

陳渙中不藏私傳授 自由潛水小撇步

學生大代誌

【記者吳沂誼淡水校園報導】自由潛水是近年熱門的競技運動，水上救生社12月12日晚上7時在B515舉辦「自由潛水講座」，邀請Bluelifedive自由潛水工作室教練陳渙中主講，逾20人參與。

活動一開始，陳渙中笑著說，過去的自己其實是「旱鴨子」，服兵役時才學會游泳，並在退役後的蘭嶼旅行中，發現海洋的清澈和美麗，因此廣泛接觸水域，成為一名潛水教練。接著，他說明潛水的種類，可分為「水肺潛水」和「自由潛水」，水肺潛水需要穿著浮力控制及揹負高壓空氣氣瓶等裝備，藉此呼吸空氣；自由潛水僅需蛙鞋面鏡和呼吸管，不用輔助呼吸的設備，只運用在水面上憋一口氣下潛，因此一次潛水時間僅有短暫幾分鐘，但能在水裡自在地游動，所以受到很多人的喜愛。

陳渙中表示，閉氣能力是需要透過練習的，當二氧化碳濃度上升時，大腦隨即帶來訊號，引起「呼吸渴望」，以維持96%以上的血氧。閉氣小技巧，首先以「腹式呼吸」的方式，專注於腹部平緩、穩定地鼓起，接著進入「胸式呼吸」的階段，鼓起胸腔並使用側邊肋骨肌肉。他也提醒，無論何種潛水方式，都是以「躬身」的方式直立下沉，幫助身體找到重心；潛水過程中，需時刻留意自身狀況，避免過度換氧造成頭暈目眩，或是大腦缺氧造成黑視昏迷。

最後，陳渙中提及「壓力平衡」是潛水的必知技巧，水壓會使身體空腔的壓力變大，造成身體受到擠壓傷害，常見的平壓方式，除了有捏鼻加胸腹用力的「閩式」、捏鼻加舌根上頂的「法蘭茲」，以及不需使用捏鼻的「免手」。

法文四陳蓁儀分享：「我對潛水這項活動深感興趣，目前只有體驗過水肺潛水，希望有機會也能嘗試自潛。透過講師的分享，才發現原來閉氣是有訣竅的，收穫甚多。」

自由潛水與水肺潛水的區別

水肺潛水是需要穿著浮力控制及高壓空氣氣瓶等等裝備進行潛水。
簡單來說，就是“有揹氣瓶”。

以一般休閒潛水來說，

潛水時在水裡藉由裝備呼吸高壓空氣，

潛水時間依當日情況及個人狀況可到至少20-40分鐘以上，甚至可以更久。



自由潛水的裝備只需要蛙鞋面鏡及呼吸管。

只運用在水面上憋一口氣下潛，

而潛水時間依個人狀況能到好幾分鐘。

雖然一次潛水時間也只有憋氣的那幾分鐘的時間，

但在水裡能更自在的游動，所以也受到很多人的喜愛。

余志強

