

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、有明確目的及富挑戰性之野外鍛鍊活動。此活動必須讓參加者有機會在最少協助下完成。

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

對年青人的裨益

本科旨在透過野外活動，培育年青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

活動的類別

本科包括以下三種活動：

1. 野外鍛鍊 — 以進行旅程為主要部份
2. 探討 — 旅程成份較少，大部份時間用於探討或其他指定的活動上，但所有活動必以野外鍛鍊的形式進行。
3. 其他歷險活動 — 此等活動的目的及精義與「野外鍛鍊」及「探討」一樣，但體力及技術等要求較高，並且不需受特別的規條限制。

銅章級 — 必須參加野外鍛鍊

銀章級 — 可選擇參加野外鍛鍊或探討

金章級 — 可選擇參加野外鍛鍊、探討或其他歷險活動

參加者無論參加任何一類的活動，都必須完成適當的訓練及作充足的準備，包括完成所需的實習旅程。

各類活動的一般規條

一、目的

所有旅程必須有一個預定和清楚的目的。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。

參加者在進行此類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）。

選擇探討的參加者須表現出能善用旅程的時間，就所探討的事物進行深入的研究，並總結所得的成果。

二、持續期限

銅章級 — 兩日，包括露營一晚

銀章級 — 三日，包括兩晚在不同地點的露營

金章級 — 四日，包括三晚在不同地點的露營

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，平均每天六小時

銀章級 — 廿一小時，平均每天七小時

金章級 — 卅二小時，平均每天八小時

三、每組人數

陸上旅程四至六人一組，海上旅程三至六人一組。

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。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

參加者必須選擇陌生的地點及環境進行旅程，銅章級參加者可因應其能力而作適當安排。各類旅程的建議地區環境可見於本章的有關專題。

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鍛鍊或探討，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、訓練

各類旅程的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），及達到個別鍛鍊形式的訓練要求：

- 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、實習旅程

參加者在進行評核前，必須進行一次或多次可由導師陪同的陸上/水上實習旅程。

此等實習旅程的時限不必每次盡同，且不可每次都行同一的路程，但實習旅程時的規定，則應與評核時的要求盡量相同，其中包括在適當的情況下，進行一晚或多晚的露營。

銅章級 — 最少一次

銀章級 — 最少兩次（見註一）

金章級 — 最少三次（見註二）

註：一、已完成銅章級野外鍛鍊科同類活動者，可豁免實習旅程一次。

二、已完成銅章級野外鍛鍊科同類活動者，可豁免實習旅程一次；已完成銀章級野外鍛鍊科同類活動者，可豁免實習旅程兩次。

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

參加各類旅程，包括實習旅程在內，必須穿著適當衣服及鞋襪，並攜帶該類活動所需裝備及後備衣物。

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

參加者須紮營外宿，但必要時亦可住宿青年旅舍、營屋或其他類似的地方。帳幕必須遠離人煙，或在適當營地上蓋搭。宿舍及營屋則須位於較偏僻的地方。

十一、匯報

參加者在旅程結束後，必須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匯報，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，並就旅程的目的，所觀察到的事物及所達致的結論作出敘述。滙報可由個人或全組一起擬備，但必須能顯示每位組員均曾為此作出努力。

十二、訓練

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) 持有有效急救證書的導師或青年領袖
- (二) 持有有效急救證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。

督導員應代表執行處，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。

進行各類旅程，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）。某些探討活動，更須由特別評核員負責評定參加者在該項探討工作上的表現。

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。

- 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。在探討活動上，須查核參加者所進行探討工作的質素。

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証明，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。

銅章級野外鍛鍊科

BRONZE : EXPEDITIONS

初步訓練 PRELIMINARY TRAINING

項目 Subject	導師簽署 Instructor's Signature	日期 Date
裝備 Equipment	↑	↑
導行 Navigation	↑	↑
營基 Campcraft	↑	↑
食物與烹飪 Food & Cooking	↑	10.98
急救 First Aid	↑	11.98
安全措施及緊急應變 Safety Precautions & Emergency Procedures	↑	11.98
旅程策劃與紀錄 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 23-24.9.98

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。

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 qualifying venture.

簽署 SIGNED [Signature] 日期 DATE 24.9.98

姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 胡子健

審核旅程 QUALIFYING VENTURE

性質 NATURE 海上野外鍛鍊—獨木舟

地區 AREA 西貢區

日期 DATES 22-23.10.98

目的 PURPOSE 海食虫洞研究

評核員報告 ASSESSOR'S REPORT

參加者於這次旅程中表現出色，其領導才能，能夠協調各位隊員齊心合力去完成旅程，值得嘉許！

簽署 SIGNED Cheng Kwok-fan 日期 DATE 12.11.98

姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 鄭國良

資歷 QUALIFICATION 執行處支部野外鍛鍊科評核員

銀章級野外鍛鍊科

SILVER : EXPEDITIONS

初級訓練 PRELIMINARY TRAINING

項目 Subject	導師簽署 Instructor's Signature	日期 Date
裝備 Equipment	_____	_____
導行 Navigation	_____	_____
營藝 Campcraft	_____	_____
食物與烹飪 Food & Cooking	_____	_____
急救 First Aid	_____	_____
安全措施及緊急應變 Safety Precautions & Emergency Procedures	_____	_____
旅程策劃與紀錄 Expedition Planning & Recording	_____	_____
保護環境 Care of Environment	_____	_____
其他訓練 FURTHER TRAINING AS APPROPRIATE		

實習旅程 PRACTICE JOURNEY(S)

地區 AREA 西貢 日期 DATE 23-25.1.98

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審核旅程。

It is certified that a satisfactory standard of training has been reached in the subjects indicated on the previous page, and the practice journey(s) has/have been completed. The participant is properly equipped for the qualifying venture.

簽署 SIGNED Poon Chi Mei 日期 DATE 8.4.98

姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 潘志美

審核旅程 QUALIFYING VENTURE

性質 NATURE 陸上野外鍛鍊 - 徒步

地區 AREA 西貢區

日期 DATES 27-29.4.98

目的 PURPOSE 西貢河流水質研究

評核員報告 ASSESSOR'S REPORT

參加者表現不俗，較具領袖才能，惟能更主動與組員溝通，效果会更好。

簽署 SIGNED 黃 日期 DATE 4.5.98

姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 黃應標

資格 QUALIFICATION 執行處野外鍛鍊科委員

金章級野外鍛鍊科 GOLD : EXPEDITIONS

初步訓練 PRELIMINARY TRAINING

項目 Subject	導師簽署 Instructor's Signature	日期 Date
裝備 Equipment	Cheng King Ho	May - Aug, 1998
導行 Navigation		
營藝 Campcraft		
食物與烹飪 Food & Cooking		
急救 First Aid		
安全措施及緊急應變 Safety Precautions & Emergency Procedures		
旅程策劃與紀錄 Expedition Planning & Recording		
保護環境 Care of Environment		

其他訓練 FURTHER TRAINING AS APPROPRIATE

實習旅程 PRACTICE JOURNEY(S)

地區 AREA	西貢	日期 DATE	28-30/6/97
地區 AREA	大山與山	日期 DATE	11-12/7/97
地區 AREA	大+角	日期 DATE	18-20/7/97

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審核旅程。

It is certified that a satisfactory standard of training has been reached in the subjects indicated on the previous page, and the practice journey(s) has/have been completed. The participant is properly equipped for the qualifying venture.

簽署 SIGNED Cheng King Ho 日期 DATE 25-7-98

姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 張永灝

審核旅程 QUALIFYING VENTURE

性質 NATURE 探討活動

地區 AREA 韶關

日期 DATES 1-6/8/1998

目的 PURPOSE 中國韶關南峯國家森林公園與
評核員報告 ASSESSOR'S REPORT 香港郊野公園比較

參加者表現積極、投入；
日誌資料豐富，具創意。

簽署 SIGNED Wah 日期 DATE 10.8.98

姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 黎敏華

資歷 QUALIFICATION 野外鍛鍊科導師

由野外鍛鍊科科委會批署
Endorsed by Expeditions Section Panel

姓名 Name 黃浩倫 日期 Date 9.9.98

各類活動的特別規條

【參加者須符合上文所載的一般規條及以下個別類別的特別規條。】

甲、野外鍛鍊

進行野外鍛鍊的參加者必須按照「各類活動的一般規條」把時間分配在旅程上，包括導航、尋找路線、紮營及拔營（每日的營藝工作約一小時），以及與野外鍛鍊目的有關的事務。

陸上野外鍛鍊

1. 徒步

1) 路程

旅程形式	銅章	銀章	金章
徒步	二十公里	四十公里	六十公里

*（未攜帶營幕、糧食及裝備的小組應較完全自給自足的小組進行更遠的路程。而獎勵計劃領袖及評核員在批核參加者的計劃時，亦應考慮地形、天氣及其他有關因素。）

2) 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。

3) 住宿

參加者應選取不同的營地。女性參加者，可以將露營所需的裝備及糧食，預先放在露營的地點，但必須隨身攜帶必要的裝備，以便進行緊急露營時取用。

2. 騎單車

1) 路程

旅程形式	銅章	銀章	金章
騎單車	八十 公里	一百六十 公里	二百二十五 公里

*（未攜帶營幕、糧食及裝備的小組應較完全自給自足的小組進行更遠的路程。而獎勵計劃領袖及評核員在批核參加者的計劃時，亦應考慮地形、天氣及其他有關因素。）

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。除攜帶與徒步野外鍛鍊之同樣裝備外，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。

海上野外鍛鍊

3. 獨木舟

1) 旅程時間

銅章 - 最少每天划艇 4 小時

銀章 - 最少每天划艇 5 小時

金章 - 最少每天划艇 6 小時

2) 每組之獨木舟數目

最少 3 隻單人艇或 2 隻雙人艇

最多 6 隻單人艇或 3 隻雙人艇

3) 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。

4) 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。

5) 事前訓練

參加者必須達到下列標準或其他同等訓練：

- a. 銅章、銀章及金章 - 香港獨木舟總會中級證書及
- b. 達到評核員對其在技術及能力上的要求。

6) 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。

7) 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) 旅程時間

銅章 - 兩天包括 12 小時的航行

銀章 - 三天包括 21 小時的航行

金章 - 四天包括 32 小時的航行

2) 船隻及人數

小風帆 - 必須有 2-3 艘船，及約 4-6 人。

較大之船艇 - 船員數目必須與該類船隻所需者相符。

3) 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。

4) 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。

5) 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

6) 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

7) 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

不限里數，但參加者須在完成計劃的指定時限內，達到以下的划船時間：

銅章級 — 每天最少 4 小時

銀章級 — 每天最少 5 小時

金章級 — 每天最少 6 小時

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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

6. 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。

乙、 探討活動

銀章級和金章級的參加者可選擇從事探討活動。

(一) 持續期限

銀章級 --- 三日兩夜

金章級 --- 四日三夜

在上述期限內，參加者必須最少撥出下列時間，進行有計劃的活動，這些活動應切合選定活動的性質：

銀章級 --- 二十一小時(平均每日七小時)

金章級 --- 三十二小時(平均每日八小時)

(二) 活動

所有探討活動均應包括旅程成份。每次最少必須有十小時用於旅途上，包括確定方向和找尋路徑的時間；剩餘時間應從事下列各項活動：

- (甲) 紮營及拔營(每天約一小時)
- (乙) 實地觀察及資料搜集，例如歷史、地理、自然、文化或社會學的研究，或
- (丙) 體力活動，例如野外定向、攀石或探穴。

(三) 住宿

從事探討活動者，若因所選活動的性質的需要，可在同一地點渡宿超過一晚。在該種情況下，參加者在中間的日子無須隨身攜帶全部裝備。

(四) 訓練

除進行旅程方式的訓練(如徒步、獨木舟)外，參加者尚須接受其他訓練，以便能夠達到探討的目的。

丙、 其他歷險活動

考取金章者，可以從事期限相同或期限更長，要求同樣嚴格或要求更高，但不合乎特定規條的類似野外鍛鍊或探討的活動，但須事前獲得野外鍛鍊科委員會的批准。執行處必須將建議進行的活動計劃詳情，包括所需訓練於擬定啓程日期最少三個月前呈交野外鍛鍊科委員會。雖然該等活動計劃通常不應在市區或單獨進行，但真正富於進取精神而且符合本科目宗旨及精神的建議，將會獲得考慮。

有關在海外進行野外鍛鍊之資料

準備工作

- (一) 在海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。若有關之海外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) 雖然該海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海外執行督導工作，但有關方面須有明確的協議。
- (四) 參加者應向海外地區的有關機構，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年青人來說，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) 在參加海外歷險之前，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	KK101745	所有章級皆不適宜
吊手岩	KK163812	
狗牙嶺	HE007624	
青山操炮區		
大刀坳	KK028850	不適宜銅章級
蚌蛇尖	KK299828	
水澇漕	GE946611	避免經此下山
薄刀坳	HE038669	

《附錄二》

野外鍛鍊科訓練課程大綱

各類旅程的參加者必須完成以下各項訓練，並達到訓練要求。

以下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。)

	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) ◆ 選擇適當之衣服及鞋襪 ◆ 個人及團體裝備介紹 ◆ 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

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
4	地圖閱讀	(60 分鐘) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 後視方位 ◆ 加強方位量度的練習 	(30 分鐘) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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

	訓練項目	銅章級	銀章級	金章級
8	食物與烹飪	<p>(45 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 	<p>(45 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 使用不同類型爐具的程序及安全措施 	<p>(30 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 在惡劣天氣下烹調食物之處理方法
9	急救	<p>(90 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 	<p>(60 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 	<p>(60 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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

	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

- 備註：
1. 括號內的時間是建議的講學時間，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。
 2. 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。

除課堂教學外，參加者必須進行野外實習旅程，以練習及鞏固上述各項的訓練。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+2 (實習旅程)	2	6
銀章	1+2+3 (實習旅程)	3	9
金章	2+2+4 (實習旅程)	4	12
直接銀章	1+2+2 (實習旅程)+3 (實習旅程)	3	11
直接金章	1+2+2 (實習旅程)+3 (實習旅程)+4 (實習旅程)	4	16

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》

遠足導師及評核員之訓練指引

訓練指引

以下為訓練遠足導師及評核員之建議模式。所有完成銀章級遠足課程或具同等資歷者可豁免第一部份訓練，而已完成銅章級遠足課程的學員可作酌情處理。

第一部份： 基本遠足技巧訓練

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： 基本遠足導師訓練

訓練課程分為課堂理論及實習兩方面。

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) 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

- 3) 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

- 4) 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

- 5) 小組領導及管理 (120 分鐘)
 - ◆ 溝通技巧
 - ◆ 處理情緒技巧

- ◆ 遠足訓練課程的編排
 - ◆ 執行處在訓練課程上的行政安排
- 6) 指導技巧 (120 分鐘)
- ◆ 教材的使用
 - ◆ 課室管理
 - ◆ 指導技巧
 - ◆ 野外教學
 - ◆ 不同题目的教學法
- 7) 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
- 8) 遠足導師註冊制度 (60 分鐘)
- ◆ 「遠足導師註冊制度」執行細則

乙. 實習 (野外實習及模擬教學)

除課堂理論外，準導師必須進行實習，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的遠足課程，從中獲取實習機會及在經驗導師指導下改進其技巧。金章級遠足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（由聖約翰救傷隊、紅十字會或醫療輔助隊等機構頒發），或具備足夠的急救知識；
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，每兩年續期一次。

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.info.gov.hk/police/hkp-home/chinese/contactus/rr.htm>)

報案室	地址	電話	傳真
西貢分區警署	九龍西貢普通道 1 號	2792 1279	2791 5129
荃灣分區警署	新界荃景圍 23-27 號	2415 6003	2405 3687
大嶼山北分區警署	大嶼山東順路 1 號	2988 8520	2988 1822
大嶼山南(梅窩)分區警署	大嶼山梅窩虎崗山 1 號	2984 1660	2984 1408
大埔分區警署	新界大埔安埔里 4 號	2667 2292	2144 1271
上水分區警署	新界粉嶺沙頭角道粉嶺迴旋處	2675 6364	2676 7569
元朗分區警署	新界元朗青山道 246 號	2476 5886	2477 5963

**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