



## 序

『匯』川成浩翰，集眾志成廣益！就是這季刊名字的由來。意思是：『匯』集香港各救生及拯溺屬會的力量，志在推動本地救生訓練及拯溺運動的發展；事務委員會希望透過『匯』----來促進總會與屬會及各屬會間的互動，同時建立相互間的溝通平台、透過『匯』----將救生及拯溺界中新知新見和實用資訊帶給大家，旨在與時並進，破舊立新，同心推動拯溺事功。

事務委員會主委馬澤華

## 主席的話

時光飛逝，香港拯溺總會已踏入第五十二年了。一向以來總會以救生積德、拯溺扶危為宗旨，肩負起推動救生，發展拯溺競賽，培育人才，推廣水上安全，以減低遇溺意外的發生。藉著「匯」，我們希望拉近總會及各屬會會員的距離，將最新動向帶給各位。

香港拯溺總會主席 陳偉能



## 封面人物 - 會長劉漢華BBS太平紳士

**Q1：您加入了香港拯溺總會多久？**

**答：**經已40多年了。我的第一個拯溺銅章是在1954年考獲的。之後，在1978年我被委任為新界區總監，負責推廣新界區的救生及水上安全運動；直至1984年出任副會長，及後在1988年起擔任會長至今，回想已當上20年會長了。

**Q2：會長您是社會賢達，樂善好施，參與的義務工作團體不少；是什麼令您願意在金錢和時間上仍為拯溺付出呢？**

**答：**在眾多社團之中，我覺得香港拯溺總會是最有意義的。支持救生不但可服務社會，培訓青少年拯溺技術和自救技能，充實他們的人生，使他們有使命感，將來為市民大眾服務；另一方面，推動救生工作，可以說是積福積德，造福萬民。拯溺總會的格言是：『天下有溺者，由己溺之也。』拯溺者無數，十分有意義。所以只要我能力辦到的，我都願意為總會效力。

**Q4：在過往的多年參與中，有什麼事或情景令您最難忘？**

**答：**其實在過往多年的參與中，真的有很多值得回味的事情。最難忘的要算是3年前的總會五十週年金禧了。當時總會上下一心，各會長、執委及籌委會成員為了四天的金禧慶祝活動都忙過不停，最終經過一年多的籌備，結果十分成功，得到各會員、本地多個團體、各政府部門、商業機構、以及來自世界各地的救生會到香港支持及參與，實在相當榮幸。

**Q3：我們一般都只會在典禮或宴會上才與您有面見之緣，您可否藉今次的訪問，鼓勵一下各屬會內默默為香港拯溺付出的有心人呢？**

**答：**香港拯溺總會之所以得到社會賢達、各政府部門的大力支持，全因為我們有一班為推動拯溺救生默默耕耘、義不容辭的會員，包括執委、主考、屬會及職員等等，當中更不乏專業人士及商界人才。他們對於救生充滿熱誠和使命感，他們所付出的努力，都聚集成一股龐大的力量，讓香港的救生專業不斷向前邁進。我希望各會員能繼續支持拯溺救生這個極具意義的專業，回饋社會。

**Q5：您會如何導引、鼓勵新一代的青少年加入義務拯溺工作，為總會或屬會服務？**

**答：**義務工作是一項終身的事業，參加者不分年齡，只要有一顆服務社會、拯溺扶危的心，不怕付出、不計較收穫，加入拯溺工作將可得到莫大的使命感和滿足感。我相信各會員都是秉持這顆心，才一直服務屬會及總會至今。

小记者 Tanni & Sam

# 拯總 Express

『拯總Express』銳意為屬會及各會員提供最新最快有關總會及拯溺資訊並為大家帶來新鮮熱辣的消息及動向！

首先為大家介紹2007-08及08-09年度執行委員會、總監及各工作委員會主委名單：

## 執行委員會 (2007/08 - 2008/09)



主席	陳偉能先生
副主席	楊志滔博士
義務秘書	陳志球博士
義務司庫	廖錦洪先生
委員	陳國基博士 鄭偉強先生 梁智輝先生 馬澤華先生 梅日耀先生 蔡溢昌先生

行政總監	陳志球博士
事務委員會主委	馬澤華先生
服務及發展委員會主委	梅日耀先生
競賽運動委員會主委	梁智輝先生
行動總監	廖錦洪先生
教育委員會主委	鄭偉強先生
考試委員會主委	蔡溢昌先生
醫療及拯救技術委員會主委	陳國基博士

新一屆執行委員會成員期望今後能和各屬會及會員衷誠合作為香港拯溺救生運動翻開新的一頁。

## 拯總4-6月行事曆

本地拯總活動及競賽項目	日期 / 時間	地點
二零零八年週年講座暨屬會救生成績頒獎典禮	12/4/08 (星期六) 15:00 - 18:00	奧運大樓
中銀香港第51屆體育節 — 第十一屆全港拯溺隊沙灘大會操暨沙灘競技賽	20/4/08 (星期日) 09:00 - 16:00	淺水灣泳灘
2007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	10/5/08 (星期六) 15:00 - 18:00	奧運大樓
水上安全攤位設計比賽	5/08	---
榮譽功勳頒獎典禮	24/5/08	待定
2008年拯溺(海洋及沙灘)分齡賽	18/5/08 (星期日) 07:00 - 15:00	石澳泳灘
水上安全運動揭幕禮	14/6/08 (星期六) 10:00 - 16:00	九龍公園
2008年拯溺海浪計分賽 — 第一回合	22/6/08 (星期日) 07:00 - 15:00	淺水灣泳灘

# WHAT'S HOT!

## 皇家救生會英聯邦會長根德郡邁高親王 獲頒最高級榮譽 - 金海豚勳章



HRH Prince Michael of Kent, GCMG  
Royal Life Saving Society Commonwealth  
President

二零零八年一月三十日，香港拯溺總會舉行榮譽功勳頒授典禮，是次典禮共頒發了金海豚勳章、銀海豚勳章、銅海豚勳章及優異服務獎章以表揚對拯溺界有貢獻之人士。

根德郡邁高親王擔任皇家救生會英聯邦會長接近30年，一直致力參與全球各地的社會事務，積極鼓勵及推動人道救援義務工作。根德郡邁高親王曾經數次到訪香港及香港拯溺總會，於推廣香港的拯溺運動及服務方面給予總會極大支持。

其中，總會十分榮幸邀請到皇家救生會英聯邦會長根德郡邁高親王蒞臨香港接受功勳。根德郡邁高親王獲頒發之金海豚勳章是總會對根德郡邁高親王表示最崇高的敬意及表揚其對拯溺運動及服務多年來超卓的貢獻。

2003年，根德郡邁高親王更開始簽發根德郡邁高親王感謝狀予皇家救生會英聯邦會會員以表揚他們於世界各地作出的傑出服務及未為蒙巴頓勳章所涵蓋表揚的英勇行為。



小記者Kay

# 拯溺擂台

旨在透視拯溺技術，『拯溺擂台』讓大家更了解個別拯溺技術背後的理論。

## 處理嘔吐

替患者進行急救時，尤其是對於溺者來說，嘔吐是一種常見的現象；而處理嘔吐的主要目的，是要協助盡快清除在口腔內的嘔吐物。事實上，若嘔吐物未能迅速地流出體外，有可能流入氣管，造成阻塞。在這種情況下，由於嘔吐物已深入氣管，即使救生員能有效地施行「按額提頰法」或「推頰法」，都難以維持患者的氣道暢通；而嘔吐物更可能會對氣管和肺部組織造成傷害，因而出現吸入性肺炎等併發症，減低患者痊癒的機會。

一般處理嘔吐的方法，都是盡快將患者的頭部轉側，讓嘔吐物迅速從口腔內流出；若現場備有抽液器，亦可用來抽出口腔內的嘔吐物。但是在泳池或泳灘等戶外環境下，不一定在事發地點隨時備有抽液器等急救器材，而一般急救用的抽液器（例如手動抽液器），抽吸能力有限，所以轉側患者是最直接而有效的處理方法。

視乎患者情況，處理嘔吐有以下三種施行方法：

### 1. 若患者沒有頸椎受傷 (圖一)

將患者面部及身軀向外轉側，然後清理口腔及進行抽液。注意轉側患者時，頭部及口部應向下，方便嘔吐物流出。



圖一

### 2. 若懷疑患者頸椎受傷，而沒有固定在脊柱板上 (圖二)

兩名救生員迅速配合使用胸鎖及改良斜方肌擠壓法，保持患者頭頸固定；然後各救生員配合將患者向外轉側，再進行清理口腔及抽液。



圖二

### 3. 若懷疑患者頸椎受傷，而已經固定在脊柱板上 (圖三)

一名救生員先緊按頭部固定器兩側，然後各救生員配合將患者向外轉側，再進行清理口腔及抽液。注意除非頭部固定器上的固定帶完全遮蓋患者口部，引致患者不能嘔吐，及令救生員無法清理口腔及進行抽液，否則無需先將固定帶解鬆，因此舉可能會令頭部固定器鬆脫，失去固定頭部的功效。



圖三

參考資料：《水上急救》，香港拯溺總會

# 聚會堂

五十多年的發展，香港拯溺總會屬會會員數目累積過百。而每個屬會會員的背後也有其鮮為人知的奮鬥故事。每一期的『聚會堂』都從不同的領域發掘幾個屬會，予讀者一同認識及欣賞屬會背後所付出的努力。



## 薪火相傳 - 賽馬會體藝中學 游泳及拯溺隊

屬會編號：J-06  
屬會代表：何漢健

體藝中學是少數擁有私人泳池的學校。此泳池除了訓練游泳隊及進行體育課外，這更是一個孕育同學責任感的地方。



除了救生訓練外，體藝中學游泳與拯溺競賽隊於學界拯溺錦標賽亦有出色表現。於06及07年度更分別獲得教育署長盾的第三及第一名。不說不知道，香港拯溺代表隊中其中一名主將袁啟禮亦是他們的學生，他們亦以此校友的驕人成績引以為榮。



據何漢健老師所講，校內拯溺隊之成立原是為了提供學生學習服務大眾的機會。經歷拯總的証章改革，從以前拯溺銅章到現時的救生專章，學生及舊生回饋母校的傳統並沒有改變，不同學科的同学也有參予拯溺隊，學習拯溺的技術，課餘時候在校內擔任義務救生員，藉此吸收經驗。正因為有一班熱心的校友，



於工餘時間回校義務教授拯溺技術予學妹學弟，體藝中學這一套優良服務精神得已一代一代延續下去。



## 不斷求進 - 北葵涌泳池拯溺會

屬會編號：N-07  
成立年份：1987  
活躍地區：荃灣、葵涌  
屬會代表：李國泉

義務救生員當值服務出勤獎是表揚每年度內提供義務救生服務最多的屬會。北葵涌泳池拯溺會於06、07年度中，以驕人成績勇奪頭兩位。除此之外，考試及比賽成績亦是彪炳，歷年於週年講座的頒獎禮中獲獎無數。如05/06會長盃第二名及飛魚獎第一名，06/07亦囊括各獎項的第二名；包括：會長盃、會長盾、郭贊盃、市政盾及飛魚獎。



會代表李國泉表示這些獎項意義重大，亦成為繼續參予訓練工作的重要推動力，對07年度不能再下一城，所有獎項只能屈居亞軍而感到可惜。來年希望重奪冠軍之餘，亦望能於各方面有更大的進步。



雖然得獎無數及獲得認同，北葵於發展的過程中亦遇到一定的困難。區內人口不斷老化，適齡參予拯溺的人越來越少，因此李sir亦作出相應的對策，例如提供彈性的上課時間，加開不同的証章訓練，希望藉此能繼續吸引更多學員，力求進步。





## 根基穩固 - 南華體育會拯溺團

南華體育會拯溺團的成立是由於當時的英籍警司鮑華士於1951年在南華位於亞公岩的泳棚舉行當時期全港第一期的拯溺訓練班。自此以後南華拯溺團亦擔負起重要的角色，推動及培訓早期本土救活動。早在未有現時的體育會場館，南華拯溺團的訓練班遍佈



港島區，包括維多利亞公園泳池，摩利臣山泳池，以及為石澳泳灘（稱為少林沙灘）擔任義務的救生工作。

在這些年來，南華體育會拯溺團亦於年度的沙灘大會操中屢獲獎項。九十年代可算是他們的黃金期，雄霸90至93，95至99及千禧年的大會操冠軍。今年的南華拯溺團亦會繼往開來參予2008年度的“大會操”。五十多年的日子過去了，現任會代表羅志雄坦言，未來的方向會著重於水上安全的教育，及培訓更多有質素的專項教練。



屬會編號：S-01  
成立年份：1951  
活躍地區：港島  
屬會代表：羅志雄

# 主考隨想



說到考試經驗，相信大家都身經百戰！每次考試前，大家最希望知道誰是主考；是殺手或是救星？對於這專業並對拯溺有志之士，大家是否想多些了解？可能會對大家將來考試有幫助！有見及此，我們希望透過專訪，為大家揭開總會主考高尚而神秘的面紗。

今期我們為大家帶來兩位資深一級主考鄭志陵及譚尹林的深情對話，聽聽他們當主考的點滴吧。



## 默默耕耘 - 沙田公眾泳池拯溺會

沙田公眾泳池拯溺會是一個十分稱職的社區體育會，除了推動救生運動外，區內各項大小型活動，他們也會提供義務的協助，例如：擔任龍舟比賽的義務救生服務。此外沙拯的表現亦超卓於拯溺競賽方面。由九十年代末，拯溺競賽開始在香港發展，沙拯便看準時機，從教練團隊中分支了競賽的部份，給予對拯溺錦標賽有興趣的人士多一個發展的空間。在00-06年度的拯溺錦標賽中，沙拯每每榜上有名並穩坐三甲之列。



會代表區海洋更表示近年來沙拯為支持總會的証章改革及留意到社會上對合資格的救生員需求日增，故此重點於培訓專業救生員的工作。但亦未減推動競賽運動的熱誠，將有潛質的人士推薦給總會作培訓，現時已有十數位會員成為港隊成員，當中麥啟明便是其中之一。沙拯本身不論競賽或考試都能有好成績，實在得力於一班教練及會員的支持，當然不能缺少和諧團結的精神。



屬會編號：S-40  
成立年份：1986  
活躍地區：沙田  
屬會代表：區海洋

## 鄭志陵主考『咪哥』



相信大家對『咪哥』並不陌生。『咪哥』身為主考編號002長期是總會主考出勤之優。『咪哥』回想當年成為拯溺總會主考目的是希望能考驗更多救生員，幫助推動本地拯溺救生活動，回饋社會。看到現在的拯溺救生活動比當年更專業及廣受公眾人士認同，也感到十分高興。

對於考試，『咪哥』看法十分正面：「考試不只著重技術，現在的考試旨在透過評核學員的技術及能力，提高拯溺界及救生會的專業形象，培訓人才貢獻社群，同時亦令更多人正確認識水上安全。」

對於考生在考試時一般的問題，『咪哥』笑道：「考生每每容易因緊張或大意以至忘記考試重點；例如：心肺復甦法做了已過時的十五比二；尋找壓心位置方法不一；口對口人工呼吸做了口對鼻人工呼吸。」『咪哥』續道：「其實很多時候，他們不是不懂，只是緊張，例如：考生每每因沒有帶救生手冊或邀請不適合的朋友做溺者而不知所措，影響表現。所以安定考生情緒也是帶考教練的責任，考生事前亦應有充足的準備。」

『咪哥』建議總會，考試時若考生忘記帶救生手冊又有合理解釋，可容許主考用另一些方法來核實考生身份。

看過『咪哥』對本地拯溺活動發展的理念後，大家是否也想藉著拯溺活動對社會貢獻多一點呢？

# CONNECT TO THE WORLD...

不同地域及文化衍生不同的拯溺技術。就讓我們打開這道門，帶領大家到世界各地認識他們的拯溺技術。

**冰上拯救**—除了技術外，保溫膠衣佔據了整個過程中重要的地位—「救人首先要自救」。

- 第一步是先接近並安慰溺者，向溺者表明救援過程正在進行；
- 施救員必須降低重心，將重量分散，防止冰塊破裂令自己跌落水中；
- 為保障施救員的自身安全，及幫助拯救，施救員應該將自己用繩與岸上的穩固點連繫著；
- 當抵達冰上的洞口時，由於溺者會扶著身前的冰塊，因此施救員須由後面接近以及進入洞口；
- 除非已經準備好拯救溺者，否則不應令脆弱的冰塊破裂；



- 在水中準備救援時，施救員應處於溺者身後，用自己身上的繩將自己和溺者一起繫緊，完成後發訊號予岸上拯救人員，並準備將施救員及溺者拉出水面；
- 施救員及溺者會在同一時間被拖離水面；
- 通常溺者身體已非常虛弱，因此拯救過程中必須細心謹慎；
- 此時溺者體溫會偏低，令心臟變得易受刺激，所以必須十分小心，避免引發心臟纖維性顫動；
- 完成冰上拯救後，將由其他拯救人員繼續進行「低溫溺者」之特別護理。



參考資料: [http://www.mpsda.org/ice\\_rescue\\_techniques.htm](http://www.mpsda.org/ice_rescue_techniques.htm)

小記者嘉祈 & 紹民

## 事務委員會之介紹

『匯』是由事務委員會中之會訊刊物部負責出版的刊物之一。而事務委員會則是香港拯溺總會新一屆執委架構重整後的其中一個部門，在主委馬澤華先生帶領下，依據執行委員會釐訂之政策及方向，分以『內務部』、『外務部』、『處理投訴部』及『會訊刊物部』，協同促成既定之任務。

出版：香港拯溺總會事務委員會會訊刊物部  
期數：第一期（非賣品）  
日期：二零零八年四月份  
榮譽顧問：劉漢華會長BBS, JP、黃學堯副會長、鄧竟成副會長、韋錦潮副會長、陳偉能主席  
顧問：楊志滔博士、陳志球博士、廖錦洪先生、陳國基博士、蔡溢昌先生、梁智輝先生、鄭偉強先生、梅日羅先生、馬澤華先生

編輯委員會：事務委員會全人

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：2511 8363 傳真：2507 5239

## 未來之工作目標：

1. 協助籌辦週年講座及榮譽功勳典禮；
2. 與國內、外拯溺救生組織聯繫並構建交流平台；
3. 協助籌辦國際性講座或交流活動；
4. 定期與屬會進行交流分享會，與各委員會共同促進屬會與總會之聯繫；
5. 出版季刊，提高總會的透明度及讓屬會間能相互溝通；
6. 專責處理執行委員會指派之投訴工作。



## 譚尹林主考『譚SIR』

想當年，譚SIR因熱愛拯溺救生及教育工作，希望提升自己及考生的質素而矢志成為一位主考。譚SIR成為了主考後一直保持著當年的理念。「在考核的同時，教導考生及帶考教練，讓他們對推動拯溺工作有更深的認識。」所以譚SIR覺得考試確實提供了一個教學相長、互相交流的機會。

可惜的是譚SIR認為現在的考生大都「有型無實，做不到重點。」所以為何考生在考試過程中自覺「順順利利」，但結果還是不合格。譚SIR舉例說：

- 「扶持位置對不同傷勢的溺者應有不同的處理方法，怎能以相同的處理方法去處理任何溺者？」；
- 「考生沒有跟據考試規程的要求進行考試。例如：何時使用仰頭泳式？」；
- 「演繹溺者的人未能配合考生，甚至有考生找來不懂游泳的朋友做溺者。」

所以譚SIR提醒考生必須要對每一個技術和理論要清楚了解，才能做到有型有實。為此，譚SIR亦期望屬會提供適當的訓練課程，因為那些速成班根本不可能將所有知識教授予學員。如果訓練只為應付考試而已，考生的表現只會令主考有一種不了解和不熟練的感覺。

另外，譚SIR認為過去考拯溺教師的考生較有實戰教學經驗，現在則較著重理論，其實兩者同樣重要。同時，譚SIR希望學員的知識更多更廣，所以總會可考慮擴闊考試內容而增加考生的知識。

相信大家很佩服譚SIR透徹的見解及積極的建議吧，「廣納包容」正是譚SIR在過去多年來的經驗之談。

當與兩位資深主考傾談後，深被他們對拯溺的熱愛、多年來維護拯溺的專業、對保持及提升拯溺技術及考生質素付上時間及心血所感動。希望藉著『主考隨想』這小小空間，能讓大家更了解主考，更了解拯溺這專業。

小記者Edmund & 嘉晉