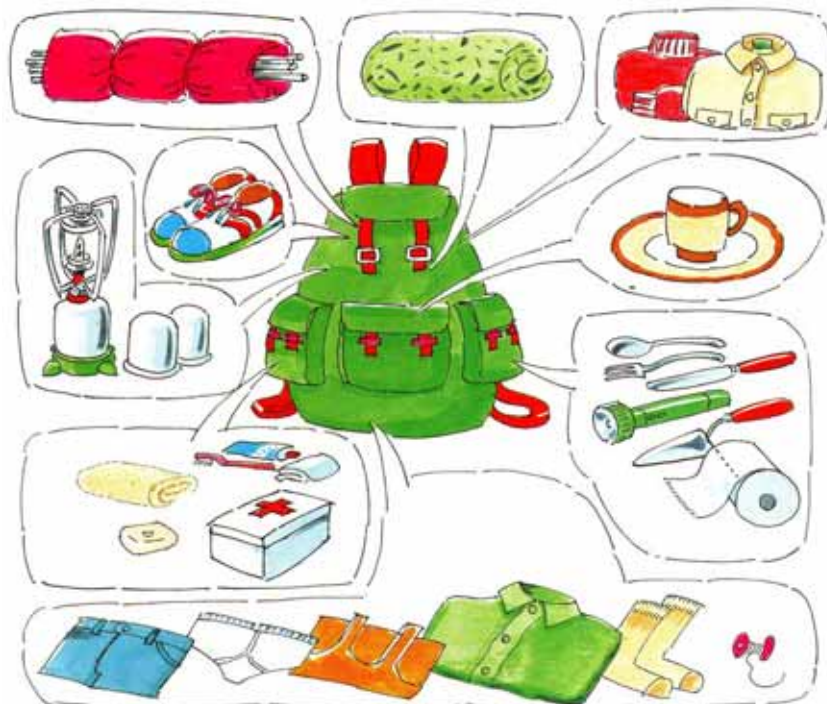


露營技巧

收拾背囊的原則

- 體積、重量力求輕巧，小而夠用，不佔空間。
- 上重下輕使重物集中於肩部，以求重量能平均落於雙肩、左右平衡。



收拾背囊 Tips

- ◆ 上重下輕，先用後放
- ◆ 四大皆空，兩袖清風
- ◆ 外柔內剛
- ◆ 膠袋包封
- ◆ 走路無聲



背囊守則

- ◆ 選購可調節肩帶、腰帶以配合體型。需注意不同子及款式的設計不同，方法各異。
- ◆ 背囊的正確背法
 1. 腰帶在腰部的位置扣好。
 2. 調整肩帶長度。
 3. 拉調整背囊長度用的皮帶，好使與背部貼近。
 4. 背囊重心應放於肩膊的位置。

收拾背囊

處理物件 - 把所攜帶品摺疊好。



- 用膠袋/防水袋把攜帶物品包裹保持乾爽及清潔。
- 手帕、襪、內衣褲等細小的物件，用來填塞空位及減少行動時發出聲音。

放置位置 - 經常使用之物品（如雨具、地圖、指南針、手冊等應放在易取之處，原則是重物應盡量放在靠背則。**重的物品在上、輕的物品在下。**

1. 盡量將攜帶物品，放置在背囊裡面，避免吊在外或另行攜帶。
2. 一些易於打破之後物品應該用膠袋包裹。
3. 背囊之袋口必須縛緊，以避免物品漏出，必須將物品放於上，衣物放於下。
4. 尖銳之物品需妥善整理垂直放置及放在袋中。
5. 利用兩旁側袋放置雜物。
6. 盡量保持兩邊平行，過重之物品避免攜帶。



背囊內物品輕重安排

營幕

類別及架營

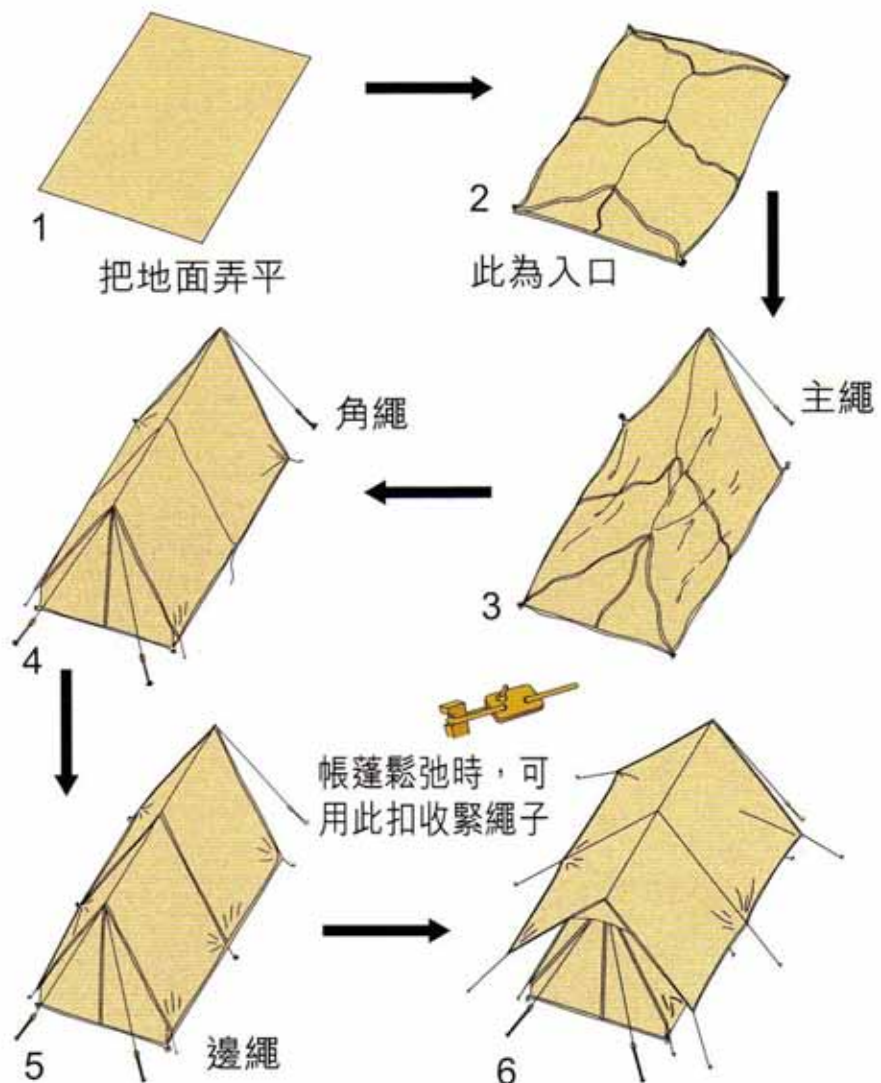
屋式營或 A 字營

容量：有大小不同多種選擇，供小隊使用。

性能：禦風性能較差，在吹強風時，要注意增加繩索拉固。

架營

1. 用地蓆或膠布鋪在地上，減少營幕地蓆泥污，保養清洗容易。
2. 把營幕蓋在膠布上，四角拉平，用營釘釘牢在地上。營釘應以 45° 角釘在地上。
3. 把主營繩拉固，使營柱立起來。
4. 再把營繩向四方對角向外拉固，否則營幕不會平穩。
5. 先把營幕兩側邊繩平行向兩邊拉固並釘牢在地上。調節長度使營幕穩固。
6. 最後把天幕作同樣處理，向兩邊拉固釘牢。



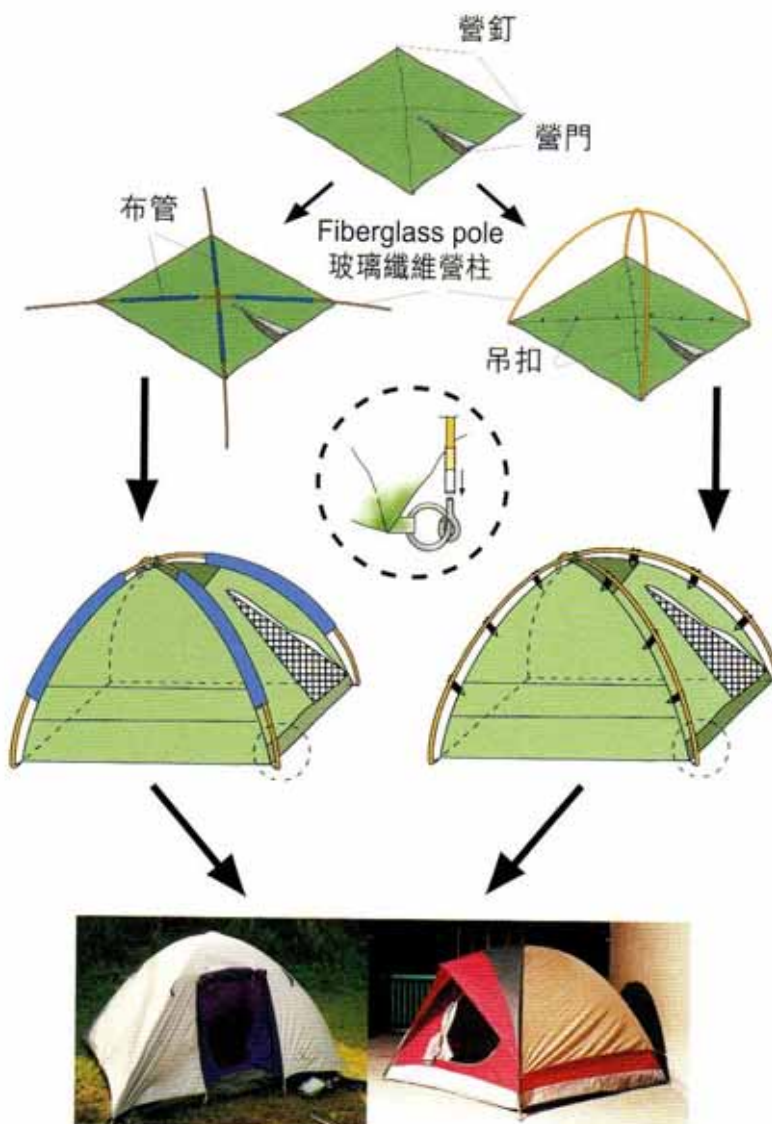
蒙古包營

容量：有大小不同多種選擇，供小隊使用。也有可容納較多人的設計，但四人以上較少，而且價格也較高。

性能：防風性能好，但在熱帶或溫帶地區會覺得通風性能差一點，有些設計在內層用紗網，對通風有一些好處。

架營

1. 同樣要鋪地蓆或膠布減少泥污。
2. 把營幕蓋在膠布上，四角拉平，用營釘釘牢在地上。
3. 布管設計的營要先穿好營柱，把對角的扣位固定營柱著地點。
4. 吊扣型便不用穿柱，先把著地點四個或六個固定，再扣上吊扣便可以架起營幕。
5. 最後蓋上天幕，把全部扣帶或橡根圈拉固便完工。



營地守則

1. 各幼童軍須遵守幼童軍之誓詞及規律。
2. 各幼童軍須遵守該營地之規則。
3. 所有隊員需聽從隊長及領袖的指示。
4. 聽到集合訊號，需盡快到指定集合地點。
5. 隊員不得擅自招待外人，探訪者必須得領袖的允許，方可進入營區。
6. 隊員不得攜帶食物或飲品進入活動區及營舍內飲用。
7. 為保持營地寧靜環境，隊員切勿喧嘩嘈吵，任何音響器材亦只可在不防礙別人安寧原則下使用。
8. 隊員須保持營地清潔，一切廢物應放入垃圾桶內，並嚴禁砍伐、採摘及損壞營地範圍內之花木。
9. 晚上十一時需熄燈，各隊員必須停止所有活動，保持肅靜。
10. 隊員攜來物品貴重與否皆須自行保管，如有遺失，概不負責。
11. 隊員入營及離營時，必須穿著整齊制服，其餘活動時間需穿活動制服、運動鞋。
12. 隊員需清理曾使用之營地，物料及垃圾。
13. 如有任何不適及特發事故，須向領袖報告。
14. 離營前必須檢查營地清潔，才可離營。

選擇營地

營地避免風力太強、積水、接近鄉村。

最好陽光充沛、營地地勢要比水位高、最好有大樹、草地，足夠活動地方和交通方便。

營區分配

風向方面、睡營區應在上風位、廚區在下風位、活動區在睡營區側及廚區上風位、近營門。

1. 廚區除了位於下風位外，還要位於較低處，防止不小心倒瀉的液體流入睡營區。
2. 營門設在活動區側，也要遠離住區及廚區。
3. 旗杆要建在角位或活動區邊，小心固定旗杆的繩絆倒營友。

營地衛生

1. 保持山溪清潔
2. 衣物常清洗晒乾
3. 每天清潔口腔
4. 每天清潔身體
5. 不可隨處小便
6. 不要亂放垃圾
7. 不應污水亂流
8. 每天須吹乾飯營幕內



營地安全

1. 小心火種，防止山火，所有火種在活動完畢後，應立即弄熄。
2. 小心利器，不可以把利器隨處亂放。
3. 把食物適當收藏。避免招惹動物及昆蟲。
4. 營地上不要有食物碎粒，引來動物及昆蟲。不要觸怒昆蟲及動物，免招侵襲。
5. 每天要把垃圾清理，保持環境衛生清潔。
6. 煮食時提防水滾外瀉。
7. 營火柴架最佳設在石地或營火場。
8. 不要在營幕內生火、吸煙及煮食。營燈也不可進入營內(電池燈除外)。
9. 一切生火必需在營幕、天遮及活動區的下風位。



廢物處理

1. 用膠袋盛載：把口打結，再放入收集箱。
2. 防止蚊患，方便環保再做、鐵罐用石塊鎚扁，再放入膠袋。
3. 洗切的食物廢料，尤其有氣味的，要用膠袋封口再放入收集箱。
4. 炭火要先確保弄熄再妥善放入收集箱。
5. 清潔食具及炊具時，先把殘餘食物放入膠袋，不要拋入河溪。
6. 在離開營地時，除足印外，不要留下任何廢物。



營地烹飪

營地烹飪要點：



食物選擇

均衡份量

碳水化合物 %	蛋白質 %	脂肪 %
60	25-30	10-15

食物貯存期及方法

一天	二天	三天	多天
肉類	熟肉類	醃漬肉	罐裝
青菜類	鮮豆類	瓜薯類	真空裝
奶類	茄類	蛋類	乾製類

選擇一些方便儲存、攜帶和不容易損壞的食物。

每餐應有種類

蔬菜 肉類 穀類

餐單建議

- 洋蔥炒蛋
- 煮雞翼
- 蕃茄煮蛋
- 菜煮牛肉
- 紫菜肉片(丸)湯
- 什菜湯

註：豆腐及魚肉均容易變壞，不宜採用。

烹調須知

一、方法

煎	√	煲	√	煮	√
炒	×	蒸	√	焗	×

因為時間、事前工作、炊具及火力大小都不適合採用炒及焗的方法。蒸、煎、煲及煮來烹調便省時、方便，而且也符合營養要求。

二、技術

粉麵應先煮，後熄火焗。

湯要弄好才加入調味。

肉類要先調味才烹，及必須徹底煮熟。

餸菜不宜烹調太久，以免破壞其營養價值。

米飯水滾後要調細火力，留意火力，遇有需要應不時移位配合火力，否則會燒焦。

煎魚、蛋及肉要加多一點油，避免燒焦。

罐裝食物很多時已有味精，不能高溫煮，加熱便可以。

粥及老火湯烹煮時間較長及耗費燃料，應盡量避免。

臘腸、臘味及一些醃漬食物要加水煮。乾製食物要先行用水浸軟再烹調。

熟肉類也不應再烹，只是加熱或冷吃。

食物貯存方法

- 最好使用冰箱貯存、依保鮮日期食用；
- 新鮮食物應用紗柜或用流動水貯存保鮮及盡快食用；
- 若食物需存放較長時間，食物可用醃漬法保鮮貯存；
- 乾貨食物可貯存在儲物營內。

菜單編製

- 容易變壞的食物應盡快吃掉。
- 菜式應多心思。
- 每餐均需有飲料，例如：湯，茶。
- 方法要簡單易煮，人人都可煮。
- 菜式避免重覆。
- 應以熟食為主，冷食輔助。
- 份量要恰當和足夠。
- 考慮成員宗教背景避免衝突，留意參加者是否忌食某些食品（如回教徒不吃豬肉）。
- 色、香、味俱全更佳。

營地檢查

分為入營前的檢查、晚間檢查、晨早檢查和離營時的檢查，其目的、方法及注意事項分別簡述如下：



入營前檢查

- 營地檢查：選擇合適營地，也要視察營地週圍環境，以配合活動需求；
- 其他考慮：包括來回交通時間、財政預算的覆核，檢查用品；包括炊具、個人用品、小隊用品及活動用品等；
- 入營童軍的家長同意書及確定職員工作分配；
- 最後，入營前要準備及檢查一切所需文件（如保險單、營地許可書等）。

晨早檢查

目的

注重營地衛生、整理衣物、整理、弄乾營幕和地面。

時間

太陽剛出至早上十時左右，但不要到中午。

注意事項

電池、相機、隨身耳筒機、收音機、石油氣罐等忌熱物品，要避免被太陽直接照射。

用膠布或地席鋪地防潮，雨天要在天遮或營內進行，雨勢太大時取消。

晚間檢查

目的

入夜前作好預備，巡視營地檢查各項物品是否整理妥當，檢查營幕繩鬆緊是否適中及是否做好防雨水措施。

食物應收藏檢查，避免昆蟲及野狗等侵害，肉類要冷凍儲存。

炊具和爐具妥善整潔和收藏。

營繩是否加上反光片，避免使人容易絆倒地上。

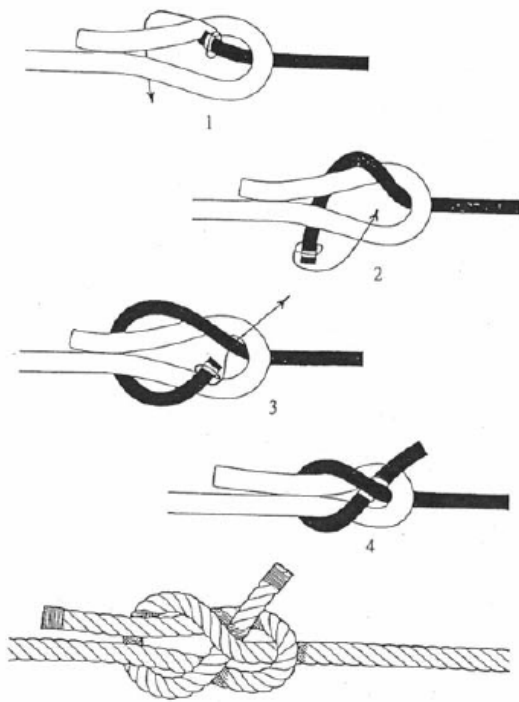
檢查消滅火種，注意防火。保持寧靜，不要有噪音，妨礙他人。

離營前檢查

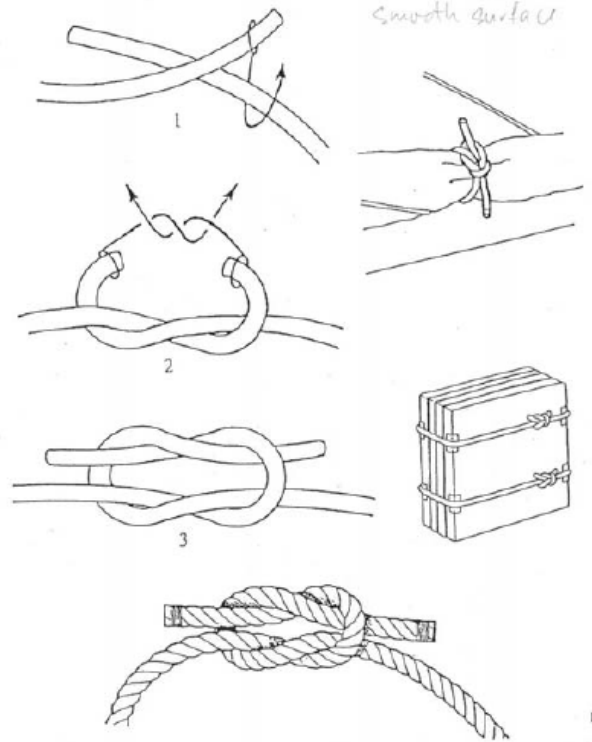
- 注重儀表，全體穿著整齊制服；
- 營地整潔，童軍的傳統習慣是「比來時更好」；
- 收拾行裝，依物品清單包裝妥當；
- 全體檢查清楚後才離營。

繩結篇：

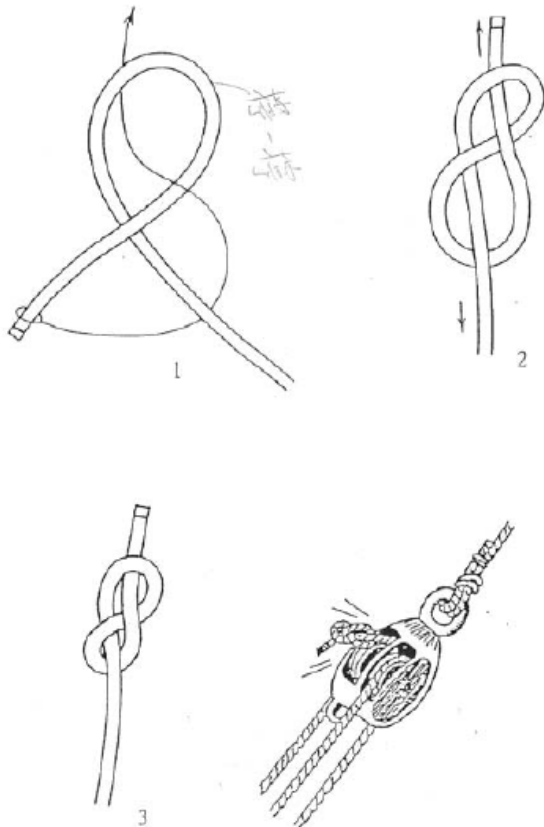
19a. 接繩結 SHEET BEND



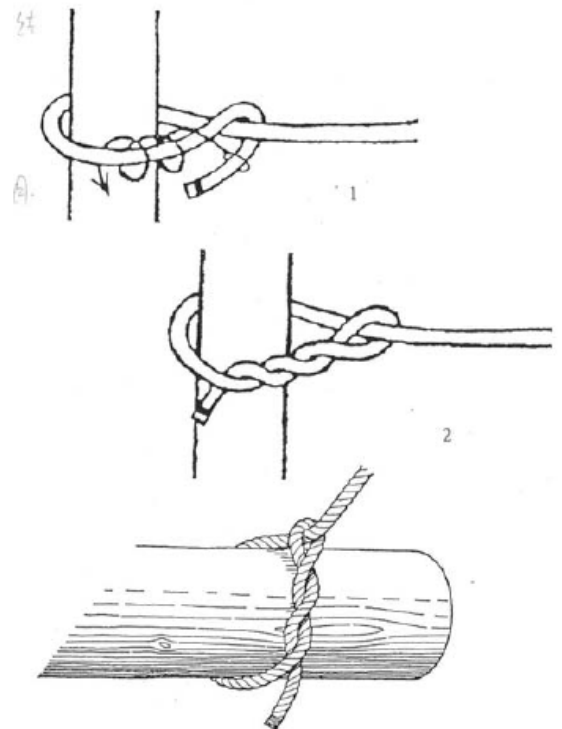
5a. 平結 REEF KNOT

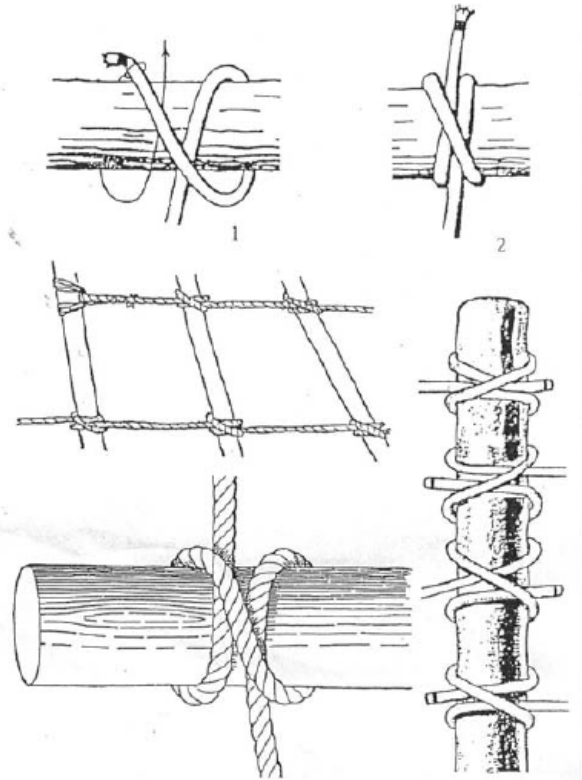
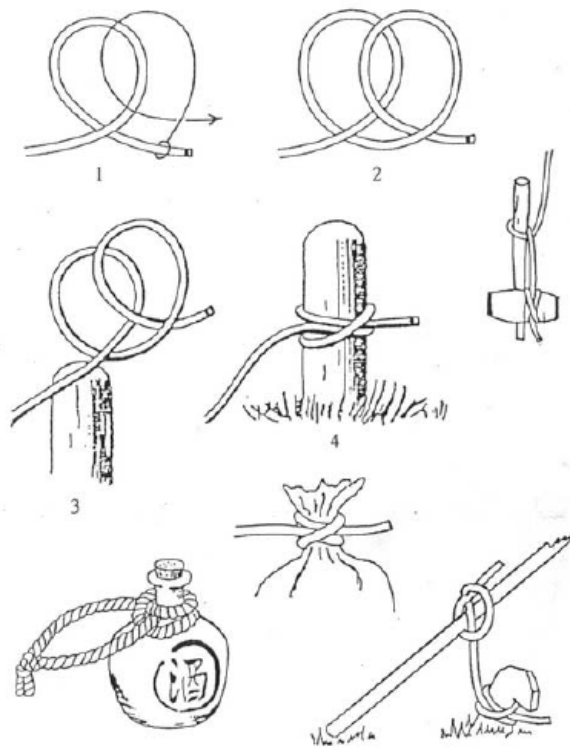


4b. 八字結 FIGURE OF EIGHT KNOT

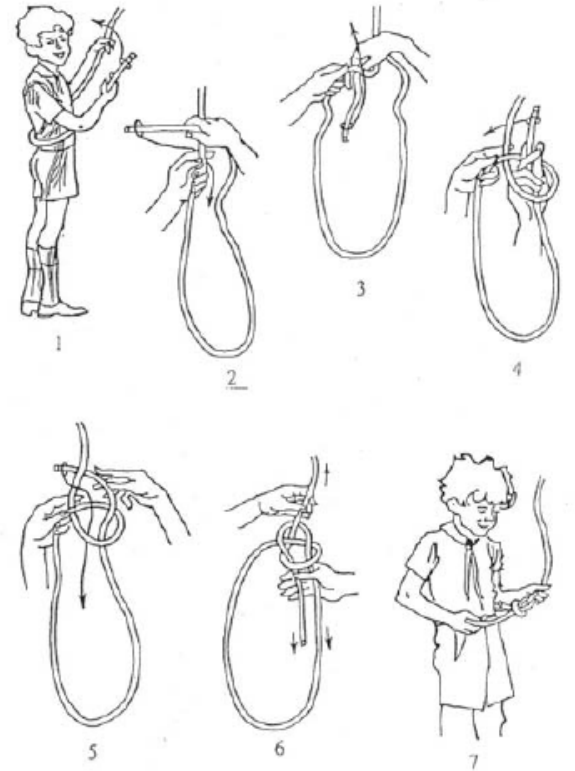
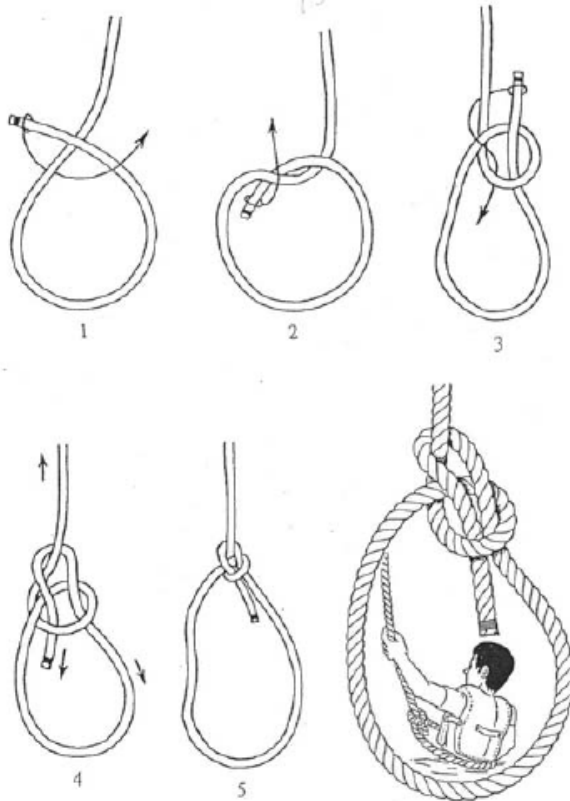


20a. 曳木索 TIMBER HITCH

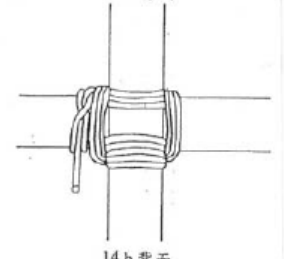
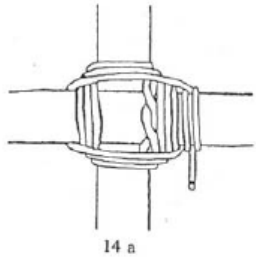
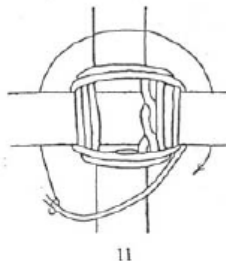
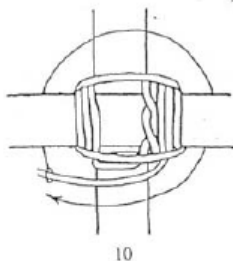
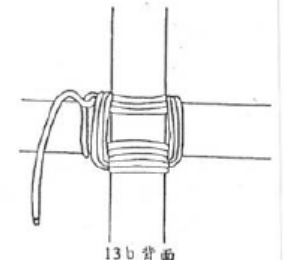
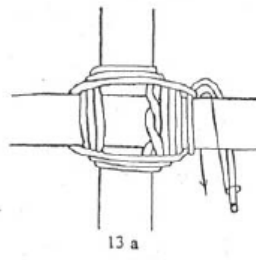
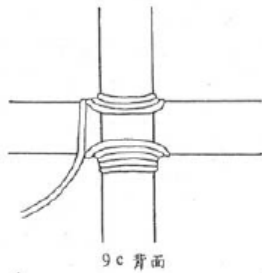
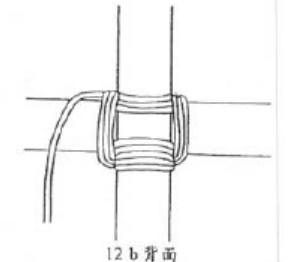
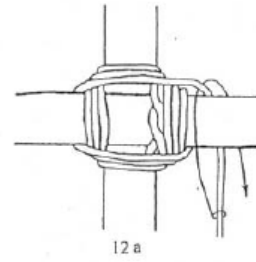
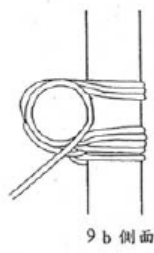
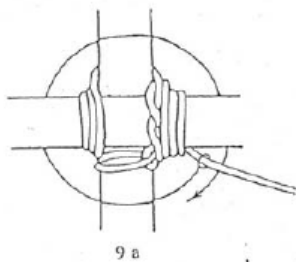
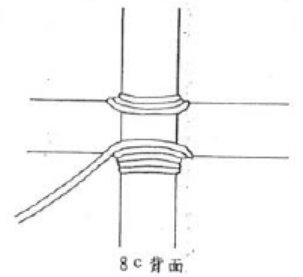
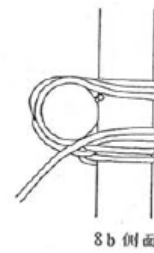
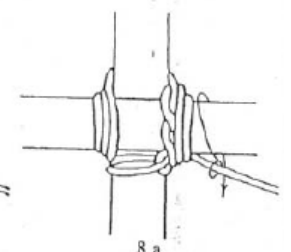
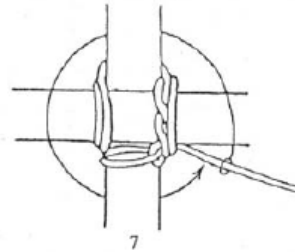
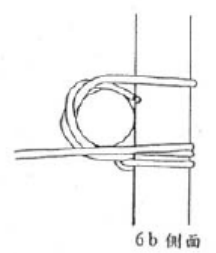
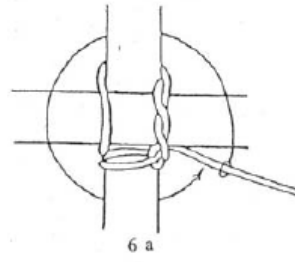
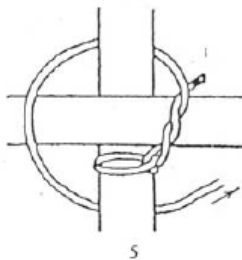
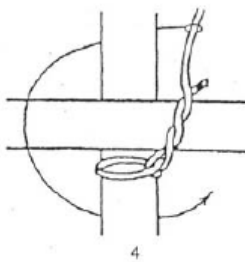
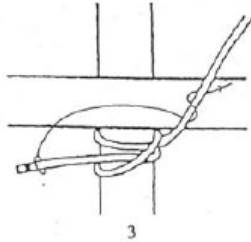
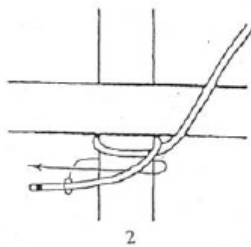
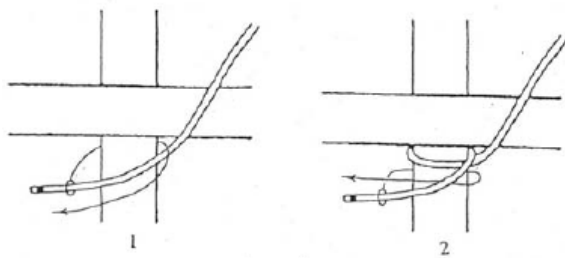


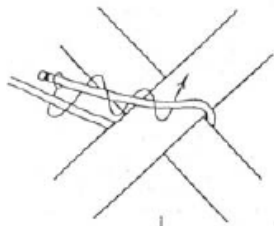


吊籃用

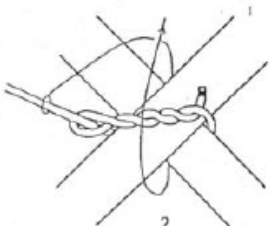


12a. 四方編結 SQUARE LASHING

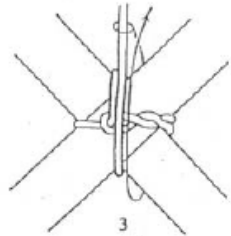




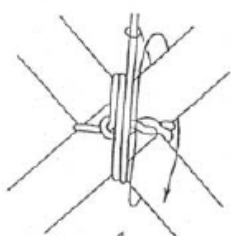
1



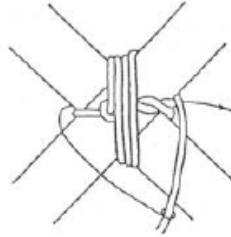
2



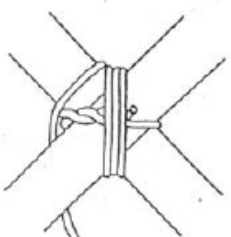
3



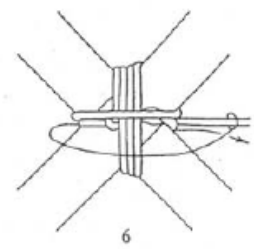
4



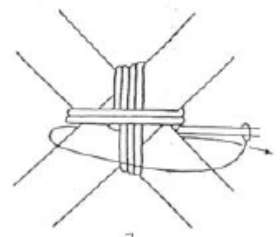
5 a



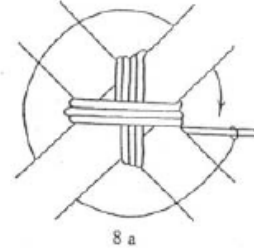
5 b 背面



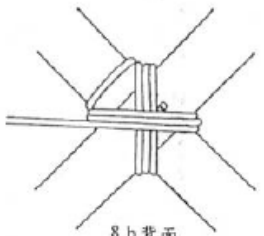
6



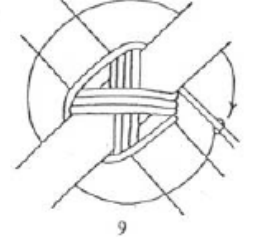
7



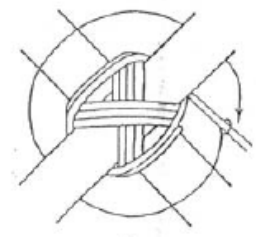
8 a



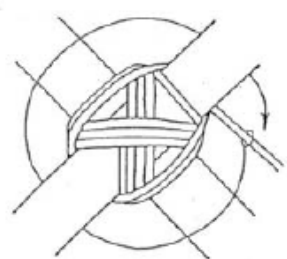
8 b 背面



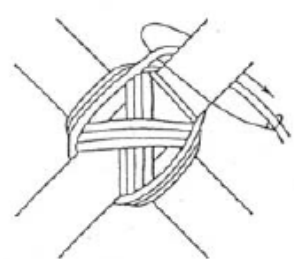
9



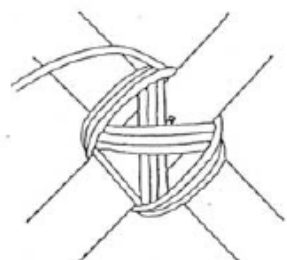
10



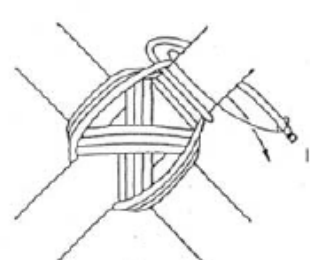
11



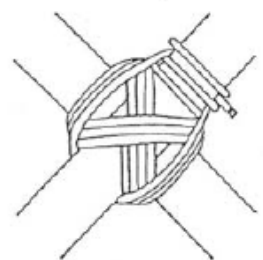
12 a



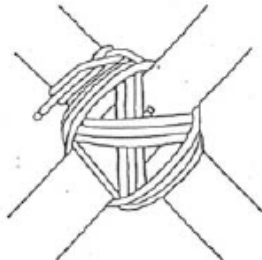
12 b 背面



13

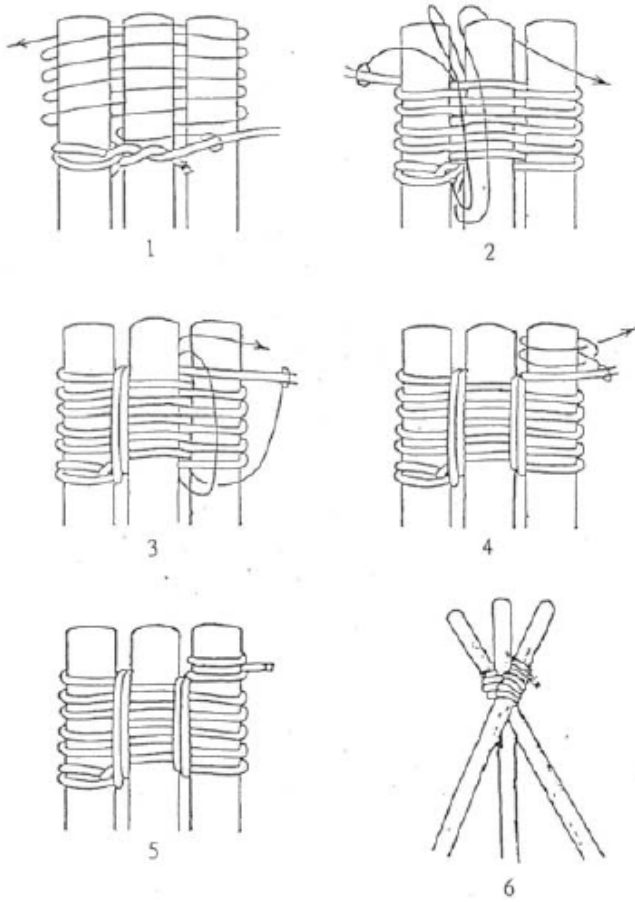


14 a

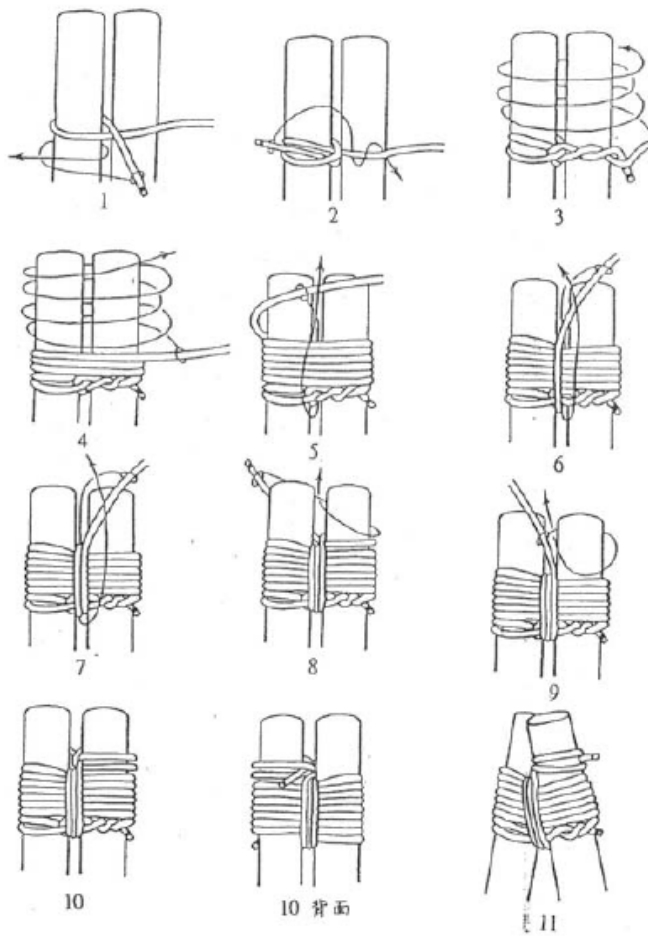


14 b 背面

12e. 八字编结 FIGURE OF EIGHT LASHING



12d. 剪立编结 SHEER LASHING



露營個人攜帶物品清單

物品名稱		X	入營	出營	物品名稱		X	入營	出營
衣物					其他				
1	童軍制服(出發及回程用)★				1	背囊(中/大型露營用)★			
2	戶外活動制服★				2	小背囊/小背袋/腰包★			
3	便服(套)★				3	睡袋/薄被★			
4	睡衣(T 恤、短褲)★				4	個人地蓆/報紙(有空位)★			
5	內衣褲(套)★				5	輕便枕頭/吹氣枕頭□			
6	便鞋★				6	衣架及衣物掛袋/大膠袋★			
7	手帕(條)★				7	小型筆記簿★			
8	擋風雨大衣/斗篷雨衣★				8	筆★			
9	禦寒衣物★				9	指南針 Silva Type★			
10	襪子★				10	地圖□			
11	便服鞋(運動鞋)★				11	童軍繩★			
12	游泳褲/衣□				12	少量金錢(硬幣、\$40~60 元)★			
13	太陽帽□				13	不碎水壺/水樽★			
14	後備衣物□				14	手電筒/頭燈連電蕊★			
15	風褸(輕便裝) □				15	營火袍□			
16					16	個人藥品(如有需要)□			
17					17	後備食糧★			
18					18	廁紙★			
19					19	針線包□			
20					20	防蚊用品□			
梳洗用品					21	防曬用品□			
1	面巾★				22	潤唇膏□			
2	牙膏、牙刷、膠杯★				23	防水袋/膠袋□			
3	肥皂/沐浴露★				24	八達通★			
4	洗頭水★				25	勞工手套★			
5	浴巾★				26	証件(童軍紀錄冊)★			
6	梳子★				27	輕便娛樂器/收音機□			
7	塑膠鏡子□				28	個人食具(碗、筷子、膠匙叉)★			
8	紙巾★				29	萬用刀/勞作 Safety Cutter★			
9					30	哨子★			
10					31	由隊長指定的物品□			
11					32				
12					33				
13					34				
14					35				

★必需攜帶物品 □可選擇攜帶的物品