

第八章：遠足策劃

(一) 計劃旅程的基本知識

遠足的組織工作是十分艱巨的，在計劃階段時所考慮因素的多少，對旅程的成敗有很大的影響，其中比較重要的因素依次列如下：

- 1) 目的→旅程目的要十分明確。組織者要清楚明白旅程的目的，在完成旅程後，總結對目的可達到的階段和程度。
- 2) 小隊的組成→遠足是群體的活動，對個人的體能、地圖閱讀、使用指南針技能及旅程目的要求非常之高，成功與否有賴大家共同分擔工作。一般而言，涉及的分工和職責有以下幾方面：
 - a) 隊長→對遠足有一定的認識和經驗，負責和外界團體聯絡和主持籌備會議。旅程中負責領航、帶領和分配小隊工作，若旅程中發生事故時，領隊是最終決策人。領隊必須清楚各隊員的分工能順利進行；必須使隊員齊心合作及給予各隊員支持。
 - b) 副隊長→協助領隊工作，在有需要時代替領隊執行職務。可兼負救傷或交書工作，負責紀錄及整理報告。這個職位適合已有多次遠足經驗，而欲爭取領導經驗者。
 - c) 財政→負責旅程的消費預算，與領隊和各有職守隊員一同擬定預算表。在海外遠足旅程計劃中，必須記錄所有收支賬目，預留物價上漲的幅度及預留一筆緊急費用等。
 - d) 物資管理→負責準備沿途所需器材。選用適當和適量的器材和學習使用方法，負責器材的租借及購置。確保有充足的器材以及器材的性能良好無損。
 - e) 膳食→負責在出發前購備及安排包裝好各類食物，適當地按日分發給與各隊員作炊事工作。食物要新鮮、脫水或罐頭食物，維持平衡及有充足的熱量。若遠足時間長達一週時，須留意維生素及蛋白質的含量，以避免因缺少這等健康要素而引至患病。在暑天時需要多帶一些食鹽。若以使用脫水食物為主，應留意沿途的取水點。
 - f) 公共關係→如在外地遠足，負責在團、區中宣傳該次旅程。
 - g) 救護→負責救護的工作。攜備一個適當的急救箱，對各隊員於沿途的體力和健康狀態作出觀察和報告及照顧。
 - h) 聯絡→並不隨旅程出發，有份參與旅程在計劃，故此對整個旅程知之甚詳。該隊於旅程中或在外地遠足時，應保持與他聯絡。他作為與該隊之主要聯絡人，並同時傳達訊息與各隊員之家人。
- 3) 時間
 - a) 在本港進行活動並不需要如外地遠足那樣，花同樣多的時間去計劃。在本港進行遠足，須花最少三個月時間計劃，而往外地則需最少一年時間去準備。

- b) 一般的計劃時間表大概是：在約八個月前開始作初步的計劃，搜集資料及作初步準備，並釐定遠足目標；在約五個月前便要作出事前訓練實習；而在兩個半月前左右安排交通；在一個半月前便要把一切決定下來。
 - c) 若大家切實地坐下來寫出一個如上述的計劃時間表，每個人都有一個時間表依著來做，團員亦可依據這時間表訂定活動大綱。
 - d) 估計將會遇到的天氣。香港的冬天經常有冷流從北方南下，氣溫可在一日之間驟降攝氏十度以上，故登山者需視乎氣候情況而決定應攜帶的裝備。
 - e) 香港的天氣情況
 - i) 春季間經常有霧；視野減低，容易迷失；
 - ii) 夏季氣溫高，長期曝曬在陽光下會有中暑危險；
 - iii) 秋冬之間氣溫低及經常有冷風南下，很容易發生曝寒；
 - iv) 冬季每天常有十至十四小時或天色陰暗，這對作息時間影響甚大。
- 4) 遠足地區
- a) 香港：可參考在坊間有售之旅遊書籍和介紹路線設施的冊子，或向有經驗之人士請教。
 - b) 海外：到外地遠足，便要花多些工夫了。到圖書館、領使館，翻閱有關書籍或查詢，若認識當地的朋友，更應向他們通信請教。對當地的氣候情況、風土人情，飲食習慣，此等資料會協助你對當地有一個概括的印象。其次是和總會的國際署聯絡，他們會向你提供詳細的資料，又可替你們和當地童軍團體聯絡，安排好接待服務。
 - c) 在地圖方面，有幾點是要留意的—要購備最新版的地圖，比例愈細，精確度愈高，也應保持警覺地圖上的資料由於地理上設施的發展而有所不同。但在外國，地圖的水準，無論在資料及比例方面均是參差不齊的。地圖應最低限度使用好的地圖袋套好，或使用熨膠，噴上保護膜等來保存，減少損耗。
 - d) 對所經地區應有一詳盡的資料，如：地形、植物、野生動物等，這些資料可從地圖，書籍及有經驗人士口述而得到。
- 5) 障礙和危機—要預算隨時遇到的危機如大風、雷暴等天氣情況及崎嶇險峻的山峰地形等。
- 6) 裝備—供給日常使用和具保護性，協助達成目的及應付意外。
- 7) 經濟—應作出一詳盡的收支預算。解決財政問題可向各方面申請資助，或自行籌款。
- 8) 交通—在香港進行遠足，交通的問題並不大，公共交通差不多可載你們到達起點，若在外地，便要事先作好安排選擇適當交通安排：
- a) 鐵路—通常這是最廉宜交通工具；若作較長途的旅程，便要考慮到睡及食物的問題，是否設備齊全？

- b) 旅遊車－要注意的地方大致和鐵路一樣。清楚其路線，若是特訂者，司機是否已獲清楚指示。
- c) 動物－利用動物代步，如馬、驢、駱駝和象等。
- d) 水上交通－渡輪是方便的交通工具，有時你們需要預先購票。在較荒僻的地方，班次可能時常受到天氣假期等影響。可考慮利用獨木舟或船艇。
- e) 空中交通－定期班次較快捷和可靠，包機則較廉宜。可與著名的及可靠的旅行社接觸安排。不要忘記留意旅客攜帶食品、加壓罐裝物品等之規則。

9) 保險

- a) 如果未有購買個人保險，或因旅程性質（如到外地）而超越了保險範圍。應在出發前安排妥當，若疑問，可與總會查詢。
- b) 到外地遠足，應先與總會國際署聯絡。（參閱附錄十八 A 海外探訪/活動指引）。
- c) 在巴士福少校及史理成的著作「Expedition Organizer's Guide」，有云：『遠足策劃人不要因在計劃階段經費不足，和很多事仍是未知之數時氣餒，以無比之信心及毅力進行你的計劃，期望這次遠足所賴之要素，終能順利掌握。』

10) 路線方面

- a) 每天可走的距離；
- b) 每天有陽光的時間；
- c) 沿途水源；
- d) 營地／住宿之地方；
- e) 支援／補給地點；
- f) 遇惡劣天氣特發事故或意外時所採用之路線。

(二) 崎嶇捷徑和易行遠途之取捨

- 1) 愈崎嶇或複雜之地形愈容易發生危險，有明顯的地形標示如溪澗交匯點，則迷途的機會會減少。
- 2) 直線的路程或最短的途徑可能並非最理想，因為障礙物如高山、懸崖、河道和私人物業等，都是不能通過或危險的，須要穿過樹林的小徑也不適宜，因密林中容易受傷，及林中隱蔽，較難辨認目標而迷途。
- 3) 除有特別目的外，應多利用現成的山路、小路和公路，其次更應盡可能選用較短和平坦的路徑；但較長的路可能比較崎嶇的路較為節省氣力，採用較現成而明顯的路可節省尋找路口的時間和減低迷途的機會。選路時更要注意保持海拔高度，以免消耗體力。

(三) 選擇路線注意事項

- 1) 山脊及海岬

- a) 海岬：在海濱，不可嘗試翻過伸出海面的石岬。縱使攀上海岬，你會發現海岬另外一邊懸崖高掛，隨時會掉下萬丈深淵及驚濤駭浪之中，所以，最好不要在山岬上攀登，以圖來往於海灣之間。
- b) 山脊：翻過山脊也要講求技術。通常，本港的山脊也不難越過，有些山脊更是最快捷順利的登峰捷徑。但總不能一概而論，有些山脈的山脊非常險峻多石，危險萬分。所以在決定沿山脊前進或向下另闢途徑之前，尤其在惡劣的天氣下，切記需要從地圖上選擇最簡單的途徑下山。

2) 險峻多石的山坡

- a) 『上山容易下山難』，攀登險峻的斜坡時，多用雙手幫助，而舉步上爬，眼睛跟立足點要接近，目睹腳步安穩，會產生一種自以為安全的錯覺。無論如何，如在峭壁上行走的技術不足，便最好不要冒險。
- b) 有需要攀過險峭的山邊時，一定要格外留神，認清楚山路，小心前進，假如沒有山路的話，最好避免從該處經過，因為著實太危險了。
- c) 落山也講求技術，每踏一步都不能大意。先把其中一邊鞋跟著地，踏穩之後，才把全身的重量支持於這一隻腳上。切勿傾俯衝前，更千萬不要跑步，只有技術極好的人才可從高處向下跑，否則，一不留神，失去重心便會翻滾數百呎。假如為勢所迫，非從峭壁下山不可，那末全隊一定要有緊密的組織，每位隊員都用繩索連繫起來，一個按著一個的小心翼翼地攀援而下，先到達安全地集合，然後再依樣葫蘆，按部就班，直至全隊都安全抵達山麓。
- d) 下山時可能遇到的最大危險就是被在上面的隊員踢下的石塊所傷，當全隊向山下進發，便無須大家緊靠在一起，彼此保持適當的距離，即使不小心把石塊踢下，也不致傷害下面的同伴。
- e) 不要在峻嶺上攀援而下，切記下面的規則：假如要動用雙手來幫助下山，寧可不經此險路，改由較不險要的地方下山；更不要因帶備繩索，便認為可以從山川的河道下山。雖然從山川到山麓的距離最短，但這捷徑亦表示該處最陡峭，亦最為危險。總而言之，大部份山中意外都在人們下山時發生。

(四) 個人體力及體能

遠足是消耗大量體力的運動，沒有充沛體能卻貿然上山，置身荒野，使自己處身險境；故在計劃旅程時必須考慮整個小隊各成員的體力，能否應付。在出發前應安排體能訓練加強耐力及體力，各參加者可約同伙伴同做運動，去選取適合自己的路線，挑戰自己。

(五) 營地選擇

- 1) 找尋一個理想的營地不甚容易，一個營地必須有潔淨水源，地勢平坦而微斜及土質疏水等，以避免水浸，通常草地及荒廢農地最適合，而根據風向選擇擋風屏障亦須留意。
- 2) 在香港，水塘區、集水區及郊野公園範圍內，指定營地以外地方是禁止露營的。
- 3) 在鄉村附近露營，最好先徵詢得村民同意；如在沙灘上露營，應確知該處是否准許露營，並應使營地處於潮水位之上。
- 4) 在下列各地點露營，發生意外機會較高：
 - a) 在山頂上易被雷擊；
 - b) 在溪澗旁往往因山洪暴發時被沖走；
 - c) 在密林中易被蛇蟲騷擾；
 - d) 操炮區、射擊區、狩獵區、靶場附近、懸崖及礦場旁皆不安全。

(六) 釐定旅程計劃

- 1) 完好的設計對旅程的成功十分重要，安排旅程應以『行得最慢』的隊員時速作為行程表的計算準則，其他重點包括：
 - a) 日期
 - b) 地區
 - c) 路線及營地
 - d) 所需訓練
 - e) 食譜
 - f) 工作分配
 - g) 所需裝備
 - h) 費用
 - i) 往返起點及終點的交通工具
 - j) 遠足路線與遠足事工的配合
- 2) 設計理想路線的條件
 - a) 沿途有水源，物資和醫藥供應；
 - b) 地勢較高而乾爽；
 - c) 開闊、空曠但有屏障以防強風的侵襲；
 - d) 除目的地外，有緊急營地可用；
 - e) 有顯著地標以供測準位置之用。

(七) 行程表

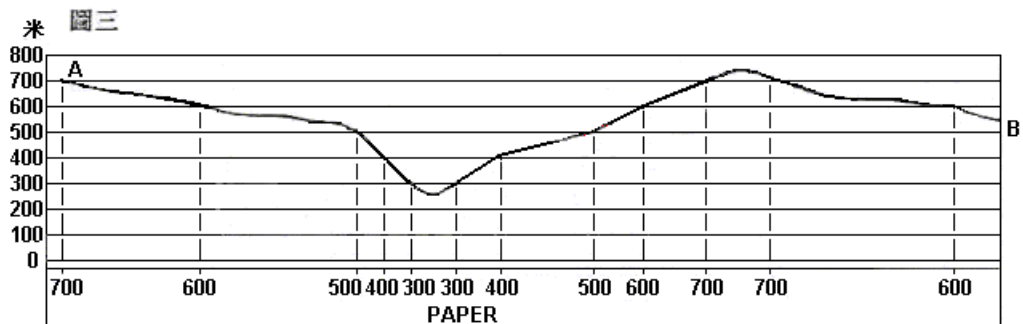
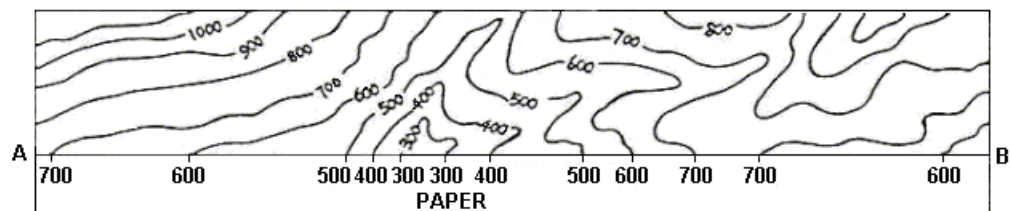
在出發前將旅程的重要資料寫在表格上，便是行程表。它的作用是提供旅程資料，而備註一欄應註明如休息時限、事工、膳食、資料搜集、發生事故概要紮營等。

(八) 後備路線

在地圖上附註一後備路線，須在路程表上及地圖上註明之；在編排此路線時，應考慮那一段路在惡劣天氣時是十分危險及選擇一條較安全的路繞過所訂的路線，通常在低地走是比較安全的。

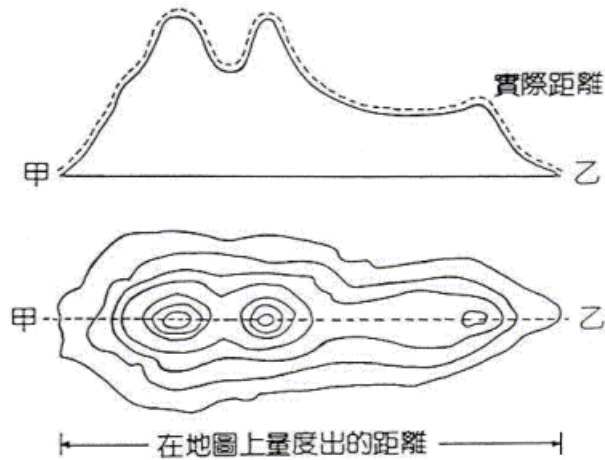
(九) 地勢橫切面圖

- 1) 用途：將全部旅程路線，在有比例的網格紙中繪畫出一幅有高低表示的地勢圖，以便更清楚整個旅程上高落低的情況，方便在計劃行程時考慮各隊員的體能。
- 2) 原則：從平面圖中抽出一段直線或曲線距離，運用直接移動方法，繪畫出該段直線距離的立體形態，便可知道該地的實際形勢。
- 3) 方法：
 - a) 用紙條邊放正在要量度的直線或曲線距離上，將圖中的等高線與紙邊接觸處全部標上記號和數字；
 - b) 將紙條放在圖表、網格紙等距高度表 0 高度處，把全部紙條上的記號標在表上；
 - c) 根據紙條，由 A 點至 B 點之間，點出每一個實際距離和高度，我們便可以把所有的點連成線條，這樣，該段直線距離的地形便會顯現出來。（圖三）



(十) 預計行程時間

地圖只供給平面的距離及昇高，下降的高度，要量度實際距離，計算出所需時間則十分困難。

**拿史密夫定律 (NAISMITH RULE)**

由蘇格蘭爬山家，William W. Naismith (1856-1935)，所設計之行程計算方法：

A. 有經驗行山者

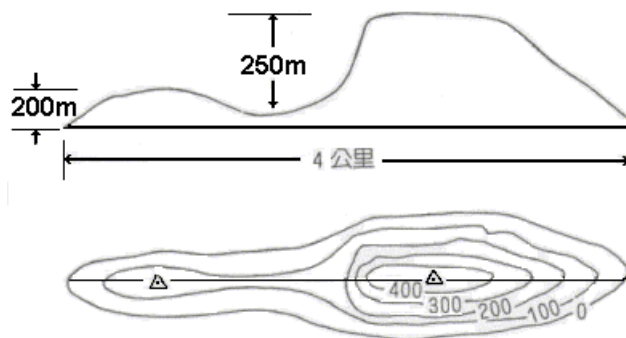
平地旅程距離 : 1 小時 行進 5 千米

斜路登高 : 每登高 100 米 加 10 分鐘 (登高 600 米加 1 小時)

B. 經驗行山者，背負背囊及露營用品

平地旅程距離 : 1 小時 行進 4 千米

斜路登高 : 每登高 30 米 加 4 分鐘 (登高 450 米 加 1 小時)



例：甲往乙平面距離 4 公里，昇高 450 米。

所需時間 = (平面距離 / 4 公里 + 昇高高度 / 450 米) 小時

= (4 / 4 + 450 / 450) 小時

= (1 + 1) 小時

= 2 小時

這個計算方法並未包括途中停留時間，天氣情況及體力消耗使行程速度減慢等因素；但無論如何，此定律對預算時間十分有幫助。

Tranter's variations，由Philip Tranter所設計之行程計算方法，以作增補「拿史勿夫定律」中並未計算其中的外在影響因素，如：體能、天氣、背囊負重等。計算方法是依據個人的體能表現來作為指標，配合「拿史勿夫定律」，找出一個個人的旅程所需時間數值。（小隊時間應以隊中體能較弱者為指標）。

Tranter's variations 表列如下：

行程預算 (小時)	體能指標 (分鐘)					
	15	20	25	30	40	50
2	1	1.25	1.5	2	2.75	3.25
3	1.5	2.25	3	3.5	4.25	4.75
4	2	3.25	4.25	5	5.75	6.5
5	2.75	4.5	5.5	6.75	7.5	8.5
6	3.5	5.5	7	8.5	9.5	切勿嘗試
7	4.5	6.5	8.5	10.5	11.5	
8	5.5	7.75	10	12.5		
9	6.75	8.75	11.5	14.5		
10	7.75	10	13.25			
12	10	12.5	15			
14	12.5	15	17.5			
16	14.5	17.5				
18	17	20				

根據以上定律，找出個人體能的指標的方法，是一個人人在正常步速、不停步休息下，步行800米（900碼）平地及攀登300米（1,000呎）斜坡的旅程，紀錄所需時間。如果旅程完成時間為25分鐘，體能指標為**25**。

再者，在一次實際旅程中，如果平面距離為8公里，斜坡昇高為900米，依據拿史密夫定律的計算方法（8公里／4公里＋900米／450米），計算旅程所需的時間為**4小時**。

結果是：如果體能指標是25分鐘，拿史密夫定律計算出來的旅程時間為2小時，參照Tranter's variations圖表，完成該段旅程需調整為**4.25小時**。

除上述計算外，在下列情況，要作附加的級數調整：

1. 背囊負重：每負重13千克（30磅），將指標下降一級。
2. 天氣：惡劣天氣（能見度低或額風前進）下，將指標下降一級。
3. 地形：在晚上，或崎嶇、陡峭、濕滑的山路，視付環境將指標下降一級或多級。

以上介紹之定律只供參考，登山者應累積個人經驗，找出一個適合個人的旅程預算的計算方法。

(十一) 遠足計劃書 (Expedition Plan)

計劃書之編排應井井有條，字體整齊，內容之描述以簡單清楚為。為使該報告生動及具吸引力，可用顏色繪圖或以照片加以輔助。

1. 目的—就是遠足的主題。為甚麼我們要去遠足？我們有甚麼目的？遠足目的是很廣泛的，凡是和遠足有關的事物，都可作為遠足目的，但當然以最重要的事較為合適；例如：郊野、動物、鄉村及一些重要的郊野建設和發展。
2. 事前準備工作
 - a. 選定起點與目的地；
 - b. 根據活動的宗旨訂定途經之處；
 - c. 計算行程，總長度不能超過任何隊員的體能極限；
 - d. 計算時間，總長度不能超過提供的活動時間；
 - e. 選擇營地，以安全舒適為原則；
 - f. 留意事前的天氣預測作為參考；
 - g. 全程須分多個小段，作為測定位置和休息之用；
 - h. 填寫行程表；
 - i. 每一小時應有十分鐘小休；
 - j. 考慮日出日落時間，應盡量在日落前到達營地或終點。
3. 組員介紹—詳細寫出每一組員的個人資料及全組的有關資料，應較著重遠足經驗的介紹。
4. 遠足日期及作息時間表
5. 路線圖—將計劃好的路程影印並繪劃出來，路程圖必須畫好全程路線，分段各點，營地及後備路線。
6. 遠足行程表
在出發前將旅程的重要資料寫在表格上，便是行程表，作用是提供旅程資料，內容應包括：
 - a. 每段旅程的預算出發及完成時間；
 - b. 每段旅程的方位；
 - c. 每段旅程的距離；
 - d. 每段旅程升高及降低的高度；
 - e. 其他附註，如午膳地方。行程表之形式如附表所示。
7. 地勢切面圖
應包括整段及分段切面圖。
8. 交通資料
在旅程進行時，應將該區之交通工具時間表查明，以便使用。資料包括：
 - a. 交通工具種類；
 - b. 班次—應包括最早及最後班次時間；
 - c. 服務情況—班次是否正常；

- d. 費用；
 - e. 在什麼情況下會停止服務；
行走鄉村地區的鄉村客貨車之班次及服務情況要特別留意。
9. 小隊及個人裝備名單
 10. 食物
 11. 財政預算－列一份財政預算表，預算開支。
 12. 緊急救援－收集路程所經地區的警署和救護站電話，而最重要的是有關機構和導師的電話；同時寫出在旅程中可應用的急救物資和救護站。
 13. 工作分配及組織－詳列每一位隊員所承擔的工作，包括：小隊組織，營地工作分配表等。
 14. 遠足審核員意見。