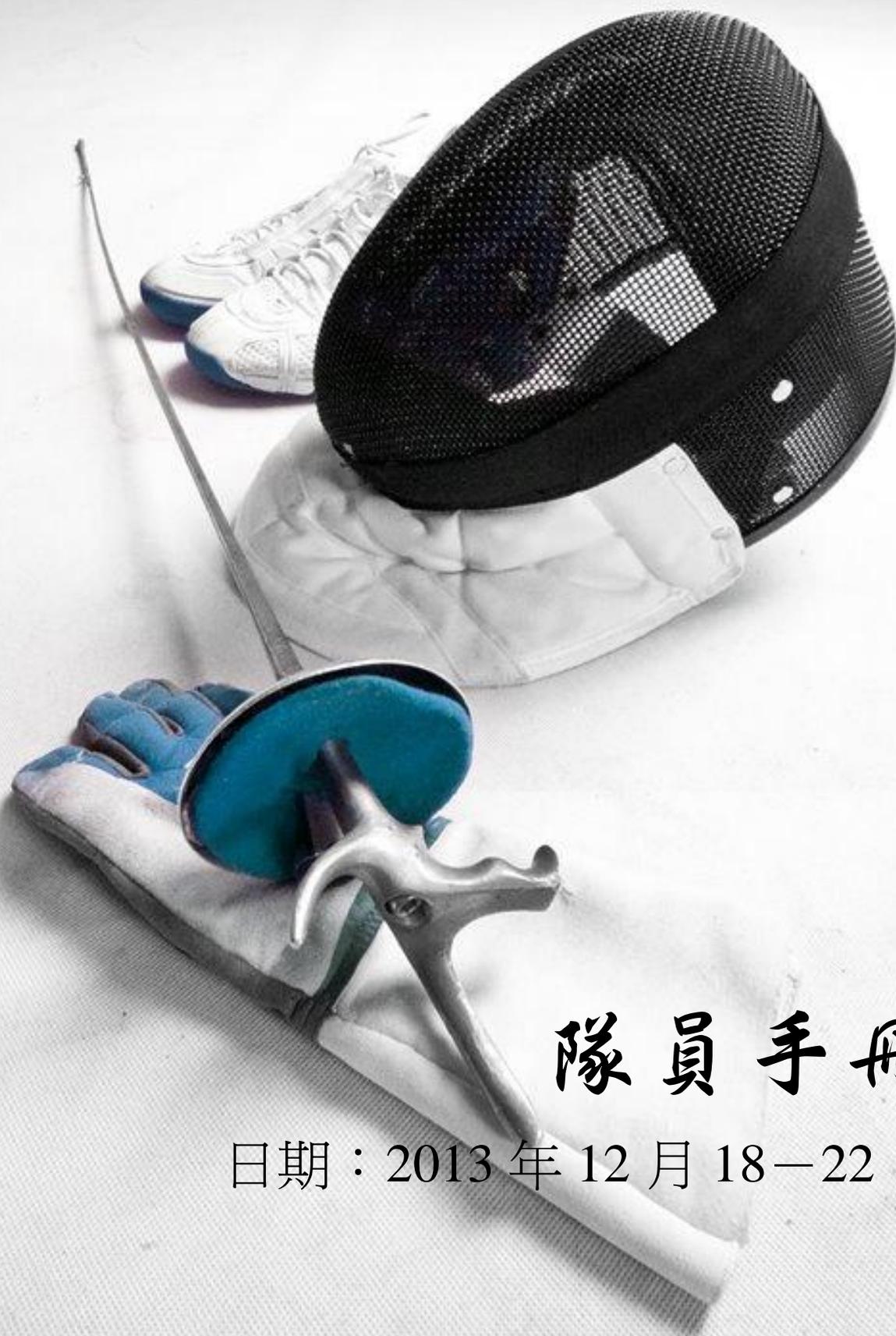


台灣劍擊集訓及交流 2013-2014



隊員手冊

日期：2013年12月18—22日

台灣劍擊集訓及交流 2013-2014

目錄

1. 集訓交流目的
2. 活動詳情
3. 參加者名單
4. 臺灣集訓交流詳細活動流程
5. 工作分配及流程表
6. 重要事項
7. 個人準備物品清單
8. 旅行須知及攜帶物品備忘
9. 活動日程
10. 公用物品
11. 有用電話
12. 房間分配
13. 每日報告
14. 報告格式樣本 word document – A4 page

台灣劍擊集訓及交流 2013-2014

一、**臺灣集訓交流目的：**

- I. 透過與國外高水平劍擊選手作劍擊技術交流，提升本隊隊員技術水平，並為大專賽作準備；
- II. 參考國外大學之訓練計劃，希望藉此提升劍擊隊日常之訓練質素及成效；
- III. 希望藉海外集訓提升劍擊隊隊內士氣和團隊精神；
- IV. 到海外交流擴闊劍擊隊隊員視野，有助隊員個人成長發展，以致回饋教育。

二、**臺灣集訓交流詳細活動計劃：**

目的：促進兩地劍擊交流，增強團體合作及默契。

出發日期：12月18日(三) 國泰CX7466 13: 30 (Departure) 15: 15(Arrival)

回程日期：12月22日(日) 國泰CX6767 10: 50 (Departure) 12: 40(Arrival)

集合時間：11:00 A.M.

集合地點：香港國際機場 TERMINAL1 (國泰櫃位) Counter B

聯絡資訊

香港教育學院緊急聯絡 Health and Physical Education Department -

韓政龍導師：9620 8832 / 2948 7864 (clhon@ied.edu.hk)

HPE Office - Ms Liddy Wong 29487706

目的地：

1. 住宿地點・台北國際青年旅舍 台灣台北市北投區光明路 82 號

Tel : (+886 2)2891-0230

2. 臺北市立大學天母校區 北市士林區忠誠路二段101號

3. 中正國中 100 台灣台北市中正區愛國東路 158 號

4. 忠駝擊劍訓練中心 臺北市信義區基隆路一段364巷22號

5. 中正高中 11287臺北市北投區文林北路77號

當地聯絡人：歐教練，臺北市立大學劍擊隊教練 Mobile : +886 933 291 894

三、參加者名單

	學生姓名	性別	就讀課程	就讀年級		學生姓名	性別	就讀課程	就讀年級
1.	林嘉偉	男	CL	BEd-3	1	畢子晴	女	CL	BEd-3
2.	葉梓聰	男	GCS	2	2	鍾麗琮	女	CL	BEd-3
3.	陳國星	男	GS	BEd-2	3	鄺詠儀	女	CL	BEd-3
4.	黃國麟	男	SWT	2	4	劉悅雯	女	CL	BEd-2
5.	林蔚萱	男	CL	BEd-2	5	黃展敏	女	LSE	BA-1
6.	劉俊亨	男	GCS	3	6	朱沛婷	女	GS	Bed-2
7.	陳浚濠	男	EL	BEd-2					
8.	范浩聲	男	SWT	1					
9.	布君澤	男	SCM	Asso-2					
10.	施孝鑫	男	SWT	2					
11.	陳敬耀	男	SWT	1					
12.	顏雋	男	CL	BEd-2					
13.	徐子臻	男	GCS	1					
14.	胡禕男	男	PSY	1					
15.	黃子恆	男	SWT	2					

四、臺灣集訓交流詳細活動流程：

每日行程當值領隊分配工作

日期	當值領隊 Officer in-charge (O i/c)
Day 1 18/12/2013	畢子晴、鍾麗琮、劉俊亨
Day 2 19/12/2013	黃國麟、劉悅雯、徐子臻、陳浚濠
Day 3 20/12/2013	鄺詠儀、林嘉偉、顏雋
Day 4 21/12/2013	黃子恆、陳敬耀、黃展敏
Day 5 22/12/2013	范浩聲、朱沛婷、胡禕男

五、工作分配及流程表

職位	負責人	備註
總負責人	林嘉偉	1. 保管機票, 協助辦理登機手續
文書	劉悅雯	1. 每天早上進行 Briefing: *先與每日的 Oi/c 擬定行程表 2. 晚上回到旅館後進行全隊的檢討會作記錄 3. 回港後一個月內, 交反思報告, 取回資助 (包括每人每天 50 字反思+一張相 及 250 字總反思, 合共 500 字)
財政	鄭詠儀、朱沛婷	1. 保留發票(包括機票登機証、計程車、捷運、旅館、答謝宴等) 2. 回港後一個月內, 交財政報告, 取回資助
食宿	布君澤、施孝鑫、 鍾麗琼	1. 保管及點算房間鎖匙 2. 於出發前計劃好每天用膳地點 3. 房間分配及 CHECK-IN/CHECK-OUT 4. 出發前詢問當地旅館洗衣時間及安排
旅遊	黃子恒、陳敬耀、 范浩聲	2. 每次活動出發前及回程前點算人數 3. 計劃每程交通安排+設定路線 4. 協助辦理入台證 5. 到達台灣後幫助隊員辦理青年卡、電話卡及申請 itaiwan (wifi 之用) 6. 提醒隊員帶備台北專用悠遊卡(如有)
物資	林蔚萱、徐子臻、 葉梓聰、陳國星	負責列出： 1. 公家物品清單: 頭線、手線、校旗、紀念旗、紀念品及所有器材，於每天出發前、離開每個地點前及每天睡覺前點算一次 2. 個人物品準備清單 *每人需帶備鎖頭作鎖劍車之用 3. 交回公家物品- 校旗
急救	林蔚萱、劉俊亨	1. 擁有急救牌，具基礎急救知識
聯絡	胡禕男、范浩聲	1. 與各大學、酒店及教練溝通 2. 與領隊老師聯絡+匯報 3. 需清楚五天之行程
攝影	黃國麟、黃展敏、 黃子恒	1. 花、重、佩各一人，負責拍攝比賽片段 2. 協助回顧比賽片段，技術討論

六. **重要事項**

出發前重要事項：

1. **集合時間** - 為12月18日 下午11時於香港國際機場一樓之國泰航空櫃位集合，請必須準時，否則會影響所有隊員辦理登機手續。
2. 請保存正本公用消費單據（包括登機證boarding pass)
3. 制服－Fencing Team Jacket 我們會於機場拍團體相。
4. 請緊記帶備所需證件－負責攜帶公用物品之同學，請緊記帶齊所有負責之物品。
5. 物品清單－現附上建議個人攜帶物品清單以便大家收拾行李，請特別留意印有紅色字之物品。

交流時重要事項：

1. 請各隊員必須參與交流時安排的所有活動，未經許可不得擅自離隊。
2. 爲了交流的日程順利進行，請各隊員必須守時。在每次的活動中，當負責活動的隊員提出集合時間後，請各隊員務必在集合時間內到達集合地點。若有隊員未能準時到達，負責財政的隊員將會向遲到的隊員收取每分鐘 100 元台幣，以作懲罰。
3. 文化交流活動時間－請盡量以最少四人一組活動，同行至少有一人有能聯絡之手機號碼，並提早通知當日 OI/C。若需自行離開，則必需有能聯絡之手機號碼，並提早一天通知兩位隊長。
4. 實戰－由於隊員人數眾多，請盡量先完成自身劍種的賽事,不要兼項。女隊員除外。
5. 隊員要清楚知道自己每天的工作崗位。除非有特別情況，否則不能擅自交換崗位。
6. 每晚球隊都會有分享會，隊員必須對當日的行程安排，來提交一篇至少五十字的感想，並會簡介第二天的行程安排。
7. 當隊員到台北的大學作交流時，必須要有禮貌。
8. 在進行友誼賽期間，隊員必須穿著整齊比賽隊衫。

七. 個人準備物品清單

護照 身份證 入台證 優悠卡(如有) 電話(漫遊) 現金(HKD&NT)	梳洗用品 毛巾 浴巾 牙膏牙刷 杯	充足保暖衣物 內衣褲 洗髮露及沐浴露風筒 少量洗衣粉 紙巾 隨身電筒
劍擊裝備 劍擊隊外套, 劍鞋, 長襪 劍擊背心(800N) UNIFORM MASK, 手線(最少兩條) 劍(最少兩條), 手套	運動裝備(TAPE 帶、 護膝、護臂等等) 劍車 膠布 水樽 院隊風褸	拖板 鬚刨 手機充電器轉插 索帶 OR 鎖 雨具、筆、記事簿

八. 旅行須知及攜帶物品備忘

天氣預測	白天：14-18°C / 晚上：16-17°C / 有雨
行李	寄艙行李 – 每人限帶行李 1 件，以不超過 20 公斤(44 磅)為限，如行李超重，航空公司有權收取過重行李附加費。
	手提行李 – 每人限帶 1 件，體積不超過 22 吋 x 14 吋 x 9 吋，重量不多於 5 公斤(10 磅)為準。
保安措施	各種尖銳或有刀鋒的利器，如萬用刀、指甲鉗等，必須放在寄艙行李內。請勿將該等物品放置在手提行李內。
	所有液體、凝膠及噴霧類物品，均須以容量不超過 100 毫升的容器盛載。而此類物品必須放在一個容量不超過一公升並可重複密封的透明塑膠袋內，塑膠袋亦應完全封妥。液體如超過 100 毫升，則必須放在寄艙行李內託運。每名旅客只可攜一個裝有容器的塑膠袋。
海關	1. 台北當局規定最高可攜帶 40,000 台幣入出境，並嚴禁兌換黑市貨幣。
證件	1. 香港永久居民身分證：請自行攜帶，如無香港永久居民身分證，或香港身分證上沒有照片者，請攜帶護照。 2. 有效旅遊旅簽證：請自行攜帶。 3. 請帶備出入境台證（需自行網上申請）
言語	台北以國語為主，部份遊客區可用普通話。
服飾	在機場集合時，請穿著院隊風褸。 進行友誼比賽時，請穿著比賽隊衫。 其餘時間，可穿著輕便的衣服。
藥物	請自備平安藥物，如退燒藥、胃藥之類，以備不時之需。
電壓	台灣之電壓 100 伏特(茲因各飯店之插頭有別，請備多用途之插頭。)

九. 行程表

Day1 18/12/2013 星期三			Oi/c: 畢子晴、鍾麗琼、劉俊亨	
時間	流程/活動	Oi/c	備註	負責部門
1100	準時集合	鍾麗琼 畢子晴	檢查物資、證件 (協助:畢子晴、鍾麗琼、劉俊亨) CX 466 1330-1515	旅遊、財 政、物資
1145	是日行程簡介			
1245	開始登機			
1515-1630	到達桃園國際機場	劉俊亨	領取行李、兌換 NT、個人準備(去洗手間、 搞優悠卡、買乾糧) 中正國中-中正區愛國東路 158 號	聯絡、物 資、攝影、 急救
1630-1800	機場前往中正國中			
1800-2030	友誼賽@中正國中			
2030-2130	返回旅舍及回房整 理	劉俊亨	途中台北國際青年旅舍 臺北市北投區光明路 82 號	旅遊、財 政、物資
2130-2230	晚飯		1. 步行到捷運中正紀念堂站 (6 分鐘, 450 公尺) 2. 乘捷運淡水線往淡水站(14 站) 3. 捷運北投站下車 步行到 途中·台北國際青年旅舍	食宿
2230-2245	第一日行程檢討	畢子晴		文書
2330	休息/洗衣			食宿
Day 2 19/12/2013 星期四			Oi/c: 黃國麟、劉悅雯、徐子臻、陳浚濠	
時間	流程/活動	Oi/c	備註	負責部門
0900-0930	起床梳洗	/	途中·台北國際青年旅舍	
0930-1030	早餐	陳浚濠	旅舍餐廳	食宿
1030-1045	是日行程簡介	劉悅雯	旅舍交誼廳	文書
1045-1115	回顧昨日的比賽片 段，技術討論	黃國麟	旅舍交誼廳	攝影、文書
1115-1230	前往臺北市立大學 天母校區	劉悅雯 黃國麟	1. 步行到捷運北投站(約 8 分鐘) 2. 捷運淡水線(開往捷運中正紀念堂 站, 乘三站, 約 10 分鐘) 3. 捷運石碑站下車 4. 乘三重客運 645 線(開往舊莊站, 乘 8 站, 約 10 分鐘)啓智學校下車 5. 步行到 臺北市立大學天母校區(約 5 分鐘)	旅遊、財 政、物資
1230-1330	午餐	劉悅雯	鄰近臺北市立大學天母校區	食宿、財政
1400-1500	臺北市立大學天母 校區 參觀	徐子臻	臺北市士林區忠誠路二段 101 號 參觀臺北市立大學	聯絡
1500-1800	臺北市立大學劍擊 隊交流	黃國麟 陳浚濠	跟隨臺北市立大學劍擊隊進行練習	物資、攝 影、急救
1830-2000	晚餐	徐子臻	鄰近臺北市立大學天母校區	食宿、財政
2000-2045	返回旅舍	徐子臻	1. 步行到啓智學校(約 5 分鐘) 2. 乘三重客運 645 線(往捷運石碑站, 乘 8 站, 約 10 分鐘) 3. 捷運淡水線(開往捷運北投站, 乘三 站, 約 10 分鐘) 4. 捷運北投站下車, 步行回旅舍	旅遊、財 政、物資
2045	回房整理	/	各房間	
2145-2200	第二日行程檢討	劉悅雯	旅舍交誼廳	文書

Day 3 20/12/2013 星期五 O i/c: 鄺詠儀、林嘉偉、顏雋				
時間	流程/活動	Oi/c	備註	負責部門
0900-0930	起床梳洗	/	途中・台北國際青年旅舍	
0930-1030	早餐	鄺詠儀	旅舍餐廳	食宿
1030-1100	是日行程簡介	鄺詠儀	旅舍大堂	文書
1100-1200	回顧比賽的片段、 技術討論	黃國麟	旅舍大堂	攝影、文書
1200-1330	前往臺北市立大學 天母校區	鄺詠儀	如上	旅遊、 財政、物資
1330-1430	午餐	顏雋、	鄰近臺北市立大學天母校區	食宿、財政
1430	臺北市立大學	NA	臺北市士林區忠誠路二段 101 號	聯絡
1500-1700	臺北市立大學劍 擊隊交流	林嘉偉	練習細節	物資、 攝影、急救
1700-1830	前往忠駝擊劍訓練 中心	鄺詠 儀、顏 雋、	步行到 啓智學校 (約 4 分鐘) 616 (開往中興巴士泰山站, 乘 7 站) 德行西路下車 步行到 捷運芝山站 捷運淡水線 (開往捷運新店站, 乘 7 站) 捷運台北車站轉車 台北捷運板南線 (開往捷運南港展覽館站, 乘 5 站) 捷運國父紀念館站下車 (出口) 步行到忠駝擊劍訓練中心 準備地圖 步行到士東一巷 (約 15 分鐘) 612 巴士(開往東南客運松德站, 乘 33 站) 市政府(松壽路)下車 步行到忠駝擊劍訓練中心 (約 8 分鐘)	聯絡、 旅遊、 財政、物資
1830-1900	小吃時間	鄺詠儀	隊員請預先準備小吃、 或於中心鄰近地方購買輕便小食	食宿
1900	到達忠駝擊劍訓練 中心	NA	臺北市信義區基隆路一段 364 巷 22 號	聯絡
1900-2200	忠駝擊劍訓練中心	林嘉偉	練習細節 (共五隊)	攝影、物 資、急救
2200-2300	返回旅舍	鄺詠 儀、顏 雋	步行到 捷運國父紀念館站 (約 11 分 鐘) 2. 台北捷運板南線 (開往捷運永寧站, 乘 5 站) 3. 捷運台北車站轉車捷運淡水線 (開往 捷運淡水站, 乘 12 站) 4. 捷運北投站下車 (出口) 步行回旅舍 (約 7 分鐘)	旅遊、財 政、物資
2300-2315	第三日行程檢討	顏雋	旅舍大堂	文書
2315-2345	洗衣	N/A		食宿

Day4 21/12/2013 星期六			O i/c: 黃展敏, 黃子恒, 陳敬耀	
時間	流程/活動	oic	備註	負責部門
0600-0630	刷洗	N/A	途中・台北國際青年旅舍	
0630-0730	*早餐時間	黃子恒	旅舍大堂(食宿部需在前一天於便利店買今天早餐,以便節省時間)	食宿
0730-0800	是日行程簡介	陳敬耀	旅舍大堂	文書
0800-0845	前往中正高中 (需時約 30-45 分鐘)	黃展敏	1. 步行到捷運北投站捷運淡水線(開往捷運新店站,乘四站) 2. 捷運明德站下車(出口) 3. 沿著西安街一段直走->轉右到達文林北路 94 巷一直走(步行約 8 分鐘) 4. 到達臺北市中正高中*地圖見附一	旅遊、財政、物資
0845-0900	到達臺北市中正高中	黃展敏	安頓行李,設置錄影機	聯絡、物資、攝影、急救
0900-1100		黃子恒	與中正高中擊劍隊進友誼賽 (需時約 2 小時)	
1100-1130		NA	休息 30 分鐘	
1130-1330		陳敬耀	與石牌國中擊劍隊進友誼賽 (需時約 2 小時)	
1330-1430		黃展敏	與參加友誼賽的劍擊團隊進行聚餐	
1430-1630		黃展敏	與育成高中擊劍隊進行友誼賽	
1630-1700		黃子恒	收拾行李及裝備,離開臺北市中正高中	
1700-1800		陳敬耀	就五日訓練進行總檢討	
1800-1900		到達臺北市中正高中附近的餐廳	陳敬耀	
1900-2200		黃子恒	市內文化交流	旅遊、財政
2200-2300	返回旅舍	黃展敏	針對交流地點而定 需準備地圖	旅遊、財政、物資
2300-2330	第四日行程檢討	黃子恒	旅舍大堂	文書

Day 5 19/12/2013 星期日			Oic: 范浩聲、胡禕男、朱沛婷	
時間	流程/活動	oic	備註	負責部門
0700	起床梳洗	范浩聲	途中・台北國際青年旅舍	
0745	早餐	胡禕男		食宿
0815	出發前往機場	朱沛婷	檢查物資、證件 (協助:范浩聲胡禕男朱沛婷)	旅遊、財政、物資
0945	辦理登機手續			
1050	開始登機			
1050-1240	前往香港		CX6767 1050 TPE- 1240 HKG	
1300	香港國際機場解散			

十. 公用物品

酒店電子列印本 X2	Banner	紀念品
攝錄裝備 (由攝影部負責，物資部只作記錄及提醒)	紙筆 (由物資部負責，物資部4位朋友一人準備一SET)	尼龍繩 X 5 (FOR 掠衫用，每間房一條)
紀念狀X 8 (包括所有有交流活動既劍會/學校)	急救包X 1 (問HPE借)	機票電子列印本 (由專責同事負責及管理，物資部只作提醒)

花劍手線	佩劍MASK	頭線
重劍手線	佩劍電衣/手袖	花劍電衣
佩劍手線		

十一. 有用電話

單位名稱	電話
急難救助 / 報警	110
消防火警 / 救護車	119
交通部觀光局旅遊諮詢熱線	(02)2717-3737
觀光局臺灣桃園國際機場旅客服務中心 第一航站 第二航站	(03)398-2194 (03)398-3341
臺北市旅遊服務中心 1.捷運北投站 MRT Beitou Station 2.捷運劍潭站 MRT Jiantan Station 3.捷運西門站 MRT Ximen Station	1. 02-28946923 2. 02-28830313 3. 02-23753096
外交部領事事務局 Ministry of Foreign Affairs	(02)2343-2888

嘉偉當地聯絡電話：

晴當地聯絡電話：

隨隊導師當地聯絡電話：Mr CL HON

十二. 房間分配

Name	Room number	Telephone	Name	Room number	Telephone
朱沛婷, 劉悅雯 鄺詠儀, 鍾麗琮 畢子晴, 黃展敏	Room 2A 六人房(女)		林嘉偉 陳浚濠	Room 5B 二人房	
劉俊亨, 范浩聲 徐子臻, 陳敬耀 胡禕男	Room 4A/4B 五床位		布君澤 施孝鑫	Room 5C 二人房	
葉梓聰, 黃國麟 顏 雋, 黃子恒 陳國星, 林蔚萱	Room 5A 六人房				

十三. 每日報告(03/01 交)

1. 來回登機證正本
2. 所有收據正本
3. 比賽場刊/交流地方刊物
4. 宣傳海報(相片亦可)
5. 比賽成績詳情
6. 每人每日回想(50字)

7. 反思總結 (每人300字及最少2張相片; 另每日每人50字)
 - * 如何擴闊國際視野
 - * 提升本隊的士氣及團隊的歸屬感
 - * 如何改善技術及增潤訓練技巧
 - * 如何有效及安全地帶領學生出外集訓及比賽
 - * 有助隊員個人成長發展, 以致回饋教育
 - * 有趣難忘人事物

毎日回想 (50字)

18/22	
19/22	
20/22	
21/22	
22/22	

乒乓球隊台北交流-每日感想

陳奕芹 HD ECE Year 3

6月23日 今天是第一天來到台灣，亦是我第一次到台灣，感覺有點像大陸，整潔版的大陸。當我走進我們要住三天的飯店時，真的不禁說一句：「不是吧！」竟然要住在這些地方，真的很無奈！

6月24日 第二天早上是歡迎會，當老師們說過歡迎詞後，便開始我們一天三節的訓練。訓練

場地沒有空調，在炎炎夏日在沒有空調的地方運動，真的有點辛苦！

6月25日 今天是訓練的最後一天，我們的隊友十分投入訓練，在教練身上學到不少訓練技巧，與清華桌球隊打友誼賽的成績滿意，女隊險勝，男隊險敗。

6月26日 今天的下午我們邀請了清華的隊員和教練一起午膳，答謝他們這幾天對我們的照顧，我真的很捨不得男女隊長，因為他們待我們很好！

6月27日 今天我們與排球隊一起乘旅遊車到九份、十份、五分埔和饒河街夜市，過得很充實，這幾個地方也很值得我們遊覽，希望有機會再重遊此地。

6月28日 最後一天了，我們在機場進行分組討論，跟不同的教院隊友溝通，讓大家可以發表感受的機會，這是很難得的機會，所以我十分享受這段時間。



總反思



與清華大學的隊員吃飯和交談能了解得更多。這兩天他們犧牲了休息的時間，帶我們到外面吃飯，和我們聊天，他們真的很好！我真的很捨不得他們！

至於技術和團體精神方面，我們乒乓球隊也有所得著。透過教練有系統的科學化訓練，我們對於乒乓球的熱愛增加了，體能也提升了，技術層面也在慢慢地提升了。這呢次交流令我們更清楚每位隊友的個性，所以在團隊精神方面，也有不少的很著！

真的很希望能參與下一次的交流，但可惜的是，我畢業了，希望每一位學弟學妹在未來的日子能有榮幸參與這麼有意義的交流團！

首先，我是第二次跟隨教院院隊到外地交流，這兩次的交流機會真的令我大開眼。這兩次的交流我也是一位隊長的角色，所以學到的東西很多，至於這此台北的交流，無論在對外或對內的溝通技巧，韓老師也不時在旁提點，教導我怎樣與學校高層或老師溝通，亦給予我很多對著一大群學生說話的機會，所以對於我將來的幼教職業有一定的幫助，因為幼師有很多與上司、同事和家長溝通的機會，我認為擁有良好的溝通技巧是成功的踏腳石。

這次與國立清華大學的交流令我獲益良多，除了可以有很多說普通話的機會外，還能了解台灣的文化，究竟台灣的球員與港的球員有什麼不同呢？台灣的女孩子與香港的女孩子有什麼不同呢？我們透過



友情寄話

