

10 月份 會訊



證 許 局 郵 橋 板
號 3 4 1 第 字 號
品 刷 印

October, 2024



跨越，陪伴勇敢

跨越，陪伴勇敢。

[文/机詩雅、封面圖/林意隴]

這個月的『十』足精彩，是每位水安夥伴在各個班隊的訓練裡、以及一次次使命必達的任務裡，共同譜出的美好。

由內訓練的救生班、高級班、急救員訓練、IRB課程訓練、體育署專班課程。

向外延展的日月潭泳渡身障護航、急救推廣、中和主委盃比賽協助、山陀兒颱風備災等等，這一個月裡，甚至每個月、每個月、再好幾個十年，水安的精神始終圍繞，要相信自己可以、我相信你絕對可以。

曾經聽過一段深受感動的話：

『從自己內心發出的能量，觸動別人的內心時，會迸發出新的能量，那是最快樂的事』

是啊！像是身障護航教練們陪伴身障夥伴挑戰完成日月潭泳渡、曾經是救生菜鳥的你我，都是因為一群超有愛的教練群和同舟共濟的同學們，一起陪伴面對內心的恐懼，才能熬過每個訓練，甚至愛上那虐虐的愛(訓練)。

即使是教練班的準教練們，在試講試教、和真正要面對學員的教學舞臺上，其實原來也曾那麼害怕自己做不到，但還好有同學彼此照應和教練群的陪伴，才能渡過那些我們原先以為自己不擅長的事。

因為在水安這個大家庭，總有一群一起走的夥伴，照應著彼此，然後陪伴你跨越，讓我們變得勇敢。常常在天未亮之際，踏入訓練泳池，小編曾經為這樣的日常寫下浪漫：

清晨的黑暗轉而為晨霧，
手與腳、呼吸吐納之間，
濺起的水花，
閃耀著光芒。
水裡有星星、
星星是我們。

致 跨越勇敢的你和我。



人人會游泳 個個能救生 ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

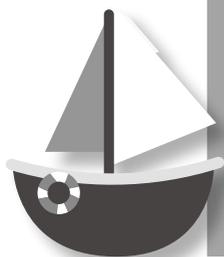


INDEX

本期內容目錄



- 幹事部公告 2
- 中秋節大豹溪慶生會 17
- 體育署課程訓練 18
- 泳渡日月潭 19
- 中和主委盃 24
- 急救推廣文化大學 29
- 緯創家庭日 30
- IRB課程訓練 31
- 山陀兒颱風備災全紀錄 32
- 台大二救生班 33
- 台大一高級班 37
- 台科三高級班心得 41
- 游泳教練班心得 44
- 10月壽星名單 47





幹事部公告



113 年 9 月份幹事部會議要點

時間：113.9.19 地點：水安隊會所

- 8 月 17 日 大豹溪普渡感謝會員夥伴共同贊普讓活動圓滿完成。
- 8 月 19 日 滬江中級三民眾泳訓班順利開訓。（總教練：林文賢）
- 8 月 24 日 中和獅子會 & 中和同濟會捐血活動共捐血近 289 袋。感謝急救組及余淑華教練支援暨 38 名會員成功捐血助人並協助急救推廣。
- 8 月 26 日 急救組常訓順利完成。（新舊急救課本差異與止血帶的使用）
- 8 月 26 日 景美自救二民眾泳訓班順利開訓。（總教練：陳郁婷）
- 8 月 28 日 感謝志工督導鄭燕宗教練號召志工夥伴協助臺灣省城隍廟中元普渡活動。
- 8 月 31 日 台大二救生班順利結訓。
- 9 月 01 日 感謝日月潭活動小組完成活動路線場勘。
- 9 月 02 日 19 期游泳教練班順利開訓。（總教練：江謝瑞）
- 9 月 02 日 台大高級班開訓。（總教練：柯文傑）
- 9 月 13 日 搜救隊橫渡架設經驗分享課程圓滿完成。
- 9 月 13 日 日月潭活動小組召開泳渡日月潭行前會議。
- 9 月 14-15 日 2024 日月潭泳渡活動順利完成。
- 9 月 17 日 中秋節暨 7-9 月慶生活動（大豹溪）圓滿完成。

壹、報告事項

一、體育署救生員班（教練團 / 訓練組）

- (1) 第一期預定 9 月 30 日 ~10 月 11 日於中和國民運動中心辦理。
- (2) 第二期預定於 10-11 月辦理
- * 體育署救生員專班教練培訓班（9/22 及 10/20）

二、大豹溪關站及撤收（服務組、機動組、器材組）



9/29 大豹溪關站。當天請撤收並清點器材。請服務組、器材組點交列表交接。並載回器材室置放，服務組、器材組所需額外人力請機動組支援。

三、中和區主委盃游泳比賽（台北市訓練組、競賽組）

9/29 中和區主委盃游泳比賽適逢大豹溪關站，請鼓勵各班隊踴躍報名參與賽事，若未參加賽事請會員把握今年最後一天服勤機會踴躍上大豹溪。游泳教練班請與中和區體育會游泳委員會密切配合賽事工作。

四、搜救隊複訓暨急流救生繩結訓練（搜救隊、新北市訓練組）

新北市訓練組日前已協助中華民國紅十字會急流救生員招生並協助會員報名。10月4日由搜救隊辦理複訓並協助指導報名紅十字會急流救生員繩結訓練課程。

五、消防局配發無線電 10 組 + 激流用安全頭盔 + 搜救隊器材

本會積極配合 & 協助消防局各項勤務。二月份申請上述器材，8月30日會長至消防局領取器材時當場再爭取載回 YAMAHA 2200 瓦發電機，另再申請無線電 5 組、救生板 3 組（救生板將於 114 年配發）

六、大豹溪禮品領取（服務組）

5-6 月及 9 月 14-15、17 日有完成大豹溪指定次數送禮尚未領取之會員請服務組連絡會員領取。

七、緯創家庭日水上戒護活動（會長統籌、機動組）

10 月 5 日於萬里白宮舉辦，支援人員 30 人。

八、教練團會議 & 擴大結訓（教練團、訓練組、急救組、競賽組）

1. 第二次教練團會議將於 10 月 12 日舉辦，請教練團總召以電子表單訊息公告。必要時另以紙本寄送。
2. 請新北市、台北市訓練組、急救組、競賽組組長統計年度開班成果表，提供總召納入簡報內容並協助會議之召開會議。
3. 另請訓練組提供救生員班、高級班學員名冊予總幹事轉檔案組編班；請文書組刊登於年刊。
4. 請轉知各班隊總教練於 10 月 15 日前提供「服務/訓練時數申請表」給總幹事，以利年度服務時數統計，以免影響帶班教練權益。
* 各組服務時數申報截止同為 10 月 15 日。





* 請財務組準備各泳池感謝狀，感謝各泳池今年度提供之協助。

5. 今年度辦理擴大結訓，請訓練組、急救組安排各班隊表演。（含荷蘭式游泳、水中急救上岸）
6. 今年度各班隊另須提供 1 吋實體照片製作協會證書於擴大結訓時發放；請新北市訓練組聯絡各期救生教練繳交 1 吋實體照片製作協會證書於年會時發放。

九、理監事會議

第二次理監事會議將於 10 月 20 日舉辦。敬邀協會理事、監事、會長、總幹事、幹事部相關人員參加，提供寶貴意見。

十、評議委員會議

第二次評議委員會議將於 10 月 27 日舉辦，開會通知、提案討論單、會議議程表，將於 9 月下旬寄出。

十一、年會暨理監事選舉

「113 年度年會暨理、監事選舉」預訂於（11/24（日）於中和狀元樓晶豪會館舉行。請財務組公告繳費金額與繳費方式後：請轉各班隊踴躍認桌參加。

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 113 年救生員班、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、秋季旅遊報名規劃及費用收取。
3. 財務組：年會各項贈品準備及發放標準。113 年捐款芳名錄、庫存物品統計表、設服務台收繳年費、餐費。接受責賓贈禮。
4. 器材組：113 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、113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：113年服勤時數統計表、大豹溪救生站分布圖、大豹溪物資捐贈名冊、大豹溪督導輪值表。
9. 檔案組：113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）、113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：113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、志願服務紀錄冊、志工榮譽卡作業發放準備。

年度訓練工作將告一段落，除急救組、競賽組及體育署救生員班陸續開課，後續尚有其它會議，年刊編撰或活動需要大家共同完成。感謝大家近一年來辛勤努力服務會員、協助水安隊業務，期望後續活動各組能全力以赴，堅持到底，完成今年的任務。在此再次感謝各位幹事部與組員們的全力支持及幫忙。

下月工作重點

10月會所值勤由聯絡組 / 資訊組負責

9月21日 BLS 開訓

9月29日 大豹溪關站

9月30日 體育署救生員新訓班開訓

9月30日 競賽組 - 基礎精進班開訓

10月5日 支援白宮戒護活動

10月5日 急救員班開訓

會員活動暨會員成長訓練活動

9月20日 運動營養與恢復

9月27日 皮革手作零錢包

10月6日 / 10日 IRB 訓練班

10月19日 SUP 訓練班

10月19日 新手船釣 & 歡樂
BBQ





【訓練組-訓練成果】

★ 台大高級班 總教練 柯文傑



★ 第 19 期游泳教練班 總教練 江謝瑞



★ 競賽組《基礎精進班》總教練 鄧朝興





【財務組】
九月物資捐贈芳名錄

日期	班別	姓名	金額 / 物資
9月2日	台科 高級二	黃銀美	捐款 現金壹仟元
9月5日		大業汽車精品 股份有限公司	捐款 現金十萬元
9月8日	孝	王敬皓前會長、 江謝瑞前會長、 呂啟帆教練、 吳佳蓓教練	捐贈 一百箱礦泉水
9月9日	仁	鄭茂鴻前會長	捐款 現金壹仟元
9月1日	信	陳加欣教練	捐贈 大豹溪物資 飲料二箱
9月1日	愛	林文正教練	捐贈 大豹溪物資 水果一批
9月7日	忠	黃美惠教練	捐贈 大豹溪物資 飲料二箱
9月7日	愛	沈光輝教練	捐贈 大豹溪物資 飲料四箱
9月8日	義	周慧敏總幹事	捐贈 大豹溪物資 養樂多二箱
9月14日	仁	呂理金教練	捐贈 大豹溪物資 飲料二箱
9月15日	孝	洪琪真教練	捐贈 大豹溪物資 點心一盒
9月17日	忠	紀貴元教練	捐贈 大豹溪物資 飲料四箱
9月17日	忠	林欽鐘前會長	捐贈 大豹溪物資 月餅一批
9月17日	忠	林繼祥會長	捐贈 大豹溪物資 雪花糕一批
9月17日	義	周慧敏總幹事	捐贈 大豹溪物資 柚子二箱、柚子果醬一瓶
9月22日	孝	郭銘新教練	捐贈 大豹溪物資 卡士達蛋糕一批
9月29日	忠	孫嘉蔚教練	捐贈 大豹溪物資 芋頭西米露一批
9月27日	忠	李立忠教練	捐款 現金九百餘元





【研訓組公告】

各位教練好：

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 113 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，提供教練們參考。

【各項獎勵申請資格】

1. 完繳本會 114 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 113/12/31 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) 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】 (114 年申請至 114/01/20 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】（114 年申請至 114/03/15 12:00 止）

說明：

依據「新北市志願服務獎勵辦法」與「新北市 114 年度志願獎勵實施計畫」規定辦理，志工之獎勵等次如下：

- A. 累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 113 年 12 月 31 日於新北市境內服務之年資與服務時數。

註 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】（114 年申請至 114/04/15 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。





【服務組公告】
大豹溪服勤時數登錄

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
忠	王政宗	96	132	84	108	108	528
忠	江佳芸	-	12	-	-	-	12
忠	江謝瑞	12	12	12	-	-	36
忠	何錦龍	-	-	-	24	12	36
忠	吳念峯	12	-	-	-	-	12
忠	吳俊達	-	-	-	72	-	72
忠	吳政穎	-	48	-	24	-	72
忠	吳興財	-	12	-	12	-	24
忠	李美玉	12	96	84	108	24	324
忠	阮健彰	24	36	-	36	-	96
忠	孟言叡	-	-	-	-	12	12
忠	林志榮	84	108	36	12	36	276
忠	林明潼	-	12	-	-	-	12
忠	林奕君	-	-	-	12	-	12
忠	林啟濤	-	-	-	-	12	12
忠	林欽鐘	-	-	-	12	-	12
忠	林繼祥	48	72	84	84	84	372
忠	林鑫宏	48	24	-	-	-	72
忠	金文華	-	36	48	48	36	168
忠	侯梅嬌	-	-	-	24	-	24
忠	施啓洋	48	12	-	12	-	72
忠	紀貴元	-	-	-	-	12	12
忠	范順德	12	-	-	-	-	12
忠	孫嘉蔚	-	-	-	-	12	12
忠	張仲皓	-	-	-	24	-	24
忠	梁興新	-	24	-	12	-	36
忠	陳天生	-	24	-	12	-	36
忠	陳永翔	-	12	12	12	-	36
忠	陳明珠	-	-	-	12	-	12
忠	陳皇龍	12	12	12	24	-	60
忠	陳唐旭	24	12	24	24	-	84
忠	陳家興	12	-	24	36	36	108
忠	游明雪	36	12	-	12	36	96
忠	雲小珍	-	24	-	24	-	48
忠	黃美惠	-	12	-	-	12	24

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
忠	鄔建國	-	-	-	-	12	12
忠	廖元隆	24	44	12	12	12	104
忠	劉育誠	36	12	-	12	36	96
忠	劉孜權	-	72	48	36	96	252
忠	劉芸鳳	-	12	-	48	-	60
忠	劉慧明	-	-	-	12	-	12
忠	蔡佳勳	-	12	-	-	-	12
忠	蔡政育	-	24	-	24	-	48
忠	蔡國亮	48	72	12	84	60	276
忠	鄭志新	24	36	24	36	12	132
忠	鄭燕宗	-	-	-	36	-	36
忠	薛蘭香	-	24	-	12	-	36
忠	謝和興	24	12	-	48	-	84
忠	謝宜桓	12	-	-	-	12	24
忠	謝忠華	-	12	48	24	-	84
忠	藍珮晴	-	24	-	24	-	48
孝	方可晴	-	-	24	-	-	24
孝	王祥安	-	33	-	-	-	33
孝	江 渝	48	12	-	24	24	108
孝	李世惠	72	108	48	72	12	312
孝	李志龍	-	-	-	12	-	12
孝	林岳勳	-	12	24	-	-	36
孝	林榮禾	-	-	-	12	-	12
孝	林麗花	-	12	-	-	-	12
孝	花稜堤	12	36	-	36	-	84
孝	邱志強	24	24	36	12	24	120
孝	邵匡執	24	24	12	48	60	168
孝	俞佳宏	-	12	-	12	-	24
孝	柯文傑	-	-	-	12	-	12
孝	段榮保	12	36	12	60	-	120
孝	洪琪真	12	12	12	24	36	96
孝	許書豪	12	-	-	12	24	48
孝	許懷台	36	24	-	12	60	132
孝	郭力綱	36	-	-	24	12	72
孝	郭依寧	24	12	36	12	24	108



班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
孝	郭銘新	48	60	36	60	36	240
孝	陳國弘	24	12	24	24	12	96
孝	陳新川	96	132	84	108	120	540
孝	陳瑞元	-	-	-	12	-	12
孝	彭千瑜	-	-	12	24	12	48
孝	曾光亮	12	-	-	12	-	24
孝	曾美雲	12	-	-	-	-	12
孝	曾鵬輝	-	24	-	-	-	24
孝	游勝麟	24	36	12	-	12	84
孝	趙元	-	12	12	12	24	60
孝	趙華貞	12	-	36	24	12	84
孝	劉文振	36	36	-	-	-	72
孝	蔡秀虹	36	24	-	12	60	132
孝	鄭如意	24	24	-	-	-	48
孝	黎娟佑	12	-	-	-	-	12
孝	賴滉瀛	56	108	60	84	96	404
孝	羅達權	24	36	-	12	12	84
仁	王雅鈴	12	24	-	12	-	48
仁	王嘉齡	-	24	-	-	-	24
仁	田少勤	12	12	12	-	-	36
仁	朱妍婕	-	24	-	24	12	60
仁	呂欣勇	24	12	-	-	-	36
仁	呂昱霆	-	12	-	-	-	12
仁	呂理金	-	-	-	-	12	12
仁	李宏仁	-	-	12	-	-	12
仁	李勇賢	12	12	-	12	12	48
仁	李震榮	-	-	-	12	-	12
仁	周禹丞	-	12	-	12	-	24
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	-	24
仁	洪茂森	-	-	12	-	12	24
仁	洪軒茂	12	24	12	-	-	48
仁	紀筱柔	-	-	-	-	12	12
仁	高香梅	72	60	48	36	48	264
仁	高專長	36	12	-	12	12	72
仁	張建雄	-	12	-	-	-	12

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
仁	張家祥	-	24	12	-	12	48
仁	張國輝	96	108	12	24	96	336
仁	許景陽	84	120	84	108	96	492
仁	陳怡樺	24	12	24	12	-	72
仁	陳冠耀	12	24	-	12	-	48
仁	陳韋仲	24	-	-	-	-	24
仁	陳珮縈	24	-	-	-	-	24
仁	陳詩月	12	-	-	-	-	12
仁	陳壽祺	36	108	72	36	24	276
仁	湯玉枝	-	12	-	12	12	36
仁	黃素貞	-	-	-	24	-	24
仁	葉峯良	-	-	-	24	-	24
仁	廖彩雲	-	36	-	20	12	68
仁	劉元生	24	36	-	-	-	60
仁	劉心怡	-	24	12	-	-	36
仁	劉建宏	12	-	-	-	12	24
仁	蔡文全	-	12	-	-	-	12
仁	蔡佳諺	-	36	-	-	12	48
仁	鄧順文	-	12	12	12	24	60
仁	盧焯宏	-	-	24	-	-	24
仁	蕭勝明	36	12	12	12	12	84
仁	簡子寧	-	12	12	12	-	36
仁	顏豪志	-	24	-	12	36	72
愛	丁艷紅	-	24	-	-	12	36
愛	方勇婷	-	-	24	-	-	24
愛	王艾	-	60	36	24	36	156
愛	余明俊	-	-	-	12	-	12
愛	冷相怡	-	12	12	12	-	36
愛	吳桂雲	12	12	-	-	-	24
愛	呂紹煜	24	60	-	24	-	108
愛	李坤璋	-	24	-	12	-	36
愛	李振明	-	-	-	12	24	36
愛	沈光輝	-	12	-	-	12	24
愛	沈彥宏	-	60	24	-	-	84
愛	林士傑	36	72	12	72	48	240
愛	林文正	-	-	-	-	12	12
愛	林文賢	24	48	24	12	-	108
愛	林春根	72	96	24	48	12	252
愛	林意隴	12	24	12	-	-	48





班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
愛	林麗美	12	12	12	12	36	84
愛	邱明柔	48	24	-	12	-	84
愛	柳欣秀	24	36	12	72	24	168
愛	洪志文	-	12	-	-	-	12
愛	洪聖淵	-	-	12	12	-	24
愛	唐懿玲	-	-	36	48	48	132
愛	翁淑韻	36	60	-	-	-	96
愛	高俐玲	12	48	-	-	-	60
愛	張秀緞	12	12	-	-	-	24
愛	張光輝	-	-	-	12	-	12
愛	張欽銘	-	-	-	-	12	12
愛	張雅菁	-	-	-	24	-	24
愛	張敬婕	12	12	12	12	-	48
愛	莊麗芳	-	36	12	-	-	48
愛	許堯舜	-	-	-	24	-	24
愛	連志光	-	72	12	24	12	120
愛	陳世昌	-	-	12	-	-	12
愛	陳志銘	48	24	36	24	-	132
愛	陳春柳	-	-	24	60	48	132
愛	陳春桂	84	132	84	96	120	516
愛	陳柏辰	-	12	12	-	-	24
愛	陳清雲	-	-	12	-	-	12
愛	陳毅威	-	24	12	84	24	144
愛	陸仙舟	12	48	12	12	-	84
愛	傅上珍	-	24	-	12	24	60
愛	黃秀雯	12	48	72	72	36	240
愛	黃昱衡	-	-	-	72	-	72
愛	楊健生	-	-	-	-	12	12
愛	廖欣怡	-	-	-	12	-	12
愛	翟修曼	48	60	12	72	48	240
愛	劉妍麗	24	48	24	12	-	108
愛	劉鼎盛	12	12	-	-	-	24
愛	蔡曼琳	12	48	24	-	-	84
愛	蔡親偉	96	132	60	108	108	504
愛	鍾辰奕	36	36	-	36	24	132
愛	顏士鈞	-	24	-	-	-	24
愛	魏孫平	-	-	-	24	-	24
信	吳秀岑	36	12	-	-	-	48
信	吳佳蓓	-	-	-	12	-	12

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
信	吳秉珊	36	24	12	48	-	120
信	呂啟帆	36	60	36	24	-	156
信	宋秀香	-	-	-	12	-	12
信	李宜勳	-	-	-	12	12	24
信	李漢忠	24	36	-	-	48	108
信	杜國業	-	36	48	60	108	252
信	沈哲宇	12	12	12	24	-	60
信	周文賓	36	24	12	24	48	144
信	林恩彤	36	24	24	48	12	144
信	洪一焜	-	24	-	-	-	24
信	洪居華	12	60	-	12	-	84
信	胡殿輝	48	24	-	36	-	108
信	范景翔	-	-	-	12	-	12
信	孫文雄	-	-	-	12	-	12
信	孫瑋辰	96	96	60	60	96	408
信	徐櫻娟	-	-	-	24	12	36
信	張婷	12	-	24	-	-	36
信	張仙助	12	-	-	-	-	12
信	張雅雯	48	24	-	12	-	84
信	許勻嘉	-	48	-	-	-	48
信	許仲辰	12	48	24	12	12	108
信	陳加欣	-	-	-	-	12	12
信	陳怡凌	-	12	-	12	-	24
信	陳恒毅	-	24	-	-	24	48
信	陳瑋鑫	-	-	24	-	12	36
信	陳學政	-	-	-	24	12	36
信	陳闕倫	-	12	-	24	-	36
信	童宜雄	12	-	-	-	-	12
信	黃英哲	-	-	-	12	-	12
信	黃莉婷	-	12	-	-	-	12
信	黃錦蘭	-	-	-	12	-	12
信	黃耀樟	-	24	-	-	-	24
信	葉淑嫻	12	-	-	-	-	12
信	廖苡竹	24	24	12	12	-	72
信	翟威晨	-	-	-	12	-	12
信	趙儀蕙	36	24	12	-	-	72
信	劉豈靖	60	-	-	-	-	60
信	蔡青芬	-	24	-	12	-	36
信	蔡閔如	-	12	-	-	-	12



班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
信	鄧朝興	-	-	-	12	-	12
信	鄭莉佩	-	12	-	12	12	36
信	賴建同	-	24	-	36	12	72
信	譚國斌	-	12	-	-	-	12
義	王柏堯	12	24	-	-	12	48
義	王當傑	12	12	-	72	36	132
義	池旺融	84	108	36	108	108	444
義	余懿桓	-	-	-	12	12	24
義	余啟源	72	60	48	36	48	264
義	余淑華	24	12	-	60	-	96
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	108	108	468
義	林宛靖	24	12	-	-	-	36
義	林芳吟	-	12	-	-	12	24
義	林英作	-	12	-	-	-	12
義	林錦龍	24	-	-	12	12	48
義	邱宏淇	12	-	-	12	-	24
義	邱珮瑜	-	36	36	-	-	72
義	邱凱琪	36	24	-	48	24	132
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	-	24	-	36
義	莊玉璇	-	12	-	72	-	84
義	許明煌	12	36	36	48	12	144
義	陳佳吟	-	12	48	36	-	96
義	陳淨	-	-	-	12	-	12
義	陳添壽	12	48	-	-	-	60
義	游又羣	24	-	-	-	-	24
義	馮阿春	-	-	-	12	-	12
義	黃宣婷	24	12	12	-	-	48
義	黃桂香	48	24	12	36	-	120
義	黃暄雲	12	24	12	-	-	48
義	黃詩芹	12	24	-	-	12	48
義	楊仁德	12	12	12	24	-	60
義	蔡景德	-	12	-	12	-	24
義	鄭若藍	24	-	-	-	-	24

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
義	鄭誌榮	8	36	24	36	-	104
義	燕睿成	-	-	-	60	-	60
義	盧文彥	12	-	24	12	-	48
義	盧俊宏	-	-	-	72	36	108
義	賴文正	12	-	-	-	-	12
義	賴宜呈	-	-	12	36	-	48
義	藍育仁	-	-	-	60	36	96
義	魏芳文	-	-	-	12	-	12
和	吳聰旗	-	-	-	12	-	12
和	李威霖	12	12	-	-	-	24
和	林莉君	36	24	-	-	-	60
和	林筱謙	-	-	-	24	-	24
和	林禕虹	-	12	-	-	-	12
和	林維德	-	-	-	12	-	12
和	林增元	-	36	-	36	12	84
和	林錫忠	12	12	-	-	-	24
和	洪彥雄	24	48	-	48	36	156
和	紀佩如	-	-	-	-	12	12
和	紀慈慧	-	48	-	36	12	96
和	徐廷順	36	24	-	60	24	144
和	桂先芄	-	12	-	36	-	48
和	高藝值	12	24	-	-	-	36
和	高灌鏗	-	-	-	24	-	24
和	張瑞城	24	36	12	36	-	108
和	郭建麟	-	-	-	12	-	12
和	陳正廷	-	60	36	12	-	108
和	陳玉婷	36	36	12	24	-	108
和	陳怡羣	-	-	12	12	12	36
和	黃羽君	12	72	12	12	-	108
和	楊千慧	-	24	24	36	12	96
和	鄔汝彬	48	60	21	48	36	213
和	廖憶菱	24	72	24	24	-	144
和	劉家瑋	-	72	12	12	-	96
和	蔡佩珊	-	-	-	24	-	24
和	蔡依玲	12	12	24	36	-	84
和	鄧俊男	-	12	24	36	-	72
和	簡淑娟	24	12	24	12	36	108
和	簡靖文	24	12	24	12	36	108
平	卜冠倫	-	24	-	-	-	24





班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
平	王世琦	24	12	-	12	36	84
平	王雪華	-	36	-	36	12	84
平	朱培仁	12	12	-	24	-	48
平	机詩雅	-	-	12	-	-	12
平	江致嫻	12	-	12	-	-	24
平	李怡寧	72	48	-	-	-	120
平	李金昌	-	-	-	-	24	24
平	林子欽	-	-	-	12	-	12
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	-	24
平	柯蓉璇	12	-	-	-	-	12
平	徐健軒	-	-	12	12	-	24
平	高企樟	36	36	-	12	12	96
平	高瑜菁	-	84	24	48	36	192
平	張奕佳	-	-	12	-	-	12
平	陳錦華	-	84	12	24	-	120
平	馮雅婷	24	-	24	24	-	72
平	黃育貞	-	-	-	24	24	48
平	楊其昌	12	48	24	24	24	132
平	廖原賢	-	-	-	-	12	12
平	劉宜惠	12	-	12	-	-	24
平	賴思樺	12	-	-	-	-	12
平	簡韻家	-	-	-	12	-	12
平	簡銘展	-	36	-	-	-	36
平	羅井茂	36	132	48	84	120	420
平	羅欣怡	-	12	12	-	-	24
平	羅家倩	-	12	-	12	-	24
平	鐘永明	12	72	-	12	24	120
台科一	洪福燦	*	60	-	24	24	108
台科一	鄭亦然	*	48	-	24	12	84
台科一	劉智豪	*	36	-	12	-	48
台科一	黃重凱	*	48	-	-	-	48
台科一	魏澤嵩	*	60	-	-	24	84
台科一	趙文淵	*	24	24	-	-	48
台科一	陳文福	*	84	48	72	24	228
台科一	陳俊游	*	48	12	-	-	60
台科一	蔡傅全	*	48	-	24	12	84

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
台科一	徐南煌	*	60	12	12	12	96
台科一	周家豪	*	60	12	12	-	84
台科一	李賢城	*	72	12	12	12	108
台科一	洪均燦	*	24	-	-	-	24
台科一	蔡輝靈	*	24	-	-	-	24
台科一	洪晨祐	*	48	-	24	12	84
台科一	林美宏	*	24	-	-	-	24
台科一	曹玲玲	*	96	24	-	-	120
台科一	連欣儀	*	108	-	-	-	108
台科一	吳芷涵	*	36	12	24	24	96
台科一	江淑薇	*	24	24	36	12	96
台科一	楊舒宇	*	72	24	-	24	120
台科一	陳逸紅	*	48	24	24	12	108
台科一	徐昀穗	*	48	12	12	12	84
師大一	陳建樹	*	48	-	24	-	72
師大一	林偉泰	*	24	-	-	-	24
師大一	呂其翰	*	48	-	-	-	48
師大一	黃博新	*	24	-	-	24	48
師大一	王仲璋	*	24	-	-	-	24
師大一	陳李泉	*	60	12	24	-	96
師大一	王椿堂	*	24	-	12	12	48
師大一	呂耀元	*	48	-	24	36	108
師大一	王昱愷	*	36	12	-	12	60
師大一	何勝惟	*	48	12	24	36	120
師大一	趙偉凱	*	24	12	12	-	48
師大一	林源祥	*	36	12	12	12	72
師大一	高清潭	*	48	-	12	-	60
師大一	蕭緯騏	*	60	-	-	-	60
師大一	楊淑雯	*	12	-	-	36	48
師大一	李麗嬌	*	60	-	12	-	72
師大一	阮青穎	*	84	12	-	12	108
師大一	葉家葵	*	48	24	12	-	84
師大一	林芙儀	*	24	12	-	12	48
師大一	胡瑋純	*	36	-	12	-	48
師大一	廖上儀	*	-	-	-	48	48
師大一	梁艾倩	*	36	60	36	12	144
師大一	廖唯琇	*	48	-	-	-	48
師大一	吳霽修	*	72	12	12	48	144
師大一	吳玉珍	*	48	-	24	36	108



班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
師大一	郭珊妤	*	36	-	12	24	72
師大一	張芯瑜	*	24	-	24	-	48
師大一	王麗玲	*	72	-	-	-	72
師大一	蔡金來	*	60	-	24	-	84
水藍一	涂傳誠	*	24	24	12	12	72
水藍一	林欣玉	*	24	24	24	12	84
水藍一	徐亦庠	*	24	36	24	-	84
水藍一	許雲晴	*	12	12	-	-	24
水藍一	沈 騏	*	24	36	24	-	84
水藍一	許友源	*	24	12	-	-	36
水藍一	王梓安	*	24	24	12	12	72
水藍一	王智億	*	24	36	24	12	96
水藍一	麥揚竣	*	24	36	12	20	92
水藍一	王紳后	*	24	36	24	12	96
水藍一	許志明	*	24	36	48	12	120
水藍一	翁國庭	*	24	-	33	-	57
水藍一	潘姿蓉	*	24	48	12	12	96
水藍一	羅瑀瑄	*	24	24	12	-	60
水藍一	練雅方	*	24	-	48	48	120
水藍一	吳心怡	*	24	36	36	-	96
水藍一	陳錦璉	*	24	12	-	-	36
水藍一	賴盈君	*	24	36	36	-	96
水藍一	劉涵芸	*	24	24	24	-	72
青年夜	許舒凱	*	24	24	-	48	96
青年夜	Willam	*	24	-	-	12	36
青年夜	林欣澤	*	12	24	12	-	48
青年夜	蔡睿謙	*	24	12	36	36	108
青年夜	黃兆慶	*	24	24	48	36	132
青年夜	張文鴻	*	24	24	48	12	108
青年夜	許珈銅	*	24	72	36	96	228
青年夜	胡長樞	*	24	-	12	-	36
青年夜	王若綺	*	24	24	48	12	108
青年夜	李淑宜	*	24	12	12	-	48
青年夜	黃淑詩	*	24	24	-	48	96
青年夜	粘惠雯	*	24	12	24	36	96
青年夜	吳巧如	*	24	-	-	60	84
青年夜	江瑋玲	*	24	12	24	24	84
青年夜	許瀟尹	*	24	24	24	24	96
青年夜	林欣霖	*	24	24	36	48	132

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
青年夜	賴慧穎	*	24	12	12	36	84
青年夜	吳雨純	*	24	12	36	24	96
青年夜	趙倚君	*	12	12	48	-	72
青年夜	張舒涵	*	24	12	36	24	96
青年夜	唐雯君	*	24	12	36	-	72
青年夜	林宛柔	*	24	12	60	-	96
青年夜	沈素萍	*	12	24	48	36	120
青年夜	許庭瑜	*	24	24	48	-	96
青年夜	陳若嵐	*	24	60	48	12	144
青年夜	劉逸萱	*	24	24	48	-	96
青年夜	蔡孟捷	*	24	24	24	24	96
青年夜	吳彥霓	*	12	-	48	36	96
台科二	蘇太元	*	*	*	60	60	120
台科二	潘慧瑄	*	*	*	84	12	96
台科二	陳昱書	*	*	*	48	-	48
台科二	蕭政倫	*	*	*	24	24	48
台科二	王建華	*	*	*	60	36	96
台科二	葉銘鎰	*	*	*	36	-	36
台科二	周哲聿	*	*	*	36	60	96
台科二	林廷信	*	*	*	36	24	60
台科二	許書璋	*	*	*	48	48	96
台科二	簡子傑	*	*	*	48	12	60
台科二	葉家安	*	*	*	24	24	48
台科二	陳家銘	*	*	*	36	12	48
台科二	楊閔惟	*	*	*	48	-	48
台科二	張兆安	*	*	*	84	12	96
台科二	林政傑	*	*	*	24	-	24
台科二	湯子賢	*	*	*	72	-	72
台科二	蔡宥茂	*	*	*	84	84	168
台科二	徐瑜婕	*	*	*	60	36	96
台科二	許采潔	*	*	*	48	-	48
台科二	許希優	*	*	*	48	-	48
台科二	林佳樺	*	*	*	48	24	72
台科二	黃銀美	*	*	*	48	12	60
台科二	施潔慧	*	*	*	36	12	48
台科二	蔡苡琳	*	*	*	48	-	48
台科二	陳冠雲	*	*	*	12	36	48
台科二	沈秀玫	*	*	*	36	12	48
台科二	王上芳	*	*	*	24	24	48





班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
台科二	吳庭瑋	*	*	*	60	48	108
台科二	張沛琳	*	*	*	36	12	48
台大一	孔繁華	*	*	*	60	36	96
台大一	葉軒宏	*	*	*	36	12	48
台大一	廖允瀚	*	*	*	36	12	48
台大一	連信智	*	*	*	48	-	48
台大一	吳蘭耕	*	*	*	48	-	48
台大一	阮驛成	*	*	*	48	-	48
台大一	李文正	*	*	*	84	12	96
台大一	韓守義	*	*	*	36	12	48
台大一	柯盛翔	*	*	*	48	-	48
台大一	徐瑋智	*	*	*	36	12	48
台大一	黃士杰	*	*	*	36	12	48
台大一	黃煒智	*	*	*	60	36	96
台大一	范良存	*	*	*	60	-	60
台大一	柯王強	*	*	*	84	12	96
台大一	蔡嘉珉	*	*	*	60	12	72
台大一	賴柏文	*	*	*	36	12	48
台大一	林奕安	*	*	*	24	24	48
台大一	吳采倫	*	*	*	72	-	72
台大一	王美娟	*	*	*	60	-	60
台大一	嚴宜凡	*	*	*	48	12	60
台大一	林美鳳	*	*	*	48	-	48
台大一	陳佳欣	*	*	*	60	-	60
台大一	陳彥汝	*	*	*	24	24	48
台大一	鄭佳綾	*	*	*	60	36	96
台大一	林愷玉	*	*	*	48	-	48
台大一	劉美嬌	*	*	*	36	-	36
台大一	翁郁容	*	*	*	72	36	108
台大一	林宜蕓	*	*	*	60	-	60
台大二	高益承	*	*	*	12	76	88
台大二	羅廣宇	*	*	*	12	84	96
台大二	潘瑞士	*	*	*	12	36	48
台大二	劉念明	*	*	*	12	36	48
台大二	嚴治翔	*	*	*	12	12	24

班別	姓名	5月	6月	7月	8月	9月	合計
台大二	黃翔驛	*	*	*	12	-	12
台大二	許舒淮	*	*	*	-	48	48
台大二	林明傑	*	*	*	12	36	48
台大二	劉俊成	*	*	*	12	60	72
台大二	李後璋	*	*	*	12	96	108
台大二	孫建平	*	*	*	12	48	60
台大二	巫奇軒	*	*	*	12	36	48
台大二	李祐宸	*	*	*	12	36	48
台大二	劉俊霆	*	*	*	-	24	24
台大二	張詠睿	*	*	*	9	72	81
台大二	陳冠綸	*	*	*	12	36	48
台大二	吳沐枕	*	*	*	12	36	48
台大二	賴沐清	*	*	*	12	84	96
台大二	高文旆	*	*	*	12	48	60
台大二	黃家榮	*	*	*	12	60	72
台大二	李晨瑜	*	*	*	12	76	88
台大二	蔡雅娟	*	*	*	12	48	60
台大二	蘇迎晨	*	*	*	12	48	60
台大二	顏淑芬	*	*	*	12	92	104
台大二	高佳可	*	*	*	12	36	48
台大二	何婉如	*	*	*	12	48	60
台大二	林鈺真	*	*	*	-	72	72
台大二	吳幸璇	*	*	*	12	36	48
台大二	陳素女	*	*	*	-	96	96
台大二	周怡君	*	*	*	12	60	72
台大二	陳冰瑩	*	*	*	12	84	96
台大二	戴君慈	*	*	*	12	36	48
台大二	聞人葶	*	*	*	12	36	48
台大二	蔡筠絨	*	*	*	12	84	96
台大二	孔祥蕓	*	*	*	12	36	48
台大二	周芹妤	*	*	*	12	36	48
台大二	陳逸嫻	*	*	*	12	36	48
台大二	沈峰美	*	*	*	12	84	96
台大二	彭金玉	*	*	*	12	60	72



大豹溪 7、8、9 月慶生大會

[圖/文 服務組長 蔡親偉]

中秋歡樂值勤趴
玉兔嫦娥共伴隨
下哨應景月餅最合味
7.8.9 慶生活動共此回
慶生活動最特別的一次



請您來大豹溪 **中秋生日趴**



7~9月
慶生會



活動地點: 大豹溪 各服務站
活動時間: 9/17(二) 中秋節



熱血 55 小時

[文 / 洪軒茂 圖 / 陳家興]

體育署救生員訓練
LIFEGUARD
9/30 ~ 10/11



中和運動中心游泳池
 新北市中和區錦和路350之1號



新北市救生員教育服務推廣協會
 連絡人：林繼祥 0939-292312

這次的救生員專班真的是非常嚴謹和充實！自從八月份教育部體育署來函，水安隊取得體育署認證機構資格後，便於 9 月 30 日開辦了第一屆體育署救生員專班。持有水安隊救生證的學員享有早鳥優惠價，只需 \$3900 即可報名。這次的訓練為期 12 天，共計 55 個小時，從星期一到五每天在游泳池進行 4 小時的練習，週末則全天進行 8 小時的急救、法律、泳池相關及基本救生練習。如果上課期間有遲到、早退或請假，學員需另外補回時數。由於訓練期間遇到颱風假，課程延後兩天以補足時數。完成結訓考試後，學員才能獲得受訓證明，後續再進一步去考取體育署救生員證照。

授課教練團隊實力堅強，包括成華指導、王艾教練、旗伯、坤璋教授、仲皓總召、洸輝會長、美芳會長、朝興會長、茂鴻會長等。班主任慧敏總幹事和優質教練團：英作、士傑、桂雲、美惠等教練，以及實習教練們的協助，讓學員們在訓練中不斷成長和精進。

體育署的救生員屬於職業性質，與志工服務的救生不同，需要更加嚴謹的要求和對待。每天除了訓練課程的複習，還要進行計時測試，記錄救生四式及拖帶假人的時間，培訓出能夠面對考驗的實力，以期順利完成考試的磨練。這樣的訓練不僅僅是為了後續取得證照，更是為了培養出真正能夠在緊急情況下救人的專業救生員，第二期即將開放報名，您還不把握機會，趕快加入嗎？水安隊歡迎您。





泳渡初體驗 吃浮台上凸台

[圖/文 廖上儀]

這是我第一次參加泳渡日月潭的活動，謝謝水安隊舉辦這麼棒的行程，讓我們能這麼順利的完成，不論交通、住宿，還有上岸後的安排真的非常便利，讓大家都可以好好的享受這個別具意義的萬人泳渡活動。

更要謝謝蔡佳諺總教練在我們的救生班結束後集結同學們一起參與，還事先帶領我們到開放水域做此次的行前練習，並給予很多有助益的經驗分享，讓我們放鬆的好好玩！

對於這個在萬人泳渡中吃吃喝喝還成為女生第一個上岸的泳渡者頭銜，我真的非常驚訝！



在第二天不以競速為目的泳渡活動中，出發前我給自己目標只有兩項

1. 找浮臺教練們吃吃喝喝、體驗傳說中的餵食秀，還有和教練們合照留下難忘的回憶！

2. 難得能在日月潭的環境下游泳，除了體驗壯麗的潭景外也想知道自己大概能在多少時間內完成。

所以出發後第一時間我只有想先往前游開。避開人潮後再適應環境視野、找到自己游泳的節奏，但游出去大概500公尺後我發現前面只有少少的幾個人，不擁擠的環境下讓我可以安心的游，不用一直水中定位就能用巡航速度持續前進。

然後最重要的目標只有一個，往33號浮臺前進，去吃嘉齡、明潼教練貼心為我們準備的金莎巧克力。





第二站馬上從左邊斜切到對角 36 號志文教練的浮臺，他們說 40 號有牛排喔，還是妳幫我游過去再拿回來，哈哈哈哈哈，在這裡吃了糖果和喝了飲料，差點就要吃了辣豆乾。



第三站柏堯、詩芹教練準備了在水中踩水拿高腳杯喝綠茶的體驗，真的是太有趣了，後來想想拿著磚塊都能踩了，高腳杯對學員來說都是小意思！

「其實我知道什麼食物都不是重點，是在救生班學員教練們培養的情誼和同學間的那份革命情感，我們大家約定好浮臺見的承諾才是讓我一路向前的最大動力，所以這個第一是屬於大家的！」

在水安認識的每位教練和同學一直都是我學習的榜樣，很喜歡這個團體的正能量，大家在正向的感染中持續成長進步，謝謝你們讓我有一個這麼難忘的回憶，明年也會給自己訂立新目標，希望能在日月潭有更好的成績表現！





身障協會日月潭泳渡護航 授旗典禮

[圖/文 許明煌]

去年獨自參加了身障協會日月潭泳渡護航活動，今年邀請了許多同學一起共襄盛舉，宜呈更是了不起，他要陪伴一位視障朋友一起游，這個難度又更高，責任更大了，戴上陪游繩，多次在泳池練習培養默契；小胖則是機不離手，幫忙記錄下每一個珍貴的畫面和影片；辛苦的桂香像個保姆似的，協調著大小事，幫忙招呼著同學們，深怕落掉任何一位。



而我九月份在受游泳教練班的訓練，剛好今天訓練地點都在運動中心，請了一個小時的公假來參加典禮，今年是第二次護航，心情上也放鬆許多，而且號召了許多同學一起參與，覺得更有著不同的意義，期待大導演小胖能幫大夥記錄下美好精彩的一刻。





泳渡日月潭 護航初體驗

[圖/文 李賢城]

三位姊姊們是身障協會的泳者！她們很優秀也很勇敢！我一邊游一邊觀察她們水上、水下的動作，幾乎都只用手游還只比我慢一點點而已！從她們游泳的動作我也學習到很多技巧！

最重要的是她們也是天天克服肉體上的疲勞、很認真的練習、下水前很多人要幫助攙扶、但坐輪椅的姐說、不擔心我都有練習。聽了萬分感動，想說自己手腳靈活怎麼之前還怕成那樣、她們還很少有機會到處游泳練習抓浮標。

真實下水後我自己好幾次被浮標纏住頸部，要下潛才能解套、但她們一次都沒有被繩索纏身。跟著她們游很多憂慮好像都煙消雲散！很享受跟她們一起游泳的過程。是一次非常難忘的經驗。



2024 泳渡日月潭 護航教練分組名單

- | | |
|--|---|
| 第一組：張寶菊、楊順興、呂家溼、
涂儼庭
護航教練：吳秉珊、胡殿輝 | 第六組：連文雄、王登昌、黃崇熙
護航教練：沈彥宏、林育良 |
| 第二組：林政逸、林承潔、吳珮綺
護航教練：黃桂香 | 第七組：匡惠珍、張芯瑜、李淑貞、
郭至惠
護航教練：許明煌、徐亦庠 |
| 第三組：翁菁鄉、李協興、李 昀、
李 岫
護航教練：賴宜呈、黃宣婷 | 第八組：曾春玉、郭富修、李淑萍
護航教練：黃暄雲 |
| 第四組：劉平郎、林秀珠、郭碧惠、
葉麗惠
護航教練：李賢城、黃秀雯
陪 游：湯舒婷 | 第九組：楊火明、王冠之、蔡玉詩、
賴玉蘭
護航教練：劉昱靖、林恩彤 |
| 第五組：蘇肇隆、李麗嬌、吳世明
護航教練：林宛靖、彭泉皓 | 第十組：陳獻銘、蘇秋涼、蔡金來、
廖永達
護航教練：李哲賢、柯王強 |
| | 機 動 組：鄧朝興、林寬城、林建銓、
邱泓淇 |



日月潭有您相伴真好 說不完的感謝

感謝大家參與、謝謝大家這兩天相互幫忙，感謝水安教練、有您們幫忙真好！

謝謝志工、謝謝...您們
感謝教練團 by 寶菊



謝謝參與活動的人，無論參加泳渡，協助泳渡，專程志工，就是為了熱心參與報名的，當然很多人捐款，讓旅程增加色彩，更值得珍惜的是每位熱心參與。這沒有比賽，也沒有得失，只讓每個人留下美好的回憶。

by 楊志堅



感謝各位教練、志工夥伴。這些日子為身障者的付出，萬人泳渡日月潭，由於你們奉獻犧牲這愛的活動，才能圓滿成功。在此謹以簡短幾句謝謝。謝謝各位教練、志工及全體隊員。美就是心中有愛，愛到最高點，有愛無礙。

李連忠



謝謝護航教練一路相伴，協助儼庭盡情揮灑，泳渡日月潭！

by 順興

感謝護航教練的陪游，大家都分散了，還好有你幫我指引方向！

by 儼庭



非常謝謝秉珊和殿輝輪流相伴陪游，還有寶菊優雅的伴遊，那樣的畫面真的太唯美，已深刻記在心裡～哈哈，儼庭多日以來的練習也完美呈現，感謝讓我有機會體驗泳渡日月潭，第一組實在太讚了。

by 家滢



感謝參與的會員及志工和水安教練們的護航，也感謝小建、小寶辛勞協助上下車～讚

by 小逸





中和區主委盃游泳比賽心得

[圖/文 梁艾倩]

我是今年五月進入水安隊師大一救生班的梁艾倩，六月上高級班的時候，看到蝶式游得很漂亮的學姊，向她討教游泳技能，她告訴我，去年為了中和區主委盃比賽認真練習了蝶式，才有現在的成果，讓我心生崇拜，默默地打內心深處也想跟她一樣。



在進入救生班前，雖然每周最少游一次，但我只會用小學學的捷式打天下，連踩水都不會，高級班之前也完全沒學過蝶式。高級班是我第一次接觸蝶式，第一次兩隻手一起揮臂，也第一次知道游泳是會拉傷的。

說也奇妙，當自己想要一樣東西的時候，全世界都會站出來幫你，當我想把蝶式學起來的時候，水安隊就在七月開了蝶式班，一整個月都在游蝶式，在志文教練的帶領下用 Samba 做陸操，一個月扎實的游蝶式，雖然沒有游得很好，伯泰教練卻幫我拍出很多好照片，也間接增加我對蝶式的信心。

當中和區主委盃游泳比賽報名表出來的時候，我除了報名自己熟練的捷式外，還慫慫的報名了蝶式 50m。練習的時候才發現，50m 我常常會因為太喘或手臂沒力而無法一次游完 50m，在備賽的一個月內心很是緊張，只要有空檔時間，就去泳池練蝶式，手錶顯示我曾經有一次練了 1100m 的蝶式。



終於到了比賽當天，一早先吃掉一隻香蕉，避免比賽中的幾秒鐘有任何狀況，第一場 100m 捷式，沒有比賽過的我，聽到 TAKE YOUR MARKS 後，還在慢慢準備，完全忽略的出發哨聲，等我游出去，早已被水安的學姊們狠甩幾條大街，翻滾轉身的過程又不夠熟練，有一點屁股撞牆的感覺，在努力的追趕下，我擠進了第三名。50m 捷式的時候，我游了 52 秒，自己最快的紀錄式是 49 秒，對自己的這個紀錄還算可以接受，但競爭激烈的請況下，我連



第三名都擠不進去。下午，既期待又害怕的蝶式終於上場了，一直告訴自己只要穩穩地游，一口氣把 50m 游完就好，因為比賽的人少，女子和男子組同一場次，我還在前 15m 蝶腰就看到旁邊水道的男子已經衝出去了，我只能一直告訴自己穩住，依照自己的節奏，我竟然就這樣在不急不緩不喘的情況下游完 50m，對比賽三個月前才學蝶式的自己，有這樣的成績，已經心滿意足。

在水安這樣的團體，最有趣的就是團體接力。我們中午組成接力隊，因為有大學生被分在青壯組，要跟體力最旺盛的高中、大學生一較高下，而我是最後一棒，很快我們這些水安老骨頭就落後了，看著旁邊的水道游完，運動精神驅使下，還是努力的游著，等到其他水道都已經上岸，最後一棒的我用自己最順的角度出發，水下蝶腰，意外的順利游完接力的 50m，我知道當時只有我一個人在水裡，7、80 雙眼睛在岸上觀看，還好不是大型社死現場，當我手碰到岸邊頭抬起來的瞬間，聽到全場的掌聲及歡呼。雖然跟獎盃完全無關，我卻深深愛上游泳比賽這樣的活動。

雖然過去幾年每周都游泳，也游過日月潭，但是加入水安的這一個夏天，真的讓生活變得很不一樣。



中和區主委盃游泳比賽心得

[圖 水安隊 / 文 張敬婕]

向過去的自己致敬，我可是曾在游泳比賽中 25 米游 9x 秒的選手。

當年心態回顧！跟所有泳道的選手說記得迎接我回來，拍手鼓掌成為全場矚目焦點，我很有自知之明～感謝大家為我加油～給我鼓勵～

「100 米自由式」：我平時自己游 4 分鐘，腳刻意平衡 + 偶爾打腿：3 分 10 秒，如果一直打腿…我 50 米游不完。所以還沒比賽前，目標游進 3 分鐘，結果直接游進 2 分半。我對自己很滿意。



「100 米蛙式」：我已經加快頻率了，一般來說我三五千米均速在 2 分 45 秒左右，但 100 公尺衝起來（我自己覺得）也就快個十秒…

「100 米仰式」：我就是來個「基本仰」，完全游開心，沒游過基本仰 100 米，被討厭的勇氣說不要在意他人眼光，誰知道呢？實力不足就靠社交，比賽…就是得等選手回來～讓全場為我加油。





中和主委盃工作人員分享

[圖/文 劉家璋]



9/29 (日) 一年一度的中和主委盃登場了！今年舉辦的場地在中和國中，一大早校門口就湧進大量人潮，由楊金明、林政福、陳才正會長帶領著所有工作人員主辦這次的比賽活動，今年我們教練班同學們也參與了這次活動的工作人員，江謝瑞總教練也特別安排進教練班的課程，將裁判講習、比賽規則列入今年教練班的教學裡，讓我們從不同的面向，來看比賽中教練們所做的事情。



比賽當天工作人員除了有豐富經驗的計時教練與檢錄教練團，其餘為我們教練班同學們分配協助資深教練們，場地布置教練們已提前做好賽道、記分板、音響設備等，確保比賽當天一切運作正常，而我們教練班簡單來說主要是負責動線引導、維持現場秩序、成績張貼與書寫公告名次，垃圾整理、場地復原及時支援與調度，然而！一點也不簡單啊！光是選手檢錄就需進出管控，讓選手們在比賽前有良好休息等待區，還有專門的帶隊人員帶隊進場，進場後還會再做比賽的說明，比賽結束後，成績確認還有層層關卡，一是碼錶計時教練，二是協助判斷的工作人員，三是最後登入電腦輸入確認，最後送至我們工作人員手上填寫與張貼到公佈欄上。

然而每年的中和盃就是水安一年一度的游泳比賽大拜拜與同學會，今年也都是水安教練同學們參與居多，看到許多偶像教練與同學們比賽，內心激動無比，真的是想給他她們大大的加油吶喊下去！身為機動組的我又必須保持公平





公正，所以只能在內心為這些教練們搖旗歡呼，今年水安教練同學們也是屢獲佳績涵蓋了許多獎項！原本擔心午後雷陣雨天氣不佳會影響當日比賽，不過這兩完全澆熄不了所有教練夥伴選手的熱情！每位選手全力以赴，不管成績是否有站上凸台，都是值得為自己鼓掌！



辦比賽活動著實不易，我與我老婆去年以選手的身分參加主委盃，今年站在工作人員的立場在看比賽活動，真心覺得身為選手真的非常幸福，感謝為了比賽在背後付出的所有教練工作人員們，同時也期待明年有更多的水安同學參與比賽或投入協助工作，有教練說，把訓練當成比賽，把比賽當成訓練！明年大家一起來聚會喔！





文化大學急救推廣

[圖/文 林榮宗]

9/29 星期假日，水上安全工作大隊在文化大學進修推廣部建國分部推廣急救，文大的學員們認真的學習 CPR+AED，以及異物哽塞的急救課程，期許有能力可以成為陸上救人一命的菩薩。

學員們熱烈的參與學習，可以深刻感受到學員們了解急救的重要性，認真的態度，讓教練們的付出更感欣慰。

感謝水安隊強大的急救教練團隊，尤其是理事長 王當傑和急救組長 梁興新全力的支援，因為有大家的共心協助，才有這場順利圓滿急救的推廣課程。



萬里白宮緯創家庭日

[圖/文 張敬婕]

山陀兒颱風剛襲過，新聞報導著萬里災情。這次任務與靜水泳池不同，我們面對的是自然災害後的潛在危險。繼祥會長帶領協會的 20 名救生員前往白宮行館，為緯創家庭日提供戒護，為守護台灣獻上一份心力。

抵達現場聽從會長的指揮，迅速整隊並劃分各個駐守點。海浪挾帶著大量碎木，兩米高的污濁浪潮拍打著海灘，風險隨之而來，因此不得下海游泳，僅供遊客踏踏水消暑，在岸邊建城堡享受家庭樂趣。我們密切關注潮汐水位上升及海面風速的變化，隨時調整警戒範圍。

在活動期間，夥伴們的執勤狀態至關重要，風沙和強光使得眼睛疲勞，會長也親自巡查，關心大家的需求並提醒提高警覺。各組按輪值在救生椅上執勤，其餘人員則在海灘上巡視，保持警戒並鳴哨提醒遊客。為降低環境風險，現場發起了淨灘行動，以行動愛護台灣，拾了些尖銳物、抓了些蜈蚣、清了些垃圾，還有人撿滿了好幾大袋的高爾夫球，或許可以考慮效仿澎湖，以海洋廢棄物如漂流浮球等素材，結合藝術建造裝置藝術品或家具，既環保又發展當地文化。

隨著天色漸暗，舞台區的樂團演出響起，戒護工作接近尾聲。救生員們集體走向海，間隔排隊站好，手勢傳達確認，最後一次同步鳴哨，安全撤離所有人。向大自然借用的場地致意復原，互敬互重的永續合作，希望今天參與的家庭感受到溫暖守護，最後感謝水安隊提供專業實踐機會以及感謝上天賜予平安，活動圓滿落幕。





充氣式救生艇 (IRB) Inflatable Rescue Boat 實作訓練

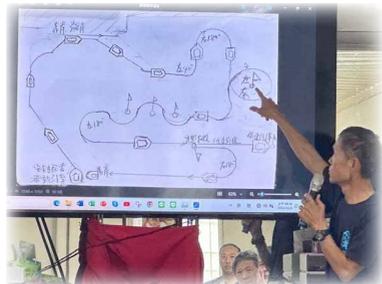
[圖/文 吳秀岑]

沒有最好，只有更好！！

總教練拿出實操課我們必須完成的訓練圖，把我給震呆了，靠岸、離岸、S形不能碰到浮標，還外加 360 度大旋轉等…，內容夠酷的吧！



上游水庫在洩洪，水的流速很快的環境下，大家剛開始方向感及油門掌控不佳的情況下，教練被我們轉的七葷八素，我們一次一次的練習，又一次一次的做錯，但教練們總是不厭其煩的指導我們每個動作，直到我們做對為止，金秋的微風輕輕和煦的吹來，深深感受到一份愛的傳承與期待。



山陀兒台風備災全紀錄

[圖/文 搜救組長 吳興財]

考量山陀兒颱風行動緩慢，搜救組自 10 月 2 日 18 時起開始備災。

會所集合、再到器材室整理裝備，謝謝備災英雄吳興財、李志龍、周禹丞、紀貴元、紀慈慧、余懿桓、徐延順、邱楷容、杜國業。



支援金山勤務出二艇二車 7 人

10/4 下午四點接獲消防局支援訊息～派出七人二艇到金山協助救災

由會長與搜救隊長帶隊 - 感謝林繼祥、吳興財、羅井茂、紀貴元、杜國業、李坤璋、林士傑等教練的協助！還有總幹事之糧食、後勤的支援，器材組的各項器材支援，才能完成任務！



新北市消防局頒發感謝狀致謝本會 10 月 4 日
支援北海岸豪大雨救援勤務





台大二救生班心得 林明傑 No.8

[圖/文 林明傑]

讓我下定決心參加救生員訓練真正開始認真游泳，大約在三年前，從游 25 公尺就喘氣不止的自由捷式開始，慢慢地練習到連續游一到二公里。對一個新手來說，這是很大進步了。在反覆看影片研究捷式姿勢的過程中，我體會到學游泳有一個好教練是多重要的事。教練看著你，以他/她的經驗告訴你怎樣游最快最省力，遠勝自己盲目笨拙地摸索。這個感受在參加台大二救生班後變得更加深刻。



因為覺得課程內容有趣而來到台大二，我發現這邊教練的人數遠超乎我當初的想像，近乎奢侈。大部份的時間我們在泳池抬頭苦游，岸上總會有好幾雙

眼睛盯著我們，姿勢正不正確、什麼動作造成水阻，教練有看到馬上就會跟我們講，讓我們可以馬上修正。舉例來說，對我來說最有挑戰性的項目潛泳 25 米，考試前幾天自己練習時，總是因為太緊張心跳加速，游個 15 米

就臉紅脖子粗、胸口快爆炸似地浮起喘氣不止。教練看到我這麼艱苦不堪，跟我說氣不要吸太飽，用大划手配蛙腳慢慢游，先不要吐氣，感覺沒氣時吞口水或吐一點氣泡。我照著做馬上就神奇地進步到潛 20 公尺，信心建立後也不再那麼緊張，慢慢就能游到 25 米了。在台大二每個教練都有滿肚子的撇步等著分享，上救生班就是把自己當成一塊吸水海綿，把教練的經驗吸收進來，聚萃融合洗鍊淘汰後，剩下來就成了自己的泳





技，而且是一輩子不會忘記的實用技能。

當我聽到這麼多教練都是志願一早來泳池旁進行救生教學，感到非常不可思議，究竟是什麼樣的凝聚力，能聚集這麼多人不求回報地付出？而且如此盡心盡力，陪著我們溪訓海訓、保護我們督促我們，天天陪我們練習，為班上的事情放下工作忙前忙後。我默默問自己，我做得得到嗎？除了推廣水上安全的教學，當台灣甚至世界各地發生災難時，我能夠具備救災的能力，熱心地前往災區幫助需要幫助的人嗎？越深入思考這個問題，越對教練們油然而生一股敬佩之意。如果有機會，想要跟各位教練聊聊，瞭解他們究竟是以什麼心態在服務，是什麼樣的目標和動力，能一直堅持持續不斷付出。



另外一個喜歡台大二的地方，是同學們一起經歷了將近一個月的訓練，彼此間志同道合的建立了相當真摯的感情。看到同學都有種：「啊，就是這群人，我們一起熬過了紅十字會的訓練，每天早上超越極限地四點五十集合做操，撐完四式四個循環抓腕拖腋帶人泳訓，以及海訓皮膚曬成清一色的黑炭色，頭上有紅色小泳帽在額頭上造成的泳帽印，穿著泳褲擠在大馬路邊洗裝備曬裝備，看著從噴上天空的清水生出的彩虹，享受片刻沁人心脾的清涼，總總經歷讓原本素昧平生的一群人，漸漸散發出一種相同的氣質，一種清新、堅定、黝黑的氣息。現在我們可以按著我們黑得發亮的胸口，大聲說我們畢業於台大二救生班，我們是台大二的一份子，因為我們一起走過了這一切。



參加台大二救生班是我今夏最無悔的決定，由衷感謝台大二讓我收獲頗豐，水性頗佳，體重增加。很高興自己一直堅持到結訓，沒什麼比證明自己做得到更加開心了。



台大二救生班心得 蘇迎晨 No.24

[圖/文 蘇迎晨]



一兩個月前的我，聽到「救生班」的訊息，想都不用想，直覺就是「我不可能啦」。雖然對內容有興趣，但總覺得自己體育細胞太弱，陸上的或許訓練一下還有點把握，水上完全不是我這個等級可以觸及的領域，還是不要不自量力好。

後來我這個完全不會游泳的旱鴨子，原本只打算上完初級班、中級班，最多再加一個自救班就好，卻在進階班的最後幾天，台大二救生班的總教練來介紹救生班時，說了一句「你們不放棄自己，我就不會放棄你。」說這句話的柯文傑總教練，在大家的眼中看起來閃閃發光。這個星星之火，點燃了同學們的火苗，然後又被熱情的同學們互相鼓勵「現在不去做，以後應該也不會做了」。有些事，好像就是需要天時、地利、人和，我除了怕水，也很怕團體生活，很難得遇到一群親切又可愛的同學們，加上水安有許多熱忱與耐心的教練，讓我覺得很安心，也完全開啟了新的眼界（來自不同領域的同學及教練本職與興趣讓我佩服，大家的各種專業斜槓都好厲害）。

救生班的課程很緊湊，每一天都有新的進度內容。這個夏天應該是我這輩子運動量最大、最早起的時刻了，每天四點都在鬧鐘響前醒來，進入自動模式換衣整裝出門，下課換洗後再趕著去上班，晚上的睡眠障礙也變成上一個世紀的問題。

聽到我正在上救生班的同事朋友，大多以為成了救生員，就是隨時可以跳下水救人。然而即將結訓的現在，我的理解卻是完全相反，獲得更多的水上安全知識，





反而知道更多不可以貿然下水的狀況，評估現場安全及資源、對外求援及正確地藉物救援，才是適當達到救生目的的方法。



三次外訓都讓我印象深刻，完全踩不到底的泳池喚起小時候溺水的恐懼，

但還是跟著同學上了高跳台，跳下五米深的泳池（同學說：未來還能在哪裡跳水，比現在十幾位專業救生教練盯著你還來得安全呢？）海訓操作船外機，提前體驗了開船（？）的夢想。



溪訓時不小心漂走，對著同學喊出「救我」，同學立刻把我拉回。除了能夠互相支援與信任的夥伴關係讓我感動之外，這是我生平第一次喊出「救我」，能夠做出求救的行為，對我來說是人生中最大的突破，告訴自己可以請求幫忙，也能信任身邊的夥伴。同時回到七歲差點溺斃卻沒人發現的那個場景，給當時小小的自己最深的擁抱，你不孤單，現在很安全，你可以相信自己，也有許多可以互相幫忙的夥伴們。

感謝 113 台大二救生班教練及同學，在每一次萌生退意時的支持與鼓勵，忍住痠痛或心理打擊時請假逃避的衝動，讓每一個今天都比昨天進步一點點，就會對水越來越熟悉。除了收穫水域安全及救生的專業知識，也獲得了許多家人般的好友，希望未來可以讓這個團隊越來越壯大。

感謝 113 台大二救生班教練及同學，在每一次萌生退意時的支持與鼓勵，忍住痠痛或心理打擊時請假逃避的衝動，讓每一個今天都比昨天進步一點點，就會對水越來越熟悉。除了收穫水域安全及救生的專業知識，也獲得了許多家人般的好友，希望未來可以讓這個團隊越來越壯大。





台大一高級班心得 戴君慈 No.4

[圖/文 戴君慈]



又是一個夜黑風高的…清晨 5:00！過去習慣晚睡晚起的我邊做著熱身操邊思考：「為什麼我又在這裡？」同時抬頭看到月牙彎彎，像是笑著對我說：「游泳不好玩嗎？」

我內心：「嗯！還蠻好玩的～而且我會在水裡前進了！還會踩水！沒想到自己真的可以！希望待會下水可以練習更多，游得更好一點點。

Yes! Keep going on!

這裡是一個讓人可以放心學習游泳的地方，教練群是最大的安



定力量與前進動力。於是從 6 月開始初級 - 捷、中級 - 蛙仰、自救救生技能 & 救生 - 救生四式，到現在 9 月的高級班 - 捷仰蛙蝶，每天持續的練習讓從不會游泳且害怕深水的我，到現在水中早餐緩游 100 已是一小片蛋糕。完全應證了總教練說的：「只有每天持續的累積，沒有突然的奇蹟」



而這個高級班打開了我對游泳的新視界。過去總覺得游泳跟自己無緣，所以從未關心過這項運動的資訊。但在高級班的課程中，不只學習四式的技巧，也認識了游泳的基本比賽規則，包含觸牆、轉身、呼吸、核心運用、心理對話與調適等等…。各項目都有業界的頂尖好手及專家來為我們授課與示範，甚至見識到了國家級的選手泳姿，每每進入水中觀看學習時，心中都有無數個驚嘆號與讚嘆聲，真的是好美、好優雅、好帥氣啊!!! 每位示範教練前行時伴隨的水流「咻





咻」聲，都像是英勇戰士在宣示自己能夠無所畏懼地前行！

最讓我喜歡的就是蝶式了！在我心中力與美的結合～陸上是瑜珈，水裡便是蝶式了！原來蝶式這麼美～尤其天使蝶前行的氣勢，像從容不迫的王者在水中巡視。誼！突然想到人魚就是游蝶式耶！難怪叫美人魚！哈！希望自己有一天也能將蝶式游好，不用很厲害，只要是正常的狀態就可以了！



不過有教練知道我的喜好後提醒「捷式還是要先練好喔」登登！該面對的還是要面對，因為捷式我總是游得很喘很快沒力，所以能不游捷就不游捷。沒想到在最後一週，榮獲總教練欽點進行一對一特訓（據說就是捷式游不過 25

米的，哈哈！），這是很不一樣的練習經驗，過程將動作切很多個細節，運用輔具幫助專注單一細節的練習，再一個個疊加到最後聯合動作。又是一個內心小驚嘆，原來捷式也可以不用那麼喘！好吧…我會好好練習捷式，似乎有一點點信心了！



在這將近 4 個月的水中奇幻旅程，應證了牧羊少年的奇幻旅程中所說：「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫你完成。」一路學習過來，我始終覺得自己很幸運，得到許多人的幫助和支持。也是因為自己有想要學習的心念並付諸行動，所以能得到這麼多的機會和幫助！教練名單都在心中在此就不一一條列，每一位我都很愛，每一位教導我的過程我都記得喔！但特別要感謝從初級就幫我先修的永翔與冷冷教練，還有讓我跨入游泳的新里程碑 - 救生班、高級班的柯總教練。結束就是新的開始，我將帶著這段日子所學，依照適合的腳步持續練習，期待未來能追上教練們的 6-7 成！謝謝所有教練、謝謝水安這麼棒的地方、謝謝同學，最後謝謝自己！





台大一高級班心得 陳素女 No.43

[圖/文 陳素女]

從今年（2024年）6月參加初級班到現在的高級班，已經四個月了。在水安的教練群裡，獲得許多的指導和關心。做夢也沒有想過，在即將耳順之年，還有機會學習游泳，而且是跟一群教練、同學開心的玩水。

高級班結訓測的時候，我的蝶泳還是在毛毛蟲階段，但是仰式、蛙式、捷式，已經可以一口氣到達彼岸。這是我對教練群的付出，最誠懇的回報。因為我就是，大家有所耳聞、曾經的113台大二救生班的「四千金」之一。我們應該算是，水安另類、空前的F4 😊。也許，今生能於此，與水安結下不解之緣。



天龍國裡的都會人們，早起是一大難事。但從小在彰化花田裡長大的我，早起非難事。然而教練團，不只是早起而已，我們深刻感受而銘記於心的是，教練團的用心、無私付出和貼心。我想這也是，為什麼感性的同學在這高級班上課的最後一天（9/28），捨不得、激動的掉了眼淚。

麗美教練說，我們是「歡樂班」。活潑、有熱度，是教練燃燒熱情的流光，讓我們在這大愛的大海裡盡情的悠游。面臨到高級班結訓測，我才知道這四個禮拜每一項訓練與課程，都是有它

的安排層次與用意。因為這57年來，我一直都是游泳素人。

從第一天（9/2）輔具的購買，到習慣了呼吸管的使用、腳蹼的倍增功力。兩週前的「海豚跳加划手換氣」，這週的「五划手一滾轉」，棒式、橋式、深蹲的疊加。每天的早餐，是如此的多樣而豐盛，而且我們還能反芻昨天的精華，體力的鍛鍊、泳技的精進，都在點點滴滴的累積。游泳素人，終於領悟出各個面向的漸進式學習，才能完美的串聯出，最後的蝶仰蛙捷200M。

總教練邀請許多高手，如：全才型的伯丞教練、蝶式極度軟Q的阿晃教練、苦口





婆心的青春教練、多才多藝的又蓁教練，來為我們做立體的講解、示範。加上本班御用的三位攝影師，豪志教練、玉枝教練、璇璇教練從陸上、水面、水下做多角度的攝影，並且還捕捉到許多同學游泳的「精彩」鏡頭。以及這四週的值星管理教練，猶如嚴父慈母般的陪伴、照顧我們。還有天天陪伴我們身邊的教練，領游、示範、講解、關心、照顧，陪伴學員的身與心。像是國弘教練，每天第一個下去加溫泳池；批改心得，總是鼓勵的泉皓教練；發現我們卡關，即時提供示範、Po 網的俊安教練；天天開心、幽默風趣的美麗麗美教練；臉上假裝酷酷、每天陪伴我們學習的唐瑋教練；還有幾位逗我們開心的、放鬆緊繃肌肉的永翔教練、俊羽教練、駿業教練、榮禾教練；以及總是默默在旁協助我們的趙元教練、勇賢教練、達叔；尤其子寧教練透早就開始陪我們做操呢！當然我絕對不會忘記，手把手教導我們、不曾放棄我們「四千金」的梅嬌教練。

在這期間，總教練並邀請了黃晨易教練、黃漢茜教練、隋宗霖教練、王國鎮博士，嘗試努力去拓展了我們未來游泳的深度和廣度，不管是游泳的技能或是心理層面的淬煉。全方位的考量，應該是一般游泳訓練班未曾有過的高度。

總教練，你終於可以卸下肩上的擔子，好好休息一陣子了。今天峰美和筠絨結訓測的時候，從頭到尾，看到你對學員滿滿的愛和關心，我相信很多人在這一刻，一定被你所感動。尤其我們「四千金」帶給你的壓力，必定也不少。因為救生班救溺練習時，對練手說：「你應該更需要我救溺。」。高級班結束的今天，我們竟然還活著！！

我們不必花錢買入場券，卻享盡了一場千載難逢的饗宴。自己這般的泳技（應該不算泳技😂），卻有幸能夠躬逢其「盛」。套上文賢教練的邏輯，我們應該牽過不少老奶奶過馬路。

感恩水安，感恩總教練，感恩所有的教練群，忍不住還是要說一聲：有你們，真好！後會有期！





台科三高級班心得 孔繁華

[圖/文 孔繁華]

緊接著七月救生班結訓後，又報名八月的高級班，延續著清晨四點起床、五點抵達泳池展開課程的訓練，起初這一切總讓我感到筋疲力盡，彷彿身體抗拒著這高強度的訓練。然而，隨著每天核心肌力的訓練開始顯現成效，四式泳姿一捷式、仰式、蛙式、蝶式一的學習歷程逐漸成為一次次自我探索、堅持與突破的進化，在這過程中，不僅經歷內心的掙扎，也體驗到學習的成就和喜悅。



重回基礎，重新認識捷式

起初為了完成三鐵比賽，我自學了捷泳，雖然能完成長泳，但由於基礎不紮實，每次進行捷泳浮板打水訓練時，總感到效率不佳，難以突破瓶頸。在高級班的訓練中，教練們非常要求動作的細節，從手臂的划水到腿部打水，教練強調這些細節都會影響捷泳整體的流暢性與效率，雖然訓練強度讓我感到吃力，修正泳姿也讓我屢屢受挫，但教練的鼓勵驅使我堅持下去。某次訓練中，我因動作不當導致腿部肌肉抽筋，疼痛幾乎讓我放棄，然而，直到某天進行浮板打水時，突然感受到身體變得輕盈且前進的速度加快又順暢，那一刻，終於明白教練所強調的技術融入肌肉記憶，也體會到基本功訓練的重要性。

從陌生到熟悉的仰式



接觸仰泳時，讓我深具挑戰感，因為這與救生班學習的基本仰泳大不同，仰泳要求流線型的平穩划水與打水，還需要維持平衡感也強調身體的協調性，最初，我的動作顯得笨拙且缺乏節奏感，甚至經常偏離泳道。每次訓練後，我都會在心中反思，找出動作中的不足，並在下一次練習中逐



步改進。這段從陌生到熟悉的過程，幫助我逐漸掌握了仰泳的節奏，身體的平衡與協調性也顯著提升。

從熟悉到陌生的蛙式

蛙泳是我從小就學會的泳姿，在海軍服役期間也接受過海訓，一直認為是自己最有把握的泳姿，然而，這次高級班的訓練卻讓我重新認識蛙泳，尤其是小蛙式的技術。教練們不斷強調腿部動作的細節，這看似簡單的動作實際上對推進效率要求極高，不斷修正泳姿的過程讓我彷彿回到初學游泳的基礎階段，重新審視自己過去的技術，不斷透過改進腿部蹬水的角度、手臂划水的軌跡以及身體在水中的姿勢，讓我的蛙泳效率得到極大的提升，即使在熟悉的領域，也依然有著進步的空間。

挑戰全身協調的蝶式

蝶泳的學習無疑是整個訓練中最具挑戰性的部分。蝶式需要全身的協調，特別是身體波浪式的律動，對力量與技術的要求都很高。第一次嘗試蝶泳時，我感到無比困難，無論是腿部打水還是手臂的同步動作，都難以駕馭，教練們也都傾囊相授，不管是透過岸上動作的反覆練習、還是不同的水中訓練方式，帶領著我們慢慢熟悉蝶式。最後經過無數次的失敗與調整，我逐漸掌握了如何在水中進行連貫的身體律動，將力量轉化為推進力。儘管目前只能維持短距離的蝶泳，但這已經讓我感到十分有成就感。

總結

在高級班中學習四式游泳的課程中，每一次的努力，每一次的改進，都是對自我的挑戰，教練們的嚴格要求如同一面鏡子，反映出每個錯誤動作，使我不斷修正自己。感謝教練們的悉心指導與無盡支持，正是他們的專業與努力，讓我在訓練中不斷成長，收穫豐碩。





台科三高級班心得 嚴宜凡

[圖/文 嚴宜凡]

心得的結尾總是感謝，但這次我想把最重要的感謝放到文前。謝謝每一位教練鉅細靡遺的教學，包括每一次默默關注我們的動作後一對一的指導，甚至是課前課後的關心。也謝謝同學們的積極與努力，台科絕不只是是吵吵鬧鬧的團體，更是彼此激勵並一同進步的夥伴。

高級班讓我久違的找回了團體集訓的快感，是一種集嚴肅、強度與積極的運動體驗。

從第一週的捷式開始我就感到前所未有的興奮，不僅因為能夠專注的學習、矯正泳姿，也因為同儕的正向與教練的認真感染了整座泳池的氛圍。訓練過程總是精實緊湊，連做操都換成了肌力訓練，而且是來真的；而日復一日的泳姿教學，一趟趟的分解、聯合動作，加上教練在岸邊或水裡一次次親力親為的指導和鼓勵，都讓我們在短時間內不斷進步，就算快累死了也會強迫自己再多划一次手、再多踢幾下腿，因為同學就在前方，更好的自己也在那裡等著。

前三週的捷、仰、蛙對我來說是姿勢矯正：在捷式中我的手部划水動力大幅提升；在仰式中我學會無膝打水、以及手部更有效的推水；在蛙式中我總算習慣小蛙踢腿、還有點頭入水增加動力減少阻力。而第四週的蝶式可以說是從無到有的成長，在成功飛出水面、並且感受到揮臂入水時向前俯衝的動力時，成就感真的無敵了。即便是讓「今夏，我值得了」的事情很多，蝶式也絕對算是其一。

經過四個禮拜我在四式上進步許多，尤其矯正了過去亂七八糟的動作，不僅提升速度也降低受傷的可能。與此同時我也認知到自己還有很多地方可以做的更好，關於游泳還有好多技巧需要學習。我不知道自己還會不會繼續在水中前進，但起碼這個月給了我愉快的學習經歷與回憶。最後再次感謝所有教練同學，感謝惡勢力使我們成長！ Dang !





游泳教練班心得 鄔汝彬 No.12

[圖/文 鄔汝彬]

113 年大豹溪協勤 8 次，時數達 96 小時以上，初中級游泳班 + 自救班帶班教練完成...

於是我參加了 19 期游泳教練班的培訓。

雖然短短四週，但是充滿挑戰與成長，我深刻的體會到團隊合作的力量，領導統御與技術專業的重要性，經驗與知識無私的傳承更是水安這個團隊的特色。

透過每日的試講試教更讓我用不同的角度看待“游泳”這件事，不僅提升了專業知識，更能體會不同背景不同程度的人，看到的問題及需求，以及如何進行調整，讓我學習到不同層次的教學方式。

身為游泳教練，水中的安全絕對是唯一最重要的一件事，從環境介紹、深池、淺池在泳池移動、入水、水中的狀況反應，也包括救生技巧的宣導及傳授，都能夠時時刻刻注意及確保學員的安全。

在教導不同年齡及不同能力的學員時，教練本身的心態轉換也是非常重要的，耐心與靈活的反應都是需要一直學習下去的，以及要能夠即時了解學員的身理及心理需求，找到學員聽懂的溝通法式。

而每日的早餐也是在操練本身的游泳技巧及體力，身為以後要教學的游泳教練除了要了解各項泳姿的細節以外，也要能夠把運動科學(解剖學，動力學)加入一起討論傳授。

最後，要謝謝每一位陪我們一早 4 點就離開被窩的教練們辛苦的付出。

您們現在站的位置就是以後我們要站的位置，我想這應該就是快樂的水安志工魂吧！





游泳教練班心得 蔡依玲 No.56

[圖/文 蔡依玲]



清晨四點多，台科大泳池就好熱鬧，聚集了一群充滿熱情的游泳伙伴，這股熱情來自於傳承水安精神，將游泳技能推廣給更多的人，於是一個月的「19期游泳教練訓練課程」展開了。

非常感謝江謝瑞總教練開班，每日都有好多位優秀的教練團陪伴著我們練習，教導我們動

作，讓我們能提升游泳技能，更加進步。

教練團還特別加開「啟動熾熱教練魂 - 泳技加強班」，上課前四點三十分一場，下課後七點一場，這是給學員最佳的學習時光，這麼精實的教學安排，真的只有在水安的大家庭裡才會有的，也只有水安的教練們願意這麼投入的互相支援，無私的奉獻，我們真心感謝。



總教練精心安排每日重量級的授課教練來教導我們游泳技巧，仰、蛙、



蝶、自四式的泳姿，細分腿部、手部、換氣及出發、轉身、聯合動作的教學技巧要領。接著我們學員試講試教如何教授一堂游泳課，同學們相互當教練及學生，分享所學。各組教練給予學員建議，彼此給回饋，共同討論出較佳的這一堂游泳課的教學內容，同學的感情超級好。



上完一個主題，學員試著寫出授課單元的游泳教案，不得不佩服教練團的用心，教練們真的非常認真批改學員們的教案，我





們經過一次次的修正調整，漸漸懂得寫教案時，有哪些注意事項要列出來，這是很寶貴的學習經驗，再次感謝教練們。

隔日的早餐課表，教練團也是用盡心思，設計出前一堂課授課教練所教導的動作要領，拆解細部的動作讓我們練習，讓我們在水中自己游的時候，更能感受到這個動作是如何做出前進推動力，更有效能的完成動作展現。

游泳教練班也規劃裁判、法律、行政等的課程，讓我們在專業知識上的學習收穫滿滿。

感謝水安團隊給予我們有個優質的台科大泳池練習環境，教練們盡心竭志教導學員，照顧學員，不遺餘力，我們感恩在心中，對您們充滿感激。謝謝這一個月來每天一起練習的好伙伴們，有你們在旁充滿元氣的加油鼓勵聲，天天都是開心的日子。我很珍惜能與大家同在一起的時光，身為水安人真的很幸福，感謝有您們的相伴。





Happy Birthday 10月份壽星 ~祝您生日快樂~

江吳范劉鄭鄭余陳翟劉王朱余吳林高廖劉方吳沈	謝秀泓順玫志燕忻焜志克雅妍彥泓伯專彩元勇碧光	瑞益謚德櫺新宗璘基豪威鈴婕臻杰泰長雲生婷霞輝	林高張陳黃楊廖趙吳呂宋范孫徐馬陳黃葉謝陳黃	淳翠伯毅昱惠欣駿秀啟秀景瑋櫻翠冠學韋益志韋暄	一麗丞威衡婷怡業岑帆香翔辰娟萱宇政欽霖松潔雲	蔡蔡鄭藍蘇王陳彭曾廖劉蔡卜朱吳林徐翁張陳曾黃	明景若育國勝偉心梅憶慧依冠培玉湘湘輝郁佑亭琦	儒德藍仁慶義聖怡英菱梅玲倫仁桂閔淇國莉成瑜茹	簡羅王黃過江吳潘燕戴魏林劉鄭洪黃蔡蘇	銘欣中怡子永明桂正士良豐文巧馨榆雨文	展怡軒倩儀昌慧彬明賢諺翔雅欣彤芝璇凱
-----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	--------------------	--------------------	--------------------





Handwriting practice area with 18 horizontal dotted lines.



成為心目中教練的樣子。

成為一個教練，泳技和內心，要變得強大。
像人生導師般給予探照心靈、引領你思考。



家家學急救 戶戶保平安



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10月15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

