

智能醫療與郊遊樂悠

第三堂 郊遊樂悠

視像文字稿

「唉！留在家中真沉悶，為何不打電話給朋友，相約一起去遠足吧。」

首先給大家介紹「郊野樂行」(Enjoy Hiking)。

「郊野樂行」

「郊野樂行」是由漁農自然護理署和香港通訊業聯會，合作所推出的應用程式。有關程式連結至「郊野樂行」網站，向公眾提供遠足、交通資訊和推介郊遊景點。大家可以在流動應用程式商店下載這個程式。

應用程式介面設計簡單，而且功能方便易用，當中顯示香港不同的山徑及路線。例如香港仔自然教育徑、麥理浩徑等，讓大家可以因應自己個人興趣、體能和經驗，選擇合適的路線，樂行香港的郊野地區。給大家一個小提示，大家可以在搜尋引擎選擇難度評級較低的一星或二星路線，作為培養遠足興趣的起點。

遠足留蹤服務

遠足留蹤服務是專門給使用者在遠足前預先啟動的功能，登記流動電話號碼後，應用程式會在 24 小時內通過全球定位系統記錄和追蹤用戶位置，一旦用戶迷途或失蹤，消防處和警方緊急救援隊伍可根據系統資料，搜尋其位置，加快救援工作。若無搜救要求，系統會於七天後自動刪除資料，這樣大家就可以更安心地去遠足。

那麼，如何啟動這個功能？

啟動遠足留蹤

啟動步驟非常簡單，首先按畫面的啟動遠足留蹤、然後輸入你的電話號碼、獲得驗證碼後再確認驗證，然後開啟留蹤服務，這樣就已經完成啟動流程了。

景點推介、人氣推介、精選短片

「郊野樂行」當中包括景點推介、人氣推介和精選景點的短片和相片，可以給各位觀看。「郊野樂行」更會不時更新按季節推介，特色郊遊路線及主題景點，使遠足人士可以在每個季節皆能欣賞到優美景致。大家只需選擇任何一個喜歡的景點或路徑，就可以了解到那個地點的歷史遺跡、總評分、交通資訊、路徑地圖、支援地政總署地圖和 Google 地圖和相關的相片。

有關遠足

「郊野樂行」還有一個功能「有關遠足」。

路徑難度評級參考

路徑難度評級以 1 至 5 星表示，5 星為最高難度。「郊野樂行」提供的各項難度評級，只供遠足人士計劃行程時作參考。大家應根據個人的體能、經驗及身體狀況選擇合適的路徑。

遠足裝備

良好的裝備對遠足很重要，「郊野樂行」還為遠足人士羅列遠足前應預先準備的裝備清單，例如穿長袖和有領的防曬衫、個人藥品及急救用品、無線電話及後備電池等。

遠足技巧

「郊野樂行」列出了遠足的技巧，如果你想知道遠足的基本原則，上山及下山等技巧，不妨仔細看看。「郊野樂行」還提供了有關郊野公園曾發生致命和嚴重意外的高危地點資料，以便我們在計劃行程時作為參考。

遠足人士應避免前往高危地點，例如城門郊野公園的大城石澗、船灣郊野公園的新娘潭瀑布等。出發前及活動期間亦應留意最新的天氣消息以及可能發生的天氣變化等因素，如果預知天氣變壞，應及早改變計劃或者取消活動。

「我的天文台」

現在給大家介紹一個由香港天文台研發廣受歡迎的天氣流動應用程式「我的天文台」。

「我的天文台」介面設計簡潔、功能簡單易用，便於掌握現在或未來的天氣狀況。在「我的天文台」的主頁，常用的天氣資訊一目了然，程式會預設顯示你當前位置的天氣、天氣警告。

天氣警告

例如雷暴警告、酷熱天氣警告等。

即時氣溫

包括最高及最低氣溫、紫外線指數、相對濕度及未來 1 小時雨量等的資訊。畫面下方顯示出電腦自動分區天氣的預報，簡單了解未來九天的天氣狀況。

想了解更多詳細的天氣資訊？

在「我的天文台」的主頁向左滑動，便能看到天氣預測以及九天天氣預報，包括最高氣溫和最低氣溫、相對濕度、風勢、降雨機率等資訊。

定點大雨資訊

「定點大雨資訊」讓長者更容易掌握所在地區的最新降雨情況。若同時啟用「定點大雨資訊」的通知服務，用戶會在身處的區域，發生一小時雨量超過 50 毫米的大雨時收到通知。

「特別天氣提示」

「我的天文台」的主頁提供「特別天氣提示」，這個功能是為了在相關天氣警告未發出前，能儘早提醒市民特殊天氣有機會影響香港，例如大雨及熱帶氣旋到達前便有機會發出「特別天氣提示」。

再次提醒老友記在遠足前及活動期間，記緊使用「我的天文台」獲取最新的天氣資訊。

「郊野樂行」集合香港各郊遊路徑的路線詳細資料，「我的天文台」亦讓長者了解到即時和未來的天氣狀況。在遠足前做好準備功夫便能玩得開心又放心。

今次分享到此為止，謝謝您們的支持。

本教材由伯裘明愛長者學苑提供內容及製作。