

目的

培養青年人的歷險和探索精神

精義

本科參加者必須以小組形式在郊野、水道或海上進行一個獨立自主、自給自足、有明確團隊目標及富挑戰性之野外鍛鍊活動。此活動必須讓參加者盡量在最少協助下完成。

本科活動要求參加者：

- 接受足夠的理論及實習訓練，以便能夠安全地進行所選擇的活動
- 具有想像力及進取精神
- 未雨綢繆，仔細留意旅程的細節及做好預備及統籌的工作
- 具有完成活動的決心
- 分工合作，鍛鍊領導能力、合作性及自立性

對青年人的裨益

本科旨在透過野外活動，培育青年人個人成長及團隊精神，本計劃的活動必須使參加者有機會：

- 計劃及實踐自己的旅程
- 表現進取精神
- 勇於面對困難，接受挑戰
- 學習團隊的合作精神
- 體察別人的需要及欣賞別人的長處
- 鍛鍊領導才能
- 學習自立

- 學習作出決定及承擔後果
- 檢討自己的表現
- 欣賞及愛護大自然
- 享受旅程

本科活動的一般規條

一、團隊目標

所有旅程必須有一個清楚定義的團隊目標。目標應能概括是次旅程的總目的，並且是以「SMART」的形式所定立的：

S – Specific 具體的；

M – Measurable 可量度的；

A – Achievable 可達到的；

R – Realistic 實際的；

T - Time-Bound 有時限的。

其主旨是讓參加者在旅程中認識及關注周圍環境，並將觀察到的資料紀錄下來，使旅程更豐富。而所定的目的必須考慮到全組參加者的興趣和能力。

參加者在進行活動前必須接受有關觀察及記錄的訓練，以便在旅程中搜集足夠資料及在完成整個旅程後能夠明確匯報旅程的目的及細節。匯報中的內容應主要來自旅程搜集得來的資料（「第一手」資料）。

二、持續期限

銅章級 — 兩日，包括露營一晚

銀章級 — 三日，包括露營兩晚

金章級 — 四日，包括露營三晚

在上述的期限內，參加者須最少以下列的時間進行計劃的活動：

銅章級 — 十二小時

銀章級 — 二十一小時

金章級 — 三十二小時

行進過程、進行旅程目的、營藝工作、煮食之時間以及因各專項要求所需的準備時間亦可計算在活動時數內；參加者可因應體力而分配每日進行旅程的時數。

三、每組人數

每組必須由四至七人組成，成員可以是不同章級的參加者。

並非組內每一成員均須接受評核，惟每一成員均應已接受基本訓練，並共同策劃旅程和準備事前工作。已在野外鍛鍊科取得同等或更高獎章者不得加入組內。

四、地區環境

參加者可選擇任何地點和環境進行旅程，包括已熟悉的區域，惟所選的環境和地形必須適合獎勵計劃章級和組組的能力。小組亦可選擇相同地點或地區進行實習旅程和評核旅程，但路線必須是不同的。

雖然本計劃並不嚴禁銅章級及銀章級參加者在較為艱險的環境內進行活動，但參加者所接受的訓練及配戴的裝備必須已達足以應付旅程所需的程度，以策安全。（注意：銅章級之野外鍛鍊旅程應避免高山峻嶺。本計劃並不建議各章級的野外鍛鍊旅程在青山半島進行。有關不適合各章級進行野外鍛鍊的地區，請參閱本章之附錄一。）

五、基本訓練

參加者必須接受以下各項的基本訓練（詳細規條請參閱附錄二），及達到各旅程模式的訓練要求：

- 本科目的及要求
- 裝備使用
- 導航
- 營藝
- 食物與烹飪
- 急救
- 安全措施及緊急應變程序
- 旅程計劃及紀錄
- 環境保護
- 團隊精神及領導才能

六、野外訓練及實習旅程

參加者在進行評核前，必須進行野外訓練及由導師陪同的陸上/水上實習旅程。

野外訓練及實習旅程的時限不必每次盡同，唯不可每次都採用同一的路程，野外訓練目的為讓學員在野外環境練習和掌握各種技巧，規定應與評核時的要求盡量相同，其中包括在適當的情況下，於營地進行一晚或多晚的外宿。

銅章級 — 一次野外訓練及一次實習旅程

銀章級 — 兩次野外訓練及一次實習旅程（見註一）

金章級 — 兩次野外訓練及兩次實習旅程（見註二）

- 註：一、已完成銅章級野外鍛鍊科同類活動者，可豁免一次野外訓練。
- 二、已完成銀章級野外鍛鍊科同類活動者，可豁免野外訓練及實習旅程各一次。

七、計劃

組內各成員須一同負責整個旅程的策劃及統籌工作，並詳列細節，經由執行處的督導員呈交評核員批核。計劃的內容必須包括旅程目的、行程、糧食、裝備清單、急救用品、預算費用及遇上惡劣天氣時用以取代原定行程的計劃。

八、裝備

每次參加旅程，包括實習旅程在內，必須穿著適當衣服及鞋襪，並攜帶該活動模式所需裝備及後備衣物。

若參加者因特殊情況無法自行攜帶全套遠足及露營裝備，獎勵計劃領袖及評核員亦可同意參加者先運送營幕、糧食及一些露營裝備往計劃營地，但參加者必須帶備基本裝備以供旅程及全組安全

之用。

九、膳食

每天最少烹煮一餐豐足的膳食。參加者須自行攜帶足夠食物，但亦可沿途購買新鮮農產，及添加食水，但參加者在每天出發前都必須攜帶足夠飲用水。

十、住宿

參加者應盡量每天選取不同的營地紮營外宿，必要時亦可住宿青年旅舍、營屋或其他類似的地方。

十一、滙報

小組應在評核旅程時實現團隊目標，並在旅程結束後將旅程的目的和經歷，用書面、口述、錄音或戲劇等的方式作出滙報，並用相片或其他多媒體形式加以說明。參加者可因此而留存一份珍貴的紀錄，日後亦可與他人分享。

滙報須包括行程、路線及營地等的詳細資料，並就旅程的團隊目標，所觀察到的事物及所達致的結論作出敘述。滙報應由全組一起擬備，並能顯示每位組員均曾為此作出努力。

十二、訓練籌備

訓練工作須由有經驗及獲執行處認可的導師擔任（請參閱本章之附錄三），但急救守則則須由以下具有合適資歷的人士負責指導：

- （一） 持有有效急救証書的導師或青年領袖

- (二) 持有有效急救証書並獲任何一個志願救傷團體認可的人士
- (三) 政府註冊醫護人員
- (四) 獲任何一個志願救傷團體認可的急救指導員
- (五) 若未能找得上述人士擔任指導工作，該活動所需的急救指導，可交由這方面有經驗的人士負責，但該等人士必須獲執行處批准，始可充任。

導師須在參加者接受評核前，在其紀錄簿上簽署，證明參加者已接受該活動所需的各項訓練，並已具備對該活動應有的認識。參加者在完成實習旅程後，亦須同樣由指導員簽署證明。

十三、督導

執行處負責所有旅程的督導工作，以確保參加者的安全。這項工作雖可交由導師或評核員擔任，但必須事先獲得其明確的答允。督導員應熟悉參加者，尤其是有關鍛鍊範疇之事宜。實際上，參加者之導師會是督導員之最佳人選。假如參加者來自多個執行處，他們可提名一個或以上的督導員。

督導員需為小組的訓練和旅程負責，同時亦代表執行處，在參加者進行評核時，照顧他們的安全。

督導員應確定參加者已接受適當訓練，並有適當的裝備及做足安全措施去應付該旅程。督導員應查閱參加者的野外鍛鍊計劃書，並在有需要的地方給予意見。在旅程進行期間，督導員應每天和參加者保持聯絡，並盡量到訪參加者的營地或在約定的地方相見，以了解參加者的安全狀況。督導工作可在不接近參

加者的情況下進行，但女子組的督導工作，則須更密切進行，以策安全。

進行各野外活動，必須通知本區有關單位，如警署或海事處等，以策安全。（請參閱本章之附錄四）

遇有緊急事故，參加者必須能與執行處委派的督導員取得聯絡。

十四、評核

參加者在評核旅程中的表現，必須由評核員評定（請參閱本章之附錄三）。

銅章級及銀章級的評核工作應避免由負責參加者基本訓練的導師擔任，而金章級的評核工作則必須由獨立的評核員負責。評核員必須對所進行的旅程有豐富的經驗，同時須熟讀本文所載的「野外鍛鍊科訓練課程大綱」；金章級的評核員更須由野外鍛鍊科委員會指派。而評核員雖可同時擔任督導的工作，但必須事先取得其明確的答允方可。

參加者在接受評核時，除因安全或其他特別理由，獲執行處及野外鍛鍊科委員會特准外，不得由成人陪同；但評核員須每天與參加者保持聯絡。

評核員的工作如下：

活動進行之前

- 審閱計劃書，以便及時作出必要的修改

- 檢查紀錄簿，以確定參加者已接受基本訓練，及已完成所需的實習旅程。
- 檢查全組是否已具有應付該活動的能力，以及適當的裝備。

活動進行期間

- 觀察參加者是否按照既定的計劃完成旅程和實現團隊目標。
- 在露營進行期間，最少探訪一個露營地點，就該組在選址、紮營技巧、煮食及處理垃圾等事宜上進行評核，並最少視察一個全組參加者離開後的營地。

活動進行之後

- 與全組參加者會面，總結及分享參加者在旅程的經歷。
- 作出適當的安排，讓參加者進行旅程的滙報。

如評核員認為參加者在基本訓練中未能達到充份熟練的程度，或認為參加者的能力未能應付當時惡劣的天氣情況，可酌情決定取消該活動。評核員又可因應地形、天氣情況及對全組能力的評估，在有需要時要求參加者更改原定的路線（請參閱本章之附錄五）。評核員亦可酌情就參加者在惡劣天氣情況下改用後備路線進行評核，但該旅程的時限仍須符合本科的規定。

最後，評核員必須評定個別參加者是否已達到本科的要求，或決定是否鼓勵參加者進行另一次的評核旅程。評核員須根據前數頁所載的準則，作出評定。

若參加者有令人滿意的表現及達到規定的水準，評核員應在其紀錄簿上簽署證明，並於評核員報告一欄就參加者的表現，給予適當的評語。

十五、紀錄簿

紀錄簿代表著參加者的經驗及成就，因此，評核員在紀錄簿上所作的評語，應務求具體、正面及具鼓勵性，使其能反映參加者的成功及成就，而非缺點和不足。

當參加者已符合本科的要求，評核員應在參加者的紀錄簿內簽署證明。倘若參加者未能符合要求，評核員則應向參加者詳細解釋有待改善之處及鼓勵其繼續努力，但無須在紀錄簿上作任何紀錄，直至參加者達到要求為止。

例子 1：銅章級參加者

銅章級野外鍛鍊科
BRONZE: EXPEDITIONS

基本訓練 PRELIMINARY TRAINING

項目 Subject	導師簽署 Instructor's Signature	日期 Date
裝備 Equipment	Ting	NOV 20 22
導航 Navigation		
營藝 Campcraft	Ting	NOV 20 22
食物與烹飪 Food & Cooking		
急救 First Aid	Ting	NOV 20 22
安全措施及緊急應變程序 Safety Precautions & Emergency Procedures		
旅程計劃及記錄 Expedition Planning & & Recording	Ng	OCT -
保護環境 Care of Environment		

其他訓練 FURTHER TRAINING AS APPROPRIATE

實習旅程 PRACTICE JOURNEY

地區 AREA 西貢 日期 DATE 3.12.2022

茲證明參加者在上述項目中均達到滿意的水準，並已進行實習旅程。參加者已配備妥當參加評核旅程。
It is certified that a satisfactory standard of training has been reached in the subjects indicated on the previous page, and the practice journey has been completed. The participant is properly equipped for the assessment journey.

簽署 Ting 日期 14.12.2022
SIGNED _____ DATE _____
姓名 (正楷) _____
NAME (IN BLOCK LETTERS) Ng Ting Ting

評核旅程 ASSESSMENT JOURNEY
性質 NATURE 徒步遠足野外鍛鍊
地區 AREA 西貢
開始日期 (日/月/年) _____
DATE STARTED (DD/M/YY) 7.1.2023
完成日期 (日/月/年) _____
DATE COMPLETED (DD/M/YY) 8.1.2023
目的 PURPOSE 地衣生態研究


評核員報告 ASSESSOR'S REPORT
參加者在過程中表現良好，能體諒及包容隊員，合力完成旅程。

簽署 Li 日期 4.2.2023
SIGNED _____ DATE _____
姓名 (正楷) _____
NAME (IN BLOCK LETTERS) Li Siu Wai
資格 _____
QUALIFICATION 銅章級野外鍛鍊科評核員

例子 2：銀章級參加者

銀章級野外鍛鍊科
SILVER: EXPEDITIONS

基本訓練 PRELIMINARY TRAINING

項目 Subject	導師簽署 Instructor's Signature	日期 Date
裝備 Equipment		Apr - Jul 2022
導航 Navigation		
營藝 Campcraft		
食物與烹飪 Food & Cooking		
急救 First Aid		
安全措施及緊急應變程序 Safety Precautions & Emergency Procedures		
旅程計劃及記錄 Expedition Planning & Recording		
保護環境 Care of Environment		

其他訓練 FURTHER TRAINING AS APPROPRIATE

實習旅程 PRACTICE JOURNEY

地區 AREA 西貢 日期 DATE 30-31.7.2022
 地區 AREA _____ 日期 DATE _____

茲證明參加者在上述項目中均達到滿意的水準，並已進行實習旅程。參加者已配備妥當參加評核旅程。
 It is certified that a satisfactory standard of training has been reached in the subjects indicated on the previous page, and the practice journey has been completed. The participant is properly equipped for the assessment journey.

簽署 SIGNED JK 日期 DATE 12.8.2022
 姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) Liu Ka Ka

評核旅程 ASSESSMENT JOURNEY

性質 NATURE 獨木舟探討活動
 地區 AREA 新界東北水坑
 開始日期 (日/月/年) DATE STARTED (DMY) 23.9.2022
 完成日期 (日/月/年) DATE COMPLETED (DMY) 25.9.2022
 目的 PURPOSE 海岸公園生態研究

評核員報告 ASSESSOR'S REPORT

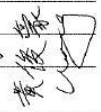
參加者表現積極，並在目的報告上可看到其認真及用心，值得欣賞。

簽署 SIGNED 陳偉 日期 DATE 20.10.2022
 姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 陳偉
 資歷 QUALIFICATION 銀章級野外鍛鍊科
評核員

例子 3：金章級參加者

金章級野外鍛鍊科
GOLD: EXPEDITIONS

基本訓練 PRELIMINARY TRAINING


項目 Subject	導師簽署 Instructor's Signature	日期 Date
裝備 Equipment		Sep - Dec 2022
導航 Navigation		
營藝 Campcraft		
食物與烹飪 Food & Cooking		
急救 First Aid		
安全措施及緊急應變程序 Safety Precautions & Emergency Procedures		
旅程計劃及記錄 Expedition Planning & Recording		
保護環境 Care of Environment		

其他訓練 FURTHER TRAINING AS APPROPRIATE

實習旅程 PRACTICE JOURNEY

地區 AREA 西貢 日期 DATE 10-11.12.2022
 地區 AREA 新界東北 日期 DATE 6-8.1.2023
 地區 AREA _____ 日期 DATE _____


茲證明參加者在上述項目中均達到滿意的水準，並已進行實習旅程。參加者已屬廣受譽參加評核旅程。
 It is certified that a satisfactory standard of training has been reached in the subjects indicated on the previous page, and the practice journey has been completed. The participant is properly equipped for the assessment journey.

簽署 SIGNED  日期 DATE 20.1.2023
 姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 黃俊豪

評核旅程 ASSESSMENT JOURNEY

性質 NATURE 徒步遠足野外鍛鍊
 地區 AREA 大嶺山
 開始日期 (日/月/年) DATE STARTED (DMY) 24.2.2023
 完成日期 (日/月/年) DATE COMPLETED (DMY) 27.2.2023
 目的 PURPOSE 廟宇探尋

評核員報告 ASSESSOR'S REPORT

參加者有領導才能，能帶領及鼓勵組員完成旅程，在過程中表現出不怕困難的精神。
 SIGNED  日期 DATE 30.3.2023
 姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 陳俊文
 資格 QUALIFICATION 金章級野外鍛鍊科評核員

由野外鍛鍊科委員會批署
 Endorsed by Expeditions Section Panel

姓名(正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) _____ 日期 _____
 簽署 SIGNED _____ DATE _____

各活動模式的特別規條

【參加者須符合上文所載的一般規條及以下個別活動模式的特別規條。】

野外鍛鍊科的旅程模式包括但不限於徒步遠足、騎單車、獨木舟、風帆、和划船。一次的旅程可混合多於一項的活動模式，例如：一次兩日一夜的旅程可用第一天的遠足和第二天的獨木舟完成。惟參加者在訓練時所使用的旅程模式必須與評核旅程時相同，並且在評核旅程前已完成所有相關活動模式的基本和野外訓練，以確保參加者已具備足夠知識和能力完成評核旅程，以策安全。

1. 遠足

1) 旅程環境

旅程須在郊野（郊野公園或村落）進行，並應盡量少用公路。
評核旅程的路線應盡量與訓練或實習旅程時不同。

2. 騎單車

2) 旅程環境

旅程須在郊野進行，在郊野公園內應使用指定的單車徑及行車道，在郊野公園外應使用鄉村小路、行車道及郊區公路。

3) 裝備

以下為最基本之裝備：

使用之單車必須性能良好。除攜帶合適的旅程裝備外，並需攜帶足夠的修理工具及主要之單車零件。所有裝備應放置在

單車兩旁之蓋籃上，而不由騎車者以背囊攜帶。單車前端應只安放輕便物品。

3. 獨木舟

1) 每組之獨木舟數目

最少 4 隻單人艇或 2 隻雙人艇

最多 7 隻單人艇或 3 隻雙人艇

2) 旅程環境

銅章 - 內海，如吐露港、西貢內海、印塘海

銀章 - 內海或沿岸水域

金章 - 沿岸水域

在所有情況下，該水域須能為參加者提供一定的挑戰性。

3) 裝備

參加者必須穿著救生衣。每艘獨木舟必須有足夠的浮力，性能良好，並備有適當之修理用具及裝備，以應付指定之划艇規定。

4) 事前訓練

參加者必須達到下列標準或其他同等訓練：

- a. 達到香港獨木舟總會中級銅章證書或以上 及
- b. 達到評核員對其在技術及能力上的要求。

5) 籌劃

計劃書內容：

- a. 旅程目的。

- b. 擬定露營地點。
- c. 擬備旅程表，包括對潮汐、水流及風向的預計。
- d. 遇上惡劣天氣時的應變計劃。
- e. 取得天氣預告方法。
- f. 報告進度或改變計劃的方法。
- g. 糧食。
- h. 裝備清單及所用船隻種類。
- i. 安全措施包括：
 - 求救方法
 - 自救及等待救援的方法
 - 顯示災難的方法
 - 個別獨木舟間的通訊
 - 救生船的詳細資料及能力範圍
- j. 參加者的個人資料。

6) 督導及評核

基於安全理由，督導員或評核員應以適當之機動船隻觀察旅程，船隻要能應付該旅程的環境及備有電訊設備，以便於引擎損壞時尋求援助。

如評核旅程在比較寒冷的月份（11 月至 5 月）進行，評核員可要求參加者作水試，目的是測試參加者對於低水溫的反應，以防止有體溫過低的現象發生。

4. 風帆

1) 船隻數目

小風帆 - 必須有 2 艘船。

2) 旅程環境

銅章 - 內海

銀章 - 內海、內陸水域或有屏障之沿岸陌生水域

金章 - 沿岸水域或離岸水域

金章級參加者必須選擇陌生水域，而其環境應較銀章及銅章時為困難。在所有情況下，該水域應提供參加者一定的挑戰性。

3) 裝備

野外鍛鍊之航程應採用較小的船隻，而船隻的種類亦必須適用於所選之水域。參加者必須穿著救生衣。

4) 事前訓練

參加者必須達到下列標準或接受其他同等訓練：

銅章 - 香港帆船運動總會風帆二級證書

銀章 - 香港帆船運動總會風帆三級證書

金章 - 香港帆船運動總會風帆四級證書及助理教練資格 及
達到評核員對其在技術及能力上的要求

5) 籌劃

計劃書內容：

- a. 旅程目的。
- b. 擬定露營地點及停泊處。
- c. 擬備旅程表，包括對潮汐、水流及風向的預計。
- d. 遇上惡劣天氣時之應變計劃。
- e. 取得天氣預告的方法。
- f. 報告進度或改變計劃的方法。

- g. 糧食。
- h. 裝備的清單及所用船隻種類。
- i. 安全及緊急措施包括：
 - 求救方法
 - 自救及等待救援的方法
 - 顯示災難的方法
 - 風帆間的聯絡通訊
 - 救生艇的詳細資料
- j. 參加者的個人資料

6) 督導及評核

若旅程是使用較小型的船隻，督導員應以適當之機動船隻觀察旅程。在緊急情況下，該機動船隻必須有足夠能力拖動小型帆船。督導員應為合格之水手或懂得駕駛遊艇的人士，並對該水域有一定的認識和經驗。如果參加者利用遊艇在離岸水域進行旅程，隨船出發之督導員應持有海事處發出之船主及大偈牌，或 RYA/DTP 所發出之離岸遊艇船主牌或同等資歷。旅程期間除因安全理由外，督導員及評核員不應與參加者聯絡。

5. 划船

1. 旅程環境

一般而言，應該選擇合適的內陸水域。銀章級及金章級的參加者必須選擇陌生的水域；而金章級參加者應選擇更具挑戰性的水域進行。營地及大部份的路線應在偏僻的地區，但在特殊情形下，亦可選擇有屏障之沿海水域。

2. 船隻數目

在河流舉行的活動，應最少有三艘單人船或兩艘雙人船；若在無屏障的水域舉行，則最少有三艘船。

3. 裝備

每艘船隻必須帶備適當的修理工具。船隻必須有足夠的浮力及性能良好，並有適當的裝備以應付旅程所需。參加者必須穿著符合本地規格的救生設備。

4. 事前訓練

參加者必須：

- 根據獎勵計劃技能科所述的船艇工作(Boat work)，接受適當訓練，以應付旅程中可能發生的各種情況，並須由評核員評定其技巧是否足以操縱船隻。
- 認識水上運動守則
- 認識體溫過低的徵狀及治療方法

5. 督導及評核

督導員或評核員應以適當的機動船隻觀察旅程。在途中或營地，除因安全問題或要進行評核，督導員或評核員不可接觸參加者。

有關在香港境外進行野外鍛鍊之資料

準備工作

- (一) 在香港境外進行野外鍛鍊的參加者，應最少在三個月之前，經執行處向野外鍛鍊科委員會呈報活動詳情，申請初步批准。若有關之區域是國際獎勵計劃協會會員組織，則野外鍛鍊科委員會將與該區的執行總部聯絡。
- (二) 如該區並未設有國際獎勵計劃協會會員組織，則參加者或需與該區有關的國立機構聯絡，要求提供一名適當的評核員。如屬此種情形，則參加者最少要在四個月前，申請初步批准。
- (三) 雖然由境外評核員負責主要的評核工作，但如有需要，野外鍛鍊科委員會可委派另一位評核員組成評核小組，負責聯絡工作，以確保參加者已遵守獎勵計劃的各項規定。該評核員可能要隨同參加者到香港境外執行督導工作，但有關方面須有明確的協議。
- (四) 參加者應向境外地區的有關機構，呈報該項計劃的資料。
- (五) 在可能範圍內，參加者應在模擬的環境內，接受適當的訓練。
- (六) 所有參加者均必須接受訓練及置備器材，達到足以應付途中各種危險。對那些準備在曠野或荒野進行歷險計劃的青年人來說，這些訓練和裝備至為重要。負責組織該等活動的人，應考慮到因季節不同，對接受訓練或評核的活動，均會帶來不同情況。
- (七) 同時，若途中可能遇到冰雪，則該計劃必須由專業組織負責，並獲得有關的執行處的特別批准。若參加者在高海拔地區進行活動，必須已有適當高地歷險的經驗，否則歷險計劃應避免在多山地區的峰脊地帶進行。
- (八) 在參加香港境外的歷險之前，參加者通常須先在該處停留最少四十八小時，以熟習該處之環境。

《附錄一》

野外鍛鍊活動之危險地區

導師 / 評核員應確保野外鍛鍊是在適當地方進行。銅章級之野外鍛鍊旅程應避免攀登陡峭的斜坡。以下是一些有潛在危險的地點：

地點	(WGS84)	備註
獅子頭 吊手岩 狗牙嶺 青山操炮區	KK101745 KK163812 HE007624	所有章級皆不適宜
大刀坳 蚰蛇尖	KK028850 KK299828	不適宜銅章級
水澇漕 薄刀坳	GE946611 HE038669	避免經此下山

《附錄二》

野外鍛鍊科訓練課程大綱

參加者必須完成該旅程模式的課堂理論及基本訓練，並進行相關的野外實習旅程，以達到訓練要求。

此附錄內各項目及時間的分配為籌備訓練之指引，導師可就個別情況修改，以配合實際需要。直接銀章級參加者須附加接受相等於銅章級的訓練，直接金章級參加者須附加接受相等於銀章級的訓練。在漸進銀章或漸進金章的訓練中，導師應先鞏固學員在較低章級的訓練後才給予較深入的訓練內容。

此附錄內包括建議的講學時間(括號內的時間)，導師可就個別情況加以修改，以配合實際需要。此外，基於課程的連貫性，直接銀章或直接金章訓練的講學時數亦可少於該章級及較低章級的講學時數的總和。

第一部份 課堂理論及基本訓練

I 遠足活動

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
1	野外鍛鍊科之目的、精義及要求	(15 分鐘) ◆ 簡單的介紹	(30 分鐘) ◆ 較深入的講解	(30 分鐘) ◆ 引導參加者的認同
2	團隊精神及領袖才能	(60 分鐘) ◆ 團隊的功能 ◆ 何謂團隊精神	(60 分鐘) ◆ 領袖的角色及素質	(60 分鐘) ◆ 領導才能的建立

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
3	裝備	(60分鐘) ◆選擇適當之衣服及鞋襪 ◆個人及團隊裝備介紹 ◆執拾背囊及防水方法	(30分鐘) ◆選擇及使用合適及實用的野外鍛鍊活動器材 ◆保持輕巧裝備(減輕負重)	(30分鐘) ◆裝備的維修及保養 ◆選購裝備須知
4	地圖閱讀	(60分鐘) ◆地圖分類 ◆地圖的摺放及保養 ◆方向 ◆比例 ◆在地圖上量度距離 ◆地圖索引及編號 ◆圖邊資料 ◆網格座標 ◆等高線及地形的認識	(60分鐘) ◆利用地圖上資料去描述連接兩地的路徑 ◆等高線及地形的深入認識	(60分鐘) ◆統一橫墨卡托方格網 ◆熟習等高線及地形
5	指南針使用技巧	(60分鐘) ◆認識指南針的各部份 ◆指南針保養 ◆在地圖上量度網格方位(前視方位) ◆量度磁方位(前視方位) ◆依據方位指示前行	(30分鐘) ◆後視方位 ◆加強方位量度的練習	(30分鐘) ◆認識磁向偏差 ◆加強方位量度的準確性及熟練程度

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
6	導航(地圖及指南針運用)	(30分鐘) ◆ 正置地圖 ◆ 從地圖中識別實際地形之特徵 ◆ 實地識別地圖上所顯示之地貌 ◆ 辨別地理方向、前行方向及路徑方向 ◆ 依循計劃路線前進	(30分鐘) ◆ 利用地圖及指南針確定位置 ◆ 確定自我位置之方法 ◆ 在有限之視野環境下導行	(30分鐘) ◆ 利用實際環境正置地圖 ◆ 熟習確定自我位置之方法
7	營藝	(90分鐘) ◆ 紮營及拆營 ◆ 食水、煮食、衛生及廢物處理的安排 ◆ 保護及清理營地 ◆ 青年旅舍生活 ◆ 簡單結繩法	(60分鐘) ◆ 選擇適當之紮營位置 ◆ 各種營幕的認識	(30分鐘) ◆ 臨時或緊急庇護所

(遠足活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
8	食物與烹飪	(45分鐘) ◆選擇合適的食物及設計菜單 ◆選擇後備及緊急食糧 ◆包裝及攜帶食糧 ◆使用簡單爐具及處理燃料的程序及安全措施 ◆烹調簡單食物	(45分鐘) ◆使用不同類型爐具的程序及安全措施	(30分鐘) ◆在惡劣天氣下烹調食物之處理方法
9	急救	(90分鐘) ◆急救裝備 ◆輕微擦傷及割傷的傷口清理及簡單的包紮方法 ◆止血方法 ◆水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷的處理方法 ◆異物入眼、耳或鼻的處理 ◆昆蟲及動物咬傷	(60分鐘) ◆扭傷及抽筋的認知及處理方法 ◆中暑、熱衰竭及體溫過低的認知及處理方法	(60分鐘) ◆脫臼及骨折的認知及處理方法 ◆休克的處理 ◆拯救窒息者 ◆緊急搬運傷者的方法

(遠足活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
10	安全措施及緊急事故處理程序	(90分鐘) ◆遠足安全守則 ◆天氣的認識 ◆緊急事故處理方法 ◆求救方法	(45分鐘) ◆各類型的山野危機及其成因 ◆熟習緊急事故處理方法	(30分鐘) ◆如何減低山野危機的發生機會 ◆各類型的山野危機的處理方法
11	野外鍛鍊的計劃及記錄	(90分鐘) ◆旅程目的 ◆擬備野外鍛鍊計劃書 ◆觀察及記錄 ◆如何編寫日誌	(60分鐘) ◆加強旅程目的之深度 ◆路線設計及天氣惡劣時的後備路線 ◆營地及青年旅舍的分佈及其資料	(30分鐘) ◆完整的旅程目的計劃 ◆能獨立地設計路線 ◆縱切面圖或路徑資料的描述
12	保護環境	(30分鐘) ◆遵守郊野守則 ◆避免發出噪音及騷擾其他人士 ◆廢物棄置 ◆防止山火 ◆清理其他人士棄置之廢物	(30分鐘) ◆加強參加者保護環境的意識	(30分鐘) ◆引導參加者對保護環境的認同

(遠足活動訓練大綱)

II 單車活動

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
1	野外鍛鍊科之目的、精義及要求	(15 分鐘) ◆簡單的介紹	(30 分鐘) ◆較深入的講解	(30 分鐘) ◆引導參加者的認同
2	團隊精神及領袖才能	(60 分鐘) ◆團隊的功能 ◆何謂團隊精神	(60 分鐘) ◆領袖的角色及素質	(60 分鐘) ◆領導才能的建立
3	裝備	(60 分鐘) ◆選擇適當之衣服鞋襪及頭盔 ◆個人及團隊裝備介紹 ◆執拾馬鞍袋及防水方法 ◆認識單車的種類、結構、轉檔及選擇單車配件 ◆如何挑選合適的單車，包括檢查煞掣、把手、胎壓及傳動系統 ◆簡單維修	(30 分鐘) ◆選擇及使用合適及實用的單車活動器材 ◆保持輕巧裝備(減輕負重)	(30 分鐘) ◆單車的維修及保養 ◆選購單車裝備須知

(單車活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
4	地圖閱讀	(60 分鐘) ◆ 地圖分類 ◆ 地圖的摺放及保養 ◆ 方向 ◆ 比例 ◆ 在地圖上量度距離 ◆ 地圖索引及編號 ◆ 圖邊資料 ◆ 網格座標 ◆ 等高線及地形的認識	(60 分鐘) ◆ 利用地圖上資料去描述連接兩地的路徑 ◆ 加強等高線、地圖閱讀及導航練習	(60 分鐘) ◆ 統一橫墨卡托方格網 ◆ 熟習等高線、地圖閱讀及導航練習
5	指南針使用技巧	(60 分鐘) ◆ 認識指南針的各部份 ◆ 指南針的保養 ◆ 在地圖上量度網格方位(前視方位) ◆ 量度磁方位(前視方位) ◆ 依據方位指示前行	(30 分鐘) ◆ 後視方位 ◆ 加強方位量度的練習	(30 分鐘) ◆ 認識磁向偏差 ◆ 加強方位量度的準確性及熟練程度

(單車活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
6	導航 (地圖及指南針運用)	(30 分鐘) ◆ 正置地圖 ◆ 從地圖中識別實際地形之特徵 ◆ 實地識別地圖上所顯示之地貌 ◆ 辨別地理方向、前行方向及路徑方向 ◆ 依循計劃路線前進	(30 分鐘) ◆ 利用地圖及指南針確定位置 ◆ 確定自我位置之方法 ◆ 在有限之視野環境下導行	(30 分鐘) ◆ 利用實際環境正置地圖 ◆ 熟習確定自我位置之方法
7	營藝	(90 分鐘) ◆ 紮營及拆營 ◆ 食水、煮食、衛生及廢物處理的安排 ◆ 保護及清理營地 ◆ 青年旅舍生活 ◆ 簡單結繩法	(60 分鐘) ◆ 選擇適當之紮營位置 ◆ 各種營幕的認識	(30 分鐘) ◆ 臨時或緊急庇護所

(單車活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
8	食物與烹飪	(45 分鐘) ◆ 選擇合適的食物及設計菜單 ◆ 選擇後備及緊急食糧 ◆ 包裝及攜帶食糧 ◆ 使用簡單爐具及處理燃料的程序及安全措施 ◆ 烹調簡單食物	(45 分鐘) ◆ 使用不同類型爐具的程序及安全措施	(30 分鐘) ◆ 在惡劣天氣下烹調食物之處理方法
9	急救	(90 分鐘) ◆ 急救裝備 ◆ 傷口清理及簡單的包紮方法 ◆ 止血方法 ◆ 水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷的處理方法 ◆ 異物入眼、耳或鼻的處理 ◆ 昆蟲及動物咬傷	(60 分鐘) ◆ 扭傷及抽筋的認知及處理方法 ◆ 中暑、熱衰竭及體溫過低的認知及處理方法	(60 分鐘) ◆ 脫臼及骨折的認知及處理方法 ◆ 休克的處理 ◆ 拯救窒息者 ◆ 緊急搬運傷者的方法

(單車活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
10	安全措施及緊急事故處理程序	(90 分鐘) ◆ 遠足安全守則 ◆ 認識道路使用者守則第四章騎單車者須知 ◆ 天氣的認識 ◆ 緊急事故處理方法(包括交通意外事故) ◆ 求救方法	(45 分鐘) ◆ 認識郊區騎單車注意重點 ◆ 深入認識道路使用者守則第四章騎單車者須知 ◆ 各類型的山野危機及其成因 ◆ 熟習緊急事故處理方法(包括交通意外事故)	(30 分鐘) ◆ 如何減低交通意外事故的發生機會
11	野外鍛鍊的計劃及記錄	(90 分鐘) ◆ 旅程目的 ◆ 擬備野外鍛鍊計劃書 ◆ 觀察及記錄 ◆ 如何編寫日誌	(60 分鐘) ◆ 加強旅程目的之深度 ◆ 路線設計及天氣惡劣時的後備路線 ◆ 營地及青年旅舍的分佈及其資料	(30 分鐘) ◆ 完整的旅程目的計劃 ◆ 能獨立地設計路線 ◆ 路線資料的描述
12	保護環境	(30 分鐘) ◆ 遵守郊野守則 ◆ 避免發出噪音及騷擾其他人士 ◆ 廢物棄置 ◆ 防止山火 ◆ 清理其他人士棄置之廢物	(30 分鐘) ◆ 加強參加者保護環境的意識	(30 分鐘) ◆ 引導參加者對保護環境的認同

(單車活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
13	單車騎行技術	(60分鐘) ◆檢查單車 ◆檢查頭盔 ◆交通法例的要求及騎單車的安全裝備 ◆沒有協助的情況下上落單車 ◆沒有協助的情況下起步騎單車 ◆快速停車 ◆安全地轉向及操控單車以避開障礙物 ◆騎單車期間往後視察 ◆手號(停車、左轉、右轉) ◆轉檔	(60分鐘) ◆認識交通標誌及道路守則 ◆從馬路旁起步踏單車 ◆在馬路旁停車 ◆沿馬路騎單車 ◆超越停泊的或慢駛的車輛 ◆在有管制或沒有管制的十字路口直駛過 ◆在有管制或沒有管制的十字路口左轉 ◆在有管制或沒有管制的十字路口右轉 ◆使用單車專綫 ◆使用共用路徑 ◆駛過單綫迴旋處 ◆駛過交通指示燈	(60分鐘) ◆運用多綫迴旋處 ◆運用有交通指示燈的十字路口 ◆駛入/駛出多綫路面 ◆超越車龍 ◆清楚認識各項危險成因及能成為一個有決斷的、安全的和有信心的騎單車者 ◆與其他道路使用者共用路面 ◆與其他道路使用者共用路面 ◆在市郊高速的環境下騎單車 ◆“U”型掉頭 ◆小組騎單車

(單車活動訓練大綱)

III 獨木舟活動

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
1	野外鍛鍊科之目的、精義及要求	(15 分鐘) ◆簡單的介紹	(30 分鐘) ◆較深入的講解	(30 分鐘) ◆引導參加者的認同
2	團隊精神及領袖才能	(60 分鐘) ◆團隊的功能 ◆何謂團隊精神	(60 分鐘) ◆領袖的角色及素質	(60 分鐘) ◆領導才能的建立
3	裝備	(60 分鐘) ◆選擇適當之衣物(包括救生衣) ◆個人及小組旅程裝備 ◆裝備儲存方法 ◆艇隻的檢查及準備 ◆認識維修工具	(60 分鐘) ◆選擇及使用合適及實用的活動裝備	(60 分鐘) ◆艇隻維修 ◆選購個人及小組裝備須知
4	指南針運用	(60 分鐘) ◆認識指南針的各部份 ◆指南針的保養 ◆在地圖上量度網格方位（前視方位） ◆量度磁方位（前視方位） ◆依據方位指示前行	(30 分鐘) ◆加強方位量度的練習	(30 分鐘) ◆認識磁向偏差 ◆加強方位量度的準確性及熟練程度

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
5	海圖、地圖閱讀及導航	(90 分鐘) ◆地圖分類 ◆地圖的摺放及保養 ◆方向 ◆比例 ◆在地圖上量度距離 ◆地圖索引及編號 ◆圖邊資料 ◆網格座標 ◆海圖閱讀 ◆水流及潮汐資料	(60 分鐘) ◆認識夜間海上導航 ◆加強地圖閱讀及導航練習	(60 分鐘) ◆熟習地圖閱讀及導航
6	營藝	(90 分鐘) ◆紮營及拆營 ◆食水、煮食、衛生及廢物處理的安排 ◆保護及清理營地 ◆青年旅舍生活 ◆簡單結繩法	(60 分鐘) ◆選擇適當之紮營位置 ◆各種營幕的認識	(30 分鐘) ◆臨時或緊急庇護所

(獨木舟活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
7	旅程膳食及烹飪	(45 分鐘) ◆選擇合適的食物及設計菜單 ◆選擇後備及緊急食糧 ◆包裝及攜帶食糧 ◆使用簡單爐具及處理燃料的程序及安全措施 ◆烹調簡單食物	(45 分鐘) ◆使用不同類型爐具的程序及安全措施	(30 分鐘) ◆在惡劣天氣下烹調食物之處理方法
8	急救	(90 分鐘) ◆急救裝備 ◆輕微擦傷及割傷的傷口清理及簡單包紮方法 ◆止血方法 ◆水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷的處理方法 ◆異物入眼、耳或鼻的處理 ◆昆蟲及動物咬傷 ◆遇溺的處理方法	(60 分鐘) ◆扭傷及抽筋的認知及處理方法 ◆中暑、熱衰竭及體溫過低的認知及處理方法	(60 分鐘) ◆脫臼的認知及處理方法 ◆休克的處理 ◆拯救窒息者 ◆緊急搬運傷者的方法

(獨木舟活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
9	安全措施及緊急事故應變	(90 分鐘) ◆海上旅程安全守則 ◆天氣預測及天氣對海上旅程之影響 ◆緊急事故處理方法 ◆求救方法 ◆認識本港水域之環境 ◆海上旅程之危險地區 ◆與海上活動有關之航海條例及訊號 ◆IALA 海事浮標制度 ◆船隻旗號 ◆深水拯救法 ◆國際遇險信號	(45 分鐘) ◆認識各種深水拯救法 ◆認識各類型的海上危機及其成因 ◆熟習緊急事故處理方法 ◆深入認識有關條例及求救訊號	(45 分鐘) ◆熟習各種深水拯救法 ◆各類型的海上危機的處理方法 ◆如何減低意外事故的發生機會 ◆熟習有關條例及求救訊號 ◆拖艇方法

(獨木舟活動訓練大綱)

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
10	野外鍛鍊的計劃及記錄	(90 分鐘) ◆ 旅程目的 ◆ 擬備野外鍛鍊計劃書 ◆ 觀察及記錄 ◆ 如何編寫日誌	(60 分鐘) ◆ 加強旅程目的之深度 ◆ 路線設計及天氣惡劣時的後備路線 ◆ 營地及青年旅舍的分佈及其資料	(30 分鐘) ◆ 完整的旅程目的計劃 ◆ 能獨立地設計路線
11	保護環境	(30 分鐘) ◆ 遵守海上活動守則 ◆ 避免發出噪音及騷擾其他人士 ◆ 廢物棄置 ◆ 清理其他人士棄置之廢物	(30 分鐘) ◆ 加強參加者保護環境的意識	(30 分鐘) ◆ 引導參加者對保護環境的認同
12	獨木舟技術	◆ 達到香港獨木舟總會中級銅章證書或以上	◆ 達到香港獨木舟總會中級銅章證書或以上	◆ 達到香港獨木舟總會中級銅章證書或以上

(獨木舟活動訓練大綱)

第二部份 野外實習旅程

除課堂理論及基本訓練外，參加者必須進行同類別活動的野外實習旅程，以練習及鞏固上述各項的訓練，方可進行評核。以下是各章級所需進行最少的野外鍛鍊實習旅程的次數及日數：

級別	野外鍛鍊的實習訓練(以日數計算)	評核旅程	總日數
銅章	1+1 (實習旅程)	2	4
銀章	1+2 (實習旅程)	3	6
金章	2+2 (實習旅程)	4	8
直接銀章	1+2+2 (實習旅程)	3	8
直接金章	1+2+2(實習旅程)+3(實習旅程)	4	12

備註：若參加者在參與訓練課程前已接受相關的訓練，導師可就個別情況加以修改，以配合實際需要。

《附錄三》

野外鍛鍊科導師及評核員之訓練指引

以下為訓練野外鍛鍊科導師及評核員之建議模式。所有完成銀章級野外鍛鍊訓練課程或具同等資歷者可豁免第一部份訓練，而已完成銅章級訓練課程的學員可作酌情處理。已在其他專項註冊的導師可豁免第二部份甲項的課堂理論，但必須完成乙項及丙項的訓練。

第一部份： 基本技巧訓練

訓練的內容、課堂時數及實習日數與附錄二之銀章級訓練相同。

第二部份： 基本導師訓練

訓練課程分為課堂理論、專項技術知識及實習三方面。

甲. 課堂理論

（以下括號內的時間是建議的教學時間，導師可就個別情況加以修改，以配合實際需要。）

- 1) 什麼是香港青年獎勵計劃？ (60 分鐘)
 - ◆ 計劃的目標及綱領
 - ◆ 計劃的組織及結構
 - ◆ 五個科目之目的、精義及要求，尤其野外鍛鍊科

- 2) 領導才能及團隊精神 (120 分鐘)
 - ◆ 自信心的訓練
 - ◆ 領導才能的訓練
 - ◆ 團隊精神的深入認識

- 3) 小組領導及管理 (120 分鐘)
 - ◆ 溝通技巧
 - ◆ 處理情緒技巧
 - ◆ 野外鍛鍊訓練課程的編排
 - ◆ 執行處在訓練課程上的行政安排

- 4) 指導技巧 (120 分鐘)
 - ◆ 教材的使用
 - ◆ 課室管理
 - ◆ 指導技巧
 - ◆ 野外教學
 - ◆ 不同題目的教學法

- 5) 導師 / 評核員的角色及責任 (120 分鐘)
 - ◆ 導師、督導員及評核員的角色及責任
 - ◆ 評核的準則

- 6) 野外鍛鍊科導師註冊制度 (60 分鐘)
 - ◆ 「野外鍛鍊科導師註冊制度」執行細則

乙. 專項技術知識

各類別的活動有不同的專項技術知識要求。（以下括號內的時間是建議的教學時間，導師可就個別情況加以修改，以配合實際需要。）

I 遠足活動

- 1) 技術上的知識 (120 分鐘)
 - ◆ 深入認識地圖及指南針的運用
 - ◆ 深入認識等高線及地形
 - ◆ 能利用實際環境正置地圖
 - ◆ 深入認識確定自我位置之方法
 - ◆ 深入認識統一橫墨卡托方格網
 - ◆ 在安全情況下有能力獨自行進
 - ◆ 各種裝備的使用及保養
 - ◆ 臨時或緊急庇護所的搭建

- 2) 風險管理及危機處理 (120 分鐘)
 - ◆ 深入認識安全守則
 - ◆ 能作出適當的風險管理
 - ◆ 深入認識各種山野危機的成因及處理方法
 - ◆ 深入認識意外事故的處理方法
 - ◆ 在有限之視野環境下導航
 - ◆ 緊急露宿方法
 - ◆ 在天氣惡劣情況下煮食的處理方法

II 單車活動

- 1) 技術上的知識 (120 分鐘)
 - ◆ 深入認識各式地圖(包括街道圖)及指南針的運用
 - ◆ 深入認識等高線
 - ◆ 能利用實際環境正置地圖
 - ◆ 深入認識確定自我位置之方法
 - ◆ 認識單車的種類、結構、轉檔及選擇單車配件
 - ◆ 認識騎單車的個人裝備、攜行技巧
 - ◆ 如何挑選合適的單車，包括檢查煞掣、把手、胎壓及傳動系統
 - ◆ 認識郊區騎單車注意重點，包括前後重心定車、推拉技巧和轉向方法
 - ◆ 在安全情況下有能力獨自騎行
 - ◆ 簡單的單車維修及保養
 - ◆ 臨時或緊急庇護所的搭建

- 2) 風險管理及危機處理 (120 分鐘)
 - ◆ 深入認識道路使用者守則第四章騎單車者須知
 - ◆ 能作出適當的風險管理
 - ◆ 深入認識交通意外事故的處理方法
 - ◆ 在有限之視野環境下導航
 - ◆ 緊急露宿方法
 - ◆ 在天氣惡劣情況下煮食的處理方法

3) 單車騎行技術

除上述專項知識外，準導師必須達到下列之要求：

第一階段

- ◆ 檢查單車
- ◆ 檢查頭盔
- ◆ 明白交通法例的要求及騎單車的安全裝備
- ◆ 能在沒有協助的情況下上下落單車
- ◆ 能在沒有協助的情況下起步踏單車
- ◆ 能在控制下快速停車
- ◆ 能安全地轉向及操控單車以避開障礙物
- ◆ 騎單車期間往後視察
- ◆ 手號（停車、左轉、右轉）
- ◆ 轉檔

第二階段

- ◆ 認識交通標誌及道路守則
- ◆ 從馬路旁起步騎單車
- ◆ 在馬路旁停車
- ◆ 沿馬路騎單車
- ◆ 超越停泊的或慢駛的車輛
- ◆ 在有管制或沒有管制的十字路口直駛過
- ◆ 在有管制或沒有管制的十字路口左轉
- ◆ 在有管制或沒有管制的十字路口右轉
- ◆ 使用單車專綫
- ◆ 使用共用路徑
- ◆ 駛過單綫迴旋處
- ◆ 駛過交通指示燈

第三階段

- ◆ 運用多綫迴旋處
- ◆ 運用有交通指示燈的十字路口
- ◆ 駛入 / 駛出多綫路面
- ◆ 超越車龍
- ◆ 能清楚認識各項危險成因及能成為一個有決斷的、安全的和有信心的騎單車者
- ◆ 與其他道路使用者共用路面
- ◆ 在市郊高速的環境下騎單車
- ◆ 能“U”型掉頭
- ◆ 小組騎單車

III 獨木舟活動

- 1) 香港水域天氣 (30 分鐘)
 - ◆ 香港季節性天氣概述及天氣預測
 - ◆ 水域天氣變化對海上旅程的潛在危機
 - ◆ 深入認識海上意外事故的處理方法

- 2) 水試 (30 分鐘)
 - ◆ 水試的目的
 - ◆ 水試的步驟

- 3) 獨木舟旅程基本知識 (120 分鐘)
 - ◆ 香港水域之認識
 - ◆ 海圖閱讀、運用及作業方法
 - ◆ 風、潮汐及水流對獨木舟旅程的影響

- ◆ 海上航行規則
 - ◆ 低能見度下航行與近岸航行法
 - ◆ 獨木舟緊急維修方法
 - ◆ 緊急露宿方法
 - ◆ 在天氣惡劣情況下煮食的處理方法
- 4) 救援快艇操作 (120 分鐘)
- ◆ 安全操作守則及注意事項
 - ◆ 啟航及回航前後的準備及檢查
 - ◆ 舷外機安全操作及應急常識
 - ◆ 護航、搜救與拖艇之技巧
 - ◆ 能作出適當的風險管理
- 5) 獨木舟資歷及海上救援資歷
- 除上述專項知識外，準導師必須達到下列之要求：
- i. 持有由香港獨木舟總會發出的中級金章證書或以上及；
 - ii. 持有有效初級獨木舟救生員證書或以上 或 持有遊樂船隻二級操作人員證書。

丙. 實習（野外實習及模擬教學）

除課堂理論外，準導師必須進行同類別活動實習，以練習及鞏固上述各項的訓練。除第一部份所要求的實習旅程外，準導師必須在第二部份的導師訓練課程內進行最少 7 天的實習（包括野外實習旅程及模擬教學）。若參加者在參與訓練課程前已接受相關的訓練，導師可就個別情況加以修改，以配合實際需要。

第三部份： 教學實習

準導師須在執行處認可導師的督導下協助推行銅章級或銀章級同類別活動的野外鍛鍊科課程，從中獲取實習機會及在經驗導師指導下改進其技巧。金章級野外鍛鍊科課程則不應作為實習教學之用。

委任準則

被委任為導師及評核員須具下列條件：

1. 18 歲或以上；
2. 持有有效的成人急救證書（由勞工處處長認可機構頒發，例如聖約翰救傷隊、紅十字會或醫療輔助隊）
參考網址：https://www.labour.gov.hk/tc/faq/oshq12_whole.html；
3. 須充份明白獎勵計劃的目標及要求，尤其野外鍛鍊科；
4. 須熟悉「野外鍛鍊科訓練課程大綱」的內容；及
5. 曾接受執行處認可的基本導師訓練及已完成實習教學。（完成銅章級實習教學的準導師可被委任為銅章級導師，而完成銀章級實習教學的準導師可被委任為銀章級導師。）

委任事宜應由有關的執行處負責，每三年續期一次。

晉級

導師須在本級具有最少兩年之實際服務經驗及成功完成另一教學實習期，方可晉級。

《附錄四》

知會警方之程序

- 1) 在出發前十天，將活動的基本資料傳真至活動進行起點所屬的警署。有需要的話，可使用「在郊區舉行戶外活動通知書」的標準表格。
- 2) 遠足導師如非必要不應隨便更改原定之路線。如有任何改動，應知會上述已知會的警署。
- 3) 遠足導師需備存所有參加者的個人資料及緊急聯絡電話。
- 4) 在計劃行程時，應緊記所有安全守則，以便在緊急時易於進行拯救。
- 5) 部份警署的聯絡資料如下，其他警署資料可向獎勵計劃總辦事處查閱，或瀏覽香港警務處網頁。如有任何疑問，可致電各有關警署查詢。

(http://www.police.gov.hk/ppp_tc/contact_us.html)

報案室	地址	電話	傳真
西貢分區警署	西貢普通道 1 號	3661 1630	2791 5129
荃灣分區警署	新界荃景圍 23-27 號	3661 1708	2405 3687
大嶼山北分區警署	大嶼山順東路 1 號	3661 1694	2988 1822
大嶼山南（梅窩）分區警署	大嶼山梅窩虎崗山 1 號	3661 1696	2984 1538
大埔分區警署	新界大埔安埔里 4 號	3661 1674	2144 1271
上水分區警署	新界沙頭角公路龍躍頭段 8 號	3661 1672	2676 7569
元朗分區警署	新界元朗青山道(元朗段) 246 號	3661 1680	2443 0590

**香港青年獎勵計劃
在郊區舉行戶外活動通知書**

致：_____ 警署

由：_____
 (主辦機構名稱)

活動名稱：_____

日期：_____ (開始) _____ (完結)

時間：_____ (開始) _____ (完結)

地點：_____

參加人數：(參加者) _____ (導師) _____

參加者年齡範圍：_____

領隊姓名： (1) _____ 流動電話： _____

*必須有兩名或
以上聯絡人

(2) _____ 流動電話： _____

路線資料 (地名/地貌及網格座標) *如有需要，可另加紙張填寫

日期		
起點 / 營地		目標時間：
檢查點		目標時間：
		目標時間：
		目標時間：
		目標時間：
		目標時間：
		目標時間：
營地 / 終點		目標時間：

聯絡人姓名： _____

電話： _____

日期： _____

《附錄五》

惡劣天氣情況的指引

參加者及導師 / 評核員應留意天氣轉變及最新天氣消息，並對其活動作出適當的安排。

- 1) 強烈季候風訊號 / 雷暴警告 / 颱風訊號一號
 - ◆ 收聽天氣報告後，導師 / 評核員應根據當時情況，謹慎地決定活動應否開始或停止進行。

- 2) 颱風訊號三號或以上
 - ◆ 如在旅程開始前懸掛，便應取消旅程。
 - ◆ 如在旅程進行時懸掛，便應停止旅程，利用安全的路徑撤回。

- 3) 暴雨警告訊號
 - ◆ 如在旅程開始前懸掛，便應把旅程延期至天氣好轉。
 - ◆ 如在旅程進行時懸掛，便應暫停旅程，並尋找最近的遮蔽處直至天氣好轉