103年9月份幹事部會議要點：

103.09.19(五)

一、103年「萬人泳渡日月潭活動」已圓滿結束，感謝活動組宥霖組長及其組員共同努力，更感謝全體參與活動人員的配合，此次活動圓滿成功。

二、「萬人泳渡日月潭活動」本會支援救生站34位教練，在前會長莊子華教練帶領下圓滿達成任務，感恩大家的付出。

三、8/30、8/31日「萬人泳渡日月潭活動」及9/6、9/7、9/8日中秋連續假期，有許多會員依然默默前往大豹溪值勤，感謝服務組各幹部堅守崗位，使大豹溪防溺任務能順利達成。

四、9/30(二)自強游泳池即將關閉，意味著本會年度訓練工作將告一段落，但後續還有許多重大工作等待我們去完成(如第2次教練團會議、編撰年刊、召開年會、秋季旅遊及工作經驗移交等)，希望各組全力以赴，堅持到底。

五、請訓練組將「103年救生、游泳開班成果統計表」完成，以刊登於10月份會訊供會員參考；另提供14期救生教練班、救生員班、高級班、游泳教練班學員名冊，交總幹事彙整刊登於年刊上，以方便爾後查詢。

六、大豹溪將於9/28(日)關站，請服務組將年度服勤統計及救溺統計表，於10/1日前傳送總幹事處，以做為年會獎勵及秋季旅遊參考。

七、10/4 (六)上午大豹溪指揮站及各救生站撤收，請服務、器材組確實清查各項器材裝備，並運回器材室；另請器材組擇期實施裝備清點、檢整，並將統計表傳送總幹事處，船外機如有故障儘速送修，以維裝備最佳妥善率(堪用狀態)。

八、103年第2次教練團會議，預定於10/12(日)假宸上名品飯店召開(新北市中和區中山路2段311號)，教練請於1500時報到，1530召開，請教練團及訓練組妥為準備，並預先統計參加人數，以利資料準備及餐桌預訂。

九、年度「秋季旅遊」預定12/14(日)實施，相關作法公布於10月份會訊/網站/臉書上，請會員踴躍報名，並請提供苗栗(含)以北景點，俾供活動組規劃參考。

十、103年「年會」預定於11/16(日)假中和烘爐地活動中心舉行，請會員踴躍參加，亦請各期、各班(救生教練班、游泳教練班、高級班、救生員班)預先「訂桌」，請向財務組登記。

十一、「年會」第一次協調會，各組分工如下：

(一)教練團：提供救生、游泳教練名冊、103年第1、2次教練團會議紀錄及協助音響布置。

(二)活動組：會場布置、司儀派遣、績優人員頒獎，及年會程序表、餐會桌次表製作、秋季旅遊登記及經費收繳。

(三)財務組：103年捐款芳名錄、庫存物品統計表、設服務台收繳年費、餐

費。

(四)器材組：103年器材統計表、支援年會所需器材。

(五)訓練組：督促各班隊訓練時數申請、完成訓練成果統計、訓練成效報告、第11期游泳教練名冊，及年會中各班頒發證書。

(六)急救組：陸上急救訓練統計表、103年急救裝備器材移交清冊，年會會場急救箱準備。

(七)競賽組：年度各項競賽成績統計表。

(八)服務組：103年服勤時數統計表、大豹溪救溺英雄榜及統計表、大豹溪救生站分佈圖、大豹溪物資捐贈名冊、志願服務卡時數登錄、大豹溪督導倫值表。

(九)檔案組：103年總會志工表揚名冊、理事選舉(含選票印製、投開票、場地安排等)、103年大豹溪服勤績優名冊、服務績優名冊及服務＋服勤績優名冊。

(十)機動組：支援活動組所需人力、配合場地布置及撤收。

(十一)文書組：103年年刊編撰印製(10/16資料收齊)、會員資料補正、大會紀錄及照相。

(十二)資訊組：協助製作年會簡報及訓練光碟。

(十三)法律組：理、監事選舉辦法審查、資料認定。

十二、近期工作重點：

(一)9/28(日)自強3高級班(總教練蔡明儒)結訓。

(二)9/28(日)蝶式精進班(總教練黃敬仰)結訓。

(三)9/28(日)大豹溪關站。

(四)9/30(二)第11期游泳教練班(總教練莊子華前會長)結訓。

(五)9/30(二)自強游泳池關閉。

(六)10/4(六)大豹溪器材清點及撤收。

(七)10/12(日)103年第2次教練團會議。

(八)10/19(日) 103年第2次評議委員會議

(九)10/24(五) 10月份幹事部會議暨第2次年會協調會。

(十)11/14(五) 11月份幹事部會議暨第3次年會協調會。

(十一)11/16(日)103年會員大會暨理監事選舉。

(十二)12/14(日)103年秋季旅遊。

聯合會公告

一、103年第2次教練團會議

1、日期：103年10/12日(日)。

2、地點：假宸上名品飯店召開(新北市中和區中山路2段311號)。

3、時間：1500時報到，1530開會，1730餐敘。

4、請本會救生教練、急救教練及游泳教練按時參加。

二、103年第2次評議委員會議

1、日期：103年10/19日(日)。

2、地點：假宸上名品飯店召開(新北市中和區中山路2段311號)。

3、時間：1800報到，1830開會。

4、請收到開會通知的評議委員按時參加。

三、103年年會暨創會二十九週年聯誼餐會

1、日期：103年11/16日(日)。

2、地點：新北市中和區烘爐地活動中心2樓。

3、會議時間：1330~1730會員大會(含選舉)、1830~2100聯誼餐會。

4、請本會會員踴躍參加。

四、103年度秋季旅遊活動

1、活動時間：103年12/14日（日）一天。

2、預定行程：苗栗以北風景區。

3、集合出發時間：103年12/14日(日)早上0630時集合，0700準點出發。

4、本活動聯絡人：活動組組長吳宥霖，電話：0920-316-985。

✻ 感恩芳名錄 ✻

感謝林瑞新前會長大力支持競賽組，捐贈競賽組2,000元。

年會公告

103年年會暨創會二十九週年聯誼餐會公告

一、日期：103年11/16日(日)。

二、地點：中和區烘爐地活動中心2樓。

三、會議時間：1330~1730會員大會(含選舉)、1830~2100聯誼餐會。

四、請本會會員踴躍參加，亦請各期、各班(救生教練班、游泳教練班、高級班、救生班)預先「訂桌」，團體訂桌每桌3,000元，個人登記餐會每人350元，請向財務組登記。

103年會員大會暨創會二十九週年慶

時間	會員大會程序表	
1330-1400	會員報到	
1400-1410	主席致詞	
1410-1420	介紹長官、顧問及貴賓	
1420-1430	理事候選人政見發表	
1430-1600	一、第十屆理事選舉	
	二、頒獎	(一)：服務：100小時、200小時、300小時、400小時。
		(二)：救溺英雄。
		(三)：績優幹部。
	三、授證	(一)：救生員證。
		(二)：高級泳訓班證書。
		(三)：游泳教練班證書。
		(四)：救生教練班證書。
		(五)：授予考試官帽。
1600-1700	一、第十屆理事選舉開票、選舉常務理事、理事長。	
	二、年度重大活動影片播放。	
1700-1710	宣佈理事、常務理事、理事長當選名單	
1710-1730	總幹事會務報告、討論提案、臨時動議	
1730-1800	場地整理	
	聯誼餐會程序表	
1830-1840	主席致詞	
1840-1855	介紹長官、顧問、貴賓(含致詞)	
1855-1900	新舊任會長交接	
1900-1905	新舊任會長發表感言、介紹新任總幹事	
1905-1910	新任理事長發表當選感言	
1910-1915	頒發服務500小時、服勤240小時感謝狀	
1915-2100	餐會(各項表演)	
2100	散會(預祝明年會務更昌隆)	

新北市救生員教育服務推廣協會第十屆理事候選人名冊

圈選格					
號碼	1	2	3	4	5
姓名					
	林欽鐘	曾光亮	王臣扶	林建富	陳嘉宏

圈選格					
號碼	6	7	8	9	10
姓名					
	譚國斌	余炳輝	劉玫欐	王村丞	陳晨曦

圈選格					
號碼	11	12	13	14	15
姓名					
	李昆峰	吳宥霖	馬端華	陳焜基	王敬皓

活動組公告

❋日月潭萬人泳渡活動❋

一、103年8/30、31日兩天，日月潭萬人泳渡活動，感謝全體參與泳渡會員、工作人員的配合，使本次任務能平安圓滿結束，謝謝大家！

二、感謝贊助物品人員：

(一)翁輝國會長：贊助水果、冰棒及茶葉蛋。

(二)吳家煌理事長：贊助8/30早餐。

三、感謝參與工作的伙伴：

(一)8/30晚上夜宿伊達邵選手休息區為本會佔位置的魏芳文、張國輝教練；兩天活動擔任車長，並協助領取大會發放的衣服、證書、便當的馬端華、甘蓓珍、莊麗芳教練。

(二)8/31早上5點到達大會報到處，協助領取下水泳帽的林育正、黃宥寧教練。

(三)全程協助拍照，並於會員泳渡上岸時協助招呼引導的陳漢隆教練。

(四)今年救生班陳秋蘭總教練帶領學員參加。

(五)活動進行給予指導的林錦繡教練，協助預付活動訂金的財務組林潘淑美、林月綉教練。

※活動組全體人員，在此向參與人員致上最高的謝意，謝謝!

＊103年度秋季旅遊活動公告＊

一、活動時間：103年12/14(日)一天。
二、預定行程：苗栗以北風景區。
三、集合出發時間：103年12/14(日)早上0630時集合，0700準點出發(逾時不候)車上用早餐。
四、集合地點：中和錦和運動公園旁、水安隊器材室旁（中和交流道天橋下）。
五、參加資格：本會會員(已繳本年度年費)及會員家屬。
六、參加費用：包括遊覽車車資、旅遊平安險、早中晚餐，細節參閱報名表。
七、預計人數：預計160人(四部車)，依報名順序額滿為止。
八、報名方式：(採預先報名制、報名表如附表)
(一)現場報名：1.教練團會議(10/12)，宸上飯店報到處，賴貴麗副組長0935-523-967。
2.年會(11/16)，活動組攤位。
(二)網路報名：電子郵件寄予莊麗芳教練(r32_6911@yahoo.com.tw)，並來電確認報名完成(0939-565-278)。

2014秋季旅遊報名表

姓名		生日	年　月　日	身分證字號		男 □ 女 □
戶籍地址					行動電話	
□ 葷　□ 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	可免費攜帶眷屬(1人)	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，攜帶眷屬每人(限3名內)	800元	-
8. 未達以上標準之會員每人(已交年費)	700元	-
9. 未達以上標準之會員每人(未交年費)	800元	-
10.會員眷屬小朋友(國中以前)	500元	-
11.會員眷屬小朋友不佔位子(車位/餐位)	100元	保險費用

※參加費用低於500元(含)以下者，每人繳交保證金500元，並於年會(11/16)至活動組攤位繳費，逾期報名不受理，敬請諒解。
※報名參加活動的人員，最遲於年會(11/16)於活動組攤位繳交保證金及應繳費用，並確認完成報名。
※活動聯絡人：活動組組長吳宥霖(0920-316-985)。

服務組公告

感謝以下各位熱心提供9月大豹溪值勤的歡樂補給

9/6	周正忠前會長	飲料二箱
	劉玉聯教練	柚子一箱
9/7	林欽鐘總幹事	月餅一盒,柚子一箱
	陳才正前會長	咖啡一大包
	翁輝國會長	月餅一批
	劉玫櫪教練	月餅一盒,炒米粉一批
9/13	翁輝國會長	水果一批
	劉慧明前會長	蘋果,火龍果一批
	陳明珠教練	
9/20	陳壽祺教練	西瓜一顆
	劉議心教練	餅乾一批
	蔡親偉教練	芒果乾一批
	翁輝國會長	蘋果,梨子,橘子一批
9/27	翁輝國會長	水果一批
	劉慧明前會長	油飯50斤
9/28	翁輝國會長	水果一批
	黃美施教練	蛋糕一個

103年度服務時數統計表

班別	姓　名	服務合計	班別	姓　名	服務合計	班別	姓　名	服務合計
忠	王政宗	12	忠	孫嘉蔚	62.5	忠	鄔建國	136
忠	余炳輝	405.5	忠	馬正為	8	忠	廖元隆	249.5
忠	吳興財	10	忠	張仲皓	566.5	忠	趙偉誌	36
忠	李文福	12	忠	張榮華	427	忠	劉玫櫪	265
忠	李立忠	122	忠	許世凡	30	忠	劉芸鳳	305
忠	李秋蓮	103	忠	許添瑞	6	忠	劉家源	12
忠	李美玉	137	忠	陳明珠	140.5	忠	劉福興	72
忠	林月綉	521	忠	陳贊文	209.5	忠	劉慧明	74
忠	林永清	160	忠	傅榮裕	10	忠	歐育纖	70
忠	林育正	558.5	忠	曾楚芸	32	忠	鄭燕宗	30
忠	林念儒	91	忠	黃秀英	30	忠	賴丰培	351
忠	林欽鐘	202	忠	黃信凱	220	忠	鍾詩非	349
忠	林福田	12	忠	黃美惠	614	忠	顏有成	210.5
忠	侯梅嬌	448.5	忠	黃郁凱	64.5	孝	王臣扶	392
忠	洪麗美	4	忠	黃振剛	277.5	孝	王秋琪	276
忠	紀貴元	145	忠	楊新旺	153.5	孝	王祥安	200
忠	孫健寓	16	忠	葉俊誠	27	孝	王敬皓	480.5

以上資料按照班別及姓名筆劃排序,時數若有疑問者，請洽總幹事 林欽鐘 0937-503-452

班別	姓　名	服務合計	班別	姓　名	服務合計	班別	姓　名	服務合計
孝	石秀碧	488.5	仁	朱國綸	6	仁	鄭茂鴻	161
孝	吳文正	268.5	仁	何冠儀	175.5	仁	賴貴麗	287
孝	李志龍	271	仁	吳秉洋	24	仁	簡子寧	310
孝	李雲嬌	16	仁	吳金忠	544	仁	顏豪志	300.5
孝	李銘禧	113	仁	吳宥霖	348.5	仁	羅文係	39.5
孝	李震岳	45	仁	吳家煌	314	愛	王　艾	295.5
孝	周江明	6	仁	吳偉雄	7	愛	甘蓓珍	174
孝	林仕杰	26	仁	呂昇泉	37	愛	石俊榮	245.5
孝	林立軒	10	仁	呂理金	433	愛	江絨	121.5
孝	林岳勳	379	仁	李亦民	10	愛	何賴素金	20
孝	林忠漢	79.5	仁	李宏仁	52	愛	吳桂雲	252.5
孝	林泰羢	72	仁	李桐豪	53.5	愛	李振明	12
孝	林國傑	98.5	仁	李震榮	35	愛	李培俊	49
孝	林清其	9	仁	周禹丞	278	愛	李錦章	2
孝	邱浩塵	24	仁	周惠伶	52.5	愛	沈光輝	135.5
孝	俞佳宏	49.5	仁	孟光宗	182.5	愛	沈鳳燮	72.5
孝	姜仁弘	505	仁	林裕峰	23	愛	周正忠	42.5
孝	施安容	577	仁	邱沛龍	111	愛	周盟昌	12
孝	洪祥義	467	仁	邱育鈴	283	愛	林文正	23
孝	范文嘉	129.5	仁	凌育聖	107	愛	林威良	257
孝	韋沛彤	20	仁	翁茂昇	58	愛	林昱如	21
孝	徐世緯	62	仁	馬端華	410.5	愛	徐國証	61.5
孝	高全勝	334.5	仁	高世禹	39.5	愛	徐　紫	37
孝	涂振全	105	仁	張育慈	153.5	愛	高素蘭	248
孝	張清潭	29.5	仁	張建雄	70	愛	張世杰	6
孝	張震平	6	仁	張國輝	204	愛	張伯丞	162.5
孝	許淑真	4	仁	張緯宸	20	愛	張洸輝	401.5
孝	陳信嘉	5	仁	張錦閔	70	愛	張素惠	384
孝	陳威志	164	仁	梁嘉云	24	愛	張欽銘	12
孝	陳秋蘭	181	仁	許德安	15	愛	莊麗芳	319
孝	陳倍浦	22	仁	陳子家	70.5	愛	許玉梅	229
孝	陳焜基	221.5	仁	陳佳緯	6	愛	許堯舜	212
孝	陳琬淇	164	仁	陳佩宜	214.5	愛	連志光	259
孝	陳新川	303	仁	陳姿諭	26	愛	陳秀龍	60
孝	陳瑞元	198.5	仁	陳要然	176	愛	陳清雲	16
孝	曾光亮	420	仁	陳家豪	129	愛	楊健生	12
孝	黃正銘	99	仁	陳博榆	163.5	愛	楊嘉瓚	61.5
孝	黃宥寧	523	仁	陳壽祺	63	愛	葉肇翔	37
孝	黃勝昌	61.5	仁	陳樹仁	294.5	愛	廖欣怡	252.5
孝	黃瑞明	188	仁	陳獻銘	147	愛	廖冠晶	49
孝	葉德成	48	仁	黃皓逸	20	愛	廖國隆	24
孝	葉燕珠	112	仁	黃詠智	39.5	愛	趙駿業	238.5
孝	劉文振	171	仁	楊文瑜	20	愛	劉鼎盛	12
孝	劉克威	5	仁	楊秀穎	573	愛	潘佳吟	248.5
孝	謝萬取	67	仁	楊金明	58.5	愛	蔡宜臻	37
孝	簡信正	66	仁	楊筱理	81.5	愛	蔡親偉	352.5
仁	王村丞	113	仁	劉議心	190	愛	魏孫平	12
仁	王康睿	193	仁	蔡文全	75	愛	羅明道	32
仁	王啟宗	84	仁	蔡憶潔	13	信	吳擎圳	32.5
仁	朱建源	190	仁	鄭宇成	3	信	李昆峰	144.5

以上資料按照班別及姓名筆劃排序,時數若有疑問者，請洽總幹事 林欽鐘 0937-503-452

班別	姓　名	服務合計	班別	姓　名	服務合計	班別	姓　名	服務合計
信	李建翰	198	義	馮阿春	6	和	謝美足	195
信	杜國業	108.5	義	黃玉璋	48	平	王莉惠	16
信	林于淳	135	義	黃美施	105.5	平	古珮妤(瑞蘭)	16
信	林易瑲	24	義	楊仁德	285.5	平	江肯輔	32
信	林明秋	107	義	楊竣名	153.5	平	江慶旭	330
信	林建成	23	義	潘春燕	196.5	平	江蔡素娥	184
信	林煜淳	46	義	蔡易諼	273	平	池奕麟	86
信	林聖國	24	義	蔡明儒	321	平	吳玉桂	234
信	林珏如	27	義	蔡景德	129.5	平	吳亮昕	36
信	孫文雄	158.5	義	蔡紫絨	276	平	呂欣明	212
信	徐瑜	117.5	義	鄭志陞	59	平	李元寶	32
信	張仙助	76	義	賴威廷	28.5	平	李明皇	104.5
信	張智媛	69	義	謝孟涵	376	平	李廣鴻	85
信	陳金財	7.5	義	韓勇良	61.5	平	林彥宏	333.5
信	陳姵縈	79	義	魏芳文	351.5	平	林秋榕	162
信	陳恒毅	138.5	義	溫奕泯	220.5	平	林潘淑美	351.5
信	童宜雄	97	和	尤承瑋	27	平	林錦繡	329
信	黃　鼎	59	和	文　歡	6	平	侯采伶	262.5
信	黃鼎皓	246.5	和	方麗華	24	平	徐健軒	236.5
信	楊金融	305	和	王煥棠	499.5	平	翁輝國	221.5
信	楊錦昌	2	和	古春華	31	平	張辰蘭	113.5
信	葛文豪	6	和	朱明義	24	平	張郁莉	221.5
信	劉書吟	90	和	江日廷	25	平	莊子華	229
信	蔡孟昆	258.5	和	江美燕	67	平	許良榮	32
信	鄭郁萌	6	和	吳亭諭	67	平	許銘樑	219
信	鄧朝興	570	和	吳聰旗	6	平	陳子翔	193.5
信	譚國斌	436	和	呂忠民	44	平	陳仁堉	78
義	王祖屏	210	和	呂學維	381	平	陳代祐	102
義	池旺融	203	和	李佩霜	159	平	陳宜凡	12
義	余啟源	48	和	李怡寧	319.5	平	陳昱臻	36.5
義	余淑華	203.5	和	李學舜	68	平	陳美芳	486.5
義	吳治政	18	和	沈惠芬	473.5	平	陳晨曦	12
義	吳俊縊	148	和	阮雅凰	163	平	陳漢隆	162.5
義	宋政晏	4	和	林廷文	135	平	陳錦華	46
義	沈建和	15	和	林維德	56	平	曾佳怡	243
義	林建富	143.5	和	林錫忠	43	平	曾進發	4.5
義	林英作	111	和	洪偉翔	2	平	項巨源	4.5
義	林瑞新	108.5	和	高　水	2.5	平	黃心怡	12
義	林錦龍	199	和	高仕彥	39.5	平	黃琦茹	95
義	柯敏龍	99	和	張英瀚	112	平	黃貴福	33
義	洪允在	2.5	和	張雪英	125	平	黃澤華	108
義	徐藝瑄	104	和	張碧珠	24.5	平	楊霽珉	76
義	馬子媖	60	和	陳正吉	228.5	平	劉玉聯	129
義	張鈞晃	201	和	陳佛賓	236	平	劉如碧	160
義	張飾存	30	和	陳添武	124	平	蔡宗融	60
義	陳才正	28	和	陳嘉宏	147.5	平	鄭治宏	86
義	陳王麥	193	和	曾美瑛	24	平	蕭宇成	5
義	陳巧凌	416.5	和	黃敬仰	113.5	平	蕭建文	270.5
義	陳佳慧	143.5	和	黃德福	24	平	羅井茂	320.5
義	陳冠中	4	和	劉胤希	311	自一	史慧貞	12

以上資料按照班別及姓名筆劃排序,時數若有疑問者，請洽總幹事 林欽鐘 0937-503-452

班別	姓　名	服務合計	班別	姓　名	服務合計	班別	姓　名	服務合計
自一	吳玉屏	12	自三	吳明瑜	12	自強四	張仲沛	60
自一	吳愛珉	36	自三	吳綺育	12	自強四	張志成	48
自一	李秀蓉	12	自三	李冠樺	12	自強四	陳加欣	48
自一	李典謙	12	自三	李英翬	36	自強四	陳奕宇	24
自一	林阿雪	12	自三	沈閔諺	12	自強四	陳敬典	36
自一	林麗花	60	自三	邱顯強	12	自強四	陳曜弋	24
自一	徐意晴	12	自三	張家源	24	自強四	傅文岑	48
自一	張文賢	12	自三	張雁婷	12	自強四	曾彥均	48
自一	陳佳惠	12	自三	陳明慶	24	自強四	黃莉婷	60
自一	黃宜蓁	12	自三	楊凱崴	24	自強四	翟威晨	48
自一	翟志豪	24	自三	廖育賢	12	自強四	趙唯彤	24
自一	劉景琪	12	自三	廖東霖	12	自強四	劉修能	42
自一	蔡淑芬	12	自三	劉邦宇	12	自強四	蕭貴月	48
自一	蕭吏孜	12	自三	蔡忠駿	48	滬江	吳軒豪	24
自一	賴俊豪	24	自三夜	沈太原	12	滬江	周銘中	24
自二	江佳芸	12	自三夜	張拓程	24	滬江	邱博軒	24
自二	吳協韋	24	自三夜	陳冠佑	12	滬江	胡安婷	12
自二	巫微曦	24	自強四	王元伶	36	滬江	高于淵	24
自二	林啟濤	24	自強四	王昭蘋	48	滬江	陳俊榮	24
自二	姚慧珍	12	自強四	王摩詰	48	滬江	劉人溥	24
自二	張瑞和	12	自強四	田礎飴	60	滬江	劉展羽	24
自二	馮國飛	12	自強四	吳佳蒨	36	滬江	潘美麗	24
自二	戴士軒	12	自強四	李訞嗇	48	滬江	鄭映宣	24
自二	蘇靜婷	12	自強四	周柏勳	48	滬江	鄭家侑	24
自三	王韋翔	12	自強四	林明志	48	滬江	蘇聆雅	12
自三	王顥勳	24	自強四	林柏廷	24	滬江	鐘語姍	12
自三	朱兆鴻	12	自強四	林進祿	48			
自三	朱綾蘭	48	自強四	姚宏聖	48			

以上資料按照班別及姓名筆劃排序,時數若有疑問者，請洽總幹事 林欽鐘 0937-503-452

103年度大豹溪服勤時數統計表

班別	姓　名	服勤合計	班別	姓　名	服勤合計	班別	姓　名	服勤合計
忠	王政宗	276	忠	侯梅嬌	108	忠	趙偉誌	120
忠	王渙堂	12	忠	洪麗美	120	忠	趙新記	336
忠	白俊彥	12	忠	紀貴元	12	忠	劉玫欐	384
忠	余炳輝	96	忠	張仲皓	84	忠	劉芸鳳	108
忠	吳興財	12	忠	張益明	48	忠	劉家源	48
忠	李立忠	96	忠	張榮華	48	忠	劉福興	378
忠	李秋蓮	132	忠	許世凡	60	忠	劉慧明	24
忠	李美玉	24	忠	許添瑞	12	忠	歐育纖	12
忠	李賢漢	24	忠	許銘修	24	忠	鄭燕宗	12
忠	周月英	12	忠	陳明珠	24	忠	賴丰培	48
忠	林月綉	24	忠	陳贊文	60	忠	鍾詩非	120
忠	林永清	120	忠	曾楚芸	12	忠	顏有成	12
忠	林育正	24	忠	黃秀英	12	孝	丁　偉	12
忠	林念儒	120	忠	黃美惠	12	孝	王臣扶	120
忠	林欽鐘	192	忠	黃振剛	228	孝	王秋琪	60
忠	林福田	24	忠	楊新旺	24	孝	王祥安	276
忠	金文華	36	忠	廖元隆	276	孝	王敬皓	120

以上資料按照班別及姓名筆劃排序,時數若有疑問者，請洽總幹事 林欽鐘 0937-503-452

班別	姓　名	服勤合計	班別	姓　名	服勤合計	班別	姓　名	服勤合計
孝	石秀碧	60	仁	林裕峰	36	愛	莊麗芳	276
孝	吳文正	72	仁	邱育鈴	84	愛	許玉梅	372
孝	李志龍	240	仁	凌育聖	12	愛	許堯舜	12
孝	李震岳	36	仁	馬端華	144	愛	連志光	252
孝	李　霈	12	仁	高世禹	12	愛	陳清雲	60
孝	周江明	12	仁	張育慈	72	愛	曾麗媚	60
孝	林岳勳	240	仁	張國輝	264	愛	程慧君	72
孝	林忠漢	24	仁	張緯宸	48	愛	廖欣怡	132
孝	林泰羿	360	仁	張錦閔	24	愛	廖冠晶	72
孝	林國傑	24	仁	梁嘉云	12	愛	廖國隆	84
孝	林鈺琪	24	仁	陳佩宜	12	愛	趙駿業	72
孝	邱浩塵	12	仁	陳姿諭	36	愛	劉鼎盛	12
孝	俞佳宏	96	仁	陳要然	24	愛	潘佳吟	72
孝	姜仁弘	12	仁	陳家豪	60	愛	蔡宜臻	36
孝	施安容	36	仁	陳博榆	60	愛	蔡親偉	336
孝	洪祥義	60	仁	陳壽祺	360	愛	賴素素	12
孝	范文嘉	24	仁	陳樹仁	96	愛	魏孫平	12
孝	徐世緯	12	仁	陳獻銘	12	信	李昆峰	84
孝	高全勝	24	仁	黃詠智	48	信	李建翰	60
孝	張清潭	24	仁	楊秀穎	132	信	杜國業	180
孝	陳威志	48	仁	劉議心	36	信	林于淳	24
孝	陳秋蘭	12	仁	蔡文全	48	信	林易瑲	60
孝	陳倍浦	12	仁	蔡憶潔	48	信	林明秋	72
孝	陳焜基	36	仁	鄭茂鴻	24	信	林建成	36
孝	陳琬淇	24	仁	賴貴麗	72	信	林煜淳	24
孝	陳新川	468	仁	簡子寧	72	信	林聖國	36
孝	陳瑞元	24	仁	顏豪志	96	信	林珏如	24
孝	陳榮華	12	愛	王　艾	288	信	孫文雄	12
孝	曾光亮	12	愛	甘蓓珍	12	信	徐　瑜	108
孝	黃正銘	108	愛	江　絨	48	信	張仙助	276
孝	黃宥寧	12	愛	吳桂雲	12	信	張智媛	36
孝	簡信正	348	愛	李振明	24	信	張達瑋	12
仁	王村丞	12	愛	李倢瑩	48	信	張慧玲	48
仁	王康睿	120	愛	李培俊	12	信	陳忠慶	48
仁	王啟宗	48	愛	沈光輝	84	信	陳俊安	12
仁	朱建源	96	愛	周正忠	12	信	陳虹安	36
仁	朱國綸	12	愛	林佳慧	72	信	陳姵榮	12
仁	何冠儀	24	愛	林幸雄	36	信	陳恒毅	288
仁	吳秉洋	72	愛	林威良	24	信	童宜雄	60
仁	吳金忠	12	愛	徐士展	36	信	黃正漂	12
仁	吳宥霖	12	愛	徐盛柱	12	信	黃　鼎	24
仁	吳家煌	36	愛	徐　紫	36	信	黃鼎皓	84
仁	吳偉雄	12	愛	高素蘭	396	信	楊金融	24
仁	呂理金	12	愛	張伯丞	12	信	楊啟賢	84
仁	李宏仁	36	愛	張洸輝	24	信	楊薪耀	12
仁	李震榮	12	愛	張素惠	108	信	劉德謀	24
仁	周禹丞	12	愛	張欽銘	12	信	蔡孟昆	84
仁	孟光宗	84	愛	梁耀綺	24	信	蔡勝源	12

以上資料按照班別及姓名筆劃排序,時數若有疑問者，請洽總幹事 林欽鐘 0937-503-452

班別	姓　名	服勤合計	班別	姓　名	服勤合計	班別	姓　名	服勤合計
信	鄧朝興	36	和	沈惠芬	24	平	陳錦華	204
信	譚國斌	60	和	阮雅凰	12	平	曾佳怡	72
義	王水吉	12	和	林廷文	12	平	曾進發	48
義	王祖屏	84	和	林維德	12	平	黃心怡	12
義	王新達	48	和	林錫忠	108	平	黃貴福	72
義	池旺融	180	和	洪偉翔	12	平	楊尚儒	24
義	余啟源	276	和	張英瀚	48	平	楊霽珉	60
義	吳治政	24	和	張雪英	96	平	劉玉聯	348
義	吳秉芳	72	和	張湯松	12	平	劉如碧	60
義	吳俊縊	12	和	張碧珠	24	平	蔡宗融	48
義	林建富	48	和	張麗雪	60	平	鄭治宏	48
義	林英作	12	和	陳正吉	144	平	蕭建文	48
義	林瑞新	24	和	陳佛賓	300	平	羅井茂	492
義	林錦龍	72	和	陳政鴻	12	平	羅鎂慧	12
義	邱啟章	120	和	陳范玉玫	36	自一	史慧貞	96
義	徐藝瑄	12	和	陳添武	72	自一	吳 柏	48
義	張鈞晃	12	和	陳嘉宏	132	自一	吳玉屏	120
義	張飾存	12	和	曾美瑛	204	自一	吳愛珉	228
義	陳才正	36	和	程信嘉	12	自一	李秀蓉	96
義	陳王麥	24	和	黃德福	96	自一	李典謙	132
義	陳巧淩	84	和	趙文懷	12	自一	李博文	48
義	陳佳慧	12	和	劉胤希	96	自一	林阿雪	132
義	陳麗如	36	和	劉崑雲	12	自一	林美梅	96
義	馮阿春	12	和	謝美足	12	自一	林麗花	228
義	黃玉璋	276	平	古珮妤(瑞蘭)	348	自一	洪玉琴	96
義	黃美施	36	平	江肯輔	12	自一	徐意晴	120
義	楊仁德	60	平	江慶旭	96	自一	張文賢	96
義	楊竣名	12	平	江蔡素娥	96	自一	張瑞釗	108
義	潘春燕	108	平	池奕麟	48	自一	陳永順	48
義	蔡易諼	36	平	吳玉桂	240	自一	陳宏基	72
義	蔡明儒	144	平	吳亮昕	72	自一	陳佳惠	96
義	蔡景德	72	平	呂欣明	24	自一	黃宜蓁	132
義	蕭秋寶	12	平	李元寶	36	自一	黃淑惠	60
義	謝孟涵	36	平	李廣鴻	48	自一	翟志豪	168
義	魏芳文	72	平	林潘淑美	72	自一	劉景琪	96
義	蘇柏軒	12	平	林錦繡	84	自一	蔡岩岓	12
義	溫奕泯	84	平	侯采伶	36	自一	蔡淑芬	84
和	方麗華	72	平	徐健軒	24	自一	蕭吏孜	36
和	王煥棠	12	平	翁輝國	312	自一	賴俊豪	60
和	古春華	108	平	張郁莉	72	自二	江佳芸	48
和	向靜玉	24	平	莊子華	12	自二	江謝瑞	96
和	朱明義	60	平	許銘樑	36	自二	何世玉	48
和	吳亭諭	12	平	陳子翔	48	自二	吳協韋	72
和	吳聰旗	240	平	陳仁堉	48	自二	巫微曦	96
和	呂忠民	24	平	陳代祐	60	自二	李宗翰	48
和	李佩霜	12	平	陳宜凡	60	自二	林明翰	48
和	李怡寧	72	平	陳美芳	12	自二	林威志	84
和	李學舜	48	平	陳晨曦	24	自二	林啟濤	132

以上資料按照班別及姓名筆劃排序,時數若有疑問者，請洽總幹事 林欽鐘 0937-503-452

班別	姓　名	服勤合計	班別	姓　名	服勤合計	班別	姓　名	服勤合計
自二	邱冠瀚	48	自三	陸忠勤	48	自強四	林明志	72
自二	邱勝楠	48	自三	黃譯萱	48	自強四	林柏廷	36
自二	姚慧珍	108	自三	楊坤龍	72	自強四	林進祿	120
自二	柳承鑫	48	自三	楊凱崴	168	自強四	姚宏聖	84
自二	張方瑜	12	自三	葉士楷	60	自強四	張仲沛	120
自二	張佳傑	52	自三	廖育賢	60	自強四	張志成	108
自二	張瑞和	48	自三	廖東霖	68	自強四	陳加欣	120
自二	陳群元	58	自三	劉邦宇	72	自強四	陳奕宇	72
自二	馮國飛	60	自三	劉邦權	48	自強四	陳敬典	72
自二	楊幸倫	72	自三	劉家權	96	自強四	陳曜弋	72
自二	戴士軒	132	自三	劉蓮潔	48	自強四	傅文岑	84
自二	蘇靜婷	60	自三	蔡忠駿	168	自強四	曾彥均	72
自三	王韋翔	120	自三	盧思穎	48	自強四	黃莉婷	144
自三	王顥勳	108	自三	賴柏瑋	12	自強四	翟威晨	120
自三	朱兆鴻	60	自三	簡祐鈞	48	自強四	趙唯彤	36
自三	朱宥俐	48	自三	顏秋敏	72	自強四	劉修能	72
自三	朱綾蘭	120	自三夜	李嘉烜	48	自強四	蕭貴月	108
自三	吳江民	48	自三夜	沈太原	72	自強四	賴沐德	36
自三	吳明宗	48	自三夜	林辰峰	12	滬江	吳軒豪	108
自三	吳明瑜	96	自三夜	林芷伃	48	滬江	周銘中	120
自三	吳修廷	24	自三夜	林韋丞	48	滬江	林佳民	60
自三	吳綺育	84	自三夜	張拓程	96	滬江	邱博軒	60
自三	李冠樺	60	自三夜	張耀邦	48	滬江	胡安婷	68
自三	李英翬	132	自三夜	陳沛華	48	滬江	高于淵	120
自三	沈閔諺	84	自三夜	陳冠佑	24	滬江	陳俊榮	132
自三	邱顯強	84	自三夜	陳冠志	48	滬江	廖翊棋	48
自三	柯冠宇	36	自三夜	黃喧銘	48	滬江	劉人溥	108
自三	孫虓天	48	自三夜	靳　蕙	48	滬江	劉展羽	108
自三	高聖喻	60	自三夜	蔡宗倫	60	滬江	潘美麗	96
自三	張家源	108	自強四	王元伶	84	滬江	鄭映宣	108
自三	張雁婷	96	自強四	王昭蘋	84	滬江	鄭家侑	96
自三	許　彧	36	自強四	王摩詰	84	滬江	蘇聆雅	48
自三	陳又綸	48	自強四	田礎飴	120	滬江	鐘語姍	44
自三	陳如心	48	自強四	吳佳蒨	48			
自三	陳明慶	84	自強四	李訞嚳	108			
自三	陳昱廷	48	自強四	周柏勳	84			

以上資料按照班別及姓名筆劃排序,時數若有疑問者，請洽總幹事 林欽鐘 0937-503-452

✻ 高級三心得 ✻

趙唯彤

這個月，收穫最大的是游泳；也不是游泳。兩週蝶式，戴呼吸管、面鏡、浮板、蛙鞋(各式輔具)，從簡單的海豚式、海豚蛙手換氣、騎浪、迷你蝶，到完整的蝶式；另外三式也手腿拆解、(例如這些名詞：轉肩、高肘、高交叉、挑水)再重組，從單一到聯合。用輔具除去部分因素(可能是換氣或手腿或浮力)，使我們更單純去感受另一些。

最有趣的也是這些分解動作，例如單腳蛙式、握拳捷泳、抬手仰式(手垂直出水面、就像拿磚踩水的原理)，看示範幾乎要覺得五花八門眼花撩亂了，怎麼會有人這樣游泳呢，還有四式間的轉身，跟我一直炸胸的跳水。游的時候暗自碎念，好慢、好慢、啊又歪一邊了、沉下去……進而思考怎麼會這樣呢，如果再怎麼樣會不會好一點？如果不會，就繼續修正。同樣可貴的是，教練總在岸邊看著(偷偷拍照錄影)讓你知道該如何游可能更好。

游泳之外則是，更通則、日常，或說哲學性的——「與重力相處」(語出獻銘教練)，人終其一生都必須和重力相處，即便在水中也是，要如何利用浮力、如何調節呼吸、減少水阻，使你游得更遠，或至少，以一種精省(不一定快速)的方式游下去。學會放鬆，(在我的想像裡，就像「放棄」重力一樣)。我想這並非全然體育技巧的，在一個月裡，能改變或吸收的其實並沒有想像中多，然而打破慣性；光是「打破慣性」就是改變和思考的開始了。宛如浮力。生活中偶爾感到抗拒，在受挫時忿忿地說：「不，我這樣已經夠好的了。」但能在四點半起床、日日到泳池重新學習游泳這件事，這件事，不就代表著我仍有足夠的力氣去改變嗎？

✻自強高級三心得✻

田礎飴

從救生班畢業後，跟著大部份的同學們一起報名了高級班，成為高級三的新夥伴。前一、二個禮拜學習「蝶式」，對於蝶式是陌生也充滿期待，從早操開始都不同於以往所做的，蝶式需要把全身，尤其是背部的筋完全舒展，所以幾乎都在拉筋，像在做瑜珈一般，慢慢的一邊調節呼吸一邊做出動做，從疊腰、換氣、手部動作通通都加入早操的行列，在至水中練習每個動作，入水後會發現在岸上做得跟在水中做的都差很多.....一開始的疊腰，勉勉強強說的過去，不過到後面的聯合動作整體沒有協調性，像抽筋的蝶式一樣。

第三個禮拜學習「仰泳」、「蛙式」，雖然在之前的班級裡已經學過仰泳跟蛙式，不過仰泳是浮的起來，蛙式是游的過去，姿勢都不標準，游起來也沒有動力。

仰式：仰式為捷泳的相反，需將空氣放置腹腔或將腹部挺起，減少水阻，較大的不同於不用換氣，手部動作為入水、抓水(滾肩)、推水。也學習到如何仰式出發、轉身出發。蛙式：又分為「大蛙」與「小蛙」，大蛙的雙膝距離較開，所以夾

水時會花費較多體力，小蛙的雙膝需保持一個拳頭的寬度，提起小腿，大腿不動，腳板勾起做出「屈、分、蹬、夾」同時「慢縮、快踢」。

第四個禮拜學習「捷泳」，手部姿勢一直是我的缺點，抓、抱、推水的動作總是做不好，早餐練習時的握拳游捷式對我幫助很大，可以明顯感覺到推水的位置，慢慢游一定可以抓到感覺。很快的一個月就要過了，從初級、中級、自救、救生到現在的高級班，我不敢說自己現在游泳很厲害，不過每參加一個新班級，都能有滿滿的收穫、進步，多虧了教練們的用心、耐心、愛心以及細心，還有同學間的情感，總是互相鼓勵著彼此，有大家我才有動力一直在泳池裡泡水泡到現在，今年夏天是我人生中喝最多水跟最快樂難忘的夏天了。

❋11期游泳教練班心得❋

陳贊文

因為曾受到許多教練們無私奉獻的協助與鼓勵，因而有學習游泳的機會，也因先前在擔任游泳助教時，感受到自己在教學部份的不足，希望未來有機會教導身邊的親朋好友，或是協助帶泳訓班時有緣而相聚的學員們，在進行教學時能更有效率的指導，給與幫助解答疑惑，改善和調整動作姿勢，使能突破學習障礙的困境，並在循循善誘下讓他們可以提昇自己的成就感來快樂學習游泳，所以報名參加這次第十一期游泳教練班。

經過參與這幾周的課程，每天早上的跳水、蝶、仰、蛙、捷與轉身練習，了解到自己游泳時還有許多需要改進的部分，經過授課教練針對每日課程內容的講解、強調與提醒，加上教練們傳授了許多寶貴經驗，透過一次又一次的試講試教練習，以及從同學們的講授和示範過程，注意到教學上有許多不同面向和方式，實際教學時如何讓初學者能容易了解和吸收更是一大重點，甚至有時要關注學員心理層面，用正向肯定式教學來讚美和鼓勵學員，激發他們的能力，提昇學員本身自信心，也能因而增進學習和互動的意願。

感謝眾多教練們，因為你們不辭辛勞，我們才能經由教練班學習到許多教授他人游泳的知識和技巧，還有待人處世的觀念，有緣結識許多新朋友，也在這團體互動過程中不斷磨練自我管理。教練班的結訓更是承擔責任的開始，期望未來能更有推廣游泳學習與社會關懷的貢獻，往後在教學過程，應當謹記教學相長，在教導學生的同時，也是自我學習與精進的機會，未來各層面的為人處事，皆需秉持正面向上的心，見賢思齊，反躬自省，自我要求與訓練，莫忘初衷，祈願圓滿。

❋11期游泳教練班心得❋

江絨

時間過得真快，參加游泳教練班已第三週，接著再一週即將結業了，當時考慮很久才正式報名參加，因去年從救生班及高級班隊伍中都好像在殘喘中追趕，搖頭擺尾中應付進度，所以有一些卻步，可是經過今年兩個月”矯正班”的休養，沒有壓力的輕

鬆訓練下，無形地感覺比較不喘，熟識的教練也說我進步很多，因此增加了信心，就想再挑戰進一步的課程，可以讓自己在興趣中求進步，這是不是水安隊設計出這一套”甜蜜的陷阱”。

這三週中，課程是這麼緊密又多元，好像文武要雙全，除了固定水中的早餐，在有限的時間裏教練們緊盯著學員絲毫不能鬆散，做操、聽課、寫筆記匆忙中度過，尤其又要學習帶班整隊做操，聽課作筆記還要試講試教，真是一大考驗；可是每天都有不一樣資深教練授課，教我們泳技之外，還有如何教導長青年長者及身心障礙者及嬰幼兒學習游泳，真的很廣泛也很有意義。

在過程中，要感謝水安隊安排這學習環境，總教練安排這充實的課程，精實的志工團隊教練；溫文穩重又博學的國斌教練，常有疑問請教他，他都輕聲客氣教導及解答；和氣有原則的美惠教練；表面嚴肅的蝶仙女雅凰教練、直言快語的芸鳳教練，他們都不厭其煩的教導我、指正我，真的展現對長青族的耐心，還有榮華教練、仁宏教練，學員感受到他們的關注，也可以叫出我的名字，說我跳水姿勢不錯，真的嗎？總是適時給予鼓勵，可像沙漠的甘泉咧！還有辛勤的惠芬教練和默默耕耘的小剛教練，總是不斷的拍照，為我們修正姿勢備用版和留下曾經走過的片段，在這裡學習技能外，更可以從他們身上學習許多處事道理與無私的奉獻。無意中走進水安隊，也沒有特別規畫的行程，今年夏天過得忙碌充實又有趣，人生旅程雖已近黃昏，夕陽仍是美好可愛的。

✻103年泳渡日月潭之旅分享✻

陳漢隆

「日月潭長泳」是本會年度重大活動，一如往昔在錦和運動公園旁的器材室集合，今年由於報名時間提前，使自強二救生班以後的班次無法報名，但還是有三部車130人參加。早上七點準時出發，7點40分來到關西休息站，巧遇擔任救生任務的教練，相互寒喧，好不熱絡，有著他鄉遇故知的感覺。

九點鐘在后里「月眉觀光糖廠」做第二次休息，「月眉糖廠」建於民國前三年(西元1909年)，原名為「大甲製糖所」，民國88年停產，發展為「觀光糖廠」，園區有許多小吃特產，最有名的要屬「台糖冰棒」，會長很貼心的請大家吃冰棒。這座百年糖廠內有許多古蹟，它有全台唯一磚造拱形「煙囪隧道」、五分車站、百年銀杏及樟樹等，走在其中足以讓人發思古之幽情。離開「月眉糖廠」後，直奔台中市「國立台灣美術館」，該館前身為省立美術館，民國77年正式落成啟用，也是中台灣唯一的公立美術館，該館除定期舉辦西畫、國畫、雕塑等美術展覽外，並收藏許多奇珍異品，館外綠地廣場陳列大型景觀雕塑、碑林，是提供市民假日休閒好去處。

我們依車次區分三組參觀，活動組很用心的安排導覽人員，她們認真、專業的

解說令人受益良多！特別介紹「鎮館三寶」，第一幅位於一樓大廳黃土水的「水牛群像」浮雕。第二幅位於三樓「302」展館內，由陳澄波所畫的「嘉義遊園地」油畫。第三幅是其旁邊林玉山的「蓮池」膠彩畫，來到這裡一定要去看看。

下午二點半到達日月潭，日月潭海拔748公尺，東西寬四公里，南北長三公里，面積約八平方公里(1160公頃)，水深27公尺，是台灣第一大天然淡水湖。因湖北半部較大，形如日輪；南半部狹長，狀如月輪，故名日月潭。此處有朝霧、伊達邵、玄光及水社四座碼頭，朝霧腹地最廣，伊達邵最熱鬧，水社旅館最多，玄光寺最美，我們從「朝霧碼頭」搭船，先到「伊達邵碼頭」勘察隔天長泳上岸的休息場地，再前往「拉魯島」看看。船老大表示日月潭有「三小」，最小的原住民族、最小的島「拉魯島」、最小的燈塔。邵族是台灣原住民中人數最少，漢化最深的一支，全族僅200多人，德化社是邵族主要的居住地，是日月潭邊人口聚集最多的村落，也是日月潭長泳的終點。

看完長泳上岸休息場地路線後，前往玄光碼頭，此處是日月潭有名的「阿婆香菇茶葉蛋」所在，是遊客必買的特產，會長又再次請大家吃茶葉蛋，真感謝他！從碼頭沿步道拾級而上，不到五分鐘就到達「玄光寺」，這裡是眺望日月潭最佳的位置，潭中的拉魯島(原光華島)清晰可見，它曾經是邵族的舊部落及最高的祖靈地。清代稱為珠嶼、珠仔山，民國67年在島上建「月下老人亭」，因九二一地震「月下老人」已移至附近的龍鳳宮安放。目前「拉魯島」面積僅有20餘坪，上面植有三棵邵族的聖樹--茄苳樹，四周有「浮嶼」圍繞，遊客禁止登島，「浮嶼」是當地人以竹排或塑膠管為材料製成人工浮島，既可吸引魚群到此產卵，又不怕卵被水沖走，一舉兩得。船行間看到當地人在潭中搭建許多船屋，架起四手魚網，平日降於水中，讓魚群習以為常，收穫時只要將魚網升起即可得魚，這種魚撈方式是日月潭邵族特殊人文景觀。遠方的「水社壩」，它是日月潭兩座攔水壩之一(另一座是頭社壩)，該地原是盆地唯一的出口，沒有它日月潭早就乾涸，其功不可沒。湖邊小小黃綠相間的建築物，是大觀發電廠，日月潭原是一個小湖泊，日據時期從武界截取濁水溪的溪水，建一條15公里的引水隧道，穿過水社大山進入日月潭發電；另外在山下水里有「明潭、明湖抽蓄電廠」，它是利用白天用電尖峰時段，蓄水於山下的明潭、明湖水庫，再利用夜間用電離峰時段，抽水至山上的日月潭，往返利用日月潭水力資源發電。

涵碧樓山下的水社步道旁有一座小涼亭，是蔣公到日月潭欣賞湖面風光的地方，涼亭下碉堡射口依稀可見。遊艇在「水社碼頭」靠岸，遊湖活動告一段落，從水社碼頭往左上方看，山頭上那座白色的建築就是「耶穌堂」，這座羅馬列柱式教堂，是蔣介石伉儷在日月潭做禮拜專屬教堂，造型優美值得參觀。接著搭車前往「向山遊客中心」，這裡不僅建築獨特、風景優美，2012年「日月潭環湖自行車道」還榮列全球10大最美單車道，而從水社至向山長約三公里的環湖自行車道，是日月潭最美的一段，有空一定要來騎一騎。

晚上下榻「景聖樓」，它位於文武廟旁的湖濱飯店，近年來都是本會「日月潭長泳」首選住宿地點，晚上下了一場大雨，無法外出，所以便早早就寢，準備明日

「日月潭長泳」。

8月31日「日月潭長泳」的日子，清晨五點起床用餐，走出飯店日月潭晨曦美得出奇，許是昨夜那場雨，讓大地顯得格外清新，希望今日的泳士，能放慢速度抬頭欣賞。5點40分將長泳會員送到「朝霧碼頭」後，兵分兩路，今年我是協助行政工作，與原車前往「伊達邵碼頭」，因車輛管制的關係，我們在纜車站上方就下車走路，雖無緣下水，有些遺憾！但卻給我們更多時間欣賞明潭風光，「伊達邵步道」架在潭上，依山傍水，景色秀麗，長泳後真該來此走走。昨晚芳文、國輝兩位教練已先行前來「伊達邵」佔位置，想的就是讓上岸的會員有一處休息的場所，怎奈昨夜的大雨遍地水澤，氣溫驟降，加上蚊子肆虐，一夜無法成眠整慘他倆，不過還是精神抖擻與大家打招呼，真是會中的無名英雄，大家應該好好謝謝他們！本會因護航任務，在6點37分就下水長泳，8點15分已有會員上岸，趕快拿起相機，扛起會旗，直奔「伊達邵碼頭」迎接大家，順便為泳渡成功的會員，留下勝利的身影！九點前後是會員上岸的高潮，還好有陳宏基、賴俊豪兩位同學協助搖旗吶喊，使拍照工作得以順利進行，會長當然也不能缺席，身先士卒，與會員同在！看到桂雲、梅嬌教練上岸，表示自強一的學員已游完全程，全部平安上岸，對總教練秋蘭來說，總算功德圓滿。

於選手休息區吃完便當清點人數無誤，會長、活動組總算放下心中一塊石頭，今（103）年泳渡日月潭順利成功。據大會統計總共有28國、2,283隊、27,000多人參加，日月潭上橘帽雲集，盛況空前，能參加也算是對自己的肯定。長泳結束「伊達邵」人車擁擠，加上衣服裝備都在車上，所以必先找一處既可換裝又可休息的地點。離開日月潭12點來到集集的「武昌宮」，它是一座見證921地震的廟宇，目前損毀的舊廟留在原地；另於前面蓋一座新廟，加上建廟時暫奉的小廟，形成「三廟並存」的特殊景觀。武昌宮建於民國十二年，主祀北極玄天上帝，該神像是清光緒29年所刻，是地方信仰中心，該廟於79年重建，歷八年完工，不幸遇921地震倒塌，被搶救出來的上帝公鬍鬚日漸增長，被信徒視為神蹟，香火鼎盛。

下午1點40分到達鹿港，活動組特別邀請具有紅十字會急救教練背景，鹿港文史工作者「鄭武郎」老師導覽，他對鹿港各項歷史古蹟無不通曉，有他的引領一定收穫滿滿。鹿港古時稱「鹿仔港」，是台灣第二個正式開阜的港口，所以叫「二鹿」。「鹿港」有三多：富商大賈多、進士舉人多、古蹟名勝多，小吃美食也不少，大家可以仔細品味。首先參觀龍山寺，該寺建於明永曆七年（1653年），清乾隆51年（1786年）移建於此，道光11年（1831）重修，三進二院七開間建築格局，區分山門、前殿(五門殿)含戲台、主殿含拜殿及後殿，主祀觀音菩薩，它是泉州人的守護神，台灣龍山寺中保存最為完整的建築，為國家一級古蹟。鄭老師說一般人進廟，不外乎求官、求財、求子，到這裡一定令人滿意，特別指出前殿虎邊的櫃台腳，刻有一隻「螃蟹」，因它屬甲殼類動物，殼翻過來唸叫殼甲，有「高中

科甲」之喻，而龍邊的櫃台腳，刻有「三腳金蟾」，舌頭上還銜塊金子，蟾蜍台語唸成「招財」，三腳金蟾跳不走，家裡的錢就會愈來愈多，所以大家只要進來，都會「金榜題名賺大錢」。前殿的「天翻地覆」龍柱，是到龍山寺必看的作品，龍邊一龍隨雲而降，虎邊一龍盤旋而上，雕工精湛是全台少見的雕法。有代表「上傳民意，下達天聽」及「乾坤交泰」、「天地交合，生生不息」之意；另正門抱鼓石正面下方，一邊是小孩手握蓮花，另一邊的小孩手握蓮蕉，表示「連招貴子」的意思。你看「求官、求財、求子」不是都有了嗎？前殿兩旁各有一個八卦透雕，中間兩隻鯉魚，被四隻螭龍包圍，其外是八卦窗框，表示「太極生兩儀、兩儀生四象，四象生八卦」，四個角落有蝙蝠木雕，表示賜福，有鯉魚躍龍門，祈求「金榜登科」之意，龍邊是「先天八卦」，虎邊是「後天八卦」。前殿背後是戲台，戲台上方有一座「八卦藻井」，於清道光11年（1831）重修時所興建，中間「神龍」代表龍山寺，「八卦」具有鎮邪、平安之意，「藻井」演戲時具共鳴及美觀效果。龍山寺藻井是台灣保存年代最早且最大的作品，是參觀龍山寺不能錯過的地方。最後鄭老師帶我們到主殿虎邊的拱門後，欣賞一幅年代久遠的「磚雕」，上面有鹿、猴子、梅花及喜鵲，代表「得祿封侯，喜上梅梢」，並以此送我們當作今日參觀龍山寺的註腳。

14：45時來到「鹿港天后宮」，鹿港有三座媽祖廟，「興安宮」，創建歷史最早，堪稱鹿港第一古廟。二是「舊祖宮」，即今日眾所皆知的「鹿港天后宮」，規模最大、香火最盛、建築最精美，最後是「新祖宮」，台灣唯一清帝勒建的官廟。「鹿港天后宮」內供奉湄洲祖廟開基二媽神像，自湄洲分靈來的，前面小媽祖，聽說是施琅攻台隨行攜帶的「船仔媽」，非常珍貴。此廟於民國14年曾大修過，所以廟內充滿許多中西合璧的作品，如三川殿上四個「洋娃娃」，正殿龍邊山牆的「獨角獸」垂花，都是典型代表。沿中山路往北走，路旁的「城隍廟」廟宇不大，進入正殿後，門楣上有一把「大算盤」，象徵城隍爺以算盤算計百姓在陽世的功過；另外還有銅鏡表示「善惡分明」，可別小看它，過去縣太爺上任前都要先去祭拜，以求黎民平安。接著走進老街參觀，街道成直角彎曲，具有防禦及防風功能。牆邊是聞名的「半邊井」，這是從前住在老街上一位有錢的王姓人家，主人宅心仁厚，把自家水井留一邊在牆外，一半自家使用，一半供無錢鑿井人家取用，充分發揮敦親睦鄰功能，令人佩服。此外，老街內還有一個「摸奶巷」、「鹿港公會堂」也是必看的景點。

鹿港是一座將近300年的小鎮，到處都是古蹟，短短的二個半小時要看完實在不容易，不過每次前來都有新的驚奇，剩下的留待下次探索。四點半離開鹿港，前往台中吃晚餐，到此整個行程也告一段落，會長特別頒獎給謝芳文、國輝捐血勇士及車長、副車長，並感謝全體會員配合，在這裡特別感謝活動組組長宥霖英明領導，副組長們蓓珍教練的周密規劃、端華教練的貫徹執行及麗芳教練行政協助，使活動任務圓滿成功，你們做得真是太好了，本會有你們真好……。

Happy Birthday 10月份壽星

～祝您生日快樂～

王中軒
王奕雯
王渙堂
王煥棠
王滿足
江永昌
余有田
吳玉桂
吳宗慶
吳明慧
吳建賦
吳柏勳
呂萬煜
李千金
李文福
李宗熹
李震岳
沈光輝
季文麒
林立雅
林滿祝
林麒宏
芶玉錦
姜沅均
姚臻蓉
洪紹庭
翁輝國
馬子嫣
張伯丞
張郁莉
張湯松
梁瑞昕
梁耀龍
許世凡
許錫泉
陳以倫
陳志宏
陳志瑋
陳秀龍
陳柏浩
陳柏豪
陳淑華
陳焜基
曾美瑛
曾博揚
游塗容
黃心怡
黃品端
黃美施
黃振明
黃聖鈞
楊天淥
楊宗霖
楊竣名
楊薪耀
詹雅涵
廖欣怡
趙偉誌
趙駿業
劉克威
劉玫欐
劉胤希
劉麗江
劉議心
蔣若妤
蔡明儒
蔡金成
蔡景德
蔡聖棻
蔡濟安
鄭力銘
鄭志陞
鄭治宏
鄭清淳
鄭鼎彥
鄭緒為
鄭燕宗
蕭志軒
賴威廷
賴貴麗
賴敬中
戴悟修
羅明道
蘇育妤
蘇柏瑋
蘇献文
龔晉瑩