

沙灘救生章 Beach Lifeguard Award #B/BLG/BLGA/1215

目的

考驗考生對沙灘監察、防止意外、沙灘救生器材使用和拯救技能，均可達至沙灘救生員的適任水平。

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. 持有本會海洋拯救基礎證書；
- v. 完成本會認可沙灘救生章課程。

主考

本會各級主考（沙灘救生專項）一名。

器材

總會認可之「復甦假人」、「自動體外去顫法訓練器」、「急救復甦器材」（包括口咽人工氣喉、袋裝面罩、氣袋、手動抽液器、頸套、簡單面罩、面罩復甦器及氧氣供應器）、敷料、新民夾板、繃帶、三角巾、脊柱固定板、救生浮標和艇隻。

水試衣著

泳裝、泳帽、水翼、短袖上衣、短褲和運動鞋。

考試程序

沙灘救生章考試共分四個部份，分別為甲部筆試、乙部陸上實習試、丙部水上實習試及丁部艇隻拯救考試。考生必須在四個部份均取得合格成績，才可獲發沙灘救生章。

1 甲部（筆試）

筆試共有下列三張試卷，全部為多項選擇題。

1.1 試卷一：沙灘救生筆試

共有 20 題，答對 15 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括沙灘救生章及艇隻拯救全部課程。

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全部課程。

1.3 試卷三：水上急救筆試

共有 50 題，答對 35 題或以上為合格，答題時間 30 分鐘。試題內容包括水上急救證書全部課程。

2 乙部（陸上實習試）

陸上實習試包括下列二項。

2.1 急救實習試（敷料與繃帶）

2.1.1 處理出血；

2.1.2 處理骨折。

2.2 高級生命支援技術考試

使用急救復甦器材，替一名疑似脊柱骨折患者操演高級生命支援技術急救：

2.2.1 使用頭頸固定技術固定患者；

2.2.2 使患者暢通氣道後，插入口咽人工氣喉於患者口腔內；

2.2.3 使用袋裝面罩，向患者施行心肺復甦法；

2.2.4 使用氣袋、面罩復甦器及氧氣供應器，向患者施行心肺復甦法；

2.2.5 使用總會認可之「復甦假人」及「自動體外去顫法訓練器」向一名假設沒有呼吸及血液循環徵象的成人操演高級生命支援技術。考生均需明瞭以下兩種情況：

2.2.5.1 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；

2.2.5.2 不需要電擊。

2.2.6 使用手動抽液器處理患者嘔吐；

2.2.7 使用簡單面罩對患者進行氧氣治療；

2.2.8 使用頸套固定患者頭頸；

2.2.9 向患者進一步檢查及善後處理。

急救包紮技術考試：

2.2.10 使用新民夾板固定骨折傷肢。

3 丙部（水上實習試）

考生必須自行安排同性別、體型相若及懂游泳的同伴飾演溺者。水上實習試包括下列六項：

3.1 300 公尺跑步、游泳及拯救（限時 8 分鐘）

3.1.1 在沙灘跑步 100 公尺；

3.1.2 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；

3.1.3 游泳離岸 100 公尺至一名清醒溺者；

3.1.4 使用「橫胸拖救法」拖救溺者 100 公尺回岸；

3.1.5 摻扶溺者登岸；

3.1.6 協助溺者登岸及處理暴寒。

- 3.2 搜索拯救
 - 3.2.1 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
 - 3.2.2 游泳離岸 25 公尺至一名溺者失蹤位置；
 - 3.2.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水深 2 公尺海底搜救失蹤溺者（以沙代替）並帶回水面；
 - 3.2.4 轉換一名在水面扮演的昏迷溺者，拖救溺者 25 公尺回岸；
 - 3.2.5 在淺水處操演「消防員托救法」登岸；
 - 3.2.6 登岸後進行單人心肺復甦法 2 個循環；
 - 3.2.7 操演「處理嘔吐」及擺放「復原臥式」。

- 3.3 救生滑浪板拯救
 - 3.3.1 攜帶救生滑浪板下水；
 - 3.3.2 划行救生滑浪板離岸 100 公尺至一名昏迷溺者；
 - 3.3.3 使用救生滑浪板拯救該昏迷溺者並運載 100 公尺回岸；
 - 3.3.4 回岸後安放溺者於沙灘上。

- 3.4 脊柱骨折處理（不少於兩名考生）
 - 3.4.1 前往淺水區域拯救一名俯伏水面懷疑脊柱骨折溺者；
 - 3.4.2 使用「熊抱式」頭頸固定技術翻轉溺者；
 - 3.4.3 配合另一名考生，固定溺者脊柱；
 - 3.4.4 把溺者抬離水面登岸；
 - 3.4.5 登岸後把溺者安放沙灘上；
 - 3.4.6 檢查溺者及使用「頸套」固定溺者頸部；
 - 3.4.7 使用脊柱固定板固定溺者身體。

- 3.5 救生浮標和水翼拯救
 - 3.5.1 攜帶救生浮標和水翼下水；
 - 3.5.2 使用「橫跨步」下水；
 - 3.5.3 穿著水翼及使用「海豚跳」入水；
 - 3.5.4 游泳離岸 150 公尺至一名昏迷溺者；
 - 3.5.5 使用救生浮標拯救，拖救溺者 150 公尺回岸；
 - 3.5.6 使用登岸法拖行離水 15 公尺至安全位置；
 - 3.5.7 安放溺者於沙灘上及擺放「復原臥式」。

- 3.6 沙灘緊急事件處理

由主考以抽籤形式抽出一張沙灘事件圖片，考生根據該圖片事故，詳述事故的處理方法；考生必須答對事故的相關問題。

- 4 丁部（艇隻拯救考試）

艇隻拯救考試包括下列一項：

 - 4.1 艇隻拯救

考生須操演下列其中一項艇隻拯救章考試規程的實習試所有部份，並附合有關艇隻拯救章的投考資格。

- 4.1.1 救生快艇拯救章；或
- 4.1.2 救生水上電單車拯救章；或
- 4.1.3 獨木舟拯救章
 - 4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試；
 - 4.1.3.2 獨木舟拯救章技術試。

❧ 完 ❧

沙灘救生章考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有有效認可急救證書或本會水上急救證書	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
	乙部 2.1 急救實習試（敷料與繃帶）
持有有效本會水上急救證書	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部 2.2 高級生命支援技術考試
持有有效本會獨木舟拯救章或以上資格；或救生快艇拯救章或以上資格；或救生水上電單車拯救章或以上資格	丁部 4.1 艇隻拯救
持有有效本會獨木舟拯救基礎證書	丁部 4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試
持有過去 12 個月內考獲有效本會泳池救生章或泳池救生管理章	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部（陸上實習試）

沙灘救生章複修考試

Revalidated Examination of Beach Lifeguard Award

#B/BLG/REBLGA/1215

目的

複修考驗考生對沙灘監察、防止意外、沙灘救生器材使用和拯救技能，均可達至沙灘救生員的適任水平。

獎勵

證書卡一張和布章一枚。

投考資格

- i. 本會屬會會員；
- ii. 持有有效本會沙灘救生章或以上資格（以複修考試首日計算）；
- iii. 具有沙灘救生工作不少於 24 小時（以報考前 12 個月內計算）；
- iv. 完成本會認可沙灘救生章複修課程。

主考

本會各級主考（沙灘救生專項）一名。

器材

總會認可之「復甦假人」、「自動體外去顫法訓練器」、「急救復甦器材」（包括口咽人工氣喉、袋裝面罩、氣袋、手動抽液器、頸套、簡單面罩、面罩復甦器及氧氣供應器）、敷料、新民夾板、繃帶、三角巾、脊柱固定板、救生浮標和艇隻。

水試衣著

泳裝、泳帽、水翼、短袖上衣、短褲和運動鞋。

考試程序

沙灘救生章複修考試共分四個部份，分別為甲部筆試、乙部陸上實習試、丙部水上實習試及丁部艇隻拯救考試。考生必須在四個部份均取得合格成績，才可獲發沙灘救生章。

1 甲部（筆試）

筆試共有下列三張試卷，全部為多項選擇題。

1.1 試卷一：沙灘救生筆試

共有 20 題，答對 15 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括沙灘救生章及艇隻拯救全部課程。

1.2 試卷二：急救及水上急救筆試

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及水上急救證書全部課程。

2 乙部（陸上實習試）

陸上實習試包括下列二項。

2.1 急救實習試（敷料與繃帶）

- 2.1.1 處理出血；
- 2.1.2 處理骨折。

2.2 高級生命支援技術考試

使用急救復甦器材，替一名疑似脊柱骨折患者操演高級生命支援技術急救：

- 2.2.1 使用頭頸固定技術固定患者；
 - 2.2.2 使患者暢通氣道後，插入口咽人工氣喉於患者口腔內；
 - 2.2.3 使用袋裝面罩，向患者施行心肺復甦法；
 - 2.2.4 使用氣袋、面罩復甦器及氧氣供應器，向患者施行心肺復甦法；
 - 2.2.5 使用總會認可之「復甦假人」及「自動體外去顫法訓練器」向一名假設沒有呼吸及血液循環徵象的成人操演高級生命支援技術。考生均需明瞭以下兩種情況：
 - 2.2.5.1 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；
 - 2.2.5.2 不需要電擊。
 - 2.2.6 使用手動抽液器處理患者嘔吐；
 - 2.2.7 使用簡單面罩對患者進行氧氣治療；
 - 2.2.8 使用頸套固定患者頭頸；
 - 2.2.9 向患者進一步檢查及善後處理。
- 急救包紮技術考試：
- 2.2.10 使用新民夾板固定骨折傷肢。

3 丙部（水上實習試）

考生必須自行安排同性別、體型相若及懂游泳的同伴飾演溺者。水上實習試包括下列六項：

3.1 300 公尺跑步、游泳及拯救（限時 8 分鐘）

- 3.1.1 在沙灘跑步 100 公尺；
- 3.1.2 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
- 3.1.3 游泳離岸 100 公尺至一名清醒溺者；
- 3.1.4 使用「橫胸拖救法」拖救溺者 100 公尺回岸；
- 3.1.5 摻扶溺者登岸；
- 3.1.6 協助溺者登岸及處理暴寒。

3.2 搜索拯救

- 3.2.1 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
- 3.2.2 游泳離岸 25 公尺至一名溺者失蹤位置；
- 3.2.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水深 2 公尺海底搜救失蹤溺者（以沙代替）並帶回水面；
- 3.2.4 轉換一名在水面扮演的昏迷溺者，拖救溺者 25 公尺回岸；

- 3.2.5 在淺水處操演「消防員托救法」登岸；
 - 3.2.6 登岸後進行單人心肺復甦法 2 個循環；
 - 3.2.7 操演「處理嘔吐」及擺放「復原臥式」。
- 3.3 救生滑浪板拯救
- 3.3.1 攜帶救生滑浪板下水；
 - 3.3.2 划行救生滑浪板離岸 100 公尺至一名昏迷溺者；
 - 3.3.3 使用救生滑浪板拯救該昏迷溺者並運載 100 公尺回岸；
 - 3.3.4 回岸後安放溺者於沙灘上。
- 3.4 脊柱骨折處理（不少於兩名考生）
- 3.4.1 前往淺水區域拯救一名俯伏水面懷疑脊柱骨折溺者；
 - 3.4.2 使用「熊抱式」頭頸固定技術翻轉溺者；
 - 3.4.3 配合另一名考生，固定溺者脊柱；
 - 3.4.4 把溺者抬離水面登岸；
 - 3.4.5 登岸後把溺者安放沙灘上；
 - 3.4.6 檢查溺者及使用「頸套」固定溺者頸部；
 - 3.4.7 使用脊柱固定板固定溺者身體。
- 3.5 救生浮標和水翼拯救
- 3.5.1 攜帶救生浮標和水翼下水；
 - 3.5.2 使用「橫跨步」下水；
 - 3.5.3 穿著水翼及使用「海豚跳」入水；
 - 3.5.4 游泳離岸 150 公尺至一名昏迷溺者；
 - 3.5.5 使用救生浮標拯救，拖救溺者 150 公尺回岸；
 - 3.5.6 使用登岸法拖行離水 15 公尺至安全位置；
 - 3.5.7 安放溺者於沙灘上及擺放「復原臥式」。
- 3.6 沙灘緊急事件處理
- 由主考以抽籤形式抽出一張沙灘事件圖片，考生根據該圖片事故，詳述事故的處理方法；考生必須答對事故的相關問題。
- 4 丁部（艇隻拯救考試）
- 艇隻拯救考試包括下列一項：
- 4.1 艇隻拯救
- 考生須操演下列其中一項艇隻拯救章考試規程的實習試所有部份，並附合有關艇隻拯救章的投考資格。
- 4.1.1 救生快艇拯救章；或
 - 4.1.2 救生水上電單車拯救章；或
 - 4.1.3 獨木舟拯救章（曾持有本會獨木舟拯救章者，只需操演獨木舟拯救章乙部之愛斯基摩拯救法（艇頭式/橫槳式）、泳者救艇法及艇頭/艇尾輸送法考試）

- 4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試；
4.1.3.2 獨木舟拯救章技術試。

❧ 完 ❧

沙灘救生章複修考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有有效認可急救證書或本會水上急救證書	乙部 2.1 急救實習試（敷料與繃帶）
持有有效本會水上急救證書	甲部 1.2 試卷二：急救及水上急救筆試
	乙部 2.2 高級生命支援技術考試
持有有效本會獨木舟拯救章或以上資格；或救生快艇拯救章或以上資格；或救生水上電單車拯救章或以上資格	丁部 4.1 艇隻拯救
持有有效本會獨木舟拯救基礎證書	丁部 4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試
持有過去 12 個月內考獲有效本會泳池救生章或泳池救生管理章	甲部 1.2 試卷二：急救及水上急救筆試
	乙部（陸上實習試）

沙灘救生管理章 Beach Lifeguard Management Award

#B/BLG/BLGMA/1215

目的

考驗考生對沙灘監察、防止意外、沙灘救生器材使用和拯救技能，均可達至沙灘救生員的適任水平，及對沙灘管理有基礎認識。

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. 持有有效本會沙灘救生章；
- iv. 具沙灘救生工作經驗（於報考前 12 個月內，曾為在職救生員或參與「海洋拯救」工作不少於 20 小時）；
- v. 完成本會認可沙灘救生管理章課程。

主考

本會二級或以上級別主考（沙灘救生專項）一名。

器材

總會認可之「復甦假人」、「自動體外去顫法訓練器」、「急救復甦器材」（包括口咽人工氣喉、袋裝面罩、氣袋、手動抽液器、頸套、簡單面罩、面罩復甦器及氧氣供應器）、敷料、新民夾板、繃帶、三角巾、脊柱固定板、救生浮標和艇隻。

水試衣著

泳裝、泳帽、水翼、短袖上衣、短褲和運動鞋。

考試程序

沙灘救生管理章考試共分四個部份，分別為甲部筆試、乙部陸上實習試、丙部水上實習試及丁部艇隻拯救考試。考生必須在四個部份均取得合格成績，才可獲發沙灘救生管理章。

1 甲部（筆試）

筆試共有下列三張試卷，全部為多項選擇題。

1.1 試卷一：沙灘救生筆試

共有 20 題，答對 15 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括沙灘救生管理章及艇隻拯救全部課程。

- 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全部課程。
- 1.3 試卷三：水上急救筆試
共有 50 題，答對 35 題或以上為合格，答題時間 30 分鐘。試題內容包括水上急救證書全部課程。
- 2 乙部（陸上實習試）
陸上實習試包括下列二項。
 - 2.1 急救實習試（敷料與繃帶）
 - 2.1.1 處理出血；
 - 2.1.2 處理骨折。
 - 2.2 高級生命支援技術考試
使用急救復甦器材，替一名疑似脊柱骨折患者操演高級生命支援技術急救：
 - 2.2.1 使用頭頸固定技術固定患者；
 - 2.2.2 使患者暢通氣道後，插入口咽人工氣喉於患者口腔內；
 - 2.2.3 使用袋裝面罩，向患者施行心肺復甦法；
 - 2.2.4 使用氣袋、面罩復甦器及氧氣供應器，向患者施行心肺復甦法；
 - 2.2.5 使用總會認可之「復甦假人」及「自動體外去顫法訓練器」向一名假設沒有呼吸及血液循環徵象的成人操演高級生命支援技術。考生均需明瞭以下兩種情況：
 - 2.2.5.1 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；
 - 2.2.5.2 不需要電擊。
 - 2.2.6 使用手動抽液器處理患者嘔吐；
 - 2.2.7 使用簡單面罩對患者進行氧氣治療；
 - 2.2.8 使用頸套固定患者頭頸；
 - 2.2.9 向患者進一步檢查及善後處理。急救包紮技術考試：
 - 2.2.10 使用新民夾板固定骨折傷肢。
- 3 丙部（水上實習試）
考生必須自行安排同性別、體型相若及懂游泳的同伴飾演溺者。水上實習試包括下列六項：
 - 3.1 300 公尺跑步、游泳及拯救（限時 8 分鐘）
 - 3.1.1 在沙灘跑步 100 公尺；
 - 3.1.2 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
 - 3.1.3 游泳離岸 100 公尺至一名清醒溺者；
 - 3.1.4 使用「橫胸拖救法」拖救溺者 100 公尺回岸；
 - 3.1.5 摻扶溺者登岸；

- 3.1.6 協助溺者登岸及處理暴寒。
- 3.2 搜索拯救
 - 3.2.1 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
 - 3.2.2 游泳離岸 25 公尺至一名溺者失蹤位置；
 - 3.2.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水深 2 公尺海底搜救失蹤溺者（以沙代替）並帶回水面；
 - 3.2.4 轉換一名在水面扮演的昏迷溺者，拖救溺者 25 公尺回岸；
 - 3.2.5 在淺水處操演「消防員托救法」登岸；
 - 3.2.6 登岸後進行單人心肺復甦法 2 個循環；
 - 3.2.7 操演「處理嘔吐」及擺放「復原臥式」。
- 3.3 救生滑浪板拯救
 - 3.3.1 攜帶救生滑浪板下水；
 - 3.3.2 划行救生滑浪板離岸 100 公尺至一名昏迷溺者；
 - 3.3.3 使用救生滑浪板拯救該昏迷溺者並運載 100 公尺回岸；
 - 3.3.4 回岸後安放溺者於沙灘上。
- 3.4 脊柱骨折處理（不少於兩名考生）
 - 3.4.1 前往淺水區域拯救一名俯伏水面懷疑脊柱骨折溺者；
 - 3.4.2 使用「熊抱式」頭頸固定技術翻轉溺者；
 - 3.4.3 配合另一名考生，固定溺者脊柱；
 - 3.4.4 把溺者抬離水面登岸；
 - 3.4.5 登岸後把溺者安放沙灘上；
 - 3.4.6 檢查溺者及使用「頸套」固定溺者頸部；
 - 3.4.7 使用脊柱固定板固定溺者身體。
- 3.5 救生浮標和水翼拯救
 - 3.5.1 攜帶救生浮標和水翼下水；
 - 3.5.2 使用「橫跨步」下水；
 - 3.5.3 穿著水翼及使用「海豚跳」入水；
 - 3.5.4 游泳離岸 150 公尺至一名昏迷溺者；
 - 3.5.5 使用救生浮標拯救，拖救溺者 150 公尺回岸；
 - 3.5.6 使用登岸法拖行離水 15 公尺至安全位置；
 - 3.5.7 安放溺者於沙灘上及擺放「復原臥式」。
- 3.6 沙灘緊急事件處理

由主考以抽籤形式抽出一張沙灘事件圖片，考生根據該圖片事故，詳述事故的處理方法；考生必須答對事故的相關問題。
- 4 丁部（艇隻拯救考試）

艇隻拯救考試包括下列一項：

4.1 艇隻拯救

考生須操演下列其中一項艇隻拯救章考試規程的實習試所有部份，並符合有關艇隻拯救章的投考資格。

- 4.1.1 救生快艇拯救章；或
- 4.1.2 救生水上電單車拯救章；或
- 4.1.3 獨木舟拯救章
 - 4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試；
 - 4.1.3.2 獨木舟拯救章技術試。

❧ 完 ❧

沙灘救生管理章考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有有效認可急救證書或本會水上急救證書	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
	乙部 2.1 急救實習試（敷料與繃帶）
持有有效本會水上急救證書	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部 2.2 高級生命支援技術考試
持有有效本會獨木舟拯救章或以上資格；或救生快艇拯救章或以上資格；或救生水上電單車拯救章或以上資格	丁部 4.1 艇隻拯救
持有有效本會獨木舟拯救基礎證書	丁部 4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試
持有過去 12 個月內考獲有效本會泳池救生章	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部（陸上實習試）
持有過去 12 個月內考獲有效本會沙灘救生章	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部（陸上實習試）
	丙部（水上實習試）
	丁部 4.1 艇隻拯救

海洋救生章

Open Water Lifeguard Award

#B/BLG/OWLGA/1215

目的

考驗考生對海洋和沙灘監察、防止意外、海洋和沙灘救生器材使用和拯救技能，均可達至海洋救生員的適任水平，並符合申領國際救生總會簽發的國際海洋救生員證書。

獎勵

證書卡一張和布章一枚。

投考資格

- i. 本會屬會會員；
- ii. 年齡十七歲或以上；
- iii. 持有有效本會沙灘救生章或以上資格；
- iv. 具沙灘救生工作經驗（在職救生員或參與「海洋拯救」工作不少於 20 小時，當中必須包括不少於 4 小時之義務救生服務）；
- v. 完成本會認可海洋救生章課程。

主考

本會二級或以上級別主考（沙灘救生專項）一名。

器材

總會認可之「復甦假人」、「自動體外去顫法訓練器」、「急救復甦器材」（包括口咽人工氣喉、袋裝面罩、氣袋、手動抽液器、頸套、簡單面罩、面罩復甦器及氧氣供應器）、敷料、新民夾板、繃帶、三角巾、脊柱固定板、救生浮標和艇隻。

水試衣著

泳裝、泳帽、水翼、短袖上衣、短褲和運動鞋。

考試程序

海洋救生章考試共分五個部份，分別為甲部筆試、乙部陸上實習試、丙部游泳測試、丁部水上實習試及戊部艇隻拯救考試。考生必須在五個部份均取得合格成績，才可獲發海洋救生章。

1 甲部（筆試）

筆試共有下列三張試卷，全部為多項選擇題。

1.1 試卷一：海洋救生筆試

共有 20 題，答對 15 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括海洋救生章及艇隻拯救全部課程。

- 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全部課程。
- 1.3 試卷三：水上急救筆試
共有 50 題，答對 35 題或以上為合格，答題時間 30 分鐘。試題內容包括水上急救證書全部課程。
- 2 乙部（陸上實習試）
陸上實習試包括下列二項。
 - 2.1 急救實習試（敷料與繃帶）
 - 2.1.1 處理出血；
 - 2.1.2 處理骨折。
 - 2.2 高級生命支援技術考試
使用急救復甦器材，替一名疑似脊柱骨折患者操演高級生命支援技術急救：
 - 2.2.1 使用頭頸固定技術固定患者；
 - 2.2.2 使患者暢通氣道後，插入口咽人工氣喉於患者口腔內；
 - 2.2.3 使用袋裝面罩，向患者施行心肺復甦法；
 - 2.2.4 使用氣袋、面罩復甦器及氧氣供應器，向患者施行心肺復甦法；
 - 2.2.5 使用總會認可之「復甦假人」及「自動體外去顫法訓練器」向一名假設沒有呼吸及血液循環徵象的成人操演高級生命支援技術。考生均需明瞭以下兩種情況：
 - 2.2.5.1 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；
 - 2.2.5.2 不需要電擊。
 - 2.2.6 使用手動抽液器處理患者嘔吐；
 - 2.2.7 使用簡單面罩對患者進行氧氣治療；
 - 2.2.8 使用頸套固定患者頭頸；
 - 2.2.9 向患者進一步檢查及善後處理。急救包紮技術考試：
 - 2.2.10 使用新民夾板固定骨折傷肢。
- 3 丙部（游泳測試）
游泳測試包括泳池測試和海灘測試兩項：
 - 3.1 泳池測試
 - 3.1.1 使用「腳先落」下潛法潛入水中；
 - 3.1.2 沿泳池底潛泳 25 公尺距離；
 - 3.1.3 途中搜索三件指定物品（每件物品相隔距離 5 公尺）；
 - 3.1.4 把該三件指定物品帶回水面。

3.2 海灘測試

- 3.2.1 用「仰頭泳式」（臉部高出水面）游泳 50 公尺（限時 50 秒）；
- 3.2.2 用任何泳式（除背泳）游泳 400 公尺（限時 9 分鐘）；
- 3.2.3 潛泳 25 公尺；
- 3.2.4 跑步 200 公尺、游泳 200 公尺及再跑步 200 公尺（限時 8 分鐘）。

4 丁部（水上實習試）

考生必須自行安排同性別、體型相若及懂游泳的同伴飾演溺者。水上實習試包括下列七項：

4.1 450 公尺跑步、游泳及拯救（限時 12 分鐘）

- 4.1.1 在沙灘跑步 150 公尺；
- 4.1.2 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
- 4.1.3 游泳離岸 150 公尺至一名清醒溺者；
- 4.1.4 使用「橫胸拖救法」拖救溺者 150 公尺回岸；
- 4.1.5 摻扶溺者登岸；
- 4.1.6 協助溺者登岸及處理暴寒。

4.2 搜索拯救

- 4.2.1 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
- 4.2.2 游泳離岸 25 公尺至一名溺者失蹤位置；
- 4.2.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水深 2 公尺海底搜救失蹤溺者（以沙代替）並帶回水面；
- 4.2.4 轉換一名在水面扮演的昏迷溺者，拖救溺者 25 公尺回岸；
- 4.2.5 在淺水處操演「消防員托救法」登岸；
- 4.2.6 登岸後進行單人心肺復甦法 2 個循環；
- 4.2.7 操演「處理嘔吐」及擺放「復原臥式」。

4.3 救生滑浪板拯救

- 4.3.1 攜帶救生滑浪板下水；
- 4.3.2 划行救生滑浪板離岸 200 公尺至一名昏迷溺者；
- 4.3.3 使用救生滑浪板拯救該昏迷溺者並運載 200 公尺回岸；
- 4.3.4 回岸後安放溺者於沙灘上。

4.4 脊柱骨折處理（不少於兩名考生）

- 4.4.1 前往淺水區域拯救一名俯伏水面懷疑脊柱骨折溺者；
- 4.4.2 使用「熊抱式」頭頸固定技術翻轉溺者；
- 4.4.3 配合另一名考生，固定溺者脊柱；
- 4.4.4 把溺者抬離水面登岸；
- 4.4.5 登岸後把溺者安放沙灘上；
- 4.4.6 檢查溺者及使用「頸套」固定溺者頸部；
- 4.4.7 使用脊柱固定板固定溺者身體。

- 4.5 救生浮標和水翼拯救
 - 4.5.1 攜帶救生浮標和水翼下水；
 - 4.5.2 使用「橫跨步」下水；
 - 4.5.3 穿著水翼及使用「海豚跳」入水；
 - 4.5.4 游泳離岸 200 公尺至一名昏迷溺者；
 - 4.5.5 使用救生浮標拯救，拖救溺者 200 公尺回岸；
 - 4.5.6 使用登岸法拖行離水 15 公尺至安全位置；
 - 4.5.7 安放溺者於沙灘上及擺放「復原臥式」。

- 4.6 拋物拯救
 - 4.6.1 在岸上使用主考指定使用的救生器材；
 - 4.6.2 拋向一名離岸 10 公尺清醒溺者；
 - 4.6.3 拯救溺者回岸；
 - 4.6.4 使用主考指定的登岸法運送溺者不少於 25 公尺至安全地點。

- 4.7 沙灘緊急事件處理

由主考以抽籤形式抽出一張沙灘事件圖片，考生根據該圖片事故，詳述事故的處理方法；考生必須答對事故的相關問題。

- 5 戊部（艇隻拯救考試）

艇隻拯救考試包括下列一項：

 - 5.1 艇隻拯救

考生須操演下列其中一項艇隻拯救章考試規程的實習試所有部份，並附合有關艇隻拯救章的投考資格。

 - 5.1.1 救生快艇拯救章；或
 - 5.1.2 救生水上電單車拯救章；或
 - 5.1.3 獨木舟拯救章
 - 5.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試；
 - 5.1.3.2 獨木舟拯救章技術試。

☺ 完 ☺

海洋救生章考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有有效認可急救證書或本會水上急救證書	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
	乙部 2.1 急救實習試（敷料與繃帶）
持有有效本會水上急救證書	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部 2.2 高級生命支援技術考試
持有有效本會獨木舟拯救章或以上資格；或救生快艇拯救章或以上資格；或救生水上電單車拯救章或以上資格	戊部 5.1 艇隻拯救
持有有效本會獨木舟拯救基礎證書	戊部 5.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試

國際救生證章認可：

資歷	可申領國際救生證章
持有本會有效海洋救生章	國際海洋救生員證書 ILS Inland Open Water Lifeguard Certificate

高級沙灘救生章 Advanced Beach Lifeguard Award

#B/BLG/ABLGA/1215

目的

考驗考生對沙灘監察、防止意外、沙灘救生器材使用和拯救技能，均可達至高級沙灘救生員的適任水平，並符合申領國際救生總會簽發的國際浪濤救生員證書。

獎勵

證書卡一張和布章一枚。

投考資格

- i. 本會屬會會員；
- ii. 年齡十七歲或以上；
- iii. 持有有效本會海洋救生章或沙灘救生管理章；
- iv. 具沙灘救生工作經驗（在職救生員或參與「海洋拯救」工作不少於 40 小時，當中必須包括不少於 4 小時之義務救生服務）；
- v. 完成本會認可高級沙灘救生章課程。

主考

本會一級或以上級別主考（沙灘救生專項）一名。

器材

總會認可之「復甦假人」、「自動體外去顫法訓練器」、「急救復甦器材」（包括口咽人工氣喉、袋裝面罩、氣袋、手動抽液器、頸套、簡單面罩、面罩復甦器及氧氣供應器）、敷料、新民夾板、繃帶、三角巾、脊柱固定板和救生浮標。

水試衣著

泳裝、泳帽、水翼、短袖上衣、短褲和運動鞋。

考試程序

高級沙灘救生章考試共分四個部份，分別為甲部筆試、乙部陸上實習試、丙部游泳測試及丁部水上實習試。考生必須在四個部份均取得合格成績，才可獲發高級沙灘救生章。

1 甲部（筆試）

筆試共有下列三張試卷，全部為多項選擇題。

1.1 試卷一：沙灘救生筆試

共有 20 題，答對 15 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括沙灘救生章全部課程。

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全部課程。

1.3 試卷三：水上急救筆試

共有 50 題，答對 35 題或以上為合格，答題時間 30 分鐘。試題內容包括水上急救證書全部課程。

2 乙部（陸上實習試）

陸上實習試包括下列二項。

2.1 急救實習試（敷料與繃帶）

2.1.1 處理出血；

2.1.2 處理骨折。

2.2 高級生命支援技術考試

使用急救復甦器材，替一名疑似脊柱骨折患者操演高級生命支援技術急救：

2.2.1 使用頭頸固定技術固定患者；

2.2.2 使患者暢通氣道後，插入口咽人工氣喉於患者口腔內；

2.2.3 使用袋裝面罩，向患者施行心肺復甦法；

2.2.4 使用氣袋、面罩復甦器及氧氣供應器，向患者施行心肺復甦法；

2.2.5 使用總會認可之「復甦假人」及「自動體外去顫法訓練器」向一名假設沒有呼吸及血液循環徵象的成人操演高級生命支援技術。考生均需明瞭以下兩種情況：

2.2.5.1 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；

2.2.5.2 不需要電擊。

2.2.6 使用手動抽液器處理患者嘔吐；

2.2.7 使用簡單面罩對患者進行氧氣治療；

2.2.8 使用頸套固定患者頭頸；

2.2.9 向患者進一步檢查及善後處理。

急救包紮技術考試：

2.2.10 使用新民夾板固定骨折傷肢。

3 丙部（游泳測試）

游泳測試包括泳池測試和海灘測試兩項：

3.1 泳池測試

3.1.1 使用「腳先落」下潛法潛入水中；

3.1.2 沿泳池底潛泳 25 公尺距離；

3.1.3 途中搜索三件指定物品（每件物品相隔距離 5 公尺）；

3.1.4 把該三件指定物品帶回水面。

3.2 海灘測試

3.2.1 用「仰頭泳式」（臉部高出水面）游泳 50 公尺（限時 50 秒）；

- 3.2.2 用任何泳式（除背泳）游泳 400 公尺（限時 9 分鐘）；
- 3.2.3 潛泳 25 公尺；
- 3.2.4 跑步 200 公尺、游泳 200 公尺及再跑步 200 公尺（限時 8 分鐘）。

4 丁部（水上實習試）

考生必須自行安排同性別、體型相若及懂游泳的同伴飾演溺者。水上實習試包括下列七項：

4.1 600 公尺跑步、游泳及拯救（限時 15 分鐘）

- 4.1.1 在沙灘跑步 200 公尺；
- 4.1.2 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
- 4.1.3 游泳離岸 200 公尺至一名清醒溺者；
- 4.1.4 使用「橫胸拖救法」拖救溺者 200 公尺回岸；
- 4.1.5 摻扶溺者登岸；
- 4.1.6 協助溺者登岸及處理暴寒。

4.2 搜索拯救

- 4.2.1 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
- 4.2.2 游泳離岸 25 公尺至一名溺者失蹤位置；
- 4.2.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水深 2 公尺海底搜救失蹤溺者（以沙代替）並帶回水面；
- 4.2.4 轉換一名在水面扮演的昏迷溺者，拖救溺者 25 公尺回岸；
- 4.2.5 在淺水處操演「消防員托救法」登岸；
- 4.2.6 登岸後進行單人心肺復甦法 2 個循環；
- 4.2.7 操演「處理嘔吐」及擺放「復原臥式」。

4.3 救生滑浪板拯救

- 4.3.1 攜帶救生滑浪板下水；
- 4.3.2 划行救生滑浪板離岸 300 公尺至一名昏迷溺者；
- 4.3.3 使用救生滑浪板拯救該昏迷溺者並運載 300 公尺回岸；
- 4.3.4 回岸後安放溺者於沙灘上。

4.4 脊柱骨折處理（不少於兩名考生）

- 4.4.1 使用任何救生器材，游泳 50 公尺外深水區域拯救一名俯伏水面懷疑脊柱骨折溺者；
- 4.4.2 使用「熊抱式」頭頸固定技術翻轉溺者；
- 4.4.3 拖救溺者回淺水區域；
- 4.4.4 配合另一名考生，固定溺者脊柱；
- 4.4.5 把溺者抬離水面登岸；
- 4.4.6 登岸後把溺者安放沙灘上；
- 4.4.7 檢查溺者及使用「頸套」固定溺者頸部；
- 4.4.8 使用脊柱固定板固定溺者身體。

4.5 救生浮標和水翼拯救

- 4.5.1 攜帶救生浮標和水翼下水；
- 4.5.2 使用「橫跨步」下水；
- 4.5.3 穿著水翼及使用「海豚跳」入水；
- 4.5.4 游泳離岸 300 公尺至一名昏迷溺者；
- 4.5.5 使用救生浮標拯救，拖救溺者 300 公尺回岸；
- 4.5.6 使用登岸法拖行離水 25 公尺至安全位置；
- 4.5.7 安放溺者於沙灘上及擺放「復原臥式」。

4.6 拋物拯救

- 4.6.1 在岸上使用主考指定使用的救生器材；
- 4.6.2 拋向一名離岸 10 公尺清醒溺者；
- 4.6.3 拯救溺者回岸；
- 4.6.4 使用主考指定的登岸法運送溺者不少於 25 公尺至安全地點。

4.7 沙灘緊急事件處理

由主考以抽籤形式抽出一張沙灘事件圖片，考生根據該圖片事故，詳述事故的處理方法；考生必須答對事故的相關問題。

❧ 完 ❧

高級沙灘救生章考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有有效認可急救證書或本會水上急救證書	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
	乙部 2.1 急救實習試（敷料與繃帶）
持有有效本會水上急救證書	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部 2.2 高級生命支援技術考試

國際救生證章認可：

資歷	可申領國際救生證章
持有本會有效高級沙灘救生章	國際浪濤救生員證書 ILS Surf Lifeguard Certificate

沙灘救生教練證書 Beach Lifeguard Instructor Certificate

#B/BLG/BLGI/1215

目的

考驗考生對沙灘救生的教學能力，包括沙灘救生理論和拯救技術，均可達至沙灘救生教練的適任水平。

獎勵

證書一張。

投考資格

- i. 本會屬會會員；
- ii. 年齡十八歲或以上；
- iii. 持有有效本會沙灘救生章或以上資格；
- iv. 持有有效本會急救證書(或本會認可急救證書及自動體外去顫法證書)；
- v. 持有有效本會水上急救證書；
- vi. 持有有效本會註冊拯溺教師證；
- vii. 具沙灘救生教練工作經驗(曾擔任課程助教工作兩次，每次訓練學員人數不少於 10 人)；
- viii. 完成本會認可沙灘救生教練證書課程。

主考

本會一級主考（沙灘救生專項）一名。

器材

總會認可之「復甦假人」、「自動體外去顫法訓練器」、「急救復甦器材」(包括口咽人工氣喉、袋裝面罩、氣袋、手動抽液器、頸套、簡單面罩、面罩復甦器及氧氣供應器)、敷料、新民夾板、繃帶、三角巾、脊柱固定板、救生浮標和艇隻。

考試程序

沙灘救生教練證書考試共分三個部份，分別為甲部筆試、乙部教學測試及丙部領考測試。考試必須於同一年度內（以沙灘救生教練證書甲部筆試合格日期起計 12 個月內）完成。考生必須在三個部份均取得合格成績，才可獲發沙灘救生教練證書。

1 甲部（筆試）

此部份以多項選擇題及問答題形式進行。多項選擇題共 50 題，答對 40 題或以上為合格。問答題共 10 題，每題 10 分，分數 80 或以上為合格。全部答題時間 60 分鐘。

4.1 試題內容包括：

- 4.1.3 沙灘管理；
- 4.1.4 醫療護理；

- 4.1.5 緊急事件處理；
 - 4.1.6 沙灘設施；
 - 4.1.7 沙灘救生設備；
 - 4.1.8 沙灘環境；
 - 4.1.9 沙灘監察；
 - 4.1.10 沙灘拯救技術；
 - 4.1.11 氣象。
- 2 乙部（教學測試）
- 2.1 考生獲悉甲部筆試成績合格，方可參加乙部教學測試。教學測試內容：
- 2.1.1 協助教授或任教一個總會認可之沙灘救生章訓練班(每班 6 至 10 位學員)；
 - 2.1.2 主考將於訓練班進行時評核考生對沙灘救生的認識，以及教授沙灘救生章課程之能力。
- 3 丙部（領考測試）
- 3.1 考生獲悉乙部教學測試成績合格，方可參加丙部領考測試。領考測試內容：
- 3.1.1 任教一個總會認可之沙灘救生章訓練班(每班 6 至 10 位學員)，並帶領該訓練班學員(必須為首次接受沙灘救生訓練的人士)參加本會沙灘救生章各部份考試，而其中不少於 6 位考生一次過獲得所有部份考試合格；
 - 3.1.2 在領考沙灘救生章丙部考試時：
 - 3.1.2.1 在試場向考生解釋主考的安排、考試程序和要求；
 - 3.1.2.2 解答主考對沙灘救生章丙部考試的查詢；
 - 3.1.2.3 向主考指出考生在考試所犯的錯誤(如有)，並加以糾正。

❧ 完 ❧