

# 常識學堂



揚帆出海不是貴族或成人的專利，  
小學生也可自己做「船長」，出海歷險。  
仁濟醫院羅陳楚思小學六年級學生張柏朗（黃色頭盔者）  
與王澤君（粉紅色頭盔者）的「帆船初體驗」，  
既好玩，又學習到有關揚帆出海的科學知識。

## 帆船初體驗

提提你

《常識學堂》於10月7日重陽節暫停一期，10月14日再與大家見面。

P.02-03  
STEAM 足迹

P.04-05  
新聞解碼

P.06  
偵探 M.A.D.

P.07  
食物的科學

今日明報新聞  
(港聞、中國、國際)



有效期 30 天  
bit.ly/2Prxx9k

## 揚帆出海 逐格看

# 小學 生

王澤君與張柏朗在暑假參加香港遊艇會中途島帆船及賽艇訓練中心

舉辦的帆船訓練課程，二人均是初次接觸帆船，5天的訓練

已使他們非常興奮！從組裝到駕駛都親力親為，也要應付海上

的突發情況，二人異口同聲大呼「很累，但好好玩！」

快來直擊他們揚帆出海的過程，認識帆船的科學。

### 帆船裝備



#### 頭盔

保護頭部，更理想是戴上遮蓋頸部的太陽帽以防曬

#### 長袖泳衣、長褲

保護皮膚

#### 救生衣

#### 防跌手套

#### 防滑鞋

水上活動專用



#### 小提示

記得塗上太陽油，防止紫外線損害皮膚，女孩子也要束起頭髮啊！

### 控制方向講求合作 「刺激又好玩」

澤君(右)與柏朗(左)本身懂游泳，但從未玩過帆船，澤君認為組裝帆船有點難度，但整體來說「刺激又好玩」；柏朗說：「控制(帆船)方向較難，很累但好開心。」帆船沒有摩打，也不像車輛般需「入油」，帆船航行靠的就是風帆、風及船舵，可說是「看天做人」，因此澤君與柏朗在訓練課程中需學習

相關的科學知識，包括天氣與風向，澤君說：「知道了原來打雷不適合駕駛帆出海，太大風、完全沒風也不理想。」她覺得帆船也是講求合作的運動，與隊員要有默契，才可使帆船平衡、穩定前進。如果以5粒星為評分準則，他們的合拍程度有多少分呢？柏朗在旁搶答：「我們的合作指數有4粒星！」

香港遊艇會帆船訓練課程導師鄭國添(Rex)認為，小學生雖然年紀小小，但吸收能力强，學習得快，「學生會怕大風大浪、有鯊魚，跟他們解釋後，人放鬆了就没問題」。Rex說帆船的操作包含天氣、風向等天文知識，戶外活動又可訓練體能，對學生的身心發展很有幫助。

1. 你有興趣駕駛帆船嗎？為什麼？
2. 帆船以外，試舉出 3 項水上運動。

# 揚帆掌舵

## 1 組裝

出海前要先組裝帆具，澤君與柏朗合力把桅桿插進船身。



## 2 舵

柏朗檢查船尾的方向舵，它是非常重要的部分，舵手透過推或拉舵，控制帆船的方向。



## 3 風力



澤君與柏朗的船(圖右一)跟在另外兩隊同學之後，揚帆出海了。當天下着細雨，但幸好有風，風帆受風而產生壓力，就可把帆拉直，推動帆船前進。

## 4 反船

出海難免遇上突發情況，澤君與柏朗要學習遇到「反船」時如何自救。帆船「半反」了，澤君握着定水板，借力扶正帆船。



## 5 拯救

成功翻轉帆船後，記得要「拯救」隊員啊！柏朗努力將澤君拉回船上，留意他是拉着她的救生衣，以免拉扯手臂而受傷。



## 6 收拾

完成帆船之旅，上岸後要「有手尾」，自行解拆及收好帆具。

7 至 8 歲的孩子可應付帆船的基本操作，懂得游泳是最大優點，人在海上會定一點。



話你知

### 奧運帆船競賽

奧運會也有帆船競賽，分男子、女子及混合賽事多個項目。帆船於 1896 年第一屆雅典現代奧運已被列作比賽項目，官方英文名稱為 Yachting，直至 2000 年悉尼奧運改名為 Sailing，沿用至今。2020 年東京奧運的帆船比賽將於江之島舉行。

知多點

### 帆船課程

很多人以為帆船是「貴族活動」，是小眾玩意，香港遊艇會有舉辦帆船入門課程，年滿 6 歲及懂基本泳術者已可報讀，課程教授學員帆船運作理論、繩索基本知識、天氣及風向判斷、揚帆技巧、水上安全及認識浮力工具和救生衣等。康文署亦有開辦為 14 歲以上者而設的風帆入門訓練班。

香港遊艇會網頁



康文署風帆課程網頁



## 定水板

澤君與柏朗駕駛的是船體較小的「樂天小帆船」，又名「浴缸仔」。帆船底部有一「橫線」空位，是插定水板的位置，輔助船身平衡。

