

惡劣天氣指引

山藝科持續訓練資料(2025年9月更新)

1

1

三號強風信號

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習
 - 集合時間前兩小時**發出/預告發出**，
 - **取消**
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方



2

2



八號烈風/暴風 信號或以上

- 室內講座
 - 開課前兩小時**發出/預告發出**，
 - **取消**
 - 隨後之實習課程亦將
 - **取消**
- 野外實習
 - 集合前兩小時**發出/預告發出**，
 - **取消**
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方

3

黃色暴雨信號

- 室內講座
 - **照常**
- 野外實習
 - 到達集合地點，由教練視乎當時情況決定取消、繼續旅程或改行後備路線
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方



4

4



紅色暴雨信號

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習
 - 集合前兩小時**發出/預告發出**，
 - **取消**
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方

5

5

黑色暴雨信號

- 室內講座
 - 開課前兩小時**發出/預告發出**，
 - **取消**
 - 隨後之實習課程亦將
 - **取消**
- 野外實習
 - 集合前兩小時**發出/預告發出**，
 - **取消**
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方



6

6



雷暴警告信號

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習
 - 到達集合地點，由教練視乎當時情況決定取消、繼續旅程或改行後備路線
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方

7

7



酷熱天氣警告

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習
 - 到達集合地點，由教練視乎當時情況決定取消、繼續旅程或改行後備路線
 - 每隔適當時間，便安排在有遮蔭的地方休息及提醒參加者補充水份

8

8

空氣質素健康指數 – (7)

• 室內講座

• 照常

• 野外實習

- 需提示患有心臟病或呼吸系統疾病的人士，在參與體能活動前應諮詢醫生意見
- 在戶外進行體能活動期間應多作歇息



9

9

空氣質素健康指數 – (8至10)

• 室內講座

• 照常

• 野外實習

- 需向兒童、長者、及患有心臟病或呼吸系統疾病的人士提出健康忠告：
在戶外進行體能活動期間應多作歇息



10

10

空氣質素健康指數 – (10)

- 室內講座

- 照常

- 野外實習

- 需向兒童、長者、及患有心臟病或呼吸系統疾病的人士提出健康忠告：
避免在戶外進行體能活動



10+

11

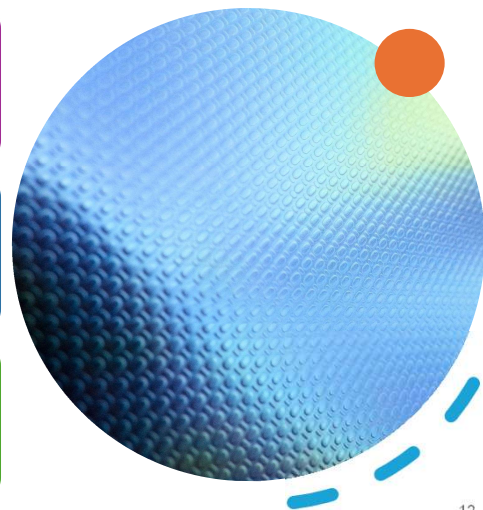
11

溫馨提示

以上指引只供各教練參考，在決定行動前，一切應以整體安全作依歸。

尤其當身處野外環境時，各教練更應謹慎評估風險，作出適當決定。

所有因惡劣天氣導致取消的課程，負責教練需與參加者協商補課日期及通知總會行政辦事處。



12

12