

銅章 Bronze Medallion #L/LS/BM/0822

目的

考驗考生對拯溺知識、拯救技巧、拯救判斷和體能均可達至施救員的適任水平。

獎勵

證書一張、金屬章和布章各一枚。

投考資格

- i. 本會屬會會員；
- ii. 年齡十三歲或以上；
- iii. 完成本會認可銅章課程。

主考

本會各級主考或銅章評核員一名。

器材

總會認可之「復甦假人」、「自動體外去顫法訓練器」、救生繩索及浮物。

水試衣著泳裝、泳帽、並於丙部（水試）考試時加穿下列衣物：

男生：長袖恤衫（淺色底及不脫色衣料）和長褲；

女生：長袖外衣（淺色底及不脫色衣料）、裙或長褲。

考試程序銅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，才可獲發銅章。

1 甲部（筆試）

筆試共有多項選擇題 30 題，答對 18 題或以上為合格，答題時間 30 分鐘。

試題內容包括：

- 1.1 香港救生歷史；
- 1.2 水上安全；
- 1.3 拯溺泳術；
- 1.4 自救與求生；
- 1.5 溺水；
- 1.6 救援步驟；
- 1.7 拯溺技術；
- 1.8 基礎生命支援技術；
- 1.9 緊急護理和急救。

2 乙部 (陸上實習試)

2.1 基礎生命支援技術考試

2.1.1 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成人操演最少 2 分鐘基礎生命支援技術。考生均需明瞭以下兩種情況：

2.1.1.1 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；

2.1.1.2 不需要電擊。

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五項：

3.1 陸上拯救技術 (限時 1 分鐘 30 秒)

3.1.1 使用主考指定的救生工具；

3.1.2 拯救一名離岸 2 至 10 公尺清醒溺者；

3.1.3 確保溺者安全返岸，並協助登岸。

3.2 水上拯救技術

3.2.1 使用主考指定的救生工具；

3.2.2 在淺水處下水拯救一名離岸 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 間接拖救技術 (限時 2 分鐘內完成)

3.3.1 考生加穿長袖恤衫和長褲 (或長裙)；

3.3.2 在深水處下水，(下水前可選擇脫去加穿的衣物)；

3.3.3 游泳至一名離岸 25 公尺溺者的位置；

3.3.4 操演主考指定的「護衛法」；

3.3.5 使用衣物作「間接拖救法」、拖帶溺者 25 公尺回岸至下水處；

3.3.6 使用「扶持位置」固定溺者(計時結束)；

3.3.7 協助溺者在深水處登岸；

3.3.8 登岸後替溺者進行主考指定的「護理」。

3.4 直接拖救技術

3.4.1 在深水處下水；

3.4.2 游泳至一名離岸 25 公尺溺者的位置；

3.4.3 操演主考指定的「脫身法」；

3.4.4 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 25 公尺回岸；

3.4.5 拖帶途中操演一次「處理掙扎」；

3.4.6 拖帶回岸後，使用「扶持位置」固定溺者；

3.4.7 協助溺者登岸；

3.4.8 登岸後替溺者進行主考指定的「護理」。

3.5 緊急復甦技術

- 3.5.1 在深水處，使用主考指定的「下水法」下水；
- 3.5.2 游泳 15 公尺至溺者失蹤的位置進行搜索；
- 3.5.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水中，在水深 1.5 至 1.8 公尺下尋找指定的物品；
- 3.5.4 拖帶一名昏迷溺者至扶持點，操演「扶持人工呼吸」十次循環；
- 3.5.5 協助溺者登岸；
- 3.5.6 進行「吹氣法」人工呼吸和處理嘔吐；
- 3.5.7 擺放「復原臥式」。

❧❧ 完 ❧❧

銅章考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有本會有效基礎生命支援證書、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	乙部 2.1 基礎生命支援技術考試

磁章

Award of Merit

#L/LS/AM/1215

目的

考驗考生對拯溺知識、拯救技巧、拯救判斷和體能均可達至施救員的適任水平，並符合申領國際救生總會簽發的國際施救員證書。

獎勵

證書一張、金屬章和布章各一枚。

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. 完成本會認可磁章課程。

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」及救生繩索。

水試衣著

泳裝、泳帽、水翼。

考試程序

磁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，才可獲發磁章。

1 甲部（筆試）

筆試共有多項選擇題 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：

- 1.1 香港救生歷史；
- 1.2 水上安全；
- 1.3 拯溺泳術；
- 1.4 自救與求生；
- 1.5 溺水；
- 1.6 救援步驟；
- 1.7 拯溺技術；
- 1.8 基礎生命支援技術；
- 1.9 緊急護理和急救。

2 乙部（陸上實習試）

2.1 基礎生命支援技術考試（單人）

2.1.1 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成人或兒童操演最少 2 分鐘基礎生命支援技術。考生均需明瞭以下兩種情況：

2.1.1.1 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；

2.1.1.2 不需要電擊。

2.2 基礎生命支援技術考試（雙人）

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」，考生需聯同另一名考生向一名假設沒有呼吸及血液循環徵象的成人操演最少 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。

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 陸上拯救技術（限時 1 分鐘）

3.1.1 使用一條繩端沒有附重的繩索；

3.1.2 拯救一名離岸 10 公尺清醒溺者；

3.1.3 確保溺者安全返岸，並協助登岸。

3.2 游泳技術測試

3.2.1 於 1 分 30 秒時間內完成 100 公尺游泳；

3.2.2 穿著「水翼」，於 4 分 30 秒時間內完成 300 公尺游泳；

3.2.3 於 6 分鐘時間內完成 300 公尺游泳；

3.2.4 潛泳 25 公尺。

3.3 水上拯救技術

3.3.1 在淺水處下水，游泳至一名離岸 75 公尺清醒溺者位置；

3.3.2 操演主考指定的「脫身法」；

3.3.3 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 75 公尺回岸；

3.3.4 拖帶途中操演兩次「處理掙扎」；

3.3.5 拖帶回岸後，使用「扶持位置」固定溺者；

3.3.6 協助溺者登岸；

3.3.7 登岸後替溺者進行主考指定的「護理」。

3.4 直接拖救技術（限時 5 分鐘）

- 3.4.1 在深水處下水；
 - 3.4.2 游泳至一名離岸 75 公尺溺者的位置；
 - 3.4.3 操演主考指定的「護衛法」；
 - 3.4.4 使用主考指定的「直接拖救法」，拖帶溺者 75 公尺回岸；
 - 3.4.5 拖帶回岸後，使用「扶持位置」固定溺者(計時結束)；
 - 3.4.6 協助溺者在深水處登岸；
 - 3.4.7 登岸後替溺者進行主考指定的「護理」。
- 3.5 緊急復甦技術
- 3.5.1 在深水處，使用主考指定的「下水法」下水；
 - 3.5.2 游泳 25 公尺至溺者失蹤的位置進行搜索；
 - 3.5.3 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；
 - 3.5.4 拖帶一名昏迷溺者 25 公尺至扶持點；
 - 3.5.5 協助溺者登岸；
 - 3.5.6 登岸後檢查溺者呼吸和血液循環徵象；
 - 3.5.7 擺放「復原臥式」。
- 3.6 脫身技術
- 3.6.1 在水中操演由主考指定的三種「脫身法」。

❧ 完 ❧

磁章考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有本會有效基礎生命支援證書、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	乙部 2.1 基礎生命支援技術考試（單人）

國際救生證章認可：

資歷	可申領國際救生證章
持有本會有效磁章證書	國際施救員證書 ILS Lifesaver Certificate

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)

海上活動導師拯救章 Sea Activity Leader Rescue Award

#L/LS/SALRA/1215

目的

考驗考生對海上活動的防止意外發生、意外事故處理、拯救技巧和基礎生命支援技術的能力，均可達至海上活動施救員的適任水平。

獎勵

證書卡一張。

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. 完成本會認可海上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

海上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，才可獲發海上活動導師拯救章。

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：海上救生筆試

共有 20 題，答對 14 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括：

- 1.1.1 明瞭海上活動導師角色、監察技術及安全監管技巧；
- 1.1.2 明瞭水上安全、及防止意外發生及風險管理；
- 1.1.3 明瞭海上活動人士行為、確認溺者及海上拯救理論；
- 1.1.4 懂得拯救技巧及救生器材運用；
- 1.1.5 明瞭如何操作緊急行動計劃。

- 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：
 - 2.2.1.3 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；
 - 2.2.1.4 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四項：
 - 3.1 直接拖救技術
 - 3.1.1 從艇隻或岸邊深水處下水；
 - 3.1.2 游泳至一名離岸 10 公尺清醒溺者的位置；
 - 3.1.3 操演主考指定的「脫身法」或「護衛法」；
 - 3.1.4 使用「橫胸拖救法」拯救一名離岸或艇隻 10 公尺的清醒溺者，拖帶溺者回岸或艇隻；
 - 3.1.5 協助溺者登岸或艇隻及處理暴寒。
 - 3.2 海上拯救技術
 - 3.2.1 攜同「救生浮標」，使用「橫跨步式」及「海豚跳」淺水處下水；
 - 3.2.2 游泳至一名離岸 20 公尺昏迷溺者的位置；
 - 3.2.3 使用救生浮標拯救一名離岸 20 公尺的昏迷溺者回岸；
 - 3.2.4 回岸後搬運昏迷溺者 15 公尺；
 - 3.2.5 安放溺者於地上及擺放「復原臥式」。
 - 3.3 海上搜索拯救技術
 - 3.3.1 使用「橫跨步式」及「海豚跳」在淺水處下水；
 - 3.3.2 游泳至一名離岸 20 公尺突然消失的昏迷溺者位置；
 - 3.3.3 在另一位施救員在岸邊指示下，於水深約 2 公尺，使用主考指定的「下潛法」進行搜索；
 - 3.3.4 尋回溺者(拾沙取石)後，拖昏迷溺者回岸邊；

- 3.3.5 使用「消防員托救法」協助溺者登岸；
- 3.3.6 進行「單人心肺復甦法」，然後擺放「復原臥式」。

3.4 緊急行動計劃

- 3.4.1 由主考擬定一海上遇溺事件，考生須詳述事件的緊急處理方法和正確程序。

❧ 完 ❧

海上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)

海洋拯救基礎證書 Open Water Rescue Basic Certificate

#L/LS/OWRBC/1215

目的

考驗考生對航海，通訊，氣象，繩結，海灘和海浪知識，都掌握基礎認識水平，均可達至海洋救生系統基礎通用知識的適任水平。

獎勵

證書一張。

投考資格（必須達到所有下列要求）

- i. 本會屬會會員；
- ii. 年齡十三歲或以上；
- iii. 持有有效本會銅章或以上資格；
- iv. 完成本會認可海洋拯救基礎證書課程。

主考

本會各級主考（海洋專項）或評核員（海洋專項）一名。

器材

繩索。

考試程序

海洋拯救基礎證書考試共分兩個部份，分別為甲部筆試、乙部實習試。考生必須在兩個部份均取得合格成績，才可獲發海洋拯救基礎證書。

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 30 題，答對 21 題或以上合格；問答題共 10 題，每題 10 分，分數 70 或以上合格，兩卷總答題時間 45 分鐘。

1.1 試題內容包括：

- 1.1.1 航海知識；
- 1.1.2 繩結；
- 1.1.3 手號；
- 1.1.4 標誌；
- 1.1.5 氣象；
- 1.1.6 海灘；
- 1.1.7 海浪認識。

2 乙部（實習試）

實習試包括下列兩項，每項 100 分，各取 75 分或以上合格。

2.1 訊號（包括手號、旗號及無線電）

- 2.1.1 岸對艇通訊；
- 2.1.2 艇對岸通訊；
- 2.1.3 艇對艇通訊。

2.2 繩結

- 2.2.1 平結；
- 2.2.2 半結；
- 2.2.3 雙套結；
- 2.2.4 8 字結；
- 2.2.5 稱人結；
- 2.2.6 漁人結；
- 2.2.7 漁翁結；
- 2.2.8 魯班結；
- 2.2.9 繫木結。

❧ 完 ❧