

6

月份
會訊



證 許 局 郵 橋 板
號 3 4 1 第 字 號
品 刷 印 郵 板

June, 2023



紅十字會水上安全工作大隊 大豹溪假日駐點服務總站



溫馨情意五月花
馨想事成媽媽樂

立夏小滿 ~ 雨水相趕 ~



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

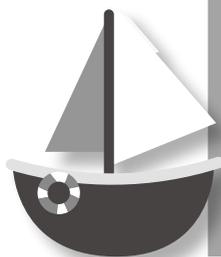


INDEX

本期內容目錄



- 5月份幹事部會議紀錄 2
- 幹事部公告 5
- 大豹溪系列報導 10
- 台科救生一 14
- 水藍救生一 15
- 捷仰矯正班 16
- 捷式進階班 18
- 台科大高級一結訓心得-陳皇龍 23
- 台科大高級一結訓心得-机詩雅 25
- 台科大高級一結訓心得-洪軒茂 29
- 台科大高級一結訓心得-林佳玟 32
- 萊爾德公司CPR+AED推廣 34
- 忠順廟迎尪公巡田園 35
- 六月壽星 36





112 年度 5 月份幹事部會議要點

112.05.18

一、前期成效：

1. 4/23 大豹溪勘溪、開站準備工作妥善完成 - 謝謝服務組、器材組、機動組、財務組、文書組及下水勘溪的教練團。感謝會長、美玉教練及銘樑前會長贊助豐盛午宴。特別感謝張瑞城教練率隊協助清掃清潔服務站、蜜蜂世界及山中傳奇，讓我們有一個乾淨而安全的協勤環境。
2. 4/25 新北市藥師公會捐贈急救藥品儀式圓滿成功 - 謝謝急救組。
3. 4/28 救生班總教練開班服務說明會議圓滿完成 - 謝謝新北市訓練組。
4. 5/03 蝶蛙姿勢矯正班結訓 - 謝謝台北市訓練組。
5. 5/04 台科高級一結訓 - 謝謝台北市訓練組。
6. 5/06 大豹溪開站人氣十足 - 謝謝服務組。
7. 5/06 迎尅公巡田園 保儀大夫平安祭支援救護平安順利 - 謝謝急救組。
8. 5/07 台科一、水藍一救生班開訓 - 謝謝新北市訓練組。
9. 5/08 捷仰姿勢矯正班、青年中級精進班開訓成功 - 謝謝台北市訓練組。
10. 5/08 捷式進階班開訓順利 - 謝謝競賽組。
11. 5/11 會訊精彩出刊 - 謝謝文書組
12. 5/12 泳訓班總教練會議順利成功 - 謝謝台北市訓練組。
13. 5/12 搜救隊移地訓練收穫豐碩 - 謝謝搜救隊。
14. 5/13 母親節活動幸福圓滿 - 謝謝活動組，服務組。
15. 5/13 台科一、水藍一急救班順利開訓 - 謝謝急救組。
16. 5/14 母親節活動大受歡迎 - 謝謝活動組，服務組。

二、本期會議要點

1. 大豹溪協勤禮：



- 甲、四選一，太陽眼鏡、毛巾斗篷、折疊椅，再加夾帽式太陽眼鏡。
- 乙、全勤可全部帶走，獎勵期間：5/6~7/2，扣除端午連假四次，還有 15 次，領獎規則，執勤五次可選一樣禮品，端午連假連期間，上三次可多加一項，所以全勤可通通帶走（或選四樣禮品）。
2. 東眼橋儲物箱製作：已向消防學長報備，預計 5/20 開工製作。
 3. 泳訓班聯合招生已開始推播廣告，救生班則按班別各自推播，請總教練們，定時上網查看聯絡學員，讓學員安心知道已經報名成功。也祝福總教練及教練團招生成功，開班順利。
 4. 團保 - 因為保險公司拒絕承保，目前還在努力，感謝會長、研訓組櫻娟組長持續尋找保險公司、消防局尋求解決方案。
 5. 泳渡日月潭浮台救生志工招募，以泳渡日月潭浮台救生員甄選辦法實施，將於五月底完成招募。
 6. 泳渡日月潭活動將由會長帶隊，活動組主辦，行程、景點、住宿…等，已公告，報名狀況良好，邀請台科一及水藍一的學員參加。
 7. 端午節活動，請活動組及服務組開始規劃，準備購置香包及應景食品。

三、各組工作報告：

台北市訓練組

1. 青年中級精進班、捷仰姿勢矯正班、競賽組捷式進階班，順利開班。
2. 參加競賽組各訓練班學員須繳年費、競賽組組費，結訓後上大豹溪服動二次，對隊上貢獻與其他班隊無異。
3. 四月份開訓以來，各泳池使用，依據各班隊訓練時間、學員報名人數，與各班總教練商議水道最佳利用狀況，感謝總幹事居中協調。
4. 秉持以上要件，5/12 日總教練開班說明會，「各泳池注意事項」，刪除「當有多班進行訓練時，以最高班隊總教練為主要場控，競賽組為輔」，改由各班總教練協調進行。

競賽組

1. 5 月捷式進階班學員 40 名
2. 6 月仰式進階班已開始招生。





3. 補足短缺尺碼，製作競賽組泳帽、組衣各 100 件。
4. 毛巾衣無庫存，列入下期追加。

財務組

1. 台科一、水藍一兩個救生班的物料已經發放，費用已經收齊，除了水藍一有一員退訓尚未完成退費。
2. 新做的紅領白上衣沒有問題，這家廠商可以繼續合作。

活動組（活動組長參加消防局板橋民生分隊隊慶，由組員洪居華代理出席）

1. 感謝會長、領隊、總幹事全力支援大豹溪母親節活動圓滿成功。
2. 接下來活動組準備大豹溪端午節活動採購香包，樣品價格約會選擇在 10 元~25 元之間，樣品價格會先傳送給會長決定，再下單採購。
3. 由於本次端午節連假四天，採購量暫定為 300 份，如需增減再請總幹事協助決議。
4. 有關日月潭泳渡活動，目前報名人數含工作人員已達到 130 人左右，最後剩下約 30 名額，今年救生班同學也已陸續報名，按照往年慣例，如學員報名日月潭泳渡人數超過 15 名，會上將指派總教練親自領隊，該總教練之費用由會上支付以茲鼓勵。建請水藍一及台科一總教練多多鼓勵學員報名參加。
5. 另因今年報名踴躍，預訂飯店房間數量有限，名額僅足夠提供目前救生班報名，下期救生班如須報名，可請該教練團另行組團直接向四季早泳會報名即可，日期統一在七月三日。

文書組

1. 五月份月刊由吳念峯副組長主編，順利出刊。
2. 本組作業模式，安排組員或帶班教練拍照、撰文，由主編彙整刊登。
3. 擬設立「水安心得文青獎」，提供獎品予優選心得作者，每班隊兩名。

四、近期工作重點：

1. 5/21 救生班聯合海訓 - 明光碼頭
2. 5/28 救生班聯合溪訓 - 坪林



3. 5/29 華青初一、滬江初一及師大中級泳訓班開訓
4. 6/04 台科二救生班開訓
5. 6/05 救生員複訓班（六日）開訓
6. 6/12 青年初一、青年中一、滬江中一、華青中一泳訓班開訓
7. 6/18 救生班海訓 - 明光碼頭
8. 6/19 師大自救班開訓
9. 6/22 端午節活動（連續四天）
支援中華民國紅十字會大佳龍舟競賽水上安全戒護
10. 6/25 救生班溪訓 - 雙溪口
11. 6/26 青年中二泳訓班開訓

【幹事部公告】

- 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
- 112年07月每週五【競賽組會所值勤】
- 112年07月20日七月份幹事部會議

【競賽組公告】



112年競賽組年度計畫

1. 04/06(四)~04/28(五) 基礎訓練班(已結束)
2. 05/08(一)~06/02(五) 律式進階班
3. 06/05(一)~06/30(五) 蝶式進階班
4. 07/03(一)~07/28(五) 蛙式進階班
5. 08/01(二)~08/28(一) 蝶式進階班
6. 09/01(五)~09/28(四) 蝶式精進班
7. 10/02(一)~10/31(二) 跳水四式專精班

112年競賽組6月「仰式進階班」

1. 參加對象：年滿16歲且112年(繳費)水安會員



2. 訓練日期：112年6月5日(星期一)-6月30日(星期五)(6/22(四)-6/23(五)為端午連假，暫停上課)
3. 訓練時間：星期一～星期五 AM05:20-07:00
4. 訓練地點：臺科大室內游泳池 - 從臺科大游泳池側門進入(大安區基隆路3段155巷57號對面)
5. 訓練費用：含水安隊行政費 \$ 200、競賽組組費 \$ 1,000 (112年度，若已繳者則無須再繳交)、泳池門票 \$ 900 (18天)、保證金 \$ 500 (依出席狀況扣款)、保險費 \$ 141 (以個人需求加保) 總計費用：2,600元(含競賽組組費)或1,600元(不含競賽組組費)+保險費
6. 報名方式：請填寫報名表單上傳匯款資訊後，請電洽 0932-012-967 林進祿 組長 或 0933-748-600 張玲慧 教練
7. 報名及繳費截止日：112年6月2日(星期五)中午12時止
8. 匯款帳戶：元大銀行 忠孝分行 帳號 20932000033871 張玲慧
9. 報名連結：
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVHkGTTR5OqMTQ-SumbdH4UFYesjp1nuV0hWGM5iVQKczFhLw/viewform>



【台北市訓練組公告】

原訂民眾泳訓場地華江高中，業者以新管理人員不諳業務為由，提高水道費用與降低學員教練比例，與期初雙方商議內容不同，未避免增加總教練負擔，所有華江訓練場次重新命名為：

- 《青華 xx 班》移至青年公園室外池訓練。
- 原訂青年班場次，按原訂計劃在青年公園室內池訓練。



【服務組公告】
112年4、5月捐贈物資

| 日期 | 姓名 | 捐贈內容 | 備註 |
|-------|--------------------|---------------|--------|
| 4月23日 | 李美玉教練 | 12000元 | |
| 4月23日 | 許銘樑前會長 | 2000元 | |
| 4月23日 | 李美玉教練 | 飲用水 100箱 | 限大豹溪飲用 |
| 5月6日 | 劉枚灑教練 | 餅乾 1批 | |
| 5月6日 | 許玉梅教練 | 壽司 1批 | |
| 5月6日 | 許銘樑前會長 | 小玉西瓜 1箱 | |
| 5月7日 | 林芳吟教練 | 奶油酥餅 | |
| 5月7日 | 張冠英教練 | 咖啡 3包、衛生紙 1大袋 | |
| 5月7日 | 王敬皓前會長、陳樹仁教練、林威良教練 | 包子 100個 | |
| 5月7日 | 陳錦華教練 | 餅乾 1批 | |
| 5月13日 | 吳聰旗教練 | 小玉西瓜 1箱 | |
| 5月13日 | 蔡親偉教練 | 魷魚絲 1批 | |
| 5月13日 | 許玉梅教練 | 壽司 1批、綠豆湯 1鍋 | |
| | 劉枚灑教練 | 紅豆湯 1鍋、滷豆乾 1批 | |
| | 陳錦華教練、連志光教練 | 穀果一箱 75包 | |
| | 永和隊 | 1000元 | |
| 5月14日 | 戴炫鏡教練 | 西瓜 1粒 | |
| | 范順德教練 | 梅餅 1包 | |
| 5月20日 | 李震榮前會長 | 西瓜 1粒 | |
| | 林瑞新前會長 | 西瓜 2粒 | |
| | 劉枚灑教練 | 1000元 | |
| | 陳錦華教練、連志光教練 | 罐頭 10罐 | |
| 5月21日 | 陳要然教練 | 西瓜 2顆 | |
| | 楊金明前會長 | 芝麻包 75個 | |
| 5月27日 | 王聰華教練、王詠立教練 | 椰子水 20箱 | |





五月份大豹溪服勤時數

| 班別 | 姓名 | 時數 |
|----|-----|----|
| 忠 | 王政宗 | 96 |
| 忠 | 江佳芸 | 48 |
| 忠 | 吳念峯 | 12 |
| 忠 | 阮健彰 | 36 |
| 忠 | 林志榮 | 72 |
| 忠 | 林啟濤 | 96 |
| 忠 | 林鑫宏 | 72 |
| 忠 | 邵巖哲 | 12 |
| 忠 | 范順德 | 36 |
| 忠 | 張治昌 | 60 |
| 忠 | 陳皇龍 | 12 |
| 忠 | 陳唐旭 | 36 |
| 忠 | 游明雪 | 12 |
| 忠 | 黃冠予 | 48 |
| 忠 | 裘友棣 | 72 |
| 忠 | 廖元隆 | 84 |
| 忠 | 劉育誠 | 24 |
| 忠 | 劉玖櫺 | 96 |
| 忠 | 蔡政育 | 36 |
| 忠 | 戴炫鏡 | 12 |
| 忠 | 謝忠華 | 84 |
| 忠 | 藍珮晴 | 36 |
| 孝 | 方可晴 | 48 |
| 孝 | 王敬皓 | 12 |
| 孝 | 江渝 | 12 |
| 孝 | 岳淑娟 | 12 |
| 孝 | 林岳勳 | 24 |
| 孝 | 洪琪真 | 12 |
| 孝 | 許書豪 | 12 |
| 孝 | 許懷台 | 12 |
| 孝 | 陳新川 | 96 |
| 孝 | 曾光亮 | 12 |
| 孝 | 游勝麟 | 48 |
| 孝 | 趙元 | 36 |
| 孝 | 蔡秀虹 | 12 |
| 孝 | 鄭如意 | 12 |
| 孝 | 蕭淑雯 | 24 |
| 孝 | 賴滉瀛 | 60 |

| 班別 | 姓名 | 時數 |
|----|-----|----|
| 孝 | 羅達權 | 24 |
| 仁 | 王雅鈴 | 48 |
| 仁 | 朱妍婕 | 36 |
| 仁 | 呂欣勇 | 72 |
| 仁 | 李世明 | 12 |
| 仁 | 李宏仁 | 12 |
| 仁 | 李銘育 | 12 |
| 仁 | 林雨柔 | 24 |
| 仁 | 洪茂森 | 36 |
| 仁 | 洪軒茂 | 12 |
| 仁 | 徐建鈞 | 24 |
| 仁 | 高香梅 | 12 |
| 仁 | 高專長 | 12 |
| 仁 | 高翊真 | 72 |
| 仁 | 張家祥 | 24 |
| 仁 | 張國輝 | 84 |
| 仁 | 陳怡樺 | 12 |
| 仁 | 陳要然 | 12 |
| 仁 | 陳珮蓁 | 24 |
| 仁 | 陳詩月 | 48 |
| 仁 | 陳壽祺 | 96 |
| 仁 | 陳樹仁 | 12 |
| 仁 | 湯玉枝 | 24 |
| 仁 | 黃農璿 | 6 |
| 仁 | 楊金明 | 12 |
| 仁 | 廖彩雲 | 12 |
| 仁 | 劉元生 | 36 |
| 仁 | 劉心怡 | 24 |
| 仁 | 蔡佳諺 | 24 |
| 仁 | 蔣昇諺 | 72 |
| 仁 | 鄧順文 | 36 |
| 仁 | 盧韶宏 | 24 |
| 仁 | 蕭勝明 | 12 |
| 愛 | 吳碧霞 | 24 |
| 愛 | 呂阡瑀 | 24 |
| 愛 | 李坤璋 | 12 |
| 愛 | 李振明 | 12 |
| 愛 | 林文賢 | 24 |

| 班別 | 姓名 | 時數 |
|----|-----|----|
| 愛 | 林威良 | 12 |
| 愛 | 林春根 | 36 |
| 愛 | 林淳一 | 24 |
| 愛 | 林意隴 | 24 |
| 愛 | 林麗美 | 12 |
| 愛 | 洪志文 | 12 |
| 愛 | 范啟恩 | 12 |
| 愛 | 翁淑韻 | 24 |
| 愛 | 張秀緞 | 36 |
| 愛 | 張雅菁 | 36 |
| 愛 | 許玉梅 | 60 |
| 愛 | 連志光 | 96 |
| 愛 | 陳又銘 | 48 |
| 愛 | 陳世昌 | 36 |
| 愛 | 陳春桂 | 72 |
| 愛 | 陳柏辰 | 24 |
| 愛 | 楊文傑 | 24 |
| 愛 | 劉妍麗 | 36 |
| 愛 | 蔡曼琳 | 24 |
| 愛 | 蔡親偉 | 96 |
| 愛 | 賴素素 | 12 |
| 愛 | 羅祥銘 | 36 |
| 信 | 吳佳蓓 | 12 |
| 信 | 李宜勳 | 12 |
| 信 | 杜國業 | 96 |
| 信 | 沈哲宇 | 24 |
| 信 | 周文賓 | 36 |
| 信 | 洪一焜 | 36 |
| 信 | 洪居華 | 12 |
| 信 | 張仙助 | 48 |
| 信 | 張郁婕 | 12 |
| 信 | 陳加欣 | 72 |
| 信 | 陳瑋鑫 | 12 |
| 信 | 陳學政 | 36 |
| 信 | 陳闔榆 | 12 |
| 信 | 黃英哲 | 24 |
| 信 | 翟威晨 | 36 |
| 信 | 劉昱靖 | 12 |



| 班別 | 姓名 | 時數 |
|----|-----|----|
| 信 | 鄭莉佩 | 12 |
| 信 | 賴建同 | 24 |
| 義 | 王當傑 | 96 |
| 義 | 江香燕 | 12 |
| 義 | 池旺融 | 96 |
| 義 | 余啟源 | 72 |
| 義 | 林宛靖 | 36 |
| 義 | 林芝宇 | 12 |
| 義 | 林芳吟 | 84 |
| 義 | 林家如 | 12 |
| 義 | 林雅茹 | 36 |
| 義 | 林瑞新 | 12 |
| 義 | 林錦龍 | 36 |
| 義 | 邱泓淇 | 36 |
| 義 | 邱凱琪 | 48 |
| 義 | 高女為 | 12 |
| 義 | 高宇龍 | 12 |
| 義 | 張巧玲 | 36 |
| 義 | 張玉枝 | 12 |
| 義 | 張冠英 | 24 |
| 義 | 張玲慧 | 12 |

| 班別 | 姓名 | 時數 |
|----|-----|----|
| 義 | 張靜依 | 12 |
| 義 | 陳淨 | 24 |
| 義 | 陳景渝 | 24 |
| 義 | 游又蓁 | 36 |
| 義 | 黃宣婷 | 60 |
| 義 | 黃桂香 | 48 |
| 義 | 黃雅媛 | 24 |
| 義 | 黃暄雲 | 96 |
| 義 | 鄭振華 | 24 |
| 義 | 盧文彥 | 12 |
| 義 | 賴宜呈 | 48 |
| 和 | 王詠立 | 12 |
| 和 | 王德義 | 36 |
| 和 | 吳聰旗 | 36 |
| 和 | 林坤松 | 24 |
| 和 | 林莉君 | 60 |
| 和 | 林筱謙 | 12 |
| 和 | 林增元 | 48 |
| 和 | 洪彥雄 | 24 |
| 和 | 范尹馨 | 12 |
| 和 | 徐廷順 | 72 |

| 班別 | 姓名 | 時數 |
|----|-----|----|
| 和 | 桂先芃 | 36 |
| 和 | 張瑞城 | 36 |
| 和 | 陳玉婷 | 36 |
| 和 | 陳佛賓 | 96 |
| 和 | 盧琇玲 | 24 |
| 平 | 王世琦 | 96 |
| 平 | 机詩雅 | 24 |
| 平 | 江致嫻 | 48 |
| 平 | 李怡寧 | 24 |
| 平 | 高企樟 | 36 |
| 平 | 許銘樑 | 12 |
| 平 | 陳錦華 | 60 |
| 平 | 馮雅婷 | 12 |
| 平 | 蔡賢昆 | 84 |
| 平 | 羅井茂 | 84 |
| 平 | 羅欣怡 | 24 |
| 平 | 羅家倩 | 24 |
| 平 | 鐘永明 | 24 |
| 仁 | 侯美花 | 36 |
| 愛 | 王柏堯 | 12 |

【財務組公告】

五月份捐贈物資

| 班別 | 姓名 | 金額 / 物資 | 備註 |
|---------|------------------|---------|------------------|
| 112 台科一 | 李淑蘭 | 250 | 先修班泳池費回捐 |
| 112 台科一 | 楊婉君 | 250 | 先修班泳池費回捐 |
| 112 台科一 | 顧珮仙 | 300 | 先修班泳池費回捐 |
| | 新北市社會局 | 26200 | 救生教練繼續教育暨舟艇訓練補助款 |
| | 技術顧問 王成華 | 4000 | 講師費回捐 |
| 和 | 吳聰旗教練 | 4000 | 講師費回捐 |
| 愛 | 張洸輝教練 | 4000 | 講師費回捐 |
| | 救生教練繼續教育暨舟艇訓練教練團 | 6000 | |





蜜蜂世界、山中傳奇清潔工作報導

【圖/文 陳玉婷】

每年到蜜蜂世界做清潔工作都會事先通知蜜蜂世界的老闆，說我們要去，不巧 5 月 6 日他要去苗栗採蜜，還好事先聯絡，於是向他借了水管和用水，請他放在以往的位置，這樣一到現場就可以即刻開工。沒想到進場的斜坡蓋滿厚厚的腐葉又濕又滑，只能先打掃再清理了。還好佛賓教練理解我們的清潔工作，給了足夠的人手。

有默契的我們，將山中、蜜蜂兩站人員整合再分工變成三組人馬，同步進行：高壓沖洗、打掃落葉以及戒護的任務。再次謝謝佛賓教練支持我們，給予充足的人力，讓山中、蜜蜂兩站的各項任務，都能游刃有餘圓滿完成。

消防學長說今天也是他們第一次開站，遊客踴躍的入水報到，還有比基尼女郎外拍，讓同學們在汗流浹背下，工作起來都特別有朝氣了呢！感謝會長、羅爸和國輝教練等，帶著飲品和小點心來探班。讓你們破費了！老實說我們只是綿薄之力，更謝謝教練們協助讓我們有機會盡己之力的服務。

謝謝今天的清潔、協勤工作組：瑞城、彥雄、先芄、企樟、莉君 +1（未來水安人）、建同、琇玲、坤松、筱謙、德義 +1（未來水安人）、世明、元生。





東眼橋站終於有了愛的小屋！

【圖/文 王當傑】

謝謝連志光教練費心設計加動手建構，謝謝啟濤會長帶領羅井茂教練（羅拔）、蔡親偉教練、王政宗教練以及協勤的余啟源教練和陳壽祺教練，合力完成愛的小屋，遮陽傘跟折疊桌終於有地方可以儲放。謝謝理事長林繼祥提供角鋼材料跟工具給我們使用，終於趕在大批遊客到臨之前完工，之後在該站執勤教練們都可以很方便拿到遮陽傘跟折疊桌了！





濃情五月天 ~ 立馬夏翻天 ~

【文 蔡親偉】

今年的大豹溪防溺水協勤開站，適巧就從 24 節氣的立夏啟始，疫情緩解後的氛圍，人潮活動開始有漸升的跡象，隨著溫昇而來戲水遊客隨之狂增，安全守護的任務也將加重，每位前來大豹溪服務的教練夥伴們都相當令人感心與感謝。

在 514 母親節的到來，感恩所有水安媽媽們的辛勞，這個星期六及到來的星期天水安活動組將於大豹溪來發放康乃馨及小點心來共同歡慶，歡迎水安的所有夥伴齊來同賀！







水安未來的傳承

【圖/文 蔡佳勳】

噹噹噹，噹噹噹，鬧鐘不斷叫喚著，睜開惺忪的睡眼起身，思考著為什麼要這麼早起，然而身體卻不由自主地開始換起衣服，開始盥洗。

每天四點起床，四點半出發，騎著 40~50 分的車前往泳池，朋友總笑我太瘋狂、太神經。然而這一切沒有自己走過一遭，無法體會這瘋狂的背後，有多少的快樂。

107 那年的救生員訓，只會自由式不知死活的我，貿然闖進水安隊的世界，這個世界裡沒有放棄，只要自己不放棄自己，這裡的教練就不會放棄你。就是這些教練的堅持跟付出，讓我一路的成長。從接受教導，到開始傳承。

這個月真的很高興可以和台科的教練團合作，在總教練林繼祥的帶領下團隊相當融洽，大家一起努力討論著，怎麼樣讓教學更順利，能夠讓學生有信心，有效率的學習下去才是我們的團隊核心目標。

我們一路看著不會游泳，努力學習的學員，泳技慢慢成長。我慢慢地能夠了解教學付出的快樂以及教練團的重要性，就是因為有這麼好的團隊跟教學氣氛，才能讓學員們更喜歡更熱愛水安，也更想努力學習下去。希望未來我帶出的學員也能將這份教學熱忱及快樂傳承下去。

在這五月的初夏，一顆顆的幼苗，在台科大的花園中，教練團熱忱的灌溉下，逐漸茁壯成長，相信在不久的將來，他們都能成長為撐起水安的大樹。





陽光總在風雨後 112 水藍一

【圖 / 文 周佳儀】

春天的天氣乍暖還寒，今日可能還是陽光明媚，明天卻又是颶風下雨，在這樣不穩定的天氣，卻有一群人不畏變化多端的氣候，天未亮已聚集在水藍天門口等待游泳池開放，準備接受艱辛的救生員訓～

我的救生員訓是 106 年水藍二，對這泳池有著難以忘懷的情感（因為是喝這裡的水長大 XD），滿滿的回憶總是湧入心頭，室外池要面對的辛苦，就是除了直接面對天氣的現況（例如：下雨、颶風、大太陽等等），水池的溫度也總是比室內池低很多，尤其是在五月的日子裡，清晨可能有時只有 20 度左右，然後下著大雨，但看到學員們仍然前來訓練，並且努力在泳池吃著「早餐」，身為教練怎麼能不感動！

受訓的過程總是會感到特別辛苦、特別累，但體能只要每天鍛鍊就能進步，泳技只要每天下水游就會抓到水感，看著學員每天都進步一點點，每天踩水都比之前踩得更好，真的比自己學會救生及游泳更開心、更有成就感。這也是為什麼有人總問我，為什麼要這麼辛苦早起做志工，因為在這過程我比這些學員得到的更多，正所謂「施比受更有福」！

在經過一個月辛苦的訓練，我想這些水藍的學員，身心理都將更強壯，水安的願景「人人會游泳 個個能救生 家家學急救 戶戶保平安」，期許這些學員在未來都能夠快樂地玩水，並且在習得救生技能而能與水調和，享受水帶來的樂趣～





112 捷仰矯正班結訓心得

【圖/文 劉心怡】

契機：

壓線通過高級班測驗後（'5:59.48），心想好不容易養成早起的習慣及水感（有嗎？），總不能就這樣放掉吧！在雙方（競賽組_捷式專班 vs. 捷仰矯正班）總教練的大力宣傳下我心中產生很大的疑惑，我要怎麼選擇？那個適合我的？差別是什麼？滿滿的問號啊～直接在高級班群中提出我的問題，教練團紛紛給了很多的說明及建議，我歸納後得出下面的結果：

競賽組：想要很厲害能說嘴（速度），就去競賽組練一下！前題是 50M 得在 60 秒內完成。現實是，我可能昏死在公司無法上班，也有可能會受傷。

矯正班：能前進，但效率不好，游快一點，又累的半死，想要優雅，又不知如何調整。看來這裡最適合我了

心得：

第一天介紹教練團時，只能用震驚來形容，有身材有顏值有速度根本菁英中的菁英耶！太幸福了吧！（我馬上遊說小雅明天立刻報到，不然會後悔）

又羨教練的教學方式，活潑幽默簡單易懂，很適合一早不能思考太多的我，跟著 123~456~ 轉肩，滾肩，舞蹈般的律動帶動我硬梆梆的身體，本來很辛苦的陸操也趣味起來了。

雅雯教練果然是專門教 10 歲以下孩子的，溫柔又甜美的口吻讓人很想要努力表現以獲得好棒棒貼紙一張。駿業教練示範的影片我都納入珍藏相簿中，這就不用我多說什麼了吧！素貞教練會以學員的心態發問藉以點出我們心中的疑問，每每聽見都會恍然大悟，不禁脫口而出，啊～原來是這樣。德華教練擁有強大的觀察力能精準點出每人的改進點。（我完全沒有發現我左手掌根會先入水）。益霖教練竟默默將大家的水中踢水方式錄下來，這影片配午餐好療愈我一再回放。明宗教練斜槓專長翻譯學員長的腹語已超過他的游泳技能。美芳總教練混在學員水道中，讓人誤會這麼強大的同學是那位，好想認識一下。

教練團各司其職又彼此搭配帶領我們一天一個重點循序漸進的學習，每天值星管理公告裡都很清楚的告知今日的細節及明天的課表，搭配拍攝影片輔佐



我們去了解這些教學的目的幫助我思考，我很喜歡教練說：你們要去想一想？思考一下。下水後，開始思考及注意自己動作，課後看著教練拍的影片從中知道自己可以改進的地方，也可以看到自己的進步。我不是屬於天才型，但我屬於勤能補拙的那一派，不是每一次都可以做到，但我每一次都盡力去做，這是我給自己在運動路上的目標。想跟大家分享教練團跟我們分享李小龍說的一段話：我不害怕曾經練過一萬種踢法的人，但我害怕一種踢法練過一萬次的人。一個功夫這麼厲害的人，提醒我自己不忘那句話 [成功沒奇蹟，只有累積。]

今天美芳教練跟我們分享，結訓測驗結果不見得時間會進步，但不代表沒有進步，只要你感覺游的比入訓時輕鬆不喘就表示有學到。這四週的學習不只是游泳技術技術上，更多是內心的強大，感謝教練團的用心，我會帶著教練們愛，勇敢的前往競賽組（抖~~~）。





捷式進階班課程心得

先說說為什麼要參加競賽組吧…

話說 111 年台大高級班領教過祿祿總教練的鐵血訓練，話不多，但句句切入重點，因為喜歡這樣的風格，所以今年聽說祿祿教練接任競賽組組長就毫不考慮的加入競賽組這個大家庭（真是 7 月半的鴨子不知死活啊）。

競賽組基礎班 112.04.06 第一天清晨 5：10 抵達台科大游泳池，教練說這裡是水安的大本營，場內果然都是水安人，不像在台大游泳池又要看救生員臉色又要看教授臉色，嗯～不用看人臉色的感覺真不錯。

5：20 準時集合，暖身運動後（來了來了）- 伏地挺身預備（手抖抖抖，這是游泳還是當兵啊～）、棒式預備～（肚子抖抖抖，哇哩勒～）。下水後分配到 B 組，浮板打水 10 趟，天啊！經過一個漫長的冬天 + 春天…頭一次…第一天…啊都沒有緩衝時間的喔，就這樣操下去？（這次換腳抖抖抖，抖個不停…），立板蛙腳 10 趟（喘喘喘），蝶腰吃水嗆鼻樣樣不少，真是吃盡苦頭啊，不要懷疑這就是競賽組 - 一切按表操課！

一周過去了，不僅伏地挺身手不抖了、棒式使得腹部結實了、游泳的姿勢也隨著時間的推移進步了，浮板打水不再視為畏途，曾幾何時我能有體力將捷式推進到 200 米，辛苦的過程得到了甜美的果實。

結業了，耳邊不時響起加欣教練的“伏地挺身預備”，玲慧教練的“大貓不要混喔，我在盯著你”，再看看祿祿教練的眼神，哇…激勵著我“奮力向上，勇往直前”，晨曦時光與芄芄的用心，讓競賽組多了一絲柔和，學游泳還能做瑜珈，真是一舉數得啊。

競賽組…真是一個溫暖的大家庭，接下來的課程我還是要繼續的學下去……。



【圖/文 許懷台】





長期以來，即便是寒風徹骨的冬天，也會游個1000公尺再去上班，競賽組的班，總讓我望塵莫及，得知即將開“競賽基礎訓練班”，哇！好難得有開此班，它是在訓練什麼？教哪些技巧？我也報名學學，好讓自己游姿美，速度快。基於好奇，便報名加入了競賽基礎訓練班。



【圖/文 張秀緞】

第一天，肌力訓練的伏地挺身，聽到我背脊椎一節一節的喀啦喀啦響，也奮力的完成。哪知？“浮板打水 我很努力的打水，不管如何的使力，我仍然原地不動，怎麼會這樣？望著同學們打水向前的遠去，我越是急了！慌了！在啟濤會長、進祿總教練、玲慧教練、玉珍教練、當傑教練眾人面前獻醜，好丟臉啊！我後悔了，我不該好奇心的誤上基礎訓練班，我要退訓！

玲慧教練一句“不准退訓”，有如當頭一棒的嚇阻，我硬著頭皮，告訴自己，臉皮要厚一點，勇敢的面對自己不會打水的窘境，既是羞愧又是無奈的繼續我打水打到不要不要地，喝水也喝到不要不要的霹靂訓練。

望著泳池三條有如群龍戲水激起的水花，”好壯觀”，加上玲慧教練及玉珍教練持續的教導與糾正，”好感動”，以及同學們時時的鼓勵喊加油，”好暖心”，我愛上這個魔鬼的競賽組，繼續我的”捷式進階班”的課程。

捷式進階班的課程，雖然每天照著課表的一直游一直游，但是課程是循序漸進式的進行，讓你泳技歸零，從基礎開始訓練，小叮嚀夾板划手，游得歪七扭八，不時的夾板掉落，一直游一直游漸漸的游順了，再則，一手六腳，右邊划水換氣很OK，但左邊划水換氣，真的又是一項新考驗，沒有咕嚕咕嚕的喝水，是無法悟出溺水時如何掙出水面的呼氣，一直游一直游，漸漸的也順手了，只不過左邊划水換氣，整個身體會下沉，還需要多多練習的來修正，一向對潛泳的水底憋氣產生恐懼，憋不了幾秒就趕緊浮出水面，面臨最後課程的無氧衝刺，望著同學一個一個的衝刺，硬是逼自己衝啊！猛衝狀況下可以一口氣10M了，再15M了，好開心地。

常聽說競賽組就是照著課表的一直游一直游，心中很納悶這是什麼樣教學的班呢？現在我體會到一直游一直游是讓我們可以慢慢的在進步，慢慢的領悟並修改，就像進祿總教練說的：不要跟別人比，只跟自己比，只要有進步，就夠了！我好感謝祿祿總教練常常大姆指比讚的手式給予鼓勵，及玲慧教練，



玉珍教練和一群鼓勵我的好同學，I love you！我會繼續與你們共練，奮戰到天涯海角！也請教練們多多包涵這位沒有運動細胞的我唷！



前言

去年還在 111 台大一當救生員菜鳥的時候，看到競賽組一直在游泳覺得好帥好想加入競賽組，今年終於輪到我了，雖然第一天測驗就又是掉泳帽又是掉髮圈的得到一個讓人心灰意冷的 50m 成績，就此開始了我的 C 組人生（依照速度分 ABC 三組）。



【圖/文 林芝宇】



嚴師必有高徒：省話一哥進祿教練

總教練很惜字如金，不是在幹譙噴罵我們就是給泳姿忠告

「叫你浮板立起來聽不懂嗎???(吼)」

「我說什麼？我說手要打直!!! (瞪!)」

「叫你打直你給我這樣!!! (彎手) (怒!)」

所以當他跟我講的時候我都有認真聽，做不做得到呢我有儘量！因為太多細節要注意沒辦法同時做到好，我很喜歡聽總教練罵人，越兇越好！罵越兇游的才越起勁！進步的才快！嚴師一定是進祿教練，但是高徒絕對不是我。但每次進祿教練有站在跳水台上面看的時候，我覺得我都比較認真游，總之可以加入今年的競賽組真的是太棒了，希望接下來的仰式蛙式蝶式也都罵好罵滿。

一生有去過一次 A 組就夠了

進祿教練說打水是最基礎的，訓練的時候每天都會有基本的浮板打水，浮板打水是我最做的項目，在 C 組的時候常常因為我可以打水超車同學，能幹掉一個是一個，所以有一天被進祿教練說：「你！去 A 組」（O.S.）是我一直該該叫想要去的 A 組嗎！直接從 C 跳 A 欸也好爽喔！但突然聽到有點惶恐我就說「給我不要」總教練又說去玩玩看啊沒關係於是我就慢慢移動過去 A 組水道了（典型的暗爽在心裡，嘴裡說不要身體很誠實）。過去 A 組以後游了兩趟就後悔了，A 組好累！我一直沒辦法緊跟在前面的人後面，我真的踢個兩趟我就覺得熱死了，壓力好大，我看前面的也沒什麼狂踢啊甚至也沒有一直看到水花，為什麼我都追不上？而且我在 C 都可以第一個出發，可以很明確知道我這趟踢了多少時間，有剩下多少時間可以休息，到 A 組後我就不能第一個出發，哨音開始後我大概第四個才出發等哨音到了我都還沒游到，感覺有夠！只好再趕快努力打水，邊跟自己說大腿帶動小腿，核心出力，注意呼吸調節，真的熱死。踢水到一個段落以後，我就很沒志氣的「我可以回 C 組了嗎」結果當然是不能，就這樣一直打水到下課，我一度覺得再不休息我可能腳會抽筋，有一種在 A 組苟延殘喘的 feel，隔天自己默默回去 C 組。





挫折中生信心

練習金字塔游泳的當天，一下水都還沒開始游，進祿教練就叫我去第三水道（速度最快），他講我就照做，到第三水道又拼命一直打，才能一直跟著前面的人，我覺得這天是我打水打最認真的一次，10 趟後就覺得超累的！真的好累，累到我在喘，我真的不行了，我要回第五水道（速度比較慢些），教練說要換聯合動作了，我想說就是因為要換聯合動作所以更要回去第五水道!!! 教練搖頭說不行，我覺得我真的死定了，我自動排到最後一個出發，但是還是跟前面的有一大段距離，在第三水道都要當最後一名挫折感超重，我好討厭當最後一名，游的又很累，我游完以後覺得天啊這完全不是我應該待的地方，我突然發現這水道只剩我跟另外一個女生，其他全是男的！可不可以不要在這種情況下給我這麼多男生謝謝，真的超級慘被電爆欸！

回到終點的時候我大部分都在該該叫，都在大聲說我好累我真的好累，我都跟不上，我真的游到真的差點哭出來，覺得我只有打水比較快根本沒屁用，隨便一個人聯合動作都可以超過我，課表我根本完全吃不完，同學都一個一個從我旁邊刷過去，我游到終點以後，還要等所有人都游完我才能再出發，否則我會一直擋到他們水道，我臉真的很臭，我不喜歡做不好的感覺，我沒有不想游但我就游很慢，我跟自己說不能哭，然後深呼吸幾次再出發儘量靠著水道繩慢慢游，結束我在第三水道被電爆的早晨。

競賽組帶給我的

只有滿滿的挫折感。啊不是！每個人適合的訓練方式都不一樣，我很懶惰所以我喜歡有人逼有人盯有人陪練習，在競賽組有很多教練幫忙矯正姿勢，下課後也有同學願意指點動作，最重要是有進祿教練在噴罵督促游快一點、快點出發、游那麼慢還按甚麼手錶紀錄（這個真的笑死！），但競賽組的游量很大，只要肯練習就可以看到進步，我學到了腳要踢得比手快，捷式要用腳不要只用手，換氣臉貼著太陽穴，滾肩讓推水更有效率，三拍五拍換氣練心肺，還有好多好多細節，還很有得練！還沒加入競賽組的，趕快來當我同學吧！今年的競賽組是最棒的！



台科大高級一結訓心得

112 年台科一高級班 1 號 陳皇龍

學員長的進擊！

「學員長！啊你是佇游抬頭捷駒？」「學員長！你的蛙手滑太大了啦！雙手在水底眼前合掌…」「蛙腳太開，hōo-sîn báng-á 死歸堆」「慢慢游、優雅游、不要趕」短短的 50 米一號水道，像似一條無盡的隧道，又像似少林寺的 18 銅人陣，岸上布滿了擁有獵鷹班銳利眼神的桂雲師太、梅嬌師太、然叔方丈、太麻里道長、小松老仙…等水安界的武林高手，使出混身解數像似在雕刻藝術品般的對我的泳姿品頭論足，每每游不到 5 公尺，又被下一位教練叫到岸邊來耳提面命糾正泳姿。是的，這是 112 年台科一高級泳訓班的現場，我是一號陳皇龍，兼學員長。



就在去年，被林英作副總（同時也是我政大 EMBA 的學長）騙進水安的殿堂，感覺自己如同《一千零一夜》中的阿里巴巴，得以窺探到另一個神奇的寶殿，透過救生員的基本訓練 - 漂浮、踢水、溪訓、海訓長泳、大豹溪值勤，使我水性頓悟，勇敢的報名今年 3 月底的普悠瑪三鐵，同時甩開魚雷浮標這個奶嘴，完成首次的 1500 米長泳；緊接著，在二個多禮拜高級班的密集而扎實甚至





帶點超前部署 (意思就是很操) 的訓練之下, 四月底的 CT 515 光游泳項目就足足進步了 6 分多鐘, 真的非常感謝鄔總教練及每天跟我們一樣頂著睡意、踏著破曉, 甚至一起泡在冷池示範的水安資深顧問、督導、教練們的指導, 短短四周課程, 顛覆了我原來的想像: 跳水輕輕鬆鬆、捷式可以換氣、蛙式效率提高、仰式不再只會仰漂, 還有蝶腰也像個樣子, 雖然離示範的教練泳姿完美境界還有一段距離, 但回顧這四周的成長, 自己也嚇了一跳, 更不用說體重也減了 3 公斤、還有 20 幾位從救生員班就一起成長的同學四周相處更深的情誼。

如總教練提示的, 高級班結訓才算是真正的水安人, 後續矯正班、十式班、游泳教練班... 都是從這一刻開始, 來日方長, 期勉自己持續在泳姿、泳技、泳德上精進, 效法海賊王 - 持續航向偉大的航道。





台科大高級一結訓心得

112 年台科一高級班 26 號 机詩雅

若要說最感激生命中走到 40+ 才開啟解鎖的技能，應該就是游泳這件事了。

進了水安隊，從初級班、中級班，然後跟一群超棒的同學和教練在救生班完訓。像我這樣一路從頭開始的泳訓歷程，就是隊裡俗稱的「水安寶寶」。當時也跟同學們約定好，之後總教練開班一定要再相約跳入泳池訓練，於是... 我們就這樣游進了每週一到六，將近一個月精彩滿檔的高級泳訓班。

五月上完高級班之後，就要接著在初級班和中級班學習帶班當實習助理教練，然後帶完兩班之後、搭配大豹溪執勤時數，才能繼續往游泳教練班的訓練邁進。

哇，這個紮實不停歇的游泳生活，怎麼可能會在我身上發生！現在想想還是覺得很不可思議啊！

「傳說中」台灣人必做的三件事：玉山、單車環島、泳渡日月潭。前面兩項已經在幾年前就完成，最感動的是：清單的最後一項也預計將在今年九月約好和水安隊的同學一起開心挑戰泳渡日月潭。

曾經以為不敢在深水游泳、害怕開放水域的我，泳渡這一項挑戰應該是無緣打勾，沒想到今年終於有機會可以參加，而且非常非常期待！

「勇敢去做、感受生活 **Never say never**」

永遠要保有願意嘗試新事物的勇氣，

我們都比想像中的自己更堅強勇敢。

這一個月以來，因為稍有距離，能夠安排的通勤方式就是騎單車來回。清晨 4 點 20 分的鬧鐘、天未亮的二十分鐘騎程、連續整個月全勤沒有請假。每次為了要能夠泳訓完趕送孩子們上課，七點下課準時一到就要馬上身體、頭髮





擦乾，衣服套了就騎車拼回家。我覺得我很努力，不只是想為自己設立目標，也想讓孩子們看到媽媽是很認真看待想要做的事，用力的在生活著，試著能成為榜樣。

還沒開始進入高級班時曾盼望，最想學習的就是蝶式，充滿力與美的泳姿，若能學會那該有多好。

高級班最先登場學習的就是「蝶式」，從穿蛙鞋練習蝶腰、單手蝶、騎浪，然後拿掉蛙鞋、單手蝶、騎浪，最後游全蝶，說實話，每天這樣操練還真的是累到說不出話來，自從救生班之後，好一陣子沒有那種在水裡掙扎求生的感覺。常常清晨在全身痠痛中醒來，早餐搭配晨泳全蝶時，喘到懷疑人生，好幾次手都快舉不起來，只能練習到身體開竅，把水感雷達開到最高，等待著蛻變成為美麗水蝶的那刻來臨。

接著換「仰式」登場。在中級班時我學會克服仰漂障礙，原本以為仰式這樣就已經可以了。但高級班就是要學習游得美、游得優雅，於是練仰式踢腳、



練水中出發、練仰蝶前進，喔！頭埋在水中仰蝶出發那一瞬間，真的嗆得亂七八糟！說不害怕嗆水是騙人的，但喝了嗆了水，我也沒有逃避，謝謝自己願意勇敢跨越、也謝謝教練教了好多小撇步，仰式出發的帥氣，我們也能沾上了一點邊。

「蛙式」是我第一個自己學會換氣游的泳式，可以游、會游、游得漂亮，是三個不同階段的層級，在救生班裡學會抬頭蛙（很重要啊），但在高級班裡不一樣！我們認識了原來蛙式可以充滿態度、灌滿速度，而且帥氣十足！幾天的學習，逐漸抓到那個感覺，那個蛙腳在水裡啟動甩鞭的推進感，然後努力提醒自己膝蓋要合起、踢小蛙腳才美。

最後壓軸的「捷式」，它是我自己練最勤、最常游、也最投入的游泳，我努力記住每一次的入水動作，試著提醒自己要記住：髖轉平衡、抱水推水、高肘出水、延伸足夠不急躁，要慢慢來比較快。





最開心的應該是，無預期的突破了自己一直學不會的左邊換氣、三手交替左右換氣，雖然左邊還是不太順，但至少開始了，接下來就是交給時間和練習，讓身體感受水流，用知覺體會水的力量，希望在水裡的自己像一條魚，優雅有效率、游刃更有餘。

訓練最難能可貴的就在於「堅持」，謝謝自己願意堅持、謝謝教練們的用心指導和一起在水裡努力的同學，雖然離「高級」泳技還有一段距離，但我們真的學習著每天都可以更接近變好一點點。畢業出社會之後，開始工作、進入家庭、擔起責任，我們都真切體悟到：能再當學生、好好地學習，是一件幸福的事，除卻身體的累，心靈是飽滿的，因為你知道，不管進步多或少，今天比昨日的自己，總是又往前突破游了一小段。

天氣好的時候，台科大的陽光屋泳池射進晨曦，熠熠發光的水面，游過的水痕輕輕波動，喜歡想像我是一尾趨光性的魚，想游進閃亮耀眼的世界，也越來越喜歡能夠把游泳當興趣，微進化的自己。

結訓，不是結束，而是啟動下一個更廣闊的水世界。

同學們，你（妳）準備好了嗎？一起再往前邁進吧！

獻給最棒的水安隊教練群、以及從「師大二救生班」游進「台科一高級班」，可愛認真的同學們！





台科一高級班結訓心得

112 年台科一高級班 10 號 洪軒茂

四月還不是個春江水暖的季節，四點也還沒到聞雞起舞的時間，卻有一群人已經默默離開溫暖的被窩，陸續前往台科大游泳池，而更讓人佩服的是鄔建國總教練與水安優質教練團們，早就在台科大的游泳池旁，等待著新科學員的加入，進行為期四週的 112 年台科一高級泳訓班。

在高級班課程中，用循序漸進方式，一步步穩紮穩打進行教學，由授課教練科目講解到示範教練的水中演練，從基礎入水到出發及轉身技巧，開始進行游泳四式的訓練，包括蝶泳、仰泳、捷泳和蛙泳。笑容親切的欣明教練，使我們跳水出發，再也不像甩豬肉般的啪啪啪!!! 競賽組的文傑教練讓我們了解到如何華麗的轉身。讓人又期待又怕受傷害的蝶式，由風趣幽默的獻銘教練從日常的身體律動感覺，進而找出最輕鬆方式游起蝶泳，用玩水的心態開心學習，英作教練及闞倫教練在其中調整學員的姿態，把動作做正確，把姿勢變優雅。看似輕鬆的仰式，作起來卻不簡單，佳宏教練將每一個動作分解出來，從細部





操作中再組合起來，使我們更加了解其連貫性，可以順暢的游起仰泳。志松教練在捷式教學中，先把腳部及手部分開練習後，再合併一起，雖說訓練期間中有些許的嚴格，但也是因為愛之深責之切的關係。四式中我最喜歡的蛙式，在雪華教練動作拆解及蛙王鈞晃教練親自示範中，快快樂樂的練習，拿手的項目，穩穩的作，不熟的項目，慢慢作。朝興會長更是仔細觀察每位學員游泳時的姿態，給予建議調整修正其動作。這些豐富多樣的課程設計及編排，都是鄔建國總教練跟水安優質教練團們，用心的討論分析規劃而來。

在這四週的高級班學習過程中，經歷了許多挑戰與成就感。曾經喝水喝到去廁所吐，或站在池中懊惱不已，也曾下課後不斷嚐試練習所學的動作還捨不得上岸離開。常常在練習同一個動作，把動作拆解成一個個的，再反覆練習，希望將它寫入肌肉記憶中，不斷反思自己，找出問題並嘗試改進。慢慢的讓這些動作愈來愈順暢，姿勢愈來愈優雅好看，今天要比昨天進步一點點，只有累積，沒有奇蹟。



踏實了高級泳訓班這塊入門磚，水安隊內更有許多的寶藏資源，等著我們去開發探索，十式泳訓、游泳教練、高級急救員、急救教練、救生教練、帶班教練、競賽組 等等，努力推廣水安的理念 [人人會游泳、個個能救生、家家學急救、戶戶保平安]，落實水安隊志工服務上大豹溪執勤。受訓時的教練學員比例幾乎高達 1:2，等於一個教練負責兩個學員。鄔建國總教練培訓我們這些學員，每日心心念念從頭看到尾沒少過，每週值星副總與值星管理教練費盡心思調整授課流程及制定練習目標，謝謝吳修教練不厭其煩的細心調整游泳姿態，春桂教練每天上課拍照記錄及錄影，還自費請我們吃早餐，桂雲教練指導修正手部動作及換氣方式，梅嬌教練水中指導全蝶手部及頭部動作，天生教練講解動作，坤璋教練指導姿勢轉換，黑鮪教練的鼓勵打氣，可晴教練水中示範，順順教練的激勵，佩姍教練岸邊記錄，混瀛教練換氣說明，榮禾教練姿勢提醒，然叔的重點提醒，而且在第三天就幾乎叫的出所有學員的名字，感謝這些教練們的無私奉獻，記住這些正能量的傳承，將其吸收轉化，使我們水安隊將更強大，走的更遠～





台科一高級班結訓心得

112 年台科一高級班 27 號 林佳妘

Hi～我是佳妘，個性害羞內向的我，一直自認為自己是水安隊的邊緣人，上完救生班學到了許多實用的自救救人技巧後，我以為自己就會消失了。

後來聽到總教練又開了高級游泳班，雖然很心動，但想到又要回到睡眠不足的日子，就有點想逃，但心理的直覺又不斷的告訴自己，我該參加，因為我在做正確對自己有幫助的事，於是在開課的前一天，報名了。

這個班級幾乎是救生班原班的教練和同學們，這種緣份真的很難得，都說十年才能修得同船渡，我卻連續一個月都和同一批人泡在同一池泳池裡，這是多麼深的緣份啊。

大家每天一起早起，一起面對痛苦，我後來才明白，想要突破自我，就必須要走出舒適圈，而在高級游泳班我之所以常常覺得辛苦，是因為我每天都在成長進步，那是不知不覺的，有一天當你回頭看，才會發現自己已經往前邁進這麼多了。

謝謝總教練為我們建造一艘名為成長進步的船，有帶領我們往正確方向的舵手教練們，他們默默的在一旁陪伴我們，沒有給我壓力，但又在我們挫折沮喪時，適時的關心我們，他們常常在我們遇到瓶頸時，就會如同神仙教母般的





出現在我們身邊，用他們的智慧一語就能道破我們的問題點，在很多時候，自己撞破南牆都沒用的瓶頸，教練的一個經驗指點，馬上就突破了。

忽然你會驚訝，一開始的目標只是想要好好游完 50 公尺但一個月後，自己不但能游完，還居然心有餘力的可以在乎自己游的美不美，一開始以為的自己的極限，現在看來只是一個低消基準點，這些成長改變，都是三言兩語道不盡的感謝。

參加游泳班，除了生活作息變正常，身體變健康，體脂降了 5.4%，肌肉增加了 1.3 公斤之外，重點還能在成年後交到很多真心為彼此的好朋友，光想到就覺得很幸福。

沒想到一個平凡無奇的我，何德何能的居然有這樣的機會，讓這麼多的游泳高手願意傾囊相授，也只有在水安才有可能了。

希望自己有一天也能變成有能力幫助別人的人，也希望每個人都能一起加入水安這個大家庭。





萊爾德公司 CPR+AED 推廣

- 日期：2023/05/17
- 地點：新北市五股區五權六路 22 號（萊爾德公司）
- 主題：AED 和 CPR 急救方法教學
- 講師：張國輝 老師

受訓學員心得：

今天公司（杜邦集團）萊爾德公司舉行消防研習，邀請了在紅十字會擔任救難的志工 - 張國輝先生當講師，讓我們接觸 AED 如何操作、心肺復甦術（CPR）步驟該如何進行，受益良多！

尤其現場操作 AED，讓大家知道原來 AED 機器會逐步教導使用者，如何進行下一步驟，尤其要注意有電壓時，千萬不應去觸碰患者，還有要保持患者和自身儘量乾燥，不要潮濕，以免觸電等安全觀念。

CPR 教學則有講師提供安妮與手機連線，讓同仁能實際操作，透過量測可以知道按壓力道過多或不足、以及按壓速度可以數一上、二上、三上口訣訓練正確速度，而且提醒要身體挺直，手臂打直、用身體力量去按壓大約深 5 公分，累的話，可以大約按壓 30 下，換人輪流按壓，持續到救護車的急救人員接手。CPR 口訣：叫、叫、C、A、B、D。

還有因為新冠病毒等傳染病，現在已經不做口對口人工呼吸，而是著重在 AED 與 CPR 按壓來急救患者，通常患者在沒有呼吸心跳約 4~6 分鐘後，腦細胞就會因沒有氧氣的供應而受到傷害。腦細胞一旦受損，就無法復原。所以 CPR 的急救大家更顯重要，大家可以學會的話，也許哪一天可以用到，能幫助到需要的人！

很謝謝紅十字會提供器材和張國輝講師及紅十字會講師的到場蒞臨指導，讓公司同仁都能進一步了解急救的步驟及方法，謝謝您們！





文山茶筍節 - 迎尪公巡田園

- 日活動時間：112年5月6日
- 活動路線地點：台北市木柵忠順廟(臺北市文山區中崙路13號)、貓空山區、貓空纜車貓空站前廣場

文山地區「尪公」巡茶園活動已有 254 年，中間停辦 10 年之久，2017 再次恢復舉辦。為祈求文山地區調雨順、物產豐饒，期望讓年輕一輩瞭解文山地區乃至於整個大臺北盆地的尪公信仰及相關民俗活動，文山區公所 2023 文山茶筍節結合木柵忠順廟共同辦理迎尪公巡田園活動。

一、尪公出巡祈福繞境：首長及廟方人員恭迎尪公巡田園，於活動廣場進行祭天祈福儀式，祈求貓空茶園風調雨順，貓空商圈及茶產業蓬勃發展。

二、徒步健行保庇平安：透過徒步健行、登山祈福，在茶香文化中漫步於親山步道間，強身健體之餘更能鼓勵民眾在後疫情時期走出戶外。

三、千人傳轎文化體驗：信徒或遊客體驗古早大臺北盆地「迎尪公」的民俗文化活動。

感謝新北市藥師公會吳明慧的牽線，提供水安志工群一個服務的機會，支援此活動。一早 07:00 大家在忠順廟集合出發，沿路人群相迎，護持信眾的安全，因為信任，所以放心，讓我們一起邁大步走，祈願風調雨順。





Happy Birthday 06月份壽星
 ~祝您生日快樂~

- | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 林張雲蔡林洪張陳黃蔡戴鄭冷李李 | 明永小佳榮琪文品正秀雪茂相坤錦 | 潼坤珍勳宗真賢全銘虹惠鴻怡璋章 | 林林夏張陳吳吳林陳周林莊陳温呂 | 文耕安秀又秉健珏闕佳家芸巧奕學 | 正佑婷緞銘珊文如榆儀如榕凌泯維 | 林施范陳馮王李林高楊詹林林洪蔡 | 維敏尹亭 雪明千企重明廷建乙德 | 德男馨羽華華皇璋樟德宗文宏禎華 |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|





端午

水安隊粽葉香千里 大豹溪絲線述真情

Happy
Dragon
Boat
Festival

端午佳節四天連假！

邀請大夥一起上大豹溪！

會長準備應景小禮物！

6/22有禮物

6/23有禮物

6/24有禮物

6/25有禮物

五月份幹事部會議



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6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

