

報名方法及詳情

聯絡以下地區拯溺屬會直接報名或到香港拯溺總會網頁觀看詳情

香港拯溺總會屬會會員通訊錄

屬會名稱	聯絡電話	電郵	網址	駐守泳池 / 泳灘
3A 體育會 (A-18)	2658 8663	N/A	N/A	
近水灣泳灘救生員俱樂部 (A-20)	9370 8963	kowaikin@gmail.com	N/A	近水灣
藍鯨拯溺會 (B-01)	9711 8120	ocean@cia.hk	www.cia.hk	鹽田游泳池
浪濤拯溺游泳會有限公司 (B-14)	2475 6769	blueware@phihk.com	N/A	青山灣
海藍游泳會 (B-17)	9100 0426	terrylts@hotmail.com	N/A	
藍天使體育會 (B-19)	9732 5632	info@tbasa.org	www.tbasa.org	
智健冬泳會有限公司 (C-10)	9141 6375	tmsa2003@yahoo.com.hk	N/A	
城東體育會 (C-24)	8203 9839	city-east-sports-club@yahoo.com.hk	N/A	九龍仔游泳池
朗峰體育會 (C-31)	9277 5905	info@crest-ray.org	http://crest-ray.org	
騰達體育會 (D-02)	2897 0515	vr2wva@hotmail.com	http://www.delta.org.hk	柴灣游泳池
傑青體育會 (E-11)	9314 0707	chohtin@yahoo.com.hk	N/A	
以諾體育會 (E-12)	9461 6550	taipolscyahoo.com.hk	www.enoch.org.hk	西貢游泳池 / 銀礦灣
粉嶺拯溺會 (F-05)	9661 5557	may97507474@yahoo.com.hk	http://fanlinglifesavingclub.org	粉嶺游泳池
金江拯溺會 (G-01)	9455 7373	grlsc@netvigator.com	N/A	
迦瑪體育會 (G-07)	6128 8598	g07gamma@gmail.com	N/A	
青聯體育會 (G-08)	2519 9899	N/A	N/A	
金海豚體育會 (G-09)	9460 2464	cindykwf@yahoo.com.hk	www.gdschk.com	城門谷游泳池
海天體育會 (H-12)	2729 8202	kamleung_2009@yahoo.com.hk	www.freewebtown.com/hoitinls	李鄭屋游泳池
翠屋拯溺會 (H-39)	6341 1080	hylgc.info@gmail.com	N/A	摩利臣山游泳池
愉園體育會有限公司 (H-40)	9838 7977	hvhngchiman@yahoo.com.hk	N/A	中山公園游泳池
海藝體育會 (H-68)	9665 0234	info@hnsa.org.hk	http://www.hnsa.org.hk	
健康之路體育會 (H-73)	3116 2858	hgsahk@yahoo.com.hk	www.hgsass.org	
海健體育會 (H-79)	2729 8202	N/A	N/A	
顯田游泳拯溺會 (H-80)	6979 7683	swimhintin@yahoo.com.hk	www.hintsla.org	
觀塘游泳會有限公司 (K-01)	9091 5787	swim@ktsk.org.hk	www.ktsk.org.hk	觀塘游泳池
葵盛泳池拯溺會 (K-06)	8116 1284	info@kssplgc.org	http://www.kssplgc.org	葵盛游泳池
九龍城區康樂體育促進會有限公司 (K-08)	2334 8390	info@kcdlifesaving.com	www.kcdlifesaving.com	大環山游泳池
九龍城水上活動聯會 (K-19)	2337 6616	marymlee@gmail.com	N/A	
葵青會有限公司 (K-22)	9511 3918	ktwym@hotmail.com	N/A	
麗都更生灣拯溺會 (L-05)	9811 0020	wongchimingok@hotmail.com	http://www.lcbjgc.org	東涌游泳池 / 麗都灣
葵青體育康樂聯會有限公司 (M-06)	9669 8521	N/A	N/A	荔枝角公園游泳池
新世紀拯溺會 (N-05)	9846 9528	edmundcm@hotmail.com	www.new-century.info	
北區拯溺會 (N-06)	6033 0157	info@ndlsc.org	www.ndlsc.org	
北葵涌公眾泳池拯溺會 (N-07)	9362 7124	nkc07@hotmail.com	N/A	清水灣第二灣
新穎體育會 (N-19)	9076 6789	N/A	N/A	北葵涌賽馬會游泳池
遊洋體育會 (O-08)	9140 1646	oceansportsa@yahoo.com.hk	N/A	九龍公園游泳池
雅麗珊拯溺會 (P-02)	9470 2698	info@pacc.org.hk	www.pacc.org.hk	
展毅體育會 (P-16)	9422 9255	judithngkh@yahoo.com	www.pro-trinity.com	
匯駿體育協會 (P-19)	6128 8598	pantungleung@gmail.com	www.protechsport.org.hk	佐敦谷游泳池
香港童軍總會 (港島地域) (S-04)	2574 4296	rayesshk@yahoo.com.hk	N/A	
浪濤舍體育會 (S-05)	9669 8569	shoeifork@hotmail.com	N/A	
香港童軍總會九龍地域 (S-06)	8100 1964	chanhonkuwn1964@gmail.com	N/A	
南區拯溺會 (S-10)	9782 2826	sdlscczwc@gmail.com	http://www.sdlscc.org	包玉剛游泳池 / 南灣
香港童軍總會東九龍地域 (S-11)	2957 6466	N/A	N/A	
衛星游泳會 (S-14)	2802 6957	N/A	www.ssa.org.hk	維多利亞公園游泳池
沙田公眾泳池拯溺會 (S-40)	9711 8120	ocean@cia.hk	www.cia.hk	沙田賽馬會游泳池 / 下長沙
深水埗體育會有限公司 (S-46)	9140 1646	N/A	N/A	深水埗公園游泳池
碧濤游泳拯溺會 (S-54)	9087 7741	kingman857@yahoo.com.hk	N/A	
匯友體育協會 (S-98)	9601 7174	N/A	N/A	
大埔拯溺會 (T-01)	9461 6550	taipolsc@yahoo.com.hk	www.tplsc.org.hk	將軍澳游泳池
屯門拯溺會 (T-16)	9141 6375	tmsa2003@yahoo.com.hk	www.tmlsc.org	大埔游泳池
吐露港游泳訓練學會 (T-22)	2685 1816	thsts@sinacool.com	ths.org.hk	馬鞍山游泳池 / 銀線灣
毅泳會 (T-25)	9309 4633	N/A	http://www.talentsc.com	
屯門游泳會 (T-34)	9141 6375	tmsa2003@yahoo.com.hk	N/A	屯門游泳池
泰士汶體育會 (T-57)	9272 2993	N/A	N/A	
太和拯溺會 (T-59)	9200 3339	N/A	N/A	
青衣泳池拯溺會 (T-60)	8116 1284	eva@tylife.org	www.tylife.org	青衣游泳池
將軍澳體育會 (T-62)	8109 0266	hk_tkosa@yahoo.com.hk	http://www.geocities.com/tkosa.hk	
太和體育會 (T-63)	3747 6763	taiwosa@hotmail.com	N/A	何文田游泳池 / 深水灣
將軍澳文娛體育協會 (T-67)	9832 1690	TKOLAM@GMAIL.COM	N/A	
毅浪社 (W-03)	9098 2121	N/A	N/A	
黃大仙區拯溺會 (W-10)	2320 2082	info@wtsdls.org	http://www.wtsdls.org	摩士公園游泳池
宏輝體藝會 (W-18)	9010 1483	wangfai8@yahoo.com.hk	N/A	
偉青體育會 (W-22)	9140 1646	waitsingsports@gmail.com	N/A	
元朗拯溺會 (Y-02)	9141 6375	tmsa2003@yahoo.com.hk	N/A	元朗游泳池
無重教室 (Z-01)	9528 7711	sunnytattat@yahoo.com	N/A	

查詢：香港拯溺總會

地址：香港灣仔軒尼詩道258號德士古大廈21樓

電話：2511 8363

傳真：2507 5239

網頁：www.hklss.org.hk

電郵：info@hklss.org.hk



香港拯溺總會

THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

拯溺競賽訓練 Lifesaving Sport Training



速度



技術



反應



耐力



自救救人 終身受用

7歲以上即可參加

拯溺競賽訓練

- 水上安全知識
- 游泳障礙賽
- 拯溺背泳賽
- 穿蛙鞋游泳賽
- 拋繩救生賽
- 搖櫓泳賽
- 運送假人賽
- 救生浮標拯救賽
- 沙灘及海洋知識
- 自救技術
- 沙灘跑賽
- 沙灘奪標賽
- 海浪板速度賽
- 海浪游泳賽
- 海洋全能賽

參加資格

救生小鐵人(金，銀，銅)訓練

1. 7至12歲
2. 能游畢50米(任何泳式)

拯溺競賽初、中、高級證書

1. 年滿13歲或以上
2. 能游畢100米(任何泳式)



獎勵

- 如成功完成課程及評核合格後，可獲該項證書及布章
- 可透過屬會參加本地拯溺賽事
 - 全港公開拯溺錦標賽
 - 拯溺海洋計分賽
 - 拯溺(海洋及沙灘)分齡賽
 - 拯溺(泳池)分齡賽

成績達標者，更可透過屬會推薦，申請加入總會 --- 「地區支隊 (Regional Squad)」或『主隊(National Squad)」



課程架構

7-12歲



救生小鐵人銅章



救生小鐵人銀章



救生小鐵人金章

13歲或以上



拯溺競賽初級證書



拯溺競賽中級證書



拯溺競賽高級證書

香港拯溺總會 — 簡介

成立於一九五六年的香港拯溺總會是一個非政府的志願組織，它不單為國際救生總會之全資格會員，更是其「創會會員」。六十多年來，香港拯溺總會本著「天下有溺者，由己溺之也」的創會精神，致力推廣拯溺工作，包括救生訓練及考試，拯溺競賽推廣，發揚救己救人的互助精神，教育廣大香港市民認識水上安全的重要性。本會是香港唯一認可的拯溺考試機構，肩負全港拯溺考試的評核工作。時至今日，本會會員合共曾救回超過三萬多條寶貴性命，愛心遍及全港，吸引不少熱心人士加入，屬會會籍現已增長逾一百個，活躍會員更超過一萬人。

歡迎各有意學習拯溺救生或加入救生行列的人士參加，救己救人，終身受用。