

9

月份 會訊



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

September, 2023



敬溪、靜溪、淨溪



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

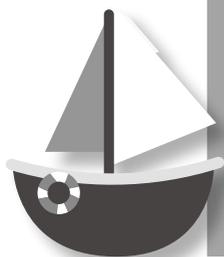


INDEX

本期內容目錄



- 八月幹事部會議 2
- 幹事部公告 7
- 志工表揚與淨溪 – 文書組 18
- 大豹溪值勤有感 – 謝忠華 25
- 泳度日月潭分享會 – 吳秉珊 28
- 『完美人生 我做主』系列 – 雲小珍 29
- 師大一救生班 – 陳昭佑 蔡依玲 31
- 台科三救生班 – 傅湘甯 張雅雯 38
- 青年初級二 – 賴宜呈 42
- 青華中級二 – 洪琪真 44
- 競賽組蝶式 – 林宛靖 陳家興 48
- 台科高級四 – 洪志文 50
- 滬江自救班 – 李宏仁 52
- 捐血活動 – 李銘育 55
- 大龍峒扶輪社急救推廣文 56
- 中元普渡 闔家平安 57
- 九月壽星 60





112 年度八月幹事部會議會議要點

112.08.18

一、前期成效：

- 7/28 青年自救二結訓，感謝蔡佳勳總教練率教練團訓練圓滿。
- 7/28 蛙式進階班結訓，感謝林進祿總教練率教練團精實完訓。
- 7/29 台科高級三結訓，感謝鄭燕宗總教練率教練團高效指點。
- 7/29 青年初級二結訓，感謝陳加欣總教練率教練團指導有方。
- 7/30 台科三救生班結訓，感謝張清潭總教練率教練團訓練扎實。
- 7/30 師大一救生班結訓，感謝紀貴元總教練率教練團訓練扎實。
- 7/30 師大二救生班開訓，感謝簡子寧總教練率教練團樂於傳承。
- 7/31 台科四高級班開訓，感謝張清潭總教練率教練團勇於承擔。
- 7/31 青年中級三開訓，感謝蔡青芬總教練率教練團精快傳授。
- 7/31 東吳初級班開訓，感謝余淑華總教練率教練團開疆闢土。
- 8/01 蝶式進階班開訓，感謝林進祿總教練率教練團樸實固本。
- 8/03，04 搜救隊依消防局指示在器材室備災，感謝吳興財隊長率隊靜候通知嚴加防備。
- 8/04 滬江中級二結訓，感謝林錫忠總教練率教練團寓教於樂。
- 8/04 青華中級二結訓，感謝王祥安總教練率教練團愉悅有成。
- 8/05 師大二急救員班開訓，感謝蔡佳諺總教練率教練團確實傳授
- 8/07 第 18 期游泳教練班開訓，感謝王敬皓總教練率教練團精心安排，為水安培育新一代游泳教練。
- 8/07 青華自救班開訓，感謝李立忠總教練率教練團培育新血。
- 8/07 滬江自救班開訓，感謝李宏仁總教練率教練團多元培訓。
- 8/11 搜救隊訓練，課目：固定點架設，感謝吳興財隊長開課訓練。
- 8/12 師大二急救員班結訓，感謝蔡佳諺總教練率教練團成功圓滿
- 8/13 師大二海訓圓滿平安完成，感謝教練團、授課教練及護航教練辛勤付出。
- 8/13 大豹溪淨溪活動、捐贈暨救溺英雄表揚活動，圓滿成功。
 - ☆ 謝謝活動組洪坤安組長嘔心瀝血全神貫注，讓會議進行順利圓滿成功。謝謝活動組組員配合組長，妥善安排環節銜接分毫不差，流程順暢生動。



- ☆ 謝謝財務組陳 榆組長安排工作，製作禮品板，採購用具訂製邀請卡、紅布條、感謝狀及個人裝備，幫大家準備早餐。謝謝財務組組員妥善接待貴賓，引導貴賓，收受贈禮。
- ☆ 謝謝機動組徐廷順組長率領組員協助各項工作進行順利。謝謝機動組組員積極配合各項工作完成，讓活動順利圓滿。
- ☆ 謝謝急救組陳天生組長準備急救演練的各項環節。謝謝急救教練團講解、示範、協助指導。
- ☆ 謝謝文書組余明俊組長安排得力組員協助紀錄活動進行。謝謝文書組組員奔波拍照採訪報導。
- ☆ 謝謝器材組洪居華組長協助器材道具的準備及運送。
- ☆ 謝謝服務組杜國業組長、羅井茂組長、陳佛賓組長及服務組幹部，協助簡報安排淨溪工作，讓活動會場與淨溪活動同時進行順利，用盡所有人力，安排並載運便當給上哨協勤人員。
- ☆ 謝謝法律組、台北市訓練組熱情參與。
- ☆ 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、本期會議要點：

- 8/19(六) 中和獅子會捐血活動，鼓勵會員踴躍參與捐血活動。除了中和獅子會的禮品外，水安加碼贈送捐血的會員毛巾斗篷一件。
請急救組支援 CPR+AED 推廣活動。
- 8/26(日) 將辦理大豹溪中元普渡活動，普渡好兄弟，祈求風調雨順、國泰民安、全體會員健康平安，幸福順利。
請服務組公告，歡迎大家踴躍參加。有意贊助普渡(提供貢禮、貢金)，請洽服務組登記，共同處理。
- 9/03(日) 十式班開訓(8/14~8/27 報名，8/31 通知審核結果，9/3 開訓暨入訓測，請新北市訓練組協助教練團總召處理。)
- 9/09(六) 『農曆 7 月 25 日』台北市台灣省城隍廟舉辦中元普渡，招募本會志工幫忙，委請侯梅嬌教練統籌辦理。
大豹溪里民社區普渡，請服務組杜國業組長確認日期並參加普渡活動祈求平安。





三、各組工作報告：

台北市訓練組（吳玉珍組長）：

感謝各位教練開班，台科高級及游泳教練班的證已在進行中，預計在年會舉行授證儀式。

競賽組（吳玉珍代）：

台科大預計九月十式班約 80 位，原台科高級四學員約 65 位可能還有博愛隊受訓，原水道恐怕不足因應，因此競賽組預計會分二個地點上課，原競賽組留台科大而台科高級四結業學員成立專班，可能商議台大二個水道來幫學員進階訓練。

台北市機動組（徐廷順組長）：

今年海洋音樂季因颱風延期一個月，所有工作流程重新安排，感謝邱凱琪副組長的運籌帷幄，安排得宜。凱琪副組長補充目前協勤人員安排約 30 人／天。

活動組（李怡寧）：

1. 大豹溪淨溪捐贈暨優良志工表揚活動於大板根溫泉酒店圓滿落幕！特別感謝會長總幹事及在座各組的全力支援與協助。
2. 接下來工作重點在日月潭泳渡活動，預計 9/9 進行場勘，場勘結束後進行兩次的行前會議來保證行程順利。
3. 關於秋季旅遊也建請會上長官幹部多多給予行程計畫與建議，預計十月份呈上秋旅計畫書請會長審閱。

搜救組（吳興財組長）：

9/8 安排在中和的繩結課，如何一條繩子可以安全離開危險地點，至於民間救災團體複訓的安排等長官安排再通知。

文書組（吳秉珊）：

7-8 月份由翟威晨與林淳一教練共同完成已順利出刊，9-10 月份由雲小珍教練擔任主編。

研訓組（徐櫻娟組長）：

1. 9/30 大豹溪勤務結束後，自 2023/10 月起會員團保的部份將改為只投保當月有帶班的教練。預計明年二月再與保險公司重談大豹溪保險事宜。



2. 10月起會員服務期間的保險相關細節，尚待會上長官確認中。
3. 10月起的服務名單(泳訓、急救帶班…等)需請相關組別(台北市訓練組、急救組…等)提供相關資料，以便單獨辦理保險。
4. 志願服務紀錄冊申請：至 2023/8/16 止累計送件 114 人。

新北市訓練組(簡志霖)：

1. 九月十式班級將由啟濤會長擔任總教練，於台科大開訓，預計將招收 80 位學員，注意符合資格的會員，請踴躍報名參加。
2. 關於今年度救生教練證的換發工作有遇到核發單位認定問題，明年度開始，17 期 18 期的核發單位由[台北市紅十字會水上安全工作隊]核發；16 期(含)以前，由[新北市救生員教育服務推廣協會核發]。

急救組(李宏仁)：

1. 九月後的急救訓練歡迎教練開班，依總會要求一個月內要先申請。
2. 多有學員詢問今年高級急救員的開課資訊
3. 另建議明年繼續教育的急救教練名單匯整。申請上因總會系統問題無法查詢，需請急救教練主動提申請資料

器材組(洪居華組長)：

目前無線電 1 支壞掉，還剩 5 支可用，希望可以申請添購。

法律組(黃澤華組長)：

大豹溪安全第一，不要個人行動，吹哨及應變的重要性，因農曆七月習俗仍應小心為上。

聯合會服務組(杜國業組長)：

1. 8/19(六)捐血活動再上哨的時數為整日計算
2. 夏季炎熱原本的礦泉水箱數不足，請購 100 箱(此已委託羅井茂組長安排)
3. 近來天氣不佳，請協助更換急救箱裡的棉花棒、紗布並補充一條根、綠油精。

新北市機動組(蔡佳勳組長)：

九月份的海洋音樂季已把協勤人員的名單統計，建議大家可搭乘火車等公共運輸工具，以減緩可能被警察開單違停的機會。





財務組 (陳闔楸組長) :

目前財務健康，救溺捐贈大會上的藥劑生公會 POWER POINT 已正名。

四、結語

上級指導陳美芳：

一年的尖鋒時間已過，會務繁多，謝謝大家的付出與努力，教練們為水安會員努力，幹部們為教練們付出，而坐於前方三位長官：會長、總召與總幹事的責任是為各位幹部解答找方法，在上位者更能了解會所的運作及困難，在其位者知其難，相信我水安這個大家庭真的很溫暖、很可愛、很團結。

總召陳瑞元：

1. 誠如會長說的已八月份了，已慢慢走到收尾階段，各組相當的努力，希望安全優先，平靜成長。
2. 訓練與總會有關，新承辦人要求不同，需要更大的包容，對於救生教練證等審核可能耗時，請耐心跟學員說明；訓練成果豐碩，感謝各組包括器材組、機動組等。
3. 新科救生員上大豹溪較不熟悉，請多給予耐心指導。

總幹事王當傑：

1. 中華民國紅十字會希望未來僅一個窗口對接，明年會有副總幹事一職來處理。
2. 年底器材組、新北市訓練組及急救組的器材提報，若有需求希望年底提出以利規劃。
3. 今年由總會安排的急救教練繼續教育課程是採線上報名，因為所勾選的單位不同如：台北市紅十字會水上工作大隊或新北市服務教育推廣協會等等使得無法一併尋得名冊，故委由急救組長在群內分別向已參加過繼續教育的教練們進行統計列冊。
4. 海洋音樂祭的汽車登記已提交消防局（海巡署），但仍建議教練們搭乘火車前往因為消防局只表示盡力處理，但沒有保證一定不開單之事。

會長總結：

感恩大家的付出，各位幹部的協助使得會務得以順利進行，八月已過



今年的一半，希望接下來都順順利利平平安安的，再次謝謝。

【幹事部公告】

- 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
- 112年10月每週五【資訊組會所值勤】
- 112年10月08日第二次教練團會議
- 112年10月12日十月份幹事部會議暨第二次年會協調會
- 112年10月15日第二次理監事會議
- 112年10月22日110年第二次評議委員會議

【競賽組公告】

- 9月「蝶式精進班」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8月捐贈芳名錄

班別	姓名	金額/物資	備註
忠	林啟濤會長	1250	北科大游泳社講師費回捐
孝	陳瑞元總召	1250	北科大游泳社講師費回捐
忠	陳天生組長	1250	北科大游泳社講師費回捐
信	吳秉珊教練	1250	北科大游泳社講師費回捐
	大龍峒扶輪社	94000	
	安隆彩色印刷制版有限公司	10000	





班別	姓名	金額 / 物資	備註
	新北市西藥服務職業工會	5000	
	新北市西藥商業同業公會	5000	
	土城中央扶輪社	20000	
	土城東區扶輪社	10000	
	社團法人新北市身心障礙游泳協會	5000	
	新北市藥劑生公會	5000	
	B2 區新北中和獅子會	6000	
	臺灣省城隍廟	餅乾 10 盒	
忠	李美玉資深教練	咖啡豆 4 包	
	B2 區新北中和獅子會	46000	
	新北市消防局	救生浮標 20 支 急流用頭盔 20 頂 救生衣 10 件	
忠	李立忠教練	516	開班補助款回捐

【服務組公告】

112 服務時數表

班別	姓名	合計
仁	黃震瑋	75
仁	林俊安	40
仁	紀筱柔	25
仁	高明龍	20
仁	湯玉枝	142
仁	張建雄	231
仁	李宏仁	211.5
仁	許景陽	6
仁	李銘育	63
仁	顏豪志	309.5
仁	洪軒茂	114.5
仁	蔡文全	153
仁	鄭茂鴻	93
仁	廖彩雲	413.5
仁	黃素貞	277

班別	姓名	合計
仁	王雅鈴	239
仁	邱炳榮	15
仁	吳家煌	42
仁	蔡佳諺	334.5
仁	王意茹	47
仁	劉心怡	31.5
仁	李震榮	4
仁	陳壽祺	26
仁	高翊真	126.5
仁	陳珮蓁	80
仁	王嘉齡	163
仁	周詩穎	11
仁	余彥臻	17
仁	林建亨	5
仁	彭大維	5

班別	姓名	合計
仁	陳冠耀	5
仁	陳詩月	34
仁	蕭勝明	39.5
仁	陳樹仁	18.5
仁	黃然能	4
仁	高專長	6.5
仁	林伯泰	18.5
仁	周禹丞	38.5
仁	劉元生	13
仁	張國輝	12
仁	李勇賢	45.5
仁	朱妍婕	84
仁	洪茂森	78.5
仁	盧炤宏	30
仁	呂欣勇	67



班別	姓名	合計
仁	陳堉方	12
仁	蔣昇諺	30
仁	林雨柔	35.5
仁	陳要然	84
仁	張家祥	30
忠	林繼祥	328.5
忠	梁興新	252.5
忠	陳郁婷	182.5
忠	黃美惠	541
忠	薛蘭香	269
忠	孟言觀	61.5
忠	隋宗霖	30
忠	溫靜如	20
忠	孫嘉蔚	166
忠	陳天生	478.5
忠	吳興財	47.5
忠	侯梅嬌	111
忠	蔡佳	159.5
忠	李美玉	130
忠	邵巖哲	16.5
忠	林鑫宏	54.5
忠	雲小珍	104
忠	黃冠予	27
忠	何錦龍	313.5
忠	許淑彬	52.5
忠	徐若梅	25
忠	張治昌	70.5
忠	阮健彰	111.5
忠	吳念峯	145
忠	江謝瑞	49
忠	林啟濤	89.5
忠	劉慧明	15
忠	傅榮裕	12
忠	林月綉	12
忠	劉玫瑰	24
忠	紀貴元	226.5
忠	金文華	36
忠	林欽鐘	2
忠	張榮華	4
忠	顏有成	4
忠	吳政穎	41
忠	林志榮	64

班別	姓名	合計
忠	廖元隆	4
忠	裘友棣	140.5
忠	王政宗	17
忠	江佳芸	35
忠	張永坤	15
忠	鄭燕宗	14
忠	劉育誠	9
忠	游明雪	9
忠	鄔建國	17
忠	張仲皓	91
忠	余炳輝	19
忠	張光甫	22.5
忠	謝忠華	12
忠	林宏利	6
忠	林明潼	153
忠	陳皇龍	93
忠	黃振剛	33
忠	蔡政育	169
忠	藍珮晴	169
忠	姚慧珍	80
忠	范順德	3
忠	陳永翔	33
信	徐櫻娟	430
信	馬翠萱	207.5
信	張婷	156.5
信	蔡閔如	100
信	葉益霖	82
信	吳玉珍	183.5
信	林進祿	167.5
信	陳加欣	223.5
信	鄧朝興	210
信	賴建同	76.5
信	蔡青芬	254.5
信	呂啟帆	46
信	洪居華	448.5
信	陳闕倫	150.5
信	翟威晨	88.5
信	吳秉珊	357
信	謝志松	330
信	胡殿輝	310
信	鄭莉佩	84.5
信	譚國斌	21

班別	姓名	合計
信	陳嫻縈	12
信	杜國業	63.5
信	孫文雄	12
信	洪一焜	202
信	童宜雄	4
信	劉昱靖	43.5
信	沈哲宇	64.5
信	簡志霖	29
信	陳冠宇	4
信	陳璋鑫	164
信	張郁婕	93.5
信	李昆峰	2.5
信	吳佳蓓	53.5
信	陳學政	16
信	黃莉婷	167
信	林宏泰	106
信	吳文發	56.5
信	葉淑嫻	6
信	陳恒毅	3
信	黃英哲	33
信	黃耀樟	30
義	余淑華	224.5
義	周慧敏	343
義	李信賢	10
義	陳怡璇	100
義	吳俊縈	30
義	唐天剛	10
義	王當傑	229.5
義	張玲慧	259
義	張鈞晃	73
義	韓勇良	10
義	鄭旭芳	40
義	邱凱琪	321.5
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	27
義	余懿桓	2
義	楊仁德	4
義	張冠英	189.5



班別	姓名	合計
義	林芳吟	95.5
義	張玉枝	38
義	陳韋潔	5
義	池旺融	12
義	蔡景德	12
義	燕睿成	176
義	吳宗達	12
義	詹明宗	58
義	游又蓁	101
義	黃桂香	115
義	張巧玲	121.5
義	黃宣婷	145
義	陳淨	61.5
義	許明煌	63
義	林雅茹	66.5
義	許栢慈	69
義	魏芳文	77
義	江香燕	75
義	周佳儀	173
義	賴宜呈	59.5
義	高宇龍	32.5
義	彭美雲	32.5
義	汪嘉芳	62.5
義	黃雅媛	60
義	陳景渝	60
義	黃暄雲	121.5
義	王祖屏	86
義	盧文彥	38.5
義	潘昱辰	6
義	林家如	60
義	林宛靖	74
義	莊芸榕	114
義	柯雅惠	27.5
義	黃柏諺	17.5
孝	柯文傑	100
孝	余玠鑿	24
孝	張家豪	58
孝	李銘禧	53
孝	黃宜蓁	15
孝	林阿雪	21
孝	賴滉瀛	217
孝	陳瑞元	80

班別	姓名	合計
孝	謝萬取	3
孝	林榮宗	56
孝	陳新川	33.5
孝	王敬皓	34
孝	劉文振	5
孝	張清潭	157
孝	方可晴	45.5
孝	王祥安	50
孝	翟志豪	12
孝	游勝麟	86
孝	趙元	71.5
孝	林岳勳	13
孝	戴雪惠	54
孝	許書豪	16
孝	蔡秀虹	8
孝	許懷台	8
孝	過子儀	30
孝	林麗花	186
孝	黃正銘	84.5
孝	高全勝	24
平	蔡德華	102
平	林靖芝	10
平	陳晨曦	112.5
平	高企樟	85.5
平	羅井茂	79.5
平	黃育貞	72
平	黃澤華	21
平	洪乙禎	24
平	莊子華	29
平	陳美芳	150.5
平	侯采伶	12
平	高瑜菁	27
平	鐘永明	159.5
平	曾進發	19
平	郭富修	12
平	羅欣怡	37
平	王世琦	33.5
平	李怡寧	213
平	許銘樑	29
平	潘文川	4
平	呂欣明	63
平	蔡賢昆	29

班別	姓名	合計
平	林子欽	122.5
平	張智鈞	50.5
平	張郁莉	10
平	林彥宏	47.5
平	江致嫻	71.5
平	彭泉皓	82
平	机詩雅	91.5
平	羅家倩	91.5
平	徐健軒	30
平	羅喬鈴	18
平	王雪華	37.5
平	林家琳	37.5
平	陳宥伊	37.5
平	鄧寶月	10
平	曾亭瑜	10
愛	林雅雯	92
愛	葉懿慧	20
愛	趙駿業	115
愛	陳美美	43
愛	余明俊	260.5
愛	陶柏甫	10
愛	唐瑋	86
愛	陳春桂	170.5
愛	連志光	14
愛	吳碧霞	166.5
愛	劉妍麗	124.5
愛	李坤璋	308.5
愛	陳柏辰	94.5
愛	張洸輝	90
愛	王艾	84
愛	林威良	143
愛	吳桂雲	412
愛	林士傑	224.5
愛	林文賢	162
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	75
愛	林文正	4
愛	周正忠	4



班別	姓名	合計
愛	許堯舜	8
愛	許碩真	127.5
愛	林淳一	97
愛	林春根	16
愛	洪志文	199
愛	陳清雲	4
愛	李培俊	20
愛	高翠麗	2.5
愛	潘佳吟	33
愛	顏士鈞	2.5
愛	楊文傑	65
愛	沈彥宏	32.5
愛	張秀緞	72.5
愛	冷相怡	33
愛	林意隴	33
愛	楊惠婷	27.5
愛	呂阡瑀	30
愛	羅祥銘	30
和	黃敬仰	30
和	吳聰旗	185
和	林莉君	40
和	徐廷順	308.5
和	王愛群	221.5
和	陳佛賓	26
和	洪馨彤	4
和	蔡佩珊	127.5
和	洪彥雄	50.5

班別	姓名	合計
和	桂先芄	82.5
和	林錫忠	68.5
和	呂忠民	24
和	陳玉婷	27
和	張瑞城	27
和	高藝值	33
和	李威霖	33
和	林筱謙	24
和	張其振	5
和	劉慧梅	272.5
和	郭建麟	5
和	紀筱昭	5
和	高灌鐙	8
和	吳修	79
和	洪坤安	128
和	林維德	37
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	74
和	方麗華	12
和	廖崇智	7.5
和	孫雅玲	60
和	范尹馨	32
和	黃千真	135

班別	姓名	合計
和	王德義	3
和	陳涵韻	20
技術顧問	王成華	33
	沈明春	24
	蘇國璋	4
	邱進奮	4
	李宥于	4
	莊承豪	4
	鄭孟娟	4
	曾姜榕	4
	何淑	4
	陳佑欣	4
	張喬婷	6
107 台科3	侯美花	64
112 水藍一	鄭誌榮	18
113 水藍一	周宜螢	6
114 水藍一	王柏堯	6
115 水藍一	黃詩芹	6
土城隊	張志明	4
	簡子寧	13
		28834.5

5-8月累計大約溪時數

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
忠	王政宗	96	108	120	96	420
忠	江佳芸	48	84	72	36	240
忠	江謝瑞	-	-	-	24	24
忠	何錦龍	-	24	12	-	36
忠	吳念峯	24	-	-	-	24
忠	吳政穎	-	-	12	12	24
忠	李美玉	-	24	-	24	48
忠	阮健彰	36	24	12	-	72
忠	林月綉	-	12	-	-	12
忠	林志榮	72	72	-	12	156
忠	林明潼	-	24	-	-	24

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
忠	林啟濤	96	108	120	96	420
忠	林欽鐘	-	12	-	12	24
忠	林繼祥	-	24	24	36	84
忠	林鑫宏	72	84	72	72	300
忠	邵巖哲	12	12	12	12	48
忠	金文華	-	-	24	48	72
忠	侯梅嬌	-	-	24	-	24
忠	紀貴元	-	-	24	48	72
忠	胡柏煜	-	-	-	12	12
忠	范順德	36	36	24	-	96
忠	張永坤	-	24	-	-	24



班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
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	12	96
忠	陳明珠	-	12	-	-	12
忠	陳皇龍	12	72	108	24	216
忠	陳郁婷	-	-	-	12	12
忠	陳唐旭	36	-	12	-	48
忠	游明雪	12	36	-	-	48
忠	雲小珍	-	-	24	12	36
忠	黃冠予	48	12	60	96	216
忠	黃美惠	-	12	12	-	24
忠	裘友棟	72	72	12	-	156
忠	廖元隆	84	96	96	60	336
忠	劉育誠	24	48	-	-	72
忠	劉玫瑰	96	108	72	60	336
忠	劉芸鳳	-	72	96	48	216
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	24	36
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	24	240
忠	藍珮晴	36	-	12	-	48
孝	方可晴	48	24	72	24	168
孝	王祥安	-	-	12	24	36
孝	王敬皓	12	-	12	-	24
孝	江 渝	12	24	60	60	156
孝	岳淑娟	12	36	-	-	48
孝	林岳勳	24	36	36	12	108
孝	林榮禾	-	-	12	-	12
孝	林麗花	-	60	24	36	120
孝	俞佳宏	-	24	-	12	36
孝	洪琪真	12	12	24	72	120
孝	張清潭	-	-	24	-	24
孝	許書豪	12	24	84	24	144
孝	許懷台	12	36	12	24	84

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
孝	陳新川	96	108	96	96	396
孝	陳瑞元	-	-	12	-	12
孝	曾光亮	12	-	-	12	24
孝	曾美雲	-	-	-	12	12
孝	游勝麟	48	72	96	48	264
孝	過子儀	-	-	12	-	12
孝	趙 元	36	60	48	48	192
孝	劉文振	-	-	36	12	48
孝	蔡秀虹	12	36	12	24	84
孝	鄭如意	12	-	12	36	60
孝	蕭淑雯	24	-	-	-	24
孝	賴滉瀛	60	72	60	96	288
孝	戴雪惠	-	-	48	60	108
孝	簡信正	-	-	12	-	12
孝	藍亭香	-	-	12	84	96
孝	羅達權	24	36	72	24	156
孝	蘇燾元	-	-	12	48	60
仁	王雅鈴	48	36	12	24	120
仁	王意茹	-	12	-	-	12
仁	王嘉齡	-	12	-	-	12
仁	朱妍婕	36	60	60	12	168
仁	吳家煌	-	12	-	-	12
仁	呂欣勇	72	72	48	48	240
仁	李世明	12	-	-	-	12
仁	李宏仁	12	-	12	12	36
仁	李勇賢	-	-	48	48	96
仁	李銘育	12	24	60	36	132
仁	李震榮	-	-	-	12	12
仁	汪昀和	-	-	-	12	12
仁	周詩穎	-	12	12	12	36
仁	林雨柔	24	48	72	36	180
仁	林英衛	-	36	60	-	96
仁	邱炳榮	-	12	-	-	12
仁	洪茂森	12	72	12	12	108
仁	洪軒茂	36	84	72	48	240
仁	徐建鈞	24	72	36	24	156
仁	高香梅	12	84	96	72	264
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	84	228
仁	張國輝	84	96	60	24	264



班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
仁	許栢峻	-	-	24	24	48
仁	陳怡樺	12	36	48	-	96
仁	陳俊羽	-	12	12	-	24
仁	陳冠豪	-	-	-	24	24
仁	陳要然	12	-	-	-	12
仁	陳珮蓁	24	48	72	-	144
仁	陳詩月	48	48	12	12	120
仁	陳壽祺	96	84	120	84	384
仁	陳樹仁	12	-	12	-	24
仁	湯玉枝	24	36	24	24	108
仁	黃農璿	6	-	12	24	42
仁	楊金明	12	-	-	12	24
仁	董正雄	-	-	12	-	12
仁	廖彩雲	12	60	72	84	228
仁	劉元生	36	12	-	-	48
仁	劉心怡	24	36	84	84	228
仁	蔡文全	-	24	-	12	36
仁	蔡佳諺	24	72	72	60	228
仁	蔣昇諺	72	-	24	24	120
仁	鄧順文	36	-	12	36	84
仁	鄭茂鴻	-	-	12	-	12
仁	盧焯宏	24	24	24	-	72
仁	蕭勝明	12	12	12	-	36
仁	顏豪志	-	48	24	-	72
愛	方勇婷	-	-	12	-	12
愛	冷相怡	-	72	12	12	96
愛	吳政哲	-	-	12	-	12
愛	吳桂雲	-	12	12	12	36
愛	吳碧霞	24	-	24	24	72
愛	呂阡瑀	24	36	24	24	108
愛	李坤璋	12	12	36	-	60
愛	李健瑩	-	24	-	-	24
愛	李振明	12	24	12	12	60
愛	沈光輝	-	-	12	-	12
愛	沈彥宏	-	24	48	12	84
愛	周正忠	-	-	12	-	12
愛	林士傑	-	-	12	12	24
愛	林文賢	24	36	36	36	132
愛	林威良	12	-	12	-	24
愛	林春根	36	72	72	60	240
愛	林淳一	24	48	48	36	156
愛	林意隴	24	36	36	-	96

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
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	36	144
愛	張秀緞	36	24	36	36	132
愛	張兆輝	-	-	-	12	12
愛	張雅菁	36	24	60	-	120
愛	許玉梅	60	72	72	36	240
愛	許家馨	-	24	12	-	36
愛	許堯舜	-	-	12	-	12
愛	連志光	96	72	36	60	264
愛	陳又銘	48	24	24	-	96
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	24	264
愛	陳柏辰	24	-	48	-	72
愛	陳美美	-	-	-	24	24
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	36	216
愛	劉鼎盛	-	12	-	12	24
愛	潘佳吟	-	12	-	-	12
愛	蔡曼琳	24	12	24	24	84
愛	蔡親偉	96	96	96	96	384
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	96	156
信	吳玉珍	-	-	12	-	12
信	吳佳蓓	12	-	-	-	12
信	吳秉珊	-	12	12	24	48
信	呂啟帆	-	-	24	12	36
信	李宜勳	12	12	12	-	36
信	李昆峰	-	12	-	24	36
信	杜國業	96	108	120	96	420
信	沈哲宇	24	48	36	-	108
信	周文賓	36	96	84	48	264
信	林進祿	-	12	-	-	12
信	洪一焜	36	48	72	24	180
信	洪居華	12	36	12	12	72



班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
信	胡殿輝	-	12	-	-	12
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	48	168
信	張郁婕	12	12	-	-	24
信	陳加欣	72	60	96	48	276
信	陳冠宇	-	36	12	-	48
信	陳嫻榮	-	-	12	-	12
信	陳恒毅	-	48	12	24	84
信	陳璋鑫	12	24	12	-	48
信	陳學政	36	24	24	-	84
信	陳闕倫	12	12	24	-	48
信	傅耕郁	-	24	48	-	72
信	黃英哲	24	36	48	24	132
信	黃莉婷	-	24	24	60	108
信	葉益霖	-	-	12	12	24
信	葉淑嫻	-	-	-	12	12
信	廖苡竹	-	-	-	24	24
信	翟威晨	36	36	24	24	120
信	劉昱靖	12	48	84	-	144
信	鄭莉佩	12	12	-	12	36
信	賴建同	24	36	12	24	96
信	謝志松	-	-	12	-	12
信	譚國斌	-	-	12	-	12
義	王當傑	96	108	120	96	420
義	江香燕	12	48	84	36	180
義	池旺融	96	96	120	96	408
義	余懿桓	-	-	12	-	12
義	余啟源	72	72	108	72	324
義	余淑華	-	24	24	-	48
義	吳晟左	-	-	-	12	12
義	汪嘉芳	-	24	60	12	96
義	周佳儀	-	-	12	-	12
義	周慧敏	-	24	24	-	48
義	林宛靖	36	24	12	12	84
義	林芝宇	12	36	24	12	84
義	林芳吟	84	96	108	12	300
義	林家如	12	12	24	12	60
義	林雅茹	36	12	-	-	48
義	林瑞新	12	-	-	-	12

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
義	林錦龍	36	48	36	60	180
義	邱泓淇	36	-	-	-	36
義	邱凱琪	48	36	36	24	144
義	高女為	12	24	12	-	48
義	高宇龍	12	24	24	24	84
義	張巧玲	36	12	12	-	60
義	張玉枝	12	-	-	12	24
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	12	36
義	許栢慈	-	12	-	-	12
義	陳韋潔	-	-	12	12	24
義	陳 淨	24	36	12	36	108
義	陳景渝	24	12	12	12	60
義	彭美雲	-	36	60	-	96
義	游又葵	36	48	30	12	126
義	程文美	-	-	12	12	24
義	馮阿春	-	-	-	24	24
義	黃宣婷	60	36	-	-	96
義	黃桂香	48	24	24	36	132
義	黃雅媛	24	12	12	12	60
義	黃暄雲	96	12	36	-	144
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	24	192
義	賴宜呈	48	24	24	36	132
和	王勝義	-	-	-	24	24
和	王詠立	12	-	-	-	12
和	王德義	36	24	-	12	72
和	吳 修	-	12	-	-	12
和	吳聰旗	36	-	-	-	36
和	林坤松	24	-	-	-	24
和	林莉君	60	-	-	12	72
和	林筱謙	12	-	-	-	12
和	林維德	-	-	24	-	24
和	林增元	48	-	-	24	72
和	林錫忠	-	-	-	24	24
和	洪坤安	-	12	-	24	36
和	洪彥雄	24	36	12	12	84
和	紀智文	-	-	-	48	48



班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
和	紀筱昭	-	-	12	12	24
和	范尹馨	12	48	-	-	60
和	孫雅玲	-	-	12	-	12
和	徐廷順	72	96	96	48	312
和	桂先芃	36	12	12	12	72
和	張其振	-	-	12	-	12
和	張瑞城	36	36	-	12	84
和	陳玉婷	36	36	-	12	84
和	陳佛賓	96	108	120	96	420
和	陳怡蓁	-	-	12	24	36
和	陳嘉宏	-	24	-	-	24
和	彭心怡	-	36	12	-	48
和	劉慧梅	-	24	-	12	36
和	蔡佩珊	-	-	36	-	36
和	盧琇玲	24	-	-	-	24
平	王世琦	96	108	96	12	312
平	机詩雅	24	12	12	72	120
平	江致嫻	48	60	48	-	156
平	李怡寧	24	-	24	36	84
平	林子欽	-	-	24	-	24
平	林佳玟	-	-	-	12	12
平	林潘淑美	-	-	12	-	12
平	翁輝國	-	-	-	24	24
平	高企樟	36	24	12	-	72
平	張郁莉	-	-	-	12	12
平	莊子華	-	-	-	12	12
平	許銘樑	12	-	12	-	24
平	陳美芳	-	-	-	12	12
平	陳晨曦	-	12	-	-	12
平	陳錦華	60	24	12	24	120
平	彭泉皓	-	-	-	24	24
平	馮雅婷	12	36	24	-	72
平	蔡賢昆	84	84	72	-	240
平	羅井茂	84	72	108	84	348
平	羅欣怡	24	48	72	36	180
平	羅家倩	24	12	-	-	36
平	鐘永明	24	48	24	24	120
仁	侯美花	36	60	108	36	240
愛	王柏堯	12	-	-	-	12
台科一	蔡國亮	-	72	72	48	192
台科一	施洋	-	24	48	24	96
台科一	張智逸	-	72	36	36	144

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
台科一	陳家興	-	36	48	60	144
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	12	72
台科一	游肇賢	-	24	24	-	48
台科一	林奕君	-	24	12	12	48
台科一	謝和興	-	48	-	36	84
台科一	陳文豪	-	48	36	-	84
台科一	黃苙凱	-	84	48	12	144
台科一	王鼎力	-	48	-	36	84
台科一	呂紹煜	-	60	36	12	108
台科一	侯杉諭	-	24	12	24	60
台科一	鍾辰奕	-	60	48	48	156
台科一	陳志銘	-	36	12	12	60
台科一	黃威皓	-	24	12	12	48
台科一	陳毅威	-	36	36	-	72
台科一	黃秀雯	-	48	72	36	156
台科一	李麗君	-	48	36	24	108
台科一	翟修曼	-	72	72	48	192
台科一	郭芳妤	-	12	12	24	48
台科一	邱明柔	-	24	36	24	84
台科一	林婕妤	-	48	12	-	60
台科一	丁艷紅	-	96	84	60	240
台科一	張敬婕	-	60	-	-	60
台科一	唐懿玲	-	24	36	24	84
台科一	陸仙舟	-	12	60	36	108
台科一	黃昱衡	-	24	36	12	72
台科一	傅上珍	-	24	12	24	60
台科一	高俐玲	-	12	24	72	108
台科一	柳欣秀	-	36	36	-	72
台科一	陳春柳	-	48	48	12	108
水藍一	鄭誌榮	-	24	36	84	144
水藍一	賴文正	-	48	-	-	48
水藍一	林豐翔	-	48	-	-	48
水藍一	王柏堯	-	108	48	12	168
水藍一	藍育仁	-	96	24	24	144
水藍一	張加明	-	48	-	-	48
水藍一	劉欣怡	-	24	48	12	84
水藍一	陳佳吟	-	36	48	12	96
水藍一	陳添壽	-	72	72	36	180
水藍一	蘇國慶	-	72	48	12	132
水藍一	司徒子豪	-	12	-	-	12

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
水藍一	盧俊宏	-	108	24	-	132
水藍一	鄭若藍	-	60	60	36	156
水藍一	黃詩芹	-	108	48	12	168
水藍一	周宜螢	-	24	48	72	144
水藍一	莊玉璇	-	36	36	36	108
台科二	段榮保	-	-	-	24	24
台科二	李世惠	-	-	72	12	84
台科二	郭依寧	-	-	48	48	96
台科二	白冠宏	-	-	24	24	48
台科二	邵匡執	-	-	108	84	192
台科二	林楷翔	-	-	24	-	24
台科二	陳昭名	-	-	48	48	96
台科二	連財賢	-	-	48	-	48
台科二	游福山	-	-	84	36	120
台科二	花稜堤	-	-	72	36	108
台科二	郭銘新	-	-	72	60	132
台科二	陳國弘	-	-	48	36	84
台科二	林以恩	-	-	24	12	36
台科二	郭力綱	-	-	72	36	108
台科二	陳煥堂	-	-	48	48	96
台科二	邱志強	-	-	72	36	108
台科二	邵思鸞	-	-	48	-	48
台科二	王文君	-	-	60	24	84
台科二	黎娟佑	-	-	48	-	48
台科二	陳俞霖	-	-	12	24	36
台科二	趙華貞	-	-	60	36	96
台科二	吳之辰	-	-	24	24	48
台科二	彭千瑜	-	-	24	36	60
台科二	粘容瑄	-	-	-	48	48
台科二	曾鵬輝	-	-	84	24	108
台科二	鄭雅玲	-	-	24	12	36
台科二	林佳賢	-	-	84	12	96
台科二	葉芷妤	-	-	12	12	24
台科三	李彥澄	-	-	24	48	72
台科三	蘇晏儀	-	-	12	12	24
台科三	林適民	-	-	24	48	72
台科三	葉峯良	-	-	24	48	72
台科三	杜岳洺	-	-	24	60	84
台科三	黃本立	-	-	24	60	84
台科三	陳韋仲	-	-	24	48	72
台科三	劉建宏	-	-	24	12	36
台科三	田少勤	-	-	24	72	96

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
台科三	李杰威	-	-	24	72	96
台科三	李時謙	-	-	24	84	108
台科三	許元誠	-	-	24	24	48
台科三	榮祥宇	-	-	24	36	60
台科三	呂昱霆	-	-	12	36	48
台科三	范景翔	-	-	24	24	48
台科三	李哲賢	-	-	24	60	84
台科三	許仲辰	-	-	24	72	96
台科三	李漢忠	-	-	24	84	108
台科三	黃韋欽	-	-	24	36	60
台科三	黃錦蘭	-	-	24	24	48
台科三	鍾嘉文	-	-	24	48	72
台科三	莊鈴玉	-	-	24	60	84
台科三	宋秀香	-	-	12	36	48
台科三	張馨文	-	-	24	12	36
台科三	林岫瑩	-	-	24	48	72
台科三	許民竺	-	-	-	36	36
台科三	陳怡凌	-	-	24	36	60
台科三	許勻嘉	-	-	24	96	120
台科三	呂家瑄	-	-	24	36	60
台科三	林恩彤	-	-	24	36	60
台科三	傅湘甯	-	-	24	48	72
台科三	吳秀岑	-	-	24	60	84
台科三	趙儀蕙	-	-	24	48	72
台科三	張雅雯	-	-	24	60	84
台科三	陳霽翎	-	-	24	36	60
師大一	劉家瑋	-	-	24	60	84
師大一	張程凱	-	-	24	-	24
師大一	蔡少揚	-	-	24	12	36
師大一	陳世玉	-	-	24	36	60
師大一	陳正廷	-	-	24	48	72
師大一	黃仁勇	-	-	24	24	48
師大一	簡劭安	-	-	24	-	24
師大一	林鈺程	-	-	24	-	24
師大一	鄔汝彬	-	-	24	48	72
師大一	陳偉聖	-	-	24	24	48
師大一	高銘鋒	-	-	24	24	48
師大一	詹勳志	-	-	24	24	48
師大一	何子誠	-	-	24	-	24
師大一	王柏翔	-	-	24	36	60
師大一	鄧俊男	-	-	24	48	72
師大一	陳孔德	-	-	24	24	48



班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
師大一	楊千慧	-	-	24	60	84
師大一	陳昭佑	-	-	24	72	96
師大一	紀慈慧	-	-	24	72	96
師大一	張郁怡	-	-	24	24	48
師大一	簡靖文	-	-	24	24	48
師大一	簡淑娟	-	-	24	36	60
師大一	黃羽君	-	-	24	60	84
師大一	廖憶菱	-	-	24	60	84
師大一	林宜穎	-	-	12	-	12
師大一	蔡韻茹	-	-	24	24	48
師大一	沈好珊	-	-	24	24	48
師大一	紀佩如	-	-	24	36	60
師大一	紀詠云	-	-	24	-	24
師大一	蔡依玲	-	-	24	72	96
師大一	洪玉芬	-	-	24	48	72
師大一	郭玉芳	-	-	24	12	36
師大二	楊宗祥	-	-	-	24	24
師大二	張家齊	-	-	-	12	12
師大二	張奕佳	-	-	-	24	24
師大二	柯明宗	-	-	-	24	24
師大二	楊其昌	-	-	-	24	24
師大二	朱培仁	-	-	-	24	24

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	總計
師大二	簡秉章	-	-	-	12	12
師大二	簡銘展	-	-	-	12	12
師大二	李金昌	-	-	-	24	24
師大二	林伊晨	-	-	-	24	24
師大二	蘇文凱	-	-	-	24	24
師大二	徐湘淇	-	-	-	24	24
師大二	吳和洋	-	-	-	24	24
師大二	胡是君	-	-	-	24	24
師大二	李正和	-	-	-	12	12
師大二	曾亮亮	-	-	-	24	24
師大二	孟奕豪	-	-	-	24	24
師大二	卜冠倫	-	-	-	12	12
師大二	李紫菁	-	-	-	24	24
師大二	孔慶霞	-	-	-	24	24
師大二	林鈺娜	-	-	-	12	12
師大二	游淑美	-	-	-	12	12
師大二	柯蓉璇	-	-	-	24	24
師大二	林子滇	-	-	-	24	24
師大二	吳婕妤	-	-	-	24	24
師大二	簡韵家	-	-	-	24	24
師大二	李惠貞	-	-	-	12	12





大豹溪淨溪活動、捐贈暨救溺英雄表揚活動

[文書組 圖/文 林宛靖]

敬溪 淨溪 靜溪 謝謝總幹事當傑教練提了這麼美的文字，就如同文字傳遞的感覺，這場大豹溪淨溪活動、捐贈暨救溺英雄表揚活動，賦予了很多的意義，也並於 8 月 13 日圓滿成功落幕。

而我幸運的第一次，就能與文書組的其他組員教練一同參與。活動的事先準備，表訂的程序是 8 點集合，但 8 點還沒到，大板根溫泉酒店的會場就已聚集各組的組員教練們，大家不分你我、分工合作的氛圍總是令人感動。活動組安排活動的流程，開場前一次又一次的彩排，讓各環節的銜接進行的妥善順利。財務組將報到處佈置的完善與貼心，迎接貴賓的蒞臨，並製作禮品卡版，感謝各界捐贈的救溺裝備器材及經費，讓水上安全工作走的紮實穩健。急救組準備急救演練的各項操作環節，並協助指導；讓與會的嘉賓對急救有更深的了解。整場的簡報由服務組協助，透過詳細的簡報內容，讓會場的活動備感隆重與溫馨。機動組和器材組協助器材道具的準備和展示，率領組員協助各項細節的工作，各組別環環相扣、互助幫忙，讓我們感受到團隊的美。而文書組的我們負責拍照、採訪與報導，將這美好的一天記錄下來。





每次有機會參與活動，都是一場經驗的學習。而一場成功的活動，是透過無數次地規劃、修正、再討論；最後透過相機的拍攝用照片、文字，除了記錄下整場的活動內容，也記錄下每位志工的無私付出。活動的意義，如同美麗的主持人 - 阮瑀教練說的：大豹溪擁有了大自然的美，河水清澈見底，峽谷型的河谷隨處都是一線天美景，好幾個深潭陽光照射下像寶石一樣，漂亮極了！提供給民眾、全家同樂的好去處；但往往潛藏的危險，就容易被忽略；所以我們都需要帶著一份戒慎恐懼的心去敬畏它、愛護它、並保護它。



感謝各界捐贈的裝備及經費，對水上安全工作的肯定與支持。感謝救溺英雄降低了大豹溪的憾事發生。一場大型活動的成功絕非偶然，而是有著大家的力量才能達成，讓我們再一次透過照片回顧當天活動的美好。感謝活動中的每一位志工、救溺英雄與嘉賓的參與。



大豹溪淨溪與捐贈活動，感謝貴賓的支持！

[文書組 圖/文 林淳一]

水安隊暑期最重要的一項活動，就是一年一度在八月份所舉辦的大豹溪淨溪與捐贈儀式。8/13 週日半天的活動，除了淨溪、志工表揚之外，還有服務組的守護大豹溪協勤報告以及急救組的急救設備操作演練。

會場還有一項重要活動項目，就是有好多單位與貴賓們，每年提供水安隊長期的襄助以及熱心的捐贈，給與水安隊最大的支持！

您可知道，我們水安隊開班學員與教練所戴的泳帽那裡來嗎？今天大會特別邀請致詞的隆遠集團莊子華董事長，同時也是 23-24 年度國際扶輪社 3482 地區總監，今年捐贈水安隊矽膠泳帽 500 頂給教練與學員使用！在此，當我們戴上帶班泳帽時，真的很感謝莊董對水安在教育訓練的長期支持！

另外，當我們每次上大豹溪來協勤的時候，在場的服務組組長與旁邊的志工夥伴，總是會熱心提醒：天氣很熱，不要忘記拿兩瓶水喲！飲水思源，這些





飲用水，就是我們創隊最資深救生教練李美玉所捐贈的！今年美玉教練捐贈200箱飲用水給水安志工們飲用，非常感謝！

在會場，注意到有一位慈眉善目的長者，安安靜靜地一個人，坐第一排的貴賓椅上，很早就到。原來這位長者，就是台北市台灣省城隍廟 蘇宏仁董事長。如同城隍爺的守護精神，城隍廟今年捐贈協勤經費27萬、舟艇訓加菜一萬元、救生浮標40支、防滑鞋100雙，長期支持水上安全的戒護與訓練。



在會場，還有一位長者，坐在後排，靠近走道的貴賓座椅上，不動聲色，安靜地坐著，等待活動開始。原來這位長者，就是安隆彩印製版公司林新乾董事長。林董事長的工作團隊長期協助我們水安隊每月會訊的準時出刊；在美編校正以及即時印製出刊等流程，提供最佳的品質與服務。林董事長的腳不良於行，拿著拐杖，或坐輪椅，準時出席，安靜地坐在一旁；林董事長捐贈一萬元的防溺器材物資，來提升水上安全的戒護與訓練，表達長期對水安隊會刊的支持與服務。





進修急救 新知開拓

[圖/文 翟威晨]

無論意外在甚麼時候發生，具備急救技能，我們都能挽救生命。112年8月13日水安隊於大板根森林溫泉度假酒店，舉行大豹溪淨溪捐贈暨優良志工表揚活動，並實施急救演練課程，感謝主講李宏仁教練與急救教練團，經由急救訓練，在意外發生時，醫護人員或AED到場前的黃金4~5分鐘，能施予正確的急救。

胸外按壓口訣：

「用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷」，速率保持在1分鐘100至120次。

CPR+AED口訣：「叫叫壓電。」

STEP1 叫：大聲呼叫喚醒患者。

STEP2 叫：大聲呼救請現場人員協助支援。

STEP3 壓：正確的按壓姿勢、深度、速率、位置，手動胸外按壓。

STEP4 電：使用AED自動體外心臟電擊去顫器。

(衛服部網站、全民守護者APP皆可查詢AED放置地點。)

在AED到達急救現場前，若按壓中斷超過4~5分鐘，腦細胞會因沒有氧氣的供應而受到傷害，因此把握黃金救援時間，持續按壓相當重要。感謝獅子會捐贈AED訓練機，此智慧型AED訓練機，可記錄學員操作過程，並提醒按壓深度、速率、位置是否正確，使我們能準確的指導學員急救技能。感謝余淑華教練協助水安急救訓練，提升救援工作力量。





當孩童、年長者發生異物梗塞時，應施予哈姆立克法。由余淑華教練、侯梅嬌教練使用異物梗塞背心示範演練，此時不要拍患者背部，易使得異物擠的更深，詢問患者：「你（妳）噎到了嗎？」患者答覆：「需要哈姆立克法協助。」在腹部的正確位置，以正確的方向、力道按壓，使得異物排除。感謝藥師公會捐贈異物梗塞背心，使用器材模擬，讓我們能安全的訓練。10月14日至10月15日為期兩天的急救員班，由急救組陳天生組長擔任總教練，讓我們一同參與，加入救援的行列。





百人淨溪，拿起垃圾袋動茲動

[文書組 圖/文]

本次活動出動了將近百人次的大豹溪淨溪行動，還大豹溪水域一個乾淨，徹底清除遊客遺留的垃圾，還原自然生態！



樂園仙境



青山谷



東眼橋



鴛鴦谷



蟾蜍山谷



東峰



蜜蜂世界



山中傳奇

扶輪社造訪東峰，溪水潺潺，我們的新科救生員示範了專業又精準的拋繩及浮標救生，獲得現場民眾及扶輪社貴賓滿堂彩，紛紛驚嘆，並感謝水安協助確保大豹溪水域安全，讓民眾玩得安心。更有民眾詢問水安的救生員訓練資訊，感謝新科救生員的專業示範。





大豹溪的經驗談

[圖/文 謝忠華]

炎炎夏日吸引著眾多的遊客湧入大豹溪戲水消暑，常因過度興奮戲水不熟水性而疏忽安全，進而導致自身陷入危險讓憾事發生。因此讓大豹溪背負著全台死亡率第一的罪名，所以水安隊的各位偉大的志工們身先士卒，在每年五月初到九月底的假期搭配新北市消防局第五大隊的各個消防學長們，共同站在第一線捍衛著遊客的水上安全。由各個消防學長們於大豹溪的各站規畫相對安全的水域，讓我們救生志工們眼盯著水面上的任何目標，時時刻刻防範著意外突然的發生。

某日蜜蜂世界值勤於下午近四點時，當時我已岸上剛脫下防滑鞋並換上拖鞋讓浸泡的腳給透氣晾乾。當我轉身看到沖走繫泳圈的小女孩，我直接拿起了救生浮標衝入水中，將那位小女孩抱了起來扛上岸。當小女孩的家長眼看我的左腳處，緊張的詢問我說：『你的腳流血了！怎麼辦？』我低頭一看，耶？！真的流血了。直接在遊客面前說：『不要緊，沒事的～小孩平安就好。』然後，拍了照留念一下，就把掀開的左腳趾甲用手拔了。如果小孩的命與我的腳趾甲相比，小孩的命遠比我的趾甲還重要許多。

前幾年我在東眼橋勸導過穿著牛仔褲外籍男性不要靠近危險水域，建議在規範的區域戲水比較安全，結果該男性聽勸離開了看守的區域跑去更下游河道彎處大豹吊橋旁的未開放深潭區域戲水。等到發現時，東眼橋上都是消防車、





救護車以及溪水救援車隊。於是我徒步衝刺跨越河床以直線的距離花了五六分鐘衝到現場。一入眼簾則看到他在岸上開始被 CPR，一路扛上擔架讓自動心肺復甦機按壓著。陪同他擔架旁邊的老婆哭得肝腸寸斷以及女兒流淚的輕聲安撫。親眼看到一個家庭的破碎，當下的我只能強忍心酸指揮著救護車，讓他躺的擔架扛上救護車與家屬共同迅速下山就醫。最終他…阿門！

這兩年正巧疫情而沒投身參與救生志工的執勤，這兩年期間每當回想那一幕就一直問自己，如果當初我沒勸離那位外籍男性，是否他還有機會活著？！？！直到去年看到大豹溪蟾蜍谷大洪水後，我開始詢問自己說如果大豹溪洪水的當下能分享著當時劉克威總教練曾經教我如何看水流以及觀測山頭的氣象給這些在場的新科教練們，事先是不是也能預防這個狀況的發生？這一切的總總，讓我慢慢地想開，只能無奈的體認一切都是命。我們身為救生志工只能盡力而為；若他不為他自己的家庭、自己的性命負責。旁人再多的努力，只能保佑他一時而保不了他一世。

今年六月某日，我再次身為東眼橋救生志工救生站一日站長。當時會上希望我們這些實務經驗的救生員們，分享自己經驗讓新科畢業的救生員學習，於是我帶著他們重返當時外籍男性躺在岸上的地點。如今現場雜草重生，並且設立不鏽鋼製門阻擋往深潭的路。我站在不鏽鋼門外對著新科救生員述說著這段我曾經親身的經歷。期待著未來各個新科教練到大豹溪值勤時，能夠眼看四面耳聽八方，盯著水中每一個遊客，時時刻刻心繫遊客能快快樂樂的出門，平平安安的回家。

大豹溪常常因為上游強降雨導致中下游洪水爆發。今年復出執勤的我，在蟾蜍山谷站，溪床就擠進了四百多名遊客烤肉戲水。繃緊著神經持續觀測著上游山頭逐漸聚集著雲層。身為蟾蜍山谷的一日站長，看到上游山頭的雲層相當的厚實，指揮著對岸自己夥伴們撤站回能逃離到高處安全區域的右岸。沒



多久，開始下雨。責請消防學長跟救生夥伴們一同撤除水線，並強力勸導對岸的遊客開始返回右岸。雨停沒多久，遊客開始要求戲水 我拒絕！以柔性勸導進行說明，果真再沒多強降雨到來。此時我請夥伴們逐一開始驅趕遊客到高處避難。遊客雖然配合；但依然一片一片的烤肉收著。其實當下我著急直接大聲喊說：『命重要？？還是烤肉重要？？給我整盤拿，不要一片片收！趕快逃，溪水已經開始暴漲了～快快快～～～』，同時請消防學長進行廣播！我們救生夥伴們速將器材撤離到高處，又衝入河床區域驅趕烤肉的遊客。最終十分鐘內，遊客硬是被我們驅離到高處，再回頭黃滾滾洪水夾帶上游枯木及雜物。終於讓大家都平安，此時心中的大石頭也放下。

忽然聽到消防學長的無線電說更上游沒看人看管的上游水域(有木國小)有兩位遊客受困在左岸。與我同一站的資深池旺融教練聽到後，熱血沸騰衝去支援。同時我通報指揮所，並接獲命令需帶好裝備前往支援。抵達現場後，消防隊已拉好救援繩索。聽從陳小隊長的指揮兩位消防學長著好裝準備下水，岸上拉繩以池旺融教練為中心，再有另外兩位消防學長於岸上一起拉著繩索。我負責錄影跟通信，將現況即時記錄以及通報指揮所。兩位著好裝下水的消防學長，握拉著繩索渡過洪水滾滾的大豹溪。將受困的兩位越南籍女性，逐一救回到右岸上。當救援活動結束，我同步進行回報，並與池教練一同離去。返回指揮所簽退，我也卸下蟾蜍山谷一日站長的職務。





泳渡日月潭分享會

[文書組 圖/文]

恭喜林麗美教練於今年創立了台北科技大學的游泳社，並擔任第一屆社長，預計今年九月帶領眾多社員們一起第一次泳渡日月潭～

本次分享活動由麗美教練主辦，7/27(四)晚間於北科大先鋒大樓辦理泳渡日月潭安全宣導暨水上自救講習。水安隊有幸受邀並分享相關內容：聯合會簡介、泳渡日月潭注意事項分享、水上自救處理、泳渡經驗分享等。



水安隊由林啟濤會長領軍，帶領陳瑞元總召、陳天生急救組長、吳秉珊教練，分享水安隊平日宣達水上安全自救觀念，生動活潑的內容帶領游泳社員們了解泳渡之中的大大小小注意事項，尤其在安全自救方面的經驗分享，讓大伙對泳渡更增添一份信心，全體共度一個美好的夜晚！

由衷感謝所有工作人員，圓滿了這次的分享講習會！所有夥伴們，待九月的日月潭再相見！

泳渡日月潭安全宣導暨水上自救講習

主辦人：林麗美

18:40-19:00	開場/開訓	林麗美
19:00-19:30	聯合會簡介	陳瑞元
19:30-20:00	泳渡日月潭注意事項分享	吳秉珊
20:00-20:30	水上自救處理	陳天生
20:30-20:45	泳渡經驗分享	林麗美
20:45-21:00	泳渡經驗分享	陳天生
21:00-21:30	閉幕	林麗美

時間 | 7/27(四) 18:40-21:00 | 地點 | 先鋒大樓303階梯教室 (信創物研室樓的新大樓)





【八月急救組常訓】

主講人：吳雪燕 水安第一期游泳教練

主題：「完美人生 我做主」系列《預立醫囑 - 瀟灑走一回》

[圖 / 文 雲小珍]

感謝張建雄教練邀請吳雪燕教練親臨會所，分享有關預立醫囑的課題，讓大家知曉我們如何可以有尊嚴的在人生最後一哩路選擇自己想要的道別方式。

生命有限，旅途上終須一別，與其遺憾後悔，不如提前和解，無論對於親人或是自己都是最好的安排。

課堂上雪燕教練分享自己的工作經歷，也遇到自己親人離世的不捨，在面對生離死別的這門課程中國人大多含蓄不敢提及，直到事後再來筊杯問事，倒不如提前安排，了解親人與自己希望道別的方式，按照其心願圓滿的落幕。

過去十幾年前醫療法／醫師法，使得末期病人往往無法自主得去接受 CPR / AED 甚至插管、氣切等不舒服的救治，儘管知曉病人的想法與決定但最終時刻仍會可能因家人心軟或是外力介入而無法按照病人心願處置，所幸隨著時代的變遷，法律日益完善，2000 年的安寧緩和醫療條例以及 2019 年的病人自主權利法 (ACP) 與使得病人自主權大大提升，相關細節可以上網或醫院諮詢。

經簽署文件需要公證人才能成立，若改變心意仍舊可以隨時按程序解除，簽署不代表不被救治而是在特定經醫生認定的病況下讓病人可以無痛且有尊嚴的離開。

回到最初心，與其在那最後時刻面對，倒不如先好好想想「四道人生」，珍惜自己周遭的人事物，把握相處的時光，提前思考自己對於身後的安排規劃，讓所愛之人可以順之心意完成心願。





1. 道謝：不吝說謝謝
2. 道愛：勇敢說愛、抱抱
3. 道歉：勇於低頭、同理心（換位思考）
4. 道別：想說的話





師大一救生班學員結訓心得

112 師大救生一 心得

學號：19 學員：陳昭佑

時間匆匆，轉眼間救生員班的訓練邁入第四個禮拜，初次接觸游泳的學習旅程，也即將告一段落。

想想我會來受訓，也挺不可思議地…。

因為溺過水，從小就怕水，因為怕水，所以不會游泳，更別說去海水浴場或溪邊玩時，跟大家一起下水玩了。即便如此，多年來，只要看到身旁朋友會游泳，有時心裡也會滿羨慕的，為了克服怕水的陰影，唯有真正去真實面對跟突破心理障礙，才能走出陰影。只是沒想到，這輩子也從沒想過要來上救生員課程，我以為只是單純來學游泳，想不到第一次接觸游泳，竟然是誤打誤撞傻傻進來救生員班的，這個傻傻誤入的經歷，覺得很有趣。



而集訓時，每天三點多起床，四點多出門，經過這近一個月的早課訓練，已經習慣了自己這樣天天固定晨泳的生活模式。如今離結訓日也只剩四天，雖然說游泳，更多是屬於個人的心志，技巧的磨練，但在各個教練們的用心指導，用心陪伴，以及同學間的互相鼓勵，互相協助之下，這些點點滴滴的過程，都成了我這段時間很令人難以忘懷的美好回憶，如今來到了快結訓的日子，還真有點捨不得要畢業了。

回首來時路，自己曾有打退堂鼓的念頭產生，本想說我不會游泳，應該趕不上同學們的進度，乾脆還是去初級班從頭學游泳好了。還好當時美惠教練的鼓勵跟不放棄我的堅持，現在我才能坐在這兒寫心得，繼續完成最後一哩路。很感謝當初美惠教練說服我，她說：要我對教練們有信心，相信一個月後一定會跟現在不一樣…。聽著電話那頭的她，充滿熱情熱忱的聲音，我覺得很感動的，想說教練都沒放棄我，我也不該放棄這次的學習，無論如何我也努力多多加油。





經歷了這近一個月來的集訓，四個禮拜的學習，每天都很充實，也學到好多的實用技巧跟急救方法，更重要的還有豐富的水安知識，收穫滿滿。

不過每天的早餐時間，是我壓力最大的時候，因為之前沒參加過先修班剛開始的訓練，所以我不會游，再加上踩水怎麼踩就還是踩不起來，一沉入水，就會讓我充滿緊張跟恐懼。尤其，每次從深水區出游時，我都戰戰兢兢，很緊張害怕，總想辦法硬著頭皮下水游。如今，現在的我除了泳技還是不太行，踩水還沒完全踩起來之外，其他的部份倒也已能上手，至少我現在比較敢在深水區活動，踩水也有進步，有些動作如潛泳還沒做到正確確實，但也敢去嘗試，去學習，誠如美惠教練說的，一個月後一定會不一樣，看到自己有成長真的很開心！

這一路走來，看到大家都很認真求進步，就覺得自己也要多加油，我會繼續努力到最後一刻。完全不會游泳又怕水的我，雖然剛開始的學習過程中會有點吃力，但我一點也不覺得辛苦，反而被所有教練們的認真跟用心，無私指導奉獻，而深受感動，覺得有這個好機緣成為 112 師大救生一的學員之一，很幸福。

這次能進到貴元總教練帶的團班，112 師大救生班的教練團們，都非常優秀，能受到教練們的指導，進步很多。尤其，特別感謝教練們的包容跟耐心，常常看到我的狀況不 o k，盡管教練希望我盡量能到深水區練習踩水或做其他動作，但仍然會看顧我的狀況而隨時調整指導的方式，讓我能循序漸進，慢慢





有所進步。就算是在深水區練習時，教練們也是時時守護在身邊，一邊指導一邊照顧我們，真的很謝謝教練的貼心舉動。

另外，海訓跟溪訓的出操，也是我難得的初體驗，印象深刻。海訓時，海水浮力大，只是長泳時，很努力賣力游水，游到自己都覺得手好痠有點累，但過後還是覺能順利游完還是很開心的。溪訓就比較可怕，沒想到溪流的流速力量好大，就算穿著救生衣，怎麼游還是一直飄，很難控制方向，有穿救生衣比較不怕沉，但怕的是隨著水流漂走游不上岸，還好有教練們都在旁邊保護救援，不然我大概會嚇壞了吧。

不過，說到進步，我特別感謝蘭香教練，她很關心我的狀態，常常想著該如何幫我跨越障礙，像上次我一下深水區馬上下沉，溺水的恐懼瞬時讓我又產生障礙，她看到了立刻就安撫我，並帶著我在泳池潛游好幾圈，幫我安定緊張心情，還有知道我怕水，不敢在深水區活動，就特別請同學一定要帶我在深水區做韻律呼吸，來克服心理恐懼的障礙，很感謝教練的用心良苦，確實也因為在深水區做韻律呼吸練習後，我才真正突破心理恐懼，順利敢在深水區開始活動，這部分真的很謝謝蘭香教練的協助。

另外，也特別感謝桂雲教練在台科大上課時幾乎陪在我身邊大半天，不斷教我踩水，蛙泳等練習。還有也特別感謝珮晴教練一直不斷教我游泳技巧，尤其每次我快沉水害怕時，一旁的她就會趕快拿浮標來救援我。而在海訓長泳時，珮晴教練也是一路守護照顧我跟玉芳姐，讓我們順利完成海訓長泳。還有美惠教練，很感謝教練當初鼓勵我，沒放棄我，我才能跟著學習一路成長。另外也要特別感謝小松教練的指導跟關心，知道我泳技方面不行，教練也常隨時關注我的狀況，尤其看到我又緊張出狀況慌亂下沉水底時，教練就會有點擔心，也常適時指導我，並給予我協助。還有，還要特別感謝妍捷教練，常常都在我們幾個自費留下來練習游泳時，犧牲她的練泳時間貼心陪伴鼓勵，特別教導，協助我們找到更適合的方式來突破障礙，增加泳技，建立自我的信心。

除此之外，教練團的所有教練們，都是我心存感謝的對象！





而且，真心覺得教練們人都超好的，又好相處。每次在群組看到教練們跟學員們的對話，常常覺得好好笑，真是太可愛了！

尤其，我很喜歡總教練貴元教練親切讓人安心的笑容，黑鮪教練的美美照片為我們留下美好回憶，錦龍教練幽默風趣的示範動作表演，興新教練、士傑教練、天生教練、坤璋教練的親切又仔細地指導，還有說話溫溫泳技很好的政育教練，以及講話柔柔笑容可愛的櫻娟教練、珮珊教練以及慧敏教練，還有熱情熱忱風趣的要然血牛教練，以及對我們求好心切、望子成龍、望女成鳳的佳儀教練！因為教練們天天不辭辛苦的陪伴教導，我們才能繼續進步，繼續成長。尤其，今天考試時，看到貴元總教練跟所有教練們疼惜照顧學員的那份心，就像一群母雞們奮力呵護照顧小雞們的那份情，想辦法協助我們過關卡，看了真的超感動，超感動！！

一切盡在不言中！

心懷感激，只能說身為 112 師大救生一的班員，很幸福！

感謝教練們帶我進入美妙的水中世界，謝謝教練們的陪伴跟鼓勵，未來還有很多要學習的，以後還請教練們，繼續指導，請多多指教。

感謝貴元總教練以及所有教練團的教練們，您們辛苦了！謝謝您們！！

112 師大救生一的訓練，即將結訓，這是我人生中很美好的回憶，很開心能有這段美妙的經歷！但我也知道，這絕不是結束，而是另一個水中世界旅程的開始！

未來，繼續加油！ GO！





堅持到底、做就對了

師大一班 31 號 蔡依玲

什麼？早上天才剛亮 5 點多就要下水游泳了，這麼早起對我來說有點難度啊！要不是朋友的推坑，我真的沒有動力主動參加救生訓練課程。經過這些日子的學習，我感謝推坑我的朋友，讓我和先生有機會學習救生課程。



由衷感謝每天細心指導我們各項技能的教練團，下課後，教練們也陪著我們留下來，親切的、仔細的一一指導我們不太熟悉的動作，看著教練的示範，自己跟著模仿學習，一遍又一遍的練習，一次又一次的進步，有教練帶領著，就會讓我們非常安心。

謝謝一群共同陪伴，一起學習泳技的師大一班同學。經過四週密集的救生課程，大家抱著鏗而不捨的精神努力練習，互相鼓勵，互相學習，一起堅持到底，奮勉不懈。師大一班同學共同的信念：「大家要一同結訓，缺一不可。」大家說好再相約下一場高級班課程，這好像又是一場相互推坑，一同求進步的好伙伴。

參與水上救生員訓練是我生命中一段難忘的歷程，這個訓練不僅提供了寶貴的技能 and 知識，也磨練了我的毅力和意志力，也克服了我對深水的恐懼。

我能深切知曉「會游泳的人，不代表能自救」，因為我就是可以在游泳池中來來回回的游泳，也參加過鐵人三項 113 的游泳 1800m 項目。但只要是中間停了下來，我就無法面對踩不到底的驚慌失措、恐懼不安的心境。所以，學習自救課程非常重要，下回我才能更有自信與勇氣去參加鐵人三項比賽。

「安全」是水安給我的深刻記憶，教練們在操課時，不斷提醒我們，做任何事「安全」就是最重要的。在水中，自己要能「安全」，必須先建立好自己的「自救」與「求生」能力。

水中漂浮、韻律呼吸、踩水技能、俯漂前進、仰漂前進，學習這些動作要懂得「放鬆」、「放慢」。身體「放鬆」，肢體才不會僵硬，身體僵硬就容易下沉。在水中「放鬆」真的很不簡單，我到了第三週還在為「踩水」這項技能所苦，很想為團隊大聲答數，我的身體就不聽我的指令一直下沉，嘴巴大都在





水面下，愈想讓身體浮起，踩水的頻率提高了，更用力了，一下下就氣喘吁吁，呼吸一急促，體力就下降，在水中快撐不住了，好想上岸，好好呼吸。不過，每一次的練習我都告訴自己忍一忍就過去了，不要去巴邊，再撐一下就過去了。

看著岸上的教練，教練慢慢揮動搖櫓式的雙手，提醒我要動作再放慢一點，節奏重新建立，不慌張，這一股的安定感直入我心。當我在身體最疲累的時候，開始找到可以讓自己身體「放鬆」的技巧，建立「浮力」，維持身體浮力可以比較省力，加上踩水動作漸漸熟練，我更有效能划到水了，學會內在的





「放鬆」才能真正的「自救」。此刻的我進步很多，可以在深水區停留做動作，未來期許自己可以跟教練們一樣，從容不迫的踩水，還可以說話聊天。

「人人會游泳，個個能救生」，水安救生員訓練課程教導我們正確的救生概念，安排激流、河海救生訓練，從基本救生、救生游泳、救生浮標（筒）救生、救生板救生、小船施救、動力救生艇操作等，讓我們有機會操作到各種救援器具及救生技能，感謝教練給予詳細、明確的指導，我們在學習過程中，收穫滿滿。在水域中拯救生命，是一項極具責任和使命感的的工作，這讓我更加珍惜自己的生命，也更加珍惜身邊的親人和朋友。

在模擬救援中，我們需要團隊的合作和默契，才能確保任務順利完成。這讓我意識到，無論在任何情況下，團隊合作都是最關鍵的因素之一。每次與夥伴們攜手合作的經驗，這讓我更加懂得關懷、尊重和欣賞每一位團隊成員的貢獻。

水安團隊是一個大家庭，處處感受到溫馨，在炎熱的天氣下，教練團為了維護學員們的安全，四周都有教練在看顧著我們在水上活動時的安全。休息時間還備有豐富的點心，有好吃的涼麵，超讚的滷味，多樣的水果，冰涼的甜湯、飲料，讓我們補充體力與能量，我們好幸福啊！再次感謝教練們的付出，謝謝您們。

總而言之，參與水上救生員訓練是一次寶貴的經歷，訓練過程中不乏有些許艱苦和挑戰。然而，我始終堅持下來，這讓我學會了堅持和克服困難的勇氣，遇到問題，隨時請益，讓自己更加進步。我明白到只有在克服困難中成長，才能讓自己變得更加堅強和有信心。學習是無止境，不管是救援技巧還是急救知識，自己學得一技之長，終生受益無窮，以便不時之需。





幸運遇到台科三，有你們「珍」好

112 台科三 31 號 傅湘甯 (珍珍)

108 年，為參加人生中第一場鐵人賽事，不會游泳與騎公路車的我，硬著頭皮找教練學；109 年，才剛學會捷泳，友人就邀我參加水協救生班，當時我泳技不佳又非常挫折；直到 111 年接觸海泳，讓我想挑戰水安隊的救生班，於是參加先修班，受到教練群的滿滿關愛感動，覺得很幸運跟對團隊了！

進入台科三每天都很期待，雖說第一周太累生病不小心傳染給同學，但我們班很有愛、彼此包容，經歷生理的調適後，現在愛上早睡早起。

每次上課，總教練的正面思考法、副總教練們上課中信心喊話都非常振奮人心；管理教練們水中教學示範精確又清楚；助教們愛的鼓勵與關心、戒護與指導讓我倍感安心；下課後我最期待打開 FB，欣賞攝影教練拍攝相片與教學影片，感謝文書教練幫我們處理繁瑣的行政。每位教練不單單只是時間與體力





付出，還要自掏腰包，出錢、出力、花時間，讓我明白總教練真的是人品與經濟大考驗，超感恩教練團的付出。

即將結訓，但我早已決定繼續早起！感謝水安隊讓我獲得滿滿成就與扎實感、對救生更有自信！我也想成為完整的水安人！再來已設定好目標完成高級、矯正與十式班！我想向教練團說：當你們的學生真的很幸運，有你們「珍」好！





台科三結訓心得報告

24- 張雅雯

參加紅十字會水上安全工作大隊救生班的初衷，僅僅是想增加水性，在開放水域自在地游泳停留，不再緊抱浮標。課程開始後，每天都充實且精彩，感到無比興奮與投入。感受到教練們無償奉獻的精神，展現組織紀律、倫理、熱情和禮節的優良品質，教授技能，分享經驗，傳遞真正的人道精神，讓我深受感動與敬佩。

課程包含救生四式、立泳、漂浮、潛泳等等基本自救與救生知識技能，其中法律知識、案例的闡述分享，讓我更嚴謹的看待救人問題；而急救知識，急救訓練，如心肺復甦、包紮、骨折處理等模擬情境演練，能對突發事件或日常生活都非常實用。

水上救生訓練、海訓與溪訓更是課程的重頭戲。實際情境的操練，使我感受到大自然的力量和人的脆弱，體會到救援的複雜性。感謝整個過程中，各方人力物力財力等資源，完善的組織規劃，讓活動豐富多樣且順利平安；更榮幸能與如此充滿熱情活力、樂於分享、互助又友善的同學團隊們，一起接受挑戰與訓練。





參與這個課程不僅學會自救、救生、急救，更懂得更多愛與責任，這將是我人生中難得又寶貴的體驗與財富。感激志工教練們，一群富有人道精神的真正英雄。未來人生，我將不負所學，為社會安全與福祉盡一份心力，讓我的救生班之旅更加豐富及有意義。





青年初二 管理教練心得

文 / 賴宜呈

這是我第一次當初級班的管理教練，有點好奇不知道有哪些學員來報到呢？看到新來的學員，有小朋友、也有年紀比我大上一截的大哥大姐。對於比較年長的大哥大姐，心裡是很佩服的。聽說他們很多人之前是怕水的，都沒有接觸水上活動，但因為被好朋友推坑了，所以硬著頭皮來學游泳。年紀半百，還肯逼迫自己脫離舒適圈，跟旁邊的小朋友在同個水道學游泳，這真令人敬佩。

有幾位大哥，就是我服務的學員。他們岸上是一條龍，下了水就變成一條蟲，緊張的心情全寫在臉上，漂浮和打水彷彿是地獄般恐懼。想要漂浮但怎麼也漂不起來；試著打水，但僵硬的小腿像被電到般不自然地抖動，像有溺者拉住他們的雙腳，讓他們無法前進。在旁邊觀察，實在不忍告訴他們實情！我還是選擇直接告訴他們遇到哪些問題，試著如何改善，但他們仍然很吃力地踢水。其實我也是水性不好的，看他們練習很能體會其中的辛苦，我把自己的經驗向他們分享，但他們一時之間似乎沒辦法體會。有一天，加欣總教練下水指





導，跟他們說要勇敢大力地踢出水花，他們突然領悟，開始前進了！這兩個禮拜，他們沒有氣餒退縮、而是不斷練習；他們進步緩慢、但是沒有放棄，終於他們發現自己有明顯的進步，臉上換成喜悅的笑容，結訓時還說要繼續上中級班，真是替他們感到高興，也希望未來能朝救生班邁進，成為水安的一份子。

雖然我是管理教練，其實自己也是學員，在暗中觀摩如何當個副總。發現副總在課前要思考課程，安排進度；在授課時清楚表達動作的技巧，掌握時間；在池邊要觀察學員狀況，適時鼓勵；還要準備遊戲活絡氣氛讓大家轉換心情，原來教練是比學員還要辛苦忙碌的。以前當學員覺得學游泳好累，現在當管理才知道沒游泳更累，但學員的回饋，讓人累得有價值，讓人甘願這麼累。

感謝加欣教練讓我有機會帶班，看著學員成長，心裡是滿滿的喜悅，原來能夠教人是幸福的。現在我知道為什麼水安有那麼多教練，願意犧牲自己的睡眠，選擇來帶班教學，因為服務就是一種幸福！





112 青華中級班二帶班感想

[圖/文 洪琪真]

肯定是總教練王祥安人品好，15 位學員加上教練團，有幸享受青年公園戶外池及燦爛陽光，更妙的是在練習蛙腿屈分蹬夾的第三天，就來了一對外來種斑腿樹蛙，慕名水安大隊的教練技術，蹲在池邊觀摩，逗的大人小孩們叫聲不斷、歡笑連連。



15 位學員有 15 種游蛙式的不同方法，身為菜鳥教練的我，觀察是第一步，分辨出學員動作問題後，如何言教+身教給學員懂，還真不容易。口說或示範都無助於學員改善動作時，我只好求助其他教練，或默默觀察其他教練的手法，也偷學了幾步，包括阿泰用踢足球的方式比擬仰式踢水、殿輝教練在岸邊教導如何放鬆身躺在水中就浮得起來，還有課後冠予總是會分享他在 YouTube 上找到的影片……

因為有小朋友，副總教練提醒我們，小朋友的注意力只有十來分鐘，如何讓學習有樂趣，反覆操練不無聊。80 分鐘的課程切成幾個段落，先陸操、再示範、再實作，下水先來回二趟暖身之後，手、腳分別練習、整合練習，最後在呼聲連連的星光大道和書豪或一哥精心設計的水中遊戲後下課。





這三週的帶班教練我的個人收穫，更勝我當學員的所得。如果你還沒有帶班經驗，記得明年四五月請早早跟教練團報名，保證你收穫收滿收飽。





112 年競賽組 8 月「蝶式進階班」心得

【圖/文 林宛靖】

成都世界大學運動會（世大運）於 8 月 8 日正式落幕，今年台灣代表團總計獲得 10 面金牌、總獎牌 46 面，位居全球獎牌榜第 8 名喔！而「台灣蝶王」王冠閎在男子 200 公尺蝶式決賽，游出 1 分 55 秒 69，的超強成績！也為台灣隊奪下銀牌。如果那時你也跟我一樣坐在電視機前觀看賽事轉播，你一定會跟著熱血沸騰、緊張的站起來！比賽一開始有些微地弱後中國選手，但比賽後段的最後 50 公尺「台灣蝶王」加速超前、瘋狂衝刺，超越了中國泳將！只可惜日本選手也不遑多讓、緊追上來；最後王冠閎與第一名成績僅只差 0.03 秒！對我而言，這就是游泳的魅力。你永遠不知道最後一秒會發生什麼事，能做的就是戰到最後的精神！人人都是勇（泳）士！

而游泳的過程更是一個自我認識、強化內心素質的機會。如果是在比賽，過程中一定會有落後、會有超前；如果是在進階自我泳技，過程中一定會有教練講解就懂，或是怎麼都抓不到技巧的時候。那那時的你會怎麼辦？堅持？放棄？猶豫？



參加蝶式進階班，是我再參加完 2 次高級班後，就自我訂下的目標。四式泳式中我最喜歡蝶式有飛翔的感覺，外形像極了蝴蝶，看著示範教練的蝶式英姿～～一個字「帥」，不論是男生或是女生游起蝶式都能感受到游泳的帥氣。但頻頻一直在吃水的我，更搞不清何謂蝶腰、蝶腳？有時做成功，就像是運氣一般，我就告訴自己，就是因為我還不會，所以我要克服它、學會它！今年度水安的課表時程出來時，我就特別期待報名 8 月的蝶式進階班，當然大豹溪服



勤時數是在報名審核資格內，所以也提早規劃時間達成。

謝謝競賽組夥伴的詢問，讓我有機會寫下這個月的心得。累嗎？超累的！辛苦嗎？好辛苦喔！值得嗎？非～常～值～得！一句話：「一切的訓練規劃，強調基礎功的建立」。就好比學武功，一旦任督二脈被打通，任何招術（四式泳技）似乎就較能融會貫通、問題有時也就迎刃而解。5:20 的競賽組跟各泳班一樣開始做操，但在 6 點下水時，每位夥伴早已汗如雨滴、全身溼透，因為教練為大家規劃、增加了肌力訓練。祿總教練說過：不是為了「操」，而是避免受傷。我相信任何曾因為受傷而短時間無法在運動的人都認同肌力的重要。我就曾因肌力不足，而使膝蓋去代償跑步，一段時間後發現膝蓋疼痛難受，後續的復健治療讓我明白健康的重要！而浮板蝶腰是每天必做的練習，一開始這個動作我們就一路練習到下課。沒錯！浮板蝶腰我們練習一小時！教練們分享自己也是這樣訓練自己。我也看過世界球后戴資穎在紀實片中分享自己練習的過程，就說過自己每天訓練 6 小時、一天練 400 顆球、揮拍 3000 次。成功的背後是我們看不到別人付出的努力。



這個月的訓練即將結束，我的蝶式還不能算是一隻漂亮飛翔的蝴蝶，但藉由書寫心得，我統整自己蝶式學習後的領悟：先抓到蝶腰的要領、有了流暢的蝶腰才能正確帶動蝶腳的節奏，接著手部動作！但務必切記：不要急！做好每一個動作！安全不受傷最重要！

如果你還在遲疑要不要參加競賽組的蝶式班？我的回答是「JUST DO IT.」讓我們一起在台科大泳池飛起來吧！



競賽組蝶式進階班心得

【圖/文 陳家興】

八月底了，我人怎麼還在台科游泳，回想當初誤打誤撞的報了救生班，只是很單純的想讓自己水性再好一點，來備戰明年三鐵游泳項目，沒想到一進來就逃不出去了，帶著七月底蛙式競賽組結訓測 44 秒 50 成績自我感覺良好來到蝶式班，沒想到一進來才發現自己是一團會蠕動的肉罷了。



一樣的清晨，一樣的陽光，一樣隔壁台大畜牧場特殊的氣息，不一樣的是肌力訓練的強度怎麼好像更硬了，晨曦教練依然慈祥的帶著我們做著操，溫柔的換著不同的花招操爆我們這群待宰的羔羊，逼出人體百分之二十的水份，讓人分不清楚是汗、是淚、還是油？玲慧教練則是在旁邊吶喊著…當然不是加油這種媽寶式的打氣，而是…屁股不要翹起來，身體撐起來，我數到幾秒了，看來一位優秀的教練必須讓自己記憶變得不是那麼好才能調教出像樣的學生。祿教還是老樣子，氣定神閒地看著這群人到底要演多久，是有沒有那麼累，要不要幫你們請個按摩師之類的。





一聲哨響：「第一名預備」。開始了無止盡的蝶腰，我感覺自己是一塊原地抖動的肉，晃了老半天只覺得兩腿痠痛難耐，日復一日也慢慢習慣了身體的律動，甚至日常生活中身體也不自覺地扭腰擺臀，還沒被警察抓走也是奇蹟。漸漸的開始加入手部展翅入水的環節，此時平常的肌力訓練至關重要，有被摧殘蹂躪過的肌肉這時候就能帶你飛起來，這時候又要問自己為什麼要這樣折磨自己來到這個地方，以後不玩了，直到最近九月蝶式班開放報名，身體又很誠實的報了下去，一群志同道合的人一起運動就是有一種魔力，雖然累，但是還是會咬著牙撐過去，鍛鍊完後總會滿意的計算今天又消耗了幾大卡的熱量，然後又心安理得的多吃兩碗滷肉飯。

身為水安大家庭的一份子，教練也特別在意大伙大豹溪協勤的狀況，回到初衷希望大家不要忘了水安服務的本質，每個教練無私無償的付出也讓各位學員把教練們的這份心意轉化為水安志工的精神。





高級四帶班心得

教練：洪志文

高級四就在這台科三，師大二的聯合餐會中展開序幕～在舞台上唱著鳳飛飛的巧合，也是我與師大二的同學們第一次見面～

“世上的人兒這樣多，你卻碰到我，過去我沒有見過你，你也沒見過我這樣的機會不太多，只能算巧合，湊巧相遇在一起，相聚只一刻”

同學們非常熱情，隔天開訓共 65 個學員參加，幾乎兩班有上救生班的同學們都報名，對於只有 18 個人的教練團是個大考驗。

第一天即確定好幹部及班規，感謝清潭總教練的高人氣及錦龍副總讓高級四有個好的開始，特別是第二天從 5:00 開始就加入自我介紹的環節讓同學及教練認識彼此。

高級班的重頭戲是蝶式的教學，但遇到了一天颱風假，教練團也沒有閒著，出了上網找蝶式視屏的功課，少了一天時數，利用剩下兩天延長蝶式課程的方式，將教學部分補齊，大樹教練的蝶式教學不容易，需搭配教學影片，從中我也學習到甚麼是騎浪跟迷你蝶，雖然時間有限，看見同學們很認真想學好蝶式，我也儘量多花時間指導同





學們練習及訓練。

高級班就像是大學，想學得多好，看自己下的工夫有多深，希望大家都能收穫滿滿，滿載而歸，態度決定高度及學習速度，透過一次次的練習，對動作就會體驗的越深。

祝福 112 台科高級四的同學都能順利結業。





原來自救班居然也可以搞到這麼好玩

李宏仁 水安隊第十期救生教練

到去年 2022 年年底，我加入水安也快 21 年了，水安的各個訓練班，除了幾個高階的訓練班因為資格的限制我不能開班之外，其他的訓練班我幾乎都開過了，只剩下泳訓的中級班及自救班還沒親身經歷過開班，所以今年我就想把目標放在完成剩下的這兩個班的開班任務，好讓自己完成在水安的階段性任務。



運氣不好，當然，也怪我自己不夠努力，剛好落在中小學放暑假之前的 6 月份中級班招生狀況非常不理想，只有三位學員報名，為避免浪費資源，決定終止開班，於是，就把目標就放在 8 月份在滬江泳池的自救班。

開班前的某一天，當傑總幹事發了一則信息及一個 Youtube 連結的網址給我，建議我能參考一個荷蘭訓練小朋友水上逃生的課程 (<https://www.youtube.com/watch?v=yeHNBvs5l6c>)，在我的自救班裡也安排這樣的訓練項目，林錫忠教練在去年的自救班裡有安排過這個項目，成效很好。於是，在半信半疑的情況下，我在 Youtube 上大致了解了一下這個訓練課程內容，認為課程應該會很吸引學員的注意，能讓學員真正體驗到發生船難時如何逃生的技巧，便將此課程正式列入課表，並邀請錫忠教練擔任這課程的授課教練，結果，課程執行下來真的驗證了這課程真的不僅讓學員實際體驗了逃生的技巧，也提高學員





對自救技巧的興趣，甚至也大大提高了許多學員未來參加救生員訓練的意願。

如以下流程所示，談談我們如何安排此寓教於樂的訓練：

兩人一組，【著衣入水】→【報學號踩水數到10】→【抬頭蛙泳】接近一艘橡皮艇→爬上艇→翻艇，兩人皆落水→抬頭蛙泳到達下一關→仰漂前進→抵達下一關【浮漂前進+水母漂5秒鐘】→抱漂流物游泳(寶特瓶組)前進→到達火海區(用呼拉圈代表)潛泳通過→基本仰泳前進→到達最後一關【韻律呼吸】→上岸

這些關卡的設計都是設想一旦發生船難時可能發生的狀況，如何脫險，如何因應，過程中，我們又在岸邊用藍牙喇叭加了一些震撼學員的音樂播放—BeeGee的 *Staying Alive*. Gloria Gaynor 的 *I will survive*。光歌名都足以讓學員們莞爾而笑，覺得我們好像在開趴，而且歌名還真的符合訓練的目的—“我們要活下去”。

結果，果真如預期，學員真的是玩到欲罷不能，玩的不亦樂乎，小朋友就不用說了，連大人也一玩再玩，要不是下課時間到了，不得不停止，不然還有人會想排隊繼續玩下去。這次的自救班，還真的讓我見識到原來自救班也可以玩到這麼嗨。

除了制式的自救技巧教學暨上述的水上逃生模擬之外，另外，整個自救課程中我們也三不五時穿插一些防溺的觀念暨案例宣導，如山洪爆發、離岸流、滾輪流等狀況，務必讓學員了解除了學好自救的本領之外，也需要有正確的防溺觀念，以預防災難的發生。

另外值得一提的是，雖然這是自救課程，我們盡量避免跨到救人的領域，但基於重要性，我們還是安排了急救課程，在短短的不到兩個小時的時間內，由我的同學張建雄高教，帶領了4位急救教練，以生動活潑帶著音樂節拍的方式，讓同學親手操作學會了CPR+AED+異物梗塞的急救技巧。讓學員們學習到除了自救技巧之外的另一層面的技巧。





感謝本班優秀教練團的齊心努力，每一位教練都是既有才又非常盡責，讓我這開班總教練這兩個禮拜的課程過的好輕鬆。

感謝錫忠教練帶領最後一天的逃生游泳課程，讓學員們對整個自救課程留下深刻的印象，而且對課程內容都給予很好的評價與口碑。

感謝大寶張冠英教練，過去兩三年，他努力經營了滬江的泳訓班，很多在滬江參加水安活動的學員都是從最初級的泳訓班一路走來到參加這個自救班，甚至未來還將繼續參加水安的救生班，大寶號召學員之功不可沒。

感謝本班優秀的授課教練：當傑、文賢、杜爺、阿晃、英作，這些教練都是水安的一時之選，能邀請到他們擔任本班授課教練是學員最大的福氣也是我這開班總教練的最大榮譽。





捐血獻熱心，攜手為愛而行

〔文書組 圖/文 李銘育〕

當你經過中和四號公園，看到一串長長的人龍，是不是感到十分好奇？這究竟是什麼活動，能吸引這麼多人參加呢？

8月19日，這裡停靠著一輛特別的「中和號捐血車」。這場盛大的捐血活動由中和獅子會主辦，並得到新北市救生員教育服務推廣協會的鼎力協助。現場不僅人氣高漲，更有各種各樣的攤位提供教育訊息和趣味遊戲，涵蓋捐血、健康與安全等議題，讓參觀的民眾與同學們獲益匪淺。水安隊的急救組更是用心地為大家解說急救知識，並讓大家親手操作急救器材。

有趣的是，當你與朋友正聊得起勁，轉瞬間他卻消失不見。其實，許多同學為了確保能在捐完血後及時返回大約溪值勤，所以都早早地來到現場領取號碼牌。一位穿著紅衣紅褲的教練興奮地表示：“捐完熱血還有時間，我要趕緊上大約溪！”這種充滿熱情的精神實在令人感動。

我過去也曾其他地方參與捐血，但自從加入水安隊後，才了解到水安隊經常與其他單位合作，推動捐血運動。這種合作不只提高了捐血的人次，也讓更多人了解捐血的意義。水安隊的啟濤會長、繼祥理事長以及當傑總幹事也親自到現場，鼓勵大家參與。通過水安隊的專業教練，大家更可以獲得更多的衛教知識。

我也深受感動，決定以“我捐血，瘦 500cc”的信念，持續支持這項有意義的活動。

這場活動不僅體現了捐血的精神，更彰顯了無私的愛。捐血意味著我們將自己的生命之血與他人分享，幫助那些急需的人。在此，我想對水安隊及中和獅子會和其他協辦單位表示感謝，因為他們讓我們有機會一同為愛而行。





台北大龍峒扶輪社急救推廣教育 2023年8月23日

高級急救員 侯美花

話說這一場急救推廣教育居然在一天之內報名秒殺，晚看訊息的教練們只能悔之晚矣，主辦的天生組長也深感意外，在短短時間內徵召完畢。我們有 5 位急救教練及 4 位高級急救員參與這場急救推廣教育。

訓練的地點在喜來登飯店 1 樓清翫廳，時間給得很短，當天的 11:30 至 14:00，我們須事先協助準備器材，設置妥安。大龍峒扶輪社用例行會議的時間，除了報告會務(值得一提的是全程用台語)、餐會，在最後的時間給我們進行一場急救教育訓練。

主講人交給我們資深李宏仁急救教練就對了，餐會後利用剩餘的 40 分鐘，帶入急救的主題：天有不測風雲 人有旦夕禍福，精簡要的精闢演說，吸引眾人聚精會神，了解到一旦發生危及生命的狀況時，學好急救就是切身必要的技術。

扶輪社的會員們迫不急待躍躍欲試，我們教練群速速分為 5 組的安妮操作 CPR、AED 及異物哽塞的模型施作哈姆立克急救法等。看著扶輪社會員認真的學習操作，我們內心也跟著熱血並感到滿足，在急救教育的推廣路上我們並不寂寞。





中元普渡 闔家平安





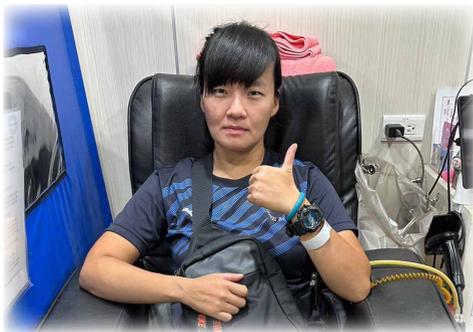


Happy Birthday 09月份壽星

~祝您生日快樂~

林	繼	祥	余	明	俊	燕	家	豪
邱	清	風	林	信	鴻	盧	語	瑄
邵	巖	哲	林	恆	雄	韓	勇	良
連	鴻	彰	林	春	根	王	愛	群
陳	郁	婷	許	堯	舜	李	威	霖
楊	亞	錦	陳	柏	辰	紀	智	文
李	銘	禧	蔡	曼	琳	張	雪	英
柯	文	傑	羅	祥	銘	張	瑞	城
謝	萬	取	吳	玉	玲	陳	錦	華
李	震	榮	李	宜	勳	曾	心	怡
邱	育	鈴	林	進	祿	施	安	容
紀	筱	柔	陳	璋	鑫	高	家	偉
張	家	祥	童	宜	雄	黃	禎	平
陳	燕	芳	楊	明	漢	許	家	馨
蔡	文	全	余	啟	源	張	鈞	晃
蔡	佳	諺	周	慧	敏	曾	佳	怡
蔣	昇	森	唐	天	剛			
池	惠		蔡	龍	壽			





守護大豹溪——靜中之淨



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：雲小珍 編輯小組：文書組

文書組：e-mail：amy8917032@gmail.com

發行日期：中華民國112年9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

