



103年7月份幹事部會議要點： 103.07.25(五)

- 一、各泳訓班、救生班訓練已進入高潮，請各班隊注意事項：
 - (一) 請各班隊評估訓練環境安全，妥採防範措施，如遇閃電、打雷時，應立即停止各項訓練並儘速上岸，以免遭遇雷殛，嚴禁學員於池邊做追逐、奔跑等危險動作，學員上、下岸教練必須確實清點人數。
 - (二) 各班隊結束後，速將「服務時數申請表」以電子郵件傳送或繳至總幹事，以利時數統計。
- 二、颱風季節已屆，災害救援狀況不一，請機動組備妥人員調派，以應備災救援任務之遂行。
- 三、台北市、新北市及桃園縣發布颱風不上班、不上課時，大豹溪服務組不開站，請會員不要上來服勤，以免遇豪雨山崩或落石，肇生意外傷亡事件，而且惡劣天候下，無遊客戲水、烤肉，已喪失服勤價值，請會員以自身安全為重。
- 四、第11期游泳教練班預定於8/31(日)~9/28(日)開班，總教練莊子華前會長，請教練團、訓練組儘速完成學員入訓資格(高級班、服勤、帶班及年費)審查。
- 五、8/3(日)將舉行擴大開、結訓典禮，現場邀請歷任會長及貴賓觀禮，請訓練組籌備規劃，所需人員請活動組與機動組支援。
- 六、8/17(日)辦理大豹溪中元普渡活動，歡迎會員及各界人士踴躍提供貢禮(金)，所需金紙由本會統一購買使用。
- 七、年度「日月潭長泳」作業已告一段落，請活動組開始規劃人員車次、餐桌、住宿安排，並妥為分工，8月份會訊中要將活動行程及注意事項公告。
- 八、8/24(日)辦理大豹溪淨溪活動，請會員踴躍參加，各組工作分配如下：
 - (一) 搜救隊：請洸輝會長籌備基礎搜救演練事宜。
 - (二) 競賽組：負責救生表演(水域探勘)及救溺演練。
 - (三) 財務組：購買垃圾袋供各救生站使用，並準備簽到簿供貴賓簽到。
 - (四) 器材組：準備會旗、隊旗及旗座
 - (五) 急救組：請配合搜救隊演練支援事宜，並請組長製作簡報資料(請參考去年資料)





(六) 服務組：提供服勤績優人員接受表揚。

(七) 聯絡組：聯絡授獎人員接受表揚。

(八) 活動組：負責場地布置及司儀安排

(九) 資訊組：請負責活動攝影拍攝。

九、請訓練組、急救組將本隊新增的高級救生教練、救生教練、游泳教練及急救教練等名冊，彙整轉交文書組，以利教練通訊名冊的彙編。

十、近期工作重點：

(一) 8月份會所值勤由新北市機動組擔任。

(二) 7/28(一)自強9初級班、滬江中級班、世紀皇家中級(夜)班，權世界中級(夜)班開訓。

(三) 8/3(日)擴大聯合開結訓典禮(自強3、自強夜、滬江救生班、自強1高級班結訓，自強4救生班開訓、自強2高級班開訓)

(五) 8/4(一)自強10初級班開訓。

(六) 8/11(一)自強11、八秀4(夜)初級班，自強3、八秀3(夜)、自強2自救班、八秀自救班開訓。

(八) 8/17(日)大豹溪中元普渡活動。

(九) 8/18(一)自強12初級班開訓。

(十) 8/22(五)八月份幹事部會議。

(十一) 8/24(日)大豹溪淨溪活動(含表揚、表演及餐會)。

(十二) 8/31(日)日月潭長泳、自強3高級班、第11期游泳教練班開訓。

財務組公告

一、102年大豹溪服勤禮未領：(103.07.30)

1. 60小時以上(贈紅短褲)：

許世凡、曾佳怡、陳益國、吳金忠、孟光宗。

2. 90小時以上(贈紅短褲、長袖上衣)：

張智媛。

以上會員請盡速向財務組領取。





二、本會會員吳秉洋募款專案，明細如下：

1	水上安全工作大隊	3,000	28	許聰一	5,000
2	王臣扶	3,000	29	郭啟文	5,000
3	王美彬	5,000	30	陳才正	1,000
4	王祥安	1,000	31	陳威志	1,500
5	王敬皓	1,000	32	陳秋蘭	1,000
6	吳玉桂	10,000	33	陳晨曦	1,000
7	吳宥霖	10,000	34	陳焜基	1,500
8	李立忠	500	35	溫奕泯	1,000
9	李典謙	1,000	36	無名氏	3,000
10	李美玉	3,000	37	無名氏	1,000
11	李培俊	20,000	38	黃宥寧	1,000
12	李淑芳	500	39	黃振剛	1,000
13	李震榮	1,000	40	黃淑惠	1,000
14	林忠漢-捷仰矯正班	6,750	41	黃敬仰	1,000
15	林美梅	10,000	42	楊仁德	1,000
16	林英燕	5,000	43	楊新旺	11,000
17	林清其	500	44	葉燕珠	2,000
18	林欽鐘	3,000	45	廖元隆	2,000
19	林麗花	800	46	劉頂立	5,000
20	俞佳宏	1,000	47	劉慧明	2,000
21	翁輝國	10,000	48	蔡志堅	5,000
22	馬端華	1,000	49	蔡勝源	5,000
23	高全勝	1,000	50	蔡景德	3,000
24	張建雄	2,000	51	蔡憶潔	500
25	張鈞晃	1,000	52	賴貴麗	1,000
26	莊子華	10,000	53	謝萬取	1,000
27	許錫泉	10,000	54	顏豪志	500

※以上捐款包含 6/1~7/15。共計185,050元。



感謝函

風雨無情，自年初罹癌以來，病魔挑戰不曾片刻停歇，身負家庭主要經濟來源，無法立即停下工作，全心就診，四月覆診檢查，查明癌症有復發狀況，緊急轉院至台大醫院，第三次進行癌細胞擴清手術，術後決定停止工作，全心對抗病魔，妻子因剛產子，尚無工作，僅憑不多存款，儘快養好身體，以期再度撐起家庭經濟支柱。

由衷感謝水安隊隊員、教練們、同學們，以及無名氏等慷慨解囊，還有不斷加油打氣，協助渡過這難關，秉洋代表家人表兒幼女，向各位獻上十二萬分的感謝，感謝這溫暖的幫助，也教導我將這水安大愛傳遞下去，讓愛如滾石一般，永不止息，永遠以水安人為榮。

秉洋 敬上

2014/7/25



活動組公告

2014年日月潭長泳活動於8/30(六)、8/31(日)舉行。

一、集合地點：水安隊器材室（中和區錦和運動公園旁）。

二、集合時間：8/30(六)早上06:30 (提供早餐)。

三、注意事項：

1. 下水選手，記得要帶救生浮標。
2. 天氣炎熱，請做好防曬工作。
3. 請務必準時，逾時不候！到達後請向車長報到。
4. 每站所宣布的集合時間，請準時配合，以免影響行程。

四、預定行程表：

● 8月30日

- 06:30 水安隊器材室集合、點名出發
- 09:00 泰安休息站休息
- 10:00 台中國立美術館參觀
- 12:00 台中餐廳午餐
- 14:00 日月潭遊船
- 16:00 日月潭向山遊客中心
- 17:00 抵達景聖樓飯店
- 18:00 景聖樓飯店晚餐(晚餐後可到飯店頂樓觀賞日月潭夜景)

● 8月31日

- 04:00 晨喚
- 04:30 飯店早餐
- 05:00 驅車前往朝霧碼頭
- 07:00 日月潭長泳
- 10:30 伊達邵集合
- 11:00 午餐便當
- 12:00 離開日月潭
- 14:00 鹿港龍山寺
- 15:00 鹿港天后 及老街遊覽
- 17:30 台中餐廳晚餐
- 20:30 回到台北





五、以下為車輛分配表 (資料如有誤，請盡早與活動組聯絡)

A 車		B 車		C 車	
序號	姓名	序號	姓名	序號	姓名
1	翁輝國	1	馬端華	1	陳漢隆
2	林潘淑美	2	劉議心	2	甘蓓珍
3	吳宥霖	3	張國輝	3	魏芳文
4	莊麗芳	4	劉芸鳳	4	陳秋蘭
5	吳家煌	5	黃心怡	5	涂振全
6	廖修偉	6	鄭郁萌	6	賴俊豪
7	廖征暉	7	許添瑞	7	史慧貞
8	廖健安	8	林于淳	8	李秀蓉
9	黃宥寧	9	阮雅凰	9	林美梅
10	施安容	10	陳美芳	10	徐意晴
11	楊秀穎	11	陳佩宜	11	蔡岩昕
12	蔡憶珊	12	王煥棠	12	蕭史孜
13	張建雄	13	陳姿諭	13	吳桂雲
14	張文賢(三重)	14	劉耀仁	14	林進忠
15	葉守正	15	劉耀中	15	李錦雲
16	劉榮輝	16	劉蓮潔	16	吳愛珉
17	李銘禧	17	劉蓮君	17	陳佳惠
18	洪祥義	18	周宜鋒	18	林阿雪
19	鍾詩非	19	李治璟	19	吳玉屏
20	林育正	20	王怡云	20	張文賢(新店)
21	溫桂華	21	洪瑞鴻	21	張瑞釗
22	黃耀霆	22	涂思宇	22	廖育賢
23	王秋琪	23	郭雅鈞	23	張素惠
24	潘春燕	24	湯佳玲	24	廖冠晶
25	劉如碧	25	陳昕妍	25	黃宜蓁
26	陳秀龍	26	劉書君	26	侯梅嬌
27	池旺融	27	楊又達	27	陳宏碁
28	池奕麟	28	葉叡鴻	28	李博文
29	池惠森	29	李懷山	29	李志龍
30	方黛琪	30	任昕泰	30	陳昱廷
31	廖本仁	31	彭晉睿	31	劉景琪
32	王水吉	32	李育儒	32	徐 紫
33	蔡志堅	33	吳立婷	33	陳永順
34	王啟宗	34	溫孟珊	34	李典謙
35	蔡景德	35	張勤立	35	邱士芳
36	王文芝	36	高嘉蓮	36	陳琮文
37	吳明宗	37	吳乃萱	37	蕭建文
38	黃譚萱	38	柯嘉銘	38	李秋蓮
39	譚國斌	39	朱珮綺	39	蕭宇傑
40	文天虹	40	陳慧峰	40	李建翰
41	陳映廷	41	蔡詩豐	41	陳怡秀
42	黃正銘	42	詹文政	42	李承翰
43	賴志遠	43	林金田	43	何佳璋
		44	蔡明儒		





服務組公告

- 一、暑假期間遊客暴增，服務站共計有登錄十八件救溺，懇請會員教練多多前來大豹溪防溺值勤。
- 二、8/17(日)辦理大豹溪中元普渡活動，歡迎會員教練及各界人士踴躍提供貢禮(金)，所需金紙由本會統一購買使用。
- 三、大豹溪服勤時數

班別	姓名	7月	總時數	班別	姓名	7月	總時數
忠	王政宗	60	192	忠	劉福興	108	216
忠	王煥堂	12	12	忠	賴丰培	24	48
忠	白俊彥	-	12	忠	鍾詩非	84	120
忠	余炳輝	12	36	忠	顏有成	12	24
忠	吳興財	-	12	孝	丁偉	-	12
忠	李立忠	12	36	孝	王臣扶	24	72
忠	李秋蓮	36	156	孝	王秋琪	24	48
忠	李美玉	12	36	孝	王祥安	60	192
忠	李賢漢	12	24	孝	王敬皓	24	72
忠	林月綉	12	36	孝	石秀碧	12	60
忠	林永清	24	120	孝	吳文正	12	72
忠	林欽鐘	48	72	孝	李志龍	36	168
忠	林福田	-	12	孝	李震岳	-	12
忠	侯梅嬌	36	96	孝	周江明	12	24
忠	洪麗美	24	120	孝	林岳勳	24	120
忠	張仲皓	12	36	孝	林泰弼	72	192
忠	張益明	12	12	孝	林國傑	12	12
忠	張榮華	24	36	孝	林忠漢	-	12
忠	許世凡	-	60	孝	邱浩塵	-	12
忠	許銘修	-	24	孝	俞佳宏	36	72
忠	陳贊文	12	36	孝	姜仁弘	-	12
忠	黃秀英	-	12	孝	洪祥義	24	24
忠	黃振剛	24	108	孝	范文嘉	12	24
忠	廖元隆	48	144	孝	徐世緯	-	12
忠	趙偉誌	24	96	孝	高全勝	-	12
忠	趙新記	72	204	孝	張清潭	12	36
忠	劉玖權	72	264	孝	陳秋蘭	-	12
忠	劉芸鳳	-	36	孝	陳倍浦	-	12
忠	劉家源	-	36	孝	陳琬淇	-	24





班別	姓名	7月	總時數	班別	姓名	7月	總時數
孝	陳新川	48	288	仁	顏豪志	12	36
孝	陳瑞元	12	24	愛	王艾	48	156
孝	陳榮華	-	12	愛	甘蓓珍	-	12
孝	黃正銘	12	108	愛	江絨	-	48
孝	簡信正	48	144	愛	吳桂雲	-	12
仁	王康睿	-	108	愛	李振明	-	12
仁	王啟宗	24	36	愛	李健瑩	-	12
仁	朱建源	24	24	愛	李培俊	12	12
仁	何冠儀	12	12	愛	沈光輝	-	12
仁	吳秉洋	12	24	愛	林佳慧	12	84
仁	吳宥霖	-	12	愛	林幸雄	12	36
仁	吳家煌	12	12	愛	林威良	12	12
仁	吳偉雄	-	12	愛	徐士展	24	24
仁	呂理金	-	12	愛	徐紫	12	12
仁	李震榮	-	12	愛	高素蘭	72	240
仁	周禹丞	-	12	愛	張素惠	12	96
仁	孟光宗	24	24	愛	張欽銘	12	24
仁	林裕峰	-	12	愛	梁耀綺	-	24
仁	邱育鈴	12	24	愛	莊麗芳	12	84
仁	凌育聖	12	12	愛	許玉梅	48	204
仁	馬端華	12	156	愛	許堯舜	12	24
仁	張育慈	24	24	愛	連志光	36	168
仁	張國輝	84	180	愛	陳清雲	12	24
仁	張緯宸	24	24	愛	曾麗媚	36	36
仁	張錦閔	12	12	愛	程慧君	12	48
仁	陳姿諭	12	24	愛	廖冠晶	-	12
仁	陳家豪	36	72	愛	廖國隆	12	60
仁	陳博榆	12	12	愛	趙駿業	48	72
仁	陳壽祺	84	276	愛	劉鼎盛	-	12
仁	陳樹仁	12	24	愛	潘佳吟	48	72
仁	陳獻銘	-	12	愛	蔡親偉	72	180
仁	黃詠智	12	12	愛	魏孫平	12	24
仁	楊秀穎	96	132	信	李昆峰	-	72
仁	劉議心	12	36	信	李建翰	12	48
仁	蔡文全	12	12	信	杜國業	60	156
仁	蔡憶潔	-	24	信	林明秋	12	72
仁	鄭茂鴻	-	12	信	林建成	-	24
仁	賴貴麗	-	72	信	林煜淳	12	24
仁	簡子寧	24	36	信	孫文雄	12	12





班別	姓名	7月	總時數	班別	姓名	7月	總時數
信	張仙助	72	156	義	蔡明儒	36	72
信	張智媛	36	48	義	蔡景德	24	48
信	張達璋	-	12	義	謝孟涵	12	36
信	張慧玲	12	60	義	魏芳文	24	72
信	陳忠慶	12	60	義	溫奕泯	12	60
信	陳俊安	12	24	義	吳秉芳	48	48
信	陳虹安	12	36	和	王煥棠	-	12
信	陳恒毅	108	180	和	向靜玉	12	24
信	童宜雄	24	60	和	吳聰旗	72	180
信	黃正漂	-	12	和	呂忠民	-	24
信	黃鼎皓	24	24	和	李佩霜	-	12
信	楊金融	-	24	和	李怡寧	36	72
信	楊啟賢	-	36	和	李學舜	36	48
信	劉德謀	-	12	和	沈惠芬	12	24
信	蔡孟昆	12	72	和	阮雅凰	-	12
信	蔡勝源	12	24	和	洪偉翔	12	12
信	譚國斌	-	12	和	張英瀚	24	36
信	黃鼎	12	24	和	張雪英	12	72
義	王水吉	-	12	和	張湯松	12	12
義	王祖屏	24	48	和	張麗雪	-	24
義	王新達	-	24	和	陳正吉	-	132
義	池旺融	24	120	和	陳佛賓	60	180
義	余啟源	48	96	和	陳政鴻	-	12
義	吳治政	-	12	和	陳嘉宏	12	60
義	吳俊縊	12	24	和	曾美瑛	48	168
義	林瑞新	-	24	和	趙文懷	-	12
義	林錦龍	-	24	和	劉胤希	12	72
義	邱啟章	-	84	和	劉崑雲	12	12
義	徐藝瑄	12	12	平	古珮妤	72	276
義	張鈞晃	-	12	平	江肯輔	-	12
義	陳才正	-	12	平	江慶旭	-	72
義	陳巧凌	-	84	平	江蔡素娥	-	72
義	陳麗如	12	12	平	池奕麟	12	12
義	馮阿春	12	24	平	吳玉桂	60	252
義	黃玉璋	48	168	平	吳亮昕	12	12
義	黃美施	-	12	平	李元寶	12	12
義	楊仁德	24	48	平	林潘淑美	24	60
義	潘春燕	-	108	平	林錦繡	-	60
義	蔡易諤	12	12	平	侯采伶	12	24





班別	姓名	7月	總時數	班別	姓名	7月	總時數
平	徐健軒	12	24	自一	黃宜蓁	48	96
平	翁輝國	60	192	自一	蕭史孜	24	24
平	張郁莉	12	60	自一	李秀蓉	12	60
平	莊子華	12	12	自一	洪玉琴	12	60
平	許銘樑	-	24	自一	林美梅	36	96
平	陳子翔	12	24	自一	劉景琪	24	84
平	陳代祐	-	48	自一	蔡淑芬	48	96
平	陳宜凡	24	24	自一	李典謙	36	108
平	陳美芳	-	12	自一	林麗花	48	96
平	陳晨曦	12	24	自二	林啟濤	36	36
平	陳錦華	36	132	自二	巫微曦	24	24
平	曾佳怡	12	84	自二	李宗翰	36	36
平	曾進發	12	48	自二	陳群元	24	24
平	黃心怡	12	12	自二	戴士軒	48	48
平	黃貴福	-	72	自二	柳承鑫	36	36
平	楊霽珉	24	24	自二	吳協韋	24	24
平	劉玉聯	72	276	自二	江謝瑞	48	48
平	劉如碧	24	48	自二	張佳傑	24	24
平	蕭建文	24	48	自二	林明翰	36	36
平	羅井茂	108	300	自二	邱冠瀚	36	36
平	羅鎡慧	-	12	自二	張瑞和	24	24
自一	張瑞釗	36	120	自二	邱勝楠	24	24
自一	賴俊豪	12	36	自二	馮國飛	36	36
自一	李博文	12	60	自二	江佳芸	36	36
自一	陳宏基	12	72	自二	楊幸倫	48	48
自一	翟志豪	48	96	自二	蘇靜婷	36	36
自一	陳永順	12	60	自二	張方瑜	12	12
自一	吳 柏	12	60	自二	何世玉	12	12
自一	吳愛珉	60	144	自二	林威志	60	60
自一	張文賢	12	84	自二	姚慧珍	24	24
自一	蔡岩昕	-	12				
自一	林阿雪	36	84				
自一	陳佳惠	24	72				
自一	吳玉屏	36	84				
自一	黃淑惠	24	48				
自一	徐意晴	36	84				
自一	史慧貞	12	60				





訓練組公告

一、第11期游泳教練班入訓資格：(訓期9/1~9/28，原訂8/31開訓，因日月潭活動延後一天)

1. 本會高級泳訓班結訓，持有結訓證書，且曾任初、中級班管理教練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(不含救生班結業服勤4次)。
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。

二、一般規定：

1. 報名表請於8/20(三)前，繳至訓練組長謝孟涵。
2. 報名會員經教練團審核合格後，通知參加入訓測驗。
3. 入訓測考(游泳四式)由總召派考試官，合格後始能參加訓練。
4. 報名表如下：

紅十字會水上安全工作大隊 103 年游泳教練班報名表									
姓名		班別		年費	<input type="checkbox"/> 已繳 <input type="checkbox"/> 未繳				
聯絡電話				E-mail					
高級班	年 期		總教練		結訓證書		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
大豹溪時數	___年	小時	___年	小時	合計	小時			
帶班經歷	初 中 初級班、總教練：			初 中 中級班、總教練：					
入訓測驗：				結訓測驗：					
捷泳：		蛙泳：		捷泳：		蛙泳：			
仰泳：		蝶泳：		仰泳：		蝶泳：			
測驗官(簽名)：				測驗官(簽名)：					





競賽組公告

一、103年「水安隊－競賽組 & 龍舟隊 體適能提升訓練課程」

1. 目的：

本計畫係落實水安隊體適能促進計畫於各類運動比賽，培育競賽組組員及龍舟隊隊員，增進運動與技能，規劃體適能訓練的能力，建立本隊參與各類運動所需的體能人力資源庫。其次，體適能較好的人在日常生活或工作上，從事體力性活動或運動，皆有較佳的活力和適應力，不易產生疲勞或力不從心的感覺。體適能訓練包括心肺耐力、身體組成、肌力與肌耐力及柔軟度。

2. 上課時間：103年10月起每週一，晚上7:30。

3. 上課地點：自強會所二樓。

4. 授課教練：黃敬仰 (現職：台北醫學大學附設醫院體重管理中心有氧老師、亞力山大私人教練及有氧老師..等)。

5. 課程表：黃敬仰教練提供。

6. 主要對象：水安隊會員，限50名(名額有限，103年9/30(二)前報名額滿為止)。

7. 主辦單位：新北市水上安全工作大隊競賽組、龍舟隊。

8. 費用：各組\$1000元(含贈送龍舟隊隊服、慶功宴...等等)。

9. 報名方式：龍舟隊隊長 張鈞晃教練 0911-883-855；
104年競賽組組長 黃敬仰 0930-041-272。

二、競賽組今年最盛大的一蝶式精進班

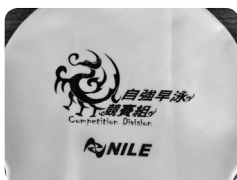
1. 報到日期：9/1(一)，早上05:20集合。

2. 上課日期與時間：9/1(一)~9/27(六)，05:20-07:00。

3. 入訓測驗：50m蝶式

4. 總教練：黃敬仰(0930-041-272)

※ 報名通過入訓測驗並繳交組費者即獲得2014年最新款「競賽組專用矽膠泳帽一頂」和「競賽組專用束口背包一個」名額有限！





文書組公告

一、煩請各開班總教練於貴班結訓當日，將以下資料予以文書組以便刊登：

1. 教練班、救生班、高級班：照片15張、心得3篇（含大頭照）。
2. 初中級班、自救班：照片5張。
※照片包含開、結訓，並以橫式為主。
※因版面有限，文書組會選擇最菁華的部分做刊登。

二、7月份會訊勘誤更正：

封底裡「自強2初級班-張仲皓總教練」開、結訓照片誤植，在本月補登。

* 泳訓班花絮 *





* 泳訓班花絮 *



自強8初級班(早) - 曾佳怡總教練



八秀1初級班(早) - 楊金融總教練



八秀2初級班(晚) - 張仲皓總教練



滬江中學初級班(早) - 周禹丞總教練



世紀皇家初級班(晚) - 蔡親偉總教練



自強1中級班(早) - 侯采伶總教練



八秀1中級班(晚) - 陳瑞元總教練



自強1自救班(早) - 王康睿總教練



* 自強三救生班 *

劉家權

十六歲那年暑假，一個懵懵懂懂的小男孩在他阿嬤的推薦下，傻呼呼的參加了紅十字會的救生班，當時我自認為：我泳技那麼好，在國中時游泳接力又是排在最後一棒，去那裏一定可以稱霸天下，但是這個幻想，卻在我受訓的第一天時給我投下了一顆震撼彈，在國小國中時那25公尺的淺池游得好比如魚得水般，所以當時我印象還很深刻，我在自強的第一天接受了水安的入訓考核時，蹬牆後，劈哩啪啦的就像枚火箭衝出去，結果到了100多公尺時，頓時心跳飛快，像是燃料耗盡似的，並馬上憑著最後一口氣飄向岸邊，當時我真的徹底嚇到了，同時心中也產生了許許多多的疑問，從前的我……在哪裡？

在受訓的第一天，我很清楚譚總教練對我們說的一句話：「在這裡，安全比泳技還要重要。」那時覺得，這不是理所當然的嗎？殊不知我連一點安全概念都還沒建立好，難怪常有人說：「在河邊或海邊發生溺水事件大部分都是會游泳的人」，而因為有了這句話，喚醒出我對救生的決心，同時也徹底抹滅了4:30起床的怠惰，而我……劉家權，開始踏入了救生員的訓練。

訓練的第一個禮拜，就有許許多多的救生技能灌輸到我的腦海裡，曾經幾度像顆千斤巨石壓得我喘不過氣來，甚至開始出現了想放棄的念頭，我的爸爸非常支持我參加這項訓練，所以就在我意志快要消耗殆盡時跟我說：「家權，你是個男人，從小你也經歷過許多困難，跨越了重重阻礙，如今，你不是一樣活跳跳的撐過來了嗎？加入水安，一方面是為了要增進你的泳技，並能善加運用在救生這一塊，而最為重要的則是要磨練你的心志，再往後，不管遇到了什麼事都能處理的簡潔有力。」這段話，看似沒什麼，可能從小到大聽都聽煩了，但那時卻在我的心中起了藥效，就連在睡覺時也是耿耿於懷，自己心想：累，不是只有我一個人累，而是所有41位水安隊成員陪著我一同累，甚至是所有熱心的教練，他們也不領薪水，純屬義務，而七早八早就來自強泳池為我們授課，指導，自己不禁反問自己，那他們是怎麼想，抱持著又是怎麼樣的心態？頃刻間，所有的情性瞬間轉化為堅強的毅力，而這股源源不絕的力量正是驅動我每天上課的動力，而這項連鎖反應彷彿像是大自然的食物鏈般，永無止境的輪迴。

而在訓練兩個禮拜後，我們就開始坐著遊覽車到坪林做溪訓，到了目的地後，當天的太陽真是使勁的散發出它的炙熱來迎接我們，而我們的第一件任務就是卸器材，原本我還想說，這種天氣，一定會有人受不了在陰涼處休息，結果卻大大的出乎我的意料之外，每位成員和教練成群結隊，並齊心協力的協助搬運器材至指定點，不管身體再是疲憊，汗水流得再多，大家還是靠著堅強不屈的毅力來完成每項工作，徹底展現出身為紅十字會一員的「團結」，而就在我們努力做訓練的同時，還有一部分的教練化身為「水安阿基師」，為我們烹調美味精緻的料理，隨時供我們精神元氣的補給，而這場溪訓也隨著飛快的時光完美的劃下句點。

坦白說，從開訓到現在，我沒有感到絲毫的後悔過，途中雖然辛苦，也被教練指正過，但那是必然的，沒有人天生就是位救生天才，「一分耕耘，一分收穫」，相對的，換來的成就也是這一輩子花再多錢也買不到的，非常感謝所有水安隊的成員陪伴我度過受訓的每一天，以及所有教練團們願意犧牲自己的時間對我們無私的教導，使我的暑假過的特別充實、愉快，還有一位大人物，我必須特別感謝，那就是我們的譚總教練，總教練為了

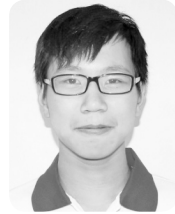




開這個自強三救生班，付出了多少金錢，付出了多少心血，付出了多少時間，而就算他付出了那麼多，還是能收起那沉重的壓力，對我們細心指導，甚至在社群上也對我們有說有笑的，對於這個救生班而言絕對是最崇高、最偉大的功臣，希望自己以後也能站上教練這個位置，締造更多紅十字會未來的救生菁英，挽救這世上更多條生命。

* 自強三救生班 *

楊凱崑



很快的一個月快過了，救生班也接近了尾聲，這些過程中的點滴真令人難以忘懷。首先我想先感謝「林潘淑美教練」，他把我拉進了水安這麼棒的團隊。「水，它是有生命的，它有著無限的魔力，可以把人拖去找死神，也能善用它的特性把一條寶貴的人命從與死神的拔河賽中勝出」，這是我看到水上安全宣導影片中所有的感觸，而當我發現自己在水中時，是多麼的快樂，感受著水流過的周圍，更享受與它融為一體的快感，這感覺是很棒的，我便想：「我很喜歡水，水帶給我的快樂如果能分享出去是多麼有意義的事。」，於是我決定了，我想當救生員！今年我滿16歲，剛好又有緣分來到了水安，就加入了救生班。在自強三，我有著一群很棒的夥伴，這些夥伴不是學校裡三年培養出的情誼，是短短三個禮拜的革命情感，來自於四面八方的夥伴，在操練中衍生出來的是默契，每當大家一起用餐、一起拍照、一起打鬧，那種和諧美並不是隨隨便便能擁有的，這是大家對這個班的認同所營造的氛圍，真的很難得。尤其溪訓、海訓時，都會和其他隊伍比較，英雄好漢班在長泳隊形裡喊口號是整齊的，唱歌是大聲的，氣勢突兀於其他班，這就是自強三的團結。自強三是一個團隊，除了同學之外，幕後最重要的是細心指導我們的所有教練。在這邊學習，看到的是教練們的用心，更感動我的地方是所有的教練都是志工，卻每天陪著我們早起，幫我們在水中做嚮導，幫我們拍照，那股熱忱是整個團隊的動力來源，不管是助理教練、管理教練，都很認真在帶班，更不說副總和總教練了，他們所承受的精神壓力是我們難以去比擬的。

一個團隊的成敗，背後一定有強硬的後盾，我們的成長是教練們有目共睹的，功不可沒於教練們的嚴謹、細心，因為有他們，我才能夠很光榮的說：「我以身為救生員為傲」，這份喜悅是屬於團隊的。我想特別感謝仲皓教練、英作教練、正吉教練、金忠教練、丰培教練、詩非教練。他們除了幫我指導泳技之外，更教了我一些為人處事的道理。最後是「國斌教練」，他幫了我太多太多，已經多到無法用言語形容的地步。我在這一個月裡愛上了這個團隊，學到了更多的知識，增進了自己的水感，充實了自我的價值觀。很榮幸能夠加入水安，水安給我很不一樣的一個月，真的很充實，自從穿上了紅領白上衣後，突然有了一種歸屬感，覺得自己是紅十字的一員，水安這個家庭令我著迷，未來我將運用我所學來幫助更多想學游泳的人，更想讓自己成為為隊上貢獻服務的一份子。

* 自強夜救生班 *

陳沛華



小時候因為有氣喘，父親把我帶去學游泳，讓我開始對水上運動產生了興趣；長大後，更是迷上了衝浪，也常常看到海邊有救生員在巡邏、值勤及維護遊客的安全，讓我深深地感到敬佩。一次游泳結束的時候，在





自強游泳池看到大大的紅色布條「救生員訓練班招生中」，心裡有個聲音：「我想要來參加」，對，我應該來磨練一下自己！就這樣，我報名了中華民國紅十字會水上安全救生員自強三·夜班。

滿心期待的到了第一次上課，對自己的水性小有自信的我發現，哇！這是什麼泳勢呀？抬頭捷、抬頭蛙、側泳及基本仰，都是我第一次的接觸，第一天的練習讓我相當灰心，但不容易放棄的自尊心讓我更想把它練好，心想教練團裡有壯到不行的（大雄）、有看起來那麼嬌小的（胤希），他們能，我怎麼會不行？沒錯！我要加油堅持下去。

每天的訓練都有不同的課程，讓我非常開心與驚喜，感覺自己就回到了學生時代，每天都是新的學習，自身就像是個海綿一樣，不斷的吸收、吸收、再吸收，很棒，泳池中的教學、溪訓與海訓的體驗，那種感覺很充實、很特別很令人著迷，但最讓我感到驚訝的是那種「團隊的感覺」，在救生員訓練中，教練對我們的教學，對我們的關心與付出，讓我十分感動，出社會後很難遇到這樣的團隊，大家無私的奉獻，犧牲與家庭相處的時間，真的讓我感動不已，最後我想感謝所有的教練與同甘共苦的同學們，因為你們讓我成長茁壯，因為你們讓我感動不已，因為你們讓我經歷了一段難以忘懷的旅程，我愛你們。



* 自強夜救生班 *

陳冠志

幾經多次溝通和協調過後，在不影響家庭和諧運作和不給去就離職的威脅下，我的老婆和老闆有條件的同意讓我報名救生班，終於，在7/6遞送了基本資料，就這樣我來到了水安隊，班期是103年自強夜救生班，班上學員人數和白天班比起來相對少很多，只有13位學員，裡面有三朵班花，有九成是80幾年次，年紀最小是高一，年紀最長的，恩... ..對，就是我。67年次的我在這個team裡面儼然是大叔一位，在推派學員長的時候，很自然的被推派出來。最後很榮幸也很心虛的成為本班的學員長，學員長不是應該要找游泳很強face又長的帥的才符合這個職稱嗎？我們隊上明明就有一個體能看起來超強的士官長，還有一個酷似彭于晏的阿弟仔，怎麼會找個連蛙式都不太會游的肉咖呢？大概是想羞辱我，再讓我自動退訓吧？無論如何，我的訓期就在臨危受命的狀況下展開了。

第一週，正式上課前的「晚餐—漂白水清湯」讓我覺得很有飽足感，尤其在踩水這動作上，僵硬的肌肉加上不協調的肢體，再加上錯誤的動作，最後乘上極差的水感，管他是小蛙式、攪蛋式還是剪刀式，我的泳帽沒有乾過，當然，也完全不感覺口渴。

教練們一直在池邊叫我放輕鬆，談何容易？這該死的身體就像鉛塊一直往池底的磁磚靠近，就這樣，重複著做操、踩水、抬頭蛙、抬頭捷、求生泳、接近法、防衛法、解脫法、帶人法，停～標齊對正，再加上兩次的野外集訓大補帖，已經邁入結訓週的現在，若是說我已經從肉咖變成菲爾普斯，那是見鬼了，但是在教練團殷勤指導下，我終於能稍稍了解到教練的「放輕鬆」是甚麼境界。

踩水進步了，雖然還是不懂攪蛋式要怎麼攪，仰漂也可以撐的比較久了，最重要的是克服了對水的恐懼，CPR的實務演練都讓我獲益良多，救生教練，沒有薪水，沒有名片，有時還要扮黑臉，下了班，拖著一天的疲累就往泳池衝，有的還要跟救護車去搶救傷患，生活中各有各的現實壓力要承擔，假日還要去野外服勤，運氣差一點，當總教練開班還要自己掏錢買單，包山包海包便當，只聽總ㄟ雲淡風輕的說，我這只是回饋社會而已，有人要





學，我們就要教，語畢，隱約散發著熟男的魅力。這應該就是傳承吧！從教練們的身上可以看的到身為救生員的使命和熱情，這無關年紀和體力，而是一種精神和態度。最後一週了，能不能結訓先放一邊，但這些日子，我在這邊看到很多默默付出的人，一種正向沉默的力量，傻得很執著，也傻得很可愛，社會因為有這些人的付出，保留著難得的溫度。

水安隊是片充滿養份的土壤，讓每顆熱血的種子都能在這片土地上成長茁壯，很榮幸身為其中的一份子，訓期接近尾聲了，和各位相處的每一天都很愉快，自強夜遜咖學員長代表全體學員向最強教練團獻上由衷的感謝！

* 滬江救生班 *

周銘中



回想第一天入訓的狀況真的很糗，可能是我太過期待了，竟然提前一天（7/5星期六05:00就到滬江報到），中間還有另外一位同學（吳軒豪）也陸續來到，等到05:25才LINE給總教練，發現我們提前一天報到，正確的開訓日應該是7/6號星期天才開始，真是興奮過頭沒有用心看日期，這是我第一天加入滬江班的真實狀況。

期待好久的開訓總算到來，我們的總教練是位女生（廖欣怡教練）聽說他以前游泳技巧也不好，也是透過後天的訓練才有今天的成果，可見找對人訓練有多麼的重要。第一天除了確認服裝並套量尺寸大小外，也開始編班，隨後也開始做測驗，教練說以你最會的泳姿做測試來回四趟，第一趟我用自由式，第二趟回來到結束都用蛙式，記得入水測驗成績是5:20秒，教練說我游的還不錯，經過這個月的訓練，我的能力會更提升，還好沒有丟21年前當陸戰隊的臉。

本次入水測驗結束後真的很喘，也代表自己的體能真的太久沒有訓練了，這一次是我約2年後的第一次入水游泳，成績或許還可以，原以為可能會忘了如何游泳但還好沒有忘記，結束後也被教練推選為班代（可能是我年紀稍微大一點的關係），教練說做班代會很辛苦要不斷提醒大家一些工作事項，我想我會好好勝任這一個任務，讓103滬江班每一位學員都能學到救生的技巧。本次毅然參加救生員水上安全訓練班目的，就是完成年輕時的夢想（18歲時一直想考取救生員執照但一直沒有去實踐）如今在43歲才去實踐他，也算是跨出自己成功的第一步。

加入滬江班是我這輩子最正確的選擇—「想救人前一定要先學會自救」，這是很多教練給大家一句非常中肯的話，在所有教練團的教學下，我們的戰技也一天比一天進步，在我印象記憶最深刻的是「防衛法」，也是第一次真實看到教練示範「防衛法」的重要性。當一個人溺水時，一定會拼命地亂抓東西，對前來救人的救生員也不例外，萬一被溺水者纏住無法擺脫，很可能會一起溺斃，所以每位救生員必須懂得適時防衛自己與解脫離開，以免被溺者帶下水去釀成意外傷亡。

再來是踩水，踩水是非常重要的自我練習，在滬江因為泳池的關係大家剛開始沒有很認真踩水，教練說等到「自強泳池」大家踩不到底就可知道誰的肌耐力比較好，說到這點也讓我突然驚醒，不能再偷點水底，果然到「自強泳池」又有不一樣的體驗，每天生活過的真是多采多姿。

身為救生員每天練習救生四式跟踩水是一件非常重要的事，這兩樣是一切救生技巧的基礎，基礎沒打好就不用去談救人。如真的要救人，第一，一定要要靠器材及輔助器材來





救生，才是最安全的救生法，救生忌諱逞強，一定要冷靜、量力而為，才是救生員應有的態度。自從參加了救生員的訓練後，我個人認為雖然犧牲了睡眠時間，卻換來對救人的正確觀念與自救的技能，個人覺得真的不虛此行。謝謝各教練團對103滬江班的用心教學與技藝傳承，只想跟教練團說聲「有你們真好」。

在滬江受訓讓我想起一句名人的座右銘：

『人生最精彩的不是實現夢想的瞬間，而是堅持夢想的過程。』

* 滬江救生班 *

潘美麗



加入中華民國紅十字會滬江第一期水上安全救生員訓練班，其實是在朋友的鼓勵之下才來參加的，從第一天的游泳四式測驗後，我無時無刻都覺得自己能完成受訓嗎？然而在這個充滿熱情及溫馨的大家庭中，我漸漸不再問自己能不能的問題了，而是一心一意地專心投入受訓，課程中我重拾並重溫了人對生命的擁抱及感動！

本次訓練中，著實讓我深深感動的事，不是我學會了任何游泳動作，而是同學及教練之間的同袍情誼，最年長以及泳技最差的我，從沒感受到被冷落及任何不愉快的感覺，反而是強烈地感受到每一個教練身上所散發出來對生命的熱愛，每位教練皆是志願服務大眾的志工，這份熱情及無私的奉獻，難能可貴，我好珍惜及愉快的享受這美好的回憶！

感謝所有的同班同學及每一位志工教練，在這段救生員訓練班受訓的日子，接受大家對我的無微不至，處處無不是關心的照顧，也要謝謝老公幫忙照顧小孩，我才能好好的學習，我也會在往後的時間，好好充實救生員該具備的專業知識及技能，期許自己有朝一日能取之於社會，用之於社會！並能在廖欣怡總教練帶領之下，在這團體生活中漸漸茁壯成長，進而服務人群。

* 自強一高級班 *

戴士軒



有驚無險的通過今年的自強二救生班測驗，原本打算好好休息一陣子，等九月再來上高級班，但是看著同學們都很有上進心的繼續深造進修，在半推半就之下也就加入了高級一班。

原本想說高級班的課程安排應該會是由淺入深、從簡漸難。沒想到第一週的課程又是個震撼教育，尤其是第一天的跳水出發真的是緊張刺激，光站上跳水台就讓我的雙腳發抖，平跳式入水被我弄得像是跨步式入水，身體被水打到像紅燒排骨一樣。第二天的多爾袞課程（翻滾轉身）也是滾到我頭昏眼花，昏頭轉向。接下來的蝶式課程，我游得還真像“跌式”。心裡想說：天啊！怎麼比救生班還難還累，且一點也沒有如外傳說的那樣輕鬆，每天游完到公司上班都好想睡覺，要吃維他命B群和喝一瓶人參蜆精才能打起精神工作。

個人覺得高級班比救生班還難還要累，但這回我沒有像之前救生班有退訓的念頭，內心秉持著「強迫學習、基礎複習」的心態再怎麼覺得累也要把課修完。剛開始的前幾天





下水練習，本班的學員長游在我前面，雖然他的速度是稍微慢了些但他真的很認真在游，每次都好像是拚著老命在游，讓我看得很感動，這種學習態度值得效倣，所以至今我還是像救生班一樣，每天準時報到、下水練習，如同教練說的，游泳就是要不斷的練習，適應水性，慢慢的就會找到屬於自己的最佳游泳方式。原本不是很胖的我，從救生班到高級班我瘦了五公斤，目前的體重是六十一點五，現在可說是體態輕盈，走起路來雖然沒有健步如飛，但卻是身輕如燕。對女生來說或許會覺得真好可以瘦那麼多，但對我來說也許是個警訊，因為對一個擅長游泳的人來說，會知道怎麼樣的游法是最省力且發揮最大的速度前進。像我瘦那麼多，可見泳技不好，一直在消耗體力，很沒有效率，所以真的還要多加練習揣摩，才能使泳技達到事半功倍的效果。

感謝林潘淑美總教練的開班，且大多請來會長級的教練來授課，這些授課教練的泳技真的是一級棒，讓我們受益良多，還有每天陪伴我們的副總教練及管理教練們，您們辛苦了，有您們在旁的指導，我們才能日漸茁壯，希望有一天我也能像您們一樣如魚得水，成為水中蛟龍。

* 自強一高級班 *

蔡淑芬



早起已經是每天的習慣，經過五月自強一的歷練，對於清晨天未亮的甦醒，已經是每天的家常便飯。每天在晨曦微現時，走進自強泳池，好似每天例行的一件事，是這麼自然這麼習慣，心裡有一種特別的感動，一天也因此過的更踏實、更好。

五月的時候天氣還算冷冽，清冷的自強泳池池水像還沒過完的冬季，但終究是熬了過來。記得來水安隊上課是因為想提升自己的游泳技能，及到大豹溪與水更親近的接觸，希望經過鍛練以後，可以不再畏懼開放水域，在日後的大豹溪能服務更多人，也能在三鐵運動比賽中，輕鬆的完成游泳項目的考驗。所以自強一救生班結訓後，接著在七月參加高級班的泳訓，期望在一個月的訓練中，得到更多的游泳技術及知識，除了讓自己有更好的游泳成績，也能在快樂中學習，結識更多好友，同好一起揣摩泳技。

高級班的課程比想像中豐富，在蝶泳中揭開了四式的序幕，還有屬於競賽方式的出發及轉身。由於不熟悉蝶泳的技術，所以游起來特別吃力、仰式則漂浮在水面上，邊滑動身軀邊欣賞著蔚藍天空、蛙式則是俯瞰池底，讓一塊塊磁磚往後移動著美麗、捷式是用來看左右風景，讓速度超越自我，也是休息最佳時機，每天精彩可期，充滿了學習的趣味。每天莫不抱著用心學習的心態下水，學習的過程中，也因為技巧不好受傷，但心裡得到的是豐滿、歡喜與學習的快樂。看著每一位教練用心授課，心裡的感謝與感恩之情，只能用更加努力的學習來加以回報。

七月就快過去了，接下來即將入秋，漸涼的天氣中，心中是充滿了感謝與感恩，在這裡我得到了很多也學到了很多。高級班結訓在即，期望每一位同學都能在課程上有所收穫，也謝謝每一位教練用心與無私的奉獻。





Happy Birthday 8 月份壽星 ~ 祝 您 生 日 快 樂 ~

丁 偉

王世裕

王行健

王政宗

王偉丞

王啟宗

王敬皓

王靖雯

朱建源

江肯輔

利彥衡

吳桂雲

吳啟富

吳聰旗

呂忠民

李宇杰

李俊賢

李振明

李傳幃

汪彥祥

周鼎國

林正哲

林仲凱

林建成

林致廷

林家雋

林潘淑美

邱啟章

洪偉翔

洪 韡

胡堯凱

范玉霞

孫佑侖

馬先讓

馬志宏

高素蘭

張乃平

張建雄

張英瀚

張國輝

梁志銘

莊子華

許乾棋

郭庭璋

郭富修

陳佳緯

陳宜凡

陳春傑

陳昭輝

陳軍翰

陳泰民

陳勤文

智慧仁

曾麗媚

溫俊輝

游明憲

黃大維

黃秀英

黃思源

黃朗桐

黃喬濬

黃智元

黃琦茹

楊箴理

葉昱德

趙月女

趙明三

蔡孟昆

蔡羸磊

鄭逸豐

賴秋萍

羅鎡慧

