

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 2015

*Proficiency in Map Reading,
Campcraft and Orienteering 2015*

比賽簡介及規則

野外歷奇比賽 2015 籌委會

2015 年 1 月 26 日

目錄

目錄.....	1
活動籌委會.....	3
特別日誌.....	4
目的.....	4
比賽類型.....	4
比賽大綱.....	4
比賽形式.....	4
比賽細則.....	4
1. 計劃書及報告.....	4
2. 食物及烹飪.....	5
3. 裝備.....	5
4. 背囊收拾.....	5
5. 導航.....	6
6. 基本急救認識.....	6
7. 繩結紮作.....	7
8. 營藝.....	7
9. 緊急情況處理.....	7
10. 高度自律.....	7
11. 合作性.....	7
比賽規則.....	8
1. 交通及運輸.....	8
2. 補給.....	8
3. 與外界溝通.....	8
4. 報告板.....	8
5. 評審.....	8
6. 成績公布.....	8
7. 獎勵.....	9
8. 投訴及仲裁.....	9
9. 違規.....	9
10. 意外事件處理.....	9
11. 終止比賽權力.....	9
12. 最終解釋權.....	10
13. 查詢.....	10
14. 營地及活動地區.....	10
15. 比賽服飾.....	10
16. 起點報到.....	10

17. 計分方法.....	10
18. 安全守則.....	10
19. 比賽限制攜帶物品.....	11
一般事項.....	12
檢查項目.....	12
1. 報到檢查.....	12
2. 晚間檢查.....	12
3. 晨早檢查.....	12
4. 最後檢查.....	13
營地烹飪項目.....	13
1. 一般規則.....	13
2. 第一天午餐.....	13
3. 第一天晚餐.....	13
4. 第二天早餐.....	14
5. 第二天午餐.....	14
營地建設.....	14
計劃書.....	16
報告.....	17

活動籌委會

大會顧問	陳沛傑 中校 梁培堅 少校
技術顧問	溫啟業 上尉 文嘉鴻 准尉
總裁判長	郭宇 少校
項目經理	陳兆基 上尉
項目主任	周俊傑 少尉
項目督導士官	關海靖 中士
財務主任	孫睿冰 少尉
財務助理	陳靜敏 長官學員
聯絡主任	陳玉瑜 少尉
行政及宣傳主任	陳嘉榮 少尉
行政及宣傳部	鄧俊曉 長官學員 梁家祺 下士
賽程主任	麥信言 中尉
賽程部	羅寶文 少尉 鄺耀恆 署理少尉 胡慧婷 訓練員 關穎雯 長官學員 歐陽裕洲 民職訓練員 蔡偉樂 民職訓練員 黃智暘 中士 鄭緩蕎 下士 張家溢 下士
物流及後勤支援主任	陳嘉健 中尉
物流及後勤支援部	彭俊豪 高級訓練員 李志恩 訓練員 李步朗 長官學員 譚卓謙 下士

特別日誌

賽前簡介會及安全主任訓練：2015年1月30日（星期五）

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。比賽亦選出最優秀之小隊隊伍，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
3. 是次比賽主題為「世界歷奇之旅」

比賽細則

1. 計劃書及報告
 - i. 計劃書
 - a. 計劃書必須包括：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、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
 - b. 封面頁必須清楚顯示隊號、代表地區及隊名
 - c. 計劃書必須具有代表地區之特色

- ii. 報告
 - a. 報告必須包括：封面、目錄、營地分佈及紮作比賽日誌、比賽花絮、作息時間表、財政報告、各隊員個人感想及檢討（與期望對比，過程中困難、感受、學習轉移及應用）、安全主任的話、總結
 - b. 封面頁必須清楚顯示隊號、代表地區及隊名
 - c. 報告必須具有代表地區之特色

2. 食物及烹飪

- i. 選擇合適的食物及設計菜單
- ii. 色香味美與營養
- iii. 選擇緊急食糧
- iv. 包裝及儲存食物
- v. 各炊具／爐具之使用及安全措施

3. 裝備

- i. 如何按比賽類型之不同選擇適當的裝備
- ii. 選擇適當的衣服及鞋襪
- iii. 不同裝備的使用

4. 背囊收拾

- i. 重量分佈
- ii. 左右平均
- iii. 內軟外硬 – 背部位置不應放置任何硬物
- iv. 背囊充實
- v. 雨衣位置
- vi. 電筒位置
- vii. 水樽位置
- viii. 背囊重量

5. 導航

i. 地圖閱讀及運用

- 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. 正置地圖
- i. 從地圖中識別實際地形之特徵
- j. 實地識別地圖上所顯示之地貌
- k. 利用地圖確定位置
- l. 利用地圖判別地理方向、前行方向及路徑方向等
- m. 依循計劃路線

ii. 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. 量度地圖方位
- 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

6. 基本急救認識

- i. 急救箱／藥囊的設備
- ii. 輕微擦傷及割傷的傷口清理及簡單包紮方法
- iii. 止血方法
- iv. 水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷處理
- v. 異物入眼、耳或鼻的處理
- vi. 扭傷及抽筋處理
- vii. 中暑及熱衰竭的認知及治療方法
- viii. 骨折處理
- ix. 動物咬傷及昆蟲螫傷處理
- x. 中毒處理

7. 繩結紮作
 - i. 基本繩結
 - ii. 紮作繩結

8. 營藝
 - i. 起／拆營帳
 - ii. 營區設施之設計及安排
 - iii. 營區衛生

9. 緊急情況處理
 - i. 注意隊員之健康狀況
 - ii. 緊急事故處理方法
 - iii. 求救方法
 - iv. 迷路時應採取之行動
 - v. 遇上惡劣天氣時應採取之行動
 - vi. 遇上山火時應採取之行動

10. 高度自律
 - i. 可參考本團「習俗與禮儀」

11. 合作性
 - i. 領導才能
 - ii. 士氣
 - iii. 合作
 - iv. 守時
 - v. 溝通
 - vi. 工作分配
 - vii. 效率

比賽規則

1. 交通及運輸

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

2. 補給

- i. 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
- ii. 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

3. 與外界溝通

- i. 比賽期間未獲大會許可，不得擅自離開比賽場地
- ii. 除因事而經大會許可外，不得與外界作任何形式之溝通
- iii. 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

4. 報告板

- i. 大會將於露營比賽期間設置報告板，並以通告形式發布最新消息，建議各參賽小隊定時查閱

5. 評審

- i. 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，每隊得分為多位裁判之平均分數（部份項目除外）
- ii. 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
- iii. 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

6. 成績公布

- i. 賽事進行期間將設積分表公布各項比賽結果，最後名次結果將於 2015 年 4 月 30 日前公布

7. 獎勵

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

8. 投訴及仲裁

- i. 大會只接受直接涉及投訴者自己所屬隊伍之投訴
- ii. 大會只接受涉及比賽項目的不公平性之投訴
- iii. 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
- iv. 總裁判長或其受權人之決定將視為最後裁決

9. 違規

- i. 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
- ii. 凡於比賽任何部份遲到的參賽小隊，每遲到 5 分鐘將於總得分中扣 5 分（不足 5 分鐘亦作 5 分鐘計算），如此類推。如遲到超過 20 分鐘者，大會將有權取消其參賽資格
- iii. 凡於比賽任何部份出現安全主任以任何形式提供協助，大會將扣分處理

10. 意外事件處理

- i. 各小隊須因應需要而自備急救用品
- ii. 大會於露營期間，將有男性及女性長官全期駐營
- iii. 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
- iv. 如有需要，有關人士應立刻向大會職員或醫療課求助
- v. 任何因受傷或病痛等求助，將不會影響比賽成績
- vi. 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。醫療課將因應參賽隊員不適或受傷程度安排適當治理；或運送至就近醫院，參賽小隊不得異議

11. 終止比賽權力

- i. 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

12. 最終解釋權
 - i. 以上規則之解釋權為大會所有，大會有權根據需要對以上規則作出任何修訂或增減
13. 查詢
 - i. 如有任何疑問或查詢，請電郵至 pmco2015@gmail.com 予活動籌委會查詢
 - ii. 2015 年 1 月 29 日正午 12 時前提出之查詢，將於 2015 年 1 月 30 日之簡報會中公布
14. 營地及活動地區
 - i. 民安隊圓墩訓練營
 - ii. 大欖郊野公園
15. 比賽服飾
 - i. 全隊須穿著劃一、具代表地區特色及適宜遠足之色彩鮮艷服裝
16. 起點報到
 - i. 地點：50Q JK 970 765
 - ii. 比賽最後報到時間為 2015 年 2 月 28 日，上午 8 時 30 分
 - iii. 凡於報到遲到的參賽小隊，每遲到 5 分鐘於總得分中扣 5 分（不足 5 分鐘亦作 5 分鐘計算），如此類推。如遲到超過 20 分鐘者，大會將有權取消其參賽資格
17. 計分方法
 - i. 比賽分成多個單項進行，每單項獨立評分
 - ii. 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
18. 安全守則
 - i. 所有參賽小隊未經大會批准下不得離開營地
 - ii. 如參賽小隊途中出現意外事情，應盡快與大會報告

19. 比賽限制攜帶物品

- i. 除手提電話、相機及手錶外，參賽者不得攜帶其他電子設備
- ii. 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

1. 參賽小隊必須嚴格遵守營地規則
2. 所有垃圾及污水必須以膠袋盛載，並於指定時間、地方清理
3. 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
4. 參賽小隊於賽前簡介會時將抽籤選擇小隊隊號及代表地區。小隊須準備具有代表地區特色的營門，小隊隊號及代表地區必須清楚顯示於營門上。營門不得顯示中隊名稱（以免混淆小隊隊號）
5. 比賽期間，大會只會以隊號（1 – 19）或代表地區來區分各隊伍
6. 小隊的安全主任必須全程跟隨小隊活動，以策安全；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**

檢查項目

1. 報到檢查
 - i. 參賽小隊須於指定時間內報到，遲到隊伍將會被扣分處理
 - ii. 全隊須穿著劃一、具代表地區特色及適宜遠足之色彩鮮艷服裝
 - iii. 全隊物資必須由參賽者個別自行攜帶
 - iv. 除紙箱或鐵罐焗爐和竹枝外，其餘所有裝備及物資均必須放在背囊內，不得手持其他任何物件
2. 晚間檢查
 - i. 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
 - ii. 每一營地須設置一盞以電池運作長明燈
3. 晨早檢查
 - i. 晨早檢查大致與晚間檢查相同，惟不須設置長明燈。
 - ii. 如天氣情況許可，必須吹曬睡袋及地蓆

4. 最後檢查

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

營地烹飪項目

1. 一般規則

- i. 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
- ii. 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，包括預備食物，如洗、切等工作
- iii. 所有烹調及洗滌工作必須於指定地方進行，進食完畢後必須清理場地及將廢物處理
- iv. 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
- v. 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
- vi. 每餐須預備足夠份量以供小隊及安全主任食用及大會評分之用
- vii. 各參賽小隊完成烹調工作後須通知評判評分後方可進食。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
- viii. 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
- ix. 所有食物及煮食過程必須保持衛生

2. 第一天午餐

- i. 午餐之食物將由參賽小隊準備，參賽小隊須準備一天遠足旅程的午餐，必須為無需烹煮且輕便的食物，並以飽肚為主
- ii. 評分以份量、存放方式為標準

3. 第一天晚餐

- i. 晚餐之食物需由參賽小隊準備，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
- ii. 必須包括一個有代表地區特色之菜式
- iii. 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
- iv. 小隊須預備餐單以作評分之用

4. 第二天早餐

- i. 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種類及數量之食物
 - a. 紙杯蛋糕
 - b. 原隻蛋
 - c. 鯖魚柳
- ii. 參賽小隊須以大會提供之物資生火
- iii. 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，只供盛載用及煮用來泡朱古力或阿華田熱飲之開水）、勞工手套 3 對、小刀及廚刀、麻繩、工作枱、紙箱或鐵罐焗爐、調味料及食水。參賽小隊不得攜帶、撿拾或使用其他物品進行比賽
- iv. **除用紙箱或鐵罐焗爐的內窩外，不可使用錫紙**
- v. 所有食物烹調只可用大會指定方式烹調，否則不予評分
- vi. 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
- vii. 評分項目包括生火、烹煮過程及食物
- viii. 食物評分以份量、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準
- ix. 小隊須預備餐單以作評分之用

5. 第二天午餐

- i. 參賽小隊只可以使用五款由大會提供之食材，食材之選擇優先權按照上一項目之分數高低決定
- ii. 參賽小隊須自行設計及烹調，並用不同方法及調味烹煮
- iii. 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

營地建設

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
2. 參賽小隊須於指定時間內成下列紮作：天幕、住宿營、工作枱、營門、營區圍欄、貯物營

3. 各項紮作須注意下列事項：
- i. 營門必須清楚展示小隊隊號及具有代表地區之特色
 - ii. 工作枱必須有天幕遮蓋
 - iii. 住宿營及貯物營必須具備防風及防雨功能
 - iv. 參賽小隊必須建設足夠六人使用之住宿營，有男女成員之隊伍，必須男女分營
 - v. 只可用棉繩或麻繩固定紮作，並使用六呎或以下的竹或棍及木板為主要的紮作材料
 - vi. 支撐天幕的架一定要用竹，不可用鋁或其他金屬柱
 - vii. 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
 - viii. 工作枱紮作評分以設計外觀，穩固持久、平穩及可負重為準
 - ix. 營帳評分以外觀、穩固及數目適當為準
 - x. 小隊營區劃分亦為評分內容之一
 - xi. 晚間時候要在營區加反光物，但必須於早上拆除
 - xii. 繩結評分以準確性、物料運用、穩固及應用為標準

計劃書及報告製作注意事項

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. 尺碼：紙張為 A4（210 mm x 297 mm）大小，頁數不限，惟必須使用膠圈釘裝
3. 計劃書必須包括下列項目：
 - i. 封面
 - ii. 目錄
 - iii. 障礙、突發事故或危機應變程序
 - iv. 隊員及安全主任資料與介紹
 - v. 意外求救書
 - vi. 個人裝備
 - vii. 小隊用品
 - viii. 個人急救用品清單
 - ix. 小隊急救用品清單
 - x. 營地簡介
 - xi. 營區及紮作設計
 - xii. 餐單
 - xiii. 後備食糧
 - xiv. 垃圾處理
 - xv. 購物表
 - xvi. 財政預算
 - xvii. 職位分配
 - xviii. 工作分配
 - xix. 天氣預報
 - xx. 賽前期望
 - xxi. 其他有關資料

報告

1. 報告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，其餘文具由小隊自行準備
3. 報告書須在比賽的第二天離開營地前呈交大會（即 2015 年 3 月 1 日，下午 4 時前），每遲交 5 分鐘扣本項積分 5 分，不足 5 分鐘亦作 5 分鐘計算
4. 編寫報告應最少包括以下資料：
 - i. 封面
 - ii. 目錄
 - iii. 營地分佈及紮作
 - iv. 比賽日誌
 - v. 比賽花絮
 - vi. 作息時間表
 - vii. 財政報告
 - viii. 各隊員個人感想及檢討：與期望對比、過程中困難、感受、學習轉移及應用
 - ix. 安全主任的話
 - x. 總結
 - xi. 完