

HONG KONG AIR CADET CORPS TRAINING GROUP

From : OC E&M Flt, SD Wg, Trg Gp | To : OC Units
Ref : (1) in Trg/EITC2010 | Your Ref : () in
Date : 25 August, 2010 | Date :

Expeditions Instructor Training Course (EITC) – Eco-ABC approach (Revised)

野外鍛鍊教練訓練課程 – 生態/歷奇為本匡導

To inspire cadets in environmental protection [Leave No Trace] and inter/intra-personal growth, EITC will continue the popular demanded Adventure Based Counseling (ABC) approach. I would like to invite interested adult members for a series of fun camps / lectures that will also review you from wilderness adventure debriefing. With candidates' previous expeditions skill training, our focus is on mountain leadership and PMCO project management.

為了提升各學員對保護環境的意識 [野外不踪留] 和人際關係的內省/成長，此野外鍛鍊教練訓練課程將應用”歷奇為本”匡導為方針。藉此邀請有興趣的團員參與一系列訓練及實習，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，協助籌劃野外歷奇比賽(PMCO)項目計劃。

Course Part I: Mountain Leadership Training - Theory & Practice (山藝理論及實習)

Schedule:
課程安排

Lecture (理論課): Time: 1900-2130

Date : 2/9/10(Thu), 9/9/10(Thu), 16/9/10(Thu), 21/9/10(Tue), 30/9/10(Thu), 7/10/10(Thu),
14/10/10(Thu), 21/10/10(Thu)

Outing (戶外實習) :

Date : 12/9/2010, Time: 0930-1730 (Sun)
18-19/9/2010, Time: from 1430 (Sat) to 1730 (Sun)
24-27/9/2010, Time: from 2030 (Fri) to 1530 (Sun)
3/10/2010, Time: 0900-1830 (Sun)

Part II: Soft Skill- Instructional Technique & Practice (指導理論, 模擬教學及實習)

Lecture (理論課): Time: 1900-2130

Date : 28/10/10(Thu), 4/11/10(Thu), 9/11/10(Tue), 11/11/10(Thu)

Field Practices (實習旅程及模擬教學):

Date: 17/10/2010, Time: 0930-1730 (Sun)
24/10/2010, Time: 0930-1730 (Sun)
6-7/11/2010, Time: from 1400 (Sat) to 1730 (Sun)
13/11/2010, Time: 1430-1830 (Sun)

Seminar (講座): Mountaineering Safety Talk in Mountaineering Safety Promotion Day 2010

Date: 31/10/2010, Time: 0930-1700 (Sun)

Part III: Practical Teaching (教學實習)

Requirement: To hold & follow up an ACC expedition training course (for First class/Leading Cadet Badge) including 2 Days 1 night assessment camp in your choice of squadrons under the supervision of a AYP CRS Registered Expedition Instructor or OC sqn. You must apply to corresponding OC Unit about your winter course & completed with participant cadets logbook before 2 Jan 2011. 你必須向所選擇的中隊單位主管申請開辦 AYP 野外鍛鍊課程，教授學員和跟進並在 2011 年 1 月 2 日前完成。

Part IV: Project management (項目管理)

Period: (11/2010-2/2011)

Requirement: Plan, promote, organize and execute PMCO

(All Dates/Time/Venue/Content to be subject to change, if necessary)

計劃、宣傳、組織和執行 (野外歷奇比賽)(所有日期/時間/地點/內容更改, 如適用)

- Admission requirement: 1. **18 years old NCO or above, HKACC member.** 18 歲或以上 NCO, 香港航空青年團會員
入學資格 2. Willing to commit 4 months of solid teamwork. 願意付出 4 個月作實質的團隊工作
3. Interested in wilderness adventure. 對野外歷奇有興趣
4. Recommended by OC Unit or superior. 由單位主管(或再上級)推薦
5. Have a valid adult First Aid cert (*may submit by the end of EITC*).
持有效急救證書 (可於野外鍛鍊教練訓練課程後期遞交)
Remark: The Expedition Instructor can be appointed who need to have issued a valid Adult First-Aid Certificate. 注:必須持有急救團體之有效急救證書,才可獲委任為導師。
6. Experience in Expeditions & instructional technique are preferred. 具野外鍛鍊技能教學經驗
*OC Sqn's recommendation is essential on *proved record* for **mature officers** in case if they missed any formal expeditions qualification.
*假如資深長官遺失任何正式的野外鍛鍊資歷,可由中隊主管(或再上級)提供推薦證明記錄。

Physical Requirement: Endurance & able to participate the EITC activities.

體能要求: 能完成訓練課程活動, 而不致過度疲勞, 且尚有足夠體能應付緊急狀況。

Remark 注: You could assist cadets to satisfy all requirements in HKAYP Bronze level Expeditions assessment after successful completion of EITC 完成此訓練課程之後, 你將可協助學員完成所有香港青年獎勵計劃野外鍛鍊科(銅章級)遠足課程。

Application Method
申請辦法

By 1/9/2010, 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
1/9/2010 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, required to be interviewed/selected)
18 (先到先得, 接受面試/篩選)

Course Fee & Payment Method
課程費用和付款方法

HK\$300, by crossed cheque (made payable to "Hong Kong Air Cadet Corps"), attached with application form. No cash should be sent
港幣 300 元, 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」)

Please encourage your officers to actively participate the expeditions training & PMCO preparation in coming autumn with registered EIs. Should you have any queries, please feel free to contact WO Kevin MAN (Tel: 94824257 or E-mail: vr2zqk@amsat.org)

請鼓勵你們的長官於秋季積極參與野外鍛鍊課程, 與已註冊的野外鍛鍊科教練一起準備野外歷奇比賽。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

香港航空青年團

(近照)

野外鍛鍊教練 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 _____ 總會 _____ 級證書號碼/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	<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。

<p>全部答「否」</p> <p>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：</p> <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。	→	<p>延遲增加運動量：</p> <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。
		<p>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。</p>

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。