



野外資料室

中暑之病因

症狀

及處理：

(一)高熱型中暑：

- (1) 病因：乃人體受高溫及陽光之直接照射，使體溫調節機能失常而發生排汗困難，復以外界氣溫太高而身體無法散熱，因而體溫急劇上升。
- (2) 症狀：患者感覺燥熱難受，皮膚潮紅但乾燥無汗，繼而意識模糊，步態蹣跚，頭痛暈眩，口渴怕光，嘔吐，脈搏快速而微弱，血壓下降終而昏迷。

(3) 處理法：處理原則在致力降低其溫度：

1. 迅速將患者移往陰涼而通風之處，放低頭部。
2. 解除其負荷，鬆開其衣服及一切束縛，全身淋以冷水，直至患者甦醒為止。
3. 水浴時，同時強力按摩四肢，以防毛細血管血流滯積。
4. 如發現呼吸困難應即施行人工呼吸。
5. 患者清醒後，應請醫生或送至附近就醫。

(二)衰竭型中暑：

- (1) 病因：乃因處於高溫環境中，身體為適應散熱之需要皮膚毛細血管擴張，因而使血管舒縮調節受阻，心搏血量減少終至影響整個心血管系統之循環而陷於衰竭，年齡較大者易罹本症。

- (2) 症狀：初期有頭暈並有心跳感覺，繼而有噁心，嘔吐及暈厥，頭痛，煩躁等，患者顏面蒼白，皮膚溼而寒冷，脈搏細緩，呼吸淺微，體溫低於正常及瞳孔散大等。
- (3) 處理法：與高熱同。

(三)痙攣型中暑：

- (1) 病因：乃因曝露於熱環境下，身體所散發之汗液中之鹽份損耗過多所致。
- (2) 症狀：主為各部骨骼肌發生疼痛性收縮，皮膚潮溼寒冷，全身抽搐，體溫正常或稍增高。
- (3) 處理法：立刻給予適量之鹽水，其他與高熱同。

如何預防中暑：

1. 曝露於陽光下之操作及活動，應漸次增加曝露時間，以迄對環境適應。
2. 中午氣溫高，盡量避免活動。
3. 有充足之飲水。

4. 養成喝鹽水及吞食鹽片習慣。
5. 活動相當一段時間時，應休息一下，藉以恢復體力。
6. 在環境許可之下，只穿一件汗衫即可，以利穿汗液蒸發與散熱。
7. 應在活動時戴帽，以防強烈陽光面射。
8. 勿活動過度。

保存藥品的小常識

各種藥品都有保存方法及有效期限，如果將藥品放置過久或放置在容易受潮，溫度過高，易被日光直射之處，藥品不但會失效，甚至使藥品變成毒品。

保存藥品的簡易方法

- 一、一切藥品的放置必須遠離窗口，不易被日光直射，沒有濕氣，溫度低及小孩子們抓不到的地方。
- 二、如果發現藥品已經變色，混濁、沉澱時，不論是內服或外用，切不可使用。
- 三、各種藥品的名稱（標頭、說明書）要保留，不要只依靠自己的記憶，使用藥品，因有時藥品放置時間過久，並且適應病症和用法、用量都可能忘記，所以我們要防患錯誤，存下標頭和說明書以便隨時參考。
- 四、旅途中隨身攜帶的藥囊應隨時檢查是否有變壞，若有疑問時應在指定之一段時間內全部重新更換。

為己更應為人 慎防樂極生悲

滑水划獨木舟必須

注意安全

注意安全

海事處發言人最近提醒愛好划獨木舟和滑水的人士要留心安全守則，以免發生意外。他說，划獨木舟應注意事項包括划舟時要

穿上救生衣、切勿單獨出海或裝載超過規定額之入數等。

海上安全守則內有關滑水運動之事項，包括滑水人士要諳游泳及穿上救生衣；選擇清朗而無海底障礙物及可見障礙物之區域；切勿接近游泳人士、船隻等。

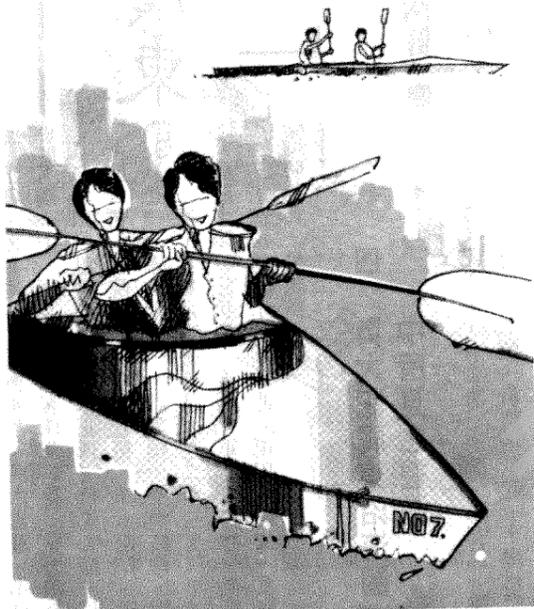
駕駛人則應熟習操縱滑水用之船艇及應另有一人專司照顧滑水人之責。發言人指出滑水運動以參加有關團體為宜。

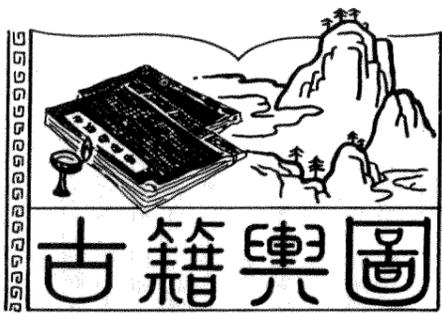
海事處備有「划獨木舟注意事項」及「海上安全守則」小冊子各一份，可供市民索取，不收費用。

有關划獨木舟注意事項小冊可在海事處屬下各牌照部索取，海上安全守則小冊則可在干諾道中海事處諮詢櫃檯索取。

海事處提供安全小冊

DOS & DON'TS FOR CANOEISTS 划獨木舟注意事項





「粵大記廣東

沿海圖

● 蕭國健 ●

正氣、助動駿動、綏撫鴻動、清白流風、循良芳躅（上、下）、及詞客珠華等目。卷十四至二十六為獻徵類，分理學正傳、精忠大節、相垣勳業、部院風猷、藩監宣勞、清直高踪、循良懋績、孝廉懿德、行誼芳標、文學經倫、詞華、藻、及巖泉隱德等目。卷二十七至三十二為政事類，分兵職、軍制、軍器、弓兵、營堡、沿海汎地、水利、珠池、屯田、鹽法、及海防等目，最後為輿圖。

四 粵大記廣東沿海圖中所見之香港

粵大記書末，有廣東沿海圖，該圖為一連續長圖，分三十二幅，自防城營起，至潮州府止；另附我國與日本及朝鮮交通圖二。香港九龍及新界全境，繪在長圖中段（第十八至二十三幅），地形雖異，位置頗為準確。

第十八幅為本港極西部份，在上角繪一島，上有石壁、大澳、沙螺灣三地，在右為雞公頭（即今大嶼山西岸之雞山），對下有二小島，名上磨刀及下磨刀，圖之底部繪聖山（即今之青山），其右有龍鼓村（即今龍鼓灘畔）。

第十九幅所繪為急水門與南丫海峽一帶之沿岸地形。右上角繪翁鞋（今鞋州）、長洲二島，其下為大嶼山（即今大嶼山），上有漣埗（今塘福）、螺盃澳（今貝澳）、東西涌（今東涌）、梅窩村（今梅窩）等地名。螺盃澳左為博寮（今南丫島）；梅窩村下有島名赤臘洲（即今赤立角島，此島之位置當位東南涌一名之下方）。赤臘洲下為琵琶洲（即今之龍珠島

一 粵大記一書

粵大記一書，刻於明萬曆年間（西元一五七三年至一六二〇年），字體古樸，紙堅墨潤，雙邊，白口，上單魚尾，每頁九行，每行二十字。每卷首行上方題「粵大記卷之幾」，次行下方題「嶺南郭某周南編」。

該書百多年來，輾轉於收藏家手中，秘不示人，故少有能知其面目。後為我國前嶺南大學圖書館所藏之孤本：初為曾鈞面城樓舊物，後轉為徐信符南州書樓所藏，徐氏歿後，才歸前嶺南大學圖書館。惜徐氏生前，曾將該書寄往香港展覽，致遺失全書中之一、二、三十、三十一及三十二等五卷，因為孤本，故無法抄補。惟日本政府圖書中亦藏有粵大記一書，但缺卷一，及卷二、十六至二十八等四卷。

二 粵大記之作者

粵大記之作者郭某，字篤周，別號夢菊，南海人，明嘉靖四十一年壬戌（西元一五六二年）進士，初授戶部主事，後改禮部，繼出任州知府，晉擢藩縣，入光祿寺卿致仕。除著此書外，尚有嶺海名勝志、西陽正俎、四川通志、右江大志、賓州志、夢菊全集、正心堂摘稿等。

三 粵大記之內容

該書為一記載廣東事蹟、人物及典章制度之典籍，全書共三十二卷，作紀、傳、志三部。卷一至卷三為事紀類，每述一事，必加評語。卷四、五為科第類，分科列名，每人略敘簡歷。卷六至十三為宦蹟類，分性學淵源、忠貞

（其左為急水門及仰船洲（即今之昂船洲））。圖之底部有屯門、掃桿磨（今掃管笏）、攪涌（今大攪涌），及淺灣（今荃灣）等地。

第二十幅所繪為港島附近之沿岸地形圖。中繪一大島，上有黃泥涌（今黃泥涌）、大潭、赤柱、春磴（今春坎角）、鐵坑（今香港仔以北之地）。該大島上方有島名蒲苔島、香港（今香港仔鴨脷洲），及担竿洲。圖之底部有葵涌、尖沙咀、九龍山，及官富巡司（今九龍城及官塘）黃泥涌與官富巡司兩地中為鯉魚門。

第二十一幅所繪為鯉魚門與佛堂門間之沿岸地形。右方有島名稍箕灣（即今港島筲箕灣）；右方有地名天妃宮（即今清水灣半島南之天后古廟，俗稱大廟）。圖之底部有地名將軍澳。

第二十二幅所繪為鯉魚門外佛堂門沿岸地形，右上方有島名南佛堂（即今東龍島）。對岸為北佛堂，北佛堂左方為銀瓶果（今果洲）。圖之底部有蠔涌村、沙角尾、榕樹澳、蛇灣、及官門（位今糧船灣洲之東北角）等名。

第二十三幅所繪為今吐露港及大鵬灣一帶沿岸地形。上方有飯甌洲、黃茅洲、石牛洋、及赤洲，圖之底部有瀝源村（今沙田附近一帶）、大步頭（今大埔舊墟）、赤澳、鹿頸、赤竹角、荔枝窩、鹽田村、海沙村及溪涌村等村落。

觀以上各幅地圖所載本區村落等地名，可見與今日地圖所見者，大致相去不遠，且較清阮元廣東通志海防略之邊海全圖詳盡，堪為研究本區前代歷史之一重要輿圖。

第十八圖



第十九圖



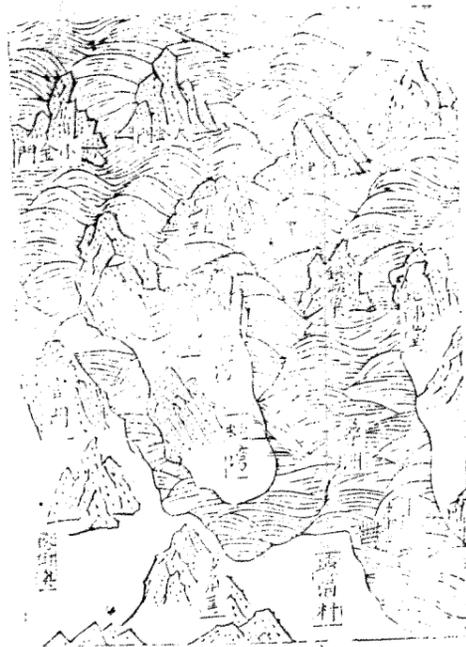
第二十圖



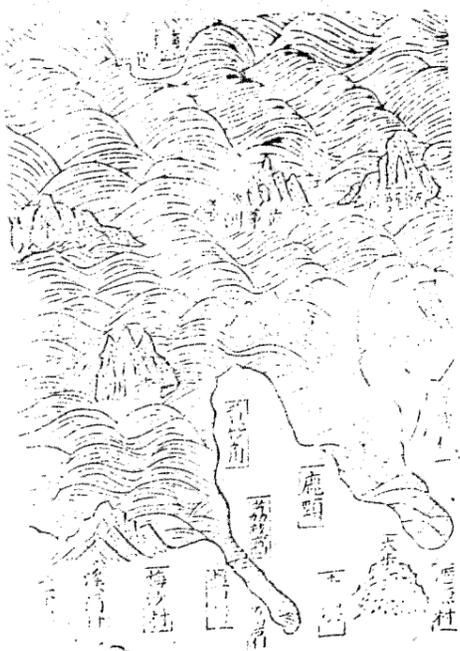
第廿一圖



第廿二圖



第廿三圖



攀石

平洲攀岩簡介

峻馬



東平洲的地質是由水成岩中之頁岩所組成，岩層排列整齊。成岩過程，是由沉積物一層一層的加上去，經長年受壓，變成堅固的岩石。後來由於地殼變動，從水裏隆升出來，成為陸地，但離水面十多尺之岩層則非常疏鬆。由於硬度小及質地幼細，易受風化，岩面非常粗糙而具附着力，有部份岩塊非常疏鬆，當攀爬時，極需留意。

在東平洲可供攀岩的地方並不多，由於島之東北面——白沙灣、亞媽灣一帶，屬於沙灘或石排，而西南面則以高崖斷壁為主。在島東十多呎高之更樓石，岩面長期受到風化，造成很多把手 (Hand Hold) 及踏足點 (Foot Hold)，可供平衡技巧之練習。在島南之頭崖 (又名鶴崖)，為全島最高之斷崖，四十多公尺高，氣勢迫人，幾成九十度，而近頂部份則成懸崖 (Over Hang)，好像搖搖欲墜。此崖

極少石隙、石縫，更無辦法利用栓子及隙釘設置保護點 (Runner)，而崖頂亦無適當之地方以設立定索點 (Anchor)。頭崖以西之一崖，情形亦差不多，在二崖尾之高度較矮，約一百廿呎左右。在崖頂之田地上，極少石塊露出上面，又無大樹等以資利用，極困難才找到一塊十多呎之大石塊，可作為定索點。但離岩邊有百多呎，再加上到崖底，故需三百多呎繩。在此一帶的崖邊石塊非常疏鬆，最近一次訪遊，在此崖底發現有三頭牛屍，估計是從崖頂墮下來。其中一隻再像與石塊雙隨而下，有部份身體亦為石塊所壓。使人聯想到，若自己行近崖邊，亦有可能與此牛同樣命運，連人帶石葬身崖底，不期然心中亦為之一寒。再向西行便是海螺洞及龍落水，此一帶崖石為一級層，高度在三、四十呎左右，可使供攀爬，但最大問題亦是缺乏保護點及定索點。在龍落水以西

之龍麟咀頂上，豎立着一鐵架，架高廿多呎，由三腳支架而成，三腳各距十多呎。雖然經長年風雨所侵蝕，但腳架部份仍非常堅固，架離崖邊十呎左右，可資利用作為定索點。此處崖高六、七十呎，可供沿繩下降 (Abseiling)，及沿繩上攀 (Prusik)，此處岩層十分堅固，只在離土面十呎處，有些少沙泥及碎石粒，容易脫落，當上攀或下降時要加倍小心，以免把石塊踏鬆而下墮。所以在活動進行中，切勿行近崖面及必須帶上頭盔，以免為石粒墮下所傷。此處以西沿岸，亦是低崖，不宜攀爬。在斬頸洲附近有數條石隙，短短十多廿呎，亦可一試身手，島北之貓公洞，左右兩洞口相通，洞內可容十人企立，洞角之大裂縫，亦可攀爬上頂，但石塊非常疏鬆。

總括來說，東平洲並不適宜攀岩活動，而且具有危險性，只可作沿繩上攀或沿繩下降等活動而已。

龍麟咀沿繩下降

