

大豹溪需要你，莫忘初衷 共同維護民眾戲水之安全



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

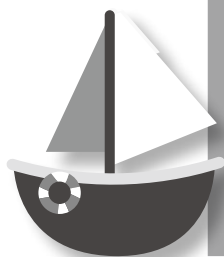


INDEX

本期內容目錄



- 體育署認定機構 2
- 幹事部公告 3
- 2024貢寮海洋音樂祭 24
- 消防局民安演習 27
- 凱米颱風來襲備災勤務有準備 28
- 例行性器材保養 30
- 青年夜救生班學員心得 31
- 水藍天救生班學員心得 35
- 救生員體育署專班訓練 39
- 七月、八月壽星 40





體育署認定機構

《水安隊還是最有實力的》狂賀：本會 [新北市救生員教育服務推廣協會] 申請體育署救生員認定訓練機構通過，經過多任會長與總幹事的努力下，終於在今年取得了「體育署認定機構」資格，在往後救生員訓練資格上將更上層樓！

正本

檔 號：
保存年限：



教育部體育署 函

機關地址：104703臺北市中山區朱崙街20號

235
新北市中和區健康路172號10樓

電子郵件：tseng315@mail.sa.gov.tw

受文者：新北市救生員教育服務推廣協會

發文日期：中華民國113年8月2日
發文字號：臺教體署全(三)字第1130300218A號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明三

主旨：貴單位申請為救生員認定訓練機構案，復如說明，請查照。

說明：

- 一、依本署113年7月23日「救生員訓練與檢定及複訓審議小組113年度第2次會議」決議辦理。
- 二、前揭會議決議之評分方式「應有二分之一以上委員評分達75分以上，且總平均分數達70分以上者，始通過本次審議」。貴單位申請案經前揭會議審議，平均分數76.75分，且有二分之一以上委員評分達75分以上，爰審議結果為通過。
- 三、檢送「教育部體育署與救生員訓練機構約定事項行政契約」正、副本各1份，請自行列印行政契約正本2份、副本3份，並於用印完成後函復本署，俾利辦理後續簽約事宜。
- 四、不服本處分者，得自本處分送達翌日起30日內，繕具訴願書逕送本署，並由本署函轉教育部提起訴願。

正本：新北市救生員教育服務推廣協會



幹事部公告

【法律組公告一】

為使本會各組織舉辦之課程及活動過程中，於使用商標時有所依循，並維持法治紀律，特訂〈商標使用管理辦法〉，請各會員依循本辦法使用相關商標並避免誤觸商標使用糾紛。

新北市救生員教育服務推廣協會 商標使用管理辦法

中華民國一一三年七月一日

- 一、為使本會各組織舉辦之課程及活動過程中，於使用商標時有所依循，並維持法治紀律，特訂此辦法。
- 二、適用對象：本會所有會員。
- 三、適用範圍：本會各組織所舉辦之課程及活動。
- 四、商標使用規範：
 - (一)、服裝：各課程及活動所製作的服裝，標章使用應依下列規範執行。
 1. 服裝正面應使用本辦法所規範之標章，並依序使用。
 - (1)、各新製作之服裝，於設計完成製作前，除特殊個案應經本會會長核准外，應優先使用本會之標章並經法律組組長審核後始能製作，本會標章詳附圖一。
 - (2)、若使用有關紅十字會之標章者，應遵循紅十字會所提供之規範，並不得作任何修改，紅十字會標章詳附圖二及附圖三。
 - (3)、特殊個案若使用其他標章者，應遵循商標法之規範。
 2. 服裝背面可依各課程及活動之特色，設計相關具有紀念性但不違背本會宗旨與社會善良風俗之圖像。
 3. 若使用紅十字會標章之服裝，僅限於紅十字會有關之活動穿著，由本會舉辦但非屬紅十字會有關之課程與活動，包括但不限於本會年會、急救推廣活動、泳訓課程等，應避免穿著該服裝。
 - (二)、旗幟與其他物品：各課程及活動所製作使用的旗幟與其他物品，包括但不限於紀念品，標章使用應依下列規範執行。
 1. 除特殊個案應經法律組審核並經會長核准外，應使用本協會之標





章，詳附圖一。

2. 特殊個案若使用有關紅十字會之標章者，應遵循紅十字會所提供之規範，並不得作任何修改，詳附圖二及附圖三。
3. 特殊個案若使用其他標章者，應遵循商標法之規範。
4. 若使用紅十字會標章之旗幟與其他物品，僅限於紅十字會有關之活動使用，由本會舉辦但非屬紅十字會有關之課程與活動，包括但不限於本會年會、急救推廣活動、泳訓課程等，應避免使用該旗幟與紀念品。

五、法律責任：本會之會員應遵守本辦法，若因個人因素所造成之侵權責任，本會於盡到告知並勸導義務後，由個人完全承擔相關侵權責任。

六、附則：

- (一)、本辦法由幹事部會議通過後公告實施。
- (二)、若有未盡事宜，得依實際需要經幹事部會議修訂後公告實施之。

附圖一：



附圖二：



中華民國紅十字會

附圖三：





【法律組公告二】

主旨：為提高本會游泳、急救與救生教練對性騷擾、性侵害、性霸凌、性別平等及身體自主等意識，並落實本會教學活動性別事件防治宣導，詳如說明，請本會所有教練依循辦理。

說明：

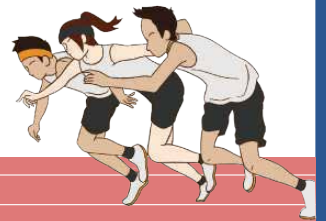
- 一、依據教育部體育署 112 年 3 月 31 日臺教體署學(一)字第 1120013958 號函知各級學校辦理事項。
- 二、教育部體育署針對體育專業教師及教練，於 2009 年出版「校園性侵害或性騷擾防治與輔導實務手冊 - 身體活動指導篇」，並於 2012 年 7 月再版。今因應相關法令修正，故編修「校園性別事件防治實務手冊 - 身體活動指導篇」，為讓所有教練具備正確、合宜，且合乎相關法規的身體指導應具備認知與策略，讓教練在教導與訓練過程中，避免可能因認知不足致使在教學或訓練的過程中造成教練與學員雙方面不必要的傷害，更希望避免因未知而誤觸法網，成為性別事件的疑似行為人，期望各教練能撥冗下載參考手冊，為教練們提供更明確的指引。
- 三、《校園性別事件防治實務手冊 - 身體活動指導篇》可查詢「體育署首頁」(網址：<https://www.sa.gov.tw/>)之「性別平等及女性運動專區」－「校園性騷擾、性侵害及性霸凌防治」項下之「校園性別事件防治實務手冊 - 身體活動指導篇」。亦可參考附件檔案。
- 四、若有進一步執行上之疑慮，也請直接與法律組組長聯繫。





參、教學訓練

2004年我國立法通過性別平等教育法，除了保障男女兩性的性別平等外，亦涵蓋了不同性別、性傾向、性別認同、性別氣質的平等權利保護。根據教育部統計處的統計，「校園性侵害、性騷擾或性霸凌」調查屬實統計資料顯示，歷年來以「性騷擾」的案件總數最多。2020年時，性騷擾案件的總數是性侵害事件的近10倍達2,845件(以調查屬實案件之被害人統計)。性別平等教育法中所謂性騷擾是指「以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，以致影響他人之人格尊嚴、學習或表現者」，其中體育課時，教師因為在教學上的特殊性，常需透過教學示範或是肢體上的矯正，讓學生達到更好的學習效果及訓練成效，就可能與學生會有肢體上的接觸，因此教師在教學上可能造成的性騷擾疑慮，就必須加以明訂及釐清。而根據教育部(2006)的「校園性侵害或性騷擾事件處理作業參考手冊」，性騷擾的類型分為言語的騷擾、肢體上騷擾、視覺的騷擾以及不受歡迎的性要求等四種；隨著時代演進，「性霸凌」是在2011年性別平等教育法中新加入的性別事件樣態，性霸凌是指「透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為」。





2019年正式實施的12年國教課綱，新課綱強調理解性別的多樣性與平等的信念，並積極消除性別偏見與歧視。本手冊針對在教學或者是訓練的歷程中，教師及學生可能發生的「肢體碰觸」、「言語表達」、「視線焦點」、「影像紀錄」與「性霸凌」，五種情境加以說明，並將2011年入法的性霸凌類型及案例予以闡明，期待能持續精進及落實性別平等的理念與價值。

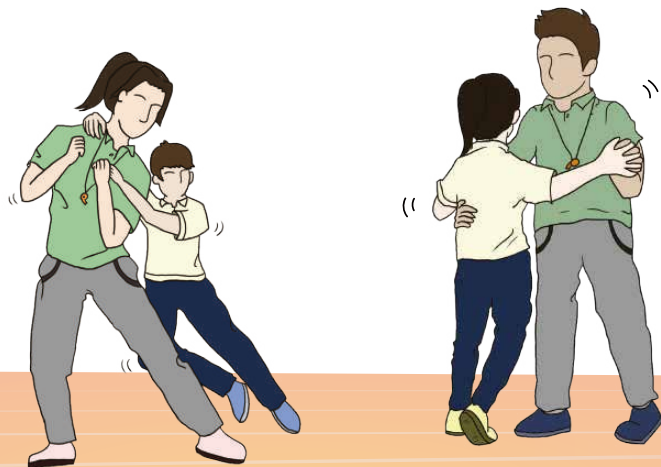




一、肢體碰觸



在一般課堂上的教學，教師比較不易與學生有肢體碰觸的機會。但在體育教學過程中，教師常須面對的情形是，例如：分析、講解或糾正學生動作，教師為了讓學生更容易體會且學得動作時；或是在動作練習上，預防可能會發生的危險或運動傷害時，教師與學生有肢體上的接觸，此時對於可能造成性騷擾的行為定義，就必須加以釐清。以下就常見的運動如：水上運動類(游泳)、體能鍛練(田徑)、身體自覺類(體操、舞蹈)、團隊運動(球類運動)等在教學與訓練的指導上，或在運動防護、比賽、訓練期間，教師對學生經常會出現的情境加以說明。





(一) 水上運動類(游泳)的教學與訓練



游泳是各種水上運動類的底子，因此教師透過游泳課程，讓學生增進水域活動的能力，習得自救救人的技能；因此，教師授課時，為協助學生體會肢體在水中的動作知覺，所採用的教學方式，較容易與學生有肢體上的接觸，例如：用手撐扶學生腹部、大腿，讓學生身體浮出水面，使其充分體會腳打水的感覺。

以下狀況的輔助動作基於教學及安全可能是必要的，但接觸的部位與動作需特別留意：

1



手的碰觸位置過於接近下體、腰部、腹部、胸部等敏感部位。

2



因強調動作而在同一部位出現連續拍打或搓揉等動作。





3



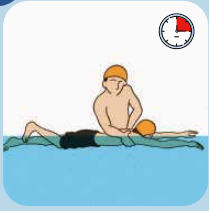
教師教學時，身體過於貼近學生或是站的位置及示範的動作，讓學生感到尷尬。

4



教師在指導學生仰漂時，因手需扶住學生的腰部，教師的位置及其眼神容易讓學生誤以為教師注視著他的胸部而導致誤會。

5



教師肢體碰觸學生的時間過長，讓學生感到不適。



以上情形極有可能會造成學生的困擾、不舒服並引發疑似性騷擾的爭議。





教師自我提醒SOP

水上運動(游泳)課的泳衣和一般體育服截然不同，學生會特別害羞與敏感，雖然肢體協助對於學生的學習絕對有幫助，但因幾乎是肌膚接觸的情況下，為避免師生間的尷尬，有以下幾種方式，可以避免彼此的困擾：



1

事先告知並徵詢同意：

教師在教學前，先以圖片、影片加以說明，教學中「示範與說明」時，應尊重學生的身體自主權，除在肢體碰觸前必須先徵詢學生的同意外，亦應清楚且明確地告知學生可能碰觸的身體部位，讓師生間對即將發生的互動有共同的認知。

2

細心察覺：

教師在碰觸學生時，應細心察覺學生的反應，學生若出現遲疑或退縮的動作，或是有尷尬表情時，教師應即刻停止碰觸的動作並了解學生的感受。





3

修正教學方法：

教師在教學中讓學生「操作與練習」時，為了避免造成學生的困擾與不舒服，教師應改變碰觸的位置，例如：在學生同意下，調整為碰觸學生的小腿、腳踝等較不敏感處。

4

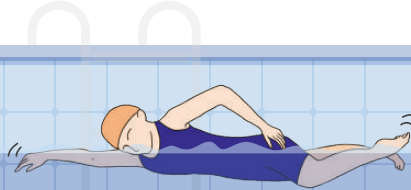
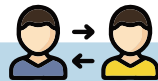
善用輔具及教具：

教師在指導學生游泳動作時，除了直接用手掌之外，亦可用「小手臂、小浮板」等教具或輔具來代替直接碰觸，使用教具或輔具時，亦應注意不可利用教具或輔具碰觸學生敏感部位。

5

安排小老師協助：

教師可安排小老師協助，讓學生們彼此「操作與練習」，但請小老師協助糾正錯誤動作時，無論同性或異性，仍應提醒學生尊重對方的身體自主權，要對方同意才能碰觸協助。





【訓練組一訓練成果】

★ 泳訓班一初級班



6月滬江初級二



6月師大初級二



7月鑫北一初級三



7月景美初級二



7月青年初級二



7月滬江初級三



【訓練組一訓練成果】

★ 泳訓班－中級班



6月景美中級一



6月鑫北一中級一



7月師大中級一



7月鑫北一中級三



7月滬江中級二



7月滬江中級一

★ 泳訓班－高級班



7月青年高級夜



7月台科高級二



【訓練組一訓練成果】

★ 泳訓班－自救班



7月景美自救一



7月師大自救一



7月滬江自救一

★ 泳訓班－競賽組



6月競賽組 游泳效率提升分享班



7月競賽組 - 優雅跳省力蝶



【訓練組一訓練成果】

★ 救生班



7月台大一救生班



7月台科二救生班

【財務組】

七月物資捐贈芳名錄

| 日期 | 班別 | 姓名 | 金額 / 物資 |
|-------|----|------------------------|------------------|
| 7月5日 | | 興輝國際股份有限公司 | 捐贈協會制服換發專款 十萬元 |
| 7月5日 | | 益州國際投資股份有限公司 | 捐贈協會制服換發專款 二十萬元 |
| 7月6日 | 忠 | 李美玉教練 | 大豹溪捐贈物資 芭樂一箱 |
| 7月7日 | 平 | 吳玉桂教練 | 大豹溪捐贈物資 仙草一箱 |
| 7月7日 | 仁 | 李宏仁教練 | 大豹溪捐贈物資 香蕉一批 |
| 7月11日 | | 財團法人臺灣省私立板信社會福利慈善事業基金會 | 捐贈 二萬元 |
| 7月12日 | | 北一中級一班學員 | 捐贈 現金三千元 |
| 7月13日 | 平 | 吳玉桂教練 | 大豹溪捐贈物資 仙草、愛玉各一箱 |
| 7月13日 | 忠 | 李美玉教練 | 大豹溪捐贈物資 泡菜一批 |
| 7月13日 | 平 | 徐健軒教練 | 大豹溪捐贈物資 飲料二箱 |
| 7月13日 | 平 | 侯采伶教練 | 大豹溪捐贈物資 飲料二箱 |
| 7月20日 | 忠 | 李美玉教練 | 大豹溪捐贈物資 香蕉一批 |
| | 平 | 林潘淑美教練 | 大豹溪捐贈物資 西瓜一顆 |
| | 平 | 林錦繡教練 | 大豹溪捐贈物資 香蕉一批 |
| | 忠 | 劉玫權教練 | 大豹溪捐贈物資 炒米粉一批 |
| 7月21日 | 忠 | 江謝瑞前會長 | 大豹溪捐贈物資 西瓜二顆 |
| | 仁 | 簡子寧教練 | 大豹溪捐贈物資 芭樂一批 |
| 7月26日 | | 安隆彩色印刷製版有限公司 | 捐贈 現金五千元 |
| 7月28日 | 愛 | 陳清雲教練 | 大豹溪捐贈物資 飲料二箱 |
| 7月28日 | 忠 | 劉玫權教練 | 大豹溪捐贈物資 白木耳糖一批 |



【服務組公告】
磨豆咖啡真空杯領取名單

| 班別 | 姓名 | 次數 | 咖啡杯數量 | 班別 | 姓名 | 次數 | 咖啡杯數量 | 班別 | 姓名 | 次數 | 咖啡杯數量 |
|--------|-----|----|-------|----|-----|----|-------|------------|-----|----|-------|
| 總計：116 | | | | 愛 | 呂紹煜 | 7 | 1 | 信 | 趙儀蕙 | 5 | 1 |
| 忠 | 王政宗 | 19 | 3 | 愛 | 沈彥宏 | 5 | 1 | 信 | 劉昱靖 | 5 | 1 |
| 忠 | 李美玉 | 9 | 1 | 愛 | 林士傑 | 9 | 1 | 義 | 池旺融 | 16 | 3 |
| 忠 | 阮健彰 | 5 | 1 | 愛 | 林文賢 | 6 | 1 | 義 | 余啟源 | 11 | 2 |
| 忠 | 林志榮 | 16 | 3 | 愛 | 林春根 | 14 | 2 | 義 | 周慧敏 | 16 | 3 |
| 忠 | 林繼祥 | 10 | 2 | 愛 | 邱明柔 | 6 | 1 | 義 | 邱凱琪 | 5 | 1 |
| 忠 | 林鑫宏 | 6 | 1 | 愛 | 柳欣秀 | 5 | 1 | 義 | 高女為 | 5 | 1 |
| 忠 | 施啓洋 | 5 | 1 | 愛 | 翁淑韻 | 8 | 1 | 義 | 高宇龍 | 5 | 1 |
| 忠 | 廖元隆 | 6 | 1 | 愛 | 高俐玲 | 5 | 1 | 義 | 陳添壽 | 5 | 1 |
| 忠 | 劉玫權 | 6 | 1 | 愛 | 連志光 | 6 | 1 | 義 | 黃桂香 | 6 | 1 |
| 忠 | 蔡國亮 | 10 | 2 | 愛 | 陳志銘 | 6 | 1 | 和 | 林莉君 | 5 | 1 |
| 忠 | 鄭志新 | 5 | 1 | 愛 | 陳春桂 | 18 | 3 | 和 | 洪彥雄 | 6 | 1 |
| 孝 | 江渝 | 5 | 1 | 愛 | 陸仙舟 | 5 | 1 | 和 | 徐廷順 | 5 | 1 |
| 孝 | 李世惠 | 15 | 3 | 愛 | 黃秀雯 | 5 | 1 | 和 | 張瑞城 | 5 | 1 |
| 孝 | 許懷台 | 5 | 1 | 愛 | 翟修曼 | 9 | 1 | 和 | 陳正廷 | 5 | 1 |
| 孝 | 郭銘新 | 9 | 1 | 愛 | 劉妍麗 | 6 | 1 | 和 | 陳玉婷 | 6 | 1 |
| 孝 | 陳新川 | 19 | 3 | 愛 | 蔡曼琳 | 5 | 1 | 和 | 黃羽君 | 7 | 1 |
| 孝 | 游勝麟 | 5 | 1 | 愛 | 蔡親偉 | 19 | 3 | 和 | 鄔汝彬 | 9 | 1 |
| 孝 | 劉文振 | 6 | 1 | 愛 | 鍾辰奕 | 6 | 1 | 和 | 廖憶菱 | 8 | 1 |
| 孝 | 蔡秀虹 | 5 | 1 | 信 | 吳秉珊 | 5 | 1 | 和 | 劉家璋 | 6 | 1 |
| 孝 | 賴滉瀛 | 13 | 2 | 信 | 呂啟帆 | 8 | 1 | 平 | 李怡寧 | 10 | 2 |
| 孝 | 羅達權 | 6 | 1 | 信 | 李漢忠 | 5 | 1 | 平 | 高企樟 | 6 | 1 |
| 仁 | 邱炳榮 | 6 | 1 | 信 | 周文賓 | 5 | 1 | 平 | 高瑜菁 | 7 | 1 |
| 仁 | 高香梅 | 11 | 2 | 信 | 林恩彤 | 5 | 1 | 平 | 陳錦華 | 7 | 1 |
| 仁 | 張國輝 | 17 | 3 | 信 | 洪居華 | 6 | 1 | 平 | 楊其昌 | 5 | 1 |
| 仁 | 許景陽 | 17 | 3 | 信 | 胡殿輝 | 6 | 1 | 平 | 羅井茂 | 14 | 2 |
| 仁 | 陳壽祺 | 12 | 2 | 信 | 孫璋辰 | 16 | 3 | 平 | 鐘永明 | 7 | 1 |
| 仁 | 劉元生 | 5 | 1 | 信 | 張雅雯 | 6 | 1 | 113 台科一 | 連欣儀 | 5 | 1 |
| 愛 | 王艾 | 5 | 1 | 信 | 許仲辰 | 5 | 1 | | | | |



端午連三日獎品領取名單

| 班 別 | 姓 名 |
|--------|-----|
| 總 計：21 | |
| 忠 | 王政宗 |
| 忠 | 李美玉 |
| 忠 | 林志榮 |
| 忠 | 廖元隆 |
| 忠 | 蔡國亮 |
| 孝 | 李世惠 |
| 孝 | 陳新川 |
| 孝 | 賴滉瀛 |
| 仁 | 張國輝 |
| 仁 | 陳壽祺 |

| 班 別 | 姓 名 |
|---------|-----|
| 愛 | 陳春桂 |
| 愛 | 翟修曼 |
| 愛 | 蔡親偉 |
| 和 | 廖憶菱 |
| 平 | 李怡寧 |
| 平 | 羅井茂 |
| 113 台科一 | 連欣儀 |
| 113 師大一 | 李麗嬌 |
| 113 師大一 | 阮青穎 |
| 113 師大一 | 王麗玲 |
| 113 師大一 | 蔡金來 |

全勤 19 次禮物領取名單

| 班 別 | 姓 名 |
|-----|-----|
| 忠 | 王政宗 |
| 孝 | 陳新川 |
| 愛 | 蔡親偉 |





113- 服務及大豹溪服勤時數登錄

| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 忠 | 王政宗 | 96 | 132 | 84 | 312 |
| 忠 | 江佳芸 | - | 12 | - | 12 |
| 忠 | 江謝瑞 | 12 | 12 | 12 | 36 |
| 忠 | 吳念峯 | 12 | - | - | 12 |
| 忠 | 吳政穎 | - | 48 | - | 48 |
| 忠 | 吳興財 | - | 12 | - | 12 |
| 忠 | 李美玉 | 12 | 96 | 84 | 192 |
| 忠 | 阮健彰 | 24 | 36 | - | 60 |
| 忠 | 林志榮 | 84 | 108 | 36 | 228 |
| 忠 | 林明潼 | - | 12 | - | 12 |
| 忠 | 林繼祥 | 48 | 72 | 84 | 204 |
| 忠 | 林鑫宏 | 48 | 24 | - | 72 |
| 忠 | 金文華 | - | 36 | 48 | 84 |
| 忠 | 施啓洋 | 48 | 12 | - | 60 |
| 忠 | 范順德 | 12 | - | - | 12 |
| 忠 | 梁興新 | - | 24 | - | 24 |
| 忠 | 陳天生 | - | 24 | - | 24 |
| 忠 | 陳永翔 | - | 12 | 12 | 24 |
| 忠 | 陳皇龍 | 12 | 12 | 12 | 36 |
| 忠 | 陳唐旭 | 24 | 12 | 24 | 60 |
| 忠 | 陳家興 | 12 | - | 24 | 36 |
| 忠 | 游明雪 | 36 | 12 | - | 48 |
| 忠 | 雲小珍 | - | 24 | - | 24 |
| 忠 | 黃美惠 | - | 12 | - | 12 |
| 忠 | 廖元隆 | 24 | 44 | 12 | 80 |
| 忠 | 劉育誠 | 36 | 12 | - | 48 |
| 忠 | 劉玫權 | - | 72 | 48 | 120 |
| 忠 | 劉芸鳳 | - | 12 | - | 12 |
| 忠 | 蔡佳勳 | - | 12 | - | 12 |
| 忠 | 蔡政育 | - | 24 | - | 24 |
| 忠 | 蔡國亮 | 48 | 72 | 12 | 132 |
| 忠 | 鄭志新 | 24 | 36 | 24 | 84 |
| 忠 | 薛蘭香 | - | 24 | - | 24 |
| 忠 | 謝和興 | 24 | 12 | - | 36 |
| 忠 | 謝宜桓 | 12 | - | - | 12 |

| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 忠 | 謝忠華 | - | 12 | 48 | 60 |
| 忠 | 藍珮晴 | - | 24 | - | 24 |
| 孝 | 方可晴 | - | - | 24 | 24 |
| 孝 | 王祥安 | - | 33 | - | 33 |
| 孝 | 江渝 | 48 | 12 | - | 60 |
| 孝 | 李世惠 | 72 | 108 | 48 | 228 |
| 孝 | 林岳勳 | - | 12 | 24 | 36 |
| 孝 | 林麗花 | - | 12 | - | 12 |
| 孝 | 花稜堤 | 12 | 36 | - | 48 |
| 孝 | 邱志強 | 24 | 24 | 36 | 84 |
| 孝 | 邵匡執 | 24 | 24 | 12 | 60 |
| 孝 | 俞佳宏 | - | 12 | - | 12 |
| 孝 | 段榮保 | 12 | 36 | 12 | 60 |
| 孝 | 洪琪真 | 12 | 12 | 12 | 36 |
| 孝 | 許書豪 | 12 | - | - | 12 |
| 孝 | 許懷台 | 36 | 24 | - | 60 |
| 孝 | 郭力綱 | 36 | - | - | 36 |
| 孝 | 郭依寧 | 24 | 12 | 36 | 72 |
| 孝 | 郭銘新 | 48 | 60 | 36 | 144 |
| 孝 | 陳國弘 | 24 | 12 | 24 | 60 |
| 孝 | 陳新川 | 96 | 132 | 84 | 312 |
| 孝 | 彭千瑜 | - | - | 12 | 12 |
| 孝 | 曾光亮 | 12 | - | - | 12 |
| 孝 | 曾美雲 | 12 | - | - | 12 |
| 孝 | 曾鵬輝 | - | 24 | - | 24 |
| 孝 | 游勝麟 | 24 | 36 | 12 | 72 |
| 孝 | 趙元 | - | 12 | 12 | 24 |
| 孝 | 趙華貞 | 12 | - | 36 | 48 |
| 孝 | 劉文振 | 36 | 36 | - | 72 |
| 孝 | 蔡秀虹 | 36 | 24 | - | 60 |
| 孝 | 鄭如意 | 24 | 24 | - | 48 |
| 孝 | 黎娟佑 | 12 | - | - | 12 |
| 孝 | 賴滉瀛 | 56 | 96 | 60 | 212 |
| 孝 | 羅達權 | 24 | 48 | - | 72 |
| 仁 | 王雅鈴 | 12 | 24 | - | 36 |





| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 仁 | 王嘉齡 | - | 24 | - | 24 |
| 仁 | 田少勤 | 12 | 12 | 12 | 36 |
| 仁 | 朱妍婕 | - | 24 | - | 24 |
| 仁 | 呂欣勇 | 24 | 12 | - | 36 |
| 仁 | 呂昱霆 | - | 12 | - | 12 |
| 仁 | 李宏仁 | - | - | 12 | 12 |
| 仁 | 李勇賢 | 12 | 12 | - | 24 |
| 仁 | 周禹丞 | - | 12 | - | 12 |
| 仁 | 林雨柔 | - | 12 | - | 12 |
| 仁 | 林俊安 | - | - | 12 | 12 |
| 仁 | 林威岑 | - | 36 | - | 36 |
| 仁 | 邱炳榮 | 48 | 24 | - | 72 |
| 仁 | 侯美花 | 12 | - | - | 12 |
| 仁 | 洪茂森 | - | - | 12 | 12 |
| 仁 | 洪軒茂 | 12 | 24 | 12 | 48 |
| 仁 | 高香梅 | 72 | 60 | 48 | 180 |
| 仁 | 高專長 | 36 | 12 | - | 48 |
| 仁 | 張建雄 | - | 12 | - | 12 |
| 仁 | 張家祥 | - | 24 | 12 | 36 |
| 仁 | 張國輝 | 96 | 108 | 12 | 216 |
| 仁 | 許景陽 | 84 | 120 | 84 | 288 |
| 仁 | 陳怡樺 | 24 | 12 | 24 | 60 |
| 仁 | 陳冠耀 | 12 | 24 | - | 36 |
| 仁 | 陳韋仲 | 24 | - | - | 24 |
| 仁 | 陳珮蕻 | 24 | - | - | 24 |
| 仁 | 陳詩月 | 12 | - | - | 12 |
| 仁 | 陳壽祺 | 36 | 108 | 72 | 216 |
| 仁 | 湯玉枝 | - | 12 | - | 12 |
| 仁 | 廖彩雲 | - | 36 | - | 36 |
| 仁 | 劉元生 | 24 | 36 | - | 60 |
| 仁 | 劉心怡 | - | 24 | 12 | 36 |
| 仁 | 劉建宏 | 12 | - | - | 12 |
| 仁 | 蔡文全 | - | 12 | - | 12 |
| 仁 | 蔡佳諺 | - | 36 | - | 36 |
| 仁 | 鄧順文 | - | 12 | 12 | 24 |
| 仁 | 盧炤宏 | - | - | 24 | 24 |
| 仁 | 蕭勝明 | 36 | 12 | 12 | 60 |

| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 仁 | 簡子寧 | - | 12 | 12 | 24 |
| 仁 | 顏豪志 | - | 24 | - | 24 |
| 愛 | 丁艷紅 | - | 24 | - | 24 |
| 愛 | 方勇婷 | - | - | 24 | 24 |
| 愛 | 王艾 | - | 60 | 36 | 96 |
| 愛 | 冷相怡 | - | 12 | 12 | 24 |
| 愛 | 吳桂雲 | 12 | 12 | - | 24 |
| 愛 | 呂紹煜 | 24 | 60 | - | 84 |
| 愛 | 李坤璋 | - | 24 | - | 24 |
| 愛 | 沈光輝 | - | 12 | - | 12 |
| 愛 | 沈彥宏 | - | 60 | 24 | 84 |
| 愛 | 林士傑 | 36 | 72 | 12 | 120 |
| 愛 | 林文賢 | 24 | 48 | 24 | 96 |
| 愛 | 林春根 | 72 | 96 | 24 | 192 |
| 愛 | 林意隴 | 12 | 24 | 12 | 48 |
| 愛 | 林麗美 | 12 | 12 | 12 | 36 |
| 愛 | 邱明柔 | 48 | 24 | - | 72 |
| 愛 | 柳欣秀 | 24 | 36 | 12 | 72 |
| 愛 | 洪志文 | - | 12 | - | 12 |
| 愛 | 洪聖淵 | - | - | 12 | 12 |
| 愛 | 唐懿玲 | - | - | 36 | 36 |
| 愛 | 翁淑韻 | 36 | 60 | - | 96 |
| 愛 | 高俐玲 | 12 | 48 | - | 60 |
| 愛 | 張秀緞 | 12 | 12 | - | 24 |
| 愛 | 張敬婕 | 12 | 12 | 12 | 36 |
| 愛 | 莊麗芳 | - | 36 | 12 | 48 |
| 愛 | 連志光 | - | 72 | 12 | 84 |
| 愛 | 陳世昌 | - | - | 12 | 12 |
| 愛 | 陳志銘 | 48 | 24 | 36 | 108 |
| 愛 | 陳春柳 | - | - | 24 | 24 |
| 愛 | 陳春桂 | 84 | 132 | 84 | 300 |
| 愛 | 陳柏辰 | - | 12 | 12 | 24 |
| 愛 | 陳清雲 | - | - | 12 | 12 |
| 愛 | 陳毅威 | - | 24 | 12 | 36 |
| 愛 | 陸仙舟 | 12 | 48 | 12 | 72 |
| 愛 | 傅上珍 | - | 24 | - | 24 |
| 愛 | 黃秀雯 | 12 | 48 | 72 | 132 |



| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 愛 | 翟修曼 | 48 | 60 | 12 | 120 |
| 愛 | 劉妍麗 | 24 | 48 | 24 | 96 |
| 愛 | 劉鼎盛 | 12 | 12 | - | 24 |
| 愛 | 蔡曼琳 | 12 | 48 | 24 | 84 |
| 愛 | 蔡親偉 | 96 | 132 | 60 | 288 |
| 愛 | 鍾辰奕 | 36 | 36 | - | 72 |
| 愛 | 顏士鈞 | - | 24 | - | 24 |
| 信 | 吳秀岑 | 36 | 12 | - | 48 |
| 信 | 吳秉珊 | 36 | 24 | 12 | 72 |
| 信 | 呂啟帆 | 36 | 60 | 36 | 132 |
| 信 | 李漢忠 | 24 | 36 | - | 60 |
| 信 | 杜國業 | - | 36 | 48 | 84 |
| 信 | 沈哲宇 | 12 | 12 | 12 | 36 |
| 信 | 周文賓 | 36 | 24 | 12 | 72 |
| 信 | 林恩彤 | 36 | 24 | 24 | 84 |
| 信 | 洪一焜 | - | 24 | - | 24 |
| 信 | 洪居華 | 12 | 60 | - | 72 |
| 信 | 胡殿輝 | 48 | 24 | - | 72 |
| 信 | 孫瑋辰 | 96 | 96 | 60 | 252 |
| 信 | 張婷 | 12 | - | 24 | 36 |
| 信 | 張仙助 | 12 | - | - | 12 |
| 信 | 張雅雯 | 48 | 24 | - | 72 |
| 信 | 許勻嘉 | - | 48 | - | 48 |
| 信 | 許仲辰 | 12 | 48 | 24 | 84 |
| 信 | 陳怡凌 | - | 12 | - | 12 |
| 信 | 陳恒毅 | - | 24 | - | 24 |
| 信 | 陳瑋鑫 | - | - | 24 | 24 |
| 信 | 陳闕倫 | - | 12 | - | 12 |
| 信 | 童宜雄 | 12 | - | - | 12 |
| 信 | 黃莉婷 | - | 12 | - | 12 |
| 信 | 黃耀樟 | - | 24 | - | 24 |
| 信 | 葉淑嫻 | 12 | - | - | 12 |
| 信 | 廖苡竹 | 24 | 24 | 12 | 60 |
| 信 | 趙儀蕙 | 36 | 24 | 12 | 72 |
| 信 | 劉昱靖 | 60 | - | - | 60 |
| 信 | 蔡青芬 | - | 24 | - | 24 |
| 信 | 蔡閔如 | - | 12 | - | 12 |

| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 信 | 鄭莉佩 | - | 12 | - | 12 |
| 信 | 賴建同 | - | 24 | - | 24 |
| 信 | 譚國斌 | - | 12 | - | 12 |
| 義 | 王柏堯 | 12 | 24 | - | 36 |
| 義 | 王當傑 | 12 | 12 | - | 24 |
| 義 | 池旺融 | 84 | 108 | 36 | 228 |
| 義 | 余啟源 | 72 | 60 | 48 | 180 |
| 義 | 余淑華 | 24 | 12 | - | 36 |
| 義 | 吳俊縊 | - | 12 | - | 12 |
| 義 | 汪嘉芳 | - | - | 24 | 24 |
| 義 | 周宜螢 | - | 24 | 12 | 36 |
| 義 | 周慧敏 | 96 | 96 | 60 | 252 |
| 義 | 林宛靖 | 24 | 12 | - | 36 |
| 義 | 林芳吟 | - | 12 | - | 12 |
| 義 | 林英作 | - | 12 | - | 12 |
| 義 | 林錦龍 | 24 | - | - | 24 |
| 義 | 邱泓淇 | 12 | - | - | 12 |
| 義 | 邱珮瑜 | - | 36 | 36 | 72 |
| 義 | 邱凱琪 | 36 | 24 | - | 60 |
| 義 | 高女為 | 12 | 48 | - | 60 |
| 義 | 高宇龍 | 48 | 12 | - | 60 |
| 義 | 張玉枝 | - | 12 | - | 12 |
| 義 | 張冠英 | - | 12 | - | 12 |
| 義 | 莊玉璇 | - | 12 | - | 12 |
| 義 | 許明煌 | 12 | 36 | 36 | 84 |
| 義 | 陳佳吟 | - | 12 | 48 | 60 |
| 義 | 陳添壽 | 12 | 48 | - | 60 |
| 義 | 游又蓁 | 24 | - | - | 24 |
| 義 | 黃宣婷 | 24 | 12 | 12 | 48 |
| 義 | 黃桂香 | 48 | 24 | 12 | 84 |
| 義 | 黃暄雲 | 12 | 24 | 12 | 48 |
| 義 | 黃詩芹 | 12 | 24 | - | 36 |
| 義 | 楊仁德 | 12 | 12 | 12 | 36 |
| 義 | 蔡景德 | - | 12 | - | 12 |
| 義 | 鄭若藍 | 24 | - | - | 24 |
| 義 | 鄭誌榮 | 8 | 36 | 24 | 68 |
| 義 | 盧文彥 | 12 | - | 24 | 36 |





| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|----|------|----|----|----|-----|
| 義 | 賴文正 | 12 | - | - | 12 |
| 義 | 賴宜呈 | - | - | 12 | 12 |
| 和 | 李威霖 | 12 | 12 | - | 24 |
| 和 | 林莉君 | 36 | 24 | - | 60 |
| 和 | 林禕虹 | - | 12 | - | 12 |
| 和 | 林增元 | - | 36 | - | 36 |
| 和 | 林錫忠 | 12 | 12 | - | 24 |
| 和 | 洪彥雄 | 24 | 48 | - | 72 |
| 和 | 紀慈慧 | - | 48 | - | 48 |
| 和 | 徐廷順 | 36 | 24 | - | 60 |
| 和 | 桂先芄 | - | 12 | - | 12 |
| 和 | 高藝值 | 12 | 24 | - | 36 |
| 和 | 張瑞城 | 24 | 36 | 12 | 72 |
| 和 | 陳正廷 | - | 60 | 36 | 96 |
| 和 | 陳玉婷 | 36 | 36 | 12 | 84 |
| 和 | 陳怡蓁 | - | - | 12 | 12 |
| 和 | 黃羽君 | 12 | 72 | 12 | 96 |
| 和 | 楊千慧 | - | 24 | 24 | 48 |
| 和 | 鄔汝彬 | 48 | 60 | 21 | 129 |
| 和 | 廖憶菱 | 24 | 72 | 24 | 120 |
| 和 | 劉家璋 | - | 72 | 12 | 84 |
| 和 | 蔡依玲 | 12 | 12 | 24 | 48 |
| 和 | 鄧俊男 | - | 12 | 24 | 36 |
| 和 | 簡淑娟 | 24 | 12 | 24 | 60 |
| 和 | 簡靖文 | 24 | 12 | 24 | 60 |
| 平 | 卜冠倫 | - | 24 | - | 24 |
| 平 | 王世琦 | 24 | 12 | - | 36 |
| 平 | 王雪華 | - | 36 | - | 36 |
| 平 | 朱培仁 | 12 | 12 | - | 24 |
| 平 | 机詩雅 | - | - | 12 | 12 |
| 平 | 江致嫻 | 12 | - | 12 | 24 |
| 平 | 李怡寧 | 72 | 48 | - | 120 |
| 平 | 林家琳 | - | 12 | - | 12 |
| 平 | 林潘淑美 | - | - | 12 | 12 |
| 平 | 林錦繡 | - | - | 12 | 12 |
| 平 | 侯采伶 | - | - | 12 | 12 |
| 平 | 柯蓉璇 | 12 | - | - | 12 |

| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|---------|-----|----|-----|----|-----|
| 平 | 徐健軒 | - | - | 12 | 12 |
| 平 | 高企樟 | 36 | 36 | - | 72 |
| 平 | 高瑜菁 | - | 84 | 24 | 108 |
| 平 | 張奕佳 | - | - | 12 | 12 |
| 平 | 陳錦華 | - | 84 | 12 | 96 |
| 平 | 馮雅婷 | 24 | - | 24 | 48 |
| 平 | 楊其昌 | 12 | 48 | 24 | 84 |
| 平 | 劉宜惠 | 12 | - | 12 | 24 |
| 平 | 賴思樺 | 12 | - | - | 12 |
| 平 | 簡銘展 | - | 36 | - | 36 |
| 平 | 羅井茂 | 36 | 132 | 48 | 216 |
| 平 | 羅欣怡 | - | 12 | 12 | 24 |
| 平 | 羅家倩 | - | 12 | - | 12 |
| 平 | 鐘永明 | 12 | 72 | - | 84 |
| 113 台科一 | 洪福燦 | - | 60 | - | 60 |
| 113 台科一 | 鄭亦然 | - | 48 | - | 48 |
| 113 台科一 | 劉智豪 | - | 36 | - | 36 |
| 113 台科一 | 黃重凱 | - | 48 | - | 48 |
| 113 台科一 | 魏澤嵩 | - | 60 | - | 60 |
| 113 台科一 | 趙文淵 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 台科一 | 陳文福 | - | 84 | 48 | 132 |
| 113 台科一 | 陳俊游 | - | 48 | 12 | 60 |
| 113 台科一 | 蔡傳全 | - | 48 | - | 48 |
| 113 台科一 | 徐南煌 | - | 60 | 12 | 72 |
| 113 台科一 | 周家豪 | - | 60 | 12 | 72 |
| 113 台科一 | 李賢城 | - | 72 | 12 | 84 |
| 113 台科一 | 洪均燊 | - | 24 | - | 24 |
| 113 台科一 | 蔡燁霆 | - | 24 | - | 24 |
| 113 台科一 | 洪晨祐 | - | 48 | - | 48 |
| 113 台科一 | 林美宏 | - | 24 | - | 24 |
| 113 台科一 | 曹玲玲 | - | 96 | 24 | 120 |
| 113 台科一 | 連欣儀 | - | 108 | - | 108 |
| 113 台科一 | 吳芷涵 | - | 36 | 12 | 48 |
| 113 台科一 | 江淑薇 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 台科一 | 楊舒宇 | - | 72 | 24 | 96 |
| 113 台科一 | 陳逸紅 | - | 48 | 24 | 72 |
| 113 台科一 | 徐昀穗 | - | 48 | 12 | 60 |



| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|---------|-----|----|----|----|----|
| 113 師大一 | 陳建樹 | - | 48 | - | 48 |
| 113 師大一 | 林偉泰 | - | 24 | - | 24 |
| 113 師大一 | 呂其翰 | - | 48 | - | 48 |
| 113 師大一 | 黃博新 | - | 24 | - | 24 |
| 113 師大一 | 王仲璋 | - | 24 | - | 24 |
| 113 師大一 | 陳李泉 | - | 60 | 12 | 72 |
| 113 師大一 | 王椿堂 | - | 24 | - | 24 |
| 113 師大一 | 呂耀元 | - | 48 | - | 48 |
| 113 師大一 | 王昱愷 | - | 36 | 12 | 48 |
| 113 師大一 | 何勝惟 | - | 48 | 12 | 60 |
| 113 師大一 | 趙偉凱 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 師大一 | 林源祥 | - | 36 | 12 | 48 |
| 113 師大一 | 高清潭 | - | 48 | - | 48 |
| 113 師大一 | 蕭緯騏 | - | 60 | - | 60 |
| 113 師大一 | 楊淑雯 | - | 12 | - | 12 |
| 113 師大一 | 李麗嬌 | - | 60 | - | 60 |
| 113 師大一 | 阮青穎 | - | 84 | 12 | 96 |
| 113 師大一 | 葉家羣 | - | 48 | 24 | 72 |
| 113 師大一 | 林芙儀 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 師大一 | 胡瑋純 | - | 36 | - | 36 |
| 113 師大一 | 梁艾倩 | - | 36 | 60 | 96 |
| 113 師大一 | 廖唯琇 | - | 48 | - | 48 |
| 113 師大一 | 吳霽修 | - | 72 | 12 | 84 |
| 113 師大一 | 吳玉珍 | - | 48 | - | 48 |
| 113 師大一 | 郭珊妤 | - | 36 | - | 36 |
| 113 師大一 | 張芯瑜 | - | 24 | - | 24 |
| 113 師大一 | 王麗玲 | - | 72 | - | 72 |
| 113 師大一 | 蔡金來 | - | 60 | - | 60 |
| 113 水藍一 | 涂傳誠 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 水藍一 | 林欣玉 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 水藍一 | 徐亦庠 | - | 24 | 36 | 60 |
| 113 水藍一 | 許雲晴 | - | 12 | 12 | 24 |
| 113 水藍一 | 沈 騏 | - | 24 | 36 | 60 |
| 113 水藍一 | 許友源 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 水藍一 | 王梓安 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 水藍一 | 王智億 | - | 24 | 36 | 60 |
| 113 水藍一 | 麥揚竣 | - | 24 | 36 | 60 |

| 班別 | 姓名 | 5月 | 6月 | 7月 | 合 |
|---------|--------|----|----|----|----|
| 113 水藍一 | 王紳后 | - | 24 | 36 | 60 |
| 113 水藍一 | 許志明 | - | 24 | 36 | 60 |
| 113 水藍一 | 翁國庭 | - | 24 | - | 24 |
| 113 水藍一 | 潘姿蓉 | - | 24 | 48 | 72 |
| 113 水藍一 | 羅瑀瑄 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 水藍一 | 練雅方 | - | 24 | - | 24 |
| 113 水藍一 | 吳心怡 | - | 24 | 36 | 60 |
| 113 水藍一 | 陳錦璉 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 水藍一 | 賴盈君 | - | 24 | 36 | 60 |
| 113 水藍一 | 劉涵芸 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | 許舒凱 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | Willam | - | 24 | - | 24 |
| 113 青年夜 | 林欣澤 | - | 12 | 24 | 36 |
| 113 青年夜 | 蔡睿謙 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 青年夜 | 黃兆慶 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | 張文鴻 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | 許珈銅 | - | 24 | 72 | 96 |
| 113 青年夜 | 胡長樞 | - | 24 | - | 24 |
| 113 青年夜 | 王若綺 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | 李淑宜 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 青年夜 | 黃淑詩 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | 粘惠雯 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 青年夜 | 吳巧如 | - | 24 | - | 24 |
| 113 青年夜 | 江瑋玲 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 青年夜 | 許灝尹 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | 林欣霖 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | 賴慧穎 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 青年夜 | 吳雨純 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 青年夜 | 趙倚君 | - | 12 | 12 | 24 |
| 113 青年夜 | 張舒涵 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 青年夜 | 唐雯君 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 青年夜 | 林宛柔 | - | 24 | 12 | 36 |
| 113 青年夜 | 沈素萍 | - | 12 | 24 | 36 |
| 113 青年夜 | 許庭瑜 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | 陳若嵐 | - | 24 | 60 | 84 |
| 113 青年夜 | 劉逸萱 | - | 24 | 24 | 48 |
| 113 青年夜 | 蔡孟捷 | - | 24 | 24 | 48 |





2024 貢寮海洋音樂祭

[圖 / 水安隊 文 / 施啓洋]



2024 年 7 月，我有幸參與了新北市貢寮國際海洋音樂祭的救生員工作。這次經歷不僅讓我體會到救生員的責任重大，更讓我在忙碌的工作中收獲了許多珍貴的回憶和友誼。

每天清晨，我和夥伴們便開始一天美味的早餐，特此感謝我們的大家長羅爸。由於音樂祭吸引了大量的遊客，我們一大早便需要前往海灘進行這次執勤，在執勤過程中，我們需要高度集中注意力，

不僅要監控水域中的情況，還要隨時準備應對突發事件。雖然部分同仁因為太靠近警戒繩受了傷，但看著遊客安全無恙地返回岸邊，我們內心都充滿了成就感。



然而，緊張的工作之餘，我們也有放鬆和娛樂的時間。晚上，我們會聚在一起玩 13 張、聽音樂會。記得有一天晚上，我們一團人坐一圈吃宵夜聊天，

伴隨著海浪聲和音樂聲，我們不時開懷大笑。這樣的時光讓我們在緊張的工作中找到了一絲放鬆，也讓我們之間的友誼更加深厚。



此外，音樂祭期間，我們還積極參與了環保活動。我們組織了多個小隊，在海灘上撿拾垃圾並進行分類回收。這不僅是為了保持環境整潔，也



是為了提高遊客們的環保意識。我們將收集到的可回收物品送到指定地點兌換獎品，這些獎品成為了我們工作之餘的小小慰藉。每當我們看著一袋袋回收物品變成了實用的小獎品時，我們內心充滿了成就感和喜悅。

這次貢寮國際海洋音樂祭的救生員經歷，讓我深刻體會到了團隊合作的重要性。無論是執勤時的相互配合，還是休閒時的互相支持，我們都像是一個大家庭。這段經歷不僅讓我收穫了寶貴的救生經驗，更讓我擁有了一群志同道合的夥伴。希望未來還有機會再次參與這樣有意義的活動，與夥伴們一起守護這片美麗的海灘。





2024 貢寮海洋音樂祭

[圖 / 水安隊 文 / 黃秀雯]

貢寮海洋音樂祭是一年一度的盛事，吸引了成千上萬的音樂愛好者、觀光客以及當地居民參加。今年，我問夥伴們是否有音樂祭協勤可以參加，我有幸報名成功，成為協勤人員的一員，親身體驗並參與了這場音樂盛會感觸良多。



第一天抵達時，我們參加完全不知道從哪邊入場，車子停在東興宮，從東興宮一路走在沙灘路入會場，真的好累，但不抵我的興致，抵達會場時，這我和夥伴迅速協作，佈置好工作站，且安排協勤下水時間，深刻體會到協勤工作的重要性和責任感，服務他人的快樂，這種成就感和滿足感是無法用言語形容的。



這次協勤工作也讓我收穫了許多友誼，擁有不同經歷的協勤夥伴們一起工作，讓我拓展了視野，增進了理解。

最後，參與海洋音樂祭協勤工作不僅

是一次挑戰，也是一次成長的機會。我學到了團隊合作、服務他人等多方面的技能，並收穫了難得的友誼和寶貴的經歷，期待明年音樂祭再次登場。





消防局民安演習

113.07.23 新北市政府在台北港舉辦民安 10 號演習正式登場！市長來了，總統也來了！共同視察大規模複合型災害搶救演練！

本會配合消防局於 7/19、7/22、7/23 派員參加，從預演到正式登場，除開艇外還要當

船難的跳船者……支援的教練們不畏酷暑個個使出渾身解數……從搬艇、組裝、吊掛、開艇、跳船都一一完成了！

特別感謝機動組 / 搜救隊招募人員，器材組器材整備及所有參加教練的支援

吳聰旗 / 羅井茂 / 張家豪 / 何錦龍 / 李坤璋 / 陳春桂 / 翟修曼 / 林子欽 / 程文美 / 陳恆毅 / 鄔汝彬 / 黃秀雯 / 陳春柳





凱米颱風來襲 備災勤務有準備

凱米來了，器材組 / 救災隊也要備災！

當大家在颱風前夕守在電視機前等待雙北市政府宣佈明天是否停班停課時，咱們器材組洪彥雄組長正帶領器材組伙伴們在器材室處理器材歸還的善後整理整備工作，同時間搜救隊吳興財組長也來到器材室，明天上午 8 點開始的備災勤務預做準備！

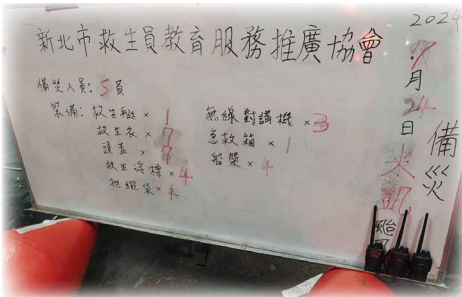
感謝有你們的付出！

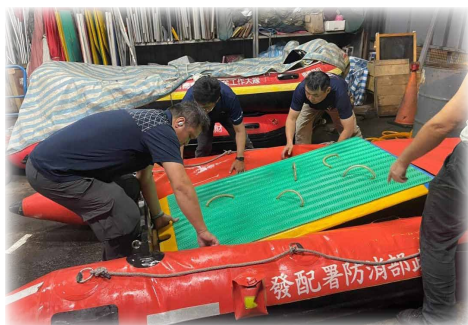
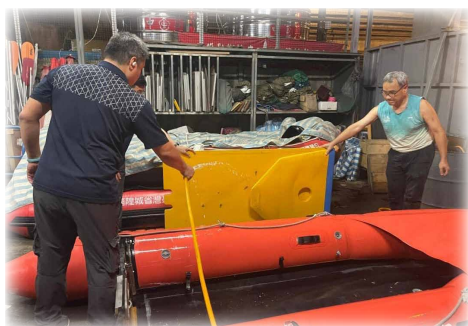
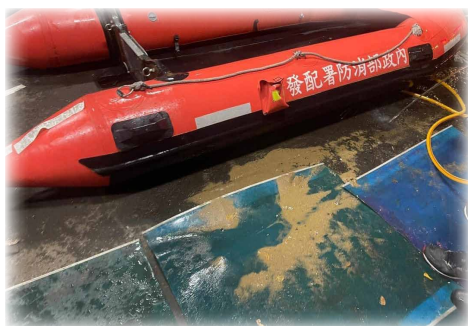
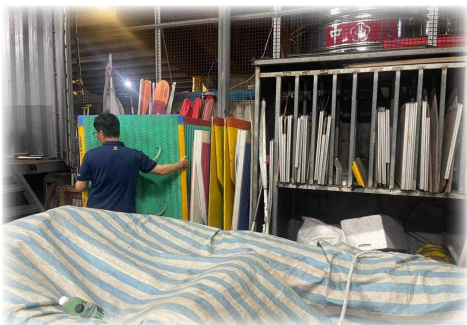
今晚器材組搜救隊完成事項

1. 民防演習器材點收
2. 船外機清洗，試運轉冷卻水路清潔，整體鹽份去除，擦拭乾淨
3. IRB 船艇底部大量海沙，充氣清洗完成
4. 協助搜救組整備凱米颱風備災器材
5. 整理台科二 & 台大一海訓器材
6. 因應凱米颱風，器材整理再定位 / 固定 / 收納至櫃內。

感謝所有教練無私的奉獻與付出！

洪彥雄 / 李威霖 / 高藝直 / 賴建同 / 吳興財







例行性器材保養

[文 / 林繼祥]

感謝彥雄組長帶領器材組組員們，每個月利用假日、下班後…保養會上的裝備。讓器材能夠使用得更久、更順手，也讓所有的訓練能夠順利完成，謝謝各位辛勞付出。感謝他們為水安的默默付出。





青年夜救生班學員心得－9號 王若綺

[圖文 / 王若綺]

曾經看過一句話，它說 ” The best things in life are on the other side of fear.” 生活中最美好的事情就藏在恐懼的另一邊。而對我來說最大的恐懼就是 # 學游泳。

不好的經驗讓我害怕游泳，害怕水。被溺者往水裡壓的創傷、頭滅頂的窒息感、踩不到底的不安全感…都讓我無比抗拒。

喜歡旅遊，喜歡大自然和戶外活動，想玩水但又不想成為別人的負擔，帶著這份忐忑的心，2018年時參加水安的初級班、中級班重頭學習游泳，隔



年又報名了自救班，但感覺還是有一面過不去的牆，今年再次鼓起勇氣來到救生班，正視自己的終極心魔 (深水池、開放水域)。

每天訓練的過程都在稀釋自己的恐懼，下水前都會在心裡默念，冷靜～放鬆～水而已～，在這樣的循環中僥倖渡過前兩週。

想放棄的時候，看了兩棲偵搜大隊蛙人的紀錄片，發現他們泳池操練的內容和救生班的訓練重疊百分之 85，不知道該哭還是笑，但終究還是戰勝了。為期五周的救生班訓練，也學習到緊急救護和

保命的關鍵知識，對於喜歡去世界冒險的我很受用。

回憶起來，大部分的畫面，都是緊緊抓著泳池邊緣大口呼吸，沒想到自己也能悠閒的踩水。很感謝教練團們總是不厭其煩的提醒和溫





柔指教，慢慢建立我們的信心，陪我們戰勝心魔，也看到每一個學員堅毅的精神，著實地被感動到。

記得總教練說過，只要一直游，游到累了沒力的時候，身體自然就放鬆了。我到最後一週終於感受到那個魔幻的瞬間，好像迴光返照，一天天累積的進步，撞牆期的疲態，經歷挫折後的成長，帶著我走到最後。

也謝謝那個曾經站在泳池邊、海邊羨慕著別人的自己，勇敢去體驗去感受，去做害怕的事情，蛻

變到現在能夠享受在水裡悠游的愉悅。只剩下水和自己的呼吸聲，那種平靜而強大的時刻，就是最美好的事情。

我也相信善會循環，謝謝水安的每一位教練，都好溫暖，您們無私的付出，讓愛流動。





青年夜救生班學員心得－15號 許瀟尹

[圖文 / 許瀟尹]



人生的旅程，選擇不同的路徑就會看到不同的風景，游泳在我小時候的記憶裡，總是那麼美好愉快，但隨著年紀和身上肥肉不斷增長，我也把自己越包越緊，不在人前穿泳衣，游泳時的水感，手該怎麼游，早就從我記憶裡抹去，年過四十的我，看到水只剩下恐

懼，早就沒有了當年愉快開心的感覺，從來沒有想過，有那麼一天，我還可以

在水裡快樂自在的漫游！

首先在這要感謝推我入坑的鄭燕宗教練，不厭其煩地揪我，算算今年是第三年了吧！開班季一到就不停地早晚「提醒」給我心理建設！說起來也不知道6/3那天下午發生了什麼事（苦笑），聊天聊著，鄭里長說晚上去游泳，我居然心血來潮，去把泳衣翻了出來！然後……就這樣上車了！想想背後原因，第一是以鄭里長謹慎可靠的做事態度，他強力狂推英作總教練的青年夜課程有多讚，讓我非常安心的報名，當然開課時間也非常適合早上爬不起來的我，就這樣天時地利人和樣樣都齊了，哈哈！



展開我胖胖人生的

小紅褲特訓之旅！



記得第一天下水，沒多想傻傻下餃子，第一口被嗆慘，踩不到底整個嚇壞了；難熬的第一週，喝水喝到懷疑人生，每天內心都在吶喊！看著同學們都自在的在水中



游，心裡很擔心跟不上！很感謝教練們總是在我好容易游回岸邊噼啪喘的時候，不經意地給我一句暖心的鼓勵，讓我慢慢覺得自己好像沒有那麼糟！更添信心！感謝總教練在我遲到請假後仍沒有放生我，說真的！很开心能找回游泳的感覺！那天上急救課，教練問我們覺得講師費多少錢？認真想這個問題，才驚覺「對耶！教練們都是志工」大家犧牲自己家庭時間和工作後寶貴的休息時刻，來指導我們，這三個禮拜感受到教練團滿滿熱情，及對水安的熱愛！成就了我的小紅褲特訓之旅！無限感恩！



從一開始覺得怎麼這麼漫長，到現在三個禮拜過去了！週六的翡翠灣海訓站在陽光沙灘上，曬著炙熱太陽內心很澎湃！和同學們一起搬器材、搭帳篷揮汗如雨！一起享受踏浪的感覺！和被我划得東倒西歪的救生板、開小艇油門催下去的引擎轟隆聲！超級過癮，但船頭一飛好像嚇壞同船的夥伴！還有午餐海景 buffet 咖哩雞和蛋沙拉土司、多樣水果冰品任選，哪裡像身處海邊帳篷，讓人難忘！第一次在海邊玩水能有這麼多教練護航，我們何其有幸！

昨天雙溪口溪訓，看到翡翠水庫入口標牌，回想這些年來，每次到水庫參訪，望向底下溪水，還真的沒想過有這麼一天，可以在橋下玩水，更別提是學毛毛蟲漂漂、渡急流、體驗翻船、划小船和玩救生板！很謝謝同組夥伴們沒有放棄拉我一把！從小紅泳衣沒有 size 就可知道我大概是這些年來最大隻的學員！謝謝本期 113 青年夜夥伴們一同加入越級打怪行列！當然最感謝英作總教



練給我這個學習的機會，得到這麼精彩刺激的人生體驗！還有推坑的鄭教練總是默默關心傳武功秘笈讓我惡補。最後，謝謝敬愛的教練團用心指導與示範，期待本週成果驗收，能和同學們一起有圓滿結果，成功取證！



水藍天救生班學員心得－5號 沈 騏

[圖文 / 沈騏]

轉眼間，水安救生班課程就過了3/4，這幾天偶爾不禁會想，當課程結束後，有天再想起這段時光，一定會覺得深刻且難忘吧。

畢竟一生中，有多少經歷需要連續30天，每天四點起床？又有多少天天與水接觸的時光？



記得小學暑假，母親曾幫我和哥哥報名東門游泳班，那時的印象，如今只剩教練要我們一直踢水，以及下課後福利社的肉粽。一直踢水對小朋友來說實在太無聊了，所以唯一的期待就只剩肉粽。缺乏投入的動機與決心，想當然爾沒學到什麼。長大後不常接觸水也很少游泳，但莫名其妙游著如今才知道不正確的蛙式，居然還能游個20-30公尺，只是捷式怎麼樣都不會換氣，就算找會游泳的朋友教也沒有進展，直到被四季的朋友推坑進入水藍。



然後人生第一次，在游泳與看待水的這件事上，體會到跳躍性的成長與收穫。

在報名水藍前，連什麼是踩水都不知道，還記得第一次看完教練示範，自己在泳池裡親身演練時，覺得這也太不可思議了，到底怎麼可能浮得起來，還如此輕鬆？！但水藍最讓我感動的一

點，就是教練，教練，教練。

從第一天先修班開始，就能感受到教練的用心與付出，可以感受到他們對水安的認同。這種感覺對我來說某方面是熟悉的，我對四季溯溪也有同樣的感受，也因為四季的背景，我知道在一個非營利的組織，能創造出這樣的認同感，是件非常不容易的事，需要許多人的心血與時間。而我想也因為這樣，當





我每次對課程有任何問題或挫折時，只要詢問教練，他們總是很
有耐心，而且很有”方法”的給
出建議，讓我們要調整或嘗試的
方向。我完全沒想到，在課程的
第三個禮拜，竟然捷式能不落地
游完 50 公尺，學會平跳、翻舟、
踩水、自救、重新複習了 CPR

與哈姆立克，而且，還認識 113 班這群可愛的同學。

我跟班上不少同學還決定繼續參加高級泳訓班，一起橫渡日月潭！橫渡日
月潭，這真是我之前從沒想過的事啊！而且我還推了不少班上同學來體驗四季
溯溪。

2024 年的六月，實在精彩，
但我知道，能有這樣的精彩，是
因為在水安遇見這樣一群人，我
深感幸運，也許是因為漸漸長
大，知道人生終有聚散離合，所
以如今知道時間有限，開始特別
珍惜每天和教練與同學們相處的



時光，謝謝總教練文賢，謝謝每週的值星志霖、居華、小雅，謝謝博學的修哥
與每次都提點我的政育、士鈞、秉珊，謝謝每一位教練，與每一位水藍 113
的同學，也謝謝我自己，是我們一起，創造了這個令人永生難忘的美好初夏。





水藍天救生班學員心得－16號 練雅方

[圖文 / 練雅方]

第一週的我驚恐中

冰冷的池水，令人直打哆嗦
陰霾的天氣，讓人情緒低落
恐懼的心情，覺得失去控制

教練們的熱情也燃燒不起我的動力和鬥志，青年泳池泳訓多樣化的課目是一場充滿趣味的訓練，在二米池長泳的我極度僵硬到連浮標都想對我大喊「放輕鬆有我在！」、當跳進五米深的池中我直直不停往下墜落時再次體會到自己對水的恐懼感依舊不減！想著我到底何時才能和水融為一體享受游泳的樂趣？！



第二週的我掙扎中

花招百出又眼花撩亂的課目
急救、包紮、浮潛三寶…

每天有大量的新東西要學習，學了新的忘了舊的！呼吸管的爆炸式呼吸，就像我的腦袋被擠爆了一樣。筆試時同學們集體發功，包紮時的相互提醒和練習，展現了團結和合作的力量。滿場同學身上綁著三角巾練習成果走動著找尋教練評分，同時幾位安妮躺著等待 CPR 形成有趣的場景，每當想起那個畫面嘴角就不自覺地上揚。



第三週的我追趕著

回顧前二週，感覺學到很多但又沒有功力增進的真實感，心中著急著，越急越慌，想想所有的大突破都是靠拼搏努力而非空想，先游起來吧！

接下來武功秘笈般的各種招式：接近法、防衛法、解脫法、帶人法…





謝謝教練扮演溺者，被我弄得差點成為真正的溺者，然而，下一秒她變身為”異形”般的反撲，讓我明白，如果連這樣的模擬訓練都無法防禦，那麼面對真正的溺者時，我該慘了！

第四週忘了我是誰了

快認不出自己來了，皮膚黑了幾度，長年夜貓族的我，如今每天準時 4 點起床準備去泳池玩水。學了很多很多，雖然做起來手忙腳亂、一急腦袋空洞，但知道自己為何堅持著，不斷地練習讓這些技能成為反射性的反應。我知道我不一樣了！



很开心有一群有愛又有趣的同學，我們的情誼是從每天最棒的時刻日出開始的！難忘的泳訓、海訓、溪訓中，我們相互合作而生的默契，是那麼的美好時光。

這期間還有一種餓叫教練覺得學員餓…多到滿出來的極品美食，感到無比幸福！

謝謝所有所有教練的鼓勵、耐心、滿滿的愛，你們適時的一句話對我們的影響超乎想像。

一切是如此這般的「剛剛好」！





救生員體育署專班訓練

[圖 / 張敬婕 文 / 文書組]

在台科大泳池舉辦為期兩週的救生員體育署專班終於在 7/26 (五) 畫上完美的結訓，恭喜張敬婕、陳家興同學在精實課程操練下完成訓練！相信經由此次訓練後對救生課程掌握必定駕輕就熟，期待著下次的課程訊息，一起考取體育署證吧！





Happy Birthday 08月份壽星 ~祝您生日快樂~

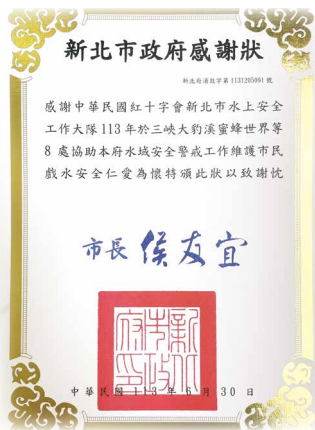
| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 王 | 政 | 宗 | 洪 | 軒 | 茂 | 趙 | 儀 | 蕙 | 陳 | 玉 | 婷 |
| 宋 | 源 | 益 | 張 | 建 | 雄 | 辣 | 匹 | 滿 | 劉 | 家 | 瑋 |
| 阮 | 健 | 彰 | 張 | 國 | 輝 | 蔡 | 秉 | 翔 | 鄭 | 宇 | 恬 |
| 鄭 | 兆 | 舜 | 葉 | 峯 | 良 | 鄭 | 莉 | 佩 | 盧 | 英 | 俊 |
| 盧 | 仲 | 勳 | 簡 | 苑 | 萱 | 王 | 捷 | 俞 | 簡 | 劭 | 安 |
| 藍 | 珮 | 晴 | 吳 | 桂 | 雲 | 李 | 中 | 元 | 王 | 世 | 裕 |
| 丁 | 偉 | 君 | 李 | 振 | 明 | 李 | 信 | 賢 | 王 | 怡 | 仁 |
| 王 | 文 | 皓 | 林 | 婕 | 好 | 林 | 宛 | 靖 | 李 | 紫 | 菁 |
| 王 | 敬 | 宇 | 金 | 信 | 呈 | 林 | 芳 | 吟 | 周 | 庭 | 竹 |
| 石 | 田 | 辰 | 洪 | 志 | 文 | 邱 | 啟 | 章 | 林 | 郁 | 慈 |
| 李 | 玠 | 雪 | 翁 | 淑 | 韻 | 張 | 義 | 棋 | 林 | 潘 | 淑 |
| 林 | 阿 | 花 | 高 | 素 | 蘭 | 許 | 明 | 煌 | 林 | 震 | 東 |
| 林 | 麗 | 豪 | 黃 | 文 | 琪 | 許 | 栢 | 慈 | 莊 | 子 | 華 |
| 許 | 書 | 賢 | 黃 | 秀 | 雯 | 黃 | 芳 | 津 | 郭 | 富 | 修 |
| 連 | 財 | 瑞 | 蘇 | 庚 | 螢 | 黃 | 桂 | 香 | 趙 | 月 | 女 |
| 陳 | 明 | 慈 | 王 | 志 | 婷 | 王 | 柏 | 翔 | 羅 | 喬 | 鈴 |
| 陳 | 品 | 山 | 吳 | 佳 | 蒨 | 吳 | 修 | 旗 | 羅 | 鎂 | 慧 |
| 游 | 福 | 峻 | 李 | 航 | 賢 | 吳 | 聰 | 民 | 鐘 | 永 | 明 |
| 盧 | 偉 | 孜 | 李 | 哲 | 忠 | 呂 | 忠 | 潔 | | | |
| 蕭 | 吏 | 勤 | 李 | 漢 | 宇 | 呂 | 恩 | 玲 | | | |
| 田 | 少 | 澄 | 沈 | 哲 | 銘 | 孫 | 雅 | 怡 | | | |
| 李 | 彥 | | 游 | 啟 | | 張 | 郁 | | | | |





Handwriting practice area with 18 horizontal dotted lines.

民間救難團體表揚大會





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：林繼祥

編審指導：周慧敏、余明俊

主編：劉心怡 編輯小組：文書組

文書組信箱：ericaliu0711@gmail.com

發行日期：中華民國113年7月31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

