105年10月份幹事部會議紀錄

105.10.21(五)

一、10/01(六)大豹溪指揮站及各救生站撤收，已圓滿完成，感謝服務組今年的付出，大豹溪防溺勤務工作平安圓滿達成。另外謝謝各位夥伴的支援。

二、105年第二次教練團會議，已於10/15日(六)，假宸上名品飯店辦理完畢，感謝徐健軒總召及2位訓練組長的規劃與執行使報告完善完整，會議圓滿成功。

三、105年第二次評議委員會亦將於10月23日假璞海鮮餐廳舉辦，紙本通知單及簡訊以於本周完成寄送與發送，聯絡組也已完成出席委員統計。

四、志工楷模收件共6件，將交由評議委員參考審核。

五、年度「秋季旅遊」預定於12月4日(日)實施，已開始接受報名,請會員把握時間報名，如額滿後報名者列入後補名單依序遞補，有關當天活動安排即行程請確定後即公告，後續收費、車次、桌次安排，麻煩請活動組妥為策畫。

六、105年度「年刊」編輯工作已加速進行中，請文書組多多費心，需請各組提供的資料，請各組多加配合盡快提供，謝謝。

七、105年年會11/20在烘爐地舉行，請各班隊救生班、高級班、矯正班、13期游泳教練班、各期游泳教練、救生教練之總教練或學員長鼓勵同學參與出席及提前認桌，即日起可預約訂桌，每桌優惠3000元，請至財務組或林月綉教練處繳費確認。

八、請財務組提供全年度捐款（物資）芳名錄及物料庫存，給會長檢閱以利刊登年刊。請服務組提供全年度捐款（物資）芳名錄、大豹溪救溺英雄榜及統計表、大豹溪救生站分佈圖、志願服務卡時數登錄、大豹溪督導輪值表。給會長檢閱以利刊登年刊。

九、105年「年會」預定於11/20(日)1400假中和烘爐地活動中心舉行。

十、請各組就以下分工，並請活動組提出行程完整報告。

(一)教練團：提供救生、游泳教練名冊、105年第1、2次教練團會議紀錄。

(二)活動組：會場佈置、司儀派遣、志工楷模、績優人員頒獎，及年會程序表、紅布條（請昆峰幫忙）、餐會桌次表製作、秋季旅遊登記及經費收繳。

(三)財務組：105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：105年器材統計表、支援年會所需器材運送。

(五)訓練組：完成訓練成果統計、訓練成效報告、第15期救生教練名冊、第13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、105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)檔案組：105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）、105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：105年年刊編撰印製、會員資料補正、大會紀錄及照相。
(十二)資訊組：製作年會簡報及訓練花絮光碟。
(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。

臨時動議

1. 秋季旅遊預定行程：

時　間	項　目	內　容	注意事項	備　註
0700	集合	器材室	自備早餐	中和運動中心
0715	出發		逾期不候	
0715 - 0815	三高風景欣賞	各車車長決定	下午前分好，每十人為一組	
0815 - 0830	團體照拍攝	休息		
0840 - 0930	早午餐	客家擂茶	四道茶點	
0930 - 1040	午餐準備	土窯比賽	雞腿、玉米、地瓜、綠豆湯	可自備加菜要用鋁箔紙包好
1040 - 1200	大地遊戲	各站長決定	一車分兩組共八組	時間許可可參觀客家農具展
1200 - 1330	享用午餐	各組開窯	十人一組	素食者請先告知
1330 - 1350	上車	前往北埔老街		
1350 - 1450	北埔老街自由行	自行決定	能夠購買農特產	
1450 - 1500	上車	前往金漢柿餅	教學導覽及柿餅體驗	
1500 - 1540	新竹沿途風景	各車長自行決定		
1540 - 1640	金漢柿餅	導覽+製餅+拍照	請注意換組時間	
1640 - 1650	集合點名			
1650 - 1720	沿途風光			
1720 - 1820	大溪晚餐	暫定全家福		
1820 - 1830	集合點名			
1830 - 1930	回台北			end

2. 財務組提問：

今年各組有支援外面活動，有些單位有補助車馬費，有教練質疑為何沒有捐回隊上？

總幹事答覆：

舉例：台北大龍峒扶輪社例會，請吳聰旗教練演講AED+CPR，聰旗教練率急救組及搜救隊出席參加，車馬費有捐回隊上。
另支援外面活動屬教練個人接洽，基於推廣水安理念才由隊上找合宜教練出席參與，有無車馬費各單位不同，原則上非經由本隊接洽又無產生費用則車馬費屬個人收入，是否捐出是個人意願。

聯合會公告

●第一屆林恆雄將軍『志工楷模』遴選，名單公告如下：

黃美惠、石秀碧、黃敬仰、張鈞晃

恭喜四位獲獎人，實至名歸，你們的付出有目共睹，也請於年會時請務必出席參加，接受大家的祝賀。

會長　林欽鐘　敬邀

●第十二屆理事代表選舉共收到二十三位候選人登記參選，經評議委員會議審核，依照本會組織章程理事代表產生辦法：

第一款：理事代表參選人需符合下列條件：

一、需連續五連繳交年費者。

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.具本會會員資格五年以上。

第二款：理事代表參選人得徵得選舉人十人(含)以上連署，並於選舉前將連署書提交大會，連署人不得連署超過應選理事代表名額，符合資格條件之被連署人為候選人。經評議委員會審核，連署人重複及入會未滿五年資格者不符共計四位。符合第十二屆理事代表選舉候選人資格者共計十九位，名單如下：

莊子華、陳美芳、廖欣怡、侯梅嬌、鄔建國、林維德、余炳輝、黃美惠、沈惠芬、李昆峰、陳巧凌、林岳勳、張仲皓、江慶旭、江蔡素娥、陳正吉、陳焜基、蔡親偉、顏豪志

請各位會員知悉，也感謝登記參選的前輩先進，因為你們的勇於任事，讓我們的隊務能更順利的推動。

急救組公告

●105年急救教練訓練實施計畫

◎報名方式：

(一)即日起至105年11月21日(一)前，一律採電子郵件報名，請下載報名表填寫，額滿將提前截止，恕不受理現場報名。填寫完畢以line或e-mail轉寄皆可。

(二)繳費方式：郵政劃撥繳費

◇帳號：700　◇帳號：03117410578647

◇戶名：侯梅嬌　◇立帳郵局：中和南勢角郵局

(三)完成郵政劃撥訓練費用後，請務必將郵政劃撥收據傳至【Line~ID：melenie080958】或郵電至【e-mail：melenie0369@gmail.com】請將劃撥收據拍下來後以line或e-mail的方式轉寄給侯教練皆可。

(四)來電確認，承辦人　侯梅嬌：0988-080-958，即完成報名。

在完成上述動作後，請再次電洽侯教練確認即可。

報名表下載處：https://goo.gl/taV6U6

●105年高級急救員訓練實施計畫

◎報名方式：

(一)即日起至105年11月7日(一)前，可採e-mail或Line報名，傳送完報名表請與侯梅嬌組長確認已收件！額滿將提前截止，恕不受理現場報名。在填完報名表後以電子檔line給教練或e-mail轉寄即可。

(二)繳費方式：郵政劃撥繳費

◇帳號：700　◇帳號：03117410578647

◇戶名：侯梅嬌　◇立帳郵局：中和南勢角郵局

(三)完成郵政劃撥訓練費用後，請務必將郵政劃撥收據傳至【Line~ID：melenie080958】或郵電至【e-mail：melenie0369@gmail.com】這一點另外說明，就是當你完成劃撥的動作後，可以將收據拍下來line給侯梅嬌教練，或者用e-mail寄給教練都行。

(四)來電確認，承辦人 侯梅嬌：0988-080-958，即完成報名。

在完成上述動作後，請再次電洽侯教練確認即可。

報名表下載處：https://goo.gl/CSsb1X

將水安隊的精神不斷傳承下去

【105台科大高級班　學員：張其忠　學號：4號】

應慈濟劉奕和師兄的邀請，本來只是想來減肥才報名水安隊的初階班學游泳，故今年暑假一路從初級班、中級班、救生班到現在的高級班，每天都能明顯感覺到自己有進步，真的覺得很充實。根本沒想過要當救生員的我，本只是想更進一步學習游泳，在中級班助理教練的鼓勵下，才來報名救生班，想說入訓測驗通過就繼續，若是入訓測驗不通過，則再回頭初級班繼續把捷泳學紮實些即可，沒想到張建雄總教練本著推廣救生的理念，只要有一點基礎就可以入訓，這才讓泳技連三兩三都不到的我，竟也能順利通過？！既來之，則安之，那就…加油吧！

吃到救生班的第一份「早餐」後，才驚覺到原來之前上的初級班和中級班都只能算是在玩水而已，救生班的訓練才是玩真的，而不是來玩的。確實，救人這種事情本來就不能用「玩」的心態來面對！只是剛學會游泳的我，面對救生班嚴格的訓練，當場把才剛從初、中級一路上來，對游泳才剛產生的一點點自信給打回原形！這裡根本就不是我這種不運動的人應該來的地方！課後我馬上去找之前的初、中級班助理教練來補強一下，也才知道他們原來也是這樣過來的…他們行，我應該也行吧…

一直以來，我都與「運動」這兩個字無緣，從小就是看漫畫、打電動，出了社會仍是上班打電腦，下班打電動，標準「宅男」！一向晚睡晚起的我，現在竟能早睡早起？！每天被操到全身酸痛，還要找中醫針灸拔罐的，但卻還樂在其中，我是有病喔？！我以身教告訴我兒子，就算再苦也要堅持下去。連我那結婚十多年的老婆看到我在facebook上的受訓照片，竟然說我終於看起來像個男人了…

加入水安隊是我人生中最美麗的意外，更意外的是，從初級班一路到高級班，我竟然沒缺過任何一堂課，這些精彩的課程，任何一堂沒上到都會覺得損失很大。不過，說真的，這幾個月的訓練期間，也曾有過退訓的念頭，但一步一步的撐過來，現在竟也要高級班結訓了，在高級班的這幾週，我學到最華麗的蝶泳（雖說不上是學會，但還可以小蝶2、30公尺）、可以漂亮的平跳入水和各式滾轉側轉、學會捷泳和仰泳最重要的滾

肩和鞭狀踢水、糾正捷泳的換氣角度及蛙泳小蛙屈腳的方式，更明白游泳最重要的延伸漂浮（休息點）的道理。不得不說，水安隊高級班這幾週訓練下來，除了自己體能與泳技上有明顯進步外，最讓我佩服的是，林恆雄將軍本是人人敬畏的將軍，但他卻能放下身段、心態歸零，和所有學員一樣從頭開始，以他的身教讓我們體會到正確的志工心態，可敬！可佩！也期望自己將來能夠像林將軍一樣，活到老、學到老，並對這社會持續付出到老，將水安隊的精神不斷傳承下去。

我是一個慈濟志工，也一直以此為榮。進入救生班後，即開始嚮往成為紅十字會水安隊的一份子，同樣都是無報酬的志工，但我覺得水安隊的志工更是令人敬佩，救人當下除了會讓自己身陷險境外，無論救援成功與否，都還可能因為一個疏忽而讓自己官司纏身。若沒有堅定的信念與熱忱，怎能持續堅持下去？每一個救生員都是真英雄，而我也想成為這樣的真漢子，也想成為孩子們的水上守護神！

PS：我是來減肥的，怎麼重量沒什麼降，食量卻不斷增加…

相識即是有緣

【105台科大高級班　學員：張家豪　學號：9號】

這是我第二次參加高級班，上一次參加高級班是八年前的事了。由於那時是在陳要然教練的鼓吹下參加，而這一次是在張健雄教練的推波助瀾下，同時也因為是轉換工作的空檔，在時間上也較能配合，所以我再次的參加此次的高級班訓練。

上課的第一天所遇到的同學大部份都是先前台科大救生班的同學，感覺起來並不陌生，而教練群中的某些教練也都是以前台科大救生班的教練，如鈞晃、英作及銘樑教練，所以教練群這邊也不完全陌生，但還是有其他一些不同救生班的同學及教練是初次遇到的，感覺較陌生也較不熟悉，但經過三個月的相處，發現大家都很好相處，教練們也很有耐心的教導，這幾個星期下來，雖然我個人泳技還有很大的進步空間，但是比起以前的我已經進步很多了。

其中陳獻銘教練的指導給了我很大的啓發。在一般人的觀念裡，因為自由式是最有效率且最快的泳式，所以大多數的人都是快且不斷的踢水去

游自由式，反而容易造成累、耗體力等負面作用，而陳獻銘傳達給我們的概念是以放鬆、放慢的方式游自由式，且從中去享受，以較少負擔的方式去游自由式，雖然不是最快，但確能獲得最有效率、最輕鬆的方式去享受游泳，這與先前在救生班訓練時，銘樑教練所強調的「放鬆、放慢」是相同的，而這也讓我感覺人生何嘗不是如此，人生像是一場馬拉松，不是短跑，一味的求快，沒有休息點是無法長久的，游泳亦是如此，沒有休息點，游不久也游不遠，這份體悟確實感受到了。

所謂「相識即是有緣」很高興能再一次的進入紅十字水安隊的高級班，也很感謝這群無私教練們的教導及付出，其中英作、銘樑及鈞晃教練更是從救生班就陪隨著我們到現在，啓濤教練也給了我很多課後的指導，當然！其他教練們也不遑多讓，很用心也很有耐心的指導我們，很有幸運的遇到這群教練，只可惜同學之中除了台科大救生班之外的同學大多不是很熟悉，所以就顯得互動較少，或許在以後的高級班課程規劃裡，可以安排同學們有互相認識及自我介紹的機會，畢竟高級班裡不是只有一個救生班，而是有不同救生班的同學聚集在一起精進泳技的團體，增進同學們的相互瞭解也有助於同學之間互相的砥勵及學習，對水安隊也有正面的助益，最後再一次的感謝教群的付出及辛勞，學生銘記在心。

共同展開生命的另一段精彩學習

【105台科大高級班　學員：何天仕　學號：14號】

很快七月的第一屆台科大救生班四週的集訓一下就過去了，在張建雄總教練與教練團竭心盡力的指導下，同學不但順利結訓，正式成為水安隊的一份子，慶幸自己選擇加入水安隊的決定是正確的，穿上水安隊的制服也讓我們更加有信心。離救生班結訓還剩下不到一週的時，張總教練就積極鼓勵同學應該要趁熱打鐵，一週後即將由吳家煌會長領導的鋼鐵教練團所開設的第一屆台科大高級班，教練們亦期許同學精彩的暑假既然已經開始就要更精采的結束，而同學們經過將近一個月的救生班訓練後，早就信心滿滿準備迎接新的挑戰。加上大家一個月建立的革命情感，不捨得就此惜別，幾乎全班原場地原址直接升級台科大高級班，再度共同展開生命的另一段精彩學習。

高級班主要教授的是蝶仰蛙捷四式與出發轉身，吳家煌總教練在開訓期許同學們經過一個月的完整訓練後一定會對四式的感受煥然一新，其實看到課表的時候內心是很擔心的，因為腰部曾動過刀，一直對蝶式很嚮往卻又不敢嘗試，偏偏蝶式是高級班的重點課程，從蝶腰、騎浪、揮臂都是很大的考驗，聽著許多同學也都是初次接觸蝶式，心中想著，好吧跌式～～跌腰就跌腰，慢慢跌，跌久跌多，總會蝶起來，敬仰教練非常用心，我也要更認真加油的學習，5米、10米、30米循序漸進，從跌式進化成為美麗的蝶式。設定目標在高級班結訓時一定要讓現在的「跌～仰～哇～竭～」，蛻變成教練團所教授的「蝶！仰！蛙！捷！」

在學習的過程，同學們不僅止個人的努力學習，大家還組成許多小組互相關懷，互相指出缺點，無私的拍攝影片供同學課後研究校正姿勢，很難想像，像游泳這種競速的運動，同學間竟然沒有較勁的氣氛，反倒像是研習營一般的大家鑽研如何精進技巧。當然不免還是有些同學醉心追求速度，練習時無禮的在水道超車，甚至逆向造成擦撞，但這些都是可以被理解的，畢竟將近60人的團體，大家對於參加高級班目標並不一定完全相同。參加高級班早起的不只是學生，教練們也是每天五點不到就到泳池邊關心並指導同學，許多教練甚至還犧牲自己的時間，在課後時間留下來耐心的指導學員跳水與出發轉身。在高級班，學習到的不只是泳技，更多更重要的是游泳的態度，放鬆、放慢，享受與水的接觸，身體延浸入水中，減少降低水阻，想想人生的態度不也是應該如此，水安的志工精神在教練身上看到的是最優雅的示範也是最真誠的實踐。

課程終於還是進到了尾聲，短短的四週很快就快要結束，這四週所學到遠比我設定的多很多，往後還需要自己持之以恆的投入更多的時間練習精進技巧。除了在泳池裡術科的學習，週末期間大豹溪的服勤也是另一種學習，學習無私奉獻，學習恆心毅力，學習團隊合作，學習敬畏大自然。喜認識不同年齡層的同學，能留下同甘共苦的回憶。慶認識一群認真負責而不求回報的水安志工，更是讓我內心欽佩到感動。感謝有你們的堅持付出讓身為學員的我們才能得以加入水安這個團體，期望在未來的路上能與各位有更多的交叉點。

我能繼續向前游
是因爲有您們無私的付出與鼓勵

【105台科大高級班　學員：吳奎億　學號：47號】

2016／夏天／8月22日／AM 5:30／水安早餐時間

站在跳台上，趾尖扣邊緣，雙手交疊夾耳，往前蹬出。我希望這次可以全身滑順的溜進水中，結果沒有，仍感受到小腿翹起拍到了水。

入水後開始蝶腰前進，壓胸划水躍出水面換氣後揮臂入水重心轉移。我希望這次游出身型明快曲線型的蝶式，結果沒有，仍是扁扁一字型緩慢前移的蝶。

觸壁後轉身，面朝上肩膀帶手出水，轉肩往下划手往上踢腳。我希望這次呼吸、手、腳可以譜出一段節奏清晰的仰式，結果沒有，總是有地方不乖拖拍或搶拍了。

接下來蛙式高肘抱水、縮肩低頭入水、收腿膝蓋靠攏、腳背勾起腳踝打開、小腿弧形向後蹬夾水。我希望這次蛙式可以每一回合都做好細節，結果沒有，一心無法二用，留心手就忘了腳，專心腳就忽略了手。最後一段捷式，我希望可以有效率的划手、穩定的換氣、持續的打腿、帶著速度游回終點，結果沒有，我還是氣喘吁吁的爬到終點。高級班三個星期過去了，雖然要學習要調整的地方還很多，不過把時間回轉到今夏之前…從來沒有站在泳池跳台上的我，一直以來只游休閒版大蛙，連最基本的捷式踢腳都沒練過，仰式蝶式更遙不可及。很難想像現在自己可以從跳台威風出發，然後蝶、仰、蛙、捷華麗轉身回終點。在這裡的每一天都可以感受到泳技的躍進，的確，要學習調整的地方還很多，但在水安，我不擔心。回想和水安隊一起渡過的這個夏天，從一開始侯梅嬌總教練的救生班帶我重新認識水，到鄧朝興總教練的矯正班建立學習游泳的興趣與信心，到現在吳家煌總教練的高級班讓自己提升一大層次，感謝這過程中每一位教練的熱心教導。現在游泳時的每一個動作，腦海裡都會有教練們無限的叮嚀囑咐跑出來，我能繼續向前游，是因為有您們無私的付出與鼓勵，謝謝您們！

享受游泳、享受與水的互動

【105台科大高級班　學員：田依恩　學號：48號】

進入水安的第二年，早在年初就在規劃暑假的水安行程，先是五六月份上大豹溪服勤，為七月的高級一做準備，時隔半年沒下水，緊張使得身體僵硬，早起也是一大挑戰，但隨著時間一天天過去，學會放鬆、緩慢自在的游泳，想到水都會笑起來。

除了養成每天泡在水中的習慣，一天沒下水便覺得不對勁以外，其實身體也在試著接受新的游泳姿勢，常常會因為用到少用的肌肉而痠痛，尤其是蝶式，整個身體搭配划手的頻率、出水面的時機、身體的柔軟度等等，都不是短短五天能夠學會的，對我來說還有不熟悉的仰式，跟其他都是俯面游泳的姿勢不同，身體不容易抓到順利優游的感覺，正因為是多麼想要在水中舒服的前進，我決定再重新開始學一個月的高級二。

一開始教的跳水出發，在高級一我只學會平跳式，總是在起跑式摔到大腿瘀青，剛好旁邊的競賽組也正在開課教導跳水，我便課後一同練習、時常抓著教練幫我看動作，印象深刻的是教蝶式的黃敬仰教練，憑著他豐富的健身教練經驗，一看就知道我起跑式的準備動作左右不平衡、蝶式肩膀太僵硬，另外也嘗試池旺融教練的建議，將手掌做微幅的調整，實際體會後有種豁然開朗的興奮感，也能做出順暢的起跑式。我認為在高級一是學習四式的基本泳姿概念，不斷練習，待身體熟悉這樣的泳姿後，在高級二我能藉著教練的說明、示範，做到調整自身動作，游泳很奇妙，只是小小的擺動角度不同，造成的流線會完全不同，深入且細膩的體會，又有教練們在旁指點，進步飛速。

仰式與蛙式是我在高級一就很仰慕的鄧朝興會長授課，還記得當時的我納悶怎麼可能做到看到仰踢踢出的水花，驚嘆會長的神技巧，在兩個月中時常因仰踢而大腿痠痛、不斷請教練指正、課後再跑去泳池自主練習後，已經有看起來標準的境界，而且輕鬆的多，越來越朝著我自在游泳的目標前進。

英國的運動心理醫師說過：「人不可能每天都只想著要贏，但卻可以專注在每天小小的練習過程中。」當我每天要求自己下水練習、檢討自己的動作，在腦海中具象化理想肢體動作，讓自己的肢體更理想，我感到愈來愈有信心，也更享受游泳、享受與水的互動。

感謝水安隊！我很高興成爲水安隊的一員

【105台科大高級班　學員：王當傑　學號：53號】

學游泳，原本只是為了要游完750米，實現完成半程鐵人賽的小小心願。雖然在學校也可以混完25米的游泳測試，也不會怕水，但是真的要下水游750米，對我來說真的跟天方夜譚沒什麼差別，終究還是要面對現實，所以拜託朋友幫忙打聽哪裡可以學游泳，朋友告訴我，我很幸運。水安隊要在台科大開班，於是揣著一顆忐忑的心報了名，開始學游泳的旅程。

從5/30開訓的初級班，一路游過中級班、救生班，一直到高級班，幾乎天天都泡在水裡；這三個月游泳的時間與距離，已經超過我一生的累積，真是不可思議！感謝水安隊的教練群熱心教導、耐心指正、熱情鼓勵，讓手腳遲鈍的我能夠一天一天游下來，慢慢體會水感，學習放鬆放慢，希望將來能夠在水中任意自在悠游。

一路游來，無論是哪個班別，每個教練都能盡己所能，傾囊相授，尤其是高級班的教練群講解時，每個動作的原理、姿勢、技巧、協調性都能生動而系統化描述，配合教練的示範，讓我們能夠理解並輕鬆的刻印在腦中，入水練習再一一的幫我們調整校正，配合學員程度給予適合的指導。大家長總教練除了管理班務，也經常親自下水指導示範，教練與學員都受益匪淺。

泳齡三個月的我，水感還不是很好，不能在水中完全的放鬆，肌肉容易因緊張而僵硬，動作相當不靈光，感謝教練們在訓練的過程中，一再提醒放鬆放慢，感覺水性，告訴我與自己比賽，一天比一天進步一些，在游泳的技巧與身體的協調性，不斷的思考、反省、修正，在陸上觀摩，入水中揣摩，慢慢將自己融入游泳，期待自己的泳技日益精進。

看著教練們的辛勤指導，看著志工們在大豹溪執勤，看著一個個班別的開訓結訓，這是多大的意念，合衆人之志，無私地為社會提供平安和諧。游泳不再是自身的運動，透過游泳來服務人群，盡自己一份小小心力，將自己所得到福份，再回饋給社會。感謝水安隊！我很高興成為水安隊的一員。

Happy Birthday 11月份壽星

～祝您生日快樂～

王元宏
李立忠
李宗翰
李秋蓮
林育正
張益明
陳春運
陳贊文
劉榮良
王祥安
李育儒
俞佳宏
洪祥義
張永豐
陳琬淇
彭瑋如
黃宜蓁
賴俊豪
吳家煌
林貝謙
邱炳榮

徐德芳
馬少乙
張錦閔
陳惠英
楊秀穎
楊金明
楊景龍
劉政揚
蔡之浩
蔡憶潔
顏豪志
羅文係
王維德
石俊榮
吳軒豪
張洸輝
陳嘉宏
廖賴國
杜國業
黃崧原
楊金融

蕭仲雨
簡秉章
邱柏翔
高正宇
陳奕丞
楊仁德
楊閎智
蔡紫絨
鄭善澤
穆家韻
林昀儒
查迎冬
張長春
馮騏偉

劉邦權
簡祐鈞
龔哲慶
江蔡素娥
吳亮慈
許智傑
曾奕臻
黃澤華
楊尚儒
楊霽珉
劉如碧
蔡克復
蕭建文