

9

月份 會訊



證可許局郵
號413第字
品刷印

- 9月份幹事部會議要點
- 各組重要公告
 - 第2次「教練團會議」公告
 - 日月潭活動9月份公告內容
 - 日月潭-車輛分配
 - 第十一屆理事選舉公告
 - 第16屆保德信青少年志工菁英獎



自強九初級班-王祖屏 總教練



自強十初級班-曾佳怡 總教練

- 受訓學員心得分享 ~
 - 救生班(自強四) - 學員受訓心得分享
 - 第12期游泳教練班 - 學員受訓心得分享
- 服務&服勤 時數統計表
 - 服勤服務時數統計表_彙總



自強十一初級班-侯采伶 總教練



自強十二初級班-李亦民 總教練

- 捐贈芳名錄
- 救生教練班入學資格書面資料評審 辦法
- 9 月份壽星

104年水安合唱團大合照



● 2015.08.30水安淨溪活動 大板根攝

自強二高級班順利圓滿結訓 李宏仁總教練



第十二期游泳教練班順利圓滿結訓 李震榮總教練





104年8月份幹事部會議要點

104.08.21(五)

- 一、因蘇迪勒颱風過境，東陽橋過後道路坍方，車輛無法通行，大豹溪將暫停協勤事務，請本會會員教練暫勿前往大豹溪，謝謝配合。
- 二、因大豹溪暫停協勤，故擬簡化普渡事宜，原訂普渡日期由8/30(日)改為8/28(五)下午1400-1600配合該有木里里長合併辦理，歡迎各位會員教練能撥冗參加，如有造成不便請見諒，謝謝。
- 三、本月份「擴大開結訓」活動在水安30小組的籌備下圓滿完成，感謝各組參與及協助。
- 四、年度訓練工作已進入尾聲，只剩下9月份的十式班，請訓練組完成104年泳訓班開班成果統計、各救生班申證作業及整理各救生班、高級班、游泳教練班名冊，刊登於「年刊」中，以利爾後各班隊入訓資格審查參考。
- 五、各泳訓班、救生班訓練結束後，請儘速將「服務時數統計表」呈報幹事部，以免影響會員權益。
- 六、104年十式班預定於8/30日開班，總教練吳家煌會長，請教練團、訓練組儘速將初審合格學員入訓通知單寄發，並於8/30日前完成報到、入訓測驗等準備工作。
- 七、年度「日月潭長泳」將於9/19、9/20兩日實施，車次、餐桌、住宿均分配妥當，請活動組依計畫執行。特別提醒第一天出發時間、上車地點、早餐、飲料、水果、礦泉水、救生浮標是否攜帶，三餐餐廳安排及用餐時間掌握；另活動行程及注意事項業已公告於網站及臉書上。
- 八、支援「日月潭長泳」救生員任務人員，請於9/19(六)早上0500時至板橋憲兵隊民生公園旁集合(逾時不候)，個人請攜帶救生浮標、蛙鞋，著紅領白上衣、紅短褲。
- 九、104年年會訂於11/15在烘爐地舉行，開始接受各班隊預約訂桌，每桌3000元即日起至10/31截止，並須先至財務組或林月綉教練處繳費確認，謝謝。





林月綉教練 佳新相館地址：中和區中山路2段205號，電話：02-22489911

十、原定8/23之大豹溪淨溪活動因天鵝颱風接近,遂延至8/30(日)舉行,各組分工如下：

(一)活動組：場地布置(活動程序表、捐款芳名錄)、捐贈及頒獎準備(含感謝狀、志工獎狀、捐贈器材)、貴賓參觀接送安排、司儀準備、桌次安排。

(二)財務組：報到處佈置、受理捐款、引導、紅布條製作。

(三)搜救隊：負責室內繩結教學活動。

(四)器材組：準備會旗、隊旗及旗座及器材運送。

(五)機動組：場地布置人員支援。

(六)資訊組：製作簡報資料(請參考去年資料)。

(七)服務組：提供服勤績優人員接受表揚、各救生站人員派遣及淨溪活動、垃圾袋準備。

(八)聯絡組：聯絡授獎人員及評議委員。

(九)文書組：照相、臉書報導及會訊刊登。

(十)水安合唱團(陳焜基):負責合唱與音響的協調安排。



十一、近期工作重點：

(一)9月份會所值勤由急救組擔任。

(二)8/30(日)自強4救生班結訓。

(三)8/30(一)十式班開訓。

(四)9/18(五)九月份幹事部會議暨第一次年會協調會。

(五)9/26(六)十式班結訓。

(六)9/28(一)大豹溪關站。

(七)10/3(六)大豹溪器材清點及撤收。

(八)10/18(日)104年第2次教練團會議。

(九)10/25(日)104年第2次評議委員會議。





第2次「教練團會議」公告

本會第2次「教練團會議」訂於10月18日(星期日)1500假宸上飯店2樓召開，會後備宴招待，全體救生教練、游泳教練及急救教練均可參加。

活動組公告

2015年日月潭長泳活動於9月19、20日舉行

一、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。）

二、集合時間：9月19日早上 6:30 分 (提供早餐)

三、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。

四、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 日月潭孔雀園、伊達邵湖邊健走或搭乘纜車
- 12:00 景聖樓飯店check-in、午餐
- 13:30 日月潭遊船
- 16:00 向山遊客中心
- 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（帶著行李、退房）
- 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 | 葉淑嫻 | 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 | 陳明慶 | | 蔡忠駿 |





訓練組公告

主旨：總會預定於104年9月29日至10月29日，於北城游泳池辦理身心障礙者復健游泳訓練班。

時間：每週二、四，18時30分至21時30分共10天。

辦法：徵求支援教練協助教學，請有意願人員先行向莊麗芳組長(0939-565-378)報名。

以上~感謝大家付出參與

年會活動訂桌公告

主旨：104年年會訂於11/15在烘爐地舉行，開始接受各班隊預約訂桌。

費用：每桌3000元，

辦法：即日起至10/31截止，並須先聯繫財務組或林月綉教練處繳費確認，謝謝。

林月綉教練 佳新照相館

地址：中和區中山路2段205號，電話：02-22489911





第十一屆理事選舉公告

壹、理事候選人登記：

一、理事候選人資格：

(一)須連續5年繳交年費。

(二)符合下列條件之一者：

1、曾服務本會幹事部組長以上職務。

2、具本會救生教練資格。

3、具本會會員資格5年以上。

二、需徵得選舉人(入會滿2年)10人以上連署，始可辦理登記。

三、選舉人(入會滿2年且連續繳交年費)，每人至多僅能連署5人。

四、連署登記表請於104.10.15日前，密封送總幹事彙整。

五、理事候選人資料彙整後，提交理監事會審查，合格者依法登記為候選人。

六、登記時間：即日起至10/15日(四)止，逾時不予受理。

七、繳交地點：

(一)自強游泳池：即日起至9/30(三)0530~0700時。

(二)會所2樓：每週五晚上1930~2100。

(三)佳新照相館：中和區中山路2段205號 林月綉教練 02-2248-9900

(四)總幹事：張榮華 0938-345-456 791bll@gmail.com

八、本屆應選理事15人、後補理事5人，參選人數不足，由本會幹事部主動提名參選。

貳、選舉：

一、選舉投票時間：104年11月15日(日)1500時，假中和區烘爐地活動中心實施。

二、入會滿2年(102.11.14前入會)且連續繳交年費者，始具選舉投票資格。

三、經核對選舉名冊，資格審查無誤，領取選票，採無記名連記法每人圈選8位，投入票匳。

四、投票截止立即開票，依得票數多寡，選出理事15人、後補理事5人。

五、立即召開第十屆第一次理事會議，於會中由理事互選，每人圈選5位，依得票數多寡，選出5位常務理事。

六、5位常務理事為理事長候選人，全體人員投票，得票最高者為理事長。





第十一屆理事候選人登記表

| | | | | | |
|------------------------------|-----|-------|---------|-----|-----|
| 姓 名 | | 班 別 | | 職 業 | |
| 出生日期 | | 救 生 班 | 年自強()期 | 總教練 | |
| 救生教練 | 第 期 | 游泳教練 | 第 期 | 居住地 | 市 區 |
| 聯絡電話 | | | 電子信箱 | | |
| 現 職 | | | | | |
| 曾任職務 | | | | | |
| 競 選 政 見 | | | | | |

連署人：

| | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|
| 1 | | 2 | | 3 | |
| 4 | | 5 | | 6 | |
| 7 | | 8 | | 9 | |
| 10 | | 11 | | 12 | |

※附記：

- 一、經具投票資格會員(102.11.14前入會)10人以上連署，始可辦理登記。
- 二、每位具投票資格會員(入會滿2年)至多僅能連署5人。
- 三、連署登記表請於104.10.15日前，密封送總幹事彙整。





第16屆 保德信青少年志工菁英獎

THE PRUDENTIAL SPIRIT OF COMMUNITY AWARDS



「保德信青少年志工菁英獎」(The Prudential Spirit of Community Awards, 簡稱SOC)於1995年創立於美國,目的是為了表揚在志願服務方面表現傑出的國、高中生,以喚起青少年對志願服務的重視及響應。

臺灣自2000年起,由保德信人壽主辦此活動,並於2006年成立「財團法人保德信青少年基金會」,有效結合政府及民間資源,引領青少年開創志工生涯,至今已有5萬多名優秀青少年志工參與。

榮譽



專為青少年志工設計的表揚交流平台,長期受到教育部及各部會支持,得獎同學更多次獲總統、立法院長及各地政府首長表揚肯定!

國際



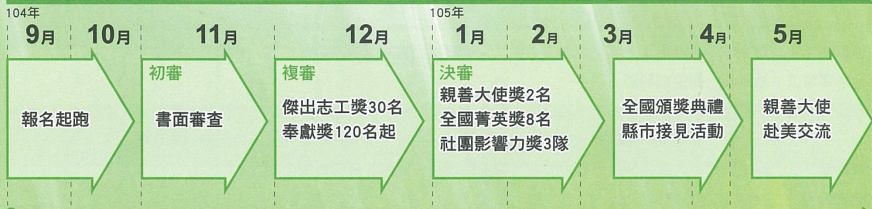
這是一項屬於青少年的跨國性獎項,每年在美國、日本、韓國、臺灣、愛爾蘭、印度及中國上海舉辦,並透過國際表揚典禮及交流活動,帶動更多青少年加入志願服務的行列。

交流



傑出志工獎同學,將獲邀參加三天兩夜全國頒獎典禮,與全臺優秀志工們齊聚交流。最高榮譽親善大使獎得主將代表臺灣前往美國華盛頓DC與各國青少年志工菁英交流。

評選程序



如有任何問題,歡迎洽詢「保德信青少年志工菁英獎」活動專線:(02) 2767-6639 活動網址: www.soc.org.tw





第16屆 保德信青少年志工菁英獎

THE PRUDENTIAL SPIRIT OF COMMUNITY AWARDS

報名內容

報名日期

104年9月1日至104年10月31日

※以郵戳為憑，網路報名時間至10月31日 24:00止

報名資格

- 1.居住在臺灣地區，目前就讀於國中、高中/職、五專1至3年級在學學生皆可報名
- 2.熱心參與服務/公益活動之青少年學子

附註一：

保德信國際人壽保險股份有限公司員工之子女不得參加甄選

附註二：

凡曾獲選「保德信青少年志工菁英獎」之傑出志工獎、全國菁英獎、親善大使獎者不得再以相同獲獎事蹟報名；如有其他不同之傑出事蹟者，則不在此限

報名方式

- 報名網址：www.soc.org.tw
(線上報名，則不需再寄回報名表)
- 郵寄報名：請填妥報名表並加蓋學校或服務團體之印信掛號郵寄至「保德信青少年基金會」收
地址：臺北市松山區10570南京東路五段161號10樓

評審原則

- 啟發性：申請人參與服務的動機及緣起
- 影響力：申請人於志願服務上的具體成果
- 投注心力：申請人參與服務活動所投注之心力
- 創意性：申請人跳脫框架，自發具創意的志工活動
- 成長性：申請人從服務中所獲得之成長與未來發展

獎項

- 親善大使獎 2名
主辦單位將以得主之名義捐贈2萬元予其指定之立案登記公益團體／機構，另獲榮譽證書及獎章乙只，並由主辦單位全額贊助赴美參加「保德信青少年志工菁英獎」全球頒獎典禮及國際青少年志工交流活動
- 全國菁英獎 8名
主辦單位將以得主之名義捐贈2萬元予其指定之立案登記公益團體／機構，並獲榮譽證書及獎章乙只
- 傑出志工獎 20名
主辦單位將以得主之名義捐贈1萬元予其指定之立案登記公益團體／機構，另獲榮譽證書及獎章乙只
- 奉獻獎 120名起
每位得主可獲得榮譽證書及獎章乙只
- 服務獎
個人／社團報名，經審核通過，可獲榮譽證書乙份
- 社團影響力獎 3隊
主辦單位將以社團申請人名義捐贈2萬元予其學校，協助社團未來執行之志工／公益活動，並獲榮譽獎座乙座。欲報名此獎項者，請填寫「社團影響力獎」報名表
- 宏揚公益獎
熱心參與、鼓勵、指導校內學生從事志願服務，並有具體服務事蹟之教師，頒予感謝狀及獎品乙件
- 服務教育楷模獎
熱心推廣青少年志願服務學習之學校，頒予獎牌乙只

「保德信青少年志工菁英獎」活動專線：(02) 2767-6639 活動網址：www.soc.org.tw



主辦單位 財團法人保德信青少年基金會、財團法人中華民國童軍文教基金會
全國指導單位 教育部、衛生福利部
地方指導單位 基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、新竹縣、苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣、嘉義市、嘉義縣、臺南市、高雄市、屏東縣、宜蘭縣、花蓮縣、臺東縣、澎湖縣、金門縣、連江縣
贊助單位 保德信國際人壽保險股份有限公司、保德信證券投資信託股份有限公司
核准文號 COMSOC104075

※本活動如因故無法進行，主辦單位有權決定取消、修改或暫停。如有其他未規定之事項，主辦單位得隨時修訂，並於SOC網站另行公佈。



原來，在水中便可參悟：人靠一口氣而存活

自強四 學員：方欽瑩 學號：1 號



緣起，我扶輪社友熱情的分享水上安全求生訓練的點滴，以及一技在手既可自救亦可救人的技能，也可精實游泳技巧，實屬一舉多得有益健康、安全的課程，當然也就排除困難而報名參加囉！

以前總是在泳池或水岸邊玩玩水的我，第一次接觸水上安全求生入訓測驗，已經讓我游得喘呼上氣不接下氣，而”早餐”時全班依序下水右去左回，身為學員長排頭的我回程時便氣力枯竭，活生生像個溺水待援者，上岸後臉色慘白，心想著幹嘛參加這個不屬於我專長的活動，何不留在網球場盡情發揮呢？但我却以更正面積極的態度，自我催眠，在人生路上我應挑戰未知、勇於嘗試、激發潛能、樹立典範。

如不老騎士的精神，在自己歲月的軸線上留下深刻的烙印與標記，這是活化生命的因子更是豐富人生的智慧選擇。

從訓練課程的”水上求生與自救”中，體驗到漂浮、韻律呼吸、踩水、求生泳、抽筋自解是多麼重要，學會這些基本功可以讓自己在水中獲得安全，而才有能力保持在水面上進而進行接觸式的救援。

救生員要以安全第一為基本原則，所以基本救生更要善用地形、地物，運用任何可以延伸或拋擲的物品，給予救援，不可貿然進入不明水域或徒手救人。

如何進入水中救援及接近弱者，或者防衛、解脫而避免自己陷入危難，這些不得已而為之的技能，應要隱而不顯，最好不要用到。

雖然每天暗夜中出門，黎明前入水，訓練基本救生四式游泳、踩水和救生演練，一連串下來的疲憊加上工作的事物勞心勞力，真的好累，但我堅持面對！

在水中，我體會到身體的放鬆，人體的浮力自然呈現，運用反作用力，才是前進的力量，也是決定沉浮的哲學，向善若水，水的沉默力量不可言喻！

我深深地認為參加水上安全求生訓練是非常值得的課程，也同時感謝教練團無私的付出。

傳承的精神

自強四 學員：穆孝偉 學號：3 號



從第一天到今天，心裡有許多想法，有開心的也有難過的，我想第一個分享的是緣分。

人的決定、想法、價值觀的改變，都是造就人生命運不同的轉捩點，或者是說，你今天會有這樣的決定或是想法，就是你人生必經的路，會有這樣的想法是因為在報名救生班的前兩天我們在工作，是早上6點上班的健身教練，與早上的救生訓完全無緣，但巧的是，剛好同事上完自強三的課，我也一直很想學好游泳，加上覺得不喜歡工作的環境，想了兩天，決定離開工作，除了上救生員的訓練，再





繼續尋找自己的人生!當初的想法很單純，結果上了兩天課之後，發現事情一點都不單純，回想起走進自強游泳池的第一天，有太多巧合跟太多衝動，才可以有緣與大家相聚。

第二個分享的是”水”的認識，在報名救生員訓之前，平常的習慣就是跑步跟騎飛輪，跑步及飛輪的訓練量個人覺得非常多，多到自己滿意的境界，我抱持著平常足夠的訓練量及累積的運動經驗，給自己在救生班的期望非常高。結果第二天發現苗頭不對，在水裡只有不斷的掙扎，肌肉極高頻率使用卻是極低產出、身體完全延展不開來，在踩不到底的游池滿腦子問號及滿肚子水，心裡預期也差太多了，雖然說沒有人剛開始學就應該要馬上會，但挫折感佈滿全身，心中滿腦的疑惑及不解。不過隨著每天固定的練習，教練的指導，慢慢的察覺到在”水”裡的態度跟陸上是不一樣的，跑步騎腳踏車動作越小越好頻率越快越好是保持關節的穩定及避免浪費額外的力氣，在水裡動作越大越好是增加延展性及在水裡休息的時間，頻率越慢越好是省力!陸上運動要保持一定的力氣在維持身體核心的穩定避免身體歪斜，在水裡是想辦法抓到水感讓身體保持輕鬆及跟在水裡的適性，除了想通這些道理之外，我體認到的還有自以為身體核心很穩定，跑步完下半身都沒有狀況!其實只不過是身體太僵硬的緣故，發現問題後，開始練習瑜珈、加強伸展，放掉覺得沒有重訓就不舒服的日子，重新歸零、重新開始，專心尋找身體的正位，希望趁著這段時間，讓長期緊繃的身體，回到該有的樣子，自強游泳池的水，教了我很多東西，更讓我體認到，我還有多少東西等待著我去突破、學習。

第三個想分享的是救生員的傳承，雖然說到目前為止還不敢說自己完全學會哪個動作，完全是在摸索的狀態。第一個禮拜聽到總教練鼓勵大家，他說每個教練都是像我們現在這樣，也是一路走過來的。教練們也是用當初一樣的教育方式在教育著我們，也告訴大家一個很重要的事情-傳承的精神。

有時候學東西會問自己為什麼要學，為什麼要幫助人?把自己顧好不就好了，更何況現在連幫助人的能力也還沒有，下水還是怕得跟甚麼一樣!!!!

聽完後仔細想想!!!除了自己能感受到快樂幸福有成就感之外，我想更重要的是，我也想把這些精神、想法，傳承下去!現在看到自己在水裡的慘狀還是會洩氣，我也一直勉勵自己，多花點時間，慢慢來，我也可以的!

最後想說的是，謝謝一路上幫助我的教練們，跟我講一百次怎麼踩水就算我怎麼踩都踩不起還是可以很有耐心的教我。還有兩個禮拜都幫我們準備伙食的教練，能被這樣照顧真得很感動，同時覺得自己的渺小，我很期待、也期許自己能跟教練們一樣，可以照顧、幫助大家，也有能力做好自己份內的工作!

每個人抱持著不同的打算不同的心態來到這裡，但大家的目標都一致，每個人也都努力的想完成它，能這樣跟大家一起努力，是幸福、辛苦、也是開心的。這段期間領悟到許多想法，不管是游泳這件事，或是游泳以外的事。然而當游泳這件事情你並不覺得你只是游泳，而是在學習與水相處，更認識自己的身體，觀察哪個環節部位可以再更好!還有思考著跟其他運動的差別或是有何相同之處，認真用心做好每一件事情，不僅僅是運動，我相信，可以得到很多回饋的!

今天在小圓池，水不及腰很過癮，去他的踩水。同時我也浪費了五秒想著如果每天都這樣站在水裡放空有多爽……..下一秒就找敬皓報到踩水了!!!!!!這就是人生!!!!!!





要再接再厲、游到目的，永不放棄

自強四 學員：簡廷翰(大衛) 學號：14 號



十年前一次意外，差點被海浪暗流帶走，讓自己一直想要找機會能夠學習游泳自救救生技能，因緣際會得知了自強水安隊的訓練，就決心要排除萬難的參加了。

原以為自己的泳技不錯，但來到自強泳池之後才發現自己的渺小，因為這裡隨便一位路人(其實可能都是教練級)都能夠像水中蛟龍一樣自在游泳，踩水10分鐘以上臉不紅氣不喘。不過，他們都會熱心、親切的指導或糾正我，即使是與自己素未謀面的泳友。在這裡每個人都開心而且積極的在泳池上課、練習，瀰漫著一股正向的氣氛，是我對自強泳池—水安隊的第一印象。

然而，受訓的過程比我想像的還要艱辛。適應2米深水就是第一關的心理障礙，在找到踩水的感覺之前，像個弱者一樣痛苦的在水裡掙扎，還得高舉雙手或拿蛋糕數數，邊報數就邊喝池水。抬頭捷、側泳也常常找不到自在換氣的時間點，不時地被水嗆到而打亂了吸吐氣的節奏，還得告訴自己不可以扒岸邊，要模擬自己在海海之中，用韻律呼吸調氣，然後再接再厲向岸邊游去。

這樣的訓練，一開始，對於還會游泳的自己來說，挫折感特別地重。前兩周幾次清晨四點半的鬧鐘聲響起時，都有想要放棄的念頭；嗆水吃水的恐懼感不斷地打擊著自己，被水嗆到的痛苦與挫折，到下水的前一刻都是還會餘悸猶存的擔心、害怕著。但是，一下水，腳踩不到地，只能告訴自己：向前游！你要成為救者，不可以畏懼；想要成為救者，不可以放棄，要從吃水嗆水的過程中調整自己，不論是姿勢或心態，都要有大難當前無所畏懼的沉著與冷靜，才能練得起來，才有能力成為一位救生者。要想成為有能力助人救人的泳者，不能受到挫折打擊就打退堂鼓。

除了靠自我的意志力以外，更激勵著自己的，是看到每位教練每天天未亮就陪伴著我們，犧牲自己的睡眠時間，別無所求，只為能夠讓每一位學員能夠順利結訓，將紅十字的服務與奉獻精神傳承下去；還有每位學員一同努力不懈的精神，尤其是比自己學得更慢的同學都不放棄，賣力地堅持游著，教練、學員、所有人一同努力的這份感動，成為一直支持著堅持信念的動力，就像入訓時教練們為我們編創的口號一樣：要再接再厲、游到目的，永不放棄。我想，這一個月將會讓我成長很多，也會是我人生中一段難忘的回憶。

104年自強四的每位教練，以及同學們

謝謝你們帶給了我：泳技、勇氣、堅強、成長，與這一段難忘的回憶。





結訓不是終止而是另一個責任的開始

第12期游泳教練班 學員：戴士軒 學號：03 號



去年經歷過水安隊救生班及高級班的洗禮，麻雀雖然沒有變成鳳凰但也變成了喜鵲，漸漸地發現自己喜愛游泳，也很樂於把自己的學習經驗分享給別人，於是今年開始幫忙帶初級班，才發現教人游泳是一件多麼快樂的事，尤其把一個不會游泳的學生教到結訓測驗能游完二十五公尺，心中更是感到喜悅，成就感更是前所未有的。為了讓自己成為一個更專業的教練於是和同學們相約一起參加第12期的游泳教練班。

原本以為游泳教練班每天的早餐應該也是蝶仰蛙捷四式，但是前三週的早餐可說是推陳出新，有側身踢水、四面踢水、單腳蛙、水中倒立、水中翻滾、踩水前進、海豚式前進…等等，不勝枚舉。這些動作以前幾乎是很少練習，這樣的練習目的是把游泳動作細分進而增進基本功，可見總教練為我們設計的菜單是多麼的用心。教練班最大的重點是上台的試講試教，除了訓練口語的表達能力及上台的自信心，同時也可觀模同學們的台風及每個人的教學特色，教練團們的指導建議更是該我們收益良多，透過上台的試講試教，對泳技的動作要領也會更加深刻，這也是增進泳技的另一個好方法。我最喜歡的課是口令及隊形應用，也許之前在軍中被壓抑久了，難得有這個機會可以把自己假想是個排長或班長發號司令，可說是一人之下萬人之上，所以在喊口令時也就特別的大聲，外表雖然嚴肅，但內心卻是暗自竊喜，真的好好玩喔，好玩歸好玩，口令及隊形應用它的用意是有效率地管理時間、確實掌握學員人數及善用場地，進而提昇教學品質。

來到游泳教練班感受最大的不同是同學們都很自律，每天都很準時的出席上課，使我想起我老闆之前有向我分享的”當責”行為，所謂當責（accountability）就是不只是負責，是要完成「自己承諾的事」，為「最終成果負起完全責任」。個人認為身為一個游泳教練除了要有游泳的專業知識及技能，最重要的要有當責的態度。

在水安像是一個大家庭，在學習過程中經常受到教練和同學們的指導及鼓勵，大家是無私的奉獻精神更是讓我感動，感謝李震榮總教練的用心，精心設計地開立12期的游泳教練班，還有每天陪伴我們的副總教練及管理教練們，您們真的辛苦了，感恩！大家有緣相聚，就應當惜緣惜福，結訓不是終止而是另一個責任的開始，大家一起共勉勵，讓水安更好更茁壯，為這社會造福更多。





讓這份愛在水安隊發光發熱

第12期游泳教練班 學員：陳添武 學號：5 號



為了參加第12期游泳教練班，我們這一群巴特樂活泳士，從6月底就開始計畫，要參與7月份開班的初中級班帶班工作，由於今年從5月份開始就一連串的參加了兩期矯正班，家裡那口子已經在碎碎念了，再不安撫一下，都要鬧家庭革命了，所以大夥就起鬨要諸位夫人們來參加初中級班，幾經波折，在牽拖效應的發酵下，福嫂、朱嫂、小姨子及老婆都報名了初級班，古古夫人最強也報名了滬江救生班。哈哈！這下可好了，誰也不用抱怨誰早出晚歸，下班就直接到泳池報到，再也沒有聽到抱怨聲了，只聽到回家喊這裡好酸、哪裡好痛，今天學會了漂浮，明天又學會了可以多划幾下手。在夫人們沉浸在學習新泳技的喜悅聲中，YA！我們”泳浴愛河”的策略成功了。

“自己人永遠教不會自己人”這句話應驗了，在教學中，有時都要刻意迴避另一半，互相交換教學，學員們求知若渴的程度，及帶班中碰到的一些挫折，都讓自己發現自身的教學經驗及技巧是不夠的，今天在初中級班碰到的問題與瓶頸，都是將來進入教練班需要克服與學習的課題。經歷了初中級班的教學歷練，才知道教練班訂下的入訓門檻，真是用心良苦，也唯有實際去做一遍，真實的碰到問題，才知道自己欠缺的是什麼？正因為這樣，才會那麼引頸期盼，希望教練班早點開班上課，好好的充實自己。

翻開教練班的課表，不但課程的安排面面俱到，內容更是琳瑯滿目，簡直想要我們在4週的時間內學會十八般武藝，這樣的課程安排，要我們不精實都很難。教練班學員是未來游泳培訓的種子，今天怎麼培訓，以後就是怎樣的教練，教出來就是怎樣的學生，聽會長說救生班的學員，有三分之一是由初中級班培訓出來的，今天當然要從源頭好好的管控教學品質，所以不論在資源的投入及訓練的要求，都是以最高規格來看待，學員們當然也要以同樣的標準來要求自己，達到精實的目標。

由歷屆會長及優秀幹部組成的授課教練團，更是會長級、長老級的一時之選，個個都是經驗豐富，這些經驗的傳承是水安無形的寶貴資產，由每位講師準備豐富的課程，透過口授面傳，學員們實實在在的沉浸水安30年的文化洗禮中，面對所有長官的期許與關愛，我們怎能不戰戰兢兢，讓自己快快的成熟茁壯。再未來一週即將完成教練班的課程，這不是結束，將是一個新階段的開始，未來大家肩上的擔子會越來越重，即將肩負起水安隊傳承的責任，面對未來漫長的路程，希望夥伴們一起努力，一步一腳印，一點一滴的累積經驗，把教練們對學員的愛及關心傳承下去，讓這份愛在水安隊發光發熱，培育出更多的優秀人才。





個人的水感和教練的素質養成，才是重點所在

第12期游泳教練班 學員：林進祿 學號：12 號



去年從救生班到高級班結束，夏天也接近尾聲。自強游泳池也開始冬眠了。每周利用一至兩天早上的時間到運動中心的溫水游泳池，開始磨練不足的地方，例如抬頭捷泳、攪蛋式採水、基本蝶腰、仰式轉身等等不足的地方。覺得上課時根本沒有空餘時間消化吸收、好像都是混過去。不知不覺就通過測驗，實在有點過意不去，而且自己游的時候，就能不趕時間，動作不對時可以停下來，重做一次，慢慢做一次。放慢、放輕鬆這兩句話我很受用、真的可以套用在所有的泳式上。因為之前上課的時候只想趕快到對岸，同學在水裡時教練面對那麼多學員不會注意動作式是否做到位。雖然有花時間練習、但是自己還是覺得游泳的動作無法氣定神閒、悠游自在。

怎麼轉眼間，就過了半年之久。五月份大豹溪救生勤務工作也開始了，當時只想帶小朋友去玩水，在假日可以接近大自然，五月份時遊客十分稀少，執勤時安靜又輕鬆，那時的想法沒有刻意想大豹溪的服勤時數有多需要，只覺在大豹溪內心可以得平靜，五六月份幾乎每周都上大豹溪，也認識很多資深的教練譬如桂雲教練，榮華教練、國輝教練，一直鼓勵我繼續在隊上往上學習，當時只想抱著來自強玩玩的心態。可是在帶初級班中級班加救生班時，自己雖然會游，卻無法用言語講述要領。學員的疑問本身沒遇過，就只能告訴他們多練就會。

後來就動念想上教練班和十式班，救生教練班都想進入那個領域，這樣才是名符其實的水安教練。入訓測驗是考四式，雖然游完50公尺不是難題，動作就大有問題。心想進教練班、大概是每天不斷的練習，四式狂操就對了，但其實不然！個人的水感和教練的素質養成，才是這個班的重點所在。每天的訓練早餐，都是基本動作和分解動作，都不知道他的用意之所在，真不知何時才能體認總教練的用心，是否對泳技有幫助？對教學有幫助？但是跳水方面就有長足得進步，這點就有些成就感，現在就差從跳台入水。課程就過了大半了，四種泳式雖然可以用言語來詳細講解，但是平時在試講試教時，面對的都是同期同學，而不是初學者，深怕表達辭意無法解決學員的困感。記得剛入訓的第一天時，李震榮總教練就一直說身為一位教練，要不斷的觀摩學習，學每位教練的教學技巧，來補自己不足的地方，一定要有多套的劇本，來適應各種學員。

得到的比想像中多更多

第12期游泳教練班 學員：何世玉 學號：29 號



會加入水安隊的機緣其實很奇妙，當初只是想要學游泳，想說既然都要認真學了，不如順便考一個救生員來驗收；然後剛好遇到了隊上的議心教練告訴我救生班的訊息，就決定報名。於是我一個只會一點自由式的人就這樣加入了救生班，經過一個月每天早起(以前從沒這麼早起過)以及精實訓練(也喝了很多自強的水)之後，我完成了救生班的訓練，也喜歡上了水安隊這個大家庭，





喜歡和大家一起學習一起游泳。班上大部分同學都是從初級班、中級班、自救班一路學習上來，沒有參與過這些課程的我一直覺得很可惜，但還好水安隊的課程很多，所以我接連著上了高級班，也決定說如果水安有課程，能上的話就要繼續參加。

於是今年就報名了游泳教練班，在開班之前，當了初級班跟中級班的助理教練，發現學生提問的時候總是很難抓到要領去回答學生，而身邊的朋友知道我考過救生員也很常跟我請教游泳的事情，但都覺得自己沒有說明得很好。游泳實際游起來不難，但要用文字去說明讓對方理解真的很難。所以就給自己目標，希望在游泳教練班的訓練之後能夠知道怎麼樣教學。

開始上課之後發現跟當初的想像有點不同，光是早上下水練習的內容就很不一樣，側泳、水中倒立、波浪式…以前沒有嘗試過的。還玩了很多的水中遊戲，這些遊戲我都是第一次玩，玩遊戲的過程聽到岸邊很多人都在說好想玩。可見這些遊戲也能讓我們在指導初級班學員時，能讓學生克服對水的恐懼、甚至能讓學生喜歡下水、嘗試不同的游法。

課程內容更是豐富扎實，每種游法都會拆解成手部、腳部、聯合動作詳細的教學，也請來許多教學經驗豐富、泳技非常厲害的教練們來授課，我們也都能透過每天的課程來解惑之前教學時遇到的困難以及疑問。再配合每天的試講試教，除了讓我們訓練上台教學的膽量之外，更能讓我們藉此建立出自己的教學方式。大家從一開始上台會怯場、緊張、不知所云、詞窮，到後來每個上台都很有架式，講課時更是詳盡豐富又生動活潑。其中有堂口令課對我來說是前所未有的，因為女生不用當兵，以前的軍訓課也只要學習如何聽口令做動作就好，很少有喊口令的機會，更不用說去帶領一個班、並且整隊編隊。而我的聲音是比較低沉的，所以一開始光是要喊得讓大家都聽到就有點吃力，不過透過不斷的練習，就越來越上手，而且其實只要腦海中已經想好了要如何下口令，在喊的時候就會很確實很清楚。

這個班也很讓我印象深刻，從教練團開始每位教練都恨不得能將他們的日月精華傳授給我們，也很用心的帶領我們，不管是泳技還是教學都會給我們非常詳細而且豐富的指導。這班的同學都很認真、很積極、很自律，從集合狀況就讓我大開眼界，因為第一次有班級是同學一個比一個還早到的。平常也都會相約留下來練習游泳、踩水、跳水，甚至早上不用上課的時候也還是會一起約來游泳，彼此也都會互相鼓勵、互相指正。此時就會覺得近朱者赤、近墨者黑真的是很有道理，身在這個班級中，大家的熱忱、積極都會互相影響，鼓勵著彼此不斷成長。

在水安隊待了一年多，覺得跟之前待過的志工團體很不一樣，不管是來教學或是服勤，大家來到這裡服務都是非常開心的，而且每個人都會熱忱的貢獻自己所學及自己所能。許多教練常常會跟學生提點：從來都不要去執著你能在這裡得到什麼。說這是基本的志工心態也好，我覺得應用在我們的人生也很符合，當你開心地投入、全心的付出而且不執著能得到什麼的時候，你得到的往往比想像中多更多。





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 | 王政芸 | 204 | 24 | 180 | 忠 | 劉福興 | 12 | | 12 | 孝 | 陳秋蘭 | 41 | 5 | 36 |
| 忠 | 江佳蓉 | 260 | 140 | 120 | 忠 | 劉慧明 | 30 | 18 | 12 | 孝 | 陳倍浦 | 14 | 14 | |
| 忠 | 江謝瑞 | 185 | 113 | 72 | 忠 | 鄭燕宗 | 58.5 | 58.5 | | 孝 | 陳焜基 | 315.5 | 279.5 | 36 |
| 忠 | 何世玉 | 181.5 | 85.5 | 96 | 忠 | 賴丰培 | 75.5 | 75.5 | | 孝 | 陳新川 | 455.5 | 131.5 | 324 |
| 忠 | 余炳輝 | 431.5 | 227.5 | 204 | 忠 | 戴士軒 | 192 | 120 | 72 | 孝 | 陳瑞元 | 134 | 98 | 36 |
| 忠 | 吳興財 | 45 | 33 | 12 | 忠 | 戴炫鏡 | 2.5 | 2.5 | | 孝 | 陳榮華 | 37 | 37 | |
| 忠 | 李文福 | 27 | 27 | | 忠 | 鍾詩非 | 191 | 179 | 12 | 孝 | 曾光亮 | 16.5 | 16.5 | |
| 忠 | 李立忠 | 251.5 | 215.5 | 36 | 忠 | 顏有成 | 7 | 7 | | 孝 | 黃正銘 | 65.5 | 41.5 | 24 |
| 忠 | 李佩霜 | 76 | 76 | | 孝 | 丁臣偉 | 5 | 5 | | 孝 | 黃宜蓁 | 314.5 | 218.5 | 96 |
| 忠 | 李宗翰 | 27 | 27 | | 孝 | 王秋琪 | 167.5 | 167.5 | | 孝 | 黃有寧 | 100.5 | 100.5 | |
| 忠 | 李秋蓮 | 72 | 72 | | 孝 | 王祥安 | 321.5 | 225.5 | 96 | 孝 | 黃淑惠 | 32 | 32 | |
| 忠 | 李美玉 | 136 | 124 | 12 | 孝 | 王敬皓 | 312.5 | 264.5 | 48 | 孝 | 黃勝昌 | 8 | 8 | |
| 忠 | 周國金 | 12 | | 12 | 孝 | 王敬皓 | 312.5 | 264.5 | 48 | 孝 | 黃瑞明 | 131.5 | 131.5 | |
| 忠 | 林月綉 | 560 | 548 | 12 | 孝 | 史慧貞 | 172.5 | 100.5 | 72 | 孝 | 葉德成 | 25 | 25 | |
| 忠 | 林永清 | 132 | 12 | 120 | 孝 | 石秀碧 | 441.5 | 417.5 | 24 | 孝 | 翟志豪 | 241.5 | 193.5 | 48 |
| 忠 | 林育正 | 14.5 | 14.5 | | 孝 | 吳文正 | 12 | 12 | | 孝 | 劉文振 | 189 | 177 | 12 |
| 忠 | 林明翰 | 12 | | 12 | 孝 | 吳玉屏 | 392 | 320 | 72 | 孝 | 劉景琪 | 221 | 137 | 84 |
| 忠 | 林啟濤 | 252 | 168 | 84 | 孝 | 吳愛珉 | 484 | 256 | 228 | 孝 | 蔡淑芬 | 152 | 92 | 60 |
| 忠 | 林欽鐘 | 446 | 434 | 12 | 孝 | 李志龍 | 325.5 | 253.5 | 72 | 孝 | 蕭吏孜 | 328.5 | 220.5 | 108 |
| 忠 | 林福田 | 24 | | 24 | 孝 | 李秀蓉 | 240 | 156 | 84 | 孝 | 謝萬取 | 45.5 | 45.5 | |
| 忠 | 邱冠瀚 | 119 | 59 | 60 | 孝 | 李典謙 | 117 | 69 | 48 | 孝 | 簡信正 | 144 | | 144 |
| 忠 | 邱勝楠 | 72 | 12 | 60 | 孝 | 李雲嬌 | 27 | 27 | | 仁 | 王村丞 | 109 | 109 | |
| 忠 | 金文華 | 12 | | 12 | 孝 | 李銘禧 | 5 | 5 | | 仁 | 王康睿 | 139 | 127 | 12 |
| 忠 | 侯梅嬌 | 376.5 | 280.5 | 96 | 孝 | 李震岳 | 32 | 32 | | 仁 | 王啟宗 | 107 | 47 | 60 |
| 忠 | 姚慧珍 | 168 | 84 | 84 | 孝 | 林岳勳 | 383.5 | 239.5 | 144 | 仁 | 朱建源 | 169 | 85 | 84 |
| 忠 | 洪麗美 | 132 | 12 | 120 | 孝 | 林忠漢 | 8 | 8 | | 仁 | 何冠儀 | 139 | 139 | |
| 忠 | 紀貴元 | 48.5 | 48.5 | | 孝 | 林阿雪 | 262.5 | 154.5 | 108 | 仁 | 吳秉洋 | 24 | | 24 |
| 忠 | 孫嘉蔚 | 175.5 | 175.5 | | 孝 | 林美梅 | 32 | 32 | | 仁 | 吳有霖 | 148.5 | 148.5 | |
| 忠 | 馬正為 | 80 | 80 | | 孝 | 林泰斌 | 72 | 12 | 60 | 仁 | 吳家煌 | 468.5 | 324.5 | 144 |
| 忠 | 張方瑜 | 12 | | 12 | 孝 | 林國傑 | 47 | 47 | | 仁 | 呂理金 | 38 | 38 | |
| 忠 | 張仲皓 | 535.5 | 523.5 | 12 | 孝 | 林鈺棋 | 108 | 12 | 96 | 仁 | 李亦民 | 35.5 | 35.5 | |
| 忠 | 張益明 | 84 | 12 | 72 | 孝 | 林麗花 | 371 | 203 | 168 | 仁 | 李克泓 | 24 | | 24 |
| 忠 | 張榮華 | 540.5 | 396.5 | 144 | 孝 | 俞佳宏 | 62.5 | 2.5 | 60 | 仁 | 李宏仁 | 242.5 | 218.5 | 24 |
| 忠 | 許世凡 | 211 | 151 | 60 | 孝 | 姜仁弘 | 385 | 385 | | 仁 | 李震榮 | 115 | 103 | 12 |
| 忠 | 陳明珠 | 106.5 | 94.5 | 12 | 孝 | 施安容 | 371.5 | 347.5 | 24 | 仁 | 周禹丞 | 206.5 | 194.5 | 12 |
| 忠 | 陳群元 | 8 | 8 | | 孝 | 洪玉琴 | 217.5 | 193.5 | 24 | 仁 | 周惠伶 | 54 | 54 | |
| 忠 | 陳贊文 | 207 | 183 | 24 | 孝 | 洪祥義 | 212 | 176 | 36 | 仁 | 周賢豪 | 2 | 2 | |
| 忠 | 傅榮裕 | 51.5 | 39.5 | 12 | 孝 | 徐世緯 | 52.5 | 52.5 | | 仁 | 孟山富 | 32 | 32 | |
| 忠 | 黃秀英 | 144 | 144 | | 孝 | 徐意晴 | 406 | 334 | 72 | 仁 | 林秀珍 | 69 | 69 | |
| 忠 | 黃信凱 | 50 | 26 | 24 | 孝 | 高全勝 | 236 | 176 | 60 | 仁 | 林裕峰 | 25 | 13 | 12 |
| 忠 | 黃美惠 | 680.5 | 680.5 | | 孝 | 張文賢 | 196 | 100 | 96 | 仁 | 邱育鈴 | 287.5 | 107.5 | 180 |
| 忠 | 黃郁凱 | 2.5 | 2.5 | | 孝 | 張奕鴻 | 39.5 | 39.5 | | 仁 | 翁茂昇 | 2 | 2 | |
| 忠 | 黃振剛 | 150 | 150 | | 孝 | 張清貴 | 12 | | 12 | 仁 | 馬端華 | 253 | 241 | 12 |
| 忠 | 楊新旺 | 307.5 | 283.5 | 24 | 孝 | 張清潭 | 26.5 | 26.5 | | 仁 | 張宜璇 | 24 | | 24 |
| 忠 | 鄔建國 | 159.5 | 135.5 | 24 | 孝 | 張瑞釗 | 378 | 318 | 60 | 仁 | 張建雄 | 241.5 | 229.5 | 12 |
| 忠 | 廖元隆 | 210.5 | 42.5 | 168 | 孝 | 莊志傑 | 15 | 15 | | 仁 | 張國輝 | 288 | 72 | 216 |
| 忠 | 趙新記 | 198 | 30 | 168 | 孝 | 莊淑真 | 71.5 | 71.5 | | 仁 | 張錦閔 | 76 | 64 | 12 |
| 忠 | 劉玫瑰 | 114 | 30 | 84 | 孝 | 陳佳惠 | 436 | 340 | 96 | 仁 | 梁嘉云 | 6 | 6 | |
| 忠 | 劉芸鳳 | 237 | 189 | 48 | 孝 | 陳威志 | 28 | 28 | | 仁 | 陳子家 | 39.5 | 39.5 | |



慶祝水安創隊30週年



| 班別 | 姓名 | 彙總 | 服務 | 服勤 |
|----|-----|-------|-------|-----|
| 仁 | 陳佩宜 | 274 | 262 | 12 |
| 仁 | 陳冠祐 | 3 | 3 | |
| 仁 | 陳要然 | 71 | 59 | 12 |
| 仁 | 陳家豪 | 35 | 35 | |
| 仁 | 陳壽祺 | 307.5 | 79.5 | 228 |
| 仁 | 陳樹仁 | 54.5 | 42.5 | 12 |
| 仁 | 陳獻銘 | 169.5 | 169.5 | |
| 仁 | 黃皓逸 | 32 | 32 | |
| 仁 | 黃詠智 | 57.5 | 9.5 | 48 |
| 仁 | 楊秀穎 | 171 | 159 | 12 |
| 仁 | 楊金明 | 41 | 41 | |
| 仁 | 董正雄 | 37 | 37 | |
| 仁 | 劉議心 | 72.5 | 72.5 | |
| 仁 | 蔡文全 | 91 | 79 | 12 |
| 仁 | 蔡憶潔 | 28 | 4 | 24 |
| 仁 | 鄭茂鴻 | 97 | 97 | |
| 仁 | 賴貴麗 | 2 | 2 | |
| 仁 | 簡子寧 | 198.5 | 198.5 | |
| 仁 | 顏豪志 | 312.5 | 240.5 | 72 |
| 愛 | 王艾 | 165.5 | 45.5 | 120 |
| 愛 | 江浩宸 | 69 | 69 | |
| 愛 | 江朱絨 | 93 | 81 | 12 |
| 愛 | 吳明慧 | 6 | 6 | |
| 愛 | 吳桂雲 | 123 | 87 | 36 |
| 愛 | 吳軒豪 | 157 | 121 | 36 |
| 愛 | 李振明 | 36 | | 36 |
| 愛 | 李捷瑩 | 56 | 32 | 24 |
| 愛 | 李培俊 | 3 | 3 | |
| 愛 | 李錦章 | 9.5 | 9.5 | |
| 愛 | 沈光輝 | 12 | | 12 |
| 愛 | 周正忠 | 18.5 | 18.5 | |
| 愛 | 周銘中 | 99 | 75 | 24 |
| 愛 | 林文正 | 4.5 | 4.5 | |
| 愛 | 林佳慧 | 84 | 36 | 48 |
| 愛 | 林幸雄 | 12 | | 12 |
| 愛 | 林威良 | 15 | 15 | |
| 愛 | 林昱如 | 50 | 38 | 12 |
| 愛 | 徐國証 | 78 | 78 | |
| 愛 | 徐盛柱 | 4 | 4 | |
| 愛 | 高于淵 | 93 | 69 | 24 |
| 愛 | 高素蘭 | 190 | 22 | 168 |
| 愛 | 張世杰 | 6 | 6 | |
| 愛 | 張伯丞 | 116 | 116 | |
| 愛 | 張洸輝 | 67.5 | 67.5 | |
| 愛 | 張哲璋 | 32 | 32 | |
| 愛 | 張素惠 | 328.5 | 328.5 | |
| 愛 | 張欽銘 | 2.5 | 2.5 | |
| 愛 | 莊麗芳 | 807 | 639 | 168 |
| 愛 | 許玉梅 | 30 | 18 | 12 |
| 愛 | 許堯舜 | 5.5 | 5.5 | |
| 愛 | 連志光 | 217.5 | 193.5 | 24 |

| 班別 | 姓名 | 彙總 | 服務 | 服勤 |
|----|-----|-------|-------|-----|
| 愛 | 陳秀龍 | 77.5 | 77.5 | |
| 愛 | 陳昆賢 | 12 | 12 | |
| 愛 | 陳昇輝 | 12 | 12 | |
| 愛 | 陳俊榮 | 32 | 32 | |
| 愛 | 陳清雲 | 23.5 | 11.5 | 12 |
| 愛 | 陳嘉宏 | 2 | 2 | |
| 愛 | 曾麗媚 | 6 | 6 | |
| 愛 | 程慧君 | 24 | | 24 |
| 愛 | 楊健生 | 17.5 | 17.5 | |
| 愛 | 楊嘉瓊 | 32 | 32 | |
| 愛 | 廖欣怡 | 313 | 301 | 12 |
| 愛 | 廖國隆 | 12 | | 12 |
| 愛 | 趙駿業 | 316.5 | 316.5 | |
| 愛 | 劉鼎盛 | 36 | 12 | 24 |
| 愛 | 潘佳吟 | 151.5 | 151.5 | |
| 愛 | 蔡美麗 | 72 | 72 | |
| 愛 | 蔡宜臻 | 44 | 32 | 12 |
| 愛 | 蔡親偉 | 481.5 | 205.5 | 276 |
| 愛 | 賴素素 | 8 | 8 | |
| 愛 | 羅明道 | 6 | 6 | |
| 愛 | 蘇庚螢 | 22.5 | 22.5 | |
| 愛 | 王昭蘋 | 262 | 154 | 108 |
| 信 | 吳佳蓓 | 193.5 | 61.5 | 132 |
| 信 | 李昆峰 | 237.5 | 213.5 | 24 |
| 信 | 李建翰 | 120 | 120 | |
| 信 | 杜國業 | 465 | 153 | 312 |
| 信 | 林明志 | 12 | | 12 |
| 信 | 林明秋 | 128 | 68 | 60 |
| 信 | 林建成 | 62 | 62 | |
| 信 | 林進祿 | 311.5 | 215.5 | 96 |
| 信 | 林珏如 | 50 | 38 | 12 |
| 信 | 孫文雄 | 63.5 | 63.5 | |
| 信 | 張仙助 | 243.5 | 51.5 | 192 |
| 信 | 張慧玲 | 12 | | 12 |
| 信 | 莊振春 | 24 | | 24 |
| 信 | 陳加欣 | 250 | 94 | 156 |
| 信 | 陳忠慶 | 36 | | 36 |
| 信 | 陳金財 | 72 | 72 | |
| 信 | 陳虹安 | 24 | | 24 |
| 信 | 陳恒毅 | 179 | 131 | 48 |
| 信 | 傅文岑 | 12 | | 12 |
| 信 | 黃莉婷 | 341 | 185 | 156 |
| 信 | 黃鼎皓 | 251.5 | 239.5 | 12 |
| 信 | 楊金融 | 131.5 | 131.5 | |
| 信 | 楊啟賢 | 24 | | 24 |
| 信 | 楊薪耀 | 17 | 17 | |
| 信 | 翟威晨 | 69.5 | 33.5 | 36 |
| 信 | 劉修能 | 212.5 | 92.5 | 120 |
| 信 | 劉書吟 | 66 | 42 | 24 |
| 信 | 蔡孟昆 | 121 | 109 | 12 |
| 信 | 蔡勝源 | 12 | | 12 |

| 班別 | 姓名 | 彙總 | 服務 | 服勤 |
|----|-----|-------|-------|-----|
| 信 | 鄧朝興 | 279 | 279 | |
| 信 | 蕭貴月 | 113.5 | 65.5 | 48 |
| 信 | 賴沐德 | 12 | | 12 |
| 信 | 譚國斌 | 185 | 173 | 12 |
| 義 | 王祖屏 | 159 | 123 | 36 |
| 義 | 王新達 | 117 | 105 | 12 |
| 義 | 王顥勳 | 61.5 | 61.5 | |
| 義 | 池旺融 | 253.5 | 157.5 | 96 |
| 義 | 余啟源 | 132 | 12 | 120 |
| 義 | 余淑華 | 152 | 128 | 24 |
| 義 | 吳明宗 | 98.5 | 74.5 | 24 |
| 義 | 吳治政 | 12 | 12 | |
| 義 | 吳俊熾 | 395.5 | 395.5 | |
| 義 | 沈建和 | 146 | 134 | 12 |
| 義 | 林俊佑 | 24 | | 24 |
| 義 | 林建富 | 80 | 80 | |
| 義 | 林英作 | 135.5 | 135.5 | |
| 義 | 林瑞新 | 57 | 45 | 12 |
| 義 | 林錦龍 | 97.5 | 37.5 | 60 |
| 義 | 柯敏龍 | 42.5 | 42.5 | |
| 義 | 洪士淼 | 32 | 32 | |
| 義 | 洪允在 | 37 | 37 | |
| 義 | 徐藝瑄 | 82 | 34 | 48 |
| 義 | 張鈞晃 | 371 | 371 | |
| 義 | 張飾存 | 12 | | 12 |
| 義 | 陳才正 | 42.5 | 42.5 | |
| 義 | 陳王麥 | 253.5 | 217.5 | 36 |
| 義 | 陳巧凌 | 32 | 32 | |
| 義 | 陳佳慧 | 85 | 85 | |
| 義 | 陳明慶 | 54 | 54 | |
| 義 | 陳麗如 | 94.5 | 94.5 | |
| 義 | 陸忠勤 | 210 | 102 | 108 |
| 義 | 彭琪婕 | 17 | 17 | |
| 義 | 黃玉璋 | 399 | 171 | 228 |
| 義 | 黃聖鈞 | 12 | | 12 |
| 義 | 楊仁德 | 150 | 90 | 60 |
| 義 | 楊凱威 | 7 | 7 | |
| 義 | 楊竣名 | 262.5 | 226.5 | 36 |
| 義 | 劉冠毅 | 22.5 | 22.5 | |
| 義 | 劉家權 | 24 | 12 | 12 |
| 義 | 潘春燕 | 126 | 114 | 12 |
| 義 | 蔡易讓 | 183 | 147 | 36 |
| 義 | 蔡明儒 | 73 | 61 | 12 |
| 義 | 蔡景德 | 393.5 | 273.5 | 120 |
| 義 | 謝孟涵 | 122 | 122 | |
| 義 | 魏芳文 | 355 | 319 | 36 |
| 義 | 溫奕泯 | 307 | 247 | 60 |
| 和 | 方麗華 | 147 | 99 | 48 |
| 和 | 王韋翔 | 44 | 44 | |
| 和 | 王煥棠 | 19.5 | 19.5 | |
| 和 | 古春華 | 145 | 97 | 48 |





| 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 |
|----|------|-------|-------|-----|-----|------|-------|-------|-----|-----|-----|----|----|----|
| 和 | 向靜玉 | 24 | 12 | 12 | 平 | 林潘淑美 | 228.5 | 132.5 | 96 | 自強一 | 陳彥翔 | 60 | 12 | 48 |
| 和 | 朱明義 | 119 | 71 | 48 | 平 | 林錦繡 | 235 | 163 | 72 | 自強一 | 林輝挺 | 60 | 24 | 36 |
| 和 | 朱育俐 | 51.5 | 39.5 | 12 | 平 | 侯采伶 | 250.5 | 238.5 | 12 | 自強一 | 高駿宇 | 48 | | 48 |
| 和 | 朱綾蘭 | 37.5 | 37.5 | | 平 | 徐傑軒 | 340.5 | 280.5 | 60 | 自強一 | 張慶平 | 46 | 10 | 36 |
| 和 | 吳明瑜 | 83 | 59 | 24 | 平 | 翁輝國 | 15 | 15 | | 自強一 | 涂詠淳 | 36 | | 36 |
| 和 | 吳亭諭 | 12 | 12 | | 平 | 張辰蘭 | 97 | 97 | | 自強一 | 張慶安 | 69 | 21 | 48 |
| 和 | 吳綺育 | 51.5 | 39.5 | 12 | 平 | 張郁莉 | 202.5 | 178.5 | 24 | 自強二 | 曹世良 | 75 | 3 | 72 |
| 和 | 吳聰旗 | 354.5 | 222.5 | 132 | 平 | 莊子華 | 78.5 | 66.5 | 12 | 自強二 | 楊楚治 | 24 | | 24 |
| 和 | 呂忠民 | 47 | 35 | 12 | 平 | 許智傑 | 12 | 12 | 12 | 自強二 | 張裕崇 | 72 | | 72 |
| 和 | 呂學維 | 14 | 14 | | 平 | 許銘樑 | 255 | 231 | 24 | 自強二 | 林亞聖 | 72 | | 72 |
| 和 | 李怡寧 | 172.5 | 160.5 | 12 | 平 | 陳子翔 | 80 | 68 | 12 | 自強二 | 陳奕丞 | 36 | | 36 |
| 和 | 李冠樺 | 64.5 | 64.5 | | 平 | 陳仁堉 | 3 | 3 | | 自強二 | 劉奕和 | 48 | | 48 |
| 和 | 李奎霖 | 12 | | 12 | 平 | 陳代祐 | 12 | 12 | | 自強二 | 王駿 | 24 | | 24 |
| 和 | 沈惠芬 | 437 | 437 | | 平 | 陳昱臻 | 35 | 35 | | 自強二 | 趙建傑 | 48 | | 48 |
| 和 | 沈閱諺 | 12 | | 12 | 平 | 陳美芳 | 127.5 | 127.5 | | 自強二 | 馬茂志 | 48 | | 48 |
| 和 | 阮雅鳳 | 123.5 | 111.5 | 12 | 平 | 陳晨曦 | 2 | 2 | | 自強二 | 王信凱 | 24 | | 24 |
| 和 | 林廷文 | 8 | 8 | | 平 | 陳漢隆 | 191.5 | 167.5 | 24 | 自強二 | 陳克翰 | 60 | | 60 |
| 和 | 林家儂 | 14.5 | 14.5 | | 平 | 陳錦華 | 42 | 18 | 24 | 自強二 | 陳進祥 | 48 | | 48 |
| 和 | 林維德 | 140 | 80 | 60 | 平 | 曾佳怡 | 228 | 168 | 60 | 自強二 | 張辰碩 | 48 | | 48 |
| 和 | 林錫忠 | 171 | 99 | 72 | 平 | 曾進發 | 6 | 6 | | 自強二 | 劉孟霆 | 60 | | 60 |
| 和 | 高聖喻 | 148 | 64 | 84 | 平 | 項巨源 | 133.5 | 109.5 | 24 | 自強二 | 王建中 | 72 | | 72 |
| 和 | 張英瀚 | 24 | 24 | | 平 | 黃琦茹 | 252 | 228 | 24 | 自強二 | 胡曉凱 | 12 | | 12 |
| 和 | 張雪英 | 171 | 99 | 72 | 平 | 黃澤華 | 18 | 18 | | 自強二 | 莊閱翔 | 48 | | 48 |
| 和 | 張雁婷 | 187 | 139 | 48 | 平 | 楊霽珉 | 71 | 35 | 36 | 自強二 | 簡銘展 | 36 | | 36 |
| 和 | 張碧珠 | 6 | 6 | | 平 | 劉如碧 | 13.5 | 13.5 | | 自強二 | 黃崇哲 | 72 | | 72 |
| 和 | 陳正吉 | 2 | 2 | | 平 | 潘文川 | 2 | 2 | | 自強二 | 董順益 | 84 | | 84 |
| 和 | 陳佛賓 | 240 | 24 | 216 | 平 | 蔡宗融 | 32 | 32 | | 自強二 | 原天成 | 48 | | 48 |
| 和 | 陳范玉玫 | 12 | | 12 | 平 | 鄭治宏 | 12 | | 12 | 自強二 | 黃一平 | 36 | | 36 |
| 和 | 陳添武 | 141 | 93 | 48 | 平 | 蕭建文 | 57 | 57 | | 自強二 | 吳明憲 | 48 | | 48 |
| 和 | 陳嘉宏 | 199.5 | 115.5 | 84 | 平 | 羅井茂 | 412 | 88 | 324 | 自強二 | 廖昱穎 | 60 | | 60 |
| 和 | 曾美瑛 | 252 | 36 | 216 | 自強一 | 彭智煒 | 99 | 27 | 72 | 自強二 | 張義偉 | 48 | | 48 |
| 和 | 黃敬仰 | 258 | 258 | | 自強一 | 商鍾瀚 | 72 | 24 | 48 | 自強二 | 王品源 | 87 | 15 | 72 |
| 和 | 黃德福 | 105 | 69 | 36 | 自強一 | 劉政揚 | 72 | 24 | 48 | 自強二 | 吳龍井 | 36 | | 36 |
| 和 | 趙文懷 | 27 | 27 | | 自強一 | 林衍融 | 48 | | 48 | 自強二 | 陳律安 | 12 | | 12 |
| 和 | 劉邦宇 | 64 | 64 | | 自強一 | 蔡之浩 | 48 | | 48 | 自強二 | 吳昀函 | 48 | | 48 |
| 和 | 劉邦權 | 59 | 59 | | 自強一 | 吳柏廷 | 60 | 12 | 48 | 自強二 | 張智鈞 | 60 | | 60 |
| 和 | 劉崑雲 | 24 | 12 | 12 | 自強一 | 林聖凱 | 24 | | 24 | 自強二 | 黃義坪 | 48 | | 48 |
| 和 | 劉蓮潔 | 66 | 54 | 12 | 自強一 | 廖修偉 | 183 | 39 | 144 | 自強二 | 王雪華 | 72 | | 72 |
| 和 | 謝美足 | 171 | 171 | | 自強一 | 劉耀中 | 72 | 12 | 60 | 自強二 | 陳盈穎 | 72 | | 72 |
| 和 | 簡祐鈞 | 46.5 | 46.5 | | 自強一 | 陳德威 | 96 | 24 | 72 | 自強二 | 江倩怡 | 60 | | 60 |
| 平 | 江慶旭 | 42.5 | 18 | 24 | 自強一 | 戴振錦 | 24 | | 24 | 自強二 | 陳素嫦 | 48 | | 48 |
| 平 | 江蔡素娥 | 30 | 18 | 12 | 自強一 | 黃致喬 | 84 | 36 | 48 | 自強二 | 邱惠欣 | 72 | | 72 |
| 平 | 池奕麟 | 10 | 10 | | 自強一 | 邱炳榮 | 108 | 12 | 96 | 自強二 | 吳采凌 | 48 | | 48 |
| 平 | 吳玉桂 | 14 | 2 | 12 | 自強一 | 楊景龍 | 132 | 24 | 108 | 自強二 | 吳亮慈 | 84 | | 84 |
| 平 | 吳亮明 | 229.5 | 121.5 | 108 | 自強一 | 高豪廷 | 60 | 12 | 48 | 自強二 | 劉昕辰 | 12 | | 12 |
| 平 | 呂欣明 | 208.5 | 208.5 | | 自強一 | 徐德芳 | 60 | 12 | 48 | 自強二 | 溫玉娟 | 60 | | 60 |
| 平 | 李明皇 | 6 | 6 | | 自強一 | 林又恩 | 84 | 24 | 60 | 自強二 | 薛名君 | 84 | | 84 |
| 平 | 李金榮 | 13.5 | 13.5 | | 自強一 | 顏翠萱 | 56 | 32 | 24 | 自強二 | 郭滯菱 | 48 | | 48 |
| 平 | 李廣鴻 | 15 | 3 | 12 | 自強一 | 黃素貞 | 108 | | 108 | 自強二 | 李子妍 | 24 | | 24 |
| 平 | 林彥宏 | 246.5 | 234.5 | 12 | 自強一 | 陳惠英 | 96 | 24 | 72 | 自強二 | 林妙盈 | 36 | | 36 |
| 平 | 林秋榕 | 107 | 83 | 24 | 自強一 | 許景陽 | 216 | 36 | 180 | 自強二 | 許雅琳 | 96 | | 96 |



| 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 |
|-----|-----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|
| 自強二 | 林湘閔 | 36 | | 36 | 自強夜 | 黃丹慈 | 36 | | 36 | 自強三 | 燕家豪 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 陳淑貞 | 96 | | 96 | 自強夜 | 何欣欣 | 24 | | 24 | 自強三 | 林河翰 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 項之悅 | 36 | | 36 | 灑江夜 | 劉振陽 | 24 | | 24 | 自強三 | 陳鼎元 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 李采臻 | 36 | | 36 | 灑江夜 | 郭孟學 | 24 | | 24 | 自強三 | 王柏堯 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 曾奕臻 | 60 | | 60 | 灑江夜 | 邱少宏 | 24 | | 24 | 自強三 | 許智綱 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 羅喬鈴 | 72 | | 72 | 灑江夜 | 王元宏 | 12 | | 12 | 自強三 | 林春根 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 張芮寧 | 36 | | 36 | 灑江夜 | 林玠廷 | 24 | | 24 | 自強三 | 郭師佑 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 林家琳 | 60 | | 60 | 灑江夜 | 王柏盛 | 24 | | 24 | 自強三 | 吳昕鴻 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 陳宥伊 | 60 | | 60 | 灑江夜 | 吳泓溢 | 24 | | 24 | 自強三 | 邱俊維 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 楊芳寧 | 24 | | 24 | 灑江夜 | 陳譽升 | 24 | | 24 | 自強三 | 許峻嘉 | 24 | | 24 |
| 自強二 | 陳志遠 | 36 | | 36 | 灑江夜 | 黃詩文 | 24 | | 24 | 自強三 | 簡秉章 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 曾李源 | 36 | | 36 | 灑江夜 | 陳佳儀 | 24 | | 24 | 自強三 | 郭明翰 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 汪宗羿 | 24 | | 24 | 灑江夜 | 陳郁庭 | 24 | | 24 | 自強三 | 林鼎鈞 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 張子平 | 24 | | 24 | 灑江夜 | 楊小芬 | 24 | | 24 | 自強三 | 許智強 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 全正中 | 24 | | 24 | 灑江夜 | 林家萱 | 24 | | 24 | 自強三 | 游勝清 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 謝建興 | 36 | | 36 | 自強三 | 呂理論 | 24 | | 24 | 自強三 | 雷峻霽 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 黃柏滄 | 36 | | 36 | 自強三 | 曾家豪 | 24 | | 24 | 自強三 | 李思賢 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 張鈞為 | 36 | | 36 | 自強三 | 游茗鈺 | 24 | | 24 | 自強三 | 張詠翔 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 林晔傑 | 36 | | 36 | 自強三 | 池惠森 | 12 | | 12 | 自強三 | 蔡再棟 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 游棋翔 | 24 | | 24 | 自強三 | 阮泰森 | 24 | | 24 | 自強三 | 林鼎浩 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 林千智 | 36 | | 36 | 自強三 | 王維德 | 24 | | 24 | 自強三 | 葉宥妤 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 林伯軒 | 36 | | 36 | 自強三 | 王耀鋒 | 24 | | 24 | 自強三 | 連凱儀 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 李佩玲 | 24 | | 24 | 自強三 | 吳重震 | 24 | | 24 | 自強三 | 李宜勳 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 許翰祥 | 24 | | 24 | 自強三 | 葉一龍 | 24 | | 24 | 自強三 | 張采瑜 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 曾柏翰 | 12 | | 12 | 自強三 | 蔡之禮 | 24 | | 24 | 自強三 | 蔡沛家 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 李昀哲 | 24 | | 24 | 自強三 | 盛偉倫 | 24 | | 24 | 自強三 | 邱筱筑 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 謝宗勳 | 24 | | 24 | 自強三 | 朱文章 | 24 | | 24 | 自強三 | 曹祖寧 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 周士軒 | 12 | | 12 | 自強三 | 黃德政 | 24 | | 24 | 自強三 | 洪士彞 | 24 | | 24 |
| 自強夜 | 蘇紫榆 | 36 | | 36 | 自強三 | 廖賴國 | 24 | | 24 | | | | | |
| 自強夜 | 黃筠晴 | 12 | | 12 | 自強三 | 霄震亞 | 24 | | 24 | | | | | |

104年(八月份)捐款收入明細

| 日期 | 姓名 | 金額 | 備註 |
|-------|---------|--------|-----------|
| 8月14日 | 侯梅嬌 | 650 | 自強初級班 7 |
| 8月14日 | 黃永誠 | 450 | 自強初級班 7 |
| 8月14日 | 林珈奴 | 450 | 自強初級班 7 |
| 8月29日 | 張瑞釗 | 1,000 | 第12期游泳教練班 |
| 8月29日 | 方麗華 | 1,000 | 第12期游泳教練班 |
| 8月29日 | 林錫忠 | 900 | 第12期游泳教練班 |
| 8月29日 | 朱明義 | 500 | 第12期游泳教練班 |
| 8月29日 | 黃德福 | 1,000 | 第12期游泳教練班 |
| 8月29日 | 古春華 | 900 | 第12期游泳教練班 |
| 8月29日 | 林麗花 | 1,000 | 第12期游泳教練班 |
| 8月29日 | 黃莉婷 | 1,000 | 第12期游泳教練班 |
| 8月30日 | 板橋北區扶輪社 | 20,000 | |
| 8月30日 | 土城中央扶輪社 | 20,000 | |
| 8月30日 | 板橋扶輪社 | 20,000 | |
| 8月30日 | 板橋東區扶輪社 | 20,000 | |
| 8月30日 | 板橋南區扶輪社 | 20,000 | |
| 8月30日 | 板橋中區扶輪社 | 20,000 | |





中華民國紅十字會總會水上安全救生教練入學資格書面資料評審表

| 單位 | | | 姓名 | | |
|---|------------|----|-------------------------|------------------|----|
| 入 學 資 格 審 查 | | | | | |
| 一、報名表件是否詳實(報名表、體檢表、學歷證件影本、紅十字會志願服務證明及其他資格證明影本等書面資料) <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | | |
| 二、年滿 20 歲，高中(職)畢業(教育部規範) <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | | |
| 三、紅十字會急救員或救護技術員(EMT)資格。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | | |
| 四、紅十字會水上安全救生員資格滿 2 年，且實際從事水上安全救生服務 48 小時以上；或水上安全救生員資格滿 1 年，且實際從事水上安全救生服務 48 小時以上，表現優異，經 2 位教練推薦 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | | |
| 五、身體健康(以體檢表為憑) <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | | |
| 七、6 個月內 1 吋照片 2 張 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | | |
| 審查意見： <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格 | | | | | |
| 書面資料評分項目及配分 | | | | | |
| 項 目 | | 配分 | 項 目 | | 配分 |
| 教育 訓練 50% | 急救教練 | 5 | 志 願 服 務 50% | 夏季假日服務站 20 小時以上 | 5 |
| | 高級急救教練 | 10 | | 夏季假日服務站 50 小時以上 | 10 |
| | 急流救生員 | 10 | | 夏季假日服務站 100 小時以上 | 20 |
| | 游泳教練 | 10 | | 身心障礙復健游泳 | 10 |
| | 身心障礙游泳教練 | 10 | | 備救災服務 | 10 |
| | 動力小船駕照 | 5 | | 隊務工作 | 5 |
| | 其他水上安全相關訓練 | 5 | | 其他 | 5 |
| 得分 | | | | | |
| 總分 100% | | | | | |
| 評 審 委 員 | | | | | |
| 評審委員召集人 | | | | | |





中華民國紅十字會總會 103 年水上安全救生教練訓練班入學資格書面資料評審表

| 單位 | | | 姓名 | | |
|---|------------|----|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 入 學 資 格 審 查 | | | | | |
| 一、報名表件是否詳實(報名表、體檢表、學歷證件影本、紅十字會志願服務證明及其他資格證明影本等書面資料) | | | | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 二、年滿 20 歲，高中(職)畢業(教育部規範) | | | | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 三、紅十字會急救員或救護技術員(EMT)資格。 | | | | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 四、紅十字會水上安全救生員資格滿 2 年，且實際從事水上安全救生服務 48 小時以上；或水上安全救生員資格滿 1 年，且實際從事水上安全救生服務 48 小時以上，表現優異，經 2 位教練推薦 | | | | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 五、身體健康(以體檢表為憑) | | | | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 七、6 個月內 1 吋照片 2 張 | | | | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 審查意見： <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格 | | | | | |
| 書面資料評分項目及配分 | | | | | |
| 項 目 | | 配分 | 項 目 | | 配分 |
| 教育 訓練 50% | 急救教練 | 5 | 志 願 服 務 50% | 夏季假日服務站 20 小時以上 | 5 |
| | 高級急救教練 | 10 | | 夏季假日服務站 50 小時以上 | 10 |
| | 急流救生員 | 10 | | 夏季假日服務站 100 小時以上 | 20 |
| | 游泳教練 | 10 | | 身心障礙復健游泳 | 10 |
| | 身心障礙游泳教練 | 10 | | 備救災服務 | 10 |
| | 動力小船駕照 | 5 | | 隊務工作 | 5 |
| | 其他水上安全相關訓練 | 5 | | 其他 | 5 |
| 得分 | | | | | |
| 總分 100% | | | | | |
| 評 審 委 員 | | | | | |
| 評審委員召集人 | | | | | |





| 中華民國紅十字會總會 102 年水上安全救生教練訓練班入學資格書面資料評審表 | | | | |
|---|------------|-----------|------------------|----|
| 單位 | | | 姓名 | |
| 入 學 資 格 審 查 | | | | |
| 一、報明表件是否詳實？(報明表、體檢表、學歷證件影本、紅十字會志願服務證明及其他資格證明影本等書面資料) <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | |
| 二、年滿 20 歲，高中(職)畢業(教育部規範) <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | |
| 三、紅十字會急救員或救護技術員(EMT)資格。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | |
| 四、紅十字會水上安全救生員資格滿 2 年，且實際從事水上安全救生服務 48 小時以上；或水上安全救生員資格滿 1 年，且實際從事水上安全救生服務 48 小時以上，表現優異，經 2 位教練推薦 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | |
| 五、身體健康(以體檢表為憑) <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | |
| 六、6 告月內 1 吋照片 2 張 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | |
| 審查意見： <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格 | | | | |
| 書 面 資 料 評 分 項 目 及 配 分 | | | | |
| 項目 | 配分 | 項目 | 配分 | |
| 教育訓練 50 % | 急救教練 | 志願服務 50 % | 夏季假日服務站 20 小時以上 | 5 |
| | 高級急救教練 | | 夏季假日服務站 50 小時以上 | 10 |
| | 急流救生員 | | 夏季假日服務站 100 小時以上 | 20 |
| | 游泳教練 | | 身心障礙復建游泳 | |
| | 身心障礙游泳教練 | | 備救災服務 | |
| | 動力小船駕照 | | 隊務工作 | |
| | 其他水上安全相關訓練 | | 其他 | 5 |
| 得分 | | 得分 | | |
| 合計 | | | | |
| 評審委員 | | | | |
| 評審委員召集人 | | | | |





Happy Birthday 09 月份壽星

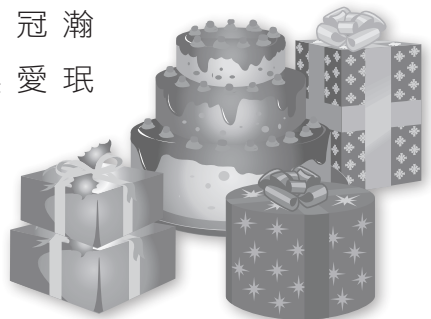
~祝 您 生日快樂~

李銘禧
 施安容
 莊志傑
 陳秋蘭
 謝萬取
 王村丞
 王康睿
 李震榮
 邱育鈴
 陳佩宜
 游剛睿
 蔡文全
 林恆雄
 徐國証
 許堯舜
 林明秋
 林聖國
 陳虹安
 曾心怡
 童宜雄

余啟源
 張鈞晃
 韓勇良
 江日廷
 吳亭諭
 徐譽銓
 張雪英
 劉崑雲
 李泰彬
 陳錦華
 曾佳怡
 曾楚芸
 蔡志堅
 張素梅
 吳瑞明
 陳子家
 鄭郁萌
 許芳璋
 丁玉盞
 楊宏偉

林衍廷
 王維綱
 陳信嘉
 陳淑慧
 游竣仁
 姜承淼
 何肇達
 黃忠正
 施清銅
 吳柏寬
 阮建荃
 林冠丞
 張治平
 李宗達
 林威志
 邱冠瀚
 吳愛珉

林進祿
 吳明宗
 朱宥俐
 吳明瑜
 劉書吟
 劉書吟
 王中婷
 張家源
 廖東霖
 向靜玉
 吳綺育
 楊雅君
 王志婷



優秀的水安隊員們，辛苦您們了!!!!



自強三學員協勤初體驗



自強三學員探勘初體驗



滄江(夜)救生班 大豹溪協勤初體驗

恭喜 自強四救生員班順利結訓- 阮雅鳳 總教練



紅十字會水上安全工作大隊
自強游泳池救生員班結訓典禮

感謝 翁輝國前會長大力贊助大豹溪中元普渡祭拜



優秀的總教練們，有您們真棒 !!!



滬江高中(夜)中級班-林明秋 總教練



八秀四(夜)初級班-林維德總教練



自強三中級班-呂欣明總教練



自強自救班二-柯敏龍總教練

104年水安隊十式班 隆重登場



紅十字會水上安全工作大隊
十式游泳訓練班開訓典禮

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：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09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

