



# 香港海事青年團

## Hong Kong Sea Cadet Corps

### 香港賽馬會社區資助計劃

### 核心訓練活動 2025

1-3月



捐助機構  
Funded by



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

此計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，目的是通過各項海事活動及訓練，全面發展青少年的德智體群美及領導才能，使他們成為良好的公民和優秀的社會領袖。

## 目錄

<b>2025 年 1 月活動</b>	<b>2</b>
小鼓訓練班(高階)	2
小鼓訓練班(初階)	2
團隊訓練營	3
海事技能實務訓練 LEVEL 1&2	3
心肺復甦法及自動心臟除顫器課程 (CPRAED)	4
<b>2025 年 2 月活動</b>	<b>5</b>
參觀滅火輪及海事博物館	5
海事技能實務訓練 LEVEL 1&2	5
營藝訓練營(野外鍛鍊)	6
AYP 青鳥行動/野外鍛鍊科銅章遠足旅程	6
<b>2025 年 3 月活動</b>	<b>7</b>
歷奇體驗營	7
營藝訓練營(原野烹飪及爐具烹飪)	7
龍舟訓練班 2025	8
海事技能實務訓練 LEVEL 1 & 2	9
小航海家計劃 (直達及登船計劃)	10
導師進修課程-救援快艇駕駛技術深造班(15 匹)	11
報名須知	12
聯絡方法	12
惡劣天氣安排	13
活動報名表	14

## 2025 年 1 月活動

### 小鼓訓練班(高階)

目的： 重點培養隊員音樂才華及紀律，並為小鼓表演進行預備

內容： 重溫各種小鼓訓練班(中階)技巧，強化練習及深化技巧訓練，為小鼓表演進行預備

日期：	2025 年 1 月至 6 月 (逢星期一)
時間：	下午 7 時 30 分至 9 時 30 分
地點：	總部
對象：	已完成小鼓訓練班(中階)之隊員、教官及長官
服裝：	便服
備註：	自備個人鼓棍和鼓墊



### 小鼓訓練班(初階)

目的： 培養隊員音樂才華及紀律

內容： 學習各種小鼓演奏技巧，並涵蓋 BTEC 二級音樂文憑之習作(一)所列課程

日期：	2025 年 1 月至 6 月 (逢星期一)
時間：	下午 7 時 30 分至 9 時 30 分
地點：	總部
對象：	所有隊員、教官及長官
費用：	\$200
服裝：	便服
備註：	自備個人鼓棍和鼓墊



## 團隊訓練營

目的： 透過是次活動使學員挑戰自我，善用餘暇，並透過活動建立團隊精神。

內容： 多個領袖訓練、團體建立活動、原野烹飪及城市定向。

日期：	2025 年 1 月 18 日至 19 日(星期六至日)
時間：	上午 9 時至翌日下午 5 時
地點：	赤柱聖士提反灣銀禧水上活動中心
對象：	隊員
名額：	40 人
費用：	\$200
服裝：	Camp Rig (太陽帽、T 恤、藍長褲、運動鞋) 及露營裝備



## 海事技能實務訓練 Level 1&2

目的： 通過海上旅程使隊員掌握基本航海技能及體會同舟共濟之精神

內容： 教授隊員認識船隻基本設備、船隻類型、海上安全等基本航海知識

日期：	2025 年 1 月 25 日(星期六)
時間：	上午 9 時至下午 5 時
地點：	訓練船 Supertee
對象：	所有隊員
名額：	20-30 人
費用：	\$100
服裝：	AWD (長官/教官:鴨咀帽；隊員:鴨咀帽)
備註：	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 參加者完成課程後可獲發訓練證書</li><li>➤ 必須帶備白布鞋於船上更換</li></ul>

## 心肺復甦法及自動心臟除顫器課程 (CPRAED)

目的： 認識成人心肺復甦法及如何使用自動體外心臟去纖維性顫動器，考取聖約翰救傷會之「成人心肺復甦法證書」及「自動體外心臟去纖維性顫動法證書」

內容： 成人心肺復甦法及去顫法之理論、練習及評核

日期：	2025 年 1 月 25 日(星期六)
時間：	上午 9 時至下午 4 時
地點：	總部
對象：	年滿 13 歲(以上課當日計) 之本團團員
名額：	24 人
費用：	\$100
服裝：	Camp Rig



## 2025 年 2 月活動

### 參觀滅火輪及海事博物館

目的： 讓隊員對消防員的訓練及設施能有所了解

內容： 接觸消防滅火輪的日常工作

日期：	2025 年 2 月 15 日(星期六)
時間：	下午 2 時 30 分至 5 時
地點：	中區滅火輪消防局及海事博物館
對象：	所有隊員
名額：	40 人
服裝：	長官/教官: 2N (冬季常服: 白恤衫、黑長褲、黑呔) 及 SCC 風褸 隊員: AWD 及 SCC 風褸
備註：	參觀活動可能因滅火輪緊急工作任務而被終止

### 海事技能實務訓練 Level 1&2

目的： 通過海上旅程使隊員掌握基本航海技能及體會同舟共濟之精神

內容： 教授隊員認識船隻基本設備、船隻類型、海上安全等基本航海知識

日期：	2025 年 2 月 16 日(星期日)
時間：	上午 9 時至下午 5 時
地點：	訓練船 Supertee
對象：	所有隊員
名額：	每班 20-30 人
費用：	\$100
服裝：	AWD (長官/教官:鴨咀帽 ; 隊員:鴨咀帽)
備註：	➤ 參加者完成課程後可獲發訓練證書 ➤ 必須帶備白布鞋於船上更換

## 營藝訓練營(野外鍛鍊)

目的： 教授隊員基本露營知識技巧，讓他們體驗露營生活樂趣及建立安全意識

內容： 介紹菜單設計、煮食技巧、郊野守則及安全知識等

日期：	2025年2月15日至16日(星期六至日)
時間：	上午9時至翌日下午5時
地點：	西貢郊野公園
對象：	隊員
名額：	40人
費用：	\$200
服裝：	Camp Rig (太陽帽、T恤、藍長褲、運動鞋) 及露營裝備
備註：	是次旅程等同 AYP 野外鍛鍊科 (營藝部份)

## AYP 青鳥行動/野外鍛鍊科銅章遠足旅程

目的： 培養青年人的發掘和探索精神，引發遠足興趣

內容： 教授遠足及基本地圖閱讀知識，鍛鍊體能和意志

日期：	2025年2月23日(星期日)
時間：	上午9時至下午3時
地點：	大潭水塘
對象：	所有隊員
費用：	\$100
服裝：	Camp Rig
備註：	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 是次旅程可作為青鳥行動 / AYP 野外鍛鍊科銅章一日遠足旅程</li><li>➤ AYP 銅章參加者可帶同紀錄冊供導師即場簽署訓練紀錄</li></ul>



## 2025 年 3 月活動

### 歷奇體驗營

目的： 透過城市定向、運動攀登、遊繩下降等歷奇活動提升隊員的合作精神，發掘個人潛能

內容： 城市定向體驗、遊繩下降活動、團隊合作訓練

日期：	2025 年 3 月 1 日至 2 日(星期六至日)
時間：	上午 9 時至翌日下午 5 時
地點：	西貢斬竹灣鄧肇堅海事康樂中心及香港青年獎勵計劃賽馬會野外鍛鍊中心
對象：	所有隊員
名額：	25 人
費用：	\$200
服裝：	Camp Rig (太陽帽、T 恤、藍長褲、運動鞋) 及露營裝備

### 營藝訓練營(原野烹飪及爐具烹飪)

目的： 教授隊員基本露營知識技巧，讓他們體驗露營生活樂趣及建立安全意識

內容： 介紹菜單設計、煮食技巧、郊野守則及安全知識等

日期：	2025 年 3 月 22 日至 23 日(星期六至日)
時間：	上午 9 時至翌日下午 5 時
地點：	西貢郊野公園
對象：	隊員
名額：	40 人
費用：	\$200
服裝：	Camp Rig (太陽帽、T 恤、藍長褲、運動鞋) 及露營裝備
備註：	是次旅程等同 AYP 野外鍛鍊科 (營藝部份)



## 龍舟訓練班 2025

目的： 開展更多有益身心的活動，藉此令隊員體驗同坐一條船、同心協力、同舟共濟，發揮團隊的精神，凝聚團隊力量

內容：

項目：	龍舟技術訓練	訓練營
日期：	3月1日至5月25日 (逢星期日)	4月19日至20日 (星期六至日)
時間：	1000 - 1600	待定
地點：	西貢斬竹灣鄧肇堅海事康樂中心	
對象：	所有長官、教官及隊員	
費用：	\$200	
備註：	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 本課程可作為 AYP 康樂體育科項目</li><li>➢ 將參與於赤柱正灘舉行之制服團體龍舟邀請賽 (2025 年 5 月)</li><li>➢ 如需獲取中國香港龍舟總會之初級及中級龍舟訓練證書及布章，需另繳有關費用</li></ul>	



## 海事技能實務訓練 Level 1 & 2

目的： 通過海上旅程使隊員掌握基本航海技能及體會同舟共濟之精神

內容： 教授隊員認識船隻基本設備、船隻類型、海上安全等基本航海知識

日期：	A 班 2025 年 3 月 1 日(星期六)	B 班 2025 年 3 月 9 日(星期日)
時間：	上午 9 時至下午 5 時	
地點：	訓練船 Supertee	
對象：	所有隊員	
名額：	每班 20-30 人	
費用：	\$100	
服裝：	AWD (長官/教官:鴨咀帽；隊員:鴨咀帽)	
備註：	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 參加者完成課程後可獲發訓練證書</li><li>➢ 必須帶備白布鞋於船上更換</li></ul>	





## 小航海家計劃 (直達及登船計劃)

目的： 由水警人員向團員介紹水警的日常工作和促進海上安全知識

內容： 參觀水警基地、登上警輪和水警小艇、體驗各種水警裝備、海上安全講座

日期：	2025年3月15日(星期六)
時間：	下午1時至4時
地點：	西貢(水警東分區行動基地)
對象：	所有隊員
名額：	40名
服裝：	長官/教官: 2N (冬季常服: 白恤衫、黑長褲、黑呔) 隊員: AWD (白帽)



## 導師進修課程-救援快艇駕駛技術深造班(15 匹)

目的： 深入講解駕駛救援快艇 (15 匹) 的技巧知識及進行操控練習

內容： 安全守則、設備檢察、啟航前準備、單獨駕駛、回航後工作及水域知識等

項目：	理論課	實習課
日期：	2025 年 3 月 13 日(星期四)	2025 年 3 月 16 日(星期日)及 2025 年 3 月 22 日(星期六)
時間：	下午 7 時至 10 時	上午 9 時至下午 6 時
地點：	鑽石山總部	西貢斬竹灣鄧肇堅海事康樂中心
對象：	長官及教官 (需持有海事處遊樂船隻二級操作人證書) 及 <u>15 匹研習班證書</u>	
名額：	6 人	
費用：	\$300	
服裝：	Camp Rig	
備註：	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 參加者完成課程後可獲發訓練證書</li><li>➢ 報名時請附上有關資歷副本</li></ul>	





## 報名須知

- 所有活動及訓練資料以總部通告為準。
- 參加者必須為是年度註冊會員。
- 填妥的報名表格及費用必須經由分隊長官或學校負責老師交到總部辦理報名手續，額滿即止。支票抬頭為「香港海事青年團」。
- 參加者必須符合報讀課程/活動之參加資格，並於課程截止日期前交回報名表。
- 參加者必須了解自己的身體狀況，考慮是否適宜參加所申請之課程/活動。
- 參加者必須留意已獲取錄課程/活動的日期及時間，並根據備忘資料指示依時出席。
- 若遇特殊情況需要轉換課程/活動/考核或更改參加者，必須於課程/活動舉行前最少 7 個工作天向總部提出申請，並闡明原因辦理有關手續，否則恕不受理。
- 除個別課程/活動外(例如士官訓練班和交流活動等)，一般情況下會採取先報先得的形式進行。
- 除因額滿或因天氣惡劣、參加人數不足而取消課程/活動外，已繳交之費用概不退還。

## 聯絡方法

### 行政總部

地址：九龍鑽石山豐盛街 11 號  
電話：2327-7883  
傳真：2350-2484  
網址：<http://www.seacadet.org.hk>



辦公時間:

星期一至星期五	上午九時至下午一時及 下午二時至下午五時
星期六	上午九時至中午一時
星期日及公眾假期	休息

## 惡劣天氣安排

(以活動開始前兩小時由天文台發出之天氣報告為準)

天氣警告訊號	陸上室內活動	陸上室外活動	水上活動	訓練船
黃色暴雨警告信號	如常舉行	長官/教官按安全情況 決定是否繼續進行		訓練船主管按安全 情況決定是否如常 舉行或延後
紅色暴雨警告信號	課程開始前-取消 課程進行中-照常	取消	取消	取消
黑色暴雨警告信號				
雷暴警告	如常舉行	如常舉行	長官/教官按安全 情況決定是否 繼續進行	訓練船主管按安全 情況決定是否如常 舉行或延後
一號戒備訊號				
三號颱風訊號	如常舉行	取消	取消	
八號烈風/暴風訊 號或以上	取消			
強烈季候風信號	如常舉行	如常舉行		
酷熱天氣警告	如常舉行	長官/教官按安全 情況決定是否 繼續進行	如常舉行	如常舉行
寒冷天氣警告			取消	如常舉行

## 活動報名表

### <訓練活動報名表>

#### 甲部--由分隊填寫

分隊名稱： \_\_\_\_\_ 報名活動： \_\_\_\_\_  
 舉行日期： \_\_\_\_\_ 活動費用： \$ \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ 人 = \$ \_\_\_\_\_  
 負責長官： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

#### 報名名單：

	隊員編號	階級	姓名	電話	性別	備註
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

#### 乙部--總部專用

收表日期：		收據編號：	
已交費用：		現金 / 支票號碼：	
報名結果：	接納 / 不獲接納	審批職員：	

# 各中心位置圖

## 總部-行政大樓

可乘搭之交通工具:

### 專線小巴

33A 從鑽石山鐵路站開出(經慈雲山)

33M 從黃大仙鐵路站開出

### 巴士

3B 從紅磡碼頭開出

3D 從觀塘月華街開出

3M 從彩雲開出

3P 從彩雲開出

5 從尖沙咀碼頭開出

116 從鯉魚涌祐民街開出

203E 從鑽石山鐵路站開出

九龍鑽石山豐盛街11號



## 赤柱-銀禧水上活動中心

可乘搭之交通工具:

### 巴士

6A 從中環交易廣場開出

14 從西灣河嘉亨灣開出

香港赤柱聖士提反灣(聖士提反灣水上活動中心旁)



## 西貢-鄧肇堅海事康樂中心

可乘搭之交通工具:

### 巴士

94 從西貢總站開出

96R 從鑽石山鐵路站開出

698R 從小西灣(南灣半島)開出

西貢斬竹灣(近抗戰烈士紀念碑)

