3886 07 林倩年

救生班的第一天水測，心裡既興奮又害怕。一來是可以讓自己多學習，二來是擔心自己無法在測驗規定的時間內游完，無法參加為期3周的救生訓練班。水測完後，教練們沒有說歡迎下次再來，反是直接開始介紹許多位厲害的教練們，我知道我接下來的3周訓練要繃緊神經了。

訓練第一周，著實的打擊我的信心。第一天上班完後衝到泳池上課，上的是基本四式，上課的內容讓我瞬間記憶體超載，硬體完全無法跟上，只能一直當機卡屏到下課，回到家立馬關機。我想到之前看過的一本書*為什麼要睡覺*，裡頭有說到運動員在訓練表現不好時，利用好好睡一覺，隔天訓練可以突破自己卡關的部分。果不其然，隔天在玉成公園游的時候，明顯感受自己的身體像是有記憶似的順暢地做出動作，當天上完課心情很是高興，心想接下來的訓練應該可以慢慢上手。但是救生訓練不是會游泳就好，而是在發生狀況時，要怎麼適當處理。一系列的課程安排，從自救、如何接近溺者並把他/她帶上岸、岸上急救等，就是我們要學習的目標。

課程中聽教練們的解說時，聽得時候懵懵懂懂，在陸地上操作時才發現動作上的用意，大多是控制溺者和讓溺者口鼻浮出水面。但在水裡操作時，不像在陸上操作可以容易地做出動作、控制溺者，因為浮力關係，救、溺者會一直飄來飄去，再加上動作還不是很熟悉，常常卡住。但好險班上的同學都很和善，大家在岸上有時間都會互相複習，所以到了訓練的第二周，漸漸掌握要領，也更留意到動作上的細節，加深自己的印象。除了在泳池的課程，第二個周末還有溪、海訓練，因為只要是有水的地方，就會有溺者產生。我們運氣很好，遇到有流速的溪水，也遇到浪大到游不出去的海，2天的課程，更加深教練們講授的救生原則「岸上救援優於水中救援、器材救援優於徒手救援、團體救援優於個人救援」。

以前的我們，看到有人溺水，都會想奮不顧身的下水救人，不過上了救生訓練，知道下水救人前要留意的問題，也知道遇到危險時要如何自救，希望透過自己能影響其他愛玩水的朋友，讓大家都能更注意自身安全。