



中國香港攀山及攀登總會有限公司  
HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

# 冰雪攀山訓練手冊

(2026年3月)



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

### 目 錄

第一章	冰雪攀山訓練策略及方針	3 頁
第二章	冰雪攀山訓練進階示圖	4 頁
第三章	冰雪攀山證書訓練	5 – 10 頁
第四章	其他證書訓練	11 頁
第五章	教練資格培訓及評審	12 – 17 頁
第六章	首次申領教練資格	18 頁
第七章	教練及助教延續註冊資格	19 – 20 頁
第八章	教練守則	21 – 22 頁
第九章	教練與學員比例	23 – 24 頁
第十章	視學制度	25 頁
第十一章	解釋、投訴及上訴	26 頁
附錄一	難度與等級	27 – 30 頁
附錄二	本港以外地區教練資格	31 頁
附錄三	資格的承認	32 頁
附錄四	冰雪攀山協作	33 頁



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第一章 冰雪攀山運動訓練策略及方針

簡介：

中國香港攀山及攀登總會 [下稱：本會] 制訂「**冰雪攀山訓練證書計劃**」，是希望透過有系統的訓練課程，推廣「**冰雪攀山運動**」，藉此提高參加者的技術水平及安全意識。課程內容乃參照部分國際認證機構例如 UIAA 等的標準，並根據香港的環境而編訂。

歡迎閣下參加冰雪攀山運動，體驗跨越香港邁向世界的攀登冰雪及高山遠征運動，置身於冰雪山野峰巒中，享受大自然的壯觀雄偉及恬靜閒適。

「**冰雪攀山運動發展、策略及方針**」的制訂，乃本會希望透過有系統的訓練課程，有效地推廣冰雪攀山運動；提高參加者的技術水平及安全意識。課程內容乃參考外國的訓練資料，並根據生活在香港的人士而編訂。

「**冰雪攀山運動發展、策略及方針**」的主旨，在於鼓勵攀登者跨越香港，邁向世界的冰雪攀山及高山遠征運動，使攀登者開拓視野、體驗寒冷冰雪、空氣稀薄的崇山峻嶺，來感受大自然。並藉此鍛鍊個人的意志力及毅力、學習與人溝通、合作和解決困難。

此「**冰雪攀山運動發展、策略及方針**」主要分為三部份，第一部份為發展階段，會以「**冰雪攀山證書**」訓練課程為開始；訓練課程分為一級、二級及三級。由基本的冰雪知識及攀登技術開始，採用漸進式的教授，課程著重理論及實習互相配合，使學員逐步掌握個人的冰雪攀山技巧，以應付各種冰雪環境及突變的天氣。由於香港並沒有冰雪環境，大部份的理論及少部份的實習會在本地進行。課程的尾段會在外地真實的冰雪環境下進行實習及考試。

第二部份為整體策略，會以「**冰雪攀山活動出席證明書**」方式，以鼓勵一級、二級及三級證書持有人，組織前往海外登山累積登山經驗，並同時能有系統性地証明其經驗，以便可以提昇個人攀登經驗。本會及各級之冰雪攀山教練，均可簽發「**冰雪攀山活動出席證明書**」。

第三部份為未來方針，會以「**冰雪攀山教練評審**」方向，以訓練學員成為有責任感及經驗豐富的冰雪攀山教練為目標。內容除進一步加強學員的冰雪攀山技巧外，更著重訓練學員的領導與組織能力，對有志成為冰雪攀山活動的教練者，尤為適合。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第二章 冰雪攀山訓練進階示圖





# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第三章 冰雪攀山證書訓練

### 一級冰雪攀山訓練證書課程

#### 1 課程目標

- 1.1 推廣跨越香港邁向世界的攀登冰雪及高山遠征運動，使學員開拓視野及體驗寒冷冰雪及空氣稀薄的崇山峻嶺感受大自然；
- 1.2 教授學員基本對冰雪及高山的知識及技巧，尤其在冰雪及高山的體驗，安全及生存觀念；
- 1.3 帶領學員培養良好冰雪及高山的正確態度，並鼓勵關注和愛護其環境。

#### 2 參加資格

- 2.1 凡未成年之人士必需得到家長及監護人同意及簽署。

#### 3 理論課 ( 9 小時 )

- 3.1 基本攀山概念及啟發對運動的興趣，兩種登山形式及登山難度比較；
- 3.2 冰雪攀山科進階流程要求，推介雪山實習地點、天氣認識及無痕登山簡介；
- 3.3 國際攀山聯盟，亞洲攀山聯盟，中國香港攀山及攀登總會及冰雪攀山委員會介紹；
- 3.4 冰雪攀山個人衣著及防護裝備；
- 3.5 冰雪攀山個人器材選擇,使用及保養；
- 3.6 冰雪環境下的食物及營養；
- 3.7 冰雪攀山上落坡、雪斧與腳部行進協調，雪杖及冰抓使用；
- 3.8 冰雪攀山失足時滑落制動自救；
- 3.9 冰雪攀山山屋認識及文化簡介；
- 3.10 冰雪災害-高度適應，高山症、凍傷、雪盲、雪崩及落石認識及防預。

#### 4 實習課

- 4.1 本地實習- 8 小時戶外實習，須模擬雪地穿高山靴行進及滑落制動自救；
- 4.2 雪地實習- 三日兩夜雪地訓練，包括不少於一晚住宿山屋。

#### 5 評審方法

- 5.1 須出席理論課及本地實習後才可參加雪地實習；
- 5.2 冰雪攀山實習及評審由本會一級或以上冰雪攀山教練負責，教授並連續對學員的雪地行進，雪山適應、安全意識及能否掌握冰雪攀山基本技巧訓練作持續性評估。



## 第三章 冰雪攀山證書訓練 (續)

### 二級冰雪攀山訓練證書課程

#### 1 課程目標

- 1.1 深入推廣跨越香港，邁向世界的攀登冰瀑、冰川及高山遠征運動，使學員更進一步開拓視野，體驗寒冷冰川及空氣稀薄的崇山峻嶺，感受大自然；
- 1.2 教授學員基本對冰瀑、高山的知識及技巧，尤其在冰瀑及高山的體驗，安全及生存觀念；
- 1.3 帶領學員培養良好冰川及高山的正確態度，知識及技術。

#### 2 參加資格

- 2.1 具備本會的「一級冰雪攀山訓練證書」超過一個月；及
- 2.2 凡未成年之人士必需得到家長及監護人同意及簽署。

#### 3 理論課 ( 9 小時)

- 3.1 進階冰雪攀山個人衣著及防護裝備；
- 3.2 進階冰雪攀山個人器材，包括攀冰冰鎚選擇、使用及保養；
- 3.3 上落雪坡及山崖固定繩上升器及下降器選擇、使用及保養；
- 3.4 雪地及高山遠征營幕分別、認識、使用及保養；
- 3.5 雪地及高山遠征食物選擇、準備及營養；
- 3.6 雪地及高山遠征爐具選擇、安全使用守則及保養；
- 3.7 雪地確保及固定點器材選擇、使用、保養和裝設；
- 3.8 阿爾卑斯式攀登和攀冰難度等級，攀岩冰混和地形知識及攀爬技巧；
- 3.9 雪地及高山遠征基本領航技巧及導航器使用及雪地夜行；
- 3.10 冰川及結繩組認識，結組行進繩索運用技巧及安全；
- 3.11 冰雪攀山-高山症，凍傷、雪盲深入認識及傷害基本處理。

#### 4 實習訓練

- 4.1 本地實習，兩日一夜露營實習；  
須模擬雪地穿高山靴滑落制動自救，結組行進，夜行，野外煮食，用雪斧及冰鎚混合攀登；
- 4.2 雪地實習- 四日三夜雪地訓練,包括不小於六公里難度 NCCS Grade II 及 IFAS-F 雪上行進，一晚雪地露營及一次攀爬冰雪坡。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

### 第三章 冰雪攀山證書訓練 (續)

---

#### 5 評審方法

- 5.1 須出席理論課及本地實習後才可參加筆試及雪地實習；
- 5.2 冰雪攀山實習及評審由本會一級或以上冰雪攀山教練負責，教授並連續四日三夜對學員的雪山行進及雪營能否掌握活動技巧作持續性評估。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第三章 冰雪攀山證書訓練 (續)

### 三級冰雪攀山訓練證書課程

#### 1 課程目標

- 1.1 加強學員跨越香港，邁向世界攀登冰瀑、冰川及高山遠征活動的應變能力，推廣及提高冰雪活動的安全；
- 1.2 教授學員對冰瀑及高山的知識及技巧，尤其在冰瀑及高山的體驗，安全及生存觀念。

#### 2 參加資格

- 2.1 具備本會的「二級冰雪攀山證書」超過一個月；及
- 2.2 年滿 18 歲。

#### 3 理論課 (9 小時)

- 3.1 冰雪攀山繩索運用及急救器材使用認識；
- 3.2 緊急雪洞及雪況認識(雪地殘存)建設技巧；
- 3.3 混合攀冰(冰雪岩混合攀爬) 深入認知，攀爬及固定點安裝及防護技巧；
- 3.4 雪地及高山遠征技巧認識(雪撬)，進階導航，路線選擇；
- 3.5 冰川冰隙行進及防護法，冰隙下墮者拯救技巧及進階固定點設置安全；
- 3.6 國際求救及對講機使用語法；
- 3.7 雪地及高山傷者救援及撤離原則及技巧；
- 3.8 雪地及高山直升機救援知識及通訊方法；
- 3.9 高山及雪地天氣認識及預測；
- 3.10 冰雪攀山風險評估，計劃及準備；
- 3.11 冰雪攀山領袖技巧、應變能力及基本雪崩救難和搜救認識；
- 3.12 冰雪攀山旅遊及意外保險購買、疏忽及民事責任簡介。

#### 4 實習課

- 4.1 本地實習一次兩日一夜露營及一次整日戶外實習；  
須作模擬雪地穿著高山靴滑落制動自救，結組行進，夜行及夜攀，野外煮食，繩索及繩結運用；
- 4.2 戶外實習必須包括模擬傷者救援及撤離，高崖用冰鎚混合隨攀，高崖冰川冰隙行進及防護法，模擬冰隙下墮者自我拯救上攀技巧及固定點設置；



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

### 第三章 冰雪攀山證書訓練 (續)

---

- 4.3 雪地實習- 四日三夜雪地訓練，包括不小於十公里難度達 NCCS Grade III 及 IFAS-PD 雪地行進，兩晚雪營及用雪斧或冰鎚作一次攀爬冰雪坡；
- 4.4 嘗試攀登一座約高 3,000 米雪山，登頂與否須與實際環境及天氣配合。

#### 5 評審方法

- 5.1 須出席理論課及本地實習後才可參加筆試及雪地實習；
- 5.2 冰雪攀山實習及評審由本會二級或以上冰雪攀山教練負責，教授並連續對學員的雪地行進、雪營掌握及冰雪攀山活動技巧作評估；
- 5.3 教練在不少四日三夜冰雪訓練中，進行冰雪訓練及評核其技術達至水平；
- 5.4 在冰雪訓練進行中評核學員搶救，應變能力和領導技巧；
- 5.5 在冰雪訓練進行中評核學員對隊員觀察、回饋、組織能力及安排旅程能力。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第三章 冰雪攀山證書訓練 (續)

### 冰雪攀山助教證書課程

#### 1 課程目標

1.1 冰雪攀登助教是為有志成為教練人士而設立，可在累積冰雪攀登經驗的同時，從中學習教授技巧。冰雪攀登助教可在一級、二級及三級冰雪攀登課程中擔任助教工作。

#### 2 參加資格

- 2.1 須年滿 18 歲；及
- 2.2 持有香港居民身份證；及
- 2.3 須持有「三級冰雪攀山證書」或經冰雪攀山委員會認證的同等資歷；及
- 2.4 經由本會之屬會推薦；及
- 2.5 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；及
- 2.6 曾經攀登 4,000M 以上高度〈須提交證明〉。

#### 3 助教證書課程內容：包括理論及實習時間合共十一小時

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會組織、結構及記錄冊的使用；
- 3.2 開辦訓練課程的行政程序；
- 3.3 本會各級冰雪攀山訓練課程內容編排及分析其教授重點；
- 3.4 助教責任、守則及操守；
- 3.5 教練與助教人手的分配；
- 3.6 重溫「冰雪攀山訓練證書」各項技術；
- 3.7 教學技巧；
- 3.8 評估學員能力及觀察組員技巧；
- 3.9 處理意外事件程序；
- 3.10 認識及購買山野活動保險須知。

#### 4 評審方法

- 4.1 須出席理論課及本地實習；
- 4.2 本課程由本會一級或以上冰雪攀山教練負責，教授並連續對學員作持續性評估。

#### 5 註冊手續

- 5.1 填妥冰雪攀山助教註冊申請表，連同申請條件內所述文件的副本，遞交往本會辦事處；須每兩年向本會進行註冊及繳交註冊費用。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第四章 其他證書訓練

### 冰雪攀山活動出席證明書

#### 1 目標

- 1.1 鼓勵冰雪攀登證書持有人或公眾人士，邁向大自然，放眼世界。提升個人  
在高山、冰雪、攀登、攀冰知識及技術。

#### 2 適用範圍

- 2.1 所有本港以外地區均適用，如為攀冰，人工或天然冰瀑均可。

#### 3 證明書內容

- 3.1 登山者或攀冰者中或英文姓名；
- 3.2 地區：包括國家、山區或山名及登頂高度；
- 3.3 日期：(由開始登山日或攀冰日期至結束登山日或攀冰日期)；
- 3.4 簽發教練姓名/簽名及註冊編號。

#### 4 證書簽發

- 4.1 「冰雪攀山活動出席證明書」必須由本會各級「冰雪攀山教練」簽發；
- 4.2 各級「冰雪攀登證書」持有者，均可向本會申請簽發；如該次海外登山並沒有冰雪攀登教練隨行，須呈交有關該次海外登山之證明，以供審查。經核實有關資料後，「冰雪攀山活動出席證明書」會以本會名義簽發；
- 4.3 各級「冰雪攀山教練」可向本會辦事處購買證明書，以供簽發。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第五章 教練資格培訓及評審

### 一級教練資格培訓

#### 1 定義

- 1.1 一級冰雪攀山教練是具備合格資歷及經驗的訓練員，可教授一級及二級冰雪攀山證書課程，並可簽發“一級冰雪攀山訓練證書”及“二級冰雪攀山訓練證書”；
- 1.2 一級冰雪攀山教練可協助屬會舉辦冰雪攀山助教證書課程及簽發冰雪攀山助教資格。

#### 2 參加資格

- 2.1 持有香港居民身份證；及
- 2.2 年滿 20 歲；及
- 2.3 經由本會之屬會推薦；及
- 2.4 取得本會「冰雪攀山助教」資格最少一年；及
- 2.5 在取得助教資歷後，曾全期協助一個任何級別的冰雪攀山訓練班；及
- 2.6 曾有 5000 公尺以上攀登雪山記錄，並提交攀登報告，內容須包括攀登日期、時間、地點、路線詳情如攀登的長度、垂直距離、段數、設營情況、天氣、攀登模式等資料，經本會核實及考慮是否接受；及
- 2.7 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；及
- 2.8 最少有四次獨立冰雪攀山經驗(非學員身份)，其中一次為攀冰，而每次經驗需相隔不少於一個月；並需提交證明以供核實；
- 2.9 持有海外資格申請者，請參閱「附錄二」。

#### 3 理論課 (15 小時)

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會、冰雪攀山委員會組織及結構；
- 3.2 本會「一級冰雪攀山訓練課程」內容編排及分析其教授重點；
- 3.3 教練責任、守則及操守；
- 3.4 講座及演講之預備；
- 3.5 怎樣預備教具及視聽器材；
- 3.6 如何籌備實習旅程，理論與實習課的分配；
- 3.7 器材和裝備認識；
- 3.8 繩索和繩結之配合與運用
- 3.9 教練與助理人手的分配及協調；
- 3.10 如何評估學員能力；
- 3.11 如何處理意外事件；
- 3.12 評審內容及要求。



## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

各考生必須出席上述教練訓練課程後，方可參加乙、丙部考核。

### 4 實習培訓

- 4.1 兩次一日 8 小時本地訓練；
- 4.2 考生必須取得筆試成績合格後，方可參加其餘各項評審；
- 4.3 筆試、器材認識、繩索運用、處理意外事件和教學試合格後，才可參加實習試評審。

### 5 評審方法

- 5.1 甲部 由香港教練培訓委員會/中國香港攀山及攀登總會主辦，由本會推薦的人士皆可申請修讀並參加有關之考試，考生必須考獲香港教練級別評定計劃課程甲部份之「運動通論第一級」或「運動教練理論基礎證書課程」及格或由中國香港攀山及攀登總會主辦的「冰雪攀山運動推廣及持續訓練講座」達 12 小時；
- 5.2 乙部 由筆試、繩索運用、技術認識和器材認識四方面組成「冰雪攀山專項理論試」。筆試以概念為主，著重對考生的知識、經驗整合、教練質素及表達能力作一整體性之評估及考核，內容亦包括教練評審工作坊所討論的項目及冰雪攀山技術知識。繩索運用和器材認識以技巧和經驗為主，著重對考生的專項知識處理、實務經驗及技巧能力作出評審。參加者必須在筆試成績取得合格後方可進入丙部；
- 5.3 丙部 教學試在室內場地舉行，著重對考生的備課、教學技巧能力和課堂處理作出評審。
- 5.4 丁部 考生在完成乙部和丙部的評審並取得合格後，須於兩年內開辦一個「一或二級冰雪攀山訓練課程」並提交一份課程編排計劃書，呈交本會冰雪攀山委員會。整個實習教授課程，必須有一名已註冊的各級冰雪攀山教練作為督導及評審，以確保課程之質素，冰雪攀山委員會將會委派評審員作出審查。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

### 二級教練資格培訓

#### 1 定義

- 1.1 二級冰雪攀山教練是具備合格資歷及經驗的訓練員，可教授任何級別之冰雪攀山證書課程，並可簽發“任何級別之冰雪攀山訓練證書”；
- 1.2 二級冰雪攀山教練可協助屬會舉辦冰雪攀山助教證書課程及簽發冰雪攀山助教資格；
- 1.3 二級冰雪攀山教練須協助冰雪攀山委員會，進行一級冰雪攀山教練的培訓工作、考核及評審工作。

#### 2 參加資格

- 2.1 持有香港居民身份證；及
- 2.2 年滿 23 歲；及
- 2.3 經由本會之屬會推薦；及
- 2.4 取得本會「一級冰雪攀山教練」資格，並持有該資格最少三年；及
- 2.5 持有「一級冰雪攀山教練」期間，曾舉辦最少兩次「一級或二級冰雪攀山訓練課程」；及
- 2.6 曾攀登難度達 IFAS 之 PD 級別，並需提交證明以供核實；及
- 2.7 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格。

#### 3 理論課 (18 小時)

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會、轄下各專項委員會組織及結構；
- 3.2 本會「一級及二級冰雪攀山訓練課程」內容編排及分析其教授重點；
- 3.3 教練責任、守則及操守；
- 3.4 講座及演講之預備；
- 3.5 怎樣預備教具及視聽器材；
- 3.6 如何籌備實習旅程，理論與實習課的分配；
- 3.7 器材和裝備認識；
- 3.8 繩索和繩結之配合與運用；
- 3.9 教練與助理人手的分配及協調；
- 3.10 如何評估學員能力；
- 3.11 如何處理意外事件；
- 3.12 評審內容及要求：

考生必須出席上述教練訓練課程後，方可參加乙、丙部考核。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

### 4 實習培訓

- 4.1 兩次一日 8 小時本地訓練；
- 4.2 考生必須取得筆試成績合格後，方可參加其餘各項評審；
- 4.3 筆試、器材認識、繩索運用、處理意外事件和教學試合格後，才可參加實習試評審。

### 5 評審方法

- 5.1 甲部 由香港教練培訓委員會/中國香港攀山及攀登總會主辦，由本會推薦的教練皆可申請修讀並參加有關之考試，考生必須考獲香港教練級別評定計劃課程甲部份之「運動通論第二級」或「運動教練理論基礎證書課程」及格或由中國香港攀山及攀登總會主辦的「冰雪攀山運動推廣及持續訓練講座」達 15 小時；
- 5.2 乙部 由筆試、繩索運用、技術認識和器材認識四方面組成「冰雪攀山專項理論試」。筆試以概念為主，著重對考生的知識、經驗整合、教練質素及表達能力作一整體性之評估及考核，內容亦包括教練評審工作坊所討論的項目及冰雪攀山技術知識。繩索運用和器材認識以技巧和經驗為主，著重對考生的專項知識處理、實務經驗及技巧能力作出評審。參加者必須在筆試成績取得合格後方可進入丙部；
- 5.3 丙部 教學試在室內場地舉行，著重對考生的備課、教學技巧能力和課堂處理作出評審；
- 5.4 丁部 考生在完成乙部和丙部的評審並取得合格後，須於兩年內開辦一個「二或三級冰雪攀山訓練課程」提交一份課程編排計劃書，呈交本會冰雪攀山委員會。整個實習教授課程，必須有一名已註冊的二或三級冰雪攀山教練作為督導及評審，以確保課程之質素，冰雪攀山委員會將會委派評審員作出審查。



## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

### 三級教練資格培訓

#### 1 定義

- 1.1 三級冰雪攀山教練是具備合格資歷及經驗的訓練員，可教授及簽發各級冰雪攀山證書課程；
- 1.2 三級冰雪攀山教練可協助屬會舉辦冰雪攀山助教證書課程及簽發冰雪攀山助教資格；
- 1.3 三級冰雪攀山教練是由本會委任的高級職位，亦是冰雪攀山教練計劃中之最高級別，是一位擁有豐富經驗、有組織、策劃及領導才能的顧問、教練及冰雪攀山愛好者，曾受訓練並擁有豐富之實際管理和帶領冰雪攀山訓練活動經驗。其設立主要為推廣及執行本會各級冰雪攀山訓練、教練培訓和評審計劃，並協助冰雪攀山委員會對冰雪攀山運動的發展、策略及方針提供意見等；
- 1.4 三級冰雪攀山教練須協助冰雪攀山委員會，進行二級冰雪攀山教練的培訓工作、考核及評審工作。

#### 2 參加資格

- 2.1 持有香港居民身份證；及
- 2.2 年滿 28 歲；及
- 2.3 曾為所屬之屬會作出貢獻，並經由本會之屬會推薦；及
- 2.4 具備「二級冰雪攀山教練」資歷五年或以上；及
- 2.5 獲取以上資歷後，在過去五年間曾協助本會舉辦冰雪攀山教練工作坊或擔任冰雪攀山教練評審工作；及
- 2.6 須為本會冰雪攀山委員會作出指定的貢獻；及
- 2.7 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格。

#### 3 理論課

不適用

#### 4 實習課

不適用



## 第五章 教練資格培訓及評審（續）

### 5 評審方法

- 5.1 甲部 由香港教練培訓委員會/中國香港攀山及攀登總會主辦，任何由本會推薦的教練皆可申請修讀並參加有關之考試，考生必須考獲香港教練級別評定計劃課程甲部份之「運動通論第三級」或「高級運動教練理論證書」及格或由中國香港攀山及攀登總會主辦的「冰雪攀山運動推廣及持續訓練講座」達 18 小時；
- 5.2 乙部 以面試形式進行，先由考生介紹個人冰雪攀山資歷及各項活動之教授經驗，考生應帶備詳盡之文件及相片等資料以證明並協助介紹。另各評審員將提出一些冰雪攀山課題與考生作出討論，以觀察考生對問題掌握、分析及了解。由於此級別課程是本會冰雪攀山教練計劃中最高級別，所以考生的個人能力、成熟度和責任感，以及是否適合被委任為三級冰雪攀山教練，均為考慮重點；  
另外，考生須對以下項目作出分析：
- 5.2.1 本會冰雪攀山計劃組織結構的實況了解；
  - 5.2.2 各級冰雪攀山訓練課程的內容分析；
  - 5.2.3 冰雪攀山技巧的探討與分析；
  - 5.2.4 評審各級教練的準則；
  - 5.2.5 對各項意外成因的分析；
- 5.3 丙部 在通過乙部評審後，須於兩年內協助本會策劃、組織、編排及執行「一及二級冰雪攀山教練培訓」工作坊及評審各一次，完成後必須書寫「工作坊及評審報告」和「活動開支報告」一併呈交冰雪攀山委員會。以上各項評審項目必須在冰雪攀山委員會委派特別專項小組督導進行，過程中將不斷評估考生之表現；
- 5.4 丁部 《冰雪攀山專題研究》考生可自選一項關於「三級冰雪攀山訓練班」內的專題作探討，並開辦一個專題工作坊，內容與課程技術知識有關，實際的題目由學員與負責的評審小組協商落實。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第六章 首次申領教練資格

---

### 一及二級教練

#### 1 申領條件

- 1.1 完成香港教練培訓委員會/中國香港攀山及攀登總會的甲部課程要求；
- 1.2 完成培訓及評審合格者，必須在兩年內成功完成乙、丙、丁三部份和提交證明；
- 1.3 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格。

#### 2 申領手續

- 2.1 填妥教練註冊申請表，連同申請條件內所述文件的副本，兩年內遞交往本會辦事處及繳交註冊費用。

### 三級教練

#### 1 申領條件

冰雪攀山委員會委任。

#### 2 申領手續

與一、二級教練相同。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第七章 教練及助教延續註冊資格

### 一級、二級及三級教練延續註冊

#### 1 註冊條件

- 1.1 持有香港身份證；及
- 1.2 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；及
- 1.3 由屬會推薦；及
- 1.4 出席教練註冊工作坊；及
- 1.5 在兩年註冊任期內，曾簽發「任何級別的冰雪攀山訓練證書」或「冰雪攀山活動出席證明書」或開辦/參與/協助本科的專題工作坊，或開辦/參與/協助本科的教練培訓或
- 1.6 在兩年註冊任期內，曾參與協助本會的下列工作(例如理事會成員、各委員會成員)。

#### 2 註冊手續

- 2.1 填妥教練註冊申請表，連同註冊條件內所述文件的副本，遞交往本會辦事處及繳交註冊費用。

### 助教延續註冊

#### 1. 註冊條件

- 1.1 持有香港身份證；及
- 1.2 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；及
- 1.3 由屬會推薦；及
- 1.4 在兩年註冊任期內，曾出席海外登山活動並提交「冰雪攀山活動出席證明書」副本；或曾協助任何級別冰雪攀山訓練班；或
- 1.5 在兩年註冊任期內，參與/協助本科的專題工作坊；或參與/協助本科的教練培訓；或
- 1.6 在兩年註冊任期內，曾參與協助本會的下列工作(例如理事會成員、各委員會成員)。

#### 2 註冊手續

- 2.1 填妥助教註冊申請表，連同註冊條件內所述文件的副本，遞交往本會辦事處及繳交註冊費用。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第七章 教練及助教延續註冊資格(續)

### 逾期註冊

- 1 逾期兩年(一個註冊年度)沒有成功註冊的教練，如欲重新申請註冊，需向冰雪攀山委員會呈交書面申請。  
獲冰雪攀山委員會接納申請之教練，需於指定期間按冰雪攀山委員會安排及督導下開辦相關之訓練課程及接受評審。如結果滿意，將獲批准重新註冊。有關教練需要支付評審、行政及暫停年度註冊之費用，評審費用將按冰雪攀山教練評審(丁部)收取。
- 2 如申請不獲接納，申請人的教練資格將會全部被吊銷；其教練資格必須透過教練培訓及評審程序，從一級起，重新考取。
- 3 申請人若逾期四年(兩個註冊年度)沒有成功註冊，其所有級別之教練資格將會全部被吊銷。  
(該名教練必須透過教練培訓及評審程序，從一級起，重新考取教練資格。)
- 4 謹此提醒各教練，務必在個人教練記錄冊中記錄閣下之訓練工作或服務，以及達致香港教練級別評定計劃之要求。未能符合上述要求之教練，其註冊將不獲批准。  
以上措施旨在確保本會全體教練均保持有效資歷，而本會亦可保存現任教練之正確記錄。再者，各教練的個人聯絡資料如有變更，務請立即通知本會，以便本會能定時提供最新的本會資訊、冰雪攀山活動技巧及安全知識。



## 第八章 教練守則

1. 遵守香港教練培訓委員會訂立的教練守則，如下：
  - 1.1 對待每一運動員為獨立個體，幫助運動員發揮其天份；
  - 1.2 提倡公平競賽，尊重他人及接受其體育項目所釐定之規則條文及精神；
  - 1.3 充實有關教練的新知識，提高個人水平；
  - 1.4 確保運動員有一個安全的訓練及比賽環境，運動器材及設施達安全標準；
  - 1.5 確保訓練及比賽符合運動員的年齡及體能；
  - 1.6 讓運動員明白運動的益處，並鼓勵終身參與運動；
  - 1.7 避免過度訓練運動員，並維持運動員的興趣及提升他們對體育的熱愛；
  - 1.8 以身作則，不可粗言穢語；
  - 1.9 避免作出任何騷擾及歧視行為。
2. 教練應有的專業形象
  - 2.1 務求精益求精：
    - 不斷吸收及留意有關冰雪攀山方面的新知識與新資訊；積極推廣和發展冰雪攀山運動；
    - 不斷自我充實並能配合時代的新發展和動向；
  - 2.2 保持健康的形象：
    - 身體與精神兩方面應常保持良好狀態；
    - 不酗酒、不抽煙、不賭博、不粗言穢語；
  - 2.3 必須持有高質素的個人道德操守；
  - 2.4 必須尊重他人：
    - 對別人或外間所持的不同意見甚至批評，應保持開放、開明與接納態度；
  - 2.5 必須具有誠信與責任感，不可有損本會利益的行為：
    - 不能向外間虛報自己在本會的個人認可資歷；
    - 不能向本會虛報或協助他人向本會虛報開辦課程及有關資料；
    - 作為本會的教練身份時，對外間的言行必須向本會負責；
  - 2.6 愛護、珍惜及保護大自然；
  - 2.7 言行合一，凡事以身作則。
3. 教學守則與責任
  - 3.1 明確的課堂主題；
  - 3.2 顧及每位學員個人需要；
  - 3.3 尊重每位來自不同背景、資歷、信仰的學員；
  - 3.4 不可存有任何歧視，要給予學員同等學習機會和相同評審標準；
  - 3.5 對各學員要不偏不倚，堅持公平、公正之原則；
  - 3.6 愛護周圍環境之設施，使其不被破壞；
  - 3.7 灌輸和教導愛護大自然之概念；
  - 3.8 擁有良好的領袖才能；
  - 3.9 保持個人之整潔及專業形象；
  - 3.10 確保各學員之安全；
  - 3.11 必須正確使用符合國際安全標準之器材。



## 第八章 教練守則

### 4. 開辦課程之守則及責任

- 4.1 須按照本會之規定，按時呈交有關開辦課程的文件與資料：
- 所有教練，必須於開辦訓練課程前的五個工作天，填妥「開辦訓練課程通知書」，傳真、電郵、郵寄或親身遞交到本會行政辦事處；
  - 所有教練，必須於課程完成後三十天內，填妥「訓練課程證書申請表」，並附上學員之相片(如有需要)；及支票繳付證書費及運動員證費用(如有需要)，支票抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，交回或寄往本會行政辦事處；
  - 所有教練在分發訓練課程證書予學員前，必須檢查證書上是否已蓋有本會或 / 及屬會之印鑑，是否已印上負責該訓練課程之教練姓名；
  - 所有教練在接辦本會所主辦之任何訓練課程，於課程完結後為學員申請訓練課程證書及運動員證(如有需要)時，只能收取本會所訂下之訓練課程證書及運動員證費用，切勿自行更改本會所訂定之費用及自行收取額外之費用，如有發現及一經証實，本會有權立即吊銷其教練資格；
  - 所有教練不得自行修改及合併訓練課程；
  - 所有教練必須依從本會通過之訓練手冊內容教授有關課程；
- 4.2 學員之個人資料必須確保受到保護及絕對保密：
- 學員之個人資料只供教練作課程之行政需要及在緊急情況下之用，除此之外，教練不得將學員之個人資料以任何方式外洩他人或作私人用途，並有責任確保所有個人資料得以保護；
- 4.3 確保學員在學習期間之安全為首要任務：
- 教練應對學員之健康狀況、天氣、環境及器材等作出合理之風險評估，以確保各學員在整個學習期間之安全；
  - 所有理論課程如在開課前兩小時天文台發出黑色暴雨訊號；八號風球或以上，則該次理論課程將會取消，而隨後之實習課程亦將取消。教練在稍後將安排補課；
  - 所有實習課程如在上課前二小時天文台發出紅色暴雨訊號、三號風球或以上，則該次實習課程將會取消。教練將稍後通知所有學員補課之時間及地點。如在實習課程當天遇上雷暴警告、黃色暴雨訊號或下雨，教練及參加者必須首先到達集合地點，教練應瞭解實際情況，決定是否停止該次實習課程。**謹記：一切安排應以學員之安全為原則；**
- 4.4 當課程進行期間，如發生任何意外事故，負責教練必須在二十四小時內向冰雪攀山委員會作口頭報告，並於事發後七天內向冰雪攀山委員會提交書面報告。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第九章 教練與學員比例

### 一級冰雪攀山證書訓練課程：

教練	助教	協作	學員	外地教練 / 嚮導	理論時間	本地實習	外地實習
1	0	0	4	0	9 小時	8 小時	3 日 2 夜
1	0	1	6	0	9 小時	8 小時	3 日 2 夜
1	1	0	8	0	9 小時	8 小時	3 日 2 夜
1	1	1	10	0	9 小時	8 小時	3 日 2 夜
1	2	0	12	0	9 小時	8 小時	3 日 2 夜
1	1	0	12	1	9 小時	8 小時	3 日 2 夜
1	1	1	14	1	9 小時	8 小時	3 日 2 夜

### 二級冰雪攀山證書訓練課程：

教練	助教	協作	學員	外地教練 / 嚮導	理論時間	本地實習	外地實習
1	0	0	4	0	9 小時	2 日 1 夜	4 日 3 夜
1	0	1	6	0	9 小時	2 日 1 夜	4 日 3 夜
1	1	0	8	0	9 小時	2 日 1 夜	4 日 3 夜
1	1	1	10	0	9 小時	2 日 1 夜	4 日 3 夜
1	2	0	12	0	9 小時	2 日 1 夜	4 日 3 夜
1	1	0	12	1	9 小時	2 日 1 夜	4 日 3 夜
1	1	1	14	1	9 小時	2 日 1 夜	4 日 3 夜

### 三級冰雪攀山證書訓練課程：

教練	助教	協作	學員	外地教練 / 嚮導	理論時間	本地實習	外地實習
1	0	0	4	0	9 小時	2 日 1 夜 + 1 整天	4 日 3 夜
1	0	1	6	0	9 小時	2 日 1 夜 + 1 整天	4 日 3 夜
1	1	0	8	0	9 小時	2 日 1 夜 + 1 整天	4 日 3 夜
1	1	1	10	0	9 小時	2 日 1 夜 + 1 整天	4 日 3 夜
1	2	0	12	0	9 小時	2 日 1 夜 + 1 整天	4 日 3 夜
1	1	0	12	1	9 小時	2 日 1 夜 +	4 日 3 夜



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

中國香港攀總

						1 整天	
1	1	1	14	1	9 小時	2 日 1 夜 + 1 整天	4 日 3 夜

## 助教證書訓練課程：

教練	助教	協作	學員	外地教練 / 嚮導	理論時間/本地實習	外地實習
1	0	不適用	4	不適用	11 小時	不適用
1	1	不適用	8	不適用	11 小時	不適用
1	2	不適用	12	不適用	11 小時	不適用

所有級別的冰雪攀山證書課程，基本比例人數以下表計算：

每一名教練	對 比	四名學員
每一名助教		四名學員
每一名外地教練或嚮導		四名學員
每一名協作		兩名學員



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第十章 視學制度

---

為確保各級訓練證書課程的質素，理事會實施隨班視學制度。

理事會於訓練課程進行期間，隨時委派視察人員前往視察課程的進展。視察人員會向理事會提交視學報告。視察人員如發現教授課程之教練或助教未有遵守訓練手冊內的守則，亦須一併提出，並記錄於視學報告內。

理事會在審議之後，有權就違反訓練手冊及各項守則之教練或助教，按嚴重性予以警告、處分、延期、拒絕註冊或吊銷其教練或助教資格。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 第十一章 解釋、投訴及上訴

---

1. 本冰雪攀山訓練手冊，是由冰雪攀山委員會編制，對於本手冊，冰雪攀山委員會有最終解釋權。
2. 所有對冰雪攀山評審有關之上訴事項，均交由本會冰雪攀山委員會處理，但只接受下列各項目的上訴。(一級冰雪攀山教練考核、二級冰雪攀山教練考核及三級冰雪攀山教練考核。)上訴人需在公報考核結果後，兩星期內向本會行政辦事處遞交書面上訴信，並需列明下列各項：上訴人姓名、聯絡方法、參與考核項目、考核日期、上訴原因；任何帶有人身攻擊的上訴、沒有列明聯絡方式之上訴及任何匿名之上訴信件，恕不接受。
3. 所有對本冰雪攀山訓練計劃課程有關之投訴事項，均交由本會冰雪攀山委員會處理。投訴人須以書面方式遞交本會行政辦事處，並需列明下列各項：投訴人姓名、聯絡方法、投訴之事項及原因；任何帶有人身攻擊之投訴、沒有列明聯絡方式之投訴及所有匿名投訴信件，恕不接受。
4. 所有經由冰雪攀山委員會調查後之上訴或投訴個案，將會以書面方式回覆上訴或投訴人。如投訴或上訴人對冰雪攀山委員會之答覆不滿，請在回覆信件發出日期一個月內，再次以書面形式，並須列明下列各項：上訴或投訴人姓名、聯絡方法及不滿原因遞交本會行政辦事處。所有此等個案，將會交由本會理事會處理。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 附錄一 等級與難度

---

### Alpine Climbing

美國國家登山分類系統 ( NCCS, National Climbing Classification System )

是由美國發展出來的。這個系統是以時間和攀岩專業技術難易的角度，針對混合型高山攀登或長程攀登的整體難度做一描述。該系統納入考量的因素包括：攀爬所需的時間、艱險斜坡的數目、難度最高的斜坡的艱險程度、一般的斜坡難度、所需的使命感、尋找路徑的問題、上山的時間。至於到達該登山路線是否容易，或是登山路線是否偏遠倒不一定會影響到等級的高低，要看登山指南的重點和地區而定。有一點應該強調的是：等級越高，所需的心理準備和使命感也就越高。這個系統的假設前提是登山隊伍有能力爬上它想要攀登的等級。

等級 I 通常需要數小時；技術難易度不拘。

等級 II 需要半天的時間；技術難易度不拘。

等級 III 專業技術要求高的部份需要一天時間才能爬完；技術難易度不拘。

等級 VI 技術要求高的部分需要一整天的時間爬完：最艱難的斜坡通常不超過 5.7 級。( 指 Yosemite Decimal System )

等級 V 需要一天半的時間完成：最艱難的斜坡難度通常在 5.8 級以上。

等級 VI 需要數天的時間，而且是要用到艱難的徒手攀登或人工攀登。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

### 附錄一 等級與難度 (續一)

#### Alpine Climbing / Ice Climbing

國際法語文字評比系統 ( IFAS, International French Adjectival System )

是針對阿爾卑斯式攀登及冰攀的整體等級評鑑。採用這套系統的國家有好幾個，包括法國、英國、德國、義大利和西班牙。這系統指出了路線的艱險程度，包括它的長度、客觀危害、責任感、海拔、斷岩、下坡，並且以地形角度來看專業技術要求的難易。

這套系統共分為六項，分別以法文形容詞的頭一個字母代表。這些項目還可加上正、負符號，或是冠以 [ sup ] (優；superior) 或 [ inf ] (劣；inferior) 字樣，使得它的評比更為精準。以下列出這些項目的法語原文，並且加上中文釋義。

F	Facile 容易	陡峭的徒步路線，其中混雜著岩石地形和易爬的雪坡。 冰河上可能有雪簷。不一定會用到繩索。
PD	Peu Difficile 有點困難	需要某種程度的攀岩技術，路線上雪坡、冰坡、險惡冰河、狹窄山脊間雜於路線之上。
AD	Assez Difficile 相當困難	相當難爬的路線，其中有陡峭的攀岩路線、五十度角以上的長度陡雪坡（或冰坡）
D	Difficile 困難	一路上的攀岩、攀冰、雪地情況都很艱困
TD	Tres Difficile 非常困難	需要高度專業技巧的攀爬路線，各種地形都有。
ED	Extremement Difficile 極端困難	需要極度專業技巧的攀爬路線，一路上艱困狀況不斷，不但艱險程度更高，而且需時很長。
ABO	Abomonable	極為險要。

\* 內容撰自《登山聖經》



## 附錄一 等級與難度 (續二)

### 冰攀 Ice Climbing

由於攀登冰地、雪地的情境變化多端，評鑑起來頗為困難。通常整個季節或是整年都不會發生變化的因素，唯有長度和斜坡角度兩項。雪的深度、冰的厚度、溫度都會影響到路線狀況，再加上冰的特性以及是否可能找到天然保護等因素，在在都影響到路線的艱難程度。以下這些等級系統主要是針對冰瀑以及其他由融水所凍成的冰攀路線而發，並不以凍結的雪地（例如冰河上的雪）為對象。

#### 所需決心毅力的等級 Commitment Rating

冰攀等級系統的重要因素包括：到達路線的遠近、下坡的長度、登山路線本身的長度、害觀的意外災害、登山的性質。

- I 路線接近馬路，短而容易，既無雪崩之虞，下山路線也直接了當。
- II 路線只包括一、兩段繩距，而且短距離之內就可及於救難援助，客觀災害極少。
- III 路線的海拔不高，有多段繩距，或是只有一段繩距、大約一小時即可到達的攀爬路線。路線本身需要數小時甚或一整天才能爬完。下坡時或許需要裝設懸吊用固定樁，而且可能有雪崩之虞。
- IV 路線有多段繩距，不過海拔較高，可能需要滑雪或徒步數小時才能到達路線起點。有可能發生客觀的意外災害，下山時可能也會發生危險。
- V 在偏遠山區的一條長程攀爬路線，路線本身需要一整天才能爬完。下坡時需要裝設多個懸吊用固定樁。隨時都可能發生雪崩等客觀意外災害。
- VI 高山峻嶺中的一條長程冰攀路線，一路上都需要高度的專業登山技術。只有登山高手才可能在一天當中爬完。無論是到達路線的路途還是下坡路都很艱險，客觀的意外災害時時都可能發生，地點都在遠離馬路的偏遠地區。
- VII 比起 VI 等級路線來，艱險有過之而無不及。要到達路線起點或許就需要好幾天，而意外災害一旦發生，能否生還只能聽天由命。身心兩方面的磨難自不待言。



## 附錄一 等級與難度 (續三)

### 技術冰攀等級 Technical Rating

技術冰攀等級所評鑑的對象，是最艱險的一段繩距，考量的因素包括登山的性質、冰的厚度、冰的自然特徵（例如枝狀、蘑菇狀、或是凸懸的冰凍雪岩）。

1. 結冰的湖泊或溪床（相當於溜冰場）。
2. 繩距上有些短程冰坡可達 80 度角以上；有很多裝置防護設施和堅牢固定樁的機會。
3. 冰坡始終在 80 度角以上。冰地狀況通常良好，可以找到踏足點，不過裝置防護設施和固定樁都要有技巧。
4. 冰坡有如直壁或是幾近筆直；或許防護裝置之間會有枝狀冰雪岩和斷岩等特殊景觀。
5. 繩距長而吃力——可能是長達五十公尺、85~90 度角的冰坡，固定樁之間幾乎沒有任何踏足點。或是繩距沒有那麼長，但是處於一望無際，毫無特出的冰原上。裝置防護設施需要技巧。
6. 整整五十公尺都是完全呈直壁的冰坡，路況可能很差；動作必須講求效率，而且必須在艱難不順手的姿勢下裝置防護措施。
7. 整段繩距都是薄層的直壁或凸懸冰坡，冰的附著力有問題，很可能會崩落。這是極難爬的繩距，無論身心都需要高度的警覺性和靈活創意。
8. 是所有被爬過的冰攀路線中最艱難的一條，需要極大的膽量和極佳的體力。

這些等級描述的都是路線一般的狀況，而通常被評為 4 級的冰坡在結冰量少的年度中或許可達 5 級，冰層厚積的時候則是 3 級。這些等級還可以分得更細；如果某條路線的實際難度通常比評定的等級數字為高，就會在 4 級或更上級數後面加上一個正號。

在冰攀路線的等級系統之中，等級數字之前常常會冠以 WI ( water ice or frozen waterfalls ; 指凍結的水或是冰瀑 )、AI ( alpine ice ; 指高山冰坡 ) 或 M ( mixed rock and ice ; 指攀岩和冰攀的混和地形 )。混和地形的登山路線也可以利用 YDS 來評鑑。

\*內容撰自《登山聖經》



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 附錄二 本港以外地區教練資格

### 外地教練 / 嚮導

#### 1 定義

- 1.1 為 UIAA ( Union Internationale des Associations d'Alpinisme ) 成員所發出之有效證書持有者。外地教練者，須為 UIAA 成員所發出之有效雪地攀登、或冰雪攀山、或冬季攀登教練。外地嚮導者，須為 UIAA 成員所發出之有效登山嚮導資格；
- 1.2 凡持有任何國家發出之 UIAA 認可雪地攀登、冰雪攀山、冬季攀登教練或高山嚮導證書人士，均可直接申請確認其資格為“一級冰雪攀山教練”，此等人士必須出示相關證明文件正本作審核，並必須得到本會冰雪攀山委員會確認申請者資格；
- 1.3 此等申請人士，獲確認其資格後，仍須合乎“一級冰雪攀山教練”內，報考資格段內的第 1, 2, 3, 5 及 6 項。才可被豁免“一級冰雪攀山教練”評審的乙部及丙部，但仍須按“一級冰雪攀山教練”評審規定，完成甲部及丁部。

#### 2 教練責任

- 2.1 各級冰雪攀山教練，如在課程中登記有外地教練 / 嚮導參與課程，須將有關外地教練 / 嚮導資料，呈報本會；包括該外地教練 / 嚮導之姓名、何等資格、有效日期、簽發資歷之 UIAA 成員地區組織和證書之編號（如有）。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

### 附錄三 資格的承認

---

#### 1 定義

- 1.1 持有本港以外地區〈UIAA〉會員國家登山訓練組織發出之冰雪訓練證書者，可向本會申請承認其持有證書資格，唯須向本會提交有關證明文件，並須由本會理事會審查及核實後，方可確認為持有「一級冰雪攀山證書」資格，並會由本會補簽發「一級冰雪攀山證書」，有關審查、行政及證書費用，須由要求審查者支付；
- 1.2 持有本會各屬會，在 2007 年 1 月 1 日之前發出之冰雪訓練證書者，可向本會申請承認其持有證書之資格，唯須向本會提交有關證明文件，並須由本會理事會審查及核實後，方可確認為持有「一級冰雪攀山證書」資格，並會由本會補簽發「一級冰雪攀山證書」，有關審查、行政及證書費用，須由要求審查者支付。



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

## HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 附錄四 冰雪攀山協作

### 1 定義

- 1.1 冰雪攀山“協作”一詞，是指“協助工作者”，英文名稱為“Helper”；
- 1.2 “協作”只能作為冰雪攀山活動的協助者，並不是冰雪攀山訓練活動的“助教”。亦不是該冰雪攀山活動的學生；
- 1.3 “協作”的身份是一位獨立協助工作者，是為累積冰雪攀山經驗人士而設立。

### 2 參加資格

- 2.1 須年滿 18 歲；及
- 2.2 持有任何級別之「冰雪攀山證書」；及
- 2.3 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格。

### 3 適用範圍及限制

“協作”只可以在冰雪攀山證書課程中協助，但需遵守下列限制：

- 3.1 「一級冰雪攀山證書」持有者，只能於「一級冰雪攀山訓練課程」內擔任“協作”；
- 3.2 「二級冰雪攀山證書」持有者，可於「一、二級冰雪攀山訓練課程」內擔任“協作”；
- 3.3 「三級冰雪攀山證書」持有者，可於「任何級別冰雪攀山訓練課程」內擔任“協作”。

### 4 責任

- 4.1 由於“協作”身份只是冰雪攀山活動的參加者，有關該次冰雪攀山活動的負責教練，亦須負責“協作”的活動範疇。

### 5 登記

- 5.1 每次舉辦之「冰雪攀山證書課程」開班前，負責教練須向本會提交「開辦訓練課程通知書」上，註明“協作”之人數及姓名。