



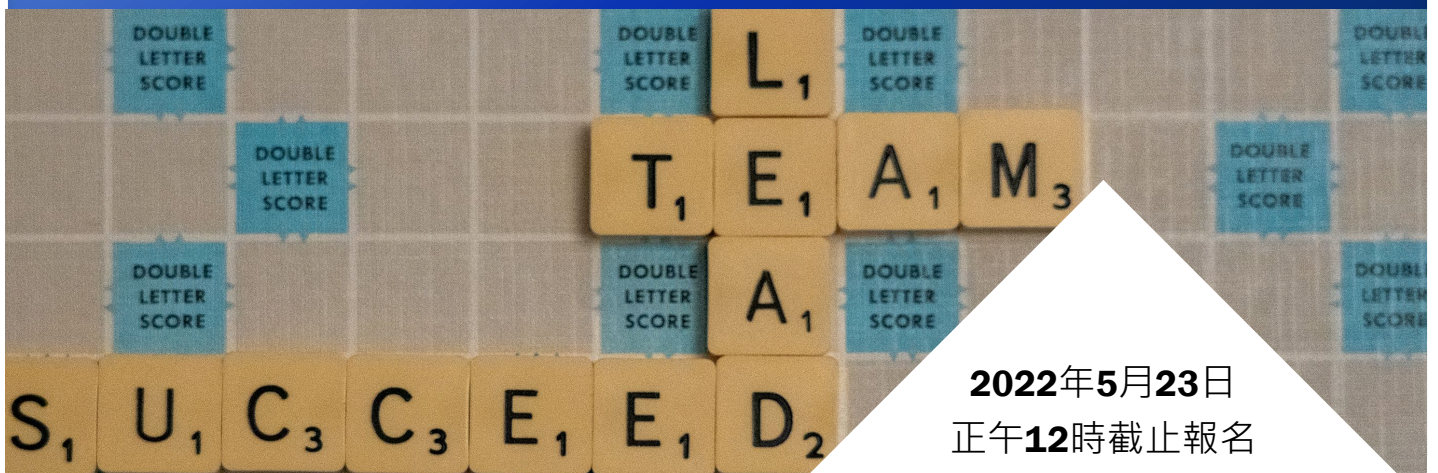
香港資優教育學苑  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

E3LEA002C  
(代幣課程)

領導才能課程（程度三）

# 5日領袖訓練營

香港外展訓練學校導師



**2022年5月23日**  
正午**12**時截止報名

## 預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 珍視他人的意見及設法順應多種觀點；
2. 自信地提出適切方案及行動以應對身處鄉郊地區的困難；
3. 識辨自然環境中內在價值及保護大自然的必要性。



## ◆ 課程簡介

本課程為五日四晚野外探險之旅，旨在促進學員的社交技巧和獨立思考能力。學員將遠離舒適區，與他人合作共同承擔責任，能夠從經驗和結果中學習而感到自豪。而多元化的戶外活動亦鼓勵學員以團隊協作去實踐共同目標，與他人分享自己的看法，通過多角度反思而進一步認識自我。香港外展訓練學校為此課程的合辦機構。

## ◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	7月25日至7月29日	7月25日 上午9:00 至 7月29日 下午3:00	香港外展訓練學校 大網仔訓練基地* ( <a href="#">位置圖</a> )

香港外展訓練學校將於課程開始前一星期舉辦簡介會。詳情將以電郵方式公布。

\* 此訓練學校屬第599F章表列處所，除獲豁免人士外，所有人士進入前必須利用手機掃描「安心出行」二維碼，並須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。有關詳情請適時參閱政府公告。

## ◆ 對象

- 中一至中六的香港資優教育學苑學員  
(於2022年7月25日為止，年齡必須達十四歲或以上)
- 名額：60
- 師生比例：1:6  
(每組人數上限12名學員及2名導師)

**\* 先到先得，額滿即止**

## ◆ 先備知識

本課程並無特別要求，包括體能、露營經驗及游泳。

## ◆ 講授語言

- 粵語 及/或 英語授課
- 請於網上報名表格註明講授語言的偏好。

## ◆ 證書

學員必須達到以下要求方能完成此課程，並獲發電子證書：

- 出席所有課堂；及
- 完成所有作業並表現良好。





## ◆ 暫定行程 (只供英文版)

### Day 1 Course Start (25 July 2022)

- Administration
- Ice Breaking: Break the barriers between participants as their age is different, this will help on building up the spirit of readiness
- Setting Expectation: Participants to strive for a common goal as they will know each other's purpose for attending the course
- Front Loading: Participants realise their input and the importance of sharing the experience prior to the course
- Team building: An opportunity to learn discussion planning and execution
- Lunch at 12:30
- Water confidence and deep-water entry: Self-awareness and self-confidence
- Safety briefing: Safety precautions
- Preparation and gear packing for this 5-day journey: Participants will be introduced to the gear that is needed for the entire duration of the course. They'll learn the basic every-day living in the outdoors
- Mapping route and overnight at campsite

### Day 2 Training Phase (26 July 2022)

- Morning routine
- Land or sea expedition
- Introductory lessons to kayaking, camping craft, navigation
- Working on resilience, responsibility of ownership with the choices they made
- Boosting group interaction (deal with frustrations, challenges and executions)
- Overnight at campsite

### Day 3-4 Main Phase (27 to 28 July 2022)

- Morning routine
- Main expedition including water and land challenges such as solo, vertical challenge, ropes course etc.
- Team roles and decision making
- Leadership and encourage independence
- Pushing boundaries in an unfamiliar environment

### Day 5 Final Phase (29 July 2022)

- Morning routine
- A change to demonstrate what has been learnt, it is not just about outdoor challenges but also how to transfer expedition skills to daily life
- A reflection on the journey
- A presentation of the Outward Bound certificates



## ◆ 露營裝備

香港外展訓練學校將會提供基本露營裝備，包括登山背囊、露營地蓆、睡袋、食具及煮食爐具。而個人隨身用品如衣履及日用品，他們亦準備了以下短片向學生簡介如何準備有關用品。

<https://youtu.be/b8ASDpcTTdg>

## ◆ 課前準備

香港外展訓練學校提供了以下列表讓學生有體能和心理上的準備。

<https://www.outwardbound.org.hk/zh/why-outward-bound/am-i-prepared>

(此為中文版本，只供參考；中、英版本文義如有歧異，概以英文版本為準。)

## ◆ 常見問題

香港外展訓練學校整理了與膳食安排、個人衛生及安全等常見問題。詳情可參閱以下網址：

<https://www.outwardbound.org.hk/zh/faq>

(此為中文版本，只供參考；中、英版本文義如有歧異，概以英文版本為準。)