

歡迎住進大自然 幕天席地 一起瘋露營

您「露營」過了嗎？在全民瘋露營的熱潮下，就讓本刊帶大家一起看看露營的樂趣，並了解露營之前您應該了解、並準備些什麼？

採訪、攝影／洪詩茵

部分圖片提供／蔣大程、華中露營場



近幾年來，3C風潮的盛行，相對炒熱父母帶小孩到戶外露營，藉此遠離科技、接觸大自然的風氣，許多公司行號更舉辦大型露營活動，藉此達到宣傳及活動目的，也間接帶動全民瘋露營的熱潮。對此現象，中華民國露營協會祕書長蔣大程表示樂觀其成，希望有更多人加入露營愛好者的行列，感受露營陶冶人文的力量，他說：「所謂露營，就是走出戶外，感受大地的能量、生命的茂盛，並由此學會尊重大自然。從食、衣、住、行，自己準備吃食、自己準備衣物、自己搭設帳棚、自己前往營地，讓人們學會生存、學會自我要求、學會幫助他人、學會與大自然和平共處，利人利己利萬物！」

將家搬進大自然

有人問露營的樂趣為何？從準備露營設備、搭設帳棚、準備炊具、烹飪料理，過程無一不輕鬆，假日何必讓自己更加疲累？換個角度想，平日工作缺乏運動，趁著假日動一動，反而有益身心健康。而且，當帳篷、廚房、桌椅搭設好，你可以躺在躺椅上看天空、聽音樂、喝咖啡，也可以散步、

露營前的準備……



心理上…

1. 請拋開都會生活的習性，融入大自然環境中。
2. 不要想著享受，露營的首部曲就是勞動。
3. 勇敢面對即將來襲的蟲蟲危機。
4. 請學會一切自己動手來，為自己及家人準備一頓美味豐盛的野營料理。
5. 請準備好到哪都能入睡的精神狀態。

穿戴上…

1. 請準備一件保暖、防風、防水外套。
2. 請準備兼具吸濕排汗機能的長褲、短褲、T 恤或襯衫及戶外休閒鞋。
3. 請準備一雙拖鞋、一件雨衣、一頂遮陽帽。

釣魚、騎單車、賞鳥、放風箏，帶著小孩一同烹調出美味的露營料理，更可以陪著小孩、三五好友聊天、玩桌遊，席地仰望星空之美，人生樂趣不外如此，也是現代人最棒的紓壓方式。露營就像我們小時候都愛玩的扮家家酒的放大版，我們沒有能力買下自然風景，卻能夠將家搬進入自然裡。

蔣大程表示，他接觸露營已五十多年，在一九七三、一九七四年時代，露營一度非常盛行，是年輕人最喜歡的休閒娛樂。近年來，露營活動則被視為親子互動的最佳媒介，露營能夠再次盛行，在於其活動的多樣化。走入戶外的方式有很多種，而露營卻是一種全家人都能夠共同進行的旅行方式，老、中、青都適合，因為可以自



露營可安排接近大自然的活動。

行安排活動內容。

戶外露營必備裝備

針對第一次露營的人，蔣大程建議甚麼都不要買，報名參加團隊帶領的露營活動，若有需要就先租用，先去嘗試，仔細體會觀察，看看露營究竟怎麼開始，過程中去體會哪些裝備是必須、哪些裝備是個人喜好。若喜歡露營的樂趣，第二次露營就可以購買露營設備，最基本的露營裝備包括：簡易帳篷、睡袋、睡墊、環保餐具、炊具、清潔用具、水桶、總費用不會超過一萬元。不過，若追求高規格的露營品質，費用就會比較高。蔣大程並提醒，除了基本的露營裝備，防蚊液、水壺、雨衣、拖鞋、零食更是建議必備的小物。



採購露營設備要知道

帳篷

- 使用的季節與地點：**注意帳篷的防風、防雨雪、防蚊蟲、通風等功能，依據需求選購。
- 容納的人數：**一般而言，雙人帳篷空間規格大約為 220cm×135cm×105cm，可合併考量入住者的體型做選擇。
- 期望的空間感：**喜歡寬敞空間者，可選擇挑高較高、容納人數多的帳篷。
- 帳篷的重量：**雙人帳基礎重量約為 2 公斤，雖近來有輕量化的趨勢，也要注意不可妨礙基礎功能。
- 帳篷的顏色：**以顯眼的暖色系為佳，因較易被發現。
- 帳篷的其他附加設計：**例如是否有儲物袋、掛燈點、及方便拓展的門廳等，仔細思考露營時的需求，觀察帳篷是否有相應的貼心設計。
- 能夠接受的價位：**考量上述重點之後，還要評估本身能力及使用頻率。
- 其他加購：**鋪設帳棚底部的地布、登山必備的天幕及供炊事、聊天的客廳帳可視需求加購。



天幕帳

睡袋

睡袋依材質有羽絨及人造纖維兩類，羽絨重量輕且保暖度佳；人造纖維清洗保養容易，價位較便宜，缺點是重量重、壓縮性較差；另外，睡袋外型有方型及人型兩種，方型可攤開與人共用，也可與同款連結變成大棉被；人型貼合體型，保暖效果較佳，但無法攤開。

睡墊

一般在戶外露營，因為地面溼氣重，都會在內帳鋪上防潮墊及睡墊，以隔絕濕氣與寒氣，睡墊依材質有泡棉及充氣兩種，泡棉墊體積大、使用容易，但因較薄，會感受到地面的起伏；充氣墊厚度較厚、收納體積小，睡起來舒適，但使用上較麻煩。建議於選購帳篷時一併購進睡墊，以免發生尺寸不合的情況。

燈具

1. **營位照明：**大致上有日光燈管、LED 燈具、瓦斯燈這三種，日光燈明亮又方便；LED 燈具省電、環保，可充電使用；瓦斯燈是戶外玩家最愛照明設備，能為營位帶來溫暖感，但使用保養比較複雜。

2. **個人照明：**分為手電筒及頭燈。頭燈使用更方便，體積小、亮度高，還能空出雙手。

炊具

戶外使用的爐具有三種，分別為方便取得及使用的「卡式爐」、適合高海拔的「高壓瓦斯爐」及燃料便宜、操作複雜的「汽化爐」，可依使用需求及能力選擇相應炊具。

桌椅

露營使用的桌椅首重收納，可折疊及重量輕是考量重點。



印地安帳



蒙古包帳



家庭帳



隧道帳

帳篷 @ 分類

帳篷常見的分類方式，大致可從功能、空間、外型來看：

一、功能：依據帳棚功能性可分為——高山帳，重防風保暖；四季帳，兼顧四季，通風透氣功能強；三季帳，針對春夏三季，坊間主導產品；家庭帳，風行歐美日韓，以一房一廳為基本規格，很適合家庭聚會。

二、空間：簡單來說就是以可入睡的人數作區別，單人帳、一·五人帳、雙人帳、三人帳、四人帳……多人帳等。

三、外型：常見的有蒙古包型、隧道型、印地安型，另外亦有青蛙型、屋型等類別。

四、其他：依據帳篷的帳布層數，還有單層、雙層帳篷之分；而依據搭建方式還有外披式及內掛式帳篷之分，以及單桿及雙桿帳篷之分。

標準營地規格知多少

露營風氣的盛行，導致國內露營地如雨後春筍，然而標準營地需求為何？蔣大程坦言，以國際標準來看，合格營地需具備如下條件：

- 一、預留安全的消防通道。
- 二、盥洗設備比例應為廁所二五：一、浴室比例四〇：一。
- 三、營地需有急救設備，除了準備外傷處理箱之外，還應準備急救電話，告知附近醫院與警局，並配置急救人員。
- 四、營地大小基本為一〇×一〇（公尺），營地中間還需預留間隔，方便車輛進出。
- 五、營地必須有輔導人員，負責勸導制止不正當的行為，建立正確的營地氛圍與文化。



華中露營場營區預留標準消防通道。



華中露營場露營拖車營位，備有電視、冷氣、冰箱、盥洗間、寢室、小天幕、四人餐桌椅。

六、考量對環境的影響，營地應有做下水道污水處理工程。目前在台灣，由台北市政府指導設立的華中露營場即有做到下水道污水處理工程。

蔣大程進一步表示，國內目前符合上述規定的營地並不多，加上露營及營地相關法規尚未建立，民眾只能自己多加觀察。針對團體露營，他建議最好選擇設備完善的露營場，福隆龍門營地、味全埔心牧場、苗栗飛牛牧場、小叮噹科學園區、坪林合歡露營山莊、北投貴子坑露營場、內湖碧山露營場都是不錯選擇；至於個人露營，他則比較推薦政府經營過的基隆暖東峽谷營地及陽明山苗圃營地。蔣大程鼓勵大眾多多走出戶外，從自己動手學會尊重、珍惜、體貼及與人相處。

蔣大程 PROFILE

現任：

- 臺北市康輔協會顧問（創會理事長）（2008.12.04）
 - 臺北市軍軍會活動委員（前理事）
 - 臺北市士林高商複式軍軍團總團長（創團團長 1986.12.24）
 - 中華民國露營協會秘書長（前理事、常務理事、監事、副秘書長、顧問）
 - 中華民國軍總會國家研習營訓練員（四顆木章持有人）
 - 中國童子軍教育學會理事
 - 救國團臺北市康輔人員聯誼會顧問（前會長）
 - 救國團臺北市松山區團委會諮詢委員（前委員）
 - 新世紀健康理念營養免疫學講師
 - 土風舞研習指導老師
 - 康輔研習指導老師
 - 單車平衡特技指導教練
- 曾任：
- 國中教師、組長、主任、高中教師、組長
 - 救國團臺北市工商青年服務隊首任隊長
 - 南港、內湖區團委會總幹事
 - 救國團假期活動營隊駐站領隊（馬祖戰鬥營分隊長）
 - 臺北市菁山露營場營地總幹事
 - 耕莘山地服務團隊長

