



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

山藝訓練手冊

2016 年修訂版



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

目 錄

第 一 章	山藝訓練策略及方針	第 3 頁
第 二 章	山藝訓練進階示圖	第 4 頁
第 三 章	山藝訓練證書課程	第 5~13 頁
第 四 章	其他證書課程／訓練	第 14~19 頁
第 五 章	教練資格培訓及評審	第 20~24 頁
第 六 章	首次申領教練資格	第 25 頁
第 七 章	教練資格註冊延續	第 26~27 頁
第 八 章	其他資格註冊	第 28~29 頁
第 九 章	教練守則	第 30~32 頁
第 十 章	教練與學員比例	第 33~34 頁
第 十 一 章	視學制度	第 35 頁
第 十 二 章	解釋、投訴、查核考試成績及上訴	第 36 頁
附 錄 (一)	一、二級山藝教練晉升評審機制	第 37 頁
附 錄 (二)	遠足／露營活動人手比例	第 38 頁
附 錄 (三)	山藝科繩索運用理念及裝備規格	第 39 頁
附 錄 (四)	路線難度分級	第 40~41 頁



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第一章 山藝訓練策略及方針

簡介：

中國香港攀山及攀登總會(下稱：本會)制訂「山藝證書計劃」，是希望透過有系統的訓練課程，推廣登山運動，提高參加者的技術水平及安全意識。課程內容乃參考國內、外有關攀山運動訓練的相關資料，並根據香港的環境而編訂。

「山藝證書計劃」的宗旨，在於鼓勵登山者以在安全登山的概念下，觀賞大自然、遨遊峰巒為樂。並藉登山遠足的過程，鍛鍊個人的意志力及毅力、培養團隊精神。

此訓練計劃主要分為三部份，第一部份為「山藝訓練證書課程」，訓練課程分為一級、二級、三級及助教。由基本的山藝知識及技術開始，由淺入深，透過理論與實習，使學員循序漸進掌握山藝技巧，以應付各種山野環境、突變天氣及意外事故。

為配合本港遠足運動的發展，訓練計劃的第二部份為「遠足領隊訓練課程」，內容根據各社團、機構及學校等經常需要帶領及安排遠足活動的工作者的需要而編訂。使有關人士得到適當的訓練，從而促進遠足運動的普及和安全。(註：遠足領隊課程根據本會標準手冊屬於專項督導員級別)

第三部份為「山藝教練培訓課程及評審」，目標為培訓心理質數及技術均達到一定水平的山藝教練。內容除進一步加強學員的山藝技巧外，更著重責任、領導才能、組織及行政策劃能力的訓練，對有志成為登山活動的教練者，尤為適合。

本會鼓勵參加者遵循此訓練計劃，逐步參與，並在完成每項訓練課程後，持續進行登山活動，鞏固自己知識及技術，以便接受更高階段的訓練。

此外，本會期望各山野愛好者擁有良好的登山態度，例如活動前接受基本的訓練並做充足的準備、在山野中不逞強好勝、冒險犯難，並能關注和愛護山野環境。謹此提醒各學員、領隊、領袖、助教及教練共同遵守以上各點。

註：持有其他機構相關資格者，經山藝委員會審核及理事會批准和公布後，可申請豁免「一級山藝訓練課程」直接報讀「二級山藝訓練課程」，其他各級別課程則一律不可申請豁免。

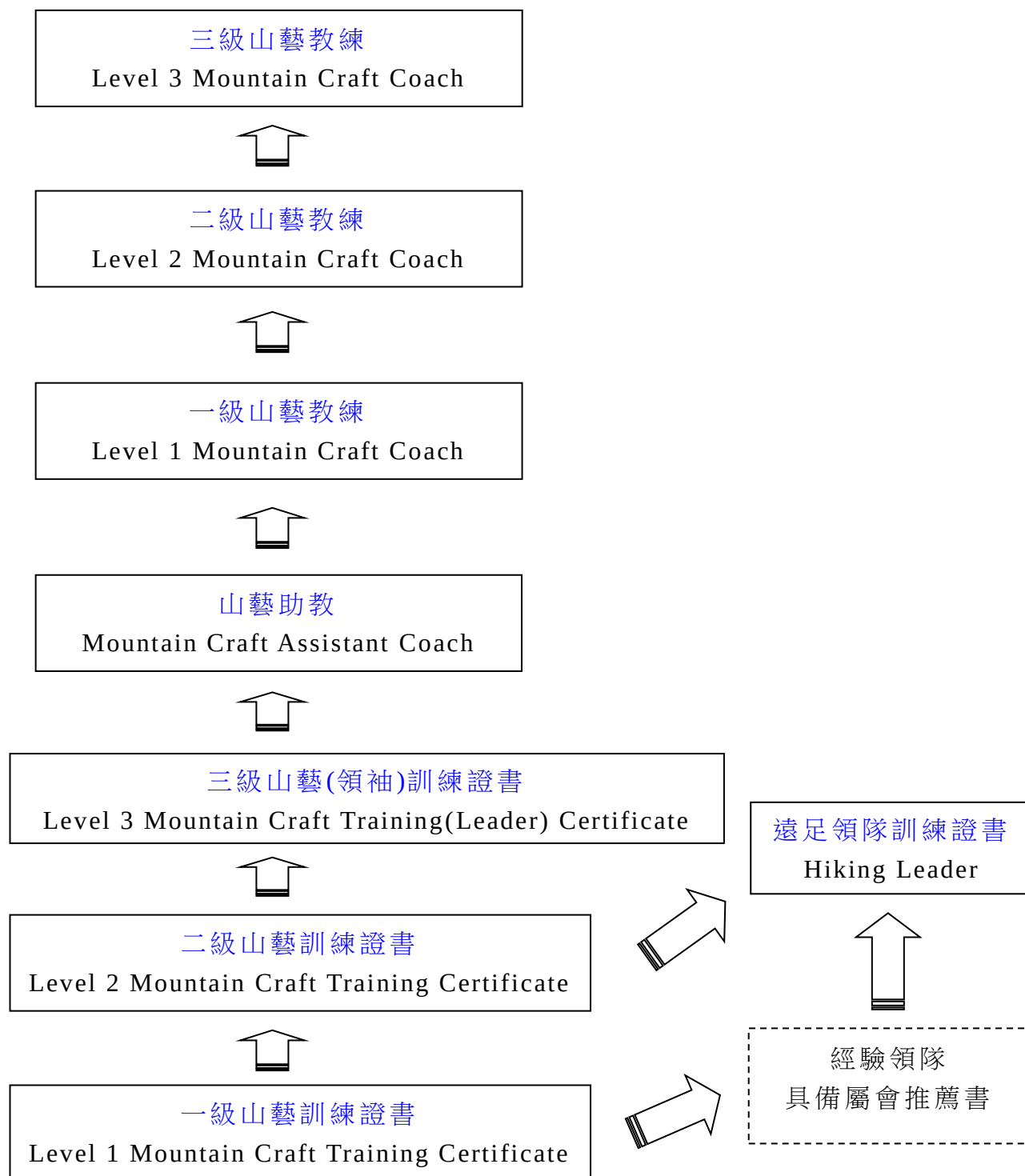


中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第二章 山藝訓練進階示圖





中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第三章 山藝訓練證書課程

一級山藝訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 推廣登山運動，培養學員對登山遠足運動產生興趣；
- 1.2 教授學員基本的山藝知識及技術，向學員灌輸登山的安全觀念；
- 1.3 協助學員培養良好的登山態度，鼓勵學員關注和愛護山野環境；
- 1.4 成年而具備「一級山藝訓練證書」資歷或以上人士，其能力應可與相同經驗的人士以小組形式，在良好天氣的情況下，在明顯或有指示的山徑內，進行日間遠足活動；
- 1.5 可協助遠足領隊帶領日間遠足活動。

2 參加資格

- 2.1 須年滿十二歲(未成年之人士必需得到家長／監護人同意及簽署)。

3 課程內容： 包括六小時理論 及 兩次日間遠足旅程實習

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會簡介
- 3.2 香港登山運動的認識
- 3.3 漁護署郊野守則
- 3.4 野外活動的環保意識，無痕登山(Leave No Trace)理念簡介
** 強調自己的垃圾必須要自行帶走，以達到郊野減廢目的
- 3.5 個人遠足衣著、裝備及團隊遠足裝備的認識與選擇
- 3.6 地圖閱讀
 - ◆ 香港常用地圖的認識(HM20C 地形圖及郊區地圖)
 - ◆ 圖例及地圖資料
 - ◆ 常見地形
 - ◆ 方格北、方格網的認識
 - ◆ 軍用格網參考系統(MGRS)六位格網坐標的認識及量度方法
 - ◆ 格網坐標量度器(Romer)的使用
 - ◆ 地圖的摺法及保養
- 3.7 領航知識
 - ◆ 定向式指南針的認識及使用
 - ◆ 方位角的應用：直接方位(Direct Bearing) 及 前進方位(Forward Bearing)
 - ◆ 正置地圖的認識，圖例應用／距離計算方法



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

- ◆ 沿途地徵(Collecting Feature)
- ◆ 交通燈概念(綠、黃、紅區域) 及 3S 口訣(Stop > Set map > Select)

3.8 行山技巧

- ◆ 小組的隊形及分工
- ◆ 步行方法、步伐及節奏
- ◆ 體力保持與足部護理
- ◆ 行進與休息

3.9 遠足食物、後備食糧及緊急食糧的基本概念、認識與選擇

3.10 旅程策劃

- ◆ 旅程的準備，路線及後備路線的選擇
- ◆ 旅程時間的預算(尼史密夫定律)，路程表的認識及使用
- ◆ 標距柱的認識

3.11 山野安全

- ◆ 野外安全守則 及 常見之登山意外及處理方法
- ◆ 急救原則 及 野外常見傷患的初步處理
(抽筋、扭傷、出血、蛇咬、蜂蟄、熱衰竭、中暑、輕度體溫過低)
- ◆ 遇事求救方法(郊區緊急救助電話、電話報案、求救書、下山求救、國際山難求救訊號)

3.12 天氣資料來源

4 實習訓練

4.1 兩次日間遠足旅程 (每次實習路程不少於五公里及時間不少於六小時)

5 評審方法

5.1 教練在整個課程進行中，連續地對學員的表現、安全意識，及是否能掌握課程內的山藝技巧作出評估。

6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊的一級山藝教練或以上資格人士負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練與學員比例最多二十四人。
詳情參閱本手冊【第十章教練與學員比例】；
- 6.3 課程開始前，負責的教練須安排會議予各助教，詳述課程的安排、教授的重點、安全的措施與及各人的責任及分工；
- 6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第三章 山藝訓練證書課程(續)

二級山藝訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 教授學員登山露營的知識及技術，使學員能安全地在山野中進行遠足露營活動；
- 1.2 協助學員熟習各種山藝技巧，體驗各種山野環境及突變的天氣；
- 1.3 成年而具備「二級山藝訓練證書」資歷或以上人士，其能力應可與相同經驗的人士以小組形式，選擇適合自己及能力達到的山野路線進行遠足露營活動；及
- 1.4 可協助遠足領隊或以上資歷人士帶領日間遠足／遠足露營活動。

2 參加資格

- 2.1 年滿十四歲(未成年之人士必需得到家長／監護人同意及簽署)；
- 2.2 具備本會的「一級山藝訓練證書」。

3 課程內容： 包括九小時理論 及 兩次兩日一夜遠足露營實習

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會的簡介
- 3.2 香港山野環境的認識
- 3.3 衣著及裝備
 - ◆ 個人及團隊露營裝備的認識
 - ◆ 各類裝備收拾與保養
- 3.4 地圖閱讀
 - ◆ 等高線與地形的關係
 - ◆ 縱切面圖的繪製
- 3.5
 - ◆ 比例與距離的量度
 - ◆ 磁向偏差(正北、磁北與網北)的概念
 - ◆ 通用橫墨卡托方格網(UTM)及軍用格網參考系統(MGRS)的簡介
 - ◆ 軍用格網參考系統(MGRS)八位格網坐標的認識及量度方法
 - ◆ 經緯度簡介(本初子午線與東、西經，赤道與南、北緯，國際換日線)
- 3.6 領航知識
 - ◆ 各類指南針的認識
 - ◆ 方位角的應用：後視方位(Back Bearing)
 - ◆ 運用後視方位交匯法(Resection)確定自己的位置(單切法、兩點交匯、三點交匯)
 - ◆ 重溫一級山藝訓練的領航技巧



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

- ◆ 拇指輔行法(Thumb Pointing) 及 短距離數步法(Pacing)
- ◆ 扶手法(Handrail) 及 攔截地徵(Catching Feature)
- 3.7 夜行及露宿
 - ◆ 夜行的技巧
 - ◆ 緊急露宿的概念、方法簡介(無需實習)
- 3.8 營藝
 - ◆ 營幕的種類及起拆
 - ◆ 營地的選擇
 - ◆ 營地的分工
 - ◆ 無痕登山(Leave No Trace)理念應用於露營活動
 - 營地衛生：水源及廢物的處理
 - 廚餘的處理 及 帶走垃圾的方法(事前如何準備及現場如何處理垃圾)
- 3.9 繩結認識及正確的應用(繩結圖片請參閱總會網頁上山藝資料部份)
 - ◆ 半結(Half Hitch)
 - ◆ 一轉兩半結及營釘索(Round Turn & Two Half Hitch)
 - ◆ 雙套結(Clove Hitch)
 - ◆ 平結(Reef Knot)
 - ◆ 反手結(Overhand Knot)
 - ◆ 單8字結(Figure Eight)
 - ◆ 雙8字結(Figure Eight on a Bight)
 - ◆ 反穿8字結(Figure Eight Follow-through)
 - ◆ 秤人結(Bowline)
- 3.10 食物及烹調
 - ◆ 登山／露營食物的選擇原則
 - ◆ 爐具的種類及安全操作程序
 - ◆ 菜單的設計
 - ◆ 一般露營食物的烹調技巧
- 3.11 山野安全
 - ◆ 重溫常見之登山意外成因、處理方法及預防措施
 - ◆ 重溫急救原則及野外常見傷患的處理及遇事求救方法
 - **加深受熱致病及體溫過低的認識與處理
- 3.12 天氣
 - ◆ 香港天氣的特徵及變化
 - ◆ 常見惡劣天氣的認識、預測及應變方法



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

4 實習訓練

- 4.1 兩次兩日一夜的遠足露營；
(每次實習路程不少於十公里及時間不少於二十四小時)
- 4.2 實習時需包括夜行練習；
- 4.3 可視乎情況考慮安排在較偏遠的區域中進行遠足露營活動；
- 4.4 在安全情況下，可讓學員體驗在惡劣天氣下進行山藝訓練。

5 評審方法

- 5.1 理論試
 - ◆ 以筆試形式進行。
- 5.2 實習試
 - ◆ 教練在整個課程進行中，連續地觀察學員的表現，並在最後一次遠足露營旅程中作出最後評估；
- 5.3 ◆ 學員需完成整個訓練課程後，方可參加評審；
- 5.4 ◆ 評審時應著重學員的安全意識及是否能掌握課程內的山藝技巧。

6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊的一級山藝教練或以上資格人士負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練與學員比例最多二十四人。
詳情參閱本手冊【第十章教練與學員比例】；
- 6.3 課程開始前，負責的教練須安排會議予各助教，詳述課程的安排、教授的重點、安全的措施與及各人的責任及分工；
- 6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第三章 山藝訓練證書課程(續)

三級山藝(領袖)訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 加強學員在山野活動時的應變能力，推廣及提高遠足活動的安全；
- 1.2 具備「三級山藝(領袖)訓練證書」及持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格之人士，可在證書簽發兩年內向本會申請註冊(註冊條件請參閱：第八章，其他資格註冊)，註冊後可按規定的人手比例，帶領不超過二十四名隊員，以小組形式進行遠足或露營活動，及可簽發「登山證書」或協助本會帶領活動。
*人手比例請參閱本手冊【附錄(二) 遠足／露營活動人手比例】
*註：證書簽發日期超越兩年後才申請註冊，須先參加「山藝領袖重溫工作坊」。
- 1.3 具備「三級山藝(領袖)訓練證書」而未註冊人士，可帶領不超過二十四名隊員以小組形式進行遠足或露營活動(人手比例與 1.2 相同)，但不可簽發「登山證書」或以本會名義帶領活動。在帶領隊員進行遠足或露營活動時，其本人或其中一名助手須持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；
- 1.4 具備「三級山藝(領袖)訓練證書」資歷的人士，在取得「山藝助教證書」資歷後，才可於「各級山藝訓練課程」及「遠足領隊訓練課程」中擔任助教工作。

2 參加資格

- 2.1 年滿十八歲；
- 2.2 具備本會的「二級山藝訓練證書」。

3 課程內容： 包括十二小時理論 及

四次兩日一夜 或 兩次兩日一夜及一次三日兩夜的遠足露營實習

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會的簡介、申請「登山證書」手續
- 3.2 推行無痕登山(Leave No Trace)理念的技巧
- 3.3 衣著及裝備
在香港環境下使用的各項常見／基本登山裝備深入認識、比較、選擇與保養，包括：
 - ◆ 登山衣著及後備衣物
 - ◆ 照明工具
 - ◆ 各種基本及流行的煮食爐、燈及燃料
 - ◆ 個人防護裝備認識及山藝科防護裝備規格要求



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

3.4 地圖閱讀

- ◆ 認識各種香港政府出版的地圖
- ◆ HM20C 地形圖及郊區地圖的比較
- ◆ 認識磁向偏差(Magnetic Declination) 及 網磁差角(Grid Magnetic Angle)
- ◆ 通用橫墨卡托方格網(UTM)及軍用格網參考系統(MGRS)的進一步認識
- ◆ 經緯度進一步認識(度分秒格式、百份比格式)
- ◆ 大地測量系統簡介(World Geodetic System)

3.5 領航知識

- ◆ 純熟運用在一、二級課程的指南針定向及領航技巧
- ◆ 攻擊點(Attack Point) 及 目標偏差法(Aiming Off)
- ◆ 不用指南針確定方向的其他方法(例如：星、太陽倒影)

3.6 全球導航衛星系統(GNSS)

- ◆ 全球衛星定位儀(GPS)的基本原理、優點和缺點
- ◆ GPS 或其他 GNSS 接受器(戶外用型號)的基本操作設定

3.7 旅程策劃

- ◆ 整體旅程設計
- ◆ 安全管理及風險評估
- ◆ 緊急支援及應變程序

3.8 繩結的認識及正確的應用

- ◆ 雙繩圈 8 字結(Double Figure Eight)
- ◆ 阿爾卑斯蝴蝶結(Alpine Butterfly)
- ◆ 水結(Tape Knot / Water Knot)
- ◆ 雙漁翁結(Double Fisherman's Knot)
- ◆ 普式結(Prusik Knot)
- ◆ 接繩結(Sheet Bend)
- ◆ 臨時胸式安全帶(Improvise Chest Harness)
**用適合長度的扁帶(Tape)結成
- ◆ 意大利半結(Munter Hitch / Italian Hitch)

3.9 繩索的認識、保養及運用

- ◆ 登山者收繩法(Mountaineers Coil)
- ◆ 蝴蝶收繩法(Butterfly Coil)

3.10 繩索運用及防護技巧

- ◆ 山藝科繩索運用理念
- ◆ 設置扶手環及應用(用阿爾卑斯蝴蝶結作繩環防護進行上、落坡)
- ◆ 握手繩的設置及運用(用臨時胸式安全帶配合普式結作自我防護進行上、落坡及橫越棧道)



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

- ◆ 意大利半結(Munter Hitch／Italian Hitch)防護系統的設置及應用
- ◆ 腰式防護法(Body／Waist Belay)
- ◆ 緊急渡河的安全概念及基本技巧

3.11 山野安全

- ◆ 山野意外成因、預防措施及處理意外事故的步驟
- ◆ 簡單的現場拯救技巧及求救方式
- ◆ 配合緊急救援部隊的措施
- ◆ 傷者運送原則及技巧
- ◆ 領隊急救包

3.12 各種惡劣天氣現象形成的簡介

3.13 講學／解說技巧

3.14 登山領袖訓練

- ◆ 領隊的法律責任
- ◆ 登山領隊在團隊中的角色
- ◆ 隊伍分工、團隊精神的培養 及
- ◆ 領導登山團隊的技巧

3.15 認識及購買山野活動保險須知

4 實習訓練

4.1 四次兩日一夜的遠足露營

(平均每次實習路程不少於十公里及每次時間不少於二十四小時)；或
兩次兩日一夜的遠足露營 (平均每次實習路程不少於十公里及每次時間不少於二十四小時)及

一次三日兩夜的遠足露營(路程不少於二十五公里及時間不少於四十八小時)。

- 4.2 重溫山藝技巧時著重了解學員的山野經驗，完成後須與學員進行檢討，分析及給予適當的回饋；
- 4.3 實習時需包括夜行、緊急時露宿及繩索運用等訓練；
- 4.4 除實習試的旅程外，每次旅程的地區由教練決定，行程和路線的設計、策劃及編排須由學員負責；
- 4.5 教練在旅程中除實地教學外、應沿途協助學員和給予適當的回饋，完成後須與學員進行檢討，總結當天的學習重點，分析當天已掌握或未掌握的技術，為下次的旅程作準備。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

5 評審方法

5.1 理論試

- ◆ 以筆試及口試形式進行。

5.2 實習試

- ◆ 教練在整個課程進行中，連續地觀察學員的表現，並在最後一次遠足露營旅程時，以模擬小組領隊形式進行，途中作出最後評估；
- ◆ 評審時著重學員對山藝技巧的熟練及領導與組織的能力。

5.3 學員需完成整個訓練課程後，方可參加評審；

5.4 實習試須由另一位山藝教練負責評審。

6 課程安排

6.1 訓練課程須由本會註冊二級山藝教練或以上資格人士負責教授；

6.2 訓練課程的教練與學員比例最多二十四人。

詳情參閱本手冊【第十章 教練與學員比例】；

6.3 課程開始前，負責的教練須安排會議予各助教，詳述課程的安排、教授的重點、安全的措施與及各人的責任及分工；

6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】。

7 註冊

請參閱本手冊【第八章其他資格註冊】。

8 備註

8.1 持有本會 2001 年 12 月 31 日之前發出之「高級山藝訓練證書」及「山藝領袖證書」者等同此「三級山藝(領袖)訓練證書」。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第四章 其他證書課程／訓練

山藝助教註冊工作坊

1 課程目標

- 1.1 為有志成為山藝助教的人士，能在屬會舉辦的山藝訓練課程中，配合屬會的特性及有效協助教練，實踐教學相長，為晉升山藝教練打好基礎。

2 參加資格

- 2.1 持有有效「三級山藝(領袖)訓練證書」而有意註冊成為山藝助教的人士。

3 課程內容：包括三小時理論 及 六小時戶外實習

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會組織、結構；
- 3.2 開辦訓練課程的行政程序；
- 3.3 本會各級山藝訓練證書課程內容及分析其教授重點；
- 3.4 助教責任、守則及操守；
- 3.5 教練與助教人手的分配；
- 3.6 重溫「山藝訓練證書」各項技術；
- 3.7 山藝繩索防護系統設置時，因應不同環境而作出的變化；
- 3.8 重溫教學技巧；
- 3.9 重溫處理意外事故程序；
- 3.10 屬會認為有需要的其他內容。

6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊認可的一級山藝教練或以上資格人士負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練與學員比例最多二十四人。
詳情參閱本手冊【第十章 教練與學員比例】；
- 6.3 課程開始前，負責的教練須安排會議予各助教，詳述課程的安排、教授的重點、安全的措施與及各人的責任及分工；

7 註冊

請參閱本手冊【第八章其他資格註冊】。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

遠足領隊訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 遠足領隊根據本會標準手冊界定，屬於專項督導員級別。
- 1.2 本課程是專為一些具備遠足經驗，而希望為其所屬團體帶領日間遠足活動的人士而設；
- 1.3 具備「遠足領隊訓練證書」和持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格的人士，可隨時向本會註冊(註冊條件請參閱：第八章 其他資格註冊)，註冊後在良好的天氣時，帶領人數不超過廿四名的隊員以小組形式，在指定的遠足山徑(參閱 1.4)進行日間遠足活動，並可簽發本會的「登山證書」。
*人手比例請參閱本手冊【附錄(二)遠足／露營活動人手比例】
- 1.4 指定的遠足山徑是指在郊野公園範圍內有明顯指示的山徑，例如：麥理浩徑、衛奕信徑、港島徑、鳳凰徑、家樂徑及自然教育徑。

2 參加資格

- 2.1 年滿十八歲；
- 2.2 具備本會的「二級山藝訓練證書」或；
- 2.3 具備本會的「一級山藝訓練證書」一年以上，及有屬會的推薦信，以證明過去一年內有不少於四次協助帶領遠足活動的經驗；(此類別的參加者須要在訓練課程前出席山藝技巧工作坊。 工作坊內容由負責教練，根據學員的經驗而靈活地作增減，目的為確保學員已具備基本的日間遠足的山藝技巧。)

3 課程內容： 包括九小時理論 及 兩次日間遠足旅程 和 一次夜行連緊急露宿體驗

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會的簡介、申請「登山證書」手續
- 3.2 無痕登山(Leave No Trace)理念的認識
- 3.3 重溫山藝技巧
- 3.4 遠足領隊裝備
 - ◆ 領隊的裝備，種類、選擇與保養
 - ◆ 個人及小組的日間遠足裝備重溫
 - ◆ 領隊急救包
- 3.5 旅程策劃
 - ◆ 整體旅程設計
 - ◆ 安全管理及風險評估
 - ◆ 緊急支援及應變程序



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

3.6 山野安全

- ◆ 山野意外成因、處理步驟及預防措施
- ◆ 基本緊急救援措施
- ◆ 求救及簡單的拯救技巧
- ◆ 傷者運送

3.7 全球導航衛星系統(GNSS)

- ◆ 全球衛星定位儀(GPS)的基本原理、優點和缺點
- ◆ GPS 或其他 GNSS 接受器(戶外用型號)的基本操作設定

3.8 領袖才能

- ◆ 領隊的法律責任
- ◆ 領導團隊的技巧及隊伍分工

3.9 認識及購買山野活動保險須知

4 實習訓練

4.1 兩次日間遠足旅程 (每次路程不少於七公里及時間不少於六小時)；及

4.2 一次夜行及緊急露宿體驗。

(實習路程不少於八公里及時間不少於十二小時)

4.3 教練在旅程中除實地教學外、應沿途協助學員和給予適當的回饋，完成後須與學員進行檢討，總結當天的學習重點，分析當天已掌握或未掌握的技術，為下次的旅程作準備；

4.4 重溫山藝技巧時著重了解學員的山野經驗，完成後須與學員進行檢討，分析及給予適當的回饋。

5 評審方法

5.1 理論試

- ◆ 以筆試及口試形式進行；

5.2 實習試

- ◆ 教練在整個課程進行中，連續地觀察學員的表現；並在最後一次旅程時，以模擬小組領隊形式進行，途中作出最後評估。評審時著重學員對山藝技巧的掌握、旅程前的準備、照顧他人及處理意外事故的能力。
- ◆ 學員需完成訓練課程後，方可參加評審。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊認可的二級山藝教練或以上資格人士負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練與學員比例最多二十四人。
詳情參閱本手冊【第十章 教練與學員比例】；
- 6.3 課程開始前，負責的教練須安排會議予各助教，詳述課程的安排、教授的重點、安全的措施與及各人的責任及分工；
- 6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】。

7 註冊

請參閱本手冊【第八章其他資格註冊】。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

山藝領袖重溫工作坊

1 課程目標

- 1.1 為證書持有人溫故知新，以確保在本會註冊的山藝領袖，在帶領野外活動時，保持應有的專業水準。

2 參加資格

- 2.1 持有「三級山藝(領袖)訓練證書」超越兩年或以上，而需要註冊的人士；或
- 2.2 持有「三級山藝(領袖)訓練證書」，希望溫故知新的人士。

3 課程內容：包括三小時理論 及 一次兩日一夜的露營活動

- 3.1 重溫各種基本及流行的煮食爐、燈及燃料的知識；
- 3.2 重溫營藝；
- 3.3 重溫地圖閱讀及指南針運用技巧；
- 3.4 重溫個人防護裝備的知識；
- 3.5 重溫繩結、繩索運用及防護技巧；
- 3.6 重溫山野意外處理程序；
- 3.7 屬會認為有需要的其他內容。

6 課程安排

- 6.1 重溫課程須由本會註冊認可的二級山藝教練或以上負責教授；
- 6.2 重溫課程的教練與學員比例最多二十四人。詳情參閱：第十章教練與學員比例；
- 6.3 課程開始前，負責的教練須安排會議予各助教，詳述課程的安排、教授的重點、安全的措施與及各人的責任及分工；
- 6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】；
- 6.5 負責教練可安排此工作坊為獨立課程，或安排在其他訓練課程內進行，但以不影響人手比例為原則。

7 註冊

請參閱：第八章其他資格註冊



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審

一級教練資格培訓

1 定義

- 1.1 一級山藝教練是一位資深的山藝活動訓練員，曾經接受一級山藝教練評審，並取得及格成績。
- 1.2 一級山藝教練可簽發「登山證書」，教授本會的「一、二級山藝訓練證書課程」和「山藝助教註冊工作坊」及簽發有關訓練證書。

2 參加資格

- 2.1 年滿二十一歲，持有香港身份證；
- 2.2 註冊成為本會的山藝助教一年或以上及由屬會推薦；
- 2.3 在取得上述資歷後，最少有五次「山藝訓練證書課程」的助教經驗，其中須有兩次「二級山藝訓練證書課程」或一次「三級山藝(領袖)訓練證書課程」(一次助教經驗的定義為整個課程的 80%或以上及須提供【專項運動資格(個人)紀錄冊】作證明，而紀錄冊內的資料需與總會的紀錄吻合)
- 2.4 通過甄別試【參閱附錄(一)】。

3 理論培訓 (十五小時)

- 3.1 評審內容及要求
- 3.2 中國香港攀山及攀登總會組織及結構，理事會與委員會的職能
- 3.3 本會「一、二級山藝訓練證書課程」及「山藝助教註冊工作坊」內容編排、教授重點、教練與助教人手的分配
- 3.4 教練責任、守則及操守
- 3.5 法律責任與保險
- 3.6 教學技巧及帶領小組討論技巧
- 3.7 導航技術、高階地圖閱讀及全球導航衛星系統(GNSS)的認識與操作
- 3.8 山藝科繩索運用教學要點
- 3.9 野外急救概念及介紹基礎生命支援術中傷患者評估程序
- 3.10 處理意外事故程序
- 3.11 山藝課程風險評估及管理
- 3.12 緊急渡河的安全概念及技巧
- 3.13 無痕登山(Leave No Trace)理念的教授要點



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

4 戶外實習培訓 (六小時)

- 4.1 定位及導航技巧練習(短距離及中距離導航技術)
- 4.2 進階繩索技術及設置防護點練習
 - ◆ 以【雙繩雙套結】設置單點防護點
 - ◆ 以【無張力索結(Tensionless Hitch)】設置單點防護點
 - ◆ 基本山藝繩索救援技巧(以普式結協助同伴撤離)
- 4.3 傷患者評估程序練習
- 4.4 處理意外事故程序練習(模擬一名教練帶領八名學員)

5 評審方法

考生須出席上述教練培訓課程(85%)或以上，方可參加評審。

- 5.1 甲部 完成由【中國香港體育協會暨奧林匹克委員會】及【香港體育學院有限公司】聯合組成的【香港教練培訓委員會】所指定的課程 或 由本會指定的課程。
- 5.2 乙部 由筆試、教學試、繩索運用和器材認識組成「山藝專項理論試」。
筆試以著重對考生的知識、經驗整合、教練質素、表達能力及對山藝技術之熟悉作一整體性之評估及考核，內容亦包括教練培訓課程所教授的項目及山藝知識。
 - 筆試及教學試在室內場地舉行，
 - 教學試著重對考生的備課、教學技巧能力和課堂處理作出評審。
 - 繩索運用和器材認識如有需要可一併在丙部同期在戶外執行
 - 繩索運用和器材認識以技巧和經驗為主，著重對考生的專項知識處理、實務經驗及技巧能力作出評審。
- 5.3 丙部 以小組形式在戶外進行的兩日一夜實地考核，對於考生的山藝技能水平、領導才能、團隊照顧、教練質素、戶外教學、應變表現、導航和意外事故處理等，作連續性考核評審，考生必須通過夜間領航、處理香港常見的山野意外事故及分辨暑熱病等考核。
- 5.4 丁部 考生在通過乙、丙部的評審並取得合格後，在及格通知書發出日期起計，須於半年內提交一份教案及課程編排計劃書給山藝委員會，並在一年內由一名已註冊的「二級山藝教練」督導下，主理及完成一個「二級山藝訓練證書課程」。山藝委員會將會訂定考生開辦課程的具體要求及委派評審員作出兩次或以上審查，未能在限期內完成者需從新報考。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審(續)

二級教練資格培訓

1 定義

- 1.1 二級山藝教練是一位資深的訓練員，曾經接受二級山藝教練評審，並取得及格成績。是一位有組織力、策劃力及領導才能的領袖，能帶領不同年齡組別的山藝訓練課程。
- 1.2 二級山藝教練可簽發「登山證書」，教授本會的各級「山藝訓練證書課程」、「遠足領隊訓練證書課程」、「山藝助教註冊工作坊」和「山藝領袖重溫工作坊」及簽發有關訓練證書。同時，亦可依據此教練培訓計劃，由山藝委員會書面授權負責一級教練之培訓及評審工作。

2 參加資格

- 2.1 年滿二十四歲，持有香港身份證；
- 2.2 本會已註冊的一級山藝教練及獲屬會推薦；
- 2.3 取得本會「一級山藝教練證書」資歷兩年或以上；
獲取以上資歷後有最少兩次為一級或二級「山藝訓練證書課程」的負責教練，及有兩次「三級山藝(領袖)訓練證書課程」助教經驗；或
最少兩次為「二級山藝訓練證書課程」的負責教練，及有一次「三級山藝(領袖)訓練證書課程」助教經驗；
(一次助教經驗的定義為整個課程的 80%或以上及須提供【專項運動資格(個人)紀錄冊】作證明，而紀錄冊內的資料需與總會的紀錄吻合)
- 2.4 通過甄別試【參閱附錄(一)】。

3 理論培訓 (十五小時)

- 3.1 評審試內容及要求
- 3.2 三級山藝課程內容編排及分析其教授重點
- 3.3 教學之解說、回饋及總結技巧
- 3.4 深入認識各類導航技巧包括野外定向技術、高階地圖閱讀、地圖製作及全球導航衛星定位系統(Global Navigation Satellite Systems, GNSS)
- 3.5 基礎生命支援術中傷者評估模式訓練及野外處理傷者知識及技巧
- 3.6 配合攀山拯救／直昇機拯救的程序及準備
- 3.7 人事管理和領袖才能
- 3.8 危機及風險管理概念



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

3.9 繩索增益系統理論的認識

3.10 山藝科常用繩結效能(Knot Efficiency)比較

4 戶外實習培訓 (六小時)

4.1 重溫山藝科繩索系統的教學法

4.2 進階繩索技術及設置防護點練習

- ◆ 繩床制作
- ◆ 設置雙點防護點 Solid-Equalize-Reductant-No Extension-Angle (SERNEA) 概念
- ◆ 以【雙繩圈8字結(The Double Figure Eight)】設置雙點防護點
- ◆ 以【阿爾卑斯蝴蝶結(Alpine Butterfly)】設置雙點防護點
- ◆ 以一條繩索設置雙點【均衡受力(Equalizer)】防護點

4.3 傷者評估及處理技巧練習

4.4 處理意外事故教學技巧(模擬一名領隊帶領八名遠足人士)

5 評審方法

考生須出席上述教練培訓課程 85%或以上，方可參加評審。

5.1 甲部 完成由【中國香港體育協會暨奧林匹克委員會】及【香港體育學院有限公司】聯合組成的【香港教練培訓委員會】所指定的課程 或 由本會指定的課程。

5.2 乙部 由筆試、理論教學、繩索運用戶外教學組成「山藝專項理論試」。
筆試以著重對考生的整個山藝的知識、經驗整合、教練質素、表達能力及對山藝技術之熟悉作一整體性之評估及考核，內容亦包括教練培訓課程所教授的項目及山藝知識。

- 筆試及理論教學試在室內場地舉行，
- 教學試著重對考生的備課、教學技巧能力和課堂處理作出評審；
- 繩索運用戶外教學如有需要可一併在丙部同期在戶外執行。繩索運用戶外教學著重對考生在戶外環境下，進行對山藝領袖或助教教學能力、實務教學經驗分享及技巧作出評審。

5.3 丙部 實地考核，以小組形式在戶外進行，對於考生的山藝技能熟練水平、領導才能、團隊照顧、教練質素、戶外教學、應變表現、導航能力、嚴重事故處理及問題學員處理等，作連續性考核評審。

5.4 丁部 考生在通過乙、丙部的評審並取得合格後，在及格通知書發出日期起計，須於半年內提交一份教案及課程編排計劃書給山藝委員會，並在一年內由一名已註冊的「二級山藝教練」督導下，主理及完成一個「三級山藝(領袖)訓練證書課程」。山藝委員會將會訂定考生開辦課程的具體要求，及委派評審員作出兩次或以上審查，未能在限期內完成者需從新報考。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審(續)

三級教練資格培訓

1 定義

- 1.1 三級山藝教練是由本會委任的高級職位，亦是山藝教練計劃中之最高級別。對於組織、策劃和帶領山藝訓練活動有豐富經驗的顧問教練。其設立主要為推廣及執行本會各級山藝訓練、教練培訓和評審計劃，並協助本會的行政工作和提供意見等。
- 1.2 三級山藝教練可簽發「登山證書」，教授本會的各級「山藝訓練證書課程」、「遠足領隊訓練證書課程」、「山藝助教註冊工作坊」和「山藝領袖重溫工作坊」及簽發有關訓練證書。同時，亦可依據此教練培訓計劃，由山藝委員會書面授權負責各級教練之培訓及評審工作。

2 參加資格

- 2.1 年滿二十九歲，持有香港身份證；
- 2.2 由本會或屬會推薦；
- 2.3 具備二級山藝教練資歷三年或以上，
獲取以上資歷後，最少三次協助本會教練培訓或評審工作。

3 理論培訓

不適用。

4 實習培訓

不適用。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

5 評審方法

5.1 甲部 完成由【中國香港體育協會暨奧林匹克委員會】及【香港體育學院有限公司】聯合組成的【香港教練培訓委員會】所指定的課程 或 由本會指定的課程。

5.2 乙部 以面試形式進行，由考生自我介紹個人山藝履歷及各項活動之教授經驗，考生應準備詳盡資料，包括文件及相片以作輔助說明。另各評審員將提出一些山藝課題與考生作出討論，以觀察考生對問題掌握、分析及了解。

由於此級別課程是中國香港攀山及攀登總會山藝教練計劃中最高級別，所以考生的個人能力、成熟度和責任感，均為考慮重點決定是否適合被委任為三級山藝教練。

接受評審的教練須對以下項目作出分析：

- ◆ 山藝教練培訓計劃組織結構的實況了解；
- ◆ 各級山藝訓練課程的內容分析；
- ◆ 山藝技巧的探討與分析；
- ◆ 評審各級教練的準則；
- ◆ 對各項意外成因的分析。

5.3 丙部 在通過乙部評審後，須於一年內協助山藝委員會策劃、組織、編排及執行一個山藝教練的培訓及評審，完成後必須書寫「課程報告」和「活動開支報告」一併呈交山藝委員會。以上各項評審項目由中國香港攀山及攀登總會山藝委員會督導進行，過程中將不斷評估考生之表現。

5.4 丁部 「山藝專題研究」：考生可自選一項關於山藝運動的專題作探討，並撰寫專題研究報告，字數不少於五千字。專題研究之內容必須附有及註明足夠的參考資料作支持，報告將用於本會內部發表作學術交流。報告必須在六個月內完成和呈交審核，而在整個研究過程中，考生應與山藝委員會作緊密聯絡，以便山藝委員會可就研究報告的方向和內容作出適當的建議或回饋。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第六章 首次申領教練資格

一級教練

1 申領條件

- 1.1 考生在通過乙、丙、丁部評審並取得合格後，在及格通知書發出日期起計，須於兩年內完成甲部並提交證明(如逾期仍未完成，則需要向本會申請延期)，方可註冊成為正式教練；
- 1.2 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格，並於註冊時出示；
- 1.3 持有香港身份證；
- 1.4 由屬會推薦。

2 申領手續

- 2.1 完成甲、乙、丙、丁部四部份後，填妥教練註冊申請表，連同申請條件內 1.1 及 1.2 的文件副本，一年內(以最後完成部份日期起計)遞交往本會行政辦事處，及繳交註冊費用。

二級教練

1 申領條件

- 1.1 與一級教練相同。

2 申領手續

- 2.1 與一級教練相同。

三級教練

1 申領條件

- 1.1 考生在通過乙、丙、丁部評審並取得合格後，在及格通知書發出日期起計，須於四年內完成甲部並提交證明(如逾期仍未完成，則需要向本會申請延期)，方可註冊成為正式教練；
- 1.2 除 1.1 外，其餘條件與一級教練相同。

2 申領手續

- 2.1 與一級教練相同。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第七章 教練資格註冊延續

一級、二級、三級教練

1 註冊條件

- 1.1 持有香港身份證；
- 1.2 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；
- 1.3 由屬會推薦；
- 1.4 出席由本會主辦的教練註冊工作坊；
- 1.5 在兩年註冊任期內，合乎下列其中一項要求：
 - 1.5.1 簽發十張或以上「山藝訓練證書」；或
 - 1.5.2 在理事會或各科委員會內擔任理事或委員及簽發五張或以上「山藝訓練證書」；或
 - 1.5.3 協助總會／山藝科的服務(非培訓項目)達十二小時或以上，及簽發五張或以上「山藝訓練證書」；或
 - 1.5.4 擔任山藝科的培訓工作達十二小時或以上(例如：教練培訓、持續訓練講座等)；或
 - 1.5.5 擔任山藝科的培訓工作達六小時或以上，及簽發五張或以上「山藝訓練證書」(例如：教練培訓、持續訓練講座等)；或
 - 1.5.6 出席二次「山藝持續訓練講座」及在註冊年度內，在山藝訓練課程內擔任助教二次或以上(每次出席率達80%)；或
 - 1.5.7 出席一次「山藝持續訓練講座」及在註冊年度內，在山藝訓練課程內擔任助教三次或以上(每次出席率達80%)；
- 1.6 重新註冊時必須提供【專項運動資格(個人)紀錄冊】作證明，而紀錄冊內的資料需與總會的紀錄吻合。

2 註冊手續

- 2.1 填妥教練註冊申請表，連同註冊條件內(1.2)所述文件的副本，遞交往本會行政辦事處，及繳交註冊費用。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

逾期延續註冊的安排

- 1 ● 沒有出席教練註冊工作坊，但合乎第七章第 1.5 項所列明的註冊要求，以致未能延續註冊的教練，如未夠兩年，欲申請延續註冊，須向山藝委員會呈交書面申請。山藝委員會收到申請後會在三個月內安排註冊工作坊予該教練，有關教練需要支付行政費五百元及該年度之註冊費用。
 - 如未合乎第七章第 1.5 項所列明的註冊要求，以致無法延續註冊的教練，不論有否出席教練註冊工作坊，其教練資格將被暫時凍結。如欲申請延續註冊，須經屬會向山藝委員會呈交書面申請。獲山藝委員會接納申請之教練，須暫時註冊為該年度的山藝助教以配合行政需要，及在山藝訓練課程內擔任助教二次或以上(每次出席率達 80%，並由屬會負責人在【專項運動資格(個人)紀錄冊】內簽署及蓋印確認)。有關教練需要該年度之註冊費。
- 2 ● 逾期兩年(一個註冊年度)沒有註冊的教練，如欲重新申請註冊，須經屬會向山藝委員會呈交書面申請。
 - 獲山藝委員會接納申請之教練，須暫時註冊為該年度的山藝助教以配合行政需要，及在一名已註冊的「山藝教練」督導下，主理及完成一個「一級山藝訓練證書課程」。山藝委員會將派員評審及作出報告，如結果滿意，將獲批准重新註冊。有關教練需要支付評審費(以丁部評審費計算)及該年度之註冊費。
 - 如評審結果不滿意，申請人的教練資格將會被吊銷，其教練資格必須重新考取。
- 3 ● 逾期四年(兩個註冊年度)沒有註冊的教練，如欲重新申請註冊，須經屬會向山藝委員會呈交書面申請。
 - 獲山藝委員會接納申請之教練，須暫時註冊為該年度的山藝助教以配合行政需要，及在一名已註冊的「山藝教練」督導下，主理及完成一個「二級山藝訓練證書課程」。山藝委員會將派員評審及作出報告，如結果滿意，將獲批准重新註冊。有關教練需要支付評審費(以丁部評審費計算)及該年度之註冊費。
 - 如申請不獲接納或評審結果不滿意，申請人的教練資格將會被吊銷，其教練資格必須重新考取。
- 4 ● 以上措施旨在確保本會全體教練及領隊均保持有效資歷，而本會亦可保存現任教練及領隊之正確紀錄。各教練、領隊的個人聯絡資料如有變更，需要立即通知本會，以便本會能定時提供最新的資訊、山野活動技巧及安全知識。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第八章 其他資格註冊

山藝助教

1 註冊條件

山藝助教需每兩年向本會重新註冊，以維持其註冊資格，方可履行助教職務及簽發「登山證書」，有關註冊之要求如下：

- 1.1 年滿十八歲；
- 1.2 持有香港身份證；
- 1.3 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；
- 1.4 由屬會推薦；
- 1.5 首次註冊須出席由屬會主辦的「山藝助教註冊工作坊」(工作坊內容請參閱：第四章其他證書課程／訓練)。

2 註冊手續

- 2.1 填妥山藝助教註冊申請表，連同申請條件內(1.3)所述文件的副本，遞交往本會行政辦事處；
- 2.2 繳交註冊費用。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第八章 其他資格註冊(續)

三級山藝(領袖)

1 註冊條件

「三級山藝(領袖)訓練證書」持有人，需每兩年向本會重新註冊，以維持其註冊資格，及方可簽發「登山證書」，有關註冊之要求如下：

- 1.1 年滿十八歲；
- 1.2 持有香港身份證；
- 1.3 具備本會的「三級山藝(領袖)訓練證書」；
- 1.4 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；
- 1.5 由屬會推薦。

2 註冊手續

- 2.1 填妥山藝領袖註冊申請表，連同申請條件(1.4)內所述文件的副本，遞交往本會行政辦事處；
- 2.2 繳交註冊費用。

遠足領隊

1 註冊條件

「遠足領隊訓練證書」持有人，需每兩年向本會重新註冊，以維持其註冊資格，及方可簽發「登山證書」，有關註冊之要求如下：

- 1.1 年滿十八歲；
- 1.2 持有香港身份證；
- 1.3 具備本會的「遠足領隊訓練證書」；
- 1.4 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；
- 1.5 由屬會推薦。

2 註冊手續

- 2.1 填妥遠足領隊註冊申請表，連同申請條件內(1.4)所述文件的副本，遞交往本會行政辦事處；
- 2.2 繳交註冊費用。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第九章 教練守則

1 遵守香港教練培訓委員會訂立的教練守則，如下：

- 1.1 對待每一運動員為獨立個體，幫助運動員發揮其潛質；
- 1.2 提倡公平競賽，尊重他人及接受其體育項目所釐定之規則條文及精神；
- 1.3 充實有關教練的新知識，提高個人水平；
- 1.4 確保運動員有一個安全的訓練及比賽環境，運動器材及設施達安全標準；
- 1.5 確保訓練及比賽符合運動員的年齡及體能；
- 1.6 讓運動員明白運動的益處，並鼓勵終身參與運動；
- 1.7 避免過度訓練運動員，並維持運動員的興趣及提升他們對體育的熱愛；
- 1.8 以身作則，不可粗言穢語；
- 1.9 避免作出任何騷擾及歧視行為，包括性騷擾，種族及傷殘歧視。

2 教練應有的專業形象：

- 2.1 務求精益求精：
 - ◆ 不斷吸收及留意有關山藝方面的新知識與新資訊；
 - ◆ 不斷自我充實並能配合時代的新發展和動向；
- 2.2 保持健康的形象：
 - ◆ 在教學時身體與精神兩方面應常保持良好狀態；
 - ◆ 在教學時不酗酒、不抽煙、不賭博、不粗言穢語；
- 2.3 必須持有高質素的個人道德操守；
- 2.4 必須尊重他人：
 - ◆ 對不同意見甚至批評，應保持開放、開明與接納態度；
- 2.5 必須具有誠信與責任感，不可作出有損本會利益的行為：
 - ◆ 不能向外間虛報自己在本會的個人認可資歷；
 - ◆ 不能向本會虛報或協助他人向本會虛報開辦課程及有關資料；
 - ◆ 作為本會的教練身份時，對外間的言行必須向本會負責；
- 2.6 愛護郊野環境，珍惜及保護大自然；
- 2.7 言行合一，凡事以身作則。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

3 教學守則與責任：

- 3.1 明確的課堂主題；
- 3.2 顧及每位學員個人需要；
- 3.3 尊重每位來自不同背景、資歷、信仰的學員；
- 3.4 不可存有任何歧視，要給予學員同等學習機會和相同評審標準；
- 3.5 對各學員要不偏不倚，堅持公平、公正之原則；
- 3.6 愛護郊野周圍環境之設施，使其不被破壞；
- 3.7 灌輸和教導愛護大自然之概念；
- 3.8 擁有良好的領袖才能；
- 3.9 保持個人之整潔及專業形象；
- 3.10 確保各學員之安全；
- 3.11 必須正確使用符合國際安全標準之器材。

4 開辦課程之守則及責任

- 4.1 須按照本會之規定，按時呈交有關開辦課程的文件與資料：
 - ◆ 所有教練，必須於開辦訓練課程前的五個工作天，填妥「訓練課程開班通知書」，傳真、電郵、郵寄或親身遞交到本會行政辦事處；
 - ◆ 所有教練，必須於課程完成後三十天內，填妥「訓練課程證書申請表」，並附上學員之相片(如有需要)；及支票繳付證書費及運動員證費用(如有需要)，支票抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，交回本會行政辦事處；
 - ◆ 所有教練在分發訓練課程證書予學員前，必須檢查證書上是否已蓋有中國香港攀山及攀登總會／屬會之印鑑，及是否已印上負責該訓練課程之教練姓名；
 - ◆ 所有教練在接辦本會主辦之任何訓練課程，於課程完結後為學員申請訓練課程證書及運動員證(如有需要)時，只能收取本會所訂下之訓練課程證書及運動員證費用，切勿自行更改本會所訂定之費用及自行收取額外之費用，如有發現及一經証實，本會有權立即吊銷其教練資格；
 - ◆ 所有教練不得自行修改及合併訓練課程；
 - ◆ 所有教練必須依從本會通過之訓練手冊內容教授有關課程。
- 4.2 學員之個人資料需根據《個人資料(私隱)條例》處理，包括：

學員之個人資料只供教練作課程之行政需要及在緊急情況下之用，除此之外，教練不得將學員之個人資料以任何方式外洩他人或作私人用途，並有責任確保所有個人資料得以保護；

 - ◆ 詳情請參閱《香港個人資料私隱專員公署》網頁：<http://www.pcpd.org.hk>
- 4.3 所有教練在開辦課程期間，必須持有香港特別行政區政府認可的有效急救證書。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

4.4 確保學員在學習期間之安全為首要任務：

- ◆ 教練應對學員之健康狀況、天氣、環境及器材等作出合理之風險評估，以確保各學員在整個學習期間之安全；
- ◆ 所有理論課程如在開課前兩小時天文台發出黑色暴雨訊號；八號風球或以上，則該次理論課程將會取消，而隨後之實習課程亦將取消。教練在稍後將安排補課；
- ◆ 所有實習課程如在上課前二小時天文台發出紅色暴雨訊號、三號風球或以上，則該次實習課程將會取消。教練將稍後通知所有學員補課之時間及地點。如在實習課程當天遇上雷暴警告、黃色暴雨訊號或下雨，教練及參加者必須首先到達集合地點，教練應瞭解實際情況，決定是否停止該次實習課程。 **謹記：一切安排應以學員之安全為原則；**

4.5 當課程進行期間，如發生意外事故，負責教練必須在二十四小時內向山藝委員會作口頭報告，如有需要，需於事發後七天內向山藝委員會提交正式書面報告。

4.6 課程進行期間，不論是室內理論還是戶外實習，負責教練必須在合理範圍或區域內。如因突發事故須缺席或離開，必須安排合資格的人員接手頂替，或把課程取消，或延期，否則將視之為嚴重違紀行為，並會展開紀律行動，有關程序請參閱山藝委員會行政指引【MC_GA_RR_003_處理投訴程序及紀律處分】。

5 紀律執行

有關山藝教練／山藝助教／山藝領袖／遠足領隊的紀律及操守，均由中國香港攀山及攀登總會與山藝委員會負責審核處理。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第十章 教練與學員比例

一級山藝訓練證書課程：

教練	助教	學員	講座時間	實習時間
1 名	0 名	8 人及以下	6 小時	12 小時
1 名	1 名	16 人及以下	6 小時	12 小時
1 名	2 名	24 人及以下	6 小時	12 小時

二級山藝訓練證書課程：

教練	助教	學員	講座時間	實習時間
1 名	0 名	8 人及以下	9 小時	48 小時
1 名	1 名	16 人及以下	9 小時	48 小時
1 名	2 名	24 人及以下	9 小時	48 小時

三級山藝(領袖)訓練證書課程：

教練	助教	學員	講座時間	實習時間
1 名	0 名	8 人及以下	12 小時	96 小時
1 名	1 名	16 人及以下	12 小時	96 小時
1 名	2 名	24 人及以下	12 小時	96 小時



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

山藝領袖重溫工作坊：

教練	助教	學員	講座時間	實習時間
1 名	0 名	8 人及以下	3 小時	24 小時
1 名	1 名	16 人及以下	3 小時	24 小時
1 名	2 名	24 人及以下	3 小時	24 小時

山藝助教註冊工作坊：

教練	助教	學員	講座時間	實習時間
1 名	0 名	8 人及以下	3 小時	6 小時
1 名	1 名	16 人及以下	3 小時	6 小時
1 名	2 名	24 人及以下	3 小時	6 小時

遠足領隊訓練課程：

教練	助教	學員	講座時間	實習時間
1 名	0 名	8 人及以下	9 小時	24 小時
1 名	1 名	16 人及以下	9 小時	24 小時
1 名	2 名	24 人及以下	9 小時	24 小時



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第十一章 視學制度

為確保各級訓練證書課程的質素，理事會或山藝委員會可於訓練課程進行期間，隨時委派員前往視學。視學人員如發現課程之負責教練未有遵守訓練手冊內的守則，將會紀錄及向理事會或山藝委員會提交視學報告。

理事會或山藝委員會在審議視學報告後，有權就違反訓練手冊內容及各項守則之教練，進行紀律調查，若証實報告內容屬實，將對該違紀的教練予以紀律處分。

有關程序請參閱山藝委員會行政指引【MC_GA_RR_003_處理投訴程序及紀律處分】



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第十二章 解釋、投訴、查核考試成績及上訴

1 解釋

- 1.1 本山藝訓練手冊，是由山藝委員會編訂，及由理事會通過，對於本手冊，理事會有最終解釋權。
- 1.2 山藝委員會在有需要時可提出檢討及修訂，遞交理事會通過後執行。

2 投訴

- 2.1 所有與山藝科有關之投訴事項，均由本會山藝委員會處理；
- 2.2 投訴人須以書面方式遞交本會行政辦事處，並需列明下列各項：投訴人姓名、聯絡方法、投訴之事項及原因；
- 2.3 任何與山藝科無關，或帶有人身攻擊，沒有列明聯絡方式及／或所有匿名之投訴信件，恕不接受；
- 2.4 山藝委員會將根據山藝委員會工作守則及指引【MC_GA_RR_003_處理投訴程序及紀律處分】內所述的程序處理。

3 查核考試成績及上訴

- 3.1 所有對於山藝科教練評審有關之上訴事項，均交由本會山藝委員會處理；
- 3.2 任何帶有人身攻擊、沒有列明聯絡方式及／或所有匿名之上訴信件，恕不接受；
- 3.3 如考生對考核結果不滿，可在公佈書函十四日內，以書面及額外行政費用一千元向本會行政辦事處提出上訴申請，山藝委員會將就個案進行調查，並在有需要時，指示評審團主任成立上訴委員會跟進個案，上訴委員會可約見考生面談及將評審紀錄給予考生即場查閱，惟考生不能把評審結果正本帶走、或以任何形式複製副本；
- 3.4 所有經由上訴委員會調查後之上訴個案，將會以書面方式回覆上訴人。如上訴人對上訴委員會之答覆不滿，需在回覆信件發出日期二十八天內，以書面提出覆核，並須列明下列各項：
上訴人姓名、聯絡方法及要求覆核原因，遞交本會行政辦事處。所有此等個案將轉交本會理事會處理。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

附錄(一) 一、二級山藝教練晉升評審機制

一、二級山藝教練的晉升評審，由山藝委員會負責，本委員會希望評審機制公平、公開、公正，此機制共分為以下三部份，並由所委任的評審團主任執行：

1 甄別試

- 1.1 所有參加晉升評審的人士，均須通過甄別試才可進入培訓工作坊；
- 1.2 甄別試由以下三部份組成：
 - ◆ 多項選擇題筆試(題目每次在山藝教練筆試資料庫中抽取)；
 - ◆ 基本技術測試(範圍必須是山藝訓練手冊內的技術)；
 - ◆ 面試(由三名評審員組成)。

2 培訓工作坊

- 2.1 培訓工作坊導師由評審團主任向山藝委員會提議委任合乎資格的人士擔任，並需由山藝委員會確認任命；
- 2.2 培訓工作坊的目的是盡力協助參加者達到目標水準；
- 2.3 所有參加山藝教練晉升評審的人士必須85%出席，才可接受晉升評審。

3 晉升評審團

- 3.1 評審團主任須為二級山藝教練或以上及有教練評審經驗，由山藝委員會委任，負責領導其他評審員，執行甄別試、乙部、丙部及丁部的評審工作；
- 3.2 其餘評審員則公開招募，每一屬會可推薦一名合乎要求的註冊山藝教練參加，如人數超越所需便以抽籤形式決定，入選的評審員必須出席工作坊以了解評審方法，才在教練晉升評審中擔任評審工作；
- 3.3 在評審過程中，如評審員與考生為同一屬會，評審員需馬上申報以便山藝委員評估或另作安排；如被發現刻意隱瞞，考試結果將不被承認；
- 3.4 評審結果將交給山藝委員會作審核及確認。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

附錄(二) 遠足／露營活動人手比例

註冊的山藝教練／山藝助教／三級山藝(領袖)／遠足領隊，可在指定的人手比例下帶領遠足／露營活動，及簽發「登山證書」。

遠足活動：

活動領隊	助手(一級山藝或以上)	參加者
1 名	0 名	8 名以下
1 名	1 名(成年人)	16 名以下
1 名	2 名(成年人)	24 名以下

露營活動：

活動領隊	助手(二級山藝或以上)	參加者
1 名	0 名	8 名以下
1 名	1 名(成年人)	16 名以下
1 名	2 名(成年人)	24 名以下



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

附錄(三) 山藝科繩索運用理念及裝備規格

1 山藝科繩索使用理念：

- 1.1 用於山野健行，當需要越過非技術性攀登的路線(YDS 4 級或以下)時，用以增強隊員越過此等地勢的信心，及減低隊員因失足而受傷的機會；
- 1.2 如可選擇其他路線，避免用繩；
- 1.3 並非用於攀岩路線，即技術性攀登路線(YDS 5 級或以上)；
- 1.4 並非用於進行高角度(超過 70 度)拯救之用；
- 1.5 並非用於懸空垂降、垂吊人員或以繩索進行攀升之用。

2 山藝科繩索系統器材及規格：

由於山藝活動或需要帶備沉重露營裝備進行遠足活動，故此選擇裝備的方向是以數量少、重量輕、一物多用為原則。所有防護器材均須合乎 UIAA、CE 或同等安全檢定標準。以下是 UIAA 建議的繩索防護裝備：

- 2.1 建議直徑最少 8mm、長最少 30 公尺的登山繩索，作繩索系統之用。
 - ◆ 規格：合乎【EN 892】規格的動態繩，單繩(Single Rope)／半繩(Half Rope)／雙子繩(Twin Rope)均可。
- 2.2 長 100 至 120cm、寬 19 至 25mm 攀山扁帶，作設置防護點或臨時胸式安全帶之用，長度可視乎使用者身形作選擇。
 - ◆ 規格：【EN 566】
- 2.3 直徑最少 5 mm、長 1.2 至 1.5M 輔助繩，作普式結繩使用。
 - ◆ 規格：【EN 564】
- 2.4 HMS 螺旋有鎖攀山扣，作意大利半結防護用。
 - ◆ 規格：【EN362】或【EN 12275H/UIAA】

3 山藝科繩索系統使用

- 3.1 扶手環：可應用於上、落坡。此系統建議用於不超越 YDS 3 的路線；
- 3.2 握手繩：配合臨時胸式安全帶及普式結繩作自我防護，可應用於上、落坡及橫越棧道。此系統建議用於不超越 YDS4 的路線；
- 3.3 腰式防護法(Body/Waist Belay)：可應用於上、落坡應用。此系統建議用於不超越 YDS 3 的路線；
- 3.4 意大利半結(Italian Hitch)防護系統：可應用於上、落坡應用。此系統建議用於不超越 YDS 4 的路線。
- 3.5 緊急渡河：使用繩圈法技巧。如無必要，避免涉水橫越水流喘急的河澗。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

附錄(四) 路線難度分級

1 YDS (Yosemite Decimal System) 簡介

1.1 YDS 1

徒步健行，受傷機會很低。

1.2 YDS 2

偶然需要用手輔助攀登，有少許受傷機會。

1.3 YDS 3

可能須用登山繩防護，失足墜下會受傷但致命機會較少。

1.4 YDS 4

容易攀登但須使用繩索防護，失足墜下有致命機會。

1.5 YDS 5

技術性攀登(攀岩)路線，失足墜下致命機會非常高，必須設置系統防護點及使用防護器材。

2 Swiss Alpine Club Scale 簡介 (UIAA)

1.1 T 1 (一般遠足)

路線：有完善指示牌。

地勢：平坦 或 有少許上落坡。

風險：沒有從高處下墜的風險。

條件：不需領航技術。

裝備：穿著一般運動鞋及運動衣著。

1.2 T 2 (山嶽遠足)

路線：明顯的山徑。

地勢：間中有陡峭的地勢。

風險：有從高處下墜的風險。

條件：有於陡峭地勢穩行技巧及需要有領航技術。

裝備：建議穿著遠足靴。

1.3 T 3 (嚴峻的山嶽遠足)

路線：有不明顯的山徑。

地勢：經常需要用手輔助攀登，可能須用登山繩防護。

風險：有從高處下墜的風險及有機會需要找尋路線。

條件：有精於陡峭地勢穩行技巧、良好有領航技術，及有基本攀山經驗。

裝備：必須穿著遠足靴。



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

1.4 T 4 (阿爾卑斯式攀山)

路線：沒有明顯及間中消失的山徑。

地勢：大部份為陡峭及開揚的草坡、石坡、雪坡，可能有未被雪覆蓋及可橫越的冰川，需要用手輔助攀登，可能須用登山繩防護。

風險：當遇到惡劣天氣時難於撤退。

條件：有精於應付陡峭地勢的技巧、良好領航技術、評估地勢的能力及有阿爾卑斯式攀山經驗。

裝備：建議穿著專業攀山靴。

1.5 T 5 (嚴峻的阿爾卑斯式攀山)

路線：通常沒有山徑。

地勢：陡峭而開揚的石坡、冰川及雪地，有些路段需要技術性攀登。

風險：有從陡坡滑下及從高處下墜的風險。

條件：非常良好的領航技術及評估地勢的能力，豐富的阿爾卑斯式攀山經驗及有繩索技術訓練。

裝備：須穿著專業攀山靴，帶備冰斧及繩索。

1.6 T 6 (艱難的阿爾卑斯式攀山)

路線：大部份為有沒有山徑地段。

地勢：陡峭而開揚的石坡、冰川及雪地，有些路段需要技術性攀登。

風險：有非常高的陡坡滑下及從高處下墜的風險。

條件：非常良好的領航技術及非常豐富的阿爾卑斯式攀山經驗。

裝備：適合該路線使用的攀山裝備。