

# 報告書

# 內容

- 封面 / 封底 (要貼題 / 有心思及創意)  
主題、日期、地點、參加者及分隊資料
- 目錄  
頁碼、分項標題
- 旅程目的 / 事工  
目的是指經過慎密思考，事前準備及搜集資料；  
在旅程中得以順利進利。完成後有所發現，親身體驗，而透過自己喜歡的形式表達出來，並得以與其他人分享成果。

- 小組成員的介紹

- ~ 姓名

- ~ 性別

- ~ 年齡

- ~ 身份證號碼

- ~ 所屬分隊

- ~ 階級

- ~ 教育程度

- ~ 通訊地址及電話

- ~ 緊急聯絡人及電話

- ~ 血型

- ~ 遠足經驗

- ~ 技能或興趣

- ~ 病歷

- ~ 藥物敏感

- 教練的介紹
  - ~ 中及英文姓名
  - ~ 性別
  - ~ 電話
  - ~ 電郵
  - ~ 所屬分隊

- 交通報告

列明各種開往起點及終點的公共交通工具資料，包括頭 / 尾班車時間、班次表、行車時間、收費，最後列清已採用之途徑及時間（詳細時間表可安排於附錄中）

- 天氣報告

記錄旅程中的天氣，例如：最高溫度、最低溫度、相對濕度、風向、風速、雨量等

- 行程表

可以以文字或圖表表達整個旅程的安排

- 旅程描述

~ 在日誌裡，記載是你正處身當時的環境，瑣碎膚淺的細節，或感到應值得留下紀錄的東西。亦作為日後檢討與分析的依據，不可能祇靠記憶力，寫下事件的經過，自己的認知與了解，對人和地的素描，對民情風俗的印像，心中所感所想，日後想要對這段日子重新尋找一番景像時，才有充份的材料可堪回憶。

- 內容方面：
  - ~ 以真實的描述
  - ~ 補捉具有代表性的鏡頭（以文字補捉經驗）
  - ~ 結合過去的經驗（與過去的經驗加現在環境相結合）
  - ~ 面對的挑戰（怎樣面對當時身處的環境情況、氣氛等）
  - ~ 內在狀態（例如：恐懼、憂慮和煩惱）
  - ~ 激情（情緒，最有創意的念頭，最受感動的經驗）
  - ~ 對話（自我對話，旅程後朋友對你的經歷描述的反應）

- 路線總概覽  
起點、營地、終點地名及座標，路經地點等資料，  
附路線圖，例如：地圖來源 / 資料、圖例、圖北、  
比例、格網線編號等

## • 應付緊急情況

- ~ 要隨時準備應付緊急事故。你應該了解清楚營地附近地方，知道最近的警署在何處，必須帶備急救藥囊，同伴中應有人懂得怎樣運用囊內各物，及怎樣進行急救。
- ~ 發生意外時，不要手忙腳亂，營友應聚集一起，保持鎮靜，衡量當時情況，然後決定該做甚麼。冷靜的頭腦和應變的常識，對你最有幫助。
- ~ 如果有人受了重傷，應盡量安慰傷者並使其舒適，並即施行急救，如非必要，切勿移動傷者。

- ~ 同時派人到最近的地區（最近的電話、警署、郊野公園管理站）去求救。
- ~ 如果團友超過四人，可派其中兩人帶同筆錄的求救訊息出發。筆錄的訊息甚為重要，因為求救者抵達目的地時，可能已經筋疲力盡，說話含糊不清。便條應在求救者出發前寫好，錄下詳細資料，例如意外發生的地點、時間、性質、受傷人數及天氣情況等。

- 後備路線  
出發前計劃多一條後備路線，可以減低意外的發生
- 組員分工表  
仔細分工，列明各人的職責
- 個人物資表  
列明各項數量、重量、個人負重總重量

- 小隊物資表

  - 列明各項數量、重量、每人負重總重量

- 小隊食物分配

  - 列明各項數量、重量、每人負重總重量

- 小隊藥囊

  - 列明各項數量、重量、有效日期（如適用）

\*最後須說明每人負重總重量（包括個人物資、小隊物資、小隊食物、小隊藥囊）

- 餐單

列明菜名、材料、份量、卡路里值（附總熱量及每人平均攝取量）、詳細烹調方法

- 營地描述

位置（附座標）、設施、交通、特色，並交代感受 / 備註作日後參考

- 財政報告  
需要有收入、支出，須仔細列明每項目的數量及實際支出金額，交代實際總支出及收支是否平衡
- 旅程花絮 / 照片  
用生動活潑手法交代活動中的有趣、難忘事
- 旅程中的困難及改善地方  
記錄旅程中遇到的困難及什麼方法處理；有什麼地方需要作出改善

- 組員感受 / 分享  
活動後的感覺 / 得著，發自內心
- 教練意見  
留空一頁讓教練給予意見
- 總結  
整個旅程的總結