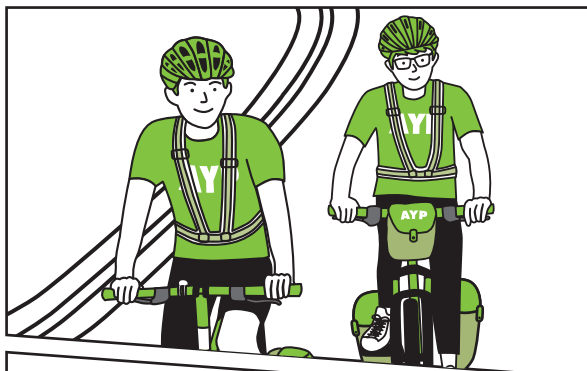
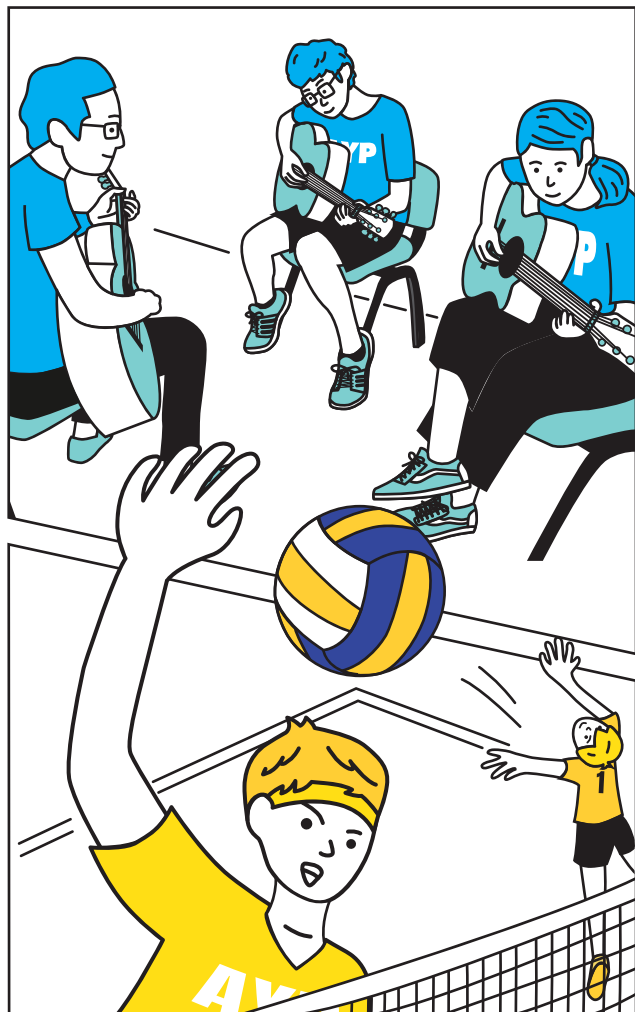


# 香港青年獎勵計劃

The Hong Kong Award for Young People



規劃專屬你的  
五科旅程



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

## #01 有關獎勵計劃

香港青年獎勵計劃 (AYP) 透過一套國際認可的嘉許制度，讓14-24歲的青年人透過完成章級要求，達致全人發展。只要符合章級的最低年齡規定，即可參加任何章級活動。

銅章級



不少於十四歲

銀章級



不少於十五歲

金章級



不少於十六歲

## 參與方法

參加 AYP 最遲係 23 歲生日當天前，  
所有活動必須係 25 歲生日前完成。



開始

步驟 1

選擇你的執行處/執行處支部

步驟 2

購買紀錄簿，成為 AYP 參加者

步驟 3

策劃活動，並遞交活動計劃

步驟 4

執行處/執行處支部批准活動

步驟 5

進行活動(記錄活動進度)

步驟 6

導師評核(如符合活動的要求，評核員會在紀錄簿內簽署證明)

步驟 7

完成各章級四科活動之要求(金章級須完成團體生活科)，可獲頒相應獎章

7 個步驟完成獎勵計劃旅程！

開展你的  
獎勵計劃  
之旅

## #02 一般規條



AYP 令你學識更有效咁分配時間！



銅章級、銀章級和金章級參加者須按興趣及個人計劃，從服務科、康樂體育科或技能科三個科目中，選擇一科作為「主項」，其餘兩科則為「副項」。選為「主項」的一科須安排更多時間進行活動，以對該項目有更深入的認識和掌握。  
漸進銀章級（已完成銅章級參加者）及漸進金章級（已完成銀章級參加者）的參加者則無須選擇「主/副項」科目。

# 服務科

## 目的

學習服務他人。鼓勵青年人認識、學習及參與志願服務，培養受之社會、用之社會的服務精神。

## 本科項目

參加者可按自己的興趣及能力選擇服務項目，並須先接受簡短的指導，再按規定的時限進行服務。

服務項目應選擇以同一性質/同一機構所舉辦的活動。

## 例子



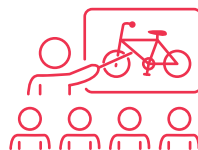
為志願機構/學校提供服務：  
義工小組、領袖生



保護大自然計劃：  
植樹、清潔海灘



協助老弱人士生活：  
長者探訪、短期護送學童上/下課



協助獎勵計劃參加者進行章級活動：  
野外鍛鍊科導師、AYP執行單位義工

# 技能科

## 目的

鼓勵青年人發掘及培養個人興趣、社交及實用技能。

透過學習不同技能充實自己，掌握新知識並帶來滿足感。

## 例子

模型製作

職業訓練技能

種植

烹飪

任何一個可以持續  
學習、同嘅技術上有所  
進步嘅活動，都可以  
成為技能科嘅選擇㗎！

視覺藝術

象棋

資訊科技

駕駛

設計/  
裝飾

縫紉/  
手工藝

音樂/  
表演藝術

## 學習模式



參與課程



由私人導師教授



自修

由於項目眾多，未能盡錄，  
詳情請參閱《獎勵計劃手冊》。

只要係「閒暇時間」學習增值技能，  
例如學習倉頡輸入法/辦公室軟件課程，  
要完成技能科話咁易啦！

# 野外鍛鍊科

## 目的

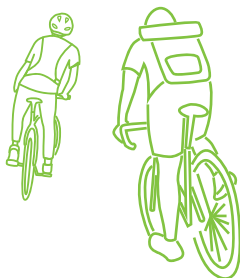
培養青年人的歷險和探索精神。

以小組形式(4-7人)在郊野、水道或海上進行一個有明確目的及富挑戰性之野外鍛鍊活動。

此活動必須讓參加者盡量在最少協助下完成。

## 活動類別

參加者可按小組的興趣和能力選擇**其中一項**類別：



### 野外鍛鍊

以進行旅程為主要部分。



### 探討活動

主要時間用於**探討活動**上，參加者需要深入研究一個題目，並於指定地方長時間逗留以進行資料搜集；旅程成分較少，但所有活動必須以野外鍛鍊的形式進行。  
(例子：研究香港古道、廟宇等)



### 其他歷險活動 (只適用於**金章級**)

活動需進行一個**特別的挑戰**，如攀登喜馬拉雅山脈、探穴等。此等活動的目的及精義與「野外鍛鍊」及「探討活動」一樣，但體力及技術等要求較高。

## 活動模式

參加者可選擇徒步、騎單車、划獨木舟或駕駛風帆四個形式進行本科活動。

## 活動內容

參加者須經歷以下四個階段以完成野外鍛鍊科：

### 訓練

1

接受各樣基本野外訓練，例如：地圖閱讀、裝備及指南針使用技巧、營藝、急救、安全措施及緊急事故處理程序等。

### 實習

2

完成規定次數的實習旅程，方能進行評核。

### 評核 旅程

3

所有旅程模式的要求均統一以活動時數計算，參加者可因應體力而分配每日進行旅程的時數。

### 匯報

4

在完成活動後，須呈交有關該旅程的匯報；旅程匯報可由個人/全員一起擬備，報告方式可用書面、口述、錄音或戲劇等形式。

# 康樂體育科

## 目的

鼓勵青年人參與康樂體育活動以強身健體，並提高自己的技術水平。

透過參與康體活動，建立積極的生活態度，並在挑戰自我和進步的過程中獲得滿足感。

## 例子

參加者必須選擇一項活動，並持續參與及進行訓練。



由於項目眾多，未能盡錄，詳情請參閱《獎勵計劃手冊》。

# 團體生活科

## 目的

透過參加群體的外宿活動擴闊個人的經驗。

鼓勵青年人參加有意義的外宿活動，在五晝四夜與陌生人共同生活中透過合作改善社交技巧。

## 例子



## #01 About the Award

The Hong Kong Award for Young People (AYP) targets youths from 14 to 24 years old to achieve whole-person development through completing the Award requirement under a unique international principles.

**Bronze**



14 years old or above

**Silver**



15 years old or above

**Gold**



16 years old or above

## #02 General Conditions



Choose your Operating Authority/  
User Unit to start your Award Journey!



Participants of Bronze, Silver and Gold Level have to choose ONE section from Service, Physical Recreation or Skills as the **"Major"** for longer duration; while the other two sections will be **"Minors"**. Participants of **Progressive Silver** (already finished Bronze) and **Progressive Gold** (already finished Silver) Level are not required to choose their **"Major"** / **"Minor"**.

# Adventurous Journey

To encourage a spirit of adventure and discovery. Journeying involves preparing for and carrying out a challenging journey with an agreed purpose in the countryside, on waterways, or at sea. The venture must be undertaken in a small team with minimal external intervention.

### Modes of activities:

Hiking, cycling, canoeing, or sailing could be chosen for this section. Each group should consist of 4 to 7 participants.

### 3 Types of Venture:

#### Expeditions:

An Expedition is a journey with a purpose, with the primary focus on journeying and relatively less effort put into research and gathering information.

#### Explorations:

An Exploration is a purpose with a journey, with the primary focus on observing and collecting information relevant to the purpose, and relatively less time devoted in journeying.

#### Other Adventurous Projects (For Gold Level only):

This venture targets for a bigger challenge, such as climbing the Himalayas. The aims and principles remain the same as Expeditions and Exploration. However, it demands higher physical strengths and technical skills.

**Conditions:** Participants are required to undergo 4 steps:

#### Training Courses:

Participants have to undertake different preliminary training, such as equipment, map reading, camp craft, first-aid and emergency procedures etc.

#### Field Trainings and Practice Journeys:

Prior to their qualifying venture, all participants are required to carry out one or more practice journey(s).

#### Assessment Journey:

The requirements of all types of ventures will be counted as activity hours. Participants can plan their journey hours according to their physical condition or journey purpose.

#### Reports:

Verbal, taped or written accounts supported by photographs/ other multi-media of the venture are required for all participants on completion.



To develop participants a sense of community service and a feeling of responsibility to others. Forms of Service should be in the same type or under the same organisation/unit.

# Service

## Examples:



### Helping people in need:

Elderly Visit



### Service for Schools:

School Prefect



### Protecting the environment:

Tree Planting,  
Beach Clean-up



# Skills

## Examples:



IT

Cookery

Music / Performance

Academic  
Studies

Design /  
Decoration

Handicrafts

Technical &  
Vocational Skills



*Due to the wide range of examples, please see the reference in Award Handbook.*

## Conditions:

Participants are required to show progress and sustained interest over a period of time. They can choose from one/a combination of study modes: course-taking, personal tutoring or self-study.



# Physical Recreation

To encourage participation in physical recreation activities and improvement of performance.

## Examples:



Badminton

Board Rowing

Basketball

Fencing

Football



Yoga

Handball

Canoeing

Swimming

Dancing



*Due to the wide range of examples, please see the reference in Award Handbook.*



# Residential Project

## Examples:



General training and adventure courses sponsored by Outward Bound school/other organisations

Coaching and activity courses



Exchange Projects

Church sponsored courses for young people

Youth leadership training courses

## (Only for Gold Award Level)

To broaden young people experience through involvement with others in a residential setting for not less than five consecutive days and four nights away.

## #03 獎勵計劃目標 | Award Target

|                     | 銅章級   | 銀章級   | 漸進銀章級  | 金章級  | 漸進金章級   |
|---------------------|---|---|--|--|---|
| 服務科                 | 主項：最少26小時，<br>不少於6個月  | 主項：最少52小時，<br>不少於12個月   | 最少26小時，<br>不少於6個月  | 主項：最少78小時，<br>不少於18個月  | 最少52小時，<br>不少於12個月  |
| 技能科                 | (26個星期)進行   | (52個星期)進行   | (26個星期)進行，<br>(無須選擇主或副項)   | (78個星期)進行  | (52個星期)進行，<br>(無須選擇主或副項)  |
| 康樂體育科               | 副項：最少13小時，<br>不少於3個月<br>(13個星期)進行                                       | 副項：最少26小時，<br>不少於6個月<br>(26個星期)進行                                       |  | 副項：最少52小時，<br>不少於12個月<br>(52個星期)進行                                       |   |
| 野外鍛鍊科               | 評核旅程2日1夜  | 評核旅程3日2夜  |  | 評核旅程4日3夜   |   |
| 團體生活科               | /   | /   |  | 最少5日4夜連續外宿   |   |
|                     | Bronze  | Direct Silver   | Progressive Silver   | Direct Gold  | Progressive Gold  |
| Service             | <b>Major:</b> Min. 26<br>hours over a min.<br>of 6 months               | <b>Major:</b> Min. 52<br>hours over a min.<br>of 12 months              | Min. 26 hours<br>over a min. of<br>6 months                      | <b>Major:</b> Min. 78<br>hours over a min.<br>of 18 months               | Min. 52 hours<br>over a min. of<br>12 months                      |
| Skills              | (26 weeks)  | (52 weeks)  | (26 weeks).  | (78 weeks)   | (52 weeks).   |
| Physical Recreation | <b>Minor:</b> Min. 13<br>hours over a min.<br>of 3 months<br>(13 weeks) | <b>Minor:</b> Min. 26<br>hours over a min.<br>of 6 months<br>(26 weeks) | <b>(Not required<br/>to choose<br/>"Major" and<br/>"Minors")</b> | <b>Minor:</b> Min. 52<br>hours over a min.<br>of 12 months<br>(52 weeks) | <b>(Not required<br/>to choose<br/>"Major" and<br/>"Minors" )</b> |
| Adventurous Journey | 2 days including<br>1 night camping                                     | 3 days including 2 nights camping                                       |  | 4 days including 3 nights camping  |   |
| Residential Project | /   | /   |  | Not less than five consecutive days<br>and four nights away              |   |

更多獎勵計劃詳情，請參閱「獎勵計劃手冊」

For more details of the Award Scheme, please refer to Award Handbook



## #04 聯絡方法 | Contact Us

地址：九龍長沙灣麗閣邨麗葵樓三樓301-309號  
Address: 301-309, 3/F, Lai Kwai Hse., Lai Kok Est.,  
Cheung Sha Wan, Kowloon  
電話 | Tel: (852) 2157 8600  
傳真 | Fax: (852) 2725 1577  
電郵 | Email: award@ayp.org.hk



ayp.hk

ayp.hk

aypsince1961