

「無痕山林」教育活動 教師手冊

(幼稚園、小學適用)

愛護郊野，是為了孩子更好的未來。



賽馬會 Jockey Club
入山隨俗教育計劃
Leave No Trace Education Programme

主辦機構



綠 惜 地 球
THE GREEN EARTH

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

引言

不少外地遊客來到香港這座小城市時，也會驚喜地發現，繁忙的都市背後隱藏著幽美的郊野景色。香港有超過四成的土地是郊野公園，擁有豐富的自然資源，每年均吸引大量遊客來探索自然風光，舒展身心。

然而，城市的空間有限，使用人數卻非常多。如果每位進入郊野的人都不經意造成一點破壞，累積起來可能會對環境造成深遠影響。因此，我們每個人都需要懷着愛護大自然的心，實踐「無痕山林」的理念。

「無痕山林」歸納成七項基本原則，簡而言之，就是在郊野活動時不製造污染、不干擾自然，以尊重的態度與自然共處。我們應珍惜和保護花草、石頭、樹木、昆蟲、動物，甚至文物古蹟，讓自然美景得以延續，世代共享。這正是「賽馬會『入山隨俗』教育計劃」的核心訊息。

本教育手冊專為幼稚園及小學教師設計，旨在提供指引，協助教師在規劃及帶領戶外活動時，參考並應用「無痕山林」七大原則。手冊內容包括教育資源與工作紙，方便教師設計教學活動，於校內外課程中融入相關理念。透過本手冊，教師可引導學生認識並實踐「無痕山林」原則，培養尊重自然、永續共存的價值觀，打造具教育意義的戶外學習體驗。

綠惜地球也舉辦多項學校工作坊，推廣綠惜生活及「無痕山林」理念，歡迎老師聯絡我們了解詳情。

關於綠惜地球

本地慈善環保團體，透過教育、動員公眾，激發社會的綠色正能量、倡導珍惜資源和零浪費的文化，推動香港成為引以自豪的綠色城市。

三大工作範疇包括

- 推動可持續環境政策
- 綠惜公民教育
- 企業綠惜同行



[機構網頁](#)

機構提供環保資訊、綠惜方案及環保培訓，推動市民和企業承擔綠惜公民責任。

關於「賽馬會『入山隨俗』教育計劃」

香港郊野資源豐富，若遊人將城市便利的模式帶進大自然，會令自然資源及美景急速衰退。因此，郊遊應有一套禮儀，順應地「隨俗」，讓大自然歷久不衰，世代共享。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，賽馬會「入山隨俗」教育計劃得以開展。計劃旨在提供「無痕山林」(Leave No Trace) 資訊及實踐方法，並透過公眾活動，建立「可持續山徑」及「可持續郊野」知識與意識，培養以正確、環境友善的方式來享受與守護大自然。



[計劃網頁](#)

目錄

無痕山林與學校教育

為何需要「無痕山林教育」----- 4

如何融入幼稚園及小學課程--- 5

香港的郊野及自然資源----- 6

大自然正面對的挑戰----- 7-8

何謂無痕山林----- 9

無痕山林七大原則----- 10-11

無痕山林在學校活動的應用

郊遊遠足----- 12-13

生態觀察----- 14-15

露營----- 16-17

水上及岸邊活動----- 18-19

無痕山林教學活動及教材----- 20-26

無痕山林與學校教育

為何需要「無痕山林教育」

「無痕山林教育」有別於「遵守規則式」的環境教育，更是一套從多角度了解、思考、實踐，引導郊野使用者建立由心而發，愛護大自然的戶外活動倫理價值觀。學生從小培養這套倫理價值觀，不僅可以守護自然，更可促進學生多方面發展，包括：

尊重生命

強調尊重所有生命，讓學生明白自然界的每個部分都是相互依賴的，保護它們是我們的共同責任。

自主與實踐

提供機會並鼓勵學生在戶外活動中作出明智的選擇，思考和實踐減低對環境的傷害或影響的方法，能提升學生自主性與環保意識。

責任感

培養學生對自然的認知和守護的認同，讓他們學會承擔保護自然的責任。這種責任感不是單靠規則，而是由內心逐漸建立。

同理心

持續參與讓學生與自然連結，從而自發守護和珍惜自然資源。他們更懂得將心比己，學習尊重和關心他人，培養同理心和社會責任感。

學習與反思

學生在實踐中加深對自然的理解，提升探索新事物的好奇心，對主題進行自我反思改進，以創造更好的保護環境方法。

「無痕山林教育」

這種由心而發的保護理念，超越了傳統的守則和條例，使孩子們在享受戶外活動的同時，成為真正的大自然守護者。

無痕山林與學校教育

如何融入幼稚園及小學課程

「無痕山林教育」不僅是一種環保理念，更是一種啟發學生的有效方法。它強調尊重自然、承擔責任和自主思考，這些核心理念與五育(德、智、體、群、美)的均衡發展密切相關。

以「無痕山林教育」作為培養學生的橋樑，除能培養學生良好品德外，還能增強對自然的認知、刺激感官發展、提升戶外安全意識和社交技巧。此外，更可將本主題元素融入不同課程，例如語文和藝術活動，為孩子提供多元的學習體驗，促進全人發展。

教師不妨將「無痕山林」主題融入以下不同的學習範疇，來實踐各階段的教育目標：

幼稚園

學習範疇

大自然與生活

個人與群體

學習重點

賞識大自然，學習守護自然的方法，實踐環保生活，培育愛護自然環境的心

培養自律及判斷是非的能力
懂得尊重和關愛他人

小學

學科/主題教育

人文科

科學科

價值觀教育

學習範疇

健康 與 生活
環境 與 生活
社會 與 公民

生命 與 環境

生命教育
可持續發展

其他適合應用「無痕山林教育」的範疇：全方位學習/跨學科主題活動、教師培訓、家教會活動、童軍/小女童軍、環保小組、生態大使...等

香港的郊野及自然資源



陸 香港位於亞熱帶氣候區，擁有逾 200 座離島。全港七成土地為自然綠地，當中包括 25 個郊野公園及 22 個特別地區，受《郊野公園條例》保護，涵蓋約 40% 土地。

海 香港海域面積達 1,650 平方公里，東面有著清澈沙灘與奇特岩岸景觀；西部則孕育了紅樹林濕地。香港現有 8 個海岸公園及 1 個海岸保護區，受《海岸公園條例》保護。



香港生物多樣性



維管束植物 3300+



鳥類 580+



蝴蝶 240+



蜻蜓 133



陸上哺乳類動物 55



爬行類 90



兩棲類 25



淡水魚類 200

大自然正面對的挑戰

香港擁有豐富的自然資源，然而，當人使用郊野的程度與方式超出了環境負荷，便會對環境造成衝擊。

(一) 環境承載力



過去十年 (2014 - 2024 年)，香港郊野公園每年平均接待 1200 萬名遊客[^]。進入郊野探索活動，免不了有帶來人為影響，如果人人都留下一道痕跡，足以影響自然原貌。如果我們郊遊時缺乏對環境的考慮，使用郊野的程度與方式超出「環境承載力*」(Carrying Capacity)，便會令自然生態系統逐漸消耗、透支，甚至造成衝擊。



過度密集的露營活動



密集活動過後的草地模樣

[^]資料來源：漁護署網站

* 環境承載力 — 地理學上，指自然生態系統在不被破壞的情況下，可承受的最大負荷能力。

(二) 郊遊行為與環境傷害



亂闢捷徑 造成水土流失

當山坡失去植被保護，下雨時雨水直接沖刷小徑，造成水土流失。

隨處燒地生火

草地變得焦禿，需待數個月才能再長新草。



亂拋垃圾

垃圾影響郊野衛生，更可能令野生動物誤食塑膠。

餵飼野生動物

影響野生動物的飲食習慣，亦可能因而引發人與動物間的衝突。



採摘及攀爬 破壞植物

爲了拍照而踩踏植被、攀爬植物，或採摘花草作爲道具或帶回家，均會破壞植物的生長。

重要 總結



大自然是我們休閒抒壓的後花園，是孩子的戶外教室，更是野生動物的家。我們作爲大自然使用者，應肩負守護郊野的責任，令自然環境可持續地維持「健康」。守護的方法就是實踐「無痕山林」原則！

何謂無痕山林？

無痕山林(Leave No Trace; LNT)是提倡人類於野外進行活動時，減少對自然造成衝擊和傷害的一套倫理準則。

在六、七十年代，戰後的美國郊野使用率增加，令動植物生態及棲地受到干擾，不少歷史文物、土壤等都出現了不同程度的損害，因此美國政府、學者、保育和登山團體等，在 1980 年代發起「無痕山林」運動，教育大眾尊重大自然，期望藉著改善個人行為，將遊憩活動對自然生態的影響減到最低。

無痕山林說的並不只於字面上「不在山林留下痕跡」的意思，背後更是藉改變心態而帶來正面行動，減低人們探索時對自然環境造成的干擾。它是一套可具體應用的原則；更是一套和大自然相處的態度和技巧。



無痕山林七大原則

1 事前做好規劃與準備

規劃路線、觀察天氣、準備合適的裝備及所需補給品等，可避免發生意外。使用可重用裝備，並減少即棄包裝用品，也能減少廢物處理的需要。



2 在可承受的地點行走及露營

露營活動涉及紮營、煮食、污水及排泄處理，對環境影響較大。因此應於指定露營地點等具較高環境承載力的地區進行，有助將影響控制於合理範圍內，減低對自然的衝擊。多人健行亦宜選擇有定期維護的山徑，避免在未開發或自行開闢的路段行走，以減少人為造成的地表侵蝕。

3 自己垃圾，自己帶走

無論是否能自然分解，不屬於大自然的都請帶走，減低野生動物誤食垃圾的機會，郊遊環境既衛生又清潔。





4 保持環境原有風貌

不塗鴉、不帶走或破壞當地景物的原有風貌 (如：石頭、植物、生物、古蹟等)，保留山林最自然的風貌，讓其他人也能得以欣賞。

5 減低用火對環境的衝擊

生火活動應限於指定燒烤區或露營區，切勿直接在草地上生火，以免損害植被。野外煮食時，應使用場地提供的燒烤爐、焚火台及防火墊，並在離開前徹底熄滅火種，妥善帶走剩餘的炭及燃料容器。乾燥天氣下，火舌易被強風吹向枯草或落葉，釀成山火，故用火時必須格外小心。



6 尊重野生動植物

切勿餵食或打嚇野生動物，並保持適當距離，避免擅闖棲息地，以免干擾其習性或引發衝突，造成人或動物受傷。同時，請勿踩踏或攀爬植物，亦避免採摘花草，以免破壞生長與生態。

7 顧及其他山林使用者

郊野中有不同進行戶外活動的使用者，留意行為會否對村民或其他遊人造成騷擾 (如：聲浪、強光、霸佔空間等)。



郊遊遠足篇

學校每年舉辦「學校旅行日」，到郊野公園進行郊遊遠足，是最常見的戶外活動之一。此外，近年亦流行舉辦各類戶外學習日，如親近自然、探索生態及歷奇體驗等。我們整合了多項學校戶外活動時可應用的「無痕山林」貼士，供教師在活動規劃及帶領過程中參考，

以減低對自然環境的影響。



1. 事前做好規劃與準備

充分了解行程及相關法規

- 出發前，清楚掌握行程路線與地點的資料(例如：交通方法、中途補給或退出點、路況、爬升下降高度)，亦可預先下載有定位功能的應用程式。
- 查看天氣預報，規劃步程所需時間，並衡量同行老師與學生的體能，選擇合適的路線。



帶備合適裝備

- 帶備足夠的糧食及水(可準備行山減廢三寶：可重用水樽、食物盒及毛巾)。
- 針對天氣，帶備晴雨用品，並按天氣穿著合適衣物。
- 視乎行程需要，帶備照明工具。
- 為應對突發情況，帶備求救及急救用品(急救包及哨子)、定位工具(紙本地圖或離線地圖、指南針等)。



2. 在可承受的地點行走及露營

露營

- 選擇有管理之營地，包括官方營地、非牟利團體或私人營辦的營地，它們一般已有配套設施及設計，有較高的承載力。如該露營地點已被高度使用，可考慮其他使用量較低的營地(詳見「露營」無痕山林守則)。

行山

- 沿已有的山徑行走，首選是有管理的山徑，因有較好的維護。不要自行開闢捷徑。

單車

- 請使用指定的越野單車徑，它們經過設計及有定期維護，有較佳的承載力。



3. 自己垃圾，自己帶走

- 無論進行什麼活動，所有垃圾都應自己帶走。
- 盡量把垃圾帶回市區處理，避免野生動物翻找郊野垃圾箱而誤食塑膠及改變其覓食習慣。



4. 保持環境原有風貌

- 不留下不屬於大自然的東西，也不帶走屬於大自然的東西（包括植物、貝殼、石頭、文物等）。
- 不要塗鴉！除了影響自然風貌外，亦可能破壞長於石頭表面的苔蘚植物。
- 為他人著想，不要為一己私利或一時得意，讓環境受破壞，令其他遊人或下一代無法享有同樣美景和自然資源。



5. 減低用火對環境的衝擊

- 生火時應在指定燒烤設施。
- 不要「燒地」（直接把火生於地上），這容易導致山火，更會破壞植被及表土，通常需經一段長時間才能重新長出小草。
- 應小心避免留下任何火種，其引致之山火除了影響遊人安全，更可令多年植林努力付之一炬。



6. 尊重野生動植物

- 遇上動物時建議保持距離，避免主動接近，亦可先讓動物通過山徑。
- 不應餵飼任何野生動物，避免動物習慣依賴人類獲得食物，增加衝突機會。



7. 顧及其他山林使用者

- 無論是行走，或停下來拍照打卡，都應互相禮讓，並避免影響當地村民。
- 應避免進行會騷擾其他山林使用者的行為（於夜間大聲傾談、邊行邊以擴音器播放音樂）。



生態觀察篇

香港逾六成土地為綠化或郊野地帶，蘊藏豐富的生物多樣性，堪稱生態觀察的天堂。教師應掌握「無痕山林」原則，減少活動對環境的影響，讓生態觀察得以持續、安全地進行。



1. 事前做好規劃與準備

- 規劃活動時，應預先了解生態熱點的背景，安排於合適的季節觀察該生物(如：夏季宜進行夜行考察、冬季宜進行濕地觀鳥等)。

- 穿長袖且透氣的衣物，避免/減少蚊叮蟲咬。



- 如前往的地點有特定的野生動物出沒(如：鳥類、螢火蟲等)，應先搜集該生物的資料及注意事項(如：生物習性、觀賞方法、器材工具、安全事項等)；或請生態導賞員帶領活動，以確保活動在安全下進行。

- 穿着大地色系甚至迷彩的衣服，令自己融入背景，避免驚動動物。

2. 在可承受的地點行走及露營

- 如活動人數較多，應避免進入生態敏感點；宜到訪已規劃的生態公園，以減少對生境及野生動物的影響。

- 謹慎考慮活動地點，避免為觀察野生生物(如：鳥巢)而一窩蜂地前往同一地方，對環境做成壓力。



3. 自己垃圾，自己帶走

- 盡量減少包裝及即棄的用具。



- 自行帶垃圾回到市區，不應把垃圾留在郊野或郊野的垃圾桶，以免野生動物有機會意外食到人類的垃圾，甚至養成翻找垃圾桶的習慣，改變了牠們原有的習性。

4. 保持環境原有風貌

- 在觀察過程中，不應破壞環境原有的風貌，例如不應折斷樹枝、摘下花朵等，把最自然的原貌留給下一位觀察者。



5. 尊重野生動植物

- 給予野生動物尊重，不應追趕和打嚇牠們。
- 應安靜和慢慢地接近動物，但又保持一定距離，這樣才不會驚嚇到動物。



6. 顧及其他山林使用者

- 應留意參加者會否堵塞主要通道，或長時間佔用公共設施，影響其他山林使用者的活動體驗。當有其他人士需要經過/使用時，應互相禮讓。
- 有時理想的觀察地點可能是一些私人地方，例如魚塘、農地等等，活動前應先與土地擁有者溝通，看看能否進內，甚至拍攝。



露營篇

露營活動涉及紮營、煮食、污水及排泄處理，對環境影響較大。教師帶領時應注意減少干擾，保留香港山野原貌，促進人與自然和諧共處，實踐「長玩長有」理念。



1. 事前做好規劃與準備

☐ 裸買食材。



☐ 使用可重用器皿。

☐ 選擇容易清潔的煮食方法 (例如煲飯、湯麵、清蒸等)，製造最少垃圾。

2. 在可承受的地點行走及露營

☐ 選擇有管理之營地，首選在官方營地，也可以選擇非牟利團體或私人營辦的營地，因為其設計可承受較高的使用量，從而減少對周邊環境的影響。

☐ 避免同時間到過多人的地點露營，以免超出該土地的承受能力。

☐ 走正路，勿開小路。



3. 自己垃圾，自己帶走

☐ 準備垃圾袋，帶走垃圾。



☐ 準備廢水袋或樽，帶走剩餘汁液或湯料。

☐ 避免使用難以分解的濕紙巾。



☐ 把垃圾帶到市區垃圾桶處理，不急於放在營地或野外垃圾桶，以減少野生動物翻找。

☐ 使用營地的洗手間設施，可有系統地處理排泄物。

4. 保持環境原有風貌

- ☐ 如有能力，帶走營地或路上別人的垃圾，讓大自然還原昔日美貌。
- ☐ 如廁時如沒有洗手間設施，應留意環境衛生，切勿於任何水源附近 60 米以內進行，以免污染水源，並帶走紙巾或廁紙。
- ☐ 進行任何露營活動時亦應注意，切勿污染水源。

5. 減低用火對環境的衝擊

- ☐ 勿燒地，需在營地之燒烤爐生火煮食。
- ☐ 選擇使用便攜式卡式爐代替火堆。
- ☐ 勿留火種，防止山火。
- ☐ 切勿胡亂砍伐樹木生火。



6. 尊重野生動植物

- ☐ 不干擾野生動植物的生活習性。
- ☐ 遠離野生動植物的巢穴及繁殖地。
- ☐ 不餵食野生動物。
- ☐ 好好管理露營食物，避免吸引野生動物前來偷食，甚至搶食。
- ☐ 切勿為闢地起營而破壞植物。



7. 顧及其他山林使用者

- ☐ 保持禮貌和友善態度。
- ☐ 避免過度喧囂或干擾他人。
- ☐ 尊重其他露營者和行山者的隱私。
- ☐ 留下乾淨的露營地點，共同保護環境。

水上及岸邊活動篇

香港三面環海，擁有逾二百個小島，全年適合進行各類水上及海岸活動。為保障安全與海洋生態健康，教師應掌握「無痕山林」七大原則，引導學生以安全、環保的方式親近海洋。

1. 事前做好規劃與準備



留意天氣、潮汐、地點狀況

- ❑ 風、浪況、潮汐，在合適的情況下進行水上活動，颱風天或前後的日子應避免進行水上活動，並評估活動及地點的風險。

穿著合適的衣物作保護

- ❑ 香港近岸礁石上佈滿蠔殼，穿著防曬長衫褲、防水包腳的鞋履及手套可作基本防護，但作好保護，並不代表可以胡亂摸及踐踏海洋生物。

使用友善海洋（珊瑚）防曬品

- ❑ 一般防曬成分（Oxybenzone/Octinoxate）均可能直接或間接對海洋生物造成傷害，干擾珊瑚生長令珊瑚白化等。穿防曬衣或使用友善海洋防曬品都是好方法。

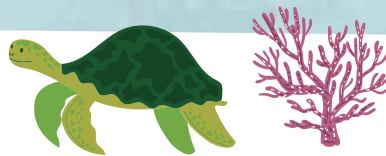
做足安全措施

- ❑ 進行水上活動時，正確使用助浮衣以保安全；準備足夠飲用水及食物；貴重財物以防水袋裝好；結伴同行。

源頭減廢

- ❑ 大部分海洋垃圾是塑膠，準備食物時減少不必要的包裝，避免使用一次性產品以減少污染，自備可重用餐具代替即棄餐具。

2. 在可承受的地點行走及露營



- ❑ 進入海岸公園、保護區或其他具特殊科學價值地點時，應參考相應守則，以免干擾受保護的生境。

- ❑ 避免進入茂密的紅樹林群落、踐踏紅樹林的氣根，小心進入海岸生物的出沒點，避免影響生物的生活習性（如：泥灘上的蟹洞）。

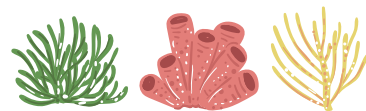
3. 自己垃圾，自己帶走

- ❑ 在海邊要妥善保管自己的垃圾，避免被風吹走。

- ❑ 離開時必須帶走所有垃圾，並將回收物清洗分類回收（尤其是小島，因垃圾收集服務有限）。

- ❑ 有能力的話也可準備垃圾袋隨手淨灘，讓海洋回復潔淨。

4. 保持環境原有風貌



只帶走照片及回憶

- ☐ 不帶走沙灘上的貝類及石頭；不搬動泥灘上的石頭。

不要使用化學物品

- ☐ 不要於船上使用沐浴露及洗頭水等人造化學品。化學品落入海洋後的污染難以清除，對生態敏感的珊瑚區更是威脅。

5. 減低用火對環境的衝擊

切勿在沙灘上生火

- ☐ 看似熱鬧，但過後遺下一個個灰黑黑的炭堆，原本雪白的沙灘都混雜了炭粒，破壞了水清沙幼的美景。



6. 尊重野生動植物

不干擾、不觸摸、不帶走

- ☐ 無論是在船上、水中或岸邊活動，保持距離觀察生物，才是對牠們最合適的尊重。為免影響生態平衡及生物習性，切勿擅自採摘或帶走野生動植物。

- ☐ 關於觀豚活動，可參見香港海豚保育學會之 [觀豚活動守則]。



不要餵食野生動物

- ☐ 大自然有其規律，我們應避免改變牠們的習性。

不要踐踏脆弱的珊瑚

- ☐ 石珊瑚是非常脆弱的生物，無論任何時候都不應踩踏或踢到珊瑚。

7. 顧及其他海洋使用者

- ☐ 船上活動時應注意行駛路徑，留意水中的浮潛人士，避免發生意外。

- ☐ 留意聲量及照明等使用，避免影響周遭的郊野使用者，例如船上的噪音或強光。



無痕山林教學活動一： 《山嶺朋友變了樣？》繪本活動

無痕山林主題

七大原則

對象

幼稚園 - 小學

適合初次接觸「無痕山林」的人士

時長

約 45 分鐘

目的

讓孩子對香港的自然資源及「無痕山林」七大原則有初步認識

學習目標

- ① 認識香港七座著名山峰
- ② 說出「無痕山林」七大原則
- ③ 辨識不恰當的郊遊行為

建議活動流程

《山嶺朋友變了樣？》電子兒童繪本

時間	教學活動	教學重點／小貼士	備註
3 分鐘	暖身環節： 分享郊遊經驗	引起學生對大自然的聯想	
5 分鐘	繪本故事角色介紹	- 對香港山嶺有初步認識 - 有助了解繪本故事內容	繪本詳細介紹 繪本 P.3
20 分鐘	繪本閱讀	- 善用圖畫細節，與學生探索山嶺朋友正面對的問題 - 透過互動問題，讓學生代入山嶺朋友的感受，引起學生的同理心	繪本 P.4-33
8 分鐘	小總結： 無痕山林七大原則	從故事中引入愛惜大自然的方法	繪本 P.34-35
5 分鐘	互動遊戲： 無痕山林。找找看	- 分析及辨別正確與不正確的郊遊行為 - 可按學生能力發問延伸問題，如：如不正確，後果會怎樣？我們應怎樣做？	繪本 P.37
4 分鐘	播放主題曲《無痕山林》 作活動總結	從音樂影片 - 認識山嶺朋友現實的模樣 - 引證遊人行為對自然生態的影響 - 了解綠惜地球的義工如何守護自然 - 鼓勵學生一起成為「無痕山林小先鋒」	原創 《無痕山林》 主題曲 (YouTube 音樂影片)

引導問題

- 1 你最喜歡哪位「山嶺朋友」？為什麼？
- 2 他正面對什麼困難？我們如何讓他重展笑容？
- 3 如你的朋友/家人作出一些破壞大自然的行為，你會怎樣做？

延伸活動

學校可按學生能力策劃一次探訪山嶺朋友的活動，探索該山嶺朋友的「健康狀況」和觀察遊人行為是否合乎「無痕山林」原則，活動前可參考繪本 P.36，教導孩子進行戶外活動前的準備。校方更可舉辦山徑清潔活動，詳細工具、方式及注意事項，可參考繪本 P.38，或聯絡綠惜地球提供相關服務。

教學資源



繪本詳細介紹



《山嶺朋友變了樣？》
電子兒童繪本



原創《無痕山林》
主題曲





無痕山林教學活動二： 行山都要執書包？！

無痕山林主題

事前做好規劃與準備

對象

小學

時長

約 30 分鐘

目的

認識郊遊前的準備事宜，需配備的物品及環保方法。

學習目標

- ① 說出郊遊前做好準備的原因
- ② 認識郊遊需配備的物品及其用途
- ③ 帶備「行山減廢三寶」的好處

建議活動流程

時間	教學活動	教學重點／小貼士	備註
3 分鐘	暖身環節： 郊遊你會帶什麼？ 這件物品有什麼用途？ 為何需要帶？	- 了解學生對郊遊所需裝備的認知與概念 - 層層遞進引導孩子思考方向	
15 分鐘	互動遊戲： 「行山都要執書包？！」 - 讓學生抽出物品卡 - 辨別是否郊遊裝備的必需品，放置到合適的位置上 - 直至完成所有物品卡，教師利用「郊遊前的規劃和準備」清單進行正確答案解說	- 教師可按人數，適當加減非必要/不宜帶備的物品，增加參與度/難度 - 教師可按課堂時間及人數，將活動改為小組活動，增加學生間的討論與意見整合，成為比拼活動	「行山都要執書包？」教材 「郊遊前的規劃和準備」清單
10 分鐘	其他準備： - 路線規劃 - 天氣預測 - 環保措施	- 教師可準備郊野樂行、天文台等網頁作分享 - 環保措施可參考《行山的準備》內的「源頭減廢及環境保護」章節 - 介紹「行山減廢三寶」	專題文章 《行山的準備》

建議活動流程

時間	教學活動	教學重點／小貼士	備註
2 分鐘	活動總結	- 充足規劃及準備能避免意外發生，減少被救援的風險 - 透過裝備規劃，減少使用即棄物品，實踐環保生活 - 鼓勵學生在下一次戶外活動前，參考「郊遊前的規劃和準備」清單，嘗試與父母一起準備個人郊遊裝備	

引導問題

- 1 郊遊你會帶什麼？這件物品有什麼用途？為何需要帶？
- 2 如沒有帶備_____/作出_____的準備，會有什麼事情發生？會有什麼後果？
- 3 學校在策劃戶外活動時，老師會在出發前進行什麼準備，以保障活動順利進行呢？

延伸活動

戶外活動出發前，教師可參考/派發「郊遊前的規劃和準備」清單，讓學生嘗試與父母一起準備合適的裝備。

此外，更可舉行班際/小組比賽，在戶外活動前作好準備，並實踐環保減廢措施。活動期間每組需準備一個垃圾袋，活動後比拼哪一組在活動後產生最少垃圾（教師可按件數/重量作比拼準則），成為行山減廢小達人！

教學資源



「行山都要執書包？」教材
「郊遊前的規劃和準備」清單



專題文章
《行山的準備》





無痕山林教學活動三： 山徑清潔大挑戰

無痕山林主題

自己垃圾，自己帶走

對象

小學 (小三 - 小六)

校方可將此活動作為戶外學習日的其中一節活動，可按地點及活動安排而調節時長

時長

約 60 分鐘

地點

郊野公園

目的

透過活動引導孩子反思垃圾對自然環境的影響，培養環保意識與責任感，成為山系守護者。

學習目標

- ① 探討遊人活動如何導致山徑垃圾問題
- ② 統計山徑垃圾，說出其對環境的影響
- ③ 如何改變習慣令垃圾減少
- ④ 實踐「自己垃圾，自己帶走」，身體力行對自然及社會負責任

建議活動流程

時間	教學活動	教學重點／小貼士	備註
5 分鐘	郊野地點及活動背景簡介	- 認識香港郊野公園的背景、有什麼吸引之處、遊人眾多會有什麼影響 - 講解「山徑清潔大挑戰」的目的	漁農自然護理署《香港便覽-郊野公園及特別地區》
10 分鐘	- 活動解說、分組及分工安排 - 淨山工具介紹、操作示範及派發 - 安全及注意事項	- 認識工具及使用方法，先解說及示範，後派發工具，以避免學生不集中聆聽注意事項 - 訂定淨山範圍(如：只限路旁)及活動時間	「山徑清潔大挑戰」教材 「垃圾紀錄表」
30 分鐘	「山徑清潔大挑戰」	- 分組進行淨山活動 - 使用「垃圾紀錄表」收集數據 - 開始前鼓勵多觀察並紀錄與山徑垃圾相關的特別發現(如：有動物翻找垃圾進食)	教職員/家長/義工需從旁協助及注意安全 雖有分工安排，情況許可下，不妨輪流體驗不同崗位的工作

建議活動流程

時間	教學活動	教學重點／小貼士	備註
10 分鐘	小組分享觀察， 討論與反思	● 可因應人數讓每個小組分享觀察 ● 看看各組調查結果有否不同 ● 可討論垃圾的種類、來源及如何減少 ● 揭曉常見山徑垃圾的分解年份	「常見郊野垃圾及 分解年份表」
5 分鐘	活動總結	● 統計是次活動的山徑垃圾總重量 ● 山徑垃圾不會自己消失(引導問題 5) ● 「帶走垃圾」是自身責任，能帶上山， 就該將垃圾帶下山 (見參考文章) ● 實踐源頭減廢，避免產生垃圾	● 便攜式行李秤 ● 教育短片 - 漁農自然護理署 - 自己垃圾, 自己帶走 ● 參考文章 - 綠惜地球 再見垃圾桶 ● 參考文章 - 綠惜地球 香港千里山徑垃圾調查

引導問題

- 1 為何需要山徑清潔？
- 2 哪些垃圾最常見？這些垃圾從何而來(可思考：什麼人/ 活動 / 行為)？
- 3 如果這些垃圾不撿走，會有什麼問題？
- 4 如何避免你撿到的垃圾再次出現？(可試舉一至兩例)
- 5 為何山徑上沒有垃圾桶？郊野公園的垃圾是誰清理？

延伸活動

將活動當天的調查結果整合，於校園中展示與分享 (如：主題展板、早會、活動周、環保日、校園電視台等不同平台)，藉此難忘的經驗，向全校師生推廣「自己垃圾，自己帶走」的重要性。

教學資源



- [「山徑清潔大挑戰」教材](#)
- [垃圾紀錄表](#)
- [常見郊野垃圾及分解年份表](#)
- [淨山工具\(詳見教材\)](#)





更多無痕山林教學活動及教材

本會將持續上載及更新教學素材(如：活動教材、工作紙等)，供教師免費使用。歡迎掃二維碼以瀏覽更多無痕山林教學素材，或登記以接收最新教育活動資源。



教學素材



登記接收更多
教育活動資源

本會另設各類型到校 / 戶外無痕山林及環保教育服務，迎合不同學校教學需要，歡迎與我們聯絡詳情。



「無痕山林」教育活動 教師手冊

(幼稚園、小學適用)

策劃及資料: 綠惜地球

統籌: 鄭茹蕙、陳渙晶、陳思晴、伍兆源、潘星宙

繪圖: Karol Fong 及 女子工廠 Mrs Lady Girl Factory

設計及排版: 女子工廠 Mrs Lady Girl Factory

鳴謝: 《山系手記—香港100條行山路線》作者 香港山女、著名生態攝影師 James Kwok、「大便妹，學環保」版主 大便妹

版權所有 @2025 綠惜地球

綠惜地球

聯絡及查詢:

電話: (852) 3708 8380

電郵: info@greenearth.org.hk

網址: www.greenearth.org.hk



[綠惜地球 網頁](http://www.greenearth.org.hk)



[Facebook 專頁](#)



[Instagram 專頁](#)

愛護郊野，是為了孩子更好的未來。