

# 團俊級・作業本

# Explorer Class

## Activity Book



會員姓名  
NAME

支會 CLUB



## 使 用 說 明

1. 此團俊級作業本導師手冊應配合團俊級作業本使用，內容是參照全球總會出版之 Explorer Achievement Class, Curriculum Requirements and Developed Recourse 2013 而定。
2. 在團俊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俊級全部的要求，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

### 關於團俊級

團俊級內容總表 .....	ix
升級典禮安排 .....	x
制服 .....	xi

### 教學指引

基本資格 .....	13
靈育訓練 .....	19
服務 / 群育訓練 .....	25
友誼發展 .....	26
健康及體能 .....	29
組織及領袖發展 .....	34
自然研究 .....	36
戶外生活 .....	38
自我增值 .....	56

### 附加文件

附件一：自然研究1 - 獵戶座的屬靈意義 .....	58
附件二：自然研究2 - 各項榮譽證的內容 .....	59
附件三：戶外生活2 .....	65
附件四：4F反思法 .....	66



# 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

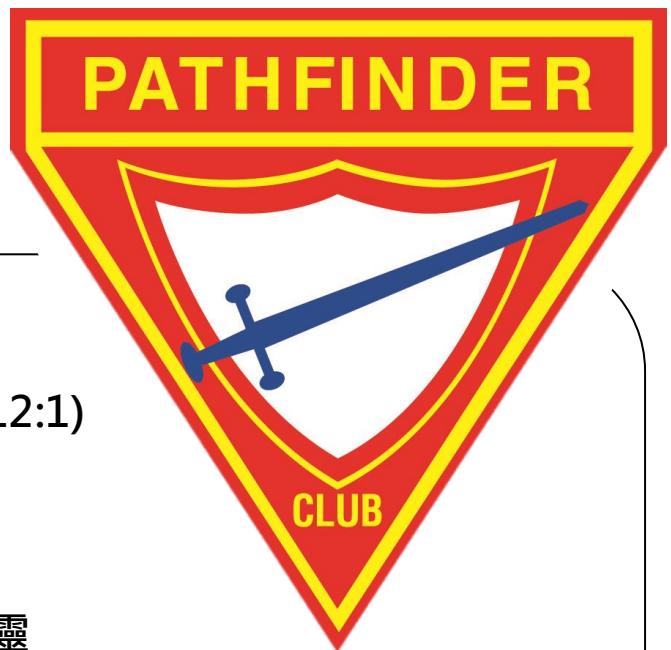
我前鋒會員多堅強 作主僕為人良友

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，見証分享

✓ 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，上帝的話便成為我們的武器。
- 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)	
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	

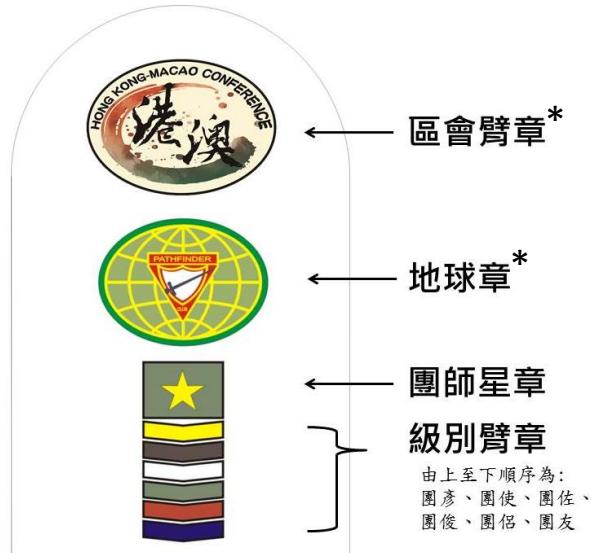
# 制服上的各類徽章及配飾

(除了基本徽章外，所有徽章均按獲得的資格或職級而佩戴)

## 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



# 團俊級內容總表

基本資格	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年滿 12 歲或就讀中學一年級。</li> <li>2. 須為前鋒會積極、活躍之會員。</li> <li>3. 溫習少年團規律的意義。藉參與下列何一項：話劇、小組討論、作文等，說明你對少年團規律的瞭解。</li> <li>4. 閱讀『喜樂的泉源』第二篇「罪人需要基督」之內容。</li> <li>5. 從少年讀書計劃的書單中選讀一本書。</li> </ol>
靈育訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練地應用聖經引得／經文彙編。</li> <li>2. 考獲一張背金句證書。</li> <li>3. 閱讀任何譯本的路加福音書及約翰福音書，並與你的組員討論下列任何三段經文： <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 路加福音 4:16-19 耶穌誦讀聖經</li> <li>b. 路加福音 11:9-13 祈求,尋找,叩門</li> <li>c. 路加福音 21:25-28 基督復臨的兆頭</li> <li>d. 約翰福音 13:12-17 耶穌的謙卑</li> <li>e. 約翰福音 14:1-3 主的應許</li> <li>f. 約翰福音 15:5-8 葡萄樹與枝子</li> </ul> </li> <li>4. 與你的堂主任、教師、會長、或指導商討揀選下列一個聖經人物： <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 約翰福音第 3 章尼哥底母</li> <li>b. 約翰福音第 4 章雅各井旁的婦人</li> <li>c. 路加福音第 15 章浪子的比喻</li> <li>d. 路加福音第 10 章好撒馬利亞人</li> <li>e. 路加福音第 19 章稅利撒該</li> </ul> </li> </ol> <p>然後藉下列任何一種方法，與你的組員分享耶穌如何拯救人類。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 與你的堂主任、教師、會長、或指導作小組討論。</li> <li>b. 向前鋒會會員演講。</li> <li>c. 寫一篇文章。</li> <li>d. 製作一些圖片、圖表、或模型。</li> <li>e. 作一首詩或歌。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 背誦並解釋箴言 20:1；23:29-32。</li> </ol>
服務/群育訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉你區內的社區服務，並最少協助其中一項。</li> <li>2. 最少參加三個由教會舉辦的節目。</li> </ol>
友誼發展	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論參與在座談會、小型話劇或朋輩壓力中你的角色可怎樣影響決定。</li> </ol>
健康及體能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成下列任何一項活動： <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 在小組中討論有關酒精及軟性毒品對人類的生理影響。</li> <li>b. 觀看有關【酒精及軟性毒品】的幻燈片或錄影帶，並討論它們對人體的影響。</li> </ul> </li> </ol>
組織及領袖發展	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領一項支會的公開操練/儀式；或安息日學活動。</li> <li>2. 協助小隊或支會策劃及執行一項關懷社區之特別外展項目，如不幸兒童、美化社區、等等。</li> </ol>
自然研究	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如你是居於北半球，分辨北斗星、獵戶座、金牛座之昴宿星團、及兩個行星；如你是居於南半球，分辨阿卻爾納星、南十字星、半人馬座、及獵戶座。知道獵戶座在早期著作中提及的屬靈意義。</li> <li>2. 完成下列任何一個榮譽證：動物足跡、仙人掌、花卉、星宿、或天氣。</li> </ol>
戶外生活	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在野外露營二晚。能舉出六點挑選營地的注意事項。計劃並烹飪二餐營地膳食。</li> <li>2. 團俊急救考試及格。</li> <li>3. 解釋何謂地形圖，在當中能找到甚麼並其用途；能辨別最少 20 種在地形圖上所用的標記與符號，並知道其用途。</li> </ol>
自我增值	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成一個家居工藝或工藝類榮譽證</li> </ol>

## 升級典禮安排

1. 會員須完成團俊級所有的要求，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。

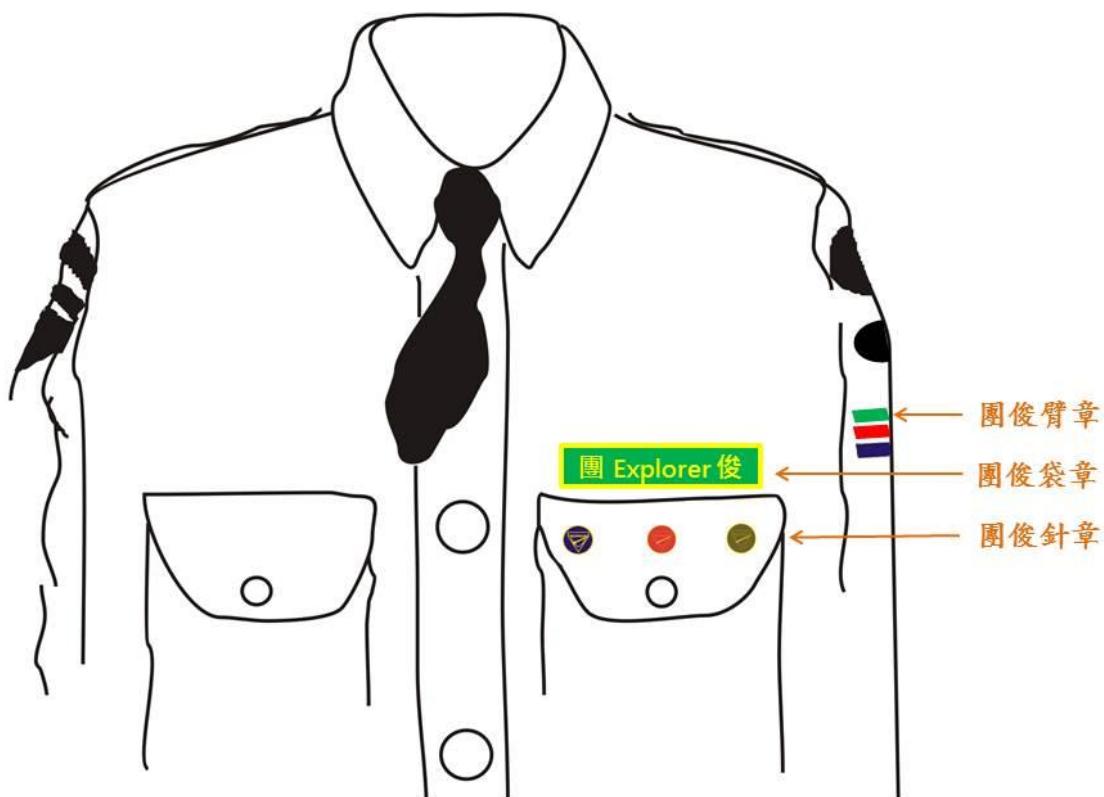


更新資料的網址：<http://youth.starone.com.hk/index.php/user/login>

# 制 服

恭喜你的會員將成為團俊級的會員，每名完成團俊級的會員可於制服上佩戴團俊針章、

團俊臂章和團俊袋章，請按圖示指示會員戴上！





# 教 學 指 引



## 基 本 資 格

### 要求 1. 年滿 12 歲或就讀中學一年級

#### 說 明

只須要年滿 12 歲或就讀中學一年級的會員即可。

#### 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. 須為前鋒會積極、活躍之會員

#### 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，就可以計算出該年的出席率。

### 要求 3. 溫習少年團團規的意義。藉參與下列任何一項：話劇、小組討論、作文等，說明你對少年團規律的瞭解

#### 說 明

#### 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 |

團規的釋義：

「每日遵守晨更」

- 每個男女每天都應堅持禱告和讀經。開始一天最好的方法就是堅持清晨靈修，這是為了預備復臨青少年培養每日屬靈的習慣。
- 上帝的話是我生命的糧。我要學習和默想上帝的話，使它成為我信仰生活不可或缺的一部分。我要向上帝禱告，感謝祂的賜福，並為自己和別人的需要禱告，因祂曾應許會垂聽我們的祈禱。我要學習上帝的話，並與家人和朋友分享，我盼望耶穌復臨，也希望別人能像我一樣接受耶穌為他們個人的救主。



- 我要堅持靈修，因這是上帝的計劃，為要使我生活富足，並預備我進入天國。

#### 「凡事盡到本份」

- 《教育論》：世界需要具有高深學識的人，但更需要具有高尚品格的人。(Ed 225.1)
- 《告青年書》：按照上帝的形象塑造品格，乃是我們能從今世帶入來生的唯一財富。凡在今世遵循基督教誨的人，必將他們的每一項屬靈成就帶到他們的天家去。在天上我們要繼續進步。所以在今生培養品格是多麼重要！(MYP 100.3)
- 我認識到這是世上和生活中的最大需要，我便不再害怕去盡任何屬於我的責任。我將快樂的履行我在家中，學校及教堂的所有責任。在娛樂中我會表現優良的運動家精神，並努力做到最好。我要擺脫各樣的困難，盡力做到正直，看管好上帝所賜的錢財，並忠誠的盡到自己該盡的責任。

#### 「細心照顧身體」

- 《告青年書》：身體的健康，是造就青年人純潔高尚的品質，加強他們對食欲的控制，防止他們敗壞縱欲的最大幫助之一。而在另一方面，這些節制的習慣也是保持健康的重要因素。(MYP 233.)
- 我認識到青年時期應該養成好的習慣，學習節制並保持身體健康。我也認識到，身體乃是上帝委託與我悉心照顧的聖靈的殿。我有責任努力學習生活的原則與規範，使自己逃避這個敗壞墮落的世界，而生活得更幸福。我當藉著每日的深呼吸、運動、合理的飲食和服裝，並放棄使用含酒精、煙草、茶、咖啡和麻醉藥的食品，並盡力使自己身體保持壯健。

#### 「心眼清明公正」

- 在華盛頓林肯城堡，有一座看起來在環顧四周的基督的雕像。不管你站在何處，上帝的眼睛都在注視著你。聖經說：耶和華的眼目無處不在，惡人善人，他都鑒察。(箴言 15:3)
- 心眼清明公正的意思是不管你在哪裡，或在野外或在生活的低谷，我們都不必懼怕，並可以仰望基督。亞當夏娃曾經躲避上帝的面，他們因為犯罪而不能再與上帝面對面交談。為了心眼清明公正，我不能說謊或欺騙人。即使自己的利益可能會受到傷害，我也要講說事實。我當輕視污穢的思想與戲謔的言談，並多為別人著想。

#### 「學習禮貌順從」

- 《告青年書》：這條黃金之律乃是真禮貌的準則。從耶穌的生平和品德中，我們看到祂最真實的範例。我們的救主每天生活中所發出來的光是何等柔和而美麗！祂的臨格散發出何等的芳香！祂的兒女也必表現這同樣的精神。(MYP 420.2)
- 我要學習禮貌，是因為這種品質是發自內心的一種真實的愛，並且能反照基督之愛的原則。我要時常給人和善的問候，並隨時準備好去幫助陌生人、老年人、病人、貧窮的人和小孩子。
- 我體認到順從上帝是首要的，其次是父母、老師及其他權威人士。我要以耶穌為榜樣，因祂曾順服天父的旨意完成使命，並被釘在十架之上。

#### 「殿中舉止恭敬」

- 當摩西進到上帝面前領取十條誡命時，上帝吩咐人當自潔，並洗淨自己的衣服。





他們當在宇宙的上帝面前極其恭敬。

- 《告青年書》：青少年決不要認為自己在敬拜上帝的聚會中漫不經心，乃是一件體面的事。上帝看見每一個不恭敬的思想和行動，並且都記在天上的冊子裡。祂說：「我知道你的行為」（啟 3：1）。沒有什麼東西能躲開祂鑒察人心的眼目。不論你在什麼程度上養成了在上帝殿中漫不經心的習慣，都當盡力糾正它，表明你是有自尊心的。要學習恭敬直到養成習慣。（MYP 266.1）
- 在聖殿中，我要步履輕緩，使自己的思想和行為都與此種場所及時辰相合。上帝住在殿中，因為這本來就是為敬拜侍奉祂而建造的。在教堂，我當保持安靜，言談謹慎，行事端正。
- 當虔誠祈禱，與上帝交談之際當緊閉雙目，姿態端正。
- 當尊敬這殿包括它的建築與設備，當時刻記得，就連天使就近上帝寶座之時，還必恭必敬的掩面不敢看上帝呢！

#### 「時刻心中歌頌」

- 《告青年書》：天庭中充滿了讚美的聲音。當天國與人間保持聯絡之時，有音樂，有歌唱，——就是「感謝和快樂的聲音」（賽 51：3）。（MYP 291.1）
- 我們知道音樂與禱告一樣，都是敬拜上帝的方式。但很多時候，青年人們不理會這一點，唱歌的時候也不領會其中的意思。在世上，我們必須學會讚美上帝，因為這是將來永恆生活的主旋律。我們當心存喜樂之歌，因耶穌曾來到這世界，為全人類死在十字架上。
- 我要時刻心中歌頌，因我已蒙救贖，我心中喜樂，並口唱心和的讚美祂。在我獨處或與別人在一處的時候都要歌唱，因為我想讓他們與我一同感受，基督徒得到救恩後的喜樂，及與耶穌交通的幸福。不管世事順利與否，我都要歌唱，因為我知道試驗與苦難乃是上帝指教和塑造我的方法。
- 《告青年書》：作為一種教育的方式，詩歌的價值不可輕視，在家中應當有甜蜜純潔的歌聲。這樣，就必少了怨言，多了希望和快樂。在學校中應當有詩歌的聲音，這樣，學生就會更靠近上帝，接近教師，並互相接近。（MYP 292.2）

#### 「肩負上帝使命」

- 《告青年書》：兒童也可以在家庭和教會中成為蒙悅納的傳道工人。上帝希望他們受到指教，知道他們在這個世界上不單是為了玩，也要作出有益的服務。他們在家裡可以接受傳道的訓練，預備在更大的範圍裡發揮作用。父母們，要幫助你們的兒女成就上帝對於他們的旨意。——《評論與通訊》1910年12月8日（MYP 225.2）
- 基督地上的工作將要完結，現在乃是一個絕佳的參與機會。天使很樂意做這工，但是上帝卻將這機會賜給了人類，賜給了青年男女。我願竭力去應承在家和學校的責任，並準備自己能接受更重大的責任。我要幫隔壁的老人栽種花園，以便以後可以在異國農藝學校裏幫的上忙。我要幫弟弟繫鞋帶，以便哪天可以在自己傳道園地的醫院裏為病人做手術。今天我要清理爸爸的車庫，以便自己以後可以有膽量清除圍繞自己以及異地他鄉的千萬人心中的偶像。我現今更喜歡聽候上帝的差派，因為我盼望永遠為祂服務。我想獻身去傳福音給那些仍然在等候基督教恩





的千萬眾人。

- 基督地上的工作將要完結，現在乃是一個絕佳的參與機會。天使很樂意做這工，但是上帝卻將這機會賜給了人類，賜給了青年男女。我願竭力去應承在家和學校的責任，並準備自己能接受更重大的責任。我要幫隔壁的老人栽種花園，以便以後可以在異國農藝學校裏幫的上忙。我要幫弟弟繫鞋帶，以便哪天可以在自己傳道園地的醫院裏為病人做手術。今天我要清理爸爸的車庫，以便自己以後可以有膽量清除圍繞自己以及異地他鄉的千萬人心中的偶像。我現今更喜歡聽候上帝的差派，因為我盼望永遠為祂服務。我想獻身去傳福音給那些仍然在等候基督救恩的千萬眾人。

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，或許有些人想要詩歌、音樂或者短劇等形式展現他們的想法。

## 教學方法

導師可以讓會員從下面的清單中選擇不同的活動來展示團規：

### 1. 角色扮演

- 讓會員選一條團規，以便他們從中表現出對團規釋義的理解。
- 以小組為單位，寫出故事的大綱。
- 分配角色。
- 背稿，不用看劇本。
- 表演前先綵排。

### 2. 小組討論

由兩人或以上組成的小組，他們要就導師或班上其他同學提出的問題發表自己的觀點。

### 3. 撰寫文章

文章不少於250字，並在完成後呈給導師。

### 4. 自選課題

使用可能包含繪圖、圖片、圖表或任何其他形式的插圖，說明您對團規的理解。

## 完成方法

背誦並藉參與話劇、小組討論、作文等活動，說明你對少年團規律的瞭解，並記錄奉作業本內。

## 要求 4. 閱讀《喜樂的泉源》第二章「罪人需要基督」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《喜樂的泉源》第二章 - 罪人需要基督或其他取代之。

### 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

在團友級和團俊級閱讀過的書籍，不能於團俊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. 蜕變的生命	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

靈育訓練的目的是讓團俊級會員通過閱讀福音書和理解耶穌與人的關係，使用和解並幫助他們發現基督是救贖主。

### 要求 1. 熟練地應用聖經引得 / 經文彙編

#### 目標

意識到聖經學習工具的實用性。

#### 教學方法

##### A. 聖經引得／經文彙編

1. 聖經引得／經文彙編是聖經中每個單詞（或關鍵詞）的順序列表。它不僅列出每個單詞，而且不管這個單詞出現在新約或是舊約，都有參考資料。團俊級會員可以自己翻查各個不同的單詞。
2. 示範如何使用聖經引得／經文彙編後，讓每個團俊級會員選擇一個主題，尋找相連的內容，並列出一個清單。比如：如果他們選擇的主題為「愉快」，他們應查找與主題相關的詞語，例如：喜樂、愉快、歡樂。
3. 也可以使用其他形式，給會員一個主題如：喜樂、和平、希望，使他們首先查找自己的聖經引得／經文彙編，並在聖經中找出一節包含這個詞語的經文，大聲朗讀出來。第一個完成的即可得一分。
4. 說明在知道內容卻不知道出處時，如何運用聖經引得／經文彙編。例如：如果你知道內容是：「在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路」示範如何挑選一個關鍵字——在聖經引得／經文彙編中找出它，並找出出處。可以將一份未標明出處的經文交給會員，讓他自己動手查找。

##### B. 網上查找

1. 今天只要能連接互聯網，或手機下載聖經，運用尋找功能，要查找聖經中的單詞或關鍵詞，甚至經文出處都是易如反掌的事。
2. 導師可以運用創意的方法，讓會員熟悉地運用各種方法尋找聖經中的單詞或關鍵詞，以及經文出處。

#### 資料來源

聖經引得／經文彙編、聖經

#### 完成方法

參與活動，示範運用聖經引得或經文彙編或互聯網來展現查找聖經中的關鍵詞和經文出處的能力。



## 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

<b>一. 金句</b> a. 彼得前書 1:24-25 b. 列王紀上 18: 21 c. 馬太福音 24:37-39 d. 其他	<b>四. 祈禱</b> a. 詩篇 5:3 b. 詩篇 51:3 c. 其他	<b>七. 應許/讚美</b> a. 箴言 3:5,6 b. 詩篇 91 篇 c. 哥林多前書 10:13 d. 提摩太後書 4:7,8 e. 雅各書 4:7 f. 其他
<b>二. 救贖</b> a. 馬太福音 16:24-27 b. 路加福音 14:28,33 c. 箴言 28:13 d. 提摩太前書 1:15 e. 約翰福音 3:16-18 f. 其他	<b>五. 關係</b> a. 約翰福音 13:34-35 b. 箴言 19:19 c. 約翰福音 15:13 d. 羅馬書 14:11 e. 約翰一書 1:28 f. 其他	
<b>三. 教義</b> a. 使徒行傳 1:9-11 b. 傳道書 12:13,14 c. 哥林多前書 6:19-20 d. 其他	<b>六. 行為</b> a. 歌羅西書 3:23 b. 箴言 22:29 c. 腓立比書 4:8 d. 約翰福音 3:19 e. 哥林多前書 2:14 f. 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. 閱讀任何譯本的路加福音書及約翰福音書，並與你的組員討論下列任何三段經文：**

- a. 路加福音 4:16-19 耶穌誦讀聖經
- b. 路加福音 11:9-13 祈求、尋找、叩門
- c. 路加福音 21:25-28 基督復臨的兆頭
- d. 約翰福音 13:12-17 耶穌的謙卑
- e. 約翰福音 14:1-3 主的應許
- f. 約翰福音 15:5-8 葡萄樹與枝子

### 目標

幫助會員在生活中持之以恆地閱讀聖經，並保持對上帝聖言的興趣。

為會員提供與朋友分享聖經的機會。

### 教學方法

#### **A. 閱讀福音書：**

1. 指導每個團俊級會員運用與團侶級相似的顏色標籤，新的顏色可以更加吸引人注意基督乃為我們救贖主。例如---耶穌的神性---紫色，耶穌的人性---灰色，耶穌的謙卑---橙色，等。
2. 鼓勵會員將他們在閱讀時的一些重要發現與他人分享。
3. 頁邊空白處的素描圖可以強調主題。比如葡萄樹——洗腳——水井等。

#### **B. 三段經文的討論：**

1. 當討論三段經文時，你會希望每一個會員將救贖的步驟簡單地列出來。鼓勵會員用創意的方式，就他們的圖表或示意圖做出詳盡的講解。
2. 讓會員將選定的章節轉變為一封 25 字的電報。這些電報要發給一個需要找出耶穌如何拯救人之間問題的朋友。從郵局獲得實際的電報格式，會使訓練增加趣味性。
3. 讓會員以所選定的經文為題，製作一段影片。
4. 大量收集家庭照片。與會員分組閱讀最後晚餐中耶穌的謙卑的章節（約翰福音 13 章），鼓勵他們兩人一組選擇故事中不同性格的人物照片。例如，用不同的聖經譯本尋找線索，找出聖經故事中提示的人物長相。待他們描摹完，邀請各小組解釋他們的畫像。首先讓他們識別十二門徒。
5. 導師可以根據實際的情況，用創意的方法與會員討論所選定的經文。

### 完成方法

參與討論，並完成閱讀要求。



**要求 4. 與你的堂主任、教師、會長、或指導商討揀選下列一個聖經人物：**

- a. 約翰福音第 3 章 尼哥底母
- b. 約翰福音第 4 章 雅各井旁的婦人
- c. 路加福音第 15 章 浪子的比喻
- d. 路加福音第 10 章 好撒馬利亞人
- e. 路加福音第 19 章 稅吏撒該

然後藉下列任何一種方法，與你的組員分享耶穌如何拯救人類

- a. 與你的堂主任、教師、會長、或指導作小組討論
- b. 向前鋒會會員演講
- c. 寫一篇文章
- d. 製作一些圖片、圖表、或模型
- e. 作一首詩或歌

## 目標

通過研究耶穌如何對待一個人，使會員能夠了解上帝對他們個人感興趣。

## 教學方法

1. 擬定一條「生命線」，讓每個人進行選擇，並劃出在他們生命中發生的不同事件。其中應包括其他的重要資訊，如：他是如何被各種事情所感化，並使自己的生命發生變化的。
2. 用一張曲線圖標出你選擇的那位，在遇到耶穌之前與之後的經歷。用不同的顏色標出耶穌對個人生活所有的態度。邀請會員解釋他們的圖表。
3. 提前錄製一個離家出走後遇到困難，隨後按門鈴回到家中，並說自己很抱歉且希望回來的青年人的聲音片段。讓每一個會員角色扮演當時的情況，用惡劣的父母可能有的態度去開門。
4. 在重複播放不同的回應之後，鼓勵小組成員扮演溫和的父母可能有的態度去開門。將這些回應列表，並根據聖經中浪子的比喻進行比較。為了增加興趣，做出一套系統，事實上，憑藉這個，你可以在電話上播放提前錄製好的資訊。
5. 為每個會員重述以下的討論指導。待他們讀完後，當一個小組向他們交換原因時，他們當花時間去做選擇。這是一個實用的澄清事實的練習。

## 撒該來見耶穌

耶穌進了耶利哥，正經過的時候，有一個人名叫撒該，作稅吏長，是個財主。他要看看耶穌是怎樣的人；只因人多，他的身量又矮，所以不得看見，就跑到前頭，爬上桑樹，要看耶穌，因為耶穌必從那裏經過。耶穌到了那裏，抬頭一看，對他說：「撒該，快下來！今天我必住在你家裏。」他就急忙下來，歡歡喜喜地接待耶穌。眾人看見，都私下議論說：「他竟到罪人家裏去住宿。」撒該站著對主說：「主啊，我把所有的一半給窮人；我若訛詐了誰，就還他四倍。」耶穌說：「今天救恩到了這家，因為他也是亞伯拉罕的子孫。人子來，為要尋找、拯救失喪的人。」(路 19:1-10)

## 團俊級 靈育訓練 4 問題討論

1. 如果我是撒該，當耶穌停下來，並叫我從樹上下來時，我會：( 圈出一項 )
  - a. 驚愕
  - b. 被喜樂衝昏頭腦
  - c. 被嚇壞
  - d. 興奮卻又害怕
2. 當耶穌呼喚撒該，並提出與他共進晚餐時，他可能會：( 圈出一項 )
  - a. 向撒該指出他隱藏多收稅款
  - b. 成為他的朋友
  - c. 滿足他的好奇心
  - d. 讓他有價值感
3. 對於我來說，耶穌在這個故事中，所作的最偉大的事情是，他：( 圈出一項 )
  - a. 能注意到樹上的人
  - b. 能將「索取者」變為「施與者」
  - c. 能使「身量矮小的人」變得高大
  - d. 不在乎他人的想法
  - e. 將每個罪人都看為「亞伯拉罕的子孫」
  - f. 走近你的生命，並使事情發生巨大的轉變
4. 如果今天耶穌經過我身旁，他可能會：( 圈出一項 )
  - a. 問我：「你為什麼總是躲避我？」
  - b. 用他的膀臂圍繞我
  - c. 向我指出我走過的路
  - d. 邀請我與他共進晚餐——表示他真的是我的朋友
  - e. 拍打我的肩膀，並說我很好
  - f. 無語的從我身旁經過

### 完成方法

積極參與活動及討論。





## 要求 5. 背誦並解釋箴言 20:1 ; 23:29-32

### 且標

幫助會員明白所羅門警告酒精飲料的危險時，所做的形象化的描述。

### 教學方法

1. 發起以節制為主題的「海報設計比賽」，用兩節經文作為內容。可以向教會提出借用壁報板展示作品。在頒獎典禮上，每個參加者可以在宣佈結果之前，背誦經文。
2. 讓每個會員製作一本以經文為主題，不少於六大頁的剪貼簿。

### 完成方法

背誦內容，並加以解釋。



## 服 務 / 群 育 訓 練

### 要求1. 熟悉你區內的社區服務，並最少協助其中一項

#### 目 標

使會員對所屬地區內的社會服務機構有更廣泛的了解，並培養願與他人分擔責任的願望。

#### 教 學 方 法

你的社區服務內可以包括：

- 收集食物的組織或機構，如食物銀行、惜食堂、耀陽行動等。
- 紅十字會或同類的機構，如捐血等。

如果可以的話，可探訪多間機構，使會員熟悉他們的地區中的服務機構。至少邀請一個機構代表來解釋他們的工作。用不少於一小時的時間參加他們的呼籲，或幫助他們的服務工作。

#### 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

參與社會服務活動，並完成作業本內的報告。

### 要求2. 最少參加三個由教會舉辦的節目

#### 目 標

增強在教會事奉的喜樂。

#### 教 學 方 法

##### A. 教會的事奉

對一向有上教會的會員來說，要參加三個由教會舉辦的節目，並不困難。導師可鼓勵會員參與教會的事奉，加強對教會的歸屬感，並享受事奉中的喜樂。

##### B. 教會的節目

對沒有上教會的會員來說，這是一個帶領會員認識教會的契機。請與你的教會傳道人或長執或安息日學主理或青年團團長聯絡，看看教會有什麼活動是適合前鋒會會員參加的。那怕是教會一次來賓日、中秋晚會、聖誕崇拜或戶外崇拜，都會為會員對教會留下深刻的印象，藉此帶領會員認識並喜歡到教會聚會。

#### 完 成 方 法

參與教會舉辦的活動，並記錄在作業本內。





## 友 誼 發 展

**要求1. 討論參與在座談會、小型話劇、或朋輩壓力中你的角色可怎樣影響決定**

### 教 學 方 法

1. 找出會員可能在學校會遇到的問題。
2. 向小組揭開話題，讓其進行討論並得出結論，為國家和教會學校查找建議討論的題目與相關的聖經章節。如果你感覺一些內容並沒有得出合適的答案，應諮詢你教會的傳道人或區會青年部幹事。
3. 討論可以促進積極的行為和人際關係，減輕校園因素或朋輩壓力。
4. 討論「分享你的信仰」的想法。

### 參 考 資 料

#### 1. 對公立學校的建議問題與答案

- a. 在學校的校隊提出安息日的問題後，我是否還可以參加？

如果你是一名運動員，並擅長某些運動，沒有什麼情況會阻止你參加校隊，只要：

- ※ 教練在你沒有加入之前，就瞭解到你在週五晚上與週六都沒空。
- ※ 老師承認你的原則，並向你保證他不會強迫你去違背。
- ※ 這項活動對您的意義不僅僅在於您的基督徒經歷。

- b. 如果週末有超過一日的班會活動，我該怎麼做？

※ 如果在一周之內的話，那就同他們一起去。而你需要在準備你的食物前，再次向別人解釋清楚。並得到如果有需要就找人替補的許可。在週六的旅程中，你可能要提前向老師要求休息時間或參與週六晚上的活動。

- c. 我應該怎樣回覆學校有關參加舞會的邀請？

※ 首先，應感謝邀請你的人，並向他說明你對娛樂活動的堅定看法。如果這回答不能使你的朋友滿意，那就更詳細點。

- d. 你的朋友將要參加週五晚上的宴會，但想知道你為什麼不去，你會怎麼說？

※ 誠實的去說，不要試圖掩飾。用簡明的方式解釋：週五日落之後就進入了聖經所說的安息日。向他們分享為何將安息日作為敬拜上帝的時間的原因。

- e. 你很反對在學校的學生吸毒。你應作些什麼？下面是能做的兩件事：

※ 首先，使他們確定，你不會與他們同流合污。  
※ 其次，利用機會向他們講明自己為何拒絕毒品。並說明毒品對身體，尤其是思想，甚至後代所有的極大的影響。

- f. 你的教師嘲笑創造論或基督教，你是否會靜默不言或.....？

你應時常尊敬你的老師，因此：



- ※ 私下找老師，單獨與他講明你的信仰，並請求老師尊重你和學校其他人的信仰。不可使老師在學生面前感到尷尬。
- ※ 利用班上特定的討論機會，陳述自己的信仰。
- ※ 在你的試卷上，填上老師尋找的答案。你可能會借基於對創造論的理解，並陳述自己的信仰，因而得出結論。

## 2. 對教會學校的建議問題與答案；正確答案為(√)

a. 當有些同學試圖勸你抽煙或喝酒時：

- ※ 告訴老師
- ※ 什麼都不做
- ※ 向他們傳福音
- ※ 親自與每個人交談，表達你的擔心(√)

b. 當有些同學沒有在一週的祈禱中做出回應？

- ※ 與他談話
- ※ 責備他沒有做出回應
- ※ 試圖幫助他(√)
- ※ 為他祈禱(√)
- ※ 告訴你的朋友拿他沒辦法

c. 當有些同學不是基督復臨安息日會的教友？

- ※ 遠離他們
- ※ 邀請他們到教堂(√)
- ※ 讓他們有歸屬感(√)
- ※ 鼓勵他們參加前鋒會(√)
- ※ 告訴他們，他們在政府學校會更好

d. 當有些同學感到非常孤獨並受冷落？

- ※ 對他們不理睬
- ※ 試著去幫助他們(√)
- ※ 鼓勵其他人對他們給予關注(√)
- ※ 戲弄他們
- ※ 在你可以做到的每一個活動中，都將他們包括在內(√)

e. 當有些同學讓你與他們一起看電影？

- ※ 告訴他們你會告發他們
- ※ 假裝沒聽見
- ※ 與其製造矛盾，不如直接離開
- ※ 向他們傳講福音
- ※ 禮貌的說一聲「不」，並向他們說明你為什麼不去(√)
- ※ 與他們同去欣賞電影



### 對分享你的信仰的建議：

1. 圖書館的雜誌—健康、聆聽、特徵。
2. 圖書館書籍
  - a. 天路
  - b. 寫給少男／寫給少女
  - c. 歷代願望
  - d. 善惡之爭
  - e. 喜樂的泉源
3. 播放電影—以健康和節制為主題。
4. 學校五天的比賽
5. 一對一的佈道—討論，圖書資料。
6. 鼓勵學生看我們的電視節目，或收聽我們的廣播。
7. 邀請老師和學生參加特殊聚會。
8. 在為他人擔憂的事上，使自己成為學校委員會有用的一員。
9. 與其他基督徒一起為學生和教職員祈禱。

每日將自己的生活交托與上帝，並懇求他使用你。他會垂聽的！

### 完成方法

掌握重點 或 參與講座



## 健 康 及 體 能

**要求1.** 完成下列任何一項活動：

- a. 在小組中討論有關酒精及軟性毒品對人類的生理影響
- b. 觀看有關【酒精及軟性毒品】的幻燈片或錄影帶，並討論它們對人體的影響

### 目標

闡明酒精及毒品對人類的生理影響，並釐清誤解。

### 教學方法

#### A. 酒精對人類的生理影響

參考資料：來源香港衛生署網頁 (<https://www.change4health.gov.hk>)

#### **酒精與健康**

酒精飲品是由水果、大麥、黑麥等材料經酵母發酵而成的飲品。

根據世界衛生組織：

- 於 2016 年，全球因飲酒而死亡的個案約有 300 萬，佔所有死亡數字的 5.3%。
- 酒精使用是導致 200 多種疾病和損傷病症的一個重要因素。
- 總體而言，以殘疾調整生命年（disability-adjusted life years）來衡量，因飲酒所致的全球疾病和損傷負擔比例為 5.1%。
- 酒精使用與一系列的精神和行為障礙、其他非傳染性疾病以及損傷有關。
- 酒精使用亦同時與患上結核病、愛滋病病毒／愛滋病有關。
- 除健康後果外，酒精使用對個人以至整個社會皆帶來龐大的社會及經濟損失。

#### **酒精對健康的即時影響**

酒精與食物不同，並不需要被消化就可以快速和直接地被身體吸收。它能夠即時產生一種鎮靜的效應，繼而令自我抑制能力喪失。多飲的話，酒精會影響你的大腦功能和自制力。過量攝取酒精會壓抑大腦功能，有些情況下更會有致命的可能性。

一些對你腦部及行為的即時影響		
鎮靜	判斷力受損	頭痛
喪失自我抑制能力	反射作用緩慢	口齒不清
集中力障礙	反應時間延緩	昏昏欲睡
嘔吐	協調障礙	情緒變化
呼吸困難	失去知覺	昏迷

儘管每個人對酒精的反應，會因著個人的性別、年齡、種族、體重、體格、腸胃裡的食物份量、酒精的飲用速度及份量、服用藥物的情況和依賴酒精的家族史而有所差異，但是有一個



基本原則是不會變的 - 你在一段短時間內飲酒越多，酒精對你腦部和行為的即時影響就越大。

### 與酒精相關的即時危害

你的認知能力會隨著酒精攝取量的增加而遞減，因此你每多飲一杯酒，都會大大增加你遇上下列危害的機會：

- 急性酒精中毒，可致命
- 交通意外
- 意外損傷及中毒
- 人際間發生暴力
- 自殺
- 高危性行為

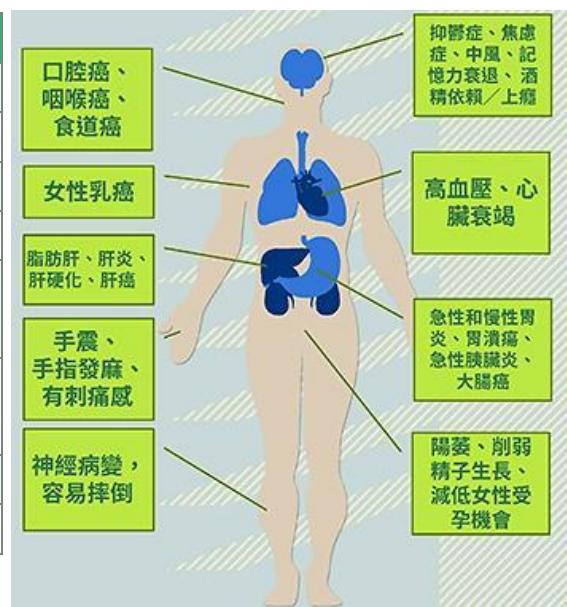


你也有可能會出現宿醉的情況，這通常在一晚豪飲後的第二朝發作。特徵包括頭痛、噁心、對聲音及光線敏感、疲勞、腹瀉及口渴。除了身體出現各種病徵，宿醉還會加劇抑鬱和焦慮的感覺。

### 酒精對健康的長遠影響

酒精是一種有毒的物質，幾乎影響身體每個部位。酒精的毒性可導致一系列慢性疾病。值得注意，酒精已被世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構列為「對人類致癌」（即 1 類），因有足夠證據顯示飲用酒精飲品能引致多種癌症，當中包括大腸癌、乳癌、肝癌等一些香港常見的癌症。飲酒越多，你患這些病的機會就越高。

身體部位或功能	病症
心臟	高血壓、心臟衰竭
腦部	中風、記憶力衰退
肝臟	肝癌、肝硬化、脂肪肝
乳房	乳癌
口腔和腸胃	口腔癌、大腸癌、胃潰瘍、急性和慢性胃炎胃潰瘍
生殖器官和功能	陽萎、削弱精子生長、減低女性受孕機會
營養	營養不良，如：缺乏維生素 B、癩肥
精神	抑鬱症、焦慮症、失眠



### 酒精對年輕人的影響



過往數十年累積的證據改變了我們對酒精及其對健康及社會影響的認識。現時，我們知道酒精是一種有毒的物質，可導致超過二百種疾病，對健康構成即時和長遠影響。鑑於年輕人的生理及心理狀況，他們的記憶力、學習、情緒及社交健康較容易受到酒精危害：

### 飲酒有損青少年腦部發展

- 長期使用酒精的青少年記性較差。
- 酒精是青少年大腦發展過程中的神經毒素，影響神經發育及行為控制。
- 12 歲以下開始飲酒的青少年日後較有可能因飲酒而作暴力行為或受傷，或缺課。
- 18 歲以下開始飲酒的青少年於成年後較有可能濫用或依賴酒精，而愈早（15 歲以下）開始飲酒，風險愈高。

### 拒絕飲酒 7 式攻略

了解酒精對健康的影響後，就要學習如何遠離酒精，例如避免與有吸煙、飲酒等不良習慣的人交朋友；不要參加提供酒精飲品的活動；慶祝、聚會時，選擇無酒精飲品，如清水、無糖飲品。假如被慇懃飲酒，以下拒絕飲酒 7 式攻略可以幫到你。

第 1 式	無聲勝有聲，不用出聲說「不」	假裝沒收到邀請，以不回應為回應
第 2 式	簡單直接地說「不」	「我不飲，謝謝。」
第 3 式	找個理由說「不」	「我對酒精過敏，不飲了。」 「飲酒危害健康，不飲了。」 「明天還有要事去辦，不飲了。」 「今日身體不舒服，不飲了。」 「我不喜歡酒的味道，不飲了！」 「酒可以致肥，不飲了！」 「我媽知道後定會發怒的，還是不飲了！」
第 4 式	找個好伙伴一同說「不」	「我們都是不飲酒的。」
第 5 式	來個反建議說「不」	「飲酒又貴又不健康，我們不如飲其他飲品吧。」
第 6 式	重覆地說「不」	「我都說過不飲了！重覆：我 - 不 - 飲 - 酒！」
第 7 式	走為上策	迴避不利的環境說句「對不起，忽然記起有急事要辦」或「對不起，家人來電」，然後「閃身」離開。

酒精並不能幫助解決任何問題。相反，它將帶給你許多不良的影響。當你煩惱時，嘗試向父母、朋友或其他信賴的人傾訴，共同尋求解決問題的方法。



## B. 毒品對人類的生理影響

- 香港保安局禁毒處就毒品的影響提供了豐富的教學材料，其中名為《健康生活遠離毒品》之藥物教育教材適合中、小學生使用，內容包括藥物知識、簡報、工作紙等，導師可以免費下載使用，詳情請瀏覽有關網頁 ([https://www.nd.gov.hk/tc/prevent\\_away\\_drugs.htm](https://www.nd.gov.hk/tc/prevent_away_drugs.htm))。



為方便導師查找有關資料，藥物知識和工作紙已附印於附件，導師可以按需要複印使用。

- 香港電台製作的「禁毒教材套」，提供了大量有關禁毒的影片，導師可以自行下載使用。導師只需要在 YouTube 搜尋「禁毒教材套」就可以找到了！

### 完成方法

- 參與小組討論，於作業本內記錄討論日期，並寫下感想/反思。 或
- 觀看影片後，於作業本內記錄觀看日期和影片名稱，並寫下感想/反思。 或
- 完成《健康生活 遠離毒品》之工作紙，於作業本內記錄完成日期。

### **要求2. 討論關於朋輩壓力和朋輩群的自尊和自我價值的重要性**

#### 說明

根據原來的課程指引，應有此要求 2。由於跟進深要求 2 十分相似，因此與進深要求 2 合併。

#### 目標

向探險家表明他/她的真正價值來自上帝。

#### 教學方法

由於同輩壓力會對人際關係和健康產生正面和負面影響，因此您將在本課程中找到涉及這兩個方面的要求。您可能希望將本節和「友誼發展」中的這些要求結合起來，以幫助參與者了解對其整體健康和自我形象的影響。

## 團俊級 健康及體能 2 問題討論

1. 討論以賽亞書 43:1,3。上帝視你為非常特殊的人。
2. 同齡組別：
  - 對所有人都重要
  - 每個人都需要朋友
3. 討論同輩壓力的重要性及其深遠的影響。
  - 人們對自己的感覺
  - 對他們與他人互動的影響
4. 解釋自尊和自我價值之分別。
5. 討論人們為什麼經常感到尷尬或優雅。
  - 你喜歡你是誰嗎？
  - 您認為自己聰明還是愚蠢？
  - 您感到不適當嗎？
6. 自我價值較低的人：
  - 建立自己，以犧牲他人為代價
  - 讓別人失望
  - 放下自己
  - 需要批准
  - 恭維
  - 自我推銷
  - 過於嚴重
  - 由於自我價值低會影響決策，因此設定目標很重要
7. 討論如何獲得高度的自尊。
  - 不要放下自己
  - 考慮培養人才的新方法
  - 不要過度表現自己
  - 運用自己的才能貢獻家庭、學校、教會和社區
  - 承擔責任
  - 不要為失敗做好準備
8. 在聖經中找到一些例子來說明上帝如何使英雄與別不同：
  - 約翰、基甸、以斯帖、路得、大衛



## 組 織 及 領 袖 發 展

### 要求1. 帶領一項支會的公開操練/儀式；或安息日學活動

#### 目標

學習公開表達自己的意見並了解如何評估改進。

#### 教學方法

- A. 公開操練或儀式包括升旗禮、降旗禮、升級典禮、周年匯操等。儀式期間如有祈禱時間，男生需在祈禱前將帽拿下，祈禱完畢後再重新戴上。

#### 前鋒會升旗禮

項目	旗手	司令員	會員
旗手進場	旗手準備升旗	肅立	全體肅立
升旗	將會旗緩緩升起，及後將旗繩綁緊，完成後在旗杆前立正	指令:General Salute, Salute	全體敬禮
頌唱會歌	後，向後退一步。 指令:one pace backward march 及後，需向會旗敬禮 (General Salute, Salute)	會歌響起，全體同唱	全體同唱
敬禮完畢	將手放下	指令:Down	將手放下
背誦目的、格言、團約、團規	全體背誦目的、格言、團約、團規	帶領會眾背誦前鋒會目的、格言、團約、團規	全體背誦目的、格言、團約、團規
禮成	請仍然保持立正。一般隨後將有大會報告。 旗手需靜候至散會，才Fall out退場	靜候大會指示	靜候指示

#### 前鋒會降旗禮

項目	旗手	司令員	會員
旗手進場	旗手準備降旗 旗手先立正在旗杆前，然後向前行一步。指令:one pace forward march，將旗繩解開	肅立	全體肅立
敬禮	將會旗緩緩降下，會旗完全降下後，將旗繩綁緊在旗杆上	指令:General Salute, Salute	全體敬禮
敬禮完畢	完成後，向後退一步	指令:Down	將手放下





	指令:one pace backward march		
禮成	請仍然保持立正。一般隨後將有大會報告。 旗手需靜候至散會，才Fall out退場	靜候大會指示。一般隨後將有大會報告。	靜候指示

### B. 帶領一項支會的安息日學活動

導師可與安息日學主理聯絡，由前鋒會負責一次安息日學節目。由會員負責領唱、開會祈禱、聖工消息、學課分享、散會祈禱等。

#### 完成方法

積極參與，並於作業本內寫下反思和感想。

### 要求2. 協助小隊或支會策劃及執行一項關懷社區之特別外展項目，如不幸兒童、美化社區、等等

#### 目標

重點在規劃階段，培訓會員組織活動的能力。當會員計劃並實行時，他們為這項活動付出了，因此能使他們承載更多的責任並瞭解其價值。

#### 教學方法

特別的社會服務，可以是.....

1. 在社區中引起兒童、青年或成年人興趣的活動，如戶外活動、遠足等。
2. 在機構中服務（如帶領遊戲、手工等）
3. 為社區機構提供閱讀材料
4. 支援一個社會項目
5. 探訪監獄或拘留所等
6. 在社會中，研究與健康有關的問題，並有策略地為他們服務。
7. 參加社會提倡的保護生態活動
8. 派遣小隊到有需要的教會服務
9. 分發食物與衣物
10. 幫助照顧小孩
11. 長者佈道活動
12. 維修服務

#### 完成方法

積極策劃及參與，並記錄於作業本內。

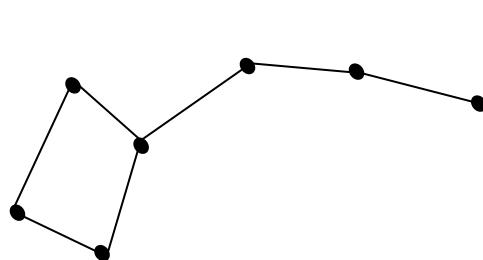


## 自然研究

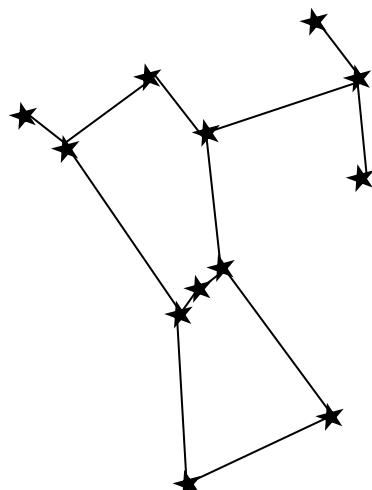
**要求1.** 如你是居於北半球，分辨北斗星、獵戶座、金牛座之昴宿星團及兩個行星；如你是居於南半球，分辨阿卻爾納星、南十字星、半人馬座、及獵戶座。知道獵戶座在早期著作中提及的屬靈意義

### 教學方法

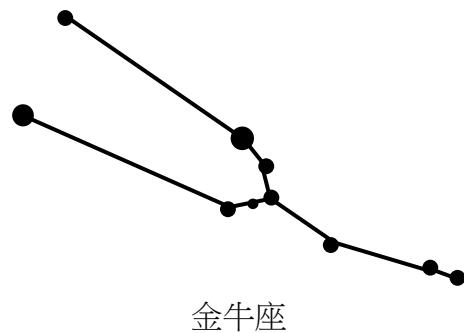
1. 閱讀《基督徒經驗談》一書第十七章 天勢的震動。英文原本記載在《Early Writings》第 41 頁，Shaking of the Powers of Heaven。中文譯本收錄於《基督徒經驗談》第十七章。內容可於前鋒會內聯網下載，為方便導師查閱，已收錄於本手冊之附件中。
2. 將會員帶到戶外，尋找幾個星座。利用星圖觀察並記錄日期和時間。
  - A. 觀星入門裝備
    - 一支蓋了紅玻璃紙的小電筒
    - 一幅星圖
    - 禦寒外套
    - 天文望遠鏡……由於天文望遠鏡的視場太狹窄，因此除非要看星雲、星團等深空天體或行星面貌，否則並無需要使用。
  - B. 星圖的運用
    - 對準日期和時間
    - 對準方向：當你面向北方，在星盤上找出「北」字，然後使北字的箭咀指向
    - 下
    - 由最亮的星星開始
3. 讓小組在同一個晚上的六個小時後，重複這個活動，並讓他們說明其變化。
4. 說明為什麼航海時要利用北極星導航，並說明北半球和南半球的天空有何不同。
5. 香港位於北半球，因此，讓會員去觀察並分辨北斗星、獵戶座、金牛座及兩個行星。



北斗星



獵戶座



6. 試試用望遠鏡觀察星星。
7. 計劃前往參觀太空館或天文博物館。

### 完成方法

參與活動並完成作業本。

此項目為星宿榮譽證的一部分，如有意考取星宿榮譽證，需完成其他要求，詳情見附件。

## 要求2. 完成下列任何一個榮譽證：動物足跡、仙人掌、花卉、星宿或氣象

### 目標

進一步擴展會員的學識、興趣並瞭解上帝無限的知識和能力。

### 教學方法

1. 為方便導師使用，已將各個榮譽證要求列出來了。導師只需於動物足跡、仙人掌、花卉、星宿或氣象榮譽證中，選出其中一個來完成就可以了。
2. 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。
3. 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。
4. 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，這些資料就會變得很有參考價值。
5. 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。



# 戶外生活

**要求1. 在野外露營二晚。能舉出六點挑選營地的注意事項。計劃並烹飪二餐營地膳食**

## 目標

使會員學會自由自在地享受戶外生活

創建一種能使孩童在自然界中，感受到上帝離他們很近的氣氛。

## 教學方法

### 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衝擊。
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。

**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。

#### 露營活動檢討時，需要提問和討論的問題：

- a. 我們能怎樣為天氣作準備？
- b. 我們忘了帶什麼？
- c. 我們帶了什麼不需要的東西？
- d. 下次活動時，我們應該做些什麼，使我們的露營地更有條理，更吸引人，使其更能代表我們的前鋒會呢？
- e. 我們的鄰居對我們有什麼看法？
- f. 公園的護林員對我們的印象如何？
- g. 我們應怎樣提高我們組織的積極形象，並改善（減少）對我們所到之處環境的影響？
- h. 在準備合理、簡單並易於清理的膳食時，我們還有一些新的建議嗎？
- i. 我們能改善衛生設備和水的需求嗎？
- j. 我們下次想致力於哪個榮譽證？並能完成哪項課程的要求？
- k. 我下次能將哪件事做的更好，使週末過得更有意義？

#### 完成方法

1. 參與活動以證明具備這能力。 或
2. 於作業本寫出相關的方法。





## 要求2. 團俊急救考試及格

### 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。

完成基本急救榮譽證(YOU5082)便達到此項要求，基本急救榮譽證的要求可參閱附件。

## 團俊急救

### 中暑

中暑是因環境溫度極高，或發燒的疾病，所引起的體溫極度上升。發生的原因是身體無法藉排汗調節體溫。中暑的發生很突然，可發生在任何年齡，只要在高溫潮濕的環境下活動過久，或是尚未習慣，或是在炎熱環境下關閉過久，都會引起。中暑的患者應立即接受醫療照顧。

### 症狀

- ※ 頭痛、昏眩，並感炎熱。
- ※ 煩躁不安。
- ※ 可能迅速昏迷。
- ※ 體溫可達攝氏 40 度(華氏 104 度)或更高。皮膚乾熱而紅。
- ※ 脈搏強而快；呼吸有雜音。

### 處理方法

- (1) 將患者移到陰涼處，並除去身上衣物。
- (2) 如果患者神智清醒，讓他採半坐臥姿勢。
- (3) 如果患者昏迷，但呼吸正常，則採復甦姿勢。
- (4) 用濕冷的床單包住患者，並保持潮濕。用電扇或對患者煽風，直到體溫降到攝氏 38 度(華氏 101 度)為止。
- (5) 如果沒有體溫計，可以量度患者脈搏次數為準，冷卻患者至脈搏降到每分鐘 110



次以下時，就該停止，觀察 10 分鐘後，如果體溫升高或脈搏增快，再繼續冷卻。若患者清醒可給服冷飲，最好是冷鹽開水。

- (6) 立即求醫。如果患者體溫下降，改用乾的床單覆蓋，並置於冷氣房中。

### 熱衰竭

這是因體內損失水與鹽份過多引起的。通常發生在不習慣在濕熱環境下工作的人，當然患者有腹瀉及嘔吐時，病況可能加重。

### 症狀

- ※ 可能感到精疲力竭，煩躁不安。
- ※ 可能感到頭痛、疲倦、噁心、昏眩。
- ※ 可能因缺少鹽分而引起腹部及下肢肌肉痙攣。
- ※ 臉色蒼白，皮膚冷而黏。
- ※ 呼吸變得快而淺。
- ※ 脈搏快而弱。
- ※ 體溫正常或略低。
- ※ 患者會因突然移動身體而昏厥。

### 處理方法

- (1) 讓患者躺在陰涼處。
- (2) 如果患者神智清醒，可以小口地喝冷水。
- (3) 如果患者流汗很多，並有痙攣、腹瀉或嘔吐等現象，則在 500cc 水中加半茶匙的鹽。
- (4) 如果患者昏迷，但仍能自行呼吸，予以採復甦姿勢，並送院救治。

### 熱痙攣

高溫下工作或運動、流汗多的人，只補充水分而未補充鹽分，因電解質，尤其是氯化鈉之喪失過多，而使隨意肌發生痛性痙攣。

### 處理方法

- (1) 將痙攣的肌肉伸直，用穩定的壓力加於痙攣處。
- (2) 溫濕毛巾熱敷。
- (3) 飲用稀食鹽水。
- (4) 於大量出汗後，補充水分同時也要補充鹽分，可收預防之效。



# 熱衰竭

OR

# 熱中暑

頭暈或眩暈

過度流汗

皮膚蒼白

冰冷

摸起來黏黏的



感到噁心，甚至嘔吐

脈搏較弱，並且較快

肌肉抽筋



抽痛性頭痛

已經無汗可流了

體溫升高超過39.5度

皮膚乾燥、發紅、燙



感到噁心，甚至嘔吐

脈搏跳動快速並且強烈



1.前往較陰涼或是有冷氣的地方。

2.攝取大量的水分。

3.洗冷水澡或是使用冰敷。

## 立刻叫救護車！

※在救護人員抵達前，努力想辦法讓長輩體溫降下來。

[www.traumagency.blogspot.com](http://www.traumagency.blogspot.com)



## 急救知識

(資料來源：香港醫療輔助隊、香港紅十字會)

### 燒傷及燙傷

#### 成因

熱力對人體組織造成的損傷，稱為燒傷或燙傷。

燒傷： 指火焰、電流、熾熱物品、輻射、曝曬、化學腐蝕劑等產生的乾熱，對身體造成的傷害。

燙傷： 指熱的液體、水蒸氣等對身體造成的傷害。

### 燒傷等級的估計

- ◆ 表面燒傷：皮膚表皮燒傷，紅腫疼痛。
- ◆ 中層燒傷：表皮及真皮被分隔開；紅腫疼痛及出現水泡。
- ◆ 深層燒傷：皮膚深層受損，發白和焦黑，但已沒有痛楚或感覺。

### 遇到燒傷或燙傷後，傷者身體會出現下列情況

1. 體液流失，導致低血量休克。
2. 皮膚受損，不能調節體溫；並因失去防禦作用，以致細菌容易入侵。

### 處理方法

- (1) 將傷者移離熱源。
- (2) 檢查傷者的呼吸及脈搏。
- (3) 檢查傷者的受傷情況。
- (4) 降溫及處理傷口- 用清水沖洗傷口，降低傷口溫度及減輕痛楚，跟著用消毒敷料遮蓋傷處。如為面部燒傷，可用布或三角繃帶覆蓋及包紮面部。在覆蓋前，必須先在布上眼口鼻位置剪孔。
- (5) 處理休克。
- (6) 盡速將傷者送院。

### 注意：

- (1) 切勿弄破水泡。
- (2) 切勿在傷處塗上任何化學藥物。
- (3) 切勿用冰敷傷處。
- (4) 切勿將黏附傷處的焦衣碎塊撕走。
- (5) 切勿面向傷處咳嗽或說話。



## 化學劑燒傷

在處理化學劑引致的燒傷時，應盡快清除沾染在傷者身體上的化學劑，避免傷勢惡化。

### 處理方法

- (1) 穿上保護衣物及戴上手套。
- (2) 應先將固體狀化學劑清除，然後用大量清水替傷者沖洗。液體狀化學劑亦可用大量清水沖掉。
- (3) 在沖洗時，同時脫去傷者身上沾污的衣物及飾物。
- (4) 沖洗後，替傷者包紮傷口。
- (5) 盡速將傷者送院。
- (6) 如傷者眼睛被化學物品灼傷，在送院途中，繼續替他沖洗受傷的眼睛。

## 電燒傷

電流通過人體時，會令觸電者嚴重燒傷。此外，若電流令心臟肌肉受損，心跳便會不正常或停頓。

### 處理方法

- (1) 在確保自身安全後，立即切斷電流或將觸電者拖離電源（小心相繼觸電）。
- (2) 如觸電者的呼吸及心跳均已停頓，立即施行心肺復蘇法。
- (3) 如觸電者人事不省，但呼吸正常，讓他以復原臥式躺臥。
- (4) 處理燒傷。
- (5) 盡速將觸電者送院。

## 異物進入人體

在日常生活或工作中，時有異物意外地進入身體，最常出現這個情況的部位包括眼、耳、鼻及咽喉。

### 一般處理原則

- (1) 除非異物容易取出，及此舉不會造成更大傷害，否則不要嘗試取出異物。
- (2) 送院治療前，必須先固定異物，免致進一步傷害身體。

### 不同部位異物的急救方法：

#### 眼內異物

如為砂礫、睫毛等進入眼瞼之內，處理方法十分簡單，但若異物嵌入眼球內，則必須急速送院治療。

#### **處理方法（如異物並非嵌入眼球內）**

- (1) 阻止傷者揉擦眼睛。
- (2) 使傷者頭部側向受傷一邊，將上下眼瞼張開，用潔淨清水緩緩沖洗眼睛。



### 處理方法（如異物嵌在眼球內或黏著眼球）

- (1) 切勿嘗試取出異物。
- (2) 用敷料覆蓋受傷眼睛，並包紮雙眼。
- (3) 盡速將傷者送院。

### 鼻內異物

兒童常把異物如鈕扣、波子塞進鼻孔內，除會傷害鼻黏膜外，還會阻礙呼吸。此外，異物亦可能滑入氣道。

#### 處理方法

- (1) 不要嘗試取出異物。
- (2) 嘴傷者用口呼吸。
- (3) 留意傷者是否出現呼吸困難。
- (4) 盡速將傷者送院。

### 耳內異物

兒童常把異物如珠子、豆類等塞進耳朵，有時候昆蟲亦會飛／爬進其外耳。異物在耳朵內，可能會導致傷者暫時失聰甚至損害耳膜。

#### 處理方法

- (1) 切勿嘗試取出異物，以免損害傷者的耳道或耳膜。
- (2) 如異物為昆蟲，可把油類（例如嬰兒潤膚油）輕輕注入傷者的外耳道，以便將昆蟲浮出。
- (3) 將傷病者送院治療。

### 嚥下異物

喉部異物多因進食不慎，以致食物裏的尖形物體（例如雞骨、魚骨等），插在咽部或食道，使咽喉受傷腫脹而導致氣道受阻。

#### 處理方法

- (1) 安慰傷者。
- (2) 切勿給予傷者任何飲品或食物。
- (3) 留意傷者是否出現呼吸困難。
- (4) 盡速將傷者送院。

### 蛇咬

蛇毒主要儲藏於毒蛇兩隻門牙的毒囊內。一旦遭毒蛇咬傷，傷者會非常驚恐，故必須予以安慰，使他安靜，並盡量避免讓他活動，以減慢毒素在體內的流動。香港常見的毒蛇有過山鳥、眼鏡蛇、金腳帶、銀腳帶、青竹蛇。

### 臨床表徵

※ 傷處可能有明顯齒孔。



- ※ 傷處發熱、疼痛、腫脹。
- ※ 噫心、嘔吐。
- ※ 視力模糊、頭痛。
- ※ 嚴重者會呼吸困難。

### 處理方法

- (1) 用肥皂及清水徹底沖洗傷口。
- (2) 垂低受傷肢體（低於心臟位置）。
- (3) 在傷處敷上敷料，用彈性繃帶包紮傷肢，但不可紮得太緊，以免傷肢局部缺血。
- (4) 固定肢體，減少活動。
- (5) 安慰傷者，讓他休息。
- (6) 盡速將傷者送院（用擔架運送）。

註：如有可能，把咬人的毒蛇一併送院。急症室會視乎個別情況，按毒蛇的種類注射適當的血清。

### 昆蟲咬傷及蟄傷

被蜜蜂、黃蜂蟄傷或其他昆蟲咬傷，傷口會痕癢、腫脹及疼痛，傷者甚至可能會出現過敏性休克。

### 處理方法

- (1) 如被蜜蜂、黃蜂等蟄傷，不宜立即用手拔針，以免擠出毒液。應以薄的硬物（例如身份證）在傷處附近朝針尖輕刮，以刮去毒針。
- (2) 冷敷傷處，以減輕痛楚及紓緩腫脹。
- (3) 如傷者呼吸困難，應按照處理呼吸困難的方法予以救治，並盡速送院。

### 動物咬傷

動物牙齒咬成的傷口，一般細而深，而被咬傷的人，可能會染上破傷風或瘋狗症。

### 臨床表徵

- ※ 皮膚有被咬穿或撕裂的傷痕。
- ※ 出血情況因傷勢而異。
- ※ 傷處可能紅腫。

### 處理方法

- (1) 將傷者置於舒適的姿勢。
- (2) 用肥皂及清水沖洗傷口。
- (3) 用敷料遮蓋傷口，並包紮固定。
- (4) 如發覺有休克的臨床表徵，應立即治理。
- (5) 安排將傷者送院。



- (6) 通知警方派出專業人員（例如漁農自然護理署職員），將咬人的動物捕捉。

### **水蛭咬傷**

水蛭又名蚂蟥，頭部長着一個吸盤，當遇到人時就緊緊地吸在皮膚上，吸盤鑽進皮膚裡吸血，同時分泌一種抗血液凝固的物質，血液不會凝固，源源不斷地供牠吸吮。蚂蟥不僅在人的皮膚上吸血，而且還常爬到人鼻腔、肛門、尿道，甚至女性的陰道吸血。

水蛭經常出現在水田、河溪、溪邊雜草叢和有枯木爛葉和潮濕隱蔽場的地方，要是被水蛭叮咬後，千萬不要用手去生扯硬拉，這常會將牠拉斷，身子斷了，但頭還留在皮膚裡，傷口容易引起細菌感染。

### **處理方法**

- (1) 用醋、酒精或鹽水，將棉球浸濕放在水蛭的頭部。
- (2) 用手拍打或針刺，或煙油刺激其頭部，使其自動脫開皮膚。
- (3) 如果病情不嚴重，即在當地急救處理，如創傷嚴重即速送醫院治療。

（資料來源：<https://kknews.cc/health/5gjyp2.html>）

### **水母螫傷**

水母又稱白鮋，生活在海水（鹹水）之中，是香港水域常見的海洋生物之一。要是不幸被水母螫傷，第一件事是清除傷口上的水母毒螯或觸鬚，這些毒螯很多時是黏附著皮膚並可以繼續分泌毒液，而非單純像沙塵一樣蓋在傷口上。海中的水母本身生活在鹹水之中，如用清水清洗傷口會有機會使水母的刺絲胞受刺激，分泌更多毒液，加重症狀。正確的處理如下：

### **臨床表徵**

- ※ 刺傷的傷口像鞭傷或鵝丘疹。
- ※ 從輕微的燒灼感到劇烈的疼痛。
- ※ 極度的刺痛會導致心臟病或呼吸急促。
- ※ 輕微的刺痛會導致腰痛、胸痛、嘔吐或呼吸困難。

### **處理方法**

- (1) 用海水沖洗黏附的觸鬚。
- (2) 切忌徒手直接除去觸鬚，因為有機會造成二度螫傷。

### **注意**

- a. 坊間流傳可以用醋代替海水，減低黏附在傷處上的水母毒螯或觸鬚的活躍程度，並中和毒性，但在如果不清楚水母的種類，最好的方法都是使用海水。
- b. 爽身粉：一般來說跟治療水母毒性沒直接關係，但用爽身粉或可幫助黏附着那些觸鬚，使剩下來的水母觸鬚更易清除。
- c. 由於水母的品種不同，其釋放的毒素不同，也會因個人體質而產生不同的反應，



從局部紅腫、刺痛、噁心、嘔吐，嚴重者甚至會出現器官衰竭。一旦出現嚴重症狀，便應立即送院治理。

### **體溫過低 (暴寒)**

如體溫降至攝氏 35 度以下，即為過低。當新生嬰兒及老年人處於氣溫太低的環境，加上保暖不足時，最容易出現這種情況。服用某些藥物（例如部份精神科藥物）所產生的副作用，亦會引起體溫過低。遇溺人士亦容易出現體溫過低的情況。

#### **臨床表徵**

- ※ 臉色蒼白；如為嬰兒，其皮膚會呈現明顯的粉紅色。
- ※ 身體發抖。
- ※ 體溫低於正常。
- ※ 脈搏慢而弱，難以觸知。
- ※ 呼吸淺而慢。
- ※ 神志混亂，漸次進入人事不省狀態。

#### **處理方法**

- (1) 脫去濕衣物，換上乾的衣物，或用毛毯、報紙、錫箔等絕緣物品將病人包裹，以助保暖。
- (2) 盡快將病人送往有遮蓋及溫暖的地方。
- (3) 漸次提高病人的體溫。
- (4) 必要時利用他人的體溫，幫助病人保暖。
- (5) 如病人神志清醒，給予熱飲及高能量的食物。

### **凍瘡**

在天氣寒冷的時候，暴露於空氣中的身體部位，例如鼻尖、耳垂、面頰及頸部等，會由於皮膚受寒，血管收縮，以致血液供應停止而出現凍瘡。即使傷者已戴上手套或穿上靴子，手腳亦會出現這情況。除非令受寒部位再次溫暖起來，否則傷處可能會出現壞疽。

#### **臨床表徵**

- ※ 開始的時候，身體受寒部位會感到冰冷、痛楚及僵硬。
- ※ 皮膚變硬，轉為藍色或白色，而且通常會變為麻木，以致寒冷與疼痛的感覺消失。
- ※ 當血液循環回復，部份凍瘡會轉呈藍色，受寒部位可能會有充血的水泡。

#### **處理方法**

- (1) 盡快將傷者運送到溫暖的地方。
- (2) 立即脫下造成束縛的東西，例如手套、戒指或靴子。
- (3) 利用體溫取暖。
- (4) 用暖水浸傷處（手肘可以忍受的熱度）。定時加進熱水，以保持溫度。



- (5) 當受傷部位的血液循環回復時，痛覺會再出現，皮膚顏色會轉紅。急救員應抹乾傷處，並用敷料及繃帶予以包紮。
- (6) 繼續幫助傷者保暖，並將他送院治療。

### 注意

- (1) 切勿揉擦傷處。
- (2) 切勿弄穿水泡。
- (3) 切勿用火在傷處直接加熱。
- (4) 切勿用熱水袋直接敷裹傷處。

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。

此項目並不等同考獲「基本拯救榮譽證」，也不授予證書。



### 要求3. 解釋何謂地形圖，在當中能找到甚麼並其用途；能辨別最少20種在地形圖上所用的標記與符號，並知道其用途

#### 目標

教導會員閱讀地形圖，以使他們對該地區有一定的印象。

#### 教學方法

在香港常見的遠足郊遊地圖有兩種：地形圖和郊區地圖。導師可以到香港地政總署轄下的各個地圖銷售處、部分郵政局、郊野公園遊客中心、自然教育中心、各大戶外用品公司、大型文具店等地方購買地圖。

地形圖共有16張涵蓋了整個香港，其中編號1的圖幅列出標題及圖例。地圖以彩色印製，等高線的高距為20米。地形圖適合多種用途；學校多採用為地圖閱讀的教材，遠足人士亦多用作遠足及野外定向活動之用。

郊區地圖，又稱郊遊圖，是展示出郊區小徑的地圖，共有5張，分別以香港島及鄰近島嶼、大嶼山及鄰近島嶼、新界西北部、新界東北及中部和西貢及清水灣為題，為遠足及熱愛大自然的人士提供資料，協助他們往郊外旅遊及尋幽搜勝。這套地圖以彩色雙面及摺本形式印製。

#### 地圖及指南針運用

(資料來源: <https://www.moonskyedu.com/hiking>)

##### A. 地圖保養

- ※ 用膠袋(地圖袋)封妥或加上保護膠膜(自黏透明包書膠)，避免受雨水淋濕而破損
- ※ 不要在地圖上直接書寫
- ※ 避免地圖受石塊、樹枝及筆尖所刺穿
- ※ 舊有地圖需依照原有摺紋摺疊，切勿將地圖作墊地用

##### B. 地圖所載資料

每份地圖都有其基本資料，包括圖例、網格數據、地圖比例尺、年份等。





### C. 地圖上各種慣用顏色

- 藍 水；包括湖、沼澤、河和海等。
- 綠 植物；包括山林、農場、果園、草地和耕地。
- 啡 地面形態；如等高線、沙地、沙灘等。
- 紅 主要公路、其他路線及危險地區。
- 黑 小路、建築物、鐵路、橋、斜坡峭壁、石礦場、註記及未用紅色顯示之大路。
- 灰 建築物、峭壁、漂石、岩石等。





## D. 地圖上圖例

### 鐵路及道路 RAILWAY & ROADS

鐵路及車站		地底 Underground	Railway & Station
快速公路		幹線編號 Route number	Expressway
公路主線		1	Main road
高架道路		1	Elevated road
公路支線			Secondary road
雙線		行人橋 Footbridge	Double width
單線		R 限制通道 Restricted access	Single width
泥路			Track
非行車路			Non-motorable road
興建中之道路			Road under construction
小徑			Footpath

本圖顯示之道路或小徑，並不表示有通行權。

The representation of a road, track or path on this map is no evidence of a right of way.

### 建築物 BUILDINGS

已建區		Built-up area
寮屋		Temporary structures
政府合署		Government offices
消防局		Fire station
醫院 / 診療所		Hospital / Clinic
警署		Police station
教堂		Church
寺 / 廟		Monastery / Temple
清真寺 / 猶太廟		Mosque / Synagogue
郵政局		Post office
郊野 / 海岸公園管理站		Country / Marine park management centre

### 地形及水文要素

### TOPOGRAPHIC & HYDROGRAPHIC FEATURES



本圖所示之高度，以「主水平基準」為計算根據。該基準位於「平均海面」以下 1.2 米處。

Heights shown on this map are based on the Principal Datum which is 1.2 metres below the Mean Sea Level.

海底等深線衍生自海圖，以「海圖基準」為計算根據。該基準位於「平均海面」以下 1.4 米處，並以米為單位。讀者須注意，有關海深數據只可作一般指引，不宜作航海用途。

Submarine contour lines are derived from Nautical Charts. They are based on the Chart Datum which is 1.4 metres below the Mean Sea Level and are given in metres. Map users should note that these data are for general guidance only and are not recommended for navigational purposes.

### 其他 OTHER FEATURES

特別行政區界		Boundary of Special Administrative Region
電纜		Power line
三角網測站		Trigonometric station
信號站		Signal station
航標或燈標		Navigation beacon or light
法定古蹟		Declared monument
公園 / 運動場		Park / Sports ground
海岸公園 / 保護區或自然護理區		Marine park / reserve or Nature reserve
郊野公園		Country park
耕 地		Cultivation
林 地		Woodland





## E. 行山重要標記

三角網測站 ----- 324

標高點 ----- • 268

等高線 -----



三角網測站柱



三角網測站柱頂

## 高程點與三角網測站



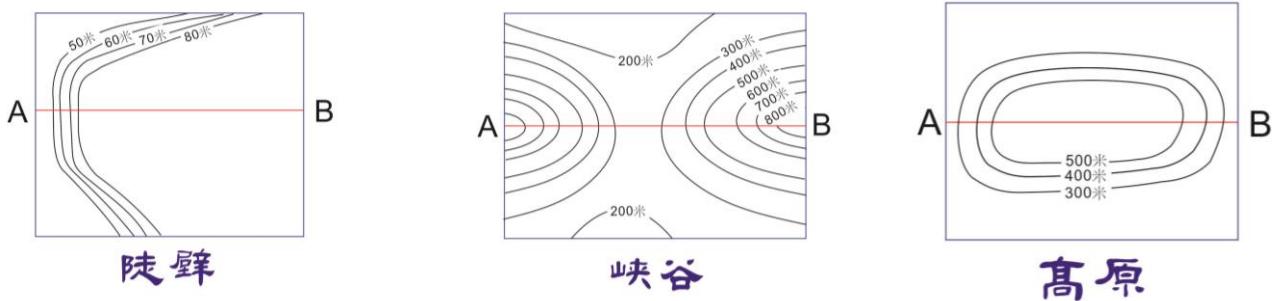
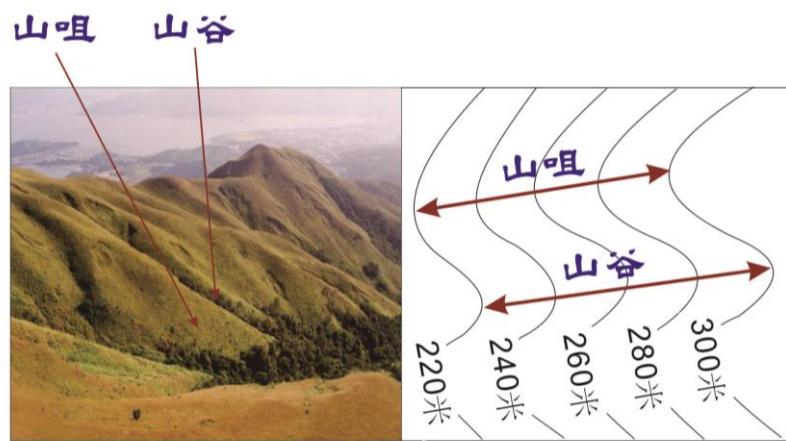
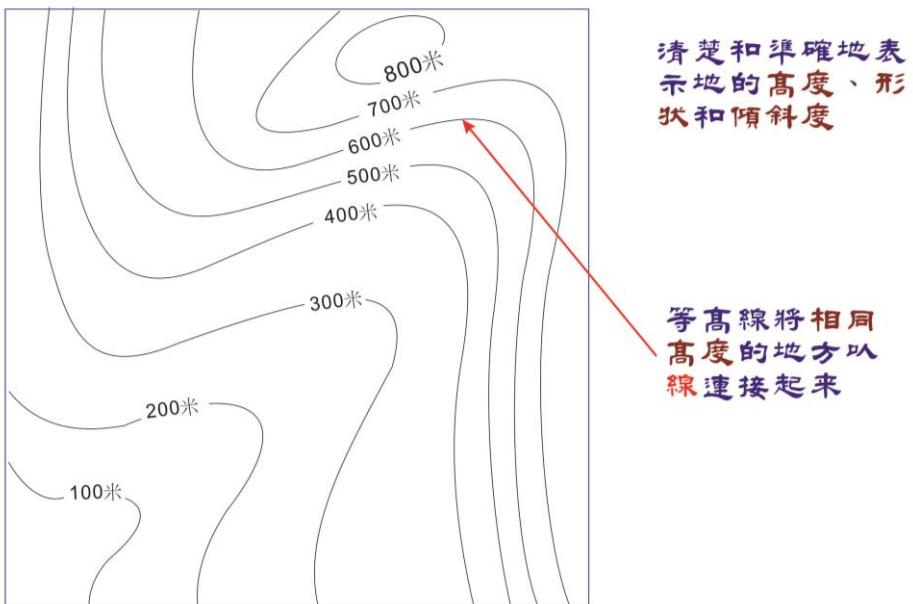
高程點是等高線圖上標有數字的黑色圓點，例如 • 585

三角網測站是由一個中央有點的三角形來顯示，旁邊標註所代表的是高度，例如下圖中的 602



## F. 等高線

- ※ 等高線用於顯示地形。
- ※ 等高線相隔越遠，地勢越平坦。相反，不規則和密集的等高線顯示地勢陡斜。
- ※ 一團重疊或幾近重疊的密集曲線顯示懸崖。
- ※ 曲折而不規則的等高線顯示地形崎嶇不平，行山人士必須加倍小心，以免迷路。





## G. 指南針指示前進方向

1. 將地圖按慣常閱讀方向放於枱面(或地面)，即是字體正置向前。
2. 轉動指南針底盤令底盤紅色大箭咀(屋仔)指向北方(與透明膠底的黑色箭咀同一方向)
3. 把指南針放於地圖上，指南針的透明膠邊緣緊貼東距線(垂直的格線)，箭咀指向上(地圖的北方)。
4. 連指南針一起轉動整張地圖，令指南針的紅色指針與底盤紅色大箭咀重疊(紅針入屋仔)，此時地圖已正置。

## 指南針正置地圖

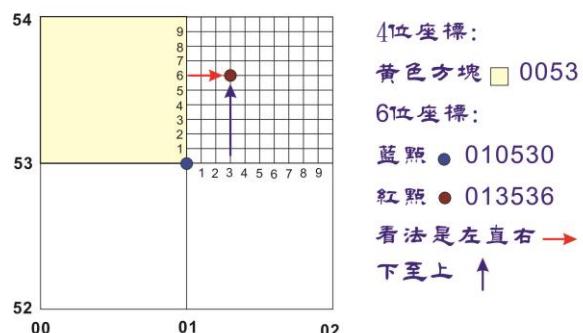


## H. 網格系統

地圖上覆蓋的線網便形成了座標。這些線是平行的。座標線能使人很容易找出地圖上準確的方位點。每條座標線可以在地圖邊緣部位找到。

一般有六個數位的地圖上會標記出方位點。前三個數字表明其從西到東的方位，後三個指出其從南到北的位置。而在六個數位前會加上格網區編碼，如KK、JK、HE、GE等。

## 網格系統之座標



## 統一橫墨卡托格網 Universal Transverse Mercator (UTM) Grid

UTM格網座標，1947 年首先被美軍所採用於大比例軍用地圖上，作網格定位用途。

隨著全球定位系統 (GPS) 普及化，UTM地圖更廣為使用，網格讀數（以 WGS84 為基準）。就算你身處不同國家，不同地區，均可以從單一網格閱讀方法，讀取地圖網格讀數。UTM 網格用墨卡托投影法 (Transverse Mercator Projections) 將地球表面，以經緯線分區。北極及南極高緯地區則採用UPS (Universal Polar Stereographic Grid) 網格系統。

## 完成方法

1. 示範對地形圖的認知。或
2. 在作業本上繪畫地圖上 20 種標記與符號或圖例，並列明用途。





## 自 我 增 值

### 要求1. 考獲一個家居工藝或工藝類榮譽證

#### 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：自然研究 1 - 獵戶座的屬靈意義

《懷愛倫的信仰旅程》( 原著:《基督徒經驗談》)

懷愛倫 著

### 第十七章 天勢的震動

一八四八年十二月十六日，主給我得見天勢震動的異象。我得悉在主講論到馬太、馬可和路加所記錄的預兆時，他所說的「天」就是天，他所說的「地」就是地。「天勢」就是日、月、星辰。它們是在天上管晝夜的。地上的權勢就是那些在地上掌權的人。天勢將要被上帝的聲音所震動。那時太陽、月亮和星辰將要挪移本位，它們不會消逝，只是被上帝的聲音所震動。CET 111.1

有濃黑的煙雲上來，互相撞擊。天空裂開而卷起來了；那時我們的視線能透入獵戶星座的空隙，有上帝的聲音從其中出來。聖城將要從那空隙中下降。我看到地上的權勢現今正在被震動，而且各項大事將要依次發生。打仗和打仗的風聲、刀劍、饑荒和瘟疫，將要先震動地上的權勢，然後上帝的聲音要震動日、月、星辰和這個地球。我看到歐洲各權勢的震動，並不像某些人所講的是天勢的震動，而是發怒的列國的震動。CET 111.2



## 附件二：自然研究 2 - 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。



## 動物足跡榮譽證 (YOU 5040)



1. 知道十種動物足跡，包括兩種鳥類的足跡。用石膏製作五種足跡。
2. 足跡能讓我們知道什麼事？至少列出三種。
3. 追蹤一些動物的足跡，並盡可能辨識出是什麼動物，牠是用走的還是跑的？測量動物跑步時和走路時，足跡之間的距離。
4. 在追蹤的位置持續觀察至少三天：
  - a. 在你學校或家裡附近，選擇一個開放的僻靜之地。
  - b. 把地面、泥濘、泥土鏟平。
  - c. 將食物放在野地上。
  - d. 每天都去察看你所放置的食物，如有需要的話就補充一些食物。
5. 請在每種足跡的類型列出兩種動物。
  - e. 平足動物。
  - f. 腳趾動物。
  - g. 趾甲動物。
  - h. 蹄形或後腿長形的動物。
6. 列出哺乳動物的四個外在特徵。
7. 辨別兔子與飛鼠、犬科和貓科的足跡。
8. 列出兩類動物(哺乳動物、鳥類、昆蟲等)，會在足跡上留下氣味讓其他同類可循著氣味追蹤。
9. 將下列每個類型的足跡列出兩種鳥類：跳躍型及走路型。
10. 除了足跡之外，請列出鳥類外在的特徵。
11. 列出兩種鳥類我們可以靠著牠的飛行樣式來辨認。
12. 在你的地方，觀察足跡或追蹤下列一個或多個：
  - a. 蟾蜍或青蛙
  - b. 蛇
  - c. 烏龜
  - d. 軟體動物
  - e. 蚯蚓
  - f. 龜鼠



## 仙人掌榮譽證 (YOU 5190)



1. 列出仙人掌的主要特徵。
2. 提出仙人掌的三種用途。
3. 指出甚麼地方最多仙人掌並說明其原因。
4. 認識且辨別十五種仙人掌。
5. 分辨並拍攝、觀察或繪畫至少十種仙人掌或至少三種仙人掌。



## 花卉掌榮譽證 (YOU 5600)



1. 繪畫或拍攝 35 種花朵，並清楚分辨它們。
2. 製作一個標本，清楚地列出一朵花的各部份：雌蕊、雄蕊、花瓣、萼片。
3. 列出六種花科及其特徵，並每科至少列舉兩種花。
4. 描述一種花朵的生活史，包括其透過風或昆蟲等授粉的過程。
5. 列出兩種不能觸摸的有害植物，並指出可能出現在本地的例子。
6. 完成下列其中三項：
  - a. 製作標本或拍攝一系列共六種的花朵，以表示彩虹的顏色：紅、橙、黃、綠、藍、紫。
  - b. 製作一塊展板，以展示五瓣、四瓣、三瓣及無瓣的花朵標本。
  - c. 在五朵還含苞未放的花朵中，憑香味就可以認出其中兩種。
  - d. 列出自己曾觀察過的花朵，而它們曾被下列生物作食物之用的：
    - i. 雀鳥
    - ii. 蜜蜂
    - iii. 大黃蜂
    - iv. 蝴蝶
    - v. 飛蛾
  - e. 分別於太陽光下及黃昏時觀察一些花各十分鐘，並報告到訪昆蟲的數目及種類並花的名字。



## 星宿榮譽證 (YOU6410)



1. 清楚下列答案：
  - a. 地球最近的星體
  - b. 它與地球的距離
  - c. 潮汐的主要原因
  - d. 日/月蝕的原因
  - e. 甚麼是流星
  - f. 「光速」的實際速度
2. 繪一圖顯示有關日、月、地球的移動位置。還有顯示日蝕和月蝕的情況。
3. 繪一圖顯示有關太陽系的各種星體，由太陽開始順序排列及它們的名字。
4. 辨認出天空的八個恆星。指出恆星和行星的分別。
5. 知道甚麼是星座。請列出其中六個。指出兩個是全年都看得見的星座。
6. 北半球：畫一個表有關北斗七星、仙后座及北極星；南半球：畫一個表有關南十字星座、獵戶星座及天蠍座。
7. 知道甚麼是銀河並觀察夜空上的銀河。
8. 知道甚麼是晨星和晚星。列出各自例子並觀察它們。
9. 解釋天頂與天底。
10. 認識北極光及它的成因。



## 氣象榮譽證 (YOU 6520)



1. 解釋以下各項現象是如何形成： 霧、雨、露、雪、雹，霜。
2. 能分別下列各類的雲，並了解其形成原理，及與之相關的天氣：卷雲、積雲、層雲、雨雲。
3. 解釋水銀或酒精溫度計、水銀氣壓計、無液氣壓計及雨量計的原理及功能。
4. 透過展示本地的地理，解釋為甚麼在山區，一邊會下雨，而另一邊是乾燥的。
  - a. 了解為何山地較低地冷及潮濕。
  - b. 解釋本地的雨水及晴朗通常來自哪個方向。
5. 以圖表協助展示地球與太陽的關係如何產生四季。
6. 清楚閃電的產生原理，並共有多少種閃電。
7. 透過圖片展示何為對流(convective)，並說明它與風有何關係。
8. 解釋雷達、衛星及電腦如何被應用於天氣預測的功能上。
9. 說明急流(jet stream)及火山爆發對天氣的影響。
10. 繪畫出天氣中水的循環。
11. 製作簡單的雨量計或風向儀。
12. 製作一星期氣象圖，每隔二十四小時記錄下列數據： 氣溫、濕度、雲層、風向。



## 附件三：戶外生活 2

### 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。



## 附件四：4F 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中？
- (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？









youth ministries  
department

基督復臨安息日會港澳區會 青年事工部 © 2019