



# 香港拯溺總會



## 香港拯溺總會：守護水上安全

每逢夏天，市民都會從事各式各樣的水上活動，當中潛藏不少危險；稍一不慎，便會發生意外。香港拯溺總會（總會）於1956年成立，屬非牟利志願組織，更是國際救生總會的創會成員，同時亦為英聯邦救生總會的成員。自成立以來，總會一直致力推廣拯溺工作，發揚救己救人的互助精神，同時協助提升香港市民對水上安全的意識。目前，總會是本港唯一的認可拯溺考試機構，負責舉辦拯溺考試和評核工作。在過去60多年，總會已拯救逾30,000條寶貴性命，並獲超過10,000名熱心人士加入，而轄下屬會亦已增至過百間。

總會舉辦考試、比賽和訓練課程等多元活動，並提供拯溺服務，藉以推廣拯溺工作，從而提高市民大眾的水上安全意識。此外，總會積極提升救生員的專業資格，以與國際水平看齊，並引入嶄新拯溺技術，包括水上電單車拯救、快艇拯救、水上急救、手力急救等。總會亦邀請各國救生組織及精英訪港交流，務使本地救生員得以學習世界頂尖拯溺技術。

為推廣拯溺運動，並提升市民對水上安全的認識和技能，總會現積極推行多項推廣計劃，當中包括舉辦比賽、訓練課程及參與國際賽事。總會定期舉辦多項比賽，包括在每年元旦舉辦「元旦冬泳拯溺錦標大賽」，每年平均可吸引超過2,000名選手參加。至於「香港洋紫荊青少年拯溺挑戰賽」，更會邀請兩岸四地的拯溺精英來港作賽。其他本地賽事包括於5月1日舉辦的香港水上安全日、香港長途拯溺錦標賽、拯溺分齡賽及全港公開拯溺錦標賽，讓本地拯溺愛好者有更多機會比賽切磋。

除了在港舉辦比賽和訓練課程，總會每年均派隊出外參賽，包括世界拯溺錦標賽、全國救生錦標賽、英聯邦拯溺錦標賽、Sanyo Bussan國際拯溺盃和Orange Cup。過往，香港代表在國際賽事上屢創佳績，例如女子青年拋繩賽組合程靄棋及李欣彤去年9月在意大利舉行的世界拯溺錦標賽中，便以12.8秒破世界紀錄的驕人成績奪金。香港拯溺代表隊於2022年11月在荷蘭舉行的Orange Cup中，更將拋繩賽的世界紀錄推前至11秒77，順利掄元，最後在賽事中合共取得了2金1銀1銅的佳績。今年5月總會派隊參加瑞典拯溺錦標賽及全國救生錦標賽，而本港代表將於9月出戰英聯邦拯溺錦標賽，與各地健兒一較高下，為港爭光。

現時，總會舉辦多項拯溺訓練課程，當中最受市民歡迎的活動是與康文署合辦的拯溺訓練計劃。這項計劃旨在教授學員拯救溺水者的技巧和基本急救知識，讓學員在遇有危急時能及時提供救援。此外，總會亦推出了綜合拯溺證書訓練計劃，使學員不論身處泳池或泳灘，如有人遇溺，均知所應對。

最後，總會亦推出了學校推廣計劃和社區體育會計劃，讓更多學生與市民能接觸並參與拯溺活動。這些計劃既讓有意者學習拯溺技能，亦能提升市民對水上安全的認識和了解。有興趣的市民如過往從未學習拯溺，可先參加由總會與康文署合辦的拯溺課程或由轄下屬會提供的拯溺課程。此等課程旨在教授學員基本的拯溺技能和知識，並為學員提供實踐機會，讓其日後拯溺時，更能得心應手。

