



成為合格自由潛水員

常見問題

1. 自由潛水與呼吸管浮游或浮潛有何不同？

- 呼吸管浮游是種戴上面鏡、呼吸管，在浮游中向下看的隨便行為。呼吸管浮游可能完全未經任何訓練，並且通常大多數時間會待在水面。浮潛加上短時間潛入水底，讓呼吸管浮游更進一步。浮潛可能經過技術訓練，例如高效率潛水和呼吸管排水。自由潛水使用進階的呼吸技巧與潛水技術，來增加水底的深度與時間。透過訓練，自由潛水在練習不同的學科，例如靜態閉氣、動態閉氣、攀索式自由潛水與恆重自由潛水時，學習在屏住呼吸時節省氧氣。

2. 我要如何學習自由潛水？

- PADI 自由潛水員課程包含三個階段 – 知識發展、平靜水域課程及開放水域課程。在知識發展中，學習身體對於屏住呼吸會如何反應，以及在下潛時水壓會有何影響。也會學習自由潛水裝備、重要安全規定與潛伴程序。
- 在平靜水域如游泳池中，會學習呼吸技巧，接著練習在漂浮時屏住呼吸（靜態閉氣）以及在游泳時屏住呼吸（動態閉氣）。也會練習基本救援技巧，並學習身為潛伴的角色。
- 在至少兩次開放水域課程中，練習屏住呼吸下潛，包括沿著繩索拉著自己下潛（攀索式）或沿著繩索頭部向下鴨式潛水（恆重）。藉由放鬆並享受每次潛水，學習逐步增加深度。救援練習是開放水域課程的另一個關鍵部分。

3. 要花多少時間才能合格？

- PADI 自由潛水員課程具有彈性並以表現為基礎，表示 PADI 潛水商店 與 PADI 自由潛水員教練可以提供變化多端的時程表，依據你的進度來做調整。
- 知識發展是藉由一套互動式平板電腦應用程式 – PADI 自由潛水員特趣課程，來自主學習。你調整自己的步調完成各主題，接著完成整體知識複習，最後是考試。
- 有至少三次水中課程，可以安排在不同的日子。因此，訓練可能需要兩至三天或更長時間。建議課程時間是 15 小時。
- 在平靜水域與開放水域課程中，PADI 自由潛水員教練的焦點在於協助你成為一位自信而舒適的自由潛水員，無論得花多少時間。

合格是基於你表現出知道需要了解的，並且能做到需要做到的事。意思是你以自己的步調前進，依你所需的時間而有快有慢，成為一位合格自由潛水員。

4. 學習自由潛水有什麼條件？

- PADI 自由潛水員課程至少要 15 歲，PADI 基礎自由潛水員簽證至少要 12 歲。PADI 基礎自由潛水員是 PADI 自由潛水員課程的子項目，只包含知識發展和平靜水域課程。
- 所有潛水學員要填寫詢問有關在自由潛水中可能有問題的健康狀況健康聲明書。如果都沒問題，簽署表格後就可以開始了。如果有任何問題，基於安全起見，必須由醫師評估是否與自由潛水有關，並簽署健康聲明書以確認你適合潛水。在某些地區，當地法律規定所有學員要在進入課程前諮詢醫生。[下載 PADI 自由潛水員健康聲明書](#)。
- PADI 自由潛水教練會要你表現基本水中技巧，確保你在水中感到舒適。是不停留游泳 200 米 / 碼，或是戴面鏡、蛙鞋和呼吸管游泳 300 米 / 碼。沒有時間限制，可以使用任何一種游泳方式。
- 任何能達到課程表現要求的人都有資格獲得簽證。有許多適性技巧能讓有肢體障礙的人達到要求。

5. PADI 自由潛水員簽證有哪些不同等級？

- PADI 自由潛水員課程 – 建立靜態閉氣、動態閉氣、攀索式自由潛水與恆重自由潛水，至 10-16 米 / 30-55 英尺的基本知識與技巧。當無法或不願完成開放水域訓練，只完成 PADI 自由潛水員課程（最深 6 米 / 20 英尺）中知識發展與平靜水域技巧部分的學員可獲得 PADI 基礎自由潛水員等級資格。
- PADI 進階自由潛水員課程 – 進一步發展靜態閉氣、動態閉氣、攀索式自由潛水與恆重自由潛水，至 16-24 米 / 55-80 英尺，更廣泛的知識與技巧。
- PADI 名仕自由潛水員課程 – 進一步發展靜態閉氣、動態閉氣、攀索式自由潛水與恆重自由潛水，至 24-40 米 / 80-130 英尺，延續的知識與技巧。

6. 自由潛水課程要多少錢？

- 相較於其他流行的冒險運動與戶外活動來說，學習自由潛水並不貴。例如，大約與下列活動花費相當：
 - i. 一整天衝浪課程。
 - ii. 週末的攀岩課程。

- iii. 週末的輕艇課程。
 - iv. 週末的飛蠅釣 (fly-fishing) 課程。
 - v. 大約三小時私人高爾夫課程。
 - vi. 大約三小時私人滑水課程。
 - vii. 酒吧裡美好的一夜！
- 具體費用請洽詢你要去上課的 PADI 潛水商店。所有 PADI 自由潛水員中心、以及水肺潛水中心和度假村，都是獨立運作，價格可能因地點、課程規模與其他因素而有所不同。你可能有些問題會想要問：
 - i. 價格是否包含課程教材？
 - ii. 我需要哪些自由潛水個人裝備？
 - iii. 有任何額外費用，例如船費嗎？
 - iv. 課程中會有多少學員？
 - v. 開放水域訓練課程的地點在哪裡？

7. 自由潛水需要哪些裝備？

- 挑選和使用自由潛水裝備是樂趣的一部分。你當地的 PADI 自由潛水員中心會協助你找到特別設計給自由潛水使用的正確面鏡、呼吸管和蛙鞋。你也可能會想要自由潛水濕式潛水衣和配重系統。

8. 如何找到最好的自由潛水裝備？

- 沒有所謂「最好裝備」，但有最適合你的裝備。你當地 PADI 潛水商店的自由潛水專業人士，經訓練來協助你找到最適合你喜好、身材及預算的裝備。

9. 上課的最佳地點是哪裡？

- 全世界所有 PADI 自由潛水員中心 都堅持相同的訓練標準，因此無論你身在何處，都有 PADI 自由潛水員教練準備好教你。要決定最適合你的地點，要聯繫你當地的 PADI 潛水商店找出有哪些選擇、詢問朋友和家人、或在 ScubaEarth® 網頁上查詢目的地。

10. 當我去到游泳池底或當我呼吸管浮游潛下去時，耳朵會痛。這會讓我無法成為自由潛水員嗎？

- 不會，只要你的耳朵和鼻竇沒有異常。不適感是水壓壓迫耳膜的正常反應。很幸運的是，我們的身體設計為能調節耳朵的壓力改變，只需要學會如何辦到。如果你在飛行途中調節氣壓沒有困難，那麼在自由潛水時學習調節水壓應該也沒有問題。

11. 耳部毛病、糖尿病、氣喘、過敏或吸菸的病史，會將人排除在自由潛水之外嗎？

- 不一定。可能影響耳朵、鼻竇、呼吸或心臟功能，或可能改變意識的任何情況，都有影響，但只有醫師能評估個體的風險。醫師評估是否適合潛水時，必要時可以諮詢潛水員警報網 (DAN)。下載 [PADI 自由潛水員健康聲明書](#) 帶給醫師。

12. 與自由潛水相關的最常見傷害或疾病是？

- 曬傷、暈船和脫水，是自由潛水員最常面對的問題，而全都是可以避免的。會發生因沒有平衡耳壓而造成的傷害，但可以藉著使用正確的技巧，和耳壓無法輕鬆平衡時回到水面來避免。

13. 我目前有其他機構的合格自由潛水員。如何能成為 PADI 自由潛水員？

- 身為其他訓練機構認證的自由潛水員，你在完成由 PADI 自由潛水教練進行的技巧與知識評估後，可以進入 PADI 自由潛水員系統中更高一級。你所能進入的級別，視你目前的簽證而定。請與當地 PADI 地區總部聯繫確認。

還有其他問題嗎？

請聯絡當地 [PADI 潛水中心或度假村](#)。