



# 恒友發展公司

香港北角建華街 14 號俊文樓 4 字 C 座

網址：<https://www.hklongfellow.com>

## 2025 年 3 至 5 月攀岩訓練班章程

級別 / 費用	編號	日期	時間	體育館地點	課堂	名額
青少年兒童攀登訓練計劃 費用：HK\$700.00	YTP/A 2025	03/03, 10/03/2025 (星期一) 17/03, 24/03/2025 (星期一)	5:00pm-7:00pm 5:00pm-7:00pm	石硤尾 石硤尾	實習 實習	1 位
青少年兒童攀登訓練計劃 費用：HK\$700.00	YTP/B 2025	07/03, 14/03/2025 (星期五) 21/03, 28/03/2025 (星期五)	5:00pm-7:00pm 5:00pm-7:00pm	順利村 順利村	實習 實習	1 位
攀岩助教證書班 費用：HK\$2,500.00	RCAC/ a/2025	21/03, 28/03/2025 (星期五) 23/03, 30/03/2025 (星期日) 06/04/2025 (星期日)	7:15pm-10:15pm 8:30am-5:00pm 8:30am-5:00pm	持 3 級攀岩證書 並有學習自我拯 救課程優先	理論 實習 實習	8
二級運動攀登證書班 費用：HK\$2,300.00 (14 歲以上人士並 持有一級運動攀登證書)	SCII/b /2025	02/04, 09/04/2025 (星期三) 16/04, 23/04/2025 (星期三) <b>26/04/2025 (星期六)</b> 30/04(三), 02/05/25 (星期五)	7:15pm-10:45pm 7:00pm-10:45pm <b>8:30am-05:00pm</b> 7:00pm-10:45pm	石硤尾 石硤尾 <b>寶馬山戶外石牆</b> 石硤尾及順利村	理論 實習 實習 實習	12
青少年兒童攀登訓練計劃 費用：HK\$700.00	YTP/A 2025	31/03, 07/04/2025 (星期一) 14/04, 28/04/2025 (星期一)	5:00pm-7:00pm 5:00pm-7:00pm	石硤尾 石硤尾	實習 實習	1 位
青少年兒童攀登訓練計劃 費用：HK\$700.00	YTP/B 2025	11/04(五), 16/04 (石硤尾星期三) 25/04, 02/05/2025 (星期五)	5:00pm-7:00pm 5:00pm-7:00pm	順利村 順利村	實習 實習	1 位
與香港攀山協會合辦 初級(一級)攀岩證書班 費用：HK\$600 (12 歲以上人士)	ERC/a /2025	25/04/2025 (星期五) 27/04/2025 (星期日)	7:15pm-10:15pm 8:45am-05:00pm	順利村 香港岩壁	理論 實習	15
三級運動攀登證書班 費用：HK\$3,000.00 (18 歲以上人士持續練習並 持有二級運動攀登證書一年)	SCIII/ a/2025	07/05, 14/05/2025 (星期三) 10/05, 17/05/2025 (星期六) 21/05(三), 23/05/25 (星期五)	7:15pm-10:45pm <b>8:30am-05:00pm</b> 7:15pm-10:45pm	石硤尾 戶外人工設施牆 調景嶺/順利村	理論 實習 實習	8
初級(一級)攀岩證書班 費用：HK\$600 (12 歲以上人士)	ERC/b /2025	23/05/2025 (星期五) 25/05/2025 (星期日)	7:15pm-10:15pm 8:45am-05:00pm	順利村 香港岩壁	理論 實習	15
25 年 3 至 5 月運動攀登研習班 HK\$650 (持一級運動攀登證書)	SCTT/ b/2025	逢星期三、五或星期六在三個月期 限內自選八堂出席體育館石牆練 習，如出席日間戶外人工岩牆練習， 該次當作完成晚上五堂研習，敬請留意	練習場地安排詳 情可查看網頁之	攀爬研習班時 間表出席練習。		12

\*往下拉便有報名表並列印後填寫資料及報上選擇課程便可以 WhatsApp 登記。

- 備註：
1. 名額有限，先報先得，額滿即止。(上述課程日期和地點或會略為修改)
  2. 費用包括: 專項教練教授、提供攀爬器材、講義、理論及實習課程。
  3. 合格者可獲資深攀爬教練簽發中國香港攀山及攀登總會訓練證書。
  4. 如團體有需要特別安排課程及日期歡迎預約。(報讀者請到網址下載報名表格)



## 恒友發展公司

香港北角建華街 14 號俊文樓 4 字 C 座

網址：<https://www.hklongfellow.com>

# 攀岩助教證書課程

## 目的

使持有三級攀岩訓練證書之人士，有意進升為 **攀岩助教** 並為日後參與教練培訓課程作好準備；在訓練課程中認識助教角色與職務責任，除了加強個人能力及提高攀登技巧外，並提高心理素質控制情緒而加強信心，增強判斷能力及處事應變力，對一、二級攀岩防護系統之安全架設純熟運用以免意外發生。

## 內容簡介

1. 認識助教角色與職務責任
2. 一、二級攀岩課程大綱及實習場地
3. 與教練、學員溝通技巧，帶領小組之表達技能
4. 一、二級攀岩防護系統之安全架設、沿繩下降撤離法之輔導
5. 認識攀岩手、腳法力學、攀岩創傷成因等理論
6. 預防意外發生及遇事應變措施
7. 重溫攀岩自我拯救之鎖緊在定索點或保護點（Tying On To Anchors）
8. 重溫攀岩自我拯救之滑輪系統（3:1 Z-Pulley System）
9. 多節攀岩之交替領攀、定索點及保護點之設置、攀登技術練習
10. 編寫一級攀岩訓練課程分組練習教案

## 上課地點及日期

1. 理論課程在石硤尾或順利村體育館
2. 實習在石澳、布力徑、飛鵝山等香港岩壁
3. 課程日期查看攀岩訓練班章程

## 課程導師

- 黃炎良(黃師傅)於 2011 年 5 月 20 日成功登上世界最高峰(珠穆朗瑪峰 8848 米)
- 何淑珠博士(黃師母)獲得上海體育學院運動人體科學學科博士學位



## 恒友發展公司

香港北角建華街 14 號俊文樓 4 字 C 座

網址：<https://www.hklongfellow.com>

# 三級運動攀登證書課程

**目的：** 培育有意追求為三級運動攀登之人士作為專項助教的進升準備，在訓練課程中建立正確概念，增強個人學術理論能力，明白訓練學原理的運用提高攀爬技巧；認識運動員訓練之角色，並關注在運動訓練計劃中之安全才能避免創傷，提昇攀登專項運動訓練的知識水平。

### 三級運動攀登證書課程內容簡介：

1. 運動攀登訓練課程進昇簡介。
2. 學員如何學習成為運動員。
3. 認識訓練計劃與運動記錄。
4. 認識比賽方式、定線原則及賽例並了解訓練員的角色。
5. 理解攀爬運動力學原理，增強個人學術理論能力，提昇攀爬技巧之靈活運用。
6. 認識攀爬運動創傷成因並預防意外發生及遇事應變措施。
7. 關節靈活操的專項熱身及伸展放緩運動的關係重要性
8. 介紹體適能及關節角測試評估法。
9. 介紹運動攀登多節防護系統之架設。
10. 介紹先鋒多節沿繩下降撤離系統。

**上課時數：** 講座與實習 (共 30 小時)

**課程日期及費用：** 詳情查看攀岩訓練班章程

### 課程導師

由下列資深攀岩及運動攀登教練授課：

- 何淑珠博士(黃師母)於上海體育學院運動科學學院畢業，研究人體在攀岩和登山運動中的表現，運動自理概念創辦人
- 黃炎良(黃師傅)於 2011 年 5 月 20 日成功登上世界高峰(珠穆朗瑪峰 8848 米)



## 恒友發展公司

香港北角建華街 14 號俊文樓 4 字 C 座

網址：<https://www.hklongfellow.com>

# 青少年兒童運動攀登訓練計劃

### 目的：

- 一. 透過測量及評價，讓青少年認識自己，引發自我要求的思想，培養自律的行為。
- 二. 提高青少年的體適能和運動攀登競技能力，爭取好成績。
- 三. 認識和實踐運動員的生活與均衡飲食，使健康狀況良好，避免因傷病而延誤訓練進度。
- 四. 學習攀登技術基礎、技術環節、技術細節，建立攀登獨特風格。
- 五. 了解和把握攀登運動賽例，培養戰術意識與行為，形成多種行之有效的戰略，並能在比賽中合理運用

### 級別及入學資格：

- 古典級 - 對攀登有興趣者
- 靈活級 - 測量的評價達一般水平或持有一級運動攀登證書
- 精英級 - 測量的評價達良好攀登運動員水平或持有二級運動攀登證書
- 怪傑級 - 測量的評價達優異攀登運動員水平及香港青少年攀登錦標賽中奪得第三名或以上

### 訓練內容：

- 一. 身體競技能力訓練 - 全面、一般、攀登運動。
- 二. 運動素質訓練 - 力量、速度、耐力、靈敏、協調能力、柔韌。
- 三. 攀登技術競技能力訓練 - 基礎、環節、細節。
- 四. 戰術競技能力訓練 - 速度賽、難度賽、抱石賽。
- 五. 心理競技能力訓練 - 一般(念動和生物反饋)、賽前、賽中。
- 六. 智能訓練 - 觀察力、記憶力、思維能力、表象力、動作概念力。
- 七. 思想作風訓練 - 自律、賽例、守紀律、積極進取、開闊眼界。

課程：每課程四堂每堂兩小時，星期一 (5:00pm-7:00pm)，  
星期五 (5:00pm-7:00pm)

由下列資深攀岩及運動攀登教練授課：

- 何淑珠博士(黃師母)於上海體育學院運動科學學院畢業，研究人體在攀岩和登山運動中的表現，運動自理概念創辦人
- 黃炎良(黃師傅)於 2011 年 5 月 20 日成功登上世界高峰(珠穆朗瑪峰 8848 米)



# 恒友發展公司

香港北角建華街 14 號俊文樓 4 字 C 座

網址：<https://www.hklongfellow.com>

## 一級、二級、三級及教前預備攀爬訓練課程報名表

報名辦法：請先填妥報名表格 WhatsApp 聯絡登記

1. 待通知將費用存入 Longfellow Dev. Co. 戶口是香港滙豐銀行 HSBC A/C:043-175363-001 入數後請 WhatsApp 收據通知，電話：92666717 並將報名表正本上課時交回，謝謝。(注意！一經接納恕不退還報名費)
2. 電郵至本公司並連同報名表格正本及支票寄到本公司；支票請書明受款人為「恒友發展公司」。

報名日期：開課前一星期截止，名額有限，先報先得，額滿即止。

報名費用：依據閣下報讀之課程編號級別，繳交所付之費用。

報名電郵：[longfellow@netvigator.com](mailto:longfellow@netvigator.com)

課程聯絡人：黃炎良(黃師傅)成功登上世界高峰(珠穆朗瑪峰 8,848 米)電話：9266 6717

備註：如合格者可獲取 HKCMCU 認可證書乙張 (合格後才繳交證書及申請費)

### 同意書

本人/團體 ( ) 同意接受課程編號或日期：( )

一級 / 二級 / 三級 / 攀岩助教 / 攀岩自我拯救 / 高山冰雪攀登 / 沿繩下降體驗  
攀爬研習 / 青訓計劃(\*古/靈/精/怪)/預備班 / 攀爬體驗 \* 運動攀登 / 攀岩 / 山藝  
(\* 刪除不適用者) 之訓練班；

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_ 出生日期：(年) \_\_\_\_\_ (月) \_\_\_\_\_ (日) \_\_\_\_\_

身份証編號：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_

遇事聯絡人：\_\_\_\_\_ 聯絡人電話：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_

本人清楚明白攀爬訓練活動帶有一定之危險性，同時明白本人的健康狀況足以應付上述訓練，在訓練期間因意外而導致傷或亡，與有關訓練機構、教練及工作人員無關，本人/團體願意負全責，將不予追究；此外，本人/團體亦願意服從教練指導及自行購買保險。

備註：申請人所提供以上資料，祇用作日後聯絡、保險及申請證書之用。

如持有中國香港攀山及攀登總會一級或以上攀爬證書，

請填寫證書號碼：\_\_\_\_\_

十八歲以下參加者，須由家長或監護人加簽：\_\_\_\_\_

參加者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

姓名：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

