

名 額： 每班20人

- 參加資格：
1. 年滿十三歲或以上（入學水試當日）；
 2. 於五分鐘內游畢二百米（任何向前之泳式）；
 3. 能踩水三分鐘。

課程費用： HK\$220.00 **（包括首次公開考試期考試費用）**

入學測試不合格或缺席之學員，所繳費用恕不退還，敬請留意

- 報名辦法：
1. 填妥申請表格T001（可到本會網頁下載）；
 2. 連同回郵信封乙個（請於信封上填寫姓名、地址和貼上HK2.2郵票）；
 3. 劃線支票（抬頭『中國香港拯溺總會』，背面填寫姓名、聯絡電話號碼、訓練班編號），連同以上文件於截止日期前一併交回中國香港拯溺總會辦事處收，以『先到先得，額滿即止』方式報名。

（不接受傳真報名，除課程取消外，已繳交之費用概不發還或更改課程。）

- 學員須知：
1. 水試前三天已報名之學員可到本會網頁查詢入學測試名單及測試資料；
 2. 各學員必須出席率達80%或以上，才可獲得考試資格；
 3. 如選擇以『非公開考試期』形式考試，學員須與教練自行商討額外費用及有關安排；
 4. 各學員必需自備個人用品；
（個人用品包括：拯溺銅章考試使用的長袖恤衫、長褲或長裙、救生繩及救生水泡）；
 5. 所有訓練均以粵語授課。

查 詢： 可於辦公時間內親臨香港灣仔軒尼詩道258號德士古大廈21樓
中國香港拯溺總會辦事處或致電2511 8363。

傳真：2507 5239

網頁：www.hklss.org.hk

辦公時間： 星期一至星期五 09:00 - 17:30

星期六 09:30 - 12:30

星期日及公眾假期 休息

二零二五年拯溺訓練計劃



中國香港拯溺總會

主辦機構：

Hong Kong China Life Saving Society

資助機構：



更新日期：23/05/2025

課程班數	泳池課地點	水試日期	泳池課時間	泳池課日期	逢星期	理論場地	理論課時間	理論課日期	截止日期
LCBM 01	維多利亞公園游泳池	5/6	2000-2200	10,12,17,19,24,26/6, 3,8,10,15,17,22/7	2,4	維多利亞公園滾球場會議室	2000-2200	14,21,28/6, 5,12/7	27/5
LCBM 02	包玉剛游泳池	6/6	1900-2100	9,11,13,16,18,20,23,25,27,30/6, 2,4/7	1,3,5	漁光道體育館活動室	1800-2000	7,14,21,28/6, 5/7	28/5
LCBM 03	荔枝角公園游泳池	10/6	2000-2200	12,17,19,24,26/6, 3,8,10,15,17,22,24/7	2,4	荔枝角游泳池會議室	2000-2200	14,21,28/6, 5,12/7	2/6
LCBM 04	九龍公園游泳池	10/6	2000-2200	12,17,19,24,26/6, 3,8,10,15,17,22,24/7	2,4	九龍公園游泳池電視室	2000-2200	14,21/6, 5,12,19/7	2/6
LCBM 05	觀塘游泳池	10/6	2000-2200	12,17,19,24,26/6, 3,8,10,15,17,22,24/7	2,4	觀塘游泳池二樓室內空間	2000-2200	14,21,28/6, 5,12/7	2/6
LCBM 06	屯門游泳池	13/6	2000-2200	16,18,20,23,25,27,30/6, 2,4,7,9,11/7	1,3,5	屯門游泳池壁球場活動室	1900-2100	14,17,19,21,24/6	4/6
LCBM 07	李鄭屋游泳池	13/6	1900-2100	16,18,20,23,25,27,30/6, 2,4,7,9,11/7	1,3,5	保安道體育館活動室	2000-2200	14,21,28/6, 5,12/7	4/6
LCBM 08	深水埗公園游泳池	23/6	2000-2200	25,27,30/6, 2,4,7,9,11,14,16,18,21/7	1,3,5	北河街體育館會議室	2000-2200	28/6, 5,12,19,26/7	13/6
LCBM 09	西貢游泳池	24/6	2000-2200	26/6, 3,8,10,15,17,22,24,29,31/7, 5,7/8	2,4	西貢泳池會議室	2000-2200	28/6, 5,12,26/7, 2/8	14/6
LCBM 10	東涌游泳池*	2/7	1900-2100	4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30/7	1,3,5	東涌文東路體育館活動室(大)	1900-2100	5,12,19,26/7, 2/8	21/6
LCBM 11	摩理臣山游泳池	2/7	2000-2200	4,7,9,11,16,18,21,23,25,28,30/7	1,3,5	港灣道體育館活動室	2000-2200	5,8,12,19,26/7	21/6
LCBM 12	城門谷游泳池	2/7	1900-2100	4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30/7	1,3,5	城門谷游泳池會議室	1900-2100	3,10,17,24,31/7	21/6
LCBM 13	北葵涌賽馬會游泳池	3/7	1900-2100	8,10,15,17,22,24,29,31/7, 5,7,12,14/8	2,4	北葵涌鄧肇堅體育館活動室	1930-2130	11,18,25/7, 1,8/8	23/6
LCBM 14	顯田游泳池	3/7	2000-2200	8,10,15,17,22,24,29,31/7, 5,7,12,14/8	2,4	顯徑體育館活動室	2000-2200	4,11,18,25/7, 8/8	23/6
LCBM 15	柴灣游泳池	3/7	2000-2200	8,10,12,15,17,19,22,24,26,29,31/7, 5/8	2,4,6	小西灣體育館活動室	2000-2200	7,9,14,16,23/7	23/6
LCBM 16	中山紀念公園游泳池	11/7	1900-2100	14,16,18,21,23,25,28,30/7, 1,4,6,8/8	1,3,5	中山紀念公園游泳池會議室	1900-2100	17,22,24,29,31/7	28/6
LCBM 17	大埔游泳池	14/7	1900-2100	16,18,21,23,25,28,30/7, 1,4,6,8,11/8	1,3,5	大埔運動場會議室	1900-2100	19,26/7, 2,9,16/8	4/7
LCBM 18	葵盛游泳池	17/7	1900-2100	22,24,29,31/7, 5,7,12,14,19,21,26,28/8	2,4	葵盛游泳池會議室	1900-2100	18,23,25/7, 15,22/8	7/7
LCBM 19	屯門西北游泳池	18/7	1900-2100	21,23,25,28,30/7, 1,4,6,8,11,13,15/8	1,3,5	大興體育館活動室	1900-2100	19,26/7, 2,9,16/8	8/7
LCBM 20	馬鞍山游泳池	22/7	2000-2200	24,29,31/7, 5,7,12,14,19,21,26,28/8, 2/9	2,4	馬鞍山體育館活動室	2000-2200	4,6,11,13,18/8	14/7
LCBM 21	屯門游泳池	26/7	2000-2200	26,29,31/7, 2,5,7,9,12,14,16,19,21,23/8	2,4,6	屯門游泳池壁球場活動室	1900-2100	6,8,13,15,20/8	16/7
LCBM 22	荔枝角公園游泳池	29/7	2000-2200	31/7, 5,7,12,14,19,21,26,28/8, 2,4,9/9	2,4	荔枝角游泳池會議室	2000-2200	9,16,23,30/8, 6/9	21/7
LCBM 23,24	青衣游泳池	1/8	2000-2200	4,6,8,11,13,15,18,20,22,25,27,29/8	1,3,5	青衣體育館活動室(大)	2000-2200	12,14,19,21,26/8	23/7
LCBM 25	摩理臣山游泳池	1/8	2000-2200	4,6,8,11,13,15,18,20,22,25,27,29/8	1,3,5	港灣道體育館活動室	2000-2200	5,9,16,23,30/8	23/7
LCBM 26	沙田賽馬會游泳池	1/8	2000-2200	4,6,8,11,13,15,18,20,22,25,27,29/8	1,3,5	沙田賽馬會壁球場活動室	1800-2000	6,11,18,25,27/8	23/7
LCBM 27	大環山游泳池	1/8	2000-2200	6,8,13,15,20,22,27,29/8, 3,5,10,12/9	3,5	大環山泳池會議室	2000-2200	4,11,18,25/8, 1/9	23/7
LCBM 28	觀塘游泳池	11/8	2000-2200	13,15,18,20,22,25,27,29/8 1,3,5,8/9	1,3,5	觀塘游泳池二樓室內空間	2000-2200	16,23,30/8 6,13/9	2/8
LCBM 29,30	將軍澳游泳池	21/8	1900-2100	26,28/8, 2,4,9,11,18,23,25/9, 2,9,14/10	2,4	將軍澳體育館活動室(大)	1900-2100	23,30/8, 27/9, 4,11/10	11/8
LCBM 31	元朗游泳池	22/8	1900-2100	25,27,29/8, 1,3,5,8,10,12,15,17,19/9	1,3,5	元朗游泳池會議室	1900-2100	23,30/8, 6,13,20/9	12/8
LCBM 32	粉嶺游泳池	9/9	2000-2200	11,13,16,18,20,23,25,27,30/9, 2,4,9/10	2,4,6	粉嶺游泳池會議室	2000-2200	10,15,24/9, 6,8/10	30/8