



AGE Consulting Group

Adventure Growth Experience

中二同學『啟發潛能』挑戰營

日期：2005年11月16-18日（星期三至五）（2C及2D）
2005年12月7-9日（星期三至五）（2A及2B）

性質：宿營

人數：全級中二學生；分小組進行活動，每組由一位專業教練全期帶領及照顧

活動地點：學校及大潭童軍中心

主題目標：1. 尊重及關懷 2. 增強自信心及解難能力 3. 改善溝通技巧
4. 增強自律性 5. 體驗團隊力量

活動理念：在營會活動中，同學將被置身於一個陌生環境，並面對很多貼身而新鮮的難題。整個訓練過程中，各同學將被鼓勵以積極、開放及進取的態度完成每一個難關。活動完成後，教練會在恰當時間與同學檢討活動的過程及體會所學，從而加深認識是次訓練營之目的。

分工範圍：1. 協調教練簡稱(協) --- 包括程序控制、紀律執行、體能操練、場地分配等
2. 各小組教練簡稱(教) --- 包括程序推行、小組帶領及檢討、小組紀律
3. 老師及社工簡稱(Sch) --- 包括觀察、紀錄及分享

協調教練：梁裕邦(邦)

小組教練：黎國基(基)、何國威(Stephen Ho)、陸漢泉(泉)、梁秉賢(秉賢)、潘朋智(Paul)、陳木談(Ronald)

1 訓練營主題目標：

- 1.1 尊重及關懷推行形式：「城市大挑戰」、「石澗之旅」
- 1.2 自信心及解難推行形式：「繩網陣」、「黑夜定向」
- 1.2 改善溝通技巧推行形式：「小組召集人」、「Time Out」、「生命線」
- 1.3 自律性推行形式：「小組合約」、「集隊」
- 1.4 團隊力量推行形式：「一串串」、「拆炸彈」

2 訓練模式簡介：

- 2.1 採用全級方式進行訓練，我們假設參加者成熟程度較低，包括：自我約束能力、心理準備接受挑戰、戶外活動經驗。
- 2.2 訓練模式採用「先管後鬆」方式，並引用、紀律及集體承擔制為主導，藉以強化參加者儘快融入團體生活及加強自律能力；另外為緩和參加者心理緊張而影響表現，訓練當中會引用「小組分享」模式舒緩參加者緊張心情，讓他們可在小組分享中各抒己見。
- 2.3 為增強學員投入感及責任感，將運用三種方法選出召集人，分別是抽籤式、由老師、社工或教練委派具有潛質學員和學員親自推選；每日更換一次兩位召集人。另設最佳領導才能獎，由老師和教練推選。
- 2.4 各項訓練內容將根據實際情況有可能變動，如天氣情況及參加者健康狀況。



AGE Consulting Group

Adventure Growth Experience

3 合作模式：

3.1 老師及社工簡稱(Sch)，教練簡稱(教)。

3.2 各項訓練內容主要由教練執行。

3.3 (Sch) 職務範圍較多評估參加者，包括溝通合作、解決問題能力、智力、體能及訓練內容需要加強及改善地方。另每晚活動完結後將進行班際分享時間，由老師領導，各小組導師從旁支援。

3.4 (教) 職務範圍較多講解活動細則、紀律、安全、活動後分享及檢討。

4 程序表：

第一日

時間	項目	內容及目的	負責人
0930	報到	各同學回學校報到	老師
1000	導師介紹	介紹各專業教練與同學認識	協調教練
	破冰活動	1)小小島 2)飛毯 3)怪獸	小組教練
		<u>目的</u> ：增進學習氣氛、鼓勵發言、發揮創意	
		小小島 - 每組所有同學須站於一塊4呎x6呎之膠墊上維持10秒。	
		飛毯 - 玩法類似「小小島」，唯組員站立於膠墊後須將膠墊反轉，反轉膠墊時所有組員亦不能站於墊外。	
		怪獸 - 根據教練所示各小組須合力扮演指定形狀之怪獸	
1100	分組活動	將全部學員分為6小組，訂定小組名稱，訂立小隊之目標、期望及守則。各組報告及拍照	小組教練
1145	團隊挑戰	城市大挑戰及午膳	各同學
		全隊組員須於指定之時間及費用內，自行設計及購買甜品所用之材料，份量必須足夠全組組員食用，並須符合主題「 關愛尊重，認真學習 」。	
1315	回到學校	最後檢查	小組教練
1330	乘旅遊車	往赤柱大潭童軍中心	學校旅遊車
1445	營地簡介	營地守則	營地職員
1500	分房、休息	檢查營舍各用品是否足夠或損壞	各同學
1530	團隊挑戰 1	1)Time Out 2)一串串 3)拆炸彈	協調教練
		Time Out - 圓圈內將分散放置30張號碼牌，號碼次序由1-30號，每張一個號碼，全組須合力跟次序進入圈內拍號碼毯一次，唯每次圓圈範圍內只准一人進入，如多過一人之身體則是次挑戰將作廢。每組輪流有5次挑戰機會	
		一串串 - 每名同學將獲發氣球一球，全組排成一直線，須將氣球吹漲放於每名同學肚前並頂著前面同學之腰部，連成一線後須完成一段路程，過程中所有氣球不准落地	
		拆炸彈 - 圓圈內將放置一水桶型炸彈，組員只能使用提供之器材將炸彈吊離於圓圈外。	



AGE Consulting Group

Adventure Growth Experience

1800	晚膳		營地餐廳
1900	黑夜活動	「 生命線 」—要求全體學員，矇著眼睛一個跟一個，手握生命線前行。(全組完成生命線後可獲密碼咭一張)	小組教練
2045	檢討	分兩部份進行，第一部份由教練主導，第二部份則由老師作主導	全體老師及小組教練
	第一部份	回顧全日之活動，檢討他們之得與失，鼓勵他們繼續餘下之課程。填寫是日活動後之問卷，明日活動之簡介及注意事項	各小組教練
	第二部份	由老師負責，小組導師從旁支援。用義加深各班主任與同學關係，增進認識	各班主任
2130	最後事項	填寫是日活動後之問卷，明日活動之簡介及注意事項	小組教練
2145	甜品時間	各組須按先前自訂之計劃煮甜品。	各組
2200	職員會議	檢討是日之程序及學員之表現，準備下次活動物資	全體老師、教練

第二日

時間	項目	內容及目的	負責人
0730	集合	早操	協調教練
0800	早餐	享用營地提供之精美膳食	營地餐廳
0900	自信挑戰	透過「攀木牆」、「巨人梯」及「高空挑戰項目」激發同學之自信心及互相鼓勵精神。	小組教練
1200	午餐	享用營地提供之精美膳食	營地餐廳
1300	10萬里長征	各組自行尋找路線完成石澗之旅	小組教練
(凡依據教練指示每完成一項活動後可獲密碼咭一張)			
1800	晚餐	享用營地提供之精美膳食	營地餐廳
1900	黑夜活動	黑夜定向 — 要求每組學員在不分散的情況下進行,用最短的時間完成是次活動並奪取最高分數。	小組教練
(完成活動後可獲密碼咭一張)			
2045	檢討 第一部份	回顧全日之活動，檢討他們之得與失，鼓勵他們繼續餘下之課程。填寫是日活動後之問卷，明日活動之簡介及注意事項	各小組教練
	第二部份	由老師負責，小組導師從旁支援。用義加深各班主任與同學關係，增進認識	各班主任
2130	最後事項	填寫是日活動後之問卷，明日活動之簡介及注意事項	小組教練
2145	甜品時間	各組須按先前自訂之計劃煮甜品。	各組
2200	職員會議	檢討是日之程序及學員之表現，準備下次活動物資	全體老師、教練



AGE Consulting Group

Adventure Growth Experience

第三日

時間	項目	內容及目的	負責人
0730	集合	早操	協調教練
	收拾	各同學須於集合前執拾個人用品及清理營舍。	各同學
0800	早餐	享用營地提供之精美膳食	營地餐廳
0900	熱身運動	令同學清醒及作出整日活動的體能預備	協調教練
0930	最後挑戰	高牆 - 所有同學合力爬上 14 呎高之板牆 以班際形式進行，提昇每班同學之合作能力， 改變『不可能』之思想，倡導積極參予之重要性。	
(完成活動後可獲密碼咭一張)			
1200	午膳	享用營地提供之精美膳食	營地餐廳
1300	總檢討 回顧及前瞻	檢討整個營期之表現，引導各同學如何將訓練營所學於現實環境中使用。	全體老師及 小組教練
1345	頒獎禮	頒發營期中各項表現獎	社工
1430	乘旅遊車	回新民書院	學校旅遊車
1515	回到學校	最後檢查	老師

*活動流程將有機會按參加者反應及表現有所更改。所有流程時間已包括講解、活動及解說。



戶外活動個人注意事項

1. 充足精神和體力
2. 便服及替換衣服 (避免穿著牛仔褲)
3. 泳衣或泳裝
4. 運動鞋 (鞋底不可過高)
5. 充足食水
6. 少量干糧
7. 禦寒衣物
8. 防曬 / 防雨用品 (如：太陽油，太陽眼鏡，帽，雨遮，雨衣)
9. 個人藥物 (如：必利痛，腸胃藥) 大會只提供外用藥物
10. 避免有手提行李，請各參加者使用雙肩帶式背囊並預留空間
11. 身分證、適量金錢
12. 防水袋/用品

如有長期服用藥物或其他忍疾請帶備病歷表及通知其職員或當日教練

進行活動期間各參加者必須穿著包肘包趾的運動鞋

水上活動進行期間須穿著包肘包趾的運動鞋，如白飯魚或將準備棄器之運動鞋



AGE Consulting Group

Adventure Growth Experience

參加者資料

參加者姓名：(中) _____

(英) _____

參加者性別：男 / 女 年齡：_____

參加課程：

2003 年 _____ 月 _____ 至 _____ 月 _____ 日

身份證號碼：_____ ()

就業機構或學校：_____

職業：_____ 職位：_____

電話：_____ 傳真：_____ 手提電話/傳呼機：_____

電郵：_____

緊急時可聯絡的電話：_____ 聯絡人：_____

參加者是否須要特別之餐飲安排：是/否 如素食請註明：

(以上資料只供本公司策劃及編排課程之內部服務使用，本公司絕不會對外公開)

而課程完畢後會立即消毀參加者資料及個人健康狀況調查



個人健康狀況調查

為確保閣下之安全，本機構希望了解你的健康狀況，作為釐定訓練難度調節之參考，請填寫以下調查表，其內容絕對保密。多謝合作！

姓名：_____ 年齡：_____ 性別：_____ 填表日期：_____年_____月_____日

(1) 在未開始活動之前，請先回答下列問題，請用「√」表示你的答案。

是	否	問題
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 參加者的醫生曾否說過你的心臟有毛病？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 參加者是否經常覺得心臟及胸口部位疼痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 參加者是否經常暈眩，或曾嘗試過一陣陣的昏厥？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 參加者是否有醫生說過你的血壓過高？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 參加者的醫生曾否告訴你，你的骨骼或關節毛病(例如：關節炎)已因運動而加深，或可能因運動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 參加者是否平時極少參與活動，且不慣於進行劇烈運動？

以上問卷中，如果有一個答「是」，那麼，運動前應先請示醫生。

(2) 個人健康問卷：

為參加者個人及整體安全設想，敬請誠實作答，以「」表示

A. 下列所列舉之疾病，你 否曾經 / 現時患有：

- 心臟病 高血壓 哮喘病
 癲癇症 胃病 空間幽閉恐懼症
 其他(請註明：_____)

B. 你是否長期 / 定期服食藥物的習慣或需要？ 沒有 有
請註明：_____

C. 參加者最近三年內曾否入往醫院？ 沒有 有
若有：原因_____

D. 參加者曾往醫院接受內外科手術？ 沒有 有
若有：原因_____

E. 參加者是否須要長期服藥或有藥物敏感或曾有骨折等？ 沒有 有
若有：原因_____

(以上資料只供本公司策劃及編排課程之內部服務使用，本公司絕不會對外公開)

而課程完畢後會立即消毀參加者資料及個人健康狀況調查



一般課程須知

一. 颱風訊號及暴雨警告之安排

1. 宿營或室內活動

1.1 一日或兩日一夜

- 如天文台於入營前兩小時懸掛或仍然懸掛，或宣佈在未來數小時內將懸掛黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，當日活動全部取消。本公司將因應個別營舍的情況，考慮是否將活動延期，或扣除營舍費用及一切必要開支，將餘款於一個月內退還參加者。
- 如天文台於入營後懸掛三號颱風訊號，本公司將安排參加者安全離開。在此情況下，參加者將不獲補課或退款。
- 如天文台於入營後懸掛黑色暴雨或八號颱風訊號，所有活動全部停止，唯基於安全理由，參加者需留在室內地方，直至暴雨或颱風訊號除下，活動方繼續進行。在此情況下，參加者將不獲補課或退款。

1.2 三日兩夜

- 如天文台於入營前兩小時懸掛或仍然懸掛，或宣佈在未來數小時內將懸掛黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，當日活動全部取消。
- 如天文台於第二天早上七時或之前除下警告訊號，參加者請於早上九時入營；如天文台於第二天中午十二時或之前除下警告訊號，參加者請於下午二時入營。在此情況下，參加者將不獲補課或退款。如天文台於第二天中午十二時後才除下警告訊號，則整個活動取消。本公司將因應個別營舍的情況，考慮是否將活動延期，或扣除營舍費用及一切必要開支後，將餘款於一個月內退還參加者。
- 如天文台於入營後懸掛三號颱風訊號，本公司將安排參加者安全離開。第二天的活動安排與 1.2a 相同。
- 如天文台於入營後第二天懸掛三號颱風訊號，本公司將安排參加者安全離開，第三天的活動亦會取消。本公司將因應個別營舍的情況，考慮是否將活動延期，或扣除營舍費用及一切必要開支後，將餘款於一個月內退還給參加者。

2. 露營或戶外活動

2.1 一日或兩日一夜

- 如天文台於入營前兩小時懸掛或仍然懸掛，或宣佈在未來數小時內將懸掛紅色暴雨、黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，當日活動全部取消。本公司將因應情況，考慮是否將活動延期，或扣除一切必要開支後，將餘款於一個月內退還給參加者。
- 如天文台於入營後懸掛紅色暴雨、黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，當日活動將另作安排，教練將酌情決定離開或安排參加者留在安全地方，及盡可能致電回家。直至暴雨或颱風訊號除下，活動方繼續進行。在此情況下，參加者將不獲補課或退款。

2.2 三日兩夜

- 如天文台於入營前兩小時懸掛或仍然懸掛，或宣佈在未來數小時內將懸掛黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，當日活動全部取消。
- 如天文台於第二天早上七時或之前除下警告訊號，參加者請於早上九時到集合地點報到。在此情況下，參加者將不獲補課或退款。如天文台於第二天早上七時後才除下警告訊號，則整個活動取消。本公司將因應情況，考慮是否將活動延期，或扣除一切必要開支後，將餘款於一個月內退還給參加者。
- 如天文台於入營後懸掛紅色暴雨、黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，當日活動全部取消，教練將酌情決定離開或安排參加者留在安全地方，及盡可能致電回家。直至暴雨或颱風訊號除下，活動方才繼續進行。在此情況下，參加者將不獲補課或退款。

(以上安排只作一般情況參考，本公司保留任何情況下之最終決定權。任何情況下，參加者或家長應考慮各自地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往活動地點。在此情況下缺席活動者，將不獲退款。本公司保留決定及安排一切活動之權利。)



AGE Consulting Group

Adventure Growth Experience

二. 退款及轉班

1. 如因特別事故必須退出活動，必須於活動前兩星期以書面申請，郵寄或傳真至本公司，逾期恕不受理。本公司將於退款中收取百分之三十作行政費用。辦理退款需時約一個月。
2. 如欲轉到其他班別，必須於活動前兩星期辦理(根據已報及欲報的活動的舉辦日期較前者計)，並需視乎該班是否有空缺方會接受申請。
3. 如參加者在活動開始後中途退出，即作自動放棄論，本公司將不作任何退款或賠償。

三. 學員監管

參加者將分為約 8 至 12 人一組，由經驗教練監管，並有其他工作人員提供 24 小時協助。若教練及工作人員不能與參加者同寢一室，亦會睡在就近之地方。

四. 私人財物

參加者應自行保管及點算清楚帶來的所有私人財物。本公司對於任何財物上之損失，概不負責。

五. 藥物處理

如參加者需服食藥物，請於包裝上清楚寫上姓名、服食次數及數量，並於抵達時將藥物交予負責的教練，以便有效監管參加者的服用量。