

HONG KONG AIR CADET CORPS TRAINING GROUP

From : CEI, E&M Flt, SD Wg, Trg Gp | To : OC Units
Ref : (2) in Trg/SEITC 2010 | Your Ref : () in
Date : 7 July, 2010 | Dated :

Senior Expeditions Instructor Training Course (Experiential Learning Approach)

高級野外鍛鍊教練訓練課程 (體驗學習法)

To transform all existing Expeditions Instructors (EIs) to be wilderness adventure educators, SEITC apply the popular demanded **Experiential Learning Approach**. I would like to invite all interested EIs to join & inspire your practical ideas to EIs candidates during a series of workshops & outdoor training. Our focus is on PMCO project management and professional ethics.

為了令現任野外鍛鍊教練進深成野外歷奇教育工作者，本高級野外鍛鍊教練課程會應用**體驗學習法**作訓練模式。藉此邀請有興趣參與的野外鍛鍊教練從工作坊和戶外訓練內培訓準野外鍛鍊教練並啟發他們一些實習意念。我們的重點是如何管理野外歷奇比賽(PMCO) 項目的計劃和教練的專業操守。

Course Schedule 課程安排
Part I: Course revision & Program planning(課程複習、活動程序編排)
Date: 19/8/2010, Time: 1900-2130 (Mon)

Part II: Train the trainers (培訓教練) Period : 8/2010-12/2010
Objective: Plan, lecture, skill-transfer, tutor and **follow up** the EITC.
目標: 計劃、講課、技巧傳授、補習和**跟進**野外鍛鍊教練課程

Part III: Project management (項目管理) Period: 11/2010-2/2011
Objective: Plan, promote, organize and execute PMCO.
目標: 計劃、宣傳、組織和執行野外歷奇比賽(PMCO)

(Dates/Time/Venue/Content to be subject to change if necessary)(日期/時間/地點/內容更改，如適用)

Admission Qualification 入學資格
1. Completed EITC (完成野外鍛鍊教練課程)
2. 21 years old or above HKACC members (21 歲或以上的香港航空青年團會員)
3. Willing to commit 4 months of solid teamwork (願意付出 4 個月作實質的團隊工作)
4. Interested in training the trainers (對訓練教練有興趣)
5. Recommended by OC Unit or superior (由單位主管(或再上級)推薦)

Application Method 申請辦法
By 31/7/2010, to complete the attached form, sign and send original application form to HQ & email the scanned document (pdf file) to below address : vr2zqk@amsat.org. AND acc.exped@gmail.com
31/7/2010 前填妥附上表格並簽署,把正本表格致總部**和**電郵(pdf 檔案)致 vr2zqk@amsat.org 和 acc.exped@gmail.com

Course Fee & Payment Method 課程費用及繳款方法
HK300, by crossed cheque (made payable to "Hong Kong Air Cadet Corps"), attached with application form. No cash should be sent. 課程費用: 港幣300元
付款方法: 以劃線支票在遞交申請表時一起繳交(支票抬頭為「香港航空青年團」)

Mindset Requirement 意志要求
Endurance & skill is the aim, rather than physical. Willing to accept new ideas and breakthrough from tradition. 意志要求: 相對於體格,持久耐力及進深技能更重要,並要願意接受新意念和突破傳統。

Please encourage your EIs to participate this course as we introduce them the entire detailed requirement in PMCO. Should you have any queries, please feel free to contact WO Kevin Man (Tel: 94824257 or E-mail: vr2zqk@amsat.org) 請鼓勵你們的野外鍛鍊科教練參與該課程,我們會介紹整個野外鍛鍊比賽的詳細要求。如有任何查詢,請隨時聯絡文嘉鴻准尉,致電 94824257 或電郵 vr2zqk@amsat.org。

WO Kevin Man
Chief Expedition Instructor
for OC Expedition and Mountaineering Flight

c.c. CO; DCO, HQ notice board; HKACC Official Web Site; Webmaster

香港航空青年團

(近照)

野外鍛鍊 高級教練 入學申請報名表

階 級：_____ 中文姓名：_____ 英文姓名：_____

單 位：_____ 職 位：_____ 出生日期：_____

會員編號：_____ 電郵地址：_____

聯絡電話：_____ (日) _____ (流動電話)

中文地址：_____

急救證書號碼：_____ 有效期至：_____ 發出機構：_____

香港航空青年團 _____ 教練證書號碼/頒發年份：_____

香港 _____ 總會 _____ 級證書號碼/頒發年份：_____

有關參與/舉辦 _____ 活動經驗：_____

本人(在下方簽署者)，聲明以上填報資料均真確無訛，並為事實之全部。本人同意香港航空青年團使用本人之個人資料，以作行政、課程籌備及緊急事故上之安排。

本人已細閱及明白「章程」之內容。本人同意遵守所有香港航空青年團訓練守則，尤其在課程進行期間，不飲酒、不吸煙、不使用違禁藥物，並積極參與各項活動，盡力與工作人員及他人合作。本人明白倘若有違反守則或指引，可能會被香港航空青年團終止參與是項課程。

本人明白課程牽涉體能運動，並且要求嚴格。據本人所知所信，並無任何健康或其他理由導致本人不宜參加是項香港航空青年團訓練。本人健康狀況良好，並無隱瞞任何既有之健康或心理問題或過敏症。

本人明白香港航空青年團訓練工作人員會盡力照顧及監管參加者。假如在課程進行期間，本人因有不負責任的行為，而導致他人受傷或其財物受到損毀，香港航空青年團及其工作人員將不須負任何責任。本人也明白，若本人不遵守香港航空青年團訓練工作人員的安全指引，而最終導致他人受傷或其財物受到損毀，本人須負上責任。

本人願意遵守上述課程的一切章程及規則。本人明白本課程可能涉及歷險成份，如本人於參與該課程期間遭遇意外，香港航空青年團及有關人仕將毋須承擔任何責任。若在參予課程期間需要接受治療，本人亦同意由註冊醫生給予診斷及醫治。如填妥問卷後有疑問，請先徵詢醫生的意見，然後進行體能活動。

申請人簽署：_____ 中隊主管(或上級)簽署：_____

(姓名：) (階級,姓名：)

如參加課程期間發生意外，請致電 _____ (流動電話)，聯絡 _____ (關係：)

***** (請自行影印及把近照貼於右上角)*****

此欄由總部職員填寫

收表日期	Cheque No.	接納 / 不接納	CEI signature	Date of checked

(此表格可自行影印)

野外鍛鍊/體能活動適應能力問卷與你

(一份適用於 15 至 69 歲人士的問卷)

如果你介乎 15 至 69 歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在活動開始前諮詢醫生。如果你超過 69 歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。

請仔細閱讀下列 7 條問題，然後誠實回答「是」或「否」：

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 過去一個月內，你會否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你會否因感到暈眩而失去平衡，或會否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如 water pills) 給你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

如果	一條或以上答「是」
你的	在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。
答案	<ul style="list-style-type: none">● 你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。
是：	<ul style="list-style-type: none">● 找出一些安全及有益健康的社區活動。

全部答「否」	→ 延遲增加運動量：
如果你對這份問卷的 <u>全部</u> 問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以： <ul style="list-style-type: none">● 開始增加運動量——開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。● 參加體能評估——這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過 144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。	<ul style="list-style-type: none">● 如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適——請在康復後才增加運動量；或● 如果你懷孕或可能懷孕——請先徵詢醫生的意見，然後才決定是否增加運動量。
	請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

適當使用體能活動適應能力問卷：

如填妥問卷後有疑問，請先徵詢醫生的意見，然後才進行體能活動。

註：如一名人士在參加體能活動或進行體能評估前已獲得這份問卷，本部分可作法律或行政用途。

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

簽署 _____ 日期 _____

姓名 _____ 身份證明文件號碼 _____

備註：你提供的資料，只作處理活動報名事宜之用。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與接受報名的 HQ 職員聯絡。

此問卷由填寫當天起計 12 個月內有效。如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題答「是」的話，則本問卷即告無效。