

5

月份 會訊



證 許 可 證
局 郵 局 許 可 證
第 3 4 1 號
字 號
刷 印

May, 2023



再艇操訓 精進學能

大豹溪勤務誓師大會



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

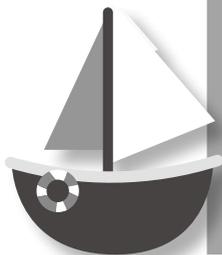


INDEX

本期內容目錄



- 4月份幹事部會議 2
- 幹事部公告 6
- 蝶蛙矯正班 8
- 競賽組基本訓練 10
- 台科大高級一 11
- 救生教練繼續教育 12
- 舟艇訓 14
- 大豹溪服務站勘溪與店家協調 16
- 藥師公會捐贈報導 17
- 福華公務人力中心CPR+AED宣導 18
- 救生班總教練協調會 19
- 五月壽星 20





112 年度 4 月份幹事部會議要點

112.04.20

一、前期成效：

1. 3/17 搜救隊開設繩結課。
2. 3/18 台北市機動組支援台科大路跑賽衣保組。
3. 3/18 急救組開辦急救課圓滿成功。
4. 3/19 服務組、文書組聯合視察大豹溪服務站，到各哨站場勘、空拍，準備製作協勤作業標準。
5. 3/24 文書組舉辦人像攝影課。
6. 3/26 急救組開辦急救員複訓班。
7. 3/28 新北市機動組、台北市機動組及新北市訓練組召開 112 年救生教練繼續教育暨舟艇訓第三次籌備會議。
8. 3/31 器材組整修船外機。
9. 4/06 競賽組基礎訓練班熱鬧開訓。
10. 4/08 研訓組辦理新北市社會局補助案。
11. 4/10 台北市訓練組協助蝶蛙姿勢矯正班、台科一高級班順利開訓。
12. 4/10 急救組開辦 CPR+AED 推廣教育課程。
13. 4/11 研訓組轉達消防局通知，請張洸輝前會長接受「新北市政府績優災害防救人員」表揚。
14. 4/11 急救組主辦四月份常訓主題：「睡眠障礙與中醫」。
15. 4/12 新北市機動組、台北市機動組及新北市訓練組召開 112 年救生教練繼續教育暨舟艇訓第四次籌備會議。
16. 4/14 搜救隊第二次練習：八字環垂降與豬鼻子確保！歐式確保法！
17. 4/15 新北訓練組、新北機動組及台北機動組聯合辦理 - 第一梯次救生教練繼續教育暨舟艇訓。
18. 4/16 新北訓練組、新北機動組及台北機動組聯合辦理 - 第二梯次救生教練繼續教育暨舟艇訓。
19. 4/18 急救組開辦 CPR+AED 推廣教育課程。



二、各組工作報告

1. 急救組陳天生

4/10、18 福華國際文教會館 CPR+AED 推廣圓滿完成。

4/23 山岳嚮導協會 BLS 開課。

4/29、30 協助中華水上救援協會開辦急救 16 小時課程。

2. 研訓組徐櫻娟

(1) 因規定需備有志願服務手冊才能領取新北市政府社會局的志工保險補助，建議救生班時總教練列入課程中間的推廣。

(2) 因會上都於每年 11 月年會時發放服勤 / 服務時數條，建議隔年的獎勵申請提早至年會前公告，會員可於年會領取時數條時，一併辦理獎勵申請作業。

(2) 新辦或續辦隔年到期榮譽卡者，也可在年會時申請辦理，研訓組會依到期時間，協助會員新辦 / 續辦。

3. 搜救隊吳興財

搜救隊本月於中和消防隊借場地進行繩結教學，歡迎有興趣學習同學來參加。

4. 競賽組林進祿

已將競賽組與龍舟隊結餘款項上繳，多餘款項預計購買競賽組泳帽提供後續組員使用。

5. 活動組吳秉珊

(1) 活動組規劃五月份的母親節活動，預計購買 200 支康乃馨肥皂花，當天活動組將派員前往大豹溪，跟隨服務組以及會長、理事長、總幹事與會上長官一起到各個哨點發放，預計每人都有，當母親的，還沒當母親的，家裡有母親的我們都發放。同時也知會及詢問服務組，如有其它禮品如蛋糕等的發放計畫，建請彙整後一同發送，節省人力。

(2) 日月潭泳渡活動，主辦單位詢問會上對於目前規劃價格是否有更好的建議或活動規劃上的方向。





6. 文書組吳念峯

- (1) 文書組清除舊印刷品，收入 347 元整，已交付財物組長陳闔榆收訖。
- (2) 四月刊已於 4 月 10 出刊完成，五月刊正由吳念峯主編進行中。
- (3) 請各幹事將下月所需公告內容提供文書組編排月刊。

三、本期會議要點：

1. 4/23 大豹溪勘溪

- (1) 器材運送到大豹溪進駐指揮所，並打掃清潔整理環境。
- (2) 請資深教練到各哨站勘溪、勘察各協勤哨站水域情況，完成作業標準。
- (3) 拜訪商家聯絡情誼俾使彼此配合順利，到百年土地公廟祭拜祈福平安。
- (4) 會長與美玉教練感謝大家，中午設宴慰勞辛勤的夥伴們。
- (5) 工作分配：
 - 請服務組備好當天祭拜用品。
 - 請器材組事先備妥大豹溪值勤所需器具。
 - 請財務組備妥拜訪店家的伴手禮。
 - 請機動組派員協助清理指揮所與搬運協勤器材。
- (6) 祝福任務順利圓滿，大豹溪協勤一切平安。

2. 4/25 受贈急救藥品【急救組】

新北市藥師公會贊助大豹溪急救藥品將於 4 月 25 日舉行捐贈儀式，請急救組組長撥空參加典禮。

3. 4/27 辦理會員團保【研訓組】

先完成大部分會員的團體保險投保，然後再補充少數在期限前（4/30）完成繳費的會員名單。（112 年 4 月 30 日前繳交 112 年度年費之會員都須加保）。團體保險內容，請在會訊及臉書社團公布。

4. 4/28 救生班開班總教練協調會【新北市訓練組】

成立群組、邀請總教練、組長（急救、財務、器材、服務組）及長官開會，請準備餐點。



5. 5/6 大豹溪開站

- (1) 大豹溪協勤獎勵：服勤禮建議案（5，6月每滿五次，即可獲得一項服勤禮。禮物請大家集思廣益，提建議案給服務組）。
- (2) 督導名單已公告，請服務組提前聯絡督導，確認出席狀況。
- (3) 每月捐款或捐贈物資的記錄，請在每月20日前提報給財務組，以利次月會訊的刊登。

6. 5/12 泳訓班總教練開班協調會

- (1) 成立群組、邀請總教練及長官開會，請準備餐點。
- (2) 希望自救班的衣物利用課程，安排荷蘭式游泳訓練（<http://likeafish.com.tw/swimming-education>）。

7. 5/14 慶祝母親節活動【活動組、服務組】

訂於5/13（六）、14（日）於大豹溪各哨站，辦理「慶祝母親節活動」，請活動組與服務組做好準備，並請幹事部各組組長鼓勵組員踴躍參加。

8. 招生海報、聯合招生的谷歌表單【新北市及台北市訓練組】

請訓練組針對各泳訓班規定及需求，設計公版DM、海報、電子報名單…等，供開班總教練參考、使用。

9. 泳渡日月潭【活動組】

112年日月潭長泳活動，9/23、24，請活動組策劃，屆時提供會員們報名的管道，公告活動行程、住宿、參加費用…等事項，以利出團順利圓滿。

四、近期工作重點：

1. 4/23 開站前準備、勘溪及協勤裝備放置。
2. 4/24 與消防局至東眼橋會勘，協勤裝備放置地點。
3. 5/01 救生先修班開訓。
4. 5/06 大豹溪開站。
5. 5/06 迎尅公巡田園保儀大夫平安祭支援救護。
6. 5/07 台科一救生班、水藍一救生班開訓。





- 7. 5/08 捷、仰姿勢矯正班、競賽組捷式訓練班和青年中級精進班開訓。
- 8. 5/14 在大豹溪舉辦「母親節活動」。
- 9. 5/29 滬江初級一、華江初級一、師大中級班開訓。
- 10. 5 月份會所值勤由 訓練組 擔任。

【 幹事部公告 】

- 112 年 05 月 每週五【 訓練組會所值勤 】
- 112 年 05 月 06 日 大豹溪服勤開始
- 112 年 05 月 12 日 初、中級班、自救班總教練協調會
- 112 年 05 月 18 日 五月份幹事部會議
- 112 年 06 月 每週五【 活動組會所值勤 】
- 112 年 06 月 15 日 六月份幹事部會議

【 台北市訓練組公告 】

期待已久的初中級泳訓、自救班即將登場，學習泳技之餘，也為今年夏天增添更多樂趣。報名網址：<https://forms.gle/NHxxCmiqYT4RVTDr8>

【 財務組公告 】

112 年 4 月捐贈芳名錄

班 別	姓 名	金 額 / 物 資
孝	范月貌捐款	6000
	普登藥品捐款	40000
	台灣省城隍廟捐款	10000
忠	李美玉教練	咖啡豆 4 包
忠	林繼祥理事長	3 斤咖啡豆 1 包
信	謝志松	洗車機一台
孝	過子儀	電腦螢幕 *3



班 別	姓 名	金 額 / 物 資
孝	過子儀	旗座 + 伸縮旗桿 18 組
孝	過子儀	投影機一部
	111 台大高級班	SUP 立槳一組

【活動組公告】

活動組公告
大豹溪溫馨母親節~
感謝全天下的媽媽~

水安隊邀請會員夥伴5/13·5/14
邀請媽媽一起上大豹溪值勤
不僅歡慶母親節！而且要共同
作一件有意義的守護大豹溪值勤
共度一個更有意義的母親節~
啓濤會長已備妥康乃馨花朵
當日將各站親自慰勞及分發~

敬祝全天下的媽媽母親節快樂！

5/13 & 5/14我們大豹溪見！

偉大的節日更是感恩的日子





蝶蛙矯正班 除錯大師

【圖/文 翟威晨】

112年蝶蛙矯正班，4月10日在台科大開班，由前總召余炳輝總教練率領教練團隊，授課、指導蝶蛙兩式。總教練期許經過這一個月的時間，每一位學員都能有所成長。總教練稱蝶式為力與美的過程，將蝶式與蛙式的身形融會貫通，有助於蛙式的作動。



課程日期為4月10日至5月5日。每天早上都有我們俗稱的「吃早餐」，意思是下水熱身數百公尺，複習前一天的課程內容，加深學員的學習印象，接著開始每天的課程。



這樣不對，那樣不可以，為什麼呢？為什麼呢？學員提問，為什麼我不能穩定重複著一個連貫動作前進？覺得在游泳的過程，養成肌耐力及身體慣性，維持著一個固定姿勢前進相當不容易。授課教練列舉常見錯誤，抓住問題核心。經過大量的練習、反覆檢視動作，動作時不要急著做完，過度用力導致姿勢跑偏，動作越慢越有機會抓到問題。錯誤的扭轉姿勢，將對身體造成傷害，應盡量避免運動中受傷，健康的學習格外重要。

本班兩位主要授課教練為陳樹仁、陳加欣，教學蝶式、蛙式基本動作，由教學指導教練張鈞晃示範分解動作。教練協助從練習過程中發現常見的錯誤，修正後才是訓練重點。教練團隊洪坤安、郭建麟、劉慧梅、王愛群、周慧敏、黃千真，從開訓報到、編學號、記錄學員的學習成績到協助輔導每一位學員學習，無一不細心照料。

學員分享：感謝台科大游泳池舒適的場地，水安隊教練提供早餐，活力滿滿。期望在訓練中培養良好的運動習慣，精進泳技，慢慢融入這個大家庭，四週訓練後上大豹溪服勤兩次，彼此分享習得的知識與經歷。即將擔任5月7日至6月4日台科一救生員班總教練的林繼祥理事長，特別參與本蝶蛙矯正班，陪伴所有教練、學員一同訓練，精進再精進。





踢水踢到天涯海角 - 競賽基礎班

【圖/文 文書組】

清明連假結束後競賽組率先開訓囉！台科大祿祿組長幫大家整理心情向前衝～殿輝在熟悉的側門指引學員進場，玲慧和文雅協助每一位同學報到手續，玉珍教練與小松教練在池邊關心每一位學員狀況，有晨曦教練與先苒教練安排打通筋脈操加上加欣教練的肌耐力訓練，進退兩難的大冒汗了～進入微溫的池水，透明四格天窗，久違的台科大泳池，我們回來了！



李小龍說過，我不怕學一萬種踢法的人，但我害怕一種踢法練了一萬次的人。一個月的基礎訓練班，沒有多想沒有懸念，下水第一件事，拿浮板。下了水就是不間斷的浮板踢水、立板蛙腳、浮板蝶腰，踢到一半腳好像快抽筋了怎麼辦？看著前後的伙伴努力用生命前進，團體力量驅使著腦海中喊著我要活下去！從一開始緊盯著時間期待著怎麼還不上岸，到最後一天一眨眼居然要上岸了，突然覺得很捨不得浮板，親密相處了這麼多天居然有感情了，放掉浮板突然擔心沒有浮板要怎麼游啊！教練賣關子，基礎訓練課程已結束，下期捷式班課程敬請期待！

競賽組目標是提供給大家團練的平台，期許夥伴們能在每次訓練中減少失誤動作並增加效率，讓我們來競賽組一起進步吧！





112 台科大高級一

(4/10 - 5/6) 總教練 鄔建國

這次的高級班教練團非常厲害，他們豐富的經驗和知識能夠讓學員提高游泳技巧和水中表現。他們所教授的出發、轉身、蝶、仰、蛙和捷四式是絕對不能缺少的技能，可以讓學員游得更順暢、更自信。學員們在四週內充分練習，深入了解和掌握四式，並透過反思和調整自己的泳姿，享受更美好的泳池時光。



112 年度救生教練繼續教育

【文 / 蔡青芬 圖 / 林伯泰、吳念峯】

112 年度救生教練繼續教育，4/15、4/16 兩梯次課程於明光碼頭圓滿達成！此次多達 80 名救生教練們參與進修，秉持著救生訓練教學宗旨及理念，不畏寒風烈日對比天氣，應對種種突發狀況，合力完善海上訓練操作教育。誠如王成華高教所提到「繼續教育加深與提高教練們的救生技能，代表著將會有更多救生學員受惠」這種讓愛傳下去的舉動，成就自己也成就他人，感謝教練們的參與配合讓課程增加光彩。



感謝高級救生教練：王成華高教、張洸輝高教、張世杰高教蒞臨講授，技術實作、回答救生員教學常見問題、分享教學新知，更豐富我們海上訓練課程。



感謝林啟濤會長、林繼祥理事長、王當傑總幹事、陳瑞元總召一路相挺，從前置討論會議、課程內容溝通、器材設備搬運、課程實施現場，均看得到您們現身打氣的身影，陪伴我們完成課程。



感謝器材組洪居華組長、新北市機動組蔡佳勳組長及台北市機動組徐廷順、邱凱琪組長夫婦帶領組員及舟艇訓學員，協合辦理此次海上訓練，四次前置討論會議及勞心準備，讓多達 150 人學員及教練們收獲滿滿，活動更具規模。

新北市訓練組呂啓帆組長最後感謝新北市訓練組強大的組員及支援此次活動的工作人員們，游走在活動的最前面及最後面，雖然沒有一一標註這些幕後英雄，但是榮光的標籤是標註在您們身上。





112 年舟艇訓

【文 / 蔡佳勳、許東尼 圖 / 林伯泰】

由新北市機動組、台北市機動組聯合舉辦之 112 年舟艇訓已於 4/15，4/16 兩日順利完成訓練。非常感謝從三月以來，一直忙於行前會議的呂啓帆、邱凱琪、徐廷順、蔡青芬、馬翠萱、張婷、胡殿輝、雲小珍、王祥安等教練；兩天活動協助訓練的所有工作人員及協助支援的教練團，還有協助支援的器材組洪居華組長，因為有以上諸位教練的付出，才能讓這次活動順利且平安圓滿地完成。

也非常謝謝這次所有參與舟艇訓全體教練，不怕颶風下雨，不怕烈日曝曬，都勇敢前進的你們，因為有你們的參與，活動才能如此圓滿。





4/15日當天，氣候不佳，台灣省城隍廟董事長及理監事一行七人，特地至明光碼頭慰問訓練人員，並致贈加菜金一萬元，台灣省城隍廟長期以來贊助水安隊不遺餘力，早已是水安隊的堅強後盾，感謝台灣省城隍廟對水安隊全體隊員的關心。儘管刮著風下著雨，台灣省城隍廟的關懷點燃隊員們的熱情，各個抱著空杯的心態努力吸收教練傳授的技能，認真的學習。每個夥伴都願意在黎明破曉之初，無畏風雨的參與這麼有意義的活動，大家真的很棒！

最後更感謝一直陪同開會的林啟濤會長，王當傑總幹事。再次謝謝有你們的付出，讓水安隊更加美好！感謝有你們。





大豹溪服務站勘溪

【文 / 王當傑 圖 / 林鑫宏、翟威晨】



謝謝服務組杜國業組長、新北市服務組羅井茂組長、台北市服務組陳佛寬組長、器材組洪居華組長及台北市機動組徐廷順組長，帶領大家為 5/6 大豹溪開站、5/6 大豹溪開站、5/6 大豹溪開站做設站的工作，謝謝杜爺事前詳細規劃，讓大家可以順利工作，按時完成計畫，準時開飯！



謝謝瑞城率領強大的高壓清潔組，讓服務站亮晶晶，白帥帥！謝謝器材運送組幫忙準備、搬運器材，然後辛苦的送到各哨站。感謝三組勘溪的教練，頂著刺骨的冰水下溪勘查水域，紀錄細節，讓協勤作業標準更完整。

謝謝會長、美玉教練、銘樑會長 贊助中晚餐敘。水安有您真好！所有的事大家一起齊心完成！感謝您！謝謝大家！



藥師公會捐贈報導

【文 / 陳天生 圖 / 王當傑】

感謝新北藥師公會捐贈急救物資、長期支持水安隊守護大豹溪理念！

一一二年四月二十五日新北市藥師公會捐贈急救箱藥材、急救訓練用三角巾等用品，提供新北市救生員教育服務推廣協會水上安全工作大隊（以下簡稱水安隊），作為水安隊守護新北三峽大豹溪急救援之用，以上醫護物品提供水安隊救援之用也用於急救推廣上，水安隊急救教練群們為藥師公會的熱血付出，深感敬佩。



許有杉理事長代表新北市藥師公會致詞表示，民國 102 年至今已 10 年，藥師公會公益委員會每年捐款、提供救護站醫療急救用品協助水安隊駐守三峽大豹溪。今年 5 月 6 日大豹溪即將開站，面臨疫情解封，夏天大豹溪戲水人數預期暴增，希望在新北市藥師公會長期公益支持水安隊相互合作下，讓民眾在休閒嬉戲的同時也能有安全保障，讓戲水民眾的傷害降至最低。

藥師公會公益委員會主委吳明慧表示，公益合作至今進入第 10 個年頭，希望能再持續下一個 10 年，感謝水安隊給藥師公會參與社會公益機會。捐贈物將提供水安隊 5 月開始，維護前往三峽大豹溪休憩戲水民眾的安全，亦支援救生員訓練班所需急救訓練使用。

新北市救生員教育服務推廣協會與聯合會會長林啟濤表示，每年有 3600 多人次救生員在大豹溪守護戲水民眾安全，感謝新北市藥師公會實質支持，讓志工值勤無後顧之憂。

鑑於社會大眾對急救的觀念日益提升，大家意識到心肺復甦術（CPR）急救的重要性，水安隊年年在急救推廣上更加用心，每年推廣人次達 2500 人次以上。

水安隊秉持「人人會游泳，個個會救生，家家學急救，戶戶保平安」的願景理念，以「博愛、人道、志願服務」之精神，教導游泳、傳播水上安全救生及陸上急救等各項教育訓練，增加水上安全救生、陸上急救及游泳技能之人口數，並以水上安全專業救生技能，義務服務社會。

福華公務人力中心 CPR+AED 宣導

【文 / 文書組 圖 / 急救組】

在台灣 CPR 與 AED 逐漸普及，但您有足夠的知識、技能與勇氣在緊急的時刻實施搶救嗎？很多人上過很多次課，操作過許多次仍舊不敢施作。基於這個疑慮，水安隊急救組應福華公務人力中心邀請，前往宣導 CPR 與 AED，俾使福華公務人力中心的員工更能掌握 CPR 和 AED 的原理和操作方法，增強應對緊急情況的能力，期望在緊急情況下，有足夠的技能、自信心與安全感，掌握黃金救援時刻的主動權，挽救生命。感謝急救組陳天生組長以及參與教學的教練團，有大家無私的奉獻，本次活動完滿、成功。





救生班總教練協調會

【文 / 文書組 圖 / 張婷】

炎炎夏日即將來臨，戲水活動往往是民眾清涼消暑的上選，惟流水涔涔也經常危險層層。新北市水上安全工作大隊本著服務回饋社會的宗旨，每年舉辦水上救生員訓練課程，培養水上救生人員，投入救援勤務。今年的兩個第一梯次的救生班將於 5/7 到 6/4 同時開辦，為使訓練勤務平安、順利，4/28 星期五晚 7:00，新北市訓練組呂啟帆特別邀集：器材組洪居華、財務組陳闔楡、急救組陳天生、新北市服務組羅井茂、台北市服務組陳佛賓，與 112 台科一總教練林繼祥、112 水藍一總教練蔡文全和教練群：張清潭、吳聰旗、紀貴元、林進祿、張婷等，於水安隊會所舉辦開班說明協調會議，期待平安順利地培養新一代的救生員，傳續水安隊服務社會的宗旨與精神。感謝林啟濤會長與王當傑總幹事親臨指導。





Happy Birthday 05月份壽星

~祝您生日快樂~

吳周許蔡龍蘇李李林簡張莊陳劉王胡張黃李林陳賴李林	豐育能岳 幘亦思品呈素麗俐廷聰 緯鼎佩建怡妍信孝	順安竣峰豫元民齊好翔惠芳安琰華正宸皓倫富璇芳樺道	張簡呂許余吳侯陳陳黃高李徐李唐吳賴余余宋張陳黃潘	富兆明永炳念梅永明美全銘建捷 文家懿淑政冠麗誌昱	傑德杰松輝峯嬌翔珠惠勝育鈞瑩璋發民桓華晏英如利辰	徐廖賴王高許黃張郭周容傅廖王吳周許蔡龍蘇李李林簡	廷崇冠世瑜銘育筱冠國雨榮勝臣豐育能岳 幘亦思品呈	順智燕琦菁樑貞挺頡金君裕國扶順安竣峰豫元民齊好翔	張莊陳劉王胡張黃李林陳賴李林張簡呂許	素麗俐廷聰 緯鼎佩建怡妍信孝富兆明永	惠芳安琰華正宸皓倫富璇芳樺道傑德杰松
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------	--------------------	--------------------



為辛苦的您 添置貼心的配備

大豹溪協勤禮 (5、6月限定)

1. 可掀式太陽眼鏡
2. 毛巾斗篷
3. 折疊椅



領獎規則：

112年5、6月上大豹溪協勤，每滿5次可選領一項。
上課、班隊積欠的時數不列入服勤時數計算。



新北市救生員教育服務推廣協會

禮品圖為示意圖，實物以採購品為準。

四月份幹事部會議



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：林啟濤

編審指導：張建雄、王當傑

主編：吳念峯 編輯小組：文書組

文書組：e-mail：oscarwu0527@gmail.com

發行日期：中華民國112年5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

