東區水協第3886期救生員課程心得

 我享受一切與水有關的活動，從有意識開始我就特別喜歡玩水，但對於聽起來就很危險的行為我都會避免掉，於是到現在都沒有真正意義上的溺水過，對「游泳」這件事的認知也只停留在國中游泳課與各類新聞媒體，但隨著年齡增長對水的好奇心也逐漸膨脹，直到今年第一次體驗潛水活動以後發現自己對水域活動的「知識儲備」已經遠遠無法滿足我將來要去做的事，但此時我還沒有想過真的會來水協的課程。

 考證照，越多越好，就是喜歡收集各類領域的證照，出去玩的時候就「不小心」露出來一下，「哇，你會的東西好多，好厲害！」如果真的有人對我這樣講我應該會得意到翻掉，雖然只是一個阿呆的自我陶醉，但我還是超滿足的，每次拿到新的證我等能爽好久，做夢都會笑的那種，雖然理由膚淺，但兩著結合下我抱著試一試的心情來參加水協救生員測驗。

 第一次測驗我就快溺死了，本來以為平常有在固定運動的我能夠輕鬆通過200公尺的捷蛙，前面100確實還扛得住，後面100就真的是上氣不接下氣、喝泳池水、體力耗盡各種負面狀態一個接一個來，游完起岸都不知道過了多少春夏秋冬，起岸開始我都蹲著移動，整雙腳都沒力頭也暈眩，全身的細胞都好像缺氧一樣，渾身都不對勁，當下只覺得：「我的天，以後不會每次都這樣操吧，要是會的話我要打退堂鼓了。」不過這也只是想想，因為一從快死的狀態脫離我又馬上滿滿的鬥志，救生員欸，聽起來就很帥，去吧，拿到救生員證就可以到處去說自己有救生員資格，然後我就因為這個理由堅持下來了，回想起來真的很好笑，也成為很棒的回憶。

 我們這個班不知道算幸運還是不幸，幸運的是我們遇到的每一位教練教官都特別專業認真，耐心的觀察每位學員的動作並一點一點修正，大方的分享自己的寶貴經驗，感謝所有教練。不幸的是九月中開始水溫特別不親切，每次下水都有點涼爽過頭，甚至有幾天颱風天，那個風刮的有多麽令人心寒吶....。不過好在兩天的溪訓海訓都是風和日麗，特別大的陽光將前幾日我這深受颱風寒氣摧殘的軀殼整個復原，而且還幫我上了一層巧克力般的膚色，簡直不要太完美，外出這兩天我也深深體會了開放式水域的不一樣，以前看到都覺得沒什麼，但真正學過以後看的角度不同才知道就算是很微小的疏忽也可能造成很嚴重的傷害，但現在我可以把它們避免掉一大半，大大提升自己也提升周圍人的安全，現在即使在不安全的情況下我也有一定的自保能力。

到了快結訓的現在，除了水性大大提升以外，帶人掙脫急救漂浮自救...還有好多好多都是非常具有意義的知識，搞不好哪天遇到就能救人一命或自救。訓練不輕鬆，但沒有堅持就沒有現在，很開心能遇到各位教練及學員，你們的陪伴和鼓勵都令這趟體驗更具色彩。

東區水協第3882期畢業生 陳柏丞 獻給每一位參與人員