



香港繩索總會
Hong Kong Rope Union

地址：新蒲崗大有街2號旺景工業大廈八樓B8室 網址：www.hkropeunion.org
Address: Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

香港繩索總會

繩索技術

訓練手冊



香港繩索總會
Hong Kong Rope Union

地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org
Address：Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

目 錄

一. 香港繩索總會簡介	第 3 頁
二. 香港繩索總會訓練流程圖	第 4 頁
三. 繩索技術體驗活動	第 5 頁
四. 初級繩索技術員證書訓練課程	第 6 頁
五. 高級繩索技術員證書訓練課程	第 8 頁
六. 一級繩索技術教練培訓及評審	第 10 頁
七. 教練及助教首次註冊與延續註冊指引	第 12 頁
八. 各級課程教練與學員比例及課時指引	第 14 頁
九. 活動及課程的開辦程序與守則	第 15 頁
十. 附件一.惡劣天氣指引	第 17 頁
十一. 附件二.各級訓練課程技術要求一覽表	第 18 頁



香港繩索總會
Hong Kong Rope Union

地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org
Address：Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

一. 香港繩索總會簡介

1. 有關香港繩索總會

1.1 成立日期：2011 年

1.2 背景及目標：

近年，香港越來越多人對繩索技術產生興趣，可是繩索活動意外也同樣增加。有見及此香港繩索總會決意要為香港的繩索技術與繩索搶救設立一套完善的訓練系統，好讓對繩索活動有興趣的人士能在安全的情況下學習和自我提昇。

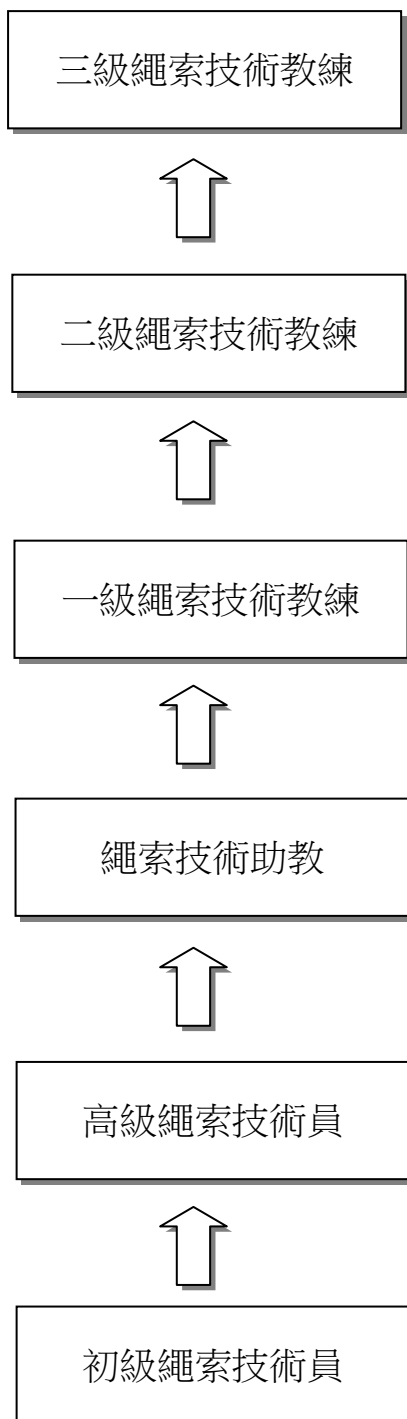
2. 解釋權

2.1 本訓練手冊內容，是由香港繩索總會編制，香港繩索總會對於本手冊內容有最終解釋權；

2.2 香港繩索總會在有需要時可提出檢討及修訂。



二. 香港繩索總會訓練流程圖





地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org
Address：Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

三. 繩索技術體驗活動

1 目標

- 1.1 在安全環境下推廣繩索技術；
- 1.2 讓學員認識繩索技術及基本安全概念；
- 1.3 讓學員感受到繩索技術活動的樂趣。

2 參加資格

年齡不限[教練順自行決定參與者是否合適進行繩索技術體驗]
(18 歲以下人士必需得到家長／監護人同意及簽署)

3 活動內容

- 3.1 香港繩索總會簡介；
- 3.2 認識活動安全概念；
- 3.3 認識基本器材；
- 3.4 認識基本繩索技術；
- 3.5 在教練及助教協助下進行繩索技術體驗活動。

4 活動安排

- 4.1 由香港繩索總會認可註冊的一級或以上繩索技術教練負責教授；
- 4.2 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 4.3 開辦活動及申請證書請參閱「開辦活動及課程行政程序」。

5 注意事項

- 5.1 繩索技術體驗活動中，除操作繩外，必須使用獨立防護繩保護學員；
- 5.2 繩索技術體驗活動中，操作繩設置方式應使用應急穩固點系統；
- 5.3 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。



地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org
Address：Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

四. 初級繩索技術員證書訓練課程

1 目標

- 1.1 在安全環境下推廣繩索技術；
- 1.2 讓學員學習到不同的下降技巧及安全概念；
- 1.3 讓學員感受到繩索技術活動的樂趣。

2 參加資格

年滿 12 歲或以上（18 歲以下人士必需得到家長／監護人同意及簽署）。

3 室內理論內容

- 3.1 香港繩索總會簡介；
- 3.2 認識香港繩索技術的發展；
- 3.3 認識場地安全（安全區、保護區和操作區）；
- 3.4 認識基本器材；
- 3.5 認識基本繩結；
- 3.6 認識各類下降技術；
- 3.7 認識下降、制停及鎖繩法；
- 3.8 認識下拉繩防護法。

4 戶外實習內容

- 4.1 場地介紹（安全區、保護區和操作區）；
- 4.2 穿戴個人保護裝備；
- 4.3 個人保護裝備的自我檢查及同伴檢查；
- 4.4 練習基本繩結；
- 4.5 練習各類下降技術；
- 4.6 練習下拉繩防護法；
- 4.7 練習下降、制停及鎖繩法。

5 課程安排

- 5.1 由香港繩索總會認可註冊的一級或以上繩索技術教練負責教授；
- 5.2 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 5.3 開辦活動及申請證書請參閱「開辦活動及課程行政程序」；



香港繩索總會
Hong Kong Rope Union

地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org

Address : Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

5.4 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

6 初級繩索技術員職能

完成初級繩索技術員課程並取得合格後，可報讀高級繩索技術員訓練課程。



五. 高級繩索技術員證書訓練課程

1 目標

- 1.1 加強學員對繩索活動安全意識；
- 1.2 讓學員學習到不同的上升與下降技術轉換；
- 1.3 為學員成為繩索技術助教建立基礎。

2 參加資格

- 2.1 年滿 12 歲或以上(18 歲以下人士必需得到家長／監護人同意及簽署)；
- 2.2 已取得香港繩索總會初級繩索技術員資歷。

3 室內理論內容

- 3.1 認識香港繩索總會各級教練及助教職能；
- 3.2 認識進階器材；
- 3.3 認識進階繩結；
- 3.4 認識頂繩防護點設置方法；
- 3.5 認識基本穩固點設置。

4 戶外實習內容

- 4.1 練習進階繩結
- 4.2 練習基本穩固點設置；
- 4.3 練習設置頂繩防護方法；
- 4.4 練習各類上升及下降技術；
- 4.5 練習各類上升下降轉換技術。

5 課程安排

- 5.1 由香港繩索總會認可註冊的二級或以上繩索技術教練負責教授；
- 5.2 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 5.3 開辦活動及申請證書請參閱「開辦活動及課程行政程序」；
- 5.4 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

6 高級繩索技術員職能

- 6.1 經由香港繩索總會認可註冊教練推薦後，可註冊成為助教；
- 6.2 可在繩索技術體驗活動中擔任助教；



香港繩索總會
Hong Kong Rope Union

地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org

Address：Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

6.3 可在初級繩索技術員課程中擔任助教。



香港繩索總會
Hong Kong Rope Union

地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org
Address：Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

六. 一級繩索技術教練培訓及評審

1 目標

- 1.1 為熱心推廣和發展繩索技術人士提供發展途徑；
- 1.2 讓學員在不同環境下運用各類器材作上升及下降；
- 1.3 讓學員可在安全環境下推廣基本繩索技術；
- 1.4 讓學員為晉升為香港繩索總會二級繩索技術教練作準備。

2 參加資格

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 已取得香港繩索總會高級繩索技術員資歷；
- 2.3 已註冊為香港繩索總會繩索技術助教；
- 2.4 最少在兩個初級繩索技術員課程中擔任助教。

3 室內理論內容

- 3.1 認識香港繩索總會架構；
- 3.2 香港繩索總會各級訓練課程簡介；
- 3.3 教練守則；
- 3.4 初級繩索技術員課程場地選擇；
- 3.5 教學法；
- 3.6 認識器材檢查及保養；
- 3.7 認識簡單滑輪系統；
- 3.8 認識繩結；
- 3.9 穩固點設置；
- 3.10 風險評估；
- 3.11 意外事件處理；
- 3.12 課程籌辦程序。



地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org
Address：Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

4 戶外實習內容

- 4.1 場地設置（安全區、保護區和操作區）；
- 4.2 練習穩固點設置；
- 4.3 配合滑輪系統作半空拯救；
- 4.4 在不同環境下運用各類器材作上升及下降；
- 4.5 模擬教學。

5 培訓課程安排

- 5.1 由香港繩索總會委任合資格人員負責培訓；
- 5.2 必須在開班前 7 個工作天通知香港繩索總會安排評審員；
- 5.3 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 5.4 開辦活動及申請證書請參閱「開辦活動及課程行政程序」；
- 5.5 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

6 評審安排

- 6.1 由香港繩索總會委任合資格人員負責評審；
- 6.2 第一部份筆試；
- 6.3 第二部份技術試；
- 6.4 第三部份教學試；
- 6.5 第四部份實習（開辦兩個初級繩索技術訓練課程）。

7 一級繩索技術教練職能

- 7.1 開辦繩索技術體驗活動；
- 7.2 開辦初級繩索技術員課程；
- 7.3 可在高級繩索技術員課程中擔任助教；
- 7.4 可推薦高級繩索技術員註冊成為繩索技術助教。



地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org
Address : Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

七. 教練及助教首次註冊與延續註冊指引

1 各級教練首次註冊

- 1.1 在各部份評審中均取得及格成績；
- 1.2 持有認可的有效急救資歷（如未持有急救證書不能擔當教練工作，直至有效證書發出後，就可恢復職能）；
- 1.3 填妥教練註冊申請表，連同所須文件副本，遞交香港繩索總會辦事處；
- 1.4 繳交註冊費用港幣二百元；
- 1.5 註冊期為兩年（2012 年以後）。

2 助教首次註冊

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 持有高級繩索技術員訓練證書；
- 2.3 經由香港繩索總會認可註冊教練推薦；
- 2.4 持有認可的有效急救資歷（如未持有急救證書不能擔當教練工作，直至有效證書發出後，方可恢復職能）；
- 2.5 填妥助教註冊申請表，連同申請條件內所述文件的副本，遞交香港繩索總會辦事處；
- 2.6 繳交註冊費用港幣一百元；
- 2.7 註冊期為壹年。

3 各級教練延續註冊

各級教練須要每兩年申請延續註冊資歷，註冊條件如下：

- 3.1 持有認可的有效急救資歷（如未持有急救證書不能擔當教練工作，直至有效證書發出後，方可恢復職能）；
- 3.2 於註冊年度內，開辦一個職能內的繩索技術訓練課程；或
在一次高級繩索技術員訓練班中擔任助教（一級教練適用）；或
在一次繩索技術教練訓練班中擔任助教（二級教練適用）；或
負責有關專題工作小組或行政小組之工作；
- 3.3 填妥教練註冊申請表，連同所須文件副本，遞交香港繩索總會辦事處；
- 3.4 繳交註冊費用港幣二百元；
- 3.5 註冊期為兩年（2012 年以後）。



香港繩索總會
Hong Kong Rope Union

地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org

Address : Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

4 助教延續註冊

助教須要每一年申請延續註冊資歷，註冊條件如下：

- 4.1 由註冊教練推薦；
- 4.2 持有認可的有效急救資歷（如未持有急救證書不能擔當助教工作，直至把有效期證發出後，就可恢復職能）；
- 4.3 填妥助教註冊申請表，連同所須文件副本，遞交往香港繩索總會辦事處；
- 4.4 繳交註冊費用港幣一百元；
- 4.5 註冊期為壹年（2012 年以後）。

5 逾期註冊

- 5.1 教練如欲申請逾期兩年或以上的延續註冊，須向香港繩索總會呈交書面申請。如香港繩索總會接納其申請，申請人須繳交額外行政費用港幣二百元。
- 5.2 教練如欲申請逾期六年或以上的延續註冊，須向香港繩索總會呈交書面申請。如香港繩索總會接納其申請，申請人須繳交額外行政費用港幣二百元及自行安排繩索技術員訓練班擔任助教。（一級教練在初級繩索技術員課程擔任助教，二級教練在高級繩索技術員課程擔任助教、三級教練在一級繩索技術教練課程擔任助教。）



八. 各級課程教練與學員比例及課時指引

1 繩索技術體驗

教練:一級繩索技術教練或以上 助教:繩索技術助教或以上

教練	助教	學員	路線	理論時間	實習時間
1	1	不適用	1	不適用	4
1	2	不適用	2	不適用	4
1	3	不適用	3	不適用	4
1	4	不適用	4	不適用	4

2 初級繩索技術員證書課程

教練:一級繩索技術教練或以上 助教:繩索技術助教或以上

教練	助教	學員	路線	理論時間	實習時間
1	1	10	不適用	2	6

3 高級繩索技術員證書課程

教練:二級繩索技術教練或以上 助教:一級繩索技術教練或以上

教練	助教	學員	路線	理論時間	實習時間
1	1	10	不適用	2	14

4 一級繩索技術教練課程

教練:二級繩索技術教練或以上 助教:不適用

教練	助教	學員	路線	理論時間	實習時間
2	不適用	12	不適用	6	26

5 二級繩索技術教練課程

教練:三級繩索技術教練或以上 助教:二繩索技術教練或以上

教練	助教	學員	路線	理論時間	實習時間
1	1	12	不適用	6	26



九. 活動及課程的開辦程序與守則

1 行政程序

- 1.1 教練可向曾參與繩索技術體驗日之學員發出證書（繩索技術體驗證書每張港幣五元）；
- 1.2 教練必須於所有訓練課程完結後三十天內填妥「訓練課程證書申請表」，並以電郵形式交回香港繩索總會；
- 1.3 在領取證書時請交回「訓練課程證書申請表」正本及以支票繳交證書費用（各級證書每張港幣三十元）；
- 1.4 開辦一級教練課程，必須開班前七天以電郵通知香港繩索總會，以便香港繩索總會安排評審員；
- 1.5 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

2 課程守則

- 2.1 必須依從香港繩索總會之訓練手冊內容教授有關課程。
- 2.2 必須確保學員之個人資料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；
- 2.3 為學員申請訓練課程證書時，只能收取香港繩索總會所訂下之證書費用，切勿自行更改香港繩索總會所訂定之費用；
- 2.4 於訓練課程進行期間，香港繩索總會會隨時委派視察人員前往視察。視察人員會向香港繩索總會提交視學報告。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，會一併提出，並記錄於視學報告內；
- 2.5 香港繩索總會有權就違反訓練手冊及各項守則之教練或助教，進行紀律研訊。



地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org
Address：Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

3 安全守則

- 3.1 負責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；
- 3.2 負責教練必須使用符合國際安全標準之裝備及器材，在使用前應作詳細檢查確保並無損壞；
- 3.3 負責教練必須確保助教及學員正確穿着個人防護裝備；
- 3.4 負責教練必須在活動場地準備急救設施，該等急救設施須清楚標明“急救”或“FIRST AID”字樣；
- 3.5 負責教練必須在活動進行前提示學員該活動的潛在風險及讓學員有選擇是否參與的權利。

4 教練守則

- 4.1 對待每一學員為獨立個體，幫助學員發揮其天份；
- 4.2 尊重他人及接受其體育項目所釐定之規則條文及精神；
- 4.3 充實有關教練的新知識，提高個人水平；
- 4.4 確保學員有一個安全的訓練環境，器材及設施達安全標準；
- 4.5 確保訓練符合學員的年齡及體能；
- 4.6 讓學員明白運動的益處，並鼓勵終身參與運動；
- 4.7 避免過度訓練，並維持學員的興趣及提升他們對體育的熱愛；
- 4.8 以身作則，不可粗言穢語；
- 4.9 避免作出騷擾及歧視行為，包括性騷擾，性別、種族及殘疾歧視。

5 紀律研訊

如發現有違本手冊的內容或不誠實行為，香港繩索總會有權對教練發出警告或吊銷其教練資格。



香港繩索總會
Hong Kong Rope Union

地址：新蒲崗大有街2 號旺景工業大廈八樓B8 室 網址：www.hkropeunion.org
Address：Room B8, 7/F, Wong King Industrial Building, 2 Tai Yau Street, San Po Kong

十. 附件一

惡劣天氣指引

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；

所有戶外實習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，則該次戶外實習將會取消；

教練將稍後通知所有學員補課之時間及地點。

如在戶外實習當天遇上雷暴警告、黃色暴雨訊號或下雨，教練及學員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。



十一. 附件二

各級訓練課程技術要求一覽表

級別	所需器材	繩結	需要技術	防護技術	穩固點設置
繩索技術 體驗活動	1. 頭盔 2. 坐式安全帶 3. 8字下降器 4. 扣 5. 手套		1. 以8字下降器作沿繩下降		
初級繩索 技術員	1. 頭盔 2. 坐式安全帶 3. 8字下降器 4. 自動上鎖下降器 5. 扣 6. 扁帶 7. 手套	1. 反手結 2. 八字結 3. 雙漁翁結 4. 普式結 5. 普式結 6. 攀山捆繩法	1. 延長8字下降器加法 式普式結下降、制 停及鎖繩 2. 以8字下降器加上手 普魯氏結下降、制 停及鎖繩 3. 以自動上鎖下降器 下降、制停及鎖繩	1. 下拉防護法	
高級繩索 技術員	1. 頭盔 2. 坐式安全帶 3. 8字下降器 4. 自動上鎖下降器 5. 扣 6. 扁帶 7. 手套 8. 長短繩 9. 手式上升器 10. 胸式上升器 11. 胸式安全帶	1. 反穿八字結 2. 雙眼八字結 3. 蝴蝶式捆繩法 4. 血結	1. 以手式上升器、胸部 上升器及自動鎖繩 下降器作上升下降 轉換 2. 以兩個手式上升器 及自動鎖繩下降器 作上升下降轉換 3. 以一長一短普式繩 圈及八字下降器作 上升下降轉換	1. 頂繩防護法	1. 以雙眼八字結設置 兩點穩固點系統 2. 3八系統
一級繩索 技術教練	1. 頭盔 2. 坐式安全帶 3. 8字下降器 4. 自動上鎖下降器 5. 扣 6. 扁帶 7. 手套 8. 長短繩 9. 手式上升器 10. 胸式上升器 11. 胸式安全帶 12. 全身安全帶	1. 稱人結 2. 雙稱人結 3. 意大利半結 4. 登山蝴蝶結	1. 以不同器材組合在 上升及下降途中越 過 deviation、 re-belay 及駁繩結 2. 配合滑輪系統作半 空拯救	1. 以頂繩設置防 護方法	1. 穩固點設 置