

香港航空青年團

訓練部－技能發展科

野外鍛鍊及山藝組

## 野外歷奇比賽 2014

*“Proficiency in Map reading, Campcraft and Orienteering”*

### 比賽概要及規則

野外歷奇比賽 2014 籌委會

2014 年 2 月 13 日

## 活動籌委會

大會顧問	陳沛傑 中校 梁培堅 少校
技術顧問	陳嘉煇 上尉 溫啟業 上尉 文嘉鴻 准尉 歐陽裕洲 民職訓練員
總裁判長	郭 宇 少校
項目經理	陳兆基 上尉
項目主任	陳皓進 少尉
項目士官長	李穎笙 准尉
財務主任	劉志文 署理上尉
聯絡主任	周俊傑 少尉
行政及宣傳主任	麥信言 中尉 林洛生 中士 張兆康 中士
賽程主任	陳朗瑩 署理少尉 鄺耀恆 署理少尉 林景星 訓練員 李天諾 中士 陳家汶 中士 林元灝 中士
場務支援	胡慧婷 訓練員 鍾繼賢 訓練員 梁栢康 學員准尉
物流及後勤支援主任	張浩煒 署理少尉 曾躍甯 署理少尉 陳毓磊 署理少尉 黃圳龍 署理少尉 陳曉諭 高級訓練員 洪嘉輝 上士 張健鏡 下士 胡珈璿 下士

## 特別日誌

賽前簡介會及安全主任訓練：2014年2月17日（星期一）

## 目的

PMCO 野外歷奇比賽，旨在提升學員的地圖閱讀、營藝、越野定向及中隊的合作性和領袖才能。比賽將選出最優秀之隊伍，作為典範。

## 比賽類型

野外露營是在固定營地進行比賽的露營，參賽者須有充足的裝備，在營地安頓一切後才進行各項比賽。

## 比賽大綱

香港青年獎勵計劃野外鍛鍊科「銅章」及「銀章」部份。

## 比賽形式

1. 是次比賽以「外展」模式及講求高度自律性的野外歷奇比賽。
2. 每隊人數為六人，如需作聯隊參賽，該聯隊只可由同一大隊的兩個中隊組成。

## 比賽細則

### 1. 計劃及報告

#### i) 計劃

- 計劃書最少需要包括：封面、目錄、障礙、突發事故或危機應變程序、隊員及安全主任資料與介紹、意外求救書、個人裝備、小隊用品、個人急救用品清單、小隊急救用品清單、路程表、等高線地勢圖、營地簡介、營區及紮作設計、餐單、後備食糧、垃圾處理、購物表、財政預算、職位分配、工作分配、天氣預報、賽前的期望及其他有關資料。
- 封面頁必須清楚顯示隊號。

#### ii) 報告

- 報告書最少需包括：封面、目錄、路程表、等高線地勢圖、營地分佈及紮作比賽日誌、比賽花絮、作息時間表、烹調心得、財政報告及第二天午餐食材之單據、各隊員個人感想（過程中困難、感受、學習轉移及應用）、安全主任的話、總結
- 封面頁必須清楚顯示隊號。

## 2. 食物及烹飪

- a) 選擇合適的食物及設計菜單
- b) 色香味美與營養
- c) 選擇緊急食糧
- d) 包裝及儲存食物
- e) 各炊具／爐具之使用及安全措施

## 3. 裝備

- a) 如何按比賽類型之不同選擇適當的裝備
- b) 選擇適當的衣服及鞋襪
- c) 不同裝備的使用

## 4. 背囊收拾

- a) 重量分佈
- b) 左右平均
- c) 內軟外硬 - 背部位置不應放置任何硬物
- d) 背囊充實
- e) 雨衣位置
- f) 電筒位置
- g) 水壺位置
- h) 背囊重量

## 5. 導航

### i) 地圖閱讀

- a) 地圖摺放及保養
- b) 方向
- c) 地圖上量度距離
- d) 圖例
- e) 方格網座標
- f) 等高線及地形之認識
- g) 利用地圖上資料去描述連接兩地的路徑
- h) 從地圖資料估計實際距離

## ii) 地圖運用

- a) 正置地圖
- b) 從地圖中識別實際地形之特徵
- c) 實地識別地圖上所顯示之地貌
- d) 利用地圖確定位置
- e) 利用地圖判別地理方向、前行方向及路徑方向等
- f) 依循計劃路線

## iii) 指南針使用技巧

- a) 認識指南針各部分
- b) 運用指南針正置地圖
- c) 在地圖上量度方格方位
- d) 量度磁方位
- e) 依據方位指示前行
- f) 前視／後視方位之量度及運用
- g) 在有限之視野環境下導航
- h) 配合地圖進行三角定位

## 6. 急救

- a) 急救箱／葯囊之設備
- b) 輕微擦傷及割傷的傷口清理及簡單包紮方法
- c) 止血方法
- d) 水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷的處理方法
- e) 異物入眼、耳或鼻的處理
- f) 扭傷及抽筋的處理
- g) 中暑及熱衰竭的認知及治療方法
- h) 骨折之處理

## 7 繩結紮作

- a) 基本繩結（雙套結、接繩結、八字結、營釘結、漁翁結、平結等）
- b) 紮作繩結（方回結、接棍結、十字結等）

## 8. 營藝

- a) 起／拆營帳
- b) 營區設施之設計及安排
- c) 營區衛生

9. 郊野安全守則

- a) 野外鍛鍊及遠足之安全守則
- b) 注意隊員之健康狀況
- c) 緊急事故處理方法
- d) 求救方法
- e) 迷路時應採取之行動

10. 高度自律

可參考本團「習俗與禮儀」

11. 合作性

- a) 領導才能
- b) 士氣
- c) 合作
- d) 守時
- e) 溝通
- f) 工作分配
- g) 效率

## 比賽規則

### 交通及運輸

- a) 各參賽者須自行安排交通，並在指定之地點集合。
- b) 一切物資（不論作參賽與否）皆不得預先放置於比賽場地內。
- c) 比賽場地不設泊車位置供參賽小隊使用。

### 補給

- a) 於比賽期間，各參賽小隊須自行負責所需物資及糧食，除大會指定提供外，不得作任何形式之補給。
- b) 除大會指定之營地、洗手間及洗滌設施外，其他之營地設施皆不得使用。

### 與外界溝通

- a) 比賽期間未獲大會許可，不得擅自離開比賽場地。
- b) 除因事而經大會許可外，不得與外界作任何形式之溝通。
- c) 如有緊急事故，須於比賽期間聯絡參賽者，可致電大會所提供之電話。

### 報告板

- a) 大會將於露營比賽期間設置報告板，並以通告形式發佈最新消息，建議各參賽小隊定時觀看。

### 評審

- a) 每項比賽將由獨立裁判評審，依據預先製訂之評分標準評分，每隊得分為3位裁判之平均分數（部份項目除外）。
- b) 大會將依各項比賽所佔之比率計算總成績，當計算成績時，每一單項之分數將以小數點後兩位計算，其後之小數將以四捨五入方式計算。
- c) 根據獨立裁判之建議，大會總裁判長對比賽項目之分數及名次有最終決定權。

### 成績公佈

- a) 賽事進行期間將設積分表公佈各項比賽結果，最後名次結果將於2014年4月30日前公佈。

## 獎勵

- a) 所有參加者將獲發參賽證書，證書將於比賽完結時頒發。
- b) 大會另設有多個特別獎項，即場頒發予表現優出色之小隊。

## 投訴及仲裁

- a) 大會只接受直接涉及投訴者自己所屬隊伍之投訴；
- b) 大會只接受涉及比賽項目的不公平性之投訴；
- c) 每項比賽如有投訴應由參賽小隊之隊長在該項目完結後以書面盡快向該項目之負責人提出；
- d) 總裁判長或其受權人之決定將視為最後裁決。

## 違規

所有違規事件，一經確定，有關之比賽項目將獲零分，情況嚴重者，將會被取消比賽資格。

## 意外事件處理

- a) 各小隊須因應需要而自備急救用品；
- b) 大會於露營期間，將有男及女性長官全期駐營；
- c) 每隊應有同行成年團員負責安全主任之職，輕微之損傷可自行處理，但仍須向大會工作人員報告；
- d) 如有需要，有關人士應立刻向大會職員或醫療課求助；
- e) 任何因受傷或病痛等求助，將不會影響比賽成績。

醫療課將於賽事進行期間提供支援服務，如參賽隊員不適或受傷，各參賽小隊應立即向大會報告。醫療科將因應參賽隊員不適或受傷程度安排適當治理；或轉送就近醫院，參賽小隊不得異議。

## 終止比賽權力

大會可因健康、安全或違反比賽規則為理由終止任何參賽小隊或隊員於任何比賽項目中作賽，並要求退出該項或其他剩餘之比賽項目。

## 最終解釋權

以上規則之解釋權為大會所有，大會有權跟據需要對以上規則作出任何修訂或增減。

## 查詢

如有任何疑問或查詢，請電郵 [pmco2014@gmail.com](mailto:pmco2014@gmail.com) 予活動籌委會聯絡。2014年2月16日正午12時前提出之查詢，將於2014年2月17日之簡報會中公佈。

### 營地及活動地區

- ✓ 民安隊大灘訓練營
- ✓ 西貢東及西貢西郊野公園

### 比賽服飾

- ✓ 全隊須穿著劃一及適宜遠足之色彩鮮艷服裝。

### 起點報到

- ✓ 地點：KK 246 803
- ✓ 比賽最後報到時間為 2014 年 3 月 1 日；上午 9 時 30 分。
- ✓ 凡於報到遲到的參賽小隊，每遲到 5 分鐘則於總得分中扣 30 分（不足 5 分鐘，則當 5 分鐘論），如此類推。如遲到超過 20 分鐘者，大會將有權取消參賽資格。

### 計分方法

- ✓ 比賽分成多個單項進行，每單項獨立評分。
- ✓ 另外參賽小隊之合作精神、紀律和隊長領導才能的表現亦作為評分項目。

### 安全守則

- ✓ 所有參賽小隊未經大會批准下不得離開營地。
- ✓ 如參賽小隊途中出現意外事情，應盡快與大會報告。

### 比賽限制攜帶物品

- ✓ 除手提電話、相機及手錶外，參賽者不得攜帶其他電子設備。
- ✓ 如有任何特別需要，請事先向大會作出請示。

## 露營比賽項目概要

### 一般事項

- a) 參賽小隊必須嚴格遵守營地規則。
- b) 所有垃圾及污水必須以膠袋盛載，並於指定時間、地方清理。
- c) 關燈後不准喧嘩以影響他人，除長明燈外，所有其他照明設施應予關掉。
- d) 參賽小隊於賽前簡介會時將抽籤選擇小隊**隊號**。小隊須自備兩支隊旗並展示於營區內，隊旗尺寸為 A4，小隊隊號必須清楚顯示於旗上。小隊隊旗不得顯示中隊名稱（以免混淆小隊隊號）。
- e) 於比賽期間，大會只會以隊號（1 - 19）來區分各隊伍。
- f) 小隊的安全主任須全程跟隨小隊活動，以策安全（個別指定活動除外）；如非發生意外，小隊的安全主任不可以提供任何形式的協助。倘若有隊伍被發現在沒有安全主任陪同下進行任何比賽項目，將會被扣分處理，**甚至被取消比賽資格**。

### 1. 檢查項目

#### 1.1 報到檢查

- a) 參賽小隊須於指定時間內報到，遲到隊伍將會被扣分處理。
- b) 全隊須穿著劃一及適宜遠足之色彩鮮艷服裝。
- c) 全隊物資必須由參賽者個別自行攜帶。

#### 1.2 晚間檢查

- a) 大會旨在考驗參賽小隊對露營生活的認識及技巧，如反光物處理、清潔衛生、食物處理、器材處理、防水處理、危險物品處理、營帳處理及物品展示等。
- b) 每一營地須設置一支以電池運作長明燈。

#### 1.3 晨早檢查

- a) 晨早檢查大致與晚間檢查相同，如天氣情況許可，必須晾曬裝備。

#### 1.4 最後檢查

- a) 大會旨在評核小隊整理裝備與清理營地的表現。
- b) 最後檢查進行時參賽小隊必須留於營區內。

## 2. 營地烹飪項目

### 2.1 一般規則

- a) 參賽小隊須自行烹調露營期間的第一天晚餐、第二天早餐及午餐。器材由各參賽小隊自行準備，最多只可用 3 個氣體燃料煮食爐；嚴禁使用卡式石油氣爐。
- b) 每餐之烹飪時間須依照時間表所列明之時間進行，未獲大會通知不可進行烹調工作。
- c) 所有食材必須為新鮮及未經煮熟，可於比賽前洗淨，切好及預先調味。除指定之食材外，製成食品只可作伴碟而不獲評分。
- d) 所有烹調及洗滌工作必須於指定地方進行，煮食用之爐具須離地並置於廚架上，進食完畢後必須清理場地及將廢物處理。
- e) 時間表內已列明各餐之報到時間，各參賽小隊須於指定時間內向大會報到，否則該項目將不予評分。
- f) 參賽小隊須為每餐準備一份菜單並以不多於 30 字作簡介，如烹飪方法及食材等。
- g) 每餐須預備足夠份量以供小隊食用及評分之用。評分食物需以一套獨立器皿盛載。
- h) 報到後大會會進行初步評分，如份量、食物處理、清潔、紀律等。參賽小隊須把烹調好之膳食，連同菜單送交賽事辦事處進行評分。
- i) 每隊只可派出指定人數於指定地點煮食。
- j) 小隊必須在安全主任陪同下方可煮食，而安全主任不可提供任何形式的協助，否則大會將扣分處理。
- k) 所有食物及煮食過程必須保持衛生。

### 2.2 午餐（第一天）

- a) 午餐之食物將由參賽小隊準備，參賽小隊須準備無需烹煮輕便的食物，並以飽肚為主，以便在遠足活動進食。
- b) 第一天午餐將不予評分。

### 2.3 晚餐（第一天）— 原野烹飪

- a) 參賽小隊須於指定時間內以原野烹飪方式完成由大會指定之食物。
- b) 參賽小隊須以大會提供之物資生火。
- c) 大會將提供食材、竹枝、所需之燃料（燒烤碳）。參賽小隊須帶備器具（6-8 人用 Cook Set 一套，只供盛載用）、勞工手套 3 對、小刀及廚刀、麻繩、工作枱、紙箱焗爐、調味料、米及食水。參賽小隊不得攜帶、撿拾或使用其他物品進行比賽。
- d) 除紙箱焗爐的內窿外，不可使用錫紙。
- e) 所有食物烹調只可用大會指定方式烹調，否則不予評分。

- f) 所有清洗工作須於指定範圍內進行，並需負責該範圍內之清潔。
- g) 評分以份量、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。
  - 1) 紅燒脆皮雞（全隻上）
  - 2) 薯仔蛋（將原個薯仔刮空心，再注入蛋液）
  - 3) 紙爐焗蛋糕
  - 4) 燒海上鮮
  - 5) 菠蘿飯

#### 2.4 早餐（第二天）

- a) 早餐之食物需由參賽小隊準備。
- b) 評分以份量、營養、味道、美觀、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。
  - 1) 熱飲
  - 2) 任何麵食
  - 3) 蛋
  - 4) 腸仔／火腿／午餐肉
- c) 每隊只可派出指定人數煮食。

#### 2.5 午餐（第二天）

- a) 參賽小隊只可以使用指定之午餐食材，並由自行準備。參賽小隊須自行設計及烹調，包括三餸一湯，並用不同方法及配料烹煮，主糧必須為白飯。
- b) 參賽小隊購買食材必須在 250 元預算內，單據必須附在報告書內。
- c) 評分以創意、烹調方式、美觀、營養、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。
- d) 每隊只可派出指定人數煮食。
- e) 指定食材包括：
  - i. 豬肉或雞肉
  - ii. 雞蛋
  - iii. 菜心
  - iv. 薯仔
  - v. 絲瓜
  - vi. 粉絲

### 3. 營地建設

3.1 各參賽小隊將獲分派指定營區（大約為 5 米乘 5 米），各營區面積及形狀可能有所不同，並以隊號分配。

3.2 參賽小隊須於指定時間內成下列紮作：

天幕、住宿營、工作檯、營門、營區圍欄、毛巾架、貯物營、竹紮飛機、旗架及小隊旗。

各項紮作須注意下列事項：

- a) 營門必須清楚展示小隊隊號；
- b) 工作檯或飯桌必須有天幕遮蓋；
- c) 住宿營及貯物營必須具備防風及防雨功能；
- d) 住宿營需足夠全隊七人使用，不同性別的隊員必須男女分營；
- e) 只可用棉繩或麻繩固定紮作，並使用五呎或以下的竹或棍及木板為主要的紮作材料；
- f) 支撐天幕的柱必須用竹，不可用鋁或其他金屬柱；
- g) 竹紮飛機機身長度不小於 5 英尺，樣式不限；
- h) 參賽小隊須自行準備紮作用竹、繩、木板（如有需要）及其他工具，數量不限；
- i) 紮作評分以設計外觀，穩固持久及可用為準；可用的定義如下：
  - 旗架：能升降隊旗
  - 工作檯或飯桌：平穩及可負重
  - 毛巾架：要能平均掛上最少六條毛巾
- j) 營帳評分以外觀、穩固及數目適當為準；
- k) 小隊營區劃分亦為評分內容之一；
- l) 晚間時候要在營區加反光物，但必須於早上拆除。

### 4. 繩結

- a) 評分以繩結準確性、物料運用、穩固及應用為標準。

### 5. 遠足、野外定向及神祕項目

- a) 詳情將於簡報會或比賽期間公佈。

## 計劃書、報告書製作注意事項

### 計劃書

- 1 計劃書必須以書面型式表達，用中文或英文（兩用均可）繕寫，可輔以著色手繪插圖和版頭。文字及插圖或圖樣可以電腦編印或剪貼現成圖片。
- 2 計劃書須在比賽集合時呈交大會（即 2014 年 3 月 1 日，上午 9 時 30 分前），每遲交五分鐘扣本項積分五分，不足五分鐘亦作五分鐘計算。
- 3 尺碼：紙張為 A4（210mm x 297mm）大小，頁數不限，必須使用活頁簿。
- 4 計劃書必須包括下列項目：
  - 封面
  - 目錄
  - 障礙、突發事故或危機應變程序
  - 隊員及安全主任資料與介紹
  - 意外求救書
  - 個人裝備
  - 小隊用品
  - 個人急救用品清單
  - 小隊急救用品清單
  - 路程表
  - 等高線地勢圖
  - 營地簡介
  - 營區及紮作設計
  - 餐單
  - 後備食糧
  - 垃圾處理
  - 購物表
  - 財政預算
  - 職位分配
  - 工作分配
  - 天氣預報
  - 賽前期望
  - 其他有關資料

## 報告書

- 1 報告書必須為手寫及使用在大會提供的紙張，任何比賽前的製作均不予評分。
- 2 大會將為每隊提供木顏色一盒。
- 3 報告書須在比賽完結離開營地前呈交大會（即 2014 年 3 月 2 日，下午 4 時 30 分前），每遲交五分鐘扣本項積分五分，不足五分鐘亦作五分鐘計算。
- 4 編寫旅程報告書，應最少包括以下資料：

封面

目錄

路程表

等高線地勢圖

營地分佈及紮作

比賽日誌

比賽花絮

作息時間表

烹調心得

財政報告及第二天午餐食材之單據

各隊員個人感想：過程中困難、感受、學習轉移及應用

安全主任的話

總結

完