

7

月份
會訊



證許可登
號41號
品號第3
刷字號
印板橋

July, 2023



新北市救生員教育服務推廣協會
水安隊大豹溪假日駐點服務站



端午濃情大豹溪
協勤防溺守護您

歡喜兔給樂 有粽你再來



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

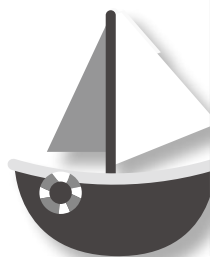


INDEX

本期內容目錄



- 六月幹事部會議 2
- 幹事部公告 6
- 大豹溪端午節活動報導-蔡親偉 15
- 2023台北國際龍舟錦標賽-水安龍舟隊 戴雪惠 周佳儀 16
- 水安志工傳承與我-陳天生 20
- 甲子緣起-蔡佳諺 22
- 台科救生二-雲小珍 23
- 救生員複訓班-林增元 顏豪志 24
- 仰式進階班-張靜依 25
- 滬江初級一-張冠英 湯玉枝 28
- 滬江中級一-許明煌 朱妍婕 32
- 青華初級一-高企樟 35
- 青華中級一-沈彥宏 37
- 青年初級一-張智鈞 39
- 青華中級一結訓心得-易思凌 李哲賢 40
- 台科一救生班結訓心得-陳文豪 蔡國亮 42
- 水藍一救生班結訓心得-賴文正 莊玉璇 48
- 師大中級班結訓心得-方芷芬 52
- 滬江初級一結訓心得-陳冠雲 54
- 師大自救班結訓心得-林源祥 56
- 體態平衡與游泳傷害關係-高企樟 58
- 七月壽星 60





112 年度六月幹事部會議要點

112.06.18

一、前期成效：

1. 5/21 救生班聯合海訓圓滿平安。感謝蔡文全、林繼祥總教練及教練團。
2. 5/28 救生班聯合溪訓圓滿平安。感謝蔡文全、林繼祥總教練及教練團。
3. 5/29 青華初一、滬江初一及師大中級泳訓班開訓順利成功。感謝簡志霖、張冠英及蔡佳諺總教練及教練團。
4. 6/03~ 6/04 服務組創新改善新科救生員上哨的勤前教育方式。將課程分成二段授課，先在服務站講解概況，再到各站由遴選的站長授課、實地觀察探勘。感謝服務組杜國業、羅井茂及陳佛賓組長、組員及各站站長的努力。
5. 6/04 台科二救生班開訓順利成功。感謝鄭燕宗總教練及教練團。
6. 6/05 六月救生員複訓班順利開訓。感謝許銘樑總教練及教練團。
7. 6/05 台科高級二泳訓班順利開訓。感謝林繼祥總教練及教練團。
8. 6/05 仰式進階班紮實順利開訓。感謝林進祿總教練及教練團。
9. 6/09 搜救隊繩索班授課科目：3：1 拖拉和下放圓滿完訓。謝謝吳興財隊長及教練團。
10. 6/09 六月份會訊精美出版。感謝文書組長余明俊、副組長吳念峯和編輯團隊。
11. 6/10 六月救生員複訓班精實結訓。感謝許銘樑總教練及教練團。
12. 6/10 青華初一、滬江初一泳訓班歡樂結訓。感謝簡志霖、張冠英總教練及教練團。
13. 6/10 台科二急救員班開班順利成功。感謝林榮宗總教練及教練團。
14. 6/10 林啟濤會長帶領機動組長徐廷順及 19 位組員，參加 112 年民間救難團體大會師暨水域安全宣導活動，接受新北市政府表揚頒贈獎狀。本會羅井茂、孫文雄、李坤璋、謝志松教練參加救生



演訓活動，余彥臻擔任大會師主持人之一。

15. 6/12 青年初一、滬江中一、青華中一泳訓班開訓順利成功。感謝張智鈞、張冠英、陳加欣總教練及教練團。
16. 6/12 志工團投保完成。謝謝研訓組徐櫻娟組長努力不懈的聯絡辦理。
17. 謝謝新北市訓練組、急救組及台北市訓練組，協助各個班隊開班、訓練以及結訓。

二、各組工作報告

台北市訓練組（吳玉珍組長）：

1. 青年中級一併入青華中級一。
2. 第十八期游泳教練班 7/1 日開放報名。
3. 各班總教練開班前提供教練團名單，需與帶班教練一致。
4. 台科高級二年度行事曆表訂日期原為 7/3 ~ 7/29，提前於 6/5 ~ 7/1 日實施。

競賽組（林進祿組長）：今年度有四項採購申請案（泳帽、組服、紀念版浴巾衣、訓練用計時鐘）已用書面送交隊上長官簽核！

希望讓競賽組財務透明，本組也能配合會長指導方向和大豹溪任務需求，不再有組長權力過度膨脹，不接受長官指示和要求！使競賽組受到誤解，明白本組是水安隊的一小部分，更期許成為表率。

財務組（陳闕楸組長）：請宣導會員申請手冊。

服務組（杜國業組長）：已與插角國小溝通，上哨期間 7:30 前可進入停車。

新北市訓練組：端午節活動 6/22 開跑，由活動組贈送香包至各站哨志工。

活動組（廖彩雲）：活動組長坤安今晚因工作無法出席會議，由幹事彩雲代理出席。6/22 開始一連四天的端午連假即將登場，活動組準備了應景端午節香包 300 個並且派員跟隨會長及會上長官在大豹溪發送，期待會員們可以度過一個開心的端午佳節。香包款式有多種款式提供會員選擇，價格落在 18 元~10 元之間、300 個香包總價 4,100 元左右。





日月潭泳渡活動，目前報名人數已滿額，活動組已開始著手進行各項細節的彙整及與新北市身心障礙游泳協會對接，目前雙向溝通無障礙，身心障礙護航教練目前僅六人報名，後續會在報名泳渡會員裡再次徵求。

研訓組（徐櫻娟組長）：

1. 會員團體志工保險已向新光人壽完成投保，相關注意事項如下：
 - (1) 最低投保人數 600 人。
 - (2) 每人 37 元 / 月。
 - (3) 執行勤務期間適用 (含交通時間) 。
 - (4) 每月月底提供次月保險名單。
 - (5) 非本國籍需另提供護照英文名、居留證號。
 - (6) 費用：採月繳，若一次繳費 4 個月，則 4 個月期間都不能加 / 退保人員。因每月都有新進救生員，故採月繳。
 - (7) 年齡上限至 70 歲，超過 70 歲無法投保！
(ex. 112/06 月保單，僅接受 42/06/02 後出生，112/07 保單，僅接受 42/07/02 後出生，以此類推。)
2. 會員團體志工保險 6 ~ 9 月：向新光人壽投保。
3. 會員團體志工保險 10 月 ~ 隔年 4 月：只投保有帶班的志工。
4. 保險補助：因會上不是向衛福部公開招標的保險公司投保志工團險，目前新北市政府社會局的回覆是不能申請保險補助。
5. 衛福部志願服務獎勵預計 6/17 送件，送件人數 3 人 (黃素貞教練、林士傑教練、廖元隆教練) 。
6. 志願服務手冊申請人數共 32 人。
 - (1) 112 台科一：21 人。
 - (2) 112 水藍一：3 人。
 - (3) 既有會員 8 人。

台北市機動組（徐廷順組長）：預計支援龍舟比賽。

搜救組（吳興財組長）：九月預計參與民間救災團體複訓。

急救組（陳天生組長）：

1. 若有併班狀況請告知急救組，以依學員和教練團人數、器材分配上課地點。



2. AED 貼片有問題，申請送修。

文書組（余明俊組長）：

1. 五月份月刊由吳念峯副組長主編，順利出刊。截至目前，本組已有吳秉珊、吳念峯兩位副組長分別擔任 3/4 月刊與 5/6 月刊總編輯，熟悉月刊編輯的流程兩次，接下來由林淳一副組長擔任 7/8 月刊總編輯，希望有越來越多隊員熟悉月刊編輯的流程，俾利文書業務推展。

2. 各組需要刊登於 7 月刊的資料，請盡早繳交。

補充報告（王當傑總幹事）：

- (1) 請大家到幹事部群組查看作業標準檔案，幫忙調整成符合 112 年的作業標準，希望明年的幹事部群組可使用。
- (2) 服務時數申請表電子檔請大家幫忙查看，預計將以電子檔取代紙本檔案。
- (3) 請歷屆總教練督促學員上哨，多宣導上大豹溪值勤是水安隊的核心價值。

三、結語

指導員 許銘樑：

- (1) 來開會前花一點時間先想一下，就會知道要講什麼話。
- (2) 有關師大泳池擬調漲泳池費致師大一與師大二收費不一問題，建議預先調查泳池費，兩班均攤或會裡承擔。

副總召 吳佳蒨：希望資深教練能多指導新科救生班教練團（考試流程、應考學員人數、號碼、順序），綜合水考時提醒帶班教練不要干涉考試。

會長總結：

- (1) 謝謝指導員的經驗分享和建議。
- (2) 開會的目的是要解決問題，希望大家有問題隨時提出來，及時溝通，開會時已準備好。
- (3) 開會中提到制度上有斷層的問題，這需要我們每年的複習，期望我們能努力好好傳承下去。





【幹事部公告】

- 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
- 112年08月每週五【機動組會所值勤】
- 112年08月10日八月份幹事部會議
- 112年08月13日淨溪活動(含表揚、表演及餐會。)
- 112年08月26日大豹溪中元普渡(7/11)



【競賽組公告】

112年競賽組8月「蝶式進階班」，報名競賽組精實又紮實的訓練，能夠讓您的蝶泳「蝶蝶」不休！



「8月蝶式進階班」開班資訊：

- 上課日期：112年8月1日(星期二)-8月31日(星期四)
- 上課時間：星期一~星期五 AM05:20-07:00
- 上課地點：臺科大室內游泳池
- 報名連結：<https://reurl.cc/qLrzZy>



報名連結：<https://reurl.cc/qLrzZy>



【台北市訓練組公告】

台科高級二年度行事曆表訂日期原為 7/3 ~ 7/29，提前於 6/5 ~ 7/1 日實施。

第 18 期游泳教練班開放報名~

一、訓練日期：112年 8/7 ~ 9/1 日



週一至週六 05:20 ~ 07:00

- 二、本會高級班結訓，並曾任初、中級班助理教練 2 次者。
- 三、本會會員須連續繳年費者。
- 四、2 年內大豹溪服勤總時數須達 192 小時（含救生班 48 小時 + 高級班 48 小時）。
- 五、具蝶、仰、蛙、捷四式泳姿各 50 公尺及潛泳 25 公尺之能力。
- 六、身體健康，無心臟病、傳染病及痼疾者。
- 七、品德端正，學習態度良好，具高度服務熱忱者。
- 八、結訓後大豹溪服勤四次（48）小時始發証。

（一）報名日期：7/1 ~ 7/31 日

（二）資格審查，服勤、帶班服務時數結算截止日：7/30 日止。

（三）公告資格審核通過名單：8/4 日

（四）入訓測驗日期：8/5 日

（五）測驗項目：潛泳 25 M

蝶仰蛙捷四式各 50M(分項測驗)

- 原規定「曾任初、中級班助理兩次者」，放寬第二次可以用「自救班助理」或「大豹溪協勤三次」替代。

例如：★初級班 + 自救班

★初級班 + 大豹溪三次

★中級班 + 自救班

★中級班 + 大豹溪三次

★以上皆符合報名資格。

- 上述條件，配合開班期程而調整，僅限 112 年適用。
- 如有任何疑問請洽教練團總召或台北市訓練組。

教練團總召集人 陳瑞元 0928-788384

台北市訓練組組長 吳玉珍 0910-310383

報名連結：<https://forms.gle/qivGoxBdDQWZ8Rpt5>




【服務組公告】
112 年大豹溪服勤時數統計表

班別	姓名	5月	6月	時數	端午
忠	王政宗	96	108	228	48
忠	江佳芸	48	84	156	48
忠	何錦龍	-	24	24	-
忠	吳念峯	24	-	24	-
忠	李美玉	-	24	24	12
忠	阮健彰	36	24	60	12
忠	林月綉	-	12	12	12
忠	林志榮	72	72	144	24
忠	林明潼	-	24	24	-
忠	林啟濤	96	108	228	48
忠	林欽鐘	-	12	12	-
忠	林繼祥	-	24	36	12
忠	林鑫宏	72	84	168	24
忠	邵巖哲	12	12	36	-
忠	侯梅嬌	-	-	12	-
忠	范順德	36	36	84	-
忠	張永坤	-	24	24	-
忠	張治昌	60	12	84	12
忠	張榮華	-	12	12	-
忠	陳小風	-	12	12	-
忠	陳天生	-	24	24	-
忠	陳永翔	-	72	84	36
忠	陳明珠	-	12	12	12
忠	陳皇龍	12	72	108	24
忠	陳唐旭	36	-	48	-
忠	游明雪	12	36	48	24
忠	雲小珍	-	-	12	-
忠	黃冠予	48	12	72	-
忠	黃美惠	-	12	12	-
忠	裘友棣	72	72	144	36
忠	廖元隆	84	96	204	48
忠	劉育誠	24	48	72	36
忠	劉玖權	96	108	204	48
忠	劉芸鳳	-	72	72	48
忠	劉慧明	-	12	12	12
忠	蔡佳勳	-	24	24	-
忠	蔡政育	36	-	36	-
忠	鄭燕宗	-	-	12	-
忠	戴炫鏡	12	-	12	-

班別	姓名	5月	6月	時數	端午
忠	謝忠華	84	72	156	12
忠	藍珮晴	36	-	36	-
孝	方可晴	48	24	84	-
孝	王祥安	-	-	12	-
孝	王敬皓	12	-	12	-
孝	江渝	12	24	48	12
孝	岳淑娟	12	36	48	12
孝	林岳勳	24	36	72	-
孝	林榮禾	-	-	12	-
孝	林麗花	-	60	60	12
孝	俞佳宏	-	24	24	12
孝	洪琪真	12	12	24	-
孝	許書豪	12	24	60	-
孝	許懷台	12	36	48	-
孝	陳新川	96	108	228	48
孝	曾光亮	12	-	12	-
孝	游勝麟	48	72	144	12
孝	趙元	36	60	108	36
孝	蔡秀虹	12	36	48	-
孝	鄭如意	12	-	12	-
孝	蕭淑雯	24	-	24	-
孝	賴滉瀛	60	72	156	24
孝	簡信正	-	-	12	-
孝	羅達權	24	36	84	24
仁	王雅鈴	48	36	84	12
仁	王意茹	-	12	12	12
仁	王嘉齡	-	12	12	-
仁	朱妍婕	36	60	96	36
仁	吳家煌	-	12	12	12
仁	呂欣勇	72	72	144	24
仁	李世明	12	-	12	-
仁	李宏仁	12	-	12	-
仁	李勇賢	-	-	12	-
仁	李銘育	12	24	48	12
仁	周詩穎	-	12	12	12
仁	林雨柔	24	48	96	12
仁	林英衛	-	36	60	24
仁	邱炳榮	-	12	12	-
仁	洪茂森	12	72	84	24



班別	姓名	5月	6月	時數	端午
仁	洪軒茂	36	84	120	48
仁	徐建鈞	24	72	96	36
仁	高香梅	12	84	108	36
仁	高專長	12	12	24	12
仁	高翊真	72	72	144	36
仁	張建雄	-	12	12	12
仁	張家祥	24	36	84	24
仁	張國輝	84	96	180	48
仁	陳怡樺	12	36	72	24
仁	陳俊羽	-	12	12	12
仁	陳要然	12	-	12	-
仁	陳珮蓁	24	48	96	24
仁	陳詩月	48	48	96	12
仁	陳壽祺	96	84	204	48
仁	陳樹仁	12	-	12	-
仁	湯玉枝	24	36	60	-
仁	黃農瑋	6	-	6	-
仁	楊金明	12	-	12	-
仁	廖彩雲	12	60	96	48
仁	劉元生	36	12	48	-
仁	劉心怡	24	36	84	24
仁	蔡文全	-	24	24	-
仁	蔡佳諺	24	72	120	48
仁	蔣昇諺	72	-	72	-
仁	鄧順文	36	-	36	-
仁	盧焯宏	24	24	48	-
仁	蕭勝明	12	12	24	12
仁	顏豪志	-	48	60	12
愛	冷相怡	-	72	84	36
愛	吳桂雲	-	12	12	-
愛	吳碧霞	24	-	24	-
愛	呂阡瑀	24	36	72	24
愛	李坤璋	12	12	48	12
愛	李捷瑩	-	24	24	24
愛	李振明	12	24	36	24
愛	沈光輝	-	-	12	-
愛	沈彥宏	-	24	36	24
愛	周正忠	-	-	12	-
愛	林士傑	-	-	12	-
愛	林文賢	24	36	72	36
愛	林威良	12	-	12	-
愛	林春根	36	72	120	36
愛	林淳一	24	48	84	24

班別	姓名	5月	6月	時數	端午
愛	林意隴	24	36	60	-
愛	林麗美	12	36	48	36
愛	洪志文	12	-	12	-
愛	范啟恩	12	-	12	-
愛	翁淑韻	24	60	96	36
愛	張秀緞	36	24	84	24
愛	張雅菁	36	24	84	-
愛	許玉梅	60	72	132	24
愛	許家馨	-	24	24	12
愛	連志光	96	72	168	24
愛	陳又銘	48	24	72	-
愛	陳世昌	36	36	72	12
愛	陳怡靜	-	12	12	12
愛	陳春桂	72	72	168	48
愛	陳柏辰	24	-	48	-
愛	陳清雲	-	12	12	12
愛	楊文傑	24	-	24	-
愛	楊惠婷	-	36	36	36
愛	劉妍麗	36	48	108	36
愛	劉鼎盛	-	12	12	-
愛	潘佳吟	-	12	12	-
愛	蔡曼琳	24	12	36	-
愛	蔡親偉	96	96	216	48
愛	賴素素	12	-	12	-
愛	羅祥銘	36	48	84	-
信	吳玉珍	-	-	12	-
信	吳佳蓓	12	-	12	-
信	吳秉珊	-	12	12	-
信	呂啟帆	-	-	12	-
信	李宜勳	12	12	24	12
信	李昆峰	-	12	12	12
信	杜國業	96	108	228	48
信	沈哲宇	24	48	84	36
信	周文賓	36	96	156	36
信	林進祿	-	12	12	12
信	洪一焜	36	48	108	-
信	洪居華	12	36	48	12
信	胡殿輝	-	12	12	-
信	徐櫻娟	-	24	24	-
信	馬翠萱	-	12	12	-
信	張婷	-	12	12	-
信	張仙助	48	60	108	24
信	張郁婕	12	12	24	-

班別	姓名	5月	6月	時數	端午
信	陳加欣	72	60	156	24
信	陳冠宇	-	36	48	24
信	陳焯榮	-	-	12	-
信	陳恒毅	-	48	60	24
信	陳璋鑫	12	24	36	-
信	陳學政	36	24	60	-
信	陳闔榆	12	12	24	-
信	傅耕郁	-	24	36	12
信	黃英哲	24	36	72	24
信	黃莉婷	-	24	24	12
信	葉益霖	-	-	12	-
信	翟威晨	36	36	72	24
信	劉昱靖	12	48	84	24
信	鄭荊佩	12	12	24	12
信	賴建同	24	36	60	12
信	譚國斌	-	-	12	-
義	王當傑	96	108	228	48
義	江香燕	12	48	84	12
義	池旺融	96	96	216	36
義	余懿桓	-	-	12	-
義	余啟源	72	72	168	24
義	余淑華	-	24	36	-
義	汪嘉芳	-	24	36	-
義	周慧敏	-	24	48	-
義	林宛靖	36	24	60	-
義	林芝宇	12	36	48	-
義	林芳吟	84	96	204	48
義	林家如	12	12	36	-
義	林雅茹	36	12	48	-
義	林瑞新	12	-	12	-
義	林錦龍	36	48	96	24
義	邱宏淇	36	-	36	-
義	邱凱琪	48	36	84	12
義	高女為	12	24	48	12
義	高宇龍	12	24	48	-
義	張巧玲	36	12	60	-
義	張玉枝	12	-	12	-
義	張冠英	24	24	60	12
義	張玲慧	12	12	24	12
義	張靜依	12	24	48	12
義	許栢慈	-	12	12	-
義	陳淨	24	36	72	-
義	陳景滄	24	12	48	12

班別	姓名	5月	6月	時數	端午
義	彭美雲	-	36	48	24
義	游又葵	36	48	84	36
義	黃宣婷	60	36	96	-
義	黃桂香	48	24	84	-
義	黃雅媛	24	12	48	12
義	黃暄雲	96	12	108	-
義	楊仁德	-	12	12	-
義	鄭振華	24	12	36	-
義	盧文彥	12	60	84	36
義	賴宜呈	48	24	72	24
和	王詠立	12	-	12	-
和	王德義	36	24	60	12
和	吳修	-	12	12	12
和	吳聰旗	36	-	36	-
和	林坤松	24	-	24	-
和	林莉君	60	-	60	-
和	林筱謙	12	-	12	-
和	林增元	48	-	48	-
和	洪坤安	-	12	12	-
和	洪彥雄	24	36	60	12
和	范尹馨	12	48	60	-
和	孫雅玲	-	-	12	-
和	徐廷順	72	96	180	48
和	桂先芄	36	12	60	-
和	張其振	-	-	12	-
和	張瑞城	36	36	72	24
和	陳玉婷	36	36	72	24
和	陳佛賓	96	108	228	48
和	陳嘉宏	-	24	24	12
和	彭心怡	-	36	36	12
和	劉慧梅	-	24	24	12
和	蔡佩珊	-	-	24	-
和	盧琇玲	24	-	24	-
平	王世琦	96	108	228	48
平	机詩雅	24	12	36	12
平	江致嫻	48	60	120	24
平	李怡寧	24	-	24	-
平	高企樟	36	24	72	12
平	許銘樑	12	-	12	-
平	陳晨曦	-	12	12	12
平	陳錦華	60	24	84	12
平	馮雅婷	12	36	72	-
平	蔡賢昆	84	84	192	24



班別	姓名	5月	6月	時數	端午
平	羅井茂	84	72	180	48
平	羅欣怡	24	48	96	12
平	羅家倩	24	12	36	-
平	鐘永明	24	48	72	24
仁	侯美花	36	60	120	36
愛	王柏堯	12	-	12	-
台科一	蔡國亮		72	96	24
台科一	施啓洋		24	36	-
台科一	張智逸		72	84	24
台科一	陳家興		36	48	12
台科一	余宇弘		48	54	12
台科一	謝宜桓		24	24	12
台科一	吳俊達		12	36	-
台科一	游肇賢		24	36	-
台科一	林奕君		24	36	-
台科一	謝和興		48	48	24
台科一	陳文豪		48	60	12
台科一	黃苙凱		84	108	36
台科一	王鼎力		48	48	-
台科一	呂紹煜		60	84	36
台科一	侯衫諭		24	24	-
台科一	鍾辰奕		60	72	24
台科一	陳志銘		36	36	12
台科一	黃威皓		24	36	-
台科一	陳毅威		36	48	12
台科一	黃秀雯		48	48	-
台科一	李麗君		48	60	12
台科一	翟修曼		72	96	24
台科一	郭芳妤		12	12	-
台科一	邱明柔		24	24	-
台科一	林婕妤		48	60	12
台科一	丁艷紅		96	120	36
台科一	張敬婕		60	60	12
台科一	唐懿玲		24	36	-
台科一	陸仙舟		12	36	-
台科一	黃豆衡		24	36	-
台科一	傅上珍		24	24	24
台科一	高俐玲		12	12	-
台科一	柳欣秀		36	48	12
台科一	陳春柳		48	60	12
水藍一	鄭誌榮		24	48	-
水藍一	賴文正		48	48	-
水藍一	林豐翔		48	48	-

班別	姓名	5月	6月	時數	端午
水藍一	王柏堯		108	132	48
水藍一	藍育仁		96	96	36
水藍一	張加明		48	48	-
水藍一	劉欣怡		24	36	-
水藍一	陳佳吟		36	48	-
水藍一	陳添壽		72	96	24
水藍一	蘇國慶		72	84	36
水藍一	司徒子豪		12	12	-
水藍一	盧俊宏		108	132	48
水藍一	鄭若藍		60	84	36
水藍一	黃詩芹		108	132	48
水藍一	周宜螢		24	24	-
水藍一	莊玉璇		36	48	12
台科二	李世惠			24	-
台科二	郭依寧			24	-
台科二	白冠宏			24	-
台科二	邵匡執			24	-
台科二	林楷翔			24	-
台科二	陳昭名			24	-
台科二	連財賢			24	-
台科二	游福山			24	-
台科二	花稜堤			24	-
台科二	郭銘新			24	-
台科二	陳國弘			24	-
台科二	林以恩			24	-
台科二	郭力綱			24	-
台科二	陳煥堂			12	-
台科二	邱志強			24	-
台科二	邵思鸞			24	-
台科二	王文君			12	-
台科二	黎娟佑			24	-
台科二	陳俞霖			12	-
台科二	趙華貞			12	-
台科二	吳之辰			24	-
台科二	彭千瑜			24	-
台科二	曾鵬輝			24	-
台科二	鄭雅玲			24	-
台科二	林佳賢			24	-
台科二	葉芷妤			12	-



112 年度服務時數統計表

班別	姓名	時數
技術顧問	王成華	33
忠	林繼祥	261
忠	梁興新	120
忠	陳郁婷	132.5
忠	黃美惠	396
忠	薛蘭香	125
忠	孟言歡	44
忠	隋宗霖	30
忠	溫靜如	20
忠	孫嘉蔚	143
忠	陳天生	242.5
忠	吳興財	32.5
忠	侯梅嬌	43
忠	蔡佳勳	134.5
忠	李美玉	124
忠	邵巖哲	9
忠	林鑫宏	14
忠	雲小珍	73
忠	黃冠予	2
忠	何錦龍	106
忠	許淑彬	52.5
忠	徐若梅	25
忠	張治昌	37.5
忠	阮健彰	78.5
忠	吳念峯	94
忠	江謝瑞	43
忠	林啟濤	83.5
忠	劉慧明	15
忠	傅榮裕	12
忠	林月綉	12
忠	劉玖權	24
忠	紀貴元	28
忠	金文華	12
忠	林欽鐘	2
忠	張榮華	4
忠	顏有成	4
忠	吳政穎	8
忠	林志榮	25
忠	廖元隆	4
忠	裘友棣	41
忠	王政宗	17
忠	江佳芸	23
忠	張永坤	15

班別	姓名	時數
忠	鄭燕宗	8
忠	劉育誠	9
忠	游明雪	9
忠	鄔建國	17
忠	張仲皓	23
忠	余炳輝	10.5
忠	張光甫	22.5
忠	謝忠華	12
忠	林宏利	6
忠	林明潼	33
忠	陳皇龍	48
忠	黃振剛	30
孝	余玠鑿	24
孝	張家豪	34
孝	李銘禧	50
孝	黃宜葵	15
孝	林阿雪	15
孝	賴滉瀛	39
孝	陳瑞元	57
孝	謝萬取	3
孝	林榮宗	24
孝	陳新川	33.5
孝	王敬皓	10.5
孝	劉文振	5
孝	張清潭	4
孝	方可晴	20.5
孝	王祥安	29
孝	翟志豪	12
孝	游勝麟	50
孝	趙元	32
孝	林岳勳	10
孝	柯文傑	100
仁	黃農璿	45
仁	林俊安	40
仁	紀筱柔	25
仁	高明龍	20
仁	湯玉枝	47.5
仁	張建雄	204
仁	李宏仁	199.5
仁	許景陽	6
仁	李銘育	19
仁	顏豪志	130.5
仁	洪軒茂	67

班別	姓名	時數
仁	蔡文全	5
仁	鄭茂鴻	62
仁	廖彩雲	148
仁	黃素貞	259
仁	王雅鈴	197
仁	邱炳榮	15
仁	吳家煌	12
仁	蔡佳諺	69.5
仁	王意茹	17
仁	劉心怡	4
仁	李震榮	4
仁	陳壽祺	20
仁	高翊真	37
仁	陳珮葵	53
仁	王嘉齡	38
仁	周詩穎	5
仁	余彥臻	17
仁	林建亨	5
仁	彭大維	5
仁	陳冠耀	5
仁	陳詩月	4
仁	蕭勝明	6.5
仁	陳樹仁	16
仁	黃然能	4
仁	高專長	6.5
仁	林伯泰	10.5
仁	周禹丞	14.5
仁	劉元生	13
仁	張國輝	12
仁	李勇賢	6
仁	朱妍姪	32
仁	洪茂森	48
愛	林雅雯	92
愛	葉懿慧	20
愛	趙駿業	112
愛	陳美美	40
愛	余明俊	57
愛	陶相甫	10
愛	唐瑋	53
愛	陳春桂	152.5
愛	連志光	14
愛	吳碧霞	51
愛	劉妍麗	37.5

班別	姓名	時數
愛	李坤璋	130.5
愛	陳柏辰	61.5
愛	張洸輝	75.5
愛	王艾	84
愛	林威良	135.5
愛	吳桂雲	284.5
愛	林士傑	140
愛	林文賢	132
愛	蔡親偉	133
愛	劉鼎盛	17
愛	許玉梅	12
愛	林恆雄	27
愛	翁淑韻	15
愛	張雅菁	26
愛	林文正	4
愛	周正忠	4
愛	許堯舜	8
愛	許碩真	61.5
愛	林淳一	54
愛	林春根	16
愛	洪志文	38.5
愛	陳清雲	4
愛	李培俊	20
愛	高翠麗	2.5
愛	潘佳吟	30
信	徐櫻娟	197
信	馬翠萱	159.5
信	張婷	131.5
信	蔡閔如	100
信	葉益霖	82
信	吳玉珍	156.5
信	林進祿	133.5
信	陳加欣	107.5
信	鄧朝興	160
信	賴建同	65
信	蔡青芬	159
信	呂啟帆	28
信	洪居華	359.5
信	陳闕倫	38
信	翟威晨	19
信	吳秉珊	138.5
信	謝志松	179
信	胡殿輝	130
信	鄭莉佩	51.5

班別	姓名	時數
信	譚國斌	21
信	陳嫻榮	12
信	杜國業	60.5
信	孫文雄	12
信	洪一焜	60
信	童宜雄	4
信	劉昱靖	5
信	沈哲宇	17
信	簡志霖	17
信	陳冠宇	4
信	陳璋鑫	101
信	張郁婕	93.5
信	李昆峰	2.5
義	余淑華	158.5
義	周慧敏	265
義	李信賢	10
義	陳怡璇	100
義	吳俊縊	30
義	唐天剛	10
義	王當傑	217.5
義	張玲慧	144
義	張鈞晃	70
義	韓勇良	10
義	鄭旭芳	40
義	邱凱琪	246
義	徐永益	4
義	劉文雅	92.5
義	陳巧凌	84
義	林英作	99
義	黃美施	12
義	程文美	15
義	余懿桓	2
義	楊仁德	4
義	張冠英	44
義	林芳吟	51
義	張玉枝	5
義	陳韋潔	5
義	池旺融	12
義	蔡景德	12
義	燕睿成	121.5
義	吳宗達	12
義	詹明宗	58
義	游又葵	69
義	黃桂香	50

班別	姓名	時數
義	張巧玲	84.5
義	黃宣婷	29.5
義	陳淨	32
義	許明煌	29.5
義	林雅茹	27
義	許栢慈	29.5
義	魏芳文	30
義	江香燕	48
和	黃敬仰	30
和	吳聰旗	127
和	林莉君	40
和	徐廷順	234
和	王愛群	20
和	陳佛賓	26
和	洪馨彤	4
和	蔡佩珊	44.5
和	洪彥雄	50.5
和	桂先芄	53
和	林錫忠	49
和	呂忠民	12
和	陳玉婷	24
和	張瑞城	24
和	高藝值	27
和	李威霖	27
和	林筱謙	24
和	張其振	5
和	劉慧梅	102.5
和	郭建麟	5
和	紀筱昭	5
和	高灌鏗	5
和	吳修	39.5
和	洪坤安	12
和	林維德	4
和	謝孟光	4
和	林坤松	13
和	盧琇玲	13
和	施敏男	10
和	王詠立	18
和	林增元	50
和	方麗華	5
和	廖崇智	5
平	蔡德華	102
平	林靖芝	10
平	陳晨曦	112.5



班別	姓名	時數
平	高企樟	75.5
平	羅井茂	76.5
平	黃育貞	40
平	黃澤華	16
平	洪乙禎	7
平	莊子華	29
平	陳美芳	150.5
平	侯采伶	6
平	高瑜菁	12
平	鍾永明	25

班別	姓名	時數
平	曾進發	19
平	郭富修	12
平	羅欣怡	4
平	王世琦	33.5
平	李怡寧	48
平	許銘樑	8
平	潘文川	4
平	呂欣明	28
平	蔡賢昆	5
平	林子欽	14

班別	姓名	時數
平	張智鈞	13
平	張郁莉	4
平	林彥宏	20
平	江致嫻	32
平	彭泉皓	17
平	机詩雅	48
107 台科三	侯美花	24.5
外隊支 援水考	沈明春	24

服務組 6 月捐贈芳名錄

項次	日期	姓名	物資 (現金)
1	5/28	曾光亮	飲料 2 箱
2	6/3	林欽鐘	香蕉 1 大箱, 餅乾 1 批
3	6/3	張冠英	飲料 3 大罐
4	6/3	許玉梅	紅棗蓮子白木耳、愛玉 1 批
5	6/3	劉玖權	炒米粉、豬耳朵、芒果 1 批
6	6/4	林鼎鈞	糖果 1 批
7	6/4	劉鼎盛 吳桂雲	飲料 2 箱
8	6/10	謝忠華	投影機 1 台
9	6/10	陳嘉宏	香蕉、花生 1 批
10	6/10	陳錦華 連志光	餅乾、吐司 1 批
11	6/11	范順德	山楂果 1 包
12	6/11	李美玉	韓國泡菜 1 批
13	6/11	李美玉	礦泉水 200 箱
14	6/11	張榮華	現金 2000 元
15	6/11	陳錦華 連志光	手工蛋捲、咖啡糖 1 批
16	6/18	江謝瑞	大西瓜 1 個

項次	日期	姓名	物資 (現金)
17	6/18	陳錦華 連志光	餅乾 1 批
18	6/18	蔡親偉	冰品 1 批
19	6/22	陳美芳	大西瓜 1 個
20	6/22	林裕峰	大西瓜 1 個
21	6/23	李美玉	香蕉 1 大箱
22	6/23	吳家煌	大西瓜 1 個
23	6/23	林月綉	現金 500 元
24	6/23	林麗花	麵線一批
25	6/23	劉慧梅	辣椒醬 2 罐
26	6/24	劉慧明 陳明珠 張建雄	芒果 2 大箱
27	6/24	競賽組	現金 2000 元
28	6/25	陳錦華 連志光	餅乾、蛋捲 1 批
29	6/25	蔡親偉	巧克力 1 批
30	6/25	陳清雲	飲料 2 箱
31	6/25	李昆峯	飲料 1 批、咖啡豆 1 批



【財務組公告】

112 年六月份捐贈物資

姓名	金額 / 物資	備註
臺灣省城隍廟	救生浮標 40 支 防滑鞋 100 雙	
莊子華前會長	黃色矽膠泳帽 200 頂 白色矽膠泳帽 299 頂	



～夏至端午安康情～

【圖/文 蔡親偉】

粽夏情懷～心粽有你～歡喜免給樂～就是這麼的撩，讓心中的熱情滿滿洋溢。

為了四天的連續假期，提高大豹溪的勤務人次。啟濤會長及當傑總幹事費盡了心思，特別交由活動組準備應景的各式香包來每日發放，給會員們最大的福利，在第一天的辛勞結束之際，有著玉梅教練特別幫忙準備大

大捲的壽司飯糰以及先前的清涼椰子水，幸福滿滿的感受在心頭；粽橫一夏～免給樂～DIY小擺飾，由本人提供在端午當日限量小加碼，給大家一份意外的小驚喜。

假期第二天，上來值勤的人數稍增，三位督導吳家煌前會長以及美玉教練和月綉教練陪著活動組來到各站分送香包，所到之處都是人潮密密麻麻，在每站的人員也都全力堅守，盡全力防範狀況的發生，真的好運接粽而來，午後的雷陣雨突襲，讓氣溫降了不少，遊客逐漸撤離，讓大家輕鬆的撒哨，結束了安全的一天。

端午連續假期第三天，上來值勤的人數依然不減，熱情讓我們的守護戰力依舊，前會長劉慧明及張建雄教練兩位督導，特別帶了滿滿整箱的香甜芒果來慰勞大家，讓大家倍感歡樂及貼心；諧音梗嗆辣的～有“粽”你再來，藉以創造假期期間歡樂的氣氛，而單日救溺人數在這天也創下今年新高，突出彰顯了本隊大豹溪水域防溺水的重要定位，感謝也感恩每位教練來到大豹溪的心力付出。

就在第四天來到連續假期的收尾，糟糕了！活動組準備的香包竟然已發到不夠了，完蛋了！竟然要大家～有“粽”你再來～在假期的尾聲中，要去哪裏找粽子呢？價位平實的“甘百世巧克力”，順理就成了“甜心迷你粽”的最佳代言，讓大家感受這甜蜜的粽夏情懷，增添了無比歡樂的氣氛，我們以歌曲“珍重再見”收尾，期待下個週末假期的到來。



2023 台北國際龍舟錦標賽

台北國際龍舟錦標賽 - 擺渡人水安隊

【圖 / 文 水安龍舟隊】

今年擺渡人水安隊參加台北國際龍舟錦標賽混合小龍組，拼到第三場 12 強，大家都覺得好幸運好意外，我覺得根本是奇蹟！

第一個奇蹟，今年報名隊伍踴躍，隊數爆增，在 4 月初報名後被通知是備取，需從超額的 20 隊中抽籤才有機會取得比賽機會。心中已篤定今年龍舟比賽無緣，訓練到此結束，大家明年見時，主辦單位突然通知抽中我們隊，恭喜獲得了參賽機會喔，這不是奇蹟是什麼！

第二個奇蹟，賽前看到分組名單，第一場四取二其中兩隊是專業隊伍，心中又冒出一個遠遠落後的畫面，心想第一場就是最後一場吧！結果比賽時發現有一隊因為另一比賽衝到而棄權，我們士氣大增站上戰場，專注自己每個動作，專注相同的下槳頻率，專注在全船一致的呼吸，只要全力以赴就無懈可擊！咻咻咻到達終點晉級預賽了！

第三個奇蹟，懷著勢如破竹的氣勢，在第二場比賽中穩穩的一槳一槳前進，不管外界的吶喊聲，我們不放掉任何一次起身拉槳的推進力量，緊咬著前





方第一艘船，不可思議的強大力量又再晉級，殺進 12 強準決賽！就在大家等著下午迎接比賽時，突然一陣暴雨狂風加閃電，所有比賽延到明天。因為大部份人沒想過會比到第三天已安排其他事，趕緊聯絡其他可支援的隊員，還真的剛剛好湊滿上場人數，一個都不能少阿。

比賽進入第三天，看著其他船的对手，個個身材壯如山，能划到第三場的对手想必是天天練身體才有這樣的好身材。起步槳還沒划完就看到其他船的尾巴了，為了和可敬的对手相較量，我們也使出渾身解數，用盡全力划向終點，雖然沒有進入最後總決賽，覺得已經心滿意足了，剩下心中滿滿感謝，謝謝所有一起創造奇蹟的夥伴，謝謝在大家訓練過程中不放棄互相鼓勵，缺少了任何一位夥伴，都無法一起完成這場奇蹟似的龍舟夢，擺渡人水安隊，期待著下次比賽的再合體！

好幾年沒划龍舟了，今年卻有個神奇的龍舟體驗

【圖/文 戴雪惠】



6/22 Day1 身為候補隊員，化身小助理，協助蒐集身份證件和管理隊員證。大家一致認為應該第一天就結束了，結果居然晉級了。只好提前去吃早已訂好的龍舟慶功宴。

6/23 Day2 我和總教練被排定上場了，總教練從沒划過龍舟，我只好上場前 30 分鐘幫他惡補。想說，賽事應該就這樣了吧！沒想到前四槳都是女生，大家奮力划到最後的結果下，我們又以分二晉級。大家很振奮的留下來吃午餐，等著下午的第三輪，然而，老天爺就是喜歡開玩笑，下午一場大雷雨，河水上升，水勢湍急，水道線也搖搖晃晃，主辦單位只好宣布延賽。

6/24 Day3 前一天隊員有幾位無法上場，前一場我划右槳，找來的上場隊員重新組合後，我變成划左槳。我們在第四水道，看著第三水道的年輕強隊，呼呼哈哈做著快樂動作，我們這隊大聲驚呼"哇～好強呀～我們要不要也來做





一下？”但我們很快決定放棄，我們老弱婦孺，力氣就留著等一下划船。很明顯，到第三輪的比賽，對手一定要有點強度的。我們水安隊為了表示對對手的尊敬，非常賣力的划，聽岸上啦啦隊員們說，這是我們最整齊的一次，果真我們就是划得一次比一次好，雖然以第四名坐收，大家都很有滿足。



能夠划三場，出席三天，真的很意外。因為水安的隊員們主要仍以維護大豹溪安全和推廣救生教育為第一優先，所以一週只練習一次，如果遇到補班補課，當週也不練習。隊員如遇到當次練習和帶班或會上活動衝突時，也會以帶班或會上活動為優先，以我自己個人來說，6月只有練習二次，而6月有練習的隊員大概不到1/2吧！



然而，我很喜歡水安的氛圍，同伴們每個人都習於付出，也感謝彼此的付出，即使很忙碌，毛毛教練一早帶著資源回收塑膠布和小桌子讓大家有個乾淨的場地，玲慧教練帶著自製的蜂蜜水、水果、仙草和小蛋糕，殿輝教練和秉珊教練負責整個進度控制，第一次擔任鼓手的芃芃教練，雖然很緊張，卻能夠帶著大家完成意象訓練，更神奇的是，雖然大部分隊員沒有划龍舟經驗，卻不需要舵手吩咐，七嘴八舌自行判定要倒槳還划槳幫忙龍舟轉彎進起點碼頭。我只能說，這是支神奇到讓人安適的隊伍。

問我明年會繼續划嗎？就看明年是否能成軍囉 ^^

6/22-6/24 端午之台北龍舟奇幻賽

【圖/文 周佳儀】

今年由於帶班及出國旅遊等等因素，自知龍舟實在練得很少，對於比賽會派我上場已感意外，對於第一次參與小龍混合的我們，本來就抱著玩票性質居多，大家都以為第一場預賽應該就會被淘汰，感謝老天的眷顧，因為有一隊棄賽的情況下，不小心讓我們晉級了。



第二天的第二輪預賽，又是抱著這輪應該又會被淘汰的心態奮力一搏，也許老天真的不想讓我們太早休息，我們竟然又進了 12 強，就在要比 12 強進 6 強賽，遇到大雷雨，賽事被迫延宕到第三天，誰都沒有想到我們的賽事要比到三天，硬是努力把人員湊齊備戰第三天的賽事。

第三天的賽事提早八點就開始，報到檢錄時看看旁邊的對手隊伍，不是我誇張，光看體型和氣勢我們就先輸一半，男生手臂每一個都快要我兩倍粗，自知走到這裡已經充滿不可思議及無憾，剩下的就是盡力把它划完。

每個人是開心的，因為能走到這裡，已經是不可思議中的不可思議，尤其隊伍幾乎都是校隊級，能跟他們在同一賽道競爭，已與有榮焉。

低調的晉級低調的參賽

我們很普通但很認真創造不平凡的賽事

感謝玲慧辛苦安排所有龍舟隊相關事宜

感謝 33 當我的右槳好趴呢

感謝芃芃努力擊鼓提振我們

感謝健軒教練當我們舵手

感謝雪惠夫妻檔協助龍舟賽事注意事項及攝影的工作

感謝毛毛一早幫大家佔位子

感謝殿輝協助檢錄驗槳相關事宜

感謝建宏教練及強哥賽前幫助訓練事宜

感謝老洪這最關心龍舟賽事的素人所有的幫忙

感謝這幾天賽事所有參與的隊友

要感謝的人好多好多，謝謝大家讓我參與今年這奇幻的賽事，明年見！





水安志工傳承與我 112 台科高級二

【圖 顏豪志 / 文 陳天生】

2023 真是忙碌的一個夏天，天還涼意十分，就開始忙碌水安水上活動，四月春意進尾聲，我開始了一連串的帶班，四月的台科高級一鄔建國總教練，五月的台科救生一林繼祥理事長擔任總教練，原以為帶完五月救生班六月就可以跳過休息了，天啊！林總教練竟然發願又接續開了六月台科高級二班，這下夏天失眠了，學員一路從五月救生班就這樣一路帶上了高級泳訓班，難道這就是傳說中的水坑，在這五十米的水池裡挖（蛙）啊挖（蛙）。蝶式捷式蛙式仰式四式特訓，學員在總教練的鼓勵下，充滿著的熱血。

這一群 2023 新兵一路培養出認識水安肯定水安，將這期（台科一 + 水藍天一）的學員緊緊的拉在一起，高級班讓他們在泳姿上更加進化。救生班的泳姿不順暢，到高級班的享受水的自在，帶班也是一種學習，授課教練每上完一堂課猶如重新學習了一遍該姿勢的技巧，不只是學員在學習，我當管理也在學習，凡事做中學，學中做，教學相長，每位授課教練都是一本寶庫書，有挖不完的技巧（眉角），大家相處真是一種說不出的緣，水安人在各位授課教練無私的教授及傳承經驗分享，在每一位教練身上都有學不盡的寶藏。

水安高級泳訓班練的是一種態度，一種對自我的負責，沒人會逼你，俗語說：師傅引進門，修行在個人，我也是從最初的救生班，高級泳訓班一路教練幫我們開道引導走到救生教練班，這些歷練更是水安隊無私的資產，水安要的是一種正確的態度，高級班要的是一種謙卑，不同階段都有不同的學習，是一





種善的傳承，一種無私。從授課教練身上學到的不只是泳技，還是一種付出，取之於水安用之於水安，傳承於社會，推廣個個會游泳，人人能救生，雖是一個簡單的使命，無悔的將己所學有系統的傳授，一代傳過一代，不論是游泳的姿勢或是技巧，教練更是將其所能恨不得將全部功力輸入到學員身體。

水安的傳承優良傳統，將己所學分享給新進學員，莫忘初衷，水安的志工服務，歡喜做，甘願受，大家都是開心的付出，不求回報，開花結果應該是會上所有教練最開心的事，一代傳承一代，永續水安的精神，博愛，人道，志願服務，簡單幾個字，道出水安的精神。

在不同階段，都有不同的學習，水安提供了一個優質的學習環境，也在授課教練身上學到做人的謙卑，無私。泳技的好壞不在於游多快，在於態度，我深信，態度決定一個人對事情的認真度及高度，態度對了，一切都對了。





甲子緣起

【圖 廖彩雲 / 文 蔡佳謔】

對於一位跨入花甲之年的我而言，能夠為會上開設師大中級班和師大自救班，這是我們夫妻倆，最值得紀念的禮物。

說到第一個“緣起”，生於癸卯年九月的我，今年是我本命年，這是諸事皆善緣的一年。記得在教練團會議那一天，看到師大開這兩班，我毅然地決定簽下來！

首先得感謝本班顧問張仲皓資深教練，為我們會上牽成，開辦師大中級班及自救班，我才得以能盛情邀請他來擔任中級班顧問以及自救班指導。另外，我們也邀請到第七期救生教練班的鄭茂鴻資深教練，來擔任自救班顧問。這是人生最難得的緣份和友誼。

而第二個“緣起”呢？這得說是生命中的善緣，能夠邀請到去年競賽組自強早泳隊的菁英教練群來授課。感謝青春教練（李銘禧）的協助安排，第一週由他親自授課，“蛙王”張鈞晃教練做示範。第二週則由資深教練趙駿業授課，由選手級教練陳怡璇擔任示範，以上的堅強師資群，空前絕後，很難再有。我們的教練和學員們，太幸福了！

未來我若有機會開高級班，將會再邀請上述優秀的教練團隊，來繼續完成「蝶、仰、蛙、捷」游泳四式的訓練。當然，也會邀請小柯（柯文傑）這位優秀的教練，大家拭目以待。

第三個緣起是，我們夫妻結婚三十餘年，今年千載難逢，能有機會在這水質絕佳，新穎現代化的師大泳池，共同攜手開設中級班及自救班。這個美好的夢想，實現了，我們擁有了！

佛家說：『諸法因緣生，諸法因緣滅』，緣起緣滅都有自然的道理。感謝會長，感謝教練，感謝學員，這份難得的緣分，讓我們未來再相遇。這之中，有你，有我，人生足矣！





112 台科救生二

【圖 / 文 文書組雲小珍】

6月4日由鄭燕宗總教練帶領的台科二救生班已熱鬧登場，共計30位學員一起接受救生訓練至7月2日。

2019年的冠狀病毒引發的傳染病，使得疫情持續了三年以上，才漸緩受控制，這亦使得鄭總教練原本當年承擔的救生班延宕至今。

但所謂有緣千里一線牽，112年的六月緣份把學員們與教練團緊緊圈在一起，使得台科二得以順利開班並且圓滿的完成溪、海訓的訓練。尤其溪訓6月25日在烏來雙溪口的水位因前二天豪雨，使得水量瞬間暴漲且流速相當的快，此被高教王成華教練喻為數年難得一見的景況，故在操作急流救生課程時學員更能感受水的力道，體驗真實的放流及翻艇等速度的快感！

再次感謝鄭總教練開班也恭禧台科二救生班順利結業畫下完美的句點。

這不是代表結束而是開啟在水安大家庭的一個立足點，共同邁向「人人會游泳 個個能救生 家家學急救 戶戶保平安」的遠景。





救生員複訓班

(6/5 - 6/10) 總教練 許銘樑

【圖 湯玉枝 / 文 林增元、顏豪志】

6/5 ~ 6/10 為期 6 天的救生員複訓，由許銘樑總教練帶領著資深副總：林進祿、王愛群、劉慧梅、王祥安教練負責操練與授課任務，目的是讓身為救生員的夥伴們，能於平常的時間內也可以保持著救生觀念及技能，在突發事件發生時可以很從容的應對和處理。

感謝許銘樑會長承擔今年救生員複訓班的重任，也謝謝各位副總和帶班教練的幫忙，讓六月救生複訓班成功而圓滿的完成。恭喜再次充滿志工救生指數的夥伴完成複訓，又要麻煩您，再繼續奉獻心力，照顧水安，戒護大豹溪，感謝！





競賽組仰式進階班心得

【文 張靜依】

111年台大一救生班、青年高級班結束後，非常喜歡水安這個溫馨大團體，教練們的指導也讓自己更愛游泳，但是因為居住地點比較遠，今年遲遲沒有決定是否要繼續泳訓課程，正在猶豫時，和救生班加欣總教練與同學們一起參與了五月大豹溪開站執勤，想起去年大家一起認真學習共同歡笑的精彩回憶，加上教練與同學們的熱情邀約，隔天就到台科泳池競賽組捷式班報到了～

競賽組和救生班、高級班的學習型態不太一樣，暖身拉筋後還有紮實的肌力訓練，下水之後就是吃不完的課表，進祿教練總是說基礎動作最重要，每天游好游滿毫不客氣，第一週下課回家就是全身痠痛唉唉叫，但是隨著時日推移，某天突然就發現，咦！身體好像沒有那麼痠痛了、日常的坐姿站姿好像更挺直了、體重沒有減少但是衣服變寬鬆了、更重要的：游起來更輕鬆順暢了～一切的努力都是有回報的～

接在捷式班之後的仰式班，一開始還想著：仰式我最喜歡了，就是輕鬆的躺下去嘛～沒想到！代擠姆系惹人想的蝦膩甘單！

夾臂踢水、側打水這兩項練習還算OK，但是夾浮板划手這項根本就是大型翻車事故現場……浮板噴飛、撞水道繩、撞同學、歪七扭八甩尾什麼都來，明明踢水還可以，加手就是一個手忙腳亂，手只能慢慢一動一動分解動作，一加快腦袋就糊成一團冒煙……當機的同時腦中還傳來進祿教練說的：游泳要用腦袋想一想啊！！

覺得好多好多要學要注意的地方，分開來個別專注練習可以做到，但是聯合起來就會腦袋打結，啊！啊！這是處理器太老舊，還是記憶體不足無法同時多工嗎？？？只好回家躺在椅子上練習陸操看看會不會進步一點……

雖然划手的左右手協調還沒練好，但是晨曦教練教的滾肩側身頭擺正好像有抓到一點感覺。

晨曦教練：頭不要晃，上面要可以放一個十塊錢不掉下來，露出你的美人肩，左邊～我最美！右邊～我最美！

咦？這好像時尚麻豆走台步的感覺嘛～配上每天早上沒睡飽的臭臉，這個我會我會～





抓水抱水推水的動作，也在玲慧教練不厭其煩的指導下，終於有水流推著身體前進的感受，雖然還是慢得像在夏威夷飯店渡假……

教練還特地請了好厲害的選手，來指導大家競技仰。

選手教練：剛才游的時候是哪裡用力？有人是全身放鬆的嗎？有嗆到水嗎？有人是沒有閉氣自然呼吸的嗎？雖然身體不要緊繃出力要放鬆，但如果全身放鬆就會變成沒有前進動力，首先有兩個地方要用力，脖子要用一點力穩定，眼睛看斜前方微收下巴，不要從頭開始就晃來晃去。還有肚子要用力，身體不要凹起來但也不是整個把肚子挺出來，小腹微收，如果都沒有閉氣自然呼吸的話肚子是沒辦法出力的。

啊啦～我兩項全中啊難怪速度慢慢慢……

注意脖子穩定肚子出力，之後再游一趟就有覺得比較沒有亂飄，速度有比較上來一點。

還有抓水推水，最後要有一個手掌往下推出的動作，藉由這個往下推水的反作用力快速的抬手。聽到之後就想，啊！這個就是之前玉珍教練跟我說的，手推到點一下就起來的動作，我的手就是推完放在那邊，不知道在等什麼……但是如果馬上抬又跟另一手很不協調整個亂……這個也是知道了，但是還做不到，要繼續練習的部份。

然後閉氣，因為游仰式一直都是自由呼吸無限暢飲（？）如果要閉氣完全不知道應該什麼時機換氣？



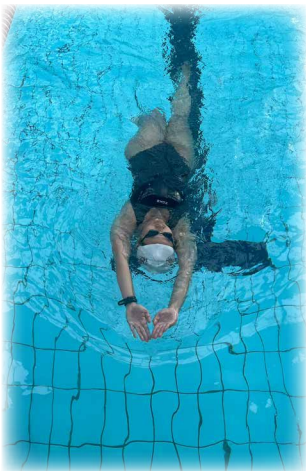
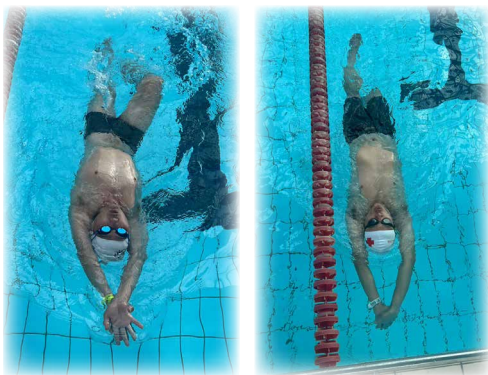
選手教練：每個人閉氣換氣肺活量不同，但是基本原則是手推水有動力的時候快吐快吸，吸氣閉氣然後漂起來，吐氣會有點下沉，快吐快吸之後閉氣繼續漂，跟韻律呼吸一樣。

在練習閉氣仰漂的時候，突然抓到那個吐氣下沉瞬間的感覺，啊！這個不就是潛水的中性浮力嗎？！吸氣吸氣上升、吐氣吐氣就下降，用這個感覺在深水區練習韻律呼吸，終於第一次成功做到手腳放鬆不搖櫓不打水，單純用吸氣吐氣控制上浮下降的韻律呼吸，游泳這麼久，到今天才突然學會這一點！

（進祿教練內心 os . 我特地請選手來不是教妳這個的啦！）

隔天練習機器人手臂打水和整隻手臂舉高高打水的時候，嘗試加上規律的吸氣、閉氣、吐氣節奏，果然就感受到閉氣時像是胸口抱了一顆氣球身體浮力增加了，游起來更穩定了～（但是要注意的事情更多了，腦袋更打結了……）

整個寫起來這樣一看，好像什麼都還沒學會，都還要再練習，但其實我想說的，是競賽組的教練們真的非常用心安排課程和指導大家，有好多好多的學習機會，和好多好多的練習時間，想要更精進泳姿和體力肌力的伙伴們，快來一起加入競賽組挑戰自己吧～





112 滬江初級一

(5/29~6/10) 總教練 張冠英

今年有幸擔任初中級泳訓班的總教練，第一次擔任總教練且是在非暑假期間開班，這都是無比艱鉅的挑戰。所幸有平時帶班的底蘊積累，加上挺我的教練團隊與友善的泳池業者作為我的後盾，才使今年招生如此順遂，並更勝去年旺季的人數。

首先要感謝的是我們滬江泳池的業者好習慣，因為有他們的支持，才能讓我們有機會將「人人會游泳，個個能救生」的理念推廣出去，並造福更多想要成為游泳教練的學弟妹們能有實習的機會。再來感謝的就是我的教練團隊，大家為了此次泳訓班，由四面八方而來，有的來自汐止、烏來、木柵、板橋等地方。重點是每一個教練都非常準時，提早到校門外等候每一個學員，讓學員與家長們都感動不已。

我的開班理念就是讓教練與學員都可以學到東西且都快樂樂的，所以會發現我的教練團與學員們都臉上都常保持這開朗的微笑。或許我的教練不是每一個都非常強，但我都告訴他們，我要的不是最強而是有顆良善的心，設身處地為學員想。因為對於初學者來講，萬事起頭難，要的不是什麼高深的技巧與理論，而是用心陪伴與關懷，讓它們跨出第一步，慢慢由每一次進步建立信心，進而建立興趣才能持續下去。





有不少學員曾經上過無數課，但都無法學會，直到來到這裡才真正體會到游泳的樂趣。小朋友們就更明顯了，本來怕水怕得要死，現在變成玩到不亦樂乎，都要用趕的才能讓他們上課不遲到。最後要感謝 18 期救生教練班的同學們，與愛護大寶的教練前輩們，提供開班贊助金與美味的早餐及浮板給教練團的後進們。讓每位教練都快養成小小寶了，臉都圓滾滾的。真心的感謝你們。希望能將這份良善的傳承可以永續，造福更多需要幫助的人。





112 滬江初級一

用心傳承、百年樹人

【圖 / 文 湯玉枝】

112年5月29日是滬江泳訓班初級一開班日，沈寂好一陣子的伙伴們，該暖身動起來了，第一天上課由副總教練依高矮順序整隊編學號發泳帽，總共38位學員，依程度不同分成3組任務，進行水訓練。第1組菁英組：能換氣游泳25公尺；第2組：能把頭埋在水裡往前游15公尺不會換氣的；第3組：不會游泳的。



分配到第3組，教授初學者游泳，對我而言是最大的挑戰，如何從不敢下水，到可以蹬牆出發漂浮前進一小段，何其困難，教初級游泳班最大的成就，是瞭解韻律呼吸的重要性，懂得在水裡吐氣水上吸氣，身體才能放鬆，雙腳有韻律交替打水，直臂向上划手，循序漸近及技巧性以遊戲方式引導學員，很快就能換氣游泳了。最大的挫折，是學員不聽從指令一味的拒絕，運用多方面的嘗試，用不同方式雙向溝通，而非權威式的命令，鼓勵學員得到讚賞的方式，終於得到回應，願意打水韻律呼吸，好感動。

這次的初級班年齡層從4歲到62歲，盡最大努力不懈不怠，期望每位學員繼續上中級班，16歲以上持續報救生班，培養將來能維護水域安全的救生員。15歲以下的學員持續學好泳技，水安隊推廣人人會游泳，個個能救生，先學會自救才能救別人。



感謝總教練張冠英，副總教練給我這麼好的機會，在這個初級班發揮所長考驗實力，從救生班、高級班、矯正班，十式班、游泳教練班到救生教練班，教練團給我最優質的教學品質，現在該是回饋報恩的時候了，教學過程中仍會遇到不同的挫折，唯有不斷精進自己，突破困難才能成為有實力的教練。戲水的夏日來了，希望大家都能學會自救減少溺水事件發生。





112 滬江中級一

【圖/文 許明煌】

非常感謝大寶總教練的帶領，讓我有機會可以擔任滬江初級班及延續中級班的管理教練，有了這次的實習經驗，真的是令我的眼界大開，體驗感受完全不同；在去年時，我和台下的學員一樣，用著崇拜的眼神看著黃泳帽的教練，羨慕著教練們優美的泳姿及水性，而自己在訓練的過程中不斷的嗆水、喝水喝到撐的悶狀感到挫折，而今年我已經有機會蛻變、成長，從一隻嗆水喝到飽的早鴨子，變成黃帽的游泳教練嗎！？



的確這是非常神奇的，去年從救生班、高級班及矯正班一路訓練下來，自己的泳技有逐漸的提升，也許是因為都和同學在一起訓練，所以不覺得有太大的差異，直到戴上黃泳帽，看見新學員才發現，原來我已經游這麼遠了，怎麼教學，如何表達又是一項不同的領域。很慶幸加入滬江大家庭，修哥、志文、又蓁教練專業又精彩的教學，平易近人的解說及動作示範，加上其他教練熱心的協助，讓許多原本怕水的學員循序漸近的，達到自己預設的目標學會游泳，而我也跟著資深教練們，學習如何教學，如何發現學員碰到的問題，並如實地分享自己的習泳經驗與過程，瞭解為什麼要做這個動作，這個動作會有什麼影響，以及錯誤的動作會導致什麼結果，讓學員自覺並優化自己的動作，看到學員們的成長，真心為他們感到喜悅，也感謝你們讓我有機會學習擔任一位管理教練。

在這段帶班的過程中，有一天我帶一位小朋友在做蛙式的練習，特別感謝泉皓及玉枝教練，分享了他們的教學小技巧給我，我立馬實作，與小朋友幾輪的操作下，發現他的動作有很明顯的突破，只要有好的教學方式，沒有學不會的游泳，每位教練都有自己的竅門，看來得多多和教練們挖寶學習，才能快速的成長。課堂上除了泳技的教學外，更分享了許多知識及安全觀念的建立，錫忠教練分享了水域安全的知識及救生安全的觀念，雖然只有短短的十多分鐘，但足以幫助自己及協助他人避免掉一場事故，挽回一條寶貴的性命；修哥教練詮釋什麼是「志工」，因為水安隊的教練全都是志工，教練們都是在將「教游泳」作為傳承的一生職志，讓愛傳出去，更多人學會游泳，不僅改變人生，更



是改變世界。

很快的中級班的課程來到了尾聲，在優秀強大教練團有系統的教學下，學員進步的速度真的飛快，結訓的測驗感覺對學員來說可是小菜一疊啊！更令人驚訝的是，好多位從初級班到中級班的學員，在要結訓前，已經預約報名了台科三的救生班了，歡迎你們投入救生員的行列，咱們大豹溪見！帶著滬江滿滿收穫及感動，繼續前行並分享給需要的人，期待未來還有機會跟大家一起並肩學習與參與服務。





112 滬江中級一

【圖/文 朱妍婕】

今年是我第一次在水安體驗帶班，很幸運可以在滬江泳池，跟著許多資深教練學習，感謝大寶總教練不畏艱辛的，在非暑假期間連開初級班與中級班，真的勇氣可嘉！我這個新手教練才能有 5 週的時間，可以跟著資深教練還有學員們一起教學相長。在開班協調會的時候，吳修副總還強調，這次課程設計不止針對學員，他也會對帶班管理教練的學習、養成做培訓，讓我們可以做更好的準備去參加游泳教練班，當下真的深深被教練團的用心感動。

初、中級班 5 週時間下來，從一開始超沒自信覺得自己還不是教練，真的夠資格給學員們建議嗎？到漸漸發現其實學員們就是當初學游泳的自己，我可以分享自己一路走來的調整方式，學員還是沒辦法理解的時候，我就請資深教練或是副總幫忙指導，同時還可以在旁邊學習他們是如何指導學員。這一切都收穫滿滿，不止學到資深教練們是如何解釋及表達去修正學員們的姿勢，其實我也重新複習一遍自己的泳姿。

其次，我真心佩服各位前輩學長姐的體力、毅力跟活力！初中級連續 5 週帶班下來，我覺得最後幾天，都要用意志力撐著才不會呈現放空狀態，我真的很幸福有機會加入滬江的大家庭，所有教練們都互相尊重、幫忙、學習，下課後還有資深教練教導我們泳技以及教學技巧。這可能要扶老奶奶過馬路很多次，才能擁有這麼棒的學習環境。

我會帶著在滬江被賜予的滿滿收穫及感動，繼續前行並分享給需要的人，期待未來還有機會跟大家一起並肩學習跟服務。





112 青華初級一

【圖/文 高企樟】

炎炎夏日來到，加上新冠肺炎疫情剛剛解封，戲水的遊人，已迫不及待的現身，在各個水域享受那一身清涼。

每到此時，新北市救生員教育服務推廣協會，會在許多泳池開班教導一般民眾游泳，以及水上安全觀念的推廣，從初級班的捷式(自由式)、到中級班的蛙式和仰式、再到自救班進一步學習基礎求生及救生技能，學員只要負擔少許的行政費以及泳池門票就可以參加訓練，而教練都是協會的志工不收取任何費用，只希望能把游泳技能與水安觀念帶給民眾，讓戲水可以更加安全有趣。



今年承蒙簡志霖總教練的不嫌棄，我擔任了112年華江初級一班(112/5/29~112/6/10)的教練職務，與林榮禾(教授)教練、吳秉珊(小三)教練、羅欣怡教練、沈哲宇(丸子)教練、林雨柔(阿喜)教練、劉昱靖(小夫)教練一同在華江高中游泳池為同學們指導捷式教學。可惜在泳池業者的收費條件無法達成共識的情況下，我們只好放棄華江高中這個場地，轉往青年公園游泳池，同時也變更名稱為青華初級一班。

本班共有八名學員，這個人數幾乎是達到了一對一教學的情況，同學們都直呼賺到了。可能也是因為教練團可以花更多心力指導每位學員，雖然泳訓只





有短短的十二天，但是學員在每一天的訓練都有明顯的進步，這也帶給教練團無比的歡欣與成就感，都說教學相長，除了學員的進步，我們教練團在指導的過程中，何嘗不也在增進自己的泳技與教學技巧呢！

初級班的結訓並不是結束，更期望是下一個中級班的開始，進而到自救班，更進一步加入救生班訓練成為我們協會的一員，與每位教練前輩們共同努力守護水上安全。





112 青華中級一

【圖/文 沈彥宏】

這是我第一次帶班，很感謝陳加欣總教練給我這個機會。我一直覺得游泳是一項非常好的運動，它可以強化身體的力量和耐力，在進步的過程之中也可以提高自己的自信。在這三週的協助教學過程中，我體會到了不同以往的責任感和喜悅，也看到了不同學生的瓶頸，像是怎麼踢都不會前進的蛙腳、因為柔軟度不足使得手永遠無法伸直、腳踝無法放鬆不管蛙式或仰式都是鋤頭腳等……，這些都是我不曾看過的問題。



雖然游蛙式和仰式似乎是比較基本的游泳技能，但這兩種游泳方式都需要耐心和細心的教導，因為它們需要學生掌握一些基本的技巧和動作。在身體的姿勢配合、平衡及節奏上，都是需要時間的，而我們這些管理教練的功能便在於此，這也是我這次很大的成就感來源。





最後，在點名及帶操部份也是很有趣的部份，考驗自己短期記憶，背誦清楚做操的口訣及鏡像示範，這也是我新解鎖的內容，相當有趣！期待下次帶班的時刻，也再次感謝陳加欣總教練，以及所有的副總和我們管理教練伙伴們。





112 青年初級一

(6/12~6/24) 總教練 張智鈞

04:30 手機鬧鐘響起，雖然千百個不願意還是要離開那舒服的被窩。
05:00 天色剛亮，到了青年公園泳池，打起精神迎接新的一天。就這樣的循環，開啟了「帶班」生活。

看著教練們不藏私的教學；看著學員們一天天的進步，內心滿是歡喜。還記得一位學員，第一天還不敢「頭沒入水中」做韻律呼吸，經過教練耐心教導後，隔天，有如打通任督二脈，不僅能夠「韻律呼吸」還能「浮板打水前進」，讓所有的教練瞬間歡呼連連。

我想這就是 - 帶初級班最大的收穫吧！我想這也是 - 帶初級班滿滿的成就感吧！然而這份成就感，無庸置疑，是來自學員給的回饋。



青華中級一結訓心得

112 年青華中級一 12 號 易思凌

今天中級游泳課程圓滿結束，回顧這段學習的旅程，我心懷感激。一開始，作為對游泳一無所知的新手，我連離開泳池邊緣都感到害怕。然而，在這段時間裡，教練們絲毫沒有嫌棄我，相反地，她們非常非常的有耐心一遍又一遍地指導我、陪伴我重複練習，並分享她們的游泳知識和經驗。有了教練們的鼓勵與指導，我才有勇氣迎接水中的挑戰。若沒有教練們，我無法想像自己能夠在水中待上一個半小時。

同樣地，我要衷心感謝每一位同學的巨大鼓勵與幫助。每當我遇到困難時，大家總是樂意伸出援手。教練們和同學們的存在讓我感到溫暖和安心，使整個學習過程變得更加有趣和充實。

再次由衷感謝所有教練們和同學們給予我的無盡鼓勵，我非常幸運能夠身處在這樣一個溫暖而充滿愛心的環境中學習游泳。我將珍惜這段寶貴的經驗。再次感謝大家！祝大家順心。





青華中級一結訓心得

112 年青華中級一 2 號 李哲賢

從去年就已經開始上初級、中級班，怎麼又會再次報中級班呢？是因為我雖然學會游蛙式，但看似輕鬆的蛙式我卻游的好喘好累。課程教練將動作拆解並詳細解說每個動作精髓，再組合起來練習讓我更清楚動作其連貫，練習時教練們總是會透過水中觀察，進行動作修正及提點，當聽不懂時就親自示範直到明白為止，這比起自己不斷摸索，是更有效率的進步，每次只要覺得更進步一點，心情就會非常愉悅，在不斷的調整練習下，漸漸掌握其技巧，我從原本游 25M 就得停下休息，經過不斷的突破自我，現在已經可以連續游 100M 且不再喘吁吁。

經過這段時間明顯感覺到我的水感漸漸變好，無意間也發現捷式竟然默默跟著進步，非常感謝有一群既熱情又專業的教練，願意犧牲睡眠時間義務指導，耐心陪伴並無私分享自身經驗。上完中級班除了泳技進步外，間接養成了早起運動的好習慣，這應該算是上中級班額外的 Bonus 吧。最後還是要再次感謝各位教練們，在你們不停的鼓勵下，讓我越來越享受在游泳這項活動中。





台科救生一結訓心得

112 年台科救生一 13 號 陳文豪

首先我要向一個月前的自己說聲謝謝，因為自己的無知一頭栽進了這未知的水域，壓根從未想過自己會有那麼一天長時間泡在水裡。



回想起一個月前，因為張建雄教練的無意詢問：想學游泳嗎？開啟了我探索旅程，而我一開始完全沒想過會直接進入救生班。因為我很瞭解自己是個水中”石頭”且完全無基礎，也很認命的願意從基礎學起，建雄教練說：你不妨先找美惠教練讓她幫你看看，後來去找美惠教練兩、三次，他總是給我笑容及正向的鼓勵，讓我充滿了力量。先修班開課的前一天美惠教練跟我說：不怕就來，不用擔心程度問題！“沒有教不會的學生，只有不會教的教練。”我心想：好不容易下了決定，現在放棄也太早了吧？直到現在全勤沒有遲到一分鐘過，非常感謝兩位教練在我質疑自己時，給了我堅定的力量！

當然進入救生班後的每位教練，都讓我感到溫暖且備受呵護，讓我受寵若驚，讓我更用行動及態度回饋這一切，成就一個善的循環。

當我參加先修班成為教練們口中的水安寶寶時，我真的天天都像孩子一般，抱著好奇及笑容進入到台科泳池，無論做什麼都覺得很開心，哪怕有挫折也都是想著如何突破如何學會，從未想過要放棄要中途而廢！



112年水安隊台科一救生班 明光碼頭訓練 紀念



從進入先修班開始我天天四點起床沒有缺過一堂課，我很驕傲地告訴自己雖然革命尚未成功；但我是一個好學生，我會持續帶著這顆熱忱的心，去勇闖這片我曾經只能用冥想的水域，一步一腳印築起屬於我的“游泳夢”。

然而每天的訓練都很紮實，但總有讓人特別記憶深刻的時刻！

第一週的泳池長泳，因為拉長了游泳時間，所以我第一次長時間泡在水裡，感受水的質量，加上親自體驗救生板、小船、SUP等器材，讓人意猶未盡。

第二週的明光碼頭海訓更是讓人亢奮，因為在一望無際的大海中訓練，是我不曾想過的事情，也因為安全上的考量，教練們費盡心思安排“專業高手”們在我身旁戒護，並且讓我穿上救生衣，而救生衣浮力讓我在海上吃盡苦頭，游不起來沉不下去，被浪打得東倒西歪，長泳將近一半時，我也不清楚哪來的勇氣，主動說出我想脫掉救生衣。（其實是因為捷式捷腳分腿時，救生衣胯下兩條確保繩，讓我非常不舒服。）

謝謝佳勳教練、慧敏教練當下沒有任何質疑還鼓勵我不用擔心“他們都在我身邊”，所以我突破了內心一個關卡擺脫束縛，也因此蛙式有了樣子。最後一哩路，同學教練們給我加油鼓勵及魚雷浮標歡迎門，讓我超感動及印象深刻。

第三週當然有海就會有溪，這次出發長泳前，我主動在岸邊第一時間就提出我只要浮標不需要救生衣，因為我想讓自己有所成長，哪怕三不五時會趴標，但溪訓長泳我希望靠自己努力游上岸，我成功地做到了。

但後面單項操作輪到救生板時，因為對於水域的不瞭解，以為操作的位置都屬於淺水區，沒想到意外發生了，我在和同學練習時因為重心轉移時，意外摔落溪水當下以為站起來就好，沒想到是三米左右落差，第一時間奮力撥水蛙式出水面碰到救生板，無奈颱風外圍影響水流有些變快，讓我抓不住救生板以致二度落水，我想再次蹬出水面，但早上的操課及緊張，讓我氣力用盡，所以我就放棄抵抗約兩三秒下沉後，發現這兩三秒成就了我的轉機，於是我調整一下又撥了撥水又出了水面，同學將救生板遞給我，這次確認緊緊抓牢，結束驚魂！抱歉，讓大家擔心了，但因為救生班的訓練，讓我進入水中不再只有溺水唯一選項。

記得同學剛入訓時，有人說到他來救生班，是為了衝浪時多一張回家的門票！而我則是希望下水時，能先確保自身安全，安全戲水，有足夠能力再保護





他人，不希望下水是成為他人負擔。

救生班即將進入尾聲，謝謝老天給我這機會認識這麼好的你們（同學、教練），你們的出現在我生命中留下璀璨的一頁篇章，當然下週多半同學會在高級班再見面，但我知道因為課程規劃、生涯規劃、工作、太累……等等原因，有些同學甚至教練必須在這週日說：後會有期，我想跟你們說：你們會是我記憶中獨一無二的唯一，而我泳技在班上非常不行，或許也是種記憶點，希望我的歡笑及服務能在各位心中停留些日子。

謝謝 112 台科一救生班、謝謝同學、謝謝教練。

期待再相會，我會繼續在這條路上耕耘，等待收割再播種，成就更多人。





台科救生一結訓心得

112 年台科救生一 1 號 蔡國亮

2023.05.01 決定的一件傻事

這一天是多麼美好的一天、勞工朋友們忙裡偷閒一下、沒有束縛運用的吃喝玩樂著。我呢？在天色昏昏暗暗中就要起床準備出門，才四點呢，開車到台灣科技大學泳池集合，學習游泳課，每天黑暗的生活開始。

5/1 也是讓我難忘的一天，我不會游泳也沒有去過泳池，對水恐懼的陰影。先修班是我的初體驗，泳池邊的沖水，讓我心中顫抖了一下，要不要進入泳池，教練的勸說與引導，走到岸邊深深吸一口氣下水了。

先修課程的內容，是要同學先適應環境及一大早四點就要起床，準備四點三十分要出門到台科大泳池報到，平日下班回家的時間大概都要半夜十二點多，弄一弄都一、二點還真不適應，眼濛濛帶點睡意到泳池，教練每天下水在旁指導，第一天從韻律呼吸、嘴部吸氣鼻子吐氣、吸氣吐氣、調整，第二天就游蛙泳練習，捷泳練習，體驗感覺，第三天介紹側泳和仰泳練習體驗感受，增加力度。



水安隊112年台科一救生班坪林溪訓 紀念



開訓典禮又來了，正式報到的同學加入，我只是比那幾位同學，早瞭解環境與上課節奏。總教練正式介紹教練團成員，管理人員規定按表操課，示範教學及實際操作，雖然教練講的很清楚，我們也都看得很明白，可是做的都沒有很到位。只有感覺到時間過的很快，還沒有練習到又要下課，匆匆的一天過了。

每一天的早上，總覺得像是新兵入伍當兵，每次都是只有聽口令做動作反覆練習，一早集合作操，沖水入水複習前一天的課程，長泳，踩水、這時候的我都還不太會，跟不上，只能用自己的方式盡可能的完成，來跟上同學。

從第一天開始，所有的教練都一再叮嚀就是要注意安全，不管是任何的時間都是一樣，自己都危險，那還有辦法救人？救生員對岸邊、水中環境觀察好，再進一步救援。進了救生員班，教的不是只有救人而已，是自己要先會自救，因為溺者為了要生存，在水中抓到任何的東西，就會緊緊的抓住毫不放過，更何況是前去救溺的救生員？有教怎麼掙脫不讓溺者抓到又可以救溺、讓我學的更多。



救生員班課程教學內容，有一般的急救課程、心肺復甦術及 AED 使用和包紮等，再來就是水中救溺，在岸邊使用輔具、救生圈、浮標、拋繩袋等等，離岸邊比較遠的有舟艇救援。

參加溪訓和海訓，這真是難以回味的記憶，從泳池的基本訓練運用到溪海的實際操作，教練團戰戰兢兢，同學們快快樂樂，參與無限美好的回憶！二次的外訓教練團絞盡腦汁，同學準備餐點及安排交通工具及訓練器材，最令人感動的是，教練們做的事情都是無回報的，只有付出，但是從整個教練團的氣氛中可以感覺得到，只是想推廣水安，傳承水安精神，無私的奉獻，服務社會。

兩次的外訓完，接著來的就是要準備結訓測試，這時的我才有一些體會游泳的感覺、踩水也比較會踩，浮力也增加、不曉得是不是較放鬆心情了？但對有些動作還是緊張，教練還是安撫同學不要緊張、一切順其自然，動作做確實到位。

我是一張白紙，一切都是從頭開始。教練怎麼教，我怎麼做，就怕做不好，做的沒有到位，只能靠教練來調教，讓我能夠吸收更多，來到水安感覺到這是一個和諧的團體，大家都默默的付出不求回報，又怕被其他人誤會為有什麼利益的地方，是個不討好的工作，但是做社會服務總是這樣，只盡力做。

對我最大的收穫，得到最多的，是減重十公斤和學到游泳、救生及急救技巧，雖然游的不好，但我又參加高級班繼續努力練習，挑戰日月潭泳渡，謝謝教練團的教導。





水藍救生一結訓心得

112 年水藍救生— 2 號 賴文正

從小時候離開台灣已有三十多年，我從未真正瞭解我出生的地方。原本計劃在 2023 年五月回台灣當背包客，獨自一人自由地環島旅行，品嚐各地美食，與欣賞花東的山川、海洋和藍天。然而，一次偶然的瞥見救生班的廣告，讓我在今年五月幾乎每天清晨五點出現在中和的水藍天。



游抬頭捷讓我的肌肉疲憊到極點，泡在低於 20 度的水池中，冷得不停發抖。聽著教練滔滔不絕的講課與喊口令，其中夾雜著其他同學的哀號聲，我常常默默低著頭，自問為什麼我會出現在這裡——我的決策能力在哪個環節出了問題？

當然，這只是開個玩笑而已。儘管這次無法透過環島旅行來認識台灣的各個角落，但在這看似偏安一隅的地方，我卻驚喜地發現了台灣的另一面。我發現台灣有一群人，出於各自的熱忱，奉獻他們的時間、金錢及心力，為台灣的水上安全默默的付出及犧牲奉獻。





在這個環境中，他們訓練每位學員，雖然無法保證每個人都能成為救溺英雄，但卻使每個人都擁有自救和協助救溺的能力。在這過程中，我也學習到要成為一名出色的救生員，不僅需要有優秀的體力和游泳救生技巧，還需要豐富的常識和敏捷的判斷力。這些都需要長時間的不斷訓練和親自體驗才能達到。最終，將這個志工體系堅持不懈地傳承下去，也是水安隊幹部和教練們的永恆挑戰。

多年來在海外居住，我也參與過幾個國外的非營利組織。相較之下，台灣的志工文化深度絕對不輸給歐美先進國家。我也因為有幸出生在這片土地上，深感自豪。回到美國後，我一定會把今年五月所發生的故事，以及與我相遇的所有一切，告訴我生活圈的朋友們。

這次訓練即將進入尾聲，一絲的惆悵也悄悄湧上心頭。每次的相遇都是命中注定的緣分，也為最後的離別鋪下回憶的種子。這次回台，讓我意外的認識了故鄉的另一面。我真的非常感恩，也深受感動，對於我在2023年五月每天所遇見的台灣水安人。





水藍救生一結訓心得

112 年水藍救生一 17 號 莊玉璇

事情的發生是這樣的：在秉珊教練的推薦之下，茫然中我加入了 112 年水藍天一，在填完報名表單，被拉入群組後，我還是對我加入的這神秘組織一知半解，隨著先修班、開訓，5 點集合早餐游泳，每天 4 點半起床都很掙扎，每天都問自己「我是誰？我在哪？」加上水藍天的戶外游池水又冷的靠…邊站！每天都很想崩潰，而且每天游體重還沒有變輕 >” <!!!



但在救生班裡，每天都有不同的課程和練習，隨時間慢慢推移，第一次這麼認真地接觸了急救和包紮課，包含位置、怎麼觀察、壓的深度、力道，節奏等，好多學問；可能近期身邊剛好有些經歷，在 CPR 和 AED 的課程中，深深地覺得這技能好重要！我們不是醫生救人，但若能在有緊急狀況時，救人一命，都覺得這是一件很有意義的事情。

除此之外，還有海訓溪訓，多年前溺水過的我，對於踩不到底的水域一直有種恐懼感，為了克服也接觸了許多水上活動，但還是會有點怕，出發前一度睡不著，但所幸教練們做了許多準備，而且下水後也在旁邊戒護與鼓勵大家，漸漸地也覺得在水裡似乎沒那麼緊張了！但在溪水裡還是比在海裡緊張，因為溪水好濁，而且能見度好差。這兩次的海訓溪訓，也學了蠻多包含開小艇、浮標救人應用等工具的實際演練，讓我們更能身臨其境地學習。





經歷了一連串的練習、考試，也更瞭解救生安全的意義與重要性。但救人真的好累，好想告訴大家還是好好學游泳不要溺水>” <

當初憑著一股衝動報名了救生班，中途雖然經歷各種掙扎、各種挫折（姿勢錯誤、游不起來、體重沒變輕…），也想過乾脆放棄一了百了爽爽過日子。但看著同學不放棄的練習，我特別佩服詩芹、加明，非常努力，下課後都自己默默練習，讓我由衷佩服！看著他們，想著自己這麼廢也應該要更努力才對！

還有每每想到教練們鼓勵的話語「來到水安隊，每個教練都不會放棄學員。」，聽到這句話真的深受感動！看每個教練都是志願協助，比我們早到泳池，不藏私的幫大家上課、教學、拍影片，甚至下課後還會再幫忙指導同學們動作、陪伴對練、愛心薑茶與豆漿、蛋糕等…。我深深感到對每個教練由衷感謝以及打從心裡的 **Respect!**

一個月過去了，雖然我們完成了救生訓練，對於游泳以及水上安全有了初步接觸，但對於游泳這條路還是有很長一段路須要加強與精進。

再次要感謝宇宙的洪流和教練帶我前進，感謝在水藍天遇到的每個人，感謝那個沒有放棄的自己，若說宇宙安排每個人的相遇都有一定的原因與意義，我在水藍一遇到的每個同學、教練就是讓我漸漸克服心魔、成就我在水上活動的這條路上最棒的際遇。也讓我會想像他們一樣，把這份熱忱和服務的心傳遞出去。





師大中級班結訓心得

112 年師大中級班 方芷芬

『學會游泳一小步，是我人生的一大步。』

這是一個非常「深刻」的學習歷程，對我來說。

每天天未亮，4:30 就得起床，打理好一切，騎著 U-Bike 趕去師大，上 05:20 的游泳課。對一個退休在「舒適圈」過養生日子、可以睡到自然醒的人來說，是很辛苦的事。但想到學會了游泳，夏天很好過日子，就毅然決然，在偶然的機會下報名參加「師大蛙、仰泳中級班」。



起心動念由於我是射手座，愛好自由，很愛運動，跟同年齡層的人相比，我的體能算很好。曾參加多次路跑，還拿過 60 歲分齡組台北市第 9 名。平日爬山、健走、騎車、上重訓、拳擊、飛輪、瑜珈課、玩 TRX、SUP 立槳，就是不會游泳且怕水，那當然要自我挑戰來學習囉！

很幸運的是，訓練的主辦單位是新北市水上安全工作大隊，有很強的教練團，更是一個完全奉獻有熱忱、有愛心的團隊。在蔡佳諺總教練夫妻的規劃帶領下，請到競賽組大卡司的教練來教學，特別是蛙式授課教練李銘禧、示範教練張鈞晃、仰式授課教練趙駿業，示範教練陳怡璇。讓我們見識到游泳可以享受像魚兒般的悠遊自在；也為我們安排風趣的指導教練魏芳文來水中教學，讓我們玩簡單的水中求生技能，瞭解游泳除了享受樂趣外，最重要的核心課題是「水中安全」，總之課程的設計非常專業和趣味性。難能可貴的是教練的人數和學員幾乎是 1:1，學員的程度雖差異性很大，但無論強者或弱者，都能針對不同的程度與需求給予指導。





尤其在別的訓練看不到的是，教練團還幫學員全程水中錄影，放在 LINE 群組記事本上，供學員不斷的反覆看教學影片，並可看到學員彼此游泳動作的差異性，以利相互觀摩學習。能參與這樣的訓練，真是學員的福氣啊！

在學習過程中總是有苦有樂。對初學游泳的我而言，第一週的「蛙式」，每天一個新動作，第二週的「仰式」，從來沒接觸過。剛開始覺得應該可以學會，但接踵而來的問題，每個人都要「現買現賣」下水游，班上同學大都有相當基礎，我實在跟不上，雖然教練一直鼓勵「跟自己比」有進步就好，但仍然每天壓力很大，不斷看影片，也另外再去游泳池讓自己多練習。到了第三週，第一天總複習，要測驗每個學員的成效，我簡直想要逃避、放棄不學了！

神奇的是在多位教練的指導下，我居然可以仰泳，手搖橈游 25 公尺！這一路走來，從只會玩水不會換氣到能仰泳前進，最要感謝的是淳一教練，用邀寫「心得」的方式把我綁住、且不斷的鼓勵，讓我不敢放棄；訓練期間更有碧霞教練、小雅教練、碩真教練、香燕教練等多位教練，非常有耐心的個別教學與支持鼓勵，更要感謝一焜教練針對我的盲點，教我循序漸進的突破學習障礙。這對協調反應較差的初學老人家，真是 Learn 到了！你們都是我的貴人，感恩有你們啊！

除了感謝水安隊 3 個禮拜所有教練的教學，還要感謝一群有革命情感的同學相伴，與互相激勵，我進步了，突破自己，邁出一大步，終於我可以在水中前進，克服緊張和恐懼，能與水做朋友；也領悟到人生像游泳，要輕鬆、放鬆、自在，你就可以過的更順利，更向前邁進！

未來，還有很大的進步空間，再過半年就是我 70 歲生日，希望屆時我學會這蛙式和仰式的游泳技巧，當成我「永恆」的生日禮物，更把游泳當成我人生「療癒」的一個方式，不僅養身也養心靈！學會游泳一小步，成為我人生的一大步！





滬江初級一結訓心得

112 年滬江初級一 陳冠雲

姊學的不僅是游泳 還是人生

我不會游泳

我將滿 47 歲，人生剩下 1/3，跟朋友之最常的感嘆是，我們已經剩下不多的時間可以做自己想做的事。游泳是我唯一從小到大沒變過的願望，我跟大部分的台灣人一樣，擁有相似的成長背景，但是，我們處在海島國家，卻不會游泳！！我們都曾經在海裡被浪打到、被淹過，喝到那讓你一生難忘的鹹海水。。。我的爸媽兄弟姊妹甚至到阿公阿祖那一輩，都不會游泳，雖然心中有點小遺憾，但也說服了自己，好像沒有什麼迫切性需要去學游泳，而且也這樣過了人生大半，我一樣可以穿著比基尼，在泳池畔泡泡水、海邊堆沙，享受夏日時光！直到，現在。

契機

我有一個好朋友，一個生活得很有活力的好朋友，Nora(小朱教練)把機會帶到我的面前，她是我『起而行』重要推手！我們曾經一起練瑜伽有共同的朋友圈，幾年過去，轉眼間我看著她的生活突然提升到不一樣的層次，友誼的信任感讓我起心動念，並接受她的邀請一起而行～因此，我堅定的報名了「水安隊救生游泳班 112 年滬江初級一」，決定從自由式開始 **Free Myself**～



分水嶺

我的大魔王就是『怕水』，其實是『怕溺水』，教練一直強調『水性』，越瞭解水性，你就越不怕水，從韻律呼吸到我學會了『水中站立』，我終於體會到了；加入泳訓班第二堂課就包括了『水中站立』，當 Annie 教練用分解動作及自身經驗仔細的、耐心的教會我水中站立時，那一刻，我知道我對水親近了一點，對於水性的瞭解好像躍進了一大步，至少我感覺我似乎慢慢懂得與水共處，而不害怕學習。這一刻對我來說是一個分水嶺，同時我也領悟了，基礎動作有多麼的重要，





就跟我練瑜珈一樣，也跟小時候練書法一樣，基礎筆畫要勤練，當筆畫練到好了兜起來就是一個帖。

我每天 4:50 起床，5:20 出門，不管是花 360 元搭 UBER 或 65 元 GoShare，花 30 分鐘的車程從民生社區到滬江中學，風雨無阻，最大的原因是，我相信自己可以學會，還有教練們，時時刻刻給我正面的鼓勵，每一天每一個小時我都有進步，二週聽起來好像是一個普通授課的長度，其實我們只經歷了十一個小時，最後一天的那個小時還是結業式與合影玩水。回過頭看這二週，我很驕傲也佩服自己辦到了，泳訓班的課程讓我不影響家庭及工作的情況下，我依然學會了游泳，結訓這一天我挑戰游了 25 公尺，單邊換氣三次，我為自己歡呼～也為所有教練歡呼！謝謝「水安隊救生游泳班 112 年滬江初級一」的所有教練！你們又成功的改造一位旱鴨子了！



知識與姿勢一樣重要

有一天吳修副總教練（很像教官）跟我們解釋什麼是「志工」，因為水安隊的教練全都是志工，我以前從來沒去思考過志工跟義工是不同的，原來義工是有給薪的，而「志工」才是真正的 Volunteer，是志願者，是自告奮勇的人，修哥說「Pass it Forward」或「Pay it Forward」，教練們都是在將「教游泳」作為傳承的一生職志，讓愛傳出去，更多人學會游泳，不僅改變人生，更是改變世界。參加泳訓班的 12 天以來，原來我們學到的不只是游泳技巧，還是受用一輩子的觀念與態度及知識，我內心觸動很深，教游泳跟學校老師教書不一樣，教練們讓我看到不一樣的人生樣貌，人生可以很容易就不一樣。

最後，再一次謝謝教練們的指導，並分享他們自身的習泳經驗與過程，令我非常的安心，讓我知道學游泳不只是動作正不正確，而是『為什麼要做這個動作』『這個動作帶來什麼影響』『錯誤的動作會導致什麼結果』，一步一步自我覺知，藉著矯正動作的同時，使我越來越瞭解水性，也越來越不怕，越來越期待自己成功的那一刻。謝謝滬江泳訓班的大家庭，不管是教練或同期的同學，不管是輕輕提點一句話，或給個鼓勵，或做個手勢加油，甚至總教練自挑腰包獎勵學員玩水的成就，我會永遠記住這一群在我人生中已經留下印記的大家，希望透過我的分享，可以鼓勵和我一樣相似背景及想法的朋友，一起加入水安隊的游泳課，這是門會改變我們一生的課！





師大自救班結訓心得

112 年師大自救班 林源祥

游泳這件事

到底是游泳，還是玩水？

每每提到游泳，朋友之間的話題總是，「你不是有上過游泳課？你體育課怎麼過關的？你不是會游泳？！」我的回答也總是「會啊！只是不會換氣！」所以只要是踩不到底的水上活動，能夠不參加就不參加。更何況，我也不是喜歡運動的人。沒關係的！



但是，神奇的事就是這樣發生的。一個人不會做的事，在一群人的推坑下，竟然就做了！幾年前，因為跟校友會的互動，竟然答應學弟妹的邀約，參加泳渡日月潭！然後就開始每天四點半的早起，五點半的水安隊游泳訓練（這是我跟水安隊的緣起）。每天早上都是半夢半醒之間出門，沒吃早餐卻在泳池喝水喝到飽。直到有一次學習運用魚雷浮標，上半身竟然可以浮出水面，自在地游泳，這是我第一次感受到游泳的樂趣！這無法用言語形容，反正就是非常開心！自我解嘲地說，我會游泳啦！





時隔多年，我從不運動的人，變成鼓吹健康運動、人生不設限的人，偶而也要挑戰自我沒嘗試過的人生體驗！跑步，幾乎可以把台灣圍成一圈！單車，確定把台灣圍成一圈！游泳，沒想過把台灣圍一圈，但卻想著再次抱著魚雷浮標遊過活水湖！這個鐵人三項的坑，是好友挖的，也是自己跳的！所以這個夏天我又出現在水安隊！

從中級班到自救班，教練說的「慢一點、放輕鬆、人就浮起來」，我知道，也烙印在腦海中。看著教練們的水中泳姿，也真的是輕鬆優雅、漂亮極了！我也想像著自己可以，只是下了水就不是那麼一回事！越是吸不到氧氣，越想用力划水，越是往下沉，然後又是嗆水喝到飽。不過，經過這幾個禮拜，我知道自己每天都有進步：我可以仰漂 50 公尺，雖然踢水還有點雜亂無章，游完會很喘；我可以蛙式前進 25 公尺，雖然手腳還要再協調，讓自己漂久一點；我可以抬頭蛙 15 公尺，身體真的有浮出水面哦；小蛙式踩水好像有那麼一點點感覺，雖然還無法讓頭浮出水面；值得肯定的是，沒那麼害怕深水區，閉住氣，再划兩下就可以靠到池邊，這是我跟自己的對話。

我要特別感謝水安隊的教練團！每位教練都是一身功夫！而且，幾乎是一對一教學，同時還把我們的泳姿錄影，可以比對示範教練的正確優美泳姿進行自我調整。我從教練身上學到用韻律呼吸跟水相處、吸氣要快要收小嘴、打哈欠吸氣到胸腔、持續吐氣就不會嗆水、用手搖櫓就可以把身體浮起來、踩水的腳要壓一下、踢水像踢足球定點用力踢出水球、仰漂要收下巴、把腰挺起來就浮起來、伸展放輕鬆、再慢一點、再漂一下…！

這個暑假，把游泳練起來！我相信，我可以玩水嗨起來！





體態平衡與游泳傷害關係

急救常訓

【圖 / 文 高企樟】

相信有許多人在游泳時會有身體卡卡的困擾，或是在換氣時總是不小心喝了點水；明明教練傳授的游泳技巧都有好好的練習，但總感覺還是差了那麼一點點；或是每次游泳以後總是有肌肉痠痛的感覺，現在終於看見了一絲曙光，有機會找到那個虛有若無困擾已久的問題點。

在高瑜菁教練的強力引薦下，急救組陳天生組長特別邀請邵國鈞主講老師，以及謝仁心助理老師，來為大家講述「體態平衡與游泳傷害關係」課程，限量 60 人的名額瞬間秒殺，可見大家對於這個講座抱持高度的期待。

國鈞老師沒有讓教練們失望，從肌肉與骨骼的連動關係上，用科學的方式闡述了各種泳姿可能遭遇到的問題，除了理論的說明以外，也帶領大家利用幾個簡單的動作，檢測骨骼與肌肉的緊繃或是受傷狀態，進一步教導如何拉筋、復健歸位，以避免進一步的運動傷害，或是調節好身體狀態後，可以讓泳技更進一步。





老師的專業與風趣，輔以動作檢測，加上現場有多位教練被邀請上台，實際驗證與調整，原本只是聽聽演講的課程，卻是笑聲與討論持續不斷，教練們的熱烈學習差點讓課程中斷，還必須要互相提醒冷靜以免失控，可見老師準備的課程內容讓教練們非常有感受。

二個小時的課程相信讓大家獲益良多，可惜時間真的太短了，要讓老師講說明還要實際操作，在這麼短的時間要滿足大家真的太難了，期待很快能再有機會，邀請老師來為教練們舒筋活骨，促進健康。





Happy Birthday 07月份壽星 ~祝您生日快樂~

姚胡陳陳方巫莊許陳陳賴藍李陳	慧柏天唐可曉雅懷新瑞滉亭宏詩	珍煜生旭晴婷瑁台川元瀛香仁月	湯黃楊廖劉李周林洪張王林黃王	玉素昕修心培正志聖雅懋育英當	枝貞家偉怡俊忠賢淵晴榮慈哲傑	邱馬程賴張陳黃林張彭鄧林朱李	凱茂文宜其涵千錦允泉寶裕家國	琪志美呈振韻真繡誠皓月峰訓璋
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------



粽夏情懷 珍粽再見



龍舟人的天堂——年度競賽嘉年華



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
新 北 市 救 生 員 教 育 服 務 推 廣 協 會 聯 合 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：翟威晨、林淳一 編輯小組：文書組

文 書 組：e-mail：wei0112358@gmail.com、linchun101@gmail.com

發行日期：中華民國112年7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

