



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

Congressional Award 常见问题 (Q&A)

常见问题 / 注册相关

年龄要求是什么？

国会奖是面向**任何**有兴趣获得此奖项的青少年。青少年可以在**年满 13 岁半**时注册，并可在**年满 14 岁**时开始提交活动。他们必须在**24 岁生日**之前完成所有活动。**13 岁半**以下的青少年暂时还不符合资格。

👉 [请在此注册](#)。

我什么时候可以开始计算我完成的小时数？

在您提交注册并且您的目标获得指导老师(Advisor)批准后，您就可以开始计算您的小时数。

我之前完成的工作可以计算在内吗？

不可以。在注册国会奖之前完成的小时数不可以计入奖项中。然而，一旦注册，您所完成的小时数就可以计入，并可累积到更高的奖项等级。

如果我能少于要求的月份内完成小时数怎么办？

如果您在**短时间内**密集完成活动（例如 14 天内完成 100 小时），则**这些目标**应延长到该奖项等级的最低月份要求（例如铜奖需至少 7 个月），可以通过**后续活动**或**设定第二个目标**来满足时间要求。国会奖强调的是**长期承诺**，必须展示您在所要求的最少月份内**持续进行**相关活动，才能获得奖项。

我可以跳过某个等级吗？

可以，您可以**选择**从任何等级开始。我们认为每位参与者都在迈向金奖的道路上，我们会**颁发**您在过程中符合**条件**的所有奖项。例如，如果您**选择**从银奖开始，一旦通过审核，我们会**同时颁发**铜奖和三个证书。

不过，我们**强烈建议**您从**较低**的等级开始。因为奖项是**累积制**的，您只需花一点时间填写记录表并支付**邮寄费用**。提交**较低**等级的申请也有助于您更好地了解国会奖的项目要求。

我可以只完成四个项目领域中的一个吗？

不可以。要获得国会奖，参与者必须在**所有四个项目领域**中完成相应小时数。您不

能只选择其中几个领域。国会奖项目旨在鼓励您探索多样的活动，成为更全面、均衡发展的个体。

如果我完成的小时数超过了要求怎么办？

请在记录册中填写您所有的小时数，即使超过了最低要求也没关系。请记住，最低要求只是一个下限。所有小时数都会累积到数据库中，从一个等级延续到下一个等级。为了确保您所有的努力都被认可，请只列出**新完成的小时数**，不要包括之前已提交的总小时数——我们会在数据库中为您保留这些信息。

我在其他组织的活动可以计入国会奖吗？

通常可以。如果您是童子军、女童子军、4-H 或其他类似组织的成员，您在这些组织中的活动常常可以用于完成国会奖的某些目标。但**这些活动必须符合国会奖的指导原则**。

我参加例行俱乐部会议的时间可以计入吗？

通常不可以。如果您只是参加常规会议并讨论例行事务，这些小时不符合条件。奖项只计算俱乐部所开展的**实际活动**，而不是会议本身。但对于某些目标，投入在领导技能培训或规划奖项活动上的时间可能是被接受的。

对有残障人士会有调整吗？

会的。对于身体或心理残障的参与者，可以根据个人需要**调整项目要求**。但请注意，这些调整**不会降低奖项所需的挑战性和努力程度**。

一个活动可以用于多个项目领域吗？

不可以。我们鼓励参与者在不同领域中完成有**挑战性的不同活动**。即使活动本身有挑战性，每个领域所完成的活动必须有所不同。不能在一个领域使用过的活动再用于另一个领域。

我如何更新我在国会奖总部的信息？

如果您需要更新地址、**电子邮件或电话号码**，请发邮件通知您所在地区的项目经理 (regional program manager)。如果您需要更换指导老师，也可以通过**电子邮件**联系，我们会协助您完成更改。

导师与验证人 (Advisors & Validators)



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

谁适合担任指导老师（Advisor）或验证人（Validator）？

教师、升学指导老师、教练、俱乐部负责人和童子军导师等都是非常合适的指导老师或验证人。唯一的规定是：**指导老师或验证人不能是您的父母、亲属或同龄人。**

什么是验证人（Validator）？

验证人通常是对参与者完成的某项活动有一定了解的人。例如，如果某位参与者的目标与某项有组织的体育运动相关，那么教练就是很好的验证人。验证人的角色是见证参与者围绕既定目标所取得的成长。他们不一定需要在现场，但应能够了解参与者的起点，并协助记录其活动进展。

指导老师可以同时担任验证人吗？

可以。指导老师如果了解参与者的活动，是可以在表格上以验证人的身份签字的。

我可以更换指导老师吗？

可以。如果您想更换指导老师，有两种方式：

1. 将新指导老师的联系信息（包括姓名、电邮地址和电话号码）发送给您所在地区的项目经理；
2. 在重新提交记录册（Record Book）时，直接填写新指导老师的信息。

我需要帮助寻找指导老师，总部可以为我分配一位吗？

不可以。国会奖总部**不会**为参与者分配指导老师。指导老师可以是任何与参与者有良好合作关系、值得信赖并能够担任目标设定与实现方面导师角色的成年人。此人**不能是您的亲属或同龄人。**

寻找并联系一位合适的指导老师，本身就是获得国会奖的一部分挑战。因此，参与者应选择自己认识的、或主动去寻找合适的人选。常见的例子包括老师、童子军导师、辅导员、教练、家中朋友、邻居等。

志愿公共服务（Voluntary Public Service）

在志愿公共服务（Voluntary Public Service）中，最多可以记录多少小时的间接服务？

间接服务的活动，如策划、准备、筹款、研究、培训和组织等，只能占您**志愿公共服务总小时数的 25%**。



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

不过，根据之前的 COVID-19 期间的特别安排，从 **2020 年 3 月到 2022 年 12 月 31 日**，我们暂时取消了间接服务小时数的限制。在这段时间内，参与者可以记录不限量的间接服务活动。

我每天可以记录超过 8 小时的志愿活动吗？

根据项目规定，每个目标每天最多只能记录 **8 小时** 的活动。这是因为您不能在“睡觉时”也算在志愿服务时间内。因此，**每天最多只能记录 8 小时**，超过部分将会从您的记录册中删除，可能还需要您重新修改提交内容。

来自宗教组织的志愿服务可以计入吗？

根据项目规则和指南，**任何与传播信仰或传教有关的宗教活动都不能作为志愿公共服务计入**。此外，志愿公共服务的活动必须**服务于广大社区**，而非仅限于特定小群体。

例如，为教堂做美化工作的项目就不符合条件，因为它只惠及该机构的成员。

不过，与宗教相关的活动可以用于其他项目领域，如“个人发展（Personal Development）”。

关于“远征/探索（Expedition/Exploration）”领域，您不能提交“报名就出发”类型的旅行，比如行程已预设的宗教传教旅行。详细说明请参考项目手册或访问我们的网站“[活动页面](#)”。

我创建自己的 501(c)(3) 非营利组织的时间可以计入吗？

如果您计划创建自己的非营利组织，并将这些工作时间计入国会奖中，您需要提供一份简短的说明，说明该组织的目标及其社区服务内容。

我们不需要提交 IRS 文件或其他法律性文件，只需概述非营利组织的宗旨，以便我们确认其是否符合奖项的相关规则和指南（可在项目手册中查阅）。

我在多个组织做志愿者，应该如何在记录册中填写？

参与者可以在多个不同组织中担任志愿者。

根据项目指南，您可以设定一个“**总体目标（Umbrella Goal）**”，以涵盖多个相关的活动。例如，如果您的目标是“环保”，您可以包括清理公园、教授回收知识等活动。



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

由于验证人 (Validator) 可以是多个不同人, 我们建议让指导老师 (Advisor) 统一签署认证表格 (Validation Form), 因为在提交所有活动后, 需要提交该验证表格。

。

探险/探索 (Expedition/Exploration)

探险 (Expedition) 的日数和夜数是否可以累积? 它们必须是连续的吗?

在证书等级 (Certificate Levels) 中, 探险活动的日数和夜数是可以累积的, 并可以从一个等级带到下一个等级。

但在奖章等级 (Medal Levels) 中, **过夜必须是连续的**。因此, 不能将前一个等级的非连续过夜次数相加来满足奖章等级的要求。

探险 (Expedition) 和探索 (Exploration) 有什么区别?

探险通常是**户外远足活动**, 包括露营、徒步、野外探险等。这类活动通常要求参与者**离开舒适区**, 学习如何打包准备装备、搭帐篷、在野外生火做饭等。参与者应始终重视安全, 并在必要时寻求成年人帮助。

探索是指能为参与者提供**全新文化体验**的旅行。例如住在**农场**、出国旅行、探索一个陌生环境等。探索需要**前期的研究和准备**, 可能会面临**语言障碍**、**长途旅行**、**学习新技能**等挑战。建议如有可能, 可选择入住当地居民家庭以深化体验。

无论是**单独旅行**, 还是**小组行动**, 每个人的挑战程度都不同, 请务必规划**最适合自己的**探险或探索。

我在撰写探险/探索报告时应该包含哪些内容?

记录册 (Record Book) 的撰写非常重要, 请尽量提供详尽且具体的信息。请围绕以下三个问题撰写您的报告:

1. 您是如何**准备和计划**的?
2. 这次**经历**与您以往的有什么不同?
3. 您是如何**展现自立能力**的? 请提供您**临场应变**、**主动解决问题**的例子。

国家办公室的评审委员会在**审核**时, 尤其是**奖章等级**, 会特别关注以上内容。

哪些活动可以被认定为探险或探索?

探险和探索的核心是**冒险与发现**。参与者需自己**策划**、**准备**并**承担责任**。预先安排



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

好的“报名就出发”的旅行活动**不符合**探险资格，例如：学校乐队旅行、运动营、会议、游轮、领导力训练营或比赛等。

但以下三种活动是例外，因其在时间投入、环境沉浸度以及体力与心理挑战方面都符合要求：

- Philmont Scout Ranch（童军牧场）
- 美国荒野训练营（Outward Bound）
- BSA（美国童子军）认可的挑战项目

需要注意的是，家庭度假虽然轻松愉快，但要被**认定为**探险/探索，必须包含一定的挑战性和发现性。所有的探险/探索活动在提交后都将**经过**审核。

虚拟探索安排

参与者可以**无限期提交虚拟探险**！虚拟探险有**独立的规则**，与实体探险不同。您可以在 Submittable 记录册中选择“虚拟”或“实体”方式，并上传相关内容。

我（参与者）必须独自进行探险吗？

不**必须**。虽然要求参与者要自己负责策划和准备行程，但**不要求独自前往**。鼓励有家长或成年人的陪同监督。只要遵守项目规定，家庭旅行也可以接受。

此外，若是与其他参与者共同策划的**小组旅行**，只要每人都在**策划、准备和执行**方面发挥了**实际作用**，并且各自提交了基于自身**经验**的独立报告，即可被接受。

更多信息请查阅附带链接的**项目手册（Program Book）**。你也可以在我们网站的 [Current Participants](#) 页面找到相关内容。

如果我负担不起探险旅行怎么办？

探险的挑战之一就是自己策划、准备并完成旅行，但这**不一定要昂贵**。项目要求参与者“突破原有**边界**”，只要是前往一个您**从未去过的地方**，就可能符合探险/探索要求。比如，探索自己州内或城镇中一个陌生的地区也是可行的。

在**奖章等级**，仍需安排至少一次**过夜**，因此仍需合理规划。

您也可以**选择提交虚拟探险**来代替线下活动。虚拟探险有一套不同规则，请查看相关网页了解详情。



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

旅行时间是否可以计入探险/探索的小时数？

在探险/探索中，要求每天有**6–8小时**的活动时间才能被计入。但我们通常允许**最多1整天的旅行时间**被纳入。

例如：如果您提交的是“5天4夜”的探险计划，其中第一天是全程旅行（如机场中转、长时间驾车等），那通常是可以接受的。

提交与审批 (Submission & Approval)

我如何提交记录册 (Record Book) ？

请通过 [Submittable](#) 网站（奖项的在线提交平台）提交您的记录册。

如果这是您**第一次**在线提交，您需要注册一个 Submittable 账户。

如有疑问，可参考我们的 [Submittable Support Page](#) 页面。

Sign Up and Create a Log In

参与者需要创建自己的账户和密码。请使用您在注册表中填写的**同一邮箱地址**注册新账户，并妥善保管该登录信息以便日后使用。

注意：国会奖不会为参与者自动创建账户，您必须自己注册。

记录册的提交截止日期是什么时候？

记录册**全年都可提交**，没有固定截止日期。

请按照自己的节奏完成，只需确保在**24岁生日之前**完成所有目标。

如果您想参加每年在华盛顿特区举行的**金奖颁奖典礼**，请务必在**每年2月1日**前提交金奖等级的记录册。

记录册需要多久批准？

审核记录册可能需要几周时间，请耐心等待。

一般参与者会在提交后**4–6周**内收到项目经理的反馈。

金奖等级的记录册由**专门委员会**审核，通常需要**6–8周**。

注意：若您的提交需要修改，**审核时间**将会延长。

如果我的记录册需要修改怎么办？

如果我们需要更多信息或有疑问，您会通过 Submittable 收到“修改通知”。

请在 Submittable 上**回应**修改请求，并**一一回应所有问题**。

如果您添加了新的活动或小时数，请确保**这些内容**经过验证人 (Validator) 或指导



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

老师 (Advisor) 批准。

如果您没有完全回应修改信中的所有问题，或新的回应引发更多疑问，办公室可能会再次联系您。

请尽量**详细清晰地解释**，并重新查看项目手册，确保了解修改原因。

一个等级的活动可以用于另一个等级吗？

可以。每位参与者都在通往**金奖**的路上。小时数可以从一个等级延续到下一个等级。

每个等级所需的**额外小时数**，您可以继续用于当前目标或设定新目标。

随着等级提升，您可以与指导老师一起确定最适合您发展的方式。

国家办公室可以通知我的学校或本地媒体我获得奖项的消息吗？

可以。如果您填写并提交了**学校和媒体通知表 (School & Press Notification Form)**，我们会在您的记录册被批准后通知您的学校或当地媒体。

我的奖牌颁奖典礼会是什么样？什么时候举行？

请参阅我们的《**奖牌颁奖典礼准备指南**》，了解如何准备以及可以期待什么。

如果您申请了**认可 (Recognition)**，我们会通知您的国会议员您的成就，并提供您的**联系方式**，以便协调表彰方式。

请注意，由于国会议员的日程安排非常紧张，安排颁奖可能需要数周甚至数月，请耐心等待！

如果我以前是提交纸质记录册，现在如何通过 Submittable 提交？

如果您之前已参与该项目并提交过纸质记录册，现在仍可通过 Submittable 提交下一等级的申请。

无需重新输入先前等级的信息，我们会保留在您的档案中。您只需在 Submittable 上提交您**目前想申请的等级**即可。

即使您之前已注册项目，如果是**首次使用在线系统提交**，仍需创建 Submittable 账户。如有疑问，请参考 [Submittable 帮助页面](#)。

我曾参加 AmeriCorps NCCC，现在想继续参与项目，应该怎么做？

在 AmeriCorps NCCC 服务期间，您已经积累了大量小时数。

接下来我们希望看到您在其余三大项目领域中**继续开展目标任务**，以满足更高等级所需的月份要求。



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

建议您**先联系国会奖办公室**，确认接下来的步骤。

注意：如果您在 Corps 服役期间已注册，无需重新注册。

然后，您可以开始**设定并推进新目标**。虽然您在 AmeriCorps 中积累了许多小时数，但我们还需要看到您**持续完成目标任务**以满足月份要求。

请参考**项目手册**，并准备一个**详细的 Submittable Record Book** 进行下一次提交。

如果您之前提交的 SPIKE（集中服务）活动在沉浸度、挑战性或策划方面未达到要求，您还可能**需要完成新的探险/探索活动**，尤其是当您申请金奖等级时。

Submittable 常见问题解答 (Submittable FAQs)

注册 Submittable 账户是否等同于注册 Congressional Award ?

不是。Submittable 是国会奖国家办公室用来提交 Record Book（记录册）的一家第三方平台。

若要正式开始 Congressional Award 之旅，参与者必须先在我们官网的注册页面进行注册，并支付 35 美元注册费（或申请费用减免）。完成注册表并收到**欢迎邮件**后，才可以**创建 Submittable 账户**。

出现“无访问权限”错误怎么办？

如果你看到一个红色的**错误提示框**，显示“你没有访问权限”，这是一种常见的**错误**。

在**错误页面上**点击“**查看该组织的提交页面**”，即可**进入 Congressional Award Record Book 页面**。

你也可以点击**页面顶部**的“Discover”标签，搜索“Congressional Award”，然后点击**右侧的标记按钮**将其保存以备后用。

如有疑问，请访问我们的 [Submittable Support Page](#) 页面。

Record Book 的过期日期是什么意思？

由于 Submittable 系统的要求，我们必须将 Record Book 表格**设置为每年年底过期**。我们会在新年第一天**发布新年度的 Record Book 表格**。你需要将之前年度填写的内容复制到新年度的表格中。

如果你已经开始填写草稿，但打算来年再提交，建议你等待至**计划提交的那一年再填写 Submittable 表格**。



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

我们提供了可选的 [Congressional Award Workbook](#) 供你记录和保存活动数据，以防丢失。

如有疑问，请访问我们的 [Submittable Support Page](#) 页面。

提交后如何修改 Record Book？

请通过 Submittable 联系你的 Program Manager，或发送邮件至 information@congressionalaward.org，我们会为你开启表格编辑权限。

如有疑问，请访问我们的 [Submittable Support Page](#) 页面。

需要更新验证表单怎么办？

请通过 Submittable 联系你的 Program Manager，或发邮件至 information@congressionalaward.org，并注明需要更新哪些目标，我们会开启验证表单供你修改。

可以将多个验证表单发给同一个验证人吗？

可以。但请注意，他们会收到多封邮件，并需要分别打开并验证每一封邮件。某些邮箱（如 Gmail）会将多封邮件折叠为一封显示，请特别留意。

第一次通过 Submittable 获批后，如何申请更高等级？

一旦你的提交获批，我们会向你发送名为“Next Congressional Award Level Record Book”的额外表格，用于申请更高等级。如果未收到，可[点击这里](#) 申请该表格。

如有疑问，请访问我们的 [Submittable Support Page](#) 页面。

如何在 Submittable 中找到额外表格？

如果你已经提交过某一等级并获得批准，可以按照以下步骤提交下一等级的申请：

1. 点击“Submissions”；
2. 找到并点击“已接受”的 Record Book；
3. 点击“Forms”；
4. 点击“Continue”继续填写“Next Congressional Award Level Record Book”（你会看到前一份记录在上方显示）。

如有疑问，请访问我们的 [Submittable Support Page](#) 页面。



AYLUS

The Alliance of Youth Leaders in the United States

Leadership
Integrity
Innovation

我已重新提交修改后的申请，但状态仍显示为被拒，什么意思？

你的 Program Manager 需要手动将申请状态从“被拒”更改为“审核中”。这个过程可能需要长达两周时间，请耐心等待。

Submittable 上的 Record Book 审核时间多久？

- 初次提交审核时间为 4-6 周；
- Gold Medal 的审核为 6-8 周；
- 若需补交修改，审核修改内容可能需 2 周时间。

如超出上述时间未收到回复，请联系你的区域 Program Manager。

验证人无法收到验证表单怎么办？

个别情况下，某些邮箱（如由学区设置的邮箱）可能无法接收验证表单。

你可以请验证人提供另一个邮箱，或请你的 Advisor 代为验证。

请注意，每个验证表单的邮件是独立生成的，如果你重复点击，系统会通知你的 Advisor。

另外，请留意 Gmail 等邮箱可能折叠多封邮件为一封。

尚未提交 Record Book 时，如何更改验证表单？

在 Record Book 提交前，我们无法修改或取消验证表单。

建议你在准备好后提交 Record Book，然后联系你所在地区的 Program Manager，我们会重新开启验证表单供你修改。