



# 香港拯溺總會季刊

HKLSS NEWSLETTER



## 主席的話

羊年伊始，喜氣洋洋。在新的一年，恭祝各位羊年萬事如意，身體健康，各屬會會務昌隆。2015將會是我們拯溺界另一個新歷程，祝願大家團結一致，眾志成城，繼續將拯溺救生的精神發揚光大，惠澤社會。



封

面人物

## 推動拯溺六十載不遺餘力 當年總理李耀輝博士



**香**港拯溺總會當年總理李耀輝博士現為晉色園監院及香港道教聯合會副主席。李博士多年前獲頒授榮譽哲學博士，過去兩年開始為香港理工大學擔任中國文化碩士課程客席講師。

李博士於學生時代已參與拯溺活動，23歲便當起拯溺主考，走遍當時各泳棚及泳灘。最近李博士被邀請帶領香港拯溺代表隊參加全國救生錦標賽，親身參與及感受大會各項嶄新的安排及比賽項目。

李博士認為香港拯溺隊健兒即使在有限的設備、資源及支援下，亦盡最大的努力發揮團體的精神，不計較回報及成果地去參與比賽。而且運動員全因為興趣，在沒有受薪的情況下自發地及無懼天氣因素積極參與訓練及比賽，是非常難能可貴的。

此外，李博士亦有感參與是次比賽的各省地區，部份地理上皆沒有環海或比較少連接海洋的，例如四川、雲南、甘肅等也有參與是次比賽，證明他們尊重救生精神，知道救生的重要性。相對四面環海的香港島及三面環海的九龍半島，救生的項目上，其實政府可以做得更多。李博士認為，如果政府可以撥發更多資源予香港拯溺隊及香港拯溺總會舉辦拯溺項目及比賽，可以鼓勵更多年青人及大眾市民來參加救生，亦同時可讓香港拯溺總會製作更多宣傳去推廣救生精神。

# 封面人物



李博士認為救生項目最基礎的是需要透過比賽去鍛鍊體能和技術，但救生精神更為重要的是在安全情況下去救人，以達自救目的。2012年國慶日發生在南丫島的海難事件令李博士深感難過，更感到需要加大力度推廣拯溺救生。他認為香港人面對環海的地勢，是需要懂得對水的危機意識。不論是否諳於水性，都可以通過參加香港拯溺總會及屬會舉辦的水上安全活動、泳池或海灘拯救技術課程、手力急救、心肺復甦法、急救技術，認識水上安全及拯救技術，留意身邊一切逃生的方法，從而減低傷亡的人數。

作為熱心拯溺運動的朋友，可以以身作則以比賽運動令更多市民認識水上安全。為人父母的朋友，也可以鼓勵新一代從小認識水上安全的重要性。其實學懂拯救技術，最重要是可達致「自救」的能力，令大家可以安全地享受水上活動。

## 特別鳴謝


在此，特別鳴謝當年總理李耀輝博士於2014年11月3日至8日在中國上海浦東舉行之第十六屆全國救生錦標賽中擔任香港拯溺總會代表團團長，並慷慨贊助港幣4萬元作為

是次經費。港隊於是次比賽獲得2金10銀14銅，以及團體第3名之佳績。





而政府及慈善團體，更應該撥款支持拯溺運動的發展。由經費撥款，支持場地開辦課程活動，到宣傳及推廣拯溺發展，都可以間接「救人積福」，也是最直接的「服務社會」的方法。

 小記者：嘉祈、Edmund、嘉晉、德寶

## 2015年2月-2016年1月行事曆

日期	活動/賽事名稱	地點
28/2/2015 (星期六)	2015年拯溺週年聚餐	珍寶海鮮舫
15/3/2015 (星期日)	2014-15 拯溺(泳池)分齡賽 - 第二回	觀塘游泳池
11/4/2015 (星期六)	2015年拯溺週年講座 暨 屬會救生成績頒獎典禮	奧運大樓賽馬會演講廳
1/5/2015 (星期四)	2015香港水上安全日 第十八屆全港拯溺隊沙灘大會操 第十屆香港3000公尺水上安全長途暢泳暨沙灘競技賽 水上安全嘉年華	淺水灣泳灘
9-10/5/2015 (星期六及星期日)	2015年拯溺(海洋及沙灘)分齡賽	新咖啡泳灘
23/5/2015 (星期六)	2014年度水上安全運動之救生星章及義務救生員獎勵計劃頒獎典禮	奧運大樓賽馬會演講廳
28/6/2015 (星期日)	2015年拯溺海洋計分賽 - 第一回合	淺水灣泳灘
4/7/2015 (星期日)	2015至2016年拯溺(泳池)分齡賽 - 第一回合	城門谷游泳池
23/8/2015 (星期日)	2015年拯溺海洋計分賽 - 第二回合	淺水灣泳灘
13/9/2015 (星期日)	第十八屆香港長途拯溺錦標賽	南灣 / 淺水灣泳灘
24-25/10/2015 (星期六及星期日)	2015年全港公開拯溺錦標賽(泳池)	城門谷游泳池
8/11/2015 (星期日)	香港拯溺總會60週年鑽禧晚宴	龍堡國際賓館
14-15/11/2015 (星期六及星期日)	2015年全港公開拯溺錦標賽(海洋及沙灘)	石澳泳灘
13/12/2015 (星期日)	2015年拯溺海洋計分賽 - 第三回合	淺水灣泳灘
1/1/16 (星期五)	第四十屆元旦冬泳拯溺錦標大賽	中灣 / 淺水灣泳灘

# 拯總EXPRESS

## 2014年世界拯溺錦標賽

香港拯溺代表隊在9月11至23日遠赴法國蒙彼利埃 (Montpellier, France) 參與兩年一度的「世界拯溺錦標賽 RESCUE 2014」。今年得到香港拯溺總會主考團主席李銻麟博士太平紳士捐助港幣\$50,000及名譽顧問李銻發先生捐助港幣\$30,000並分別擔任團長及副團長，帶領港隊出戰法國。特此鳴謝！

領隊：梁智輝  
副領隊：王劍麟  
副領隊：曾惠常  
公開隊教練：盧京文  
青年隊教練：黃逸東  
後勤支勤：丘惠萍

香港裁判：蔡溢昌  
張大業  
黃家濠  
霍偉明  
徐嘉苓

### 公開組運動員

男子：李建良、張煒堂、李聲頌、王國良、袁啟禮  
女子：黃學穎、吳翠華、郭蕙霖、馬駿惠、鍾國海

### 青年組運動員

男子：黃建朗、周梓聰、黃順豐、盧霆鍵、楊駿豪  
女子：余詠雪、李穎欣、麥詠深、章永喬、羅灝津



## 第十七屆香港長途拯溺錦標賽

- 日期：2014年9月14日
- 地點：淺水灣泳灘
- 主禮嘉賓：消防處助理處長（港島）楊鍾孝先生

### 公開男子拯救組

冠軍：何景勳 亞軍：謝譽蒿 季軍：袁學民

### 公開女子拯救組

冠軍：梁巧盈 亞軍：麥嘉希 季軍：陳禕程

### 先進男子拯救組

冠軍：周彰明 亞軍：陳偉業 季軍：董楨浩

### 先進女子拯救組

冠軍：李曉暉 亞軍：黎碧琪 季軍：吳幼蘭

### 公開男子自救組

冠軍：余凱峰 亞軍：張熾華 季軍：蘇子軒

### 公開女子自救組

冠軍：李易霖 亞軍：羅詠心 季軍：戴焯桐

### 學生男子自救組

冠軍：梁家僑 亞軍：王路陽 季軍：梁子諾

### 學生女子自救組

冠軍：廖雪鈺 亞軍：車真緻 季軍：岑靖淇



參賽者與嘉賓合照



公開男子拯救組



先進男子拯救組



公開男子自救組



公開女子自救組



學生男子自救組



總EXPRESS

## 2014年全港公開拯溺錦標賽



### 泳池賽

日期：2014年10月25-26日  
地點：城門谷游泳池

### 海洋及沙灘賽

日期：2014年11月15-16日  
地點：石澳泳灘  
主禮嘉賓：懲教署署長  
單日堅先生CSDSM

### 全港公開拯溺錦標賽（總得分）

1. 大埔拯溺會 (1040)
2. 匯友體育協會 (967.75)
3. 以諾體育會 (687.75)
4. 3A體育會 (439.75)
5. 南區拯溺會 (390)
6. 吐露港游泳訓練學會 (385)

### 拯溺發展盃邀請賽（總得分）

1. 3A體育會 (634)
2. 金海豚體育會 (530)
3. 香港浪濤救生協會 (329)
4. 匯友體育協會 (276)
5. 吐露港游泳訓練學會 (249)
6. 大埔拯溺會 (199)



# 第三十九屆元旦冬泳極溺錦標大賽

日期：2015年1月1日 地點：淺水灣泳灘 主禮嘉賓：懲教署署長邱子昭先生CSDSM

## 公開男子組

冠軍：許俊軒  
亞軍：香展東  
季軍：林千津  
優異：周棹凌、蔡家焯、曾境強

## 幸運男子組

冠軍：陳偉業  
亞軍：黃卓然  
季軍：莫柱標  
優異：徐德成、陳應釗、張滿洪

## 學生男子組

冠軍：關浩然  
亞軍：洪肇鈺  
季軍：陳煒鈞  
優異：蔡家傑、李兆富、郭雋樂

## 公開女子組

冠軍：李恒楓  
亞軍：張蔚  
季軍：彭曉筠  
優異：張鎧澄、梁泳藝、黃韻婷

## 幸運女子組

冠軍：黃金蘭  
亞軍：吳幼蘭  
季軍：歐陽慧蓮  
優異：梁笑玲、何玉玲、霍惠鳳

## 學生女子組

冠軍：黃靖琳  
亞軍：麥俐詩  
季軍：聶芷彥  
優異：麥詠深、屈樂瑤、蘇雅妍



公開男子組



公開女子組



幸運男子組



幸運女子組



學生男子組



學生女子組



參賽者與嘉賓合照



得獎者及嘉賓合照



# CONNECT TO THE WORLD

## RNLI室內泳池




今期介紹皇家全國救生艇協會學院（RNLI College）的室內泳池。

學院的泳池是一個室內泳池可供四季使用，它25米長 x 12.5米闊 x 4米深，泳池池邊放置了救生快艇，求生可浮式帳篷，救生滑浪板及其他陸上拯救器材。泳池還有三樣特別設施以作訓練之用，造風機，造浪機，以及灑水系統，再加上聲音系統以及控制燈光設施，使訓練更加真實。

泳池另有一個地方安放了不同種類的下水時所需裝備或衣物，包括較厚的膠衣，乾衫，防風水褸，頭盔，橡膠套鞋，不同款式的救生衣，防浪面罩，鮮色雨衣等等。不同的拯救技術會穿著不同的裝備以作訓練及保護之用。

RNLI會由淺入深，慢慢提高難度，例如以大家熟悉的救生滑浪板為例，先教授如何在靜水的環境下上板，扒板及轉向，再教授雙人上板，扒板及轉向，另一日會教授拯救昏迷溺者上板，扒板及轉向，再以比賽形式使學員更加熟練。為了增加難度，先以造浪機製造迎面的浪練習來回，再以造風機製造側浪，使整個泳池內的浪形成不規則的搖晃加以練習，最後在不規則搖晃的浪下以雙人扒板方式練習及比賽，使學員對救生滑浪板有更好的掌握。

泳池還可用作訓練救生快艇拯救大浪中的傷者，訓練如何在日間及夜間在惡劣環境使用求生可浮式帳篷，用於泳池內有造風機，造浪機，以及灑水系統，再加上聲音系統以及控制燈光設施，可以在日間練習時，把整個室內泳池由自然光所照射下變得漆黑一片，再加上灑水系統所噴出來的「雨水」，聲音系統的響雷及直升機聲，以及燈光系統的閃電效果，令你置身漆黑的茫茫大海，感受遇難的感覺及面對海上遇險的困境。

 小記者：Edmund

出版：香港拯溺總會編輯組

期數：第十七期(非賣品)

日期：二零一五年二月份

榮譽顧問：劉漢華會長SBS, JP、黃學堯副會長、曾偉雄副會長、韋錦潮副會長、陳偉能主席MH, JP

顧問：楊志滔博士KILS、陳志球博士BBS, JP、廖錦洪先生、何福強先生、蔡溢昌先生、梁智輝先生、鄭偉強先生、梅日耀先生、馬澤華先生、尹志堅醫生

總編輯：馬澤華先生O.St.J., CPM

編輯委員會：陳冠恒先生、馬丹妮小姐、劉嘉祈小姐、劉泳欣小姐、葉紹民先生、梁澤文先生、余嘉晉先生、何德寶小姐



辦事處：

網址：<http://www.hklss.org.hk>

電郵：[info@hklss.org.hk](mailto:info@hklss.org.hk)

地址：香港灣仔軒尼詩道258號德士古大廈21樓

電話：(852) 2511 8363

傳真：(852) 2507 5239

新年進步，恭賀新禧！