

# 10 月份 會訊



October, 2023

證 341 號  
許 第 341 號  
局 郵 字 號  
郵 橋 橋  
板 橋 橋  
印 刷 印



## 海祭重現江湖 撼動北海岸

# 隍廟中元普渡 ~ 花絮一



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

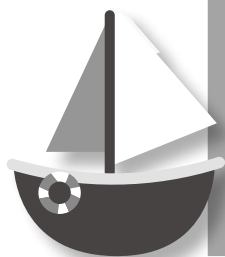


# INDEX

## 本期內容目錄



- 九月幹事部會議 2
- 幹事部公告 8
- 台科高級四結訓心得 - 林恩彤 楊千慧 13
- 師大二結訓心得 - 孔慶霞 張奕佳 16
- 18期游泳教練班帶班心得 - 蔡佳諺 20
- 十式班帶班心得 - 何錦龍 22
- 繩結動動腦 - 雲小珍 23
- 18期游泳教練班結訓心得 - 黃暄雲 翁淑韻 25
- 樂當志工-支援城隍廟普渡 - 陳國弘 28
- 十式班結訓心得 - 陳皇龍 張雅菁 30
- 十式班結訓心得 - 張巧玲 林宛靖 32
- 海洋音樂祭戒護感想 - 黃冠予 36
- 競賽組蝶式心得 - 廖憶菱 38
- 日月潭浮台心得 - 羅家倩 41
- 十月壽星 44





# 112 年度九月幹事部會議會議紀錄

時間：中華民國 112 年 09 月 14 日（星期四）19：30~21：00

## 一、報告事項：

### 1. 前期成效

- (1) 8/19 捐血活動共捐血近 80 袋，感謝大家共襄盛舉熱情傳愛捐血助人。
- (2) 8/21 青年自救三開訓，感謝余懿桓總教練與教練團樂在傳授。
- (4) 8/26 台科四高級班結訓，感謝張清潭總教練、紀貴元教練與教練團精心規劃、紮實結訓。
- (4) 8/26 大豹溪普渡感謝會員夥伴一起贊普，祈求風調雨順、國泰民安，祝福所有會員健康快樂、家庭幸福，事業順利！
- (5) 8/27 師大二救生班結訓，感謝簡子寧總教練率教練團精實結訓。
- (6) 8/31 蝶式進階班結訓，感謝林進祿總教練率教練團絲滑結訓。
- (7) 9/01 青年自救三結訓，感謝余懿桓總教練與教練團豐碩結訓。
- (8) 9/01 游泳教練班結訓，感謝王敬皓總教練率教練團創新精進嚴實結訓。
- (9) 9/02 海葵颱風襲台，搜救隊吳興財隊長率隊員完成備災整備。
- (10) 9/03 十式班開訓，感謝林啟濤總教練率教練團盛大開訓。
- (11) 9/04 青年自救四開訓，感謝陳春桂總教練率教練團英勇開訓。
- (12) 9/04 師大高級班開訓，感謝簡子寧總教練率教練團無畏開訓。
- (13) 9/04 競賽組蝶式精進班開訓，感謝林進祿總教練率教練團任勞任怨、不辭艱難，厚實開訓。  
9/04 競賽組台大蝶式基礎班，感謝張玲慧總教練率教練團不辭辛勞，扎實開訓。
- (14) 9/06 會長率服務組杜國業組長、高素蘭（田嬭）及總幹事參加三峽區公所辦理中元普渡祭祀法會，祈求水安會員闔家安康吉祥如意。
- (15) 9/08 搜救隊課程：24 米繩救命課，圓滿成功順利完成。
- (16) 9/09 感謝活動組洪坤安組長帶領六人小組奔波 16 小時，當日



完成泳渡日月潭路線場勘。

- (17) 9/09 感謝台北市志工隊鄭燕宗隊長及志工夥伴分三班，支援協助台北市台灣省城隍廟舉辦的中元普渡，順利圓滿完成任務。
- (18) 9/10 感謝機動組副組長邱凱琪教練到貢寮海洋音樂祭現場場勘。
- (19) 9/13 感謝活動組洪坤安組長召開「泳渡日月潭行前會議」及「身障泳協、護航教練及工作人員三方協調會」，圓滿成功。

## 二、本期會議要點：

- (1) 9/30 大豹溪關站、10/7 裝備撤收（服務組、機動組、器材組）  
大豹溪勤務將於 9/30（六）結束關站，10/7（六）清點及撤收所有器材，請服務、器材組清點物料並列表交接，載回器材組之物料請協助按洪居華組長的要求妥善放置。10/7 撤站人力需求，預計 30 人。（服務組 10 人、機動組 15 人、器材組 5 人）
- (2) 10/8 中和區主委盃游泳比賽【競賽組】  
鼓勵大家參與賽事，報名比賽或成為賽事的工作人員，請與中和區體育會游泳委員會密切配合，協助人員支援工作。
- (3) 10/14 第二次教練團會議【教練團、訓練組】
  - 「112 年度第二次教練團會議」，將於 10/14（六）10:00 ~12:00 舉辦。
  - 請教練團總召公告寄發通知信（可否 e 化），請新北市、台北市訓練組組長及急救組組長予以協助，並請備妥年度訓練成果報告內容。請 2 位訓練組長與急救組長統計本年度「開班成果統計表」；另提供救生員班、高級班學員名冊交與總幹事，再轉達給檔案組編班，請文書組刊登於年刊，以利明年班隊查詢入訓資格。
  - 各班隊總教練請速整理「服務 / 訓練時數申請表」給總幹事，以利今年度服務時數的統計，以免影響帶班教練權益。
  - 請財務組闕楸組長準備感謝狀，向各泳池管理者表達謝意，感謝今年的協助與支持。
- (4) 10/15 第二次理監事會議敬邀協會理事、監事出席，並邀請會





長、總幹事、幹事部相關人員與會，提供寶貴意見。

(5) 10/21, 22 2023 「全國成人分齡與青少年游泳錦標賽暨國際邀請賽」

比賽時間：112 年 10 月 21、22 日（星期六、日）

比賽地點：臺北市立青年公園運動休閒園區游泳池

歡迎會員報名參加！報名連結：<https://reurl.cc/4WRM5v>

(6) 10/22 第二次評議委員會會議需準備開會通知、提案討論單、會議議程表，將於 9 月下旬寄出。

(7) 11/19 年會暨理、監事選舉第一次協調會

- 「112 年度年會暨理、監事選舉」，預訂於 11/19（日）舉行，餐會場地安排在中和狀元樓晶豪會館，請各班隊踴躍認桌參加，可預約訂桌（每桌收 4000 元，另差額由會上補貼 1000 元），請財務組公告繳費方式與提供繳費地點。

- 請各組先就以下分工，並請活動組於「10 月份幹事部會議暨第二次年會協調會」提出完整報告，以利年刊製作。

- ☆ (1) 教練團：提供 112 救生員班、高級泳訓班、游泳教練班、救生教練班教練團名冊，第 1、2 次教練團會議紀錄。

- ☆ (2) 活動組：會場佈置、司儀派遣、志工楷模、績優人員頒獎，及年會程序表、紅布條、餐會桌次表製作、秋季旅遊登記及經費收繳。

- ☆ (3) 財務組：年會等各項贈品準備及發放標準。112 年捐款芳名錄、庫存物品統計表、設服務台收繳年費、餐費，接受貴賓贈禮。

- ☆ (4) 器材組：112 年器材統計表、支援年會所需器材。

- ☆ (5) 訓練組：督促各班隊訓練時數申請、完成訓練成果統計、訓練成效報告、各救生班、高級班學員名冊，及年會中各班頒發證書。

- ☆ (6) 急救組：陸上急救訓練班統計表、112 年急救裝備器材移交清冊，年會會場急救箱準備。

- ☆ (7) 競賽組：年度各項競賽成績統計表。

- ☆ (8) 服務組：112 年服勤時數統計表、大豹溪救生站分佈圖、大豹溪物資捐贈名冊、大豹溪督導輪值表。



- ☆ (9) 檔案組：112年總會志工表揚名冊、理事選舉（含選票印製、投開票、場地安排等）、112年大豹溪服勤績優名冊、服務績優名冊及服務+服勤績優名冊。
  - ☆ (10) 機動組：支援活動組所需人力、協助音響布置及場地布置及撤收。
  - ☆ (11) 文書組：112年年刊、會員編班聯絡手冊、（教練團通訊錄）編撰印製、會員資料補正、大會紀錄及照相。
  - ☆ (12) 資訊組：製作年會簡報及訓練影片、年會拍照錄影事宜。
  - ☆ (13) 法律組：理、監事選舉辦法審查、資料認定。
  - ☆ (14) 研訓組：志工時數條、志願服務記錄冊、志工榮譽卡作業發放準備。
- (8) 年度訓練工作除了急救組、競賽組還有幾個班還會繼續開課，有二個游泳賽事需要大家共同參與，其餘大致都已完成，謝謝大家一年以來的辛勤努力，讓水安的業務順利開展，謝謝大家。請大家一如既往，繼續用心完成，第2次教練團會議、第2次評議委員會會議、年刊編撰。然後好好的將年會妥善完成與快樂參加秋季旅遊。最後請大家整理一下交接的資料跟檔案，交棒給自己或是新任的幹部，今年的工作才算真正的完成，謝謝大家。

### 三、各組工作報告：

#### 台北市訓練組（吳玉珍組長）：

1. 台北市訓練組本年度訓練工作已進入尾聲，感謝隊上長官、教練們給予最大支持，各班（隊）訓練圓滿順利成果輝煌。
  - 第十八期游泳教練班已於 9/1 日結訓。
  - 民眾泳訓最後一班「青年自救四」將於 9/15 日結訓。
2. 本年度所有高級班與游泳教練班學員結訓證將於 11/19 日，水安年會交由各班總教練授證發放。

#### 競賽組（吳玉珍代）：

配合 9 月台大泳池蝶式基礎班新進學員，預計追加隊服與泳帽一批，正確數量待完成統計後，由組長呈報會上批准後製作。





### 活動組（洪坤安組長）：

1. 9/16 日完成身障泳協與工作人員和護航教練的三方協調會，一切順利無礙，同時也完成泳渡的行前會議一切準備就緒。
2. 9/23 日月潭出發人數 161 人，含工作人員 10 人。9/23 週六早上七點準時出發，預計 9/24 週日晚上九點返回會所，結束完成兩天一夜泳渡行程。
3. 年會流程規劃：上週已廣發英雄帖邀請今年各班隊準備表演節目；期使各班展露團隊精神及增添年會精彩度。
4. 秋季旅遊：目前尚未收到任何景點建議，在這邊邀請各組長還有幹事們多多建議，讓秋季旅遊可讓會員們滿意。

### 搜救組（吳興財組長）：

1. 防災志工複訓暫定 10 月 14、15 日而繩索班的課程都結束了，謝謝教練們的支持。
2. 預定 10 月 29 日於新店進行野外操作自付保險費、午餐另議。

### 研訓組（徐櫻娟組長）：

1. 9/30 大豹溪勤務結束後的團保方案，尚待長官們確認中。
2. 112 年志願服務手冊申辦人數共 134 人。
3. 112 年救生班學員辦申辦比率為 67%：新進救生員共 181 人，申請手冊人數共 121 人。

### 新北市訓練組（簡志霖代）：

1. 報名 112 年十式班的學員約有 80 幾位，經過會上長官與新北訓練組嚴格考核學員服勤時數及其它規定事項，通過考核學員 77 位，十式班順利開班。
2. 水安 17 期救生教練今年要換證，因有些教練急救證過期，目前還不能夠順利換證，新北市訓練組待總會通知。

### 急救組（陳天生）：

1. 10/14 ~ 15 預計是最後一班急救員班。
2. 9/14 台大研究所新生急救推廣。
3. 12/9 BLS 急救班。
4. 急救教練換證 9/15 最後收件日，請急救教練把握機會時間。





### 財務組（陳闕楸組長）：

目前財務健康，年會將近，開始要準備各項禮品，請會長決定預算。

### 文書組（余明俊組長）：

9月份由雲小珍教練擔任主編，已準時順利出刊。

## 四、近期工作重點：

1. 10月份會所值勤由資訊組擔任。
2. 9/15 青年自救四結訓。
3. 9/15-17 支援海洋音樂祭水上安全戒護工作。
4. 9/23、24 日月潭泳渡活動、日月潭浮台救生志工隊。
5. 9/24 支援消防局活動。
6. 9/28 十式班、師大高級班、台大蝶式基礎班、蝶式精進班結訓。
7. 10/2 四式、跳水、出發、轉身專精班開訓。
8. 10/14 捐血活動，請大家預先安排捐血助人。
9. 10/14、15 十月急救員班開訓。

## 五、結語：

### 上級指導 李昆峯：

今年是第一次來參加幹部部會議，很開心看到幹部溝通氣氛良好，大家都抱著服務的精神一起合作；期許水安將這好的傳統傳承下去，遇到事情大家能秉持這服務精神，修正做事方法，水安一定能繼續茁壯。

### 總召 陳瑞元：

1. 「112年度第二次教練團會議」時間訂在10/14，請急救組組長準備急救教練團名單，連繫確認是否參加，並詢問未來可否以電子方式通知（簡訊、email 或 line），不須另寄紙本通知書。
2. 支援日月潭浮台救生活動，本隊工作分配、救生浮台站安排及注意事項已公告，請參與的教練於執行任務前先參閱，期使活動順利圓滿完成。

### 總幹事 王當傑：

1. 財務組請結算財務狀況給會長。
2. 各組請準備成果報告、完成救生班通訊錄，於10月中旬提交給文書組，以利年刊編排和刊登。





3. 請整理志工楷模、績優人員頒獎名單，安排年會時頒贈。年會的水安影片製作已開始準備製作。
4. 各組請準備年度清單交接，如器材名單、服務時數統計等。
5. 請各組持續與我安排時間討論，完成各組工作準則。

### 會長 林啟濤：

感謝上級指導員建議。水安訓練的志工優秀守紀律，協助各界妥善完成活動，獲得社會的好評與信賴，感謝大家的付出。從事任何的活動，安全是我們最優先考量的，希望大家都能注意自身的安全，完成任務。

## 【幹事部公告】

- 112 年 10 月每週五【資訊組會所值勤】
- 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 14 日第二次教練團會議
- 112 年 10 月 15 日第二次理監事會議
- 112 年 10 月 22 日第二次評議委員會議
- 112 年 11 月每週五【急救組會所值勤】
- 112 年 11 月 02 日十一月份幹事部會議

## 【研訓組公告】

您的服務時數是否已達國家單位的各式獎勵條件了呢？請抽空看看您的志願服務紀錄冊，加上今年的服勤／服務時數，若已達各類獎勵的申請資格，別忘了 112 年底來參加年會領取時數條時，一併申請各項獎勵哦！3 類獎勵的申請資格及相關說明如下：

### 各項獎勵申請資格

1. 完繳本會 113 年年費會員。
2. 擁有志願服務紀錄冊，服務時數（年資）符合獎勵條件者。
3. 時數累計至 112/12/31 日止。

### 申請資料

1. 志願手冊正本（或提供手冊正面及內頁時數明細之照片）



## 2. 印章

### 3. 提供所需個人資料(中/英文姓名、生日、身份證、聯絡地址、電話...等)

<https://forms.gle/58KBSMetTDf8EVoEA>

備妥後將資料轉給研訓組來申請。研訓組長徐櫻娟，

LINE ID：0939670118

### **第一類【內政業務志願服務獎勵】(113年申請至 113/01/20 12:00 止)**

說明：

志工之獎勵等次如下：

- A. 服務時數 1,500 小時以上者，頒授內政業務志願服務銅質徽章及得獎證書。
- B. 服務時數 2,000 小時以上者，頒授內政業務志願服務銀質徽章及得獎證書。
- C. 服務時數 2,500 小時以上者，頒授內政業務志願服務金質徽章及得獎證書。

前項獎勵同等次徽章及得獎證書之頒授，以每人一次，每次以一種獎勵等次為限。中華民國一百零二年七月二十三日前已領有內政業務獎勵者，不得重複領取上列獎勵；其服務時數，得合併採計。

註：中華民國 102 年 7 月 23 日前已領有內政業務獎勵者，不得重複領取上列獎勵；其服務時數，得合併採計。

### **第二類【新北市志願服務獎勵】(113年申請至 113/03/15 12:00 止)**

說明：

依據「新北市志願服務獎勵辦法」與「新北市 113 年度志願獎勵實施計畫」規定辦理，志工之獎勵等次如下：

- A. 計服務年資滿二年且服務時數 600 小時以上者，頒授銅心徽章及得獎證書。
- B. 累計服務年資滿四年且服務時數 1200 小時以上者，頒授銀心徽章及得獎證書。
- C. 累計服務年資滿六年且服務時數 1800 小時以上者，頒授金心徽章及得獎證書。

前條第一項各款獎項之頒授，以每人一次為限；已獲頒較高等次之獎項者，不得再頒授較低等次之獎項。





註：1. 服務時數與年資計算之起迄為 96 年 7 月 9 日至 112 年 12 月 31 日於新北市境內服務之年資與服務時數。

2. 取得志願服務紀錄冊達二年以上，並符合服務時數要求。

### 第三類【衛福部志願服務獎勵】(113 年申請至 113/04/15 12:00 止)

說明：

志工之獎勵等次如下：

A. 服務時數 3,000 小時以上者，頒授志願服務績優銅牌獎及得獎證書。

B. 服務時數 5,000 小時以上者，頒授志願服務績優銀牌獎及得獎證書。

C. 服務時數 8,000 小時以上者，頒授志願服務績優金牌獎及得獎證書。

前項獎勵以公開儀式行之。

本辦法同等次獎牌及得獎證書之頒授，以每人一次為限。



## 【財務組公告】

### 112 年 9 月捐贈芳名錄

班 別	姓 名	金額 / 物資	備 註
	18 期游泳教練班	1200	
	急救組及李宏仁教練	3000	CPR+AED 急救推廣講師費回捐



## 【服務組公告】

### 八月捐贈芳名錄

日 期	姓 名	物資 ( 現金 )
8/5	李震榮	芭樂 1 箱
8/5	翁輝國	包子 1 批
8/5	馮阿春	大西瓜 1 顆
8/5	劉玫權	米粉 3 包
8/5	許玉梅	綠豆 3 斤
8/6	曾光亮	飲料 2 箱
8/12	林欽鐘	香蕉 1 箱
8/12	林欽鐘	餅乾 1 箱



日期	姓名	物資(現金)
8/12	林欽鐘	西瓜 1 個
8/12	羅井茂	愛玉 1 箱、仙草 1 箱
8/13	楊金明	包子 1 批
8/13	劉鼎盛	飲料 2 箱
8/13	翁輝國	飲料 2 箱
8/13	張光輝	大西瓜 1 顆
8/19	俞佳宏	大西瓜 1 顆
8/19	馮阿春	大西瓜 1 顆
8/20	廖憶菱	咖啡豆 1 批
8/20	王當傑	涼圓 1 批
8/20	蔡親偉	涼圓 1 批
8/20	江謝瑞	起司蛋糕 1 批
8/20	江謝瑞	冰棒 1 批
8/26	林月綉	仙草 2 箱
8/26	劉芸鳳	愛玉 2 箱
8/26	劉玫瑰、吳玉桂	礦泉水 100 箱
8/26	王當傑	蛋黃酥 2 盒、飲料 1 箱

## 九月捐贈芳名錄

日期	姓名	物資(現金)
9/2	林芳吟	奶油酥條 5 包
9/9	劉慧明、陳明珠	西洋梨 2 箱
9/10	陳清雲	飲料 2 箱
9/16	廖憶菱	咖啡豆 2 包
9/16	沈光輝	飲料 5 箱
9/17	孫璋辰	月餅 1 盒
9/29	吳佳蓓	1000 元
9/29	呂欣明	麥茶 1 批
9/29	連志光、陳錦華	餅乾 1 批





日期	姓名	物資(現金)
9/29	林欽鐘	蛋黃酥 200 個
9/29	永和隊	月餅 1 盒
9/30	林芳吟	花蓮麻糬 1 批
9/30	李昆峯	銅鑼燒 1 批
9/30	洪琪真	韓國禮盒 1 盒

## 112 年水安隊贊普芳名錄

姓名	貢金(禮)
許銘樑	2000 元
李震榮	1000 元
許玉梅	500 元
蔡親偉	500 元
翁輝國 李昆峯 張福榮	白米 100 斤、關廟麵 20 箱、 米粉 1 箱、冬粉 1 箱 金紙 1 批
劉玫欏	500 元
曾光亮	500 元
陳錦華	500 元
連志光	500 元
謝忠華	1000 元
張家祥	500 元
陳新川	500 元
杜國業	1000 元
張益明	1000 元
洪居華	1000 元
廖元隆	1000 元

姓名	貢金(禮)
翁淑韻	500 元
林啟濤	供品 3000 元
李美玉	供品 3000 元
吳文發	1000 元
藍亭香	供品 3000 元
池旺融	500 元
劉如碧	1000 元
王敬皓	3000 元
林繼祥	2000 元
正新清潔公司	餅乾 2 箱
量子輻射科 技有限公司 陳皇龍	6000 元
高素蘭	2000 元
吳玉桂	白米 100 斤、關廟麵 1 箱 金紙 1 批
林錫忠	2000 元
江謝瑞	2000 元
王當傑	2000 元



# 高級四學員心得

45 號 林恩彤

救生班結束前一個禮拜，同學紛紛接續著報名高級班。但我遲遲沒有動作，想讓我暑假的另外一個月，能擁有自己的時間。

不過，許多同學和教練都不斷地鼓勵我，一一幫我解決我擔心的事情，好像這世界沒有解決不了的問題一樣。終於在高級班開始的前兩天，我毅然決然地告訴家人：我要繼續上！。

我參加高級班的原因主要是友情。經過一個月共同經歷艱辛與美好，我已經無法與這些摯友分離。我希望能與他們陪伴、互相切磋泳技、一起感受不同的風景，期待高級班能與他們經歷更多美好的回憶。

的確，我們除了持續彼此的感情外，更敞開心胸歡迎師大與其他救生班的新朋友。互相提醒泳姿、在群組上調侃嬉戲、甚至發明我們獨特的問候語、或是在大豹溪回程時在車上下大雨淹水的畫面，這些都會深深地烙印在我們心底。

在高級班我也更精進我的泳技，並提升我的體力。雖然四式已經都會了，但看到同學的姿勢，能學習彼此的優點，並討論雙方動作的不足；教練也指導我如何修正學員錯誤的姿勢，並適當讚賞同學的進步與努力。

高級班結訓過後，我相信所有美好不會因此而結束。回憶會埋在土裡滋養，我們的友誼會開花，努力會因此結果，最後收穫非常豐富又獨特的體悟，成為我們未來生活的動力！





## 112 台科大高級四結訓心得

49 號 楊千慧

從未想過連續天天四點起床看著美麗的晨曦，五點半跳水出發游泳的日子，突破了三十幾年來因哥哥溺水過世而帶來的恐水症。

前年被先生報名一起參加三鐵接力，看見自己騎車潛力與跑步底子，突然想克服心中對水的恐懼，帶著孩子們用更樂觀健康充實的方式來迎接每一日。自己更報名 113 個人三項。

有了目標，接著是執行。習泳後，才知對水的恐懼遠比想像的巨大；因緣際會來到水安，大大建立對水的認知與技巧，扭轉許多似是而非的觀念。

記得在救生班第三週依然有恐水障礙，有天救生班蘭香教練帶我進到深水池，踩到池底再跳出來韻律呼吸，那天建立起水域的空間感，身體終於放鬆，穩定踩起水。懂得如何建立浮力，對換氣有相當助益，也發現游捷式可以自然輕鬆轉身換氣。

在救生班過五關斬六將，終來到高級班，來水安前原只想游好捷式，而在高級班啟動想學好四式與跳水加轉身的目標；在水安的習泳不只是一項運動，更是有意義的在傳承「人人會游泳，個個會救生」的宗旨與精神。

學好泳技且優雅輕鬆是現在的最高目標，也是對哥哥溺水過世的心理療癒，願自己與孩子對水充滿享受而不恐懼。







謝謝總教練與教練群竭盡所能幫助學員們在短時間大躍進，謝謝高級四同學們互相扶持彼此往前邁進，在這教學相長的一個月讓 112 台科大高級四成為彼此生命裡一段美好的時光。

未來，我們一定會在水安再見並傳承。





# 112 師大救生班結訓心得

25 號 孔慶霞

這 29 天、這 74 小時，之於我，不只是訓練課程，更是一個內外觀照的歷程。

向外觀照：教練團的熱心無私、善心真誠、耐心戒慎。

早早報名的我竟在先修班開課前一晚臨陣退縮。然而在 EMBA 同學的力邀下，我抱著觀望心態來參加了兩天，但就因為聽到啟濤會長的激勵「只要你不放棄自己，教練就絕不會放棄你」、子寧總教練的暖心問候，於是 7/30 開始，我繼續出現在師大泳池，雖然內心小劇場還在熱映中。



每天天未亮都有一群紅領白衣天使聚集在師大校門口，準時整隊點名、千叮萬囑、軟硬兼施地把我們這群來自四面八方的烏合之眾，訓練成為有態度的救生班。直到 8/21 這天清晨 5:10 當管理教練說出「全員到齊」，請大家給自己一個愛的鼓勵時，相信許多人和我一樣是相當感動的。

泳池中 33 位學員賣力練習，池邊總有超過 20 位教練目不轉睛盯著每個學員，不時地關心體能、糾正姿勢、鼓勵加油。而海訓和溪訓更充分展現水安團隊的精實凝聚，多元豐富的訓練項目、有條不紊地操課、滴水不漏地戒護，要給教練團 1000 個讚，無庸置疑。這 29 天教練團不但是義務教學，還要處理繁瑣行政工作，適時還要充當心理輔導老師，安慰學員的焦慮沮喪。我曾問過教練們為何願意這樣付出，答案是「因為之前我們的教練就是如此照顧我們的啊」。這不是天使，什麼才是天使呢！

向內觀照：自己的潛意識和理性轉念

由於本身個性和工作能力的養成，面對任何事我極少膽怯退縮，凡是不熟悉不拿手就花更多時間去準備練習，努力想辦法。我想辦法盡量利用課後



7:00-7:30 自主練習時間，盡量準時下班，趕去師大泳池再多練習，盡量要在 23:00 前睡覺休息。但是這 20 多天以來，學不會、跟不上進度的焦慮和無力感，讓我潛意識裡開始萌生退縮。

在測驗的前二天我突然回想起，高中時的我面對游完 50 公尺才能畢業，害怕上課求助無門，最後心虛混過，自此拒水。頓時我發現我一直沒有忘記，只是把它塞在心底深處。然而經過 40 年，現在有何不同呢？

現在，我有水安救生班的教練團啊！真的學不會，考試零分不過就下一期再來嘛；真的溺水，有 20 多位專業救者立馬救我啊。理性帶點阿 Q 地轉念，看到每位教練親切和藹的眼神笑容，心裡輕鬆踏實了許多。「凡事存乎一心」是不敗的鐵道理。

或許冥冥之中安排這機緣，透過如此的內外觀照，讓走到人生下半場的我，有了許多體會觸動和學習榜樣。再次感謝子寧總教練、啟濤會長以及強大又溫暖的教練團；也謝謝我自己沒有中途逃跑放棄。最珍貴的 55 歲生日禮物，我收下了。





# 112 師大救生班結訓心得

112 年師大救生二 3 號 張奕佳

當初要來的時候其實還是有一點緊張的…因為我是家裡運動神經最不好的，加上我不喜歡運動，怕我會體力很差沒有辦法撐過訓練又加上我其實作息不正常，要這麼早起我真的很痛苦…所以就想說先來先修班看看，如果真的不行那就算了，很幸運我先修班的時候剛好我們家的人都在師大上課，第一天先修上完後，覺得天啊…因為大家程度不一樣又加上第一天其實就是讓我們游一下看看我們的游泳程度等等，後來才發現救生班不是來學游泳的哈哈哈哈哈，是來學怎麼救人跟自救，根本不需要很會游泳，但要有體力是真的！

「你們不放棄自己，教練們絕對不會放棄你！」當下聽到覺得很感動，原來所有人以前都一樣，但為什麼他們現在在這？因為他們堅持下來了，他們沒有放棄，那我們為什麼又要先放棄自己呢？





在太陽都還沒起床的凌晨，有 35 個來自各個行業、各個年齡層的同學，每個人臉上除了疲倦、緊張感覺還有一點的期待，是期待之後這四週會多精彩，還是這四週會多痛苦呢？

救生四式大魔王抬頭捷！真的沒辦法游 50 公尺，我從先修的 15 公尺到慢慢的 35 公尺，我真的覺得我進步很多，到現在都可以 50 公尺了！體力上變好、動作也越來越漂亮了！側泳也是從一開始的不熟悉動作，在做陸操的時候霧煞煞，想說怎麼可能陸上做一做就會。當我在岸上看同學們的動作時，常想為什麼他的動作這麼漂亮？為什麼他這樣是錯的，應該要這樣才對！其實在岸上真的看得很清楚，可以很清楚的知道為什麼平常我們做這樣的時候教練都會跟我們說這樣是不對的，才發現原來做錯動作會影響很多。

海訓那天長泳出發後慢慢踩不到地板，突然覺得很緊張有一種天啊！真的游出去了，在無邊無際的大海裡游泳是以前很嚮往的一件事。但其實在我很緊張的同時我也有給我自己設一個小小的目標，就是希望我浮標不要抓三次以上，很感動我有做到而且也很謝謝每一位同學跟教練還有所有一起來的人！我們一起完成了一項很厲害的事情！沒有你們我一定做不到也沒辦法堅持，然後





我們也要幫兩週前的自己拍拍手，謝謝我們當初願意開始也沒有放棄，我們超棒的！

這一個月說長不長說短不短，但確實很難忘，跟大家一起經歷同生共死共患難的日子，也從完全不認識到現在一天不見都會想念，哈哈！因為救生班讓我們認識，這一個月就在我的幾個字的心得裡結束了，感覺少了點什麼，在這邊謝謝每一位留下來陪我們練習的教練，有很多感謝的話想說，但又不知從何說起，總之謝謝你們為我們付出這麼多心力！謝謝一起訓練的你們，謝謝對我們無私的付出，雖然救生班結束了，但真正的才剛剛開始！

## 18 期游泳教練班帶班心得

蔡佳諺 教練

非常榮幸在花甲之年，接受敬皓總教練的邀約，一起參與游泳教練班的教學訓練活動，這也算是我六十歲最值得紀念的禮物了！說到“緣份”二個字，感謝有這個機會和大家一起學習，特別是和這一群年輕的教練團一起投入教學活動，這都得感謝總教練的牽成。



本班在總教練的殷殷期盼之下，擁有多多的幸福。1. 教案多，2. 早餐多，3 訓練多。同學的辛苦，可想而知。不過，同學的成長，也是有目共睹的。胡適不是說過：『要怎麼收穫，先怎麼栽。』走過來的路，我們心裡一清二楚。

總教練盛情邀請擔任第二週的副總，壓力可想而知，不過，感謝帶班教練團真心的支持與配合。我知道我那微小的成就，都來自於每一位教練、每一位同學的一同完成的結果。這個“緣起”，串起了千生難遇之緣呢！一份緣，能



為人『點燈』，點起諸法因緣成熟的果報。『傳承』、『接棒』，來日在水安隊上發光發熱，同學們就靠你們了。

能夠全心全力學習游泳，是一種完美的幸福。而我們擁有了！你們說，這樣的緣分是不是很奇妙！雖然你們的『怨』夠大，所以 8/31 試講試教完成後，你給總教練來一個大驚喜！大家總算扯平了吧！在這裡恭喜總教練！這真的是，此生太難忘了。

緣起緣滅都有一定的道理，感謝總教練，感謝每一位教練、每一位學員，





有了這一份難得的緣分，讓我們在未來能夠再一次在水安隊一起努力、一起付出，這之中，有你，有我，人生真的足矣！

## 帶班心得

[圖／文 何錦龍]

為期 22 天的 112 十式班任務總算在結訓餐會的大合照中精彩落幕，雖然學員人數達到空前的 77 位，但是相關規矩及部隊收放速度絕對不輸給之前相同性質的班隊。

教練團的規模也是歷屆之最，除了原建置的每週二位副總教練、二位管理外，還有每週一位的資深執行副總來輔佐教務相關事宜。

這一期學員中有不少行事沉穩的各班隊學員長，也非常配合教練群及學員幹部的指揮調度，積極且有同理心，深深覺得如果能夠好好引導，將會是會上一批勇猛異常的救生教練生力軍。

首次的連續救生四式模擬測驗中，更是高達 28 位達救生教練入訓測的六分鐘門檻，還有 6 位只差 10 秒內可達標，這泳技及質量確實也是歷年來最佳。

111 年 5 個救生班，112 年 6 個救生班，如果可以好好掌握住這些珍貴資源，水安隊繼續強大將會是指日可待的事。

志工就是做對得起自己的事，沒有勉強及委屈，歡喜做甘願受。每次的班隊都用心去帶去感受，真正在乎及關心每位夥伴的需求共同成長，希望教練夥伴們也都能齊心合作，一起做對的事。







# 動動腦！

## 如何在大火延燒時從 5 樓用一根繩索逃生？

主講人：搜救隊長 吳興財教練

[圖／文 雲小珍]

人在危急時往往容易慌了心智、亂了手腳，唯有透過不斷的練習與思慮習慣才能在重要關鍵時刻發揮功能，此次有機會跟上興財教練的繩索課程，雖然已是最後一堂課，但透過大家腦力激盪，相互討論交流之後，終於在志霖教練的初胚繩形中開始具體化，大家把不熟悉的繩結再次複習，經由不同材質的繩索如：動力繩、攀樹繩及靜力繩等…經由打結或實際垂降時獲得不同體驗，重點在無法選擇下樓逃生的前提下（無法關門等待救援時），倘若使用 24 米繩要由 5 樓安全落地，依每層 3 米計，故僅有 9 米的繩結長度可以使用，如何可以脫困？



建議可以應用布雷克式結 (Black's hitch) 作為應急方式，藉由自我放繩來控制垂降速度。

經本人體驗後發現女生的力氣小，往往按壓力量不足，繩結不容易推動，所幸興財教練把單繩繞成二股（二條繩）來分散重量，使得在垂降的學習上獲





得大大的滿足，要不是隔天仍需上班，不然我一定留下繼續練習放繩速度的操控，擺盪在空中有不一樣的快感，但胯下的繩索的摩擦著實也令人印象深刻。

看著照片就知我們體驗的有多開心了，歡迎大家一起玩繩索。

**注意！** 繩結需先經過重力測試才可使用





## 18 期游泳教練班結訓心得

35 號 黃暄雲

今年非常幸運，截至目前為止我只上了兩個班，不過這兩個班都是讓人津津樂道的熱門話題，第一個是「堪稱史上最操複訓班」，操勞程度飆破救生班，到底是誰說複訓很輕鬆地拉；第二就是 18 期游泳教練班「驚人的作業量 11 份教案」，燒腦程度讓我一度誤以為我是要去考老師了嗎，每天不是在寫作業，就是在寫教案，不然就是在前往寫作業或寫教案的路上，也讓我更加懂得時間管理，從薪水『小偷』躍升為薪水『大偷』XD 也真的是很幸運，兩個班上下來，體能提升了，泳技提升了，口條、書寫能力更是紮紮實實的打下基礎，尤其在寫教案上，遇到很大的瓶頸，如何用流暢又簡單的方式教導一個沒有基礎概念的初學者，要將游泳動作變成文字，著實讓我傷透腦筋，反覆一遍又一遍的比劃動作，一下划手一下踢腳，就是寫不出來，才驚覺在一堂課的授課前到底需要有多少的不為人知的準備跟練習，正所謂「台上一分鐘，台下十年功」啊！



時間來到倒數一週，平平都是四週的課程，游泳教練班卻特別感覺煎熬漫長，教練群對我們寄語滿滿厚望（11 份教案，好啦～現在降為 9 份囉），像





父母對子女，望子成龍望女成鳳，沈重負擔卻也代表滿滿的愛；沈甸的期許讓我們雖腳步緩慢卻一步一步沈穩扎實往前行，在每日課程當中常不經意的發現，自以為的理所當然，但很多對於初學者來說卻是一件很困難甚至是無法理解的事，教練帶著我們重新學習，用不同的角度去發現、同理，各種小組討論讓我們彼此熟悉，試講試教更是舞台大考驗，收穫很多！

很感謝教練們的用心教導和帶領，認真的批改我們的作業教案，謝謝你們！



## 18 期游泳教練班心得

29 號 翁淑韻

我在水安長大，從初級班游到游泳教練班，不曾猶豫只要按部就班就會有所成長，之前的泳訓班都是在吸收怎麼學游泳、如何學救生，但在這一班要順利結訓的重點是

一：學習怎麼當一位正式教練，對一個站上台就腦筋空白雙腿發抖只會傻笑到下台的我如何調整與適應？

二：學習怎麼寫教案，教案是什麼？什麼是教案？不是啊？！我最順手的是記錄個案的點點滴滴耶。

這樣的我畢的了業嗎？想了一回合後，已完全沒心思沈浸在這些大問號，第二天開始就是上台分享帶班經驗、自我介紹、試講試教和著手寫教案，每天的每天從半夜二點回復到正常軌道，約二個星期多才掌握了時間調配與應用，此時瞬間明白，前面幾篇被退回並全軍覆沒的作業，雖使人沮喪與不知所措，但這都是過程，也許進步的幅度不是太大或太多，至少那密密麻麻需校正的地





方漸漸減少中，如果沒有教練團挑戰夜燈或提早在暗迷摸的泳池逐一修正、解釋如何使教案簡潔扼要、有組織、邏輯、順序，現在的我鐵定還埋首教案中吧！

教練們傳授試講試教時需有的聲音語調（在場每個人都要聽的見）、台風（全方位掃射）、時間控制（一份教案給 3~20 分鐘要如何分配）、互動（一直講自己的好嗎？請善用你的同組為自己加分），多麼珍貴的祕笈，我將好好善用為自己加分。

謝謝總教練的厚愛，讓我們先苦後甘，只為在幾個月後的救生教練班如魚得水。

謝謝教練團的每一位，願意為 36 人 36 種寫法做每一次的校正，勞心勞力外得到的是什麼，我還未悟出一個答案。

謝謝小組組員們，除了默契培養還會每天為彼此打氣加油，分享試講試教的規劃與注意事項，實在又實用，很幸運被安排在這一組。

謝謝幹部們努力為大家爭取福利，心存感激。

謝謝 18 期游泳教練班的同學們，有你有我一起成長不孤單，下期課程報名 ing。





## 擔任 臺灣省城隍廟中元普渡 志工感想

112 台科二救生班 陳國弘

每年農曆七月二十五日臺灣省城隍廟都會舉辦中元普渡祈福活動，水安隊的教練及學員也都會抱持感恩的心，全力支援志工任務，誠心誠意報答省城隍爺對於水安隊的器材支持及保佑人員生命安全。

112 台科二救生班的鄭燕宗總教練，大家口耳相傳的里長伯，就是這項重要活動的負責人物之一，所以身為 112 台科二救生班的學員，更是前仆後繼，爭相踴躍報名。



當天我是報名擔任晚班的志工，任務就是協助撤收祭拜的桌椅及聽從指揮官的指令，依照物資需求清單，從眾多捐獻及祭拜的物資中，收集整理給慈善單位或機關團體一車一車地載走。

這個任務很像是以前學生年代的團康活動 - 支援前線。

晚班志工分為四組，我擔任第四組組長，在大家努力下，第一個完成收集整理的任務，也繼續投入協助其他組找尋物資，最後透過分工合作的方式加入物資分發的一員，迅速提供手邊各式物資給持續擔任搜集物資的辛苦組員。



整個過程氣氛相當的好，身強體健的男學員就趁機展現體魄，在眾多女教練女學員面前力扛九鼎及露一手拋接絕活。女教練女學員也巾幗不讓鬚眉，分工合作幫忙分發物資，展露細心體貼的女性特質。原本預計要 10 點才能完成的工作，居然九點多一點就幾乎完成了，之前有參加過的教練們都驚呼連連，這次怎麼會這麼快就搞定？

誠如梅嬌教練所說的水安玩笑：水安女生當男人用、男生當ㄟ×、生用；或是祿祿組長嚴厲告誡：搞清楚，我們是志工團體，不是游泳團體。

水安精神就是志工精神，歡喜做甘願受，每一件事情都要懷抱感恩的心去面對，做起來就會格外有勁，特別有趣。

期盼每一次的活動及任務，可以經常看到大家歡聚在一起。不論是教練還是學員，不同的宗教信仰或是不同的人生理念。在水安，沒有斤斤計較，誰優誰劣，都是抱持感恩心慈悲心的超級志工。





## 十式班 學員心得報告

[圖/文 陳皇龍 8號]

### 登頂反而見到自己的渺小

十式班 - 水上安全工作大隊最高階的游泳訓練！在經過 111 師大二救生班一個月的救生入門訓後，緊接著從今年四月開始，如同馬拉松接力賽似的高級班、捷仰矯正班、二次中級班帶班實習、大豹溪、大豹溪、大豹溪…數不完的大豹溪服勤、還有文書組、財務組的幹事服務、接著又是教案寫不停的 18 期游泳教練班，終於如願以償地取得入訓門票。



但來到這個水安人夢寐以求的最高階訓練課程，才知自己的渺小，原來游泳並不只是一門求快的運動，更重視的是四肢的協調以及動作的優雅。

### 越慢越好！

猶記得總教練在開訓時的勉勵，十式班是一個跟標準四式講求速度泳姿完全不同的訓練課程、在十式班要求慢慢游，而且越慢越好，每一個動作在執行之前，要聆聽身體的聲音，要思考，游太快則您沒有辦法仔細思考，沒有用大腦仔細思考的動作，則不容易做到標準跟優雅到位。這完全顛覆了我們過去在其他標準四式的訓練邏輯，我快！我還要更快！所以在整個訓練過程中，坦白說，並不覺得體力上有太多的負擔，但反而游慢比游快更不容易！因為慢，所以您一定要儘可能減少水阻，因為慢，所以您一定要儘可能動作到位，不浪費力氣。經過了這一段歷程，每每我都非常的 enjoy 在每天早上的早餐跟課後的練習當中。

### 奇特的姿勢帶來的衝擊及效益

十式中除了我們常知的抬頭捷、抬頭蛙、基本仰及側泳外、還包括了揮臂側泳、反蛙泳、特來琴踩泳及特來琴踩爬泳等四種我們平常不會練習到的泳姿。而正是此四式，帶給我充分的學習樂趣，為什麼？說來話長，我從國小四年級開始無師自通游泳（其實嚴格應該說不沉）一直到參加救生班為止，由於我不會換氣，所以我都是用抬頭捷、抬頭蛙、基本仰等姿勢來完成游泳這件事。過去的缺陷如今反而變成了優勢。因此才能在密集的課程中跟上教練的腳步。





## 專業的教練團

感謝總教練及教練團的課程安排及帶領，特別是教練團中都是目前水安隊各組的組長或資深教練，許多是我之前帶班實習時的總教練及副總們，以及之前訓練班隊的教練們，讓我在緊張忙碌的受訓過程中，感受到滿滿的經驗分享與成長。

充實而多元的課程加上教練團的關懷和支持也讓我印象深刻。除了密集的值星管理教練及副總教練的交接外，讓我們更快的認識每一位教練，並藉由每天精心設計變換下水隊形和順序的練習當中，確保我們能夠應對不同的情況。甚至還特別設置了關懷水道，以協助學習較慢的同學跟上腳步。這種團隊合作和支持的氛圍讓我們感到就像一個大家庭，同學們都能共同努力學習和成長。

## 112年十式班心得報告

[圖/文 張雅菁 51號]

雅菁知道嚴格的要求背後都有一個良善的美意。今天大家都去參加萬人日月潭的戒護或泳渡，雅菁則找一個好地方靜下心來寫這篇心得報告。想想這段時間的心路歷程。上十式班雖然很辛苦，但真正說來應該是觀念的正確改變。

上十式班的第三天雅菁強烈的想退訓，想著自己的能力是跟不上了，加上換了新的駐點單位遠在陽明山新的學習一切要重新開始，兒子又騎腳踏車自摔到要送醫要縫補傷口，對兒子的自責無法在第一時間陪他，加上水性不好學習起來好累，工作上新同事並不是那麼友善（雖然一開始就知道是這樣）跟自己說忍一忍就好，否則自己也沒機會到這個單位來。但自己就是覺得委屈，為什麼要這樣為難自己。黑鮪教練很用心的批改雅菁的心得，鼓勵雅菁就算萬事周全也會有狀況，正是關關難過關關過穩定自己、孩子與其他人，一切都會過。沒想到遲交的一週學習心得，短短的幾分鐘時間批改本以為應該是打打勾閱過就好，沒想到每一篇都是認真批改給建議鼓勵。雅菁想這就是雅菁要學習的教練榜樣。





因為工作關係下課早早就離開，和同學沒什麼機會交流也沒時間練習。但不得不說訓練真的很紮實，雖然痛苦，但無形中發現自己正在一點一滴的進步，更認識自己的身體感受水的流動，先不說自己十式班會不會過，重點是學習的過程體會了多少，不管會不會過，明年的救生教練班設定是雅菁的目標，至少就會有學習的動力，還有半年的訓練期。如果十式班沒過那二年後再上一次也一定會更純熟，到時再上救生教練班一定會比別人更輕鬆咩。

感謝水安隊能開十式班，讓雅菁有機會學習到的不只是技能，更是中心的思想 - 團隊、溝通、協調、尊重、包容。如果說十式班的技能很重要，但更重要的是學習在一個團隊中如何當一個稱職的角色，扮演好自己的角色管理好自己，因為一個團隊是有無數來至四面八方的人所組成的，學習如何管理好自己就是管理好團隊，除了尊重包容更重要的是溝通協調的能力及勇氣。雅菁想嚴格的訓練是為了磨練我們的心志更是希望未來的我們成為了團隊中水安的教練時，都能有這樣的胸懷及正確的觀念將一切的美好傳承下去。

感謝教練團，每一位都是雅菁學習的對象，雖然雅菁不太會社交但教練們的付出雅菁都看在眼裡放在心裡，同學們，雖然到現在還是記不住大家的臉及名字，但這一路游來感謝有你們的陪伴與支持，真心的祝福大家一切順心都能成為自己心中最優秀的教練。

## 十式班學員心得

[圖 / 文 張巧玲 64 號]

時間過的很快，每天倒數的日子，轉眼間邁入倒數四天，今天的水中活動也即將告一段落。

本來今年的計劃就是計劃，壓根兒也沒想到是十式班。以前就怕水，尤其是去年上救生班時的踩水，也因為怕水，所以不會去游泳，更別說去海水浴場或溪邊，跟大家一起下水玩了。即便如此，我也不因此落寞，因為只要踩不到底的水域或泳池，我都不會去。只是沒想到，我這





個旱鴨子在去年居然會跟著一群好朋友一起上游水班，本以為只是單純來學游泳，竟然是救生員班，從此開啟了我的泳池生活，而我就是這樣入坑的。

十式班開訓的第一天就感覺到氣氛很凝重，教練們都不怎麼微笑，發條都是緊的，當時覺得自己好像走錯教室，之後教練說因為十式班是救生教練班的前哨站，我才比較明白自己不是幼稚園的娃娃班了。

第二天上課就開始踩水，踩到我都不知道自己是怎麼活過來的，因為去年在台大上課踩水都會踩到地板，所以一直依賴著也沒有好好練習，現在真的踢到鐵板了，從此每天的踩水變成我的夢魘，我開始焦慮不安，因為我被安排在水深的地方，剛開始我有想過求救（跟教練說我要去淺水區練練再來）踩著踩著便開始跟自己的內心對話，去年同期的同學本來不會的現在都會踩了，我一直告訴自己再試試我再試試。

於是我開始早上四點半提早到台科大練習踩水，非常感謝每天也早到的玉珍、闕榆、櫻娟、錦龍、加欣、啟帆教練，幾乎每天都提早來幫我們指點，我覺得幫助很大，每個教練都負責的工作，有的是在我們操課時努力的記下每位學員有待改進的地方並給予修正跟建議，沒有一位教練是閒著的，在此謝謝所有教練們的辛勞。

每天三點多起床，四點多出門，經過這近一個月的早餐課表，我不好意思說我變厲害了，但我真的進步了也比較不會怕水了。

現在已經漸漸習慣了，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，雖然說很累，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，成就了我這段時間美好的回憶，如今來到了快結訓的日子，還真有點捨不得。

在這個班看到大家都很認真求進步，就覺得自己也要多加油，這是一種無形的正向力量，就像每位無私的教練一樣。





## 112 年 十式班結訓心得

[圖 / 文 林宛靖 74 號]

副總或教練們一聲：“注意”！不論你在岸上或是在水裡，好像都會立即停止動作並反射的回覆：注意！這整齊的聲音，代表著今日訓練又即將開始，而這就是一個班級的紀律。

距離十式班的結訓還有一周，回想這個月的訓練，彷彿把我帶回到去年的救生班時光。十式班對我而言，一開始地假想：它像個夢幻班。之前看著教練們在水中示範的泳姿，不論動作或是在水裡的自在感，都有種讓我好羨慕的感覺。從那時，也就總會聽到教練們分享說：十式班有機會就要去上！可以練習、增加自我的水性（水感）。而且預計開班的時程，都是二年一次；機會難得！要參加，就要快下手決定的感覺。但我納悶著：何謂十式？又是哪十式呢？很幸運的，今年水安規劃的課程訓練中，9月就要開班「十式班」。在FB一波波的公告下，彷彿就像幸運之神再度降臨，我有在入選的名單中耶！幾天後，也就是入訓測的那天，參加訓練的學員人數（高達80位）、十式班的教練團（30幾位）、讓我被整個泳池熱鬧又強大的氛圍給震撼到。紀律是團隊的精神和準則，所以教練們對我們學員的要求，不論是態度或是精神都要拿出來，更希望已經在水安的大家要共同遵守。去年救生班結訓後，救生四式、踩水（小蛙式、攪蛋式）、預備姿勢等，這些學過的泳技、泳姿，我竟然就像記憶斷片，有些學過的都還給我救生班的教練了。所以前兩周的訓練，我必須承認：真的好累喔！心裡還有些許的焦慮和不安。因為會很懊惱：為什麼我之前沒有把這些學好呢？而我也必須承認，我腦中有出現過幾秒：「想放棄的念頭」。不是因為我不能面對壓力，而是我很擔心自己的能力是否能做到。真正訓練後，才發現所謂我假想的夢幻班，其實是穩紮穩打的精實班。現在回頭想想這一個月的過程，要感謝的人、事、物有太多太多了。去年台大一救生班的加欣總教練和好同學們，因為大家的相約，讓我們再繼續當同學。每天早上相





約提早練習，革命的好情感又增加一個月。除了這群舊同學，在十式班裡我很感恩又認識到很多的新朋友。

從開訓到現在，每天都能感受到同學們的互相支持、幫忙和照顧。即便每天都很累，但那股強大又溫暖的凝聚力是讓我最感動的，很謝謝有他（她）們每一位的陪伴。再來，就是十式班中強大的教練團。「傳承」是我在每位教練身上看到的精神，他們對水安和學員們的無私付出，是我對教練們的尊敬和佩服。最後，感謝總教練送給我們的一段話，當我很累時，都會提醒自己：「有練就有水性、水感和泳技都是需要時間去堆疊。課程中，用心、用身體去感受練習；與水共存並好好的接受水的擁抱。厚積而薄發，隨時都可能打通對水性的任督二脈。」

在十式班裡，教練們每天都帶著我們加強自我的基本功；每日授課的課程，都像是教練給我們的重點提醒、要牢記、並要求自我。這一個月真的很難忘，所有的人事物編織出屬於我們 112 年台科大十式班的回憶，感謝水安今年送給我這份無價的禮物。





## 福隆海洋音樂祭支援戒護心得

[圖/文 黃冠予]

這次的貢寮海洋音樂季救生人員協勤活動給了我難以忘懷的經歷，更讓我深刻明白救生工作的重要性。這三天的體驗充實而有挑戰，特別之處在於這次協勤由消防人員主導。

首先，協勤工作的意義在於保護遊客的安全。在這次音樂季中，海灘上擠滿了熙熙攘攘的遊客，而大多數人都來享受音樂和陽光。然而，海洋總是變幻莫測的，潮汐和海浪可能帶來危險。因此，救生人員的工作變得至關重要，我們需要時刻關注海況，並確保遊客不會陷入危險。這種工作需要不斷保持警覺，因為一刻的鬆懈都可能導致意外事件。

其次，這次協勤工作也讓我深刻體會到團隊合作的重要性。整個協勤團隊包括了消防人員、救生員和志願者，每個人都扮演著重要的角色。在高壓力的環境下，我們需要密切合作，迅速協調行動，以確保遊客的安全。消防人員的專業知識和領導能力起到了關鍵作用，他們總能冷靜應對，指揮有方。這讓整個協勤工作更加有組織和有效。

此外，這次活動也充滿了樂趣和成就感。儘管我們需要保持警惕，但當我們能夠幫助遊客度過安全快樂的時光時，那種成就是無價的。看到笑臉和感激的眼神，讓我覺得所有的辛苦都是值得的。此外，音樂季本身也是一個令人興奮的活動，我有機會欣賞到許多出色的音樂表演，這是一個難忘的經歷。

總結而言，這次三天的貢寮海洋音樂季救生人員協勤活動是一個難得的機會，讓我更加尊重救生人員的辛勞工作，提高了我的團隊協作和溝通能力，同時也讓我感受到了樂趣和成就感。消防人員的專業領導使整個活動更加有組織





和專業，他們的指導讓我們學到了很多寶貴的教訓。我對這次活動的參與感到非常自豪，並期待著未來有機會再次參與類似的活動，繼續學習和成長。這次的經歷將永遠留在我心中，成為我生活中的一個珍貴回憶。





## 112 競賽組台大蝶式基礎班

圖 / 文 廖憶菱 (17 號)

有 112 台科高級四才有 112 競賽組台大 9 月高級專班「蝶式基礎」。

開課第一天摸黑起床，家裡都還在溫柔鄉呼嚕睡大覺，窗外微醺飄著小雨、空氣中有點兒初秋的味道…天黑黑…滴落雨…早起的蚊子默默的 Buffet 吃到飽，早起的學員只憑著一股傻勁捨棄睡眠自動早起，只為能夠使勁的力爭上游！

從黑夜到白天，我騎著一台 Gogoro 機車粉紅豹，柔和路燈伴著我前進台大，繞了校園外再沿著新生南路 -- 辛亥路，果真不容易摸清台大游泳池的方向，路程必須一一克服自己怕黑、怕暗。

有克服必有收穫，金句收藏：

玲慧教練的話：台大是為大家精心準備！

精進與基礎並不是大家想！一蝶飛天

沒有紮實的基本功夫到那還是——原點





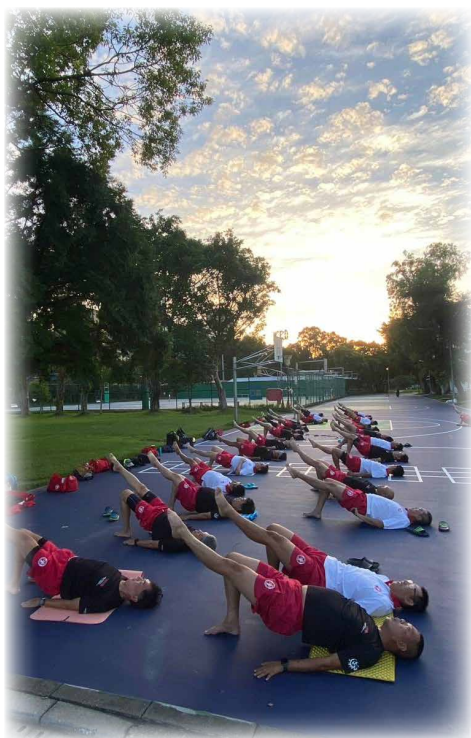


早上肌力訓練，每日菜單變化不大，就只為打好蝶式基礎訓練。

日出來了一切就是那麼的美好！

正逢天涼好個秋，秋高氣爽、氣候宜人，同學躺在地上吸取大地精華…

天為帳幕地為氈，日月星辰伴我眠。訓練不敢長伸腳，恐怕踏穿腳底皮。教練團特別強調蝶式需要用到高強度核心與肌力，所以陸操非常重要，同學兩兩相對拉筋，深





蹲 3 回、再深蹲、站姿前彎、下犬式、棒式、橋式抬腿、嬰兒式等等…經過 21 天的肌力練習，有訓練必有精進：

回想 1975 年國中剛畢業環境因素選擇半工半讀放棄考體專機會，進入水安正是圓夢的開始自我療癒的好機會。憶菱將好好地順著水安這條路徑把這門功課修實、修好、修滿。

我愛蝶式基礎班所有帶給我一天學習，一天快樂，一天進步。

謝謝蝶式讓我有靈感把文章寫得跟海豚跳一樣的優雅，一樣的從容自在。

期許未來繼續努力學習各式泳姿，當一個快樂自在的好學生，有朝一日回饋永安、回饋社會。

因為水安，值得精進。

因為大器，所以晚成。

感謝教練團隊孜孜不倦 不離不棄 懇切教學，感謝同學一路陪伴我愛你們。





## 日月潭初次站浮台的志工體驗

[圖/文 羅家倩]

人家說台灣人必做三件事「登玉山、單車環島，還有泳渡日月潭」！去年，我第一次參加了中華民國水上救生隊的泳渡日月潭活動，完成3大壯舉之一，那次經歷很特別很有趣。如今，一年過去，我再度踏上這片湖泊，但這次的角色讓我感到特別新鮮，擔任站浮台的救生志工，這次的初體驗充滿了新奇和挑戰，讓我感到無比榮幸。



作為站浮台的救生志工，我們的首要任務是關注泳客的安全。日月潭的泳渡活動吸引了來自各地的泳客，他們在湖水中拼命游泳，而我們則站在浮台上，全神貫注地觀察每一位泳客的動向。這是一個負責任的工作，因為泳客可能會在長時間的游泳中出現抽筋或不舒服的情況。我們必須隨時準備好，迅速出手幫助，確保泳客的安全。

除了救生工作，我們也會為泳客準備食物。挑選和準備食物是一項有趣的工作。在這個炎炎夏日，泳客需要充足的營養和水分，我們的任務是





確保他們有足夠的能量繼續游泳。  
在這次泳渡活動中，共有 80 多個浮台，而我則被分派到了單數的第 9 浮台。作為第一次站浮台的我，充滿了許多不解和疑問。但幸運的是有其他教練曾經擔任過浮台志工，他們慷慨地分享了他們的經驗和智慧，為我解答了許多疑惑，這種互助和協作的精神令我感到溫馨和感激。

最重要的是，這次志工服務不僅帶來了挑戰和責任，還帶來了歡樂和友情。我們像一個大家庭一樣，團結協作，一起出行，一起拍照，





一起歡笑，這種共同經歷讓我們更加緊密地團結在一起。

最後，由衷感謝隊上的召集單位，他們的辛勞安排和付出使這次志工服務變得如此順利和有趣。他們的領導和協調能力讓我們能夠安心執行我們的任務，同時也讓我們在這個過程中創造了許多難忘的回憶。

總而言之，這次站浮台的志工初體驗是一段難忘的旅程，充滿了挑戰、學習和歡樂。我期待著未來更多的機會，繼續為社會和社區做出貢獻，並與我的志工夥伴們共同前行。這是一個值得珍惜的經驗，將永遠留在我的回憶中。





Happy Birthday **10月份壽星**  
 ~祝您生日快樂~

江吳范劉鄭鄭余陳過翟劉王朱余林高廖劉方江吳沈林	謝秀順玫志燕忻焜子志克雅妍彥伯專彩元勇永碧光淳	瑞盆德櫺新宗璘基儀豪威鈴婕臻泰長雲生婷昌霞輝一	高張楊廖趙呂徐馬陳陳葉潘燕戴謝魏陳黃劉蔡蔡王洪	翠伯惠欣駿啟櫻翠冠學益桂正士志良韋暄文明景勝馨	麗丞婷怡業帆娟萱宇政霖彬明賢松諺潔雲雅儒德義彤	曾劉吳翁張陳曾黃黃蔡羅黃吳孫鄭彭林	梅慧玉輝郁佑亭琦榆雨欣怡明璋巧心湘	英梅桂國莉成瑜茹芝璇怡倩慧辰欣怡閔
-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

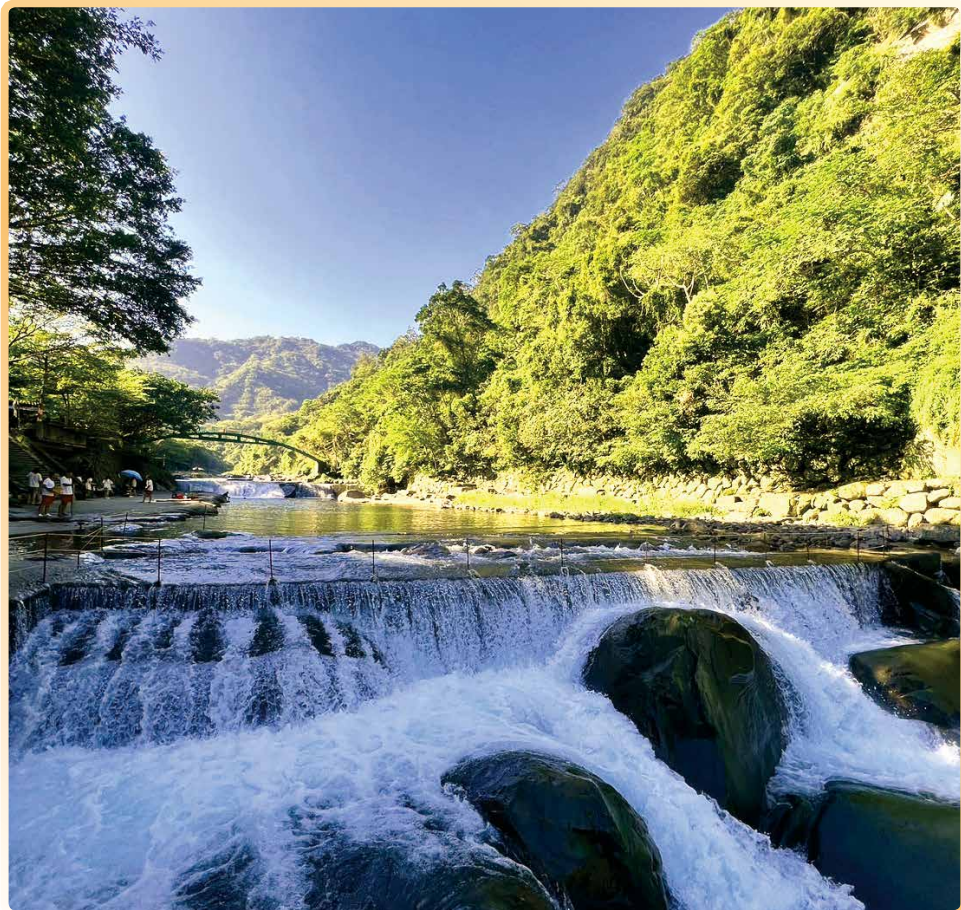


# 城隍廟中元普渡 ~ 花絮二



家家學急救 戶戶保平安

# 今朝辭別三峽地 來年復始大豹溪



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10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

