

# 05

## 月份 會訊



證 341 號  
許 郵 局 第 341 號  
橋 橋 字 第 341 號  
印 橋 字 第 341 號  
刷 刷 刷 刷 刷 刷

### ● 四月份幹事部會議要點

#### ● 各組重要公告

- 台北市訓練組公告
- 台北市訓練組開班行事曆
- 活動組公告
- 競賽組開班年度課程
- 財務組公告
- 自強泳池門票收費
- 捐款芳名錄
- 急救組105年度急救教練及高級急救教練繼續教育完成訓練人員名單
- 教練團統一教學研習公告
- 服務組大豹溪值勤水域探勘概要
- 服務組拜訪商家

#### ● 人物專訪

- 呵護水安 歡喜付出 永遠的向媽

#### ● 受訓學員心得分享

- 105高級急救班學員受訓心得分享

#### ● 家有喜事

- 騎YOUBIKE迎娶 特別的禮車 難忘的婚禮

#### ● 5月份壽星



四月份幹事部會議



水上安全救生課程統一研習營105年度水安先期訓練



新北市災害防救有功人員授獎 王艾副大隊長



救生班總教練協調會



水安隊自強泳池開訓平安祈福儀式

# 水上救生教練繼續教育



第一梯次



第二梯次



第四梯次

# 水安高級急救員班圓滿成功







## 105年4月份幹事部會議紀錄

105.04.15(五)

- 一. 3/20假城林橋舉辦較大型搜救複訓在張洸輝前會長統籌指揮下圓滿成功，感謝前會長及搜救隊教練及急救組長的全力配合。
- 二. 今年度舟艇訓練，在兩位組長辛勞統籌安排下，已於4/9、10假器材室及明光碼頭順利圓滿達成任務，感謝兩位組長及阿金教練。
- 三. 感謝組長侯梅嬌協助，3/26急救員複訓班總教練賴素素教練、4/9、10急救員訓練班總教練李培俊教練，開班順利圓滿成功。
- 四. 感謝前急救組長昱臻及組長梅嬌，4/10在會所整理大豹溪的急救箱，請野外課使用的急救箱一併整理以利野外課時所需。
- 五. 高級急救員班總教練張建雄教練，日期：4/17(日)、4/23(六)、4/24(日)，請幹部多多推廣讓急救領域更多人取得證照，進而培養更多教練。
- 六. 請訓練組及急救組在辦理換證時，布達以整體辦理為原則，水上證照需檢附急救證影本，急救證需要有6個月以上之有效期限，若不足6個月之有效期限，請先完成補(換)證動作(註明上課時間及換證時間，以利查對)，各班隊在課程結束後兩週內檢附訓練成果申請各項證書，如再有教練自行郵寄至總會要辦理補(換)證件事宜，請該組組長前往總會拿取回一同辦理並通知當事人證件取回事宜。
- 七. 總會105年水上安全救生教練班於4/26截止收件，4/30測驗，5/7開訓。相關的截止日期、時間、地點請組長提供給欲參與的教練知悉。
- 八. 3/6高級水上救生教練繼續教育講習及4/9總會辦理體育署救生員審徵人員及4/16日起的水上救生教練繼續教育，本會所有參與名單，待總會公告名單後，請訓練組公告於網站及會訊以利總教練安排授課教練。
- 九. 總會於4/16、4/17、4/24辦理三梯次今年度水上安全救生教練繼續教育講習，請訓練組屆時再次公告叮嚀參訓教練務必攜帶證件正本以備查核及浮潛三寶、報名費600元參加講習。
- 十. 4/18救生教練前期培訓班開訓，開班計畫書、課表、教練團造冊已送交校方。請總召、組長當天務必先到達場館以利布達同學知悉環境與配合事宜，特別是有關費用部分。
- 十一. 懸掛紅布條及DM通知總教練發送，請於4/22前完成，以利招生。
- 十二. 4/22(五)召開今年救生班總教練協調會，請訓練組做好會前資料準備，並聯絡各救生班總教練、教練團總召及會議相關幹部與會。
- 十三. 5/2矯正班開訓，5/8自強1期救生員班開訓，請訓練組同步備好開班紅布條及





協調助總教練照相事宜並通知會長時間。

- 十四. 原定4/16(六)器材裝備整理與保養，是否已於舟艇訓整備起材實，同時實施。  
機動組說明：原則上於舟艇訓當日確認五艘機動艇可正常使用，惟一艘船艇發動有問題需再做檢查，救生衣與安全帽數量要再向器材組確認。
- 十五. 原訂4/23(六)實施大豹溪實地探勘及器材運送，上期誤植為4/24(日)，請更正。  
4/23(六)請服務組動員至大豹溪服務站集合先做清掃整潔工作，並與各救生站商家做好聯絡。機動組與器材組配合準備好大豹溪開站各項所需物品載往大豹溪服務站，另請機動組派10人支援救生站開設，也請財務組備妥10件禮物轉交服務組當天致贈每站商家，拜會行程及午餐安排也請服務組備妥。
- 十六. 5/1(日)當天大豹溪各救生站開站，當天請服務組做好開站準備及當天祭拜的祭品採購，請資訊組持續公告通知會員踴躍前往協助。
- 十七. 本會預訂於5/8(日)大豹溪指揮站，辦理「4、5、6月暨母親節慶生會」，請活動組做好準備，並請幹事部及各組組長鼓勵組員參加。
- 十八. 台科大泳池訓練計畫期程至10月，時間5:30-8:00，請提供總幹事，訓練計畫、課程表、教練團名冊先送校方備查，開訓後一周內請備妥學員名冊及入場費用，送交校方，入場費依訓練日數計算。
- 十九. 龍舟隊初步訓練計畫請提出預訂表，以利隊員招募及知悉。
- 二十. 龍舟隊員招募請各組各派至少二位幹事部參共襄盛舉。  
說明：5月份第一週、第二週招生推廣。5/13辦理說明會，5/14開始訓練，6/9正式比賽。
- 二十一. 9/3(六)、4(日)日月潭長泳活動主辦單位「埔里早泳會」已確定日期，請活動組策劃並確定後即公告活動行程、住宿、參加費用等事項，以利任務順利進行。  
活動組說明：報名日期6/1-6/20，費用參考去年約\$3500元，浮標租借費\$200元。
- 二十二. 再次重申各組請將下月欲公告事項，請以MAIL或LINE於25日前彙整轉交我及文書組，以利會訊編排、校稿、刊登作業。
- 二十三. 各項泳訓班訓練及大豹溪防溺協助將陸續展開，各項收支費用以「統支統收」為原則、請財務組配合督導及協助各開班總教練。
- 二十四. 臨時動議：  
1. 分享4/14、15參加社會局舉辦的進階研習，課程非常活潑生動，講師內







容也非常精采，有意願的幹事部或會員可告知總幹事，有機會可委派代表參加。

2. 急救組報告：大豹溪所使用的急救箱業已整理完畢，希望執勤同仁於執勤結束後，將急救箱內之物品歸於原位，以免藥品受潮。
3. 訓練組報告：去年因颱風，部份十式班學員服勤時數尚未補足，應如何處理？

會長說明：由十式班學員長負責督促學員於今年補足時數。

總幹事補充：請學員確實訂出時間補足時數。

## 二十五. 近期工作重點：

1. 5月份會所值勤由訓練組擔任。
2. 5/1(日)大豹溪服勤開始。
3. 5/2(一)自強第1期蛙、蝶、踩水姿勢矯正班開訓(總教練：林瑞新)。
4. 5/8(日)大豹溪慶祝母親節暨4、5、6月慶生會。
5. 5/8(日)自強1期救生員班開訓(總教練：侯梅嬌)。
6. 5/9(一)105年第1期救生員複訓班開訓(總教練：楊金明)。
7. 5/13(五)初、中級、自救班總教練協調會。
8. 5/20(五)5月份幹事部會議。
9. 5/30(一)105年第2期捷、仰姿勢矯正班開訓(總教練：鄧朝興)。
10. 5/30(一)自強1初級班(早)開訓(總教練：劉議心)。
11. 5/30(一)台科大初級班(早)開訓(總教練：鄭茂鴻)。

## 會長總結：

1. 感謝前會長莊子華為隊上爭取到台科大場地，以及贊助泳帽。
2. 感謝瑞元組長與岳勳組長的辛勞，今年的舟艇訓圓滿達成。

# 台北市訓練組公告

本年度第一期泳訓班即將於5/2(一)開設，特邀請前會長林瑞新教練率領眾多優秀教練一同研究精進踩水與蝶蛙兩式的技巧，歡迎各會員踴躍報名參加，報名資格須是當年度已繳年費且上過高級泳訓課程之會員，四週訓練後須上大豹溪服勤四次，特此公告。

台北市訓練組長 王敬皓 敬上





# 2016年水安泳訓班

班別	地點	上課日期	總教練	聯絡電話
初級班(兩週)	自強1	5/30 ~ 6/11	劉謙心	0938-510-821
	台科大	5/30 ~ 6/11	鄭茂鴻	0932-033-050
	自強2	6/06 ~ 6/18	蔡易諤	0922-535-275
	自強3	6/13 ~ 6/25	溫奕泯	0917-613-917
	自強4	6/20 ~ 7/02	石秀碧	0932-012-981
	自強5	6/27 ~ 7/09	江謝瑞	0916-091-855
	自強6	7/04 ~ 7/16	林潘淑美	0933-692-429
	滬江高中(夜)	7/04 ~ 7/16	方麗華	0928-823-041
	潤泰	7/04 ~ 7/16	王秋琪	0920-840-559
	世紀皇家(夜)	7/04 ~ 7/22	謝卓美秀	02-2954-3921
	自強7	7/11 ~ 7/23	李立忠	0932-306-043
	自強8	7/18 ~ 7/30	王祥安	0975-023-682
自強9	7/25 ~ 8/06	魏芳文	0937-937-781	
自強10	8/01 ~ 8/13	施安容	0937-015-293	
自強11	8/08 ~ 8/20	顏豪志	0936-221-072	
自強12	8/15 ~ 8/27	邱育鈴	0917-672-671	
中級班(三週)	台科大	6/13 ~ 7/01	蔡親偉	0912-286-041
	1	6/27 ~ 7/15	莊麗芳	0939-565-278
	2	7/18 ~ 8/05	林錦繡	0912-154-833
	滬江高中(夜)	7/18 ~ 8/05	陳添武	0910-249-759
	潤泰	7/18 ~ 8/05	呂欣明	0936-674-050
	世紀皇家(夜)	7/25 ~ 8/11	謝卓美秀	02-2954-3921
	3	8/08 ~ 8/26	侯采伶	0933-856-520





自救班(兩週)	1	7/18~7/29	余炳輝	0936-050-869
	滬江高中(夜)	8/08~8/19	古春華	0956-619-355
	2	8/15~8/26	柯敏龍	0988-000-478
救生班(四週)	1	5/08~6/05	侯梅嬌	0988-080-958
	2	6/05~7/03	黃美惠	0933-219-761
	3	7/03~7/31	莊子華	0988-020-666
	自強(夜)	7/03~7/31	張仲皓	0930-895-797
	滬江高中	7/03~7/31	朱浩宸	0989-785-892
	台科大	7/03~7/31	張建雄	0930-777-168
	4	7/31~8/28	江慶旭	0910-234-502
高級班(四週)	1	7/03~7/31	阮雅鳳	0922-871-607
	2	7/31~8/28	李亦民	0919-905-181
	台科大	7/31~8/28	吳家煌	0958-117-897
第13期游泳教練班		8/28~9/24	翁輝國	0932-225-960
姿勢矯正班	1	5/02~5/27	林瑞新	0937-015-024
	2	5/30~6/24	鄧朝興	0919-766-229
救生員複訓	1	5/09~5/14	楊金明	0921-810-620
	2	6/27~7/02	張洸輝	0932-062-242



自強游泳池：新北市中和區中山路二段64巷9號

台灣科技大學：台北市大安區基隆路四段43號

世紀皇家社區：新北市中和區連勝街9號

滬江高中：台北市文山區羅斯福路六段336號

潤泰泳池：新北市板橋區三民路二段35巷31號

日班05:20~07:00；夜班19:00~20:30







## 活動組公告

### 一. 105年日月潭長泳相關辦法

1. 九月三日及四日二天。
2. 費用為3700元(含\$200元晶片)。不下水費用為2600元。
3. 會上租借浮標:200元
4. 報名及收費地點:自強游泳池(報名表與費用同時繳交才完成手續)
5. 報名日期為五月一日到五月十九日止。

### 二. 105年母親節暨四五月慶生。地點:大豹溪活動

1. 當日會有蛋糕及鮮花。
2. 請大家多上大豹溪共同歡慶。

## 競賽組公告

### \* 2016年競賽組開班年度課程 \*

#### 課程一：「競賽組四式專精先修班」

- 一、主旨：本課程以有意願參加【四式專精班】先前準備訓練。
- 二、訓練日期：2016.04.18-05.20

#### 課程二：「競賽組四式專精班」

- 一、主旨：本課程以訓練為原則，依照游泳能力分A.B.C組，針對想提升游泳四式(蝶、仰、蛙、捷泳)技巧、競速的學員並培育優秀游泳技能人才，所提供的訓練課程。

- 二、訓練日期：2016.05.23-10.31

#### 三、入訓測驗：

- 05.23 (一)：50m蝶泳、50m蛙泳  
 05.24 (二)：50m仰泳、50m捷泳  
 05.25 (三)：200m混合四式

#### 課程三：「游泳跳水出發班」

- 一、主旨：本課程以教學為主，教授游泳出發「起跑式」跳水法。
- 二、上課日期：2016.08.01-08.12
- 三、入訓測驗：08.01(一) 200m自由式

#### 課程四：「游泳翻滾式轉身班」

- 一、主旨：本課程以教學為主，教授游泳捷式「翻滾式」轉身法。
- 二、上課日期：2016.08.16-08.26
- 三、訓練時段：入訓測驗：08.16(一) 200m自由式

★訓練地點：台北市大安區基隆路四段43號(國立臺灣科技大學游泳池)





- ★訓練時段：每星期一～五 早上05:30～07:30
- ★報名日期：即日起至各班開課日止(先修班除外結訓前一週可參加)
- ★報名方式：現場報名-於報名期間內每週一～五早上05:30-8:00到台科大泳池找競賽組報到。

競賽組組長/總教練：黃敬仰 0930-041-272

副總教練：張鈞晃 0911-883-855

## ◀ 財務組公告 ▶

一、感謝以下教練幫忙採購、煮食供「新春團拜」活動作為餐點：

陳才正教練、黃美施教練、林月綉教練、許玉梅教練。

二、105年本會與自強泳池業者協調門票收費如下：

- 1.當日購票入場，每張新台幣50元整，限當日晨泳使用。
- 2.當月月票（30張），每本新台幣1200元整，限當月晨泳使用。
- 3.當年年票（60張），每本新台幣1800元整，限當年度晨泳使用。
- 4.半年票（有效期限105年5月1日至9月30日）
  - a.本會教練及幹事部成員：新台幣2500元整。（105年有繳年費會員資格）
  - b.其他年度繳費會員：新台幣3000元整。
  - c.非本會會員：新台幣3590元整。

### \* 捐款芳名錄 \*

月份	姓名	金額〈物資〉	備註
3月份	劉玫權教練	炒米粉、滷豆干各一批	供新春團拜
3月份	江永昌委員	參千元正	
3月份	陳王麥教練	壹萬元正	
3月份	賴炳坤教練	伍千元正	
4月份	翁輝國前會長	貳萬元正	
4月份	台北大龍峒扶輪社	參萬元正	
4月份	莊子華前會長	泳帽壹千頂	
4月份	呂忠義顧問	壹萬元正	

## ◀ 急救組公告 ▶

● 105年度急救教練及高級急救教練繼續教育完成訓練人員名單

張建雄、張仲皓、侯梅嬌、施安容、莊麗芳、吳桂雲、黃宥寧、魏芳文、黃美惠、呂欣明、李立忠、黃莉婷、林麗花、劉景琪、吳聰旗、傅榮裕、陳麗如、陳佩榮、高建雄、吳玉屏、譚國斌、曾佳怡、黃琦茹。





## 教練團統一教學研習公告

水安總是在救生的領域不斷的服務著志工，而我們的水安志工們也想方設法的盡一份心力使我們的活動能更加的圓滿。多年前的人為因素使得新北市的水上救生志工都由總會做救生教育，而今年我們水安的志工，就要用我們的團隊力量給總會看到我們的用心訓練的成果。



訓練首重安全，唯有紀律才有安全可言。



教學的各式設備都應完備方能進行訓練。



生動有趣的教學，教練們個個專心學習。



教練們手腳並用，就是一定要使學員能夠聽得懂，才能傳承下去。



重視細節、分工救援，每個人每個動作都馬虎不得。



教練的課後補充不能少。







日理萬機的總幹事，都要親下做人型看板了。



學員們正確且精實的練習，正是教練團用心的結果。



一個口令一個動作，確實做到位才可以在急難時有充足的信心。



成功的結束，不是結束，而是水安訓練的開始！

## 服務組公告

### \* 服務組大豹溪值勤水域探勘概要 \*



去年颱風過後，水文狀況驟變，山中傳奇之右岸中坑溪因崩壞嚴重河道整治中，下游處瀑布深潭經探勘有2米以上需注意。



蜜蜂世界往上原龜形石的下游處有一小小深潭，上方的落差瀑布水流強勁，水深亦達2米以上應勸阻遊客勿前往靠近。





蟾蜍山谷最上游巨石處沖刷出一段深長寬的河道，巨石旁的水深以3米鉛棒探查達到2米8，相當危險的水域，其餘緩淺區段業者整治中。



東眼橋原舊橋橋墩位移，故橋面已完全拆除，橋下部分因淤積而緩淺，而原有的山壁落瀑至橋下的區段，沖刷出一段長且深的河道需稍加注意。東峰、鴛鴦、青山、樂源仙境等站，因淤淺嚴重，大部分水深及膝，尚待店家業者整理。

### \* 服務組拜訪商家 \*



拜訪商家-東峰



拜訪商家-東眼橋



拜訪商家-蜜蜂世界



拜訪商家-樂源仙境



拜訪商家-鴛鴦谷



拜訪商家-蟾蜍山谷







## 呵護水安 歡喜付出 永遠的向媽

文 / 李立忠、溫玉娟

一位讓水安人永遠懷念的教練，她像母親一樣，照顧水安、為水安付出。「水安大家庭裡都稱她為向媽，向靜玉教練就像媽媽一樣，疼愛所有水安的晚輩們，即使你已經為人父母，她還是把你當成孩子看待。」曾經受到照顧的教練團副總召侯采伶這樣形容。

水安七期救生教練，前會長林瑞新、前會長鄭茂鴻、資深教練陳獻銘、資深教練項巨源、資深教練吳聰旗等，都與向媽為同學。78年和向媽一起進入水安隊的資深教練陳獻銘表示：「欣賞向媽認真、付出無所求、願意承擔、盡心盡力又不求名。單純為人服務，而這些也正是向媽最令人珍惜的特質。」談起向媽，大家最先想起的第一件事，就是活潑又熱心參與公益，無論是在南勢角捷運站示範CPR或者是在全國身心障礙者博覽嘉年華會等場合都有她的蹤影。

她的學生資深教練黃琦茹說：

「我想向媽在水安的貢獻不用我述說，光看她的經歷及在水安的時間就知道，家中大大小小的獎牌、獎狀.....根本都可以展覽了。她對我最大的影響就是不用怕事、不用多說，讓我證明給你看，最後你就知道到底行不行；多說無益、多做無害，做自己就對了。」



雖然向媽本人熱心參與公益，但她總是把後輩的幸福看得比甚麼都重。她叮嚀學生們，先把自己的人生過好才來做志工，如果連自己都照顧不好更何來志工奉獻的精神呢？人本的精神從家出發，向媽著實為大家想到了。

過去常和向媽一起在大豹溪值勤的王政宗資深教練回憶，有一回一群台灣人帶著日本觀光客在對岸烤肉嬉遊，大雨滂沱溪水上漲中，民眾受困，當時的緊張程度一直到現在還記憶猶新，幸好靠著向媽與夥伴們通力合作最後將遊客





全部救出，完美地達成了救人的使命。向媽於民國91年整合服務組，更接下了現今中和隊所值勤的烏來水域，靈活調度指揮的功力與精神，格外令人敬佩；民國95年，值勤指揮總站首次由大板根前雜貨店遷移至新所，當下遊客眾多而救生員的調度在極為吃緊的狀況下，在大有活動中心調度指揮，趕在午後大雨前成功完成鴛鴦谷突發救溺以及後續傾盆大雨中值勤人員的撤離，更是流傳至今的大豹溪佳話。



向媽對水安最大的貢獻是甚麼？水安副大隊長王艾與搜救隊副隊長吳聰旗和服務組組長蔡親偉異口同聲地說：「向媽奠定了水安與消防局間良好的互動關係。」自向媽擔任水安隊幹部開始，消防局樂意提供水安的需求，在大豹溪舉行演練、辦記者招待會、防溺水推廣、自強活動等等。所以向媽在水安與消防局的協調工作上功不可沒。

向媽的突然離開了我們，離開水安這個大家庭，萬分不捨當下，回想過去林林總總，有愛、有付出、有歡笑、有淚水，還有無盡的懷念。向媽，我們永遠愛您，您永遠活在水安人的心中！

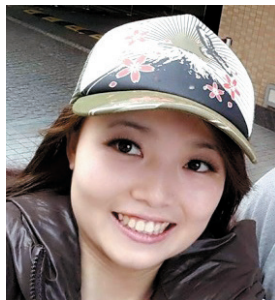




## CPR不但救了外婆 也為我指引出一條學習急救的路

105高級急救員班 / 學員 林禕紅

還記得前年回到外婆家時，那時外婆因為心臟驟停而倒地，甚麼都不懂得我只能眼睜睜看著南部的哥哥幫外婆作人工呼吸，自己不但幫不上任何忙，甚至還怪哥哥為什麼一直按壓外婆的胸口？後來我才知道，原來哥哥去醫院學過了CPR，這是急救很重要的一個關鍵。若不是家裡有哥哥已經具備急救的知識的話，也許那時我就已經永遠的失去了外婆，而我想學習急救的心情，也從這時開始悄悄地萌芽了。



上完105高級急救員班後，我學習到更多更深入的救護知識，比方說：當教練談及燙傷該如何正確護理時，真是讓我悔不當初，因為之前我的腿被排氣管燙傷，腫了碗口大的水泡，沒有好好護理的結果讓我美腿不再，留下一塊大醜疤。還有過去我一直以為AED是把停止跳動的心臟給電到重新跳起來，經過教練生動的的解說後，我才知道事實跟我的認知完全相反，原來AED是把不正常顫動的心臟給電停，然後經由胸部按壓幫助心臟回復正常的跳動頻率。哈！好蠢。

但我相信很多人也和我有相同的錯誤觀念，如同網路上常有的錯誤概念和祖傳祕方，大家以訛傳訛地徒生錯誤的知識。拜此堂課之賜，許多問題都有了解答跟概念，也更明白「正確的急救幫忙進診間，不正確的急救幫忙進太平間」的道理所在，由此可見宣導正確的知識和適當處理的重要性，因為在任何災害及意外發生造成傷害時，只要多一個人有基本的概念，便可以幫助更多的人在關鍵的時間跟死神拔河。

非常感謝教練們開這堂急救的課程，讓我獲益良多，不但讓我學到該如何觀察、處理傷者，給予適當的幫助和包紮，也導正我腦子裡錯誤的概念，讓我知道如何運用各種急救器材。另外還明白了安寧醫療的意義，還有尊重患者的概念，真的謝謝教練團的用心良苦，未來有機會我一定會學以致用，不會辜負這門課的。





## 我期許我自己 要當第一個去幫大家急救的人

105高級急救員班 / 學員 曾佳惠

從小我和我的姐姐感情就很好，在長大的過程中，姐姐一路提攜我，我也非常的愛她。印象很深刻是有一次我和姐姐一起去電影院看恐怖片，兩個懷胎八月的孕婦抱著肚子又叫又笑的，好不快樂。

可惜好景不常，姐姐後來罹患了肝癌，經過許多次的化療，原本健康的她變得很脆弱，體力不好的她幾乎足不出戶，而我也盡量一有空就待在家裡陪她，享受我們的姐妹時光。但是突然有一天，姐姐竟然昏倒了，不明所以的我急得像熱鍋上的螞蟻一樣，忙著打電話叫救護車外，只能拼命幫她作人工呼吸，同時祈求上蒼憐憫，希望姐姐快點醒過來。也許是應了我的祈求，姐姐虛弱地睜開了眼睛，就那麼一瞬，那是我們姊妹此生相對的最後一眼。後來我常常在想，如果不是我會CPR的話，是否我連姐姐的最後一眼也見不到了？下次再遇見類似的事發生時，我還可以多做些甚麼？我是不是應該要多學些急救的知識呢？



我現在工作的美容院就是跟姐姐一起開的，我曾經跟她承諾過會讓這家小店永遠經營下去，因為這是我和姐姐的根，是我們發跡的原點。我的顧客常常問我，沒事學那麼多幹嘛？我都跟她們說，這是基本救命術，有空就快來跟我一起學、一起上課。我天天都告訴我的顧客，學急救不但可以幫助自己和家人，還可以擴大到所有你遇見的有緣人，比方說如果有一天我的顧客突然心肌梗塞了，我可以在第一時間搶救她，讓生命繼續延續下去。

在這次的課堂上，建雄總教練放了一部AED的宣導短片給大家看，內容是如果有一天，在你身邊的人突然倒下了，你會怎麼辦？有人呆站著不知所措，有人甚至乾脆也跟著躺下去，而我期許我自己，要當第一個去幫大家急救的人。謝謝水安為我們開了這門



非常實用的課程，上完這門課後，接著我也要投入EMT的訓練；謝謝辛苦的教練們，雖然只有短短的三天卻讓我獲益良多，希望很快能在現場活用各位教練們所教導的知識與技術。







## 騎YOUBIKE迎娶 特別的禮車 難忘的婚禮



第十二期救生教練 / 林建成

誰說迎娶新娘就要擺出重機、跑車或名車？我因為熱愛騎單車因而認識現在的老婆 Fiona，兩人一見如故相談甚歡，進一步交往成為男女朋友。交往時快樂的回憶有很多，特別記得有次參加登武嶺單車比賽，妻子下重本送我一組登山輪組，讓我非常感動。一起走了一年多，我們兩人相知相惜，於是認定妻子就是我一輩子的伴侶，進而決定訂下終身，直接把老婆娶回家。

因為想來點不一樣的迎娶，想到人家都是超跑車隊或是重機車隊的迎娶方式，我和老婆是因為單車而結下姻緣的，那麼我應該也可以來個 "YOUBIKE迎娶車隊" 吧？

就是這個簡單的想法，所以就開始尋找朋友們幫忙，剛開始還一直擔心會不會沒有人來幫忙，可是沒想到朋友們都很給力的一口就答應了！真的是讓我大...大的感動啊！

在4/30當天每個答應的朋友都有來，也讓整個活動更是熱鬧！我與親友團共計約40人，從板橋家中出發前往三峽北大新娘家中迎娶，單趟行程約15公里，耗時1小時40分鐘，幸好沒有誤了吉時，迎娶活動在我大喊「老婆！我要把你娶回家！」，與老婆嬌羞點頭答應後，圓滿達成!!

最後在這裡，我也要非常感謝所有朋友的幫忙，因為有您們熱情的參與和大力的協助，我們的這一場“世紀婚禮”才能如此精彩，謝謝您們!





Happy Birthday 05月份壽星  
 ~祝 您 生日快樂~

王 俊 富  
 白 俊 彥  
 余 炳 輝  
 李 桂 香  
 余 懿 桓  
 周 國 金  
 邱 少 源  
 邱 勝 楠  
 侯 梅 嬌  
 陳 正 哲  
 陳 明 珠  
 傅 榮 裕  
 黃 美 惠  
 黃 郁 凱  
 趙 新 記  
 劉 福 興  
 王 臣 扶  
 史 慧 貞  
 李 昀 哲  
 李 雲 嬌  
 徐 世 緯

高 全 勝  
 張 奕 鴻  
 陳 信 儒  
 曾 柏 翰  
 游 安 晨  
 黃 瑞 明  
 黃 麗 美  
 楊 豐 瑜  
 劉 俊 明  
 李 亦 民  
 李 克 泓  
 涂 詠 淳  
 商 鍾 瀚  
 張 緯 宸  
 許 德 安  
 王 美 彬  
 吳 佩 璇  
 李 捷 瑩  
 林 佳 民  
 張 素 惠  
 莊 麗 芳

陳 俊 榮  
 曾 家 豪  
 鄭 映 宣  
 王 昭 蘋  
 王 柏 翰  
 邱 筱 筑  
 姚 宏 聖  
 陳 昱 宗  
 黃 鼎 皓  
 劉 修 能  
 蔡 沛 家  
 鄭 永 昭  
 王 駿  
 余 淑 華  
 宋 政 晏  
 李 英 翬  
 卓 佩 穎  
 林 建 富  
 孫 文 中  
 張 方 睿  
 張 原 榮

陳 景 輝  
 陳 麗 如  
 黃 一 平  
 楊 坤 龍  
 蔡 忠 駿  
 賴 柏 璋  
 王 韋 翔  
 吳 江 民  
 李 信 樺  
 周 宗 正  
 洪 昀 璿  
 高 仕 彥  
 陳 政 鴻  
 鄭 名 宏  
 洪 結 常  
 許 博 軒  
 許 銘 樑  
 黃 義 坪



## 水安搜救隊受邀板橋南區扶輪社演講



## 105年度救生班總教練協調會



## 水上安全救生課程統一研習營



## 舟艇訓練班圓滿成功





# 五月份大豹溪協勤首登場



謝謝優秀的水安教練們，有您們的守護真好！



大豹溪假日駐點站開工祈福儀式

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：林欽鐘 編審指導：陳美芳  
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105年04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

