

保良局野外活動小組
2014 – 2015年度計劃書
(2014年10月8日修訂)

計劃簡介

參加不同種類的野外活動，以及用不同形式接觸大自然，都能夠對兒童及青少年的身心發展有莫大的好處。查理洛夫在《失去山林的孩子－拯救大自然缺失症兒童》一書之中詳列出野外活動對兒童及青少年的好處，包括：1. 大自然的不同面貌，能拓闊孩子的視野，豐富孩子的心靈；2. 觀賞自然，能舒緩壓力，促進孩子的心理健康；3. 處於大自然有助釋放內心的傷痛，洗去他們的煩惱；4. 在野外活動中與朋輩的共同經歷，能增進兒童及青少的社交能力；以及，5. 在郊野凹凸不平的地面上活動，能增強兒童的運動適能。而Christopher Van Tilburg也在其著作《Introducing Your Kids to the Outdoors》中清楚指出野外活動能使兒童獨立，以及增強他們的自信心、責任心和決策能力。

可是，野外活動並未在大眾及青少年的生活之中普及。青年事務委員會在2012年發佈的《香港青年發展指標》中研究所得，香港青少年最常參與的閒暇活動為上網、看電視及逛街購物，而包括一般球類運動在內的體育活動亦只排第七。他們鼓勵青年人多參與群體活動，同時建議民間團體積極舉辦健康的活動與青少年人。

我們認為，香港的青少年少有參與野外活動，因為普遍的家長及照顧者均對野外活動的風險存有一定的戒心，而坊間亦少有足夠知識及技巧的活動帶領者。同社是一班專長野外活動及熱心推動社會服務的義工組成的團體。我們希望透過這小組動活，帶給保良局的院童多元化的閒暇活動，使他們安全地進行野外活動，享受大自然的樂趣，同時獲得上述的各個好處。

同社簡介

1967年的夏天，一群年青人參加社會福利署舉辦的西貢蠔涌工作營，各營友都對這次團體生活的經驗感到很滿足。同時，大家志同道合，而且抱有服務社會的精神，亦有志策劃並參與外展活動，所以，為了方便日後聯絡及聚會以發揮群體力量，遂於1968年10月1日結社，取名「同社」，意謂「博愛大同」。

同社宗旨為通過康樂及學術活動以聯絡社員推行義務社會工作，故此同社在過去四十多年中，曾策劃各式各樣，大大小小的社會服務。同社的義工自1976年起便為保良局的弱智兒童服務及幼兒服務。我們亦曾協助盲人輔導會推行盲人錄音服務；為坳背山男童院，荷瀾宿舍及培立學校策劃領導才能訓練課程，以及為貧窮兒童提供功課輔修班等等。曾與同社合辦活動的團體，先後包括康樂體育事務署、市政局、區域市政局、黃大仙區議會、基督教女青年會、社會福利署、崇德社、失明人協進會、黃大仙工業青年活動委員會及各社區中心等。

此外，同社亦一直積極參與及組織外展活動。我們由1975年至2006年間，每年暑假均舉辦衝勁訓練課程，內容包括遠足、露營、野外定向、攀石等等，藉此訓練青少年自信心、團隊合作及領導才能。至今，同社仍然活躍於野外活動。同社現為香港野外定向總會及中國香港攀山及攀登總會的屬會。同社現時80多名社員之中，擁有野外定向教練、山藝教練、攀岩教練及運動攀登教練資歷的社員便分別有20多名。而擁有山藝領袖資歷的社員，更不計其數。

小組對象

保良局兒童住宿服務內，10至18歲的院童。

小組目標

本小組的目標為：

1. 增加組員的野外活動知識及技能
2. 透過野外活動，促進組員的全人發展
3. 同時，增加組員香港郊野、歷史及文化的認識

全年計劃

活動	日期	名稱	性質	內容	參加人數
一	2014年11月7日星期五	認識野外定向	聚會	野外定向專題講座	16
	2014年11月9日星期日	野外定向考考你	野外活動	野外定向	16
二	2015年2月6日星期五	遠足活動初階(一)	聚會	地圖閱讀及行程策劃	16
	2015年2月8日星期日	荔枝窩空心樹獵奇	野外活動	遠足	16
三	2015年5月15日星期五	認識單車活動及香港生態	聚會	單車活動專題講座	12
	2015年5月17日星期日	單車轆Look南生圍	野外活動	單車活動	12
四	2015年8月28日星期五	遠足活動初階(二)	聚會	遠足安全及膳食準備	12
	2015年8月29日星期六	挑戰畢架山，夜探望夫石	野外活動	遠足，夜行	12

個別活動詳情，則請參閱本計劃書第3至18頁。

義工招募

同社將會於社內作義工招募。我們亦會確保協助活動的社員及社友擁有相關的野外活動技能及義工經驗。如個別人士經社員及社友推薦協助本活動，我們個先行甄選合適的義工，並提供相關的培訓，才核準其參與。

風險管理

1. 本小組主題為野外活動，主要為遠足、野外定向及單車活動。如組員的身體及心理狀態許可，我們亦會考慮組織露營、攀石及沿繩下降活動。我們明白這些活動必然會產生一定風險，所以我們將會謹慎處理活動的各個細節，務求組員能安全地進行及完成活動。
2. 具體的風險管理安排，我們建議按照社會福利署的《綜合家庭服務中心戶外活動安全指引》執行。《綜合家庭服務中心戶外活動安全指引》的內容，請參閱附件。
3. 由於部份組員可能不足14歲，我們建議因應個別組員的身體及心理狀況酌情批准他們參加。而人手比例方便，我們建議每兩名參加者最少有一名義工隨行，以策安全。
4. 同社將會確保各活動的領隊曾接受遠足露營訓練，富有急救技巧，並由富經驗的外展活動領袖督導。
5. 同社亦會確保各活動的領隊將會於活動進行前的一個月內，實地視察活動場地及路線，以掌握郊野地形的最新情況。

財政預算

活動	日期	名稱	開支
一	2014年11月7日星期五	認識野外定向	\$50
	2014年11月9日星期日	野外定向考考你	\$1725
二	2015年2月6日星期五	遠足活動初階(一)	\$125
	2015年2月8日星期日	荔枝窩空心樹獵奇	\$3005
三	2015年5月15日星期五	認識單車活動及香港生態	\$50
	2015年5月17日星期日	單車轆Look南生圍	\$2095
四	2015年8月7日星期五	遠足活動初階(二)	\$145
	2015年8月8日星期六	挑戰畢架山，夜探望夫石	\$1750
			共 \$ 8945

個別活動詳情

活動一: [聚會] 認識野外定向

基本資料

日期：2014年11月7日星期五

時間：下午6時至下午7時半

地點：保良局內之活動室

參加人數：16

學習重點

1. 認識野外定向運動
2. 認識地圖閱讀

活動程序

	時間	需時	活動	備註
1	6:00pm - 6:05pm	5分鐘	集合及點名	
2	6:05pm - 6:20pm	15分鐘	短片播放	使用電腦或電視
3	6:20pm - 6:45pm	25分鐘	短講: 野外定向簡介	
4	6:45pm - 7:00pm	15分鐘	認識地圖小練習	
5	7:00pm - 7:20pm	20分鐘	課室小定向	
6	7:20pm - 7:30pm	10分鐘	總結及發佈外出活動詳情	

活動物資及預算

	物資	數量	預算
1	控制點標記及打孔器	20套	(同社借出)
2	認識地圖小練習及課室小定向的零碎物資(如色紙, 影印等)	適量	\$50
			共\$50

活動一: [野外活動] 野外定向考考你

基本資料

日期：2014年11月9日星期日

時間：早上8時至下午6時

地點：青衣北之山區 (青衣自然教育徑附近)

參加人數：16

集合時間及地點：上午9時正，保良局大門

解散時間及地點：下午5時15正，保良局大門

學習重點

1. 認識地圖導向及閱讀
2. 體驗野外定向比賽
3. 獨立決策能力及自信心

活動程序

	時間	需時	活動	備註
1	9:00am - 9:15am	15分鐘	集合	點算人數及檢查裝備
2	9:15am - 11:00am	1小時45分鐘	乘坐公共交通工具至野外定向活動起點(長宏邨巴士總站)	包括30分鐘於青衣城購買午餐
3	11:00am - 12:30pm	1小時30分鐘	導師教指地圖閱讀及運用	沿青衣自然教育徑行至野餐地點。野餐地點可觀賞青馬大橋全景。
4	12:30pm - 12:45pm	15分鐘	定向小遊戲 - 加強組員對地圖的認識	
5	12:45pm - 1:15pm	30分鐘	午餐及大休	自備午餐(乾糧)
6	1:15pm - 3:15pm	2小時	野外定向模擬比賽	個人及單獨參與
7	3:15pm - 3:45pm	30分鐘	遠足返回長宏邨巴士總站	
8	3:45pm - 5:00pm	1小時15分鐘	乘坐公共交通工具返回保良局	
9	5:00pm - 5:15pm	15分鐘	總結及解散	

交通安排

乘坐港鐵由銅鑼灣站至

青衣站，再轉乘九巴248M至長宏邨起點。

港鐵車資成人現金\$13.5/八達通\$13.2，特惠車票現金\$7/八達通\$6.2。九巴車資\$4.0。

活動地圖



風險管理

1. 組員於上午已經途經模擬比賽的部份賽區，對個人賽的地區及範圍有初站了解。
2. 野外定向模擬比賽時，義工將會駐守組員易於誤入歧途之路口。

活動物資及預算

物資	數量	預算
1 野外定向地圖	25	\$250
2 地圖防水膠袋	適量	\$30
3 野外定向控制咭	25	\$50
4 定向小遊戲的零碎物資 (如色紙, 影印等)	適量	\$50
5 飲品, 零食	適量	\$250
6 小禮物(模擬比賽禮物)	適量	\$120
7 指南針	25個	(同社借出)
8 控制點標記及打孔器	20套	(同社借出)
9 車資	25人	\$875
10 雜項		\$100
		共\$1725

活動二: [聚會] 遠足活動初階(一)

基本資料

日期：2015年2月6日星期五
時間：下午6時至下午7時半
地點：保良局內之活動室
參加人數：16

學習重點

1. 認識遠足活動
2. 認識郊遊地圖
3. 認識路程策劃

活動程序

	時間	需時	活動	備註
1	6:00pm - 6:05pm	5分鐘	集合及點名	
2	6:05pm - 6:20pm	15分鐘	短片播放	使用電腦或電視
3	6:20pm - 6:40pm	20分鐘	短講: 認識遠足活動及郊遊地圖	
4	6:40pm - 6:45pm	5分鐘	小休	
5	6:45pm - 6:55pm	10分鐘	短講: 認識路程策劃	
6	6:55pm - 7:20pm	25分鐘	練習使用遠足路程表	
7	7:20pm - 7:30pm	10分鐘	總結及發佈外出活動詳情	

活動物資及預算

	物資	數量	預算
1	郊遊地圖	25	\$125

活動二: [野外活動] 荔枝窩空心樹獵奇(* 路線稍後再作修定)

基本資料

日期：2015年2月8日星期日

時間：早上8時30分至下午5時45分

地點：船灣郊野公園

參加人數：16

集合時間及地點：上午8時30分，保良局大門

解散時間及地點：下午5時45分，保良局大門

學習重點

1. 郊遊地圖導向及閱讀
2. 認識郊區村落及特色景點
3. 團隊溝通及合作

活動程序

	時間	需時	活動	備註
1	8:30am - 8:45am	15分鐘	集合	點算人數及檢查裝備
2	8:45am - 9:45am	1小時	乘坐旅遊巴至遠足起點(烏蛟騰)	
3	9:45am - 10:00am	15分鐘	講解及熱身	
4	10:00am - 12:30pm	2小時30分鐘	遠足至荔枝窩	分小組進行，由組員自行領航至荔枝窩，義工則從旁協助。
5	12:30pm - 2:00pm	1小時30分鐘	午膳及大休	午膳光顧荔枝窩鄉村內之食店。膳後於村內觀光，景點包括空心樹。
6	2:00pm - 4:30pm	2小時30分鐘	遠足至終點(烏蛟騰)	分小組進行，由組員自行領航至荔枝窩，義工則從旁協助。
7	4:30pm - 5:30pm	1小時	乘坐旅遊巴回保良局	
8	5:30pm - 5:45pm	15分鐘	總結及解散	

交通安排

因是次活動地點位置偏遠鄉郊，為方便交通，所以安排組員及義工乘搭旅遊巴。

遠足路線

	地點	座標	高度 (米)	距離(公 里)	攀升 (米)	需時 (分鐘)	起步 時間	到達 時間	活動
點起	烏蛟騰	KK162914	90	0	0				
1	三桠涌	KK192915	0	3.8	-90	71	10:00	11:11	小休10分鐘
2	三桠村	KK192927	0	1.3	0	20	11:21	11:41	
3	荔枝窩	KK181937	0	2.5	60	47	11:41	12:28	午飯及參觀空心樹
4	亞媽笏	KK161925	270	2.6	270	80	14:00	15:30	包括小休10分鐘
終點	新娘潭路	KK153923	120	1.2	-150	41	15:30	16:11	
				共11.4					

活動地圖



風險管理

1. 各遠足小隊均安排義工協助，並從中監察組員的身體狀況，亦處理行進中發生的危機。
2. 此外，我們亦會安排義工先行及殿後，確保路線安全。

活動物資及預算

	物資	數量	預算
1	旅遊巴去程及回程		\$1000
2	郊遊地圖	25	\$125
3	地圖防水膠袋	適量	\$30
4	指南針	25個	(同社借出)
5	午飯	25人	\$1500
6	飲品, 零食	適量	\$250
7	雜項		\$100
			共\$3005

活動三: [聚會] 認識單車活動及香港生態

基本資料

日期：2015年5月15日星期五

時間：下午6時至下午7時半

地點：保良局內之活動室

參加人數：12

學習重點

1. 認識單車活動
2. 了解騎單車時的安全事項

活動程序

	時間	需時	活動	備註
1	6:00pm - 6:05pm	5分鐘	集合及點名	
2	6:05pm - 6:25pm	20分鐘	短片播放：單車活動	使用電腦或電視
3	6:25pm - 6:40pm	15分鐘	短講：單車活動簡介	
4	6:40pm - 7:00pm	15分鐘	認識單車安全小練習	
5	7:00pm - 7:20pm	20分鐘	短片播放：香港生態	
6	7:20pm - 7:30pm	10分鐘	總結及發佈外出活動詳情	

活動物資及預算

	物資	數量	預算
1	認識單車安全小練習的零碎物資(如色紙, 影印等)	適量	\$50

活動三: [野外活動] 單車轆Look南生圍

基本資料

日期：2015年5月17日星期日

時間：早上8時30分至下午5時45分

地點：元朗南生圍及尖鼻咀

參加人數：12

集合時間及地點：上午9時正，保良局大門

解散時間及地點：下午5時15分，保良局大門

學習重點

1. 認識單車活動及騎單車安全守則
2. 認識南生圍的生態及其特
3. 團隊溝通及合作

活動程序

	時間	需時	活動	備註
1	9:00am - 9:15am	15分鐘	集合	點算人數及檢查裝備
2	9:15am - 10:45am	1小時30分鐘	乘坐公共交通工具至單車活動起點(元朗市)	
3	10:45am - 11:30am	30分鐘	購買午餐	
3	11:15am - 12:00pm	45分鐘	租用及調校單車	向東華三院BiciLine單車生態旅遊社會企業租車
4	12:00pm - 1:30pm	1小時30分鐘	單車之旅一	由元朗鳳翔路至尖鼻咀
5	1:30pm - 2:00pm	30分鐘	午膳及大休	自備午膳(乾糧)
6	2:00pm - 3:15pm	1小時15分鐘	單車之旅二	尖鼻咀返回元朗鳳翔路
7	3:15pm - 3:45pm	30分鐘	歸還單車	
8	3:45pm - 5:15pm	1小時15分鐘	乘坐公共交通工具返回保良局	
9	5:15pm - 5:30pm	15分鐘	總結及解散	

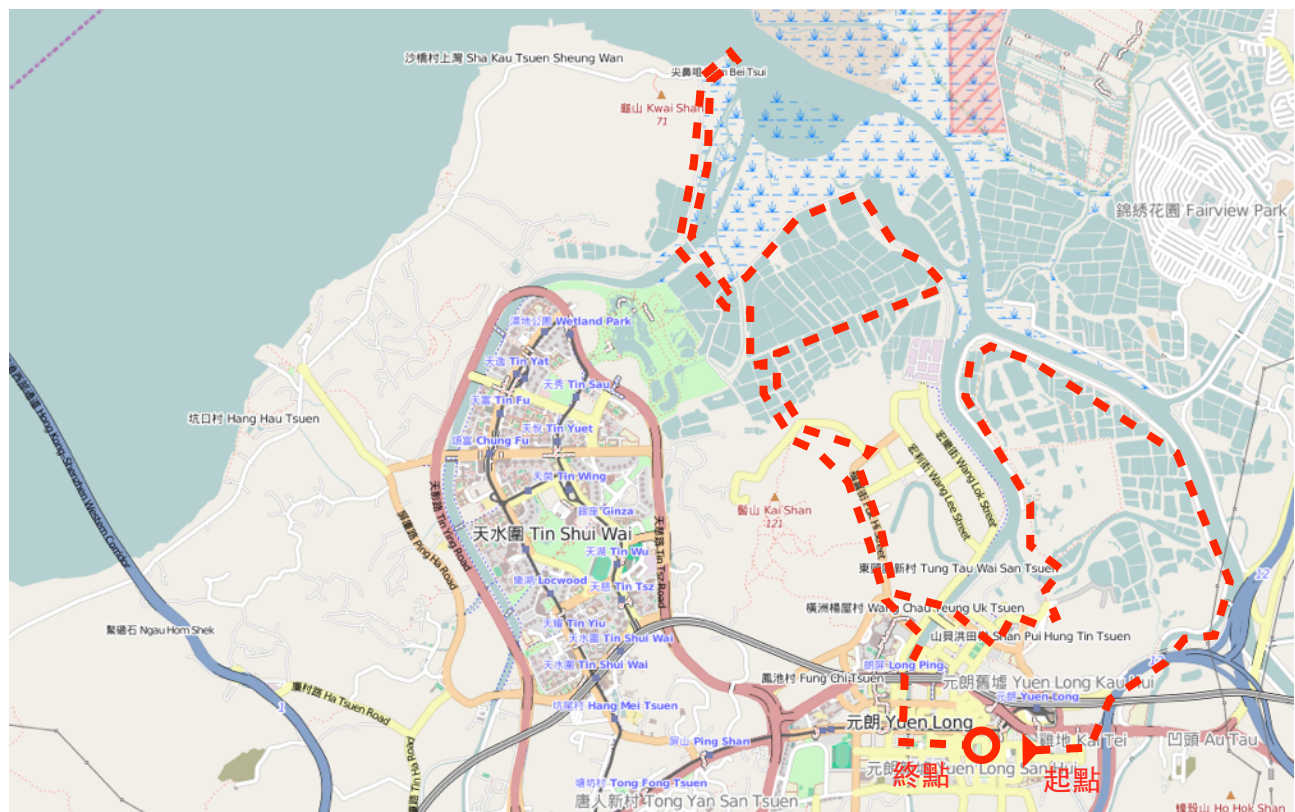
交通安排

由銅鑼灣乘坐九巴968路線至元朗市中心，車資\$23.4。

單車路線

地點		座標	距離 (公里)	需時 (分鐘)	起步時間	到達時間	活動
點起	元朗鳳翔路	JK945848	0				
1	南生圍大草地	JK947865	6.5	39	11:30	12:09	小休10分鐘
2	大井圍天后古廟	JK931812	3.8	23	12:19	12:49	
3	尖鼻咀	JK924897	3.2	19	12:49	13:01	午膳及大休
4	大井圍天后古廟	JK931812	6.1	37	14:00	14:37	小休10分鐘
終點	元朗鳳翔路	JK945848	4.5	27	14:47	15:14	
			共24.1				

活動地圖



風險管理

1. 組員騎單車時必須配帶頭盔。
2. 單車行進時將會以一車跟一車的模式前進，並不會一字排開。此外，我們亦會安排義工先行及殿後，確保路線安全。部份義工亦會加入隊伍之中，從中監察組員的身體狀況，亦處理行進中發生的危機。
3. 部份騎單車的路程位處於車輛稀少的馬路上，先行的義工將會確保路線安全才讓組員前進。

活動物資及預算

物資		數量	預算
1	租用單車及頭盔	19人	\$1140
2	飲品, 零食	適量	\$190
3	車資	19人	\$665
4	雜項		\$100
5			共\$2095

活動四: [聚會] 遠足活動初階(二)

基本資料

日期：2015年8月28日星期五

時間：下午6時至下午7時半

地點：保良局內之活動室

參加人數：12

學習重點

1. 遠足活動的膳食安排
2. 遠足活動安全守則
3. 危機處理及應變

活動程序

	時間	需時	活動	備註
1	6:00pm - 6:05pm	5分鐘	集合及點名	
2	6:05pm - 6:20pm	15分鐘	短講: 遠足活動的膳食安排	
3	6:20pm - 6:35pm	15分鐘	練習: 食物與營養小遊戲	
4	6:35pm - 6:40pm	5分鐘	小休	
5	6:40pm - 6:55pm	15分鐘	短片播放: 遠足活動安全守則 / 認識中暑及熱衰竭	使用電腦或電視
6	6:55pm - 7:20pm	25分鐘	角色扮演: 危機處理及應變方法	
7	7:20pm - 7:30pm	10分鐘	總結及發佈外出活動詳情	

活動物資及預算

	物資	數量	預算
1	郊遊地圖	19	\$95
2	雜項物資	適量	\$50
			共\$145

活動四: [野外活動] 挑戰畢架山，夜探望夫石

基本資料

日期：2015年8月29日星期六

時間：下午2時至10時

地點：獅子山郊野公園

參加人數：12

集合時間及地點：下午2時00分，保良局大門

解散時間及地點：下午10時00分，保良局大門

學習重點

1. 氣體爐具使用及野外煮食
2. 認識麥理浩徑，衛奕信徑及香港夜景
3. 團隊合作及自信心

活動程序

	時間	需時	活動	備註
1	2:00pm - 2:15pm	15分鐘	集合	點算人數及檢查裝備
2	2:15pm - 3:45pm	1小時30分鐘	乘坐港鐵到長沙灣巴士總站 轉乘巴士至大埔公路遠足起點	
3	3:45pm - 4:00pm	15分鐘	講解及熱身	
4	4:00pm - 5:30pm	1小時30分鐘	遠足至筆架山頂	
5	5:30pm - 5:45pm	15分鐘	學習使用氣體爐具	
6	5:45pm - 6:45pm	1小時	晚膳及大休	簡單煮食 – 即食麪及其他速食
7	6:45pm - 8:45pm	2小時	遠足至終點(紅梅谷燒烤場)	部份路程用作夜行(不用電筒)
8	8:45pm - 9:45pm	1小時	乘坐隧道巴士回保良局	
9	9:45pm - 10:00pm	15分鐘	總結及解散	

交通安排

乘坐港鐵由銅鑼灣站至荔枝角站，再轉乘九巴72號至大埔公路遠足起點。

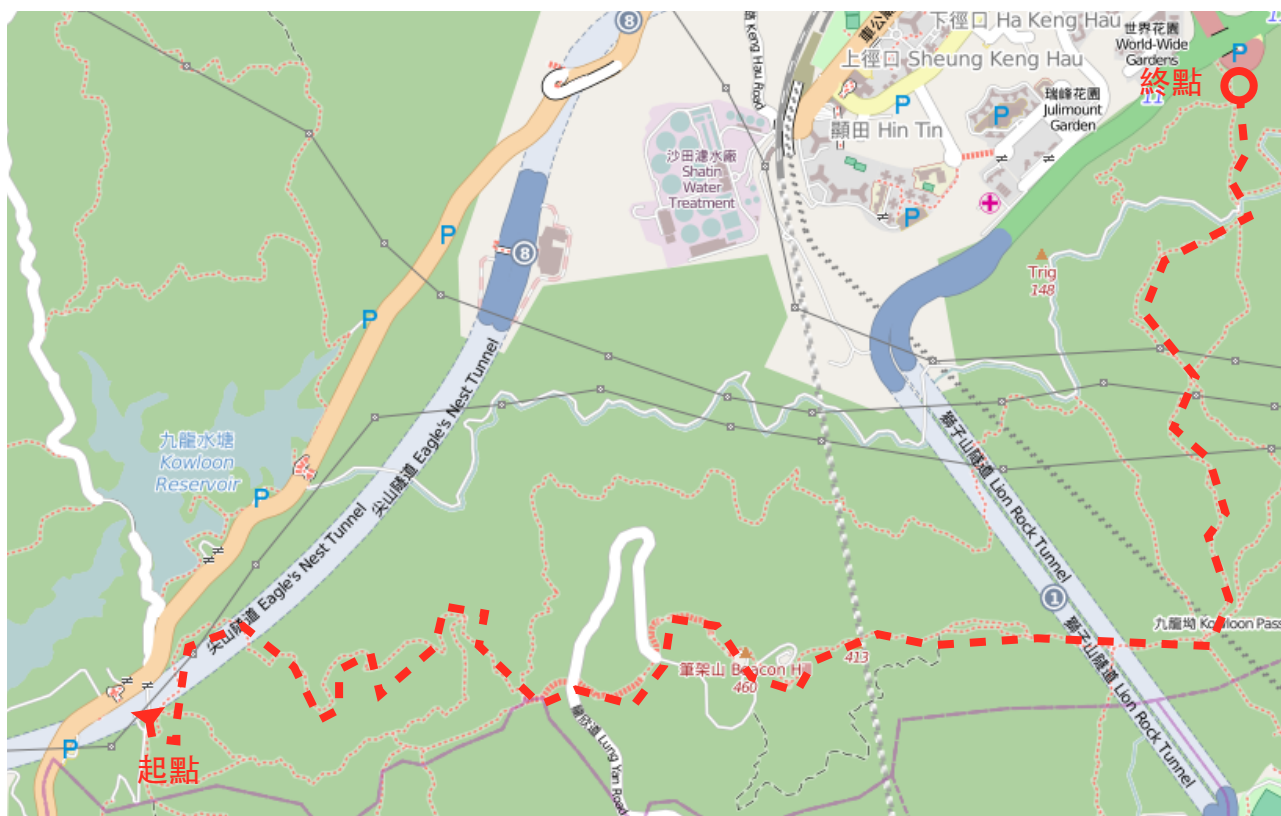
港鐵車資成人現金\$13.5/八達通\$13.2，特惠車票現金\$7/八達通\$6.2。九巴車資\$9.6。

九巴170號由沙田至銅鑼灣，車資\$16。

遠足路線

	地點	座標	高度 (米)	距離 (公里)	攀升 (米)	需時 (分鐘)	起步 時間	到達時間	活動
點起	大埔公路 (麥理浩徑 第五段終點)	KK068742	160						
1	筆架山頂	KK084741	430	3.1	270	87	16:00	17:27	晚飯
2	獅子亭	KK096743	290	1.3	-140	42	18:45	19:27	
3	望夫石	KK095753	210	1.2	-60	27	19:27	19:54	小休15分鐘
終點	紅梅谷燒烤場	KK097757	60	0.8	-150	35	20:09	20:44	
				共6.4		共191			

活動地圖



風險管理

1. 各遠足小隊均安排義工協助，並從中監察組員的身體狀況，亦處理行進中發生的危機。
2. 此外，我們亦會安排義工先行及殿後，確保路線安全。
3. 夜行活動(即夜間不用電筒遠足)期間，義工會駐守路線途中，以策安全。
4. 各義工將會確保組員在有信心及安全的情況下才使用氣體爐具。而每一個正在煮食的爐頭，必會有義工在場監督。

活動物資及預算

物資		數量	預算
1	郊遊地圖	19	\$95
2	地圖防水膠袋	適量	\$30
3	指南針	19個	(同社借出)
4	晚飯食材	19人	\$475
5	氣體爐頭	8個	(保良局借出)
6	罐裝氣體	8罐	\$100
7	飲品, 零食	適量	\$190
8	車資	19人	\$760
9	雜項		\$100
			共\$1750

附件