



## 青少年成員遠足訓練課程及考驗修訂

### Amendment of Youth Expedition Training Scheme and Assessment

為進一步提升青少年成員的遠足技能，並確保遠足考驗更安全地進行，本署現決定對成員遠足訓練課程及考驗進行多項修訂，有關詳情臚列如下：

#### 第一部分：修訂有關支部之訓練綱要及增設訓練班

##### 1. 童軍支部

- 1.1 增設地圖閱讀章（技能組）（有關課程內容及開辦指引，請參閱【活動通告第 51/2013 號及第 52/2013 號】）。
- 1.2 修訂探險章（技能組）的課程內容（有關修訂內容及開辦指引，請參閱【活動通告第 51/2013 號及第 52/2013 號】）。
- 1.3 增設「基本遠足訓練班」（有關課程內容及開辦指引，請參閱【附件一】）；有關訓練班專為 14 歲或以上之童軍支部成員而設，內容包括地圖閱讀技巧及基本遠足技能。成員完成上述訓練班後，可視作滿足下列項目／考驗要求：
  - 1.3.1 地圖閱讀章（技能組）及 探險章（技能組）；及
  - 1.3.2 香港青年獎勵計劃銅章級野外鍛鍊科之基本訓練、實習旅程及評核旅程。  
（必須於開始訓練前持有本會簽發之香港青年獎勵計劃紀錄簿）  
（備註：本班專為有興趣同時完成地圖閱讀章（技能組）、探險章（技能組）及香港青年獎勵計劃銅章級野外鍛鍊科而設，如童軍成員單為考取地圖閱讀章（技能組）或探險章（技能組），則只需完成上述項目 1.1 或 1.2 課程。）

##### 2. 深資童軍支部

- 2.1 增設深資童軍地圖閱讀訓練班及遠足訓練班開辦指引及修訂其課程大綱（詳情請參閱【附件二及三】）；成員完成上述新修訂的地圖閱讀及遠足訓練班後，可視作滿足下列項目／考驗要求：
  - 2.1.1 深資童軍獎章第六項－遠足訓練；及
  - 2.1.2 香港青年獎勵計劃銀章級野外鍛鍊科之基本訓練。  
（必須於開始訓練前持有本會簽發之香港青年獎勵計劃紀錄簿）
- 2.2 修訂應考榮譽童軍獎章探險金帶隊伍中，每次參加本地遠足考驗的人數上限，修訂內容如下：
  - 以 3 至 6 人為一小組。所有成員必須為未考獲榮譽童軍獎章遠足項目者。若為男女深資童軍同時進行，其成員必須最少為男女各 2 人。

2.3 增設「進階遠足訓練班」(有關課程內容及開辦指引,請參閱【附件四】);有關訓練班專為已完成深資童軍獎章探險段章,未開始進行榮譽童軍獎章探險金帶,而有興趣深造遠足技能的成員而設,課程內容包括進階地圖閱讀技巧、遠足技能及專題分享等。此訓練班亦同時滿足香港青年獎勵計劃金章級野外鍛鍊科之基本訓練及實習旅程的要求(必須於開始訓練前持有本會簽發之香港青年獎勵計劃紀錄簿)。

### 3. 樂行童軍支部

3.1 增設樂行童軍地圖閱讀訓練班及遠足訓練班開辦指引及修訂其課程大綱(詳情請參閱【附件二及三】);成員完成上述新修訂的地圖閱讀及遠足訓練班後,可視作滿足下列項目/考驗要求:

3.1.1 樂行童軍獎章—遠足訓練部分;及

3.1.2 香港青年獎勵計劃銀章級野外鍛鍊科之基本訓練。

(必須於開始訓練前持有本會簽發之香港青年獎勵計劃紀錄簿)

3.2 增設「進階遠足訓練班」(有關課程內容及開辦指引,請參閱【附件四】);有關訓練班專為已完成樂行童軍獎章—探險項目,未開始進行貝登堡獎章—探險項目,而有興趣深造遠足技能的成員而設,課程內容包括進階地圖閱讀技巧、遠足技能及專題分享等。此訓練班亦同時滿足香港青年獎勵計劃金章級野外鍛鍊科之基本訓練及實習旅程的要求(必須於開始訓練前持有本會簽發之香港青年獎勵計劃紀錄簿)。

## 第二部分：推行計劃

### 1. 童軍支部

1.1 增設地圖閱讀章(技能組)及修訂探險章(技能組)

■ 即日生效;現正進行之訓練班或考驗可繼續進行,惟於2014年4月1日起開辦的訓練班或考驗,須按新增設或修訂的課程內容進行。

1.2 增設「基本遠足訓練班」

■ 即日生效;各合資格單位可按需要開辦。

### 2. 深資童軍支部

2.1 修訂深資童軍地圖閱讀訓練班及遠足訓練班的課程內容及戶外實習時數

■ 即日生效;現正進行之訓練班或考驗可繼續進行,惟於2014年4月1日起開辦的訓練班或考驗,須按新增設或修訂的課程內容進行。

2.2 修訂應考榮譽童軍獎章探險金帶隊伍中,每次參加考驗的人數上限要求:

■ 即日生效;現正進行之考驗可繼續進行,惟於2014年4月1日起進行的考驗,須按新修訂的內容進行。

2.3 增設「進階遠足訓練班」

■ 即日生效;總會將按需要開辦。

### 3. 樂行童軍支部

#### 3.1 修訂樂行童軍地圖閱讀訓練班及遠足訓練班的課程內容及戶外實習時數

- 即日生效；現正進行之訓練班或考驗可繼續進行，惟於 2014 年 4 月 1 日起開辦的訓練班或考驗，須按新增設或修訂的課程內容進行。

#### 3.2 增設「進階遠足訓練班」

- 即日生效；總會將按需要開辦。

青少年活動總監 吳家亮



香港童軍總會  
青少年活動署

「基本遠足訓練班」開辦指引

- (一) 訓練班名稱：基本遠足訓練班 (Basic Expedition Course)
- (二) 舉辦單位：各區會、地域及總會青少年活動署
- (三) 核准及簽發開班證書：1. 區會及地域－ 地域總監；或  
副地域總監 (青少年活動／青少年活動與訓練／  
活動與訓練)  
2. 總會－ 青少年活動總監；或  
副青少年活動總監
- (四) 學員人數：每小隊 4 至 7 名成員。
- (五) 參加資格：1. 年滿 14 歲之童軍支部成員；  
2. 參加者如需同時進行香港青年獎勵計劃銅章級野外鍛鍊科之基本訓練、實習旅程及評核旅程，則必須持有本會簽發之香港青年獎勵計劃紀錄簿。
- (六) 班職員資格：1. 班領導人須為本會各級遠足審核員及香港青年獎勵計劃野外鍛鍊科遠足導師；  
2. 最少 1 名持有有效急救證書之領袖擔任急救員。
- (七) 班職員出席要求：1. 導師與小隊比例應為 1 比 1。  
2. 學員進行戶外訓練期間，班領導人 (或各級遠足審核員)、足夠比例之小隊導師及最少 1 名持有有效急救證書之急救員必須出席；
- (八) 訓練班內容及時數：請參閱「基本遠足訓練班」課程大綱。
- (九) 訓練班證書：1. 完成訓練班之學員由舉辦單位發出訓練班證書及相關專科徽章證書，證書由舉辦單位自行編印。如訓練班取錄跨區／地域之學員，應將其考驗結果副本送呈有關之區會存案。  
2. 班領導人須於證書上填上其審核員編號，並為進行香港青年獎勵計劃銅章級野外鍛鍊科基本訓練、實習旅程及評核旅程之學員簽署紀錄簿。
- 備註：訓練班編號無須向總會申請，證書編號並無特定模式，可由舉辦單位自行編配。

## 基本遠足訓練班課程大綱

學習時數：不少於 57.5 小時

項目	內容	建議時間／次數
1. 簡介	課程簡介及審核程序	30 分鐘
2. 團隊精神	2.1 團隊的功能 2.2 何謂團隊精神	60 分鐘
3. 坐標系統	3.1 四位坐標與六位坐標表示法 3.2 坐標與面積的關係	30 分鐘
4. 地圖閱讀	4.1 地圖認識及保養 4.2 比例及距離 4.3 習用圖例 4.4 等高線及地形的認識： 山咀、山脊、山谷、山丘、懸崖 4.5 方向及北的認識 4.6 指南針的介紹 4.7 指南針應用	150 分鐘
5. 導航技巧	5.1 正置地圖 5.2 地圖-實地特徵校對 5.3 根據原定計劃進行旅程	60 分鐘
6. 裝備認識	6.1 選擇適當之衣服及鞋襪 6.2 個人及小隊裝備介紹 6.3 背囊收拾及防水方法	60 分鐘
7. 策劃與報告	7.1 旅程目的 7.2 遠足策劃與計劃書 7.3 路程表簡介及填寫方法 7.4 遠足報告書	60 分鐘
8. 事工計劃	事工策劃及製作	30 分鐘
9. 露營技巧	9.1 架設及拆卸營幕的方法和注意事項 9.2 營地及個人清潔衛生 9.3 香港營舍及營地的認識	90 分鐘
10. 食物與炊事	10.1 選擇合適的食物及設計菜單 10.2 選擇後備及緊急食糧 10.3 包裝及攜帶食糧 10.4 使用簡單爐具及處理燃料的程序及安全措施	60 分鐘

11. 登山安全及 緊急事故處理	11.1 遠足安全守則 11.2 意外事件處理方法 11.3 求救方法	60 分鐘
12. 急救	12.1 急救裝備 12.2 輕微擦傷及割傷的傷口清理及簡單的包紮方法 12.3 止血方法 12.4 水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷的處理方法 12.5 異物入眼、耳或鼻的處理 12.6 昆蟲及動物咬傷	60 分鐘
13. 天氣認識	13.1 香港氣候概況 13.2 各種天氣現象對遠足活動的影響	30 分鐘
14. 戶外活動守則	14.1 說明香港郊野公園的「郊區守則」 14.2 講解旅程中妥善處理廢物的方法	30 分鐘
15. 戶外訓練一 (地圖閱讀技巧)	地圖閱讀技巧教授與實習 (共兩日，每日不少於六小時)	12 小時
16. 戶外訓練二 (遠足旅程)	遠足旅程訓練與實習 (兩日一夜旅程，旅程長度不少於二十公里)	兩次兩日一夜

註：上述建議時間可根據實際需要作出調整，惟戶外訓練旅程次數須滿足課程大綱的最低要求。

香港童軍總會  
青少年活動署

「深資／樂行童軍地圖閱讀訓練班」開辦指引

- (一) 訓練班名稱： 深資童軍地圖閱讀訓練班 (Venture Scout Map Reading Course) 或  
樂行童軍地圖閱讀訓練班 (Rover Scout Map Reading Course)
- (二) 舉辦單位： 各區會、地域及總會青少年活動署
- (三) 核准及簽發開班證書： 1. 區會及地域－ 地域總監；或  
副地域總監 (青少年活動／青少年活動與訓練／  
活動與訓練)  
2. 總會－ 青少年活動總監；或  
副青少年活動總監
- (四) 學員人數： 每小隊 4 至 7 名成員。
- (五) 參加資格： 深資童軍 或 樂行童軍成員。
- (六) 班職員資格： 1. 班領導人須為本會遠足審核員或高級遠足審核員；  
2. 最少 1 名持有有效急救證書之領袖擔任急救員。
- (七) 班職員出席要求： 1. 導師與小隊比例應為 1 比 1。  
2. 學員進行戶外訓練期間，班領導人 (或本會遠足審核員或高級遠  
足審核員)、足夠比例之小隊導師及最少 1 名持有有效急救證書  
之急救員必須出席；
- (八) 訓練班內容及時數： 請參閱「深資／樂行童軍地圖閱讀訓練班」課程大綱。
- (九) 訓練班證書： 1. 完成訓練班之學員由舉辦單位發出訓練班證書。證書由舉辦單位  
自行編印；  
2. 班領導人須於證書上填上其審核員編號。
- 備註： 訓練班編號無須向總會申請，證書編號並無特定模式，可由舉辦單  
位自行編配。

## 深資／樂行童軍地圖閱讀訓練班課程大綱

學習時數：不少於 26.5 小時

項目	內容	建議時間
1. 地圖認識	1.1 何謂地圖及地圖閱讀的定義 1.2 地圖的種類 1.3 圖邊資料的認識 1.4 地圖的習用圖例 1.5 覆摺地圖及保養方法	60 分鐘
2. 比例及距離	2.1 比例表示法 2.2 在地圖上量度距離的方法	15 分鐘
3. 坐標系統	3.1 座標的組成與面積的關係 3.2 四位、六位及八位坐標表示法 3.3 讀圖尺(Romer)的使用	45 分鐘
4. 指南針、方向及北的認識	4.1 常用的指南針種類介紹及保養 4.2 方位表示法 4.3 磁北、方格北、正北的定義 4.4 磁向偏差	30 分鐘
5. 等高線及地勢	5.1 何謂等高線 5.2 等高線所表示的地貌 5.3 兩地間彼此可見性的測試法	45 分鐘
6. 地圖及指南針運用	6.1 在地圖上使用指南針量度方位 6.2 網格方位和實地方位的轉換 6.3 利用三點相交法確證位置	45 分鐘
7. 行進速度及行程計劃	7.1 計算行程時間的方法 7.2 路程表的意義及編寫方法	45 分鐘
8. 全球定位系統及衛星導航	全球定位系統原理、發展及應用	30 分鐘
9. 定位技巧	實地-地圖相互校對方法	45 分鐘
10. 不使用指南針找尋方向	利用太陽、月亮、星宿、手錶、日規等找尋方向	30 分鐘



11. 戶外旅程一	11.1 編寫路程表 11.2 利用步距量度距離 11.3 辨認地圖的習用圖例 11.4 兩地間彼此可見性的測試法 11.5 利用地貌校對地圖 11.6 使用指南針校對地圖 11.7 使用指南針量度磁方位 11.8 實地量度前視方位 11.9 地圖上網格方位轉變為磁方位 11.10 磁方位轉變為地圖上網格方位 11.11 利用三點相交法確證位置 （共兩日，每日不少於四小時）	12 小時
12. 戶外旅程二	12.1 覆修 12.2 筆試及實地考驗	8 小時

註：上述建議時間可根據實際需要作出調整，惟戶外訓練旅程次數須滿足課程大綱的最低要求。

香港童軍總會  
青少年活動署

「深資／樂行童軍遠足訓練班」開辦指引

- (一) 訓練班名稱： 深資童軍遠足訓練班 (Venture Scout Expedition Course)  
樂行童軍遠足訓練班 (Rover Scout Expedition Course)
- (二) 舉辦單位： 各區會、地域及總會青少年活動署
- (三) 核准及簽發開班證書： 1. 區會及地域－ 地域總監；或  
副地域總監 (青少年活動／青少年活動與訓練／  
活動與訓練)  
2. 總會－ 青少年活動總監；或  
副青少年活動總監
- (四) 學員人數： 每小隊 4 至 7 名成員。
- (五) 參加資格： 1. 深資童軍 或 樂行童軍成員。  
2. 持有「深資童軍地圖閱讀訓練班」或「深資童軍地圖閱讀考驗」  
證書；或  
持有「樂行童軍地圖閱讀訓練班」或「樂行童軍地圖閱讀考驗」  
證書；及  
3. 參加者如需同時進行香港青年獎勵計劃銀章級野外鍛鍊科之基  
本訓練，則必須持有本會簽發之香港青年獎勵計劃紀錄簿。
- (六) 班職員資格： 1. 班領導人須為本會遠足審核員或高級遠足審核員  
(如有學員同時進行香港青年獎勵計劃銀章級野外鍛鍊科之基  
本訓練，則班領導人必須同時為銀章級野外鍛鍊科遠足導師)；  
2. 最少 1 名持有有效急救證書之領袖擔任急救員。
- (七) 班職員出席要求： 1. 導師與小隊比例應為 1 比 1。  
2. 學員進行戶外訓練期間，班領導人 (或遠足審核員或高級遠足審  
核員)、足夠比例之小隊導師及最少 1 名持有有效急救證書之急  
救員必須出席；
- (八) 訓練班內容及時數： 請參閱「深資／樂行童軍遠足訓練班」課程大綱。
- (九) 訓練班證書： 1. 完成訓練班之學員由舉辦單位發出訓練班證書。證書由舉辦單位  
自行編印；  
2. 班領導人須於證書上填上其審核員編號，並為進行香港青年獎勵  
計劃銀章級野外鍛鍊科基本訓練之學員簽署紀錄簿。
- 備註： 訓練班編號無須向總會申請，證書編號並無特定模式，可由舉辦單  
位自行編配。

## 深資／樂行童軍遠足訓練班課程大綱

學習時數：不少於 43.5 小時

項目	內容	建議時間
1. 團隊精神	1.1 團隊的功能 1.2 團隊精神的建立	45 分鐘
2. 裝備	2.1 個人及小組基本遠足裝備 2.2 背囊的選擇、執拾和保養 2.3 個人睡具的選擇和保養 2.4 遠足營幕的選擇和保養 2.5 炊具及爐具的選擇、使用安全守則和保養 2.6 遠足的衣著及鞋靴的選擇和保養	60 分鐘
3. 遠足策劃	3.1 遠足的定義、價值及目的 3.2 策劃遠足旅程需注意的事項 3.3 設計路線要考慮的因素	60 分鐘
4. 遠足事工	4.1 遠足事工的重要性和主題選擇 4.2 事工策劃時的準備工作 4.3 事工計劃書的編寫 4.4 事工進行時注意的事項 4.5 事工報告書的選擇及編制方法	45 分鐘
5. 露營技能	5.1 遠足營地選擇 5.2 架設及拆卸營幕的方法和注意事項 5.3 惡劣天氣的露營技巧 5.4 營地及個人清潔衛生 5.5 香港營舍及營地的認識 5.6 簡單結繩法	45 分鐘
6. 食物與炊事	6.1 選擇遠足食物的要點 6.2 擬定食譜及炊事的準備 6.3 利用天然物品生火 6.4 後備食糧及緊急食糧	45 分鐘
7. 急救	7.1 急救裝備 7.2 輕微擦傷及割傷的傷口清理及簡單的包紮方法 7.3 止血方法 7.4 水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷的處理方法	45 分鐘
8. 遠足中常見意外之急救	8.1 扭傷及抽筋的認知及處理方法 8.2 中暑、熱衰竭及體溫過低的認知及處理方法	45 分鐘

9. 野外危機及緊急事件處理	9.1 各類型的野外危機 9.2 意外發生時的處理方法 9.3 各種求救方法	60 分鐘
10. 登山技巧	10.1 個人登山步行方法 10.2 保持體能的原則 10.3 足部護理方法 10.4 小組行進時注意事項	45 分鐘
11. 天氣認識	11.1 香港氣候概況 11.2 天文台天氣報告的認識 11.3 雲層認識 11.4 利用一般自然現象預測天氣 11.5 各種氣候現象對遠足活動的影響	45 分鐘
12. 遠足計劃書及報告書製作	12.1 書面報告編製方法 12.2 計劃書及報告書的內容	60 分鐘
13. 郊野公園守則	13.1 說明香港郊野公園的「郊區守則」 13.2 講解旅程中妥善處理廢物的方法	30 分鐘
14. 海外遠足	14.1 海外遠足目的 14.2 海外遠足形式 14.3 籌備工作和進行活動時的注意事項 14.4 其他注意事項	60 分鐘
15. 戶外旅程一	兩日一夜遠足旅程，旅程長度約 20 公里 (主要教授內容包括：裝備及營藝)	兩日一夜
16. 戶外旅程二	兩日一夜遠足旅程，旅程長度約 20 公里 (主要教授內容包括：緊急事件處理、事工)	兩日一夜

註：上述建議時間可根據實際需要作出調整，惟戶外旅程次數須滿足課程大綱的最低要求。

香港童軍總會  
青少年活動署

「進階遠足訓練班」開辦指引

- (一) 訓練班名稱： 進階遠足訓練班 (Enrichment Expedition Course)
- (二) 舉辦單位： 總會青少年活動署  
【註：因計劃初期需統一水平，所以在實施首年必須由本署開辦；但將會在一年後檢討（包括是否需要修訂可由地域舉辦及批核開辦之規定）】
- (三) 核准及簽發開班證書： 青少年活動總監；或  
副青少年活動總監
- (四) 訓練班編號： 由總會自行編配。
- (五) 學員人數： 每小隊 4 至 7 名成員。
- (六) 參加資格：
1. 年滿 16 歲之深資童軍 或 樂行童軍成員；
  2. 以徒步遠足形式完成下列任何一項：
    - 深資童軍獎章 – 探險段章 或
    - 樂行童軍獎章 – 探險項目；
  3. 參加者如需同時進行香港青年獎勵計劃金章級野外鍛鍊科之基本訓練及實習旅程，則必須持有本會簽發之香港青年獎勵計劃紀錄簿。
- (七) 班職員資格：
1. 班領導人須為本會高級遠足審核員及香港青年獎勵計劃金章級野外鍛鍊科遠足導師；
  2. 最少 1 名持有有效急救證書之領袖擔任急救員。
- (八) 班職員出席要求：
1. 導師與小隊比例應為 1 比 1。
  2. 學員進行戶外訓練期間，班領導人（或高級遠足審核員）、足夠比例之小隊導師及最少 1 名持有有效急救證書之急救員必須出席；
- (九) 訓練班內容及時數： 請參閱「進階遠足訓練班」課程大綱。
- (十) 訓練班證書：
1. 完成訓練班之學員由舉辦單位發出訓練班證書。證書由舉辦單位自行編印；
  2. 班領導人須於證書上填上其審核員編號，並為進行香港青年獎勵計劃金章級野外鍛鍊科基本訓練及實習旅程之學員簽署紀錄簿。

## 進階遠足訓練班課程大綱

學習時數：不少於 72 小時

項目	內容	建議時間
1. 簡介	課程簡介、審核程序及不同類型遠足活動介紹	45 分鐘
2. 團隊精神	2.1 團隊的功能 2.2 團隊精神的建立	60 分鐘
3. 坐標系統	3.1 投影法簡介 3.2 極區方格網 (UPS) 3.3 統一橫墨卡托方格網 (UTM) 與經緯度之互換	60 分鐘
4. 導行技巧	4.1 導行技巧簡介 4.2 在有限視野環境下導行之注意事項	30 分鐘
5. 裝備	5.1 裝備保養及於野外之緊急維修方法 5.2 於極端天氣環境下的裝備 5.3 輕便裝備介紹	30 分鐘
6. 策劃與報告	6.1 完整的旅程目的計劃 6.2 能獨立地設計路線 6.3 縱切面圖或路徑資料的描述	45 分鐘
7. 露營技能	臨時或緊急庇護所	30 分鐘
8. 食物與炊事	8.1 在惡劣天氣下烹調食物之處理方法 8.2 輕便炊事	45 分鐘
9. 登山安全及緊急事故處理	9.1 如何減低山野危機的發生機會 9.2 各類型的山野危機的處理方法 9.3 運動創傷及預防 (如肩部擦傷等) 9.4 極端天氣帶來的危機及預防方法 (如暴曬及暴寒等)	60 分鐘
10. 急救	10.1 脫臼及骨折的認知及處理方法 10.2 休克的處理 10.3 拯救窒息者 10.4 緊急搬運傷者的方法	60 分鐘
11. 愛護大自然	「不留痕跡」道德及技巧	30 分鐘
12. 戶外旅程一	兩日一夜遠足覆修旅程 (主要覆修技能：地圖閱讀) 旅程長度約二十公里	兩日一夜

13. 戶外旅程二	兩日一夜遠足覆修旅程 (主要覆修技能：緊急事故處理、事工) 旅程長度約二十公里	兩日一夜
14. 戶外實習	四日三夜遠足實習旅程 旅程長度約六十公里	四日三夜

註：上述建議時間可根據實際需要作出調整，惟戶外訓練旅程次數須滿足課程大綱的最低要求。