

野外月刊舉辦

「野外常識講座」講義

策劃者：李月蓮（本刊記者）

主講者：康威（野外活動專業導師、本刊學術組顧問）

李衍坤（教師、童軍領袖、本刊學術組顧問）

潘振榮（本刊編輯）

梁熙華（「長風野外之友」始創人、本刊野外資料顧問）

「戶外實習營」由康威及本刊服務組主持，恆星體育會拯溺團隨行服務。

「獨木舟訓練班」由晨曦之友獨木舟會主持。

本刊野外學術組為東華三院九龍青年中心主持「野外常識講座」講義內容

露營 個人用品攜帶

以簡單實用為原則，且事先準備妥當。

1. 替換外衣褲
2. 內衣褲
3. 泳衣
4. 拖鞋
5. 抹布
6. 毛毯
7. 吹枕
8. 梳洗用品（牙刷、面巾、肥皂、浴巾、梳、牙膏）
9. 電筒（後備電蕊，電燈泡）
10. 雨衣
11. 水壺
12. 食具（飯盒、刀叉匙）

小隊用品攜帶

1. 營具——營帳、繩、柱、釘、燈、地席、天幕
2. 炊具——
3. 工具——鎚、斧、翻鏟、
4. 膳食——各餐餚菜、米、調味品
5. 清潔用具——百潔布、碗布、綢絲刷、洗潔精
6. 藥囊——應用藥物

7. 紮作用品——竹枝、棍、繩
8. 其他——牙膏、廁紙、蚊香、膠袋、幼繩、地圖、指南針

飯煲、湯煲、平底鍋、鏟、飯壳、水桶、碟、摺刀、膠砧板、火柴、現代爐具）

旅行規則

①「我們要比來的時候做得更好更完美」。B. P. 露營後，要儘量與當地作善後，不露任何痕跡。

②敬重鄉居生活

- A. 不可砍樹
- B. 保持食水清潔
- C. 不要踐踏已耕耘的耕地
- E. 和村民保持友善

③保護大自然景色

- A. 在公眾場合，勿太放縱，以為身在野外
- B. 勿隨處拋棄果皮紙屑，（尤其膠袋），或弄污水源。
- C. 防止山火，協助護林。

④注意禮貌

- A. 非不得已，不要傷害野生動植物。
- B. 車輛（公共）上不可高歌或大聲談笑。
- C. 不要騷擾鄰近村莊的安寧。

菜單設計

大象隊去露營，他們的隊長設計了一條菜單，其中一餐菜式如下：

1. 西洋菜燉牛腩湯
2. 腰果炒珍肝
3. 豆腐煮魚
4. 洋葱牛扒

他們渡過了一個愉快的假期，唯一美中不足的就是他們的膳食問題，他們的菜單到底有甚麼毛病呢？

1. 時間：不可用不易煮熟就食的食物，煮的時間不可太長。
2. 金錢：不可太貴，要各人樂意支付。
3. 營養：份量要多，營養豐富易消化。
4. 耐久：不易腐敗，易裝貯運送。
5. 各人喜好：不要購買其中一人不能進食之食物。
6. 技巧：難於烹飪之食物，不宜食。

提議：

- ②耐久食物：蛋、臘腸、魷魚、梅菜、榨菜、粉絲蝦米、鹹魚、香信、黃芽白、椰菜、豆角、薯仔、節瓜、洋葱、菜保，等……。

②貯放食物要有方法：

- A. 雞蛋包裝法。
- B. 肉類風乾及用鹽漬。
- C. 到達營地將食物放置通風處。
- D. 自裝地下冷藏庫，溪水冷藏法等。

露營之準備

「露營」這個名詞在童軍心目中並不陌生，但是否每一個童軍都知道怎樣才是真正露營生活呢？一般人對露營的認識便是搬著營幕、抬著炊具、登山涉水、胡亂找塊平地渡過了兩三夜的生活，便拖著疲倦的軀體回到家中，然後大睡一場。其實這樣一個事前缺乏週詳計劃，程序沒有充份安排的露營，只有使參加者感到露營是一件苦事，並不能享受到露營的樂趣。

露營是戶外教育里程中重要的一課，從露營生活中，可以改變日常的生活形式，訓練孩子隨時適應當時環境，自動工作，養成獨立自主的生活技能，利用自然環境的各種事物，製造自己的用具，訓練手腦並用，增進個人生活知識，養成分工合作的精神，更能藉此培植團體生活的基礎。所以露營是童軍生活中不可缺少的一項活動，而怎樣去組織、

計劃及推行露營活動便是童軍領袖及小隊長不可缺少的知識。

最先工作

當我們要準備舉行一次露營時，我們必須要作一番事前工作。首先我們要決定露營的性質及形式，性質方面：它是一個訓練營；還是一個渡假營。形式方面：它是固定露營——在一個營地渡過這次露營生活，旅行露營——每晚都在不同的地方渡過；我們可居住在營幕裏或住宿在房舍內，如：田舍、古廟、學校、避雨亭或營屋等。然後決定出露營的日期及時間。

選擇營地

決定了上面一切便可以開始計劃及組織這次露營，最先選出露營地點，營地的選擇是一個重要的決定，地形要適合，環境要幽美外還要注意到交通、糧食採購、附近的求助地方如醫院、警署等問題，以防萬一發生意外，則不致手忙腳亂，得以從容應付。所以當我們選擇營地時一定要考慮下列各點：

1. 這次露營目的
2. 營地週圍環境
3. 季節及天氣
4. 露營的對象
5. 參加人數
6. 露營所需的設備
7. 交通及運輸
8. 營地的舒適

營地調查

選定了營地後我們必須要作一次營地調查，及收集關於該營地的資料。如果所選的營地是有人管理的營地或營舍，我們可以向管理機構得到營地資料及安排借用營地。但在沒有管理的營地，我們便要事前到達營地作一次查探，查探的內容包括：

1. 路程指南方面——我們要把交通工具、費用、所需時間及能通往營地之其他一切路線記錄下來，並記下沿途所見事物及任何明顯目標，以便協助將來找出往營地之正確路徑，還要提供所有通往營地之途徑以方便計劃活動。
2. 營地本身——我們要記錄起下面各點：
 - a. 高度——營地離水平綫之高度，其目的是看營地位置對氣溫之影響，（晚上高地如飛鵝山會較市區低5度。）
 - b. 地形——為平地，台地或斜地，是否多石，

有無蟻穴、洞及溝溝。

c. 土質——乾或濕，實或鬆，並提及土壤成份。

d. 草木——有何樹木，可否作燃料及紮作或有助排水及遮蔽用。

e. 容量——可容納多少團或小隊，可有地方供遊戲及營火會。

f. 蟲蟻及治安——有否蟲蟻，黃蜂及蛇騷擾，當地治安是否良好。

g. 用水供應——可有溪澗，註明數量及大小，水源是否充足，清潔程度，終年不斷或祇在雨季才有。有否水潭，潭內是否有魚類。

h. 附近村落——與附近村落是否有足夠距離（營地不應太接近住戶人家）能否採購食物，附近是否有沙灘、學校、醫院、警署、教堂及必要時求助之地方。

i. 外貌——把營地全景用素描或相片記下，及註明繪圖或攝影者之位置、所攝的方向、繪圖日期及時間。

j. 其它意見——指出其優點及缺點，指出適合何種露營及何種季節較佳。

3. 天氣對營地之影響——我們要留意營地的遮蔽物，它是否有遮蔽太陽及風雨之地方。對排水及濕度，我們要提供何物可助排水之用及露水之多寡、空氣及土地之濕度。營地是否被霧籠罩，並說明霧及雲之季節及時間，霧霧常在何時消散。

程序編排

露營是否成功，有賴程序的編排，所以事前必需有良好的程序設計，適應各營友的興趣及需要，其內容應包括：

- 吸收戶外生活經驗。
- 發展個人興趣和上進的機會。
- 學習適應，例如自信、自立、與人交往和合作精神。
- 明瞭小組及個人背境的發展。
- 增進個人健康。
- 發揮個人技能及其欣賞力。

當我們計劃露營節日時，我們應該考慮下列各點：

場地——營地的大小，其容量、位置及自然環境，應有適當的選擇與決定。

經費——每項節目的費用、所需設備及應有之支銷等。

人材——現有的人手是否足夠分配每項工作，可否邀請專門技能人士安排些訓練及特別節目。

氣候——不同的季節，應有不同的活動。

對象——深資童軍、童軍或幼童軍，新加入的兄弟或制服已著爛了幾套的老童軍，不同的對象應編排不同的活動。

興趣——必須以大多數人的興趣為依歸。

程序要有彈性——應具有適應時間、氣候或臨時增減的程序，隨時隨地改變、調節、適應及分別舉行。

利用環境——盡量利用週圍環境，以發揮程序的進行，例如：營地接近海灘的地方，應編排游泳、垂釣、海產研究等，如營地後是風景幽美的山林，可以進行旅行、爬山、植物研究搜集等項目，祇要符合經濟原則便可。

動靜交替——程序要動靜交替，勞逸適當，宜靜中帶動，動中帶靜，以免單方面發展而忽視了另外的一面，這是編擬程序應特別要顧及的，使個人、分組、與集體的活動得以平衡發展。

一鬆一緊——營友的活動應一時鬆一時緊，調處得宜，使個人有休閒時間，自由活動的機會。

多采多姿——這可以適應多方面的興趣和需要。曉得藉露營生活技能如游泳、划獨木舟、手工藝、旅行等活動而充實自己，以增加其享受大自然的生活的興趣。有機會參加每一單位之程序及建設的工作，如戲劇、音樂、特別活動儀式及其他社交活動等。

糧食處理

除了程序編排外，糧食也是一件傷腦筋的事，當我們準備糧食及編定菜單時，我們必須要注意食物煮食方式，糧食分配及食物質量三方面。

煮食方式可分小隊制及集中制，小隊制是把未煮的食物分派給各小隊或小組，由他們自己煮食，或由每小隊自行處理。集中制是由一班伙食組人員負責食物處理，他們到時候便準備好飯餸，營友只要走到飯堂便有飯吃了。

糧食分配是十分重要的，我們必須事前計劃，先是購買地方，營地附近有無地方可以購買到食物，由營地到購買食物的地方的交通及所需的時間。注意參加露營者的宗教信仰，有沒有些食物他們不能吃的。購買食物時，要平均每餐每日的費用，使不超出預算。每餐的食物必定要足夠份量及可供給露營者每日所需的熱能。食物方面要變化多，不能每餐用同一款菜的。

食物質量方面，每餐都要有蔬菜和肉食，盡量用營養價值高的食物，使用新鮮的食物可以保持美味及提高營養價值。餸菜的色澤也要留意，色澤鮮明可增加食慾，所以必須食香味俱全。價格方面要

選擇符合經濟，價廉物美的餸菜。餸菜是否適合各人的口味及是否容易煮食也要留意，這可以增加其他活動時間。

財政預算

在露營計劃中費用預算可以說是十分重要，我們必須週詳的計劃所有開支，當然我們預算的開支要比較充裕一些，這樣工作起來便容易得多，又不會在露營期間再行追加收費之弊。

我們預算開支的項目應包括：

營費——使用營地的租借費用，通常營地收費是以每日每人計算的。

運輸——運輸應包括參加者的交通工具及搬運器材的費用。

膳食——型式不同可能有不同的費用，通常預算多以每人每日每餐需費為單位，然後看看有多少參加者便可以計出膳食費用，在現在的生活水平中，大約每人每日三餐需費八至十元左右。

器材——若要添置器材或一些露營器材時，我們可以把它的費用放在今次露營的預算。還有我們要把遊戲的用品或器具放入器材的費用預算中。

行政——行政費便是公文來往，組織時的一切費用，以及在營期時的支出都可以列為行政費用。

保險及雜項——特別保險及其它費用的開支。

我們只要把上面的各項費用加起來便可以預算出露營的費用及計算出每個參加者的收費了。

工作分配

我們不能一個人擔當起所有營期中的工作，又不能全部人在做同樣的工作，所以必須要有工作分配，每個人有不同的任務、不同的工作，這才可

以發揮羣體生活的意義。營期中的工作大至可分行政、程序和事務三方面。

行政人員主理營內的一切計劃、組織、管理、施政及指導工作，他們必須是有豐富經驗的人，他們要負責起整個露營，行政人員應包括營主任、文書及財政等人。

程序人員主理營中的每項節目，營友作息時間的控制，他們應包括每個遊戲的領導人、每項活動的指導員、一些有專門知識的教練員和與營友一起的輔導員。他們需和露營者編排、帶領及檢討各項程序。

事務人員主理營內清潔、膳宿、器材、購買、保管及交通，他們是人數最多的一班工作人員，包括了營地管理員、設備管理員和食物管理員。

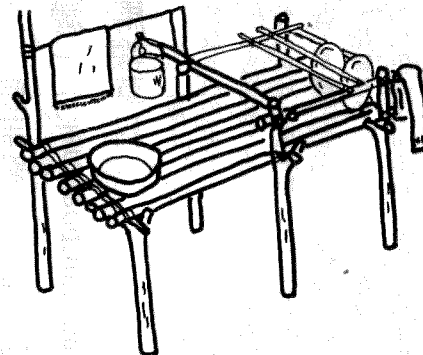
如果是比較多人參加的露營，我們還要設有救護人員以防有意外發生。至於行政、程序及事務需要多少人工作是沒有一定的，主要是參加者多少，如一個小隊露營，行政由小隊長一人負責，程序有副隊長負責，事務由一兩個童軍負責便足夠了。但如果是大型的露營便要由一組人負責各部份工作了。

最後工作

出發前最後的工作便是通知有關方面。我們要用書面通知營地的主人，當地的警署、區總監、旅長或團長等人，信上應寫明露營地點、到達及離營時間、參加人數及負責人等。除了上面的信外，我們還要發出給每個參加者家長信，信裏除了說明地點時間外，還要註明集合及解散地點及時間，以方便年紀少的參加者家長接送，又要說明可以到達營地的途徑，以方便家長到營地探其子女。

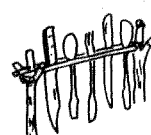
「本文由第13頁開始橫讀」

原野紮作

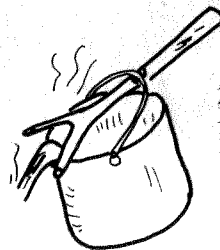


工作枱

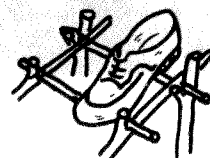
刀叉架



傑耳叉



鞋架



碗杯碟架

