

# 9

月份  
會訊



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

September, 2024



## 平安守護，感恩月

# 平安守護 感恩月

[文/机詩雅、封面圖/林意隴]

這個月水安隊的主軸緊扣環繞著『平安守護暨感恩之心』。

小編想分享一句非常棒的話：『老天爺會把能力給一個會分享出去的人』

在水安隊，這樣的精神不是只有一個人，而是我們一群人，並且代代傳承。

為了守護戲水民眾安全暨推廣的心，從水安志工群『大豹溪站站淨溪活動』的愛心之舉、『水岸守護者』的專業訓練展現、到懷抱溫暖尊敬的『大豹溪中元普渡』，和充滿熱血分享的『捐血捐愛健康無礙』，以及水安搜救隊展演『急流橫渡與繩索上攀』的實境現場，從守護民眾玩水安全的廣度，到訓練志工們服勤和搜救能力的深度，既廣且深的，把水安隊的精神傳遞下去。

民間常說的農曆七月，也希望在水安隊的安全玩水宣導守護之下，能夠用平安溫暖的心去看待。

願一切平安，感恩的心、感謝每一位為水安隊付出的您。



人人會游泳 個個能救生 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

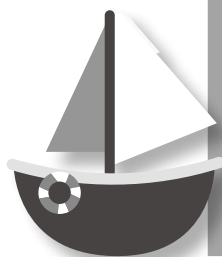


# INDEX

本期內容目錄



- 幹事部公告 2
- 113年大豹溪淨溪活動捐贈暨救溺志工表揚活動 9
- 大豹溪中元普渡 15
- 活動音控我在行 16
- 台科大早晨咖啡香 17
- 捐血捐愛 健康無礙 18
- 城隍廟支援 20
- 學習無止境 寶珠小姊姊 21
- 台大一救生班心得 22
- 台科二救生班心得 25
- 青年夜高級班心得 29
- 9月壽星名單 32





## 幹事部公告

### 【新北市訓練組公告一】

第二梯次救生教練證換證作業開始！

- 救生教練證換發要點：救生教練證換發為團體送件，提醒教練們特別注意證件有效期限。

一、救生教練證換發條件：

1. 本會救生教練，且連續 2 年 (112/113 年) 繳交年費者。
2. 三年內須參加過一次繼續教育。
3. 連續三年每年至少參與水上安全救生訓練教學工作或水上安全救生服務達 24 小時以上 (例大豹溪服勤)，且無不良紀錄。
4. 紅十字會急救證或 EMT 證照有效期限 6 個月以上。

二、須備妥換證資料繳交：

1. 填寫「水上安全教練證書換發申請表」，盡量提供電子檔，若有問題方便修改。
2. 一寸半身脫帽照片請上傳至紅十字會網站：  
請連結以下網址，紅十字會的網站上傳大頭照。  
<https://www.redcross-class.org.tw/>
3. 救生教練證有效證書正反面影本。
4. 有效急救證或 EMT 證正反面影本。

● 教練證有效期為 3 年，到期前請務必換發新證以免影響開班、帶班、授課…之權益。第 10 期 (95 年)、13 期 (101 年)、16 期 (107 年) 救生教練，本年度務必換證！其他 110 年取得或換發之教練證，今年也需換證。

● 收件日：本梯次即日起至 9 月 30 日止。

繳交資料請確認資料正確並沒有遺漏證照正 & 反面照片。

若有問題請洽新北市訓練組組長蔡佳勳 / 電話 0981761818



## 【新北市訓練組公告二】

113年中華民國紅十字會水上安全急流救生教練訓練報名開始

- 報名相關資訊請詳見官網：  
<https://www.redcross.org.tw/home.jsp>
- 開課日期：2024/10/12
- 參訓資格：
  - 一、年滿 20 歲，身體健康。
  - 二、具有本會有效期限內水上安全救生教練資格。
  - 三、具有本會有效期限內水上安全急流救生員資格。
  - 四、持有交通部動力小船駕駛執照。
  - 五、實際從事水上安全急流救生員志願工作 2 年以上表現優異，經各級紅十字會或 2 位紅十字會水上安全急流救生教練推薦者。
- 即日起開始報名至 113 年 10 月 1 日或額滿為止 (名額 20 人)。
- 水安會員採個人線上報名、團體送件方式，線上報名網址：  
<https://www.redcross-class.org.tw/ClassInfo>
- 線上報名後需儘速繳交紙本報名資料包含：
  - 1、報名表 (附件 2)。
  - 2、學員健康諮詢表 (附件 3)。
  - 3、三個月內衛生所或公立醫院體檢表 (體檢內容為附件 4)。
  - 4、中華民國紅十字會開放水域救生訓練切結書 (附件 5)。
- 紙本報名相關資料繳交窗口：
  - 1. 台科大泳池找子欽教練 週一～週五 05:20~07:00 (0960-620-095)
  - 2. 自行交件到智鈞教練公司 週一～週六 13:30~21:00  
(請先致電預約告知 0931-167-440)

113年中華民國紅十字會水上安全急流救生員訓練及複訓報名開始

- 報名相關資訊請詳見官網：  
<https://www.redcross.org.tw/home.jsp>
- 第一梯次名額 96 人為限，開課日期 2024/10/12  
第二梯次名額 120 人為限，開課日期 2024/10/19
- 即日起開始報名至 113 年 10 月 1 日或額滿為止





# 【 台北市訓練組-訓練成果 】

## ★ 泳訓班－初級班



北一初級四 - 池旺融總教練



滬江初級四 - 陳郁婷總教練

## ★ 泳訓班－中級班



北一中級四 - 鄔建國總教練



青年中級二 - 林明潼總教練



景美中級二 - 邱炳榮總教練



滬江中級三 - 林文賢總教練



★ 泳訓班－自救班



青年自救二 - 李立忠總教練



景美自救二 - 陳郁婷總教練



滬江自救二 - 林維德總教練



台科高級三 - 王當傑總教練



台科捷仰矯正班 - 吳家煌總教練





**【財務組】**

## 六月物資捐贈芳名錄

日期	班別	姓名	金額 / 物資
6月1日	仁	蔡佳諺教練	捐贈大豹溪勤務用 西瓜一顆
6月1日	忠	李美玉教練	捐贈大豹溪勤務用 蠶豆一批
6月1日	忠	劉玫瑰教練	捐贈大豹溪勤務用 豆干、炒米粉一批
6月2日	愛	連志光教練	捐贈大豹溪勤務用 餅乾一批
6月2日	平	陳錦華教練	捐贈大豹溪勤務用 餅乾一批
6月2日	和	捐款 - 廖憶菱 教練	捐款 - 現金 \$1000 元
6月9日	平	吳玉桂 教練	捐贈大豹溪勤務用 飲料兩箱
6月9日	愛	連志光教練	捐贈大豹溪勤務用 飲料兩箱
6月9日	平	陳錦華教練	捐贈大豹溪勤務用 飲料兩箱
6月9日	忠	林繼祥會長	捐贈大豹溪勤務用 西瓜兩顆
6月10日	忠	金文華教練	捐贈大豹溪勤務用 飲料一箱
6月10日	孝	捐款 - 俞佳宏教練	捐款 - 現金 \$500 元
6月15日	平	陳錦華教練	捐贈大豹溪勤務用 飲料兩箱
6月15日	忠	劉玫瑰教練	捐贈大豹溪勤務用 紅糖一批
6月15日	平	吳玉桂教練	捐贈大豹溪勤務用 仙草兩盒
6月16日	仁	張建雄教練	捐贈大豹溪勤務用 西瓜兩顆
6月23日	愛	許玉梅教練	捐贈大豹溪勤務用 茶葉蛋一批
6月23日	平	陳錦華教練	捐贈大豹溪勤務用 銅鑼燒二十一盒
6月23日	忠	黃美惠教練	捐贈大豹溪勤務用 飲料兩箱
6月29日	忠	林繼祥會長	捐贈大豹溪勤務用 西瓜三顆
6月29日	愛	沈光輝教練	捐贈大豹溪勤務用 飲料四箱
6月29日	忠	李美玉教練	捐贈大豹溪勤務用 仙草五箱
6月30日	平	羅井茂教練	捐贈大豹溪勤務用 西瓜一顆
6月30日	平	潘文川教練	捐贈大豹溪勤務用 香蕉一批
6月30日	忠	江謝瑞前會長	捐贈大豹溪勤務用 西瓜一顆
6月30日	孝	林麗花 教練	捐贈大豹溪勤務用 教練麵線一批
6月30日	信	黃莉婷 教練	捐贈大豹溪勤務用 教練麵線一批





**【財務組】**

## 八月物資捐贈芳名錄

日期	班別	姓名	金額 / 物資
8月3日	台科 高級二	林欣玉教練	捐款 現金壹仟元
8月3日	愛	林文賢教練	捐款 現金捌佰元
8月6日	信	呂啓帆教練	捐款 現金貳佰元
8月6日	孝	林榮宗教練	捐贈 現金貳千元
8月7日		社團法人新北市 藥師公會	捐款 現金伍仟元
8月9日		大板根育樂事業 股份有限公司	捐款 現金伍萬元
8月11日		新北市藥劑生公會	捐贈 現金五千元
8月11日		新北市西藥商業公會	捐贈 現金五千元
8月11日		土城中央扶輪社	捐贈 現金貳萬元
8月11日		新北市土城東區 扶輪社	捐贈 現金壹萬元
8月11日		新北市西藥服務 職業工會	捐贈 現金五千元
8月11日		社團法人新北市 身心障礙游泳協會	捐贈 現金陸千元
8月11日		中和國際同濟會	捐贈 現金陸千元
8月12日	和	林筱謙	捐贈 現金捌佰元
8月17日	和	林維德教練	捐款 現金陸佰元
8月3日	義	王當傑理事長	捐贈大豹溪物資 飲料五箱





日期	班別	姓名	金額 / 物資
8月3日	孝	曾光亮教練	捐贈大豹溪物資 飲料一箱
8月3日	忠	金文華教練	捐贈大豹溪物資 飲料一箱
8月3日	和	林維德教練	捐贈大豹溪物資 香蕉一箱
8月3日	忠	林繼祥會長	捐贈大豹溪物資 雞塊兩包
8月3日		永和隊	捐贈大豹溪物資 大西瓜三顆、小西瓜五顆
8月10日		林欽鐘前會長、 廖欣怡教練	捐贈大豹溪物資 餅乾一批、水果一批
8月11日		劉鼎盛、吳桂雲、 魏芳文、吳聰旗教練	捐贈大豹溪物資 飲料四箱
8月11日	愛	許堯舜、魏孫平教練	捐贈大豹溪物資 飲料兩箱
8月11日		十號香舖	捐贈大豹溪物資 飲料兩箱
8月17日		徐健軒、侯采伶教練	捐贈大豹溪物資 仙草、愛玉各一箱
8月18日	仁	李震榮教練	捐贈大豹溪物資 飲料兩箱
8月25日	忠	劉慧明教練	捐贈大豹溪物資 香蕉一批
8月25日		劉玉聯教練	捐贈大豹溪物資 龍眼一批
8月25日	孝	俞佳宏教練	捐贈大豹溪物資 小玉西瓜八顆
8月25日	信	鄧朝興教練	捐贈大豹溪物資 飲料兩箱
8月25日	忠	鄭燕宗教練	捐贈大豹溪物資 現金壹仟元
8月31日	義	馮阿春教練	捐贈大豹溪物資 文旦柚一箱

# 搜救演練、淨溪活動及優良志工表揚活動

【圖/文 文書組 林淳一】

水安隊於今年的8月11日週日上午，在三峽大板根森林溫泉酒店，隆重地舉辦一場重要的年度表揚活動，包含：林繼祥會長致贈感謝狀以感謝許多單位與人士的熱心捐贈救援等各項物質，以及表揚今年度支援大豹溪防溺勤務的優良志工們。



## 邀請函

謹訂於民國113年8月11日(日)早上9:30假三峽大板根森林溫泉酒店，辦理「搜救演練、淨溪活動及優良志工表揚」活動，敬邀蒞臨指導。

活動時間：  
113年8月11日 9:30~13:30  
活動地點：  
大板根森林溫泉酒店(板根廳)

時間	活動內容
09:30~10:00	貴賓報到
10:00~10:10	主持人致感謝詞及介紹參加單位與貴賓
10:10~10:20	貴賓致詞
10:20~10:40	簡報
10:40~11:15	捐贈活動、致贈感謝狀及優良志工表揚
11:30~12:00	搜救演練及體驗
12:10~13:30	聯誼餐會
09:00~17:00	大豹溪各站淨溪活動



救生員教育服務推廣協會  
新北市水上安全工作大隊

會長 林繼祥 理事長 王當傑 敬邀

同時，水安隊的志工教練們也分別在大豹溪各站進行淨溪活動！今年則特別安排貴賓們參觀於大豹溪現場的「搜救演練」精彩表演，水安隊搜救隊教練們的熟練身手與表現，贏得大家的讚賞與喝采。

水安隊每年都會有許多單位團體及熱心人士，來支持我們的水上安全戒護與訓練工作。

今年，有三個團體分別提供經費，製作捐贈三項重要設備及物資：由財團法人台北市台灣省城隍廟所捐贈的救生衣 60 件，防滑鞋 100 雙等。由益州集團投資公司所捐贈的本會水安隊新 LOGO 背心隊服經費 20 萬元。由三輝建設集團所捐贈的本會水安隊新 LOGO 紅領白色 Polo 衫隊服 10 萬元。





▲ 由左至右 1. 新北市政府消防局局長 陳崇岳 2. 活動主持人 林珏如  
3. 服務組組長 蔡親偉



▲ 大豹溪救溺英雄

113 年，8/11(日)上午，本會水安隊特別表揚感謝我們四位資深前輩教練：

- 李美玉教練 (創會第一期救生教練) 持續 21 年捐贈飲用水 300 箱，
- 莊子華前會長 (101 年度會長) 以隆遠集團董事長名義捐贈 500 頂矽膠泳帽給授課教練及學員們。
- 羅井茂教練 (服務組長 / 第十一期救生教練) 及杜國業教練 (服務組長 / 第十五期救生教練) 長期在大豹溪救溺志工協勤服務中，默默耕耘與付出！





## 大豹溪水岸守護者報導

伙伴們是否記得在 8 月 11 日下午，大豹溪蟾蜍站出現幾位專業攝影師與記者穿梭於遊客與救生員之間！此次進行的採訪活動由大豐新聞籌備，繼祥會長介紹，梅嬌教練指導，蟾蜍站長啟帆教練與子欽教練及匡執教練示範水域探勘，深刻記錄水安志工們藉大豹溪服勤，守護玩水民眾安全！

大豹溪水岸守護者新聞搶先看，掃描 QRcode

梅嬌教練專訪將會安排年底時播出，做成一整集長半小時，尖叫聲來～請大家拭目以待！

# 播出頻道：新北有線電視業者，CH3 公用頻道播出





# 用心守護，動手淨溪，還原清澈大豹溪

[圖/文 張雅雯]

在本次淨溪活動中，有部份參與的會員志工自備專用撿拾工具，顯得特別專業。各站的協勤志工們齊心協力，透過撿拾垃圾，讓溪水重獲清澈。活動還吸引了現場民眾的參與，大家不僅清理了溪邊的廢棄物，改善了溪流的水質，還提升了遊客們的環保意識。這次活動為大豹溪的生態環境貢獻了一份力量，重現了自然環境的美好。



▲ 樂園仙境



▲ 鴛鴦谷



▲ 東峰





▲ 東眼橋



▲ 山中傳奇



▲ 蜜蜂世界

▲ 青山谷



▲ 蟾蜍山谷



## 樂源搜救互動式學習

[圖 / 許書豪、張雅雯 文 / 文書組]

由水安搜救隊主辦，在樂源仙境辦理急流橫渡與繩索上攀，邀請現場貴賓一同參與，互動之中學習搜救知識，親臨實境現場瞧瞧，嚴謹逼真滿滿收穫。

由張洸輝教練主要介紹，陳美芳教練示範橫渡技巧，將主繩牽引至對岸進行橫渡。確認到達對岸後，撤離民眾安全扣環扣上，再由搜救大隊隊員合力作業，施拉力於牽引繩，迅速將受困民眾運送回安全的岸邊。



完成橫渡後，搜救隊進行另場高空繩索救援演練，模擬攀繩救助 CPR 與長背板救援行動。

在水安成員通力合作下，成功完成兩項模擬事故處理，演練過程緊湊且熟練，水安隊無論是平時的教育訓練或模擬現場實際操演都有相當扎實應變能力。這場演練也讓觀禮來賓互動同時學習在突發狀況上迅速確實展開救援！







# 大豹溪普渡，慈悲溫暖心，吉祥歡喜情

[圖/文 蔡親偉]

8/17 水安隊於大豹溪服務站舉辦中元普渡，會員們熱烈響應讚普，物資滿滿，感謝今年度大豹溪熱情志工的參與，在這處暑轉秋涼之際，共祈水安所有參與者平平安安，能順利完成今年度的相關所有水上任務，也別忘了還有年度時數的服勤禮等著每位，請大家多多在9月底前前來大豹溪，共同維護這片美麗山林的水域安全。

備註：今年春桂組長、美玉教練、總幹事及會長，費盡心思在準備退勤下哨時的可口點心，敬請所有會員教練多多捧場！





## 活動音控我在行

[圖 / 水安隊 文 / 文書組]

大家是否注意到，在水安隊的各项活動中，從年初的新春團拜、志工表揚大會，到年底的水安年會等，總能看到兩位教練忙碌的身影？他們載著滿滿一車的音響設備，早在活動開始前，就已在舞臺一側架設好高大的機器，隨著活動的進行，播放出與當下氛圍相符的音樂。

這兩位默默奉獻的教練究竟是誰呢？原來正是劉鼎盛教練與吳桂雲教練！自民國 100 年水安隊因應活動需求購置音響設備以來，兩位教練便一直無償協助保管與定期維護。隨著設備逐年老化，這套音響已遠超過正常使用年限。由於維修保養需投入專業技術及高額費用，去年評議委員會決議將這套音響報廢，並交由鼎盛與桂雲教練處理。然而，兩位教練本著物盡其用的精神，依然細心維護，讓這些設備在每次重要場合仍能發揮最佳效果。

兩位教練不僅在音響操作上專業，還擅長演奏薩克斯風。經常在活動現場，我們有幸聆聽到他們吹奏的美妙樂曲，為活動增添許多色彩。

所以，伙伴們，下一次在活動現場如果看到這兩位教練搬運設備，記得立刻上前幫忙，並大聲向他們說：「教練，您辛苦了！謝謝教練！有您們真好！」





## 台科大早晨也有咖啡香

[圖/文 文書組]



黑夜與天明交界之際，基隆路一個轉彎後，走進台科大泳池後門的瞬間…奇怪了，泳池怎麼會有咖啡香，而且是在凌晨4點半？走進一看，只見一位身穿紅褲反戴著鴨舌帽的帥氣男孩正在煮咖啡啊！

毛毛教練！怎麼會這時候出現在這裡？因會上許多教練捐贈愛心咖啡，為了與前來泳池訓練的教練與學員一起分享，毛毛教練天未亮立刻擺起桌椅，拉著延長線到門口開始煮咖啡。一開始知道的人不多，看到一整壺在桌上，教練擔心涼了不好喝，還準備保溫瓶裝起來細心存放在旁。後來知名度漸漸傳開，大家習慣每天來一杯咖啡



開啟訓練，有一天一踏進門，發現一大壺咖啡的身邊還有另一大壺！這分享愛心咖啡的生意越做越大了，一壺不夠再來一壺！

每個月訓練的班隊與學員，來來去去每期變動，唯一不變門口這一味，3月開始飄到如今快結訓了。期待每天踏進泳池都可見毛毛教練，問聲早安後，謝謝您的愛心咖啡，陪伴伙伴們渡過每個天微亮的訓練晨光！





## 捐血捐愛 健康無礙

[圖/文 文書組]

捐血的時間又到了，捐血車還沒啟動前，淑華教練早早已坐在中和四號捐血車旁，熱情招呼往來民眾挽袖捐血捐愛。

急救組教練為推廣急救相關 CPR 與 AED 及哈姆立克法，也在現場搭起棚子準備器材，對往來的民眾宣傳急救觀念的重要性，說明完後再讓大家實際操練，希望藉此熟練度增加一份知識而減少憾事。



捐血車上巧遇莉婷教練，分享了剛剛的捐血故事。因教練以往都捐 250cc，這次發下豪語挑戰第一次捐 500cc 梭哈了，捐到一半打了個大哈欠覺得疲累，老經驗的護士立馬拿出一個塑膠袋說，你等等可能會頭暈想吐喔。果不其然，下一秒如同八點檔電視上演的感覺視線模糊直冒冷汗，強忍著噁心想吐的感受，正擔心會不會挑戰失敗難以面見江東父老時，終於聽見護士說恭喜 500 囉～大大的鬆一口氣，眼角的淚水還差點滴下來，這瞬間雖然激動但卻無法動彈，只能乖乖坐在位置上喝蘋果 C 補充血糖，休息過，終於減緩暈眩感了，好家在老天有保佑。

結論：雖然這次挑戰成功，但也看到自己的極限，教練有練過小朋友不要學，下回還是會乖乖捐 250 就好！



# 台北市台灣省城隍廟普渡支援

[圖 胡殿輝 / 文 張冠英]

每年台灣城隍廟都會將祭拜過的物資都轉贈給台灣各地的弱勢團體。很高興每年都能來貢獻一份微微的心力做撤場與物資發放。因為善而結緣，因為愛而永續。不分黨派宗教，只為這個社會貢獻出一份小小的心力。這種感覺很讚，希望能將這份溫馨長久流傳。這個社會會更溫馨美好的。





## 學習無止境 寶珠小姊姊

【圖/文 林子欽總教練】

當拿到第一手的報名資訊時，看到裡面有一位 82 歲的學員並且備註不太會游泳。我心裡第一個想法是要收嗎？第一時間打給推薦她的教練了解情況，得到的資訊是她不怕水，那我放心一半了。



開訓時安排一個教練帶著她和一群小朋友，當天得到教練的回報，今天所教的動作都做到很到位，我所擔心的事沒問題了。

開始帶泳訓班時，我就有個習慣，會跟學員的家長聊天，聊聊她們對自己的小孩，在這一期的泳訓班有什麼期望，我再針對學員目前的狀態，告訴家長結訓後學員能做到什麼狀態。下課後遇到她兒子來接她下課，我們有坐下來聊一聊這次的課程會教什麼。有些動作因她的肌耐力不足可能無法操作，但教練團會在安全的情況下幫助她操作。

對了，她的名字叫陳寶珠，教練們都叫她美麗的阿姨，我都叫她寶珠小姊姊。就這樣她每天都在進步而且還全勤，連第一次的著衣游泳她也完成了。

最後一天的重頭戲就是著衣障礙通過游泳，感謝又秦教練和一位小學員陪著她一路過關斬將。當她通過最後一站時所有的學員和教練都為她鼓掌歡呼真的很感動。

這次開班的感想是，不要先預設立場，透過溝通來瞭解每個學員和家長的期望，只要學員想學我們就不能放棄！





## 台大一救生班心得 吳采倫 No.19

[圖/文 吳采倫]



初夏的午後，群組傳來的訊息，游泳初級班…記得多年前上過美惠教練的急救課程，群組一直保留著，突然興起了這個夏天就都泡在水裡吧！於是報了初級班，一路又延續到中級班…但是最最沒想過的竟是中級班後面的救生班，我行嗎？我連游泳都還差強人意，也從沒想過當救生員去救人，但美惠教練的一句話「你不用很厲害才開始，你要開始才可以很厲害」，幾經掙扎，心想～好吧！當減肥也好，反正這個夏天還沒結束～

於是就這樣開始了救生班，救生班安排了整整一個月扎扎实實的課程，從第一週的救生游泳到自救與求生、入水法、基本救生…這完全和正常游泳不一樣啊！跳入火坑了嗎？一直到第一次校外教學—海科泳訓，不僅將這一個禮拜所學帶到深水池執行操演，也介紹了許多救援機具，寓教於樂的方式，讓整個學習都生動了起來。海科泳訓之後，整個班上的氛圍更不同了，彼此互相打氣，鼓勵，夥伴在這個訓練之中成了最重要的角色。一群有志之士在此相遇、相知、相惜，宛如無數顆恆星在宇宙中交織閃耀。一次次的躬身下潛、每一次地揮臂向前，我們都無畏無懼，知道前方是彼此的共同目標。

進入第二週，學習的東西又更多了。基本救生游法、防衛法、接近法、浮潛與搜救。這週加入了吃早餐的菜單，其實心裡壓力很大，每天都游不完，尤其抬頭捷是我的罩門…每每入泳池，真是天人交戰，舉步維艱，心裏想，甚麼時候游泳對我來說是一個壓力呢？這是最難熬的一週…不過，課程緊鑼密鼓，讓自己暫時忘記了這個壓力，缺課也會對自己的夥伴造成困擾，這週真的不知道怎麼撐過來的…不過很快的第二次校外教學—海訓，來了，只要出門，就會忘記一切煩惱，忘記自己的抬頭捷游不起來，忘記自己的體力不足…但是很神奇的是，在海上，這些都不是問題…抬頭捷游得起來，踩水也毫不費力！整個信心







爆棚啊！

進入了第三週，這時候覺得時間飛快，教練也相對緊張了起來，還是有新東西必須學習，解脫法、帶人法、起岸法…這週的課程相對重要，但偏偏遇上了颱風天，還放了兩天颱風假～第一天還很開心，第二天卻心慌了，怕自己水感降低，培養起來的體力也不行，真的會讓人感到害怕。21天，可以熟悉一個人，21天，可以養成一個習慣！就這樣，我們的第三次校外教學—溪訓，來了！「煉」是煉鐵成鋼是煉石補天，從踩水，長泳唱歌，到海訓、溪訓，看見自己從喝池水，喝海水，喝溪水，進化突變似的蛻變！出社會以後，很難得能再體驗如此真摯純粹的革命情感，也許青春熱血的感覺太讓人上癮了。

第四週，我們不斷模擬考試複習，也將場所拉到萬華青年公園的深水池操演，踩不到底的感觉，是很絕望的…教練團不斷得為我們增長戰力，勇氣不代表你不害怕，而是你帶著害怕繼續向前。

終於即將面對最後一刻了～綜合水考！

我真的非常感謝生命有這樣的安排，我的人生近期非常的無聊，似乎覺得好像沒有甚麼機會再精采起來，但救生班可以再次的讓我覺得，我的生命又更豐富了一點！

不做不會怎樣，做了很不一樣。

每一週都有不同的精彩課程，最重要的是要感謝教練團們，每天也有自己的事情要做，但都陪我們到最後，看著我們從0到100慢慢累積經驗和技能，還不收一分錢，真的很感謝教練團們辛苦的教學和陪伴。上救生班不是為了救人，而是推廣自救。是這一群教練甘願犧牲自己的時間，無報酬辛勞上課的原因。每每下課，喊著『謝謝教練，謝謝同學』，是真心感謝的～緣分有時候就是這麼奇妙，牽起了我們這一群人。

最後，勉勵自己一定要記得！

岸上救援勝於入水救援，器材救援勝於徒手救援，團體救援勝於個人救援。

這個夏天，我收獲了像家人一般的夥伴（教練團，同學們），還有一身黝黑的印記。





## 台大一救生班心得 嚴宜凡 No.21

[圖/文 嚴宜凡]

我想我是最莫名其妙出現在這裡的人。

我並不熱愛游泳，也沒想過當救生員，對志工服務更是一點也沒有概念。只是在第一次看到學校宣傳海報起，我就對這樣一個新鮮未知的挑戰充滿興趣。雖然猶豫了一些時日，但最初的想法從未消失：「如果現在不做，這輩子可能也不會做了」，把握每一次學習的機會，總是會有意想不到的收穫。



一開始最大的衝擊是人員上的。我不知道原來這是社會人士為主的救生班，大家有著不同年齡、不同職業、因為不同的原因來到這裡。雖然不會因此反感，但終究是舒適圈以外，全然陌生的世界。後來，我開始對訓練時間感到難以適應，每天四五小時的睡眠不比在學期間多，連週末也不是自己的。起床總是萬分痛苦，以至於我習慣遲到個兩三分鐘。就這樣硬撐過了前兩週，我以為這次挑戰是純粹痛苦的。

直到海訓結束，我突然有了歸屬感，有了團隊的感覺。不知道為什麼，或許是時間溫暖了池水，或許是海浪敲醒了夢中人，總之我從那天起不再遲到，起床不再是不甘願的痛苦，而是愉悅且值得期待的。我開始期待見到教練和同學、期待和大家一起學習新的課程、期待群組文字裡傳出的笑聲。



訓練對我而言並不痛苦，也稱不上困難，因為有很好的教練在。即便一開始不熟悉的動作也能在短時間內上手，有任何錯誤也會及時得到指正。看到很多程度比較不好的同學一步一步的克服心中恐懼，從來沒有人畏縮逃避；程度較好的同學也從不抱怨，反而耐心的提供幫助。我想這些都是比泳技更難能可貴的。看到水安志工的作為志願服務團體能夠不失紀律又充滿歡笑，也令我由衷地感到敬佩。

來到這裡雖然意外，但我不僅學會救生技巧、了解水域安全的重要，也認識了不同的人、見識到學校以外的更複雜、更有趣的世界。來到這裡我很幸運，感謝台大一的教練和學員，還要特別感謝週末載我上課的米雪拉，謝謝所有幫助和愛，讓我的十九歲有一個難忘的夏天。



## 台科二救生班心得 林廷信 No.9

[圖/文 林廷信]

從之前就覺得穿上紅色短褲是件很酷的事情，但一直沒有勇氣去報名，這次會報名的原因是想要好好練好自由式，最主要的原因是我失戀，想要轉移注意力，但自由式有沒有練好及我釋懷了嗎？就是另外的事了。

在救生班開始前我有參加先修班，在第一天上課的時候，從台科大門口開始到泳池後門，沿路及轉彎處都有教練在旁指引，內心覺得這些人是天使吧！？是什麼動力讓他們可以這麼早起床的奉獻？



踏入泳池，跟每位學員熱情的說早安，當天再怎麼的疲累，聽到了就精神抖擻。

先修班先加強我們的救生四式開始，抬頭捷、抬頭蛙、基本仰泳、基本側泳，由於我平常有在跑步而且體脂偏低，在水上好難浮起來，腳都會下沉，水上漂不太起來，身體就會不自覺得用力，沒有放鬆，就越游越急，然後這樣的惡性循環，所有的教練對我最常說得就是，「廷信放鬆」，抬頭捷手與手之間、蛙式手與腳之間、基本仰泳手與腳之間、基本側泳手與腳之間，最重要的是動作之間的休息點，但我好像一直抓不到那個要領，但教練團還是不厭其煩有耐心的提醒。

開訓至今喝水、嗆水是稀鬆平常的事情，我現在能與這兩件事情和平共處了，最痛苦的時候莫過於花了很多力氣卻前進很少。

這個真的讓人很氣餒，應該要放鬆去跟水當好朋友，才能稍微划手踢腳做最有效率的前進，最感動的事情莫過於自由式慢慢有模有樣了，但還是太急沒有放鬆，所謂師父領進門修行在個人，





我想假以時日我再持續的練習會練成的，所有教練的教誨會永遠刻在我心上，再汲汲營營的努力也會上，還有一群人因為自己的熱愛奉獻熱忱，這真的是難能可貴，假如我有能力我也要貢獻，這個正循環一定會讓社會越來越好。

同學間的相互加油、砥礪前行，也是讓我每天早起的動力，一起學習、一起成長、一起喝水、一起嗆水、一起抽筋、一起踩水，種種都令我歷歷在目。

早起意味著要早睡（但我在上課期間完全沒有…完全犧牲睡眠時間，睡眠完全不足），代表晚上和假日有些社交活動及一些事情要有所捨棄，我想教練團這是充滿滿滿的熱忱，這個真的讓我好感動，而且是長達 35 天，假如還有高級班時間就更長，在這邊我誠心的感謝教練團，要感謝的真的很多，謝不完我就謝天，我有能力我也會將這個經驗傳承下去，然後每個同學真的都很努力，給我們自己一個掌聲吧！ 113 台科二一級棒！



我想這一些話永遠會刻在我心中：廷信早安！向右看齊，向前看，呈上課隊形，注意！標旗對正，稍息！不要忘記禮節，稍息！XX 好，溺者清醒可溝通，預備姿勢，跨步式入水！

我想有些畫面會一直烙印在心上：清晨教練們在路上的指引，聲音洪亮、整齊劃一的做操，淺水池從 5-7 點太陽慢慢撒入水中，清晨教練池邊耐心的講解動作，清晨學員四面八方的陸續抵達，教練們用心的拿著相機幫大家紀錄，長泳、海訓、溪訓的涼麵、雞腳，戶外課教練每隔 30 分鐘的提醒喝水，裝備室的學員不落人後的出力搬器具。





## 台科二救生班心得 陳冠雲 No.26

[圖/文 陳冠雲]

參加救生班是我目前為止最自不量力的一個決定，但也是做的最正確的一個決定。

我是水安的大齡寶寶，112年開始接觸游泳，今年參加台科二救生班，一開始我就知道這會是一個極嚴酷的挑戰，挑戰我體能的極限，對平常欠缺運動的我來說，這已經是極限運動。我志在參加，不在得獎，希望從學習的過程中可以使我更親近水，不怕水，並能習得求生技巧，不求能救別人，但能自救並保護家人。



在這一個月的救生員訓練中，每天睜開眼我都在懷疑自己、懷疑人生！每頓早餐時喝到飽的泳池水，成為我每天固定的開胃菜（台科二的泳池味道經我評鑑為優選）。這段時間最痛苦的莫過於每天不足的睡眠與被不堪一擊的自信心，但也因為這樣，我發現自己原來能夠每天早起，完成不可能的任務，同時，教練的加油打氣與鼓勵讓我感動不已。

每天早上4點起床游泳，成為了我炫耀的資本。

每次看到自己堅持不懈的身影出現在教練的相簿裡，我都感到無比的堅強和自律，這是一種從未有過的成就感。我的膽量也在這段時間裡有了顯著的進步，從一開始的游得七七八八，到後來能夠如願可以體會玩水的樂趣，這是我最大的成就和驕傲。



在這過程中，我心裡充滿了對教練們的感謝。每位教練都態度堅定但言語溫和的鼓勵我，特別感謝當當總教練無時無刻的關懷與指導，以及常常跟我接觸的妍婕教練、珮晴教練、秉珊教練、玲慧教練、小雅教練、還有海訓長泳時一直在我身邊的雪華教練，總感覺他們的眼神無時無刻的關注需要



被鼓勵的我。水安的教練們不僅無償的教導我們技術，還有對人生的態度，讓我在游泳技術和心理素質上都有了不同的體悟。

這一個月的訓練不僅讓我認識了新朋友，大家一起努力互相支持打趣，讓這段時間多了愉快的收穫，這些友誼將會是我一生中珍貴的財富。感謝自己的睿智參加這個班，除了學到了正確的救生技巧，如何應對突發狀況，提升了自己的自信心和毅力。更重要的是，這段經歷讓我體悟到了不同的世界，對於我的人生有著積極正面的影響。

特別感謝那位推坑我的朋友朱妍婕教練，以及不離不棄的練雅方同學，為了支持我，她應該打破了水安的紀錄，連續二屆參與救生班（水藍一、台科二），讓所有人都嘖嘖稱奇，她比任何學員更具水安精神，泳不放棄，接下來我們還會一起加入高級班，追求泳技的精進，她的支持和陪伴讓我動容，更在我軟弱的時刻支持我堅持下去。



這一個月的訓練讓我深深體會到，只要堅持和努力，沒有什麼是不可能的。你可以不相信自己，但你要相信教練對你的相信。它不僅提升了我的體能和技能，更讓我在生活中增添了一份自信和勇氣。這是一段無比珍貴的經歷，我將永遠銘記在心。

謝謝 113 台科二救生班全體教練無私的付出，BEST & LOVE.





## 青年夜高級班心得 劉逸萱 No.26

[圖/文 劉逸萱]

每週連續6晚的課程，實在讓人又愛又恨。工作不順的時候，下班逃到泳池是很棒的心境轉換，但接踵而來的，卻是更多身體不協調的挫敗感。上課常會陷入一種無限循環，學會一點皮毛開始自我感覺良好，被教練指導打擊後持續練習，直到受肯定才找回自信。不過，因為深刻體會到自己的不足，以及目睹與別人的巨大差距，才會願意繼續學習。



發現上游泳課要克服好多內心的恐懼，害怕跳水、嗆水，害怕跟不上同學的進度，害怕被教練糾正動作、但指導完又做不出正確的姿勢，然後發現只要不斷練習，這些恐懼都會漸漸消失，轉換成進步的力量。

總是一再回想，當初報名高級泳訓班的初衷：學習蝶式，修正仰、蛙、捷式；逼自己每天運動；為泳渡日月潭做準備。

運動似乎就是不斷測試自己忍受練習的無聊極限，強化身體記憶後，才能養成反射性的習慣。要克服自己好吃懶做的個性實在不容易，以前總在晚餐下水前，慢吞吞地戴上泳帽和蛙鏡，然後找藉口排在隊伍最後一個；下水緩游50公尺後也要賴不踩水，扒邊休息到被教練催促才肯游下一趟。

第三週發現苟且的心態只會讓自己失去練習的機會，於是決定衝第1個下水。平跳雖然還沒練好，但跳了兩週至少不再害怕失去重心的瞬間，甚至連胸口碎大石的狀況也改善許多。雖然游得不快，但上岸集合後才發現，搶先下水竟然可以比同學多游100公尺。緩游到對岸想扒邊時，也會逼自己至少練習觸壁翻滾轉身再休息，只要不怕嗆水，練習幾次就可以抓到閉氣的時機！

以前只愛游蛙式，因為捷式換氣不順喘得要命。然而學了抬頭捷、蝶式和仰式之後，瞬間發現捷式相對簡單且輕鬆。「困難」的定義會隨著學習之路變得寬廣而改變，



未來應該要把視野放遠，接受更多挑戰，才有機會意識到自己的侷限和無限潛力，加油！



## 青年夜高級班心得 段榮保 No.31

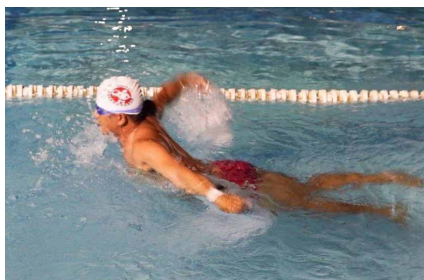
[圖/文 段榮保]



學習會有終點嗎？這樣的大哉問有顯而易見的答案。去年差不多也在這樣的時間，繼救生班後，在台科完成了我高級班訓練，今年在青年再次完成了為期一個月的高級班的複訓。不同的是，當時的我是獨自一人，而今有另一半一同在同一泳池訓練、分享、悠游著。

六月，內人完成了她的救生訓練。那一個月裡除了夜間救生班外，我也身兼其他晨間班助理教練，因此除了當 **UBER** 司機接送、**UBER** 送餐外，受訓過程中壓力情緒，身為另一半的我也要欣然接受，畢竟當時我是以「兩人能夠為同一件事一起努力也是一種幸福」來說服她參加救生班。六月底，救生班即將結訓。我本以為這樣的生活將告一段落，然而燕宗、英作教練群特地開設了夜間高級班，這突來的消息，讓我既高興但又煩憂，高興的是內人與學員能接續著訓練，學習不會中斷，煩憂的是這樣忙碌的生活要再持續一個月。此時，玉枝教練也建議我，不如一起加入高級班訓練。我心想認識內人多年，能一起當同學應該是很有趣的體驗。

先說結論，我非常推薦高級班複訓，尤其是救生班結訓一兩年的新夥伴。雖說都是蝶、仰、蛙、捷類似的課程安排，但在不同教練授課下，甚至是不同場地訓練都有很大幫助。以下稍作綴敘。



第一從課程完整性來看。高級班中多少都有因故或身體不適請假，以自身為例，我在蝶式與轉身部分因過往有缺課，因此除了部分在競賽組一個月專班訓練外，這次在高級班複訓裡，在適量時間分配下，針對這些缺憾部分的補足，對我幫助很大。

第二從授課內容來看。游泳的面向相當大，除了基本共通的內容外，不同的授課教練會有不同的補充內容，它有可能是容易忽略的重點，也有可能是新





的資訊分享，甚至是教練們多年經驗的壓箱寶。這部分就有解決我目前泳技瓶頸，對我受用很多。此外，這些授課內容，也將會是我們未來在帶課時的教材泉源寶庫。



過去，高級班初訓，課程筆記是以初學者角度來書寫，往往書寫過程中，知其然不知其所以然。但在複訓期間，有了時間的沉澱，更能吸收並理解教練教授內容，對比過往與現今的筆記，這就會是未來授課時很棒的教學教材，並且能根據不同程度的學生給予不同的訓練支持。



第三從時間累積與身體掌握度來看。肌肉會記憶、訓練不會騙你，初訓結束後，陸續參加了兩班競賽組專班，加上偶爾不積極的自主訓練，游泳所需肌群與核心都有所鍛鍊，因此身體掌握度較初訓時又更好。這在複訓時更有幫助，更能將所學應用在練習上，這樣相輔相成的進步是明顯地。



第四從不同場地訓練來看。在青年均為踩不到底的深池，在泳池中聽課需要不斷複習踩水，而在訓練過程中，轉換、休息都是在訓練水感。說一件趣事，內人是水安寶寶，或者應該說是水安青年寶寶，從初級、中級、自救都在青年度過，萬沒想到，如今連救生與高級班都在此完成訓練。



第四是我個人因素，當然就是從家庭關係來看囉。由於與內人一起訓練，我們有更多地相處時間，而不是像過往，我需要不斷地分割時間，趕場陪伴。訓練完後，還能針對課程內容做分享討論。以最近為例，過往內人在奧運游泳項目除了水中芭蕾外，就是看男泳者的體格，而今竟與我分享影片，討論著跳水、轉身是致勝關鍵，這是相當有趣但幸福的轉變。



# Happy Birthday 09月份壽星

## ~祝您生日快樂~

林繼祥	榮祥宇	王柏堯	曾佳怡
邱清風	蔡文全	余啟源	邵巖哲
施啟洋	蔡佳諺	周慧敏	林以恩
連鴻彰	蔣昇諺	張鈞晃	施安容
陳郁婷	池惠森	陳添壽	高家偉
楊亞錦	余明俊	蔡龍壽	陳燕芳
李銘禧	林信鴻	燕家豪	許家馨
柯文傑	林恆雄	韓勇良	李宜勳
郭銘新	林春根	王愛群	林進祿
陳俞霖	許堯舜	何子誠	曾心怡
謝萬取	陳柏辰	李威霖	楊明漢
李震榮	蔡曼琳	紀智文	唐天剛
李杰威	羅祥銘	張雪英	盧語瑄
邱育鈴	吳玉玲	張瑞城	
紀筱柔	陳璋鑫	黃羽君	
張家祥	傅湘甯	林子湏	
黃禎平	童宜雄	陳錦華	



# 守護水域安全的幕後英雄



水岸守護者的身影  
搜救隊的專業訓練



大豹溪水岸守護者 締造零死亡紀錄



## 志工們的笑容



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：机詩雅 編輯小組：文書組

文書組信箱：chicken705@yahoo.com.tw

發行日期：中華民國113年9月1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

