主辦　　資助

## 2026/2027年度攀山運動推廣計劃(第四期)
## 報名章程

主辦機構 ： 中國香港攀山及攀登總會有限公司主辦，康樂及文化事務署資助。

宗旨 ：
a. 增加本地公眾對攀山運動的認識。
b. 提供正確及有系統的攀山訓練課程。
c. 發掘有潛質的運動員。

對象 ：
持有香港身份證之香港居民
一級運動攀登、山藝、攀岩、繩索技術訓練課程：年齡滿12歲或以上 。
二級運動攀登、山藝、繩索技術訓練課程：年齡滿14歲或以上及持有相關項目的一級訓練證書。
二級攀岩訓練：年齡滿16歲或以上及持有一級攀岩訓練證書 。

名額 ：
一級運動攀登及攀岩訓練課程，每班名額20人。
一級、二級山藝訓練課程，每班名額24人。
一級、二級繩索技術、二級運動攀登及二級攀岩訓練課程，每班名額12人。

授課語言 ： 粵語

報名辦法 ： 填妥 **報名表格** 及 **體能活動適應能力問卷**，連同 **劃線支票 (不接受銀行本票/期票)**，支票抬頭「**中國香港攀山及攀登總會有限公司**」，**支票背部請寫上參加者姓名及課程編號**，寄：香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓1013室，**HKCMCU 26/27 PS (IV) 收**。資料不全/錯誤，恕不受理。

查詢電話： 2504 8428　　網頁 ： www.hkcmcu.org.hk

備註 ：
a. 本報名章程如有未盡善之處，本會有權按實際情況作出適當之修正。
b. 報名一經接納，學員不得更改已獲分配之課程及所繳費用概不退還。
c. 運動攀登、攀岩訓練課程：基於安全考量，如學員缺席任何課堂，將不獲准出席該課程的餘下課堂。
繩索技術訓練課程： 基於安全考量，如學員缺席理論課，將不獲准出席該課程的實習課。
因應實際情況，課程場地有可能會有所更改。

****所有缺席，均不設轉讓名額、補堂及退款，敬請留意****

報名日期： 即日起至2026年12月13日《若報名人數多於課程名額，將以抽籤形式分配名額》。
截止報名日期後，如課程尚餘名額，將於本會網站內公佈及繼續接受報名，先到先得，額滿即止。
(所有課程會在開課前兩星期停止接受報名。)

注意事項：
1) 取錄名單將於2025年12月18日下午6時或之前於本會網站www.hkcmcu.org.hk公佈，請自行瀏覽。
本會並會以電郵通知個別獲取錄人士。
2) 未獲取錄人士的報名表格及支票則會於截止日期兩個月後銷毀，以便後補空缺(在有需要時)。
3) 一級運動攀登、山藝、攀岩、及繩索技術訓練課程費用包括講義及器材。
二級運動攀登、山藝、攀岩及繩索技術訓練課程之學員須自備部份個人攀爬器材，教練將於第一堂理論課時通知學員須要自行購買之裝備。
4) 部份裝備參考資料：https://hkcmcu.org.hk/images/305/Harness__Climbing_shoes.pdf 。
5) 學員必須達100%出席率及通過考核合格後，方可申請課程證書/運動員證。學員每課遲到/早退逾15分鐘，則會當作缺席處理，但仍然可以參加考核，但不會獲發証書。證書每張 $ 40 (一、二級山藝證書每張$80)，二級運動攀登證每張 $10 ( 需同時繳交相片1張 ) ，請於課堂完結前繳交證書費給該課程之負責
6) 成功獲發證書的參加者，本會將以電郵通知領取方式。
7) 所有課程除因天氣或場地問題導致延誤外，如因其他個人事故而無法出席，本會不會作任何補課、轉讓名額及退款安排。
8) 如因天氣或場地問題導致延誤，總會將安排額外補課，補課日期將由總會決定，未能出席補課的學員，將不獲額外補課、轉讓名額或退款安排。
9) 所有參加者在進行攀岩活動時，必須佩戴合規格的頭盔及其他防護裝備。
10) 總會只購買第三者保險。如有需要，參加者須自行購買個人之保險。
11) 總會保留對本條款及細則的最終解釋及修訂權。

## 中國香港攀山及攀登總會有限公司
## 2026/2027年度攀山運動推廣計劃(第四期)
## ~ 報名表 ~

**參加者如欲與親友一同報名，請一併遞交申請表，否則恕不受理；本計劃接受不多於4名參加者一併申請。**
**若以個人申請，請獨立遞交申請表。**
**每張報名表只可報讀 一項 課程，如需報讀其他課程，請遞交另一份報名表及支票。**
**如同時報讀一級山藝及一級攀岩課程，需遞交報名表2份及支票2張。**

擬參加課程之課程編號: (請按志願填寫選擇1-4, 若第一選擇滿額, 將順延安排下一個選擇)
1. ) _____　2. ) _____
3. ) _____　4.) _____
有關課程資料，請參閱課程時間表；
參加者可填寫不多於四個 同一項目 訓練課程之志願選擇。

一級運動攀登/攀岩/山藝/繩索技術訓練證書編號：_____
報讀二級訓練課程之參加者，必需填寫此欄。如一級運動攀登證書由**香港攀登運動總會**發出，須夾附副本。

**請以正楷填寫**

**參加者需同時填妥<體能活動適應能力問卷>，否則有關報名將不被接納。**

姓名：(中文) _____　(英文) _____

性　別： _____　年齡: _____　出生年份： _____　身份證號碼： _____

聯絡電話： _____　支票銀行及號碼： _____

電郵(正楷)： _____

緊急聯絡人姓名： _____　緊急聯絡人電話： _____

**責任聲明：**

本人謹此聲明，本人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

參加者簽署： _____　日期： _____
**註：未滿十八歲之參加者必須由家長簽署同意參加有關課程**

家長/監護人姓名： _____　與參加者之關係： _____

家長/監護人簽署： _____　日期： _____

**** 申請人所提供之資料只會用作報名、記錄、印發證書及日後聯絡之用。所有個人資料，除獲本會授權職員外將不會提供予其他人士。若要求更改或索取已申報的個人資料，請與本會職員聯絡。***

**中國香港攀山及攀登總會有限公司**

**體能活動適應能力問卷**

**（適用於12至69歲人士的問卷）**

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部分人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，**請先回答下列7條問題**。如果你介乎12至69歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。如果你超過69歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。

普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：
請答「是」或「否」

| 是 | 否 | |
|---|---|---|
| □ | □ | 1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？ |
| □ | □ | 2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？ |
| □ | □ | 3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？ |
| □ | □ | 4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？ |
| □ | □ | 5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？ |
| □ | □ | 6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如water pills）給你服用？ |
| □ | □ | 7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？ |

**如果你的答案是：**

**一條或以上答「是」**

在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。

~ 你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。
~ 找出一些安全及有益健康的社區活動。

**全部答「否」**

如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以：

~ 開始增加運動量──開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。
~ 參加體能評估── 這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。

➜

**延遲增加運動量：**

~ 如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才增加運動量；或
~ 如果你懷孕或可能懷孕──請先徵詢醫生的意見，然後才決定是否增加運動量。

請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或健身教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

**不得更改問卷內容。歡迎複印整份問卷(必須整份填寫)**

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

姓名: _____ 身分證明文件號碼: _____

簽署: _____ 日期: _____

家長或監護人簽署: _____ （適用於18歲以下的參加者）

備註：
1. 你提供的資料，只作處理本會活動報名事宜之用。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。
2. 如果在上述問卷中有一個或以上「是」的答案，即表示你的身體狀況可能不適合參與有關活動。故為安全起見，請你先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明你的身體狀況適宜參與有關活動。如未能出示醫生紙，則須填妥**「申請人聲明」**，並於報名時連同報名表一併遞交。
3. 如你拒絕填寫此問卷，有關的活動報名將不獲受理。

如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題的回答轉為「是」的話，則本問卷即告無效。

體能活動適應能力問卷來源：The Canadian Society for Exercise Physiology

**年滿70歲或以上的申請人須填寫以下聲明**

**聲明**

（請在下列其中一個方格內加上「✓」號）

本人謹此聲明：

□ 本人經常參加體能活動，並且有能力參加這項活動，因此無須出示醫生證明書證明本人有能力參加這項活動。本人如在這項活動中受傷或死亡，中國香港攀山及攀登總會無須負責。本人明白如對本身能力有任何懷疑，應在參加活動前，徵詢醫生的意見。

□ 本人並非經常參加體能活動，但經醫生檢查後，證明健康良好，適宜參加這項活動。現附上醫生證明書，以供參考。

申請人簽署 : _____

申請人姓名(正楷) : _____

日期 : _____

**適用於參加者在<體能活動適應能力問卷>中有一個或以上「是」的答案，報名時亦未能出示醫生紙證明的身體狀況適宜參與有關活動，則須簽署此聲明。**

**申請人聲明**

本人謹此聲明：

本人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

申請人簽署 : _____

申請人姓名(正楷) : _____

日期 : _____

## 2026/2027年度攀山運動推廣計劃(第四期)

| 課程名稱 | 課程編號 | 理論課 | | | | 實習課 | | | | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 地點 | 日期 | | 時間 | 地點 | 日期 | | 時間 | |
| 一級運動攀登訓練課程 | ESTC01/IV | 1 | 05/01/27 | 二 | 1900-2200 | 12 | 10/01/27 | 日 | 0900-1800 | HK$200 |
| | ESTC02/IV | 1 | 12/01/27 | 二 | | 4 | 17/01/27 | 日 | | |
| | ESTC03/IV | 1 | 16/02/27 | 二 | | 7 | 20/02/27 | 六 | | |
| | ESTC04/IV | 1 | 23/02/27 | 二 | | 12 | 28/02/27 | 日 | | |
| | ESTC05/IV | 1 | 02/03/27 | 二 | | 3 | 07/03/27 | 日 | | |
| 一級攀岩訓練課程 | ERTC01/IV | 1 | 21/01/27 | 四 | 1900-2200 | 5 | 24/01/27 | 日 | 0900-1700 | |
| | ERTC02/IV | 1 | 28/01/27 | 四 | | 5 | 31/01/27 | 日 | | |
| | ERTC03/IV | 1 | 18/02/27 | 四 | | 5 | 21/02/27 | 日 | | |
| | ERTC04/IV | 1 | 11/03/27 | 四 | | 5 | 14/03/27 | 日 | | |
| 一級山藝訓練課程 | EMTC01/IV | 1 | 20/01/27 | 三 | 1900-2200 | 6 | 24/01/27 | 日 | 0900-1500 | |
| | | | 27/01/27 | 三 | | | 31/01/27 | 日 | | |
| | EMTC02/IV | 1 | 17/02/27 | 三 | | 6 | 21/02/27 | 日 | | |
| | | | 24/02/27 | 三 | | | 28/02/27 | 日 | | |
| | EMTC03/IV | 1 | 10/03/27 | 三 | | 6 | 14/03/27 | 日 | | |
| | | | 17/03/27 | 三 | | | 21/03/27 | 日 | | |
| 一級繩索技術訓練課程 | ERATC01/IV | 1 | 05/01/27 | 二 | 1900-2200 | 13 | 10/01/27 | 日 | 0900-1700 | |
| | ERATC02/IV | 1 | 11/02/27 | 四 | | 13 | 14/02/27 | 日 | | |

上課地點

(1) = 香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓會議室
(2) = 順利邨體育館人工攀登牆 (室外)
(3) = 石硤尾公園體育館人工攀登牆 (室外)
(4) = 鯉魚門體育館人工攀登牆 (室內)
(5) = 石澳 / 飛鵝山 / 其他 (室外)
(6) = 新界東 / 西貢 / 其他 (室外)
(7) = 上水保榮路體育館人工攀登牆 (室外)
(8) = 調景嶺體育館人工攀登牆 (室外)
(9) = 兆麟體育館人工攀登牆 (室外)
(10) = 荃灣體育館人工攀登牆 (室外)
(11) = 圓洲角體育館人工攀登牆 (室外)
(12) = 東啟德體育館人工攀登牆(室內)
(13) = 西貢 / 其他 (室外)

***實習課地點可能因實際情況有所更改，並以理論課公佈為準。**

惡劣天氣 I. 如天文台在理論課開課前兩小時，發出/預告發出黑色暴雨警告信號、八號預警、八號或以上熱帶氣旋警告信號，該次理論課程將會被取消，而隨後之實習課程會視乎情況而決定是否如常進行，本會將會儘快通知最新安排。

II. 如天文台在實習課(室內活動)開課前兩小時，發出/預告發出黑色暴雨警告信號、八號預警、八號或以上熱帶氣旋警告信號，該次實習課(室內活動)將會被取消，本會將於稍後安排補課。

如天文台在實習課(室外活動)開課前兩小時，發出/預告發出紅色暴雨警告信號、三號或以上熱帶氣旋警告信號，該次實習課程(室外活動)將會被取消，本會將於稍後安排補課。

III. 如天文台在實習課開課前兩小時，發出黃雨、雷暴警告或下雨，所有學員必須首先到達集合地點，有待教練作出適當指引及安排。

IV. 如環保署公佈空氣質素健康指數為(7)/(8-10)/(10+)，即健康風險級別為「高」/「甚高」/「嚴重」時，課程將如常舉行。空氣污染對不同人士的影響不一，如有疑問或感到不適，宜徵詢醫生的意見。

**備註：中國香港攀山及攀登總會有限公司將按實際天氣情況就上述惡劣天氣指引作出適當之修正，並會個別通知有關學員。**

## 2026/2027年度攀山運動推廣計劃(第四期)

| 課程名稱 | 課程編號 | 理論課 | | | | 實習課 | | | | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 地點 | 日期 | | 時間 | 地點 | 日期 | | 時間 | |
| 二級運動攀登訓練課程 | ISTC01/IV | 1 | 06/01/27 | 三 | 1900-2200 | 3 | 10/01/27 | 日 | 0900-1800 | HK$380 |
| | | | 13/01/27 | 三 | | | 17/01/27 | 日 | | |
| | | | | | | | 24/01/27 | 日 | | |
| | ISTC02/IV | 1 | 10/02/27 | 三 | | 2 | 13/02/27 | 六 | | |
| | | | 17/02/27 | 三 | | | 21/02/27 | 日 | | |
| | | | | | | | 28/02/27 | 日 | | |
| | ISTC03/IV | 1 | 03/03/27 | 三 | | 4 | 07/03/27 | 日 | | |
| | | | 10/03/27 | 三 | | | 14/03/27 | 日 | | |
| | | | | | | | 21/03/27 | 日 | | |
| 二級攀岩訓練課程 | IRTC01/IV | 1 | 09/03/27 | 二 | 1900-2200 | 5 | 07/03/27 | 日 | 0900-1700 | |
| | | | 16/03/27 | 二 | | | 14/03/27 | 日 | | |
| | | | | | | | 21/03/27 | 日 | | |
| 二級山藝訓練課程 | IMTC01/IV | 1 | 18/02/27 | 四 | 1900-2200 | 6 | 27-28/02/26 | (六),(日) | 1400-1400 (翌日) | |
| | | | 25/02/27 | 四 | | | 06-07/03/26 | (六),(日) | | |
| | | | 04/03/27 | 四 | | | | | | |
| 二級繩索技術訓練課程 | IRATC01/IV | 1 | 19/01/27 | 二 | 1900-2200 | 13 | 24/01/27 | 日 | 0900-1700 | |
| | | | | | | | 31/01/27 | 日 | | |
| | IRATC02/IV | 1 | 02/03/27 | 日 | | 13 | 07/03/27 | 日 | | |
| | | | | | | | 14/03/27 | 日 | | |

上課地點

(1) = 香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓會議室
(2) = 順利邨體育館人工攀登牆 (室外)
(3) = 石硤尾公園體育館人工攀登牆 (室外)
(4) = 鯉魚門體育館人工攀登牆 (室內)
(5) = 石澳 / 飛鵝山 / 其他 (室外)
(6) = 新界東 / 西貢 / 其他 (室外)
(7) = 上水保榮路體育館人工攀登牆 (室外)
(8) = 調景嶺體育館人工攀登牆 (室外)
(9) = 兆麟體育館人工攀登牆 (室外)
(10) = 荃灣體育館人工攀登牆 (室外)
(11) = 圓洲角體育館人工攀登牆 (室外)
(12) = 東啟德體育館人工攀登牆(室內)
(13) = 西貢 / 其他 (室外)

***實習課地點可能因實際情況有所更改，並以理論課公佈為準。**

惡劣天氣 I. 如天文台在理論課開課前兩小時，發出/預告發出黑色暴雨警告信號、八號預警、八號或以上熱帶氣旋警告信號，該次理論課程將會被取消，而隨後之實習課程會視乎情況而決定是否如常進行，本會將會儘快通知最新安排。

II. 如天文台在實習課(室內活動)開課前兩小時，發出/預告發出黑色暴雨警告信號、八號預警、八號或以上熱帶氣旋警告信號，該次實習課(室內活動)將會被取消，本會將於稍後安排補課。

如天文台在實習課(室外活動)開課前兩小時，發出/預告發出紅色暴雨警告信號、三號或以上熱帶氣旋警告信號，該次實習課程(室外活動)將會被取消，本會將於稍後安排補課。

III. 如天文台在實習課開課前兩小時，發出黃雨、雷暴警告或下雨，所有學員必須首先到達集合地點，有待教練作出適當指引及安排。

IV. 如環保署公佈空氣質素健康指數為(7)/(8-10)/(10+)，即健康風險級別為「高」/「甚高」/「嚴重」時，課程將如常舉行。空氣污染對不同人士的影響不一，如有疑問或感到不適，宜徵詢醫生的意見。

**備註：中國香港攀山及攀登總會有限公司將按實際天氣情況就上述惡劣天氣指引作出適當之修正，並會個別通知有關學員。**