

## 考試規程更新撮要

(2026 年 11 月 1 日起生效)

更新章別/內容	舊版考試規程	新版考試規程
中文會名	香港拯溺總會	中國香港拯溺總會
英文會名	HKLSS	HKCLSS
水上安全章	---	器材： 竹竿或木棒、衣物、繩索及非吹氣式水泡或其他浮物。(註：器材數量按考生人數比例而增加)
海洋拯救基礎證書	器材： 繩索	器材： 長度不少於 100 厘米繩索。(註：器材數量按考生人數比例而增加)
泳池活動導師拯救章	投考資格： 年齡十五歲或以上	投考資格： 年齡十八歲或以上
海上活動導師拯救章	投考資格： 年齡十六歲或以上	投考資格： 年齡十八歲或以上
	水試衣著： 泳裝、泳帽、淺色短袖 T 恤、運動短褲	水試衣著： 泳裝、泳帽、水上活動鞋、短袖/無袖上衣和短褲 (淺色底及不脫色衣料)。
泳池救生章/系列	水試衣著： 泳裝、泳帽、短袖上衣和短褲	水試衣著： 泳裝、泳帽、短袖/無袖上衣和短褲 (淺色底及不脫色衣料)
泳池救生管理章	投考資格： 年齡十五歲或以上	投考資格： 年齡十八歲或以上
沙灘救生章/系列	水試衣著： 泳裝、泳帽、水翼、短袖上衣、短褲和運動鞋	水試衣著： 泳裝、泳帽、水翼、水上活動鞋、短袖/無袖上衣和短褲 (淺色底及不脫色衣料)
沙灘救生管理章	投考資格： 年齡十五歲或以上	投考資格： 年齡十八歲或以上
獨木舟拯救系列	---	器材： 總會認可之「救生獨木舟、槳、防浪裙、救生衣及拖繩」。(註：器材數量按考生人數比例而增加)
	水試衣著 泳裝、泳帽、保護衣物和鞋	水試衣著： 泳裝、泳帽、水上活動鞋、防晒衣物 (淺色底及不脫色衣料)
獨木舟拯救教練證書	投考資格： 年齡十七歲或以上	投考資格： 年齡十八歲或以上