

# 10 月份 會訊



證字第341號  
許可印刷  
郵局字號  
郵橋板印

- 9月份幹部會議要點
- 104年年會暨聯誼餐會流程
- 各組重要公告
  - 第二次「評議委員會議」公告
  - 第二次「教練團會議」公告
- 十式班受訓學員心得分享 ~
- 服務時數統計
  - 服勤服務時數統計表
  - 大豹溪服勤救溺統計表
- 大豹溪物資捐贈名冊
- 10月份壽星



水安競賽組\_廣濟宮福和宮杯游泳競賽



水安競賽組\_企業泳起來



支援泳渡日月潭救生救護勤務



水安合唱團 淨溪活動初試啼聲



- 104年十式班結訓典禮-總教練吳家煌

# 104年熱鬧十式班精彩花絮





## 104年9月份幹事部會議要點

104.09.18(五)

- 一、 104年大豹溪「淨溪活動」已於8/30假大板根圓滿完成，感謝各組參與協助，也特別感謝陳焜基教練率領水安合唱團的專業演出，及張洸輝前會長率本會搜救隊現場繩結示範教學，讓參加此次活動的嘉賓皆有實際的參與感，深獲好評。
- 二、 104年「萬人泳渡日月潭活動」將於9/19正式展開，活動組已事先前往勘查活動行程，人員車次分配業已完成，仍請活動組審慎完成此次水安年度大事。
- 三、 104年「萬人泳渡日月潭活動」本會支援救生站30位教練，請依照主辦單位規定攜帶救生裝備，於9/19(六)0530在板橋憲兵隊集合出發，期望此次在總幹事張榮華教練帶領下能順利達成任務。
- 四、 總會於9/19(六)假新莊運動中心辦理「體育署游泳池救生員檢定」，特別請副總幹事譚國斌教練作事前集訓、務必能讓報考之會員都能順利過關。
- 五、 9/30(三)自強游泳池即將關閉，意味著本會年度訓練工作將告一段落，但後續還有許多重大工作等待我們去完成(如第2次教練團會議、第2次評議委員會會議、年刊編撰、年會召開、秋季旅遊及新舊幹事部工作經驗移交等)，希各組全力以赴，堅持到底。
- 六、 請2位訓練組長將104年「救生、游泳開班成果統計表」完成，以刊登於10月份會訊供會員參考；另提供救生班、高級班、游泳教練班及十式班學員名冊，交總幹事彙轉文書組刊登於年刊上，以方便爾後查詢。
- 七、 繳交「年費」是會員的義務，沒盡義務就不能享受權利，沒繳「年費」就不能納入救生、泳訓班教練團、年會中(如符合表揚授獎資格)不能接受表揚，不能領取生日禮、不能領取服勤禮品、不能享受秋季旅遊優惠條款等……等，請尊重你的義務，珍惜享受你的權利。
- 八、 大豹溪已關站多日，請服務組將年度服勤統計及救溺統計表，於10/1日前交給總幹事，以做為年會獎勵及秋季旅遊參考。
- 九、 10/3(六)上午大豹溪指揮站及各救生站撤收，請服務、器材組確實清查各項器材裝備，並運回器材室；另請器材組擇期實施裝備清點、檢整，並將統計表交給總幹事，如有故障設備儘速送修或報廢處理，以使裝備保持最佳堪用狀態。
- 十、 104年第2次教練團會議，預定於10/18(日)假宸上名品飯店召開(中和區中山路2段311號)，教練請於1500時報到，1530召開，請教練團及訓練組妥為準備，並預先統計參加人數，以利資料準備及餐桌預訂。
- 十一、 年度「秋季旅遊」預定12/6(日)實施，相關作法公布於10月份會訊/網站/臉書上，請會員踴躍報名，並請提供苗栗(含)以北景點，俾供活動組規劃參考。
- 十二、 邇來迭有會員洽借器材情事，本會作法：如屬機關、團體、學校等單位，





因本會教練參與協助推展公益活動，請該單位出具公函，在不影響訓練及任務遂行下，經總幹事(含)以上上官同意，始可出借，歸還時如有損壞，須負賠償之責。

十三、104年「年會」預定於11/15(日)1400假中和烘爐地活動中心舉行，請會員踴躍參加，亦請各期、各班(十式班、高級班、游泳教練班、救生班)預先「訂桌」，請向財務組登記繳費。

十四、104年「年會」第一次協調會，各組分工如下：

- (一)教練團：提供救生、游泳教練名冊、104年第1、2次教練團會議紀錄。
- (二)活動組：會場布置、司儀派遣、績優人員頒獎，及年會程序表、餐會桌次表製作、秋季旅遊登記及經費收繳。
- (三)財務組：104年捐款芳名錄、庫存物品統計表、設服務台收繳年費、餐費。
- (四)器材組：104年器材統計表、支援年會所需器材。
- (五)訓練組：督促各班隊訓練時數申請、完成訓練成果統計、訓練成效報告、第12期游泳教練名冊，及年會中各班頒發證書。
- (六)急救組：陸上急救訓練統計表、104年急救裝備器材移交清冊，年會會場急救箱準備。
- (七)競賽組：年度各項競賽成績統計表。
- (八)服務組：104年服勤時數統計表、大豹溪救溺英雄榜及統計表、大豹溪救生站分佈圖、大豹溪物資捐贈名冊、志願服務卡時數登錄、大豹溪督導倫值表。
- (九)檔案組：104年總會志工表揚名冊、理事選舉(含選票印製、投開票、場地安排等)、104年大豹溪服勤績優名冊、服務績優名冊及服務+服勤績優名冊。
- (十)機動組：支援活動組所需人力、協助音響布置及場地布置及撤收。
- (十一)文書組：104年年刊編撰印製(10/15資料收齊)、會員資料補正、大會紀錄及照相。
- (十二)資訊組：協助製作年會簡報及訓練光碟。
- (十三)法律組：理、監事選舉辦法審查、資料認定。
- (十四)研訓組：志工時數條作業發放準備。



十五、近期工作重點：

- (一) 10月份會所值勤由資訊組擔任。
- (二) 09/27(日)十式班結訓(總教練吳家煌)。
- (三) 08/15(日)大豹溪因蘇迪樂颱風過境關站。
- (四) 09/30(一)自強游泳池關閉。
- (五) 10/03(六)大豹溪器材清點及撤收。
- (六) 10/18(日)104年第2次教練團會議。
- (七) 10/23(五)10月份幹事部會議暨第2次年會協調會





- (八) 10/25(日)104年第2次評議委員會議(地點：狀元樓)。  
 (九) 11/15(日)104年會員大會暨理監事選舉(地點：烘爐地活動中心)。  
 (十) 12/06(日)104年秋季旅遊。  
 (十一) 12/25(五)新舊幹事部交接。

## 104年年會暨聯誼餐會流程

- 一、日期：104年11月15日(星期日)  
 二、地點：中和區烘爐地活動中心2樓  
 三、會議時間：1330-1730會員大會(含選舉)、1830-2100聯誼餐會。  
 四、請本會會員踴躍參加，亦請各期、各班(救生教練班、游泳教練班、高級班、救生班)預先「訂桌」，團體訂桌每桌3,000元，個人登記餐會每人350元，請向財務組登記。

104年年會暨聯誼餐會流程		
時 間	程 序	
1330-1400	會員報到	
1400-1410	主席致詞	
1410-1420	介紹長官、顧問及貴賓	
1420-1430	理事候選人政見發表	
1430-1600	一、第11屆理事選舉	
	二、頒獎	(一)：服務：100小時、200小時、300小時、400小時。
		(二)：救溺英雄。
		(三)：績優幹部。
		(四)：績優志工表揚。
	三、授證	(一)：救生員證。
		(二)：高級泳訓班證書。
		(三)：游泳教練班證書。
(四)：授考試官帽。		
1600-1700	一、第11屆理事選舉開票、選舉常務理事、理事長。	
	二、水安30周年影片播放。	
1700-1710	宣布理事、常務理事、理事長當選名單	
1710-1730	會務報告、討論提案、臨時動議	
1730-1830	場地整理	
1830-2100	聯誼餐會	
1830-1840	主席致詞	
1840-1855	介紹長官、顧問、貴賓(含致詞)	
1855-1900	新舊任會長交接	
1900-1905	新任會長上任感言、介紹新任總幹事。	
1905-1910	新任理事長發表當選感言	
1910-1915	頒發服務500小時、服勤240小時感謝狀。	
1915-2100	餐會(水安合唱團表演)	
2100	散會	





## 第2次評議委員會會議開會通知

開會事由：104年度第2次評議委員會議。

開會時間：104年10月25日(週日)下午16時00分。

開會地點：中和狀元樓（中和區連城路224號）

召集人：吳家煌會長

出席者：全體評議委員

列席：新北市水上安全工作大隊大隊長、台北市水上安全工作隊隊長、自強早泳會會長、教練團總召、總幹事、財務組長、文書組長

大會議程

- 一、推選第十一屆常務監事及監事。
- 二、第十一屆理事候選人資格審查。
- 三、104年度訓練工作報告、104年財務收支報告。
- 四、104年會員大會籌備情形。
- 五、其他有關會務重要事項。
- 六、臨時動議。

## 第2次教練團會議開會通知

● 時間：104年10月18日(週日)15:30~18:00。

● 與會人員：本會高級救生教練、救生教練、高級急救教練、急救教練、游泳教練

● 大會議程

- 一、本年度訓練成果及檢討報告。
- 二、各救生班總教練報告。
- 三、提案討論、臨時動議。

● 開會地點：宸上名品飯店 地址:新北市中和區中山路二段311號

● 主持人：教練團總召集人 李美玉教練

● 聯絡人：教練團副總召 陳漢隆教練

（是否參與會議請先行回覆連絡人，以便統計人數備妥餐點）

## 財務組公告

此次於年會將會發放的多項的精美禮物喔!  
(如服務禮、服勤禮、救溺英雄禮、參加禮、年會禮、生日禮、開班禮、帶班禮....等)，敬請親愛的水安會員們能踴躍參加年會!!





## 活動組公告

- 一、104年9月19、20日兩天，日月潭萬人泳渡活動，感謝全體參與泳渡教練、會員、工作人員的配合，使本次任務能平安圓滿結束，謝謝大家！
- 二、感謝贊助物品人員：
  - (一)吳家煌會長：贊助茶葉蛋、土鳳梨酥。
  - (二)林欽鐘理事長：贊助19日早餐、娃娃酥及牛軋糖。
  - (三)莊子華前會長：贊助水果、飲料、啤酒無限暢飲
- 三、感謝參與工作的伙伴：
  - (一)協助領取大會發放的衣服、證書、便當、礦泉水的馬端華、莊麗芳、賴貴麗、溫奕泯、蔡景德等教練。
  - (二)20日早上一早到達大會報到處，協助領取下水泳帽的洪祥義、吳明宗教練。
  - (三)兩天活動擔任車長的馬端華、莊麗芳、賴貴麗教練。
- 四、經費運用方面：

本次活動總收入60萬8973元，結餘1萬7429元，捐助本會作為基金。

※活動組全體人員，在此向所有參與人員致上最高的謝意，謝謝！

### \* 104年泳渡日月潭之旅分享 \*

活動組長 吳宥霖 104.09.19~20



水安隊一年一度的「日月潭長泳」活動，9月19日早晨六點三十分準時在熟悉的錦和運動公園旁器材室集合，大家攜家帶眷參加，氣氛一片融洽、祥和之外，臉上隱約透漏著興奮之情。今年除了水安隊之外，還有莊子華前會長號召的扶輪社共襄盛舉，共有四台遊覽車，174人報名參加。

一上遊覽車即享用到林欽鐘副會長請吃的早餐和莊子華前會長提供的水果，讓大家精力充沛出遊去！途中經過泰安休息站，讓大家稍作休息、與隊友互相寒暄，約十點即到達目的地：日月潭纜車站。一下車大家瘋狂聚集拍照，接著兵分兩路，一路是「環湖健走」，沿途欣賞湖光山色，直奔曾是新聞焦點的「九蛙」聖地。另一路是「纜車觀景」，在纜車內看到美不勝收的潭中風景，不禁讓人想像隔天泳渡的情節，而有更多的期待；同時也讚歎纜車工程的偉大，在樹木茂密、危險陡峭的山坡地，能建造出安全平穩的纜車裝置，給後人悠哉遊景，著實令人敬佩。





離開纜車站，參觀不遠處的孔雀園，其成立於民國57年10月，是環湖公路邊一處迷你型動物園，園中不僅飼200多隻孔雀，有分為白、藍、綠三種，還有其它名貴禽鳥，如產地在大陸的金雞、銀雞、藍雀及白鷗等。

午餐是安排在景聖樓，因為車輛編排不同的關係，很多分開的朋友便利用此時互相寒暄，彼此和樂融融，享受水安大家庭溫馨的氛圍。本來飯店經理善意安排，預計飯後check in，因為遊客過多以致短時間還未清潔完畢，因此稍稍更動行程，將行李再放回車上，遊船去！

日月潭湖光山色真是美不勝收，遊艇悠遊輕晃、湖風飄然拂面、船長導覽高潮迭起，加上阿婆鐵蛋香Q無比，遊湖樂趣不在話下。當天氣候清爽宜人，陽光溫柔普照，映照成金黃色的水面，波光粼粼甚是美麗，搭配船長口述日月潭歷史人文發展，眼與耳雙管齊下，記憶更加深刻，所有乘客對日月潭本土文化及風景有更深層的認識。中途停靠於玄光寺，享受遠富盛名的茶葉蛋，感謝吳家煌會長的招待！慢慢走上步道很快即達玄光寺，那裡有眾多陸客排隊，要與傳說中的日月潭石碑拍照〈現今為要疏散人潮，多立了兩個石碑〉；在此能夠眺望整個湖潭的景色，是拍照的極佳位置。

到達水社碼頭，時間大約是下午三點半，依個人意願，騎腳踏車或是逛商圈。活動組安排的騎腳踏車行程，路程不長而且僅僅一條不會迷路；到達向山遊客中心後，可與同伴喝咖啡享受悠閒時光。路上沿潭風景以及終點的夕陽很美，相當引人入勝，所以參與的人相當多。留下逛商圈的人，有一群人去星巴克坐著聊天、玩遊戲，那是103年自強三及104年自強四的學員，他們一個比一個熱情、一個比一個瘋狂，彈額頭的處罰遊戲也是笑料不斷。

晚餐一樣是在景聖樓享用；活動組宣佈隔天行程後，吳家煌會長致歡迎詞，獲得大家熱烈掌聲。而餐點依然豐盛，的確菜色與中午不一樣，大家飽足後並依序入住飯店。在房間的情況只能用瘋狂來形容，沒有實際參與實在很難體會，玩遊戲、玩牌、懲罰、尖叫、歡呼、笑鬧聲不絕於耳，學員與教練，藉由遊戲交流情感、深刻的認識一個人；體悟水安大家庭各個玩得起放得下，總是能將氣氛炒熱到最高點，也是因為這樣的玩樂，彼此在短短兩天的行程內迅速交到好多朋友。

感謝吳明宗及洪祥義隔天早上三點半起床，幫大家到大會報到處領泳帽，其他人則可以睡晚一點，在五點下樓吃早餐，五點半驅車前往朝霧碼頭等待下水。第二天雲層很厚，加上清晨霧氣重，從下車地點經過報到處、到達出發點，略有涼意。除了水安隊以外，還有好多的隊伍也跟我們一樣早早起來等待，整個氣氛隱隱約約透露出興奮與期待，等了一個多小時，終於開放入場。







下水其實不會很冷，踩不到地的情況，相信經過救生員訓練的都覺得僅僅是小case，一開始遊的速度很慢，一直在找鏡頭拍照！大家伴著笑聲飄著前進，有時候覺得搶鏡頭比自己慢游還累！一路上很順利的游上岸，過程一路平和順暢。協助身障協會護航工作的李宏仁、陳嘉宏、林欽鐘、陳秀龍、陳永順、池旺融、廖欣怡、梁永峰及李日益等幾位教練們，在此次泳渡照顧身障選手，慢慢陪伴與護航，他們勇於付出的精神，令人讚歎。

大家陸續上岸後，吃完便當清點人數上遊覽車，此時車上終於有完全安靜的時光，因為大家累到睡著了。到達南投武昌宮，是在921大地震中倒塌，塌陷的遺址保留作為觀光用途，附近有一些觀光名產可以買，像是水晶雞蛋、牛乳片、八仙果。短暫休息後一路開到南投微熱山丘，下車後一轉彎進小巷就跟著長長的排隊人龍，後來才知道是領免費的土鳳梨酥和熱茶；坐在懷舊的三合院吃著、喝著、聊著，除了名產土鳳梨酥外，現場還有自費現喝的土鳳梨冰沙，酸甜的滋味難以忘懷。有的人沒有排隊領土鳳梨酥，吳家煌會長就大量採購，贈送每人一顆土鳳梨酥，讓大家都能品嚐到。沿途也享有林欽鐘副會長提供的娃娃酥及牛軋糖，大家更感覺到水安隊的溫馨。

晚上到了桃園大溪保健廚房吃晚餐，與會者反應，不得不說這是兩天之中最豐盛的一餐！食物都很新鮮養生，顛覆一般對於「養生」即是沒味道的觀念，有辦法調味得鹹淡適中、不油不膩、層次多樣，紅麴麵線、米豆腐、藥膳雞湯…令人口齒留香，給泳渡者好好補一下身體；另外特別一提的是，莊子華前會長於第一天中午午餐請喝啤酒，晚餐請喝飲料，第二天晚上更是大手筆的宣布－啤酒無限暢飲，一時掌聲如雷。在餐會中由吳家煌會長及張洸輝、莊子華、翁輝國三位前會長頒發泳渡證書，受頒代表一一與會長們合影留念；扶輪社的會長夫人也趁此機會大大的感謝雅鳳、美芳、瑞元、洸輝等教練們的護航，使她在人生中有突破，留下深刻的回憶。

104年泳渡日月潭活動在如此溫馨平和的氣氛中畫下完美的句點，在這裡特別感謝活動組馬端華副組長的協助策劃與執行，相關器材之準備尤其辛苦；莊麗芳副組長的行政協助，諸如參加名單建立、桌次房間車位安排，工作繁重；賴貴麗副組長協助擔任車長，吳明宗、溫奕泯、蔡景德擔任副車長，以及曹世良、張智鈞、彭智煒、廖修偉、范順德等之協助，當然還有默默協助的熱心教練們，有您們鼎力協助，活動任務才能圓滿成功，感謝你們，也感謝所有參加者的配合，本會有你們真好……。





## 慢慢的...漂向幸福的方向

十式班 學員：李立忠 學號：1號



深秋了，自強泳池那50M的水道愈見涼意，每天四點半起床踩著屬於季節的黑夜，從遺留著夏日餘溫的池水中，一路慢游到秋涼濃郁的九月十式班。

住進水安這大家庭，有溫暖、有歡笑、有人與人之間最真的交往。或許是因為緣份相繫的水感情，我在水安的溫暖波浪裡，悠遊三年。三年來的生活豐富而緊湊，有收獲也有付出，前年，我從一個只會自由式與蛙式的游客，幻化成懂得救生技術的救生員，去年，踩著穩健的步代，成為能夠付出的游泳教練。我享受著分享與付出的愉悅，看見初級班學生的第一口游泳換氣，自己像盛開的花朵一樣燦爛。那種感覺，總是讓我的嘴角微微上揚。今年，我一樣帶著微笑走進自強泳池，再次享受水安的暖意與快樂。

三年了，終於在秋風漸涼的日子裡，參加十式班訓練。以前只是在「聽說」的話語中，對十式班一知半解，當我每天在秋日的黑夜裡展開十式訓練課程，才深深的體會，能在水裡成為一隻自由自在快樂的魚，是多麼的幸福。我可以用最美的姿勢在水裡側泳，偶爾舉手，以揮臂側泳向天空招手；累了，用基本仰，仰望藍天白雲，或是來個反蛙泳，悠然的在水裡前進；想跳舞，來個踩泳旋轉揮手入水，突然聽見水花四起的節奏，那便是踩爬泳最美的聲響。這一個月來，水裡來去，好喜歡躺在自強50M的水床上，看天空的雲往後飄移，走著... 走著... 秋濃了，十式班也走進了尾聲。

不知道為什麼，老是戴上1號學員長的泳帽，每天忙著工作，然後再找空檔做1號該做的事。其實這不就像一年四季輪轉，秋天，十式班開課，入冬前十式班結訓，看見路上的台灣欒樹泛黃，秋熟了，水涼了，我們的十式班慢慢的... 慢慢的... 漂向幸福的方向！

## 值得回味的十式班

十式班 學員：杜國業 學號：15號



會來上十式班，實在是因為好奇所趨。游泳的姿勢怎麼會有那麼多種，又各種姿勢有何其功用。十式名稱如下：捷泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、側泳、揮臂側泳、踩泳、踩爬泳、反蛙泳、基本仰泳。

捷、仰、蛙、蝶四式是游泳的基本姿勢；側泳與基本仰泳是為了順利將昏迷中的溺者拖救至岸邊；至於揮臂側泳、踩泳、踩爬泳、反蛙泳這四式的作用則是為了提升游泳者在水中與水互動的感覺，還有就是能夠將手和腳的動作更趨於靈活自如，以及了解其休息點在哪，有效的運用漂浮來節省泳者的體力，相對也就提升了游泳者的續航力。所以，十式班的學習重點並非在於競速。





雖說十式班的課程內容是以矯正泳姿為主要，但是在上課的期間，卻也是順帶見習了教練們的領導作為，如何以嚴格的要求加上愛的鼓勵訓練一個團隊。使其變得有紀律與規範，讓學員們做到積極認真的學習，行為與言形上的自律，以及自我要求的提升。這對我們往後要培訓後進提供了一個良好的示範。

一個月來的操練當然是辛苦的，泳技不敢說有多大的進步，起碼姿勢改進了許多。這些都得感謝無私付出的帥哥美女教練團不厭其煩的指導與糾正，以及授課教練們以身詳細的解說與反覆的示範。另一個收穫就是這段期間也讓我有幸認識了一些新同學，期盼往後能有良好的互動，共同能為水安隊盡些許的薄力，將我們水安隊的精神發揚光大並永續傳承。最後、引用美麗的美惠教練感性的一段話：【感謝-所有教練、同學的無私付出，大家有緣成就「水安十式班」，這是修了多久的福份才有的善緣，你、我、他、大家一起來延續這緣份-感恩-】。珍惜這往後值得回味的十式班!!

## 人人會游泳，個個能救生

十式班 學員：古春華 學號：18號



今年暑假在泳池，真是豐收的夏天，從矯正班、帶初/中級班、游泳教練班再到十式班，我在泳池幾乎度過了整個夏天，也有滿盈的收穫與喜悅。

能夠參加十式班，首先一定要感謝去年滬江高級班的總教練-欣怡總教練，有她一直鼓勵與先斬後奏的精神，才讓我進入了十式班學習，還記得剛看到教練班的課表，充滿挑戰的課程，真是既期待又怕受傷害，看見豐富的十種泳姿課程大綱，就讓人興奮不已，可以學習到很多與以往不同泳姿，進了這一班發覺大家都很活潑有朝氣，好大的一班，有六十幾個同學，我這銀髮族也感染了這股氣息，覺得自己也年輕了好多，在學習上雖然不及大家的速度及領悟力，但也盡力的學習，雖然飛得慢，但希望自己能飛得穩、飛得遠。每位教練對大家的關懷無微不至，時常的給大家肯定式的鼓勵，副總教練及管理教練們也認真的給予指導，甚至比學員還認真。各式的授課教練各具特色，都是該領域的翹楚。

很快就要結訓了，一個月的學習它不會是結束，而是另一個開始，要感謝的人太多，先要謝謝會長總教練，一直給予莫大的鼓勵，就像個大家長般的呵護著大家；謝謝各週值星副總教練和管理教練，不斷的叮嚀與指導，讓我們成長茁壯；謝謝各位授課教練，增長了我游泳的技能與協調性；謝謝所有參與訓練的教練，總在緊要的關頭，給一劑強心針，讓我繼續向前；謝謝所有的同學，在疲憊的時候、在喜悅的時候、在突破自我的時候，一起度過無悔一個月的課程，共同分享彼此心情的起起落落與專業教練素養的相互成長。

相信經過這次十式班的訓練，凝聚了彼此的心，對於爾後的各種泳姿，能隨心的面對。也期待與各位同學及教練，能夠再一次一起開心的討論如何玩水，往「人人會游泳，個個能救生」的目標前進。





## 永不放棄，游始游終

十式班 學員：張瑞釗 學號：23號



十式造英雄，英雄真神泳(勇)。我是道道地地水安隊從初級班、中級班、自救班、救生班、高級班、游泳教練班，一路培育的泳者。8月30日我更報名參加了水安隊最高殿堂—十式班。在人才濟濟的班上，我顯得很渺小，因為無論泳技、泳齡我都算是後輩，因此，我要更謙卑，更專注於泳技，唯願「十式順利」。

每天我都懷著一顆謙虛受教、認真學習的心態，和學員們共同參與教練團精心設計的豐盛早餐。吳家煌總教練對於我們這一群剛出道的教練更是苦口婆心、耳提面命，希望大家以身作則、認真負責、勇於任事，他日才能成為水安隊的中流砥柱。特別是明年要參加救生教練班的學員，除了蝶、仰、蛙、捷需要游得特別好之外，踩泳、踩爬泳、側泳、揮臂側泳、基本仰泳、反蛙泳等六項也要練得精通。因為救生教練班是和他隊學員一起受訓，我們參加的學員是代表水安隊，因此無論在心態、品德、泳技都要是優質的，不可遜於他隊，才不會丟水安隊的臉。

吳家煌總教練及教練團真的用心良苦、求好心切。教練團從學員每天下水訓練的早餐到每天課程的安排都絞盡腦汁、精心設計。每天下水訓練的早餐都和當天上課的課程息息相關，讓大家在課後練習的過程都能留下深刻印象，達到事半功倍的效果。更可貴的是，教練團將學員分成四組因材施教，在不同的水道練習，並且針對每個學員的缺失，當場指正，讓學員們知道問題所在並加以改進，經過一個月的歷練，每個學員都進步神速，泳技大增。

十式班是很特別的一班，除了學員人數眾多外，也加強之前學過的蝶、仰、蛙、捷、側泳、基本仰泳，更教導了踩泳、踩爬泳、揮臂側泳及反蛙泳四種新項目。在教練團一個月的用心指導、糾正、再訓練後，我游得越來越有信心，也抓得到游泳過程的休息點及平衡感。我非常感念同甘共苦相扶持的夥伴，大家總是不分彼此，互相勉勵「泳往直前」。更感謝吳家煌總教練及優秀教練團無私的奉獻，您們任勞任怨的精神，讓我們感懷教益，感激不盡。我們一定要「泳不放棄，游始游終」，大家「泳結同心」傳承水安隊服務社會的精神。

## 雖然辛苦 但我很開心

十式班 學員：陳佳惠 學號：40號



在我剛上完救生班時，教練們就一直跟我說要多衝點時數，這樣才能上十式班，十式班是什麼啊？聽起來好威啊！泳姿除了有蝶、仰、蛙、捷，還有什麼特別的泳姿咧，就有教練跟我說十式班學的是肢體協調性跟平衡感，這不就是我最欠缺的了嗎？在水安上了些許高級班矯正班.....等等！教練所教導的正確動作，我總是做不到位，心裡總是唉嘆著【人在水裡跟在江湖一樣，身不





由己啊！】心想上了十式班，是不是就能像大尾流氓一樣在江湖裡，我在水裡了咧！

終於也讓我等到十班式開訓了！救生班後就沒在游過側泳，萬萬沒想到第一式一側泳讓我嗆水嗆到腦子進水啊！當天立馬留下來把側泳的感覺找回來，結果第二次一揮臂側泳，又在一次的嗆到腦子進水！接下來還有「特萊琴踩泳」、「特萊琴踩趴泳」，讓我覺得我是個嚴重肢體不協調的人，甚至請同學幫我錄下影片讓我回家檢視時，我覺得我是特教班的孩子在學游泳吧！

但經過教練精針對各位學員的程度來安排分組，來吃精心安排的早餐課程，要求我們能游多慢就多慢，甚至早餐吃不完也沒關係！在上其它班級時，早餐吃不完總覺得自己好遜，十式班裡早餐不用吃完，甚至沒吃完才是對的！你們說十式班是不是相當特別～

真沒想到經過總是讓人出奇不異的早餐課程及課堂分組練習水感真的是愈來愈好，愈來愈能控制手腳，漸漸的可以做到【意念齊發】，不在因身體的慣性而無意識的划手踢腳了，可以準確的告訴自己，現在是該划那手、該踢那腳、何時該用力、何時該放鬆，甚至是想快就快想慢就慢！經過這四週訓練下來，哈哈哈哈哈～～～我想我已經練成了十式游技的第一層功力了！.....(全部共九層，還要練好久喔)

十式班結訓將即，細想這四週以來，我想我沒辜負教練的細心教導及互相鼓勵扶持的同學們，還有努力拼時數的我，十式班雖然辛苦但我很開心！謝謝教練們，謝謝同學們，謝謝您們～

## 簡單的事情重複做 你就是專家

十式班 學員：吳佳蒨 學號：41號



在今年狂上11次大豹溪後，終於也拿到兩年一次的十式班入場資格。一開始的課程上，教練們不停的在岸上提醒緩游與放鬆，才發現緩游與放鬆這件事自己一直以來都沒有做得很好，要把每個動作切實地做到為真的不容易。今年一路從矯正班到游泳教練班，到現在的十式班每個階段都在體會不同的動作，這半年來每上一個班就對自己的動作再了解一點，也慢慢學習與自己的身體對話。

學會游泳很簡單，但要把泳姿游的漂亮與輕鬆真的不容易。十式班游的非一般的正常泳姿，剛開始覺得好奇怪，根本就是狂吃水的動作，後來經過上課後才知道這些動作主要在調整身體的平衡與協調，有時每天的早餐都覺得教練給的操課動作好奇怪，但後來才發現每個動作都有他的用意存在。突然有天發現自己，竟然可以慢慢的將某些動作放慢，也做得很輕鬆，50M好像一下就游完





了，心情上真的覺得自己進步了。雖然有些動作目前尚未做到非常標準，但經過教練們不斷不斷的提醒與練習，也期許自己可以漸入佳境。尤其是最後一周的課程上每天不上岸的反覆游啊游，每天下課都有種快虛脫的感覺。像出發轉身，一直抓不到距離，在這幾天的練習下也慢慢地抓到感覺。也深刻的體會到簡單的事情重複做你就是專家這個道理。

加入水安一年多，遇到很多不同的教練，每個教練自己身上都對泳姿有不同的體會，也有不同的教法，但共同的點是教練們都給予很正面積極的鼓勵。也遇到很多大哥大姊們，也佩服他們一把年紀克服自己的年齡與身分，坐在一起共同學習與努力。自強游泳池今年度即將進入尾聲，也即將在十式班畫下完美的句點。期許明年的自己更加油更進步！

## 豐富的收獲 滿滿的感謝

十式班 學員：蔡淑芬 學號：44號



進入水安二年了，從救生班開始沿著前人的足跡，往前邁進，先是脫離一般游泳關念的救生技巧，接著是精進四式的高級班，再經歷初級游泳教學的磨練，終於走進水安隊最高級的游泳訓練十式班。

自己因為生活及工作忙碌，在最後關頭才匆忙想湊足時數，但因為八月份的颱風攪局，大豹溪股勤時數就這麼無法達到上課的要求。說起來水安隊是個充滿人情味的大家庭，體念環境情況，讓我們這些因為天災而時數不足的學員，搭著順風車，一不小心就溜進了十式班。

感恩十式班的入訓受到的照顧，所以我特別努力想只做一個不出聲音，而默默認真學習的學員。每天盡力完成訓練中的每一項課程，除了精進泳技以外，更包含一份感恩的心。

以前從來沒去注意這十種泳姿，課程開始以後，方才發現，除了蝶、仰、蛙、捷以外，還有另外六種值得探討的水上功夫。進入水安的少林寺，從此不再只是追求速度與拼搏的雄心壯志，更希望在水中得到悠游浪濤的舒暢水感。躺在水中，慢慢的享受與水交融的心曠神怡，找尋自得其樂的泳游技術，我想是我現在最想達至的境界。

好快，即將結訓前，回想這一個月來，每天早起，與時間賽跑的艱辛，教練對十式班的特別要求，都存在著一種傳承，雖然很累，充滿疲態的走過每一種課程，但心裡有豐富的收獲，更有滿滿的感謝。

謝謝教練、同學，與這一個月以來的日子！





## 為培育出更多的優秀人才而努力

十式班學員：方麗華 學號：45號



為了參加十式班，游泳教練班還沒結束，大家就呼朋引伴，么喝全班同學都要去參加十式班，我們這一群巴特樂活泳士，也不落人後全部轉移到十式班去上課，繼續一個月天還沒亮就出們的日子。由於今年從5月份開始就一連串的參加了兩期矯正班，在滬江游泳池也帶了初級跟中級兩個班，繼續又上了游泳教練班，一連4個月的時間，說實在真的有點累了，要不是大家互相鼓勵，實在沒有繼續撐下去的動力。

翻開十式班的課表，不但課程的安排面面俱到，內容更是琳瑯滿目，要我們在4週的時間內學會十種不同的泳姿，這樣的課程安排，要我們不精實都很難。十式班是未來救生教練班的先修課程，主要是訓練身體的協調性，及精進游泳技巧，以後游不好要怎麼教學生呢。所以總教練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。

在10種不同的泳姿中，除了原來的4種姿勢，新加入了跟側泳類似的揮臂側泳，踩泳及踩爬泳，以及基本仰泳和反蛙泳。雖然變換了不同姿勢，剛開始練習時都不是很習慣，但要訣都是一樣的，就是要放鬆身體，體會漂在水上的感覺，然後以最省力有效率的方式，去游每一種姿勢，這樣才不會游起來很累，這些日子游起來有越來越輕鬆的感覺，往後也要以此目標繼續練習。

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十式班的課程，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，把教練們對學員的訓練成果發揚光大，為培育出更多的優秀人才而努力。

## 一起有共同的回憶

十式班 學員：姚慧珍 學號：46號



終於上完了8月份的游泳教練班後，緊接著繼續上每兩年一次的十式班，我們這一期的學員時間比較緊湊，所以比較沒有休息的條件。在這樣的壓力下，自然會比別人累，不管是心理，還是身裡。當然，相對的，我們的訓練是連貫性的，如此的交錯之下，累與練，已經傻傻分不清楚了～

說實在話，上十式班比上游游泳教練班還要快樂，我是一個喜歡游泳和玩水的人，來到泳池，就是想要泡泡水，感受水的活





力；也想要來提昇自己的泳技，希望可以像一些教練一樣可以游的輕鬆，游的美美的。十式班的一些新的泳姿，真的讓我深刻體驗到這種悠遊的，翱翔在水中的快樂和舒適。這種陶醉在大自然的柔情似水之中，彷彿我就是一條魚，一條等待和王子期然相遇的小美人魚...哎呀！我又不知不覺的進入夢鄉了。

這個班除了原本游泳教練班的同學之外，還有許多前一期的學長，學姐，都是些平常打打鬧鬧，說說笑笑的好朋友，這樣一群好朋友一起在水中游泳的感覺真是棒透了，一起學習，一起歡樂；一起笑，一起，我們一起有共同的回憶。9月的天已經開始漸漸轉冷，每個早上，天還沒亮，同學們陸陸續續走進自強泳池，在睡眼惺忪，還打著哈欠下，彼此互道聲“早安”，然後就是更換泳裝，接續著一連串今天的課程。雖然冷，雖然想睡覺，但是只要一跳下水，整個人就活過來了，全身充滿了生命，因為我知道，有大家陪著我，一同在水中自在的舒展著全身，舒解了所有的壓力，就算偶爾吃到水，也是甜甜的。

十式班的課程也是很緊實的，也可以感受到教練們的用心，每天變換著不同花樣，真是辛苦他們了，雖然有時候會讓我搞不清楚方向和狀況，但是還是覺得生動有趣，必竟這些可都是為我們精心設計打造的呢！所以呢，在這裡我還是要向各位教練們說聲謝謝，謝謝你們的真心相待；謝謝你們的耐心指導；還有謝謝你們不厭其煩的貼心，真的，你們的愛心，我通通收到了哦！

人家說上十式班是將來要上救生教練班的前哨站，我是沒有想那麼多啦，我只是單純的想要多上課，多學泳技，多多有機會可以和大家一起游泳而已。以後的事情，以後再說，現在，就讓我們一起開開心心的游泳，完成十式班的課程。

## 把得到的感悟 去感動下一個人

十式班學員：蕭貴月 學號：48號



在水安隊的日子裡，終於一步一步走到十式班這一階。每兩年開一次班，最特別的感覺無非就是終於穿上了象徵“教練”的黑泳衣，即便九月的風涼了，吹來一陣，總還叫人覺得威風凜凜。

每日最基本的早餐過後，輪流著的側泳、揮臂側泳、踩泳、踩爬泳、反蛙泳，基本仰，蝶仰蛙捷……。我們向十式挑戰著，彷彿他們也在挑戰我們的耐力、泳技。特別記憶深刻的是，每每蝶完50公尺用蛙式回程時，總在換氣的瞬間，迎面蝶來的同學很有默契的送進一大口水來……我打趣的想，平時喝水都不見得這麼順。

在這個月裡，教練在台上下達口令，我聽從著口令。這段時間裡我學會了服從。站在不同的位子上，自己當著教練，或是服從教練當個學員，我才懂得在甚麼角色裡，言、行、還有舉止都各有所別，各擔著不一樣的責任。

每每看著會長、教練在最高的位子上講過的一句一句，我都在學習。其中，我將分享一句話給各位，一位教練在授課時曾說：「我們不要提起教學二字，因為教







學相長，所以我們用『分享』泳技的方式，來供大家參考。」

我由衷的希望，若來日一天能夠站在這樣的角度對台下的同學說話，我能夠把這份得到的感悟，去感動下一個人。

十式班的一個月很快就過去了，手起手落，踩爬泳打響的水花，彷彿都在耳畔，不會忘，也永不止息。

## 感覺的到自己一滴一點的成長

十式班學員：徐意晴 學號：51號



為什麼會想參加十式班呢？聽說可以訓練性協調性跟平衡感，讓蝶仰蛙捷可以游的更順暢…重點二年才開一次課的十式班，非常期待要上的課程和為期4週訓練後的轉變-

正式上課的第一天開始了記憶力大考驗… 做操、早餐、課堂練習組別、早餐的項目，完全考驗了早起晨泳腦袋不清楚的我們，大家你一言我一語很努力想搞清楚自己該待的組別，雖然很複雜但也算是蠻特別的學習經驗，訓練過程總是比較辛苦的，萬事起頭難…

前10天的課程完全是鼻子/嘴巴 每天灌水灌到飽的練習…

側泳一開始載浮載沉的…練完左邊喝水換右邊喝水…

側臂揮臂雖然比側泳只多了一個揮臂，但身體更沉…喝水喝到腦子都要進水了…

踩泳要先夾完水，上方手才能划水貼在大腿旁，接著划自由手二次

踩爬泳更考驗的是踩泳加上小腿打水…

訓練初期只知道是為了平衡跟協調性，還看不出來實質上有什麼進步，但為了增進蝶仰蛙捷的功力，相信花時間練習這些怪招會非常值得…

先前的高級班也有出發轉身，但一直捉不到重點，本來已經差不多放棄了，在十式班的紮實的訓練有如醍醐灌頂，捷泳的出發轉身，好像練著練著，前滾翻再蹬牆的轉身越來越順暢，有進步是我們努力學習的小確幸…

經歷了三週的訓練，回頭想想，課程上的安排真的非常完美，讓大家先學側泳=>揮臂側泳=>踩泳=>踩爬泳=>基本仰=>反蛙泳，每天都可以練習這些新招式，越來越熟悉這此新招式後，每天進步一點…每天少喝一點泳池水…感覺的到自己一滴一點的成長，真的很棒。

非常謝謝總教練跟教練團每天的辛苦帶班指導我們，副總們希望用有限的時間讓大家練習能把每一動的姿勢做完整，每天要腦力激盪，努力用心安排的早餐的招式，大家都吃的很飽…XDDD

岸上所有教練孜孜不倦的幫忙糾正大家的姿勢，教練們的付出大家有目共睹非常開心參加十式班以及非常感謝所有教練傾囊相授的指導，為今年在自強開放的最後一個月劃下完美的句點。





## 在這一年的夏末初秋有個難忘的回憶

十式班 學員：李秋蓮 學號：54號



兩年才開一次的十式班於9月正式熱鬧登場，從102年參加自強二救生班，到高級班至游泳教練班一路漸次提升至水安最高訓練單位十式班，想參加這門課必須達到一定的服務及服勤時數，為了能全心上課我暫時停止其他活動，本期學員共有六十幾位是近年來人數最多的，教練團更是陣容龐大都是水安的精英。

早有耳聞十式班課程內容奇特豐富且多樣有別於一般泳訓練課，實際上課才了解原來側泳可以延伸出揮臂側泳、踩爬泳基本仰泳轉反蛙泳，還有捷手蛙腳的海盜式海豚跳…等。前兩週每天都有新花樣讓人應接不暇，這些變化式游法可以輕易拆解或組合成各式泳姿，為的是訓練學員在水中之手腳平衡及協調性。一般常人的游泳習性都是一入水就拼命往前游深怕落後其他人，教練會一再叮嚀不必游快速度放慢才能把動作做確實到位。

訓練不分晴雨，其中有幾天下大雨在仰泳時，斗大的雨水打在臉上冰冰涼涼的，我們依然認真操課，岸上教練也沒閒著，有穿雨衣更有撐著傘，對著水中同學比手畫腳岸邊示範，在大雨滂沱中看起來格外生動有趣，教練們的奉獻付出為的就是想把最好的經驗與技術傳授予學員，這我強烈感受到，同時體悟不能只享權力，也該有付出的認知，能夠進十式班表示認同這個團體也是未來水安的主要成員，跟隨前輩教練共同傳承水安精神發揚志工理念，一個月來感謝教練團的用心指導和同學的相互打氣終於完成訓練課程。

今年夏天腳步走得特別快，農曆才7月底就已秋意漸濃，尤其清晨更是倍感涼意，感念謝教練特地準備薑茶讓我們驅寒，深怕因天氣轉變而傷風感冒影響學習，我會記得曾和一群志同道合的朋友們在這一年的夏末初秋有個難忘的回憶。

## 讓自己和周遭的一切變得更好

十式班 學員：劉景琪 學號：57號



身為一個腦波弱之人實在很困擾。原本沒要上十式班的，四式都游不好了還十式咧。結果看救生班的同學大半都報了，不跟著上又好像怪怪的，所以時間一到還是乖乖到自強報到，繼救生班之後再一次睡不飽又飢寒交迫的泳訓。

原本覺得四式都還游不好就來上十式好像本末倒置，但在訓練中慢慢體會到教練說的十式班是在訓練協調性及基本功。每天下水聽到的就是“慢慢慢”“漂漂漂”“休息，要休息，不要一直游啊……”然後說也奇怪我們就是要快時快不了，要慢又慢不下來，結果就是大家載浮載沈喝水喝到打響聲此起彼落的……不過同學們泳技都很好，感覺沒幾天大家就都調整的不錯。





十式班除了訓練泳技之外還有一個重點就是學員們是未來救生教練的種子，所以教練團對大家期望很高，也用不同於其他訓練時的標準在要求大家。在十式班我學到了泳技好壞可以慢慢訓練但個人品格及團體紀律也很重要。人與人間應相互尊重，我們堅持對的事，但也要為別人的立場著想，關心自己也關心別人，讓自己和周遭的一切變得更好。

今年自己帶了二個班才知道不下水比下水還累，在岸上時間過超慢的。感謝總教練號召這麼優秀的教練團來指導大家，你們辛苦了，謝謝。也謝謝同學們，大家能在同一班真是難得的緣份。最後，鄧會長泳技好人又帥，明年可以再開班嗎？  
(103自強一福祿壽喜燒 聯署跪求)

拜託!



## 凡事都是有方法 對的方法能事半功倍

十式班 學員：楊秀穎 學號：65號



「水能載舟、亦能覆舟」水的力量不可小覷，在水中越是急越容易沉，水中自救最重要的也是在於放鬆才能浮起，如今兩年一次的十式班，所教所學也是著重在於慢、飄以及重心的移轉，都說十式班是救生教練的前哨站，是為了當教練而訓練的。正因為有些人善於用說得去解釋、能夠一下子看出哪裡需要改進，但卻不見得能夠做的很好；反之，有些人不善於用說得去解釋，卻游得相當地好，所以十式班對於往後當教練是個不可或缺的訓練之一，倘若能兩者兼具，必定完美且得以人信服。

從救生班、高級班到了游泳教練班，對於基本四式都有相當的瞭解，只是泳姿程度的差異，來到十式班幾乎都是教學相長，除了制式的動作規定外，在泳技上的交流也是一大宗旨，如何以最省力的方式，讓游速不減反而更有效率，以及如何讓身體放鬆卻可以將重心移轉自得，讓泳姿更能展現出力與美的結合，也許這都是上十式班所探討的課題。

凡事都是有方法，對的方法能事半功倍，不適合的方法可能讓人半途而廢。教學，不僅要教導也要學習，任何事上實務的經驗非常重要，我們在教導別人的過程中，他們所遇到的問題就是我們要處理的問題，在他們不斷地遇到問題，我們找到解決方法，回覆他們的問題，這些來來往往的過程中，他們得到了我們的教導，我們也從他們身上學習。或許這個問題只有他有；也或許若干時間後也有人遇到相同的問題。

現在所學的都是一個大方向，一個基本的概念。教學就像對症下藥，給對了帖它的藥效才有功用。很榮幸能參加到兩年一次的十式班，儘管並非所有人都能順利晉升到救生教練班，但在這一個月的學習中，讓自己的泳姿能更上一層，謝謝總教練、各個教練以及一同學習的與泳伴們。





## 服務&amp;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	204	24	180	忠	黃振剛	150	150		孝	洪祥義	509	473	36
忠	江佳芸	260	140	120	忠	楊新旺	307.5	283.5	24	孝	徐世緯	52.5	52.5	
忠	江謝瑞	185	113	72	忠	鄔建國	463.5	439.5	24	孝	徐意晴	406	334	72
忠	何世玉	181.5	85.5	96	忠	廖元隆	210.5	42.5	168	孝	高全勝	236	176	60
忠	余炳輝	441.5	237.5	204	忠	趙新記	198	30	168	孝	張文賢	196	100	96
忠	吳興財	45	33	12	忠	劉玖權	150	66	84	孝	張奕鴻	152.5	152.5	
忠	李文福	27	27		忠	劉芸鳳	446.5	398.5	48	孝	張清貴	12		12
忠	李立忠	451.5	415.5	36	忠	劉福興	12		12	孝	張清潭	26.5	26.5	
忠	李佩霜	76	76		忠	劉慧明	32.5	20.5	12	孝	張瑞劍	378	318	60
忠	李宗翰	27	27		忠	鄭燕宗	78.5	78.5		孝	莊志傑	15	15	
忠	李秋蓮	127	127		忠	賴丰培	75.5	75.5		孝	許淑真	71.5	71.5	
忠	李美玉	205.5	193.5	12	忠	戴士軒	192	120	72	孝	陳佳惠	545.5	449.5	96
忠	周國金	12		12	忠	戴炫鏡	2.5	2.5		孝	陳威志	148	148	
忠	林月綉	683	671	12	忠	鍾詩非	247	235	12	孝	陳秋蘭	43.5	7.5	36
忠	林永清	132	12	120	忠	顏有成	7	7		孝	陳倍浦	51	51	
忠	林育正	54.5	54.5		孝	丁偉	5	5		孝	陳焜基	370.5	334.5	36
忠	林明翰	12		12	孝	王臣扶	2	2		孝	陳新川	528.5	204.5	324
忠	林啟濤	254	170	84	孝	王秋琪	167.5	167.5		孝	陳瑞元	241	205	36
忠	林欽鐘	446	434	12	孝	王祥安	321.5	225.5	96	孝	陳榮華	88	88	
忠	林福田	24		24	孝	王敬皓	424	376	48	孝	曾光亮	16.5	16.5	
忠	邱冠瀚	119	59	60	孝	史慧貞	172.5	100.5	72	孝	黃正銘	175	151	24
忠	邱勝楠	72	12	60	孝	石秀碧	441.5	417.5	24	孝	黃宜業	366.5	270.5	96
忠	金文華	12		12	孝	吳文正	42	42		孝	黃育寧	140.5	140.5	
忠	侯梅嬌	552	456	96	孝	吳玉屏	392	320	72	孝	黃淑惠	85.5	85.5	
忠	姚慧珍	168	84	84	孝	吳愛珉	484	256	228	孝	黃勝昌	8	8	
忠	洪麗美	132	12	120	孝	李志龍	345.5	273.5	72	孝	黃瑞明	137.5	137.5	
忠	紀貴元	48.5	48.5		孝	李秀蓉	240	156	84	孝	葉德成	25	25	
忠	孫嘉蔚	229	229		孝	李典謙	117	69	48	孝	翟志豪	241.5	193.5	48
忠	馬正為	80	80		孝	李雲嬌	27	27		孝	劉文振	199	187	12
忠	張方瑜	12		12	孝	李銘禧	65	65		孝	劉景琪	221	137	84
忠	張仲皓	670.5	658.5	12	孝	李震岳	32	32		孝	蔡淑芬	152	92	60
忠	張益明	84	12	72	孝	林岳勳	533.5	389.5	144	孝	蕭士政	328.5	220.5	108
忠	張榮華	614.5	470.5	144	孝	林忠漢	8	8		孝	賴俊豪	8	8	
忠	許世凡	211	151	60	孝	林阿雪	314.5	206.5	108	孝	謝萬取	161.5	161.5	
忠	許添瑞	20	20		孝	林美梅	32	32		孝	簡信正	144		144
忠	陳明珠	106.5	94.5	12	孝	林泰荊	72	12	60	仁	王村丞	109	109	
忠	陳群元	8	8		孝	林國傑	47	47		仁	王康睿	161.5	149.5	12
忠	陳贊文	373.5	349.5	24	孝	林鈺棋	108	12	96	仁	王啟宗	216.5	156.5	60
忠	傅榮裕	113.5	101.5	12	孝	林麗花	371	203	168	仁	朱建源	175	91	84
忠	黃秀英	144	144		孝	俞佳宏	86.5	26.5	60	仁	何冠儀	233.5	233.5	
忠	黃信凱	132	108	24	孝	姜仁弘	385	385		仁	吳秉洋	24		24
忠	黃美惠	828	828		孝	施安容	411.5	387.5	24	仁	吳育霖	188	188	
忠	黃郁凱	8.5	8.5		孝	洪玉琴	217.5	193.5	24	仁	吳家煌	676.5	532.5	144





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
仁	呂理金	397.5	397.5		愛	吳軒豪	157	121	36	愛	蔡宜臻	44	32	12
仁	李亦民	163.5	163.5		愛	李振明	36		36	愛	蔡規偉	489.5	213.5	276
仁	李克泓	24		24	愛	李健瑩	56	32	24	愛	賴素素	8	8	
仁	李宏仁	263	239	24	愛	李培俊	7	7		愛	羅明道	6	6	
仁	李震榮	115	103	12	愛	李錦章	12	12		愛	蘇庚螢	22.5	22.5	
仁	周禹丞	206.5	194.5	12	愛	沈光輝	12		12	信	王昭蘋	262	154	108
仁	周惠伶	54	54		愛	周正忠	18.5	18.5		信	吳佳蒨	193.5	61.5	132
仁	周賢豪	2	2		愛	周銘中	99	75	24	信	李昆峰	339.5	315.5	24
仁	孟山富	32	32		愛	林文正	4.5	4.5		信	李建翰	120	120	
仁	林秀珍	69	69		愛	林佳慧	84	36	48	信	杜國業	471	159	312
仁	林裕峰	25	13	12	愛	林幸雄	12		12	信	林子淳	107.5	107.5	
仁	邱育鈴	287.5	107.5	180	愛	林威良	119	119		信	林明志	12		12
仁	翁茂昇	2	2		愛	林恆雄	106	106		信	林明秋	128	68	60
仁	馬端華	320	308	12	愛	林昱如	55	43	12	信	林建成	62	62	
仁	張宜蓁	24		24	愛	徐國証	78	78		信	林進祿	311.5	215.5	96
仁	張建雄	606.5	594.5	12	愛	徐盛柱	4	4		信	林珏如	50	38	12
仁	張國輝	399.5	183.5	216	愛	高于淵	93	69	24	信	孫文雄	63.5	63.5	
仁	張錦閔	76	64	12	愛	高素蘭	190	22	168	信	張山助	243.5	51.5	192
仁	梁嘉云	6	6		愛	張世杰	6	6		信	張家禎	20	20	
仁	陳子家	39.5	39.5		愛	張伯丞	116	116		信	張慧玲	12		12
仁	陳佩宜	300	288	12	愛	張光輝	126	126		信	莊振春	24		24
仁	陳冠祐	3	3		愛	張哲璋	32	32		信	陳加欣	250	94	156
仁	陳要然	71	59	12	愛	張素惠	328.5	328.5		信	陳忠慶	36		36
仁	陳家豪	45	45		愛	張欽銘	2.5	2.5		信	陳金財	127	127	
仁	陳壽祺	313.5	85.5	228	愛	莊麗芳	1232	1064	168	信	陳虹安	24		24
仁	陳樹仁	164	152	12	愛	許玉梅	66	54	12	信	陳恆毅	179	131	48
仁	陳獻銘	244.5	244.5		愛	許堯舜	8	8		信	傅文岑	17	12	12
仁	黃皓逸	32	32		愛	連志光	217.5	193.5	24	信	黃莉婷	341	185	156
仁	黃詠智	57.5	9.5	48	愛	陳秀龍	77.5	77.5		信	黃鼎皓	317.5	305.5	12
仁	楊秀穎	189	177	12	愛	陳昆賢	12	12		信	楊金融	176.5	176.5	
仁	楊金明	41	41		愛	陳昇暉	12	12		信	楊啟賢	24		24
仁	董正雄	37	37		愛	陳俊榮	32	32		信	楊薪耀	17	17	
仁	劉議心	72.5	72.5		愛	陳清雲	26	14	12	信	霍威晨	69.5	33.5	36
仁	蔡文全	91	79	12	愛	陳嘉宏	2	2		信	劉修能	212.5	92.5	120
仁	蔡憶潔	28	4	24	愛	曾麗媚	6	6		信	劉書吟	119.5	95.5	24
仁	鄭茂鴻	121	121		愛	程慧君	24		24	信	蔡孟昆	166	154	12
仁	賴貴麗	2	2		愛	楊健生	17.5	17.5		信	蔡勝源	12		12
仁	簡子寧	208.5	208.5		愛	楊嘉瓚	32	32		信	鄧朝興	406.5	406.5	
仁	顏豪志	482	410	72	愛	廖欣怡	319	307	12	信	蕭貴月	113.5	65.5	48
愛	王艾	200.5	80.5	120	愛	廖國隆	12		12	信	賴沐德	12		12
愛	朱浩宸	69	69		愛	趙駿業	324.5	324.5		信	譚國斌	284.5	272.5	12
愛	江絨	93	81	12	愛	劉鼎盛	88.5	64.5	24	義	王祖屏	159	123	36
愛	吳明慧	6	6		愛	潘佳吟	231.5	231.5		義	王新達	117	105	12
愛	吳桂雲	235	199	36	愛	潘美麗	72	72		義	王顯勳	61.5	61.5	





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
義	池旺融	324.5	228.5	96	和	古春華	145	97	48	和	簡祐鈞	46.5	46.5	
義	余啟源	132	12	120	和	向靜玉	24	12	12	平	江慶旭	82	58	24
義	余淑華	186	162	24	和	朱明義	119	71	48	平	江蔡素娥	30	18	12
義	吳明宗	102.5	78.5	24	和	朱宥俐	51.5	39.5	12	平	池奕麟	10	10	
義	吳治政	14.5	14.5		和	朱綾蘭	37.5	37.5		平	吳玉桂	14	2	12
義	吳俊縈	395.5	395.5		和	江日廷	25	25		平	吳亮昕	229.5	121.5	108
義	沈建和	146	134	12	和	江美燕	12	12		平	呂欣明	208.5	208.5	
義	林俊佑	24		24	和	吳明瑜	83	59	24	平	李明皇	6	6	
義	林建富	80	80		和	吳亭諭	12	12		平	李金榮	13.5	13.5	
義	林英作	135.5	135.5		和	吳綺育	51.5	39.5	12	平	李廣鴻	15	3	12
義	林瑞新	177.5	165.5	12	和	吳聰旗	460	328	132	平	林彥宏	295.5	283.5	12
義	林錦龍	145.5	85.5	60	和	呂忠民	47	35	12	平	林秋榕	251	227	24
義	柯敏龍	42.5	42.5		和	呂學維	64	64		平	林潘淑美	279.5	183.5	96
義	洪士焱	32	32		和	李怡寧	268	256	12	平	林錦繡	237	165	72
義	洪允在	37	37		和	李冠樺	64.5	64.5		平	侯采伶	303	291	12
義	徐藝瑄	82	34	48	和	李奎霖	12		12	平	徐健軒	396.5	336.5	60
義	張鈞晃	385	385		和	沈惠芬	531.5	531.5		平	翁輝國	15	15	
義	張飾存	12		12	和	沈閔諺	12		12	平	張辰蘭	97	97	
義	陳才正	45	45		和	阮雅凰	233	221	12	平	張郁莉	281	257	24
義	陳王麥	307	271	36	和	林廷文	8	8		平	莊子華	145.5	133.5	12
義	陳巧凌	99	99		和	林家雋	14.5	14.5		平	許智傑	12		12
義	陳佳慧	85	85		和	林維德	269	209	60	平	許銘樑	255	231	24
義	陳明慶	54	54		和	林錫忠	171	99	72	平	陳子翔	80	68	12
義	陳麗如	94.5	94.5		和	高聖諭	148	64	84	平	陳仁靖	3	3	
義	陸忠勤	270	162	108	和	張英瀚	24	24		平	陳代祐	12	12	
義	彭琪婕	17	17		和	張雪英	171	99	72	平	陳豆臻	35	35	
義	黃玉璋	399	171	228	和	張雁婷	187	139	48	平	陳美芳	267	267	
義	黃聖鈞	12		12	和	張碧珠	6	6		平	陳晨曦	53	53	
義	楊仁德	265.5	205.5	60	和	陳正吉	59	59		平	陳漢隆	263.5	239.5	24
義	楊凱威	7	7		和	陳佛賓	240	24	216	平	陳錦華	42	18	24
義	楊竣名	262.5	226.5	36	和	陳范玉玫	12		12	平	曾佳怡	233	173	60
義	劉冠毅	22.5	22.5		和	陳添武	141	93	48	平	曾進發	14	14	
義	劉家權	24	12	12	和	陳嘉宏	199.5	115.5	84	平	項巨源	133.5	109.5	24
義	潘春燕	126	114	12	和	曾美瑛	306	90	216	平	黃琦茹	252	228	24
義	蔡易謨	183	147	36	和	黃敬仰	258	258		平	黃澤華	18	18	
義	蔡明儒	105	93	12	和	黃德福	105	69	36	平	楊霽珉	71	35	36
義	蔡景德	393.5	273.5	120	和	黃譚萱	4	4		平	劉如碧	13.5	13.5	
義	謝孟涵	251.5	251.5		和	趙文懷	27	27		平	潘文川	2	2	
義	魏芳文	447.5	411.5	36	和	劉邦宇	64	64		平	蔡宗融	32	32	
義	溫奕泯	357	297	60	和	劉邦權	59	59		平	鄭治宏	12		12
和	文歡	80	80		和	劉胤希	5	5		平	蕭建文	136.5	136.5	
和	方麗華	147	99	48	和	劉嘉雲	24	12	12	平	羅井茂	420	96	324
和	王韋翔	44	44		和	劉蓮潔	66	54	12	自強一	彭智煒	99	27	72
和	王煥棠	159	159		和	謝美足	171	171		自強一	商鍾瀚	72	24	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
自強一	劉政揚	72	24	48	自強二	董順益	84		84	自強夜	林晞傑	36		36
自強一	林衍融	48		48	自強二	原天成	48		48	自強夜	游棋翔	24		24
自強一	蔡之浩	48		48	自強二	黃一平	36		36	自強夜	林干智	36		36
自強一	吳柏廷	60	12	48	自強二	吳明憲	48		48	自強夜	林伯軒	36		36
自強一	林聖凱	24		24	自強二	廖昱穎	60		60	自強夜	李佩玲	24		24
自強一	廖修偉	235.5	91.5	144	自強二	張義偉	48		48	自強夜	許翰祥	24		24
自強一	劉耀中	72	12	60	自強二	王品源	87	15	72	自強夜	曾柏翰	12		12
自強一	陳德威	96	24	72	自強二	吳龍井	36		36	自強夜	李昀哲	24		24
自強一	戴振錦	24		24	自強二	陳律安	12		12	自強夜	謝宗勳	24		24
自強一	黃致喬	84	36	48	自強二	吳昀函	48		48	自強夜	周士軒	12		12
自強一	邱炳榮	160	64	96	自強二	張智鈞	60		60	自強夜	蘇紫榆	36		36
自強一	楊景龍	132	24	108	自強二	黃義坪	48		48	自強夜	黃筠晴	12		12
自強一	高豪廷	60	12	48	自強二	王雪華	72		72	自強夜	黃丹慈	36		36
自強一	徐德芳	112	64	48	自強二	陳盈穎	72		72	自強夜	何欣	24		24
自強一	林又思	84	24	60	自強二	江倩怡	60		60	滬江夜	劉振陽	24		24
自強一	顏翠萱	56	32	24	自強二	陳素嫦	48		48	滬江夜	郭孟學	24		24
自強一	黃素貞	161.5	53.5	108	自強二	邱惠欣	72		72	滬江夜	邱少源	24		24
自強一	陳惠英	128.5	56.5	72	自強二	吳采凌	48		48	滬江夜	王元宏	12		12
自強一	許景陽	269.5	89.5	180	自強二	吳亮慈	84		84	滬江夜	林玠廷	24		24
自強一	陳彥翔	60	12	48	自強二	劉昕辰	12		12	滬江夜	王柏盛	24		24
自強一	林輝挺	60	24	36	自強二	溫玉娟	60		60	滬江夜	吳泓謚	24		24
自強一	高駿宇	48		48	自強二	薛名君	84		84	滬江夜	陳譽升	24		24
自強一	張慶平	46	10	36	自強二	郭濤濤	48		48	滬江夜	黃詩文	24		24
自強一	涂詠淳	36		36	自強二	李子妍	24		24	滬江夜	陳佳儀	24		24
自強一	張慶安	69	21	48	自強二	林妙盈	36		36	滬江夜	陳郁庭	24		24
自強二	曹世良	75	3	72	自強二	許雅琳	96		96	滬江夜	楊小芬	24		24
自強二	楊楚治	24		24	自強二	林湘閔	36		36	滬江夜	林家萱	24		24
自強二	張裕崇	72		72	自強二	陳淑貞	96		96	自強三	呂理論	24		24
自強二	林亞聖	72		72	自強二	項之悅	36		36	自強三	曾家豪	24		24
自強二	陳奕丞	36		36	自強二	李采臻	36		36	自強三	游茗鈺	24		24
自強二	劉奕和	48		48	自強二	曾奕臻	60		60	自強三	池惠森	12		12
自強二	王駿	24		24	自強二	羅喬鈴	72		72	自強三	阮泰霖	24		24
自強二	趙建傑	48		48	自強二	張芮寧	36		36	自強三	王維德	24		24
自強二	馬茂志	48		48	自強二	林家琳	60		60	自強三	王耀鋒	24		24
自強二	王信凱	24		24	自強二	陳宥伊	60		60	自強三	吳重震	24		24
自強二	陳克翰	60		60	自強二	楊芳寧	24		24	自強三	葉一龍	24		24
自強二	陳進祥	48		48	自強二	陳志遠	36		36	自強三	蔡之禮	24		24
自強二	張辰碩	48		48	自強夜	曾李源	36		36	自強三	盛偉倫	24		24
自強二	劉孟靈	60		60	自強夜	汪宗羿	24		24	自強三	朱文章	24		24
自強二	王建中	72		72	自強夜	張子平	24		24	自強三	黃德政	24		24
自強二	胡曉凱	12		12	自強夜	全正中	24		24	自強三	廖賴國	24		24
自強二	莊閱翔	48		48	自強夜	謝建興	36		36	自強三	霄震亞	24		24
自強二	簡銘展	36		36	自強夜	黃柏滄	36		36	自強三	燕家豪	24		24
自強二	黃崇哲	72		72	自強夜	張鈞為	36		36	自強三	林河翰	24		24



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
自強三	陳鼎元	24		24	自強三	郭明翰	24		24	自強三	葉有妤	24		24
自強三	王柏堯	24		24	自強三	林鼎鈞	24		24	自強三	連凱儀	24		24
自強三	許智綱	24		24	自強三	許智強	24		24	自強三	李宜勳	24		24
自強三	林春根	24		24	自強三	游勝清	24		24	自強三	張采瑜	24		24
自強三	郭師佑	24		24	自強三	雷峻霽	24		24	自強三	蔡沛家	24		24
自強三	吳昕鴻	24		24	自強三	李思賢	24		24	自強三	邱筱筑	24		24
自強三	邱俊維	24		24	自強三	張詠翔	24		24	自強三	曹祖寧	24		24
自強三	許峻嘉	24		24	自強三	蔡再棟	24		24	自強三	洪士淼	24		24
自強三	簡秉章	24		24	自強三	林鼎浩	24		24					

## 104年度大豹溪服勤救溺統計表

日期	站名	受救人	救溺志工
5月2日	蟾蜍山谷	昱賢	陳新川、蔡親偉、余炳輝
5月30日	東眼橋	文聖	鄭治宏、張飾存、李廣鴻
6月6日	蟾蜍山谷	文銘	吳愛珉、涂詠淳
6月7日	鴛鴦谷	士承	池旺融、楊景龍、許景陽
6月7日	東峰	士軒	李秀蓉、劉景棋、潘春燕等
6月13日	東眼橋	婷宜	張仙助
6月14日	蟾蜍山谷	詠庭	高豪廷、高駿宇、廖修偉等
6月14日	鴛鴦谷	彥愉	林岳勳、許景陽、邱炳榮
6月14日	鴛鴦谷	子維	商鍾瀚、許景陽、林衍融
6月14日	鴛鴦谷	宇哲	黃致喬、林又恩、陳彥翔等
6月14日	鴛鴦谷	冠岑	黃致喬、林又恩、陳彥翔等
6月21日	鴛鴦谷	婷茵	許景陽、楊景龍
6月21日	鴛鴦谷	金財	陳惠英、顏翠萱
6月21日	東眼橋	威棋	陳加欣
7月5日	鴛鴦谷	佩如	王建中
7月12日	樂源仙境	宏業	蕭史孜、史慧珍
7月12日	樂源仙境	靜汝	吳采凌
7月12日	樂源仙境	緯曼	吳采凌
7月18日	蟾蜍山谷	明旭	張仙助
7月18日	青山谷	怡心	吳愛珉
8月1日	青山谷	文宇	王雪華、陳盈穎
8月1日	青山谷	慶	王建中、陳要然、張義偉
8月1日	東峰	柏堯	陳宥伊、趙建傑、薛名君等
8月2日	東眼橋	德林	張仙助
8月2日	東峰	家誠	蔡再棟、連凱儀







## 104年大豹溪物資捐贈名冊

日期	姓名	捐贈物資	日期	姓名	捐贈物資
5/1	李震榮前會長	芭樂一批	6/19	李美玉總召	大西瓜二個
	蔡憶潔中隊長	柑仔二箱			鳳梨一批
5/3	林錦繡教練	鳳梨一批	6/20	吳家煌會長	大西瓜一個
	石秀碧教練	紓壓膏一箱		劉玫權教練	炒麵一批
	莊振春教練	大西瓜二個			香蕉一批
	陳新川教練	餅乾一批	6/21	連志光教練	鳳梨酥一批
	吳家煌會長	水果餅乾一批		陳錦華教練	餅乾一批
5/9	江慶旭教練	大西瓜一個	6/27	吳玉桂教練	大西瓜二個
5/10	張雪英教練	黑糖糕一盒		杜國業教練	蛋糕二盒
	林麗花教練	鳳梨一批		翁輝國前會長	香蕉一批,荔枝一批
	劉慧明教練	蘋果一批			
	陳明珠教練			陳嘉宏教練	大西瓜一個,排骨筍湯一鍋
	吳家煌會長	康乃馨一批			
		大西瓜二個		池旺融教練	餅乾一批
5/16	永和隊許乾棋隊長	大西瓜二個	7/4	吳玉桂教練	大西瓜二個
	俞佳宏教練	大西瓜一個		杜國業教練	鳳梨一批
5/17	劉玫權教練	大西瓜一個		林欽鐘理事長	大西瓜一個
		李子一批		吳家煌會長	大西瓜二個
	林瑞新前會長	大西瓜一個		高素蘭教練	冰棒一箱
	翁輝國前會長	大西瓜一個		蔡憶潔中隊長	芒果兩箱,荔枝一批
		蘋果一批			
5/23	王敬皓教練	餅乾二罐	7/5	林欽鐘理事長	大西瓜一個
5/24	陳清雲教練	飲料三箱	7/12	曾美瑛教練	飲料二箱
5/30	吳愛珉教練	餅乾糖果各一罐		劉玫權教練	炒麵一批
	江慶旭教練	大西瓜一個		林裕峰教練	大西瓜一個
	江蔡素娥教練			羅井茂教練	冰棒一箱
5/31	陳嘉宏教練	大西瓜一個	7/18	金文華教練	飲料二箱
	羅井茂教練	大西瓜一個	7/19	陳錦華教練	豆漿,西點一批
	張榮華總幹事	大西瓜二個	7/25	張益明教練	飲料三箱
6/6	林潘淑美教練	大西瓜一個	7/26	高素蘭教練	冰棒一箱
	吳桂雲教練	香蕉一批	8/1	高全盛教練	愛玉一大桶
	劉鼎盛教練		8/2	劉玫權教練	芒果一箱,紅豆湯一批
	永和隊許乾棋隊長	飲料二箱		陳嘉宏教練	香蕉一批
6/14	李美玉總召	大西瓜一個		莊子華前會長	蛋糕9盒
	吳家煌會長	大西瓜一個			
	藥師公會	飲料五箱			
	吳玉桂教練	大西瓜一個			





# Happy Birthday 10月份壽星

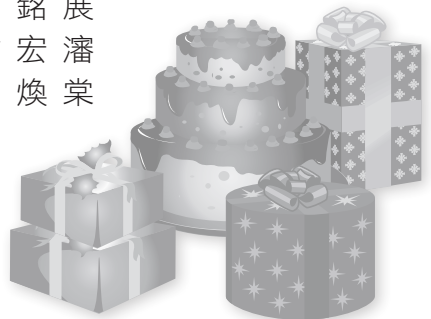
## ~祝 您 生日快樂~

江謝瑞  
何世玉  
吳泓謚  
吳建賦  
李文福  
李宗熹  
柳承鑫  
洪紹庭  
許世凡  
郭孟學  
陳以倫  
趙偉誌  
劉玫權  
鄭緒為  
鄭燕宗  
戴悟修  
何欣岳  
李震羿  
汪宗平  
張子基  
陳焜滄  
黃柏志  
翟克豪  
劉金威  
蔡成芬

季文麒  
林立雅  
張拓程  
游塗容  
黃喧銘  
靳蕙心  
劉議貴  
賴蘇獻  
吳明理  
呂沈光  
張伯秀  
陳黃振  
廖欣駿  
羅明道  
鐘語晉  
龔俊維  
邱仲沛  
張張詠  
梁瑞昕  
陳陳柏

傅文岑  
曾博揚  
楊薪耀  
詹雅涵  
趙唯彤  
蔣若好  
蔡聖棻  
吳明憲  
馬子嫵  
張宸碩  
陳志璋  
陳淑華  
黃美施  
楊宗霖  
楊竣名  
蔡明儒  
蔡景德  
鄭志陞  
賴威廷  
簡銘展  
方宏潘  
王煥棠

周冠甫  
高聖喻  
曾美瑛  
黃譯萱  
楊天淥  
劉胤希  
劉麗江  
顏均晏  
王奕雯  
吳玉桂  
吳柏勳  
林湘閔  
翁輝國  
張郁莉  
許錫泉  
黃心怡  
黃琦茹  
楊芳寧  
鄭治宏



# 104年第33屆萬人泳渡日月潭-義務救生救護協勤花絮



# 104年泳渡日月潭 精彩花絮



# 104年熱鬧十式班結訓餐敘



發行單位：紅十字會總會新北市水上安全工作大隊  
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 聯合會  
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10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

