

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@phil.hk.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	ohohin@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	hvn_gchiman@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@kts.org.hk	www.kts.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
美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	清水灣第二灣
北葵涌公眾泳池拯溺會 (N-07)	9362 7124	nkc07@hotmail.com	N/A	北葵涌賽馬會游泳池
新穎體育會 (N-19)	9076 6789	N/A	N/A	
遊洋體育會 (O-08)	9140 1646	oceansports@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	judithngk@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	sdsc.cwc@gmail.com	http://www.sdsc.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@wtdslss.org	http://www.wtdslss.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	



香港拯溺總會
THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

拯溺訓練 Lifesaving Training



自救救人



拯溺技術



救援步驟



辨別溺者



CPR. AED

急救知識



13歲以上即可參加

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



拯溺救生訓練

入門 - 銅章

- 水上安全知識
- 自救與求生技術
- 救援步驟(評估、拯救行動)
- 復甦技術(CPR, AED)
- 急救知識
- 拯溺泳術
- 認識溺水及辨別溺者
- 拯溺技術
- 下水法、護衛法、脫身法、拖救法，
下潛法、搜索溺者、登岸法

進階 — 完成銅章者，可進一步參加以下各訓練：

- **14歲以上**
 - 獨木舟拯救
- **17歲以上**
 - 快艇拯救
 - 水上電單車拯救
 - 潛水拯救
- **16歲以上**
 - 泳池救生
 - 沙灘救生
 - 水上急救
- **其他**
 - 急救
 - 手力急救



本地救生資格

本會所簽發的泳池救生章系列及沙灘救生章系列受到政府認為本港的泳池救生員及沙灘救生員資格。本港所有持牌的泳池必須有不少於2名救生員在場當值，而該救生員必須持有不低於香港拯溺總會所簽發的泳池救生章資格。

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。

進度流程

13歲或以上



銅章
Bronze Medallion

14歲或以上



獨木舟拯救章
Canoe Rescue Award

16歲或以上



水上急救證書
Certificate in
Aquatic First Aid



泳池救生章*
Pool Lifeguard Award



沙灘救生章*
Beach Lifeguard Award

17歲或以上



救生快艇拯救章
IRB Rescue Award



救生水上
電單車拯救章
Jet Ski
Rescue Award



徒手潛水拯救章
Skin Diving
Rescue Award



水肺潛水拯救章
Scuba Diving
Rescue Award

其他



急救證書
Certificate in
First Aid



手力急救證書
Certificate in
Acupressure First Aid

