

入水能游(55)
陳保祿
香港游泳教師總會首席講師
2013年12月3日

授泳與習泳 2014 世界防溺水重點策略

第四屆世界防溺水會議(World Conference on Drowning Prevention)於2013年10月20至22日在德國波茨坦(Potsdam)召開。全球超過50個國家400多位代表出席是次會議，共謀預防溺水的策略及有關技術的提升與進步(附圖1)。「預防溺水」之所以成為全球重要相討議題，在於每年在水中所奪去之寶貴生命超過一百萬，而當中超過一半是兒童，平均每分鐘就有兩條人命在水中斷送，「溺水」是意外死亡之第二號殺手。世界衛生組織發言人在會議上更呼籲全球攜手，特別幫助發展中及落後國家推動預防溺水工作。整個會議共發表了200多篇文章以及展出50多張研究報告，更邀請了7位專家作專題演講。今屆會議首設「游泳教學」專題會場，安排了整整7節的研討會，22位專家獲邀發表文章及報告，大會對「游泳教學」的重視可見一斑。國際游泳教師聯盟現任會長及行政總裁更被邀請出任研討會的正副主席，大會對游泳教師的重視更清楚不過了。筆者作為國際游泳教師聯盟的「永遠會監」當然全力支持，積極投入討論。除了「游泳教學」為大會首次引入之防溺水重要議題之外，大會還新增設了「青少年拯溺訓練」專題討論，希望各地拯溺機構能把青少年納入未來訓練計劃，一來以防人才青黃不接，二來把安全、警覺及服務理念盡早教育下一代。

與會代表認為「游泳教學」講求全民習泳，不分種族性別與宗教，不論老中青少、肢體殘障、智商缺損都應得到授泳與習泳的機會。跟據與會專家的分享，授泳並非單單講求背蛙蝶捷四種泳術的傳授，更要兼顧習泳者各種水上安全意識及在水中自救技能的訓練，務求培養國民「自救救人」的能力及自信。來自美國西雅圖紅十字會的代表發表了他們對「水中自救技能」培訓五大目標：

1. 懂得跳水及在水中潛行
2. 水中潛行後能浮至水面並保持浮身最少1分鐘
3. 在水中能識別方向及作360°旋轉並能游向指定方位
4. 以任何泳式平浮及仰浮水面前進25米
5. 能自行以任何形式離開水面

以上所述看似簡單，其實已為游泳教學訂下了一個共通標準及最基本的教學目標，特別為服務較落後地區發展水上安全的同工訂下了一個可量化的指標。

英國代表發表了他所屬機構 Hue Help 幫助越南推行水上安全計劃的經驗，他們就是引用了類似上述指標，透過測試，完成了向2000多名越南學童授泳的計劃。跟據「兒童安全聯盟」(Alliance for Safe Children)及「聯合國兒童基金」(UNICEF)的報告，幼童溺水是越南兒童死亡的頭號殺手，自2011年開始「國際游泳教師聯盟」及「英國游泳教師總會」便伙拍 Hue Help 在越南中部的順化推行水上安全計劃。他們首先以「國際游泳教師聯盟」的標準訓練當地30多位體育老師作游泳教師，再分別在10個地區的海邊、河流及溪澗等開放水域招收12-13歲的

學童習泳。全個課程 18 堂完成，學員要完成 3 次的考核才算合格。課程重點是能夠識別開放水域的危險環境，當然包括水上安全知識及拯救技巧。他們更幫助當地學校訂定游泳課程、為教育界同工傳授安全授泳知識、幫助他們如何在河流溪澗等開放水域建立安全授泳平臺(附圖 2)以及危急應變計劃。此計劃仍然在越南發展推行，希望當地兒童能受惠，面對自然環境及洪水災難時能夠自救救人。

在發達國家推廣全民習泳，大家必然聯想到在中小學或社區的泳池推行，安全的授泳條件及秩序井然的泳班隨即顯現眼前。愛爾蘭的「水上安全公署」代表在大會中指出由於不少水中意外在海灘、湖泊及溪澗發生，開放水域游泳教學不容忽視，因此愛爾蘭每年都在沿海區域舉行「水上安全周」(附圖 3)，吸引國民在海中習泳及學習救生技術。他們認為在海中授泳不受時間場地限制，成本低、場地廣及對「教與學」更富挑戰性。當然亦要考慮水溫、水質、鯊魚、水母及泳班秩序等因素。看似有些倒退，但想深一層亦不無道理，反璞歸真亦可得益！

會議中有多篇研究報告不約而同指出，學員自我能力估計及其真實能力測試，以及家長們認為子女在水中的應變能力與其子女真正的應變能力有着很大的落差，是當今發達社會中水上安全的一大挑戰。青少年過分自信及家長們高估子女的能力是不容忽視的危機，標準的「水中自救技能測試」便是一條出路，值得推廣。

在這超級科學化的年代，原來在一些落後的地區，「迷信」仍然是兒童水上安全的一大挑戰。孟加拉的代表就發表了在其鄉郊的一項調查，發現不少族民仍然相信「溺水」是神社的安排，更甚的是他們認為孩子們看見他人游泳便會模仿自學。族民遇溺後，溺水者不是被送往救援中心，而是置於家中，響鑼打盤，深信可驅走肚內積水。亦有九成以上的家長認為他們懂得游泳的孩子可以肩負拯救他人的責任，忽略正統拯溺訓練之重要。

第四屆世界防溺會議結束時就「游泳教學」訂定了兩大策略，第一是訂立國際統一的「水中自救技能」標準，第二是邀請「國際救生聯盟」及「國際游泳教師聯盟」負責設計教材及擬定計劃，幫助家長們更能了解及正視其子女在水中的能力。筆者認為對落後地區的支援還要加大力量，好讓地球村各族群能攜手合作，相互支持，福澤人間。期望第五屆世界防溺會議能帶來更長足的進展！