



## 青少年成員遠足訓練課程及考驗修訂 Amendment of Youth Expedition Training Scheme and Assessment

此通告取代 2013 年 7 月 15 日發出之活動通告第 50/2013 號。

為配合現今青少年成員體能發展的趨勢，平衡旅程中休息及進行事工時間的分配，亦因應香港青年獎勵計劃的相關改動，本署現決定就青少年成員遠足考驗安排進行多項修訂，並於 2022 年 4 月 1 日起生效。有關詳情臚列如下：

第一部份：修訂有關支部遠足考驗內容

1. 童軍支部
  - 1.1 探險章（B）項第三部份改為完成一次兩日一夜的郊野旅程。
2. 深資童軍支部
  - 2.1 深資童軍獎章探險段章選修項 E-A003 改為陸上徒步遠足 40 公里。
  - 2.2 榮譽童軍獎章探險金帶選修項 E-B001 改為陸上徒步遠足 60 公里。
3. 樂行童軍支部
  - 3.1 貝登堡獎章挑戰項目乙部野外挑戰旅程距離改為 40 公里。

（詳情請參閱相關支部的訓練綱要）

第二部份：修訂各類訓練班的開辦指引

1. 「基本遠足訓練班」開辦指引，請見附件 1。
2. 「深資／樂行童軍地圖閱讀訓練班」開辦指引，請見附件 2。
3. 「深資／樂行童軍遠足訓練班」開辦指引，請見附件 3。
4. 「進階遠足訓練班」開辦指引，請見附件 4。

青少年活動總監  
羅紹衡



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：總會青少年活動署、各地域及童軍區
- (三) 核准及簽發開班證書：1. 總會－ 青少年活動總監；或  
副青少年活動總監  
2. 地域及童軍區－ 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）
- (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) 班領導人資格：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。
- (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）、小隊導師及最少 1 名持有有效急救證書之領袖必須出席。
- (八) 訓練班內容：請參閱「基本遠足訓練班」課程大綱  
（內容如有更改，以總會青少年活動署公佈最新之通告為準。）
- (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 41.5 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 背囊執拾及防水方法	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 6 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，旅程距離不少於 20 公里)	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  
樂行童軍地圖閱讀訓練班  
Rover Scout Map Reading Course
- (二) 舉辦單位：  
總會青少年活動署、各地域及童軍區
- (三) 核准及簽發開班證書：  
1. 總會－ 青少年活動總監；或  
副青少年活動總監  
2. 地域及童軍區－ 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）
- (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) 班領導人資格：  
班領導人須為本會遠足審核員或高級遠足審核員
- (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）、小隊導師及最少 1 名持有有效急救證書之領袖必須出席。
- (八) 訓練班內容：  
請參閱「深資／樂行童軍地圖閱讀訓練班」課程大綱。  
（內容如有更改，以總會青少年活動署公佈最新之通告為準。）
- (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 4 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： 總會青少年活動署、各地域及童軍區
- (三) 核准及簽發開班證書： 1. 總會－ 青少年活動總監；或  
副青少年活動總監  
2. 地域及童軍區－ 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）
- (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) 班領導人資格： 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）。
- (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）、小隊導師及最少 1 名持有有效急救證書之領袖必須出席。
- (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  
（內容如有更改，以總會青少年活動署公佈最新之通告為準。）
- (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製方法	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，旅程距離約 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，旅程距離約 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
- (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：由總會青少年活動署自行編配。
- (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（2006 年第 3 版） – 探險項目 或  
貝登堡獎章（2015 年第 4 版） – 挑戰項目乙部野外挑戰；
  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) 班領導人資格：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。
- (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）、小隊導師及最少 1 名持有有效急救證書之領袖必須出席。
- (九) 訓練班內容：請參閱「進階遠足訓練班」課程大綱  
(內容如有更改，以總會青少年活動署公佈最新之通告為準。)
- (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 40 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」原則及技巧	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) 旅程距離約 20 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) 旅程距離約 20 公里	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。