# 背囊行紹介

「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﹐從睛朗的天氣開始。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里著薄薄的燈芯襪，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﹐反正它們并不重。

**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﹑并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品有快熟米﹑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，并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舍棄，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﹑短褲和汗杉都不要了﹐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﹐而且您不介意清理邋遢烹鍋的話，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，两個人每天用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對墊襪﹑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)或斗蓬。

**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)，2000年3/4月號， "Summer Backpacking﹕Packing the Essentials"﹐作者﹕Peter Thompson。