



康樂及文化事務署 主辦

泳池及沙灘救生訓練綜合證書課程

章程 (2025)

目的：培育救生人才，讓參加者以「一條龍」方式，參與一系列銜接的拯溺課程及相關考試，以考取泳池及沙灘救生資歷。

課程內容：訓練包括拯溺銅章、急救證書、水上急救證書、泳池救生章、海洋拯救基礎證書、獨木舟拯救章及沙灘救生章。完成課程及在考試取得合格成績者，可獲取由中國香港拯溺總會發出的拯溺銅章證書、急救證書、水上急救證書、泳池救生章、海洋拯救基礎證書、獨木舟拯救章及沙灘救生章。

參加資格：年滿 16 歲或以上人士。參加者須通過第一堂的水試，即於 5 分鐘內游畢 200 米（任何泳式均可，惟背泳除外），並能踩水 3 分鐘，方可繼續參加餘下課程。

名額：20 人

費用：\$1,310（全日制學生或其他合資格人士^註可享收費優惠：\$655）
（費用包括：個人救生紀錄手冊、全期訓練、器材、考試及訓練手冊）

活動資料：請參閱附頁

訓練器材：由康樂及文化事務署（康文署）提供

教練：由中國香港拯溺總會認可資格的教練教授

- 報名須知：**
- (1) 參加者於報名前請詳閱附頁的活動資料；
 - (2) 參加者須通過第一堂的水試，才可參加訓練。康文署為未能通過水試者安排退款，惟所退款項須扣除入場費。參加者若缺席水試，則作棄權論，已繳費用，概不退還；
 - (3) 所有證書考試均設有一次補考機會，而補考安排及日期必須由教練編排及在下一個證書考試前完成；
 - (4) 參加者須出席所有證書的訓練，而各證書課程的課堂出席率必須達 80%或以上，才可獲得參與其後章別課程的考試資格；
 - (5) 如參加者未能考獲拯溺銅章及急救證書，仍可繼續參加其後的水上急救證書及泳池救生章訓練。教練會安排參加者在下一項考試前參與拯溺銅章及急救證書的補考。如參加者仍未能通過拯溺銅章或急救證書的補考，即視作為不符合投考沙灘救生章的基本資格，將不會獲安排參加其後的海洋拯救基礎證書、獨木舟拯救章及沙灘救生

章考試，但參加者仍可繼續出席相關課堂，而其水上急救證書及泳池救生章考試的成績亦將會作廢，而已繳費用概不退還；

- (6) 若參加者未能考獲水上急救證書及泳池救生章，仍可繼續參加及後的海洋拯救基礎證書、獨木舟拯救章及沙灘救生章訓練及考試，教練會安排參加者於中國香港拯溺總會的公開考期進行補考，而所有補考安排必須遵循教練及主辦單位指示，如未能按指定日期補考將視作放棄，而已繳費用概不退還；
- (7) 參加者在各項考試合格後，將獲得相關的合格證書。例如，參加者於所有補考後，只於拯溺銅章、急救證書、海洋拯救基礎證書、獨木舟拯救章及沙灘救生章通過考試，仍然可獲發相關證書及於個人救生紀錄手冊登記相關資歷；所有參加者考獲的證書及章別將安排於整個課程完結及考核後由中國香港拯溺總會一併簽發；
- (8) 如參加者中途退出、缺席考試，或未符合參與考試的資格，已繳費用概不退還；
- (9) 教練及康文署職員有權拒絕讓不守紀律的參加者繼續上課，所繳費用概不發還；
- (10) 如參加者遲到，泳池職員有權拒絕參加者經團體入口進入泳池，參加者需自費進入泳池；
- (11) 除特別註明外，所有訓練均以粵語授課，並以中文考試；
- (12) 如教練於任何時候觀察到參加者的健康狀況不宜學習或出現傳染病病徵，如發燒、呼吸道徵狀（如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛）、紅眼症、紅疹、皮膚破損等，教練有權即時終止其上課，以策安全；
- (13) 在特殊情況下，康文署保留最終解釋權；及
- (14) 有關惡劣天氣安排，請參閱康文署網頁內的**報名須知**。如香港天文台於上課前兩小時發出以下信號／警告，於泳灘或黃石水上活動中心舉行的課堂，將有以下安排：

天氣情況	課堂安排
黃色暴雨警告信號或強烈季候風信號生效	仍需到場地報到，活動進行與否，由教練視乎當地的天氣情況而定。
紅色或黑色暴雨警告信號生效	當日課堂將會取消
一號或以上熱帶氣旋警告信號生效	

報名方式：活動名額以抽籤方式分配

- (1) 申請人須於每月指定期限內經 SmartPLAY 流動應用程式（My SmartPLAY App）、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站遞交電子抽籤申請表，以報名參加翌月舉行的活動。例如，申請人須於4月1至7日期間遞交在5月舉行的訓練班抽籤申請。
- (2) 詳情請參閱附頁及康文署網頁內報名須知。

主辦分區：
及
查詢電話

葵青區康樂事務辦事處 電話：2424 7201 地址：葵涌興芳路 166-174 號 葵興政府合署 8 樓 805 室	西貢區康樂事務辦事處 電話：2791 3100 地址：將軍澳培成路 38 號西貢 將軍澳政府綜合大樓 9 樓
南區康樂事務辦事處 電話：2555 1268 地址：香港香港仔大道 203 號 香港仔市政大廈 4 樓	

註：年屆60歲或以上的人士、全日制學生或殘疾人士報名參加訓練班時，均可享有優惠收費。有關人士須持有有效相關證明文件。全日制學生或殘疾人士開設SmartPLAY帳戶後，可於其帳戶的「個人資料」登記其優惠資格。於首次出席活動前，須前往設於康樂場地或分區康樂事務辦事處的SmartPLAY服務櫃檯，出示身分證明文件及有效優惠資格證明文件正本，例如附有相片的有效學生手冊／學生證、勞工及福利局的「殘疾人士登記證」、社會福利署的「傷殘津貼申請獲准通知書」，以供職員查核並將資料登錄至SmartPLAY系統有關人士的個人帳戶內；完成手續後，即可於證件有效期內，享有優惠收費。如享有優惠收費者未能於活動首課前完成上述手續，則須補交優惠收費與全費的差額。

泳池及沙灘救生訓練綜合證書課程 活動資料 (2025-26年度)

主辦分區 (活動編號)	證書／章別 (類別)	實習課			理論課			報名日期 (抽籤)
		日期	時間	地點	日期	時間	地點	
葵青區 (KWT250675LSV)	水試	9/6	1900-2000	葵盛游泳池	--	--	--	1/5-7/5
	拯溺銅章 (BM)	11,13,16,18,20, 23,25,27,30/6, 2/7	1900-2100		14,21/6	1900-2100	荃灣體育館 3樓活動室	
		4/7	1900-2200		28/6, 5/7	1900-2200		
		14/7	1900-2200		--	--		
	急救證書 (FA)	--	--	--	19,20,21,23/7	1900-2200	荃灣體育館 3樓會議室	
					25/7	1900-2100		
					27/7	1900-2200		
	水上急救證書 (AQFA)	6,8,11,13/8	1900-2200	葵盛游泳池	30/7, 1,2/8	1900-2100		
					1/9	1900-2100		
	泳池救生章 (PLG)	15, 18, 20/8	1900-2200		3, 4/8	1900-2100		
					29/8	1900-2200	--	
	海洋基礎證書 (OWRBC)	--	--	--	9,10,17/8	1900-2200	荃灣體育館 3樓會議室	
	沙灘救生章 (BLGA)	13, 14/9	0900-1300 1400-1800	更生灣泳灘	--	--	--	
			21/9		0900-1300			
獨木舟拯救章 (CRBC & CRA)	27, 28/9, 4, 5/10	0900-1300 1400-1800	--		--	--		

註: 考核日期將於課堂中公佈

主辦分區 (活動編號)	證書／章別 (類別)	實習課			理論課			報名日期 (抽籤)		
		日期	時間	地點	日期	時間	地點			
西貢區 (SK250327LSV)	水試	7/5	1900-2000	西貢游泳池	--	--	--	1/4-7/4		
	拯溺銅章 (BM)	7/5	2000-2100		11/5	0900-1300 1400-1800	西貢鄧肇堅 運動場會議室			
		9,12,14,16,19, 21, 23, 26, 28, 30/5, 2/6	1900-2100		18/5	0900-1100				
		4/6	2000-2200		4/6	1900-2000				
	急救證書 (FA)	--	--	--	18/5	1100-1300 1400-1800				
		--	--	--	25/5	0900-1300 1400-1800				
		--	--	--	1/6	1000-1300				
	水上急救證書 (AQFA)	6,9,11,13/6	1900-2200	西貢游泳池	1/6	1400-1800				
		16/6	2000-2200		8/6	0900-1100				
		16/6	2000-2200		16/6	1700-2000				
	泳池救生章 (PLG)	18,20,23/6	1900-2200		8/6	1100-1300 1400-1600				
		25/6	1900-2100		25/6	1800-1900				
	海洋基礎證書 (OWRBC)	--	--		--	15/6			1300-1600	
		--	--		--	22/6			0900-1200 1300-1600	
	沙灘救生章 (BLGA)	21/6, 28/6	0900-1300 1400-1800		銀線灣泳灘	--			--	--
		29/6	0900-1300			--			--	--
獨木舟拯救章 (CRBC & CRA)	5,6,12,13,19, 20,26,27/7	0900-1200 1300-1700	黃石水上 活動中心		--	--		--		
	2, 9/8	1300-1700			--	--	--			

註：考核日期將於課堂中公佈

主辦 分區 (活動編號)	證書／章別 (類別)	實習課			理論課			報名日期 (抽籤)
		日期	時間	地點	日期	時間	地點	
南區 (SN250275LSV)	水試	21/5	2000-2100	包玉剛游泳池	--	--	--	1/4-7/4
	拯溺銅章 (BM)	21/5	2100-2200		--	--	--	
		23, 26, 28, 30/5, 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18/6	2000-2200	24/5, 7/6	0900-1300	香港仔體育館 5樓活動室 (2/8 除外)		
				14/6	0900-1100			
	急救證書 (FA)	--	--	--	21/6		1900-2000	
					14/6		1100-1300	
					28/6, 5, 12/7		0900-1300	
	水上急救證書 (AQFA)	20, 22, 25, 27/6	1900-2200	包玉剛游泳池	17/7		1900-2200	
					19/7		0900-1300	
		2/7	2000-2200		26/7		0900-1100	
	泳池救生章 (PLG)	4, 7, 9/7	1900-2200		31/7		1900-2200	
					2/8 (黃竹坑 體育館活動室)		0900-1300	
	海洋基礎證書 (OWRBC)	--	--	--	7/8		1900-2000	
					9/8		0900-1200	
14/8					1900-2200			
獨木舟拯救章 (CRBC & CRA)	17, 23, 24, 30/8	0800-1600	淺水灣泳灘	16/8	0900-1200			
				--	--	--		
沙灘救生章 (BLGA)	31/8, 7/9	0800-1800		--	--	--		

註:考核日期將於課堂中公佈