



2026年拯溺訓練計劃 (泳池)

訓練班編號：

LCBM 17

負責屬會：

大埔拯溺會

負責教練：

陳昊朗

水試日期：

10/07/2026

水試時間：

19:00-21:00

水試地點：

大埔游泳池 (集合地點：泳池閘口外)

水試內容：

1. 五分鐘內游畢200米 (任何面向前之泳式)
2. 踩水三分鐘 (可手腳同時協助)

水試學員名單：

嚴俊傑, 鍾泓昇, 龔以朗, 張珀豪, 梁詠蕎, 張奕軍, 鄭瑋琛, 馬子竣, 林 弘, 蔡立銘,
聶栩婧, 聶劍岳, 林雨曦, 冼信立, 周潤來, 葉灼森, 梁家卓, 黃曉華, 黃丞浹

學員須知事項：

1. 學員必須出席水試，取得合格後，方能參加上述之訓練課程。
2. 學員必須攜同身分證明文件及此「水試通知書」，並於水試時間15分鐘前到達泳池閘口向負責教練報到。
3. 學員須穿著泳裝進行水試。
4. 學員須在水試進行中遵從教練之一切指示，教練可基於安全理由暫停學員之一切活動。
5. 不被取錄之學員所繳交之費用將不獲發還。

天氣問題：

1. 若在水試前二小時內懸掛黑色暴雨警告、八號風球或以上，是日之水試將會被取消並於首日泳池課安排入學測試。
2. 如遇雷雨、雷暴警告，而泳池照常開放時，惟教練有權因應現場情況作出處理及安排。

※如有任何查詢，請致電2511 8363，中國香港總會辦事處※