

二零二三年八月

香港康樂管理協會

第 143 期

Aug 2023

Hong Kong Recreation Management Association

Issue 143

目 CONTENTS 錄

News from the Association 最新消息

- 1 -

2023-24 Organisation and Office Bearers

- 2 -

In Memoriam E.S. Mair MBE

- 4 -

住宅會所管理大獎 2023

- 5 -

本會執委會成員 陳利 (Leo) 將與 3 位健兒接力橫渡英倫海峽籌款

- 6 -

香港職業籃球路

- 9 -

世界大學生運動會 2023

- 10 -

新興運動 — 氣場足球

- 13 -

浮潛

- 16 -

News from the Association 最新消息

本會會訊由今期: 2015 年度 5 月起全面轉為電子會訊, 並將以電郵形式傳送予所有會員, 如各會員想更新你的電郵地址以接收本會會訊, 請將閣下的最新電郵、會員姓名或編號電郵至 admin@hkrma.com.hk 確認更新。各會員現在亦可透過本會網頁: <http://www.hkrma.com.hk> 瀏覽本會過往及最新的會訊。

本會訊投稿內容純屬投稿者個人意見, 並不代表本會立場。

香港康樂管理協會新郵箱地址: [香港郵政總局郵政信箱 9044 號](mailto:admin@hkrma.com.hk)

New Member List 新會員名單

Honorary Member 名譽會員: **Mr. WONG Kam Po 黃金寶**

會訊編輯小組:

主編:	Dr Sam Li	李世琛博士
編輯:	Miss Ho Wing Ka	何詠嘉小姐
	Miss Yue Hin Wing	余顯穎小姐
	Kris Wong	王靖欣小姐
	Jimmy Ngai	魏銘治先生

Hong Kong Recreation Management Association

香港康樂管理協會

2023-24 Organisation and Office Bearers

二〇二三至二四年度組織及職員表

Patron	The Honorable Timonhy Fok Tsun Ting, GBS, JP	霍震霆 GBS, 太平紳士
Founding President	Dr. Dicken Yung	容德根博士
President	Mr. Johnny Woo Wai Man, BBS	胡偉民先生 BBS
Hon. President	Mr. William Tong Wai Lun, BBS, MH, JP	湯偉掄先生 BBS, MH, 太平紳士
Hon. Legal Advisor	Mr. Wong Po Wing, Barrister	王寶榮大律師

Executive Committee

Chairman	Mr. Richard Wong Tat Ming	黃達明先生
Vice Chairman	Professor Patrick Lau Wing Chung	劉永松教授
Secretary	Mr. Luk Chi Kwong	陸智剛先生
Vice Secretary	Mr. Edmond Yiu Yik Ming	饒奕明先生
Treasurer	Mr. Lester Huang Ling To	黃令陶先生
Member	Ms. Joyce Chan	陳敏璇女士
	Mr. Leo Li Chan	陳利先生
	Mr. KWAN Chung-wai David	關仲偉先生
	Dr. Michael Lam Huen Sum	林絢琛博士
	Mr. Kelvin Leung King Fat	梁景法先生
	Dr. Sam Li Sai Sum	李世琛博士
	Dr. Allison Wong Ka Yee	黃嘉儀博士

Sub-committees

Academic Sub-committee	Ms. Joyce Chan Dr. Michael Lam Huen Sum	陳敏璇女士 林絢琛博士
Finance Sub-committee	Mr. Lester Huang Ling To Mr. Lam Sze Yuen	黃令陶先生 林思源先生
Marketing Sub-committee	Mr. KWAN Chung-wai David Dr. Michael Lam Huen Sum Mr. Edmond Yiu Yik Ming Mr. Leo Li Chan	關仲偉先生 林絢琛博士 饒奕明先生 陳利先生
Membership Sub-committee	Dr. Allison Wong Ka Yee Mr. Yau Ka Tang	黃嘉儀博士 游家騰先生
Newsletter Sub-committee	Dr. Sam Li Sai Sum Miss Ho Wing Ka Miss Yue Hin Wing Miss Kris Wong Mr. Jimmy Ngai	李世琛博士 何詠嘉小姐 余顯穎小姐 王靖欣小姐 魏銘治先生
Social & Recreation Sub-committee	Mr. Kelvin Leung King Fat Mr. Leo Li Chan Miss Angel Wong Hui Ying Miss Kyle Chan Hoi Ching	梁景法先生 陳利先生 黃曉盈小姐 陳愷晴小姐



**FITNESS
EQUIPMENT
SUPPLIES**

**FUNCTIONAL
FLOORING**

**Member
Experience**
Total Solution To Enhance

**MASTER
TRAINING
PROGRAM**

**COMPREHENSIVE
MAINTENANCE SERVICES**

**ELECTRONIC
LOCKER SYSTEM**



ME Fitness Limited
2/F Olympian City One, 11 Hoi Fai Road, Kln.

T: +852 2271 4144
F: +852 3544 7892

E: info@mefitness.com.hk
w: www.mefitness.com.hk

**In Memoriam
E.S. Mair MBE**

*Dicken Yung, PhD
Founder, HKRMA*

We are saddened by the recent loss of Betty Mair, a beloved and cherished friend! Those of us who had the privilege of knowing and working with her, knew that she was always a most helpful and selfless friend and colleague with a big heart.

Born in Hong Kong, as an expatriate officer Betty was absolutely committed to serving the Hong Kong community. Her extraordinary service and commitment to HK and its citizens spanned decades. Probably her most outstanding achievement was her dedicated and steadfast commitment to setting up and launching the Government Recreation and Sports Service. This dynamic agency subsequently played a pivotal role in convincing the Government to consolidate and re-allocate available resources to create a large, comprehensive department - Leisure & Cultural Services Department, which continues to this day, benefiting millions.

Throughout her long career, Betty was a tireless and formidable advocate and fighter for the people of HK, especially their right to participate in a variety of recreation and sports programmes. During those early years, these services and facilities were mostly neglected and sadly underprovided. Whenever any proposed policy or issue arose, that might adversely impact and affect the welfare of Hong Kong people, Betty did not hesitate to speak out forcefully and fight for a fair and equitable resolution. Her voice was powerful and persuasive. She earned and was afforded enormous respect and admiration throughout the sports community.

As Chief of the Government Recreation and Sports Service then, Betty also was a very gifted and effective leader. Her ongoing and unwavering commitment to recognize, encourage and support her colleagues and co-workers was a centerpiece of her administrative career. She was a strong and caring mentor as well as respected role-model for many. Her legacy and accomplishments will be cherished by us all.

AUGUST 9, 2023

住宅會所管理大獎 2023

住宅會所管理大獎由香港康樂管理協會在 2011 年首次舉辦並深得極好反應。於 2013 比賽後，得到參賽者提交的意見，決定往後每兩年舉辦一次此比賽。所以繼上次於 2021 年舉辦這比賽之後，現於 2023 年再度舉辦。透過這項比賽喚起提供多樣化康樂設施的私人住宅會所管理公司在康樂及體育的專業水平，提供優質服務的意識。

比賽共分為 2 個組別:

類別一：住宅單位數目為 1,000 伙或以下

類別二：住宅單位數目為 1,000 伙以上

住宅會所管理大獎簡介會

簡介會將會在 2023 年 9 月 23 日上午 11 時假香港遊樂場協會優才發展及交流中心 3 樓 308 室(地址: 旺角奶路臣街 38 號麥花臣匯 1B 座)，有興趣出席的會所當日可以出席了解，有關比賽內容及參賽流程，請留意協會網頁



The Residential Clubhouse Management Award 2023

The Residential Clubhouse Management Award was first launched by the Hong Kong Recreation Management Association (the Association) in 2011 and received a very good response. We have decided to launch this competition once every 2 years since 2013 after receiving feedback from the participants. Therefore, we launch this competition in 2023 after the last one held in 2021. The launching of this competition would arouse the interest of those private residential management companies with the provision of professional recreation and sports facilities in their Clubhouse, and this would help to raise the quality of services

Award Categories

Category I (in the terms of number of households) : The number of Residential Units is 1,000 or less

Category II (in the terms of number of households) : The number of Residential Units above 1,000

Briefing of the Award

A briefing session on the Award will be conducted at Room 308, 3rd Floor, I+ Development and Exchange Centre, 11 am on 23rd September. Clubs that are interested in participating can attend on the day to learn more about the content of the competition. For Award progress, please pay attention to the Association's website

本會執委會成員 陳利 (Leo) 將與 3 位健兒接力橫渡英倫海峽籌款

2023 極地同游橫渡英倫海峽 19 月 6 日 4 位香港人游泳接力籌款

轉載自 [Fitz 運動資訊](#) (2023-08-12)

2023 年 9 月 6 日，四位香港泳手將會飛到英國，採用游泳接力方式挑戰以風高浪急聞名的英倫海峽，由英國的多佛出發游泳往法國的加萊，為慈善組織 [Wheel For Oneness](#) 極地同行籌募經費。四名成員分別為：



鄭麗珊 Eliza

Eliza 是本次挑戰橫渡英倫海峽隊伍的隊長。本身是執業律師的 Eliza，也是一位在職媽媽，育有兩名孿生孩子，剛大學畢業。

繼 2018 年 8 月以接力方式成功橫渡海南瓊州海峽、2020 年 9 月橫渡英倫海峽及 2022 年 7 月橫渡蘇格蘭尼斯湖後，9 月以隊長身份橫渡英倫海峽，將是 Eliza 第四個游泳大挑戰。

Eliza 是香港體育學院現任董事局成員，為香港體壇服務。Eliza 熱愛游泳，今次以個人泳手身份帶領香港三位泳手勇闖英倫海峽，繼續努力不懈追求夢想。

陳利 Leo (香港康樂管理協會執委會成員)

Leo 是運動周邊產品代理 LRT 創辦人，他熱愛運動，努力訓練，參加了 20 多場在世界各地舉行的馬拉松和超級馬拉松比賽。他還完成了多項著名鐵人三項賽事，包括南非及法國舉辦的 Ironman 70.3 世界錦標賽。此外，他也喜歡長距離開放水域游泳，曾完成香港的 Cold Half 15km 個人賽和泰國普吉的 Oceanman 10K 等開放水域游泳比賽。

劉桉瑜 Fannie

Fannie 是一位駐香港的註冊物理治療師，對運動充滿熱情，非常喜歡和運動員一起工作。她曾經在 23 天內完成台灣環島跑，亦曾跑完全程馬拉松，還參加過數次半程鐵人比賽。

20 歲才正式學游泳的她，深知游泳是她的弱項，近年積極學習游泳，亦感受到在自由海域暢泳的喜悅。橫越英倫海峽，也是她充滿期待的挑戰。

張敏靈 Melody

自少熱愛游泳的 Melody，游泳足跡遍及香港各個泳灘泳池。6 年前，從澳洲返港後，積極參與各項游泳賽事。

Melody 在游泳比賽中認識了隊長 Eliza，開啟了公開水域游泳旅程的新篇章，在過往三年來努力練習積極備戰橫渡英倫海峽。Melody 家住東涌，但過往三年來在週末及星期天長途跋涉由東涌前往淺水灣與隊友一起練習，風雨不改，嚴守紀律準時出席，其堅毅的體育精神值得嘉許。

Facebook 專頁:English Channel Hong Kong Team 2023 極地同游橫渡英倫海峽



英倫海峽的難度

英倫海峽的天氣變幻莫測，最短距離約為 35 公里，且由於潮汐和風浪，泳手需要抓緊任何天氣容許的機會出發。很多挑戰海峽的泳隊往往要凌晨出發，在漆黑中游泳，對挑戰者的體力與應變能力要求相當大。

受惠機構: 極地同行

四位泳手呼籲各位善長人翁捐款支持給予本港慈善機構「極地同行」，所有捐款將全數直接給予「極地同行」作為慈善用途。

以「傷健共融共學共享」為宗旨，在透過各種活動，日常生活上達致傷健成友的理想。極地同行是根據香港稅務法例 88 條認許之慈善機構 (檔案編號: 91/16920)，致力推廣傷健共融共學共享、關注人們身心靈健康及提倡可持續發展的環保概念。

2023 年 9 月四人接力橫渡英倫海峽 - 出發前香港海域預演: <https://www.youtube.com/watch?v=apQ8nHIOj7I>

香港職業籃球路

Jimmy Ngai

籃球可能是每個人都曾接觸的運動，不論是學生時期體育課、工作時間聯誼活動，甚至是放假時有益身心的活動。每年總會接觸數次。但又有無諗過籃球會最後成為你的職業。

香港籃球聯賽每年都由總會舉辦，甲一組賽事由八隊球隊，每隊只有約 20 名球員。但大部分球員都是兼職球員。每天日常上班，晚上便到體育館進行訓練。本地職業籃球隊—香港東方龍師於 2018 年成為首枝本地職業籃球隊，除參戰本地甲一籃球比賽外，更參加 ABL 東南亞職業籃球聯賽，更成為史上首支來自香港的總冠軍。而在 2018 年球季再奪甲一聯賽總冠軍。



香港東方龍師因會參戰甲一比賽，班底大部份以香港球員為主更 3 位外援及教練為外國人。訓練基地更是在新界元朗，是一枝名乎其實的本地職業球隊。但近年因疫症問題，暫時未有再參加職業籃球聯賽。

今年，一支全新職業球隊將以香港主場之名，參戰中國全國男子籃球聯賽（NBL）。中國全國男子籃球聯賽（NBL）是繼中國男子籃球職業聯賽（CBA）之下的中國男子籃球第二級聯賽，在 2005 年之前被稱為中國籃球聯賽（CBL）。但想參加 CBA 的聯賽，其球隊必須先參加 NBL 聯賽。排名前列的球隊經中國籃球協會准入考察合格有可能升入 CBA 聯賽，但兩個聯賽之間並沒有固定的升降級關係，要等 CBA 有擴計劃擴軍，才吸引了更多俱樂部對 NBL 聯賽的興趣。



今年 NBL 有 12 支球隊參加比賽，其中一隊正正是香港金牛。香港金牛（Hong Kong Bulls）於 2023 年 6 月正式成立。由前中國國手

劉鐵執掌兵符，於 18 人陣容名單中有來自香港的 4 名球員，包括 許烜行、張峰碩、梁兆華及楊睿騏，其中一名助理教練周德禮同樣來自香港。主教練認為該支球隊能夠通過香港金牛的推動，縮小與內地的籃球動力的區別。儘管中國香港和內地的競技體育還是有一定的區別，但希望作為主教練，能為中國香港發掘更多的青少年籃球人才，為中國培養籃球的發展做出了一定的貢獻。

在短短數月的比賽中，來自香港的兩名小將更是打出一定水準，當中小前鋒梁兆華更是成為隊中主力，以先發當場。更在最近的明星賽入選成為全名星賽陣容。



戰績暫時一般的香港金牛成功為香港籃球帶起新一番熱潮，亦為夢想成為職業籃球員的年青人發掘出一條新路，讓年青人可以向著自己的夢想直跑，在此亦希望更多港人能走上這枝以香港為名的職業籃球隊，令球隊可以真真正正成為一枝以香港球員為重心的香港球隊。

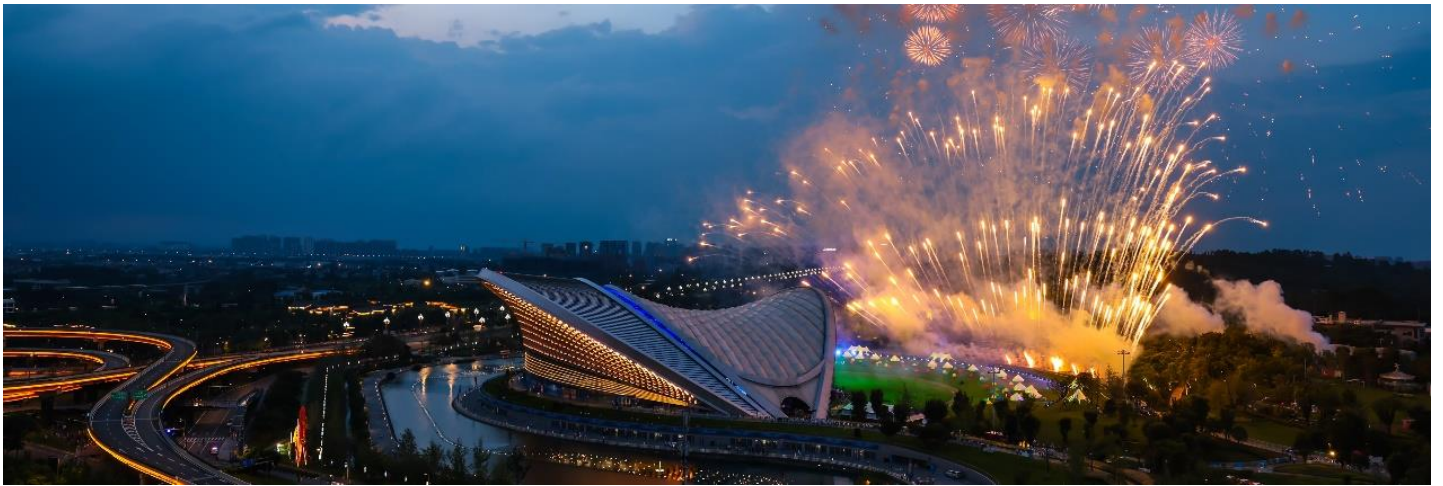
參考資料:

<https://www.hk01.com/Jumper/905777/%E6%9C%AC%E5%9C%B0%E7%B1%83%E7%90%83-%E6%96%B0%E8%81%B7%E6%A5%AD%E9%9A%8A%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%87%91%E7%89%9B%E6%88%90%E8%BB%8D-%E6%A2%81%E5%85%86%E8%8F%AF%E6%A5%8A%E7%9D%BF%E9%A8%8F%E7%AD%89%E9%A6%99%E6%B8%AF%E7%90%83%E5%93%A1%E5%8A%A0%E7%9B%9F>

世界大學生運動會 2023

Kar Ho

第 31 屆中國成都世界大學生運動會 2023（世大運），一連 13 日的運動比賽於 8 月 8 日正式落幕，港隊的比賽全部完成。今年港隊共有 142 位運動員參賽，是歷來最多人參賽，共參與 12 個運動項目，總計獲得 4 面金牌，獎牌數目鎖定為 4 金 1 銀 7 銅，位居獎牌榜第 16 位，追平歷屆港隊在世大運的獎牌總和，亦打破 2017 台北世大運 2 金 2 銅的紀錄，創出歷史最佳成績。當中香港大學更有多位精英運動員在成都世大運取得佳績，包括武術運動員—章睿哲、劍擊運動員—蔡俊彥、網球運動員—黃澤林等等。擁有主場之利的中國隊，成為今屆的大贏家，共獲得 103 金 40 銀 35 銅，大幅拋離次席的日本隊，成為獎牌榜榜首。



〔圖片來源：成都世界大學生運動會 官方網頁〕

今屆香港劍擊隊成績十分彪炳，得到 4 面獎牌，一共贏得 3 金 1 銅。男子花劍隊隊員近乎是巴黎奧運實力的陣容，張家朗及蔡俊彥參與個人賽 4 強，團體賽加上隊友李逸朗、吳諾弘出戰。當中奧運金牌得主張家朗勇奪成都世大運雙料冠軍，贏得一面男子花劍個人金牌及男子花劍團體金牌，圓滿總結世大運的體驗。另外男子花劍隊代表蔡俊彥則在個人賽中擊敗意大利後，於四強不敵隊友張家朗，摘下銅牌，相信獎牌對備戰亞運亦有很大幫助。劍擊另外一金則由余繕妍在女子重劍個人封后，這次比賽是她首次參與世大運，令她更有信心迎戰杭州亞運。



〔圖片來源：張家朗 Edgar Cheung Ka Long – Facebook 專頁〕

港隊在武術亦獲得理想成績，共取得 1 金 1 銀 2 銅面獎牌。今屆世大運武術隊首先為香港增添首面獎牌，由劉子龍在男子南拳 9.570 分勇奪銀牌。而在男子太極劍比賽中壓軸亮相的港將許得恩奪得 9.726 分，以 0.016 分力壓中華台北的孫家閔，奪下港隊在今屆世大運的首面金牌。沈曉榆則在女子槍術得銅牌，許得恩亦在太極拳再得到銅牌。太極目前是武術套路之中，唯一會採用樂曲配合表演的項目。許得恩在男子太極拳決賽的選曲上，採用貝多芬名作《給愛麗斯》加上中式音樂，自己花了 4 個月完成改編樂曲再一手包辦動作設計等細節參賽。



〔圖片來源：體路 | 許得恩奪港隊今屆首金〕

乒乓球隊在杜凱琹及蘇慧音領軍下，加上隊友林依諾 3 人應戰，乒乓女團贏得銅牌，養傷大半年的蘇慧音在世大運正式復出，無疑是對團隊注入強心針。而杜凱琹夥拍何鈞傑在混雙 4 強戰，以局數 0：4 不敵中國組合薛飛及王曉彤摘得銅牌。網球代表隊由新星組合黃澤林及王康怡網球混雙拍檔，過關斬將之下，雖然在 4 強不敵中國組合，但仍以 1 面銅牌，為港隊在連續 3 屆世大運贏得獎牌。羽毛球代表隊高城熙在羽毛球男單表現驚喜，打入 4 強取得銅牌，為香港羽毛球隊贏得史上首面世大運獎牌。他和上述

的所有得獎運動員有所不同，他不是透過體院或者以全職模式訓練，懷著更強大信念出戰單打，最終以1面銅牌完賽。



中國成都世界大學生運動會 2023 港隊成績:

- 4 面金牌：
 - 武術男子太極劍（許得恩）
 - 女子重劍（余繕妍）
 - 男子花劍（張家朗）
 - 男子花劍團體賽（張家朗、蔡俊彥、吳諾弘、李逸朗）

- 1 面銀牌：
 - 武術男子南拳（劉子龍）

- 7 面銅牌：
 - 武術男子太極拳（許得恩）
 - 女子棍術（沈曉榆）
 - 乒乓球女子團體賽（杜凱琹、蘇慧音、林依諾、吳詠琳、李凱敏）
 - 乒乓球混雙（何鈞傑、杜凱琹）
 - 男子花劍（蔡俊彥）
 - 網球混雙（黃澤林、王康怡）
 - 羽毛球男單（高城熙）

相片資料:

張家朗 Facebook 專頁 <https://www.facebook.com/cheungkalonghk>
成都世界大學生運動會 官方網頁 <https://www.2021chengdu.com/cnc>
體路 | 許得恩奪港隊今屆首金 <https://www.sportsroad.hk/archives/424800>

參考資料:

世大運 2023 港隊總結 | 張家朗兩金許得恩一金一銅 獎牌總數破紀錄
https://www.hk01.com/article/927599?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
香港大學 | 港大精英運動員於世界大學運動會奪得一金一銀三銅
https://www.hku.hk/press/c_news_detail_26465.html
【成都世大運直擊】張家朗以圓滿總結世大運 冀學習抱輕鬆心情戰大賽
<https://www.sportsroad.hk/archives/427055>
【成都世大運直擊】男子太極劍壓軸登場 許得恩奪港隊今屆首金
<https://www.sportsroad.hk/archives/424800>
<https://www.sportsroad.hk/archives/427066>

新興運動 — 氣場足球

Kris Wong

一提起足球二字，大家都會聯想起世界盃、英格蘭足球超級聯賽(英超)，以及西班牙足球甲級聯賽(西甲)等等。大家甚至會聯想起足球明星：碧咸、C 朗、梅西(Messi)等等。有些踢足球的朋友仔會聯想起現代足球或比較新的五人足球，甚至是足球場地。



但隨着新興活動的發展趨勢，有一種新的足球開始崛起，可以免卻了場地的限制，亦可以避免了人數不足而需要取消的問題，就是 —— 氣場足球。

氣場足球是暫時最新潮的足球玩法，在遊玩的過程中，會將足球、音樂和創作等元素結合，可以令觀眾和參加者都帶來互動性極強的感官體驗。氣場足球換言之是在氣墊場地上進行比賽，比賽模式可以



1vs1、2vs 2，最多可以 6 人。而得分方法除了與現代足球一樣進球得分之外，如果運動員帶球可以穿襠過人也可以得分。

另外，氣場足球解決了傳統足球場地供應不足、維護費高昂，以及其土地資源只可作足球場之用，場地靈活性大大減低。氣場足球是以便攜式充氣足球場為場地，而且充氣後場地只有 7.3 米 x

5.4 米，只是標準足球場的 200 份之一，所以任何地方都可以立即成為比賽場地。而且氣場足球更適合小童及青少年，因為場地周圍的氣墊可以減低球員在邊緣對抗的衝擊，大大增加了足球的安全性。

氣場足球比傳統足球也有不少好處，更可以有效訓練足球技術。因為氣墊足球參與人數較少，比賽時間短，每場只有 3 分鐘，參與人數可以大大提升。而且相信每個運動員的控球時間會比傳統足球多，因為往往在



電視上觀看球賽，很多時間運動員都是沒有帶球在球場上跑動。而且，香港學生的學習時間長，運動時間短，如果一場比賽只有 3 分鐘，學生們可以利用課堂間及放學後少少的時間享受足球。另外，氣場足球中激烈的 1vs1 對抗可以更有效地訓練體能，培養球感，因為小範圍反而可以鍛鍊腳下技術，當回到大場地的足球比賽中就可以把技術運用自如。

最後，香港運動場地不足是難以改變的狀況，市民參與運動改善健康更是政府近年鼓勵的，相信每間中小學的禮堂也有足夠空間可以放置氣場足球場地，政府可以考慮增加預算，提供運動設施給不同學校。既可以推廣新興運動，又可以激發學生參與足球運動的熱情。

參考資料:

https://www.newton.com.tw/wiki/KT_足球/6802057

<https://www.hknesa.org/soccerbeatbox>

http://www.macaodaily.com/html/2023-02/22/content_1655674.htm

浮潛

Veronica Yue

潛水有分成三種，一種是浮潛，穿著救生衣拉著浮條或游泳圈，在水面上看近岸的海洋生物；第二種是自由潛水，屬於極限運動，需要經過訓練才可以用一口氣下潛到好幾公尺深的地方；第三種是水肺潛水，需要背負氣瓶、浮力控制裝置的進階水下活動。

浮潛是一項簡單而有趣的活動，此文章就介紹浮潛。

水佔地球的 70%，海洋充滿了生機，色彩。浮潛是度假的休閒活動，浮潛的裝備及配件簡單，易於攜帶。父母、小孩、長者不須要參加浮潛訓練班，也可以一起以浮潛去探索人類未熟悉的美麗海底世界。在水中不須競爭，不須表現，不須催逼自己，四處游動，欣賞水底風景，遠離日常生活的壓力，是一種獨特的放鬆方式。浮潛也是一項運動，須透過呼吸保持在水中的平衡，並用蛙鞋四處活動。每踢一下蛙鞋都在燃燒卡路里，鍛煉心臟、腳部和腹部肌肉。一邊體驗浮潛樂趣，一邊強身健體。

浮潛也有不可或缺的裝備，如浮潛面罩和呼吸管，令參加者能在水下仍可自由呼吸，面罩內也可粘貼近視鏡。浮潛之前應該熟習如何使用呼吸管，避免呼吸管出現入水情況時慌張。浮標、充氣浮條或助浮衣，能提供額外的浮力，節省游泳的力氣，更輕鬆享受浮潛樂趣。水底下岩石都比較多，而且在能見度不高時，很容易不慎踩踏而擦傷或跌倒，所以穿著水鞋就可避免被珊瑚割傷，水鞋亦有防滑及抓地力，就會不易跌倒。如穿著長袖長褲潛水衣，可以防止身體失溫，亦有防晒的作用，還可以保護自己避免被海底生物劃傷。



大家在享受浮潛的樂趣時，亦不應忽略當中的潛在危險，無論是初學者或經驗豐富的潛水員，最少要有三人同行，其中兩人結伴浮潛可以互相照應，另外一人則留守岸邊支援。不要因為天氣熱就馬上下水，下水前先讓身體適應水溫。在夏天浮潛時，溫差大容易讓身體無法承受而失溫。出行前檢查天氣狀況，不建議在陰天、雨天或刮大風的天氣下前往浮潛，不要強行下水。計劃浮潛路線，包括下水和上水點；行程縮短時亦有其他地方可以上岸。避免觸摸海中生物，除了可能破壞生態，亦有可能被劃傷刺傷。在較淺的浮潛區域行走，若碰到海膽、珊瑚等水下生物，最好眼看手勿動。浮潛時注意潮退潮漲，要不時抬頭，觀察自己所在的位置，避免因落潮困在珊瑚區，儘量保持浮遊形式。一定要在能力範圍內進行浮潛活動。水下世界變幻莫測，不要太過遠離海岸或者團隊，要量力而行。

參考資料:

https://www.gotrip.hk/835933/?utm_campaign=GOtrip_ContentCopy&utm_source=Web-inventory&utm_medium=Content-Copy_GOtrip

<https://hk.trip.com/blog/guide-to-snorkelling/>

https://www.hk01.com/article/797660?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

https://www.decathlon.com.hk/zh/c/htc/_5fd4eb2e-411d-41d4-8c56-ec875b6056c2