

# 5

# 月份 會訊



- 4月份幹事部會議要點
- 水上救生教練繼續教育
- 各組重要公告
- 開班預訂表
- 救生班學員受訓心得分享
- 高級急救訓練班學員心得分享
- 人物專訪 — 林恆雄教練
- 專訪龍舟隊長張鈞晃教練
- 開班招生DM
- 捐贈芳名錄
- 5 月份壽星







## 104年4月份幹事部會議要點

103.04.17(五)

- 一、紅十字總會於4/18、4/19、4/25、4/26、5/10、5/16辦理六梯次今年度水上安全救生教練繼續教育講習，請訓練組屆時再次公告叮嚀參訓教練務必攜帶教練證正本及浮潛三寶參加講習。
- 二、依據總會1040413第3次教練團會議指示:請訓練組及急救組在辦理換證時，以整體辦理為原則，水上證照需檢附急救證書之證件，急救證明需要有6個月以上之有效期限，若不足6個月之有效期限，請先完成補證動作(註明上課時間及總會換證時間，以利查對)，各班隊(救生員班，急救班)在課程結束後兩週內檢附訓練成果申請各項證書
- 三、5/2(六)總會「世界紅十字日志工表揚大會暨水上安全宣導」活動，本會除需製作看板現場接受評鑑外，另支援水上安全救生技能演練表演及救生技能競賽，請所有參加人員著本會紅便帽、紅領白上衣(短)、紅短褲，於0630-0700至本會休息區辦理簽到(服務時數申請表)；另參加競賽及表演人員須加泳帽、泳鏡、泳(衣)褲、防滑鞋、不透氣長褲，以利演練(總會僅提供防寒衣與頭盔)。也請志工組聯繫本會呈報接受表揚的志工務必到場接受表揚，受獎服裝著本會紅便帽、紅領白上衣(短)、深色長褲，活動當天總會提供便當、礦泉水。
- 四、3/12急救員複訓班、3/28高級急救員班、4/11初級急救班在侯梅嬌、張建雄、黃琦茹3位開班總教練的用心帶領下，學員各個學習情緒高昂，訓練任務圓滿達成。
- 五、感謝吳明慧教練及其新北市藥師公會於4/11捐贈本會大豹溪急救藥品一批，本會由急救組陳昱臻組長代表受贈。
- 一、本會4/19(日)假新店碧潭水域辦理「舟艇訓練暨年度搜救隊第1次複訓」，4/18(六)為室內課，請搜救隊，機動組事前做好器材整備，審慎規劃執行，也請器材組協助器材運送，務必使本次任務能圓滿完成。
- 二、4/24(四)召開今年救生班總教練協調會，請訓練組做好會前資料準備，並聯絡各救生班總教練、教練團總召及會議相關幹部與會。
- 三、總會104年身心障礙游泳教練業已於4/11-4/12日實施完竣，本會計有5位會員報名參加，請訓練組督促參訓教練須再完成12小時實習課程，方可領證，實習以總會、台北市分會、支會所開辦之身心障礙者游泳復健教學課程或至振興醫院實習為主。
- 四、4/25(六)預訂實施「大豹溪勘溪活動」，主要在勘察各救生站協勤區域及器材分發事宜，請服務組及器材組做好準備，完成各站器材需求及初步規劃整





- 理，並與各救生站店家做好聯絡，另請機動組派員支援救生站開設，請財務組備妥10條防水袋轉交服務組當天致贈每站店家，拜會行程及午餐也請服務組備全。
- 十、5/1-5/3為連續假日，5/1(五)當天大豹溪各救生站開站，當天請服務組做好開站準備及當天祭拜的祭品採購，也請資訊組公告通知會員踴躍前往協勤。
  - 十一、本會預訂於5/10(日)假三峽大有社區活動中心(插角國小右前方)，辦理「4、5、6月暨母親節慶生會」，請活動組做好準備，並請幹事部及各組組長鼓勵組員參加。
  - 十二、日月潭長泳活動主辦單位「埔里早泳會」已確定將日期異動延至9/20，請活動組盡速應變，公告活動行程、住宿、參加費用等事項，以利任務達成。
  - 十三、各級泳訓班如自強夜、八秀、世紀皇家、滬江尚有泳訓班無人擔任總教練，請總召及訓練組長協調13、14期救生教練及10期游泳教練以上教練擔任。
  - 十四、5/10自強1期救生員班即將起動，請訓練組給與自強1期總教練密切協助，備好開班DM、紅布條等，5月蛙、蝶姿勢矯正班亦同步辦理。
  - 十五、每項活動或訓練結束，應儘速將活動成果(多少人、名次等)、服務時數申請及學員名冊呈報，以利幹事部資料整理及登錄。
  - 十六、再次重申各組請將下月欲佈達的事項，確實於前月25日內彙整轉交總幹事，掌握時效以利會訊編排、校稿、刊登作業。
  - 十七、各項泳訓班訓練及大豹溪防溺水協勤將陸續展開，各項收支費用以「統支統收」為原則、請財務組督導各開班教練全力配合，完成各項預定任務。
  - 十八、近期工作重點：
    1. 5月份會所值勤由訓練組擔任。
    2. 5/4(一)自強第1期蛙、蝶姿勢矯正班開訓(總教練：陳獻銘)。
    3. 5/10(日)大豹溪服勤(暨4、5、6月慶生會)及母親節活動。
    4. 5/10(日)自強1期救生員班開訓。
    5. 5/11(一)104年第1期救生員複訓班開訓。
    6. 5/16(六)本會將派資深教練參加教育部104年度觀摩交流研習營。
    7. 5/21(四)初、中級班、自救班總教練開班協調會。
    8. 5/22(五)5月份幹事部會議。
    9. 6/1(一)103年第2期捷、仰姿勢矯正班開訓(總教練：鄧朝興)。
    10. 6/1(一)自強1初級班(早)開訓。
    11. 6/7(日)自強2救生班(早)開訓。
    12. 6/8(一)自強2初級班(早)開訓。
    13. 6/15(一)自強3初級班(早)開訓。





## 104年「救生班總教練協調會」教練團提報資料 104.04.24(五)

### 一、轉達總會重要指示：

- (一) 各訓練班隊(總會發證者)須於開班前1個月，呈報「開班申請表」
- (二) 救生員班野外課使用訓練水域，要提前2週向總會提出申請(總會1週前向海巡署及相關管轄單位報備)。
- (三) 救生員班野外課訓練保險要於3天前，將學員與教練團(含護航教練)保險名冊送訓練組呈報總會，由總會統一辦理保險作業。
- (四) 救生員班結訓前3天，必須將結訓學員名冊送訓練組呈報總會，由總會統一辦理夏季假日定點服務的保險作業。
- (五) 協助救生班護航教練，以有向總會辦理保險者為主，未登錄教練實施護航，責任自行負責。
- (六) 救生班申證資料，於結訓後2週內送總會。(各班最好1週內送訓練組)

### 二、本會訓練要求：

- (一) 教練團人員之任用資格與學員入訓資格，請依年刊上之教練任用資格及受訓學員入訓條件辦理。
- (二) 繳交「年費」是會員的義務，未繳當年年費不得納入各泳訓班教練團，亦不受理證照換發作業。
- (三) 各救生班嚴禁以任何理由，招收未滿16歲人員參加救生員訓練，以免違反規定，產生責任歸屬問題。
- (四) 總會規定學員須全程到課，因此有曠課人員一律退訓，故課表中不可註記「缺課超過總時數1/10者，一律退訓」字樣。
- (五) 學員簽到字體要工整，不可簽小名、化名、外文及用鉛筆簽名，嚴禁代簽。
- (六) 因應「個人資料保護法」各班隊學員報名時，應填寫切結書，以免觸法。
- (七) 救生教練需參加總會當年辦理救生教練的繼續教育，始具開班、帶班及授課的資格。
- (八) 救生班授課教練必須參加總會「救生教練繼續教育」，並具有救生班副總教練以上資格者，始可擔任
- (九) 同一時段教練只能帶「一個」班，不要重複以免分心，影響教學效果。
- (十) 為利帶班教練識別，擔任值星教練一律戴紅便帽。
- (十一) 當年結訓之救生員，不得擔任當年救生班護航工作。
- (十二) 未具備高級班資格者，不得擔任救生班助教工作。
- (十三) 各級泳訓班雨天不上課之認定是以台北市、新北市發布「不上班或不上課」，符合其中一項即可；惟學員可考量當時天候與路況，以安全為前提，逕行決定是否前來。
- (十四) 各訓練班隊召開協調會，務必請會長、總幹事、總召及訓練組長參





加，以適時轉達本會規定，並協助解決各班隊問題。

- (十五) 所有泳訓、急救班隊經費一律『統收統支』，嚴禁支用後再繳回，以利財務收支掌握。核銷及請領經費時，務必先將費用及學員名冊送達，本會才核銷費用，各項費用請於第1週繳齊，請各班總教練貫徹執行。
- (十六) 今年自強游泳池由業者自行收票，非由本會承租，致泳訓班教練無法全部入場教學，業者同意免費入場教學教練人數，與本會訓練工作(SOP)規定概同(已刊登與2月份會訊中)，超出部分「教練」付費入場，所須門票費用由總教練或教練本人自行處理；鼓勵教練及會員踴躍購買「半年票」，以行動支持本會泳訓任務。

### 三、教練團要求配合事項：

- (一) 會中分發救生浮標、單項測驗、綜合水考及學科測驗等作法，請各救生班配合辦理。
- (二) 教練團對各救生班工作管制，請依「工作管制表」辦理。
- (三) 為利資料統計及彙整，各救生班結訓時，將訓練調查表、課表及學員名冊送教練團。
- (四) 有關各項測考問題，請與教練團副總召陳漢隆聯絡  
hann\_long@yahoo.com.tw 0935-143-459

### 教練團對救生班工作管制表

| 項次 | 日期   | 星期    | 預定工作               | 備考  |
|----|------|-------|--------------------|-----|
| 1  | D-30 |       | 呈報開班申請表            | 訓練組 |
| 2  | D-7前 |       | 召開開班協調會            | 救生班 |
| 3  | D-7  |       | 呈報救生班課表            | 教練團 |
| 4  | D    | 前一週週日 | 報到及入訓測驗            | 救生班 |
| 5  | D+7  | 第一週週日 | 游泳池長泳訓練            | 救生班 |
| 6  | D+7  | 第一週週日 | 提出第二週週日野外課河海訓練申請表  | 訓練組 |
| 7  | D+10 | 第二週週三 | 提出第二週週日野外課河海訓練保險申請 | 訓練組 |
| 8  | D+14 | 第二週週日 | 溪流野外課訓練            | 救生班 |
| 9  | D+14 | 第二週週日 | 提出第三週週日野外課河海訓練申請表  | 訓練組 |
| 10 | D+17 | 第三週週三 | 提出第三週週日野外課河海訓練保險申請 | 訓練組 |
| 11 | D+21 | 第三週週日 | 溪流野外課訓練            | 救生班 |
| 12 | D+21 | 第三週週日 | 救生浮標測驗             | 教練團 |
| 13 | D+25 | 第四週週四 | 學科測驗(筆試)           | 教練團 |
| 14 | D+26 | 第四週週五 | 術科測驗(單項)           | 教練團 |
| 15 | D+27 | 第四週週六 | 術科測驗(綜合水考)         | 教練團 |
| 16 | D+28 | 第四週週日 | 呈報意見調查表、學員名冊       | 教練團 |

D日為入訓報到當天。





## 紅十字會水安全工作大隊104年訓練調查表

### 壹、基本資料：

班隊名稱：\_\_\_\_\_。(如：自強1初級班)

訓練時間：\_\_\_\_\_月至\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日止。

訓練地點：\_\_\_\_\_。

總教練：\_\_\_\_\_。

### 貳、調查事項：

一、學員總人數：\_\_\_\_\_人。

二、以性別分：男\_\_\_\_\_人、女\_\_\_\_\_人。

三、以年齡分：10歲以下\_\_\_\_\_人、10~15歲\_\_\_\_\_人、16~20歲\_\_\_\_\_人。

21~29歲\_\_\_\_\_人、30~39歲\_\_\_\_\_人、40~49歲\_\_\_\_\_人

50歲以上\_\_\_\_\_人。

四、以學歷分：未就學\_\_\_\_\_人、國小\_\_\_\_\_人、國中\_\_\_\_\_人。

高中(職)\_\_\_\_\_人、大學(專)\_\_\_\_\_人、研究所\_\_\_\_\_人。

五、入訓管道：海報(DM)\_\_\_\_\_人、網路(臉書)\_\_\_\_\_人、親友介紹\_\_\_\_\_人

教練介紹\_\_\_\_\_人、其他管道\_\_\_\_\_人(來源：\_\_\_\_\_)

### 參、建議事項：(條列填寫，本頁如不敷使用請另紙說明)

一、\_\_\_\_\_。

二、\_\_\_\_\_。

三、\_\_\_\_\_。

四、\_\_\_\_\_。

五、\_\_\_\_\_。

※ 各訓練班隊於結訓時，將本表併同課表及學員名冊，送教練團以利資料統計及彙整。





## 救生班學科測驗(筆試)作法

壹、依據：依總會教育訓練彙編辦理。

貳、辦理單位：

一、主辦單位：教練團。

二、協辦單位：訓練組。

參、具體作法：

一、測考時間及地點：第四週週四晨間六時，於游泳池實施(詳細時間依教練團通知)。

二、筆試範圍：紅十字運動、法律常識及水上安全救生知識。

三、命題方式：

(一)從水上安全救生教材及急救教材中建立題庫(參考訓練工作標準作業程序(SOP)附表21、P.104)，由題庫中勾選題目，繕印試卷備用。

(二)試卷區分甲、乙卷，是非、選擇各15題，每題2分，佔60%，簡答題5題每題8分，佔40%。

四、測驗編組：

(一)教練團總召(或其代理人)。

(二)考試官1~3人。

五、測驗程序：

(一)考試官與救生班總教練先期協調。

(二)教練團總召介紹考試官。

(三)測驗規定說明。

(四)測驗。

(五)測驗完畢講評。

肆、一般規定：

一、受測學員一律服裝整齊，著本會紅領白上衣、紅短褲應試。

二、考試官請於當日六點鐘前到達會場。

三、救生班值星教練依學員人數，成班橫隊區分三~六班，每班以不超過10人為原則，各學員間隔距離一大步。

四、測驗期間除擔任照相人員外，帶班教練一律不得進入考場，以免影響考場秩序。

五、測驗期間學員對題目如有問題，請舉手發問，試卷寫完統一交卷。

六、考試時嚴禁交頭接耳、左顧右盼、互相抄襲，一經發現作弊行為，一律以零分計算。

七、測驗完畢立即批改，並公布成績，成績未達75分為不及格，須擇期補考，否則不得參加單項測驗及綜合水考。

伍、本作法如有未盡事宜，另行補充之。





## 救生班救生浮標測驗具體作法

壹、依據：總會教育訓練法令彙編辦理。

貳、辦理單位：

- 一、主辦單位：教練團。
- 二、協辦單位：訓練組。

參、具體作法：

- 一、測考時間及地點：第三週週日野外課實施(詳細時間依教練團通知)。
- 二、測驗項目：對清醒與昏迷溺者救生浮標救援法(請參考如訓練工作標準作業程序(SOP)第三篇、第一章、附錄三救生浮標考試規則、P.37)。
- 三、測驗編組：
  - (一)教練團總召(或代理人)。
  - (二)岸上考試官一~三人(考試官須擔任過救生班總教練者)。
- 四、測驗程序：
  - (一)考試官與救生班總教練試前協調。
  - (二)教練團總召介紹考試官。
  - (三)測驗規定說明。
  - (四)測驗。
  - (五)測驗完畢講評。
- 五、測驗流程：
  - (一)學員聽從主考官口令，報學號、姓名，確認身分。
  - (二)受測學員(救者)依考試官下達狀況，判斷溺者距離及情況，下水前往救援。
  - (三)每位考試官以全程(入水至帶回岸上)考核一員學員為主。
  - (四)岸上考試官及水上溺者教練，依「救生浮標考試規則」執行。

肆、一般規定：

- 一、救生班要先完成測考場地四週安全檢查，並於水域四週派出四名教練攜帶救生浮標或救生板擔任警戒，以利適時救援。
- 二、考試官請於當日到達會場(詳細時間以測驗前30分鐘為原則)。
- 三、救生班先行準備救生浮標測驗評分表(每位學員一份)，以備考試官使用。
- 四、主考官依現況，測驗1-3個狀況，水中溺者請帶班教練擔任，各組可安排1名教練輪流替換，支援溺者請勿過度狀況演練。
- 五、測驗前要詢問學員身體狀況，嚴禁強迫測驗，以策安全。
- 六、救生班將隊伍整理後，依考試官指示區分小組，指派教練帶隊至各組報到，成班橫隊坐在起點，依序接受測驗。
- 七、救生班將完測學員，成班橫隊坐在岸邊，俟人員到齊後帶回。
- 六、除考試官、指定及照相人員外，嚴禁進入測驗場地，以免干擾測驗。
- 七、測考不合格一律於次週補考(泳池實施)，不可要求當場實施。
- 八、測驗當天如天候狀況不佳，可配合野外課改在游泳池實施。

伍、本作法如有未盡事宜，另行補充之。





## 紅十字會水上安全工作隊「救生浮標」考試規則 200903

| 項次           | 測考項目                                                                                                                                                                                                                                       | 救者動作(受測學員)                                                                                                                                                                                    | 溺者(水考教練)                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 一            | 發現溺者應如何處置？<br>(測驗”預備動作”，如：<br>揸浮標、跑跳法及接近溺<br>者等動作)-- 教材p.61                                                                                                                                                                                | 一、將浮標揸於上身，以跑跳式入水。<br>二、短距:將浮標置於胸腹間，以抬<br>頭捷泳或蛙泳接近溺者。<br>三、長距:使用揸背帶方式，以捷泳<br>或蛙泳接近溺者。                                                                                                          | 位於腳睬不到底的地<br>方，以便測驗救者救援<br>動作，是否正確？                     |
| 二            | 意識很清醒，無掙扎動作<br>時，如何處置？p.61<br>(測驗”預備動作、直接<br>傳遞浮標法”、傳遞浮標<br>是否正確) -- 教材p.61                                                                                                                                                                | 一、於溺者前約2公尺處緊急停游、建<br>立浮力，細心觀察、安慰溺者。<br>二、救者抓著浮標的近端，從溺者側<br>面直接將浮標傳給溺者。<br>三、待溺者抓握浮標後，再用仰泳或<br>側泳帶上岸。<br>四、接近岸邊時，在適時以拖拉式、<br>馬鞍式、攙扶式或揸負式起岸<br>法，將溺者帶上岸。                                        | 一、溺者以踩水方式等<br>待救援。<br>二、救者將浮標遞過<br>來，抓握浮標遠端<br>或趴伏在浮標上。 |
| 三            | 溺者在水面掙扎，救者應<br>如何處置？<br>(測驗”預備動作、背面<br>接近”救援方式) -- 教材<br>p.61                                                                                                                                                                              | 一、於溺者前約2公尺處緊急停游、建<br>立浮力，細心觀察、安慰溺者。<br>二、採背面接近方式救援。<br>三、救者雙臂抱著浮標，由溺者背後<br>接近，雙手由溺者腋下穿過，將<br>其上臂圈起，撐出水面，將溺者<br>肩背部置於浮標上。<br>四、以仰泳或側泳方式帶回岸上。<br>五、接近岸邊時，在適時以拖拉式、<br>馬鞍式、攙扶式或揸負式起岸<br>法，將溺者帶上岸。 | 溺者以踩水方式猛力掙<br>扎等待救援。                                    |
| 四            | 溺者昏迷在水面時，救者<br>應如何處置？<br>(測驗”預備動作、正面<br>接近背墊法”救援方式、<br>水面人工呼吸) -- 教材p.62<br>p.63                                                                                                                                                           | 一、於溺者前約2公尺處緊急停游、<br>建立浮力，細心觀察。<br>二、以「正面接近背墊法」施救<br>三、夾住溺者上臂與浮標，實施水面<br>人工呼吸。<br>四、待溺者固定於浮標後，以側泳帶回。<br>五、接近岸邊時，在適時以馬鞍式、<br>揸負式起岸法，將溺者帶上岸。                                                     | 溺者以踩水方式，待溺<br>者接近時趴伏在水面，<br>以利救者救援。                     |
| 考試<br>通<br>則 | 一、請於測考水域四週派遣四位以上安全人員，並攜帶救生板或救生浮標警戒，以便適<br>時救援。<br>二、依主考官指示分組受測，每組指定一位帶隊教練外，當期教練團人員一律離開，以<br>免影響測考進行。<br>三、學員受測動作好壞由岸上考試官評定，支援溺者請勿過度狀況演練。<br>四、測考不合格一律於次週補考(泳池實施)，不可要求於當天實施。<br>五、教材依據：最新「中華民國紅十字會水上安全救生訓練教材」--修訂七版一刷:2008.3<br>(叢書SWS8100) |                                                                                                                                                                                               |                                                         |





## 救生班單項測驗具體作法

壹、依據：依總會教育訓練彙編辦理。

貳、辦理單位：

- 一、主辦單位：教練團。
- 二、協辦單位：訓練組。

參、具體作法：

一、測考時間及地點：第四週週五晨間0545時，於游泳池實施(詳細時間依教練團通知)。

二、測驗項目：救生游泳、潛泳、基本救生、求生與自救、入水法、接近法、防衛法、解脫法、帶人法。

三、測驗編組：

- (一)教練團總召。
- (二)考試官三人，如有需要再行增加(須擔任過救生班總教練者)。

四、測驗程序：

- (一)考試官與救生班總教練先期協調。
- (二)教練團總召介紹考試官。
- (三)測驗規定說明。
- (四)測驗。
- (五)測驗完畢講評。

五、測驗流程：

(一)考試官分成三組，於七、八水道分別測驗：

第一組：入水法、救生游泳、潛泳。

第二組：漂浮、韻律呼吸、踩水、求生泳、抽筋自解。

第三組：接近法、防衛法、解脫法及帶人法。

(二)各組考試官(1)、救生班指定一位副總教練下達操作口令，測驗全程位置固定。

(三)學生依人數區分三組，分別指派一位管理教練帶隊，前往各組測驗。

肆、一般規定：

一、教練團要先行準備丹麥夾、原子筆。

二、考試官請於當日五點四十分到達會場。

三、救生班先行準備五份單項測驗成績表(如訓練工作標準作業程序(SOP)附表九、P.92)，並將學員姓名填寫清楚，以備考試官使用。

四、救生班依考試官人數區分三組(必要時二~六組)，輪帶式前往各場地測驗。

五、除考試官、指定人員及照相外，嚴禁進入測驗場地，以免干擾測驗。

六、管理教練帶領學員進出各測驗場地，整隊將隊伍交給考試官，請注意禮節(考試官好！、謝謝！考試官)。

七、測驗前要詢問學員身體狀況，嚴禁強迫測驗，以策安全。

伍、本作法如有未盡事宜，另行補充之。





## 救生班綜合水考具體作法

壹、依據：(參考訓練工作標準作業程序(SOP)附表21、P.104)。

貳、辦理單位：

- 一、主辦單位：教練團。
- 二、協辦單位：訓練組。

參、具體作法：

一、測考時間及地點：第四週週日晨間六時，於游泳池實施(詳細時間依教練團通知)。

二、測驗項目：入水法、接近法、防衛法、解脫法、帶人法、深水起岸及復甦姿勢綜合演練。

三、測驗編組：

- (一)教練團總召。
- (二)岸上考試官四人，水上溺者教練八人(考試官須擔任過救生班總教練者)。
- (三)驗證及下達口令教練一人(位於起點附近)、分發及收繳評分表教練一人。

四、測驗程序：

- (一)考試官與救生班總教練先期協調。
- (二)教練團總召介紹考試官。
- (三)測驗規定說明。
- (四)測驗。
- (五)測驗完畢講評。

五、測驗流程：

- (一)學員聽從測考教練口令，報學號、姓名，確認後入水出發，於25公尺處接近溺者，30~45公尺處起岸。
- (二)測驗助理教練於起點五公尺處下達：報學號、姓名。驗證無誤下達：抬頭捷(蛙)泳、跨步式入水、開始。
- (三)每位考試官以全程(入水至復甦姿勢)考核一員學員為主(必要時可同時考核二員)。
- (四)岸上考試官及水上溺者教練，依「綜合水考考試規則」執行。

肆、一般規定：

- 一、教練團要先行準備丹麥夾、原子筆。
- 二、考試官及參與測考教練請於當日五點五十分到達會場。
- 三、救生班先行準備綜合水考評分表，以備考試官使用。
- 四、救生班依將隊伍整理後，成班橫隊坐在起點，依序接受測驗。
- 五、救生班將完測學員，成班橫隊坐在終點，俟人員到齊後帶回起點。
- 六、除考試官、指定人員及照相外，嚴禁進入測驗場地，以免干擾測驗。
- 七、測驗前要詢問學員身體狀況，嚴禁強迫測驗，以策安全。

伍、本作法如有未盡事宜，另行補充之。





## 紅十字會水上安全工作隊「綜合水考」考試規則 200903

| 項次   | 測考項目                                                                                                                                                                                                                                                      | 救者動作(受測學員)                                                                                                                          | 溺者(水考教練)                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一    | 發現溺者應如何處置？(測驗救生泳)                                                                                                                                                                                                                                         | 一、跨步式入水。<br>二、以抬頭捷泳接近溺者。                                                                                                            | 距溺者20公尺處下水，並觀察救者動作。                                                                                                  |
| 二    | 接近溺者發現有掙扎情形，如何處置？(測驗預備姿勢、接近、防衛法、解脫法、逆退)                                                                                                                                                                                                                   | 一、於溺者前約2公尺處緊急停游、側身觀察、安慰溺者。<br>二、原則可用背面接近(或正面、水中接近)方式，以預備姿勢接近溺者，將其托出水面。<br>三、被溺者纏抱，救者應實施正確之防衛或解脫法，不可亂踢亂踹。<br>四、救者解脫後，應逆退觀察保持距離，設法再救。 | 一、溺者僅於雙手範圍內抓抱救者，且不可隨救者轉向(不可一直面對救者致其無法實施背面接近)。<br>二、救者拖住溺者後，溺者可實施1~3次翻身抓抱，以測驗其防衛或解脫能力。<br>三、溺者避免追抱救者或游離原處。            |
| 三    | 溺者沈入水中或水底，應如何處置？(測驗預備姿勢、水中或水底接近、解脫法)。                                                                                                                                                                                                                     | 一、於溺者前約2公尺處緊急停游、側身觀察。<br>二、潛入水中以背面接近溺者，將其托出水面。                                                                                      | 一、溺者潛入水中或水底，等待救援。<br>二、如救者無動作「不潛入水中」，則第一次，溺者上浮，口頭要求救者潛入水中<br>三、溺者再次潛入水中或水底，等待救援。<br>※「若救者仍無潛入水中，則岸上考試官可判定其失敗。(救者補考)」 |
| 四    | 如何將溺者拖帶回岸邊？(測驗拖腋法、抱胸法)                                                                                                                                                                                                                                    | 一、將溺者拖出水面，先用拖腋法拖帶，使其漂浮。<br>二、拖帶溺者5公尺後，改用抱胸法將溺者帶至岸邊。                                                                                 | 一、拖回途中，溺者有嗆水，可實施翻身反抱。<br>二、但若溺者已被救者帶回岸邊附近，則不再在岸邊實施翻身反抱。                                                              |
| 五    | 溺者已拖至岸邊，如何拖其上岸實施急救？(測驗深水起岸、急救及復甦姿勢)                                                                                                                                                                                                                       | 一、將溺者拖至岸邊後，雙手交疊搭扶岸邊，注意頭不可浸在水中，可用膝蓋頂住溺者臀部。<br>二、救者移到溺者身旁，按住其雙手上岸，雙腳平行開立將溺者拉出水面，使其平躺岸邊。<br>三、急救溺者，成復甦姿勢                               | 如救者動作不正確，可採以下方式測驗救者：<br>1、如未頂住溺者臀部，溺者可故意沈入水中。<br>2、如未將溺者頭部向上，可故意將臉部浸在水中。<br>3、如救者未將溺者雙手壓好或撐好，可滑入水中。                  |
| 考試通則 | <p>一、溺者掙扎，於雙手範圍內抓抱救者，不要有故意「追逐抓捕救者」或游回起點之情形。</p> <p>二、整個水考過程纏抱翻身以3次為原則，最多不超過5次，並隨時注意學員狀況。</p> <p>三、學員受測動作好壞由岸上考試官評定，支援溺者教練請勿過度狀況演練。</p> <p>四、水考不合格一律於次週補考，不可要求於當天實施。</p> <p>五、水考時，泳池旁走道淨空，請當期教練團人員一律離開，非請莫入。</p> <p>六、以上規則敬請受測學員、水考教練、與當期教練團三方皆務必共同遵守。</p> |                                                                                                                                     |                                                                                                                      |





# 訓練組公告

今年需要換救生員證的會員請注意：請務必參加一週的複訓課，今年有兩班複訓班

## 一、複訓一

總教練：張建雄教練

開課日期：104/05/11 - 104/05/16

上課時間：05:15 - 07:15

## 二、複訓二

總教練：徐健軒教練

開課日期：104/06/29 - 104/07/04

上課時間：05:15 - 07:15

## 三、所需資料如下

1. 救生員證舊證正反面影本
2. 急救員證正反面影本
3. 1吋照片 2張
4. 換證費 \$500元



# 紅十字會 救生員 招生

開班日期：5/10、6/7、7/5、8/2 (每期四週)  
 訓練時間：早上為 05:10-07:00  
 7/5 (晚) 19:00-20:30  
 訓練地點：中和自強游泳池  
 訓練地址：新北市中和區中山路二段64巷9號  
 主辦單位：水上安全工作大隊  
 報名電話：張總幹事 0938-345-456  
 莊組長 0939-565-278  
 張組長 0930-895-797



## 完全義務推廣 【救生游泳教學】

訓練期間：自6月初至8月底  
 訓練地點：自強游泳池(中山路二段64巷9號)  
 班別：救生班、自救班以及初、中級泳訓班  
 詳情請洽：2248-9900、2248-9911 謝教練  
 查詢網址：<http://www.lsespa.org>  
 紅十字會水上安全工作大隊 歡迎民眾踴躍參加！

新視波有線電視圖卡

# 更正啟事

魏芳文教練改聘為教練團副總召一職，特此公告。





| 自強游泳池(新北市中和區中山路二段) |    |           |      |
|--------------------|----|-----------|------|
| 初級班1               | 二週 | 6/1~6/13  |      |
| 初級班2               | 二週 | 6/8~6/20  |      |
| 初級班3               | 二週 | 6/15~6/27 | 王敬皓  |
| 初級班4               | 二週 | 6/22~7/4  | 魏芳文  |
| 初級班5               | 二週 | 6/29~7/11 | 孫文雄  |
| 初級班6               | 二週 | 7/6~7/18  | 鄔建國  |
| 初級班7               | 二週 | 7/13~7/25 | 侯梅嬌  |
| 初級班8               | 二週 | 7/20~8/1  | 譚國斌  |
| 初級班9               | 二週 | 7/27~8/8  | 王祖屏  |
| 初級班10              | 二週 | 8/3~8/15  | 曾佳怡  |
| 初級班11              | 二週 | 8/10~8/22 |      |
| 初級班12              | 二週 | 8/17~8/29 |      |
| 中級班1               | 三週 | 6/29~7/17 |      |
| 中級班2               | 三週 | 7/20~8/7  | 紀貴元  |
| 中級班3               | 三週 | 8/10~8/28 |      |
| 自救班1               | 二週 | 7/20~7/31 | 莊麗芳  |
| 自救班2               | 二週 | 8/10~8/21 | 柯敏龍  |
| 姿勢矯正班<br>(蛙、蝶)     | 四週 | 5/4~5/30  | 陳獻銘  |
| 姿勢矯正班<br>(捷、仰)     | 四週 | 6/1~6/27  | 鄧朝興  |
| 救生員複訓班(一)          | 六天 | 5/11~5/16 | 張建雄  |
| 救生員複訓班(二)          | 六天 | 6/29~7/4  | 徐健軒  |
| 自強1救生班(早)          | 四週 | 5/10~6/7  | 林潘淑美 |
| 自強2救生班(早)          | 四週 | 6/7~7/5   | 林欽鐘  |
| 自強3救生班(早)          | 四週 | 7/5~8/2   | 林秋榕  |
| 自強4救生班(早)          | 四週 | 8/2~8/30  | 阮雅凰  |
| 自強3救生班(夜)          | 四週 | 7/5~8/2   | 張榮華  |
| 高級一班               | 四週 | 7/5~8/2   | 吳桂雲  |

| 高級二班                  | 四週 | 8/2~8/29  | 李宏仁 |
|-----------------------|----|-----------|-----|
| 第12期<br>游泳教練班         | 四週 | 8/2~8/30  | 李震榮 |
| 十式班                   | 四週 | 8/30~9/26 | 吳家煌 |
| 八秀游泳池(新北市中和區成功路一段)    |    |           |     |
| 初級班1(晚)               | 三週 | 6/29~7/17 | 李建翰 |
| 初級班2(早)               | 三週 | 7/6~7/24  |     |
| 初級班3(晚)               | 三週 | 7/20~8/7  | 余淑華 |
| 初級班4(晚)               | 三週 | 8/10~8/28 | 林維德 |
| 中級班1(晚)               | 三週 | 6/29~7/17 | 林錦龍 |
| 中級班2(晚)               | 三週 | 7/20~8/7  |     |
| 中級班3(早)               | 三週 | 7/27~8/14 |     |
| 中級班4(晚)               | 三週 | 8/10~8/28 |     |
| 自救班1(晚)               | 二週 | 7/20~8/7  |     |
| 自救班2(早)               | 二週 | 8/17~8/28 |     |
| 滬江高中游泳池(台北市文山區羅斯福路六段) |    |           |     |
| 初級班(夜)                | 二週 | 7/6~7/18  |     |
| 中級班(夜)                | 三週 | 7/20~8/14 |     |
| 救生班(夜)                | 四週 | 7/5~8/2   | 黃琦茹 |
| 世紀皇家(新北市中和區連勝街)       |    |           |     |
| 初級班(晚)                | 二週 | 7/6~7/17  | 魏芳文 |
| 中級班(晚)                | 二週 | 7/20~7/31 | 魏芳文 |
| 權世界(新北市板橋區縣民大道二段)     |    |           |     |
| 初級班(晚)                | 三週 | 7/6~7/24  | 暫定  |
| 中級班(晚)                | 三週 | 7/27~8/14 | 暫定  |
| 夏威夷社區(新北市中和區南山路)      |    |           |     |
| 初級班(晚)                | 二週 | 7/6~7/17  | 李文福 |
|                       |    |           |     |

(如有異動，另行公告)

### 104年自強游泳池入池須知

泳池晨泳開放時間：自民國104年5月1日起至104年9月30日止,每日早上5:00至7:40。

自強游泳業者晨泳收費方式：當日購票入場，每張新台幣50元整，限當日晨泳使用。

當月月票(30張)，每本新台幣1200元整，限當月晨泳使用。

當年年票(60張)，每本新台幣1800元整，限當年度晨泳使用。

半年票：(有效期限5月1日至9月30日)

本會教練及幹事部成員：新台幣2500元整。 年度繳費會員：新台幣3000元整。

非本會會員：新台幣3500元整。 ★現場仍請依業者實際作業規範為準入池★





## 活動組公告

### 2015年萬人橫渡日月潭之旅

活動對象：本會會員及眷屬

活動日期：9/19（六）、9/20（日）兩天一夜

報名日期：5/21起至6/20止，人數120名，依報名順序，額滿為止。

報名費用：\$3,500元（不參加長泳者費用\$2,800元）

費用包含：

- 1.長泳報名費\$800元
2. 第一天乘坐遊艇環遊日月潭
- 3.二天一夜之早、中、晚餐
- 4.飯店住宿（住四人房，景盛樓飯店）
- 5.遊覽車車資
- 6.200萬保險

泳渡地點：自日月潭朝霧碼頭出發至伊達邵部落（德化社），全程3,300公尺。

救生浮標：為維護泳渡者之生命安全，依大會規定，未攜帶救生浮標者不准下水，故請自備救生浮標。若需向本會租借者，請於報名表事先登記，於9/19上車後繳交600元並領取，9/20回程時繳回並退款500元，使用費100元。若不慎遺失，照價賠償。

長泳資格：

- 1.凡本會會員、教練，身體健康、具長泳能力者。
- 2.患有心臟病、高血壓、羊癲癇、蜂窩性組織炎、高燒等疾病或不適長泳者，請勿報名。

繳費方式：

- 1.請利用郵局匯款繳納，【郵局代號】700、【局號】0311737、【帳號】0528813、【戶名】吳家煌。完成匯款後，請將報名表傳真於活動組長吳宥霖，傳真專線：(02)2243-3049。
- 2.請務必來電活動組確認是否收到報名表及繳款，請聯絡：  
活動組長吳宥霖0920-316-985 或聯絡人馬端華0932-235-795

報名表請至檔案區下載.....請盡速報名!!!!

<http://lspespa.org/xoops/modules/tadnews/index.php?nsn=288#A>





## 2015年萬人橫渡日月潭之旅報名表

水安隊班別：

|                                                                  |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|----------------------------------------|----------------------------------------|
| 姓名                                                               |                                                                                                                                                                                  | 身分證<br>字號    |  | 生日                                     | 年 月 日                                  |
| 住家電話                                                             |                                                                                                                                                                                  | 行動<br>電話     |  | 緊急<br>聯絡人                              |                                        |
| 公司電話                                                             |                                                                                                                                                                                  |              |  | 緊急連絡<br>電話                             |                                        |
| 通訊地址                                                             |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |
| 飲食                                                               | 葷 <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/>                                                                                                                            | 是否下水參與日月潭長泳？ |  | 是 <input type="checkbox"/><br>(費用3500) | 否 <input type="checkbox"/><br>(費用2800) |
| 衣服尺寸                                                             | S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L <input type="checkbox"/> 3L <input type="checkbox"/> (大會若有贈送紀念衫) |              |  |                                        |                                        |
| 繳納費用                                                             | 新台幣 元                                                                                                                                                                            |              |  |                                        |                                        |
| 備註：希望和誰住同房（四人房）：                                                 |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |
| 切結書                                                              |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |
| 茲保證本人 (簽名) 身心健康，無任何不適長泳之疾病，游泳能力及體力確實能游畢全程；活動期間如發生任何意外情事，本人願自負全責。 |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |
| 切結人簽名：                                                           |                                                                                                                                                                                  | 法定代理人：       |  | (未成年必簽)                                |                                        |
| 身分證字號：                                                           |                                                                                                                                                                                  | 身分證字號：       |  |                                        |                                        |
| 中 華 民 國 104 年 月 日                                                |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |
| 備註：                                                              |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |
| 1. 請利用郵局匯款繳納，【郵局代號】：700、【局號】：0311737、【帳號】：0528813、【戶名】：吳家煌。      |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |
| 2. 完成匯款後，請將報名表傳真於活動組長吳宥霖，傳真專線：(02) 2243-3049。                    |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |
| 3. 傳真後請確認是否收到：活動組長吳宥霖0920-316-985、聯絡人馬端華0932-235-795。            |                                                                                                                                                                                  |              |  |                                        |                                        |





# 競賽組公告

報名拿獎金：2015年慧行盃全國救生分齡游泳錦標賽競賽

一、比賽日期：

民國104年5月24日（日），當天上午8:45檢錄，9：00開始比賽

二、比賽地點：

竹南運動公園SPA游泳館

苗栗縣竹南鎮新南里永貞路二段198號，電話：037-626110

三、報名辦法：

1. 報名日期：即日起至4月30日下午5:00截止，逾期或額滿恕不受理。

報名請填上以下資料e-mail：[jason022274@gmail.com](mailto:jason022274@gmail.com) 或私訊競賽組組長收

1.姓名：

2.出生年月日：

3.身份證字號：

4.聯絡電話：

5.LINE ID：

6.比賽項目(個人最多三項，團體除外)：

7.個人照片2吋大頭照(電子檔)

2. 報名費：每人新台幣200元（報名費含意外保險、選手證、礦泉水）

五、個人項目參賽歲級（計分為男、女組）：

編號 組別 出生年月日 起迄

一、幼兒組(10歲以下) 民國94年1月1日（含）以後出生者

二、少年組(11~14歲) 民國90年1月1日 93年12月31日

三、青少年組(15~18歲) 民國86年1月1日 89年12月31日

四、社會A組(19~29歲) 民國75年1月1日 85年12月31日

五、社會B組(30~39歲) 民國65年1月1日 74年12月31日

六、社會C組(40~49歲) 民國55年1月1日 64年12月31日

七、社會D組(50~59歲) 民國45年1月1日 54年12月31日

八、長青組60歲級以上 民國44年12月31日以前出生者

九、比賽項目：(男女相同)

個人項目：(分組競賽)

1.基本仰泳：50公尺、100公尺

2.抬頭蛙泳：50公尺、100公尺

3.側泳：50公尺、100公尺

4.抬頭捷泳：50公尺、100公尺

5.200公尺個人救生四式

6.障礙游泳：100公尺、200公尺

7.50公尺帶假人

8.100公尺混合救生

9.100公尺穿蛙鞋帶假人





男女分組團體接力賽(每隊分男女，各組限各報一隊參賽)

10. 100公尺帶假人接力(4x25公尺)
11. 200公尺障礙游泳接力賽(4x50公尺)
12. 200公尺救生四式接力(4X50)
13. 200公尺魚雷浮標救生接力(4X50)

大隊接力賽(不分組，每隊不分男女限各報一隊參賽，年齡不拘)

- 14、拋繩救生(男、女年齡不拘，4名救者，4名溺者)
- 15、500公尺抬頭捷泳大隊接力(10X50)(每隊最少2名女性)

備註：

第七項(50公尺帶假人)、第八項(100公尺混合救生)、第九項(100公尺穿蛙鞋帶假人)、第十項(4x25公尺帶假人接力)等四項只限青少年組以上之女、男(15歲級以上之團體)報名參賽。

十、參賽規定：

1. 每人至多參加三項比賽（接力賽除外）。
2. 接力賽每單位每組限報名一隊，人數不足不得報名，其他項目報名人數不限。
3. 參賽選手請隨身攜帶選手證於檢錄時查驗，如未提供查驗者，取消出場資格。
4. 本比賽一律採計時決賽，賽後隨時舉行頒獎典禮，請選手注意廣播。

十一、獎勵辦法：

1. 團體獎：參賽團體十人以上即頒發獎狀以茲感謝。(註：報名人數最多的最大團體另頒發獎金5,000元，以資鼓勵)
2. 個人獎：每項取前六名，前三名頒發獎牌及獎狀，四至六名頒發獎狀。個人項目單項參賽人數超過三人(含)以上者(報名後未報到選手需扣除該名額)，第一名除頒發獎牌獎狀外，並另頒發獎金200元，及市值150元羊奶饅頭乙盒。
3. 個人進步獎(每人限申請一項)：  
需事先申請，申請截止日期與報名日期相同（民國104年5月4日止）。  
凡參加2014年慧行盃全國救生分齡游泳錦標賽之選手，本次參加相同項次（50公尺長水道），成績進步即有獎，頒發獎狀及獎品（獎品除選手本身應得外，若選手年齡為17歲（含）以下者，另贈一份育英獎予選手家長【家長不在現場時由教練代領】，以資鼓勵）。

※選手2014年各項成績請參閱2014年慧行盃救生游泳競賽成績檔案，請於5月4日前提出申請，並來電03-4026536確認，報名截止後恕不再受理。大會保有審查資格是否符合之權力。

4. 男女分組團體接力賽：取前六名，一至三名頒發獎牌、獎狀，四至六名頒發獎狀。
5. 大隊接力賽：取前三名，一至三名頒發獎牌、獎狀。
6. 團體總錦標獎：團體總成績前三名頒贈 盃乙座，並頒發獎金第一名10,000元，第二名5,000元，第三名3,000元。

《團體積分辦法》

各項報名參賽3人以上錄取前三名，不足參賽人數2人以下(含2人)參賽時，則不列入團體成績。團體錦標以獎牌數一金、銀、銅(第一、二、三名)得數計算，以所得金牌數最多之單位獲得冠軍錦標，次多之單位分別列為亞軍、季軍，如兩個或兩個以上單位所得金牌(第一名)數相同時，以所得銀牌(第二名)數多寡判定，餘依此類推，如仍無法判定時，則名次並列。





## 救生班學員受訓心得分享

### 蕭貴月 信班

我很珍惜有這樣的契機，與紅十字會邂逅在2014年的夏天。

當「泳季」這個詞還沒被提起之前，泳池的氯粉味及未亮的天就先替這場「救生員養成計劃」開了序幕。我們每日的五點將集合在自強泳池的池邊，這對於習慣熬夜的大學生來說，每個凌晨的兩點鐘是最尷尬的時刻——到底是該睡？還是不該睡？不過這個問題沒有困擾我太久，因為接下來的日子裡，平均每晚九點鐘，我就會「失去意識」。

在第一天的訓練課程裡，踩不到底的泳池對我來說是個小突破，不知道這項考驗在我們下水後讓多少人在心裡面小小的驚慌，每個人都想讓頭保持在水面上，撥了又撥，踢了又踢，水面異常的晃動，若水不是冷的，我會以為泳池的水煮沸了。踩水真是個夢魘，不過也就在這踩不到底的泳池裡埋下基礎的種子，在每日的進步中萌芽，到了海訓的那一天收穫。

接下來，被教練們稱為早餐的抬頭蛙、抬頭捷、側泳跟基本仰四式接踵而來，雖然不是實際能拿來吃的早餐，但這卻也著實讓我喝撐了肚皮。我很高興有這麼寶貴的回憶深刻的在腦海裡，想著想著還會不自覺的微笑，有時候講起，還會小小的驕傲。

一個月以來，教練們帶給我的影響力非常的多，在教練的幫助下，我克服了在池底無法呼吸、壓力變大的潛泳，藉由教練的一句加油或是一個眼神的肯定，溫暖的感覺就蕩漾在心底。我曾記得有一位教練對我說「白天我是教練，但晚上我就跟你們一樣是個愛游泳的人」一直到現在，總有許多位對我耳提面命——「不要再叫我教練」但其實往往就在我一個不注意下就脫口而出，我想是每一位教練給我的鼓勵都言猶在耳，而我也從中學習到了紅會傳承的精神。

泳季過去了快一年，回頭看看自己走過的路，仍為自己的成長感到竊喜。眼見著大豹溪冰涼的溪水跟耀眼的陽光又即將為我們開放，在這一個新的年度裡，提筆寫下更多的精彩，在2015年。這個夏天。

### 信班－翟威晨

懷抱參與休閒運動及鍛鍊身心的心情，報名103自強四，還上了九月份年度末班的103高級三，深刻感受到同儕間一同學習、追求成長的熱忱。從加入水安隊並深切投入到產生想法，發現水安隊是個對游泳技巧不藏私、相處和睦、充滿歡樂的團隊。不但培育許多志願服務工作者，富有充足的教學資源，甚至持續在各區域協助救溺工作。感謝水安隊及教練團，讓我們有學習水上運動的平台，可以體驗學習及成長，有這麼多的人願意投入付出，著實讓我瞭解傳承的重要。

對於第一年新加入的我，能夠幫忙的地方非常有限，甚至只是手心朝上的接受教練的指導與關懷。感謝各位教練的付出，學到很多游泳知識，鍛鍊強健的身體，還有那曬的又黑又亮的皮膚，收穫良多，每天跟自己比較，比昨天的自己進步多一些，是上救生班最快樂的事。記得剛開訓時用吃力的動作，拼命似的在吃晨泳早餐，還有犧牲式的磚頭蛋糕當甜點，載浮載沉的數數踩水，是扎實且難忘的體驗。每天早起，每天要抄筆記，規定時間交作業，密集且規律。教練的鼓勵，不斷磨練我們的身心，教育我們的志氣，身體心裡都有所成長。

加入富有熱忱、積極主動從事志願工作服務的水安隊，在這個成長的大家庭裡，有和諧參與公共事務的服務精神，在我們誓言守護大豹溪的同時，能更督促自己精進游泳的技能，在這裡感到無比的踏實。從教練團的課程指導，到學員用心投入的學習，期望我們能有產出大於投入的產能。儘管學習的過程十分辛苦、萬分難熬，而成長也總不如預期，但渴望下一秒就能學會的心情，過程卻總讓人刻骨銘心，在自己跟自己的這一場賽跑裡，因為有教練不





放棄的技術指導，才讓我看到一點點進步的希望。

剛認識水安隊，發現隊上每年都有例行的年度活動，像是年會、新春團拜等活動。這樣的聚會能匯集隊上凝聚力，維繫同儕間的情感，並從中學習組織行為的能力，也是在這裡學習的附加價值。同儕之間的情誼，也就變成進步的一大原動力，感謝有大家的陪伴，讓我在克服泳技困難的路上不會孤單，讓我在水安隊裡不斷的創造美好的回憶。

## 高級急救員班學習心得

### 5號 陳佳惠



第一次接觸到急救訓練是去年的救生員訓練，當時就對急救就頗有興趣，這次好難得的是"高級急救員班"是由咱們隊上主辦開課，對水安人來說是極為榮幸及便利的事，我立馬跟自己說一定要排除萬難參加！

三天的課程下來了解到急救員跟高級急救員之差別，學習到進階急救器具的操作使用！將過去所學習到的急救知識再一次更新及複習，讓之前一知半解的地方，有了更切確的答案，也讓過去因為知識不足而對急救卻步的我，更增加了勇氣！

感謝總教練的用心，幫學員們找來了擁有實務且授課豐富經驗的教練群，三天的課程可以說是無冷場，同學們在熱絡的課堂上，透過實務經驗分享與同學交流互動的方式，在歡笑中把急救知識深刻的記憶在腦海裡，將技能熟練的學習上手。甚至聘請了任職於台北市消防局的王瑋學長，分享親身救護經驗，雖然課堂上是驚呼連連，但卻也是讓我印象最為深刻的一堂課，雖說緊急救護是這麼的驚心動魄，但卻也悄悄的在我心中埋下了熱血的種子！

去年上完初級急救課後，看到電視上的急救事件我常會問自己要是我遇上了，我敢救嗎？但上完此課程後，我想就算仍無法給予最有力的支援，但我一定能比一般人更加的『鎮定』及更能掌握黃金急救時間！

### 24號吳玉屏



以前在學校學的CPR只是為了應付考試用的，但自從去年上過急救班後，學習心態不同了，開始覺得如能對人生的意外多一分準備，意外來時就能少一分傷害。特別是AED，過去在公共場所未留意過，自從上過課後，每到公共場所，都會特別注意AED的擺放位置，因為我開始知道它是能拯救生命的利器，多一分用心多些熱血，我們能幫助的或許未必只是一個人，更是減少一個家庭的破碎！

沒有人會希望意外發生，但我們能多一份充實的準備，以因應意外的隨時到來，來幫助自己或是身邊的人，受過此次的訓練後，在面對突發狀況或是意外時，都能更加冷靜去面對，先注意周圍環境是否安全，再傷患是否有意識，儘快在救命黃金時間裡，運用所學的急救技術，給予必要的緊急急救，搶救每一個珍貴的生命。

很感謝建雄教練開立這麼棒的高級急救課程，深刻感覺到每一個教練的用心教導，更帶來許多實務上的經驗，學習很多新知，也修正自己不少之前的錯誤觀念。CPR如果不敢給予口對口人工呼吸，還是可以給予胸部按壓每分鐘100次；在覆蓋傷口時，最好是用溼布覆蓋，以免傷口沾黏；每個家裡應該要備一個急救箱，自己就能簡單處理意外的傷口；急診室是救命的地方，儘可能還是把資源留給有迫切需要的人們。





## 愛灑台東 林恆雄教練

### 退役將軍林恆雄捐榮家一部六人座電動車

2015-03-21 更生日報



圖：捐贈儀式由馬蘭榮家人瑞黃相贊（左）代表榮家接受。（記者吳宏聲／攝）

記者吳宏聲／報導

退役將軍林恆雄，有感於馬蘭榮家的榮民，平均年齡超過八十五歲，在榮家內或前往醫院看診相當不便，因此，捐贈一部六人座的電動車給榮家，而榮民李根雲也被林恆雄的義舉感動，也捐了四個備用輪胎。

馬蘭榮家目前有四百位安養及養護榮民，平均年齡已超過八十五歲，年老體衰需要輔具行動，住在馬蘭榮家夫妻

房的退役將軍林恆雄，有感榮民行動不便，希望榮民就醫能更便利順捷，夫婦商量後決定拋磚引玉，捐贈榮家六人座電動車一部，以協助榮家內住榮民代步就醫；此外，九十五歲的榮民李根雲也捐贈電動車的輪胎四個作為備用。

捐贈儀式在榮家舉行，由馬蘭榮家人瑞黃相贊代表接受，榮家也致贈感謝牌給林恆雄及李根雲，表示謝意。

民國二十五年生，已八十高齡的榮民林恆雄，台中市人，政戰學校正期第五期畢業，在政戰學校擔任副校長時退役，退伍後曾在黎明文化公司任副總經理兼總編輯，也曾擔任台北紅十字總會游泳與救生總教練，志工，曾獲總統表揚及當選模範榮民楷模。

馬蘭榮家副主任葉慶聰表示，林將軍為人豪邁，熱心公益，夫妻倆得知馬蘭健康快樂園



區為全國唯一的醫養合一環境，在去年從台南申請到馬蘭榮家安置。

林恆雄表示，雖然子女都已成家立業，無法與他們夫妻生活，但在馬蘭榮家的照顧下，讓他們夫婦感到很幸福，捐一部車不算甚麼，只是表達對榮家感恩的心意及回饋同袍老兵而已。





## 專訪龍舟隊隊長 張鈞晃教練



今年的水安龍舟隊，我們邀請到長年在碧潭為龍舟賽事服務的資深教練 阿猴師傅來擔任我們的總教練，也希望藉由不一樣的訓練方式，來融合我們水安隊先前既有練習模式，期待今年能激盪出不一樣的成績…。

今年的挑戰似乎特別嚴峻，有許多的成員(之前有經驗的老手)，因為工作或是因為其他行程衝突，因此無法出席參加，也是令人遺憾，

不過所幸我們仍有許多雖然是第一次參加，但非常有活力的隊員願意接受挑戰，也因此讓我們的龍舟隊，也總算在驚險中過關，順利成軍…。

其實我們早在2014年的11月份就開始集合訓練，在小碧潭的盪槳池陸續練習，

每次看著每位成員，在背後默默的流著汗水，忍受的因為操槳練習手臂痠痛的辛苦…。

我總是鼓勵每一位學員：『吃苦當作吃補，吃得苦中苦，方得人上人，人吃非常之苦，就能在非常人之上…』

每周晚上練習的時候，我也勉勵大夥說：『我們大家一定要團結一條心，靠少數人的力量，龍舟不會變好，再次拜託大家，感恩，晚上記得來練習哦！』

雖然辛苦，只要我們大夥一旦各就各位…就能展現出我們堅忍不拔的毅力；雖然訓練的過程很累，但是只要我們大夥心連著心，再累也很快就能恢復體力，馬上活力十足…。

期待，今年能因為有新的元素（總教練+大部分新手）加入而顯得更不一樣期許，我們能順利繳交出一張漂亮的成績單。

加油～水安龍

舟隊大夥們 !!





**2015 夏天**  
自強游泳池  
**游泳招生中!**  
紅十字會志工義務教學

| 班別    | 日期        | 時間           |
|-------|-----------|--------------|
| 初級班1  | 6/1-6/13  | 早05:10-07:00 |
| 初級班2  | 6/8-6/20  | 早05:10-07:00 |
| 初級班3  | 6/15-6/27 | 早05:10-07:00 |
| 初級班4  | 6/22-7/4  | 早05:10-07:00 |
| 初級班5  | 6/29-7/11 | 早05:10-07:00 |
| 初級班6  | 7/6-7/18  | 早05:10-07:00 |
| 初級班7  | 7/13-7/25 | 早05:10-07:00 |
| 初級班8  | 7/20-8/1  | 早05:10-07:00 |
| 初級班9  | 7/27-8/8  | 早05:10-07:00 |
| 初級班10 | 8/3-8/15  | 早05:10-07:00 |
| 初級班11 | 8/10-8/22 | 早05:10-07:00 |
| 初級班12 | 8/17-8/29 | 早05:10-07:00 |
| 中級班1  | 6/29-7/17 | 早05:10-07:00 |
| 中級班2  | 7/20-8/7  | 早05:10-07:00 |
| 中級班3  | 8/10-8/28 | 早05:10-07:00 |
| 自教班1  | 7/20-7/31 | 早05:10-07:00 |
| 自教班2  | 8/10-8/21 | 早05:10-07:00 |

| 班別        | 日期       | 時間           |
|-----------|----------|--------------|
| 自強1救生班(早) | 5/10-6/7 | 早05:10-07:00 |
| 自強2救生班(早) | 6/7-7/5  | 早05:10-07:00 |
| 自強3救生班(早) | 7/5-8/2  | 早05:10-07:00 |
| 自強4救生班(早) | 8/2-8/30 | 早05:10-07:00 |
| 自強3救生班(夜) | 7/5-8/2  | 晚19:00-20:30 |

訓練單位:水上安全工作大隊  
ADD:新北市中和區中山路二段64巷9號  
(自強游泳池)

0938-345-456張總幹事  
0939-565-278莊組長  
0930-895-797張組長

**2015 夏天**  
八秀游泳池  
要健康更要精彩  
**游泳招生中!**  
紅十字會志工義務教學

| 班別      | 日期        | 時間           |
|---------|-----------|--------------|
| 初級班1(晚) | 6/29-7/17 | 晚19:00-20:30 |
| 初級班2(早) | 7/6-7/24  | 早05:10-7:00  |
| 初級班3(晚) | 7/20-8/7  | 晚19:00-20:30 |
| 初級班4(晚) | 8/10-8/28 | 晚19:00-20:30 |
| 中級班1(晚) | 6/29-7/17 | 晚19:00-20:30 |
| 中級班2(晚) | 7/20-8/7  | 晚19:00-20:30 |
| 中級班3(早) | 7/27-8/14 | 早05:10-7:00  |
| 中級班4(晚) | 8/10-8/28 | 晚19:00-20:30 |
| 自教班1(晚) | 7/20-8/7  | 晚19:00-20:30 |
| 自教班2(早) | 8/17-8/28 | 早05:10-7:00  |

訓練單位:中和自強早泳會  
受訓地點:中和區成功路1段97巷底

0932-919-758余淑華教練  
02-2248-9900謝萬取教練

**2015 夏天**  
要健康更要精彩  
滬江高中游泳池  
**游泳招生中!**  
紅十字會志工義務教學

| 班別     | 日期        | 時間           |
|--------|-----------|--------------|
| 初級班(夜) | 7/6-7/18  | 夜18:30-20:00 |
| 中級班(夜) | 7/20-8/14 | 夜18:30-20:00 |
| 救生班(夜) | 7/5-8/2   | 夜18:30-20:00 |

訓練單位:水上安全工作隊  
受訓地點:台北市文山區  
羅斯福路六段  
(滬江高中校內游泳池)

0928-589-562黃琦茹教練

**\* 捐贈芳名錄 \***

1. 侯梅嬌教練 急救員複訓班  
捐贈柒百伍拾伍元整
2. 王夙慧、陳濟民大德  
捐贈壹拾伍萬元整





Happy Birthday 05月份壽星  
 ~祝 您生日快樂~

王俊富  
 白俊彥  
 余炳輝  
 李桂香  
 余懿桓  
 周國金  
 邱勝楠  
 侯梅嬌  
 連英傑  
 陳正哲  
 陳明珠  
 傅榮裕  
 黃美惠  
 黃郁凱  
 趙新記  
 劉福興  
 王臣扶  
 史慧貞  
 朱哲緯  
 李雲嬌  
 徐世緯  
 高全勝

張奕鴻  
 陳玟勳  
 陳信儒  
 游安晨  
 黃瑞明  
 黃麗美  
 楊豐瑜  
 劉俊明  
 李亦民  
 李克泓  
 張緯宸  
 許德安  
 王美彬  
 李捷瑩  
 林佳民  
 邱嘉輝  
 洪家弘  
 徐偉哲  
 張素惠  
 莊麗芳  
 陳俊榮  
 鄭映宣

王昭蘋  
 王柏翰  
 姚宏聖  
 陳昱宗  
 黃鼎皓  
 劉修能  
 鄭永昭  
 余淑華  
 李英翬  
 卓佩穎  
 林建富  
 孫文中  
 張方睿  
 張原榮  
 陳景輝  
 陳麗如  
 游子曦  
 程國展  
 楊坤龍

蔡忠駿  
 賴柏璋  
 尹鍾毓  
 王韋翔  
 吳江民  
 洪 顥  
 高仕彥  
 陳政鴻  
 程信嘉  
 黃國財  
 董孟屏  
 洪結常  
 許博軒  
 許銘樑  
 黃珮珮





# 大豹溪勘溪活動



# 自強泳池、大豹溪開工



# 舟艇訓練



# 水上安全教練繼續教育訓練



第一梯次繼續教育訓練



第二梯次繼續教育訓練



第三梯次繼續教育訓練



第四梯次繼續教育訓練

紅十字會總會新北市水上安全工作大隊  
發行單位：紅十字會台北市分會水上安全工作隊  
          新北市救生員教育服務推廣協會  
          中和區體育會游泳委員會自強早泳會

聯合會

發行人：吳家煌 編審指導：張榮華  
主編：鄔建國 編輯小組：文書組  
文書組e-mail：a9104039@gmail.com

發行日期：中華民國104年05月10日

會所地址：新北市中和區中山路二段64巷9號二樓

電話：(02)2243-3049 每週五晚上7時30分~9時有專人服務

郵政信箱：中和郵政1-215號信箱 網址：<http://www.lsespa.org>

排版印刷：安隆彩色印刷製版公司 (02)2226-4888

