



香港拯溺總會期刊

HKLSS NEWSLETTER



目錄

- P.1-3 Made In Hong Kong的世界冠軍 - 黃學穎
- P.4-5 香港特別行政區成立二十週年2017年香港水上安全日
- P.6-7 2016年度水上安全運動之救生星章及義務救生員獎勵計劃頒獎典禮
- P.8-9 拯總Express - 比賽成績
- P.10-11 第四十二屆元旦冬泳拯溺錦標大賽
- P.12 主考旅行

封面故事

面故事

Made In Hong Kong 的世界冠軍-黃學穎



2018年11月在澳洲阿德萊德舉行的世界拯溺錦標賽，香港隊運動員黃學穎再次夥拍吳翠華，於女子拋繩救生賽贏得冠軍，男子組的黃順豐與林千津則攜手在男子拋繩救生賽中奪得亞軍。

第一次和香港製造的拯溺世界冠軍交談，從Winnie黃學穎的每字每句，都感受她對拯溺的熱忱、對香港拯溺救生有著的願景；熱血拯溺人應該是這樣的了！

今次和Winnie的訪問，是刻意的不問也不多說得到世界冠軍後的感想、難忘的經歷等，因為這些應該在以往其他訪問中Winnie已分享過；反而想多知道一點得到「首個香港製造的拯溺世界冠軍」後，她是一個怎麼樣的Winnie黃學穎。

強求徒添壓力、平常心創佳績

從2012年參加第一次世界拯溺錦標賽，Winnie便開始出戰女士拋繩這項目。Winnie細說2012年比賽情景時，細膩得比筆者記得昨天的事還要多；是要有多熱愛拯溺才能夠這樣……從那一分鐘起，由衷的對Winnie欣賞起來 😊。

「2012年時的世界賽成績比較保守，而當時香港訓練場地與世界賽場地也有所不同；記得初賽時我們沒想太多，穩守表現，最後奪得公開女子拋繩接力賽銅牌，是當時香港最好的成績。至2014年，因為有著上一屆的包袱、太看重得到獎項、太想做出好成績，反而因壓力而表現失準，自己失望的同時，也讓支持我們的領隊、教練和隊員失望。後來回想，覺得自己是輸了給壓力、輸了給欲望；必須好好調整自己的心態，珍惜每次出賽的機會，享受和隊友並肩作戰的樂趣。」



封面故事

Made In Hong Kong 的世界冠軍

之後，與同伴吳翠華皆因投身工作，各自的忙著，一起操練的機會也少了很多。就這樣……在平常心，力求做好自己的舒適狀態下，摘下了「2016世界拯溺錦標賽(RESCUE 2016) 女子拋繩拯救賽冠軍」(時間12.53秒)的獎牌，擠出了26支參賽隊伍，成為了世界冠軍！

掌握到比賽的意義和目標後的Winnie和翠華，雖然希望只是以平常心，盡力做好自己並調整心態，但依然承受著大家給予的期望與壓力。這隊香港拯溺夢幻組合，繼續為香港增光，於2017年在南非舉行的英聯邦拯溺錦標賽，勇奪女子拋繩拯救賽金牌(時間13.78秒)，也是香港首面贏得的英聯邦賽金牌。

在剛過去的6月，Winnie黃學穎穎拍容美華參加於荷蘭舉行的國際拯溺賽(Orange Cup 2018)，再次奪得女子拋繩賽冠軍！2018年4月下旬，和WINNIE進行訪問時，原本的她只打算好好享受比賽過程，和隊員共同擁有美好回憶；唯一目標是將香港紀錄再推前少少。今年再次奪冠，肯定了香港拯溺代表隊擁有著國際級運動員的實力和心態。

成為世界冠軍、也成為隊中動力

「自己的運動員生涯在香港運動界來說可以說是長及遲參與的；一直練水到中五才參加學界拯溺賽，第一次接觸拯溺競賽；中七才加入拯溺港隊，相比其他隊員是很遲的。大學生涯的時候沒能為香港拯溺取得獎項；及至投身工作，在忙碌營役的生活下，反而為香港取得第一個拯溺世界賽冠軍。

最初加入沒人認識時，沒有包袱也沒有壓力；現在的壓力源自於不想讓大家失望；雖然承載著各方不同的壓力，但讓我堅持的最大動力是我想帶出一個訊息：香港運動員是有能力和有機會和世界級運動員比拚、較量的……因為我們是世界級運動員！」

現在香港代表隊，各隊員以她們為學習和奮鬥目標，其實自2016年取得世界冠軍後，港隊士氣整體大增，隊員的參與及投入程度也因為這個世界冠軍而提高了、凝聚了！Winnie說著和隊友一同訓練的時光，五味紛陳，滿有經歷和回憶；但這些甜得酸、酸得苦、苦又辣、辣而鹹的操水日子都成就出各個出色的港隊隊員。





是拯溺世界冠軍、也是物理治療師

由訓練加入拯溺，至取得世界冠軍，拯溺競賽影響Winnie的運動員生涯，更堅定了她的信念和價值觀。「因為玩拯溺確實是非常辛苦的，一年四季戶外內也要訓練，20多個項目中，從自己沒有特別專長的，只希望自己各方面實力平均，於接力方面幫到各隊友；至得到第一個世界賽獎項，才發現原來香港拯溺競賽是可與世界級水平看齊的。」

雖然年長的運動員現已離隊並各自為生活為工作而忙著；但大家也不忘一年一度全國賽時，又會再次走在一起，嘻哈向前，為比賽而聚首，互相繼續支持。而拯溺競賽難得的地方是可以與不同年紀、不同背景的隊友一同訓練、為著同一個目標進發！

現為物理治療師的Winnie希望以自己的專業知識，於往後的日子為拯溺隊員提供專業支援和訂定復康訓練；以自己的專業繼續貢獻香港拯溺。

拯溺世界冠軍、推動香港專業救生

最後，Winnie希望香港有更多人，能認識香港的專業救生和競賽訓練，將香港的拯溺訓練和運動與外國看齊，成為普及和專業的項目。希望大家能多認識拯溺競賽運動。相比其他運動項目，拯溺競賽更具意義；既是一個專門運動項目，又同時能宣揚水上安全訊息。希望透過世界冠軍和得獎運動員，向普羅大眾介紹拯溺競賽，讓大家學會也享受欣賞拯溺競賽，了解它是一門專業、多項目而極具可觀性的比賽。





香港特別行政區成立二十週年 2017年香港水上安全日

香港特別行政區成立二十週年慶典 20th Anniversary

香港水上安全日
Hong Kong Water Safety Day

2017年5月1日



日期：2017年5月1日（星期日）

地點：淺水灣泳灘

主禮嘉賓：3000公尺水上安全長途暢泳 - 李添麟博士BBS太平紳士

大會操 - 醫療輔助隊總參事許偉光先生

海上檢閱儀式及海空拯救匯演 - 消防處處長李建日先生FSDSM,FSMSM

沙灘大會操成績：

香港救生優勝盃：男子組 - 醫療輔助隊

香港救生優勝盃：女子組 - 愉園體育會有限公司

香港水上安全日參與團體：

康樂及文化事務署

香港警務處

消防處

海事處

政府飛行服務隊

醫療輔助隊

民眾安全服務處

香港聖約翰救護機構

香港紅十字會

香港手力急救協會

中國香港龍舟總會

香港獨木舟總會

中國香港賽艇協會

香港滑水總會

香港童軍總會

香港海事青年團

香港水上電單車協會

香港學校風帆協會

賽馬會體藝中學

香港航海學校

香港遊艇會

港九水上漁民福利促進會

東華三院

薈色園

博愛醫院

香港特殊需要人士游泳學院

香港航空青年團

數碼義工隊義拍團



3000公尺水上安全長途暢泳 - 李添麟博士BBS太平紳士



主辦 支持機構

大會操主禮嘉賓許偉光先生



海上檢閱儀式及海空拯救匯演嘉賓



主辦 支持機構

香港男子優勝盃冠軍 - 醫療輔助隊



主辦 支持機構

香港女子優勝盃冠軍 - 愉園體育會有限公司



救生小鐵人裝備優異獎冠軍 - 香港浪濤救生會



救生小鐵人大合照





2016年度水上安全運動之救生星章 及義務救生員獎勵計劃頒獎典禮

日期：2017年5月27日（星期六）

地點：銅鑼灣掃桿埔奧運大樓

主禮嘉賓：入境事務處處長 曾國衛先生IDSM

救生星章：130人次

救生嘉許狀：141人次



警務處得獎人士



飛行服務隊得獎人士



消防處得獎人士



康樂及文化事務署得獎人士



海洋救生服務部得獎人士



海洋救生服務部得獎人士



傑出義務救生員

2017拯溺海洋計分賽 第一回合

日期：2017年6月18日

地點：淺水灣泳灘

總人數：56人



2017至18年拯溺(泳池) 分齡賽 第一回合

日期：2017年7月8日

地點：城門谷游泳池

總人數：257人



2017年全港公開拯溺錦標賽

泳池賽

日期：2017年10月22日
地點：城門谷游泳池

海洋及沙灘賽

日期：2017年11月11及12日
地點：石澳泳灘
總人數：公開組 - 99人 發展組 - 121人
總冠軍：公開組 - 大埔拯溺會 發展組 - 以諾體育會
主禮嘉賓：海關關長鄧以海先生



2017至18年拯溺(泳池) 分齡賽 第二回合

日期：2018年2月3日
地點：城門谷游泳池
總人數：262人





總EXPRESS

第四十二屆元旦冬泳極溺錦標大賽

日期：2018年1月1日（星期一） 地點：中灣泳灘至淺水灣泳灘 主禮嘉賓：懲教署署長 林國良先生 CSDSM

成績：

公開男子組

冠軍：關浩賢 亞軍：馮晉麒 季軍：溫智浩

公開女子組

冠軍：李恆楓 亞軍：麥俐詩 季軍：張楠深



公開男子組



公開女子組



幸運男子組



幸運女子組



公開男子組



公開女子組

泳池安全研討會

近年，眾多公、私型泳池相繼落成，社會對泳池管理服務以至救生服務的需求非常殷切，而公眾人士對泳池管理者或救生員的要求亦逐漸提高，為讓救生從業員及泳池管理人員了解及掌握泳池安全資訊，總會將舉辦「泳池安全研討會」。是次研討會將從設施管理和救生服務的角度，令泳池管理人員掌握泳池安全知識，透過經驗分享和案例討論等，讓與會者更了解泳池救生管理事宜，提升本港水上安全。

日期：2018年12月14日（星期五）

時間：下午2:30至4:30

地點：香港北角百福道21號香港青年協會大樓7樓演講室

費用：全免（如需出席證書，每張100元）



2018年-2019年行事曆

日期	活動 / 賽事名稱	地點
15/12/2018 (星期六) 12/1/2019 (星期六)	2018年全港公開拯溺錦標賽(沙灘)	淺水灣泳灘 新咖啡灣泳灘
1/1/2019 (星期二)	第四十三屆元旦冬泳拯溺錦標大賽	淺水灣
16/2/2019 (星期六)	2019年拯溺週年聚餐	珍寶海鮮舫
16/2/2019 (星期六)	2018-19年拯溺(泳池)分齡賽一第二回	城門谷
30/3/2019 (星期六)	週年講座	奧運大樓
1/5/2019 (星期三)	香港水上安全日	淺水灣



——年一度主考旅行在2017年4月7至8日舉行，今年地點—順德兩天團。
各級主考，專項評核員及考試支援隊互相交流工作經驗，增進友誼。
今年參加人數118人，大家玩得十分開心。



出版：香港拯溺總會編輯組
期數：第二十一期（非賣品）
日期：二零一八年十一月份
榮譽顧問：劉漢華會長SBS, JP、盧偉聰副會長、韋錦潮副會長、
陳偉能主席BBS, MH, JP
顧問：楊志滔博士KILS、陳志球博士BBS, 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OStJ, CPM、尹志堅醫生、
黃維先生
總編輯：馬澤華先生OStJ, CPM
編輯委員會：陳冠恒先生、馬丹妮小姐、劉嘉祈小姐、劉泳欣小姐、葉紹民先生、梁澤文先生、
余嘉晉先生、何德寶小姐



辦事處：
網址：<http://www.hklss.org.hk>
電郵：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