紀律部隊及公務員招聘備考課程

訓練營

1. **活動目的：**
   1. 通過團隊挑戰活動，鍛鍊體能，及明瞭體能之重要，從而啟發未來鍛練安排，
   2. 透過各種挑戰活動，突破個人心理框限，提升自信心，樂觀迎接自我改造，
   3. 透過團隊挑戰活動，增加個人對團隊合作之認受性，提升了解組員之成效，達至團結隊伍，
   4. 透過個人反思及剖析，深入了解個人就業特質，確認未來職業發展方向。
2. **對象 ：**IVE(ST)同學20人
3. **日期 ：**20/ 2（六）1330 至 21 / 2（日）1400
4. **場地 ：**東涌戶外康樂營
5. **負責同事/導師 ：Peter Sir, Jacko & Alan**
6. **活動程序 ：**

20 / 2 / 2013（星期六）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時 間 | 內 容 | 進行 形式 | 預期達到 | 物資 | 負責 導師 |
| 1430 | 在東涌戶外康樂營集合  檢查裝備及  簡介入營常規 |  | 守時  紀律  團隊精神 | 點名紙 | all |
| 1500 | 入營 |  |  |  | all |
| 1500 | 分組，分房 | Individual | 服從 |  | all |
| 1515 | 集合  入營詳情及安排  介紹未來兩日活動流程 |  | 紀律 |  | all |
| 1600 | 紮作竹筏  Wooden Raft building | Group | 團隊合作及自我發掘 | 竹柱  大水桶  繩球 | Alan  Centre Instructor |
| 1800-1900 | 小組分享 | Group | 訂立今次體驗目標  訂立／調校參與活動的期望 |  | Peter |
| 1900-2100 | 1. 準備晚膳: 團隊合作用膳及清洗 | Group | 分享方向：團隊合作 | 食材 |  |
| 2100-2300 | 小組分享 |  | 我為何選擇紀律部隊作為我的職業？  我要入職還有多遠距離？  有何計劃可以令我成功入職？ | 電腦  投影機  投影機屏幕  電線拖板  萬能插蘇 | Alan |
| 2300-2400 | 黑夜追蹤 |  |  | Walkie-talkie  電芯 | Alan |
| 2400 | 休息 |  |  |  |  |

23 / 2 / 2013（星期日）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時 間 | 內 容 | 進行形式 | 預期達到 | 物資 | 負責導師 |
| 0700 | 早操 |  | 竭盡所能 | 運動服 | Ronald NG |
| 0800 | 營房檢查 |  | 自我紀律  團隊精神 |  | Peter Sir |
| 0900-1000 | 早餐 |  | 團隊合作 | 食材 | All |
| 1000-1200 | 高牆 |  | Leadership and Management Training |  |  |
| 1200-1400 | 小組分享  整理、反思、展望 |  | 紀律訓練：  投考流程  個人反思方向：  有何計劃可以令我成功入職？ | 禮堂  椅子 | Peter Sir |
| 1400 | 解散 離營 |  |  |  |  |