

2194 4542

Marine North Division 水警北分區

2603 4077

2602 7353

Marine West Division 水警西分區

2452 9261

2452 2759

Marine Port District 水警海港警區

Marine Harbour Division 水警港口分區

2886 8740

2884 9242

2886 8739

2886 8738

Marine South Division 水警南分區

2555 4400

2553 7165

Cheung Chau Police Division 長洲分區

2986 0200

2986 9057

2981 1217