



103年6月份幹事部會議要點： 103.06.20(五)

- 一、水安龍舟隊在此次龍舟賽中為隊上創下佳績，感謝張榮華副總幹事及所有龍舟隊員的努力，經過幾個月的辛苦的訓練，能為我水安爭光。
- 二、自強1期救生員班已於6/8(日)結束訓練，讓維護水域安全任務又加入新的一批生力軍，感謝陳秋蘭總教練及所有參與訓練的伙伴，讓水安注入活潑的新血輪。
- 三、第2期(捷、仰)姿勢矯正班於6/9(一)開訓，預訂7/4(五)結訓。聘請資深前會長林忠漢擔任總教練，對增進會員情感，及提升泳技助益甚大。
- 四、自強1初級班已6/2(一)~6/14(六)開班結束，從6月份開始每週開1期，請訓練組確實掌控開、結訓時間。
- 五、自強2期救生員班已於6/8(日)開訓，請訓練組及器材組給與救生班所需的軟硬體支援，並督促確實做好訓練安全宣導及野外課保險名單登錄。
- 六、6月份各泳訓班陸續開班，為利自強泳池調度，訓練場地規劃如下，如有問題請向總幹事反應處理：
 - (一)初級班每週開1期，故同時有2期開班
 - 1、6/30(一)葫蘆池未開放前，第1週於圓池訓練，第2週移至大池淺水區。
 - 2、6/30(一)以後至實施第1週於葫蘆池後半部，第2週移至大池淺水區訓練。
 - (二)中級班於6/30(一)開訓後使用葫蘆池前半部。
 - (三)自救班7/21(一)開訓後使用圓池，並利用救生班課程講授時，可使用第8水道。
 - (四)救生班使用7、8水道，高級班及游泳教練班，使用5、6水道。
- 七、「第2期救生員複訓班」總教練徐健軒，預訂於6/30(一)~7/5(六)假自強游泳池開訓，請今年欲換證人員，務必參加，請於6/30(一)05:30逕自到泳池報到。
- 八、各泳訓班、救生班於學員報到一週內，請儘速收齊行政費、保證金及其他費用，連同名冊繳交至財務組；並於結訓前3天將學員名冊及到勤記錄，分送訓練組及財務組以利證書(照)製作及退還保證金。
- 九、年度「日月潭長泳」活動，各項行政工作皆已陸續完成，感謝活動組的積極





作業，今年參加名額已額滿。

十、請各組將當月要公告之事項，於幹事部會議結束一週內，轉達總幹事，以利文書組出刊作業。

十一、近期工作重點：

(一)7月份會所值勤由競賽組擔任。

(二)6/23(一)自強4初級班(早)開訓。

(三)6/30(一)第2期救生員複訓班開訓(六天)、自強1中級班(早)開訓。

(四)6/30(一)自強5初級班(早)、八秀1初級班(早)及八秀2初級班(夜)、八秀1中級班(夜)開訓。

(五)7/6(日)自強2期救生班結訓、自強3期救生班、自強夜救生班、滬江救生班、自強第1期高級班開訓。

(六)7/7(一)自強6初級班(早)開訓、世紀皇家初級班(夜)、權世界初級班(夜)、滬江初級班(早)開訓。

(七)7/9(三)~7/13(日)支援貢寮海洋音樂祭活動。

(八)7/14(一)自強7初級班(早)開訓。

(九)7/21(一)自強8初級班(早)、自強2中級班(早)、八秀3初級班(夜)、八秀2中級班(早)、自強1自救班(早)、八秀自救班(夜)開訓。

(十)7/25(五)7月份幹事部會議。

(十一)7/28(一)自強9初級班(早)、滬江中級班(早)、世紀皇家中級班(夜)、權世界中級班(夜)開訓。

◀ (聯合會公告) ▶

一、8/3(日)上午假自強泳池舉行擴大聯合開、結訓典禮。

二、8/17(日)上午於大豹溪指揮中心舉行一年一度的中元普渡活動。

三、8/24(日)上午預定於大豹溪舉行淨溪活動。

屆時將邀請貴賓及歷任會長與會，也請各位親愛的會員踴躍參加。





◀ 財務組公告 ▶

一、凡繳交今年年費的會員，將贈送雙背防水袋一只。為了維護您的權益，請尚未繳納的伙伴們儘速繳納。

繳納地點及時間：

1. 會所二樓 / 每日5:30~7:00 / 財務組林育正教練。
2. 會所二樓 / 每星期五19:30~21:00 / 財務組。
3. 佳新照相館(中和區中山路二段205號) / 平日 / 林月綉教練。

二、本會會員吳秉洋募款專案，明細如下(以下收款結至6/30)：

中和水上安全工作大隊	3,000	許聰一	5,000
王臣扶	3,000	郭啟文	5,000
王敬皓	1,000	陳才正	1,000
吳玉桂	10,000	陳秋欄	1,000
吳宥霖	10,000	陳晨曦	1,000
李立忠	500	陳焜基	1,500
李典謙	1,000	無名氏	3,000
李美玉	3,000	黃宥寧	1,000
李淑芳	500	黃淑惠	1,000
李震榮	1,000	楊仁德	1,000
林美梅	10,000	楊新旺	10,000
林英燕	5,000	葉燕珠	2,000
林清其	500	廖元隆	2,000
林欽鐘	3,000	劉頂正	5,000
林麗花	800	蔡勝源	5,000
翁輝國	10,000	蔡景德	3,000
馬端華	1,000	謝萬取	1,000
張鈞晃	1,000	總計	122,800
許錫泉	10,000		

※感謝以上多位伙伴的情義相挺！本專款收至7/15截止，希望大家能一起支持秉洋，讓秉洋能渡過這次難關！感恩，謝謝大家！





◀ 服務組公告 ▶

- 一、大豹溪6月份在蟾蜍山谷、樂源仙境、鴛鴦谷三個服務站，共計有三起救溺事件登錄。由於暑假期間，每逢假日戲水遊客眾多，敬請會員教練多多前來大豹溪防溺水服勤，感恩您無私的付出。
- 二、感謝以下各位熱心提供大豹溪服勤的歡樂補給

5/1	李震榮前會長	蘋果1箱
	翁輝國會長	葡萄、蘋果、柳丁1批
	永和隊高水前隊長	大西瓜2個
	林泰斌教練	蛙鞋30雙
	羅井茂教練	大西瓜2個及 香蕉、木瓜1批
	李昆峰教練	
	劉玫權教練	炒米粉1鍋
	呂理金教練	紅豆湯1鍋
5/3	莊子華前會長	現金1,000元
	翁輝國會長	餅乾、鳳梨、 香蕉、香瓜1批
	林欽鐘總幹事	
5/4	翁輝國會長	包子1批
	陳錦華教練	蛋糕1批
5/10	翁輝國會長	香蕉、蘋果、香瓜1批
	劉玉聯教練	番茄1箱
	林永清教練	現金300元
	劉玫權教練	炒米粉1批
		豆乾1批
	許玉梅組長	豆漿及燒餅1批
5/11	紅十字會總會	現金3,000元
	翁輝國會長	大西瓜1個、木瓜1批
	劉玉聯教練	炒米粉1批
	羅鎰慧教練	大西瓜1個
	江慶旭教練	大西瓜1個
	吳玉桂教練	小番茄、桃子1批
	連志光組長	母親節禮品 洗髮沐浴乳組60袋
	陳錦華教練	





5/17	劉玫欏教練	炒米粉1批
		紅豆湯1鍋
	劉玉聯教練	米糕1批
5/18	張麗雪教練	現金500元
	曾美瑛教練	飲料2箱
5/24	林瑞新教練	大西瓜1個
	劉玉聯教練	包子60個
	劉玫欏教練	紅豆湯1鍋
5/25	林永清教練	毛豆1批
	高素蘭教練	時鐘1個
	江慶旭教練	大西瓜1顆
	江蔡素娥教練	
	林裕峰教練	大西瓜1顆、小玉2顆
陳才正教練	飲料1箱	
5/31	江慶旭教練	大西瓜1顆
	劉玫欏教練	紅豆湯1鍋
	劉玉聯教練	包子50個
	吳玉桂教練	現金1,000元
	許玉梅組長	豆漿1批
	蔡憶潔教練	水煎包1批
6/1	陳錦華教練	蛋糕1批
6/2	翁輝國會長	飲料2箱
	江慶旭教練	哈密瓜1批
	吳玉桂教練	紅肉李1批
	陳嘉宏教練	大西瓜1顆
6/7	徐健軒教練	飲料1箱
	劉玫欏教練	紅豆湯2鍋
		麵線1鍋
劉玉聯教練	包子90個	
6/8	陳秋蘭教練 (自強一)	葡萄2箱
		飲料1箱
		蛋糕1條
	劉玫欏教練	燒酒雞1鍋
		麵線1鍋





6/8	林明秋教練	黑糖糕1批
	張雪英教練	
	曾進發教練	
	吳治政前會長	
6/14	翁輝國會長	大西瓜2顆 香蕉、葡萄、荔枝1批
	林美梅會員	西瓜2顆
	劉玉聯教練	起士蛋糕1批
	劉玫樺教練	綠豆湯2鍋
6/15	永和隊	大西瓜2顆
	陳佛賓組長	李子1批
	陳才正前會長	葡萄1批 蛋糕1批
6/21	翁輝國會長	飲料1箱 香蕉、荔枝1批
	江慶旭教練	鳳梨1批
	江蔡素娥教練	
6/22	劉玫樺教練	地瓜葉、苦瓜各1大盤
	劉玉聯教練	包子90個
	吳玉桂教練	
	古珮好教練	
	連志光組長	
	蔡憶潔教練	荔枝2箱
沈光輝教練	飲料3箱	
6/28	翁輝國會長	大西瓜2顆 香蕉、荔枝、葡萄1批
	陳清雲教練	飲料2箱
	吳玉桂教練	現金1,000元
	劉玫樺教練	紅豆湯、綠豆湯各1鍋 仙草10桶及砂糖10斤

三、大豹溪服勤時數(5/31~6/28)

班別	姓名	5/31~6/28	總時數	班別	姓名	5/31~6/28	總時數
忠	王政宗	60	120	忠	吳興財	12	12
忠	白俊彥	-	12	忠	李立忠	12	24
忠	余炳輝	12	24	忠	李秋蓮	84	108





班別	姓名	5/31~6/28	總時數	班別	姓名	5/31~6/28	總時數
忠	李美玉	12	12	孝	林忠漢	12	12
忠	李賢漢	-	12	孝	邱浩塵	12	12
忠	林月綉	12	12	孝	俞佳宏	24	24
忠	林永清	36	96	孝	姜仁弘	12	12
忠	林福田	-	12	孝	范文嘉	12	12
忠	侯梅嬌	48	60	孝	徐世緯	12	12
忠	洪麗美	36	96	孝	高全勝	12	12
忠	張仲皓	12	24	孝	張清潭	24	24
忠	張榮華	12	12	孝	陳秋蘭	12	12
忠	許世凡	36	60	孝	陳倍浦	-	12
忠	許銘修	24	24	孝	陳琬淇	24	24
忠	陳贊文	12	24	孝	陳新川	120	228
忠	黃秀英	-	12	孝	陳瑞元	12	12
忠	黃振剛	48	72	孝	陳榮華	12	12
忠	廖元隆	48	84	孝	黃正銘	24	96
忠	趙偉誌	72	72	孝	簡信正	48	84
忠	趙新記	48	120	仁	王康睿	48	108
忠	劉玖權	96	180	仁	王啟宗	12	12
忠	劉芸鳳	36	36	仁	吳秉洋	12	12
忠	劉家源	24	36	仁	吳宥霖	12	12
忠	劉福興	60	96	仁	吳偉雄	12	12
忠	賴丰培	12	12	仁	呂理金	-	12
忠	鍾詩非	24	24	仁	李震榮	-	12
忠	顏有成	12	12	仁	周禹丞	-	12
孝	丁偉	12	12	仁	林裕峰	-	12
孝	王臣扶	-	48	仁	邱育鈴	-	12
孝	王秋琪	12	24	仁	馬端華	72	132
孝	王祥安	84	132	仁	張國輝	84	96
孝	王敬皓	48	48	仁	陳姿諭	-	12
孝	石秀碧	48	48	仁	陳家豪	24	24
孝	吳文正	12	60	仁	陳壽祺	108	192
孝	李志龍	60	132	仁	陳樹仁	12	12
孝	李震岳	-	12	仁	陳獻銘	12	12
孝	林岳勳	60	96	仁	楊秀穎	24	24
孝	林泰斌	36	108	仁	劉議心	12	24





班別	姓名	5/31~6/28	總時數	班別	姓名	5/31~6/28	總時數
仁	蔡憶潔	24	24	信	張達璋	12	12
仁	鄭茂鴻	12	12	信	張慧玲	12	36
仁	賴貴麗	48	72	信	陳忠慶	12	36
仁	簡子寧	12	12	信	陳虹安	-	12
仁	顏豪志	12	24	信	陳恒毅	60	60
愛	王艾	48	108	信	童宜雄	24	36
愛	甘蓓珍	12	12	信	黃正漂	12	12
愛	江絨	48	48	信	楊金融	24	24
愛	吳桂雲	-	12	信	楊啟賢	12	36
愛	李振明	12	12	信	劉德謀	12	12
愛	李健瑩	12	12	信	蔡孟昆	24	60
愛	沈光輝	12	12	信	譚國斌	-	12
愛	林佳慧	36	60	信	黃鼎	12	12
愛	林幸雄	24	24	義	王水吉	12	12
愛	高素蘭	84	156	義	王祖屏	24	24
愛	張素惠	48	84	義	王新達	24	24
愛	梁耀綺	12	24	義	池旺融	48	84
愛	莊麗芳	-	72	義	余啟源	-	48
愛	許玉梅	84	156	義	吳治政	12	12
愛	連志光	60	120	義	吳俊縊	12	12
愛	陳清雲	12	12	義	林瑞新	12	24
愛	程慧君	12	24	義	林錦龍	12	24
愛	廖冠晶	12	12	義	邱啟章	48	84
愛	廖國隆	36	48	義	張鈞晃	12	12
愛	趙駿業	12	12	義	陳才正	12	12
愛	劉鼎盛	12	12	義	陳巧凌	48	84
愛	潘佳吟	12	12	義	黃玉璋	84	120
愛	蔡親偉	48	96	義	黃美施	12	12
信	李昆峰	36	72	義	楊仁德	12	24
信	李建翰	36	36	義	潘春燕	72	108
信	杜國業	24	84	義	蔡明儒	36	36
信	林明秋	48	48	義	蔡景德	24	24
信	林建成	12	24	義	謝孟涵	24	24
信	林煜淳	12	12	義	魏芳文	48	48
信	張仙助	36	84	義	溫奕泯	12	48





班別	姓名	5/31~6/28	總時數	班別	姓名	5/31~6/28	總時數
和	王煥棠	-	12	平	陳錦華	48	84
和	向靜玉	12	12	平	曾佳怡	36	60
和	吳聰旗	36	96	平	曾進發	36	36
和	呂忠民	12	24	平	黃貴福	24	72
和	李佩霜	12	12	平	劉玉聯	120	192
和	李怡寧	36	36	平	劉如碧	-	24
和	李學舜	12	12	平	蕭建文	12	12
和	沈惠芬	12	12	平	羅井茂	108	180
和	阮雅凰	12	12	平	羅鎡慧	-	12
和	張英瀚	12	12	自一	張瑞釗	84	84
和	張雪英	48	48	自一	賴俊豪	24	24
和	張麗雪	12	24	自一	李博文	48	48
和	陳正吉	84	132	自一	陳宏基	60	60
和	陳佛賓	60	108	自一	翟志豪	48	48
和	陳政鴻	12	12	自一	陳永順	48	48
和	陳嘉宏	24	48	自一	吳 柏	48	48
和	曾美瑛	84	108	自一	吳愛珉	84	84
和	趙文懷	12	12	自一	張文賢	72	72
和	劉胤希	12	60	自一	蔡岩岍	12	12
平	古珮妤(瑞蘭)	120	192	自一	林阿雪	48	48
平	江肯輔	12	12	自一	陳佳惠	48	48
平	江慶旭	48	72	自一	吳玉屏	48	48
平	江蔡素娥	48	72	自一	黃淑惠	24	24
平	吳玉桂	120	180	自一	徐意晴	48	48
平	林潘淑美	24	36	自一	史慧貞	48	48
平	林錦繡	24	60	自一	黃宜葵	48	48
平	侯采伶	12	12	自一	李秀蓉	48	48
平	徐健軒	12	12	自一	洪玉琴	48	48
平	翁輝國	72	132	自一	林美梅	60	60
平	張郁莉	48	48	自一	劉景琪	60	60
平	許銘樑	24	24	自一	蔡淑芬	36	36
平	陳子翔	12	12	自一	李典謙	72	72
平	陳代祐	12	48	自一	林麗花	48	48
平	陳美芳	12	12				
平	陳晨曦	12	12				



**訓練組公告**

一、103年度救生教練再教育講習：

1. 報名名單：

第一梯次 - 7/26(六)(已額滿)

王村丞	王康睿	江慶旭	江蔡素娥	余炳輝	吳文正	吳聰旗
李昆峰	阮雅凰	林于淳	林建富	林裕峰	侯梅嬌	姜仁弘
張文賢	張建雄	張素惠	梁嘉云	莊子華	許玉梅	陳代祐
陳巧凌	陳正吉	陳美芳	游剛睿	黃心怡	黃信凱	黃貴福
廖國隆	劉克威	劉芸鳳	蔡孟昆	鄧朝興	賴貴麗	謝孟涵
顏有成	羅明道					

第二梯次 - 7/27(日)

王艾	古瑞蘭	余淑華	吳桂雲	李亦民	李震榮	林秀珍
林忠漢	林秋榕	林潘淑美	林錦龍	林錦繡	張洸輝	連志光
陳錦華	黃玉璋	董正雄	劉鼎盛	潘春燕	簡信正	羅井茂

第三梯次 - 8/9(六)

王臣扶	吳玉桂	吳治政	沈惠芬	林欽鐘	侯采伶	俞佳宏
徐健軒	翁輝國	張榮華	陳嘉宏	曾光亮	廖欣怡	謝美足

第四梯次 - 8/10(日)

池旺融	吳金忠	李美玉	林月綉	林育慈	林英作	紀貴元
孫文雄	張仲皓	張鈞晃	陳新川	陳漢隆	曾佳怡	蔡明儒

粗體字為素食

2. 訓練地點：台北海洋技術學院游泳池（台北市士林區延平北路九段212號）。

※請各位教練再次確認已登錄名單及梯次，並請尚未登記之教練盡快登記，謝謝！報名登記請告知：1.梯次 2.姓名 3.身分證字號 4.出生年月日 5.教練證日期 6.電話
7.便當(素、葷)**※注意事項：**

1. 本次活動皆須下水實作，請務必攜帶泳裝及泳具。
2. 請攜帶三樣用具面鏡、呼吸管、蛙鞋。
3. 若有疑問請洽：訓練組陳美芳0935-030-990。

二、救生員班訓練：

自強4期救生班(早)為期四週8/3(日)~8/31(日)，將於8/3(日)開訓。如欲報名請洽
總教練 林建富0912-034-685。



活動組公告

一、以下名單為2014年日月潭萬人泳渡參加人員名冊，請參閱。

※人員125、126號於6/6及6/16轉帳，因活動組未收到報名表而無法得知何人報名，事關參加活動資格，請這2位伙伴盡速與活動組長吳宥霖聯絡0920-316-985。

二、為確保人身安全，長泳必須攜帶救生浮標才能下水。

欲借浮標者，請於8/15(五)前登記(請聯絡馬端華教練0932-235-795)，上車後交付押金500元，回程交還浮標即退款。若遺失須按原價賠償。

	隊員姓名	性別		隊員姓名	性別		隊員姓名	性別
1	賴俊豪	男	43	劉芸鳳	女	85	朱珮綺	女
2	史慧貞	女	44	黃心怡	女	86	陳慧峰	男
3	李秀蓉	女	45	鄭郁萌	女	87	蔡詩豐	男
4	林美梅	女	46	許添瑞	男	88	詹文政	男
5	徐意晴	女	47	林于淳	女	89	林金田	男
6	蔡岩岍	男	48	阮雅鳳	女	90	林泰弼	男
7	吳桂雲	女	49	陳美芳	女	91	翁陳美英	女
8	陳秋蘭	女	50	陳佩宜	女	92	蔡明儒	男
9	林進忠	男	51	林育正	男	93	譚國斌	男
10	李錦雲	女	52	黃宥寧	女	94	王煥棠	男
11	涂振全	男	53	溫桂華	男	95	陳姿諭	女
12	吳愛珉	女	54	黃耀霆	男	96	林裕峰	男
13	陳佳惠	女	55	李銘禧	男	97	林威志	男
14	林阿雪	女	56	池旺融	男	98	陳慈德	男
15	張素惠	女	57	池奕麟	男	99	林爾璋	男
16	廖冠晶	女	58	池惠森	男	100	王啟宗	男
17	吳玉屏	女	59	涂思宇	女	101	施安容	女
18	張文賢	男	60	郭雅鈞	女	102	張建雄	男
19	蕭吏孜	女	61	湯佳玲	女	103	蔡景德	男
20	黃宜臻	女	62	陳昕妍	女	104	王文芝	女
21	侯梅嬌	女	63	劉書君	女	105	黃正銘	男
22	陳宏基	男	64	楊又達	男	106	賴志遠	男
23	張瑞釗	男	65	葉勳鴻	男	107	李承翰	男
24	李博文	男	66	蔡志堅	男	108	何佳璋	男
25	王水吉	男	67	陳秀龍	女	109	劉耀仁	男





26	廖本仁	男	68	洪祥義	男	110	劉耀中	男
27	廖育賢	男	69	廖修偉	男	111	劉蓮潔	女
28	王秋琪	女	70	廖征暉	男	112	劉蓮君	女
29	劉如碧	女	71	廖健安	男	113	周宜鋒	男
30	潘春燕	女	72	李懷山	男	114	李治璟	男
31	李志龍	男	73	任昕泰	男	115	洪瑞鴻	男
32	陳昱廷	男	74	彭晉睿	男	116	吳家煌	男
33	劉景琪	女	75	李育儒	男	117	張文賢	男
34	徐紫	女	76	楊秀穎	女	118	葉守正	男
35	陳永順	男	77	鍾詩非	男	119	劉榮輝	男
36	李典謙	男	78	蔡憶珊	女	120	文天虹	女
37	邱士芳	男	79	吳立婷	女	121	陳映廷	女
38	陳琮文	男	80	溫孟珊	女	122	王怡云	女
39	蕭建文	男	81	張勤立	男	123	陳怡秀	女
40	李秋蓮	女	82	高嘉蓬	男	124	方黛琪	女
41	蕭宇傑	男	83	吳乃萱	女	125	?	6/6
42	李建翰	男	84	柯嘉銘	男	126	?	6/16

機動組公告

一、貢寮海洋音樂祭舟艇戒護召集：

日期：7/9(三)~7/13(日)。

時間：09：00~17：00。

地點：福隆海水浴場。

事項：依當日戒護總人數，分配時段於警戒繩外進行舟艇戒護。

※備註事項：

1. 每日提供保險、午晚福隆便當與飲水。
2. 岸上休息期間著水安紅領上衣、紅短褲。
3. 夜間留宿福隆活動中心大廳，自備睡墊、睡袋。
4. 因保險、餐點、紀念服裝，每日限制協勤人數。

※報名：蔡明儒組長 0961-277-373、張仲皓組長 0930-895-797。

(提供身分證字號、出生日期、電話、聯絡人與電話)





* 兵強將泳自強二救生班 *

2號 巫微曦

退伍一段時間，看著自己的體重和身形漸漸地失控，幾個月前發現對面的自強游泳池貼出了救生員班的招生訊息，不知道從何而來的勇氣決定參加為期一個月的訓練。距離上次游泳大概可以用好幾年來計算，而憑著只會不標準的蛙式在開班前一個多禮拜，走進了自強游泳池。

從那天開始，我跟著沈光輝教練的步伐，從最基本的捷泳開始學習。一天一天地接近開班的日子，但是技巧不純熟的我還是硬著頭皮填好了報名表開始救生班的訓練。前幾天光是抬頭蛙、抬頭捷就讓我力不從心，更不要說側泳或是仰泳。我很珍惜每次練習的時間和機會，自強二的大家實力都非常的堅強，如果我不更加的努力肯定跟不上大家。在每一個教練的細心指導之下，不知不覺我已經可以掌握到許多基本的技巧，也讓我覺得自己游泳的能力有所提升。

回顧整個訓練的過程，往往我在遇到瓶頸的時候都湧現出放棄的念頭，但是曾幾何時我給自己一種信念，如果能夠撐過這一個關卡，代表自己在很多事情上面可以更加的有信心。放棄很容易，堅持下去才更難。

難能可貴的是自強二的同學給我莫大的鼓勵，大家像是坐在同一艘船上的成員(事實上，我們也真的常常坐在同一艘船上)，我渴望和大家一起訓練，一起吃水，一起搬東西，一起把身體的疼痛化成美麗的樂章。漸漸地，我收到了比起控制體重更重要的東西，那就是和同學與教練之間建立起的最重要-友誼。謝謝你們了大家。

* 兵強將泳自強二救生班 *

3號 李宗翰

轉眼間，三週的救生員課程已經快到尾聲，想想當我剛踏入自強游泳池水深180CM時，我真的再次體驗到溺水的感覺，沒有所謂的池底讓你踩，在過50M的水道中只能拼命的向前游，希望能有東西讓我抓住但教練卻狠心的叫我們不要扒邊，說真的那時心中一直有著「教練真的頗莫名其妙」的想法。回想起來才覺得原來我的想法才是莫名其妙的，因為這樣的訓練我學會了踩水，因為這樣我更能在水域使身體隨著水載浮載沉。

想當初想進來水安隊時的心情是只想拿一張救生員證與急救證，因為大學需要而來參加自強二班，在訓練的過程中看見每位教練用心的教導，一個步驟一個指令都看得非常仔細都希望我們能夠通過考試，教練不管再怎麼累，睡得不管再怎麼少，每天都一樣準時5點到游泳池報到，教練們為的是甚麼？卻是希望我們能夠學好。我覺得拿不拿證已經其次了，我希望的是可以把救生技巧學起來去教導更多人，真的非常感謝教練群們無私的貢獻與教導。

對於訓練方面，我真心覺得每位教練人都很好，怕我們太累就一直踩水或韻律呼吸每一個小時就起來休息一下，如果有人問「受訓辛不辛苦？」我不會說「剛剛好」而是「很自在」在水中就慢慢的游，每當休息又有一堆的東西可以吃，有時一度懷疑我是否真的是來受訓的，相當的幸福！

在這幾個禮拜中我學習到許多的技巧與急救知識之外，其實我更學會了關懷。當我腳受傷時，許多的教練紛紛的找貼布讓我傷口快快好，每當一個教練看見都直接拿要過來問我要不要擦，我真的覺得真的不應該受傷，真的很感謝教練們的關心。





最後我想特別感謝兩位教練，總教練與詩非教練，在救生員班開班前有開先修班，在那時候教練們就開始教捷式、蛙式、救生四式、踩水使我們能快速進入課程，即使先修班人數極少，他們也不會不想教之類的，那段時間真的學習到很多，非常謝謝教練！
教練們辛苦了-

* 兵強將泳自強二救生班 *

5號 戴士軒

高中時期很羨慕會游泳的人，那時也曾學過游泳但沒學成功，一轉眼二十年過去了，在去年才又燃起對游泳的興趣，勉強學會捷、仰、蛙三式。在私人教練的鼓勵之下參加了今年的自強二救生班。

來到自強二發現很多同學是二十歲左右，他們的泳技、水性都很好，在進來的前三天壓力好大，發現也跟不上大家的學習腳步，那時內心打算退訓，等救生四式練好有機會再來，當時在候梅嬌副總的心理輔導及鼓勵下，試著再給自己機會，盡力去學，先不要去管結果會是如何。想不到我也撐過了三週的訓練，且都沒有請假，每天的有下水，也全程參與三次的長泳，現在回想起來也覺得自己很棒。

雖然經過三週的訓練泳技還沒達到標準，但是卻學到很多新的東西且很多都是生平第一次接觸，例如：浮潛、救生浮標、充氣式獨木舟、救生板、橡皮艇、自救與求生技術以及急救課程，讓自己增加很多知識，增廣見聞。

來到紅十字會水上安全工作大隊發現這裡教練們的品德和修養都很好，雖然上課型式有點像軍事化管理，但是未曾見過對學員的責罵。像我這種學習遲緩，老是在狀況外的人，近期上課由於常在胤希教練的視線範圍，在上課時就時常聽到胤希教練說：「士軒，快一點，你的弱者都快溺斃了。」「士軒，你看看你的弱者，都吃水了」，有時連我自己看到都覺得很想笑和不好意思，但胤希教練都還是非常有耐心的教導而且沒有發脾氣，真是感恩啊。說真的我是個沒什麼耐性的人，要是我是教練，我早就開罵了。經過這次的救生班經驗，我體會到教練對我的包容，這點我也會試著改變我不耐煩的個性，往後在待人處世上會多一些同理心。

水上安全工作大隊的教練們都是自願無給職的為大家服務，這點讓我很感動，沒想到在這塊土地上還有一群默默付出不求回報的善心人士，您們真的佛心來的，說如同慈濟大愛一般，一點也不為過。感謝王臣扶總教練這次的開班，讓我有機緣參與這次的學習，同時也認識到這群活潑可愛的同學們，和這群年輕的同學一起上課彷彿我也年輕了二十歲，哈哈，我還真不要臉！還有教練群們，您們辛苦了，您們對士軒的好，我會放在心裡，一輩子不會忘記，在此向各位說聲：「謝謝！」這回參與救生班的經驗就如同和當兵一樣，在我的人生之中留下難以抹滅的回憶。

* 兵強將泳自強二救生班 *

19號 何世玉

會加入自強二是一個很神奇的機緣：我一開始游泳是為了減肥，會的泳式也只有捷式跟仰式，而兩年前在板橋高中的游泳池看到有救生員訓練課程要開辦，雖然很心動說如果參加了課程除了可以自救也可以救人，泳技也能大幅提升，但是看了上課時間是5:00-7:00就馬上龜縮回去，覺得自己根本無法這麼早起，也找不到朋友要一起參與的，所以當時想參加救生班的念頭就這樣打住。一直到了今年，我在富邦人壽參與新人





培訓，課程內容要我們蒐集圖片製作自己的夢想板，其中我寫了一項是“想學衝浪”，也有上台跟大家分享，而隔壁組的議心教練看到了之後就跑來問我說那要不要來上救生班，能學到很扎實的游泳技巧，而且水性會變好，之後去學衝浪也能很快得心應手。聽完她的介紹之後我當然是非常心動，雖然上課時間也是讓人畏懼的5:00-7:00，但是我覺得如果參與了訓練，我會有非常多收穫，早起根本不算什麼，就答應了議心教練要來參與課程(本來想選擇自強三，因為這樣就不會跟學校上課時間衝突，但是為了議心教練我就來了自強二)。

開訓第一天的測驗其實就給了我震撼教育，我是第一次來到這麼深的游泳池，而且要游蛙式跟捷式各100公尺，我又只會捷式，所以全程都在驚恐踩不到底還有第一次被這麼多人盯著游泳很緊張的狀態下拼命游，游到有點過度換氣…是個有點慘烈的開始。訓練第一週都在習慣水深，而當教練一說要游抬頭蛙跟抬頭捷時，我看到班上同學各個下水都游得很好，自己連蛙式都不會哪有辦法抬頭，一整個很挫敗，也因為還沒放暑假，學校又在淡水，每次七點一下課我就馬上趕回淡水上課，沒有什麼機會留下來練習跟矯正。就這樣跌跌撞撞吃水扒邊了一個多禮拜，慢慢地比較不害怕深水，抬頭捷跟抬頭蛙也稍微有點樣子了，然後學校期末報告也接近尾聲，就比較有時間能留下來跟同學一起討論練習，教練們也都會留下來指導，這時候也比較能夠不扒邊。然後課程開始加入急救課程、雙人對練救溺課程跟浮潛，我才知道救生員幾乎什麼都要會，學習的範疇真的相當廣泛。

第二週的周日是萬里海訓，以前沒有特別到海邊游泳，頂多踩踩沙，所以海泳對我來說也是很未知的領域，出發前教練們先好好訓練了我們的紀律、還有教導我們要遵守的規定，也不厭其煩的宣導下水之後的注意事項，可以看得出教練團們對於學員的安全是非常重視的，花費了非常多心力在這上面。海泳當天因為海水有浮力，所以其實沒有想像中困難，可惜的是浮潛只有一下下，但是舟艇訓非常有趣，救生板很好玩，讓我又燃起了想學衝浪的熱血。相對海訓，第三週是來到碧潭河訓，碧潭的水溫遠遠低於我想像，加上我穿防滑鞋踢水一直沒有辦法順利前進，越踢越心急，後來連心臟也開始痛了，沒有跟同學一起游完。但是還好下午的浮標考試有順利應考，也有參與了舟艇訓，發現我划獨木舟算是還滿順暢的，翻艇也有成功(我第一次拉繩時自己腳滑就跌下水…第二次翻才成功)。

救生課已來到第四週，除了當初期望能精進泳技跟體能，還學到了很多急救知識跟應用，我覺得對我來說最重要的是發現了自己其實對很多水上活動都很有興趣，也想繼續學習，所以目前計畫是結束救生班之後會參與高級班，明年希望可以報名游泳教練班，也想多學一些舟艇相關課程，希望能把水上運動的樂趣跟水上安全的重要信傳達給更多人知道。

也要感謝教練團一路的用心，因為所有的教練們都是志工，大家都是犧牲自己的睡眠時間，一大早起來到游泳池幫我們上課，下課之後也要趕回去上班，即使是如此的緊繃，但是從備課、授課、一路的側寫攝影紀錄、關注每個學員的學習跟安全狀態，沒有一個環節是馬虎的，只有一直讓我們感動的用心，所以真的要謝謝所有的教練，很謝謝你們的付出跟用心，你們辛苦了！





Happy
Birthday

7月份壽星

~祝 您 生日快樂~

王君傑
朱鍵林
何佳恩
余馨如
吳治政
吳家瑞
李宏仁
李金城
李建翰
李昱廷
李培俊
李群瑩
李學舜
周正忠
林一成
林石源
林秀珠
林育慈
林泰戎
林裕峰

林鈺琪
林錦繡
邱沛龍
洪士淼
范文嘉
徐翊軒
涂振全
馬立偉
馬啟原
張永勳
張芷榕
張哲源
張家豪
張達璋
莊幃傑
許定宏
許添瑞
郭旻鑫
陳子農
陳子德

陳正吉
陳君豪
陳忠慶
陳冠薇
陳茂盛
陳倍浦
陳泰霖
陳益國
陳新川
陳瑞元
陳鴻翔
曾健銘
游文華
黃大維
黃仁鑑
黃世杰
黃詠智
黃敬仰
黃德福
楊宗翰

楊美嫻
葉肇翔
廖彥誠
劉俊偉
劉俊園
劉家孝
歐育織
蔡丁民
蔣義和
盧建宏
戴志恆
謝孟涵
謝美足
簡佩文

