

計劃你的遠足一日遊

- ❗ 選一個有趣又好玩的地方。如果是一團人遠足，選擇目的地時要考慮到每一個人。
- ❗ 先了解遠足路程有多長，應該需要多少時間。
- ❗ 查一查天氣狀況和預報，根據天氣狀況編排行程，穿適當的衣服。
- ❗ 帶輕便行李，不要帶太重的東西〈參考清單〉。

裝備清單

- 充足食水——讓你不會口渴
- 食物——帶高熱量小食或野餐
- 急救箱——起水泡、擦傷和刮傷時使用
- 蚊怕水——預防被叮咬(例如: 蟲子、蜜蜂、蚊子和蠅類)
- 後備襪子——可能會弄濕腳
- 哨子——一個人遠足時尤其重要，三聲短哨子代表有意外，需要協助
- 地圖和指南針——對較高難度的遠足很重要



遠足一日遊的安全守則

- ❗ 一早出發。這會讓你有充分的時間享受遠足，還能在天黑前回來。
- ❗ 不要離開遠足徑，除非你熟悉這個地區。
- ❗ 調整自己的步行速度。不要走得太快，保持體力。一團人時，最快的步行速度要跟行動最慢的成員一樣。
- ❗ 注意步行的路面。提防可能絆倒你的東西，例如鬆開的石頭、落葉堆和枯枝。走到濕滑的地方要小心。如果必須經過溪澗，先確認水有多深。
- ❗ 小心野外動物。每踏一步、撿拾枯枝或石頭，或者坐下之前都要小心，不要接近野外的動物。牠們看起來也許可愛、不會傷害人，但是牠們的行為很難預測，還會不惜一切保護自己棲息的地方。



注意：告訴別人你要去哪裏遠足，和預定什麼時候回來。萬一發生什麼事，遇上什麼困難，這會有幫助。回來後要通知對方。



最重要的是：別忘了沿途好好地玩一玩，享受身在戶外的感覺；看看四周有趣的事物，認識新地方、新植物和新動物，欣賞大地與自然的美，也做做健康運動！

發掘遠足一日遊的樂趣

在家或放假的時候，
想不想找一種有趣好玩的活動呢？



遠足是享受戶外環境的最好方式之一，
而遠足，花不了多少時間，也不需要
任何特別的裝備。

遠足既好玩，又是好運動！

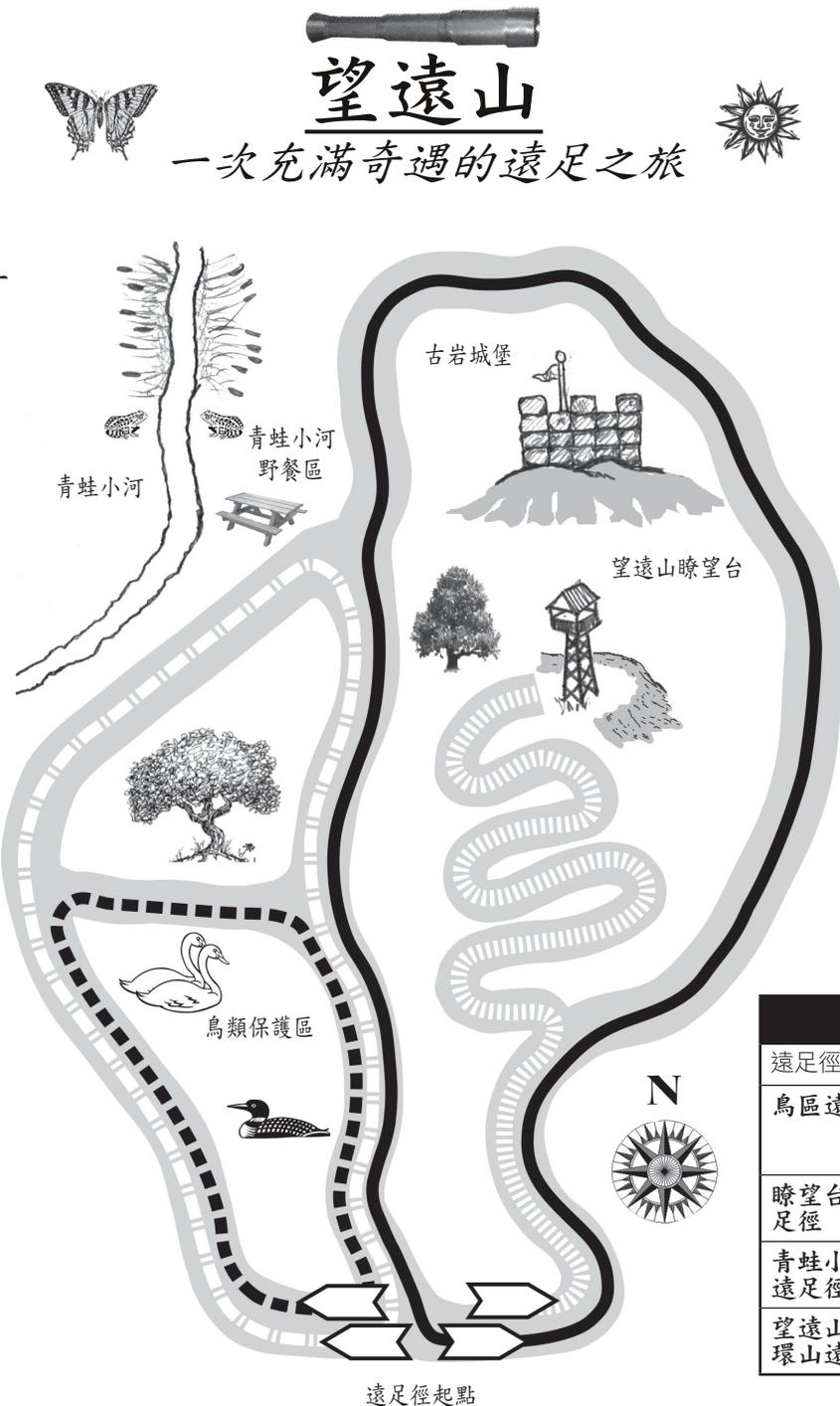
你來作主！你可以選擇去哪裏、去多久、走多快。你可以只是散步，享受大自然，也可以挑戰自己，走高難度又險峻的遠足徑。全由你作主！

看看有趣的新事物！遠足可以帶你到一些用別的方法無法看到的地方。你可以到很漂亮的地區看壯觀的景色，或去偏遠地區看隱閉的山谷、瀑布或山洞。遠足可以給你機會觀看野生植物、雀鳥和動物。連以前人們的建築遺跡和事物，你都看到。

保持身體健康！步行是很好的運動，所以定期遠足會幫助你保持身體健康。它提供思考的時間，令人放鬆身心。遠足是你跟朋友和家人相處的好方法，也是自己一個人用一點時間，了解和享受大自然的好方法。

探訪望遠山

望遠山地圖和地圖索引引導你如何選擇你最喜歡的遠足行程，和可看、能做的事。如果你想在家附近找個遠足地點，這個地圖讓你了解遠足一日遊的大概情況。



選擇 你要走的路線！

挑選我們建議的一條路線，或是自己設計一條路線。

地圖索引				
遠足徑名稱	路線	時間	難度	說明
鳥區遠足徑	■ ■ ■	2小時	容易，容許輪椅行走	沿鳥類保護區走一圍
瞭望台遠足徑		單程2至2.5小時	困難	爬上望遠山頂看風景
青蛙小河遠足徑	▬ ▬	3小時	中等	步行到青蛙小河野餐區
望遠山環山遠足徑	▬	5小時	中等	繞著望遠山，走到古岩城堡

遠足徑起點