

# 華人童軍領袖協會

主辦

## 獨木舟訓練營

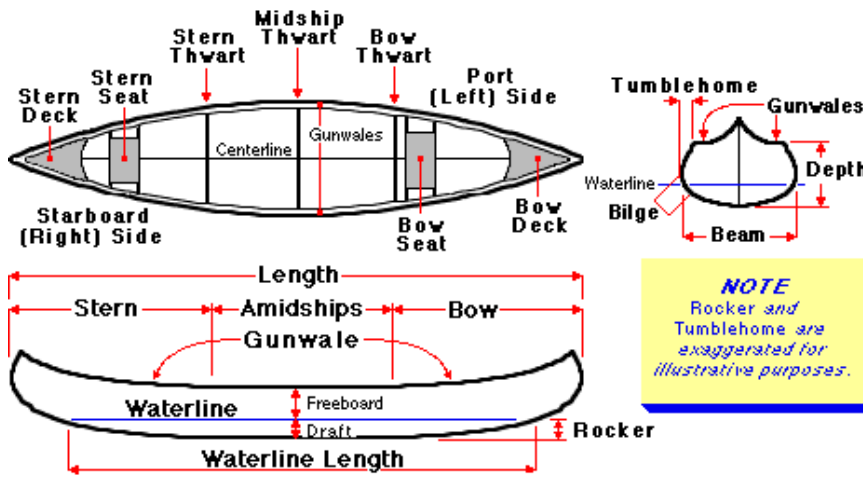
華人童軍領袖協會副會長

郭詠觀 (Jason Kwok)

加拿大華人童軍領袖協會爲了向童軍和領袖提供學習正確划獨木舟的方法與技巧，特邀請資深童軍領袖黃建中 (Kin Wong) 於 2006 年 8 月 4 至 7 日 (星期五至一) 公民日 (Civic Day) 長週末假期於景色優美的亞崗群省立公園 (Algonquin Provincial Park) 內的白魚湖營地 (White Fish Lake camp ground) 主辦一個爲期四日三夜的獨木舟訓練營，共有四十多名童軍和十多名領袖參加。

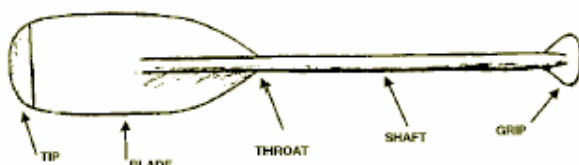
大部份童軍和領袖於 8 月 4 日早晨乘搭校巴出發，部份童軍和領袖則自行駕車前往，經過四個多小時的車程後抵達目的地，卸下行裝後，各人都忙於紮營和建設營地的設施，待一切都弄妥後，訓練正式開始。

在這個訓練班，理論和實踐並重，理論部份包括講解獨木舟的構造和各部位的名稱、槳的種類和各部位的名稱、握槳的手法和各種不同槳法和應用，由於訓練班的主題是『安全第一』，所以導師們都注重講解水上安全和『體溫過低』(hypothermia) 的症狀和預防的方法，還有一個求生技能 (survival) 的工作坊，讓學員從討論中學習和領悟團隊合作的重要。



### 獨木舟各部位的名稱

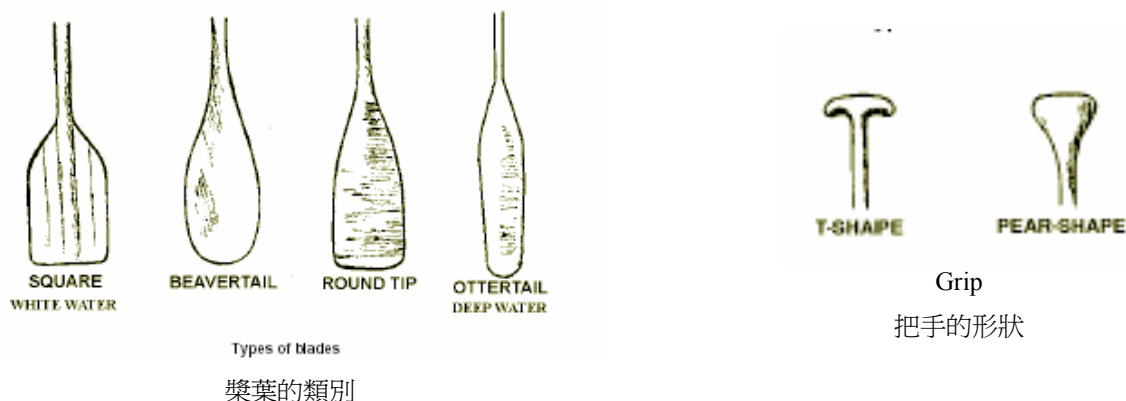
Bow	船頭
Amidships	船中央
Stern	船尾
Gunwale (Gunnel)	船舷上緣
Starboard	右舷
Port	左舷
Waterline	吃水線
Freeboard	乾舷
Draft (Draught)	吃水
Thwart	橫木
Midship thwart (Yoke)	軛
Bow seat	前座
Stern seat	後座



Parts of a paddle.

### 船槳各部位的名稱

Grip	把手
Shaft	槳柄
Throat (Neck)	槳頸
Blade	槳葉
Tip	槳尾



童軍訓練以小隊 (patrol system) 為基礎，所以導師們把全部童軍學員分為五個小隊，而領袖學員則編在同一小隊內，童軍訓練亦注重『從實踐中學習』 (learning by doing)，所以大部份的訓練都是在水上進行，課程的第一天是泳術測試，每一個學員都要穿上救生衣游出海面大約一百米，然後游回岸，原來穿上救生衣與平時游泳略有不同，由於救生衣可使人浮起，就算泳術不太精的人都不用害怕會沉入水裏，最重要的是選擇稱身的救生衣和把救生衣上的帶子拉緊，學員又學習在獨木舟上站起來時保持平衡，又學習在水中圍攏一起，以減低流失身體的熱量。

第二天開始接受正式的划艇訓練，站在離岸不遠的水裏練習不同的槳法，待熟習各種槳法後，學員被分配為二人一組登上獨木舟，然後在艇上練習槳法，學習各種槳法的不同用途，與及坐在前邊和後邊位置不同划艇的技巧，坐在前邊的是動力的來源，他只需用力划，使艇向前駛，坐在後邊的則兼要控制前進的方向，他要使用不同的槳法或用槳作舵，使艇向前駛，或是向左或向右，所以兩個人的合作非常重要。

每個學員都要學習上艇和落艇的技巧，避免在上落艇的時候翻船，又要學習在水上轉換位置，從艇的後座轉到前座、而前座的轉到後座，又要學習抬艇和托艇，把艇從地上托上頭頂，抬著它走過沙灘，然後放回地上，這個動作可兩個人一齊做，體格壯健的可一個人獨自做，更重要的是學習“救艇”，當有人翻了艇時，要盡快划去把傾覆了的艇翻正、和把掉進水裏的人救回艇上，這些項目除了教授基本技術外，並注重各人的合作。

掌握了基本的技術後，各學員都跟隨導師在湖中划艇，實習剛學到的技巧，前划、後划、左轉、右轉，沿著湖邊前進，或從湖的一面划到對岸，各適其適，熟習各種槳法和划艇的方式，又加強與夥伴的溝通和合作，然後沿著一條河逆流而上，克服困難，把獨木舟划到指定的地點才掉頭順流而下返回湖中。

第三天，重溫學習過的技術後，各學員帶備食水和午餐，跟隨導師划獨木舟穿過湖中的一個窄口往湖的遠處去，當天突然翻風，我們是逆風而划，頗為費勁，導師教導我們沿著湖一邊的岸前進，減低風力的影響，一路上大家互相照應，有人划得較慢，大家都停下來等他們歸隊後才繼續前進，如是逆風划了大約一個半小時後，我們抵達一個小島，這島週圍並沒有沙灘，我們只好把獨木舟拖上小島的石上，然後爬上小島享用自己帶來的午餐和觀賞美麗的湖景，導師原本計劃帶領我們越過小島後往湖的遠處登陸，但由於風勢太大，恐怕有人體力不支，故黃建中當機立斷、隨機應變，決定回頭返回起點，由於回程順風，我們只需一半時間（約四十五分鐘）便返回岸邊。

稍作休息後，我們舉行了一個計時比賽，以小隊為單位，從沙灘出發，沿著湖邊划到一個指定的目標後再划回起點，在這個比賽，領袖隊的成績遠遠落後於幾隊童軍隊。

當晚，我們舉行了一個別開生面的營火會——水上營火會，由一班年青的領袖搭了一隻木筏，上面釘了一塊大鐵板，在鐵板上鋪了一層沙，在沙上用木頭和樹枝堆起柴架，拖到湖的中央，各人分別登上獨木舟，慢慢划出水面，圍著柴架成一個半圓型，每個人的頸部都繫上熒光棒，在點起火時，黃建中宣佈營火會正式開始，我們一齊高聲大唱營火歌，在皎潔的月色和月亮在湖水倒影的照耀下，編織成一幅美麗的圖畫，蔚為奇觀，正當營火會舉行得如火如荼之際，天色突然變化，風起雲湧，其中一位導師說這是暴雨來臨的先兆，於是，我們趕快將營火會結束，返回岸上，果然，當晚下了大雨。

第四天，亦是訓練營的最後一天，今天是整個訓練課程的戲肉，因為會舉行划艇比賽 (regatta)，將這幾天來學到的技術發揮，比賽仍然是以小隊為單位，每個小隊都要參加全部七個項目：

- (一) 四人一組共兩組，把獨木舟抬在頭頂，跑過沙灘，放入水中，然後划艇繞過放在遠處的多個浮標，返回沙灘上的起點，這是一個計時賽；
- (二) 兩人一組共四組，從沙灘出發，划到放在水面遠處的浮標，然後背向划回起點，這是一項接力賽；
- (三) 兩人一組共四組，從沙灘出發，划艇繞過放在水面遠處的浮標兩週，然後划回起點，這是一項接力賽；
- (四) 兩人划艇過了浮標，自行翻艇後發出求救信號，岸上兩人立刻上艇划出湖中救人，把人和艇帶回岸上，這是一項計時比賽；
- (五) 兩人一組共四組，從沙灘出發，划到放在水面遠處的浮標，然後兩人互調前後划艇的位置，再划回沙灘，這是一項接力賽；
- (六) 四人一組共兩組，從沙灘出發，划到放在水面遠處的浮標後翻艇，然後自行把艇拖回沙灘，這是一項計時比賽；
- (七) 兩人一組共四組，從沙灘出發，划到放在水面遠處的浮標，在原位把艇轉動 360 度後划回沙灘，這是一項接力賽。

領袖隊奮力作賽，與年輕得多的童軍競技，取得三個項目的第一名和一個項目的第三名，比全場總冠軍的三個項目的第一名和一個項目的第二名只差一分，雖敗尤榮。

綜觀今次獨木舟訓練營，不單訓練划獨木舟的基本技術，更培養出童軍的責任感、紀律、服從、合作等，亦增強了童軍(包括領袖)間的友誼。

華人童軍領袖協會執委會各成員都鼎力支持這個訓練營：本人除了組織第 38 和 333 旅參加外，又為參加者安排校巴接送，一來環保，兼且可以為童軍和家長節省交通費，更被邀請負責急救事宜，我參與全部活動，以備發生意外時可以立刻施救，幸好安全措施準備充足，沒有發生嚴重事故，我只為數位受了皮外傷的學員清洗傷口和貼上膠布；本會的司庫葉兆生 (Barry Ip) 和委員曾廣珠 (Rocky Tsang) 負責為工作人員煮食，另一委員張日南 (Ambrose Cheung) 帶領第 388 旅參加，會長單志豪 (Jimmy Sin) 和委員郭沛霖 (Joseph Kwok) 則於 8 月 6 日星期日遠道而來探營，並參加在當晚舉行的營火會。

我們更藉這個機會欣賞大自然美麗的景色，亞崗群省立公園是著名的旅遊點，美麗的景色為人津津樂道，多年前我曾到這裏觀賞秋楓，今次在夏季重臨，確有不同的感受，一抵埗就被青綠色樹木倒影在湖水的景色吸引，下水後發覺湖水雖然清澈，但是淡棕色的顏色令人擔心水的質素，不

過，其中一位導師告訴我們，這是因為樹木的單寧酸 (tannic acid) 溶入水內，把湖水染成茶色；遠望水面靠近岸邊有很多白色的物體，以為是紙張在水面漂浮，待划艇接近時發覺原來是純白色的荷花，在綠色荷葉的襯托下，確有超然飄逸之感，荷花只在白天開花，將近黃昏時，花兒沉入水裏不見了，要到下一日的白天才再浮出水面供人欣賞。

亞崗群公園是由省政府管理，打理得清潔衛生，在我們紮營營地的附近有簡陋的廁所，但每天都有管理員清洗，我們留意到他們每天最少到來清洗三次，故氣味不算難聞，離我們的營地約五分鐘車程有幾座洗手間，兼有沐浴的設備，方便旅遊人士，不過，經常都有不少人排隊等候洗澡。

這幾天天氣炎熱，雖然氣溫超過攝氏三十度，但空氣乾爽，所以不但不覺得難受，反而感覺舒服。晚空清朗，星月爭輝，月光倒影在平靜的湖面，又有一種平和安祥的感覺；抬頭一望，繁星點點，頓覺大自然的奧妙，噢！那就是大家都熟識的北斗七星，它指向北極星——辨別方向的指標；咦！那分隔在銀河兩岸的便是著名的牛郎星和織女星，傳說在早幾天農曆七月初七晚的七夕(又稱乞巧節、七姐誕、在今年陽曆 7 月 31 日)是他們每年一度唯一會面的日子；偶然看見流星劃空而過，還來不及許個願它已消失得無影無蹤，不知又要再等多長時間才可看見另一顆流星的出現。

早上起來，但見大霧籠罩整個湖面，能見度很低，連湖的對岸也看不見，太陽剛升起時，水氣慢慢升起而濃霧徐徐散去，景色美麗迷人，仿似置身人間仙境。

經過這個獨木舟訓練班後，我們期待一次獨木舟旅行 (canoe trip)，划獨木舟探索加拿大美麗的景色，白天划艇，在艇上吃午餐和小點，晚上上岸煮食和紮營睡覺，想起來也覺興奮，另外我們一群領袖又計劃在秋天再來亞崗群公園遠足和觀賞變成深淺不同橙色和紅色的楓葉。