



香港拯溺總會季刊

HKLSS NEWSLETTER



目錄

- P.1-3 六十週年會慶
- P.4 首長專訪—名譽顧問陳燦輝
- P.5 救生員行為守則
- P.6-7 公開考試場地介紹—灣仔游泳池
- P.8-11 拯總Express
- P.12 Connect to the World - RNLI



封面故事

香港拯溺總會六十週年會慶(1956-2016)

六十週年鑽禧晚宴

香港拯溺總會六十週年鑽禧晚宴於2015年11月8日假九龍佐敦柯士甸道龍堡國際賓館宴會廳舉行，邀請了保安局副局長李家超先生PDSM, PMSMS太平紳士（下圖左六）蒞臨主禮，同時亦得到來自國際救生總會的幾位會長，澳洲皇家救生會的前會長及教練，各政府部門首長、各友好團體及各屬會到來參與，使到本會的六十週年鑽禧會慶別開生面，實在是光榮之至。



成立於1956年的香港拯溺總會是一個非政府的志願組織及政府認可的慈善機構，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」的創會銘言，致力推廣拯溺工作，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。時至今日，本會會員合共曾救回超過32,876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110個，會員人數亦超過十五萬人。





面故事

香港拯溺總會六十週年會慶(1956-2016)



主禮嘉賓保安局副局長李家超先生到場簽名留念



國際救生總會會長 ILS President Mr. Graham FORD 致辭

香港救生簡史

香港歷史上最早的拯溺救生工作可追溯至1931年，當時由一群志願人士組成香港拯溺隊（即香港拯溺總會前身），他們利用工餘時間及精神，為社會提供拯溺服務。這些前輩來自各行各业，包括警察、童軍、學生、市政事務署之救生員等，他們不但考獲救生資格，而且更為各種水上活動提供義務救生員服務。在六十年代，本會在市政事務署轄下的各個公眾泳灘提供義務救生服務，為廣大市民服務，大大減少遇溺事故的發生，救回不少寶貴的生命。

1997年香港回歸，香港拯溺總會正式秉承皇家救生會香港分會的考試工作，成為香港唯一的拯溺考試機構。香港拯

溺總會的英文名稱由原來之“The Hong Kong Life Guard Club”改為“The Hong Kong Life Saving Society”。除不斷改進現有的拯溺訓練外，總會亦引進了各項先進的拯溺技術，如水上電單車拯救、快艇拯救、水上急救、手力急救及國際裁判訓練等。在拯溺比賽方面，本會亦致力培訓競賽運動員，參與各個世界性的拯溺錦標賽，本會運動員亦多次在比賽當中獲得優異的成績。

1999年總會推出「專業救生員計畫」，以三年過渡期更新現職救生員的資格，並在2003年1月1日正式推行新救生員考試制度，將救生工作分為職業及業餘，引入施救員及救生員之概念，作為泳池及沙灘兩大主流訓練，使救生行業更為專業化。



(前排左起)

義務秘書陳志球、主考團主席李鋈麟、當年總理李耀輝、消防處處長黎文軒、主席陳偉能、國際救生總會會長Mr. Graham FORD、會長劉漢華、保安局副局長李家超、副會長韋錦潮、懲教署署長邱子昭、副主席楊志滔、國際救生總會亞太區會長Purushottam Dutt SHARMA、國際救生總會歐洲區會長Dr. Detlev MOHR、國際救生總會非洲區會長Dr. Mohamed Ahmed SALEH

(後排左起)

執行委員鄭偉強、梅日耀、尹志堅醫生、名譽顧問孫國華、澳洲皇家救生會的前會長Dianne Montalto、水上安全總監吳家麗、康樂及文化事務署助理署長霍李湘玲、陳志球夫人、名譽參議盧振雄、義務法律顧問鍾沛林、名譽顧問王春輝、Mrs. Trish FORD、水上安全總監劉健華、名譽參議單日堅、水上安全總監陳瑋洛、民眾安全服務處總參事林國華、醫療輔助隊總參事許偉光、衛生防護中心總監梁挺雄醫生、輔警總監姚仰龍及夫人、黎文軒夫人、李家超夫人、名譽參議廖志強、水上安全副主席黃龍德博士及夫人、香港聖約翰救傷隊總監馬正興醫生、楊志滔夫人、義務醫事顧問梁挺雄醫生、張德忠夫人、義務司庫廖錦洪及夫人、技術顧問駱湛才及夫人、Mrs. MOHR、Sabine、名譽參議林振敏、義務法律顧問傅德禎、名譽參議林秉恩醫生、執行委員蔡益昌、行政總監馬澤華、執行委員梁智輝及何福強



劉漢華會長致送紀念品予保安局副局長李家超先生



「香港拯溺60週年回顧」，由本會「四個小生」—香港拯溺總會會長劉漢華SBS太平紳士（中）、副會長韋錦潮先生BSCE（右二）、主席陳偉能MH太平紳士（左二）及副主席楊志滔博士KILS（右一）以及司儀馬丹尼小姐主持，以輕鬆有趣的方式，向在場各位後輩友好分享香港救生歷史。他們貢獻拯溺界超過五十年，見證了香港救生的發展及里程，分享了不少歷史照片，實在是名符其實的「拯溺界活字典」



長專訪

熱心青少年心志發展、以拯溺救生鍛鍊新一代良好品格——名譽顧問陳燦輝



2003年起加入耆色園，現為教育委員會主席的陳燦輝先生，熱心於兒童及青少年身心發展、教育康樂，有感拯溺救生運動對兒童及青少年成長發展甚有裨益；能鍛鍊出志意、紀律、體能兼備的運動員，利成長、益心志；讓陳燦輝先生自2011年起樂於加入香港拯溺總會擔任名譽顧問。

早在中學時期已結下拯溺緣的陳顧問，原來是盧錦倫老師（香港拯溺總會創會委員之一）的學子；當年的陳燦輝顧問，對拯溺雖無認識，但對盧Sir印象非常深刻。陳顧問說：「可能盧Sir是拯溺教練的緣故，能感到他的氣魄和堅毅的性格！雖然當年的我對拯溺救生毫不認識，但同學們非常尊敬、仰慕盧Sir，他是學生們的榜樣。自己非常有幸曾成為盧Sir的學生！」

積極支持新一代認識水上安全的陳顧問，經常鼓勵同學們參加拯溺活動，派隊參與沙灘大會操及各項活動；希望青少年們透過活動，學會水上安全的重要性。陳顧問更積極鼓勵同學們參與拯溺競賽運動，學習專業技術、刻苦訓練、團隊紀律，以磨練出優秀的新一代。

對陳顧問印象至深的拯溺活動，是每年5月1日舉行之水上安全日大型項目。於沙灘上，不同年齡的參加者聚在一起，參與當天不同的環節，共同學習、緊記水上安全的重要性。大家以助浮物於海中共同暢泳，為泳季揭開序幕的一環，更能體現出安全地享受水上活動的意義。

退而不休的陳燦輝顧問，將繼續鼓勵更多中小學生參與拯溺救生培訓，加強他們對水上安全及拯溺知識以外，最希望他們透過對拯溺救生的訓練，了解救生這項高要求的專業技術之餘，更能鍛鍊社會新一代的意志，培育出積極及樂於助人的良好品格。

救生員行為守則

總會有見業界人士對《救生員行為守則》需要殷切，經一段時間籌備和審議後，
本年五月正式推出有關守則。我們歡迎各機構採用及作為參考。

救生員行為守則 Lifeguard Code of Conduct

在當值救生工作的任何時候，救生員必須遵守以下行為守則：

While on lifeguard duty, all lifeguards must comply with the following Code of Conduct:

1. 在輪流當值救生工作的任何時候，保持“隨時準備拯救”的狀態。
Will remain “rescue ready” at all times in a surveillance rotation.
2. 會一直穿著整潔的救生員制服。
Will always wear a clean and neat lifeguard uniform.
3. 確保救生器材如：救生浮標、救生員哨子、袋裝復甦面罩等，置放或配備在適當位置，隨時可供使用。
Will ensure life saving equipment, e.g. rescue tube, Lifeguard whistle, pocket mask, etc., are placed or worn appropriately for emergency use.
4. 確保急救用品及器材置放在適當位置，隨時可供使用。
Will ensure first aid kit and equipment are placed appropriately for emergency use.
5. 會時刻保持高度警覺性，有效地掃描觀察所負責的泳區範圍。
Will remain vigilant and proactively scan the responsible zone at all times while on surveillance duty.
6. 在當值時，會不斷進行10:20的掃描觀察系統。
Will constantly perform 10:20 Scanning Strategy while on duty.
7. 會確保自己清楚明白有關泳池場地的緊急行動計劃。
Will maintain a strong understanding of the Emergency Action Plan at the swimming pool complex.
8. 在負責輪流當值救生工作的泳區範圍內，除了專注於固定位置的掃描觀察、巡邏監察及預防有潛在危險的活動外，不會分心做其他不必要的事情。
Will perform no duties other than scanning the responsible zone, patrolling and managing high risk behavior while on a surveillance rotation.
9. 不會因為與同事或泳客交談而分心，以致未能作出有效監察。
Will not be distracted from scanning even when talking to other staff or swimmers.
10. 在值勤時，會一直在泳池邊位置面向池水方向，包括當巡邏其所負責的泳區範圍。
Will always position at the pool's edge and face the water while on duty, including patrolling the responsible zone of coverage.
11. 除非上司安排坐在救生員瞭望台或某個指定的當值位置，否則不會坐下執勤。
Will not sit while on duty unless being positioned in an elevated guard stand or a designated duty place.
12. 絕不會擅自離開救生工作崗位，除非有另一位合資格的救生員輪更接替該崗位，或泳池清場及所有出入口已上鎖。
Will never leave the lifeguard post until duly relieved by another certified lifeguard or the pool is cleared and all entrances locked.
13. 會保持精神，不會在當值期間睡覺或打瞌睡。
Will stay alert whilst on duty, never be napping or dozing off.
14. 不會在值勤前或值勤時食用或飲用任何可能會損害警覺性和判斷力之物品，無論合法或非合法的，如酒精類飲料等。
Will not consume any substances, legal or illegal, that could impair the vigilance or judgment immediately before or while on duty, e.g. alcohols.
15. 絕對不會在值勤時攜帶或使用非工作相關的電子通訊設備（包括手提電話）。
Will never carry or use a non-job-related electronic device (including mobile phone) anytime while on duty.
16. 會保持強健的體魄以應付專業的救生工作。
Will maintain a level of health and fitness consistent with the demands of the position.
17. 會積極參與所有在職培訓和救生操練/表現審計。
Will actively participate in all in-service trainings and drills / performance audits.
18. 將確保自己持有有效的救生及急救資格證書，並會經常審視和練習這些技巧。
Will maintain current lifeguarding and first-aid qualification certification(s) and will review and practice these skills regularly.
19. 會盡快向上司報告任何值得關注的突發事情。
Will report any concerns to supervisor as soon as possible.
20. 會確切連貫地執行所有政策和規例。
Will ensure that all policies and rules are consistently enforced while on duty.

※ 歡迎各機構加入此《救生員行為守則》於救生員雇用合約條件之內。 ※

※ Organizations are welcome to incorporate this “Lifeguard Code of Conduct” in the lifeguards employment contract. ※



總EXPRESS

公開考試場地介紹 - 灣仔游泳池

灣仔訓練池是香港拯溺總會各項拯溺考試（公開期）的主要考試場地；為著讓大家可以更熟悉考試場地及考試安排，今期為大家介紹的是水試的主要的公開考試場地－灣仔游泳池。

為甚麼會介紹灣仔游泳池呢？是因為大家可能未去過剛於去年新落成的灣仔游泳池，相信大家都希望知道會否有新的考試安排。

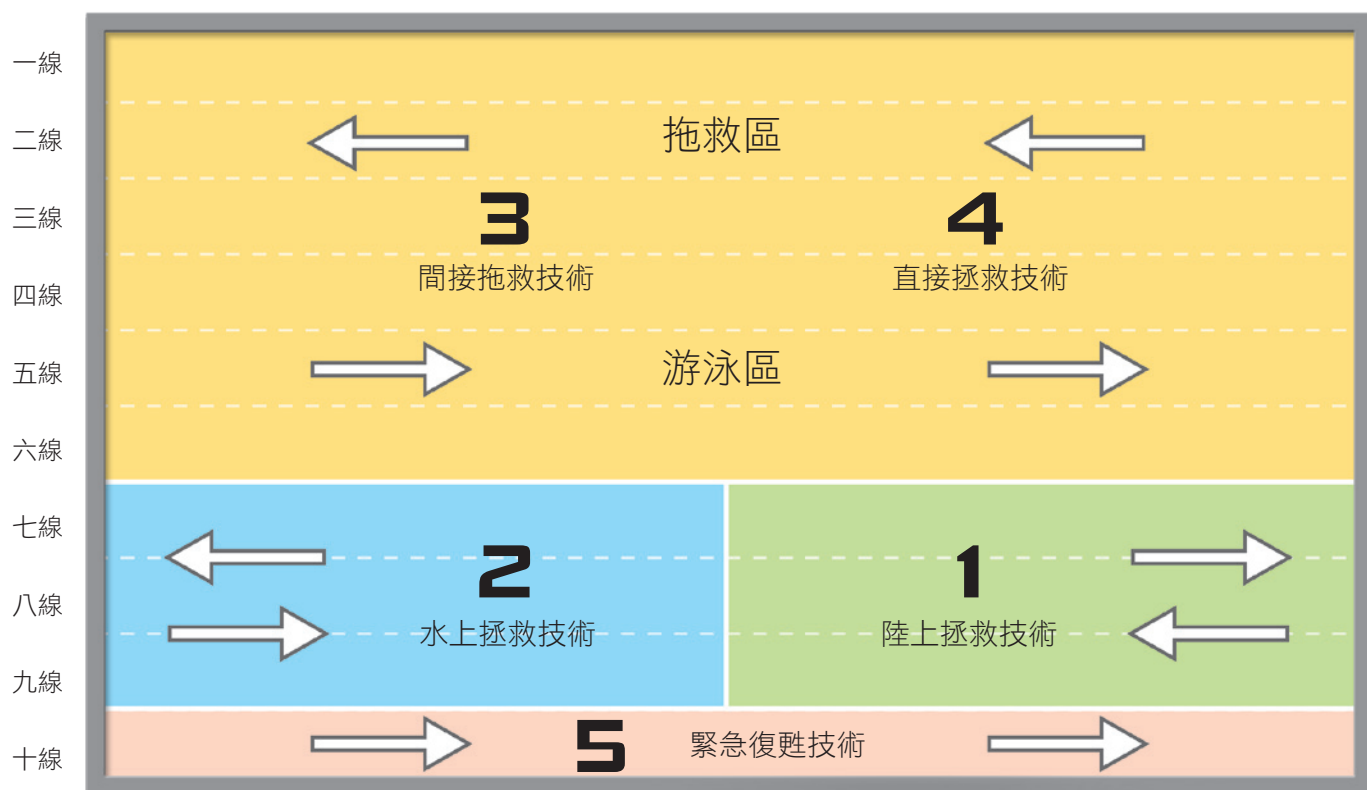
到達灣仔游泳池上層閘口的地方，就會見到考試支援隊隊員已經把考生名單張貼在牆壁上，讓考生及帶考教練從自己的姓名或者屬會號碼，來尋找自己的泳帽編號。知道泳帽編號後，就可以把泳帽編號告訴考試支援隊，並取得泳帽以進入更衣室更衣預備考試。更衣室在整個大樓的一樓，換了泳裝之後便可以坐升降機或行樓梯上三樓泳池。在經過水簾之後，考試支援隊跟考官已經在池邊等候所有考生及帶考教練，開始考試。



灣仔游泳池水深兩米，一般會進行三類的考試：第一類是施救員系列，包括銅章、磁章及泳池活動導師拯救章；第二類是救生章系列，包括泳池救生章、泳池救生管理章、高級泳池救生章、海洋救生章（丙部游泳測試）及高級沙灘救生章（丙部游泳測試）；第三類是水上急救系列，即水上急救證書。

考試區域圖 — 施救員系列

（銅章、磁章及泳池活動導師拯救章）



考試區域圖 — 救生章及水上急救系列

(泳池救生章、泳池救生管理章、高級泳池救生章、海洋救生章(丙部游泳測試)
及高級沙灘救生章(丙部游泳測試)、水上急救證書)



希望今次的介紹可以幫到有機會在灣仔訓練池考試的考生或者帶考教練，對大家在第一次來的時候，先有初步的了解，亦可有所準備；在大家考試的時候便不會太緊張。

下期會為大家介紹另一公開期考試場地—深水埗街坊福利會小學。



2015全港公開拯溺錦標賽

泳池賽

日期：2015年10月24-25日

地點：城門谷游泳池

海洋及沙灘賽

日期：2015年11月15及22日

地點：石澳泳灘

總人數：公開組-107人 發展組-90人

總冠軍：公開組-大埔拯溺會 發展組-翠屋拯溺會

主禮嘉賓：消防處副處長 李建日先生FSDSM



2015 拯溺海洋計分賽 第二回

日期：2015年12月6日

地點：淺水灣泳灘

總人數：51人



2016 拯溺(海洋及沙灘) 分齡賽

日期：2016年5月7-8日

地點：新咖啡灣泳灘

總人數：168人



第四十屆元旦冬泳極溺 錦標大賽

日期：2016年1月1日(星期五)
地點：中灣至淺水灣泳灘
主禮嘉賓：鄧竟成先生 GBS, PDSM

成績：

公開男子組

冠軍：殷啟謙
亞軍：李聲頌
季軍：江文博

公開女子組：

冠軍：麥俐齡
亞軍：Ting Rachelle Angela
季軍：陳泳希



2015年度救生星章及義務救生員獎勵計劃頒獎典禮

日期：2016年5月21日(星期六)
地點：銅鑼灣掃桿埔奧運大樓
主禮嘉賓：消防處處長 黎文軒先生FSDSM

救生星章：109人次

救生嘉許狀：87人次





2016年香港水上安全日



日期：2016年5月1日（星期日）

地點：淺水灣泳灘

主禮嘉賓：體育、演藝、文化及出版界立法會議員 馬逢國SBS太平紳士

下水禮主持嘉賓：當年總理李耀輝博士榮譽勳章

沙灘大會操成績：

香港救生優勝盃

男子組 愉園體育會A隊

香港救生優勝盃

女子組 愉園體育會A隊





熱烈恭賀

以下本會的首長獲香港特別行政區政府頒授勳銜！

銀紫荊星章SBS

消防處處長（本會當年總理）－黎文軒先生SBS,FSDSM

前入境事務處處長（本會前當年總理）－陳國基先生SBS,IDSM

銅紫荊星章BBS

民眾安全服務處總參事（本會技術顧問）－林國華先生BBS

榮譽勳章MH

當年總理－李耀輝博士MH

2016年6月-2017年2月行事曆

日期	活動 / 賽事名稱	地點
30/6-4/7/2016	JLA舉辦之Sanyo Cup日本拯溺邀請賽	日本宮崎
3/7/2016 (星期日)	拯溺(泳池)分齡賽 - 第一回合	城門谷游泳池
14/8/2016 (星期日)	水上安全委員會 巡視泳池泳灘	待定
28/8/2016 (星期日)	拯溺海洋計分賽 - 第二回合	淺水灣泳灘
1-18/9/2016	世界拯溺錦標賽RESCUE2016	荷蘭埃因霍芬及諾德韋克
11/9/2016 (星期日)	第十九屆長途拯溺錦標賽	南灣至淺水灣
21-26/9/2016	第十八屆全國救生錦標賽	中國北京水立方
22/10/2016 (星期六)	全港公開拯溺(泳池)錦標賽	城門谷游泳池
26-27/11/2016 (星期六及日)	全港公開拯溺(海洋及沙灘)錦標賽	石澳泳灘
1/1/2017 (星期日)	第四十一屆元旦冬泳拯溺錦標賽	中灣至淺水灣
11/2/2017 (星期六)	拯溺週年聚餐	珍寶海鮮坊

CONNECT TO THE WORLD

RNLI所提供的室內課程



今期介紹關於RNLI所提供的室內課程，課程包括理論，參觀及介紹環節。

所有理論課都在大樓的課堂進行，理論課的模式有學習、討論、實習和演講。

課堂所學的內容包括有沙灘危機管理、溝通技巧、矛盾管理、重要事情管理、社區教育、回應技巧、基金服務、領導救生員團隊、救生員安全性、演講技巧、公共關係及媒體，報告-救生服務的價值、救生員的角色、監視和識別溺者、溺水成因、捐獻承諾等等。

課堂以外，也到了另一個地方 - 監督救援中心。平時在辦公室時，主要監察及聆聽海洋上，船隻以無線電互相通信，了解海洋上的詳情。如有需要，會作出安排，安排最近的救援站，出動救援船進行拯救。當有參觀團來臨，便會介紹辦公室的主要工作及下層的裝備房間，房間內有足夠的訓練器材及設備，大家可以看到黃色的全部是防水膠做物料的服飾，防水長靴，深藍色的抓毛全身保暖衫，以及救生衣。在英國，冬天天氣十分寒冷，所以他們的保暖衣物是很足夠的，可作遠洋訓練使用。

另外一個地方是RNLI管轄的沙灘安放救生器材的地方，他們利用這地方進行介紹活動，展示給參觀者了解他們沙灘的環境，可以進行什麼活動。他們以直立式海報展示在不同的區域有不同顏色的旗號，可以進行什麼活動。例如在可以游泳的泳區，是有可游泳的標誌，再另一地方會有可以進行球類活動也會有另一種標誌的旗號，當然進行滑浪板，滑翔傘比較危險的活動，可在另一個區域進行。

在角色扮演的環節時，模擬當發生意外，在這沙灘可以提供什麼設備進行救援，學員被安排扮演可以佩戴水上單車頭盔穿着救生衣的水上單車救生員，裝作拯救泳客。這些示範好讓市民了解該泳灘的設施、安全意識以及應該如何使用該泳灘。

下期會介紹RNLI所提供的戶外課程

✶ 小記者：Edmund

出版：香港拯溺總會編輯組
 期數：第十九期（非賣品）
 日期：二零一六年七月份
 榮譽顧問：劉漢華會長SBS, JP、盧偉聰副會長、韋錦潮副會長、陳偉能主席MH, JP
 顧問：楊志滔博士KILS、陳志球博士BBS, JP、廖錦洪先生、何福強先生、蔡溢昌先生、梁智輝先生、鄭偉強先生、梅日耀先生、馬澤華先生OSTJ, CPM、尹志堅醫生、黃維先生
 總編輯：馬澤華先生OSTJ, CPM
 編輯委員會：陳冠恒先生、馬丹妮小姐、劉嘉祈小姐、劉泳欣小姐、葉紹民先生、梁澤文先生、余嘉晉先生、何德寶小姐



辦事處：
 網址：<http://www.hklss.org.hk>
 電郵：info@hklss.org.hk
 地址：香港灣仔軒尼詩道258號德士古大廈21樓
 電話：(852) 2511 8363
 傳真：(852) 2507 5239