

如何觀察隊員

Level 3 Mountain Leadership

2005/05

香港攀山总会陈伟雄教练版权所有，
未经允许请勿公开讲授

如何觀察隊員

隊員的言行，往往表現隊員的心理及生理狀態。領袖應時常留意隊員反應，及早處理和防範未然。

如何觀察隊員

1. 行前瞭解隊員的健康背景。是否有長期疾病，是否帶備個人藥品，詢問病發時的病徵，藥品存放位置。
2. 行前瞭解隊員的經驗和當時的體力狀況。
3. 對體能較弱、經驗較淺、病患、年老及小童隊員，要多加留意及照顧，有需要時指派專人照顧。
4. 留意隊員在途中的言行，對比出發時是否不同。
5. 特別留意突然變得沈默寡言的隊員。
6. 留意並了解隊員說話的含意，肢體語言。
7. 留意隊員的行進速度，是均速還是愈慢。

如何觀察隊員

8. 經常詢問隊員的身體感覺。
9. 多與不同隊員談話。
10. 特別對女性隊員，可安排其他女隊員詢問身體狀況。
11. 特別留意正服藥的隊員。
12. 留意特別多汗及少汗的隊員。
13. 留意經常叫熱、凍、口渴及疲累的隊員。
14. 留意反應呆滯及情緒不安的隊員。
15. 留意面色紅潤及蒼白的隊員。