

## 101年7月份聯合會幹事部會議要點

時 間：101年07月20日（五）

地 點：會所

- 一、本月份會所值勤由機動組擔任，該月幹事部會議茶點請機動組準備；並請值班人員負責環境清潔及垃圾清除工作，下個月請競賽組做準備。
- 二、近期各泳訓班、救生班、高級班、急救課所收取之費用，請依規定繳交財務組，結訓再向財務組申請或辦理退費。
- 三、7/29(日)聯合擴大開結訓典禮，地點：自強泳池。現場有長官及貴賓蒞臨觀禮，請活動組籌劃典禮程序及司儀安排，機動組、器材組負責：桌子、椅子、會旗、人力支援及會後場地復原工作，財務組：負責麥克風。
- 四、台北市分會迪化溫水游泳池開救生班8/12(日)至9/9(日)，總教練：沈建和。
- 五、自強增加中級班8/13(一)至8/31(五)，總教練：林廷文。
- 六、9/1(六)舉辦體委會救生員檢定考試(靜態水域)地點：自強游泳池。
- 七、9/2(日)大豹溪中元普渡，歡迎各界人士提供貢品（金紙由會上統一購買），另請服務組規劃拜拜所需要的貢品，再交由財務組採購。
- 八、即將進入颱風旺季，機動救災狀況不一，請機動組確實編組動員人手的準備。
- 九、關於日月潭活動分工相關工作-連絡、調度、協調及行程安排請活動組做好準備。
- 十、第九期游泳教練班9/2(日)至9/29(六)，總教練：張洸輝、報名日期至8/18(六)止。
- 十一、請各開班總教練於結訓後速將教練帶班時數呈報本人，以行後續統計時數作業。
- 十二、本會訂於8/26(日)辦理大豹溪年度淨溪活動，各組配合作業如下：



- (1) 競賽組：組長-何肇達教練負責掌控救生表演的部份包括救生四式、救生浮標及拋繩袋救生演練等。
- (2) 搜救組：負責橫渡、斜降、垂降架設表演。
- (3) 急救組：負責CPR+AED表演。
- (4) 財務組：
  - A. 請購買垃圾袋，交服務組於淨溪活動當天發各救生站使用。
  - B. 準備貴賓簽到簿、接受各界捐款，並公布捐款名冊。
- (5) 器材組：準備會旗、隊旗及旗座。
- (6) 聯絡組：連絡表揚人員，蒞臨現場接受表揚。
- (7) 活動組：場地的佈置，安排4-6人負責人員接待（劉議心、陳明珠教練）。
- (8) 淨溪活動司儀請李文福教練擔任。

### 七月份完成及各組重要工作及活動行程事項：

- 一、救生班7/1(日)開訓班別-自強三、滬江高中救生班(夜)。
- 二、高級班7/1(日)開訓。
- 三、救生班7/8(日)開訓班別-自強夜班。
- 四、自救班七月份開訓日期-八秀社區7/23(晚)，自強-7/23(早)。
- 五、中級班七月份開訓日期-自強7/2(早)，自強7/23(早)八秀7/2(晚)，世紀皇家7/23(晚)，權世界7/30(晚)。
- 六、初級班七月份開訓日期-自強7/2、7/9、7/16、7/23、7/30(早)、權世界7/2(晚)，世紀皇家7/2(晚)，八秀社區7/2(晚)、7/23(晚)、8/13(晚)，夏威夷7/2(晚)，中和國中7/16(晚)。
- 七、7/20(五) 聯合會幹事部會議，場地：會所。
- 八、7/29(日) 聯合擴大開結訓典禮。
- 九、7/29(日) 救生班自強三結訓。
- 十、7/29(日) 救生班自強四開訓。高級班第二期開訓。

### 八月份準備及各組重要工作及活動行程事項：

- 一、八月份會所值勤由競賽組擔任，該月份聯合會幹事部會議茶點請競賽組準備。
- 二、8/16(四) 八月份聯合會幹事部會議。
- 三、8/26(日) 大豹溪淨溪活動。
- 四、9/1(日) 體委會救生員檢定考試。
- 五、9/2(日) 中元普渡-大豹溪。
- 六、9/2(日) 游泳教練班第九期開訓。

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！



### \* 大豹溪年度活動 \*

#### ※淨溪

今年大豹溪淨溪活動訂於8/26(日)假大板根溫泉渡假村及各救生服務站舉行，請所有會員踴躍參與。

#### ※中元普渡活動

三峽大豹溪中元普渡活動訂於9/2(日)下午14:00時假大有社區(服務中心)舉行，歡迎各界人士及本會員提供貢品（金紙由會上統一購買），當天服勤完畢後本會提供晚餐，請大家踴躍參與本次活動。

### \* 體委會救生員檢測考試 \*

體委會救生員考試訂於9/1(六)上午於自強游泳池舉行，報名資格本會會員及今年救生員班結訓，有意取體委會救生員證者。報名時間：101/7/10(二)起至101/8/10(五)止。



聯絡人：訓練組長林欽鐘 0937-503-452，E-mail：a793866@yahoo.com.tw

### \* 游泳教練班入訓資格 \*

1. 本會高級班結訓，並曾任初、中級班助理2次以上者。
2. 本會會員須連續繳年費者。
3. 2年內大豹溪服勤時數96小時以上。
4. 具蝶、仰、蛙、捷四式泳姿各50公尺及潛泳25公尺之能力。
5. 身體健康，無心臟病、傳染病及痼疾者，須有公立醫療院所體檢表。
6. 品德端正，學習態度良好，且具高度服務熱忱者。
7. 依服勤、服務時數由教練團會議審核，擇優錄取合格者並通知參與測試。
8. 入訓前測試游泳四式由總召派考試官考核，合格者始能入訓。

#### 備註：

1. 訓期四週，週一至週六05:20-07:00
2. 結訓後大豹溪服勤4次(48小時)以上始發證。

### \* 感恩芳名錄 \*

#### ※感謝下列人士捐款本會

林名振先生 8000元	柯盈安 500元
李震榮自強初級班 1400元	游心妤 500元
吳尚洋 200元	權世界譚國斌初級班 1500元
劉玉琇 200元	黃燕琴 500元
吳宜臻 500元	顏華吟 500元
楊榮傑 500元	李泰緯 300元
陳幕蓉 300元	南凱翔 300元
張榮華教練初級班 2500元	張素芝 500元
古玉嬌 200元	廖溪泉 300元
江秀娟 500元	許玉秀 300元
黃詠梅 350元	廖昱翔 500元
自強呂學維教練初級班	黃雅芬 300元

#### ※物資贊助

李美玉資深教練捐贈：100箱礦泉水  
 中悅建設、中悅機構捐贈如下：  
 訓練用AED 五套  
 訓練用AED遙控器 二個  
 水中半身假人 三具



### \* 競賽組競賽四式技術研討班 \*

總教練：黃勝昌

開班條件：滿 20 人以上開班，30 人額滿，請速報名以免向隅

授課日期：08/27- 09/21 週一~週五

授課時間：5:50-6:00 集合做操

6:00-6:30 下水早餐

6:30-7:00 動作示範，問題討論

7:00-7:20 課後練習

入訓資格：本會游泳教練與救生教練

入訓保證金：

- \* 不論參加全程半程，一律收1000元，參加後兩天內繳清 全勤全退
- \* 無故缺課 扣 100
- \* 遲到（超過早餐開始時間） 扣 50

教學順序：蝶 -> 捷 -> 仰 -> 蛙

授課教練：第一週蝶式: 黃勝昌

第二週捷式: 黃勝昌

第三週仰式: 張鈞晃

第四週蛙式: 張鈞晃

分組：  
 休閒組: 想游得更優美，更輕鬆者  
 競速組: 想游得更快速，更有效率者

分組方式：報到後分組

報名方式：預約報名，可親洽以下三位教練或電話接洽

報名電話：0989-033-978 黃勝昌 教練  
 0911-883-855 張鈞晃 教練  
 0918-539-046 何肇達 教練



**訓練組公告****\* 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。	<b>基本能力</b> 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。
		<b>救援能力</b> 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。
		<b>急救能力</b> 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)	蔡憶潔	0987-484-395	08/13-08/25	05:30-07:00	訓練二週
中級班(早)	林廷文	0931-370-669	08/13-08/31	05:30-07:00	訓練三週
自救班(早)	黃柔婉	0963-380-395	08/13-08/24	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(晚)	余淑華	0932-919-758	08/13-08/31	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
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
中級班(早)	吳亭諭	0916-342-863	08/13-08/31	05:30-07:00	訓練三週

**服務組公告****\* 時數統計表 \***

忠班	時數	劉慧明	24	吳文正	24	陳要然	12	信班	時數
王政宗	84	賴一心	12	陳焜基	12	陳壽祺	24	王和順	12
王煥堂	24	賴丰培	60	王敬皓	36	楊金明	12	李昆峰	12
余炳輝	12	顏有成	12	李育儒	36	劉議心	12	林建成	12
吳興財	12	孝班	時數	陳瑞元	24	賴貴麗	24	林聖國	12
李宗達	12	周江明	12	張清潭	12	顏豪志	48	林珏如	12
李美玉	12	林岳勳	24	李震岳	12	愛班	時數	孫文雄	24
周月英	36	林泰斌	108	林國傑	12	王艾	60	徐瑜	24
周國金	9	林清雄	12	仁班	時數	周盟昌	12	張仙助	36
林月綉	12	俞佳宏	12	王康睿	36	林佳慧	24	張哲源	12
林欽鐘	24	姜仁弘	12	吳金忠	36	林威良	36	張智媛	24
林慧芳	12	高全勝	48	吳家煌	12	邱嘉輝	36	張慧玲	36
洪源琪	16	張文賢	12	吳瑞明	36	徐盛柱	12	連文章	12
紀貴元	24	張奕鴻	12	李宏仁	24	高素蘭	60	陳忠慶	48
張仲皓	24	陳宥齊	12	李震榮	24	張伯丞	36	陳俊安	12
張榮華	12	陳倍浦	36	周禹丞	12	張兆輝	24	陳虹安	12
陳正文	12	陳琬淇	12	周惠伶	24	張素惠	48	黃崧原	12
陳明珠	24	陳新川	96	林立雅	12	莊麗芳	60	楊金融	36
陳贊文	12	傅金楓	24	林楚珩	12	許玉梅	60	楊啟賢	12
曾介圭	60	曾光亮	24	林裕峰	24	黃振明	12	劉書吟	24
黃信凱	24	黃瑞明	84	邱育鈴	24	楊嘉瓊	24	蔡佳芳	12
黃振剛	48	葉德成	12	馬端華	12	廖欣怡	12	蔡孟昆	24
廖元隆	24	劉克威	12	高世禹	12	廖國隆	36	蔡勝源	12
趙偉誌	24	簡信正	60	張建雄	12	蔣義和	36	鄧朝興	24
劉玖權	72	周泳助	12	張國輝	96	蔡親偉	106	義班	時數
劉芸鳳	12	王維綱	12	張緯宸	12	羅明道	24	王祖屏	24

王新達	24	向靜玉	36	侯采伶	12	陳威志	48	潘信穎	12
池旺融	56	吳聰旗	60	徐健軒	12	陳淑慧	60	李昱廷	12
何肇達	20	呂忠民	60	張辰蘭	20	袁詩婷	48	董孟屏	12
余啟源	24	呂學維	12	張郁莉	24	石秀碧	60	曾維志	12
吳秉芳	12	李宛臻	12	陳代祐	24	黃宥寧	36	尤承璋	12
吳俊溢	24	沈惠芬	24	陳美芳	24	施安容	96	邱垂貴	12
沈建和	48	林廷文	21	陳錦華	12	王邱琪	60	王子維	12
林建富	36	林家雋	8	曾佳怡	32	張永勳	24	李奎霖	12
林英作	24	洪偉翔	24	黃貴福	36	莊志傑	47	馬立偉	12
林瑞新	12	張雪英	12	劉玉聯	96	自強三	時數	陳昱助	12
邱啟章	60	張湯松	36	劉如碧	12	林立軒	12	陳鴻翔	12
柯敏龍	20	陳正吉	40	蕭宇成	12	黃品端	12	周鼎國	12
陳才正	12	陳佛賓	72	羅井茂	72	朱國倫	24	繆志忠	12
陳巧凌	12	陳嘉宏	48	自強二	時數	馬少乙	24	尹鍾毓	12
陳佳慧	12	劉胤希	24	林育正	48	黃詠智	24	高浚宸	12
陳麗如	24	劉崑雲	36	賴建杰	24	朱建源	24		
黃玉璋	12	謝美足	12	黃世杰	12	陳博榆	24		
黃美施	12	藍于婷	12	洪紹庭	12	簡子寧	12		
潘春燕	12	龔哲慶	12	連英傑	12	孟光宗	12		
蔡易媛	24	平班	時數	洪祥義	60	李傳幃	24		
蔡明儒	24	古珮妤	60	李銘禧	48	李怡安	24		
蔡紫絨	12	江慶旭	96	顏孝丞	12	張育慈	24		
穆家韻	46	江蔡素娥	72	丁偉	12	張宜蓁	24		
蕭秋寶	36	吳玉桂	108	游竣仁	48	陳佩宜	24		
謝孟涵	24	呂欣明	12	張震平	12	何冠儀	24		
魏芳文	36	李泰彬	12	朱哲緯	36	張錦閔	12		
和班	時數	阮建荃	12	洪貫倫	12	陳佳緯	24		
王煥棠	36	林佳音	20	賴敬中	12	王偉丞	24		
		林潘淑美	36	陳信嘉	12	滬江	時數		



## \* 感謝以下各位熱心提供大豹溪值勤的歡樂補給 \*

7/1	李美玉教練	香吉士一箱
	吳玉桂組長	花生一批
7/7	陳壽棋教練	大西瓜一顆
	劉玉聯教練	米苔目10斤+紅糖5斤
	黃美施教練	葡萄一批
	曾進發教練	小番茄一批
	周江明教練	飲料二箱
	高素蘭教練	肉燥一批
	劉如碧教練	綠豆湯一鍋
	江蔡素娥教練	地瓜一批
	翁輝國總幹事	包子一箱
	蔡憶潔教練	現金1000元
7/8	劉玫樞教練	炒米粉一批
		綠豆芋頭湯一鍋
7/14	劉玉聯教練	龍眼乾一包
	劉如碧教練	滷豆乾一批
	江蔡素娥教練	粽子一批
	劉玉聯教練	仙草兩箱+糖5斤
	孫嘉蔚教練	滷味一批
	楊金明前會長	番石榴一大箱
7/15	劉玫樞教練	炒麵及滷豆干一批
		紅豆湯一鍋
	王煥堂教練	番石榴一批
	劉坤雲教練	香蕉一批
	張湯松教練	糯米腸一批
	孫嘉蔚教練	滷味一批
	劉玉聯教練	仙草兩箱+糖5斤
	周江明教練	可樂一箱
7/21	馮阿春教練	可樂一箱
	向靜玉教練	大西瓜一顆
	林瑞新教練	大西瓜一顆
	翁輝國總幹事	包子一批
	劉玫樞教練	滷豆干兩大包
7/21	劉美容	蓮藕一批
	俞佳宏教練	香吉士一批
	莊子華會長	茶葉一罐

## 自強三受訓心得

10號 簡子寧

就在六月底某日一時心血來潮，我和我的助理相約到北一游泳池游泳，到了北一游泳池我順口一問有沒有救生員訓練的培訓，於是櫃檯小姐馬上幫我廣播救生員訓練班的總教練—張教練來到櫃台，聽到廣播的張教練馬上從游泳池邊飛奔到了櫃台旁邊，張教練是個非常幽默的教練，跟我說叫他張導演就可以了，就在這一天張教練為我們上了水上安全相關法律常識，但是後來因為朋友介紹的關係，轉到了自強游泳池的救生員訓練班受訓。

炎熱的暑假，原本以為只能在家裡度過，但是參加了救生員訓練後整個變好玩了。雖然吃了不少苦頭，但也有很多不一樣的樂趣，很高興可以參加這次訓練，在很久之前就一直很想參加救生員的訓練但一直在時間上沒辦法配合，因為參加救生員訓練必須接受連續30天的嚴格訓練不可無故缺課，這次總於如願以償可以來參加這個訓練，並且自己許久未受正規的游泳訓練，我想救生員訓練應該是可以讓我學到更多的游泳技術與水上自救和救人技巧並可以接受一次正規的游泳訓練課程。

之後開始我們的救生員課程，一般的游泳四式是捷、仰、蛙、蝶，而這裡所教的可不同了，是救生四式為抬頭捷、抬頭蛙、側泳與基本仰泳，其實和一般的游泳法並沒有差很多只是多了個抬頭，但這個要命的抬頭，在我們從來不習慣於游泳中抬頭露出於水面上，這可真的累到我了，把頭露出水面看著目標這可是一點也不容易比一般不露出頭於水面的泳法累很多，但重點來了，這樣的游法將是接下來每天的開始與結束，也更讓我清楚明白教練口中的早餐，但早餐也要讓我們各來三趟每趟內含四式，每式五十米，剛開始真的是跟不上只能硬撐，為是學員長站於排頭伍，同樣的在循環時只能做一下子韻律呼吸就要馬上出發，一點都沒得摸魚，不過到了現在不止是可以跟得上並且找出自己的頻率游起來可算得心應手了。接下來的課程有踩水、水母漂、抽筋自解等與接近法和解脫法都是很有用的救生技術，在第一個週日，反而在這樣的環境練習會比較有踏實感吧，而早上的課是急救法CPR，我想這是我這活到現在第一次連續做這麼久的CPR了，一整個早上都是在操作CPR除了CPR還是CPR，跪到膝蓋痛死了，聽其他的學員有的說腰都要斷了，還好我腰還很行呢只是膝蓋痛，不過經過

這樣的反復性的練習我想這背子對CPR是忘不了。游泳是我的興趣，從大學時候起，參加救生員訓練並拿到救生員證照一直是我的目標，很高興今年暑假終於能在距離我家不到2500公尺的自強游泳池參加救生員訓練班。太久沒有鍛鍊體能的我，在報名前還特地特訓了三四天，以免第一天的水測丟人現眼呀！十幾天下來，每天都有不同的訓練課程，從最基本的救生四式：抬頭捷、抬頭蛙、側泳、基本仰泳；自救法：踩水、水母漂、仰漂、韻律呼吸、抽筋自解；入水法：跨步式、打樁式、淺跳式、鐮刀式、垂直式；接近法：背面接近、正面接近、正面潛水接近、正面潛水背面接近；解脫法：正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕；帶人法：托顎、摟胸、抓腕、雙手托臂、雙手鎖肩、托顎鎖腕；起岸法：單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式……等，到急救法（CPR）、激流救生、水中脫衣、浮具製作……等等，都是我從未接觸過的，所以學習時我都非常的認真，深怕自己一不小心就漏聽了許多重點。除了這幾個較困難的動作外，教練講課時也釐清了我一些觀念，以及糾正了許多游泳姿勢，例如岸上救生勝於涉水救生、器材救生勝於徒手救生、團體救生勝於個人救生。姿勢方面又如踢蛙腳拾膝蓋要往內縮，不要超過肩膀，如此才不會擋水；捷泳的手一定要推水到腰後（動作要做完），而且各種姿勢在夾水後一定要休息，不要動作還沒做完就又開始下個動作，這樣才能游的又快又輕鬆。學習游泳，我覺得除了要用心、也要去模仿、加上摸索體會，沒有學不會的；只有時間上的問題。許多年前本來就想參加救生員訓練班，但因為工作時間沒有辦法配合一直都沒有辦法參加，最近因為工作時間上許可於是鼓起勇氣參加本期的救生員訓練班。周遭朋友得知我要參加救生員訓練班，大都勸我現在工作穩定將來也不可能去當救生員，幹麻自討苦吃，我的回答是：「有些事現在不做，將來也就不會做了。」由於工作因素加上個人懶惰沒有每天運動的習慣，因此覺得從開訓開始到現在每天都很累，連假日都要上課而且假日上的課並不會比一般晨間上的課還輕鬆，這段時間真是當兵退伍後最累的日子，但辛苦也有許多收穫，由一開始的救生基本游法到後來的自救法、入水法、解脫法、帶人法、到最近的激流救生及海上救生。每個科目都是以前沒有接觸過的，從訓練上課中學習到許多救生的知識及觀念和技巧。每個學員從剛開訓時的陌生一起共同學習成長，到溪訓時互相的激勵及幫忙一路上大家擁有許多同甘共苦的回憶。訓練期間每個教練也都給予相當多的協助。雖然其間有一些同學因個人因素退出了，但希望現在還堅持下來的同學都能通過結訓的測驗。我喜歡游泳。自從學會游泳至今也

有好一段時日了，原本以為參加救生員訓練，以我的泳技應該可以輕鬆過關，怎知道一星期下來光喝的水少說也有一魚缸（小的啦），大腿還瘀青呢！原來要糾正游泳的姿勢，改變原來的習慣，還真不容易。所幸教練團們（還有助教先生，助教小姐）個個細心教導，蛙泳居然可以游的愈來愈快活。快活的原因：泳技更上一層樓其實只是一小部分，最主要是有這樣的榮幸加入一個本著博愛、仁道、志願服務的紅十字會，「有苦難的地方就有紅十字，有紅十字的地方就有希望」；還有這樣的因緣認識各位教練及學員們。

一個月的訓練期間，前二週真煎熬；第三週復習準備考試；第四週驗收成果。希望將來有機會將所學傳承下去，並且能為社會盡一份心力。

## 自強三受訓心得

20號 陳佳緯

游泳一直都是我的興趣，從小就因為身體因為被逼去學游泳，剛開始連牆邊都不敢離開，慢慢的我才敢離開，就這樣久而久之，游泳就變成了我的興趣之一，也開始熱愛上各種運動，在自強三的每位教練都是抱著一顆熱情的心來教導我們，如此用心態度相信大家都有看在眼裡，在這一個月中，我常常遲到造成各位教練的困擾，我深感抱歉，可是你們也只是念我幾句，然後就幫我想解決的辦法，這種態度真的認我萬分感動，這個星期天要去翡翠灣，一定可以讓大家的泳技更上一層樓，相信大家都會非常的期待，也在這裡期島大家能快樂出門，平安的回家，順利畢業，再來救生班的第三天，就有一顆種子在我心中萌芽，那就是成為第14期的救生教練，我一定會努力對它灌溉，讓她越來越茁壯，在三年後發光發熱，也請各位教練多多指導我，當有一天我也站在岸上對著下方的學員盡心盡力得時後，我的心一定會非常的開心，每次穿上紅會的制服，我都覺得好有榮譽感喔，這並不是驕傲而是我終於可以為這個社會有所奉獻，等到我老的時候，把這些事情跟我的子孫分享，相信一定會感到無比的開心，在這個大家庭，我受益良多，我會一直待下去的，有什麼地方犯錯了，請大家直接糾正我，我一定會虛心接受，並且改掉這壞習慣，救生班的各位夥伴，你們都是最棒的，只要肯努力，不要害怕失敗，成功一定是屬於你們的，加油！

## 滬江班受訓心得

6號 邱垂貴

首先謝謝紅十字會給我們這樣的機會，讓我們可以學習到很多與游泳相關的資訊與技能。接著就是救練團永不放棄所有學員的精神，著實另人感動尤其是救練團的叮嚀更讓我銘記在心。

「最重要是不要放棄因為教練團都沒有放棄你」就不要先自我放棄!!!

在這說短不短說長不長近一個月的相處練習，不管是在泳技還是心理層面的抗壓性，都有明顯提升!! 透過訓練學習到的不單單只有游泳技巧和一些基本救生，有禮節、有制度、有規範、有不怕困難的決心等... 這些都是額外的禮物!!!

當然真的要很謝謝教練團的努力與用心，因為你們使我們變得更好。也在我腦中有了個崇高的地位，那真不是個輕鬆簡單的工作，而是個人命關天的第一線，面對的是未知的弱者，還有各種挑戰.....，真的了不起。

在這近一個月的種種練習與課程中，教練殷殷的教誨與夥伴們一同咬緊牙關、拚命地學習教練教導的每一項的身影，深深烙印在我心中，雖然就這麼短短的時間就結束了，但留下卻是深遠難以忘懷的一個美麗的畫面。感謝教練們一次又一次細心且努力的教導與訓練，不停的提醒、不停的訓勉我們，告訴我們什麼是更省力的、甚麼是更快的姿勢，感謝同學在我擔心自己無法做到時的加油打氣、彼此鼓勵，激發不輕易放棄的鬥志，讓我有勇氣撐到最後。此訓練更成為我一輩子受用的勉勵。我真的很高興自己能參加這次的救生員訓練，認識每一位並且與大家同心協力的度過，不僅知道一些水上救生的技巧，更了解救生前自身安全的重要性，還有因為有你們，我才能充實的在我人生的畫布上又畫了美麗的一筆。真是太謝謝你們了!

參加完這次訓練後，我體會到救人真的很不容易，這些日子來有辛苦也有歡樂的地方（大部份）因本班教練團真是值得鼓勵。常用其累積經驗指導我們，讓我們可在很短時間學習此技巧。且教練們都是很友善的人，所以我要以教練們為榜樣，好好的去效法並學習，將這些日子來所學到的充分利用，還要加強自己較不行的地方。

參加此梯次紅十字會救生訓練，使我感受到救生員的責任和使命。一位優秀的救生員，除了需具備高超的泳技外，更要有入水救人、溺己溺己的偉大情操，勇敢與愛心更是不可或缺的條件，我願為默默付出的救生員們獻上最高敬意。此次的救生訓練，充實了我們的救生技能，也豐富了我們的生活記憶。更感謝每位默默付出的救生教練，義務的指導，不畏風雨、不怕烈日，犧牲自己的寶貴時間來指導訓練。各位救生教練，我們敬愛您、更懷

念您，在此，向您獻上最敬禮。

參加此訓練一定可以學到很多東西。而且現在我也對水上安全有更多的了解，深刻體驗到救人不是一件簡單的事，會游泳和救人是兩件事，所以建議喜歡游泳或不會游泳的人，一定要先學會自救或參加訓練，利用水母漂或其它方式，爭取等待救援的時間，也請大家不要小看大自然的力量，水可載舟亦可覆舟，危險水域千萬別去喔！訓練期間非常感謝張總教練以及其他教練認真的教導我們，讓我們學會了很多游泳的技巧以及自救救人的方法觀念，最後希望能把我所學到的幫助其他需要的人。

## 自強高級班(1)受訓心得

14號 陳淑慧

進入水安的團體後，深深感受到這個大家庭的熱情與愛，因為這份熱情與愛，才剛結束了患難與共的救生員班，又來到另一個里程碑高級班，心中的悸動更是完全截然不同，每天都在期待清晨的來臨，讓我們有充份的機會與教練們及同學們互動學習成長。

我們的總教練—李金榮，是一位完全沒有架子、親力親為、充滿親和力的總教練，還記得開班沒有幾天，大家對跳水動作十分生疏，金榮總教練便親身下來指導學員們，當時的我真是有眼不識泰山，心中只閃過一個念頭，這位教練人真是好，講話客氣又謙卑，有他當我們的教練真是好遠，沒想到金榮教練竟然是我們的總教練。

因著金榮教練的熱忱，為我們找來一等一的授課教練閣以及與我們最密切接觸的保母教練團，臣扶教練總是溫和的提醒我們應做的事情，國竟成教練雖是副總年紀最輕，但是做起事來一點都不馬虎，重紀律、注重時間觀念，為了讓我們彼此熟悉，常常為我們想新方法，他也是一位熱心的教練，有一次自己迷糊忘了帶東西回家，他還特地替我返回自強游泳池去找尋失物，這份心真是替人感動，錦繡教練是一位首重紀律的教練，雖然嚴謹但是面惡心善，骨子裡都是熱血，因為他要我們成為提攜後進的好教練，瑰淇與巧凌教練都是我的初級班教練，這次在高級班又看見他們，內心總是充滿溫暖與安全感，感謝他們總是不時提醒我們游泳應該注意的細項，瑞明與玉璋教練是好搭檔，雖然常常談笑風生依舊不斷給我們新知識，美惠教練是一位能教又能做示範的教練，希望有朝一日我也能與他看齊，蔥、芬與佩霜教練是溫案愛笑的教練，每天早上看到他們的笑容，當天的陰霾就掃掉一大半，也謝謝他們常常為我們側拍，用照片寫日記，春燕與正吉教練，常常提醒我們放慢腳步、慢慢游，不要求a訣只救姿勢到位，這樣才可以讓我們的泳技更精逛，正吉教練還分享雙邊換氣的要點，



讓我游起泳來更輕鬆'芳文教練與我的淵源最深，今天我可以進來水安隊都是拜他所賜，他常常鼓勵我往前進，說話幽默中肯又實在，能認識各位教練真是我的福氣，也感謝主為我挑選最適合我的教練。

參加高級班後，讓我得到了最大的體會是游泳應該是慢慢輕鬆游，要求自己每個姿勢到位，動作做確實，這樣我們才會容易修正自己的姿勢，如果我們只救速度，這樣反而吃力不討好，也會容易傷到身體，謝謝各位用心付出的教練，每一位教練都用愛心多陪我們走一里路，完全不求回報，也謝謝每天清晨陪我吃早餐一同成長的同學們，認識你們真好。

## 自強高級班(1) 受訓心得

7號 王祖屏

去年有個教練對我說，其實你不會游泳，你只是能在水上行進而已。“有沒有搞錯啊”（這句話要用香港音調來說比較有味道）我內心這麼的吶喊著。經過救生班的洗禮；還有閒暇之餘向多位教練請教；以及高級班的調教之後。“是的”我以前真的是不會游泳（當然現在也不能就說很會，但是至少懂了一些竅門），真正的會游泳，就是要能夠游得很輕鬆，不費力，而且有效率，高級班就是在教這個。

我以前從來沒有正式的學過游泳，都是在岸邊看著別人的動作，一邊看就一邊學；一方面學，跟著就一方面試。就這樣做到“可以在水上行進了”，像不像也有三分樣，就認為自己會游泳了，很行了。不過總是會有一些問題產生，而無法去找出原因；例如總是游的不快，或是游沒兩下就很喘了等等…這就像武俠小說中寫得，有人看著別練功夫，就跟著學招式，每一式都學得像，卻不知道人家是搭配著內功心法在練功，看不到人家體內的真氣是如何流通的。

自從上了高級班一段時間後，發現每位教練身上都是寶物，取之不盡，用之不完。隨便一個竅門或手法，就可以省去三成的體力消耗，或增加1/4的泳距。這些都是書上沒有寫的，或是寫了你也看嚨無。雖然上課的時間很短，感覺沒有跳躍式的進步，不過就如同教練說的，重點在於日後的不斷練習和親身體會，一次次的修正；一回回的改造。久了之後，這些上乘武學心法就是自己的了。

“什麼！你說以上這些也沒什麼，你到底懂不懂啊！這些在外面學要花多少銀子你知不知道？而且還未必就學得好”。所以，能夠上高級班真是一個福利，也是一個機會。就讓它成為一個里程碑，向另一個高峰前進！

## 李金榮總教練自強高級(1)班



李金榮總教練自強高級班完美國體照



李金榮總教練與大家一同舉杯祝賀



張洗輝會長親自示範蛙鞋



總教練精神鼓勵



身體成一直線才能減少水阻



跳水時手要伸直



自由腳記得要押腳板



要下水了趕快排好



# 各級泳訓開班實況



王臣拱教練世紀皇家初級班



江肯輔教練自強初級班



呂學維教練自強初級班



李文福教練中和國中初級班



李文福教練夏威夷初級班



李震榮教練自強初級班



張榮華教練自強初級班



許乾棋教練自強初級班



黃柔琬教練自強初級班



譚國斌教練權世界初級班



沈建和教練自強中級班



周禹丞教練世紀皇家中級班



譚國斌教練自強中級班



周禹丞教練八秀初級班

# 大豹溪抽獎活動



腳踏車得主-5月份劉收擺教練



腳踏車得主-6月份林泰斌教練



Happy  
Birthday

# 8 月份壽星

## ~ 祝 您 生 日 快 樂 ~

王世裕  
 王志婷  
 王政宗  
 王偉丞  
 王敬皓  
 王靖雯  
 王瓊霖  
 朱建源  
 江肯輔  
 利彥衡  
 吳孝寶  
 吳桂雲  
 吳聰旗  
 呂忠民  
 李宇杰  
 李俊賢  
 李振明  
 李捷捷  
 李傳幃  
 汪彥祥  
 周世雄  
 周鼎國  
 林正哲  
 林仲凱  
 林呈峰  
 林志忠

林品硯  
 林建成  
 林昱宏  
 林美霞  
 林致廷  
 林家禾  
 林家儁  
 林雅盈  
 林憬鴻  
 林潘淑美  
 林懷生  
 邱重景  
 邱啟章  
 俞俊堯  
 施郁東  
 洪泰霖  
 洪偉翔  
 洪韡韡  
 胡堯凱  
 范玉霞  
 馬先讓  
 馬志宏  
 高素蘭  
 張建雄  
 張為嫻  
 張英瀚

張國輝  
 曹筱涵  
 梁志銘  
 莊子華  
 許乾棋  
 郭富修  
 陳志明  
 陳佳緯  
 陳東彥  
 陳春傑  
 陳昭輝  
 陳軍翰  
 陳勤文  
 智慧仁  
 曾麗媚  
 游盛捷  
 黃建國  
 黃思源  
 黃朗桐  
 黃國峰  
 黃喬濬  
 黃琦茹  
 楊箴理  
 葉昱德  
 葛奐伶  
 廖偉煌

趙月女  
 趙明三  
 劉志緯  
 劉振宇  
 蔣成欣  
 蔡孟昆  
 蔡奕亭  
 蔡瑋哲  
 蔡羸磊  
 鄭逸豐  
 鄭鴻文  
 盧俊智  
 賴昱辰  
 賴秋萍  
 韓俊傑  
 魏占峰  
 羅鎂慧  
 蘇庚螢

