

## 第十三章：遠足露營技巧

『童軍運動』特徵之一是各成員多喜愛參與戶外活動。而露營及遠足活動在童軍活動中佔大比率。露營技巧佔重要地位，而本章節是為『遠足』而編寫，現介紹營地選擇，營地工作，營幕使用，營地衛生，惡劣天氣下的戶外生活技巧等。

### (一) 營地選擇

選擇營地要注意：

- 是次露營之目的，適合度假之地，不一定適合於遠足之用，
- 營地周圍環境，
- 季節及天氣，
- 參加露營者之戶外活動技能水準、體能狀態及人數，
- 路程之遠近，運輸問題可否輕易解決。

找尋一個理想營地，要注意以下條件：

- 有充足水源，
- 有充足之陽光照耀，但要有遮擋陽光之地方，例如樹蔭，
- 略為傾斜，以便下雨時，可迅速排水，
- 有足夠活動之場地，
- 附近環境優美，令人身心舒泰，
- 附近有人居住（例如村落），於緊急時可尋求援助，
- 附近有柴枝，可供作燃料之用，**(保護郊野，此點不適用於保護區)**
- 泥土不可太鬆軟，以免雨後泥濘，遍地積水，
- 不要接近馬路或建築物，免受騷擾，
- 不可在山頂或受風處紮營，
- 不可在接近懸崖、峭壁、亂石、斜坡處紮營，免生危險，
- 不可在深谷中或太接近溪澗處紮營，以免豪雨時發生危險。

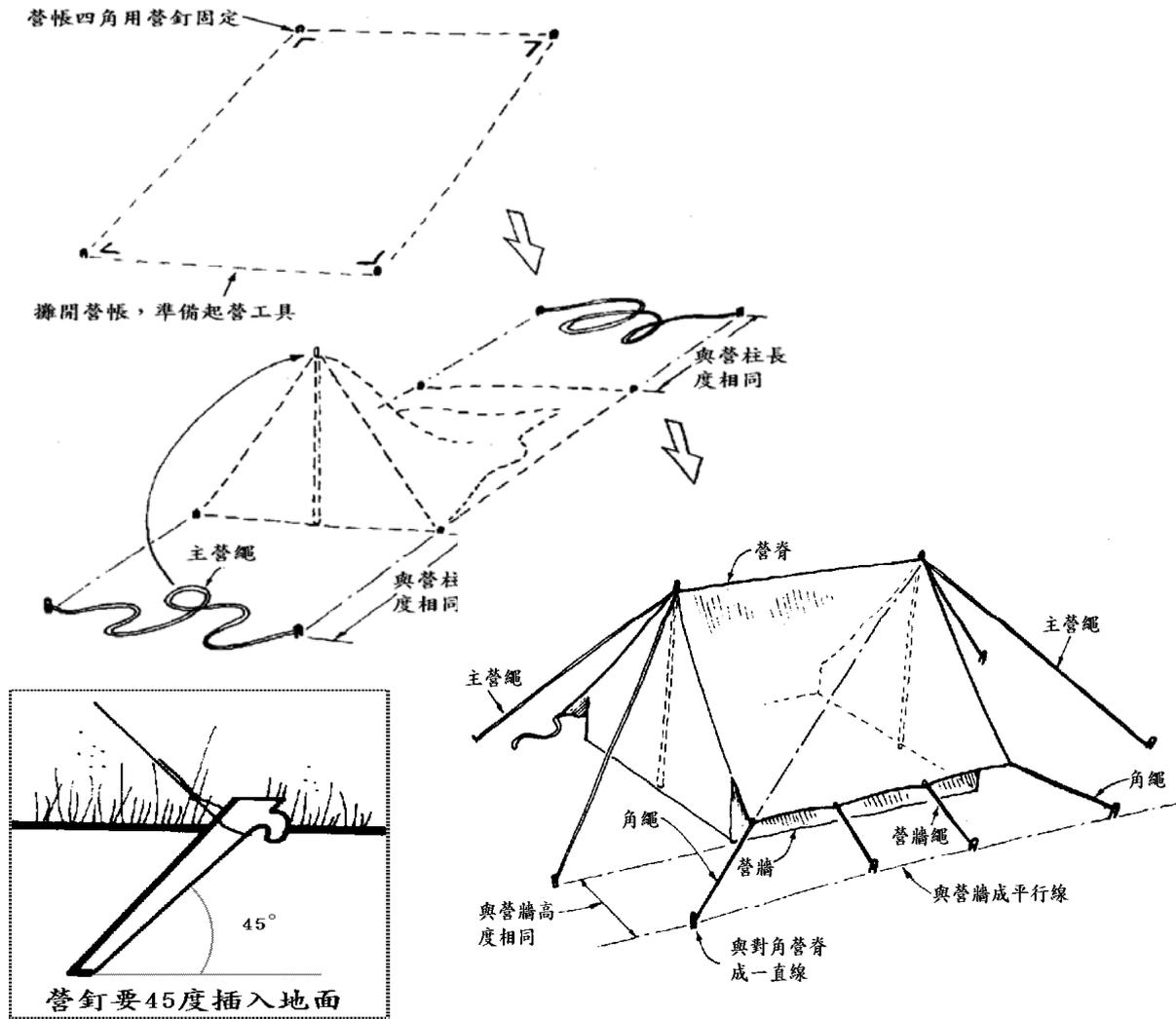


上述所述，乃找尋一處理想營地之要點，但因環境所限，能符合上述條件之營地不易找到。再者，根據香港（郊野公園）法例，規限了選擇營地之條件。選擇營地要點撮要如下：

項目/ 狀況	理 想	最 壞
位 置	政府指定營地/ 團體之營地	過份接近民居或私人土地
排 水	排水暢通	低濕地，排水緩慢溢水處危險
地 質	有砂礫，堅實之砂土	粘土
地 面	良好草地	禿地雜草
植 物	幼草地	灌木叢、大樹下
地 形	微傾斜	過於傾斜、懸崖下
水 源	接近可飲用溪水或有自來水	無或遠離水源
風 向	微風，營幕可45度角面向風	風坳位
交 通	便利，不要離開就近鄉村太遠	近大馬路邊
治 安	附近有警崗或求助電話	太偏僻的地方

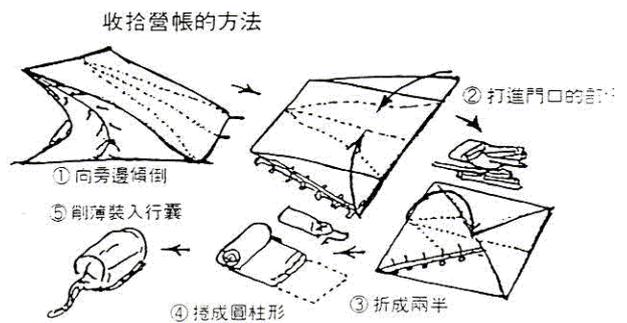
## （二） 營幕使用原則

1. 營幕內應保持空氣流通，免積聚或產生異味；天色良好時，營帳應打開，營頂可捲起或覆蓋在一面，以便陽光得以照進營幕內。（紮營的方法見下頁）下雨時應減少進出次數及儘量避免觸及營帳四週，以防雨水滲入。如非天氣惡劣，儘量避免在營內生火，縱使生火也要極之小心。
2. 紮營前注意事項
  - a. 清理地面異物，如石塊、填平凹洞、以免妨礙睡眠。
  - b. 測定風向，帳篷要架在炊事帳的上風處，避免炊事煙、寒流灌入。
  - c. 考慮進出營帳方向。
  - d. 確定營地安全。
  - e. 確定架帳位置，避免失慮導致再遷移等麻煩。
  - f. 多練習，搭架的程序要熟悉。
  - g. 平常裝備檢查、保養要貫徹，避免任何遺留，搭不起來。
3. 紮營的方法
  - a. 營幕最理想是營後門斜向風。
  - b. 主要的繩索應拴緊堅固的營釘，營釘須以 45 度角斜插入地，但固定地蓆的營釘宜與地面呈 90 度釘下。
  - c. 營繩應利用調整片或營繩結，適度拉緊。
  - d. 帳篷上皺紋越少、營簷越筆直越好。
  - e. 如果地墊不是和營幕縫在一起，便應把整張地墊放在營幕之內，使沿營幕流下的水，不致流到地墊上去。
  - f. 天幕與營牆之間要有距離以利通風、隔熱及防雨。



4. 露營結束時

- a. 收拾營具—營地上應用的雜物，應先收拾整理，然後分配各人攜帶。
- b. 拆卸帳幕—先拔去營釘，再將營幕拆下，去除泥灰草屑，摺疊妥當。由於野外鍛鍊多晨早出發，故營幕多帶露水，呈潮濕現象，旅途完畢後應即散開，待乾燥後始可摺疊收藏。
- c. 整理營地—所有起營設備，皆當除去，要格外注意收拾乾淨所有廢物，如無廢物箱設備，則應將廢物帶走，最後須四週檢查一遍確保清理妥當。



### (三) 入黑前及睡前的工作

#### 入黑前之工作

- 將營地範圍之垃圾拾好，放入乾濕坑內；
- 所有食具，煮食器皿，均需清潔，整齊放置於貯物營架內；
- 所有用具，例如：刀、斧、均需放進套內，然後放於安全地方，刀斧及繩索最好離地安放，即放在貯物架上，及置於貯物營內；
- 煮食用之調味品，必需收藏妥當，免招蟲蟻；
- 食物必須置於紗廚內，或置於貯物架上，用膠紙蓋好；
- 所有營繩，營區之圍繩，須繫以白色或反光物標記；
- 準備燃亮營燈；
- 如已展旗，於入黑前必須降下收好；
- 乾濕坑圍以標誌，若有垃圾或殘羹，須將之用坭蓋好，免招蟲蟻。

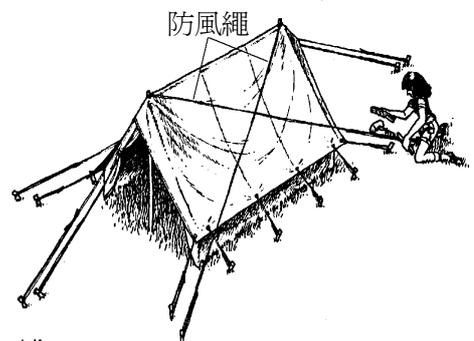
#### 睡前工作

- 檢查營區；
- 徹底熄滅火種，檢查所有爐具，及收於貯物營/架內；
- 察看所有食物，用具是否貯存妥當；
- 為保持寢營乾爽，濕的衣物，須置於營外；
- 所有置於貯物架內之物品，必將其遮敝好；
- 做好必要的預防措施，例如將下雨前應加蓋膠幕於營頂；
- 察看有否放鬆營繩及繫上白色或反光物標記。

### (四) 惡劣天氣下的戶外生活技巧

#### 1. 狂風和暴雨

- 露營期間遭遇狂風暴雨，最能考驗出學員野外鍛鍊的認識是否足夠；風雨來臨時，要盡量表現有備無患和克服困難精神。
- 營幕勿架搭在峭壁、易被狂風吹落的石塊、大雨後有崩潰危險的山坡處、高地易遭狂風襲擊處、易招雷殛的大樹下等危險地方。
- 山峽，山腳，河床及低地，大雨後易於積水之處均不宜架搭，帳幕。
- 狂風之前，應檢視營樁是否牢固，營繩是否可靠，營地一切建設是否經得起狂風吹襲，若發現不妥必須立即加以補救。
- 天雨前，應將營繩稍為放鬆，如需保持物件乾燥，應即收拾放好，或設法蓋妥。
- 天雨時，應盡量將營幕的出入活動減至最少。
- 天雨時，如營幕沒有天蓋，則不可手觸營，否則觸處便會漏水。
- 進入營幕時，須將濕衣鞋脫去，可置於天蓋下或用膠袋套好。
- 天雨時地面濕，營幕內可使用聚乙烯乳膠地墊。



## 2. 酷熱或嚴寒

- a. 夏季露營，應盡量令營幕內空氣流通。
- b. 要用驅蟲劑或噴射蚊怕水，驅除蚊子及幼蟲。
- c. 不使衣服受潮或弄污，否則便減低保溫性能，應該立即更換。
- d. 冬天要多穿幾層衣服，裡面該是毛製品，外邊的要能擋得住風，在活動時脫下，靜止時要穿上。

## (五) 衛生

在參與野外鍛鍊時，不可忽視途中個人及營地的衛生。

### 1. 個人衛生

- a. 早晚要漱口刷牙。
- b. 除正餐及水果外，不吃零食，並且要細嚼食物。
- c. 要多喝開水，熱天時食物中多放鹽，以補充身體的需要，油膩食物宜避免，飲食不可過量。
- d. 要保持身體及衣服清潔。
- e. 每天要大便，最好有定時間，大小便後要洗手。

### 2. 營地衛生

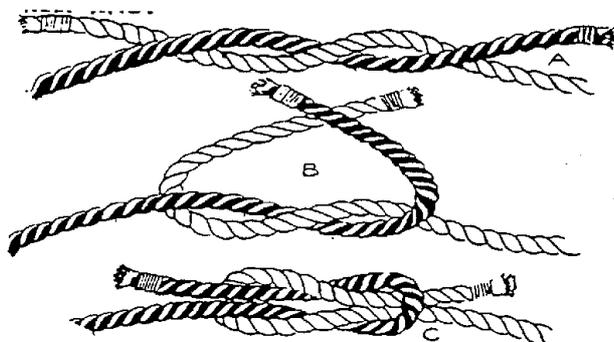
- a. 要保持水源清潔。
- b. 污水及油膩食物殘餘不要在接近水源及營地附近傾倒。
- c. 不要在接近水源範圍清洗東西及梳洗。
- d. 所有垃圾必須置於垃圾桶內，如無垃圾桶設施則應帶走。
- e. 不要隨意移動營地上的大石，以防造成營地凹凸不平。

## (六) 露營常用的基本繩結

### 1. 平結 (REEF KNOT)

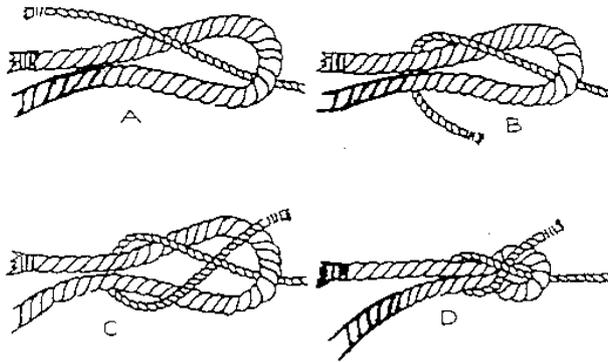
用途：是聯接兩條同等大小的繩子或綑縛物件時用。

結法：是將兩條繩的末端放在一起，先將左繩端放在右手繩端之上，繞過右手之繩再拉緊兩邊繩端即成。



## 2. 接繩結 (SHEET BEND)

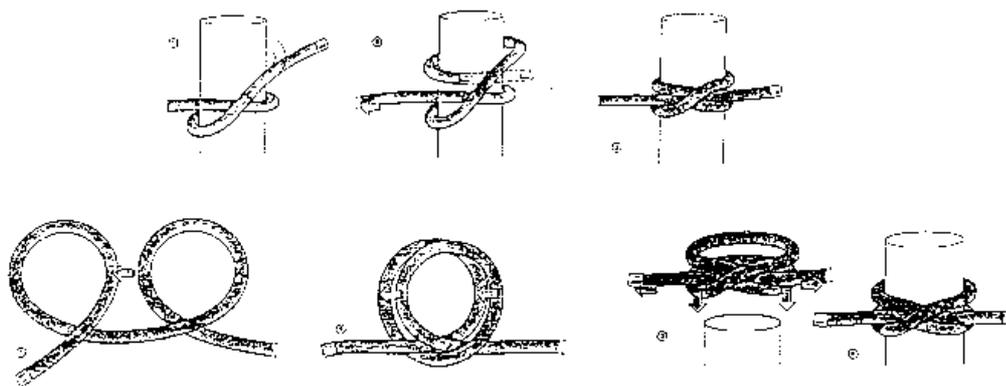
用途是連接兩條不同大小之繩，將較幼之繩用來穿過較粗之繩圈。



## 3. 雙套結 (CLOVE HITCH)

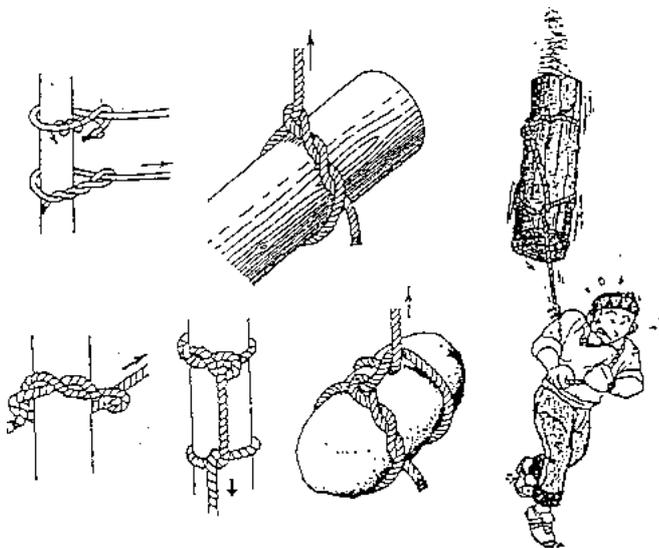
用途：將繩索繫結於木料、鐵管或樁上。

結法：用兩個同方向之半結 (HALF TURN) 組成先將樁柱上作一圓圈，再在繩頭部位作一半結套在樁柱上，所示是收緊後的樣子。



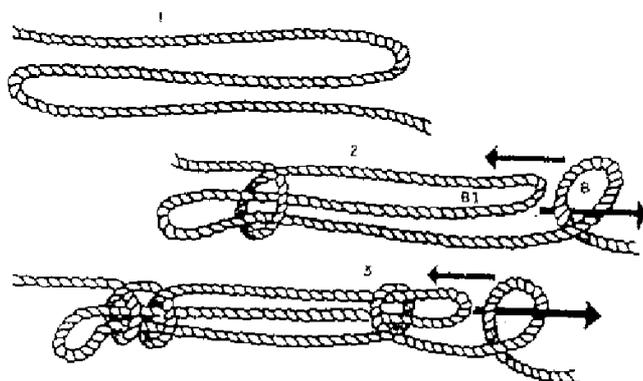
## 4. 繫木結／曳木結 (TIMBER HITCH)

一個簡單而又實用的結索，擁有一個可以隨意調大小的圈，所以適合網綁木材或樹枝之類的東西。



## 5. 縮繩結 (SHEEPSHANK)

用途是將過長的繩使其縮短時用，而不用將繩切割，或將繩的軟弱部份



加強而不致斷。

## 6. 營釘結／繫物索 (ROUND TURN &amp; TWO HALF HITCHES)

用途是將繩繫於樁柱上，具有可迅速鬆解和結紮的良好優點。

