



敬啟者：

協夢社籌辦不同潛能活動，讓學生發掘所長建立自信。貴子弟擬參加《協夢社-浮潛班》，其細則如下：

1. 日期	2026年9月12日(星期六)
2. 活動時間	上午9:30至下午4:00
3. 活動地點	西貢東心淇及小丑林附近一帶海域(見附件一)
4. 活動內容	互動歷奇形式學習近岸浮潛基本技巧及安全知識，認識珊瑚及魚類知識。
5. 集合時間及地點	上午7:45 鑽石山地鐵站C出口(天仁茗茶外) 集合
6. 解散時間及地點	下午4:00 黃石碼頭解散
7. 交通安排	於鑽石山巴士總站乘搭96R巴士前往黃石碼頭。(自費:\$22.3) 黃石碼頭轉乘快艇前往訓練中心。
8. 服飾要求	合適游泳服飾(請參閱附件二)
9. 負責老師	陳沛晞老師、張晴晞老師、溫凱晴老師及鄧偉杰老師
10. 備註	1. 由國際專業潛水(Scuba Diving International)認可之兩位教練進行指導，及一位拯溺總會認可之救生員全程監察安全。 2. 此課程參加者需能完成50米游泳(不限泳姿)。 3. 學生須自備防曬用品、手套、游泳衣服及可下水的鞋為佳。 4. 學生需自備糧水及防暑用具，詳細所需物資請參閱附件二。 5. 本課程會提供呼吸管、面鏡及助浮物。 6. 學生上課時須遵循導師指示及注意安全。 7. 學校為學生購買之意外保險並非學生的個人全面保障，賠償金額未必可以支付所有醫療費用，如家長希望子女獲得個人全面保險的保障，可考慮自行向任何保險公司另外投購保險。

現請 台端於回條上註明是否同意 貴子弟出席上述活動，如有任何疑問，請致電本校2320 4557與鄧偉杰老師查詢。

此致
貴家長

校長



謹啟

2026年9月7日

【回條】26068 《協夢社-浮潛班》

請於 9 月 11 日或之前於網上回覆

敬覆者：

來函備悉，本人

- ☐ 同意 敝子弟參加「協夢社 - 浮潛班」，本人當督促敝子弟遵從導師之指導，並同意在舉辦機構或校方合理安全措施下，學生之安全須自行負責。此外，茲聲明敝子弟健康良好，及能穿著衣服游泳最少 50 米／諳練泳術，適宜參與活動。

家長電話：_____

學生電話：_____

- ☐ 不同意 敝子弟參加「協夢社 - 浮潛班」。

此覆

基協中學羅校長

家長簽署：_____

學生姓名：_____

班 別：_____ 學號：_____

2026 年 9 月_____日



浮潛裝備清單

一班人·一齊玩·一齊食



潛水面鏡 不要帶額頭

我們會提供潛水面鏡；
如擔心尺寸不合或有近視需要，
建議自備合適的游泳鏡。
可掛在頸上，方便又安全。

1 一定要帶 | 落水裝備

- ☐ 游泳鏡 我們會提供潛水面鏡；
如擔心尺寸不合或有近視需要，
建議自備合適的游泳鏡。
- ☐ 長袖快乾上衣 保護皮膚，減少陽光、
海水生物及擦碰帶來的不適。
- ☐ 長褲快乾衣物 保護雙腿及膝部，減少
石灘擦傷及皮膚直接接觸。
- ☐ 手套 (勞工/
工業手套均可) 必須自備合適尺寸，
保護雙手免受石灘擦傷。
- ☐ 包蹠包趾鞋 + 襪 必須穿保護性較高的
運動鞋；涼鞋不適合。
穿襪可減少腳部磨擦。

⚠ 清晰注意：涼鞋不適合！

2 背囊一定要有 | 上水及個人物品

上水後

- ☐ 大毛巾 × 2
- ☐ 乾爽替換衫褲
- ☐ 防寒風衣/
保暖外套
- ☐ 拖鞋

個人用品

- ☐ 飲用水至少 2L
- ☐ 海洋友善防曬油
- ☐ 帽
- ☐ 防蚊用品
- ☐ 個人清潔用品
- ☐ 個人所需藥物
- ☐ 防水袋/膠袋
(裝濕衣物)

3 午餐 + 開心水 ☺

自己食又得，帶嚟分享更加開心！

- ☐ 午餐/食物
- ☐ 自己鍾意嘅飲品
- ☐ 小食/零食

可以帶：
燒賣、飯糰、三文治、生果、小食、
特色食物……甚至燒豬



記住三個原則：方便攜帶 | 容易進食 | 不用烹調

分享是開心，不是規定。
每個人首先準備足夠自己食的份量。



4 最重要！上水後會凍！ ❄

轉季期間尤其要注意：

落水時可能覺得舒服，上水後因為身體濕咗，加上海風，
體感溫度可以明顯下降。
所以不要只帶落水衣物。

上水三步

1 抹乾身體



2 換乾衫褲



3 穿風衣保暖



大毛巾 × 2 + 乾爽替換衫褲 + 防寒風衣/保暖外套，
一定要帶！



手套點解要自己帶？

每個人手掌大小不同，
手套亦屬於較個人的用品。
自己準備一對合手的手套，
會比較舒服及合適。
可使用一般合適尺寸的
勞工/工業手套。



活動前 | 健康聲明

所有參加者必須填寫健康聲明。
如有需要工作人員注意的身體狀況、過敏情況、
正在服用的藥物或其他活動需要，
請按健康聲明提供相關資料。



安全第一 · 裝備齊備 · 照顧自己 · 尊重隊友 · 愛護環境 · 完成旅程！



附件一：

