

## | 學員心得 |

台北市東區分為第 131 期

學員編號 06 羅佳均

去年年底，左腳踝受傷了。對於平時透過運動紓解壓力的我來說，是一件晴天霹靂的事實。隨著時間及工作壓力的堆疊，終於體能及體態也沒讓我失望，再次來到了人生巔峰。傷後復原約莫經過了 8 個月時間是運動空窗期，想著再不好好的重新整頓一下，對身體的機能及健康絕對是有相對應的影響，轉瞬間腦中閃過：「啊！我不是還有游泳這項運動可以選擇嗎？」於是重拾了精神及裝備，開始迎來下班後泳池報到的日子。

大學畢業之後，再也沒有到泳池游泳了！帶著我歷經職場風霜還有長滿肥肉的身軀泡進水中，游起了那殘破不堪的泳式。「老天，姿勢跑了，這也太吃力了吧，25M 只能硬游！」毅然決然找到了教練協助調整泳姿。而在泳姿調整過程中隨意聊了聊天，竟然找回了我在大學時期列入的人生清單「報考救生員」。

教練的鼓勵燃起了我熊熊鬥志，經過資料查詢後得知有人訓前水測，6 分鐘內游完 200M(捷、蛙泳各 100M)，雖然以專業游泳的他口中說出來，似乎沒有特別的難度，實則對於尚未改善游泳技巧的我來說是一項挑戰。當下便決定以現階段狀態以捷、蛙二式盡力游完 200M，第一次自我測驗的成績竟是 8 分 26 秒，看來還有著極大的空間需要突破啊！但令人開心的是，經過了 4 周共 20 日的調整及核心應用，自測成績已達水測標準，並於 5 分 45 秒完成。雖說不上是游刃有餘但卻已經有了滿滿信心！只要在接下來的一周，保持住現階段狀態，相信也能如魚得水，就等著增加新技能了。

### Day-00

09/05(一)，從決心參加訓練至今正好滿 5 周，整日裡懷著忐忑不安的心情等著晚間水測時間的到來。到了晚間，參加入訓測驗的報考者陸續至指定地點報到，看著同期受測者們滿懷興奮、自信、蓄勢待發的神情，著實讓我增添了不少緊張的情緒。報到完成後緊接著進到泳池換裝、操作熱身。執行教練依序唱名，受測者個別領著成績紀錄表，倆倆下水受測。我是最後一組出發，果然戶外的池水在經過颱風的洗禮後是如此的沁人心脾，而為了維持水感，在前一晚自行慢游了將近 2500M，下水後全身肌肉緊繃及大小腿極近抽筋狀態的感覺使我腦中及眼前的視線模糊，調整呼吸後，一心想著照著自己的頻率及步調努力地完成便是最好的了。這是我這個月以來第一次感受到水的流向及阻力強列的拍打在我的身上，也因為腎上腺素的爆發，讓游完上了岸的我氣喘如牛、熱能竄流全身。細細感受著全身肌肉的收縮，好久沒有這種激烈運動後的滿足感了。而今天的人訓測驗在聽著理事長的協會簡介及教練團精闢的人員介紹後圓滿落幕，宣達課表及注意事項便散場各自休息了。不可思議的是自己真的通過測驗了，再接下來的 18 天訓練裡，期望自己能夠有很好的吸收，練成一技之長。

## | 學員心得 |

台北市東區分為第 131 期

學員編號 06 羅佳均

### Day-01

09/06(二)·受訓第 1 天。進到了泳池·教練群帶領伸展拉筋後便請學員下水熱身。入水前告知：『輕鬆將捷蛙二式動作確實、右去左回·場邊將有教練協助姿勢確認·數量的話「大約昨日水測的距離 200M」·順序自行調整·盡量游、輕鬆游。』在沒有時間壓力的情況下·果然游泳是相當輕鬆愉快的全身運動啊!跟著排序·游著游著也過了 200M·輕鬆愜意。準備停下後發現苗頭不對·怎麼又出發了呢!原來啊·這便是所謂的晚餐了!吃好吃飽·才有體能迎接未來的訓練啊!游吧、游吧。

今天邀請了現任台灣科技大學泳隊教練、第 10 屆中華民國成人游泳協會總會長·江秀春考試官教授救生游法：抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳。考試官的解說及游泳技巧·真的是人中龍鳳、水中美人魚啊!在一旁的學員無一不以崇拜、景仰的目光在考試官示範的姿勢中上下打量·就怕自己遺漏了任何一處細節。路上操作直至水上練習·看來要學習的泳式及技巧還有很大的進步空間·非得要勤加練習才能夠成為一位合格的救生員啊。持續加油了!

### Day-02

09/07(三)·受訓第 2 天。因為大湖公園游泳池維修保養停管一天·故訓練改至玉成公園。工作關係晚到了。今天同樣是江考試官接續教授自救法：踩水、水母漂、韻律呼吸、仰漂、抽筋處理、潛泳及昨日的救生游法複習。這二天新授的不管是泳姿亦或者自救技巧·對於水感的掌握都相當重要。今天下水發現昨天游的溺水式抬頭捷及蛙腳式側泳明顯改善很多·相信接下來有可以有示範泳姿教練熟悉度的一半·找到換氣的規律·就好像邊游邊做韻律呼吸·游泳不應該是很喘很累呀。

### Day-03

09/08(四)·受訓第 3 天。本日科目為入水法、水面潛水法：淺跳式、跨步式、打樁式、鐮刀式。慢慢地開始進入救生、自救的領域了·當然·體能操練依舊不少。今天的晚餐依然因為工作關係錯過了·要自己找時間把體能練起來啊!今天所操作的各種入水法·同前 2 日·依然有相當的技巧需要多練習熟悉。淺跳式將雙手貼耳·入水時前傾越貼近水面才做起跳·入水後手掌微上翹並護頭起身;跨步式將雙手平舉手掌朝前·單腳扣池邊起步式往前邁出踏入水中·在接近水面時雙手抱胸·後腳向前帶並靠攏夾水·不可將頭部沒入水中;打樁式單手捏住口鼻·男生護檔女生護胸·身體繃緊腳往前踩入水中·出水面需護頭;鐮刀式則為在救生時於水中行進間靠近溺者約 1.5~2 公尺處剪入水中施救時應用之入水方式。入水法在開始練習的心理·從不覺得會是一件會讓人疲勞的事。但在下水後的踩水等待、泳池水的推波助瀾及不斷的下水起岸等連續動作·竟然顯現出了一絲疲憊。爾後接續下的宵夜也是吞好吞滿·要盡速找到抬頭捷及側泳的技巧啊...繼續加油了。

## | 學員心得 |

台北市東區分為第 131 期

學員編號 06 羅佳均

### Day-04

09/09(五)，受訓第 4 天。本日科目為接近法、防衛躲避法：背面接近、正面接近、正面潛水接近、正面潛水背面接近，由王金豐教練指導。一開始操作在岸邊執行，2 人一組分別擔任救者及溺者。第一次操作托顎、頂背，時常會忘記手托的姿勢。很感謝和自己搭配的夥伴，在操作不當時能夠給出有效的建議及貼身的指導，未來再請多多指教了！

教練在今天給了我們關於水上救生的一些觀念及技巧。

- 一、救溺之前：考慮安全第一、停下來，三思而後行、評估現場環境、個人安全較任何人或任何事物為上、在個人沒有危險才作出救援；切記最好的救人方法是器材救生、叫喚『緊急救援服務機構』119。
- 二、救援優先原則：岸上救援優於下水救援、器材救援優於徒手救援、團隊救援優於個人救援。

沒想到在短短 4 天的訓練課程，獲益如此良多。儘管還有非常多的知識、操作手法及技巧需要熟練，但已經是覺得不虛此行了！今天的救生四式，抬頭捷依然游得像溺水式一樣，呼吸規律及泳姿頻率尚無法連貫，但意外地在身體下沉純以划手帶動前進的抬頭捷竟然有辦法拖曳超過 30M 了。看來是體能及肌群已經開始昇華，相信再過 2 日，我也能有技巧地游完 50M！

### Day-05

09/10(六)，受訓第 5 天。整天的課程，上午科目為帶人法：托顎、摟胸、抓髮、抓腕、雙手托臂、雙手鎖肩、示範乏泳、抓衣帶人，由逢振彥教練指導；下午科目為解脫法：正面抱頭解脫、正面纏頸解脫、背面纏頸解脫、抓腕解脫。由陳保雄教練指導。今天真是知識量爆炸的一天吶！天公作美亦是在中秋節這天賦予了救生班的學員高照的艷陽，是變成完美巧克力的一天。本日教學要記憶的動作在沒有勤加練習的狀態下真的是會使腦筋打結。所有動作的連貫，教練皆以陸操的方式調整完學員動作後再入水進行倆倆對練。實際在水中練習，因為同步要於水中踩水，基於身體的本能反應，在同時記憶動作時還要保持在水中能有效地求取一絲絲的空氣保持呼吸讓生命有效運行，在不熟悉所有動作的情況下，真的是自虐型求生啊。水還真沒少吃，深刻體會到了雙人配合擔任溺者的重要性。動作的連貫尚須持續加強，僅能靠身體的記憶來增加操作時的流暢性了。加油，加油！

## | 學員心得 |

台北市東區分為第 131 期

學員編號 06 羅佳均

### Day-06

09/11(日)·受訓第 6 天。科目為基本救命術，由林佳欣教練概述指導創傷、止血、包紮、CPR 與 AED 操作、異物哽塞及復甦操作、水域頸脊椎長背板救援。今天或許是救生班 18 天訓練以來最輕鬆的一天了吧!但在昨日整天烈日下維生素 D 的曬傷式補充及睡眠不足的情況下，精氣神就如同行屍走肉一般。操作安妮、擔任溺者，被操作嘔吐姿勢及復甦姿勢，無一次姿體上的接觸沒辦法不去感受到身體曬後的疼痛。但經由專業的救護員悉心指導下，不僅讓我們有效的將腦中的知識體擴充並以實際操作手法連結吸收及記憶。今天也是救生、救護技巧突飛猛進的一天呢!

### Day-07

09/12(一)·受訓第 7 天。科目為起岸法，由宋永森教練指導單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式。操作上基本沒有太大的問題，主要是要再增強雙臂的肌群使用及發力，以及消防員式起岸時的手法練習。在今天享用晚餐的階段，救生四式中令我感到最難學習的抬頭捷還是像溺水式一樣在喝飽水的狀態下游完，但在操作、複習完本日菜單後的宵夜竟然有一瞬間是流暢的!突然找到並能連結江考試官教授的技巧應用!將換氣頻率控制在同側划手、划水後推水嘴巴吸氣、入水帶動身體向前延伸時鼻子吐氣。是多令人興奮地暴風式成長啊!好像瞬間知道了如何邊游邊韻律呼吸，太不可思議了!今天真的可以笑著入眠了。

### Day-08

09/13(二)·受訓第 8 天。科目為救生常識、性平教育、法律常識，由 Rex 教練解說，泳池及浴場實務管理則由經驗老到、從業 40 年的救生教練來做經驗分享。課程中了解到不管是在救生領域、場域或者是自己工作職場，都必須捻熟自己並增強自身本質學能，不斷精進學習方能在意外發生時冷靜處理並有效達到自保的能力。學習救生，最主要的並不是要多有能力拉起多少人或拯救多少溺者，而是如何在陷入危險時可以保持冷靜，並以最省時、省力且有效的方式來達到自救的目的。很難得這麼期待練習救生游法，等不及要將消化吸收過後的泳姿應用在實際操作上了。果不其然想像式練習也是重要的訓練手法之一啊!終於在開始受訓後的第 8 天，可以順利完整地將 50M 抬頭捷游完了!正式擺脫溺水式抬頭捷!將昨日領悟到的呼吸頻率搭配手臂的應用，為有效降低水阻必須將核心用力把身體平衡於水面上，悉心感受身體的擺動並在動力產生時於水面上依慣性向前飄行，能爭取更多的休息時間。這不就是平常游捷式時輕鬆的感覺嗎?真的是江湖一點訣、說破不值錢啊!游泳不應該很喘很累啊!

## | 學員心得 |

台北市東區分為第 131 期

學員編號 06 羅佳均

### Day-09

09/14(三)·受訓第 9 天。科目為基本潛水，由鄭榮順教練指導浮潛裝備介紹及使用、潛水須知、入水法。在本周一，怡君教練有先示範並簡易教學蛙鞋著裝、入水及踢水，也在當日晚餐時分讓學員練習蛙鞋踢水，發現以蛙鞋踢水會有極大的抓水動力讓在水域當中可以更有效的往前運行。但在沒有充分的練習及使用的情形下，腳踝承受的受力回饋也是相當明顯，今天踝部真的酸軟的要命啊!鄭教練教授了背面入水法，在經歷了這些天的訓練，發現真的和泳池水成了好朋友了呢!鼻孔進水可以好好的相處不至於太嗆!另外也讓我們在水中靜態憋氣，測試自己可承受的秒數練習。潛入池底坐、臥、躺、倒立，以及陸地上的腹式呼吸。有別於前些天的操課練習，今天主要是與自己對抗，也是很有學習。

### Day-10

09/15(四)·受訓第 10 天。科目為基本潛水，由鄭榮順教練指導、水面潛水法、浮游及潛游。本日課程一開始，教練讓我們了解到了蛙腳踢水原理，並透過物理慣性原則來授予蛙鞋踢水概念。逐一調整學員泳姿並教授技巧及觀念，真的是術業有專攻，學、術並用，是相當厲害的教學方針。面鏡及呼吸管的使用也在本日一併教授，面鏡除霧法、呼吸管排水方式，先壯大學員的心理建設，在循序漸進式的操作、應用、疑難排解。誰說救生班的訓練是惡魔式管理、魔鬼般操練呢，所有教練對待學員，可說都是溫柔體貼、不吝指導啊!每天下班後都非常期待入水檢視自己有否比昨日更上一層的進步啊。

### Day-11

09/16(五)·受訓第 11 天。科目為激流救生，由張理教練指導激流概況簡介。今天在子翔教練高效率管理的帶領下，短暫的在 1 個小時完成 2 組潛泳、救生游法、入水法、接近法、解脫法、帶人法操練後接續請張教練簡報針對明天溪訓救生訓練做一些概念解說，針對溪流流向及自救游法的應用說明及影片釋疑教學，有了一些基本概念後相信明日的戶外教學可以更快進入狀況最後再將指揮棒交給了子翔教練，實施 CPR、哈姆立克法、患者嘔吐操作及復甦姿勢練習，並簡易講解明後二日注意事項以及學習態度，便提前讓學員休息準備了。非常期待明後兩天吸收開放水域的救生觀念，快回程休息把自己變成一塊海綿!

## | 學員心得 |

台北市東區分為第 131 期

學員編號 06 羅佳均

## Day-12

09/17(六)，受訓第 12 天。科目為激流救生，由張嘉仁教練指導信號手勢、激流游泳、徒手與器材救生、淺灘渡河。一大早來到了烏來成功湖溪訓，因為前幾天的降雨，來到溪邊看到的不是涓涓細流，而是有些流水湍急。教練群表示是近期來最幸運的一次，能體驗到真正溯溪的強度。最一開始集合著裝，說明救生衣、帶、繩索，安全器具正確的穿戴方式，再教授信號手勢、確認左岸、右岸的判別方式並說明攻擊式及防衛式游法後就馬上進行實際操作了。當然所有的防護措施及教練群的機動戒備，感受到所有人皆卯足全力，認真地體驗這難得的寶貴經驗。入水法類似淺跳式，惟因有救生衣的浮力，所以基本上是簡易式的跳入水中，並依上岸方位調整朝向位置，以抬頭捷方式與主流區流水方向成 45 度游向岸邊。防衛式則於入水後雙手握緊救生衣，以基本仰的方式平躺於溪流上，雙眼目式腳尖，以雙腳控制方位，待順流至主流區域後順勢轉身以攻擊式划水上岸。每上一次岸總感覺虛脫無力，也因為自己入水角度沒有控制好，在上岸的過程中游水方向與流水相互抵觸，導致施力過猛進而需要場邊教練拋繩救援。真的是深刻體會，也是記憶深刻，是相當完整的整套式學習。接續體驗了以木棍多人渡溪、拋繩練習、拋繩救援，一生中難得的體驗，非常的刺激、好玩、舒服且放鬆。過程中也意識到了無法以一己之力來抗衡大自然，今日所有的操作皆在不得已的情況下才得以使用，切記救生原則「岸上救援優於下水救援、器材救援優於徒手救援、團體救援優於個人救援」。

## Day-13

09/18(日)，受訓第 13 天。科目為海浪救生，由教練團帶領操練海洋概況簡介、海浪游泳、救生板、魚雷浮漂(筒)。今日一早來到了萬里海域，是東區長駐的區域位置。一抵達現場，映入眼簾的風浪在外圍環流的影響下是白浪滔天、波濤洶湧。在得知要進行海泳的當下，看著浪尖感受到的緊張感是不言而喻。在搬運器材、淨灘的過程當中調適不安的心情，也是泳前的熱身活動。準備出海時分配魚雷浮標，分成 5 小隊，由張嘉仁教練帶領出發。出發前先教學借浪方式、浪竄過身體時對應方向，想當然爾周邊教練的戒護及防護意識都相當齊全，出發後在教練團橫向溝通及專業判斷不宜海泳後立即下達上岸指令。這次的經驗可真的是驚滔駭浪，甚至出動了 IRB 執行器材救援行動。實際目睹勝過於想像訓練，靈機應變能力及自救本能反應的實際運用，都在這一次的海訓烙印在了心坎上。充分休息以後將學園帶到了周邊的集水區進行蛙鞋、魚雷浮標、救生板操作訓練及認識，一連貫的操作救援溺者上岸、CPR、嘔吐姿勢、復甦姿勢、救生板上板、划水、轉側、溺者上板等。教練群的悉心指導，也讓我們身歷其境、體會在心。然而救生板摩擦腿側造成的瘀青也讓我有了最佳的記憶方式，是多麼痛的領悟！下午則因風浪，無法實際操作 IRB 體驗乘風破浪，所以課程改為繩索教學。一整天地海訓也在教練群感人肺腑的經驗傳承及體驗分享下圓滿落幕，由衷感謝今天所有教練的戒護及同學之間的相互配合。團結的力量，真的非常強大！

受訓日期 2022/09/05~2022/09/23

## Day-14

09/19(一)，受訓第 14 天。求生法、基本救生，由周清煌教練指導著衣游泳、水中脫衣、浮具製作藉物漂浮。說明了並複習了水中自救的方法有：韻律呼吸、水母漂、仰漂、踩水；水中自救之基本原則為：保持鎮靜，產生浮力、漂浮水面，大聲呼救、靜待救援或自行回岸。也讓學員們體驗了著衣游泳，浸濕的衣服使身體的靈活度明顯下降，耗力費時，甚至會有領口勒綁的問題，是容易造成窒息的主因之一。實際操作了在水中以衣物製作浮力工具，也鉅細靡遺了水中脫衣、衣物綁紮順序，體驗透過當下製作出來的浮具在水中漂浮。在短暫的學習及應用之後，周教練也灌輸分享了許多自身體驗。也明確說明了最好的投資是投資自己，並鼓勵學員要精進各方面的成長、各項平衡才能減少稜角的產生，也較不易在人生道路上屢見顛簸。「鎖鏈的強度取決於最弱的一環」多麼令人省思的一段話。

結語：

在短短半個月(15 天)的各項救生訓練及觀念導入不禁讓我想起入訓測驗時的情景，當下測驗可說是拼盡全力，刻意地想在時間內完成，明顯造成的是自己體力不支及呼吸紊亂。直到練習了救生四式，才深刻的體會了要如何不讓自己身處危險，游泳並不是越快越好，救生也不是救越多越有能力，最重要的是如何讓自己保持安全。每每在課程之後會獨自的省思受訓期間教練群的耳提面命及各種救生手法，常在思考究竟在泳池的操作練習如果在現實生活當中遇到了是否也能確實地將技術發揮出來，而在面對真正的溺者，可否保持冷靜思考的能力，判斷及評估？又或者無法思考而自亂陣腳？在短短不到 3 週的期間，改變了不少既有的觀念，即便受溺者是自己最親近的人，也必須恪守水上救生準則「先注重自己的安全、依序是夥伴的安全、旁觀者的安全、溺者的安全」，否則水火無情，任人都沒有把握這次成功上岸的能有多少人。心靈是沉重的，原本只是想讓自己增加體能、練成一技之長，現在反而認為推廣救生是一件極為重要且為人生的必修項目之一。

很感謝 3886 期的教練群及一同水裡來火裡去的同學夥伴，訓練期間即便遇到了 2 次颱風，在風雨交加的夜晚裡也讓泳池的水永遠是呈現沸騰狀態。在這學習到的技能是一生受用，但也私心期盼是永遠使用不上。預防勝於治療，要思考的是如何不讓意外在自己的生活周遭發生。很開心自己的選擇，讓我有了觀念釐清的機會，也藉此成功的將體力及體能訓練回來。我想我會鼓勵讓對於想精進泳技或想學習一技之長的朋友們推薦參與救生訓練，來「體驗、玩玩、享受」，就像當初協助調整我的泳姿鼓勵我參訓的教練一樣。

接下來的結訓考試，相信在經過一番的練習及應用，大家都可以如魚得水，順利完成結訓。游泳不再是拼死拼活，救生也不是自己的完全責任，如何保持有好的觀念、好的自救能力，這才是最主要的訓練目的。想要擁有好的身材嗎？來個救生夏令營，鏟肉絕對輕鬆愜意！