



爱丁堡公爵国际奖导师手册



关于爱丁堡公爵国际奖

爱丁堡公爵国际奖是一个全球非正式教育的框架，面向14-24岁的青年，挑战自己，拥有远大梦想，庆祝自身成就，并为世界做出贡献。

奖项自1956年成立以来，激励了无数青年去改变自己的生活。参与者设计自己的奖项计划，设定目标，记录进步。通过为青年创造机会发展技能、锻炼身体、为他人提供服务和进行户外探索，奖项在课外活动中发挥了重要作用。奖项使青年的成就在世界范围内得到一致认可，获得独特的国际认证。

奖项有助于激励、改变和改善世界各地的个人、社区和社会。参与这个奖项的青年变得更加自信和灵活，并发展了沟通、解决问题和领导力等方面的技能。对社区产生积极影响，在就业能力、健康福利以及教育成就等方面有所提高。

通过奖项，青年不仅能够获得成就感，而且能够渴望创造有意义的改变；找到他们的目标、激情和在世界上的位置。

爱丁堡公爵国际奖基金会

爱丁堡公爵国际奖基金会推动并支持该奖项的全球发展。该奖项的远景和愿景如下：

我们的长期目标是让每一位英才都有机会参与奖项。

我们的目标是接触更多来自不同背景的青年，成就自己。

奖项2018-2023年的全球战略重点：

- 参与 – 增加新的奖项参与者，特别是那些处于危险或边缘化的人。
- 实现 – 通过改善奖项的社会基础设施，增加参与机构和人员的数量。
- 影响 – 通过帮助、支持和培训志愿者和奖项导师，使更多的青年完成奖项，提高奖项完成率。





在现代、复杂的世界中成长的青年面临着许多困难，个人成就的机会有限。与此同时，家长、教师、志愿组织领导和雇主也意识到自己对青年的责任。

奖项旨在帮助青年和关心青年的人们，目的是介绍有价值的课余活动和志愿服务，挑战个人，获得成就的满足感，并为希望鼓励青年公民发展的人和组织提供指导。

我希望每位参与奖项的人都能在生活中找到更多的目标和乐趣。我确信所有帮助管理奖项的人都会从助人中发现隐藏其中的，在完成挑战中获得那种特殊的满足感。

爱丁堡公爵殿下

约翰·梅，基金会秘书长

感谢参与爱丁堡公爵国际奖。在当今快速变化的世界，青年需要毅力，好奇心、乐观和自制力。

经济学家把这些品质描述为非认知。心理学家称之为“个性特征”。

对我们来说，就是所谓的“品质”，发展品质是此奖项的目的。

想象一下，如果每位青年都有机会参与奖项，对我们的社会会产生什么样的影响。在全球范围内，我们正在努力增加和扩大机会，使更多的青年能够从良好的非正式教育中受益。因此，我们有责任（这也许是一个老套的说法，但我相信）让尽可能多的青年接触到奖项，并以严谨、专业和紧迫的态度做到这一点。没有志愿者和支持机构的慷慨奉献，是不可能实现的。没有您，这也是不可能做到的。

同您指导的青年一样，您也即将开始一场探索，它将带给您独特的经历、记忆和真正的成就。再次感谢您自愿抽出时间参与并享受奖项之旅。



内容

第一章	
介绍 , 理念和原则	8
1.1 手册介绍	8
1.2 历史, 理念和指导原则	11
1.3 奖项运营规范	16
第二章	
奖项的框架和要求	20
2.1 介绍	20
2.2 级别	22
2.3 设置科目目标	24
2.4 参与者注册	26
2.5 参与者年龄要求	26
2.6 开始新的奖项级别	28
2.7 参与时间要求	28
2.8 有用的定义	30
第三章	
安全保障和行为准则	32
3.1 介绍	32
3.2 安保政策	34
3.3 行为准则	36
第四章	
开始奖项	38
4.1 介绍	38
4.2 开始	40
4.3 计划和准备活动	41
4.4 完成科目活动	43
第五章	
志愿服务科目	52
5.1 介绍	52
5.2 目标	54
5.3 理念	54
5.4 成果和好处	55
5.5 要求	56
5.6 流程	57
5.7 活动类型	57
5.8 资源	58
第六章	
技能学习	60
6.1 介绍	60
6.2 目标	62
6.3 理念	62
6.4 成果和好处	62
6.5 要求	63
6.6 流程	64
6.7 活动类型	64
6.8 资源	66
第七章	
体育锻炼科目	68
7.1 介绍	68
7.2 目标	70
7.3 理念	70
7.4 成果和好处	70
7.5 要求	71
7.6 流程	72
7.7 活动类型	73
7.8 资源	74
第八章	
户外探索科目	76
8.1 介绍	78
8.2 户外探索的目的	78
8.3 理念	78
8.4 成果和益处	79
8.5 户外探索类型	80
8.6 户外探索的目的	81
8.7 12个步骤	82
8.8 户外探索的15项要求	83
8.9 监督和评估	86
8.10 准备和培训	90
8.11 移动设备	94
8.12 练习旅行	95
8.13 资格旅行和评估	96
8.14 风险评估	98
8.15 紧急流程	98
第九章	
金奖团体生活	104
9.1 介绍	104
9.2 目标	106
9.3 理念	106
9.4 成果和好处	106
9.5 要求	107
9.6 流程	108
9.7 活动类型	110
9.8 资源	111
第十章	
奖项导师的责任共和支持	114
10.1 介绍	114
10.2 奖项导师的责任	116
10.3 学习和发展	117
10.4 参与者在不同运营中心 , 国家和奖项中 心之间的转移	120
10.5 同残疾青年或有特殊需求青合作	121
10.6 投诉	121
10.7 基金会联系方式	123

第一章

手册介绍，理念和操作指南

- 1.1 手册介绍
- 1.2 奖项历史，理念和指导原则
- 1.3 奖项运营中心操作指南

1.1 手册介绍

本章介绍手册的目的，简要概括了奖项的历史，理念和原则。最终总结出奖项运营中心操作指南：运营原则，活动守则及相互认可。





1.1 手册介绍

本手册为奖项导师，以及其他参与和支持奖项的成人介绍了奖项的核心内容，是一个总体指导，为奖项导师提供了实用性的建议和指南，以帮助青年设计，计划和完成奖项。

帮助奖项导师向奖项参与者提供最佳的支持和指导。奖项具有持续性原则和明确的要求（手册中涉及），其独特的优势是任何组织的青年都可以灵活参与，无论他们的需求与背景如何。

手册旨在反映这一理念，提供了最佳的实践指导，基于您所在地区和参与者的独特需求，支持并创造灵活性的奖项运营方式，无论您是谁，身在何处，都可以参与。

该奖项通过全球性多元化的执照运营中心网络在全球范围内运营，从拥有数十万参与者的大型国家奖项运营中心（NAO）到直接获得执照的独立奖项中心（IAC）—通常是所在国家没有国家级别奖项运营中心的国际学校或青年俱乐部—哪怕只有少数青年参加。

该手册主要适用于奖项导师，但任何具有奖项经验并支持青年的人都可以使用。包括但不限于：奖项协调员，奖项审核员，户外探索监督员和评估员以及其他参与奖项科目活动的成年志愿者。

除本手册外，还有大量的信息以及在线培训来支持您进行奖项运营。无论是需要运营奖项相关科目的指导，还是要查看奖项的影响力，无论是需要参与者案例，还是需要有关奖项商品的相关信息，都可以获取。

awardcommunity.org是主要资源平台，提供了交互式学习模块，涵盖了从奖项的历史和理念到对奖项的具体指导以及关键术语词汇。奖项社区是分享最佳实践和方法，了解各国奖项运营的平台。基金会，国家奖项运营中心和运营伙伴在全球范围内提供的面对面培训作为线上培训的补充。同时，基金会的网站 www.intaward.org也可获取很多信息。

如果您在奖项运营中有任何疑问无法从本手册中获得答案，可访问 awardcommunity.org或我们的网站，也请随时与中国国家运营中心联系 www.intawardchina.cn。

1.2 历史，理念和指导原则

该奖项的最初灵感来自库尔特·汉恩（Kurt Hahn）博士，他也曾对Outward Bound，United World Colleges和Round Square进行过研究。库尔特·汉恩（Kurt Hahn）在成为校长之前，曾是上届德国总理的罗德学者和私人秘书。他在德国塞勒姆（Salem）创办了一所寄宿学校，19世纪30年代初离开德国，在苏格兰成立了一家名为戈登斯敦（Gordonstoun）的学校。爱丁堡公爵是该学校的第一批学生之一。爱丁堡公爵在戈登斯敦完成了马里徽章奖项—爱丁堡公爵国际奖的前身，库尔特·汉恩（Kurt Hahn）认为奖项可以在更多地方运用，而不仅仅在他的学校内。但第二次世界大战阻止了奖项进一步的发展。

库尔特·哈恩和其他教育家一起，发展了“体验式学习”或“做中学”的理念，是从直接经验中获得收获的过程。获得更多关于哈恩的教育哲学和体验式学习的信息和背景知识，请访问WWW.AWARDCOMMUNITY.ORG。

直到19世纪50年代初，库尔特·哈恩（Kurt Hahn）找到爱丁堡公爵，提出根据马里徽章奖项（Moray Badge）建立国家奖项计划的想法。1954年，爱丁堡公爵同意并支持库尔特·哈恩（Kurt Hahn）组建代表委员会以实施此想法，并担任主席一职。约翰·亨特爵士（后来的勋爵），登顶珠穆朗玛峰第一人，也加入了此奖项。该奖项的第一份草稿制定于1955年，并发送给了志愿青年组织和其他青年组织。1956年启动了奖项框架，实验期三年。

奖项最初的目的是激励15至18岁的男孩自愿参与均衡发展自我的活动，使他们顺利度过青春期和成年期之间的潜在困难期。

在成立的第一年内，年龄下限降低到14岁。1958年发起了女孩计划，两个单独的计划在1969年合并。1957年，年龄上限提高到19岁，1965年又提高到20岁，1969年进一步提高到21岁，1980年再次提高到24岁。1971年，该奖项已在31个国家/地区运营；1989年，奖项扩展到48个国家/地区，并超越了英联邦边界。

该奖项自1956年在英国创立以来，备受海外关注，迅速扩张，因此，1988年爱丁堡公爵国际奖项联盟成立。如今，奖项每年覆盖130多个国家和地区的130万青年参加。有关该奖项在各国家/地区的详细信息，可访问www.intaward.org。

该奖项是有关个人挑战并建立承诺，由于每个人都各不相同，因此挑战也有所不同。在奖项导师，评估员或其他奖项志愿者的指导下，鼓励每个青年发现自己的兴趣，能力和抱负，然后在奖项的四个不同科目中通过毅力和恒心来应对挑战。

奖项参与过程中，参与者可能会感到胆怯或想到放弃，但当他们克服挑战并取得了成功后，将获得成就感。在完成每个科目的过程中，发现自身潜能。

对于每位参与者来说，设置合适的挑战水平非常重要，太容易，无法获得真正的成就感。太难，则容易放弃。

教育的目的是促使人们产生价值形成的体验，形成优秀的品质：进取的好奇心、不屈不挠的精神、持续的追求...重要的是，同情而不强迫。”

库尔特哈恩

参与者无需特别出色，他们只需要设定对个人具有挑战性的目标，然后努力实现。坚守承诺会使青年从奖项中获益：本质上，成就感没有任何捷径可走。

为帮助青年克服困难，迎接挑战，奖项为青年提供了从实践经验中学习的机会。因此，重要的不只是参与，更是从奖项活动中得到真正的收获。

指导原则

奖项有10条指导原则，确保青年有意义，有目的地完成奖项，受益终身。



1. 个性化

参与者根据个人情况、设计自己的项目。他们从自己适合的级别开始，在他们愿意（在年龄限制内）的时间内完成奖项。



2. 非竞争性

奖项是个人的挑战，而不是参赛者之间的竞争。每位参与者根据自己的起点，能力和兴趣，量身定制自己的奖项计划。



3. 现实的

任何选择接受挑战的个人，无论能力、性别、背景或地点，只要有正确的指导和激励，都可以参与奖项。



4. 自愿的

虽然奖项可在学校、学院、工作环境等有成人监护的场所进行，但个人选择做一个计划，需要承诺并付出一些业余时间参与。



5. 发展的

参加该奖项有助于个人和社会发展。个人获得了宝贵的经验和生活技能，增强了信心，更加了解自己所处的环境和社区，使自己成为有责任感的青年。



6. 平衡的

奖项提供了一个平衡的框架，通过参与一系列的活动，铜银奖在四个科目中，金奖在在五个不同的挑战中发展个人的思想、锻炼身体并发扬社区服务精神。



7. 进步的

在每一个级别上，奖项都要求参与者付出更多的时间、承诺和责任。



8. 激励的

奖项激励个人超越他们的期望。鼓励他们设定自己的挑战和目标，实现目标，不断进取，完成奖项。



9. 持续的

奖项需要坚持不懈的努力，短暂的热情无法完成。鼓励参与者持续开展活动，之后保持持续的兴趣。



10. 快乐的

参与者和奖项导师享受参与和指导奖项的历程，开心、充实而有意义。



1.3 奖项运营规范

除了十项指导原则外，所有奖项执照持有人必须遵守三项标准。包括奖项的运营原则、行为准则和相互认可。

1.3.1 运营原则

- 参与者的年龄14岁到24岁之间
- 奖项的基本结构由以下四个指定科目组成：
志愿服务, 技能, 体育锻炼和户外探索。
- 奖项的3个级别：铜奖(14岁或以上), 银奖(15岁或以上) 和金奖(16岁或以上)*.
- 直接参与者获得奖项的最短完成时间为：铜奖6个月；银奖12个月；金奖18个月。
- 金奖参与者必须参加一项集体生活科目。

*基于直接参与的要求。一些国家奖项运营机构允许在学校学习的青年在14岁生日前开始奖项。使青年可以和他们的同龄人一起开始他们的奖项旅程。在这种情况下，年轻人必须年满13岁。请与您的国家奖运营机构确认。

1.3.2 行为准则

奖项运营方：

- 维护奖项计划的运营操作标准，与国际标准保持一致。
- 保证奖项计划公平公正运营。
- 确保奖项计划对所有适龄青年完全开放。

1.3.3 相互认可

- 所有奖项运营中心同意，在各自的法律框架下，允许参与者从一个运营中心转移到另一个运营中心，且奖项成绩认可有效。

爱奖影响： 艾哈迈德，铜奖参与者



来自卡塔尔的14岁铜奖参与者艾哈迈德·阿菲克说，参加这个奖项有助于提高能力，但最棒的是团队合作。

“我参加奖项前的生活非常不健康。奖项改变了我对生活的看法，因为它教会了我很多东西。我过去总是很懒很害羞，但在参与奖项之后，我变成了一个与众不同的人。我更加自信合群，也知道如何面对团队中的困难；奖项最棒的地方在于它教会了你团队合作的重要性。”

“奖项令人惊叹，因为它教你未来可能需要的技能。到目前为止，我对自己的经历有很多积极的看法，但对我来说，奖项经历中最精彩的时刻之一是完成一整天的行程后，开心地回到营地。”

第二章

爱奖框架和要求

- 2.1 介绍
- 2.2 级别和成就
- 2.3 设置科目目标
- 2.4 参与者注册
- 2.5 参与者年龄要求
- 2.6 开始下一级别的奖项
- 2.7 参与者时间要求
- 2.8 有用的定义

2.1 介绍

本章说明了奖项框架，各科目，目标，各级别的要求以及参与者的注册要求。





2.2 奖项级别

爱丁堡公爵国际奖共有四个科目，为参与者提供了一个均衡的个人发展项目。

志愿服务 – 学习如何更好的服务于他人和社区。

技能学习 – 鼓励参与者发展个人兴趣，创造力和实践技能。

体育锻炼–鼓励参与者参加体育锻炼活动、争取更好的体育成绩.

户外探索–鼓励参与者在团体户外探索的计划和进行中培养探险和探索精神。

金奖级别附加项目：

金奖团体生活 – 和其他陌生人一起生活，拓展团体生活经验。

奖项框架

奖项框架是一个持续的结构，自1956年成立以来几乎没有变化。奖项框架的级别和科目如下所示：



铜奖

14岁以上，至少参与6个月



银奖

15岁以上，至少参与12个月



金奖

16岁以上，至少参与18个月

志愿服务	体育锻炼	技能	户外探索	金奖团体生活
参与者作为社区志愿者，积极为社区做出贡献，体现出社会责任感。	鼓励青年提高身体素质，享受健康的生活方式，保持身心健康。	参与者发挥自身才能，拓展自身能力，增强自信，提升就业能力。	发现探索精神，对环境和户外有更加深入的理解。	参与者拓宽经验，与陌生的青年在陌生的环境中参与一个有价值的项目，建立新的关系。

At Gold level only.



2.3 设置科目‘SMART’ 目标

参与者进行有目的性和挑战性的活动，设定切合实际且可实现的目标非常重要。不明确的目标无法激励参与者努力完成本科目活动。因此，奖项导师在帮助参与者制定合适目标方面的起着非常重要的作用。需要事先与参与者选择的科目专家（通常为活动教练或评估员）沟通。

一个不合适的目标可能只是描述一项活动，而没有足够的细节来衡量成功或设定目标。例如，“弹钢琴”是一个目标，但它只是解释其活动；更明智的目标：“以一定的标准弹奏钢琴并在学校的音乐会上表演”。

你的目标是否S.M.A.R.T.?



你的日志是针对个人的吗，是否显示了你的目标进展？



计划是什么?
实际做了什么？
你的计划是什么？你做了什么？进展如何？下周如何提高？

参与者与奖项导师，评估员，需要定期讨论，反思总结。确定一个现实的目标并坚持下去非常重要。在必要的时候进行回顾与反思，目标能激发参与者动力，积极行动，而不因为过于艰难而中途放弃。



2.4 参与者注册

参与者与奖项导师，或其他在奖项运营中的成年人如奖项协调员共同达成协议，报名注册参加奖项。

很多国际通常以付费作为协议的标志，费用详情可咨询国家奖项办公室。

注册流程包括在线上记录手册中设置参与者姓名和登陆密码。所有奖项中心都使用在线记录手册。

报名注册后，参与者方可开始奖项活动，随后奖项导师和参与者讨论开始日期，确保活动按照计划和承诺执行。

2.5 参与者年龄要求

本奖项计划适用于14到24岁之间的所有青年。如果参与者因疾病、意外或其他不可抗力因素，未能在25岁生日之前完成奖项规定的各项活动，可向奖项国家办公室申请，酌情延长时间。

各奖项级别的最小年龄要求：

级别	最小年龄	
	直接参与	奖项持有者 /持续参与
铜奖	14	N/A
银奖	15	*
金奖	16	16

铜奖 – 如果青年未满14岁，与很多同龄人组成了一个团队，这个团队大多数人都年满14岁或以上，那么允许此青年跟他的队员一起开始铜奖级别的活动。但参与者必须年满13周岁。

银奖 – 完成铜奖即可注册银奖，即使年龄未满15岁。

金奖 – 参与者年如果未满16周岁，则无法注册金奖活动。



2.6 开始下一级别的奖项

参与者在进入下一级别之前，需完成本级别的所有科目的活动，奖项的重点是参与者设定自己的目标并为之努力，而不是单纯的累计科目活动小时数，如果在合理的时间内确实无法完成，满足下列条件则可以开始下一级别科目的活动：

- 完成了当前级别的该科目活动；
- 符合下一级别的最小准入年龄要求；
- 不可同时参加三个级别的活动。

2.7 参与者时间要求

由于奖项是针对参与者个人的挑战，我们鼓励参与者按照自己的节奏，有规律的进行他们所选择的活动。尽管我们鼓励参与者坚持并持续进行奖项，但只要在最大年龄限制内，参与者可以自行安排自己完成奖项的时间。

在志愿服务中，技能和体育锻炼活动中，参与者需要定期参加他们选择的活动。奖项活动不能在短时间内集中突击进行，要使活动成为一种习惯，通过参与者自己的坚持和承诺，塑造自己，证明自己。对于参与者投入的时间没有绝对标准的规定，因为会受很多因素的影响，包括活动本身的性质和他们所处的环境。

但一般来说，参与者必须在某段时期，每周至少花1个小时参加其选择的活动。这也是在线记录手册的打卡要求。实际上，每周1小时，或者每2周2小时都可以，更少的频次则需要奖项导师的批准。如果参与者由于疾病，学业，或者其它重要原因需要延长奖项总体时间，在线记录手册可以帮助确定剩余时长，4周以上的停休要求奖项整体时长延长。

参与者必须坚持如下最短时长：

级别	参与者最短参与时间	
	直接参与	持有奖项
铜奖	6个月 / 26 周	N/A
银奖	12 个月 / 52 周	6 个月 / 26 周 (铜奖持有者)
金奖	18个月 / 78周	12 个月 / 52 周 (银奖持有者)

参与者必须坚持如下最短时长：

	体育锻炼	技能	志愿服务	直接参与	户外探索
铜奖	3月 / 13周	3月 / 13周	3月 / 13周	所有参与者需在下面科目中选择一项额外参与3个月: 体育锻炼; 技能; 志愿服务	2天1晚
银奖	6月 26周	6月 / 26周	6月 / 26周	非铜奖持有参与者需在下面科目中选择一项额外参与6个月: 体育锻炼; 技能; 志愿服务	3天2晚
金奖*	12月 / 52周	12月 / 52周	12月 / 52周	非银奖持有参与者需在下面科目中选择一项额外参与6个月: 体育锻炼; 技能; 志愿服务	4天3晚

*金奖级别额外要求5天4晚的集体生活项目。

2.8 有用的定义

国家奖项运营中心 (NAO)

是由基金会授权的组织，用于在特定国家/地区推广，管理和运营奖项。国家奖项中心拥有对执照进行授权和审批的权限。由一位国家总管负责，向董事会或受托人汇报。

独立奖项中心 (IAC)

有独立运营地点的学校或青年俱乐部，基金会直接许可奖项中心支持自己的学生/成员运营奖项，由奖项协调员负责管理。

如果机构愿意向奖项中心外其他青年提供奖项，则可申请为开放奖项中心。独立奖项中心由协调员管理，可能有多个部门，没有发放执照的权力，直接向基金会报告。

通常，独立奖项中心存在于没有国家奖项运营办公室的地方。

奖项中心或开放奖项中心

通常是有单独运营地点的单独实体，获得国家奖项办公室颁发的执照后，由奖项协调员进行运营管理。奖项中心具有排他性政策，而开放奖项中心具有开放性政策。两者都可以通过多个奖项小组运营。

在《手册和词汇表》的先前版本中，奖项中心被称为奖项单位。

奖项中心

参与者在奖项中心或独立奖项中心参与奖项。奖项导师是成人。

奖项导师

由奖项中心任命的成年人，是奖项中心的联系人和指导老师。奖项导师自始至终负责青年参与奖项计划，激励，指导和帮助青年。奖励导师还负责与其他志愿者的接触和管理。适合的话，奖项导师可以是活动教练，户外探索监督员或评估员。

奖项协调员

成人志愿者或有薪员工，是奖项中心和开放奖项中心的主要联系人。负责在奖项中心启动和运营奖项，支持奖项导师，监督小组活动并给予授权。协调员可以是奖项导师或是另一位成人奖项志愿者。

评估员

为奖项参与者的科目活动提供专门培训，并签署完成的成年人。该角色有时也称为奖项评估员或科目评估员，可以担任活动教练。

活动教练或讲师

对参与者进行奖项科目培训的成年人。活动教练或讲师可以由奖项评估员或奖项导师担任。

运营合作伙伴 (OP)

由国家奖项中心或基金会授予执照的组织或机构，可以在组织或机构的职权范围内运营奖项并审批奖项。可以注册多个奖项中心。

第三章

安全保障与行为准则

- 3.1 介绍
- 3.2 保障政策
- 3.3 行为准则

3.1 介绍

爱丁堡公爵国际奖的运营者绝不允许对于奖项参与者，社区，奖项运营人员，合作伙伴组织，员工或志愿者的骚扰或剥削。对于安全保障标准保持最高的要求。





3.2 保障政策

爱奖致力于：

- 确保儿童，青年和弱势成年人的利益，无论身在何处，参加何种活动。
- 在授予执照的机构或联盟机构中，尊重参与奖项的儿童，青年和弱势成年人的权利，愿望和感受。
- 采取一切切实可行的措施保护青年，儿童和弱势成年免受忽视，身体，性和情感上的虐待，促进他们的健康，福祉和人权。
- 促进儿童，青年和弱势成年人及其儿童的福利和保护，值得信任。

奖项导师和其他从事奖项工作的成年人必须遵守其组织内的儿童保护政策和国家法律。同样，奖项中心需要制定一系列标准，适用于所有与青年一起工作的工作人员和志愿者（最适用本地系统的），并需要签署《行为准则》来行使自己的义务。

参与奖项活动的每个成年人都有责任确保：

- 任何时候的行为都是适当的。
- 遵守奖项和自己所在的组织为儿童，青年和弱势成年人制定的安全和保障策。
- 遵循其组织对于有关怀疑，披露，虐待指控的处理程序，包括对有关任何怀疑，披露或虐待指控的举报。
- 认识自己所处的被信任地位。
- 在各个方面，与儿童，青年和被照顾弱势成年人的关系都是合适的。

与青年一起工作的组织需要制定适当的政策和程序，确保：

- 不仅仅依靠好名誉。
- 尽力确保与青年一起时至少有另外其他一人在场，或至少在他人视线或听力范围内。
- 在某地过夜时，分别为导师和青年提供单独的睡眠场所。
- 让青年有机会提出他们可能有的任何担忧。
- 使青年和成年人感到舒适和被关心，鼓励他们指出不喜欢的态度或行为方式。

3.3 行为准则

除坚持对国家标准进行适当的审查并遵守有关保护儿童，青年和弱势成年人的国家准则外，基金会还发布了有关安全保护的行为准则，描述了对个人及其所属组织的期望。所有参与爱丁堡公爵国际奖的成人志愿者，无论其何种角色，都应遵守本行为准则以及学校奖项执行中心在此基础之上制定的更进一步的标准。

作为最低标准，所有参与爱丁堡公爵国际奖的成年人必须遵守：

1. 始终遵守本行为准则。
2. 尊重每一个人。
3. 为他人树立榜样。
4. 避免偏爱。
5. 在计划所有奖项活动时要多人在场，或至少在可视、可听范围之内。
6. 遵守自己机构内或相关负责人规定的监督比例。
7. 尊重个人隐私。
8. 避免不可接受的关系。例如，奖项负责人导师或评估导师与奖项参与者存在两性关系，即使符合法定年龄标准，也不可接受。
9. 遵守自己机构或相关机构的规定，实施奖项参与者与成人分开就寝。
10. 允许奖项参与者谈论任何他们担心的问题。
11. 鼓励奖项参与者挑战他们不喜欢的态度和行为。

12. 避免陷入任何故意寻求注意力的行为，例如发脾气和暗恋。
13. 让所有人（奖项参与者、父母、奖项负责导师、户外探索监督员和评估员）都清楚机构规定的保护措施。
14. 请在尤其敏感的时刻记住此行为准则，例如帮助被欺负，丧亲或被虐待的人时。
15. 告诉其他成年人自己在哪里以及在做什么。
16. 记住别人有可能会误解一些动作，即使动作是出于好意。
17. 认真对待任何不当行为和担忧，遵守机构或相关方制定的处理流程。
18. 远不要轻视任何不当行为。
19. 不要利用自己的权力或影响力，与奖项参与者或脆弱的成年人建立系。
20. 禁止不当聚集活动，例如欺凌。
21. 绝不参与任何不当行为或不当接触，无论是身体上、口头上还是性接触。
22. 绝不与任何孩童，奖项参与者或脆弱成年人进行身体接触游戏。
23. 即使开玩笑，也不要对未成年人或易受伤害的成年人作暗示性的评论或威胁。
24. 在任何形式的与人沟通中，绝不用不当语言。
25. 及时报告任何不当指控、怀疑或担忧。
26. 线上沟通时，也谨记此行为准则。
27. 对个体的保护绝不迷信于任何相关组织或机构的好名声。

所有与奖项参与者合作的机构在此基础之上可进一步制定自己的政策和流程，但此行为准则为最低标准。

第四章

开始奖项

- 4.1 介绍
- 4.2 开始
- 4.3 计划和准备活动
- 4.4 完成科目活动
- 4.5 设置活动
- 4.6 更改活动
- 4.7 团队活动
- 4.8 总结活动
- 4.9 记录活动完成
- 4.10 授予奖项
- 4.11 奖项成果
- 4.12 奖项影响力

4.1介绍

许多青年认为，奖项导师在参与者完成奖项的过程中给予了参与者最关键的启发，扮演了重要的角色。本章重点介绍成年人，尤其是奖项导师和评估员，在通过其奖项指导和支持青年方面所起的作用，以及这种支持对青年的影响。



促进理解奖项利益独特性及其对青年生活的影响，帮助我们理解指导的价值，引导青年完成奖项。



4.2开始

参与者注册参加奖项后，需要由了解奖项并能提供建议和鼓励的成人指导。这就是奖项导师的角色。因此，奖项导师必须了解奖项的内容和级别，最重要的是必须直接或间接地帮助参与者确定并实现具有挑战性的目标。

奖项导师像是青年的良师益友。许多奖项导师同时也是教师，他们说，与奖项中的青年一起工作时，与在教室里工作相比，需要使用不同的技能。他们特别告诉我们，他们倾向于指导而不是指挥；促进和指导青年做出自己的决定；并鼓励参与者在学习过程中进行积极反思。

奖项导师必须在整个奖项活动期间与参与者保持沟通，如果参与者要转移到另一个级别或奖项中心，需确保他们与另一位奖项导师对接。关于指导，奖项导师每周一次与奖项小组或参与者会面，每次通常不超过一个小时，如果在线交流，可能时间会更少。除了指导和支持参与者之外，奖项导师还应支持参与者进行具有挑战性的活动，并选择适当的评估员（请参阅以下科目部分）。

奖项导师和参与者在进行每个科目时所经历的过程是一个计划，执行和反思活动的循环。参与者在整个过程中由他们的奖项导师和评估员进行指导和支持，确保参与者从一开始就可以设定合理目标并在活动结束时总结反思。目标应在奖项的时限内达成同时兼顾参与者的起始能力。

4.3 计划和准备活动

奖项开始时，参加者与奖项导师共同选择四个科目的活动以及金奖团体生活科目，并制定切实可行的计划开始活动。没有设定的教学大纲或通用标准，参与者设定个人感兴趣的目标，并在一段的时间内持续追求目标。

想法尽可能地来自参与者，奖项导师扮演促进者的角色。某些奖项中心可能会有一些活动供参与者进行选择，例如在体育俱乐部中的志愿服务以支持体育赛事。奖项中心需提前与国家奖项中心确认。奖项中心有权批准所有活动和活动评估员。

参与者在第一次参加培训后可能会制定明确的行动计划，或者可能要进行研究以获取更多详细信息。奖项导师应在必要时帮助参与者，但不应帮助完成所有工作。请记住，该奖项首先且最重要的是参与者要自己制定自己的计划。

在技能，志愿服务和体育锻炼科目中，参与者应在其奖项导师的帮助下，找到一名对该项活动具有专业知识和实践经验的成年人，帮助他们制定具有挑战性和现实性的目标。这位成年人被称为评估员或活动教练。

请参阅在线词汇表中对这些角色的定义。参与者可以认识评估员，但不可以是直系亲属，例如父母或兄弟姐妹。在活动开始之前，科目的评估员是否适合进行相关活动指导，必须得到奖项导师的批准。父母或监护人有责任（如果参与者未满18岁）确保参与者符合其奖项中心或所在国家/地区的风险或儿童保护条款的要求（请参阅第3章“安保和行为准则”）。

根据活动，您所在国家/地区内的法律要求以及可用资源，该成年人可以是没有任何正式资格的专业教师或青年工作者，合格的教练或经验丰富，知识渊博的个人。评估者对参与者在奖项要求范围内所选活动，应该具备指导能力，且能够提供合适的建议。

评估员，活动教练或讲师不需要完全了解整个奖项，但必须了解该奖项的本质和理念，其科目的要求，了解在参与者完成科目活动后，对其进行评估和签字。奖项导师需确保评估者理解这是参与者自己选择的任务，接受挑战并持续进步。参与者的目的是要取得卓越成就或成为专家，即使某些青年可以做到。

在帮助青年选择每个科目的活动时，奖项导师应尝试鼓励青年做一些对他们来说充满挑战和愉悦的事情。应对新挑战需要有新的经验和技能，这对他们未来的职业也会有所帮助。

在户外探索科目中，旅行的目的和性质需要征得旅行团队及其户外探索监督员和评估员的同意，后者要确认资格旅行成功完成。

有关户外探索部分的更多信息，请参见本手册第8章。

对于“金奖团体生活”，参与者和奖项导师就活动和合适的评估员达成一致。有关金奖团体生活项目的更多信息，请参见本手册的第9章。根据各个科目选择的活动，特别是“户外探索”和“志愿服务”科目，要求参与者进行一些培训，以确保自己和他人的安全。

4.4 完成科目活动

参与者开展活动并努力实现其目标。他们开始自己的活动，坚持最短时间（请参阅志愿服务内的技能和体育锻炼章节中“要求”段落），并持续坚持与改进，然后由评估员签署记录手册。评估员，除了知识渊博，经验丰富且适合科目活动外，还可以：

- 与参与者讨论进度
- 确定问题并提供指导
- 帮助参与者解决困难和问题
- 就适当的中期目标提供建议
- 允许参与者学习他们的经验

活动期间，参与者可能会发现自己的初始目标太过挑战或太过容易，因此应对其进行修改以使挑战更合适。参与者应与奖项导师或评估员讨论达成新的目标。

4.5 记录活动

参与者在其奖项导师的建议下，通过在线记录手册，记录其科目目标，记录每周的活动并在线上传证据。完成后，评估员签字，总结培训概况，时间安排，获得的资格证书以及总体表现等。.

4.6更改活动

如果最初选择的活动被证明不合适，参与者可以选择另一项活动并计入总体最短要求时间。

与奖项导师协商，导师能够判断状况发生的概率，既不可强迫参与者继续进行他们不喜欢的活动，也要考虑允许多次变更活动不利于建立承诺，影响参与者努力实现。

理想的情况是，参与者每个科目中选择一项合适的活动，坚持到要求的最少时间，持续改进，最终保持终身的兴趣和成就感。鼓励参与者为了这个理想而努力。

4.7团队活动

金奖团体生活和户外探索，参与者必须与其他人一起进行，除此之外，参与者可以自己活动或选择小组活动。但是，在所有活动中，最重要的是个人参与的工作和努力。如果小组活动在参与者无法控制的情况下停止，参与者的努力仍可以计入其奖项，虽然参与者需要新活动来弥补活动时长。

4.8总结活动

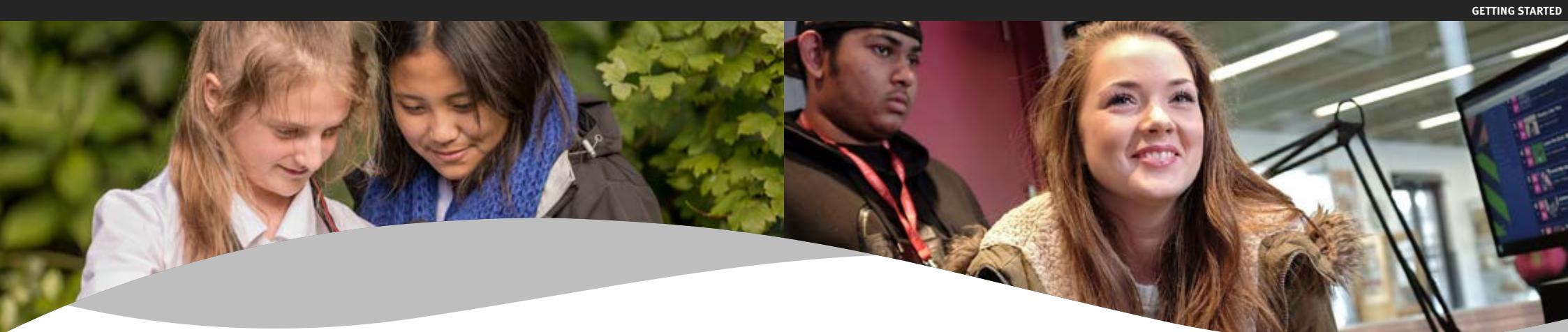
评估员和参与者需要时常总结每项活动，使参与者有机会提出问题或疑虑，并反思他们的目标和学习过程。在科目的最后，将进行最终总结，回顾整个过程，看看发生了什么，参与者的感受以及经验所学。如有可能，还应鼓励参与者将自己在活动中学到的知识应用到实际生活中。

奖项导师或评估员可以具体根据奖项的结果和影响，与参加者讨论他们的经验如何与生活关联。例如，参与者的“户外探索”可能直接与“影响5：环境”有关，旅行可以提高参与者对环境问题的认识。

4.9记录活动完成

准确记录活动对于有效管理奖项至关重要。每位奖项导师和相关科目评估员的责任是核实参与者是否在规定的最短时间内，在平均最低小时数内，实现活动开始时议定的目标，遵守承诺，取得进步。参与者在线记录手册上的活动日志是评估员用来做决定的证据。奖项导师必须确保遵循以下四个步骤，为参与者签署报告：

- 1** 参与者通过在线记录手册邮件发送或打印其科目的评估报告，供其评估员使用。
- 2** 评估员会考虑报告的内容，评估参与者是否已经完成了足够的时间并实现了他们的目标。
- 3** 评估员须在评论框中填写评论并在评估报告上签名。如果参与者没有展示出所需的承诺和进展，则应鼓励参与者继续进行，直到评估员确定其活动目标和奖项要求的进展令人满意地完成为止，同时通知奖项导师知晓情况。
- 4** 评估员评论并签署报告后，参与者扫描评估报告并将其上传到在线记录手册中，以便其奖项导师最终可以签署该科目。



4.10 授予奖项

参与者完成四个科目后（金奖包括团体生活项目），就有资格获得该等级的奖项，其奖项导师确认完成时间（时长，小时数，定期努力和成就目标），国家奖项运营中心与奖项中心共同批准，授权，并通过奖项导师通知参与者何时何地可以颁发奖项。

通常，铜奖和银奖是在当地奖项中心颁发，金奖通常是在国家元首，大使或其他高级赞助商在场的活动中颁发的。

“在我成长在社会背景中，青年通常会因文化和传统信仰而被贬低……奖项带来的公民价值观和特性，给了我很大的影响。它引领我，使我接触到了国家和国际水平的青年发展最佳实践。”

彼得，金牌持有者



4.11 奖项成果

该奖项在为青年提供了发展基本生活技能的机会，对于正式教育和工作实践知识学习是重要的补充。使青年增强自信心，并有能力为社区做出积极的贡献。该奖项已遍及130多个国家和地区，证明了该奖项的成功和灵活性。

奖项基金会借鉴以往对奖项机构和其他青年组织所做的研究，以及对非正式教育成果的现有研究和建议，对青年奖项计划的成果进行了描述。研究发现，该奖项有助于青年发展以下社交和情感能力：



奖项成果



1. 自信

自力更生，自尊，自我效能感，为自己的利益和需要采取行动的能力，自信心以及塑造自己的生活和周围世界的能力。



2. 韧性和决心

自我约束，自我管理，自我激励，专注，有目标感，执着，自我控制等。



3. 人际关系和领导力

激励他人，重视并促进团队合作，谈判，建立积极的关系，共情理解他人，处理冲突。



4. 创造力和适应性

多角度思考解决问题的方法，运用所学，在新的环境中进步，创新，接受新思想，正确解读，及时调整。



5. 计划和解决问题

浏览资源，组织，设定和实现目标；决策，研究，分析，批判性思维，质疑和挑战，评估风险，可靠。



6. 管理情绪

回顾，自我意识，自我控制，反思，自我调节，自我接纳等。



7. 沟通

使用不同的交流方式解释，表达，演示，聆听，提问。



8. 个人和社会的和谐

一个人的心境，与周围世界的关系以及他们从生活中获得的成就：幸福感，生活满意度。



9. 合格公民

在社会生活的所有环境中：社区，工作场所，娱乐活动中，基于对他人的信任，积极参与的能力和意愿。



10. 跨文化能力

在不同的文化环境（不同年龄，技能，宗教，语言等）中工作的能力，对变化的环境的适应能力以及对新环境的感知和响应能力。

奖项导师角色： Irene, 奖项导师和教师

4.12 奖项的影响

奖项根据对青年发展计划的有效性的现有研究和证据，总结出很多影响。这些证据大部分是根据青年自己关于其奖项如何改变他们的世界观的报道得出的，同时还考虑了雇主，教育机构，父母和青年领袖的意见。

根据联合国可持续发展目标的国际框架以及英联邦青年计划国际组织的发展目标的影响进行比较，

该奖项的七项影响是：

1. 提高就业能力和收入潜能

通过提高生活技能，提高就业能力和应得的收入潜力。

2. 改善身体状况，保持健康

通过长期参加体育活动，改善身体健康状况。

3. 心理健康，情绪稳定

由于增加了社交互动，自信心，增强的生活技能和目标感，因此改善了心理健康和情绪健康。

4. 更多的参与社区及慈善活动

通过奖项的志愿服务科目，直接参与慈善和社区服务，志愿奉献，愿意长期参与志愿服务以及其他形式的社区服务。

5. 增进对环境的影响

对环境问题有了更多了解而改变自身行为，对环境产生积极影响，增加对自然的接触和情感，减少对环境的破坏。

6. 增进社区凝聚力

提高社会包容性和社区凝聚力，内容中没有具体体现出来的影响。人与社会提供的资源和关系，包括技能，知识，福祉，关系，共同的价值观和制度。

7. 减少侵犯

长期坚持运动，增加生活技能，提高社会包容性并改善生活水平，增加人际互动和社交技能，降低初次犯罪率和再次犯罪率。

“我们有这样的女孩，她们从小就知道，她们可以被看见，却不能被听见，她们的声音不算数，她们对任何关于自己的决定都没有发言权。正因为如此，他们的自尊心受到影响。

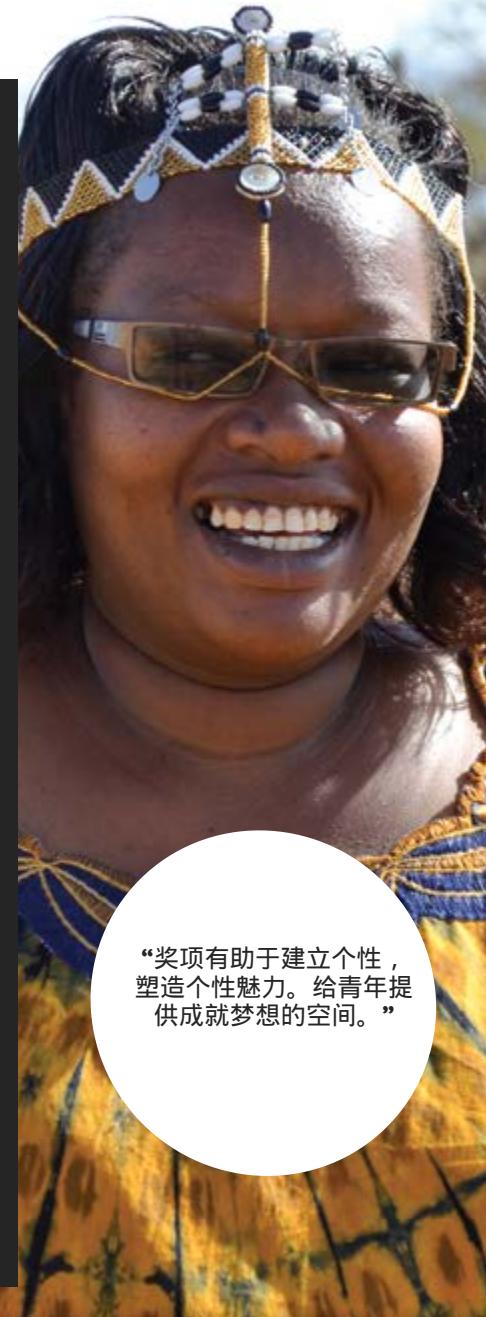
我意识到女孩们需要这个奖项来帮助建立她们的自信，所以我自愿成为一个奖项导师。

奖项帮助不同年龄的青年。我见过因为奖项而出现的领袖，给他们机会规划自己的时间，设定自己的目标，并在自己的时间内，不被跟踪，不被强迫去做。

那些女孩现在相信自己有发言权，知道她们可以为自己做出重要的决定，知道她们不必只接受别人告诉她们的，她们可以代表自己的权利。

在我们学校，现在的口号是奖项参与者或奖项持有者是最好的领袖，因为他们已经证明了他们可以做到。这个奖项有助于形成个性，塑造个性。给青年提供了实现梦想的空间。”

“奖项有助于建立个性，塑造个性魅力。给青年提供成就梦想的空间。”



第五章

志愿服务

- 5.1 介绍
- 5.2 目的
- 5.3 理念
- 5.4 成果和好处
- 5.5 要求
- 5.6 程序
- 5.7 活动类型
- 5.8 资源

5.1 介绍

本科目活动鼓励参与者提高对他人和对社区的责任感，帮助他们成为更好的公民。参与者从事一些服务他人的活动，并从这类活动中获益。参与者进行志愿服务活动的目的是帮助创建一个充满关爱的社区并发展参与者的自身技能。

与本奖项计划的其他科目一样，参与者要通过实践来学习和锻炼自己。通过在一段较长的时间内定期参加服务活动，使青年养成终生承担起志愿服务和参与社区建设的责任。





5.2 目标



学习如何为他人和社区提供有用的服务。

5.3 理念

本科目旨在使参与者富有同情心，帮助他们更加活跃的参与社区服务，在改善社区中发挥作用。参与者在志愿服务中通过付出时间帮助他人（无论是人，社区，环境还是动物）来开展活动，在服务中学习和受益。活动的重点是提供服务，富有同情心和爱心地为社区服务，锻炼参与者的品格。与该奖项的所有科目一样，参与者可以遵循奖项体验式学习的方法，边做边学。通过在一段时间内定期服务，青年能够终身致力于志愿服务并积极参与社区服务，与他们所服务的环境，人或动物建立联系。

5.4 成果和益处

参与者的具体收获将取决于他们选择的服务类型。一般会得到以下的收获：

志愿服务的好处

- 学会耐心和宽容，懂得同情
- 克服无知和偏见、冷漠和恐惧
- 增进对他人需求和困难的认知
- 探索和改进人际交往能力和自我发展能力
- 提高领导能力
- 信任与被信任

- 真正帮助到他人的生活
- 为他人承担责任
- 认识不同背景的人
- 养成终生参与社区建设的习惯
- 享受其中，从助人中获得成就感
- 联结不同年代的人

特别收获



自信



情绪管理



韧性与决断



人际关系与领导力



合格公民



跨文化能力



个人与社会和谐



沟通



5.5 要求

志愿服务是该奖项的一个科目，参与者会对他人及自己的生活产生影响。重要的是参与者做好充分的准备，让这种影响积极持久。

5.5.1 时间要求

本科目的完成时间基本上与体育锻炼和技能科目一致。铜奖参与者和银奖、金奖直接参与者需要在奖项计划的某一科目上额外花费一部分时间作为主要科目，可以选择志愿服务。如需对此做进一步的了解，请参阅本手册第2章中的总体时间要求部分。

	最短时间	如果作为主科
铜奖	3个月 / 13周	6个月 / 26周
银奖	6个月 / 26周	12个月 / 52周 (非铜奖持有者/直接参与)
金奖	12个月 / 52周	18个月 / 78周 (非银奖持有者)

与技能和体育锻炼科目的相同，在上表所列的时间期限内，参与者花在志愿服务科目上面的平均最短时间为每周一小时。某些情况，如作为志愿青年的负责人，每周的活动可能要远远超过一个小时，且需要参与者要全程参与。

5.6 流程

5.6.1 计划

与奖项导师和/或评估员讨论预期，设定目标并完成必要的培训，例如在进行急救服务之前进行急救课程的培训。通常，培训时间不超过活动时间的三分之一。还要确保社区志愿服务活动与其他科目的活动有所不同，符合平衡原则（指导原则-请参阅本手册的1.2以了解更进一步的信息）。

5.6.2 执行

根据时间要求开展**志愿服务**活动，确保参与者在线记录手册中完成记录，与评估员定期联络，确保其对参与者的持续支持。

5.6.3 反思总结

回顾总结活动，在线记录手册上记录为“完成”。就志愿服务来说，更多的参与社区生活，是奖项公认的最具影响力的部分，很有助提升参与者的自我价值感，增进对社会问题的认知并激发起对他人的同情心和责任心。

5.7 活动类型

可列举的服务活动数不胜数。为了确保奖项计划总体基本平衡，参与者和导师应慎重选择，不与参与者选定的体育锻炼活动或技能活动过于相似。



现今有许多人和组织愿意给奖项参与者提供服务机会。其中包括社会工作者、医生、宗教领袖、学校、医院或监狱、青年部门、环保组织、当地政府、志愿青年组织、动物福利组织、服务俱乐部以及一些国际性机构，如联合国儿童基金会、国际乐施会、世界自然基金会等。奖项导师可鼓励参与者在当地做一些调研。

以下仅列举出部分活动实例：

- 服务社区居民
- 青年工作
- 社区教育与健康教育
- 环境服务
- 慈善工作
- 支持当地紧急服务

如果参与者在选择**志愿服务科目的**活动中
有困难，请参考中国的网站：

<http://WWW.iNtaWarDchiNa.cN/cN/iNDex.aspx>

5.8 资源

您还可以使用许多其他资源来进一步了解该奖项的志愿服务部分。

您可以在www.awardcommunity.org了
解相关的志愿服务模块。

爱奖的中国网站
<http://www.intawardchina.cn/cn/index.aspx>

还提供了一些有关志愿服务的信息。

志愿服务： Regina, 金奖参与者

“奖项使你有
机会做自己从未
想过自己能做到
的事情。”



第六章

技能学习

- 6.1 介绍
- 6.2 目标
- 6.3 理念
- 6.4 成果和好处
- 6.5 要求
- 6.6 流程
- 6.7 类型和活动
- 6.8 资源

6.1 介绍

技能学习科目为参与者提供了提高现有技能或尝试新事物的机会。与其他科目一样，随着时间的投入，会带来成就感和收获，还可能提高就业能力。



6.2 目标

鼓励参与者发展个人兴趣和实际技能。



6.3 理念

本科目激发新的兴趣或发展现有兴趣。兴趣通常需要挑战智力或创造力，可能还包括兴趣爱好，职业或与工作相关的技能以及社交，个人或文化活动。可鼓励参与者与活动经验丰富的人互动，以便分享他们的热情和知识。参与者可以参加全新的活动，也可以尝试在已经参加过的活动中提高能力。

6.4 成果和益处

参与者的具体收获取决于他们选择的技能类型。普遍会有益处，此外，该活动应是有乐趣的，并与该奖项的总体成果和影响相匹配，包括：

- 发现和发展新的能力，或提高已有才能
- 为自己设定目标并成功实现，逐步增强自信心
- 了解自身潜能
- 发展时间管理和计划能力
- 提高内驱力
- 认识更多的人，与成年人有效互动，提高社会交往能力
- 学习职业技能，提高就业能力

特别成果



自信



耐力和决心



人际关系和领导力



创新和适应力



个人和社会健康

6.5 要求

参与者应选择自己感兴趣的活动，并能够按照第2.3章中概述的目标设定方法在持续的时间范围内持续跟进。

为了确保总体奖项的基本平衡，参与者和导师应注意，选择的活动与其志愿服务或体育锻炼活动不能过于相似。

6.5.1 时间要求

此科目的时间要求与体育锻炼和志愿服务科目相同。铜奖参与者与金银奖直接参与者需要在某一科目额外花些时间作为主要科目，可以选择技能科目。进一步了解，请参见第2章中的总时间的要求。

	最短时间	如果选择技能作为主科
铜奖	3 个月 / 13 周	6 个月 / 26周
银奖	6 个月 / 26周	12个月 / 52 周 (非铜奖持有者/直接参与者)
金奖	12个月 / 52周	18 个月 / 78 周 (非银奖持有者)



6.6 流程

6.6.1 计划

讨论预期，设定目标，确保导师和评估员之间适当合作，如，此科目为音乐老师指导乐器演奏。还应确保技能活动与其他科目活动之间的平衡。

6.6.2 执行

确保参与者的技能不断进步，帮助他们获得自信和知识。如果参与者没有进步，请考虑更改为可发展的其他活动（请参阅第4.6“更改活动”）。

6.6.3 反思总结

查看参与者在其技能科目的进展情况，必要时记录其完成情况。对参与者的活动进行回顾时考虑一些因素也会很有帮助，例如他们的就业能力。

6.7 活动类型

可以列举的活动是无限的。但是参与者应注意不要选择在奖项方面被视为体育锻炼或志愿服务科目的活动。

技能学习科目的活动类型有以下几个类别：

- 音乐
- 动物
- 体育相关，如：领袖，教练，主持
- 媒体和通讯
- 艺术和手工艺
- 游戏
- 自然与环境
- 生活，技术和职业技能
- 表演技能

爱奖中国网站的技能部分<http://www.intawardchina.cn/cn/index.aspx>有范例参考。请记住活动没有明确的清单，选择的活动需符合奖项的总体理念和指导原则，以及个人和实际特殊情况。





技能学习还是体育锻炼？

您和您的参与者可能不确定所选活动是否为体育锻炼。例如，潜水或足球比赛裁判都是非常具有技术性的活动，可以视为一项体育活动，也可视为志愿服务活动，参与者应与导师讨论，确定他们希望从事的技能活动不同于他们体育锻炼（和志愿服务）科目。对于“体育锻炼”，我们常指出汗和参与体育活动，而对于“体育技能”，我们指以非体育的方式扩大个人兴趣和技能。最后，确保参与者遵循与奖项的总体理念相吻合的平衡原则，并且活动在不同科目之间不可重复计算。

6.8 资源

有许多其他资源有助于您进一步了解技能科目。

首先，可以在www.awardcommunity.org上完成技能模块学习。

其次，爱奖中国网站上有关于**技能**的一些信息，可以在以下网站找到：
<http://www.intawardchina.cn/cn/index.aspx>

技能： Peniel, 金奖参与者

在参与奖项过程中，我发现了我对建筑的热情。年轻的时候，我经常骑自行车在社区里转，画建筑图片，然后回家试着做模型。之后，我决定学习Drafsmanship作为我的金奖技能科目，我学习了缩放房间尺寸和模型制作。除了设计公寓外，我还为奖项设计了一座新的办公楼，我很自豪在韦斯克斯伯爵来访期间展示奖项成果。

我的技能科目活动选择Drafsmanship就像是连锁反应，因为从那以后我就知道了我想成为一名建筑师。现在是我在大学里学建筑的第二年，我所学到的技能使我受益匪浅。事实上，在我的建筑学校的土地测量课上。我是少数几个知道如何阅读地形图的人之一，因为奖项，我现在对自己的未来更加有信心，所以我刚刚完成了作为评估员的培训。”

“因为参与奖项，我对自己的未来更加充满自信”



第七章

体育锻炼

- 7.1 介绍
- 7.2 目标
- 7.3 理念
- 7.4 成果和好处
- 7.5 要求
- 7.6 流程
- 7.7 类型和活动
- 7.8 资源

7.1 介绍

通过改善健康状况或积极参与团队活动来提高健康意识，对参与者和对社区都是有益的。因此，体育锻炼科目旨在改善参与者的健康，提高团队竞技水平，增强自尊心和自信心。根据奖项的指导原则，所选活动也应与其他活动共同考虑。



7.2 目的

鼓励参与者参加体育运动，提高体能，改善健康状况和体态。



7.3 理念

本科目鼓励参与者通过训练和坚持自己选择的活动来提高个人体能。无论身体能力如何，参与体育锻炼都应该是一种愉快的经历。

身体健康有助于精神健康。体育锻炼对于一个人的幸福至关重要，通过向青年介绍愉悦的体育锻炼，养成长期的好习惯。完成对身体挑战还可以给人持久的成就感和满足感。参与者可以参加全新的活动，也可以对他们正在进行的活动能力进行提高。

7.4 成果和益处

参加任何形式的体育锻炼都会令人愉快，并且有好处很多，包括：

- 发展健康的生活方式
- 改善体质
- 提高自尊
- 社交互动，尤其是团队运动，可以结识志趣相投的人
- 更加自律，有毅力并能够自我激励
- 体验成就感
- 提高对区域内各种机会的认识
- 鼓励团队合作，如果活动是团队运动
- 享受快乐

特殊成果



自信



韧性和决心



人际关系和领导力



创造和适应力



个人与社会的和谐

7.5 要求

无论身体能力如何，这些要求适用于所有青年，精英运动员同样可以参与，坚持和提高是关键。

参与者应与奖项导师一起选择他们感兴趣的体育活动，并按照第2.4章概述的目标设定方法在持续的时间内提高。为了保持奖项的基本平衡，参与者应注意不要选择与所选志愿服务和技能学习活动过于相似的活动

可能的话，参加俱乐部或按照国家体育健身计划系统锻炼会很有帮助。这不是要求，但对于参与者及其导师或评估员，可能有助于设定有意义且可衡量的目标。

参与者可以选择自己正在进行的体育活动或作为体育活动的一部分，无论是团队还是个人运动，尽管奖项本身有非竞争性原则，但竞技体育是完全可以的。就团队运动而言，着重于参与者的个人努力和投入。

7.5.1 时间要求

本科目的时间要求与技能和志愿服务相同，铜奖参与者和金银奖直接参与者需要额外花时间作为主要科目，可选择体育锻炼科目。进一步说明，请参见第2章中的总体时间要求。

	最短时长	选择体育锻炼科目作为主要科目
铜奖	3个月 / 13周	6个月 / 26周
银奖	6个月 / 26周	12个月 / 52周 (非铜奖持有者)
金奖	12个月 / 52周	18个月 / 78周 (非银奖持有者)



与技能和志愿服务科目相同，在此时间段内，在体育锻炼科目上要花费的平均时间为每周一小时。在一些情况下（例如，作为运动团队的一部分），每周的培训和比赛时间可能会超过一小时需要参与者完成。

7.6 流程

7.6.1 计划

讨论预期，设定目标并确保导师与评估员或活动教练（例如参与者的足球教练）之间适当的合作。此外，还要确保体育锻炼活动与其他科目之间的平衡。

7.6.2 执行

根据时间要求进行体育锻炼，确保参与者记录在线记录手册。与评估员定期联络以确保给参与者持续的支持。

7.6.3 反思总结

回顾参与者在活动过程中的进步，尤其是他们的健康状况的改善程度。

7.7 活动类型

活动几乎是无限的，但参与者应注意不要选择与技能科目或志愿服务科目相同的活动（至少确保他们的计划保持平衡）。本质上，选择的活动应该对参与者的身体有所挑战或要求。

体育锻炼部分的活动类型可以大致分为以下几类：

- 球拍类
- 田径
- 骑行
- 水上运动
- 冬季运动
- 武术
- 动物运动
- 健身活动
- 冒险运动
- 街头运动

可参考爱奖中国网站<http://www.intawardchina.cn/cn/index.aspx>“体育锻炼”科目，获取示例。与参与者讨论时重要一点是，没有明确的清单，选择应与奖项的总体理念和指导原则相符。并符合其个人特殊情况。



体育锻炼: Florentina

“20岁的时候，由于环境变化，我被迫退出职业网球，这降低了我在比赛中的心理阻力。

通过选择网球作为我的体育锻炼科目，我的目标是参加尽可能多的比赛，完成更多的比赛，通过更多的回合，享受网球的乐趣，无论结果如何。

在完成我的目标和科目活动之后，我更加放松地参与，并更加享受，即使我输掉了一场比赛，我也不再对自己那么强硬了。

通过在奖项的每一科目中实现我的目标，我发现了一个更好的变化。我比以前更自信。我学会了不害怕，我可以面带微笑地面对危险，最终结果会更好。

技能还是体育锻炼？

您和您的参与者可能不确定某项活动是技能学习还是体育锻炼，例如，潜水或足球比赛裁判是非常技术性的活动，可被视为技能，体育锻炼，或者志愿服务，在这种情况下，参与者和奖项导师之间应该进行讨论，以确定他们希望作为项技能进行的活动与他们体育锻炼和志愿服务不同。最后，归根结底是要确保参与者遵循奖项的总体平衡原则。

7.8 资源

作为导师，您还可以通过许多其他资源进一步了解奖项的体育锻炼科目。首先，您可以在WWW.AWARDCOMMUNiTY.ORG上完成体育锻炼模块学习。其次，爱奖中国网站<http://WWW.iNtaWarDchiNa.cN/cN/iNDex.aspx>可获取更多体育锻炼相关信息。

“我比以前更加自信。
我学会了勇敢，笑面
危险。”



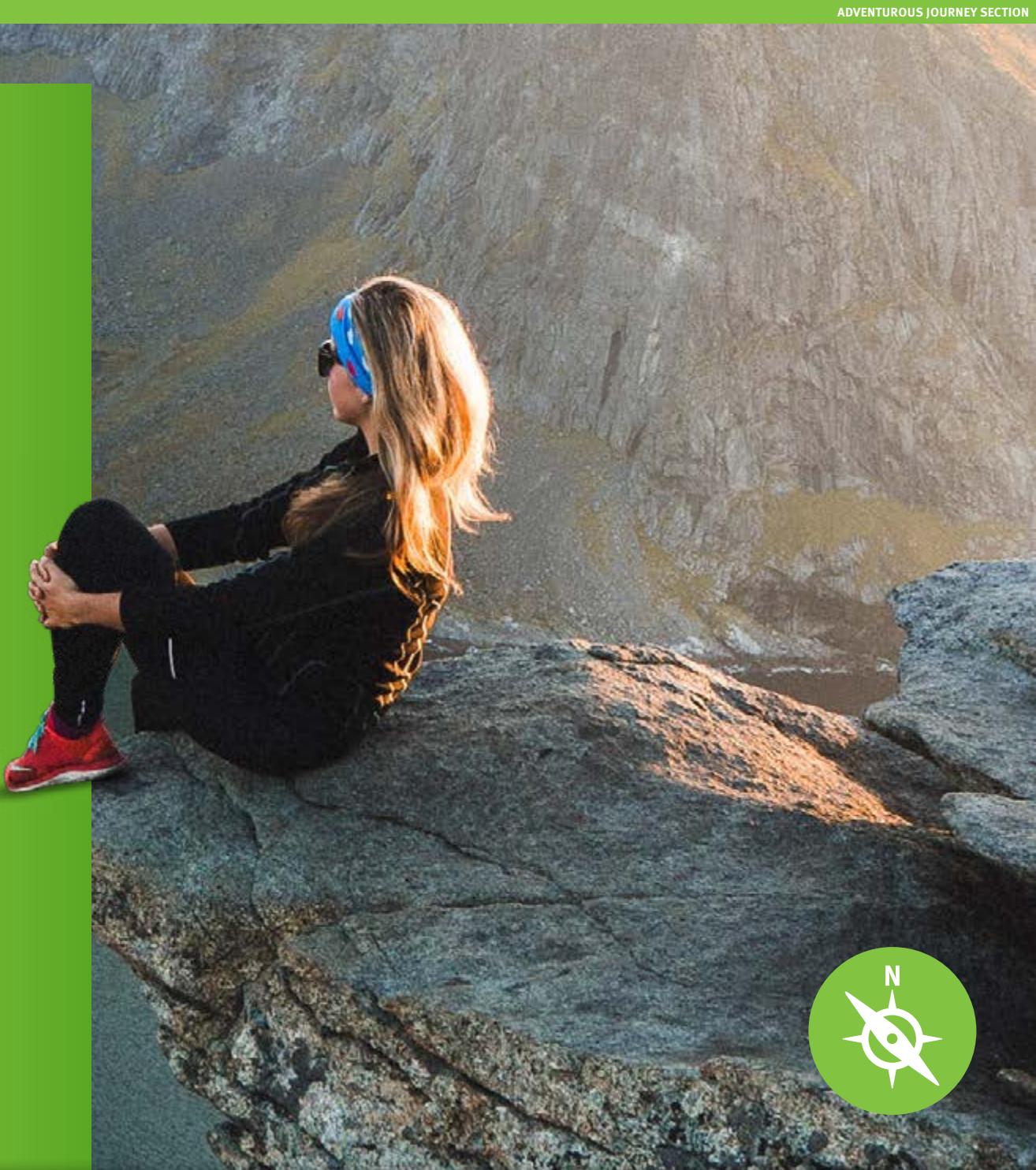
第八章

户外探索

- 8.1 介绍
- 8.2 户外探索的目的
- 8.3 理念
- 8.4 成果和益处
- 8.5 户外探索类型
- 8.6 户外探索目标
- 8.7 12个步骤
- 8.8 户外探索的15项要求
- 8.9 监督和评估
- 8.10 准备和培训
- 8.11 移动设备
- 8.12 练习旅行
- 8.13 资格旅行和评估
- 8.14 风险评估
- 8.15 紧急流程
- 8.16 保险
- 8.17 国际户外探索
- 8.18 与部活动提供方合作
- 8.19 资源

“当心灵被新的体验拉伸时，它永远不可能回到以前的状态”

-库尔特·汉恩博士



8.1 介绍

户外探索科目激励参与者在团队旅行中冒险并发现自我。在陌生的环境中，所有参与者组成一个小组，计划，参加培训并进行有目的的旅行。

在陌生环境中进行冒险和具有挑战性的活动，使参与者有机会了解更广义的环境，自己和他人的活动对环境可能产生的影响。还有助于发展自信心，强健身体，提高团队合作和领导能力。通过适当的培训和监督，户外探索在安全可靠的环境中将青年带离舒适区，挑战自己。

8.2 户外探索的目的

鼓励冒险精神和发现精神，发展领导力，团队协作和决策能力，在团队旅行中自给自足。本科目是在奖项中唯一需要在团队中完成的科目，发展团队合作能力和学习团队建设是完成本科目的关键。



8.3 理念

户外探索为参与者提供了独特的，具有挑战性和令人难忘的经历。提前商定和明确旅行的目的（有关“目标”的解释，请参见第8.6），在陌生的环境中以小组形式进行活动，需要决心和毅力，从而实现自力更生，自给自足，并发挥探索精神。户外探索关键要素是在具有挑战的陌生环境中，通过团队合作策划，共同完成练习旅行和资格旅行。选择的环境需要既具有挑战性又在小组的能力范围内。

户外探索的要求根据奖项参与者的级别，逐步提高，从相对辛苦的铜奖旅行到更高要求的金奖旅行。

8.4 成果和益处

- 团队合作
- 了解团队动力，参与者自己以及团队中的其他人的角色
- 提高领导力
- 提高计划和组织能力和对细节的关注力
- 学会做出真实的决定并接受自然后果
- 获得成就感和通过克服挑战和障碍获得满足感
- 自立
- 强身健体
- 体验和欣赏户外环境
- 获得适当的知识及在某种环境中安全旅行的技能
- 通过选择旅程，发挥想象力和创造力
- 提高调查，审查和表达能力

特殊收获



自信



管理意识



耐力和决策力



人际关系和领导力



计划和解决问题



跨文化能力



个人与社会的和谐



沟通能力



8.5 户外探索类型

两种符合此科目要求的旅行:

8.5.1 远征

有目的的旅行。在远征中，重点在于远征的路程，三分之二的时间和精力用于前行，三分之一用于研究和收集信息，当然，要视当地情况而定。

8.5.2 探索

探索旅行的目的是探索。在探索中重点观察和收集相关的信息，达到目的。更多的时间和精力花在探索中，少部分时间用于旅途。当然，旅行也很重要，至少有三分之一的旅行需花在路途中，视当地情况和参与者身体情况而定。

之前的手册版本包含“其他户外探索”，是指重大的远征或探索活动，要求所有参与者的年龄都在18岁以上。

“重大”是一个具有多种含义的客观术语，运营中心需与国家奖项中心沟通后进行，例如：

- 攀登珠峰或喜马拉雅山。
- 越洋航海探险。

这样的旅行确实超出了典型的远征或探索的要求，通常组织起来非常不容易。奖项中心应确保采取适合参与者远征或探索的正确方式。同时须遵守所有15项户外探索要求（请参阅8.8）

8.6 户外探索的目的

在进行远征或探索之前，需要完成的第一件事是小组确定目标。

远征和探索目标都必须包括一段有目的的旅程，但两者之间存在差异。

目标包括：

1. 描述户外探索的环境和目的地的。
2. 确认户外探索类型。
3. 简要描述户外探索活动。

远征和探索目标示例:

8.6.1 远征目标示例

- 徒步阿特拉斯山脉，同时探索地形对团队士气的影响。

- 研究旅游业对红杉国家公园乡村环境的影响，同时徒步远征。

- 在多瑙河泛独木舟，测量人类影响。

8.6.2 探索目标示例

- 比较城市和乡村环境的差异，在哈当厄维达国家公园探索。

- 通过独木舟，调查巴西里奥恩维拉河沿岸的红木采伐情况的影响。

- 徒步研究游客对塞伦盖蒂国家公园的影响。

8.7 12个步骤

下表概述了小组团队所需的12个步骤，完成训练，准备以及练习和资格旅行：

- | | |
|---|--|
| 1
每个小组由4-7名青年参与者组成。
(双人活动最多8人)。 | 7
户外探索监督员检查最终方案（关注风险），包含与户外探索评估员的最终讨论。 |
| 2
小组自行决定旅行目的和类型（远征或探索），适合的区域和旅行方式。 | 8
户外探索评估员着重关注户外探索的15点要求并进行检查。 |
| 3
小组须接受必要的培训。 | 9
小组与户外探索监督员和评估员共同参与户外探索资格旅行。 |
| 4
小组计划并准备练习旅行的材料，包括定位，规划，路线卡等。 | 10
向户外探索评估员汇报，确认演讲和汇报的时间和方式。 |
| 5
小组进行练习旅行，向户外探索监督员展示他们具备资格旅行所需的必要技能。 | 11
小组演讲汇报，关注资格旅行的目标。 |
| 6
练习旅行结束后，小组会根据户外探索监督员的反馈，计划和准备资格旅行。 | 12
小组报告评估和户外探索科目活动，完成签字。 |

8.8 户外探索的15项要求

户外探索活动的练习旅行和资格旅行，须遵循15项原则：

1. 旅行要有明确的目标。	目标是描述一个有预期结果的目的(请参考 8.6)。
2. 团队参与者不少于四人且不超过七人（对于需要双人活动的旅行方式，可为八人）。	小组无人陪伴，独立工作。组成员必须是相同的奖项级别。小组也可以包括非奖项参与者的成员，但奖项参与者必须至少占小组人数的一半，非奖项参与者应在所属级别的适当奖项年龄段范围内，并具有相似的经验。
3. 参与者均须接受适当的培训，以具有适当的技能有信心地完成自己的旅行。	参考 8.10 的说明，在练习旅行开始之前必须完成的培训。
4. 小组的所有成员必须参与练习旅行和资格旅行的计划和准备。	必须至少包括在路线规划和考虑风险方面的适当培训；重要的是参与者要掌握自己的旅行。团队内的非奖项参与者也必须参与所有培训和规划。
5. 参与者每个级别必须至少参加一次练习旅行。	所有的练习旅行至少包括一天一夜，在选定的环境中，使用相同的旅行模式，但不与资格旅行使用相同的路线；由户外探索评估员或监督员决定是否需要更长的时间。 练习旅行的次数取决于小组的能力；也可由户外探索评估员或监督员决定。

6. 旅行须在陆地或水上进行；所有团队成员必须使用需要自己付出努力的出行方式。	“自身努力”包括，例如，步行、骑自行车、划桨/划桨等，动物（如马或骡）或其他非机动车方式，如航行。“自备餐”包括单独餐或双人餐。有健康状况或残疾的青年例外，例如电动轮椅。
7. 参与者不熟悉所选的环境。	对于大多数生活在城市环境中的参与者来说，这意味着活动发生在一个偏远的自然环境中，它为群体的自我提高和独立提供了适当的条件。如果群体实际生活在自然和偏远地区，则例外；此类群体应咨询其运营中心，以确定适合旅行的环境，例如基于城市的旅行。
8. 旅行所覆盖的距离取决于地形，天气条件和小组成员的能力。但所有小组成员每天至少必须有目的地进行6个小时（铜级），7个小时（银级）和8个小时（金级）的有目的行程。	不规定距离水平，重要的是要满足有目的的工作小时数。因为户外探索的类型、旅行方式、地形和/或气候千差万别。 为了帮助确定有目的的努力，NAO有时会规定反映该国特定地形的距离。请注意，有目的的工作是花费时间旅行（或在探索中朝着目标努力）。不应包括建立营地、睡觉、做饭和吃饭时间。
9. 一次远征中，必须花费至少三分之二的时间进行有目的行进，其余时间朝着总体目标努力。	远征的目的是旅行。有关时间要求，请参阅下表。
10. 一次探索中，必须花费至少三分之一的时间进行有目的行进，其余的时间朝着总体目标努力。	探索是有目的的旅行。有关时间要求，请参阅下表。
11. 所有旅行都必须由合适且经验丰富的成年人监督和评估。	户外探索监督员和评估员必须完成许可机构（基金会或国家奖项运营中心）规定的培训。准备的初始阶段任命户外探索评估员，对活进行持续监督，负责评估团队是否满足本表列出的15项要求。两者都由参与者的奖项中心或奖项导师任命。

12. 住宿于便携式帐篷或简单的自炊式住宿中，例如小旅馆或棚屋。	这是为了确保青年被带出他们的舒适区，自给自足，发展团队技能。使用宿舍或小屋时必须让参与者携带自己的所有必需品，即他们具有适当的自理能力。
13. 小组所有成员必须携带足够的设备，食物和水，以在整个旅途中完全自给自足。	通常的做法是，当被安置在帐篷里时，帐篷由参与者搬运。参与者还必须携带他们要使用的设备做饭。这个要求在无法自给自足的环境和气候中可以调整，例如在丛林或沙漠中携带饮用水。同样，出于医疗目的的调整也是必要的。
14. 所有参与者都必须确保自己每天备足所需食物。	这一要求支持了自给自足必要性，并确保参与者保持健康，能够继续他们的旅行。
15. 资格旅行结束后，团队需要向其评估员提交报告。	报告可以是书面的、照片、口头的或数字的，在资格旅行开始之前，由团队及其评估员审批。展示由所有小组成员参与，并描述如何实现目标。

为强调9和10的要求，资格旅行期间所需的有目的努力的累计最短时间如下表所示：

	天	晚	有目的的最短时间	每天平均最短有目的的时间
铜奖	2	1	12	6
银奖	3	2	21	7
金奖	4	3	32	8



8.8.1 其他注意事项（住宿和自给自足）

参考要求12（住宿）和要求13（自给自足），团队会遇到很多不同的状况，从山区远征携带帐篷住宿到探索旅行中住旅馆，未必经历所有不同的场景，重要的是，户外探索评估员和监督员有责任保证符合要求，参与者应该接受挑战并携带尽可能多的装备。其他因素包括：

- 在不可预见的情况下考虑的其他住宿选择，例如该团队由于恶劣的天气或人员受伤而无法及时到达旅馆，则需要准备帐篷。
- 旅馆“先到先得”的原则，需要考虑预订房间，特别是在旺季或天气好的时候。

8.8.2 对15项要求的变更

如果由于参与者的个人需求而无法满足15个要求中的一项或多项，可以申请灵活参与。

更改要求项需要由国家奖项办公室批准。

8.9 监督与评估

所有旅程都须在具有适当资质和/或经验的户外探索监督员的监督下进行。户外探索监督员在旅途中对小组的安全负责，需要熟悉奖项，认可所有小组成员完成的培训可以胜任任何旅行。该小组还可以由合适的教练进行专项培训，如急救和导航。

户外探索评估员通常会在资格旅行中评估团队，但请注意，户外探索的监督和评估制度根据国家法律和法规及地区可能会有所不同。下文有对于责任的进一步的解释。

8.9.1 奖项导师

- 向参与者介绍户外探索要求的关键角色。
- 协助户外探索监督员组织培训并确定合适的监督员和户外探索评估员。
- 奖项导师任命优秀的户外探索监督员，评估员和讲师（以及其他任何角色）。
- 奖项导师可以是讲师和/或户外探索监督员，但不应担任户外探索评估员，以防止利益冲突。职责划分会使团队感到得到了客观地评估。如果拥有单独的户外探索评估员有困难，请与奖项国家运营中心协商。



8.9.2 讲师

- i. 负责教授参与者旅行中所需的特定技能。
- ii. 根据国家相关要求，具备传授技能适当的资格和经验，例如拥有急救教练证书的急救教练。
- iii. 可以是小组的奖项导师和/或户外探索监督员，但不是户外探索评估员，以避免利益冲突。
- iv. 根据所选旅行的性质，可能会有多名教练，如急救，地图阅读，独木舟或自行车教练，甚至是历史学家。

8.9.3 户外探索监督员

- i. 须经过适当的培训并有丰富的经验才能担任此角色。
- ii. 对正在进行的旅行须具备专业知识（或符合国家法律的资格），非常熟悉旅行地的地形。
- iii. 在资格旅行之前，期间和之后与奖项导师和评估员紧密合作。
- iv. 参加练习旅行和资格旅行。
- v. 熟悉所有15项要求（请参阅8.8）
- vi. 有责任有能力确保所有参与者的旅行安全。
- vii. 确保所有小组成员完成所有必要的培训并能够为团队做出贡献。

viii. 在所有旅行中，至少每天与小组联系一次，以确保团队的安全和正常。注意：请按照奖项中心的监管政策规定和要求，实施相应的监督级别。

- ix. 对于练习旅行，与小组分析团队优势以及在旅行中需要提高的意见反馈。
- x. 可以是小组的奖项导师和/或讲师，但不应是户外探索评估员，以避免利益冲突。
- xi. 角色合并需要国家奖项运营中心许可。

8.9.4 户外探索评估员

- i. 经过适当的培训并有丰富的经验。
- ii. 对正在进行的旅行须具备专业知识（或符合国家法律的资格），非常熟悉旅行地的地形。
- iii. 须由拥有执照的奖项运营中心授权才能担任该角色。
- iv. 在资格旅行之前，期间和之后，必须与奖项导师和户外探索监督员（可能是同一个人）密切合作。
- vi. 必须参加资格旅行。
必须熟悉所有15项要求（请参阅**8.8**）。
- vii. 必须确保所有小组成员都为团队做出贡献。
- viii. 确保达到旅行的目标。
- ix. 在资格旅行开始之前与小组会面，评估小组是否准备就绪。

- ix. 在资格旅行开始之前与小组会面，评估小组是否准备就绪。每天至少与小组联系一次，以便可以对其进行有效评估。
- x. 在资格旅行结束后与团队见面并总结。
- xi. 角色合并需要国家奖项运营中心的许可。
- xii. 在评估参与者的最终报告后，在参与者的在线记录手册上签署完成户外探索报告。

8.10 准备和培训

所有参与者在培训，练习旅行和资格旅行中的安全是奖项的重中之重。培训可以使所有小组成员安全地进行旅行。所有培训须由具有适当资格和/或经验的成人提供（讲师）。培训之后，户外探索监督员认可该团队在技术上能够以安全，自给自足的方式开展“练习和资格旅行”。

需要强调的是，户外探索从本质上讲包含风险因素。因此，适当的管理风险，以减少发生事故的可能性，并在发生事故时降低危害非常重要。对参与者进行适当的准备和培训，以便他们可以为独立的进行练习和资格旅行做好充分的准备非常关键。

参与者的安全是重中之重。请参阅第8.14（风险评估），第8.15（紧急程序）和8.16（保险）的进一步说明。

准备和培训要求

此表涵盖参与者开始练习旅行之前的一些主题，此时所选的环境类型和旅行方式还未被批准。该表并非详尽无遗；确切的培训要求取决于户外探索旅行的性质以及其国家、法律或特定司法管辖区的其他要求。

主题

对户外探索目的的理解

根据具体情况，包括：

通常在帐篷里住宿时，帐篷由参与者搬运。参与者还需要携带他们将用于烹饪的设备。这一要求在无法自给自足的环境和气候下可以进行调整，例如在丛林或沙漠中携带足够的水。同样，有医疗需求的调整也需要保证。

急救和紧急流程

- 水泡。
- 天气相关伤害。
- 紧急程序/疏散。
- 急救箱里的基本必需品。
- 收集参与者的个人信息，包括任何医疗信息，来评估旅行是否适合每个人。
- 检查当地医疗服务的可用性和对旅行的支持。
- 为每次旅行制定书面的“事件和应急响应”计划，详细说明如果出了问题该怎么办。
- 确保所有成人、志愿者和参与者了解应急计划；获得医疗建议和支持；知道在生病、意外或紧急情况下该做什么，和联系谁。

必要的设备和使用方法

- 如何搭建帐篷/吊床或使用旅馆住宿。
- 如何打包背包或自行车背包。
- 穿什么衣服，什么时候穿。
- 使用移动电话和全球定位系统；使用的内容和时间，例如，仅限紧急使用（参见图8.11）。

路线计划

- 规划和研究路线的所有方面，包括位置，交通和安全合适的住宿。
- 准备行程表（常称为路线卡）和预算。
- 考虑到有其他需要的参与者的需求。

**主题**

例如，根据当地情况，可以包括：

导航

- 基本地图技能
 - 如何使用指南针。
 - 了解不同类型的地形。
 - 主要线路（如道路/河流）的安全。
- 使用GPS（仅用作辅助的而不是主要的导航方法-参见图8.11）。
- 考虑天气状况

营地，包括食物和烹饪

- 个人卫生。
- 食物准备。
- 烹饪。
- 管理垃圾。
- 了解可能遇见的动物。

团建和领导力培训

- 小组成员相互了解并共同工作。
- 了解每位成员的相对优势和劣势。
- 给成员机会做领队。

旅行方式

- 相关维修技能。
- 相关畜牧业保护。
- 专业服装/设备。
- 安全。
- 通行权。

主题

例如，取决于当地环境，包括

观察并记录技能

- 提供行程内的观察时间。
- 观察和记录的标准。

风险管理

- 对可能遇到的风险以及如何应对如有充足的水，天气恶劣时的应急路线等。

理解旅行对于环境的影响

- 管理垃圾。
- 了解旅行中的特殊环境。
- 合理利用自然资源，如水和木材。

感受旅行环境中的文化

- 做奖项大使。
- 了解当地的风俗习惯。
- 学几个单词（如果是外语）。
- 注意当地的食物供应（如果不同于通常的饮食）。

上面提到的各种主题都可以由奖项导师或户外探索监督员来完成，也可以由外部讲师来完成。如果奖项导师和监督员时间有限，需要分担工作量，外部导师，如地理学家、当地童子军领袖、经验丰富的金奖获得者或参与者，可以就其专业知识的主题进行授课。这些主题可以在单独的培训课程中进行，例如，每周放学后或青年俱乐部会议前的固定一段自由时间。由于某些主题需要比其他主题更多的时间进行培训，因此，如监督员和讲师认为有必要，也可以在培训日或周末完成。



8.11 移动设备

8.11.1 手机

如今手机在许多人的生活中起着非常重要的作用，因此有必要花一些时间考虑在“户外探索”中何时使用手机。手机可能会对参与者在旅途中有效互动的能力产生负面影响。户外探索也必须考虑整个团队的需求，而不仅是个人。因此，在旅行之前，参与者，奖项导师，户外探索监督员和评估员规定如何使用手机非常重要。

注意事项：

- 仅在紧急情况下使用手机，即确保手机包装好，不需要时不使用。
- 参与者与成人之间需要沟通时。
- 将手机用作导航设备。
- 覆盖范围和电池寿命/重新充电的限制。
- 使用手机拍照并收集在线记录簿的证据。
- 使用手机记录旅程记录的证据。

8.11.2 全球定位系统 (GPS)

参与者或志愿者可能会使用诸如GPS之类的手持导航设备。同手机一样，户外探索监督员，户外探索评估员和参与者在旅行前讨论是否使用。卫星可确保大量数据支持GPS设备，但是像手机一样，有时会受到天气条件和电源的限制。因此，尽管在天气条件或黑暗导致传统地图读取困难时，GPS可能会提供解决方案，但可以使用GPS并不代表可代替使用地图和指南针。

8.12 练习旅行

- i. 所有小组成员必须进行充分的练习旅行（请参阅户外探索要求5的定义），以确保他们可以安全地完成资格旅行。
- ii. 即使是一群高技能的人也必须参加至少一次练习旅行，熟悉他们的团队和彼此的工作方式，并与团队共同发展。
- iii. 旅途中必须始终有户外探索监督员。
- iv. 所有练习旅行必须在与资格旅行相似的环境中进行，相同的旅行方式，至少一天一夜，并且须反映出资格旅行的目的；如果户外探索监督员认为需要更长的时间进行练习，也是合理的。
- v. 练习中的所有条件应该尽可能相似，但不能与资格旅行计划的路线完全相同。
- vi. 所有练习旅行和资格旅行都要遵守15条要求。由奖项导师与户外探索监督员共同协商，确保签署在线记录簿，以证明所有小组成员都具有适当的技能准备进行资格旅行。



8.13 资格旅行和评估

进行和评估资格旅程，须考虑以下几点：

- i. 该小组准备充分且独立，通常情况下，无人陪伴。
- ii. 资格旅行需要由经验丰富的成年人评估（户外探索评估员）。

- iii. 户外探索监督员和户外探索评估员不应是同一个人，因为他们的职责截然不同，他们必须在资格旅行前见面，讨论已确定的问题或安全问题。
- iv. 对于团队成员的感觉更好。如果户外探索评估员是独立的，会给团队成员更好的感觉。户外探索评估员应尽可能对团队进行远程评估。户外探索评估员必须确保在最少要求的时间内与小组见面，所有小组成员都表现出决心和勇气，并且所有小组成员都以团队合作的方式分担计划，进行和完成旅程的责任。
- v. 户外探索评估员应该至少每天与小组联系一次，以确保小组安全并按照旅行的目标进行。
- vi. 户外探索评估员在整个资格旅行中必须与户外探索监督员保持沟通，以确保参与者的安全和旅途的顺利进行。
- vii. 户外探索评估员必须确保实现小组旅行的目标。
- viii. 整个旅程完成后评估员必须与团队会面总结。
- ix. 户外探索评估员必须评估小组的最终报告，然后签署完成资格户外探索的每个参与者的在线记录手册。
- x. 户外探索监督员必须始终存在于旅行区域中。



8.14 风险评估

奖项中心，特别是他们的户外探索监督员和户外探索评估员有责任确保所有奖项活动都在安全的环境中进行，要求他们对可能使青年面临潜在风险的任何活动进行彻底的风险评估。无论户外探索是远征还是探索，都应评估并记录旅途区域，路线和露营地，以最大程度地减少风险或伤害。风险评估应在旅行之前和每次旅行期间都要进行持续检查，无论是否是在熟悉的环境中。

8.15 紧急程序

为了确保安全和对奖项有积极的公众认知，须遵循正确的程序，以维护青年，您的组织和基金会的利益。奖项中心有义务向其国家奖项运营中心或基金会报告因为户外探索导致的死亡或重伤等严重事件或意外。您的组织必须有应急程序和政策，并且应确保所有参与户外探索的成年人都意识到这些情况。通常，这些程序应与组织中更广泛的应急程序和政策保持一致。

8.16 保险

您的组织必须持有合理而适当的保险来抵御风险和承担责任。保险级别须适合国家和奖项活动的性质。如果无法获得或持有保险，可咨询基金会以寻求指导。基金会不为国家奖项运营中心，奖项中心或参加奖项的青年提供任何保险。获得执照的奖项运营中心有义务就此事和相应的安排寻求合适的建议。如果奖项中心当前保单不适合户外探索期间所进行的活动类型，则需覆盖到。

当户外探索和金奖集体生活的奖项活动外包给活动提供方时，奖项中心有义务确保服务供应方持有充足的保险。服务供应商或者签约个人有义务维护公共（第三方）责任保险，但奖项中心有责任确保其承保范围适当并有效。

8.17 国际户外探索

户外探索可能涉及到一个团体访问另一个可能运营或可能未运营该奖项的国家；这被称为国际户外探索。在这种情况下：

- 国际户外探索被定义为需要不在获奖者注册的国家或地区。
- 参与者注册奖项所在的国家称为他们的母国。
- 户外探索的旅行的地国家称为目的地国家。

进行国际户外探索，应按照本国国家奖项运营中心的程序，将计划告知目的地国家/地区的奖项机构。户外探索必须遵守目的地国以及本国的政策和法律法规。户外探索的运营责任完全由母国奖项中心负责。

好的作法是，母国的奖项中心在计划阶段（最好在计划行程之前至少10天）告知目标国家/地区的国家奖项运营中心（如果有），他们会提供本地知识和帮助。告知目的地国家也是礼貌的事情。

六种情况，如下所示：

场景	程序
1. 户外探索涉及有NAO的授权奖项中心，访问有NAO的国家。	在这种情况下，原籍国国家奖项中心通知目的地国家奖项中心。
2. 户外探索涉及有NAO的授权奖项中心，访问一个没有NAO但有IAC的国家。	在这种情况下，该中心通知其本国的国家奖项中心，国家奖项中心通知基金会。
3. 户外探索涉及一个IAC访问一个有NAO的国家。	在这种情况下，IAC通知基金会，基金会通知目的地国家奖项中心。
4. 户外探索涉及一个IAC访问一个没有NAO但有IAC的国家。	在这种情况下，IAC会通知基金会。
5. 户外探索涉及NAO授权奖项中心访问没有NAO且没有IAC的国家	在这种情况下，奖项中心需要符合母国的NAO要求。
6. 户外探索涉及一个独立奖项中心访问一个没有NAO和IAC的国家。	在这种情况下，IAC通知基金会。



所有户外探索的组织者都可以通过访问爱丁堡公爵国际奖基金会网站

www.intaward.org/near-youand，最终确定目的地国家内存在哪种类型的特许奖项运营中心（NAO或IAC）。所有通知应提前两个月完成，确保有时间进行任何必要的沟通。

8.18 与外部活动提供方合作

在有NAO的国家/地区，由各奖项中心（由NAO授权和管理）运营奖项。活动提供方须按照其国家奖项中心要求，在其指导下，为奖项中心提供活动，（包括特定的认证安排）。联系方式在国际奖项网站上“您附近”链接中每个国家/地区的页面上提供。

在没有NAO的国家/地区，独立奖项中心（IAC）如果需要，可以与外部机构合作，开展户外探索和/或金奖集体生活活动。在这种情况下，IAC有责任确保与之合作的组织具有足够的专业知识，符合相关的国家和地方立法以及适当的政策和架构为参与者提供安全适合的活动。

IAC还必须确保外部活动提供方在进行“户外探索”科目活动时，由外部人员担任的监督员和评估员需要参加过适当的培训。

基金会在全球范围内提供培训机会，并维护着接受过相关培训的人员的数据

户外探索： Nathan, 金奖参与者

8.19 资源

有关户外探索的更多信息，请参考：<http://www.intawardchina.cn/cn/index.aspx>

户外探索: Tori, 金奖参与者

“我最喜欢的奖项的科目是户外探索，毫无疑问，它给了我在户外做事情的技能、信心和雄心。2005年，我滑行360英里到达北极，2007年，我成为了第一位登上珠穆朗玛峰的威尔士女性，也是当时最年轻的英国女性。我学到的是，要实现你承诺的一切，事情变得艰难时，你必须全心投入，而不能轻言放弃。”

“爱奖是一个自我成长的绝佳机会，你可以尝试新事物，结识新朋友。最令人惊奇和难忘的我获得金奖的活动是在巴布亚新几内亚的科科达赛道上徒步旅行，几内亚这次旅行对我来说有很多收获，包括我第一次坐飞机，第一次出国，第一次长期离开我的家人。这条赛道对精神和身体上的要求都很苛刻，要求超越自己的极限。

在开始爱奖之前，我的意志力很弱，所以当事情变得困难时，我通常会想放弃。现在我有了克服挑战达到目标的精神力量和能力。这增加了我回馈社会的愿望，也让我为自己所拥有的感到幸运。”

“现在我有足够的精神力量和能力来迎接挑战，达成目标”



第九章

金奖团体生活

- 9.1 介绍
- 9.2 目标
- 9.3 理念
- 9.4 成果和好处
- 9.5 要求
- 9.6 流程
- 9.7 活动类型
- 9.8 资源

9.1介绍

金奖团体生活科目是金奖级别的一项附加要求，是一次利用在奖项经历中所发展的技能的机会，例如团队合作和领导力。





9.2 目标

通过与他人一起生活和合作来增加生活和工作经验。



9.3 理念

团体生活科目为参与者提供了与陌生人共享目标的经历，并朝着同一个目标努力。可扩大参与者的视野。

9.4 成果和好处

参与者的具体收益取决于所选择的生活体验类型。包括：

- 结识新朋友
- 提高沟通技巧
- 熟悉陌生的环境
- 建立信心
- 建立新关系
- 展现主动性
- 成为团队的一员
- 学习新技能或提高现有技能
- 承担责任
- 在与他人共同生活和工作中获得快乐

特别收获



自信



管理意识



毅力和决策力



人际关系和领导力



策划和解决问题



跨文化能力



个人与社会的和谐



沟通能力

9.5 要求

9.5.1

完成团体生活科目是获得金奖的要求。参与者必须进行有目的的共同活动，其中大多数人不是他们平时的同事或朋友，并且在陌生的环境中（例如，远离家庭或其曾经开展奖项活动的地方）。



Copyright Hasanka

9.5.2

该活动至少持续五天四晚。在特殊情况下可分散为两个周末进行。如果获得奖项导师的批准，须在最短的时间范围内的两个周末进行相同的活动，间隔不得超过12个月。

9.5.3

团体生活科目可能与奖项其他科目的活动相关。例如，一位青年完成了技能科目的摄影课程，之后参加了与摄影相关的金奖团体生活项目。但其他科目的活动或课程时间不可计入该项目。

9.6 流程

9.6.1 计划

参与者在选择团体生活活动之前，必须与奖项导师讨论他们感兴趣的领域。活动需要投入大量的时间或者金钱，应鼓励参与者从合适的机会中做出明智的选择。参与者应选择一项他们感兴趣的活动，做必要的查询和安排，并告知举办方，此活动为其金奖活动。合适的评估员，通常是金奖团体生活科目的讲师，负责人或主持人，应与奖项导师达成一致，可以通过参与者的经历和记录完成情况来评估参与者。与奖项的所有科目一样，评估者必须在活动开始之前获得奖项中心的批准。

9.6.2 执行

在开始金奖团体生活科目之前，参与者应告知所选择的评估员参加这项活动是为了完成金奖活动。奖项导师应确保评估员了解本项目的要求和自己的职责，对参与者做出评估和记录。

9.6.3 回顾总结

参与者与评估员在活动中可随时总结经验，结束时与评估员共同回顾总结。

对参与者应在以下方面进行评估：

- 个人标准（申请，守时等）
- 活动中与他人的关系
- 愿意表现出主动性和承担责任
- 努力和担当

活动完成后，评估员需记录活动的完成情况，并填写积极评论。



9.7 活动类型

完成金奖团体生活科目的机会很多。下面列出了一些适合的类别。需要再次强调的是，这项活动必须是有目的的，不能被视为假期。：

- 个人培训课程
- 环保项目
- 为他人和社区服务
- 活动主导项目

可推荐参与者参考基金会网站的“金奖团体生活科目”，获取世界各地的示例：
www.intaward.org/gold-residential-project。也可以访问中国网站：
<http://www.intawardchina.cn/cn/index.aspx>，与参与者讨论时要强调的是，没有明确的清单，选择应符合奖项的总体理念和指导原则以及个人的特殊情况。

9.8 资源

有许多资源供您选择来进一步了解金奖团体生活科目部分。
首先，可以在WWW.AWARDCOMMUNITY.ORG.上完成相关模块学习。

其次，爱奖的国际网站WWW.INTAWARD.ORG/GOLD-RESIDENTIAL-PROJECT上提供了有关金奖团体生活科目的一些信息，或者了解中国网站
<http://www.intawardchina.cn/cn/index.aspx>。

金奖团体生活项目： Melanie, 奖项获得者



“当我第一次听说这个奖项的时候，我最初的想法是我想尝试新事物，去探索和发现我自己的能力。我想向人们证明，即使我身体有缺陷，我仍然有能力实现目标。我在10个月大的时候被诊断为脊髓型肌萎缩症，这是一种导致肌肉无力的肌肉疾病。我尽量不让它阻止我过正常的生活。”

团体生活项目，我参加了夏令营，夏令营对我来说是不同的经历，由于我的残疾，我总是错过学校夏令营之类的活动。

最棒的是我做了我从未想到我能做到的事情。这是我第一次感觉自己有控制力，我开始看到我有潜力使我成为我想成为的人，而不受轮椅的限制。

自从参与奖项，我变得越来越坚强，越来越自信，在某种程度上，我开始相信自己，并相信我也可以付出。

这是我之前从没想过的，每个人都告诉我，因为你坐在轮椅上，你做不了什么，他们对我也没什么期望。

所以当人们说我残疾，我不行的时候，我想证明他们是错的，并告诉他们总有办法的。这只是一个有信心尝试新事物和有勇气走出舒适区的问题，是我通过奖项学到的。

奖项帮助我挑战了身体残疾。我过去认为我的轮椅决定了我是谁，我过去认为人们在看到我之前就会看到我的轮椅，然而现在，自从参与奖项，人们开始更加关注我是谁。

奖项让我觉得自己是社区的一份子，而我过去觉得自己只是旁观者。”

第十章

奖项导师的责任和支持

- 10.1 介绍
- 10.2 奖项导师的责任
- 10.3 学习和发展
- 10.4 参与者在不同运营中心，国家和奖项中心之间的转移
- 10.5 与残疾和特殊需求青年共同工作
- 10.6 投诉流程
- 10.7 基金会联系方式

10.1 介绍

本手册其它章节的内容说明了奖项的背景和要求。本章旨在提供您所需要的关键信息和所需支持，便于您有效开展奖项导师的工作。



“本奖项对于任何想要得到全面发展而接受全方位教育的青年来说非常有益的。奖项适用于‘全人’教育。”
一位奖项导师（来自*an awards satisfaction survey*）

10.2 奖项导师的责任

- i. 接受必要的培训，成为合格的奖项导师（对于奖项运营中心的要求）。
- ii. 确保奖项中心符合必要的执照要求。
- iii. 为青年提供建议，指导和协助参与者参加奖项。
- iv. 为参与者提供访问在线记录手册的权限，审批每个参与者的奖项活动计划。
- v. 维护运营奖项小组和/或奖项中心。
- vi. 与本地区的其他奖项运营中心联络。

- vii. 确保获得的奖项是经过授权并公开的。
- viii. 宣传奖项。
- ix. 确保参与者人身安全和健康。
- x. 指派其他成人志愿者参与奖项运营，如户外探索评估员。
- xi. 确保奖项运营中心符合国际标准和原则的要求，并始终符合奖项标准。
- xii. 确保参与者在奖项活动中遵守奖项中心的政策。

10.3 学习和发展

奖项导师和其他志愿者及员工是帮助青年完成其奖项旅程的关键。因此，参与者知晓有足够的支持网络来帮助他们完成自己的奖项非常重要。

国家奖项运营中心要求奖项导师需要完成相关培训，请咨询中国奖项中心以了解您所需的详细信息。

成年人的培训与发展使他们能够有效地支持和运营奖项，对于扩大奖项影响力至关重要。该奖项拥有的最大资源是支持该奖项管理和运营的大量成年工作人员和志愿者；正是这个全球性的群体促进并传播好的实践经验和知识，帮助更多的青年参与该奖项。

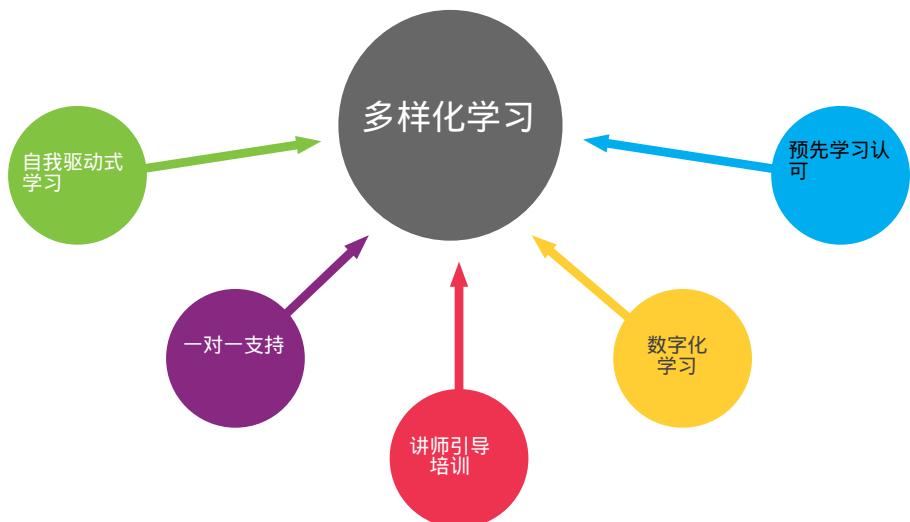
因此，基金会制定了最佳操作指南，提供了参与奖项的成年人所需培训的必要细节，解释了奖项的学习方法并确定了关键培训目标，以确保所有奖项人员，志愿者和奖项支持者得以胜任。



www.awardcommunity.org网站提供了一系列学习和培训课程，可以访问在线培训模块，并与此手册结合使用。

奖项多样化学习方法论

基金会为成年人提供“多样化学习”的方案，通过讲师指导，线上培训和面对面培训，使学习者可以根据自己的时间，地点及学习节奏自主学习。



线上培训的主要优势是：

- “学习社群”网络平台使经验丰富的奖项导师能够指导新导师，在全球奖项导师之中分享好的实践和资源。
- 国际认可资质，奖项导师的技能和经验可适用于不同的奖项中心，例如，某国际学校的老师工作变动后希望在另一所国际学校或国家奖项中心继续支持奖项运营。
- 通过
WWW.AWARDCOMMUNITY.ORG访问奖项学习中心学习更多奖项知识，发展技能。



10.4 参与者在不同运营中心，国家和奖项中心之间的转移

有时参与者要从一个运营中心转到另一个运营中心，甚至从一个国家转到另一个国家。在这种情况下，如果参与者转到可以提供奖项的国家/地区，则可以继续其奖项。某些情况下，国家奖项运营中心可能没有供参与者转移的奖项中心。

这种情况下，作为奖项导师，需要了解以下五个步骤：

1 开始

奖项导师告知国家奖项运营中心（如有NAO）或基金会（独立奖项中心）。

2 验证

奖项导师填写参与者转移申请表（www.awardcommunity.org 下载）。

3 管理

NAO或IAC将填写好的表格发送给接受国的NAO或基金会（针对IAC）。

4 完成

填写好的表格发送到接收参与者的奖项中心。

5 确认

两个奖项中心之间最终协调确认。

无论参与者是在国家之间还是在运营中心之间转移，都需要遵循一个流程。

10.5 支持残疾青年或有特殊需求的青年

有时，参与者需要有特殊的支持。在这种情况下，奖项导师可以根据情况调整。奖项的包容性理念和适应性框架满足所有青年的需求，无论其情况如何。建议奖项导师咨询国家办公室，获取残疾或特殊青年完成奖项的做法和例子。奖项向所有青年开放，无论他们的个人情况如何。

10.6 投诉流程

对于奖项活动管理方式，服务运营，奖项工作人员或义工行为方面的投诉，针对奖项中心或国家奖项运营中心的投诉如果不能首先以非正式的方式解决，则可遵循以下过程：

1. 基金会或国家奖项运营中心指定专人提供解决方案。
2. 工作人员或被指定人员在五个工作日内确认投诉。
3. 一个月内解决投诉。
4. 以书面形式提供处理报告，确保及时告知所有相关人员，执行审查或补救措施。

如果投诉仍未解决，而投诉人希望上诉，最终解决方案将由基金会协调。

奖项导师的力量： Adrija, 奖项导师

“难以置信，我发现了一个新的世界。我的生命有了新的开始”

“2006年，我经历了一段非同寻常的时期，当时我的情况非常困难。没有庇护所，失去了一切，不得不停止学习，所以我失去了信心和一切。

从那时起，我想是的，也许奖项会帮助我的生活，也许它会给我一个开始新生活的机会。我想如果我以计算机作为我的技能科目的话，我可以找到一份工作，帮助我的家庭和支持我的家庭，因为这在当时是非常必要的。所以我选择了计算机作为我的技能科目，现在我是一个计算机爱好者，并通过计算机教学支持我的家庭。

现在我的感觉完全不同。当时我只是一个奖项参与者，现在我作为金奖持有者和奖项导师领导整个奖项中心。

我去过西孟加拉邦郊区的一些村庄，那的女孩来自非常偏远的村庄。现在我常常到那里去，把我的故事告诉她们。她们也参与了奖项。

所以他们现在会和周围的人反驳，向父母说不，我们现在不想结婚，我们要完成奖项，完成金奖。这是一个巨大的成就。

我真不敢相信我发现了一个新的世界。我开始了新的生活。”



10.7 基金会联系方式

总部

Award House
7–11 St Matthew Street
London SW1P 2JT
United Kingdom

T +44 (0)20 7222 4242

For IAC enquiries please contact the Foundation's Operations Team: operations@intaward.org

中国办公室联系方式：

北京市朝阳区麦子店37号盛福大厦2116室
联系方式：operations@intawardchina.cn



爱丁堡公爵国际奖导师手册·第7版, 2019
版权所有 : 爱丁堡公爵国际奖基金会

中文版本由爱丁堡公爵国际奖中国办公室译制 - 2020年9月
中国北京市朝阳区麦子店37号盛福大厦2116室
operations@intawardchina.cn
www.intawardchina.cn