

團侶級・導師手冊

Companion Class

Teacher Guideline



使 用 說 明

1. 此團侶級作業本導師手冊應配合團侶級作業本使用，內容是參照全球總會出版之 Companion Achievement Class, Curriculum Requirements and Developed Recourse 2013 而定。
2. 在團侶級作業本內每項要求的右方皆有一方格「□」，當會員完成該項目後，導師便可加上「✓」號作記錄。
3. 會員須要考取之榮譽證要求，已附加在附件裡，以便查閱。
4. 部分項目設有工作紙，導師可複印出來給會員使用，答案則在導師手冊之附件內。
5. 導師可以指導會員完成團侶級全部的要求，完成後安排會員參加升級典禮！
6. 此外，每名會員都應該有一本前鋒會記錄冊，以便會員自我審檢及作記錄。
7. 會員可以於每次參加露營、遠足、金波利大會或升級典禮後，將相關資料記錄在此冊內。為成長留下足跡！
8. 前鋒會記錄冊同時設有「個人榮譽證記錄表」，用來記錄會員考獲而非升級要求之其他榮譽證。此記錄有助於升級典禮後更新會員資料用。
9. 如對作業本或導師手冊有意見，請與港澳區會青年部聯絡。

目 錄

使用說明

關 於 前 鋒 會

| | |
|---------------------|------|
| 目的、格言、團約、團規..... | iii |
| 前鋒會會歌..... | iv |
| 前鋒會會徽..... | v |
| 前鋒會會旗..... | vi |
| 常規標準制服 (A 制服) | vii |
| 制服上的各類徽章及配飾..... | viii |

關 於 團 侶 級

| | |
|--------------|----|
| 團侶級內容總表..... | ix |
| 升級典禮安排..... | x |
| 制服 | xi |

教 學 指 引

| | |
|--------------|----|
| 基本資格 | 13 |
| 靈育訓練 | 16 |
| 服務／群育訓練..... | 22 |
| 友誼發展 | 23 |
| 健康及體能 | 26 |
| 組織及領袖發展..... | 32 |
| 自然研究 | 33 |
| 戶外生活 | 36 |
| 自我增值 | 52 |

附 加 文 件

| | |
|---------------------------|----|
| 附件一：服務／群育訓練 1..... | 54 |
| 附件二：健康及體能 3 工作紙答案 | 56 |
| 附件三：健康及體能 4 | 57 |
| 附件四：自然研究 2 的各項榮譽證的內容..... | 58 |
| 附件五：戶外生活要求 4..... | 67 |
| 附件六：4F 反思法 | 68 |



前鋒會

目 的

將末世福音在這一世代內傳遍天下。

格 言

基督的愛激勵我們。

團 約

靠上帝的恩典，我要作一個清潔、和藹、誠實的人，
謹守少年團規律；作主忠僕，為人良友。

團 規

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 我要每日遵守晨更 | 5. 我要學習禮貌順從 |
| 2. 我要凡事盡到本份 | 6. 我要殿中舉止恭敬 |
| 3. 我要細心照顧身體 | 7. 我要時刻心中歌頌 |
| 4. 我要心眼清明公正 | 8. 我要肩負上帝使命 |

前鋒會會歌

本曲由 Henry Bergh 於 1949 年創作，並於 1952 年獲得版權，現在已翻譯成多國語言，世界各地的前鋒會，皆以此作為他們用以激勵士氣、團結會員的會歌。

中文版

H.T.B. Henry T. Bergh

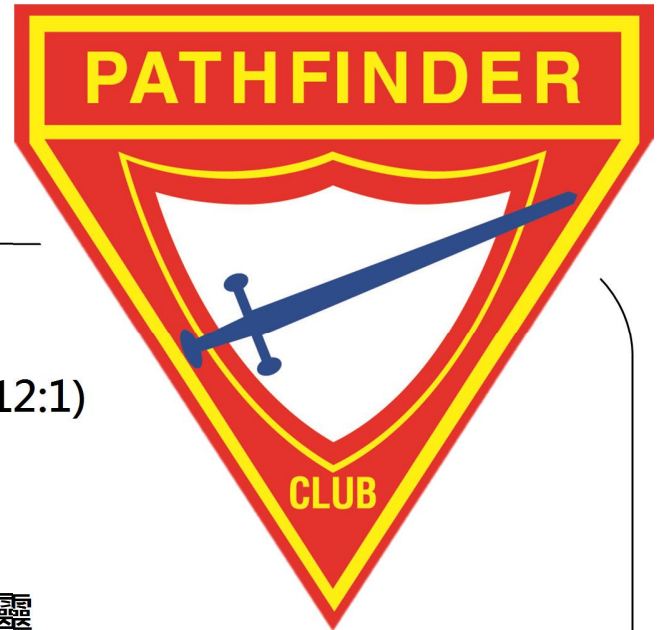
我前鋒會員多堅強 作主僕為人良友

忠心一路向前走 清潔和藹誠實

有信息要傳給世人 有真理釋放我們

我的救贖主基督復臨為你為我

前鋒會會徽



✓ 紅色(犧牲)

- 使我們記念基督。(約 3:16、羅 12:1)

✓ 三角形

- 上帝的完全 - 聖父、聖子、聖靈
- 教育的三大要素 (三腳架)
 - ..1 心智 - 手工藝及榮譽證
 - ..2 身體 - 露營，例會中會員互相激勵
 - ..3 靈性 - 佈道活動，見證分享

✓ 金黃色(尊貴) (啟 3:18)

- 量度的標準 - 前鋒會擁有青少年建立進入天國之堅強品格的崇高標準。

✓ 盾牌(保護)

- 上帝經常在聖經中描述自己為祂子民的保護。(創 15:1、弗 6:16)

✓ 白色(純潔)

- 在日常生活中，我們願意擁有基督純潔與公義的生命。(啟 3:5)

前鋒會會旗



✓ 藍色(忠心)

➤ 前鋒會的旨意是幫助教導我們

- ..1 對天父忠心
- ..2 對父母忠心
- ..3 對教會忠心

✓ 寶劍(聖經)

- 劍是用於戰爭中。要攻擊才能取勝。我們是在一場屬靈的戰爭中，上帝的话便成為我們的武器。
- 聖靈的寶劍就是上帝的道。(弗 6:17)

常規標準制服 (A 制服)

一般會員

| 男會員 | 女會員 |
|---------------------|-------------------|
| 按所屬地區(香港)指定之深綠色長袖恤衫 | |
| 按所屬地區(香港)指定之深綠色長褲 | 按所屬地區(香港)指定之深綠色裙褲 |
| 棗紅色絨質貝雷帽，配上前鋒會會章 | |
| 短髮 | 短髮 或 長髮並盤成髮髻 |
| 黑色領呔 | |
| 黃色三角領巾，並配上會員用巾圈 | |
| 黑色皮帶並配上會員皮帶扣 | |
| 無商標之黑色短襪 | 無商標之白色長襪 |
| 黑色平底光面綁帶皮鞋 | |

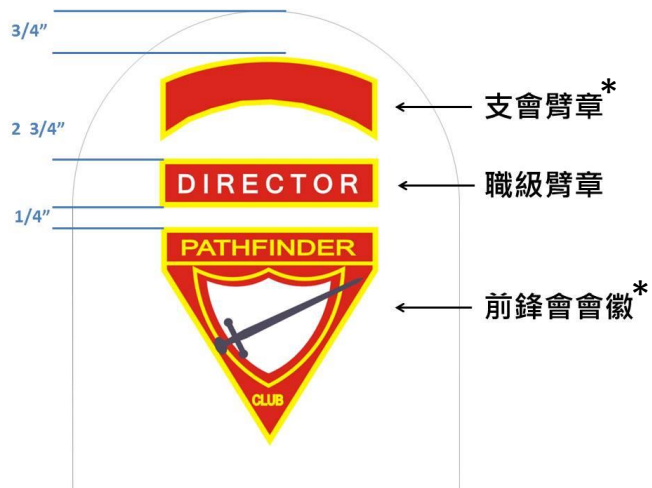
團師或以上之導師

| 男導師 | 女導師 |
|---|---|
| 按所屬地區(香港)指定之深綠色長袖恤衫 (高級領袖勳章(APLA): 白色長袖恤衫) | |
| 按所屬地區(香港)指定之深綠色長褲 (高級領袖勳章(APLA): 墨綠色長褲) | 按所屬地區(香港)指定之深綠色裙褲 (高級領袖勳章(APLA): 墨綠色 A 字裙) |
| 棗紅色絨質貝雷帽，配上前鋒會會章 | |
| 短髮 | 短髮 或 長髮並盤成髮髻 |
| 黑色領呔 | |
| 黃色三角團師領巾，並配上團師用巾圈 | |
| 黑色皮帶並配上團師皮帶扣 | |
| 無商標之黑色短襪 | 無商標之白色長襪 (高級領袖勳章(APLA): 黑色長襪) |
| 黑色平底光面綁帶皮鞋 | |

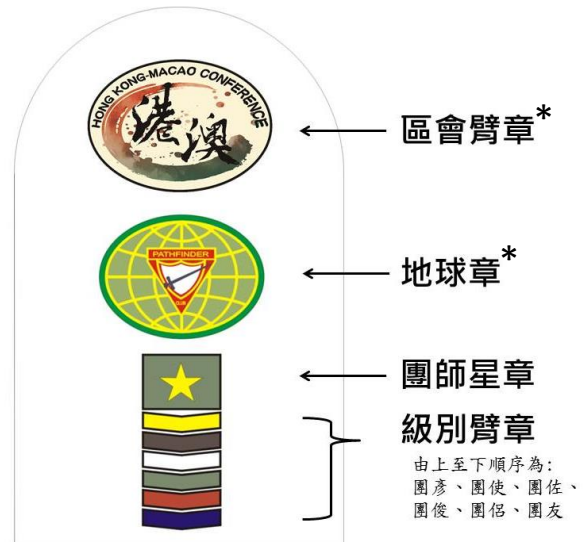
制服上的各類徽章及配飾

(除了基本徽章外，所有徽章均按獲得的資格或職級而配戴)

右袖上的徽章位置

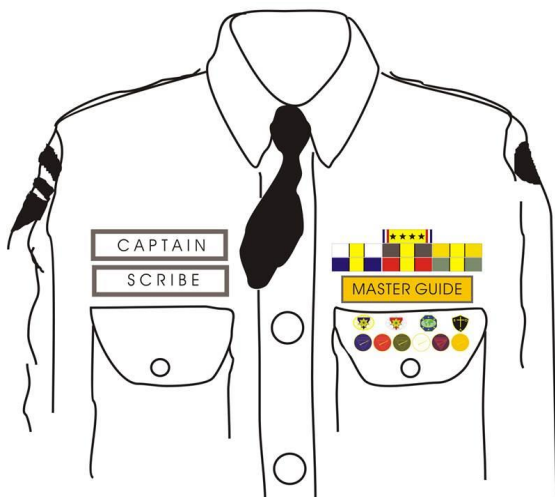


左袖上的徽章位置



* 每名會員必備的基本徽章。

袋口上的徽章位置



團 侶 級 內 容 總 表

| | |
|-------------|---|
| 基本資格 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 年滿 11 歲或就讀小學六年級。 2. 復臨少年團/前鋒會之積極活躍會員。 3. 學習或溫習少年團團約的意義，並以有趣的方式表達出來。 4. 閱讀《喜樂的泉源》第一章「上帝愛人」之內容。 5. 從少年讀書計劃的書單中選讀一本書。 |
| 靈育訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 依次序背誦新約聖經各卷書名，並知道當中所組成的五大類。能翻查當中任何一個經卷。 2. 考獲一張背金句證書。 3. 與你的領袖商討並選擇下列一項： <ol style="list-style-type: none"> a. 一個耶穌的比喻 b. 一個耶穌的神蹟 c. 福山寶訓 d. 基督復臨 然後你用下列任何一種方法，說明你對基督之教訓的瞭解： <ol style="list-style-type: none"> a. 與你的領袖討論 b. 小組分享 c. 演講 4. 閱讀任何譯本的馬太福音書及馬可福音書。背誦下列任何兩段經文： <ol style="list-style-type: none"> a. 八福 (太 5:3-12) b. 主禱文 (太 6:9-13) c. 基督復臨 (太 24:4-7, 11-14) d. 大使命 (太 28:18-20) |
| 服務/群育 訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 與領袖商討並擬定計劃，最少用二小時服務你的社區，藉以展示你那貫徹始終的態度及你與區內朋友間的真正友誼。 2. 最少用半天參與一個服務社區或地方教會的項目。 |
| 友誼發展 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論尊重不同文化背景及性別的原則及意義。 |
| 健康及體能 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 背誦並解釋哥林多前書 9:24-27。 2. 與你的領袖討論與健康生活相關的定期性運動。 3. 認識有關吸煙對健康及體能的禍害；並寫下你個人的約言，承諾永不吸煙。 4. 考獲初級游泳進深班榮譽證。 |
| 組織及領袖 發展 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 為你的小組籌備並領導一次靈修活動。 2. 協助你的小隊或支會籌備一次聯歡會、遠足或過夜露營。 |
| 自然研究 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 參與一個有關大自然的遊戲，或在郊外漫步一小時。 2. 考獲以下任何一個榮譽證：禽鳥、羊齒植物、昆蟲、家禽、貝殼、樹木或灌木榮譽證。 3. 溫習上帝七天的創造，並用七天進行觀察，特別要集中在當天上帝所創造的事物上，將觀察記錄在日誌中。 |
| 戶外生活 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能不用指南針辨別八方。 2. 在野外露營兩晚，並知道六個選擇營地的要點。 3. 溫習團友級的繩結。能打下列的繩結並知道其用途：接繩結、縮繩結、漁翁結、繫木結及營繩結。並學習三種扎作。 4. 團侶急救考試及格。 |
| 自我增值 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 考獲一個工藝類的榮譽證。 |

升 級 典 禮 安 排

1. 會員須完成團侶級所有的要求，並檢查一下在作業本上每項要求的右方「☐」內，是否已經加上「✓」，表示已經完成該項目，並將作業本交給所屬支會會長核實並簽署(作業本第 24 頁)。
2. 支會會長加以核實並簽署後，可交到港澳區會青年部覆核並簽署。
3. 支會可以自行擬定舉行升級典禮的日期、時間和地點後，於典禮舉行前最少一個月向團師委員會主席(港澳區會青年部幹事)提出申報，並邀請委員蒞臨主禮。
4. 升級典禮最少一個月前，向區會訂購所須物資。
5. 升級典禮後，請於網站上更新會員資料，如職級、技能、榮譽證等。



更新資料的網址：<http://youth.starone.com.hk/index.php/user/login>

制 服

恭喜你的會員將成為團侶級的會員，每名完成團侶級的會員可於制服上配帶團侶針章、團侶臂章和團侶袋章，請按圖示指示會員戴上！





教學指引

基本資格

要求 1. 年滿 11 歲或就讀小學六年級

說明

只須要年滿 11 歲或就讀小學六年級的會員即可。

完成方法

只須填上會員的出生年份和日期，並就讀的學校名稱和班別。

要求 2. 復臨少年團 / 前鋒會之積極活躍會員

說明

一名積極的成員應該：

- 出席率達 75%或以上
- 按時交會費

完成方法

每次例會都要點名，就可以在計算出該年的出席率。

要求 3. 學習或溫習少年團團約的意義，並以有趣的方式表達出來

說明

少年人可以選擇闡述團約的方式，包括畫畫、填色或拼貼圖片等。你或許要對這些素材進行挑選來完成這項要求。聚會結束時，邀請他們分享他們的作品，或許有些人想用詩歌、音樂或者短劇等形式展現他們的想法。

前鋒會 團約

靠上帝的恩典，我要作一個清潔、和藹、誠實的人，
謹守少年團規律；作主忠僕，為人良友。

團約的釋義：

- | | |
|-----------|---|
| 「靠上帝的恩典」 | 意思指我要依靠祂，上帝的大能在我的軟弱上顯得完全。這意味著我唯有依靠上帝和那將我們從罪中拯救出來的救主耶穌基督的恩典才能行使祂的旨意。 |
| 「我要作一個清潔」 | 意思指我將脫離這罪惡的世界，在生活和言行舉止上都要保持純潔，並造福他人。 |
| 「和藹」 | 意思指我不僅要對自己的朋友表示關心和友善，對上帝其他的創造物也是如此。 |
| 「誠實的人」 | 意思指我要在學習、工作和娛樂上都誠實正直，做好每一件事，並且要成為值得被信賴的人。 |



- 「謹守少年團規律」 意思指我要追求和明白前鋒會少年團的團規並努力實踐其精意，同時，認識到在任何團體遵守規章制度乃是最基本的義務。
- 「作主忠僕」 意思指我立志事奉上帝，將上帝呼召我作的事情做到盡善盡美。
- 「為人良友」 意思指我要造福別人，希望人怎樣待自己，自己就怎樣待人。

完成方法

背誦 或 於作業本內以畫畫、填色、拼貼圖片或其他有趣的方法將團約表達出來。

要求 4. 閱讀《喜樂的泉源》第一章「上帝愛人」之內容

說明

根據原來的課程指引，應為閱讀 “The Happy path” 一書，作者為 Laurence Maxwell，內容是以故事形式詳細解釋團規和團約的意義。

由於此書未有中文翻譯本，因此可以用 “喜樂的泉源” 第一章 - 「上帝愛人」或其他取代之。

完成方法

寫下讀後感或閱讀報告，內容可包括簡單描述閱讀的內容和情感的表達。

要求 5. 從少年讀書計劃的書單中選讀一本書

說明

原來的課程指引，是要求獲取閱讀證書。目的是讓少年人閱讀有關歷險、自然或傳記類的書本，藉此鼓勵會員養成閱讀的習慣，並鼓勵多閱讀懷愛倫的著作。

以下之少年讀書計劃書單同時收錄於「前鋒會記錄手冊」之內。書單 Level 1 適合對基督教不甚了解之會員閱讀。Level 2 則適合對基督教有較深入了解之會員閱讀。會員可以按書單之建議到學校圖書館或區會時兆書室尋找有意閱讀的書本。

注意

在團友級閱讀過的書籍，不能於團侶級或其他級別重複使用。

完成方法

閱讀後，填寫讀後感/閱讀報告，內容包括書名、出版社、作者、內容概要和感想等。



少年讀書計劃

書單 Level 1 :

| 書名 | 作者 | 出版社 |
|-----------------|---------|--------|
| 1. 永恆的盼望 | 懷愛倫 | 時兆文化 |
| 2. 埋藏的財寶 | 懷愛倫 | 時兆文化 |
| 3. 蛻變的生命 | 懷愛倫 | 時兆文化 |
| 4. 不戰的勇士 | 法蘭西絲·杜斯 | 時兆文化 |
| 5. 希望的未來 | 馬可·芬尼 | 時兆文化 |
| 6. 全心全意信靠祢 | 傑瑞·湯姆斯 | 時兆文化 |
| 7. 黑夜中的明星 | 愛琳·蘭特麗 | 時兆文化 |
| 8. 寫給少男 | 謝理雅 | 時兆文化 |
| 9. 寫給少女 | 謝理雅 | 時兆文化 |
| 10. 恩典多奇異 | 楊腓力 | 校園書房 |
| 11. 何必上教會 | 楊腓力 | 校園書房 |
| 12. 排隊上天堂的 77 招 | 費伯里 | 校園書房 |
| 13. 行在水面上 | 奧伯格 | 校園書房 |
| 14. 生命成長 17 課 | 羅慶才 | 基道 |
| 15. 標杆人生 | 華理克 | 道聲出版社 |
| 16. 雅比斯的禱告 | 魏肯生 | 福音證主協會 |
| 17. 葡萄樹的秘密 | 許志超、蕭壽華 | 福音證主協會 |
| 18. 小組 DNA | 吳庭樑 | 福音證主協會 |
| 19. 當男孩遇上女孩 | 約書亞·哈里斯 | 學園傳道會 |

書單 Level 2 :

| 書名 | 作者 | 出版社 |
|---------------------|--------|------|
| 1. 善惡的對決 | 懷愛倫 | 時兆文化 |
| 2. 告青年書 | 懷愛倫 | 時兆文化 |
| 3. 智慧的巨人 | 懷愛倫 | 時兆文化 |
| 4. 豐盛的葡萄園 | 懷愛倫 | 時兆文化 |
| 5. 懷愛倫的信仰旅程《基督徒經驗談》 | 懷愛倫 | 時兆文化 |
| 6. 復臨運動的故事 | 懷愛倫 | 時兆文化 |
| 7. 樂活人生:幸福的 12 道處方 | | 時兆文化 |
| 8. 界線-讓生命自在飛揚 | 江兒 | 時兆文化 |
| 9. 健康與福樂 | 馬可·芬尼 | 時兆文化 |
| 10. 走進懷愛倫的異象世界 | 喬治·賴特 | 時兆文化 |
| 11. 突破-原來這麼簡單 | 黃銀成 | 時兆文化 |
| 12. 山洞裡的富豪 | 道格·巴契勒 | 時兆文化 |

靈 育 訓 練

本部分旨在團侶級會員更加熟悉新約聖經，並讓他們明白和了解部分基督的教訓。

要求 1. 依次序背誦新約聖經各卷書名，並知道當中所組成的五大類。能翻查當中任何一個經卷

目 標

幫助團侶級會員瞭解新約各卷書的所在位置。

教 學 方 法

最好的記憶方法是重複和運用聯想，導師可參考以下的方法。

1. 製作圖表

| | | |
|--|--|--|
| 一. 四福音書 馬太福音 馬可福音 路加福音 約翰福音 | 三. 保羅書信 羅馬書 哥林多前書 哥林多後書 加拉太書 以弗所書 腓立比書 歌羅西書 帖撒羅尼迦前書 帖撒羅尼迦後書 提摩太前書 提摩太後書 提多書 腓利門書 希伯來書 | 四. 其他書信 雅各書 彼得前書 彼得後書 約翰一書 約翰二書 約翰三書 猶大書 |
| 二. 傳記 使徒行傳 | | 五. 預言書 啟示錄 |

2. 為聖經目錄編曲

坊間有許多人已經將聖經目錄編成歌曲，以幫助記憶。導師可以運用互聯網尋找到許多相關資料，以下資料只作參考用。

A. 歌譜：

聖經目錄歌

C 大調 4/4

C F C Am

3 5 5 6 5 - | 5 6 1̇ 2̇ 6 - | 5 5 3̇ 3̇ 2̇ 1̇ 6 5 | 3 5 6 1̇ 5 - |

創出利民申，書士得撒撒，王王代代拉尼斯，伯詩箴傳歌，

F C/E Dm D/F# C/G G7 C

6 1̇ 6 5 3 - | 1̇ 6 1̇ 3̇ 2̇ - | 3̇ 3̇ 5 6 5 - | 3̇ 2̇ 5 6 1̇ - |

賽耶哀結但，何珥摩俄，拿彌鴻哈，番該亞瑪。

C F C Am

3 5 6 5 - | 5 6 1̇ 2̇ 6 - | 5 3̇ 2̇ 1̇ 6 5 | 3 5 6 1̇ 5 - |

再唱新約，太可路約，徒羅林林，加弗腓西，

F C/E Dm G7 C Am Dm G7 C

6 1̇ 6 5 3 - | 1̇ 6 1̇ 3̇ 2̇ - | 3̇ 3̇ 5 6 5 - | 3̇ 5 6 1̇ - ||

帖帖提提，多門來雅，彼彼約約，約猶啟。



B. 歌曲：<https://www.youtube.com/watch?v=Zlb0mw6GtvA>

3. 排序遊戲

如有可能，將聖經目錄清晰的寫於硬紙板或木塊上，並將其置於書架。

- 將目錄混淆使學生重排順序
- 將書架清空，學生將目錄按順序置於書架
- 同上，有時間限制

完成方法

能順序複述聖經目錄 或 於作業本內將新約聖經各卷書名正確地分類。

要求 2. 考獲一張背金句證書

目標

透過個人的參與，提供背誦金句的機會幫助屬靈生命成長。

你可以參考以下建議，背誦以下每個範疇裡的其中一節經文。

說明

背誦以下每個範疇裡的其中一節經文

一. 金句

- a. 詩篇 119: 11
- b. 以賽亞書 43: 12
- c. 馬太福音 28:19,20
- d. 路加福音 5:15
- e. 其他

四. 行為

- a. 撒母耳記上 15:22
- b. 羅馬書 12:1-2
- c. 帖撒羅尼迦前書 5:15
- d. 傳道書 9:5-10
- e. 路加福音 2:51, 52
- f. 其他

七. 應許/讚美

- a. 詩篇 56; 35:7
- b. 詩篇 37:3
- c. 以賽亞書 35:10
- d. 雅各書 4:7, 8
- e. 約翰一書 2: 17
- f. 其他

二. 救贖

- a. 約翰福音 1:1-3, 14
- b. 路加福音 19:10
- c. 詩篇 103:10-12
- d. 以賽亞書 53: 5
- e. 以弗所書 3:20, 21
- f. 其他

五. 教義

- a. 以弗所書 1:8-10
- b. 申命記 6: 5
- c. 使徒行傳 2:38
- d. 其他

三. 關係

- 1. 以賽亞書 1: 18
- 2. 約翰福音 1:12-13
- 3. 提摩太前書 6:6-8
- 4. 約翰一書 3:17
- 5. 使徒行傳 17:26, 27
- 6. 其他

六. 祈禱

- a. 詩篇 34:3-4
- b. 馬太福音 6:6
- c. 彼得前書 1: 3
- d. 約翰一書 4:7
- e. 其他

教學方法

導師可於每次例會的靈修時間，分享一節經文並要求會員背誦，經文可以記錄在作業本裡。

完成方法

背誦經文

要求3. 與你的領袖商討並選擇下列一項

- a. 一個耶穌的比喻
- b. 一個耶穌的神蹟
- c. 福山寶訓
- d. 基督復臨

然後你用下列任何一種方法，說明你對基督之教訓的瞭解

- a. 與你的領袖討論
- b. 小組分享
- c. 演講

目 標

幫助團侶級的會員分享耶穌有創意的教導方法。

教 學 方 法

1. 與你的領袖討論。為使團侶級的會員容易地與領袖討論他們所選擇的題目，以下有些建議：
 - a. 每位會員完成一份時間表或圖表，及後輪流向領袖口述其內容。
 - b. 利用舊報紙上關於基督復臨的啟示的標題整合成一份圖表，標題要與馬太福音24章或馬可福音13章相關。
2. 小組分享
 - a. 角色扮演。會員可能會喜歡扮演各個聖經人物，可以讓他們各自選定所扮演的角色，並按時序來演繹。
 - b. 將會員細分為幾個小組：
 - i. 製作精美的浪子回頭壁畫：
 - 浪子離開的農場與房子。
 - 浪子去了哪裡？做了什麼事情？
 - 他在哪裡停下了腳步？
 - 回家。壁畫完成後，每人要說明自己的設計理念。以相關內容的電影結束活動。
 - ii. 基督的復臨啟示：
將會員分成幾個小組，每組負責一個時段。
每組說明自己負責的時段。
播放相關題材的電影。
3. 再次帶領會員討論以下話題。當各成員閱讀完選擇了自己所要討論的題材後，讓他們互相分享各自的意見。這是一個價值澄清的練習。

婚禮中發生的事（約翰福音2:1-11）

第三日，在加利利的迦拿有娶親的筵席，耶穌的母親在那裏。耶穌和他的門徒也被請去赴席。酒用盡了，耶穌的母親對他說：「他們沒有酒了。」耶穌說：「母親，我與你有什麼相干？」我的時候還沒有到。他母親對用人說：「他告訴你們什麼，你們就作什麼。」照猶太人潔淨的規矩，有六口石缸擺在那裏，每口可以盛兩三桶水。耶穌對用人說：「把缸倒滿了水。」他們就倒滿了，直到缸口。耶穌又說：「現在可以舀出來，送給管筵席的。」他們就送了去。管筵席的嘗了那水變的酒，並不知道是哪里來的，只有舀水的用人知道。管筵席的便叫新郎來，對他說：「人都是先擺上好酒，等客喝足了，才擺上次的；你倒把好酒留到如今！」

這是耶穌所行的頭一件神跡，是在加利利的迦拿行的，顯出他的榮耀來，他的門徒就信他了。

討論問題

1. 如果我也在婚禮現場，當耶穌將水變成酒時，我的反應會是：（輪流回答）
 - 詫異
 - 震驚
 - 懷疑
 - 欣喜
 - 吃驚
 - 好奇
 - 不知所措
2. 眾多客人對於耶穌將水變成酒這一舉動的反應會是：
 - 他想使婚禮處於尷尬的境地
 - 他想取悅他的母親
 - 他想證明自己的能力
 - 他想婚禮這個隆重的場合增加歡樂
3. 圍繞這則故事的內容，告訴你其真正含義如下：
 - 耶穌能將平凡化為特別的
 - 應該照著耶穌的吩咐去做事情
 - 對於耶穌來說，沒有什麼不可能
4. 我想要在生活中的某個情景中看見神跡：（輪流回答）
 - 家庭生活
 - 個人成長階段
 - 未來
 - 信仰生活
 - 朋友中間
 - 學校



完成方法

參與討論、小組分享或是演講。

要求4. 閱讀任何譯本的馬太福音書及馬可福音書。背誦下列任何兩段經文：

a. 八福 (太5:3-12)

b. 主禱文 (太6:9-13)

c. 基督復臨 (太24:4-7, 11-14)

d. 大使命 (太28:18-20)

目標

鼓勵團侶級的會員養成每日讀聖經的習慣，記住重要的聖經章節對於現在與將來的生活是有益處的。

教學方法

1. 在閱讀《馬太福音》和《馬可福音》時，能對其有更深入的理解。使會員將耶穌的教導方式用不同的顏色作記號，以便區分。在閱讀聖經時，可以選擇不同的顏色，在你覺得較合適的經文下劃線或塗上顏色。比如：預言—紅色；神跡—藍色；講道—黃色；應許—綠色。
2. 鼓勵會員相互分享各自在閱讀聖經時得到的重要發現。
3. 有會員喜歡根據聖經的內容在其空白處畫素描，表明所隱藏的不同的主旨。比如：五餅二魚、暴風雨中的船、瘸腿的人、空墳墓等等。
4. 要求會員書寫《馬太福音》和《馬可福音》的讀後日誌。每天都要作詳細的記錄，內容必須包含日期以及當日所讀經文等等，例：五月二十四日 馬太福音 19:1-30；五月二十五日 馬太福音 20:1-34。

完成方法

完成《馬太福音》和《馬可福音》的閱讀內容 及 背誦 a、b、c 或 d 其中兩節經文。



服 務 / 群 育 訓 練

要求1. 與領袖商討並擬定計劃，最少用二小時服務你的社區，藉以展示你那貫徹始終的態度及你與區內朋友間的真正友誼

目 標

幫助少年人理解並發展隨時可能建立的友誼，加深對友誼的標準理解。

教 學 方 法

1. 友誼活動要針對有需要的人，比如：獨居長者、殘障人士、新移民以及無家者。
2. 友誼項目能夠為同齡的人提供幫助和內部團體活動，還可以擴展到為長者舉辦非常有意義的活動，例如：閱讀、書信寫作、與長者分享交談也是非常有意義的。
3. 擬定計劃時，要考慮活動的目的、對象、內容等，請會員完成作業本相關部分。
4. 另外，附件一為更周詳的計劃，供導師參考及使用。

完 成 方 法

完成作業本相關部分 或 完成附件一。

要求2. 最少用半天參與一個服務社區或地方教會的項目

目 標

幫助團侶級會員發掘幫忙人的樂趣。

教 學 方 法

1. 活動可包含公民計劃，那就是在導師的帶領下參觀當地政府，並安排符合規定的活動，比如清潔活動等等。
2. 導師也可與牧師/教會執事共同為教會的活動作安排，使教會得益於團侶級會員的服務。教會學校也可作為友誼服務的受益者。
3. 以下的建議服務：教會服務活動、整理教會的雜物、打掃教會的房間、幫忙教會派單張、探訪活動、修理讚美詩和聖經等。如果你能夠在社區裡尋找服務的機會，就更理想了！

溫馨提示：

港澳區會轄下多個社會服務機構均由社會服務部管理，導師可以聯絡社會服務部幹事，並於其轄下之機構作服務，它們可能有你意想不到的服務正等候你的會員幫忙。

完 成 方 法

1. 參與社區或教會的活動項目，並記錄在作業本內； 或
2. 將要求 1 的擬定計劃加以實踐，並記錄在作業本內。

友 誼 發 展

要求1. 討論尊重不同文化背景及性別的原則及意義

目 標

要展現出一種在上帝之下沒有分別的概念，我們都是上帝的兒女，我們是平等的。“沒有猶太人與外邦人之分，沒有奴隸和自由人之分，沒有男女之分。”

教 學 方 法

- 學習重點：
 - 明白要促進文化共融，建立和諧的社會，我們要有開放、尊重和關心的態度與不同文化背景的人相處。
 - 尊重和接納每一種文化的獨特性。
 - 跟不同國籍、文化背景的人住在同一社區，我們應該表現對他們的尊重與關愛。
- 導師可以邀請外籍人士分享講座。

參 考 資 料

- 尊重不同文化背景

學習重點

- 讓每個人在不同生活範疇/社群中都享有平等和尊重。
- 世界上所有人，無論膚色、國籍、性別、文化背景，都是上帝所創造，是上帝所愛的。
- 共融的三大元素－平等參與、開懷接納、學習欣賞。

參考資料

香港是一個多元文化社會，不同種族、宗教，以至語言在這裏相遇。如果我們要和諧共處，就需要學會互相理解、尊重和欣賞。我們要平等對待每一個人，讓每個孩子以開放的態度，彼此接納，互補長短，把差異轉化為學習資源。

約翰福音 3:16「神愛世人，甚至將他獨一的兒子賜給他們，叫一切信他的人不致滅亡，反得永生。」上帝愛世上所有的人，就算膚色、國籍、性別和文化背景有差異，我們都是上帝所愛的。就連少數族裔、新來港人士、貧困人士、殘疾人士、單親/雙非兒童/家庭、特殊教育需要兒童等，都是上帝所愛的。我們都享有平等參與的權利，應該互相尊重和接納，學習欣賞彼此的差異。

導師可以選以下其中一段影片與會員觀賞後，分組討論。

少數族裔學生在香港

<https://www.youtube.com/watch?v=TOpOP7a6Xnw>



2. 尊重不同性別

學習重點：平等對待、互相尊重，讓兩性相處更融洽美好

- 無論家庭成員多或少，只要有愛，一家人便可以快樂地生活。
- 無論家居環境怎樣，只要有愛，一家人快樂相處，就是一個溫暖的家。

a. 生理差別

- 男生女生先天在聲音、外貌、皮膚、身材、生理構造上都有所不同。

b. 心理差別

- 傳統以為男生一定外向勇敢，女生一定內向柔弱。而事實上，並是沒有一個指標說男女應該如何，女生應該如何。
- 女生有時候也很勇敢，活潑大方，但我不是男人婆！
- 男生有時很害羞，也有脆弱的時候，不要笑我娘！

c. 興趣和特質

- 男女角色差別其實來自社會期待及學習而來
- 男生常被教導：要剪短頭髮、玩機器人、穿褲子、勇敢、負責、不能哭。女生常被教導：要留長頭髮、玩娃娃、穿裙子、溫柔、細心、輕聲細語。可是，事實卻不一樣。男生也可以喜歡跳舞，女生也可以喜歡打籃球。每個生命都是一個獨立的個體，興趣和專長不應受性別限制，不論男女，都應該按照個人的喜好而發展其興趣和專長。
- 不管男生女生，某些特質都會受人歡迎，例如：溫柔、獨立、勇敢、負責任、誠懇、熱心、乖巧、懂事、體貼、整潔、多才多藝、細心、善良、機智、聰明。
- 不管什麼髮型，哪種服裝，只要適合你的氣質與個人風格就好看！
- 了解自己特質，發展自我優勢，培養個人價值觀，不要讓性別刻板印象限制自我發展。對於他人特質也要有接納，尊重的心，才能使兩性在相處上達到平衡及良性的互動關係。

d. 兩性的角色－多功能角色扮演

- 傳統上，男女在家庭角色上是有明顯的分別，但現今社會卻沒有太明顯之分。
- 女生、男生都可以分擔家務事。
- 男生可以不必事事逞強、好鬥。男女都可以是有能力的。
- 司機、醫生、律師、工程師都是男性居多。老師、護士、化妝師、舞蹈家則是女性居多。現在各行各業只要個人能力許可，幾乎都可以由男生或女生來任職，職業不再專屬於哪種性別，而是依能力勝任與否為任職標準。

e. 兩性平等意義

- 了解兩性有許多不相同之處，但基本機會、待遇應平等，不應有性別上的歧視或差別限制。
- 男女生在先天生理及心理上特質不同，應互相尊重、接納，不該有排斥、輕視或欺負現象。
- 兩性心理及社會特質沒有界線，不應有過度的刻板印象來界定好壞或對錯，只要適性發展即可。
- 沒有什麼事是專屬於哪個性別該做或不該做的，可依專長分工合作，讓兩性相處

更融洽。

f. 兩性相處之道

- 觀察兩性先天身體及心理上的異同，尊重自己與別人的身體自主權及隱私。
- 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制，並尊重、瞭解不同性別者的各種意見。
- 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。
- 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會。
- 認識處理衝突的方法，促進兩性和諧相處。
- 瞭解性別刻板化印象對兩性生涯規劃的影響。
- 認識兩性在家庭及社會間的互動關係，認知兩性在家庭和職場中的角色，並共同擔負責任。
- 學習兩性間的互動與合作。

完 成 方 法

掌握重點 或 參與講座



健康及體能

要求1. 背誦並解釋哥林多前書9:24-27

目標

依據聖經說明節制生活的需要。

教學方法

1. 幫助會員背誦哥林多前書 9:24-27，在足夠大的紙張或硬紙板上分別寫下每節經文，並附上圖示或圖畫進行解釋。向會員闡述保羅如何將運動會視作身體與健康的象徵。在教學活動進入尾聲時，每一位會員都寫下及解釋經文，這有助於回家後的複習，使他們背誦聖經經文。
2. 使會員明白節制的定義：對有益的事要適可而止；對有害的事要堅決說不。

完成方法

背誦哥林多前書 9:24-27，並解釋節制的定義。



要求2. 與你的領袖討論與健康生活相關的定期性運動

目標

幫助會員理解定期性運動的意義與重要性。

教學方法

1. 由導師帶領討論想像和記錄 100 年前與現今人們在生活方式上的基本變化。例如運輸方面的變化；就業職業的變化，即從農村生活到城市生活；自由和技術的增長，“自由或休閒”時間與“工作”時間比率的變化；個人追求的變化。得出的結論是，今天我們在家裡或工作中都沒有滿足我們生活上的基本運動需要。
2. 找一本有關心臟健康的書籍，討論身體健康的原則。
 - a. 哪些活動最適合於改善心血管的健康？
 - b. 在運動方面，我們需要花多少時間？
 - c. 個人需要進行什麼強度的運動才對身體有益處？
 - d. 年青時建立運動的習慣和發展康樂技能的重要性。
3. 參與編輯，從雜誌和報刊中收集關於促進健康生活方式的廣告。
4. 要求每一位參與者列出目前所進行的運動計劃，並做出建議來改進計劃。
5. 邀請一位醫生或護士就身體健康發表演講。建議演講者指導幾個小測試，增加演講的效果，如運動前後的脈搏率、肺活量、血壓。
6. 參與者可以用圖表表示一個時段內他或她的脈搏率曲線。

完成方法

參與討論和活動。

要求3. 認識有關吸煙對健康及體能的禍害；並寫下你個人的約言，承諾永不吸煙

目標

發現吸煙對肺、心臟和一般健康狀況所造成的物理反應。

教學方法

1. 嘗試運用吸煙機，找出香煙中焦油的含量。
 - i. 吸煙機用過濾紙對煙霧進行過濾。一會兒之後，將原本乾淨的過濾紙與色卡圖進行比較，就可以根據不同顏色的污點判斷香煙中焦油的含量。
 - ii. 或將煙霧吹入含有肺部圖畫的塑膠膜中。焦油濃縮物就會附著在肺中。這可用在小組中傳遞觀看。
 - iii. 或在玻璃罐內塞入棉花，將其放在煙霧所經之處——焦油附著在棉花上。
 - iv. 在會員學習煙草的危害之後，要求他們寫下個人的約言，承諾永不吸煙。
2. 觀看和討論有關吸煙對健康及體能造成禍害的電影，並完成以下工作紙，答案在附件二。
3. 你可以向區會健康教育部查詢有關資料。

姓名：_____

一.選擇題：請在適當的位置加上「✓」號。

1. 煙草含有以下那種對人體有害的物質？
☐ A. 焦油
☐ B. 花生油
☐ C. 活性碳
☐ D. 批霜
2. 吸煙對人體健康的影響有...
i. 肺癌
ii. 心臟病
iii. 支氣管炎
☐ A. i
☐ B. ii & iii
☐ C. i & ii
☐ D. i、ii & iii
3. 那一種物質會令人產生依賴，因而產生了煙癮？
☐ A. 焦油
☐ B. 尼古丁
☐ C. 一氧化碳
☐ D. 二氧化碳
4. 長期吸入尼古丁不會導致什麼？
☐ A. 腦細胞痲痺
☐ B. 引致失憶
☐ C. 懷孕
☐ D. 心肌梗塞
5. 煙草中那一種是啡黃色的黏性物質？
☐ A. 焦油
☐ B. 花生油
☐ C. 尼古丁
☐ D. 二氧化碳
6. 以下那一種不是由吸煙引起的疾病？
☐ A. 高血壓
☐ B. 糖尿病
☐ C. 惡性腫瘤
☐ D. 感冒
7. 二手煙可引致什麼疾病？
i. 肺癌
ii. 勞損
iii. 心臟病
☐ A. i
☐ B. i & ii
☐ C. i & iii
☐ D. i、ii & iii
8. 在香港每年因吸煙而死亡的人約有...
☐ A. 12 人
☐ B. 70 個 7
☐ C. 6 千人
☐ D. 14 萬 4 千人
9. 如果吸煙是慢性自殺，那麼二手煙是什麼？
☐ A. 急性自殺
☐ B. 急性謀殺
☐ C. 慢性謀殺
☐ D. 慢性姦殺
10. 以下那一種疾病是由吸煙引致的呢？
☐ A. 懷孕
☐ B. 近視
☐ C. 惡性腫瘤
☐ D. 感冒

二. 是非題：是的填上「✓」號；非的填上「×」號。

- ☐ 1. 焦油會阻塞及刺激氣管及肺部，引起咳嗽。
- ☐ 2. 焦油當中的多種致癌物質，可導致口腔癌、喉癌、肺癌等。
- ☐ 3. 焦油令吸煙者之手指及牙齒變青。
- ☐ 4. 一氧化碳是一種無色無味的氣體，會幫助氧氣交換。
- ☐ 5. 在身體內，一氧化碳會較氧氣優先和血紅素結合，令血液攜氧能力減少，形成缺氧現象。
- ☐ 6. 吸煙者血液中的一氧化碳含量較一般正常人為高。
- ☐ 7. 吸煙者的血液循環會被一氧化碳阻礙，令思維跟判斷力都受到影響，增加患上心臟病的機會。
- ☐ 8. 吸煙是引起中風的重要因素。
- ☐ 9. 吸煙對懷孕者及胎兒的影響不多。
- ☐ 10. 嬰兒吸入二手煙可能會突然死亡。

三. 简答题：請回答以下問題。

1. 請例出 4 種與香煙有關的疾病。

2. 請寫出拒絕吸煙的 3 個好處。

3. 設計一張附有個人簽名的立志卡，承諾永不吸煙。



完 成 方 法

1. 完成工作紙 或
2. 參與活動、立約及作出承諾 或
3. 填寫作業本內相關項目。

要求4. 考獲初級游泳進深榮譽證

說 明

如果會員身體狀況被診斷為不宜游泳，導師可酌情以從未考獲之榮譽證代之。

教 學 方 法

導師可聯絡合資格之游泳訓練學校或團體，安排專業人員教授這項課程。
初級游泳榮譽證的內容可參考附件三。

完 成 方 法

完成榮譽證各項要求。



組 織 及 領 袖 發 展

要求1. 為你的小組籌備並領導一次靈修活動

教學方法

思考下列可以用來靈修的時間：

1. 每次前鋒會例會開始前
2. 青少年團聚會
3. 教會的祈禱晚會
4. 安息日下午的遠足時間
5. 露營早會、晚會

建議主題：

1. 靈育訓練之要求 3
2. 健康及體能之要求 1
3. 自然研究之要求 3
4. 各個榮譽證裡的要求等

完成方法

積極參與。

要求2. 協助你的小隊或支會籌備一次聯歡會、遠足或過夜露營

教學方法

青少年總喜愛參加聚會，如果為他們籌劃聚會，他們會特別願意參加。因此，對於領袖而言，就要與青少年進行公開討論，組織活動，並提出指導方針和原則，盡可能地從青少年之中吸納意見，使他們肩負各種職責。組織至少要包含下列基本要點：

- a. 集會地點、日期及時間
- b. 聚會主題和佈置的需要
- c. 被邀請出席的人
- d. 遊戲
- e. 準備食物

會員的參與：

這是指團侶級的會員應該在籌劃聚會之時，表達自己的觀點，他們應該肩負各方面的組織責任，至少要參與聚會活動。

完成方法

積極參與。

自然研究

要求1. 參與一個有關大自然的遊戲，或在郊外漫步一小時

目標

通過講授，使會員認識上帝。

教學方法

1. 可利用遠足的期間，加入一個與大自然有關的遊戲。或
2. 用一小時大自然漫步，期間可以實踐包括此要求或其他自然類榮譽證的要求。

完成方法

參與活動並於作業本記錄這次活動的詳情。

要求2. 考獲以下任何一個榮譽證：禽鳥、羊齒植物、昆蟲、家禽、貝殼、樹木或灌木榮譽證

目標

繼續發展會員對學習上帝創造之工的渴望和感激之情。

教學方法

1. 原本的課程設計選項包括兩棲動物及爬蟲榮譽證，因地區條件不足，以羊齒植物及昆蟲榮譽證取代之。
2. 為方便導師使用，已將各個榮譽證要求列出來了。導師只需於兩棲動物、禽鳥、家禽、爬蟲、貝殼、樹木或灌木榮譽證中，選出其中一個來完成就可以了。
3. 導師可以通過使用標本、圖片或進行實地考察，使課程更有趣。
4. 你可以邀請教會裡或你身處的社區中，與此有關的專家教授榮譽證。
5. 你可以鼓勵會員製作個人筆記簿，他們將來可能會成為導師，這些資料就會變得甚有參考價值。
6. 電影、演講嘉賓、參觀農場和動物園都會增加會員參與的熱情。

完成方法

參與活動並於作業本記錄這次活動的詳情。

要求3. 溫習上帝七天的創造，並用七天進行觀察，特別要集中在當天上帝所創造的事物上，將觀察記錄在日誌中

教學方法

1. 應用及討論

「諸天藉耶和華的命而造；萬象藉他口中的氣而成。」詩篇 33:6

「太初有道，道與神同在，道就是神。這道太初與神同在。萬物是藉著他造的；凡被造的，沒有一樣不是藉著他造的。...道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理。我們也見過他的榮光，正是父獨生子的榮光。」約翰福音 1:1-3、14

目標

給少年人一種堅定的信念，就是耶穌是萬物的創造者，並且在創世記中，上帝創造的故事是理解祂救贖計畫的核心。在創造的故事中，難以讓人明白的是第七天即安息日的教義。青年人在履行這項要求時，應該根據救贖計劃的內容，來理解創造與安息日的關係。

除了耶穌來臨施行拯救祂所造之物的故事，或許伊甸園中萬物的起源，是我們所聽過的最壯麗和最奇妙的故事了。要引導少年人認識創造故事中的驚奇與非凡，幫助他們聽見和看見所發生的事情。然後，讓他們明白，我們甚至都不能想像到萬物的完美。

告訴少年人創造中的每一天是個什麼樣子。創造的第一日之前，是什麼樣的？大家談談如果天完全是黑色的，且沒有光源，是個什麼局面；就如同在燈光熄滅時進入一個洞穴——完全的黑暗！在創造的第一日，光是從哪里來的？

給少年人講述耶穌的降臨，世界之光，第一日所發生的故事。耶穌所在之處，就不會有黑暗。有些渴求成為團侶的少年人，可能仍舊懼怕黑暗。向他們訴說耶穌的故事，以及當處於黑暗之中時，祂會如何關愛我們。

耶穌為什麼要創造世界？耶穌創造世界是按照邏輯順序的方式嗎？那時的動物世界是怎樣的？鳥、昆蟲、花朵、樹木、雲彩等？

耶穌是如何創造世界的？祂創造的大能如何與你我有關？我們超越了全宇宙的創造者的能力嗎？我們當然不能超越，但是有些少年人覺得上帝太忙了而不能顧及他們，也有的人說自己還不夠優秀，不值得得到上帝的顧念。因此，就要告訴少年人，上帝在地球上創造萬物時的詳細情況。使他們充分認識到，由於罪惡的來臨，破壞了一切的事物。但是上帝仍然在顧念受傷之靈，使地球上的所有事物成為美好。請思考這一點！

建議：

1. 如果有志向的團侶會員認同創造的故事是耶穌創造大能的見證，並且認同創造之能不僅僅發生在世界中，也在他/她自己的生活中。那麼就在教授這部分時增加一些特別的內容；可以在教會或是學校中，把握機會作見證。但或許最有意義的方法是圍坐在眾星閃爍的天空之下的營火旁，或是浪花四濺的海濱，分享造物主在自身彰顯能力的故事。
2. 為了使造物之周更有一點意義，在未來的一星期之內，要求團侶會員保持每天記錄



日誌，記錄每天他/她所看到的、所聽到的自然景象，或者其他能闡明創造的每一天的經歷。試圖讓少年人從星期日，一周的第一日開始寫日誌，這樣，安息日即第七天就是他們經歷的終結。如果一星期之中，有幾樣經歷能夠被描寫出來，就會幫助少年人學習到創造之周中每一天的重要意義，這是對本章要求的很好的補充。例如：

第一日：記錄你所發現的光源。它們有多少是自然光，非人工作用發光？它們有多少呈現於創造周的第一日？如有條件允許的話，可以開展野外之旅，走進一個光源斷絕的洞穴，這樣就能使少年人經歷完全無光之黑暗的強烈。

第二日：在這一天中保持記錄氣象圖，記錄溫度、風向、風速（如果有條件），以及降落物質。如果條件允許，可以訪問氣象台、配水庫或污水處理廠。記錄在當天所觀察到的水和空氣中污染物的不同組成部分。

第三日：記錄一年內的節期，以及不同時間中的各種植物（比如，春天的蓓蕾、夏天的水果、秋天的色彩及冬天的蟄伏）。少年人或許想去收集幾種樹木的葉子，想認識它們，把它們做成標本放在筆記本中；他們或許也想將所找到花朵做成標本。如果條件允許，可以去參觀苗圃或者植物園，記錄各種不同的植物。向園丁、苗圃主人或者農民請教各種讓植物健康生長的要求。如果你住在開闊的水域旁，就會注意到，如果那裏不是旱地，也會生長著許多水生植物。

第四日：記錄給我們帶來亮光的星辰以及當天月亮的形態（比如：新月、上玄月等等）。要求少年人觀看星辰，如果它們清晰可見，看看能否數算得清。如果能帶領團侶級會員進入天文館參觀就最好，這裏足以使他們觀看到更多的關於太陽、月亮以及晨星的景象。但這一天中，記錄太陽或者月亮所引發的眾多視覺景觀（比如潮汐、水分蒸發、植物生長及其他）。

完成方法

完成作業本



戶外生活

要求1. 能不用指南針辨別八方

標 且

教授少年人自然法則和其他可能有利於自我保護的原則。

教 學 方 法

以下列出了各種教學方法。你可向會員教授其應用知識，要鼓勵他們至少對一種知識進行專門研究。

邀請行山隊的成員進行講座是個很好的主意；或者放映從國家電影資料館中借到的電影；或者鼓勵少年人閱讀相關的書籍。要保證少年人至少參加了一種戶外實踐練習。

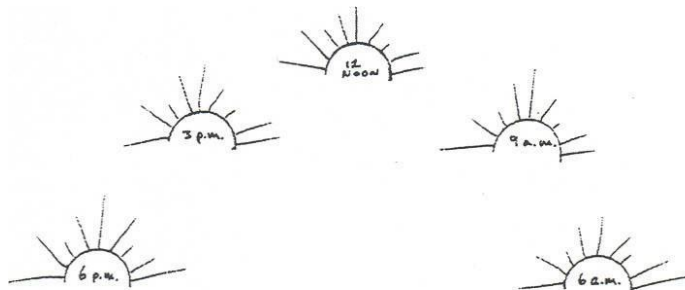
不用指南針辨別方向

我們都會在某個時候迷失方向。當然，如果有指南針的幫助，這種情況就可能不會發生，因為指南針的針頭一定會指向南方。然而，即使是在沒有指南針的幫助之中，仍然可以找到方向。在發明指南針之前的幾百年中，人類就已經能夠依靠太陽和星辰來進行航行了，前鋒會也能做到。這裏有幾種方法，有些適用於白晝，而其他的則適用於晚間。

1. 日漸測向

A. 等到

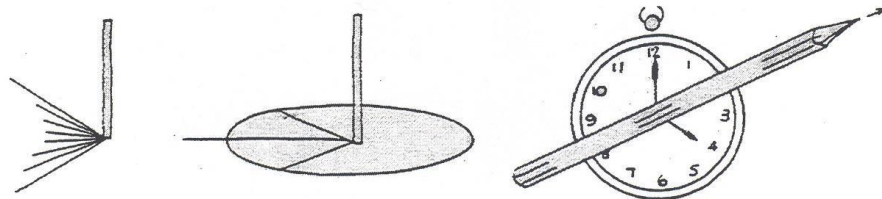
- 早上六時正，太陽在東方
- 早上九時正，太陽在東南方
- 中午十二時正，太陽在北方
- 下午三時正，太陽在西北方
- 下午六時正，太陽在西方



在冬季，遙遠的北部或南緯地區，太陽升起的时间早於早上六時正，並在下午六時正前落下，即使你看不見太陽，但是它仍然於早上六時正位於正東方，於下午六時位於正西方。

B. 陰影測向法

只有當你定位於某個地點和晴朗的天氣中，並且花午間的前後幾個小時的時間來觀察，這種方法才奏效。將一根木棍插在土裏，並沿著它所投射的陰影劃線條。隔一天之後，再重複這種做法。



你會發現畫在地上的線條長度在逐漸變短，但隨之又會增長。當太陽處於最高點

時，線條的長度最短，那麼這條線大概指向於南方或者北方。

在一塊平地上，豎立一根直木棍，使其與地面垂直，把一塊石子（或做一標記），放在木棍影子的頂點A處；約10~15分鐘後，由於太陽由東向西移，木棍的影子便由西向東移，影子的頂點移動到B處時再放一塊石子（或做一標記），將A、B兩點連成一條直線，這條直線的指向就是東西方向，新的投影位置B處就是西，與AB線垂直的方向則是南北方向，向太陽的一端是南方，相反方向是北方。插杆越高、越細、越垂直於地面、影子移動的距離越長，測出的方向就越準確。特別是中午12時前後。如11時半和12時半這兩個時間的影子長度幾乎相等，頂點的連線剛好指向東西方向，連線的垂直線也能較準確地指出南北方向。

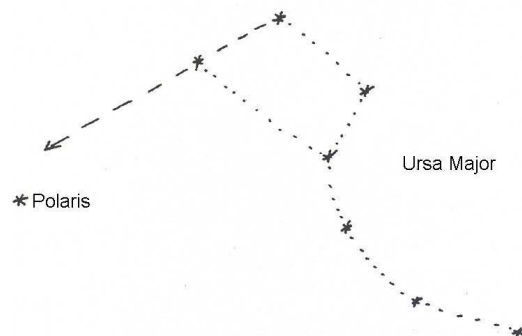
C. 手錶測向

時數折半對太陽，12指的是北方。把手錶放置水平，以當前時間一半的時針的刻度位置對向太陽，則表面上“12時刻度”指的方向就是北方(用N表示)。如在下午2時40分（即14時40分），則應以7時20分的位置對向太陽，此時“12”字的方向即為北方。由於地球公轉和黃赤交角的原因，此法一般在上午9時到下午4時之間辨別出的方向較為準確，其他時間誤差較大。

2. 夜間測向

A. 南半球使用南十字星座或指針

在北緯 23°30' 以南地區，夜間有時可見南十字星，由四顆較亮的星組成，形同“十”字，在其右下方，由 γ 向 α 兩星連線長度的四倍半處（無星）為正南方向。如果水委一可見，南十字星座大約處於南天極。



B. 北半球看北斗七星

北斗七星(大熊星座)由七顆較亮的星組成，形狀像一把勺子。將勺口的兩顆星連線，向勺子開口方向延伸約 5 倍的距離處有一顆較暗的星，便是北極星。北極星所在的垂直下方地面就是正北方，順時針即是東、南、西方。

當地球自轉在某些季節裏，大熊星座模糊不分明時，還可以利用與北斗星相對的仙後星座尋找北極星。仙後星座由 5 顆與北斗星亮度差不多的星組成，形狀“W”字母，在“W”字缺口中間的前方，約為整個缺口寬度的兩倍距離處，即可找到北極星。

C. 月亮

當月圓時分，利用手錶就會非常容易找到北方，以下介紹了通過月亮來尋找北方的方法。在月亮成為其他形狀的時候，可能只在特定的時機找到指南針上的各個方位。

下列的固定標準是很有幫助的。

如果你在北半球

下午6時正（月滿）以及午夜12時正（第一季）月亮在西方

午夜12時正（滿月），下午6時正（第一季）

早上6時正（第三季），月亮在南方

早上6時正（滿月）以及午夜12時正（第一季），月亮在東方。
對於南半球，其位置呈相反方向。

完成方法

1. 活動實踐以證明具備這能力。或
2. 於作業本寫出相關的方法。

要求2. 在野外露營兩晚，並知道六個選擇營地的要點

目 標

在戶外教授自力更生和團隊合作，從而幫助會員獲得責任感。

說 明

當前鋒會圍坐在營火旁或者躺臥在佈滿星辰的天空之下的時候，上帝就會靠近他們了。因此，露營是發展靈性的美好時光。這是一堂課，而不是一個消遣的活動。

- 在出發前，策劃屬靈的活動
- 精心地為露營做計劃，使它不僅僅成為一個消遣的戶外活動
- 熟悉地形
- 盡量提前準備選址的工作

教 學 方 法

在你的指導之下，會員應該要負責露營活動的計劃和菜單。你要預先挑選兩個或者三個露營地點，然後要求會員選擇最佳的地方。小組成員要搭帳篷、準備及烹製食物。

營地選擇

1. 營幕就是我們在野外活動時的「家」，因此營地的選擇將變得相當重要。以下將列舉一些選擇營地時應注意的事項；在實際選址時，應綜合考慮各種情況，靈活變通。
2. 要考慮該次露營之目的及對象。
3. 要有足夠的面積，容納所有的參加者及活動的進行。
4. 地面坡度要略為傾斜，便於下雨時排水；不要在會積水的盆地上起營。
5. 地面要平坦，無亂石雜草，以短草地較佳，其次是沙地，應避免石地及黏土地。
6. 遠離人煙稠密的市區，但要注意交通是否方便。
7. 附近有充足而清潔的水源。
8. 地方安寧無盜賊，猛獸及害蟲。
9. 附近有易於補給，支援或求救的地方。
10. 不要在河谷或河流附近起營(避免污染水源，下雨天亦可避免山洪)
11. 近海之營地應注意潮汐的漲退及大浪沖擊。
12. 要有充足的陽光。
13. 下雨天不要在大樹旁邊，空曠的平原，山頂等高地起營(避免雷電擊中)。
14. 不要在峭壁下起營以避免落石。
15. 不要在軍事練靶場，操砲區等地方紮營。

營地考察

選定了營地後，我們必須要作一次營地考察。收集關於該營地的資料，如果所選的營地是有人管理的營地或營舍，我們可以向管理機構取得營地資料及安排借用營地。但在沒有管理的營地，我們便要事前到達營地作一次查探，查探的內容包括：

1. 路程指南：將所有通往營地的交通工具、費用、路程所需時間及班次記錄；並要記錄沿途所見的事物及明顯的標記，以便將來尋找營地所在。若要經過較長的小徑才能到達營地，則應製作行程表及路線圖表。
2. 營地本身：
 - a. 高度：應從地圖中測出營地離水平線的高度，因為高地較低地的氣溫低，風亦較大，空氣稀薄，雷暴時易被擊中。
 - b. 地形：地面的坡度是排水的重要因素，是否平坦；不要在河谷或河流附近(特別是雨季)、山坳及山頂多風，斷崖則危險。
 - c. 土質：土地是乾還是濕；軟硬；土壤的成份及種類。
 - d. 草木：有何種植物，可否利用作紮作、燃料、保溫、防風、隱藏等。
 - e. 容量：一般營地以營幕或人數為容量的計算單位，住宿的地方外，還要考慮各種活動(如營火會、升旗等)的場地。
 - f. 蟲蟻及治安：要留意有否蛇、蟲、蟻、蜂等昆蟲的巢穴，並當地治安是否良好。
 - g. 用水供應：營地附近有否溪澗(應註明深淺及大小)或自來水(應註明數量)，其清潔程度會否受季節影響。
 - h. 支援與補給：如村落、警署、消防局或醫院；但不要太接近營地以免造成滋擾。
 - i. 外貌：應將營地全景以素描或相片記錄，並應註明調查者的位置、攝影(或繪畫)的方向、日期及時間。
 - j. 設備：有否枱椅、燒烤爐、去水溝、曬衣架、廁所、水喉、活動場地、升旗場、營火場、球場、救火工具、照明或擴音等設備。
 - k. 申請手續：營地若為私人物業，要有主辦機構的資料，其申請手續及租金等。
 - l. 其他意見：指出其優點及缺點，指出適合何種露營及何種季節較佳。
3. 天氣對營地的影響：應評估天氣及季節對該營地的影響及安全性，營地是否通風？有否避風雨的地方？排水是否迅速？會否有濃霧等。

完成方法

活動實踐以證明具備這能力。或於作業本寫出相關的方法。

要求3. 溫習團友級的繩結。能打下列的繩結並知道其用途：接繩結、縮繩結、漁翁結、繫木結及營繩結。並學習三種扎作繩結。

目 標

幫助會員更加熟練地運用繩索以及基本的打結法，並瞭解它們的用處。

教 學 方 法

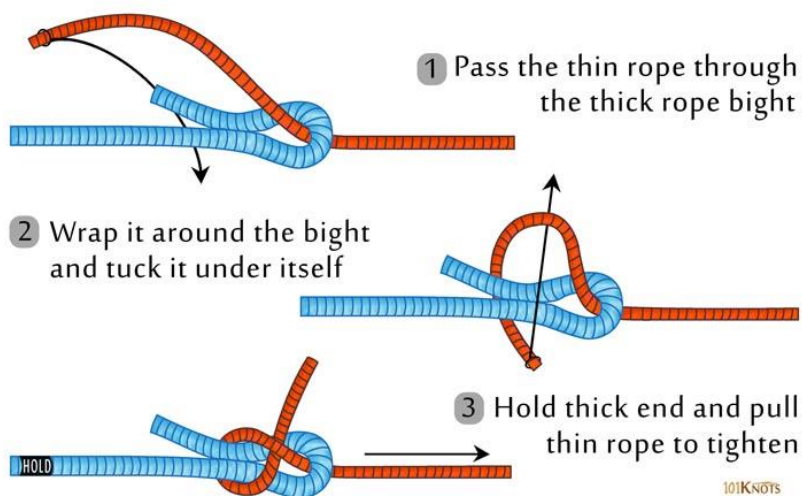
1. 從前要求過手結、繫帆結、捉魚結、繫木結及緊索，按英文版應為接繩結、縮繩結、漁翁結、繫木結及營繩結。
2. 教授打結及繩索系統最有效的方法是：
 - a. 示範步驟。
 - b. 要求會員用自己的繩子跟著導師的示範進行打結。
 - c. 聯繫打結步驟，直到熟練。
3. 用不同顏色的繩子進行打結練習，比跟著導師做容易得多。
4. 如果會員以前曾參與過繩結板製作，那麼他就可以加入繩結板製作組。如果有人還沒有從事過這樣的項目，就請他開始進行嘗試。
5. 在野外，大家為了實踐的緣故，能夠很熟練地運用打結法。比如將帳篷繩拉緊套住；木柴捆木索結；將繩子拋擲過河；用基本的固定系統製作各種露營器具。
6. 這部分的操作也適用於遊戲中，挑戰會員打結法的熟練程度。
7. 打結法必須重複著練習，直到被牢記。

各種繩結

接繩結 (sheet bend)

這個結和航海史有很深的淵源，用它來把帆的帆腳索駁接到帆耳上，不過它卻一直在其他很多方面都用得到。它可以用來駁接不同粗細的繩，只要兩者相差不太大便可以，相差太大的用絞轆駁結（Racking Bend）更合適。

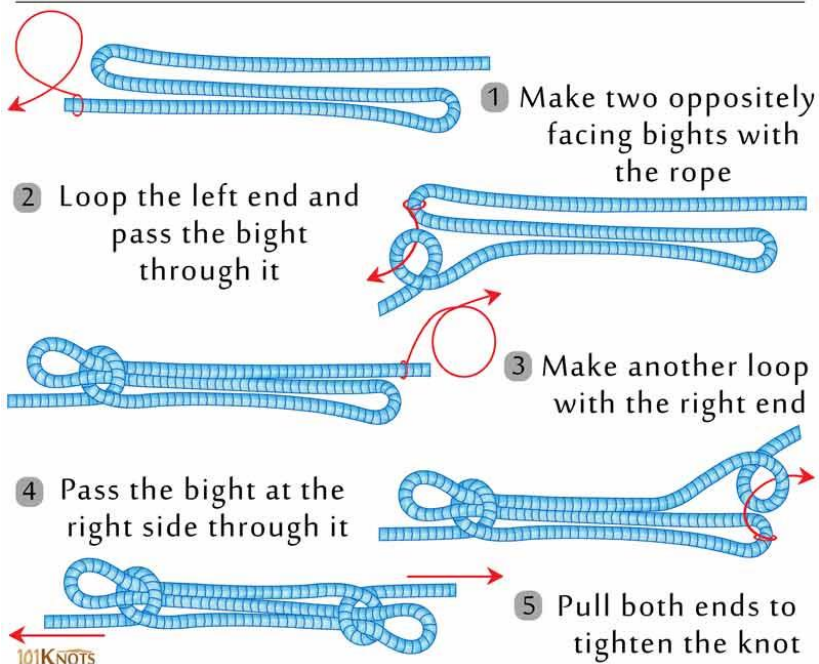
Sheet Bend Step By Step



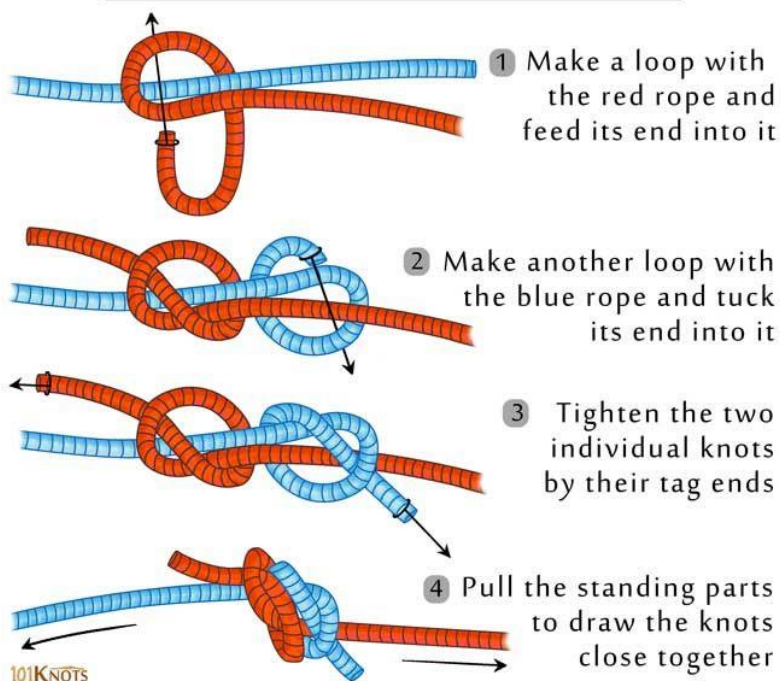
縮繩結 (sheep shank)

用途是將過長的繩索，使其縮短時用，而不須將繩切割，或將繩的軟弱的部份加強，而不致斷。把繩索對折兩次，然後在兩端用半扣結固定的打法。

Sheepshank Knot Instructions



Fisherman's Knot Tying



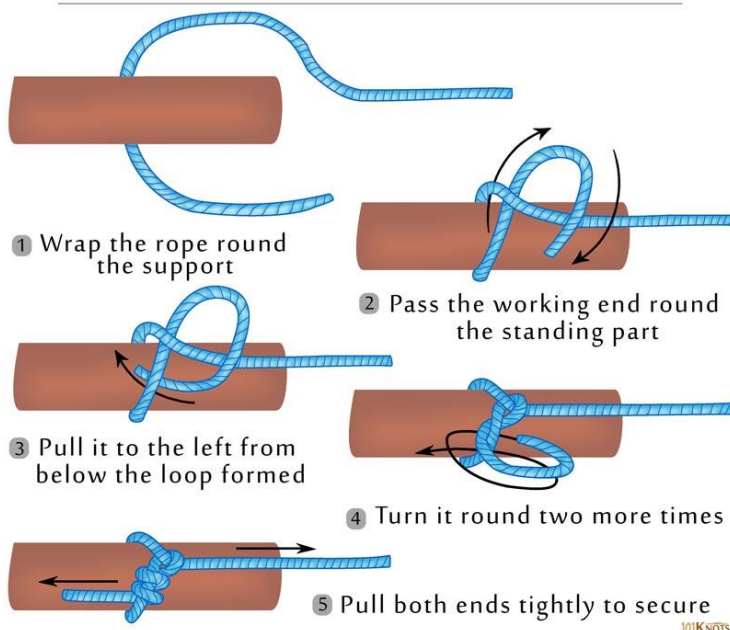
漁翁結 (fisherman's knot)

可用於接駁較幼滑的繩索，材料是線質較硬的尼龍線。此材料不會脫落，且易於松解。先把兩繩接駁部分平行相對，然後將每條繩的繩頭都繞一個單結在對方的繩身中。

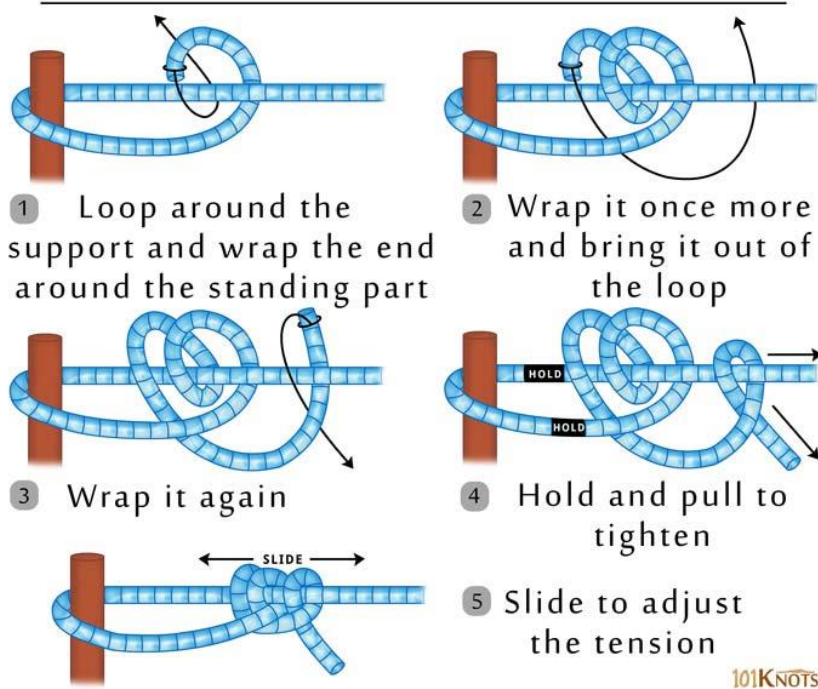
繫木結(timber hitch)

繫木結有力、可靠，如同漁人駁結 (Fisherman's Bend)，通常用來把繩繫到環、柱和欄上。它易學易用，大概它算是今天正常情況下最有用的結了。環繞靜止物體的圓繞匝可以支持相當的負重，只要工繩尾用手握著或如這個結法那樣用雙半繫結固定。如果負重需較大的支持力，那麼在打雙半繫結前多繞一兩匝。這個結的用途包括：把韃韃繩綁於樹枝或建架；把小船的船首纜繫於欄或泊環；給汽車繫上拖索。要加強牢固度，可在收緊結節之後，用膠帶或纏紮把工繩尾固定到常備段。

How to Tie a Timber Hitch



Taut Line Hitch Instructions



營繩結 (taut line hitch)

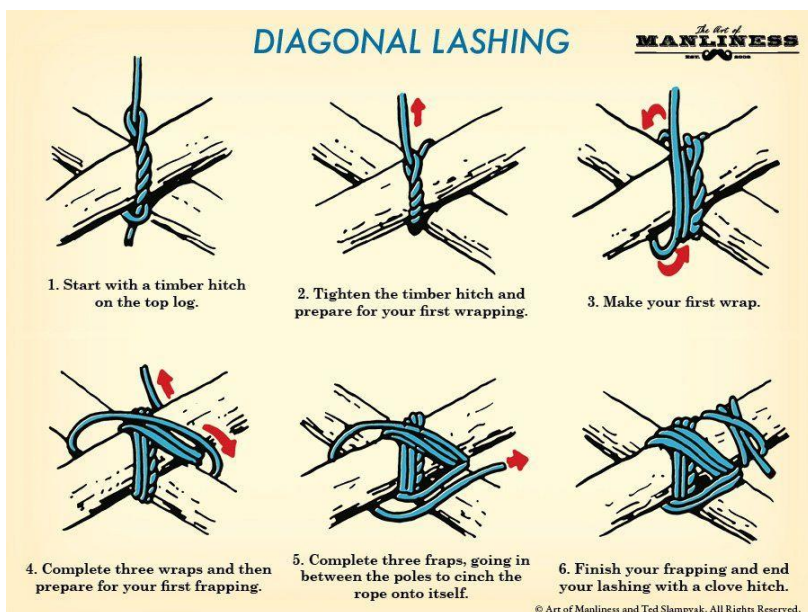
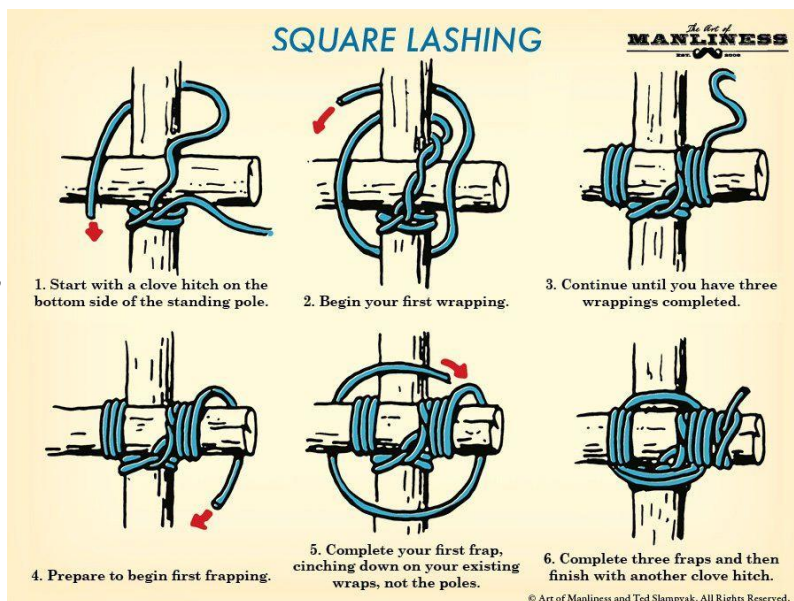
將繩索綁系在物體上。把繩索繞過物體兩圈，從上方再繞一圈，用力拉緊繩索兩端，最後只要再打個半扣結。

扎作繩結

四方編結(Square Lashing)

主要用來固定帆橫杆的每一個環節。

方法：在兩杆成十字形交叉時，先在直立之木杆上先作一雙套結，自下向上繞著橫方之木杆順序排列圍繞三次，再在兩杆交叉中間圍繞拉緊三次，用雙套結收緊繩端於橫杆上，如果繩子過長，可用半結將繩子全部收緊，再用雙套完結。繞時應注意繩圈順序排列。記住：“以雙套結開始，圍繞三次，收緊兩次，以雙套結結束”。



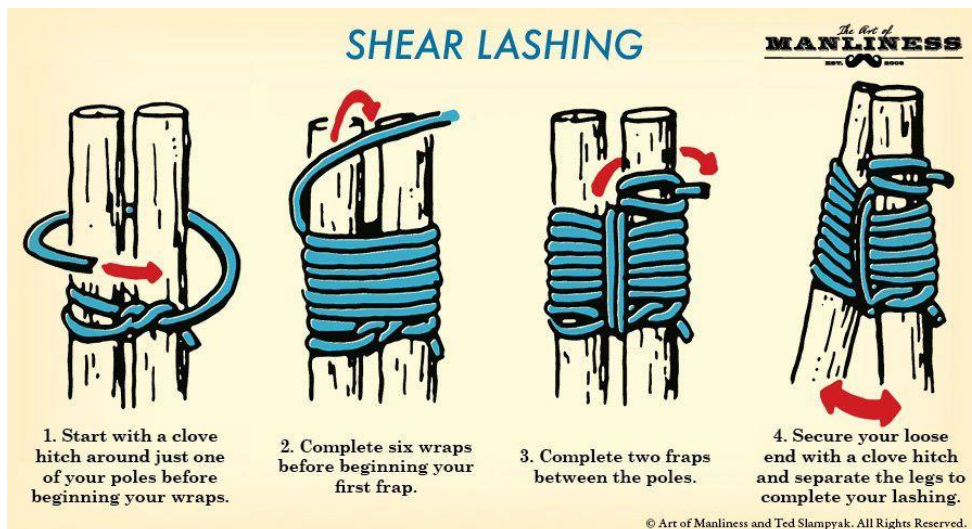
十字編結 (Diagonal Lashing)

將兩根帆橫杆交叉固定。它的方法在兩杆交叉時，先在交叉點上先作一曳木結，將繩自上而下在原交叉處順序圍繞拉緊三次，再將繩自左至右在兩杆交叉處又圍繞拉緊三次，繞時應該注意繩圈順序排列最後，在兩杆中間也要圍繞拉緊三次，用雙套結收緊繩，或用半結將過長之繩收緊。

展立結(Round or Shear Lashing)

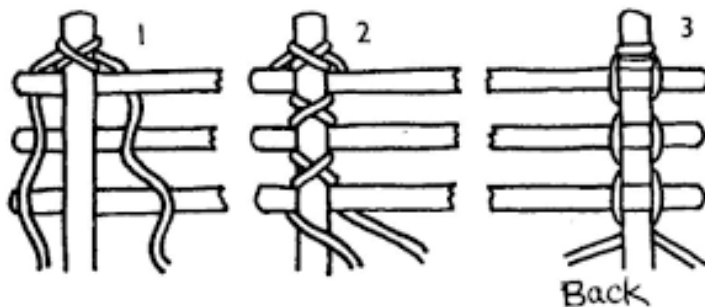
主要用途是連接兩杆並立，這結完成後，兩棍還可形成作交叉狀，不必平行相對。因此它往往用來作剪刀形的連接。先把兩棍平相對，並在其中一棍綁以一個雙套索，然後把所餘的繩頭部分向繩身相繞，接著把繩圍繞兩棍八、九次。完成上述步驟後，把繩身穿過兩棍中央的狹窄孔隙兩次。繞了兩圈之後，另一棍上捆以雙套索收尾。

注意：亦可將兩根沒收緊的繩子連接兩杆，合併成一杆。



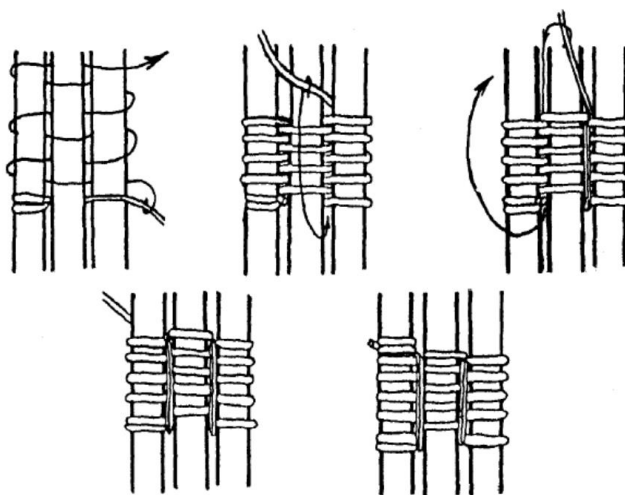
雙蛇形編結(Continuous Lashing or Double Snake Lashing)

與單蛇打法相似，但此編結以繩索兩端編結，比較省時快捷。適合製作枱面之用。



八字編結(Figure-of-eight Lashing)

這是將三根木棍做成三腳架的方法之一，此編結的名稱表示了它的編結方法，而且其結法簡單易學，可用來紮作三腳架。

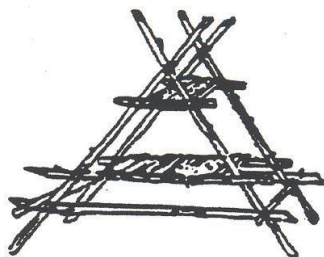


露營設備

你已經與學到了運用系固設備的技巧。試著製作以下的露營設備。如果缺少材料，可以先製作小型模具。

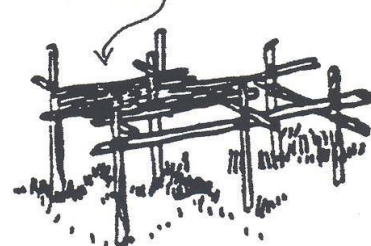


Washup bowl stand
wel rack



Camp table - use
heavy timbers 3 m long

Washup table -
bowl here



完成方法

展示熟練的技巧及理解各繩結的用途。可將有關資料填寫在作業本內。



要求4. 團侶急救考試及格

目 標

向會員教授急救的基本知識，以及在特殊情況中的應對技能。

說 明

教學材料出自《聖約翰救傷會急救手冊》或者《紅十字會急救手冊》。不強制使用專業人員教授此課，但推薦將其作首選用書。不要遲疑，請向從事健康或急救的社區組織尋求幫助。

教 學 方 法

通過以下方式交流緊急拯救援助的原理，是最有成效的：

1. 講座
2. 觀察
3. 演示
4. 參與

導師可以播放由各種途徑獲得的電影、測驗、模擬急救事件以及公共健康部電影。



團 侶 急 救

(資料來源：香港聖約翰救傷隊)

急救的目的

急救的目的主要有以下三項：

1. 保存生命 (To preserv life) - 如恢復呼吸及心跳、制止出血。
2. 防止傷勢或病情惡化 (To prevent the condition worsening)- 如處理傷口、固定骨折。
3. 促進復原 (To promote recovery) - 如避免非必要的移動、適當的坐姿或臥姿、安慰。

急救員的基本責任

一位合資格的急救員，必須肩負以下應有的責任：

1. 評估整體情況(Assess the Situation)，例如現場是否危險、傷者人數及傷勢等；同時應盡早召喚支援，有需要時設立臨時庇護站。
2. 正確判斷(Identify the Disease)傷病者的傷勢及病情。
3. 提供適當的急救措施(Appropriate Treatment)和充分的援助(Adequate Treatment)。
4. 決定急救的先後次序(Priorities of Action)。
5. 盡快安排傷病者接受治療，勸籲輕傷的傷病者可自行求醫。
6. 在現場陪伴傷病者及給予安慰，直至醫護人員接手。
7. 盡可能協助搜集傷病者的生命表徵(Vital Signs)(如呼吸、脈搏、體溫和血壓)、事發經過、傷勢和處理方法，並有責任向接手的醫護人員匯報上述資料。
8. 如有需要，應留在現場提供協助。

急救的概念

『急救』是一重由知識、訓練及經驗累積而成的技巧，一般人接受認可的急救訓練後，應該能夠有條理地協助不同類型的傷病者，讓他們獲得適當的治療。

急救並非一種精密的科學，所以人為錯誤及客觀條件的影響是無可避免的。所以急救員必須謹記，就算您如何想辦法救治傷病者，他可受不同因素影響，導致傷勢惡化，甚至死亡。只要您已經盡力及相信一切的協助是正確無誤，便可問心無愧了。

急救員必須依照下列的基本程序處理意外：

- D - Danger：評估現場環境是否安全
- R - Response：檢查傷病者的反應程度
- A - Airway：檢查傷病者的氣道是否順通
- B - Breathing：檢查傷病者是否有呼吸
- C - Circulation：檢查傷病者是否有脈搏及循環徵象

尋求醫療援助

若傷病者的傷勢輕微，急救員可建議或陪同他到就近的醫院或診所治理。



緊急送院

若傷病者的傷勢嚴重或有生命危險，急救員必須立即召喚救護車把傷病者送往醫院急救。急救員謹記不要延誤送院的時間，並應留意以下事項：

- 在救護車或醫護人員未抵達前，應陪伴及安慰傷病者和其家人。每隔 10 分鐘為傷病者檢查清醒程度(Levels of responsiveness)、呼吸速率(Checking breathing)及脈搏速率(Checking for circulation)。
- 不要讓傷病者飲食。
- 不要讓曾經人事不省的傷病者自行離開。
- 急救員可善用旁人協助記錄傷病者的資料，但必須注意傷病者的個人私隱。
- 當救護車或醫護人員到場時，急救員必須清楚及完整地向接手的醫護人員匯報情況。
- 急救員必須遵照醫護人員的指示，協助照顧輕傷的傷病者或他們的小孩。
- 必須小心處理傷病者的個人財物。急救員可依照清醒程度良好的傷病者指示處理財物，否則將財物交予到場的警員或醫護人員。

大量傷病者的處理

- 急救員應善用旁觀者，安排他們協助輕傷的傷病者到安全地方等候救援。
- 急救員必須先處理嚴重的傷病者。
- 救護員及消防員到達後，可能會設立臨時傷者收集站作分流之用。

記錄及報告傷病者的資料

急救員應儘量記錄傷病者的情況，並將有關資料向醫護人員匯報。須記錄的資料包括：

- 傷病者的姓名、性別、年齡、電話、地址、可聯絡的傷病者親人。
- 意外類型。
- 病歷、病徵、病狀。
- 清醒程度、生命表徵。
- 曾給予的急救程序及時間，傷病者的反應。
- 任何情況的轉變。

急救知識

(資料來源：香港醫療輔助隊)

休克

休克是指供應細胞的氧氣和養料不足，導致身體出現衰竭的情況。

成因

細胞必須得到足夠的氧氣和養料，才可以發揮正常功能。要維持氧氣和養料的供應，循環系統以下三個主要部份必須處於正常狀態：

心臟 – 心臟的泵力能夠輸出足夠血液供人體所需。

血液 – 有足夠的血液供心臟泵送。

血管 – 血管必須保持彈性。

上述任何一部份受創傷或因疾病的影響，都可導致循環系統失常，令輸往細胞的血液供應減少，引致休克。

臨床表徵

- (1) 脈搏快而弱
- (2) 面青唇白，皮膚濕冷
- (3) 呼吸快而淺，甚至出現空氣飢
- (4) 感到軟弱、暈眩，甚至昏厥
- (5) 感到口渴及噁心，可能會有嘔吐
- (6) 表現不安
- (7) 血壓下降

處理方法

- (1) 讓傷病者仰臥，保持氣道暢通。
- (2) 盡量消除導致休克的成因。
- (3) 墊高雙腿，使血液容易回流心臟及供應腦部（下肢骨折除外）。
- (4) 鬆解身上的緊束衣物，保持身體溫暖。
- (5) 保持空氣流通。如有需要，向傷者提供氧氣。
- (6) 切勿給予傷病者任何飲食。
- (7) 安慰傷病者。
- (8) 盡速將傷者送院。

外傷及出血

創傷的種類

傷口是人體皮膚或組織的損傷，通常會有出血現象，如處理不當，會導致傷勢惡化或傷口遭受感染。

- (1) 割傷- 組織遭整齊割斷，如傷及大血管，會導致大量出血。
- (2) 瘀傷- 皮膚內層組織出血，傷處瘀腫。
- (3) 刺傷- 傷口雖然較小，但可能很深，引致內層組織受損。

處理出血

止血方法可分為直接壓法及間接壓法，是最常用的急救方法：

- (1) 直接壓法是讓傷者躺臥休息及墊高傷肢(骨折者除外)。
- (2) 檢查傷處後，用敷料遮蓋傷口，再用繃帶施壓包紮，但切勿太緊，以免影響肢體末端血液循環。
- (3) 如直接壓法未能止血，可在動脈壓點施壓，協助止血，施壓時間為五至十分鐘，切勿超過十五分鐘。

瘀傷

瘀傷是由皮膚組織內的小範圍出血引起的。其症狀是疼痛、腫脹、皮膚變色或皮膚觸痛。治療方法是抬高患處及冰敷，你也可以使用蒸發性敷料和牢固的繃帶。為了減少腫脹，應使用蒸發性敷料 20 分鐘。

鼻部流血

流鼻血是由於鼻內血管受傷所致。成因包括挖鼻孔、打噴嚏、鼻子受到撞擊、鼻瘻肉、鼻咽癌及顱底骨折等。流出的血量可能甚多，如傷者吞下血液，可能會引致嘔吐；如吸入血液，則會咳嗽或窒息。

處理方法

- (1) 讓傷者坐下，頭微微俯下，身體微向前傾。
- (2) 囑傷者用口呼吸，然後用手緊捏鼻骨之下的柔軟部位。冷敷其前額。
- (3) 囑傷者不要吞下咽喉間的血液。
- (4) 鬆解傷者緊束的衣物。
- (5) 捏鼻約十分鐘後，如未能止血，再捏十分鐘。
- (6) 在止血後，囑傷者四小時內不要擤鼻涕或挖鼻孔。
- (7) 如仍未止血，立即送院治療。



燙傷

成因

熱力對人體組織造成的損傷，稱為燒傷或燙傷。

處理方法

- (1) 用清水沖洗降溫。
- (2) 切勿弄破水泡。
- (3) 切勿在傷處塗上任何化學藥物。
- (4) 切勿用冰敷傷處。
- (5) 切勿將黏附傷處的焦衣碎塊撕走。

急救包/箱

不要攜帶精密的器材和治療儀器。記住這是“急救援助”。根據實際的地理情況，攜帶基本的用品。

- 兩把剪刀。手術型剪刀。
- 兩隻鑷子。用來移除碎片，以及處理非黏稠性繃帶。
- 消毒膠布、安全扣針、棉花。
- 一般消毒用品。
- 2 寸、3 寸彈性繃帶。
- 生理鹽水。
- 獨立包裝的敷料
- 無菌紗布塊
- 膠手套

注意：要同時獲得“基本拯救榮譽證”須完成其他要求。詳見附件。

參考資料

請參閱聖約翰救護機構出版的《急救手冊》；紅十字會出版的《急救手冊》。

完成方法

導師安排測驗。

此項目並不同考獲基本拯救榮譽證，也不授予證書。



自我增值

要求1. 考獲一個工藝類的榮譽證

目標

擴大會員的興趣，並發展個人技能，增加他們的成就感。

教學方法

會員需要獲取一個從未獲取過的工藝類榮譽證。導師可以在港澳區會前鋒會會員註冊網頁下載榮譽證資料。

網址 <http://youth.starone.com.hk/index.php/user/login>



完成方法

積極參加活動，並將獲考的榮譽證名稱記錄在前鋒會記錄冊內。



附 加 文 件



附件一：服務 / 群育訓練 1

請擬定一個社區服務計劃。

請用不少於 2 小時來展示你對社區的關懷及友善的態度。

活動目的

活動對象

活動資料

名稱：

日期：

時間：

地點：

流程表

| 時間 | 需時 | 內容 | 物資及器材 |
|-------|----|----|-------|
| : - : | 分鐘 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

招募義工

年齡：

人數：





交通安排

預算

| 收入 | | 支出 | |
|-----------|----|-----------|----|
| 項目 | 金額 | 項目 | 金額 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 總收入：_____ | | 總支出：_____ | |
| 總收入(\$ | |)- 總支出(\$ | |
| | | = 預算(\$ | |

其他

附件二：健康及體能 3 工作紙答案

一. 選擇題：請在適當的位置上加上「✓」號。

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. D |
| 2. D | 7. C |
| 3. B | 8. C |
| 4. C | 9. C |
| 5. A | 10. C |

二. 是非題：是的填上「✓」號；非的填上「×」號。

- | | |
|--|---|
| 1. <input checked="" type="checkbox"/> | 6. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. <input checked="" type="checkbox"/> | 7. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. <input checked="" type="checkbox"/> | 8. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. <input checked="" type="checkbox"/> | 9. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. <input checked="" type="checkbox"/> | 10. <input checked="" type="checkbox"/> |

三. 简答题：請回答以下問題。

1. 請例出 4 種與香煙有關的疾病。

高血壓、糖尿病、惡性腫瘤、心臟病、支氣管炎、冠狀動脈疾病、腦血管疾病、粥狀動脈硬化疾病、慢性肺疾病、受孕機會下降、吸煙會干擾胃粘膜之修護等。

2. 請寫出拒絕吸煙的 3 個好處。

1. 保障個人身體健康

2. 節省金錢

3. 減少空氣污染

3. 設計一張附有個人簽名的立志卡，承諾永不吸煙。

我陳大文立志保持良好生活習慣，實踐健康生活，永不吸煙！

陳大文 謹啟

附件三：健康及體能 4

初級游泳進深榮譽證 要求

1. 示範在深水中潛落及浮上。
2. 示範飄浮姿勢。
3. 在水深及胸的池中，示範交替呼吸。
4. 在池邊以跨步式及立正式跳進池中。
5. 示範初級仰泳游十米。
6. 示範划手在 15 秒內游 5 米。
7. 以自由式及交替呼吸游 25 米。
8. 以仰泳游 25 米。
9. 示範蛙泳踢腿游 10 米，可用浮板。
10. 示範側泳的剪踢游 10 米，可用浮板。
11. 示範在池邊轉向。
12. 以任何踢腿方式踩水 2 分鐘。
13. 示範人工呼吸。
14. 觀看心肺復甦法的示範。

附件四：自然研究 2 的各項榮譽證的內容

禽鳥榮譽證 (YOU5140)



1. 列出兩個雀鳥的特徵，使牠們與其他生物分別出來。
2. 說出三種不能飛的雀鳥，並牠們進食的是甚麼，和牠們居住於哪些國家或大陸。
3. 指出雀鳥是在哪一天受造，然後從聖經中找出五種雀鳥的名字，並且能夠背出牠們來。
4. 寫出或作口頭報告，上帝的愛和目的如何從三方面表現於雀鳥的創造。
5. 製作一張有 30 個野生雀鳥品種(species)的清單，當中至少來自五個綱目(order)，而牠們都是你親自觀察過，並能在戶外憑外貌準確地辨別牠們。
6. 製作一張有 5 個野生雀鳥品種的清單，而牠們都是你能在戶外憑叫聲準確地辨別牠們。
7. 完成下列其中一項：
 - a) 放置好一個飼料箱，並用七日觀察然後報告雀鳥的來訪情況。
 - b) 找一個鳥巢，然後辨別是由何種雀鳥建立的，仔細描述這個鳥巢，並且觀察它五日，最後報告每一日鳥巢內所發生的事。
 - c) 在西半球的：維持一個蜂鳥飼料箱達 2 個月。
 - i. 指出人造花蜜的成份是甚麼。
 - ii. 指出為何我們不使用食物染料或蜜糖。
 - iii. 指出何時飼料箱的飲料(feeder fluid)需要替換。
 - iv. 知道飼料箱應該如何被保管好。
 - d) 在地球的其他地區：在本區選擇 3 種不同的雀鳥棲息地，然後製作一份雀鳥比較清單，顯示預期看見及實際看見的雀鳥的不同。

羊齒植物榮譽證 (YOU5540)



1. 列出羊齒植物與顯花植物或樹木的不同之處。
2. 指出羊齒植物的莖生長在哪裏，而哪一部份生長在地面上。說明甚麼環境最宜於羊齒植物生長。
3. 說明羊齒植物的繁殖方法，從三種羊齒植物中找出其孢子囊群並描述其特徵及功能。
4. 說明芽胞如何從植物本體移到新的地方，並它要經多久才發展成為一棵成熟的植物。找一幅稚嫩羊齒植物的圖片，並留意它與成熟羊齒植物有甚麼分別。
5. 簡單討論三種藥用羊齒植物的價值。
6. 收集十種羊齒植物的圖片，並鑑定它們，展出給其他會員看。
7. 石松及馬尾都是類似於羊齒植物的，請辨認它們並指出它們與羊齒植物相似之處。

昆蟲榮譽證 (YOU5770)



1. 收隻 20 種昆蟲的標本或相片，而當中須至少來自六個不同的綱目，並且不可包括蝴蝶及飛蛾，亦不可有殘缺的標本。
 - a) 在每個標本下加上標籤，記下收集者姓名、捕捉日期及地點。
 - b) 加上第二個標籤，記下標本的名稱和綱目，並記下資料來源。
 - c) 根據標本的學名來作排列，一般名稱是沒有價值的。
2. 指出昆蟲主要有何分類上的特徵。
3. 說出五種有用的昆蟲。
4. 說出五種致傷的昆蟲，並指出如何去防止被牠們所傷。
5. 說出兩個昆蟲佔有重要地位的聖經故事。

家禽榮譽證



1. 通過描述或從圖片中識別出最少五個品種的雞隻，例如：
 - a. 珍珠雞
 - b. 清遠雞
 - c. 貴妃雞
 - d. 杏花雞
 - e. 麻黃雞
2. 口頭陳述或簡單寫出關於以上各品種的雞蛋或肉質。
3. 描述識別出北京烤鴨。
4. 通過描述或從圖片中識別出三種大型家禽，例如火雞：
 - a. 青銅火雞
 - b. 尼古拉斯火雞
 - c. 貝蒂納火雞
5. 通過描述或從圖片中識別出兩種家鵝，例如，
 - a. 白羅曼鵝
 - b. 土魯斯鵝
 - c. 獅頭鵝
 - d. 中國鵝
6. 參觀家禽農場或農會，並寫一份簡短的報告記述觀察到的各類家禽。

貝殼榮譽證 (YOU6320)



1. 了解軟體動物(mollusk)的意思。
2. 從貝殼辨別或繪畫出下列各項：

| | | |
|---------------|------------------------|------------------|
| a) 套膜(Mantle) | d) 肋骨(Ribs) | g) 尖頂(Apex) |
| b) 足部 | e) 殼瓣(Valve) | h) 鰓蓋(Operculum) |
| c) 牙齒 | f) 背部邊緣(Dorsal border) | i) 管道(Canal) |
3. 知道是否所有的貝殼都出現在海灘，並它們的所在地，及全球哪裏提供了最多品種的甲殼動物。
4. 描述甲殼動物如何從一處遷移到另一處。
5. 了解甲殼動物如何保護自己。
6. 了解貝殼是怎樣製成，並使用哪些材料。
7. 列出並解釋五個人類使用貝殼的方法。
8. 解釋在甲殼動物中何為單殼(univalve)及雙殼(bivalve)。
9. 以俗稱說出甲殼動物五個綱目，並就每個分類蒐集一個貝殼。
10. 蒐集 20 個不同的貝殼，並說出你在何處及何時得到它們，並將它們分類。
11. 知道珍珠的來源，並珍珠帶給我們的教訓。(閱讀《埋藏的財寶(又名天路)》第九章重價的珠子)
12. 配對出最合適的聖經經文：利 11:9,10、徒 16:14、賽 50:2、啟 21:21、提前 2:9、創 1:20,21、王上 4:33、詩 104:25、太 7:6、太 13:45,46、伯 28:18
 - a) 水中生物是在第五天被創造的
 - b) 水中生物的數目是無法數清的
 - c) 水中生物離開了水便會死去
 - d) 約伯認為珊瑚具備很高價值
 - e) 所羅門熟悉海洋生物
 - f) 耶穌曾兩次使用貝殼作屬靈的教訓
 - g) 一位女性商人，參與售賣著名的紫色染料，從地中海骨螺中提取的
 - h) 保羅責備人別戴珍珠
 - i) 甲殼動物不適合用作食物
 - j) 聖城的十二道門是十二顆珍珠

樹木榮譽證 (YOU6480)



1. 描述樹(喬木)與灌木之間的不同之處。
2. 收集並鑑別十五種不同的樹的典型樹葉，並將它們鋪平、壓乾、加以標識，貼在一本筆記簿內。
3. 背熟自己的標本，並在要求下能於郊野鑑別類似的品種。
4. 在第 2 項的筆記簿內，選擇兩個例子來說明：
 - a) 它們的用途
 - b) 它們生長的环境
 - c) 一些特徵
 - d) 生活的地理區域
 - e) 首先發現並描述它們的人
5. 寫出樹的兩大類的普通名稱並它們的不同之處。
6. 描述本地保護樹林的重要性。
7. 說明下列各例子所用的數種木材：

| | |
|---------|--------------------|
| a) 房屋地板 | f) 鐵路枕木 |
| b) 普通夾板 | g) 建築用的樑木 |
| c) 傢俱 | h) 弓箭 |
| d) 斧柄 | i) 理想燃火木材 |
| e) 柵欄支柱 | j) 燒得緩慢而會剩下一堆熱碳的木料 |
8. 下列每項各舉出兩個例子：
 - a) 最宜生長於潮濕或沼澤地
 - b) 最宜生長於高山或高地

灌木榮譽證 (YOU6323)



1. 記錄灌木類的三種特徵，並將它與樹木類和草本植物區分開來。
2. 指出三種當地重要的野生或培育的灌木食物。指出在灌木中生長的可食用的堅果。
3. 指出當地可以開出鮮豔花朵的兩種培育的灌木類和兩種野生的灌木類植物。
4. 大多數灌木植物在春天、夏天，還是秋天開花？指出一種先開花後長葉的灌木植物。
5. 哪些寄生的灌木類植物生長在不同樹類的枝幹高出，並常被用來作室內裝飾。
6. 列舉出一種在秋天由綠色變成燦爛的黃色、橙色或者紅色的灌木植物。
7. 觀察正在盛開花朵的灌木植物，並列出多種到花朵中授粉或者採蜜的蟲類。
(至少三種)
8. 鳥類更喜歡吃灌木中的果實還是種子？指出其花朵吸引鳥類的灌木植物。
9. 鳥類喜歡將它們的巢建立在哪種灌木中？
10. 通過收集，觀察，正確地識別十種灌木植物的花朵、樹葉、種子、種莢或枝幹。

兩棲動物榮譽證 (YOU5030)



1. 列出兩棲動物的特徵。
2. 舉出兩棲動物中最主要的兩大類，並說明如何區分牠們。
3. 辨別蟾蜍與蛙。
4. 指出兩棲動物如何保護自己。
5. 列出在你的地區內所能找到的兩棲動物名稱，並鑑別其中的五種並說明你是
在那裏找到的或蒐集或繪畫五種不同的兩棲動物，然後辨別牠們，並說出能
在哪裏找到。
6. 描述某種兩棲動物的生活史 (life history) 。
7. 說明兩棲類動物的經濟價值。
8. 了解蟾蜍在何處過冬。
9. 利用牠們的鳴聲鑑別兩種蛙類。
10. 認識蛙與蟾蜍如何發聲，及其鳴聲為何會這樣大。指出那一種是在發聲時把
嘴巴合攏的。
11. 完成下列其中一項，並製作報告：
 - a) 找到一些卵並養殖牠們，直至生出蝌蚪 / 觀察一隻兩棲動物的行為：
 - i. 在哪裏及何時睡覺
 - ii. 甚麼時候出外找食物
 - iii. 行動的速度
 - iv. 跳遠的距離
 - 或
 - b) 觀察一隻兩棲動物的成長過程，由卵至成年。

爬蟲榮譽證 (YOU6220)



1. 列出爬蟲動物的特徵。
2. 列出十五種於本地出沒的爬蟲類，說明牠們的住處、進食習慣及經濟上的重要性。
3. 舉出本地五個有毒性的爬蟲例子，並指出牠們在地理上的分佈及其毒牙的位置。
4. 說明當你被毒蛇咬了時要如何處理。
5. 說明當你被無毒的蛇咬了時要如何處理。
6. 完成下列其中一項：
 - a) 舉出蜥蜴、蛇、龜各一例，並說明其生活史 (life history)。並且以圖表比較蜥蜴、蛇、龜及鱷魚的生活史，眼、耳、牙齒、心肺、四肢、尾部及鱗甲的不同之處。
 - b) 飼養一隻爬蟲動物，並製作有關記錄表至少三個月。
7. 找出兩個爬蟲動物佔有重要地位的聖經故事。

附件五：戶外生活要求 4

基本拯救榮譽證 (YOU5082)



1. 定義何為「緊急拯救」。
2. 示範怎樣在下列情況安全拯救一個人：
 - a. 接觸到通電的電線 (觸電)
 - b. 在一間充滿煙霧 (可能有毒)
 - c. 衣衫著火
 - d. 遇溺 (不需游泳下拯救)
 - e. 跌在冰縫中
3. 展示三種方法去吸引拯救直升機的注意，並與它溝通。
4. 知道六個需要馬上拯救的徵兆。
5. 知道在移動傷者離開危險現場前，需要做的六個步驟。
6. 知道在移動傷者離開危險現場時，所需注意的五個原則。
7. 在沒有別人協助的情況下，能適當地進行下列拯救：
 - a. 拉動傷者
 - b. 抬起傷者
 - c. 幫助傷者走路
8. 在有別人協助的情況下，能適當地進行下列拯救：
 - a. 用椅子運載
 - b. 一前一後運載 (Fore-and aft carry)
 - c. 兩手及四手座
 - d. 用毛氈運載
 - e. 用三人吊床運載，而傷者分別以仰臥及伏臥姿勢
 - f. 三或四人運載法
 - g. 六人運載法
9. 知道怎樣適當地運用擔架，並以此運載傷者；並且知道怎樣製作臨時擔架。
10. 完成下列各項：
 - a. 用繩結把繩索接駁
 - b. 用繩結把繩索縮短
 - c. 用繩結繞著一個人作拯救搬運用
 - d. 卷起並準確拋出長 50 尺的繩索，輕重各一
11. 清楚報告有人失蹤時的步驟，並知道報告時所需要的資料，及了解在野外搜索失蹤人士的方式。

附件六：4F 反思法

1. Fact (事實 / 經歷)

- (a) 回顧剛參與活動時的過程。(今天大家參與過什麼活動?)
- (b) 文章中 / 生活中的事實。(從文章中看到什麼?)
- (c) 其他人曾提出的論點或建議。

2. Feeling (感受)

- (a) 分享個人對自己、別人或文章的感受。
- (b) 你對事件的看法。
- (c) 你是否認同某些論點或事件?

3. Finding (領悟)

- (a) 從文章、討論或生活中，有什麼積極或有意義的啟示與教訓?
- (b) 如何從中更認識自己的性格?
- (c) 可用聖經金句回應。

4. Future (展望)

- (a) 從活動、生活或文章中獲得的領悟。
- (b) 如何融入往後的生活?
- (c) 你學了什麼東西可以在將來運用?
- (d) 你如何改善自己的不足?

