

HONG KONG AIR CADET CORPS TRAINING GROUP

From : OC E&M Flt, SD Wg, Trg Gp	To : OC Sqn
Ref : (1) in Trg/GoldExped2010	Your Ref : () in
Date : 21st August, 2010	Date :

Gold level Expeditions Course – Leadership Approach 金章級野外鍛鍊科遠足訓練課程—領導才能匡導

To inspire cadets in environmental protection [Leave No Trace] and inter/intra-personal growth, we will continue the popular demanded Adventure Based Counseling (ABC) approach. We would like to invite interested members to a series of fun camps / lectures that will also review yourself through wilderness adventure debriefing. With candidates' previous training in expedition skills, our focus will be on mountain leadership.

為了啟發學員對保護環境 [野外不踪留] 和人際關係的內省/成長，此訓練課程將應用”歷奇為本”匡導為方針。藉此邀請有興趣的學員參與一系列有趣的遠足、露營訓練和講課，透過野外歷奇，發掘自我，了解自己。並在過程中運用課程內所學的野外技能，尤其重點在山野領導才能方面。

Theory & Practice 山藝理論及實習:

Course Detail:
課程內容

Lecture Date: 2/9, 9/9, 16/9, 21/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11/2010
Time: 1900-2130

Venue: AYP **Kowloon Award Centre**, Nos. 301-309, Lai Kwai Hse., Lai Kok Est., Cheung Sha Wan, Kowloon.

九龍區獎勵計劃中心，九龍長沙灣麗閣村麗葵樓 3 樓 301-309 號

Outing Date	Time	Subject
12/9/2010	0930-1730 (Sun)	Map Reading
24-26/9/2010	2030 (Fri) to 1530 (Sun)	Practice Journey 實習旅程
3/10/2010	0900-1800 (Sun)	Orienteering training
10/10/2010	0930-1730 (Sun)	Knotting & Field communication
16-17/10/2010	1500(Sat) to 1100 (Sun)	Survival Camp
24/10/2010	0930-1730 (Sun)	Purpose(旅程目的) & Leadership exercise
13/11/2010	1430-1830 (Sat)	Wilderness Emergency handling
20-21/11/2010	1400 (Sat) to 1730 (Sun)	Practice Journey 實習旅程
31/10/2010	0930-1700 (Sun)	Mountaineering Safety Talk in Mountaineering Safety Promotion Day 2010
24-27/12/2010	To be announced	Pre-assessment Hiking Camp 實習旅程

Assessment (Expedition) 評核旅程: (4 Days including 3 nights camping) 四日三夜

Date: 3-6 Feb 2011 (Thu-Sun)

(所有日期/時間/地點/內容更改，如適用)

- Admission Qualification 入學資格
- i). 16- 23 years old, HKACC member 16 - 23 歲，香港航空青年團會員
- ii). Recommended by OC Unit 由單位主管推薦
- iii). Priority will be given to HKAYP Bronze level award holder or those completed the ACC expedition training (2 days + 1 nights) (Leading Cadet Badge subject). 已獲HKAYP銅章者或完成ACC二等學員章級遠足旅程者可獲優先考慮
- Application Method 申請辦法
- By 31/8/2010**, 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
31/8/2010 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
- Class size 課程人數
- 18** (First come first served, applicants maybe required to attend selection interview)
18 (先到先得，接受面試/篩選)
- Course Fee 課程費用
- 港幣 HK\$ 220
- Payment Method 付款方法
- By crossed cheque (made payable to “Hong Kong Air Cadet Corps”), attached with application form. No cash should be sent
以劃線支票在遞交申請表時一起繳交（支票抬頭應為「香港航空青年團」）

Should you have any queries, please feel free to contact WO Kevin MAN (Tel: 94824257 or E-mail: vr2zqk@amsat.org)

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

金章級野外鍛鍊科遠足訓練課-領導才能匡導

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：_____

香港 _____ 總會 _____ 級證書號碼：_____

香港 _____ 總會 _____ 級證書號碼：_____

有關 _____ 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：_____ 中隊主管簽署：_____

(姓名：_____) (姓名：_____)

日期：_____ 日期：_____

參加課程期間，如發生意外，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	CEI	接納／不接納	急救證書	有效期至
				1/1/200

(此表格可自行影印)

***** (請把近照貼上在右上角)*****

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)

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部分人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，請先回答下列 7 條問題。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。

普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：
請答「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，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<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

- 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：

- 找出一些安全及有益健康的社區活動。

全部答「否」

如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以：

- 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。

延遲增加運動量：

- 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，便應告知醫生或健身教練，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。