

# 香港青年獎勵計劃

## 警察執行處

### 銅章／銀章實習／評核旅程計劃書

封面設計

組別名稱： \_\_\_\_\_

組員名稱： \_\_\_\_\_

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

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

7. \_\_\_\_\_

旅程區域： \_\_\_\_\_

旅程日期： \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_

旅程目的： \_\_\_\_\_

# 目錄

項目	頁數
封面	1
目錄	2-3
前言	4
旅程簡介	5
導師資料 / 評核員資料	6
組員資料 (個人照片)	7
第一日路程計劃表 / 實際行程	8
第二日路程計劃表 / 實際行程	9
第三日路程計劃表 / 實際行程	10
旅程第一日路線全圖連後備路線	11
旅程第二日路線全圖連後備路線	12
旅程第三日路線全圖連後備路線	13
旅程路線全圖 / 後備路線 / 緊急路線	14
個人裝備	15
小組裝備	16
急救藥囊清單	17
後備食物 / 緊急食糧 / 行動口糧	18
餐單	19
交通時間表 (去/回程)	20
裝備分配表	21
營地介紹 / 營地報告	22

財政預算 / 財政報告	23
每天工作分配 (導航 / 營地工作)	24
天氣預測 / 天氣報告	25
救援資料 / 求救電話表	26
求救書 (全隊組員連個人照片))	27
旅程路線描述	28
旅程目的 (計劃 / 報告)	28
旅程照片	29
旅程花絮	30
個人感想	30
導師評語 / 評核員評語	31

# 前言

# 旅程簡介

性質： 徒步遠足/探討/獨木舟/單車

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： \_\_\_\_\_

第一天營地： \_\_\_\_\_

第二天營地： \_\_\_\_\_

終 點： \_\_\_\_\_

總 距 離： \_\_\_\_\_ km

## 導師資料 / 評核員資料

姓名	:	
聯絡電話	:	
遠足資歷	:	
其它資料	:	

導師資料 / 評核員相片

# 組員資料

	近照	近照	近照	近照	近照	近照	近照
姓名							
性別							
通訊地址							
通訊電話							
緊急聯絡人							
緊急電話							
遠足經驗	銅章/銀章學員	銅章/銀章學員	銅章/銀章學員	銅章/銀章學員	銅章/銀章學員	銅章/銀章學員	銅章/銀章學員
自我簡介							

第一日路程計劃表 / 實際行程

 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 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	距離	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					備註	
S			(公尺)	(公尺)	(分鐘)	<small>24 小時制</small>	(分鐘)	<small>24 小時制</small>	路線描述							
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

\*請將不適用者刪去



第二日路程計劃表 / 實際行程

 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 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)	24 小時制	(分鐘)	24 小時制	路線描述	備註		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

\*請將不適用者刪去

第三日路程計劃表 / 實際行程

 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 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						(分鐘)	24 小時制	(分鐘)	24 小時制	路線描述	備註		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

\*請將不適用者刪去

旅程第一日路線全圖連後備路線

## 旅程第二日路線全圖連後備路線

旅程第三日路線全圖連後備路線

旅程路線全圖 / 後備路線 / 緊急路線

# 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





## 急救藥囊清單

項目	數量
2" 卷軸彈性繃帶	
3" 卷軸彈性繃帶	
三角巾	
2" 敷料	
3" 敷料	
棉花	
棉花棒	
扣針	
黏性敷料	
求救書	
消毒藥水	
膠布	
膠手套	
鑷子	
鉸剪	
鉛筆/鉛子筆	

## 後備食物 / 緊急食糧 / 行動口糧

項目	種類	數量
行動口糧		
緊急食糧		
後備食物		

# 餐單

第	早餐	午餐	晚餐
一 日		19	
第	早餐	午餐	晚餐
二 日			
第	早餐	午餐	晚餐
三 日			





# 營地介紹/營地報告

## 第一天

營地名稱	
座標(G. R.)	
所屬機構	
費用	
對外交通	
設施	文字及圖片

## 第二天

營地名稱	
座標(G. R.)	
所屬機構	
費用	
對外交通	
設施	文字及圖片

## 財政預算/財政報告

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：	

# 每天工作分配表

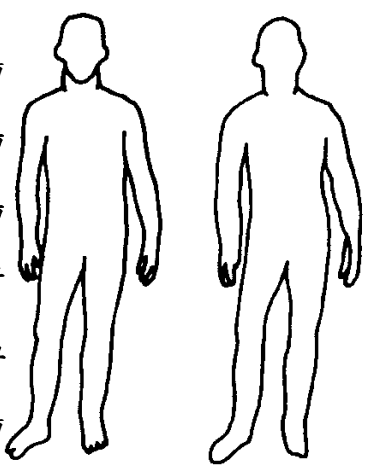
成員								
第一日	導航							
	攝影							
	記錄							
	營務							
	清潔							
第二日	導航							
	攝影							
	記錄							
	營務							
	清潔							
第三日	導航							
	攝影							
	記錄							
	營務							
	清潔							



# 天氣預測/天氣報告



# 求救書

<b>傷者</b>	姓名：..... 年齡：..... * 男 / 女 住址：..... .....	
	家人姓名：..... 聯絡電話：.....	
<b>位置</b>	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	
<b>傷勢</b>	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 <u>受傷部位</u>  A 擦傷 B 燒傷 C 壓傷 F 骨折 H 出血 L 割傷 P 痛 S 腫  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span>前面</span> <span>後面</span> </div>	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.....	

# 旅程路線描述

(包括文字及圖片)

# 旅程目的(計劃報告)

目的名稱

---

選擇原因

---

---

---

內容詳情

(包括文字, 圖片, 圖表……等等)

---

---

---

---

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

---

---

## 旅程圖片

# 旅程花絮

(包括文字及圖片)

# 個人感想

(包括文字及圖片)



## 導師評語 / 評核員評語