

露營 – 露營中的工作

分類：露營與營地 · 作者：陳志南

一、露營中的工作

露營現場的作業內容——從營地規劃、分工編組、建設、安全衛生到環保的全方位執行。

露營現場的工作流程

- ① 營地規劃：抵達後先劃分寢睡、炊事、貯物、曬物、活動各區。
- ② 分工編組：依營建與炊事分工表，各組同時進行準備。
- ③ 營地建設：以繩結紮作工作檯、紗櫃、曬衣架等基本設施。
- ④ 安全與衛生維護：每日巡查營地安全，進食前後徹底清潔。
- ⑤ 衛生與環保：遵守環保公約，垃圾分類攜出，不驚擾野生動物。

(一) 營地規劃

如何讓自己的野外生活更加便利與舒適呢？第一步就是要妥善地規劃自己的營地。當你圍起了一起區域時，就代表這是暫時屬於你及小隊的活動空間。而適當的運用空間，將可以使露營生活帶來更多的便利。

一般而言，我們會將小隊的露營區區分成以下幾個單元：

1. 帳篷區：也就是就寢的地方。
2. 工具區：如果場地及器材許可，應該另外成立一個放置器材的區域，這樣可以讓我們的器材「居有定所」，方便取用與整理。
3. 炊事區：就是炊事的區域，這裡應該包含劈柴場。
4. 曝曬區：用來晾衣服及進行晨間曝曬的場所。
5. 小隊活動區：小隊集合及活動的場地，也可以與其他小隊進行交誼活動的場地。

課節六：營區分佈及紮作

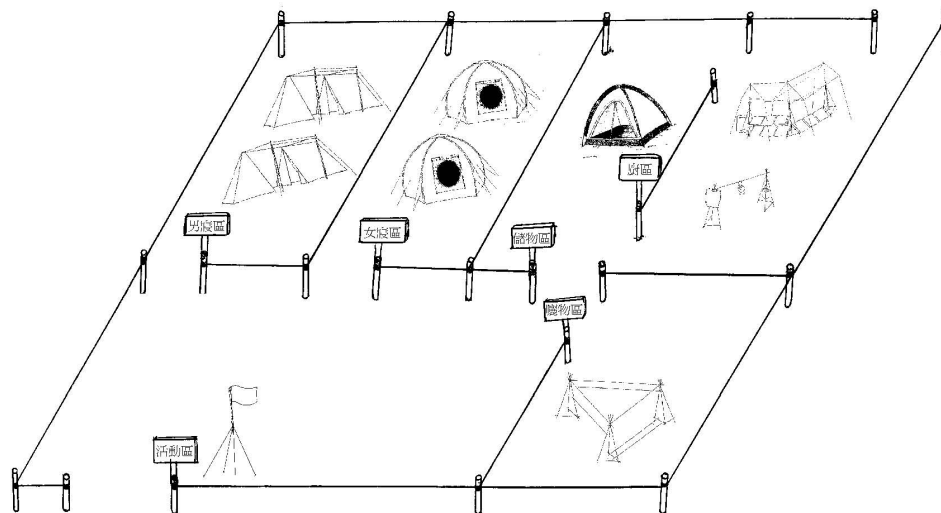
營區分佈圖

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。

營區分佈

- 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



建設營區須注意時項

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，避免火種波汲營幕。
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。

小隊營區在規劃時應注意下列事項：

1. 小隊帳要架設在炊事場的上風較高處。
2. 劈柴場周圍必須有圍繩，垃圾袋要封口或加蓋。

- 3.工具架應設在明顯易取處，且不妨礙交通。
- 4.小隊標誌要具特色且標示在顯眼處。
- 5.布告欄設在小隊營區的出入口較適宜。
- 6.臉盆架和淋浴場應設在近水且較低處，浴廁設備要有圍布，地面鋪設小石子或木板防滑，要有置物架。外面要設「使用中」的告示標誌，以免擅闖導致.....。

(二) 露營分工

(本章節內容請見下列子章節)

1、營建分工

當我們抵達營地後，首先要進行的就是營地的建設，為了能讓營地生活更加便利，因此，我們會將小隊成員區分成2組，各司其職，來完成營地建設的內容。

組別	分工內容
營地組	架設帳篷、整理內務、建設佈告欄、小隊營門、曬衣場.....等帳篷區營地建設
炊事組	架設炊事帳、搭建料理臺、高架灶、餐桌椅、劈柴場、垃圾場、工具架.....等炊事區營地建設

2、炊事分工

除了營地建設需要分工之後，炊事時也是需要分工的喔，這樣才可以讓大家在一天的辛苦之後，能夠在最短的時間內吃到香噴噴的飯菜，以補充體力！

(1) 小隊炊事分工

人人有事做，事事有人做，是小隊分工的最佳表現。露營期間炊事餐數多時，工作可以輪流，使每個人都有多樣的學習和體驗的機會。

小隊長	指揮調配人手，並主動協助各項工作。
副隊長	隊長不在時，代理其職務;賽前美化環境，餐後負責清理炊事場。
大廚	負責炊事工作，烹調可口的飯菜。
二廚	淘米、洗菜、切菜，是人廚的好幫手。
水伕	提水，供應炊事用水。

火伕	劈柴、生火、控制火力大小、滅跡。
事務	設計菜單、糧食採購與保管、領取配給。
雜伕	準備用餐事宜，餐後清洗餐具。

(2) 小隊炊具的使用和維護

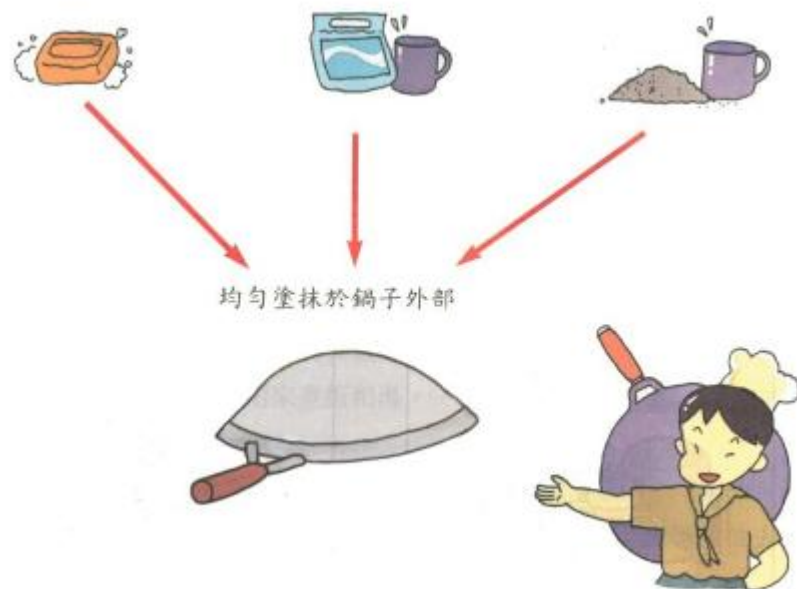
A.小隊炊具

全套式的通常包含炊具和炊具箱，全套式小隊炊餐具箱適合於童軍小隊露營使用。包含炊具箱及小隊炊餐具，炊具箱可打開當餐桌內容如下:

品名	數量	品名	數量
飯鍋(10公升裝吊鍋式)	1個	菜盤(不鏽鋼)	4個
湯鍋(6公升雙耳式)	1個	菜刀(純鋼製)	1把
露營炒鍋(吊把式附蓋)	1個	斧頭	1把
飯匙(不鏽鋼)	1把	棕刷	1個
煎匙(不鏽鋼)	1把	切菜板	1個
湯杓(不鏽鋼)	1把	水桶(塑膠)	1只
飯碗(不鏽鋼)	10個	筷子(竹製)	1雙
湯匙(不鏽鋼)	10支	開罐器	1只
茶壺(4公升)	1個	味素罐	1個
湯皿(不鏽鋼)	2個	鹽罐	1個

B.正確使用和維護，能延長炊具的壽命

- 炊事前，做好護鍋，隔離煙垢的方法有三種：
使用牙膏
洗衣粉加水調成糊狀
泥土加水和成稀泥



2. 炊事後

鍋子碗盤等炊具內外徹底清洗





曬乾

炊具箱內保持清潔乾燥，再存放炊具。

(3) 小隊野外炊事

A.如何進行：

事先應列餐單，計算所需材料及物價。

針對小隊內各人的食量、口味和對食物的好惡，應先調製小隊食譜。

露營中所需食物，在出發前須先準備可供一、二日應用，使到達營地時即可開始烹調。

食物的選擇應注意價格貴賤適宜，消化容易，合於時令和營養的均衡。

在野外應選擇附近易於採購，或就地出產的食物;並注意野外炊事時間宜短，避免需時久煮之食料。

在露營期間的烹飪工作，應由各隊員輪值擔任，使人人有機會練習。

露營期間早、午兩餐可簡單但亦需營養，晚餐須豐富。

炊事用火，使柴燃燒成火炭生熱，並不要大的發光火焰。

注意飯菜的「色」「香」「味」三個條件，以增加食慾。

小隊炊事宜用溝火，使各炊具同時使用，能於短時間內烹煮完成。

小隊炊事時，宜各菜同時做成，便能全隊一起進食。

B.注意要點：

炊具須經常保持整潔。

炊事完畢，應將火熄滅，節省薪炭，並保安全。

營地應挖一冷窩設備，好使食物冷藏。

食物空罐須先放置火中燒熱，然後出腳踏扁，投入廢物坑，空瓶亦須洗淨後投入，可避免蛇蟲野獸襲入營區。

營地食料不使太陽曝曬，宜用避塵袋裝好懸起，可免蟻蟲群集。

木柴須加以整理，儲存在性的附近。晚間覆以油布，以免受潮或遭雨淋。

刀斧使用，注意安全，斧頭平時須砍在木幹上，不可著地受潮。

炊事應用器物，須放一定位置，以便隨時取用。

炊事區應設有垃圾坑及污水坑兩穴，坑上須加蓋，如使用將滿，應即用土填好，另行掘坑。有經驗者更能隨時將廢物焚化，則可不設垃圾坑。

露營期間應利用自然物，製作炊事檯及餐桌。

灶位須注意風向，不可靠近樹下，尤宜遠離樹幹和樹根。炎夏及下雨時，均應張有天幕或利用自然物作遮蔽。

C.烹調須知：

煮食青菜，應盡可能使用高熱，並縮短烹飪時間，以避免葉綠素的損失。

蔬菜應洗後再切，有外皮的食物，應洗滌過後，再行剝去外皮。

食物洗滌的次數要少，時間要短，否則食物內的部分營養，易被水溶消失。

蛋白質在加熱以後便凝固，所以煮熟的蛋白質比半熟蛋白質更不易消化。

瘦肉或鮮魚宜在油鍋或沸水中投入，使表面的蛋白質凝固，可防止肉汁溶流外出，即可使蛋白質不受損失，並能使魚肉鮮美。

脂肪加熱至某種程度時，會發出香味，使食物的味道可口，用以煮蔬菜最佳。

煮湯宜將魚、肉投入冷水或溫水中用文火煮熟，湯味才會可口。

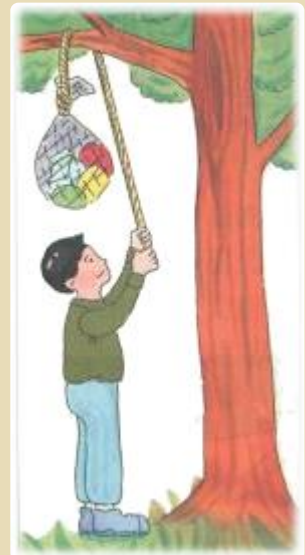
維他命A在鍋中加熱時所起變化甚小，但放置空氣中加熱，則營養全失。

維他命B如長時間加熱，易於受損。維他命C對於酸性最為敏感，加熱時間愈長，所遭受損失也愈大。

維他命D及E對於加熱無大影響，惟維他命D如經紫外線照射過久，或把維他命E與酸醋混合煮沸時，都會遭受損害。

D.食物的調理與儲存

選新鮮食物，腐敗的食物絕不勉強食用，以防中毒及傷身。



麻布蒸發冷卻器



配給的食料，必依菜單煮完，不拖延，以求新鮮。



食物隨時放在安全地方，以防蠅、蟻或其他動物騷擾。



麻布蒸發冷卻器



袋裝食物(密封袋除外)應打開透氣，並避免陽光直曬。



麻布蒸發冷卻器



食物洗淨，充分煮熟，以保障飲食衛生。



調理食物前徹底洗淨雙手。



當手部出現化膿傷口時，應避免烹調食物。



營地應有冷藏設施，如野餐冰櫃、冷窖、流水式冷卻箱(袋)或蒸發冷卻箱。

煮食野生植物時應先確信無毒，否則勿輕率擷取食用。

垃圾在炊事時予以焚化，以減少垃圾量。

廚餘妥善處理。

(三) 營地建設

露營中所做的營地建設，是為了增進野外生活的舒適和安全。在小隊營區裏，應該有小隊標誌、住宿區、曬衣場、炊事區和劈柴場等營地建設。這些設施可以就地取材，盡量利用自然物來製作，但也不要忽略了生態保育和財物所有權的觀念，一草一木都可能有人，而且它們在大自然的生命網絡中也都扮演了重要的角色，所以對自然物的取用，要懷著惜物的心情，更必須得到主人的同意才能動手。

各分區建設要點

帳篷區（寢睡區）：選高處平坦地，微斜利排水；男女分寢區；遠離炊事區以防火種與污水。

炊事區：設在上風處；需設緊急逃生出路（兩個出入口）；包含劈柴場、紗櫃（氣死蟻）、乾濕垃圾坑。

貯物區：食物、工具、易燃物分開擺放，離地高掛防潮與蟲蟻。

曬物區：通風處晾制服與鞋，制服用防水袋保護。

活動區：面積最大，用於升旗、聯誼與集會。

營門：明顯標示小隊標誌、團次或地區名，國際活動應先升國旗。

1、營地建設的基本原則

不論是班級露營、童軍團露營或小隊露營，在營地建設時，都有一些必須共同遵守的原則：

1. 實用性

一切建設都應符合實用、生活化的要求，尤其要注意到配合活動的流暢性，不要使營地建設變成了活動的「絆腳索」。

2. 安全性

營地建設講究紮實，每一項建設絕不能大意偷懶而危及人身安全。搭設的位置也必須考慮到活動及出入的路線，以免絆倒或撞傷。

3. 保育性

童軍營地建設的可貴之處就在於能就地取材，能「地盡其利、物盡其用」。但也同時要注意到生態保育，不能濫伐樹木，濫取自然資源；非必要時不挖掘土壤，事後也必須還原，以免造成土壤流失。

4. 代表性

讓別人能一眼就看出「你是誰」，所以營地建設中營門必須明顯標示出小隊的標誌，代表的團次、地區或學校名稱；如果是國際活動，軌應優先升上國旗。

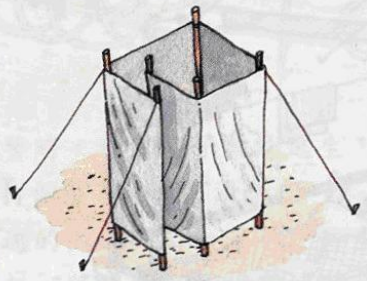
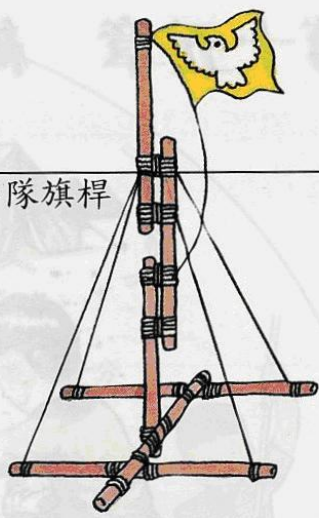
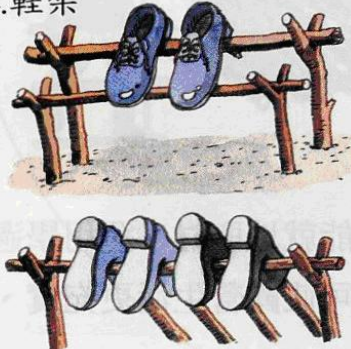
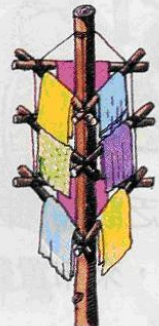
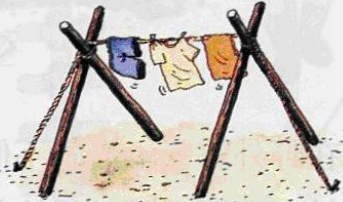
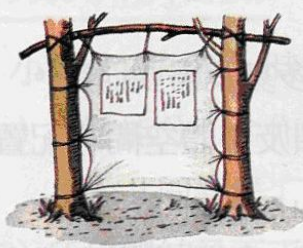
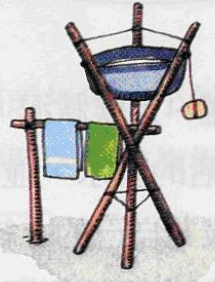
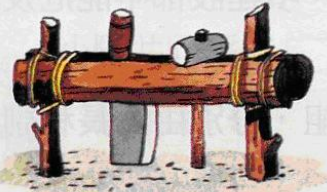
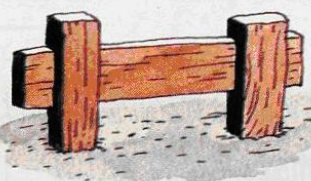
5. 美觀性

運用巧思與創意，將營區建設得比原來更美好；各項建設要能賞心悅目，並顧及整體空間的配置，不可雜亂無章。

6. 方便性

1. 製作方便：不要設計出製作繁雜而使用不便的設備。

2. 取材方便:所使用的材料要容易取得，或便於攜帶。
 3. 使用方便:各項建設應符合人體工學，以達到舒適與方便的目的。
- 2.營地建設的項目：

<p>1.小隊營帳：含內務、營溝（校園內不挖）需架在炊事場上風處</p> 	<p>2.廁所浴室</p> 	<p>3.小隊旗桿</p> 
<p>4.鞋架</p> 	<p>5.毛巾架</p> 	<p>6.晒衣架</p> 
<p>7.布告欄 （建在營區入口）</p> 	<p>8.臉盆架 （近水且較低處）</p> 	<p>9.童軍棍棍架 （用活結編一環套套上童軍棍）</p> 
<p>10.工具架 （不妨礙通行便於取用）</p> 	<p>11.刮泥板</p> 	<p>12.動動腦！再設計一個 （並將它畫出來）。</p>

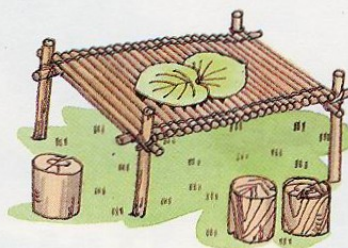
示意圖（節錄自《台中市立惠文高中童軍團團員進程參考手冊》）

3、炊事區的營地建設例舉

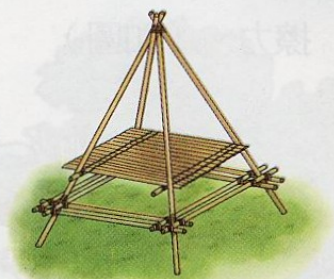
1.炊事帳的搭架



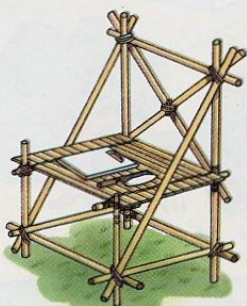
2.餐桌



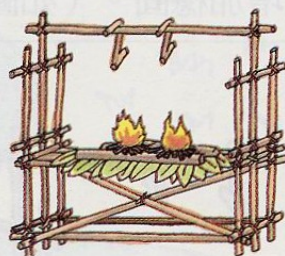
3.餐桌椅



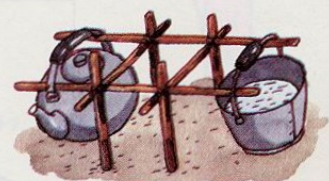
4.工作臺



5.高架灶

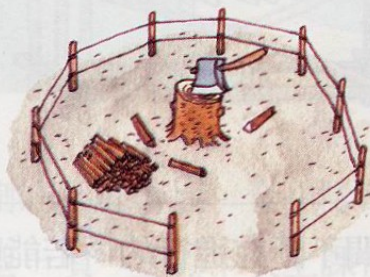


6.水桶架



7.動動腦！再設計一個
(並將它畫出來)。

8.劈柴場(用繩圍)



9.儲柴架



10.汙水坑



11.垃圾桶



12.冷水式儲物櫥櫃



示意圖（節錄自《台中市立惠文高中童軍團團員進程參考手冊》）

(四) 營地安全與衛生

(本章節內容請見下列子章節)

安全與衛生核心原則

事前預防：選址避開危險地形（懸崖、沼澤、密林），檢查動植物危害（蟻丘、蜂巢、咬人貓）。

分區管理：寢、炊、貯、曬、活動區清楚分開，避免交叉污染與意外。

廢棄物處理：乾濕垃圾分類，能分解的留營地、不能分解的帶回市區。

飲水處理：野外水源必須過濾煮沸後飲用；用水取回營地使用，不在水源處洗滌。

工具安全：刀斧鋸正確使用與收藏；每餐後食具徹底清洗。

1、營地環境方面

適當選擇營地，留意是否有害於人的動、植物。例如：蟻丘、蜂巢、咬人貓等。

海濱、河邊、水庫下游、沼澤、低窪地等，均不宣架帳。

營帳勿架在懸崖、峭壁附近，以防雨後落石及崩塌。

不可以在大樹下搭架營帳，免遭受電極及枯樹枝砸傷。

營地的野草應割短，減少蚊蟲或蛇類干擾，但不宜除去草根，以免雨後泥濘。

營地附近若有深淵急流，應釘護欄以策安全。

使用固定營地應先了解營地守則及營地設施。

2、小隊營地方面

架營時，套好營柱頂端的防雷帽。

進出營帳隨時拉上紗門，避免蚊蟲進入，傍晚及天候不佳時，應放下外門。

營繩應隨天候及營帳質料作適度調整。（尼龍帳天雨應拉緊）

晴天拉高地布，以通風防潮，衣物宜多曝曬，藉日光消毒。

就寢前，以棍棒拍打帳內，晨起穿鞋，宜先查鞋內，以防蟲蛇躲藏。

小心營釘、營繩，莫被絆倒。

3、工具、炊具和炊事場方面

使用刀、斧、鋸等工具，方法要正確。

工具、炊具隨時收拾擺放定位，並注意拭淨、上油防鏽。

每餐飯後，均將炊具清洗乾淨、晾乾，以免引來蚊蠅及野狗、野貓

爐灶使用後，應徹底滅火，餘燼清除乾淨，確保炊事場的清潔，並防患火災。

露營用水應取回營地使用，切忌在水源處洗滌，污水另用水桶盛裝，倒到污水溝或指定地點。

雨天燃料收妥，並覆以帆布防潮溼。

炊事場應隨時備有一桶水，洗手或滅火都好用。

4、個人的安全與衛生

隨時保持身體、服裝、用具的整潔。

沒有領隊老師許可，不可擅自離營外出。

雨天少淋雨，隨時保持身體乾燥。

除了進營帳睡覺及洗澡，平常絕不穿著拖鞋或打赤腳，以防意外。

晚間視線不清，應有手電筒照明。

晚間就寢，營帳應通風，不可將營帳緊閉。

5、飲水的安全

1. 野外取水方式

A 容器、雨衣十大片樹葉收集雨水或露水。

1. 找尋隱藏在地表、岩石、山洞中的水源。
2. 可食植物的汁液，如芒草的嫩莖心、芭蕉樹心、幸運草等。
3. 野獸蹄、跡聚集處。



• 可用水源的判斷

1. 流動的活水，且有生物生存。
2. 如為池水，但有魚生存，煮沸後可食用。
3. 如為流動活水，卻不見生物，宜過濾煮沸後飲用。
4. 若為死水，則不宣飲用；如必須飲用，則需過濾煮沸後再飲用。
5. 污染之水源，千萬不得飲用。



三、濾清水源的方法

• 煮沸法：野外飲水，一走得先行煮沸後再飲用。

• 過濾器的運用：

1. 購置成品（一般市面均有販售）

2. 自行裝置過濾器：

器材：容器、卵石、粗砂、木炭、棕櫚葉或沙布。



C藥品淨水:

- 利用明礬或碘，放入水中30分鐘後，煮沸食用。
- 購置淨水藥片，並依說明書指示方法使用(一般登山用品社均有出售。)

(五) 衛生與環保

		
<p>1. 燃燒可燃性的廢棄物</p>	<p>• 挖坑掩埋剩餘菜</p>	<p>• 將固體垃圾攜帶回收</p>
		
<p>• 不在樹幹上刻字留念</p>	<p>• 廁所應遠離水源地</p>	<p>• 確實將火源澆水熄滅</p>



註：目前多數營區禁止自行焚燒或掩埋廢棄物。

- 不驚嚇及虐待野生動物
- 遵守自訂的露營環保公約