

10月份  
會訊



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

October, 2019

# 108年大豹溪任務圓滿完成 明年再見！





## 「願力長在我心」—林恆雄將軍回憶錄

期待以久的書終於出版了！林將軍花了兩年半的時間，幾經琢磨，多次校對，最後終於在今天出版，將軍把首本回憶錄贈與昆峰會長，第二本贈與敬皓理事長，文書組有幸得到將軍贈送第三本回憶錄。

「以愛發願，有愛有願就有力，發揮願力，把愛傳出去！」就是此書名的涵義，勿錦上添花，需雪中送碳，把愛送給有需要的人；將軍曾經住在馬蘭榮家多年，後來雖然不住在那了，但聽聞該院的床已經使用了幾十年，不堪使用，特慨捐床組，讓退休之老榮民們有舒適的床可睡，將軍之善行不勝枚舉。

將軍並贈書給會上幹部、總教練及各班隊優秀之學員（贈書全是將軍個人自費印製），不計名利，期許讓愛傳承出去！



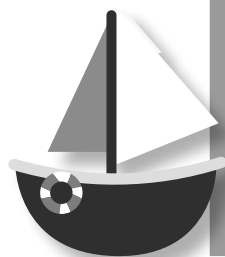


# INDEX

## 本期內容摘要



- 9月份幹事部會議
- 各組公告
- 永和老人會急教授課
- 台大CPR+AED宣導
- 中秋節大豹溪——絕「袋」雙嬌舞明月～  
秋節好禮大放送
- 中秋團聚大豹溪，水安駐站柚傳情
- 大豹溪值勤最終回
- 我的最後夏日—在大豹溪
- 水安十式班—扎實練家子
- 十式班學員心得
- 台科高級二學員心得







## 108年9月份幹事部會議暨第一次年會協調會要點

108.09.19(四)

### 一、【活動組】

- a. 108年「萬人泳渡日月潭活動」已於8/31、9/1順利完成，感謝活動組事先縝密的規畫安排，才能順利且平安的完成水安隊的年度大事，再次感謝。
- b. 12/15(日)舉辦秋季旅遊請活動組盡早確認活動辦法，以利公告。

### 二、【服務組】

- a. 大豹溪預計於9/29(日)關站。預計10/19(六)器材清點及撤收，請服務、器材組確實清點各項器材裝備並造冊，以利交接，並請規劃有關各項檢修及物品如何放置。
- b. 請服務組將年度服勤統計及救溺統計表，於10/06(日)前交給總幹事，以做為年會獎勵及秋季旅遊獎勵辦法參考。

### 三、【訓練組】

- a. 請2位訓練組長於9/25日前完成108年「救生、泳訓開班成果統計表」，提供給文書組，以利刊登於10月份會訊供會員參考；另提供救生班、高級班、第15期游泳教練班學員名冊交與總幹事，彙整後轉檔案組、文書組刊登於年刊上，以利爾後各個班隊入訓資格資料的查詢。
- b. 請儘速將各班隊「服務/訓練時數申請表」呈報給總幹事，以利今年度服務/訓練時數的統計，以免影響帶班教練權益。
- c. 「108年度第二次教練團會議」，10/20日(日)15:00~19:00於景麗會館(原宸上名品飯店)舉辦。參加人員:全體救生、急救、游泳教





練。開會通知請訓練組謝瑞組長盡快完成寄送。並請教練團及訓練組密集的公告，避免教練遺忘或錯過。並請備妥年度訓練成果報告內容，同時預先統計參加人數，以利餐桌的預訂。

#### 四、【新北市訓練組】

- a. 「108水上安全急流救生員訓練」本會已於9/17(二)辦理繩結與單人架設先修練習，感謝朝興會長各位教練的支援協助，相信一定能順利完成本年度的水上安全急流救生員訓練。
- b. 108年度災害防救團體複訓訂於10/6(日)08:00~17:00會所召開，請組長公告並通知持有救災識別證之會員務必出席參加複訓，以符合救災人員資格。

#### 五、【台北市訓練組】

- a. 第15期游泳教練班，已於8/25(五)結訓，請組長與教練團，針對此次訓練過程、成果與座談會意見反應進行統合，以利日後開班之參考。
- b. 請組長公告針對台科大泳池於9月之後規劃開班訊息，讓會員可以安排參訓學習精進泳技。

#### 六、【財務組】

- a. 請財務組提供物料統計表，以利年會等各項贈品準備及審視討論發放標準。
- b. 「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，請至財務組或林月綉教練處繳費確認。

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

七、請各組就以下分工，並請活動組於「10月份幹事部會議暨第二次年會協調會」提出完整報告。

- (1). 教練團：提供救生員班、救生教練、游泳教練班教練名冊、108年第1、2次教練團會議紀錄。
- (2). 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、餐會桌次表製作、秋季旅遊登記及經費收繳。
- (3). 財務組：108年捐款芳名錄、庫存物品統計表、設服務台收繳年費、餐費。





- (4).器材組：108年器材統計表、支援年會所需器材。
- (5).訓練組：督促各班隊訓練時數申請、完成訓練成果統計、訓練成效報告、各救生班、高級班學員名冊，及年會中各班頒發證書。
- (6).急救組：陸上急救訓練班統計表、108年急救裝備器材移交清冊，年會會場急救箱準備。
- (7).競賽組：年度各項競賽成績統計表。
- (8).服務組：108年服勤時數統計表、大豹溪救溺英雄榜及統計表、大豹溪救生站分佈圖、大豹溪物資捐贈名冊、志願服務卡時數登錄、大豹溪督導輪值表。
- (9).檔案組：108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)、108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。
- (10).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。
- (11).文書組：108年年刊編撰印製(10/14資料收齊)、會員資料補正、大會紀錄及照相。
- (12).資訊組：製作年會簡報及訓練花絮光碟。年會拍照錄影事宜。
- (13).法律組：理、監事選舉辦法審查、資料認定。
- (14).研訓組：志工時數條作業發放準備。

八、十式班即將結訓了，意味著本會年度訓練工作將告一段落，但後續還有許多重大任務工作需要大家分工完成(如第2次教練團會議、第2次評議委員會會議、年刊編撰、年會召開、秋季旅遊及新舊幹事部工作經驗移交等)。期望各組能全力以赴，堅持到底，完成今年的任務。在此再次感謝各位幹事部與組員們的全力支持及幫忙。

#### 近期工作重點：

- 1.10月份會所值勤由資訊組擔任。
- 2.9/22(日)十式班結訓。
- 3.9/29(日)大豹溪關站。
- 4.10/19(六)大豹溪器材清點及撤收。
- 5.10/20(日)108年度第2次教練團會議。
- 6.10/27(日)108年度第2次評議委員會會議。
- 7.11/10(日)108年度年會暨理、監事選舉。





## 財務組公告

### 9月份物資捐贈芳名錄

日期	班別	姓名	金額/物資	備註
9月5日		中和初級10-張素珍	保證金回捐 \$400	
9月5日		中和初級10-陳心慧	保證金回捐 \$500	
9月23日		15期游泳教練班-總教練張榮華	補助款回捐 \$2000	

### 108年度 年會認桌

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，請尚未認桌的班隊儘早認桌，以便統籌規劃桌次

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





## \* 第十五屆理事選舉公告 \*

### 壹、理事候選人登記：

#### 一、理事候選人資格：

(一)須連續5年繳交年費。(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5年以上。

二、需徵得選舉人(入會滿2年)10人以上連署，始可辦理登記。

三、選舉人(入會滿2年且連續繳交年費)，每人至多僅能連署5人。

四、連署登記表請於108.10.25日前，密封送總幹事彙整。

五、理事候選人資料彙整後，提交理監事會審查，合格者依法登記為候選人。

六、登記時間：即日起至10/25日(五)止，逾時不予受理。

#### 七、繳交地點：

(一)會所：新北市中和區和城路一段216號旁；每週五晚上19:30~21:00。

(二)佳新照相館：新北市中和區中山路二段205號。

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

八、本屆應選理事15人、後補理事5人，參選人數不足，由本會幹事部主動提名參選。

### 貳、選舉：

一、選舉投票時間：108年11月10日(日)15:00時，假中和晶豪樓會館(新北市中和區錦和路388號3F)實施。

二、入會滿2年(106.11.9前入會)且連續繳交年費者，始具選舉投票資格。

三、經核對選舉名冊，資格審查無誤，領取選票，採無記名連記法每人圈選8位，投入票匳。

四、投票截止立即開票，依得票數多寡，選出理事15人、後補理事5人。

五、立即召開第十五屆第一次理事會議，於會中由理事互選，每人圈選5位，依得票數多寡，選出5位常務理事。

六、5位常務理事為理事長候選人，全體人員投票，得票最高者為理事長。







## 第十五屆理事候選人登記表

姓名		班別		職業	
出生日期		救生班		總教練	
救生教練	第 期	游泳教練	第 期	居住地	市區
聯絡電話			電子信箱		
現 職					
曾任職務					
競 選 政 見					

連署人：

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	

※附記：

- 一、經具投票資格會員(106.11.9前入會)10人以上連署，始可辦理登記。
- 二、每位具投票資格會員(入會滿2年)至多僅能連署5人。
- 三、連署登記表請於108.10.25日前，密封送總幹事彙整。





# 服務組公告

## 108年9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
9/1	莊子華前會長	1,000中秋禮金	9/13	張欽銘教練	飲料二箱
	張榮華前會長	3,000中秋禮金		劉克威教練	飲料三箱
	張榮華前會長	香蕉一批		陳美芳前會長	飲料二箱
	林幸雄教練	蛋糕一批		許銘樑總幹事	1,000中秋禮金
9/7	徐健軒教練	綠豆薏仁一鍋.月餅一盒	9/14	林麗花教練	切片芭樂一批
	侯采伶教練	韓國泡菜一批		劉慧明前會長	飲料十箱
	李美玉教練	飲料二箱		林恆雄教練	
	林月綉教練	月餅二盒	張建雄教練	飲料一箱	
	江倩怡教練	蛋糕二盒	9/15	陳冠宇教練	包子一批
	杜國業教練	炒米粉一鍋.紅豆湯一鍋		余炘璘教練	飲料二箱
	劉玫欏教練	蛋餅一批		陳清雲教練	香蕉一批
張榮華前會長	月餅一盒.梨子一批	張榮華前會長		飲料二箱	
9/8	連志光教練	切片芭樂一批	9/21	羅井茂教練	切片水果一批
	陳錦華教練		9/22	林麗花教練	咖啡二包, 體溫計一支
	林麗花教練	冰棒一批	9/28	陳詠霖教練	花生.蠶豆.鹹水雞一盒
	李昆峰會長	咖啡二包	9/29	金文華教練	切片鳳梨芭樂一批
9/13	蔡賢坤教練	2,000中秋禮金	9/29	林麗花教練	飲料二箱
	吳家煌前會長			呂理金教練	

中秋節三天假期特別感謝張榮華前會長贊助提供柚子一批





## 急救組公告

- 一、急救教練年度普查已結束：  
請各急救教練核對，若取証年度有誤請速通知急救組更正，最後資料將提供聯合會(108年)年刊及教練團通訊錄編審。
- 二、急救組近期辦理初級急救員訓練，活動資訊如下  
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
- 三、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，請備資料：有效急救證正反影印、1吋照片2張、換證申請表（請逕至水安隊FB下載）  
換證條件：連續兩年繳交年費者，且連續三年每年參與急救服務時數24小時（含推廣），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。
- 四、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參加急救教練班同學請提供以下資料
    - 1、急救教練報名表
    - 2、急救班跟課紀錄表
    - 3、在水安聯合會期間個人履歷簡介、以上資料請提供急救組長林錫忠（聯絡資訊如本表述第五）
  - （二）、水安隊急救教練送審資格及注意要項：
    - 1、本會會員須連續繳交年費者
    - 2、首重品格端正，學習態度良好，且具高度服務熱忱者、
    - 3、高級急救員班結業後須參加急救課跟班助教，兩次跟滿、
    - 4、若有跟班缺課（請事先請假告知）部分請擇他班補齊、
    - 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）、  
確定日期依總會最後公告日期為準
- 五、以上有疑問教練，請電話急救組長林錫忠0918017119 或 簡訊留言  
LINE ID：0918010119





## 訓練組公告

【水上安全救生、急流、身障游泳教練等換證收件】

- 教練證換發要點：教練證年度第二次團體換證，提醒教練們，請注意證件有效期限。
- 請於**10/20**日前將換證資料送達新北市訓練組。

一、教練證換發條件：

- 1.本會救生教練，且連續**2年(107/108年)**繳交年費者。
- 2.連續三年每年至少參與水上安全救生訓練教學工作或水上安全救生服務達**36小時**以上(例大豹溪服勤)，且無不良紀錄。
- 3.總會急救證或EMT證照有效期限**6個月**以上。

二、須備妥換證資料繳交：

- 1.填寫「水上安全教練證書換發申請表」。

[https://drive.google.com/file/d/1Ch7AsBLy87NfEVDzAQibbJHsc0GIBp\\_y/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1Ch7AsBLy87NfEVDzAQibbJHsc0GIBp_y/view?usp=drivesdk)

- 2.一寸半身脫帽照片**2張**。
- 3.救生教練證有效證書正反面影本。
- 4.有效急救證或EMT證正反面影本。

\* 以上未盡事宜或有疑問需報名服務，歡迎電聯新北市訓練組  
林啟濤 電話：0916345107(或以電話號碼Line搜尋後留言)，為您服務。





# 中華民國紅十字會水上安全教練證書換發申請表

申請日期： 年 月 日

申請人最近三個月內 1吋半身脫帽照片2張 (浮貼處)	中文姓名							英文姓名 (護照)		
	身分證字號							性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
	出生日期	年 月 日						原始發證 單位		
	前次換證 日期	年 月 日						原始發證 日期	年 月 日	
學歷	<input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士						科系別			
學校名稱	<input type="checkbox"/> 畢 <input type="checkbox"/> 肄						聯絡			
E-mail							電話			
證書別	<input type="checkbox"/> 水上安全救生教練 <input type="checkbox"/> 高級水上安全救生教練 <input type="checkbox"/> 水上安全急流救生教練 <input type="checkbox"/> 水肺潛水教練 <input type="checkbox"/> 浮潛教練 <input type="checkbox"/> B級游泳教練 <input type="checkbox"/> 身心障礙者游泳教練 <input type="checkbox"/> A級游泳教練									
所屬志願 服務團隊							職 稱			
通訊 地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 縣市                    鄉鎮市區                    路街    段    巷    弄    號    樓之									
近 3 年 主 要 教 學 紀 錄	年度	職稱	訓練班別及班次代號				服務時數	開班單位		
		<input type="checkbox"/> 總教練 <input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 助教					小時			
		<input type="checkbox"/> 總教練 <input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 助教					小時			
		<input type="checkbox"/> 總教練 <input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 助教					小時			
		<input type="checkbox"/> 總教練 <input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 助教					小時			
簽證教練			主辦紅十字會審查意見							
(簽章)			<input type="checkbox"/> 符合規定，轉送總會核發							
<input type="checkbox"/> 委由總會代簽			<input type="checkbox"/> 不同意換發，原因							
送件單位簽名			(審查人職稱、姓名及簽章)				(會章)			
備 註	(舊證影本黏貼處)									





## 永和老人會CPR推廣活動——在「福和橋下第五孔」

文：王當傑、圖：文書組

福和橋下第五孔一看到地址，不自覺笑了起來，怎麼這麼哈利波特，這是什麼地方呀！？

梅嬌教練應姜仁弘教練的邀請，到永和老人會推廣CPR+AED，特別邀請建雄教練當指導，召集一團的急救教練來協助，於是福和橋下第五孔這個地址，就出現我們的眼前。

當天七點多，仁弘教練怕我們找不到地方，還特地到約定的地方幫我們帶路，穿過河堤的橫移門，經過了一個熱鬧的市集，來到福和橋下，就可以聽到乒乒乓乓的乒乓球聲此起彼落，掀開網簾看到那小小乒乓球跳來跳去，就是無法從二支拍子之間逃脫，滿眼盡是活力十足的運動員，不禁懷疑自己有沒有找錯地方，這裡的大哥大姐一點也無法跟老人連想在一起，雖然頭髮有些花白，但個個身手矯健，行動敏捷，活力十足，跟印象中的老人差異不是一般的大。

夥伴們很快的確認場地佈置、架設設備、檢查器材道具，為了辦一場完美的活動做最後準備。看著銀髮的大哥大姐陸續就坐，原本以為下雨應該人數可能不會太多，但沒想到大家無畏風雨熱情參與，很快就坐了個滿堂。

透過梅嬌教練生動而精彩、幽默又深入的講解，大哥大姐展現了高度的興趣，用心地聽課，踴躍地發問，讓有些涼意的秋天增添了許多溫暖。實地操作時，無論是異物梗塞、心肺復甦術(CPR)以及自動體外電擊去顫器(AED)，這些資深學員都樂意且積極的投入親身練習，而且還主動要求多練習幾次胸部按壓的動作。

課後學員表示這樣的知識與課程非常實用，經過這次的模擬練習，以後萬一遇到狀況，不只是會做而且敢做急救的動作。施會長表示在老人會使用到這些急救法的機率很高，勉勵大家成為急救的種子，不僅救人也要幫忙宣導CPR+AED的知識，讓更多的人都能夠學會急救，以守護著家庭及彼此。以後有機會也將再與水安合作舉辦這種有意義的活動。

在此特別感謝永和老人會施會長以及姜仁弘教練的引薦，讓我們有機會推廣CPR+AED以及異物梗塞的急救法。







## 台大校園推廣CPR+AED

9/26（四）水安隊在台灣大學CPR+AED急救宣導推廣順利完成，台大同學有近110位參加，果然是全國最高學府，大家的學習態度非常認真，學習能力亦是一流，讓教練團教起來特別有成就感。

此次總教練由侯梅嬌教練擔任，建雄教練為總指導，在侯總教練風趣、幽默的講解下，同學們都很認真聽講。

梅嬌教練期許，希望未來水安隊的急救領域能夠越來越茁壯，最終要感謝參與推廣的教練們，今天的成果是團隊一起合作無間努力得來的，感謝有您們！





## 中秋節大豹溪一絕「袋」雙嬌舞明月～秋節好禮大放送

文：林文賢

中秋節連續假期三天，服務組增加超值優惠活動，凡大豹溪值勤全勤者，特別額外贈送「防水袋」一只，而且每天都有柚子及月餅發送享用，讓上大豹溪所有會員受惠。

在督導林恆雄將軍、劉慧明前會長、張建雄高教等三位，特與會長前往各站，向所有在豔陽下努力的會員教練們加油打氣。

小編因為要上班，在第三天也上去大豹溪，與會員共渡中秋節假期，雖然天氣不如前兩天，氣溫略降，細雨綿綿，但在蟾蜍谷站看到展現了有教練發揮志工精神，令人暖心的情境。當天訓練組長林啟濤，值勤期間除了隨時注意遊客安全，並且手上拿了一個垃圾袋，隨時順手撿起垃圾，維護大豹溪清潔，讓遊客與救生員們有個乾淨、安全的環境，真心覺得是所有會員志工之楷模！

今年的中秋節服務組的活動，上大豹溪維護遊客安全的會員，濤哥的隨手淨溪，讓小編感受到水安隊溫馨的一面，增添秋節的美好回憶。





# 中秋團聚大豹溪，水安駐站柚傳情！













## 9/29我的最後夏日—在大豹溪！

文：王當傑

蔚藍萬里的天、翠綠婆娑的山、碧綠清澈的水，新鮮芳香的空氣，豐富多元的自然生態，倘佯在山水之間，愜意自在。這是我的市外桃源-大豹溪，每週都想迫不及待的擺脫塵囂，沿著蜿蜒的山路，逐漸融入大豹溪的山景水色，忘卻惱人俗事，洗滌染污身心，經過一天的沈淨，又有面對未來一週的能量。

成為救生員之後，夏天都是從五月的第一個假日—大豹溪開站那天開始的，上哨後背起浮標踏入溪流探勘水域，清涼冷冽的溪水，讓我們直打哆嗦，但是仍要咬緊牙根，逐步的確認水域，水深處、段差處、急流處..等，都要了解，每年的河道都會有不同的面貌，確實的掌握水域的情況，才能好好照顧守護遊客的安全。

水安有八個駐點，每年我都要盡量全數上過一次，除了熟悉水情之外，也像拜訪老友一樣，領略個站的風光，探尋優美的秘境，逗逗對岸的猴子，認識不同的教練，時間總在執勤、聊天、吃喝、發呆、泡水、期待下雨打雷的循環中快速流過。

九月開了學，大豹溪突然安靜了下來，擁擠的人潮退了，爆曬的太陽也溫和了，中秋節的滿月宣告我的夏日進入倒數階段。今年中秋過後，雨特別的多，大豹溪因為下雨，水量充沛流水湍急，從上而下，展現奔騰宣洩狂野不拘的力量，坐在水邊體驗暴力美學，竟然不自覺敬佩大自然的威能。

9月29日台北依然下著雨，出了台北，好像穿過水幕，雨就停了！遠方的山頭上有藍天白雲、陽光普照、豁然開朗，天公真是作美啊！上了哨，滂薄的溪水，雨後的晴空綴著些許的白雲，洗淨的草木露出翠綠的閃耀，我在溪旁雀躍著，黑色的鳳蝶、優雅的白鷺鷥、逆游的魚兒伴著我悠悠的、緩緩的怡然自得。我的最後夏日就這樣圓滿的結束！

五月第一個假日開站，九月的最後一個假日關站，這是許多水安人的夏天，但是會上長官、服務組、機動組都要提前開工，延後收工，日常值勤的一吃、喝、遮、坐，全都是他們的努力照料，真心感謝他們的付出！



揮揮手～再見大豹溪！







# 108年度大豹溪值勤最終回！









## 水安十式班－扎實練家子



文：賴妍芳

108年度救生游泳十式班訓練班在8月25日入訓測後正式開訓！

總教練於開訓典禮中談到對同學的期許，一是「和氣」：人和才會有合作、二是「態度」：拿出教練的態度，認真聽、用心看、努力學，三是「紀律」：自我要求、要有團隊精神並且互相尊重！因為在場的每一位學員都是「水安的未來」。

談到教練團陣容，這次可說是精銳盡出、規模之大應該也是前所未有的，共計有8位副總，8位管理教練，還有陣容強大的授課教練，原來總教練這一次訓練學員外還有一個B計劃，就是把明年度的幹部一起拉進來，學員學習泳技與態度，教練則是學習教學和管理，去年的幹部傳承給來年的幹部，實踐水安傳承的精神。

眾學員們看到如此陣仗，開訓當天就知道，這十式班可是無法隨便混過去的，「水安的未來」當然不是那麼好當的，入訓測就先來個震撼教育，在學員一個接一個的跳水出發後，仲皓教練冷冷的說，不會跳水就不要跳好嗎？跳下去跟石頭一樣，都沒有漂……，對於眾多深水炸彈教練可是不會客氣的！不過，十式班畢竟是水安最高殿堂，優秀學員也不在少數，臥虎藏龍之外，大家可是都有著高度榮譽心和學習能力，可不能辜負一身代表榮譽的黑泳衣啊！這可是大家已經長大的證明。

接下來的一個月，同學們早到晚走，持續的練習，一關關的前進，





大家努力克服過去在十式班中不曾出現的踩水，不只踩得久還要踩得穩，接著是側泳、揮臂側泳、爬泳、踩爬泳等……萬事起頭總是最難的，連抬頭捷都突然變得有些沉重啊！幸好教練雖然責之切，但也有愛的教育的一面，陪著學員一一突破，訓練期間每位副總各有特色，巧凌副總的潛泳123、223是其中經典，潛泳總是無法突破的同學，經由巧凌副總神奇的123、223訓練後，大家的潛泳能力都大幅提升，大讚教練真是好神呢。

大家都說萬事起頭難，那麼，接近尾聲應該容易了吧？哪知突然來了一個魔鬼副總豪志，早餐過後大家已經精疲力盡時，踩水100後再加100，手還要舉高，正當大家心裡覺得圈圈叉叉的時候，總教練問一聲：累不累？全體還是有默契的高喊：剛剛好，殊不知其實好多同學累到上班都在打瞌睡，簡直把上班當副業了。

這次十式班學員人數直逼70人，不但服裝整齊、秩序和自動自發的態度也不輸人，實為一個精實的大部隊，每日提前十分鐘做操，集合前進時也都非常有秩序，如果不是每個人都自我要求，那是不可能做到的，當然主要也要歸功於超厲害的教練團。

細看十式班課程表，一定會發現108年十式班就像一個小型的救生教練班，內容除了加入往年沒有的踩水外、長背板和急救課應有盡有，總教練可說超級用心，結訓典禮時，敬皓理事長前來致詞，給大家期許明年救生教練班「一個都不能少！」，這才發現學員們不知不覺中已被總教練推坑了。

明年的救生教練班，將會是更大的挑戰，拿到救生教練班門票的眾學員們更是責任重大，因為大家都是「水安的未來」。





## 十式班學員心得

17號 詹明宗



我想成為一名救生教練：一年之前高級班結訓時，期許自己未來更上層樓，不單是泳技，更多是希望能走出更多更廣的水安路，參與後續班隊服務，身體力行水安精神，成為一個長長久久的水安人。而今天，我離這個目標又近了一步。

其實，自己個性有點隨遇而安，或許也是這樣，在志工服務的過程，也比較能做到多點付出、少點在乎，不時提醒自己幫忙不添亂，水大不漫橋的心態。但也因為這樣，一開始也是抱著有很好沒有也沒關係的想法，其實沒有打定主意要衝十式班。還好，有機會擔任了台科一救生班助教，在試圖幫助學生的過程中，讓我深深地發現了自己在救生和急救方面，不論是熟悉程度和精準度，都十分的不足！很多時候當自己想要幫助學弟妹的時候，卻因為沒有把握只好畏縮不前；同時在協助帶班的過程中，也深刻感受到了班隊從總教練、副總、乃至於管理教練，不管是急救或救生知識、泳技、團隊訓練及帶領各個領域，不僅專業而且精準。這個過程也讓我下定決心要繼續深造，讓我很認真告訴自己，我想成為一名，具備專業、擁有態度，能夠幫助別人的救生教練！

氣度登峰十式班：還好決心下得不算晚，與家人協調後，開始在不大幅影響家庭的前提下盡量補服勤時數，在換得一雙黑絲之後，終於成功入訓！入訓的第一天，聽到總教練的一番話，心裡只有一個念頭，我來對地方了！！人和才能事和，圓滿也是完美的和氣；心態正確、自我要求、互相尊重、團隊紀律的態度，不正是更上層樓的基礎、持續精進的養分嘛！！

游不出速度和流暢度，至少要游出態度：隨著課程進行，開始學習到許多新的泳姿，各個授課教練也都不厭其煩的解說著各式學習目的、主要重點與多項細節，自己在各式練習上，雖然不至於敬陪末座，但也算不上前段班。我想這部分，應該比較多是師父領進門，修行在個人的，一個月的時間說短不短，也不算長，目前各式最多也只有到僅具其形，不具其神的程度，肯定需要自己持續摸索精進，逐步為明年的教練班累積能量。但相較於泳技，個人覺得，更重要的，是在這一個月中，透過教練們不時的提醒與指導，從而在整個教練團以及同學的身上，看到身為一個志工、一個學生、一個教練該有的態度，尤其是要身為一個教練，該有的自律、自發、還有以身作則的堅持。這一個月給我最大的體會，就是雖然現在還游不出速度和流暢度，但至少游出態度！隨著日子一天一天過去，轉眼間，十式班的課程，也快要結束了，期許自己除了能順利結訓之外，也要好好利用接下來半年多的時間，持續精進自己的泳技與水感，同時也提醒自己莫忘初衷，準備好自己的心態，朝著明年的救生教練班前進。



24號 姓名：張紘嘉

時間拉回到107年8月，我參加了台科三救生員班，會上許多傑出的教練們都被總教練 莊會長邀請來帶我們這班，那時我受到教練們的指導，從救生四式、水中自救到如何救人，看到教練們每一天都早早就到台科泳池、假日上大豹溪協勤站救生，而且是無薪水的！



著實讓我欽佩不已，正所謂見賢思齊，我心中那顆想要服務社會的小小果實就在那時候悄悄的種下了。但是，在水安隊要能成為一位教練談何容易！救生班結訓後還要上高級班、十式班；其中十式班還需要資格審查，要服勤+服務超過200小時才能拿到門票。既然有了目標，就要付諸行動，好不容易在報名前終於完成帶救生班、初、中級泳訓班以及大豹溪協勤，在此也要謝謝聰旗總教練、麗華總教練及嘉宏總教練三位開班總教練，讓我有帶班&學習的機會。

好不容易進入了十式班，總教練為了大家能夠順利過關明年的救生教練班，除原本十式之外，課程上還多加了踩水及長背板操作，因此可以說是12式也不為過呀。上課就如同回到救生班那時候，天天要學新的泳姿，揮臂側泳、反蛙泳、踩泳（特萊琴泳）、踩爬泳（特萊琴爬泳）；原本的蝶、仰、蛙、捷、側泳、基本仰泳也要重頭學習。

每天都要戰戰兢兢，深怕一個不注意就漏掉重要的觀念。而除了泳姿之外，總教練最常提起的就是態度，十式班結訓泳技不一定會非常厲害，但態度必需要展現出來，要以教練的高度來主動要求自己做到盡善盡美。

三個禮拜過去了，感覺自己的水感確實有比開訓時進步，加壓攪蛋式踩水可以不急不徐的數完數，捷式/抬頭捷有比較快一些些，小蛙腿也抓得住感覺，側泳可以停格休息，揮臂側泳只喝一小口水，踩泳/踩爬泳可以手腳不打結的游完，惟獨蝶式還有很大的進步的空間。訓練過程很辛苦，也謝謝自己沒有半途而廢，希望自己能不斷地進步，達到自己想要的樣子。

十式班帶給我的不僅僅是泳技，最重要的是學習自制管理：凡事自我要求，才能獲得他人的尊重。團隊與自我間的平衡：如何學習他人長處，營造互助的環境，現在的同學將來都是在水安中相互支持依賴的好夥伴。我想，這兩個觀念除了在水安，應用在家庭&工作事業上都是助益良多呢。







學號：29 姓名：陳冠宇

105自強4、106高級1、107游泳教練班，至今108「十式班」

4年...襁褓於懷中的孩子，已經能跑且開口閉口的問「為什麼」？

4年...高中畢業上大學也要成社會新鮮人了！

一切印象中彷彿昨日，像如同幾週前的事...

記得開始是從為了學換氣，加上當時「待/轉業中」時間多，誤打誤撞的進了「105自強4」。什麼「初級」&「中級」壓根根本沒有概念！更不提教的是？更不知道什麼是「救生班」啊～

很難得的體驗是，因「游泳」而聚集於一班的同學們，年齡從16~65歲...，工作上更是「士、農、工、商」各行各業從學生到退休人士；大夥每天清晨5點就齊聚做操，來上課學習的如此，教授課者亦是，因此同在一個團體裡，從本僅為學習的角色，耳濡目染的...，受志工教練榜樣的感染，自己也反饋同時有更上層樓的學習動力！

仔細想想...，不是誇自己!!!要能上「十式班」還真的不是件容易的事！除了救生班得結業，得先服勤滿一定的時數，接著才能上「高級班」；同時又要再服務「初/中級班」+「大豹溪」服勤，這兩年加總總時數得達標，才有資格上課（更何況2年一次）

一班一班的上課，經歷過程裡...除了學員是志工，都是可敬可佩的...，每位教練也全是自發性的「志工」!!!宛如薪火相傳一代一代的，教練們除了跟著學員一樣天未亮就準備上課教學，更是無私奉獻傾囊相授的，培養後進。

這些是無償義務外，甚至出錢出力傳授水上求生技巧與救生安全知識和救護，無時無刻的鼓勵，每每灌入耳中，想起來當學員是幸福的，而開班的總教練、副總、管理教練們，除了首重維護安全，再則紀律宣導外，各個無不花更多心力為延續和注入新血努力；授課教練專業的傳授，絲毫不馬虎的傾囊相授，能吸收的都是濃縮再濃縮的重點。

畢竟時間真的不夠，回想一班的時間是一個月，剛上課時會覺得時間好長啊，每天一早每人大概都是04:20起床，接著就是趕著5點到；仔細想想...學員累!? 教練們不也一樣嗎?!

事實證明，上課的內容真的不夠時間，游泳技巧熟練度可以自己找時間練，唯獨口述的經驗技巧實乃「無價至寶」

有幸得已參與學習，一切努力空間甚大，相信除了填補年輕沒做的以外，自我加強的絕對不輕言放棄，更要堅持到底相信有志竟成。





學號：36號劉元生

自從加入水安隊這個大家庭後，對於游泳這件事不再是自己害怕的事，且逐年都有進步，從初級班、救生班、高級班、急流救生、游泳教練到今年的十式班；訓練期間每天都，要在五點二十分前到訓練泳池報到，輪到值日時更要提前到，好將今日授課教練的上課內容謄抄在白板上，說不辛苦是不可能的，但看到教練團們為了使學員們能有好的學習，也都自主的提前到泳池，幫學員調整泳姿及解惑學員自身無法突破的瓶頸；教練團的奉獻精神深深打感動了我，也感動學員們的心。



所以無論自主提前到泳池或課後留下在泳池練習的學員比比皆是，而且學員間也都會相互的討論、分享學習期間泳技遇到的疑難雜症和解決的技巧；這都要感謝總教練李昆峰，提供這麼好的場地及優秀教練，讓身為學員的我們可以學到好的泳技。

誠如總教練提及的，此次十式班是進入救生教練班的前哨站，要在這一個月裡，好好的將自身泳技鍛鍊的如魚得水，未來在紅會的任何泳訓班裡，都能發揮所學，將泳技傳承給紅會的學員們。而在紅會裡不僅僅能學習到泳技，還能學到志工服務的精神，真的做到「取之於社會，服務於社會」，將此精神付諸於行動；就因為所有的教練都是志願的，且不收任何的酬勞，這精神身為學員的我們都看在心裡，自然而然也將此志工精神視為榮耀，當然，對紅會更有向心力，從大豹溪的協勤的出勤率就可以看出。

十式班訓期既將結束，真的很感謝這幾周所有無悔付出的副總、管理教練及教練們的陪伴與付出，每一次課後的下水指導；謝謝授課教練，在課堂上精闢的解說與動作示範；謝謝訓班幕後的教練團，設計這麼讓人忘懷的課程內容及早餐；更要謝謝總教練，開授此次十式班班訓，讓我能更精實的鍛鍊泳技為下一階段「救生教練班」做準備，教練們謝謝你們。

44號周慧敏

十式班快上完了，細細回想當初報名十式班的衝勁在哪？是因想練泳技、學習身體的協調平衡感與跟著游泳教練班的同學腳步而報名，但這個月就像搭高鐵一樣快到我剛上車還沒坐好坐穩就馬上要下車了！心情是有些五味雜陳的。

上到總教練口中的水安隊最高階班-代表水安的未來，是今年累積了400多小時的服勤、服務時數而來的，有興奮、有期待，也很忐忑，想學新東西、想練泳技、想讓自己身體的協調性更好，但也怕學不來！這次入訓測前一晚因故到半夜兩點多才睡，不同於游泳教





練班入訓游刃有餘慢慢游，知道自己狀況不好反而拼命游卻游不快。那知第一週的入水隊型排在第三水道第四伍，晨泳時游救生四式，抬頭捷泳累得我根本無法與其它水道標旗對正，聽錯指令抬頭捷泳游了150M，當時心想怎麼感覺又來上救生班啊？這次沒人拐我來，也沒人逼我，是我自己要報十式班的，但我只想練泳技與身體的協調性啊！之後幾天我自己跟第六伍的同學換位置，總算休息時間多了一些了。

隨著每天課程的進行，每三天更換一組值星副總與值星管理教練，也讓我們學習與適應不同教練的帶班風格，但課程到中段時，我被教練點名了需要找教練加強側泳，我也找了教練看我游，教練說還好。而我自己覺得我最大的問題在滅頂的攪蛋式踩水與抬頭捷泳只能喘呼呼的游50M，其他泳姿少練則是普通，潛泳剛開始比去年救生班退步-潛不到10M，但每天都有一點點進步，到現在可以潛到20M。不過教練團的想法顯然並非如此，從側泳被點名要加強練習，入水隊型或練習隊形被調到第一水道第二個，再到第一水道倒數第四個，每一次都讓我信心被打擊一下~又退步了！雖然第二天睡醒信心就回復了，但工作忙碌與近2週的感冒症狀與被缺篇筆記壓的喘不過氣，加之被調整水道的挫折，確實讓我心情有小小低落一下，也提不起勁練習，只想練踩水，下課時與千真手牽手練踩水是很開心的事，豐全、光甫及文賢教練、朝興教練、小黑教練都有提點我踩水要領，但我仍是滅頂的攪蛋式踩水沒進步。

這次課程比以往十式班多了踩水、AED、長背板教學與因應明年救生教練班入訓項目練習，都是總教練與教練團精心策畫而增加的，感覺我們上了不只十式而有十七式或者更多，遠遠超出原先報名時的期待。教練說從十式中要學習訓練的方法與水的協調性、身體的平衡感、控制肌力的能力，而十式游的慢、做的優雅才是重點，游慢才是高手。初學踩泳與踩爬泳時，覺得身體不受控，平衡協調的感覺並不存在，作慢才能把動作一環一環做好，但做太慢又會失去動力，唯有靠多練習才能掌握箇中訣竅。

這次十式班體認到要放鬆身體，保持核心力量，拉長身形，連續自然換氣，找到适合自己最好的游泳身形，放慢節奏，以肢為槳，以頭為舵，才能優雅愜意地在水中暢遊！

今年一起上課的同學有63人之多，很多都是一起上過課或一起服勤、帶班過，教練團陣容也很龐大，皆是總教練精心挑選，相對總教練對我們也是有要求的-泳技與態度各佔50%。而態度是教練團最重視的。總教練說他看到大家泳技有進步，但態度上不夠積極，十式班就是要練泳技增加水感，要珍惜每一次下水的機會，因為不會有這麼多人陪你游或是指導你，未來總會救生教練班的報名資料送審，上課的泳技、態度都會列入評比。總教練比喻他的心情就像嫁女兒，在家裡先要好好教好，以免以後出嫁被人嫌棄而受苦。看到總教練與教練團認真的態度，不禁驅使自己邁開心中的步伐，朝通過十式班結業前進。





## 62號張粧



時間過得真快，尤其是進入水安，又是當志工又是上課程當學員的日子，記得去年4月美惠教練告知5月水藍天有開一個救生班，鼓勵我來報名，總教練是誰我都不清楚，水感一直不好的我，從開訓的第一天，所有教練上課時嚴謹又嚴苛的訓練，心想我們都這麼乖，已經盡最大努力去游，到底是在兇怎樣，心想明天不來了，但下課時教練都會用鼓勵又溫柔的語氣說你進步很多，提升學員的信心。

雖然心裡明知道那是謊言，一切都是假的，但當下也讓我打消退訓的念頭，教練的嚴謹是希望在短短一個月學會更多的泳技，一個月終於過去，去年6月結訓餐會總教練昆峰會長希望明年大家都能來上他開的十式班，當下我想人生有很多轉折點，雖然我現在輸在起跑點，給我一年時間救生四式和踩水應該會有所進步，當下答應一定會參加。雖然一年後現在的我游泳還是很弱。

十式班我來了，十式的精神是救生十游，是為明年的救生教練班提前訓練而存在，除了基本救生四式更將各種救生姿式結合出十種不同游法，訓練其協調性，每個教練都跟我說十式班一定要上，上了水感才會好，協調性好泳技就一定會進步，十式班要的不是快，是動作要慢要正確，踩水不好的我，上側泳時猛吃水，頭也抬不起來，真的是苦啊。

十式班是水安最高學府，所有的教練和副總都是總教練精心特選，也是水安裡面最優秀的教練，所有上課課程都是用嚴謹的方式操練，來到台科大的深水池，踩水不行的我，對深水的恐懼，上課時痛苦的指數真是苦不堪言啊，如果不是基於承諾和面子，我真的第一天就有想要退訓的念頭，但心想水性不好的我，只要認真努力，十分就算只得到一分的進步，累積過去沒有進步的九分，才能造就我日後的努力，很多事情做了就對了，至少我試過，人啊寧可熱情失策，也不能聰明冷漠不去做，至少整個過程中有努力去完成。

整整一個月的訓練過程，雖然十式我都還不能游得輕鬆自在，但也有所進步，謝謝總教練讓水性不好的我上水安十式班，在上課期間用心請了不同的專業教練授課，讓學員滿滿的收穫，感謝所有教練這個月課堂及課程上的用心付出，你們都是我們學習的榜樣。

謝謝您們豐富了我的人生，給我很多體驗，讓我的人生添加許多色彩，也認識了許多好朋友，真的要感謝推我下水來到水安學游泳的好友侯梅嬌教練，最後也要感謝從救生班一直不離不棄陪我一起游泳的同學。





## 台科高級二學員心得

2號 林榮禾



### 「花甲上高級愛游泳」

暑假的課程安排非常充實，先後參加水安隊台科一與台科二救生班與蝶、仰、蛙、捷的高級班，轉眼間兩個多月的時間即將過去。不同於救生班，學到的是更多的四式游泳技巧，早餐不斷的練習拆解動作到做聯合動作，過程中雖然常常嗆到水喝到飽，漸漸地也不再那麼怕水了。這個月的高級班課程，感謝老地方新舊同學共聚一堂於台科大游泳池，氛圍倍感親切，感謝每一位教練的用心、細心且耐心地教導，總是為我們調整每個細微動作，分享其學習經驗--讓我們可以學到更多正確的姿勢；更加不厭其煩地持續為我們鼓勵打氣與示範--讓我們可以愛上高級班游泳課程。

首先感謝黃琦茹總教練的免試入學政策，更感謝台科二救生班教練們的鼓勵，讓我能夠順利地無縫接軌的混進台科二高級班。更要謝謝技術顧問教練們極大的耐心，不厭其煩的教導，將複雜的蝶、仰、蛙、捷四式課程式，拆解成簡單的基本動作，讓人能夠很快的理解，進而轉換成連貫動作。雖然目前我還不能完全能夠完全領悟其中奧秘。但經由高級班泳技精湛的教練們示範演練及同學們共同切磋琢磨，讓我對泳技的認知由簡單的拼命努力向前掙扎，朝向浮力延伸、緩慢落實、協調擺動，自然划行的階段去進化。

在高級班的密集一個月的泳技訓練課程中，教導的泳技與心法收穫遠超過我的預期與體力負擔。為了增強體力，除了參加每天游泳池早餐訓練外，還額外偶爾增加了約45分鐘的騎鐵馬到游泳池。清晨從土林官邸沿著中山北路，在建國南路騎單車奔馳、越過大安森林公園、經由辛亥路過台大校園，再進台科大泳池上高級班課程。課程結束後，再與同窗們共進早餐分享學習經驗，餐後一路悠閒地穿過台大校園，騎回北科大上班。雖然騎單車能增強體能外，但要在這麼短的時間內，想要就把教練團所教授的游泳四式與出發轉身學好，對我而言是不太可能的任務。更讓我瞭解要學好游泳，發覺年齡並不是學習的真正問題點，應該要著重於姿勢的正確與否？確實掌握泳技的基本動作要求，不斷地自主練習，透過動能補拙地努力去勤練與苦練，才能提升至超越自己，進而達到游泳的最高境界--毫不費力自然向前划行。

測驗週即在眼前，再次感謝總教練實施免試畢業的恩澤，讓我能安然度過一個既輕鬆充實又收穫滿滿的高級泳技訓練班，不但我的游泳技術在各位熱心的教練們指導下有明顯地進步，而且體力在課程訓練期間亦有明







顯地增強。最重要的是個人一直引以為憂的「三高」問題，有非常明顯的改善；雖然體重增加了3公斤，但是紅短褲的腰褲帶卻明顯的鬆了一圈。讓我覺得很高興，也很有幸的能夠上108台科二高級班，且深深地愛上了游泳！

最後，謝謝教練們的辛勤指導，讓我們在這一個月中收穫滿滿且受益良多。若有機會必將救生班與高級班的課程體驗與親朋好友學生們分享，希望他們能參與紅十字總會各項水上安全訓練活動。並期望自己日後仍能持續精進泳技，有機會能再參與水安隊的各項訓練活動，讓不斷的持續運動來維持自己身心靈的健康！

### 21號 李中元

在這次的高級班學習了很多新的游泳方式，剛開始學習蝶式從輔具的呼吸管就吃了不少水，非常不習慣，腦中總浮現我是不是該放棄蝶式這游泳動作，壓胸壓不下，蝶腰蝶不動，看到自己剛學蝶式的影片感覺就像在水裡壞掉的翹翹板一樣，完全沒一點協調性，越看越覺得好笑。



後來還好敬仰教練的個別指導及阿晃教練課後複習熱心的陪我們，讓我抓到了些方向，努力學習如何讓身體的律動不再這麼僵硬，讓整個身體律動流暢，之後更常在家裡練陸操，有時候被家人看到還說我游泳中毒了，在高級班的學習中，光蝶式就讓我用了近一半的時間去領悟其中的關鍵因素，再來蛙式的學習又遇到困難，以前大蛙腳習慣了，水阻大游不快也不順，尤其在救生班時都練抬頭蛙，後來上課時再看阿晃陸操的腳翻轉夾水，才發現自己的腳翻轉打夾水的不順暢才這麼沒往前的動力，再加上舊傷每次蹬腳會不舒服，直到把蹬腳姿勢改變後才比較舒服，往前推進的也快多了。

仰泳課剛開始就是打水踢腳，剛開始教練跟我說你的仰泳踢水不像踢水像躺著踩腳踏車，出力不平均常游到對向水道，後來教練教了一招頭頂水瓶抓平衡，真的非常受用，至於踢水部份，教練教我看著自己的腳踢水才改變了自己踢水前進的動力，後來才知道教練說的一句話「仰泳是很輕鬆的游泳」，阻力小，前進力量大真的是很舒服的泳姿，捷泳課程上課教練教我們要慢慢的游，剛開始還不太懂教練的意思何謂慢慢游捷泳？慢游不就沈下去？直到第三天才發現教練意思，原來捷泳也可以輕鬆游。

在這幾個星期的高級班，非常的感謝教練們耐心教導我們及課後輔導，更感謝總教練最後幾天的姿勢要求，讓我覺得自己進步空間還很大。

最後還是感謝教練群，你們辛苦了，謝謝你妳們！！







## 30號吳玉玲



今年是我第二次參加高級班，每一次參加高級班，都有機會認識不同的學員以及教練，因此就會激盪出不同的火花。像我不是今年救生班畢業然後直接來上高級班的學員，所以高級班的學員我一個也不認識，但班上的同學以及教練們在下課的空閒之餘，都會主動來跟我打招呼跟聊天，這點讓我覺得驚訝又溫暖！

我們這一班的學員，讓我感到驚訝與感動的地方是大家都好認真學習游泳，都想把游泳四式學得更好，所以我早上五點到游泳池，就已經有人下水自主練習了，七點下課之後，有更多的學員留在泳池做自主練習，若有教練還在泳池當中的話，更會把握機會問教練自己的動作是否有不足或可以加強的更好的地方。

每當我看到這樣的景象，我心中總有一股感動之情，覺得這些同學的學習態度真的令人感佩，值得學習。也許他們不是游的最好，但是他們的態度是最好的，因為大家想把泳技提升到最好。我常在想，是什麼樣的熱情促使他們這種認真不懈的態度呢？我想是教練團的教學熱情感染了大家吧！看到教練團們每天不是下水指導我們，不然就是利用短短的池邊授課時間要把全身的絕學傾囊相授！這樣認真的態度我們怎敢偷懶！

有人問我，去年已經參加過一次高級班了，為什麼今年還來呢？答案說來慚愧，因為我今年要參加八月底九月初的泳渡日月潭，而我自從去年八月高級班結訓後，就再也沒有下過水了，我實在沒有把握在一整年都沒下水的情況下，就去泳渡日月潭。

今年的高級班我不僅泳技提升了，更重要的是我從其他同學及教練團身上學到對游泳的熱情與學習的態度，除了把游泳的姿勢做完還要把游泳的姿勢做好！

感謝總教練與教練團們不僅每天早起陪我們訓練，並把我們訓練及練習的過程拍成影片，Po在我們的群組上，讓我們觀察並學習自己的問題在哪裡，透過影片的分享，可以了解自己與同學究竟哪裡游的不一樣，進而修正自己的姿勢。

我很慶幸今年來參加這班高級班的決定並沒有錯，與學員及教練團的互動就好像家人間一般的溫暖，這難能可貴的緣分只能說是可遇又不可求啊！





## 108水藍天學員心得

學員：蔡賢昆(10號)

今夏水藍天亦藍  
見心見泳見水安



有幸結識水上安全工作大隊技高藝強、滿腔熱忱、能量滿載、無私奉獻…的葉燕珠教練，自此(107年7月間)再次與睽違數十年的類狗爬式蛙泳，相遇於「水藍天」，並將於108年9月1日實現嚮往多年的泳(勇)渡日月潭心願！期間，承蒙葉教練不吝指導與不斷鼓勵，蛙泳動作已然大幅修正。7月13日取得「108年潤泰初級游泳訓練班(捷泳)」結業證書，嗣應顏豪志教練誠摯與熱情的引薦，參與本救生員班訓練，涼爽一夏，好不心歡喜、靈快樂、身泳健！

本班學員計有27人(含男學員15人、女學員12人)，年齡自16歲~62歲不等，在會上長官明確指導、高度關懷與時予鼓勵，以及陳總教練瑞元所率堅實教練團(計有26人)嚴格力行安全至上、紀律為先、態度正確、精神士氣之調性，依既定訓練課程表按部就班完成「水上安全救生」(主要科目概含救生員應有的法律常識、基本救生、救生游泳、水上求生與自救、潛泳與浮潛、入水法、防衛法、接近法、帶人法、解脫法、起岸與搬運、救生浮標救生、水上安全常識…)與「急救理論與技術」(主要科目概含急救概述、CPR之操作、AED之使用、三角巾包紮、夾板固定法、復甦姿勢、哈姆立克…)等課程，其內容涉獵防溺、救溺、水上安全知識…等之推廣、傳播與教育訓練，領域多元、廣泛且技能複雜、細膩，僅僅經歷短短30天概念性、常識性及推廣性的洗禮，實難窺其堂奧之精隨！

初諳前述抬頭捷(蛙)泳、側泳、基本仰泳、漂浮、韻律呼吸、踩水、求生游泳…等技能，隨即前後接受(一)台科大長泳訓練-領悟「溺者不智，容忍以對」的觀念，對於僅會蛙泳的個人而言，初次游入部分觸不到底的室內水域，悉聽陳樹仁副總指令動作時，總難標齊對正，或手足無措、或載浮載沉、或心生恐懼、或體力不濟…宛若身處溺者無援之境，事後方知溺者的感受，更加體會自身的渺小及與水和諧相處的重要性；(二)萬里海訓-盡享「美好留下，回憶常在！」的精采，在肩負無比巨大壓力(浪高約1公尺，恐有安全之虞、參訓學員數多且素質不一、不同水流侵擾…)的林威良副總引領下，能完成約莫50分鐘的海訓初體驗，除教練團縝密籌辦、





萬全準備、通力合作與默默奉獻外，實賴隨行教練貼身防護、叮嚀提醒、祛除恐懼、鼓舞士氣…，並得享受悠游其中及擁抱三山環繞的海灣景色；(三) 坪林溪訓-面對「感恩美好，珍惜難忘！」的幸福，首度沉浸在渾濁不清、深淺不一、水性不明的溪水中，擁抱青山聆聽大自然悠揚的樂章，並在王祖屏副總與姚慧珍教練同心合力、剛柔並濟、重視紀律、多元操練、鼓舞士氣…的指揮、引領下，平順、圓滿完成約75分鐘的長泳訓練。至急救課程內容，均係日常生活中最常發生的傷害，日後尚須更加充實、精進與熟練，以期具備正確的急救知識與技能，俾供日後於第一時間內適切處置，自救救人，轉危為安，避免二次傷害。

今夏得能融入快樂、和諧、溫潤、健康、正念、無私…的水安隊大家庭中，進而親近、感染與體會帥弟正妹們青春無敵的氣息、熱血有勁的活力、身體矯健的本能、活潑率真的性情，一起學習、共同成長、相互砥礪、同舟共濟，圓滿完訓，似有青春不老、回到年輕之無齡感及「凡我所學，皆我所有」之悅享感！深切體認不論年紀多大，心動的感覺，確會帶給自己生存的動力！冀望能與紅會同心跨越，志願服務，貢獻社會，築夢未來。

### 學員15號賴禹呈

炎炎的暑期，對於不想耗在家青年來說，給自己個挑戰是再好不過的，自小參與很多救國團、紅十字會的泳訓課程，不過是家人希望小孩暑期有點事情做，而在參加板橋救生隊的高級游泳班時遇到了陳賓傑總教練，被推薦參加小小救生員，兩個禮拜的課程學習了基本自救與基本的救援，並且期待著十六歲後參加救生班。



十六歲後看著姐姐考取了海爆協會的救生證與教練證，在詢問同窗各個協會課程差異時，他推薦了紅十字會的救生班，課程完善又教學的完整，學習的很廣泛，於是找了個空閒的暑期，投身進入了水上安全工作大隊的水藍二救生班。早訓班的第一天，看到一堆大佬們，心裡想著，不會吧，我不會是游泳最菜的學員吧？就這樣戰戰兢兢的開始早訓課程，而後在課程中認識了很多人，也知道其他程度尚不足的學員，但是看著他們上完早訓課後進步非常神速，而課後他們也積極學習，就在與大家共同學習互相指導的學習環境下，每個人的進步都是有目共睹的，海訓與溪訓的課





程讓大家向心力更為集中、更為一致、更為團結，教練的教導也是清楚好懂，雖然海訓時很可惜浪過大很多沒辦法體驗到，但是教練在海訓長泳時表現出的情緒與態度看的出來非常認真與負責的帶領學員們。而在學習急救課時，看到了各種危機意識處理與CPR AED急救使用方法，也聽了各位教練的經驗與經歷，認為學習個自救能力與急救能力在身上，不怕一萬，只怕萬一，都派得上用場。

當初剛進入救生班時只想著結訓後拿到救生證就止了，但經過四個禮拜的洗禮，每個人都水藍二的學員們之間羈絆更多了。也在每次外訓時的自我介紹中了解各個學員來參與救生班的緣由，雖然理由各不相同，但是這四個禮拜下來，教會一個人，等於多救一個人，謝謝教練們的指導。

學員：鄧寶月

【有些事不做不會怎麼樣，但做了卻會很不一樣】



從六月初級班的水獺等級，不放棄持續到七月中級及自救班，心中告訴自己一定也能達到旗魚等級。我想我不只達到突破多年早鴨子的目標，也超越今年的設定！而對的教練真的很重要，短短三個月的學習過程太多酸甜苦辣，首先很感謝關照過的教練們。

救生班一個的受訓過程，莫過於每天早的”早餐”，每天每次游抬頭捷是我最痛苦的時候，而側泳第一週也是吃水吃到飽，只有抬頭蛙跟基本仰是我最輕鬆也是能小睡的小確幸時刻，這時該感謝中級班素貞教練請到小黑「鄭茂鴻」教練授蛙式及鞭子「李宏仁」教練授仰式，還好有這兩招讓我一直在救生班堅持下去。

一開始沒來得及參與救生班的先修體驗班，因為此刻的我正在自救班上課，踩水真的是件不容易練成的事，但當時有記得「林文賢」教練說的，讓自己先直立放鬆漂浮，我後來一直都是先讓自己呈現這狀態在試，所以就算救生班第二週「林威良」副總教練及第三週「王祖屏」副總教練魔人式的踩水操法，加上我自自救班開始，每週晚定保持三天晚上的自主練習，很滿意自己在救生班第三週完全學會小蛙式踩水100下，雖然還不像其他副總那麼厲害能扛六公升踩水，但依照自己的節奏持續在進步，就是對自己最大的肯定。而在受訓第四天平跳式入水法時，記得自救班的「林繼祥」總教練示範並嘗試過兩次，所以在此當天「姚慧珍」教練在旁





提點我小口訣：腳指稍扣池邊、眼球看前方位並立刻看腳趾縮下巴往前，非常成功第一次在水藍完成這平跳式，頓時心裡增加不少信心，也因為慧珍教練在救生班一直的鼓勵與肯定，讓我倍感溫暖。

而我一開始開玩笑的說我們的「陳瑞元」總教練都沒來關心我，雖然到溪訓前還叫錯我的名字，但他知道我苦惱我的捷式，所以在某天早我多留下來練習時，他很熱心的來教我，果然總教練不愧是總教練，光是捷式的抬手動作，經他一次的說明示範而已，就讓我掌握到這部份的理解，其實他每天溫馨的對大家精神喊話，大家都會很有元氣的面對每一天，真的是非常棒的一位教練！接著「張清潭」副總教練，在綜合水考前，扮演如何帶人相關的指導，這部份他教得好認真，有種爸爸看女兒兒子的感覺，深怕我們不懂下一步動作，一而再的提醒及示範給我們看，所以其實只要不要判斷失誤，便能確實做到如何救溺者上岸。

海訓與溪訓是這兩日應該是我人生最難忘的經驗，因為我從不下海與溪水玩，更別談論自己有天能在海中與溪水裡悠游。週日海訓是剛颱風過後第二天，可以衝浪等級！海上長泳一聽指令毫無遲疑直接往海裡衝，而下海前一刻，心底仍有個聲音：浪這麼大要取消了吧？但這份恐懼只會在人前消失無影：沒問題！準備好了。一開始還被浪直接打遠的我，幸好被「顏豪志」副總教練拉回一些再自行抬頭蛙回隊上，並且跟我說海浪游換氣的注意技巧。

而週六溪訓的好天氣，讓我不像海訓時那般擔心害怕，殊不知一下水，溪水比海水要冷，而緊接著的長泳，呼吸緊張到我好喘，氣一直調不過來，直到長泳在四十分鐘後稍休息時，才緩和。慧珍教練認為我在台科的長泳很好，但這天狀況卻不太好擔心著我。雖然這天完成全程的訓練，但後來的我思考著今日的異樣才發現，可能我從不下溪邊的水，陌生環境讓我很沒安全感，所以身體產生了反抗。但心裡一直相信有教練團們隨身在側悉心護航著，所以不輕易放棄相信自己，最後很開心我們比其他班級更幸運能完成海與溪訓兩日的體驗。

救生班的每位教練其實都很好，該認真的一定不會放過，但支持鼓勵也絕對不會少，甚至在這個團體裡，學員們慢慢從不熟悉彼此到每次的訓練過程互相幫助，大家有個共同目標在一起努力，還有無私的教練們辛苦的付出指導，在這裡學的不只是游泳，也是人與人之間溫暖的相處理解對待，我覺得志工服務首先就是在這樣的小班級有教練的志願服務，才會有未來的我們學員為之後的志願服務社會。





Happy  
Birthday

10月份壽星

~祝 您 生日快樂~

棠甫喻敬瑛峰希梅城權桂閱鈞國荊泉言茹璇  
煥冠聖郁美碧胤慧凱致玉湘世輝郁錫柏琦雨  
王周高張曾楊劉劉鍾王吳林徐翁張許陳黃蔡

彥道瑩弘霖帆賢惠辰娟萱翔宇翔耀昇松憲瑩華銘翔施名儒德展瀋  
博明晉上冠啟思錦璋櫻翠詠冠景薪元志明任淑金麟美竣明景銘宏  
黎羅龔田江呂李林孫徐馬張陳楊楊謝謝吳高陳陶曾黃楊蔡蔡簡方

鐘宗幸麟宏如琳雲生心麗文文綺昌慧哲論輝麗丞宇龍婷瑜民怡業  
藤昌素韋家軒鈞彩元議貴博猷蕙永明維理光翠伯志秀雅若士欣駿  
胡陳黃葉葉葉葉詹廖劉劉賴簡蘇白江吳吳呂沈高張許陳游馮詹廖趙

玉盆謚福慈凡學倫瑄宗權為宗芳璘岳慧平平基歆豪威芬舜鈴杰緯  
世秀泓文慈世孟以品耀玫緒燕佳忻震佳謹子焜愷志克淑宇雅泓哲  
何吳吳李林許郭陳黃黃劉鄭鄭何余李林林張陳陳翟劉蔡鄭王吳林









## 海洋音樂祭—水安支援戒護活動



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10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

