



# 香港青年獎勵計劃 警察執行處

銅章實習

評核旅程計劃書

組別名稱： \_\_\_\_\_

組員名稱：

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

旅程區域： \_\_\_\_\_

旅程日期： \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_

旅程目的： \_\_\_\_\_

# 目錄

項目	頁數
旅程簡介 .....	1
教練資料 .....	1
評核員資料 .....	1
組員資料 .....	2
旅程路線全圖 .....	3
第一日路線圖 .....	4
每日路程表 .....	5
第二日路線圖 .....	6
每日路程表 .....	7
個人裝備 .....	8
小組裝備 .....	9
餐單 .....	10
急救藥囊清單 .....	10
交通時間表 .....	11
購物清單 .....	11
營地介紹 .....	12
財政預算 .....	12
工作分配 .....	12
營地作息表 .....	13
救援資料 .....	13
求救書 .....	14
旅程目的 .....	15
導師評語 .....	16

## 旅程簡介

性質：徒步遠足

旅程日期：\_\_\_\_\_

路線區域：\_\_\_\_\_

地圖編號：\_\_\_\_\_

集合時間：\_\_\_\_\_

地理名稱：\_\_\_\_\_ 網格位標：\_\_\_\_\_

集合地點：\_\_\_\_\_

起點：\_\_\_\_\_

營地：\_\_\_\_\_

終點：\_\_\_\_\_

總距離：\_\_\_\_\_ km

## 教練資料

姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

遠足資歷：\_\_\_\_\_

## 評核員資料

姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

遠足資歷：\_\_\_\_\_

# 組員資料

相

相

相

相

相

相

姓名						
性別						
通訊地址						
通訊電話						
緊急聯絡人						
緊急聯絡電話						
遠足經驗						
自我簡介						

# 旅程路線全圖

# 第一日路線圖

# 每日路程表

 <p>香港青年獎勵計劃-警察執行處 The Hong Kong Award For Young People Hong Kong Police Operating Authority <b>Route Card 路程表</b></p>			地區：		性質：		組長：		1			路程計算法		
			圖號：		*訓練/評核		組員：		2	3	平地 100 公尺需時			分鐘
			版次：		*第 1、2、3、4 日旅程		4		5		上高一條等高線加			分鐘
			進行日期：				6		7		落低一條等高線加			分鐘
檢查點			方位 角	距離 (公尺)	高度差		*預計/實際時間				*預計/實際出發時間		救援點 (方格座標 及地理名稱)	帶 路 者
CP	方格座標	地理名稱			上高	落低	需時	到達	休息	出發				
S					(公尺)	(分鐘)	<small>24 小時制</small>	(分鐘)	<small>24 小時制</small>	路線描述		備註		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

\*請將不適用者刪去

## 第二日路線圖

# 每日路程表

 香港青年獎勵計劃-警察執行處 The Hong Kong Award For Young People Hong Kong Police Operating Authority <b>Route Card 路程表</b>			地區：	性質：	組長：	1			路程計算法				
			圖號：	*訓練/評核	組員：	2		3	平地 100 公尺需時		分鐘		
			版次：	*第 1、2、3、4 日旅程		4		5	上高一條等高線加		分鐘		
			進行日期：			6		7	落低一條等高線加		分鐘		
檢查點		方位 角	距離 (公尺)	高度差		*預計/實際時間				*預計/實際出發時間		救援點 (方格座標 及地理名稱)	帶 路 者
CP	方格座標			地理名稱	上高	落低	需時	到達	休息	出發			
S				(公尺)		(分鐘)	<small>24 小時制</small>	(分鐘)	<small>24 小時制</small>	路線描述		備註	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

\*請將不適用者刪去

# 個人裝備

攜帶者						
裝備名稱(量)						
背囊 (Liter)						
行山鞋 (對)						
替換衣物 (套)						
風褸 (件)						
雨褸 (件)						
禦寒衣物 (物料)						
襪 (對)						
睡袋 (物料/溫度)						
地墊 (張)						
個人食具 (套)						
*小刀/萬用刀 (把)						
*水壺/袋連水(Liter)						
梳洗用品 (套)						
輕便鞋 (對)						
童軍繩 (條)						
記事簿、原子筆(套)						
幼咀油性筆 (支)						
手錶 (隻)						
地圖 (圖號/張)						
指南針 (個)						
哨子 (個)						
*電筒/頭燈 (盞)						
*後備電筒/頭燈 (盞)						
後備電池 (尺寸/粒)						
手提電話 (部)						
身份證 (張)						
適量金錢						

\*刪去不適用的

# 小組裝備

攜帶者						
裝備名稱(量)						
( ) 人營 (個)						
( ) 人營 (個)						
炊具 (人數/套)						
爐 (燃料/個)						
爐-燃料 (量)						
打火機 (個)						
清洗用品 (套)						
相機 (部)						
記憶卡 (容量/張)						
收音機 (部)						
水袋 (Liter/個)						
小組藥囊 (包)						
食物 (早、午、晚)						
調味料						
繩球						
紙巾						

## 餐單

第一日	午餐	晚餐
第二日	早餐	午餐
獨立包裝	緊急食糧	後備食糧

## 急救藥囊清單

項目	數量	項目	數量
2" 卷軸彈性繃帶		2" 敷料	
3" 卷軸彈性繃帶		3" 敷料	
三角巾		噴霧膠布	
棉花		消毒藥水	
棉花棒		按摩膏	
扣針		膠布	
黏性敷料		膠手套	
敷料連繃帶		鉸剪	
探熱針		鑷子	
筆		求救書	

## 交通時間表

交通工具	出發	前往	頭班/尾班時間	每班相隔	價錢

## 購物清單

項 目	數量	單價	攜 帶 者					
小計總額								

## 營地介紹

營地名稱	座標(G.R.)	所屬機構	費用	對外交通	設施

## 財政預算

項目名稱	預算費用
食物費用	
交通費用	
雜項費用	
總費用：	
每人平均：	

## 工作分配

第一日	攝影						
	記錄						
	營務						
第二日	攝影						
	記錄						
	營務						

## 營地作息表

第一日	起營						
	晚餐						
	洗澡						
	清潔食具						
	準備食水						
第二日	拆營						
	早餐						
	清潔食具						

## 救援資料

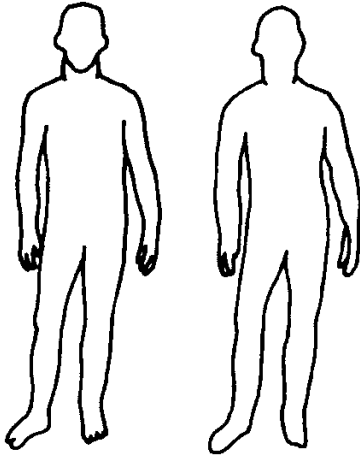
救援地方/機構	網格座標	電話號碼
進行地區警署		
進行地區漁護署		
進行地區消防署		
消防處救護車		2735 3355
民安隊值日長官		7584 3270
醫療輔助隊		2762 2033
聖約翰救護車服務	香港	2576 6555
	九龍	2713 5555
	新界	2639 2555
緊急求救電話		999
國際求救電話		112

紅字需更改

# 求救書

傷者	姓名：..... 年齡：..... * 男 / 女
	住址：.....
家人姓名：..... 聯絡電話：.....	

位置	遇事地點：.....
	座標：.....
地形描述：* 空地 / 密林 / 矮樹 / 山咀 / 山谷 / 山頂 / 車路 / 山路	

傷勢	遇事日期：..... 年 .. 月 .. 日      遇事時間：..... 時 .. 分	
	意外原因：.....	
	請用箭咀及下列英文代號指向受傷部位	
	A 擦傷 B 燒傷 C 壓傷 F 骨折 H 出血 L 割傷 P 痛 S 腫	
		前面                      後面
	瞳孔反應： * 自然 / 對聲音有反應 / 對痛楚有反應 / 無反應	
活動反應： * 服從命令 / 對痛楚有反應 / 無反應		
說話反應： * 正常 / 混亂 / 胡言亂語 / 不能理解 / 無反應		
呼吸 (正常每分鐘 16 - 20 次) * 正常 / 快 / 慢 / 吵 / 靜		
脈搏 (正常每分鐘 60 - 84 次) * 正常 / 快 / 慢 / 強 / 弱		
已施行治療：* 人工呼吸 / 心外壓 / 止血 / 固定骨折 / 休克處理 / 建立遮蔽處 / 其他.....		

\* 請圈出適當資料

Prepared by Expeditions Instructor Leung King Yau Copyright © 2008

# 旅程目的

目的名稱

---

選擇原因

---

內容詳情

---

---

---

---

預計進行地點

G.R.

地理名稱

1	
2	
3	
4	

進行方法

---

---

---

---

所需器材

---

---

整理報告方法

---

---

