

## 背囊行簡介

「攀山越嶺並接收牠們的好消息。當陽光流進樹木，自然界的平和會流入您的內心。風會將絲絲的清涼吹進您的體內，風暴會賦予您能量，而關懷會如秋葉般飄落。」(John Muir)

### 什麼？

背囊行是背著家的遠足。有些本省最景色宜人的徑道要通過背囊行才能到達。舉幾個例子：Voyageur Trail、Pukaskwa's Coastal Trail、Killarney's Silhouette Trail 和 the Ganaraska Trail's Wilderness 道段。這些不就是讓大家起動的主意了嗎！

### 何時？

露營，從晴朗的天氣開始。雖然您可能會選擇在夏季進行您的第一次旅行，但早春，晚夏和秋季都各有優點：人少，無蚊蟲叮咬而清涼的夜晚讓人睡得舒服。

### 何地？

作為導引性質的旅行，選取一些比較熟悉的和挨近人煙的徑道。您固然還是「逃離世俗」，但起碼在如天氣變差或裝備出現問題的時候，仍然能夠應付緊急狀況。

### 多久/遠？

先從週末旅遊開始。信心和技能開發了之後，便可以著手進行更長的探險之旅。

### 周詳計劃

在家處理好細節，徑道上便不會有太大的問題。小心揀選路線和用一張詳細的地圖計劃旅行時間。在維修狀態良好的徑道上，安排每小時走上平坦的三公里，而每300公尺的斜坡要加一小時。多預留一些時間以防徑道狀態不佳或天氣惡劣或單單為了「嗅一嗅玫瑰」。您的身體也要進入狀態：良好的體能讓您更開心。經常性的帶氧運動如快步走，騎自行車和跑步都有益心血管系統和雙腿。

### 裝備

在野外，裝備通常較少為佳。大多數的背囊族，甚至一些有經驗的老手，都高估所需而攜帶太多的物品。向小巧的方向想！背囊走的裝備應該盡量輕便但又足以承受極端狀態。離家前，稱一下整個滿載背包的重量。夏日週末的背包不應該超過16公斤。一條上佳守則是不應超過自己體重的30%。任何一個超過20公斤的背包都會把有趣的經驗變得無趣。將多餘的物品留在家裡。

### 衣著

優質的衣物能保持溫暖、乾爽和舒適。層疊式衣著更能保暖而且更方便。不要忘記抽濕的聚丙烯內衣、一層絕緣料、還有防風/防水的外層。

### 照顧雙足

優良的磨合遠足靴 (Well-broken-in hiking boots) 是最重要的一件裝備。它們必須能夠好好地支撐一個滿載背包的額外重量。舒適的襪子也是重要的。很多背囊族都比較喜歡穿著薄薄的燈芯襪，外面再套上一雙吸汗的襪子。

## 背囊

這是另一個重要項目。確保您的背囊可充分調整，以適合您的體形。肩帶和臀帶應該附有軟墊，而容量應該足夠存放您所有的裝備 - 80公升便大概可以了，除非您有一個龐大的睡袋。避免垂懸物品在外部是明智之舉，因為掛在外面的物品有可能弄濕、遺失或損壞。保持裝備乾爽極為重要，頂部可以用一個能完全封閉的大型塑料內襯袋。為加強保護，將睡袋和衣物分放于防水袋內。多帶幾個塑料袋子，反正它們並不重。

## 帳篷

選擇一個自立、輕型、透氣的帳篷，要附雨簾、有足夠空間、盡量少縫口和要有一個擋水的「盆」底。不要盲目訂購目錄冊上從未見過的帳篷。到一間或幾間戶外活動用品店逛逛，向一個在行的售貨員求教，然後再做決定。

## 食物

開心地準備您的菜單：選擇量輕、易準備、不會變壞、並且能用匙子吃的食物。為了減重，避開含水量高的食物，如新鮮蔬果。攜帶只需沸水沖泡便能美餐一頓的乾糧(預先泡水通常有幫助)。速食食品最佳，因為可以多省燃料。易於裝包的碳水化合物有快熟米、扁身意粉、燕麥粥、麵包和糖。易於裝包的蛋白質和油脂包括薩拉米腸、乳酪、堅果和花生醬。戶外活動店庫存各式各樣的乾糧，甚至專為徑道煮食而設的菜譜。無論如何要避開罐子和瓶子；它們不僅重，而且因其潛在污染性，已被很多公園取締。記得攜帶高能量零食。

## 水

必須帶水。如取自自然水源，必須煮沸八分鐘、過濾或用化工處理。如氣候溫和，安排每人每日飲用三公升的水(包括煮食用水)；如天氣炎熱，要準備每人每日飲用多至六公升的水。

## 裝包

裝包之前，將您認為所需全部裝備齊集，並且自問是否確實必須帶走一切。讓我們在家，而不是在荒野路上，逐一檢察一下其中存疑的物品！首先是衣物。拿掉多餘的那雙手套，必要時可以襪子替代。那件臃腫的毛衣、褲子和保暖皮大衣應該捨棄，取而代之的是內著一層輕薄的如聚丙烯(最好不要用棉質)作為內衣，中間穿一層輕巧的羊毛衫，外面再套上一件防水透氣的衣服作為外層。為什麼？因為它們不單輕盈，還容易弄乾，所以衣服大概可以毋需全部替換。如果您還是要多拿一件毛線衣作額外保暖之用，塞兩件輕盈的合成質地衣物代替沈重的羊毛質地毛衣。棉質牛仔褲、短褲和汗衫都不要了，除非您是在炎熱乾燥的環境下遠足，否則一場大風雨後，它們永遠也乾不了。刀和叉都不要了，您只需要匙子。杯子和碟子也不要

了，飲和食都用碗。您何必需要兩個壺和兩個蓋？一個大壺便足夠燒水作飯，煮茶和洗滌。

現在您可以收拾一切，放進背囊內。但記住要先用大塑料袋內墊。根據您在徑道上和紮營時需要物品的次序安放。次序要從後開始！首先，一些有用的如太空氈、能量條和備用大垃圾袋等「應急物品」應放在主隔間的底部。上面放睡袋，然後放床墊。如果是**Therm-a-Rest**自動充氣床墊，把它緊密地捲好，放在最底層。如果是臃腫的封閉式泡沫膠類，將它用作背囊的內墊，其他的東西都放在裡面，或者(如果背囊太小的話)盡量緊密地捲好它，包在堅厚的防水袋內，然後繫在背囊外邊底部或旁邊。跟著放入食物、烹調用具、爐頭、燃料、備用衣物和絕緣靴、軟皮平底鞋、涼鞋或一雙在營地走動的輕便跑鞋。為了節省空間，要盡量多塞東西入烹鍋內。在主隔間的頂層或近頂層處放帳篷和雨簾。要是內部沒有空位的話，存放帳篷支柱、栓子和手電筒(最好是探照燈型的高能手電筒)的袋子可牢固地捆紮在外。在背囊頂部和觸手可及的邊袋放路上會需要的東西：零食、雨具、急救包、小型修補包、如廁用品、筆記本和鉛筆、照相機和膠卷。有些背囊在臀帶處設有水壺架；如果您的沒有，注意不要將您的水壺埋在背囊深處，如此一來，路上您便可能飲水不足！最後，隨身攜帶的物品包括：車匙、小摺刀、太陽眼鏡、遮陽劑、驅蟲劑、備用防水火柴、哨子、羅盤、地圖和能量條或糖果。在有熊出沒的地區，我們特別建議驅熊噴霧(但您必須懂得使用！)。

### 特別考慮

如果您想要用河水和湖水作飲用和烹調用水，您需要水質淨化劑片或者過濾器。如果水源遠離營地，可考慮使用摺疊式容器。如當地容許用草木生火，而且您不介意清理邇邊烹鍋的話，您或許會考慮到將火爐和燃料留在家中以減輕重量，但千萬別受誘惑！走了一天路，收集材料生火是十分痛苦的事；而且一旦下起雨來，您肯定會後悔不已。加上用草木生火也不很環保。在有熊出沒的地區，您必須攜帶起碼20公尺長的繩子、滑輪和豎鉤，用來將食物和垃圾掛在樹上(分放個別的袋子，不是您的背囊)。即使沒有熊，但總有浣熊；牠們對肥皂和牙膏的喜愛不下於食物和垃圾！所以必須把它們掛高，起碼離地面4公尺，及離樹幹樹枝3公尺。另一有用的物品是步行桿，或者一對。它們能減少腿部的壓力，並且在溜滑地面增加支撐力。如果您們成群結隊的遠足，盡量減少人數以減少對環境的破壞、噪音和垃圾。離開時，營地應保持如剛抵達時的狀態，收拾所有的垃圾。

### 新手的裝備清單

**基本：**背囊、帳篷(自立式，並附雨簾)、睡袋、床墊、羅盤、哨子、放在防水套內的地圖、水壺、水質淨化劑、瑞士軍刀、20公尺長的尼龍繩(附滑輪和豎鉤)、手電筒或探照燈型的高能手電筒(附備用電池和燈泡)。在有熊出沒的地區，加一支驅熊噴霧。

**廚房：**食物、烹飪套具(有耳鍋、抓爪/鉗子，刷子)，背囊式遠足用爐頭和燃料瓶(在夏天，兩個人每天用250毫升)，匙子、碗、打火機或者放在防水容器內的火柴，貯存和收拾垃圾用的耐用塑料袋子。

**衣物：**遠足皮靴、涼鞋或者跑鞋、2對襪、2對外襪、內衣、長袖襯衣、毛夾克或毛線衣、長褲(不是牛仔褲!)、短褲、太陽帽、圍巾、手套、無邊帽(毛質)，雨具(外套和褲子)或斗篷。

**急救：**墊水泡用的厚棉布、膠布、彈性繃帶，抗生素藥膏，個人藥物。

**救急包：**橡膠帶、垃圾袋(耐用)、拉鎖袋、強韌的針線、安全別針、鞋帶。

**個人用品：**太陽鏡、遮陽劑、唇膏、牙刷和牙膏、生物降解性肥皂、毛巾、驅蟲劑、衛生紙和修平刀、照相機和膠卷、筆記本和鉛筆，及雙筒望遠鏡。

參考和鳴謝：**Explore magazine ([www.explore-mag.com](http://www.explore-mag.com))**，2000年3/4月號，**"Summer Backpacking: Packing the Essentials"**，作者：**Peter Thompson**。