

3

月份 會訊



內付
證號
許可
局第
郵字
橋第
板橋
印

Mar, 2023



第一次評議委員會議



真心奉獻、愛與和平

無私大我護人間，水安人同行



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

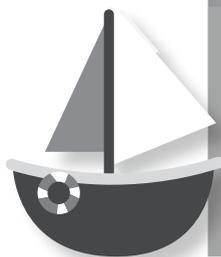


INDEX

本期內容目錄



- 2月份幹事部會議暨第二次新春團拜協調會 2
- 幹事部公告 6
- 112年度第一次評議委員會議記錄 9
- 水漾情安~文以載懷-蔡親偉 12
- 靈鷲山華嚴法會醫護站志工心得-黃美惠 14
- 中山托嬰中心兒童及嬰兒CPR教學後記-張喬婷 16
- BLS基本救命術班感言-廖彩雲 17
- 獅子會捐贈AED、Q版口愛獅-陳天生 19
- 捐血一袋，人間傳愛-吳秉珊 20
- 水安龍舟1~2~3呼! 22
- 划龍舟-碧潭最時尚的運動-吳秉珊 23
- 三月壽星名單 24





112 年度 2 月份幹事部會議暨「新春團拜」 第二次協調會會議要點 112.02.16

感謝所有幹事部的夥伴，盡心協力完成所有交辦事項，讓會務可以順利進行。近期活動如下：

1. 2/19 評議委員會議：邀請總召、台北市隊長、文書組及財務組參與。
2. 2/20 完成大豹溪督導輪值表：製作大豹溪督導輪值表如下，請服務組兩周前通知督導以落實督導工作。
3. 2/25 中和獅子會捐血活動，請邀親朋好友慷慨捐血，水安會員加贈大毛巾一條。
4. 3/4 活動
 - 4.1 新春團拜，協調討論事項，詳下。
 - 4.2 救生高教繼續教育，請新北市訓練組了解、協助。
5. 3/12 教練團會議：
 - 5.1 112 年第 1 次「教練團會議」訂於 3/12 日 09:00~12:00，假會所召開。
 - 5.2 邀請全體救生教練、游泳教練及急救教練參加。
 - 5.3 將寄發開會通知(或在新春團拜發放)，並完成會議資料及會議籌備事宜。
 - 5.4 開會通知通附會議提案單，敬請教練將提案於 3/8 前交給總召，以便總召整合資料於議程中討論。
 - 5.5 「教練團會議」所需便當(餐點)，請財務組於當日會中統計後，統一訂購。
6. 3/18 支援活動 台科大路跑衣保組：機動組主辦，支援 10 人。
7. 3/26 急救員複訓班
8. 4/15、16 救生教練繼續教育及舟艇訓：請新北市訓練組及新北市、台北市機動組安排。
9. 四月初泳池開游
10. 大豹溪執勤禮，請幫忙提供建議。



112 年大豹溪執勤督導輪值表

日期	指導教練			日期	指導教練		
5/06(六)	江謝瑞	許銘樑	曾梅英	7/16(日)	王敬皓	陳樹仁	林威良
5/07(日)	陳巧凌	陳樹仁	林威良	7/22(六)	陳才正	黃美施	楊仁德
5/13(六)	陳才正	黃美施	林維德	7/23(日)	楊金明	陳巧凌	吳聰旗
5/14(日)	楊金明	王敬皓	吳聰旗	7/29(六)	林瑞新	黃琦茹	鄔建國
5/20(六)	林瑞新	陳加欣	吳佳蒨	7/30(日)	鄭茂鴻	陳要然	黃美惠
5/21(日)	鄭茂鴻	陳要然	黃美惠	8/05(六)	李震榮	許堯舜	余淑華
5/27(六)	李震榮	許堯舜	余淑華	8/06(日)	林文正	曾光亮	曾梅英
5/28(日)	林文正	曾光亮	林岳勳	8/12(六)	林欽鐘	廖欣怡	魏芳文
6/03(六)	林欽鐘	廖欣怡	魏芳文	8/13(日)	張洸輝	吳桂雲	劉鼎盛
6/04(日)	張洸輝	楊仁德	劉鼎盛	8/19(六)	鄧朝興	馮阿春	俞佳宏
6/10(六)	鄧朝興	馮阿春	俞佳宏	8/20(日)	張榮華	江謝瑞	張仲皓
6/11(日)	張榮華	王祖屏	張仲皓	8/26(六)	莊子華	徐健軒	侯采伶
6/17(六)	莊子華	徐健軒	侯采伶	8/27(日)	蔡親偉	侯梅嬌	王祖屏
6/18(日)	蔡親偉	侯梅嬌	項巨源	9/02(六)	陳美芳	顏有成	林裕峰
6/22(四)	陳美芳	顏有成	林裕峰	9/03(日)	吳家煌	林月綉	李美玉
6/23(五)	吳家煌	林月綉	李美玉	9/09(六)	劉慧明	張建雄	劉克威
6/24(六)	劉慧明	張建雄	劉克威	9/10(日)	陳清雲	鄔建國	張欽銘
6/25(日)	陳清雲	李昆峰	張欽銘	9/16(六)	沈光輝	林錦龍	譚國斌
7/01(六)	沈光輝	林錦龍	譚國斌	9/17(日)	周正忠	簡信正	呂理金
7/02(日)	周正忠	簡信正	呂理金	9/24(日)	翁輝國	陳獻銘	張雪英
7/08(六)	翁輝國	陳獻銘	呂欣明	9/29(五)	林潘淑美	林錦繡	呂欣明
7/09(日)	林潘淑美	林錦繡	張雪英	9/30(六)	李昆峰	陳加欣	吳佳蒨
7/15(六)	許銘樑	林維德	董正雄				





「新春團拜」第二次討論協調事項

1. 112 年新春團拜：訂於 3 月 4 日（週六）上午 8~12 時舉辦
2. 地點：永和區永安市民活動中心（新北市永和區安樂路 431 號 2 樓）
3. 誠摯邀請會員踴躍參加。
4. 各組依需要設置服務櫃台，請主動與活動組登記桌數，儘早完成準備。
5. 各組組長請至少提供 1 份摸彩獎品，並請於 2/25（五）前送活動組彙整。
6. 請活動組將活動（節目）流程公布於臉書，鼓勵會員踴躍參加。

團拜當日行程概要

07:00	器材、禮品裝車（器材 / 機動組）
07:10	發車至會場
07:40	貨車抵達會場卸下器材、禮品等（財務 / 活動 / 服務組）
07:45	進場開始佈置（各組）
08:00~	會員報到（財務組，10:0 停止發放摸彩卷）
08:30~	團拜節目開始（活動組）
11:45~	活動結束清理還原現場（機動組 / 服務組）
13:00~	器材返回器材室與新會所（服務組 / 器材組）

112 年「新春團拜」工作分配表

項次	單位	工作分配	備考
一	活動組	一、負責摸彩品收集發放、才藝表演及活動流程、司儀安排。 二、布置場地、音響洽借事宜。 三、製作摸彩品捐贈表、活動程序表及捐贈芳名錄。 四、準備「服務時數登記表」供當日工作人員填寫。	



項次	單位	工作分配	備考
二	財務組	一、設置服務台提供會員報到、發摸彩券、年費收繳、生日禮品及大豹溪服勤獎品發放事宜。 二、辦理貴賓報到及接受捐贈。 三、準備當日簡易餐點，提供與會人員使用。	
三	文書組	一、設服務台提供會員修正更新聯絡地址及電話。 二、負責活動全期照相工作。 三、將活動公告刊載於「會訊」，以利會員參閱。 四、活動結束將活動情形，刊登於四月份會訊。	
四	台北市、新北市、訓練組	一、設置服務台接受申請教練證換證資料。 二、發放 111 年各項未領取證件。 三、協助發放第一次教練團會議通知單。	
五	機動組	一、支援活動組協助場地布置及會後復原工作。 二、協助排列桌椅。	
六	器材組	一、協調車輛租借，以利器材運送。 二、協助機動組場地布置。	
七	急救組	一、準備救護藥品。 二、急救員複訓班報名。 三、發放未領取之證件及接受急救教練換證資料。	
八	研訓組	一、發放服務服勤時數條。 二、受理志工手冊 / 榮譽卡申請。	
九	服務組	派員接待來賓與協助導引	
十	資訊組	一、請將活動在水安官網及臉書公告，號召會員參與。 二、協助將活動過程的相片在水安官網公告。	
十一	競賽組	龍舟隊招生	
附記	<p>一、組長以上幹部請提供禮品一份。</p> <p>二、有意提供節目於會中表演單位，請於 2/15 日前送活動組彙辦。</p> <p>三、工作人員請於當日上午 7 點到場布置，並請財務組準備簡易早餐。</p> <p>四、工作人員請填寫「服務時數登記表」，以維護個人權益。</p> <p>五、製作「會員報到須知」圖表一份，全開模造紙張貼於會場入口俾供會員報到參考。</p>		





【幹事部公告】

- 112 年 3-4 月 活動預告
- 112 年 03 月 每週五【文書組會所值勤】
- 112 年 03 月 04 日【新春團拜】
- 112 年 03 月 12 日 第一次教練團會議
- 112 年 03 月 16 日【三月份幹事部會議】
- 112 年 04 月 每週五【研訓組會所值勤】
- 112 年 04 月 16 日 器材整備與保養
- 112 年 04 月 20 日【四月份幹事部會議】
- 112 年 04 月 23 日 大豹溪服務站勘溪與店家協調

【文書組公告】

環保電子月刊取代紙本實體月刊意願調查，敬請更新郵遞資料，謝謝。<https://forms.gle/bKXbJCM35Q89VNBA8>



【研訓組公告】

主旨：112 年本會申請【新北市志願服務獎勵】事由
說明：

- 一、依據「新北市 112 年度志願獎勵實施計畫」規定辦理，志工之獎勵等次如下：
 1. 累計服務年資滿二年且服務時數 600 小時以上者，頒授銅心服務徽章及得獎證書。
 2. 累計服務年資滿四年且服務時數 1200 小時以上者，頒授銀心服務徽章及得獎證書。
 3. 累計服務年資滿六年且服務時數 1800 小時以上者，頒授金心服務徽章及得獎證書。
- 前條第一項各款獎項之頒授，以每人一次為限；已獲頒較高等獎項者，不得再頒授較低等次之獎項。



二、資格：

1. 完繳本會 112 年年費會員。
2. 有志願服務紀錄冊。並持續參與新北市志願服務滿二年之志工。
3. 已完成本會志工登錄者。
4. 服務時數計算起迄時間自 96 年 7 月 9 日起至 111 年 12 月 31 日之服務時數。

三、準備資料：

1. 志願手冊正本 (或提供手冊正面及內頁時數明細之照片)
2. 印章
3. 志願服務績效證明書 (非水安時數須檢附) 。
4. 上網填寫所需個人資料：

<https://forms.gle/58KBSMetTDf8EVoEA>

備妥後將資料轉給研訓組來申請

四、截止時間：申請者請於 112 年 4 月 20 日中午 12:00 前繳交，若逾時無法辦理。謝謝配合。

以上若有申請問題請洽：研訓組長 徐櫻娟：0939-670-118

【 新北市訓練組公告 】

●各式水上教練換證收件 (每年 4 月及 10 月送件)

救生教練證換發要點：救生教練證換發，團體送件為 4 月及 10 月，提醒將開辦救生班或參與帶班教練特別注意證件有效期限。

一、救生教練證換發條件：

1. 本會救生教練，且連續 2 年 (111/112 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





2. 一寸半身脫帽照片 2 張。(已上傳總會網站者免繳)
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。

●水上救生教練繼續教育報名 (04/15、04/16 各一梯次)

●救生員複訓班報名 (6/5~6/10，6/26-07/01 兩梯次)

救生員複訓換證作業：按總會訂定「救生員複訓換證要點」，救生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；提醒 109 年發 / 換之救生員證，今年要複訓換證！)

●資料繳交：每週五會所開放時間 19:00-21:00 或每月第 3 週週四晚間 19:00 ~ 21:30 幹事部會議時段，若有任何疑問或未盡事宜，請電聯洽詢。

●訓練組聯絡電話

呂啟帆：0939256588 或 LineID：allen3357

蔡青芬：0963-321-595

馬翠萱：0912-839-191

張婷：0910-309-280



【財務組公告】

班別	姓名 / 單位	金額 / 物資	備註
	新北中和獅子會	自動體外心臟去顫器 五台	
忠	陳天生	HDMI 線材一條	會所投影設備使用
忠	劉玫瑰	滷豆干 10 斤，炒麵、炒米粉各一批	幹事部頒證典禮餐點準備
孝	林麗花	水果一批	幹事部頒證典禮餐點準備
愛	許玉梅	肉羹五斤	幹事部頒證典禮餐點準備



112 年第一次評議委員會會議會議紀錄

時間：中華民國 112 年 02 月 19 日（星期日）9：30~11：45

地點：水安隊會所

主席：張洸輝

出席人員

評議委員：江謝瑞、李美玉、林啟濤、張榮華、顏有成、李震榮、吳桂雲、周正忠、林文正、許堯舜、童宜雄、鄧朝興、許銘梁、陳美芳、曾進發、潘文川、林繼祥等 17 人，劉慧明、王敬皓、吳家煌、林裕峰、陳要然、楊金明、李昆峯、楊錦昌、林瑞新、吳聰旗、徐健軒、翁輝國、莊子華等 13 人全權委託出席（出席人數含全權委託共 30 人，出席比率 30/39）。

列席人員：總幹事王當傑、總召陳瑞元、財務組長陳闞楡、文書組組長余明俊

紀錄人員：文書組副組長吳秉珊、幹事黃育貞

壹、主席宣布開會

主席報告：上次會議決議執行情況

提案一：擬廢除章程修改會議，提請討論。

決議：章程修改會議不再召開。

執行情況：即日起不召開章程修改會議。

提案二：競賽組與龍舟隊定位歸屬，提請討論。

決議：競賽組長與龍舟隊長均由會長指派，競賽組代管資財受水安聯合會管控，收支需專責幹部簽核。

執行情況：112 年競賽組長與龍舟隊長由會長指派，將依照零用金使用作業標準執行。

提案三：擬制定遴選辦法推派本會志工參與「中華民國救生志工聯合會」勤務，提請討論。

決議：

1. 擬定志工遴選辦法。





2. 「中華民國救生志工聯合會」行文本會支援後，有意願參加之本會會員需依遴選辦法遴選，通過者得支援「中華民國救生志工聯合會」勤務，例如日月潭泳渡水域安全戒護。

執行情況：依決議執行。

貳、報告事項

- 一、111 年財務報告，報告人：江謝瑞
- 二、112 年工作計畫，報告人：林啟濤

參、提案討論

- 一、擬申請恢復使用「中華民國救生員教育服務推廣協會」，請討論。
(提案人：林繼祥)

說明：「中華民國救生員教育服務推廣協會」系社團法人，恢復協會運作，可以以社團法人身份行使很多權利，如智財權、專利權等。

決議：

1. 同意恢復「中華民國救生員教育服務推廣協會」運作。
2. 請理事長依規定向內政部申請恢復運作。

- 二、擬申請「中華民國救生員教育服務推廣協會」為救生員訓練 / 檢定單位，請討論。(提案人：林繼祥)

說明：

1. 恢復「中華民國救生員教育服務推廣協會」運作後，經體育署核可的訓練單位方可建立自主的訓練體系。
2. 本會救生課程扎實嚴謹，每年為台灣訓練百餘新名學術兼優、品德良善的熱心救生志工，應申請為體育署救生員訓練單位，並鼓勵本隊救生志工報考體育署救生員。

決議：恢復運作再行討論。

- 三、擬調整聯合會組織架構，請討論。(提案人：林繼祥)

說明：

1. 恢復運作的「中華民國救生員教育服務推廣協會」，經體育署核可後，可核發救生員證書。
2. 「中華民國救生員教育服務推廣協會」理事長應由聯合會會長擔任。



3. 「中華民國救生員教育服務推廣協會」與「新北市救生員教育服務推廣協會」之組織從屬關係應重新認定。

決議：恢復運作再行討論。

四、擬於「評議委員會」設置檔案室，請討論。（提案人：鄧朝興）

說明：

1. 聯合會檔案資料為本會機密，需設置檔案室專責管理。
2. 建議設室長一位、副室長一位、組員一位。
3. 室長須具評議委員身份且任聯合會教練 10 年以上資歷；副室長具評議委員之身份；組員須任聯合會教練 5 年以上資歷。

決議：請總幹事與文書組研擬幹事部組織細則第十八條條文修改草案，於第二次評議委員會議提出，再行討論。

肆、臨時動議

一、卸任會長免任次年評議委員會議主席，請討論。（提案人：江謝瑞）

說明：

1. 評議委員會常務評議委員由評議委員相互推舉六位委員，為該年度常務評議委員，卸任會長為當然常務評議委員，所以常務評議委員共七位，任期一年得連選連任。
2. 常務評議委員採輪流值星制，當年度卸任會長不參與值星。

決議：當年度卸任會長免任次年評議委員會主席。

二、擬將總召納入評議委員，請討論。（提案人：李昆峯）

說明：幾年前因考慮評議委員人數過多而廢除總召為評議委員，而近年來參與會議的評議委員人數減少，故考慮總召再納入評議委員人選中。

決議：

1. 同意列入第二次評議委員會議提案討論之提案。
2. 同時討論是否溯及既往。

伍、散會





水漾情安 ~ 文以載懷

記趙老爹

【圖文 / 蔡親偉】

新北水安隊的延續承啟轉眼已將歷 38 載，90 年代水安隊的會訊邁入新的里程，時任文書組長、第七期資深救生教練 - 趙文懷老爹 - 以其詞人墨客的國學底蘊，獨到的風格讓水安隊的會訊內容編排更加多元豐富。趙老爹簡歷：上校 15 級榮退，86 年加入水安，89 年第七期教練班，95 年自強救生班總教練。趙老爹人生的起承轉合在其今年高齡仙逝後畫下句點，自然的來，自然地去，圓滿了老爹與水安的這份情緣。





我參加水上安全工作隊的回憶十首

截自趙文懷老爹 Facebook 2020/05/06

一、參加救生員訓練

一生亡命走天涯，受比施多覺赧顏。

水上救生勤練技，好留回饋在人間。

二、假日赴三峽大豹溪執行義務救生工作

艷陽高掛蔚藍天，兩岸蟬聲送耳邊。

銅色皮膚紅短褲，矢勤矢勇守河川。

三、十式班進修

自強池裡碧潭邊，男女英雄共比肩。

仰捷蝶蛙拼十式，銀波翻滾笑南天。

四、首次救溺

對岸驚傳救命聲，溪流溺者正浮沉。

投身一遂當年願，東眼橋頭救一人。

五、七期教練班入訓之一

銀河漸落曉星沉，薄霧途中一老兵。

只為弦歌聲入耳，八方風雨聚連城。

六、七期教練班入訓之二

戴月披星廿八天，自慚白髮對華年。

敢忘此日群英會，留待他年譜管弦。

七、出任文書組組長，負責會訊月刊主編

薄暮風吹霽色新，又逢週五聚群英，

且將會訊傳心意，數頁篇章萬斛情。

八、水上安全工作隊禮讚之一

冬去春來三十年，開枝散葉念前賢。

共拋肝膽傳薪火，百尺竿頭再著鞭。

九、水上安全工作隊禮讚之二

彈指韶光又一年，開來繼往踵前賢，

勉君協力營新運，大隊風華展史篇。

十、老兵寄語

犧牲奉獻人人願，服務情懷個個能。

寄語諸君展身手，一回辛苦一回甜。



靈鷲山華嚴法會醫護站志工心得

【圖文 / 黃美惠】

一念善緣，讓我們走進靈鷲山，成為人間菩薩。
一份因緣，讓今年的普羅大眾，回到心靈聖山。
一本初衷，讓願力抵禦了疫情，圓滿了身心靈。

靈鷲山醫護站志工源自 109 年起，至今已服務 3 年，回想當初靈鷲山與水安結緣，感謝賴藥師牽線，建雄教練的促成，與寶廣法師、秀惠師姐接引，提供服務學習機會。感謝將軍的慈心讓水安隊能與各方廣結善緣，在 111 年元月林恒雄將軍的新作連同集結水安志工眾人助印的善款，以水安隊全體志工的名義捐獻給靈鷲山，無私大我護人間，水安人同行。做志工不是為自己做功德，而是讓社會更圓滿，創造一切生命的奇蹟。

靈鷲山 2022 年華嚴法會總共 17 天，水安護持了 9 日，以護理師志工較缺乏的日期為支援的考量，從招募志工到行前線上會議說明，保險費護持、溫馨接送、拍照群組報到、醫療器材檢查、患者處置、護理紀錄、返家安全回報，每個分工步驟都不可缺少。靈鷲山位於東北角貢寮區路途遙遠，每次的服務都是天色未亮即出門，夜幕低垂才回到家，感謝各位護持的志工夥伴無私奉獻的精神，及隊上長官的支持。依服務順序：呂忠民、張家豪、林榮宗、郭富修、程文美、曾進發、張建雄、余淑華、黃美惠、金文華、蔡佳諺、廖彩雲、沈明春、邱炳榮、洪一焜、林錫忠、高企樟、林恒雄、吳家煌、吳碧霞、孫文雄、陳天生、李宏仁、王意茹、翁淑韻、張雅菁等 27 位。



醫護站的職責任務是，在靈鷲山的法師、師兄姐、功德主、信眾或服務志工等，若有外科及內科等身體微恙，醫療組都會給予適切照顧。醫護站的志工成員有醫生、藥劑師、護理師、推拿師、救護志工等的保健服務無後顧之憂，共同護持圓滿靈鷲山醫護站。觀摩學習、互相尊重、一起成長，大家的熱情參與，負責認真的表現獲得肯定，水安隊急救推廣學以致用，在此多一個學習歷練的管道，社會生活是個學習的道場，我們去付出，實際上應該反過來感恩所



有的人、事、物，不論是醫學常識、溝通技巧、待人處世，每一步無不都是在學習，從做中學所體悟到的經驗，非常珍貴。

「願意參與服務的人，人格特質都較正面、積極、勇敢」，水安本著紅十字會的精神「博愛、人道、志願服務」，與靈鷲山「生命服務生命，生命貢獻生命」相應，歡迎具備專業、熱忱、愛心的歡喜菩薩加入醫護志工行列，同樣以善業為出發，這幾年與靈鷲山的結緣、共同為眾生服務，像明亮的星星，相互輝映出璀璨的星光。



「志工是一個結善緣的工作，升起了一念善心、也連結起宇宙的善因緣。」

志工菩薩說：「靈鷲山的特色之一，就是～沒有「困難」兩字，只有使命必達。」心想真的如同水安人啊！因為疫情防疫規範，志工人數限制，他們說，真的心存感恩，有機會攝念精進，可以虔誠參與、勤勞付出，克服種種的困難，成就莊嚴道場，護持法會，很有福氣且法喜滿滿。

生命是不斷流動地，安靜下來，才能沉澱，才能傾聽。

從佛相僧容裡，見到自己本來的面目；從花草砂石內，認識三千大千的世界；從蒲團拜墊上，體認自己無限的生命；從靜夜明月中，緊緊把握永恆的未來。





中山托嬰中心兒童及嬰兒 CPR 教學後記

【圖文 / 張喬婷】

應張建雄教練邀請到位於 臺北市立新興國民中學的中山托嬰中心教授兒童及嬰兒 CPR 課程，心裡覺得這是一項新的挑戰，卻也是很特殊的有意義的活動，於是向原本安排的另外一項公益的事務請了假。過程中感謝張建雄教練的統合，林榮宗、王意茹、王耀奕諸位教練現場合作及拍攝、以及黃素貞教練在事前準備的協助。



12月17日一早，先收到早上課程榮宗教練的訊息，依地址是新興國中找不到上課的地點，還好張建雄教練立刻在線上回覆，地址旁邊的鐵門進去。稍晚等我帶著 Little Baby QCPR 到達上課地點時，看到是十多位年輕學員外加一位較年長女性學員在場，了解到這些學員來自 3 家不同的托嬰中心的背景，而年長學員平時是負責膳食也一起共習。在進行教學後段，已經開始練習成人呼吸道異物硬塞之處理和準備 QCPR 的考試，在協助林榮宗教練進行學員的分組術科考試過程中，學員們的認真與互助，和幾乎都達到 QPCR 的 95-99% 的高成績範圍，是在一般大班課程非常少見的。

中午迅速地用餐休息後，大家又開始進行下午的嬰兒和兒童的 CPR 課程。我們在授課過程中和學員互相問答，同時複習早上的內容，發現學員對於兒童和嬰兒的基礎概念清晰，異物梗塞練習和 CPR 課程也進行順利，甚至有學員表示對自己的分數不滿意而要重新再試而得到高分。表示一方面早上課程學員們對於授課內容理解完整，另一方面，學員也對自身的工作為照護者有清楚的認知，由我們這邊準備的參考影像提醒不當的施救或不作為，都可能造成的不可逆的情況，更加理解這次來受訓的學員們每日都在工作崗位上兢兢業業，因此在學習過程對自己工作的尊重和用心。





BLS 基本救命術班感言

【圖文 / 廖彩雲】

111年12月18日在會所進行基本救命術課程，課程順利圓滿，沒有教練團隊一致的支持，也不會這麼圓滿完成，感謝一路相挺的教練支持。

因為我們是小小班，所以課程安排著重在技術演練的加強，以及對理論的理
解。看著學員認真的學習，嫻熟的技術操作。

好棒喔！難得能夠培養這樣一批的急救尖兵。



感謝授課教練無私無我的教導，文美的

糖果餅乾餵食，嘉蔚教練阿季幫忙照相，素貞幫忙文書處理，一切安排，都那麼完美。

當天上課，外面天氣真的很冷，好幾位同學遠道而來，特別本班有四對夫妻檔，大家一起共同學習成長。緣份非常不容易，而且如此實用的課程，收獲滿滿外，也希望大家以後有緣再續。

最後，謝謝顧問、指導和組長、各位教練的協助，成就來自大家，歡迎大家，以後多多參加水安隊其他活動囉！謝謝！







中和獅子會捐贈 AED 五組、Q 版獅子小安妮五組

【圖文 / 陳天生】

中和獅子會 (300-B2 區) 2022-2023 年度捐贈典禮 02/18

林啓濤會長率領林繼祥理事長、王當傑總幹事、余淑華教練與急救組陳天生參加中和獅子會周年慶，授贈急救器材 AED 五組與 Q 版獅子小安妮五組。

水安隊與中和獅子會的緣份，起於余淑華教練在八秀游泳會打下的基礎。八秀游泳會轉型為泳健愛心關懷協會後，當時協會的林演國會長得知水安隊的救生器材及急救物品都是靠大家募捐而來，於是熱心推薦余教練結識當時中和獅子會的大家長賴禎洲會長，進而促成水安隊與中和獅子會三年的友誼：從 2021 年的橡皮艇，2022 年的 QCPR 安妮到 2023 的 AED 訓練機及 Q 版獅子小安妮器材捐贈事宜。今年中和獅子會李炯鎔會長也被水安隊的志工熱忱深深打動，希望我們能將此熱忱一直傳承下去，更與泳健愛心關懷協會林演國會長一起允諾余淑華教練，將繼續協助水安隊的需求。



工欲善其事，必先利其器，有了中和獅子會這幾年的支持，水安隊急救組的急救推廣年年的上揚，相信今年 2023 急救推廣業務及人數會更上一層樓，實現水安隊願景『人人會游泳，個個能救生，家家學急救，戶戶保平安』，感謝曾經幫

助水安隊的貴人與單位，2023 大家一起走向快樂志工大道。





捐血一袋 人間傳愛

【圖/文書組 文/吳秉珊】

來個熱血吧！捲起您的袖子，為缺血的血庫奉獻熱血！



2/25 中和獅子會主辦，新北市救生員教育服務推廣協會協辦，在中和四號公園 - 中和號捐血車熱情展開！在 228 連假的第一天適合外出旅行的日子，急救組教練群起了大早把活動蓬架設完畢，並將心肺復甦訓練模型與穿戴式哽塞急救訓練衣現場提供民眾學習操作推廣急救概念。今年新增了獅子會捐贈的 Q 版口愛獅，讓小朋友也可以學習按壓，按壓到達標準力道時，口愛獅還會啾啾回應喔～是不是很可愛！





現場也看到啓濤會長、繼祥理事長、當傑總幹事率先挽起衣袖奉獻熱血，帶領水安隊夥伴一起踴躍參與！這場捐血活動召集到許多熟悉教練的身影，因為血液庫在冬季經常有告急需求，經由會上的活動宣傳，志工們的熱心助人已成為寒冷冬日中固定行程。



特別遇到去年師大一救生班恩潔同學，剛滿 17 歲的她手上拿著家長同意書，跟護士說這是第一次捐血耶，好緊張喔！看著恩潔一手拿手機錄扎針全記錄，覺得這女孩太勇敢了，只敢深呼吸都不敢直視針頭的我要學習一下，也為恩潔第一次的捐血成功覺得開心又驕傲！



溫馨提醒：

1. 捐血要記得帶身分證，捐血全部過程戴好口罩！
2. 血紅素不足的夥伴記得多補充含豐富鐵質食物，並減少用餐期間飲用咖啡或濃茶等影響鐵質吸收。





水安龍舟隊 1~2~3 呼！

【圖文 / 水安隊臉書】



歡迎各位水安的伙伴一同報名參加，端午節一起到大佳公園賽龍舟！

水安龍舟隊從第一次參賽，到今年第 13 年，為了在龍舟賽展現整齊劃一的節奏，從 3 月份清晨 5 點碧潭開始練習，提升肌力、耐力，培養團隊默契，一同向目標前進。大家拿起槳來，一起喊 1~2~3 呼！

歷年獲獎

2015 新北市議長盃男女混合組總成績第六名

2021 台北國龍舟錦標賽 大型龍舟公開女子組 第四名

2022 台北國龍舟錦標賽 大型龍舟公開女子組 第四名

1. 參加對象：112 年 (繳費) 水安會員
2. 開訓時間：112 年 3 月 11 日 每週六 上午 5 點到 7 點
3. 訓練日期：3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/22、4/29
4. 訓練地點：新北市新店區灣潭路 3 號 (碧潭地母宮)
5. 課程內容：練習划槳基本動作，達到龍舟合力前行目標。
6. 報名費：2,000 元 (1,500 元內含八次訓練費用、船隻租金、組衣、保險。器材租借 保證金 500 元 / 木槳救生衣)。
7. 報名方式：電洽 0932-012-967 林進祿 組長 0933-748-600 張玲慧 教練



划龍舟 - 碧潭最時尚的運動

【圖 / 曾尉庭 文 / 吳秉珊】

你們知道嗎，不是只有端午節才能划龍舟，也不是只有台灣人才會划龍舟～世界各地都有熱愛運動的龍舟魂，讓我們跟隨世界潮流體驗時尚，一起划龍舟！

在副隊長張玲慧號召下，開訓前哨先跟大夥分享碧潭的涼風與美景～



夥伴們著裝完畢，阿強教練先進行教學，說明龍舟槳握法，手需握在槳面上方一個拳頭，划的時候拳頭入水，需注意槳面要與水面垂直，吃水的面積與划距越大，划行才能達到應該有的速度喔！



下水先來熱身，來回幾十槳輪流達數，整個隊伍瞬間清醒了！中間休息聽到阿強教練介紹，大家看到前方上端的絕壁，這個叫做[鶯歌石]，只有右翼少了左側的翅膀，這個角度還可以看到鸚哥的鷹勾鼻喔！

再來 50 槳呼呼的往前划，大家向右方看，兩塊大石中間有個洞，這個我們稱為[老虎口]，像不像老虎張開大嘴的樣子阿！彷彿來到萊茵湖畔，河邊岩壁構成一幅幅美麗的畫，倒映著碧潭吊橋，河道間翩翩海鳥站立沙洲之間，相伴大夥迎接日出微微晨光。

再往上游走 100 公尺，左方是百年歷史的開天宮，我在這裡長大的，小時候這邊還沒蓋好。哇！教練比開天宮歷史還久遠耶，龍舟運動好處多多強身建體永保青春，這麼好的運動還需要猶豫嗎！一同加入龍舟隊吧！





Happy Birthday 03月份壽星 ~祝您生日快樂~

林	月	綉	彭	智	煒	簡	志	霖
林	啟	濤	黃	然	能	林	錦	龍
翁	稜	茜	廖	浚	泰	邱	泓	淇
張	光	甫	盧	炤	宏	高	女	為
張	治	昌	林	文	賢	彭	美	雲
潘	建	國	林	意	龐	方	麗	華
薛	蘭	香	張	雅	菁	丘	成	倩
謝	忠	華	陳	世	昌	李	蕙	好
江		渝	陳	怡	靜	陳	嘉	宏
吳	彥	甫	陳	清	雲	呂	欣	明
周	江	明	劉	鼎	盛	林	子	欽
林	亞	宸	顏	士	鈞	姜	秀	玲
陳	威	志	魏	孫	平	陳	宥	伊
曾	光	亮	吳	承	諺	曾	進	發
劉	文	振	李	昆	峰	蔡	承	佑
簡	信	正	陳	佩	縈	羅	井	茂
呂	理	金	傅	耕	郁			
李	勇	賢	楊	依	林			
洪	茂	森	楊	錦	昌			
高	明	龍	葉	淑	嫻			
許	景	陽	劉	昱	靖			
陳	樹	仁	鄧	朝	興			



熱血勇士英雄榜



家家學急救 戶戶保平安

二月份幹事部會議



發行單位： 新北市水上安全工作大隊
台北市紅十字會水上安全工作隊 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：林啓濤

編審指導：張建雄、王當傑

主編：吳秉珊 編輯小組：文書組

文書組：e-mail：happy.julia.33@yahoo.com.tw

發行日期：中華民國112年3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

