

**香港青年獎勵計劃學校執行處**  
**2012 年春季課程/活動概覽**

課程名稱	課程編號	適合章級	費用	頁數
<b>野外鍛鍊科</b>				
港島地域 銅章級 野外鍛鍊科課程	B/HK	銅	\$180	1
九龍地域 銅章級 野外鍛鍊科課程	B/KLN	銅	\$180	2
新界東地域 銅章級 野外鍛鍊科課程	B/NTE	銅	\$180	3
新界西地域 銅章級 野外鍛鍊科課程	B/NTW	銅	\$180	4
所有地域 銀章級 野外鍛鍊科課程	S/ALL	漸銀/直銀	\$220	5
所有地域 直入銀章級 野外鍛鍊科課程	DS/ALL	直銀	\$220	6
所有地域 銅章及銀章級 野外鍛鍊科輔導課程	B/S Clinic	銅/銀	\$60(銅) \$80(銀)	7
<b>技能科</b>				
手語初階及表演藝術課程	SPR12-SK01	銅/漸銀	\$430	8
Art Jam 繪畫藝術課程	SPR12-SK02	銅/漸銀	\$430	9
<b>康樂體育科</b>				
泰拳體驗課程	SPR12-PR01	銅/銀/金	\$420	10
Hip Hop 體驗課程	SPR12-PR02	銅/銀/金	\$420	11

截止報名日期	銅章級野外鍛鍊科課程 技能科/康樂體育科課程	2012 年 2 月 3 日 (五)
	銀章級野外鍛鍊科課程	2012 年 1 月 6 日 (五)
	野外鍛鍊科輔導課程	2012 年 3 月 2 日 (五)

香港青年獎勵計劃學校執行處  
**港島地域 銅章級 野外鍛鍊科課程 (2012 年春季)**

上課地點：嶺南中學 (香港杏花村盛康里 6 號)

總導師：董浩然先生

日期	時間	地點	內容
2012 年 2 月 25 日 星期六	1400-1600	嶺南中學	課堂一 野外鍛鍊之目的及規條 裝備及攜行、基本急救知識
2012 年 3 月 3 日 星期六	1400-1600	嶺南中學	課堂二 導航 地圖閱讀及指南針運用
2012 年 3 月 4 日 星期日	全日	新界	野外實習
2012 年 3 月 10 日 星期六	1400-1600	嶺南中學	課堂三 食物及野外烹飪 旅程計劃書 計劃旅程路線及編寫行程表
2012 年 3 月 17 - 18 日 星期六至日	兩日一夜	新界	訓練營 營藝 郊野守則及環境保護 公路守則
2012 年 3 月 24 日 星期六	1400-1600	嶺南中學	課堂四 安全措施及處理緊急事故 旅程日誌及目的報告 呈交實習旅程計劃書
2012 年 3 月 31 日-4 月 1 日 星期六至日	兩日一夜	新界	實習旅程
2012 年 4 月 14 日 星期六	1400-1600	嶺南中學	課堂五 呈交實習旅程日誌及評核旅程計劃書
2012 年 4 月 28 - 29 日 星期六至日	兩日一夜	新界	評核旅程
2012 年 5 月 5 日 星期六	1400-1600	嶺南中學	課堂六 呈交評核旅程日誌及旅程目的報告 課程檢討及總結

備註：學員必須出席課程的所有節數，並按要求完成旅程計劃書、日誌和目的報告，經導師/評核員按個別學員之表現評核後，而決定簽簿與否。

地圖編號：6, 7, 8 (HM20C 1:20,000)

截止報名日期：2012 年 2 月 3 日 (五)

香港青年獎勵計劃學校執行處  
九龍地域 銅章級 野外鍛鍊科課程 (2012 年春季)

上課地點：香港培正中學 (九龍培正道 20 號)

總導師：鄧偉業先生

日期	時間	地點	內容
2012 年 2 月 25 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂一 野外鍛鍊之目的及規條 裝備與執拾背囊方法、急救須知
2012 年 3 月 3 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂二 食物及野外烹飪 地圖閱讀及指南針運用 計劃旅程路線及編寫行程表
2012 年 3 月 4 日 星期日	全日	新界	野外實習：地圖閱讀及指南針運用
2012 年 3 月 10 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂三 旅程計劃書、日誌 旅程目的報告書
2012 年 3 月 17 - 18 日 星期六至日	兩日一夜	新界	訓練營 課堂四 安全措施及緊急事故處理 青年旅舍及營藝，環境保護 郊野守則及公路守則
2012 年 3 月 24 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂五 呈交實習旅程計劃書
2012 年 3 月 31 日- 4 月 1 日 星期六至日	兩日一夜	新界	實習旅程
2012 年 4 月 14 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂六 呈交實習旅程日誌 呈交評核旅程計劃書
2012 年 4 月 21-22 日 星期六至日	兩日一夜	新界	評核旅程
2012 年 5 月 19 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂七 呈交評核旅程日誌及旅程目的報告 課程檢討及總結

備註：學員必須出席課程的所有節數，並按要求完成旅程計劃書、日誌和目的報告，經導師/評核員按個別學員之表現評核後，而決定簽簿與否。

地圖編號：7, 8 (HM20C 1:20,000)

截止報名日期：2012 年 2 月 3 日 (五)

香港青年獎勵計劃學校執行處  
**新界東地域 銅章級 野外鍛鍊科課程 (2012 年春季)**

上課地點：賽馬會體藝中學 (火炭樂景街 5-7 號)

總導師：馮漢榮先生

日期	時間	地點	內容
2012 年 2 月 18 日 星期六	1400-1600	體藝中學	課堂一 野外鍛鍊之目的與要求 裝備及攜行
2012 年 2 月 25 日 星期六	1400-1600	體藝中學	課堂二 導行 地圖閱讀及指南針運用
2012 年 2 月 26 日 星期日	全日	新界	野外實習
2012 年 3 月 3 日 星期六	1400-1600	體藝中學	課堂三 食物及野外烹飪 旅程計劃書 計劃旅程路線及編寫行程表
2012 年 3 月 10 - 11 日 星期六至日	兩日一夜	新界	訓練營 營藝、郊野守則、環境保護及公路守則 歷奇活動
2012 年 3 月 17 日 星期六	1400-1600	體藝中學	課堂四 安全措施及處理緊急事故 基本急救知識 日誌及旅程目的報告 呈交實習旅程計劃書
2012 年 3 月 31 日- 4 月 1 日 星期六至日	兩日一夜	新界	實習旅程
2012 年 4 月 14 日 星期六	1400-1600	體藝中學	課堂五 呈交實習旅程日誌及評核旅程計劃書
2012 年 4 月 21 - 22 日 星期六至日	兩日一夜	新界	評核旅程
2012 年 5 月 5 日 星期六	1400-1600	體藝中學	課堂六 呈交評核旅程日誌及旅程目的報告 課程檢討及總結

備註：學員必須出席課程的所有節數，並按要求完成旅程計劃書、日誌和目的報告，經導師/評核員按個別學員之表現評核後，而決定簽簿與否。

地圖編號：6, 7, 8 (HM20C 1:20,000)

截止報名日期：2012 年 2 月 3 日 (五)

香港青年獎勵計劃學校執行處  
**新界西地域 銅章級 野外鍛鍊科課程 (2012 年春季)**

上課地點：元朗商會中學 (元朗豐年路 20 號)

總導師：黃永業先生

日期	時間	地點	內容
2012 年 3 月 3 日 星期六	1400-1600	元朗商會中學	課堂一 野外鍛鍊科之目的及規條 裝備選擇及攜行
2012 年 3 月 10 日 星期六	1400-1600	元朗商會中學	課堂二 食物及野外烹飪 基本導航：地圖閱讀及指南針運用
2012 年 3 月 11 日 星期日	全日	新界	野外實習
2012 年 3 月 24 日 星期六	1400-1600	元朗商會中學	課堂三 計劃旅程路線及編寫行程表 旅程計劃書、日誌及旅程目的報告書
2012 年 3 月 24 - 25 日 星期六至日	兩日一夜	新界	訓練營 (於課堂三後出發) 課堂四 營藝 食物及野外烹飪
2012 年 3 月 31 日 星期六	1400-1600	元朗商會中學	課堂五 呈交實習旅程的計劃書
2012 年 4 月 14 - 15 日 星期六至日	兩日一夜	新界	實習旅程
2012 年 4 月 21 日 星期六	1400-1600	元朗商會中學	課堂六 呈交實習旅程日誌 呈交評核旅程計劃書
2012 年 5 月 5 - 6 日 星期六至日	兩日一夜	新界	評核旅程
2012 年 5 月 12 日 星期六	1400-1600	元朗商會中學	課堂七 呈交評核旅程日誌 呈交評核旅程目的報告 課程檢討及總結

備註：學員必須出席課程的所有節數，並按要求完成旅程計劃書、日誌和目的報告，經導師/評核員按個別學員之表現評核後，而決定簽簿與否。

地圖編號：8 (HM20C 1:20,000)

截止報名日期：2012 年 2 月 3 日 (五)

香港青年獎勵計劃學校執行處  
**所有地域 銀章級 野外鍛鍊科課程 (2012 年春季)**

上課地點：可立中學 (九龍新蒲崗爵綠街 15 號)

總導師：陳松榮先生

日期	時間	地點	內容
2012 年 2 月 4 日 星期六	1400-1600	可立中學	課堂一 野外鍛鍊科之目的及規條 裝備選擇及攜行
2012 年 2 月 11 日 星期六	1400-1600	可立中學	課堂二 導航
2012 年 2 月 12 日 星期日	全日	港島	野外實習 導航
2012 年 2 月 18 日 星期六	1400-1600	可立中學	課堂三 安全措施，食物及野外烹飪 行程計劃
2012 年 2 月 25 日 星期六	1400-1600	可立中學	課堂四 旅程計劃書、日誌及旅程目的
2012 年 3 月 3 - 4 日 星期六至日	兩日一夜	新界	訓練營 基本急救須知及營藝 郊野守則及環境保護 公路守則及處理緊急事故
2012 年 3 月 17 日 星期六	1400-1600	可立中學	課堂五 呈交實習旅程 1 計劃書
2012 年 3 月 24 - 25 日 星期六至日	兩日一夜	新界	實習旅程 1
2012 年 3 月 31 日 星期六	1400-1600	可立中學	課堂六 呈交實習旅程 1 日誌 呈交實習旅程 2 計劃書
2012 年 4 月 6 - 8 日 星期五至日	三日兩夜	新界	實習旅程 2
2012 年 4 月 21 日 星期六	1400-1600	可立中學	課堂七 呈交實習旅程 2 日誌 呈交評核旅程計劃書
2012 年 4 月 27 - 29 日 星期五至日	三日兩夜	新界	評核旅程
2012 年 5 月 26 日 星期六	1400-1600	可立中學	課堂八 呈交評核旅程日誌及旅程目的報告 課程檢討及總結

備註：學員必須出席課程的所有節數，並按要求完成旅程計劃書、日誌和目的報告，經導師/評核員按個別學員之表現評核後，而決定簽簿與否。

地圖編號：7, 8, 9, 10, 11, 13 (HM20C 1:20,000)

截止報名日期：2012 年 1 月 6 日 (五)

香港青年獎勵計劃學校執行處  
**所有地域 直入銀章級 野外鍛鍊科課程 (2012 年春季)**

上課地點：香港培正中學 (九龍培正道 20 號)

總導師：林仲安先生

日期	時間	地點	內容
2012 年 2 月 4 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂一 野外鍛鍊科之目的及規條 裝備選擇及攜行
2012 年 2 月 11 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂二 導航
2012 年 2 月 18 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂三 行程計劃 食物及野外烹飪
2012 年 2 月 19 日 星期日	全日	新界	野外實習
2012 年 2 月 25 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂四 旅程計劃書、日誌及旅程目的
2012 年 3 月 3 - 4 日 星期六至日	兩日一夜	新界	訓練營 基本急救須知及營藝 郊野守則及環境保護 公路守則及處理緊急事故
2012 年 3 月 10 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂五 安全措施 呈交實習旅程 1 計劃書
2012 年 3 月 17 - 18 日 星期六至日	兩日一夜	新界	實習旅程 1
2012 年 3 月 31 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂六 呈交實習旅程 1 日誌 呈交實習旅程 2 計劃書
2012 年 4 月 6 - 8 日 星期五至日	三日兩夜	新界	實習旅程 2
2012 年 4 月 21 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂七 呈交實習旅程 2 日誌 呈交評核旅程計劃書
2012 年 4 月 27 - 29 日 星期五至日	三日兩夜	新界	評核旅程
2012 年 5 月 12 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂八 呈交評核旅程日誌及旅程目的報告 課程檢討及總結

備註：學員必須出席課程的所有節數，並按要求完成旅程計劃書、日誌和目的報告，經導師/評核員按個別學員之表現評核後，而決定簽簿與否。

地圖編號：6, 7, 8 (HM20C 1:20,000)

截止報名日期：2012 年 1 月 6 日 (五)

香港青年獎勵計劃學校執行處  
銅章/銀章級 野外鍛鍊科輔導課程 (2012 年春季)

對象： 已完成野外鍛鍊科訓練及實習旅程 (已獲 CRS 註冊導師在紀錄簿的訓練及實習旅程的部份簽署)、惟未完成評核旅程之參加者。

上課地點：香港培正中學 (九龍培正道 20 號)

總導師：蘇英發先生

日期	時間	地點	內容
2012 年 3 月 24 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂一 登記及檢查記錄簿
2012 年 3 月 31 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂二 呈交旅程計劃書
2012 年 4 月 6 - 7 日 星期五至六	兩日一夜	新界	銅章級評核旅程
2012 年 4 月 6 - 8 日 星期五至日	三日兩夜	新界	銀章級評核旅程
2012 年 4 月 21 日 星期六	1400-1600	培正中學	課堂三 呈交評核旅程日誌及旅程目的報告 課程檢討及總結

備註：學員必須出席課程的所有節數，並按要求完成旅程計劃書、日誌和目的報告，經導師/評核員按個別學員之表現評核後，而決定簽簿與否。

地圖編號：8 (HM20C 1:20,000)

截止報名日期：2012 年 3 月 2 日 (五)

費用： \$60 (銅章)  
\$80 (銀章)

**手語初階及表演藝術課程**

**[活動編號：SPR12 – SK01]**

生活中經常看到一些人在街上指手劃腳，手指指很沒禮貌？非也！這些人可能是聽障或語障人士，手語對於他們而言是生活中不可劃缺的一種溝通方式。想了解他們的世界？學習手語是不二之選，此課程教授學員手語的基本知識及動作，從而學懂如何透過肢體動作，表達心中的情感及信息，與聽障或語障人士做到溝通零障礙。



**活動詳情**

日期 (星期四)	時間	地點
2012 年 3 月 1, 8, 15, 22, 29 日	1830-2030	獎勵計劃總辦事處 (長沙灣麗閣村麗葵樓三樓 301-309 號)
2012 年 4 月 12, 19, 26 日		
2012 年 5 月 3, 10, 17, 24, 31 日		
2012 年 6 月 28 日		
2012 年 7 月 5, 12, 19, 26 日		
2012 年 8 月 2, 9 日		
2012 年 8 月 11 日 (六)	於「成果分享日」表演，詳情稍後公佈	
2012 年 9 月 6 日 <sup>#</sup>	1830-1930	課程總結

# 為課程總結，學員必須出席及攜帶紀錄簿，以便簽簿。

簽簿要求：學員出席率達 80%或以上，及必須於「成果分享日」表演。

適合章級：銅章 / 漸進銀章級

名額：20 人 (考取漸進銀章級技能科者優先)

費用：\$430

截止報名日期：2012 年 2 月 3 日 (五)



Art Jam 是一個可以讓你畫出內心世界，同時亦可以舒發情緒及壓力的繪畫平台。在舒適的音樂環境下，運用輕鬆有趣的手法進行，專為對繪畫有興趣或無從入手的你而設，亦會以漫畫，風景及動物為題材，無需修讀過美術或具有繪畫經驗也可參加。即使不懂繪畫，導師會為學員提供悉心的指導，讓你能夠完成數幅自己的「心水畫」，展示人前！還想什麼？馬上跟好朋友一起報名吧！

### 活動詳情

日期 (星期一)	內容	時間	地點
2012 年 3 月 5 日	繪畫基本技巧和工具介紹	1730-1930	Art Vacation 自助畫室 (九龍青山道 646 號 A 豐華工業大廈 2 樓 A1 室)
2012 年 3 月 12 日	Acrylic 特性運用		
2012 年 4 月 16 日	完成作品(一) 和教授保養安裝		
2012 年 4 月 23 日	進階素描和學習風景/動物畫		
2012 年 5 月 14 日	上色和打陰影技巧		
2012 年 5 月 21 日	完成作品(二) 和作品討論		
2012 年 6 月 25 日	名畫欣賞和自我反思		
2012 年 7 月 9 日	冷暖色變化和 3D 立體感技巧		
2012 年 7 月 30 日	完成作品(三)		
2012 年 8 月 6 日	創作畢業作品		
2012 年 9 月 10 日 <sup>#</sup>	課程總結	1730-1830	獎勵計劃總辦事處 (長沙灣麗閣村麗葵樓 三樓 301-309 號)

# 為課程總結，學員必須出席及攜帶紀錄簿，以便簽簿。

簽簿要求：學員出席率達 80%或以上，及完成畢業作品。

備註：學員的作品將於 2012 年 8 月 11 日的「成果分享日」展出，詳情稍後公佈。

名額：16 人 (考取漸進銀章級技能科者優先)

費用：\$430 (已包課程用具)

截止報名日期：2012 年 2 月 3 日 (五)



香港青年獎勵計劃學校執行處 剛嵐泰拳健體中心 合辦

銅章 / 銀章 / 金章級 康樂體育科活動

### 泰拳體驗課程

[活動編號：SPR12 – PR01]

泰拳是泰國國粹之一，講求身心並用及高度專注的全方位運動。泰拳每一組動作都需要運用器官和大腦分析，除了可以鍛鍊運動員的呼吸以及神經系統，亦可在過程當中增強體能、磨練意志、改善身體的柔軟度及增進個人的自衛能力。



### 活動詳情

日期 (星期五)	時間	地點
2012 年 3 月 9, 16, 23, 30 日	1815-1915	剛嵐泰拳健體中心 (九龍旺角運動場道 15 號 京華大廈二樓 D-E 室)
2012 年 4 月 6, 20 日		
2012 年 5 月 4, 11, 18, 25 日		
2012 年 6 月 1, 29 日		
2012 年 7 月 6, 13, 20, 27 日		
2012 年 8 月 3, 10 日		
2012 年 8 月 11 日(六) <sup>#</sup>	於「成果分享日」表演，詳情稍後公佈	

# 為課程總結，學員必須出席及攜帶紀錄簿，以便簽簿。

簽簿要求：學員出席 16 堂或以上 (銅章及銀章級) / 全數 18 堂出席 (金章級)，  
及必須於「成果分享日」表演。

適合章級：銅章 / 銀章 / 金章級

名額：24 人 (考取較高章級康樂體育科者優先)

費用：\$420 (已包扎帶一對)

截止報名日期：2012 年 2 月 3 日 (五)



### Hip Hop 體驗課程

[活動編號：SPR12 – PR02]

每天長時間坐在課室內，有沒有感到筋骨都變得僵硬？想活動一下卻無從著手的你，選擇 Hip Hop 就最適合不過了！Hip Hop 是其中一種節奏感強烈且鮮明的舞蹈，除了可以伸展筋骨之餘，有助放鬆自己。好動的你，怎可以錯過呢？



#### 活動詳情

日期 (星期二)	時間	地點
2012 年 3 月 6, 13, 20, 27 日	1830-2000	Defender Studio (觀塘道 404 號 時運工業大廈十三樓 A 室)
2012 年 4 月 3, 10, 17, 24 日		
2012 年 5 月 8, 15, 22, 29 日		
2012 年 6 月 26 日		
2012 年 7 月 3, 10, 17, 24, 31 日		
2012 年 8 月 7 日		
2012 年 8 月 10 日 (五)		
2012 年 8 月 11 日 (六) <sup>#</sup>		

# 為課程總結，學員必須出席及攜帶紀錄簿，以便簽簿。

簽簿要求：學員出席 16 堂或以上 (銅章及銀章級) / 19 堂或以上 (金章級)，  
及必須於「成果分享日」表演。

適合章級：銅章 / 銀章 / 金章級

名額：22 人 (考取較高章級康樂體育科者優先)

費用：\$420

截止報名日期：2012 年 2 月 3 日 (五)

