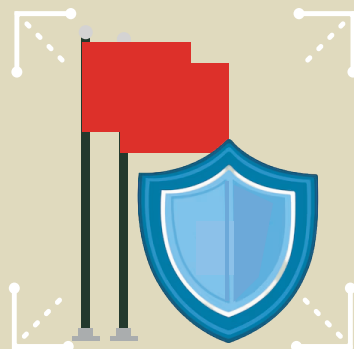




香港童軍總會發展署

童軍團集會套包

(2026年9月1日版本)



引言

本團集會套包旨在支援旅團領袖，協助他們在日常集會中提供一些較常用的團集會範例解決他們的急切需要。同時，集會套包亦為新晉領袖作一個初步指引，讓他們掌握集會技巧，為他們的未來發展提供基礎，有助於培養出更多具有豐富童軍知識及技能的前線領袖。本套包內容只供參考，領袖們可因應其旅團特色而作修改。

本套包內含以下三大核心：



年度行事曆：本套包規劃一套完整的年度行事曆範本，協助領袖清晰且精準地掌握全年的集會安排。透過系統性地排定恆常集會中的進度性獎章訓練，並結合活動徽章考驗，同時將破冰遊戲、農曆新年等特別集會，及童軍創辦人紀念日與宣誓儀式等童軍特色活動融入年度計劃，讓成員能在豐富多元的活動中發掘不同興趣、學習新技能，從而有效發展潛能並培養創造力。



進度性訓練：配合《童軍訓練綱要》（2026年6月6日版本）的內容，本套包內的標準化集會針對會員章及童軍探索獎章要求，規劃了一套首年度行事曆範本，新晉領袖參照套包建議可以為成員完成會員章及童軍探索獎章考驗。套包讓領袖在面對日常集會時能有所依循，並進而自行計劃及後進度性獎章安排。



物資及配套：本套包不僅全面涵蓋了每次集會的標準程序與精準時間表，提供豐富的集會內容、活動建議、遊戲玩法及所需物資清單，並附帶下載參考資料與資料來源，形成一套全方位的教學資源庫，好讓新晉領袖能夠按圖索驥、輕易掌握帶領技巧與集會節奏。

童軍支部的組織及規條

目的

童軍支部訓練之目的旨在促進十一歲至十五歲之少年人身心精神之陶冶與啟發，以貫徹整個童軍運動連續性訓練。

童軍支部的教育目標是「擁抱挑戰 建立團隊」。著重戶外活動與訓練及鍛煉領導才能；童軍團以小隊為單位，由童軍領袖及各隊長策劃團集會活動。童軍學習不同的童軍及生活技能、體驗群體活動、鍛煉強健體魄、挑戰自我，增強自信毅力、培養領導才能，並實踐所學。

方法

在成年人領導下，以童軍規律與誓詞為本，給予歡愉富吸引力而有價值之有進度性訓練，並在團內實行小隊制度，以達成童軍支部目的。

童軍誓詞

我願以信譽為誓	竭盡所能	
對神明	對國家	盡責任
對別人	要幫助	
對規律	必遵行	

童軍規律

- (一) 童軍信用為人敬。
- (二) 童軍待人要忠誠。
- (三) 童軍友善兼親切。
- (四) 童軍相處如手足。
- (五) 童軍勇敢不怕難。
- (六) 童軍愛物更惜陰。
- (七) 童軍自重又重人。

童軍銘言

準備

年齡規限

童軍支部的年齡規限是由十一歲至十五歲。於年滿十六歲當日，其童軍身分將自動結束。

童軍團的最低應有標準

- (一) 人數：一已成立的童軍團，最少要有童軍十二名。
- (二) 領袖：一童軍團最少需有兩名領袖，而其中一名必須持有領袖委任書。如團內有男及女成員，則必須有男及女領袖。
- (三) 青少年活動與訓練：童軍的活動與訓練，必須遵照總會出版的「童軍訓練綱要」所頒佈的任何有關修訂文件，並確保每一童軍每年最少有一次參與小隊或全團露營的機會。
- (四) 進度：每年最少有四份一團員考獲較高一級的童軍進度性獎章。

童軍支部的組織及規條

童軍團內部組織及功能

- (一) 一童軍團不應超過八個小隊，每一小隊包括有小隊長、副小隊長各一名及其他七名隊員。
- (二) 小隊長乃由童軍團長經與小隊長會議諮商後委出。副小隊長乃由小隊長經童軍團長及小隊長會議同意後委出。童軍團長經與小隊長會議諮後，可委任一團隊長。
- (三) 小隊長會議是由各小隊長組成，如該團設有團隊長，則由團隊長主持會議。團中各領袖可以顧問身分出席會議。小隊長會議的任務為安排團活動、團內部管理及團經費支銷。
- (四) 小隊會議由小隊長召開，乃集合隊中各成員，一起討論小隊事務的會議。

領袖的職責及要求

- (一) 童軍團長 THE SCOUT LEADER
 - (甲) 年齡規限：最低年齡為二十一歲，並須於六十五歲生日當日退休。
 - (乙) 職責：在旅長督導下及在童軍副團長及教練員的協助下，童軍團長與小隊長議會各成員合作負責童軍團內的青少年活動與訓練事宜。
- (二) 童軍副團長 THE ASSISTANT SCOUT LEADER
 - (甲) 年齡規限：最低年齡為十八歲，並須於六十五歲生日當日退休。
 - (乙) 職責：童軍副團長的職責由童軍團長決定。童軍團長於訂定其職責時，須以能啟發其領導才為主。

預期成果

童軍支部的訓練旨在促進成員在態度、童軍技能、知識及靈性方面的均衡發展，使其在德、智、體、群、美各方面得到全面成長。完成童軍支部後，成員應：

- (一) 理解並實踐童軍誓詞及規律的精神，在日常生活中以誠信、服務及責任感為原則；
- (二) 掌握童軍活動所需的基本知識與技能，並具備策劃、組織及領導的能力；
- (三) 以創意思維及批判思考解決問題，並透過團隊合作表現出良好的溝通與協作精神；
- (四) 具備關懷社群及環境的態度，樂於服務他人，尊重不同文化、性別、宗教及家庭背景，實踐共融和平等的精神。

經歷童軍支部訓練後，成員亦應培養積極的人生觀，勇於面對挑戰及自我反思，建立持續學習與成長的習慣，成為具責任感、同理心及公民意識的公民，有助於社會。

童軍團集會年度行事曆（參考）

月	集會	形式	集會內容
9-10月	1 恆常集會	室內	會員章-2.加入一小隊及從小隊活動中認識隊中其他成員 會員章-1.與你的小隊長商議有關加入童軍團之安排 會員章-6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作
	2 恆常集會	室內	會員章-4.對世界及香港童軍運動之發展有普遍的認識 會員章-6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作
	3 恆常集會	室內	會員章-7.能辨認中華人民共和國國旗和國徽；並能說明其含意 會員章-8.能辨認香港特別行政區區旗和區徽；並能說明其含意 會員章-11.認識常見兒童侵害情況、預防方法及處理方法
	4 恆常集會	室內	會員章-9.認識在國歌奏唱和升掛國旗、區旗時應有之禮儀，以及升國旗的基本程序 會員章-10.明瞭設立國歌的用意，並能背唱之
	5 特別集會	室外	香港童軍大會操
	6 特別集會	室內	會員章-5.明瞭及接納童軍誓詞、規律和銘言 宣誓儀式
	7 恆常集會	室內	童軍探索獎章 B. 身心創藝 1. 身心健康 a. 參與一次以運動或體能競技為主題的小隊活動 童軍探索獎章 B. 身心創藝 2. 科學、科技、工程、藝術、數學及創意 a. 認識小隊歡呼，並於活動中吶喊以增強小隊士氣
	8 特別集會	室外	童軍探索獎章D. 社會責任 3. 生態環境(選修項目) a. 與小隊隊員參觀一個以自然生境或生態為主題的展覽或地方
	9 恆常集會	室內	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 2. 歷險 a. 認識地圖及習用圖例：分辨地圖的種類及用途，指出地圖內標示的十種習用圖例 b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：指出一日郊野旅程所需的個人物資及數量
	10 特別集會	室外	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 2. 歷險 b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：運用收拾背囊的原則，收拾一個郊野旅程用背囊 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 2. 歷險 c. 參與一次郊野旅程 與小隊隊員進行(i.)一日或不少於五公里徒步 童軍探索獎章C. 領袖修養 2.靈性發展 b. 參與一次默禱儀式
1月	11 特別集會	室內	農曆新年活動
2月	12 特別集會	室內	童軍創辦人紀念日活動
	13 恆常集會	室內	童軍探索獎章 A. 戶外挑戰3. 先鋒工程 a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途：平結、八字結、雙套結、半結、反手結

童軍團集會年度行事曆（參考）

月	集會	形式	集會內容
3月	14 恆常集會	室內	童軍探索獎章 A. 戶外挑戰3. 先鋒工程 a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途：稱人結、接繩結、繫木結、縮繩結及曳木結 b. 認識如何保養繩索：示範收繩的方法及技巧，指出妥善收藏繩索的重要性
	15 恆常集會	室內	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 b. 學習收拾一個露營用的背囊：指出露營所需的個人物資及數量，學習收拾背囊的原則 c. 安全使用有潛在危險之工具：例如：營燈、爐具、手鋸及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施
	16 特別集會	室內	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 及 b. 學習收拾一個露營用的背囊：運用收拾背囊的原則，收拾一個露營用背囊
		室外	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 a. 參與一次露營活動 參與一次小隊、團或旅的露營活動，學習與小隊隊員相處及分工合作
			童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 d. 保養露營物品 清潔、整理及存放個人及小隊露營物品
			童軍探索獎章A. 戶外挑戰 4. 戶外活動（選修項目） a. 明瞭戶外活動安全指引及郊野守則 b. 參與一項戶外活動：I. 追蹤符號應用之活動
			童軍標準獎章C. 領袖修養 1. 領導才 a. 參與一次小隊戶內或戶外活動
4月	17 恆常集會	室內	童軍探索獎章D. 社會責任 1. 服務他人 a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序 b. 完成不少於四小時服務：參與由總會、地域、童軍區或童軍旅認許之服務，其中可包括日常學校內進行的恆常服務，簡單記錄有關服務內容，例如：服務機構、對象、時間及地點
	18 特別集會	室內	母親節活動
	19 恆常集會	室內	童軍探索獎章C. 領袖修養 1. 領導才 a. 參與一次小隊會議及指出召開小隊會議的目的
5月	20 特別集會	室內	童軍探索獎章C. 領袖修養 2. 靈性發展 a. 分享在日常生活中運用童軍誓詞、規律及銘言的例子 童軍探索獎章- 頒發儀式
	21 特別集會	室外	暑期活動
	22 特別集會	室外	童軍標準獎章D. 社會責任2. 社區認識(選修項目) I. 參與或觀賞一個本地的文化習俗或傳統節慶活動
6-8月	23 特別集會	室外	童軍標準獎章B. 身心創藝1. 身心健康 a. 考獲一個從未在過往獎章獲得與體適能有關之專科徽章-游泳章(興趣組)
	24 恆常集會	室內	童軍標準獎章B. 身心創藝2. 科學、科技、工程、藝術、數學及創意 I. 考獲一個從未在過往獎章獲得與科學、科技、工程、藝術或數學有關之專科徽章-模型製作(興趣組)

童軍團

第 1 次集會

01

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 會員章-2.加入一小隊及從小隊活動中認識隊中其他成員

2. 會員章-1.與你的小隊長商議有關加入童軍團之安排

3. 會員章-6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作

程序

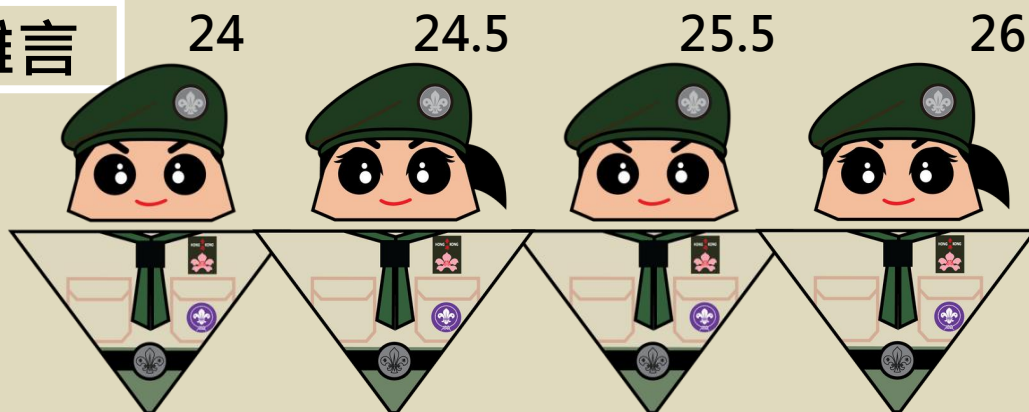
序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	20	課程	會員章-2.加入一小隊及從小隊活動中認識隊中其他成員	室內		
		課程	小隊活動(1)、(2)、(3)	室內	球/帽 長繩索	
5	10	課程	會員章-1.與小隊長商議有關加入童軍團之安排	室內		
6	30	課程	會員章-6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作	室內	童軍基本技能教材手冊	
7	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
8	5	儀式	團集會儀式	室內		
9	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 會員章

內容 2.加入一小隊及從小隊活動中認識隊中其他成員。

建議

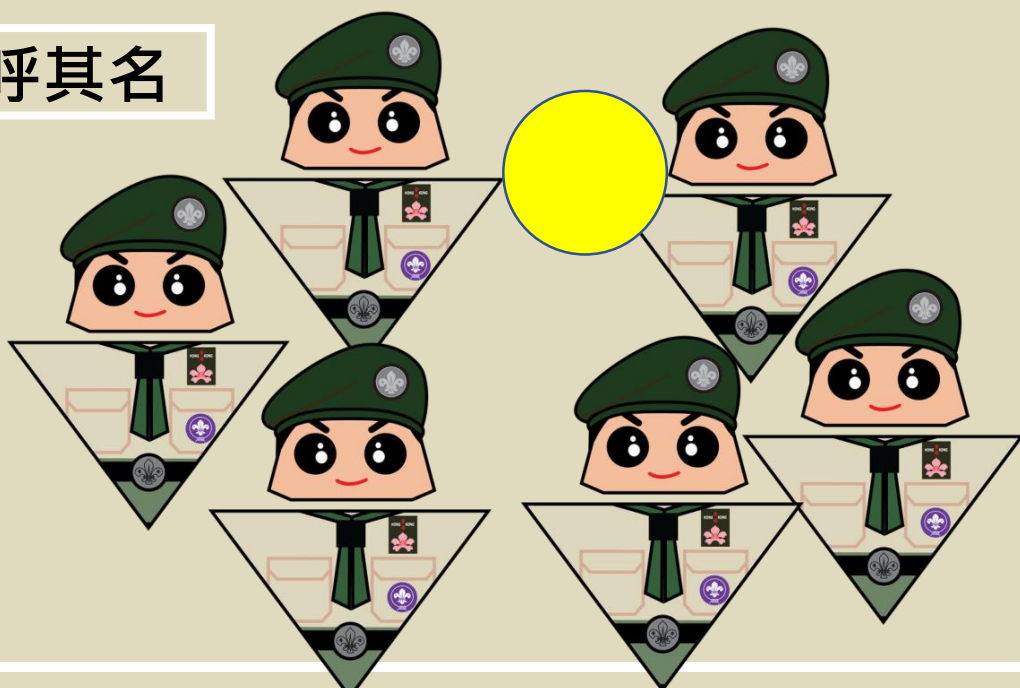
有口難言



指引

1. 在完全不能說話及出聲的限制下，透過肢體動作、表情或「只動口不出聲」，排列：
 - a. 生日月份與日期（1月1日到12月31日）：先比月份，再比日期
 - b. 家中的排行：透過手指比出家族人數與自己的序位
 - c. 鞋子尺碼：觀察彼此的腳，或用手勢比出24、26.5
 - d. 衣服尺寸：用手勢比出S、M、L、XL。

直呼其名



指引

1. 大家圍成一圈，透過拋接球或帽子，必須先喊出接球人的名字才能拋出，考驗反應與記憶力。

物資

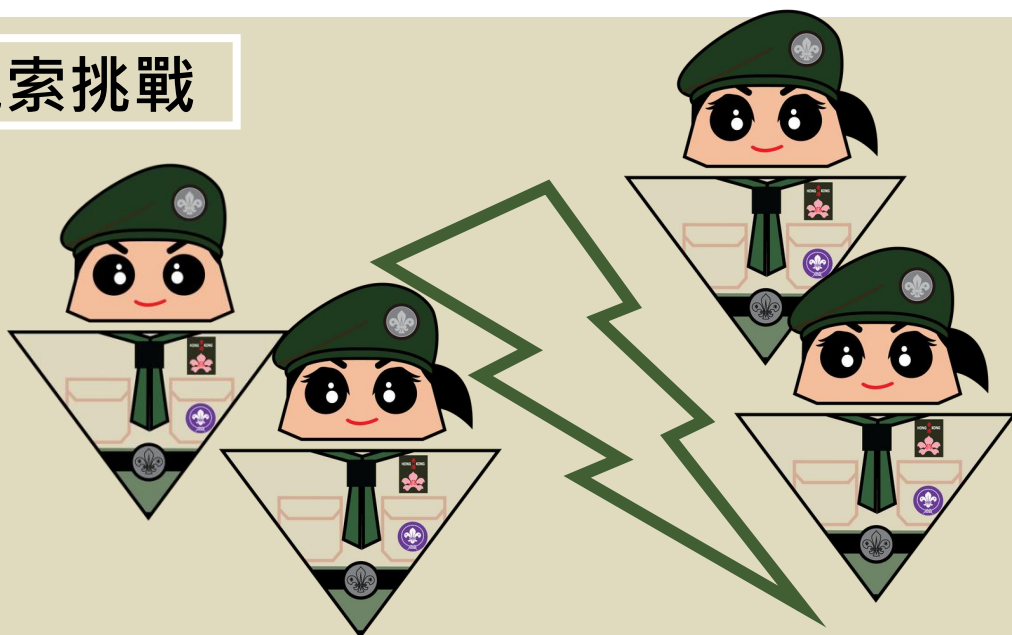
球/帽

課程 會員章

內容 2.加入一小隊及從小隊活動中認識隊中其他成員。

建議

繩索挑戰



指引

1. 所有人必須合作，用一條長繩索在地面上形成特定的形狀（例如，星形、正方形等），規則可能包括不可說話或繩索不能離開某人的手。

內容 1.與你的小隊長商議有關加入童軍團之安排。

物資

長繩索

課程 會員章

內容 6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作。
參考

立正

- 童軍姿勢
 - ※ 身體保持挺直；
 - ※ 雙腳腳掌平放地面，腳尖向外分開和中線成 30 度角；（圖一）
 - ※ 雙手握拳，拇指指界向前，放在褲骨（裙骨）後面。（圖二）



由立正轉為稍息

- 領袖口令：Scout! Stand at - ease!（幼童軍團採用：Pack at-ease!）
- 童軍動作：
 - ※ 提起左腳直至大腿和地面平衡，左小腿放鬆；
 - ※ 用力將左腳向外踏下，雙腳距離約和肩膊相同；
 - ※ 同時，雙手沿身體向後移，直至身後中央位置，立即由拳變為掌，並將右掌疊在左掌上，雙手拇指緊扣。（圖一和圖二）



由稍息轉為休息

- 領袖口令：Scout! Stand easy!
- 童軍動作：
 - ※ 雙手手肘自然地放鬆；（圖一和圖二）



更多內容
參考資料

[《童軍基本技能教材手冊》 二.禮儀篇](#)

資料來源 香港童軍總會訓練署

課程 會員章

內容 6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作。
參考

由休息轉為稍息

- 領袖口令：Scout!
- 童軍動作：
 - ※ 雙手手肘用力拉緊蹬直。（圖一和圖二）



圖一

圖二

由稍息轉為立正

- 領袖口令：Scout! Alert!
- 童軍動作：
 - ※ 提起左腳直至大腿和地面平行，左小腿放鬆，腳尖微微指向地下；（圖一）
 - ※ 用力將左腳踏回右腳旁；（圖二）
 - ※ 同時，雙手由掌變為拳，並沿身體向前移，直至拇指移到褲骨（裙骨）後面為止。



圖一

圖二

更多內容
參考資料

[《童軍基本技能教材手冊》 二.禮儀篇](#)

資料來源 香港童軍總會訓練署

課程 會員章

內容 6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作。

參考

童軍手號

- 在童軍敬禮和宣誓禮中使用。
- 舉起右手，掌心向前，拇指緊按尾指，食指、中指和無名指靠緊豎直。
- 豎直三指表示對神明和國家盡責任、幫助別人和遵行規律；拇指緊接按尾指表示扶助弱小。

童軍敬禮

- 穿著制服時，如在升國旗、升區旗、升／展童軍旗、奏國歌和出席葬禮向死者致敬敬禮，或在每天首次見面時互相敬禮時，應敬童軍禮。
- 在無穿著制服時，只須立正，不用敬禮。
- 小童軍不用敬禮。
- 敬禮是向受禮人表示善意，亦是表示忠心和信任。



更多內容
參考資料

[《童軍基本技能教材手冊》 二.禮儀篇](#)

資料來源 香港童軍總會訓練署

課程 會員章

內容 6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作。

參考

宣誓禮

- 在宣誓或覆誓儀式中使用。
- 用右手做成童軍手號，舉起前臂直立，手肘成 35 至 45 度角。
- 逗留至接到放下指示，改為握拳放在褲骨（裙骨）後面。



握手禮

- 使用左手和童軍人士握手。
- 握手法和社交握手法相同。
- 左手握手表示信任和友善。



更多內容
參考資料

[《童軍基本技能教材手冊》 二.禮儀篇](#)

資料來源 香港童軍總會訓練署

童軍團

第 2 次集會

02

日期：_____年_____月_____日(星期_____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 會員章-4.對世界及香港童軍運動之發展有普遍的認識

2. 會員章-6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	20	課程	會員章-4.對世界及香港童軍運動之發展有普遍的認識－世界童軍運動之發展	室內	A1紙 油性箱頭筆	
5	15	課程	會員章-4.對世界及香港童軍運動之發展有普遍的認識－香港童軍之發展	室內	問答挑戰賽 題目	
6	25	課程	會員章-6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作	室內		
7	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
8	5	儀式	團集會儀式	室內		
9	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 會員章

內容 4.對世界及香港童軍運動之發展有普遍的認識。
參考 世界童軍運動之發展

一圖讀懂：世界童軍運動之發展

指引

- 1. 四至五成員一組，閱讀世界童軍運動的歷史資料- [Scouting's History](#)
 - 2. 翻譯相關內容並歸納出核心重點，將重點內容手繪整理於一張A1紙上
 - 3. 向其他組別成員進行簡報與分享
- 範例如下：



物資
更多內容
參考資料

A1紙、油性箱頭筆
[Scouting's History](#)

資料來源 www.scout.org

課程 會員章

內容 4.對世界及香港童軍運動之發展有普遍的認識。

參考

香港童軍運動之發展

香港童軍運動問答挑戰賽

指引

1. 四至五成員一組為單位，限時 15 分鐘研讀- [香港童軍發展史](#)
2. 活動由領袖主持並進行提問- 題目參考 - [問答挑戰賽題目參考](#)
3. 比賽採搶答制，累積得分最高之小組獲勝。



物資

[香港童軍發展史](#) (成員使用)[問答挑戰賽題目參考](#) (領袖使用)更多內容
參考資料[香港童軍發展史](#)

資料來源 香港童軍總會網站、香港童軍總會發展署

課程 會員章

內容 6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作。
參考立正、跨立、稍息立正

立正是隊員的基本姿勢，是隊列動作的基础。隊員在宣誓、接受指示、向領袖報告、回答提問、升降旗幟、迎送旗幟、奏唱國歌等嚴肅莊重的時機和場合，均應當立正。

口令：立正。

要領：兩腳跟靠攏並齊，兩腳尖向外分開約 60 度；兩腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上體正直，微向前傾；兩肩要平，稍向後張；兩臂下垂自然伸直，手指併攏自然微曲，拇指尖貼於食指第二節，中指貼於褲縫；頭要正，頸要直，口要閉，下頷微收，兩眼向前平視。參加檢閱時，下頷上仰約 15 度。

正面側面手部姿勢腳部姿勢

更多內容
參考資料

[隊列和升掛國旗及區旗指引](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

課程 會員章

內容 6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作。
參考跨立

跨立即跨步站立，主要用於訓練、執勤和艦艇上分區列隊等場合，可以與立正互換。

口令：跨立。

要領：左腳向左跨出約一腳之長，兩腿挺直，上體保持立正姿勢，身體重心落於兩腳之間；兩手後背，左手握右手腕，拇指根部與外腰帶下沿或者內腰帶上沿同高；右手手指併攏自然彎曲，拇指貼於食指第二節，手心向後。攜棍時不背手。



正面



背面



手部姿勢



腳部姿勢

更多內容
參考資料

[隊列和升掛國旗及區旗指引](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

課程 會員章

內容 6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作。
參考稍息

口令：稍息。

要領：左腳順腳尖方向伸出約全腳的三分之二，兩腿自然伸直，上體保持立正姿勢，身體重心大部分落於右腳；攜棍時，攜帶的方法不變，其餘動作同徒手；稍息過久，可以自行換腳，動作應當迅速。

正面腳部姿勢

更多內容
參考資料

[隊列和升掛國旗及區旗指引](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

課程 會員章

內容 6.認識你在宣誓時應有之童軍禮儀，以及中式隊列之基本動作。
參考

停止間轉法向右（左）轉

口令：向右（左）——轉。

半面向右（左）——轉。

打數：一——二。

要領：以右（左）腳跟為軸，右（左）腳跟和左（右）腳掌前部同時用力，使身體協調一致向右（左）轉 90 度，身體重心落在右（左）腳，左（右）腳取捷徑迅速靠攏右（左）腳，成立正姿勢。轉動和靠腳時，兩腿挺直，上體保持立正姿勢。半面向右（左）轉，按照向右（左）轉的要領轉 45 度。



向右轉



更多內容
參考資料

[隊列和升掛國旗及區旗指引](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

童軍團

第 3 次集會

03

日期：_____年_____月_____日(星期_____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 會員章-7.能辨認中華人民共和國國旗和國徽；並能說明其含意

2. 會員章-8.能辨認香港特別行政區區旗和區徽；並能說明其含意

3. 會員章-11.認識常見兒童侵害情況、預防方法及處理方法

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	10	課程	會員章 -7.能辨認中華人民共和國國旗和國徽；並能說明其含意	室內		
5	10	課程	會員章 -8.能辨認香港特別行政區區旗和區徽；並能說明其含意	室內		
6	50	課程	會員章 -11.認識常見兒童侵害情況、預防方法及處理方法	室內		
7	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
8	5	儀式	團集會儀式	室內		
9	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 會員章

內容 7.能辨認中華人民共和國國旗和國徽；並能說明其含意。
參考

認識國旗

國旗是代表國家的主權和尊嚴，是國家的標誌。中華人民共和國的國旗是五星紅旗，紅色旗面象徵革命，大五角星代表中國共產黨，四顆小五角星代表中國人民。五星紅旗原來被稱為紅地五星旗，1949 年 7 月由曾聯松設計。由中國人民政治協商會議最後選出曾聯松設計的紅地五星旗。於 1949 年 9 月 27 日第一屆全體會議中，通過中華人民共和國的國旗為紅地五星旗，象徵中國革命人民大團結。於 1949 年 10 月 1 日在天安門廣場首次升起。

國旗的規格

國旗的形狀、顏色兩面相同，旗上五星兩面對。旗面為紅色，長方形，其長與高為三與二之比，旗面左上方綴黃色五角星五顆。一星較大，其外接圓直徑為旗高十分之三，居左；四星較小，其外接圓直徑為旗高十分之一，環拱於大星之右。

國旗旗面通用尺寸

	長度（厘米）	高度（厘米）
1 號	288	192
2 號	240	160
3 號	192	128
4 號	144	96
5 號	96	64

更多內容
參考資料

[隊列和升掛國旗及區旗指引](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

課程 會員章

內容 7.能辨認中華人民共和國國旗和國徽；並能說明其含意。
參考

認識國徽

國徽的內容為國旗、天安門、齒輪和麥稻穗，象徵中國人民自五四運動以來的新民主主義革命鬥爭和工人階級領導的以工農聯盟為基礎的人民民主專政的新中國的誕生。

更多內容
參考資料

[隊列和升掛國旗及區旗指引](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

課程 會員章

內容 8.能辨認香港特別行政區區旗和區徽；並能說明其含意
參考認識區旗

區旗是代表香港特別行政區。香港特別行政區區旗、區徽圖案的徵集、評選工作，由起草委員五人以及內地和香港的專家六人共同組成的香港特別行政區區旗區徽圖案評選委員會負責。1990年4月4日，第七屆全國人民代表大會第三次會議通過了區旗和區徽圖案。區旗是一面中間配有五顆星的動態紫荊花圖案的紅旗。紅旗代表祖國，紫荊花代表香港，寓意香港是中國不可分離的部分，在祖國的懷抱中興旺發達。花蕊上的五顆星象徵著香港同胞心中熱愛祖國，紅、白兩色體現了「一國兩制」的精神。1997年7月1日，香港特別行政區區旗在灣仔香港會議展覽中心內首次升起。

區旗的規格

區旗旗面為紅色，以國旗紅為標準。區旗旗面呈長方形，其長與高為三與二之比，區旗旗面中繪有一朵白色動態五瓣紫荊花，其外圓直徑為區旗旗高的五分之三。各花瓣圍繞區旗旗面中心點順時針平均排列，在每片花瓣中均有一顆紅色五角星及一條紅色花蕊，紫荊花中心點位於區旗旗面中心。

區旗旗面通用尺寸

區旗之通用尺度定為如下五種，各界酌情選用：

因特殊需要製作不同尺寸區旗時，均按通用尺寸成比例地放大或縮小。

	長度（厘米）	高度（厘米）
1 號	288	192
2 號	240	160
3 號	192	128
4 號	144	96
5 號	96	64
車旗	30	20
簽字旗	21	14
桌旗	15	10

更多內容
參考資料

[隊列和升掛國旗及區旗指引](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

課程 會員章

內容 8.能辨認香港特別行政區區旗和區徽；並能說明其含意
參考認識區徽

區徽徽面內圓中央的動態紫荊花圖案為白色，由五片花瓣組成，每片花瓣中均有一顆紅色五角星及一條紅色花蕊鑲在其間。各片花瓣環繞區徽徽面中心點順時針均勻排列。紫荊花中心點位於區徽徽面的中心點。

注意事項

國旗、國徽、區旗、區徽受香港法例保護。須遵照香港特別行政區政府有關展示國旗和區旗的行政指引及升掛國旗和區旗的一般指引。

國旗及區旗的展示國旗的優先地位

- 升掛國旗，須將國旗置於顯著的位置。
- 列隊舉持國旗和其他旗幟行進時，國旗須在其他旗幟之前。
- 國旗與其他旗幟同時升掛時，須將國旗置於中心、較高或者突出的位置。
- 在外事活動中同時升掛兩個或以上國家的國旗時，須按照外交部的規定或者國際慣例升掛。
- 國旗與區旗同時或並列升掛、使用時，區旗應小於國旗。
- 列隊舉持國旗和區旗行進時，國旗應在區旗之前。

同時懸掛國旗及區旗

- 平列懸掛國旗和區旗時，國旗在右，區旗在左。
- 於室內展示國旗及區旗，在確定旗幟後方牆壁的「左」、「右」時，以人背向該牆而立，面向前方時的「左」、「右」為準。
- 於建築物外展示國旗及區旗，在確定該建築物的「左」、「右」時，以人立於建築物前，面向該建築物前門時的「左」、「右」為準。

更多內容
參考資料

隊列和升掛國旗及區旗指引

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

課程 會員章

內容 11. 認識常見兒童侵害情況、預防方法及處理方法
建議

心理界線探索活動 「我接受 / 我不接受」清單



個人界線清單

1. 可接受玩笑
2. 讓自己不舒服的語氣



指引

每人填寫一份個人界線清單，例如哪些玩笑可接受、什麼語氣讓自己不舒服，然後在小隊內互相交流，加強互相理解與尊重。

物資

紙及筆

更多內容
參考資料

[保護童軍成員免受傷害政策](#)

[童軍支部會員章](#) [童軍成員免受傷害](#) [集會編排](#)

資料來源：香港童軍總會網站，香港童軍總會發展署- 旅團支援平台

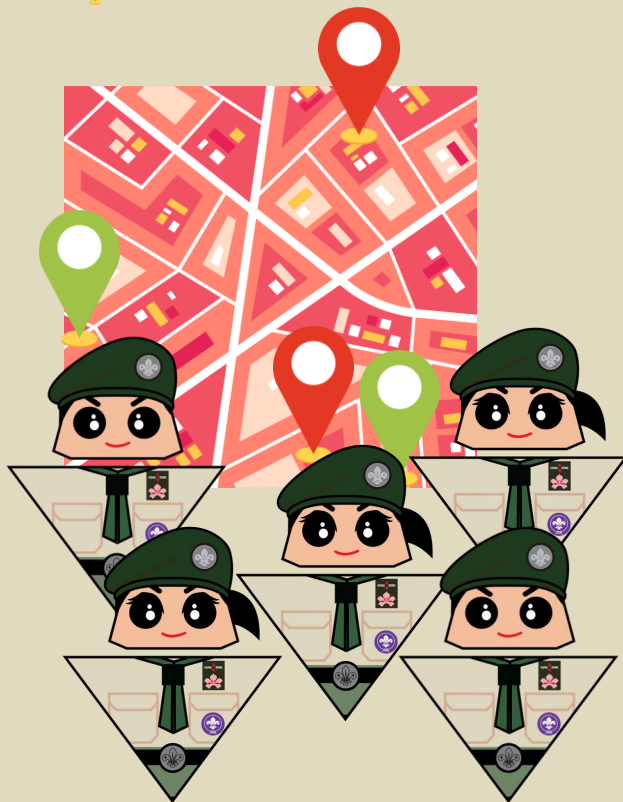
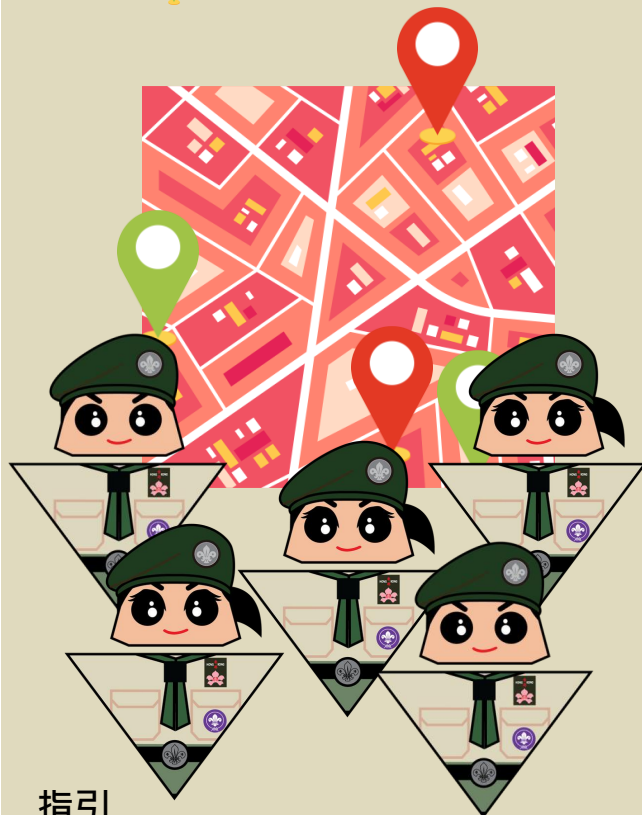
課程 會員章

內容 建議 11. 認識常見兒童侵害情況、預防方法及處理方法

侵犯風險分析任務——
校園安全地圖

📍 高風險區域
📍 安全支援點

📍 高風險區域
📍 安全支援點



指引

小隊繪製校園或社區活動空間地圖，標記可能的高風險區域與安全支援點（如：廁所、樓梯角落、社工室），並提出改善建議。

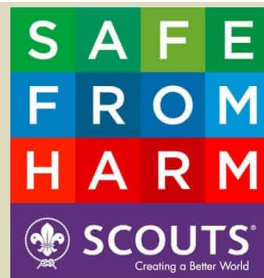
物資

紙及筆

更多內容
參考資料[保護童軍成員免受傷害政策](#)[童軍支部會員章](#) [童軍成員免受傷害](#) [集會編排](#)

資料來源：香港童軍總會網站，香港童軍總會發展署- 旅團支援平台

課程 會員章

內容 11.認識常見兒童侵害情況、預防方法及處理方法
建議反欺凌承諾行動—
「我守護 我說出」

童軍反欺凌承諾卡

_____隊承諾

1. 我不取笑任何人



2. 我會關心有困擾的同伴



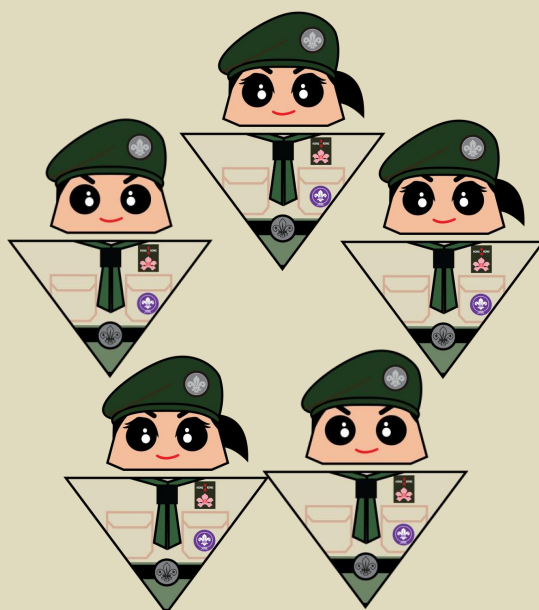
3. 我會尋求幫助



4.



1/9/2026



指引

「童軍反欺凌承諾卡」，寫下自己願意做到的事，例如「我不取笑任何人」、「我會關心有困擾的同伴」、「我會尋求幫助」等，公開張貼以凝聚隊伍文化。

物資

紙及筆

更多內容
參考資料[保護童軍成員免受傷害政策](#)[童軍支部會員章](#) [童軍成員免受傷害](#) [集會編排](#)

資料來源：香港童軍總會網站，香港童軍總會發展署- 旅團支援平台

童軍團

第 4 次集會

04

日期：_____年_____月_____日(星期_____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 會員章-9.認識在國歌奏唱和升掛國旗、區旗時應有之禮儀，以及升國旗的基本程序2. 會員章-10.明瞭設立國歌的用意，並能背唱之

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	30	課程	會員章-9.認識在國歌奏唱和升掛國旗、區旗時應有之禮儀，以及升國旗的基本程序	室內		
5	20	課程	會員章-10.明瞭設立國歌的用意，並能背唱之	室內		
6	10	遊戲	飛毯	室內	帆布	
7	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
8	5	儀式	團集會儀式	室內		
9	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 會員章

內容 9.認識在國歌奏唱和升掛國旗、區旗時應有之禮儀，以及升國旗的基本程序

參考

升旗一般程序

提示：已應邀在政府官方或社會機構主辦大型升國旗及區旗場合，採用隊列動作，注意維持童軍傳統禮節不變，例如三指童軍敬禮、宣誓禮、左手握手、團呼、集隊手號、棍操等。各單位可根據典禮及步操組所舉辦的「國旗及區旗禮節工作坊」內升／降國旗及區旗程序及[相關教學影片](#)，將童軍步操口令對應成隊列動作口令進行儀式。如有需要，總會儀仗隊將為需要單位提供支援。

程序	對應隊列動作口令
進場	■ 齊步走 ■ (如有需要，可加入正步及齊步變換) ■ 立定
解開旗繩	
檢查旗繩	
穿掛旗扣	
升掛旗幟（配合致敬及奏唱國歌） ■ 升旗時，總司令員同時向旗幟敬禮。 ■ 升旗手立即以 19 手將國旗及區旗拉至旗桿頂部。	■ 司儀例句：「請各位面向國旗及區旗肅立，童軍領袖及領隊跟隨總司令員向國旗及區旗敬禮。升國旗及區旗儀式現在開始，奏唱國歌。」 ■ 向國旗敬禮 ■ 禮畢
繫緊旗繩	
離場	■ 齊步走

- 一般為上午八時升旗。
- 在直立的旗桿上升旗幟，升旗時應把旗面張開，繫在旗桿繩上，然後慢慢將旗升上旗桿的頂部。
- 將旗繩繞在旗桿的勾上打上繩結以穩固旗幟。
- 不可把旗幟倒轉。
- 配合國歌。
- 國旗與區旗並列升掛時，須先將國旗升起，國旗升掛在較高的旗桿上。

更多內容
參考資料

隊列和升掛國旗及區旗指引

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

課程 會員章

內容 9.認識在國歌奏唱和升掛國旗、區旗時應有之禮儀，以及升國旗的基本程序

參考

童軍手號

- 在童軍敬禮和宣誓禮中使用。
- 舉起右手，掌心向前，拇指緊按尾指，食指、中指和無名指靠緊豎直。
- 豎直三指表示對神明和國家盡責任、幫助別人和遵行規律；拇指緊接按尾指表示扶助弱小。

童軍敬禮

- 穿著制服時，如在升國旗、升區旗、升／展童軍旗、奏國歌和出席葬禮向死者致敬敬禮，或在每天首次見面時互相敬禮時，應敬童軍禮。
- 在無穿著制服時，只須立正，不用敬禮。
- 小童軍不用敬禮。
- 敬禮是向受禮人表示善意，亦是表示忠心和信任。



更多內容
參考資料

[《童軍基本技能教材手冊》 二.禮儀篇](#)

資料來源 香港童軍總會訓練署

課程 會員章

內容 9.認識在國歌奏唱和升掛國旗、區旗時應有之禮儀，以及升國旗的基本程序

參考



圖一

敬禮方法

- 立正：舉手敬禮時，必須立正。（圖一）
- 提手：右手向橫提升直至和肩膊平衡。（圖二和圖三）
- 敬禮：至膊頭平時做出童軍手號，將食指放在右眼對上的位置。（圖四和圖五）
- 放手：用最短距離握拳放在褲骨（裙骨）後面。（圖六至圖八）



圖二



圖三



圖四



圖五



圖六



圖七



圖八

更多內容
參考資料

[《童軍基本技能教材手冊》 二.禮儀篇](#)

資料來源 香港童軍總會訓練署

課程 會員章

內容 建議 10.明瞭設立國歌的用意，並能背唱之

國歌的由來

中華人民共和國國歌為《義勇軍進行曲》。《義勇軍進行曲》原是抗日救國為主題的電影《風雲兒女》（1935）的主題曲，由劇作家田漢作詞，著名音樂家聶耳作曲。1949 年 10 月 1 日，中華人民共和國中央人民政府成立。在北京天安門廣場上，伴隨五星紅旗冉冉上升，《義勇軍進行曲》首次在天安門廣場響起。中華人民共和國國歌是中華人民共和國的象徵和標誌。一切個人和組織都應當尊重國歌，維護國歌的尊嚴，並在適宜的場合奏唱國歌。《國歌條例》維護國歌的尊嚴，規範國歌的奏唱、播放和使用，增強公民的國家觀念，以及弘揚愛國精神。

對國歌的禮儀

- 當奏唱國歌時，如倘若成員穿著整齊制服並處於列隊情況下，隊伍領袖 / 領隊須敬禮，其他成員立正；
- 如穿著整齊制服，但並不處於列隊情況下，個別成員須敬禮；
- 若無穿著整齊制服者，則須肅立，以示尊敬。

更多內容
參考資料

[隊列和升掛國旗及區旗指引](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

課程 會員章

內容 建議 10.明瞭設立國歌的用意，並能背唱之

國歌節奏

- G 調；
- 進行曲速度約 45-50 秒；

中華人民共和國國歌

(義勇軍進行曲)

田 漢作詞

聶 耳作曲

進行曲速度

起

來！ 不 願 做奴隸的人 們！ 把我們的血 肉，

築 成我 們 新 的長 城！ 中 華 民 族

到 了 最 危 險 的時 候， 每 個 人 被 迫 着 發 出

最 後 的 吼 聲。 起 來！ 起 來！ 起 來！

我 們 萬 眾 一 心， 冒 着 敵 人 的 炮 火 前 進！

冒 着 敵 人 的 炮 火 前 進！ 前 進！ 前 進！ 進！

更多內容
參考資料

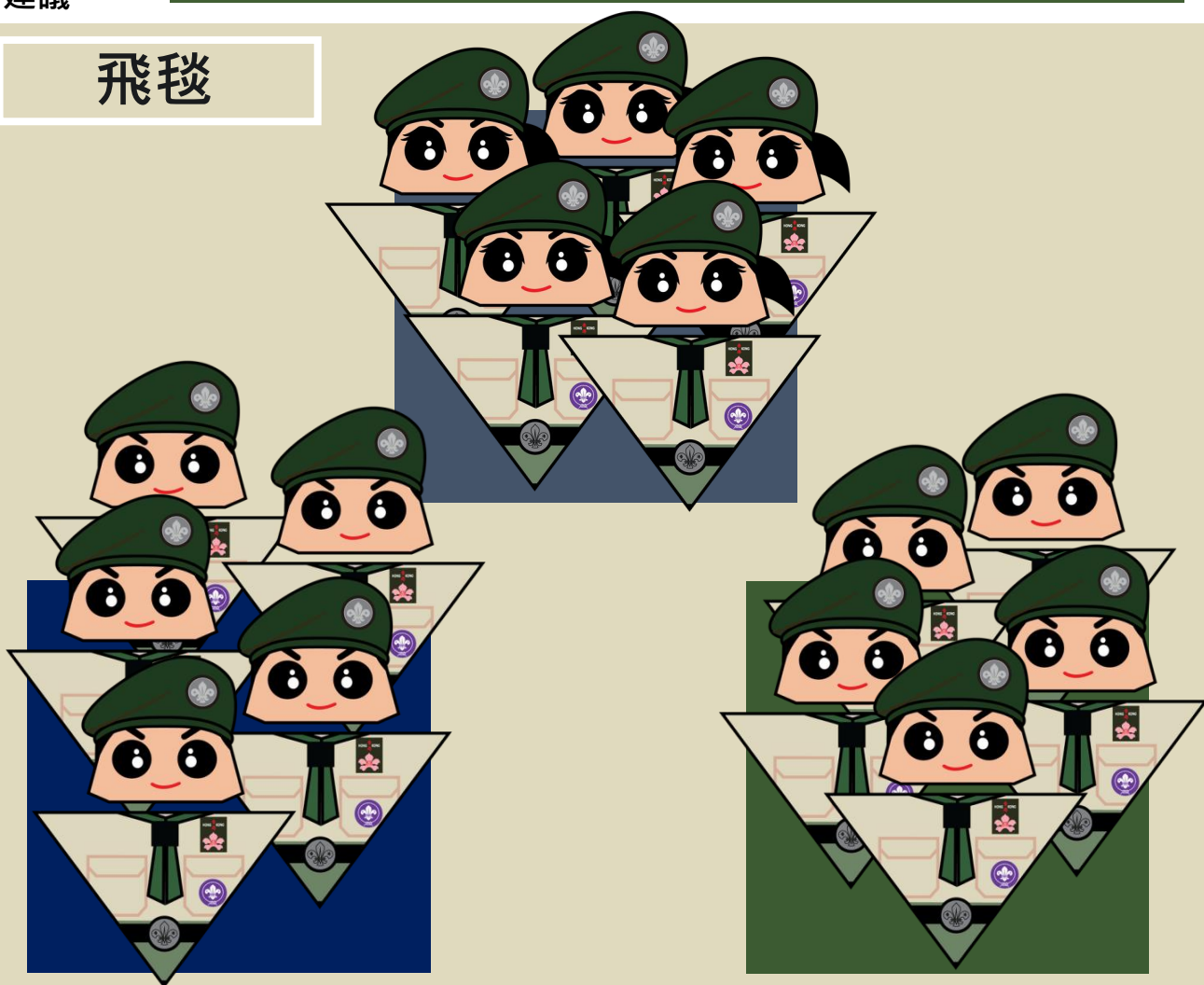
[隊列和升掛國旗及區旗指引](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

遊戲

建議

飛毯



玩法

1. 參加者分成兩組，每組會獲發一張帆布作為飛毯。
2. 參加者要在全組人站在飛毯的情況下，將飛毯底與面反轉，而全組人不會掉到地上(接觸到地面)。如其中一位參加者落到地上，則全組要重新挑戰。
3. 在遊戲開始前，工作人員可給予時間讓參加者商討方法及練習。在參加者練習過後便正式進行挑戰。

**正確完成挑戰的方法是，其中一組的參加者先跳到另一組的飛毯上，當飛毯上人數減少了或沒有人時，便能很容易反轉飛毯，然後便協助另一組的參加者反轉飛毯。

物資

帆布2-4張

童軍團 第 5 次集會

05

日期：_____年____月____日 (星期____)

時間：_____至_____ (120 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖： 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題： 1. 出席香港童軍大會操

2. 讓各童軍成員聚首一堂

3. 覆誓童軍誓詞

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	負責領袖
1			集合	室外		
2			交通	室外		
3			出席香港童軍大會操	室外		
4			交通	室外		
5			解散	室外		

*報名詳情：香港童軍總會網頁-通告-[香港童軍大會操](#)

童軍團

第 6 次集會

06

日期：_____年_____月_____日(星期_____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 會員章 5.明瞭及接納童軍誓詞、規律和銘言2. 宣誓儀式

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	20	課程	會員章 5.明瞭及接納童軍誓詞、規律和銘言	室內	資料	
5	30	儀式	宣誓儀式	室內		
6	10	遊戲	領袖話	室內		
7	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
8	5	儀式	團集會儀式	室內		
9	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 會員章

內容 5.明瞭及接納童軍誓詞、規律和銘言。
參考童軍誓詞

我願以信譽為誓，竭盡所能；
對神明，對國家，盡責任；
對別人，要幫助；
對規律，必遵行。

童軍規律

- (1) 童軍信用為人敬。
- (2) 童軍待人要忠誠。
- (3) 童軍友善兼親切。
- (4) 童軍相處如手足。
- (5) 童軍勇敢不怕難。
- (6) 童軍愛物更惜陰。
- (7) 童軍自重又重人。

童軍銘言

準備

更多內容
參考資料

[童軍誓詞與規律](#)

資料來源 香港童軍總會

課程 會員章

內容 宣誓儀式

建議

童軍宣誓或覆誓儀式：

這是各童軍儀式中最重要的一項，程序可依以下建議的方式舉行：

童軍由隊長引導給團長後，團長詢問其是否明瞭童軍規律，再命其隨團長逐句背誦童軍誓詞，團長對會員章作一簡明解釋後，便為該童軍佩戴於制服上。團旗在此儀式中並不需要，因童軍既以其信譽為誓，已表明他對童軍運動的忠誠。

宣誓儀式不應在劇烈活動後舉行，最適宜的時間是在團集會開始後，因此時各人皆精神煥發；其次是在散會前舉行。最後以一適合而簡短的祈禱作儀式的完結。

宣誓對該童軍、其領袖及團都有密切的關係，領袖可助該童軍遵守其誓言，故宣誓儀式不應由旅團以外人士領導；同時，儀式不應公開舉行，但童軍家長可出席，若有數位童軍同時宣誓，應個別單獨宣誓而非集體舉行，可安排他們分別在集會開始或散會前舉行。

更多內容

參考資料

[童軍訓練綱要](#)

童軍宣誓儀式

1. 集合：

- 團長召集全團排成馬蹄鐵形。
- 團長站在隊形缺口中央，副團長站在團長右後方，旅長在左後方，宣誓者站在隊形中隊長左面。
- 團長面前放一桌子，舖上團旗和放有會員章、旅巾、領巾圈和制服帽。
- 如不用桌子，團隊長改持團旗站在團團長右前方；如團旗曾經宗教的奉獻儀式（Dedication），左右須各有團員一名為護旗手；旗與護旗手移動時，團長必須命令全團立正。

更多內容

參考資料

[《童軍基本技能教材手冊》 三. 儀式篇](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 會員章

內容 宣誓儀式

建議

2. 承諾：

- 儀式開始時，團長命令全團立正和宣佈為新團團員舉行宣誓儀式。
- 隊長帶領宣誓者走到團長面前立正，向團長敬禮和介紹宣誓者，然後踏後一步站立。
- 宣誓者踏前一步。
- 團長：「XXX，你知道信譽是甚麼嗎？」
宣誓者：「我知道。」
團長：「你明白各條童軍規律嗎？」
宣誓者：「我明白。」
團長：「我能否信任你，以你的信譽，竭盡所能，對神明、對國家，盡你責任，並且隨時隨地幫助他人和遵守童軍規律？」
宣誓者：「能夠。」

3. 宣誓：

- 團長：「請你舉起右手行宣誓禮。」
- 宣誓者和團長均舉起右手行宣誓禮和將左手放置在團旗上。
- 除未宣誓童軍外，全團跟隨團長行宣誓禮。
- 如用持旗方法宣誓，旗手與護旗手走前至桌前，旗手將旗橫降在宣誓者的面前，宣誓者置左手在旗上，團長以左手按著宣誓者的手背。當團長帶領宣誓者行宣誓禮時，持旗的團隊長和護旗手不用行宣誓禮。
- 團長引導宣誓者分段宣讀童軍誓詞：「我願以信譽為誓竭盡所能 / 對神明、對國家盡責任 / 對別人要幫助 / 對規律必遵行。」
- 宣誓後，全團跟隨團長放下右手。如用持旗方法宣誓，旗手升回旗幟，旗手與護旗手退回原位。

更多內容
參考資料

[《童軍基本技能教材手冊》 三. 儀式篇](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 會員章

內容 宣誓儀式

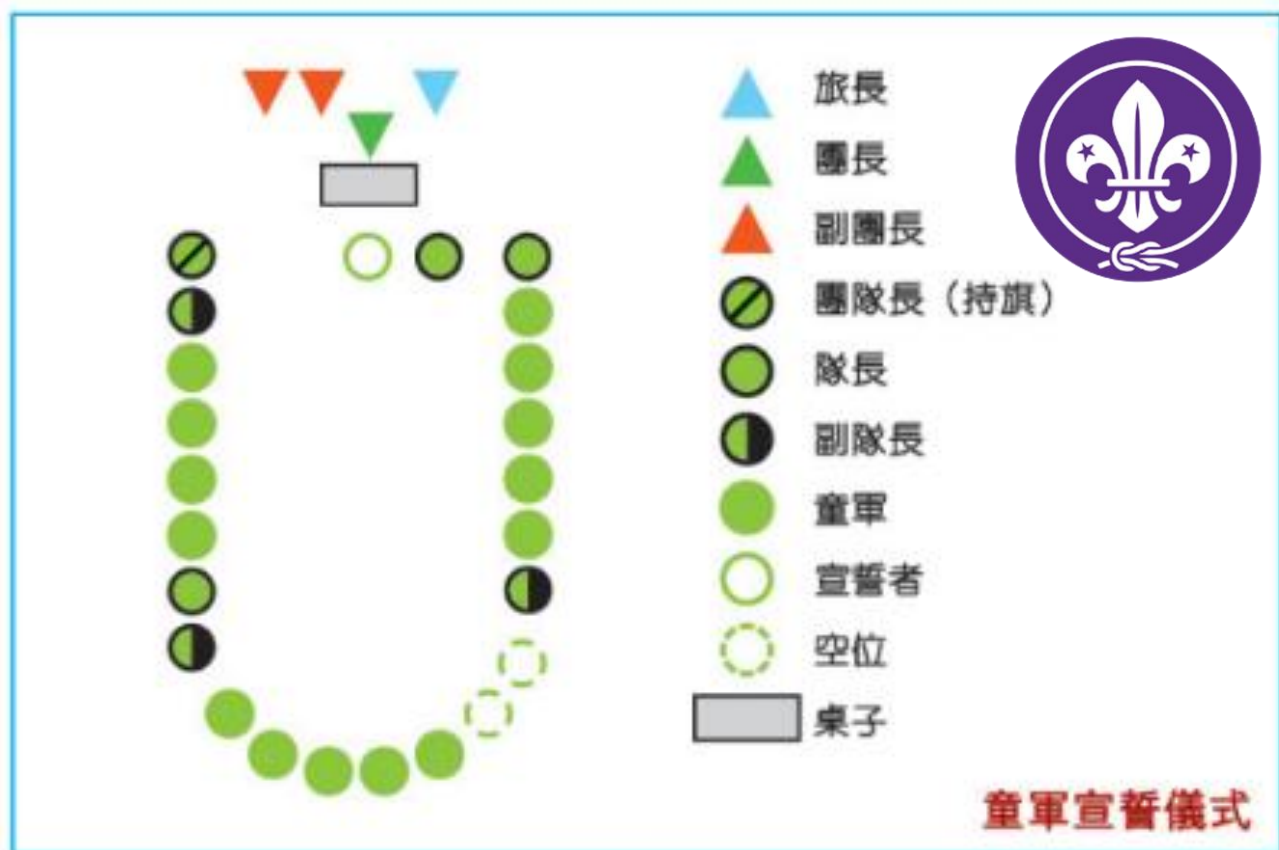
建議

4. 佩章：

- 團長將會員章佩在新團員左胸袋（如新團員是女團員，需由女領袖為她佩戴；如果沒有女領袖在場，可以交由她自己佩戴），說：「你現在已成為世界童軍組織的一份子。」
- 旅長為他佩戴旅巾，說：「你現在成為本旅一份子。」
- 團長再為他戴上制服帽，隊長佩上小隊章；然後團長和他握手說：「我信任你以你的信譽遵守誓詞和規律。」
- 旅長和其他領袖向他握手致賀。

5. 槽成：

- 新團員踏後一步和隊長平排，向團長敬禮，團長還禮。
- 新團員和隊長一同向後轉再向全團敬禮，在全團還禮後返回小隊。
- 團長宣佈儀式結束。



更多内容

參考資料

《童軍基本技能教材手冊》 三. 儀式篇

資料來源：香港童軍總會訓練署

遊戲

建議

領袖話



指引

1. 請參加者圍圈坐好或站好，眼睛望向帶領者，準備聆聽指令。
2. 帶領者向參加者說明：只有指令前面出現「領袖話」三個字，大家才可以做出動作。
3. 例如帶領者說：「領袖話，舉起雙手。」參加者便要舉起雙手。
4. 如果帶領者只說：「放下雙手。」而沒有先說「領袖話」，參加者便不可放下雙手，要維持原來姿勢。
5. 帶領者可以逐漸改變指令速度、加入相似動作，或故意做出與說話不同的動作，考驗參加者是否真正聽清楚指令。
6. 遊戲進行數個回合後，可以邀請參加者輪流擔任發出指令的人。

童軍團

第 7 次集會

07

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 童軍探索獎章 B. 身心創藝 1. 身心健康

a. 參與一次以運動或體能競技為主題的小隊活動

2. 童軍探索獎章 B. 身心創藝 2. 科學、科技、工程、藝術、數學及創意

a. 認識小隊歡呼，並於活動中吶喊以增強小隊士氣

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	60	活動	童軍探索獎章 B. 身心創藝 1. 身心健康	室內		
			a. 參與一次以運動或體能競技為主題的小隊活動	室內	球	
			童軍探索獎章 B. 身心創藝 2. 科學、科技、工程、藝術、數學及創意			
			a. 認識小隊歡呼，並於活動中吶喊以增強小隊士氣			
5	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
6	5	儀式	團集會儀式	室內		
7	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

活動

內容 童軍探索獎章 B. 身心創藝 1. 身心健康

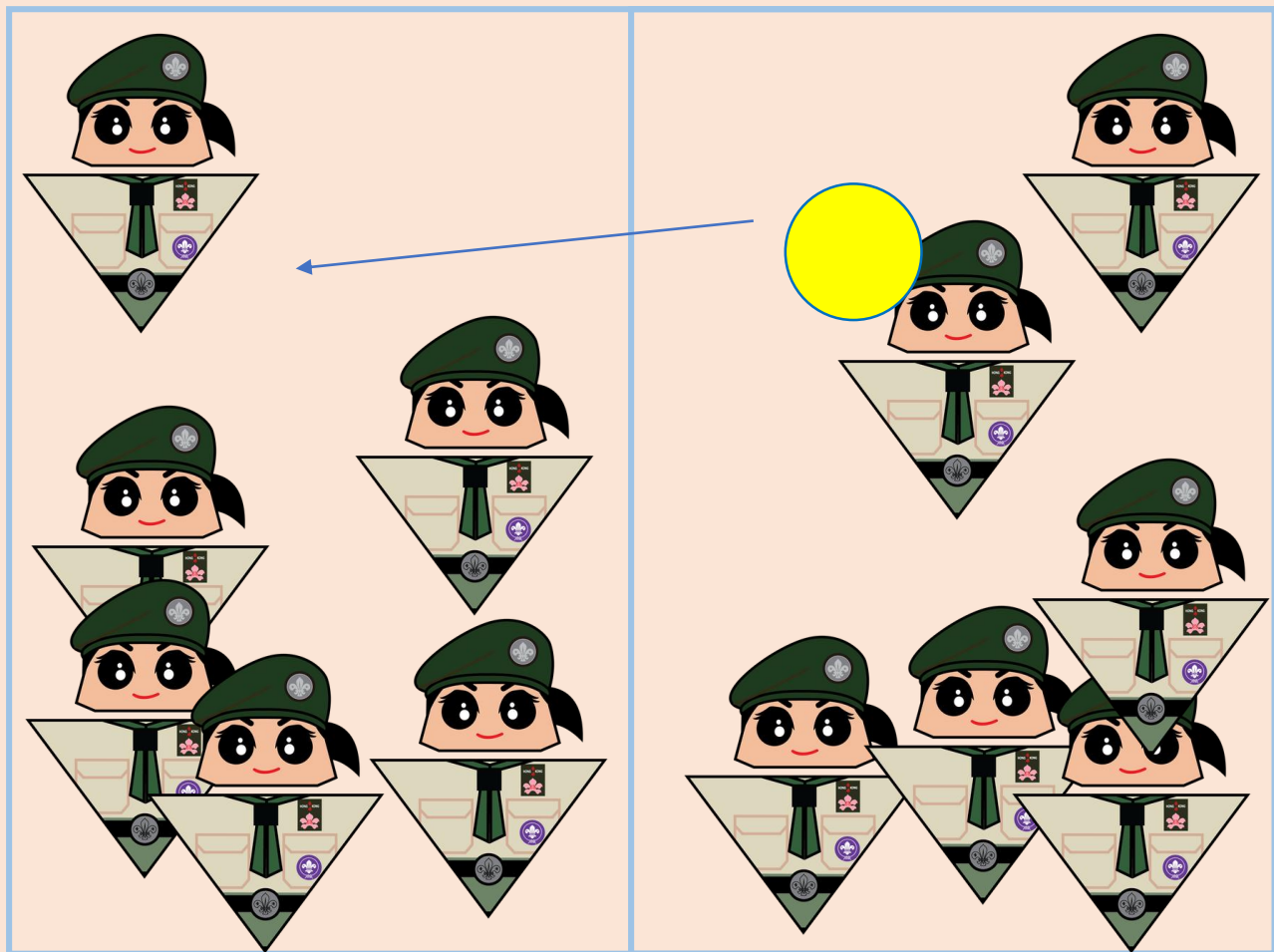
a. 參與一次以運動或體能競技為主題的小隊活動

童軍探索獎章 B. 身心創藝 2. 科學、科技、工程、藝術、數學及創意

a. 認識小隊歡呼，並於活動中吶喊以增強小隊士氣

建議

閃避球



指引

1. 雙方每隊出場8名或10名童軍成員置於場內，將球擲向對手使其「出局」，防守方則可選擇閃避或用雙手接球。
2. 比賽通常分兩局，每局5分鐘。若擊中對手身體（頭、頸部除外），該成員需至外場。
3. 若防守方用手成功接住對手擲來的球，投擲者便出局。
4. 小隊歡呼，並於活動中吶喊以增強小隊。

物資

球

童軍團

第 8 次集會

08

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (140 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：童軍探索獎章D. 社會責任 3. 生態環境(選修項目)

a. 與小隊隊員參觀一個以自然生境或生態為主題的展覽或地方. 例如：
米埔自然保護區、西貢海下灣海岸公園、濕地公園、有機農場或自然
教育徑等

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	集合	集合	室外		
2	5	交通	交通	室外		
4	120	課程	童軍探索獎章D. 社會責任 3. 生態環境(選修項目)	室外		
			a. 與小隊隊員參觀一個以自然生境或生態為主題的展覽或地方. 例如：米埔自然保護區、西貢海下灣海岸公園、濕地公園、有機農場或自然教育徑等	室外		
5	5	交通	交通	室外		
6	5	解散	解散	室外		

課程 童軍探索獎章

內容 D. 社會責任 3. 生態環境(選修項目)

a. 與小隊隊員參觀一個以自然生境或生態為主題的展覽或地方. 例如：
米埔自然保護區、西貢海下灣海岸公園、濕地公園、有機農場或自然教育徑等

建議

自然生境或生態為主題的展覽或地方： 例如：

米埔自然保護區：[預約](#)

元洲仔自然環境保護研究中心：[預約](#)

海下灣：[預約](#)

西貢海下灣海岸公園：[預約](#)

香港濕地公園：[預約](#)

有機農場：[資料](#)

林邊生物多樣性自然教育中心：[預約](#)

昂坪自然中心：[預約](#)

獅子會自然教育中心：[預約](#)

自然教育徑/樹木研習徑：[資料](#)

08

童軍團

第 9 次集會

09

日期：_____年_____月_____日 (星期_____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：童軍探索獎章A. 戶外挑戰 2. 歷險

a. 認識地圖及習用圖例：分辨地圖的種類及用途，指出地圖內標示的十種習用圖例

b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：指出一日郊野旅程所需的個人物資及數量

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	45	課程	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 2. 歷險	室內		
		課程	a. 認識地圖及習用圖例：分辨地圖的種類及用途，指出地圖內標示的十種習用圖例	室內		
	15	課程	b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：指出一日郊野旅程所需的個人物資及數量			
5	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
6	5	儀式	團集會儀式	室內		
7	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險

a. 認識地圖及習用圖例：

分辨地圖的種類及用途，指出地圖內標示的十種習用圖例

建議

地圖認識

甚麼是地圖？

地圖是一種把地面上的自然和社會事物縮繪在平面上的圖像。在公元 1880 年以前，多用立體圖的方法繪畫；其後則用平面圖的方法繪製，即是用俯視而不是斜看地圖。科學的發展使測量儀器愈來愈精密，因而測量所得的資料，也就非常準確。同時，繪圖的技術也由於適當地運用各種顏色、符號和字體而得以不斷提高。這樣，地圖便由過去簡單的形式而演變成今天複雜精密的面貌。

今天，地圖製作是一項很複雜的過程。首先，由測量員運用精密的儀器在空中及地面測量和攝影；然後，由繪圖員把這些資料繪在地圖上。在這些地圖裡，我們可找到等高線、等高深線、比例尺、方向標、方格網、符號等等。

地圖閱讀的意義

地圖閱讀的含義，經常被人所忽略。簡單而言之，它是對地圖上資料的認識和了解，從而在實地上應用這些資料。

明白地圖上的資料是地圖閱讀的基本要求，通常這些資料是指符號（圖例）、比例、網格、量度距離等，而透過這些資料推算出實際地面情況是一項十分重要的技能。

公路、建築物及其他人造事物比較容易在地圖上閱讀出來，但要從等高線的分佈去理解實際的山形地勢則需要學習和經驗了。這種技能必須在戶外實地學習，並透過累積經驗才能掌握。



每張地圖的準確程度、可靠性及時間性都有偏差，但我們可運用圖上的簡史如測量日期、覆量日期去衡量該幅地圖的可靠性。

香港政府地政總署測繪處負責本港土地測量、繪製及發售各類本港的地圖。

更多內容
參考資料

童軍技能評審計劃 《登山技能》第3版

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險

a. 認識地圖及習用圖例：

分辨地圖的種類及用途，指出地圖內標示的十種習用圖例

建議

地圖的種類

地圖種類繁多，例如地形圖、人口分佈圖、氣候分佈圖、海事圖、航空圖、旅遊圖等等。地圖的分類方法很多，例如，按所表示的內容分類、按比例尺分類、按用途使用方法分類等。一般而言，野外活動所使用的地圖有三種：

1. 平面圖：

平面圖是將地面上的事物按鉛垂綫投影到水平面上，用縮小的相似圖形表示其平面位置及其相互關係所測繪的地圖。平面圖將地面的景物表達出來，包括河流、湖泊、公路、鐵路、小徑、城鎮及村落等，事物的詳盡程度與比例有關。多數的道路交通圖都是平面圖。但平面圖沒有地貌形態的信息。



2. 地形圖：

地形圖詳細將山脈、山谷、懸崖、森林、沼澤、河流、湖泊、公路、鐵路、小徑、城鎮及村落等地面上物體，利用特定的符號、地表特徵，並按比例描繪出來。這是登山者通常使用的地圖。在本港 1:20,000 的地形圖資料詳盡，測量準確，且不斷更新，廣受喜愛野外活動人士歡迎。



3. 專題地圖及特用地圖：

這些地圖都是為特別和特殊目的而繪製的，如郊區旅遊地圖、地質圖、航海圖…。郊區旅遊地圖，展示郊區小徑及郊野公園各項設施，方便郊遊人士使用。地質圖展示香港的基岩和表土地質。航海圖主要供在湖泊和大海航行者使用，描繪水下的地形特徵、水深及障礙物。它還記錄了航標位置和潮汐與水流變化。



更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃 《登山技能》第3版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險

a. 認識地圖及習用圖例：

分辨地圖的種類及用途，指出地圖內標示的十種習用圖例

建議

遠足活動常用的地圖：

在香港，登山及露營等戶外活動所用的地圖是「HM20C」組別的地形圖和「郊區地圖」兩種；

1. HM20C 地圖

這組別地圖的比例為 1：20,000，全組合共有 16 張地圖，涵蓋了整個香港特別行政區，其中編號 1 的地圖只列出標題及圖例。地圖以彩色印製，等高線的垂直間距為 20 米。此套地圖適合多種用途；學校多採用為地圖閱讀的教材，童軍及登山人士亦多用作登山及野外定向活動之用。HM20C/2 是本組別之黑白版。

Sheet Index 編號索引		
1	2	3
5	6	7
9	10	11
13	14	15
4	8	12
		16

1：（無圖名，印有圖例）

2：新田

3：上水及粉嶺

4：吉澳

5：青山

6：元朗

7：沙田

8：西貢半島

9：東涌

10：銀禧灣

11：香港及九龍

12：清水灣

13：石壁

14：長洲

15：香港南部及南丫島

16：橫瀾島

2. 郊區地圖

郊區地圖項目採用防水環保合成紙印製，這套展示郊區小徑的地圖，共有 5 張，分別以香港島及鄰近島嶼、大嶼山及鄰近島嶼、新界西北部、新界東北及中部和西貢及清水灣為題，為徒步旅行及熱愛大自然的人士提供資料，協助他們往郊外旅遊及尋幽探勝。這套地圖以彩色雙面及摺本形式印製。



名稱	區域
香港島及鄰近島嶼	包括香港島、東龍洲、蒲台及南丫島
大嶼山及鄰近島嶼	包括大嶼山、長洲、坪洲及馬灣
西貢及清水灣	西貢半島
新界東北及中部	包括沙田、城門水塘、大埔、八仙嶺、船灣、吉澳、平洲等地區
新界西北部	包括元朗、屯門、大欖涌、錦田等地區

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃 《登山技能》第3版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險

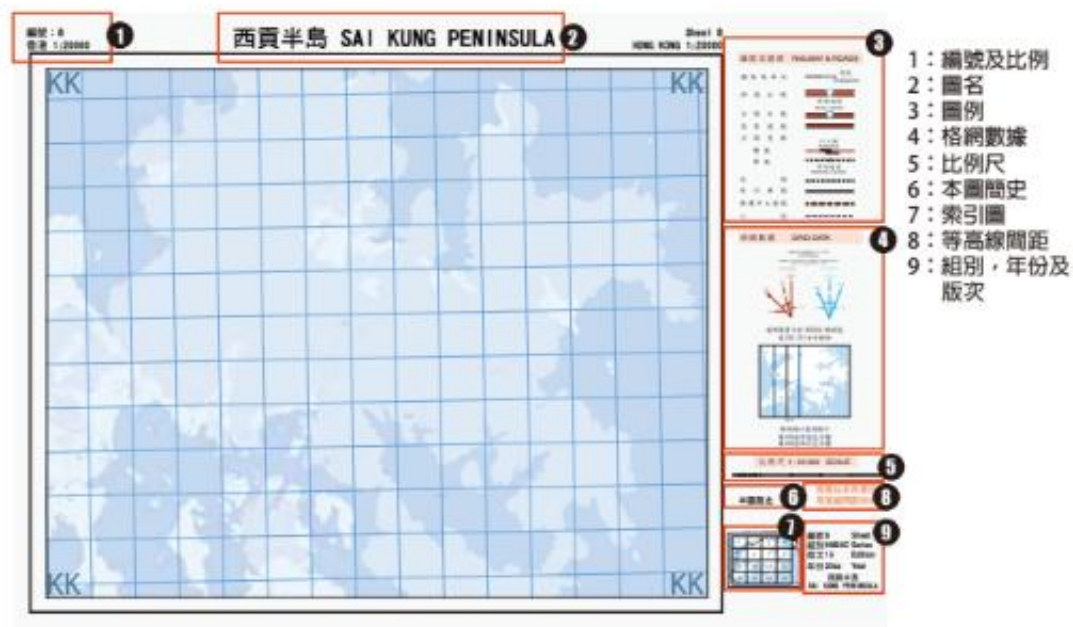
a. 認識地圖及習用圖例：

分辨地圖的種類及用途，指出地圖內標示的十種習用圖例

建議

圖邊資料 (Marginal Information)

圖邊資料是印在同一系列或組別地圖四邊的資訊和資料。主要是向地圖使用者提供該系列和組別地圖的製作和測繪資料及使用說明。圖邊資料包含地圖組別、地圖名稱、編號、出版日期和歷史、圖例、格網數據、比例尺、地圖文字之書體、採用基準、各種北向關係等等。



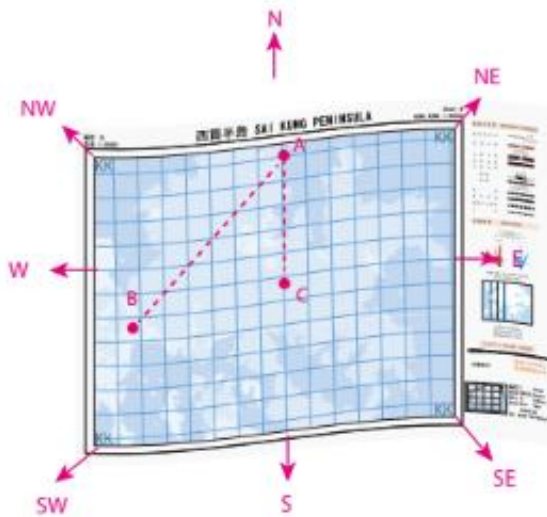
地圖的方向 (圖北)

地圖必須有指示地圖北方的方向，這樣才能幫助使用者正確地校置地圖，保持地圖與實際地上方向一致，從而量度準確的方位。大部分的地圖，圖北在正上方。

例如：

A 點約在 B 點的東北方；

A 點約在 C 點的北方。



更多內容
參考資料

童軍技能評審計劃 《登山技能》第3版

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險

a. 認識地圖及習用圖例：

分辨地圖的種類及用途，指出地圖內標示的十種習用圖例

建議

習用圖例

圖例：

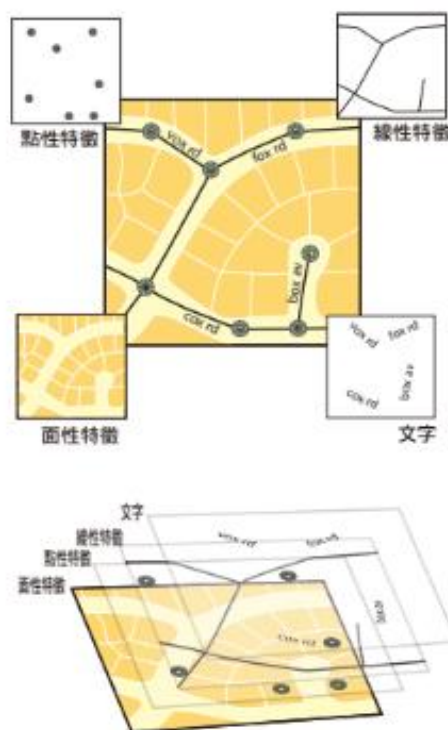
每幅地圖皆有圖邊資料方便使用者查閱，其中較重要的資料是圖例。圖例是將實地上的事物，根據其形狀及特徵，分為線性、點性及面性，利用符號、圖形、顏色繪畫在地圖上，不同地圖會用不同的圖例。

一般而言，用圖例表達的事物分為三大類：

- 人工建設—包括橋樑、城鎮、道路等。
- 天然景物—包括山嶺、海洋、植物等。
- 界線—包括地區界線、國界等。

地圖上各種慣用顏色所表示的事物：

- 藍—有關水的形態，如河流、湖、海等。
- 綠—植物，如樹林、草地、耕地等。
- 啡—有關地的形態，如沙灘、砂地、等高線等。
- 紅—主要公路及其他行車路線等。
- 黑—小路、橋樑、鐵路，架空電纜等。
- 灰—建築物、峭壁、漂石、岩石等。



一張地圖不僅表示地形、地貌，也同時包含了許多其他的資料，例如行政區界線、交通路線、村落、植被等；這些資料通常以符號來代表，在地圖的圖邊有這些符號的說明，而這些符號皆稱為「圖例」。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃 《登山技能》第3版](#)
[地政總署測繪處-習用圖例](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險

b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：指出一日郊野旅程所需的個人物資及數量

建議

個人需要

個人需要的層次可劃分為 5 層，分別為基本需要、安全需要、社交需要、尊重需要、自我需要。

基本需要：應付最基本的衣、食、住、行為首，沒有考慮任何選擇要點。

安全需要：除基本需要外，考慮裝備品牌給予使用者的安全感。

社交需要：以裝備或裝備品牌作為其中一種社交工具，或向朋友分享裝備的好處及其獨特性。

尊重需要：以裝備提升自我形象或使用者擁有這裝備而被尊重。

自我需要：追求裝備上自我配合之極至，以裝備的品牌、重量、裝備系列或價錢上的巔峰。



購買原則

購買原則可分為 5W1H 如下：

What - 添置甚麼

Why - 為何買

When - 裝備何時使用

Where - 在哪裡買

Who - 找誰尋求意見

How - 如何選擇



同時亦應因個人的需要配合以下的選擇要求作出自行的調配，包括：

- 安全上的考慮：裝備必須安全及容易使用。
- 功用上的考慮：裝備是否耐用及旅程行進間必需的。
- 舒適上的考慮：裝備舒適的設計為重，盡量避免被外觀的顏色及浮誇掩蓋。
- 價錢上的考慮：價錢與質量作平衡，盡量避免追求品牌，貴未必是最好的，平又未必是不好。
- 重量上的考慮：遠足旅程或登山所用的裝備與標準露營所用的裝備重量亦有很大的差別，應以較輕為主。

☞ 只攜帶有用的裝備！

☞ 如不能於旅程出發時添置，可考慮有沒有能取代的裝備。

每個人的體力與習慣均不同，遠足裝備可按個人需要、經驗而增加減少。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃 《登山技能》第3版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險

b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：指出一日郊野旅程所需的個人物資及數量

建議

遠足基本裝備

遠足裝備於一天的遠足行程與多天的遠足旅程有所不同，大致上可劃分為衣、食、住、行及其他裝備五大類別，於帶備的物品亦需要配合天氣狀況，例如：雨季及其他季節性氣候。因香港地理位置位於亞熱帶地區，故此大部份嚴冬裝備並不合用。



一天的遠足行程

- 背囊 (體積建議為 20 公升 L 至 30 公升 L)
- 地圖 (HM20C 地圖或郊區地圖包括地圖袋或做防水塗層)
- 指南針 (平板式指南針)
- 哨子 (全天候哨子)
- 糧 (輕便午餐、行動食糧、後備食糧及緊急食糧)
- 水 (建議最少為 2 公升)
- 刀 (摺刀)
- 燈 (電筒或頭燈)
- 火 (生火用品, 打火機, 火柴或打火石)
- 急救包 (個人急救包 / 小隊急救包)
- 雨具 (雨衣、雨褲, 為使用方便不太建議用斗篷式雨衣)

其他裝備

- 防曬用品 (太陽帽 / 太陽眼鏡 / 太陽油 / 遮蓋物)
- 行山杖
- 通訊設備 (對講機、手提電話)
- 後備衣物 (以作替換)
- 書寫工具 (油性水筆或墨可重用)

💡 建議哨子選用沒珠的全天候哨子



個人
(一天之基本遠足裝備)

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃](#) 《登山技能》第3版

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險

b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：指出一日郊野旅程所需的個人物資及數量

建議

個人裝備

組員 物品	隊友一		隊友二		隊友三	
	數量	重量	數量	重量	數量	重量
個人衣物						
衣服 (套)		g		g		g
襪 (對)		g		g		g
拖鞋 (對)		g		g		g
禦寒風褸 (件)		g		g		g
雨衣 (件)		g		g		g
梳洗用品 (套)		g		g		g
重量	kg		kg		kg	
炊事						
炊具 (套)		g		g		g
爐具 (套)		g		g		g
燃氣 (支)		g		g		g
食具 (套)		g		g		g
後備 / 緊急食量		g		g		g
重量	kg		kg		kg	
露營用品						
睡袋 (個)		g		g		g
地席 (塊)		g		g		g
營板 (個)		g		g		g
重量	kg		kg		kg	
遠足用品						
背囊 (個)		g		g		g
水 (公升)		g		g		g
雨具 (把)		g		g		g
指南針 (個)		g		g		g
地圖 (份)		g		g		g
行山杖 (對)		g		g		g
電筒/頭燈 (個/支)		g		g		g
哨子 (個)		g		g		g
萬用刀 (把)		g		g		g
個人藥囊 (個/套)		g		g		g
重量	kg		kg		kg	

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃 《登山技能》第3版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險
b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：指出一日郊野旅程所需的個人物資及數量

建議

個人裝備

組員 物品	隊友一		隊友二		隊友三	
	數量	重量	數量	重量	數量	重量
其他用品						
後備電池		g		g		g
記事簿、鉛筆		g		g		g
紙巾		g		g		g
手提電話		g		g		g
手錶		g		g		g
錢包		g		g		g
個人身份證		g		g		g
膠袋		g		g		g
對講機		g		g		g
相機		g		g		g
修補工具		g		g		g
全球定位儀		g		g		g
防蟲劑/蚊帳/蚊貼		g		g		g
重量	kg		kg		kg	
個人物資重量	kg		kg		kg	

	隊友一		隊友二		隊友三	
	第一日	第二日	第一日	第二日	第一日	第二日
個人物資總重量	kg	kg	kg	kg	kg	kg
小隊物資總重量	kg	kg	kg	kg	kg	kg
總重量	kg	kg	kg	kg	kg	kg
個人重量	kg	kg	kg	kg	kg	kg
比例	%	%	%	%	%	%

更多內容
參考資料

童軍技能評審計劃 《登山技能》第3版

資料來源：香港童軍總會訓練署

童軍團

第 10 次集會

10

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (295 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 2. 歷險運用

b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：運用收拾背囊的原則，收拾一個郊野旅程用背囊

2. 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 2. 歷險 c. 參與一次郊野旅程與小隊隊員進行 (i.)一日或不少於五公里徒步

3. 童軍探索獎章C. 領袖修養 2.靈性發展

b. 參與一次默禱儀式

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	集合	集合	室外		
2	30	課程	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 2. 歷險運用 b. 收拾一個一日郊野旅程用的背囊：運用收拾背囊的原則，收拾一個郊野旅程用背囊	室外		
3	60	交通	交通	室外		
4	120	課程	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 2. 歷險 c. 參與一次郊野旅程與小隊隊員進行 (i.)一日或不少於五公里徒步	室外		
5	15	課程	童軍探索獎章C. 領袖修養 2.靈性發展 b. 參與一次默禱儀式	室外		
6	60	交通	交通	室外		
7	5	解散	解散	室外		

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險 c. 參與一次郊野旅程
與小隊隊員進行 (i.) 一日或不少於五公里徒步

建議

領袖參考：[戶外活動安全要則及須知](#)

遠足及攀山

(一) 要則

1. 遠足及攀山所用的配備，必須齊全。
2. 背囊內應帶備手提電話、足夠乾糧、地圖、指南針及電筒以作不時之需。
3. 必須由富遠足及攀山經驗的人士帶領。
4. 出發前留意天氣情況，特別注意是否有雷暴、溫度驟降或下雨跡象。
5. 參加者應知曉有關行經路徑、時間及難度以作適當配合。
6. 出發前知會有關單位（例如：警署），並預留一份所經路線詳細資料予主辦機構負責人，逾時未返應採取行動。
7. 遇有意外應保持冷靜，商議解決辦法，尤須注意安全問題。如有人受傷，應先救治，然後採取適當行動，通常折回是比較上算。

(二) 個人須知

1. 宜穿著質料良好的短靴或運動鞋，尺碼要適中。
2. 要有合適的帽子，輕質防水外套，品質良好的厚襪，稱身的衫褲。
3. 切勿任意超越或無故墮後，全程應維持固定之步伐。
4. 如感到不支或疲倦，不可勉強從事，應盡早通知組長或領隊。
5. 知曉國際求救信號（哨子聲連吹 6 長響；電筒連閃 6 次長燈號，大聲高呼）及回應信號（同上方式但作 3 響）。每隔 1 分鐘左右，即重覆 1 次。

(三) 領袖須知

1. 事前必須獲得家長及所屬單位同意，並應衡量隊員之體力是否勝任。
2. 適當分組，以 10 人為 1 組最佳，行程之步伐宜以成員中最慢之速度為參考前進。
3. 除領隊外，並要有 1 名有經驗之助手押後，以確保隨後的隊員不致離群、墮後或失散。
4. 助手與領袖應有默契及特定之聯絡方式；一旦有意外，應互相通知及照顧。
5. 帶備應急乾糧、幼尼龍繩、急救藥箱、隊員名單及手提電話，預先查察沿途可作支援的醫院及警署所在。
6. 遇天氣情況變壞，應審慎考慮及盡速作出明確的決定動向，切勿盲目聽信組員，多善用地圖及指南針。
7. 派人求救，最少 2 名成員同行，訊息必須筆錄，以便傳達正確情況。

更多內容
參考資料

[戶外活動安全要則及須知](#)

資料來源：香港童軍總會

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 2. 歷險 c. 參與一次郊野旅程
建議 與小隊隊員進行 (i.) 一日或不少於五公里徒步

活動籌劃：[童軍技能評審計劃《登山技能》第3版](#)

遠足路線參考：[山嶺童行 x 山徑清源](#)

路線篩選工具

	RouteID	Route Name	Level	Length (KM) ▲
6	1	龍脊	1	5
7	18	山頂	1	5
8	22	金山	1	5
9	6	鳳凰山	4	5.5
10	31	藍地水塘	2	5.7
11	13	南生圍	1	6
12	32	太嶺門	2	6.5
13	9	釣魚翁	4	6.6
14	2	柏架山	1	7
15	11	上窩郊遊徑	1	7.5
16	5	太東山	4	8
17	8	蚺蛇尖	5	8

C. 領袖修養 2. 靈性發展

b. 參與一次默禱儀式

- 默禱進行：非宗教/中性儀式：靜默約 1 分鐘。成員在此期間心存感激、反省當日的活動表現，並反思童軍規律。
- 宗教儀式：如單位屬宗教背景，可按照其特定儀式（如祈禱、背誦經文或唱詩）進行。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《登山技能》第3版](#)、[山嶺童行 x 山徑清源](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署、香港童軍總會青少年活動署

童軍團

第 11 次集會

11

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 農曆新年活動

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	60	活動	農曆新年活動	室內	揮春紅紙 毛筆 墨水 / 金油 墨水碟 中國繩	
5	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
6	5	儀式	團集會儀式	室內		
7	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

活動

內容 農曆新年活動

建議

揮春

指引

童軍可以在完成寫毛筆字後，自行畫圖案/文字創作，以做出獨特的藝術作品。

物資 揮春紅紙、毛筆、墨水/金油、墨水碟

參考資料

[特別團集會-農曆新年集會活動](#)

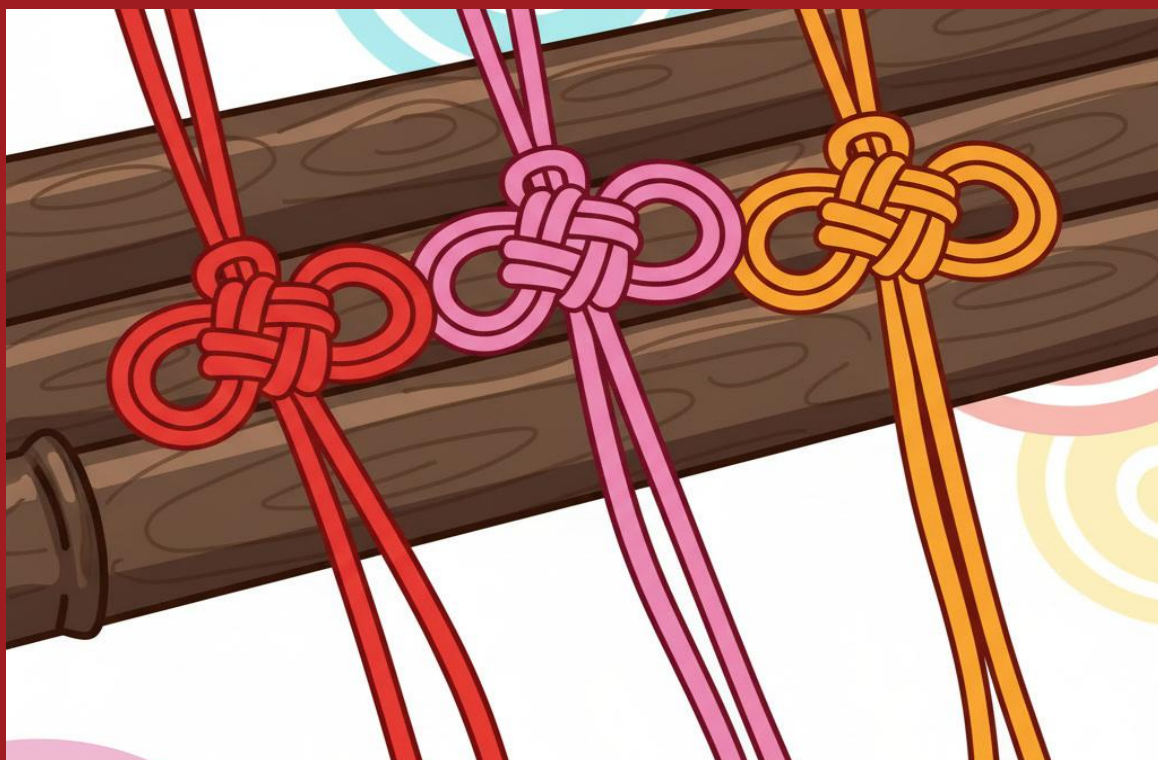
資料來源：香港童軍總會發展署-旅團支援平台

活動

內容 農曆新年活動

建議

中國結



指引

根據編織教程完成，童軍亦可以配上不同吊飾

物資 [中國結-吉祥結編織教程](#)、中國繩

參考資料 [特別團集會-農曆新年集會活動](#)

資料來源：香港童軍總會發展署-旅團支援平台

童軍團

第 12 次集會

12

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 童軍創辦人紀念日活動

程序

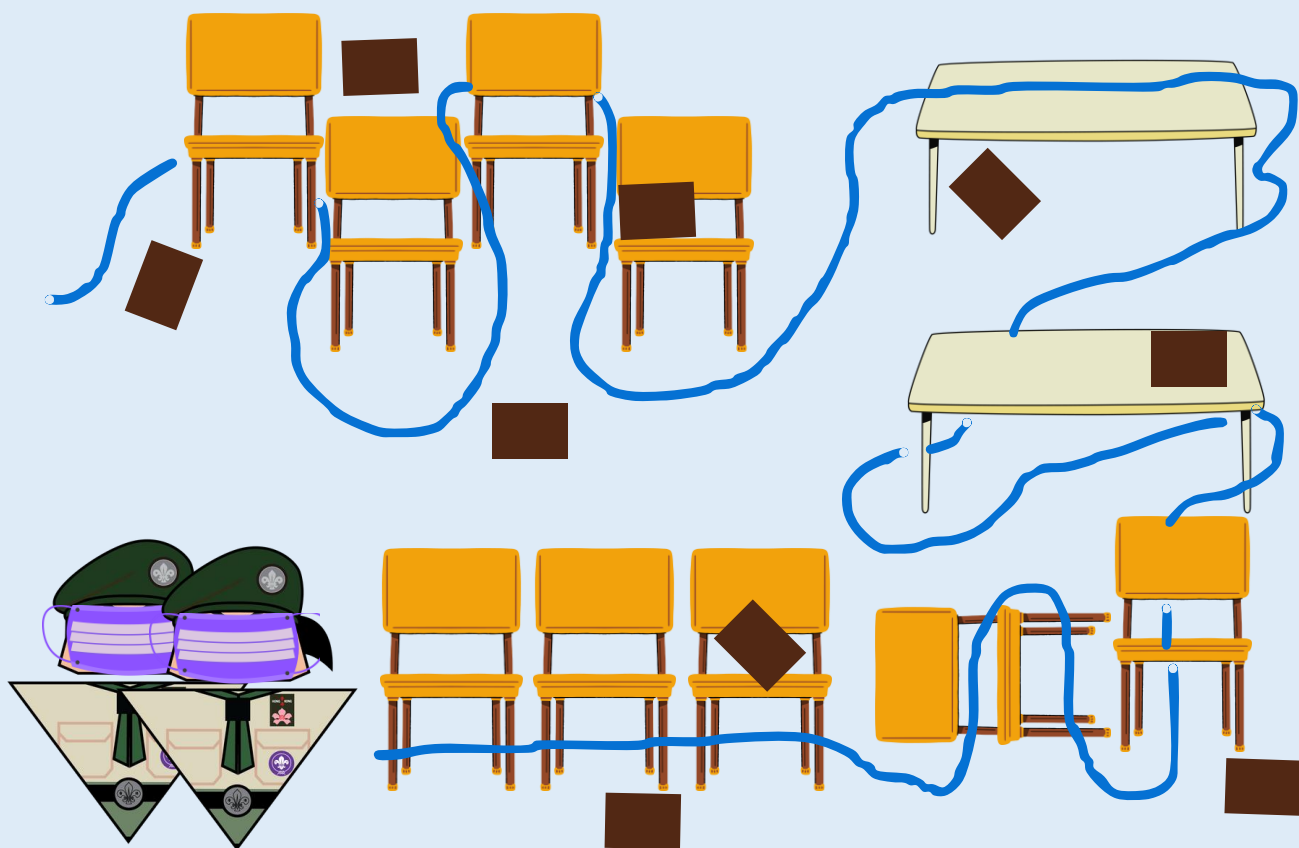
序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	60	活動	童軍創辦人紀念日活動	室內		
5	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
6	5	儀式	團集會儀式	室內		
7	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

活動

內容 童軍創辦人紀念日活動

建議

尋找貝登堡



指引

設置一個障礙賽，沿途設有提示繩，並有隱藏砌圖(貝登堡畫像)的碎片。
 將童軍分成幾組，每組6-8人。
 每人須蒙眼，沿提示繩前行，途中亦摸索砌圖的碎片。
 找到拼圖將砌圖拼在一起。

參考資料

[特別團集會-童軍創辦人紀念日活動](#)

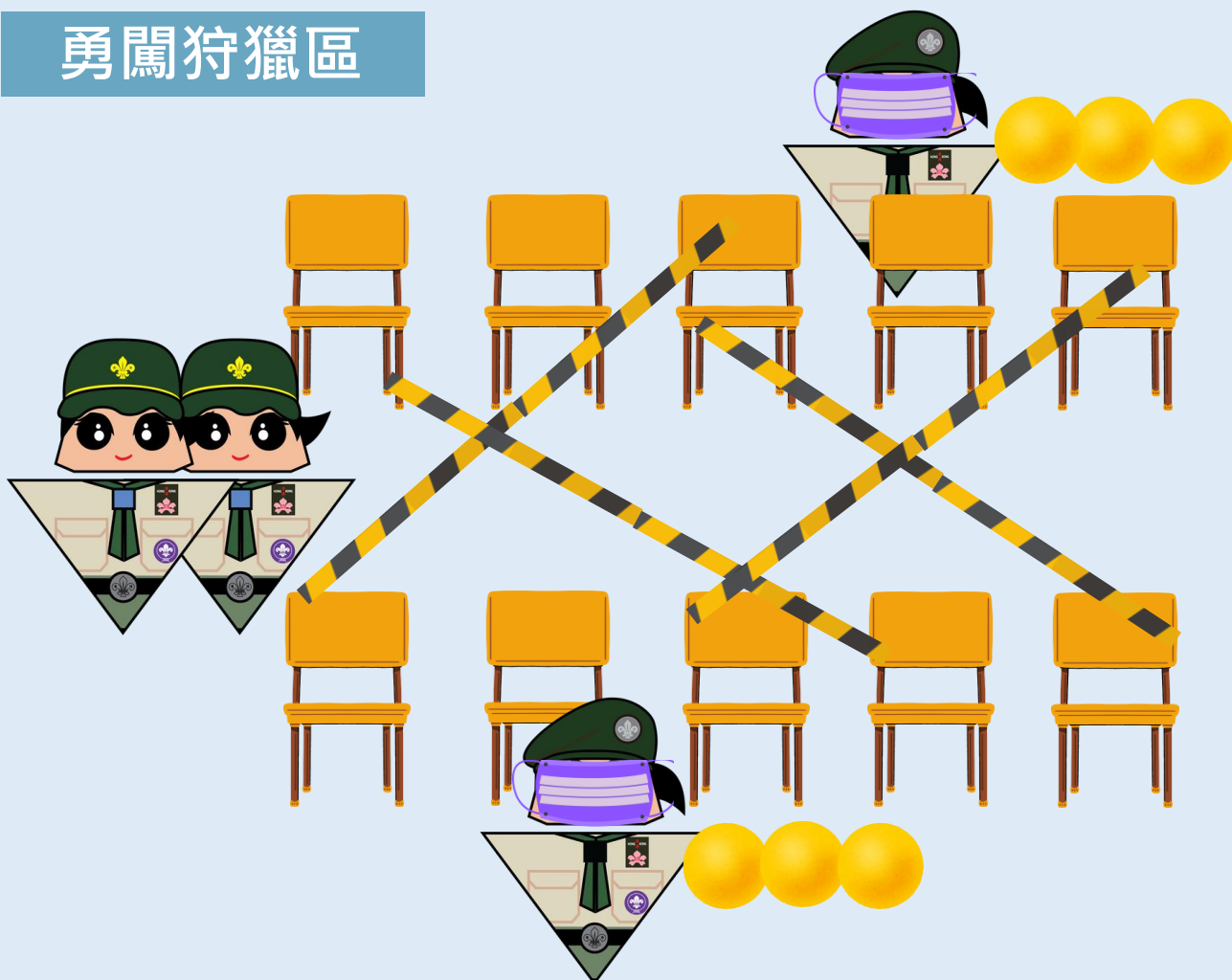
資料來源：香港童軍總會發展署-旅團支援平台

活動

內容 童軍創辦人紀念日活動

建議

勇闖狩獵區



指引

將童軍分成隊伍，每隊依次進行活動。
在中間狩獵區，領袖蒙著眼睛，手持軟球/紙球，向狩獵區投擲。
隊伍須爬/走經過狩獵區，不被擊中及到達另一邊。
重複下一隊。

參考資料

特別團集會-童軍創辦人紀念日活動

資料來源：香港童軍總會發展署-旅團支援平台

活動

內容 童軍創辦人紀念日活動

建議

唱歌"BP Spirit"

歌詞

I've got the B. P. Spirit ,
Right in my head , (x 3)

I've got the B. P. Spirit ,
right in my head to stay.

I've got the B. P. Spirit ,
Deep in my heart , (x 3)

I've got the B. P. Spirit ,
Deep in my heart ,
deep in my heart to stay.

I've got the B. P. Spirit ,
All round my feet , (x 3)

I've got the B. P. Spirit ,
All round my feet ,
all round my feet to stay.

I've got that B-P spirit
right in my head ,
deep in my heart ,
all round my feet ,
I've got that B-P spirit
all over me , all over me to stay!

參考資料

[特別團集會-童軍創辦人紀念日活動](#)

資料來源：香港童軍總會發展署-旅團支援平台

童軍團

第 13 次集會

13

日期：_____年_____月_____日(星期_____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 童軍探索獎章 A. 戶外挑戰3. 先鋒工程

a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	60	課程	童軍探索獎章 A. 戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途	室內		
			平結、八字結、雙套結、半結、反手結			
5	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
6	5	儀式	團集會儀式	室內		
7	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
平結、八字結、雙套結、半結、反手結

參考

平結

Reef Knot

別名：

一字結

縮帆結 (Reef Knot)

四方結 (Square Knot 簡稱「方結」)



簡介

平結是一個古老和基本的繩結，原本用來綁緊收摺起的船帆，以便在需要時，易於鬆解。古代海員稱之為「縮帆結 (Reef Knot)」。後來由於其形狀四平八穩，故又稱之為「四方結」或簡稱「方結 (Square Knot)」。而童軍則一直都稱之為「平結」，此一譯名便因而被廣泛地使用起來。平結實際上是由兩個半結組成，簡潔對稱，打法容易。

用途

平結有很多用途，如綁鞋帶、繃帶和打包裹時用來結尾。平結之所以能用來打鞋帶，綁包裹和繃帶，主要是因為在結好的平結之下，如有實物的支撐，便顯現其美觀外形，平伏和整齊，而且繩索本身也不再受到外來拉扯力量的影響。

學習打平結的口訣是

「左搭右，繞一圈；右搭左，繞一圈」。

即將左手的繩頭搭在右手的繩頭上，順勢繞一圈；而原來在左手的繩頭便成為右手面的繩頭。再用來搭在現時左手面的另一個繩頭上，再順勢繞一圈，同時拉緊繩頭便成。

步驟



1. 將兩繩交叉搭在一起，兩個繩頭相對。將左手的繩頭搭在右手繩頭上，繞右繩繩身一圈。



2. 再將右手面繩頭（即原左繩繩頭），搭在左繩繩頭（即原右繩繩頭）之上。繼續將右繩繩頭繞左繩一圈。



3. 拉緊兩繩條便完成。



4. 解開繩結方法：
只要將同方向的繩頭與繩身向外拉成一直線（如上圖箭咀方向），再將繩身向外拉出，兩繩即可脫離。

附註

我們常用平結來連接兩條相同粗幼和質料的繩索，但該結並不能抵受強大的拉扯力。一旦受力，它便會變形或滑脫。所以我們絕不應用平結去接駁繩索。結好的平結平放時，兩個繩頭都是同時在上方，或下方，或在同一線上。

如果將平結錯打成「左搭右，繞一圈；左搭右，繞一圈」便成死結或十字結 (Granny Knot)。而當繩頭分別在上下方向則成為賊結 (Thief Knot)。十字結和賊結只用來作為防盜記號（測知繩結是否曾被他人解開過），並沒有實際用途。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《繩結》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
平結、八字結、雙套結、半結、反手結

參考

8字結

Figure-of-eight Knot



簡介

此結的名稱，是因其外形與阿拉伯數字「8」的形狀相似而來。由於繩結的外形美觀，中世紀時，有人稱之為「愛情結」，代表愛和恆久的友情，亦有人將之作為宗譜圖案。

用途

作為臨時繩端結，也可用來防止繩尾從滑輪中滑出，或將繩索固定在阻擋物上。

步驟

先做一個繩眼，可以打出來或直接在打結處扭出來，以下分別介紹：

1. 在接近繩尾處，做一個繩眼。
(或在打結位置扭一個繩圈，做成一個繩眼亦可。)



2. 將繩頭繞過主繩。
(又或將之前的繩圈再扭多半個圈)



3. 再將繩頭穿進繩眼中去。



4. 此步驟已形成「8」字對稱圖案，最後拉緊繩索和繩頭。



5. 繩結完成。



更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《繩結》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
平結、八字結、雙套結、半結、反手結

參考

雙套結

Clove Hitch



簡介

雙套結是一個用途廣泛和常用的繩結之一。使用時，能夠繫緊物體；還原時，亦很容易將繩解除。雙套結有很多花巧的結法，利用不同的結法施教，不但增加學習的興趣，亦激發學習的意慾。

用途

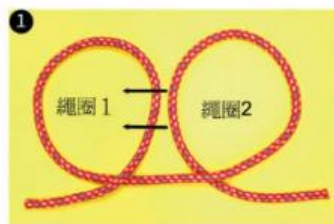
主要是將繩索綁在圓柱或管狀物體上。由於它很易鬆滑，所以多用作臨時綁紮，或作為其他編結的開始。有時為防止其滑動，打結者會用其繩端在本身主繩上打多一個半結。

這裡介紹兩種基本結法：徒手打結和在圓柱上打結。

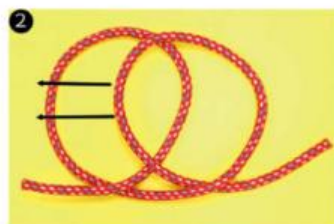
步驟

方法一 徒手打雙套結

1. 隨手做一個正手繩圈1，接着在旁邊再打另一個反手繩圈2。



2. 將繩圈2平衡橫放在繩圈1上，使兩個繩圈上下重疊（如下圖3）。



3. 最後將兩個繩圈一同套入柱狀物件，收緊繩圈並整理形成雙套結。



更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《繩結》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
平結、八字結、雙套結、半結、反手結

參考

半結

Half Hitch

別名：
半索



簡介

半結（亦有稱半索）是一個未完成的繩結，由一條繩索住一件物體所做成，即將繩身交叉地搭在自己繩身上，並穿入繩圈做成一個圓環。

用途

作為其他繩結的開始或是其中的構成部分，從而加強該等繩結的力量，可用來吊掛、捆紮或綁緊物品，是大家經常打而又最常用的繩結。

步驟

（為方便示範，我們借用一個滑輪來顯示半結的形狀。）

1. 把繩索繞過物件。



2. 將繩頭搭在本身的繩身上。



3. 將繩頭穿進繩身與物件所形成的繩圈內。



4. 收緊繩頭與繩身便成。



附註

此繩結並不牢固，它會自由上下滑動。由於半結本身不能受力，只要稍用力拉動繩身，繩結便會變形或消失。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《繩結》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
平結、八字結、雙套結、半結、反手結

參考

反手結

Overhand Knot

別名：
單結 (Single Knot)
姆指結 (Thumb Knot)



簡介

反手結是一個最基本的繩結，幾乎是所有人會打的繩結。

用途

反手結可以用來做臨時繩端結；或在使用滑輪時作為制動用的繩結；也可以用來堵住小孔或繩綁其他物件，阻止繩索移動。此外，在行山活動時，在安全繩或扶手繩上每隔一定距離打一個反手結，以作為防止滑手的固定結使用。

步驟

1. 將繩頭搭在繩身上，做一個繩圈。



2. 繩頭繞過繩身穿入繩圈內。



3. 將繩頭及繩身拉緊。



附註

當繩索被浸濕時，或受過大的拉力後，反手結就很難解開。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《繩結》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

童軍團

第 14 次集會

14

日期：_____年_____月_____日(星期_____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 童軍探索獎章 A. 戶外挑戰3. 先鋒工程

a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途

b. 認識如何保養繩索：示範收繩的方法及技巧，指出妥善收藏繩索的重要性

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	40	課程	童軍探索獎章 A. 戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途	室內		
			稱人結、接繩結、繫木結、縮繩結及曳木結			
5	10	課程	童軍探索獎章 A. 戶外挑戰3. 先鋒工程b. 認識如何保養繩索：示範收繩的方法及技巧，指出妥善收藏繩索的重要性	室內		
6	10	遊戲	遊戲	室內		
7	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
8	5	儀式	團集會儀式	室內		
9	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
稱人結、接繩結、繫木結、縮繩結及曳木結

參考

稱人結

Bowline

別名：
拉帆結
單套結



簡介

如果以原先的用途和形狀來命名，稱人結應叫做「拉帆結」或「單套結」。以前童軍在緊急搶救的情況下，用此繩結「稱」起被救者，因而得名。時至今日，所使用的名稱便源於童軍多年來慣用的叫法。

在教導童軍學習此繩結時，童軍領袖可以用故事描述打稱人結的步驟，幫助童軍牢記：「一隻小白兔（活動的繩頭）從兔窟走出來（從下向上穿過繩身上的繩環），繞過樹幹（從後繞過繩身），再回到兔窟去（將繩頭再穿進繩環）。」

用途

稱人結是一個古老而用途多的繩結。最初是海員用來把張開的帆篷綁緊在船身上以穩定帆篷。後來因為繩結穩固、不易鬆脫和不滑動（走位），遇壓和拉扯時也不會過份緊合的特性，亦漸漸地被用作其他用途，例如：接駁繩結、打包裹、做套圈等。

步驟

1. 在繩身交叉打一個小繩圈，近繩頭那方搭在繩身上，把繩頭從下向上穿進繩圈內。



2. 將繩頭繞繩身後一圈，穿回之前的小繩圈中。



3. 收緊繩結，做成一個大套圈。



附註

利用此繩結凌空拉起一個人，是不可靠和不安全的。除非處於非常危急，且環境或時間都不許可採用其他方法，否則應使用其他較安全的方法和穩固的繩結去救人，例如：繩耳稱人結或消防椅結等。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《繩結》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
稱人結、接繩結、繫木結、縮繩結及曳木結

參考

接繩結

Sheet Bend



用途

用來接駁兩條粗幼相同或不同的繩索。

步驟

1. 將要接駁的兩條繩索，分開左右兩邊放置。在左邊繩索打一個開口繩耳；右手拿着右繩繩頭，由下向上穿入繩耳。



2. 將繩頭從下繞過左繩繩耳，即放在繩耳下面。



3. 將右手繩頭翻過來橫過繩耳，穿入其本身的繩身下面，最後拉出繩頭。



4. 將左手繩耳及右手的繩頭和繩身拉緊，使繩結緊合。



附註

此結並不完全可靠。當交替用力抽拉和放鬆時，繩結或會鬆散。當不斷用力拉時，繩結又會愈拉愈緊，很難解開。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《繩結》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
稱人結、接繩結、繫木結、縮繩結及曳木結

參考

繫木結

Round Turn &
Two Half Hitches

別名：
營釘結



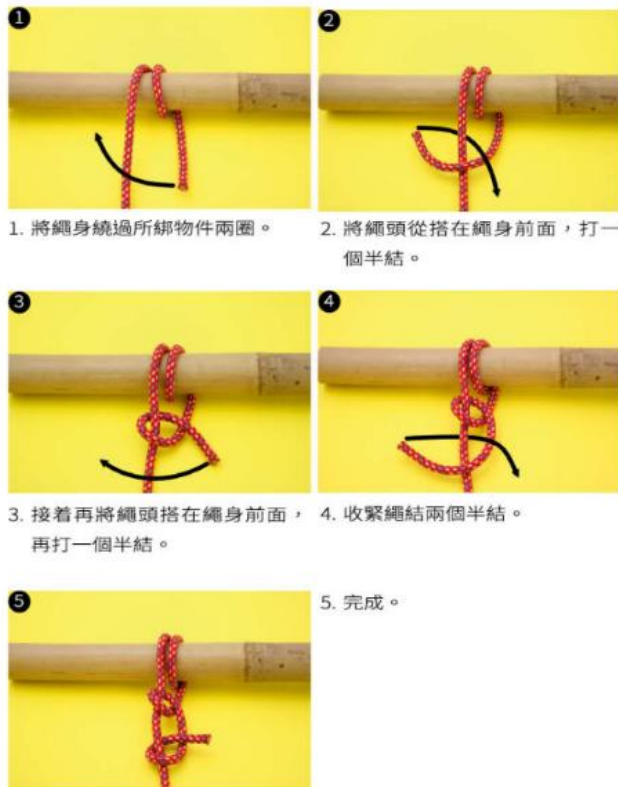
簡介

因童軍常用此結將營繩綁在營釘上，故又稱為「營釘結」。繫木結是由一個繩圈和兩個半結所組成，用來固定拉索的長度。此結具有迅速鬆解、調節和結紮的優點。

用途

將綁緊在圓柱或圓環上的拉索（如營繩），繫綁在營釘或尖樁上，以固定營帳或桿柱的直立位置。

步驟



附註

在打繫木結時，兩個半結必需貼近營釘，以防止繩索滑動，而失去安全固定的作用。打法與漁人索看來相似，但實際是不同的，漁人索是將繩索的工作端穿過繞在圓柱的繞圈，但繫木結是不穿過的。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《繩結》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
稱人結、接繩結、繫木結、縮繩結及曳木結

參考

縮繩結

Sheepshank

用途

顧名思義，這是用來將繩索縮短的繩結，或是將暫時不用的部分繩索收起來，亦可在使用繩索時用來避開繩索受損的部分。

縮繩結的打法主要分為兩種，以適合不同的情況。

步驟

方法一：

1. 在繩上打三個連續同方向的繩環。



2. 將中間繩環的兩邊繩索，分別套入其旁邊的兩個繩環中。



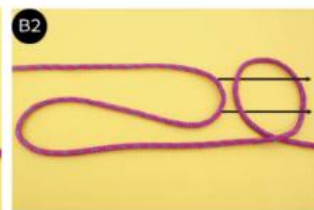
3. 繼續拉緊穿入繩環的繩索，直至兩個繩環套緊繩索為止。



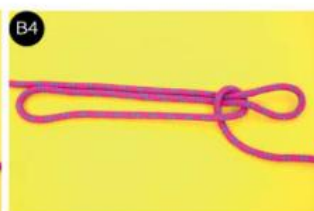
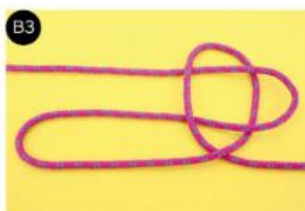
此結法是利用半結收緊繩索。

方法二：

1. 將要收起的多餘繩索對摺成「Z」形狀，對摺次數由兩次至十數次，視乎需要而定，左右兩邊各留繩身打結用。左手拿起已摺好的多餘繩索，右手在繩身上扭一個繩圈（即半結），將已摺疊好的繩索套入去，並收緊。



2. 同樣方法，用右手拿起已摺疊好的繩索，左手再扭一個繩圈（即半結），並套入到繩索之中，收緊。



3. 如覺得繩結不太穩固，可以考慮右下方小圖片的方法加以改善。



更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃繩結第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A.戶外挑戰3. 先鋒工程a. 示範及指出以下所列繩結之結法及用途
稱人結、接繩結、繫木結、縮繩結及曳木結

參考

曳木結

Timber Hitch

別名：
拉柴結

簡介

曳木結是一個簡單而實用的結索，它擁有一個可以隨意調節大小的繩圈，且愈拉愈緊，但又非常易解。

用途

適合細綁木材或樹枝之類的東西，方便拉動。所以童軍在野營時，執拾枯木作柴枝，使用此結綁紮，易於拉動，故稱之為「拉柴結」。

步驟

1. 將繩身繞過所綁物件，預留較長繩頭作打結用。



2. 將繩頭拉起並繞過繩身，作「U」形返回原先繩頭那邊。



注意：繩頭不要走錯方向

3. 將繩頭穿入繩身與物件的空隙。



4. 將繩頭再繞繩身數次。



5. 將繩頭藏在物件及繩身之間，拉緊繩身，使被繩頭纏繞的繩身貼緊物件。



更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《繩結》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 參考 A. 戶外挑戰3. 先鋒工程b. 認識如何保養繩索：
示範收繩的方法及技巧，指出妥善收藏繩索的重要性

第四節 護理和保養

新買回來的繩先要把它展開拉直，並將兩端分別綁在樹枝上（或其他穩固物體上），使繩索離地伸開約一至兩小時然後才使用，這樣可消除此繩對捲繞的記憶 [1]。

許多時，繩索都是用在性命攸關的活動上，如攀爬、船艇及高空工作。如繩索使用不善，護理欠佳，會直接影響使用者的安全。因此，一般用繩索的人，極之注重繩索的護理和管理。下面是列出繩索的打理、存放及使用時須知，方便參考：

護理及存放

1. 應由專人負責管理和保養繩索，定時檢查每一條繩索。
2. 每一條繩索都要有一本記錄簿或標籤，記錄購買日期，價格，繩的長度，尺寸、原料、製造廠家、負載力。而最重要的是首次使用日期，和使用記錄。
3. 存放繩索的地方，應以陰暗、清涼、通風，濕度在40%至60%間，和溫度變化小（介乎攝氏10至20度之間）的房間為佳，目的是要使繩索不受到熱力，濕氣及紫外光的影響。
4. 存放時，繩索應盡量遠離地面，以免受地面濕氣所影響。存放繩索的地方，應設有框架或木製掛釘。方便擺放或懸掛繩索。
5. 勿將繩索放置於高熱或任何發熱物體的附近。
6. 在擺放時，應將繩索繞成餅狀，用木板墊好。或用幼繩綁紮後，放入麻布袋裏，或懸於木製掛釘上。
7. 切勿使繩索接近銹化物品或其他化學物品，如酸類、鹼類和石油產品。
8. 每一條繩索的兩端，均要封口，以防披散。封口方法有多種，視乎繩索的質料及情況而定。一般人造纖維繩索可以使用熱溶、塗膠、蘸膠、膠布、膠套等方法封口。熱溶法是用熱力溶化繩端，使其自動黏合；塗膠法是在繩端上塗上一層具黏合性的膠漿，蘸膠法將繩端放進有黏合性液體中一會，然後拿出來晾乾；膠布

法是將一塊有黏合性的膠布，在繩端繞一個半至兩個圈；膠套法，是將一個特製而合尺碼的膠套套在繩端上。如屬天然纖維繩索，我們會用繩端結去防止繩索披散。

9. 盤捲繩索時，應順其繞紋方向。即右繞繩則順時針方法盤捲；左繞繩則是反時針方向。
10. 繩索不宜盤捲過久。所以，我們應每隔一段時間，便將繩索解開和拉直。然後再次盤捲之。
11. 在使用後和存放前，應在充足光線下細心檢視繩索每一部份。如找到損壞或耗損的地方，應立即修補及留下顯眼的記號。在檢視時，應清除黏附在繩索上的物件，如砂粒、泥土、玻璃碎、木屑等。繞紋繩可扭開繩股檢查內部的損壞，包芯繩就不能看到繩的內部，可用它的使用記錄來決定該繩的去留。如繩索的損耗程度過甚，不適宜於負重工作時，可塗上特別色彩，以示危險，或是將之分割數段，改作其他用途，如教授繩結。
12. 被鹹水弄濕的繩索，應先用清水洗淨，然後放在陰涼通爽的地方晾乾，才存放。存放時，應在標籤上或記錄簿上註明。此外，和暖的清水可幫助清除繩上的鹽份或其他黏附物體。
13. 不要讓濕繩索的水份結冰。
14. 用過的繩，外層表面會起了一些絨毛。這些絨毛是無大礙的，有時這些絨毛反成為一層天然保護層，減輕繩索的耗損速度。
15. 受熱力破壞的繩索是很難察覺的。當見到繩索表面有溶合或變得光滑的跡象時，我們就要加倍小心了。
16. 繞紋繩的結構，方便我們檢視其內部。但包芯繩則不然。我們很難知到繩索的「內傷」程度。所以當我們發覺，包芯繩的粗幼變得不平均時，或護套罩（外層）與繩芯離開或套罩離位時，便知道該繩已不能再在攀懸活動上使用了。

更多內容
參考資料

童軍技能評審計劃《先鋒工程》第4版

資料來源：香港童軍總會訓練署

童軍團

第 15 次集會

15

日期：_____年_____月_____日(星期_____)

時間：_____至_____ (100 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 b. 學習收拾一個露營用的背囊；
c. 安全使用有潛在危險之工具

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	20	課程	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 b. 學習收拾一個露營用的背囊：	室內		
		課程	指出露營所需的個人物資及數量，學習收拾背囊的原則	室內		
5	40	課程	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 c. 安全使用有潛在危險之工具：	室內		
			例如：營燈、爐具、手鋸及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施	室內		
6	10	遊戲	金氏遊戲	室內	日常小物	
7	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
8	5	儀式	團集會儀式	室內		
9	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 1. 營藝 b. 學習收拾一個露營用的背囊
指出露營所需的個人物資及數量

參考

露營裝備類別

露營的裝備和物品，大致可以分為 3 類：

1. 個人用品 - 個人使用的物品和裝備。
2. 共用物品 - 與他人共用的物品和裝備，如營幕、爐灶。
3. 團體或公家的用品 - 各項營地工作、活動和節目要使用的物品。

露營物品和裝備，亦可以從生活上四大方面來分門別類，即是：

1. 衣—衣著，穿在身上的物品，包括帽子、衣服、鞋、襪等。
2. 食—食物，煮食和進食的用具。
3. 住—日常生活、度宿和睡眠的物品，個人的衛生用品。
4. 行—各項營期內工作、活動及節目中要用的物品。



更多內容
參考資料

童軍技能評審計劃 《露營技能》 第2版

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 1. 營藝 b. 學習收拾一個露營用的背囊
指出露營所需的個人物資及數量

參考

個人用品及全隊裝備清單

下面列出全季度所需的露營物品和裝備，以供參考。大家可以根據露營的季節、地區、活動性質、自己的喜好和需要等因素，去決定增添和減少攜帶物品的項目和數量。

類別	用品名稱	用途及功能	用品分類		
			個人	共用	團體
衣著	太陽帽	阻擋陽光、防曬及防紫外線。	✓		
	太陽眼鏡	保護眼睛，減低陽光及紫外線進入眼睛。	✓		
	頸巾／圍巾	保護頸部，阻擋寒風吹進胸膛。	✓		
	制服及或營服	全體一致的服裝，彰顯團隊精神。	✓		
	外衣（風褸）	防風、擋雨、阻隔冷空氣及保溫。	✓		
	上衣	保護身體。以柔軟、舒服及防皺為主。以用吸汗、散熱及快乾布料製造者為佳。	✓		
	長褲	適體剪裁，方便活動。以用柔軟、耐磨、快乾布料為佳。在寒冷地方露營時，要有保溫效能。	✓		
	短褲	舒適和輕便休閒服裝，方便在營地活動時穿著。	✓		
	內衣褲／替換衣物	衛生衣服。	✓		
	禦寒衣物	保溫和保暖。抵抗寒冷天氣。	✓		
	雨衣（能阻擋大風大雨的外套或斗篷）	防止雨點弄濕裏面的衣服，以免身體着涼。	✓		
	手套	在營地工作時，保護雙手。在寒冷天氣時，保持雙手溫暖。	✓		
	睡眠衣著	舒適輕便為主，有助入睡。	✓		
	泳衣／泳褲	從事水上活動時穿著。或在缺乏沐浴設施的地方，沐浴時使用。	✓		
	野外活動鞋	保護雙足，方便在郊野地面走動。	✓		
食	休閒鞋／涼鞋	輕便和舒適鞋具，方便在營地走動。	✓		
	襪子	保護雙足。	✓		
	水壺	盛載食水，隨身攜帶使用。	✓		
	個人食具（筷子、叉、匙和餐刀）	進食用具。	✓		
	爐具及燃料（包括用來預熱氣化液體燃料爐的酒精或固體／膏狀燃料）	用來烹煮食物。使用前要清楚爐具的性能和操作方法，免生意外。在出發和使用前，細心檢查爐具的性能和燃料存量，確保爐具可以正常操作；使用後亦要確定已關閉氣掣和燃料罐的蓋子。在轉換燃料罐時，要先熄滅火種和在遠離高熱的地方進行。		✓	
	炊具（飯煲、湯鍋連蓋，平底鑊等）	烹調食物。		✓	
	碟、杯、碗	盛載食物和流質物品。		✓	
	生火用品（打火機／火柴）	用來打火燃點爐灶。火柴或打火機，要用膠袋包好，以防受潮。		✓	
	菜刀	用來切肉、切菜和割切其他食物。		✓	
	砧板	割切食物時的墊子，多以輕身的硬膠製造。		✓	
	鑊鏟及湯勺	用來在鍋中或煎鑊上翻動食物。		✓	
	調味品容器	盛載調味品。		✓	
	食物紗網	擺放食物，保存食物新鮮和衛生。		✓	
	水袋	盛載食水，方便前往水源取水和帶回營地。		✓	
	垃圾袋	盛載廢棄或要拋掉的物品。		✓	
	清潔用品（洗潔精、碗布）	清潔食具、炊具和其他營地用品。		✓	

更多內容
參考資料

童軍技能評審計劃《露營技能》第2版

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 1. 營藝 b. 學習收拾一個露營用的背囊
指出露營所需的個人物資及數量

參考

類別	用品名稱	用途及功能	用品分類		
			個人	共用	團體
住	睡袋	睡眠時保持身體溫度，增進睡眠的質素。	✓		
	地蓆	遮蓋營帳內的地面，阻隔地下的泥沙、草屑和濕氣。		✓	
	睡墊	減少地面凹凸不平的影響，阻隔地下的寒氣，增強保暖的效能。	✓		
	枕頭或代用品	在睡眠時，用來墊高頭部。	✓		
	梳洗及沐浴用品	包括面布、浴巾、肥皂、梳子、髮品、美容護膚用品、剃鬚用品，並用袋子袋好。	✓		
	營帳／營幕	用來過夜度宿，抵擋外面的寒冷空氣、雨水和濕氣，保持營內的溫度。以耐磨、抗撕裂、防風及防水物料製造。如配備外帳 "fly sheet" 和透氣防蚊紗者更佳。		✓	
	天幕	掛在樹上的大幅膠布／尼龍布，或是用桿柱架起四面無牆壁的帳篷，用來遮擋陽光和雨水，提供舒適的環境，進行活動和工作。		✓	
	營地紮作物品	用來製造營地各項紮作的物品，包括繩索、竹枝、木板、營釘等等。		✓	✓
	營地建設物品	用來建設營地上各項構築物的物品和工具。包括竹、棍、繩索、繩釘、鏈子、鏟……等等。		✓	✓
	營燈	營區的照明工具。讓營友和其他人士可以在光線不足的地方，仍可看到附近的東西。		✓	
	個人藥物	個人常用的藥物。	✓		
行	藥囊及救傷用品	放置基本救傷物品。以備不時之需。藥囊以輕便、防水為佳。	✓	✓	
	背囊／背包	用來放置個人的露營裝備和物品，放在兩個肩膀上，方便行動。	✓		
	防雨背囊套	用來把背囊包裹起來，防止雨水弄濕背囊和其內的物品。	✓		
	地圖	提供地理資料和資訊，確定各項活動的位置和地形地勢。地圖需用防水透明膠袋保護，方便攜帶、使用及清潔。	✓	✓	
	指南針	找尋方位，確定方向和位置。	✓		
	全球定位系統接收器	精細的顯示方位、地理和地勢資料的儀器。能夠準確地確定所在位置、行程路線，方便策劃在營地附近的活動，如遠足或短途旅行。	✓	✓	
	通訊器材（對講機）	與其他營友和工作人員聯絡和溝通。		✓	
	照相機及附屬物品（記憶咭、後備電池）	拍下照片，留作紀念或紀錄。		✓	
	摺刀	多用途的摺刀，以應付營地上不同工作的需要。	✓		
	電筒	在黑暗時照明用，亦可用來傳遞信息。	✓		
	手提電話	個人通訊用。	✓		
其他	哨子	用來呼喚、召集或求救，引起他人注意。	✓		
	手錶	知道時間。	✓		
	筆及筆記簿	方便抄錄和記下資料資訊。所用的筆應能在不同表面上書寫，包括潮濕的紙張。	✓		
	遊戲用品	視乎節目和需要而定。			✓
	活動用品	視乎節目和需要而定。			✓
	工作用品	視乎工作需要而定。			✓

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 1. 營藝 b. 學習收拾一個露營用的背囊
收拾背囊的原則

參考

收拾背囊

基本守則

背囊是用來收拾露營期間需要用的物品，包括個人物品、小隊物品和團體物品，帶到營地去。由於背囊的容量有限，而個人在山野間行走的負重能力亦有極限，約為個人體重的 25%。負重應以個人體重的 15% 至 20% 作為準則，超過這個比率，便無法可以安全和舒服地在山野走動。

收拾背囊的基本守則是：

1. 只帶需用和有用的物品 – 出發前，細心檢查，衡量那些物品可以不用攜帶。
2. 只選不易破爛和碎裂的物品 – 一般露營物品，以堅硬耐用為主。
3. 盡量攜帶體積小和重量輕的物品 – 檢視是否有更輕和體積更小的物品可代替。
4. 盡用背囊所有空位 – 摒棄齊整摺疊的概念，應考慮採用把物品塞入去的方法，因為用力壓塞物品會填塞所有空位、特別是衣物、睡袋等物品。
5. 絕對防水 – 確保背囊和背囊裡面所有物品 100% 防水，不會因大雨或一時不慎跌進水中，而弄濕背囊裡面的物品。方法是把個別物品先用防水膠袋包好，然後，再把袋口封好；堵塞可能入水的地方，才放進背囊去。有人甚至先將一個特大的膠袋，放進主囊去，才擺放物品入背囊，最後將大膠袋袋口向內覆摺，防止入水。這樣做法，是在背囊的內壁，再加多一個防水袋。三重保障。

如果擺放得法，將物品平均和有系統地放進背囊，會提高背負者的舒適感覺。不適當地擺放物品，會造成背囊重心偏移，令使用者不舒適，甚至在行進間，易失平衡而跌倒。

執拾方法

執拾背囊要有方法，才可盡用背囊的容量，放進更多物品。執拾背囊的方法如下：

1. 在普通山野，地勢平坦地方走動時，宜將重物放在背囊的上方和靠近身體背部位置，最重的物品放在背囊兩條肩帶之間，即將背囊的重心提高和貼近背脊上部。輕的物品，如睡袋和備用衣物，則放置在底層；重的物品如水、食物，則放在上層。
2. 如要在崎嶇不平落差大的地區行走時，應將重物放在背囊的下方，把其重心降低，幫助平衡身體。
3. 收拾時，要將沿途要用的物品，如地圖、雨衣、電筒、水壺等放在伸手可及的地方，如背囊頂或側袋，隨時可以取用。
4. 堅硬的東西不要貼近背脊的位置，使背部不舒服。雖然背囊有支架和背墊保護背部，但在行進間，如受硬物不斷撞擊，也會弄痛背脊的肌肉。
5. 物件要分門別類袋好，將同類物品或同時使用的物品放在同一個膠袋內，方便取用。
6. 最好養成將物品放在背囊內固定位置的習慣，這樣不但加快整理背囊的效率，即使在惡劣的環境或漆黑一片時，也能純熟地在背囊中取出所需的物件。
7. 將物品分別用防水膠袋裝好，配合背囊的防雨罩，做到 100% 防水。標準是在滂沱大雨下，或不慎人和背囊同時跌落水時，背囊內的物品也不會沾濕。
8. 營幕、地蓆、睡袋等可放在背囊頂部或外側，或利用外掛帶固定在背囊外面或底部。外掛時，要仔細檢查，確保物品經已索緊，不會輕易鬆脫。
9. 收拾好的背囊應是四平八穩，左右的重量均衡，背囊裡並無任何空位給物品走位，就算在行走時和背囊不斷搖晃時，物品也不會移位。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 戶外挑戰 1. 營藝 c. 安全使用有潛在危險之工具

例如：營燈、爐具、手鎚及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施

參考

營燈

營燈是照明的工具。入夜後，營地會變得漆黑一片，只要把營燈放在一個平台上，或高高掛起，便可照亮營地，方便各項營地工作和避免在走動時，撞到營地上的建設和物品。

營燈的種類繁多，使用的能源和燃料、照明方式、構造、體積和重量，各有不同。雖然營燈不屬於貴重露營物品，但不同品種營燈的售價差距很大。

常用的營燈，有蠟燭營燈，電池營燈，汽化營燈，液體氣營燈，甚至近年來開始多人使用的發光二極管（LED）營燈。各款營燈各有特色，各有各的優點和缺點。

在購買和攜帶往營地使用時，要視乎自己的喜好和使用習慣。要帶自己常用或懂得使用的營燈去露營。如攜帶新買的營燈，或向他人借用的營燈，應在出發前，檢查和試行操作，確保營燈運作正常，並有足夠附件和能源（電池或燃料），應付是次露營的需要。



蠟燭營燈

大光燈
(火水燈)

瓦斯燈



汽化燈

LED
可調式營燈

電池燈

在露營活動中，視乎人數多少或環境，要配備足夠和適當的照明用具，把整個營區照亮，加強營地的安全。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 戶外挑戰 1. 營藝 c. 安全使用有潛在危險之工具

例如：營燈、爐具、手鋸及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施

參考

營燈類型	使用能源	優點及缺點	注意事宜
蠟燭營燈	普通蠟燭或專為個別款式營燈用的蠟燭。	設計精美，有防風設備，體積小，輕巧和方便攜帶，燃料乾淨和便宜。在換蠟燭時，仍可保持照明功能。 但是，燃燒中的蠟燭會產生有氣味的黑煙，照亮的範圍局限，只能照亮附近的地方；蠟燭的明火，容易燒着附近的物品，引致火警。 要帶備點火用具，如火柴或打火機。	不可使用單支蠟燭作為照明，因為除很易被風吹熄外，蠟燭的火苗會燒着附近的物品。 要使用有防風設施的蠟燭營燈。
乾電池營燈	不同營燈使用不同大小、型號和電壓的電池。一般採用 AA, AAA, 及 D 型號電池，但亦有用特別型號和形狀的電池，配合營燈的設計。電池以鹼性電池較耐用，亦可用可再充電的電池，環保和省錢。	電池營燈款式和形狀多元化，功能廣，照明距離大，乾淨和易於打理，大小尺碼俱備，多採用長管形或多圓形螢光管為發光物，開關容易，安全可靠，是最受歡迎的營燈。 功能多和高效能的電池營燈體積大和重量高，價格高，電池並不便宜，且壽命有限度，要用電力量度儀器，才知道電池尚餘的電量。	
火水燈 (煤油液體燈 芯燈)	以火水（國內稱煤油）為燃料，用棉布造的燈芯為引，透過燈芯傳導作用，把火水傳上燈芯頂部燃燒，發出火光照亮四周。	火水燈是舊式的營燈，俗稱“氣死風”，設計簡單，最底部分是一個圓形盛載燃料的罐，罐頂有一個開口，夾實一條突出的棉芯，有一個扭掣，調校棉芯突出的長度和火的光度；棉芯垂放在罐內之火水中，燃料罐上方是一個玻璃燈罩，保護燈火和透光，玻璃罩外有一個鐵線保護網，防止玻璃受外物碰撞時碎裂。 火水營燈的體積大但重量輕，火水容易買到（散裝火水，五金店鋪有售），營燈和燃料價錢經濟，操作簡單，除了固定擺放外，亦可手提四處行走。燃料消耗率低。 缺點是火水燃燒時，會散發氣味，內含的雜質和餘燼會薰黑玻璃罩的內壁，減低透光度，要每日清潔。營燈的形狀和體積，不易放進背囊去。 雖然曾有製造商復古，仿製舊火水營燈發售，但現時可以買到這款營燈的地方不多。市面上已有許多現代化產品可以替代。	

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 戶外挑戰 1. 營藝 c. 安全使用有潛在危險之工具

例如：營燈、爐具、手鋸及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施

參考

營燈類型	使用能源	優點及缺點	注意事項
汽化液體燃料營燈	用白電油或火水為燃料，利用壓力將燃料經過高溫（預先用酒精或電油燒熱）的噴嘴而變成氣體，噴上燈的燈紗（mantle）或稱紗罩燃燒發光。	汽化燈主要分為燃料罐和燈罩兩大部分。燃料罐盛載燃料，附設燃料管和噴嘴、開關和調校燃料噴出份量的手掣，打入和釋放氣壓的設施，去調控營燈的氣壓；燈罩部分包含一個玻璃透光的保護罩和一個燈紗的罩頭，方便綁上燈紗。 現時，有許多不同款式和設計的燈罩可供選擇，包括玻璃燈罩、營燈紗罩的大小和形狀。 汽化營燈的優點是光度強，照明的範圍廣闊，光度可以調校，操作尚屬簡單，容易收藏。 汽化燈的缺點是在使用時，會發出嘶嘶聲音，影響郊野的寧靜。燈的熱力高，提升附近地方的溫度，如放近易着火的物品，有引起火警的危險。 如操作不當或不小心中，會損壞燈紗。如無燈紗，營燈便不能運作。有人亦擔心燃燒的紗罩會釋出有害的氣體。 使用燃料較多，一罐只能用數小時。當燃料用完，要添加燃料或換新燃料罐時，要先熄燈，做成不便。	要帶備多個燈紗備用。 用過的燈紗只要保持完整，可以循環再用。所以每次用後，要小心保護營燈，避免大力搖晃和碰撞燈紗。
液化石油氣營燈（瓦斯營燈）	使用罐裝石油氣。有不同容量和形狀的燃料罐，可供選擇。	液化石油氣營燈的操作較汽化營燈簡單和方便，不用預先燒熱燃料的噴嘴，只將燃料直接射到燈紗去燃燒。營燈簡潔和乾淨，打理和保養容易。 它的缺點亦與汽化燃料營燈相若，請參考上欄。	要帶備多個燈紗備用。 燈紗可以循環再用。所以每次用後，要小心保護營燈，避免大力搖晃和碰撞營燈。
發光二極管(LED)營燈	利用不同款式和品種的電池能源，使發光二極管(LED)發光。 二極管營燈的體積大小、形狀和品種，多不勝數，適合不同需要。市面上有許多體積小、重量輕、手提及吊掛兼備、使用1至4粒AA或AAA電池作電源的二極管營燈，非常實用。這些營燈更利用金屬或玻璃鏡反光板去加強光度。 為達到輕便的目的，有些發光二極管的燈具更採用薄圓形鈕型的鋰電。	發光二極管是輕巧和精細的發光物體，可以用不同數量的發光管，做出不同的組合和排列，配合設計去發出光線和光度，所以款式多而廣。產品有不同形狀、體積和功能，可供選擇。 發光二極管營燈非常輕便，發出的熱力非常低，因此長時間使用時，也不會提高周圍地方的溫度；其耗電量低，電池的使用時間自然大大增加。 發光二極管的壽命非常長，普通的二極管，屬廉價的產品，經濟而實惠。預計同類產品會廣泛受歡迎。 現時廉價發光二極管營燈的缺點是照射距離有限，聚焦力不夠，只可用來近距離照明。 發光二極管的壽命無法預計，所以它會隨時失效。	

更多內容
參考資料

童軍技能評審計劃《露營技能》第2版

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 戶外挑戰 1. 營藝 c. 安全使用有潛在危險之工具

例如：營燈、爐具、手鋸及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施

參考

爐具的類型

以燃料燃燒方法來分，爐具可分為：

1. 壓力爐具 - 利用氣壓（加壓或氣壓原理）將燃料輸送到爐頭（爐芯，燃料出口）燃燒的爐具。由於要用壓力輸送燃料燃燒，所以，爐具在使用時會發出嘶嘶聲。
2. 不需壓力的爐具 - 不需用任何壓力燃燒燃料的爐具。所用的燃料非常廣泛，包括柴枝、蠟燭、火水、酒精、固態燃料（固體或軟膏狀）等燃料。



汽化爐



酒精爐



瓦斯爐



白蠟爐（固體燃料）

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 戶外挑戰 1. 營藝 c. 安全使用有潛在危險之工具

例如：營燈、爐具、手鋸及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施

參考

其他石油氣爐具

一般為野外活動而設計的石油氣爐以輕便為主，只適宜 1 至 4 人小組煮食，因其爐頭的圓周細而出氣口的數目小，只能烹煮容量小，圓周細的煲鍋。

在歐西國家，有專為露營使用的石油氣爐灶，以箱形設計，平排一至三、四個爐頭，爐頭的圓周較大和出氣口多，火力猛。不過，這些爐灶要使用體積較大、儲存量多的石油氣罐，利用喉管輸送氣體到爐灶去。當然，不能將整套爐具放進背囊去，要用其他方法運送到營地去。

但大家可以考慮使用本地家庭、火鍋店常用的扁平形狀，單爐頭的石油氣爐。這些氣爐使用樽形用完可棄的石油氣罐。因其爐頭較大，火力稍佳，重量適中，體積雖較輕便爐具稍大，但總算易於收藏和攜帶，非常適宜小隊露營煮食。而且替換的樽形氣罐售價相對廉宜，且隨處有售，非常方便。只是此類產品品牌太多，製造商和產地也多，無法確保品質和操作的安全性。



便攜式卡式爐



單頭石油氣爐

選購露營爐具

在選購爐具時，要注意下列各點：

- 用途：確定要煮食的份量和炊具的體積，以決定採用爐具的類型。不過遠足和露營使用的爐具只適宜小組煮食用。如小隊人數多，須考慮分開小組煮食方式，以 3 至 4 人為一組。
- 重量和體積：爐具要輕巧，體積要適中，方便收藏和攜帶。
- 效率：燃料的燃燒效率要高。除了減低攜帶燃料的數量外，更可快捷地完成烹調工作。
- 操作容易：以易於操作為決定的條件，以備在危急時（如視野不佳或惡劣天氣下），可以很快裝好爐具和生火。其實最重要的，是自己和隊員都懂得爐具的操作。故應在出發前一星期，細讀操作說明書及熟習各項操作，俾能掌握爐具的功能。如有疑問，亦可及時向人請教和自行操練。
- 實用可靠：有良好調較火力的設施。高火時火力強勁，細火時火力可以恆久保持，各項零件堅穩可靠，不易損壞。
- 補充燃料：方便補充燃料是一個重要的考慮因素。因為沒有燃料補給，爐具便不能使用。如要長途跋涉才買到補充燃料，則費時失事，且也不合乎經濟原則。基於安全理由，不能在家中、旅部存放大量燃料。
- 安全：熟悉各種安全措施。嚴格遵循所有爐具使用的安全步驟，尤其是在添加液體燃料，或更換氣罐時。小心處理和儲存燃料，避免放置在受熱力影響的地方。在處理燃料時，要特別小心，慎防倒瀉液體、洩漏氣體、或弄破盛載燃料的器皿，引致火警，燒燬財物。
- 價格：現時，各式各樣的爐具價格不菲。所以，購物時要確保物有所值，小心考慮自己的需要，比較價錢和爐具的效能，才作出決定。
- 保養：有良好的售後服務，配件容易買到。保養維修容易的爐具，多可自行修理。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 戶外挑戰 1. 營藝 c. 安全使用有潛在危險之工具

例如：營燈、爐具、手鋸及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施

參考

使用爐具時注意事項

1. 炊事區的環境和炊事工作枱必須四平八穩和安全。如要烹調大量食物，要有足夠地方處理。
2. 放在爐具上的鍋爐，因重心高，易被撞倒而翻轉，要特別小心。
3. 確保爐具放置在平穩的位置上，如地方不甚平整，便要平整之。如用大型炊具，可用大型支架或其他支撐物品，穩定爐具和炊具。
4. 燃料要擺放遠離高溫或有火種的地方。平日要放在陰涼地方，在營地時，要避免陽光直接或間接照曬。

安全守則

1. 不應在營幕內使用爐具。因為燃料在燃燒後會釋出有害氣體，如一氧化碳。
2. 使用時，必先檢查所有活塞及組件的功能。
3. 燃料必須遠離高熱或明火的地方。
4. 切勿使用塑膠容器盛載液體燃料。
5. 使用前，要清楚閱讀容器上的說明，瞭解燃料之種類、成分和安全使用守則。
6. 如在爐具使用時，要加添液體燃料，必須先熄滅爐火，靜候爐具之熱力冷卻後才注入燃料。加添時，要使用漏斗，確保燃料不會外瀉。
7. 石油氣比空氣重，放置用過的氣罐在妥善的地方，確保罐內之餘氣不會漏走。
8. 於換壓縮氣罐時，要確保舊罐的氣體已用完，或完全放氣（在空曠地方，打開氣閥或用物品壓低罐口的圓珠，讓液態燃料溢出），才棄置在適當的地方。在放氣時要小心和留神，因從罐中走出的低溫氣體，當與外間空氣接觸時，會立即結霜或降低周圍的氣溫。
9. 不要讓兒童接觸到燃料和爐具，免生危險。貯放燃料的地方，尤其是液體燃料，要遠離食物。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 戶外挑戰 1. 營藝 c. 安全使用有潛在危險之工具

例如：營燈、爐具、手鏈及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施

參考



摺刀

刀是野外生活不可缺少的用具。通常用的有獵刀和摺刀。獵刀是在狩獵時使用的刀柄連刀鋒的刀子，用來切割野獸和削修樹枝。由於狩獵活動受嚴格管制，而獵刀也被視為一件武器，非露營者使用的刀子。早在 1950 年代後期，童軍運動禁止童軍人士使用獵刀。而且獵刀的用途非常局限，因此，自獵刀被禁後，童軍便開始採用摺刀。

摺刀的刀鋒可以摺疊收藏於刀柄內，方便攜帶。有單葉刀的摺刀，也有兩葉刀的摺刀，更有配以其他小型工具的多用途摺刀（萬用刀），配置有刀、開瓶器、木鑼、十字批等。通常刀鋒的長度由 5 厘米至 8 厘米。當然有刀鋒尺寸更長的摺刀，但普遍不受歡迎。

選購摺刀

在選購摺刀時，要注意下列事項：

1. 應選擇多用途摺刀，因其配件種類多，可以迎合個人的需要和以備不時之需。刀鋒以用高硬度的不銹鋼或高碳鋼製造為佳，因為不易變質和被鏽蝕。
2. 手柄要使用易握、不易破損的質料，如金屬、不碎膠料、獸骨或角質及鑲嵌紋飾等。刀柄的形狀要適合手形，有些具有護托、防滑柄面；或配有夾扣，方便插夾於袋口或腰帶上。
3. 要注意，摺刀在展合刀鋒時，彈弓鋼條的力度要強穩，張開時刀鋒要穩固，不會自動摺回。如有安全鎖的設計更好。有安全鎖設備的摺刀，在張開時能保持穩固，不會無故摺回。
4. 配有耳圈，以便繫上繩帶，方便攜帶。
5. 刀的橫切面有雙邊平直型、雙邊平斜型、單邊平斜型、全淺灣型、半淺灣型和單邊淺灣型可供選擇。開合機能方面，選擇的類型有：
 - (a) 用雙手開刀，雙手收刀的摺刀；
 - (b) 用單手開刀，雙手收刀的摺刀；
 - (c) 用單手開刀，單手收刀的摺刀。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 戶外挑戰 1. 營藝 c. 安全使用有潛在危險之工具

例如：營燈、爐具、手鋸及小刀等，指出使用有關工具時應採取之安全措施

參考

各部份的使用方法

刀是一種利器，如不小心使用，會誤傷自己或旁邊的人。故使用時，必須遵守各項安全守則。

首先是要清楚各類刀的性能，並經常使用它，才能熟習其性能和使用自如。刀的主要功能是切割東西，不要用刀做其他用途，更不可把刀用作斧頭，去砍斬物品；也不可把它用來當錘子，或用它來撬起東西。下面的圖畫示範瑞士萬用摺刀各項配件的使用方法。



大刀

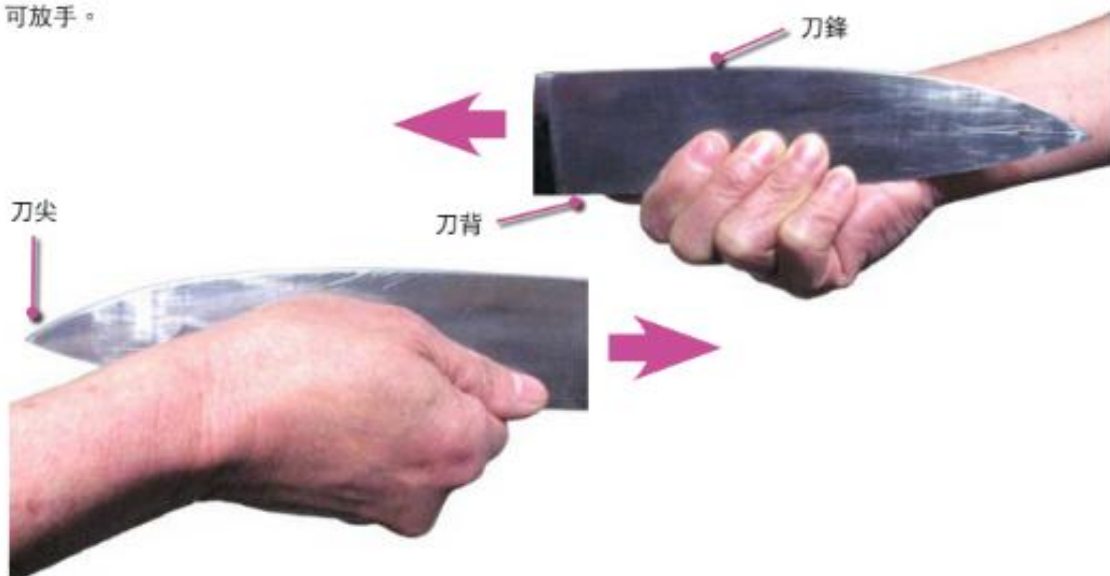


小刀

刀的傳遞

如需要將刀傳遞給別人，要注意自己和他人的安全，避免為刀鋒所誤傷。

如是摺刀，應先將刀鋒及所有工具摺回刀柄內，然後傳遞。倘若因客觀環境不許可，便要小心傳遞了。為了彼此之安全，自己先握著刀背，使刀鋒向上，將刀柄那面，遞給對方，待他接著刀柄，握定後，才可放手。



更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

遊戲

建議

金氏遊戲



指引

1. 挑選約 30 件日常小物（如鑰匙、硬幣、橡皮擦、鈕扣等），放置在桌上，並用布或報紙覆蓋。
2. 觀察時間：掀開布料，讓小隊觀察 1 分鐘。期間只能看不能觸摸
3. 時間一到，立刻將物品重新覆蓋。
4. 作答與計分：給予小隊約 5 分鐘，各自列出記得的物品。寫對最多者獲勝。

物資

30 件日常小物

童軍團 第 16 次集會

16

日期：_____年_____月_____日(星期_____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝
b. 運用收拾背囊的原則，收拾一個露營用背囊
2. 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 a. 參與一次露營活動
3. 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 d. 保養露營物品
4. 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 4. 戶外活動 (選修項目)
a. 明瞭戶外活動安全指引及郊野守則
b. 參與一項戶外活動：I. 追蹤符號應用之活動
5. 童軍標準獎章C. 領袖修養1. 領導才 a. 參與一次小隊戶內或戶外活動

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 1. 營藝 a. 參與一次露營活動
參與一次小隊、團或旅的露營活動，學習與小隊隊員相處及分工合作

建議

領袖參考：[戶外活動安全要則及須知](#)

(一) 要則

1. 出門前應留意天氣，定時收聽天氣報告。
2. 在雷暴警告或熱帶氣旋警告生效期間，均不應出外露營。
3. 選擇地勢平坦，且不當風的地點搭營，避免在沙灘水位能及之地方或河岸紮營。
4. 不可在密林、灌木叢和生滿長草的地方露營，在暴風雨季節中，切勿在山頂或樹下紮營。
5. 在紅色火災危險警告訊號懸掛時，應吃乾糧，減少煮食。
6. 煮食一定要在營外，廚區附近不可貯存易燃物品。
7. 注意水源是否乾淨，在飲用前必須煮沸。
8. 到偏僻地區露營，應預先將地點告知附近警署及有關單位。
9. 熟悉營地附近可作求助之警署、郊野公園管理站、醫院等所在及其通訊電話。
10. 帶備急救箱、地圖、指南針、哨子、電筒及足夠乾糧以作應急用。

(二) 個人須知

1. 出發前，將露營地點、來回日期及時間告知家長，並留下緊急時查詢用之電話號碼。
2. 非經許可，切勿擅離營區，如無必要，不作單獨行動。
3. 凡事量力而為，不可暴飲暴食，夜眠早起，透支體力。
4. 意外受傷時，保持鎮靜，衡量環境，決定求救辦法。
5. 知曉輕微受傷及蛇蟲咬傷之處理方法，帶備個人應急用之藥物。

(三) 領袖須知

1. 事前必須獲得家長及所屬單位同意，並應衡量隊員之體力是否勝任。
2. 露營前後，均須通知有關人士並提供及報告有關露營的情況。
3. 熟悉露營附近環境及求救應有之常識。
4. 有豐富之露營經驗／已接受良好之露營訓練。
5. 足夠之助手以供編配工作及定時檢查。
6. 在較偏僻地區露營，夜間當值必須提高警覺。

更多內容
參考資料

[戶外活動安全要則及須知](#)

資料來源：香港童軍總會

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 1. 營藝 a. 參與一次露營活動
參與一次小隊、團或旅的露營活動，學習與小隊隊員相處及分工合作

建議

領袖參考：[靈性發展活動指引](#)

所有童軍單位，若舉行度宿活動，必須安排最少一次的童軍崇拜會，所有童軍成員務必出席該環節。擁有宗教背景的童軍單位，應按照其宗教傳統，進行有關崇拜會。

凡童軍活動，於進餐前，所有童軍成員須進行感恩儀式（如：唱謝飯歌及禱告）。擁有宗教背景的童軍單位，應按照其宗教儀式，進行感恩祈禱。

凡舉行營火會活動，於活動完結前，須安排領禱、默禱或領唱歌曲「TAPS」等環節。

營地建議：[營地及活動中心](#)



大潭童軍中心
香港赤柱大潭水塘道873地段



洞梓童軍中心
大埔汀角路洞梓100號



大美督海上活動中心
大埔汀角路大美督413號



沙田童軍中心
沙田作壩坑水泉坳街63號



蔡志明聯光童軍中心(暫
停開放)
元朗大棠道大棠村1號



白沙灣譚華正海上活動
中心
香港新界西貢白沙灣西貢公路600
號



基維爾營地
九龍飛鵝山

更多內容
參考資料

[靈性發展活動指引](#)

資料來源：香港童軍總會、香港童軍總會青少年活動署

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 1. 營藝 a. 參與一次露營活動

程序 參與一次小隊、團或旅的露營活動，學習與小隊隊員相處及分工合作

第一日

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	75	準備	集合，交通	室內		
2	60	課程	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝. 運用收拾背囊的原則收拾一個露營用背囊	室內		
3	240	活動	營地建設及營地工作	戶外		
4	60	晚膳	晚膳	室內		
5	30	課程	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1. 營藝 d. 保養露營物品	室內		
6	30	課程	童軍標準獎章C. 領袖修養1. 領導才 a. 參與一次小隊戶內或戶外活動	室內		
7	30	儀式	營燈會	室內		
8		休息	就寢	戶外		

第二日

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	60	早餐	早餐	室內		
2	30	活動	童軍崇拜會	戶外		
3	30	課程	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 4. 戶外活動 (選修項目) a. 明瞭戶外活動安全指引及郊野守則	戶外		
4	60	課程	童軍探索獎章A. 戶外挑戰 4. 戶外活動 (選修項目) b. I. 追蹤符號應用之活動	戶外		
5	60	活動	營地工作	戶外		
6	60	午膳	午膳	室內		
7	60	交通	交通	室內		
8	15	解散	解散	戶外		

課程 童軍探索獎章

內容 A. 戶外挑戰 1. 營藝 b. 學習收拾一個露營用的背囊
運用收拾背囊的原則，收拾一個露營用背囊

參考



註：急救用品及殘存包應掛在腰間，不應放入背囊之內。

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1.營藝 d. 保養露營物品
參考 清潔、整理及存放個人及小隊露營物品

出發前檢查

在集合和起程前，全隊齊集在一起，分隊列陣，接受檢查。先由小隊長向個別隊員檢查，瞭解隊員的身體狀態，確保隊員攜帶足夠和適當的裝備，參加是次露營活動。跟着，隊長會向領袖報告自己帶領的小隊已準備好，隨時可以出發。領袖會到小隊所在地，查看小隊的狀況和準備功夫。

個人方面檢查的重點，包括：

1. 制服整齊及清潔（或穿着適合的服裝）－儀表端正。
2. 查問健康狀況－瞭解童軍的身體情況。
3. 個人裝備是否齊備和收拾好（圖三）－背囊要達到下面要求：
 - a. 肩帶最少有兩吋闊及軟墊；
 - b. 沒有硬物在背部，無物品凸出背囊任何部分；
 - c. 背負物品的重量少於體重五分之一；
 - d. 物品收拾好，上下、左右平衡；
 - e. 背囊有足夠的防水措施；
 - f. 物品要用膠袋包好，清楚各項物品的擺放位置；
 - g. 各類食物都有妥善包裝和處理；及
 - h. 各項用品放在適當的位置，沿途需用的物品可以隨手拿到。例如：在短時間內取出雨衣（圖四）、手提電筒或照明用具。



圖三



小隊應在晚間檢查前，做好下列各種功夫：

1. 清理營地範圍內地面雜物，並從垃圾膠袋（乾濕垃圾坑）內取出可燃燒的垃圾，予以焚燒。不能焚燒的垃圾或營地禁止（或不適宜）焚燒垃圾時，應將垃圾用膠袋密封。目的是不讓垃圾暴露，和避免動物嗅到垃圾的氣味。動物的嗅覺非常敏銳，牠們會跟隨食物的氣味去覓食。如採用乾濕坑；乾濕坑應用樹枝圍好，並加上標誌，避免營友不小心失足或踏空。若有殘羹，須放入垃圾袋內，紮緊袋口，避免引來蟲蟻及野狗、流浪牛鯢鯢。



蟻蟻

更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1.營藝 d. 保養露營物品
參考 清潔、整理及存放個人及小隊露營物品

2. 食具、煮食器皿均需清潔，整齊放置於貯物營內紮架上。



3. 工具要貯存妥當，例如：刀、斧均需在清潔後放回套內，然後放進貯物營內的貯物架上。刀、斧等金屬工具及繩索，要離地擺放。



貯物營

4. 徹底熄滅火種，檢查所有爐具，清理後才放在貯物營內之架上。

5. 必須收藏妥當煮食用調味品及食物，置於紗廚內或貯物架上，用膠布蓋好；以免引來昆蟲及野狗、流浪牛隻。



更多內容
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1.營藝 d. 保養露營物品
 參考 清潔、整理及存放個人及小隊露營物品

6. 檢查營釘是否鬆脫、把營繩略為放鬆，以備營繩遇到寒冷空氣而收縮。營繩和營區之圍繩，須繫以白色小牌或反光物標記，讓人可以容易見到，防止絆倒。



把營釘釘緊



反光物標記

7. 燃亮營燈，帶備手提電筒。



8. 入黑前，把小隊旗降下收妥。



9. 為保持寢營乾爽，濕的衣物須置於營外曬晾架上。



更多內容
 參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1.營藝 d. 保養露營物品
 參考 清潔、整理及存放個人及小隊露營物品

10. 用衣架掛起制服，用衣袋袋好，掛在衣物架上。用膠袋包好鞋子，反轉放在鞋架上，防止露水、雨水弄濕鞋子，或成為蟲、蛇躲藏和取暖的地方。



晚上用衣袋包好衣服防雨水或露水弄濕



早上要把衣袋除去，曬晾衣物。

11. 檢視個別童軍的睡袋和衣物，是否足夠抵禦晚間寒冷的天氣。同時，營幕內的空氣要流通，有足夠措施防止蚊蟲飛入，以保證他們有舒適的睡眠。

12. 做好必要的預防措施，例如下雨或入黑前要整理好營頂的天幕，防止營幕滲水。



在晚間檢查後，便是睡眠時候。所有人應遵守寂靜的守則，不要再發出任何聲浪。

更多內容
 參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1.營藝 d. 保養露營物品
參考 清潔、整理及存放個人及小隊露營物品

早上的檢查與晚間檢查的重點截然不同。由於夜間氣溫急降，空氣中的水份會結成露水，或形成一層濕氣。如不即時處理（吹乾或晾乾），這些濕氣便是霉菌滋長的溫床。

在睡醒和日出後，小隊便要將各種物品重新排列開來，方便使用；將潮濕的物品拿出來，放在陽光下照曬，或讓清風驅走濕氣，保持物品乾爽。這些就是晨早檢查的重點。

在晨早檢查前，小隊長會運用煮早餐的時間，帶領隊員（廚師除外）去做好各種檢查前準備的功夫和措施。晨早檢查之重點和注意事項如下：

- 所有營幕（包括睡營和貯物營）－ 將營帳連地席掀起，將之暴露在空中，讓陽光直接照曬到因遇冷而形成露水和濕氣的地席底地面；或讓清風吹走濕氣。這樣做亦可給予地面呼吸和生息的機會。同時亦將地席翻過來吹曬，驅走上面的露水和濕氣。
- 睡袋和睡墊－ 將睡袋攤開曬晾，驅走睡袋內墊料的濕氣和使墊料遇熱膨脹，恢復其困住空氣的能力，維持睡袋的保溫效能。睡墊的底部也是濕氣凝聚的地方，應將之翻轉吹曬。如睡袋和睡墊不適宜放在陽光下照曬，可放在陰涼地方吹晾。

- 衣物和鞋履－ 晚間氣溫驟降，使放在營地所有物品的表面，產生露水或形成一層濕氣。所以要利用日間的陽光和較為乾爽的清風，驅走露水和濕氣。方法是將衣物和鞋子從防水膠袋取出來，放在陰涼和空氣流通的地方風乾。因為衣物不適宜放在陽光照曬過久，而皮鞋更不能照曬。猛烈的陽光會曬裂皮革。
- 濕衣物和梳洗用品－ 把濕物放在陽光下曬晾。
- 用具和工具－ 把用具和工具，從袋中取出來檢視，用乾布抹去表面的水氣，放在陽光下曬晾和吹乾。
- 食物－ 檢查食物的狀況和數量，估計用量和補給需要。取出即時要用的食物，把暫時未用到的食物貯存好。
- 爐具－ 檢查爐具的狀況和燃料的存量。清理爐頭的濕氣。
- 炊具食具－ 重新將炊具和食具排放在工作枱上，方便工作。如可能的話，用沸水清洗所有炊具和食具才使用。
- 營地整潔－ 巡視整個營區，清除地面上的雜物，包括黑夜翻風時吹來的乾枝、落葉。



更多內
參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 1.營藝 d. 保養露營物品
 參考 清潔、整理及存放個人及小隊露營物品



晨早整理曬晾個人物品

攤開曬晾 (lay-out)

小隊會先將地蓆搬離原位，擺放在通爽的地方，以便暴露原先被地蓆遮蔽的地方，驅走地面的濕氣和水份。然後將所有要曬晾的個人物品攤展在地蓆上，讓陽光照曬或吹乾。全隊隊員會依照預先定好的次序，將個人的物品整齊地在地蓆上排列出來。排列次序可以是：打開的空背囊、吹氣枕頭、替換衣服、個人用品、手電筒等等。物品的排列無絕對的規則，可由小隊長決定，以整齊有效，讓物品可以受日照為佳。

領袖視察的重點

在早餐後，小隊清洗炊具和食具後，全隊要換上制服（或適當服裝），到升旗場集合。參加晨早檢閱、早禱和升旗典禮。典禮後，小隊各自返回自己營地，等待領袖前來進行晨早檢查。

在領袖到達小隊營區時，由小隊長接待，並引領領袖先檢閱小隊，然後才巡視各營區。在檢閱時，領袖亦應留意個別童軍的身心狀況，主動問候，聆聽他們的感受。在晨早檢查時，領袖應多稱讚小隊的表現，指出他們做得出色的地方，鼓勵他們繼續努力；如發覺有欠佳的地方，則提供改善的方法。

晨早檢查的目的是保持物品乾爽和清潔衛生，確保露營生活的安全、健康、舒適和愉快。

更多內容
 參考資料

[童軍技能評審計劃《露營技能》第2版](#)

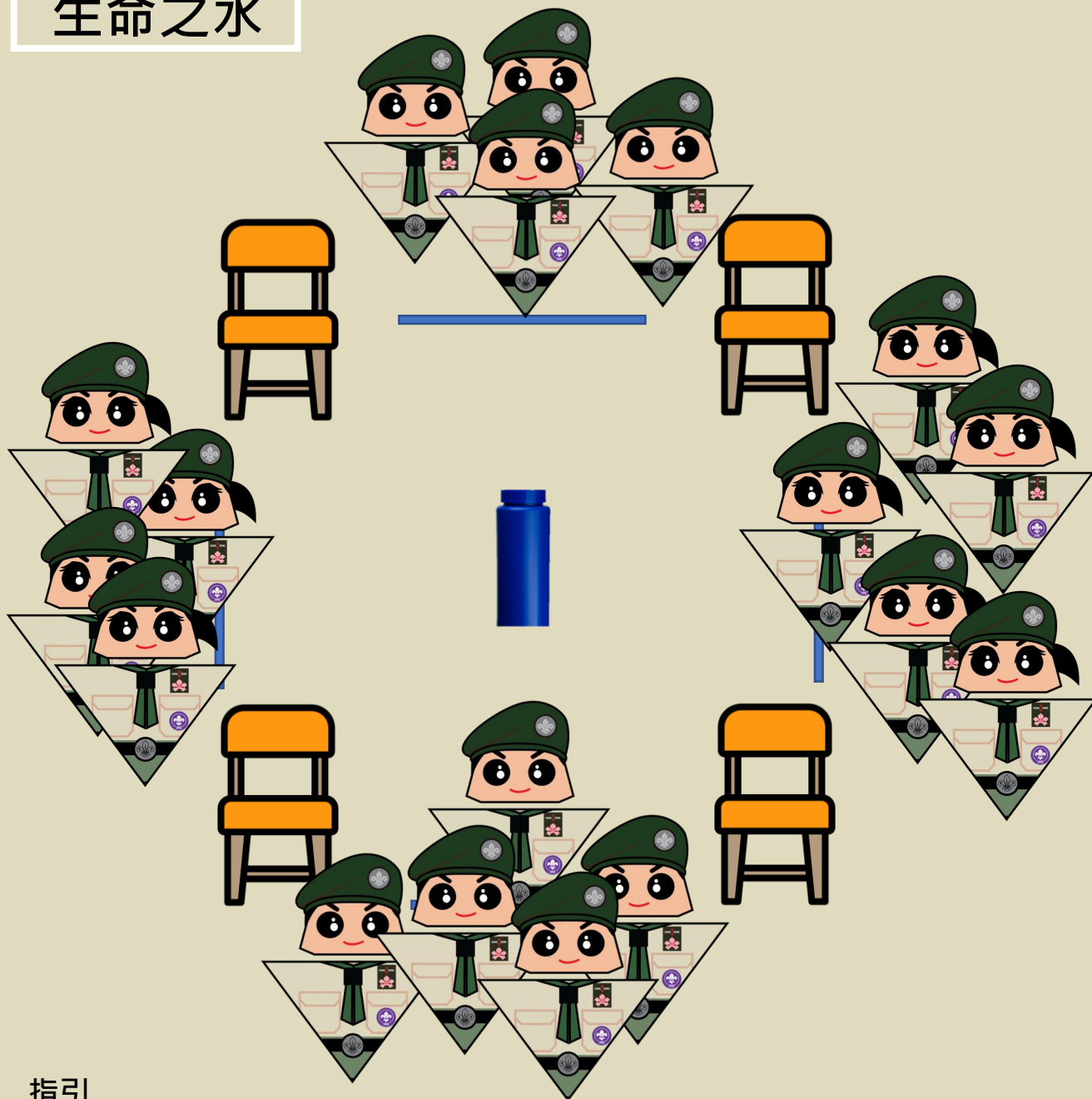
資料來源：香港童軍總會訓練署

課程 童軍探索獎章

內容 童軍標準獎章C. 領袖修養1. 領導才

建議 a. 參與一次小隊戶內或戶外活動

生命之水



指引

1. 全員分成 2 至 4 隊，每隊須為同一性別。
2. 禁止使用任何道具。各隊須憑徒手 / 肉身力量，奪取放置於場中央的「生命之水」。

物資

瓶、椅

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 4. 戶外活動 (選修項目) a. 明瞭戶外活動安全指引及郊野守則

參考

戶外活動安全要則及須知

為配合由 2018 年 1 月 1 日起的通告類別劃分安排，本通告取代 2014 年 3 月 15 日所發出之活動通告第 28/2014 號，惟通告內容不變。

茲將有關游泳、遠足及攀山和露營之戶外活動安全要則及須知列後，籲請各級童軍領袖舉辦上述活動時務必留意及遵守。

此外，各童軍單位在進行活動時，必須同時留意其他相關指引所載之措施處理，如《惡劣天氣及空氣污染應變措施》。

游泳(一) 要則

1. 小心選擇泳灘，避免在太偏僻、不熟悉或沒有救生員當值之海灘游泳。
2. 初學游泳者，切勿步出水深過腰的地方。
3. 游泳前不宜進食太飽，膳後亦須有充份休息，方可下水。
4. 醉酒及飢餓時均不宜下水。
5. 切勿單獨下水，亦不宜在水中游泳時間過久。
6. 如有困難，應立即高聲呼救或舉手求救。

(二) 個人須知

(甲) 在泳池

1. 初學游泳應在淺水的地方學習。
2. 游泳時勿咀嚼香口膠以免導致窒息。
3. 泳池內不宜使用面罩或蛙鞋。
4. 不可在泳池邊奔跑，以免滑倒，傷己傷人。

(乙) 在泳灘

1. 在有浮泡界線內安全泳區游泳。
2. 留心潮流方向，提防突然而來的巨浪。
3. 遇著急流，切勿嘗試逆流而游，以免筋疲力竭。
4. 遇有危險，應保持鎮靜，等待救援。
5. 紅旗或鯊魚警告旗幟一經懸掛，必須遵從警告。

(三) 領袖須知

1. 事前必須獲得家長及所屬單位同意，並應衡量隊員之體力是否勝任。
2. 充足的領袖當值（每 10 名青少年成員應有 1 名領袖照顧）。
3. 具有救生及拯溺常識，知曉求援程序及方式。
4. 選擇你較熟悉水域並作出安全泳區之指示。
5. 配戴易於辨認之標誌如顏色泳帽等。
6. 分隊分組，互相照顧，嚴禁離群遠泳及潛泳。
7. 定時休息，集合及解散均檢查人數。
8. 帶備藥囊及集合用之用品，如哨子、訊號旗、手提擴音器等。
9. 隨時留意水面上突變，以便立即予以照顧。
10. 不宜鼓勵使用面罩、呼吸管、蛙鞋、耳塞或水泡。

更多內容
參考資料

戶外活動安全要則及須知

資料來源：香港童軍總會

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 4. 戶外活動 (選修項目) a. 明瞭戶外活動安全指引及郊野守則

參考

遠足及攀山(一) 要則

1. 遠足及攀山所用的配備，必須齊全。
2. 背囊內應帶備手提電話、足夠乾糧、地圖、指南針及電筒以作不時之需。
3. 必須由富遠足及攀山經驗的人士帶領。
4. 出發前留意天氣情況，特別注意是否有雷暴、溫度驟降或下雨跡象。
5. 參加者應知曉有關行經路徑、時間及難度以作適當配合。
6. 出發前知會有關單位（例如：警署），並預留一份所經路線詳細資料予主辦機構負責人，逾時未返應採取行動。
7. 遇有意外應保持冷靜，商議解決辦法，尤須注意安全問題。如有人受傷，應先救治，然後採取適當行動，通常折回是比較上算。

(二) 個人須知

1. 宜穿著質料良好的短靴或運動鞋，尺碼要適中。
2. 要有合適的帽子，輕質防水外套，品質良好的厚襪，稱身的衫褲。
3. 切勿任意超越或無故墮後，全程應維持固定之步伐。
4. 如感到不支或疲倦，不可勉強從事，應盡早通知組長或領隊。
5. 知曉國際求救信號（哨子聲連吹 6 長響；電筒連閃 6 次長燈號，大聲高呼）及回應信號（同上方式但作 3 響）。每隔 1 分鐘左右，即重覆 1 次。

(三) 領袖須知

1. 事前必須獲得家長及所屬單位同意，並應衡量隊員之體力是否勝任。
2. 適當分組，以 10 人為 1 組最佳，行程之步伐宜以成員中最慢之速度為參考前進。
3. 除領隊外，並要有 1 名有經驗之助手押後，以確保隨後的隊員不致離群、墮後或失散。
4. 助手與領袖應有默契及特定之聯絡方式；一旦有意外，應互相通知及照顧。
5. 帶備應急乾糧、幼尼龍繩、急救藥箱、隊員名單及手提電話，預先查察沿途可作支援的醫院及警署所在。
6. 遇天氣情況變壞，應審慎考慮及盡速作出明確的決定動向，切勿盲目聽信組員，多善用地圖及指南針。
7. 派人求救，最少 2 名成員同行，訊息必須筆錄，以便傳達正確情況。

更多內容
參考資料

戶外活動安全要則及須知

資料來源：香港童軍總會

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 4. 戶外活動 (選修項目) a. 明瞭戶外活動安全指引及郊野守則

參考

露營(一) 要則

1. 出門前應留意天氣，定時收聽天氣報告。
2. 在雷暴警告或熱帶氣旋警告生效期間，均不應出外露營。
3. 選擇地勢平坦，且不當風的地點搭營，避免在沙灘水位能及之地方或河岸紮營。
4. 不可在密林、灌木叢和生滿長草的地方露營，在暴風雨季節中，切勿在山頂或樹下紮營。
5. 在紅色火災危險警告訊號懸掛時，應吃乾糧，減少煮食。
6. 煮食一定要在營外，廚區附近不可貯存易燃物品。
7. 注意水源是否乾淨，在飲用前必須煮沸。
8. 到偏僻地區露營，應預先將地點告知附近警署及有關單位。
9. 熟悉營地附近可作求助之警署、郊野公園管理站、醫院等所在及其通訊電話。
10. 帶備急救箱、地圖、指南針、哨子、電筒及足夠乾糧以作應急用。

(二) 個人須知

1. 出發前，將露營地點、來回日期及時間告知家長，並留下緊急時查詢用之電話號碼。
2. 非經許可，切勿擅離營區，如無必要，不作單獨行動。
3. 凡事量力而為，不可暴飲暴食，夜眠早起，透支體力。
4. 意外受傷時，保持鎮靜，衡量環境，決定求救辦法。
5. 知曉輕微受傷及蛇蟲咬傷之處理方法，帶備個人應急用之藥物。

(三) 領袖須知

1. 事前必須獲得家長及所屬單位同意，並應衡量隊員之體力是否勝任。
2. 露營前後，均須通知有關人士並提供及報告有關露營的情況。
3. 熟悉露營附近環境及求救應有之常識。
4. 有豐富之露營經驗／已接受良好之露營訓練。
5. 足夠之助手以供編配工作及定時檢查。
6. 在較偏僻地區露營，夜間當值必須提高警覺。

更多內容
參考資料

戶外活動安全要則及須知

資料來源：香港童軍總會

課程 童軍探索獎章

內容 童軍探索獎章A. 戶外挑戰 4. 戶外活動 (選修項目) b. 參與下列其中一項戶外活動

I. 追蹤符號應用之活動

參考

追蹤符號可以幫助跟隨者走正確的方向，不致迷路。只有曾經學習過追蹤符號的人，才會明白追蹤符號的意義。

我們可以利用大自然的物資來做一個追蹤符號，例如樹枝、小石塊、草堆等。

這裡是一些常用的追蹤符號：



童軍團

第 17 次集會

17

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：童軍探索獎章D. 社會責任 1. 服務他人

a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序

b. 完成不少於四小時服務：參與由總會、地域、童軍區或童軍旅認許之服務，其中可包括日常學校內進行的恆常服務，簡單記錄有關服務內容，例如：服務機構、對象、時間及地點

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	60	課程	童軍探索獎章D. 社會責任 1. 服務他人	室內		
			a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序	室內		
			b. 完成不少於四小時服務：參與由總會、地域、童軍區或童軍旅認許之服務	室內		
5	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
6	5	儀式	團集會儀式	室內		
7	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 童軍探索獎章

內容 D. 社會責任 1. 服務他人

a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序

參考

(2) 刺傷 puncture wound :

傷口細小但可能較深

- 留意傷處下有沒有其他重要器官被尖銳的物件刺到



(3) 割傷 cut wound :

被利器所傷，傷口被齊整切開，傷處可以較深，有可能傷及內裏的血管或其他組織



處理傷口的方法

如傷口出血情況不嚴重

1. 可先用乾淨而流動的清水沖洗傷口，清除傷口上的污 / 異物
2. 抹乾傷口
3. 蓋上敷料
4. 包紮傷口

如傷口出血情況嚴重

1. 將傷處提高
2. 用大量敷料直壓傷處止血
3. 包紮傷口
4. 送院處理

參考資料

香港童軍總會急救手冊

資料來源：香港童軍總會領袖資源署

課程 童軍探索獎章

內容 D. 社會責任 1. 服務他人

a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序

參考

(1) 流鼻血

鼻部受到撞擊，可造成出血或鼻骨彎曲變形或骨折，由於鼻內黏膜佈滿微絲血管，過度用力挖鼻或天氣乾燥，流鼻血亦很普遍。

徵狀

1. 鼻形變曲或腫脹
2. 流鼻血
2. 用手指用力緊壓鼻樑以下鼻翼位置

處理方法

1. 傷者坐下頭傾向前，建議傷者如有鼻血流入口腔，應讓其從口腔流出，不要吞下
2. 用手指用力緊壓鼻樑以下鼻翼位置



3. 建議傷者用口呼吸
4. 按壓時間為每次十五分鐘
5. 十五分鐘後輕輕放手，視察流血情況，如仍然流血，可再按壓十五分鐘
6. 如流血不停，應送院作進一步處理
7. 如流血停止，建議傷者不要挖鼻或噴鼻

參考資料

香港童軍總會急救手冊

資料來源：香港童軍總會領袖資源署

課程 童軍探索獎章

內容 D. 社會責任 1. 服務他人

a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序

參考

燒傷可細分為灼傷、燙傷、化學燒傷、電燒傷、輻射燒傷、凍傷等。

皮膚以外的身體部位燒傷也有不同的處理方法。

種類	成因
灼傷	火、熱器皿、煙蒂
燙傷	蒸氣、熱水、熱湯、熱油
化學燒傷	家用溶劑如哥士的、爐具清潔劑等，工業用如強酸、強鹼、腐蝕性氣體等
電燒傷	低壓電流如家用電器，高壓電流如高壓電線，電擊等
輻射燒傷	過度暴曬、太陽燈、醫用輻射治療
凍傷	凍瘡、冷凍器皿、液態氮

評估

皮膚燒傷評估可分為程度和面積兩部份。

參考資料

香港童軍總會急救手冊

資料來源：香港童軍總會領袖資源署

課程 童軍探索獎章

內容 D. 社會責任 1. 服務他人

a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序

參考

燒傷程度及徵狀可參考下表：

程度	舊稱	受影響皮膚層	疼痛	顏色	按壓時	水泡	乾濕	癒合時間
淺度燒傷	一級燒傷	表皮	刺痛	紅	轉白	無	乾	三至六日，無疤
表層部分皮膚燒傷	二級燒傷	伸延至淺表真皮(乳頭層)	刺痛	紅	轉白	有	滲漏	七至廿一日，可能有色素積聚
深層部分皮膚燒傷		伸延至深層真皮(網狀層)	疼痛	紅	不轉白	有	滲漏	多於廿一日，多有疤
全層皮膚燒傷	三級燒傷	貫穿整個真皮層	沒有痛楚	臘白、死灰	不適用	不適用	乾	須手術切除，有疤
	四級燒傷	伸延至皮下脂肪、肌肉、骨骼	沒有痛楚	破黑	不適用	不適用	乾	須手術切除，有疤

* 舊的分類法基於受影響皮膚層，新的分類法基於治療方法。

參考資料

香港童軍總會急救手冊

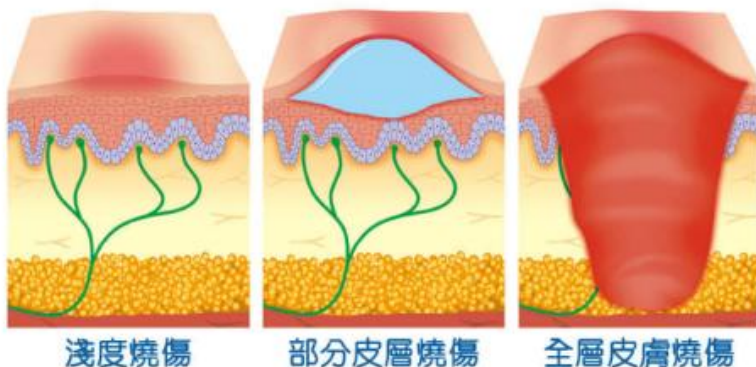
資料來源：香港童軍總會領袖資源署

課程 童軍探索獎章

內容 D. 社會責任 1. 服務他人

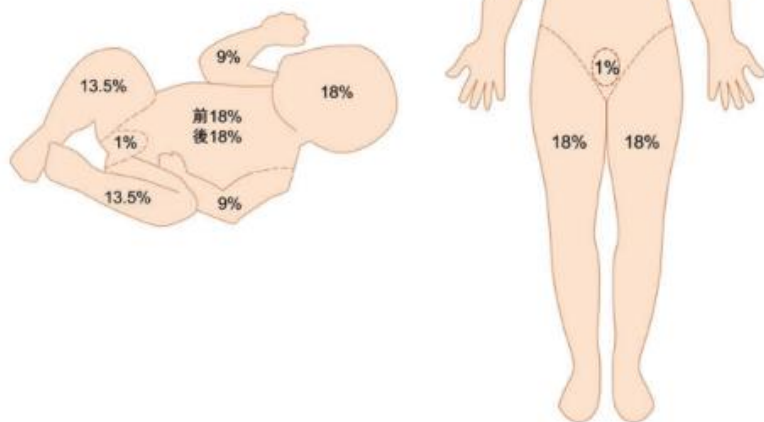
a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序

參考



燒傷面積評估以佔總身體表面積的百分比來估算，只有發紅而沒有水泡的淺度燒傷並不計算在內。

估算總身體表面積的百份比的方法有很多，常用的有 9 法則 (Rule of nines)、倫德—布勞德表法 (Lund-Browder Chart)、手掌法則 (Rule of palm) 等。



其中手掌法則是相對易學易記、適合小面積燒傷及送抵醫院前的評估方法。手掌法則用病人的手掌面積（包括手指）大約為總身體表面積的百份之一（1% TBSA）作估算。

參考資料

香港童軍總會急救手冊

資料來源：香港童軍總會領袖資源署

課程 童軍探索獎章

內容 D. 社會責任 1. 服務他人

a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序

參考

處理方法

1. 保持鎮定，遠離燒傷源頭。把燒傷部位衣物輕輕脫下，包括手錶、戒指、頸鏈。如衣物黏緊皮膚，切勿把衣物勉強扯下，以免傷勢加劇
2. 用清水輕輕沖洗患處，直至痛楚減退。切忌用酒精、消毒藥水、清潔劑等化學物品清洗



3. 可用濕潤、微涼的紗布輕蓋患處，稍稍減輕痛楚。切勿以冰塊直接敷上患處
4. 切勿刻意弄穿水泡
5. 嚴重者要送院治理

有以下情況請儘快求醫：

- 燒傷部位包括頭頸、雙手（尤其手指）、雙足、或陰部
- 燒傷波及主要關節如膝、髖、膊頭等
- 圍繞性燒傷，不論臂、腿、或身軀
- 大面積非淺度燒傷
- 患者為五歲以下小童或七十歲以上長者
- 有細菌感染徵狀如流膿、痛楚增加、腫脹、發燒等

參考資料

香港童軍總會急救手冊

資料來源：香港童軍總會領袖資源署

課程 童軍探索獎章

內容 D. 社會責任 1. 服務他人

a. 示範處理流鼻血、燒傷、燙傷、抽筋、扭傷、割傷及刺傷等意外事件的方法：指出意外事件的成因及處理的先後次序

參考

軟組織受傷

SOFT TISSUE INJURY

成因

常見由劇烈運動引起

徵狀

1. 傷處出現紅腫
2. 傷處疼痛
3. 傷肢活動有困難
4. 可能與骨折徵狀相似

處理方法

R.I.C.E.

1. Rest - 讓傷者休息及穩定傷處
2. Ice- 用冰袋或濕冷水作冷敷，減輕腫脹
3. Compression - 用軟墊包裹傷處，以平均壓力用繃帶卷固定
4. Elevation - 把受傷部位抬至高於心臟位置，減少腫脹
5. 如有懷疑，當骨折處理



參考資料

香港童軍總會急救手冊

資料來源：香港童軍總會領袖資源署

童軍團

第 18 次集會

18

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 母親節活動

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	60	活動	母親節活動	室內	非遺手工 DIY仿宋錦 珍珠摺扇子 材料包	
5	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
6	5	儀式	團集會儀式	室內		
7	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

活動

內容 母親節活動

建議

建議選購非遺手工DIY仿宋錦珍珠摺扇子材料包，跟材料包指示製作



仿宋錦珍珠摺扇子



資料來源：香港童軍總會發展署-旅團支援平台

童軍團

第 19 次集會

19

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：童軍探索獎章C. 領袖修養 1. 領導才a. 參與一次小隊會議及指出召開小隊會議的目的

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	30	課程	童軍探索獎章C. 領袖修養 1. 領導才	室內		
			a. 參與一次小隊會議及指出召開小隊會議的目的	室內		
5	30	遊戲	小隊擺動橋	室內	竹、繩	
6	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
7	5	儀式	團集會儀式	室內		
8	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 童軍探索獎章**內容 童軍探索獎章C. 領袖修養-1.領導才****a. 參與一次小隊會議及指出召開小隊會議的目的****參考****小隊長會議是由小隊長及副隊長組成**

- 主要功能是建議、策劃及協助團部推行活動和訓練
- 對各小隊之活動作出支援及協調。
- 是小隊制度的一個重要部份，屬永久性的委員會，專責處理團內事宜。
- 由小隊長組成，或者，在一個較小的童軍團，由小隊長和副隊長組成。
- 童軍團團長以顧問資格出席會議，但並不投票，很多時，小隊長倚靠小隊長會議在團長告假期間繼續處理團的事務。
- 小隊長會議決定工作的程序，露營，獎勵及其他有關處理團之問題。參加者都遵守把所討論之內容保密，只是關於全團的事，例如比賽，委任等，才公開宣佈。

參考資料**小隊制度****資料來源：香港童軍總會**

遊戲

建議

小隊擺動橋



1. 小隊擺動橋其實不是橋，只是一條竹作為腳踏，並不穩固，且平衡困難，容易跌倒，控制不易。
2. 因為容易失去平衡，所以過橋者應須配戴頭盔（圖6），以策安全。
3. 圍觀者必須超越竹竿長度之外，以避免竹竿倒下時傷及圍觀者。
4. 若然在溪澗上進行活動，應在淺水地方進行，並注意溪澗的石頭預防萬一過橋者失手摔倒，也不致撞倒石頭。
5. 活動進行時須有經驗之領袖在旁指導，減低意外發生。
6. 主要技巧為拉緊拉索之四位童軍的配合，因為如其中一方用力不配合，便會使直竹傾向一邊，甚至倒下。

（一）麻繩

用途	長度	直徑	數量
拉索	7.6米	11毫米	4條
縛紮橫桿和直桿	4.6米	7毫米	1條

（二）竹

用途	長度	直徑	數量
作為擺動橋的橫桿和直桿	3.7米	7.6釐米	2枝

參考資料

[童軍技能評審計劃](#) 《先鋒工程》第4版

資料來源：香港童軍總會訓練署

遊戲

建議

小隊擺動橋

(一) 先將4.6米繩（7毫米直徑）以三套結綑綁好腳踏竹約0.6米位置，再打一個半結固定（圖2）。



(二) 再在兩個繩端分別以三套結綑綁好在企直竹上，各打一個半結固定，留意繩的長度要使橫竹可以自由擺動及離開地面（圖2）。



(三) 將4條7.6米繩以雙套結綑綁在直竹的頂端，來做拉索，以保持直竹垂直企立（圖3）。

(四) 最後將4條拉索拉開，固定直竹便完成（圖4）。



(五) 可以加多一條繩連接企立橫竹尾端及直竹的頂端，方便橫竹擺動（圖5）。

參考資料

[童軍技能評審計劃](#) 《先鋒工程》第4版

資料來源：香港童軍總會訓練署

童軍團

第 20 次集會

20

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1.童軍探索獎章C. 領袖修養 2.靈性發展

a. 分享在日常生活中運用童軍誓詞、規律及銘言的例子

2.童軍探索獎章- 頒發儀式

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	20	課程	童軍探索獎章C. 領袖修養 2. 靈性發展	室內		
			a. 分享在日常生活中運用童軍誓詞、規律及銘言的例子	室內		
5	30	儀式	童軍探索獎章- 頒發儀式			
6	10	遊戲	遊戲	室內	球	
7	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
8	5	儀式	團集會儀式	室內		
9	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 童軍探索獎章

內容 C. 領袖修養 2. 靈性發展

a. 分享在日常生活中運用童軍誓詞、規律及銘言的例子

建議

a. 分享在日常生活中運用童軍誓詞、規律及銘言的例子

童軍誓詞

我願以信譽為誓，竭盡所能；
 對神明，對國家，盡責任；
 對別人，要幫助；
 對規律，必遵行。

童軍規律

- (1) 童軍信用為人敬。
- (2) 童軍待人要忠誠。
- (3) 童軍友善兼親切。
- (4) 童軍相處如手足。
- (5) 童軍勇敢不怕難。
- (6) 童軍愛物更惜陰。
- (7) 童軍自重又重人。

童軍銘言

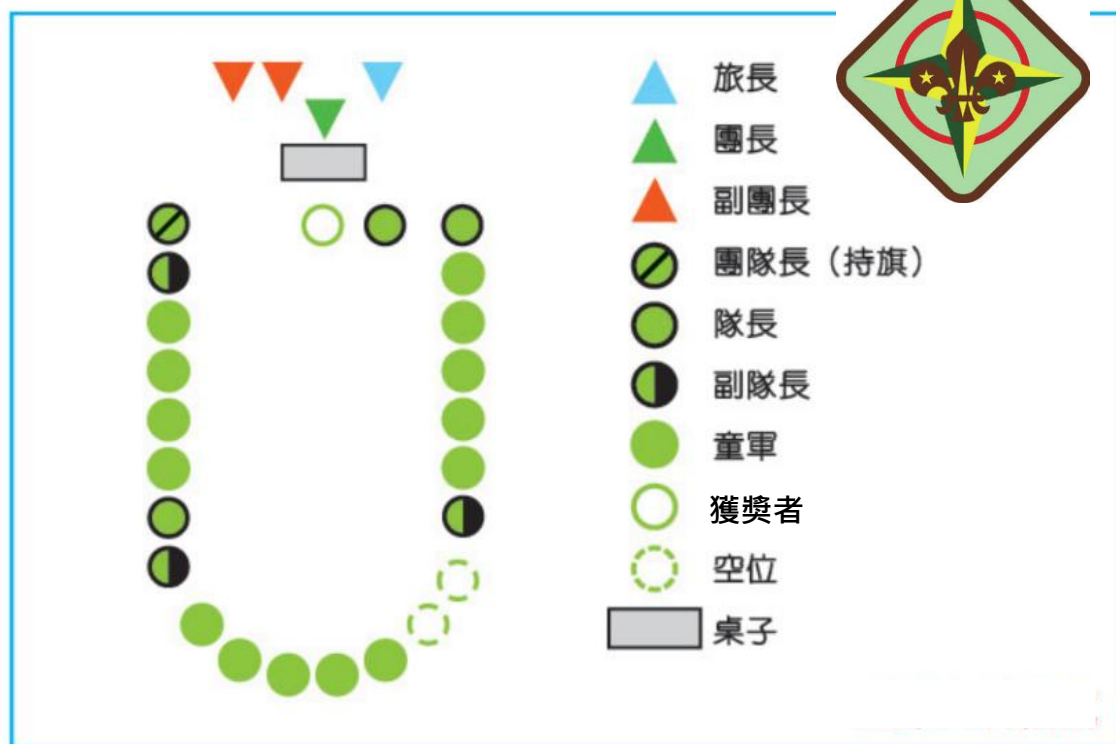
準備

儀式

內容 童軍探索獎章- 頒發儀式
參考

頒授獎項儀式

- 頒授獎項包括進度獎章、專科徽章、其他獎章、獎狀和獎品等。
- 全團以馬蹄鐵形排列，團長站在缺口中央，副團長在團長後面排成直線；團隊長可持團旗站在全團首位位置。（小童軍團圍成圓圈或幼童軍團圍成活動圈，團長站在圈中央；副團長站在圈外，在團長後面排成直線。）
- 儀式開始時，團長命令全團立正，宣佈頒發獎項的意義和獲獎者姓名，並邀請獲獎者到面前領獎。
- 獲獎者走到團長面前立正，敬禮後踏前一步。
- 團長還禮後頒發獎項，並和他握手以示嘉許。
- 如果頒授的獎項需由團長為獲獎者佩戴在制服上，而獲獎者是女團員的話，就應由女領袖協助為她佩戴；如果沒有女領袖在場，可以交由她自己佩戴。
- 獲獎者領獎後踏後一步，向團長敬禮；待團長還禮後，向後轉向全團敬禮；在全團還禮後，獲獎者返回原位。
- 最後，團長帶領全團歡呼以示祝賀。



參考資料

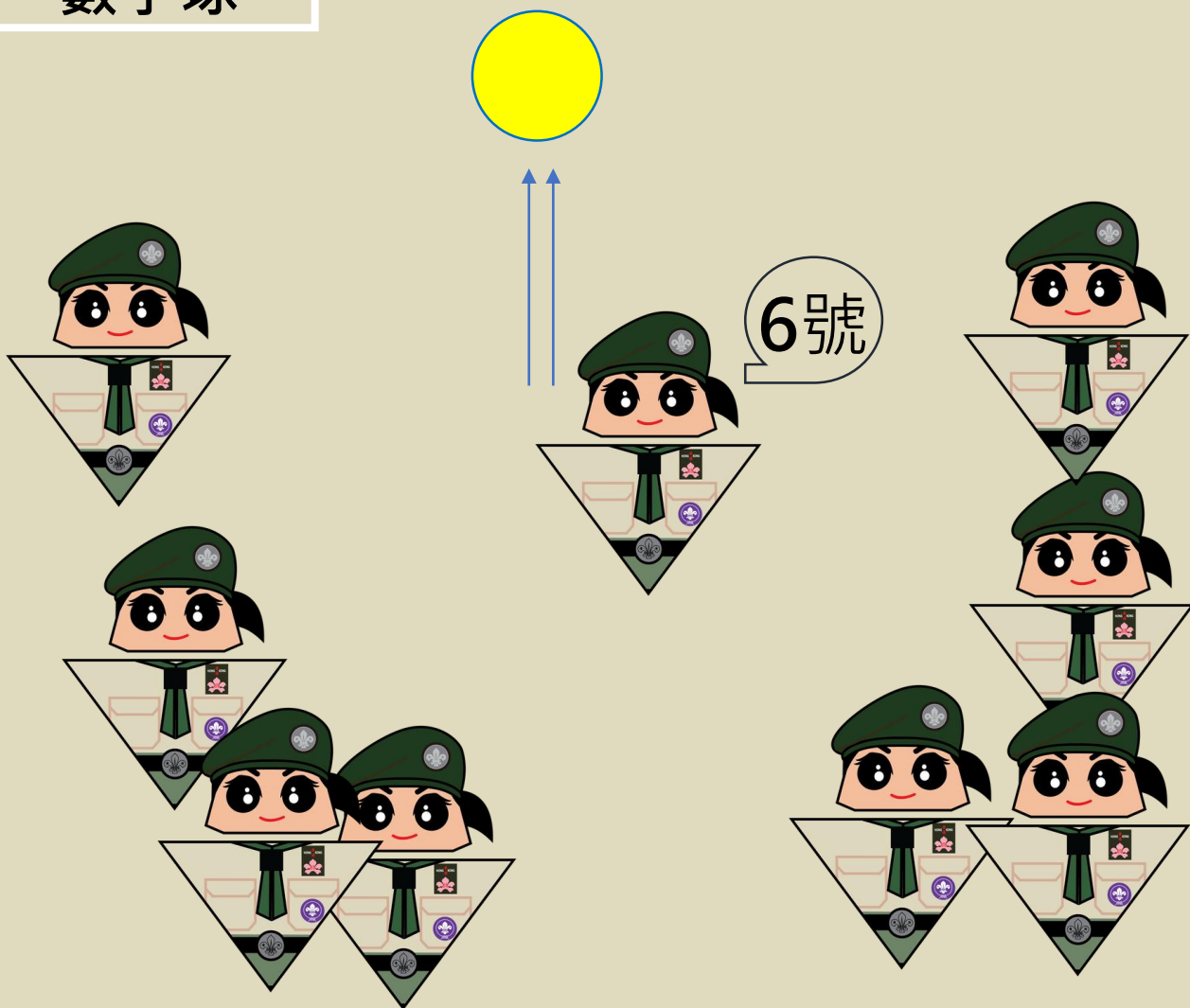
《童軍基本技能教材手冊》 三. 儀式篇

資料來源：香港童軍總會訓練署

遊戲

建議

數字球



指引

1. 報數記號：所有玩家圍圈站立，順序報數（1，2，3...），每個人記住自己的專屬號碼。
2. 拋球叫號：由1號開始，將球用力拋向半空，同時大叫其中一位參加者的號碼。接球考驗：被叫到號碼的人需跑出來接球。
3. 若「空中接球」成功，則可換他拋球並叫新號碼；若球「落地後」才接到，則需大叫「停」。冰封與攻擊：叫「停」後所有人原地定格。接球者可向任何一人前進三步，並將球拋向目標，若擊中對方則扣一條命（扣一紮），若沒擊中則自己扣命。

物資

球

童軍團

第 21 次集會

21

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：1. 暑期活動

程序

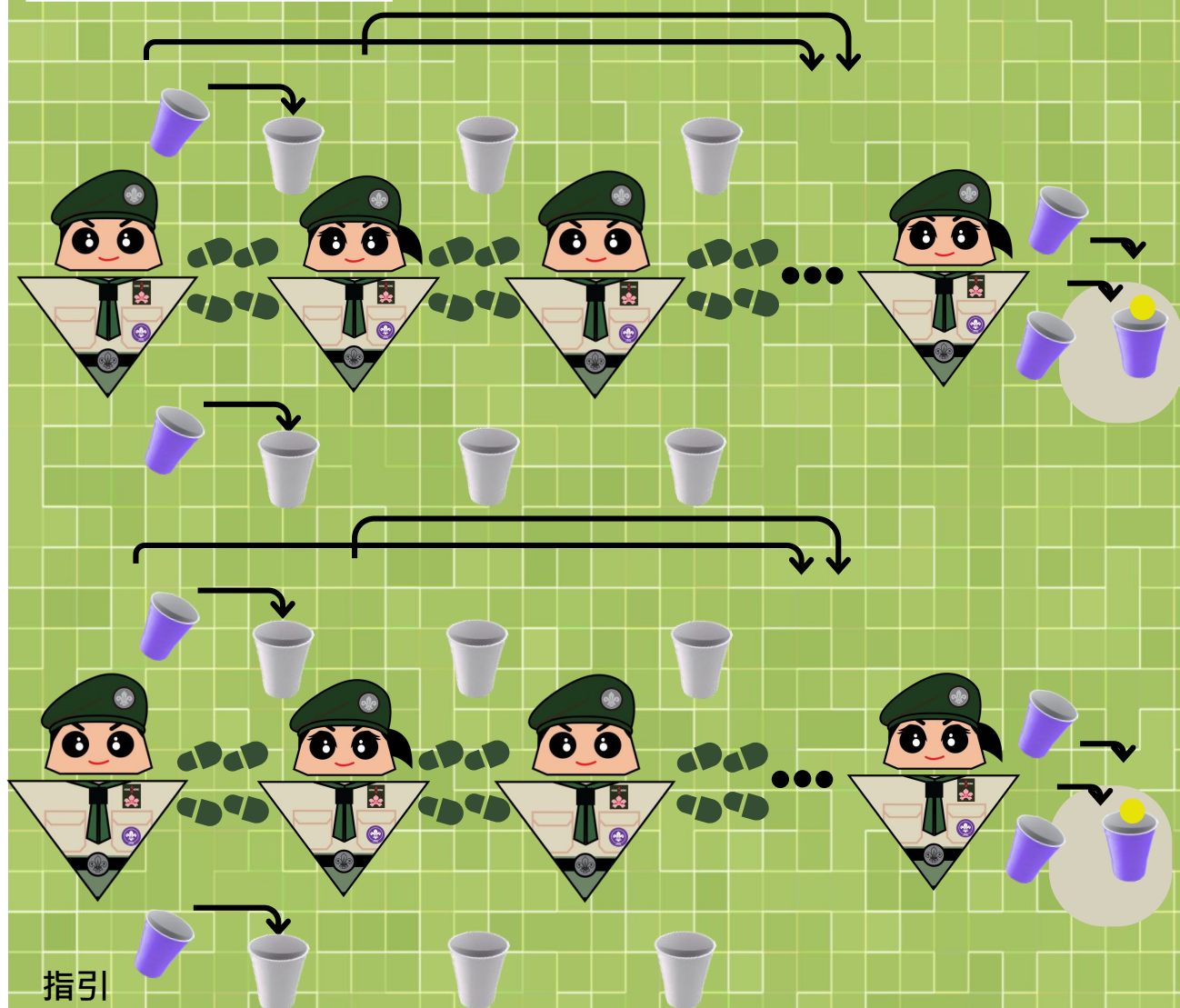
序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室外	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室外	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室外		
4	60	活動	暑期活動	室外		
5	5	宣布	宣布下次集會事項	室外		
6	5	儀式	團集會儀式	室外		
7	5	收拾	執拾及清潔場地	室外		

活動

內容 暑期活動

建議

運水大作戰



1. 將童軍分成幾組，每組4-6人，隊員之間須保持2步距離。
2. 各組同時進行，第1名隊員須走2步並將水倒入第2名隊員的杯中，接力傳遞到下一個人的杯中。
3. 最後1位隊員將杯中的水倒入水杯內並使乒乓球浮上水面。
4. 杯內乒乓球最快浮上水面的小組獲勝。

參考資料

[特別團集會-暑期活動](#)

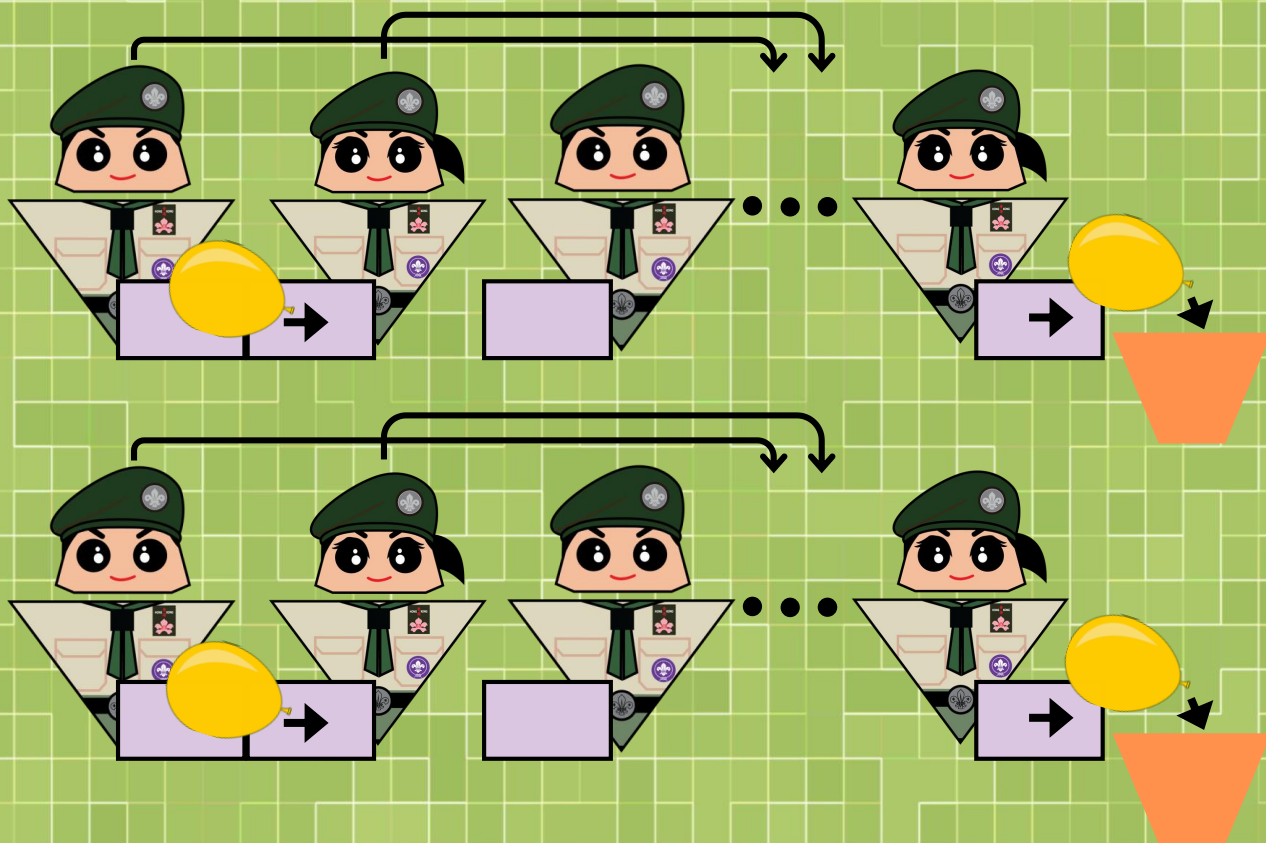
資料來源：香港童軍總會發展署-旅團支援平台

活動

內容 暑期活動

建議

渠道步兵



指引

1. 將童軍分成幾組，每組6-8人。
2. 各組所有隊員手裡都拿著膠文件夾，把已注水的氣球從起點的水桶輸送到終點的容器。
3. 若過程中氣球掉在地上，隊員就須從頭開始。
4. 在限定時間內，成功輸送最多氣球的小組獲勝

參考資料

[特別團集會-暑期活動](#)

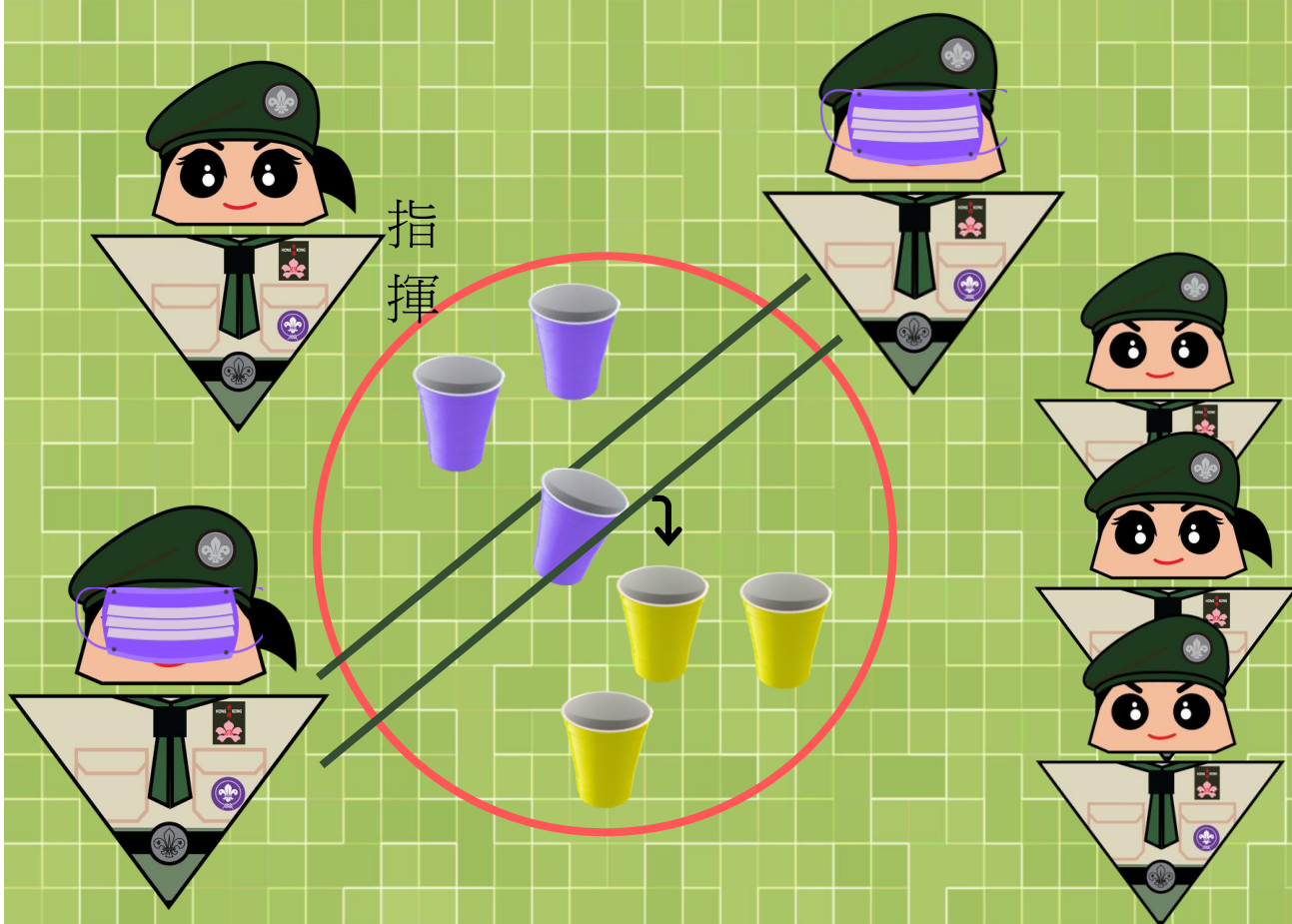
資料來源：香港童軍總會發展署-旅團支援平台

活動

內容 暑期活動

建議

逃出水危機



指引

1. 將童軍分成幾組，每組6-8人。
2. 各組每次派出3人，其中1人擔任指揮，另外2人須蒙眼，聽從指揮，使用2條繩把已注水的杯子倒入空杯中。
3. 完成後，再派出另3人挑戰，如此類推。
4. 最快將圈內已注水的杯倒入空杯的小組獲勝。

參考資料

特別團集會-暑期活動

資料來源：香港童軍總會發展署-旅團支援平台

童軍團

第 22 次集會

22

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (250 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：童軍標準獎章D. 社會責任2. 社區認識(選修項目)I. 參與或觀賞一個本地的文化習俗或傳統節慶活動

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	集合	集合	室外	團旗及旗架	
2	60	交通	交通	室外		
3	120	課程	童軍標準獎章D. 社會責任2. 社區認識(選修項目)	室外		
			I. 參與或觀賞一個本地的文化 習俗或傳統節慶活動	室外		
4	60	交通	交通	室外		
5	5	解散	解散	室外		

課程 童軍標準獎章

內容 D. 社會責任2. 社區認識(選修項目)

I. 參與或觀賞一個本地的文化習俗或傳統節慶活動

參考

國家級非物質文化遺產香港天后誕：[簡介](#)中秋節—大坑舞火龍：[簡介](#)長洲太平清醮：[簡介](#)大澳端午龍舟遊涌：[簡介](#)黃大仙信俗：[簡介](#)香港潮人盂蘭勝會：[簡介](#)香港非物質文化遺產代表作名錄/ 香港非物質文化遺產清單薄扶林村舞火龍：[簡介](#)黃大仙誕：[簡介](#)車公誕：[簡介](#)觀音誕：[簡介](#)[更多](#)

參考資料

[香港非物質文化遺產資料庫](#)

資料來源 香港非物質文化遺產資料庫

童軍團

第 23 次集會

23

日期：_____年____月____日(星期____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：童軍標準獎章B. 身心創藝1. 身心健康

a. 考獲一個從未在過往獎章獲得與體適能有關之專科徽章-游泳章(興趣組)

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	集合	集合	室外	團旗及旗架	
2	60	交通	交通	室外		
3	120	課程	童軍標準獎章B. 身心創藝1. 身心健康	室外		
			a. 考獲一個從未在過往獎章獲得與體適能有關之專科徽章-游泳章(興趣組)	室外		
4	60	交通	交通	室外		
5	5	解散	解散	室外		

課程 童軍標準獎章

內容 B. 身心創藝1. 身心健康

a. 考獲一個從未在過往獎章獲得與體適能有關之專科徽章-游泳章(興趣組)

參考

游泳

Swimmer



完成下列各項：

1. 明瞭游泳安全守則。
2. 懂得使用基本游泳器材，如：水泡、浮床、救生衣等。
3. 用任何方式游泳二百公尺。
4. 完成下列任何兩項：
 - (a) 捷泳五十公尺；
 - (b) 背泳五十公尺；
 - (c) 胸泳五十公尺；或
 - (d) 蝶泳五十公尺。
5. 池邊縱身下水。
6. 能浮水五分鐘。
7. 從水面潛入水中，用雙手於兩公尺深之水底找尋一目的物，並用雙手持之游回岸邊。

參考資料

[童軍訓練綱要](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署

童軍團

第 24 次集會

24

日期：_____年_____月_____日(星期_____)

時間：_____至_____ (90 分鐘)

地點：_____

負責領袖：_____

出席領袖：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

集會主題：童軍標準獎章B. 身心創藝2. 科學、科技、工程、藝術、數學及創意
I. 考獲一個從未在過往獎章獲得與科學、科技、工程、藝術或數學有關之專科徽章-模型製作 (興趣組)

程序

序	分鐘	項目	內容	場地	物資	領袖
1	5	準備	場地及儀式準備	室內	團旗及旗架	
2	5	儀式	團集會儀式	室內	團旗及旗架	
3	5	活動	小隊時間	室內		
4	60	課程	童軍標準獎章B. 身心創藝2. 科學、科技、工程、藝術、數學及創意	室內		
			I. 考獲一個從未在過往獎章獲得與科學、科技、工程、藝術或數學有關之專科徽章-模型製作 (興趣組)			
5	5	宣布	宣布下次集會事項	室內		
6	5	儀式	團集會儀式	室內		
7	5	收拾	執拾及清潔場地	室內		

課程 童軍標準獎章

內容 B. 身心創藝2. 科學、科技、工程、藝術、數學及創意
 I. 考獲一個從未在過往獎章獲得與科學、科技、工程、藝術或數學有關之專科徽章-模型製作(興趣組)

參考

模型製作 Model Maker



完成 (A) 至 (D) 其中一項：

(A)

1. 製造一模型飛機（可以用模型盒）當飛行時應符合下列其中一項之條件：
 - (a) 滑翔（用手拋擲） 二十五秒；
 - (b) 滑翔（用不長於五十公尺之線拖起） 四十五秒；
 - (c) 橡筋推動 三十秒；
 - (d) 機器推動（於十五秒內能離地起飛） 四十五秒；或
 - (e) 控制線，使飛機完滑地起飛，於離地兩公尺之高度平穩地打圈三次，然後爬昇及俯衝降落。
2. 對飛行基本原理有所認識，包括飛機之三軸及其對飛機之平衡及控制之影響。

(B)

1. 製作一個長度不少於四十五公分之電動或機動模型船或遊艇（可使用模型盒），使之可以直線航行二十三公尺以上。
2. 解釋亞基米得原理。

(C)

1. (a) 製造一電動模型軌跡跑車（不准利用模型盒，但可使用商造之車身及配件）及使之在任何軌道上不停行駛一百二十二公尺，不得離開軌道超過四次；或
 - (b) 製造任何兩種模型汽車（可用模型盒）及使之走動至少十八公尺，可以利用電動摩打推進。
2. 明瞭怎樣量度路軌及輪距並解釋阿克曼駕駛原理。

(D)

1. 做一車廂及示範它能在火車頭拖引下順利行走。
2. 做一景物之模型，例如：戰地、火車站、農莊等；這些景物應依照比例分佈。
3. 認識指揮電動火車之訊號。

參考資料

[童軍訓練綱要](#)

資料來源 香港童軍總會青少年活動署



香港童軍總會
發展署旅團支援組