2025 年 6 月

Moving! Pick!

Plogging 活動指南

鳴謝

衷心感謝以下機構/個人提供專業意見，協助指南編制:

Mr. Hector Tsang 綠色希望 **綠色希望創辦人, 主席**	GREEN HOPE 綠色希望
Mr. William Chan 綠領行動 **綠領行動項目主任**	綠領行動 Greeners Action
Mr. Harris Tso 海洋教育協會 **高級項目主任**	Sea Education Association
林炳榮先生 香港地球之友 **企業策劃拓展助理主任**	地球之友 friends of the earth
Dr. Vivian Chu 香港大學 **公民社會與治理研究中心課程副主任及講師**	
黃先生 知名建築上市公司 **員工發展經理**	**胡姑娘** **資深註冊社工**
感謝提供活動招募平台: 山灘拯救隊	山・灘拯救隊 Nature Rescue

感謝所有參與公眾與學校 Plogging 活動的參加者和協助舉行的工作人員

Plogging 活動 - 可合辦之綠色團體與聯絡方法

團體名稱	電郵	電話	網址
綠色希望	Info@greenhopehk.org	[redacted]	https://www.greenhopehk.org/
綠領行動	info@greeners-action.org	+852 3499 1780	https://www.greeners-action.org/
海洋教育協會 (Sea Education)	seaeducationhk@gmail.com	+852 9633 6151	https://linktr.ee/sea.hk
綠色力量	info@greenpower.org.hk	+852 3961 0200	https://www.greenpower.org.hk/
地球之友	foehk@foe.org.hk	+852 2528 5588	https://www.foe.org.hk/

前言

Plogging 是一項來自瑞典的新興環保運動，這項運動通常是一邊慢跑、健行或走路(亦可以是其他可行的運動形式)，然後一邊撿拾垃圾。這是一項不限地點進行的運動，只要是安全就可以進行。主要的目的是鼓勵人於日常生活中身體力行，協助清理垃圾，保護環境和多做運動。

Moving! Pick! 於 2025 年期間進行了多場的公眾 Plogging 活動，在收集和分析公眾 Plogging 活動的活動前與活動後問卷發現，Plogging 活動配合簡單的環保教育講解能有效提升參加者的環保意識以及知識。與此同時，在活動和調查中了解到現時很多受訪者均未有聽聞過或不認識這一個活動，可見現時有關 Plogging 的活動仍未普及和宣傳不足。

Moving! Pick! 希望透過這本指南能協助各界，包括綠色團體、企業和活動舉辦團體舉辦更多的 Plogging 活動，使 Plogging 活動更加普及化，藉此提升市民大眾的環保意識和幫助大眾強身健體，同時鼓勵市民於日常生活中也進行 Plogging 協助清理垃圾和進行回收，再配合自身源頭減廢，實踐綠色生活，保護地球。

目錄

鳴謝 **1**

Plogging 活動 - 可合辦之綠色團體與聯絡方法 **2**

前言 **3**

Plogging 活動難度指標與規劃 **6**

路線步速分級 6

路線難度分級 6

活動整體難度分級 7

實地考察 **9**

判斷路線的難度和合適度 9

垃圾分佈的地點和種類 10

了解垃圾棄置與回收安排 10

休息地點安排 11

野生動物 11

其他 11

安全措施 **12**

一般控制措施 15

人員安排 **17**

參加者工具和裝備選擇 **18**

由主辦方提供之物品/裝備 18

參加者個人應預備之物品/裝備 19

天氣安排 **20**

炎熱天氣 20

寒冷天氣 20

雷暴、降雨和颱風 20

保險 **21**

為 Plogging 活動申請許可證 21

一般 Plogging 活動的基本內容和流程 22

有關環境保護的主題分享 22

講解安全指引和路線須注意的地方 22

分發裝備 23

熱身運動 23

進行 Plogging 活動 23

大合照和於垃圾棄置點進行磅重、收集垃圾和進行回收 23

活動後討論和分享 24

活動評估問卷與收集裝備 24

可行路線 25

城門郊野公園 25

魔鬼山 26

南生圍 27

黃大仙 28

梧桐河 29

可吸引參加者的額外活動元素和可配合主題 30

生態教育 30

團體/分組比賽或團體合作 30

團隊建立活動與企業員工培訓活動 31

學校入校教學活動 31

可吸引公眾和企業參與 Plogging 的特別主題 31

活動範本 (基本 Plogging 活動) 32

參加者裝備清單 (一般活動) 37

垃圾統計表 38

有用資源 39

參考資料 40

Plogging 活動難度指標與規劃

雖然慢跑撿垃圾是最傳統的 Plogging 方法，但實際上 Plogging 提倡的是鼓勵大家在進行運動的同時進行撿拾垃圾，活動包括的範圍比較廣泛，例如香港比較熱門的山徑淨山活動亦可歸類為 Plogging 的一種 (在本指南中可按步速歸類為環保漫步或環保健行)，而現有的中文譯名，缺少清楚的難度劃分和表達機制，會影響參加者的招募、活動的安全性和參加者的實際體驗。例如於低強度 Plogging 活動中使用環保慢跑、撿拾跑和淨街慢跑等字眼介紹 Plogging 活動，容易令人高估活動的難度，與此同時，亦有機會令一些參與過低強度/低難度 Plogging 的人士低估了實際上是高強度/高難度的 Plogging 活動，影響活動的招募情況和活動效果，甚至有機會導致意外發生。

因此 Moving! Pick! 參考了現時攀登運動為路線、技術和體能等因素界定出該活動的整體難度的方法，建議 Plogging 活動舉辦者使用英文 Plogging 的字眼再根據不同步速輔以不同的中文名稱，並且提供路線難度與整體難度介紹和說明有關活動，以增加公眾對活動的理解和有效吸引目標對象參與 Plogging 活動。

路線步速分級

首先，步速上大致可分為以下 3 個選項:

中文名稱	難度系數	活動時主要步速
環保漫步 (撿拾行)	1	偏慢至一般人行路的速度
環保健行 (撿拾健行)	2	活動包括快步與急步行(鼓勵參加者可以於安全可行情況下慢跑但並非必須)。
環保慢跑 (撿拾跑)	3	慢跑

路線難度分級

另外，亦應根據路線難度分為 3 級，由容易至進階分級：

路線難度	難度系數	難度判定參考
路線難度分級 1 (容易)	1	一般平路、地勢平坦、少有上落斜、低安全風險(低和不明顯的風險)。例如地勢平坦的家樂徑、水塘路線和普通街道等

路線難度分級 2 (中等)	2	有上落斜、較難行的路段和需要一定的體力要求，安全風險較高(中等風險)。例如魔鬼山和大拗門前往龍蝦灣等有上下山的路線，以及於市區一些上落斜和樓梯級較多的路線)
路線難度分級 3 (進階)	3	多上落斜，山路非常狹窄或崎嶇，需要高的體力要求，有高安全風險，有較大機會出現死亡和嚴重受傷的意外。例如被漁農自然護理署界別為高死亡或受傷意外風險的地點。

Plogging 舉辦者可參考上表的「難度判定參考」識別所規劃路線的難度，識別的過程中應包括足夠的資料搜集和實地考察，同時分析和識別出路線潛在的安全風險。以決定路線的難度分級，在此處建議應以保守的分析和尺度進行，如難度在 2 個分級之間應以較高難度為準。

活動整體難度分級

最後亦應給予整體難度讓參加者參考:

基本公式:

步速 x 路線難度 = 活動整體難度

(按情況可加/減 1，惟所有路線的難度均不可低於 1 和所有進階路線最低整體難度分數均為 5)

	容易路線	中等路線	進階路線
環保慢跑	**環保慢跑(3) x 容易 (1) 整體難度 (3)**	**環保慢跑(3) x 中等 (2) 整體難度 (6)**	**環保慢跑(3) x 進階 (3) 整體難度 (9)**
環保健行	**環保健行(2) x 容易 (1) 整體難度 (2)**	**環保健行(2) x 中等 (2) 整體難度 (4)**	**環保健行(2) x 進階 (3) 整體難度 (6)**
環保漫步	**環保漫步(1) x 容易 (1) 整體難度 (1)**	**環保漫步(1) x 中等 (2) 整體難度 (2)**	**環保漫步(1) x 進階 (3) 整體難度 (5)***

*所有進階路線最低整體難度分數均為 5

由於進階路線比其他路線明顯地有更高的危險性，例如崎嶇、斜度高和陡峭等，明顯地較一般普通路線容易發生意外，例如，一些進階的行山徑和危險位置即使是一般行山遠足或路經時亦發生意外，所以建議為進階路線的活動設最低整體難度分數為 5。

活動整體難度	簡介
1 - 2	一般健康的公眾人士可駕馭的難度。
3 - 4	平日有運動習慣的人士可駕馭的難度。一般健康的公眾人士會需要較多努力但仍可駕馭。
5 - 7	平日有運動習慣的人士需要作出一定努力才可駕馭的難度，一般健康的公眾人士會比較吃力。活動有較高的危險性，所有參加者於參與前應須了解清楚安全風險和填寫體能活動適應能力問卷。
8 - 10	平日有運動習慣並且資深的 Plogging 參與者才可駕馭的難度。活動有相當高的危險性，所有參加者於參與前應須了解清楚安全風險和填寫體能活動適應能力問卷。

建議在制定活動時考慮針對的對象群體和目的選擇合適的地點和步速。並且於招募階段清楚解釋活動難度和步速，並讓有意參加的人士了解每個步速和難度所代表的意思，同一時間讓參加者了解整體難度，而參加者在身體、心理、技能與裝備上應有什麼準備。這個做法能有效吸引目標對象和達到活動的目的，同時減低意外發生的機會。

實地考察

建議在舉辦 Plogging 活動前應進行至少一次的實地考察，沿計劃好的實際路線和周邊附近進行調查。實地考察可以了解最確切的資訊和情況，只靠第三方或網上資訊難免有機會有誤判或資訊過期的情況發生。在進行實地考察時應考慮以下元素：

判斷路線的難度和合適度

應考察路線沿途的實際地形和有關的體力要求和安全風險，有關需要注意的地方包括但不限於：

- 留意每個路段的路況，例如碎石路，參加者有機會踩到不穩固的石頭造成扭傷或跌倒。
- 路線附近有沒有令人容易高處墮下的因素，例如懸崖、斜坡和過於狹窄的山徑。
- 注意上下斜的坡度、上坡下坡的密度和上斜的持續時間，會否令目標的參加者感到吃力，會否容易導致參加者氣力不繼或體力不支。
- 應留意路線有沒有樹蔭和樹林，因在氣溫較高的日子，樹蔭和樹林有助避免被陽光長期直接照射和有效降低週邊的溫度，相反如果路線沒有任何樹蔭和樹林，參加者將會承受較大的熱壓力，需要更多的飲用水、休息時間和防曬措施。除了留意樹林可以降溫的好處外, 同時亦應注意經過樹林的小徑有機會造成迷路或走錯路的風險。
- 考察市區路線時應考慮活動時間時的人流情況，會否過於擠擁，會否對途人造成嚴重影響。路線經過的燈位數目，會否有需要經常橫過馬路的情況。

屆時可帶同工具實驗一次路線，以確定完成路線大約所需時間，同時可實際了解操作上會有什麼潛在的困難和安全風險。如在實地考察時發現問題，應評估有關的風險和困難並採取切實可行的方法減低難度和危險度至可接受的程度。如在使用一切可行方法減低難度和危險度後仍然難度太高或過於危險，應重新規劃路線 (詳情請參見安全措施部份)。

垃圾分佈的地點和種類

- 理解垃圾的數量和情況，如果發現路線中，膠樽和鋁罐等容易進行回收的垃圾比較多，可預先準備回收用的物資和規劃好活動後進行回收的流程，例如了解清楚路線附近可進行分揀和清洗膠樽鋁罐的地方，以及回收箱和綠在區區等的回收設施位置。
- 留意有沒有需要特別注意的垃圾，例如醫療垃圾(例如針筒)、大型垃圾等，需要預先向參加者提醒有關風險和注意事項。
- 同時亦可了解垃圾比較集中的地點，可以藉此安排點對點的 Plogging 方式，途中主要是慢跑，到了每個垃圾較為嚴重的地點則主力進行撿拾垃圾。

了解垃圾棄置與回收安排

- 在實地考察中找出垃圾棄置的地點例如垃圾站、垃圾斗和垃圾筒的位置。因為若果在路線中，特別是終點附近未有可進行的垃圾棄置地點，將會導致參加者或主辦方需要將垃圾帶到較遠的位置才可進行棄置，或導致主辦方需要較多的時間和功夫處理垃圾,特別是當垃圾的數量較多時,單靠數名工作人員難以帶到其他較遠的地方棄置。如果需求參加者額外時間幫忙帶走，則有可能影響參加者(特別是原本環保意識較低的參加者)的活動體驗。
- 需要留意垃圾站的開放時間，因垃圾站的開放時間不同，應先了解垃圾站的開放時間，特別是處理較為大型和數量較多的垃圾時，有可能附近的垃圾筒未能盛載所有垃圾，需要有垃圾站和駐站清潔工人的協助。
- 如需進行回收，亦建議了解廁所的位置方便清潔膠樽鋁罐進行乾淨回收。附近是否有綠在區區和回收箱等收集設施和地點。如有需要進行分揀和分類，是否有地方能提供足夠位置進行?

如於郊外區域遇上於終點沒有垃圾收集點的情況，可預先聯絡並和有關政府機構討論和請求協助收集垃圾，但建議最好的情況是應更改有關路線以避免有關情況發生。

休息地點安排

Plogging 屬體能活動，應在路線和持續時間較長、炎熱天氣下和在參加者有需要時安排適當的休息時間，所以考察路線上的休息地點是十分重要。以下是一些建議可以安排休息的地點：

- 涼亭
- 遊客中心
- 商場
- 公園
- 有足夠樹蔭的地點

*建議正常情況下約 50 分鐘休息一次，約休息 5 分鐘左右，時間不應過長。

野生動物

雖然正常野生動物是不會攻擊人類，但基於安全和安全感的關係，仍需調查該處是否有猴子、野豬、野狗和牛等野生動物出沒。如有，應注意有關情況和採取可行措施，一方面減低野生動物對參加者造成的風險，另一方面在活動的執行上亦應避免對野生動物造成傷害或負面影響。例如猴子會有機會把收集到的垃圾當作食物搶奪，並因此增加了襲擊參加者的可能性，而參加者的不當行為(例如用垃圾夾碰撞或刺向猴子)亦有機會在活動中騷擾和傷害到猴子。主辦方可選擇合適的時間以避開野生動物的主要出沒時間(例如在城門水塘的 Plogging 活動安排於早上進行，避開猴子於中午開始出沒的時間)，各參加者發出有關安全指引或重新規劃路線。

其他

- 配合遊戲元素的各個位置，例如空地、野餐地點和公園等。
- 研究路線是否牽涉行車路，村落和私人地段等。
- 如涉及較長或難度較高的路線，必須於實地考察時了解清楚非原路折返的中途退出路線。

安全措施

任何活動均有風險，所以於 Plogging 活動開始前，實地考察、資料搜集和根據過往經驗識別安全風險，並且採取有效措施控制。以下是較有機會於 Plogging 活動期間發生的安全風險和提議可考慮作為降低風險的方法:

安全風險	可能發生的原因	可考慮的預防措施
滑倒	因地面濕滑令參與人士滑倒。	1. 應提醒參加者穿著合適的運動鞋/越野跑鞋。 2. 實地考察時記錄在容易濕滑的路段，並提前於參加者須知上提醒參加者，並且於經過該路段時控制參加者的步速和提醒注意安全。 3. 應留意天氣情況，如於活動進行期間下雨，應控制步速並在有需要時儘快終止活動。
跌倒	被石頭或其他物件絆倒，或因高低級踏空等原因失足跌倒；越野跑經驗不足導致容易於山徑跑步時跌倒。	1. 實地考察時記錄有關路段，帶領的工作人員到達有關路段時提醒參加者小心注意。 2. 實地考察時記錄有關路段，於出發前提前於參加者須知上提醒參加者。 3. 整體難度較高的山徑 plogging 活動應於報名時申報有關越野跑經驗的資訊。另外如果可行的話，可於 Plogging 活動前進行 1 堂越野跑訓練供參加者複習。

從高處墮下	於山坡和懸涯邊撿拾垃圾，於山坡旁邊的山徑失足。	1. 應預先提醒參加者切勿接近懸涯邊和山坡邊緣位置並且透過實地考察，確切和具體說明各個高危位置。 2. 如得到有關當局許可，可預先在高危位置附近設立提示，提醒參加者不要接近/於該位置撿拾垃圾。 3. 如有小朋友參與的活動，可設立安全分數的遊戲機制減少小朋友到危險位置撿拾垃圾。
中暑	於高溫的天氣下進行體能活動和長期受到太陽的直接照射導致身體的溫度快速上升，身體無法調節而引起中暑症狀。	1. 應事先規劃好足夠有遮蔽的休息地點供參加者休息以降低身體溫度。 2. 利用裝備清單提醒參加者安排好足夠的飲用水和配戴物理防曬用品。 3. 於夏天的日子應避免於白晝進行 Plogging 活動，建議改為晚上於市區進行 Plogging 活動。
缺水	參加者未有帶備足夠水源，主辦當局未有帶備足夠的後備水源。	1. 提供裝備清單讓參加者檢查清楚帶備充足飲用水。 2. 主辦方可帶備緊急後備水源讓參加者於水源用盡時飲用。

體力不支暈倒	參加者的身體狀況不適合/當天的身體狀況不佳/缺少休息時間。	1. 要求所有參加者於活動開始前填妥體能活動適應能力問卷(PAR-Q) 2. 於參加者安全指引中提醒參加者時刻留意身體狀況，量力而為，並在感到不適時立即向工作人員求助。 3. 應事先規劃好足夠有遮蔽的休息地點供參加者於活動一定時間後休息。 4. 工作人員應時刻留意參加者的身體狀況，並適時照顧參加者和在有需要時協助參加者退出活動求診。
走失迷路	參加者於撿拾垃圾時偏離隊伍行走路線。	1. 應安排前後均至少有 1 名工作人員。 2. 定期稍為停頓等待所有參加者，並於休息地點進行報數，及早發現參加者偏離隊伍行走路線。 3. 工作人員應確保有所有參加者的聯絡方法。同時，如有需要，應安排手提無線電對講機供參加者和工作人員使用。
被動物襲擊	野生動物誤當垃圾為食物襲擊參加者/主辦人員搶奪垃圾。	1. 了解野生動物的習性、出沒時間和地點，如發現該處有野生動物有較高機會襲擊參加者，應安排避開野生動物

		經常出沒的時段舉行 Plogging 活動或於規劃路線時避開野生動物的主要棲息地和經常出沒的地點。

一般控制措施

- 進行實地考察，並找出安全隱患和採取足夠預防措施。
- 於招募參加者時應清楚詳細說明該活動的步速、路線的難度和整體難度(可參考本指南中的「Plogging 活動難度指標與規劃部份」)，讓參加者能準確評估能否參與活動。
- 所有參加者應在活動進行前先填妥體能活動適應能力問卷 (PAR-Q)，並確定身體狀況能夠參與有關的 Plogging 活動。
- 在活動開始前至少 3 天應向所有參加者派發安全指引和裝備清單，當中安全指引建議包括提醒活動當日路線的高危位置和路段。
- 於活動當日在 Plogging 開始前應向所有參加者進行一次簡報，介紹需要注意的安全事項和路線中有什麼特定的地點需要特別注意安全。
- 透過裝備清單和安全須知提醒參加者預備充足的飲用水，每一小時的 Plogging 活動應帶備 600 毫升的水，同時主辦方亦應預備足夠的後備水源。
- 安排足夠的工作人員進行活動和照顧參加者。
- 應有至少一名同行工作人員持有認可急救牌照。
- 預備足夠急救用品
- 於活動進行期間，同行的工作人員應於經過每一個危險路段和位置時對參加者作出提示。
- 於活動進行期間適當控制參加者的步速，以免過快造成危險。
- 取得所有參加者的緊急聯絡人電話，以備不時之需。

除了基本的安全措施外，另外建議主辦者進行更仔細評估，於資料搜集和實地考察時使用安全管理人員常用的安全矩陣，識別出各項安全風險並且按以下風險評估公式為各可能出現的安全風險進行評估:

(發生的)可能性 x(若果發生的)嚴重性 = 安全風險的危險性

	輕微	中等	嚴重
很有可能	很有可能(3) x 輕微 (1) 安全風險的危險性(3)	很有可能(3) x 中等 (2) 安全風險的危險性(6)	很有可能(3) x 嚴重 (3) 安全風險的危險性(9)
有可能	有可能(2) x 輕微 (1) 安全風險的危險性(2)	有可能(2) x 中等 (2) 安全風險的危險性(4)	有可能(2) x 嚴重 (3) 安全風險的危險性(6)
不太可能	不太可能(1) x 輕微 (1) 安全風險的危險性(1)	不太可能(1) x 中等 (2) 安全風險的危險性(2)	不太可能(1) x 嚴重 (3) 安全風險的危險性(3)

危險性	簡介
低	不太可能構成嚴重風險；發生的話有機會造成輕微的人身傷害；不太可能造成致命的人身傷害
中	有機會構成嚴重風險，發生的話有機會至少造成明顯的人身傷害；造成致命的人身傷害的機會較低
高	很有機會構成嚴重風險；發生的話有機會造成致命的人身傷害；有關安全風險不可接受

建議為所有識別出的安全風險(包括低安全風險)進行相應的預防措施。

並且為識別出為中和高危險性的安全風險再進行評估，了解於進行相應的預防措施後的安全風險危險性的程度，例如：

在採取控制措施前: 路線附近有懸涯，參加者有可能(2)於過於接近的位置撿拾垃圾跌落懸涯導致死亡 (3)。

危險性: 2 x 3 = 高 (6)

→

控制措施: 預先和於活動進行時提醒參加者切勿接近懸涯邊，並得到有關當局許可，預先在高危位置附近設立提示，防止參加者接近。

→

在採取控制措施後: 參加者不太可能(1) 過於接近的位置撿拾垃圾而跌落懸涯導致死亡 (3)。

危險性: 1 x 3 = 中 (3)

如有安全風險在進行了相應的預防措施後仍屬於高危險性，應考慮有關風險的來源，並避免有關的風險來源，例如更改路線、地點和目標參加者對象等等，如仍未能避免，應取消進行有關活動。

如在進行了相應的預防措施後屬於中危險性，主辦當局應特別注意並確切進行有關控制措施，同時亦應在活動進行前向各參加者解釋清楚有關風險。

人員安排

建議至少為以下事項和職責預早安排足夠人員:

1. 確保參加者的安全
2. 負責帶領參加者
3. 照顧在場參加者
4. 運送、分派和看管物資
5. 緊急應變(如有人員受傷或山火等情況)

- 雖然現時沒有正式的 Plogging 活動人員比例指引可供參考，但可參考教育局的《戶外教育指引》，當中有一些相似的活動設有人員比例指引，例如，目標為一般參加者的遠足和遠征訓練活動應有的人員比例應至少為 1 比 10，而野外定向則為 1 比 8。以保守原則處理的情況下，建議以至少以 1 比 8 的比例進行活動，由於應至少前後均有工作人員照顧參加者，所以建議不論人數和難度亦應至少有 2 位工作人員在場。
- 根據 Moving!Pick!早前的公眾活動經驗，如希望有效順利地進行一個 9 - 12 人的 Plogging 活動，需要有 3 位工作人員負責 12 位參加者的基本活動要求(整體難度 1-4 的郊區 Plogging 活動)。
- 人員與參加者比例應按照對象、路線的整體難度和活動元素多寡而調整，人員的體能狀況愈差、路線的難度愈高、額外活動元素愈多，配置的人員亦應隨之增加，以便有足夠人手照顧參加者和帶備足夠的物資、飲用水和急救用品等。
- 建議同行人員應至少 1 人曾接受紅十字會或聖約翰教傷隊等認可機構的急救課程並持有有效之急救牌照。
- 如涉及較困難的路線(如進階路線)，同行人員應有一定的遠足或越野跑經驗。
- 同時按需要可安排人員於途中進行補給或/和收集垃圾
- 於活動舉行的時候應於前後均有人員以減少參加者走失迷路的機會。

另亦需要安排有一名未有隨隊但清楚了解活動的人員作為聯絡人。

參加者工具和裝備選擇

這部份介紹活動舉辦者為參加者安排的工具同時為自行組織 Plogging 的參加者提供工具和物品的參考:

由主辦方提供之物品/裝備

物品/裝備	說明
垃圾夾/鉗	可分為長夾和短夾兩種，主辦方應按參加者本身的運動水平與該次 Plogging 的主要目的以及路線的環境情況選擇長夾和短夾: **長夾** 適合新手和較少運動的人士，可減少彎腰的頻率。另外較容易夾到較遠的垃圾。 **短夾** 例如燒烤鉗。 適合較進階或想進行較高強度運動鍛鍊身體的參加者。
勞工手套	使用勞工手套可防止被垃圾弄傷，和保持雙手的衛生。
垃圾袋	除了一般的垃圾袋外，亦建議可考慮使用有手抽的袋作為垃圾袋，例如廁紙袋和手抽膠袋，除了方便參加者外亦物盡其用。 如想進行回收，可以考慮使用不同顏色或不同款式的垃圾袋，以方便參加者能容易分辨不同的垃圾袋將膠樽和鋁罐與一般垃圾分開收集。
手提電子秤	用作量度垃圾重量之用。

急救包	應預備戶外急救包，建議急救包物品應符合教育局《戶外活動指引》的建議。
手提對講機	有部份郊區地點未能或未能有效接收到手機訊號，如有此情況主辦方應安排手提對講機，以確保能保持溝通，避免走失、失去聯絡和失蹤的情況發生。
電筒	以備不時之需，於天色昏暗、入黑或沒有光線照射的地點使用。
哨子	可用作於較為緊急時用作提醒參加者有危險情況之用。以及團隊用作求救之用。
保暖毛毯	於天氣寒冷時可幫助有需要的參加者保暖。

參加者個人應預備之物品/裝備

物品/裝備	說明
防曬用品	建議使用環境友善的防曬產品和可考慮使用物理防曬，如帽和太陽眼鏡以減少被紫外線照射。
運動服裝	舒適的運動服裝 淺色上衣和運動長褲 亦可考慮使用運動短褲配搭緊身長褲的做法。
運動鞋	於市區的行人路 Plogging 應穿著舒適合穿的運動鞋，如果是慢跑，建議選擇跑鞋時選擇較高穩定性的訓練鞋鞋款。 於郊區山徑應穿著越野跑鞋，建議在選擇越野跑鞋時應選擇較高保護性和抓地較好的鞋款。
防蚊用品	蚊怕水和蚊貼可以防止蚊釘。
飲用水	每一小時 Plogging 活動應帶備 500 毫升的水。

乾糧	應預備乾糧，例如果乾、餅乾和穀物棒等以備不時之需。
背包	推薦使用越野跑背包，背包有水袋和飲管，可以方便飲水，同時越野跑背包可以方便攜帶隨身的貴重物品。
水樽	用作盛載飲用水。 建議使用可摺疊的重用水樽。除了可減少塑膠垃圾外，亦較其他可重用水樽更方便攜帶，適合於運動時使用。

*建議如主辦方亦可帶備一些後備裝備和物資，如參加者忘記攜帶時亦可借用。

天氣安排

炎熱天氣

- 建議於白晝進行的 Plogging 活動於 9 月至 3 月進行
- 如選擇天氣炎熱的日子需要特別留意，安排有遮蔽的休息地點，例如涼亭、遊客中心和商場，讓參加者於活動期間休息。同時主辦方亦應預備額外多的飲用水讓參加者於有需要時使用。
- 建議可改為在晚上時間於市區進行 Plogging 活動。
- 於酷熱天氣警告生效時，不應舉辦 Plogging 活動

寒冷天氣

- 於寒冷天氣警告生效時提醒參加者注意保暖，主辦方亦應安排保暖毛毯供有需要的參加者使用。
- 安排有遮蔽的休息地點，例如涼亭、遊客中心和商場，讓參加者於活動期間休息，休息期間要有充足的保暖。
- 主辦方亦應特別安排熱飲供有需要的參加者飲用。

雷暴、降雨和颱風

- 黃色暴雨警告或以上的警告於活動舉行前 3 小時生效活動須延期舉行；如黃色暴雨警告或以上的警告於活動期間發出，活動須立即取消，以策安全。

- 雷暴警告有分為全港性雷暴警告和分區雷暴警告，倘若發出全港性雷暴警告，活動須延期舉行或取消，如分區雷暴警告則視乎發出的區域，如 Plogging 的路線地點屬於發出的區域活動亦須延期舉行或取消。若上述的雷暴警告於活動舉行前 3 小時生效活動須延期舉行，而於活動期間發出，活動須立即取消，以策安全。
- 如屬一般下雨的情況，沒有雷暴警告和暴雨警告則視乎雨勢，路線而定。大原則是以安全為首要，同時，步速應減慢以防止滑倒的情況發生。
- 三號風球或以上的警告於活動舉行前 3 小時生效，活動須延期舉行；如三號風球或以上的警告於活動期間發出，活動須立即取消，以策安全。

保險

主辦當局於舉辦 Plogging 活動時需要為參加者購買個人意外保險，並且為主辦當局自己購買公眾責任保險。

為 Plogging 活動申請許可證

進行一般十多人至二十多人的 Plogging 活動理論上是不需要申請許可證，但若果舉行 Plogging 的比賽活動或需要設立告示和休息處等則需要向漁農自然護理署申請許可證。例如，張貼告示需要港幣 250 而建設休息處則每個休息處需要港幣 317。詳情請瀏覽漁農自然護理署的官方網站。

一般 Plogging 活動的基本內容和流程

*另有活動範本和有關文件與教材可供參考

	時長	項目
1	12 分鐘	有關環境保護的主題分享
2	3 分鐘	分發裝備
3	5 分鐘	講解安全指引和路線須注意的地方
4	5 分鐘	熱身運動
5	45 分鐘	進行 Plogging 活動
6	5 - 10 分鐘	休息時間 (如附近有垃圾棄置點，可選擇先進行一次磅重和收集垃圾)
7	45 分鐘	進行 Plogging 活動
8	10 分鐘	大合照和於垃圾棄置點進行磅重、收集垃圾
9	10 分鐘	活動後討論和分享
10	5 分鐘	活動評估問卷與收集裝備
11	活動後	進行回收 (如數量較少容易短時間處理亦可於垃圾棄置時一併進行回收工作)
整個 Plogging 活動時長約 2 小時 30 分鐘		

有關環境保護的主題分享

Plogging 活動由於涉及撿拾被隨意棄置的垃圾，活動可配合有關垃圾問題、回收和源頭減廢等環保主題的環保教育，提升參加者的環保意識。

講解安全指引和路線須注意的地方

讓參加者了解清楚如何安全進行活動和了解清楚路線上有安全風險的位置，減低發生意外的機會。

分發裝備

分發垃圾夾、勞工手套和垃圾袋等裝備。並提醒和協助參加者攜帶足夠的物資和裝備參與活動。

熱身運動

在出發前進行約 5 分鐘的熱身運動，有助參加者的身體適應體能活動，減少進行 Plogging 活動時受傷的機會。

進行 Plogging 活動

如需記錄垃圾，可以安排 2 人一組，一人負責透過垃圾統計表記錄垃圾，一人負責撿拾垃圾。

可安排特定的參加者負責收集可回收的垃圾。

活動內容可以加入其他元素，例如可以團隊遊戲形式進行，以重量、特定垃圾條件等計算分數(詳情可參閱「可吸引參加者的額外活動元素和可配合主題」)。

於一般情況下可考慮將活動分開 2 節進行，每節約 45 分鐘左右，中間設有 5 分鐘休息時間，如可配合垃圾棄置的地點，亦可安排額外 5 分鐘先量度於前半節收集到的一般垃圾，並且進行棄置。

大合照和於垃圾棄置點進行磅重、收集垃圾和進行回收

完成 Plogging 活動後為收集到的垃圾磅重，然後可安排所有參加者站在收集到的垃圾後邊以拍攝大合照，照片可於活動後分享給各參加者，讓參加者分享成果。同時將垃圾棄置於安排好的垃圾棄置點。另外，回收物不是太多、比較乾淨容易處理並且有回收點的話，亦可在此時和參加者一起進行回收。

活動後討論和分享

活動後讓參加者進行分享，除了讓參加者反思環保議題和對於 Plogging 活動的感受外，亦可多一個渠道了解參加者對於活動的意見。

活動評估問卷與收集裝備

了解參加者對活動的滿意度和意見是十分重要，因為這可以持續改進活動和發掘更多可加入 Plogging 的新元素，吸引更多參加者參加。所以於活動後派發問卷調查，邀請參加者填寫以獲得所需資訊。同時亦在派發問卷的時候收集裝備。

可行路線

Moving! Pick! 於 2025 年期間於不同地點進行了實地考察和舉辦了不同的 Plogging 活動，發現了多條能夠進行可以進行 Plogging 活動的路線：

城門郊野公園

參考工具: Google Map

路線難度: 1, 容易

建議集合地點: 城門小食亭

建議參加者前往方法: 乘坐港鐵前往荃灣站再到兆和街轉乘 82 號小巴到總站下車

出發點與終點: 菠蘿壩自然教育徑(城門道入口)

折返點: 城門水塘三角洲

垃圾棄置點: 城門小食亭旁邊垃圾筒和回收筒

路線全長: 約 4 公里 (來回)

詳情: 沿菠蘿壩自然教育徑前進，進入城門畔塘徑再到其中一個垃圾黑點城門水塘三角洲撿拾垃圾，途中亦可到幾個水塘附近位置包括水畔千層撿拾垃圾。而沿途亦有垃圾可以供參加者一邊慢跑/健行的時候一邊撿拾。此路線地勢較為平坦，較適合新手參與，但需特別注意猴子、跌落水塘和天氣有關的風險。

主要安全隱患: 猴子 (有可能 x 中等)，跌落水塘 (不太可能 x 中等)；建議於早上舉辦減少被猴子攻擊的機會，因猴子大多約於接近中午時份開始出沒。於安全指引和出發前講解時提醒參加者於水塘邊撿拾垃圾時應小心行事。

魔鬼山

參考工具: Google Map

路線難度: 2, 中等

建議集合地點: 油塘港鐵站 A1 出口

建議參加者前往方法: 乘坐港鐵前往油塘港鐵站

出發點: 高超道 38 號(油塘社區會堂和大本型對出)

終點: 鯉魚門垃圾收集站

垃圾棄置點: 鯉魚門垃圾收集站

路線全長: 約 3 公里

詳情: 集合後可先於 A1 出口對開空地進行環保教育講解後再穿過大本型商場後開始，此路段包括大量上斜落斜的山徑路線，即使是市區的路段亦有一定的斜度，即使步速較慢仍需要一定的體力要求，山邊的垃圾非常多，在安全情況下可以使用長夾撿拾，但必須非常注意安全。

主要安全隱患: 體力不支暈倒 (有可能 x 中等)， 於山坡邊撿拾垃圾失足墮下 (有可能 x 嚴重)；建議於招募參加者時，並確保參加者填寫體能活動適應能力問卷和了解自己的能力與身體狀況。於安全指引和出發前講解時提醒參加者小心從山坡墮下的風險，同時提醒應特別注意魔鬼山山頂和棱堡的山邊位置並且不要跨越圍欄撿拾垃圾，以及安排參加者使用長夾。

南生圍

路線難度: 1, 容易

建議集合地點: 元朗港鐵站 G2 出口

建議參加者前往方法: 乘坐港鐵前往元朗港鐵站

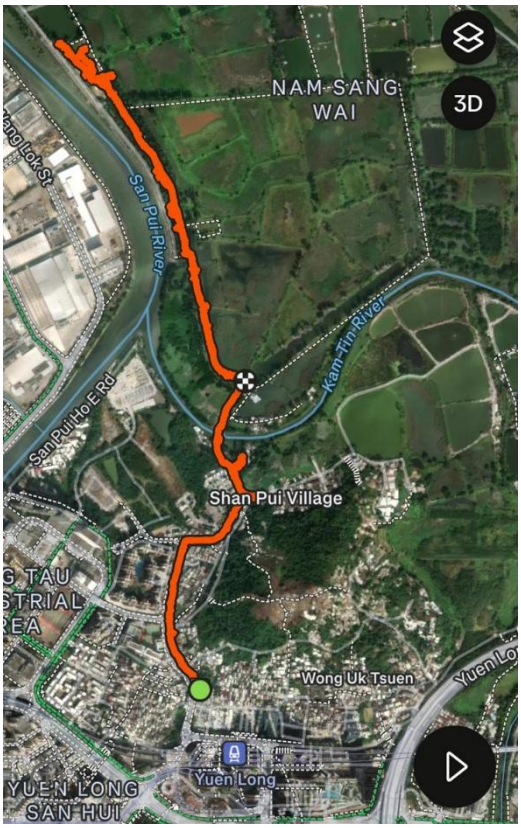
中途站: 山背村

折返點: 大草地至南生圍路路口前

終點: 南生圍渡河士多

垃圾棄置點: 南生圍渡河士多外大型垃圾桶 (沒有回收) 山背村垃圾站 (垃圾棄置 + 回收),

路線全長: 約 5 公里



參考工具: Strava App

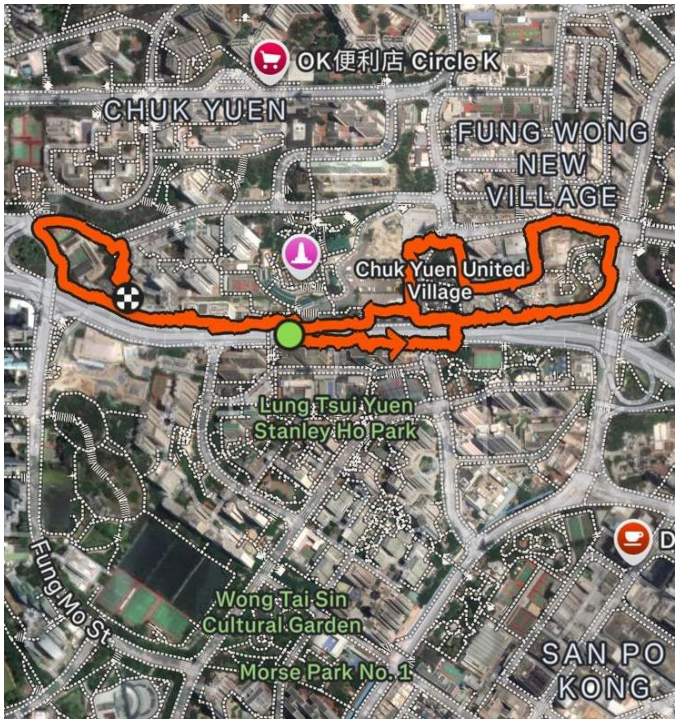
詳情: 前半段包括元朗舊墟路至山背村一段可選擇先進行慢跑到山背村附近才開始撿拾垃圾, 而後半段則可先慢跑至大草地再由大草地折返時才開始撿拾垃圾, 這樣就可以給喜愛跑步的參加者多點跑步時間。

中途於山背村有垃圾站和公廁, 可供中途棄置垃圾和讓參加者稍作休息。終點南生圍渡河士多亦可供參加者於體力活動後食碗豆腐花補充體力。而終點附近亦有大型垃圾桶可收集垃圾, 但回收物則要由工作人員帶回山背村公廁和垃圾站進行乾淨回收。

此路線需要於中途乘搭橫水渡渡河, 每位人士需要繳付現金港幣 8 元(來回為現金港幣 16 元)

主要安全隱患: 於上落船時或打卡時失足跌落河道或漁塘 (有可能 x 中等)；跌倒/滑倒 (不太可能 x 中等)；建議於安全指引和出發前講解時提醒參加者於上落船和打卡時注意安全, 同時於進行活動時亦要留意周圍環境, 不要掉以輕心。

黃大仙



參考工具: Strava App

路線難度: 1, 容易

建議集合地點: 黃大仙港鐵站 C1 出口

建議參加者前往方法: 乘坐港鐵前往黃大仙港鐵站

出發點: 黃大仙港鐵站

終點: 仁愛垃圾收集站

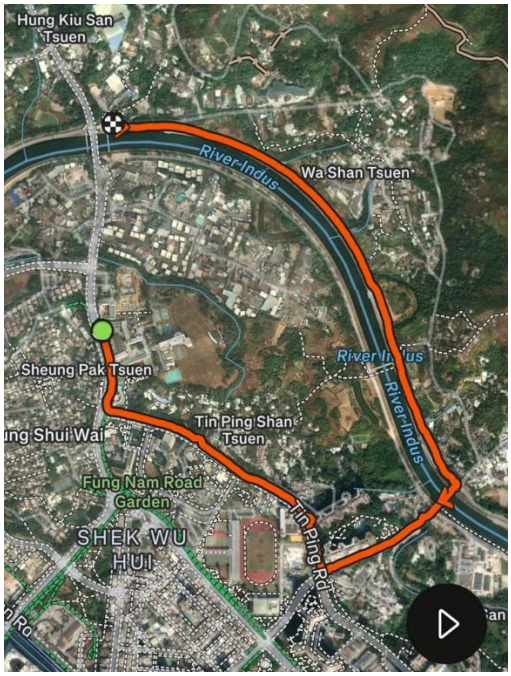
垃圾棄置點: 仁愛垃圾收集站

路線全長: 約 3.8 公里

詳情: 此路線為市區路線，從黃大仙龍翔道兩旁與附近地區可以找到非常多的垃圾和煙頭，讓公眾了解如果大家不減少製造垃圾和注意源頭減廢，即使有清潔人員長期協助打掃，垃圾問題仍然非常嚴重。留意仁愛垃圾收集站的關閉時間是下午三時三十分，但附近亦有大型垃圾筒可棄置垃圾。

主要安全隱患: 橫過馬路時或於馬路撿拾垃圾時被車撞倒(有可能 x 嚴重)；建議於安全指引和出發前講解時提醒參加者遵守交通規則，並且限制參加者不可撿拾位於馬路中的垃圾。

梧桐河



參考工具: Strava App

路線難度: 1, 容易

建議集合地點: 73K 鳳溪第一中學巴士站 (往文錦渡方向)

建議參加者前往方法: 乘坐港鐵前往上水港鐵站後再轉乘 73K 巴士站到鳳溪第一中學巴士站 (往文錦渡方向)

出發點: 鳳溪第一中學

終點: 梧桐河畔步道終點處(紅橋新村與文錦道路附近)

垃圾棄置點: 梧桐河畔步道終點處旁邊大型垃圾筒 (沒有回收，回收物需要帶走處理)

路線全長: 約 3 公里

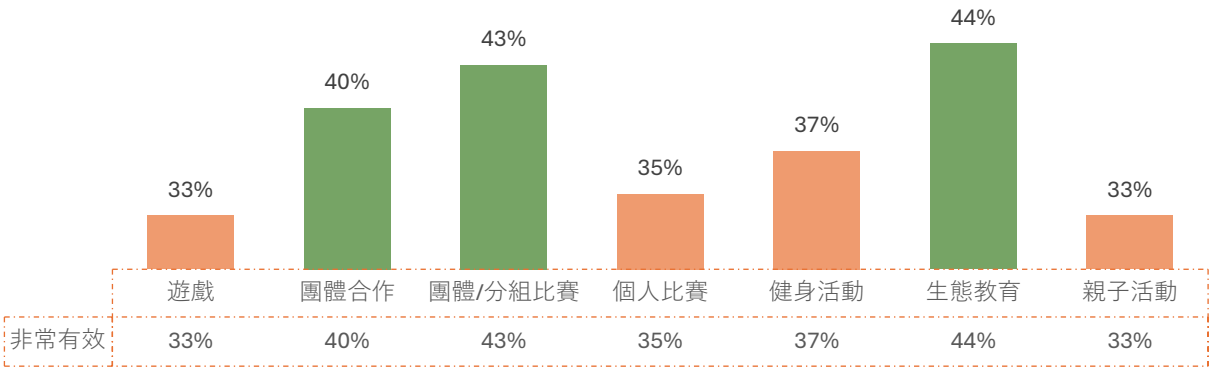
詳情: 此路線界乎於城市和郊區之間，由鳳溪第一中學出發，經過天平路和龍琛路，到梧桐河畔步道，在這條路線由於會經過不少貨櫃場和工場，所以會比上述其他路線找到更多不同的垃圾。

主要安全隱患: 於單車路撿拾垃圾時被車撞倒(有可能 x 中等)，撿拾大型垃圾或工業垃圾等較高風險垃圾時受傷(有可能 x 中等)；建議於安全指引和出發前講解時提醒參加者不要進入單車路中，同時說明清楚不可/可以撿拾的垃圾種類。

可吸引參加者的額外活動元素和可配合主題

除了 Plogging 本身的吸引力外，可按不同情況加入其他元素，以吸引其他對於環保或對於體能活動不感興趣的人士參與。Moving!Pick! 為此透過與不同機構和持份者的訪談、公眾問卷和於 Plogging 活動問卷調查中進行了資料搜集，了解可加入什麼額外活動元素 Plogging 吸引更多公眾人士、企業員工和學生參與活動。

當中最多人認為能夠非常有效吸引自己的元素包括(1)生態教育、(2)團體/分組比賽和(3)團體合作:



生態教育

Plogging 可加入生態教育的元素，可安排多個生態觀察的地點於路線中，參加者在路途中除了撿拾垃圾，亦可以學習生態知識。由此可以為 Plogging 配合更加多元化的環境教育主題和增加活動的趣味性。

團體/分組比賽或團體合作

Plogging 活動可作為團體比賽活動，可以將參加者以 4 人一組進行計分比賽，以收集到的垃圾磅數、撿拾到的垃圾種類等計分。亦可以加入團體遊戲 Checkpoint 的元素，讓各參加者於特定的範圍之中一邊尋找垃圾一邊慢跑到特定地點一起團體完成任務進行比賽，同時於 Checkpoint 可協助收集垃圾。除了團體比賽外，亦可進行非競賽的團體合作，例如以分工合作的形式進行分組，為每組加入一些指定任務，例如撿拾特定的垃圾，使活動有更多吸引公眾和員工參與的元素。

團隊建立活動與企業員工培訓活動

而以上的元素適合於企業或舉辦企業培訓團體，進行團隊建立活動，加強各同事之間的團隊合作性。亦可作為企業員工培訓活動，培養同事環保意識、知識和運動習慣，同時亦有助企業的環保和社會責任方面的表現以提升和企業自身的 ESG 表現。

學校入校教學活動

Plogging 亦可以作為一個學校教學活動，可以從不同的方位配合學校的科學科、常識科、公民教育科和體育科進行教學活動，詳情可參考 Moving! Pick! 網站 (https://movingpickhk.org/) 內的教案文件分享。

可吸引公眾和企業參與 Plogging 的特別主題

以下是一些可以考慮的方法可以吸引更多公眾和企業參與

- 與其他品牌或可愛卡通人物聯乘，參加者可以獲得有用的 Plogging 紀念品，例如 Chiikawa 的垃圾夾之類，吸引平時不愛 Plogging 的人接觸 Plogging 活動，但需留意留意紀念品造成浪費的風險，於製造有關紀念品時需留意使用環保與回收物料，以避免在推廣環境保護時同時破壞環境。

- 企業參與獎章和獎狀是一個可以吸引企業參加團體舉辦的 Plogging 活動，例如可以設參與金銀銅章制度，企業於一年內參與 1 次會獲得銅章 2 次獲得銀章 3 次獲得金章等，而企業可以將獎章放到公司卡片和於 ESG 報告等刊物上刊登。

- 進行 Plogging 比賽，在不同地點舉行 Plogging 比賽，讓公眾自行組隊參與，到不同地點進行 Plogging 活動，同時每個地點的冠軍在進行一次決賽，取得終極大獎，以此吸引不同背景的公眾人士參與，同時亦可宣傳 plogging 活動、主辦單位和參與機構。

活動範本 (基本 Plogging 活動)

地點: 城門郊野公園	**活動舉辦日期:** 建議於 10 月 - 11 月舉辦
時間: 建議於早上 9 時至 11 時 30 分進行 (避開猴子活躍出沒的時間)	**所需工作人員:** 3 - 4
目標參加者人數: 15	**目標對象:** 對慢跑有興趣的公眾人士
目的: 透過 Plogging 與 Plogging 前的環保主題分享，帶出垃圾問題，與進行回收、源頭減廢和妥善處置垃圾的重要性；讓參加者了解 Plogging 活動，並且鼓勵參加者	
難度指標: 步速 環保慢跑 (3) x 路線容易 (1) = 整體難度 (3): 平日有運動習慣的人士可駕馭的難度。一般健康的公眾人士會需要較多努力但仍可駕馭。	

起點	終點	集合地點	垃圾棄置地點	路線
菠蘿壩自然教育徑(城門道入口)		城門小食亭	城門小食亭旁邊垃圾筒與回收筒，附近有水盤可供清洗回收物。	**參考工具: Google Map**

詳細流程

時間	地點	項目	流程	所需工具、文件和人手
活動前	城門郊野公園	資料搜集和實地考察	路線難度評估 安全風險評估 找出需要特別注意的安全風險 尋找和落實垃圾棄置地點 了解除了原路折返的退出路線	相機 (可用手機) 考察人員
		預備工作	開啟 WhatsApp 群組發放資訊，如惡劣天氣安排和集合地點等安排。 發放安全指引、參加者裝備清單和體能活動適應能力問卷(PAR-Q)。	工作人員負責管理群組 參加者裝備清單 安全指引 體能活動適應能力問卷(PAR-Q)
09:00 - 09:05	城門小食亭	集合		點名紙或使用電子點名 工作人員負責點名
09:05 - 09:20		環境保護的主題分享	進行約 10 分鐘有關香港垃圾問題的分享、垃圾對生態環境所造成的影響和鼓勵參加者身體力行源頭減廢、進行回收和不要隨意棄置垃圾。 進行 5 分鐘的 Plogging 活動介紹，讓未接觸過的參加者了解 Plogging 並且鼓勵參加者於日後都繼續參與 Plogging 活動或於日常生活中實踐。	垃圾問題與 Plogging 介紹 PowerPoint

09:20 - 09:25		分發物資	工作人員負責派發以下物資: 垃圾夾 手抽垃圾袋 勞工手套 文件夾板 (垃圾統計表)	
09:25 - 09:30		講解安全指引和路線須注意的地方	講解一般安全指引，並且為接下來路線的一些需要特別注意的地方進行更詳細的安全講解，包括應對野生動物，例如猴子的安全注意事項和提醒於水塘附近撿拾垃圾需要保持警覺以免過於接近和失足跌落水塘。	1 位工作人員負責講解
09:30 - 09:35		熱身運動	進行熱身運動	1 位工作人員帶領進行熱身
09:35 - 10:20	菠蘿壩自然教育徑 -水畔千層 - 城門水塘三角洲	進行 Plogging 活動 (Part 1)	於菠蘿壩自然教育徑出發進行 Plogging 活動，參加者分為 3 人 1 組, 1 人負責一般垃圾袋, 1 人負責回收垃圾袋, 1 人負責進行垃圾統計。 路線將經過水畔千層然後到達城門水塘三角洲進行一段時間的 Plogging 活動後進行約 5 分鐘的休息然後再繼續進行。 於城門水塘三角洲折返，回到菠蘿壩自然教育徑入口結束。最後於城門小食亭旁邊垃圾筒與回收筒進行垃圾棄置和回收活動，並可在此之前進行垃圾磅重活動。	垃圾夾 白色手抽垃圾袋 黑色手抽垃圾袋 藍色手抽垃圾袋 垃圾統計表 手提電子砰 文件夾板 (垃圾統計表)
10:20 - 10:30	城門水塘三角洲	休息		
10:30 - 11:15	城門水塘三角洲 -菠蘿壩自然教育徑	進行 Plogging 活動 (Part 2)		
11:15 - 11:25	城門小食亭	Plogging 後討論和分享	Plogging 完結後，讓參加者分享對於發現到的垃圾情況與參與 Plogging 的感受，並且引導參	

			加者分享他們於日常生活中可以做什麼幫助解決垃圾問題。	
11:25 - 11:30		活動評估問卷與收集裝備	收回借出的裝備，同時安排參加者填寫活動評估問卷，了解參加者對活動的評價，持續改善活動質素。	問卷調查

可能的安全隱患和控制方法

安全隱患	危險度	控制方法	控制後危險度
猴子	**(有可能 x 中等)**	於早上舉行，避開猴子的主要出沒時間，同時於安全指引和 Plogging 活動前講解時提醒參加者。	**(不太可能 x 中等)**
跌落水塘	**(不太可能 x 中等)**	於安全指引和 Plogging 活動前講解時提醒參加者。	**(不太可能 x 中等)**
滑倒	**(有可能 x 中等)**	於安全指引和 Plogging 活動前講解時提醒參加者。	**(不太可能 x 中等)**
跌倒	**(有可能 x 中等)**	於安全指引和 Plogging 活動前講解時提醒參加者。	**(不太可能 x 中等)**
體力不支暈倒	**(有可能 x 中等)**	活動進行前，要求參加者填寫體能活動適應能力問卷(PAR-Q)並且於招募期間列明步速、路線的難度和活動的整體難度，而安全指引和在活動期間工作人員亦會提醒參加者如有不適應通知工作人員以減低體力不支暈倒的意外發生。	**(不太可能 x 中等)**

迷路	**(不太可能 x 中等)**	於進行 Plogging 活動時安排足夠的工作人員並且分別於頭尾均安排工作人員照顧參加者。	**(不太可能 x 中等)**
颱風引致意外	**(有可能 x 嚴重)**	於三號風球或即將發出三號風球時立即取消 Plogging 活動，並立即前往安全的地方。	**(不太可能 x 嚴重)**
山火	**(不太可能 x 嚴重)**	於山火發生時，立即退出前往安全的地方。同時於實地考察時了解其他退出路線，以免因山火影響無法離開。	**(不太可能 x 嚴重)**
中暑	**(不太可能 x 嚴重)**	於 10 月至 11 月舉行，減少參加者因天氣炎熱造成中暑的機會，如發出酷熱天氣警告，活動取消。	**(不太可能 x 嚴重)**
低溫症	**(不太可能 x 嚴重)**	於 10 月至 11 月舉行，減少參加者因天氣寒冷造成低溫症的機會，如發出寒冷天氣警告，活動取消。	**(不太可能 x 嚴重)**

需要帶備物資

後備飲用水	後備乾糧	急救包
電筒	哨子	手提電子砰
手袖垃圾袋	後備手抽垃圾袋	文件夾板 (垃圾統計表)
垃圾夾	後備垃圾夾	蚊怕水
勞工手套	後備勞工手套	太陽油

教材附件

Moving! Pick! 公眾活動 PowerPoint 教材	連結

參加者裝備清單（一般活動）

- ☐ 水樽
- ☐ 飲用水
- ☐ 乾糧
- ☐ 防曬用品
- ☐ 蚊怕水
- ☐ 越野跑鞋/抓地良好的運動鞋
- ☐ 輕便背包（建議越野跑背包）
- ☐ 運動長褲
- ☐ 淺色運動衫
- ☐ 充足休息
- ☐ 身體狀況良好
- ☐ 熟讀安全指引

垃圾統計表

(請以正字表示數量，1 件垃圾等如一劃，每 5 件垃圾等如一個正字)

類別	垃圾種類	數目
塑膠	膠樽	
	膠樽樽蓋	
	塑膠包裝	
	膠袋	
	發泡膠	
	膠盒	
	塑膠即棄餐具	
	其他塑膠	
金屬	鋁罐	
	其他金屬	
玻璃	玻璃樽	
紙	紙巾	
	廢紙	
	紙皮	
其他/複合式物料	紙包飲品	
	煙頭	
	口罩	
	即棄餐具	
	其他包裝	
	其他垃圾	
未能分辨	未能分辨的垃圾	

總重量(kg):

有用資源

緊急求助電話	999
教育局 - 《戶外活動指引》	連結
天文台	連結
食物環境衛生署 - 公眾垃圾收集站	連結
體能活動適應能力問卷 (PAR-Q)	連結
在郊野公園及特別地區舉辦活動申請許可証	連結
職業安全健康局 -《戶外活動的安全》	連結
於郊野公園內山徑的手提電話網絡覆蓋資料	連結

參考資料

Agriculture, Fisheries and Conservation Department. (2024). *Guidelines on permit applications for holding fund-raising events, sporting competitions, public meetings or making public speeches in country parks or special areas*. https://www.afcd.gov.hk/tc_chi/application_form/permit/permit_cou/files/1a_Guidelines_Event_Application_Chin_09_2024.pdf

Agriculture, Fisheries and Conservation Department. (2025). *Permit for the following activities is required if carried out inside Country Parks and Special Areas*. https://www.afcd.gov.hk/tc_chi/application_form/permit/permit_cou/cou_app_pricp.html

Baybutt, P. (2018). Guidelines for designing risk matrices. *Process Safety Progress*, *37*(1), 49–55. https://doi.org/10.1002/prs.11905

Central Health Education Unit, Department of Health. (2012). *PAR-Q & YOU (A Questionnaire for People Aged 15 to 69)*. https://www.chp.gov.hk/archive/epp/files/PAR-Q_chi.pdf

Climber.org (n.d.). The Yosemite Decimal System. https://www.climber.org/data/decimal.html

Education Bureau. (2023). *Guidelines on Outdoor Activities (Chi)*. https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/Outdoor_TC.pdf

Hong Kong Observatory. (2025a). *Thunderstorm Warning*. https://www.hko.gov.hk/en/wservice/warning/thunder.htm

Hong Kong Observatory. (2025b). *Cold and Very Hot Weather Warnings*.

https://www.hko.gov.hk/en/wservice/warning/coldhot.htm

Occupational Safety & Health Council (2025). *Heat Stroke Prevention*.
https://www.oshc.org.hk/eng/main/hot/Heat/

Occupational Safety & Health Council (2017). *Safety of Outdoor Activities*.
https://www.oshc.org.hk/oshc_data/files/greencross/2017/Outdoor.pdf

Office of the Communications Authority. (2020). *Mobile Network Coverage Survey (Mobile Coverage of Hiking Trails in Country Parks)*.

https://www.ofca.gov.hk/en/consumer_focus/guide/safety/country_parks/coverage_survey/index.html

Plogging© Clean Trails©. (2024). *What is Plogging?*. https://www.plogging.org/what-is-plogging

Thacker, H. (2019). *CSR: Plogging – An Altruistic Fitness Trend. The CSR Journal*.
https://thecsrjournal.in/csr-plogging-an-altruistic-fitness-trend/

WWF Hong Kong (2018). *Marine Litter Survey Record Sheet*. https://d3q9070b7kewus.cloudfront.net/downloads/20180508_marine_litter_survey_record_eng.pdf

Yeung, C., Y. (2017). *Risk Assessment and Safety Precautions*.
https://www.cic.hk/cic_data/pdf/about_cic/news_and_update/upcoming_events/11012017/3_HKFOSHA_YEUNG%20Chung-yuen_LiftShaft11012017.pdf

Yuen, Y. Y. (2025). *Plogging：Green Action in Running Fever*. https://www.capital-hk.com/Plogging-0319