



中國香港拯溺總會

2026 年拯溺訓練計劃

(拯溺銅章 – 沙灘銅章)

訓練班編號： BEACH BM 03 (T-22)

水試通知書

閣下參加拯溺銅章-沙灘銅章的水試將安排在下列時間及地點舉行，請詳閱以下各項：

負責屬會：吐露港游泳訓練學會

負責教練：張浩泰先生(聯絡電話：51660023)

水試日期：20/08/2026

水試時間：08:45-10:30

水試地點：西貢銀線灣泳灘

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)

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**，並於水試時間**15分鐘前**到達沙灘向負責教練報到。
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. 如入學測試合格，課程會隨即進行，敬請學員預留時間上課。
6. 學員請帶備**身份證副本及相片乙張**，以制作『個人救生紀錄手冊』。
7. 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黃色暴雨警告、三號風球或以上，是日之水試將會被取消並於首日沙灘實習課安排入學測試。
2. 如遇雷雨、雷暴警告，而沙灘照常開放時，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，中國香港拯溺總會辦事處※



中國香港拯溺總會

2026 年拯溺訓練計劃

(拯溺銅章 – 沙灘銅章)

如入學測試合格，請按下列時間出席訓練課程，並請詳閱下列各項：

I. 訓練班資料

a. 名稱：拯溺沙灘銅章訓練

b. 編號：BEACH BM 03

c. 負責教練：張浩泰先生

聯絡電話：51660023

d. 上課資料

	日期	時間	地點	備註
實習課	20/8	10:30 - 12:30	西貢銀線灣泳灘	
	21, 22, 23, 24, 25/8	08:45 - 12:30		
	21, 22, 23, 24, 25/8	13:30 - 15:30		
	27/8	08:45 - 10:30		
考試	27/8	10:30 - 13:30	西貢銀線灣泳灘	

e. 費用

i. 課程費用 (已繳交)

本訓練計劃已包括：學員**首次**投考拯溺銅章考試費及制作個人救生紀錄手冊的費用。

(制作『個人救生紀錄手冊』請連同身份證明文件副本及相片乙張，於水試後第一課繳交給所屬之屬會教練)

II. 學員守則

- 學員在訓練課程進行期間未經教練批准不得遲到或早退；
- 學員須在訓練課程進行中遵守教練之一切指示，負責教練可基於安全理由暫停學員之一切訓練活動；
- 如遇黃色暴雨警告訊號或以上，三號風球或以上，沙灘實習訓練將會暫停，直至警告訊號取消為止，惟教練有權因應天氣及臨場情況作出處理；
- 若在上課前二小時內已懸掛黃色暴雨警告、三號風球或以上，是日訓練課程將會被取消，取消之訓練日期將不獲補課，但教練有權因應天氣及情況作出處理；
- 學員在參加訓練課程時不幸引致身體受傷/財物損失，概與本會無涉；
- 除訓練班已被取消及特殊情況外，所繳費用恕不發還。

III. 學員考試須知

- 學員須於考試時間前最少十五分鐘到達考試地點，並須保持考試場地之清潔及寧靜；
- 除泳帽、AED及復甦安妮外，學員須自備一切考試器材；
- 學員可於考試全部完結後三星期向負責教練查詢有關考試結果及安排個人救生紀錄手冊簽署事宜；
- 有關考試內容及規則，可到本會網頁(<http://www.hkclss.org.hk>)『救生考試』一欄瀏覽；
- 一切補考事宜將會由負責屬會教練自行安排。

IV. 查詢

學員如有任何疑問，可聯絡負責教練或致電2511 8363，與本會辦事處查詢。