



2026年拯溺訓練計劃 (泳池)

訓練班編號：

LCBM 03

負責屬會：

美青體育康樂聯會有限公司

負責教練：

陳曉諭

水試日期：

09/06/2026

水試時間：

20:00-22:00

水試地點：

荔枝角公園游泳池 (集合地點：泳池閘口外)

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：

朱鈞濠, 趙默涵, 鄧霖霖, 張子熙, 姚栢翹, 莊穎, 卜文俞, 梁以城, 楊甯賀, 何睿瀟, 梁皓行, 鄧雨森, 何詠甜, 劉溢, 洪東鎔, 簡俊聰, 黃弘毅, 蘇梓駿, 盧加浩, 馬俊熹

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**及此「**水試通知書**」，並於水試時間15分鐘前到達泳池閘口向負責教練報到。
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，中國香港拯溺總會辦事處※