

8

月份 會訊



● 7月份幹事部會議要點

● 各組重要公告

● 受訓學員心得分享 ~

自強一高級班-學員受訓心得分享

救生班(自強三)-學員受訓心得分享

救生班(自強夜)-學員受訓心得分享

救生班(滬江夜)-學員受訓心得分享

● 服務&服動 時數統計表

● 體育署救生員檢定 一

頸椎受傷處理-三人長背板操作程序

● 捐贈芳名錄

● 8月份壽星



自強五初級班-孫文雄 總教練



自強六初級班-鄔建國 總教練



自強七初級班-侯梅嬌 總教練



自強八初級班-譚國試 總教練



● 自強三救生員班結訓典禮-林欽鐘 總教練

訓練精實的自強二救生員班



花



費





104年7月份幹事部會議要點

104.07.17(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、不當跳水等危險動作，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」以電子郵件或利用聊天群組傳送
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，請台北市、新北市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12期游泳教練班預定於8/2-8/30開班，總教練李震榮前會長，請教練團、訓練組、財務組分工儘速完成學員入訓資格(高級班、大豹溪服勤、服務帶班及年費)審查。

五、8/2(日)將舉行擴大開、結訓典禮，現場邀請歷任會長及貴賓觀禮，請水安30小組籌備規劃，所需人員請活動組與機動組等支援。

六、8/30(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、8/23(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：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：負責活動攝影拍攝。

(十)水安合唱團：負責合唱表演。



九、煩請各組組長將每月各組服務時數統計，於月底交給總幹事，以利未來游泳教練班資格審查、十式班資格審查、年會贈獎作業順利完成。

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)7/20(一)自強8初級班、八秀2(夜)初級班、自強2中級班、八秀1中級班、滬江中級班、自強1自救班、八秀(夜)自救班開訓。

(三)7/27(一)自強9初級班開訓。

(四)8/2(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、自強2高級班、第12期游泳教練班開訓)

(五)8/3(一)自強10初級班開訓。

(六)8/10(一)自強11初級班、八秀3(夜)初級班，自強3中級班、八秀2(夜)中級班、自強2自救班開訓。

(七)8/17(一)自強12初級班開訓。

(八)8/21(五)八月份幹事部會議。

(九)8/23(日)大豹溪淨溪活動(含表揚、表演及餐會)。

(十)8/30(日)大豹溪中元普渡活動。

(十一)8/30(日)十式班開訓。





訓練組公告

紅十字會總會體育署救生員檢定預定9/19舉行

如果要參加水安隊為各位會員開設的「救生員檢定複習班」，即日起可受理報名。請以LINE或簡訊方式留言給副總幹事-譚國斌教練(0919-349-709)。

教練團公告

十式班即將於8/30開訓，有意參加而「經歷」、「服勤時數」不足會員，請儘速補齊，摘轉入訓條件及注意事項供大家參考：

- 一、8/30開訓，8/20前向教練團副總召 陳漢隆教練報名。
- 二、連續2年繳交年會者。
- 三、高級班結訓持有證照者。
- 四、2年內服務時數須達200小時，內含大豹溪服勤96小時以上。
 - (一)2年：係指103、104年。
 - (二)服勤96小時，不含救生班、高級班結訓須各服48小時。

(如果你是103年救生班、高級班，大豹溪服勤總時數紀錄須達 $96 + 48 + 48 = 192$ 小時)

※如有疑問請向教練團總召 李美玉教練反映，或電詢副總召 陳漢隆(0935-143-459)。

備註：

- 一、測驗當天請攜帶泳帽、泳鏡、泳褲(衣)。
- 二、身體不適、請假者請先報備，否則以棄權或無故曠課論處。





附表

水上安全工作大隊104年十式班報名表

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	
103 年	服務時數： 服勤時數：	小時 小時	104年	服務時數： 服勤時數：	小時 小時	
合 計	服務：	小時	服勤：	小時		
入訓測驗：						
捷泳：_____蛙泳：_____仰泳：_____蝶泳：_____						
測驗教練(簽名)：_____						
結訓測驗：						
捷泳：_____蛙泳：_____仰泳：_____蝶泳：_____						
側泳：_____揮臂側泳：_____基本仰泳：_____						
反蛙泳：_____特萊琴爬泳：_____特萊琴踩爬泳：_____						
測驗教練(簽名)：_____						





競賽組開班訊息

- 一. 課程名稱：「四式競泳訓練班」
- 二. 訓練日期：104/8/30-9/30
- 三. 訓練時段：每星期一～六早上05:30～07:30
- 四. 報名日期：即日起～8/30止（一～六早上06:00～07:30至自強泳池競賽組填寫報名表。
- 五. 即日起一～六早上06:00～07:30已開始先修班訓練，歡迎隨時加入。
- 六. 入訓測驗：
8/30（日）：蝶式50m、蛙泳50m
9/1（一）：仰泳50m、捷泳50m
（皆分開個別測驗）
- 七. 課程內容：以日本教練專業訓練課表為基礎，分為A、B兩組程度訓練。
- 八. 訓練目的：
 - 1.提升泳技，增進效率。
 - 2.增進心肺適能。
 - 3.提升柔軟度。
 - 4.提升游泳耐力、爆發力。
 - 5.增進游泳速度。
- 九. 注意事項：本課程以訓練為主，若患有心臟病、高血壓...等患者和身體無法接受高間歇訓練者請勿參加。
- 十. 報名詳情及表索取請洽：
總教練：黃敬仰 0930-041-272
副總教練：張鈞晃 0911-883-855





活動組公告

「十方有愛」2015人道攝影展 莫拉克風災六周年成果展


愛，不分國界。透過攝影作品、人道力量「看」得見！
謹訂於民國104年8月8日下午2時於台北松山文創園區東向製菸工廠1樓（北市光復南路133號）舉行旨揭展覽開幕典禮，敬邀 蒞臨指導。

開幕典禮：104年8月8日 14：00 - 15：30

展覽時間：104年8月8日 15：00-17：30

8月9日至8月23日 9：30-17：30

中華民國紅十字會總會

會長  敬邀

活動流程

- 13:30 來賓進場
- 14:00 典禮開始(開場表演)
- 14:15 王清峰會長及貴賓致詞
- 14:35 評審代表講評與頒獎
- 15:05 王清峰會長導覽
- 15:25 品嚐重建區之特色產品
- 15:30 典禮結束

回 執

出席 不克出席

簽 名：_____

聯絡人：_____

電 話：_____

請傳真至：(02)23635154

或來電：(02)23628232#

208謝小姐

220王小姐





2015年日月潭長泳嘉年華二日遊活動

集合地點：水安隊器材室（中和區錦和運動公園旁，靠近中和交流道天橋下。）

集合時間：9月19日早上 6:30 分 (提供早餐)

注意事項：

1. 參與長泳之選手，請攜帶健保卡、防水袋、拖鞋、個人必需品、救生浮標、哨子、繩子(綁拖鞋用)。
2. 天氣炎熱，請準備防曬用品。
3. 請務必準時集合，逾時不候！到達後請向車長報到。
4. 每站所宣佈的集合時間，請準時配合，以免影響行程。
5. 泳渡進行中如感不適，不可慌張，請抱住救生浮標，脫泳帽揮舉、吹哨子求救，通知救生員及時救援。

預定行程表：

9月19日

06:30 水安隊器材室集合、點名出發

09:00 泰安休息站、休息15分鐘

10:00 抵達台中、參觀景點

12:00 午餐

14:00 日月潭遊船

16:00 景聖樓飯店check-in、自由活動：騎腳踏車、沿湖健行或參觀文武廟、孔雀園

18:30 景聖樓飯店晚餐(晚餐後自由活動，可到飯店頂樓觀賞日月潭夜景。)

9月20日

04:30 晨喚

05:00 飯店早餐

05:30 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 參觀景點

17:30 桃園「大溪保健廚房」晚餐

20:00 回到台北



五. 車輛分配表 (資料如有誤，請盡早與活動組聯絡。)





104年日月潭長泳車輛名單

	A車	B車	C車	D車		A車	B車	C車	D車
1	吳宥霖	莊麗芳	馬端華	賴貴麗	23	曾淑芬	清宮直希	董順益	江佳芸
2	吳家煌	溫奕泯	黃美惠	蔡景德	24	蘇錦淑	池旺融	簡秉章	林啟濤
3	莊子華	林錦繡	林欽鐘	李振明	25	侯宗佑	蔡之浩	簡銘展	戴士軒
4	翁輝國	林潘淑美	廖欣怡	李捷瑩	26	黃國雄	林聖凱	黃一平	邱冠瀚
5	張洸輝	彭智煒	王建中	李宜勳	27	陳慶萍	林又恩	陳進祥	吳軒豪
6	陳美芳	黃詠玉	王雪華	李妍霓	28	施國欽	陳皇宇	陳克翰	王心穎
7	阮雅凰	廖修偉	曹世良	陳婉鈴	29	黃裕端	黃捷祥	黃崇哲	潘春燕
8	黃信凱	廖健安	黃冠華	林麗花	30	林孟克	張仲皓	吳昀道	梁耀綺
9	陳瑞元	廖征暉	王品源	黃莉婷	31	賴淑萍	李宗達	吳明憲	朱宥俐
10	陳群元	陳德威	黃義坪	洪玉琴	32	陳威霖	王水吉	張智鈞	張方瑜
11	陳明聰	徐德芳	羅喬鈴	姚慧珍	33	賴美月	賴啟鈿	顏豪志	余馨如
12	李日益	顏翠萱	林家琳	薛蘭香	34	蔡登祿	許建忠	李冠樺	楊又穎
13	羅舜宗	陳惠英	曾奕臻	梁興新	35	葉清恩	許景陽	朱綾蘭	林家萱
14	林嘉倫	黃素貞	薛名君	梁兆宇	36	余維宣	洪祥義	江豐全	王嘉平
15	梁永峰	張慶平	陳玉庭	李雲嬌	37	廖淑華	陸忠勤	留鼎淙	陳永順
16	張英杰	涂詠淳	黃 薇	江謝瑞	38	邱冠銘	蔡明儒	李宏仁	陳怡秀
17	張惠雯	張慶安	溫玉娟	江遠綸	39	劉志忠	施安容	陳嘉宏	邱士芳
18	陳弘人	陳怡君	吳采凌	葉淑瑩	40	黃譯萱	林育正	陳曉薇	陳琮文
19	張中光	黃正銘	郭澗菱	江柔萱	41	田依恩	林秀慧	陳焜基	邱少源
20	賴建呈	陳映廷	許雅琳	吳佳芸	42	吳明宗	林靖芝	陳王麥	楊薪耀
21	謝瑜雯	鄭名宏	林湘閔	胡翔婷	43	吳思恩	吳綺育	陳秀龍	顏秋敏
22	吳福才	詹珀瑜	陳志遠	何世玉	44	周惠娟			蔡忠駿





「2015水安30攝影比賽」簡章

一、宗旨：為讓2015水安隊的訓練及大豹溪救生活動留下永恆的記憶，特辦理攝影比賽，希望透過攝影鏡頭的詮釋，將水安人的精彩，留下不朽的回憶，得獎作品將於年底年會時公開頒獎及展出。

瞬間的感動，描繪2015水安30的精彩，與我們分享你眼中的水安之美。

二、參加資格：本會合格會員，愛好攝影人士。

三、作品規格：

1. 作品請沖洗成4 X 6相片參賽，不得白邊、裝裱、翻拍、格放、合成。
2. 獲得入選以上作品須放大8 X 12繳交
3. 每件作品背面須浮貼報名表及各項資料，報名後恕不退件。

四、收件日期：2015年9月30日截止

五、收件人：總幹事 張榮華教練 電話：0938-345-456

六、獎項：

- ★ 金牌1名、銀牌2名、銅牌3名 以上每名頒發獎盃一座
(以上金、銀、銅牌獎，同一人限得一座獎盃)
- ★ 優選6名 以上頒發獎牌一個
- ★ 佳作10名 以上頒發獎狀一只
- ★ 入選15名 以上頒發獎狀一只

七、評審：邀請專家組成評審小組進行公開評選。

八、注意事項：

1. 不得拷貝他人作品
2. 參賽作品主辦單位有公開展示及刊登權利，不另給酬
3. 作品背面浮貼

照片主題	
作者	
地址	
電話	
備註事項	

4. 希望水安隊會員踴躍報名參加，若參加人數或參選件數太少，主辦單位有權調整頒發獎項數量。





水安三十編輯小組

歷史古文物 募集中

水安

透過淚水與歡笑的渲染
成就了一一件件亮麗的絲綢
存放在您衣櫥裡的過往衣物
擺放在您抽屜裡的飾品塵埃
珍藏在您鐵盒裡的片段記憶

或許在您的思愁裡
還存放著過去半甲子的
初心

如果你有水安隊的任何 歷史古文物
請洽水安三十專刊編輯小組~

張建雄教練0930-777-168、莊麗芳教練0939-565-278

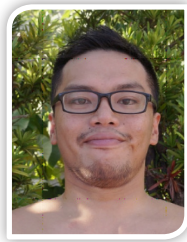
凡提供即贈送~水安30紀念百變頭巾乙條





每一天都在學習新的東西，每一天都在自我突破

自強一高級班 學員：劉耀中 學號：62號



在高級班的日子感覺異常的充實，它跟救生班比起，少了緊張感，多了體悟，每一天都在學習新的東西，每一天都在自我突破，每一天都在認識新的自我！但這麼說並不意味著救生班並不充實、沒有體悟，救生班的訓練也是相當充實的，但因為救生班的訓練總是帶著一股緊張感，在救生班的所學，救己、救人攸關救生員之素質，更是對生命的尊重，或許就是這股緊張感沖淡了

我所謂的體悟。

在高級班所追求的是泳技的精進、自我的突破，教你如何正確的使力，千萬不要白努力，把每一分力都用在前進上，創造最有效率的泳姿，精雕細琢每個動作，讓每個人都可以由的優雅、省力、有效率！

蝶、仰、蛙、捷四式當中最帥氣的莫屬蝶式，帥氣的蝶式總是可以吸引全場的目光，腰一蝶，手一揮，這就是全場矚目的焦點，不過這虛榮在自強游泳池可能很難享受到，因為水安出品，各各會蝶式，大家司空見慣一不稀奇啦。仰式，很意外居然有同學稱讚我的仰式游得很穩，誠暗爽！其實就如教練叮嚀的小重點，眼睛找好目標盯好，收下顎，划手時肩部自然滾動，順順的自然就「泳往直前」了，在這不得不提謝美足教練，美足教練的踢腿真是優雅又有效率，真的是相當崇拜阿！話說蛙式，易學難精，在進入高級班以前，本以為蛙式是最沒有問題的，沒想到在訓練的時候一塊浮板就把我打敗了，夾著浮板好難游阿！蛙式其中的眉角絕對可以讓你在泳池泡上一整天細細體悟。捷式，孩提時期最自豪的捷泳，想不到長大後整個走樣了，用力過猛，慢不下來，衝個50米就氣喘吁吁了，在高級班重新學習正確省力的姿勢，雖然腿部的節奏一時之間還改不過來，不過現在至少可以游個200米在氣喘吁吁了。

在高級班，教你正確的發力，細細感受每一個動作、每一個循環，精雕細琢每一個姿勢，經過無數次的練習，千錘百鍊地調整出屬於自己的最佳泳姿，在這裡每一天都可以感受到自己的進步，每天睜開眼睛走到自強的路上都是期待及愉悅的，而這一切都仰賴教練團辛勤的指導，特別謝謝豪志教練、美雲教練及修偉同學每天拍照紀錄，這些照片和影片讓人更有動力！就是因為有這些教練和同學熱情無私的付出，我們才得以成長茁壯，再次謝謝教練團的努力付出，謝謝！





人物專訪--救生班學員受訓心得分享

一段快樂又感恩的學習

自強三學員：呂理論 學號：1號



從進來自強第三期救生員班受訓到現在整個訓練已經接近尾聲，回想當初原本是要參加自強四班的，後來因為一些因錯陽差的關係認識了這一群可愛的年輕的自強三學員，開啟了一段快樂又感恩的學習。

其實我是一個游泳技術是不好的人，只會一種簡單的蛙式，但是我心裡面一直想要學會更多泳技以及急救技巧，因為我知道學會這一些技能，對於未來是會很有幫助的，我的一個堂弟就是因為心臟衰竭走掉的，我常常在想，如果當時能有個人可以很快施與一接簡單的急救，這個年輕的生命應該可以延續下來。

其實在自強三這段學習的過程也談不上是辛苦，但是對於步入中年的我來講，對於體力上的消耗也的確是小小的吃力，所以在開訓之前我就已經報名的先修班，原本是想在正式開訓之前能夠多學一些，到時候會比別人更容易進入狀況，想不到開訓之後竟然來的都是一些年輕的小夥子，每個人體力好、泳技佳，一進來馬上就把我給比下去，慶幸的是還好我有參加先修，不然肯定落後更多。

在訓練的過程當中，除了教導許多實用的術科技巧之外，也教導了很多的急救觀念以及法律常識，這些內容都是非常實用的也是非常珍貴的。除此之外，在這當中也包含了兩次的外訓，而我對溪訓印象尤深，因為碧潭這個地方在我的印象當中是個非常危險的水域，溺水的事件時有所聞，讓我對於這條溪水一直抱著敬而遠之的態度。我們这一次的溪訓選擇在碧潭舉行，除了正規的訓練、測驗之外，到了下午的時候我們也做了獨木舟、翻艇以及直立浮版這三個項目，過程中嚴肅又帶著歡樂，透過這次的溪訓讓我第一次接觸到碧潭的水，當然也對於它險惡的印象有了不一樣的看法。

自強三救生員班的訓練慢慢的已經接近尾聲，回顧這一段學習的經驗真的覺得很感恩，一方面是感謝有這一群年紀跟我兒子差不多的大、小朋友一起學習一起成長之外，另一方面更感恩的是因為有這一群無私奉獻的可愛教練們，願意犧牲自己的時間以及精神，來到這裡做義務性的教學與訓練，這種為了救人，自發性犧牲奉獻的精神真的令我非常的感動。

經過了這一個月的訓練，讓我在救生技能方面成長了不少，我從原本只會一個簡單蛙式的人，到現在變成除了能夠具備很多不同泳技之外，同時還能夠具備有許多急救的觀念以及方法。自強游泳池是一個很好、很正面的地方，有機會的話我一定會再回來學習。





撐過去就是自己的

自強三學員：葉一龍 學號：9號



時間流逝，課程進行的非常紮實與緊湊，一眨眼訓練已接近尾聲，下週就要測驗並結業典禮。

其實在參加救生員訓練班以前，我根本沒有想過當救生員並報名這類的訓練，雖然我會游泳且喜歡玩各種戶外運動，但是我的體力與耐力並不好。一次的因緣際會，我加入了自強三救生員班，然而心中還是有些不安，畢竟我從來沒有參加過這類的訓練考試，害怕無法通過救生員測試。不過又想，既然報名了，一定要全力以赴，盡自己最大的努力練習，認真聽課而通過測驗，才不負一個月每日早晨四點三十分起床，五點多上課的辛苦，我只能這樣告訴我自己。

當我進來自強三班的每一日，看到了一群教練，非常熱忱、不辭辛勞、日日早起、風雨無阻的來到泳池訓練我們、教導我們救生、泳姿、觀念等方面課程，我可以感受到這是件嚴肅與非常專業的事。

在學習期間，都算按表操課，每日早上送我們的早餐，如：抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、仰泳、潛泳，甚至拿磚塊練習游等諸多項目，讓我們過得又飽又充實的清晨。其實剛開始時，我發現有很多同學都是很厲害，游的又快又輕鬆，雖然也有與我一樣是剛入門的初學者，可是當那些厲害的同學們游過我身邊時，就會造成心理上莫名的壓力，內心只會想說，我跟不上嗎？不過幸虧教練們一直強調“不求快，只求姿勢正確”不然我真的有股退訓的衝動，但說句實在話，體力、水性不夠好的我，訓練真的好辛苦。可同時我也一直告訴我自己“撐過去就是自己的”，朋友也是這樣鼓勵我，而且教練也說了，結訓後體力會變好、泳技會進步，因為每日一到三個基數的早餐，不是游假的，又加上每次訓練結束後，同學們留下來繼續練習，而且教練與同儕也會分享學習心得與經驗，讓我有所進步，這些進步使我開始對自己有信心，我很開心團體的力量，促進我們互相激勵，並持之以恆、努力不懈的動力。

經過短短四周得自強三救生班，即將要告結了，雖然時間不長，但我想班上同學一定收穫良多，而且也希望同學能順利取得紅十字會救生員證照，並一起參加下個月游泳高級班訓練，讓原本相聚的一個月，再延至兩個月，雖說天下無不散的宴席，但我不希望這麼好吃的宴席只有一個月的期限。

最後，我要很謝謝這幾週來指導我們、教育我們的教練們，不管是在救生、求生知識、泳技、團體生活觀念、規則、紀律等等，總總一切為了讓大家更安全進步順利完成為期四週的訓練，也非常感謝林秋榕總教練開設104自強三救生員訓練班，使大家有機會認識、學習。真的只有兩個字可以表達我的內心感激「謝謝」





學會自救及救家人

自強三學員：朱文章 學號：12號



學生時期，曾有想過當救生員，感覺似乎挺不錯的，在泳池旁晃晃，看看辣妹，不過只是想想而已，而參加救生員訓練，原是我這輩子從來沒有想過的一件事，而在一次偶然的機會，我與家人去大豹溪烤肉，遇見我多年的好朋友，他剛受完救生訓正在值勤服務，一時讓我感受到他們的光榮和驕傲，這時朋友跟我說，還有一個梯次救生班要開訓，要請我參加，對於游泳就不是很好的我，更不可能參加救生班訓練的，況且還要上班！

後來因為朋友一再的要請我參加，說參加救生班訓練是很好玩的事，而且可以健身，重要的是可以學會自救及救家人，於是賭一口氣就不相信自己學不會游泳，就報名了由總教練林秋榕開的自強三救生班，心中還是懷著忐忑不安的心情。

開訓的第一天終於到了，開始水測就緊張了起來，教練不斷的安撫我要放輕鬆，就這樣開始一連串的訓練課程，往後我就是每天不斷的吃水、扒邊，每天在泳池練到全身酸痛，還沒復原就要再下水繼續，結束後又趕著上班，每天都覺得睡不飽，上班也不斷的打瞌睡，一度的想要放棄，我的好朋友及教練們，一再的給我鼓勵，說明救生班訓練要的就是這股毅力，只要把持意志力，努力學習每天一定都會有所進步，就這樣的撐完第一週了。

花了三週的時間，每天清晨4點10分起床，5點10分到泳池報到，從完全沒有游過深水池，不會韻律呼吸，蛙式也不正確，更不會捷泳到終於學會也不怕水，還記得剛學踩水還踩不好一直在載浮載沈，我永遠聽不到教練在岸上講什麼，每次要喊「標齊對正」我總是沒機會開口水就灌進嘴巴裡了。在這種情況下，為了怕沈下去，拼命的踩水，真的有種踩水踩到覺得絕望的感覺，只好硬著頭皮繼續，心裡想著我一定要學會！

訓練課程說長不長、說短不短的一個月，從最一開始的覺得度日如年數著才過幾天，到現在只剩最後一週即將結訓，心情有點複雜，開心終於要熬完這個訓練，但也有點不捨在這裡遇到的很好教練們和一起每天訓練的學員們。謝謝教練們願意犧牲自己的時間來教導我們，也謝謝教練們的耐心教導，要不然我可能第一週還沒結束就抱著遺憾退訓了.....

最後要感謝總教練林秋榕開立了自強三救生班，及所有教練團們，讓我有這個機會從不會游泳一路把我帶到救生班訓練，也謝謝教練們一直很有耐心的安撫我緊張的情緒要我放輕鬆以及注意我的情況。像是在溪訓時知道我會緊張，游的速度比較慢怕體力耗盡游不回岸邊，還特地有兩位教練隨侍在側陪著我一起游跟我說話安撫我讓我放鬆情緒，雖然我跟不上隊伍，但這次我還是完成了訓練游回來上岸。

而不論是在上入水課、解脫課、抬頭蛙式、抬頭捷姿式不正確，教練們適時的來告訴我，我的動作哪裡有問題，應該怎麼修正，很有耐心的不斷的教導及鼓勵我要我堅持下去，雖然我做的還不是很好，但我之後會更加努力練習的！





『何不回去參加救生員班呢！』

自強三學員：雷震亞 學號：15號



歲月如梭，時光飛逝，轉眼間我已從84年救生班結訓時的陽光少年，巨變成擁有兩個雙胞胎姐妹的中年肥爸爸了！摸摸肚皮，捏一捏成型的游泳圈，彷彿就要成為米其林實寶了！『不行！，這樣下去怎麼得了？』，我心裡想。『何不回去參加救生員班呢！』，在這樣的念頭下，我就參加了自強三救生班，踏上我的減肥之路！

開訓的第一天是游泳測驗，多年沒有游泳的我，竟然感到有點吃力，不過好險慢慢游之下還是順利通過了測驗。第二天起自救與求生——漂浮、韻律呼吸、踩水、求生游泳；救生四式——抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳；入水法等課程。因為早有84年救生班的基礎，所以輕鬆複習過。而在體能上因為每天有美味的早餐——救生四式練習熱身，因而不斷地成長茁壯。第一週結束時，秤了秤體重，很好！沒有太大的變化！繼續努力吧！

第二週起體力漸入佳境，早餐吃起來覺得9分飽，而不會感到撐。課程開始進入徒手救生時重要的技能——接近法、防衛法（單手阻擋、雙手阻擋、雙手下壓、單腳蹬離）、解脫法（抓腕解脫、正面推肘、背面推肘、雙淹溺解脫）。先在陸上操作，再進入水中操作。這時候踩水功力的好壞就顯得重要了。因為在踩不到底的泳池裡，需要不斷地踩水才能讓自己露出水面呼吸，如果踩水不好的話，得花費大量的體力才能維持在水面上。漸漸地開始看到不少同學撐不住而扒邊。很慶幸，我踩水功力還可以，順利渡過這一週。體重呢？哈！稍微下降了500克。

第三週起感覺體力又更上一層樓，早餐吃起來游刃有餘，但卻開始有點乏味了，還好這個時候加入了“帶人法”這一味，讓吃了許久的早餐活潑了起來！早餐一開始先來個25公尺潛泳，嗯！輕鬆達標！再來的側泳和基本仰泳，輕輕帶過。接下來早餐的重頭戲上場，先抬頭捷25公尺，從水中拉起溺者，用拖腋法拖一段距離後開始上抱。剛開始的幾次，常常讓扮演溺者的同學喝到水，使盡了吃奶的力氣才將溺者帶到25公尺的岸邊。這讓我深深體會到：『千萬不要隨意徒手下水救人，否則有可能沒救到人，自己還被拖下水的危險。』。這週的後半段大部分的時間都在複習單項，一直待在水中操作，或許是這樣的關係，這週體重下降了約800克，雖然不是太滿意，但還是可以接受。

第四週的課程才剛要開始，這篇結訓心得報告卻要先交出來。縱然我無法得知第四週結束時的體重是多少，但是在自己每天不間斷地努力，沒有一天曠課之下，已經有初步的成果出來了，相信將來有一天會實現自己的減重目標。感謝這段受訓時期，教練們無私地指導，讓我的泳技更加進步。而受訓時最讓我印象深刻的就是上野外課時，那豐富的點心，也太多太豐盛了！感謝您們！





不經一翻寒徹骨，哪得梅花撲鼻香

自強三學員：蔡再棟 學號：34號



人生的際遇，很多事是無法計畫的，是突然的，是不經意的、偶然的，更多是由不得你，如像參加救生員訓練班是須要相當泳技，更需要接受嚴酷訓練，對我來說是只可遠觀不可褻玩焉，還在猶豫擔心中小孩垂垂也一起把我報名，不知老爸已被嚇出一身冷汗，至今仍是百感交集不敢相信，每天如臨深淵如履薄冰的享用副總教練準備的豐盛早餐，同時也為一天拉開序幕。

感覺這三週來時間的巨輪慢了拍、少了勁，度日如年，像是誤闖魔鬼營，每天必須不斷勉勵自己，也相信身教重於言教，一定要堅持到底，苦其心志、勞其筋骨，增益其所不能，含淚耕耘必歡喜收割。

不曾想過我的人生第一次經歷會在救生員訓練班重複的發生，每一次的初體驗都那麼的驚艷、動容、感恩，課堂裡真功夫親感受，每一項絕活是那麼新鮮且受用，一個步驟一個動作，靜與動皆充滿了學問，猶如入寶山也如臨十八銅人陣，上山容易下山闖陣過關必難，有道是“不經一翻寒徹骨，哪得梅花撲鼻香”加油囉！

和來自各方的英雄豪傑成了同學、師生，感受了同舟共濟的情誼，在一起的歡笑，重溫青春與活力，更目睹教練團無私的奉獻、熱忱的付出，每天親臨實作不辭辛勞教導我們，還得時刻警戒注意、守護我們的安全，自強三您們才是最棒的，感恩的心、感謝有您，謝謝您們。

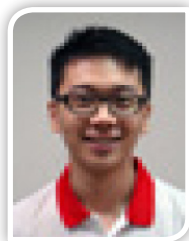
自強三水上安全救生員訓練班為期四週是我人生精彩片段，留下許多刻骨銘心的記憶，是茶餘飯後可以和大家分享的日常情懷，肯定是我日後對水性、泳技精進的不二導師，天下沒有不散的筵席，大家珍重再見。





行百里者，半九十

自強夜學員：張鈞為 學號：7號



為甚麼會想考救生員???因為我認為我的泳技不好，想救人就需要救生員的執照，在沒有打工經驗的我，認為教游泳或許是可以打工的好工作，另一方面也想參加三鐵的比賽，國中騎腳踏車上過桶后，高中參加過半馬的比賽(渣打銀行)，

我認為人生要完成一次三鐵，畢竟我讀書並不優秀，如果比武，或許略勝一籌，還有很多不足的領域需要一一體驗漸漸了解屬於自己的人生。

課程開始前三天，總教練問我有先修的課程要不要先來，剛考完指考的我，或許因為考試精神並不好，好險我先上了三天課程，不然我認為我不會進步得如此，第一天的開訓，要游自由式100公尺蛙式100公尺，其實我蠻緊張的，那時的我還沒找到游泳該在哪時休息，救生四式(捷蛙側仰)，必須打下扎實的基本功，入水法(靜入.跑跳.平跳.跨步.高跳)平跳式的入水角取決於你對水面是否了解，接近法(正面.背面.水中.水底)，撥水停游側身觀察，每天的練習漸漸習慣要唸這八個字，防衛法(單手阻擋.雙手阻擋.雙手下壓.單腳蹬離)，在水中被溺者抱住時可以使用的四種方法，如不解脫，溺者將會多一位，帶人法(抓衣領.抓腕.上/下抱胸.疲乏)每次在做帶人法都比其他的累，也容易吃水，深水/淺水起岸法，感覺比其他的都需要技巧，海訓真的太棒了，不只為了訓練也為了體驗，值得或許是最適合形容的兩個字。

很感謝教練團的付出與努力，每天訓練結束都有宵夜可以補充失去的體力，只要不會請教教練都可以問到自己不再疑惑，雖然在訓練時間會因為每個人學習的進度而不同，所以在顯得緊張的人或許會比較累，在回話的時候對教練有不禮貌，希望教練們可以不要放在心上，我們都有心學習，不只是那張證照而已，或許大家都想幫助那些會游泳但無知危險性的人們，這可能是我想考證照的一個大方向，每天兩個小時的游泳，六日或許有整天，三個禮拜是我認為最不浪費時間，也不會讓自己無法熟練的救生泳技，而導致無法幫助別人，很高興可以參加自強夜的救生員訓練班，下次我可能會參加教練的訓練，讓自己在游泳的領域有一個專業稱號。

韋禮安在金曲獎上說:[謝謝那些給予過我批評的人，可能你的批評沒成就你，但卻成就了我。]

希望這句話可以永遠記在我的心裡，讓自己在學習任何事物時，都可以已真心面對所有的困難，使自己的人生在這世界中流傳千古。





水上救生訓練的日子實在令人難忘

自強夜學員：李佩玲 學號：12號



「稍息」「立一正」。這三週來，每天不斷重複聽到的話語。是的，7/5就從這天開始，奇妙的旅程從此展開。每天都有新課程，內容豐富有趣，不過那是對水性很好的人來說。對我，只有一個字…「難」。我跟不上，手忙腳亂，頭腦打結，全身酸痛。唉！原來後段班是這種感覺。我的蛙腳、夾腳沒效率，抬頭捷游不起來，踩水到處亂漂，對練搞不清楚動作。…太難了。

我開始問自己，明明有一個好工作，這是我的長假，可以和同事到處旅遊、喝茶、聊天，就像其他叫有的人，可是我為什麼要來這裡呢？軍人式的訓練，每天喝水喝到飽，全身酸痛…我一定是頭殼壞掉，皮在癢，自討苦吃。對了，我要自我挑戰，學習新事物，這又不是第一次了。可是，這次真的超過我的極限，運動明明不是我的強項，我為什麼要越過界，這真的是我這輩子做過最難的事了。

我取消和朋友的聚會，所有舞蹈、運動課，還有其他所有雜事，專心做這一件事。白天去泳池練踩水、跔腳…，晚上上課，剩下的休息、睡覺，保持體力。我自己選的，就要把這件事做好，練習，練習，再練習。

雖然如此，我仍然跟得辛苦。雖然提早三個月學了抬頭跔、基本仰、側泳、潛泳，也沒有比較輕鬆。而我那些神奇的老同學們，短短幾天就追上我。對了，有三個泳隊，近十個運動校隊，衝浪的、愛運動的，幾乎都有運動背景。游得超好超穩的柏翰；熱情又泳技好的昀晴；可愛很好騙也游得好的紫瑜；自在水性好，可以海訓邊游邊擦防曬的何欣；愛玩的千智；打SBL籃球的柏滄；最勤快熱心有活力的鈞為，最認真用心的丹慈。

7/19（日）海訓終於來了，雖然害怕緊張，但還是完成了。吃了許多又苦又鹹的海水，但其實也蠻好玩。人，很少為做過的事後悔，只會為沒有勇敢嘗試而遺憾。進入最後一週了，剩下的全是術科複習，模擬測驗，終於沒有新的課程再塞進來，終於稍稍鬆了一口氣，有熟悉的感覺，終於可以稍稍掌控情況，反複練習。再來就是週末的考試了，加油！

當我拿到這一張救生員証照。這個榮譽是所有教練們賜予的。榮華總教練每天等門，等所有學員安全回報返家，每天耐心陪伴，常常為我們準備好吃的點心、飲料；芳文教練輕鬆的帶領方式讓人放鬆安心，還教我們唱了一首好聽的「天上的歌」；端華教練嚴肅聲音下慈愛的心，關心著學員個別的情況；惠芬教練溫柔的聲音安撫我們緊張的心，直接有效率的術科複習和模擬測驗加強我們的信心；金融教練的銘言「海訓後小蝌蚪會變青蛙」、「紀律代表安全」；嘉蔚教練總是特別照顧女生，還不時親手做好吃料理請大家；銘樑教練總是認真的教導大家游泳技巧「放慢、放鬆、延伸、漂浮」，下課後更留下來指導想繼續練的同學。以及其他每位教練的辛苦、用心、愛心的指導。年輕身材好的昭蘋教練常下水陪我們對練；帥氣健美的子翔教練總是主動積極的看有誰需要協助；很高很帥的俊憶教練的標準示範及在旁護航；最勤快但不多話的進祿一直耐心的守護我們；國斌教練清楚又科學的示範指導。還有其他所有所有教練。每個教練都有不同的風格，以他們各自的方式照顧我們，我學到太多，受益良多。很高興運這個旅程的終點是這樣溫暖的大家庭。





新的體驗與挑戰

滬江夜學員：劉振揚 學號：01號



這次來報名104滬江救生員訓練班除了想要考取救生員證照之外，也想讓自己學會更多東西，充實自己。

在這四週的訓練裡我真的學到很多新的技術與知識，剛開始的幾天真的很不適應，抬頭捷游的跟溺水者差不多，側泳則是最需要努力加強的，游到雙腳膝蓋韌帶都發炎疼痛不已，踩水剛開始也踩不起來一子往下沉，後來慢慢抓到訣竅與水感後就變得輕鬆許多。訓練的過程中，本班的教練也都非常的有耐心，反覆的指導我們各式的技術，也很細心的一一修正我們有所缺失需要改正的地方，因為教練團努力的付出，我現在的救生技術才能夠有所精進。教練們在講課時也讓我了解了很多新的觀念，例如岸上救生勝於涉水救生、器材救生勝於徒手救生、團體救生勝於個人救生。當然在四週的訓練過程中會有怠惰期，但是一想到琦茹總教練及其他教練無怨無悔的全心全力付出後，就宛如當頭棒喝般的提醒自己不能懈怠，該繼續前進了。

受訓期間印象最深刻的，就是萬里的海訓和碧潭的河訓，雖然器材的搬運和組裝很累人，但也讓本班的同學們更加的團結親近。在萬里海訓時，生平第一次在海裡游這麼久的時間與這麼長的距離，一切都是新的體驗與挑戰，也知道自己是可以做到的，之後的翻艇、拋繩帶、救生板、動力艇的練習也都是實用有趣，浮潛則是根本什麼都看不到。從小到大在碧潭遊玩不知多少次了，這次終於可以在裡面游泳，在碧潭跟萬里海邊真的差很多，剛開始還不太能夠適應浮力，游的還蠻吃力的，尤其是到回頭快結束時，更是吃力。立板和獨木舟的練習很有趣，或許以後可以考慮用獨木舟環島。

受訓的過程很辛苦、但也很紮實，因為這些都是關乎人命的技術與觀念，所以是半點都馬虎不得的，但是真的很謝謝各位教練的教導，無論是在滬江的泳池亦或是在萬里與碧潭，在這四週的時間裡我真的學到很多，受訓的過程雖然辛苦，但回想起來卻很甜美，短短的四週訓練，是我一輩子中的寶貴經驗。尤其看到教練們義務的從大老遠跑來幫我們上課，週休二日也隨我們下海溯溪，實在令人感佩！感謝教練們在下班後義無反顧的訓練我們這群菜鳥，感謝104滬江班的同學們隨時互相鼓勵打氣，雖然年齡、職業不同，但大家都努力的朝共同的目標前進，很高興認識你們，我們是最棒的一群班。





今年暑假最精彩也最美麗的一頁

滬江夜學員：陳郁庭 學號：11號



其實早在去年便已經決定要和同學一起參加救生班了，終於等到高中的一切告了一段落，而我們也決定兌現當初的承諾，懷抱著熱愛游泳的心，期待著救生班的開訓。看著學姐去年考到救生員，聽著教練敘述救生班的情況，讓我又更加引頸期盼了，自國小起便是游泳隊的我，對於救生班感到既興奮又緊張，想著從小就打下的基礎應該能在這個月裡適應的很好吧？

當然起初是很有信心的，但畢竟救生員跟比賽選手有很大的差別，光是「速度」的要求就截然相反，救生員訓練以慢為原則，一開始相當不習慣，也好在因為身為泳隊所以水性不錯，可以不斷的在水中修正，如今已很適應「慢慢來」了。接下來便是一連串的救生和急救課程，每天晚上都能學到不一樣的動作與技巧，經過三個禮拜的訓練，累積豐富的收穫，感謝眾多教練不辭辛勞的教導，滬江班的水池雖不如自強泳池深，但我相信滬江班學員以及教練們之間的情誼絕對比自強班來的深厚。

當初決定報名救生班的時候便已經做好要犧牲一個月假期的準備了，不過現在想來這可不叫犧牲，若沒有參與救生班的話才是真正犧牲、浪費這一個月的時間。豐富的授課內容，雖然很累但很值得，尤其是六、日的野外課，第一次在海裡游這麼遠、第一次開船、第一次翻船、第一次在海裡吃小黃瓜、第一次游碧潭……短短一個月內就體驗了這麼多的“第一次”，還有最令人難忘的是第一次曬傷那麼嚴重。野外課也訓練大家的團結力，搬器材、搭棚子、組汽艇等很多事是要一起完成，這些都不是書上能教的，而我們必須親自體驗才能體會到這其中的美好。

一個月的訓練即將進入尾聲，隨著大家感情越來越好，捨不得的心情可想而知，在一起努力了一個月，這其中的歡笑、熱血和互相扶持將會是今年暑假最精彩也最美麗的一頁，由衷感謝所有為我們付出耐心的教練們，謝謝你們無微不至的照顧以及時常貼心的叮嚀提醒，最後祝我們104滬江夜救生班全員能順利的通過考試，從總教練手中接下印證著所有辛苦與付出的證書。





服務&服勤 時數統計表

班別	姓名	彙總	服務	服勤	班別	姓名	彙總	服務	服勤	班別	姓名	彙總	服務	服勤
忠	王政宗	180	24	156	忠	黃信凱	26	14	12	孝	林麗花	230	62	168
忠	江佳芸	191	71	120	忠	黃美惠	127	127	0	孝	俞佳宏	60	0	60
忠	江謝瑞	129	69	60	忠	黃振剛	48	48	0	孝	姜仁弘	57	57	0
忠	何世玉	140	44	96	忠	楊新旺	36	24	12	孝	施安容	24	0	24
忠	余炳輝	247	67	180	忠	鄔建國	93	69	24	孝	洪玉琴	64	40	24
忠	吳興財	39	27	12	忠	廖元隆	172	28	144	孝	洪祥義	47	11	36
忠	李文福	27	27	0	忠	趙新記	186	30	156	孝	徐世緯	10	10	0
忠	李立忠	96	60	36	忠	劉玖樞	84	12	72	孝	徐意晴	175	103	72
忠	李佩霜	52	52	0	忠	劉芸鳳	74	38	36	孝	高全勝	48	12	36
忠	李宗翰	27	27	0	忠	劉福興	12	0	12	孝	張文賢	120	36	84
忠	李秋蓮	40	40	0	忠	劉慧明	17	5	12	孝	張清貴	12	0	12
忠	李美玉	47	35	12	忠	鄭燕宗	2	2	0	孝	張清潭	2	2	0
忠	林月綉	25	13	12	忠	賴丰培	73	73	0	孝	張瑞釗	91	55	36
忠	林永清	132	12	120	忠	戴士軒	143	71	72	孝	許淑真	32	32	0
忠	林明翰	12	0	12	忠	鍾詩非	12	0	12	孝	陳佳惠	189	105	84
忠	林啟濤	174	90	84	忠	顏有成	2.5	2.5	0	孝	陳威志	4	4	0
忠	林欽鐘	77	65	12	孝	丁偉	2.5	2.5	0	孝	陳秋蘭	38.5	2.5	36
忠	林福田	12	0	12	孝	王秋琪	36	36	0	孝	陳倍浦	2	2	0
忠	邱冠瀚	87	27	60	孝	王祥安	182	86	96	孝	陳焜基	49	13	36
忠	邱勝楠	72	12	60	孝	王敬皓	105	57	48	孝	陳新川	344	56	288
忠	金文華	12	0	12	孝	史慧貞	150.5	78.5	72	孝	陳瑞元	66	42	24
忠	侯梅嬌	144	60	84	孝	石秀碧	42.5	18.5	24	孝	陳榮華	34.5	34.5	0
忠	姚慧珍	130	46	84	孝	吳玉屏	158	86	72	孝	黃正銘	32	8	24
忠	洪麗美	132	12	120	孝	吳愛珉	245	41	204	孝	黃宜藁	136	64	72
忠	紀貴元	3	3	0	孝	李志龍	135	63	72	孝	黃勝昌	8	8	0
忠	孫嘉蔚	2	2	0	孝	李秀蓉	146	74	72	孝	黃瑞明	50	50	0
忠	張方瑜	12	0	12	孝	李典謙	26	2	24	孝	葉德成	2.5	2.5	0
忠	張仲皓	50	38	12	孝	李雲嬌	27	27	0	孝	翟志豪	128	80	48
忠	張益明	72	12	60	孝	李銘禧	2.5	2.5	0	孝	劉文振	18	6	12
忠	張榮華	185	53	132	孝	李震岳	2.5	2.5	0	孝	劉景琪	127	55	72
忠	許世凡	60	12	48	孝	林岳勳	168	48	120	孝	蔡淑芬	102	54	48
忠	陳明珠	49.5	37.5	12	孝	林忠漢	2	2	0	孝	蕭吏孜	140	56	84
忠	陳群元	8	8	0	孝	林阿雪	116	32	84	孝	謝萬取	9.5	9.5	0
忠	陳贊文	54	54	0	孝	林泰戎	60	12	48	孝	簡信正	132	0	132
忠	傅榮裕	12	0	12	孝	林國傑	39	39	0	仁	王康睿	12	0	12
忠	黃秀英	56	56	0	孝	林鈺棋	84	12	72	仁	王啟宗	107	47	60



班別	姓名	彙總	服務	服勤
仁	朱建源	87	15	72
仁	何冠儀	14	14	0
仁	吳秉洋	24	0	24
仁	吳宥霖	18.5	18.5	0
仁	吳家煌	205	61	144
仁	呂理金	22	22	0
仁	李亦民	33	33	0
仁	李克泓	12	0	12
仁	李宏仁	14.5	14.5	0
仁	李震榮	16.5	4.5	12
仁	周禹丞	32	32	0
仁	林秀珍	32	32	0
仁	林裕峰	19	7	12
仁	邱育鈴	207.5	39.5	168
仁	翁茂昇	2	2	0
仁	馬端華	24	12	12
仁	張宜蓁	24	0	24
仁	張建雄	93	81	12
仁	張國輝	269.5	65.5	204
仁	張錦閔	24	12	12
仁	陳佩宜	48	36	12
仁	陳冠祐	3	3	0
仁	陳要然	42	42	0
仁	陳家豪	30	30	0
仁	陳壽祺	250.5	34.5	216
仁	陳樹仁	52	40	12
仁	陳獻銘	52.5	52.5	0
仁	黃皓逸	32	32	0
仁	黃詠智	48	0	48
仁	楊秀穎	12	0	12
仁	楊金明	34	34	0
仁	劉議心	42.5	42.5	0
仁	蔡文全	20.5	8.5	12
仁	蔡憶潔	24	0	24
仁	鄭茂鴻	42	42	0

班別	姓名	彙總	服務	服勤
仁	賴貴麗	2	2	0
仁	簡子寧	8	8	0
仁	顏豪志	80	8	72
愛	王艾	98	14	84
愛	朱浩宸	32	32	0
愛	江絨	56	44	12
愛	吳桂雲	40.5	4.5	36
愛	吳軒豪	118	82	36
愛	李振明	24	0	24
愛	李健瑩	24	0	24
愛	李培俊	3	3	0
愛	李錦章	2.5	2.5	0
愛	周正忠	6	6	0
愛	周銘中	18	6	12
愛	林文正	2	2	0
愛	林佳慧	84	36	48
愛	林幸雄	12	0	12
愛	林昱如	44	32	12
愛	徐國証	8	8	0
愛	徐盛柱	4	4	0
愛	高于淵	44	32	12
愛	高素蘭	156	12	144
愛	張伯丞	31	31	0
愛	張哲璋	32	32	0
愛	張素惠	51	51	0
愛	莊麗芳	207	63	144
愛	許玉梅	18	6	12
愛	許堯舜	5.5	5.5	0
愛	連志光	48	24	24
愛	陳昆賢	12	12	0
愛	陳昇暉	12	12	0
愛	陳俊榮	32	32	0
愛	陳清雲	17.5	5.5	12
愛	程慧君	12	0	12
愛	楊健生	17.5	17.5	0

班別	姓名	彙總	服務	服勤
愛	楊嘉瓊	32	32	0
愛	廖欣怡	56	44	12
愛	廖國隆	12	0	12
愛	趙駿業	83	83	0
愛	劉鼎盛	30	6	24
愛	潘佳吟	49.5	49.5	0
愛	潘美麗	10	10	0
愛	蔡宜臻	12	0	12
愛	蔡親偉	274	46	228
愛	賴素素	8	8	0
愛	蘇庚螢	22.5	22.5	0
信	王昭蘋	134	38	96
信	吳佳倩	149.5	29.5	120
信	李昆峰	26	2	24
信	李建翰	47	47	0
信	杜國業	314	38	276
信	林明志	12	0	12
信	林明秋	126	66	60
信	林進祿	172	76	96
信	林珏如	44	32	12
信	孫文雄	31.5	31.5	0
信	張仙助	226.5	46.5	180
信	張慧玲	12	0	12
信	莊振春	24	0	24
信	陳加欣	168	24	144
信	陳忠慶	36	0	36
信	陳金財	66	66	0
信	陳虹安	24	0	24
信	陳恒毅	60	24	36
信	黃莉婷	202	46	156
信	黃鼎皓	24	12	12
信	楊啟賢	24	0	24
信	翟威晨	40	4	36
信	劉修能	146	38	108
信	劉書吟	42	42	0





班別	姓名	彙總	服務	服勤	班別	姓名	彙總	服務	服勤	班別	姓名	彙總	服務	服勤
信	蔡孟昆	14	2	12	義	蔡明儒	42	30	12	和	劉蓮潔	66	54	12
信	蔡勝源	12	0	12	義	蔡景德	190	106	84	和	謝美足	10	10	0
信	鄧朝興	56	56	0	義	謝孟涵	2	2	0	平	江慶旭	26	2	24
信	蕭貴月	52	4	48	義	魏芳文	138.5	102.5	36	平	江蔡素娥	14	2	12
信	賴沐德	12	0	12	義	溫奕泯	123	63	60	平	吳玉桂	12	0	12
信	譚國斌	46	34	12	和	方麗華	102	54	48	平	吳亮昕	152	44	108
義	王祖屏	88.5	52.5	36	和	古春華	100	52	48	平	呂欣明	47	47	0
義	王新達	74	62	12	和	向靜玉	24	12	12	平	李金榮	11	11	0
義	池旺融	102	18	84	和	朱明義	70	34	36	平	李廣鴻	15	3	12
義	余啟源	96	12	84	和	吳明瑜	24	0	24	平	林彥宏	36	24	12
義	余淑華	40	40	0	和	吳綺育	12	0	12	平	林秋榕	4	4	0
義	吳明宗	24	0	24	和	吳聰旗	136	52	84	平	林潘淑美	113	17	96
義	吳治政	4	4	0	和	呂忠民	12	0	12	平	林錦繡	97	25	72
義	吳俊縊	57.5	57.5	0	和	呂學維	2	2	0	平	侯采伶	40.5	28.5	12
義	林俊佑	24	0	24	和	李怡寧	14	2	12	平	徐健軒	91	43	48
義	林建富	2.5	2.5	0	和	李冠樺	26	26	0	平	張辰蘭	6	6	0
義	林瑞新	14	2	12	和	李奎霖	12	0	12	平	張郁莉	69.5	57.5	12
義	林錦龍	73.5	37.5	36	和	沈惠芬	53	53	0	平	莊子華	6	6	0
義	柯敏龍	3	3	0	和	阮雅凰	54	42	12	平	許智傑	12	0	12
義	洪允在	32	32	0	和	林廷文	8	8	0	平	許銘樑	34.5	10.5	24
義	徐藝瑄	50	2	48	和	林維德	52	16	36	平	陳子翔	15	3	12
義	張鈞晃	68	68	0	和	林錫忠	126	54	72	平	陳仁堉	3	3	0
義	張飾存	12	0	12	和	高聖喻	36	0	36	平	陳昱臻	21	21	0
義	陳才正	16	16	0	和	張雪英	134	62	72	平	陳漢隆	104.5	80.5	24
義	陳王麥	38	2	36	和	張碧珠	6	6	0	平	陳錦華	38	14	24
義	陳佳慧	38	38	0	和	陳正吉	2	2	0	平	曾佳怡	73	25	48
義	陳麗如	15.5	15.5	0	和	陳佛賓	204	24	180	平	曾進發	4	4	0
義	陸忠勤	96	0	96	和	陳范玉玟	12	0	12	平	項巨源	24	0	24
義	黃玉璋	240	36	204	和	陳添武	90	54	36	平	黃琦茹	74	74	0
義	黃聖鈞	12	0	12	和	陳嘉宏	60	0	60	平	黃澤華	4	4	0
義	楊仁德	62	26	36	和	曾美瑛	252	36	216	平	楊霽珉	71	35	36
義	楊竣名	28	16	12	和	黃敬仰	54	54	0	平	劉如碧	13.5	13.5	0
義	劉家權	24	12	12	和	黃德福	38	2	36	平	鄭治宏	12	0	12
義	潘春燕	44	32	12	和	趙文懷	27	27	0	平	蕭建文	24	24	0
義	蔡易諤	38	2	36	和	劉崑雲	24	12	12	平	羅井茂	338	62	276



班別	姓名	彙總	服務	服勤	班別	姓名	彙總	服務	服勤	班別	姓名	彙總	服務	服勤
自強一	彭智煒	84	24	60	自強二	馬茂志	36	0	36	自強二	林妙盈	36	0	36
自強一	商鍾瀚	72	24	48	自強二	王信凱	24	0	24	自強二	許雅琳	84	0	84
自強一	劉政揚	72	24	48	自強二	陳克翰	60	0	60	自強二	林湘閔	36	0	36
自強一	林衍融	48	0	48	自強二	陳進祥	48	0	48	自強二	陳淑貞	84	0	84
自強一	蔡之浩	48	0	48	自強二	張辰碩	48	0	48	自強二	項之悅	36	0	36
自強一	吳柏廷	60	12	48	自強二	劉孟霆	48	0	48	自強二	李采臻	36	0	36
自強一	林聖凱	24	0	24	自強二	王建中	60	0	60	自強二	曾奕臻	60	0	60
自強一	廖修偉	168	36	132	自強二	胡曉凱	12	0	12	自強二	羅喬鈴	72	0	72
自強一	劉耀中	60	12	48	自強二	莊閔翔	36	0	36	自強二	張芮寧	36	0	36
自強一	陳德威	96	24	72	自強二	簡銘展	24	0	24	自強二	林家琳	60	0	60
自強一	戴振錦	24	0	24	自強二	黃崇哲	72	0	72	自強二	陳宥伊	48	0	48
自強一	黃致喬	84	36	48	自強二	董順益	72	0	72	自強二	楊芳寧	12	0	12
自強一	邱炳榮	96	12	84	自強二	原天成	48	0	48	自強二	陳志遠	24	0	24
自強一	楊景龍	132	24	108	自強二	黃一平	36	0	36	自強夜	曾李源	12	0	12
自強一	高豪廷	60	12	48	自強二	吳明憲	48	0	48	自強夜	汪宗羿	12	0	12
自強一	徐德芳	60	12	48	自強二	廖昱穎	60	0	60	自強夜	張子平	12	0	12
自強一	林又恩	84	24	60	自強二	張義偉	36	0	36	自強夜	全正中	12	0	12
自強一	顏翠萱	36	12	24	自強二	王品源	72	0	72	自強夜	謝建興	12	0	12
自強一	黃素貞	108	0	108	自強二	吳龍井	36	0	36	自強夜	黃柏滄	12	0	12
自強一	陳惠英	96	24	72	自強二	陳律安	12	0	12	自強夜	張鈞為	12	0	12
自強一	許景陽	216	36	180	自強二	吳昀函	48	0	48	自強夜	林暉傑	12	0	12
自強一	陳彥翔	60	12	48	自強二	張智鈞	60	0	60	自強夜	游棋翔	12	0	12
自強一	林輝挺	48	12	36	自強二	黃義坪	48	0	48	自強夜	林千智	12	0	12
自強一	高駿宇	48	0	48	自強二	王雪華	60	0	60	自強夜	林伯軒	12	0	12
自強一	張慶平	36	0	36	自強二	陳盈穎	60	0	60	自強夜	李佩玲	12	0	12
自強一	涂詠淳	36	0	36	自強二	江倩怡	48	0	48	自強夜	許翰祥	12	0	12
自強一	張慶安	48	0	48	自強二	陳素嫦	36	0	36	自強夜	曾柏翰	12	0	12
自強二	曹世良	60	0	60	自強二	邱惠欣	60	0	60	自強夜	李昀哲	12	0	12
自強二	楊楚治	24	0	24	自強二	吳采凌	48	0	48	自強夜	謝宗勳	12	0	12
自強二	張裕崇	60	0	60	自強二	吳亮慈	84	0	84	自強夜	周士軒	12	0	12
自強二	林亞聖	60	0	60	自強二	劉昕辰	12	0	12	自強夜	蘇紫榆	12	0	12
自強二	陳奕丞	36	0	36	自強二	溫玉娟	60	0	60	自強夜	黃筠晴	12	0	12
自強二	劉奕和	48	0	48	自強二	薛名君	72	0	72	自強夜	黃丹慈	12	0	12
自強二	王駿	12	0	12	自強二	郭澣菱	48	0	48	自強夜	何欣	12	0	12
自強二	趙建傑	36	0	36	自強二	李子妍	12	0	12					





頸椎受傷處理-三人長背板操作程序

項目	內容	備考
使用時機	在淺水區域內，發現溺者昏迷無法確認「非因頭部撞擊」而造成淹溺者，均應高度懷疑其為頸椎受傷。	
救 援 程 序 與 方 法	<ol style="list-style-type: none"> 「1號手」發現溺者，立即呼叫助手，撥打「119」求援。 以靜式入水，謹慎接近溺者(不可製造更多波浪) 使溺者臉部向上露出水面： <ol style="list-style-type: none"> 雙臂固定旋轉法： <ol style="list-style-type: none"> 使用於胸部以下的淺水區，救者立於溺者身側，雙手由溺者腋下向前滑動至上臂。 以溺者雙上臂將其頭部夾緊固定。 向前移動溺者，順勢將臉翻轉向上。 胸骨脊椎固定旋轉法： <ol style="list-style-type: none"> 使用於胸部以上的淺水區，救者立於溺者身側，左(右)前臂緊貼溺者胸骨，手掌托住溺者下顎。 左(右)前臂緊貼溺者脊椎，五指張開緊托溺者枕骨處。 雙臂夾緊，將溺者頭部夾緊固定，移動溺者向前，由己方沒入水中，以溺者脊椎為軸線，順勢旋轉180度，使溺者臉部露出水面。 「1號手」將溺者帶至淺水區。 用長背板固定溺者上岸： <ol style="list-style-type: none"> 「1號手」將溺者固定於水面。 「2號手」、「3號手」將長背板90度插入水中，置於溺者身體下方。(調整位置使溺者肩部與頭部固定器切齊) 「1號手」將固定於溺者背部的手，一置長背板下方，將溺者穩固於長背板上。 「2號手」將頭部固定器氈上，依序繫上額頭及下巴位置的固定帶。 「1號手」依序將胸部、腹部、小腿部固定帶繫上，將過長帶頭兩折後收帶。 「1號手」、「2號手」分站在溺者頭部兩側，「3號手」於後方，協力將溺者抬離水面置於岸邊，將長背板推上岸至1/2處。 「1號手」、「2號手」上岸拉長背板，至離岸約50公分，「3號手」再上岸，一起抬離岸邊。 	<p>救者沒有足夠空間由溺者下方穿過。</p> <p>溺者枕在救者前臂上。</p> <p>姆、食指固定溺者顴骨，以掌心托住溺者下顎處。</p> <p>「2號手」在長背板頭部位置，「3號手」在長背板腳部位置。</p> <p>頭部固定器要夾緊頭部兩側，切齊肩線氈上。於繫上下巴位置的固定帶時「1號手」可將固定胸骨的手拱起，讓固定帶穿過。</p> <p>以利「3號手」上岸。</p>
備註	於長背板下水前，「2號手」、「3號手」可先將頭部固定器解開，並氈於繫帶上(確認救者站立位置)。另外，將身體的三條固定帶都解開至長背板兩側處。	





自強一高級班順利圓滿結訓 吳桂雲總教練



紅十字會水上安全工作大隊 104年度第一期高級游泳訓練班結訓紀念
新北市救生員教育服務推廣協會

02150994

自強三救生班順利圓滿結訓 林秋榕總教練



紅十字會水上安全工作大隊 104年自強第三期救生員訓練班結訓紀念



自強夜救生班順利圓滿結訓 張榮華總教練



滬江夜救生班順利圓滿結訓 黃琦茹總教練



* 104年度 捐贈芳名錄 *

7月17日	游仁條	貳拾萬元正	
7月20日	劉錦芳	陸百元正	滬江初級班捐款
7月21日	李文福	壹千貳百伍拾元正	夏威夷初級班捐款
7月23日	藥師公會	壹萬伍千元正	補開單6/18
7月24日	體委會檢定輔導班	叁百元正	教練團
7月25日	蘇庚瑩	柒百元正	世紀皇家初級班
7月25日	張鈞晁	伍千元正	水安龍舟隊



Happy Birthday 08月份壽星

~祝 您 生日快樂~

王政宗

陳佳緯

林建成

郭庭璋

林明翰

陳冠志

許乾棋

王世裕

張乃平

陳泰民

黃大維

江肯輔

張瑞和

楊箴理

蔡孟昆

吳啟富

陳群元

吳桂雲

李俊賢

林潘淑美

馮國飛

李振明

邱啟章

梁志銘

黃秀英

洪 韓

孫佑侖

莊子華

溫俊輝

馬志宏

葉昱德

郭富修

丁 偉

高素蘭

王行健

陳宜凡

王敬皓

曾麗媚

吳聰旗

游明憲

林阿雪

黃思源

呂忠民

黃朗桐

林麗花

黃智元

周鼎國

黃琦茹

蕭吏孜

蔡羸磊

林正哲

趙月女

王偉丞

鄭逸豐

林致廷

羅鎡慧

王啟宗

龔姿穎

林家儁

朱建源

王摩詰

洪偉翔

李傳幃

田礎飴

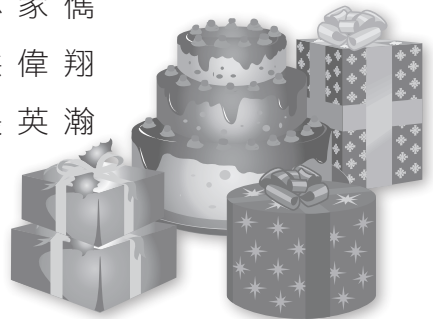
張英瀚

張建雄

吳佳蓓

張國輝

林明志



辛苦協勤的水安隊員們，謝謝您們囉!!



三峽區公所長官蒞臨訪視大豹溪救生站!!



感謝各位開班總教練們！有您們真好~



紅十字會水上安全工作大隊
初級游泳訓練班結訓典禮
世紀皇家初級班-蘇庚螢總教練



紅十字會水上安全工作大隊
初級游泳訓練班結訓典禮
八秀一初級班-李建翰總教練



紅十字會水上安全工作大隊
中級游泳訓練班結訓典禮
八秀一中級班-林錦龍總教練



紅十字會水上安全工作大隊
世紀皇家社區中級班-魏芳文總教練



北市救生員教育服務推廣協會
游泳訓練班
八秀三初級班-余淑華總教練



紅十字會水上安全工作大隊
中級游泳訓練班結訓典禮
自強二中級班-紀貴元總教練



紅十字會水上安全工作大隊
中級游泳訓練班結訓典禮
自強一中級班-蔡親偉總教練



滬江高中初級班-廖欣怡總教練



自強自教班一-莊麗芳總教練

紅十字會總會
發行單位：紅十字會台北市分會水上安全工作大隊
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：鄧建國
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08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

