

旅遊健康錦囊

第五期

主題篇：旅遊意外篇

離港度假或公幹等活動已成為香港人生活的一部分。縱使遇上金融海嘯及人類豬型流感，今年上半年本港居民離港的記錄已超過六千三百萬人次，直迫 2008 年同期記錄。本港旅遊業議會亦指出市民外遊的意欲仍相當強勁，但外遊模式就由跟團旅遊轉變為更自主的自由行。不論離港的目的為何，外遊時遇上意外受傷的風險總會有所增加。本港新聞媒體亦時有報導市民在離港期間發生意外，原因主要為道路交通意外，其次為水上活動的意外及在外地遇襲受傷。然而，只要事事小心預防，受傷的風險便可大大的降低，以下是給外遊人士的一些建議。

目錄

- 主題篇：旅遊意外篇 1-3
- 旅遊小貼士：旅遊保險 4-5
- 人物專訪：Ahmed Fahmy 醫生國際 SOS 香港分公司醫務總監 6-7
- 旅遊健康中心及考考你 8

編輯委員會

總編輯：蔡敏欣醫生

成員：李業昇醫生 楊子橋醫生
范鵬勇醫生 蕭洪暉醫生
陳志健醫生 盧艷莊醫生
莫少聰醫生 羅育龍醫生
梁麗琮護士

歡迎瀏覽我們的網頁：www.travelhealth.gov.hk

旅遊意外篇

✦ 道路交通意外

世界衛生組織指出，道路交通事故是眾多旅行期間引致傷亡的首要原因，當中超過九成意外發生在發展中國家。交通事故是導致離港市民傷亡的重要成因。

這是由於各國的道路設計和建設維修水準不一，道路使用習慣不同，以及交通法規和標誌亦非全球相同。此外，很多地區的車輛普遍缺乏標準的安全設施，道路照明也不一定足夠。有些國家的道路甚至讓大卡車、公共汽車、私家汽車、摩托車、自行車、人力車、行人和動物共同使用，大大增加了發生道路交通意外的機會。要避免發生道路交通意外，身處外地時應採取以下預防措施：

駕駛者

- 出發前應熟悉即將到訪國家的交通法規和道路標誌
- 選擇一些聲譽良好的租車公司
- 在租車時要檢查輪胎、備用輪胎、安全帶、車燈、剎車系統等是否狀態良好
- 瞭解當地道路使用者的習慣，例如超車時要響號或閃燈
- 不要飲酒後或感到疲倦時駕駛
- 避免夜間駕駛
- 任何時候不可超過車速限制
- 時刻提防道路上的流浪動物

乘車者

- 避免乘坐超載的公共汽車
- 避免坐在司機旁邊的座位
- 乘車期間不要和司機談話
- 乘車期間要佩戴安全帶

行人

- 了解當地的行人標誌及行人路使用的習慣
- 橫過道路時應選用天橋或隧道
- 站在路口等待過馬路時應與馬路保持距離
- 橫過道路時要提高警惕，注路面情況，包括身旁轉角位的路面情況

✦ 水上活動的意外

水上活動不但可為我們帶來樂趣，亦可增加我們接觸大自然的機會。因此每年到海外參與消閒水上活動的旅遊人士眾多，熱門的活動包括潛水、滑水、游泳、風帆、激流旅程和垂釣等。但是在歡樂背後卻隱藏着種種意外風險，當中主要包括有遇溺、被海浪捲走和因頭部或頸部受到撞擊而造成的創傷。不論年齡多少，遇溺更是導致死亡的重要成因，而據世界衛生組織估計全球每年約有 40 萬人死

於溺。因此，參加水上活動前應先瞭解其存在的風險和採取適當的預防措施：

- ☑ 出發前留意天氣狀況
- ☑ 時刻保持對水上活動風險的警覺性
- ☑ 留意當地的告示或警告，選擇有救生員當值的沙灘或泳池游泳
- ☑ 下水前忌飲酒或吃得太飽
- ☑ 小童應在成年人陪同下方可參加水上活動
- ☑ 切勿跳入渾濁或淺水中，以防頭部或頸部創傷
- ☑ 注意潮水和水流，避免在流水急的海灣或河流游泳
- ☑ 滑水和風帆等水上活動應穿上救生衣
- ☑ 參加潛水或激流旅程前應選擇一些聲譽良好的公司及在有足夠的指導下才可進行
- ☑ 使用潛水裝備前應小心檢查呼吸器及它設施，亦應和同伴一起潛水
- ☑ 應認識及避免接觸有危險性的海洋生物

✦ 遇襲受傷

隨著交通的發展，將有更多市民在世界各地留下他們的足印，但與此同時亦面對更多遇襲受傷的機會，而這類事故主要發生在發展中地區。市民出發前應多瞭解行程是否安全、目的地的文化習俗和禁忌，是否發生戰亂或政治衝突，以及本港保安局（www.sb.gov.hk/chi/ota/）或其他國家是否已對該地區發出旅遊提示或警告。此外，到野外觀看野生動物時須時刻注意安全，以免樂極生悲，成為巨牙利爪下的受害者。因此，行程中應時刻保持警覺和遵守以下的預防守則：

- ☑ 不要帶貴重的財物隨行，行程中應保持衣着樸素及財不露眼
- ☑ 等候過馬路時應提高警覺及小心個人安全，亦不要站於人群之中
- ☑ 晚間不應獨自外出及獨自在外飲酒
- ☑ 避免到訪僻靜及沒有人的沙灘或其它地區
- ☑ 如需到訪偏遠的地區時應請當地的嚮導或翻譯同行及通知朋友你何時歸來
- ☑ 在野外追蹤動物時不可隨便下車
- ☑ 避免乘坐人多擁擠的公共交通工具或陌生人的順風車
- ☑ 乘坐出租車時只選領有有效牌照的駕駛員及車輛，行車時緊鎖門窗
- ☑ 選擇有良好照明的地方才可停車
- ☑ 如不幸遇上車輛被武裝騎劫時應保持定及依從指令，不要作出正面的衝突

外遊人士如能在出發前做好準備：選擇一個合適的旅遊保險；帶備本港入境處 24 小時求助熱線電話(852)1868 和我國駐當地領使館的聯絡方法；以及在行程中做足以上措施，必能減少意外發生及大大降低受到傷害的機會，享受一個既安全又愉快的旅程。

旅遊保險

愛好旅遊的你當然時刻都憧憬著一個開開心心的假期，無論你計劃了長線的歐美行或者是短線的國內遊，不論你將會參加旅行團或是自助行，出發前有沒有想過一份合適的旅遊保險不但是你出門前必然的選擇，亦是你生命及家人的保障？

有些市民會認為幾天的東南亞短綫遊，就沒有此需要。但是大家還記得到西藏旅遊而患上嚴重高原反應的報導嗎？或是時常發生在短綫團的多人食物中毒入院事件嗎？其實意外就是意料之外的事，只有做好充分的準備才妥善地處理事發後的種種問題。市面上的旅遊保險類繁多，所承保的涵蓋範圍亦有所不同。購買前應搜集和比較多個旅遊保險計劃的資料，選擇一間信譽良好的保險公司及一份適合自己需要的旅遊保險。

✦ 出發前

你會到訪那個地方？

旅遊保險大致可分為地區或是全球劃一收費的計劃。地區性的計劃較便宜及適合一般短期外訪的人士，如景點遊、商務工幹、探親等。以本港為例，到內地或東南亞地區的保會比較便宜。如會到訪多個國家，投保時需留意是否所有目的地都在受保之列。此外，報名參加旅行團時應注意是否附設旅遊保險條款及其承保範圍。

你是否一年內會多次外遊？

保險計劃分單程或多程。單程計劃可選擇的受保日數一般為 1 至 30 天，以後分段收取固定收費，部分計劃的受保期會設有上限。如會多次外遊，可選擇一些多程及受保期為半年或是一年的計劃。以到國內旅遊或公幹為例，你可選擇全年多程旅遊保障計劃。

你是否與家人同行？

參與家庭旅遊保險計劃的成員越多，相對的保費亦越便宜，但要留意年齡及婚姻限制。以本港為例，家庭成員為公母、合法夫妻及其 17 或 18 歲以下的未婚子女，而出生數週之嬰兒或 75 至 85 歲以上的長者多不在受保之例。此外，所承保的賠

償金額多會根據年齡而設有限制，年介 70 至 75 歲以上的賠償金額往往可能少一半以上，投保時需多加注意。

你外遊期間將會進什麼活動？

一般而言，外遊的活動承保範圍只為消閒及業餘性質，並不包括可獲得收入的表演、比賽、專業運動、領隊及導遊等，而因懷孕或出發前已存在之疾患所導致的健康問題也不在承保之列。更應留意所撰的保險計劃是否附有家居及第三者保障，而其承保範圍是否只保人身意外。

因目的地爆發傳染病而影響行程是否可獲得賠償？

以人類豬型流感為例，自 4 月中在墨西哥及美國多個州爆發後，至今已蔓延全球多國，若計劃到流感肆虐的地區，可考慮在訂了機票或酒店後，立即購買旅遊保險。部分保險公司表示，投保後如因將到訪國家被列為疫埠及在起程前 7 天仍未撤銷，而引致行程延期和相關的損失可獲保障，但若已在旅行社及航空公司獲得賠償，便不可再向保險公司索償。若疫埠已在出發期限前撤銷，只因個人擔憂而更改行程所引致的損失均須自負。

出門時需要帶備旅遊保單嗎？

出門時應攜帶保單收據副本及印有保障範圍和支援熱線的保險單張，正本由留港親朋看管，以便索償。還有在填寫保單時記得清楚核實旅行及逗留日期，因部分旅行保險投保以後就不可更改保險日期。

✦ 旅途中

如在外地生病，應怎樣做？

病向淺中醫，應盡早在當地治療。因應個別保險計劃，海外治療的賠償金額一般比較高，而可獲賠償的日數亦較長。有需要時可向領隊或酒店職員查詢就近醫院的情況，醫治後應取回醫生證明及收據正本，並通知保險公司，以便日後索償。在內地，如有中國醫療卡便可在指定醫院接受治療而無須預先繳付住院按金。

如在途中患病而影行程可否獲得賠償？

若投保人在途中因病需接受治療而不能使用已訂的機票及旅店，所涉及的額外支出如另行購買機票的費用或可申請賠償。但旅客需留意每家保險公司對途中的定義有所不同，有些界定為辦理登機證後，有些則在上機後，投保前請先向保險公

司查詢。

如在外地發生緊急事故或染上重病時，是否一定可以安排緊急醫療運送回港就醫？

要是乎保單上之條款，一般會因應醫療上的需要由保險機構決定是否適合將受保人送到鄰近地區或回港治理。緊急醫療運送的費用可觀，例如據本港消委會 2002 年的報導指出當年一名遇上交通意外的港人在內地使用緊急包機服務回港的收費已高達二十多萬元，旅客可考慮購買有足夠保障的保險計劃，否則需要自付差額。

如在外地發生事故，應怎樣做？

遇到意外時應保持鎮定和立即（多為 24 小時內）通知有關機構備案，如警方、保險公司、旅行社等及保留相關的正本證明，如報案證明、必需品付款收據等。如不幸引致他人受傷，就應立即致電保險公司的支援熱線尋求協助，不要私下處理。本港居民亦可致電本港入境事務處協助在外香港居民小組 24 小時熱線電話 (852)1868 求助。

如因目的地發生恐怖襲擊而發生事故，是否可獲得賠償？

雖然大多的保險公司會對與恐怖襲擊相關的緊急醫療提供援助，但是並非所有公司都會承保因恐怖襲擊事故而引致的旅程延誤或損失，保障亦主要在和平的地區生效。而如果目的地政府已發布了旅遊或戰亂警告後仍堅持繼續前往，則多不在承保之列，詳情需向有關保險公司查詢。

✦ 回港後

回港後的治療費用會否受到保障？

大部分保障是由離家出的一刻直至旅程完畢抵港後數小時為止，但詳情還需參考保單的承保條款。部分計劃更包括回港後三個月內的醫生覆診費用。

如何索償醫療費用？

索償期有限，一般回港後 30 天內需填妥索償申請，詳細列出病患或意外等情況，連同所有相關的正本證明，如醫療收據及報告、旅遊證明、登機證、出入境記錄等一併遞交。

最後請緊記投保時不要只顧及保費多少，應切合所需，要注意受保範圍，更要留意不受保障項目，多點瞭解你的保險計劃。而保險代理和旅行社職員亦有責任向投保人清楚解釋保單的內容。只要事先準備了合適的保險計劃，令整個行程都得到保障，則可安心地享受外遊的樂趣及過一個愉快又難忘的假期。

人物專訪

✦ 國際 SOS 香港分公司醫務總監

市民外地遇上健康事故並不罕見，成因主要涉及意外、患病和自然災害。雖然全球經濟下滑對每年離港的人數會有影響，但近年旅遊市場積極開拓更多新奇刺激的行程以保客源，更多的跨國商業行程亦需到訪發展中或未發展的地區以期增加商機，整體上市民離港其間仍需注意健康風險及意外事故。

今期我們很高興能邀請到國際 SOS 香港分公司的醫務總監 **Ahmed Fahmy** 醫生與大家分享怎樣可減少離港時的健康風險，以及遇上嚴重旅遊事故時或患病後應該如何處理。

問：市民在外遊前可怎樣減少行程的健康風險？

Ahmed Fahmy 醫生：意外在所難免，一些普通的事務在偏遠或落後的地區將可能因沒有良好的醫療支援、交通及語言障礙而導致嚴重的後果。因此不論是私人或商業行程最重要是預早作好準備，出發前應清楚瞭解行程的健康風險，選購適合的保險及瞭解保障的範圍。市民更要留意在每個地區應如何聯絡當地的救援機構、你的保險公司或是我們這類有提供國際救援服務的機構。此外，商業機構應為每次跨國行程作出風險評估和制定相關的保險措施，因為能夠獨當一面的員工是機構最重要的資產。

問：是否有不少旅客在外地遇上旅遊事故而需要醫療協助？

Ahmed Fahmy 醫生：在過去的數年期間有越來越多的海外旅客需要我們提供各種即時支援，其中包括有旅行風險管理、翻譯援助、醫療查詢、傷患救援、醫療評估、治療和醫療撤離、轉運及護送回國等的服務。除了其他服務需求，目前平均每日至少有一宗個案需要我們的醫生直接參與緊急和跨地域的醫療協助或提供救護飛機服務。

Hawker 800XP 改裝型救護飛機

問：什麼是國際救援服務？

Ahmed Fahmy 醫生：國救援主要是指為出門在外地的旅客提供及時而適當的救援服務。因為世界各地的醫療水準及設備不一，出現健康問題的旅客未必能在身處之地得到最適當及安全的治療。此外，在外地亦很有可能因語言障礙而進一步影響治療的效果。

問：在香港有那些機構提供國際救援服務？

Ahmed Fahmy 醫生：有不少機構和保險公司在香港提供相關的服務。但是在香港擁有醫療隊伍、24 小時運作的警報中心以及能直接為身處外地的旅客提供醫療和救援服務的機構不多（編者注 1）。而我所屬的國際 SOS 於 1985 在亞洲地區創立，現時總部分別設在新加坡和倫敦，包括香港在內全球擁有 26 個警報中心，在 170 多個偏遠地區擁有醫療設施。我們主要為出門在外的旅客、私人機構的僱員、政府人員及與我們有業務關係的保險公司提供相關的服務。

問：如旅客不幸遇上健康事故，你對他們有什麼建議？

Ahmed Fahmy 醫生：如不幸遇上健康問題，旅客要盡快通知他們的保險公司或聯絡我們這類國際救援服務公司。他們應詳細說明身處何處和所遇到的健康問題，以便相關公司的醫療人員提供及時醫療評估及協助，如有需要更可安排醫療人員為他們在當地治療、作出撤離的評估和護送傷患回港。但是旅客須要留意，撤離和使用救護飛機護送回港所需的花費可以十分可觀，部分保險計劃未必能在這方面為他們提供全面的花費保障，而且投保人是否能使用這類服務主要取決於所在地的醫療水準及當時的病情是否有此需要。

救護飛機上的重症加護設備

Ahmed Fahmy 醫生小檔

出生於德國，曾修讀急症醫學和航空醫學文憑，及後取得衛生服務管理碩士。他在非洲和內地工作多年。在 1997 年加入國際 SOS，1999 年來港工作。目前已是國際 SOS 香港、台灣和韓國分區的醫務總監。他兩年前在港結婚，計劃以香港為家。工作上最大的滿足是看到他所救治的病人能夠回復健康。

編者注 1：在香港提供相關服務的公司還包括有 AirMed、專業醫護中心(大中華)有限公司等

旅遊健康中心

健康風險評估、疫苗注射等服務均收取費用。請先致電旅遊健康中心預約。

旅遊健康中心(香港)

地址：灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓26室
預約電話：2961 8840

旅遊健康中心(九龍)

地址：深水埗長沙灣道303號長沙灣政府合署1樓
預約電話：2150 7235

我們提供：

- 健康風險評估
- 旅遊保建議及資訊
- 疫苗注射及預防藥物

考考你

- 1) 問: 以下哪些措施可預防水上活動的意外？（可選擇多項）
 - A. 切勿跳入渾濁或淺水中
 - B. 水上活動前應要瞭解其存在的風險
 - C. 參加水上活動前飲酒可保暖
 - D. 避免在水流急的海灣游泳
 - E. 游泳前進食大量食物以補充體力

- 2) 問: 旅遊前只須隨意購買一分旅遊保險，卻不瞭解保障圍？
 - A. 是
 - B. 否

- 3) 問: 旅行期間引致傷亡的首要原因是？
 - A. 禽流感
 - B. 中風
 - C. 霍亂
 - D. 道路交通意外
 - E. 心臟病

- 4) 問: 要避免旅遊期間遇襲受傷要注意以下哪幾項？（可選擇多項）
 - A. 選擇有良好照明的地方才可停車
 - B. 晚間不應獨自外出

- C. 避免乘坐陌生人的順風車
 - D. 在公共地方展示金和財物
 - E. 避免宿醉
- 5) 問: 要避免道路交通意外，旅客駕駛時應採取哪些預防措施？（可選擇多項）
- A. 不要飲酒後或感到疲倦時駕駛
 - B. 行車期間一定要佩戴安全帶
 - C. 行車時看地圖
 - D. 選擇一些聲譽良好的租車公司
 - E. 任何時候不可超過車速限制
- 6) 問: 身處外地如遇上意外應向以下哪一個香港政府部門求助？
- A. 入境事務處
 - B. 政府統計處
 - C. 機電工程署
 - D. 民航處

答案：1)A,B,D 2)B 3) D 4)A,B,C,E 5)A,B,D,E 6)A