

11/12 月份
會訊



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

December, 2023

傳承精進

新舊任會長交接



永續服務

2023中和主委盃游泳競賽 自強早泳會參賽統計表

共獲得19金41銀30銅

姓名	比賽項目	獲獎名次	比賽項目	獲獎名次	比賽項目	獲獎名次	比賽項目	獲獎名次
洪謙真	50M自由式	第一名	50M*接力	第一名	50M蛙式	第二名	50M蛙式	第二名
盧秀芬	100M蛙式	第一名	100M自由式	第二名	50M*接力	第二名	50M蛙式	第三名
胡自潔	100M蛙式	第一名	100M自由式	第二名	50M*接力	第一名	50M蛙式	第三名
張玉琪	100M蛙式	第一名	100M自由式	第二名	50M*接力	第一名	50M蛙式	第三名
張家祥	50M蛙式	第一名	50M*接力	第二名	50M自由式	第三名		
陳美蕙	100M自由式	第一名	50M蛙式	第一名	50M自由式	第三名		
黃麗儀	50M*接力	第一名	100M蛙式	第二名	50M*接力	第二名		
張宏廷	100M蛙式	第一名	50M*接力	第一名	50M蛙式	第二名		
陳雅潔	50M蛙式	第一名	50M*接力	第二名	50M自由式	第三名		
張敬瑋	50M*接力	第一名	100M自由式	第二名	50M蛙式	第二名		
許均濤	50M*接力	第一名	100M自由式	第二名	50M蛙式	第二名		
蔡廷瑋	100M蛙式	第一名	100M蛙式	第三名				
呂松偉	100M蛙式	第一名						
陳麗潔	50M*接力	第一名						
郭小婷	50M*接力	第一名						
丁麗工	50M*接力	第一名						
岳德洋	50M蛙式	第二名	50M*接力	第二名	50M自由式	第三名	50M蛙式	第三名
林麗英	100M自由式	第二名	50M自由式	第二名	50M蛙式	第三名		
韓欣秀	100M自由式	第二名	50M自由式	第二名	50M蛙式	第三名		
蔡曉民	100M蛙式	第二名	100M自由式	第二名	50M*接力	第三名		
呂丹瑋	100M蛙式	第二名	100M蛙式	第三名				
趙德儀	100M蛙式	第二名	50M*接力	第一名				
陳孔蓮	100M自由式	第二名	50M*接力	第一名				
張雅潔	50M蛙式	第二名	50M自由式	第三名				
趙元	50M*接力	第二名	100M蛙式	第三名				
康和興	50M*接力	第二名	100M蛙式	第三名				
蘇麗沅	50M蛙式	第二名						
洪志文	50M*接力	第二名						
傅明潔	50M*接力	第二名						
呂欣蕙	50M*接力	第二名						
陳奕明	50M*接力	第二名						
紀文輝	50M*接力	第二名						
彭聖節	50M*接力	第二名						
陳慶康	50M*接力	第二名						
廖少敏	50M*接力	第二名						
陳錦山	50M*接力	第二名						
張家祥	50M*接力	第二名						
蔡若蘭	50M*接力	第二名						
黃林立	50M*接力	第二名						
盧梓純	100M自由式	第三名	50M*接力	第三名	100M蛙式	第三名		
陳雅潔	50M蛙式	第三名	50M*接力	第三名				
盧文彥	100M自由式	第三名	50M*接力	第三名				
吳偉航	100M蛙式	第三名						
蔡梓宇	100M自由式	第三名						
許嘉華	50M*接力	第三名						
江重	50M*接力	第三名						
郭健勇	50M*接力	第三名						
蔡麗秀	50M*接力	第三名						
陳家輝	50M*接力	第三名						



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

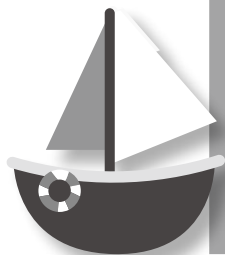


INDEX

本期內容目錄



- 十、十一月份幹事部會議 2
- 幹事部公告 6
- 第十三屆金志獎頒獎典禮耆心獎得主—廖元隆 8
- 112年大豹溪淨溪活動優良志工表揚捐贈儀式 10
- 中和主委盃游泳競賽心得—趙元 張家祥 12
- 全國分齡游泳錦標賽心得—游勝麟 洪琪真 16
- 競賽組結訓心得—吳秀岑 鐘永明 20
- 搜救隊感言—雲小珍 25
- 年會報導—吳秉珊 28
- 捐血活動—吳秉珊 31
- 秋季旅遊—王當傑 洪坤安 33
- 卸任感言—李美玉 38
- 十一、十二月壽星名單 40





112 年度十月幹事部會議會議要點

時間：中華民國 112 年 10 月 12 日（星期四）19：30~21：00

一、報告事項

（一）前期成效

- (1) 09/14 台大物理系研究所新生急救推廣，感謝李坤璋教練及教練團圓滿完成。
- (2) 09/15 青年自救四結訓，感謝陳春桂總教練率教練團辛勤結訓。
- (3) 09/15-17 支援海洋音樂祭水上安全戒護工作，感謝二位機動組組長徐廷順、蔡佳勳及服務組組長杜國業、羅井茂率領會員夥伴辛勞圓滿達成任務。
- (4) 09/23,24 泳渡日月潭活動在林啟濤會長領隊全員完成泳渡，平安圓滿。感謝活動組洪坤安組長及組員的精心安排細心照顧，讓大家有一個美好的旅程。
- (5) 09/23,24 感謝陳瑞元總召帶領水安的志工，妥善完成浮台救生任務。
- (6) 09/28 十式班結訓，感謝林啟濤總教練率教練團訓練扎實圓滿結訓。
- (7) 09/28 師大高級班結訓，感謝簡子寧總教練率教練團愉悅結訓。
- (8) 09/28 競賽組蝶式精進班結訓，感謝林進祿總教練率教練團精進結訓。
- (9) 09/28 台大蝶式基礎班結訓，感謝張玲慧總教練率教練團絲滑結訓。
- (10) 10/02 四式、跳水、出發、轉身專精班開訓，感謝陳加欣總教練率教練團精心規劃歡樂開訓。
- (11) 10/02 四式選手訓練班開訓，感謝林進祿總教練率教練團籌劃備賽。
- (12) 10/07 大豹溪順利撤站，感謝服務組、機動組及器材組完美配合，圓滿妥善完成任務。



- (13) 10/08 中和主委盃游泳比賽感謝林啟濤會長帶領自強早泳會的參賽選手參賽，取得佳績。
- (14) 10/08 支援中和主委盃游泳比賽的各項工作，感謝游泳教練班王敬皓總教練率領教練團及新科游泳教練群勇於任事，完滿達成任務。

(二) 本期會議要點：

- (1) 10/14 第二次教練團會議由陳瑞元總召主持，地點：天悅婚宴會館，時間：10:00~12:00，請教練踴躍參加，請列席人員依照要求準時出席。
- (2) 10/14 協助台灣預防保健協會辦理捐血活動，並設攤推廣 CPR 及異物梗塞的處理，請大家踴躍捐血。
- (3) 10/15 第二次理監事會議由林繼祥理事長主持，地點：天悅婚宴會館，時間：17:00 開始，請理、監事撥冗參加，請列席人員依照要求準時出席。
- (4) 10/22 第二次評議委員會議由常務監事莊子華前會長主持，地點：天悅婚宴會館，時間：16:00~18:00，請評議委員撥冗出席，列席人員請提前協助準備。
- (5) 10/26 「年刊」編纂 (文書組)：年刊編輯工作已著手規劃編輯中，「會員編班聯絡手冊」也需印製，請各位幹部將卸任感言及需刊登於年刊的資料，112 年 10 月 16 日中午前提供文書組，以利編排。
- (6) 10/31 年會認桌 (財務組)：本年度年會訂於 11/19(日)舉行，餐會場地安排在中和狀元樓晶豪會館，請各班隊認桌參加，每桌 4000 元 (個人 450 元)，財務組已公告繳費方式與提供繳費地點 (有不清楚的請洽財務組諮詢，請大家鼓勵會員夥伴、同班同學等認桌。

(7) 113 年會暨理、監事選舉

(三) 第二次年會協調會工作分工：

- (1) 活動組：會場佈置、音響音控安排、司儀派遣、安排與連絡績優人員頒獎，訂定年會程序、餐會桌次表製作、秋季旅遊登記及費用收繳。





- (2) 財務組：年會等各項贈品準備及發放。112 年捐款芳名錄表、設服務台收繳年費、餐費。
- (3) 器材組：支援年會所需器材。
- (4) 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。
- (5) 急救組：年會會場急救箱準備。
- (6) 檔案組：理事選舉 (含選票印製、投開票、場地安排等) 。
- (7) 法律組：理、監事選舉辦法審查、資料認定。
- (8) 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。
- (9) 文書組：發放年刊、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。
- (10) 資訊組：製作年會簡報及訓練花絮光碟。年會拍照錄影事宜。
- (11) 服務組：帶領游泳教練班、十式班學員負責接待貴賓。

二、近期工作重點：

11 月份會所值勤由急救組擔任。

10/14 協助台灣預防保健協會辦理捐血活動。

10/14 召開 112 年第二次教練團會議。

10/14、15 十月急救員班開訓，感謝陳天生總教練及教練團辛勤開辦。

10/14 新北市水上安全工作大隊救災人員複訓班開訓，感謝吳興財隊長負責開辦。

10/15 新北市救生員教育服務推廣協會救災人員複訓班開訓，感謝吳興財隊長負責開辦。

10/15 召開 112 年第二次理監事會議。

10/21 東吳大學 BLS 班開訓

10/22 召開 112 年第二次評議委員會議。

10/21、22 參加 2023 全國成人分齡與青少年游泳錦標賽暨國際邀請賽。

10/27 四式跳水出發轉身專精班及四式選手訓練班結訓。



112 年度十一月幹事部會議暨第三次年會協調會會議要點

時間：中華民國 112 年 11 月 02 日（星期四）19：30~21：00

一、報告事項

1. 前期成效

- (1) 10/14 協辦台灣預防保健協會的捐血活動，感謝伙伴踴躍捐血，熱情推廣 CPR+AED 及異物哽塞處理，圓滿達成任務。
- (2) 10/14 112 年第二次教練團會議順利召開，成功圓滿。
- (3) 10/14,15 十月急救員班結訓，感謝陳天生總教練及教練團。
- (4) 10/14,15 新北市水上安全工作大隊及新北市救生員教育服務推廣協會救災人員複訓班結訓，感謝吳興財隊長妥善處理。
- (5) 10/15 112 年第二次理監事會議順利召開圓滿完成。
10/20 李美玉教練到土城東區扶輪社演講推廣水域救溺及自救的方式，深獲好評。
- (6) 10/21 東吳大學 BLS 班結訓，感謝陳天生總教練率教練團到東吳大學士林校區用心教導順利結訓。
- (7) 10/22 112 年第二次評議委員會議順利召開圓滿成功。
- (8) 10/21、22 參加 2023 全國成人分齡與青少年游泳錦標賽暨國際邀請賽，成果斐然。
- (9) 10/27 四式跳水出發轉身專精班及四式選手訓練班結訓，感謝林進祿總教練率教練團歡欣收穫快樂結訓。
- (10) 10/31 台北海大 CPR 班圓滿結訓，感謝蔡佳諺總教練率教練團用心指導順利結訓。

二、本期會議要點

- (1) 年會工作進度報告





(2) 秋旅進度

三、近期工作要點

- (1) 圓滿完成年會
- (2) 辦好秋季旅遊
- (3) 準備交接



【研訓組公告】

主旨：113 年本會申請【內政業務志願服務獎勵】事由。

說明：

一、志工之獎勵等次如下：

1. 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。
2. 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。
3. 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。

二、資格：

1. 完繳本會 113 年年費會員。
2. 擁有志願服務紀錄冊。
3. 已完成本會志工登錄者。
4. 志工服務時數計算起迄時間自 90/1/22 起至 112/12/31 之服務時數。



三、準備資料：

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. 志願服務績效證明書 (非水安時數須檢附) 。
4. 上網填寫所需個人資料：<https://forms.gle/58KBSMetTDf8EVoEA>
備妥後將資料轉給研訓組來申請

四、截止時間：申請者請於 113 年 1 月 20 日中午 12:00 前繳交，逾時無法辦理。謝謝配合。

以上若有申請問題請洽：研訓組長 徐櫻娟，LINE ID：0939670118





第十三屆金志獎耆心獎得主 廖元隆 《第 11 期救生教練》

廖元隆先生自民國 95 年起參加救生員訓練後，隨即於 96 年起投身新北市救生員教育服務推廣協會的志工服務行列，至 111 年服務年資已達 16 年。於協會擔游泳教練、救生，義務推廣游泳教學與救生自救訓練，另於每年夏天至大豹溪擔任志工救生員協助守護戲水民眾安全，累計服務時數達 3152 小時。

元隆志工在認同協會『人人會游泳、個個能救生、家家會急救、戶戶保平安』的宗旨下加入協會。其於救生員班結訓後，除追求自我成長增進本職學能外並積極貢獻所長、回饋社會。廖元教練協助協會做救生游泳義務教學推廣，每當紅十字總會新北市消防局有志工人力需求時也義不容辭投入服務。每夏季來臨，溪流戲水人潮眾多，假日是戲水高峰期，三峽大豹溪更是全省聞名的警戒水域，協會每年皆訓練大批救生員義務從事域安全警戒工作，協助守護戲水民眾的生命安全。每年夏天都可看見元隆志工的身影，不畏酷暑、假日、犧牲奉獻的出現在大豹，引領新進志工生員識及熟悉協勤之峽更本於防溺自保減少遺憾的服務心態，其對於有危險行為的遊客，都會好言規勸耐心勸導，與遊客保持良好互動。 資料來源：2023 年新北市第 13 屆金志獎績優志工暨團隊表揚典禮手冊







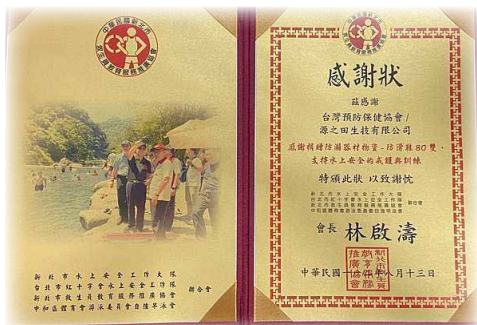
趙藥師認同水安救溺精神 發心持續挹注讓善愛循環

鑑於每逢夏季來臨，湧入大豹溪戲水人潮眾多，且民眾從事戲水、釣魚及游泳等活動，常因疏於注意或任意下水，輕忽水域之潛在危險，且無視警告標示及救生員之勸導，以致溺水意外層出不窮。為維護民眾水域遊憩活動安全，防範溺水事件的發生，水安隊每年5月至9月在新北市消防局指導下，於大豹溪特定場域駐點，進行防溺水守護與安全宣導的協助勤務。

10年前由吳明慧藥師引薦與新北市藥師投入，105年起台灣預防保健協會 / 源之田生技 Co, 參與捐贈救生物資，今年捐贈救生防滑鞋 80 雙予新北市水上安全工作大隊！

2020年以公司名義捐贈4件「異物硬塞急救訓練背心」給水安隊做為訓練之用，明年起固定捐贈100雙防滑鞋，讓救生員在協勤時，能夠安全而平穩的在溪流中行進，提升救護的效率並保障救溺的安全。

資料來源：趙順榮藥師部落格



112年大豹溪淨溪活動

優良志工表揚 捐贈儀式

主辦單位：新北市水上安全工作大隊 新北市救災救傷服務推廣協會
 指導單位：新北市政府消防局 新北市三民區公所

贊助單位：財團法人台北市台灣省城隍廟 新北市政府消防局 大龍棋藝社 板橋神農寺 中興獅子會 臺灣基督長老教會
 台灣預防救災協會/壽之園生活有限公司社団法人 社團法人新北市藥師公會 土城中央扶輪社 李慶玉救災救傷協會
 財團法人何公天和興教育基金會 大板橋森林酒莊酒店 土城東區扶輪社 范昌親女士 宏原彩色印刷製版有限公司
 新北市西醫藥師公會 新北市藥劑師公會 新北市西醫藥師公會 社團法人新北市救災救傷服務推廣協會



感謝新北市藥師公會給予本會救助物資的支援，讓急救與救溺的工作能順利圓滿的達成！



中和主委盃游泳賽參賽心得

[圖/文 趙元]

今年的主委盃比賽，是個人第二次參加。報名費只要三百元，可以比三個項目，並且還有中午的便當，是一個很佛心的賽事。由於原場地維修的關係，這次是在福和國中游泳池來舉行，由於是 25m 的短池，轉身跟出發就非常重要。(只能水中出發)



水安隊除了有鼓勵大家參與比賽，同時也幾乎包辦了全場的工作人員，當然裁判的部份，則是由大會招募的 A 級裁判來評審。

個人本次共報名了三個項目：捷式、蛙式、蝶式。前兩項都是 50m，後面則是想挑戰一下 100m 的蝶式。競賽組有安排了五天的集訓，幫參賽的選手熟悉相關的規則跟訓練。不過實際上場時，池壁比印象中更滑溜，折返就踢歪。競賽腎上腺素爆發，自己還是太衝動，以至於蝶到了約 70m，就開始手腳使





不上力。所幸在減速再減速後，有順利蝶完剩餘的部份，還很幸運的得到分組第三名。原先大會預計在中午前比完 50 捷，不過實際還是有些延遲。感謝競賽組教練們準備了很多很多的食物補給，在中場休息時可以補充消耗的能量。捷式的場次剛好是自家兄弟相爭，自己在競賽組捷式班後，經歷游泳教練班跟十式班就比較疏於練習，成績也就普普。而蛙式本來就不是自己的專項，就單純以完賽為目標。不過出發轉身因為滑腳沒踢好，貌似多蝶了一下而收到裁判的警告提醒，以後得要非常小心。最後大隊接力已經是天色漸暗，氣溫下降還開始下雨，但隊友們的熱情不減，協力完成賽事。

最後美好的一天，就在熱炒餐廳慶功宴後結束。感謝教練群跟好同學們的支援與贊助，還有辛苦拍攝全程。明年期待有更多隊員能夠一起參加競賽、勇於自我挑戰。





112 年中和區主委盃參賽心得

[圖/文 張家祥]

今年四月高級班結訓後，就開啟每天早起訓練的日子，五月捷仰矯正班、六月競賽組仰式進階班、七月基礎精進班、八月游泳教練班、九月十式班，到了十月又回到競賽組四式出發轉身專精班，一轉眼經過七個月的訓練，誰也想不到去年我還是游泳不會換氣的人，今年竟完成了十式班的訓練。我自己都覺得不可思議。應證了”沒有做不到，只有要不要”這句話。



8/21 競賽組的群組裡傳來了玲慧教練給我的訊息，寫著”仰式要報喔”，當下我受寵若驚，心裡頭有好多想法，但大多是要怎麼拒絕這個邀請呢？因為我覺得自己的游泳技能還不到可以比賽的程度，就在我還在想怎麼婉拒時，我的另一半已經跟教練說，會好好督促我。天人交戰之後，我填寫了中和主委盃的報名表，就報捷式 50m 跟仰式 50m，心裡想就當是一個人生體驗。但從沒有比賽經驗的我，內心還是忐忑不安。好在在中和主委盃比賽前，競賽組提供了賽前集訓，提醒比賽時要注意的事項，避免犯規，功虧一簣。

經過兩週的賽前集訓，比賽當天是驗收成果的時候了，這是我人生中第一次的游泳比賽，比賽當天我內心平靜，但隨著比賽的場次越來越接近，心裡開始變得緊張，但終究是要自己面對，檢錄時心裡想，下次不要再參加比賽了，真的好緊張。第一場是捷式 50m 的比賽，這個場次幾乎是水安的人，這讓心情安定不少，準備哨音一響，裁判提醒下水準備，我下水準備好出發姿勢，聽到裁判說”各就各位、逼的一聲”，我就拼命地往前游去，忘了水中蝶腰，雙手拼命划水，到 25m 處觸牆轉身，腳竟滑了一下，趕緊重新調整姿勢繼續，為了補償剛剛腳滑所損失的時間，我減少了換氣的頻率，希望能多少追回一點時間。最終結果還可以，我得到了這個組別的第三名。



有了第一場捷式的經驗，我的第二場比賽仰式 50m 就沒那麼緊張了，仰式是今年才學的，因為五月捷仰矯正班跟六月仰式進階班，讓我的仰式突飛猛進，玲慧教練也是要我報名仰式，我可不能丟臉。結果很幸運地，仰式 50m 我得到了第一名，也算是對自己對教練有個交代，感謝這兩年有教導過我的教練，感謝您們每天不辭辛勞地鞭策與教導，因為你們無私的付出，成就了水安隊這麼好的團體，謝謝你們。





全國成人盃經驗分享

[圖/文 游勝麟]

從去年競賽組蛙式精進班訓練是去年初的選擇，這段旅程讓我深刻體會到游泳技巧的複雜性。我迫不及待地詢問 2023 年的課程，終於確定四月將有競賽組的基礎班課程。我的生活從此變成了穿梭於游泳池的打水機器，一開始效率不高，但我深知打水是一切技巧的基礎，正如教練 LuLu 所說，若打水不紮實，其他技巧都無法發揮。



在第二個月開始的各式進階班，我學習每種聯合動作的技巧。我主動詢問教練關於改進動作的建議，包括踢水的角度、核心運用、抓水、推水等技巧。然而，要建立浮力並輕鬆地游泳需要時間。特別是當我開始去初級班教導初學者時，我才真正體會到，教別人如何游泳要以簡單的方式表達，這也讓我反思自己是否真正掌握了這些技巧。

透過每天的實際練習，我逐漸明白，課表的訓練不僅僅是技術的傳授，更是思慮和信心的培養。教練鼓勵我們嘗試新事物，挑戰極限，並檢視訓練的成果。畢竟，反覆練習的目的是瞭解自己的游泳能力到哪個程度，並找出還需要改進的地方。

參加全國分齡賽是一個非常寶貴的經驗，在比賽中，我觀察到每個人不同的泳技和可改進的空間，這對我來說也是一個寶貴的教訓。我的比賽成績雖然不是最理想的，但在比賽過程中，我執行平常訓練的基本動作，並制定策略時間完賽。這個過程也教會我，「堅持不要臉」的完賽其實就是一個不錯的策略，哈哈！

對於泳技提升的核心理念來自於教練們的心法：增加動力，同時減少阻力（漂浮真的很重要）。這個概念在請教蔡心巖前蛙王如何游出有效的蛙式時得到了認同。

總之，參加競賽組的訓練是一段充實且有趣的學習旅程。不僅可以提升游泳技巧，還學到了堅持和自信的價值。我期待著未來的訓練，繼續努力，明年繼續參加比賽，也歡迎水安的朋友們一起參加競賽組的訓練，你會感覺到自己在不斷成長！





全國盃分齡賽心得

泡在比賽現場也有收穫？

[圖/文 洪琪真]

為今年的泳季畫下完美的句點，我報名人生第一次游泳比賽～中和盃和全國賽。中和盃算是暖身，讓我熟悉一下泳賽如何進行。到了全國賽，在青年公園戶外池，一二樓看台圍滿了各隊高手加油團，夾雜著檢錄的廣播聲、裁判的 **take your marks**、鳴笛響……身處其中，讓人不由得興奮緊張起來。

中和盃我報捷、蛙、蝶三項各 50 米，全國賽是捷蛙各 50 米，之後才知 50 米是最競爭的，但也來不及換了。在中和觀賽時發現，不論那一式的 50 米，選手們都是衝刺型的拚了，尤其捷式大家幾乎是一口氣衝到 20 米才換氣，蛙式與蝶式選手，也是二回蝶手或蛙手的換氣頻率，這場的最大收穫是讓我開始思考全國賽時得調整划手與換氣比。



賽前一天，當當教練、濤哥特別帶我們去青年公園熟悉跳台高度。第二天比賽時，從檢錄處走到池畔準備就位時，我安靜的調整呼吸、想像站在出發點時直臂夾耳收下巴躬身入水，划八手再換氣，每一個抓水要延伸抱再推到底，節奏快但不急，專心在自己的動作，不要看別人。就這樣，我在三回八划手後，才進入四划水換氣，一直跟自己的動作再一起。最終，我的捷式 50 米比中和盃時進步了快 5 秒，這是最令人開心的事。

第二天比蛙式，我如法泡製，專注在自己想像入水後的動作，就在笛聲三響後，我站上池邊，又一聲笛聲後，我屈身入水，等我大划手浮出水面時，池邊裁判叫我上岸我才知道～裁判還沒說 **Take your marks**，我就搶先出發了，直接 **DQ**……那ㄟ按內？我太專注在自己身上了……

比賽，除了驗收平日反覆操作的技術成果，更是觀摩高手動作的好機會。從小小朋友到九十歲阿公，甚至國手也在其中，看他們的動作輕鬆，力量和效率、不同距離不同策略，這些觀察都是泡在賽場，和同學、教練討論，甚至聽到其他泳者對話，成為練習之外學習成長的養份。





遇見最美的自己

[圖 競賽組 / 文 吳秀岑]

在水安我看到的「美」無關於年齡、性別、社經地位，它是一種生活態度，重點不是你會成為什麼，而是你用什麼心情來看待自己。

一直以來我就很羨慕會蝶泳、會跳水、會在水中翻滾轉身的人，這些動作被我列入高手級別的行為，對於只會用一招（自由式）騙吃騙喝的我而言，他們自然成為我的愛豆（idol），突然間看到競賽組招生海報～蝶式基礎班，天呀！老天爺居然知道我需要什麼，二話不說快佔名額（報名），當然獨樂樂不如眾樂樂（怕游的太爛被教練點名過多，不如多找幾個一起被…呵呵），快叫上高級同學一起來完成夢想吧。

第一天上課下著大雨，來了一個很 MAN 的男人，喊了一聲：「同學們做操了」，突然間他居然把雙手雙腳伸在泥濘中，我的媽呀！這也太認真了吧，感覺競賽組像是特勤部隊，每個人身穿黑衣，每個人都很酷，教練團人人幾乎都是省話一哥跟一姐，心想完蛋了，我從有點心吃、有老師說不哭不哭你好棒棒的歡樂幼稚園（高級班）來到正式的小學就讀（競賽組），即來之即安之，人總要長大的，就乖乖聽話照做吧！

一群穿著黑衣紅短褲穿著托鞋在籃球場上做著肌力訓練，像極了 XX 神教正在吸取日月精華的畫面（某種跪拜儀式，請自己想像），其實每次能迎著第



一道的曙光心情是非常愉快的，整個蝶式班每天永無止盡的蝶腰打腿，再加四個字的口訣「Y、M、C、A」，四周後神奇的事情發生了，大家都會蝶泳了，還有人 25 公尺蝶泳進步超過 60 秒，這是什麼神隊友呀，可能回家還偷偷練習吧！這時教練團趁勝追擊鼓勵我們參加



游泳比賽，在大家都進步神速，熱血沸騰的情境中，自然同學們報名相當踴躍。主要是我報名了，依照前例，獨樂樂不如眾樂樂，要出糗大家一起出糗吧…我有一股莫名的使命及熱情想召喚同學一起參與，並給自己四周的學習一個驗收。不知天高地厚的我居然聽信謠言報了 100 公尺蝶式，結訓測明明只測 25 公尺，100 公尺根本沒游過，我到底那來的自信……？同學們開始叫我 100 蝶選手，也可能這名字給了我一份責任與使命，我一定會游完，我一定要游完，我可以游完，我只要游完…壓力越來越大，越來越不相信自己做得到。終於到了比賽的那一天，100 蝶選手出場了，哇！哇！哇！全場舞動，尖叫聲、鼓掌聲不斷，我驕傲地走出，向所有的人招手致意，抬起頭胸堂自信的走到四號水道上（我內心想像的畫面）。其實當天全身發抖的走出場，當裁判喊 **take your marks!** 嘩一聲，出發！之後發生什麼事情我都不知道，突然間變得好安靜，我聽到自己的心跳聲，撲通撲通的跳，似乎快從我嘴巴裡跳出來了。當我手一推水，頭抬出水面，巨大的聲響蜂擁而來 Emma 加油、Emma 加油，Emma 加油，哇塞有種超級巨星出場的 **feel**，感覺現場有我的保鏢在維持粉絲秩序：「要照片的排左邊，要簽名的排右邊，不要擠，慢慢來都有…」。哈哈我又想多了，同學們的熱情我收到了，此時此刻的我想起小時候看過的卡通片太空超人用的咒語：「萬能的天神請賜予我格雷寶神奇的力量」～讓我變成宇宙中最強而有力的人，魔法及教練跟同學的加持，我真的蝶完 100 公尺。全



場的人為我歡呼及喝采，我也拿到了我人生中第一個游泳冠軍，夠我臭屁一輩子了，人生足矣，其實只有我一個人報名 100 蝶，游完就成為第一名了，不管如何，我還是替自己感到驕傲與自豪。

有了比賽經驗才知道競賽組的課程安排如此的美妙，會游蝶式後還需要一個秘密武器，那就是不管周 X 發、張 X 發有多厲害，還不如水安的「四式出發」。說真的到底有多厲害，真的只要您來了才知道，人生的意義，不是追隨別人的影子，而是找到遺失的自己。在此我非常感謝與我一起上課的教練及同學們，他們帶給我的快樂是如此的珍貴與美好，讓我有機會遇見最美的自己。





112 競賽組 跳水轉身班心得

[圖 競賽組 / 文 鐘永明]

從開始學游泳以來，跳水一直是我最害怕的一件事，因為本身有高度近視，身邊認識的同學也曾因為跳水而造成視網膜剝離等傷害，我前幾年曾經嘗試過跳水，也因入水時角度不對而造成胸口不適，這幾年來我都盡量避免進行跳水。

隨著這幾年在安水參加各種班隊，救生四式、蝶仰蛙捷、轉身出發等等各種動作經過練習也有達到一定程度的水準，也嘗試去參加比賽。在比賽時最大的遺憾是我只能選擇水中出發，看著別人跳水的背影在後努力追趕，這使我下定決心要學會跳水。

去年打算報名競賽組的跳水專精班時，因為疫情因素停開，幸好今年最後的競賽組課程開了跳水轉身班，我也下定決心要在這個月把跳水姿勢練好。報名完成之後，因上課期間剛好同時有中和盃及全國分齡盃的賽事，我一度擔心會因為賽事加強課程的關係無法練習跳水，但幸好競賽組教練們的課程安排上





並沒有把跳水落下。我從初級的坐池邊入水開始練習，因對入水有很深的恐懼，即使是這麼近的距離我還是無法將眼睛張開，造成入水時泳鏡會翻面，只能靠不斷的練習去克服它，強迫自己入水時要張開眼睛。

在經過一個星期的坐池邊入水練習後，終於讓我克服了入水的恐懼，可以順利入水了。但轉換為站姿入水時，還是會打到胸口，這邊的問題是還未習慣讓手低於身體再跳出，這個問題在經過反覆的跳水練習後，也順利克服了。但跳水成功率並不高，因此第三週的練習就放在提高跳水的穩定度，終於在全國成人分齡盃的比賽中讓我順利的跳水出發成功。

經過這個班的訓練，讓我的跳水有極大的成長，從一開始不敢跳水、入水會翻泳鏡、打到胸口，到現在可以順利完成跳水出發動作。感謝競賽組教練們的辛勤指導，未來打算將跳水動作修正的更好，將入水時腳部未併攏伸直的問題解決，明年帶班再也不用閃躲跳水的示範了。





繩結結業訓

[圖/文 文書組雲小珍]

感謝搜救組隊長吳興財教練的主辦，把繩結學習課的成果驗收安排在戶外的安康郊區附近，讓我們身歷其境的體驗野外實作。

首先，映入眼簾的是一片青綠色的視野及數根高聳林立的大樹，而在大樹的前方不遠處，興財隊長早已搭好天幕等待我們的到來，除了感受有別於都市空氣的新鮮度還有自己躍躍欲試的心情，有點興奮也有點緊張。

再來，教練們的提醒及授課：第一堂課的求生：「火」在等待救援時是盞明燈，能確保溫度、不失溫也可以煮食，而其工具「打火石(鎂)」吸引著我的目光，不斷地來回磨擦生熱，明明都看到火花了，卻怎麼都無法點燃，原來是要持續不斷保有燃點才能讓火順利點著，還有就是可燃物的順序放置也會影響能否順利生火的關鍵。

第二堂課的攀樹：打繩結的技巧與順序，如：八字單套、8字結、布雷克治結（魔術結）、普魯式結搭配著操作，以及攀爬繩結時的肢體應用都是完美上升的要素之一，更挑戰的是攀頂後如何跨爬到樹幹上，這也是考驗著大家是否有懼高症的因子。

第三堂課是高支點架設：如何把在山下的傷患利用一根





主繩及滑輪系統成功救援，首要是拋繩功力要好，才能把繩拋掛到主樹幹上，再使用如上述的相關繩結應用。我覺得如何計量樹身二倍再打上「蝴蝶結」及搭配3組滑輪的順序比較有挑戰，要確保安全的前提下，一定要確認布雷克治結有咬緊主繩並達到阻力的功能才能開始進行垂降，這真的需要反覆操作才能更上手。

經過這次的實境演練，對了繩索的功能有了更深一層的認識。無論是否參與救援救災，習得一技能在未知的危險中我相信一定可以增加生存的機會，希望有機會繼續學習繩索(結)這門課程。







38 年會 愛你喔

[圖 / 文 文書組吳秉珊]

112 年度水安年會於 11 月 19 日在狀元樓晶豪會館舉辦，疫情過後雨過天晴，每年會上提供豐富的年會禮與整年度的活動服勤服務禮都可在此刻領取，吸引各期教練與水安生力軍大家共聚一堂齊歡慶。

為了辦理此項年度大事，活動組、財務組、機動組與器材組已先提前往返會所與會場進行前置作業，隨後訓練組、文書組、研訓組、急救組、競賽組也現場設桌辦理各項業務。謝謝活動組規劃整場活動，謝謝各組精心準備提供各項所需，會場四處散發會員們溫馨問候與燦爛笑容，都讓我們每年殷殷期盼這一天來臨！

下午活動由台科一與水藍一歌聲與伴舞開場轟動舞台，裡面坐，要看精彩表演的請找個好位置慢慢享受！總教練授證是每年最感動的畫面，水安新生參加了救生班進入水安隊，認識了志同道合的好伙伴們，腦中浮現出泳池中載浮載沉的日子，為了理想活出新的生命，愛上游泳同時間也愛上認真生活的自己。





緊接第 19 屆理事選舉投票，由王當傑教練當選理事長。今年會員大會圓滿結束，感謝林啟濤會長帶領大家走過這成果豐碩的一年。

節目即將開始，會員陸續進場，新光大道之迎賓卡麥拉，鏡頭前的大家爭奇鬥豔人人都是今晚的主角，晚間水安餐會在十式班的水安隊歌大合唱開啟序幕，感謝朱楊之副市長、李清安局長及其他長官、捐贈單位的蒞臨出席，見證了林啟濤會長交棒給林繼祥會長的水安傳承。

各項頒獎中穿插由各班精心準備的表演節目，先由台科三師大一聯手表演捕魚歌與知足，清潭總教揮手擺頭尖叫聲猶有巨星風采；台科一水安爵士樂團登場，和興團長將爵士樂帶入水安歌，隨著薩克聲一起搖擺起來，最後一曲舉



杯猴搭啦；師大二情歌組曲學員與子寧總教深情同唱，配合揮舞手機點點螢光溫馨感人；18期游泳教練演出，讓我說謝謝你，感謝教練、感謝同伴、感謝自己、感謝水安；最後壓軸，十式班的愛你，搭配許久未見的高校制服，熱舞表演愛你愛愛愛不完，台上台下一起跳，讓所有的來賓與會員沉浸在歡樂的水安年會中剎那畫下句號，期待下次再相見！



熱血奉獻 愛無界限

[圖/文 文書組吳秉珊]

冬天正是缺血的季節，水安隊的熱血奉獻無極限呀！強烈大陸冷氣團來臨，這天氣要挽起衣袖插下那一針真是個挑戰，好在陽光露出燦爛笑容，有太陽的地方溫度上升許多，感謝老天，感謝熱血的志工教練們！



2021 11月27日(六)
上午9:00-下午5:00

捐血英雄

熱血徵召

新北區中安街圖書館旁(八二三公園內)

主辦單位: 台灣預防保健協會
 協辦單位: 新北市藥師公會公益促進委員會・新北市西藥服務職業工會・新北市水上安全工作大隊
 中和消防隊・ 源之田生技有限公司



熱血奉獻 愛無界限

捐血250cc
贈送7-11壹佰元禮卷一張+愛心傘一把或帽子

捐血500cc
贈送7-11壹佰元禮卷兩張+愛心傘一把+帽子

水安會員當日捐血加贈毛巾衣一件或水安大毛巾一條!

時間: 112年11月18日星期六09:00-17:00
 地點: 中和四號公園內-中和號捐血車
 溫馨提醒: 捐血時請戴好口罩及攜帶身分證

主辦單位: 中和獅子會・中和同濟會
 協辦單位: 新北市救災救傷教育推廣協會







秋季旅遊

【文 / 活動組 洪坤安組長】

感謝老天爺！賞賜給水安隊宜蘭秋旅一個完美的天氣和順暢的交通，本活動最主要目的是慰勞今年度為水安隊辛勞付出的教練會員，讓我們共同享受輕旅行歡樂時光輕鬆愉快展開笑容彼此互相交流聯絡感情。感謝大家熱情參與讓活動組有這個機會服務大家！

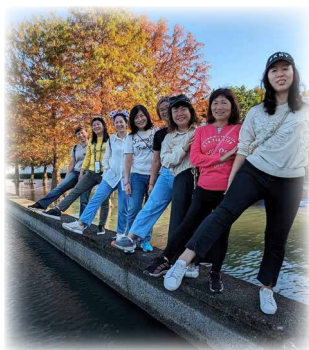
〔文 / 王當傑總幹事〕

感謝活動組組長及所有組員的精密計劃，連好天氣都算的到！

行程中無微不至、細心照顧會員，真的是水安家人！美好的秋旅，優秀的活動組，家人般的會員，舒適的地方，在地美食，一天都快樂！做夢都會笑！













有緣看到第一期救生教練李美玉教練的總召卸任感言深受觸動，徵得美玉教練的同意，分享給大家。

112 年總幹事王當傑

卸任感言 - 水安是我的第二個家

志工隊長（104 年教練團總召） 李美玉

隨著十式班即將結訓，整個「教練團」工作已近尾聲，回想年初抱著忐忑不安的心情接下「總召」這份工作，首先要感謝吳家煌會長給我這個歷練的機會，以及全盤指導的前會長謝萬取，擔任協調策劃的陳漢隆教練，負責學科測驗與文書作業的魏芳文，李昆峰教練，還有職司考試官調派的徐健軒、侯采伶、林月綉教練等優秀教練團隊同心協力，使「教練團」工作得以順利推展。



身為會中第一期救生教練，雖伴隨會務運作 30 年，但我知道只是憑著熱忱與經驗無法擔任「教練團」工作，所以接任之後隨即要求教練團成員，要深入了解「教練團」的沿革、教練狀況、工作執掌、年度內要做什麼事、要如何完成等等問題。再詳細規劃、編撰「教練團實務工作手冊」，然後依計劃時程一步一步推動，對於總召的工作有了大致的方針與計畫，如此一來總算放下心中大石，感覺踏實多了。

有人說我住在「海邊」，覺得我管太多了。其實我在民間公司工作被要求按規定做事，所以只要是「總召」該做的事就必須要求，水安會員講求的就是「權利與義務」的關係，要享權利就必須盡義務，繳年費是會員的義務，我負有管理教練的責任，催繳年費也是我份內的事，否則不能開班、帶班及參加各



項訓練工作，十式班、游泳教練班資格審查（年費、服勤、服務…等）當然不能含糊，希望大家能夠體諒。

我是一個很重感情的人，對「水安」心存感恩，尤其看到大家犧牲假期，眼看水中，頭頂太陽，聞著陣陣烤肉香，但還是認真盡責的在大豹溪擔任義務救生工作，就讓我肅然起敬、深深佩服。從 92 年起，每年捐贈 200 箱礦泉水，只想為大家盡一點微薄之力，也許老天爺看到我在做事，前幾年在苗栗一次重大車禍中險些喪命，緊急開刀六小時，被診斷頸椎 4、5 節斷裂突出，還裝了鐵片，我以為會殘廢要終生坐輪椅度日，沒想到住院兩週後奇蹟似的出院了，真是菩薩保佑，做善事有好報！

我愛水安，水安是我的第二個家，每天最快樂的時光，就是早上到游泳池游泳，看看大家訓練，談談會中的事，然後充滿活力到公司去上班。談到這裡忽然覺得今年要做事很多，而我只能做到這一些，其他的留待以後的接班人繼續完成。

最後，我要感謝一路走來始終支持、幫助、陪伴我的團隊，謝謝你們！





Happy Birthday

11 12 月份壽星

~祝您生日快樂~

十一月壽星

吳李林林劉戴王林俞洪黃廖趙王邱陳黃鄧顏林范張陳楊劉杜黃
 政立志育育炫祥榮佳祥宜全 嘉炳珮農順豪士啟洸春文妍國順
 穎忠榮正誠鏡安禾宏義葵奎元齡榮葵瑀文志傑恩輝桂傑麗業泰
 張張游黃楊洪洪高郭机陳黃劉蔡蔡陳吳楊許黃鄭陳黃
 玉玲又雅仁坤彥藝怡詩凱澤如承賢春家金碩柏振怡佳
 枝慧葵媛德安雄值君雅莉華碧翰昆運煌明真諺華葵琦

十二月壽星

屏宇葵作益依麥淨義松君昭賓嫺芝倩國庭竹新茵誼
 祖芝芮英永靜王 德坤莉筱佛致靖家富尉苡瑞以蕙
 王林林林徐張陳陳王林林紀陳江林羅周曾廖林林胡
 新彬琪超雪予鳳明育鑿娟麟驊勇昱穎良銘樺維宏成玲銘婷毅芬
 興淑英彥明冠芸慧政玠淑勝鵬欣 詩育晟怡大彥文美世 恒青
 梁許陳曾游黃劉劉蔡余岳游王呂李周林徐陳彭沈張陳孟張陳蔡



2023全國成人分齡游泳錦標賽 自強早泳會參賽統計表

姓名	比賽項次一	得獎名次	比賽項次二	得獎名次	比賽項次三	得獎名次
洪琪真	50M自由式	銀牌	200M自由式	第五名	50M蝶式	第五名
黃昭雪	50M蝶式	銀牌	200M自由式	銅牌		
蔡秀虹	50M蛙式	銀牌				
張家祥	50M仰式	銀牌				
盧文彥	100M仰式	銅牌				
鍾永明	50M仰式	第四名	100M蛙式	第六名	100M自由式	第六名
李銘育	100M自由式	第五名				
林佳懿	50M蛙式	第五名				
劉昱靖	200M蛙式	第五名				
趙元	50M蝶式	第六名	100M自由式	第八名		
許懷台	50M蝶式	第六名	50M蛙式	第八名		
林淳一	100M仰式	第六名				
謝和興	200M自由式	第七名				
陳春柳	50M蛙式	第七名				
林啟濤	會長友誼賽	金牌				



家家學急救 戶戶保平安

【秋遊水安人 快樂蘭陽行】



發行單位： 新北市水上安全工作大隊
台北市紅十字會水上安全工作隊 聯合會
新北市救生員教育服務推廣協會
中和區體育會游泳委員會自強早泳會

發行人：林啟濤

編審指導：張建雄、王當傑

主編：吳碧霞 編輯小組：文書組

文書組：e-mail：bi@tp.edu.tw

發行日期：中華民國112年12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

