



香港拯溺總會季刊 HKLSS NEWSLETTER

匯川河成浩翰，集眾志成廣益！

封面

人物

創會元老之一

永遠總理 張錦添先生 MBE

現年94歲的張錦添先生是香港拯溺總會其中一位創會會員，曾為總會會章之成立及水上安全發展作出巨大貢獻。他於五十年代為南華體育會的主席，積極推動體育，於1955年起加入香港拯溺會(即香港拯溺總會前身)，亦曾在前英國皇家救生會(香港分會)擔任當年總理(1965-72)、考試委員會Promoter(1960-66)、考試委員會參贊(1968-70)，並在香港拯溺總會擔任名譽顧問(1960-64)、全港水上安全運動主席(1963-65)、副會長(1967-1969)、會長(1969-70)、名譽會長(1971-72)，自1984年起更擔任香港拯溺總會永遠總理，至今服務超過54年，於2009年獲頒長期服務金章。在1964年及1968年分別獲英國聯邦頒發勞績勳章及聯邦十字服務勳章。



張錦添永遠總理獲保安局局長李少光頒授「長期服務金獎」

在2009年6月6日的「榮譽勳動頒授典禮」後，我們非常榮幸得到張錦添先生抽出寶貴時間接受我們訪問，分享他對參與救生工作超過54年的回顧及感受。當日在榮勳典禮上，張錦添先生獲保安局局長李少光IDSM太平紳士頒授長期服務金章，以表彰他對救生運動超過40年的傑出貢獻，獲得全場熱烈掌聲，場面莊嚴而感動，後輩無不敬佩萬分。

張錦添總理可否分享一下當年您是如何開始接觸香港拯溺界？

在50年代，當時體育並沒有現時那麼普及，人們為口奔馳，那些體育運動都是社會上經濟較富裕的人士才能參與。可是，香港四面環海，海灘景致優美，最經濟又消暑的活動莫過於游泳。當時我擔任南華體育會主席，對於各項體育運動都積極地推廣，而拯溺訓練更是當時南華會重點發展的項目。記得第一班南華會拯溺班於1950年由警察總幫辦柯利華負責訓練，學員包括鄧沃明、黃敬禮等等；及後於1955年，我認識香港拯溺總會的創會成員郭漢銘先生及盧錦倫先生，始加入救生會盡點綿力。

作為南華體育會前主席，香港拯溺總會的前全港水上安全主席及前會長，您見證了香港體育以及拯溺救生在過去近百年的發展，有何感想？

體育運動對於青少年的身心發展是十分重要的，我是因為參與南華會而加入了香港拯溺總會。我覺得參與體育運動不僅可訓練一個人的體魄，而且還可以訓練其心智和毅力；至於拯溺救生，則屬更高層次，不只是對自身，而是幫助別人，在別人危急時施以援手，有所謂「天下有溺者，由己溺之也」、「救人一命勝造七級浮屠」，其精神遠比自身鍛鍊更為崇高，更為人敬仰。我很希望多些青年參與救生事務，總會繼續將拯溺救生發揚光大。救生積德，造福社群。




封面人物

可不可以跟我們分享在過去五十多年參與拯溺或水上安全的難忘事情和經歷？

記得五六十年代時，遇溺事件在香港時有發生，各有關方面都希望及早減少這些不幸事件。香港拯溺總會於1960年起由韋錦潮先生發起成立服務組，及後成為水上安全委員會。藉著推行全港水上安全運動，使市民明瞭此運動之意義，增加防範，以免遇溺意外發生。最難忘的是在我擔任全港水上安全主席的第一年，即1963年，在總會上下一心努力工作下，當年我們服務之各沙灘及游泳池，得以保持歷史性之全年安全無溺斃紀錄，本人為此深感欣慰，並對服務組各人員及義務救生員讚嘆不已。有感拯溺總會的各接班人都能秉承一貫宗旨，將拯溺服務精神繼續發揚光大。本人十分欣賞會內之工作人員及各屬會之義務救生員能犧牲其閒餘時間，為照顧市民生命而擔任義務救生工作。

此外，拯溺總會不但推動拯溺救生，而且可以說許多水上活動都是由拯溺總會引起的。60年至70年代，香港拯溺總會得到賽馬會之資助與市政局每年均舉辦一連串游泳活動，如：「萬人暢泳」、「浪中暢遊」、「綠波暢遊」等，每年安排義務救生員及工作人員，帶領各區兒童到泳池及泳灘，免費提供飲料及食物，使全港各階層兒童得以歡渡暑假。當中總會之表演隊更會在泳池表演韻律泳及跳水等，同時展示救生技術，作水上安全推廣。

 行政經理陳蔚蕓輯錄以上封面專訪

(下圖) 蒙巴頓勳爵於1961年首次來港時與救生會首腦合攝

後排左起：蔣法賢、郭琳褒、郭贊、Sir Roderick McLeod、蒙巴頓勳爵、馮秉芬、R.N. Oliver、張鎮漢、張錦添
前排左起：何鏡波、盧錦倫、郭漢銘



1965年9月全港水上安全運動主席張錦添（後排左五）巡視正在淺水灣當更之女子義務救生員



1969年1月16日，前港督戴麟趾爵士送出一雙「督憲盾」作週年檢閱特獎，前拯溺女子部顧問李陳逕秀代表接受

右起：張錦添會長、李陳逕秀、港督戴麟趾爵士



1972年8月4日在九龍仔泳池，由市政局、民政署、香港拯溺總會及南華早報聯合舉辦第七次「萬人暢泳」，圖為救生示範表演



成就香港首創：手力急救 - 廖錦洪

義務司庫 · 行動總監

1962年考獲人生中第一個拯溺銅章，從此展開了拯溺cross over手急人生的，便是今天的香港獨家 - 手力急救推動者 - 廖錦洪先生。

在1963年，廖總監便開始在聖恩書院教授各類拯溺課程，並協助考核章別的工作。出任聖恩書院會代表直至1966年，廖總監獲邀到聖類斯中學為他們開辦拯溺隊；由於當時聖類斯中學內只有一位持有銅章的老師，於是廖總監便主動幫忙及協助，最後成功為他們建立了屬於自己的拯溺隊伍。

直至1984年，廖總監認識了楊志滔博士……就這樣……推廣手力急救的使命便給繫上了！當時在房屋署任職的廖總監，從不間斷地在署內推廣拯溺救生及手力急救。早在1982年，已成立了房屋署拯溺隊，在職員同樂會內極積推廣，成員共有六十多人；時至今日，廖總監仍以會代表的身份繼續積極推動著呢！

廖總監猶記得1964年的時候，代表參加拯溺比賽的一幕……『以往的拯溺比賽均在維多利亞公園泳池舉行的，當時與溫兆明(60年代一位很出色的游泳選手)一同進入『直手拖救法』的決賽……雖未能奪標……但能參與其中，都已很興奮和喜悅！』筆者聽到廖總監說著時流露著的興奮和喜悅；原來事隔數十載，拯溺的熱情仍滿在他心上！相信這也是我們多年來熱愛拯溺救生的原因；充分感受到它給予我們的動力、充實了我們的人生。

說到手力急救的由來，乃是1978年時由楊志滔博士研發及創立出來的。當時楊博士為遇溺及突發事故而設計的一種急救法 - 一種用手指按壓身體不同的穴位而減輕或延緩傷患的手力按壓穴位急救方法，適用於許多症狀如抽筋、流鼻血、遇溺、暈眩等。

及後，楊博士和西醫楊美博醫學博士合作研究手力急救技術在不用針灸的穴位理論基礎上，將中西醫學結合研發出手力急救技術。1984年，廖總監開始協助楊博士推廣手力急救，在1992年，『香港手力急救協會』正式成立。

由於楊博士及廖總監看到手力急救技術對拯救過程中有著很顯著的幫助，於是便提出香港手力急救協會聯同香港拯溺總會提供手力急救訓練課程及考試，以達相得益彰的效益。

手力急救的技術，每年都在不斷地改良及提昇，由最初18個急救穴位，發展至現在加入其他施救步驟，如院前急救、心理安慰、鎮定傷患者等，積極地提昇手力急救技術的效能。而總會及手力急救協會均非常希望將手力急救推而廣之，在各屬會中進一步普及，並積極鼓勵各屬會開辦自己的手力急救訓練課程；將手力急救的技術傳至每位拯溺學員，加強和豐富他們急救上的理念和知識，學會多一門急救法，增加施救效益。

訪問

多年來，廖總監不遺餘力地推廣手力急救，並在拯溺救生中加入手急元素，雙管齊下，實在對前線的專業救生有很大的貢獻。在救護員到場前的數分鐘，能施以適當的急救配以手力急救法去延緩或減輕傷患者的傷勢，對整個拯救過程是十分重要而關鍵的。而除了拯溺總會以外，醫療輔助隊、聖約翰救傷隊、紅十字會等機構，都是手力急救技術推廣的對象。而近年，手力急救的技術更推廣至台灣呢！

廖總監希望有一天，救護員隊伍能學會手力急救，在施救時運用先進的急救器材的同時，都能適當地運用手力急救技術，將中西急救學合而為一，讓傷患者能得到最大的救治效益。

小記者：Tanni, Sam & 嘉晉



競賽運動委員會主委 國際救生聯盟競賽部賽事管理委員會委員

1985年參加社區中心拯溺小組，學習銅章；原因原來只是這樣可愛單純 - 『上學時看見同學的背包上的布章，覺得很酷很好看，都很想自己像他一樣，擁有自己的拯溺章，然後掛在背包上，同樣的很型很酷……於是便跑了去參加銅章訓練班了！』語調中彷彿感受到當時那年輕的心，說出了對拯溺超過24年情的，便是我們熟悉的競賽運動委員會主委 - 梁智輝。

絕對地相信，梁主委對拯溺有關物品的收藏和鍾愛，一定是位拯溺忠實『粉絲』，有到訪過他家的朋友們一定可以證明的。從布章、交換而來的各國紀念品、T-Shirt等等；能把自己的家擺放成小型拯溺紀念展館的，他對拯溺的熱愛程度，不用置疑了吧？！而筆者(不其然的笑著)，便是其中一位有幸造訪過梁主委的家，而被他打動，深切體會到他對拯溺的熱愛，及如何堅持自己的理想。

1986年，梁主委跑到了總會，考上了TC，往後一年更考獲了ATC；而在1988年，正式加入了總會，參與服務。

1998年，梁主委當選執行委員並負責發展競賽事宜，第一次與其他成員出訪新西蘭，獲邀觀摩國際性拯溺競賽賽事，感受良多。『很深的感受是 - 原來香港以往的本地拯溺賽，相比之下，很像小朋友與成人比賽的極端！』這次的出訪觀摩，讓大家有所體會及反思；在回港後的會議上，大家也表達出一致的正面建議及行動的決心 - 『必須將香港拯溺競賽項目的規例及裁判與國際賽水平接軌、必須將香港帶進國際拯溺賽！』這是他們當時許下的承諾。

得到執委會的共識及支持後，梁主委開始為拯溺競賽進行推廣；從申請當時康體發展局的資助開始，當中無論資金、物資及場地等均遇到困難及障礙；直至2000年時，香港拯溺總會正式成為港協籃奧委會轄下之體育總會。此後，梁主委便全力開展推動拯溺競賽的工作，並積極加以普及，更將賽事正規化，以國際救生聯盟（ILS）的賽事準則及模式去舉辦本地的所有賽事。並從2001年開始引入整套ILS的競賽系統及制度。在實踐的過程中，所遇到及面對的困難和問題還可真不少呢！

切實的例子如：當時並沒有專才／專業教練去為運動員作專業培訓，因為當時香港還未有擁有拯溺競賽資格的專業教練；如何教授運動員最重要的技巧和不被取消資格的要點；如何訓練運動員習慣多樣性的比賽模式等……。

說到推動香港拯溺競賽的發展，梁主委最要感謝的是辦事處的同事 - 競賽發展主任丘惠萍小姐；得到她在行政工作及協調上的支援、以致運動員平日習訓的統籌及跟進；實在大大提昇及加快了發展的步伐。



除了丘主任的努力協助外，梁主委亦非常感謝專業物理治療師蘇俊龍先生；除了為運動員提供物理治療及專業意見外，更與丘主任相互合作，以專業角度為運動員的訓練系統提供意見及支援，讓運動員得到極致的發揮。

由2001年……當時參加英聯邦拯溺錦標賽的“0”分成績表……到今年2009年，派出4男4女運動員參與同樣的賽事，取得總分274分，並為香港首次奪得在該賽事第一面獎牌的鼓舞成績！今天的香港，已在亞太區位列前茅；梁主委兌現了98年時許下的承諾 - 將香港帶入國際拯溺賽事，真叫我們為此而振奮驕傲呢！

今天，香港的拯溺競賽水平，在亞洲區中處於領導位置。在中國、日本、韓國、印度、星加坡、中華台北、澳門、伊朗、斯里蘭卡等國家當中，香港在靜水賽中位列第三而海洋賽位列第二。梁主委說，實踐的過程雖然辛苦困難，但今天的成績，是他給自己最好的禮物。

問到梁主委對未來香港拯溺競賽的展望……『最希望能得到政府和康文署的重視與支援』。細問之下才了解，原來除了日常的基本習訓開支外；要提昇水平，還必須定期邀請海外教練到香港進行交流及培訓，更要將運動員帶到國外，拓闊視野、交流技術、汲取新知識。如能得到政府落實長遠的資助與支援的話，相信香港的拯溺競賽水平定必更進一步！

梁主委與其委員會內的成員都希望，有更多游泳界的運動員加入拯溺競賽的行列，以豐富運動員的數目及比例。而事實上，拯溺運動員的持久性和申延性比其他水上項目的運動員為佳。以香港拯溺界傑出的運動員袁啟禮為例，從2000年至今，參加的賽事和項目多不勝數，數算下已是8年多的時間！至現在還是從容而熱衷的參與賽事；從讀書到現在已投身社會的他，仍樂於在工作後，分配時間進行習訓，並繼續取得優異的成績。

梁主委更希望加快開辦高級競賽教練課程，及將精英運動員年齡降至16歲，以進一步普及拯溺競賽及提昇至更高水平 - 願望香港能成為亞洲第一。

從困難中學習，沒有卻步，堅持信念，爭取到底，是梁主委只用了短短十年的時間，帶領香港走進國際拯溺賽事的體會，亦是教人感動的堅持與決心而步出來的成果！

完成這次的訪問，又再一次學會了很多，學會了將理想和目標不斷提昇，這份堅持，才是讓夢想得以達成的關鍵！讓大家都繼續為您們對拯溺救生的理想和目標而堅持吧！



醫者…拯溺心 - 陳國基醫生

醫療及拯救技術委員會主委
國際救生總會預防溺水協調委員會委員

陳國基醫生

香港浸會大學體育系碩士課程講師
香港奧林匹克委員會藥檢紀律委員會委員
醫院管理局律敦治醫院及鄧肇堅醫院急症科訓練中心水上拯救顧問
醫療輔助隊訓練學校助理校長
香港聖約翰救傷隊訓練及發展委員會委員
香港體藝中學校董
香港體適能總會講師



自動體外心臟去纖維性顫動器使用

1989年，當時仍是AMS隊員的陳醫生，第一次接觸拯溺，是在隊內，與三五隊友一同參加的。初次接觸拯溺的陳醫生，對拯溺一無所知；但就在考獲銅章後，與大部份拯溺迷一樣，陳醫生都被拯溺吸引了，踏進了拯溺界。

此後，陳醫生以公餘時間考取不同的拯溺證書，並在考獲拯溺教練後在AMS隊內教授拯溺，實行義務工作也要來個『Cross Over』！

1994年，陳醫生晉身為總會執行委員會的其中一份子，專門負責為香港拯溺訓練及考試規程，引進及開發水上急救、水上脊柱固定技術，以至往後的水上急救等。

在現在的拜金社會中，醫生是大部份人眼中很會賺錢的行業，更莫說身為全港只得40多位整形外科專科醫生之一的陳醫生，但陳醫生認為，推動救生，開創水上急救技術，對社會的貢獻及意義更為深遠及廣泛，幫助到更多人。走入了拯溺世界剛20年的他，當中有11年幾乎完全忘我的投入，為拯溺研究、引進及開發與醫學有關的急救技術……拼湊成今天的『水上急救』。可以肯定的是，『水上急救課程』是現在專業救生訓練不可或缺的知識與技術；而一身多職，同時擁有運動科學哲學博士學位的陳醫生，以公餘時間用其專業知識為拯溺救生默默付出，實在是值得我們欣賞和學習。

在回顧香港水上急救的發展當中，陳醫生表示，在未正式有水上急救技術以前，部份先進國家有不同的水上脊柱骨折處理技術，及後慢慢改良及演變出水上急救技術。在1998年，國際救生聯盟



《水上急救》新書發佈會

(ILS)正式確立水上急救技術並納入國際認可之救生員規程內，並正式成為專業救生技術。同時，各式各樣的水上急救器材亦應運而生；比起純粹以CPR進行急救，大大提高拯救效率及效能，令傷患者得到更有效的救援。水上急救技術，讓救生從業員有效地提供急救支援，同時，亦提昇了香港的專業救生水平，這正是陳醫生開創水上急救技術的巨大貢獻。

香港的水上急救技術在國際救生界中名列前茅，在亞太區暫時並未有其他國家發展及推行水上急救技術，只有我們—香港拯溺總會，早在1994年時已開始研究發展水上急救技術，並在98年開辦第一屆專為救生訓練的水上急救課程。

在良好的發展基礎上，香港的水上急救技術日漸成熟，技術及材料豐富的同時，更訂立了一套專業而統一的水上急救技術教材；在2006年，由本會轄下醫療委員會各成員，合共約50名義工的努力下，出版了全球首本以中文編寫的《水上急救》手冊。

陳醫生憶述起當中的點滴時，苦樂參半，既要花大量時間為內容綱領作詳細而專業的資料搜集、又要在撰寫文稿時絞盡腦汁；但最花心神的，還是編製及拍攝教學光碟的整個過程！很難相信，一班志同道合的拯溺迷，白天各有各忙，但每個晚上及週末，都走在一起，為拍攝光碟而綵排、撰寫旁白、擔當拍攝演員、工作人員、編輯、配音及其他後期製作而忙碌著；而為的就是對拯溺救生的熱愛和執著。陳醫生在說著時，相信大家都能夠從字裡行間感受到他們在完成這個製作的喜悅和滿足感。現在，在書局發售的《水上急救》手冊已是第二版了，相信您也有一本吧？

在未來的日子，陳醫生對拯溺救生仍充滿抱負與夢想，將多放時間在急救技術發展方面，為進一步提昇救生界的急救技術與知識而努力。

小記者：Tanni, Sam & 嘉晉





香港拯溺總會「榮譽勳銜頒授典禮」在今年六月六日舉行，目的為表彰一些對香港救生運動作出貢獻的人士。他們利用餘暇時間，群策群力，協助香港救生運動的發展，致力於拯溺及推廣救生技術，造福社群。是次獲授勳人士共有126名，主禮嘉賓為保安局局長李少光IDSM太平紳士。本港每年接受拯溺訓練的人數接近七千餘人，其中不少合資格的救生員更於工餘時間提供義務救生服務，為市民大眾水上安全作出貢獻。自1956年至今，總拯救人數已達31,300人，充分發揮服務社會的精神。

2009年6月6日授勳人士名單

榮譽功績星章

林秉恩醫生太平紳士
譚百樂太平紳士
朱兆光



林秉恩醫生太平紳士



盧振雄處長



謝德富醫生BBS

優異服務獎章

盧振雄、謝德富醫生BBS、陳耀榮博士、
鍾沛林SBS太平紳士、黃龍德博士太平紳士、
陳蔚蕓、張愛珍、丘惠萍、鄭偉強、何福強、
伍佩儀



陳耀榮博士



黃龍德博士太平紳士



張錦添永遠總理

長期服務金章 (40年以上傑出服務)

張錦添、黃學堯、韋錦潮、李文彬SBS太平紳士、
陳偉能MH、楊志滔博士、姜彥文、鄭志陵、
張煥文



黃學堯副會長



韋錦潮副會長



陳偉能主席MH

長期服務獎章 第三勳帶 (30年以上優良服務)

陳志球博士太平紳士、馬澤華、梅日耀、陳濟之、
葉志輝、周國萍、沈溥東



楊志滔博士副主席



姜彥文教授



陳志球博士太平紳士

長期服務獎章 第二勳帶 (25年以上優良服務)

沙理士博士GBM太平紳士、林啟暉(追授)、符國光、戴亮通、劉中民、朱兆光、李秀英、蔡溢昌、鄭偉強、馮金城



榮譽功績星章及優異服務獎章人士與主禮嘉賓李少光局長合照

長期服務獎章 第一勳帶 (20年以上優良服務)

蔡麗卿、王國榮、李萬成、楊偉文、葉子安、陳振發、郭金英、黃永恒、黃子明、葉世良、鄭根華、張大業、冼惠儀、林民昇、梁耀洪、陳冠恒



長期服務金章人士與主禮嘉賓李少光局長合照

長期服務獎章 (15年以上優良服務)

郭振耀、郭崇禧MH、李向暉、傅德楨、蘇惠儀、羅維貴、冼麗群、梁炳權、陳國基醫生、林良章、黃添龍、盧京文



長期服務獎章第三勳帶人士與主禮嘉賓李少光局長合照

長期服務獎狀 (10年以上優良服務)

王賜豪醫生BBS太平紳士、孫國華MH、趙旭初、楊偉忠、簡俊聰、黃賢加、許安騰、林仕容、李明安、王劍麟、吳凱珊、嚴志文、盧俊文、葉秀燕、吳美儀、李志航



長期服務獎章第二勳帶人士與頒獎嘉賓林秉恩署長合照

會長嘉許狀

馬丹妮、陳偉良、阮嘉佩、周浩堯、馮金城、張大業、羅偉明、符國鈞、曾俊霆、龐耀榮、吳嘉裕、區志森、許偉民、曾運康、張志強、鄭鏡開、曾惠常、白爾亮、邱誠意、梁德誠、簡順禮、杜天樂、李玉樑、陳冠恒、張榮臻、梁澤文、蘇俊龍、黃卓然、陳亮智、黃維、黎志仁醫生、張寶昌、胡年發、余國強、鍾志剛、陳漢權、余嘉晉、葉靄霖、葉紹民、劉嘉祈、黃希達、吳志文、關偉雄、梁耀洪、鄭根華、郭惠芳、許永論、李顯龍、趙佩玲



長期服務獎章第一勳帶人士與頒獎嘉賓林秉恩署長合照



長期服務獎章人士與頒獎嘉賓盧振雄處長合照



長期服務獎狀人士與頒獎嘉賓盧振雄處長合照



會長嘉許狀人士與頒獎嘉賓劉漢華會長合照

香港拯溺代表隊勇奪5金5銀11銅及團體第三名為港爭光

於澳洲達爾文市舉行的Arafura Games 2009之國際拯溺賽，由2009年5月13日開始至16日完結，參賽的選手有來自新加坡、澳洲多個地區的拯溺界精英。香港拯溺代表隊共參與22個項目，其中包括海洋及泳池項目。於一輪激戰後港隊合共取得5金5銀11銅的佳績，為港爭光。

代表隊名單

- 領隊： 梁智輝先生（前排左二）
 副領隊： 王劍麟先生（前排右二）
 教練： 曾惠常先生（後排右四）
 後勤支援： 丘惠萍小姐（後排左四）
 運動員： 陳家祺小姐（後排左二）、李琮恩小姐（後排左一）
 劉娉子小姐（後排右一）、容美華小姐（後排右二）
 何肇峰先生（後排右三）、李建良先生（後排左三）
 梁家銘先生（前排右一）、袁啟禮先生（前排左一）

金牌名單

- 混合4x25公尺運送假人接力賽 Mixed 100 LC Meter Manikin Carry Relay
 陳家祺、容美華、李建良、梁家銘
- 男子50公尺運送假人賽 Men 50 LC Meter Manikin Carry
 李建良
- 男子沙灘跑接力賽 Beach Relay – Male
 何肇峰、李建良、梁家銘、袁啟禮
- 男子沙灘跑賽 Beach Sprint – Male
 袁啟禮
- 男子沙灘奪標賽 Beach Flags – Male
 袁啟禮



2009英聯邦拯溺錦標賽

Commonwealth Lifesaving Championships 2009

香港代表隊取得歷史性第一面獎牌 - 男子拋繩賽(Line Throw)銅牌。除此之外，有5項取得第四名，只差一線便可再為香港爭取更多獎牌，成績超卓。

代表隊名單

領隊：梁智輝先生
副領隊：黃銘賢先生
教練：盧京文先生
後勤支援：丘惠萍小姐
運動員：陳家祺小姐、李琮恩小姐、林嘉琪小姐、黃學穎小姐
何健衡先生、李建良先生、梁家銘先生、王國良先生

得獎者的簡單資料

獎項：男子拋繩賽季軍（國家隊組別）
Men's Line Throw 2nd runner-up (National Team)
運動員：何健衡（thrower，相中左方者）；
梁家銘（patient，相中右方者）
比賽日期：14/6/2009
比賽地點：Edmonton, Canada

運動員簡介：

何健衡現年19歲，現於香港理工大學修讀護理學系一年級，2005年正式加入香港拯溺訓練隊，2007年首次代表香港參加國際拯溺比賽 - Arafura Games 2007，該次比賽香港取得團體總冠軍；翌年亦取得資格代表香港出席在德國舉行的2008世界拯溺錦標賽 (Lifesaving World Championships Rescue 2008)。

何健衡擁有一項個人香港紀錄及一項接力香港紀錄，分別是拋繩賽以10秒18成績在本年3月8日在香港刷新，另外一項接力紀錄是4x25公尺運送假人接力賽，與李建良、李康怡、梁家銘一同在2008年全港公開拯溺錦標賽中刷新。何健衡是一位很全面的拯溺運動員，最難得的是他不論泳池及海洋與沙灘都有優良表現，以短途速度最強，他不論沙灘跑、海浪板、海浪艇以及泳池的運送假人、穿蛙鞋游泳都有出色表現，尤其是拋繩技術更是該項的依依者，他的拋繩能有如此出色的表現，全賴他自己在平日不斷練習，不斷改良。除此之外，他與拍檔亦有多年合作經驗，拋繩賽並非一個人的項目，須要與扮演溺者的隊友有充分的默契，那一方稍有失誤都會影響結果，拋者要有熟練的技術，同時溺者都要全神貫注，加上敏銳反應及短途速度，才可有好成績。

梁家銘現時17歲，今年八月才滿18歲，本年度將會升讀中七，2007年正式加入香港拯溺訓練隊，2008年首次代表香港參加國際拯溺比賽 - 德國舉行的2008世界拯溺錦標賽(Lifesaving World Championships Rescue 2008)，本年選拔成績超卓，在五月及六月分別代表香港參加Arafura Games及英聯邦拯溺錦標賽。梁家銘現正保持2項個人香港紀錄及3項接力香港紀錄，單以泳池項目計，他是擁有最多香港紀錄的運動員。他最出色的項目是200公尺超級施救員賽，差不多在每一次初賽或決賽都能刷新自己的紀錄，除此之外，他的其他泳池比賽成績都十分接近香港紀錄，相信在他完成高考後能夠全心全意練習，成績會更佳。他身高接近6呎，身軀輕盈，是繩賽溺者的最佳人選，再加上他自由泳打腳速度高，反應敏銳，實在讓拋繩者事半功倍。



2008/2009 屬會救生成績得獎名單



會長盃
PRESIDENT'S TROPHY

第一名：北葵涌公眾泳池拯溺會(圖)
第二名：康樂及文化事務署
第三名：藍鯨拯溺會



飛魚獎
FLYING FISH TROPHY

第一名：康樂及文化事務署(圖)
第二名：北葵涌公眾泳池拯溺會
第三名：藍鯨拯溺會



會長盾
PRESIDENT'S SHIELD

北葵涌公眾泳池拯溺會(圖)



教育署長盾
DIRECTOR OF EDUCATION SHIELD

第一名：香港航海學校(圖)
第二名：薈色園主辦可藝中學拯溺會
第三名：賽馬會體藝中學



市政盾
URBAN SERVICES SHIELD

第一名：康樂及文化事務署(圖)
第二名：北葵涌公眾泳池拯溺會
第三名：藍鯨拯溺會



教育署長盃
DIRECTOR OF EDUCATION TROPHY

賽馬會體藝中學(圖)



郭贊盃
KWOK CHAN TROPHY

第一名：康樂及文化事務署(圖)
第二名：北葵涌公眾泳池拯溺會
第三名：藍鯨拯溺會



傑出拯溺教練獎
由匯豐銀行慈善基金教練獎勵計劃資助

後排左起：
龐耀榮、曾惠常、
黎俊昕、熊錦盛、
吳美儀、盧俊文

2008/2009 主考出勤獎

一級主考

第一名：鄭志陵
第二名：王國榮
第三名：張煥文

二級主考

第一名：陳國基
第二名：張文華
第三名：楊偉文

三級主考

第一名：梁兆翔
第二名：李光明
第三名：區海洋



一級主考 第一名 - 鄭志陵



二級主考 第一名 - 陳國基



三級主考 第一名 - 梁兆翔



2008年度水上安全活動

救生星章頒獎典禮



129名人士獲頒授救生星章及救生嘉許狀

由香港拯溺總會主辦的「救生星章頒獎典禮」已於2009年5月23日(星期六)下午三時假香港銅鑼灣掃桿埔奧運大樓賽馬會演講廳舉行。由香港警務處處長鄧竟成先生擔任主禮嘉賓，其他嘉賓包括海事處處長譚百樂太平紳士、政府飛行服務隊總監陳志培機長、醫療輔助隊總參事陳耀榮博士、還有香港拯溺總會會長劉漢華BBS太平紳士、副會長黃學堯先生、韋錦潮先生、義務法律顧問傅德楨律師、主席陳偉能先生MH與及義務秘書陳志球博士太平紳士等。救生星章頒發的目的是希望藉此表揚拯溺救生、救急扶危的精神，使這種英勇行為得到正面的肯定。

香港拯溺總會一直以來都與各政府部門緊密合作，一同推動水上安全的訊息及進行拯溺培訓的工作，以確保市民在暢泳時的安全。統計去年，拯溺總會共派出數百名義務救生員往政府公眾游泳池及泳灘當值，為確保市民的水上安全出一分力，總當值更次超過3800更次。

水上安全主席盃

水上安全主席盃由本會前水上安全主席王賜豪醫生BBS太平紳士送出。此榮譽特別頒發予該年所有拯救事件中最突出的事件及救生隊伍，以表揚其發揚拯溺精神及他們在保障市民水上安全所付出的努力。

在去年的眾多拯救事件中，評審團認為香港警務處港島總區 - 何東明先生這件拯救事件的表現最具代表性。

何先生在情況極之危急下仍能保持高度的警覺性及敏銳的觀察力，以有限的器材，機警且迅速地地下水進行進一步的拯救，並且臨危不亂，隨機應變，成功地完成拯救。從此可見何先生在該次拯救過程中突顯發揮救人的拯溺精神。



沙灘大會操

香港救生優勝盃 - 男子組	冠軍	民眾安全服務處A隊
香港救生優勝盃 - 女子組	冠軍	民眾安全服務處A隊
會長盃超卓隊伍獎	—	黃大仙區拯溺會救生小鐵人隊
檢閱長官選拔榮譽獎	—	愉園體育會有限公司男子隊
全場男子步操優異獎	冠軍	衛星游泳會
全場女子步操優異獎	冠軍	民眾安全服務處A隊
救生小鐵人步操優異獎	冠軍	愉園體育會有限公司
全場男子服裝優異獎	冠軍	愉園體育會有限公司

全場女子服裝優異獎	冠軍	愉園體育會有限公司
救生小鐵人服裝優異獎	冠軍	民眾安全服務處
全場男子旗幟優異獎	冠軍	南區拯溺會
全場女子旗幟優異獎	冠軍	民眾安全服務處A隊
救生小鐵人旗幟優異獎	冠軍	吐露港游泳訓練學會A隊
全場男子裝備優異獎	冠軍	民眾安全服務處A隊
全場女子裝備優異獎	冠軍	民眾安全服務處A隊
救生小鐵人裝備優異獎	冠軍	粉嶺拯溺會A隊



榮
賀

會長劉漢華BBS太平紳士、義務醫事顧問鍾展鴻醫生榮獲聖約翰司令勳銜！執行委員會委員馬澤華先生榮獲聖約翰官佐勳銜！義務醫事顧問謝德富醫生BBS被委任為非官守太平紳士！Arafura Game及英聯邦拯溺錦標賽凱旋而歸

香港拯溺總會於2009年8月14日晚在警官會所設盛宴，慶賀會長劉漢華BBS太平紳士及本會義務醫事顧問鍾展鴻醫生獲聖約翰司令勳銜(Commander (Brother) of the Order of St. John; C.St.J.)，以及本會執行委員會委員馬澤華先生獲聖約翰官佐勳銜(Officer (Brother) of the Order of St. John; O.St.J.)，還有本會義務醫事顧問謝德富醫

生BBS獲委任為非官守太平紳士(Justice of Peace; JP)，蒞臨者眾，盛況非常，出席首長還包括本會總裁霍震霆GBS太平紳士。此外，香港隊分別在今年五月及六月參加了Arafura Games 及英聯邦拯溺錦標賽(Commonwealth Lifesaving Championships)，取得優異成績，會方亦邀請各運動員一同歡宴慶功。



特別鳴謝名譽顧問孫國華先生MH送出每名代表隊成員港幣500元禮券以茲鼓勵



謝德富醫生BBS



鍾展鴻醫生



馬澤華先生



劉漢華會長BBS太平紳士



各獲授勳人士與總裁霍震霆GBS太平紳士合照



嘉賓合照

(下圖) 在Arafura Game中，港隊勇奪5金5銀11銅及團體第三名；而在英聯邦拯溺錦標賽中，港隊取得歷史性第一面獎牌 - 男子拋繩賽(Line Throw)銅牌，以及有5項取得第四名，為歷年最佳之成績。圖為港隊代表與嘉賓合照

熱烈恭賀
劉漢華會長、鍾展鴻醫生及馬澤華委員榮獲聖約翰勳銜
謝德富醫生榮獲香港特別行政區政府委任為太平紳士
Arafura Game 及英聯邦拯溺錦標賽凱旋而歸



2009拯溺(海洋及沙灘)分齡賽

日期：2009年5月31日(星期日)
時間：上午8:00至下午3:00
地點：石澳泳灘
主辦：香港拯溺總會
資助：康樂及文化事務署
參賽人數：207人
參與屬會：17個



拯溺(海洋及沙灘)分齡賽每年舉行一次，年齡分組與普通的泳池賽相同，由8歲開始分為6個組別，圖中為男子少年甲的海浪板速度賽。

2009年拯溺海洋計分賽 第一回合

日期：原定2009年6月21日(星期日)因惡劣天氣關係而順延至2009年6月28日(星期日)舉行
時間：上午8:00至下午3:00
地點：淺水灣泳灘
主辦：香港拯溺總會
參賽人數：56人



拯溺海洋分齡賽每年舉行三個回合，三個回合累積得分最高者可獲該項目的全年冠軍，圖中為女子海浪游泳賽的起步。

第四屆國際救生聯盟(ILS)

國際拯溺裁判(泳池)訓練班

本會秉承一貫推廣拯溺運動的宗旨，在2008年10月23日至26日，成功在香港舉辦「第四屆ILS國際拯溺裁判(泳池)訓練班」，並邀請了澳洲皇家救生會Ms. Anni Gardiner 親臨香港教授，介紹最新之國際拯溺競賽規例，藉此推動亞洲地區之拯溺競賽水平。

(右圖) 結業典禮上各學員與嘉賓合照

前排嘉賓(左起)：溫緯雄、陳偉能、Ms. Anni Gardiner、黃學堯、韋錦潮、姜彥文、楊志滔、李少蘭



新聞

名譽顧問林啟暉先生

香港拯溺總會名譽顧問林啟暉先生一生致力推動救生，於二零零九年五月七日與世長辭。本會同人深表哀悼，為表揚林先生對總會幾十年來的優異服務，本會於今年六月六日追授長期服務獎章第二勳帶，以表對林先生的敬意。

前副會長許淇安先生

香港拯溺總會前副會長及前警務處處長許淇安先生，於二零零九年五月三日與世長辭，享年六十七歲。本會同人深表哀悼，並已向其家人，致以深切慰問。

本會為表對以上兩位首長之敬意，於五月二十三日之典禮上，全體會員肅立靜默一分鐘誌哀。

拯總7-10月行事曆

日期	活動/賽事名稱	地點
16/8/2009 (星期日)	2009年拯溺海洋計分賽第二回合	淺水灣泳灘
22-23/8/2009 (星期六及日)	本地拯溺競賽裁判班	奧運大樓/灣仔游泳池/淺水灣泳灘
13/9/2009 (星期日)	第十二屆香港長途拯溺錦標賽	南灣泳灘/淺水灣泳灘
25/10/2009 (星期日)	全港公開拯溺錦標賽	城門谷游泳池

聚會堂



長洲拯溺會



屬會編號：C-14
成立年份：1958
活躍地區：長洲
屬會代表：戴亮通

1957年的時候，現在的會址仍然是個小山丘，當時由一班長洲青年及童軍領袖，每逢晚上自行組織起來在長洲黑排路移山掘地，用一年的時間把小山丘移為平地，由當年的會長自資建築成現今背山面海的會所，而各拯溺幹事及教練皆為義務工作。對於長洲本土的貢獻良多，其中最重要的是60年代的「颱風更」。每逢天文台懸掛8號以上的風球，該會便派出義務救生員參與緊急拯救行動，拯救海上遇險人士。長洲四面環海，會址有寬闊地方放置各樣器材，令長洲拯溺會擁有海洋拯溺訓練的良好因素。但礙於人口不足不能擁有公眾泳池，令他們不能於區內作泳池訓練如教授泳池救生章、水上急救等技術。雖然得到香港拯溺總會配合，可以在長洲沙灘上舉行銅章考試，但泳池技術是救生員走到專業化的必經之路，所以拯溺會於救生員專業化上受到一定的影響。

然而，他們會與南區的拯溺會合作，到南區泳池訓練。並且致力達致普及拯溺運動，推廣「救生扶危」的精神。除此以外，近年更重新跟香港拯溺會舉辦每年一度的大三角拯溺泳賽，藉此提高居民對水上安全的意識，成為類似「搶包山」的地區項目，長遠有助長洲的旅遊發展。



新世紀拯溺會



屬會編號：N-05
成立年份：1975
活躍地區：港島西
屬會代表：梁澤文

新世紀拯溺會於1975年由陳英球主考所創立，至今已經有34年歷史。新世紀拯溺會多年來培育出不少教練，對拯溺有興趣的人士及接班人。去年創會會長陳英球先生不幸仙逝，令拯溺界痛失了一位資深英才，但陳會長對拯溺的抱負及精神，由會內各人努力推廣拯溺活動而延續。經陳會長多年悉心教導，現今部份幹事亦擔任拯溺總會的主考、評核員及各委員會之工作，不斷將所學技術及知識，用於幫助推動拯溺活動。新世紀拯溺會投放不少教練及資源於訓練班，亦減少師生比例，在教學過程中盡量做到教學相長。教練和助教增加教學經驗之餘，亦令到每位學員都能清楚明白所學的理论及技術，得到最好的效果。

新世紀拯溺會對拯溺活動充滿熱誠及十分支持。除舉辦訓練班外，各幹事及會員多年來積極參與拯溺總會活動中的義務救生服務及比賽裁判，如元旦冬泳，長洲大三角，長途拯溺錦標賽等。於2010年新世紀拯溺會將踏入35週年，他們將會繼續舉辦更多多元化拯溺活動及課程，令生技術能薪火相傳，回饋社會。



小記者：Irene, Edmund & 嘉晉

簡建輝先生



1987年1月12日考試委員會三十週年會慶一級主考合照

前排左起：郭漢銘(總主考)、潘雅文(三軍司令)、霍英東(考委會主席)、
馮秉芬(救生會會長)、顏理國(警務處長)、盧錦倫(秘書長)

一級主考(1987)：後排左起：盧濟通、張煥文、鄭志陵、楊志滔、陳沛霖、
陳偉能、羅維邦、鍾樹坤、簡建輝、文德輝

簡建輝先生是現任香港拯溺總會榮譽主考，簡SIR自1960年起加入香港拯溺總會，並從1963年起擔任主考工作。參與拯溺救生服務超過40年，經簡SIR訓練出來的拯溺專才多不勝數，桃李滿門，為救生工作供給了寶貴的人力資源。

簡SIR從50年代初開始，便參與南華體育會在筲箕灣亞公岩泳棚的拯溺訓練；簡SIR說，南華體育會是早期拯溺訓練的『少林寺』，嚴謹非常，要求甚篤。有幸自己出身『少林寺』的簡SIR，順理成章地繼續為南華會服務，擔任拯溺教練。回想當年的拯溺教學對象主要是漁民；原因是50至60年代，當時政府開闢了很多新的公眾泳灘；很自然全港超過80%的救生員都是在泳灘服役的，與今天的救生服務環境成了極端。在那年代，捕漁業正日漸息微，而在市場上，很難找到諳水性者來投入救生員行列 - 除了水上人（漁民）。在這供求相益的情況下，促成了大量水上人投入救生工作；而救生員工作，更成為他們重投勞動市場的首選行業呢。

由於當時的水上人（漁民）大部份都沒有接受正統教育機會，於是在理解學習內容和自身表達技巧上都要重新適應；對課程內的英文口號更加是一竅不通。所以，當時的一眾教練都會盡量為他們設想，大家都很樂意和富耐性地去教導這班水上人（漁民）學生。而當然，老師們也知道，互補不足的重要性吧；因為說到水性和體能，當然是學生們比較優越，連教練們都要向他們討教啊！簡SIR在分享他當時參與拯溺教學的感受時，很慶幸和感謝一眾教練和自己一樣有著對拯溺的熱愛與投入。

原來南華體育會是最早派出合資格救生員到私人船艇上當「船河更」的拯溺會，簡SIR說早在50年代南華體育會已經常奉召或被邀請派出救生員上船艇當「船河更」的了。當時的「船河更」全是義務工作，就算日晒雨淋，亦覺值得，因為救生員們每一次都將之視作 - 寓工作於娛樂，是增進友情的聯誼活動。當然他們亦不忘服務為先，工作認真和自律為首要，次要的是每次完成服務後，回家的途中，大家也會笑聲不絕，樂而忘返。

如果問您：『香港第一個私人泳池的名稱？』，您應該答不上吧？！^^ 簡SIR說，全港第一個泳池是一個私人泳池名為「麗池」，坐落於北角，由於地形關係，全長只得33公尺。當年第一屆香港小姐選美會，亦在「麗池」拍攝，為佳麗們留倩影。

提到英國皇家救生會香港分會的年代，簡SIR說當時的拯溺愛好者，都好像著了迷似的，投入程度高、參與氣氛亦相當好，因為大家都為了從英國空運到港，刻上合格考生英文名字的“Royal”證章而努力、而著迷；而絕大部份拯溺發燒友，更會因為想收集不同的證章而去考取不同的章別呢！簡SIR都慶幸當時自己曾經都這樣為拯溺而瘋狂投入過！

回想起當年香港拯溺總會，能夠只依靠一個 - P.O. BOX 1329的通訊地址，便能與英國皇家救生總會及全港屬會聯繫起來，推動拯溺救生運動的發展，實在要衷心感謝一班積極參與、忘我投入、為拯溺貢獻超過半個世紀的熱心人士；如郭漢銘、盧錦倫、朱孔鐸、黃學堯、韋錦潮、楊志滔和陳偉能等等；他們捨己為人、服務社會、救生積德的精神，亦足為後輩努力學習的崇高榜樣！簡SIR很慶幸自己參加了拯溺運動。在過去數十寒暑在拯溺運動中，得着很多，使簡SIR有機會參與海外的拯溺活動，造福市民，自己也認識一班志同道合的同伴。

小記者：Coway, Edmund
& 嘉晉



50年代攝於筲箕灣亞公岩泳棚，當時正進行拯溺口試。左起：南華會拯溺教練簡建輝、郭漢銘主考及考生

正進行拯溺考試。教練簡建輝(右一)、郭漢銘主考(右二)





沙灘拯救發源地悉尼邦迪海灘(BONDI BEACH)



我們每年的冬日聖誕，正是澳洲人們在海灘歡度暑假的日子，而悉尼邦迪海灘(Bondi Beach)就是其中一個熱點。邦迪海灘是世界十大海灘之一，是衝浪者與泳客的大本營，更是沙灘拯救的發源地，世界上最早期的救生俱樂部，就是在1907年創建於此。據悉，舉世聞名的沙灘拯救、沙灘排球和三項鐵人等活動，亦是起源於邦迪海灘。英國皇儲查理斯王子，便曾於1966年遠赴邦迪海灘擔任義務救生員。

在邦迪海灘上，除了藍天白雲、幼白細沙和澄澈海水，還有一隊拯溺精英 - 邦迪海灘拯救隊(Bondi Rescue)！他們是世界聞名的海灘救生員，所面對的是每年約25,000人，處理包括鯊魚警告、迷失小孩、受傷、打架、偷竊、吸毒、醉酒等，但最主要的工作當然是拯救遇溺者等事件，全年平均出動超過2,500次。

負責管理邦迪海灘的團體 - Bondi Rescue Lifeguards Pty Ltd. 有見邦迪海灘在世界專業沙灘拯救史上的重要角色，特意定期安排邦迪海灘拯救隊在海灘上進行救生演示活動，遊人亦可親身和邦迪救生員一同進行沙灘拯救及巡邏。為照顧由世界各地前來參觀和玩樂的遊人，邦迪海灘的網頁上有一份印有不同語言的安全指引，給不同國家的人仕閱讀。同時，Bondi Rescue Lifeguards Pty Ltd. 更在救生工具上安裝先進的拍攝器材，現場拍攝意外事故的

拯救過程，並製作成「真人騷」名為“Bondi Rescue”在網頁上每星期播放。

“Bondi Rescue”在網絡上已經播放了一段日子，描述邦迪海灘的每一位全職救生員的形象、工作和團隊精神。在這些真人片段中的Reidy、Yatesy和Hoppo在澳洲已成為家傳戶曉的角色，他們在舉世聞名的海灘上進行急救、進行數以百計的滑浪拯救行動、追趕鯊魚、找尋走失了的小孩、以及監察海灘的遊客安全。如欲欣賞邦迪海灘拯救隊的精彩拯救片段，可瀏覽<http://ten.com.au/bondirescue-about-bondi-beach.htm>及邦迪海灘拯救隊的網頁<http://www.bondirescuelifeguards.com/>。

欣賞完邦迪海灘拯救隊的精彩片段後，在想，如果我們也可以有一班以拯溺總會為名的義務救生隊，在類似邦迪海灘上進行義務工作及拍攝，相信對香港的專業救生形象和宣傳香港是一個動感之都，都有一定教育及宣傳作用。



出版：香港拯溺總會事務委員會會訊刊物部
期數：第五期(非賣品)
日期：二零零九年九月份

榮譽顧問：劉漢華會長BBS, JP、黃學堯副會長、鄧竟成副會長、韋錦潮副會長、陳偉能主席MH

顧問：楊志滔博士、陳志球博士JP、廖錦洪先生、陳國基博士、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

總編輯：馬澤華先生

編輯委員會：陳冠恒先生、馬丹妮小姐、劉嘉祈小姐、林穎芹小姐、趙佩玲小姐、葉靄霖小姐、梁澤文先生、余嘉晉先生、葉紹民先生、關偉雄先生

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