



中國香港拯溺總會

綜合拯溺證書訓練計劃

(泳池救生及沙灘救生) 2026/27

報名章程



計劃目的：	提供救生訓練，培育救生人才，使合資格人士能取得相應的救生資歷。
計劃內容：	<p>分為泳池救生課程、沙灘救生課程及獨木舟拯救系列進行，當中包括：</p> <p>泳池救生</p> <p>(A3) 泳池救生章及水上急救證書訓練(陸上及泳池) #取得「水上急救證書」及「泳池救生章」資格。</p> <p>沙灘救生</p> <p>(B3) 海洋拯救基礎證書、獨木舟拯救基礎證書、獨木舟拯救章、沙灘救生章及水上急救(沙灘)[沒有獨立證書]</p> <p>#取得「海洋拯救基礎證書」、「獨木舟拯救基礎證書」、「獨木舟拯救章」及「沙灘救生章」資格</p> <p>獨木舟拯救</p> <p>(C1) 獨木舟拯救基礎證書、獨木舟拯救章 #取得「獨木舟拯救基礎證書」及「獨木舟拯救章」</p> <p>#必須完成訓練及考試合格後方可獲取有關資格</p> <p>持有有效之泳池救生章或沙灘救生章人士即擁有相關認可救生員資格</p>
參加資格：	<p>A. 泳池救生：</p> <ul style="list-style-type: none">● (A3)第三階段(泳池救生) – 泳池救生章、水上急救證書(陸上及泳池)1. 年滿 15 歲；2. 持有有效銅章； <p>(**銅章必需於整個泳池救生章課程及考試期間有效，如銅章於泳池救生章考試期間過期，學員需於泳池救生章開考後 12 個月內自行補考銅章，方可獲得泳池救生章資格)</p> 3. 持有有效本會急救證書(或持有有效本會認可急救證書及自動體外去顫法證書/本會基礎生命支援證書) (認可構認包括：醫療輔助隊、聖約翰救傷會、香港紅十字會) <p>B. 沙灘救生：</p> <ul style="list-style-type: none">● (B3)第三階段(沙灘救生) – 海洋拯救基礎證書、獨木舟拯救章、沙灘救生章及水上急救(沙灘) [沒有獨立證書]1. 年滿 15 歲；2. 持有有效銅章及有效認可急救證書；3. 持有有效水上急救證書。 <p>C. 獨木舟拯救：</p> <ul style="list-style-type: none">● (C1) 獨木舟拯救基礎證書、獨木舟拯救章1. 年滿 15 歲；2. 持有有效銅章及海洋拯救基礎證書。 <p>註：證章有效期的界定，乃依據擬投考新證章的考試日期為計算準則。</p>



中國香港拯溺總會

綜合拯溺證書訓練計劃

(泳池救生及沙灘救生) 2026/27

報名章程



費用：	A. 泳池救生系列： (A3)第三階段(泳池救生) - 泳池救生章、水上急救證書(陸上及泳池) 港幣\$750.00														
	B. 沙灘救生系列： (B3)第三階段(沙灘救生) - 海洋拯救基礎證書、獨木舟拯救基礎證書、獨木舟拯救章、沙灘救生章及水上急救(沙灘)*[沒有獨立證書] 港幣\$325.00														
	C. 獨木舟拯救系列： (C1)第一階段(救生獨木舟) - 獨木舟拯救基礎證書、獨木舟拯救章 港幣\$890.00														
(除水上急救(沙灘)沒有獨立證書外，以上費用已包括各項章別首次的考試費用、訓練手冊和器材)															
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">考試項目費用列表以供參考：</th></tr></thead><tbody><tr><td>泳池救生章甲部及丙部</td><td>\$340.00</td></tr><tr><td>水上急救證書</td><td>\$260.00</td></tr><tr><td>海洋拯救基礎證書</td><td>\$70.00</td></tr><tr><td>獨木舟拯救基礎證書</td><td>\$110.00</td></tr><tr><td>獨木舟拯救章</td><td>\$220.00</td></tr><tr><td>沙灘救生章甲部及丙部</td><td>\$340.00</td></tr></tbody></table>		考試項目費用列表以供參考：		泳池救生章甲部及丙部	\$340.00	水上急救證書	\$260.00	海洋拯救基礎證書	\$70.00	獨木舟拯救基礎證書	\$110.00	獨木舟拯救章	\$220.00	沙灘救生章甲部及丙部	\$340.00
考試項目費用列表以供參考：															
泳池救生章甲部及丙部	\$340.00														
水上急救證書	\$260.00														
海洋拯救基礎證書	\$70.00														
獨木舟拯救基礎證書	\$110.00														
獨木舟拯救章	\$220.00														
沙灘救生章甲部及丙部	\$340.00														
● 如學員遺失『個人救生紀錄手冊』，必須在報名時連同香港身份證副本、彩色證件相一張及費用\$55 支票 (支票抬頭「中國香港拯溺總會」或「Hong Kong China Life Saving Society」) 遞交中國香港拯溺總會辦事處辦理補領手續。															
報名日期：	由即日起接受報名，額滿即止(請留意各訓練班的截止報名日期)														
訓練日期：	2026年5月至2027年3月(請參閱課程時間表)														
報名方法：	將已填妥的訓練班申請表格及劃線支票一併以郵寄或親臨送交：香港灣仔軒尼詩道258號德士古大廈21樓，中國香港拯溺總會收。支票抬頭「中國香港拯溺總會」或「Hong Kong China Life Saving Society」，支票背面則寫上申請人姓名及聯絡電話，本會不接受現金繳費。														
報名須知：	<ol style="list-style-type: none">1. 獲取錄的學員會於上課前最少三個工作天收到電郵確認，本會亦會個別通知不被取錄的申請人；2. 請詳閱本計劃資料，並填報真實個人資料，若資料錯誤或重複報名，申請資格會被取消；3. 如學員因個人理由未能報考由教練或所屬拯溺會指定的考試日期，可向教練或所屬拯溺會查詢其他考期資料，惟涉及的額外費用需與所屬拯溺會另行商議，此安排與中國香港拯溺總會及康樂及文化事務署無關；4. 除特別註明外，所有訓練均以粵語授課；5. 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(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；6. 教練及本會職員有權拒絕讓不守紀律的參加者繼續上課，而所繳費用概不發還；7. 如學員遲到，泳池職員有權拒絕學員經團體入口進入泳池，學員需自費進入泳池；8. 如參加者缺席，或於課程中途退出，已繳費用概不退還；9. 除課程已滿額或被取消外，一切已繳費用，概不退還；10. 參加者提供的資料，只作中國香港拯溺總會報名事宜、統計、日後聯絡之用，亦只限獲本會授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與有關職員聯絡。11. 學員請於考試合格後三個月內向所屬教練或屬會領取證書。逾期末領者，其證書將移交予總會保管三個月；若最終仍未領取，該證書將被銷毀。屆時學員如欲領回證書，須另行申請補發(費用為該證章考試費的一半)。														



中國香港拯溺總會

綜合拯溺證書訓練計劃

(泳池救生及沙灘救生) 2026/27

報名章程

資助機構



泳池救生系列 - 課程時間表

泳池救生章考試(共 3 小時)必須於公開考試期進行, 每班的確實考試日期將由負責屬會安排。

地區	編號	章別(類別)	泳池實習課			理論課			截止報名日期
			日期	時間	地點	日期	時間	地點	
沙田區	ILCTS A3-01 (B-01)	(A3) 泳池救生章	28/5, 2,4,9,11/6, 16,18,23/6 25/6	1900-2200 1900-2200 2000-2200	顯田游泳池	30/5, 6,13,20/6, 27/6	1800-2200 1800-2100	顯徑體育館	19/5
元朗區	ILCTS A3-02 (Y-02)	(A3) 泳池救生章	8,10,12,15,17/6, 22,24,26,29/6, 3,6,8,10/7	2000-2200	元朗游泳池	8,10,12,15,17/6, 22,24,26,29/6, 3/7, 6/7, 8/7	1830-2000 1830-2000 1830-2000 1900-2000 1700-2000	元朗游泳池 會議室	29/5
大埔區	ILCTS A3-03 (T-01)	(A3) 泳池救生章	10,12,15,17/6, 22,24,26,29/6, 3,6,8,10,13/7	1900-2100	大埔游泳池	14,21,28/6,5/7, 7/7	1400-1800 1900-2200	大埔體育館 活動室(大)	1/6
中西區	ILCTS A3-04 (H-40)	(A3) 泳池救生章	2,7,9,14,16/7, 21,23,28/7, 30/7	1900-2200 1900-2200 1900-2100	中山紀念公園 游泳池	27/6, 4,11,18/7, 25/7, 30/7	1800-2200 2000-2200 1800-1900	中山紀念公園 游泳池會議室	17/6
觀塘區	ILCTS A3-05 (P-19)	(A3) 泳池救生章	2,7,9,14,16/7, 21,23,28,30/7, 4,6,11,13/8	2000-2200	觀塘游泳池	6,13,20,27/7,3/8 17,24/8	1900-2200 1900-2100	將軍澳體育館 會議室	22/6
沙田區	ILCTS A3-06 (S-40)	(A3) 泳池救生章	2,7,9,14,16/7, 21,23,28,30/7, 4,6,11,13/8	2000-2200	沙田賽馬會 游泳池	2,7,9,14,16/7, 21,23,28,30/7, 4/8	1800-2000 1800-2000 1900-2000	沙田賽馬會公眾 壁球場活動室	22/6
屯門區	ILCTS A3-07 (T-16)	(A3) 泳池救生章	2,4,7,9,11/7, 14,16,18,21/7, 23,25,28,30/7	2000-2200	屯門游泳池	2,11,21/7, 4,7,9,14,16,18/7, 23/7, 25/7, 28/7	1730-1900 1830-2000 1830-2000 1900-2000 1700-2000	屯門游泳池 活動室	22/6
灣仔區	ILCTS A3-08 (D-02)	(A3) 泳池救生章	3,6,8,10,13/7, 15,17,20,22/7, 24,27,29,31/7	1900-2100	灣仔游泳池	4/7, 4/7, 25/7, 25/7	0900-1200 1300-1800 0900-1400 1500-2100	柴灣游泳池 活動室	23/6
西貢區	ILCTS A3-09 (S-98)	(A3) 泳池救生章	3,6,8,10,13/7, 15,17,20,22/7, 24,27,29,31/7	1900-2100	將軍澳游泳池	5,12,19,26/7, 28/7	1400-1800 1900-2200	將軍澳體育館 會議室	23/6
觀塘區	ILCTS A3-10 (K-01)	(A3) 泳池救生章	3,6,8,10,13/7, 15,17,20,22/7, 24,27,29,31/7	2000-2200	觀塘游泳池	12/7, 19,26/7, 29/7	1300-1900 1300-1800 1700-2000	鯉魚門體育館 會議室 觀塘游泳池 2樓空地	23/6
深水埗區	ILCTS A3-11 (H-12)	(A3) 泳池救生章	13,15,17,20/7, 22,24,27,29/7, 31/7	1900-2200 1900-2200 1900-2100	李鄭屋游泳池	18,25/7, 1,8/8, 15/8	1800-2200 1900-2200	保安道體育館 活動室	3/7
元朗區	ILCTS A3-12 (Y-02)	(A3) 泳池救生章	13,15,17,20,22/7, 24,27,29,31/7, 3,5,7,10/8	2000-2200	元朗游泳池	13,15,17,20/7, 22,24,27,29/7, 31/7, 3/8, 7/8, 10/8	1800-1930 1800-1930 1800-1930 1900-2000 1700-2000	元朗游泳池 會議室	3/7
南區	ILCTS A3-13 (S-10)	(A3) 泳池救生章	13,15,17,20/7, 22,24,27,29/7, 31/7	1900-2200 1900-2200 1900-2100	包玉剛游泳池	18/7, 21,28,30/7, 23/7	0900-1700 1900-2200 1900-2100	漁光道體育館	3/7

泳池救生系列 - 課程時間表

泳池救生章考試(共 3 小時)必須於公開考試期進行, 每班的確實考試日期將由負責屬會安排。

地區	編號	章別(類別)	泳池實習課			理論課			截止報名日期
			日期	時間	日期	時間	日期	時間	
葵青區	ILCTS A3-14 (T-60)	(A3) 泳池救生章	21,23,28,30/7, 4,6,11,13/8, 18/8	1900-2200 1900-2200 2000-2200	葵盛游泳池	9,14,16/7, 25/7,12/8, 19/8	1900-2200 1800-2200 1700-1900	青衣運動場 會議室	29/6
葵青區	ILCTS A3-15 (K-06)	(A3) 泳池救生章	10,12,14,17,19/8, 21,24,26/8, 28/8	1900-2200 1900-2200 2000-2200	葵盛游泳池	22,27/7, 3,5,7,31/8, 28/8	1900-2200 1900-2200 1900-2000	葵盛游泳池 駐池會址	13/7
北區	ILCTS A3-16 (F-05)	(A3) 泳池救生章	1,8,15,22,29/8, 5,12,19/9	1800-2200 2000-2200	粉嶺游泳池	23/7, 6,13,20,27/8	1900-2200 1800-2200	粉嶺游泳池 會議室	13/7
九龍城區	ILCTS A3-17 (K-08)	(A3) 泳池救生章	27,29/7, 3,5,10,12,17,19/8, 24/8	1900-2200 1900-2200 1900-2100	大環山游泳池	31/7, 7,14,21/8, 26,28,31/8	1900-2200 1900-2100	大環山游泳池 會議室	18/7
灣仔區	ILCTS A3-18 (H-39)	(A3) 泳池救生章	3,5,7,10/8, 12,14,17,19/8, 21/8	1900-2200 1900-2200 1900-2100	灣仔游泳池	1/8, 8/8, 15/8	1300-1900 1200-1900 1300-1900	摩理臣山 游泳池會議室	21/7
荃灣區	ILCTS A3-19 (G-09)	(A3) 泳池救生章	3,5,7,10,12/8, 14,17,19,21/8, 24,26,28,31/8	1900-2100	城門谷游泳池	3,5,7,10,12,14/8, 17,19,21,24/8, 26,28,31/8, 2,4/9	1800-1900 1800-1900 1800-1900 1800-2100	城門谷游泳池 會議室	24/7
西貢區	ILCTS A3-20 (S-98)	(A3) 泳池救生章	5,7,12,14/8, 19,21,26,28/8, 2,4,9,11,16/9	1900-2100	將軍澳游泳池	9,16,23,30/8, 25/8	1400-1800 1900-2200	將軍澳體育館 會議室	25/7
沙田區	ILCTS A3-21 (T-22)	(A3) 泳池救生章	13,18,20,25,27/8, 1,3,8,10,15/9, 17,22,24/9	2000-2200	馬鞍山游泳池	15,16/8, 12,13/9 14/9	1400-1800 1900-2200	馬鞍山體育館 活動室	3/8
沙田區	ILCTS A3-22 (S-40)	(A3) 泳池救生章	18,20,25,27/8, 1,3,8,10,15,17/9, 22,24,29/9	2000-2200	沙田賽馬會 游泳池	18,20,25,27/8, 1,3,10,15,17/9, 22/9	1800-2000 1800-2000 1900-2000	沙田賽馬會公眾 壁球場活動室	8/8
葵青區	ILCTS A3-23 (T-60)	(A3) 泳池救生章	29/9, 6,8,13/10, 15,20,22,27/10 29/10	1900-2200 1900-2200 2000-2200	青衣游泳池	2,9,16,23,30/9, 7,14/10	1900-2200 1900-2100	青衣運動場 會議室	21/8
灣仔區	ILCTS A3-24 (T-61)	(A3) 泳池救生章	2,4,7,9,11/9, 14,16,18,21,23/9, 25,28/9	1900-2100 1900-2100 1900-2200	灣仔游泳池	6,13/9, 20/9, 25/9	1000-1600 1200-1600 1500-1800	港灣道體育館 舞蹈室(大)	22/8
屯門區	ILCTS A3-25 (T-16)	(A3) 泳池救生章	8,10,12,15,17/9, 19,22,24,29/9, 3,6,8,10/10	2000-2200	屯門游泳池	8,10,12/9, 15/9, 17,19,22/9, 24,29/9, 3/10, 6/10, 8/10	1830-2000 1730-1900 1830-2000 1830-2000 1900-2000 1700-2000	屯門游泳池 活動室	29/8
西貢區	ILCTS A3-26 (E-12)	(A3) 泳池救生章	10,15,17,22,24/9, 29/9,6,8,13,15/10, 21,26,28/10	2000-2200 2000-2200 1900-2100	西貢游泳池	15,17,22,24/9, 29/9, 6,8,13/10, 15/10	1700-1900 1700-1900 1600-1900	西貢鄧肇堅運 動場 A8 紀錄室	31/8
大埔區	ILCTS A3-27 (T-01)	(A3) 泳池救生章	21,23,25,28,30/9, 2,5,7,9,12/10, 14,16,21/10	1900-2100	大埔游泳池	27/9, 4,11,18/10, 20/10	1400-1800 1900-2200	大埔體育館 活動室(大)	11/9
南區	ILCTS A3-28 (S-10)	(A3) 泳池救生章	21,23,25,28/9, 30/9,2,5,7,9/10, 12,14/10	1900-2200 1900-2100 1900-2100	包玉剛游泳池	29/9, 13,20/10, 3,10/10	1900-2200 0900-1400	漁光道體育館	11/9
西貢區	ILCTS A3-29 (P-19)	(A3) 泳池救生章	23,25,30/9, 2,7,9/10, 14,16,21,23/10	1900-2200 1900-2200 1900-2100	將軍澳游泳池	21/9, 5,12,26/10, 2,9/11	1900-2300 1900-2200 1900-2200	將軍澳體育館 會議室	11/9

泳池救生系列 - 課程時間表

泳池救生章考試(共 3 小時)必須於公開考試期進行, 每班的確實考試日期將由負責屬會安排。

地區	編號	章別(類別)	泳池實習課			理論課			截止報名日期
			日期	時間	地點	日期	時間	地點	
沙田區	ILCTS A3-30 (B-01)	(A3) 泳池救生章	2,6,8,9,13,15/10, 16,20,22,23/10, 27/10, 3,5,10/11	2000-2200 2000-2200 2000-2130	沙田賽馬會 游泳池	2,8,9,15,16/10, 20,22,23,27/10, 3/11	1800-2000 1800-2000 1900-2000	沙田賽馬會公眾 壁球場活動室	21/9
中西區	ILCTS A3-31 (H-40)	(A3) 泳池救生章	5,7,12,14,21/10, 26,28/10, 2/11, 4/11	1900-2200 1900-2200 2000-2200	中山紀念公園 游泳池	3,10,24,31/10, 7/11	1800-2200 1900-2200	中山紀念公園 游泳池會議室	23/9
觀塘區	ILCTS A3-32 (K-01)	(A3) 泳池救生章	2,4,6,9,11,13/11, 16,18,20,23/11, 25,27,30/11	2000-2200	觀塘游泳池	8/11, 15,22/11, 30/11	1300-1900 1300-1800 1700-2000	鯉魚門體育館 會議室 觀塘游泳池 2 樓空地	21/10
深水埗區	ILCTS A3-33 (M-06)	(A3) 泳池救生章	2,4,6,9,11,13/11, 16,18,20,23/11, 25,27,30/11, 2,4,7,9,11,14/12, 16,18,21,23/12, 28,30/12, 4/1/2027	2000-2100	荔枝角公園 游泳池	2,4,6,9,11/11, 13,16,18,20/11, 23,25,27,30/11, 2,4,7,9,11,14/12	1900-2000	荔枝角公園 游泳池會議室	21/10
北區	ILCTS A3-34 (A-18)	(A3) 泳池救生章	4,6,11,13/11, 18,20,25,27/11, 2,4,9,11,16/12	1900-2100	粉嶺游泳池	2,9,16,23,30/11, 7,14,21/12, 29/12	1900-2100 1900-2100 1900-2200	粉嶺游泳池 會議室	21/10
沙田區	ILCTS A3-35 (B-01)	(A3) 泳池救生章	3,4,5,10,11,12/11, 17,18,19,24/11, 25,26/11, 1/12	1900-2100	顯田游泳池	6,13,20,27/11, 2/12	1800-2200 1800-2100	顯徑體育館	22/10

沙灘救生系列 - 課程時間表

沙灘救生章考試(共 3 小時)必須於公開考試期進行, 每班的確實考試日期將由負責屬會安排。

地區	編號	章別(類別)	沙灘實習課			理論課			截止報名日期
			日期	時間	地點	日期	時間	地點	
中西區	ILCTS B3-01 (H-40)	(B3) 沙灘救生章	6,7/6, 獨木舟基礎訓練 14/6, 沙灘救生章訓練 21,27/6 獨木舟拯救訓練	0900-1800 0900-1800 0900-1800	淺水灣泳灘	18,20/5, (海基訓練) 22/5, (海基考試) 6/6 (沙灘救生章)	1900-2200 1900-2200 0900-1800	士美菲路體育館 會議室 中山紀念公園 游泳池會議室	8/5
灣仔區	ILCTS B3-02 (H-39)	(B3) 沙灘救生章	7,14/6 獨木舟基礎訓練 19/6 沙灘救生章訓練 21,28/6 獨木舟拯救章	0900-1800 0900-1800 0900-1800	淺水灣泳灘	6/6, (海基訓練) 13/6, (海基考試) 13/6, 20/6 (沙灘救生章)	1300-1900 1300-1600 1600-1900 1300-1800	摩理臣山游泳池 會議室	20/5
南區	ILCTS B3-03 (S-10)	(B3) 沙灘救生章	5/7, 沙灘救生章訓練 12,19,25/7, 獨木舟基礎訓練 26/7, 獨木舟拯救訓練	0900-1800 0900-1800 0900-1800	淺水灣泳灘	9,12/6, (海基訓練) 16/6, (海基考試) 4,11/7 (沙灘救生章)	1900-2200 1900-2200 0900-1300	漁光道體育館	30/5
沙田區	ILCTS B3-04 (T-22)	(B3) 沙灘救生章	22/8 沙灘救生章訓練 23,29/8, 獨木舟基礎訓練 30/8, 5/9 獨木舟拯救訓練	0900-1800 0900-1800 0900-1800	銀線灣泳灘 黃石水上 活動中心	21,28/6, (海基訓練) 5,12/7, (沙灘救生章) 14/7 (海基考試)	1400-1800 1500-1800 1900-2200	馬鞍山體育館 活動室	10/6

沙灘救生系列 - 課程時間表

沙灘救生章考試(共 3 小時)必須於公開考試期進行, 每班的確實考試日期將由負責屬會安排。

地區	編號	章別(類別)	沙灘實習課			理論課			截止報名日期
			日期	時間	地點	日期	時間	地點	
南區	ILCTS B3-05 (S-10)	(B3) 沙灘救生章	23/8	0900-1800	淺水灣泳灘	11,14/8,	1900-2200	漁光道體育館	1/8
			沙灘救生章訓練	0900-1800		(海基訓練)	18/8,		
			29/8, 5,6/9	0900-1800		(海基考試)	22/8, 12/9		
			30/8	0900-1800		(沙灘救生章)	0900-1300		
觀塘區	ILCTS B3-06 (K-01)	(B3) 沙灘救生章	30/8, 6/9	0900-1800	淺水灣泳灘	23/8,	1300-1900	鯉魚門體育館	3/8
			獨木舟基礎訓練	0900-1800		(海基訓練)	28/8,		
			13/9	0900-1800		(海基考試)	12/9		
			20,27/9,	0900-1800		(沙灘救生章)	0900-1800		
			獨木舟拯救章						
西貢區	ILCTS B3-07 (E-12)	(B3) 沙灘救生章	26/9	0900-1800	銀線灣泳灘	12,13/9,	1500-1800	西貢鄧肇堅 運動場 A8 紀錄室	28/8
			沙灘救生章訓練	0900-1800	黃石水上 活動中心	14/9,	1900-2200		
			10,11/10	0900-1800		(海基考試)	19/9		
獨木舟基礎訓練	0900-1800		(沙灘救生章)	0900-1800					
			17,18/10	0900-1800					
			獨木舟拯救章						
葵青區	ILCTS B3-08 (K-06)	(B3) 沙灘救生章	24,25/10	0900-1800	雙仙灣泳灘	22,24/9,	1900-2200	葵盛游泳池 駐池會址	11/9
			獨木舟基礎訓練	0900-1800		(海基訓練)	29/9,		
			31/10,1/11	0900-1800		(海基考試)	6,8/10,		
			獨木舟拯救訓練	0900-1800		(沙灘救生章)	13/10		
			沙灘救生章訓練				1900-2100		
西貢區	ILCTS B3-09 (S-98)	(B3) 沙灘救生章	1/11	0900-1800	銀線灣泳灘	4,11/10,	1500-1800	將軍澳體育館 會議室	23/9
			沙灘救生章訓練	0900-1800	黃石水上 活動中心	13/10,	1900-2200		
			7,8/11	0900-1800		(海基考試)	18,25/10		
獨木舟基礎訓練	0900-1800		(沙灘救生章)	1300-1700					
			14,15/11	0900-1800					
			獨木舟拯救訓練						
葵青區	ILCTS B3-10 (T-60)	(B3) 沙灘救生章	1/11	0900-1800	雙仙灣泳灘	12,20/10,	1900-2200	葵盛游泳池 駐池會址	30/9
			沙灘救生章訓練	0900-1800		(海基訓練)	22/10,		
			7,8/11	0900-1800		(海基考試)	29,31/10,		
			獨木舟基礎訓練	0900-1800			1900-2200		
			14,15/11	0900-1800			1900-2100		
			獨木舟拯救訓練						

#所有沙灘實習課日期均有可能受天氣或場地安排關係而有所更改。

獨木舟拯救系列 - 課程時間表

地區	編號	章別(類別)	獨木舟拯救基礎證書課程			獨木舟拯救章課程			截止報名日期
			日期	時間	地點	日期	時間	地點	
西貢區	ILCTS C1-01 (T-22)	(C1)獨木舟 拯救章	17, 23/5	0900-1800	黃石水上 活動中心	24, 30/5	0900-1800	黃石水上 活動中心	30/4
	ILCTS C1-02 (T-01)	(C1)獨木舟 拯救章	9, 15/8	0900-1800	黃石水上 活動中心	16, 22/8	0900-1800	黃石水上 活動中心	31/7
	ILCTS C1-03 (E-12)	(C1)獨木舟 拯救章	19, 20/9	0900-1800	黃石水上 活動中心	3, 4/10	0900-1800	黃石水上 活動中心	9/9

課程內容：

泳池救生系列：

(A3) 水上急救訓練* 及 泳池救生課程

課程內容包括：

傷者評估

脊柱骨折(理論)

頭頸扶持固定技術

雙人及流動心肺復甦法

氣道處理

儀器運用

脊柱骨折處理及程序

淺水及深水脊柱骨折處理應用

溺水

泳池救生員必備條件

預防意外發生

拯救反應

公共關係

救生員法律責任

水質處理

考試程序實習

泳池救生技術

沙灘救生系列：

(B3) 海洋拯救基礎*、沙灘救生及

獨木舟拯救訓練

課程內容包括：

航海知識

無線電使用

氣象

繩結

海灘及海浪認識

訊號及標誌

沙灘救生員裝備

沙灘潛在的危險及困難

沙灘拯救設施及裝備認識

沙灘拯救技術

救生滑浪板操作

沙灘脊椎骨折處理

沙灘拯救反應及處理程序

個人裝備/ 急救裝備

海上知識

獨木舟划艇技術

獨木舟拯救技術

(C1) 獨木舟拯救訓練

課程內容包括：

獨木舟認識

個人裝備/ 急救裝備

海上知識

獨木舟划艇技術

獨木舟拯救技術

* 如學員已持有有效的水上急救證書或海洋拯救基礎證書，教練可因應個別學員之資歷，而安排他們豁免出席有關之課堂。