

名 額： 每班20人

- 參加資格： 1. 年滿十三歲或以上（入學水試當日）；
2. 於五分鐘內游畢二百米（任何向前之泳式）；
3. 能踩水三分鐘。

課程費用： HK\$220.00 **（包括首次公開考試期考試費用）**

入學測試不合格或缺席之學員，所繳費用恕不退還，敬請留意

- 報名辦法： 1. 填妥申請表格T001（可到本會網頁下載）；
2. 劃線支票（抬頭『中國香港拯溺總會』，背面填寫姓名、聯絡電話號碼、訓練班編號），連同以上文件於截止日期前一併交回中國香港拯溺總會辦事處收，以『先到先得，額滿即止』方式報名。

（不接受傳真報名，除課程取消外，已繳交之費用概不發還或更改課程。）

- 學員須知： 1. 水試前三天以電郵形式發出通知，請於申請表格上清楚填寫電郵地址，已報名之學員亦可在水試前三天到本會網頁查詢；
2. 各學員必須出席率達80%或以上，才可獲得考試資格；
3. 如選擇以『非公開考試期』形式考試，學員須與教練自行商討額外費用及有關安排；
4. 各學員必需自備個人用品；
（個人用品包括：拯溺銅章考試使用的長袖恤衫、長褲或長裙、救生繩及救生水泡）；
5. 所有訓練均以粵語授課。

查 詢： 可於辦公時間內親臨香港灣仔軒尼詩道258號德士古大廈21樓
中國香港拯溺總會辦事處或致電2511 8363。

傳真： 2507 5239 網頁：www.hkclss.org.hk

辦公時間： 星期一至星期五 09:00 - 17:30

星期六 09:30 - 12:30

星期日及公眾假期 休息

二零二六年拯溺訓練計劃



主辦機構：

中國香港拯溺總會

Hong Kong China Life Saving Society

資助機構：



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

更新日期：[22/04/2026](#)

課程班數	泳池課地點	水試日期	泳池課時間	泳池課日期	逢星期	理論場地	理論課時間	理論課日期	截止日期
LCBM 01	維多利亞公園游泳池	4/6	2000-2200	9,11,16,18,23,25,30/6, 2,7,9,14,16/7	2,4	維多利亞公園滾球場會議室	2000-2200	6,13,20,27/6, 4/7	27/5
LCBM 02	包玉剛游泳池	5/6	1900-2100	8,10,12,15,17,22,24,26,29/6, 3,6,8/7	1,3,5	漁光道體育館活動室	1800-2000	6,13,20,27/6, 4/7	27/5
LCBM 03	荔枝角公園游泳池	9/6	2000-2200	11,16,18,23,25,30/6, 2,7,9,14,16,21/7	2,4	荔枝角公園游泳池會議室	2000-2200	13,20,27/6, 4,11/7	29/5
LCBM 04	九龍公園游泳池	9/6	2000-2200	11,16,18,23,25,30/6, 2,7,9,14,16,21/7	2,4	九龍公園游泳池電視室	2000-2200	15,17,22,24,29/6,	29/5
LCBM 05	觀塘游泳池	9/6	2000-2200	11,16,18,23,25,30/6, 2,7,9,14,16,21/7	2,4	觀塘游泳池二樓室內空間	2000-2200	13,20,27/6, 4,11/7	29/5
LCBM 06	屯門游泳池	12/6	2000-2200	15,17,22,24,26,29/6, 3,6,8,10,13,15/7	1,3,5	屯門游泳池活動室	1900-2100	13,18,25/6, 2,11/7	2/6
LCBM 07	李鄭屋游泳池	12/6	1900-2100	15,17,22,24,26,29/6, 3,6,8,10,13,15/7	1,3,5	保安道體育館活動室	2000-2200	13,20,27/6, 4,11/7	2/6
LCBM 08	西貢游泳池	18/6	2000-2200	23,25,30/6, 2,7,9,14,16,21,23,28,30/7	2,4	西貢泳池會議室	2000-2200	27/6, 4,11,18,25/7	8/6
LCBM 09	深水埗公園游泳池	26/6	2000-2200	29/6, 3,6,8,10,13,15,17,20,22,24,27/7	1,3,5	深水埗體育館活動室	2100-2300	27/6, 4,11,18,25/7	16/6
LCBM 10	柴灣游泳池	2/7	2000-2200	4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30/7	2,4,6	柴灣泳池會議室	1800-2000	9,14,16,21,28/7	23/6
LCBM 11	北葵涌賽馬會游泳池	2/7	1900-2100	7,9,14,16,21,23,28,30/7, 4,6,11,13/8	2,4	北葵涌鄧肇堅體育館活動室	1930-2130	10,17,24,31/7, 7/8	23/6
LCBM 12	顯田游泳池	2/7	2000-2200	7,9,14,16,21,23,28,30/7, 4,6,11,13/8	2,4	顯徑體育館活動室	2000-2200	3,10,17,24,31/7	23/6
LCBM 13	東涌游泳池	3/7	1900-2100	6,8,10,13,15,17,20,22,24,27,29,31/7	1,3,5	東涌文東路體育館活動室(大)	1900-2100	4,11,18,25/7, 8/8	24/6
LCBM 14	摩理臣山游泳池	3/7	2000-2200	6,8,10,13,15,17,20,22,24,27,29,31/7	1,3,5	港灣道體育館活動室	2000-2200	4,7,11,18,21/7	24/6
LCBM 15	城門谷游泳池	3/7	1900-2100	6,8,10,13,15,17,20,22,24,27,29,31/7	1,3,5	城門谷游泳池會議室	1900-2100	2,9,16,23,30/7	24/6
LCBM 16	中山紀念公園游泳池	10/7	1900-2100	13,15,17,20,22,24,27,29,31/7, 3,5,7/8	1,3,5	中山紀念公園游泳池會議室	1900-2100	16,21,23,30/7, 6/8	29/6
LCBM 17	大埔游泳池	10/7	1900-2100	13,15,17,20,22,24,27,29,31/7, 3,5,7/8	1,3,5	大埔體育館舞蹈室	1900-2100	11,18,25/7, 1,8/8	29/6
LCBM 18	馬鞍山游泳池	16/7	2000-2200	21,23,28,30/7, 4,6,11,13,18,20,25,27/8	2,4	馬鞍山體育館活動室	2000-2200	18/7, 3,5,17,19/8	6/7
LCBM 19	葵盛游泳池	16/7	1900-2100	21,23,28,30/7, 4,6,11,13,18,20,25,27/8	2,4	葵盛游泳池駐池屬會會址	1900-2100	24,29,31/7, 21,26/8	6/7
LCBM 20	屯門西北游泳池	17/7	1900-2100	20,22,24,27,29,31/7, 3,5,7,10,12,14/8	1,3,5	屯門西北游泳池會議室	1900-2100	18,25/7, 1,8,15/8	7/7
LCBM 21	荔枝角公園游泳池	23/7	2000-2200	28,30/7, 4,6,11,13,18,20,25,27/8, 1,3/9	2,4	荔枝角公園游泳池會議室	2000-2200	25/7, 1,8,15,22/8	13/7
LCBM 22	大環山游泳池	24/7	2000-2200	29,31/7, 5,7,12,14,19,21,26,28,31/8, 2/9	3,5	大環山泳池會議室	2000-2200	27/7,3,10,17,24/8	14/7
LCBM 23	屯門游泳池	25/7	2000-2200	28,30/7, 1,4,6,8,11,13,15,18,20,22/8	2,4,6	屯門游泳池活動室	1900-2100	27/7, 3,5,12,19/8	15/7
LCBM 24	沙田賽馬會游泳池	3/8	2000-2200	5.7.10.12.14.17.19.21.24.26.28.31/8	1,3,5	沙田賽馬會壁球場活動室	1800-2000	5,10,17,24,31/8	22/7
LCBM 25,26	青衣游泳池	3/8	2000-2200	5,7,10,12,14,17,19,21,24,26,28,31/8	1,3,5	青衣體育館活動室(大)	2100-2300	11,13,18,20,27/8	22/7
LCBM 27	摩理臣山游泳池	3/8	2000-2200	5,7,10,12,14,17,19,21,24,26,28,31/8	1,3,5	港灣道體育館活動室	2000-2200	4,8,15,22,29/8	22/7
LCBM 28	觀塘游泳池	10/8	2000-2200	12,14,17,19,21,24,26,28,31/8, 2,4,7/9	1,3,5	觀塘游泳池二樓室內空間	2000-2200	15,22,29/8 5,12/9	30/7
LCBM 29,30	將軍澳游泳池	20/8	1900-2100	25,27/8, 1,3,8,10,15,17,22,24,29/9, 6/10	2,4	將軍澳體育館活動室(大)	1900-2100	22,29/8, 5,12,19/9	7/8
LCBM 31	元朗游泳池	21/8	1900-2100	24,26,28,31/8, 2,4,7,9,11,14,16,18/9	1,3,5	元朗游泳池會議室	1900-2100	22,29/8, 5,12,19/9	8/8
LCBM 32	粉嶺游泳池	8/9	2000-2200	10,12,15,17,19,22,24,29/9, 3,6,8,10/10	2,4,6	粉嶺游泳池會議室	2000-2200	11,14,23/9, 5,7/10	27/8