

# 9

月份  
會訊



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

September, 2019

## 學習CPR不分你我他—— 大家一起來！ 「家家學急救 戶戶保平安」





## 水安救生教練搖籃—十式班開訓

108年度十式班開訓了，由會長李昆峰擔任總教練，會長亦是第13期救生教練；本班報名參加的有63位學員，十式班是水安隊救生班最高階班隊，是水安傳承的延續、也是救生教練的基礎前哨，亦是明年水安隊送訓救生教練的前期訓練。

總教練在課程安排及授課教練均是會上精選，帶班教練都是水安隊目前及未來的主要幹部。為了就是讓學員們受訓期間，不但泳技、水性大幅提升外，也能夠學習到最正確態度。

恭喜入訓同學通過審核測驗，晉升並參與這最高班隊，教練團必將使出渾身解數，營造出最佳的學習氛圍，共同來延續水安的傳承及未來。

我們聚集在這為明年的發光蓄積火力，這就是水安隊的優良「傳承」，無私奉獻、真心付出！





# INDEX

## 本期內容摘要

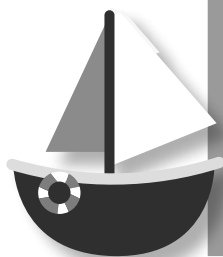
### 【水安願景】

人人會游泳·個個能救生  
家家學急救·戶戶保平安

中華民國紅十字會

水安 人文 志願服務 11

- 八月份幹事部會議
- 第14屆理監事第二次會議
- 各組公告
- 歷劫歸來恍如隔世—陳焜基
- 李信賢急救心得感言
- 台灣省城隍廟中元普渡祈安祭典  
—水安再度來支援
- 大豹溪中元普渡 水安有您真好！
- 大板根優良志工表揚
- 日月潭萬人泳渡嘉年華  
九九連峰清境農場小旅行
- 身心障礙護航授旗儀式
- 水藍天二救生班圓滿結訓
- 15期游泳教練班承先啟後泳鐸英才
- 15期游泳教班學員心得
- 8月份泳訓班開班花絮
- 9月份壽星生日快樂





## 108年8月份幹事部會議要點

108.08.15(四)

### 一、【機動、器材組】

108年貢寮海洋音樂祭將於8/30、31、9/1舉辦，已於8/14在新北市消防局召開水上安全勤務協調會，請兩位機動組長與器材組長相互協調並安排調派人員，新科救生員以大豹溪勤務為主，還請組長妥善安排，務必完成任務。

### 二、【活動組】

a.108年大豹溪「淨溪活動」將於8/18(日)假大板根森林溫泉渡假酒店舉行，麻煩活動組費心籌畫活動內容、請服務組準備簡報內容、請急救組邀請建雄教練協助防溺水急救宣導演練、財務組、機動組...等等各組配合協助，讓活動能圓滿成功。

b.一年一度「日月潭長泳」即將於8/31、9/1舉辦，活動組已公告參加人員車次、餐桌、住宿安排讓會員知悉，若有任何人員變動，請務必掌握狀況，並請與器材組配合整理調用活動所需救生浮標與器材。

### 三、【服務組】

7/20謝副市長大豹溪視察督導暨頒獎活動，5、6月救溺英雄本隊有10位授獎，7月份更有30位救溺英雄將於淨溪活動接受表揚，感謝各位水安夥伴們對水上安全的貢獻與付出，水安隊以你們為榮。

四、【文書組】請及早著手準備年刊之資料收集與編撰，以利年會時發放





給會員。

#### 五、【訓練組】

- a. 「年度的訓練工作」已進入尾聲。9月份後的班隊，僅剩十式班於台科大訓練，感謝昆峰會長承接總教練再次為會上付出，在昆峰會長的用心準備與規劃及堅強的教練團帶領下，相信今年的十式班必能順利圓滿完成。
- b. 請兩位訓練組組長在近期內將108年泳訓班開班成果統計、各個救生班申證作業及各救生班、高級班、游泳教練班名冊陸續完成，以利後續年刊的編排刊登，以及日後當作各班隊入訓資格審查的參考。
- c. 各泳訓班、救生班訓練在結訓後，也請儘速將「服務時數統計表」陳報給宏仁副總幹事，以利今年度服務時數的統計，以免影響帶班教練權益。
- d. 「108年度第二次教練團會議」，假10/20(日)14:00~19:00於景麗會館(原宸上名品飯店)舉辦。參加人員:全體救生教練、急救教練、游泳教練。開會通知請總召與兩位組長盡快安排寄送。

#### 六、【新北市訓練組】

108年度總會辦理的「水上安全急流救生員訓練」，目前尚未公告確切的訓練日期，請組長持續的追蹤並以總會年度行事曆表訂日期提早作業以免等公告就馬上額滿的問題。

#### 七、【台北市訓練組】

第15期游泳教練班已於7/24(日)開班，由張榮華前會長當任總教練於台科大泳池訓練，學員共計27位，感謝榮華前會長的付出並預祝訓練順利圓滿。

#### 八、【急救組】

今年度還有3班急救員班，分別是9/7、8由林錫忠擔任總教練，10/5、6由李宏仁擔任總教練，11/2、3由林錫忠擔任總教練，請兩位總教練準備開班申請與公告，可多前往泳訓班進行宣導，也請幹事部各位組長、教練協助推廣。

九、「108年度年會暨理、監事選舉」訂於11/10(日)舉行，場地安排在中和狀元樓晶豪會館，請各班隊鼓勵同學認桌出席參加，即日起可預約訂桌，每桌3000元，請至財務組繼祥組長、薛蘭香教練或林月綉教





練處繳費確認。請財務組於9月即可安排公告。

財務組長：林繼祥教練 電話：0939-292-312

出 納：薛蘭香教練 電話：0933-223-907

林月綉教練佳新相館地址：中和區中山路2段205號 電話：2248-9911。

## 十、臨時動議

### 近期工作重點：

1. 9月份會所值勤由聯絡組擔任。
2. 8/16(五)中和國中自救二、潤泰社區自救班、滬江高中自救班結訓。
3. 8/17(六)中和國中初級十結訓。
4. 8/19(一)中和國中初級十二開訓。
5. 8/23(五)中和國中中級三結訓。
6. 8/24(六)中和國中初級十一結訓。
7. 8/24(六)台科二高級班結訓。
8. 8/25(日)台科大十式班開訓。
9. 8/25(日)水藍二救生班結訓。
10. 8/25(日)第15期游泳教練班結訓。
11. 9/19(四)九月份幹事部會議暨第一次年會協調會。
12. 9/29(日)大豹溪關站。
13. 10/5(六)大豹溪器材清點及撤收。
14. 10/20(日)108年度第2次教練團會議。
15. 10/27(日)108年度第2次評議委員會議。







## 108年度新北市救生員教育服務推廣協會 第十四屆第2次理監事聯席會會議記錄

- 一、日期：108年8月13日
- 二、座談會時間：19：00 ~ 22：00
- 三、座談會地點：狀元樓晶豪會館
- 四、出席人員  
主席：王敬皓 理事長  
聯合會會長：李昆峰  
總幹事：許銘樑  
理事：陳巧凌、張仲皓、江慶旭、江蔡素娥、洪祥義、顏豪志、  
陳麗如、蔡親偉、林錫忠、杜國業、林進祿、吳愛珉  
列席（監事）：陳美芳、鄧朝興、陳要然  
出席人員：共計18人  
記錄：陳春桂
- 五、主席致詞：  
本次會議依法召開年中會議。第一次會議是在去年理監事選舉當天舉行。  
本次會議目的是想要聽取各位理事，對在今年開班事宜及會務上有什麼問題及建議？請各位提出議題來進行討論，做為明年會務的參考與改進方向。使得我們的會務在明年能更順利的進行。
- 六、報告事項：  
(一)原理事許銘樑因聘任總幹事職員，依據本會章程請辭。由林錫忠替補為理事。  
(二)明年潤泰泳池晨泳時段將採包場方式不對散客開放，包場費用將待業者開會核算後再提供給本隊作為是否持續開班的參考。師大





泳池預計今年開始動工改建，因此明年救生班及長泳練習將受到影響。

台科大泳池明年全年沒有問題，可多加安排班隊訓練。

中和國中援往例6月~9月租借晨泳時段使用，唯得注意離場時間與交通工具停放問題。

滬江高中得看今年年底得標廠商，再行洽談是否可以開班。

(三)有鑑於此，因此明年109年的各級班隊開班地點大致安排為：救生班目前規劃是：水藍天三班(5/6/8月)、台科大三班(6/7/8)，總共六班。

初、中、自救各個班隊同樣安排在中和國中。高級班則安排中和國中及台科大。其餘矯正班及競賽組與游泳教練班將會安排在台科大。

(四)上一屆理監事會議由鄭茂鴻會長與林啟濤教練所提出之游泳教練班管理教練任用資格，經去年教練團會議後將【需具有救生教練資格或游泳教練須任初、中級泳訓班總教練者】修正為【需具有救生教練資格或本會游泳教練班結訓資格者】

(五)上一屆理監事會議由李昆峰會長提出之游泳教練班經評議委員會議決議恢復每年開辦，期盼經過游泳教練班的訓練對於帶班實務與日後救生教練班訓練有所助益。

#### 七、討論及臨時動議：

(一)張仲皓教練：師大泳池改建工程，設計圖面工程已完工，接著將看實體工程發包情形才能確定明年師大泳池是否可以使用，快輒明年2月，最慢7月就會動工，年底可以比較確定工程進度，屆時再做為明年開班規劃的參考。

(二)鄧朝興教練：潤泰泳池若改採包場方式，須審慎核算是否會有虧錢狀況，中和國中因為經營較久，但也是得負擔六月學生人數較少的狀況，要再多衡量看看。

(三)王敬皓理事長：有鑑於救生班招生不易，明年將規畫在台科大開設初中級泳訓班，一則可以培養北市救生班的學生來源，二則增加鄰近北市教練的開班帶班機會，期能向下扎根培養新血。

#### 八、總結：

理事長：

將密切與潤泰與滬江高中泳池業者保持聯繫，並注意師大泳池工程發包狀況，以做為明年泳訓救生開班規畫參考。

將安排明年4、5月在台科大開設姿勢矯正班，讓會員及教練能及早鍛鍊做為日後帶班的準備。

希望有意開明年泳訓及救生班的總教練們，在第一次教練團會議能踴躍出席，當面溝通協調認班事宜。

#### 九、散會。







## 研訓組公告

### 新北市108年第九屆金志獎績優志工暨團隊表揚典禮

訂於108年9月26日（星期四）上午9時30分舉行頒獎典禮。

地點：新北市三重綜合體育館（新北市三重區新北大道1段2號，近菜寮捷運站），

本次表揚典禮市府僅頒發金心獎及績優志工（銀心獎及銅心獎因獲獎人員眾多，將於水安年會時頒發）

金心獎得獎績優教練：莊麗芳、林月綉

銀心獎得獎績優教練：黃美惠、余炳輝、邱育鈴、廖元隆、許景陽

銅心獎得獎績優教練：黃素貞

## 教練團公告

### 108年度急救教練團會議。

開會時間：108年9月25日1900時。

開會地點：水安會所（新北市中和區和城路一段216號旁）

主持人：教練團總召集人 黃美惠教練

列席人員：會長、理事長、總幹事

參加人員：全體高級急救教練、急救教練。

聯絡人：

教練團總召：黃美惠0933-219-761 [cherry1968229@yahoo.com.tw](mailto:cherry1968229@yahoo.com.tw)

總幹事：許銘樑 0912-579-939 [hk9898.print@msa.hinet.net](mailto:hk9898.print@msa.hinet.net)

急救組長：林錫忠 0918-017-119

Ps.如有提案請事先通知，以便彙整，謝謝！。





## 〈附件一〉 108年度急救教練團會議會議程序

次	時間	會議程序	主持人	備考
1	1900~1930	急救教練報到	教練團總召	
2	1930~1935	主席致詞	教練團總召	
3	1935~1940	會長致詞	聯合會會長	
4	1940~2000	年度急救訓練成效報告	急救組組長	
5	2000~2020	檢討與建議	教練團總召	審議急救教練班入訓資格
6	2020~2040	臨時動議	教練團總召	
7	2040~2050	主席結論	教練團總召	
8	2050~2100	會長工作指導	聯合會會長	
9	2100	散會		

## 〈附件二〉 108年度急救教練團會議提案單

提案人：

案由：

說明：

擬辦：

註：請於9/20日前e-mail：[cherry1968229@yahoo.com.tw](mailto:cherry1968229@yahoo.com.tw)

主旨：請填：提案單 謝謝！



**教練團公告二****108年度第2次教練團會議。**

開會時間：108年10月20日1500時。

開會地點：景麗婚宴會館(新北市中和區中山路二段311號)

主持人：教練團總召集人黃美惠教練

列席人員：會長、理事長、總幹事

參加人員：全體高級救生教練、救生教練、高級急救教練、急救教練、游泳教練。

聯絡人：教練團總召集黃美惠0933-219-761

cherry1968229@yahoo.com.tw

總幹事：許銘樑 0912-579-939 hk9898.print@msa.hinet.net

急救組長：林錫忠 0918-017-119

新北市訓練組長：林啟濤 0939-749-107

台北市訓練組長：江謝瑞 0916-091-855

Ps.如有提案請事先通知，以便彙整，謝謝！。

## 〈附件一〉108年度第2次教練團會議會議程序

次	時間	會議程序	主持人	備考
1	1500~1520	教練報到	教練團總召集	
2	1520~1525	主席致詞	教練團總召集	
3	1525~1535	會長致詞	聯合會會長	
4	1535~1615	年度訓練成效報告	訓練組組長	
5	1615~1625	年度急救訓練成效報告	急救組組長	
6	1625~1630	休息		
7	1630~1700	檢討與建議	教練團總召集	審議救生教練班入訓資格
8	1700~1730	臨時動議	教練團總召集	
9	1730~1745	主席結論	教練團總召集	
10	1745~1750	會長工作指導	聯合會會長	
12	1800~2000	聯誼餐會		





〈附件二〉 108年度第二次教練團會議提案單

提案人：

案由：

說明：

擬辦：

註：請於10/15日前e-mail：[cherry1968229@yahoo.com.tw](mailto:cherry1968229@yahoo.com.tw)

主旨：請填：提案單 謝謝！





## 新北市訓練組公告

### 公告一

108年度急流救生訓練已開始報名作業，請各位水安夥伴盡快把握時間，完成報名程序，相關訊息規章如下(網址聯結)：

報名請洽：新北市訓練組組長林啟濤，電話：0916-345-107

### 中華民國紅十字會總會108年水上安全急流救生員訓練及複訓實施計畫

壹、目的：為提升紅十字會水上安全志工急流救生安全知能與提升水上救災團隊服務能力，並協助其他國內外水上救援組織，培訓水上安全急流救生人才，建置足夠急流救生隊伍，能在水患發生時迅速有效的投入救災行動，拯溺救難，達到減免災害損失，維護民眾生命財產安全之目的。

貳、主辦單位：中華民國紅十字會總會（以下簡稱本會）。

參、協辦單位：花蓮縣支會。

肆、參訓單位及人員：

- 一、各級紅十字會所屬專職人員及水上安全救生志工，符合報名資格者。
- 二、政府或民間救難單位及個人，符合報名資格者。

伍、訓練：

一、依據：

- (一)中華民國紅十字會水上安全急流救生員訓練辦法。
- (二)中華民國紅十字會水上安全急流救生員複訓辦法。
- (三)本會108年度水上安全訓練計畫。

二、訓練地點：

- (一)教室課程16小時，於各報名參訓單位所在地上課。
- (二)水上訓練課程(含複訓班)14小時，於花蓮縣秀姑巒溪(瑞穗～長虹橋)實施。

三、訓練期程：

- (一)教室訓練課程：總會(台北市萬華區艋舺大道303號)。  
第一梯次：108年9月21、22日(星期六、日)。





第二梯次：108年9月28、29日(星期六、日)。

(二)水上訓練課程(花蓮秀姑巒溪)：

第一梯次：108年10月19、20日

第二梯次：108年10月26、27日

第三梯次：108年11月2、3日

四、訓練辦法：

(一)訓練人數：每一梯次學員人數以72人(12艇)，含教練及工作人員不超過100人為宜。

(二)教練：由總會指派水上安全急流救生教練授課。

(三)人員裝備：

1.自備：游泳衣(褲)、防滑鞋、手套。

2.承辦單位提供：頭盔、救生衣、防寒衣。

(四)水上訓練課程，至花蓮報到交通由學員自理，報到後至課程結束期間交通膳宿、訓練教材教具等，由本會提供。

(五)訓練課程表如附件1。

五、發證辦法：全程參加訓練，學科、單項測驗及綜合測驗成績均達80分者，由本會發給紅十字會水上安全急流救生員證書。

六、證書效期：自發證日起3年。

陸、報名：

一、急流救生員訓練報名應具備下列各項資格：

(一)年滿20歲，身體健康(以體檢表為憑)。

(二)紅十字會水上安全救生員(紅十字會水上安全救生訓練結業證書)或紅十字會認可之全國性訓練單位救生員資格。

二、急流救生員複訓報名應具備下列各項資格：

(一)紅十字會水上安全急流救生員證書，效期屆滿前半年內。證書超過效期，應重新參加水上安全急流救生員訓練班。

(二)身體健康(以體檢表為憑)。

三、學員：

(一)報到時繳驗資格證書正本。

(二)訓練費(支用於誤餐費、保險費、油脂及雜支)：

1.每人新台幣10,000元。







2.紅十字會志工(經各級紅十字會推薦報名)每人新台幣3,500元，已具急流救生員資格複訓志工每人新台幣3,000元(不足部分由本會補助)。

(三)水上訓練課程實施前一日晚間22時前，自行前往花蓮報到。(本會指定地點)報到。

<http://www.redcross.org.tw/home.jsp>...

<http://www.redcross.org.tw/home.jsp>...

## 公告二

### 中華民國紅十字會水上安全急流救生教練訓練辦法

一、辦理水上安全急流救生教練訓練班(開班)：主辦單位為中華民國紅十字會總會。

二、報名應具備下列各項資格：

- (一)年滿20歲，身體健康(以體檢表為憑)。
- (二)紅十字會水上安全救生教練資格。
- (三)紅十字會水上安全急流救生員資格。
- (四)動力小船駕駛資格(持有交通部動力小船駕駛執照)。
- (五)實際從事水上安全急流救生志願服務工作2年以上，表現優異，經各級紅十字會或2位紅十字會水上安全急流救生教練推薦者。

三、入學測驗：

- (一)術科：急流救生技術應用能力檢定。
- (二)學科(筆試)：測驗內容包括：1.紅十字運動2.志願服務理念3.水上安全急流救生知識。(學科、術科測驗成績未達80分者，不得參加訓練)

四、訓練：

- (一)教材應使用總會印行之「水上安全急流救生訓練教材」及授課教練補充講義。
- (二)由總會指定紅十字會水上安全急流救生教練主持訓練課程及授課，聘請其他專家學者授課時，應有紅十字會水上安全急流救生教練在場。(詳情請洽新北市訓練組)





## 急救組公告

### 一、急救教練年度普查：

請各位水上安全急救教練未加入急救教練LINE群組，請加入，或知悉有同期未加入教練，請通知或轉知急救組，急救組已開始個別詢問作調查登錄

### 二、水安具有EMT資格教練登錄

同上，請水安有EMT證照教練，已在急救群組中教練請留言，若知悉有未於群組中也請留言告知急救組。

### 三、急救組將於9/25（星期三）召開急救教練團會議活動，除公告外將另發邀請函通知，並邀請聯合會長官出席，請急救教練留意邀請訊息。

### 四、8/18（日）淨溪活動急救組CPR+AED及包紮技術演練任務圓滿結束，深受與會來賓熱烈好評，感謝建雄教練用心籌劃及其他幹部成員協助

### 五、急救近期活動資訊如下

09/21.22初級急救員班 總教練林錫忠 0918 017119

10/05.06初級急救員班 總教練李宏仁 0937 059437

11/02.03初級急救員班 總教練魏芳文 0937 937781

11/23.24初級急救員班 總教練陳天生 0932 234846

### 六、108年下半年至109年1、2月急救教練換證開始受理，至10月底截止收件，請備：

急救證正反影印本、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

### 七、準備參加總會急救教練班人員請注意：

- （一）急救高級班學員今年準備參加急救教練班同學請先行登記預作資格審查，登記截止日期為108年10/15.前請電話急救組長林錫忠0918017119或簡訊留言  
LINE ID：0918010119

- （二）水安隊急救教練送審資格：





- 1.首重品格端正，學習態度良好，且具高度服務熱忱者.
  - 2.高級急救員班結業後須參加急救課跟班助教，兩次跟滿.
  - 3.若有跟班缺課（請事先請假告知）部分請擇他班補齊.
  - 4.實習跟班表格請至水安隊FB自行下載
  - 5.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.
  - 6.以上實習跟班表完成後經教練團會議資格審查認定無誤，始可彙整送訓總會辦理之急救教練班訓練.
- (三) 總會急救教練開班訊息（暫定日期）如下：
- 入學測驗：11/23（六）
- 上課日期：11/30（六），12/01（日），12/07（六）.

## ◀ 服務組公告 ▶

**108年7~8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
7/6	張冠英教練	可樂一箱	8/3	王敬皓理事長	布丁蛋糕五盒
	余炘璘教練	水煎包一批		劉慧玫教練	(素)板條一包
	張雪英教練	飲料二箱		許銘樑總幹事	芭蕉一批
	陳嘉宏教練	仙草二桶		曾進發教練	大西瓜一個
	王敬皓理事長	金牛角一盒		林幸雄教練	蛋糕.餅乾一批
	張建雄教練	飲料三箱		吳治政前會長	飲料二箱
7/7	沈光輝教練	飲料五箱		陳要然教練	芭樂.香蕉一批
				高素蘭教練	冰棒一批





7/13	余啟源教練	大西瓜二個			
	許銘樑總幹事	1,000現金	8/4	許堯舜教練	飲料二箱
7/14	劉玫樞教練	紅豆湯一大鍋	8/10	江慶旭教練	醃漬梅子 一大罐
	呂理金教練	飲料二箱		江蔡素娥教練	
	鄭茂鴻前會長	香蕉一批	8/11	魏芳文教練	飲料二箱
陳錦華教練	餅乾.花生仁湯一批	李震榮前會長		飲料二箱	
7/20	李昆峰會長	大電扇二支	8/17	江謝瑞教練	防蚊液一批
	林潘淑美教練	大西瓜一個		金文華教練	飲料三箱
	林欽鐘前會長	香蕉.紅豆冰棒一批		劉鼎盛教練	飲料二箱
	廖欣怡教練			吳桂雲教練	
7/21	江慶旭教練	大西瓜一個.餅乾一批	8/18	馮阿春教練	香蕉一批
	江蔡素娥教練			林文正教練	芭樂一批
	陳才正前會長	蛋糕一批		林欽鐘前會長	西瓜一個.紅豆冰棒一批
	黃美施教練			廖欣怡教練	
	黃美惠教練	飲料二箱		翁輝國前會長	包子一批
台科二救生班	冬粉,素泡麵一批	陳清雲教練	飲料二箱		
7/27	許新發教練	大西瓜四個	8/24	劉慧梅教練	干貝醬一批
	董正雄教練	紅豆.仙草一批, 飲料五箱	8/25	吳愛珉教練	蛋糕一盒
	徐健軒教練	雞湯一大鍋		張榮華前會長	香蕉一批.大西瓜二個
	侯采伶教練		8/31	金文華教練	飲料一箱
	蔡宇晨教練			芭蕉一批	陳嘉宏教練
莊雅瑀教練	餅乾一批	莊子華前會長		1,000現金	
7/28	楊金明前會長	芝麻包100個		孫嘉蔚教練	韭菜盒子一批
	李宏仁教練	大西瓜一個			
	余炳輝教練	飲料二箱			
	楊啟賢教練	蒸包子機一台			





# ◀ 財務組公告 ▶

## 108年度 8月份物資捐贈芳名錄

日期	姓名	金額/物資	備註
8月01日	台灣省城隍廟	\$240,000	
8月06日	益康生技事業有限公司	\$20,000	
8月06日	台灣預防保健協會	\$20,000	
8月10日	中和初八-陳睿家-保證金回捐	\$500	
8月10日	擎實實業-南順興總經理	\$30,000	
8月18日	台灣省城隍廟	四角帳x4頂	
8月18日	土城中央扶輪社	\$20,000	
8月18日	土城東區扶輪社	\$10,000	
8月18日	新北市藥師公會	\$5,000	
8月18日	新北市藥劑生公會	\$5,000	
8月18日	新北市西藥服務職業工會	\$5,000	
8月18日	新北市西藥商業同業公會	\$5,000	
8月18日	新北市身心障礙游泳協會	\$3,000	
8月18日	尚環科技股份有限公司	席勒口袋型AED (\$150000)	
8月20日	中和中級三-總教練 蔡景德	開班補助款回捐 \$1500	
8月20日	中和自救二- #11陳睿閔	\$1,000	
8月20日	中和自救二- #18陳卉臻	\$1,000	
8月20日	中和自救二-陳玉英	\$300	
8月20日	中和國中中級二-汪承甫	保證金回捐 \$500	
8月20日	張建雄、黃美惠、林錫忠 俞佳宏、鄭依婷	宜蘭監獄CPR宣導， 講師費回捐 \$1600	
8月22日	中和初11-總教練 戴炫鏡	補助款回捐 \$350	
8月22日	捐款-台北大龍峒扶輪社	\$25,000	
8月23日	中和初級10-陳育翔	保證金回捐 \$500	
8月23日	中和初級10-陳睿家	保證金回捐 \$500	
8月23日	中和初級11-劉美雪	保證金回捐 \$400	
8月25日	邱蕙欣 (平)	教學用擴音機	
8月31日	詠弘國際展覽有限公司(四腳帳廠商)	\$5,000	





## 大豹溪普渡贊助

日期	姓名	金額/物資	備註
	許銘樑 總幹事	\$2,000	
	陳焜基 教練	\$1,500	
	王敬皓 理事長	\$1,000	
	林明雄 信士	\$2,000	
	翁輝國、陳成助、張福榮、李昆峰	貢品、金紙、三牲、米、麵 一批	
	高素蘭 教練	\$1,000	
	江爸、江媽	\$1,000	
	永和救生隊	\$2,000	
	余烱璘 教練	餅乾一批	
	林繼祥 教練	\$1,000	
	張雪英 教練	飲料2箱	
	廖元隆 教練	\$500	
	曾光亮 教練	飲料1箱	
	李美玉 教練	餅乾一批 \$2,000	
	王當傑 教練	\$1,000	
	鄭燕宗 教練	餅乾一箱	
	陳麗如 教練	\$2,000	
	連志光、陳錦華 教練	餅乾一批 \$3,000	
	劉玫樞 教練	紙藝一批	
	黃美惠 教練	\$1,000	
	蔡親偉 教練	普渡超級組合	
	陳清雲 教練	\$2,000	
	魏芳文 教練	\$1,000	







## 「108年度年會暨理、監事選舉」認桌

好友至少每年也要相聚一次。快將失聯的兄弟姐妹找回來吧…

「108年度年會暨理、監事選舉」訂於**11/10 (日)** 舉行，  
場地安排在**中和狀元樓晶豪會館**，請各班鼓勵同學認桌出席參加，  
即日起可預約報名參加：(請註明葷/素)

訂 桌：每桌\$3000元、

個人報名：每人\$350元。



### 報名請洽

財務組長：林繼祥教練，電話：0939-292-312

出 納：薛蘭香教練，電話：0933-223-907

佳新相館：林月綉教練，電話：2248-9911中和區中山路2段205號

早鳥沒有特別優惠，但是慢飛的鳥…可能會被分派到邊疆…

敬請儘早認桌





## 歷劫歸來 恍如隔世—陳焜基

陳焜基教練是水安隊第14期救生教練，於106年8月11日在水藍天泳池發生事件，以下是當事人回憶錄：

“我們要回家了”，很茫然的，我為什麼要回家？忽然我覺得好像離家已經很久很久了，家的印象已經非常模糊，突然感到心酸，眼淚不停的流下來；車窗外有樹、有商店、有橋樑快速的往後移動，快到家了嗎？突然我大哭起來，不能制止～。

106年8月11日上午清晨，我在水藍天游泳池，下水後途中心肌梗塞發作，立即昏迷不醒人事，但本能的繼續游到50公尺的對岸扒在岸邊，小麥（焜基夫人）跟上來問我「你等我？」，她馬上看到我雙眼翻白，突然的我雙手一鬆就往下沉，她一看情形不對馬上扶住我然後叫救命。

水藍天游泳池的清晨是水安隊員的大本營，聽到小麥的呼救聲，很快的一群救生教練迅速的跑過來，其中板橋隊的陳清雄、陳賓傑和水安隊的李信賢等教練們輪流的替我做CPR，徐健軒教練亦在場協助，同時隊友們已經連絡了救護車，即時將我送到雙和醫院急救，從此我就在那裡渾渾噩噩的睡了兩個月。

依健保規定我轉到萬華醫院繼續治療，從106年底到107年9月才開始清醒，開始感覺到醫生、護士和家人、親戚朋友和水安隊的伙伴們，他們的慰問、鼓勵和加油，讓我慢慢的記憶起一點一點的過往。

從醫院回到家後，家人安排繼續在萬華醫院做全天的復健，復健的科目很多，有語言的



在大板根與會員分享事發歷程





復健（要讓我能夠重新開口講話）、訓練吞嚥、物理復健教我坐輪椅、站立桌教我站起來、下肢運動讓我雙腿有力、拍氣球和踢籃球及試爬樓梯；還有職能復健教我寫字、畫畫、勞作、打乒乓球（氣球），還有針灸、按摩等課程。

我的課程進度，由於復健師正確專業的指導和家人親友伙伴的鼓勵，以及自己不認輸的個性，做到足、做到滿，不管酸、不管痛咬牙撐下去，復健師看到我的進度，說我進步的好快喔，繼續加油喔！我從站立桌推砂包2公斤推50下，到10公斤推1000下；勞作畫畫從塗鴨到畫漫畫以及寫春聯，都被貼在各個教室的門板上。

爬樓梯一開始爬一樓就因太酸痛就停了兩週不敢再嚐試，但心裡很不爽，第二次爬上三樓、然後七樓，最後到十樓頂（連地下室一樓），哇！我爬了十一層樓梯還不用扶手，我高興得和復健師擁抱，感謝她的指導，她說：「阿公，你可以畢業了…」，我激動、我含著眼淚，這幾個月來的辛苦忍耐用功，終於有了回報，我大哭、我大笑…

我在今年五月從萬華醫院畢業後已滿三個月，每天早晨走路去安邦公園做拉筋拍打操，星期天到中和國小大操場快走，從三圈到目前的紀錄是十一圈，我的目標是要騎腳踏車和再考駕照，開我那台放了兩年的車子。

感謝我的太太小麥，一直陪在我身邊，她也是身心受著很大的煎熬，但仍對我不離不棄；也要向所有救助我的人，在此致上十二萬分的感謝之意！

小編特請當天幫忙救助的信賢教練及健軒教練發表一段話：

信賢教練：還記得當天106年8月11日的早晨，正在泳池



當天事發前在與健軒教練聊天



攝於大板橋

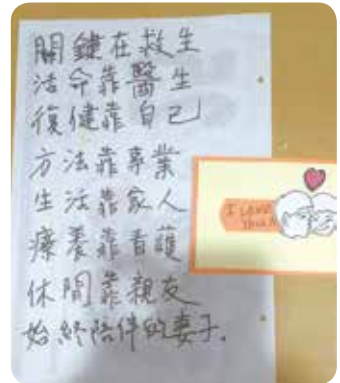




內工作的我，事情發生的突然，我收到求救訊息有人昏倒了，受過高級急救員班訓練的我，立即打**119**叫救護車，並投入急救，在急救過程的胸部按壓我知道絕對不能中斷，一個不謹慎可能眼前的生命就無法挽回，所以施救過程中不中斷的胸部按壓直到上救護車為止，之後打聽到消息。經過醫院的搶救焜基教練已恢復了呼吸心跳，我知道這次的急救過程是非常成功的，最開心的是看到焜基教練健康的出院。

健軒教練：90年4月從事救護工作到現在已滿18年，當下就直覺做就對了沒有什麼特別的感覺；也許這就是所謂的職業病吧！（健軒教練很低調，曾參與救助過程，但都不曾提出，焜基教練是於今年8月底才得知，心中非常感謝救命之恩）

水安隊長期以來致力推廣救生訓練及CPR+AED急救訓練，就是期望「人人會游泳，個個能救生、家家學急救，戶戶保平安」，你不知道何時會用到？但需要時隨時能伸出援手救人一命！



焜基病後有感而發之打油詩



今年8月回到水藍天泳池與大家合影





## 家家學急救，戶戶保平安！

李信賢急救心得感言（第16期救生教練）

還記得當天106年8月11日的早晨，正在泳池內工作的我，事情發生的突然，我收到求救訊息游泳池有人昏倒了，4月份才受過高級急救員班訓練的我，對於施救的流程還很熟悉，立即打119叫救護車後，並回到現場。



投入急救時看到了友隊的清雄教練、莒光救護義消分隊陳文彬，以及我們隊上的健軒教練已經投入急救當中，教練有說救人免責，我無後顧之憂地投入救援，我們一定要爭取黃金五分鐘的時效與死神對抗，並把生命從死神手上奪回來。

救護車很快地抵達現場，立即打開AED電源，並貼上電極貼片，AED電擊兩次後，我持續接著胸部按壓，在急救過程中我謹記胸部按壓的口訣，用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷，我知道深度要足夠，且絕對不能中斷，一個不謹慎可能眼前的生命就無法挽回。

在這過程當中所有急救課程所學的都派上用場，壓斷肋骨持續壓，瀕死呼吸不上當繼續壓，所以我施救過程的胸部按壓直到上救護車前都未停止，維持高品質的CPR，我心裡告訴我自己，一定要救回來，且絕對要救回來，之後打聽到消息，經過醫院的搶救，焜基教練已恢復了呼吸心跳，我知道這次送醫前的急救過程是非常成功的，最開心的是看到焜基教練健康的出院。以前從沒想到自己可以透過所學的急救專長並發揮出功效，而且還是救到了自家人。







## 台灣省城隍廟中元普渡祈安祭典—水安再度來支援

文／王當傑

每年的農曆七月二十五日，省城隍廟都會舉辦中元普渡與超渡法會，普渡就是古代的「厲祭」，「厲」的意思是橫死兇亡或無人祭祀的孤幽，因此官方或民間就透過相關的祭儀來祭祀安撫孤魂；另外則是來自佛教的盂蘭盆會，佛家弟子為感念親恩，以百味五果供養佛僧，誦經施食賑濟祖先及孤幽。

無論是中國的傳統或是佛教的慈悲精神，都希望透過超渡的活動，渡化孤幽也賑濟世間的孤苦，在普渡之後，廟方將大部分的供品都佈施到全省有需求的單位造福人群，傳達人間的樂善好施，祝福兩儀各有所依。

省城隍廟於1881年籌建，是台灣省位階最高的城隍廟，所以舉辦普渡及超度法會自然也格外盛大，除了廟方還有台北市的12區公所及民俗委員會共同邀請轄內的鄰里團體共襄盛舉，讓信眾共同參與祈願平安幸福。

水安人在會長的帶領下，每年都組早、晚二隊人馬來支援，日間隊協助法會的佈置，場地的擺設，供品的陳列；夜間隊則幫忙供品的整理，場地復原以及供品佈施的清點發放，從早忙到晚，盡心盡力，努力配合廟方的指示，有效率的完成任務，多年來的配合與工作人員的默契益發良善，每每獲得廟方管理人員的嘉許。而我們也在服務的過程中，身心逐漸的平和寧靜，精神滌淨，在活動結束後，或許疲憊，但每個人都感覺非常滿足幸福。

除了感謝廟方舉辦中元普渡的活動，還要特別的感謝鄭燕宗教練，為我們爭取服務的機會，並妥善的照顧我們。







## 大豹溪中元普渡 水安有您真好！



文／李昆峰會長

在上星期四（8月15日），農曆七月十五日中元普渡當天，昆峰會長與田嬿及國業組長，代表水安隊參加在大板根停車場舉辦的「三峽大豹溪三個里社區聯合普渡活動」！

這是每年我們隊上在指揮站進行的普渡活動之外，必定要參與的聯合普渡活動。其目的就是為了祈求水安隊在大豹溪流域協勤任務，年年都能平安順利！

許久不見的田嬿，今年雖然因為出國旅遊時受傷，不能像以往每週上大豹溪幫忙和會員們寒暄問候。但是其支持水安隊勤務的熱心依舊不變，準備素三牲及貢品前來一同參與普渡，祈求水安隊上上下下大家平安！

田嬿加入水安隊20年了，全心全意在服務組幫忙，陪著會員們守護著大豹溪，守護著前來玩水的遊客。每每在服務站看到田嬿嬌小的身影穿梭來穿梭出，陪著大家到各站送便當送水果，鼓勵慰問辛苦前來協勤的會員們，心想這就是真正水安隊志工的服務態度及理念和真諦啊！

期待並同時祝福田嬿的身體快快的復原，明年夏天能再看到騎著摩托車衝上大豹溪的田嬿，再聽到田嬿超大聲爽朗的笑聲！除了祝福外真的就是感激！

田嬿！謝謝您……





## 108年大豹溪淨溪活動捐贈暨優良志工表揚活動



圖.文/周慧敏

水安隊於8月18日在大板根森林溫泉渡假村內舉辦「108年大豹溪淨溪活動暨優良志工表揚活動」，由李昆峰會長贈狀感謝15個捐贈單位、表揚5-7月份的救溺英雄，謝謝所有人為水上安全服務貢獻心力!會中也安排相關簡報與急救演練，其中救溺相見歡的真實見證更令在場許多人為之動容，也展現了水安隊34年來在訓練救生與守護水域安全上的用心!

李昆峰會長在致詞時表示水安隊已成立34年，在大豹溪值勤也有20餘年，感謝水安隊的夥伴們在每年夏季上溪值勤，今年5-7月大豹溪服勤人數已達2,193人，希望大家繼續維持零事故的目標，更感謝各界的關懷支持與現場貴賓透過各項物資與經費的捐贈讓水安隊的夥伴們能安全的值勤。未來水安隊除繼續在水上安全努力外，也將由水上延伸到陸上，希望由「人人會游泳、個個能救生」到「家家學急救、戶戶保平安」，勉勵大家水上安全與陸上急救並行。

總會王清峰會長也特地蒞臨會場，感謝水安隊34年來不間斷的推廣教育水安的工作，實地在水域現場幫助許多戲水民眾的安全，也救了許多溺水的人，對大豹溪水域安全的維護是功不可沒的，而新北市消防局也少不了這群熱情、熱心、奉獻到底的志工們!

李昆峰會長頒贈感謝狀感謝臺灣省城隍廟、尚璟科技股份有限公司、





擎寶實業有限公司、板橋接雲寺、土城中央扶輪社、土城東區扶輪社、台北大龍峒扶輪社、新北市藥師公會、新北市西藥服務職業工會、新北市西藥商業同業公會、新北市藥劑生公會、台灣預防保護協會、益康生技事業有限公司、李美玉資深教練與杏昌生技股份有限公司等15個單位各項物資與經費的捐贈；也表揚了5-7月大豹溪的救溺英雄們，感謝他們施以援手防止憾事發生，也朝著大豹溪零事故的目標努力。

服務組長杜國業教練簡報「大豹溪水域安全守護作為」提到：每逢夏季大豹溪戲水人潮眾多，從事戲水、釣魚、游泳等活動，常因疏忽於注意或任意下水，輕忽溪流的潛在危險，且無視警告標示與救生員的勸導，以致溺水意外層出不窮，本隊於5-9月配合新北市消防局於8個安全駐點進行防溺守護與安全宣導，並啟用多重確保機制，包含會勘河域狀況、選定安全水域的駐點站、架設安全警戒區及下游架設攔截索、運用海水浴場大型紅色浮球警戒概念提升警示效果、限制民眾進入危險水域，從執行成效看來，今年5月至8月11日止，本隊協勤人次已達2,476人次，在21次救溺事件中成功救起22人。近年來在消防體系與民間救護合作下，溺水的案件已逐步下降，未來將秉持著宣導教育的精神，強力巡邏、積極勸導、違規開罰等原來執行符合民眾需求的安全水域政策，共創安全美好的遊憩環境。

張建雄教練簡報「救命時刻」：為了救回更多OHCA(到院前死亡)的患者，全民CPR時代已來臨，台灣現在也有仿荷蘭CPR召喚獸的APP(全民守護者)，在消防隊到達之前由懂CPR的人收到訊息後就近對需要急救的人施以CPR；消防局也有119視訊APP可利用，因為意外的發生經常無徵兆，對患者的救援未必是愈快送醫愈好，現場適當的處置更為重要！隨後張建雄教練邀請8位曾施以CPR急救救人的教練上台分享，其中李信賢教練與陳焜基教練更是救溺相見歡，兩年前陳焜基教練在水藍天泳池晨泳時昏迷，經太太現場呼救後，李信賢教練與其他教練施以急救，緊急送醫急救後入加護病房轉普通病房，醒來已是一年半後的事了，這段期間的記憶是空白的，所有的一切是從復健開始，而這個新生命的賦予一切都要從當時李信賢教練的CPR開始，也呼應了今年李昆峰會長所希望的願景：「人人會游泳、個個能救生、家家學急救、戶戶保平安」。

張建雄教練也提到可善用手機APP，就近取得AED，尤其上大豹溪值





勤的夥伴們更要知道大豹溪AED的取用資訊:在大板根溫泉酒店、指揮站、插角國小、插角派出所、插角里辦公處、有木國小、滿月圓等處。

在經過張建雄教練的救命時刻簡報與現場真實的救溺見證下，現場的貴賓對於CPR操作都躍躍欲試，而急救組也全員總動員在現場做了各式包紮演練展示，且指導現場貴賓實際操作CPR+AED，讓貴賓們了解學習CPR不困難更能在關鍵時刻避免憾事的發生!

各界人士的關懷支持或是大力贊助經費、物資都是水安隊需要的，藉由今日的活動也讓各界貴賓們了解水安隊的運作與願景，除了每年推廣水上安全知識、教育數以百計的救生員維護大豹溪遊客的安全外，未來水安隊也將與各界攜手在急救領域上發揮更大的功能，紅十字會「人道、博愛、奉獻」是我們永遠不變的宗旨，讓我們繼續努力!







## 日月潭萬人泳渡嘉年華 九九連峰-清境農場小旅行

圖／文：林文賢

經過3~4個月前的報名-規劃及安排行程，活動組長張文成帶領著活動組員，協助108年度水安隊日月潭萬人泳渡及兩天一夜的旅遊行程。

第一天一大早集合，水安會員展現了守時的紀律，及志工相互幫忙的精神，不僅提早到達，也主動幫忙活動組。如此景象，讓小編我感動萬分。

由敬皓理事長提供美味的早餐，昆峰會長贊助印製的行程規劃小冊子，為泳渡日月潭兩天的旅遊揭開序幕。

第一個地點安排了九九峰森林步道，這是南投林區管理處，在九九峰週邊，新建一條森林步道，結合原本的產業道路，形成環狀觀景的登山功能，不論起點為何？最終都會繞回原處，適合全家大小一起健行爬山的好地點。

下午到了清境農場，想必大家對此景點並不陌生，此處空氣清新，林木蒼鬱，繁花盛開，具北歐風光，其茂盛的草原，綠茵如氈，令人流連忘返。清境農場也設有國民賓館、旅遊服務中心、遊客休閒中心、壽山園生態區，將自然景觀與農牧生產相結合，以發展休閒農業，是一個休閒育樂的美好地點，提供會員做一趟洗滌身心的原野之行

晚上到達景聖樓大飯店，此飯店有日月潭的寧靜，黃昏的夕照美景，山嵐雲霧飄渺，恰似大千潑墨山水，景色之美自然不在話下。來此一遊，





廟宇古剎，晨鐘暮鼓，乘艇遊湖自是愜意。

來到了日月潭萬人泳渡，這個具歷史與規模的嘉年華盛會，總共有23400多人參與，當天晴空萬里，小編因幫身障護航，在日月潭中欣賞絕妙風景及感受日月潭清澈的水質，而浮台安排及救護船艇主辦單位也有精細的安排，讓參與者能安心的泳渡。

第二天下午則去新屋綠色隧道，全長4公里，由綠蔭大道及濱海道路所組成的休憩區。增建木棧平台「觀海亭」景觀解說設施，規劃出完整的人行步道及單車騎乘路線，藍天下綠意盎然的長廊，散發著大自然賜予的自然美景。

整個活動所安排的餐點，從清境麗景民宿&馬蓋旦午餐-景聖樓&川門子晚宴，好吃到無法形容，到底有多好吃，明年靜待各位會員一同參與，親自感受旅遊的愉悅及餐廳的美食。





## 水安支援身心障礙護航授旗儀式

文／蔡佳諺

2019/8/24新北市身心障礙游泳協會，舉辦2019泳渡日月潭活動授旗儀式，立委江永昌委員、大龍峒扶輪社與中正扶輪社，聯袂慷慨捐贈活動經費給新北市身心障礙游泳協會這次的活動，本會會長李昆峰率領十位護航教練們一同出席，這是本會第16年參與護航任務，也見證了這群生命鬥士，全力以赴、貫徹到底的決心，更讓我們深深被他們勇於挑戰的精神所感動。

在活動組組長張文成確認身障泳協各組的名單，護航教練們自備長蛙鞋，以備不時之需。身心障礙游泳協會今年也特別贈送護航教練水母衣，以感謝教練們的辛苦付出，一切都是要讓護航活動更加的圓滿！

五組隨行護航教練，也和各自護航的伙伴相見歡，大家彼此互相認識、交流，十位本隊護航的菁英，將與他們一起泳渡日月潭，並且隨時陪在身旁戒護，讓今年泳渡日月潭圓滿、平安、利！







## 水藍天二救生班—水安新尖兵

108水藍天2救生員班結訓了，在經過筆試、單項測驗及綜合水考後，學員們正式加入水安隊救生員的行列，並立即上大豹溪實習，協助戒護勤務成為捍衛水域安全並推廣救生的新尖兵將。

恭喜及感謝承擔重任的陳瑞元總教練及水安隊夥伴們，讓訓練圓滿完成！







## 承先啟後 泳鐸英才—十五期游泳教練班

第十五期游泳教練班結訓，水安隊又多了一批游泳教練，大家在經歷近一個月的訓練，從原本的生澀、怯場，到現在已可輕鬆上台試講試教，未來將為會上奉獻一己心力；本班宗旨「泳鐸」，「鐸」字出於論語「天下之無道也久矣，天將以夫子為木鐸」，意思是說，希望能以如孔子這樣的萬世師表，啟聵振聵，達到教化世人的目的。

第15期游泳教練班選用了此字作為班服的主旨，希望從學員進階為教練的他們能做好傳道授業解惑之為人師表責任，以水波圓形串起四式泳姿，象徵除了精進泳技外更要溝通協調圓融處事，感謝總教練張榮華會長與教練團辛勤付出，讓教育得以繼續傳承，水安新血們未來繼續加油！





## 十五期游泳教練班 心得報告

1號呂啟帆



真想不到 ~~~ !!!其實我書讀得不多懂得也不多，國中放牛班到高職讓我混到畢業拿到文憑，哪知道甚麼是寫教案怎麼的試講試教；而教案又要怎麼寫，試講試教又要怎麼說，深怕以後結訓後誤人子弟。

其實剛開始聽到教案及試講試教，一直都在狀況外一臉的霧煞煞@@”當下真想直接就算了退訓好了，但是想到大夥107水藍一救生班同學及一路慢慢認識的好朋友、同學、教練這一路走到現在，大家相互加油鼓勵!所以我怎麼可以就這麼放棄了，只有對自己說：大家都做得到、我一定也可以做得到!!而且在學習的這條路上，自己只要想著：「只有不想學、沒有學不到、沒有辦不到」這樣勉勵自己。

從開始完成寫教案(嘻嘻!!還是有參考會上的教材)而已，還有站在隊伍前面跟大家試講試教，剛開始腦袋突然一陣白煙劃過……(空白)總是最困難的，但是心情的態度很重要，開心愉快地講完一次，克服之後一切就好像打結的繩索自動解開，心情也愉快，我相信這也是人們學習的動力。

游泳雖然是我運動的其中一項，但是現在的我覺得游泳也是傳承，尤其水安的前輩教練們，前人種樹、後人乘涼，他們一路艱辛，創立水安這一路走來，並創建整套完善制度，可以教導「人人會游泳、個個能救生」，這份熱誠與精神的傳承繼續延續！

除了要感謝前輩教練們、也更要感謝這次游泳教練班總教練張榮華，邀請各位經驗豐富的前會長、及優秀副總、教練團的幫助，並教導我們如何去發現、解決初學者的問題，給了我們這些寶貴的經驗，當然還是要靠自己如何吸收及融會貫通，遇見問題時可以輕鬆解決，謝謝所有默默付出的教練們，引導我們貫徹水安精神好好的發揚、傳承下去！

8號何錦龍

人生的際遇果然是多變且不可預測的；去年三月報名了救生教練班，卻臨時被公司指派去非洲迦納出差，無法參加。回來後報名游泳教練班，卻又臨時被派去杜拜一趟，也無法受訓。眼看著同是105期自強二班的同學們一個個完成各種里程，穿上黑褲子，正在各個泳池努力帶班級付出





時，我才正要開始跟著老婆大人及其107水藍一的同學們一起努力。

一個教練的養成在水安隊上至少要經過二年非常積極及投入的服務及服勤的態度及成績之下，才有機會參加到游泳教練班，在各組的服務及大豹溪的假日協勤中，將這個團體的精神及觀念傳承漸漸的潛移默化到自己的價值觀中融會貫通。

這期游泳教練班的總教練是106年會長張榮華教練，很巧的也是我當年參加的十式班總教練，所有的授課教練都是會上資深教練，再加上管理副總及管理教練的名單，全都是常在各泳池班級出現且付出的一時之選。從第一天開始的整頓與磨合，所有學員兢兢業業聽從命令執行所有的規範與操作，每天集合、做操、點名、基本教練，讓大家沉浸在未來自己當教練時的所有技巧之中，點點滴滴吸收成為身體的一部分。

我覺得這些規矩、技巧、泳姿，都不是最重要的，最重要的是啟蒙導師黃美惠總召在救生班時就一直教育的一句話；『莫忘初衷』；就算上完最高殿堂救生教練，當上了站在前方指導後進的教練後，一定要謙虛，時時讓心態回歸原點，凡事圓融，尊重倫理，這才是一個稱職的好教練。

感謝隊上給我機會可以在未來朝著救生教練的路前進，也感謝所有默默在幫忙隊務及授課的教練們，請繼續引導我們朝著各位的路前進，將水安精神發揚下去。



### 19號周慧敏

猶記得在游泳教練班開訓後的自我介紹說很高興參加這個班，其實是在說場面話，因為入訓測後就不想參加了，覺得教練有點兇、救生班同學很少、最主要的是這班不是在學游泳而是每天都在試講試教，跟我心裡想的完全不同，也因為這份抵觸，讓我好像又回到去年救生班每天一大早就起床但完全不想出門上課，甚至半夜一點半醒來發呆到快五點才匆忙地出門，每天被翠萱催著交班費也硬是不交，因為覺得自己隨時可能會衝動退訓啊！甚至第一週筆記都沒寫也沒交，最終理智把我拉了回來，畢竟在入訓測前我也興沖沖的練了幾天蝶式、拉了妍芳一起帶班也一起參加教練班，犧牲假日努力上大豹溪值勤，難道這樣就要退訓了嗎？其實教練挺好的，雖然救生班同學少，但教練班同學多





半在矯正班有同班過也認識，而參加教練班不就是要學習當教練嗎？當我們坐在台下仰望教練時，他們也是經過千錘百鍊才能站在台上侃侃而談，試講試教只是一個過程，想練泳技機會還很多，不必執著於此，心定而後動，在水中遊戲那堂課玩得很開心，慢慢地，我想要上這個班了！

每天上課都是不同的期待與挑戰，期待總教練每天請到的前會長或是資深教練會怎樣幫我們上課呢？我們能從授課教練身上學到甚麼呢？這一系列課程上下來，每天都有不同的教練跟我們分享他的教學經驗，每個人的口條、台風、風格都大不相同，每天有不同的示範呈現在眼前讓我們去學習。分組試講試教時也在期待我們今天會碰到哪位指導教練呢？教練針對我們的表現又會做出怎樣的建議呢？

每天的試講試教就是一個即時測驗的挑戰，根據當天授課內容，設定情境，想像自己授課教學，就內容、時間、正確性、台風、語調、音量、與學員的互動、問答的內容……在5分鐘內展現自己的教學特點，除了要台風穩健外，更要言之有物，在時間內完美結束。教練班的重點是口語表達，需要明確的指令讓學員知道要進行的動作，團體班的游泳教學常是混齡教學，除要有統一的進度，更要因地制宜、因材施教。之前在學游泳的過程中教練教我們在緩游中思考動作軌跡與建立身體的慣性，學習當教練則是要能把動作軌跡與身體的慣性說清楚講明白。在這過程中自然也對游泳技巧多了些琢磨，也在試講試教中發現有時說的比做的容易，不禁要內省一下：我說的我能做到嗎？所有動作都要做過才有自信跟學員分享，也才能從學員的反饋中獲得成長。

挑戰總是接踵而來，一天要趕出六篇筆記真是不輕鬆，立忠副總一再要求確實寫好筆記，筆記是訓練的一部分，除了課程記錄，更是自己學習過程的審視與歸納。我從一天寫六篇、二篇、再到每天寫筆記，改變的不僅是內容質量的提升，更將授課教練豐富的教學精華濃縮成文字存檔在我的腦海裡，也將這段期間上課的心得感受詳實的記錄下來。

救生班與高級班像是在練馬步與基本功，那游泳教練班就是在練第一層的內功心法，由入訓水測、編班、課程佈達、適應水性與基礎游泳教學技巧、教案設計、編隊口令隊形與捷、仰、蛙、蝶的教學技巧，到志工心態、教練職責、裁判講習、身障教學、結訓水測，都在淬鍊著我們得以邁向新科教練之路。

這當中最令我有挫折感的是編隊口令與隊形，當我上台時手足無措的不知下何指令好，台下的同學都在給我提示，而仲皓教練也沒催我，仍





然等我把指令慢慢的說完做完後提示他的要求，評論時他說我下口令像在說話，聲音太小聲。

試講試教的同學組合有時也不同，讓我印象深刻是綉慧邏輯清楚條理分明；聽到志霖姐姐的「仰式抖手法」、「蛙式冥想法」、「蝶式靈魂出竅法」與青芬的「愛心蝶手法」都非常有趣；而啟帆學員長是示範教練的標準配備，錦龍副學員長不時的溫馨提醒與翠萱財務長軟硬兼磨的催繳功力都讓我們班務運作順利。

最後試講試教與團體教案的撰寫與照惠、張粧、欣怡、青芬同組，每個都是邏輯清晰與爽朗大方，在祥義副總編列了教案題目後，巧凌副總要大家在教練班除了要有個人的貢獻外，強調的是團隊的合作，我們這組也順利完成了團體教案。

因腳受傷有半個月沒下水，教練要我在岸上觀看同學泳姿，宏仁教練說在岸上也能學習很多，要能看的懂、說的出、做得到；張榮華總教練常常告訴我們他的要求：「統一就是標準」，例如：要把繞臂運動練好，大家動作要統一、整隊時行動要統一、交筆記心得時要統一……等；私下對常缺課的同學也是關心備至，希望同學彼此在學習生活上都能互相加油打氣，發揮團隊力量，一起完成人生中難得的訓練，一起經歷人生中最美的過程，一起邁向成功，一同成長。

從學員變成游泳教練班的準教練，教練團耳提面命的一再提醒我們：「要發揮自治精神，隨時自我要求，展現教練格局」、「當我們要領導別人之前，要學會被領導」、「當教練除了要會訓練別人，也要學會訓練自己」。我們今天有這個機會持續學習，要感謝總教練與教練團熱情的付出，每日風雨無阻的陪伴我們，未來我們也要向教練們看齊！（謝謝炳輝副總等我的心得到最後一刻）







# 108年8月份 泳訓班開班花絮！



中和國中初級九總教練許新發



中和國中初級十總教練鄭燕宗4



中和國中初級十一總教練戴炫鏡



中和國中初級十二李宏仁總教練開班





中和國中中級二總教練燕睿成



中和國中中級三開訓總教練蔡景德



中和國中自救二燕睿成總教練



滬江中級班總教練俞佳宏







滬江自救班總教練邱炳榮



潤泰中級班總教練呂欣明



潤泰自救班總教練林文賢



台科高級二總教練黃琦茹







# Happy Birthday 09月份壽星 ~祝 您 生日快樂~

林繼祥  
邱筱雅  
張善龍  
陳郁婷  
吳愛銘  
李銘禧  
施安容  
柯文傑  
張皓翔  
曹祖寧  
莊志傑  
許宗凱  
陳秋蘭  
黃嘉慧  
謝萬取  
王村丞  
王康睿  
吳百震  
李威岑  
林育鈴  
邱紀筱  
陳妍伶  
陳佩宜  
陳德威  
彭莉雯  
游剛叟  
劉昱君

劉慶豐  
蔡文全  
蔡佳諺  
蔡柏堯  
王惠森  
池重震  
吳恆雄  
林春根  
林于銘  
邱國証  
徐文亮  
張堯舜  
許震亞  
雷孝中  
齊玉玲  
吳宜勳  
李懿軒  
李林秋  
林林進  
林聖國  
夏辰雨  
高連雪  
陳凱儀  
童璋鑫  
劉宜雄  
蔡書吟  
余再棟  
啟源

周慧敏  
唐天剛  
高三能  
張希瑀  
張鈞晃  
張裕崇  
陳婷薇  
陳雅丹  
童紹鈞  
黃忠正  
蔡文菁  
燕家豪  
盧淑錦  
韓勇良  
王愛群  
朱宥俐  
朱慧廷

江俊龍  
張雪英  
張雅潔  
郭展豪  
劉崑雲  
簡廷翰  
吳昀道  
李采臻  
李泰彬  
郭冠丞  
陳錦菱  
曾佳華  
馮文怡  
黃仲濠  
田





Handwriting practice area with 18 horizontal dotted lines.





Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.





Handwriting practice area with 18 horizontal dotted lines.



# 「八八節 爸爸辛苦了」大豹溪值勤花絮！

八月份是爸爸的節日，水安會員用上大豹溪值勤來為辛苦的爸爸慶祝，下哨後立刻回家陪爸爸及家人吃晚餐，既有孝心又有愛心！





## 利奇馬颱風來襲 水安備災不缺席

8月9日適逢利奇馬颱風來襲，新北市宣布停止上班上課，但水安隊協助消防局備災任務仍然持續進行。由加欣組長、興新組長及協助的組員教練們冒著風雨完成水安備災任務，在此感謝大家的支持及付出！



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大隊  
發行單位：紅十字會新北市分會水上安全工作大隊 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：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9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

