

## 中國香港攀山及攀登總會認可 三級山藝(領袖)訓練證書課程

**您能**.....親身觀賞到大自然的美景、以遨遊峰巒為樂；鍛鍊身體，增強體魄；同時能磨練個人的意志力及毅力，學習與人溝通、合作和解決困難的技巧。

**課程特色：**本課程由基本的山藝知識及技術開始，採取漸進式的教授，著重理論及實習互相配合，使學員逐步掌握個人的山藝技巧，以應付各種山野環境及突變的天氣。

**課程期望：**學員能學習到基本的山藝知識及技術，以及登山的安全觀念；培養出良好的登山態度，例如活動前有充足的準備、在山野中不逞強好勝、冒險犯難；並能關注和愛護山野環境。

### 班期：

日期	星期	時間	內容	地點
2016年11月2日	三	7pm-10pm	理論課(一)	觀塘民聯會
2016年11月23日	三	7pm-10pm	理論課(二)	觀塘民聯會
2016年11月30日	三	7pm-10pm	理論課(三)	觀塘民聯會
2016年12月20日	二	7pm-10pm	理論課(四)+ 筆試評審	觀塘民聯會
2016年11月5-6日	六、日	5pm-翌日5pm	戶外實習(一)	西貢郊野公園
2016年11月26-27日	六、日	5pm-翌日5pm	戶外實習(二)	大帽山郊野公園
2016年12月3-4日	六、日	5pm-翌日5pm	戶外實習(三)	大嶼山郊野公園
2017年1月7-8日	六、日	5pm-翌日5pm	戶外實習(四)+ 戶外考核	西貢郊野公園

**參加資格：**須年滿18歲，及持有二級山藝訓練證書。

**費用**(包含戶外實習保險費及課程講義)：\$1600

**名額：**24人(先到先得，額滿即止。)

**參加辦法：**請先致電本會查詢餘額，填妥報名表再親身到本會遞交及繳費。

凡未付訓練班費用、或逾期遞交報名表恕不接納。

**截止報名日期：**2016年10月26日

### 課程備註：

1. 完成課程及經批審合格後可獲得由中國香港攀山及攀登總會認可之山藝訓練證書乙張。
  2. 學員須自備糧水、交通費、食具、背囊、指南針、地圖、營幕及爐具<sup>#</sup>/套鍋<sup>#</sup>(<sup>#</sup>可向野方全方位租借,費用HK\$100)。
  3. 在戶外活動時，學員須穿著適當戶外運動服裝。
- 其他：**
1. 請以正楷填寫報名表格之通訊地址及填報所有資料。
  2. 報名表格如欠缺所需資料或以傳真報名恕不接納。
  3. 取錄與否，將以電郵通知報名者。
  4. 參加者一經取錄，不會獲發還任何已繳交之費用。
  5. 完成課程及經批審後，**合格者需另交 HK\$40 證書費。**
  6. **參加者必須全期出席**，不得遲到或早退，並必須嚴格遵守領袖指示及紀律。
  7. 如在戶外活動進行前2小時，天文台發出紅色暴雨警告或懸掛三號風球或以上，活動將取消及另行安排。
  8. 大會保留按需要(如天氣或環境因素)更改原定課程內容(如上課時間及地點等)之最終決定權。
  9. 如在活動前兩個工作天尚未接獲通知，請致電2341 6308與幹事黃先生聯絡。
  10. 所有個人資料只作活動申請及大會活動宣傳用。

查詢電話：2341 6308 (黃先生) 電郵：ktra1974@gmail.com

本會地址：觀塘康寧道15號裕民大廈8字樓(觀塘民聯會)

## 中國香港攀山及攀登總會認可三級山藝(領袖)訓練證書課程

### 報名表格

(可自行複印)

#### # 請用正楷填寫

本人已完成二級山藝課程，證書號碼：\_\_\_\_\_

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 身份證號碼：\_\_\_\_\_

就讀學校/機構名稱：\_\_\_\_\_

就讀班級/職業(請全寫)：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

如有意外請通知：(姓名) \_\_\_\_\_ (與參加者關係) \_\_\_\_\_

電話：(日) \_\_\_\_\_ (夜) \_\_\_\_\_

本人不收取貴會的任何宣傳品。

---

### 個人健康狀況申報

\* 請在適當方格以✓表示。

血型：\_\_\_\_\_ 藥物敏感：\_\_\_\_\_

專科病歷：心臟病 哮喘 糖尿病 羊癇症 血壓高/低

其他 \_\_\_\_\_

1. 醫生有否說過你心臟有問題且曾建議你必須有醫療人員監督下方可進行體力活動？  
是 否
2. 你是否因進行體力活動而胸口痛？  
是 否
3. 過去一個月內，你有否感到胸口痛？  
是 否
4. 在感到暈眩時，你是否很容易會人事不省或昏倒？  
是 否
5. 醫生曾否因你的血壓或心臟問題而建議你用藥物治療？  
是 否
6. 你是否有骨骼或關節毛病且會因進行體力活動而惡化？  
是 否
7. 從個人經驗或透過醫生忠告，你是否知道有任何健康上的理由，反對你在缺乏醫療人員監督下進行活動？  
是 否



## 活動聲明

本人\_\_\_\_\_身體健康狀況良好，適合進行遠足活動，並明白遠足活動有一定的潛在危險。若在活動期間因意外或個人的行為而導致傷亡或財物損失，本人願承擔全部責任，主辦機構負責人 / 教練無須付上法律責任。

參加者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

**\*凡未滿十八歲者，必須由家長或監護人附加簽署同意，方可參加。**

家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_