

# 五科活動內容及規條



**然繫你我**  
ConNat YOU and ME

# 五科活動



# 一般規條

## 銅章級、直接銀章級和直接金章級參加者

- 從服務科、康樂體育科及技能科三個科目中選擇
  - 一科作為「主項」( Major )
  - 其餘兩科則為「副項」( Minor )
- 「主項」科目需進行較長時間(月份+時數)
  - 參加者可自由選擇較有興趣的科目作為「主項」

# 一般規條

## 漸進銀章級和漸進金章級參加者

- 服務科、康樂體育科及技能科
- 三個科目均**不需要**選擇「主 / 副項」



# 服務科 / Service

## 目的

- 鼓勵參加者認識、學習及參與志願服務，藉此培養服務社會、互相幫助的精神。

## 活動例子

- 風紀、班長、急救、各類活動之幹事...
- 賣旗籌款、社福機構的義工計劃



# 服務科 / Service

參加者可按個人的興趣、天賦和能力，選擇服務項目。

參加者必須先接受簡短的指導，然後按規定的時限從事服務。

服務項目應為選擇以同一性質或同一機構所舉辦的活動。

參加者應妥善安排時間持續地進行活動，並平均每星期最少參與一小時的活動。



# 服務科 / Service

章級	更新後要求
銅	選作主項：最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。 選作副項：最少13小時，不少於3個月(13個星期)進行。
直銀	選作主項：最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。 選作副項：最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。
漸銀	最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。(無須選擇主/副項)
直金	選作主項：最少78小時，不少於18個月(78個星期)進行。 選作副項：最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。
漸金	最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。(無須選擇主/副項)

# 技能科 / Skills

## 活動形式

- 參加者可選擇一項已認識的技能，加以培訓，或參與另一項全新項目，擴闊視野。

## 活動例子

- 戲劇、烹飪、繪畫、演奏樂器、攝影、語言、車輛駕駛、模型製作等。



# 技能科 / Service

章級	更新後要求
銅	選作主項：最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。 選作副項：最少13小時，不少於3個月(13個星期)進行。
直銀	選作主項：最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。 選作副項：最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。
漸銀	最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。(無須選擇主/副項)
直金	選作主項：最少78小時，不少於18個月(78個星期)進行。 選作副項：最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。
漸金	最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。(無須選擇主/副項)

# 康樂體育科 / Physical Recreation

## 目的

- 鼓勵參加者參與康樂體育活動，以強身健體，
- 並提高自己的技術水平。
- 參加者須選擇一項康樂體育活動參與，
- 以增進參加者的個人技術。



## 活動例子

- 田徑、足球、籃球、排球、游泳、舞蹈及獨木舟等

# 康樂體育科 / Physical Recreation

章級	更新後要求
銅	選作主項：最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。 選作副項：最少13小時，不少於3個月(13個星期)進行。
直銀	選作主項：最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。 選作副項：最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。
漸銀	最少26小時，不少於6個月(26個星期)進行。(無須選擇主/副項)
直金	選作主項：最少78小時，不少於18個月(78個星期)進行。 選作副項：最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。
漸金	最少52小時，不少於12個月(52個星期)進行。(無須選擇主/副項)



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

## 目的

- 鍛鍊參加者的體能和意志，及培養歷險和探索精神。

## 活動形式

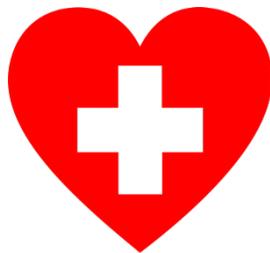
- 活動以小組形式進行，及在有經驗的導師督導下，由參加者親自策劃及完成。



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

## 基本野外訓練：

裝備、地圖閱讀、指南針運用、營藝、急救、緊急事故處理程序.....



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

## 活動模式

- 徒步 On Foot
- 踏單車 Cycling
- 划獨木舟 Canoeing
- 駕駛風帆 Sailing



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

## 野外鍛鍊課程內容

- 理論課
- 實習旅程
- 評核旅程



# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey



( 第一組 ) 野外鍛鍊 \*適用於所有章級

- 以進行旅程為主要部份  
( 2/3時間旅程、1/3時間探討 )

( 第二組 ) 探討活動 \*適用於所有章級

- 旅程成份較少，大部份時間用於探討上，但所有活動要以野外鍛鍊的形式進行。  
( 2/3時間探討，1/3時間旅程 )

( 第三組 ) 其他歷險活動 \*適用於金章級 ( 18歲以上參加者 )

- 此等活動的要求、目的與第一、二組相同，但體力及技術等要求較高，並且不需受特別的規條限制。

# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey



章級	新制要求
銅	1+1 (實習) +2 (評核) = 4
直銀	1+2+2 (實習) +3 (評核) = 8
漸銀	1+2 (實習) +3 (評核) = 6
直金	1+2+2 (實習)+3 (實習)+ 4 (評核) = 12
漸金	2+2 (實習) +4 (評核) = 8

實習 = 實習旅程  
評核 = 評核旅程

# 野外鍛鍊科 / Adventurous Journey

## 評核旅程要求 (第一、二組別)

- 統一以活動時數計算
- 因應體力而分配每日進行旅程的時數
- 不會再以旅程距離作為旅程要求



章級	新制的時數要求	備註
銅	兩日進行12小時計劃的活動	- 行進過程及進行旅程目的 (探討特定議題) 之時間可計算在活動時數內 - 營藝工作及煮食不計算在內
銀	三日進行21小時計劃的活動	
金	四日進行32小時計劃的活動	

# 團體生活科 / Residential Project

## 目的

- 與一群不相熟的朋友共同生活及從事有意義的活動，藉此擴闊個人的經驗並培養責任感及改進社交技巧

## 活動例子

- 外展訓練、服務營、領袖訓練及交流活動等。
- ◆ 團體生活科為金章級活動
- ◆ 參加者須連續外宿五日四夜，與其他陌生的青少年共同從事有意義的活動。

