



野外歷奇

Wilderness Adventure

網址：www.wa.com.hk
電郵：admin@wa.com.hk

本會簡介、宗旨及工作

一. 本會簡介：

有鑑於野外活動在本港日漸普遍，現已成為市民在假日的消閑節目之一。但大眾對野外知識的缺乏及誤解使山野意外日益增加，做成市民生命財產之損失。因此，一群野外活動愛好者便組織起來，希望藉著山藝課程培訓及歷奇旅程體驗等，推動本港市民對野外活動的認識，尤其在安全概念方面，從而減少意外發生。使大眾能在安全情況下享受山巒之樂趣。本會成員包括持有國際攀山同盟(UIAA)、香港攀山總會(HKMU)及香港政府認可資格的山藝教練、攀岩教練、山藝領袖、及專業人士如社工、教師、消防員、資深醫護人員、民安隊成員和聖約翰救傷隊隊員等。

二. 本會宗旨：

推廣山野活動及正統之野外訓練；提高野外活動參加者的技術水平及安全意識；培養參加者良好的登山態度，及愛護山野環境的意識；匯聚山野活動愛好者，互相交流經驗和心得，共享山巒之樂；發掘及培訓有志者成為專業野外活動教練；藉野外活動訓練鍛練參加者的意志及毅力，學習與人溝通、合作和解決困難的能力。

三. 本會工作：

本會舉辦及合辦多項有益身心的野外活動及課程，包括：山藝一、二級證書課程；三級(山藝)領袖證書課程；遠足領隊證書課程；一級攀岩證書課程；攀石體驗同樂日；與社區/青年中心/學校及協辦歷奇旅程(Adventure)訓練、歷奇生態旅遊、青年領袖訓練、並提供野外技術及安全方面的協助；及其它課程...

活動及課程，除了推廣山野活動外更著重於加強參加者的山野安全概念及知識，使參加者能安全地進行野外活動。

電話：8203 8848 (梁小姐)

傳真：8201 8848

郵寄地址：Rm 618 Hollywood Plaza, 610 Nathan Road, Kowloon

網址：<http://www.wa.com.hk>

電郵：admin@wa.com.hk

日間野外歷奇活動

時間	內容	備註
1000	到達西貢猴塘溪營地	介紹教練給參加者認識，小組教練查詢參加者之身體有否不適，小組教練簡述整個活動之行程
1030-1230	小組集體遊戲 1. All Aboard 2. 亞馬遜河 3. 原繩降落 4. 繩網	遊戲物資由野外歷奇提供 4 組同時間進行，每半小時轉換 1 個遊戲，4 組輪流進行 (由協調教練分組)
1230-0130	午餐	
0130-0230	野外尋寶活動介紹	分小組進行
0230-0430	野外尋寶	
0430-0530	小組 de-briefing	鞏固經驗
0600	收拾及解散	

黃昏野外歷奇活動 收費每位\$200.00 (最少 30 人)

時間	內容	備註
0300	到達西貢猴塘溪營地	介紹教練給參加者認識，小組教練查詢參加者之身體有否不適，小組教練簡述整個活動之行程
0330-0530	小組集體遊戲 1. Board walk 2. Human Knot 3. 原繩降落 4. 繩網	遊戲物資由野外歷奇提供 4 組同時間進行，每半小時轉換 1 個遊戲，4 組輪流進行 (由協調教練分組)
0530-0730	原野烹飪	食物自備
0730-0930	夜行或 過澗	分小組進行
0930-1000	小組 de-briefing	鞏固經驗
1030	收拾及解散	

野外歷奇活動（一日一夜）

時間	內容	備註
	集合出發	中心如乘搭旅遊巴士進入西貢，請於活動前 2 星期，申請入北潭涌許可証
1830	到達西貢猴塘溪營地	介紹教練給參加者認識，小組教練查詢參加者之身體有否不適，小組教練簡述整個活動之行程
1900-2000	晚餐	
2000-2330 歷奇活動	1. 生命線 2. 原繩降落 3. 繩網 4. 過澗	遊戲物資由野外歷奇提供 4 組同時間進行，每一小時轉換 1 個遊戲， 4 組輪流進行 (由協調教練分組)
2330-2400	小組活動或睡覺	請保持營地清靜

第二天

0200-0215 晨曦行動	全人類起身，收拾個人裝備體驗夜行間之合作 Sai Kung (西貢-猴塘溪)	參加者需帶備電筒夜行 禦寒衣物 - 自由決定攜帶 可由本會或中心安排人手，留守營地
0215-0800 晨光第一線	全人類起步至爐仔石觀日出	參加者可帶沖劑及食物在觀日出時品嚐
0800-1000	回到營地 小組煮早餐、收拾裝備及清理營地	整合個人及小組經驗
1030	解散	

野外歷奇活動 (兩日一夜)

野外歷奇活動 (三日兩夜)

時間	內容	備註
	集合出發	中心如乘搭旅遊巴士進入西貢，請於活動前 2 星期，申請入北潭涌許可証
1500	到達西貢猴塘溪營地	介紹教練給參加者認識，小組教練查詢參加者之身體有否不適，小組教練簡述整個活動之行程
1530-1630	小組集體遊戲 3. Project egg 4. 亞馬遜河 5. 蜘蛛網	分小組之集體遊戲 (遊戲將以當天主題定訂)
1630-1730	小組 de-briefing	鞏固經驗
1730-1930	小組原野烹飪	食物自備
2000-2330 歷奇活動	1. 生命線 2. 原繩降落 3. 繩網 4. 過澗	遊戲物資由野外歷奇提供 4 組同時間進行，每一小時轉換 1 個遊戲， 4 組輪流進行 (由協調教練分組)
2330-2400	小組活動或睡覺	請保持營地清靜

第二天

0500-0800 晨曦行動	觀日行動	參加者需帶備電筒夜行 禦寒衣物 - 自由決定攜帶 可由本會或中心安排人手，留守營地
0800-1000	回到營地 小組煮早餐、收拾裝備 及清理營地	整合個人及小組經驗
1030	解散	

備註:

1. 以上活動以野營為主(營具自備)，如須使用青年旅舍，費用將為每位收費\$450.00 - \$650.00 (包括住宿，晚餐及早餐食物)

旅遊工作坊 2005

新界歷史古蹟一天遊

景 點	參觀地點	備註
元朗歷史古蹟一天遊	屏山文物徑： 鄧氏宗祠、觀廷書室、上璋圍、 聚星樓、文天祥公園、大夫第	<ul style="list-style-type: none"> - 瞭解五大家族「鄧氏」歷史及古蹟、「文氏」家族的輝煌歷史。 - 午膳品嘗地道盆菜 / 燒烤。 - 大小同價
錦田文物古蹟之旅	吉慶圍、二帝書院、樹屋、 便母橋、周王二公書院、 廣逾鄧公祠	<ul style="list-style-type: none"> - 瞭解錦田歷史文物、新界原居民的生活面貌、遊覽錦田鄉村俱樂部。 - 午膳品嘗地道盆菜 / 燒烤。 - 導師指導製作風箏或編織草蓆。 - 大小同價
龍躍頭文物徑古蹟之旅	五圍六村典型中國傳統建築：新圍、粉嶺鄧公祠、天后宮、老圍 靈芝有機種植場	<ul style="list-style-type: none"> - 瞭解古建築及新界原居民的傳統生活面貌。 - 雲泉仙館午膳品嘗齋宴 - 用科學方法種植赤靈芝農場 - 大小同價
天壇大佛、寶蓮寺、 大澳漁村一天遊	天壇大佛、大雄寶殿 東方威尼斯《大澳漁村》、	<ul style="list-style-type: none"> - 瞭解寺內大雄寶殿的佈局及建築藝術、天壇大佛的宏偉 - 大澳原居民的生活面貌 棚屋特色。 - 午膳於大澳品嘗海鮮餐。 - 大小同價
西貢上窯文物館、 大廟、西貢海鮮團	西貢上窯客家村、西貢	<ul style="list-style-type: none"> - 遊覽上窯文物館；沿途欣賞樹木生態、歷史古蹟。 - 大廟欣賞中國建築 天后的故事。 - 西貢豐富海鮮餐

市區古蹟文物

中環歷史文物之旅 (半天行程)	茶具文物館(前三軍司令官邸)、 聖約翰座堂、匯豐銀行、 中區警署	<ul style="list-style-type: none"> - 備有工作紙，特別適合中、小學生，瞭解香港開埠初期中環的歷史及角色。 - 大小同價
上環歷史文物之旅 (半天行程)	西港城、文武廟、卜公花園、 南北行	<ul style="list-style-type: none"> - 備有工作紙、特別適合中小學生，瞭解香港開埠初期上環的歷史及文物古蹟。 - 大小同價

生態系列

景 點	參觀地點	活動詳情
大埔滘自然護理區	觀賞樹木、蝴蝶、昆蟲及 雀鳥生態 二帝書院、樹屋、便母橋 周王二公書院、廣逾鄧公祠	<ul style="list-style-type: none"> - 午膳於錦田鄉村俱樂部燒烤 - 錦田文物徑 - 大小同價
追縱中華白海豚	乘船遊覽龍鼓/沙洲/西海明珠 觀賞白海豚、大澳魚村	<ul style="list-style-type: none"> - 導師講解海洋及海豚的基本知識 - 午膳於大澳海鮮酒家、大澳原居民的生活面貌、棚屋特色。 - 大小同價。 - 最少 100 人或以上。
夜觀螢火蟲	大埔滘自然護理區觀賞螢火蟲	<ul style="list-style-type: none"> - 專業導師講解螢火蟲生態。 - 西貢荷里活康樂中心燒烤。 - 大小同價。
鶴藪水塘郊遊樂	粉嶺鶴藪水塘、粉嶺圍	<ul style="list-style-type: none"> - 沿途由專業導遊講解樹林及植物生態。 - 午膳於龍山寺齋宴 - 大小同價。

備註：以上行程供參巧之用，顧客可自行設計行程。

情緒智能系列 (Emotional Intelligence Series)

EQ-01 EQ 人際效能 (Interpersonal EQ)

簡介：與他人相處，有否令你感到困惑，無所適從呢？怎樣才能獲取和諧的人際關係呢？本課程旨在培養個人的人際效能，從而增進個人的 EQ。

- 內容：(1) EQ 與人際溝通 (EQ & Effective Communication)
(2) 如何與他人建立和諧關係 (3 Steps Approach to Harmonious Relationship)
(3) 同理心的技巧 (Becoming An Empathetic Person)
(4) 領導他人的能力 (Leadership and Interpersonal Influence)
(5) 團隊 EQ 新領域 (Team Building in Practice)

EQ-02 踏上青雲路 EQ 拓展課程 (EQ Development)

簡介：智慧是成功的要素之一。談到智慧，一般人都會想起 IQ (Intelligent Quotient, 智商)。IQ 的高低直接影響學習、理解、思考、表達能力。但優秀的工作表現除了靠實力取勝之外，人際關係往往是另一項重要的決定因素。EQ 是「情緒智能」(Emotional Quotient) 的簡稱，心理學研究指出，情緒的高度自覺，有助控制和管理個人情緒，更能令您洞悉別人的心思，增添人際影響力，邁向成功的青雲路。

- 內容：(1) EQ 的基本概念 (Conception of Emotional Intelligence)
(2) 積極思想的藝術 (Art of Positive Thinking)
(3) 辦公室 EQ I：合作動態 (Office EQ I: Cooperative Domain)
(4) 辦公室 EQ II：衝突管理 (Office EQ II: Conflict Domain)
(5) 笑看風雲：如何應付 10 類難相處的人 (Handling Difficult People)
(6) 做個 EQ 快活人 (Becoming High EQ Person)

EQ-03 動力無限 EQ 自我激勵 (Motivational EQ)

簡介：實踐 EQ 的基石是如何化悲憤為力量、培養樂觀態度，和內化處理挫敗的能力。本課程激發您培養敏銳的觸覺，發掘周遭環境利己的因素，作為推動自己奮勇向前的能耐；分析自己優越的地方和需要改善之處，務求令您懂得如何避重就輕。「心靈動能恆守定律」給予我們重要的啟示：時間、精力是有限的寶貴資源，助您衡量思想何時需要放假、「充電補腦」，再接再勵；如何釐定付諸實際行動的比重，發揮最大成本效益，實踐理想與目標。

- 內容：(1) EQ 與動力 (Becoming Self-Motivated)
(2) 以我為尊：自尊五部曲 (Five Pillars of Self-Esteem)

- (3) 積極思想的藝術 (Art of Positive Thinking)
- (4) 挫折、憂慮管理 (Management of Frustration and Anxiety)

EQ-04 信是有情 EQ 情緒管理 (Emotional Management)

簡介：本課程讓您了解情緒對您產生之效應，接受每個人都有情緒起伏。妥善管理情緒的最終意義，是促進理性與感性互相配合。避免因過份理性而埋沒自己的情緒，令人誤以為您是沒有人情味，甚至妨礙別人明白您。至於過份感情豐富的人則容易受傷害、令人覺得難以捉摸。情緒穩定的人能夠明辨情緒的出現是助力還是阻力，善加利用它的正面力量，以及正視它發出的警號，及早調節您的生活節奏和處事方式。

- 內容：(1) 情緒萬花筒 (Multiple Dimensions of Emotion)
- (2) 情緒管理 I：負面情緒的管理 (Managing Negative Emotions)
 - (3) 情緒管理 II：壓力處理 (Effective Stress Management)
 - (4) 情緒管理 III：快樂的管理學 (Managing Positive Emotions)

EQ-05 EQ 解困方程式 (Problem Solving with High EQ)

簡介：智慧是準確理解、判斷和解決問題的能力。其實，您的處事模式，正是性格的投射。當您的處事手法習以為常，便限制了您彈性地嘗試新方法的能力。創意蘊含多角度、多層次理解事物，打破恆常刻板的規律。它助您拓展思想領域，更全面準確掌握事情的發展和穩藏的存在危機，從而建構新穎的處事手法，選擇最佳良策應付困難。本課程將提供如何運用自己的情緒增強您的影響力，減低別人對您的負面影響，以及強化爭取別人樂意與您合作的能力。

- 內容：(1) 影響決策的情緒反應 (Emotional Dimension of Decision Making)
- (2) 創意地解決問題 (Creative Problem Solving Strategies)
 - (3) 學習與適應能力 (Learning and Adaptation)
 - (4) 情緒與發明 (Emotion and Innovation)

EQ-06 EQ 心靈透視 (Emotional Awareness)

簡介：透視別人心理、洞察個人情緒，是現代人協調人際關係、趨吉避凶的科學方法。每個人都有其獨特的心理秩序，倘若我們能尋索到自己和別人的情緒軌跡、捕捉到那些說話或行為能夠觸發舒服、開心、體諒、鼓舞等正面感覺，我們便能夠避免對自己和別人構成不必要的傷害、予人充滿動感活力、樂觀積極、受人歡迎的印象，促進和諧的人際關係。

- 內容：(1) 深情之旅 培養敏銳的情緒觸覺 (Your Inner Emotional Self)
- (2) 知情知性 深入探討內心感受 (Facts Behind Your Emotions)
- (3) 情理分析 分析情緒背後的因由 (Rational Understanding of Emotion)
- (4) 用情之道 處理情緒的方法 (Emotional Management)

逆境應變系列 (Crisis Management Series)

CM-01 順逆有時 AQ 拓展課程 (Developing Your Adversity Intelligence)

簡介：在現今社會中，我們不單會遇到順心順意的事情，也可能在一剎那間面對不可知的困境。在工作上，我們往往面對不同層面的人事紛爭。以上種種，給予我們一個重要啟示：我們不單要擁有 IQ、擁有 EQ、也要擁有 AQ。AQ (逆境智能) 的精粹是指發揮更強的人際影響力，分析問題的癥結與尋找疏解方法的智慧。

內容：(1) 何謂 AQ (逆境智能)？ (Conception of Adversity Quotient)
(2) AQ 指數研習室 (Assessing Your AQ)
(3) AQ 應變之道 (Contingence in Crisis Situations)
(4) 逆向思維的藝術 (Art of Adversity Thinking)

CM-02 逆境管理 教師 AQ 拓展課程 (Crisis Management for Teacher)

簡介：奧瑞森 梅頓說過：「人類心靈深處，有許多沉睡的力量；喚醒這些人們從未夢想過的力量，巧妙運用，便能徹底改變一生。」現今社會中，我們不單會遇到順心順意的事情，也會在剎那間面對不可知的困境。教師在工作上往往面對不同的潛在危機：學童自殺、學童的情緒及行為問題、SMI 引致的工作壓力、人事紛爭等等。以上種種，給予我們一個重要啟示：我們不單要擁有 IQ、擁有 EQ、也要擁有 AQ (Adversity Quotient)。AQ (逆境智能) 能幫助個人發揮更強的人際影響力、分析問題的癥結與尋找疏解方法的智慧。

內容：(1) 逆境與逆境智能 (Crisis and Adversity Quotient)
(2) 教室中 AQ 指數的評鑑 (Assessment of Classroom AQ)
(3) 危機應變之道 (Contingence in Crisis Situations)
(4) 逆向思維：提升 AQ 十法 (Adversity Thinking: 10 Steps to Success)

CM-03 逆境中超越同群 (Becoming Crisis-Manager)

簡介：西卡瑟朱阿利曾經說過：「在可以學得的所有美德中，沒有比化挫折為挑戰的能力對生存更必要、更有用，也更能改進生活品質。」若一個組織每一個員工皆擁有堅毅不屈的精神，勇於面對挫折，則組織的發展便潛力無窮。逆境智能 (AQ) 除了在個人的層面上發揮強大的效能，增強個人的解困能力之外，在組織的成功上也扮演著重要的角色。本工作坊藉活動及有系統的訓練，拓展您個人面對及處理逆境的潛質，更使您能發展競爭的優勢，邁步向前。

內容：(1) 如何學習新知識和技巧 (Learning Through Crisis)

- (2) AQ 在創造和實行遠景上的角色 (Corporate Vision in Crisis Situation)
- (3) 如何適當地應用 AQ (Application of AQ)
- (4) 邁向成功的關鍵 (Keys to Organizational Success)

自我管理系列 (Self Management Series)

SM-01 積極快樂心理學 (Psychology of Happiness)

簡介：每一個人與生俱來皆有兩副「放大鏡」，其一是用來觀看正面的事物；另一副是用來放大負面的事物。事實上，同一件事情往往可以有正反兩面極端的看法。若我們想活得快樂，最佳的辦法是培養出正面積極的觀點，善用正面的「放大鏡」。本課程讓您獲得正面的人生觀，以積極的思想面對世間的挑戰。

內容：(1) 設定使命 人生劇本由您創 (Goal Setting)
(2) 化危為機 積極思想的藝術 (Art of Positive Thinking)
(3) 心靈透視 突破快樂的障礙 (Barriers to Happiness)
(4) 夢想高飛 邁向創意新生活 (Living with Dreams)

SM-02 「重塑自我」訓練課程 (Re-engineering Yourself)

簡介：面對來由各方面的挑戰，企業正不斷進行改革及重整架構。企業重塑 (Corporate Re-engineering) 已成為一個銳不可擋的大趨勢。管理專家 Michael Hammer 提倡企業重塑為提高工作效率與產品質素的重要方案。而一切企業改造都始於管理人員的自我改造。本課程以管理學的概念，提出學員擁有個人重塑的八大原素：自尊、健康、精力、創造力、生產力、團隊建設、有效溝通、領導才能。

內容：(1) 挑戰自我 21 世紀的新挑戰 (Challenges in 21 Century)
(2) 個人定位 尋找自我的故事 (Positioning of Self)
(3) 身體力行 活力無限的秘訣 (Developing Energetic Self)
(4) 創造無限 生活模式新領域 (Creative Life Style)
(5) 著著領先 共融的團隊工作 (Dynamic Team Building)
(6) 自我回歸 重塑自我工作人 (Holistic Construction of Self)

SM-03 與時並進 時間管理心理學 (Psychology of Time Management)

簡介：一般公司主管皆面對同樣的問題：「如何有效地分配有限的工作時間，使各種份內工作得以準時完成？」在這網絡資訊的年代，要做到這點實非易事。而他們也往往發覺其員工亦面對此問題。這究竟是由於員工的質素問題，還是有其他原因呢？本課程絕非一般的時間管理課程，我們不單教您如何更有效處理手頭的工作，更重視在心態上改變對時間運用的觀念，使您成為時間的贏家。

內容：(1) 時間管理 VS. 自我管理 您如何運用時間 (Understanding Use of Time)
(2) 時間 EQ 時間管理與情緒管理 (Time Quotient and Emotional Quotient)

- (3) 管理時間 10 法 時間管理大全 (Strategies of Time Management)
- (4) 人生五大支柱 個人生命規劃 (Life Planning)

SM-04 自我成長工作坊 (Workshop on Personal Growth)

簡介：一個完整的成長包括自我肯定、自我實現，以及良好和諧的人際關係。自我成長最重要的是自我坦誠，世界上沒有完美的人，不要因為不完美而恨自己。一個人做事成功或失敗，與自己的個性，品格和態度很有關係。如果你不看清自己，就沒法發揮你的獨特個性。

- 內容：(1) 百戰百勝：性格與自我形象、優質溝通的途徑
- (2) 有情有義：IQ、EQ 的培養
 - (3) 生命之旅：人生意義的反思
 - (4) 潛能盡展：啟動個人潛能

SM-05 基本心理學 (Elementary Psychology)

簡介：知己知彼，百戰百勝。您對自己與他人的認識，將影響您每一天的生活。若能了解自我成長的要素，則對人對事皆無往而不利。參加本課程，有助您增加對人的認識，並懂得處世之道。

- 內容：(1) 心理學是甚麼？ (Conception of Psychology)
- (2) 人生八階的心理發展 (Stages of Human Development)
 - (3) 思考的突破 (Positive Thinking)
 - (4) 偏見與感覺 (Bias and Emotional Self)
 - (5) 成功人士大剖析 (Psychology for Success)
 - (6) 非常心理學 (Abnormal Psychology)