

遠足一、二、三

——遠足用品

緒言：

「工欲善其事，必先利其器」，良好的裝備在戶外是不可缺少的。裝備充足，遠足愈舒適，所以在遠足活動中，各人必須背負裝備。但因體力所限，所帶備的絕不能太多，所以產生了一個難題，應攜帶何種裝備最為適合？故選擇裝備應考慮下列各點：

1. 遠程目的
2. 氣候
3. 裝備的重量
4. 裝備的體積
5. 裝備的效能
6. 裝備的操作是否方便

遠足裝備之介紹

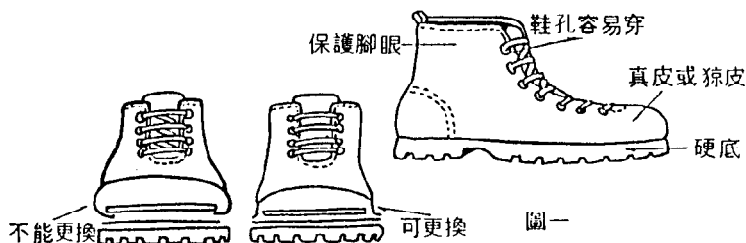
A. 衣着

1. 靴——行山用靴的靴皮要軟，但鞋底要厚，這樣才不怕路上的碎石；同時，靴頭要闊，鞋底要有較深的紋，如在本港使用，短靴則較為適合。當買了新靴回來時，應擦上鞋膏；每次用完後應以濕布將污垢洗去，然後再擦上鞋膏，切忌用火加熱焙乾。選擇靴/鞋最重要是尺碼合適，試穿時，可穿上兩對襪，並應考慮以下各要點：

- a. 真皮——保護性高，處理後可以防水，保暖性能好，比較重。
- b. 猴皮——輕巧，適合熱帶氣候，其它性能則不及真皮。
- c. 鞋底硬度——ROCCIA比較薄而軟，適合步行；MONTAGNA硬度甚高，適合攀登崎嶇的山峰。

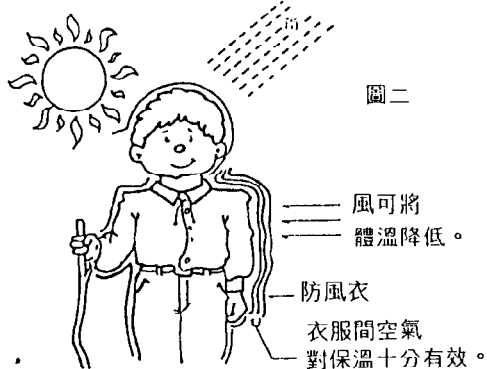
d. 鞋面與鞋底的縫合（如圖一）

據一項科學調查的結果顯示，在腳上一磅的重量相等於肩上一磅的重量，所以選擇靴/鞋要注重設計，登雪山的靴是不適用於香港的小徑。一雙真皮的攀山靴必須經過一段試穿的過程，才可在山區使用。試穿期使堅硬的皮適合腳型。試穿時可先將靴的內部用水弄濕，然後穿上行走，利用腳的熱力去將靴弄乾，這個方法可將試穿期縮短。弄污的靴應用濕布抹淨，風乾後加上鞋油或防水劑。



2. 襪——通常應穿着兩對，並帶一對後備襪，其質料以羊毛或棉質為佳，於買靴時要穿兩對厚襪試穿，才能夠選到適合的靴。
3. 衣服——衣服的作用是保護身體，所以長袖上衣及長褲最適宜。為了使活動方便，鬆身較合適。夏天應穿着淺色衣服；冬天衣服以保暖為目的，穿着多件薄毛衣可調節體溫；外衣應以防風為主。

GORETEX是一種在七十年代發明的衣料，它的優點是能讓人體排出的水氣通過；另一方面則防止水點通過。它減少了穿傳統風衣時，人體水氣在衣內凝結成水點所引起的不便。根據經驗，GORETEX在潮濕的香港沒有甚麼效用，用麻及斜布製成的衣服更適合香港的氣候。（見圖二）

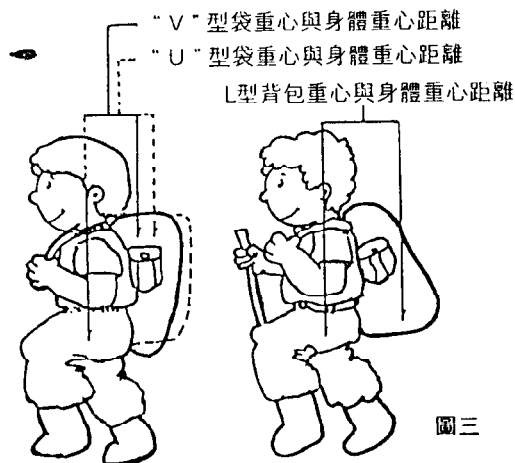


4. 褲——以長褲為佳，牛仔褲不及卡其布（斜布）好，前者通常太窄，濕後又難乾，但後者既當風，濕後又快乾，宜於登山用。
5. 風衣——尼龍質較佳，以能擋風為原則，為了便於攜帶，因此無需太厚。
6. 內衣——棉質毛巾吸汗通風，是最理想的質料。
7. 上衣——以長袖和有領的恤衫為合，這樣可免雙臂和頸後為陽光灼傷，人造纖維或尼龍質因為不吸汗，因此效果不及棉質好。
8. 毛衣——在秋冬時候，穿兩件或以上的薄毛衣要比穿一件厚毛衣為佳，因為它們保有更多空氣，

又可隨意增減，羊毛質因為不吸水，所以濕後很快乾，高度發揮保溫性能，圓領及杏領較企領及樽領為佳，同時又以套頭式較好，因為可以保持胸部和腹部的溫暖。

9. 帽——闊邊比較實用，目的在遮擋陽光；在冬天，晚上可以戴上小冷帽以保溫。
 10. 手套——在寒冷的天氣，可帶備一雙手套用作保暖，同時，在進行時戴上一雙棉手套，可防止手被有刺植物所傷。
 11. 後備衣物——包括一整套內、外及保暖衣物，以及後備襪子，全數放在密封的大膠袋內，再放入背囊，以備不時之需。
- 在一般戶外活動中，衣服的颜色務要鮮艷，如紅、橙及黃等色，以便在發生意外時，救援人員容易發覺遇險者所在。

B. 個人裝備

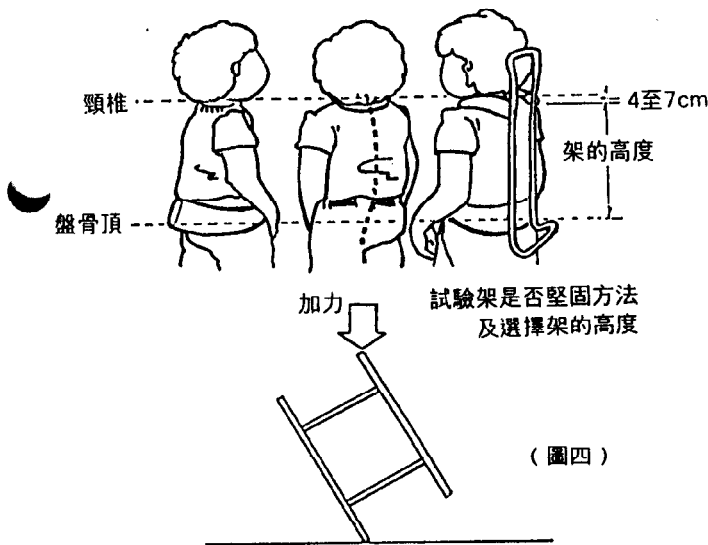


1. 背囊——有架比無架為佳，背架可使重量平均分佈到身體各部，使用者不易感到疲倦；質料最好是尼龍，因它較帆布輕，而防水性又較佳。根據力學的原理，背負的重量愈近身體重心，便愈省力，所以背囊的設計着重於如何將重量升高，而另一方面不會失去平衡。

a 選擇要點

- (i) 袋型設計——V型袋的設計比U型袋較省力，在矮林及叢林中，太高的背包使行動不方便。（見圖三）
- (ii) 容量——通常四日三夜的行程需要用四十升的背囊。

- (iii)架——有架背囊比較舒適及適合背負較重的物品，如何選擇架的高度（如圖四）
- (iv)肩帶的闊度應有2吋。
- (v)縫接部位要堅固及每吋應有十針以上。
- (vi)防水與否並不十分重要。
- (vii)背囊的蓋要大，架上必須至少有兩條闊帶。



(圖四)

b.收拾背囊及背重原則

(i)放東西入背囊要點（見圖五）

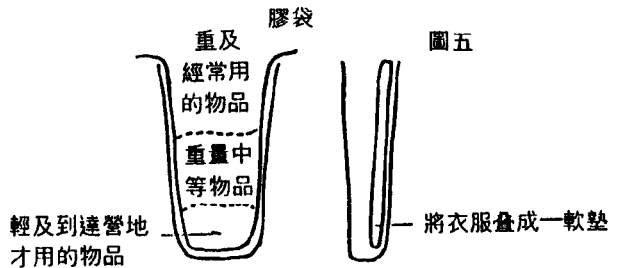
- 最輕下面，較重的中間，最重的放上面，而每層較重的要放近身邊，後用先放，隨時用的放在袋側，左右兩邊重量要相稱。
- 原則：頭重尾輕，四大皆空，兩袖清風，防雨防風，先用後放，舒適耐用。
- 不要：翻箱倒櫃，寬衣解帶。

- (ii)物件重量，以求最輕。
- (iii)年幼者切勿裝載與成年人一樣的重量。
- (iv)重量不得超過個人體重之三份一，年青人不應超過四份一，而最重則不得超過四十磅。
- (v)盡可能將重物靠近人體，以求將物件重量放落在人體上，避免物件重心在體外。
- (vi)行走時小心背囊之重心，尤其上、下斜坡，碎石面，凹凸不平面，及其他容易發生危險的地方；避免背囊左右前後擺動，應將其弄緊以貼近身體。

c.背囊的保養

弄污了的背囊應用清水洗滌，然後放在陰涼處吹乾，化學纖維的背囊切忌用電暖爐直接焙乾。

- 2.睡袋——以輕、軟、摺起來體積小為原則，通常以人造尼龍、棉、羽絨為主要材料。



a.睡袋或被的選擇

睡袋及被是主要的睡眠用品，作用是保暖，這個問題因人而異，個人體質不同，所以選擇睡袋或被要考慮下列各問題：

- (i)個人體質。
- (ii)其他保暖用品，如毛衣、風衣、頭巾及是否有地墊等問題。
- (iii)氣候、溫度。
- (iv)睡袋的構造。
- (v)睡袋的材料。
- (vi)睡袋的長度要適合身體高度。

b.睡袋的構造

睡袋的形狀大致可分為三類：木乃伊型、長方型及半木乃伊型（如圖六）。木乃伊型最為保暖，長方型可轉為被用，半木乃伊型則取前兩者的優點。睡袋主要可分為外壳及內料兩部份，外壳的縫製對保暖有很大的影響（如圖七）。第一類縫法當然比較簡單，但保暖效能較低。熱能會由縫部弱點喪失。尼龍棉或人造纖維的睡袋多用第一類及第二類，羽絨睡袋多用第三類（箱式）縫法。

c.材料的比較

一般的材料可分為尼龍棉，羽絨及人造纖維。其中以羽絨睡袋保溫效能最高，其次是人造纖維，如特麗零工及尼龍棉。睡袋保溫效率亦可用它的厚度來估計。首先將睡袋放平在地上，然後度出它的厚度，根據附表便可知它適用於某溫度。

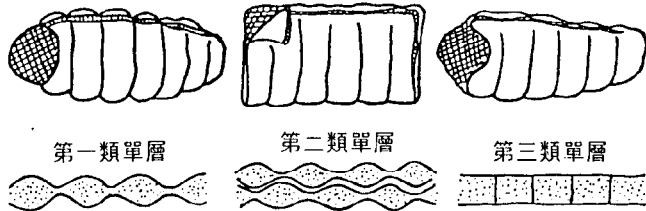
溫度°F(°C)	40(4.4)	30(-1.1)	20(-6.6)
厚度(吋)	11/2	13/4	2

濕水後羽絨的保溫作用跌至零，特麗零工及尼龍棉仍然有一半以上的保溫效能。用防水布料作為睡袋的外殼是錯誤的，人體在每一刻都有水氣排出，這些水氣會在防水布料凝結，弄濕睡袋。

d.睡袋的保養

弄污的睡袋要洗淨，羽絨睡袋須要用特別的洗潔液及用手洗，切勿放進洗衣機。乾洗後的人造纖維睡袋會帶有有害氣體，必須在通風處吹乾後方可使用。不用時應將睡袋平放、放鬆，讓羽絨及纖維回復彈性。

(圖六)



(圖七)

e. 墊地用具

墊地用具可用KARRIMAT。(一種經過高壓處理的乳膠)、吹氣浮牀或地蓆也可。KARRIMAT十分輕便,但收藏不十分方便;吹氣的浮牀較重,但收藏方便;普通地蓆絕緣作用較低。

f. 枕頭

可以吹氣的枕頭或用衣物代替。

3. 洗滌用品——毛巾、牙刷、牙膏(愈細技愈好)、肥皂(一小塊便足夠)、梳及廁紙。
4. 洗濯用具——一塊海棉或百潔布、少許洗粉或洗潔精,主要用作清洗食具。
5. 食具——一套輕便的叉和匙、一把多用途的摺刀(包括能開罐頭)及一套飯格, (MESS TIN)。
6. 雨具——普通防水網、尼龍或膠質的雨衣便可,也可使用斗篷式雨衣(poncho),其好處在用途多,可蓋着背囊,但在風雨太大則不適用,不可以用風衣代替雨衣。
7. 電筒火柴——這兩件東西就算白天旅行時也一定要帶備,以作緊急之用,電筒一定要帶後備燈泡及後備電池,電筒本身不可太袖珍,至少能容納兩隻常用的大電池,火柴要較長身的為佳,並以防水膠袋包裹。
8. 筆和簿——鉛筆為佳,因鉛筆濕了也可以書寫,十分實用;日記簿般大小的小冊子,使用方便。
9. 地圖——本港用1:20,000之比例為佳,同時應以防水膠袋包好,並以風琴式摺法處理。
10. 指南針——瑞典出品之SILVA指南針,使用起來十分方便。
11. 哨子——遇到意外作為求救之用。
12. 水壺——有鋁質和膠質兩種,容量為一夸脫至兩夸脫不等,鋁質是良好導熱體,因此會燙口,但應急時可用來煮東西,水壺放在背囊內為舒適。
13. 緊急食糧——以高熱量、輕便和方便進食為主,如葡萄糖,提子乾,朱古力等。
14. 個人藥品——如胃藥或個別特效藥物。

拉鍊的構造亦要考慮

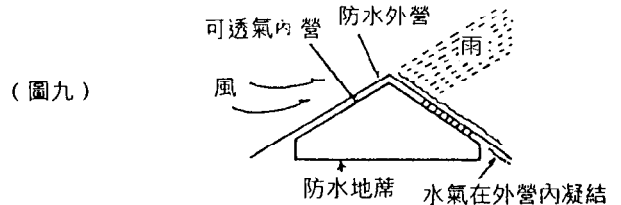


(圖八)

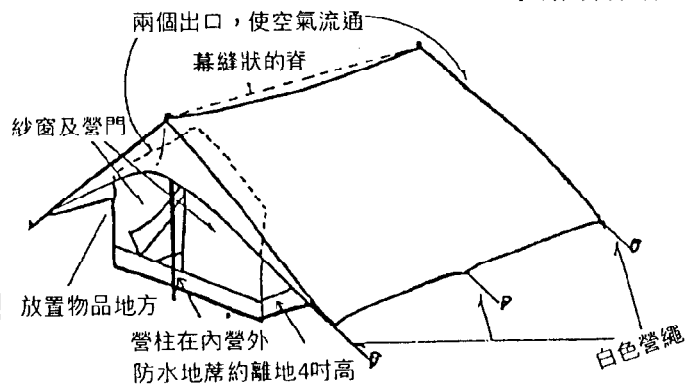
15. 一張點查裝備的清單。
16. 身份證明文件——包括姓名、住址、近照、職業、血型及家長姓名。
17. 針綫包——包括針、綫及布料,以備不時之需。
18. 硬幣——在緊急時用以打公共電話之用。

C. 小隊裝備

1. 營幕——營幕是露營者晚上住宿的地方,所以基本上必須穩固,能抵禦風雨,其次是舒適等問題。製造商會設計不同的營幕去適合各地不同的氣候及環境,在選購時要看清楚說明書。香港氣候不十分寒冷,多雨潮濕,晚上蚊多,所以需要一個雙層,有紗窗及防水地蓆,通風性能良好的營幕。(見圖九) 其他注意的地方:
 - a. 一個六人營比兩個三人營輕。
 - b. 營幕弄污了要抹淨後吹乾,才可收藏。



(圖九)



2. 爐具——不管用火水、電油、石油氣或火酒爐事前一定要檢查妥當,不使用時應確保全部開關掣已經關上。

53

3. 燃料——除適量的燃料外，還要儲一些作後備用途，液體燃料可以用空的洗潔瓶子或藥水樽盛載，必須以防水膠袋包好，以防止其洩漏。
4. 藥囊——包括三角綑帶、敷料包、藥用膠布、紗布、安全扣針、鈍頭小剪刀、斜咀鑷子、探熱針、消毒藥膏、消毒火酒、黃藥水及綿花。
5. 食物——以高熱能、輕、易煮及可久藏為佳。
6. 收音機——用作收聽天氣之用。
7. 相機

上述各項物品，可以大小不同的透明膠袋包裹（並以橡筋封口），以防物品弄污（如食物）或弄濕（如衣服），此外，舊報紙的用途很多，不防帶備一些。

除了上述物品外，當然還可帶一些活動所需的東西，但要注意重量，可有可無的東西，應盡量減省。背囊的重量不應超過個人體重的四份之一，同時，各種裝備應盡量放入背囊內，以免遺失或損壞。

與裝備有關的問題

1. 報紙和乾草是十分有效的保暖品。
2. 膠袋或膠紙在必要時可作外營或天幕代替品。
3. 大膠袋可代替雨衣，但必須剪孔，方便呼吸及雙手活動。
4. 石頭和樹枝可代替營釘。
5. 用特製成細小的袋可將睡袋及衣服的體積縮小。（如圖十）
6. 將食物如罐頭的招紙撕去可減低重量，但要用方法識別食物，如寫上記號。
7. 儘可能用膠袋代替食物的包裝，如紙盒等，以減低重量。
8. 方形的裝備比較便於放進背囊。
9. 在雨季儘量少帶棉質物品，尼龍質用品弄濕後不會增加太多的重量及很容易吹乾，鉛筆在濕水後仍然可以書寫。
10. 塑膠及合金用品比銅質用品輕。
11. 帶適量的用品，例如洗潔精等用品可用小瓶盛載，1/4塊百潔布足可應付洗滌工作。



（圖十）

小隊用品

營柱 Tent
 營繩 tent pole
 營釘(粗/幼) guide line
 天幕 fly sheet
 手斧 hand axe
 貯物營 store tent
 棍/竹 stick/bamboo
 繩(3m/6m) rope
 棉繩球
 煲具 cookset
 鍋鏟
 刀 knife
 筷子 chopsticks
 火水爐 kerosene stove
 汽油爐 gas stove
 電油爐 gasolene stove
 燃料樽 fuel bottle
 漏斗 funnel
 士巴拿 mutli-use knife
 萬用刀 can knife
 罐頭刀 rubbish bag
 垃圾膠袋 detergent
 洗潔精
 百潔布 toilet tissue
 廁紙 heat isolated glove
 隔熱手套 plastic glove
 膠手套
 勞工手套 egg box
 蛋格 table cloth
 膠棹布
 尖牙籤 reflect paper
 反光紙 staple
 釘書機 radio
 收音機
 鞋油
 汽燈/大光燈
 通針
 小隊旗 patrol flag
 攝影機 camera
 攝影機
 超能膠
 針線包
 水袋 water bag
 藥囊 first aid kit
 清單 equipment list

個人用品

背囊 rucksack
 吹汽枕 cushion
 便服 cloth
 內衣衫褲 under wear
 梳洗用具
 波鞋 athlete shoes
 拖鞋 light shoes
 襪 socks
 哨子 whistle
 摺刀/萬用刀 scout knife
 打火機 lighter
 毛巾
 牙刷 tooth brush
 梳 comb
 牙膏
 針線包 sewing kit
 手巾 handkerchief
 紙巾 wallet tissue
 筆/紙張 pen & paper
 水壺連dow water bottle/mug
 食具
 衣架/衫夾
 指北針 compass
 地圖 map
 風衣 pondro
 雨衣 rain coat
 光管 lantern
 電筒 torch
 後備電芯 resvered battery
 後備燈膽 resvered bubble
 軍証 scout passport
 米
 救生繩 survival rope
 殘存包 survival kit
 帽 hat
 備食糧 resvered food
 個人藥品 personal drugs
 睡袋 sleeping bag
 清單
 唇膏 lip stick
 高帶 glasses holder
 眼鏡帶
 傘 umbrella
 地氈 ground sheet
 望遠鏡 erasable pen
 相機 camera
 圖尺 romer
 身份證 ID card
 熱水壺
 麵包
 蚊怕水/蚊香 off