

本港天氣炎熱潮濕，閒時到泳池或海灘暢泳成為消閒好節目，惟不時仍會出現泳客遇溺失救等意外，現為香港游泳學校校長的藝人方力申（Alex），就再三提醒戲水人士，遇溺時若要自救，就要真正

「學識游水」，更要做對「用口呼吸、盡快脫衣、手腳下壓」三件事，才是正確的自救動作，增加保命機會。

圖、文：
郭思華/
部分相片由
公關提供

用口呼吸 手腳下壓兼脫衣

方力申教路 溺水自救法

■ Alex 指至少能夠連續游動 400 米自由式，才算是「識游水」。

從以往稱霸泳池的港隊奧運泳將，到如今身為游泳學校校長，Alex 一直強調游泳並不是單純的興趣，「識游水」就是一種自救的能力。他曾提及「識游水」的標準，是以至少可連續游動 400 米自由式為基準，若要於公開水域活動則至少應以連續游動 10 分鐘不停歇為基礎。他直言：「即使水深只到

胸口，人在慌亂時仍可能因『縮手縮腳』而遇溺，因此我經常強調連續游動能力的重要性，因為平常累積的耐力訓練，能讓身體建立對水性的信任，當意外發生時才可壓抑本能的恐慌與錯誤反應，執行正確的自救程序。」

他又提醒一般人落水時，需要做對的自救三件事：「人在落水時本能會把頭抬高，希望呼救或者吸入更多空氣，但此動作反而會令身體重心改變而下沉。若要自救首先應緊記全程用口呼吸，避免鼻腔進水引發劇烈的噎咳與恐慌，成為溺水事故的導火線。其次是緊記將手與腳同步向下壓，切忌胡亂揮動！透過雙手雙腳同時向下發力，可以產生向上的浮力，維持口部在水面以上呼吸。」

除了動作技巧，Alex 亦提及容易被忽視的一環：「若不慎穿着日常衣物落水，衣物吸水後的重量可能會從原本的重量增加好幾倍。這種額外的負擔會迅速消耗體能，令掙扎變得徒勞。因此，在意外發生初期，應盡可能迅速脫去外衣，以減輕身體負擔，為自救爭取更多時間。」

■ 進行長途泳時可將物資放於「浮波」內，以便隨時補給。



■ Alex 將於 11 月挑戰橫渡香港與澳門的籌款活動。

注意水流避危險

佩戴浮波最安全

海中暢泳樂趣無窮，但伴隨的環境風險亦遠超泳池，方力申提醒於海中最好結伴行動，並注意水流變化以避免捲入離岸流釀成危險。若是進行長途游泳活動，更要預先做好體能與營養補充管理，並佩戴鮮艷浮波，以免樂極生悲。

Alex 今年 11 月將參與由凝動香港體育基金主辦的「方力申港澳慈善游 2026」，展開全程 35 公里的極限海域橫渡，由香港大嶼山雞翼角游至澳門黑沙海灘。曾於 2019 年挑戰 45 公里環島游的他亦提醒道：「海中的生物以及天氣、水流變化等都是不可控的危險因素，因此出海暢泳最好結伴行動，方便互相照應，若在岸邊更要特別留意垂直於海岸、向外海方向快速移動的離岸流，若不慎被離岸流捲入海中，切記不可直接逆流游回岸邊，必須保持冷靜平行游離水流範圍，再等待救援或慢慢游回岸邊。」

他又指日常可於防鯊網範圍內進行耐力訓練，並於進行長途泳時緊記將電話、錢包及補給品等放在鮮艷的「浮波」內，確保於海中仍有通訊與自救能力，就能萬無一失。



■ 於深海區域游泳時，宜佩戴醒目浮波或標記。

■ Alex 提醒不慎落水時切勿抬頭，並要盡快脫衣減重。

■ Alex 提醒在水中必須用口呼吸。