

## 101年6月份聯合會幹事部會議要點

時 間：101年06月15日（五）

地 點：會所二樓

- 一、聯合會幹事部會議茶點請活動組準備及本月份會所值勤由活動組擔任，該月份會所值勤時請記得將垃圾清除及廁所的清潔。
- 二、救生教練班新竹部份已於6/2(六)開訓，學員23員帶班教練16員，於訓練及往返路程請注意安全。
- 三、新北市救生教練班已於6/3(日)完成入訓測驗，並於6/9(六)開訓學員共23員帶班教練7員，台北市分會因人數不足不開班。
- 四、自強二救生班已於5/27(日)先行實施入訓測驗，並於6月3日開訓，學員共23人，請總教練及所有帶班教練訓練過程中注意安全。
- 五、捷式矯正班學員21人已於6/1(五)結訓，感謝林潘淑美總教練及帶班教練辛勞。蛙式矯正班於6/4(一)開訓，總教練李震榮副會長。
- 六、初級泳訓班於6/4(一)開訓，學員13人，總教練呂學維。初級泳訓班6/11(一)開訓，學員5人，總教練沈建和大隊長。
- 七、今年泳訓班已陸續開訓，即將進入每年的訓練旺季，請各位總教練確實掌握教練團人數，避免浪費人力資源的情況發生。
- 八、5月份開班至今，聯合會會長、副會長及總幹事由衷感謝各期的總教練訓及支援協助教學的教練團，由於您們的投入與付出，會務在推動進行時才會如此的順利。
- 九、請新北市、台北市訓練組組長及急救組組長將今年度所有的複訓人員及新訓學員的證照，複製備份存檔，以利掌控下次複訓時的通知，並將學員資料E-mail本人。
- 十、6月份因救生班、救生教練班陸續開訓及龍舟隊訓練，大豹溪人力短缺請大家能踴躍上大豹溪執勤，以彌補人力不足。
- 十一、5月份大豹溪服勤時數最多為劉玫權、林錦繡、古佩妤三位教練，抽籤結果由劉玫權教練獲得腳踏車乙輛。
- 十二、今年9/1(六)將舉辦體委會救生員檢定考試，請今年擔任救生班總教練確實調查該班有意參加考試人員回報訓練組長林欽鐘。
- 十三、7/29(日)將舉辦聯合擴大開結訓典禮，屆時會邀請貴賓及前會長參



與典禮，請財務組準備麥克風。

十四、大豹溪淨溪活動定在8/26(日)上午舉行，請會員們多參予此次大型活動。

1. 競賽組：負責救生表演(水域探勘)及救溺演練(發現溺者時如何救溺)。
2. 財務組：
  - (1) 請購買垃圾袋轉交給服務組於淨溪活動當天發給各站救生站使用。
  - (2) 準備簽到簿，提供佳賓報到簽名。
3. 器材組：準備會旗、隊旗和旗座。
4. 資訊組：將去年度的投影片稍做修改。(已請蔡欽偉教練從旁協助處理)
5. 請服務組提供去年度服務績優人員。
6. 請張洸輝教練籌備規劃基礎搜救演練場地及當天演練人員。
7. 聯絡組：連絡受獎人員蒞臨現場。
8. 活動組：現場佈置場地及司儀安排。

以上如有未竟事宜請提出共同討論。

十五、日月潭泳渡3300公尺活動即日開始報名，請會員踴躍參予此項盛會，也請各班救生班總教練多鼓勵學員共襄盛舉參加萬人泳渡日月潭活動。

十六、新北市龍舟錦標賽將於6/23、24(六、日)舉行，共分為男子組及男女混合組，今年龍舟隊在陳要然、吳家煌教練領導下，訓練最踏實，從這段時間辛苦訓練可看出訓練成果，相信龍舟隊成績會比去年進步很多。

十七、6/12(二)備災準備感謝副總幹事呂理金及器材組長呂學維事前完成器材準備，同時更感謝機動組長林建富、余炳輝及組員當天下午至器材庫備災，此次比照大豹溪服勤給予8小時。

## 七月份準備及各組重要工作及活動行程事項

一、七月份會所值勤由機動組擔任，該月份聯合會幹事部會議茶點請機動組準備。

二、7/1(日)自強二救生班結訓，自強三、自強(夜)、滬江(夜)救生班開訓，請各開班總教練於前一週實施入訓測驗。

三、初、中級泳訓班6、7月份陸續開班，請各開班總教練事前完成開班準備及教練團編組、並與訓練組長陳美芳密切配合。

四、7/20(五)聯合會幹事部會議。

五、7/29(日)擴大聯合開結訓典禮。

六、8/26(日)在大豹溪將舉淨溪活動。

七、9/1(六)體委會救生員檢定考試(游泳池)自強游泳池。

八、9/2(日)三峽大豹溪中元漚渡。

**感謝各位組長及教練的努力與支持，  
聯合會會長、副會長、總幹事由衷感謝您，熱心的參與！**



## \* 十三期救生教練權益及訓練通知 \*

1. 第十三期救生教練班結訓，今年必須到大豹溪服務8次(去年十式班4次、今年救生教練班4次合計8次)，請十三期教練在9月底前服滿8次。
2. 第十三期救生教練班訂於7/12、13、14(四、五、六)三天早上05:20至07:00在自強合併訓練三天，全員參加不得無故缺席。
3. 7/29(日)本會聯合擴大開結訓典禮，第十三期救生教練班需參與開結訓典禮。

## \* 感恩芳名錄 \*

### 感謝下列人士捐款本會

林潘淑美教練捐捷式矯正班補助款1,500元。

李震榮教練捐捷式矯正班補助款1,500元。

呂理金教練捐貨運費3,000元。

龍舟隊捐出比賽補助款40,000元。

以下為大豹溪油資補助金捐回本會名單（以姓名筆劃順序排序）

王和順·古珮妤·江慶旭·江蔡素娥·吳玉桂·呂理金·李美玉·李震榮·  
沈建和·林月綉·林泰戎·金文華·高素蘭·連志光·陳才正·陳代祐·  
陳正吉·陳佛賓·陳新川·陳嘉宏·陳錦華·童宜雄·黃美施·黃振剛·  
楊仁德·楊金明·葉德成·劉玉聯·劉如碧·賴丰培·羅井茂。

### 物資贊助

吉美建設贊助泳帽2,000頂。

## 競賽組公告

### \* 2012年慧行盃全國分齡游泳錦標賽暨國際邀請賽 \*

主辦單位：臺灣慧行志工救生游泳協會

比賽日期：101/9/8 (六) 至 9/9 (日) 共二天。

比賽地點：高雄市立國際游泳池（室內50公尺池，水深3公尺）

高雄市苓雅區中正一路94巷1號

報名日期：自6/20 (三) 起至 8/5 (日) 下午5:00截止，逾期恕不受理。

本會報名：請洽 競賽組長 何肇達 0918539046 eddieda\_ho@hotmail.com

副組長 韓勇良 0973296960

報名費用：每人新台幣200元，競賽組成員之報名費由競賽組負擔（報名費含保險費、選手證、場地清潔費）。

獎勵辦法：① 個人獎：每項前三名頒發獎牌、獎狀，四至八名頒發獎狀，以資鼓勵。

② 個人進步獎（每人限申請一項）：申請日期與報名日期相同（8/8日止）凡參加2011年慧行盃（若未參加2011年慧行盃則以參加2010年慧行盃成績為依據）各項比賽之選手，相同項次成績（50m長水道）進步即有獎。

比賽相關程序及規則：

請洽「臺灣慧行志工救生游泳協會」網站。(http://www.twalsa.org.tw)

## 訓練組公告

### \* 護航教練權益通知 \*

親愛的水安伙伴們，若您今年有意情義相挺，幫當期的救生員班野外訓練課程護航，請您務必於野外課前一週，向當期負責登記所有護航人員保險的教練報名，以便保險名冊完成登錄，若您沒有完成保險名冊登錄的工作，請您務必不要隨同救生班下水，以確保您的權益，謝謝。

### \* 救生員證發證通知 \*

請100年度有向訓練組申辦新請或補換發救生員證，而還未領證的伙伴們，請儘速向訓練組洽領您的證件，謝謝。

### \* 急流救生員證發證通知 \*

100年度參加總會急流救生員訓練班完訓的伙伴們，您的證件已核發，請向訓練組洽領您的證件，謝謝。

P.S 有參加今年總會辦理的救生教練班伙伴們，您的急流救生員證件已隨同救生教練報名資料表格繳交總會，屆時總會負責辦理的承辦會一併發還，謝謝。

### \* 水上安全工作大隊辦理游泳池救生員審甄檢定 \*

本隊將於101/9/1(六)辦理游泳池救生員授證審甄檢定，按行政院體育委員會救生員授證及其管理事項辦法辦理。

一、報名應具備下列各項資格：

- (1) 年滿18歲。
- (2) 紅十字會水上安全救生員（紅十字會水上安全救生訓練結業證書）  
或紅十字會認可之全國性訓練單位救生員資格。

二、發證辦法：學科筆試檢定成績採百分法方式計算，七十分為合格。術科以實際操作方式進行，依操作方法正確程度與時間予以評定為合格或不合格。

三、檢定項目如下表：

救生員檢定科目表			
類別	學科	術科	
游泳池 救生員	一、救生概論。 二、游泳池安全常識。 三、游泳池管理。 四、急救。	基本能力	一、救生四式游法（抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、救生仰泳）分別各游50公尺，5分30秒內完成。 二、仰漂及踩水各3分鐘。
		救援能力	三、徒手游泳25公尺，帶假人游泳25公尺，男子1分20秒、女子1分40秒內完成。 四、徒手潛泳20公尺。
		急救能力	五、心肺復甦術、異物哽塞處理、復甦姿勢、水域脊椎受傷處理、體外自動心臟去顫器（A.E.D）操作

四、證書效期：自發證日起3年。

五、檢定時間：101年9月1日(六)08:00-17:00

六、檢定地點：中和區自強游泳池

七、檢定費用、證照費用、報名表單另行公佈。

八、報名時間：101/7/10(二)起至101/8/10(五)止。

九、聯絡人：林欽鐘 電話：0937-503-452，E-mail：a793866@yahoo.com.tw

十、本計畫奉准後實施，如有未盡事宜，另行通知。

## \* 101年度開班班表 \*

泳池地點：自強泳池（新北市中和區中山路2段64巷9號）					
班 別	總教練	手 機	上課日期	上課時間	備註
初泳班(早)	李震榮	0935-903-522	07/02-07/14	05:30-07:00	訓練二週
初泳班(早)	呂學維	0921-175-210	07/09-07/21	05:30-07:00	訓練二週
初泳班(早)	張榮華	0938-345-456	07/16-07/28	05:30-07:00	訓練二週
初泳班(早)	江肯輔	0935-196-589	07/23-08/04	05:30-07:00	訓練二週
初泳班(早)	黃柔婉	0963-380-395	07/30-08/11	05:30-07:00	訓練二週
初泳班(早)	黃信凱	0935-585-865	08/06-08/18	05:30-07:00	訓練二週
初泳班(早)	蔡憶潔	0987-484-395	08/13-08/25	05:30-07:00	訓練二週
中級班(早)	沈建和	0952-888-995	07/02-07/20	05:30-07:00	訓練三週
中級班(早)	譚國斌	0919-349-709	07/23-08/10	05:30-07:00	訓練三週
自救班(早)	沈建和	0952-888-995	07/23-08/03	05:30-07:00	訓練二週
自救班(早)	黃柔婉	0963-380-395	08/13-08/24	05:30-07:00	訓練二週
高級班(早)	李金榮	0928-725-347	07/01-07/28	05:30-07:00	訓練四週
高級班(早)	陳要然	0915-369-888	07/29-08/25	05:30-07:00	訓練四週
救生複訓班(早)	鄧朝興	0919-372-097	05/14-05/19	05:30-07:00	訓練六天
救生複訓班(早)	楊金明	0921-810-620	07/02-07/07	05:30-07:00	訓練六天
救生班(早)	張建雄	0922-897-180	06/03-07/01	05:30-07:00	訓練四週
救生班(早)	劉克威	0936-102-499	07/01-07/29	05:30-07:00	訓練四週
救生班(早)	許德安	0937-516-776	07/29-08/26	05:30-07:00	訓練四週
救生班(晚)	李培俊	0910-072-752	07/01-07/29	18:30-20:30	訓練四週
仰式矯正班(早)	呂理金	0928-231-966	05/07-05/18	05:30-07:00	訓練二週
捷式矯正班(早)	林潘淑美	0933-692-429	05/21-06/01	05:30-07:00	訓練二週
蛙式矯正班(早)	李震榮	0935-903-522	06/04-06/15	05:30-07:00	訓練二週
蝶式矯正班(早)	邱啟章	0933-221-631	06/18-06/29	05:30-07:00	訓練二週
游泳教練班(早)	張光輝	0932-062-242	09/02-09/29	05:30-07:00	訓練四週

**泳池地點：八秀泳池（新北市中和區成功路97巷底-秀朗橋頭力霸山河後方）**

班 別	總教練	手 機	上課日期	上課時間	備註
初泳班(早)			07/02-07/20	05:30-07:00	訓練三週
初泳班(晚)	周禹丞	0920-125-782	07/02-07/20	19:00-20:30	訓練三週
初泳班(晚)	王臣扶	0933-844-079	07/23-08/10	19:00-20:30	訓練三週
初泳班(晚)	余淑華	0932-919-758	08/13-08/31	19:00-20:30	訓練三週
中級班(早)			07/23-08/10	05:30-07:00	訓練三週
中級班(晚)	林錦龍	0933-767-885	07/02-07/20	19:00-20:30	訓練三週
中級班(晚)	曾光亮	0921-936-475	08/13-08/31	19:00-20:30	訓練三週
自救班(夜)	林錦龍	0933-767-885	07/23-08/03	19:00-20:30	訓練二週

**泳池地點：中和國中（新北市中和區興南路二段3巷17號）**

班 別	總教練	手 機	上課日期	上課時間	備註
初級班(早)			07/09-07/21	05:30-07:00	訓練二週
初級班(早)			07/23-08/04	05:30-07:00	訓練二週
初泳班(晚)	李文福	0918-381-617	07/16-07/27	19:00-20:30	訓練二週

**泳池地點：世紀皇家（新北市中和區連勝街47號）**

初泳班(晚)	王臣扶	0933-844-079	07/02-07/20	19:20-20:50	訓練三週
中級班(晚)	周禹丞	0920-125-782	07/23-08/10	19:20-20:50	訓練三週

**泳池地點：夏威夷**

班 別	總教練	手 機	上課日期	上課時間	備註
初泳班(晚)	李文福	0918-381-617	07/02-07/13	19:00-20:30	訓練三週

**泳池地點：權世界社區游泳池（新北市板橋區縣民大道二段86-102號）**

班 別	總教練	手 機	上課日期	上課時間	備註
初級班(晚)	譚國斌	0919-349-709	07/09-07/27	19:20-20:50	訓練三週
中級班(晚)	林潘淑美	0933-692-429	07/30-08/17	19:20-20:50	訓練三週

**泳池地點：滬江高中（台北市文山區羅斯福路六段336號）**

班 別	總教練	手 機	上課日期	上課時間	備註
初泳班(早)	周禹丞	0920-125-782	07/02-07/20	05:30-07:00	訓練三週
初泳班(早)	吳亭諭	0916-342-863	07/23-08/10	05:30-07:00	訓練三週
中級班(早)	吳亭諭	0916-342-863	08/13-08/31	05:30-07:00	訓練三週
救生班(夜)	張雪英	0922-055-896	07/01-07/29	19:00-20:30	訓練四週

**訓練地點：萬里**

班 別	總教練	手 機	上課日期	上課時間	備註
舟艇訓練	張光輝	0932-062-242	4月15日	08:00-17:00	訓練全日

**活動組公告****\* 2012年萬人橫渡日月潭之旅 \***

活動對象：凡本會會員及會員親友皆可報名參加

活動日期：9/15(六)、9/16(日)兩天一夜

報名日期：即日起至7/20(五)止（預計參加人數120名，額滿為止）

【2012年日月潭萬人泳渡報名人數以2萬人為限，額滿即停止報名，請各位會員務必在報名截止日前完成報名手續，逾時將不再受理報名，請自行向大會報名】

報名費用：1. 二人房-每人\$4,400元（僅6間）

2. 四人房-每人\$3,400元（愛心班會員每人少收250元，需附證明影本）

3. 不佔床位-每人\$2,400元

費用明細：1. 長泳報名費\$450元（不參加長泳者扣除此項費用）

2. 成人泳協費用\$150元（愛心班會員及不參加長泳者扣除此項費用）

3. 含第一天乘坐遊艇環遊日月潭一週費用

4. 二天一夜早、中、晚餐及飯店住宿費用（文武廟景盛樓飯店）

5. 遊覽車車資

6. 200萬保險以上費用，多退少補，若結餘經費每人低於50元，原則上捐給水安隊

7. 欲租借救生浮標者，繳交100元

泳渡地點：自日月潭朝霧碼頭出發至伊達邵部落(德化社)，全程約3,300公尺

長泳資格：1. 凡本會會員、教練、家屬及親友（未成年者須由參加會員、教

練、具救生能力成年人負責安全），身體健康、具長泳能力者。

2. 患有心臟病、高血壓、羊癲癇、蜂窩性組織炎、高燒等疾病或不適長泳者，請勿報名。

繳費方式：1. 親自繳款：即日起上午5:30～7:00在自強泳池現場報名繳費

2. 轉帳匯款報名：（截止日期6/10(日)止）

銀行：板信商銀後埔分行（代碼：118）

帳號：0020-1313-506885

戶名：中華民國紅十字會台北縣分會水上安全工作大隊

【繳款完畢請來電告知已完成匯款手續（內容含姓名、手機、匯款帳號後五碼），並載明於報名表上】

## 2012年萬人橫渡日月潭之旅報名表

水安隊班別：

成人泳協編號：NO.

姓名	身分證字號	生日	年	月	日
住家電話	行動電話	緊急聯絡電話			
公司電話		緊急電話			
通訊地址					
飲食	葷 <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/>	是否下水	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>		
衣服尺寸	S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L <input type="checkbox"/> 3L <input type="checkbox"/>	愛心班			
費用繳納	匯款帳號後五碼				
備註：希望和誰一起住（限四人）：					
<p>繳款方式請多利用轉帳匯款 匯款完畢，請將匯款帳號後五碼載明於報名表上，便於核對，謝謝！ 匯款後報名表傳真專線：(02) 2240-3257 活動組副組長陳代祐教練：0932-125-548</p> <p>日月潭長泳報名聯絡人 活動組組長 林錦繡 0912-154-833 活動組副組長 黃瑞明 0933-034-692 活動組執行副組長 謝孟涵 0916-273-103 活動組執行副組長 陳巧凌 0912-706-600</p>					
<p><b>切 結 書</b></p> <p>茲保證本人 (簽名) 身心健康，無任何不適長泳之疾病，其游泳能力及體力，確實能游畢全程；活動期間如發生任何意外情事，本人願自負全責。</p> <p>切結人簽名： 身分證字號：</p> <p>介紹教練（必簽）： 法定代理人： (未成年必簽) 身分證字號：</p> <p>中 華 民 國 年 月 日</p>					

## 服務組公告

## \* 時數統計表 05/20(日)至06/30(六)止 \*

忠班	時數	劉福興	12	周泳助	12	陳要然	36	陳清雲	12
王政宗	72	賴丰培	36	李霽	16	陳壽祺	120	黃柔婉	12
王煥堂	12	顏有成	12	吳文正	12	陳樹仁	24	黃振明	12
吳興財	12	孝班	時數	陳焜基	36	黃皓逸	12	廖國隆	12
李宗達	12	周江明	12	王敬皓	12	楊金明	12	蔣義和	12
李美玉	24	林岳勳	12	李育儒	12	蔡文全	12	蔡親偉	102
周月英	24	林泰戎	132	陳瑞元	24	顏豪志	24	賴素素	12
周國金	72	林清雄	12	李震岳	24	愛班	時數	信班	時數
林月綉	12	林懷生	24	林國傑	12	王艾	72	王和順	12
林福田	36	涂振全	32	仁班	時數	杜珮寧	36	李舜安	12
金文華	24	高全勝	36	王村丞	9	沈光輝	12	林明秋	24
侯梅嬌	12	張文賢	24	王康睿	12	周盟昌	24	林建成	12
張仲皓	24	陳秋蘭	20	吳家煌	12	林依瑩	12	張仙助	84
張益明	8	陳倍浦	36	呂理金	24	林佳慧	12	張哲源	12
張榮華	12	陳新川	96	李震榮	24	邱嘉輝	24	張智媛	24
陳正文	12	陳榮華	36	馬端華	8	高素蘭	84	張慧玲	12
陳贊文	24	黃瑞明	108	高世禹	36	張伯丞	36	連文章	12
黃信凱	12	葉德成	24	張建雄	20	張欽銘	12	陳忠慶	12
黃振剛	48	蔡榮駿	12	張國輝	84	許玉梅	24	陳虹安	12
劉玫瑰	36	謝萬取	12	張緯宸	12	許堯舜	12	童宜雄	12
劉芸鳳	12	簡信正	84	梁(勳)云	21	連志光	12	楊金融	72

楊啟賢	12	陳巧凌	12	王煥棠	36	平班	時數	許宜平	12
蔡孟昆	9	陳佳慧	36	向靜玉	12	古珮妤	24	陳代祐	12
義班	時數	陳麗如	12	吳聰旗	12	江慶旭	24	陳美芳	24
王祖屏	24	馮阿春	12	施清銅	12	江蔡素娥	24	陳漢隆	24
王新達	12	黃玉璋	108	張雪英	72	吳玉桂	120	陳錦華	12
池旺融	12	黃美施	36	張湯松	12	李明皇	12	曾佳怡	12
何肇達	12	黃聖鈞	12	陳正吉	12	李泰彬	96	黃貴福	24
李俊賢	12	楊仁德	24	陳佛賓	132	林佳音	12	劉玉聯	60
沈建和	24	蔡易媛	12	陳嘉宏	72	林潘淑美	48	劉如碧	108
邱啟章	24	蔡紫絨	24	曾美瑛	12	林錦繡	48	蕭宇成	12
陳才正	24	蕭秋寶	24	劉胤希	12	張郁莉	36	羅井茂	96
陳王麥	36	和班	時數	劉崑雲	24	莊子華	12	羅鎰慧	12

✳ 感謝以下各位熱心提供大豹溪值勤的歡樂補給 ✳

5/26 (六)	羅鎰慧教練	大西瓜一顆
	劉玉聯教練	鳳梨一批
	李美玉教練	蜜餞一批
	周月英教練	李子一批
督導背心繡字五件		
5/27 (日)	趙月女教練	現金500元
6/2 (六)	余有田教練	素料關東麵一批
	陳秋蘭教練	青菜一批
	陳榮華教練	DIY 香茅皂一批
	翁輝國總幹事	荔枝一批

6/3 (日)	陳才正前會長	大西瓜一顆
	李美玉教練	香蕉一批
	劉玉聯教練	鳳梨一批
	劉玫欏教練	滷花生一批
		紅豆湯一鍋
6/9 (六)	金文華教練	飲料二箱
	顏有成教練	飲料二箱
6/10 (日)	張湯松教練	咖啡糖一包
	張益明教練	包子饅頭一批
6/16 (六)	謝萬取教練	大西瓜一顆
	曾美瑛教練	飲料二箱
	黃肇坤先生	凍頂烏龍茶一罐
6/17 (日)	劉如碧教練	紅豆湯一鍋
	蔡榮駿教練	大西瓜一顆
	馮阿春教練	大西瓜一顆 飲料三箱
	張欽銘教練	
許堯舜教練		
6/23 (六)	周江明教練	
	楊金明前會長	花生一批、番石榴一批
	吳玉桂組長	素粽一批、桃子一箱
6/24 (日)	劉玫欏教練	滷豆乾一批
	涂振全教練	大西瓜一顆
6/30 (六)	劉玉聯教練	蘋果一批
	李震岳教練	柳丁一批
	劉如碧教練	豆乾一批
	吳玉桂組長	紅豆湯一鍋
5/12 (六)、6/3 (日)	沈光輝教練	飲料三箱
	呂理金教練	瓶裝水載運

## 那年夏天 我們一起熱血的日子

101自強二07號 李銘禧

是什麼讓你願意暫時捨棄與家人共享早餐的時光？  
是什麼讓你願意暫時捨棄與家人團聚的美好早晨？

原本只是想來試試自己的能力有沒有辦法能在五分半內游完一百公尺捷泳與蛙泳，後來加入了自強二救生員先修班後，深深覺察到本班教練團隊的用心，真的會讓人動容！接著，總教練安排來授課的前輩都是重量級的，課程也都相當豐富又有趣。就這樣漸漸地，得到家人的支持，參加了救生班。剛開始拿到課表時才發現，天啊！整整一個月都沒有放假，而且每天的菜單都是這麼的豐富。

什麼叫四點起床，從來沒想過我會為了一件事情，熱情到選擇在這個時間點離開心愛的窩。家人對我的決定，從支持到疑惑了，為何要離家這麼遠去學救生？為何要這麼早起床去學游泳？我能說什麼呢？因為只有走過這段歲月的伙伴們才能完全明瞭箇中滋味，所以我選擇了一笑置之，繼續享受著這段「累」而有價值的時光。

標齊對正是紀律，標齊對正是觀察，  
標齊對正是休息，標齊對正是修正，  
標齊對正是提醒，標齊對正是美學。

陪伴是一種鼓勵，陪伴是一份支持；  
陪伴是一種了解，陪伴是一份心安；  
陪伴是一種期待，陪伴是一份關心；  
陪伴是一種緣分，陪伴是無數的累；  
但它卻累得有所價值。

我不知道陪伴的力量有多強大，只因孩子喜愛玩水，身為人父的我，理當就有義務去了解水上的安全知識，就因為這樣與紅會伙伴們結緣了。歡笑，是本班的最大資產，在班上有同學陪你一起被操，陪你一起說笑，甚至還有教練團每天除了要安排課程，同時還得使出十八般武藝逗學員們開心，真的是一個非常特別的教練團。在班上，你可以認識為母則強的秀碧、為父則勇的威志，還有不知打從哪來凡事都有自信的丁偉。雖然我們都來自不同的領域，都有不同的故事，但在這裡我們確有相同的夢想，就如同總教練在今年的救生班海報上所提的。

是不是有一些夢 永遠只是夢  
今年夏天 給自己一個夢想實踐的機會  
一群患難與共的朋友  
一段永誌不忘的時光  
一個證明自己的機會...  
夢想，今年就要實現！



## 參加101自強二 此生無憾也

101自強二21號 施安容

清晨五點拖著蹣跚的腳步來到游泳池“哇！教練們竟然已經到了耶”！不支薪，每天早起，訓練結束後還要各自去上班，這究竟是怎樣的意志力啊！？

在潘淑美教練引薦下，參加張建雄總教練的101自強二救生班。沒魁武的身材、沒銳利的眼神，是再平凡不過的青年，做起事來讓人不由得肅然起敬！從去年開始，看到建雄教練詢問學員，長達一年多的精心策畫，“101自強二”還開了前所未有的先修班，讓大家先有些基礎建立信心。總教練還費心網羅陣容堅強的教練團。美芳教練好像家裡的大姐頭，號令指揮大家管理我們這些大孩子老孩子。錦繡、光亮和玉璋教練則像大家長一樣慈祥，不厭其煩地說明指導。煥棠教練和佳芳教練則扮黑臉，面惡心善地規範我們的行為態度。文賢教練和禹丞教練像家裡的二哥，話雖不多，卻努力把要點解說明白。小剛教練像是在旁默默守護的兄長，惠芬教練像寵愛弟妹的大姐，教訓起來還是能感受那股溫暖慈祥。于淳教練和倍浦教練笑容超可愛，指導時也是不疾不徐。敬皓教練和豪志教練不辭辛勞，水裡、陸上、隨時記錄我們的成長，也錄下示範教練的動作讓我們複習，或許是因為經常從鏡頭觀察，有時指正缺點真是一針見血。玉芬、惠伶、育鈴教練，感覺好像年齡相仿（感覺而已），或像個學姐，不吝把自己的學習經驗與我們分享。威良教練雖然年紀小，卻也能給我們中肯的意見。

在這麼優秀的總教練及教練團感召下，我覺得我們這一班最棒了。不只是泳技、毅力，大家也都會互相照顧、鼓勵，好像是個大家庭。同學游過扒邊的我身旁，還不忘“安容加油”為我打氣，覺得拖累大家，卻也感到好溫馨。而教練們就像是嚴父慈母，諄諄教導、不厭其煩、苦口婆心。尤其像我這種不成材的學員，別的教練可能早就放棄了。可是過程中卻從無責罵、沒有強迫，“沒關係，慢慢來，你可以試著...”，感動、愧疚，讓我沒有放棄自己就這樣撐過來了。去野外課也敢跳入海裡練習（當然也是因為有教練在旁護航），如果沒有參加101自強二，可能永遠沒機會有這麼棒的體驗，感動到都想哭了。感謝總教練的擔當讓我參加野外課，感謝煥棠教練成全讓我練習翻艇，這麼棒的經驗讓我幾乎要大喊“此生無憾也”。

總教練年紀輕輕，做起事來卻細心周詳，有時下班後還來泳池看我們練習，給我們意見。有一天我問總教練“這麼辛苦有甚麼意義？有甚麼目的？”總教練卻笑一笑回答“沒有目的，單純就是服務。服務傳承有人，就是一件很快樂的事”！我深吸一口氣，想起一句話“成功不在於你贏過多少人，而是你幫過多少人！”

參加101自強二之後，發現大家真的就像會歌中的歌詞一樣“服務是我們的宏願，博愛是我們的理想”真是太了不起了！謝謝偉大的教練們，謝謝可愛的同學們，有你們真好！





Happy  
Birthday

7月份壽星

~祝 您 生日快樂~

丁 鈺 荏  
 王 元 良  
 王 君 傑  
 王 和 順  
 王 明 山  
 王 雅 雋  
 朱 鍵 林  
 何 佳 恩  
 吳 治 政  
 李 宏 仁  
 李 金 城  
 李 建 翰  
 李 秋 鳳  
 李 培 俊  
 李 豔 蓮  
 周 正 忠  
 林 一 成  
 林 士 翔  
 林 仕 杰  
 林 石 源  
 林 秀 珠  
 林 育 慈  
 林 依 瑩

林 明 興  
 林 泰 斌  
 林 裕 峰  
 林 錦 繡  
 邱 沛 龍  
 侯 俞 如  
 洪 士 森  
 洪 秀 昇  
 胡 川  
 胡 峻 璋  
 徐 翊 軒  
 涂 振 全  
 張 芷 榕  
 張 哲 源  
 張 家 豪  
 張 達 璋  
 曹 筱 雯  
 許 哲 璿  
 許 添 瑞  
 郭 乃 文  
 郭 杰  
 陳 子 農  
 陳 子 德

陳 允 文  
 陳 正 吉  
 陳 孝 旺  
 陳 忠 慶  
 陳 冠 薇  
 陳 茂 盛  
 陳 倍 浦  
 陳 崑 勝  
 陳 新 川  
 陳 瑞 元  
 傅 淵 聖  
 曾 健 銘  
 曾 順 德  
 游 文 華  
 黃 仁 鑑  
 黃 世 杰  
 黃 明 清  
 黃 敬 仰  
 楊 佑 誠  
 楊 美 嫻  
 楊 閱 閱  
 葉 又 嘉  
 葉 晉 華

廖 偉 杉  
 劉 俊 偉  
 劉 俊 園  
 劉 家 孝  
 潘 月 明  
 蔣 義 和  
 蔡 丁 民  
 鄭 家 和  
 黎 家 齊  
 盧 泰 宇  
 賴 建 昌  
 戴 志 恆  
 謝 孟 涵  
 謝 美 足  
 簡 佑 竹  
 簡 金 珠  
 藍 珮 文  
 魏 伯 臣  
 蘇 壹 良

