



# 香港野外訓練中心

Hong Kong Wilderness Training Centre

一級山藝證書及美國 Leave No Trace Workshop 課程學員須知

## 一級山藝課程目標：

- 推廣登山運動，培養學員對登山遠足運動產生興趣
- 教授學員基本的山藝知識及技術，向學員灌輸登山的安全觀念
- 協助學員培養良好的登山態度，鼓勵學員關注和愛護山野環境
- 成年而具備「一級山藝訓練證書」資歷或以上人士，其能力應可與相同經驗的人士以小組形式，在良好天氣的情況下進行日間的遠足活動
- 及可協助遠足領隊帶領日間遠足活動。

## 一級山藝課程內容：

- 中國香港攀山及攀登總會簡介
- 漁護署郊野守則
- 野外活動的環保意識，不留痕跡登山（Leave No Trace）理念簡介
- 遠足裝備及衣著的認識與選擇
- 地圖閱讀
- 指南針運用
- 行山技巧
- 遠足食物、後備食糧及緊急食糧的基本概念、認識與選擇
- 旅程策劃
- 山野安全
- 天氣資料的來源

## 一級山藝裝備要求:(必需裝備)

- 運動服裝(請勿穿著牛仔褲)
- 2L 食水
- 行動食糧(午餐)
- 雨具(雨衣或雨傘)
- 後備衣服(請用防水袋裝好)
- 行山鞋(運動鞋亦可)
- 背囊(足夠容量便可，建議 20-30L)
- 後備食糧(800 卡路里或以上)
- 後備食水(500ml)
- 哨子
- 小型個人急救包(膠布、消毒藥水)
- 記事簿 / 筆
- 證件及少量金錢
- 電話
- 個人照明用具(手提電筒或頭燈)
- 行程表
- 地圖(8、6 號)、指南針、油性筆

## 課程時間表：

	集合時間	解散時間	集合地點	解散地點
一級山藝 第一次實習	0930	1630 - 1700	西貢 北潭涌巴士站	西貢 北潭凹
一級山藝 第二次實習	0930	1630 - 1700	林錦公路梧桐寨村 64K 巴士站	林錦公路梧桐寨村 64K 巴士站



# 香港野外訓練中心

## Hong Kong Wilderness Training Centre

### 學員須知：

- 學員進行課堂時必須準時，逾時不候及當缺席論
  - 學員須按照教練/助教有關安全指示，否則會終止學員餘下課程
  - 如有需要，學員可自行購買保險
  - 學員的出席率須達 100%
  - 完成相關課程及考核及格後，學員可申請或得到
    1. 中國香港攀山及攀登總會一級山藝證書(證書費為\$80)
    2. 美國 Leave No Trace 發出的工作坊證書(免費)
- 請於課堂完結前繳交證書費給該課程之負責教練，以便辦理。

### 惡劣天氣指引：

- 如天文台在理論課開課前兩小時，發出黑色暴雨訊號、八號風球或以上，該次理論課程將會被取消，而隨後之實習課程亦會取消，本會將於稍後安排補課
- 如天文台在實習課開課前兩小時，發出紅色暴雨訊號、三號風球或以上，該次實習課程將會被取消，本會將於稍後安排補課
- 如天文台在實習課開課前兩小時，發出黃雨、雷暴警告或下雨，所有學員必須首先到達集合地點，有待教練作出適當指引及安排
- 如活動進行中懸掛三號風球，黑色暴雨警告或雷暴警告，所有活動立即停止，若三號或以上風球警告於活動前三小時除下，所有活動如期進行。

### 備註：

- 在任何情況下「香港野外訓練中心有限公司」有權就當時參加者的情況對活動內容作出調整。
- 如有任何疑問，請致電 6238 9161 或電郵 admin@hkwtc.com.hk 查詢

### 出發前請完成行程表(個人)

一級山藝座標(第一次實習)

座標 G.R.		地理特徵
S.P.	KK 2392 7934	公小路交
CP1	KK 2392 7996	三小路交
CP2	KK 2438 7976	公小路交
CP3	KK 2468 8024	公小路交
CP4	KK 2508 8104	公小路交
CP5	KK 2538 8188	公小路交
CP6	KK 2598 8170	三小路交
CP7	KK 2576 8212	三小路交
E.P.	KK 2540 8192	公小路交

一級山藝座標(第二次實習)

座標 G.R.		地理特徵
SP	KK 0391 8427	兩公路交
CP1	KK 0435 8400	公小路交
CP2	KK 0454 8346	小路/溪澗交界
CP3	KK 0475 8293	井底瀑
CP4	KK 0473 8260	主瀑
CP5	KK 0443 8236	兩小路交
CP6	KK 0480 8178	公小路交
CP7	KK 0408 8170	公小路交
CP8	KK 0398 8244	兩小路交
EP	KK 0391 8427	兩公路交