

的居所，間條鯪魚形如熱帶神仙魚，長條形的竹筴魚，傲然的穿梭在魚羣中，還有唸佛魚，墨魚，及鯀魚，喜好羣出活動的斑馬魚，可愛的魚羣像親切而熱誠的嚮導者，隨伴你左右，一忽兒又三三兩兩的鑽進海藻或石縫中去，這一切都會使你神往，怡然自樂。

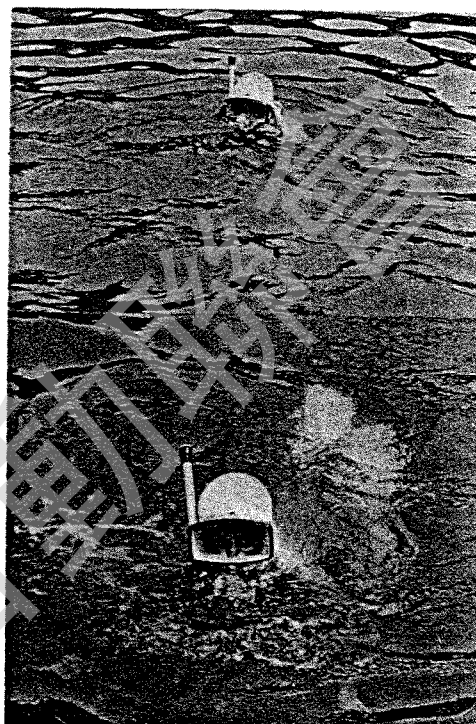
在巖石與海藻茂密的地帶，則為海產生物棲息之所，在巖石上有長着雙角的龍蝦，黑墨墨豎滿毒刺的海胆，隨時防衛着準備敵人的進攻，大巖石脚下，常會發現鯀魚靜靜的躺在那裏午睡，八爪魚在隙縫中探出偽足悄悄的去捕捉食物。

海底的巖石上，我們會尋到很多美麗的貝殼，有時，會發現到一些小鮑魚，塔螺，石角螺，以及皇帝帽等（螺類的一種）如有興趣的，可把他們製作成標本，或是弄一頓美味可口的海鮮大宴。

蛙游穿洞也是潛水的一個好玩意，在陰黯的洞道水中，雖然充滿恐怖。氣氛，但這畢竟是心胆的考驗和憑憑已的本能去適應當時的環境，直至倏地瞥見洞口透入的一線白光，你會感到鼓舞興奮，為完成又一次冒險的探秘成功而欣慰。

神秘無言的大海是詭秘莫測，是需要我們

投到她的懷抱中，才可體驗到這一切，來吧，一起在那美的世界中漫游，在萬籟俱寂的世界中以形勢互表心聲。朋友，海洋在等待你，我們在等待你。





潛水的樂趣

游瀚瀛

朋友，你喜歡美的世界，欣賞靜的世界嗎？

熱鬧的城市，熙攘的人羣，往來不絕的車輛，每一角落都是喧囂擾人，可是在浩瀚的大海，澎湃洶湧的浪濤下，你可知道那是一個相對的寧謐而恬靜的世界。

科學家的進步使人類能在安全的設備下深入海底探險，或是怡然在綠波中作各種有趣的潛水活動例如搜集珊瑚，撿拾美麗的貝殼，更可以瞄準魚槍射擊和攝影等，在浪潮晃動下，各種植物都像舞着曼妙優美的姿態，使人心境豁達，忘却一切憂悵，更有流連忘返，樂不思蜀之感。

潛下那靜靜的碧海，透過潛鏡的玻璃，你會發現奇趣的魚羣，絢麗奪目的珊瑚，那時才悅然抱怨造物者把世界上最美麗安寧的境域藏匿在深海下，要我們經歷試探，經歷冒險，以毅力和勇敢衝過海的阻力和恐懼，才讓我們欣賞。

海床下遍佈巖石，但你不會覺得她是恐怖奇醜，因為在灰白的石面上，分佈着美麗的珊瑚、海藻、貝殼、海葵、海星等。把原是沉甸甸，黑壓壓的海底變成水晶宮，魚兒在石縫中穿插暢遊，更添奇趣。

一棵棵紅如火的珊瑚球，紫色珊瑚枝，有些色澤像翡翠般茵綠，形狀有圓柱，雨傘形，管條形，枱形，地氈形等。

長長的海藻在石縫中生長出來，在黯綠的碧波下，縱橫交錯，橫七豎八，縈繞在一起，驟眼看，儼然一片森林，魚兒在其中穿梭，像跟你玩捉迷藏剛剛在你的鏡前，轉瞬間，又消失在海藻羣中，有時又探頭出來，瞪着好高的眼光，凝視着你，或是只以彩色的尾鰭示人，使人不能窺其全豹。

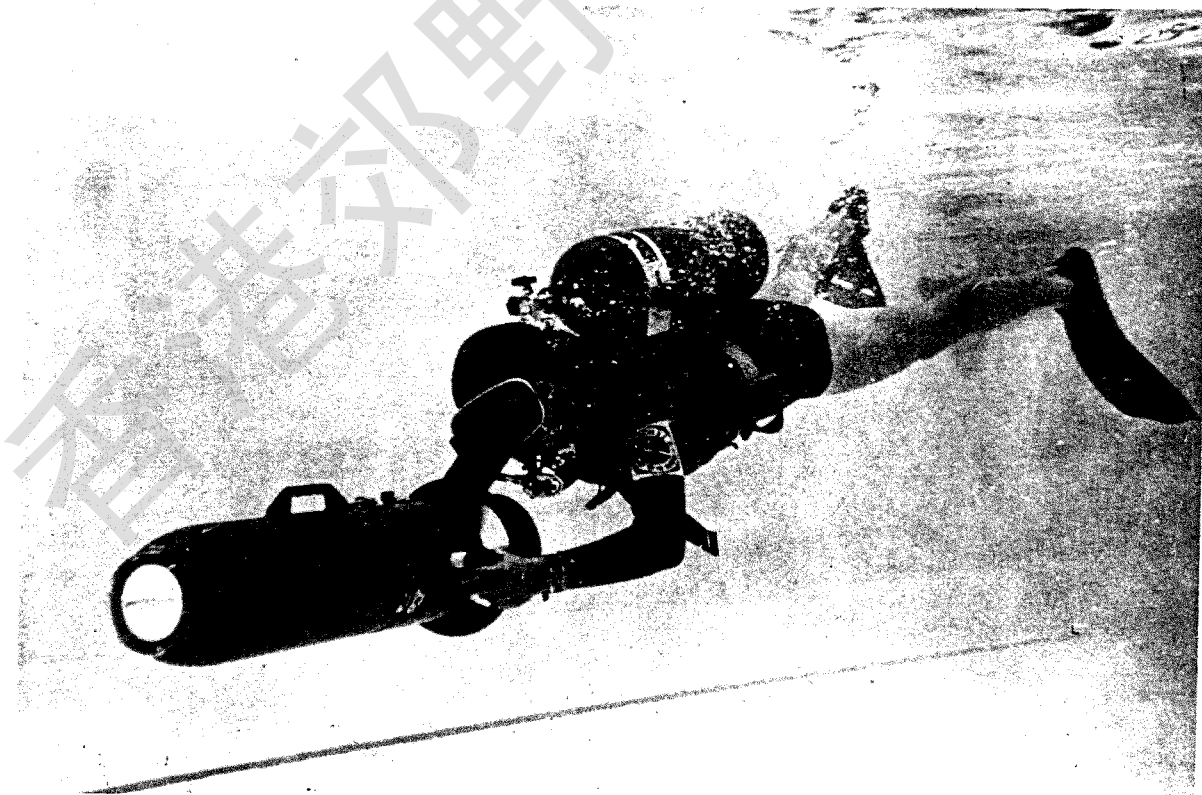
深水中除了珊瑚使人目不暇給之外，活潑趣怪的魚羣，也是蠻可愛的，石斑魚穿着帶有富豪感的衣裳，白鰱映着銀閃閃的魚鱗，紅艷的珊瑚魚像嬌羞的小姑娘，鮑魚以海葵為溫暖



(二) 技術——一個受過訓練的潛水者對於潛水技術的見解並不簡單，因為潛水運動必須運用得正統外，更要練習特殊的技術，譬如面罩除了幫助觀察水底視物清晰外，還可以作反壓利用，偶而面罩入水，必須運用技術馬上作水底清鏡，水翼的直踢法及迴輪踢法，下潛時之鴨式下潛及垂直下潛，水底之身形控制，背水肺之直跳式及倒背式入水，升水之快慢，水底借氣，水底緊急放棄及水底拯溺等。潛水忍氣已成為嚴重問題，慳氣固然是潛水者高深之技術，但忍氣超過本身的勝任力，便會發生「心惡」、「暈眩」，終於知覺減低，失去意識而陷入險境。

(三) 儀器——基本儀器如面罩，呼吸氣管，水翼選用時因人而異，使用不適宜的儀器，變得吃苦而不自知。如面罩的選擇，要注意是否安全玻璃，適合臉形否？膠質軟硬程度，真空是否太大等。呼吸氣管不可過長，咬口要大小適中太大會使唇肉損傷，太小不能防水及易使口部肌肉疲倦，水翼則必須要適合腳形，膠質硬度略高為宜，過於柔軟

對潛水推進無大作用，至於調節器及壓縮氣筒（兩者配合便是水肺），調節器的作用是調節氣筒內排出空氣，使潛水人在各水層深度呼吸時體內的氣壓與外界的水壓保持平衡。調節器既為水肺潛水中重要一環，與安全有直接關係，因此選用時必須注意其結構是否堅實，輸氣是否暢順、寧靜？使用殘缺不全或疏於保養之儀器潛水，危險程度便難於估計。潛水輔助器方面，種類繁多，但最實際常用的有潛水膠衣，最大目的是護身保暖之用。其次是計時表，有特別定時方位設備，為潛水者作最佳提示。深度錶：用以探測下潛深度，對潛水人在水中停留，氣量估計很有幫助。指南針：用以探測水底潛行方位，懂得運用它，潛水者便不會迷失方向。鉛帶：平衡潛水者的水中重量。儀器設計越簡單，安全率則越高，總括來說，潛水若是懂得量力而為，早知進退，加以熟習三角安全法則，便不難成為一個優秀的潛水人材，潛水根本是一種安全運動，除了能增廣見聞外，且能養成堅毅、勇敢的精神。



水底推進器——楊為

本文資料由海龍潛水會提供

潛水安全法則

廖文彪

「潛水」這個名詞，包含廣泛，主要的分為三大類：

（一）徒手潛水：

只靠原來自然呼吸進行，不借助任何呼吸儀器以協助延長在水中停留時間（例如舊式的採鮑人，或者是日本非常盛名之採集海綿的海女），都是用這種方式進行作業。

（二）水面輸氣式潛水：

利用人力或機動力量，在水面泵氣，沿氣喉輸送至潛水者口中，使維持潛水者在水中呼吸活動（例如潛水銅人及近代新設計之背喉輕便式潛水儀器：英文 HOOKAH）。

（三）水肺式潛水：

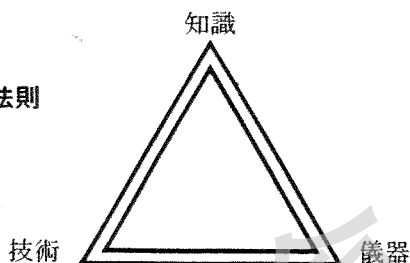
此為近代最流行之潛水方式，在上述三類中，第二類只適宜水底操作，第一、三兩類是最普通而安全。

潛水以安全為原則，因為海洋乃屬於無定而又隨時轉變之體系，所以潛水者除了善泳之外，仍雖熟識水性，何況善泳者溺，善潛者往往亦會發生意外的危險，我們訓練潛水者，除給予技術訓練外，更灌以安全知識，尤其注重訓練其能適應環境。

熟識水性的意義，不在乎速度，而是在水中的「耐能」，「反抗力」及「應變力」，由眼所見，耳所聞，皮膚的感覺，判別水流的轉變，海洋生物之反應，及水底環境之險惡等。

近年來，因為潛水運動發展得如火如荼，但未經正式接受訓練而自行玩耍這種運動者，相信佔絕大多數，豈知在水中因物理變化而產生生理變化，造成若干種類的潛水病症，輕者穿耳膜，大者生命亦會不保，因此經過專家及熱心提倡潛水運動之士，多方研究及整理，乃創立潛水三角安全法則（見附圖）。

三角安全法則



即（一）潛水知識，（二）技術，（三）儀器。

缺少任何一項，安全性便會減低，現略將三者說明於後：

（一）潛水知識——在三角符號中其居首位，皆因其包括範圍廣，在潛水安全方面佔重要的地位，我們要知道生理變化，與物理的變化有密切的關係，成因多由物理變化而產生生理變化，潛水越深，變化越大，由於偶然疏忽或迫不得已時，人體內血壓與氣壓不平均，或人體內的氣體與體外的水壓不平均，會造成若干種的潛水病症，但概括來說，其成因只包括兩大類。

第一類：由於人體氣壓與體外水壓不能平衡時，造成肌肉組織變形，擴張或收縮而致破裂出血，因而有痛楚，戰抖及細胞破損的症狀，病症包括「耳痛」，「面部刺痛」，「肺部出血」，「腹部脹大」等。

第二類：因氣體溶解在人體流質及細胞組織內，還原程序或氣體本身發生變化而造成之病症包括「氮氣麻醉症」，「血管栓塞症」及「一氧化碳中毒」等。在上面兩類病症中，以第二類較為嚴重，拯救技術也較為複雜。至於潛水意外發生，不外是皮膚、肌肉、骨節受到損破或扭傷，症狀有呼吸停止、中毒、損傷出血、發熱、骨折、骨臼脫離，發抖等，而這些意外都可能發生在落水時，潛行中，或升水時，所以潛水者具有救傷及拯溺技術，乃是最好的自救或救人的安全辦法。通常睡眠不足的不可潛水，有嚴重心臟病的更勿切潛水，無論健康如何正常，為着你的生命安全，應每年由醫生檢查一次，合格後才作潛水運動。三角安全法則中，潛水知識為最重要的一項，亦是最易受忽略的一項。

新發售
專利案號 6423462



總代理：廣大貿易公司
電話：K 六五二五〇一

不二價 \$ 28

登山露營輕巧方便，釣魚自煮別有風味，主婦瓦斯斷氣可先急用，料理火鍋更稱方便，單身漢學生簡便生活用具，火力特強為同級產品所不及。



Sunrich

旅行消息



嶼山臥龍洞躍石浸流

三洲穿洞暢泳大蛇灣

雄鷹旅行隊八月八月及八月十五日公開旅行活動如下：

(一) 八月八日(星期日)舉行：「嶼北四龍會之二——臥龍攀險」。

參加行友請於是日上午，自行乘搭八時一刻自港外綫碼頭開赴大澳之小輪，於東涌碼頭登岸認旗集合。報名起行。是日行程以黃龍坑東北支流之臥龍洞為主，沿綫所經皆林崖幽僻，泉石縱橫，極宜窮幽溯秘，躍石浸流，中午於蟠龍潭野餐大休，末程則取道三山臺、薄刀刀、返東涌乘尾班船回港。參加者須具溯洞經驗，自備糧水及晴雨泳具。

(二) 八月十五日(星期日)：「三洲穿洞、大蛇暢泳」。是日上午八時半，中甚下公碼頭直航東海，還遊橫洲角、欖灣角，中午泊舟海鰲灣，登臨「空中霸王」墮機處，憑弔紀念碑。下午穿遊吊鐘門、泗泳大蛇灣、七時許近抵市區散隊。船費連駁艇每位十四元正，糧水泳具自備。參加行友須預先至下列各站領券：

(一) 深水埗大埔道廿九號D「新大眾沖印」

(二) 紅磡蕪湖街一三七號「快樂攝影」

(三) 灣仔皇后大道東一二一號二樓「新藝攝影」

聯絡電話：K六四五五一八廣園。



精武日夜遊平洲 東涌沙螺灣海浴

月中舉辦爬岩運動歡迎電詢

精武體育會旅行隊 八月八日(星期日)分四隊日夜遊浴，廣東道五〇三號銀宮餐廳側認旗集合。(一) 周末(八月七日)下午二時半乘車至大學站轉專船夜訪東平洲賞夜景攝落日奇觀，遊覽怪石更鼓樓，難過水，海螺洞，龍落水，斬頸洲，海浴，垂釣，翌日下午四時同程，車船連宿費十七元半，不住減三元。(二) 八月八日上午八時十五分乘車轉專船直航東平洲與夜隊同遊浴，影釣車船十三元。(三) 八月八日上午八時自費搭由港外綫美孚碼頭開東涌水上巴士，分甲隊登東涌認旗步往沙螺灣，乙隊可隨原船到沙螺灣與甲隊同海浴。(四) 下星期加辦爬岩運動。詳詢K八〇二七八一。票站：彌敦道三百號裕華公司十三樓精武會體育會。電話：三三八四三三三八，彌敦道界限街卅八號A山友行大埔道九十四號華仁大廈九樓F座「金獅」詢問電話：三十七七一九二二。

晨曦之友半月灣海浴

白環嬉水再划獨木舟

晨曦之友旅行隊 八月八日星期日「半月灣海浴」。上午八時三十分九龍綫碼頭九巴站長室側集合。專車西貢轉街渡。直航橋咀洲南端之半月灣垂釣暢泳。

八月十五日星期日「白環海浴」。車船聯運，暢泳於港西洲西岸之白環。下午特派獨木舟多艘，專人指導，各行友可一嚐划舟之樂。帶備充足糧水。交通券一律九元。

領券處：

旺角上海街四八九號安泰洋服(鼓油街口)。

土瓜灣北帝街四號地下新美圖章(新華銀行側)。

彌敦道二四一號金峯大廈九〇三室迅興旅遊。

定券電話：三一九六六七三三晚鄭兆祥。



本欄歡迎各旅行隊、晨運行友攝影學會、社團、學校、工廠、……來稿發表活動消息。本刊將義務代為刊出。逢出版前五日(星期五)下午五時截稿，來稿可郵寄或直接送交本社或中區德輔道中二〇六號「信達齋」。

正剛隊西部孖塘漫步

四週年隊慶聯歡聚餐

正剛旅行隊：八月八日往遊「西部孖塘漫步」。藍地桃園圍起步，以漫步清賞為主，兩坑三塘小環走，坑邊塘畔大休兩小時，備泳衣褲。為暑天林道連貫性節日第四回，歡迎各級行友參加。交通四元，贈地圖。紅磡碼頭東鄰集合，準八時半開車。請早訂領券。

服務處：灣仔軒尼詩道三五九號二樓新亞。

上環乍畏街八十五號橫門德記。

油麻地炮台街八十七號A九記。

彌敦道七八七號閣樓正心書局，K八一〇〇七〇陳。

八月十五日上午特備半日精彩節目，請行友留意報章稍後公佈。該日下午六時起假座紅磡雲慶樓聯歡聚餐。并以旅行電影，幻燈片攝影展覽助慶。歡迎參加。代收餐券，每位拾捌圓正。領券處同右。

山水之友長洲半日遊

舉辦平洲歡樂渡假營

八月五日中午環港外線碼頭搭一點正開航之長洲小輪，登岸後在碼頭認旗集合，屆時由領隊分配行程，分組遊兩線。

八月十二日東平洲，舉辦歡樂渡假營。分即日來回組，渡宿一晚組

參加辦法：

日期：八月十二日（星期四）

出發：往東平洲上午十點，在馬料水東平洲碼頭上船（十時正開）提早出門

（A）即日來回組：下午五時半東平洲落船回程馬料水

（B）露營或住屋組：翌日正午十二時落船回程返馬料水散隊

飲食：①自携乾糧②自備爐灶煮食③當地搭食

船費：代辦來回每位十一元（車費自理）

截票：八月八日 交費處：①香港西環卑路乍街一五〇地下（攝影院）龍H四六八八八六②旺角咸美頓街十四號溢利公司

③官塘裕民坊八號二樓（攝影院）張K八九三〇〇一



山友服務行



經營

旅行用品

露營帳幕

鞋帽爐具

代辦

巴士租賃

旅行餐盒

野火燒烤

特設

營帳多款

歡迎訂造

預約出租

提供 安排旅程 服務

九龍界限街38號電話：3-802761



幻影會消息

首屆會士名銜試揭曉 十二人獲頒『碩學會士』

中華基督教青年會香港幻影會碩學會士(A·B·S·C)及博學會士(F·B·S·C)名銜自七一年創會至七五年止都是採用國際沙龍入選成績作為申請上列會士銜的資格；碩學會士計有陳祖揚、何白戈、梁家欣、梁福來、梁沛霖、孫淑興、賈黑魯、施榮燦八位，博學會士計有陳少保、方梓雲、梁愛毅、潘培光、戴國雄及謝健邦等六位。鑒於本會學術成長穩定，會員水準提高，遂於今年修改名銜章程則，會士名銜同時採用兩種制度，除上列辦法申請外，附功考試制度。凡本會永遠會員以15張幻燈片可投考碩學會士，以24張幻燈片可投博學會士，而考試範圍內規定投考作品最少三分之一屬創作範圍，題材愈多愈好(參閱考試條文)。每年設兩期考試，分於七月及一月；評審制度設五位評判員，每張作品每位評判員最少由十分起至最高二十分止，即每張作品由總分最低五十分至最高一百分止。評審過程首先將全套投考幻燈片放在燈箱上過目，以俾評判員先有概念及觀察投考者的各項題材修養是否水準平均，此點是非常重要的。然後再將該套投考作品放映在銀幕上過目，在過目時，委員會簡述投考者的意見及技術操作成因(投考者填寫作品技巧及意見是得失的關鍵)，以俾評判參考。過目完畢後始行評選，給分是不記名式的暗標方法，全套評完後，收集分紙，交由會長核計，計算後將成績列入表格內，釘存入案，以便評選後，聽取評判意見，最後由考試委員會決定及格比率。而入選或落選的投考者均可獲得一份考試成績紀錄，以便投考者知悉那張作品不合格，那張作品及格，有所參考改善；對於落選者尤為重要。並且將及格作品區分優、良、常三級以列名次。

一九七六年度第一期會士名銜試案已舉行，邀請陳修瑜、許福明、李佐明、梁愛毅及謝健邦五位評選。是次只有投考碩學會士(A·B·S·C)，經歷三小時後完竣，各位評判咸認水準平均，於次日委員會始決定以總平均分數七十九分作為及格分數，只批出12份投考作品，以成績列出名次如下：

- (一)優級成績：陳廣沂(八三·六)，阮華辰(八二·七三)，李源(八二·五)，林國祥(八二·一三)，黎偉雄(八二)。
- (二)良級成績：李耀南(八一·四六)，歐國基(八一·三三)。

容志有(八〇·四六)。

(三)常級成績：石秋庭(七九·六)，王志(七九·六)，周國源(七九·四)，吳本堅(七九·一三)。

及格作品將於明年一月在大會堂公開放映及頒發證書。

本年度第二期會士名銜試於十二月十五日截止申請，敬希重注。

幻影會八月份月會

「寶得之夜」獎品豐

香港幻影會八月份月會定於六日星期五下午七時正在香港中區萬宜大廈紅寶石餐廳舉行，由日本著名攝影器材「寶得」(PHOTAX)的東南亞總代理，香港明輝攝影有限公司協辦「寶得之夜」，日本「寶得」總裁土村治男親臨主持，除介紹寶得各項產品，並捐贈一支(ONETOUCH EOM)神鏡，一具望遠鏡，及一支焦倍數的微距前置附加鏡作為七獎。七時首先燈光人像，陳廣沂及陳志強會友主持，八時敘餐，頒發上月獎品及抽獎。九時放映碩學會士作品示範，繼續月賽。凡會友購餐券時，憑會員證領取抽獎券一張，在領獎時憑會員證識別身份。餐券每位12元正。歡迎携友參加。如有影友申請入會者，可往德輔道中25號，安樂園大廈九樓八〇四室或月會時面謝健邦先生辦理手續。

釣魚活動



香港業餘釣魚會上月舉辦暑期釣魚講習班申請參加講習班青少年人數擠擁無法容納據悉該會為促進業餘釣魚康樂活動繼續增設第二期講習每週一五晚上課免費教導釣魚知識技術分別由該會資深會員担任主講報名地點佐敦道鴻運大廈頂樓該會

又訊港九康樂釣魚會聯會港九水上漁民福利會漁民青年體育會上月底免費招待傷殘弱能青少年環遊離島大活動本月八日續辦青少年釣魚比賽招待年齡十三歲至二十歲熟諳游泳之青少年男女參加釣魚工具自備不收費用比賽辦法分A組個人冠亞季军及B組分組冠亞季军俱以魚獲重量為準即日下午結束在香港仔漁市場大廈廣場頒獎是日上午十一時在該漁市場集合