

Dental

潛水初體驗

潛水真好玩 海底真美麗 潛水真的不難

作者：吳啟明 醫師

如同一般牙醫師的生活圈，終日埋首在診所與病患之間，雖然這是個令多數人稱羨的工作，但日子一久，總覺得生活好像一成不變，少了些什麼？前些日子當澳洲觀光局宣稱應徵全世界最令人嚮往的工作時，才發現原來在西方國家珊瑚保育員才是全世界最令人稱羨的工作，真是令人難以想像。心想我雖然無法當珊瑚保育員，但是這輩子總要去看看珊瑚礁，體驗一下所謂最佳工作環境的滋味，才不枉此生。



一向怕水的我，回想到10年前的慘痛經驗，記得在某個農曆年家族旅遊到泰國普吉島度假，在導遊三吋不爛之舌的遊說下，參加了當地的體驗潛水行程，經由當地的潛導講解著潛水的相關基本知識，半小時過後，在似懂非懂，一知半解的狀況下，被帶入水中，當時只覺得頭暈目眩，耳朵劇痛難忍，手腳也不聽使喚，身體的重心全失，在水中不斷掙扎，短短的三分鐘恍如隔世，不斷的嗆水，當時心中只有害怕，放棄了這次恐怖的體驗行程，對我而言這是一個極不愉快的經驗。然而每次看到影片中介紹絢麗的海底景致，總是心動而不敢行動，總認為海底世界雖然美麗但卻充滿了危機。

文章投稿



就在去年暑假與林森國小家長會長詹會長閒聊之際，得知他已從事潛水活動多年，經其說明與介紹只要接受完整正規的訓練，潛水是個既好玩，又健康，更是安全的休閒活動，當時我還抱持著懷疑的態度加上工作繁忙，就一延再延。今年初夏詹會長再次熱情邀約，我與林森國小王校長先至潛水中心，對相關訓練做一番瞭解，尤其是安全管控的細節部份請教練詳細說明，王教練不厭其煩的細心解釋其教學的理念與程序，特別是針對我個人心中的疑慮，做出合理的解釋及說明。當時心中雖然半信半疑，但還是預繳了訂金報名PADI初級潛水課程。由於個人工作十分繁忙，希望課程的安排能越緊湊越簡短越好，教練耐心的回應說潛水的安全是建立在正確的潛水觀念與潛水技巧的養成，一般觀光地區渡假村所提供“速食式的潛水課程”，因為時間太短與密集，而無法將學科(潛水知識)充分瞭解。術科部份18項標準動作只能點到為止，而無法達到技巧熟練，只有在學科與泳池部分做好準備的學員，才能安全的潛入海底，享受潛水的樂趣。經其說明後，我尊重教練的專業聽從他的指導，開始追求我的藍色海洋之夢。



我的學習潛水之路，由學科拉開序幕，學科的內容包含了潛水物理，潛水生理，潛水通訊，潛水裝備，海洋環境，潛水計畫與潛伴制度，減壓表與潛水電腦表。課程由經驗豐富，具留美理工碩士背景的教練引領我們如何將潛水理論課程與潛水實務結合，清楚的解釋如何利用物理公式來說明潛水生理，潛水技巧，與器材間的關連性，其精闢的授課讓我們學到許多課本所沒提到的實務部份，尤其是他對潛水計畫執行的精準度與規劃，讓我們體會到專業規劃與安全潛水是一體兩面。泳池課程也是分成3次，與學科課程採取交叉運作，當每次泳池課程完成後，會回到教室，針對泳池所遇到的問題去共同分享心得，並由教練講評，改正個人的缺點，由於採交叉分散式的教學，讓我在生理與心理都有足夠的休息，讓學習效果更有效率。

泳池課程是建構潛水技巧的基礎，也是學習潛水最重要的一環，個人經驗強烈建議，出海前應在泳池熟練所有的技巧，這些技巧包括器材跟水性適應，水中運動能力，問題處理能力的培養，共約有18-22個動作技巧須學會，其中涵蓋了有趣實用的技巧如:跨步下水，面鏡排水(蛙鏡進水處理)，中性浮力(控制能力)，備用氣源的使用(水中氣體供應中斷處理)...等技巧的練習，泳池課程分別在由淺而深的泳池中進行教學，教練循循善誘的將許多技巧，拆成細部分解動作，先讓我在水面模擬練習至技巧熟練與建立信心後，才帶入水中練習。他的耐心指導與正向鼓勵讓我建立熟練的水中技巧與無比的信心，單單在泳池我已經能夠享受到潛水的樂趣，掃掉過去的陰霾，體驗那種無重力的感覺，這時我已經躍躍欲試，等不及要下水探究美麗的海底世界。



終於等到要海洋實習那一日，當天清晨在潛水店集合後，搭乘專車至東北角海洋實習，到達現場，天氣頗為炎熱，教練貼心的準備好遮陽帳，冰桶與沖洗桶，還怕我們體力不堪負荷幫我們請搬運工，將氣瓶及裝備搬到下水處，我們做好裝備組裝，檢查後，教練帶領我們先勘查潛場與路徑，做好潛場狀況評估與出入水的路徑與方法說明，回到集合處再次叮嚀潛水計畫與潛伴的分配與各項細節。由於天氣炎熱，著裝完畢走到入水點大家已經汗流浹背，站在礁盤上，在教練協助之下穿上蛙鞋，做好準備，深吸一大口氣，緊壓著面鏡與調節器，步跨入水，當我一躍入冰涼的海水後，低頭俯視五彩繽紛的海底世界時，心中的恐懼早已被拋諸腦後，注意力完全被海中的生物深深的吸引著，過了幾秒在教練的么喝提醒聲中才清醒過來，這時趕緊找到潛伴並遵照下潛5步驟潛入海中，一下潛就聽到一陣金屬敲擊聲，急切的金屬敲擊聲就是教練水下招喚學員的聲音訊號。趕忙來到教練的身旁，教練將所有學員集合完畢後，再次確認每一位學員的身體及器材狀況良好之後，隨即展開一次神奇的海洋之旅，因為是第一次下海總帶著些微緊張的心情與生澀的技巧，但隨即被周遭新奇的海洋生態深深的吸引住，這時早已忘了所有的不安，一個與陸上完全不同景觀的海底世界，在這裡只需敞開心胸拋開壓力與魚兒共游，讓我體驗到無窮的樂趣與自由，然而快樂的時光總是特別的短，只記得教練按潛水計劃所規劃的路徑，深度及時間，並在每一個檢查站完成安全檢查後，過沒多久就回到岸上。當天我們做完2支氣瓶的訓練課程，回程坐在潛店的專車上，很快的進入夢鄉，在夢裡海底的場景歷歷在目，這真是一個很奇妙的生活體驗。



在一次偶然機會裡與邱欣達醫師分享潛水的經驗，之後有數位醫師也加入潛水的行列，教練總是對新入門學員百般照顧，讓我感覺潛水活動，真的不難也很安全，只要與教練按部就班的學習。尤其對於四面環海的台灣，擁有豐富的海洋生態資源，夏季期間5~10月份，東北島海域是一個很理想的海洋潛場，練習基本的潛水技巧，待技巧成熟後，更可在春夏及秋冬交界之際，來到綠島墾丁潛水，每當寒冬來臨，東南亞馬來西亞西巴丹、菲律賓普吉島都是很好的潛島，所以潛水不僅是全年無休的活動，更是一個全民運動，感謝彩虹海潛水中心王教練的用心教學、細心照料，帶我一探海底奧秘，有機會在這裡與各位醫師分享自己的潛水經驗，也歡迎有興趣的同好，一起去欣賞海底的美好。



【網際網路漫談系列】

善用 Google 地方資訊

作者：台灣國際網域股份有限公司 荃能（網路）事業有限公司 鄭情義
 Yahoo!奇摩關鍵字廣告經銷商、Google AD Word 合作夥伴、
 TNN 數位台灣入口網站

※註：以下商標皆屬該商標公司所有

網際網路上有很多免費資源可以運用、對個人或診所的網路行銷與曝光、

都有幫助!分享一下『Google 地方資訊』<http://www.google.com.tw/places>

Google地方資訊可以讓你的診所：

在 Google 上免費曝光

97% 的消費者會在網路上尋找在地商店。Google Places for Business 是 Google 推出的免費在地資訊平台，讓您在客戶需要的時候就能立即出現。

讓您的診所更具特色

您可以新增相片、更新地址和營業時間，或透過廣告宣傳您的商家。Google 商家資訊能讓您的商家資訊發揮最佳效果，吸引顧客選擇您的服務。

與您的顧客交流

Google 能讓使用者發現、分享和評價您的診所，並將您的診所推薦給朋友或其他網路使用者。您可以透過 Google 商家資訊瞭解與您診所相關的討論，並且回應顧客對您診所的評論。

案例示範

在Google 搜尋 “桃園牙醫診所” 時，

搜索引擎會依瀏覽者的IP位置(以桃園市中心為例)、用GoogleMap方式標示出附近的牙醫診所位置

Google
繁體中文

桃園牙醫診所

Google 搜尋

好手氣

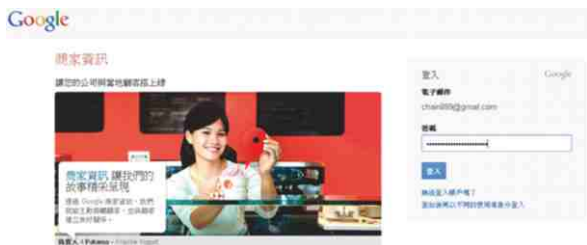


文章投稿

如果您的診所所有做Google地方資訊的設定時、您將可以擁有管理更新的能力

如何設定 Google 地方資訊

1. 開立一個 Google 帳號
2. 登入 Google 地方資訊的登入頁
<http://www.google.com.tw/places>



3. 新增一筆地方資訊、並輸入您的室內電話、
<http://www.google.com/local/add/g?hl=zh-TW&gl=TW#phonelookup>



如果出現『找不到商家電話』表示您的診所未曾登入

4. 您就可以開始填寫欄內所有資料並送出



5. 設定完成



6. 2~3周, 您將會收到 Google 公司寄來一封確認書, 只要依照確認書上的連結輸入確認書內的密碼、就完成登錄。

案例分享

■ 偉玲牙醫



■ 大成牙醫



■ 新世紀牙醫



■ 京采牙醫



文章投稿