7 月份 會訊

中華民國紅十字會 水上安全工作大隊

July, 2019

國內郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第341號
印刷品

勇渡傳愛
「泳」不放棄！

108年度救生員複訓班

108年第一期救生員複訓班由前會長張榮華承擔總教練，他也是水安隊第12期救生教練學員長，感謝30位會員夥伴們養成到期複訓的習慣，大家別忘記3年後的約定喔！今年本隊15期游泳教練班是由榮華前會長承擔總教練哦！

INDEX
本期內容摘要

- 6月份幹事部會議
- 各組公告
- 端午佳年華 水安龍舟來挑戰！
- 活到老學到老，你我好典範—林恒雄將軍
- 泳訓班花絮
- 中和國中高級班學員心得
- 台科一學員心得
- 師大一學員心得
- 台科一＆師大一聯合訓練花絮！
- 7月份壽星生日快樂

108年6月份幹事部會議要點

108.06.13(四)

一、【機動、器材組】

a.6/7~6/9支援端午大佳龍舟競賽戒護工作已順利圓滿完成，感謝兩位機動組組長的動員調度及支援協勤的教練們的付出。

b.108年度貢寮海洋音樂祭將於8/30、8/31、9/1舉辦，本隊支援水上安全勤務，請兩位機動組長與器材組長互相協調並安排調派人員，務必要圓滿完成任務。

二、【服務、活動組】本會於端午節6/7~6/9 三天連續假期大豹溪服勤加碼活動，總共發送207顆粽子及200個香包，三天總出勤人次為181人次，感謝各位教練伙伴們的參與付出讓端午連假來大豹溪的遊客都能渡過一個安全消暑的快樂佳節。

三、【活動組】108年日月潭長泳活動訂於8/31-9/1舉辦，請持續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。

四、【服務組】

a.大豹溪5/4開始至端午節6/9服勤達標五次共計24人領閒休椅，端午節連假三天服勤者共計24人(21人領閒休椅，3人領防水袋)。

b.大豹溪5/4開始至6/9已有3件救溺事件，感謝會員們的辛勞服勤，因為有大家的付出減少了憾事發生，請服務組確實將資料建檔以通報消防局及淨溪活動救溺英雄邀請。

五、【訓練組、財務組】108年度各泳訓班、救生班已經陸續開班，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。

六、【新北市訓練組】

a.水藍天第一期救生員班6/2(日)順利結訓，本班共有33位學員完成訓練，並立即投入大豹溪值勤行列，謝謝巧凌總教練，也謝謝帶班教練團。

b.台科大(一)、師大(一)救生班於6/2(日)開訓，感謝敬皓總教練與聰旗總教練以及堅強的教練團，訓練過程請務必注意安全，讓任務可以順利圓滿。

c.108年度救生員複訓班(一)已於6/8順利結訓，謝謝總教練榮華前會長，也謝謝帶班教練團，救生員複訓班(二)7/8即將於中和國中開訓，感謝李宏仁總教練的承擔，並請組長提供開訓前的一切協助務必讓訓練順利。

七、【台北市訓練組】

a.108年度中和國中高級班，已於6/3在中和國中開訓，本班計有40位學員參與訓練，感謝余炳輝總教練及教練團。

b.108年度中和國中初級一，已於6/3在中和國中開訓，本班計有14位學員參與訓練，感謝張智鈞總教練及教練團。

c.108年度中和國中初級二，已於6/10在中和國中開訓，本班計有28位學員參與訓練，感謝余淑華總教練及教練團。

d.七月份泳訓班隊開班時間如下：

1.7/01~7/13中和國中第5期初級泳訓班開訓，總教練：余淑華。

2.7/01~7/13板橋潤泰社區初級泳訓班開訓，總教練：李立忠。

3.7/01~7/13新店滬江高中初級泳訓班開訓，總教練：方麗華。

4.7/08~7/20中和國中第6期初級泳訓班開訓，總教練：林宏利。

5.7/8~7/13中和國中第2期救生員複訓班開訓，總教練：李宏仁。

6.7/15~7/27中和國中第7期初級泳訓班開訓，總教練：許景陽。

7.7/15~8/02中和國中第2期中級泳訓班開訓，總教練：燕睿成。

8.7/15~8/02 板橋潤泰社區中級泳訓班開訓，總教練：呂欣明。

9.7/15~8/2新店滬江高中中級泳訓班開訓，總教練：俞佳宏。

10.7/15~7/26中和國中第1期自救班開訓，總教練：林繼祥。

11.7/22~8/03中和國中第8期初級泳訓班開訓，總教練：鄭燕宗。

12.7/28~8/25台科大第2期高級班開訓，總教練：黃琦茹。

13.7/28~8/25台科大第十五期游泳教練班開訓，總教練：張榮華。

14.7/29~8/10中和國中第9期初級泳訓班開訓，總教練：許新發。

八、【財務組】請財務組每周五派員至新會所值勤，方便會員繳交年費、領取更換購買物料。

九、臨時動議

近期工作重點：

1.7月份會所值勤由競賽組擔任，須準備幹事部會議餐點及簽到時數表登入。

2.6/17(一)中和國中第3期初級泳訓班開訓。

3.6/24(一)中和國中第4期初級、第1期中級泳訓班開訓。

4.6/29(六)中和國中高級班結訓。

5.6/30(日)台科一、師大一救生班結訓。

6.6/30(日)台科二、師大二救生班開訓。

7.7/01(一)中和國中第5期初級、板橋潤泰社區初級、新店滬江高中初級泳訓班開訓、台科一高級班開訓。

8.7/8(一)中和國中救生員複訓班(二)開訓。

9.7/08(一)中和國中第6期泳訓班開訓。

10.7/15(一)中和國中第1期自救班、中和國中第7期初級、中和國中第2期中級、板橋潤泰社區中級、新店滬江高中中級泳訓班開訓。

11.7/18(四)七月份幹事部會議。

12.7/22(一)中和國中第8期初級泳訓班開訓。

13.7/27(六)台科一高級班結訓。

14.7/28(日)台科二、師大二救生班結訓。

15.7/29 (一) 台科二高級班開訓、中和國中第9期初級泳訓班開訓。

急救組公告

（一）參加急救教練班注意事項

1.欲參加總會辦理之急救教練班須先參加急救課跟班助教兩次（以上）

2.實習跟班表格請至水安隊FB自行下載

3.各科目跟課紀錄表需有授課教練及開班總教練簽名始有效

4急救課資訊如下：

7月6、13日（暫定）台科二急救員班 總教練紀貴元0988 260318

8月3、10日（暫定）水藍二急救員班 總教練施安容0937 015293

9月7、8日初級急救員班 總教練林錫忠0918 017119

10月5、6日初級急救員班 總教練李宏仁0937 059437

11月2、3日初級急救員班 總教練林錫忠0918 017119

5.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.

6.以上若有補充、異動或新開班訊息會另行公告

（二）108年下半年急救教練換證開始受理至10月底截止收件，請備妥急救證正反面影印本、1吋照片2張、換證申請表（請逕至水安隊FB下載）

收件請洽：永和區永和路二段314號（中正橋頭）武財神彩券行蔡佳諺教練

（三）口袋型（席勒AED）電擊器講習

第一梯次7月25日（四）、第二梯次7月31日（三）

地點：中和交流道水安會所

時間：晚上1930~2100.

說明：參加過的教練將登記列冊,期望全部水安教練都會操作，水安所有野外訓練或出遊等活動都將攜帶.

報名：另公告於水安FB或急救組長林錫忠0918017119報名.

財務組公告

108年度物資捐贈芳名錄

日期	班別	姓名	金額/物資	備註
5月份				
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-參加人物	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	
6月份				
6月1日	仁	吳家煌	捷仰矯正&台科初級 開班補助款 $1775	
6月1日		台科初級班(東吳校友健康樂活社)	保證金回捐 $5750	
6月7日		龍舟隊	10000	指定：購買船漿
6月10日		安隆彩色印刷製版有限公司-總經理林新乾	10000	
6月19日	和	林欣怡 (107台科二)	500	
6月22日		吳家煌	開班補助款回捐 $875	
6月22日		台科中級班-鄭啟川	保證金回捐 $500	
6月22日		台科中級班-王建國	保證金回捐 $300	
6月22日		台科中級班-林詠心	保證金回捐 $450	
6月22日		台科中級班-馬嘉源	保證金回捐 $400	
6月22日		台科中級班(東吳校友健康樂活社)	保證金回捐 $4100	
6月30日		中和初級三-陳泓逸	保證金回捐 $250	
6月30日		中和初級三-林秀治	保證金回捐 $500	
6月30日		中和初級三-李佩珊	保證金回捐 $500	
6月30日		中和初級三-高瑜菁	保證金回捐 $450	
6月30日		中和初級三-林慧娥	保證金回捐 $500	
6月30日		中和初級三-廖麗英	保證金回捐 $500	
6月30日		中和初級三-總教練侯梅嬌	補助款回捐 $150	

上大豹溪記得帶$250....
250讓你看得更清、看得更遠！
為了慰勞各位水安會員守護大豹溪的辛勞……財務組特別聯合廠商提供比團購更優惠的價格。只要250就可以買到原價620的「除霧、鍍膜泳鏡+除霧劑」哦！
如有近視之需求，也只要再加$50。
心動不如馬上行動！這星期就上大豹溪吧……

競賽組公告

2019 松運Mizuno盃游泳錦標賽

自強早泳隊（水安競賽組）成績一覽表

總計得牌數：金牌8個、銀牌2個、銅牌9個、第四名5個、第五名2個、第六名3個

比賽項目	姓名	時間	名次	比賽項目	姓名	時間	名次
男100蝶 歲級25-34	邱泓儒	01:00.21	金	男 50蛙 歲級25-34	王國鑌	00:31.39	銀
男100蛙 歲級25-34	隋宗霖	01:12.80	金	男100蛙 歲級35-44	張鈞晃	01:27.09	銅
男100自 歲級25-34	謝侑霖	00:57.72	金	女 50仰 歲級25-34	方可晴	00:46.16	第五名
男 50蝶 歲級25-34	邱泓儒	00:26.71	金	男100自 歲級35-44	李銘禧	01:10.91	第六名
男200混 歲級25-34	隋宗霖	02:32.99	銀	男100蛙 歲級25-34	柯文傑	01:40.07	第六名
男 50自 歲級25-34	謝侑霖	00:26.38	第四名	男200混 歲級25-34	張鈞晃	03:13.03	第六名
男 50自 歲級45-54	趙駿業	00:35.05	第五名				
男200自接 歲級：25-34	隋宗霖 謝侑霖 王國鑌 邱泓儒	01:45.27	金	200混接 B組	謝侑霖 楊于瑩 王國鑌 邱泓儒	01:51.21	銅
男200自接 歲級：35-44	李銘禧 柯文傑 張鈞晃 吳俊縊	02:07.69	第四名	200混接 C組	李銘禧 方可晴 張鈞晃 隋宗霖	02:02.24	第四名

新北市訓練組公告

公告一：

108年度【中和國中救生員複訓班】持續報名中。

●本隊今年僅剩此班，敬請把握安排時間參訓(救生員證逾期即失效，必須重訓)。

●各位水安隊夥伴們，提醒持有105年發/換救生員證班救生員證者，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。

●108年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 0937-059-437

●地點：中和國中泳池開訓。

●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：

請欲參與複訓夥伴，備齊所需資料請直接向開班總教練聯繫報名，有疑問需服務或未盡事宜，歡迎電聯新北市總會訓練組長 林啟濤 聯絡電話0916345107或LINE ID：0939749107 加好友為您服務。

公告二：

108上半年度水上教練證換證，送件完成名單如下：

●身心障礙者游泳教練：

陳美芳、黃美惠、林維德、黃振剛。

●水上安全救生教練：

李美玉、謝萬取、楊仁德、莊振春、金文華、林裕峰、顏有成、劉克威、林錦龍、田金榮、張雪英、呂理金、張榮華、陳美芳、侯梅嬌、余炳輝、陳新川、紀貴元、黃玉璋、廖欣怡、沈惠芬、劉玫欐、鄭燕宗、林維德、林廷文、周禹臣、高全勝、佘懿桓、吳文正、丁　偉、林錫忠、林啓濤、林進祿、陳加欣、杜國業、張清潭、黃正銘、李立忠、古春華、温奕泯、江謝瑞、蔡景德、吳愛珉、林麗花、黃莉婷、蕭吏孜、姚慧珍、吳佳蒨。

服務組公告

108年5~6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
5/4	李美玉教練	飲料二箱,飲用水100箱	6/1	杜國業教練	咖啡豆三包
	王敬皓理事長	金牛角麵包一批		吳愛珉教練	涼拌菜心一批
	許銘樑總幹事	1,000現金		李昆峰會長	冰棒一批
	徐健軒教練	大西瓜一個	6/2	杜國業教練	菇酥餅一大包
	侯采伶教練			羅井茂教練	奇異果一批
	謝連達教練	1,000現金　(永和隊)		林錦龍教練	饅頭一批
	蘇家寅先生	大西瓜一個 (會長友人)		林錦繡教練	大西瓜一個;素菜包一箱
5/5	江慶旭教練	大西瓜一個		林潘淑美教練	
	江蔡素娥教練			江慶旭教練	玉米一批
	陳才正前會長	蛋糕2盒;綠豆+砂糖一批		江蔡素娥教練	
	陳錦華教練	蛋糕,牛舌餅,蛋捲一批		梁新興教練	可樂二瓶;饅頭一批
5/11	江慶旭教練	大西瓜一個	6/7	王敬皓理事長	葡萄一箱
	江蔡素娥教練		6/8	張皓翔教練	咖啡豆一包
	董正雄教練	大西瓜一個		蔡親偉教練	餅乾一批
5/12	劉慧梅教練	滷味3包;干貝醬		許銘樑總幹事	1,000現金
	余炳輝教練	大西瓜一個		林建富教練	飲料二箱
	李宏仁教練	大西瓜一個	6/9	莊子華前會長	蛋糕一批
	陳錦華教練	麻油2瓶		劉玫欐教練	炒米粉一批
	蔡景德教練	蚊香1盒		許玉梅教練	潤餅捲一批
	江慶旭教練	大西瓜一個		林錦繡教練	鳳梨一批;香蕉一箱
	江蔡素娥教練			林潘淑美教練	

5/18	江慶旭教練	大西瓜一個	6/16	李美玉教練	香蕉一箱;1,000現金
	江蔡素娥教練			徐健軒教練	米粉通心麵一批
	劉玫欐教練	大西瓜一個;炒米粉一批		侯采伶教練	
	杜國業教練	花蓮薯餅一批		陳美芳前會長	大西瓜一個
5/19	許堯舜教練	飲料二箱		林裕峰教練	大西瓜一個
	陳要然教練	香蕉一箱	6/22	李美玉教練	飲用水100箱
	張榮華前會長	大西瓜一個	6/23	連志光教練	餅乾一批;覘板一塊
	林瑞新前會長	大西瓜一個		陳錦華教練	
5/25	劉玫欐教練	豬頭皮一批	6/29	張冠英教練	咖啡一箱
	江慶旭教練	大西瓜一個		林岳勳教練	寶特瓶飲料四箱
	王敬皓理事長	餅乾一批		黃素貞教練	冬瓜茶磚一批
	許銘樑總幹事	大西瓜一個		劉慧明前會長	香蕉一箱
	陳嘉宏教練	桂竹筍一批		林恆雄教練	
5/26	俞佳宏教練	大西瓜一個		許玉梅教練	愛玉一桶
	張清貴教練	大西瓜一個		劉玫欐教練	紅豆湯一桶
	陳忠慶教練	大西瓜一個		許銘樑總幹事	香蕉一箱
	曾光亮教練	大西瓜一個	6/30	余炘璘教練	饅頭一批
	劉玫欐教練	鳳爪一包;炒麵一批		陳清雲教練	飲料二箱
	李震榮教練	飲料二箱		陳錦華教練	餅乾一批
	吳桂雲教練	飲料二箱			
	黃美惠教練	飲料二箱			

端午佳年華 水安龍舟來挑戰！

2019台北國際龍舟錦標賽已於6月7-9熱鬧舉辦，今年共有218支隊伍、近6000名選手參加，是全國規模最大、最多國際隊伍參與的龍舟競賽。今年國外參賽隊伍，有遠從澳洲、俄羅斯、菲律賓、日本等各國好手跨海來台；水安隊亦組了三支隊伍參加，分別是長青組的勇腳隊、鐵手隊及水安救生隊，也是混合組，各路好手齊聚一堂，因參加者眾要獲勝實有難度。

「水岸台北2019端午嘉年華」一連3天在大佳河濱公園大直橋下盛大舉行，由全國規模最大的「台北國際龍舟錦標賽」揭開序幕。賽事一連舉行三天，第二天為預賽，第三天則進行最後決賽。

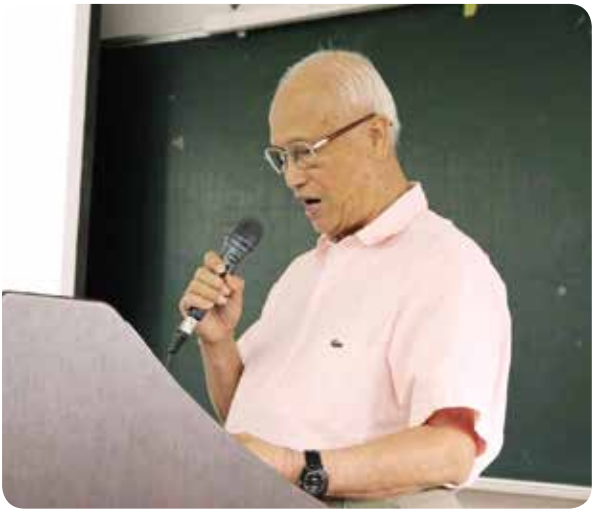
端午節當天，中午吸引約500位民眾在大佳河濱「正午立蛋」搏好運；往年最受歡迎的「高空立蛋挑戰賽」今年挑戰11公尺的新高度，也吸引許多民眾發揮巧思帶來令人驚豔作品。明天現場活動除了刺激的龍舟賽事外，還有「創意COS變裝秀」。

此外，稍早開幕式上，台北市長柯文哲也出席，他表示，往年大概每年都有約5萬人參加活動，今年選手將近6000人，多達218支隊伍，要得獎不太容易，競爭對手太多了。

水安龍舟隊的鐵手隊及混合組划進第二天預賽，雖然沒有得到名次，但經過三個月的練習，大家玩得很開心，會長表示，水安龍舟隊將會每年組隊參加比賽。

活到老學到老，你我好典範—林恒雄將軍

本會顧問林恆雄將軍目前就讀於世新大學博士班，於5月29日發表了研究生學術論文，獲得教授們的極高評價，林將軍活到老學到老，雖然年紀大了、體力不行了、記憶衰退了，但仍盡力蒐集資料完成論文，期間還著作他個人的回憶錄，亦將於近期發表，將軍真是足堪我們的表率！



108年6月份 水安泳訓班開班花絮！

中和國中初級一 總教練張智鈞

中和國中初級二 總教練余淑華

中和國中初級三 總教練侯梅嬌

中和國中初級四 總教練王品源

中和國中中級一 總教練黃素貞

中和國中高級班 總教練余炳輝

中和國中高級班心得

中和國中高級一 16洪彥雄

啪！啪！啪！ 如同深水炸彈般地在水面上依序炸開，又如同下水餃般地沉入水中，後續又慢慢浮出水面，這是高級班首次練習跳水場景…….

自四月底開始至今，連續58日游泳訓練，歷經救生先修班、救生班到現在的高級班，中間還穿插著大豹溪協勤，感覺當一位稱職合格的救生員真不簡單，除了救生各項技能、急救訓練外，精湛的泳技和水性更是必要的功夫；志工服務心態的健全等多重的考驗著水上救生員，於是我進了高級班，為加強自己游泳技能而努力。

在各授課教練、總教練、副總教練和各位教練指導下，學習到游泳先學慢游，姿勢先正確做出來，放鬆 / 放慢 / 延伸 / 漂浮，尋找休息點，放鬆容易建立浮力，姿勢正確就可減少阻力，加上適度的划水和腿部踢蹬夾，動力出來，反覆執行上列固定動作，則游泳就可上手。對我而言，聽的非常理解，下水心情準備也放得很輕鬆，身體的動作雖有改善但長距離划行後，姿勢就走位、喝水後就中斷無法繼續……

我想水感是需要時間讓身體慢慢記憶的。突然想起馬拉松界傳頌的一句話: “馬拉松訓練沒有奇蹟，只有累積” 。我想用在學習游泳這件事應該也是一樣，只能勤能補拙多花時間多練習，希望假以時日能有小成。

進入高級班後，依蝶、蛙、仰、捷泳等順序，水安課程設計從最難的開始，教練依各泳姿拆解為:手部、腳部、頭部、腰部等單一動作，分別教導各部動作，經教練示範後，再由學員實際練習，最後結合為聯合動作；如此由簡入繁很快地引導學員進入學習狀態。

經過三週的練習，跳水、蝶、仰、蛙、捷等四式和各種轉身技巧也漸入佳境，慢慢地熟練起來。

非常感謝炳輝總教練、副總、各位助理教練的課程安排和教學規劃，還有獻銘、鈞晃、美惠、榮華、宏仁授課教練精彩的課程，在此再一次衷心感謝 各位無私的付出和奉獻。

從先修班、救生班到高級班，時程已連續8週，每日清晨4:15起床，5:20熱身，5:30下水晨泳。不管天氣颳風下雨，水溫多低冷得牙關嘴唇不自主打顫，不管身體微恙咳嗽流鼻水，堅持著每日課程持續練習，我想心念執著堅持地以紀律去執行一件事到最後，對我而言即是成功。

勿忘初衷，為自己加油！

學號:26 姓名:周慧敏

去年從初級班、中級班、自救班、救生班、高級班上到矯正班，由不會游泳到會游泳，但期間常請假或因受傷而缺課，就想著今年要再上一次高級班好好學，讓自己有所精進。

今年開課前後心裡都很掙扎到底要不要上這個高級班?因為要出差、最後一週要請假、習慣在台科大上課、中和國中上課與練習時間短、盥洗不方便…..都讓我心裡很猶豫要不要上?但我拉了幾位同學一起上課自己又臨陣退出又說不過去，最重要的是總教練請的授課教練都很棒，又給了很大的寬容與體貼讓我可請假與不用測驗促使我沒有退訓。

去年第一次上高級班時因為基礎差、體力差、領悟力不好加之沒有臉書看不到上課內容、缺乏練習，就囫圇吞棗應付過去，那時因出國請了七天假，跳水出發、轉身與捷式都沒學到，第二週的仰蛙也隨便混過去了，第三週教蝶式時，每天靠著我的雙腳奮力練蝶腰，但還沒等我游到其他動作，課程已結束了，之後測驗成績也不盡理想。今年參加蝶蛙矯正班仍然請假多練習少，總是抓不到蝶式的要領，只能勉強揮雙臂，但這些練習仍讓我在無形中面慢慢練體力，累積基礎。直到獻銘教練授課時說雙腳打二次(一大一小)，我好像被打通任督二脈般蝶得起來了，即使動作不標準但有個樣子出來了是我最大的收獲。轉身卻因怕嗆鼻少練而無所成。

這次高級班受限於場地時間，早餐份量與練習並不多，但第一週教蝶式後，每早值星副總會安排蝶腰或蝶式的相關動作練習，再加入其他式的練習，而教練團的傾囊相授與祖屏副總不時來個每日一招，加上慧珍副總常常出奇不意地來個星光大道走秀，都讓大家快速地精進泳技。

文全副總與新川副總總站在對岸叮囑要記得練轉身或指導學員，管理教練也在水道中看大家的動作是否正確給予指導，余炳輝總教練更是每日到課在岸上或下水指導，也關心學員的缺勤狀況，希望大家不要錯過每堂課，游泳的進步是一天一天累積而成的，希望大家有所成。另一個不時出現在泳池的身影是桂雲教練，雖肩負教學顧問的頭銜，卻也熱心的幫忙拍照或指導學員。

這個月身體出很多狀況，讓我從月初就開始看醫生快到月底，包含上大豹溪滑倒、左腳踩空腳踝扭傷、左腳小傷口、全身肌肉痠痛、多次出差後一直反覆的感冒症狀，有時會讓我猶豫要不要下水。還有適逢梅雨季節天氣不穩，不時下起大雨，讓從沒在中和國中上課遇過下雨的我心想:下雨還要上課嗎?雨好大不要去好了。但想到報名高級班就是想精進泳技，如果不來上課或是不下水，那多可惜!雨中游泳的初體驗，除了下水時有點冷，就如同教練說的，都在水裡游了下雨沒甚麼，衡量身體狀況可堪負擔後也就下水跟著一起游，且有時游到岸後跟初級班的教練聊聊天也很愜意。

一個月的課程轉眼間就快進入尾聲，這個月因身體有狀況、工作較繁忙還有懶，筆記沒寫也沒交，但欠債總是要還的，教練說要交心得報告了，才匆忙地從最後一天開始看影片寫筆記，盡量回想積累了三週的上課內容，也當作複習。開訓前已問過總教練最後一週請假與不測驗的事，總教練讓我自己選擇測不測，而當驗收這個月學習成果的結訓測驗來臨時，我調整好自己的心態後，不想逃避猶如夢魘般的混合四式了，因人在南部出差無法參加正式測驗，就參加模擬測驗看看自己是否有些微的進步?在岸上看到同學陸續完成模擬測驗都用全蝶，嚇到我了，因為我從沒蝶過50公尺，心裡想那下水後慢慢游把50公尺蝶完，就這樣蝶完50公尺了，但整個人手軟腳軟喘不過氣，每式都做不了轉身，到岸邊都要休息一下，連仰式都游不動，後面蛙捷也只能緩游，到最後2公尺才加快觸壁。成績比去年快54秒，雖未達標但去年用單手蝶，今年試著全蝶也算是有進步了。

學游泳這一年來，我的泳技泳姿並沒有很好，同學們卻都很厲害，去年羨慕過後，今年總算開始認真學習，課後沒時間練游，就把上課當練習，從每一班的教練身上體會到不同的帶班風格也學到不同的技巧，都讓我累積了一點一滴的進步。參加高級班的理由是想練好四式、跳水與轉身，改善喘呼呼泳技，可惜仍是有未竟之功。

人生總在不斷地學習，然而學習是條漫長的路，但養成學習的習慣，是自己送給自己最好的禮物，將興趣與熱情挹注在學習上更能事半功倍。游泳對我而言也是一件值得學習的事，它乘載了我想宛若游龍的小小心願，也考驗我每日早起的決心，更是鞭策我不要半途而廢的學習動力，一步一腳印，所有走過的路都將不再是荒煙漫漫，而是屬於我的康莊大道，希望我能說我會游泳的那日早日來臨!

32號 吳彥儀

上完救生班，其實本來是打算好好放自己長假，畢竟在救生班時，常常上完課回家就昏昏大睡，一個月的救生班，可是在公司請假了好幾天才度過了體力的考驗。沒想到救生班的同學竟然個個都勇猛過人、在經過水藍天冷冽池水環伺之後，一堆人還是像長青壯碩的松柏一般無畏冰霜雨雪，彼此邀約再跳他船。自己本來只打算去高級班一天看看再說，沒想到，上了船就下不了岸，結果就在這艘「高級」的船上待了一個月，與一群人每天在朦朧破曉的大地，繼續同朝霞共迎接希望的曙光。

到底這麼「高級」的船服務有多好？首先來看看每天的「活力早餐」吧！船上早已備齊各式飲品與食材，用精選蝶仰蛙捷四式喚醒美好早晨！晨飲精心選配吸收日月精華的「中和國中泳池水」，溫度適中，搭配辛暖芳香的「綜合消毒香料」，無限暢飲，一喝上癮。另有從鼻子吸入的嗆辣口味，風格強勁、格外適合於早晨品飲，保證頭腦頓時清醒。(不過鼻子進水，腦子可不能進水哦！)而多樣豐富的晨食，使用超人氣的「蝶腰」焙煎出「仰式蝶腰」、「側身蝶腰」、「四方蝶腰」、「騎浪分解蝶式」、「蝶手揮臂」、「蛙手蝶腰」；並有迴轉壽司由仰式手轉不停的小火車輪運送，以「仰式出發踢水」、「仰式三面踢水」、「仰式划手」將日式料理的壽司從此案忙碌穿梭至彼岸，滋味豐腴酸甜。另有「蛙式跳水出發」、「蛙手腳夾浮板」、「一蛙一蝶」、吃下去會讓努力屈腿收勾蹬夾的井底之蛙，破解巫婆詛咒，轉身成為英俊美麗的青蛙王子公主。還有「捷式」快餐蒸煮而成「踢水」「划手」、「換氣」等繽紛小菜色香味具全，搭配輕黃可人的浮板，「手持浮板蝶腰」、「手持浮板單手捷」，以及「蛙式轉身」、「自由式翻轉」現場翻跟斗表演，構成美味動人的完美早餐組合，加上米麒麟主廚

祖屏教練設計特餐「每日一招」，讓人開始元氣滿滿的一天。只是如此豐富多樣，分量大到可以當早午餐，很多人表示每次吃完活力早餐，腸胃常常消化不良，導致上班總是昏昏沈沈，半夢半醒，總是到下午才能清醒過來。

而這船上是誰有此能耐天天端出活力早餐？有一群人，秉著人饑己饑、人溺己溺人的仁愛慈悲胸懷，學習大禹治水的精神，教導大家游泳治水，公益奉獻、有教無類。這一群人熱情如火，恨不得將一身絕學傳授給船上的游客，假日有空就去大豹溪上綻放生命的暖陽。這是由炳輝總教頭帶領文全、新川、慧珍、祖屏、坤安、建麟、慧梅、近順、愛群、千真、育鈴等帥哥美女教練團，延聘身手不凡的獻銘、榮華、美惠、鈞晃、宏仁教練等武林高手，八方雲集，瑞氣遼繞。教練説放鬆些才更容易成功，和人生一個道理～又分享人生的次第是健康、家庭、事業、志工！萬分感恩教練團點亮自己，照亮別人，守護大眾安全，用心拍照紀錄，實踐敦親睦鄰，帶著全船在游泳的學海中邁向更遠的里程碑。

而想上這麼高級的船，可得要有救生班結業的入場券，一群善男信女，每天都會進到中和國中的許願池，祈求今天手腳能再柔軟調協一些，好好體會何為「柔情似水」，男士們夢想在泳池上大鵬展翅，女士們想在泳池裡如蝴蝶般翩翩起舞。從跳台出發的一刻，彈跳與角度，勇氣與力量，決定了入水時那一剎那的美感。一列列不同的水道，間次點綴紅衣身影與激起的浪花，仰泳看著藍天上的白雲，有的像正在吃胡蘿蔔的小白兔，有的像在草地上吃草的山羊。而前後相隔的同學們在氣喘噓噓中，彼此加油打氣與鼓勵提醒。因為水晶靈總是頑皮地和大家玩遊戲，讓人浮浮沈沈、高不成低不就，想從蠕動毛毛蟲，晉昇到優美海豚系，一定得有所付出。我的蝶式每次都會手臂打彎，呈現投降姿勢，教練給我的口訣是「點頭、移臂、壓胸」，但是告訴自己手臂要伸直，卻不知道什麼原因就直不了。是啊！游泳就像是修行一樣，雖然經書會背，但是如果做不到，就不算是真的學會啊。如果只是自己盲修瞎練，難以有所提昇，教練們將自己的畢生功力相傳，不過師父領進門、修行在個人啊！這一個月以來，陽光與雨點都流進心坎里，而課程的記憶就留在筆記本裡(是誰規定要寫筆記啊？)

人生是漂泊茫茫的大海，海草沙石遍佈，如果尋不到生命的出口，必定沉寂；如果你還游不出無邊的苦海，紅十字水安隊有一群熱血奉獻的志工，自救救人，點化愚迷，陪你拼博，迎戰浪濤。

台科一學員心得

108台科一 5號 陶相甫

今天一個完全不會游泳的人，對水又有恐懼的人，說要參加救生員訓練，你會對他說什麼呢？或者你又會有什麼想法呢？

五月27日之前，我去游泳大概就是三年前有參加中和國中的初級班，但是結束之後其實就沒有再游泳，所以覺得自己還是個旱鴨子。27日先修班第一天，馬上就是深水區跨步式入水加踩水，那是我第一次踩不到底，內心的想法就是：「完了！我要溺水了！」我緊張的亂抓、拍水，騎士王教練馬上給我浮標，一直叫我不要緊張，放輕鬆！但是那時候的想法，都覺得怎麼可能不緊張，我完全不會游泳啊！！

在先修班及第一週的過程當中，其實每一天我都好想放棄，一直覺得自己跟不上大家的進度，加上蛙式跟自由式又不太會，看著大家都很輕鬆的練習，可以很輕鬆的漂浮在水面上，就覺得是不是自己真的沒有游泳的才能，很想說隔天就不要來了。而那時候教練的一句話：「只要你不放棄你自己，教練們就不會放棄你。」這句話真的是讓我努力撐過前兩週精神支柱，而且台科一每一個教練，在下課後都陪我練習，指導我每一個動作，每次都讓教練們最在後一刻才趕去換衣服。

第一次的長泳練習，內心那種對於自己的不信任，讓我前一晚緊張的睡不著。而當開始在長泳時，又一直告訴自己不要去碰浮標，要努力放鬆讓自己浮起來，結果用力過度導致體力很快就用盡，過程當中還遇到抽筋。最後上岸的那一刻，眼淚立馬奪眶而出，不是因為耗盡體力的累，也不是因為抽筋導致的痛，而是一種我終於完成的感動，從兩個星期前完全不會游泳，到最後可以完成長泳，這一個感動，也讓我有自信接下來的每一個訓練。

原本的我，只是想透過救生員班好好學會游泳，但是上完之後，我覺得救生員班學到的觀念更加重要，而我自己覺得救生員課程非常的好，學救生員不應該是為了當一個救人英雄，畢竟人一生當中能救多少人呢？但是每當一個救生班結訓，這個社會又多了幾十位有正確觀念的人，知道如何在保護自己的情況下就拯救生命，知道如何挑選安全的環境，如果有一天，所有民眾都會自救救人，這個社會不就更安全嗎？

台科一學員心得

108台科一 10號 謝宗憲 心得

真的不知從何說起，救生員班四週的精實訓練，不只讓我罵聲連連，也讓我全身痠痛。

旱鴨子的我，上救生員班以前從沒上過正式游泳訓練，更搞不懂甚麼是韻律呼吸、立泳踩水，水母漂也漂到氣喘吁吁，連蛙式都游不完30M。還曾開玩笑的說，假如我掉在離岸邊30M的水中，我一定活不了。這樣的我真是搞不懂是跟誰借的膽，竟然敢報水上救生員班。

一個巧妙的因緣，經過林榮宗教練的推薦，傳了108台科一的報名表給我。我看了看，甚麼～自由式100M加蛙式100M，還要5分鐘內游完，還不能水道中停下來、踩池底、拉水道繩、摸池緣。這對我來說簡直是”不可能的任務”啊。心中暗想我看我連報名的資格都沒有吧!連忙LINE林教練，跟他說，教練”我自由式游不完” 。林教練說”沒問題，直接上救生班，學的快，這幾天已經開始在先修，加強班的概念” 。甚麼?還有先修班，看了看日期，先修班只剩2天，我也來不及上先修班了。算了~等開訓再去吧!!

開訓當天，我呆呆的，帶著泳鏡.泳帽，天沒亮就到台科泳池報到。殊不知”震撼教育”正在悄悄的等著我……。游泳測試開始，我雙腳發抖著入水，看著教練按下碼表，我傻傻的游了出去，腦袋一片空白，手腳拼命划動，卻前進的異常緩慢，載浮載沉的到了我的30M高牆障壁。一開始呼吸不順，再划沒2下，身體往下沉，嗆了一口水。發現岸上的教練拿著浮標，心中想著”快…浮標…我快不行了…”可是教練一點都沒有丟浮標的意思。我又喝了2口水，氣也用盡了，我站了起來，喘到不行。低頭一看發現我就站在水道線30M處，果然我活不過30M。好了，一切都結束了，水道中停下來，又踩池底，我可以打包回去了。正想放棄時，教練大喊說”繼續啊!!停下來幹嘛!!” 。接下來我只好邊走邊游的把剩下距離游（走）完。

回家後，心裡反覆掙扎考慮，是不是不要繼續了，不會游泳還跟人家上甚麼救生員班，真是自不量力。這時候我的老婆給我力量，她支持著我，希望我能繼續努力，不要放棄。班上各位教練及同學也給我相當多的支持與鼓勵。教練說過”只要你們不放棄自己，我們絕對不會放棄你” 。

憑著這句話，讓我能跟著課程來到現在。

回想這四週的訓練，讓我體力、肺活量增加許多，體重減少，腹部的游泳圈也少了一點。然而這些不是最重要的。重要的是在課程中學到了許多救人及自保的觀念，學到了藉物救援優於徒手救援、團隊救援優於個人救援、岸上救援優於水中救援的重要性，學到了救人前先需自保。最重要的是我學會了韻律呼吸、踩水、漂浮等基本功。這些在泳技精湛的人眼裡一點都不起眼的基本功讓我安然度過海訓、溪訓的長泳訓練。現在的我可以大聲的說，我不會再是30M溺斃的那個人。現在我如果掉在水中，我可以慢慢漂浮保存體力等待救援1小時以上，可以慢慢游回岸上都可能。這表示救生員班教了我”不會溺斃，可以活下來”的能力。讓我就算沒有強大的能力去救人，至少在危急時我有自救的能力，可以讓救者可以先救更需要救的人。

最後感謝一路以來一直鼓勵我的總教練、副總教練等各位教練沒有放棄我，也謝謝同學們不離不棄教我許多游（潛）泳技巧，更感謝家中堅強的後盾～我的老婆，讓我可以放心上課，回家就有真正的”早餐”吃。

108台科一 19號 張玲慧 心得

報名參加水安隊也真的是緣份，緣份就從有一天起床腦筋突然靈光乍現，想參加救生班來訓練自己的泳技，並學習如何自救，於是就開始找尋市場上的救生班，我先找一間某某水協，也沒有考慮什麼就報名了，結果就是因為體育署的新訓課程，造成報名人數不足不開班，我開始展開棄而不捨的精神，開始尋求朋友幫忙問市場上還有哪一家水協？

我的朋友就推薦我紅十字會，所以就開始計劃我的日程，因為自己掌握資訊的能力真的是太弱了，所以呢，大家已經在上先修，我還在自主訓練，我每天都訓練自己五點起床6點游泳7點離開，結果沒有想到紅十字會竟然5點20上課，真是嚇死寶寶了！

當我要參加的時候，我還在猶豫不決，到底要不要參加5點20 就開始上課的課程 、猶豫了一天，我選擇參加吧! 第一天來報到的時候還不認識阿發教練，只見到阿發教練在迎賓，心裡的OS這個人還真是勾錐、這個團體應該不難相處吧!一進入大門 看到了這麼多人，覺得這應該是辦事人員吧 !結果令我想不到的是，這一些都是自願服務的教練，讓我覺得這是

什麼世界？為什麼有人會要那麼早起床來服務大家，第一天就是開訓日，教練在講話，我在下面寫筆記畫倒數挺好玩，紅十字會給我的感覺非常的謹慎，也非常的彼此尊重的感覺，讓我一天一天的信任，我們班的教練騎士王剛開始看到他一副酷酷樣，告訴自己絕對不可以惹上這個人，一定會修理人，但是出人意料之外，騎士王教練非常的會照顧人，而且隨時會跟你提點；其實他就是一個名副其實的暖男一枚。

慢慢的我開始認識眾多教練群最爆笑的一個人，讓我記憶猶新就是加欣教練…… 現在我們開始拖腋法，其實我聽到（唾液法），而當下正在跟我的對手對練，我正在想難道我要跟我的對手吐口水嗎? 結果正解出來是(拖腋法)害我認真的心一直要笑場。

其實我最想感謝的人玉珍教練，在學習浮潛的課程玉珍教練、愛的小手真的讓我放心，讓我有點覺得我就像一個溺水的人被救贖的心境。每天的課程真的很充實，去師大上課的時候 我真的覺得黃正銘教練是很厲害的，怎麼會有人可以在水中操課這麼的有紀律，讓我有在行軍的感覺，真是佩服。

最近上到胸骨脊椎固定旋轉法，進祿教練在教導的時候告訴我們要用滑步，第一次覺得竟然有點感覺好像在水裡跳舞，而且還是華爾滋喔~ 天啊！我怎麼一直講不完，說不完，想不完，因為有太多太多的事了，當倒數到1週後，我已經沒有辦法寫倒數日期了，因為真的是太好玩了，我捨不得離開大家。其實我們還有一個大帥哥，就是我們的海王子總教練王敬皓……， 每次我們在水裡面我們的總教練就很有氣質的站在岸邊，呼喊著教練群教導我們；不厭其煩、而教練群、很有耐心的仔細的指導。

我個人學的最好的是跨步式入水，因為這是被我們家的海王子教出來的，如果想學的人，我可以示範海王子跨步式入水法，其實我們有好多好多的愛心教練，宥伊、家琳、小羊，還有溫柔的毛毛教練、美拍達人豪志教練 (最不能惹的人)、童顏教練豐全、士傑教練、志豪教練、明宗教練，你看看這麼棒的教練團指導的學生會差到哪裡去……？ 也非常期待下週的副總教練張清潭，今天是6月23星期天，是我們的溪訓訓練日，內容非常的緊湊與充足，課程太好玩了，真的非常enjoy在這一種氛圍中，享受班上的團結產生革命情感；我的同學非常的謙虛，也非常的願意付出，我愛你們……因為一次正確的選擇，因緣際會參加的 108台科一救生班，我宣誓參加紅十字會水上安全工作大隊為榮！

108台科一總教練王敬皓開班心得

勇氣、堅持、態度

CEDRIC WANG·2019年6月29日 星期六

首先我要說的是，感謝各位在一個月前作的這個需要很大勇氣的決定，這決定首先得取得家人的諒解，一個月來天天早起出門，假日還得拋家棄子的參與整天的急救與野外課。順利取得家人支持還不夠，每天下課後的上班上課才是折磨的開始，除了要努力拒絕周公的邀約外，又得面對同學同事詢問為何越來越黑越來越累的善意關心，最後，想到日後要跟這群穿著紅領白上衣的陌生人相處一個月，當初作的這決定是不是真的需要很大的勇氣？

光有勇氣是不夠的，隨著訓練的開始，人生跑馬燈每天不斷的輪轉，我為何要報名？我幹嘛不多睡點？我今天乾脆請假好了？隨著一天一天的課程進行，身體越來越沉重藥膏一片換一片，各位能夠堅持到現在，真的很棒，教練團與長官都看在眼裡，請給自己一個愛的鼓勵。

班上的學習氛圍，隨著彼此越來越熟更加熱絡，除了每天課後的自主練習外更首創先例的加開【急救複習班】，這種態度感染了彼此更是激勵了教練，大家為了開這一班之前的準備工作都是值得的，從各位身上我們也都學習到很多，希望大家經過這一個月的訓練可以學習到救生技巧，更能交到一輩子的好朋友，眼前就剩最後一道關卡，讓我們為各位加油打氣，期盼大家都能順利通過測驗。

師大一學員心得

1號 高明龍

泳池畔看著一群白衣紅領的教練學員訓練心生嚮往

游著游著，在水藍天看著一群人一大早專注訓練，對我來說真的好新奇！

自顧自的游完泳盥洗好，用著吹風機吹乾我的長髮準備上班，突然有人喊了聲教練，我注視了一下沒多想，離開泳池到停車場準備發動機車，看到了剛剛被叫著教練的兩位，我厚著臉皮問了一下，請問是教練嗎？

一陣閒談，熱心助人的教練回答了我想知道的，沒錯我遇到貴人了，傳了LINE之後教練給我資訊，我報名了師大一救生班

告知家人後必須中斷六、七年載爸媽每周二、五早起去礁溪泡溫泉的習慣，女兒知道後表示反對，叫我不要搞東搞西，要我幹什麼都好，並要我退掉救生班，我淡淡的說Is My Life哈哈我真帥！我爸媽都沒反對，不知女兒是在反對什麼，心裏很想笑，你老爸又不是小朋友，真的有這麼危險嗎？

想當然是女兒擔心我的安危！

人生的下半場已經展開

天天四點早起前往訓練是辛苦的，看著所有的教練無私的奉獻，真的讓人莫名感佩在心，總教練教誨也深深觸動我心(救生小巨人的稱號不是浪得虛名)，什麼是志工讓我種下了一棵苗子，會不會成為大樹，我還要繼續努力啊！

幸運的，從各位專業的教練指導下，我得到前所未有的知識，救生、包紮、操舟、結繩與急救，最重要的是感覺，人跟人相處的感覺。

如果安妮有靈魂可能會埋怨我一番，我緊張，真的好緊張，只因沒回彈所以還想一直往下壓，我反覆的練習不知錯在哪，當然有天使出現了，指正了我的問題所在，我想我的練習還不夠熟練，但應該也破了所有學員按壓的次數，這個應該不能拿來說嘴的。

所有的相遇都不會是巧合，是因果是緣分的使然

這輩子第一次用游泳的方式，離開台灣最遠的境界是在海訓，這份安心是身邊的同學及各位教練鼓勵所給的勇氣，是救生課充足訓練反覆練習得來的信心，很開心擁有這樣美好時光，此生將會常駐我心。

也要感謝我最摯愛的對練同學，我只是讓你學習如何更優雅的喝水

第一次：當溺者的你沒準備好，因我的初試身手，你嗆到了（哇沙米很辣喔）！

第二次：不熟練的我又讓你掙扎，雖然你想先換氣來和我比氣長，跟我比起來，你還是弱了點

第三次：聽從教練的指導演練，你學習能力不錯，但踩水還沒練好的你一直喘大氣，給你拍拍手，你確實進步了，做為一個溺者，你總算是開竅了，沒錯在下我是讓你加速成長的豬隊友，Sorry

PS,一直不敢問你泳池的肉湯還鮮甜嗎？

最後感謝所有辛勞付出的教練，有你們的帶領下這世界變得更完美了

7號 梁興南

紅十字會救生員訓練？乍聽之下似乎有點不可思議，經營汽車保養廠的堂弟~ 興新賢伉儷跟我提起這樣的訓練之時，我的第一個反應：簡直是開大哥的玩笑！做大哥的今年已經步入68歲，而且10年沒碰過水，平常睡覺睡到自然醒，我的生活比較悠哉一點！在那一霎那之間，腦袋裡面浮出的是一大堆「不可能」以及問號！

但是面對兩雙熱情誠懇的眼神，當場卻豪氣的海口答應。

日子過了沒好久，完全忘記了這件事，有天晚上接到吳總教練來電關心：請問你會捷泳（自由式）和蛙式嗎？哇！總教練你也太小看我了，這不就是游泳嘛，當場就跟他回報：會啊！。可是等到報到第一天，看到教練們的游泳演出，我心裡面就很後悔：我的回答太淺了，我應該是「不會游泳」！眼前一陣頭皮發麻，進退維谷，總不能丟了老臉吧！？告訴自己：人是向前看，路是向前走的，別人行、我一定行！把自己生理年齡所衍伸的障礙，完全忘得一乾二淨！

咱們這一班可真是個寶！老弱婦孺再搭配幾個年輕帥氣的小鮮肉，總共才10個人，環顧教練團個個帥氣雄壯、女生健美姣好，人數幾乎是我們的兩倍，形成很強烈的反差和對比！堂弟夫婦發好心：擔心大哥的泳技和生活作息會不適應，在開訓前兩個禮拜就開始誘發我5:30在「水藍天」操練，並指導我各種游泳的技巧。由於不諳水性面對泳技的調整改變，不小

心嗆水了導致肺部發炎……接下來開訓一直到今天，每天密集訓練，病情未見轉好， 常嗆水吃盡苦頭，但是學習的收穫：無論是各種救生以及自救的專業知識和技巧卻是豐碩圓滿！參加海上以及河川的實際演練，更是一生中難得的學習際遇與經驗！

每次精疲力竭、身心交瘁以及面對學習疑惑的當下，從總教練、副總教練到各級長官教練們，隨時隨地給予精神鼓勵、支持、適時地專業的教導……「我們從不放棄」是他們經常的口頭禪，語言沒能表達的卻是：滿滿的愛心、關懷和無私的付出…實在令人感動和讚嘆！

短短的相聚近一個月，教練們和同學們擁有了患難與共的革命感情，互相精神鼓勵和支持，雖然過程中有兩位隊友與我們暫別，大家心中仍然存在有她們！在紅十字會志工服務的宗旨下，沒有任何一個生命會被輕易地放棄的！從團隊中學習到的技術或許未能頂尖拔萃，但是人道、尊重生命和志工服務的理念和精神卻是日益深耕茁壯！

結訓的日子愈接近尾聲之際，愈令人珍惜教練團的無私愛心和專業指導，他們的付出與貢獻，不但獲得高度的尊重更是令人感動！

水是冷的，但在我們學員的心中卻永遠是暖暖的！再一次藉此表達：感謝吳總教練的卓越領導以及全體教練們的愛心和專業貢獻與付出！這把熱誠的火焰終將永遠熾熱的代代傳承！

108 師大一班 9 號 林政逸

在人生的歲月裡，從沒想過會接觸到與水有關的訓練，就在 108 年某一天在社群軟體看到救生員班訓練，在無意的因緣際會留下因為自己腳不方便不知是否適合參加訓練班，後續接到了學習游泳的教練鼓勵，讓一直以來愛游泳的我答應了這項為期 1 個月的救生員訓練。

108 年 6 月 2 日是 108 師大一開訓日，在一連串的水測之後佳諺教練持續著鼓勵我可以的，就繼續訓練吧!當下只覺得自己真的可以嗎?因為我是個不好意思拒絕別人的個性，起初最不適應的就是每天4點起床最晚5點要到達師大游泳池，為了這個小小的改變還半開玩笑的跟爸媽說，這個月就當兒子快宿了，哈哈!

每天的訓練課程都不相同，所以更告訴自己不能缺課，雖然無法在一時半刻之下都吸收進去，但還是努力去訓練，從接觸水這個運動開始就有非常大的心裡準備，任何一個動作姿勢只能靠不斷的喝水訓練，再入訓後的第一個星期泳池內訓練、戶外訓練的操作課程開始理解，救生員所要接受到的訓練是比一般外面所看到的不同辛苦面，自己就更不在話下了。

其實一開始不敢報名也是怕讓人覺得怎麼行動不便還會去報救生員(自己保護好自己就好了唄)，但在訓練一段時間後覺得這個觀念不正確，因為就是在往往沒有救生及求生的觀念下才會容易發生意外。

第二週是救生員訓練的海訓，雖然自己在過去有參加過日月潭長泳及大鵬灣長泳經驗下，還是有許多的大不同，因為訓練的課目完全是自己沒想過，但會想了解及操作的海艇的快感(雖然最後在海浪不作美下…)，接著來到第三週的溪訓，讓自己感受更不一樣的溪流冰冷感及溪上可以體驗的不同救生器具，在最後的最後尾聲，就是驗收啦，這個怎麼形容，就訓練總是要驗收嘛，最後的壓力全灌上來，沒壓力那來的成長，是不是!?第四週的單項水考及綜合水考，這真是讓我吃盡了苦頭，因為在努力保持身體最佳狀態的我感冒了(冏)，就差幾天而已讓我更上苦上加苦，在原本先天上的條件不足和左右平衡不佳下，想努力去救溺者只能靠著單手來起動力推水，這也是之後自訓的一大挑戰，最後想說聲自己了解文筆不好，只能用最白話文的方式表達自己內心的心得，再一次感激全部在我這 1 個月內所接觸到的總教練、教練團、及考試官，生命中又寫下一個豐富的夏天及回憶!再、再、再次感謝紅十字會所辦的救生員班和不嫌棄給我機會參與，感恩！

台科一＆師大一聯合訓練花絮！

夏天到了，水安隊展開了救生員訓練，6月份的台科一及師大一救生班在王敬皓及吳聰旗兩位總教練的帶領下，學員們安全、圓滿的完成訓練，個個如脫胎換骨般，緊接著立刻執行大豹溪值勤，成為水安新的生力軍！

於萬里聯合海訓

坪林聯合溪訓

聯合結訓餐會

Happy Birthday 07月份壽星

～祝您生日快樂～

姚慧珍
徐嘉盛
陳天生
陳羿如
陸啟智
温靜如
黃柏強
黃美霆
楊小芬
方可晴
尤泓文
林泰羢
邱承興
張家豪
莊雅琄
許銘浤
陳永順
陳倍浦
陳泰霖
陳新川
陳瑞元
黃韋傑
廖彥誠
劉美嬌
賴滉瀛
李宏仁
林育溢

林育醇
林裕峰
邱沛龍
姜碧嬪
陳宇婕
陳鈺潔
陳滿芳
黃心怡
黃素貞
黃詠智
廖修偉
鍾佳儒
魏澤嵩
Mariano Jones
李佑青
李培俊
周正忠
洪聖淵
孫立穎
劉人溥
蔡侑恂
謝孟輯
朱綾蘭
李建翰
林秀珠
林育慈
林金蓮

邱志鏗
翁慶懿
陳彥如
游絓媚
王當傑
吳治政
邱凱琪
洪士淼
馬茂志
莊幃傑
許定宏
陸忠勤
謝孟涵
方欽瑩
何佩宣
李學舜
張其振
陳正吉
陳信強
陳柏丞
陳韋帆
陳楷傑
彭瑜婷
黃千真
黃敬仰
黃德福
楊恩亞

穆孝偉
謝美足
簡彩珊
羅梓萍
王建魁
江昱璁
林建華
林錦繡
施向澤
張允誠
許建富
陳詩童
楊妮蓁
薛名君
呂明杰

放粽一夏大豹溪—端節花絮！

焜基教練表示：我的生命因為有你而得重生，感謝信賢教練的救命之恩！

圖說：白髮者為焜基教練，中坐者為信賢教練。

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7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