6 月份 會訊

中華民國紅十字會 水上安全工作大隊

June, 2019

國內郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第341號
印刷品

因愛無私 行善最樂！

《願力長在我心》

—林恒雄將軍回憶錄

本會顧問林恒雄將軍即將出版回憶錄，總字數二十餘萬字，歷時兩年半，預定將於七月出版，將軍早年投身軍旅，參與過「八二三」戰役，曾任職政戰學校副校長、駐越、棉、瓜國顧問，當選保舉最優及榮民楷模，並許為紅十字會終身志工，榮獲國內外勳獎32座。

將軍照顧後進不餘遺力，設立獎學金，鼓勵水安志工，八十餘歲仍在世新大學攻讀博士學位，努力不懈，讓年輕人自嘆不如；將軍自費印製回憶錄，有意購買者請逕向「文史哲出版社」洽詢。地址：北市羅斯福路1段72巷4號。電話2396－0937手機0919－985－915。

INDEX
本期內容摘要

- 5月份幹事部會議
- 各組公告
- 世界紅十字日暨志工表揚大會
- 支援身心障礙宣導活動
- 「一日志工，終身志工」—令人敬佩的吳李麵阿嬤！
- 母親節大豹溪花絮
- 北極星童軍團　小小救生明日星
- 矯正班開、結訓
- 大豹溪開站心得
- 蝶蛙學員心得
- 水藍天一開班成功
- 水藍一學員心得
- 台日交流 以泳會友
- 6月份壽星生日快樂

108年5月份幹事部會議要點

108.05.16(四)

一、【研訓組】中華民國紅十字會總會108年慶祝世界紅十字日暨志工表揚大會，已於5/4(六)於台大醫院國際會議中心二樓舉行，頒發聘書並表揚優良志工，恭喜獲獎的教練們，也感謝你們持續的付出。

二、【機動、器材、活動組】萬人淨灘淨海活動4/24在龍洞灣舉行，感謝器材、機動、活動組事先準備與當天大家的配合，活動圓滿順利，感謝出席的所有會員寶眷，一同為環保盡一份力。

三、【機動組、器材組】因應六月端午節龍舟賽戒護，請協助整點橡皮艇與船外機，務必讓任務順利。

四、【機動組、器材組、服務組】

今年度大豹溪執行勤務已在5/4(六)開始，感謝機動組、器材組、服務組及各位教練的事前準備讓開站執勤工作得以順利進行。

五、【服務組】

a.請協助提前告知督導排定日期，並於一周前再次邀約確認，以利掌握出席狀況。

b.端午節特別加碼大放送，端午節三天大豹溪執勤全勤者額外加贈休閒椅或防水袋一件，請大家多多上大豹溪執勤，感謝。

c.消防局針對救溺事件是整月彙整統計後再統一陳報，因此不會立即在當月進行表揚，請服務組公告協勤的會員們，避免產生誤會。

d.請服務組派員前往救生班宣導佈達大豹溪值勤注意事項，也請訓練組長通知開班總教練將課程排入。

六、【服務、活動組】

a.本會將於端午節6/7(五)當天，在大豹溪舉辦”吃粽子、送香包”活動。準備了粽子及香包，邀請各幹事部成員及組員，攜家帶眷，踴躍上山歡慶共渡佳節。

b.今年度大豹溪淨溪活動暨志工表揚大會原訂8/25(日)舉辦，因日期有議經討論後調整為8/18(日)舉辦，需特別再次公告。

七、【新北市訓練組】

a.108年本隊自辦繼續教育已於3/23、24完成訓練，為因應有多位教練因時間因素無法參加，已協助報名參加友隊開辦的繼續教育。

b.5/5(日)水藍天第一期救生員班順利開班，計有33位學員，恭喜陳巧凌總教練及教練團所有教練的努力才有如此佳績，也請組長持續準備接下來班隊的開班申請、DM、紅布條等招生工作。

c.請組長通知救生班總教練，待班級結訓後，再由帶班教練將新科救生員加入水安隊臉書群組，避免資訊組審核作業頻繁。

d.請組長持續佈達108年十式班之入訓資格及條件，再次強調需完全符合，方可參與入訓，尤其是大豹溪服勤的時數，務必完全合乎規定，才可接受入訓。請有意願準備上十式班的會員們，掌握機會多上大豹溪服勤，完成規定的時數。

八、【台北市訓練組】

a.本年度泳訓班總教練協調會已於5/10召開，感謝會長、總召、組長以及各位總教練的出席，會議中對於開班事宜也多方交流，請組長提供必要之協助，務必讓泳訓工作順利推展。

b.六月份泳訓班隊開班時間如下：

1.6/3~6/30 中和國中高級泳訓班開訓，總教練：余炳輝。

2.6/3~6/15中和國中第1期初級泳訓班開訓，總教練：張智鈞。

3.6/10~6/22中和國中第2期初級泳訓班開訓，總教練：余淑華。

4.6/17~6/29中和國中第3期初級泳訓班開訓，總教練：侯梅嬌。

5.6/24~7/6中和國中第4期初級泳訓班開訓，總教練：王品源。

6.6/24~7/12中和國中第1期中級泳訓班開訓，總教練：黃素貞。

7.6/3~6/8中和國中救生員複訓班(一)開訓，總教練：張榮華。

c.請組長持續佈達第15期游泳教練班之入訓資格及條件，再次強調需完全符合，方可參與入訓，尤其是大豹溪服勤的時數，務必完全合乎規定，才可接受入訓。請有意願準備上游泳教練班的會員們，掌握機會多上大豹溪服勤，完成規定的時數。

九、【活動組】108年日月潭長泳活動，已於臉書社團及官網公告活動行程、住宿、參加費用…等事項，提供會員們報名的管道，也請組長安

排至救生班宣傳，讓活動可以順利圓滿。

十、【急救組】

a.感謝張建雄開班總教練與其堅強的教練團的付出，高級急救員班課程順利圓滿，謝謝組長在開班前中後提供的協助，一同完成任務。

b.感謝延平扶輪社繼106年後今年5月再捐贈一台席勒口袋型AED給隊上，請組長將此AED編入隊上急救器材資料裡建檔。

十一、【財務組】請財務組備妥救生班及泳訓班物料，以利任務推行。

十二、臨時動議

近期工作重點：

1.6月份會所值勤由活動組擔任。

2.6/2(日)水藍天一救生員班結訓。

4. 6/2(日)台科一救生員班開訓。

5. 6/2(日)師大一救生員班開訓。

6.6/3(一)中和國中高級泳訓班開訓。

7.6/3(一)中和國中第1期初級泳訓班開訓。

8.6/10(一)中和國中第2期初級泳訓班開訓。

9.6/7(五)~6/9(日) 大佳河濱公園龍舟賽戒護。

10.6/17(一)中和國中第3期初級泳訓班開訓。

11.6/7(五)大豹溪舉辦”吃粽子、送香包”活動。

12.6/24(一)中和國中第4期初級泳訓班開訓。

13.6/24(一)中和國中第1期中級泳訓班開訓。

14.6/3(一)中和國中救生員複訓班(二)開訓。

2019年水上安全工作大隊 年度開班行事曆

班別	班級名	上課日期	總教練	聯絡電話	備註
教練團會議	1	3/10（日）	黃美惠	0933-219-761	教練團總召
	2	10/20（日）			
急救班	急救員班複訓	3/16（六）	林宏利	0939-780-178	會所
	急救員班	4/13~4/14	黃美惠	0933-219-761	
	高級急救員班	4/20、21、27、28	張建雄	0930-777-168	
	急救員班	9/7、8	林錫忠	0918-017-119	
	急救員班	10/5、6	李宏仁	0937-059-437	
	急救員班	11/2、3	林錫忠	0918-017-119	
初級班（兩週）	中和一	6/3~6/15	張智鈞	0968-619-660	中和國中
	中和二	6/10~6/22	余淑華	0932-919-758	中和國中
	中和三	6/17~6/29	侯梅嬌	0988-080-958	中和國中
	中和四	6/24~7/6	王品源	0958-017-018	中和國中
	中和五	7/1~7/13	余淑華	0932-919-758	中和國中
	蘭泰	7/1~7/13	李立忠	0932-306-043	蘭泰社區
	灌江初	7/1~7/13	方麗華	0928-823-041	灌江高中
	中和六	7/8~7/20	林宏利	0939-780-178	中和國中
	中和七	7/15~7/27	許景陽	0919-321-975	中和國中
	中和八	7/22~8/3	鄭燕宗	0919-249-278	中和國中
	中和九	7/29~8/10	許新發	0982-707-939	中和國中
	中和十	8/5~8/17	鄭燕宗	0919-249-278	中和國中
	中和十一	8/12~8/24	戴炫鎮	0910-330-369	中和國中
	中和十二	8/19~8/31	李宏仁	0937-059-437	中和國中
中級班（三週）	中和一	6/24~7/12	黃素貞	0989-990-716	中和國中
	中和二	7/15~8/2	蕭育成	0953-864-535	中和國中
	蘭泰	7/15~8/2	呂欣明	0936-674-050	蘭泰社區
	灌江中	7/15~8/2	俞佳宏	0938-384-011	灌江高中
	中和三	8/5~8/23	葉景德	0911-249-784	中和國中
自救班（兩週）	自救一	7/15~7/26	林細祥	0939-29-2312	中和國中
	自救二	8/5~8/16	蕭育成	0953-864-535	中和國中
	蘭泰	8/5~8/16	林文賢	0981-682-889	蘭泰社區
	灌江自	8/5~8/16	邱炳榮	0916-744-188	灌江高中
救生班（四週）	水藍天一	5/5~6/2	救 陳巧凌	0912-706-600	水藍天
		5/11、18	急 黃美惠	0933-219-761	會所
	台科大一	6/2~6/30	救 王敬皓	0910-040-243	台科大
		6/15、22	急 林細祥	0939-29-2312	會所
	師大一	6/2~6/30	救 吳聰旗	0928-230-181	師大
		6/15、22	急 吳聰旗	0928-230-181	會所
	台科大二	6/30~7/28	救 蔡說偉	0312-286-041	台科大
		7/6、13	急 紀貴元	0988-260-318	會所
	師大二	6/30~7/28	救		師大
		7/6、13	急		會所
	水藍天二	7/28~8/25	救 陳瑞元	0928-788-384	水藍天
		8/3~8/10	急 施安容	0937-015-293	會所
高級班（四週）	中和高級一	6/3~6/29	余炳輝	0936-050-869	中和國中
	台科大一	7/1~7/28	侯梅嬌	0988-080-958	台科大
	台科大二	7/29~8/25	黃瑞茹	0928-589-562	台科大
第十五期游泳教練班		7/28~8/25	張榮華	0938-345-456	台科大
十式班		8/25~9/22	李昆峰	0937-514-017	台科大
姿勢矯正班	蛙	4/8~5/3	鄧朝興	0919-372-097	台科大
	捷仰	5/6~5/31	吳家煌	0958-117-897	台科大
救生員複訓	1	6/3~6/8	張榮華	0938-345-456	中和國中
	2	7/8~7/13	李宏仁	0937-059-437	中和國中

台灣科技大學：台北市大安區基隆路4段43號
台師大游泳館：台北市大安區和平東路1段162號
水藍天游泳池：新北市中和區新民街90號
中和國中：新北市中和區興南路2段3巷17號
灌江高中：台北市文山區羅斯福路6段336號
蘭泰泳池：新北市板橋區三民路2段35巷31號

訓練時間：
日班
5:20~7:00

熱情招生

教練團公告

一、十五期游泳教練班

資格審查服勤、服務時數結算截止日至7/21日。

游泳教練班入訓資格：

1.本會高級班結訓、並曾任初、中級班助理2次者。
2.會員須連續繳年費者。
3.二年內大豹溪服勤時數96小時以上（不含救生班、高級班各四次）。
4.具蝶、仰、蛙、捷四式各50公尺及潛泳25公尺之能力。
5.身體健康，須附公立醫療院所體檢表。
6.品德端正，學習態度良好，具高度服務熱忱者。

二、十式班

資格審查服勤、服務時數結算截止日至8/18日。

十式班入訓條件：

1.本會高級泳訓班結訓。
2.會員須連續繳二年會費者。
3.蝶、仰、蛙、捷各50公尺及潛泳25公尺之能力。
4.二年內服勤、服務時數滿200小時以上，其中含大豹溪服勤時數96小時（曾任本會幹事部人員優先）。
5.身體健康，須附公立醫療院所體檢表。
6.品德端正，學習態度良好，具高度服務熱忱者。

Ps.請有意參加訓練而「經歷」、「服勤、服務時數」不足會員，儘速補齊入訓資格，入訓條件請參照上面的公告。

財務組公告一

108年度4、5月份物資捐贈芳名錄				
日期	班別	姓名	金額/物資	備註
4月19日	孝	陳焜基	10000	
4月19日		勝星機械五金	20000	
4月19日	忠	金文華	600	
4月27日		藥師公會 吳明慧藥師	回捐講師費$1600	指定專款: 高級急救班
4月28日		中和衛生所護理師 高瑜菁	CPR教學用酒精棉片	
5月4日	愛,平	連志光、陳錦華 教練	10000	
5月10日		108蝶蛙矯正班-全體學員	1200	
5月16日	信	張孟書、陳瑋鑫	免洗紙杯1000只,免洗紙碗2000只	
5月18日		橙果嚮導急救員班-全體學員	600	
5月21日		消防局防災演習-參加人員	1000	
5月27日	108水藍一	吳彥儀	$2000 指定購置器材室橘色方形水桶	
5月27日	義	余啟源	紅領白上衣、紅短褲數件	指定: 特定需求者
5月27日	忠	林繼祥	紅領白上衣、紅短褲	指定: 特定需求者
5月31日	和	王詠立- 王聰華(父)、呂嘉蕙(母)	12000	

財務組公告二

各位教練，今年的救生班、泳訓班...已經陸續開班了。今年您有帶班、溪海訓護航...？

1.經過了一個冬天是否長了一點肉肉，需要遮掩&修飾一下?

2.面對冷冽的河、海水＆酷熱的太陽，是否需要遮風擋雨防寒？

3.擔任示範教練，是否需要一套可以更加展現你專業的下水服裝？

4.你的肉肉是否太香，容易招來水母？

財務組已經幫您準備好，今年最新款「半身防曬衣(水母衣)、長褲(水母褲)」

顏色：衣-藍衣/紅袖，褲子-深藍

尺寸：S ~ 5XL

價格：衣$600、褲$600

歡迎選購，可洽詢財務組長 林繼祥0939-292312

感謝 帥哥、美女教練 擔任代言模特兒

新北市訓練組公告

108年度【救生員複訓班】持續報名中：

按總會訂定「救生員複訓換證要點」，救生員證有效期限屆滿前半年內，參加12小時複訓班複訓，成績合格始可換證(救生證逾期即失效，必須重訓）。

●本年度救生員複訓班如下(請擇一期參訓)：

1.第一期救生員複訓班：6/3（一）~6/8（六）共計六天時間AM05：15~AM07：15。總教練:張榮華0938-345-456張榮華

2.第二期救生員複訓班：7/8（一）~7/13（六）共計六天，時間AM05：15~AM07：15。

總教練:李宏仁 0937-057-437李宏仁

●地點:中和國中泳池開訓。

●救生員證換發證條件：

1.連續2年（107年/108年）繳交年費者（可補繳）。

2.二年內服務時數滿60小時（含野外服勤48小時）。

救生員換證資料：

1.一吋半身脫帽照片2張。

2.救生員證有效證書正反影本 。

3.救生員簽證費：500元。

4.急救員證或以上總會認同可之急救證或EMT證照正反影本。(注意：有效期需6個月以上)

5.報名表，請聯結下載

https://drive.google.com/file/d/1PoNadAuOMNeD6iFPrHIS3XLvG1RBztlj/view?usp=drivesdk

●報名方式：

請直接向開班總教練聯繫報名（備齊所需資料）

有疑問需服務或未盡事宜，歡迎電聯新北市總會訓練組林啟濤，聯絡電話0916345107，也可於每月第3週週四晚間19:00～21:00幹事部會議時段，前往會所辦理洽詢或為您服務。

中華民國紅十字會水上安全訓練證書申請表

<table>
<tr><td colspan="8">申請【水上安全救生證書】換發新證 資料表　　年　　月　　日</td></tr>
<tr><td rowspan="2">中文
姓名</td><td colspan="2" rowspan="2"></td><td>男</td><td>☐</td><td>英文姓名</td><td colspan="2" rowspan="2"></td><td rowspan="2">浮貼處</td></tr>
<tr><td>女</td><td>☐</td><td>(同護照)</td></tr>
<tr><td>身份証
字號</td><td colspan="3"></td><td>出生日期</td><td colspan="2">年　月　日</td><td rowspan="4">1吋照片2張</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">■ 水上安全救生員證</td><td>簽 證</td><td colspan="2"></td><td>初訓</td><td colspan="2" rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>教 練</td><td colspan="2"></td><td>單位</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">☐水上安全救生教練證</td><td>簽 證</td><td colspan="2" rowspan="2"></td><td>開訓</td><td colspan="2">年　月　日</td></tr>
<tr><td>教 練</td><td>結訓</td><td colspan="2">年　月　日</td></tr>
<tr><td>聯絡
電話</td><td colspan="3"></td><td>訓練
地點</td><td colspan="2"></td><td rowspan="3">(半身正面脫帽)
背面書寫姓名</td></tr>
<tr><td>通訊 處</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>E-mail</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td rowspan="4">附
件
:</td><td colspan="7">■ 急救證正反面影本</td></tr>
<tr><td colspan="7">■ 舊證影本</td></tr>
<tr><td colspan="7">■ 相片 2 張</td></tr>
<tr><td colspan="7">■ 換證費　　500　　元</td></tr>
<tr><td colspan="4">舊證黏貼處</td><td colspan="4">舊證黏貼處</td></tr>
</table>

急救組公告

水安隊高級急救員班結業學員注意事項

1.結業後須參加急救課跟班助教,兩次跟滿.

2.若有跟班缺課部分請擇他班補齊.

3.實習跟班表格請至水安隊FB自行下載

4.各科目跟課紀錄表上需授課教練及開班總教練簽名始有效.

5.以上實習跟班表完成後始可參加總會辦理之急救教練訓練.

6.急救課資訊如下

6/15.22 台科一急救員班 總教練林繼祥 0939 292312

6/15.22 師大一急救員班 總教練吳聰旗 0928 230181

7/6.13(暫定) 台科二急救員班 總教練紀貴元 0988 260318

8/3.10(暫定) 水藍二急救員班 總教練施安容 0937 015293

9/7.8初級急救員班 總教練林錫忠 0918 017119

10/5.6初級急救員班 總教練李宏仁 0937 059437

11/2.3初級急救員班 總教練林錫忠 0918 017119

7.請高級班結業學員逕自向各班總教練查詢報名跟課，報名跟課時保險及用餐請學員自理.

8.以上若有補充、異動或新開班訊息會另行公告.

9.急救組105~107尚未取證人員(有效)

105年急救員：楊金明、張智媛.

106年急救員：黃忠正、馬正為、李佳烜、林家儁、吳秀美

107年急救員：林品萱、鄭名宏、林禕虹、蕭昊元、林鼎鈞、陳郁庭、邱垂貴、柯敏龍、丁辰嵐、原天成、江倩怡、雷震亞、葉一龍

以上人員自取請洽永和區中正橋頭 永和路二段314號 彩券行 蔡佳諺教練

2019慧行盃全國救生游泳錦標賽

自強早泳隊（水安競賽組）成績一覽，總計獲得40金、20銀、6銅，滿載而歸！

比賽項目	姓名	名次	比賽項目	姓名	名次
200m障礙游泳	李銘禧	第一名	100m障礙游泳	李銘禧	第二名
200m障礙游泳接力	張鈞晃 劉慶豐徐國証李銘禧	第一名	200m障礙游泳接力	隋宗霖張哲維黃丞緯黃丞德	第一名
200m救生四式	柯文傑	第一名	200m救生四式	隋宗霖	第一名
100m抬頭捷泳	呂明杰	第二名	100m抬頭捷泳	黃丞緯	第一名
100m抬頭蛙泳	吳玉珍	第三名	100m抬頭蛙泳	周佳儀	第二名
100m抬頭蛙泳	隋宗霖	第二名	100m基本仰泳	周佳儀	第一名
100m基本仰泳	邱炳榮	第一名	100m基本仰泳	張鈞晃	第二名
100m基本仰泳	吳俊縊	第一名	100m基本仰泳	黃丞緯	第一名
100m側泳	周佳儀	第一名	100m側泳	張家豪	第二名
100m側泳	吳俊縊	第一名	100m側泳	黃丞德	第一名
200m救生四式接力	黃丞緯隋宗霖黃丞德張哲維	第一名	200m救生四式接力	徐國証張鈞晃柯文傑劉慶豐	第二名
100m帶假人接力	張鈞晃劉慶豐柯文傑李銘禧	第一名	100m帶假人接力	隋宗霖張哲維黃丞緯黃丞德	第二名
200m魚雷浮標接力	柯文傑 張鈞晃李銘禧黃敬仰	第一名	200m魚雷浮標接力	張哲維 黃丞緯隋宗霖黃丞德	第一名
50m帶假人	柯文傑	第一名	50m抬頭捷泳	李銘禧	第三名
50m抬頭捷泳	黃丞德	第二名	50m抬頭蛙泳	張鈞晃	第二名
50m抬頭蛙泳	張鈞晃	第三名	50m抬頭蛙泳	隋宗霖	第二名
50m基本仰泳	邱炳榮	第二名	50m基本仰泳	黃敬仰	第二名
50m基本仰泳	鄧朝興	第三名	50m基本仰泳	林秉泓	第三名
50m側泳	徐國証	第三名	50m側泳	林秉泓	第一名
50m側泳	黃丞德	第二名			

2019因愛無私行善最樂 世界紅十字日表揚大會

圖／文：截自紅十字總會

5月4日慶祝2019世界紅十字日暨志工表揚大會假台大醫院國際會議中心舉行。今年共有626位捐款人、志工、團體接受表揚，名聲樂家簡文秀教授特別受邀為近550位來自北、中、南、東的紅十字夥伴們演唱了「母親」、「思慕的人」、「奇異恩典」和「月亮代表我的心」四首膾炙人口的中外歌曲，現場安可聲不斷，志工們的氣氛high到最高點！

5月8日是世界紅十字日，更是第1屆諾貝爾和平獎得主、國際紅十字運動創始人亨利．杜南190歲的生日，他所創立的紅十字國際委員會，先後於1917、1944、1963年3次得到諾貝爾和平獎。為緬懷亨利．杜南的慈悲與付出，世界各國紅十字會每年都在此期間，舉辦世界紅十字日慶祝大會。

中華民國紅十字會總會王清峰會長致詞時首先感謝大家出席全球紅十字體系共同紀念及慶祝的不平凡日子。她也推崇紅十字之父亨利．杜南先生，為了推動人道主義，生前飽受打擊、公司破產、顛沛流離，但從來沒有懷憂喪志。王會長說，愛與和平是你我永誌不忘的信念，全球戰亂不斷、天災不曾停歇，人道的火炬必須靠大家無私奉獻，才得以代代傳承；夥伴們惟有更加團結、努力，和平與安全曙光終將再現。

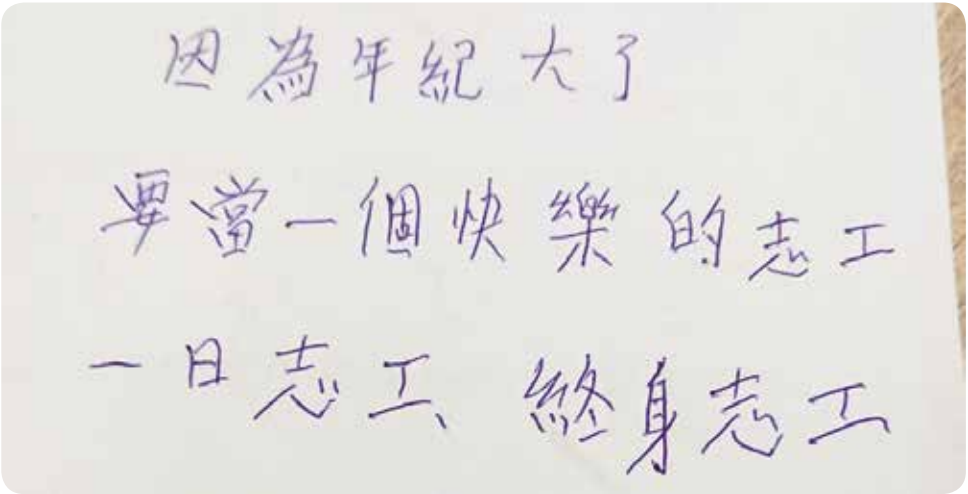
親自受獎或觀禮者約550人，今年共有626名志工及捐款人核定接受表揚，水安隊韓勇良接受二十年志工表揚、十年表揚志工有侯梅嬌、余炳輝、紀貴元、張榮華、黃美惠、鄭燕宗、高全勝、張素惠、廖欣怡、趙駿業、潘佳吟等十一位志工，五年表揚志工有王祥安、李志龍、黃正銘、温奕泯、方麗華、古春華、李怡寧、林錫忠等8位會員，現場參與的志工、捐款人及紅十字夥伴高達550人。

支援身心障礙社會福利政策節能減碳宣導活動

5月4日水安有十位會員支援新北市身心障礙游泳協會舉辦之「社會福利政策與節能減碳宣導暨教育訓練」，本活動教導大家認識政府公共政策；水安資深教練鄭茂鴻教授「志工精神與服務態度」、張洸輝教練教授「適應水性」，大家收獲良多。

「一日志工，終身志工」—令人敬佩的吳李麵阿嬤！

土城隊隊長吳李麵阿嬤很可愛，四月底時參加水安隊張建雄教練開辦的高級急救員班，不因年紀大而倚老賣老，上課認真聽講，練習操作課亦很認真，最後一日筆試完畢在試卷上留下這段話：「因為年紀大了，要當一個快樂的志工，一日志工，終身志工」！！阿嬤的精神真令我們敬佩，水安隊亦有許多教練也是無怨無悔的付出，大家都是快樂的志工！



《母親節大豹溪花絮！》

北極星童軍團　小小救生明日星

圖／文：何錦龍

因應台北市北極星童軍團邀請，於2019年5月5日假螢橋國小泳池，邀請了會上余炳輝、邱育鈴救生教練賢伉儷來幫童軍團的孩子們作水上安全和自救的課程。這些童軍團的孩子們將於今年參加7/20~8/7於美國舉辦的第24屆童軍世界大露營活動，屆時將會在世界大露營的活動中參與游泳、獨木舟、溯溪、等等的水上活動，故選擇在離活動開始前2個月的今天來教育孩子們的水上知識及觀念。

本次活動於中午13:00開始展開，孩子們有紀律的將隊伍整理好後，就由炳輝教練幽默的開場展開了，先由最基礎的水上安全注意事項跟孩子們對答，然後在回答中加入了自救、救人及開放式水域的觀念的淺移默化，讓孩子們在歡笑中自然的吸收到了最正確的觀念。

接著進入泳池後的入池禮節、設施使用、安全注意事項的宣達後，孩子們有秩序的魚貫入場換裝。大家在14期游泳教練劉元生及徐櫻娟教練的帶領下，確實的按照動作的需求將身體延展開來。

然後在育鈴教練的清楚示範之下，漂浮、韻律呼吸、踩水、抽筋自解、衣服利用法、藉物待援、保溫、著衣落水等等的動作要領，深深的烙印在孩子們的心中，愉快且安全的度過了快樂團集會。

早在2017/8/20，北極星童軍團就曾邀請過余淑華教練來協助幼童軍的游泳技能章的考驗；2017/9/9北極星家長及服務員聯誼營也邀請了黃美惠總召及林宏利教練來分享了初級急救概念，這次炳輝教練賢伉儷更是讓這50位孩子在心中種下了自救救人的觀念及憧憬。

志工服務是不分水安隊還是童軍團的，在團體中需要各種角色演出及能力學習，能幫助到一個人；讓一個孩子向善，就足矣。

錦龍 櫻娟 三指

108蝶蛙矯正班結訓啦！

108捷仰矯正班開訓嘍！

大豹溪開站首日協勤心得

文／黃耀彰

今天夏天還未來臨，大豹溪勤務已經開始了。去年正式加入水安，成為守護大豹溪的救生員，今年大豹溪於5月1日進場，當週的禮拜六也是年度大豹溪值勤的序幕。

五月四日天氣陰，原想著這樣天涼，飄著小雨的日子遊客應該不多，但出乎意料外的各站均有不少遊客餐聚、烤肉玩水。身為協助維繫大豹溪安全志工，到達各站第一時間就是先勘查水域。今天的水很冰很涼，說實在的在連日大雨過後，大豹溪的水流更加湍急，私心認為遊客不該下水，但盛情難卻的遊客在酒精洗禮過後，依然不聽規勸下水了，所幸在大家警戒下並無發生任何意外。

今天分配位置為青山站，消防的學長是剛分發到鶯歌的新進消防員，對於大豹溪的勤務了解不如資深消防員，在這我們協助學長架設警戒線完成準備。青山谷斗大的標示在一個冬天後重新上漆了，大豹溪河床上多了四隻綠頭鴨，溪裡清澈透底石縫的小魚群聚好不熱鬧，可惜山邊的猿猴今天並未出現，希望後續有機會再見。

午後，會長會同幹事、資深教練送久違的大板根便當，裡面滿滿愛心吃得大家好不開心。人潮也隨著時間漸漸多了起來，但今日的大豹溪勤務也在微微細雨中結束。回到指揮所久違的同學及教練們齊聚分享今日心得，大家臉上都很滿足，在彼此寒暄過後完成本日勤務。

108蝶蛙矯正班心得感想

總教練：鄧朝興　學號：2號 姓名：周慧敏

聽到鄧朝興總教練要開蝶蛙矯正班時，我迫不及待的想報名救救我的蝶式與蛙式!沒想到是在四月份開課，早在之前就排定了要出國2次與出差，想想上課時間有限，我的蝶蛙可能救不好，但確認過不用入訓測後馬上就報名了!

去年第一次上捷仰矯正班時覺得上得很開心，又有學到東西，是促使我今年再報的誘因，但不知是否太早報名了，美惠教練集合後就點名，讓號碼在2號的我每天都有不能遲到的壓力!

去年上高級班時第三週教蝶式，只能約略藉由蝶腰動作知道蝶式大概在游什麼?但還沒等我游到點頭、揮臂、踢腳…的動作，課程已結束了。之後續報了蝶蛙矯正班，偏偏開課前腳燙傷了，上課期間都只能在岸上看，到結訓測驗才下水。在岸上看到教練講解的很詳細，示範教練游得也非常棒，但自己無法下水體驗，往往教練講完我左耳進右耳就出了，蝶蛙矯正學習再次未成功!

很幸運今年會上再開蝶蛙矯正班讓我可再次入班，去年與今年上課的差異在於人數上差了近一半，且直接由總教練授課，當有疑問時能更即時得到教練的回覆與指正，名副其實的矯正班。

總教練的課程安排非常細微，如下水前的核心訓練要持久、立泳踢水感受大腿帶動小腿的力量、蝶蛙連貫動作的拆解練習……等課程皆是理論與實務兼具，在總教練講解與親自示範後分水道練游，總教練穿梭在各水道間觀看指導每位學員的動作是否確實，最後再複習今天的教學內容與回答Q&A，課後也有補充教學影片，如加強版的重量訓練、加強版的陸上蝶腰….等或是蛙式如何加強蹬、夾的力量訓練。

每天藉由練習與複習昨日課程內容來練體力、打基礎，更能從拆解動作中每天反覆練習讓基礎更扎實，總教練強調矯正班的學習重點不在游快，是由緩游中去找到入水點、用力點與休息點，思考動作軌跡與建立身體的慣性。而這次上課讓我印象較深刻的是教練會一再地講解身體的作用力與反作用力，什麼樣動作會增加水阻或減少水阻，這些都要在不斷的修正動作中慢慢體會。

這次只有一位救生班同學與我一起報名矯正班，但她這期家中有事，

往往七點一到就離開，我們也少了很多課後聊天的機會。一想到上這班很開心沒壓力但要請假很多天就覺得挺可惜的，所以課後聊天時間少了，我自主練習的時間多了，開始會想要自己多練一下，也讓我每天上班都遲到一下。(我覺得自己今年好認真喔!當我出國回到家已凌晨兩點多，依舊在四點多醒來，五點二十分泳池報到，銷假上課!只是心得沒時間又不知要寫什麼而遲交，教練拍謝啦!)

在矯正班碰到很多去年我初級班、中級班、救生班的教練當同學，他們也給予我不少的指導，其中我初級班的總教練會以身示範並一再跟我說:你要到總教練旁邊看他指導同學或有問題直接問他，這樣學得較快。剛開始時覺得我怎麼游都是問題，我不好意思問，也不知從何問起?後來乾脆請總教練或是玉珍教練看我游，告訴我我的問題在那裡?慢慢地，我也能發現我的問題在那裡。

有時游一游起身時，聽到有人在叫我的名字，轉身一看，原來是總教練，他會告訴我那個姿勢錯了或是那裡要修正。但某一天我聽到總教練叫我好幾次，我心裡想:「哎呀!怎麼又是我?我又游錯了嗎?我都沒感覺ㄟ!」。隨著被教練修正的次數多，我的不好意思也慢慢拋開了，反而自得跟教練說:「我可以揮雙臂了」。是的，高級班時蝶腰是我的全部，終於矯正班時我進步到可揮雙臂了。我還記得那天揮雙臂真的太累了，我恍神下不小心點了三份早餐(學游泳前只吃一份，上救生班後很需要慰勞自己就變二份)，就這樣吃飽了撐著到下午。

那上了蝶蛙矯正班，我的蝶蛙到底有沒有救阿?有的，雖然請假多、練習少，沒辦法游得像同學們一樣好，總教練說我的聯合動作少了一次腳，我還在找尋我的腳在哪裡?但教練團很用心拍攝教學影片，讓我們日後有機會複習，我想日後多加練習，也許能找到我的腳在哪裡!

這次上總教練的蝶蛙矯正班很開心、無壓力又可學到東西，整個班氣氛和樂，讓每天上課都是一天愉快的開始!

學號：12號 姓名：張孟書

鄧教練是非常溫和友善又熱心有耐心的一位教練。他由淺入深的 明及由易入難的訓練方式帶領我們對不熟悉的蝶式引導進入正確的方式，手腳的角度、位置、身體的曲線律動。

開始的扶臂側踢到立泳，我漸漸的抓到要領，但仍然一直在摸索和調整中。岸邊的美惠教練和朝興練習沿壁走動，一個一個的修正各別學員的動作。感受到他們

的熱心，同時我也努力的合併雙腳，用力的踢水和放鬆回應。

接著開始四方踢水和腰身的律動帶入。我身體比較僵硬，加上沒做過核心加強動作，為了併腳及身體曲線的轉移練習，踢腳部份會忘了，變得只有滑動的S形，前進速度變慢。

然後加上手部的划水練習，雖然是蛙手，原來角度有所不同，我努力的練習壓水再後划至腰，以及點頭，但一直沒注意身體上昇前要擴胸，要大膽而豪邁的唯我獨尊的氣勢展現把動作表現到位。

接下來是蛙式的修正學習高肘和小蛙踢腿。過去習慣大划手和大蛙腿保持水中的平衡，現在可以慢慢在速度上有所推進。

我在下課後會注意鄧教練的自由式緩游，優雅但有效律，很想確定很多的問題，但是時間太快，看腳又沒注意到手，殘念。不過二週後我就發現自己自由式的穩定性增加很多了。很開心我在學蝶式的過程中，自由式也進步許多。想到鄧教練四週來水中的集體和個別教導，我很感謝他，希望用進步回應他的教學熱情。

學號：16號　姓名：周佳儀

休息了將近一季的時間，又回到熟悉的台科大泳池，開始了每天早上四點半起床的日子，起初的每天都是靠著強大的意志力爬下床，到後來即便到周末休息日，生理時鐘也會自然而然在四點半就醒來。

這次參加矯正班是希望能讓自己的泳姿能夠更優美，蝶式一直是我的罩門，每次游蝶式都會讓我喘不過氣來，剛好今年蝶式蛙式矯正班比去年更早開始上課，於是想透過這次矯正班，讓自己的蝶式和蛙式能夠更精進，也想透過這個月的訓練，不管是在體能以及蝶蛙的基本動作都能夠更好，透過每天的核心訓練、”早餐”，以及教練一對一調整動作，覺得自己慢慢的抓到節奏和感覺，相較以往也沒有游的那麼辛苦，以前游蝶式很急著划手，但經過教練提醒，划手的時機點應等待水的浮力,因為此時水的浮力會將身體往上推，這時當額頭快要頂破水面時，才開始划手，頓時會發現,原來游蝶式出水時怎麼會這麼輕鬆，原因很簡單，這就叫做借力使力，借助水的力量將身體往上推，出水時自然就會輕鬆漂亮。至於蛙式本來就是我比較拿手的項目，所以這次比較沒有什麼大調，但教練這次用了很多單邊的練習，讓自己看到兩邊出力的方式真的不一樣。

紅十字會的水安隊是目前台灣最大的救生隊，很榮幸能成為其中的一員，這裡的教練每個人都非常有耐心的在指導我們，雖然每天起床時刻，

都會躺在床上問自己為何要讓自己這麼累，但又會想到教練們都是義務的來教導我們，我就告訴自己更要堅持下去，凡事只有累積沒有奇蹟，你想進步嗎?周佳儀你就該起床!

矯正班一個月的訓練真的也讓我泳姿以及游泳方面的姿勢都獲益良多，這一個月很感謝所有的教練，美惠教練、玉珍教練、張婷教練，以及最最重要的總教練-鄧朝興教練，謝謝所有教練們這個月的不離不棄、無怨無悔的付出!

學號：29號　姓名：陳宥伊

其實自己已有上過蝶蛙的矯正班,但那次上的挫折感很大,雖然課程內容有針對蝶泳完整姿勢前應有的動作反覆練習,但是一直抓不到訣竅,只要是完整的動作,還是無法做成功,所以在那次累積起來學蝶泳的姿勢,反而是蝶腰的動作要領很熟練-哈哈哈。

這次學的分解動作,每天反覆的游,不知不覺很多動作都做得起來了,尤其是反蝶,以前是完全無法前進,像隻在原地一直蠕動的毛毛蟲,自己看了都覺得好笑,此次練習當中,教練邊解釋做此動作的用意,讓我們邊游邊感受,邊調整姿勢,並嘗試不同的動作,進而了解每一個動作不論是做對或做錯位置,所做出來的結果,更能知道當自己在做動作時,如何去觀察自己的動作是否有問題以及哪邊有問題,我想~發現自己的問題也是很重要的。

每一位教練的教法是不同的,如何吸收讓自己更進步,更融會貫通,是每一位學員的功課,教練的教法很多元,針對場地、學員人數、學員等級都可以隨時變通做調整,此次的矯正班讓我的蝶泳不敢說游的很好,但在教練的教導及調整姿勢發現問題,改過來之後,真的覺得游蝶泳不在是難事了,此次真的學的很充實很愉快,很感謝教練的用心教導,偷學了不少…真的很謝謝您!!!您辛苦了..當然還有美惠教練、玉珍教練跟張婷教練每天一早辛苦的陪我們一起伴遊拍照…感謝你們!!

水藍天一救生班開班圓滿成功！

紅十字會水藍天一救生班 心得報告

15號 張瑞城

在去年以前，我仍是一名旱鴨子。起緣於童軍伙伴的吆喝，開始參與了紅十字會的泳訓。從初級班，中級班開始，連串的課程開始了和游泳這運動產生了緣分。去年，中級班結束後，捷泳可完全說是2266，完全找不到換氣的時間點，身體也放鬆不了，僵硬無比，完全一整個不行，慶幸蛙泳還學得有點像樣，也才讓自己對游泳這運動，多了點自信。

去年的日月潭泳渡，真不知道哪裡來的勇氣，也報名了參賽，沒想到，帶著初生之犢不畏虎的精神下了湖，居然又遇到了泳渡開始以來從沒遇過的颱風攪局，我竟然游了有史以來最遠的泳渡距離。

今年，一樣在童軍夥伴的熱情邀約下，斗膽的報名了救生班訓練，一開始的先修班因為時間的不配合，因此只去了兩天，原想先修班的意思，應該只要大家先互相認識，順便找找水感而已，沒想到，才發現先修班教練們就已經開始在教授側泳的泳姿，看著已經比我多上幾天課的同學，都已經上手了，完全不是我想像的一般，想說先修班只是找水感而已，其實心裡很緊張，更萌生了打退堂鼓的意思；其實報名救生班，還有一個更重要的意義，就是希望能和老婆、小孩，共同完成一件事—一起穿上紅色褲子。

終於5/5今年第一期的救生班開訓了，當天天氣算不錯，而開訓的資格泳也在跌跌撞撞的過程中，勉強過關。 開訓的第一週，天氣一直很不好，加上因為我們是住桃園，每天要4:00起床才能準時5:15到中和水藍天做操點名。坦白說，開訓的第二天除了早起是煎熬，戶外的水溫更是考驗，當天結束訓練後，曾想乾脆放棄算了，紅褲子買就有了，但心裡想要全家一起完成共同目標，也是我提議的，而身為一家之主的我，更要當表率，因此心裡的放棄之言，馬上因為男人的一言即出而立即打消。

慢慢的第三天、第四天……天氣仍沒好轉，似乎越來越冷的跡象，可是讓人心暖的舉動，在每天清晨一直上演著，這救生班從總教練、副總教練、教練、助理教練等每位教練，每天、每刻、無時都在告訴著每位學

員，慢慢的來、不急等等；更有教練，每天熬煮薑湯，讓我們上岸後端著熱呼呼的熱飲邊喝邊聽課。

因為這些教練們的舉動，更讓我想完成這訓練，心裡的退意，也就不再興起， 看著課表抬頭捷、抬頭蛙、側泳、基本仰泳、救生法、入水法……等，讓我有想一窺究竟，這些跟救生會搭上什麼關係？也因為課表看似精彩豐富，成為我堅持下去的因素。第二週，天氣時好時壞，但泳池的水依然冰冷，久未運動的我真的很難嚥下一早副總所提供的早餐，每次的早餐後體力耗盡累喘吁吁，終於在第三週感冒找上我，好幾次心想患了感冒，正好有冠冕的理由可以不下水，不過，不知哪來的固執，偶居然提不出這請求，每天還是如時吃早餐，唉……男人總愛面子，心想當妻兒的榜樣，也因這虛榮心苦了自己。 三週的假日，課程安排帶我們到深水區體驗，從師大泳池館、萬里海灘、坪林溪水，都是我不敢想也不曾過的體驗，好在教練團們的細心縝密規劃，又在one by one的戒護下，順利也安全的體驗。

最後一週了，接下來將面對的是如何將前三週課程的融會貫通，教練團們各個不藏私，不管在會裡的資歷深淺，每位教練都全傾囊相授，也因此班上會玩笑的留傳著，紅會水安是全台最大的老鼠會，各個教練無不想把學員順利的成為自己的學弟妹；這種氛圍讓人有不想成為敗者的概念，套句我們童軍夥伴說過的，有些事沒做不會怎樣，但做了人生會不一樣！

23-吳彥儀

通過雲端的道路，只親吻攀登者的足跡。

經過大海的洗禮，卵石才變得更加美麗。

謝謝教練們每天都比我們早到又關心指導我們，不論是課前課後的安排，岸上的戒護或是海邊的護航（是第一次真的被人「護航」），無私免費的付出，每天都安排不同的教練授課，這些教練們，也是為了幾十分鐘的上課，即便在雨中，尚未天明的早上，要在凌晨三、四點與棉被搏鬥，就只是因為心中繫念著一群素未相識的學員。熱薑茶、熱饅頭、熱稀飯，都是免費結緣，一邊是歡喜付出怕有人跑，一邊是誤打誤撞懵懂進入，兩邊的心頭就這麼個像是打了平結似的（急救教的），要

平穩舒適、要堅固保護，於是紅十字的水安隊，就這樣地逐漸成長茁壯，如紅十字會歌歌詞：「服務是宏願，博愛是理想。以愛溫暖社會，以愛協和萬邦。」

謝謝所有的夥伴集結共泳，就像是天上的群雁，由最前方的雁鳥帶頭飛向氣候適宜的地區，沒有一隻雁子在獨自飛行時，能飛地夠高夠遠，一個人的成功，需要團隊來鼓舞扶持。我自己已經游泳十多年了，每每是晚上下班匆匆快速游泳一小時即離去游泳池，以前有時還覺地溫水池有些冷，而室外池，幾次想試游，光是用腳掌在水面上比劃一下，就已被透心涼的低溫嚇跑。如果沒有來上救生員班，這輩子，我想我是不太可能離開自己的舒適圈，在下雨的室外池中不敢停歇的泳動，忍住寒風中發抖的身體，還打起精神聽課。

而隨著天氣好轉，水溫昇高，讓退縮的心也隨之高昂再向前。每天的組合早餐有抬頭捷、抬頭蛙、側泳、基本仰、餐餐都是豐富營養。除此以外每天都會再加上不同帖的點心：潛泳、入水法、防衛法、接近法、帶人法、解脫法、起岸等，每天變換口味絕不讓客人失望，自然課後筆記都是不一樣的內容。而這一群可愛又優秀的同伴們，每個都表現那麼精進，那麼地準時，那樣有紀律，早餐和點心都消化進去再產生能量。自己，想繞跑、想退訓、想休息的卑劣念頭，就這樣看看別人，想想自己，而自慚形穢地不敢興起了。

站在浪尖，才能起乘；站在風口，才能高飛！還記得海訓的長泳，如此舒服如此放鬆。是我第一次在海上，真正享受大海的浮力、大浪的起伏和大水的寬廣。108水藍一教練與學員群七、八十人的壯闊隊伍在海上，無論是抬頭蛙、踩水法，或是輕倚浮標，這一群水中舞者隨著浪花上下陶醉，伴隨著一次次的報數激勵出無畏的勇氣，涼風攜著歡樂的濤聲溜進灣岸的天空，曬著週末的陽光與間歇的雨水，大海正抖擻地從遠方頂陽踏浪。舟艇訓、救生板、潛水訓……原來救生的招術還不少，謝謝水安隊，讓我們增廣見聞。與智者前行，與強者同伍，假以時日，一群群的水上英豪，都將從水中浮現。

「人生有一條路不能選擇，就是放棄的路，人生有一條路不能拒絕，就是成長的路。」祖屏教練的金句猶在耳邊。感謝所有教練與夥伴共同參與彼此人生的大海航禮，感謝水安隊與108水藍一交會所共譜的無盡之愛。

心得報告32-蔡媛萍

我會游泳嗎？

多年前我和秀蓮參加American Adventure, 同行的外國隊友到了有水的地方，都立刻跳下水游泳，我們兩個不會游，每次都只能在岸邊看別人快樂的游泳。回國之後，我到師大游泳池報名家教班，終於學會了蛙式。當時的我認為，會換氣才算是會游泳。經過了海訓、溪訓，我改變多年前的想法，必須能夠在開放水域游來游去，才能算是會游泳。經過了一個月的救生訓練，再次顛覆了我的看法，原來會游泳的人還要具備自救與救生的能力，才能稱得上是真正會游泳。

我的澳洲同學Ross是澳洲中央海岸地區Surf Life Saving Club的志工，他寫了一封EMAIL鼓勵我說：「救援和衝浪救生是我們可以為他人做的兩件大事；透過CPR, ART 救援陷入困境的人，提供他們一個可以存活的機會，是一件非常美好、非常棒的事。」原來我還不會游泳、而且還差得很遠，我還要繼續努力，才有資格和能力救自己、救別人，享受泳者真正的快樂和成就感。

我要游到哪裡?

103年6月開刀後，我開始認真的運動，剛開始只是每天早晨在住家附近的華山大草原走路，周末和朋友爬爬陽明山。有一次爬山扭傷了腳踝，不能再走路、爬山，但我發現騎單車不會傷腳踝，於是改成每天早晨騎ubike繞大安森林公園，時間久了覺得很沒趣，於是試著每天早晨上班前騎一段不同的路，就這樣把台北市區騎遍了，又花了幾個月的時間，用化整為零的方式騎完了全部的河濱道。我爬的山越來越高、越來越遠，從郊山、中級山，到百岳；我接觸的運動也越來越多元，包括單車、溯溪、攀岩、跳水，去年首次完成日月潭泳渡，今年初完成了單車環島。我的單車改變了我的生命，它帶我騎到天涯海角，騎到碧潭划龍舟，又騎到中和水藍天。

進入救生班不是我的人生規畫，但相信這是上帝美好的旨意。救生和游泳都不是我的強項，更不是我的舒適圈，但卻是最美麗的祝福和禮物，就像每天的訓練和挑戰一樣，生命潛能無窮盡、生命的故事越來越精彩。下一步，我要游到哪裡去？還沒有想好，不過我知道我的目標，我有方向、更有信心。

一群貴人泳入生命--我的教練們

我在碧潭划了三次龍舟、在大佳基隆河划了一次龍舟，划得正是快樂

的時候，采玲教練帶我轉換水道，讓我從台科大的龍舟班游到水藍天的救生班，我要謝謝她。在每一次退怯的時候，宏利教練總是說絕對不會放棄我們，就這樣我留了下來，不畏風雨、不怕寒冷，最後克服萬難、戰勝自己。國中的時候每天要寫日記，宏利教練讓我想起了我的國中班導師，他看我們的上課筆記很認真，評語很勵志，就像我的國中老師一樣。

我有幾次搭睿成、淑華教練的便車，在車上閒聊本會的組織活動情形和幾位教練們的學習成長經驗，原來大家都是這樣熬過來的。每次看繼祥、睿成教練在游泳池很帥的示範演出，當管理教練更是酷到沒話說，原來他們是不愛講話的省話一哥，掩飾得真好。慧珍教練是我們唯一的女性副總教練，她的水上救生技能和領導統御能力絲毫不輸給男生，而且更多了女性的細心和愛心，她是我學習的好榜樣。加欣、祖屏教練明明就是超級搞笑咖，卻擺出魔鬼教官的模樣，皮要繃緊一點、竊笑不得。

我要謝謝櫻娟、錦龍、天生、英琪教練。從第一天繁雜瑣碎的團購泳票、訂購制服裝備，到每一次的陸操、演練、水考，詳細的解說指導，三不五時還要親自下海配合對練，從頭到尾、從陸地到水中，滿滿都是他們的愛心。這需要永遠保有一顆服務、奉獻與回饋的愛心，好難的功課。

我要謝謝豪志教練，截至目前我還沒機會和他聊天，但是每天從臉書上看到他拍的精彩畫面和搞笑的旁白。尤其是完整記錄教練的標準示範動作，讓我可以利用零碎時間邊看、邊想動作，節省了很多學習摸索的時間。每天晚上下班後已經很累了，還是忍不住想到游泳池去練習，把影片的標準動作自己做一次。

還有許許多多不記得名字的教練們，每一天守候在水藍天的游泳池畔，緊迫盯人。我最害怕游泳游到一半突然聽到有人在呼喊我的名字，害我分心，喝了好多水、嗆到不行。我本來只會游蛙式，第一周就學會了捷泳、側泳。我仰漂一直浮不起來，有一天下課被健軒教練點名要留下來練習，那是我這輩子第一次仰漂成功。更神奇的是，我的仰漂載浮載沉很不穩定，怎麼可能再拖拉溺者仰漂前進？可是我真的做到了。

我的同學們

由於地點和工作因素，我幾乎每一天都遲到，既沒時間練習，也沒辦法分擔班務，更搬不動笨重的器材。我第一天報到沒參加，不知道班上的學員長和幹部是誰？怎麼選出來的? 可是往後的日子裡每天都在享受學員長灌鐙和幹部們無私的奉獻與服務，還有熱心的同學提供考古題、代訂餐點，傳授武功祕笈和分享學習心得，讓我充分感受到團隊的熱情、青春、活力，大家的熱心參與投入促成每一次活動的成功，我們將擁有共同美好的回憶。

台日交流 以泳會友

《第八屆台日成人游泳交流集訓營》

日籍教練為了感謝台灣在東日本大地震中的捐款，以及台日兩國成人游泳協會以泳會友，藉由游泳集訓營，增進台日兩國民間交流及參加者游泳技巧，因而籌辦本次台日成人游泳交流集訓營。

非常感謝會上協助辦理此優良活動，讓會員得以與國內外優秀選手交流，增廣自己的眼界及提升自己的泳技。

東吳校友初級泳訓班 水安未來生力軍

前會長吳家煌5月中於台科大開設「東吳校友初級泳訓班」，家煌會長擔任總教練與熱血的教練團，讓東吳教職員與校友們在學習中帶入遊戲，遊戲中學習，讓學游泳變快樂了！感謝家煌會長與教練團的辛苦付出！

Happy Birthday 06月份壽星

～祝您生日快樂～

周月英
林明潼
林玠廷
林家萱
郭芳名
雲小珍
蔡佳勳
鄧稚勤
羅宏益
何天仕
林秉泓
林清輝
林榮宗
張文賢
許書國
黃正銘
楊欽堯
葉德成
蔡元智
蘇暐婷
王顗睿
李桐豪
林楚珩
高世禹
許修禎
陳冠仲
陳家豪

陳詩雨
程志愷
鄭　廉
鄭茂鴻
李承翰
李錦章
林文正
林佳慧
林新乾
張文綺
許贔獻
陳銘鋒
廖國隆
蒯　文
蔡宜臻
蔡涵睿
賴素素
謝宛瑾
譚玉風
朱繼弘
吳建昌
吳健文
林建君
林珏如
陳奕達
陳思穎
陳闞棆

黃舒涵
蔡佳芳
蔡勝源
吳秀美
周佳儀
林俊佑
張峰銘
張耿維
曹世良
陳巧凌
陳佳慧
温奕泯
黃柏崴
詹明宗
鄭芷翎
饒宗翰
王彥凱
田依恩
呂學維
沈柏仲
林廷文
林孟勳
林寬璋
林維德
馮　華
董建成
鄔思加

蒲琦佩
潘星澔
魏承熏
王雪華
江慶旭
吳采凌
李明皇
許嘉心
郭旻叡
陳代祐
陳盈穎
蔡德華

「桐」心協力~熱情引「豹」大豹溪開站成功！

5/4大豹溪開站首日，有45位會員來到大豹溪值勤，天候有些微涼，讓我們得以愜意的心情來接受大自然的洗禮，也為了後續的準備,特別感謝李美玉教練提供首批的100箱瓶裝水入庫，歡迎各位教練、會員們有空多上大豹溪。圖／文：蔡親偉

水安龍舟黑衫軍—預祝旗開得勝！

水安龍舟隊將於端午佳節展開龍舟比賽，龍舟隊自三月開始集訓，比賽時間為6/7-6/9端午節，歡迎大家到大佳河演公園為隊員們加油，也記得去大豹溪服勤喔。

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
紅十字會新北市分會水上安全工作大隊
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
聯合會

發 行 人：李昆峯 編審指導：許銘樑、李宏仁
主　　編：陳春桂 編輯小組：文書組
文 書 組：e-mail : redcross520@gmail.com
發行日期：中華民國108年6月10日
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