



2015年07月至10月份山藝課程

### 本會名稱及釋義：

本會訂名為「山藝友戶外歷奇有限公司」、英文名稱「Friends of Nature and Outdoor Adventure LTD」，簡稱「山藝友」。乃根據香港有限公司條例登記註冊成立的組織。2009年加入香港攀山總會成為屬會。

「山」是指大自然，「藝」乃指技巧。意即大自然的生活技巧，並以此作為依歸，聯志同道合者，增進彼此對大自然的歸屬感，增進彼此對大自然的和諧和溝通。

### 本組織宗旨：

推廣山藝活動

倡導山野間的道德觀念，並加以推廣

提供一個場地，對山藝活動進行交流、學習、討論和鍛鍊，並藉以增進彼此間的認識和溝通。

肩負社會的責任和道義，提供社會服務。

### 報名方法：

- 郵寄報名：**請填妥「報名表格」連同入數紙（請將款項存入 012-885-1-074553-1 中國銀行「山藝友」戶口）或支票（支票抬頭請寫「山藝友戶外歷奇有限公司」），郵寄至「大埔郵政局 郵政信箱 534 號「山藝友戶外歷奇有限公司」收，本會收到後會致電確認作實。
- 電郵報名：**填妥「報名表格」連同入數紙（請將款項存入 012-885-1-074553-1 中國銀行「山藝友」戶口）電郵至 [Friendsofnature@fna.com.hk](mailto:Friendsofnature@fna.com.hk)，本會收到電郵後會致電確認作實，入數紙於上課時交回。

報名查詢可電郵 [Friendsofnature@fna.com.hk](mailto:Friendsofnature@fna.com.hk) 或 [Friendsofnature2009@yahoo.com.hk](mailto:Friendsofnature2009@yahoo.com.hk)

更多課程資料請瀏覽：<http://www.fna.com.hk> 或請電 9250-4584(何先生)

### 課程備註：

課程乃根據香港攀山總會「山藝訓練手冊」而編訂。每個課程名額廿四人，名額有限，先到先得。完成課程及取得合格後，可申請香港攀山總會山藝證書（學員可自行決定是否申請證書），證書費港幣卅元（代香港攀山總會收取）。

課程費用包括教練費，講義費。學員須自備糧水、交通費及訓練所需之裝備，如：地圖、指南針、背囊、爐具、營幕、急救、用品等。如有須要，學員請自購保險。

截止報名日期為開課前四日，敬請留意。

課程若有任何更改，本會當另行通告。

本會將保留一切開辦、取錄及更改課程之權利

2015年07月至10月份山藝課程

### 一級山藝課程

課程編號	理論課日期	課堂地點	實習課日期	實習地點	費用
F15L101	2015/07/02 19:00-22:00 2015/07/09 19:00-22:00	待定	2015/07/05 09:00 2015/07/12 09:00	荃灣 大埔滘	\$ 380

### 課程內容：

根據香港攀山總會頒佈的「一級山藝訓練課程」內容及指引而設計。課程包括兩節理論課（每節三小時）及兩次日間戶外實習。內容包括：

- ※簡介香港攀山總會
- ※課程及各級山藝課程簡介
- ※香港登山運動的發展及認識
- ※裝備的認識及簡介
- ※地圖的閱讀
- ※指南針運用
- ※行山技巧
- ※山野安全
- ※旅程策劃
- ※行程表的製作
- ※登山食糧的認識和選擇

### 課程目的：

推廣登山運動，教授學員基本的登山知識和技巧，使其具安全意識下進行登山活動。

培養學員具良好的登山態度，保護及愛護山野環境。

成績合格者將獲頒香港攀山總會「一級山藝訓練證書」。

### 負責教練：

由「香港攀山總會」一級及二級山藝教練負責教授。

### 報名資格：

凡年滿十六歲，對登山活動有興趣人士均可報名參加。

### 二級山藝課程

課程編號	理論課日期	課堂地點	實習課日期	實習地點	費用
F15L201	2015/07/28 19:00-22:00 2015/07/30 19:00-22:00 2015/08/04 19:00-22:00	待定	2015/08/01-02 03:00 2015/08/08-09 03:00	西貢 馬鞍山	\$700

### 課程內容：

根據香港攀山總會頒佈的「二級山藝訓練課程」內容及指引而設計。課程包括三節理論課（每節三小時，其中一小時為筆試）及兩次兩日一夜的戶外實習。內容包括：

- ※進階地圖及指南針運用
- ※營藝
- ※露營裝備的選擇、收拾和認識
- ※繩結的認識和使用
- ※夜行的技巧及露宿

※食物的選擇及烹調  
※天氣的變化及認識

※意外的成因、處理

※急救學的原則及技巧

### 課程目的：

推廣登山運動，協助學員熟習及掌握各種登山技巧及露營知識，在面對各種山野環境及惡劣天氣情況下，體驗在山野中登山露營的樂趣。

成績合格者將獲頒香港攀山總會「二級山藝訓練證書」。

### 負責教練：

由「香港攀山總會」一級及二級山藝教練負責教授。

### 報名資格：

凡年滿十六歲，具備香港攀山總會頒發的「一級山藝訓練證書」等資歷。

## 三級山藝課程

課程編號	理論課日期	課堂地點	實習課日期	實習地點	費用
F15L301	2015/09/03 19:00-22:00	待定	2015/09/19-20 03:00	西貢 待定 待定	\$ 1200
	2015/09/08 19:00-22:00		2015/10/03-04 03:00		
	2015/09/10 19:00-22:00		2015/10/10-11 03:00		
	2015/10/13 19:00-22:00		2015/10/24-25 03:00		

### 課程內容：

根據香港攀山及攀登總會頒佈的「三級山藝(領袖)訓練課程」內容及指引而設計。課程包括四節理論課(每節三小時，其中一節為筆試)、四次兩日一夜的戶外實習。內容包括：

- ※領隊的責任和領導技巧
- ※領隊裝備的選擇和認識
- ※野外的環保意識
- ※繩結的認識和使用
- ※繩索的運用及防護方法
- ※各種攀登器具的認識
- ※渡河技巧
- ※山野意外的處理原則
- ※急救學的原則及技巧
- ※各種天氣現象的認識
- ※山野意外的應變程序及方法

### 課程目的：

培養學員成為山藝活動的領導者，加強及協助學員面對各種山野環境及惡劣天氣情況的挑戰，以及面對山野危機時的應變能力，提高登山活動的安全意識。

成績合格者將獲頒香港攀山總會「三級山藝(領袖)訓練證書」。

### 負責教練：

由「香港攀山總會」二級山藝教練負責教授。

### 報名資格：

凡年滿十八歲，具備香港攀山總會頒發的「二級山藝訓練證書」等資歷。

## 報名表格

課程編號： \_\_\_\_\_ 課程名稱： \_\_\_\_\_

中文姓名： \_\_\_\_\_ 英文姓名： \_\_\_\_\_

身份證號碼： \_\_\_\_\_ 性別： \_\_\_\_\_

出生日期： \_\_\_\_\_ 年齡： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

中文地址： \_\_\_\_\_

英文地址： \_\_\_\_\_

住宅電話： \_\_\_\_\_ 職業： \_\_\_\_\_

緊急聯絡人： \_\_\_\_\_ 緊急聯絡電話： \_\_\_\_\_

學歷： 小學 中學 大專/大學 其他 \_\_\_\_\_

### 參加者必須填寫

本人 \_\_\_\_\_ 同意參加者參加上述活動，並聲明上述資料正確及參加者的健康狀況足以應付各項活動，如因健康狀況未如理想而引致意外，本人願意負責。

本人自願提供以上資料，並同意這些資料可傳予在活動上有需要知道之人士使用。

參加者姓名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

簽署： \_\_\_\_\_

### 未滿十八歲參加者父母或監護人必須填寫

本人 \_\_\_\_\_ 同意參加者 \_\_\_\_\_ 參加上述活動，並聲明上述資料正確及參加者的健康狀況足以應付各項活動，如因健康狀況未如理想而引致意外，本人願意負責。

家長/監護人姓名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

與參加者的關係： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

簽署： \_\_\_\_\_