

水上活動參加資格

(1) 獨木舟 (凡註有#號的課程每班最多 6 人, 其餘課程每班最多 8 人)

課程	日數	參加資格
獨木舟同樂日	一天	8 歲或以上(每班最多 6 人)/14 歲或以上(每班最多 8 人), 能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術
親子獨木舟同樂日 #		1. 能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術 2. 參加者以兩人為一組, 一名 8-17 歲及一名年滿 18 歲人士
加式獨木舟同樂日	一天	14 歲或以上, 能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術
少年獨木舟海星章訓練班 # 註一		8 至 13 歲, 能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術
少年獨木舟海馬章訓練班 # 註一		8 至 13 歲, 持有香港獨木舟總會少年獨木舟海星章或康文署少年獨木舟海星章資歷證明
少年獨木舟海豹章訓練班 # 註一		8 至 13 歲, 持有香港獨木舟總會少年獨木舟海馬章或康文署少年獨木舟海馬章資歷證明
少年獨木舟海獅章訓練班 # 註一		8 至 13 歲, 持有香港獨木舟總會少年獨木舟海豹章或康文署少年獨木舟海豹章資歷證明
少年獨木舟海象章訓練班 # 註一		8 至 13 歲, 持有香港獨木舟總會少年獨木舟海獅章或康文署少年獨木舟海獅章資歷證明
獨木舟一星章訓練班 註一		14 歲或以上, 能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術
獨木舟二星章訓練班 註一		14 歲或以上, 持有香港獨木舟總會獨木舟一星章/少年獨木舟海馬章或康文署獨木舟一星章/少年獨木舟海馬章資歷證明
獨木舟三星章訓練班 註一		14 歲或以上, 持有香港獨木舟總會獨木舟二星章/少年獨木舟海獅章或康文署獨木舟二星章/少年獨木舟海獅章資歷證明
初級獨木舟專修		一天
獨木舟翻滾專修	一天	14 歲或以上, 持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或康文署於 2014 年 12 月 31 日或以前發出的獨木舟三星章/少年獨木舟三星認可資歷證明
獨木舟初級競賽員訓練班 註一	二天	14 歲或以上, 持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或康文署於 2014 年 12 月 31 日或以前發出的獨木舟三星章/少年獨木舟三星認可資歷證明
獨木舟中級銅章訓練班 註一	一天	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銅章證書或康文署獨木舟中級銅章資歷證明
獨木舟中級銀章訓練班(技術及旅程) 註一	二天	參加者必須完成首天的技術訓練, 才可參加第二天的旅程訓練
獨木舟中級金章訓練班(技術及旅程) 註一		持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或康文署獨木舟中級銀章資歷證明
獨木舟高級訓練班(技術) 註一	三天	持有香港獨木舟總會獨木舟中級證書/中級金章證書(中級金章出席證明不適用)
獨木舟高級訓練班(旅程) 註一	一天	完成香港獨木舟總會獨木舟高級訓練班(技術)
獨木舟救生員訓練班(技術) 註一	三天	持有香港獨木舟總會獨木舟中級證書或獨木舟中級金章證書(中級金章出席證明不適用), 及有效成人急救證書
獨木舟救生員技術專修	一天	完成獨木舟救生員訓練班(技術)並有 100%出席率, 及持有有效成人急救證書
高級獨木舟救生員訓練班(技術) 註一	三天	持有香港獨木舟總會獨木舟救生員證書及有效成人急救證書
獨木舟環島之旅 (鹽田仔) *	一天	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或康文署獨木舟三星章/獨木舟初級/少年獨木舟三星認可資歷證明
獨木舟沙灘之旅 (東丫) *		持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或康文署獨木舟中級銀章資歷證明
獨木舟紅樹林之旅 (北潭涌/汀角) *		
獨木舟珊瑚之旅 (東心淇/獅地) *		
獨木舟沿岸地貌之旅 (馬屎洲) *		
獨木舟海洋生態之旅 (大潭灣/海下灣) *		
獨木舟海蝕洞之旅 (吊鍾洲/沙塘口山內灣) *		
獨木舟沿岸地貌之旅 (赤柱灣/大潭灣/淺水灣/塔門/高流灣) *		
獨木舟沿岸地貌之旅 (蒲台/赤洲) *	持有香港獨木舟總會獨木舟中級證書/中級金章證書(中級金章出席證明不適用)	

* 旅程目的地為暫定。如有需要, 中心會視乎活動當日的天氣情況, 調整旅程路線和目的地, 參加者不得異議。

(2) 風帆 (凡註有#號課程每班最多 6 人, 其餘課程每班最多 8 人)

課程	日數	參加資格
風帆同樂日 #	一天	8 歲或以上, 能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術
少年帆船第一級: 入門訓練 # 註一及二	二天	8 至 13 歲, 能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術
少年帆船第二級: 舵手訓練 # 註一及二		8 至 13 歲, 持有香港帆船運動總會少年帆船第一級: 入門訓練證書或康文署少年帆船第一級: 入門訓練資歷證明
少年帆船第三級: 舵手進階 # 註一及二		8 至 13 歲, 持有香港帆船運動總會少年帆船第二級: 舵手訓練證書或康文署少年帆船第二級: 舵手訓練資歷證明
少年帆船第四級: 競賽入門 # 註一及二		8 至 13 歲, 持有香港帆船運動總會少年帆船第三級: 舵手進階證書或康文署少年帆船第三級: 舵手進階資歷證明
風帆入門訓練班(第一級) # 註一		14 歲或以上, 能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術

風帆基本技巧訓練班(第二級) # ^{註一}	四天	持有香港帆船運動總會風帆入門(第一級)證書或香港帆船運動總會少年帆船第三級:舵手進階證書或康文署風帆入門訓練班100%出席證明或康文署少年帆船第三級:舵手進階資歷證明
風帆舵手專修(碧高/Hartley12.2/Wanderer) #	一天	持有香港帆船運動總會基本技巧(第二級)證書或康文署風帆基本技巧資歷證明
風帆比賽研習	二天	持有香港帆船運動總會基本技巧(第二級)證書或康文署風帆基本技巧資歷證明,及在取獲證書/資歷證明後累積最少 30 小時舵手航行經驗(不包括訓練時數)
風帆技術改良訓練班(第三級) ^{註一}	五天	持有香港帆船運動總會基本技巧(第二級)證書或康文署於 2014 年 12 月 31 日或以前發出的風帆基本技巧資歷證明,及在取獲證書/資歷證明後累積最少 40 小時航行經驗,當中擔任舵手的時數不少於 20 小時(不包括訓練時數)
風帆日間航行訓練班 ^{註一}	四天	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明,及在取獲證書/資歷證明後累積最少 40 小時的航行經驗,當中擔任舵手的時數不少於 20 小時(不包括訓練時數)
風帆競賽技巧訓練班 ^{註一}	五天	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明,及在取獲證書/資歷證明後累積最少 40 小時的航行經驗,當中擔任舵手的時數不少於 20 小時(不包括訓練時數)
雙體船入門訓練班 # ^{註一}	二天	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明,及在取獲證書/資歷證明後累積最少 40 小時的航行經驗,當中擔任舵手的時數不少於 20 小時(不包括訓練時數)
雙體船舵手訓練班 # ^{註一}		持有香港帆船運動總會雙體船入門證書或康文署於 2022 年 3 月 31 日或以前發出的雙體帆船入門資歷證明
球形帆技巧訓練班(Magno) ^{註一}	二天	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明,及在取獲證書/資歷證明後累積最少 40 小時的航行經驗,當中擔任舵手的時數不少於 20 小時(不包括訓練時數)
球形帆技巧訓練班(2000) ^{註一}		
球形帆技巧訓練班(420) ^{註一}		
吊掛式壓舷技巧訓練班 ^{註一}	二天	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明,及在取獲證書/資歷證明後累積最少 40 小時的航行經驗,當中擔任舵手的時數不少於 20 小時(不包括訓練時數)
420 調校專修	一天	持有香港帆船運動總會吊掛式壓舷技巧證書和球形帆技巧(420)證書或康文署 420 舵手資歷證明
激光 XD 舵手訓練班	二天	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明
風帆深造技巧訓練班 ^{註一}	四天	持有香港帆船運動總會吊掛式壓舷技巧證書和球形帆技巧(420)證書
風帆深造技巧訓練班附加考核日 ^{註三}	二天	參加者必須於附加考核日當天起計前六個月內完成康文署風帆深造技巧訓練班,並證明出席率達 100%,而又未獲取風帆深造技巧證書,方符合參加資格
RS500 入門訓練班 #	二天	持有香港帆船運動總會深造技巧證書/高級航藝證書或康文署風帆深造技巧/高級航藝資歷證明
RS500 舵手訓練班 #		持有康文署 RS500 入門 100%出席證明或康文署激光 3000 舵手資歷證明
風帆旅程 (碧高/禮帽/Hartley 12.2/Wanderer)	一天	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明
風帆旅程 (激光 XD)		持有康文署激光 XD 舵手資歷證明,及在取獲資歷證明後累積最少 18 小時駕駛激光 XD 的舵手航行經驗(不包括訓練時數)
風帆旅程 (Magno) #	一天	持有香港帆船運動總會球形帆技巧(Magno)證書/球形帆技巧(Magno)的 100%出席證明或康文署 Magno 球形帆專修資歷證明,及在取獲資歷證明後累積最少 18 小時駕駛 Magno 的舵手航行經驗(不包括訓練時數)
風帆旅程 (2000)		持有香港帆船運動總會球形帆技巧(2000)證書/球形帆技巧(2000)的 100%出席證明或康文署 2000 舵手資歷證明,及在取獲資歷證明後累積最少 18 小時駕駛 2000 的舵手航行經驗(不包括訓練時數)
風帆旅程 (雙體船) #	一天	持有香港帆船運動總會雙體船舵手證書或康文署於 2022 年 3 月 31 日或以前發出的雙體帆船舵手資歷證明,及在取獲證書/資歷證明後累積最少 18 小時駕駛雙體帆船的舵手航行經驗(不包括訓練時數)
風帆旅程 (420)	一天	持有香港帆船運動總會吊掛式壓舷技巧證書和球形帆技巧(420)證書/吊掛式壓舷技巧和球形帆技巧(420)的 100%出席證明或康文署 420 舵手資歷證明,及在取獲證書/資歷證明後累積最少 18 小時駕駛 420 的舵手航行經驗(不包括訓練時數)

(3) 滑浪風帆 (凡註有^號課程每班最多 4 人, @號課程每班最多 5 人, 其餘課程每班最多 8 人)

課程	日數	參加資格
滑浪風帆同樂日	一天	8 歲或以上(每班最多 4 人)/14 歲或以上(每班最多 5 人),能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術
兒童滑浪風帆體驗訓練班 ^ ^{註一}	二天	8 至 13 歲,能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術
兒童初級滑浪風帆訓練班 ^ ^{註一}		8 至 13 歲,持有香港滑浪風帆會兒童滑浪風帆進階證書/兒童滑浪風帆體驗證書或康文署兒童滑浪風帆體驗/兒童滑浪風帆進階資歷證明
兒童初級滑浪風帆專修 ^	一天	8 至 13 歲,完成兒童初級滑浪風帆訓練班/兒童滑浪風帆高階訓練班
初級滑浪風帆訓練班 @ ^{註一}	二天	14 歲或以上,能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術

初級滑浪風帆專修 @	二天	14 歲或以上，持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或康文署初級滑浪風帆/兒童初級滑浪風帆/兒童滑浪風帆高階資歷證明
中級滑浪風帆訓練班 註一	二天	14 歲或以上，持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或康文署於 2014 年 12 月 31 日或以前發出的初級滑浪風帆/兒童滑浪風帆高階資歷證明，及在取獲證書/資歷證明後累積最少 30 小時航行經驗(不包括訓練時數)
中級滑浪風帆證書考核班	一天	考核當月起計前一年內完成中級滑浪風帆訓練班，並證明出席率達 100%，而又未獲取中級滑浪風帆證書
中級滑浪風帆專修		持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署中級滑浪風帆資歷證明
滑浪風帆旅程		持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署中級滑浪風帆資歷證明，及在取獲證書/資歷證明後累積最少 30 小時航行經驗(不包括訓練時數)
短板入門	二天	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署於 2014 年 12 月 31 日或以前發出的中級滑浪風帆資歷證明，及在取獲證書/資歷證明後累積最少 30 小時航行經驗(不包括訓練時數)
滑浪風帆比賽訓練班 註一	二天	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署於 2014 年 12 月 31 日或以前發出的中級滑浪風帆資歷證明，及在取獲證書/資歷證明後累積最少 30 小時航行經驗(不包括訓練時數)
高級滑浪風帆訓練班 註一		
滑浪風帆比賽專修	一天	持有香港滑浪風帆會滑浪風帆比賽訓練出席證明或康文署滑浪風帆比賽訓練出席證明
短板訓練班 註一	二天	持有康文署翻波板/短板入門滑浪風帆資歷證明及在取獲資歷證明後累積最少 30 小時翻波板航行經驗(不包括訓練時數)
浪濤板入門	二天	持有香港滑浪風帆會短板滑浪風帆證書或康文署短板滑浪風帆資歷證明，及在取獲證書/資歷證明後累積最少 30 小時短板航行經驗(不包括訓練時數)
浪濤板專修	一天	持有康文署浪濤板入門 100%出席證明
RS:X 入門 @	二天	持有香港滑浪風帆會高級滑浪風帆證書或康文署高級滑浪風帆資歷證明，及在取獲證書/資歷證明後累積最少 30 小時比賽板航行經驗(不包括訓練時數)
RS:X 專修 @	一天	持有康文署 RS:X 入門 100%出席證明
滑浪風帆大海航行專修	二天	持有香港滑浪風帆會高級滑浪風帆證書或康文署於 2014 年 12 月 31 日或以前發出的高級滑浪風帆資歷證明
高級滑浪風帆旅程	一天	持有香港滑浪風帆會高級滑浪風帆證書或康文署於 2014 年 12 月 31 日或以前發出的高級滑浪風帆資歷證明

註一： 在上表印有「註一」的獨木舟、風帆及滑浪風帆訓練班均屬於香港獨木舟總會、香港帆船運動總會、香港滑浪風帆會的進階訓練計劃證書課程。由 2015 年 1 月 1 日起，市民凡報名參加上表印有「註一」的中級或以上級別的獨木舟、風帆及滑浪風帆訓練班，及本署的中級或以上級別獨木舟、風帆、滑浪風帆專修課程/研習課程/旅程，均須首先持有相關體育總會的活動記錄冊/航海日誌及證書。如欲取得所需活動記錄冊/航海日誌及證書/資歷證明，市民必須參加印有「註一」的初級別獨木舟、風帆、滑浪風帆證書課程，並經教練評核技術達相關體育總會所定水平後，即時向教練購買/申請，所需費用由相關總會釐定，學員須另行向教練繳付。如有疑問，可致電有關體育總會或在上課時向教練查詢(香港獨木舟總會: 2504 8186、香港帆船運動總會: 2504 8159 及香港滑浪風帆會: 2504 8255)。此外，康文署會繼續為完成上述體育總會初級別進階訓練計劃證書課程/等同初級程度課程並通過評核的學員免費提供由康文署編印的《水上活動紀錄冊》，以供他們在本署水上活動中心租用艇隻練習或報名參加本署的初級獨木舟/風帆/滑浪風帆專修課程、研習課程和旅程時作資格證明之用。在 2014 年 12 月 31 日或之前已獲發《水上活動紀錄冊》的人士不受新規定影響。如有疑問，請致電各水上活動中心，學員亦可於上課時向教練查詢。

註二： 康文署在 2021 年 6 月 1 日前發出的少年風帆入門及少年風帆舵手資格證明均獲認可，持相關資格證明人士亦可報名參加香港帆船運動總會少年帆船計劃的延續課程。

註三： 如 2022 年 3 月 31 日或以前的康文署風帆深造技巧訓練班(第四級)，參加者須於考核日當天起計前六個月內完成康文署風帆深造技巧訓練班(第四級)，並證明出席率達 90%或以上(即最少 4.5 日)，而又未獲取第四級證書。