

林偉興 (興 Sir) 著

親子 露營 樂



一起玩！好玩露營遊戲
啟發創意



一起做！美味親子料理
提升自理能力



一起帶！精選合用裝備
培養團隊精神



親親大自然
全港露營熱點大公開



自序

曾經在一個網頁上提及，跟孩子黏在一起的時間很短，不一會小朋友就會喜歡看卡通，上學時就會黏同學；不一會就會黏朋友，長大後就會忙著工作；如果錯過孩子黏我們的時機，可能再也得不到這個機會。

童年時間很有限，作為家長，陪著小朋友成長，要令他們有個快樂童年可謂任重道遠。無奈在香港的教育制度下，小朋友往往只能在興趣班和補習班發展。

要令小朋友成長和啟發創意，家長們就應該身體力行，陪小朋友到郊外走一走，只要試過親子露營，定必令小朋友感到難忘而充實。

親子露營樂：從露營中建立和增加親子之樂趣，與小朋友一起走進郊外，學習照顧自己，從大自然中發掘和體驗，令他們成長和減少沉迷在平板電腦和手機的懷抱，給予他們有一個精彩而難忘的童年。

這是我的第二本親子露營書，要多謝出版社邀請及各位朋友鼎力相助，特別鳴謝梁梓浩先生為本書繪畫插圖、汀汀廚房協助設計食譜、Chris Tong 協助設計露營遊戲、邱文賜先生為本書題名，還有海豚家、Betty Wong、Cyrus Chung、海晴妹妹及山・影・紅的相片提供。沒有你們協助，《親子露營樂》這本書是不可能有機會出版的。

興 Sir



CONTENTS

目錄

- 2 自序
- 4 推薦序 ①
- 5 推薦序 ②

第一章

8

親子露營

事前準備

- 11 人數
- 12 地點選擇
- 14 交通
- 15 天氣及季節

第二章

16

了解

營地配套

- 19 通訊
- 19 洗手間
- 20 水源
- 22 燒烤爐
- 23 枱和櫈
- 24 補給

第三章

26

親子

露營裝備

- 28 背囊
- 30 手拉車
- 30 帳幕
- 43 繩結方法
- 44 水袋
- 46 天幕
- 47 營底蓆
- 48 厚墊型地蓆
- 49 充氣型地蓆
- 50 睡袋
- 51 枕頭
- 52 煮食爐
- 57 風檔
- 58 煮食鍋具
- 59 餐具
- 60 照明工具
- 61 頭爐

第四章

62

露營

基本守則

- | | |
|------------------|-------------------|
| 81 遊戲 1 疊石 | 82 遊戲 2 姿勢留影 |
| 84 遊戲 3 砌圖案 | 85 遊戲 4 投石 |
| 86 遊戲 5 小營火會 | 87 遊戲 6 郊外攝影 |
| 88 遊戲 7 郊外寫生 | 89 遊戲 8 皮影戲 |
| 90 遊戲 9 郊外設計師(1) | 91 遊戲 10 郊外設計師(2) |
| 92 夏日暢泳 | 92 堆沙活動 |
| 93 放風箏 / 飛機 | 94 釣魚 |
| 95 信任行聽聲行 | 95 尋寶 |

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 100 吞拿魚脆排包 | 102 韓式炒粉絲 | 104 日式雜菜咖喱 |
| 106 家鄉有味飯 | 108 通心粉煙肉蛋批 | 110 八爪魚茄汁意粉 |
| 112 肉絲椰菜炒烏冬 | 114 豆角菜脯煎蛋 | 116 部隊鍋 |
| 118 日式飯糰 | 120 大板燒 | 122 滑蛋雙菇飯 |
| 124 生煎包 | 128 雪菜肉絲湯米 | 130 熱香餅 |

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 136 貝澳營地 | 139 南山營地 | 142 石壁營地 |
| 146 籬箕灣營地 | 148 昂坪營地 | 153 狗嶺涌營地 |
| 156 流水響營地 | 159 鶴藪營地 | 163 三桠涌營地 |
| 166 涌背營地 | 169 東平洲營地 | 172 東龍洲營地 |
| 175 荃錦營地 | 179 扶輪公園營地 | 183 鉛礦坳營地 |
| 186 河背營地 | 190 牛湖墩營地 | 192 水浪窩營地 |
| 195 猴塘溪營地 | 198 大灘營地 | 201 黃石營地 |
| 204 灣仔西營地 | 206 灣仔南營地 | |

親子露營 的 事前準備



事實上，親子露營的策劃條件跟一般露營無異，只要解決地點、交通（包括緊急撤退路線）、天氣、人選、裝備、遊戲和飲食這個範疇，親子露營不是想像中困難。



(鳴謝梁梓浩先生提供插圖)



兩個小朋友一起也
有很多創意遊戲

人數

筆者所提及的是小孩人數和家庭數目，有的是兩個以上家庭參與，有的是自己一家人。如果是兩個以上家庭，在策劃時各方面均需取得共識，畢竟每個人也對親子露營有不同期望；但說到底，小朋友才是親子露營的主角，策劃時需在這方面多加考慮。我理想的親子露營是有兩位小朋友參與，小朋友精力充沛，一個個遊戲後還要嚷著玩，在你感到疲累時就讓他們自己玩耍，好讓自己爭取休息時間。



地點選擇

如果你是第一次策劃親子露營，最好還是選擇一些合法農莊，雖然要收費，但農莊有一定的設備配套和守則，例如有洗手間、自來水和煮食工具借用。部份農莊更附設小農場，好讓小朋友認識農作物和接觸小動物。

各個農莊均有自己的守則，普遍均不准吸煙和需在晚上 11 時後不得高聲喧嘩，騷擾其他營友，這些規條深得家長們歡迎。

活機園
有機農莊





個別農莊更附設
小農場，好讓小
朋友認識農作物
和接觸小動物

漁護署露營
地點標誌



如果選擇在漁護署或康文署的露營地點（詳見第七章），則要考慮自身及小朋友的能力，筆者曾走訪全港所有營地，知道不是每個營地都適合親子露營，既要照顧小朋友，又要揹負大量裝備，若乘搭交通工具後還要步行多個小時才能到達營地的話，會是一件相當吃力的事，萬一遇上突發事故要撤走的話，那就相當麻煩；所以我的理想親子露營地點，是乘搭交通工具後不多於半小時的行程。



交通

如選擇了地點，便要考慮交通的搭配安排，一來要考慮如何前往，二則要考慮到遇上緊急情況撤走的安排。有些地方要特別租船或車專程前往，這方面就要小心考慮如何在突發撤走時的電召交通服務。

巴士：交通
工具之一



天氣及季節

行程策劃中另一個重要問題就是天氣，如出發當日下大雨應否取消行程？氣溫會否驟降？香港天文台的網頁提供九天天氣預測和全港雨量分佈，但天有不測之風雲，所以每次策劃前都要考慮種種突如其來的變化。

至於季節上，冬季則可選擇內陸營地；夏天則可選擇近海營地（例如：貝澳、大灘等）。

內陸營地



近海營地



很多朋友在親子露營時均會安排一連串活動遊戲予小朋友；但到達營地後才發覺所攜道具不適合使用，往往要原封不動帶回家，浪費了事前心思亦增加了裝備負擔。若只得一個小朋友參與，可進行教導性多於遊玩性的遊戲；若是多位小朋友一起參與，則可進行具有比賽或互相幫助性質的遊戲，每個營地都有各自的優點特質，還是就地取材較好。

簡簡單單的物件，小朋友也可以玩得投入



遊戲 1

疊石

遊戲大多在營地附近有石灘時進行。在石灘上，先為參加者揀選十至二十塊平坦石塊，在一分鐘內，參加者需把所有石塊疊起，最快的一位勝出。若在限時內沒有參加者完成，則由疊起最多哪一位勝出。



（相片由 Betty Wong 及帶孩在野提供）



（相片由 Betty Wong 及帶孩在野提供）



成年人也喜
歡玩疊石





不需大費周章，簡簡單單的食材也能做出小朋友喜愛的食譜



露營煮食，樂趣無窮

有些人會覺得在郊外煮食是一件很懊惱的事，因此只會安排附近有士多的地點露營，如大浪西灣、鹹田灣及貝澳等，此舉的確是方便，但已失去親子露營的意義。雖然營地附近不一定有補給，而且爐具鍋具及食材均要自攜，但隨著時代進步，各種器具已變得輕巧，食材也不一定清一色是罐頭食品；所以不要再為自己找藉口，好好地享受一次露營時的烹飪樂吧！





（相片由梁梓浩先生提供）



（相片由梁梓浩先生提供）



吞拿魚脆排包

材料

雞蛋 3 隻、粟米粒 1/2 罐、吞拿魚醬罐頭 1 罐、沙律醬適量、排包 1 袋

做法

1. 首先將雞蛋焗熟及剝殼、吞拿魚及粟米隔去水份，全部放入一大碗中，用叉壓碎及拌勻。（圖 a~b）
2. 切出約兩寸厚的排包，中間切一刀，釀入吞拿魚醬，在煎鑊中放少許油，將排包兩面稍煎至金黃，即可享用。（圖 c~f）

Tips

控制焗蛋時間可調節溏心效果，因應不同的火候可自行嘗試，一般室溫蛋水滾起約 5.5 分鐘是日式溏心蛋的效果！





c



e



d



f



韓式炒粉絲

材料

韓式粉絲 150 克、紅蘿蔔 1/2 條、雞蛋 1 隻、冬菇 5 朵、生抽 2 茶匙、麻油少許

調味料

生抽 3 湯匙、水 3 湯匙、糖 2 茶匙

做法

1. 用滾水將粉絲煮 5 至 6 分鐘，瀝乾水份，用剪刀略剪短，用少許麻油和生抽拌勻，待用。（圖 a）
2. 紅蘿蔔切絲、冬菇浸軟去蒂切片備用。（圖 b）
3. 煎鑊燒熱油，把蛋汁煎成薄餅。切絲，備用。（圖 c）
4. 原鑊再加些油，下冬菇片、紅蘿蔔絲爆香，炒至紅蘿蔔開始軟身。（圖 d）
5. 拌入粉絲，炒至全部粉絲熱透。（圖 e）
6. 最後加蛋絲，倒進汁料，炒勻即成。（圖 f）



Tips

可按個人喜好加入肉絲或牛肉絲，增加風味，也使營養更均衡。



SHEK PIK

石壁 營地

缺點：廁所及水源要
返回宏貝道大型公
廁，在前往時需步出
馬路。



2012 年增設的營地，營地前身乃石壁燒烤場，位於舊石壁巴士總站旁，在宏貝道口下車後前行不久便到達，交通方便。營地林蔭滿佈，有營位約七個，設備有燒烤爐、野餐枱櫈及煮食爐位，廁所及水源則要步返宏貝道口。

營地隨拍



營地附近景點



石壁水塘

石壁水塘是香港儲水量第三大的水塘，僅次於萬宜水庫和船灣淡水湖。1950 年代，由於香港食水短缺，香港政府決定於石壁鄉興建水塘以解決問題。水塘於 1957 年開始動工興建，並於 1963 年完成，是香港當時最大的水塘。



石壁監獄及 更生中心

位於石壁水塘堤壩下，當然不會接受參觀，在此介紹志在提醒小朋友若犯事便有機會在此監禁。



片藍造 藍染工房

位於石壁大浪灣村的片藍造是香港第一間香港的天然材料工房，使用柴火，山水跟海水，藉由不同的工法，包括紮染，夾染，型糊染的技法留白作成圖案。這是在香港獨一無二的體驗。由於石壁營地親子設施不多，在此特別推介

課程體驗請參閱片藍造網址：

<https://www.lantaublu.com/>





親子 露營樂

作者

林偉興（興 Sir）

編輯

Wing Li

美術設計

Nora Chung

出版者

萬里機構

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期

二零一九年十月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved. Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-7091-1

親子 露營樂



從露營中尋找親子樂趣，與小朋友一起走進郊外，發掘大自然的樂趣和體驗生活。



超閱網
Superbookcity.com

ISBN 978-962-14-7091-1



9 789621 470911



聯合出版集團

HK\$88.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：戶外旅遊 / 親子



萬里網站



萬里機構 wanlibk.com

www.wanlibk.com

萬里機構出版有限公司

WAN LI BOOK COMPANY LIMITED