

DAY 1

# 由泳池出發 平靜水域訓練 (上下午各一堂, 5節共6-8小時)

往菲律賓前, 在香港要先上約六小時的理論堂。上完堂後, Kenny問我:「驚唔驚?好似好複雜咁喎。」我仲答佢:「未識驚!」去到菲律賓實戰, 綁住五公斤鉛帶, 攜住一身器材潛入泳池底, 考驗到! 拔去調節器, 搵番調節器, easy job! 但當教練阿Boy灌水入我面鏡練清鏡時, 我驚到成個彈上水面, 好癲! 講番Kenny, 厲害! 其他人最少上六小時的課程, 佢唔使四小時已經完全掌握:「原來聽完一大輪理論, 運用時比想像中簡單得多, 一啲都唔難! 有咁多儀器幫你, 又有教練, 日後有buddy (潛伴) 傍住, 驚乜嘢?」「……驚唔記得用口呼吸囉。」



▲ 就係呢吓洗鏡動作, 我練咗幾次先無咁驚, 但Kenny練一次就做到。  
▼ 第一次在水底呼吸, 最緊要放鬆。



▲ 我入住的Bohol Beach Club酒店有三個泳池, 有駐場教練, 非常方便。如果下場的酒店無泳池, 平靜水域訓練就會改在淺水海域進行。

▼ 落水前, 教練會先介紹一大堆器材。

▼ 真係要多謝Kenny, 見到我個驚青樣, 不斷叫我唔使驚, 解釋水底呼吸原理, 聽完定好多! 圖中, Kenny就係教緊我清鏡。

記住用口呼吸……



學潛水想學得快, 要細心之餘, 仲要好似Kenny咁膽粗粗, 三日時間, 已經可以暢水底來去自如。

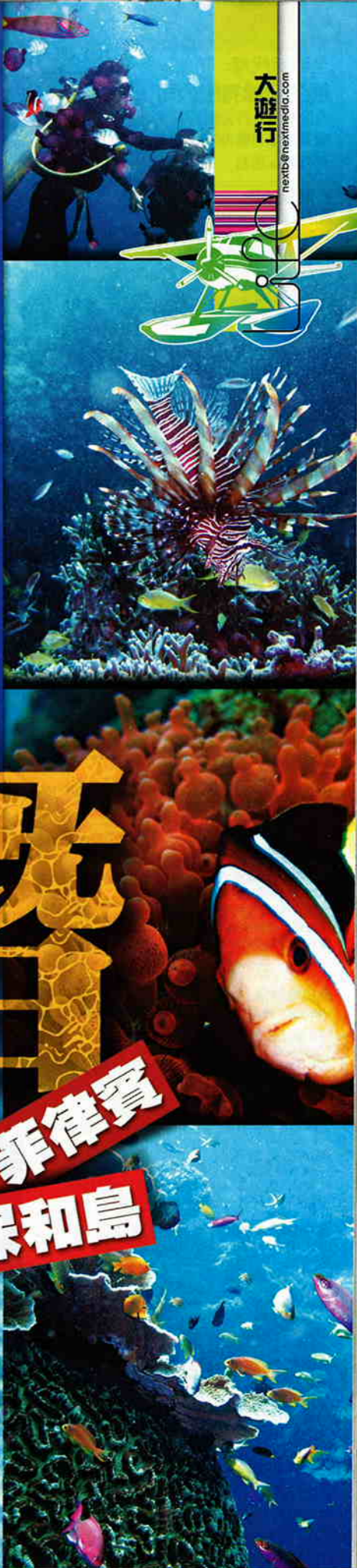
## 三日極速

# 學潛

潛水!  
so easy!

五年前第一次浮潛, 貼身親近海底世界一刻, 決定學潛水。  
學潛水唔, 咁大件事, 我又要返工又要食飯, 邊有咁多時間呀?  
結果, 浪費了五年光陰。  
其實學潛水, 唔係乜嘢石破天驚偉大工程, 唔使請假請定一個月, 只需三日時間, 包搞掂。  
對潛水毫無經驗的黃德斌 (Kenny), 去菲律賓保和島體驗初級潛水員訓練課程, 考埋個牌俾你睇。  
撰文: 鍾瑛 攝影: 吳永泰 設計: 喬伊力 棋特兒: Percy@Purmedel、黃德斌 潛水服提供: Body Glove、Jet Pilot

菲律賓  
保和島



大遊行  
next@nextmedia.com