

6

月份 會訊



板橋字第341號
印橋橋第341號
印橋橋第341號

- 5月份幹事部會議要點
- 「救生班多班訓練協調會」會議記錄
- 「初、中級班、自救班總教練協調會」會議記錄
- 「初、中級班、自救班總教練協調會」及「救生班多班訓練協調會」決議事項
- 人物專訪 -- 救生班自強一學員受訓心得分享
- 各組重要公告
- 捐贈芳名錄
- 水上安全須知-認識離岸流
- 6月份壽星



5月水安蝶蛙矯正班熱鬧登場-



● 自強一救生員班結訓典禮

自強一救生班



救生班復訓





104年5月份幹事部會議要點

104.05.22(五)

- 一、今年各泳訓班已開始活動，會所使用率頻繁，請負責活動的教練借用會所後隨時注意會所保持乾淨整齊，擔任當月份會所值勤者務必將垃圾清除，以免滋生蚊蟲病菌危害他人健康。每月份會所值勤時間為每星期五晚上19：30 - 21：00也請值勤人員準時到達會所值勤。
- 二、今年大豹溪服勤訂已於5/1勞動節(五)開始，截至目前為止，會員上大豹溪的出勤率不甚理想，為鼓勵會員上大豹溪協勤，凡於5、6月份至大豹溪服勤2次，贈送實用吸水巾乙條，服勤4次則加送水安30年紀念運動頭巾乙條。為了夏季戲水民衆的安全，請各位親愛的伙伴，共襄盛舉、相約上大豹溪。前往值勤時請注意行車安全，雨天時特別小心山區落石。
- 三、大豹溪各服務站急救箱內均有準備一瓶防蚊液，請服務組每次撤哨後除檢查器材、裝備是否到齊外，尚需檢查急救箱內物品，有缺或不足時請儘速向急救組報告申請補充，在此再次感謝石秀碧教練親自調製防蚊液一批供協勤會員使用。
- 四、總會世界紅十字會日優良志工表揚，年滿5年10年20年尚未領取獎牌者、請利用每星期五晚上19：30時至21：00時至自強會所領取。本次活動水安隊榮獲總會頒發績優獎看板單位，參加救生競賽的項目亦有不錯的成績，再次感謝參與本次活動的會員教練。
- 五、總會救生教練繼續教育訓練已於5/16結束，請訓練組針對今年訓練的重點會編呈總召審閱後發給各救生班總教練參照辦理，務必讓救生員的訓練更能統一標準化
- 六、「104年第1期救生員複訓班」已於5/11 - 5/16召訓完畢，「第2期救生員複訓班」預訂於6/29-7/4日假自強游泳池開訓，今年救生員證到期欲換證人員務必參加，請於6/29日0530逕自到泳池報到。
- 七、5/10(日)自強一期救生員班已開訓，請訓練組、急救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。
- 八、為期4週「第1期姿勢矯正班」(蝶、蛙各2週) 總教練陳獻銘教練，即將於5/30(六)結訓；「第2期姿勢矯正班」(捷、仰各2週)訓期6/1 - 6/27，由前會長鄧朝興擔任總教練，今年要參加該矯正班之會員，請於6/1(一)早上0530時至自強游泳池報到。
- 九、「救生班三班聯合訓練總教練協調會」、「初、中級班、自救班總教練協調會」已於5/21(四)召開完畢，重要事項如下：
(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) 未具本會游泳教練資格者(不含10期以前救生教練)不得擔任初、中級班副總教練(含)以上之職務。
- (三) 未具備高級班資格者，不得擔任初、中級班、自救班助教工作。
- (四) 未歷練初、中級班帶班2次之救生員，不能參加游泳教練班訓練。
- (五) 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及參加各項訓練。
- (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) 訓練首重安全，各訓練班隊發現危安顧慮時，應立即停止訓練，採取斷然處置。
- (八) 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。
- (九) 為利帶班教練識別，擔任值星教練一律戴紅便帽。
- (十) 初、中級班、自救班報名表應以簡化，僅留姓名、出生年份、聯絡電話
- (十一) 各班結訓前三天，應將學員名冊送至訓練組，以利結業證書製作。
- (十二) 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。
- (十三) 所有泳訓班隊經費一律『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(撥)費用，各項費用請於第1週繳齊，請各班總教練貫徹執行。
- (十四) 各級泳訓班繳交之保證金，因曠課、遲到所扣金額1/2捐給會裡，另1/2由該班總教練運用，並於訓練結束後公布支用明細。
- (十五) 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，教練人數超出部分「付費入場」，所須門票費用由總教練或教練本人自行處理。
- (十六) 初、中級、自救班「自強游泳池免費進場教練配額」規定事項：
總教練：1名、教學指導：1名。
副總教練：(2週)2名、(3週)3名。
管理教練：依學員人數配置
學員 1 - 6 員：3名 學員 7-10員：4名 學員11-14員：5名
學員 15-18 員：6名 學員19-22員：7名 學員23-30員：8名
學員 30 員以上：10名
- (十七) 5、6月份各泳訓班陸續開班，為利自強泳池調度，訓練場地規劃建議





(參考往年作法，於會中討論)：

1、初級班6月份起，每週開1期，故同時有2期開班：

(1)7/1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)7/1以後第1週於葫蘆池後半部，第2週移至大池淺水區訓練。

2、中級班於7/1開訓後使用葫蘆池前半部

3、自救班7/20開訓後使用圓池，並利用救生班課程講授使用長泳水道。

教練團要求配合事項

(一)為利資料統計及彙整，各班結訓時將訓練調查表、課表及學員名冊、活動照片10張送教練團。

(二)各班如有需要教練團協助，請與教練團副總召陳漢隆聯絡，

TEL：0935-143-459 E-mail：hann_long@yahoo.com.tw

(十八)2015年萬人橫渡日月潭9/19 - 9/20二天一夜旅遊活動辦法、收費標準及報名方式，已公告並刊登於會訊臉書上，本會會員報名日期自5/21至6/20止，人數120名，依報名順序，額滿為止。

(十九)五月前救生(員)教練證、急救(員)教練證、高級急救教練證換證與急救員證已核發下來將公告核發名單告知會員。

(二十)近期工作重點：

(一) 6月份會所值勤由活動組擔任。

(二) 6/1(一)第2期姿勢矯正班」開訓(捷、仰各2週)。

(三) 6/1(一)自強1初級班開訓。

(四) 6/7(日)自強2期救生班救生班開訓。

(五) 6/8(一)自強2初級班開訓。

(六) 6/15(一)自強3初級班開訓。

(七) 6/18(四)六月份幹事部會議。(6/19端午節補假之故提前舉行)

(八) 6/22(一)自強4初級班開訓。

(九) 6/29(一)103年第2期救生員複訓班開訓。

(十) 6/29(一)自強5初級班開訓。

(十一)6/29(一)自強1中級班開訓。

(十二)6/29(一)八秀1初級班(早)開訓。

(十三)6/29(一)八秀2初級班(晚)開訓。

(十四)6/29(一)八秀1中級班(晚)開訓。





104年7月份「救生班多班訓練協調會」已於104.05.21日2030時假會所2樓召開，總召 李美玉主持，會長、副會長、總幹事及訓練組長列席，自強3、自強夜總教練及滬江夜救生班總教練代理人呂欣明教練參加，會議記錄請參閱。

104年7月份「救生班多班訓練協調會」會議記錄

一、104.05.21日2030時假會所2樓召開，總召 李美玉主持，會長、副會長、總幹事及訓練組長列席，自強3、自強夜總教練及滬江夜救生班總教練代理人呂欣明教練參加。

二、自強3及滬江夜救生班訓期四週(7/5~8/2)，自強夜救生班訓期三週(7/5~7/26)，分別於自強及滬江中學游泳池實施。



三、協議事項：

(一)救生班救生浮標測驗，用總會訓練使用之浮標。

(二)救生浮標測驗，於第二次野外課長泳後實施；如因天候因素無法測驗，改於游泳池實施。

(三)救生班綜合水考於第四週六實施、週日結訓典禮。以上2日並赴大豹溪值勤。

(四)第一週週六(7/11)自強3、自強夜、滬江夜救生班，於自強泳池上急救課(訓練場地分別於「後池地下室」、「會所2樓」及「中和消防分隊」)。

(五)第一週週日(7/12)自強3、滬江夜救生班上急救課；自強夜至坪林溪流訓練。

(六)第二週週六(7/18)自強3、滬江夜救生班，於自強泳池實施泳池長泳訓練。

(七)第二週週日(7/19)自強3、自強夜、滬江夜救生班，至萬里實施海洋訓練；自強夜並實施「救生浮標」測驗。

(八)第三週週日(7/26)自強3、滬江夜救生班，至坪林實施溪流訓練；自強夜於第三週週二、四、六分別實施筆試、單項及綜合水考。

(九)自強夜於第三週週六(7/25)綜合水考及週日(7/26)結訓典禮後，前往大豹溪實施野外救溺實作。

(十)第四週週二、四、六自強3、滬江夜救生班，分別實施筆試、單項及綜合水考；滬江夜救生班筆試、單項測驗於滬江中學泳池實施，綜合水考於自強泳池實施，如週六無法測驗，延至週日結訓典禮實施。

(十一)自強3、滬江夜於第四週週六(8/1)綜合水考及週日(8/2)結訓典禮後，前往大豹溪實施野外救溺實作。

(十二)有關多班訓練器材搬運人員派遣、遊覽車租借、上課教練律定、油料及午餐點心支付，請三班總教練自行協調(宜就學員人數平均分攤)。



四、以上各點，各班總教練如有問題，隨時提出協調解決；餘按「救生班總教練協調會」提報資料暨決議事項辦理。





104年「初、中級班、自救班總教練協調會」已於104.05.21日1930時假會所2樓召開，總召 李美玉主持，會長、副會長及總幹事列席，全體初、中、高級班、自救班總教練參加，會議記錄請參閱。

104年「初、中級班、自救班總教練協調會」會議記錄

一、104.05.21日1930時假會所2樓召開，總召 李美玉主持，會長、副會長及總幹事列席，全體初、中、高級班、自救班總教練參加。

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)未具本會游泳教練資格者(不含10期以前救生教練)不得擔任初、中級班副總教練(含)以上之職務。
- (三)未具備高級班資格者，不得擔任初、中級班、自救班助教工作。



- (四)未歷練初、中級班帶班2次之救生員，不能參加游泳教練班訓練。
- (五)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及參加各項訓練。
- (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)訓練首重安全，各訓練班隊發現危安顧慮時，應立即停止訓練，採取斷然處置。
- (八)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。
- (九)為利帶班教練識別，擔任值星教練一律戴紅便帽。
- (十)初、中級班、自救班報名表應以簡化，僅留姓名、出生年份、聯絡電話
- (十一)各班結訓前三天，應將學員名冊送至訓練組，以利結業證書製作。
- (十二)各級泳訓班兩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。
- (十三)所有泳訓班隊經費一律『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(撥)費用，各項費用請於第1週繳齊，請各班總教練貫徹執行。
- (十四)各級泳訓班繳交之保證金，因曠課、遲到所扣金額1/2捐給會裡，另1/2由該班總教練運用，並於訓練結束後公布支用明細。
- (十五)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，教練人數超出部分「付費入場」，所須門票費用由總教練或教練本人自行處理。
- (十六)初、中級、自救班「自強游泳池免費進場教練配額」規定事項：
總教練：1名、教學指導：1名。
副總教練：(2週)2名、(3週)3名。





管理教練：依學員人數配置

學員 1 ~ 6 員：3名 學員 7 ~10 員：4名 學員 11~14 員：5名
學員 15~18 員：6名 學員 19~22 員：7名 學員 23~30 員：8名
學員 30 員以上：10名

(十七)5、6月份各泳訓班陸續開班，為利自強泳池調度，訓練場地規劃建議(參考往年作法，於會中討論)：

1、初級班6月份起，每週開1期，故同時有2期開班：

(1)7/1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)7/1以後第1週於葫蘆池後半部，第2週移至大池淺水區訓練。

2、中級班於7/1開訓後使用葫蘆池前半部

3、自救班7/20開訓後使用圓池，並利用救生班課程講授使用長泳水道。

三、教練團要求配合事項：

(一)為利資料統計及彙整，各班結訓時將訓練調查表、課表及學員名冊送教練團。

(二)各班如有需要教練團協助，請與教練團副總召陳漢隆聯絡，

TEL：0935-143-459 E-mail：hann_long@yahoo.com.tw

四、決議事項：

(一)想加入初、中級班教練，上無班隊者可向訓練組長報名，協助派任。

(二)各初、中級班總教練請接受幹事部(訓練組)所派遣之管理教練，以利游泳教練培訓。

(三)初、中級班、自救班學員，如須於「結訓證書」上增列資料(如身份證字號、出生年月日及貼相片)，請總教練統一調查登記，送訓練組辦理。

(四)本會規定各泳訓班招生人數以15人為原則，各班總教練可依實際狀況決定人數多寡。

(五)中級班訓練課程以「蛙式」為主，如有時間可增加「仰泳」練習。

(六)各班隊報名表「備考欄」第七項應註明「以上個人資料提供水安隊訓練、發證使用」。

(七)訓練、財務組要主動與各泳訓班聯繫，以利資料蒐整、經費收繳及證照製作等事宜。

(八)初、中級班、自救班訓練泳池規劃，暫請依第二、本會訓練要求、第(十七)點規定辦理，如有異動再行協調規劃。

(九)歷練初、中級班帶班2次之救生員，始可參加游泳教練班訓練(擔任自救班、救生班助教者，不在此列)。

(十)重申「訓練首重安全，各訓練班隊發現危安顧慮時，應立即停止訓練，採取斷然處置」，請各班隊總教練貫徹執行。

「初、中級班、自救班總教練協調會」及「救生班多班訓練協調會」決議事項：

一、救生班救生浮標測驗用總會浮標。

二、救生班救生浮標測驗，於第二次野外課長泳後實施。

三、救生班綜合水考於第四週六實施、週日結訓典禮。以上2日並赴大豹溪值勤。

四、想參加初、中級班教練，尚無班隊者請向訓練組報名。

五、各班總教練接受幹事部派遣助教。

六、初、中級班、自救班「結訓證書」，如須增加資料，可向總教練登記辦理。

七、訓練、財務組要主動與泳訓班連繫，以利資料、經費收繳。





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	呂欣明	0936-674050
初級班2	二週	6/8~6/20	陳金財	0928-109008
初級班3	二週	6/15~6/27	王敬皓	0910-040243
初級班4	二週	6/22~7/4	魏芳文	0937-937781
初級班5	二週	6/29~7/11	孫文雄	0952-889968
初級班6	二週	7/6~7/18	鄒建國	0910-214904
初級班7	二週	7/13~7/25	侯梅嬌	0988-080958
初級班8	二週	7/20~8/1	譚國斌	0919-349709
初級班9	二週	7/27~8/8	王祖屏	0922-800675
初級班10	二週	8/3~8/15	曾佳怡	0921-837929
初級班11	二週	8/10~8/22	侯采伶	0933-856520
初級班12	二週	8/17~8/29	李亦民	0955-836675
中級班1	三週	6/29~7/17	蔡親偉	0912-286-041
中級班2	三週	7/20~8/7	紀貴元	0988-260318
中級班3	三週	8/10~8/28		
自救班1	二週	7/20~7/31	莊麗芳	0939-565278
自救班2	二週	8/10~8/21	柯敏龍	0988-000478
姿勢矯正班(蛙、蝶)	四週	5/4~5/30	陳獻銘	0936-094293
姿勢矯正班(捷、仰)	四週	6/1~6/27	鄧朝興	0919-766229
救生員複訓班(一)	六天	5/11~5/16	張建雄	0922-897180
救生員複訓班(二)	六天	6/29~7/4	徐健軒	0933-805921
自強1救生班(早)	四週	5/10~6/7	林潘淑美	0933-692429
自強2救生班(早)	四週	6/7~7/5	林欽鐘	0937-503452
自強3救生班(早)	四週	7/5~8/2	林秋榕	0963-070495
自強4救生班(早)	四週	8/2~8/30	阮雅凰	0922-871607
自強救生班(夜)	三週	7/5~7/26	張榮華	0938-345456
高級一班	四週	7/5~8/2	吳桂雲	0937-514378

高級二班	四週	8/2~8/29	李宏仁	0937-059437
第12期游泳教練班	四週	8/2~8/30	李震榮	0935-903522
十式班	四週	8/30~9/26	吳家煌	0958-117897
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	0918-393807
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	0932-919758
初級班4(晚)	三週	8/10~8/28	林維德	0937-000536
中級班1(晚)	三週	6/29~7/17	林錦龍	0933-767885
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	廖欣怡	0928-885447
中級班(夜)	三週	7/20~8/14	施安容	0937-015293
救生班(夜)	四週	7/5~8/2	黃琦茹	0968-866762
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	0937-937781
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	0918-381617

(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★

持有人或使用人請遵守個人資料保護法





一門課 一群傻子 三種巧克力 華梵大學義賣助防溺水 (UDN “第一次” 拉拉手)

在UDN寫blog也有十年以上了，認識不少好朋友，如晞姐是其中之一，這些日子裡受她的照顧不少。她在106乙公路山巔上，風光明媚的華梵大學，開了一門台北城市行銷課程，前幾年很高興受她的邀請，在課程中分享腳踏車的點點滴滴。最近因為經費問題，看見如晞姐為了這門課的進行傷腦筋，當然是義不容辭真情相挺，UDN多年來相互學習照顧的格友。

人氣第一的如晞姐登高一呼，除了茶花當然還有其他好朋友現身相助，花愛巧克力女王April也加入義講行列。我們把單車、巧克力與城市行銷社會服務溶合在一起，由學生製作手工巧克力，進行義賣，捐助給志工團體(紅十字會水上安全工作大隊)。我們會騎著單車，經過紅十字會門前，感受社會服務的暖流充滿在有愛的台北城市中。

常有人問茶花，到大豹溪站救生一個小時多少工錢。我很輕鬆的回答：「沒有。」從早上八點半站到下午五點，加上往返遙遠的大豹溪通勤時間，幾乎一天十二個小時都在大豹溪邊站救生勤務。沒有任何金錢補助，志工們自己還倒貼交通及飲食費用，犧牲假日與家人相聚時光。

自從紅十字會水安隊加入大豹溪救生勤務，每年溺水事件逐件減少。近年更創下零溺斃紀錄。做這些工作，沒想過求得回報，也不是想擁有什麼功德，就是一股「傻勁」吧！覺得該做就做，沒什麼目的。救一個人，可能救一個家庭，一個團體，對社會有無限幫助。就如同如晞老師的社會服務與城市行銷，也是門有意義的課程，認識自己生活的土地，又能把社會關懷、在地風俗分享給來自世界各地的學生。所以，我也抱著一顆志工心情加入她的課程工作。

去年，站大豹溪救生時，看見有幾個救生站的帳棚都壞了，炎熱的夏天，救生夥伴得在烈日下一曬就是好幾個小時太陽。如此辛苦，真的很累很疲勞。在烈日高溫下吹哨子，提醒戲水安全，還可能被遊客白眼、怒言相向。但水安隊的每一位志工，都本著一顆熱忱的心，守護大豹溪。這幾年，靠微薄捐贈的設備物資，漸漸損壞。窮苦過日的水安隊，只能頂著烈日及高溫駐守溪邊。帳棚、椅子、急救箱...一一老去。

謝謝如晞老師在課程中，設計了社會服務捐助水安隊的義賣。三種薄片巧克力片，分裝在三個抽屜，分別有-心情急救(覆盆子白巧克力)、體力急救(濃純80%黑巧克力)、腦力急救(海鹽辣椒牛奶巧克力)，還有巧克力補充包，不蓋你巧克力超級好吃。義賣每盒巧克力1200元，資助器材設備捐給紅十字會水安隊，大豹溪10個救生站，同時提供救生員訓練設備。(加入紅十字會救生志工，從制服到泳裝、救生設備、訓練費用、交通食宿，所有的花費，全都由志工自己付出) 期待你有餘力時，買一盒巧克力，為你的生活加油，同時也為華梵的師生加油。急救你的心情、體力、腦力，也急救了水上安全工作隊的溺水事件。





有意買巧克力，請來留言，只有50份，大台北地區由學生宅配到府，其他地區以郵寄方式。1200元買到對社會服務一份心力更為志工的加油。

一份喜悅與感謝，我和如晞姐、April一起拉手(我們第一次設計課程內容)，走過這次的社會服務之城市行銷課程，來自於UDN的真情相挺，就像是一個大家庭，互相幫助，不講回報。我們一起拉手完成的課程，捐助紅十字會水安隊一樣，讓台灣社會上，更多人手拉手，走向光明與溫暖。

紅十字會水安隊，每年都開設救生員訓練班(一個月艱苦又 實的訓練)、初級班、中級班，訓練無數救生員及免費為大家游泳教學。全部教學都由志工自願付出、無給職。救生員結訓後，投入大豹溪防溺水志工作，也是無給職，每天交通工作時間12小時左右，炎炎夏日非常辛苦。

華梵大學社會服務及城市行銷修課同學的 blog 文案，大家有空可點進去看看，給這些同學一些鼓勵。

社會服務與城市行銷，同時也學習單車旅遊的行銷方式，4/26星期天放假日，同學不憚辛苦，到板橋運動中心，聆聽茶花分享單車旅遊心得與技巧。

有著漂亮的三層置物盒，裝著三種急救巧克力，還附上補充包。吃完就變成你桌上的首飾盒或藏寶箱，每次拉開，都看見自己的好心情。

義賣預計50份，每份1200元，募得60,000元，全數捐助紅十字會水上安全工作隊。資助器材設備捐給紅十字會水安隊，大豹溪10個救生站，同時提供救生員訓練設備。

作家：茶花小屋2015/04/28

文章出處連結:

<http://blog.udn.com/mobile/leelijohn/22617509>





華梵大學 社會服務之台北城市行銷 義賣名單

捐 款 人	數 量	金 額
洪小理 新北市汐止區仁愛路○號	1	1,200
彭玉里 新北市新莊區銘德街49巷6弄○號○樓	1	1,200
徐永蒼 台北市大安區光復南路180巷○號○樓	1	1,200
劉怡文 台北市信義區松山路204巷○號○樓	1	1,200
黃子育、林討 新北市五股區民義路二段○巷○號	9	10,000 1,200
黃紅玲 242新北市新莊區裕民街90巷○號○樓	1	1,200
烤丸日式創意料理 龜山鄉文化二路34巷○弄○號	2	2,400
曾元耀 高雄市鳳山區建國路二段○號	3	3,600
鄧邦銘 新北市中和區建一路150號○樓	1	1,500
釋仁華教授 新北市石碇區華梵路一號華梵大學	1	1200
李行 台北市士林區中山北路7段14巷59弄○號○樓	1	1200
姜秋鳳 台北市士林區永平街75巷○號○樓	1	1200
江雁塘新時尚鐵板燒 地址:台北市新生北路三段○號	5	6000
咖哩本色 台北市敦化北路155巷○號	20	24000
尚亭涮涮鍋 台北市松山區敦化北路199巷○弄○號B1	1	1200
總 計		59,500

奉會長指示：凡於6/19~6/21端午節連續假日至大豹溪服勤者，除計服勤時數十二小時/日外，另增加服務時數12小時/日，藉此鼓勵會員踴躍前往協勤。





救生班自強一學員受訓心得分享

盡心，盡力，盡可能學習的救生員訓練

姓名：戴振錦 學號：12號



這輩子我從來沒有想過的一件事『參加救生員訓練』課程，從未正式學游泳的我，小時候住在有池塘，小溪的新竹鄉下，放學後時常泡在溪裡或池塘玩水捉魚的歡樂時光，讓我忘了水域的危險性，曾經和堂弟去八斗子海邊戲水，在沒有任何泳具（浮潛三寶）噙了幾口鹹鹹海水，加上視力模糊（近視）的痛苦陰影，爾後40年沒有下水游泳的我對深水區會有莫名的不安恐懼感。

在兒子的鼓勵下，抱著玩水的心情五月四日開始一周救生員先修班，等到5/11正式上課接受訓練才是磨練的開始，每天早上做操結束，就要吃早餐，”游200公尺”，接踵而來是救生員基本泳技訓練，排山倒海，每天一步一步教導我們，抬頭捷，抬頭蛙，仰泳，側泳的基本四式是每天必練的早餐，我的身體也出現一些症狀，右膝關節疼痛，易喘，失眠，每天清晨兩點就無法再入睡，腦海裡盤旋的心念『放著好好的覺不睡，一大早去活受罪』，好想，好想打退堂鼓。

每當起心動念的同時，想起無給職義務教學的教練們的熱心付出和同學間彼此加油，打氣，學習中就有了一股莫名的動力，在鞭策自己要更進一步的學習救生技能，畢竟學習靠自己，成長靠自己，相信任何的學習過程中，不免遇到困難和迷惑，潛泳衣直視自己的罩門，還有韻律呼吸，鼻子吐氣，用口吸氣一直卡卡的，多元的課程，入水法，踩水，水上救生，陸上急救，CPR，AED

使用包紮等急救概述卻豐富了我每一天的生活。

感謝教練在我韻律呼吸做不來時下課後耐心的陪著我，注意我的動作應該怎麼修正，一直安撫鼓勵，雖然目前我做的還不是很好但之後我會努力練習，在此我要再次地感謝自強一的教練們熱心的教導和奉獻，也非常的感謝水安隊各位長官和總教練給我這個學習成長的機會，感恩。





散撥歡樂!散播愛!拿出熱情與活力!

姓名：彭智焯 學號：1號



5/2打電話給艦長聊天，他說人在大豹溪，問我要不要參加救生班？“是男人就答應我”（箭人），我說給我五秒考慮(其實這樣說就是答應了)，艦長說“男子漢大丈夫一言既出駟馬難追”你自己說他健不健！心想10年前想做的事，有機會圓夢了，“想做就去做!有夢就去追！”注意安全，責任未了。趁現在有時間去做吧！又是紅十字會的訓練應該很扎實吧！

先修班，第一天第二天我都没到，想說起不來，沒事把自己搞這麼累幹嘛？第三天我出現了

哇!!!訓練扎實，感動這些教練團“無私的付出！熱情的參與！”學到很多，每天很精采，原來這麼多知識技巧都是玩水人不得不去知道的！感動教練團的付出！感動的.....

“學員長”真是莫名其妙！這群雜牌軍怎麼搞丫！

老的老小的小，問題一堆，不用想看就知道問題真“厚”.....去.....！

好吧!接手就把“它”做好。“散播歡樂！散播愛！一個都不少！”就是這種理念去做吧彭智焯！

年長者毅力沒問題，技巧有問題！年輕一輩，技巧沒問題，態度都是問題！如果我沒有感化他，他現在是我的問題如果不處理好以後是社會的問題。(年輕人需要愛，需要關愛，需要改變他，它們是未來社會的棟樑國家的希望)各個擊破吧!!!有緣千里來相會，無緣對面不相識。

[104年自強一救生班] 甚麼東西阿？水安隊30年!!! 馬的哩，真倒楣，奈安呢???不好好做怎行。

副學員長，我們倆每天吃完早餐再去吃正餐討論事情，副學員長，優秀！細心！效率高！用心！

最後讓我僅代表大家，向最親愛的林潘淑美總教練說聲謝謝！沒有你盡心盡力的付出不會有成長中的我們[104年自強一救生班]，也謝謝你們這群優秀的教練團讓我們大家向你們致上最高的敬意!!!

[104年自強一救生班]讓我們繼續為台灣的水域盡一份心力，先救己再救人，散撥歡樂！散播愛！拿出熱情與活力！改變台灣從我們做起。謝謝大家！

104年自強一救生班 彭智焯

104年6月3日





讓自己成為更好的人

姓名：廖修偉 學號：9號



內心有一句話一直告訴自己！---勇敢一點吧！猶豫無法改變現狀，不如起身而做，促成自己想要與內心期望中可以看見自己的改變！採取行動熱情參與！何時才準備好！就是現在！鼓舞自己與告訴自己！讓自己成為更好的人。在這樣動機之下報名參與水安隊救生班訓練。

現實上！有人告訴我成長與舒適無法並存，我相信這值得記住。我必須做個取捨！我先須解決個人生理時鐘問題，家庭成員時間安排與溝通，工作負載等問題，這也是我個人最傷腦筋與最困難的地方，當我克服解決這三大問題，好好給自己一個月時間！算是犒賞自己！一讓自己學習成長能看得見，全心全力享受這樣挑戰，來水安隊這樣優秀平台學習真是一種快樂與期待，也是一種另類舒壓環境，有專業與熱情教練團，有安全又嚴謹課程，讓我更能體會共同學習環境是如此關鍵重要，相同理念與目標，每人都能嚴守紀律/挑戰/效能/分享規範，相互鼓舞與教學相長的傳承，一點一滴為這樣平台的每一新成員呵護，令我感動與敬佩。非常感謝水安隊的成員，向您的大愛無私精神敬上最崇高的敬意！

今日我們以水安為榮，他日水安以我們為榮

姓名：陳德威 學號：11號



二年前與自強泳池的第一次結緣是因為帶小朋友來學游泳，在報名當下教練的一句話：父、母既然也不會游泳，與其買票進泳池在岸上顧包包，不如一起下水學游泳，就這樣子我們全家人的第一次學游泳就送給了102年的自強初級班，隔年再接再厲參加103年的自強中級班，今年雖然只有我自己來參加自強一救生員訓練班，但是能在這短短的一個月當中認識這麼多各行各業、臥虎藏龍的教練和同學，大家一同學習、共同成長，也是一項難得的經驗。

回想這一個月的救生員訓練課程中，從剛開始每天早晨天還未亮就起床出門到自強泳池接受救生泳訓，課程結束後又趕緊盥洗回家換衣服準備上班，上班時的我總是不時的在跟周公打招呼、Say Hello，每天都要靠咖啡或蠻牛來提振精神，到現在課程已接近尾聲，而我也已經養成了早睡早起的好習慣，我看短期間內，我還真的是回不去了。這又何嘗不是我人生的另一種意外收穫。

『人人會游泳、個個能救生』，這是水安隊救生班的最高宗旨。相信學員們



在這段期間密集且扎實的訓練下，無論是游泳的功力或是水性一定大增，不僅能保護自己和家人的安全，對台灣水域的安全也有一定的幫助，希望同學們都能精益求精，好好發揮自己所學，為社會貢獻一己之長，這不僅是自己的光榮也是水安的榮耀。

最後，感謝在這段期間辛苦的教練團們，感謝你們的栽培，沒有你們無私的付出，不會有我們的成長茁壯，相信你們的含淚播種必能歡呼收割。今年剛好是水安隊成立滿30週年的一年，而30週年正是一個重要的里程碑，這30年來靠著多少前輩、學長的流血流汗，燃燒自己、照亮他人的貢獻和付出，才有現在的水安隊，希望今日我們以水安為榮，他日水安以我們為榮，願大家共勉之~

不知不覺，我來到水安

姓名：徐德芳 學號：17號



我想這是今年母親節一份特別的生命禮物。

5月10日正是5月的第2個星期日，本該好好享受晨曦的甜夢；不同以往，我起個大早，清晨5點15分來到自強泳池畔，只為當個在水中優游自在的魚...，你是知道的，我，一個夜貓族，起個大早需要多大決心。

不知為何而來？但不知不覺已深陷其中...，每天清晨4點半的奮戰，天剛透亮，揉著永遠睡不飽的惺忪雙眼，就這樣，我來到「104自強一救生班」，展開不可思議又五花八門的救生游泳學習。

快1個月了，其實我每天仍在挫折中；但扎實的泳訓課程，逼得我不得不小幅度的進步與成長，經歷坪林溪訓與基隆外木山的海訓後，我的水性似乎好些了，儘管現在快結訓，仍有許多泳技動作做不來，但我已經有勇氣繼續面對與挑戰，謝謝淑美總教練的鼓勵，我想總有一天，我會把它們都搞定的。

這裡是紅十字會「水上安全救生隊」，來救生班學游泳最大的收穫，除了經歷各式各樣的游泳鍛練外，更難能可貴的是，認識許多很棒的教練，讓我見識到教練團真正無私的奉獻；這裡像一個大家庭，彼此互相照應，嘘寒問暖，在呵護的環境中進行每一次的切磋與學習。

這一路走來的確辛苦，但我滿心感謝，當時的無心插柳，已在我心深處烙下深刻的印記。謝謝每一位特別指導過我的教練，您的陪伴與叮嚀，永遠是我游泳學習路上最大的支持動力。

謝謝水安，有您真好！

by 104自強一救生班 no.17徐德芳





公告事項

【水安合唱團】熱情招募中水安的夥伴們，為了慶祝水安30周年，李培俊教練特地與家煌會長討論成立成安合唱團，將在大豹溪淨溪活動當天與年終餐會表演，讓大家可以發現會員們多才多藝的一面，日前已在陳焜基教練公司(中和好市多對面)練習多次，期待你/妳的共襄盛舉。

練習時間：每週一晚間19:30(不用早起，多令人開心阿 XD)

練習地點：陳焜基教練公司(中和好市多對面)

聯絡人：陳焜基(0932-060-897)

水安歷史文物募集中

季節更迭，時光荏苒，水安的日子不知不覺就過了三十年。你可能在某年夏天走進水安隊，雙手捧著屬於水安的服裝與裝備，懵懵懂懂的回家，然後，為自己寫了一部最精彩的水安歷史。

這些年來，你的包包破了、衣服不合身了、泳帽換了又換，就是身上與心裡的紅十字從來沒變過。打開衣櫃，那年的外套還神采奕奕掛著，訴說一年又一年的真心奉獻與快樂服務；抽屜的紅帽子，還留著野訓課的傷痕。還有，被遺忘在某個角落的水安標幟．．．．．

還有什麼？曾經陪著水安隊一起度過這三十年歲月。我們期待，用水安的歷史文物，說水安的故事。

如果你有水安隊的歷史文物

請洽，水安三十編輯小組

張建雄教練0930-777-168

莊麗芳教練0939-565-278





訓練組公告

體育署救生員檢定考試事宜

時間：104年7月26日

費用：1700元

地點：另行公布

報名資料：1. 報名表：請至自強游泳池櫃台處自行索取

2. 費用：1,700元

3. 照片：2吋 2張

4. 救生員證及急救證正反影本 (以便查詢哪個所屬單位受訓)

5. 身分證影本，黏貼在報名表上

6. 良民證申請單位：各警察單位

請攜帶身分證及100元。(需要4個工作天)

有需要報考的會員朋友們，請盡速與訓練組報名。(資料齊全方收件)

報名窗口：訓練組長莊麗芳 0939-565-278

水安隊就是優秀~慧行盃救生比賽





競賽組公告

各項賽事活動日期

2015年慧行盃全國救生分齡游泳錦標賽 比賽程序			
104年5月24日(星期日)			
08:00 報到 / 08:45 檢錄 09:00 開始比賽 11:00 開幕典禮			
1	200公尺障礙游泳 女、男各級	2	100公尺障礙游泳 女、男各級
3	200公尺障礙游泳接力 女、男各級	4	200M 個人救生四式 女、男各級
5	100M 抬頭捷泳 女、男各級	6	100M 抬頭捷泳 女、男各級
7	100M 基本仰泳 女、男各級	8	100M 側泳 女、男各級
9	200M 救生四式接力 女、男各級	10	50公尺帶個人 女、男各級
11	100公尺穿蛙鞋帶個人 女、男各級	12	100公尺混合救生 女、男各級
13	100公尺帶個人接力 女、男各級	14	200M 魚雷浮標救生接力 女、男各級
15	50M 抬頭捷泳 女、男各級	16	50M 抬頭捷泳 女、男各級
17	50M 基本仰泳 女、男各級	18	50M 側泳 女、男各級
19	拋繩救生	20	500M 抬頭捷泳 大隊接力
備註	○本比賽進行程序由男、女依序進行。 ○大會競賽組得視報名情況，就不同級數相同項目合併檢錄比賽，唯成績另計。 *領隊會議於上午8:15時於檢錄處召開。		



月30-31日(六、日)	丙級教練、裁判講習會	總會主辦
06月06日(六)	第七屆第七次區會長會議暨東區分會第七屆第六次會務發展會議	東區分會
06月07日(日)	2015臺灣海上長泳-迎向龜山	宜蘭縣級游泳
06月13日(六)	北區分會第七屆第六次會務發展會議	北區分會
06月13-14日(日)	乙級教練、裁判講習會	總會主辦
06月21日(日)	中區分會第七屆第五次會務發展會議	中區分會
06月27日(六)	2015新北城市盃全國成人游泳錦標賽	新北四季早泳會 民風水上救生協會 市東區分會
07月04日(六)	第七屆第六次理、監事聯席會議	東區分會
07月26日(日)	南區分會第七屆第六次會務發展會議	南區分會
08月01日(六)	2015金鐘海上長泳	金門縣政府
08月02日(日)	2015搶灘科羅繆海上長泳	金門縣政府
08月29日(日)	第七屆第八次區會長會議暨桃竹苗區分會第七屆第七次會務發展會議	桃竹苗區分會
09月13日(日)	第七屆第七次理、監事聯席會議	中區分會
09月20日(日)	2015日月潭國際萬人泳渡慶年華	埔里四季早泳會
10月04日(日)	2015年國慶杯分齡游泳錦標賽	東區分會
10月17-18日(六、日)	丙級教練、裁判講習會	桃竹苗區主辦
10月17日(六)	第七屆第九次區會長會議暨北區分會第七屆第七次會務發展會議	北區分會
10月18日(日)	中區分會第七屆第六次會務發展會議	中區分會
10月31日+11月01日(日、一)	2015年全國成人分齡游泳錦標賽暨國際邀請賽	桃竹苗區分會

08:15 檢錄	08:30 開始比賽
	100公尺自由式
	女、男 18歲-80歲以上
	100公尺蛙式
	女、男 18歲-80歲以上
	100公尺仰式
	女、男 18歲-80歲以上
	100公尺蝶式
	女、男 18歲-80歲以上
	開幕典禮(約11:00)
	50公尺蝶式
	女、男 18歲-80歲以上
	50公尺仰式
	女、男 18歲-80歲以上
	50公尺蛙式
	女、男 18歲-80歲以上
	50公尺自由式
	女、男 18歲-80歲以上

I ♥ Swim arena cup

一. 參賽資格:
凡喜愛游泳之國內外人士或團體皆可報名參加

二. 比賽地點:
2015台北arena盃
時間: 5/30(六)-5/31(日)
地點: 南湖高中

三. 報名方法:
(1) 一律採網路報名:
報名網址: 臺北體育總會游泳協會
http://www.tpsa.org.tw/Signup_list.php
報名時間: 即日起至5/22日止
(2) 報名費用: 新台幣500元/人
(3) 報名參賽即可獲arena盃獎章

2015新北城市盃 全國分齡游泳錦標賽

◎ 比賽日期: 2015年06月27日(六)

◎ 比賽地點: 新莊國民運動中心游泳池
【新莊市新莊區公園路11號】

◎ 報名時間: 104年05月01日-104年05月20日

◎ 報名限額: 700名, 人數額滿即時間截止

◎ 詳情請洽【中華民國成人游泳協會】官網

◎ 網址【<http://www.masterswim.org.tw/>】



大豹溪5月值勤時數表

班別	姓名	時數	班別	姓名	時數	班別	姓名	時數
忠	王政宗	72	孝	陳新川	120	義	王新達	12
忠	江佳芸	12	孝	黃正銘	12	義	池旺融	12
忠	何世玉	12	孝	黃宜蓁	36	義	余啟源	12
忠	余炳輝	72	孝	翟志豪	24	義	林俊佑	12
忠	李立忠	12	孝	劉景琪	12	義	林瑞新	12
忠	林永清	48	孝	蕭吏孜	12	義	徐藝瑄	12
忠	林啟濤	36	孝	簡信正	24	義	張飾存	12
忠	侯梅嬌	36	仁	王啟宗	24	義	黃玉璋	48
忠	姚慧珍	36	仁	吳秉洋	12	義	黃聖鈞	12
忠	洪麗美	48	仁	吳家煌	72	義	楊仁德	12
忠	張益明	24	仁	李震榮	12	義	蔡景德	24
忠	張榮華	60	仁	邱育鈴	60	和	方麗華	24
忠	許世凡	36	仁	張國輝	84	和	古春華	24
忠	陳明珠	12	仁	陳壽祺	108	和	朱明義	12
忠	廖元隆	48	仁	陳樹仁	12	和	吳聰旗	24
忠	趙新記	60	仁	蔡憶潔	12	和	呂忠民	12
忠	劉玫樞	24	仁	顏豪志	12	和	李奎霖	12
忠	劉芸鳳	12	愛	王艾	24	和	阮雅凰	12
忠	劉慧明	12	愛	吳桂雲	24	和	林維德	24
忠	戴士軒	36	愛	李振明	12	和	林錫忠	48
孝	王祥安	36	愛	李捷瑩	12	和	張雪英	24
孝	王敬皓	24	愛	高素蘭	84	和	陳佛賓	72
孝	史慧貞	36	愛	莊麗芳	72	和	陳范玉玫	12
孝	石秀碧	12	愛	陳清雲	12	和	陳添武	24
孝	吳玉屏	24	愛	劉鼎盛	12	和	陳嘉宏	24
孝	吳愛珉	72	愛	蔡親偉	60	和	曾美瑛	108
孝	李志龍	36	信	杜國業	120	和	黃德福	24
孝	李秀蓉	12	信	林明志	12	平	江慶旭	24
孝	林岳勳	60	信	林明秋	12	平	江蔡素娥	12
孝	林阿雪	36	信	林進祿	48	平	李廣鴻	12
孝	林泰斌	24	信	張仙助	36	平	林潘淑美	12
孝	林麗花	96	信	莊振春	24	平	林錦繡	12
孝	俞佳宏	48	信	陳加欣	24	平	徐健軒	12
孝	徐意晴	24	信	陳忠慶	12	平	曾佳怡	36
孝	高全勝	12	信	陳虹安	12	平	楊霽珉	24
孝	張文賢	12	信	陳恒毅	12	平	鄭治宏	12
孝	張瑞釗	12	信	黃莉婷	84	平	羅井茂	108
孝	陳佳惠	24	信	楊啟賢	12			
孝	陳秋蘭	12	義	王祖屏	12			



*** 捐贈芳名錄 ***

5月	勝星機械五金有限公司	壹萬元正	
	洪小理	壹仟貳佰元正	
	徐永蒼	壹仟貳佰元正	
	劉怡文	壹仟貳佰元正	
	黃子育	壹萬元正	
	林討	壹仟 佰元正	
	黃紅玲	壹仟貳佰元正	
	烤丸日式創意料理	壹仟貳佰元正	
	曾元耀	參仟陸佰元正	
	鄧邦銘	壹仟伍佰元正	
	釋仁華教授	壹仟貳佰元正	
	李行	壹仟貳佰元正	
	姜秋鳳	壹仟貳佰元正	
	江雁塘新時尚鐵板燒	陸仟元正	
	尚亭涮涮鍋	壹仟貳佰元正	
	咖啡本色	貳仟肆佰元正	
	彭玉理	壹千貳佰元正	
	莊子華	貳萬伍仟元正	
	板橋接雲寺	柒萬元正	添購防滑鞋專款專用





[水上安全須知] 認識離岸流 Rip Currents

這篇部落格的文章早在上個(五)月底便寫好了，可是我想在七月暑假來前發表，好讓多一點人可以認識「離岸流」(rip current)。看到觀音傳出莊家4口到海邊戲水，卻溺死的憾事，真是令人心痛。我猜想他們很可能是遇到了「離岸流」？所以重新回來檢視這篇待發表的文章，多加一些補充，以及新添「海水浴場」、「海邊戲水」、「衝浪」、「踏浪」等標籤。希望更多人能認識「離岸流」，以祈避免更多憾事發生。

「離岸流」就像是海中的河流，「離岸流」的兩側是較淺沙(海底)，「離岸流」會發生在較深狹長通向外海的地方。所以在岸上觀察到顏色較深，或相對較平靜的帶狀延伸到外海的區域，很可能就是離岸流的所在。

p.s. 我不知道“rip current”的正確中文譯名為何，「離岸流」乃是日本語的譯名；因為日本的譯名為漢字，我就直接採用，並於提及此名詞時加上引號。



(photo taken from Wikipedia)

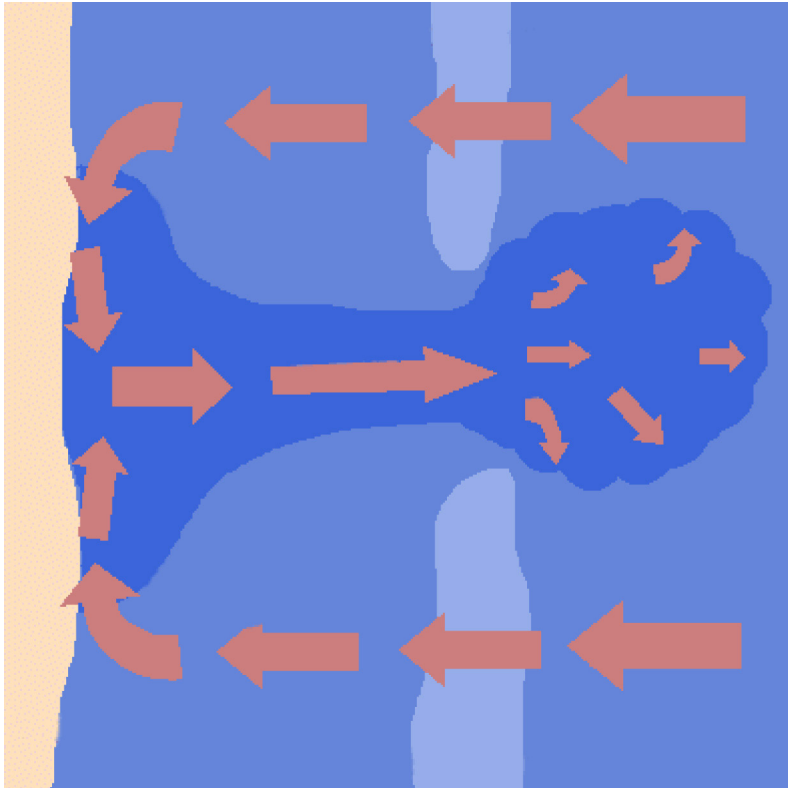




上圖紅色箭頭標示處看起來是個戲水的好地方，其他地方都有浪，就是這一塊地方沒有。但其實不然，紅色箭頭標示處看起來較兩旁平靜無浪，正是因為那裏有「離岸流」(Rip current)。

「離岸流」(Rip current)是到海邊戲水時最大的安全威脅，全美每年約有一百人喪生於這種海流。顧名思義「離岸流」就是從海岸帶到海中的一種海流，所以到海邊戲水時應先觀察地形與海面狀況，若發現有類似上圖兩邊都是海浪，中間出現相對平靜無浪的區域，應該避免在該處戲水，盡量遠離。

下圖是「離岸流」(Rip current)的流向示意圖。



(photo taken from Wikipedia)

但若不幸被海流帶出外海時應如何應變呢？首先就是不要慌張，要保冷靜。離岸流只會把人帶離海岸，不會把人捲到海底。吸足氣，人體就會漂浮了，基





本的水母飄便能自救。不要直接往岸上游，不要對抗海流。根據維基百科上的資料，典型的「離岸流」流速是每秒半公尺；快的可達每秒2.5公尺。會遇難的人大多是奮力地往岸上游，最後體力不敵「離岸流」。

常見的「離岸流」是固定的在沙洲之間，持續時間也不一定，從幾分鐘到幾星期都有可能。「離岸流」可能突然出現，然後突然消失。離岸流最強的時候是退潮時，所以到海邊玩水一定要先查詢潮汐狀況，每一天漲、退潮各兩次，漲潮後是退潮，退潮後是漲潮，很規律，要弄清楚時間。到達海邊下水前一定要先觀察海象。

如果遇上「離岸流」通常有幾個辦法：

- 1.如果游泳的能力不錯，試著往海流方向的兩側游(就是兩側有白色浪的海域)，待脫離海流後，再往岸邊游上岸，或讓海浪把你推向岸上。(要考慮風向，如果有風，最好順著風的方向游。)
- 2.就讓海流帶到外海之後，在順著海流游回岸上。(如上圖所示)
- 3.若有救生員守護的海邊，就試著讓自己浮在水面上，並舉手向救生員求救。

如果有興趣可以參考一下以下兩部影片，這影片介紹了「離岸流」(Rip current)的識別、特性、流向與自救法。

1. <https://www.youtube.com/watch?v=M9OMIKsTuqY>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=-hCZuYzNujI>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=sMQq98NJo6g> (教育部關於離岸流的宣傳影片)
4. http://www.cwb.gov.tw/V7/forecast/fishery/tide_predict.htm (查詢潮汐狀況(時間))

貼文出處:

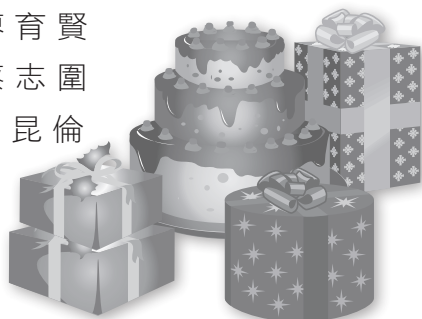
<http://mypaper.pchome.com.tw/nadar/post/1323043059>





Happy Birthday 06月份壽星
 ~祝 您 生日快樂~

- | | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 李佩霜 | 翁茂昇 | 賴素素 | 蘇柏軒 |
| 李賢漢 | 高世禹 | 李松峰 | 溫奕泯 |
| 周月英 | 張育慈 | 林珏如 | 呂學維 |
| 孫健寓 | 張家誠 | 張志成 | 林廷文 |
| 許銘修 | 張耀邦 | 張慧玲 | 林維德 |
| 蔡宗勳 | 陳家豪 | 陳俊安 | 張碧珠 |
| 羅宏益 | 鄭茂鴻 | 陳柏翰 | 許晴嫻 |
| 羅湘宜 | 何賴素金 | 陳曜弋 | 陳如心 |
| 周泳助 | 李承翰 | 葛文豪 | 劉邦宇 |
| 邱浩塵 | 李錦章 | 蔡勝源 | 潘信穎 |
| 高國偉 | 林文正 | 吳秀美 | 繆志忠 |
| 張文賢 | 林佳慧 | 官宇威 | 江慶旭 |
| 張永叡 | 林新乾 | 林俊佑 | 李明皇 |
| 陳宏基 | 邱博軒 | 陳巧凌 | 許嘉心 |
| 黃正銘 | 翁鈺茹 | 陳佳慧 | 陳代祐 |
| 黃憶雯 | 高于淵 | 陳明慶 | |
| 楊欽堯 | 許力升 | 廖育賢 | |
| 葉德成 | 陳萱菱 | 蔡志圍 | |
| 吳德誠 | 楊嘉瓚 | 蔡昆倫 | |
| 李桐豪 | 廖國隆 | | |
| 林楚珩 | 蔡宜臻 | | |





6月龍舟特輯報導

比賽最後時刻...全體最後加緊努力中...



加油! 各位水安龍舟隊兄弟姐妹們 !!



辛苦協勤的水安隊員，謝謝你們囉!!



水安歡度母親節~有心!~讓大豹溪更溫馨



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 聯合會
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

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06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

