

戶外教育：新北市平溪國小童軍考驗營

技能訓練—4

背包收納術

校長 鄭益堯

認識登山物品

E. 登山糧食

A. 睡袋及帳篷

B. 睡墊

C. 登山衣物

D. 炊具
及爐具





背包收納術：考驗一

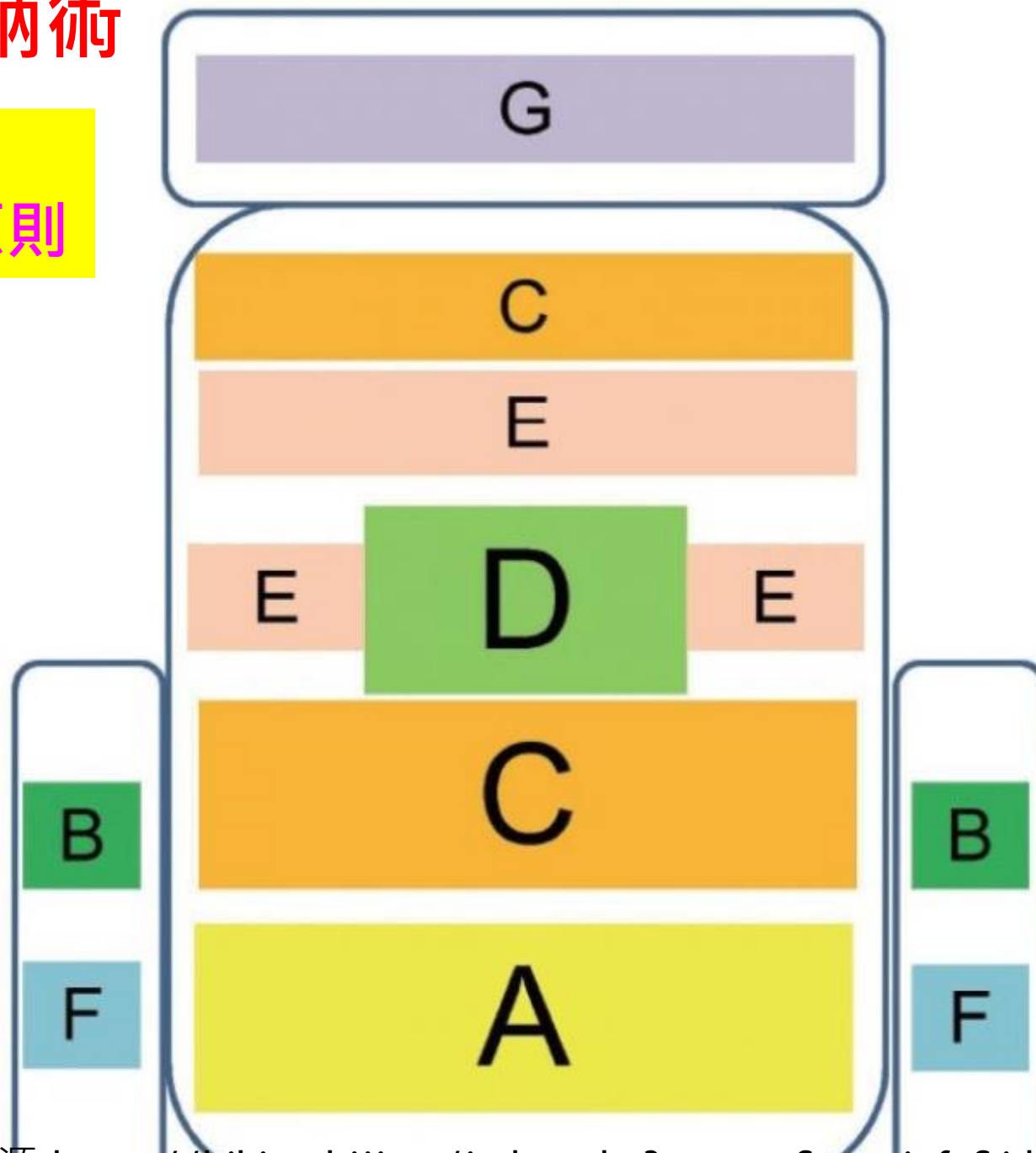
問題：請將上述物品裝入登山背包中？

討論：2分鐘

時間：2分鐘

背包收納術

二部曲： 背包裝填七原則



1. 體積大的來打底。
2. 少用靠下層、常用靠上層。
3. 重物靠近肩帶連結處下方。
4. 側袋打包重平衡。
5. 減少外掛防勾拉
6. 食物分袋插空隙。
7. 背包防水、內重於外

背包收納術

三部曲：
爐具及炊具的收納



爐具及炊具完整收納示範。

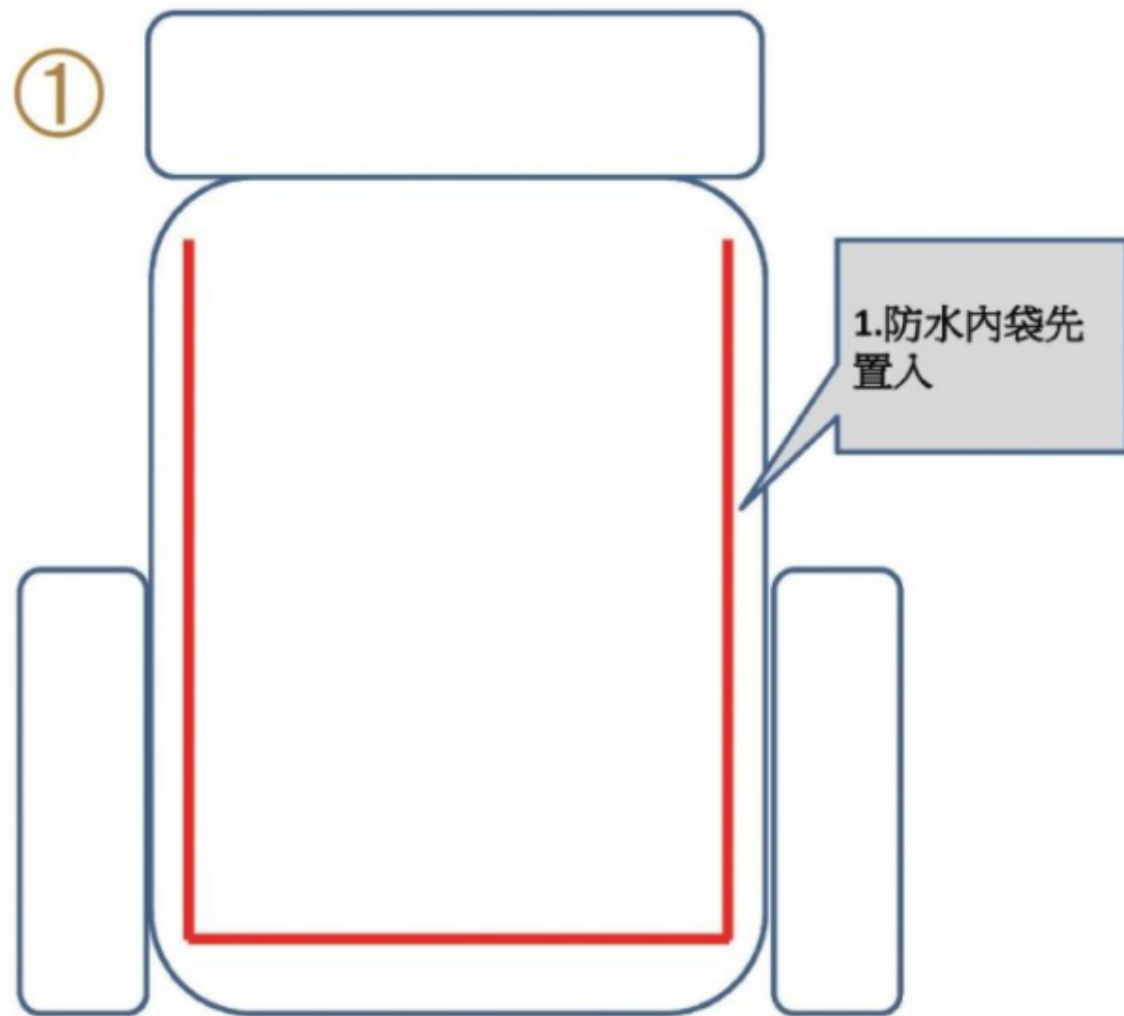
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=11981>

1.防水內袋先置入

打包三部曲：裝填順序有一套

打包前為了防止睡袋及衣物因下雨而弄濕，除了使用防水袋外，也可以在背包內部先置入一個大型的厚塑膠袋，此厚塑膠袋在危急的時候也可以當作緊急露宿袋來使用。

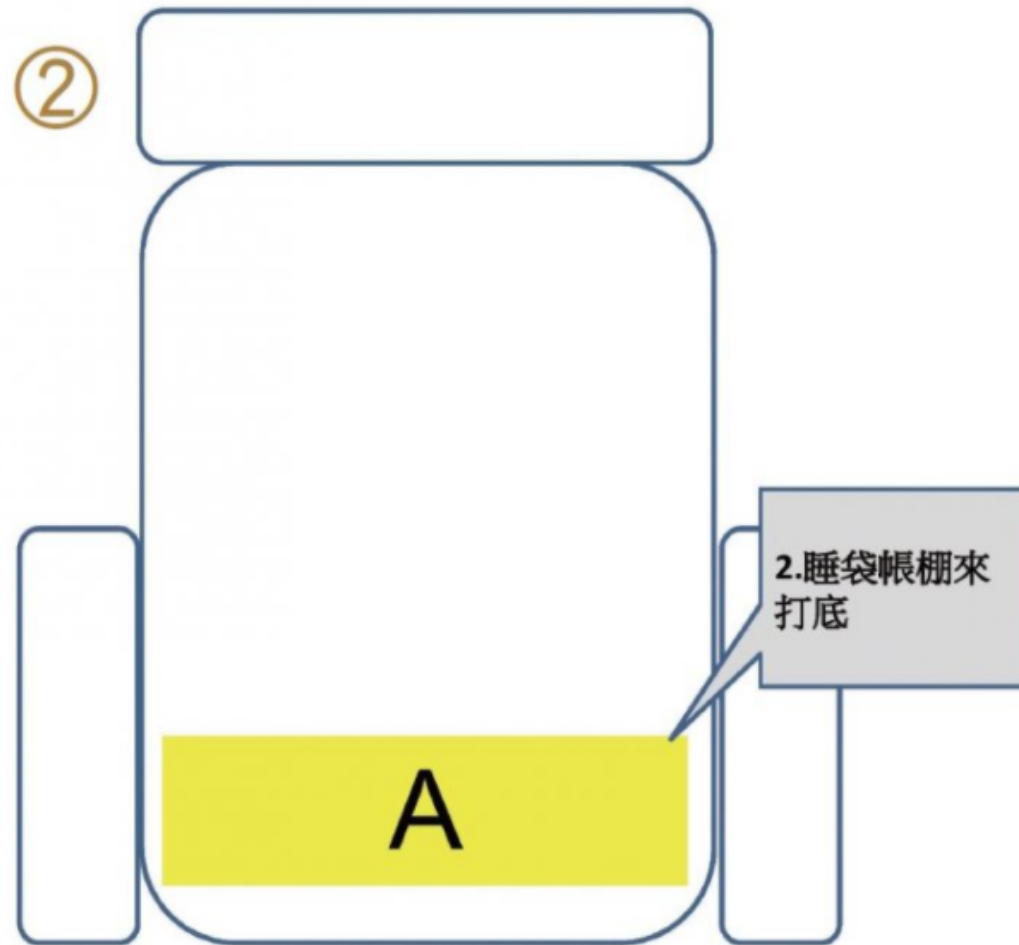
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



2.睡袋帳篷來打底

單一體積大的裝備先鞏固背包的底層：將睡袋、帳篷的內外帳（已將營柱取出分開放置）放入背包底層，並充份壓實塞滿，是背包後續放置其他物品的基本動作。如果底部不充分填塞札實，後續的打包往往容易失敗。

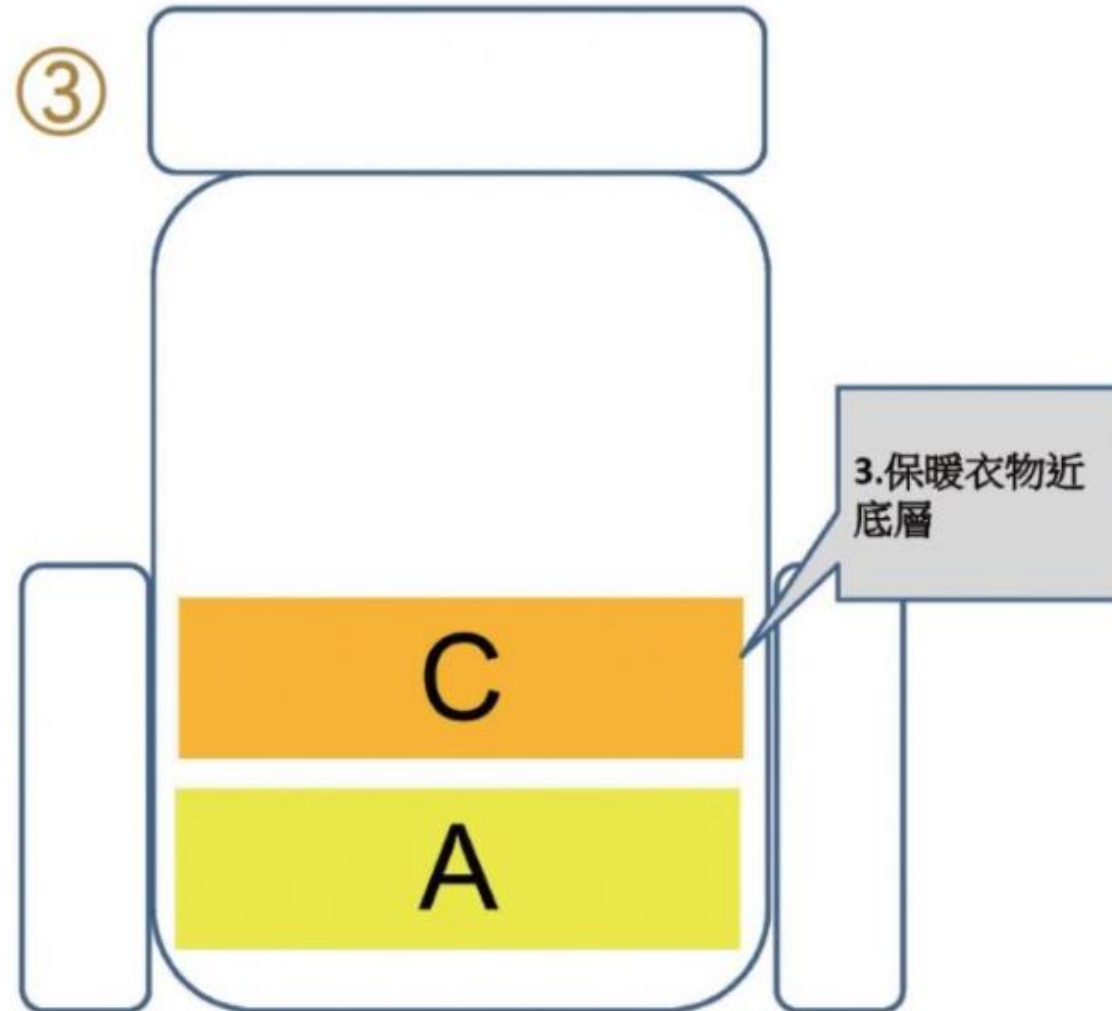
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



3.保暖衣物近底層

保暖及換洗衣物鞏固背包的中下層，接著放入保暖層及備用層衣物，這些大多是到達營地才需使用的裝備，先以防水袋收納好後再行放入背包。

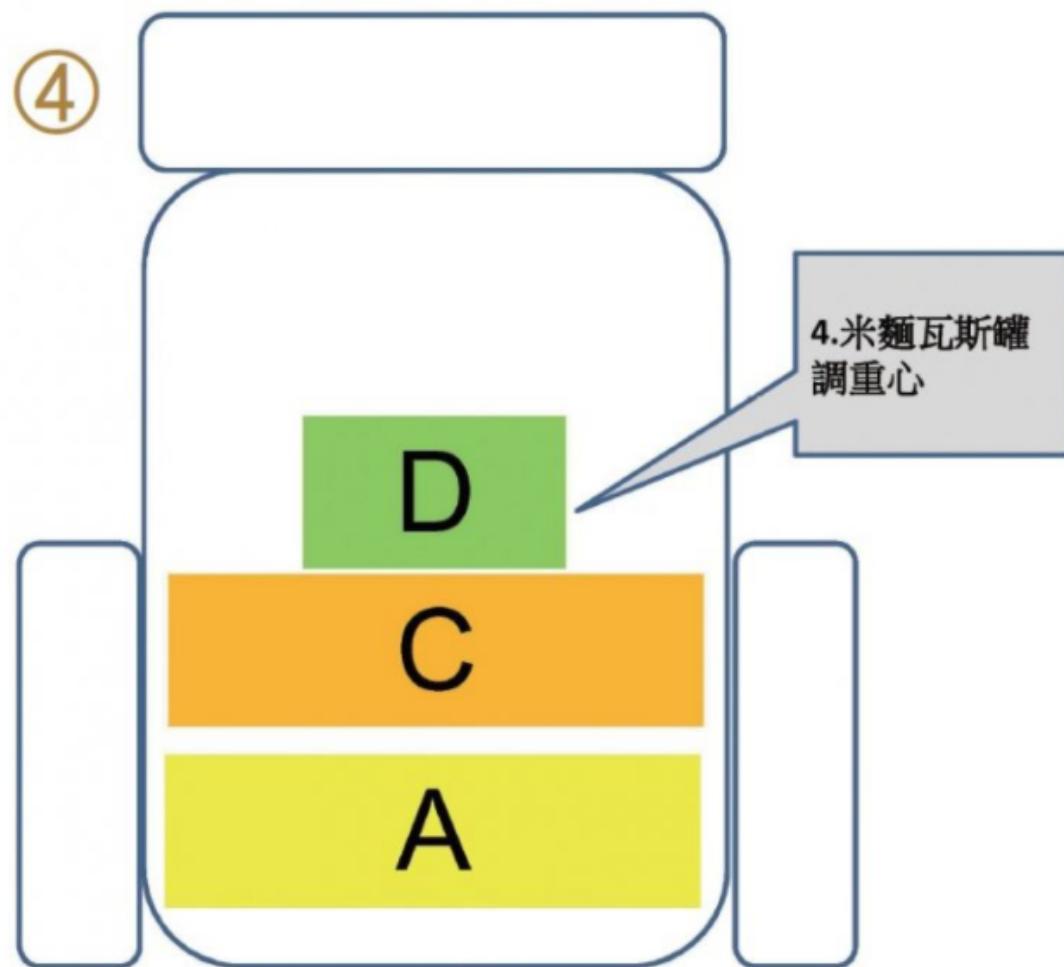
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



4.米麵瓦斯罐調重心

最重的物品放置於中上層靠背部的地方(意即接近背包肩帶上方連接處)，背包中體積小又特別重的東西，一般來說是瓦斯罐及米麵類主食，請務必放置於背包中上層靠近背部的地方，如此既可取得背負的舒適度，且會比較容易維持重心的平衡。

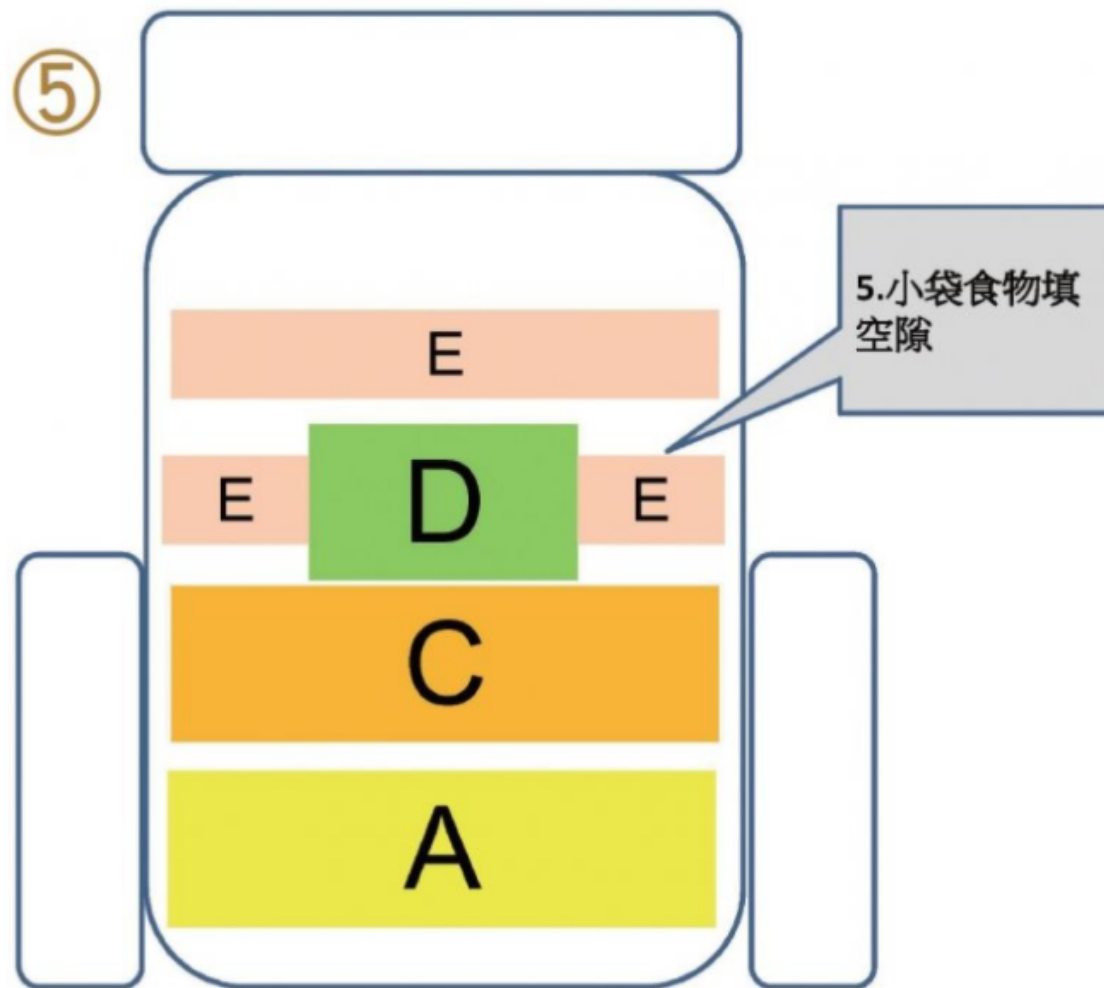
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



5.小袋食物填空隙

放好衣物後，一定會發現背包中下層還留有一些空隙，此時可將食物分成較重的主食（如米及麵類），及其他雜項的食物；食物類可依照早、中、晚餐分類，或是湯粉、青菜、肉類來加以區分，並事先分裝為數個分類的小袋，此時即可將這類的食物小袋填入背包空隙。

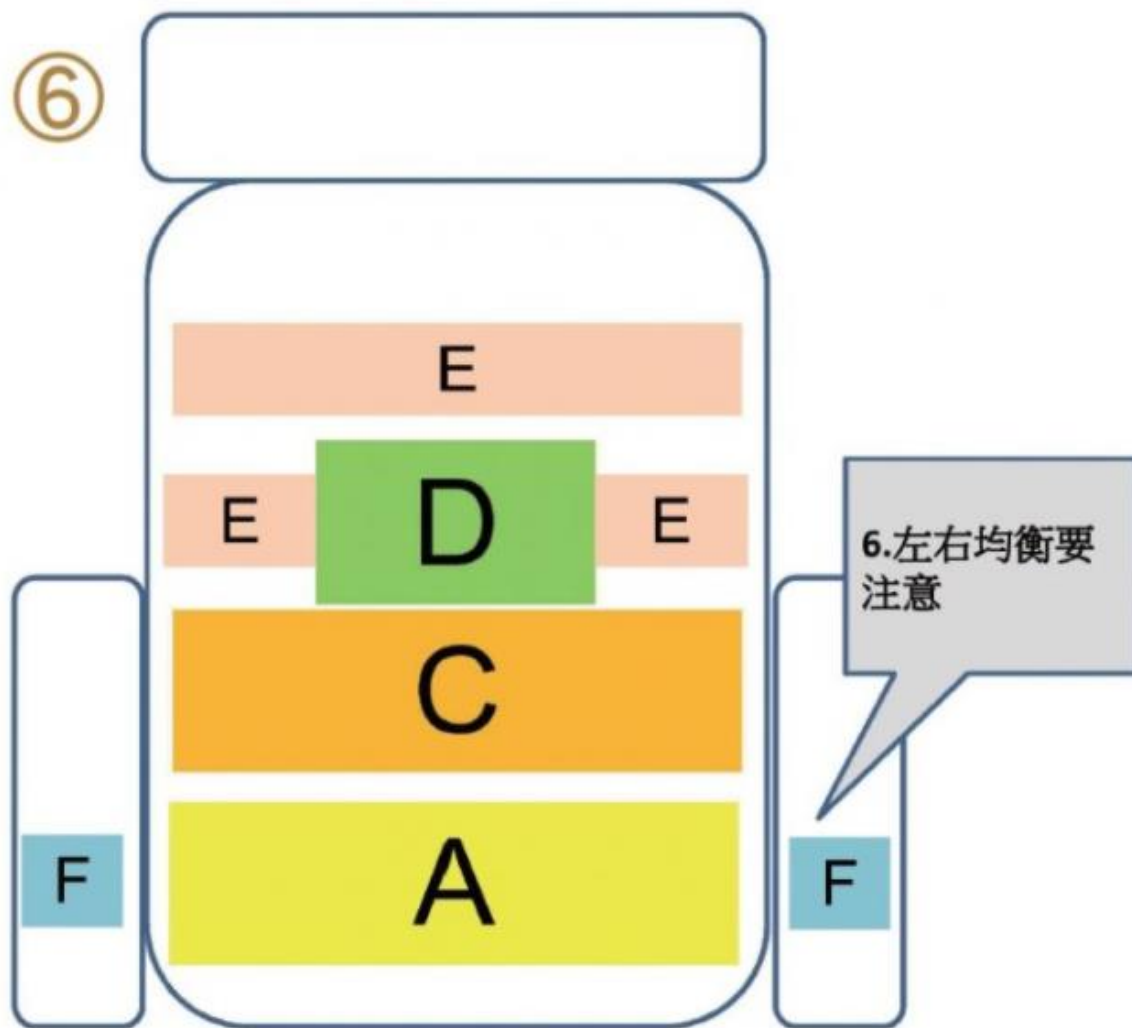
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



6.左右均衡要注意

填入空隙的時候請務必注意，如果是較重的食物，必須維持左右均衡的原則，也就是背包靠左側如果放置較重的一袋食物，則背包右側也必需置入大約同等重量的另一袋食物。

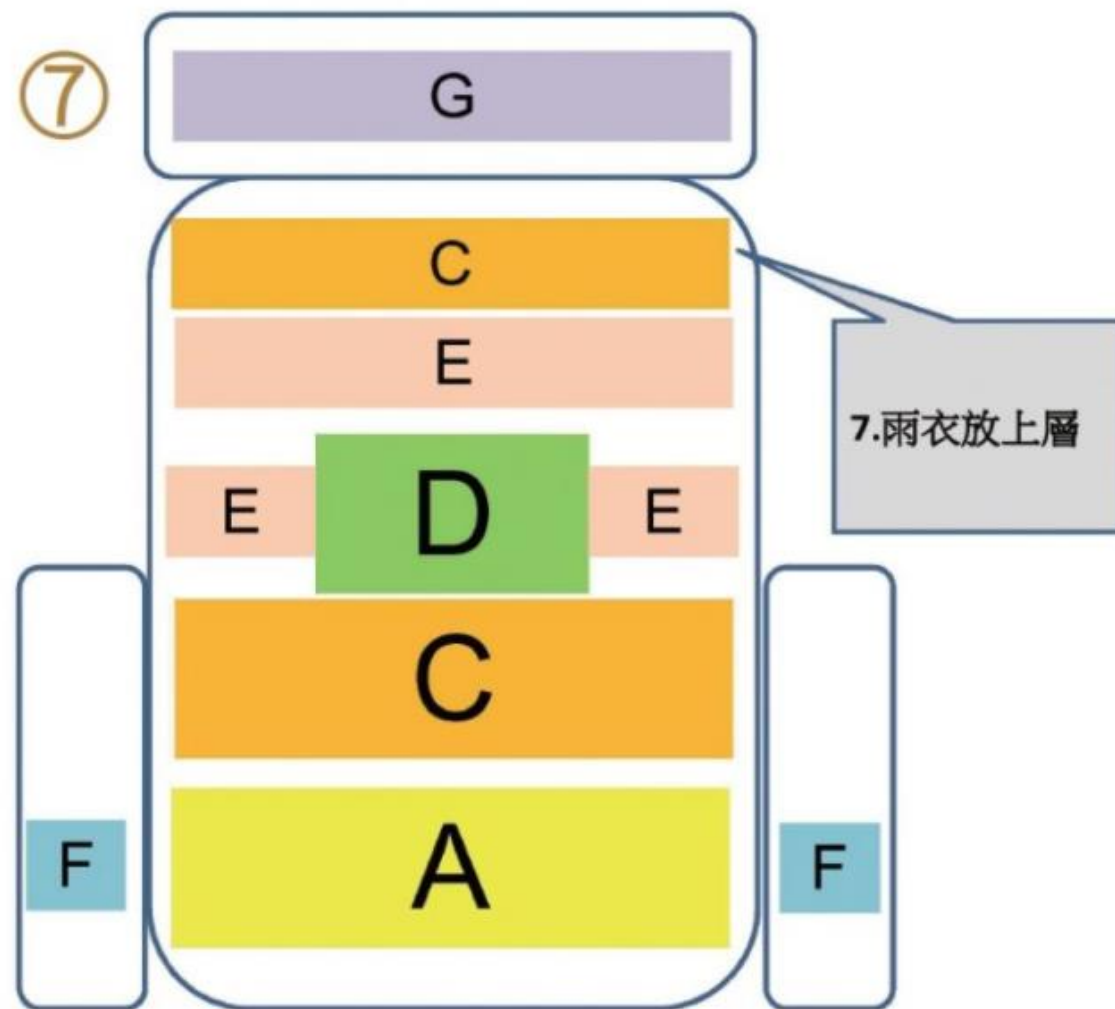
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



7.雨衣放上層

經常使用的裝備放置於背包上層，為了因應天氣的變化，可以將薄長袖或背心，以及最重要的雨衣雨褲放置在背包的上層，突然遭遇下雨狀況時才能迅速取得；而頂袋通常會放置帽子、零食、頭燈、水壺，以方便隨時取用。

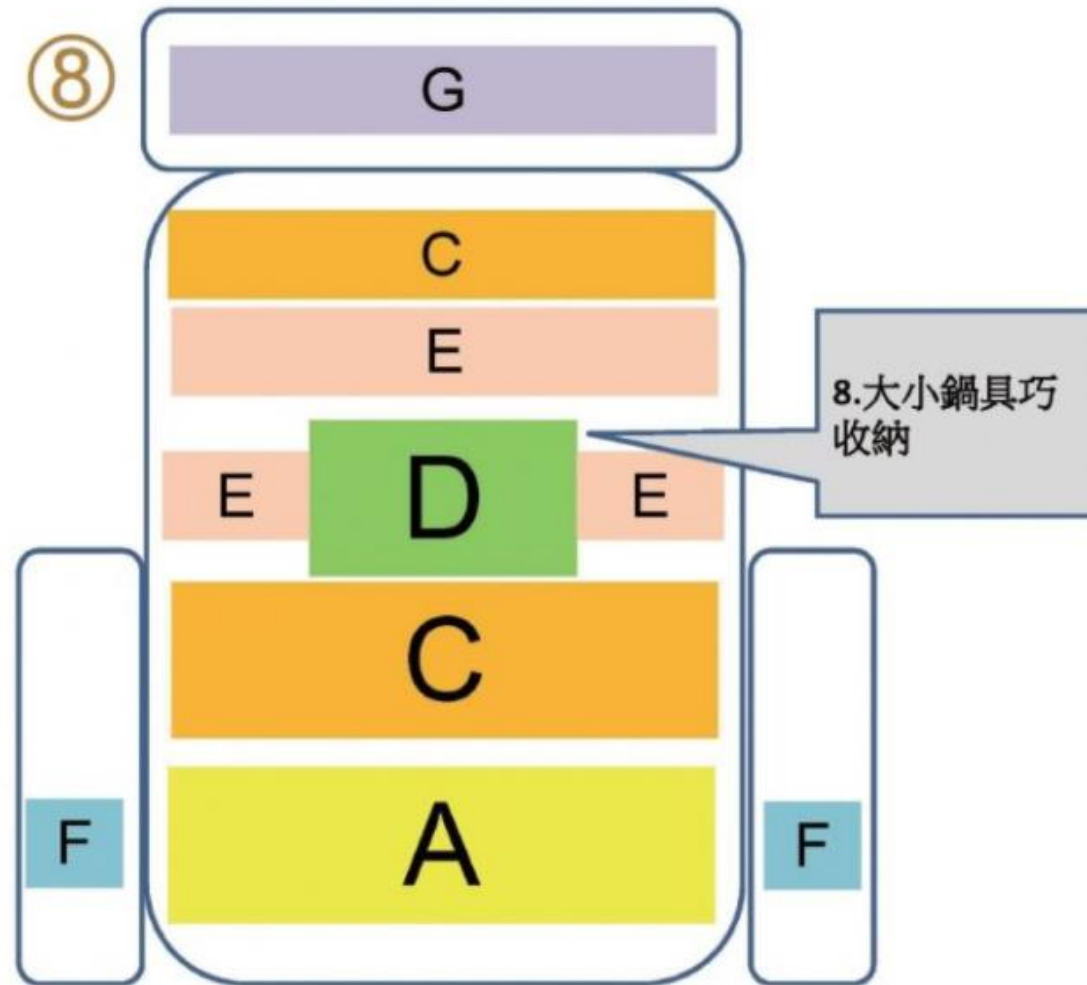
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



8.大小鍋具巧收納

鍋具是屬於體積固定不易壓縮或扭曲的裝備，所以必須盡量往背包的上層放置，周圍再以小袋食物來填塞。小團體或個人用的套鍋，要放入背包，通常沒有太大問題；大團體用的臉盆無法放入背包，要利用網狀的彈力拉繩設法固定於背包外側。

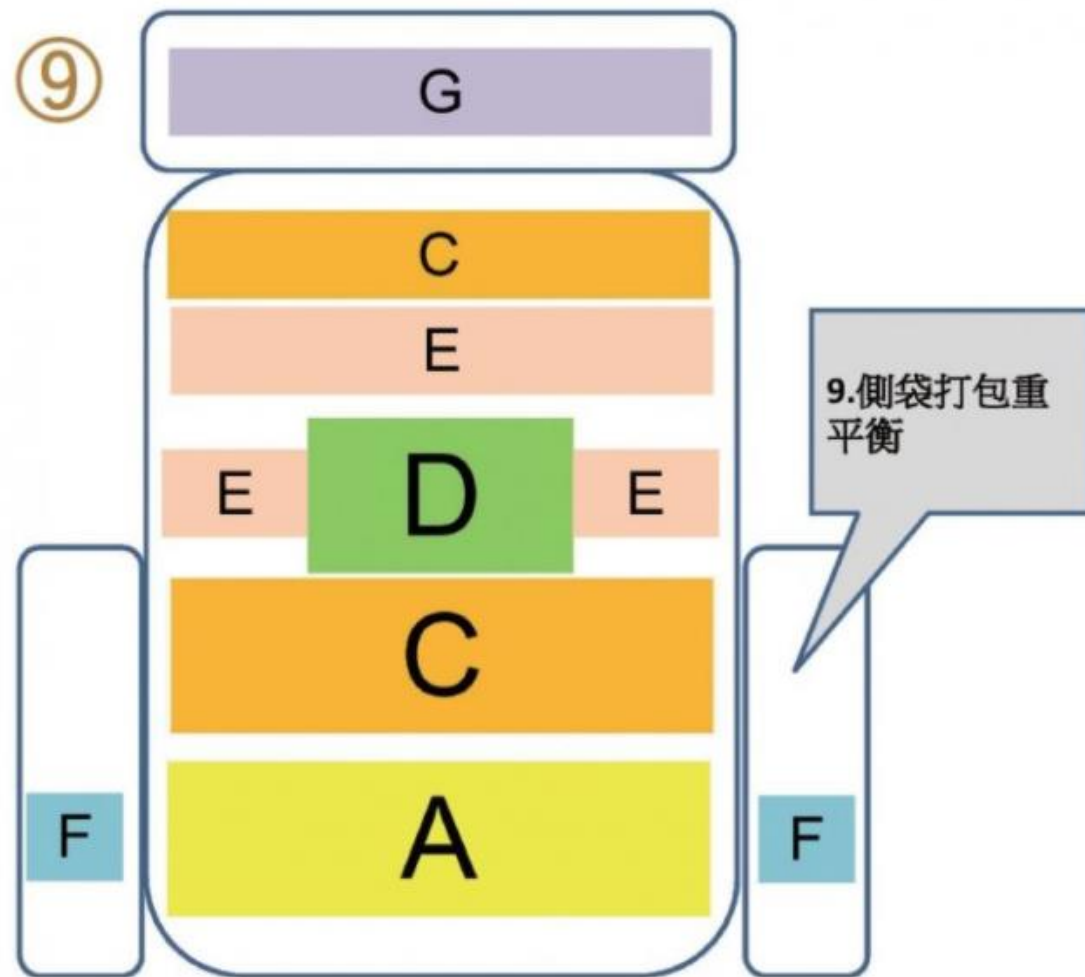
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



9.側袋打包重平衡

背包兩側的束緊帶，可以用來綁繫收納體積小的睡墊、雨傘、登山杖，或是帳篷的營柱等外型狹長的裝備，但也必須遵循兩側平衡的原則。舉例來說，如果一側放入營柱，另一側可以放入雨傘、登山杖，或利用水壺，達到兩側重量平衡均勻的目的。

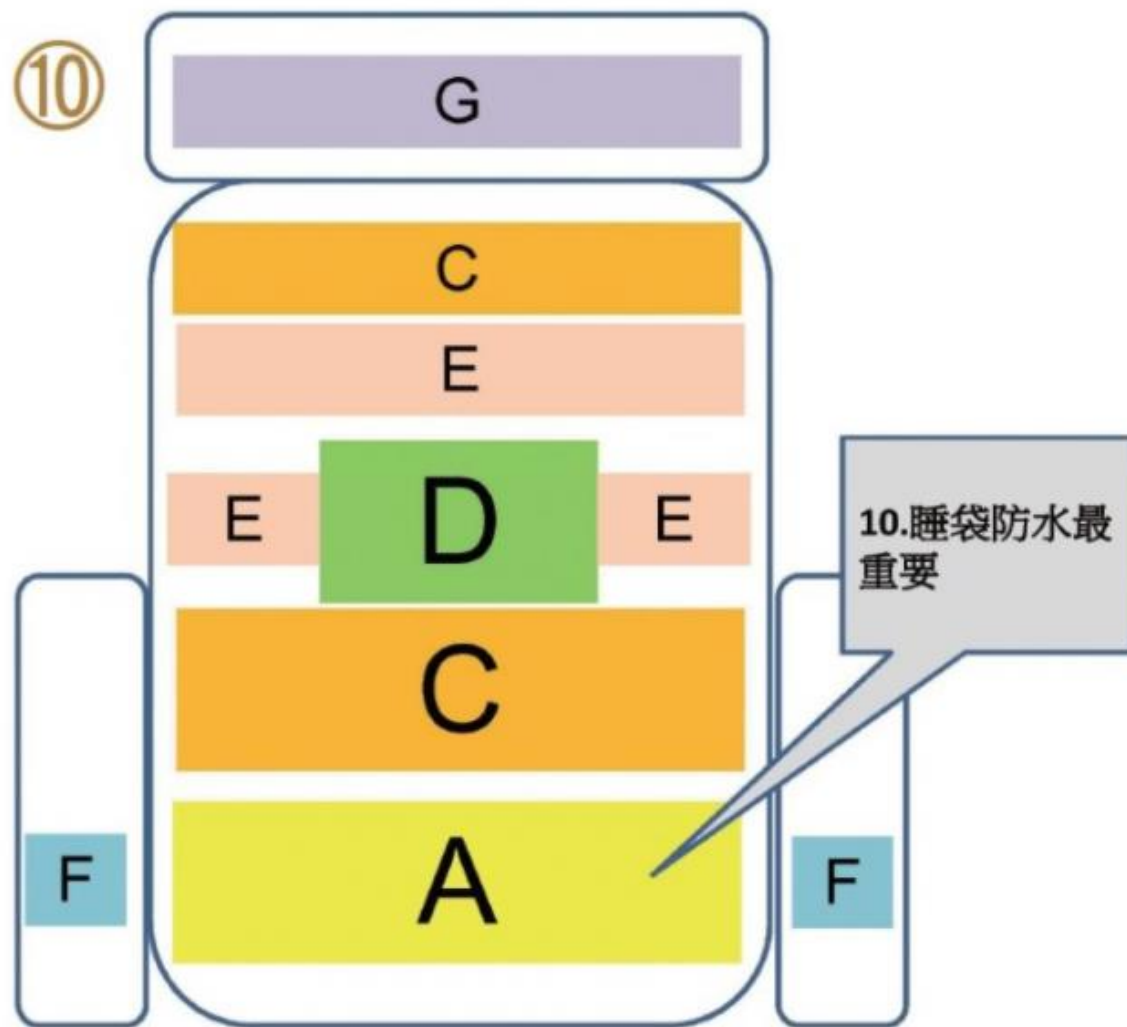
圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



10.睡袋防水最重要

打包時請切記將所有會擔心受潮的裝備，例如衣物、睡袋等收入防水袋，這一點雖然與背負舒適無關，但是卻與你的生命息息相關。

圖片來源:<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=12050>



打包四部曲：外觀、平衡、重心要檢查

當打包完成，一切裝填妥當，我們可以把背包放在地面上，檢查這次的打包結果是否正確？

- 1.外觀是否有凹凸不平的現象？
- 2.左右是否有歪斜？背包是否會傾斜向一側？
- 3.背包重心是否貼近外側而易翻倒？
- 4.試背看看背包的重心是否太高或太低？