

香港女童軍總會
興趣證書評核綱要
深資女童軍組

山藝

完成以下其中一項：

一、如深資女童軍持有中國香港攀山及攀登總會的一級山藝訓練證書，並獲簽發委任證書，可經由女童軍總會程序處審核後，獲簽發此證書

二、完成兩次日間遠足旅程實習（每次實習路程不少於五公里及時間不少於六小時），並向評核員介紹或示範以下各項：

1. 香港登山運動的認識
2. 漁護署郊野守則
3. 野外活動的環保意識，無痕登山(Leave No Trace)理念簡介
 - i. 自己垃圾自行帶走，郊野減廢 BYO3B (Bring Your Own Bottle, Bag, Box)
4. 個人遠足衣著、裝備及團隊遠足裝備的認識與選擇
5. 地圖閱讀
 - i. 香港常用地圖的認識(HM20C 地形圖及郊區地圖)
 - ii. 圖例及地圖資料
 - iii. 常見地形
 - iv. 方格北、方格網的認識 5.5 軍用格網參考系統(MGRS)六位格網坐標的認識及量度方法
 - v. 格網坐標量度器(Romer)的使用
6. 領航知識
 - i. 定向式指南針的認識及使用
 - ii. 方位角的應用：直接/前視方位(Direct Bearing) 及 前進方位(Forward Bearing)
 - iii. 正置地圖的認識，圖例應用／距離計算方法
 - iv. 沿途地徵(Collecting Feature)
 - v. 交通燈概念(綠、黃、紅區域) 及 3S 口訣(Stop > Set map/bearing > Select)
7. 行山技巧
 - i. 小組的隊形及分工

香港女童軍總會
興趣證書評核綱要
深資女童軍組

- ii. 步行方法、步伐及節奏
 - iii. 體力保持與足部護理
 - iv. 行進與休息
8. 遠足食物、後備食糧及緊急食糧的基本概念
9. 旅程策劃
- i. 旅程的準備，路線及後備路線的選擇
 - ii. 旅程時間的預算（尼史密夫定律），路程表的認識及使用
 - iii. 標距柱的認識
10. 山野安全
- i. 野外安全守則及常見之登山意外及處理方法
 - ii. 急救原則及野外常見傷患的初步處理（抽筋、扭傷、出血、蛇咬、蜂螫、熱衰竭、中暑、輕度體溫過低）
 - iii. 遇事求救方法（郊區緊急救助電話、電話報案、求救書、下山求救、國際山難求救訊號）
11. 天氣資料來源