



# 香港拯溺總會季刊 HKLSS NEWSLETTER

匯川河成浩翰，集眾志成廣益！

## 謹代表拯溺界 熱烈恭賀

水上安全副主席兼名譽顧問**黃龍德博士太平紳士**及技術顧問**廖志強先生**獲頒授勳銜

特區政府於7月1日憲報刊登本年度授勳名單，當中，喜見水上安全副主席兼名譽顧問黃龍德博士太平紳士及技術顧問廖志強先生獲頒授「銅紫荊星章」，實為拯溺界大喜訊。

衷心祝賀各獲授勳領導，並摯誠感謝您們為拯溺界增光宏績，立榜豎輝。



黃龍德博士太平紳士 廖志強先生

## 封面人物

### 水上安全副主席兼名譽顧問

### 黃龍德博士BBS太平紳士

**剛**獲香港政府頒授銅紫荊星章的專業會計師——黃龍德博士由參與醫療輔助隊開始，在現任義務秘書陳志球博士的推介下加入了拯溺界。黃博士被委任為總會名譽顧問之後，一直為總會提供很多專業的意見，使總會的財政事務和會計數據能夠得到有效管理及運用，持續地協助總會發展。

雖然身兼多個公職，黃博士仍然積極參與總會會務。雖然從事繁重的會計行業，他卻認為生命可貴，所以盡可能都會抽出寶貴時間去協助和推廣拯溺事務。無論巡視泳池或出席各項賽事，他都不遺餘力地支持及參與。他希望自己所付出的一點點力量，可以提昇香港市民對水上安全的認識及關注，減少不必要的傷亡意外，而且黃博士十分享受擔當拯救生命的公共關係角色呢！剛巧該專訪是於水上安全揭幕禮當日進行，他喜見儘管家長忙碌於工作，在假日亦不忙陪伴子女參加這麼有意義的康樂活動。即使水上安全攤位的小遊戲未能教授小孩詳盡的水上安全知識及技巧，但必令他們對拯溺有著基本的概念和印象。

此外，義務救生服務是他極為關注的議題。若發生救生員罷工的情況，在缺乏足夠救生員的情況下，市民的水上安全就不會得到保障。他很感激願意犧牲私人時間去當義務救生服務的拯溺同僚，因為突發事情永遠是意料之外，所以義工的角色在任何時候都很重要。希望總會及所有屬會的成員可以

將閒餘時間投放於義務救生服務，共同為社會出一分力，為香港市民提供安全的水上環境。

黃博士認為拯溺救生的偉大意義跟他肩負的理念——「救生扶危」非常相似，踏上拯溺之路便順理成章提供他一個理想平台，讓他有機會服務社會，貢獻心中所想。同時，他認為拯溺已獲得香港政府重視，加上現有資源足以應付定期訓練、考試、推廣及日常運作。他相信拯溺運動是能夠繼續正面又穩步地發展。

對於自己獲授勳銅紫荊星章，黃博士相信這項榮譽是令他堅持服務社會的一大動力和鼓勵。自己在過去所作出的貢獻可以得到大眾和政府認同，已經令他非常感動和歡喜！黃博士對社會運動將繼續不離不棄，並寄望青年人多加留意社會時事、關心家人、珍惜時間，貢獻社會。

小记者：Coway, Tanni & 嘉晉



從行山的隊友陳漢權（權哥）口中認識拯溺的尹醫生，對拯溺一無所知，但熱心急救志願服務，樂於付出、貢獻社會的他，就這樣機緣巧合地加入了拯溺界。

在未加入拯溺大家庭以前，尹醫生經已在飛行服務隊服務超過10年了；並參與飛行服務隊醫療隊之訓練。同時是位飛行醫生的他，也是香港境外飛行醫生團隊成員之一，是專為境外特別事故而出動的隨時候命隊伍，如年前台灣九份車禍等，由特區政府及醫管局直接指派執行救援服務。此外，尹醫生亦是香港青年獎勵計劃的導師、香港急症專科學院導師及飛行服務隊境外救援服務醫生等。熱心理首院前急救及 Basic Life Support服務的尹醫生，在仁濟醫院急症專科工作。無論上班、下班，所付出的時間和精神都與急救護理緊繫著；完完全全感受到尹醫生一年青有為、滿有使命感，樂於投入社會、貢獻社會的精神。

## 上天下海的急救仁醫 醫療委員會主委尹志堅醫生



雖然是新委任的主委，但醫療委員會的工作早已被他排得密密麻麻。尹醫生計劃協助總會發行新一冊拯溺急救書籍，將最新的急救技術重新刊載，讓會員們都能掌握全球最新的急救資訊。並正評估分析，將院前護理加入課程可行性，進一步提昇我們專業救生員的水平。

現時，醫療委員會眾成員正努力工作，從更新急救課程內容、課程編制、編訂教材、教學場地等；真的感謝醫療委員會的志願成員對拯溺界貢獻的時間與專業知識。醫療委員會亦計劃於未來將AED應用普及化，將AED急救在全港普及推廣。

作為拯溺新手，要從頭學習水上急救的技術的尹醫生，在上任後參與拯溺急救實習的過程中，感受到總會各人的熱誠與理想，更希望自己都能為拯溺急救作出貢獻，跟醫療委員會各人將拯溺急救技術和水平進一步提昇。

小記者：Coway, Tanni & 嘉晉





## 拯溺精神 抵抗病魔

### 楊志滔博士

「千萬不可畏疾忌醫」這句話於2010年6月開始掛在滔哥夫婦口邊，經常叮囑身邊親友關注身體狀況。

6月初，滔哥依舊定期身體檢查時，意外發現大便出現隱血情況，在腸內規鏡詳細檢查後證實為腫瘤，幸好化驗結果顯示並未有擴散跡象。他在發現患有腫瘤時，立即跟一位外科醫生商討即時的可行方案，迅速診斷證實病毒沒有擴散。在醫護團隊專業和仔細分析下，滔哥決定進行手術，更被安排於四天後施行手術。整個手術非常成功，達一個月的療養過程中，滔哥的康復進度亦很順利。

大家是否擔心滔哥活躍於拯溺界的機會將大幅減少？毫無疑問，家人希望患者可以將大部分時間用作休息，好讓身體機能早日全面復原。但編輯小組十分高興見到滔哥接受訪問當天的狀態是跟平日並無分別，楊太更表示他比證實患有腫瘤前更精神飽滿，更開朗！「拯溺」一詞佔據了滔哥三分二的人生，對他有著莫大意義。逢行善有善報的滔哥有感人生旅途遇上的人和事像是冥冥中已有安排，他一直以真誠對人，公正處事，更熱衷宣揚救生積德，強調生命之可貴。相信是他一顆真摯貢獻拯溺的心，福有攸歸，令他可以戰勝病患，繼續編織他的拯溺人生。



滔哥表示不會放棄拯溺救生的要務，一如以往，繼續將在世界各地學習到的拯溺知識，各國的實用技巧應用於香港，令本地救生領域的發展愈見廣大。水上安全之要點「防患於未然」其實正可用於今次患病的體驗，巡視泳池如同作身體檢查，定期預防潛伏的危機和病毒，將危險性降至最低及避免意外發生。任何時候都不能掉以輕心，千萬不可畏疾忌醫而延誤治療，應盡早制定身體檢查的時間表。俱有一份適合的醫療保險，可以讓自己迅速接受治療。

在楊太背後默默的支持下，滔哥非常感激太太一直的協調和體諒，因為他了解到貢獻拯溺的時間往往比家人相聚多。現時大前題就是調節工作和多休息的時間，因為他明白到一個人可以兼顧的實在有限。往後日子，他希望將時間留給自己去享受天倫之樂、多運動和休息，但亦會盡力抽時間推廣拯溺。即使拯溺是滔哥的興趣，他也清楚沒有健康體魄就會沒有能力去堅持理想，所以做任何事的首要條件始終是「身體健康」。

小記者：Coway, 嘉祈 & 嘉晉

### 事務委員會行政協調部召集人

自「事務委員會」成立至今，黃先生已是連續第二屆被委任為委員之一。對此，他感到無限的光榮。

自十五歲學習拯溺及考取銅章開始，黃先生便與拯溺這運動結下不解緣。在中四的時候，因為有少許游泳的天份，黃先生有幸被選入學校的泳隊受訓。一天，黃先生的一位學兄批評他說：「你於游泳已沒有進步的空間，不如去學習拯溺吧！」雖然學兄這番說話並沒有令黃先生放棄游泳訓練，但抱着不防一試的心態，便參加了大埔拯溺會的銅章訓練班，而他的啟蒙老師，正是現今的一級主考譚尹林先生。

當考獲銅章後，黃先生對拯溺的鍾愛就像著了魔一樣。往後的日子，他繼續接受各級章別的拯溺訓練，磁章、銀十字章、優異章，全部成為囊中物。與此同時，黃先生亦展開擔當拯溺教練的生涯，於母會訓練他的師弟妹，亦考取拯溺教師證書及高級拯溺教師證書。在母會的推薦下，黃先生於1987年加入拯溺總會的義務教練團，並於1990年獲委任為主考。

仍在求學階段的黃先生，由考獲銅章開始，每一年的暑假都在泳池及泳灘渡過。難道他不覺得悶嗎？黃先生從容回答：「一點也不悶。試問有甚麼運動比拯救生命更有意義？」

參與拯溺運動將近三十年，黃先生亦曾經歷低潮的時候。當被委任為主考的初期，適逢黃先生完成學業，加入社會服務之時。除工時長及須輪班外，當時的工作經常需要隨時候命，並於短時間內回到工作崗位上。由於工作的性質，導致初期被委任為主考的黃先生於拯溺考試的出勤率一點都不理想，亦騰不出時間為母會服務。那時候，黃先生曾一度想過放棄參與多年的拯溺運動。慶幸得到他兩位恩師，譚尹林先生及何福強先生不間斷的鼓勵及提點，繼續堅持推動這項有意義的活動。

雖然尚有十多年才可享受他的退休生活，但黃先生已有全盤的退休計劃，就是全面參與拯溺活動，繼續為拯溺界出一分綿力。

小記者：Coway, 嘉祈 & 嘉晉





## 香港拯溺總會

## 淺水灣總部



每次走進淺水灣總會會堂內，都像走進拯溺歷史博物館，牆壁掛滿世界各地拯溺會的紀念品、首長顧問親題的牌匾、龍椅、天花木刻和古董等等。走到門外，各具神氣的大小佛像和石刻，將拯溺總會淺水灣總部塑造成富有中國特色、最具東方色彩的拯溺總部。

跟韋錦潮副會長的對話，每每讓筆者想起「前人種樹、後人乘涼」這句話；而每次聽後，總覺得我們更應秉承前輩的理想、志願，將香港拯溺做得更好、更專業。

## 牆壁上的紀念品

韋會長說，自1952年起，香港便開始與世界各地的拯溺會聯繫交流，而每有拯溺會到訪，交換的紀念品便是總部內掛在牆上，不同大小、各具當地特色的木制紀念品。牆上密密麻麻的紀念品，正好反映，自50多年前，香港的拯溺發展已是一日千里，經常跟外國不同的拯溺會互動交流，為香港現在的拯溺運動奠下深厚而穩固的發展根基。







### 牌匾與題詞

蒙巴頓堂內外，掛滿了由首長、顧問和領袖的題詞，富意義而寓意福澤平安。為看守水上安全的救生員送上祝福、穩賜平安的心。這些牌匾和題詞，絕無僅有，您只能在香港拯溺總會才能找到；這正正是我們熱愛拯溺、能文能武的前輩們，他們全情投入，時時刻刻為拯溺、為總會費心費神，出錢出力；多年來慢慢的堆砌拼湊出我們這獨具特色的拯溺總部。而眾多牌匾題詞當中，又有哪一句最能讓您時刻銘記？

『好生之德』

『救人一命勝造七級浮屠』

『會堂集眾賢飢溺為懷仁者壽、  
湖海多佳士冠童同樂詠而歸』





## 神像與福品

圍繞著淺水灣總部的各神像和福品，早在十多年前已成為世界聞名之旅遊勝景；它們富中國色彩，深受遊客歡迎，為淺水灣冠上十大香港旅遊名勝之美譽。說實在的，來遊覽的旅客當中，又有多少人會細心了解，清楚這香港勝景的原意與出處？在此，必須號召我們這代拯溺人誓將總部的美譽繼續發揚、繼續光大，並全力保育、全力維護。

## 龍椅和木雕

相信曾到訪蒙巴頓堂的您，必有一張坐上龍椅拍的照片，收藏留念吧？這手工精細，讓會堂增添殿堂氣派與特色的龍椅，加上天花、牆身大小的雕龍與木雕制品，和依水吧而制的龍船霸；確實為會堂添上滿滿的華麗與莊嚴氣派。而這些木雕制品，是當年郭漢銘先生邀請中國非常有名氣的龍型雕塑家——葉中生先生的作品。韋會長說，從以往每任的三軍司令、歷任港督，到現在各級政府首長，只要是曾到訪的，都非常喜歡蒙巴頓堂的佈置與陳設，讓他們對香港拯溺總會留下深刻的印象。

要再一次代表所有拯溺人衷心感謝已故郭漢銘先生及各尊敬的拯溺前輩們，讓我們一同為擁有這別具特色，可媲美歷史建築的淺水灣總部而驕傲。希望不久將來，香港拯溺總會——淺水灣總部能成為「香港文化遺產」，讓各前輩的努力得以發揚光大！





### 分齡賽簡介：

拯溺(泳池)分齡賽多年來得到康樂及文化事務署資助，因此收費便宜。泳池分齡賽是由拯溺季度比賽演變出來，首次在2001年開辦，最初是沒有少年項目及分齡組別。比賽目的是希望讓參加者有更多機會作賽，從而提升技術及表現。翌年開始有分齡組別，由14歲開始分為3個年齡組別，同時亦只有正式拯溺比賽項目。直至2003年起，本會正式加入少年拯溺比賽項目，包括有較短距離游泳障礙賽及拋繩賽，除此之外，還加入拯溺背泳賽，讓14歲以下的少年運動員一嘗游泳比賽以外的另類水上競賽項目。現時所使用的年齡組別是由2005年開始建立的，分為少年、青年及成年三大類別，每類均有甲乙兩個年齡組別，男女子組別，總共12個組別，每次參賽人數大概有250位不同年齡的人士參加。

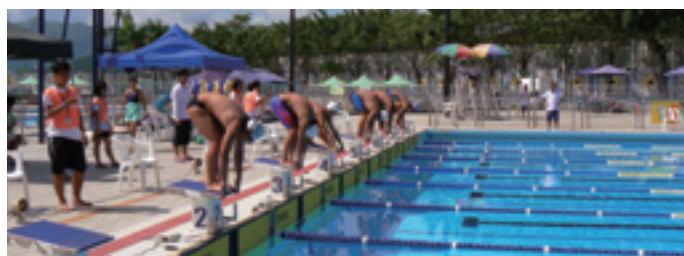
是次比賽的資料如下：

- 報名人數： 230
- 比賽項目數量：48 (其中有3項取消)
- 報名項次： 440

(右圖上) 少年搖櫓泳賽起步準備

(右圖中) 比賽開始前宣誓，由總裁判黃添龍(右三)代表各工作人員；南區拯溺會張煒堂(右四)代表各運動員

(右圖下) 男子混合拯救賽即將起步，左起 黃浩朗、李康怡、何健衡、袁啟禮、黃汝謙、王國良



### 18-7-2010 (泳池) 分齡賽各項目冠軍名單

項目	屬會	姓名	項目	屬會	姓名
男子少年甲50公尺游泳障礙賽	吐露港游泳訓練學會	林文熙	男子成年甲100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽	匯友體育協會	劉昕傑
女子少年甲50公尺游泳障礙賽	衛星游泳會	張凱霖	女子成年100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽	將軍澳體育會	張碧瑩
男子少年乙100公尺游泳障礙賽	匯駿體育協會	蔡永傑	男子成年乙100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽	碧濤游泳拯溺會	周錦添
女子少年乙100公尺游泳障礙賽	吐露港游泳訓練學會	官賜漫	男子少年甲25公尺腳先行搖櫓泳賽	青衣泳池拯溺會	張澤榆
男子青年甲200公尺游泳障礙賽	南區拯溺會	張煒堂	女子少年甲25公尺腳先行搖櫓泳賽	青衣泳池拯溺會	許雅然
女子青年甲200公尺游泳障礙賽	吐露港游泳訓練學會	何擅汶	男子少年乙25公尺腳先行搖櫓泳賽	吐露港游泳訓練學會	陳鈞諾
男子青年乙200公尺游泳障礙賽	南區拯溺會	黃浩朗	女子少年乙25公尺腳先行搖櫓泳賽	衛星游泳會	梁麗雯
女子青年乙200公尺游泳障礙賽	香港中文大學拯溺會	李琮恩	男子青年甲100公尺混合拯救賽	大埔拯溺會	梁家銘
男子成年甲200公尺游泳障礙賽	匯友體育協會	李健聰	女子青年甲100公尺混合拯救賽	匯友體育協會	馬駿惠
男子少年甲50公尺穿蛙鞋游泳賽	3A體育會	潘治謙	男子青年乙100公尺混合拯救賽	大埔拯溺會	何健衡
女子少年甲50公尺穿蛙鞋游泳賽	香港浪濤救生會	廖泳潼	男子成年甲100公尺混合拯救賽	大埔拯溺會	袁啟禮
男子少年乙100公尺穿蛙鞋游泳賽	匯駿體育協會	蔡永傑	女子成年甲100公尺混合拯救賽	將軍澳體育會	陳家祺
女子少年乙100公尺穿蛙鞋游泳賽	吐露港游泳訓練學會	官賜漫	男子成年乙100公尺混合拯救賽	匯友體育協會	馮錦泰
男子青年甲100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽	南區拯溺會	張煒堂	男子公開組4x25公尺運送假人接力賽	大埔拯溺會	梁國東 梁家銘 李康怡 袁啟禮
女子青年甲100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽	吐露港游泳訓練學會	何泳芝			
男子青年乙100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽	匯友體育協會	余立陞			
女子青年乙100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽	匯友體育協會	黃學穎			



## 水上安全首長巡視泳池活動



顯田游泳池 - 藍鯨拯溺會



大埔游泳池 - 大埔拯溺會

本年度之「水上安全首長巡視泳池泳灘活動」於8月15日舉行，當日本會會長劉漢華BBS太平紳士、水上安全主席張德忠先生、副會長韋錦潮先生、水上安全顧問吳家麗女士、技術顧問陳耀榮博士、主席陳偉能先生榮譽勳章、義務司庫廖錦洪先生、執行委員梅日耀先生、何福強先生及服務及發展委員會委員陳亮智先生等一行13人，巡視3個游泳池，第一站是顯田游泳池，由藍鯨拯溺會負責提供義務救生當值服務，第二站是大埔游泳池，提供服務之屬會是大埔拯溺會，最後一站是南灣泳灘服務屬會的南區拯溺會。期間各首長慰問及勉勵各當值義務救生員，並致送紀念品予各義務救生隊員及泳池負責人以作鼓勵。



南灣泳灘 - 南區拯溺會

## 水上安全攤位 - 2010水上安全攤位設計比賽總成績

名次	會名	名稱
1	南區拯溺會	大浪紅旗勿下水，水上安全你要知
2	海天體育會有限公司	水上安全Match Match Match
3	黃大仙區拯溺會	海上特攻隊
4	金海豚體育會	水上安全對對碰
5	展毅體育會	水上安全常識知多少

名次	會名	名稱
6	藍海洋體育會	預防溺水
6	藍天使體育會	水泡救人
--	新穎體育會	拋錨
--	以諾體育會	我有少少鐘意咗佢
--	大埔拯溺會	步步為營



(左至右) 首輪評審、冠軍攤位、嘉賓評審

## 拯總2010年9月-2011年1月行事曆

日期	活動/賽事名稱	地點
12/9/2010 (星期日)	第十三屆香港長途拯溺錦標賽	南灣及淺水灣泳灘
6-7/11/2010 (星期六及星期日)	2010年全港公開拯溺錦標賽 (海洋及沙灘)	屯門新咖啡灣泳灘 (黃金泳灘)
3-5/12/2010 (星期五至星期日)	第一屆亞太區遠岸快艇救生訓練營	西貢
3-4,6/12/2010 (星期五至星期六及星期一)	大中華拯溺錦標賽2010	九龍公園游泳池
4/12/2010 (星期六)	2010年全港公開拯溺錦標賽 (泳池)	九龍公園游泳池
6/12/2010 (星期一)	香港拯溺總會55週年晚宴	龍堡酒店
18/12/2010 (星期六)	2010年全港公開拯溺錦標賽 (泳池)	城門谷游泳池
19/12/2010 (星期日)	2010年海浪計分賽 - 第三回合	淺水灣泳灘
1/1/2011 (星期六)	第三十五屆元旦冬泳拯溺錦標大賽	中灣及淺水灣泳灘





屬會編號：K-01  
成立年份：1976  
活躍地區：觀塘  
屬會代表：麥浩欣



**數**一數，觀塘游泳會已經踏入第34個年頭。這些年來，觀塘游泳會孕育了五個部門——游泳、拯溺、跳水、獨木舟及水球。回望當初，觀塘區為「徙置區」因而同時被稱為「雞寮」，區內環境並不理想，人流亦較複雜。康樂活動的選擇亦十分有限，剛好「觀塘游泳池」於1971年落成，一群熱愛游泳的人士便決意成立一所泳會，向該區市民宣揚正規及有益身心的閒暇活動。

主席杜SIR及拯溺部代表麥SIR分別表達出學習拯溺背後的真正意義——「培養正確的人生價值觀和處事態度」。他們認為運動的目標普遍是鍛鍊良好體魄和發掘潛質運動員，但在掌握拯溺技術及課堂管理知識的過程中，其實收穫往往多於純粹的運動體驗。學生從實務鍛鍊和獨立處事時，必定會領略到批判性思考及學習到安排工作的先後次序，這些看似簡單的技巧其實亦會影響著他們將來的工作態度及責任心。

面對強烈的市場競爭，觀塘游泳會著眼於籌備各類型的水上活動，發展多樣化的課程去吸引具不同興趣的人士。策劃新課程是需要較慢長的時間和更多的資源，他們設定了「不刻板」為目標，正計劃一系列的手力急救、獨木舟、滑水和風帆課程，期望跟不同機構合作及早日制定好相關細節去拓展這些領域。

該會有著三個宗旨，首先是廣泛推廣游泳和拯溺，讓市民牢記水上安全之重要性。其次，在觀塘區社會賢達的支持下，發展成為平民化的社區泳會，令各階層人士都可接觸拯溺。最後就是精益求精，無論在訓練抑或競賽方面，都盡心盡力，全力以赴作為終極目標。相信這三個宗旨讓大家更加確定及明白到他們對拯溺發展的決心及熱誠。是很不容易，但他們的堅持已帶領各人走過數十年頭，相信亦會帶著他們走得更遠更遠。

## 葵盛泳池拯溺會



屬會編號：K-06  
成立年份：1986  
活躍地區：葵涌  
屬會代表：李偉星

90年代是拯溺發展最蓬勃的時候，由於當時還未出現人口老化的現象，有興趣投入拯溺行業的年青人為數不少。1986年，區域市政局於新界批出多個駐池屬會，葵盛泳池拯溺會便是其中一個。

過去各區皆有個別駐池屬會，各屬會有共識地只會收原區學生，較少跨區收生。然而，自交通樞紐和網絡逐漸發達後，到訪任何地方都比以前方便，主動報名上課的學生也開始來自全港不同區域。而面對時代與技術的演變及配合一年四季的拯溺班，他們亦開始在暖水池開班授課。此外，為配合有效的授課安排，該會一直爭取更寬闊的活動空間和基本設施，近年終於成功擴充會址及安裝多部空調，空間之大更是其他屬會中較少見，相信可讓學生在舒適及寬敞的環境下學習。

除了拯溺，葵盛會也有推廣潛水運動。原來葵盛會的始祖是位潛水健將，所以最初的標誌內有一個潛水員，其實該會現時也是香港潛水總會會員。李主席及郭教練表示為培養志同道合的運動員多種技能，每年都開辦一班潛水班，寄望繼續保留這傳統，讓拯溺潛水雙線發展。他們也會定期參與珊瑚普查，為保衛海洋生態盡一點綿力。

最後，葵盛會很感激葵青區所有拯溺會能一直互相扶持，保持友好關係，欣喜大家可以做到合作無間，緊密聯繫，積極推動區內的拯溺活動。





## 粉嶺拯溺會



屬會編號：F-05  
成立年份：1987  
活躍地區：粉嶺  
屬會代表：李卓文

**粉**嶺拯溺會於1987年由當年主席馮蘊清及鍾元教練攜手創辦，並由當時粉嶺區的三級康樂助理陳松光先生擔當顧問。以推動拯溺運動為目標，貢獻香港拯溺界為宗旨。

粉嶺拯溺會多年來一直配合拯溺總會的發展，為香港拯溺界大力培訓精英。在第二屆亞太區拯溺賽中，粉嶺拯溺會派出多名運動員代表香港出賽並協助港隊奪得全場總冠軍。得到如此佳積，粉嶺拯溺會實在功不可沒。

後來香港拯溺運動開始普及並趨向多元化，各拯溺會要兼顧的工作愈來愈多，粉嶺拯溺會認為除了保持競賽水準，與時並進外，更要找尋不同路向突破自己。他們認為小朋友的發展空間大，所以決定著重培訓小孩，令更多小孩認識水上安全，參與和學習拯溺。於2004年沙灘大會操中，粉嶺拯溺會便突破傳統，派出一隊「小鐵人」參賽，並獲得兩個高級榮譽——會長盃卓越隊伍獎和檢閱長官選拔榮譽獎。這次驚喜的演出，教人難忘。而拯溺總會更參考這次經驗，在隨後的大會操賽程中加入小鐵人組別的比賽及獎項。

憑著「把握現在，放眼未來」的信念，他們珍惜每一位小孩子，真誠對待、用心教導學員。大部份學員長大後或考獲拯溺章甚至教練資格後都會留在拯溺會服務或代表參加比賽，為拯溺會的發展帶來無限動力。

未來，粉嶺拯溺會將會向沙灘救生方面發展，申請成為駐灘屬會，加強公眾在泳灘的安全意識，同時增加運動員在沙灘競賽的訓練，希望將來可以在沙灘賽中取得好成績。



## 美青體育康樂聯會(拯溺組)



屬會編號：M-06  
成立年份：80年代  
活躍地區：深水埗及美孚  
屬會代表：符國鈞及陳立基

長駐於荔枝角泳池的美青體育康樂聯會（拯溺組）由開國功臣劉中民主考帶領先河，成為首個駐池屬會。當年，區域市政局邀請擁有多年教授游泳及拯溺經驗的劉SIR擔任責任重大的開荒牛，連同實力班底周國萍、陳炳泉、莫明光、陳沛及劉育康等並肩而上，開拓拯溺業務。

巧遇今年荔枝角泳池需要進行修葺工程，增建上蓋以配合暖水池設備之配套，現時課程被迫大幅減少。符SIR和陳SIR明白這改建將有利該會的拯溺發展，一年四季也可授課。然而，為應對這挑戰性的難題，他們一直留意各區所剩餘的水線，硬著頭皮「執lane」開班，忍耐及等待下年的新開始。

經常扮演眾人母親角色的MISS周不幸於今年與世長辭，符SIR和陳SIR都十分感激她對學生細心的教導和照顧，除拯溺知識外，她很著重學生的個人發展和心理健康。由於時下年青人容易放棄個人目標，兩位教練非常著重引發學生的學習動機和灌輸救生助人的理念。他們更享受協助體能較遜的學生，從不介意抽出私人時間為學生補堂，務求先鍛鍊學生體魄打好根基，慢慢再傳授拯溺技巧，和強化學生之毅力。

美青拯溺組最具信心的是有良好口碑，學生彼此間的推介往往成為收生的關鍵橋樑。成功之道是以家庭式關懷對待每一位學生，主動跟進他們訓練進度，甚至個人的學業和事業發展，令學生信任教練及拯溺會，好使大家和睦相處，鞏固該會優勢。



## 泳池水溝尿可致癌



近日天氣酷熱，不少市民到公眾游泳池嬉水消暑。當一般市民認為游泳池消毒劑有著其重要性的同時，有誰會想到經消毒後的泳池水也可能會危害健康？

### 一個意想不到的副作用

美國伊利諾大學研究員在最新一期的《環境科學和科技》刊登研究報告，指消毒劑本是具殺菌能力，令泳池水保持潔淨，以防細菌在池水散播，引發傳染病。可是當池水中的消毒劑跟有機物質（包括頭髮、汗水、尿液、含大量氮的太陽油和化妝品等）混合起來，可轉化成為有毒化學物質的副產品。

### 加速老化、增加患哮喘和膀胱癌風險

人們如果長期接觸這些有毒化學物質，可能會導致細胞基因變異，增加生育有先天缺陷的嬰孩或小產問題；還令人加速老化，引發呼吸系統問題，增加患哮喘和膀胱癌的風險。

### 泳客自保，道德教育——

#### 不要在池內小便，入池前徹底沖身

泳池消毒劑會損害健康，泳客如何預防？研究員認為加強市民道德教育扮演著關鍵的角色，讓他們明白個人及環境衛生的重要性，教導公眾不在池內排泄，必須於進入泳池前徹底沖身，旨在盡量減少池中有機物質，減低有害化學物質之形成。

### 慎選泳池消毒方法

研究員更勸喻慎選泳池消毒方法，大部份泳池慣於加入氯氣，用作消毒池水，但科學界近年證明多種癌症跟氯有著連帶關係。為此，研究員建議最佳消毒方法是注入池中的氯氣經紫外光處理。科學家亦證實加氯於水中後，會產生三鹵甲烷的致癌物質，但只要加上紫外線便可殺死這類細菌。目前很多水廠的消毒方法，已由「氯化消毒」改成「氯加紫外線」消毒。當池水循環再用時，應該先去除碳分子，活性碳本是無害物質，能將污染物和雜質篩走，保持池水的潔淨度。

### 籲含氮防曬霜加標籤

研究員同時建議檢驗防曬霜之成份，以定期監察其質量，減少對人體健康的影響。另外，進行抽查各種防曬霜品牌，嚴格規定附上成份標籤，方便消費者選擇適合的品牌。

資料來源：節錄自蘋果日報2010年7月24日

小記者：Coway & Edmund

出版：香港拯溺總會事務委員會會訊刊物部

期數：第八期(非賣品)

日期：二零一零年十月份

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MH

顧問：楊志滔博士、陳志球博士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

總編輯：馬澤華先生

編輯委員會：陳冠恒先生、馬丹妮小姐、劉嘉祈小姐、趙佩玲小姐、梁詠珊小姐、葉紹民先生、梁澤文先生、余嘉晉先生、劉泳欣小姐

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