

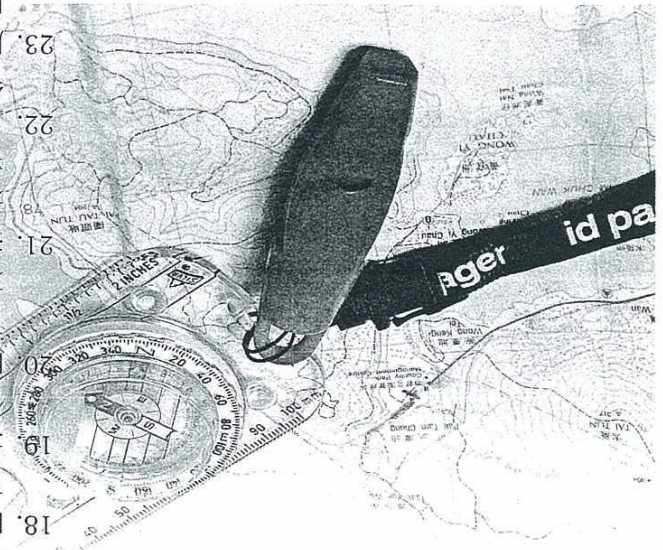
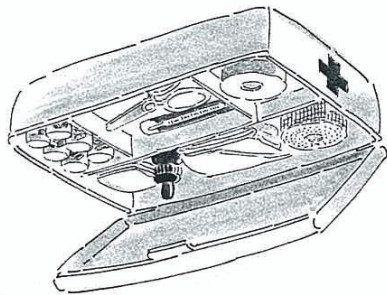
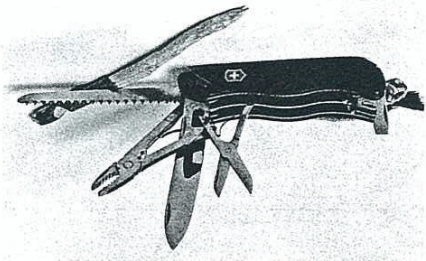




## 個人裝備

### 週末露營用品說明

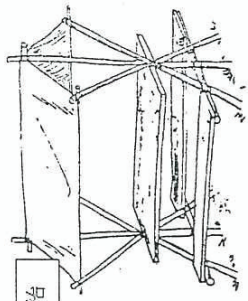
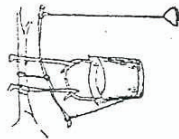
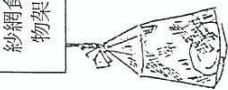
1. 背囊——依體形及用具體積選用。
2. 食具——匙、刀、叉及筷子。
3. 梳洗用具——小梳、毛巾、肥皂、牙膏、牙擦，小時鐘，針線包，洗髮露。
4. 內衣褲——內衣、內褲。
5. 便服——短褲、短袖上衣(夏天)，長褲(勿穿牛仔褲)，長袖上衣(冬天)
6. 太陽帽——遮擋陽光，尤其耳朵後頸。
7. 毛巾——用來抹汗。
8. 萬用刀——一般萬用刀，要具備刀、鋸，罐頭刀及開瓶匙。
9. 指南針——要比較實用型號，不要花巧產品。
10. 急救包/盒——個人用急救包/盒，要具備消毒用品，膠布，紗布，乾敷料，三角巾，繃帶等。
11. 乾糧——麥餅或一些餅食，補充消耗用。
12. 地圖——活動地區的地圖。
13. 哨子——求救或活動時用。
14. 電筒——(連後備燈泡)夜間活動用。
15. 雨具——大衣型比斗蓬型好，必要時可作風衣用。
16. 鞋——應穿行山靴，適合有碎石的山路。
17. 襪——週末營帶兩對較好，可保持足部舒適。
18. 睡袋——有冬天及夏天兩種，依天氣而帶備。
19. 地席——依天氣及個人需要而選擇帶備厚薄及大小。
20. 睡衣褲——晚上要有好睡眠，衣服不可太緊身，能換上鬆身衣物入睡最好。
21. 拖鞋——在營地換上，給足部輕鬆，是一種衛生，但小心，樹根，石塊及泥濘，不要弄傷足趾。
22. 火機/火柴——自備火機，以備不時需要。
23. 膠袋——出發前，把東西分袋包裝，防止天雨弄濕，把用過的衣物分袋裝



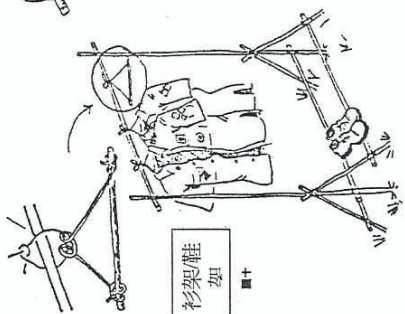
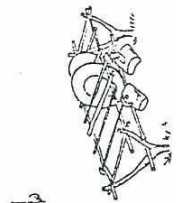




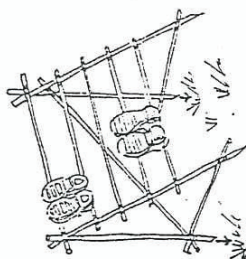
紗網食物架



餐台



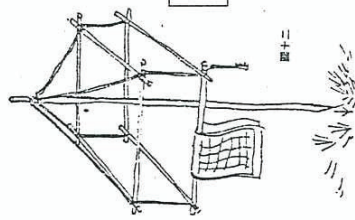
衫架鞋架



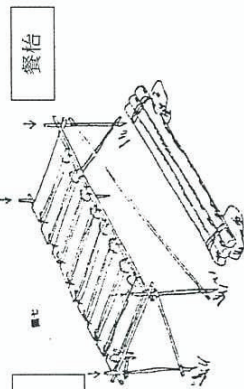
鞋架



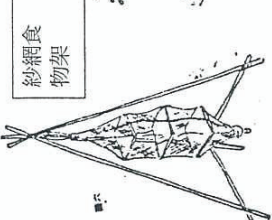
曬衫架



圖十二



餐台

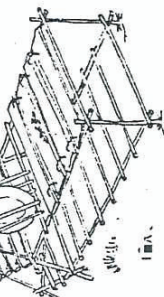


紗網食物架

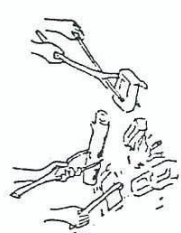
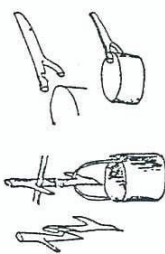


廚架

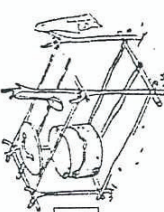
臘燭架



刀架

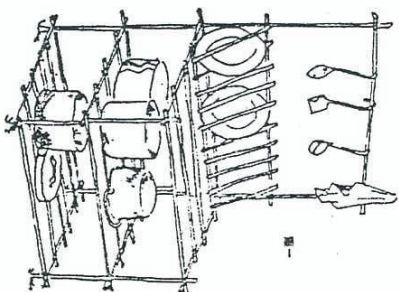


廚架

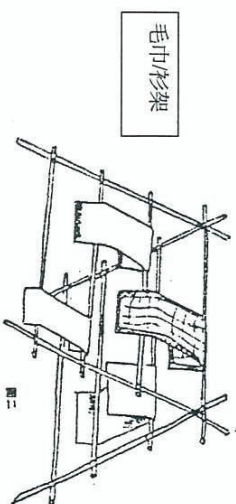




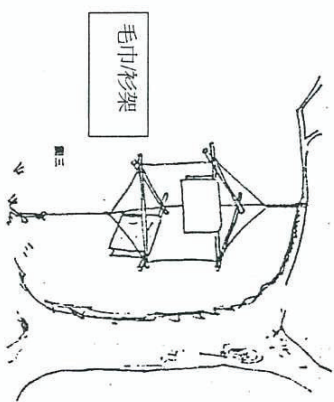
營地製作



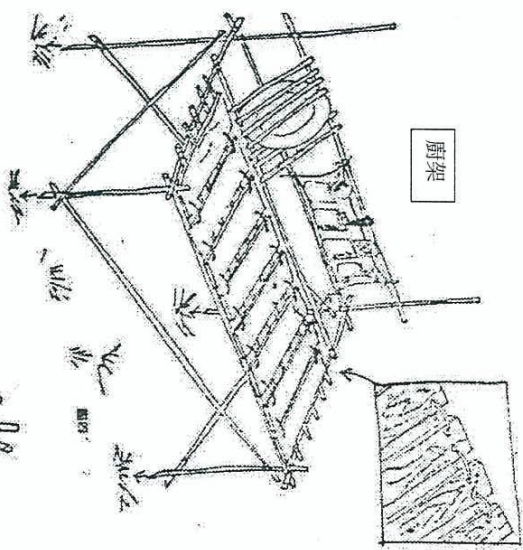
廚架



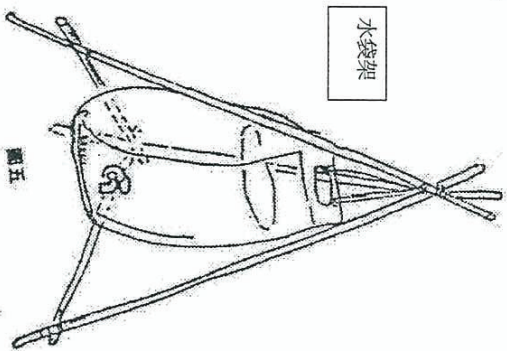
毛巾衫架



毛巾衫架

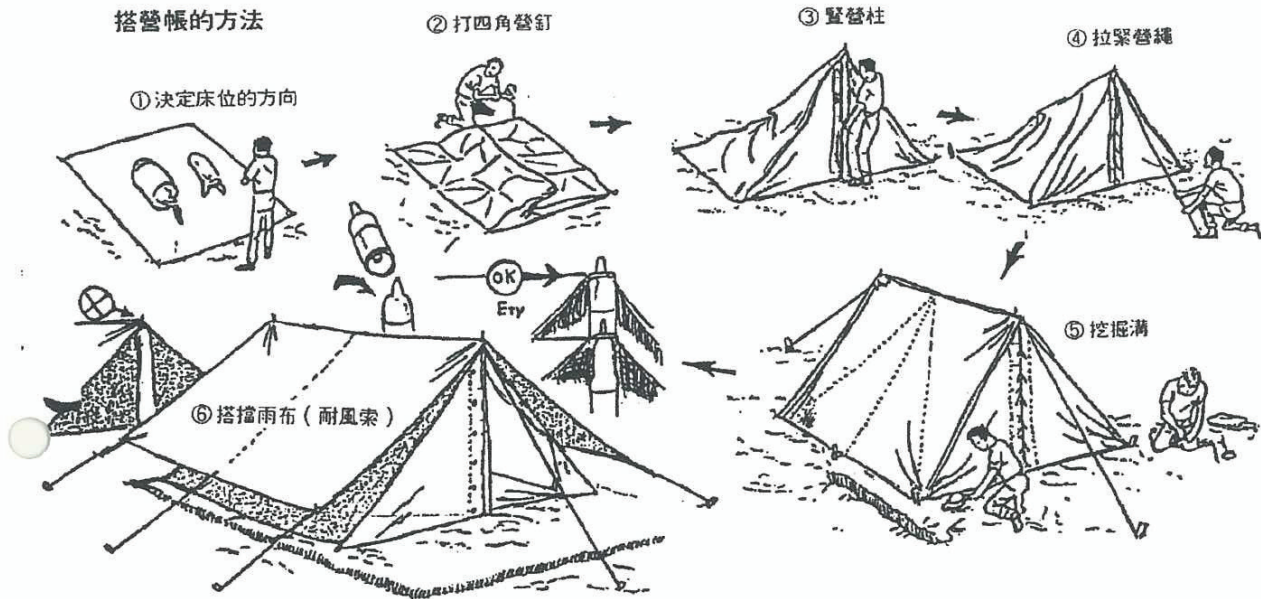


廚架



水袋架

## 搭營帳的方法



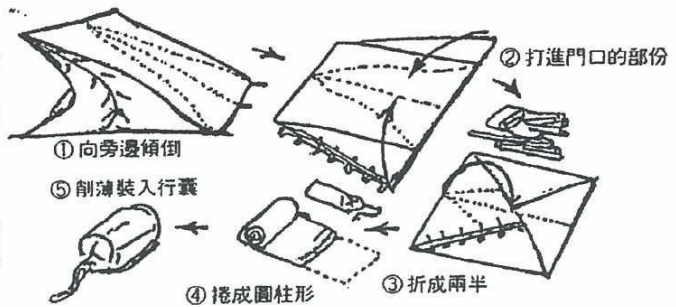
## 四、營幕使用原則

A. 營幕內應保持空氣流通，以免積聚或產生異味；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。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。如非天氣惡劣時，儘量避免在營內生火。

### B. 露營結束時

1. 收拾營具——營地上應用的雜物，應先收拾起加以整理，然後分配各人攜帶。
2. 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，是以旅途完畢後應即散開，待乾燥後始可摺疊收藏備用。
3. 整理營地——一切起營設備，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。

## 收拾營帳的方法



## 五、惡劣天氣下的戶外生活技巧

### A. 狂風和暴雨

1. 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；風雨來襲時，要盡量表現有備無患和克服困難的精神。
2. 營幕勿在峭壁、易被狂風吹落的石塊或大雨後有崩潰危險的山坡處架搭。
3. 勿在高地易遭狂風襲擊處架帳幕，易招雷殛的大樹下亦屬危險地區。



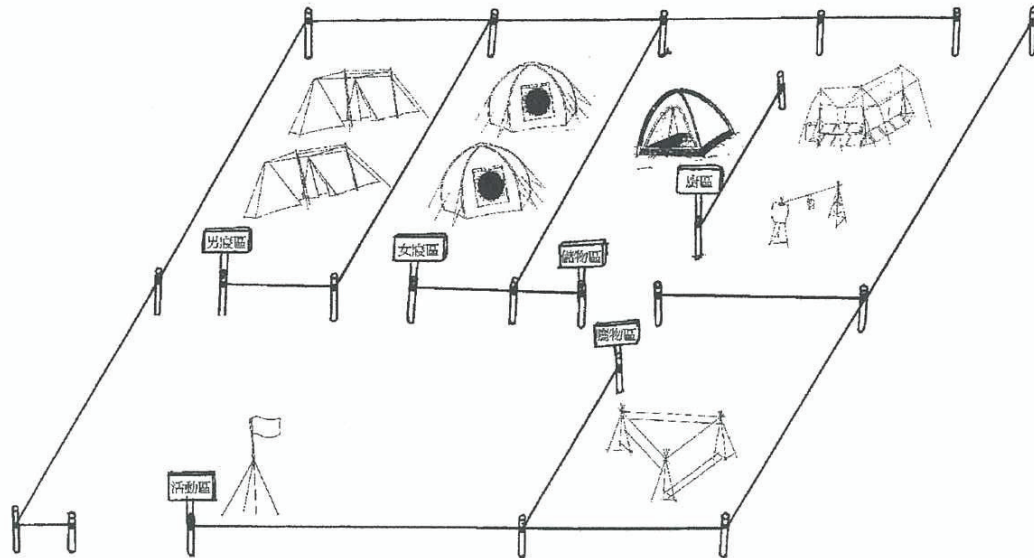
G

在一個標準的露營活動之內，最不可缺少的是營區紮作及營區分佈，當圍了一個四方格的區域時，就代表這範圍是暫時屬於自己隊員的活動空間，故其他人雖得到該營區內的負責人的同意方可進入。

G

- 寢區 —— 是用作睡眠及休息的地方，男女營雖要各自分一個範圍。
- 儲存區 —— 用作放置工具及易燃物品的地方。
- 煮食區 —— 用作煮食及用膳的地方。
- 曬物區 —— 將濕的物品放在此區內曬乾。
- 活動區 —— 各隊員可在該區作大幅度的活動及聊天，故面積須要略大。

營區立體圖



J N

1. 整個營區須要有前門及後門。
2. 男、女隊員須分營及分男、女寢區，不可睡在同一寢區內，亦不可進入不屬於自己的寢區。
3. 寢區須要遠離廚區，避免火種波及營幕。
4. 各分區最少要有一個出入口。
5. 在各區門前須有指示牌以提示該區的用途。
6. 廚區須接近後門，以防有意外時可最快途離現場。
7. 圍營區可用白棉繩、幼麻繩及反光膠條，而反光膠條的好處是晚間不須反光紙仍能看得見。
8. 勿將營區分得太多，以免產生混亂及使其像迷宮一樣。
9. 營門不可伸出營區圍繩外，以防絆倒途人。

## 遠足一、二、三 之 食物與炊事

### 一、爐具

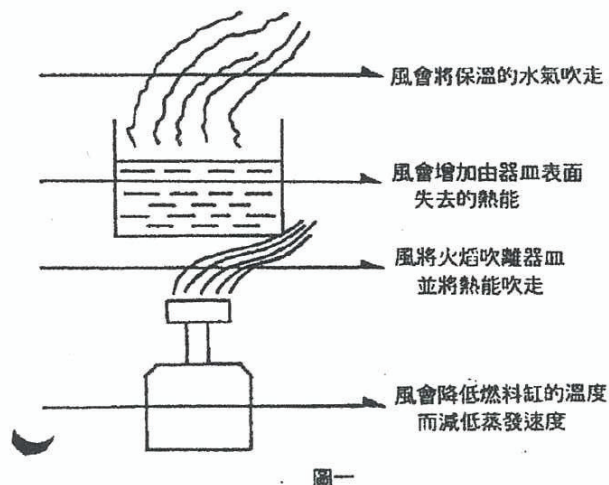
#### 1. 選擇爐具

在戶外作炊事是一件不容易的事情，遇上惡劣天氣，如大風雨則更加困難，所以在選擇爐具時要先考慮下列各點：

- a. 所用燃料及性能；
- b. 安全性；
- c. 操作是否容易；

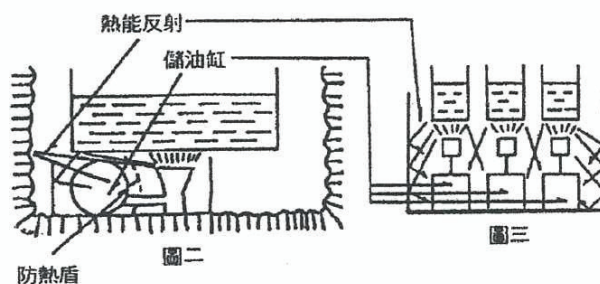
#### a. 使用爐具要注意的地方

a. 風對炊事有很大的影響(如圖一)



圖一

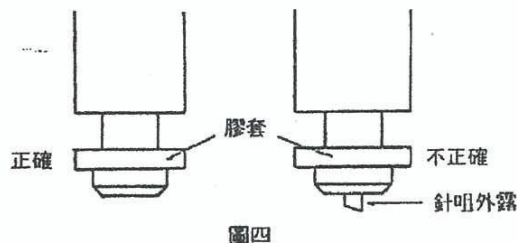
在大風時，可利用不易燃物品在爐具旁圍起擋風，如有特製擋風的屏風更佳。使用電油爐時謹記小心避免發生過熱情況。電油爐是利用儲油缸四周密封，將爐產生的熱能反射回儲油缸，長時間使用會引起過多的壓力，使安全活塞損壞或引起爆炸(如圖二)。石油氣爐亦會因過熱而爆炸，切勿將多個爐頭放在一密封地方使用(如圖三)，這會使燃料缸四周溫度升高而引起爆炸。



圖二

圖三

b. 更換石油氣爐罐時，要確知正確方法及留意的針嘴是否安全(如圖四)



圖四

#### 各種燃料的比較

燃料	缺點	優點
電油	揮發性高容易產生爆炸處理不當會產生過熱問題	產生高熱能
石油氣	價錢比較昂貴	操作簡單比較安全
火水	需要先將爐頭加熱及加壓操作較為複雜	高熱能
酒精	不容易控制火力祇能產生低熱能	爐具設計優良可在惡劣環境下保持效能
固體燃料	不能控制火力且會產生有害氣體容易產生危險	方便攜帶



## You And Me Are So Blessed 你 我真有福氣

If you woke up this morning 若你早晨醒來  
with more health than illness, 擁有的健康大於不適  
you are more blessed than the 比百萬行將就木之人  
million who won't survive the week. 你更有福氣。

If you have never experienced 若你從未經歷過  
the danger of battle, 戰役的危險，  
the loneliness of imprisonment, 鐵窗後的孤寂  
the agony of torture or 被凌虐的痛苦，或是  
the pangs of starvation, 飢餓的折磨  
you are ahead of 20 million people 你超前了  
around the world. 全球 2 千萬人

If you attend a church meeting 若你參加教堂聚會  
without fear of harassment, 無需害怕騷擾、  
arrest, torture, or death, 被捕、凌虐、或死亡，  
you are more blessed than almost 你的福氣比起幾乎  
three billion people in the world. 30 億人更有福氣

If you have food in your refrigerator, 若你冰箱有食物  
clothes on your back, a roof over 身上有衣服、頭上  
your head and a place to sleep, 有屋頂、有地方可睡  
you are richer than 75% of this world. 你比全球 3/4 人口富有

If you have money in the bank, 若你銀行帳戶中有錢  
in your wallet, and spare change 皮夾中有錢、剩下  
in a dish someplace, you are among 零錢做小費，你  
the top 8% of the world's wealthy. 是全球前 8% 富人

If your parents are still alive, 若雙親仍健在，  
you are very rare. 你是稀有的

If you hold up your head with a smile 若你抬頭微笑  
on your face and are truly thankful, 且真誠感恩  
you are blessed because the majority can, 你有福因為  
but most do not. 多數人可以抬頭微笑卻不這麼做

If you can hold someone's hand, 若你可以握某人的手、  
hug them 擁抱他們、  
or even touch them on the shoulder, 或甚至拍拍他們肩膀  
you are blessed because you can 你有福因你能  
offer God's healing touch. 施予上蒼療癒的撫觸

If you can read this message, 若你能閱讀這篇文字  
you are more blessed than over 你比 20 億人有福  
two billion people in the world 他們  
that can not read anything at all. 完全不識字

You are so blessed in ways 你在許多方面如此有福  
you may never even know. 你可能永遠無法細察

If you are feeling blessed, repay 祝福你～  
the blessings bestowed unto you

and do something for others.

### 伸出你的手 (寄調 “Over and Over”)

伸出手，將關心送贈！ 願伸出手，伸手去助人。  
同情弱小，用真心相待， 用一點呵護，用一串慰問。  
彼此多關心，彼此多靠近。是一點小燭光溫暖萬人。  
人人能用心，用心的幫助，用心的呵護，用心對待人。