



2026年拯溺訓練計劃 (沙灘)

訓練班編號：
BEACH BM 02

負責屬會：
麗都更生灣拯溺會

負責教練：
林希洺女士

水試日期：
11/08/2026

水試時間：
14:30-16:30

水試地點：
荃灣更生灣泳灘

- 水試內容：
1. 五分鐘內游畢200米 (任何面向前之泳式)
 2. 踩水三分鐘 (可手腳同時協助)

水試學員名單：
范梓晞, 陳玉蓮, 林子睿, 陳傑揚, 蘇卓謙, 朱鍵明, 廖子明, 李卓翹, 曾載恩, 司徒敏行

- 學員須知事項：
1. 學員必須出席水試，取得合格後，方能參加上述之訓練課程。
 2. 學員必須攜同身分證明文件，於水試時間15分鐘前到達泳灘向負責教練報到。
 3. 學員須穿著泳裝進行水試。
 4. 學員須在水試進行中遵從教練之一切指示，教練可基於安全理由暫停學員之一切活動。
 5. 不被取錄之學員所繳交之費用將不獲發還。

- 天氣問題：
1. 若在水試前二小時內懸掛黑色暴雨警告、八號風球或以上，是日之水試將會被取消並於首日泳池課安排入學測試。
 2. 如遇雷雨、雷暴警告，而泳池照常開放時，惟教練有權因應現場情況作出處理及安排。

※如有任何查詢，請致電2511 8363，中國香港總會辦事處※