

8

月份 會訊



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

August, 2023



人人都可以成為 救溺英雄

服勤技術 分站教育



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

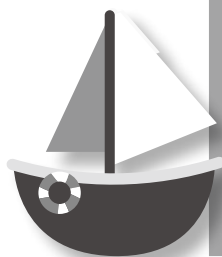


INDEX

本期內容目錄



- 七月幹事部會議 2
- 幹事部公告 7
- 大豹溪救溺現場－紀律、經驗與傳承-林淳－ 25
- 新北市朱惕之副市長蒞臨大豹溪-蔡親偉 27
- 幸福水安 活力便當-王當傑 28
- 水安之光－廖彩雲教練-轉自台北海洋科技大學 29
- 周文賓救溺經驗－採訪分享-沈哲宇 洪馨彤 31
- 7/2青山谷救溺事件-劉心怡 33
- 蛙式進階班-陳玉婷 張智逸 34
- 救生員複訓班-林文賢 37
- 台科救生三-林宛靖 38
- 師大救生一-藍珮晴 40
- 台科高級二結訓心得-鍾辰奕 張敬婕 42
- 基礎精進班-机詩雅 46
- 八月壽星 48





112 年度七月幹事部會議要點

112.07.20

一、前期成效：

- 6/22 競賽組龍舟隊混合小龍進入 12 強，感謝林進祿組長領軍獲得佳績，謝謝龍舟隊成員奮力前划。
- 6/22 支援大佳國際龍舟賽安全戒護圓滿達成，感謝徐廷順組長及蔡佳勳組長聯手完成任務。謝謝支援的夥伴忍受日曬全程戒護。
- 6/22 端午送香包活動，謝謝活動組洪坤安組長妥善安排組員夥伴順利圓滿完成活動，也謝謝蔡親偉教練設計梗圖、道具讓活動天天有話題。
- 6/23 台科二急救班結訓，謝謝林榮宗總教練率教練團精實結訓。
- 6/24 青年初一結訓，感謝張智鈞總教練率教練團歡樂結訓。
- 6/26 青年中二開訓，感謝張智鈞總教練率教練團堅決開訓。
- 6/30 滬江中一結訓，謝謝張冠英總教練率教練團愉悅結訓。
- 6/30 青華中一結訓，感恩陳加欣總教練率教練團豐收結訓。
- 6/30 師大自救班結訓，感謝廖彩雲總教練率教練團歡笑結訓。
- 6/30 競賽組仰式進階班結訓，謝謝林進祿組長率教練團鐵腿結訓。
- 7/01 台科高級二結訓，謝謝林繼祥總教練率教練團扎實結訓。
- 7/02 台科二救生班結訓，感恩鄭燕宗總教練率教練團精進精誠結訓。
- 7/02 台科三救生班開訓，謝謝張清潭總教練率教練團順利開訓。
- 7/02 師大一救生班開訓，感謝紀貴元總教練率教練團順利開訓。
- 7/03 七月救生員複訓班開訓，感恩吳聰旗總教練率教練團順利開訓。
- 7/03 台科三高級班開訓，謝謝鄭燕宗總教練率教練團順利開訓。
- 7/03 滬江初級二開訓，感謝林維德總教練率教練團順利開訓。
- 7/03 青華初級二開訓，感謝呂欣明總教練率教練團順利開訓。
- 7/03 青年自救一開訓，感謝王祥安總教練率教練團圓滿開訓。
- 7/03 競賽組蛙式精進班開訓，感謝林進祿組長率教練團火爆開訓。
- 7/03 泳渡日月潭報名成功（與新北身障泳協合併報名，可以前二批下水），感謝活動組洪坤安組長一直努力嘗試探索報名的方式，終於報名成功。



- 7/06 搜救隊於消防中和分隊開辦繩索班課程之上升器上攀和八字環下降及下降器使用和確保練習，平安順利圓滿下課。
- 7/08 七月救生員複訓班結訓，感恩吳聰旗總教練率教練團精實結訓。
- 7/14 華欣扶輪社（聯青社）捐贈礦泉水 260 箱，目前存放於器材室，將依需求分配使用。感謝會長、服務組杜國業組長、搜救隊吳興財隊長、器材組洪居華組長及賴滉瀛、高灌鐙教練協助搬運，感謝劉慧梅教練提供早餐 - 涼麵和小菜一批。
- 7/14 青年中級二結訓，感謝張智鈞總教練及教練團歡欣結訓。
- 7/14 青年自救一結訓，感謝王祥安總教練率教練團成功結訓。
- 7/15 滬江初級二結訓，感謝林維德總教練率教練團快樂結訓。
- 7/15 青華初級二結訓，感謝呂欣明總教練率教練團歡樂結訓。
- 7/15 師大一急救員班結訓，感謝紀貴元總教練及教練團精實結訓。
- 7/16 台科三師大一聯合海訓順利平安，圓滿成功，感謝所有參與教練。
- 7/17 滬江中級二開訓，感謝林錫忠總教練率教練團順利開訓。
- 7/17 青年初級二開訓，感謝陳加欣總教練率教練團順利開訓。
- 7/17 青年自救二開訓，謝謝蔡佳勳總教練率教練團順利開訓。
- 7/17 青華中級二開訓，感恩王祥安總教練率教練團順利開訓。

二、本期會議要點：

- 7/26 （三）請活動組開始規劃泳渡日月潭之人員車次、餐桌、住宿安排，請將活動行程及注意事項提交給文書組，在 8 月份會訊公布。
- 8/07 （一）第 18 期游泳教練班開訓，8/06 入訓測。
- 8/13 （日）於大板根辦理「淨溪活動、優良志工表揚及急救體驗課程」，各組工作分配如下：
1. 財務組：提供贊助訓練裝備、捐贈者襪框、購買垃圾袋供各救生站使用，並準備簽到簿供貴賓簽到，接待貴賓進入會場。
 2. 器材組：準備會旗、隊旗及旗座、礦泉水。
 3. 急救組：設計急救體驗課程並請組織急救教練到場協助。
 4. 服務組：負責大豹溪簡報，提供救溺英雄的人員名單，安排當天接受表揚。





5. 聯絡組：寄發邀請函。
6. 活動組：負責參加貴賓調查及造冊、場地布置、現場音控、司儀安排及活動流程規劃。
7. 文書組：負責海報及捐贈者獎狀印製，場地活動紀錄與撰文報導。
8. 資訊組：負責活動攝影拍攝。
9. 機動組：負責人員引導及交通安全維持。

註：淨溪活動的服勤及服務時數計算規則：活動完畢後離開者就
算服務時數；活動後繼續留在大豹溪協勤者，先到服務站簽
到然後聽從派遣上哨，當天算服勤時數。

請服務組及活動組事後要核對服務人員及協勤人員的時數。

8/19 (六) 中和獅子會主辦邀請本會協辦的捐血活動，將在永和四號公園國立台灣圖書館旁捐血車舉行，請大家一如往常的踴躍支持捐血助人。中和獅子會為本會之捐贈單位，為了感謝該會常年的支持，本會全力配合協助辦理，也為推廣 CPR 盡一份心力。活動方案完成後請文書組公告，並請各組長於各群組內號召會員前往捐血。

8/26 (六) 將辦理大豹溪中元普渡活動，歡迎會員、教練及各界人士踴躍提供貢禮（金），所需金紙將由本會統一購買使用。期待各位會員、教練的熱情參與。

三、各組工作報告：

財務組陳皇龍代組長 陳闔楡

1. 截至 7 月 會上財務正常。
2. 台科三、師大一救生班學員收費及物料發放順利完成。

急救組洪軒茂代組長 陳天生

1. 紀貴元總教練帶教練團，圓滿完成七月急救課程，計有 112 台科三、112 師大一救生員班與其它班隊補課學員近 75 人，謝謝所有急救教練的支持。
2. 請隊員們確認急救證年份，掌握自己複訓或是重訓時間，避免在取證時過期需重新檢附資料。



3. 急救班開班須知：

- (1) 急救開班（會授證的班），開班總教練須在 30+5 天前向急救組提出申請。
- (2) 同一地點上課（會所），不能有兩位總教練開班，不能併班上課。（若併班上課只能有一位開班總教練，異於以往。）
- (3) 開班需申請公文且將完成訓練公文送抵紅會。
- (4) 開班總教練需要取得授課教練的教練證正反面外，還需提供教練團的教練證正反面。
- (5) 授課教練師生比；每名教練不得帶超過 8 名學生。
- (6) 開班招生申請人數盡量最大化，如果招生人數大於申請人數，將很難發證。
- (7) 教練群盡量是當年有繼續教育的教練。
- (8) 請新開班急救總教練務必請文書要求學員上傳照片到紅會登錄會員，確認儲存，並截圖留底，文書彙整後給急救組組長，確認儲存，並截圖存證。
- (9) 以上如有未盡之處，請詳紅會規範。

搜救隊隊長 吳興財

本隊完成訓練隊員使用上升器上攀和八字環下降及下降器使用和確保練習。

文書組長 余明俊

1. 跟上級指導員陳美芳前會長報告，今年文書組每兩個月換主編一位，目的在使多一點隊員熟悉出版程序，培育文書人才。目前已有：吳秉珊（三、四月）、吳念峯（五、六月）、翟威晨與林淳一（七、八月）副組長與組員完成月刊編審、發刊流程。
2. 7 月刊 60 頁厚重出刊。6、7 月班隊較多，是以在副組長林淳一外，另請組員翟威晨協助編輯。為了讓每個班隊有完整的報導，各班隊有教練帶班心得一篇與學員學習心得兩篇，導致 7 月刊的頁數有史以來最多。接下來的月刊將以隊員消息優先，即救生班以上班隊為主；以下為輔，酌斟頁數。

新北市機動組長 蔡佳勳

1. 感謝參與協助龍舟活動的夥伴讓活動圓滿結束。





2. 活動組將積極協助淨溪活動跟海洋音樂祭。

新北訓練組簡志霖代組長 呂啓帆

1. 台科二救生班結訓相關資料已經送紅會市分會。
2. 師大二救生班開訓相關資料已經送總會。
3. 目前台科三及師大一救生班，課程順利進行，謝謝會上教練支持。

活動組長 洪坤安

目前活動組工作重點在於八月份的淨溪活動以及九月份的日月潭泳渡，淨溪活動組目前召集組員十一位現場待命 (含主持人)，日月潭報名工作已截止，參加人數達四台遊覽車滿載，一切工作進行順利，工作分組將公告於八月刊中。

研訓組長 徐櫻娟

1. 2023/6/28(三)時已與新光人壽業務員協商保單最低投保人數不限制 600 人的方案，會員團體志工保險，2023/10 月後的保險規劃如下，已向會長、理事長、總幹事報告，待確認採用那一方案？

說明	方案一	方案二
方案說明	依照目前保單續保，最低月繳金額需達 3 仟，明年 5 月～9 月再恢復有繳年費的志工全員投保。(大豹溪協勤期間)	2023/10 月起～2023/04 不續保，改依實際帶班 (泳訓、急救) 志工分別投保，明年再重新與新光討論大豹溪保險內容、保額及保費。
優點	明年大豹溪會員保險較不會有無保險的空窗期疑慮。	每月依實際服務志工投保，保費較少。
缺點	每月須固定支出至少 3000 元，投保人員須於前一月的 25 日前確定。泳訓、急救教練團人員臨時調整的彈性小。	明年重談大豹溪的保險，不知順利與否？

2. 志願服務手冊申請：目前收件人數 27 人 (6/17 送件 32 人)，2023 年累計 59 人。

競賽組長 林進祿

1. 有去向高級班招生，但是必須有六次大豹溪執勤，才能有資格參加競賽組蝶式精進班。
2. 今年競賽組每個月班隊人員，針對大豹溪任務次數都有製表管理。



四、近期工作重點：

1. 8 月份會所值勤由機動組擔任。
2. 7/30 師大二救生班開訓，謝謝簡子寧總教練及教練團。
3. 7/31 台科四高級班開訓，謝謝張清潭總教練及教練團。
4. 8/05 師大二急救員班開訓，謝謝蔡佳諺總教練及教練團。
5. 8/07 青華自救班開訓，謝謝李立忠總教練及教練團。
6. 8/07 滬江自救班開訓，謝謝李宏仁總教練及教練團。
7. 8/07 第 18 期游泳教練班開訓，謝謝王敬皓總教練及教練團。
8. 8/13 淨溪活動、優良志工表揚及感恩餐會。
9. 8/26 中元普渡。
10. 編寫各組作業標準每週約一～二組。



【 幹事部公告 】

112 年 08 月每週五【機動組會所值勤】

112 年 08 月 13 日淨溪活動、優良志工表揚及急救體驗課程

112 年 08 月 17 日八月份幹事部會議

112 年 08 月 19 日本會協助中和獅子會主辦捐血活動

112 年 08 月 26 日大豹溪中元普渡活動

112 年 09 月每週五【聯絡組會所值勤】

112 年 09 月 14 日九月份幹事部會議暨第一次年會協調會

112 年 09 月 15-17 日貢寮音樂祭

112 年 09 月 24 日 2023 日月潭國際萬人泳渡嘉年華

112 年 09 月 30 日大豹溪關站





【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>



112競賽組8月「蝶式進階班」報名表

8月「蝶式進階班」報名連結：<https://reurl.cc/qLrzZy>

不要懷疑！接著報名 112 競賽組 9 月「蝶式精進班」蝶泳，蝶式將成為您的專長項目，開班資訊：

上課日期：112年9月4日(星期一)至9月28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/qL4a0N>

【財務組公告】

112年7月捐贈芳名錄

班別	姓名	金額 / 物資
	臺灣省城隍廟	270000
112 師大一	廖憶菱	掃把組 *2
北科大 EMBA 游泳社	社長 林麗美	5000




【活動組公告】

水安隊日月潭泳渡嘉年華

車輛分配表

人數	A車	B車	C車	D車
1	會長林啟濤	車長劉文振	車長洪居華	副領隊林昱如
2	領隊洪坤安	副車長李怡寧	副車長江佳芸	車長洪志文
3	車長劉慧梅	邱泓淇	朱宏政	副車長翟威晨
4	副車長鐘永明	鄭振華	陳奕愷	劉心怡
5	王安淇	許明煌	馮偉明	張家祥
6	林天財	陳品蓁	沈孟慈	裘友棟
7	陳紘埕	黃郁清	官哲緯	高翊真
8	王潛龍	許以霖	沈彥宏	洪軒茂
9	林世昌	鍾嘉文	羅祥銘	鄭志新
10	黃銀美	林雅茹	魏良諺	朱妍婕
11	徐志樺	李品叡	沈哲宇	陳珮蓁
12	劉建宏	李其栩	李振明	黃冠予
13	吳琬菁	李彥澄	陳琬鈴	机詩雅
14	林麗霞	夏琨展	李宜勳	陳皇龍
15	陳簡嫦娥	夏宏豪	葉益霖	黃榆芝
16	陳佳吟	陳怡樺	林雅雯	宋源益
17	周佳儀	陳東甲	林育良	江致嫻
18	廖千瑩	周妙璟	董永隆	邱清風
19	陳志銘	蔡鴻駿	楊惟晶	吳虹璉
20	謝和興	賴宜呈	董宇皓	邵巖哲
21	張敬婕	蔡龍壽	吳文發	成德鈞
22	蔡國亮	賴建廷	徐建鈞	宋佩禹
23	丁艷紅	李惠雯	許宇彤	成敘光
24	陳添壽	許栢慈	林秀琴	成寧真
25	陳玉葉	王長睿	羅佳伶	蔡明儒
26	劉欣怡	李誌宸	廖云瑄	陳建宇
27	張繼仁	李漢忠	王博榕	林禕虹
28	蘇國慶	林宛靖	郭依寧	黃欣美





人數	A 車	B 車	C 車	D 車
29	周宜螢	陳俐嫻	陳俞霖	洪麗萍
30	蔡文全	黃瑞美	吳之辰	陳冠孜
31	胡殿輝	張冠英	粘容瑄	曾靖雯
32	賴秀敏	翁偉峰	邵匡執	李世惠
33	鄭若藍	林家如	陳昭名	陳冠仔
34	莊玉璇	黃文俊	趙華貞	酒井博美
35	江香燕	黃瑞貞	王文君	林英衛
36	鄭巧欣	黃瑞媛	沈于方	森川良一
37	吳秉珊	呂懿宸	羅瑞文	森川華伶
38	林炳臣	謝國良	陳詩月	施安容
39	李麗君	李蕙枝	陳義昌	謝忠華
40	蔡政哲	陳霽翎	楊秋蘭	郭怡君
41	黃英哲		陳雨柔	陳亭羽
42	江佳蓉			

餐桌分配表

	第一桌	第二桌	第三桌	第四桌	第五桌	第六桌	第七桌	第八桌
1	王安淇	陳簡嫦娥	胡殿輝	陳志銘	邱泓淇	翁偉峰	鍾嘉文	陳品蓁
2	林天財	陳佳吟	賴秀敏	謝和興	鄭振華	呂懿宸	林雅茹	黃郁清
3	陳紘埕	陳添壽	吳秉珊	張敬婕	許明煌	郭怡君	李品叡	許以霖
4	王潛龍	陳玉葉	蔡文全	蔡國亮	賴宜呈	陳亭羽	李其栩	陳東甲
5	林世昌	劉欣怡	周佳儀	丁艷紅	蔡龍壽	黃瑞美	李彥澄	李惠雯
6	黃銀美	張繼仁	廖千瑩	蔡政哲	賴建廷	黃文俊	夏琨展	許栢慈
7	徐志樺	蘇國慶	江香燕	李麗君	林宛靖	黃瑞貞	夏宏豪	王長睿
8	劉建宏	莊玉璇	鄭巧欣	洪麗萍	林家如	黃瑞媛	陳怡樺	李誌宸
9	吳琬菁	周宜螢	黃英哲 **	陳冠孜	陳霽翎	李蕙枝	周妙璟	張冠英
10	林麗霞	林炳臣	江佳蓉 **	曾靖雯	陳建宇	謝國良	蔡鴻駿	陳俐嫻
素		鄭若藍 (素)2		李世惠 (素)4				



	第九桌	第十桌	第十一桌	第十二桌	第十三桌	第十四桌	第十五桌	素桌
1	徐建鈞	沈彥宏	朱宏政	粘容瑄	裘友棟	劉心怡	會長	沈孟慈 (素)15
2	陳義昌	羅祥銘	陳奕愷	邵匡執	高翊真	張家祥	蔡明儒	黃榆芝 (素)13
3	楊秋蘭	魏良諺	馮偉明	陳昭名	鄭志新	洪軒茂	林禕虹	鄭若藍 (素)2
4	陳雨柔	沈哲宇	官哲緯	趙華貞	宋源益	朱妍婕	黃欣美	李世惠 (素)4
5	陳詩月	李振明	吳文發	王文君	邱清風	陳珮蓁	陳冠仔	施安容 (素)15
6	葉益霖	陳琬鈴	羅佳伶	沈于方	邵巖哲	黃冠予	酒井博美	第十六桌
7	林雅雯	李宜勳	許宇彤	羅瑞文	成德鈞	机詩雅	森川華伶	
8	董永隆	林育良	廖云瑄	郭依寧	宋佩禹	陳皇龍	森川良一	工作桌
9	楊惟晶	王博榕	林秀琴	陳俞霖	成敘光	江致嫻	李漢忠	
10	董宇皓	林英衛	謝忠華	吳之辰	成寧真	吳虹璉		
素				沈孟慈 (素)15	黃榆芝 (素)13		施安容 (素)15	

映涵渡假飯店太和日月館 - 房間分配一覽表

雙人房	雙人房	雙人房	雙人房	雙人房	雙人房
陳詩月 陳雨柔	林禕虹 黃欣美	胡殿輝 賴秀敏	黃英哲 江佳蓉	李蕙枝 謝國良	郭怡君 陳亭羽
裘友棟 高翊真	周佳儀 廖千瑩	劉欣怡 張繼仁	夏琨展 夏宏豪	沈彥宏 羅祥銘	楊秋蘭 陳義昌
劉心怡 張家祥	賴宜呈 賴建廷	葉益霖 林雅雯	陳簡嫦娥 陳佳吟	洪軒茂 吳虹璉	沈于方 羅瑞文

三人房	三人房	三人房	三人房	三人房	三人房	三人房
李振明 陳琬鈴 李宜勳	王安淇 林天財 林世昌	陳品蓁 黃郁清 許以霖	黃銀美 吳琬菁 林麗霞	董永隆 楊惟晶 董宇皓	陳添壽 陳玉葉 蘇國慶	趙華貞 王文君 粘容瑄

四人房	四人房	四人房	四人房	四人房	四人房	四人房	四人房
朱宏政 陳奕愷 馮偉明 官哲緯	周宜螢 林炳臣 鄭若藍 莊玉璇	鄭志新 黃榆芝 宋源益 邱清風	李惠雯 許栢慈 王長睿 李誌宸	江香燕 鄭巧欣 吳秉珊	邱浚淇 鄭振華 許明煌 蔡龍壽	鍾嘉文 李品觀 李其栩 李彥澄	朱妍婕 陳珮蓁 机詩雅 江致嫻





四人房	四人房	四人房	四人房	四人房	四人房	四人房	四人房
翁偉峰 徐建鈞 林英衛 呂懿宸	黃文俊 黃瑞貞 黃瑞媛 黃瑞美	陳志銘 謝和興 蔡政哲 蔡國亮	黃冠予 陳皇龍 陳東甲 張冠英	成德鈞 宋佩禹 成敘光 成寧真	郭依寧 陳俞霖 吳之辰 沈孟慈	林雅茹 陳怡樺 周妙璟 蔡鴻駿	魏良諺 沈哲宇 林育良 王博榕

四人房	四人房	四人房	四人房	四人房	四人房	四人房
羅佳伶 許宇彤 廖云瑄 林秀琴	洪麗萍 陳冠孜 曾靖雯 李世惠	森川良一 蔡明儒 邵匡執 陳昭名	陳冠仔 酒井博美 森川華伶 施安容	林宛靖 陳俐嫻 林家如 陳霽翎	陳紘埜 王潛龍 徐志樺 劉建宏	李麗君 丁艷紅 張敬婕 工作劉慧梅

單人房 4	單人房	單人房	四人房	四人房	四人房
雙人房 18	吳文發	邵巖哲	會長	鐘永明	李怡寧
三人房 8	謝忠華	陳建宇	蔡文全	洪居華	林昱如
四人房 25			洪坤安	劉文振	翟威晨
			李漢忠	洪志文	江佳芸

身障泳渡護航教練名單

序號	姓名
1	吳秉珊
2	劉心怡
3	張家祥
4	黃冠予
5	机詩雅
6	林雅茹
7	沈彥宏
8	羅祥銘
9	吳文發
10	徐建鈞
11	陳佳吟
12	謝和興
13	莊玉璇
14	江香燕

序號	姓名
15	鄭志新
16	許明煌
17	洪軒茂



【服務組公告】

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	孟言叡	44
忠	隋宗霖	30
忠	溫靜如	20
忠	孫嘉蔚	143
忠	陳天生	245.5
忠	吳興財	35.5
忠	侯梅嬌	43
忠	蔡佳勳	134.5
忠	李美玉	127
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	86.5
忠	劉慧明	15
忠	傅榮裕	12

班別	姓名	時數
忠	林月綉	12
忠	劉玫瑰	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	35
忠	張永坤	15
忠	鄭燕宗	8
忠	劉育誠	9
忠	游明雪	9
忠	鄔建國	17
忠	張仲皓	35
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	45
忠	陳皇龍	48
忠	黃振剛	30
忠	蔡政育	2.5
忠	藍珮晴	2.5
孝	柯文傑	100

班別	姓名	時數
孝	余玠鑿	24
孝	張家豪	58
孝	李銘禧	50
孝	黃宜蓁	15
孝	林阿雪	15
孝	賴滉瀛	51
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	44
孝	翟志豪	12
孝	游勝麟	50
孝	趙元	32
孝	林岳勳	10
孝	戴雪惠	24
孝	許書豪	16
孝	蔡秀虹	8
孝	許懷台	8
仁	黃農璿	45
仁	林俊安	40
仁	紀筱柔	25
仁	高明龍	20
仁	湯玉枝	90.5
仁	張建雄	204



班別	姓名	時數
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
仁	蔡文全	5
仁	鄭茂鴻	62
仁	廖彩雲	163
仁	黃素貞	259
仁	王雅鈴	197
仁	邱炳榮	15
仁	吳家煌	12
仁	蔡佳諺	81.5
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	陳珮蓁	53
仁	王嘉齡	50
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

班別	姓名	時數
仁	劉元生	13
仁	張國輝	12
仁	李勇賢	6
仁	朱妍婕	32
仁	洪茂森	48
仁	盧紹宏	18.5
愛	林雅雯	92
愛	葉懿慧	20
愛	趙駿業	112
愛	陳美美	40
愛	余明俊	65
愛	陶相甫	10
愛	唐璋	53
愛	陳春桂	164.5
愛	連志光	14
愛	吳碧霞	51
愛	劉妍麗	37.5
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	42
愛	林文正	4

班別	姓名	時數
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
愛	顏士鈞	2.5
信	徐櫻娟	200
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	159.5
信	林進祿	167.5
信	陳加欣	107.5
信	鄧朝興	160
信	賴建同	65
信	蔡青芬	162
信	呂啟帆	40
信	洪居華	364.5
信	陳闕楡	41
信	翟威晨	19
信	吳秉珊	174.5
信	謝志松	179
信	胡殿輝	169
信	鄭莉佩	51.5
信	譚國斌	21
信	陳佩榮	12



班別	姓名	時數
信	杜國業	63.5
信	孫文雄	12
信	洪一焜	72
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
信	吳佳蓓	3
信	陳學政	16
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	220.5
義	張玲慧	168
義	張鈞晃	70
義	韓勇良	10
義	鄭旭芳	40
義	邱凱琪	258
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

班別	姓名	時數
義	楊仁德	4
義	張冠英	56
義	林芳吟	63
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	游又蕤	69
義	黃桂香	50
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	42
義	江香燕	48
義	周佳儀	24
義	賴宜呈	24
和	黃敬仰	30
和	吳聰旗	127
和	林莉君	40
和	徐廷順	249
和	王愛群	35
和	陳佛賓	26
和	洪馨彤	4
和	蔡佩珊	47
和	洪彥雄	50.5
和	桂先芄	79.5

班別	姓名	時數
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	117.5
和	郭建麟	5
和	紀筱昭	5
和	高灌鐙	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	65
和	方麗華	5
和	廖崇智	7.5
平	蔡德華	102
平	林靖芝	10
平	陳晨曦	112.5
平	高企樟	75.5
平	羅井茂	79.5
平	黃育貞	48
平	黃澤華	16
平	洪乙禎	7
平	莊子華	29



班別	姓名	時數
平	陳美芳	150.5
平	侯采伶	6
平	高瑜菁	12
平	鐘永明	30.5
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	60
平	許銘樑	26
平	潘文川	4
平	呂欣明	28

班別	姓名	時數
平	蔡賢昆	29
平	林子欽	16.5
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
平	羅家倩	14.5
平	徐健軒	24
107 台科3	侯美花	24.5

班別	姓名	時數
112 水藍一	鄭誌榮	12
	蘇國璋	4
	邱進奮	4
	張志明	4
	李宥于	4
	莊承豪	4
	鄭孟娟	4
	曾姜榕	4
	何淑姬	4
	陳佑欣	4
外隊支 援水考	沈明春	24

112 年度大豹溪服勤時數統計表

班別	姓名	5月	6月	7月	總計
忠	王政宗	96	108	120	324
忠	江佳芸	48	84	72	204
忠	何錦龍	-	24	12	36
忠	吳念峯	24	-	-	24
忠	吳政穎	-	-	12	12
忠	李美玉	-	24	-	24
忠	阮健彰	36	24	12	72
忠	林月綉	-	12	-	12
忠	林志榮	72	72	-	144
忠	林明潼	-	24	-	24
忠	林啟濤	96	108	120	324
忠	林欽鐘	-	12	-	12
忠	林繼祥	-	24	24	48
忠	林鑫宏	72	84	72	228
忠	邵巖哲	12	12	12	36
忠	金文華	-	-	24	24

班別	姓名	5月	6月	7月	總計
忠	侯梅嬌	-	-	24	24
忠	紀貴元	-	-	24	24
忠	范順德	36	36	24	96
忠	張永坤	-	24	-	24
忠	張治昌	60	12	24	96
忠	張榮華	-	12	-	12
忠	梁興新	-	-	12	12
忠	陳小風	-	12	-	12
忠	陳天生	-	24	12	36
忠	陳永翔	-	72	12	84
忠	陳明珠	-	12	-	12
忠	陳皇龍	12	72	108	192
忠	陳唐旭	36	-	12	48
忠	游明雪	12	36	-	48
忠	雲小珍	-	-	24	24
忠	黃冠予	48	12	60	120



班別	姓名	5月	6月	7月	總計
忠	黃美惠	-	12	12	24
忠	裘友棟	72	72	12	156
忠	廖元隆	84	96	96	276
忠	劉育誠	24	48	-	72
忠	劉玖櫺	96	108	72	276
忠	劉芸鳳	-	72	96	168
忠	劉慧明	-	12	-	12
忠	蔡佳勳	-	24	-	24
忠	蔡政育	36	-	24	60
忠	蔡政哲	-	-	12	12
忠	鄭志新	-	-	12	12
忠	鄭燕宗	-	-	24	24
忠	戴炫鏡	12	-	-	12
忠	薛蘭香	-	-	12	12
忠	謝忠華	84	72	60	216
忠	藍珮晴	36	-	12	48
孝	方可晴	48	24	72	144
孝	王祥安	-	-	12	12
孝	王敬皓	12	-	12	24
孝	江渝	12	24	60	96
孝	岳淑娟	12	36	-	48
孝	林岳勳	24	36	36	96
孝	林榮禾	-	-	12	12
孝	林麗花	-	60	24	84
孝	俞佳宏	-	24	-	24
孝	洪琪真	12	12	24	48
孝	張清潭	-	-	24	24
孝	許書豪	12	24	84	120
孝	許懷台	12	36	12	60
孝	陳新川	96	108	96	300

班別	姓名	5月	6月	7月	總計
孝	陳瑞元	-	-	12	12
孝	曾光亮	12	-	-	12
孝	游勝麟	48	72	96	216
孝	過子儀	-	-	12	12
孝	趙元	36	60	48	144
孝	劉文振	-	-	36	36
孝	蔡秀虹	12	36	12	60
孝	鄭如意	12	-	12	24
孝	蕭淑雯	24	-	-	24
孝	賴滉瀛	60	72	60	192
孝	戴雪惠	-	-	48	48
孝	簡信正	-	-	12	12
孝	藍亭香	-	-	12	12
孝	羅達權	24	36	72	132
孝	蘇颯元	-	-	12	12
仁	王雅鈴	48	36	12	96
仁	王意茹	-	12	-	12
仁	王嘉齡	-	12	-	12
仁	朱妍婕	36	60	60	156
仁	吳家煌	-	12	-	12
仁	呂欣勇	72	72	48	192
仁	李世明	12	-	-	12
仁	李宏仁	12	-	12	24
仁	李勇賢	-	-	48	48
仁	李銘育	12	24	60	96
仁	周詩穎	-	12	12	24
仁	林雨柔	24	48	72	144
仁	林英衛	-	36	60	96
仁	邱炳榮	-	12	-	12
仁	洪茂森	12	72	12	96



班別	姓名	5月	6月	7月	總計
仁	洪軒茂	36	84	72	192
仁	徐建鈞	24	72	36	132
仁	高香梅	12	84	96	192
仁	高專長	12	12	-	24
仁	高翊真	72	72	12	156
仁	張建雄	-	12	-	12
仁	張家祥	24	36	84	144
仁	張國輝	84	96	60	240
仁	許栢峻	-	-	24	24
仁	陳怡樺	12	36	48	96
仁	陳俊羽	-	12	12	24
仁	陳要然	12	-	-	12
仁	陳珮葵	24	48	72	144
仁	陳詩月	48	48	12	108
仁	陳壽祺	96	84	120	300
仁	陳樹仁	12	-	12	24
仁	湯玉枝	24	36	24	84
仁	黃晨瑋	6	-	12	18
仁	楊金明	12	-	-	12
仁	董正雄	-	-	12	12
仁	廖彩雲	12	60	72	144
仁	劉元生	36	12	-	48
仁	劉心怡	24	36	84	144
仁	蔡文全	-	24	-	24
仁	蔡佳諺	24	72	72	168
仁	蔣昇諺	72	-	24	96
仁	鄧順文	36	-	12	48
仁	鄭茂鴻	-	-	12	12
仁	盧焯宏	24	24	24	72
仁	蕭勝明	12	12	12	36

班別	姓名	5月	6月	7月	總計
仁	顏豪志	-	48	24	72
愛	方勇婷	-	-	12	12
愛	冷相怡	-	72	12	84
愛	吳政哲	-	-	12	12
愛	吳桂雲	-	12	12	24
愛	吳碧霞	24	-	24	48
愛	呂阡瑀	24	36	24	84
愛	李坤璋	12	12	36	60
愛	李健瑩	-	24	-	24
愛	李振明	12	24	12	48
愛	沈光輝	-	-	12	12
愛	沈彥宏	-	24	48	72
愛	周正忠	-	-	12	12
愛	林士傑	-	-	12	12
愛	林文賢	24	36	36	96
愛	林威良	12	-	12	24
愛	林春根	36	72	72	180
愛	林淳一	24	48	48	120
愛	林意隴	24	36	36	96
愛	林麗美	12	36	-	48
愛	洪志文	12	-	12	24
愛	范啟恩	12	-	12	24
愛	翁淑韻	24	60	24	108
愛	張秀緞	36	24	36	96
愛	張雅菁	36	24	60	120
愛	許玉梅	60	72	72	204
愛	許家馨	-	24	12	36
愛	許堯舜	-	-	12	12
愛	連志光	96	72	36	204
愛	陳又銘	48	24	24	96



班別	姓名	5月	6月	7月	總計
愛	陳世昌	36	36	24	96
愛	陳佩琪	-	-	12	12
愛	陳怡靜	-	12	-	12
愛	陳春桂	72	72	96	240
愛	陳柏辰	24	-	48	72
愛	陳清雲	-	12	-	12
愛	楊文傑	24	-	-	24
愛	楊惠婷	-	36	36	72
愛	劉妍麗	36	48	96	180
愛	劉鼎盛	-	12	-	12
愛	潘佳吟	-	12	-	12
愛	蔡曼琳	24	12	24	60
愛	蔡親偉	96	96	96	288
愛	賴素素	12	-	-	12
愛	魏孫平	-	-	12	12
愛	羅祥銘	36	48	24	108
信	吳文發	-	-	60	60
信	吳玉珍	-	-	12	12
信	吳佳蓓	12	-	-	12
信	吳秉珊	-	12	12	24
信	呂啟帆	-	-	24	24
信	李宜勳	12	12	12	36
信	李昆峰	-	12	-	12
信	杜國業	96	108	120	324
信	沈哲宇	24	48	36	108
信	周文賓	36	96	84	216
信	林進祿	-	12	-	12
信	洪一焜	36	48	72	156
信	洪居華	12	36	12	60
信	胡殿輝	-	12	-	12

班別	姓名	5月	6月	7月	總計
信	孫文雄	-	-	12	12
信	徐櫻娟	-	24	12	36
信	馬翠萱	-	12	-	12
信	張婷	-	12	-	12
信	張仙助	48	60	12	120
信	張郁婕	12	12	-	24
信	陳加欣	72	60	96	228
信	陳冠宇	-	36	12	48
信	陳佩榮	-	-	12	12
信	陳恒毅	-	48	12	60
信	陳璋鑫	12	24	12	48
信	陳學政	36	24	24	84
信	陳闕榆	12	12	24	48
信	傅耕郁	-	24	48	72
信	黃英哲	24	36	48	108
信	黃莉婷	-	24	24	48
信	葉益霖	-	-	12	12
信	翟威晨	36	36	24	96
信	劉昱靖	12	48	84	144
信	鄭莉佩	12	12	-	24
信	賴建同	24	36	12	72
信	謝志松	-	-	12	12
信	譚國斌	-	-	12	12
義	王當傑	96	108	120	324
義	江香燕	12	48	84	144
義	池旺融	96	96	120	312
義	余懿桓	-	-	12	12
義	余啟源	72	72	108	252
義	余淑華	-	24	24	48
義	汪嘉芳	-	24	60	84



班別	姓名	5月	6月	7月	總計
義	周佳儀	-	-	12	12
義	周慧敏	-	24	24	48
義	林宛靖	36	24	12	72
義	林芝宇	12	36	24	72
義	林芳吟	84	96	108	288
義	林家如	12	12	24	48
義	林雅茹	36	12	-	48
義	林瑞新	12	-	-	12
義	林錦龍	36	48	36	120
義	邱泓淇	36	-	-	36
義	邱凱琪	48	36	36	120
義	高女為	12	24	12	48
義	高宇龍	12	24	24	60
義	張巧玲	36	12	12	60
義	張玉枝	12	-	-	12
義	張冠英	24	24	36	84
義	張玲慧	12	12	12	36
義	張靜依	12	24	24	60
義	莊芸榕	-	-	24	24
義	許栢慈	-	12	-	12
義	陳韋潔	-	-	12	12
義	陳淨	24	36	12	72
義	陳景渝	24	12	12	48
義	彭美雲	-	36	60	96
義	游又蕤	36	48	30	114
義	程文美	-	-	12	12
義	黃宣婷	60	36	-	96
義	黃桂香	48	24	24	96
義	黃雅媛	24	12	12	48
義	黃暄雲	96	12	36	144

班別	姓名	5月	6月	7月	總計
義	楊仁德	-	12	24	36
義	蔡景德	-	-	12	12
義	鄭振華	24	12	-	36
義	盧文彥	12	60	96	168
義	賴宜呈	48	24	24	96
和	王詠立	12	-	-	12
和	王德義	36	24	-	60
和	吳修	-	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	林維德	-	-	24	24
和	林增元	48	-	-	48
和	洪坤安	-	12	-	12
和	洪彥雄	24	36	12	72
和	紀筱昭	-	-	12	12
和	范尹馨	12	48	-	60
和	孫雅玲	-	-	12	12
和	徐廷順	72	96	96	264
和	桂先芄	36	12	12	60
和	張其振	-	-	12	12
和	張瑞城	36	36	-	72
和	陳玉婷	36	36	-	72
和	陳佛賓	96	108	120	324
和	陳怡蕤	-	-	12	12
和	陳嘉宏	-	24	-	24
和	彭心怡	-	36	12	48
和	劉慧梅	-	24	-	24
和	蔡佩珊	-	-	36	36



班別	姓名	5月	6月	7月	總計
和	盧琇玲	24	-	-	24
平	王世琦	96	108	96	300
平	机詩雅	24	12	12	48
平	江致嫻	48	60	48	156
平	李怡寧	24	-	24	48
平	林子欽	-	-	24	24
平	林潘淑美	-	-	12	12
平	高企樟	36	24	12	72
平	許銘樑	12	-	12	24
平	陳晨曦	-	12	-	12
平	陳錦華	60	24	12	96
平	馮雅婷	12	36	24	72
平	蔡賢昆	84	84	72	240
平	羅井茂	84	72	108	264
平	羅欣怡	24	48	72	144
平	羅家倩	24	12	-	36
平	鐘永明	24	48	24	96
仁	侯美花	36	60	108	204
愛	王柏堯	12	-	-	12
台科一	蔡國亮	-	72	72	144
台科一	施啓洋	-	24	48	72
台科一	張智逸	-	72	36	108
台科一	陳家興	-	36	48	84
台科一	余宇弘	-	48	30	78
台科一	謝宜桓	-	24	12	36
台科一	吳俊達	-	12	48	60
台科一	游肇賢	-	24	24	48
台科一	林奕君	-	24	12	36
台科一	謝和興	-	48	-	48
台科一	陳文豪	-	48	36	84

班別	姓名	5月	6月	7月	總計
台科一	黃苙凱	-	84	48	132
台科一	王鼎力	-	48	-	48
台科一	呂紹煜	-	60	36	96
台科一	侯衫諭	-	24	12	36
台科一	鍾辰奕	-	60	48	108
台科一	陳志銘	-	36	12	48
台科一	黃威皓	-	24	12	36
台科一	陳毅威	-	36	36	72
台科一	黃秀雯	-	48	72	120
台科一	李麗君	-	48	36	84
台科一	翟修曼	-	72	72	144
台科一	郭芳妤	-	12	12	24
台科一	邱明柔	-	24	36	60
台科一	林婕妤	-	48	12	60
台科一	丁艷紅	-	96	84	180
台科一	張敬婕	-	60	-	60
台科一	唐懿玲	-	24	36	60
台科一	陸仙舟	-	12	60	72
台科一	黃昱衡	-	24	36	60
台科一	傅上珍	-	24	12	36
台科一	高俐玲	-	12	24	36
台科一	柳欣秀	-	36	36	72
台科一	陳春柳	-	48	48	96
水藍一	鄭誌榮	-	24	36	60
水藍一	賴文正	-	48	-	48
水藍一	林豐翔	-	48	-	48
水藍一	王柏堯	-	108	48	156
水藍一	藍育仁	-	96	24	120
水藍一	張加明	-	48	-	48
水藍一	劉欣怡	-	24	48	72



班別	姓名	5月	6月	7月	總計
水藍一	陳佳吟	-	36	48	84
水藍一	陳添壽	-	72	72	144
水藍一	蘇國慶	-	72	48	120
水藍一	司徒子豪	-	12	-	12
水藍一	盧俊宏	-	108	24	132
水藍一	鄭若藍	-	60	60	120
水藍一	黃詩芹	-	108	48	156
水藍一	周宜螢	-	24	48	72
水藍一	莊玉璇	-	36	36	72
台科二	李世惠	-	-	72	72
台科二	郭依寧	-	-	48	48
台科二	白冠宏	-	-	24	24
台科二	邵匡執	-	-	108	108
台科二	林楷翔	-	-	24	24
台科二	陳昭名	-	-	48	48
台科二	連財賢	-	-	48	48
台科二	游福山	-	-	84	84
台科二	花稜堤	-	-	72	72
台科二	郭銘新	-	-	72	72
台科二	陳國弘	-	-	48	48
台科二	林以恩	-	-	24	24
台科二	郭力綱	-	-	72	72
台科二	陳煥堂	-	-	48	48
台科二	邱志強	-	-	72	72
台科二	邵思鸞	-	-	48	48
台科二	王文君	-	-	60	60
台科二	黎娟佑	-	-	48	48
台科二	陳俞霖	-	-	12	12
台科二	趙華貞	-	-	60	60
台科二	吳之辰	-	-	24	24

班別	姓名	5月	6月	7月	總計
台科二	彭千瑜	-	-	24	24
台科二	曾鵬輝	-	-	84	84
台科二	鄭雅玲	-	-	24	24
台科二	林佳賢	-	-	84	84
台科二	葉芷妤	-	-	12	12
台科三	李彥澄	-	-	24	24
台科三	蘇晏儀	-	-	12	12
台科三	林適民	-	-	24	24
台科三	葉峯良	-	-	24	24
台科三	杜岳洺	-	-	24	24
台科三	黃本立	-	-	24	24
台科三	陳章仲	-	-	24	24
台科三	劉建宏	-	-	24	24
台科三	田少勤	-	-	24	24
台科三	李杰威	-	-	24	24
台科三	李時謙	-	-	24	24
台科三	許元誠	-	-	24	24
台科三	榮祥宇	-	-	24	24
台科三	呂昱霆	-	-	12	12
台科三	范景翔	-	-	24	24
台科三	李哲賢	-	-	24	24
台科三	許仲辰	-	-	24	24
台科三	李漢忠	-	-	24	24
台科三	黃韋欽	-	-	24	24
台科三	黃錦蘭	-	-	24	24
台科三	鍾嘉文	-	-	24	24
台科三	莊鈴玉	-	-	24	24
台科三	宋秀香	-	-	12	12
台科三	張馨文	-	-	24	24
台科三	林岫瑩	-	-	24	24



班別	姓名	5月	6月	7月	總計
台科三	陳怡凌	-	-	24	24
台科三	許勻嘉	-	-	24	24
台科三	呂家瑄	-	-	24	24
台科三	林恩彤	-	-	24	24
台科三	傅湘甯	-	-	24	24
台科三	吳秀岑	-	-	24	24
台科三	趙儀蕙	-	-	24	24
台科三	張雅雯	-	-	24	24
台科三	陳霽翎	-	-	24	24
師大一	劉家璋	-	-	24	24
師大一	張程凱	-	-	24	24
師大一	蔡少揚	-	-	24	24
師大一	陳世玉	-	-	24	24
師大一	陳正廷	-	-	24	24
師大一	黃仁勇	-	-	24	24
師大一	簡劭安	-	-	24	24
師大一	林鈺程	-	-	24	24
師大一	鄔汝彬	-	-	24	24
師大一	陳偉聖	-	-	24	24
師大一	高銘鋒	-	-	24	24
師大一	詹勳志	-	-	24	24
師大一	何子誠	-	-	24	24
師大一	王柏翔	-	-	24	24
師大一	鄧俊男	-	-	24	24
師大一	陳孔德	-	-	24	24
師大一	楊千慧	-	-	24	24
師大一	陳昭佑	-	-	24	24
師大一	紀慈慧	-	-	24	24
師大一	張郁怡	-	-	24	24
師大一	簡靖文	-	-	24	24

班別	姓名	5月	6月	7月	總計
師大一	簡淑娟	-	-	24	24
師大一	黃羽君	-	-	24	24
師大一	廖憶菱	-	-	24	24
師大一	林宜穎	-	-	12	12
師大一	蔡韻茹	-	-	24	24
師大一	沈妤珊	-	-	24	24
師大一	紀佩如	-	-	24	24
師大一	紀詠云	-	-	24	24
師大一	蔡依玲	-	-	24	24
師大一	洪玉芬	-	-	24	24
師大一	郭玉芳	-	-	24	24





服務組 7 月捐贈芳名錄

項次	日期	姓名	物資(現金)
1	7/1	沈光輝	飲料 5 箱
2	7/2	周正忠	飲料 2 箱
3	7/8	林潘淑美	大西瓜 2 顆、香蕉 2 箱
4	7/8	許玉梅 劉玫權	米粉 1 批、蘋果麵包 1 批、夾心酥 4 包
5	7/8	吳玉桂 劉玫權 林月綉 陳錦華	礦泉水 150 箱
6	7/8	蔡佳諺 廖彩雲	海燕窩 120 瓶
7	7/8	劉慧明 陳明珠	蓮子白木耳冰糖 1 批
8	7/15	金文華	飲料 1 箱
9	7/15	許銘樑	香蕉 1 批
10	7/15	王敬皓 陳瑞元 林威良 陳樹仁	冰棒 1 箱
11	7/15	謝忠華	防蚊液 1 批
12	7/15	許玉梅	綠豆湯 1 批、大紅豆 1 批、 愛玉 1 批
13	7/15	劉玫權	紅豆 1 批、米粉 1 批
14	7/16	董正雄	飲料 2 箱
15	7/16	林維德	香蕉 1 箱
16	7/16	許玉梅 劉玫權	紅豆 3 斤、綠豆 5 斤、紅糖 5 斤、米粉 5 包
17	7/28	黃美惠	飲料 2 箱
18	7/28	林啟濤	咖啡 1 包
19	7/28	羅井茂	愛玉 1 桶、仙草 1 桶
20	7/29	鄭茂鴻	飲料 5 箱、咖啡 1 批
21	7/30	藍亭香	飲料 5 箱
22	7/30	許堯舜 孫文雄 魏孫平	飲料 6 箱
23	7/30	極味棧麵食	便當 150 個
24	7/30	開元食品	飲料 1 批



大豹溪救溺現場 - 紀律、經驗與傳承

[圖/文 林淳一]

大豹溪志工救生服勤的精神：一種榮譽感，20 多年來的救溺經驗與傳承。

那天，看到一位非常認真且充滿責任感的站長，以及一位資深教練的站哨身影，那是一股榮譽感，有著 20 多年來的大豹溪救溺志工精神。

7/15 (六)清晨，來到時常發生救溺事件的蟾蜍山谷站，向資深教練池旺融站長報到，開始一天的服勤、觀察與學習。

七月天氣酷熱，上週大豹溪流域各站，戲水遊客爆量，蟾蜍山谷也有救溺事件。今天一早烤肉與戲水遊客眾多，池站長已在狹長的溪邊，在上、中、下游，分別設置水安隊的三個救溺哨站。

池站長清點報到人數，並調度現場救生教練的站哨位置與人數。上游及中游的兩岸是危險區域，我們的救生教練群已分配執行站哨，池站長則在中游岸邊，綜觀全域狀況。

池站長語重心長地向我述說，他一直希望能培養與傳承幾位有責任心且有潛力的大豹溪救生教練。他說，他很高興已有人選，並指著站在不遠處的上游對岸岩石上，一位外型好壯、好酷，已有多次成功救溺經驗的優秀救生志工，游勝麟教練！

至於下游溪流，比較平坦，救生哨站則有一位救生教練，一直站在溪邊，不斷地觀察對岸戲水遊客群的動態。

池站長笑著對我說：「走，我帶你去認識一位在大豹溪救溺經驗比我還資深的教練！」

池站長對著這位救生教練，像看到一位令他非常尊敬的學長般，很客氣地問候。原來，這位資深教練，在大豹溪擔任志工救生員，已有 20 多年了。

這位大豹溪資深救生志工，張益明教練，一方面目不轉睛地注意戲水遊客的動態，一方面向我述說他過去救溺的經驗與心得。說著，說著，他對我說：「對岸戲水遊客接近瀑布邊，有危險性，他來不及救援，請求站長支援。」

池站長過來察看，立即向益明教練說，他就派兩位救生教練過去對岸溪邊站哨警戒。

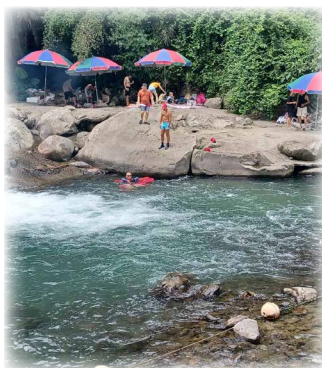
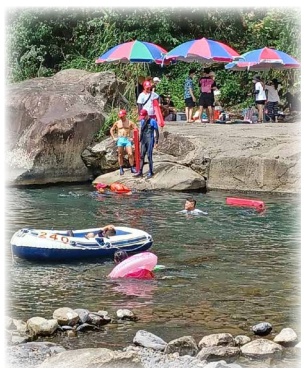
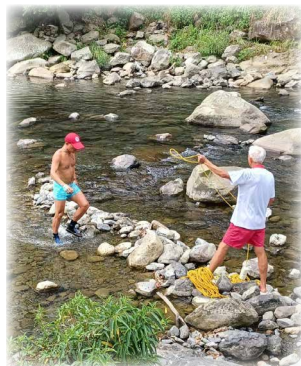
接近中午，服務站餐盒送來了。遠遠看著身穿稍為褪色的服勤服裝，紅領





上衣、紅褲子，戴上紅帽的張益明教練，依然屹立不搖地在溪邊站哨。我查看協勤名單，沒有張益明教練名字。池站長的餐盒給了張益明教練，稍後，我們有一位女教練，將家裡帶來的壽司便當給池站長享用。

溫暖的陽光，溫馨的山谷，池站長今天也及時成功救溺兩位年輕人。池站長傍晚在撤哨時刻，很開心地請在場救生志工夥伴，吃冰淇淋。





新北市朱惕之副市長蒞臨大豹溪

[圖/文 蔡親偉]

大豹溪相片小札記，熱到超高溫的大豹溪，7/8 副市長前來視導慰勞，百吉冰棒再現～降溫有感，小暑大暑～上蒸下煮～小薯大薯～煎烤炸煮～協勤防溺～個個辛苦～。



救溺的人次短時間已創新高，感謝所有溪畔，每個人的付出，新一批生力軍週末即將投入，三峽區長週末 7/29 亦將前來視導慰勞，志工團隊的熱情～讓我們再次共同展現！



幸福水安 活力便當

[圖/文 王當傑]

謝謝 106 水藍天的學員李怡寧（男）- 極味棧麵食館的老闆，為感謝水安隊夥伴的辛勞協勤，特別將廚房器具搬到服務站開伙，為大家烹調美味現炸排骨便當。感謝 107 水藍天學員陳扶林，贊助開元食品飲料-檸檬紅茶、芒果汁，搭配便當，讓大家吃飽喝好！



感謝今天的督導：鄭茂鴻、許堯舜、魏孫平、孫文雄，也一起幫忙備食！
謝謝您們，水安有您真好！





水安之光 - 廖彩雲教練

[轉自台北海洋科技大學特教中心 蔡絢麗主任報導]

善良真的很美好，如果你在大學生活，可以同時間學習到這件事情，一定會成為偉大的人。

這位同學就是非常偉大，連我們總統都看見她了。

海洋休閒觀光管理系 - Taipei University of Marine Technology

「帶領 60 位身障朋友泳渡日月潭」！廖彩雲同學榮獲總統教育獎 奮發向上泳不放棄

台北海洋科技大學 (簡稱 台北海大) 海洋休閒觀光管理系 (簡稱 海觀系) 碩士班廖彩雲同學，自幼得小兒麻痺，不管是求學或學習運動一路走來都非常艱辛。北漂到台北學會游泳後非僅獨善其身，還致力推廣水域活動，帶領 60 位身障朋友泳渡日月潭，挑戰不可能的任務。

自民國 77 年起在新北市各團體擔任志工，義務奉獻約 22 年，共服務超過十萬人次，除長期義務擔任游泳救生教練，還以手搖車環島送愛助養偏鄉兒童、教授 65 歲以上銀髮救命術青銀共學，多元化參與社會公益活動。持續服務於縣立文化中心、北區國稅局、復興國小、永和國小、福和國中、永和國中園藝、啟聰學校、紅十字會、水安隊、消防局、身障游泳協會，於大豹溪救人無數，榮獲資深志工榮譽獎、新北市身心障礙楷模獎、新北市消防局大豹溪救溺英雄獎。

多年的公益服務，廖同學深知除有服務的熱誠之外更需深耕專業領域及汲取新知。於是報考本校海洋休閒觀光管理系碩士班，希望能以更專業的知識、優質的服務，幫助弱勢朋友們能夠發光、發熱，成就無障礙的圓滿人生。





去年於本校特教慈善聖誕音樂會更展現多元才華：蝶古巴特，獲校長頒發感謝狀。在特教中心蔡絢麗主任鼓勵下，利用課餘時間報名在本校士林校區舉辦的交通部動力小船證照班，經過嚴格的學科術科考試，成為全國第一位考取動力小船證照的身障人士，希望能以身作則帶動無障礙水域運動風氣。本校為全國唯一擁有碼頭的私立科大，考場無障礙環境友善，身障同學經體檢通過可在本校報考動力小船證照。

總統教育獎奮發向上獎肯定廖同學超過 36 年的志工生涯，為全國水域及 CPR 公益典範，『希望她的努力，能讓更多的身心障礙朋友看見，你也做得到』！





周文賓救溺經驗 - 採訪分享

[圖/文 沈哲宇、洪馨彤]

夏天的大豹溪流水涼涼清涼消暑，沿岸遊客眾多，烤肉味香氣瀰漫，因著地理優勢，下了三峽交流道大約 20-30 分鐘車程，就可以進入充滿蟲鳴鳥叫、綠意盎然、充滿芬多精、令人身心療癒的大豹溪沿岸，溪谷裡一站一站的救溺任務範圍，再搭配依照遊客人數規劃的水安隊救生志工駐點服務，組成了一個有系統由政府與民間團體共同守護的戲水勝地，在新北市水泥都市叢林的一角邊緣，守候著無數的家庭或朋友們出遊的歡樂與安全。

身為今年救溺英雄周文賓的同期救生員同學，明白水安隊的救生員志工，並不是一項光靠著渾身燃燒過人熱忱，就可以擔任的工作，樂園、東眼、青山、鴛鴦、蟾蜍、東峰、蜜蜂、山中，每一站的地貌與水域情況都有可能受到近期氣候影響而改變，每早巡視、探測水域後，因地處多條山脈、河流匯流的區域，極可能因突來的氣候狀況而充滿危機，救生員們雖然已經受過基礎救生員訓練而指派於此處，但大多數救生員志工，仍利用平日每日清晨集結在一起繼續游泳與急救訓練，認真提升救溺專業技能，文賓就是其中之一。

112 年五月開站、七月暑假才剛開始，受到全球氣候暖化影響，今年夏天氣溫屢創新高，山區午後雷陣雨的頻率亦是大幅增加，水安隊在救溺流程規劃上更為嚴謹。在這樣溽暑的季節裡，滿懷熱情奉獻的文賓已在今年假日執勤了 16 次以上，目前已經成功救溺三次。令人感動佩服！

根據其他救生員志工們的觀察，文賓執勤時眼神銳利而專注，隨時留意戲水遊客尤其落單的兒童，注意到狀況有異即大聲呼叫消防、志工們支援，提醒遊客注意安全。但是由於溺水事件發生的時候常在一瞬間，不慎踩到青苔滑倒或是因為緊張而過度用力游泳，失去力氣等狀況頻傳，下述彙整文賓所分享的救溺經驗。

第一次是春桂教練注意到，有一名乘坐在救生圈的兒童，被水流沖刷至瀑布邊緣，即將被吸入瀑布漩渦中。此時春桂教練在左岸上大聲吹哨，提醒救生同伴們注意，準備開始救援。站在河道中央戒護的妍麗教練立刻幫忙拋繩給溺者，在河道對岸戒備守護的文賓教練，見到小孩已經沒有力氣拉住拋繩，立刻帶著魚雷浮標迅速跳下溪水中，此時妍麗教練也同時跳入水中，兩名教練合力協助救援，抱起此名戲水落單的兒童上岸，成功救溺。





第二次，成人遊客雖然有帶著浮板，但不諳水性，戲水至攔截繩邊緣。每天早上救生員志工們勘查水域時，會依照當天的水域狀況討論並研判出安全戲水區，拉出一段攔截繩範圍，但往往有遊客喜愛刺激冒險，而在攔截繩外圍處逗留嬉戲。此名遊客雖然手拉住水面上的攔截繩，但水面下的身體不斷被瀑布水流漩渦拉入水中，由於漩渦吸力強大，遊客大聲呼救，所以文賓立刻通知消防員與同伴支援，文賓與勝麟教練並即時拋出魚雷浮標施予救援，使用魚雷浮標把遊客身體拉上來，千鈞一髮之際將溺水遊客成功救援。

很多家庭出遊都會帶著大型游泳浮具、或是令人眼花繚亂的各種游泳玩具，第三起救溺主角的媽媽為了幫助小孩撿游泳玩具，腳滑沒站穩，不慎瞬間跌入不在安全溪水區域的急流深水，所幸淳一教練與文賓教練正在旁邊，即刻拋出魚雷浮標合力將這名媽媽拖拉上岸。

繁忙的現代生活中跳脫自己的從業領域，另外安排時間接受訓練與服勤，水安隊教練們透過團隊，彼此支援、合作無間，在今年夏天裡拯救生命與家庭，透過不斷開辦的游泳課程給予民眾們正確的水域知識與技能，也精進了教練們實務上的專業安全教育，用正向奉獻的氛圍改變了社會，互相支持的熱情更讓利人利他的理想實踐，謝謝文賓教練的經驗分享與傳承，期待更多的新血加入水安隊。





7/2 青山谷救溺事件

[圖/文 劉心怡]

救生志工的一天

6 點出門 7 點前到達指揮站，隨即前往青山谷執勤，很幸運遇到服務時數第一名的廖元隆教練，看到教練帽子上滿滿的勳章，驚訝之餘更是敬佩啊！這可不是純粹的熱情可以達成的，救生知識以及豐富的救溺經驗更是不可或缺。

設置好哨點，依循站長的指示水下探勘，水深約 2 米，發現水流略急，接近上岸處的位置高低差明顯，此時約有 6～7 名的孩童，都在游泳圈上面，但只有一名大人照看，水下有家祥在附近戒護，岸上元隆教練也一直盯著不敢放鬆，我心中納悶的是 1:7 的家長是什麼想法？此時一個女孩兒漂離往下，驚恐的問救生員（家祥）你會救我嗎？水安的救生志工溫柔的說：不要緊張，妳漂過來我會把妳推回去。

在岸上觀察一陣子之後，我決定下水戒護孩子們。主要是水流很急，一個閃神孩子們就會往瀑布溜下去，身為媽媽我真的沒辦法接受這種事情發生，正準備揹上魚雷浮標下水，看到可愛小胖胖，突然在我眼前仰面滑倒後，我以為他會游泳，觀察一下他的情況，在一陣水花四濺之下，他突然一個翻身臉朝下趴著（旁邊漂著游泳圈、水槍），我完全沒有思考，立馬衝下去把他抱起來，這一刻我真是全身起雞皮疙瘩，回憶當下我竟然忍不住淚流滿面。原來我抗拒寫心得，是因為我不想回想當下。

回家跟孩子分享這件事時，我跟孩子說：「我好感恩以前你們玩水時都平平安安的，今天的救溺事件給我很大的衝擊。」直到我把孩子抱上岸，他的家人都不知道他發生什麼事，他看到爸爸後才哭出聲，想必他真的是嚇壞了。說真的，我也嚇壞了。

呼籲大家帶孩子來溪邊玩，要注意水域安全並且陪著孩子。意外來的突然，一個轉頭都不知道發生什麼事。



競賽組蛙式進階班心得

[圖/文 陳玉婷]

晨起～早安！我的競賽組教練群們！沉思的雕塑家進祿教練、體力旺盛的加欣教練、我的美人魚玉珍教練、是嚴格的姊姊，又像媽一樣的照顧我的玲慧教練，當然還有每日必見的晨曦教練…激起我的活力，他們總是早早就精神奕奕地在泳池裡練習著……。

每天的陸操是我最期待的早餐之一，優雅又紮實地帶著我們做每一個拉伸動作。各種「棒式」如同各式的歐式麵包一般，數秒都慢慢數的玲慧教練，希望我們能慢慢地咀嚼感受到「核心」來找我們了…當然，有時她也會大放送的快速數秒。在初期哀鴻遍野下，大家也逐漸精進。但每天早餐我都是「小鳥胃」，無法與同學相同足量進食！因為完全沒有「核心」的我，在上個月的「仰式出發」只能說略有感覺，每天還是要很努力的，才能找到「它」。

這個月「競賽組蛙式進階班」在～「……在台科大的泳池裡面蛙呀！蛙呀！蛙！踢小小的蛙腿，划小小的手……」一下一下～前進距離都只有做到同學的一半，就喘噓噓了……，兩腳套上束腳環，更像是被禁錮的水中囚徒，要更努力的踢腳。教練說姿勢正確更重要！期望能在這期課程中，有一點點小小的進步！然後……自知進步很慢的我，帶著渴望弱弱地，跟教練說：「教練！我預約明年繼續努力。」





競賽組蛙式進階班心得

[圖/文 張智逸]

今年是我第一次參加水安隊競賽組，我們班很幸運，因為聽說原本想參加競賽組，除了需完成救生班及高級班課程，還得等到明年才能開始報名競賽組，加入水安有個目標，就是希望自己的泳技，能夠比厲害的人再厲害一點，於是我從進來救生班開始就一直注意到有競賽組這個組別，每當救生班及高級班開始下水訓練時，我就想這個競賽組怎麼每天都在拉筋做操，應該叫拉拉組，進來競賽組後才發現原來競賽組都是先禮讓其他班別先訓練，後面才下水，不愧是競賽組，懂得禮讓才顯得有風範。

於是我進入競賽組第一天的課程，由於我們 112 年台科一高級二感情特別好，互相推坑，繼續報名競賽組，所以開訓第一天競賽組就出現人數爆滿的情況，為此還分流上課，分成 A、B 兩班，A 班是從早上 4 點 20 分游到 6 點，B 班則是正常時段，我二話不說就選擇了 A 班，因為我平常早已養成早睡早起的習慣，但其實也沒那麼早…4 點 20 分開始游泳等於 3 點半就得起床，為了滿足我一天大概要睡 7~8 小時的生理時鐘，大概晚上 7 點~8 點就要睡覺，就這樣過了一週，我現在的作息比阿公阿嬤還健康了。

競賽組的訓練過程中，有 20 分鐘是在伸展拉筋，不拉還好，一拉才知道我的筋骨這麼緊，難怪老是被說不夠放鬆，突然也對瑜珈產生了點興趣，有空再玩。20 分鐘在做棒式，記得這是在高級班的不寫心得的懲罰，如果換到競賽組要寫心得，大概沒人敢不交心得。做完這 40 分鐘拉筋加棒式，我整個比下水還濕了。

原來我當初認為的拉拉組，訓練是這麼紮實。接下來的一個鐘頭就是拿浮板推水、夾浮板蛙手，綁著手(不能用手)游、綁腳游、不斷地來回游泳訓練各部位的基礎功夫，然後祿祿教練會很有威嚴的在岸上觀察同學的錯誤習慣，一有錯誤就糾正，看似嚴肅的祿祿教練，其實很有愛，不厭其煩的提醒每位同學的小問題。

游到現在進入第三週了，真的是人外有人，想當初我在救生班及高級班，游的也還算快了，進來蛙泳的第一天入訓測，當初救生班的同學 50 公尺 49 秒，與他同時測驗的隔壁水道同學速度比他快很多，這是真的青蛙吧…今天開始我就志在游健康不再競速了 XD。這週開始雖然恢復 5 點 20 分上課，但我又和





一群水安跑跑團一起相約 4 點 30 分練跑，果然來水安真的不用怕運動到沒朋友，永遠有比你瘋狂的人，當初進來說不報三鐵，現在也在同學們的渲染下入坑了，倒數 1 年 9 個月，我也來一起推坑同學吧！哈哈。

進來水安學游泳後，覺得學無止盡，很多細微的動作，剛開始像鴨子聽雷，後面隨著水感提升，總算懂一點教練當時說的話，但很快又遇到新的瓶頸，中國人有句俗語叫“食緊拆碗”，這句話用來游泳再適合不過了，用心體會，慢慢感受，游泳不只能讓身體健康，也能從進步的過程中找到成就感，更棒的是在游泳的過程中，可以結交到很多互相推坑，互相鼓勵的好朋友，就這樣一起游到 10 月吧～期待之後還有很多有趣好玩的課程可以報名，數不盡的坑可以體驗，很開心今年 5 月加入水安這個大家庭，讓我的生命更豐富了。





救生員複訓班

(7/13 – 7/18) 總教練 吳聰旗

[圖 / 文 林文賢]

吳聰旗教練承擔複訓班總教練，邀請我協助帶複訓班。開協調會有提到，對於這班的專業要求，都必須要訓練到。很多救生的科目，他們在當初救生班訓練完多年後，漸漸模糊不清楚，經過了這麼多年甚至大部分都忘了，所以複訓班的參與，主要能夠重新複習、溫習救生的科目，給予他們救生的正確觀念外，也讓這些很久沒碰面的教練們，能夠聯絡一下感情。在前面兩天救生項目的課程，要把基本救生、自救、求生游泳、救生游泳、接近、防衛、帶人、解脫、起岸...等，所有的救生科目講述、示範，還有同學的實際操練，兩天的時間，時間分配上非常的緊迫，第三天是室內急救課，後面剩餘幾天，安排單項測驗與綜合水考。

一個禮拜的時間，囊括救生班一個月的所有訓練，這對我來說，真是一大挑戰！索性在整個過程中，時間的分配與規劃，讓本班都能夠走過一遍，使這班收穫滿滿，自己的部分在救生領域的科目，還要多多加強，很多項目還是必須參照書本的標準，把正確的觀念帶給同學，最後結訓時告誡同學，能不下水就不要下水去救，能用器材救援就用器材救援，能團隊救援就不個人救援，維護自身的安全，為最重要的考量，這是救生訓練中最基本，也是必須一定要遵守的原則。因為自身的安全沒了，任何的技巧專業都是多談，感謝吳聰旗總教練，讓我在這班有學習與成長的機會，在我的志工道路上增添了一份色彩。





112 台科救生三

[圖/文 林宛靖]

每次走進水安會所，我都會將「傳承」這張海報多看幾眼，心裡默默的唸出，海報上的每個文字《傳承 - 志士能人齊心分工》。水安隊上有著一大群的志工，無私的奉獻與傳承，我想就是因為這樣的精神，感動並感染到更多人願意加入這個團隊。

今年的我，對這些文字的含義又有著更多且更廣的感觸。進入水安一年了，除了參加各式的課程，救生班、高級班、競賽組精進班，也成為一名志工為水安至大豹溪服勤。從這些課程中，每次都很感謝教練們無私的奉獻，而每次的服勤，更感謝教練們經驗上的分享與傳承。今年三月，清潭總教練詢問我：「是否願意到台科救生三當助理教練學習幫忙？」我立刻答應。因為我永遠都記得，在救生班那時在岸上，帶著恐懼與不安，哭著好想放棄的念頭，是清潭副總的鼓勵與指導，讓我想為自己堅持下去，所以我很感謝副總和那時沒有選擇放棄的自己。

第一次當助理教練，原來從不同的角色去做一件事時，學習到的面向是大不同，而且心靈上的收穫更滿足。救生班學習的救生四式、踩水和仰漂，我看到學員們一開始一直喝水、學習上感到挫折。我好想跟學員說：「這一切的感受是正常的，我們大家都曾有過，不要放棄。」因為曾經自己也是如此，所以





想起那時在救生班幫助我的教練團們，我學習著將那份精神傳承下去！將教練曾經給我的鼓勵傳承下去，告訴學員，每天都進步一點跟自己比。將陪伴的精神傳承下去，陪著學員們練習，分享自己練習的方法，感受「傳承」原來會讓人心靈滿足。即將結訓的台科救生三，謝謝教練團，讓我有機會跟大家學習如何帶領一個班級，讓班上的學員有向心力和團結力，學員們即使曾有挫折，但都勇於克服並繼續學習、結伴前進高級班和大豹溪服勤。謝謝張清潭總教練願意給我這位新手機會，將來繼續傳承教練們教過我的，不只是游泳技巧，更是一份做事的態度。下個月我又即將成為競賽組的學員，在水安真的好幸福！





112 師大救生一

[圖/文 藍珮晴]

112年7月2日清晨4:50，在天色破曉之前，來到了師大的校門口，思緒悄悄飄回到三年前的夏天…當初我們夫妻倆，因為好朋友的極力推薦，以及受到「傳承」精神的感召，決定報名參加109台科一的救生班，雖然一切還是懵懵懂懂，但也讓我們就此踏入了水安這個充滿人情味的大家庭。一樣等待晨曦的清晨，一樣懷抱著期待又興奮的心情，卻以不同的角色再次來到水安的救生員訓練班。謝謝美惠教練的引薦，讓我跟政育有機會擔任112師大一救生班的管理教練，也正式開始了我們第一次的救生班帶班之旅。

第一週，很快迎來第一個挑戰。因為我在開班前的教練協調會中，承接了本班一部分的財務工作，從學員套量服裝尺寸、各項費用收款、物料領取與分配、物料尺寸更換、對帳等，沒有想到需要在短短三天之內完成這麼多繁瑣的事，當真是手足無措，所幸在細心的櫻娟教練引導與陪伴之下，讓我們夫妻能夠一步一步的完成每一個任務，心裡也有了一切都步向正軌的安定感。第一次帶班，就能夠有櫻娟教練與錦龍教練夫妻這樣有經驗又熱心的前輩，願意手把手的教導與陪伴，真的是我們最大的幸福！

而學員們每一個人都帶著期待、緊張又興奮的狀態來迎接開訓。開訓後的第三天，制服、泳帽、紅包包等物料都已發放完成，但從小就是乖寶寶的我，真的作夢也想不到，為了讓全部學員都穿戴一樣的服裝與泳帽，竟然要花這麼多額外的力氣去做溝通，第一次深刻體悟到「團隊」氛圍的養成，以及讓團隊成員產生向心力與認同感，這一切都不是自然而然可以形成的，都需要教練團們時時刻刻用心引導與經營才能夠達成，心裡除了佩服前輩教練們的用心，也暗自期許未來自己也能夠成為，打造積極正向團隊的教練。

訓練過程中，救生四式對於半數以上的學員來說，都還是蠻具有挑戰性的，抬頭捷、抬頭蛙、側泳、基本仰，回想自己在接受救生員訓練時，教練們常常在岸邊對著我喊：「側泳不要蛙腳！」當時只顧著讓自己活下來，根本不瞭解甚麼叫做側泳踢蛙腳，現在親眼見證到學員的泳姿，才恍然大悟，原來真的是用蛙腳在游，想到我以前也曾經讓教練這般困擾，果然很多人都是這樣長大的呀！

救生班的課程著實緊湊又專業，隨著課程一天一天的進行，逐漸看到學員們眼中燃起了鬥志，整個班愈發有模有樣。救生班有兩大重頭戲，就是海訓與溪訓，



面對廣闊的海域及野外溪流的訓練，對於學員的安全維護，讓所有教練們都上緊發條，而學員們不只興奮與開心，怕受傷害的緊張心情也一一浮現。「教練！在海裡踩得到底嗎？」「教練！在海裡游累了怎麼辦？」…，對於所有奇特的問題我們都只能說：「放輕鬆，沒問題，上課用心，下課多練習就好了！」。

經過了這次帶班的經歷，深刻地感受到，以前教練們都說當學生是最幸福的，這句話我現在真的感同身受！因為成為教練是何其的不容易，不但要擁有愛心和耐心，還要有包容學員的能力，並要應對各種突發狀況以及學員與班隊的多樣需求，實在是需要萬能的身手！有感於自己三年來在水安受到每一位教練的關愛與滋養，秉持著「傳承」的精神，希望自己也能夠一點一滴回饋給水安的學弟妹們！第一次的救生班帶班，要感謝的人實在太多了，感恩紀貴元總教練承擔了開班的重任，並給予我們自我成長與回饋水安的機會，感謝然叔、桂雲教練與美惠教練，不僅時時陪伴在我們身邊，並總是以身作則耐心的指導學員，也不斷鼓勵我們這些經驗不足的管理教練們，讓我們在充滿幸福感與安定感的環境下能夠專注帶班，當然還有各位刀子嘴豆腐心的副總們，永遠站在第一線引領我們成為更好更優秀的自己！第一次的救生班管理教練經歷，發現自己還有很大的成長空間，但這一段可貴又美好的歷程，定能成為我未來繼續努力向前的動力。感恩教練、感恩學員，也感恩勇於嘗試的自己，感恩！





台科高級二結訓心得

112 年台科高級二 24 號 鍾辰奕

經過了救生班一個月的密集訓練後，對基本的救生四式及相關的救生技能，已初步能夠掌握，但發覺要能有效發揮這些學習到的技能，強化自己本身的泳技及體力還是必需的，想當然爾，接下來的高級班自然成為自己心目中的首選，也因此嘗試說服了老婆，讓她接受接下來的一個月，她仍需面對自己早上獨自搭乘大眾交通工具送女兒上學的情況，自己也就順利的加入了高級班的行列。



高級班總共包含了捷式、仰式、蛙式、蝶式及各式的出發、轉身等課程，從小就會游捷式的我，對於用髖關節帶動腿部進行鞭狀踢水及滾肩換氣的動作很輕易的就上手了，對於手部的動作，經過鄧朝興教練仔細的講解了入水、抓水、划水、推水、抬肘、揮臂的要領，再加上親自示範 1 拍、2 拍、多拍踢水的不同，讓自己對於捷泳有更深一層的認識，也讓自己的捷泳可以游的更輕鬆、更有效率。

很快的課程進入了第二週最期待的蝶泳教學，對於手部動作，同樣有手部入水、抓水、推水、揮臂的動作，但與捷泳划手不同，揮臂時手肘不能彎曲，必須直上進行揮臂，抓水時與捷泳相仿，皆需曲小臂進行抓水及推水。至於腳部動作，不同於捷泳，雙腳需併攏，由身體核心壓胸，帶動腰部及腿部，進行蝶腰踢水，較困難的主要是手部與蝶腰踢水動作的配合，但由於大樹教練深入淺出的講解，加上錦龍教練超慢速度的實際示範，經過了兩天的練習後，自己開始可以掌握蝶出水面的要訣，但如何能比較輕鬆的蝶完 50 公尺，是自己必須再練習的課題。

第三週是自己最不擅長的蛙泳教學，透過鈞晃教練的講解，瞭解蛙腳需要翻腳掌進行腳掌推水及夾水的原理，手部動作延伸、抓水、抱水的方式，同時瞭解在手部抱完水要往前延伸時，才開始收小腿進行腳部推水及夾水。由於目前自己腿部的筋太緊，翻腳掌的弧度太小，導致腿部推水及夾水的效率很低，也因此翻腳掌壓腳背拉髖外筋，將是自己接下來必須強化的課題。



最後一週是仰泳教學，不同於捷泳，已經可以掌握慢速踢水的節奏，一開始為了不讓腳部往下沉，所以腳部一直不斷的出力踢水，沒有休息的結果，是踢到 25 公尺已經累的喘噓噓，經過美惠教練的講解，才發現自己腰部核心沒有挺住，腳部才容易下沉，且下巴要內縮，鼻子比較不會嗆到水。至於手部動作，要注意翻掌面，小指入水後要側身延伸手臂抓水，曲小臂高肘進行推水，如此推水才有效率。

在進行為期 4 週的高級班訓練後，自己對捷、仰、蛙、蝶四式有更深入體會及認識，感謝每一位教練的細心指導，傳授自己寶貴的經驗，讓我可以從這些經驗中，不斷調整自己的姿勢及節奏，也要感謝同學彼此間的鼓勵及提醒，特別要感謝林繼祥總教練為了讓我們救生班的學員能無縫接軌到高級班，特地將高級班的開班時程提早了一個月，也讓原本因為出國，必須於 7 月第一週請假的我，能夠以全勤的方式，完成高級班的訓練，期望自己可以參與更多水安的課程，將水安精神很好的傳承下去。





台科高級二結訓心得

112 年台科高級二 36 號 張敬婕

我是 112 台科高級二的 36 號張敬婕，兒時溺水兩次又恐水的我，到了二十多歲才學游泳，只求能浮出水面。十多年過去了，記得兩個月前，我還是在那位 50 公尺需要心態與體能狀況都不錯時，才能傻愣愣的以大蛙式緩游完的傢伙。經過救生班的洗禮，恐水依舊，但師父已領我進門，接下來修行就靠自己自強了，於是我報名了高級班，目標有二都有所進步，待後兩段說明。

雖然說高級班應是學習泳技，熟悉游泳四式的技巧，以達到提升速度為目的。然而對我來說恐水的確是個罩門，學習曲線會緩慢許多，要速度突破或創新，找到



自己在水中舒適又有效率的方式，簡直天方夜譚。因此歷史上多種泳法不斷改良，站在巨人與前輩的肩膀上，學習這四式可以少走一點冤枉路，也透過盡量模仿技巧，去感受孕育生命不可或缺的「水」，增強水性，在高級班我學會了轉身，前滾一滾、後滾一滾，好像找到在水中的樂趣了，越能在水中活動自如，就越自信能在水中多存活點時間。如果樂趣與信心再高一點，或許恐水就能更輕易點克服了！

在學習蝶式時，我明顯感受到水流與身體緊密的關係。身體左右邊能力落差過大，讓我在捷泳與仰泳吃盡了苦頭，我應該先學蝶式的！靠腰帶動上下



身體！在單側划手配上蝶腰的練習，受錦龍教練指導後，我第一次深刻感受到，在水中控制上、下半身的連動節奏，之後上、下半身就比較團結了，捷泳與仰泳就也有些許進步，再來就是身體素質的肌力問題了，這對後段班的我，是何等的鼓舞。來場學以致用



的挑戰吧，**Fake it till you make it**。實踐救生技能。成為社區游泳池救生員，是兩個月前不諳水性的我，活了三十多年都未曾考慮過的工作！所有教練與同學們都沒看出我的不安，感謝高級班讓我有信心邁步，解鎖人生成就。

最後四式測驗，在仰、捷兩式不暴衝，緩游面對的狀況下，200公尺蝶、仰、蛙、捷四式聯合成績7分30秒。總教練說未受訓的一般人是8分鐘，雖然成績不怎麼樣，但從今往後，我就不能再說我不會游泳了。成為家族裡第一位會游泳的人，我確實做到了！希望跟著總教練的步伐，在十月份1000公尺能游進30分鐘！





基礎精進班

(7/10 - 7/22) 總教練 鄧朝興

[圖 / 文 机詩雅]

好喜歡我們這一班

每個人的笑容足以說明，真的是開開心心學游泳。在水安裡參加的每個班隊，累積成為自己的力量，細數一路走來的，初級班、中級班、救生班、高級班、捷仰矯正班，還有和同學一路游直至現在，感情超級好的基礎精進班。

好幸運有隊上最帥會長鄧朝興教練擔任我們的總教練，領著泳姿優美、態度嚴謹卻舒服帶班的優秀教練群：吳佳倩教練、徐廷順教練、邱凱琪教練、王雅玲教練。同學們則是有著，在 111 師大二救生班、112 台科大高級班水裡求生，一路累積的革命好感情，每次上課從集合、點名、帶操就是歡笑聲，即使在水裡操練再操練，我們都是掛著滿滿笑容，因為學習好快樂，進步或多或少都沒關係，只要知道今天的自己比昨天的自己更好。

以前在救生班裡，曾經我們都那麼手足無措，甚至被稱為泳技最差，但態度最好的一班，其實被下這個註腳沒有不好，因為我們用態度和認真，證明我們一直在進步的路上，你看我們現在…泳技真的不差，而且還有點樣子呢。





我以自己領略的語言潤飾，全班心中的偶像男神總教練曾說：「目前學習到的動作和技巧，乍看似乎是分開拆解的元素，但這就像在潘朵拉盒子裡一點一點的放入，一點一點的累積。可能是在與同學討論切磋的時候，也可能是在水裡游著游著，就懂了。所以即使剛開始領略不到，也不要放棄，因為可能就在某一天、某個時刻你終於能理解並做得到，像是拿到鑰匙般能夠打開盒子～噹！就這麼突然開竅那樣！」

我清楚記得某天清晨上課的最後蝶泳練習，總教練實在太會抓出問題和調整提點，我試著修改了划手範圍太小和雙腳不夠併攏的問題，調整完真的有把蝶式飛出來！真切的感受到，比起之前喘得要命、手又抬不起來的差異感，能微微順暢的往前蝶。那個當下對我來說，就是拿到領略鑰匙而開啟潘朵拉盒子的關鍵，真的是太歷史性的 **moment**！我告訴自己：「一定要好好記住這感覺，而我就像是個吞了顆無敵星星的孩子，享受著那樣單純的快樂。」獻給每個我愛的你們，112 師大基礎精進班開開心心學游泳，游向更好的自己。





Happy Birthday 08月份壽星
 ~祝您生日快樂~

王	政	宗	洪	志	文	吳	聰	旗
宋	源	益	翁	淑	韻	呂	忠	民
阮	健	彰	高	素	蘭	呂	恩	潔
藍	珮	晴	吳	佳	蒨	陳	玉	婷
王	敬	皓	李		航	鄭	宇	恬
林	阿	雪	沈	哲	宇	盧	英	俊
林	麗	花	鄭	莉	佩	王	世	裕
陳	品	慈	李	信	賢	林	郁	慈
盧	偉	峻	林	宛	靖	林	潘	美
蕭	吏	致	林	芳	吟	莊	淑	華
洪	軒	茂	邱	啟	章	郭	子	修
張	建	雄	許	明	煌	羅	富	鈴
張	國	輝	許	桐	慈	鐘	喬	明
吳	桂	雲	黃	芳	津	許	永	豪
李	振	明	黃	桂	香	王	書	婷
金	信	呈	吳		修	孫	志	玲
							雅	



水窠隊服務組幹部大豹溪時數榮譽榜



羅井茂 2406

高調做事，低調做人，是對服務組最好的形容



陳新川 2346

期待大家一起努力



杜國業 2202

破百、破五百、破千等著您一步步跨過！



蔡親偉 2154

下次看到服務組的志工幹部



王政宗 1824

記得跟他們說聲謝謝囉！



許景陽 1824



陳佛賓 1788



吳愛珉 1308



莊麗芳 1284



連志光 1086



陳嘉宏 984



陳錦華 600



*數字代表106至111年大豹溪服勤時數總計



中華民國新北市救生員教育服務推廣協會

大豹溪服勤榮譽榜



余啟源 1524



廖元隆 1596



陳壽棋 1452



張國輝 1410



池旺融 1260



林岳勳 1224



林錦龍 1188



孫璋辰 1176



徐廷順 1068



張仙助 1056



賴滉瀛 1008



陳春桂 1002



林春根 912



王當傑 816



王世琦 792



陳加欣 744



吳聰旗 726



謝忠華 672



林志賢 588



方可晴 516

*數字代表106至111年大豹溪服勤時數總計



中華民國新北市救生員教育服務推廣協會

英雄的搖籃——良善與愛的總合

致所有培育英雄的教練們：

謝謝你們，

謝謝你們。

—— 英雄的英雄



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8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

