

## 一級山藝訓練課程

『培幼行動』將於 10 月份舉辦「一級山藝訓練課程」，詳細資料如下：

課程內容乃根據國際攀山聯盟之夏季訓練課程中的基礎部份編制，適合初學者和全無經驗的人士參加。由基本技術開始，教授學員正確的遠足技巧和知識，瞭解山野安全的重要性；同時，培養學員關注和愛護山野環境，養成良好的登山態度與體會群體合作的精神。

課程包括兩講理論課及兩實習課。

學員如完成全部課程（理論及實習課），可透過主講人向「香港攀山總會」申請一級山藝證書。

### 理論課內容包括：

- (1) 香港登山運動認識；
- (2) 器材及衣著：一天旅程所需；
- (3) 地圖閱讀：香港常用地圖認識（屋宇地政署出版：H.M.20C 及郊遊圖）、圖邊資料、常見地形、方格北的認識、六位座標量度、地圖摺法及保養；
- (4) 指南針運用：定向式指南針認識、正置地圖、前視方位計算；
- (5) 行山技巧：隊形、步伐節奏、行進與稍息、食物、小組分工；
- (6) 山野安全：旅程準備、路線選擇、路程表、天氣知識、急救常識、遇事求救方法；
- (7) 郊野守則及環境愛護。

### 理論課日期：

2006 年 10 月 11 日（星期三）19:30 - 21:30 及

2006 年 10 月 18 日（星期三）19:30 - 21:30

理論課地點：旺角新世紀廣場第二期 1301 室

導師：由香港攀山總會一級山藝教練主教

戶外實習日期：暫定於 2006 年 11 月份；  
實習課為兩次日間遠足旅程。

內容包括：每次不少於 6 小時及 8 公里之遠足旅程；

實習地點：西貢，集合時間及地點將由主講人於理論課堂上宣佈。

收費：\$200（及格者可另付 \$30 申請一級山藝證書）

截止報名日期：2006 年 10 月 4 日

### 查詢及報名

聯絡人：Fiona Fung / Wallace Leung

聯絡電話：9108 0773 / 9107 8121

電郵：[fiona@cef-charity.org](mailto:fiona@cef-charity.org) / [walrus\\_leung@yahoo.com.hk](mailto:walrus_leung@yahoo.com.hk)

\*\* 曾參予『培幼行動』之會員及義工報名優先 \*\*