



香港游泳教師總會  
泳池活動導師拯救章證書課程  
(Pool Aquatic Leader Rescue Award Course)  
PALRA 20/2025

宗旨：本課程旨在協助本會會員保持有效的拯溺資歷，豐富會員在游泳教學上的知識。

- 取錄資格：
1. 任何年滿 16 歲或以上人士(祇適用於非會員)
  2. 須持有急救證書、有效 AED 證書及泳池活動導師拯救章(報名表須附上影印本)
  3. 若第一次投考此拯救章，必須持有有效之銅章或以上章別及附寄該證書影印本
  4. 持有香港拯溺總會有效急救證書或水上急救證書或香港拯溺總會認可機構有效急救證書及自動體外去顫器操作員證書者可豁免急救甲部(筆試)、乙部(陸上實習試)和丙部(包紮)。

	急救技術	理論實習課/拯溺技術	水試及筆試
上課日期	8/5 星期四 及 13/5 星期二 任擇一天亦歡迎兩天皆出席 (擁有取錄資格第 4 項者可豁免)	18-5-2025 星期日 請帶急救證書正本及 AED 證書正本	
上課地點	九龍深水埗廣利道 25 號 李鄭屋游泳池海天體育會 拯溺部辦事處	九龍深水埗廣利道 25 號 李鄭屋游泳池海天體育會 拯溺部	
上課時間	19:00-22:00	理論課/泳池課 9:00-12:00	13:00-18:00
注意事項	自備繃帶、三角巾各兩條	考試內容：見附表 (考生須自備考試衣物 - 泳衣、短袖白色衣物和短褲 及繃帶、三角巾各兩條)	

- 收費：
1. 會員 1200 元(包括考試費)
  2. 非會員(需會員介紹)1500 元 (包括考試費)

名額：50 人 (會員優先，先到先得)

截止日期：14/4/2025

報名辦法：資料不齊，恕不接受(如沒有急救及水急證書需出席上述「急救技術」課程)

1. 支票抬頭：香港游泳教師總會有限公司
2. 香港拯溺總會救生手冊副本(報考試用)手冊考試當日遞交
3. i) 由香港拯溺總會簽發的有效急救證書或水上急救證書副本 或  
ii) 拯溺總會認可機構簽發的有效急救證書及自動去顫器操作員證書副本

交回：香港銅鑼灣禮頓道 37 號 崇蘭大廈 3 字樓 A 座 香港游泳教師總會訓練組收

備註：如因天氣問題而未能進行，請留意本會修訂課程的公佈。

如參加者已獲取錄及已繳交相關費用，本會恕不發還。

取錄與否於截止報名後將以短訊 SMS 或 whatsapp 通知，取錄名單會上載到本會網頁最新通告。

查詢電話：2147 0611 服務站 導師冼錦良電話：92183991

**【總會保留安排課程一切權利】**

## 泳池活動導師拯救章

### Pool Aquatic Leader Rescue Award

#L/LS/PALRA/1215

#### 目的

考驗考生在泳池活動進行時，對防止意外事故發生、處理、拯救技巧和基礎生命支援技術的能力，均可達至泳池活動施救員的適任水平。

#### 獎勵

證書卡一張和布章一枚。

#### 投考資格

- i. 本會屬會會員；
- ii. 年齡十六歲或以上；
- iii. 持有有效本會銅章或以上資格；
- iv. 完成本會認可泳池活動導師拯救章課程。

#### 主考

本會各級主考一名。

#### 器材

總會認可之「復甦假人」、「自動體外去顫法訓練器」、敷料、繃帶、三角巾、救生繩袋及救生浮標。

#### 水試衣著

泳裝、泳帽、淺色短袖T恤、運動短褲。

#### 考試程序

泳池活動導師拯救章考試共分三個部份，分別為甲部筆試、乙部陸上實習試及丙部水上實習試。考生必須在三個部份均取得合格成績，才可獲發泳池活動導師拯救章。

#### 1 甲部（筆試）

筆試共有下列兩張試卷，全部為多項選擇題。

##### 1.1 試卷一：泳池救生筆試

共有 20 題，答對 15 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括水上安全、泳池活動導師角色、監察技術、風險評估、拯救技巧、救生器材和緊急行動計劃。

##### 1.2 試卷二：急救筆試

共有 50 題，答對 35 題或以上為合格，答題時間 30 分鐘。試題內容包括急救證書課程的全部。

#### 2 乙部（陸上實習試）

陸上實習試包括下列兩項。

##### 2.1 急救包紮技術考試（敷料與繃帶）

- 2.1.1 處理出血；
- 2.1.2 處理骨折。

##### 2.2 基礎生命支援技術考試

2.2.1 使用總會認可之「復甦假人」及「自動體外去顫法訓練器」，考生需向一名假設沒有呼吸及血液循環徵象的兒童操演最少 2 分鐘基礎生命支援技術。考生均需明瞭以下兩種情況：

- 2.2.1.1 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；
- 2.2.1.2 不需要電擊。

2.2.2 處理嘔吐及擺放「復原臥式」。



3 丙部（水上實習試）  
水上實習試包括下列五項：

3.1 直接拖救技術

- 3.1.1 在深水處下水；
- 3.1.2 游泳至一名離岸 20 公尺溺者的位置；
- 3.1.3 操演主考指定的「脫身法」或「護衛法」；
- 3.1.4 使用主考指定的「直接拖救法」（貼身托顎拖救法或橫胸拖救法），拖帶溺者 20 公尺回岸；
- 3.1.5 然後以「扶持位置」固定溺者並協助登岸。

3.2 救生員技術

- 3.2.1 攜帶「救生浮標」，在淺水處下水；
- 3.2.2 游泳至一名離岸 15 公尺清醒溺者；
- 3.2.3 把溺者安全拖回岸邊並協助登岸。

3.3 陸上拯救技術

- 3.3.1 使用「救生繩袋」；
- 3.3.2 拯救一名離岸 10 公尺清醒溺者；
- 3.3.3 確保溺者安全，並協助登岸。

3.4 搜索拯救技術

- 3.4.1 在深水處下水；
- 3.4.2 游泳 10 公尺至溺者失蹤的位置進行搜索；
- 3.4.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水中，在水深 1.8 公尺下尋找指定的物品；
- 3.4.4 拖帶一名昏迷溺者 10 公尺至扶持點；
- 3.4.5 使用「扶持位置」固定溺者；
- 3.4.6 使用「旁人協助溺者上水法」在深水處登岸。

3.5 緊急行動計劃

- 3.5.1 由主考擬定一泳池遇溺事件，考生須詳述事件的緊急處理方法和正確程序。

∞ 完 ∞

泳池活動導師拯救章考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有本會有效急救證書或水上急救證書，或本會認可機構有效急救證書及自動體外去顫器操作員證書	甲部 1.2 試卷二：急救筆試 乙部(陸上實習試)



**香港游泳教師總會**  
**HONG KONG SWIMMING TEACHERS' ASSOCIATION**  
**泳池活動導師拯救章證書課程**  
 (Pool Aquatic Leader Rescue Award Course)



相片  
 PHOTO  
 1.5"X2"

報名編號  
 (辦事處專用)

**PALRA 20/2025**

**個人資料 (請以正楷填寫)**

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ 性別：男 / 女

出生日期： \_\_\_\_\_ 日 / \_\_\_\_\_ 月 / \_\_\_\_\_ 年 救生手冊編號： \_\_\_\_\_ 會員編號： \_\_\_\_\_  
 (非會員則填上介紹會員姓名)

住址： \_\_\_\_\_

聯絡電話：(日間) \_\_\_\_\_ (夜間) \_\_\_\_\_ 手電： \_\_\_\_\_

傳真機號碼： \_\_\_\_\_ 電郵地址： \_\_\_\_\_

急救證書(急救證書、水上急救證書)：

香港拯溺總會/香港聖約翰救傷會/香港醫療助隊/香港紅十字會 簽發日期： \_\_\_\_\_

自動體外去顫器操作員證書：

香港拯溺總會/香港聖約翰救傷會/香港醫療助隊/香港紅十字會 簽發日期： \_\_\_\_\_

需要覆習急救技術學員  別選以下日期(可選擇兩日)：

8/5/2025 (星期四) 19:00-22:00

13/5/2025(星期二) 19:00-22:00

銀行名稱： \_\_\_\_\_ 支票號碼： \_\_\_\_\_ 銀碼：HK\$ \_\_\_\_\_

\*支票背面註明申請人姓名，勿寄期票

聲明：1. 本人謹此證明上述所報資料真實無訛。

2. 本人一向身體健康良好，參加此課程屬自願性質，期間如有任何意外，本人自行負責。

申請人簽名

日期

(以上所提供的資料，只作本會訓練班之用，資料不齊全，恕不接受申請。)