

# THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

# 香 港 青 年 獎 勵 計 劃



# 五科活動

## 發揮潛能

獎勵計劃之活動分為五大科目，參加者必須於二十五歲生日前完成以下活動：



# 一般規條

## 銅章級、直接銀章級和直接金章級參加者

- 從服務科、康樂體育科及技能科三個科目中選擇
  - 一科作為「主項」( Major )
  - 其餘兩科則為「副項」( Minor )
- 「主項」科目需進行較長時間 (月份+時數)
  - 參加者可自由選擇較有興趣的科目作為「主項」

# 一般規條

## 漸進銀章級和漸進金章級參加者

- 服務科、康樂體育科及技能科
- 三個科目均不需要選擇「主 / 副項」



# 服務科 / Service



## 目的

- 鼓勵參加者認識、學習及參與志願服務，藉此培養服務社會、互相幫助的精神。

## 活動例子

- 領袖生、班長、急救、各類活動之幹事...
- 賣旗籌款、社福機構的義工計劃



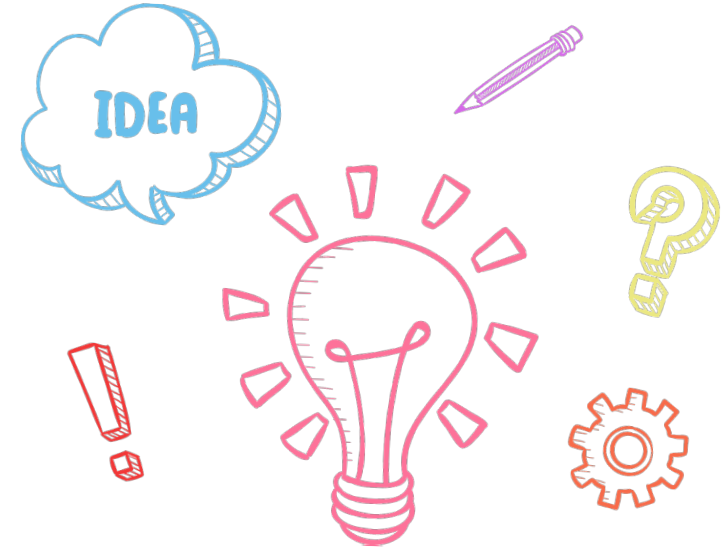
# 技能科 / Skills

## 目的

- 鼓勵參加者發掘和發展個人興建、社交及實用技能。

## 活動例子

- 戲劇、烹飪、繪畫、演奏樂器、攝影、語言、車輛駕駛、模型製作等。



# 康樂體育科 / Physical Recreation

## 目的

- 鼓勵參加者參與康樂體育活動，以強身健體，
- 並提高自己的技術水平。
- 參加者須選擇一項康樂體育活動參與，
- 以增進參加者的個人技術。

## 活動例子

- 田徑、足球、籃球、排球、游泳、舞蹈及獨木舟等



# 服務、技能及康體科要求

章級	更新後要求
銅	選作主項：最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。 選作副項：最少13小時，不少於3個月(13個星期)進行。
直銀	選作主項：最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。 選作副項：最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。
漸銀	最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。(無須選擇主/副項)
直金	選作主項：最少78小時，不少於18個月(78個星期)進行。 選作副項：最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。
漸金	最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。(無須選擇主/副項)



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

## 目的

- 培養歷險和探索精神，鍛鍊參加者的體能和意志。

## 活動形式

- 活動以小組形式進行，及在有經驗的導師督導下，由參加者親自策劃及完成。



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

## 基本野外訓練：

裝備、地圖閱讀、指南針  
運用、營藝、急救、緊急  
事故處理程序.....



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

## 活動模式

- 遠足 Hiking
- 踏單車 Cycling
- 划獨木舟 Canoeing
- 駕駛風帆 Sailing
  
- 混合模式 Multiple Modes



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

## 野外鍛鍊課程內容

- 理論課
- 實習旅程
- 評核旅程



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

章級	新制要求
銅	1+1 (實習) +2 (評核) = 4
直銀	1+2+2 (實習) +3 (評核) = 8
漸銀	1+2 (實習) +3 (評核) = 6
直金	1+2+2 (實習)+3 (實習)+ 4 (評核) = 12
漸金	2+2 (實習) +4 (評核) = 8



實習 = 實習旅程  
評核 = 評核旅程

# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey



## 評核旅程要求

- 以活動時數計算
- 因應體力而分配每日進行旅程的時數
- 不會再以旅程距離作為旅程要求

章級	時數要求	備註
銅	兩日進行12小時計劃的活動	- 行進過程及進行旅程目的（探討特定議題）之時間及營藝工作、煮食時間可計算在內
銀	三日進行21小時計劃的活動	
金	四日進行32小時計劃的活動	

# 團體生活科 / Residential Project

## 目的

- 與一群不相熟的青年人共同生活及從事有意義的活動，藉此擴闊個人的經驗並培養責任感及改進社交技巧

## 活動例子

- 外展訓練、服務營、領袖訓練及交流活動等。
- ◆團體生活科為金章級活動
- ◆參加者須連續外宿五日四夜，與其他陌生的青少年共同從事有意義的活動。







2014 Czech Republic Exchange Project



2016 Laos Service Project



2017 Korea Exchange Project



2019 Sri Lanka Exchange Project





2021 Green to Goal RP camp



2022 Feel Your Heart RP camp



2023 Fly My Way Exchange Programme



2023 Discover Shanghai