

# 7

月份  
會訊



July, 2017



證 可 許 局 郵 橋 板  
品 號 4 1 3 第 字 橋 板  
刷 印

# 溫馨接送情 水安最感人的每一天



開訓大吉 / 大豹溪的端午節 / 水安人的單車旅行 / 真情早餐



## 溫馨接送情

### 這才是讓心溫暖的志工精神

小編每年都會看見一些感人的畫面，在天色未明，風雨交加的清早，代班教練不僅努力準時抵達開班地點。還有不少教練，特別接送因為搭車或交通問題的學員上下課。免費教學再外加限時接送，天下哪裡找得到如此付出的溫馨之情哪？太感人了！

夏天就是屬於水安的季節，從五月至9月一連串開班、訓練、研習、大豹溪值勤守護遊客安全，離不開水安奉獻精神。當每年第一班泳訓開始，溫馨的花朵也慢慢綻放，只要學員有心，每個教練都會使出渾身解數、不藏私，來完成學員的夢想。水安上課時間皆為清晨5點20集合，這時大眾運輸如捷運、公車皆未啟動，而有些學員住遠方又缺少交通工具，教練們就是這麼有愛心，為了讓學員有學習機會，奮不顧身犧牲自己睡眠時間，提早出門，不辭辛勞接送學員到泳池訓練，這種愛心，非水安莫屬了。

感激這群教練們的無私奉獻，延續溫馨的水安精神。





# INDEX

## 本期內容摘要



水安隊支援2017端午龍舟賽戒護

- 封面故事 溫馨接送情
- 六月份幹事部會議
- 公告
  - 財務組、急救組、訓練組、競賽組、服務組
  - 器材組、活動組
- 大豹溪服勤得折疊椅 / 慧行杯成績表
- 大豹溪時數
- 開訓大吉 各班隊開訓特別報導
- 大豹溪慶端午
- 水安人的生活
  - 夏天來臨前水安教練一起去旅行
- 水藍天救生班 學員受訓心得
- 滬江初級一結訓報導
- 中和初級一結訓報導
- 祝七月份壽星 生日快樂
- 早餐有真情
- 救生員複訓第一期



紅十字會水上安全工作大隊  
姿勢矯正班結訓典禮



## 106年6月份幹事部會議要點

106.06.23((五)

- 一、【聯合會】106年度9 / 23、9 / 24「日月潭長泳」活動，各項行政報名工作皆已陸續完成。感謝活動組謝瑞組長及其幹部們，規劃如此豐富且吸引人的行程，在會員的踴躍參與之下，日前名額已全部滿額，再次感謝會員、教練先進的熱烈參與。並請活動組長，陸續將此次日月潭的活動行程及細節，儘快的公告相關網站及會訊上。謝謝!
- 二、【活動組、服務組】端午節5 / 27、28、29、30連休的四天假期，大豹溪辦理的「吃粽子、領香包」活動，在服務組長與活動組長的精心策劃下，會員參與非常踴躍，很快地就把100顆粽子及80組香包送完了。過程進行的圓滿順利，感謝所有參與活動的會員及教練們。感謝大家對大豹溪服勤任務的支持。
- 三、【服務組】承新北市政府消防局第五救災救護大隊指示，大隊長將於7/2（日）上午至大豹溪各駐點進行民間團體慰問，將逐點往上游巡視。請服務組組長及幹事部成員多多配合。非常感謝!
- 四、【聯合會】今年度支援日月潭救生浮台活動，連續第二年，因故取消。還請各位教練知悉。







- 五、【訓練組】106年度水藍天一救生員班於6/4（日）順利圓滿結訓。感謝總教練-余炳輝教練及其教練團們，勇於任事，認真負責，盡心教導，為水安隊在守護大豹溪水域安全上，增添了一批生力軍。預祝所有學員們在加入水安隊後，能獲得更豐富的生活體驗。
- 六、【訓練組、財務組】106年度各泳訓班、救生班在六月份已經陸續開班，請各教練團於學員報到後的一週內，儘速收齊該班的行政費、保證金、等等…其他費用，連同名冊繳交至財務組；並於結訓前3天將學員名冊及到勤記錄，分送訓練組及財務組以利證書（照）製作及退還保證金。
- 七、【訓練組】106年度第一期蝶蛙踩水矯正班，在總教練-張鈞晃教練的努力下，已於5/26（五）在台科大游泳池圓滿結訓。同時接下來在6/5（一）第二期捷仰矯正班，在總教練-吳家煌教練的號召下，在中和國中游泳池順利開班。非常感謝與感恩總教練及教練團及競賽組的支援，還有同學們的大力相挺，使班隊得以順利進行，圓滿成功。
- 八、【訓練組】106年度滬江高中初級一，已於5/15在滬江高中開訓，並於5/27順利圓滿結訓，感謝蔡景德總教練及教練團。
- 九、【訓練組】106年度中和國中初級一，已於6/5在中和國中開訓，並於6/17順利圓滿結訓，感謝楊健生總教練及教練團。
- 十、【訓練組】106年度中和國中初級二，已於6/12在中和國中開訓，並於6/24順利圓滿結訓，感謝蔡景德總教練及教練團。
- 十一、【訓練組】106年度中和國中初級三，已於6/19在中和國中開訓，並將於7/1結訓，感謝楊健生總教練及教練團。
- 十二、【訓練組】106年度滬江高中中級一，已於5/29在滬江高中開訓，並於6/16順利圓滿結訓，感謝蔡親偉總教練及教練團。
- 十三、【訓練組】106年度第一期救生員複訓班，已於6/5在中和國中開訓，為期壹週，總教練：黃美惠教練，復訓學員30餘位，已於6/10順利圓滿結訓，感謝黃美惠總教練及教練團。同時第二期複訓班也於6/26開訓、將於7/1結訓，感謝總教練：吳桂雲前總召及其教練團。能勇於認班、開班。
- 十四、【訓練組】106年度台科大第一期救生班，於6/4順利於台科大游泳池開訓，學員50餘位，感謝理事長陳美芳總教練及其教練團。
- 十五、【訓練組】106年度師大第一期救生班，於6/4順利於師大游泳池開訓，學員20餘位，感謝魏芳文總教練及其教練團。





- 十六、【服務組】原大豹溪5/1至7/2滿五次（60小時）贈送執勤禮高級露營摺疊椅一件，請服務組儘快統計所有會員執勤時數並公告，以利會員確認執勤時數及服務組執勤禮發送。同時因6/4、6/17、6/18中央氣象局超豪暴雨造成大豹溪這三天未能開站，因此將計算日期延至7/15日為止，感謝會員及教練們對大豹溪服勤任務的支持。
- 十七、【機動組】支援貢寮海洋音樂祭水上安全勤務於7/28、29、30舉辦，目前等候新北市消防局的公文下來後，再請兩位機動組長互相協調並安排調派人員，務必要圓滿完成任務。
- 十八、【器材組】六、七月份四個救生班野外課，目前均分別安排在星期六、日舉行。這部份要辛苦器材組，並請器材組長盡力協助各救生班的教練團，完成器材的整備，以利救生員班的訓練安全順利。
- 十九、近期工作重點：
- (一) 7月份會所值勤由競賽組擔任。
  - (二) 6/26（一）中和四初級班開訓。中和一中級班開訓。
  - (三) 7/3（一）中和五初級班、潤泰一初級班開訓、滬江初級二開訓。
  - (四) 6/26（一）第2期救生員複訓班開訓(六天)。
  - (五) 7/2（日）台科大一及師大一救生班結訓。台科大二及師大二救生班、中和國中第一期高級班開訓。
  - (六) 7/10（一）中和六初級班開訓。
  - (七) 7/17（一）中和七初級班、中和二中級班、潤泰中級班、中和自救一、滬江自救一開訓。
  - (八) 7/24（一）中和八初級班開訓。
  - (九) 7/21（五）7月份幹事部會議。
  - (十) 7/28、29、30日支援貢寮海洋音樂祭活動。
- 二十、六月水藍天學員時數因截稿時間及學員名冊等因素，未能於七月一併統計；另請所有教練會員於簽到退時務請字跡工整，方能正確統計服勤時數，避免影響個人權益。







## ◀ 服務組公告 ▶

### \* 大豹溪防溺水勤務通告 \*

大豹溪值勤服務需注意事項：

- 一、期 間：五月初至九月底。
- 二、時 間：每星期例假日，早上8：00 至下午5：00。
- 三、報到與簽退：每次服勤時8：00於大有社區活動中心指揮站報到，報到時須簽三份表簿，再等候分發前往救生站點上哨，下午5：00下哨時需至指揮站簽退三份表簿才得離開。
- 四、服 裝：於每次服勤時必需穿紅領上衣，紅短褲，戴上紅帽，配哨，不可穿著其它便服服勤。

五、上哨服勤應注意事項：

1. 到站時應下水探測水深，瞭解水域環境，以方便救溺工作。
2. 上哨時必需兩人以上，不可單獨一人上哨服勤。
3. 上哨期間不得擅自離站，如有急事離開應告知站長或當站其他人員。
4. 分發上哨時不得選擇服勤站哨，一切聽從工作人員分發。
5. 服勤時不得任意調換站哨，有必要調換站哨時，請協調勤務中心指揮站。
6. 服勤時間不得飲酒，烤肉，睡覺。
7. 上哨服勤時間不得不能利用來開會聚餐慶生。
8. 服勤時間請勿遲到、早退。

六、當期救生班服勤注意事項：

1. 當期新救生員第一次服勤時，請先在大有社區活動中心指揮站集合後，由總教練轉交服務組分發上哨。
2. 當期救生班帶班教練服勤時，不得要求與學員同一站哨，由服務組統一分發上哨。
3. 上哨服勤時新救生員必需遵從站長分配勤務，不得擅自離站。





### 七、服勤時數計算方式

1. 從早上8:00至下午5:00計一天時間，含交通往返總計12小時。
2. 遲到或早退情況其時數將依到退時間予以扣除，以維持團隊之紀律及公平性。

### 八、服勤時間便當發放準則

1. 早上報到服勤時，必需告知指揮站工作人員所需的便當數量及其葷素以便於統計。
2. 如要再加便當請於早上10點前告知指揮站工作人員以確定便當數量。

九、值勤時適逢大豪雨時是否退哨，請各站等候與勤務中心指揮站聯絡後才得離哨。

## \* 大豹溪服勤獎勵 \*

「椅」天屠龍記,夏日大作戰,為了鼓勵及慰勞會員上大豹溪服勤之辛勞,會上訂於5/1~7/2 期間服勤滿五次(60小時)、端午四天連假(5/27~5/30)連續服勤四次(48小時)者,提供高腳露營折疊椅乙張(單一款式與顏色),上大豹溪10次送二張無限張數,總幹事大放送,讓上溪協勤教練們開心,請會員們把握機會,踴躍上溪守護遊客玩水安全。

備註：會員需先將大豹溪積欠的服勤時數補足，才可列入服勤時數

梅雨季節期間6/4.6/17.6/18連日大豪雨後山區土石鬆動，路上沿途洪水、土石掉落有危險性，基於保護上大豹溪協勤教練們安全，張榮華會長與李昆峰總幹事協議，消防局長官再確定大豹溪不開站，送露營折疊椅活動順延至7/15日。

7月8日起，上大豹溪滿5次以上及端午連假服滿4次，可以開始開放在大豹溪指揮所，領取高級露營折疊椅。







### 年年二百箱礦泉水 滋潤你我的心

秀碧教練感恩發言：

5/1在大家的幫忙下，今天才能圓滿完成大豹溪開站的任務。總計出席90餘位，是歷年來5/1開站人數最多的一次，順利開出紅盤，感謝大家的努力！努力號召！再次深深一鞠躬，感謝大家！

更正啓事：

六月會訊中提及美玉教練年年都送100箱礦泉水，為誤植數量，在此致歉！美玉教練每年提供礦泉水為200箱，已有14年之久，在此致上最誠執的謝意！



大愛教練－美玉教練，年年提供200箱礦泉水給大豹溪的志工





## 大豹溪時數統計表(含五月及六月，統計至六月十八日止)

班別	姓名	5月	6月	時數
忠	王政宗	108	24	132
忠	江謝瑞	24	0	24
忠	李美玉	60	0	60
忠	周國金	24	12	36
忠	林月綉	24	0	24
忠	林永清	36	24	60
忠	林宏利	48	0	48
忠	林啟濤	48	0	48
忠	林欽鐘	12	0	12
忠	林繼祥	48	0	48
忠	侯梅嬌	60	0	60
忠	洪麗美	48	24	72
忠	孫嘉蔚	60	12	72
忠	張仲皓	12	0	12
忠	張榮華	72	24	96
忠	梁興新	36	0	36
忠	陳天生	12	0	12
忠	陳明珠	12	0	12
忠	溫俊輝	24	12	36
忠	黃美惠	12	0	12
忠	楊小芬	24	0	24
忠	廖元隆	48	12	60
忠	趙新記	108	0	108
忠	劉慧明	12	0	12
忠	顏有成	12	0	12
孝	王祥安	36	0	36
孝	王敬皓	36	12	48

班別	姓名	5月	6月	時數
孝	石秀碧	72	24	96
孝	何天仕	36	0	36
孝	吳愛珉	132	24	156
孝	李志龍	12	0	12
孝	李震岳	12	0	12
孝	林岳勳	96	12	108
孝	林忠漢	12	0	12
孝	林阿雪	60	0	60
孝	林泰斌	132	0	132
孝	林麗花	48	12	60
孝	俞佳宏	12	0	12
孝	施安容	12	0	12
孝	洪玉琴	12	12	24
孝	洪祥義	12	0	12
孝	張文賢	12	0	12
孝	張家豪	24	12	36
孝	陳新川	72	24	96
孝	曾光亮	12	0	12
孝	黃宜蓁	60	0	60
孝	翟志豪	12	0	12
孝	簡信正	48	0	48
仁	吳家煌	12	0	12
仁	邱炳榮	36	12	48
仁	徐德芳	24	0	24
仁	張國輝	72	0	72
仁	許景陽	72	24	96
仁	陳培方	36	0	36

班別	姓名	5月	6月	時數
仁	陳壽祺	72	24	96
仁	陳德威	24	0	24
仁	陳樹仁	12	12	24
仁	陳獻銘	12	0	12
仁	黃素貞	36	12	48
仁	廖修偉	12	0	12
仁	廖彩雲	60	0	60
仁	劉議心	12	0	12
仁	蔡佳諺	72	0	72
仁	薛蘭香	36	0	36
愛	王艾	48	12	60
愛	王柏堯	36	0	36
愛	林士傑	60	0	60
愛	林文正	12	0	12
愛	林忠亮	36	0	36
愛	林春根	84	24	108
愛	高素蘭	72	12	84
愛	高翠麗	36	0	36
愛	張文成	36	12	48
愛	張伯丞	12	0	12
愛	陳春桂	72	0	72
愛	陳彩鳳	24	0	24
愛	廖欣怡	12	0	12
愛	蔡親偉	108	24	132
信	王韻婷	12	0	12
信	李昆峰	84	0	84
信	杜國業	132	24	156







班別	姓名	5月	6月	時數
信	林明秋	60	12	72
信	洪居華	72	12	84
信	孫璋辰	48	0	48
信	張仙助	72	12	84
信	張慧玲	12	0	12
信	連凱儀	60	0	60
信	陳加欣	60	24	84
信	陳忠慶	12	0	12
信	陳嫻縈	36	0	36
信	陳恒毅	12	24	36
信	傅月卿	12	12	24
信	黃莉婷	60	0	60
信	黃舒涵	24	0	24
信	楊春清	12	0	12
信	葉淑瑩	12	0	12
信	廖健安	12	0	12
信	翟威晨	36	0	36
信	蔡勝源	12	0	12
信	穆永寧	24	0	24
信	蕭貴月	36	0	36
義	王建中	72	24	96
義	王當傑	36	12	48
義	池旺融	36	24	60
義	余啟源	60	24	84
義	余淑華	36	0	36
義	李天琪	12	0	12
義	李信賢	12	0	12

班別	姓名	5月	6月	時數
義	林瑞新	12	0	12
義	林錦龍	48	24	72
義	邱啟章	12	0	12
義	馬茂志	72	0	72
義	張其忠	12	12	24
義	陳才正	12	0	12
義	溫奕泯	12	0	12
義	黃玉璋	72	0	72
義	楊仁德	48	0	48
義	楊凱崐	12	12	24
義	趙建傑	12	0	12
義	蔡明儒	36	0	36
義	蔡景德	48	12	60
義	燕家豪	24	0	24
義	燕睿成	36	0	36
義	賴柏璋	12	0	12
和	方宏瀟	24	12	36
和	方麗華	24	0	24
和	古春華	24	0	24
和	朱明義	12	0	12
和	吳聰旗	12	0	12
和	李怡寧	48	12	60
和	李信樺	24	0	24
和	沈惠芬	12	12	24
和	林禕虹	12	12	24
和	林錫忠	36	0	36
和	張雪英	60	12	72

班別	姓名	5月	6月	時數
和	陳佛賓	72	12	84
和	陳添武	12	0	12
和	陳嘉宏	36	12	48
和	陳耀均	24	0	24
和	黃建博	12	0	12
和	黃德福	12	0	12
和	董建成	12	0	12
和	謝孟光	60	0	60
平	王雪華	84	24	108
平	江慶旭	72	12	84
平	江蔡素娥	72	12	84
平	林以茵	60	0	60
平	林家琳	48	12	60
平	邱子瑒	12	0	12
平	侯采伶	60	12	72
平	徐健軒	60	12	72
平	張智鈞	48	0	48
平	陳宥伊	48	12	60
平	陳盈穎	12	0	12
平	陳美芳	36	0	36
平	陳素嫦	72	0	72
平	陳錦華	12	0	12
平	黃琦茹	24	0	24
平	薛名君	12	0	12
平	羅井茂	132	24	156
平	羅喬鈴	84	24	108





## 6月大豹溪贊助物資捐贈名冊

日期	姓名	捐贈物資	日期	姓名	捐贈物資	
5/20	李俊寬 教俊練	千層、蜂蜜 蛋糕一批	5/30	李宏仁 教宏練	蛋糕兩條	
5/27	劉慧明 前慧會長	番石榴一箱綠 豆沙糖一批		陳美芳 理美事長	飲料二箱	
	陳明珠 教明練			陳嘉宏 教嘉宏練	泰式涼拌雞絲一批	
5/28	滬江初 級江班	飲料一箱	6/10	李美玉 教美玉練	大西瓜一個	
	李昆峰 總幹事	香蕉、鳳梨各一批		江慶旭 教慶旭練	仙草、砂糖一批	
5/29	李俊寬 教俊練	乳酪、千層、蜂 蜜蛋糕各一批		江蔡素娥 教蔡素娥練		大西瓜一個
	林文正 前文會長	小番茄一批 奇異果一盒		沈惠芬 教惠芬練	大西瓜一個	
				徐健軒 教健軒練		
張榮華 會榮華長	大西瓜一個	侯采玲 教采玲練		侯采玲 教采玲練	大西瓜一個	
5/29	王敬皓 教敬皓練	蒜蓉三包	6/11	陳嘉宏 教嘉宏練	紅豆,砂糖一批	
	江慶旭 教慶旭練	鳳梨一批		林錦龍 教錦龍練	大西瓜二個	
	江蔡素娥 教蔡素娥練			余炳輝 教炳輝練	大西瓜一個	
	陳才正 前才會長	點心四包		曾進發 教進發練	大西瓜一個	
	曾光亮 教光亮練	2000現金		張榮華 會榮華長	大西瓜一個	
5/30	江慶旭 教慶旭練	小番茄一箱		呂理金 教理金練	飲料二箱	
	江蔡素娥 教蔡素娥練					







新北市各民間救難團體參救災與協勤紀錄表

附件 2<sup>※</sup>

協勤單位全銜 <sup>※</sup> (分支單位請註明)	OO救生隊	隊 職 稱 姓 名 <sup>※</sup>	總幹事 郝熱心	手機 <sup>※</sup>	0912- 345678																																																
協勤類別 <sup>※</sup> (請打勾)	<input checked="" type="checkbox"/> 救護 <input type="checkbox"/> 打撈 <input type="checkbox"/> 山難搜救 <input type="checkbox"/> 火災搶救 <input type="checkbox"/> 交通事故 <input type="checkbox"/> 颱風救災 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 演習 <input type="checkbox"/> 救護 <input checked="" type="checkbox"/> 水域安全警戒 <input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 其它																																																				
協勤通知方式	<input type="checkbox"/> 向本部通報 <input type="checkbox"/> 119通知 <input type="checkbox"/> 消防火、分隊通知 <input checked="" type="checkbox"/> 主動參與 <input type="checkbox"/> 其它																																																				
協勤到達現場時間	106年 月 日 時 分																																																				
協勤離開現場時間	106年 月 日 時 分																																																				
協勤地點(地名)	大豹溪OO駐點																																																				
參與協勤人員姓名	<table border="1"> <tr><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td></tr> <tr><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td></tr> <tr><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td></tr> <tr><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td></tr> <tr><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td></tr> <tr><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td></tr> <tr><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td></tr> <tr><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td><td>◎</td></tr> </table>					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎	◎	◎	◎	◎	◎																																																
◎	◎	◎	◎	◎	◎																																																
◎	◎	◎	◎	◎	◎																																																
◎	◎	◎	◎	◎	◎																																																
◎	◎	◎	◎	◎	◎																																																
◎	◎	◎	◎	◎	◎																																																
◎	◎	◎	◎	◎	◎																																																
◎	◎	◎	◎	◎	◎																																																
協勤內容摘要 (救災具體事蹟)	◎																																																				
現場指揮官簽章	◎		攝表人	◎																																																	

平時協勤請填寫藍色框框內的項目

備註：本表如不敷使用得自行複印使用。

若有救溺案件請加填紅色框框，記錄搶救過程並留下患者資料

**急救組公告**

溫奕民教練捐贈生理食鹽水20ml、一箱720支

**活動組公告**

日月潭報名6/15已經額滿停止網路報名與紙本報名也請勿匯款~感謝教練及會員熱情的支持。

**財務組公告****捐贈芳名錄**

項次	月份	姓名	金額(物資)	備註
1	6月	曾思儒	現金伍萬元整	



## 訓練組公告

※台科大與師大各救生班7月2日開班，請多鼓勵親友參加

- 台科大2救生班，總教練莊子華，連絡電話：0988-020-666。
- 師大2救生班，總教練李宏仁，連絡電話：0937-059-437。

※水安臉書社團公告會員有證照未取或送件缺件。

可於每月第3週周五晚上7點30分至會所辦理。或可以LINE留言，LINE ID：ed835011，張仲皓。

※十式班入訓條件

十式班今年將於8/27（日）開訓，訓練地點另行公告，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預先準備：

1. 本會高級泳訓班結訓，且持有結業證書者。
2. 本會會員須連續繳2年年費。
3. 具蝶、仰、蛙、捷四式泳姿各50公尺，及潛泳25公尺之能力。
4. 須持救生員證(滿1年以上)及急救員證。
5. 2年合計服務時數滿200小時以上(內須含大豹溪服勤時數96小時，『救生班48小時不予列計』，2年內曾任本會幹事部幹部優先錄取。
6. 身體健康，無心臟病、傳染病及痼疾者。
7. 品德端正，學習態度良好，具高度服務熱忱者。
8. 擇優錄取最高上限45人。





## 競賽組公告

### 2017年度七月份競賽組報名開始了

- 一、班 別：競賽組四式專精班
- 二、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。
- 三、訓練日期：2017.06.01-08.31
- 四、入訓測驗：2017.07.03（一）：50m捷式  
水 考 官：黃敬仰、張鈞晃、張伯丞、楊新旺、趙駿業…等
- 五、訓練時段：每星期一～五早上05:30～07:00
- 六、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）







# 106年度慧行盃全國分齡游泳錦標賽暨 國際邀請賽

競賽組這次有11員參加得獎個人成績明細如下

★金牌7面

★銀牌7面

★銅牌8面

統計表下：

選手姓名	比賽項目 1	個人成績	比賽項目 2	個人成績	比賽項目 3	個人成績
方宏瀟	50公尺蛙泳	1	50公尺側泳	1	100公尺側泳	1
曾志裕	50公尺蛙泳	4	100公尺抬頭捷泳	2	100公尺穿蛙鞋帶假人	1
蕭沛倉	50公尺蛙泳	4	50公尺側泳	4	100公尺障礙游泳	5
韓勇良	100公尺蛙泳	3	100公尺障礙游泳	2	200公尺障礙游泳	1
謝美足	50公尺基本仰泳	2	100公尺抬頭蛙泳	2	50公尺抬頭捷泳	3
唐天剛	50公尺側泳		100公尺抬頭捷泳		100公尺障礙游泳	
吳奎億	50公尺蛙泳	2	50公尺抬頭捷泳	4	100公尺障礙游泳	3
林麗花	50公尺抬頭捷泳	3	200公尺救生四式	2	100公尺障礙游泳	2
林啟濤	100公尺基本仰泳	3	100公尺側泳	4	200公尺障礙游泳	5
田依恩	100公尺基本仰泳	1	50公尺抬頭捷泳	5	100公尺障礙游泳	1
邱炳榮	50公尺基本仰泳	3	50公尺抬頭捷泳	3	100公尺基本仰泳	3

獲獎豐碩 這次由韓勇良教練及林啟濤教練帶隊  
幫助隊上爭光 大家掌聲鼓勵 見到面不要忘記恭喜他們喔





# 器材組公告

器材組增加李志龍、林繼祥兩位副組長，張榮華會長於6月16日補頒發聘書。



# 開訓大吉

## 中和國中初級一及二班

中和國中初級一於6月5日熱鬧登場，由經驗豐富的楊健生總教練領軍，教練團有黃素貞、王雪華、吳愛珉、薛名君、蔡佳諺等，資深教練余淑華、沈光輝亦傾囊協助指導學員，經由不同角度的練習，讓初學的學員們體會游泳的樂趣！

初級二也在6月12日由總教練蔡景德總教練主持，熱烈開訓。



圖：中和初級一泳訓班開訓典禮。



圖：中和初級二泳訓班開訓典禮。





## 矯正班在吳前會長家焯帶領下，學員受益良多。

會長感言：感謝阿春總召邀請我擔任今年度捷仰矯正班總教練，讓我有機會將在會上十幾年來的游泳心得與大家切磋分享，在國証與伯丞教練無私的力挺下，加上學員人數不多，每個人的泳姿都有明顯的進步。個人也利用這次機會重新復習魚式游泳教學的心訣並親身驗証，真的受益良多，實乃教學相長也。



圖：矯正班開訓典禮。

## 滬江初中級班熱情有力

滬江中級班也不遑多讓，在蔡親偉總教練帶領及教練團的指導下，學員雖不多，但各個的學習熱情不減，學員們由初期的猛喝水到結束時，已能游完全程，大家頗有成就感，要感謝的是水安這個滿滿大平台，讓學員與教練有共同學習與成長的最大空間～ ^^y。



圖說：滬江中級一泳訓班開訓典禮。





# 師大救生班 首發成功！

小編也有帶師大班管理，這次師大班是第一次在新的泳池開班，充滿挑戰也充滿不確定性，不過相信魏芳文總教練中規中矩認真的態度，已經是開班的保證了。恭喜，師大救生班，開班成功！6/4入訓測驗後，總教練的開班心情：

美好的一天，救生班開訓順利，挑戰即將開始。

昨天連夜豪雨在睡夢中驚醒，清晨微美晨光中雨停了

新生報到入訓24位，20位就滿分!

因我要的不多，紮實訓練照顧到每位學員是我的目標，

感謝今天蒞臨的長官及支持我的教練，要來幫我的教練太多，礙於人數規定我無法一一

邀請大家來協助，歡迎有空來探班，也看看師大泳池環境設備。





## 106台科大救生班 盛大開訓

小編發現台科大救生班總教練陳美芳一段很感性的談話，看著看著眼角微微的濕潤了：

6/4在滂沱大雨的清晨4:30，我們展開了106台科大第一期救生員班的訓練測驗。我看到好多人都好忙。難怪了，測驗了56人，結果，52人入訓，沒有高興或不高興，只感到肩膀似乎重了些，只感到我的教練團會更辛苦了，只感到感激充滿了我的內心。

滂沱大雨的清晨泳池現場，沸沸揚揚，好不熱鬧，可媲美中央市場了，真的。很感謝來給我打氣加油的所有人，感謝大家成就台科大的訓練班，再來的一個月，我們同學就請大家好好服務了，而教練團們就交給我來服務。

我喜歡水安人的這種感情，單純的願意付出、自然的願意給予、相處沒有利益，也許這就是10年了我還在這裡的原因吧！

絕不能放棄在任何一個時候，做一個快樂的志工。快樂的水安人。





# 大豹溪慶端午

小編發現每年夏天過節的日子，大豹溪的熱情不減、溫馨滿滿，就像今年端午節服務組貼出的圖文，每一位水安人心裡都很快樂與溫暖：

端午連假救溺勤務不停歇，辛勞的水安家人，也一起在大豹溪歡慶端午。

媽咪田母6點多就到指揮所幫忙蒸肉粽，讓協勤教練們簽到後就有熱騰騰的粽子可享用。

感謝活動組的謝瑞組長，在兩周前就開始積極籌畫找尋漂亮香包，今天不到8點就在指揮所等各位教練。而早起鳥兒有蟲吃，全家一日端午志工，水安小小志工早早就到會所一起過節。

非常感謝5月份開站至今，每週六日幫忙揪水安漂亮寶貝姊妹們一起上大豹溪的侯梅嬌督導，陪伴協勤教練們一同歡慶端午。







# 旅行 水安人的生活

夏天來臨前水安教練一起去旅行！



圖文：蔡淑芬

這群夏天在紅十字會水安當志工，免費開班授課教游泳、初級班、自救班、救生班的人，在水安夏季還未運作之前，會相約到處騎車遊玩。而這些教學都是免費的，為的就是要人人會游泳，會自救，碰到狀況時甚至會救人。假日更是犧牲假期，放下身邊所有工作到大豹溪當遊客的守護神，這種不求回報的精神，是讓人又敬佩又感動的團隊。

2.99車隊是由水安志工隊內的教練所組成，大家提議要在忙碌之前先來一趟單車之旅，不然要等到十月份以後了。白河這個時間點剛好碰上石斛蘭大開，蓮花也綻放中，而規劃這趟行程的魏芳文教練正是白河當地人，由當地人帶領的行程定能更深入瞭解當地文化風情。

一早大家相約板橋搭雙鐵列車南下到嘉義，再騎著單車往白河出發。南部豔陽高照，好在沿路有綠隧道及兩旁的蓮花、稻田陪伴，騎著騎著在不知不覺中來到了小南海風景區，遊客不多，放眼望去似乎只有我們這群人，在微風徐徐吹拂之下，心情變得閒適、輕鬆。繞完一圈後續往林初埤木棉花道前進，木棉花季雖已過，枝桠上也已長出翠綠嫩葉，還有結實纍纍的棉花果，地上則鋪滿了層層棉花，但，整齊畫一的綠隧道則呈現眼前，別有一番風情。芒果樹隧道更是壯觀，幾乎整條路都被芒果樹所淹沒。





魏教練續帶領我們騎向這趟最精華的重頭戲，賞「石斛蘭」花瀑，為了石斛蘭綻放，魏教練還特別跟主人家聯繫，注意花況。就在我們來的這天全部盛開了，花有如瀑布般傾瀉而下，有如門簾般垂掛滿樹幹，從未看過如此壯觀的花瀑，這讓我們這群人直呼值得，太美了。

一群人晚上就入住碧雲寺香客大樓，香客大樓有兩棟，新大樓在寺內有限制晚上21點後不能進出，舊大樓不限制。本想晚上好好來賞個嘉南平原夜景，無奈，天候不佳，霧濛濛一片什麼光也沒看到。清晨破曉時分走出戶外，清新如同早春森林中的空氣，碧雲寺晨曦被一片靜謐氛圍所繚繞，寺前更是雲霧飄渺有如仙境般，鳥兒更是樹梢上吱吱喳喳、喋喋不休，寺內師父則在廣場帶領大家做養生操，5點半其她師姐就已把早齋準備好。吃完早齋稍做休息就往水火同源、枕頭山觀景台出發，下山後往關子嶺泡湯去。來到曾與母親同遊的地方，試著尋找昔日的記憶與身影，依然，景物依舊在，人事已全非。

這次能平安、愉快、圓滿完成白河之旅，在此要謝謝魏芳文教練的帶領騎乘及規劃路線，謝謝各位教練的分工訂票、壓隊及大家一顆快樂的心。





# 水安隊106年水藍天第一期救生班心得感想

學員 馮 華



## 緣起

說真的參加這次水安隊106年水藍天第一期救生員班不在我原定的預定計畫當中！

我是因為跟著JP652車團參加4/8台東普悠瑪鐵人三項113賽事間接由車友的水安隊朋友知道有免費的救生員訓練班開課可以教我們游泳及提升我們的泳技！且是在我熟悉又離家近的水藍天泳池開課，這幾個突然的誘因開啟了我的興趣及參加的衝動！

比完三鐵回台北後，其實車友們都想提升我們的泳技，因而追問認識水安隊的車友開課訊息！！就這樣大家在JP652三鐵Line群裡討論起來，但因基本泳技及上課時間與上班作息衝突過大的問題，最終只有我跟我大中的真的參加了這班的訓練！！

其實我從小就愛玩水，生長在花蓮鄉下的我，周遭多的是清澈的溪水可玩，如門前不遠的灌溉排水圳，木瓜溪及花蓮溪，花蓮海邊都是我們常去之處！

但我們沒有受過正式訓練，都是在去游泳池時旁敲側問及模仿下游的好的人如何游去漸漸提升自己的游泳能力，經由多年自我練習及參與三場不同強度三鐵比賽的前期自我訓練及實際比賽，我已經可以用自由式或蛙式一次游2千公尺的測試距離。只剩仰式及蝶式游的不順暢沒法長泳！！

我本來是想藉由這次免費救生員訓練課程來加強游泳速度及仰蝶式能力！

結果我進來後發現我沒先做好功課了解下救生員訓練課程內容就直接進來上了！！

進來上的完全是以救生為優先的各項不符合人體工學的游法！！

哈哈！！這下有點上了賊船的感覺！！！

不過還好，我年輕時曾經羨慕能當救生員的人，感覺他們好厲害喔！！

如今我在這年近半百的年紀仍有機會考上或當上救生員，似乎是一個很夢幻及自我挑戰的好機會！！因此我莫名的就自願上了這班賊船了！！哈哈！！！

## 先修班課程

跟余炳輝總教練報名後及勸進于大中車友一起來上課後，總教練很有遠見地建議我們參與先修班課程，也幫我們安排先修班課程，我也是上了先修班才知道我學的課程全是新的游法，為了水上救生的游法！！這也完全推翻了我對游泳的認知，這是什麼游法啊！





先修班上了基本救生四式，漂浮，韻律呼吸，踩水，抽筋自解，入水法的課程，把重要的救生泳技都先教了一遍！

讓我先見識到抬頭捷，抬頭蛙，側泳游法超級累及不習慣的，完全不符合人體工學的游法啊！只有基本仰泳比正式仰泳輕鬆而已！

認識了立泳踩水法：有小蛙式，攪蛋式，剪刀式，我以前只會小蛙式！！

這些先修課程後來發現超級重要，還好有先上，否則正式開課後根本沒時間練習及教的那麼細！

## 4周訓練課程

開訓第一周課程開訓日我有路跑比賽因此請假了，但我重要的入訓測試已提前一天測試200公尺捷式跟蛙式成績4分20秒及格！！

第一周課程幾乎在教先修班課程，王祖屏副總值星延續先修班課程，每天都有新課程及複習課程的運動早餐可以吃，很多同學每天喝很多的水，我也在內！！抬頭捷跟側泳操不習慣及費力的游不到50米！星期六去消防隊上急救課程，星期天去師大深水池泳訓，這讓大家吃足苦頭，超過一小時的長泳，不同泳姿的變換，弄得大家好累啊！！後續也上了救生浮標拋繩帶及獨木舟的教學及操演。

第二周由陳瑞元副總值星，開始有蛋糕磚塊早餐可以吃，課程開始上救生游泳的潛泳，徒手潛水，接近法，防衛法，解脫法，星期六去消防隊上急救課程，星期天去坪林上溪訓，溪訓戶外課程就很有趣了，有了師大長泳訓，這次長泳不同泳姿的變換，弄得大家沒上次累，但增加了對溪流動態水域的水感及恐懼適應感，是不錯的體驗！！

後續也教導橡皮艇操練及救生課程反覆操練！

第三周由陳樹仁副總值星，開始有帶真人及中間有水鬼教官出狀況的早餐可以吃，太累及刺激了！！課程開始上帶人法起岸法，浮潛及搜救課程，練習浮潛三寶的使用，星期六去上法律課程，星期天去明光碼頭上海訓，海訓戶外課程適逢雨天好冷淡仍然非常有趣，海上長泳及浮潛浮力較大，但海浪也大有些同學都暈了！！海水真鹹及苦，發覺還是水藍天泳池水較好喝！！哈…

海訓這天海象差及冷，還測了救生浮標測驗，及動力艇教學及實習，和救生版獨木舟橡皮艇操練複習！！我還是第一次坐動力救生艇出海及操控船在海上跑了幾趟！！真是非常有趣的經驗啊！！

最後一周由王敬皓副總值星，這周是總複習周及測驗周，每天重複演練之前的課程泳技及救生法！！等待著水考官正式水考測驗！！

## 總結

我是因為玩三鐵想加強泳技無意間加入救生班，玩三鐵的人裡很多人說，參加救生班能加強游泳能力，看來是真的，我雖然沒學到加強游泳速度的課程，但





我目前對開放水域的水感更佳及踩水立泳功力也提升了！！還多學了救生四式及一系列的救生泳技，間接提升了我肌肉群的力量，目前蝶式似乎自我練習時可以一口氣超過30M沒問題，還沒試看看是否可游50M.

不過這四週的課程，真的讓我每天睡眠不足，及全身痠痛，尤其是每周日全天候外訓後的隔天周一，好累啊！！

平時雖有游泳騎車跑步打羽毛球運動的習慣，身體還是感覺非常非常的疲憊！

可能是課程一直教新的內容用到不同及不習慣用到的肌肉群吧！！才會如此痠痛！！

但看到總教練及那麼多志願教學的副總及助理教練群們也是無怨無悔不畏風雨下，在沒有得到一分一毫好處下陪著我們大家訓練教導我們，我的心裡充滿了感謝及感動！

還有這麼多一起共患難近五周的同學們，我們大家一直堅持到底的決心。我們此時就像個大家庭，大家一起早起吃每天不同菜色的運動早餐，一起訓練，一起努力，一起喝水到飽，偶爾還加菜吃蛋糕及托人游泳！

好笑的是教練問我們累不累！我們要說剛剛好喔！！

可見同學們的胃口都很好不挑食喔！！哈哈！！

上了救生班的課後我發覺自救比救人更為重要，每個人能學會自救能力就可減少自己暴露在危險的機會，也更認識到大自然的威力，隨時要心存敬畏之心，將遺憾降至最低，及在自救能力有餘之下再去救他人。

最後我要特別感謝 總教練余炳輝夫婦，感謝他們出錢出力的無私付出！

還有常常陪著我們的教學教導 吳桂雲 教練

副總教練團 王祖屏 陳瑞元 陳樹仁 王敬皓 顏豪志

管理教練團 林進祿 姚慧珍 陳加欣 吳佳蓓 王秋琪

教練團 許景陽 陳慧英 張文成 陳志明 周惠伶

以及參與授課教練 指導 總召 急救教練 長泳護航教練 以上眾位教練群們

謝謝你們無私的奉獻，教導及陪伴著我們走過這訓練課程！！

深深地再次感謝你們！！







# 水安隊106年水藍天第一期救生班心得感想



學員 洪坤安

看齊時！排頭準向右看齊！向前看！成體操隊形！散開！答數時大聲報出來！…….立正了還動！

天啊好像回到軍中生活，從入訓測驗、服裝套量、宣佈班規、教練團的介紹、水安隊的簡介……

彷彿隊伍每看起一次就修正了自己的懶散生活一次，彷彿要慢慢的修正慢慢的修正又修正回到一個有規有矩的生活，也因為每天的持續早起更修正了糜爛的夜生活習慣。

整個訓練的過程才是充滿色彩驚奇又驚艷，抬頭捷泳抬頭蛙泳再加上側泳仰泳形成了一個救生四式缺一不可，也因此有了每天吃早餐的稱號（真嚮往的稱號啊！在每日的四點半凌晨起床的早上）只可惜所謂早餐根本不是早餐而是救生四式的反覆練習！可別以為這樣就算了！不只有早餐吃還有蛋糕可以配，媽呀！什麼蛋糕！分明是折磨啊，分別在救生四式當中的側泳和仰泳中各負重一個磚塊，這就叫吃早餐配蛋糕啊，我的老天鵝！游都成問題了還帶磚塊，教練說這是為了以後的訓練作準備，果然教導有方啊磚頭大哥，應該說是蛋糕大哥才對。

救生員訓練包含了自救救人，入水招，接近招，解脫招，防衛招，帶人招，起岸招，每招裡面包含了好多的式，造就了這樣的一套天蠶大法，除了需要學會熟練更需精煉，突然間感覺好像身置於古代拜師學武每招每式師父毫不保留的傳授著，師兄師姊更是不厭其煩的幫忙教導著，我們師父這次一共收了十九位新門徒，更有超過我們十九位的人數磨拳擦掌著關心我們的師叔師姑師兄師姊們！更是提供了自己的獨門絕活猶如每位學徒集寵三千愛於一身般的幸福！

一整個月的訓練課程安排的密密麻麻的沒有浪費一絲一毫寶貴時間，而令人終身難忘的經驗與經驗莫過於河海救生這項科目，我們一大票人馬包含師父的堅強武功傳授團及我們天兵天將學徒團浩浩蕩蕩的前往坪林環境保護區和受限的明光碼頭兩個秘密練武之地，進行著不為人知的吸星大法！準備了救生艇獨木舟等





等等等的獨家武器，一項一項仔細的詳盡的傳授著，這些事物我想對於大部分學徒而言可是一輩子都沒有機會接觸的，武器很厲害，我一上手便愛不釋手，簡直樂翻了直呼值得，幾周下來的訓練所累積下來的疲倦感在下一刻得到了完全的釋放！不僅是這樣，在訓練的同時，幾位師姊師兄在旁邊搭起來了伙房簡直是精銳盡出準備了好多好多的精緻美食等待著我們的五臟廟，吃飽喝足了養足了體力繼續奮鬥！兩次的野外訓練可以算是一輩子難以忘懷！

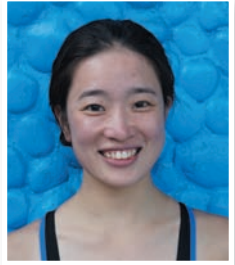
此時此刻所有招式已傳授完畢猶如古代學徒三年四個月的磨練一般，即將結束這段永生難忘的訓練，也即將成為一位救生員，心裡面卻夾雜著五味雜陳，開心的是終於熬過來了，但是卻有更多的不開心因為我們學成後將被逐出師門，雖然只有短短的一個月相處時光我確已經習慣每天的相見歡或者是相見恨，真的無法想像在不久的將來我們將離開！我們將解散！莫名的悲從中來簡直無法想像每天的清晨五點鐘我該何去何從？就算獨自來到熟悉的水藍天池洋再也見不到令人尊敬崇拜的師父（總教練）！再也見不到令人膽顫心驚的師叔（副總教練）！再也見不到教導有方的師兄師姊（管理教練，帶班教練）。在這邊唯能深深的鞠躬，感謝您們無私的教導，我們不會忘記這份恩情，並且我們會勇往直前繼續勤加練習不辜負您們的苦心！





# 水安隊106年水藍天第一期救生班心得感想

學員 許采原



手機鈴聲是每天熟悉的鬧鐘聲，按掉後在床上掙扎了10分鐘才決定起身，踏出家門天空還是暗的，沒想到就這樣開始了我的第一天救生員班課程，這是我從來沒想過自己會做的事，不知道自己可以每天這樣持續多久，也不知道自己到底能不能順利從這個班級畢業，很多的未知數，但我唯一堅信的是，當我很想很想完成一件事的時候，全世界都會聯合起來幫我的。

很常聽到”紅十字會”這四個字，但我對於這樣的團體完全的陌生，不知道性質是什麼，也不知道這是什麼樣的動機和理念，當我從別人口中得知教練群們是志工幫忙的時候，更不解為什麼會有人願意每天凌晨起床免費幫一群人上課？心裡有很多的疑問，但當我開始上課接觸到教練群時，才漸漸明白原來需要這樣強大的團體凝聚力和對游泳這件事的熱忱，心裡對於教練們有很多的佩服和感動。星期六上完法律常識後和班上的同學一起到青年公園戶外池自主訓練，剛好同個泳池裡也有其他的單位在上救生員的課程，同樣人數的學生，不同的是我看到整個班級只有三位教練制式化的向學員們發號施令，反過來想想我們上的課程，每天凌晨五點十分上課，教練比學員還早到，教練人數總是比學員人數還多，沒有任何的矯情和刻意的讚頌，很誠實的說，覺得自己很幸運能加入這個團體班級。

距離結訓只剩下一個星期的時間，沒想到自己竟然可以就這樣持續下來，先不論結果如何(雖然我真的很緊張自己所有課程都還不熟練)，只有短短一個月的時間，但自從開始上救生班以來，認識了教練群們和班上的同學，一同努力共患難的情感，還有慢慢的在調適自己的狀態，每天督促自己早點下班不要再加班到九點十點，身體泡在水裡一點一點的進步每天都感受得到，儘管知道自己進度很緩慢，儘管每天接收新的課程心裡永遠吶喊好難好難，但還是咬著牙逼自己盡量跟上大家的腳步，喝了很多水，嘴巴鼻子被水嗆了很多次，肢體在水中不協調，浮不起來又沉不下去，載浮載沉的狀態很徬徨。五月初還很冷的天，第一次下水時全身冷的顫抖，但我知道我的身體裡流著的血液是溫熱的，每一次新的挫折都是我生命中深刻的印記，但同時那種知道自己進步時雀躍的心情，還有不斷的學習對自己來說很有挑戰的事，很熱血。

總是在想，當我拿掉名片拿掉身份拿掉所有表面上的東西後，自己還剩下什麼。從來沒想過自己也有可能可以救人的那一天，這是以前從來不會去接觸的事情，當我拿掉一切後，還可以跟自己的朋友甚至陌生人分享，我也曾經每天四點多起床為了去上課，我也曾經學著救人，我看著自己的成長，做這件事心裡很踏實很快樂，謝謝你們的熱忱和堅持讓我感到很幸運，有機會讓自己的生命活的無比精彩。





# 水安隊106年水藍天第一期救生班心得感想

學員 黃千真



終於，救生訓接近尾聲了，心中有著滿滿的感激與不捨。

只會亂游蛙式的我，報名了救生班，覺得不管最後有沒有通過考驗，對自己都是往前一大步。果不其然，我永遠是游在最後面的那一個，幸好我早就給自己心理建設，抱著只是為了增進自己泳技的心態來的，加上我本來沒受過正規訓練，只要今天的我比昨天的我更進步，那就夠了。

喜歡紅十字的泳訓課程，真的是因為教練們非常用心在帶學員，總是不斷地鼓勵學員，讓我遇到挫折時，有了撐下去的勇氣，想放棄的時候，我的腦海裡，總是浮現女教練們的身影，覺得辛苦的時候，想到教練們不厭其煩，耐心的仔細解說，親自示範，拉著我的手帶我做，聽不懂的，教練就再重新講一次，讓我覺得自己一定要努力，要堅持下去，才對得起辛苦付出的教練們。

每天固定5點10分集合做操，吃早餐，上課，一天一天地累積著泳技，雖然累，卻很開心發現自己每天的進步，讓我從懷疑自己考不過，到相信自己持續努力，結訓時一定可以通過測驗。沒想到，就在一天下著雨的清晨，我摔車了，當下心裡著急著想，我要快點趕過去做操，和同學一起吃早餐，好不容易發起車，小鈴教練擔心我，還難過的掉下淚，我真的想趕快下水，我不能錯過一天的練習，每一天的練習對我來說都是很重要的，最後我休了10天，雖然傷口還沒好，可是教練總算是答應讓我下水了。荒廢的10天，對我來說，是嚴重的打擊，我發現自己失去了當初好不容易建立起來的勇氣，衝勁與自信。

無法和同學一起下水參與溪訓的我，是我這輩子的一大遺憾，教練用心為學員準備豐盛的餐點，精彩的訓練課程，都是我不想錯過的珍貴時光，想到這，我難過的掉下淚來，原來能下水是種幸福，只能怪我騎車不小心。幸好，我沒有錯過海訓，終於可以和同學一起完成當天所有的訓練，無法用言語來形容我的興奮與激動，也多虧全體犧牲奉獻的教練團，我們才有機會體驗到這些。

受訓期間，冷了，教練拿出自己的浴巾，遞上親手煮的薑茶；泳鏡壞了，教練想都不想，立刻拔下自己頭上的泳鏡；餓了，教練準備手工麵包餅乾巧克力；受傷了，教練比家人還擔心自己的傷；護航時，教練鼓勵著我，讓我勇敢撐下去；長泳結束，教練準備滿桌的菜等著我們。所有的一切一切都讓我感動得說不出話來，明明是教練犧牲時間來陪我們訓練，怎麼還……，覺得自己怎麼好意思接受這些。教練們付出的心力，比眼前看到的更多，花費的時間精神，也不是我們想像的到的。

最後，教練們，真心地感謝你們。







# 106水安泳訓班開鑼！



初級一滬江班結訓了！為期二週的滬江初級班，學員們都是從零開始，課程從換氣、韻律呼吸等基本動作到完整的聯合動作，大家都認真的學習，教練們也熱情回饋教學分享，反覆練習、再加上充滿趣味的遊戲教學，讓二週的課程順利完成。

本班由蔡景德總教練帶領，教練團有邱炳榮、羅喬鈴、李怡寧、溫俊輝、曾奕融、鄭名宏、王當傑、田依恩、張其忠、黃素貞等教練團組成，大家都盡心盡力的陪同學員們上課並指導，也非常感謝前總召楊仁德教練及資深教練陳壽祺的豐富經驗分享，在與學員們互動、教學過程中，傳承水安推廣游泳的志工精神，



再加上隊上許多教練不時探班打氣加油，讓106泳訓班第一炮一滬江初級一～成功！接下來將由蔡親偉教練接力滬江中級班！親偉教練加油～





## 106年中和國中初級一歡樂結訓了！

連日的豪雨也擋不住學員們學習的熱忱！嚴謹認真的初級一、二教練團，運用智慧、因地制宜，即便陰雨綿綿，依然按照標準流程帶領學員完成游泳前的暖身操、陸操，並且陸續針對學員的各項動作細部修正，當然也配合各式遊戲活動的進行，加深學員的身體記憶。

特別感謝張榮華會長、李昆鋒總幹事、馮阿春總召、林恒雄將軍及吳家煌前會長不時地來探望學員，並且幫學員加油打氣！

在總教練楊健生豐富的教學經驗帶領及吳愛珉教練的貼心協助指導下，讓我們這群菜鳥教練團（素貞、雪華、名君、佳諺）能夠順利完美成就中和國中初級一！感謝大家！





# Happy Birthday 07月份壽星

## ~祝您生日快樂~

盛珍瑞生文芬倫軒  
 柏慧添天詩小幸育伯  
 王姚許陳黃楊歐林  
 林林邱范張陳陳陳  
 陳黃廖蔡李李李沈  
 邱

德華翔芳怡貞智偉  
 子沛彥滿心素詠修  
 陳陳陳黃黃黃廖鍾  
 魏李周洪陳游葉劉  
 劉潘蔡李林林林林  
 張郭

慶宇如媚傑傑政廷  
 忠奕彥絳君當治修  
 陳陳游王王吳吳吳  
 洪馬馬莊許陸謝方  
 何

李學舜  
 張其振  
 陳正吉  
 陳信強  
 陳韋帆  
 陳楷傑  
 彭瑜婷  
 黃敬仰  
 黃德福  
 盧思穎  
 穆孝偉  
 謝美足  
 江昱聰  
 林錦繡  
 張允誠  
 許建富  
 陳冠薇  
 楊妮蕤  
 薛名君





# 早餐有真情



## 一份來自真心奉獻與鼓勵的早餐，水安才有

夏天了，水安各班隊與訓練陸續展開，不論是救生班或是初級班，只要是水安教練開設的公益性質訓練，都會得到眾多教練支持與贊助。

大家站在第一線，並不求回報，也沒有什麼酬勞，這一份無為之心，是現在社會最缺少的吧！天光才亮時就奔赴泳池，課程結束時又趕著上班，匆匆忙忙的快樂，也唯有水安隊的每一份子才會了解！在各訓練班隊中，常常可以看見池畔擺著熱騰騰的早餐，有些是總教練自掏腰包、有些是水安的老同學朋友，探班時順便帶來的鼓勵與支持，水安人就是這麼可愛，看見辛勞教學的教練們，總是不忘盡些棉薄之力。早餐林林總總各式各樣，有愛心的早餐，吃起來特別香甜有味道呢！

有時候下課，小編也會期待著一份有愛心的早餐，那味道，不論是甜是鹹，一口咬下，心裡有淡淡的暖意。

當志工付出時間心力，還附送早餐，但我們這一群傻子怡然而自得！





# 救生員複訓班（第一期）



水安12期救生教練黃美惠領軍的救生員複訓班。水安隊已經養成到期複訓的習慣，加上可以與熟識的夥伴重溫當年救生班的氛圍，第1期複訓便有30幾位參加，月底6月26日的第2期將由第8期救生教練 吳桂雲接棒，夥伴們別忘記3年後的約定喔！



紅十字會總會  
紅十字會台北市分會  
發行單位：紅十字會新北市分會  
聯合會  
中和區體育會游泳委員會  
自強早泳會

發行人：張榮華 編審指導：李昆峰

主編：李立忠 編輯小組：文書組

文書組：e-mail：redcross520@gmail.com

發行日期：中華民國106年7月10日

會所地址：新北市中和區景新街323之2號B1

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

