

101年8月份聯合會幹事部會議要點

時 間：101年08月16日（四） 地 點：會所

- 一、本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，下個月請急救組準備。
- 二、日月潭長泳活動9/15、16(六、日)集合地點、時間、車號座位、房間安排及需要帶的用品，請活動組調整安排並公告網站上(請資訊組協助)。
- 三、大豹溪中元普渡已定9/2(日)舉行，地點：大有社區指揮所下午14:00時，歡迎會員提供貢品，金紙由本會統一購買，另請服務組規劃拜拜所需要的貢品，請會員悉知共襄盛舉。
- 四、請各泳訓班在訓練的期間，請總教練叮嚀學員上下課交通安全為重，路程中務必小心，謹慎自身安全。
- 五、此次擴大開結訓，感謝各期救生班、泳訓班教練團的支持及幹事部的配合，活動圓滿的落幕。
- 六、9/2(日)08:00時舉辦體委會救生員檢定考試(靜態水域)地點:自強游泳池。
- 七、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。
- 八、報名日月潭救生站執勤人員於9/15(六)上午05:30時假板橋憲兵隊民生公園旁集合(逾時不候)個人攜帶裝備:救生浮標、蛙鞋、哨子、紅色便帽、穿紅短褲、白上衣。
- 九、前會長張洸輝舉辦結繩訓練，日期訂於10/4、5(四、五)晚上19:30時至21:00時，地點:自強會所，針對今年有意參加急流救生人員先行加強本職學能訓練，歡迎本會會員及教練參與訓練。
- 十、蘇拉颱風造成大豹溪地形及河道改變，到勤時應先勘查水域安全特別注意自身安全，由其近來常發生午後雷陣雨、河水來得又急又快，需儘快撤離遊客同時也需注意自身安全。



十一、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(8/25(六)預演)。
- (2) 搜救組：負責橫渡、斜降、垂降架設表演(8/25(六)預演)。
- (3) 急救組：負責CPR+AED表演(8/25(六)預演)。
- (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(大圖輸出貼於會場)。
 - C、準備無線麥克風需充電完成，當天東眼橋表演使用。
- (5) 器材組：準備會旗、隊旗及旗座（捐贈器材貼字：救生浮標5支、浮潛三寶10套、長筒防滑鞋20雙）。
- (6) 聯絡組：連絡表揚人員，蒞臨現場接受表揚，確認參加表揚人數，不足需請機動組、服務組安排人員參加表揚。
- (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。
- (9) 機動組：準備6人協助佈置場地及臨時事項之安排。
- (10) 大板根參與淨溪活動人員服裝：紅領白上衣、深色長褲、紅色便帽、球鞋。
- (11) 活動當天於09:00時前完成所有準備工作，09:30時辦理報到，10:00時大會活動開始。
- (12) 當天簡報由活動組副組長吳宥霖擔任，請蔡親偉、譚國斌協助完成簡報資料內容之更新。

八月份完成及各組重要工作及活動行程事項：

- 一、九月份會所值勤由急救組擔任，該月份幹事部會議茶點請急救組準備。
- 二、高級班第二期開訓7/29(日)總教練陳要然。
- 三、救生班自強四開訓日期7/29(日)總教練許德安。
- 四、權世界中級班開訓日期7/30(一)總教練林潘淑美。
- 五、自強初級班開訓7/23(一)總教練江肯輔，自強初級班開訓7/30(一)總教練黃柔婉。
- 六、自強自救班開訓7/23(一)總教練沈建和，自強中級班開訓7/23(一)總教練譚國斌，自強中級班開訓8/13(一)總教練林廷文。
- 七、八秀社區初級班(夜)開訓7/23(一)總教練王臣扶，八秀社區初級班(夜)開訓8/13(一)總教練余淑華，八秀社區中級班(夜)開訓8/13(一)總教練曾光亮，八秀社區自救班(夜)開訓7/23(一)總教練林錦龍。
- 八、世紀皇家中級班(夜)開訓7/23(一)總教練周禹丞。
- 九、滬江高中中級班開訓日期7/23(一)總教練吳亭諭。
- 十、迪化溫水游泳池救生班開訓8/12(日)總教練沈建和。
- 十一、8/26(六)三峽大豹溪淨溪活動。

九月份準備及各組重要工作及活動行程事項：

- 一、日月潭長泳活動。
- 二、游泳教練班開訓。
- 三、體委會救生員考試。
- 四、三峽大豹溪中元普渡。
- 五、幹事部會議。

**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！**

財務組公告

* 感恩芳名錄 *

※感謝下列人士捐款本會

板橋北區扶輪社贊助救生器材	20,000元
板橋東區扶輪社贊助救生器材	20,000元
板橋南區扶輪社贊助救生器材	20,000元
板橋西區扶輪社贊助救生器材	20,000元
板橋中區扶輪社贊助救生器材	20,000元
新北市扶輪社贊助救生器材	20,000元
黃鴻科	1,000元
王臣扶教練	1,175元
林潘淑美教練	5,180元
林阿雪	5,00元
林玉雲	500元
陳泳銜	500元
廖月霞	200元
洪玉琴	400元
黃信凱教練初級班	1,000元
吳亭諭教練初級班	1,500元

本會游泳教練、救生教練、救生員之金屬徽章已完成如圖所示，如本會教練及會員欲購，請洽財務組張榮華組長0938-345-456。

活動組公告

* 2012年日月潭長泳活動二日遊 *

日期：101年9/15～16(六～日)

出發時間：9/15(六)早上6時 集合06:30準時出發(逾時不候)

上車地點：中和區錦和運動公園旁(水安隊器材庫旁，中和交流道天橋下)

第一天

新北市中和→國道風光→遊覽車上吃早餐，卡拉OK及影片欣賞→關西休息站→西湖休息站→日月潭乘船遊湖→午餐時間→中台禪寺→埔里酒場→靈芝菇類生態農場參觀(本項須時間允許)

註1. 定點後，飯店頂樓有自費露天咖啡雅座，可全視日月潭風光。

註2. 文武廟後山花園步道，可散步運動，欣賞日月潭全景，美不勝收。

第二天

晨喚→早餐→迎接101年萬人泳渡日月潭，同時欣賞白天日月潭風光→長泳選手全部平安上岸後，車上吃便當→鹿港小鎮→苗栗五穀文化村(本項須時間允許)→晚餐→期待再相會→回溫暖的家。

附註一：以上行程路況以下水長泳選手全部平安上岸，上車完成就位出發為準則，行程或有變動，請見諒。

附註二：參加長泳人員，請自備救生浮標下水(大會規定，沒背救生浮標嚴禁下水)。如需向本會租借者，請向各車長登記每支租金100元，如遺失每支賠600元，數量有限，請多自行攜帶，謝謝。

附註三：團隊出門，請各位參加人員，務必遵守定點的上下車時間，以免耽誤預定行程，敬請配合，謝謝。

附註四：各車詳細資料，將於9/5(三)起公告於本會網站。

活動組全體組員感謝大家的參與，謝謝。

敬祝 平安



*** 101年橫渡日月潭行程車次表 ***

A車						B車					
編號	姓名	衣服	編號	姓名	衣服	編號	姓名	衣服	編號	姓名	衣服
1	陳家漪	S	22	余玟瑞	S	1	黃伊辰		23	潘天佑	L
2	吳偉雄	L	23	翁鈺茹	S	2	王 蘭	S	24	林麗雯	退150
3	許超群	2L	24	吳玉桂	S	3	陳巧凌	M	25	許閔傑	L
4	蔡明儒	XL	25	陸啟智	M	4	黃景彥	L	26	溫耿漢	L
5	黃瑞明	L	26	莊睿程	M	5	郭偉晟	L	27	張方睿	L
6	林建成	M	27	方建鴻	L	6	蕭亦廷	L	28	李昆峰	XL
7	劉正遠	M	28	蘇宏偉	M	7	王冠霖	2L	29	黃國財	M
8	陳代祐		29	陳英婕	M	8	賴威廷	L	30	林俊甫	L
9	林月綉		30	趙碧雲	M	9	黃琦茹	M	31	吳承哲	S
10	李錦新	L	31	謝曉雯	M	10	林家萱	M	32	蔡志圍	L
11	蘇獻文	M	32	林伊真	S	11	彭琪婕	M	33	徐進益	M
12	黃秀英	L	33	許德安		12	黃清隆		34	蔡景德	XL
13	王品源	M	34	李震榮	M	13	李 卿		35	池惠森	M
14	周定云	S	35	曾正論	XL	14	彭柏雄	XL	36	池旺融	M
15	蔡詩豐	L	36	張育菁	S	15	楊薪耀	XL	37	方黛琪	
16	詹文政	XL	37	張芷熙	S	16	邱少源	M	38	池奕麟	M
17	林金田	M	38	張定禮	L	17	王遠捷	L	39	阮健荃	M
18	楊秀穎	M	39	張翊芸	S	18	李碧琳		40	兵金蓉	M
19	白凱勻	S	40	林錦繡		19	林睿和		41	謝金紅	
20	邱姿菁	M	41	林潘淑美		20	賴怡君	S	42	張清貴	L
21	翁輝國	3L	42	隨車小姐		21	陳中萱	M	43	李培俊	3L
						22	黃正恕	XL			

A車 車 長: 陳代祐 0932-125-548
副車長: 林錦繡 0912-154-833

B車 車 長: 李昆峰 0937-514-017
副車長: 陳巧凌 0912-706-600

C車						D車					
編號	姓名	衣服	編號	姓名	衣服	編號	姓名	衣服	編號	姓名	衣服
1	莊志傑	M	22	張凱旋	XL	1	黃永興	XL	22	張清潭	XL
2	周嘉駿	L	23	劉得安	XL	2	宋虹萱		23	陳樹仁	M
3	呂首漢	L	24	王村丞	2L	3	阮雅凰	2L	24	林楚珩	M
4	林育正	XL	25	梁嘉云	S	4	林子淳	2L	25	吳家瑞	3L
5	丁偉	XL	26	劉芸鳳	L	5	陳玉如	L	26	林立軒	M
6	游竣仁	2L	27	黃心怡	S	6	王敬皓	XL	27	孟光宗	2L
7	張永叡	M	28	黃柔婉	M	7	師瑞德	M	28	朱建源	2L
8	洪祥義	L	29	張建雄	L	8	張希洛	S	29	林佳音	S
9	陳威志	L	30	張文賢	M	9	鍾得凡	M	30	林立雅	S
10	顏豪志	S	31	許峯益	L	10	余昇倫		31	陳皇宇	L
11	李銘禧	L	32	陳美芳	2L	11	余炳輝	M	32	賴昇杰	M
12	陳佳伶		33	許玉芬	XL	12	邱育鈴	M	33	陳宛茹	S
13	李尚恩		34	林裕峰	L	13	余旻芝		34	謝孟涵	S
14	李尚融		35	陳維鈞	XL	14	周惠伶	S	35	尹慧瑋	
15	陳淑慧	S	36	許文寶	L	15	李育儒	2L	36	隋宜珊	L
16	黃宥寧	M	37	林威志	M	16	李震岳	2L	37	張曉瑜	XL
17	施安容	L	38	劉榮輝	L	17	王祖屏	XL	38	劉克威	3L
18	王康睿		39	劉智豪	L	18	朱國綸	XL	39	藍于婷	M
19	陳正吉	M	40	葉守正	L	19	李宏仁	XL	40	林世和	XL
20	沈建和		41	葉宗軒	L	20	彭渝驊	L	41	陳王麥	
21	盧志偉	L				21	張國輝	L	42	陳焜基	XL

C車 車 長: 王康睿 0937-565-325
副車長: 顏豪志 0936-221-072

D車 車 長: 王敬皓 0910-040-243
副車長: 謝孟涵 0916-273-103



* 101/12/2秋季旅遊說明 *

- 一、本次活動報名部份採預先報名制。
- 二、報名參加資格如報名表下資格說明。
- 三、報名方式
- (1) 9/15(六)起每日早上05:30 至 07:00 在自強泳池填寫報名表（活動組組長-林錦繡）受理報名。
- (2) 9/15(六)起以郵寄方式至謝孟涵教練信箱報名。兩項報名都請填寫姓名、出生年、月、日、身份字號（辦理保險用）與連絡電話。
- 四、參加報名人員，每人保證金500元，保證金請於本年度員大會（年會當天）於活動組攤位收取，年會地點另行公佈。
- 五、前二項報名：
- (1) 現場報名時間：9/15(六)起至（年會當天）下午5:00 止。
- (2) 網路報名時間：9/15(六)起至11/10(六)止。
- 年會當天同時接受報名及收取網路報名的費用及保證金，如未繳交費用及保證金，原先報名動作則自動取消，謹此告知。
- 六、本次活動規劃為苗栗以北景點，詳細行程於11月1日在本會網站公告及刊登於11月份會訊。
- 七、本次活動預定160人（四部車）額滿為止，請踴躍儘快報名。

活動組組長 林錦繡教練 電話 0912-154-833

執行副組長 謝孟涵教練 郵箱 han721@gmail.com；0916-273-103

※以上秋季旅遊活動公告細節適用於9月份 - 10月份 - 11月份本會網站及會訊。

* 2012秋季旅遊報名表 *

姓名	生日	年 月 日	身分證字號		
戶籍地址	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素			緊急連絡人/電話	
資格註記	繳納費用（保證金）		元		
	備註欄		元		
資 格			費用	保證金	
1. 歷任會長、評議委員、協會理監事			免費	500	
2. 各班次總教練；各組組長(含)以上職務			免費	500	
3. 服務 / 服勤總時數500小時以上			免費可帶眷屬 1人免費	500	
4. 服務 / 服勤總時數300小時以上			免費	500	
5. 服務 / 服勤總時數200小時以上			300元	500	
6. 服務 / 服勤總時數100小時以上			500元	500	
7. 以上符合條件會員眷屬每人（限3名內）			800元	全額	
8. 未達以上標準之會員每人（已交年費）			700元	全額	
9. 會員眷屬小朋友（國中以前）			500元	全額	
10. 會員眷屬小朋友不佔位子（車位/餐位）			100元	保險費用	

報名方法：

☆ 每週五晚上7:30-9:00自強游泳池紅十字會會所二樓繳交財務組

☆ 聯絡人（活動組）組長：林錦繡0912-154833或信箱lin390710@yahoo.com.tw

服務組公告

* 大豹溪服勤時數統計表 *

忠班	時數	林岳勳	24	林立雅	24	張素惠	36	楊金融	12	蔡易諤	12	林彥宏	32	石秀碧	12	馬立偉	24	廖唯志	12
王政宗	48	林泰斌	48	林裕峰	24	莊家昀	36	蔡孟昆	12	蔡明儒	12	林潘淑美	12	黃宥寧	24	陳昱助	24	鄭鼎彥	12
王煥堂	24	林清雄	24	高世禹	72	莊麗芳	72	蔡勝源	12	穆家韻	24	侯采伶	24	施安容	48	陳鴻翔	12	盧建宏	12
吳興財	12	俞佳宏	12	張志成	12	許玉梅	36	鄭郁萌	12	蕭秋寶	12	徐健軒	24	王秋琪	36	周鼎國	48	蔡孟甫	24
周月英	12	姜仁弘	12	張芷榕	12	連志光	12	鄧朝興	24	謝孟涵	36	翁輝國	48	莊志傑	20	繆志忠	48	陳子家	12
周國金	17	高全勝	72	張建雄	12	陳清雲	12	譚國斌	24	魏芳文	48	張辰蘭	12	自強三	時數	高浚宸	24	葉俊良	24
林福田	36	張奕鴻	24	張國輝	36	曾麗媚	12	義班	時數	和班	時數	張郁莉	72	林立軒	36	自強夜	時數	蘇憲文	12
金文華	12	許淑真	12	許德安	12	黃柔婉	12	王祖屏	12	向靜玉	12	莊子華	36	朱國綸	48	吳中豐	48	姜沅均	24
洪源琪	9	陳新川	72	陳要然	24	楊嘉瓚	36	王新達	24	吳聰旗	48	許銘樑	48	馬少乙	48	吳承哲	48	吳德誠	24
紀貴元	24	黃瑞明	48	陳壽祺	12	廖國隆	24	池旺融	48	李宛臻	24	許錫泉	12	黃詠智	24	李嘉祐	12	李克泓	20
馬正為	12	葉德成	12	陳樹仁	24	劉鼎盛	12	何肇達	24	林廷文	12	陳代祐	12	朱建源	36	卓佩穎	48	林貝謙	24
張仲皓	12	簡信正	60	黃皓逸	12	蔣義和	60	余啟源	24	林維德	24	陳美芳	36	陳博榆	48	林俊甫	48	邱為勳	24
許添瑞	12	周泳助	72	蔡文全	18	蔡親偉	84	吳俊縊	24	洪偉翔	24	陳漢隆	12	簡子寧	24	孫文中	48	陳家豪	24
陳明珠	12	吳文正	12	蔡憶潔	12	羅明道	12	沈建和	36	張英瀚	12	陳錦華	12	孟光宗	36	徐進益	48	葉傳凱	24
陳春運	12	陳焜基	12	鄭茂鴻	12	信班	時數	林俊佑	12	張雪英	24	曾佳怡	8	李傳幃	36	張方睿	48	洪家弘	24
傅榮裕	12	王敬皓	12	顏豪志	36	李昆峰	12	吳俊縊	24	張湯松	24	黃心怡	48	李怡安	48	陳佑霖	12	石俊榮	24
黃信凱	24	李育儒	24	高世偉	12	李舜安	24	沈建和	36	陳正吉	24	黃貴福	24	張育慈	60	陳冠如	48	陳嘉宏	20
黃振剛	12	陳瑞元	36	愛班	時數	林明秋	12	林建富	24	陳佛賓	72	劉玉聯	0	張宜蓁	24	陳昱佑	48	蕭仲雨	12
鄔建國	12	張清潭	12	王艾	84	林珏如	36	林英作	36	陳嘉宏	36	劉如碧	24	何冠儀	84	陳柏浩	12	張永勳	24
廖元隆	36	李震岳	12	甘蓓珍	12	徐瑜	24	邱啟章	60	劉崑雲	24	蕭宇成	36	陳佳緯	72	彭琦婕	36	李松峰	12
趙新記	12	林國傑	24	吳明慧	12	張仙助	12	柯敏龍	12	謝美足	24	羅井茂	84	王偉丞	12	程國展	12	余馨如	24
劉玫樞	60	高國偉	12	李培俊	12	張哲源	60	徐藝瑄	24	平班	時數	自強二	時數	滬江	時數	黃承廷	12	許蕙婷	12
劉芸鳳	48	仁班	時數	林元禾	24	張智媛	36	馬子嫻	12	古瑞蘭	36	黃世杰	24	潘信穎	36	楊雅君	24	黃芝琳	24
劉福興	36	王康睿	24	林威良	48	張慧玲	24	高正宇	24	江慶旭	60	洪紹庭	24	李昱廷	48	溫耿漢	48	蕭仲晴	24
賴一心	24	吳金忠	12	徐盛柱	12	陳忠慶	24	張鈞晃	12	江蔡素娥	60	連英傑	24	董孟屏	48	劉冠毅	48	蔡聖棠	24
賴丰培	12	李宏仁	36	高素蘭	60	陳俊安	12	陳王麥	12	吳玉桂	60	洪祥義	36	曾維志	36	劉婷璋	7	其他	時數
孝班	時數	李震榮	48	張伯丞	48	曾博揚	36	陳巧凌	12	呂欣明	12	李銘禧	24	尤承璋	48	蔡志圍	48	蔡金成	24
周江明	24	周禹丞	24	張洸輝	24	黃鼎皓	12	陳麗如	24	李金榮	12	丁偉	12	邱垂貴	36	蔡景德	12	楊秀穎	12
								黃玉璋	84	阮建荃	24	張震平	12	王子維	36	賴威廷	12		
								楊仁德	24	林佳音	24	陳威志	36	李奎霖	36	自強四	時數		
												陳淑慧	12			鍾秉憲	24		

自強夜受訓心得

吳承哲

幼稚園時，在一個因緣際會下，接觸了游泳。從學會到訓練，甚至比賽，從沒有想過要參加救生員訓練，直到升大學，看到很多人都有參加過救生員訓練，也考取了證照，心想應該很簡單，但接觸後，其實並不然。暑假初在紅十字會，毫不猶豫的就決定參加。經過了測試後，救生員訓練正式展開。

開課後，每天不同的課程教授我們救生的技能，尤其是每天的救生四式練習，每天上完課回家都是處於累到可以倒頭就睡的狀態，整整一個月的時間，和二十幾個夥伴互相鼓勵，也是內心意志和體內極限的戰鬥，但是那樣共患難共歡笑的感覺是我所享受的。像成員中有大小長幼，每個人的體力都不相同，所以在速度上的掌握就會很困難。週末也得一大早出發到戶外受訓，不管天氣是如何，不管事後是否會曬傷，不管淋雨後是否會感冒，這些都是必要的過程。沒有一番的付出，怎麼會有收穫呢？游完的時候除了很累以外，還有種無法言喻的成就感！也很感謝教練們，雖然教練們在整隊和訓練的時候很嚴厲，但是當游完一趟，準備下一趟時，如果剛剛游的有問題的話，總會細心的指導而不僅僅只是嚴厲的苛責，我想這是一種溫柔。

我記得有教練說過一句話：「要學會游泳很簡單，但是要救人卻不簡單」

我深深的認同著，要想要救別人，必須要先學會救自己，為了以後不想讓自己有能救卻沒有救到的遺憾。

現在付出的汗水、努力和堅持是為了以後不後悔而流的！

受訓期間，大家努力的學習救生技能、在訓練中苦中作樂，看著教練每天陪伴我們、野外受訓也無微不至的照顧我們，一點也不覺得就像別人說的：紅十字救生訓練的比較累。為期一個月的訓練，一開始數著日子，總感覺著好久好久哦！！到了最後一週的驗收成果前夕，才驚覺這訓練就要結束了。這段日子，有歡笑、驚喜、嚴肅、瘋狂，我記得去萬里的時候前一天我根本沒睡，跟幾個同梯一起過了歡笑的一個夜晚，除了永生難忘我不知道要該用甚麼去形容它，搞得我們大家隔天又累又暈。但…真的很幸福，我想收穫不僅僅只是學到救生技能如此而已，同學間的友誼更是我無價的經驗。

整理完成一本心得報告，就像總教練提過的，以後也可以成為一個回憶，其實不一定只為了考試交報告，或許幾年後再翻開那本曾經努力過的歷程，會感動不已呢！

最後，我真的很愛我這些對我好的教練同學也很謝謝你們，是你們讓這一個月的課變得無價成為我一輩子不可抹滅的記憶。

救生員訓練期末報告

24號 陳冠如

回想這一個月其實過得真的很快！一轉眼都要準備結訓了。

一個月前，帶著緊張和不安的心情來到了中和自強游泳池詢問救生員訓練班

的事情，主動上前打招呼的是親切的總教練，讓我頓時覺得有一點點放心！可是我家在板橋，來往中和其實距離有點遠，所以這讓我很猶豫到底要不要來參加。但是聽了總教練說這個救生班原本在前一個禮拜就要開始了，因為一些因素而改到這個禮拜。我心想，假設這個救生班前一個禮拜就開始的話那我就沒辦法參加了，但是因為是這個禮拜才開課所以我才能參加，或許有些注定吧！所以和母親商量後就決定參加了！

會來參加救生班其實是因為我們班導大力推薦，班導希望我們能在這兩個多月的暑假裡做一些有意義的事情，拿一些證照對未來都有些幫助，而且班導本身曾經也是救生員，所以希望我們每個人都能去參加。

我們自強夜間救生班，因為多數人的年紀都還是學生，覺得整個班既瘋狂又熱血啊！大家在泳技方面也都很厲害各有拿手！

每天每天大家吃著一樣的晚餐，喝著一樣的水，不知不覺感情也都更加緊密了一些。每天每天的訓練也都好像不再辛苦，因為有大家一起！就算真的累了，但是看到大家也都跟自己一樣累，卻還是努力的游完，自己也會趕緊跟上大家的腳步。

而碧潭和萬里的訓練就像是去校外教學一樣，弄得歡歡樂樂的！去碧潭長泳真的是一個非常難得的體驗啊！一般來說，就算跟朋友一起去碧潭玩也是去踩天鵝踩鴨鴨的，絕對不可能下水游泳。所以碧潭長泳真的是個很難得的體驗阿！當天的救生艇、救生板的課程，大家也都是玩得不亦樂乎的樣子！這也是救生班第一次接觸到船類的課程，令人印象深刻啊！而且在碧潭的沙灘上一隻蟾蜍突然來湊熱鬧，差點被他嚇死！萬里海訓是我最開心的一天！腦袋只想著吶喊海邊~海邊~！真的好久沒去海邊了，和大家一起去的感覺又更加好玩！長泳因為有海水浮力覺得輕鬆許多，小黃瓜真的美味可口，浮潛可惜的是沒甚麼魚兒來看我們。其實中午的便當我一直都吃不完，但是仙草倒是喝了很多！非常感謝一直以來幫我們準備食物的教練們！在萬里訓練時雖然有一些小皮肉傷，但是訓練時受點傷也是難免的，而且這些傷其實也算一點小紀念啦！下午的動力艇真的是爽快啊！實際操作後覺得很難但也是很難得的經驗。覺得萬里海訓那天所有的訓練都變得很好玩！雖然萬里那天深深烙印了一件泳衣回來，但也算是一種紀念啦！

短短的一個月，很開心很充實，受到了很多人的幫助！教練們的無私教導，真的很感謝！今年暑假，救生員訓練班會是個非常美好的回憶！

自強四受訓心得

12號 林貝謙

這一個月來真的非常開心也非常辛苦，其實開訓考試前幾天我才会游蛙式，直到當天也是第一次由深水池，更是第一次一口氣游完100公尺真的當時我真的快死了，當我聽到每天都要5點15分上課我臉都歪了，繼續參加的意願也冷了一半了但是我還是留了下來。

第一個星期我非常的不適應每天都在想，明天要不要去丫、乾脆退訓好了、還是留下來，雖然每天都這麼想但是我都還是來了，星期六的急救課是我這裡拜最

有成就感的一天，終於有我會的東西了，第一次的長泳也讓我當天回家像快爛泥似的攤在床上，這星期是我整個暑假最慢長的一個禮拜，真的度日如年丫，也慢慢的認識了大家。

第二個星期真的那種不適應感好很多ㄟ，也漸漸的能接受每天的早餐和上課，大家下課後又聚在一起吃了第一次真正的早餐，每天安靜的早餐聚會直到現在噁噁噁像菜市場一樣的早餐聚會，證明了我們自強四的感情是不錯的，第二個星期六的急救測驗我還以為多難，沒想到就是我們上課教的和練習的丫整個很輕鬆，坪林野訓前幾天我還在擔心會不會很恐怖勒，早上的長泳可能是在溪邊沒那麼的辛苦反而是覺得ㄟ，還不錯喔！教練點心真的很好吃可能就是太好吃了所以都吃太飽之後游泳時有那麼一點想吐，之後的浮潛我超愛，不用太費力你就可以游很快也不需要換氣，整個很輕鬆可能是不適應蛙鞋，我的腳趾在上岸時都起了水泡，下午的浮標、拋繩帶、橡皮艇、救生板，我最喜歡的是橡皮艇的項目，我的工作爬到翻覆的橡皮艇上拉著繩子向後拉，你會整個人懸空在水面上等到船翻過來你才會落水，雖然是在上課，但是我根本就是抱著嘗鮮好玩的心態再上，因為整個很棒丫，你到哪可以上這麼棒又好玩的課程。

第三個禮拜的萬里海訓我看大家都在玩吧！水中浮力又大又有背浮標，重點是訓練內容都知道啦所以沒什麼好怕的！我活了18年直到這一天我才知道小黃瓜是這麼好吃的東西，喝到海水感覺真的很差，又鹹又苦又讓我很想喝水，當天最累都不是下水游泳，而是搬東西光是搬船外機就想死了，天丫太痛苦了，這天除了有位騎重機的婆婆一直念水不夠用以外，其他真的很好玩。

這三個星期下來我覺得參加這個救生班是值得的，學到了很多在我原本音樂的世界裡學不到的東西，這麼個救生班在我18歲這一年畫下了彩色的一頁。

自強四救生班受訓心得

26號 蕭仲晴

很幸運能夠參加今年的救生班，尤其是在這麼強大的教練團隊，無論是學員或是教練，都充滿團結一致的心以及努力。在這過程，雖有些學員帶傷上陣，也無怨無悔的練習一切教練要求的動作；雖有教練精疲力盡，也仍然堅持的繼續照顧著每一位學員。想起第一週各個學員互不認識，班上靜悄悄，彷彿是來上什麼嚴肅的課程，有一點想放棄，因為我怕學不來。

雖然本身就會一些些游泳的姿勢，但那都只是牛刀小試，最害怕的就是抬頭捷泳，它總是讓我喝水喝到肚子很撐，每天吃早餐真的吃飽了，但因面子問題，就算喝水頭也要用力的抬起來繼續向前進。

第一週：野外課於自強游泳池繞圈圈，教練及助教們緊迫盯人，一方面是要求我們動作確實，一方面又要我們安全，雖然在旁邊扒著浮標護航，或在上面說些“類似”風涼話，看似輕

鬆，心情卻比我們學員更加緊張；當學員上岸時，教練們頻頻貼心的大喊「趕快把身體擦乾」當下讓我湧起好幾股莫名的感動。

第二週：學員們各個穿著隊上的紅泳衣及泳褲，紅領上衣及紅短褲，漸漸的像

一個團隊，野外課於坪林溪訓，教練們更加嚴厲、嚴謹，但我知道每個教練都深怕學員們受傷或是出意外，才會這麼樣的嚴厲，各個學員也很聽話的一個口令一個動作，漸入佳境，讓我也不禁打起精神來，專注教練所說的每一個口令。

第三週：剛過完坪林的溪訓，漸漸學員及教練們感情更加濃厚，讓大家做起事情來更有默契；而我的抬頭捷泳託了許多教練不停的在旁邊指導的福，漸漸不會喝水了：）海訓則是我所期待的課程，果然，一點都不讓我失望，就如我所期待的好天氣、小浪、舒服的風，以及團結的各位、好玩的課程，重點是，很大的浮力(福利)讓我們長泳比在泳池更加輕鬆；開船艇時，我的心情就像在天上飛一樣的興奮，真的很好玩。

這一切順利的讓我有些害怕，因為過完海訓很快就進入到結訓，我開始有些希望結訓能晚點到來，因為我開始捨不得了。

這一個月真的很榮幸，也要謝謝所有「無薪」卻『有心』的教練團隊，這麼疼愛我們、體貼我們，把我們帶得這麼好，讓我的泳技進步很多，採水採很久，肌耐力增加好幾倍：)

也讓我看到“人”不是只有現實的一面，不是當錢的奴隸，而是當自己的主人，我很喜歡，也很感動。

希望未來，我也能跟偉大的教練們一樣，在岸上服務，在水裡教導學員，以及帶出更多熱心的志工，延續水安隊，延續自強四。

自強高級班二受訓心得

1號 許添瑞

這是我在水安隊第二次上高級班了，第一次在99年剛拿到救生員證之後不久，由於很晚才開始學游泳，基礎其實不是很好，當然，少碰水，水感也差，加上身體的協調性等種種方面，雖然在課間很努力的練習，加上教練們的辛勤指導，無奈對於蝶仰蛙捷四式之中，只有蛙式還勉強過得去，至於其他三式則是只知要領卻不得其法。

其後的一年，深深覺得要從基礎學起，即使同年的救生員同學或朋友已經進階到十式班甚至今年上了教練班，我也不覺得羨慕，只覺得基本功是最為重要的，於是從最基礎的捷式打水開始練習，終於也慢慢的有些成效，雖然不若選手或是教練們的駕輕就熟，至少能在水中悠游捷式，也算是一大進步。

今年再度來挑戰高級班，因為蝶式是我一直很想學會的一種泳式，每每看著泳池裡有人翩翩游著蝶式，真是羨慕不已。入訓水測的時候捷蛙兩式共100公尺我只游出了兩分半的成績，老實說在班上算是敬陪末座吧，但我想，不斷學習的精神應該也是水安隊的主要宗旨之一，便厚著臉皮繼續上第二次的高級班。當然，一開始就進入我最為苦惱的「蝶腰地獄」，不知為何，明明陸操的時候還算不錯，一進入水中之後就完全變了樣，說是蝶腰卻好像觸電一般只會上下擺動，完全沒有前進的動力，即便是教練如何指導，或是課後如何自己練習，總是抓不到蝶腰的節奏，抓不到節奏的結果就是蝶式由不動，即使勉強游動，因為動作急躁沒到定位，看起來像垂死掙扎的怪物而不是翩翩的蝴蝶。

除了蝶式的困擾之外，出發跟轉身也是讓人苦惱的問題，從跳台跳水出發往往就像摔豬肉一般摔入水中，整個胸口肚子紅通通，連教練都看不下去笑說我是故意要減肥嗎？這樣摔真的有減肥的效果嗎？老實說，真的很痛哪！摔歸摔，課還是要上，忍著紅腫繼續把課上完。

這次的高級班學習，除了學習泳式之外，對我而言還有另外一個學習的地方，過去總是在團體裡習慣躲在中間不出頭，這次高級班卻意外當了學員長，必須為班上的同學們做服務的工作，比如班服的製作，結訓謝師宴的安排等種種事情的聯絡協調與決策，這都是我以前沒有過的經驗；在眾人面前要有條理地把事情一樣樣說明清楚，並在最短的時間內做出決定，這是過去我在參加社團的時候所沒有經歷過的經驗，也因此讓我體會到要滿足團體裡每一個人的需求是一件多麼不容易的事情，只有儘可能努力去做，取得團體的最大公約數的利益，其他的事情也就不用在乎了。

高級班的課程也接近尾聲，對於蝶式雖然還在苦惱之中，但是在每天每天的練習之中，彷彿也有稍稍體會到一些其中的竅門，雖然在每日下水吃早餐的時候總會覺得十分辛苦，也曾經有會讓人沮喪的時候，不過，相信在每日不斷的練習之下，總會有學會的一天。

自強高級班二受訓心得

26號 鄭郁萌

騎車出門上課時，在紅燈空檔數著星星；在黑暗中試著認出教練同學，互道早安；打著呵欠作操時，正好看見朝陽緩緩升起。

這彷彿是每年夏天的儀式。

今年是第二次上高級班，距離第一次已經五年。其實是有點膽怯的，頭一天上課，我怯怯地問總教練然叔：「可以收留我嗎？」已經不是第一次當我恩師的然叔，很豪氣地拍了我的肩：「當然！來！」我便歡喜如同發現藏寶圖的孩子，趕緊裝下水掘寶去。

掘寶，是真的呢！每個教練都勤勤懇懇，把負責的那式當作矯正班來教，水準之高超乎想像。我在水裡，練習這個分解動作，又試著作那個動作，彷彿是第一次認識這個泳式。林瑞新會長海豚般的泳姿、俞佳宏教練斯文踏實的仰式、鄧朝興會長捷式的各種分解練法、沈光輝教練蛙式的鑽研，都帶給我好多新的發現與新的驚喜。

有天翻閱當年救生班的筆記，那時我是班上程度最差的學生之一，但教練在評語裡鼓勵我：「我看得出妳的辛苦。但正因為妳水性不好，獲得的一定比那些天生水性好、又年紀輕的同學們多。」

幾年之後再次讀到這段文字，仍有深深感動。是的，我不是最強的，但我可以是最努力的，再一次上高級班，再一次的努力，希望能讓自己再好一點。感謝教練，在水安隊的這段歲月，因為教練們從沒放棄不成才的我，我因而獲得了能量沒放棄自己。

大豹淨溪活動



各區扶輪社合影



感謝李美玉教練不遺餘力的付出



優良志工表揚



駕駕谷淨溪



蟾蜍山谷淨溪



水上救援表演觀摩



競賽組救生及繩表演



德國友人救援橫渡體驗

血牛然叔的自強高級二班



跳水連續動作



這是在跳水上芭蕾嗎



跳水連續動作2



餐會完了課程也完美結束了



這是那一招啊



不管晴天還是雨天都要下水



這是今年的班服，很美吧



然叔的這一班



Rock

各級泳訓



紅十字會水上安全工作大隊
黃柔琬教練自強初級班 開訓典禮



紅十字會水上安全工作大隊
林錦龍教練八秀自救班 開訓典禮



紅十字會水上安全工作大隊
林延文教練自強中級班 開訓典禮



紅十字會水上安全工作大隊
吳亭諭教練滬江中級班 開訓典禮



紅十字會水上安全工作大隊
曾兆亮教練八秀中級班 開訓典禮

大豹溪抽獎活動



7月腳踏車得主張國輝



8月腳踏車得主黃玉璋

