



# 專訪 拯溺運動員 匯駿體育協會



## 黃俊鎰



一般人聽見拯溺，都會聯想起沙灘或泳池救生員的工作，但事實上，拯溺也是一項競技運動。拯溺運動不單只比拼速度，還講究拯救程序的正確性，接力項目更要求團隊充分合作。今期我們訪問的黃俊鎰正是被此吸引，他會分享拯溺運動的特色。

### 臨場應變 取決勝負

俊鎰原本在泳界的地區青年軍已有不俗的成績。前年暑假，他參加匯駿體育協會合辦的拯溺課程後，便發現自己對拯溺運動興趣甚濃，認為相比以前的游泳比賽，拯溺運動給自己更大刺激感，對突發應變能力要求更高，比賽過程更具挑戰性。他指出，一般人以為拯溺運動只是拯救假人的比賽，但他參與這項運動後，亦學會了意外現場的環境控制，明白怎樣移開拯溺路線的障礙物，增加拯救的把握。

### 家人學校 給予鼓勵

談到加入港隊的訓練情況時，俊鎰說每星期至少有5日訓練，當中包括游泳、健身、體能及接力技巧。此外，教練會加入瑜伽課程，幫助運動員伸展肌肉，以增加身體的柔軟度，舒緩運動後的疲勞及比賽前的壓力。俊鎰去年剛升上中六，要應付密集的訓練，同時兼顧稍後的香港中學文憑考試。然而，他沒有為讀書考試而放棄拯溺運動。他感謝學校作出彈性處理，讓他可繼續參與與難得的公開賽及國際賽，又安排補習課堂和調節考試時間。俊鎰的父母也非常支持兒子，不但提供所需的運動用品，更主動了解拯溺運動的內容。

### 全情投入 了解自己

俊鎰認為投入任何運動，都因興趣而起。他覺得自從參與拯溺運動後，自己能冷靜面對意外，變得更穩重。由於拯溺運動包含多元化項目，因此他作出較長遠的考量，除注重自己在游泳項目的優勢外，也期望在其他拯溺項目作全面發展。他會與其他隊員溝通，找出自己的缺點，積極改進。

### 善用資源 推廣拯溺

俊鎰指政府現時已不斷投放資源支持拯溺運動，由香港拯溺總會及其屬會開辦的拯溺課程和比賽，已吸引更多人接觸拯溺運動。他希望孩子能從小培養對拯溺運動的興趣，使這項運動傳承下去。他更期望透過推廣，可增加市民對拯溺運動的認識，並提醒市民注意水上安全。

