

童軍知識家目錄

一、童軍諾言、規律與銘言.....	1
二、露營期間的注意事項.....	3
三、小隊概念.....	5
四、露營的實用技能.....	6
五、炊事準備.....	17
六、營火節目.....	21
七、緊急意外傷害處理.....	22
八、歡呼.....	29
九、歌曲.....	30

一、 童軍諾言、規律及銘言

◆ 童軍諾言

中華民國童軍諾言：

憑我的榮譽，我願盡力遵守童軍規律，終身奉行下列三事：

第一：敬天樂群，做一個堂堂正正的好國民。

第二：隨時隨地扶助他人，服務社會。

第三：力求自己智識、品德、體格之健全。

中華民國台灣女童軍諾言：

憑我的真誠，我願對上蒼和我的國家盡我的本分。

我願隨時幫助他人，我願遵守女童軍規律。



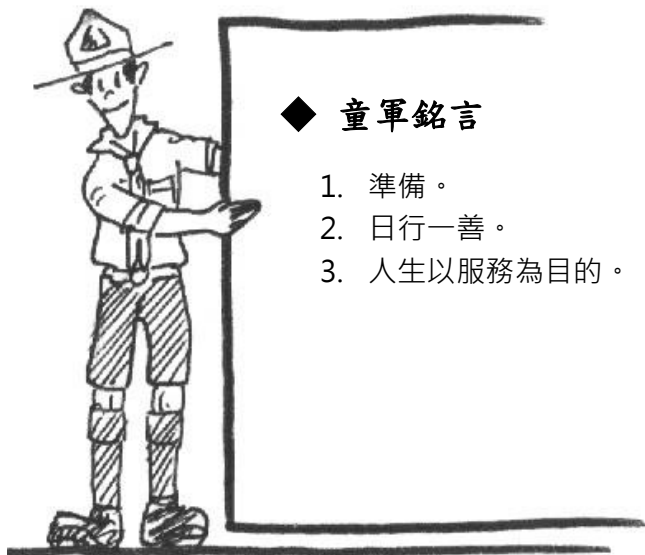
◆ 童軍規律

中華民國童軍規律：

1. 誠實 為人之道，首在誠實，無論做事、說話、居心，均須真實不欺。
2. 忠孝 對國家須盡忠，對父母應盡孝。
3. 助人 盡己之力，扶助他人，每日至少行一善事，不受酬，不居功。
4. 仁愛 待朋友須親愛，待眾人須和善，對生命要尊重，對社會要關心，對大自然要維護。
5. 禮節 對人須有禮貌，凡應對進退，均應合乎規矩。
6. 公平 明事理、辨是非，待人公正，處事和平。
7. 負責 信守承諾，克盡職責，遵守團體紀律，服從國家法令。
8. 快樂 心常愉快，時露笑容，無論遇何困難，均應處之泰然。
9. 勤儉 好學力行，刻苦耐勞，不浪費時間，不妄用金錢。
10. 勇敢 義所當為，毅然為之，不為利誘，不為威屈，成敗在所不計。
11. 整潔 身體、服裝、住所、用具須整齊清潔，言語須謹慎，心地須光明。
12. 公德 愛惜公物，重視環保，勿因個人便利，妨害公眾。

中華民國台灣女童軍規律：

1. 女童軍的榮譽是受人信賴的。
2. 女童軍是忠心的。
3. 女童軍是助人的。
4. 女童軍是一切人的朋友，是每位女童軍的姐妹。
5. 女童軍是謙恭的。
6. 女童軍是服從的。
7. 女童軍是快樂的。
8. 女童軍是勤儉的。
9. 女童軍的言語、思想及行為是純潔的。



二、露營期間的注意事項

參與露營活動應配合「安全守則」與「整潔守則」，並且確實實踐童軍諾言、規律及銘言。

◆ 安全守則

1. 遵守營規，並且不可擅自離營或離隊。
2. 露營時應隨時注意廣播，注意天候變化。
3. 一切活動以營區為範圍，避免到危險的地方活動或嬉戲，也不要再在營區內奔跑、追逐。(危險的地方如：水深的地方或斷崖邊。)
4. 露營期間，應注意服儀，著規定的制服，佩帶名牌，並且不可穿著拖鞋。
5. 行動時結伴同行，發揮團隊精神並且確實分工合作。
6. 注意安全，如有身體不適，應即時向團輔人員及老師報告。
7. 防範昆蟲(蚊、蠅、虎頭蜂等)及蛇類的侵擾。
8. 不要窺視別人的營帳或營地。
9. 與鄰近的露營者，彼此應和睦相處。
10. 晚上就寢時間不應干擾他人。



◆ 整潔守則

1. 營帳四周，應視同自己的住家一樣，時時保持清潔。
2. 公共設施如：炊事場、浴室、洗臉台等應注意使用，維持乾淨。
3. 不在接近飲用水的範圍內清洗及盥洗，避免污染。
4. 垃圾應該用塑膠袋裝好，丟到指定地區或帶回，不可以任意拋棄。
5. 炊事後，維護環境整潔、愛護公物，確實滅跡。

珍惜自然

- ※ 不可隨意挖掘溝渠及垃圾坑。
- ※ 勿亂丟棄煙蒂、火種、火柴等易燃物。
- ※ 不要隨意移動大石塊，以免營地變得凹凸不平。
- ※ 營地的花草、樹木為露營者所共有，切勿任意攀折。
- ※ 炊事或營火、除了指定場之外，一律禁止在地上生火。
- ※ 使用現成的小徑，如非基於安全的考量，不可另闢捷徑。



三、小隊概念

我們常常希望自己是一位受歡迎、有人緣的人。希望有幾個好朋友能夠聚在一起，一同唸書、遊戲，一起分享心中的小秘密。這並不是夢想，童軍教育課程可以讓我們完成這個希望。在「小隊」中，同學們可以學到如何使自己受人喜愛，而且交到知心朋友。

1. 小隊是童軍組織的基本單位，也是童軍團組織的基礎。
2. 小隊是由八至十人組成的團體。
3. 小隊中的小隊長、副小隊長通常由隊員自行推舉，為小隊的領導人物。
4. 小隊內必須分工合作，同心協力，要有同甘共苦的精神。
5. 小隊中每個人都有他的職務，雖然職責不同，但是每一個成員的角色都是很重要的。



四、露營的實用技能

◆ 背包裝法

1. 背包的種類

- (1) 小背包---適合於短程登山或郊遊旅行用。
- (2) 露營背包---適用於三天二夜露營。
- (3) 露營小背包---適用於當天往返的郊遊活動或兩天一夜的隔宿露營。
- (4) 鋁架背包---背負舒適，適用於長途跋涉。



(1)小背包



(2)露營背包



(3)露營小背包



(4)鋁架背包

2. 裝背包的原則

- (1) 背包內物品之體積與重量應力求小而輕巧，不佔空間。
- (2) 背包重量分配應為上重下輕，使重物集中於肩部，並求重量能平均落於雙肩。

3. 裝背包的要領

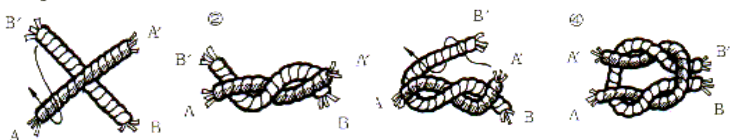
- (1) 背包上方：應放常用物品，如雨衣、禦寒衣物，以及較重之物品。
- (2) 背包中間：因為靠背部，所以應放較柔軟的物品，如寢具。
- (3) 背包下方：可放較輕的東西，如衣服類。
- (4) 左右耳袋：放盥洗用具、餐具、鞋帶。
- (5) 背包後袋：放文具類、手電筒等雜物。
- (6) 無耳袋或後袋之小背包，其裝法亦應注意平衡，並應把常用或隨身之物品放置於背包上方或唾手可得之處。



◆ 實用繩結

平結

平結通常用於捆紮或包裹物件，或作為兩條繩子之連接(但若兩繩子粗細不同，平結容易滑落)，此外因為它的結形扁平，所以最適合用在綁紮繃帶(其他繩結因為體積較大，並不似平結舒適)。操作步驟：



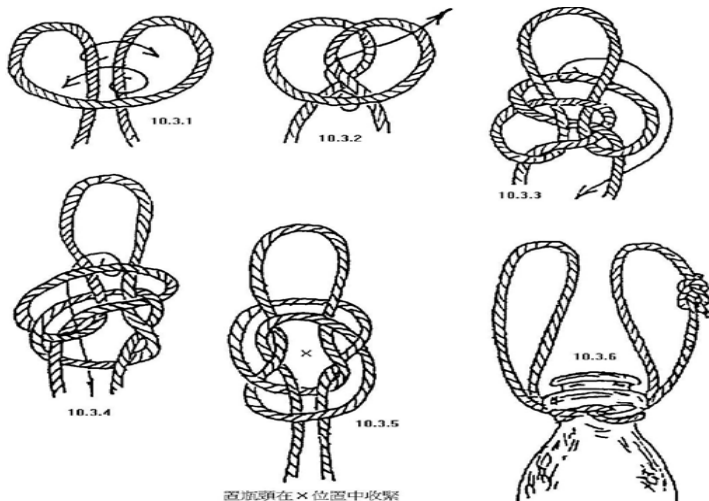
雙套結

雙套結是一個重要且基本的結，常用於將一繩子繫於木樁、桅桿或另一條繩上做使用，也是許多繫索結類的起頭。操作步驟：



是一種常用的結，通常用於繫住有瓶唇的瓶子，或有邊緣的罐子等物品，以方便物品的攜帶。操作步驟：

瓶口結



◆ 營帳認識

1. 搭帳前的注意事項

- (1) 清理地面，如：搬移石塊、填平凹洞，避免妨礙睡眠。
- (2) 帳篷要搭在炊事帳的上風處，避免炊事煙吹入，所以要測定風向。
- (3) 冬季為避免寒流灌入，應特別注意營門方向。
- (4) 確定搭設帳篷的位置，避免考慮不周，導致再遷移的麻煩。
- (5) 多練習搭帳的技巧，搭帳的程序要熟悉。
- (6) 平常裝備要檢查，保養要貫徹，避免臨時缺工具或帳篷破損而搭不起來。



2. 各式帳篷的搭拆

【蝴蝶帳】

(1) 檢查

- A. 內帳：注意蚊帳拉鍊有無損壞。
- B. 外帳：注意帳面及套孔有無破損。
- C. 營柱：兩支長營柱，用於內帳。
一支中營柱、一支短營柱，用於外帳。

(2) 搭帳步驟

- A. 將內帳攤平成四角形，營門的位置要在營地長方形的長邊上。
- B. 把營柱組合起來。
- C. 將兩支長營柱穿過中心點的布套環（或綁帶）綁好。（勿綁緊，需留空間給中營柱和短營柱穿過。）
- D. 撐起長營柱，並將內帳的插銷插入營柱底部的洞。
- E. 調整營柱距離後，將內帳對角線上的扣環「由上往下」扣在營柱上。（注意：請勿扣在營柱的接合處！）
- F. 將外帳披在搭起的內帳上，外帳的長邊要對應內帳的營門。
- G. 中營柱和短營柱皆要穿過營帳中間的布環，並分別將營柱插入外帳套孔處。
- H. 最後拉上蚊帳拉鍊、黏好魔鬼氈，營門由外向內捲起。（保持帳篷通風。）

(3) 拆帳+收帳的注意事項

- A. 蝴蝶帳拆帳步驟即為搭帳步驟的反向操作。
- B. 內帳要從長邊對折再對折。



【蒙古包】

(1) 檢查

- A. 內帳：注意蚊帳拉鍊有無損壞。
- B. 外帳：注意帳面及套孔有無破損。
- C. 營柱：三支長柱，用於內帳。
一支短柱，用於外帳。

(2) 搭帳步驟

- A. 內帳攤平成六角形，營門位置要在營地長方形的短邊。
- B. 組合營柱，並將三根長營柱交叉放在內帳的三組對邊上。
- C. 找到內帳中心點的兩個扣環，交叉扣在最上面的那根長營柱。
- D. 撐起三根長營柱，並將內帳六個角的插銷插入營柱底部的洞。
- E. 調整營柱距離後，將內帳三組對角線上的扣環，「由上往下」扣在營柱上。
- F. 外帳有字那面朝外攤平，並且檢查其套孔。
- G. 將外帳披在內帳上，有套孔的位置對應內帳營門。
- H. 短營柱穿過中心點(內帳的中心點、兩個扣環中間)後插入外帳套孔處。
- I. 外帳六個角上的扣環要扣在內帳上的六個角的鐵環上。
- J. 最後拉起蚊帳拉鍊、黏好魔鬼氈，並且將營門由外向內捲起。(保持營帳通風。)



(3) 拆帳+收帳注意事項

- A. 拆帳步驟即為搭帳步驟的反向操作。
- B. 外帳的字面朝下，將內面對折再對折，呈長條型後再對折。
- C. 撤營柱時，需注意自身及他人安全，請用腳踩住營柱底部勿放開，並且邊收邊折疊營柱。
- D. 內帳對折起兩個角成長方形。並將長方型的內帳用「三折法」折起。
- E. 將長方形對折後，依序「由下向上」疊放內帳、外帳及營柱，並將帳篷捲起。
- F. 用帳篷袋去套裝帳篷即可。

【複式屋式帳】

(1) 檢查

- A. 內帳：注意蚊帳拉鍊有無損壞。
- B. 外帳：注意帳面有無破損。
- C. 檢查營柱、營繩、營釘有無短少。

(2) 搭帳步驟

- A. 將營柱接好，各放在兩端營門口，營釘及營繩擺放在預定地。
- B. 地布平鋪成長方形（要先關妥營門及紗門）營釘在地布四角「垂直」釘下。
- C. 在主繩營釘預定處先釘好營釘（與地面成「45 度角」釘下）兩個人再各扶一根營柱同時豎起，扣上主繩後再利用調整片調整並扯直營脊。
- D. 固定四角營繩（角繩朝營頂 45 度對角線的方向拉）角繩需向外拉扯，營頂才不會有皺紋。
- E. 接著固定側邊繩（營繩與帳緣垂直，並與營頂要成一直線）側繩需輕扯，否則營脊會下彎、營牆會凸出。
- F. 外帳做法同上，且內、外帳需有間隔距離，避免貼帳，以利通風、隔熱及防雨。（內外帳固定側繩的營釘距離越大，內外帳的營頂間隔越大。）

- 1.決定地點後整地。 2.檢查配件：營柱、營釘、木槌等。



整地：清除地面石頭及硬物。



營繩釘的角度

- 3.拉直地布
營釘垂直
固定四角



量好主營釘位置

先釘好主繩營釘



- 4.兩端營柱同時豎起把營柱尖端插入營脊及兩端的孔中

固定前後各兩根主繩

營釘需釘成一直線
以免絆倒



※ 外帳做法同上，

內外帳的側繩營釘距離要至 20 公分。

(3) 架帳注意事項

- A. 請勿將營釘套著繩子釘，應先釘好營釘再套上繩子，再用調整片或營繩結調整鬆緊。
- B. 主繩、角繩及側邊繩需前後左右對正，以免絆倒，並要常調整營繩鬆緊度。
- C. 營繩應利用調整片或營繩結，適度拉緊，營頂上皺紋越少、營脊越直越好。

(4) 複式屋式帳的拆帳+收帳步驟

- A. 檢視營帳(破損或脫落處做記號，以便日後修補)關好門窗及放鬆各主繩、角繩及側繩。
- B. 首先拆收外帳，放鬆外帳的角繩及側繩、拔除營釘，然後拔除內帳營繩、營釘(地布營釘先不要拔)。
- C. 兩側營柱同時抬高，向左或右一起放倒，切忌讓營柱任意倒下，以免刺破營帳，或因角度相反，而彎曲了營柱尖頭。
- D. 拔除主繩營釘、拆營柱及橫樑，拔所有營釘，並把營釘和地布擦拭乾淨。
- E. 將內帳對折，把兩側營門凸出之部分折向營帳內。並將角繩和側繩收入內側。
- F. 將營帳三次對折成長條。(折成比營帳袋的寬還小。)
- G. 再將呈長條型之營帳四對折。
- H. 外帳則四次對折成長條狀，再四對折。
- I. 內帳、外帳、營釘營柱「由下往上」依順序放好。
- J. 將空氣壓出後將帳篷捲成圓桶型，收入營帳袋。

注意：營帳袋、營釘袋、與營柱袋在收納置物時，營釘、柱尖端應朝袋口，避免戳破袋子。

3. 其它注意事項

- (1) 就寢前，鞋子倒扣擺放在帳篷外。
(鞋子可用塑膠袋套裝，或鞋子內可塞報紙，避免鞋子潮濕。)
- (2) 因為營帳材質容易著火，所以不可在營帳內吸煙、點蠟燭、蚊香及瓦斯燈等...。
- (3) 器材收好：營柱袋、綁繩等，應確實收入帳篷袋後放入帳篷收好。
- (4) 若有營釘和營槌，不要收進袋子裡，要另外回收，集中放置。
- (5) 白天將外營門掀開，只關紗門，使帳內通風良好，並且可防蚊、蟲、蛇進入。

◆ 生火滅跡

1. 生火準備事項

(1) 許可：

需取得場地主人之許可，且國家公園內不能生火。

(2) 地點：

A. 風向---生火場地需選在營帳下風處、廁所上風處，另外火場下風處不可有易燃物。

B. 遮蔽---生火時需找遮蔽，避免在太陽底下(避免中暑)及樹下(避免雷擊)生火。

C. 乾燥---需找乾燥地生火，若地面潮濕，可在地面上鋪大木頭或石頭隔離濕氣。

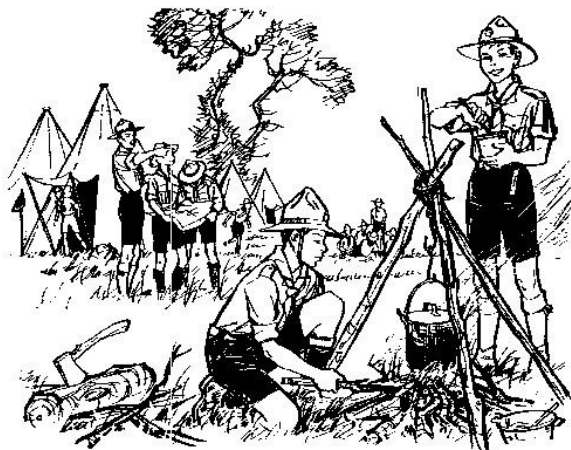
(3) 安全：

A. 清除一切可引燃之物(例如枯草、枯葉)。

B. 火場直徑三公尺內不可有易燃物。

C. 生火前挖一至兩公分深之坑，若有草皮，則整塊移走，放至陰涼處，並澆水。

D. 在火場旁準備足夠之水和沙，以備不時之需。



2. 生火的技巧

(1) 原子炭 (不可烤肉)



- A. 先將原子炭劈成 1-3 公分寬左右的圈圈，盡量不要使圈圈破碎。
- B. 將火種置中間點燃，再將劈好的原子炭，一圈圈互疊成塔狀，疊時中空圓心盡量朝上，薄的原子炭靠近引火處，以利燃燒。
- C. 火焰上升後，再加原子炭。而堆柴時不應堆得太密，柴與柴之間要留空隙，利用空氣的流通，才能使火燒得旺盛。

※ 注意：

- 1. 原子炭在製造的過程中加入了廢機油，所以可「隔著鍋具」煮飯湯、炒菜，但是不可直接接觸食物或用來烤肉。
- 2. 原子炭潮濕則容易碎裂成屑，難以使用，所以應置於乾燥處保存。

(2) 木炭 (可烤肉)



- B. 三角形木炭內放入火種點燃後，再將木炭不規則的往上互疊。
- C. 較薄的木炭靠近火堆內側，較易燃燒。
- D. 火焰上升後，再加木炭。

※ 注意：不要將木炭堆得太密，彼此留點空隙，火才會燒得旺盛。

(3) 木柴



- A. 地上先鋪三根粗細如筆、大拇指的乾柴，擺成三角形。
- B. 三角形上放置火種（即能迅速燃燒，如松針、火煤球、木屑、紙張等）。
- C. 將較細的木柴謹慎的用圓錐狀架於火種上，搭成塔形。
- D. 架柴時，柴與柴間要留空隙，以利空氣流通，並且在向風面留一火門。（最好立一中柱，作為火種之依靠。）
- E. 點火時，背對風向、手掌彎成圓弧擋風。火柴頭置於掌心，並朝向身體內側點火，待火苗穩定之後，再移向柴堆，由火種下方點燃木柴，並可多處點燃。
- F. 接著由底部吹細而長的空氣，幫助燃燒。
- G. 待火起後，再逐漸添加細柴進而粗柴。

(4) 卡式爐

- A. 瓦斯罐裝卸桿需彈起，開關旋轉扭需轉至「關」。
- B. 瓦斯罐上之「環扣缺口」需朝上。
- C. 對正瓦斯罐與裝置區之接合處後，將瓦斯罐放入瓦斯罐裝置區。
- D. 將「瓦斯罐裝卸桿」按下。（如瓦斯罐未正確安放，瓦斯將會漏出，並發出「斯斯」聲。）
- E. 將開關旋轉扭轉至「開」時，即可開啟火源。



瓦斯罐



瓦斯罐裝置區

【關閉步驟】

- A. 將開關旋轉扭轉至「關」，以關閉火源。
- B. 將瓦斯罐裝卸桿彈起即可打開「瓦斯罐裝置區」取出瓦斯罐。

※注意：

- 1. 不要放置在沙灘上，以免沙子的輻射熱導致瓦斯罐壓力過高。
- 2. 不可將卡式爐並排使用。
- 3. 爐架下方及附近，嚴禁放置備用瓦斯罐。
- 4. 不可長時間暴露於烈日或高溫處。

3. 滅跡的方法

滅火比生火重要，徹底的滅跡可預防死灰復燃，避免釀成火災，且可維護自然環境，這是戶外活動者均應具備的知識。

(1) 滅跡的意義：

滅跡最初是軍事上的用語，滅行跡以防止敵人追蹤。然而在童軍露營活動中是對生態環境的保護，滅跡是不留痕跡，恢復原狀，是對大自然的尊敬。

(2) 滅跡的方法：【注意！為了避免危險，此次露營活動不需要滅跡。】

- A. 炊事完畢後，應將炭火撥出灶外，再用水或泥沙澆熄紅炭，直到沒有熱度。

次序：撥開炭火→少量的灑水(大範圍)→攪動→少量的灑水，重複以上的動作至火場無溫度為止。

- B. 掃除餘炭並在偏僻處挖坑，埋入坑內，再蓋上泥土。

如果是固定營地則不可以挖坑，應將已冷卻的木柴、炭渣集中送往垃圾場，離開時要檢查是不是還有殘餘的火苗。

- C. 生火的地方鋪上泥土復原。

生火前挖一至兩公分深之坑，若有草皮，則整塊移走，放置陰涼處，並澆水。挖起的土及草皮放在旁邊，滅跡時植入填回。因怕雨水沖刷，造成凹洞，因此蓋土之高度需比原來之高度高1-2公分。



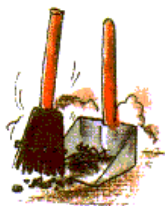
①把未燒完的木柴移一邊，將大塊紅炭打碎弄散。



②用水灑在紅炭和未燒完的木柴上，直到火完全熄滅。



③在地上挖坑，將餘燼埋入坑內，再蓋上泥土。



④若無法挖坑，則將已冷卻的木柴、炭渣集中送往垃圾場。

五、炊事準備

◆ 食物的選擇

1. 童軍的小隊炊事大多選擇在野外實施，選擇的食物和平常會稍有不同，所以選購時一定要合乎以下條件：
 - (1) 富有營養：注意營養的豐富和均衡，最好包含每一種營養素，如：醣類、蛋白質、脂肪、各種維生素...等。
 - (2) 衛生安全：由於魚、肉都容易腐爛，所以選購時要特別注意新鮮度。如果在夏天，應該洗淨並塗上鹽，或用醬油淹漬，以免變質。
 - (3) 攜帶方便：為便於攜帶至炊事地點，可將魚、肉、蔬菜...洗淨後裝入塑膠袋，以免滲出油或水，同時也可防止水分蒸發乾枯。
 - (4) 易於烹調：要選擇切洗及烹煮不費時間的食物。肉類盡量切成小塊或絲狀，以節省烹調時間。
 - (5) 合於季節：選用該季節出產的蔬菜，才能享受既新鮮又便宜的食物。
2. 依經費預算設計菜單，注意營養是否均衡，菜色是否富有變化。
3. 依小隊人數估計米和菜的數量。如有困難，可向有經驗的人士請教。

◆ 食物的烹調

1. 仔細洗滌

- (1) 魚、肉、蔬菜上常常附著很多微生物，所以洗滌時必須仔細。
- (2) 清洗魚時，必須把魚身上的鱗鰓、臟腑及腹部內的黑膜刮淨。
- (3) 蔬菜要將菜葉一片片沖洗乾淨，以免根部藏有泥土。
- (4) 肉類除清洗外，最好在煮沸時，將水面漂浮泡沫及油層撈掉。

2. 細切慢割

- (1) 要炒的肉類切成絲、片、丁或長條狀，但切的時候，應按其肌理切，煮好以後才容易咀嚼。
- (2) 菜類不宜切得太細碎，以免維他命養分被熱鍋破壞。
- (3) 魚類視其大小而定，大魚切成塊，切的方向與脊椎垂直。普通大小的魚即使不必切塊，最好也在魚身兩側割劃幾刀，烹煮起來會比較容易。

3. 烹煮順序

一般而言，最好先炒肉後做湯，避免湯涼掉。

- (1) 魚類：須先將油滾沸，再把魚放入鍋中，然後加酒，燜煮片刻。最後將醬油、醋、糖、薑和水等加入，才能保持鮮美的味道。
- (2) 蔬菜：先放些油、蒜頭在鍋內爆香，再把蔬菜放入，炒片刻後加一點水燜煮，最後加鹽調味即可。
(不容易熟爛的菜或根莖，則在鍋內先放水，水沸後，再把葉子加進去燜，最後加調味品。)
- (3) 湯：湯的煮法有好幾種，一般蔬菜湯類先待水沸之後，再加入肉；蛤類及海鮮類則先加薑或蔥於水中，待水沸後再加入海鮮。

烹調小常識

1. 米飯煮法

米量：一杯米(家用量米杯)可煮兩碗飯，按人數計算好份量，用水洗淨。

水量：一般家中煮飯，米和水的比例是一比一，也就是一杯米放一杯水。但是露營烹煮時會損失大量水分，所以要多放水，約一碗米加兩碗水。

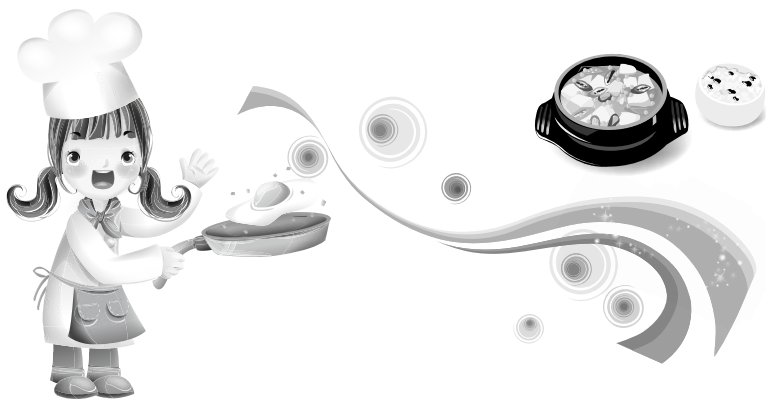
煮法：先用大火「煮」，煮沸時攪拌一下，使上下調和，待水將乾時，改用中火「蒸」，最後用小火「燜」。(火的大小以加柴或退柴控制。)

2. 粥的煮法

米量：一杯米(家用量米杯)煮五碗粥，按人數計算好份量，用水洗淨。

水量：視其濃稀程度而定，概言之，水和米約成一與五之比例。

煮法：水和米同時加入，等煮沸後攪拌一下，再煮至熟爛。若要清粥，則應提前停火，才不致過於軟爛。



◆ 烤肉須知

1. 火候掌握

- ✓ 小火：可選擇較難控制之食材，如雞翅、香腸、甜不辣..等。
- ✓ 中火：應選擇如串燒類、豆類、魚漿製品類。
- ✓ 大火：應選擇不易烤焦之食材如肉片、玉米...等。



特別小叮嚀：

- (1) 火太大時用水降溫，火太小時則加木炭。
- (2) 木炭要燒紅，若沒燒紅可搗風，幫助燃燒。
- (3) 木炭若沒有燒紅，則烤肉會被燻黑及含有焦油味。



2. 烤肉的次序

- (1) 烤肉先烤肉片，薄肉片大約只需三到四分鐘就可以烤熟了，不需要烤太久，若烤到肉變硬就不好吃了。
- (2) 肉片可以配合吐司一起吃，口感較佳，吐司也可以在烤網上烤一下，兩面各十秒就可以了。
- (3) 烤完肉片和吐司先墊墊肚子之後，便可以烤其他食材。
 - ✓ 含油質多之食品：如雞翅、香腸...等，或較厚之肉品，都可先放於烤網邊緣以溫火烤。
 - ✓ 香腸因為油多，不要用大火燒烤。
 - ✓ 雞翅因為前大後小，容易烤焦尾部，所以要記得勤於翻面，盡量用小火。
 - ✓ 甜不辣也是容易烤焦的食品，記得用小火烤喔。



3. 注意事項

- (1) 所有食物均採冷凍包裝方式攜帶，所以拆封後，應盡速烤、食並且避免長時間的陽光直射。
- (2) 生、熟食的器具(筷子、碗盤等)須分開，以避免熟食受到污染而吃壞肚子。
- (3) 食物烤焦的部分易致癌，要切掉不可以吃。
- (4) 火候要控制好，並且勤於翻面，約三十秒將食材翻一次。

六、營火節目

◆ 營火場地的選擇與準備

- 1.場地寬敞、乾燥、平坦而安全。
- 2.讓每個人的視線都能看到營火節目與活動進行，沒有阻礙。
- 3.隊形視場地而定，可採用馬蹄形(n 字形)、方形、圓形。

◆ 營火的種類：營火一般以場地區分為兩類

- 1.室外營火：宜選擇平坦，開闊的地方。
- 2.室內營火：野外生活的營火通常都是在室外舉行的，但有時常因時間、場地、季節、氣候以及特殊不得已的情形之下，才變更場地，改在室內舉行。除了在特製的棚下或風雨操場可舉行燒柴的室內營火之外，其他在室內舉行的營火都是假營火，如：燈光晚會、營燈晚會等。

◆ 營火節目設計

- 1.營火節目應確實掌握時間。
- 2.內容宜具備溫暖與啟發品德智慧的氣氛，提供每個人參與的機會，且具有喚起團體合作的功能，切忌流於低俗。
- 3.節目可以以儀典、遊戲、歌唱、表演、故事、舞蹈...等方式靈活運用，並宜動靜錯綜安排。
- 4.表演時，應面向營火。
- 5.表演時應注意安全，勿超過安全火域。
- 6.進行的過程：以小隊唱晚會歌→點火→獻節目→表演串場→表演→退場→滅跡。以上為一般的過程，可斟酌實際情形加以改變調整。

七、緊急意外傷害處理

在野外郊遊、露營、登山、游泳、划船等，都是激發活力，深具意義的活動。但是，如果不小心，很容易會發生意外，因此在野外活動時，除了必須預防意外事件發生外，更需學習意外傷害處理的技術。

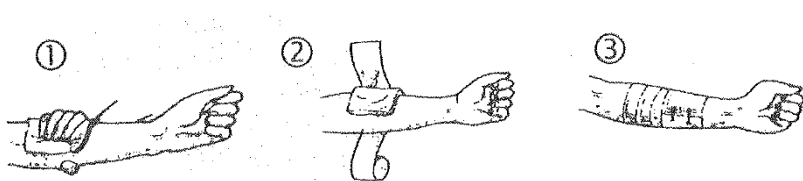
◆ 止血法

1. 常見的止血方法

- (1) 抬高肢體：抬高受傷部位到比心臟高的位置，是止血的基本動作，需配合其他止血方法，才能有效止血。



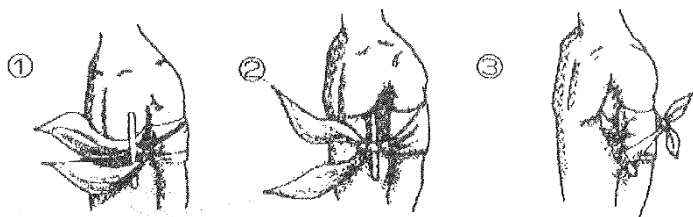
- (2) 直接加壓止血法：以乾淨的物品，如衣服、紗布等，直接在傷口及傷口周圍加壓，盡量避免用不乾淨物品，如：手直接接觸傷口加壓，以防傷口遭感染。加壓時間長短視出血情形而定，一般先加壓十分鐘，出血停止即可用繃帶包紮或紗布、膠帶固定。



(3) 近端動脈壓迫止血法：通常在使用直接加壓止血法後，仍有出血時才使用。肱動脈及股動脈是最常見的近端動脈壓迫止血部位。方法與應用時機說明於下。

- ✓ 肱動脈壓迫止血：用手指的第二、三、四、五指，在手臂中間偏內側施壓，手或背部出血時適用。
- ✓ 股動脈壓迫止血：用手掌在傷患的腹股溝中央施壓，下肢出血時適用。

(4) 止血帶止血法：使用不當會造成神經、肌肉、血管損傷，未接受適當訓練者，使用時應謹慎。使用時先選擇寬布條、毛巾等充當止血帶，在傷口上方五公分處，繞傷肢兩圈後打結。將止血棒（原子筆或短木棒）放在結上方，再打上一死結。扭轉止血棒直到不再流血為止，注意不可過緊，以免傷及神經。最後用止血帶的兩端或其他布條將止血棒固定。並在止血帶上方標示止血帶固定的時間，每隔十五至二十分鐘放鬆止血棒十五秒，以防造成局部組織壞死。



2. 使用止血法時應注意下列事項：

- (1) 遇見任何情況切莫緊張，查明受傷部位和狀況。
- (2) 噴湧式動脈出血，即使量不多也應立刻止血，並呼叫救護車。
- (3) 靜脈出血，也要在止血後趕緊找外科醫師治療。
- (4) 因撞擊而產生的內臟出血，需讓病患靜臥，頭部放低，並呼叫救護車。

◆ 流鼻血的處理

1. 用力按住鼻翼五、六分鐘，通常即可止住。
2. 不能用脫脂棉或衛生紙塞入鼻孔。
3. 勿吞下流進喉嚨的血液。
4. 放置紗布於唇與齒間，使身體與頭部向前傾。
(切記千萬不可後仰)。
5. 在鼻子的局部使用冷敷。



◆ 咬傷處理

1. 蜜蜂螫傷

- (1) 使傷口低於心臟。
- (2) 拔除毒針，並勿以手擠壓。
- (3) 冰敷，減輕疼痛及腫脹，但不要直接放冰塊於傷口上。
- (4) 使用濃氨水止癢消腫，要小心氣味濃嗆不適。
- (5) 注意生命跡象，預防休克，立即送醫。



2. 昆蟲螫傷

- (1) 用乾淨水、肥皂或生理食鹽水清洗傷口。
- (2) 使用紗布覆蓋傷口。
- (3) 冰敷，減輕腫脹及止癢。
- (4) 傷口若接近口、咽喉處，易造成呼吸道阻塞，需立即送醫。

3. 蛇咬傷

- (1) 保持冷靜，記住蛇的特徵與外觀。
- (2) 觀察傷口情形及有無毒牙痕。
- (3) 脫掉戒指、手鐲、手錶等物品。
- (4) 不要切開傷口，也不要嘗試用嘴巴吸出毒液。
- (5) 腫脹厲害之肢體，勿用止血帶。
- (6) 請勿冰敷，避免影響血液循環。
- (7) 儘速送醫，接受必要治療，如：注射抗毒血清或破傷風疫苗。

◆ 中暑

分為乾(體溫過高)、濕(熱衰竭)兩種，急救方法亦不同。

1. 乾 (體溫過高) 中暑

一種為排汗功能失調，造成體溫過高、皮膚通紅、頭痛想吐，脈搏快而強，通常以老年人、小孩、身體較弱或糖尿病人最常見。

✓ 急救法：體溫過高的中暑，通常病人身上是乾燥的，降低體溫最重要。

- (1) 首先，先鬆開患者衣服，將一條吸水性高之毛巾或衣服裹在患者身上（維持散熱功效）讓他躺下。
- (2) 將大量冷水（冰水刺激性太強）澆淋在患者身上，也可利用灑水器沖水，讓患者體溫降到攝氏 38 度左右。
- (3) 移入涼爽室內，若體溫未降，應儘速送醫。
- (4) 小孩中暑則可先按摩四肢及身體，再以冷水擦拭或沖拭身體，可避免周邊血管過度收縮。

2. 濕 (熱衰竭) 中暑

熱衰竭是因水分大量流失，卻未補充足夠水分所致。患者會有皮膚濕冷、虛脫、手腳冰冷等情形。

✓ 急救法：

- (1) 熱衰竭患者血壓低，應先將患者移到陰涼地方躺下，抬高腿部，頭低腳高，讓血液回留。
- (2) 患者若意識清醒，可以多喝含鹽分的飲料，如運動飲料等，或是在 1000c.c. 水中加入 1 茶匙（1 克）鹽。此外，含鉀高的水果，如香蕉，也可以幫助補充失去的水分及礦物質。
- (3) 熱衰竭患者體溫較低，因此不要喝冷水。
- (4) 如果突然碰到昏迷休克的患者，可以先按壓患者人中部位，使患者清醒。

◆ 燙傷

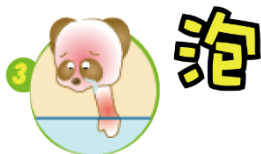
1. **沖**：發生燒燙傷時，立即冷卻(2、3 秒內)，效果最佳。冷卻方法為在水龍頭下沖水約三十分鐘(水量不可太大，以免將表皮沖破)。若受傷面積較大時，最好泡進浴缸中，同時打開水龍頭保持冷卻水量。



2. **脫**：患部冷卻後，可立即將衣物剪開，並小心脫除戒指、皮帶、鞋子或其他緊身衣物。移除衣物時請小心，不要將表皮一起撕下，造成二次傷害。



3. **泡**：繼續泡冷水約 30 分鐘，可減少疼痛，並將餘熱完全除去；但年齡太小或燒燙傷面積過大者，則不可浸泡過久，以免失溫。若因失溫而發抖，應給予溫開水或溫牛奶保持體溫以免感冒。



4. **蓋**：覆蓋乾淨的床單、紗布、毛巾或衣物保暖預防休克。如手腳受傷需抬高傷處，減輕腫脹。



5. **送**：儘速送醫治療。若受傷面積不大則可自行包紮。



(圖載自中華民國兒童燙傷基金會)

◆脫臼、骨折

1. 脫臼

- (1) 不要嘗試將脫臼的骨頭推回原位，不熟練的手法會造成神經和血管廣泛的傷害，也可能造成骨折，而移動它，會進一步造成組織傷害。
- (2) 將患者安置在舒適的位置。
- (3) 用夾板、枕頭或吊帶將患處加以固定。
- (4) 儘速就醫。

2. 骨折

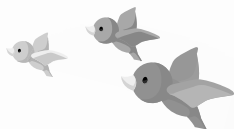
- (1) 應用適當夾板固定患處附近及兩端關節，以保持骨折部位及兩端關節不動，夾板必須超出兩端關節，無夾板時，以硬板、竹板或折疊的報紙代替。
- (2) 若為開放性骨折，應優先處理傷口，止血後再固定。
- (3) 露出肢體末端，便於觀察血液循環。
- (4) 保暖並預防休克的可能。
- (5) 若無法判定是扭傷、脫臼或骨折應以骨折方法固定之。
- (6) 患部可用冰敷以減輕疼痛，並儘速送醫。

八、歡呼

😊 火車開進了火車站 讚就是讚就是讚讚讚
大水沖倒了龍王廟 妙就是妙就是妙妙妙

😊 一二三四五 我們等得好辛苦
一二三四五 我們贏得太離譜
一二三四五 我們不要看屁股

😊 一二三四五六七 我們等得慘兮兮
一二三四五六七 我們等得好生氣
一二三四五六七 你們屁股擦油漆
一二三四五六七 我們玩得笑嘻嘻



😊 羅蜜歐—噢 茱麗葉—耶
羅蜜歐與茱麗葉—噢耶！

😊 123 就 223 就 哦 嘿秀
Homba let's go Homba let's go
Homba let's let's go go go

😊 12345 嘿！12345 嘿！1234 1234 12345 嘿！

😊 夏天的棉被 不是蓋的 冬天的冷氣 不是吹的

😊 劈哩叭啦碰 劈哩叭啦碰 劈哩叭啦碰
劈哩叭啦 劈哩叭啦 碰碰碰

😊 HONDA YAMAHA SUSUKI 阿 WESPA
三三三阿 五六六 耐斯耐斯 喔喔芭
撒隆巴斯 吼哩打 哩洗挖 阿娜打

😊 高山流水 淅瀝瀝瀝瀝
低山流水 嘩啦啦啦啦
淅瀝瀝瀝瀝 嘩啦啦啦啦
○ 中 ○ 中 頂呱呱



九、歌曲

中華民國童軍歌

中華童軍 童軍 童軍

我們 我們 我們是中華民族的新生命

年紀雖小 志氣真

獻此身 獻此心 獻此力 為人群

忠孝 仁愛 信義 和平 充實我們行動的精神

大家團結向前進 前進 前進

青天高 白日明



中華民國台灣女童軍歌

我們是中華的女童軍

我們是華夏的小主人

時代在飛奔 歷史在躍進

拿出我們的力量 隨時準備

自動 自覺 自尊

服務是生活的中心 榮譽是崇高的生命

我們要守規律 立善行 盡本分 助人群

光大優良的傳統 開創錦繡的前程



榮譽在我心

榮譽在我心裡我就不怕風浪 不怕風浪 不怕風浪

榮譽在我心裡我就不怕風浪 直到安抵前方

搖呀搖向前 搖呀搖向前

榮譽在我心裡我就不怕風浪 直到安抵前方



晚會歌

朋友們大家看 太陽已下山 遼闊的天空中 星光多燦爛

今日事不拖延 已經都做完 明日事準備好 心中沒掛念

微風涼 月光淡 月色真好看 大家來圍成圈 歡樂在今晚



營火燒著



營火燒著 營火燒著 快快來 快快來

我們高歌 我們高歌

唱著跳著

拜火歌

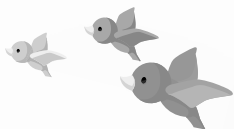
阿累阿累伊~~ 阿累伊~~ 阿累伊~~ 阿累伊~~

嘿~~ 屯巴 屯巴啦累 屯巴 嘿嘿嘿

嘿~~ 屯巴 屯巴啦累 屯巴 嘿嘿嘿

嘿 屯巴 嘿 屯巴 屯巴 屯巴 屯巴 屯巴 嘿 屯巴

屯巴 啦累屯巴 屯巴 啦累屯巴



螢火



朋友們圍過來，螢火已經熊熊的燃起
 看看你看看我，歡笑在火光中
 聽我們高唱喔 喔 喔 喔
 一天的辛勞工作已經告了一段落
 當太陽下山這森林中，歌聲笑語多快活
 聽我們高唱喔 喔 喔

蛇舞

Ho-han everybody han Ho-han everybody han
 Food and drink and money have I no
 But I still I will be happy



餘燼

螢火已經成為餘燼 耳邊猶聞歡樂聲
 今後更當精誠相愛 願君為我我為君
 餘火瑩瑩催人入夢 滿心歡喜不言中
 今晚鑄成無邊友情 願君安睡到天明

晚禱

日西沉 月東昇
 在海洋 在山野 在天空
 寂靜中 安睡 晚安



★炊事準備

◆食物的選擇

1. 童軍的小隊炊事大多選擇在野外實施，選擇的食物和平常會稍有不同，所以選購時一定要合乎以下條件：
 - (1) 富有營養：注意營養的豐富和均衡，最好包含每一種營養素，如：醣類、蛋白質、脂肪、各種維生素…等。
 - (2) 衛生安全：由於魚、肉都容易腐爛，所以選購時要特別注意新鮮度。如果在夏天，應該洗淨並塗上鹽，或用醬油淹漬，以免變質。
 - (3) 攜帶方便：為便於攜帶至炊事地點，可將魚、肉、蔬菜…洗淨後裝入塑膠袋，以免滲出油或水，同時也可防止水分蒸發乾枯。
 - (4) 易於烹調：要選擇切洗及烹煮不費時間的食物。肉類盡量切成小塊或絲狀，以節省烹調時間。
 - (5) 合於季節：選用該季節出產的蔬菜，才能享受既新鮮又便宜的食物。
2. 依經費預算設計菜單，注意營養是否均衡，菜色是否富有變化。
3. 依小隊人數估計米和菜的數量。如有困難，可向有經驗的人士請教。

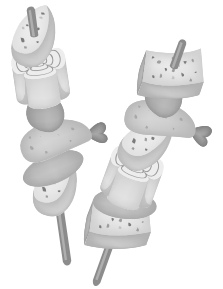
◆食物的烹調

1. 仔細洗滌
 - (1) 魚、肉、蔬菜上常常附著很多微生物，所以洗滌時必須仔細。
 - (2) 清洗魚時，必須把魚身上的鱗鰓、臟腑及腹部內的黑膜刮淨。
 - (3) 蔬菜要將菜葉一片片沖洗乾淨，以免根部藏有泥土。
 - (4) 肉類除清洗外，最好在煮沸時，將水面漂浮泡沫及油層撈掉。
2. 細切慢割
 - (1) 要炒的肉類切成絲、片、丁或長條狀，但切的時候，應按其肌理切，煮好以後才容易咀嚼。
 - (2) 菜類不宜切得太細碎，以免維他命養分被熱鍋破壞。
 - (3) 魚類視其大小而定，大魚切成塊，切的方向與脊椎垂直。普通大小的魚即使不必切塊，最好也在魚身兩側割劃幾刀，烹煮起來會比較容易。
3. 烹煮順序：一般而言，最好先炒肉後做湯，避免湯涼掉。
 - (1) 魚類：須先將油滾沸，再把魚放入鍋中，然後加酒，燜煮片刻。最後將醬油、醋、糖、薑和水等加入，才能保持鮮美的味道。
 - (2) 蔬菜：先放些油、蒜頭在鍋內爆香，再把蔬菜放入，炒片刻後加一點水燜煮，最後加鹽調味即可。
(不容易熟爛的菜或根莖，則在鍋內先放水，水沸後，再把葉子加進去燜，最後加調味品。)
 - (3) 湯：湯的煮法有好幾種，一般蔬菜湯類先待水沸之後，再加入肉；蛤類及海鮮類則先加薑或蔥於水中，待水沸後再加入海鮮。

★烤肉須知

1. 火候掌握

- ✓ 小火：可選擇較難控制之食材，如雞翅、香腸、甜不辣..等。
- ✓ 中火：應選擇如串燒類、豆類、魚漿製品類。
- ✓ 大火：應選擇不易烤焦之食材如肉片、玉米...等。

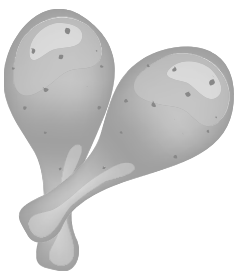


特別小叮嚀：

- (1) 火太大時用水降溫，火太小時則加木炭。
- (2) 木炭要燒紅，若沒燒紅可搗風，幫助燃燒。
- (3) 木炭若沒有燒紅，則烤肉會被燻黑及含有焦油味。

2. 烤肉的次序

- (1) 烤肉先烤肉片，薄肉片大約只需三到四分鐘就可以烤熟了，不需要烤太久，若烤到肉變硬就不好吃了。
- (2) 肉片可以配合吐司一起吃，口感較佳，吐司也可以在烤網上烤一下，兩面各十秒就可以了。
- (3) 烤完肉片和吐司先墊墊肚子之後，便可以烤其他的食材。



- ✓ 含油質多之食品：如雞翅...等，或較厚之肉品，都可先放於烤網邊緣以溫火烤。
- ✓ 培根片因為油多，不要用大火燒烤。
- ✓ 雞翅因為前大後小，容易烤焦尾部，所以要記得勤於翻面，盡量用小火。
- ✓ 甜不辣也是容易烤焦的食品，記得用小火烤喔。

3. 注意事項

- (1) 所有食物均採冷凍包裝方式攜帶，所以拆封後，應盡速烤、食並且避免長時間的陽光直射。
- (2) 生、熟食的器具(筷子、碗盤等)須分開，以避免熟食受到污染而吃壞肚子。
- (3) 食物烤焦的部分易致癌，要切掉不可以吃。
- (4) 火候要控制好，並且勤於翻面，約三十秒將食材翻一次。

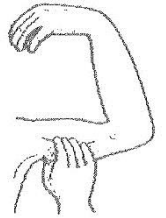
★緊急意外傷害處理

在野外郊遊、露營、登山、游泳、划船等，都是激發活力，深具意義的活動。但是，如果不小心，很容易會發生意外，因此在野外活動時，除了必須預防意外事件發生外，更需學習意外傷害處理的技術。

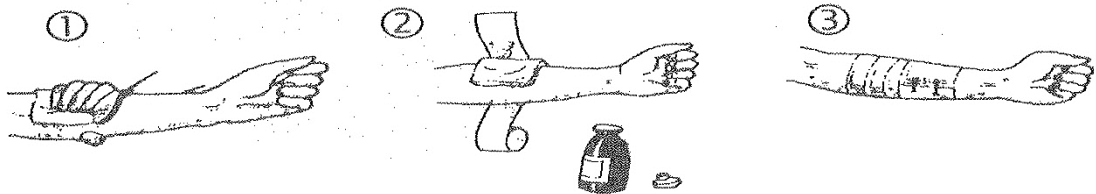
◆止血法

1. 常見的止血方法

(1) 抬高肢體：抬高受傷部位到比心臟高的位置，是止血的基本動作，需配合其他止血方法，才能有效止血。



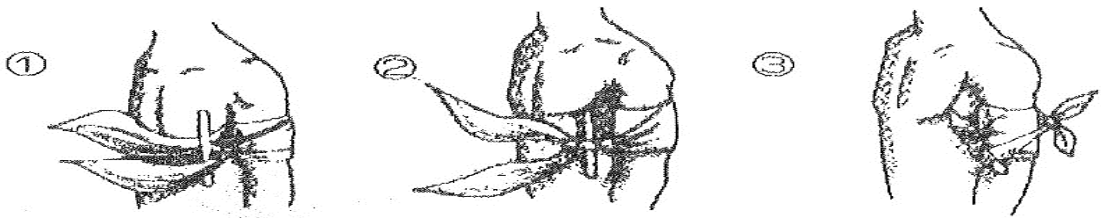
(2) 直接加壓止血法：以乾淨的物品，如衣服、紗布等，直接在傷口及傷口周圍加壓，盡量避免用不乾淨物品，如：手直接接觸傷口加壓，以防傷口遭感染。加壓時間長短視出血情形而定，一般先加壓十分鐘，出血停止即可用繃帶包紮或紗布、膠帶固定。



(3) 近端動脈壓迫止血法：通常在使用直接加壓止血法後，仍有出血時才使用。肱動脈及股動脈是最常見的近端動脈壓迫止血部位。方法與應用時機說明於下。

- ✓ 肱動脈壓迫止血：用手指的第二、三、四、五指，在手臂中間偏內側施壓，手或背部出血時適用。
- ✓ 股動脈壓迫止血：用手掌在傷患的腹股溝中央施壓，下肢出血時適用。

(4) 止血帶止血法：使用不當會造成神經、肌肉、血管損傷，未接受適當訓練者，使用時應謹慎。使用時先選擇寬布條、毛巾等充當止血帶，在傷口上方五公分處，繞傷肢兩圈後打結。將止血棒（原子筆或短木棒）放在結上方，再打上一死結。扭轉止血棒直到不再流血為止，注意不可過緊，以免傷及神經。最後用止血帶的兩端或其他布條將止血棒固定。並在止血帶上方標示止血帶固定的時間，每隔十五至二十分鐘放鬆止血棒十五秒，以防造成局部組織壞死。



2. 使用止血法時應注意下列事項：

- (1) 遇見任何情況切莫緊張，查明受傷部位和狀況。
- (2) 噴湧式動脈出血，即使量不多也應立刻止血，並呼叫救護車。
- (3) 靜脈出血，也要在止血後趕緊找外科醫師治療。
- (4) 因撞擊而產生的內臟出血，需讓病患靜臥，頭部放低，並呼叫救護車。

◆流鼻血的處理

1. 用力按住鼻翼五、六分鐘，通常即可止住。
2. 不能用脫脂棉或衛生紙塞入鼻孔。
3. 勿吞下流進喉嚨的血液。
4. 放置紗布於唇與齒間，使身體與頭部向前傾。(切記千萬不可後仰)。
5. 在鼻子的局部使用冷敷。



◆咬傷處理

1. 蜜蜂螫傷

- (1) 使傷口低於心臟。
- (2) 拔除毒針，並勿以手擠壓。
- (3) 冰敷，減輕疼痛及腫脹，但不要直接放冰塊於傷口上。
- (4) 使用濃氨水止癢消腫，要小心氣味濃嗆不適。
- (5) 注意生命跡象，預防休克，立即送醫。



2. 昆蟲螫傷

- (1) 用乾淨水、肥皂或生理食鹽水清洗傷口。
- (2) 使用紗布覆蓋傷口。
- (3) 冰敷，減輕腫脹及止癢。
- (4) 傷口若接近口、咽喉處，易造成呼吸道阻塞，需立即送醫。

3. 蛇咬傷

- (1) 保持冷靜，記住蛇的特徵與外觀。
- (2) 觀察傷口情形及有無毒牙痕。
- (3) 脫掉戒指、手鐲、手錶等物品。
- (4) 不要切開傷口，也不要嘗試用嘴巴吸出毒液。
- (5) 腫脹厲害之肢體，勿用止血帶。
- (6) 請勿冰敷，避免影響血液循環。
- (7) 儘速送醫，接受必要治療，如：注射抗毒血清或破傷風疫苗。

◆中暑

分為乾(體溫過高)、濕(熱衰竭)兩種，急救方法亦不同。

1. 乾(體溫過高)中暑

一種為排汗功能失調，造成體溫過高、皮膚通紅、頭痛想吐，脈搏快而強，通常以老年人、小孩、身體較弱或糖尿病人最常見。

★急救法：體溫過高的中暑，通常病人身上是乾燥的，降低體溫最重要。

- (1) 首先，先鬆開患者衣服，將一條吸水性高之毛巾或衣服裹在患者身上（維持散熱功效）讓他躺下。
- (2) 將大量冷水（冰水刺激性太強）澆淋在患者身上，也可利用灑水器沖水，讓患者體溫降到攝氏 38 度左右。
- (3) 移入涼爽室內，若體溫未降，應儘速送醫。
- (4) 小孩中暑則可先按摩四肢及身體，再以冷水擦拭或沖拭身體，可避免周邊血管過度收縮。

2. 濕(熱衰竭)中暑

熱衰竭是因水分大量流失，卻未補充足夠水分所致。患者會有皮膚濕冷、虛脫、手腳冰冷等情形。

★急救法：

- (1) 熱衰竭患者血壓低，應先將患者移到陰涼地方躺下，抬高腿部，頭低腳高，讓血液回留。
- (2) 患者若意識清醒，可以多喝含鹽分的飲料，如運動飲料等，或是在 1000c. c. 水中加入 1 茶匙（1 克）鹽。此外，含鉀高的水果，如香蕉，也可以幫助補充失去的水分及礦物質。
- (3) 熱衰竭患者體溫較低，因此不要喝冷水。
- (4) 如果突然碰到昏迷休克的患者，可以先按壓患者人中部位，使患者清醒。

◆燙傷

1. 沖：發生燒燙傷時，立即冷卻（2、3 秒內），效果最佳。冷卻方法為在水龍頭下沖水約三十分鐘（水量不可太大，以免將表皮沖破）。若受傷面積較大時，最好泡進浴缸中，同時打開水龍頭保持冷卻水量。



沖

2. 脫：患部冷卻後，可立即將衣物剪開，並小心脫除戒指、皮帶、鞋子或其他緊身衣物。移除衣物時請小心，不要將表皮一起撕下，造成二次傷害。



脫

3. 泡：繼續泡冷水約 30 分鐘，可減少疼痛，並將餘熱完全除去；但年齡太小或燒燙傷面積過大者，則不可浸泡過久，以免失溫。若因失溫而發抖，應給予溫開水或溫牛奶保持體溫以免感冒。



泡

4. 蓋：覆蓋乾淨的床單、紗布、毛巾或衣物保暖預防休克。如手腳受傷需抬高傷處，減輕腫脹。



蓋

5. 送：儘速送醫治療。若受傷面積不大則可自行包紮。



送

◆脫臼、骨折

1. 脫臼

- (1) 不要嘗試將脫臼的骨頭推回原位，不熟練的手法會造成神經和血管廣泛的傷害，也可能造成骨折，而移動它，會進一步造成組織傷害。
- (2) 將患者安置在舒適的位置。
- (3) 用夾板、枕頭或吊帶將患處加以固定。
- (4) 儘速就醫。

2. 骨折

- (1) 應用適當夾板固定患處附近及兩端關節，以保持骨折部位及兩端關節不動，夾板必須超出兩端關節，無夾板時，以硬板、竹板或折疊的報紙代替。
- (2) 若為開放性骨折，應優先處理傷口，止血後再固定。
- (3) 露出肢體末端，便於觀察血液循環。
- (4) 保暖並預防休克的可能。
- (5) 若無法判定是扭傷、脫臼或骨折應以骨折方法固定之。
- (6) 患部可用冰敷以減輕疼痛，並儘速送醫。

★漆彈安全守則

◆漆彈運動安全守則

1. 開戰前及開戰結束後，槍口必須隨時朝天或朝地，不可朝人。
2. 在裁判或指導員未發號命令前，不得任意將槍枝上膛及槍口套拿下。
3. 嚴禁對場外人士、裁判或非標的物射擊。
4. 嚴禁將防護面罩取下以確保安全。
5. 嚴禁蓄意射擊其他人的頭部、頸部或從背後射擊。
6. 嚴禁攀登掩體。
7. 嚴禁攜帶危險物品入場及任意拆卸槍枝組件。
8. 避開可能有危險的地形及地物。
9. 戰場內應服從裁判人員之判決。



◆漆彈槍的使用注意事項

1. 槍管應注意保持清潔，如有雜物時應請現場指導員加以清理。
2. 裝填漆彈丸後，漏斗應確實蓋緊，以防彈丸在動作時掉出。
3. 掉落地面或沾有塵灰的彩彈丸嚴禁再行使用，以免造成漆彈槍的故障。
4. 作戰中若發生槍機往前跳時，可將槍機再往後拉即可繼續使用。若現象重複發生時，請通知現場指導員。

★三索渡河活動

可以讓人體驗在高空的感覺，藉著克服心中的恐懼，進而激發出自我潛能。實務上，三索被運用在野外要克服地形障礙，如：山谷或溪流時，能夠作為運送物資、傷患…所搭設的運輸方式。

三繩(索)：於左右兩邊鋼索兩手虛握，保險繩之鈎環置於手前，移動時順勢推動前進，腳踏下方鋼索成外八字行走，徐徐前進眼觀前方。

◆注意事項：

- 1、保險繩須配合現場教官指導穿戴，達合乎安全標準。
- 2、參加者須穿球鞋、休閒鞋或攀岩鞋等…。
- 3、切勿在三索吊橋上打鬧嬉戲。

★基礎攀岩活動

攀岩是一種克服挑戰的極限運動，必須結合攀岩者的技巧、力量與智慧來達成目標，在過程中更可以訓練自己的思考能力，進一步去找出解決問題的方法。

◆攀岩的種類：

- 1、天然攀岩場－自然形成的懸崖峭壁，以自然方法攀爬，極富挑戰性。
- 2、人工攀岩場－以器材在岩壁上架設好固定點，以藉攀爬。
- 3、人造攀岩場－模擬天然岩場，隨心所欲架設好固定點，以藉攀爬。
- 4、另類攀岩場－將模組化合成的岩板，托吊至定點，再組合供作秀、展示。或將充氣式岩場，漂浮於水面攀登。



◆攀登的方式：

- 1、人工攀登－攀登者，用馬蹬、勾環，將自己懸吊於用岩釘架設好的固定點上，踩固定點來升高的攀登方式。
- 2、徒手攀登－攀登者，不藉住勾環，而靠自己手攀、腳踏固定點來升高的攀登方式。

◆攀登的原則：

- 1、攀持平穩，腳踩，撐體重，身體重心置於雙腳立足點。
- 2、攀爬時，兩手、兩腳勿交叉。
- 3、身體勿接觸岩面。
- 4、謹記，三點不動，一點動的基本平衡原則。

◆馬克褲照片圖示：

◆攀岩安全須知：

- 1、著裝確實。
- 2、攀爬前，靜思路徑和方法。
- 3、確保安全系統，不做沒把握的攀登。
- 4、攀爬時，確保順序，不急進。
- 5、重心保持平衡。
- 6、嚴禁踩到繩索。
- 7、預設墜落動作及著點。

