

在畢業後偶然看到了大湖公園開設救生員班，對游泳不排斥的我，為了想提升自己的游泳技術，於是便開啟了這 19 天的冒險。通過水測後的第一天，就是考驗的開始，平時捷泳就不太好的我，抬頭捷泳讓我吃盡了苦頭，要如何讓眼睛維持在水面上，且不費力的游完 50 公尺，除了體力的問題外，泳姿的問題更是重要。其餘的抬頭蛙、側泳及仰泳也同樣需要配合好節奏及姿勢，讓自己在動作之間能找到休息時間，從而節省體力並提升速度。

有了基礎的體力及學會了救生游法後，接下來便是自救法的教學。要救人前必須先會自救，自己的命是最重要的，這是每個教練幾乎每天耳提面命的話。如何在水中用最少的力氣，停留最長的時間是自救法的重點，在能力範圍內試著游回岸邊，不然就採取自救法等待救援。然後是發現溺者後的入水、接近、解脫、帶人、起岸、基本救命術等，實際體驗上述的流程後，深刻體會到了徒手救援的辛苦及危險性，故「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」、「好救得先救、靠近自己的先救」、「先注重自己的安全，接下來依序是夥伴的安全、旁觀者的安全，最後是溺者的安全」以上的原則須時時銘記在心。而為期兩天的溪訓及海訓，則讓我深深了解到大自然的力量，即使器材準備的再充足，體力再怎麼好，我們面對大自然還是顯得相當渺小。

在下課後我總會試著想像自己救人的情況，並反問自己在真的遇到狀況時，我還能像上課那樣確實地把所學的技術發揮出來嗎？看到親人、家人、朋友在發生意外時，我還能冷靜地遵守上述的救生員準則嗎？還記得王金豐教練說：「沒去救人的話，心靈會破一個洞」，雖然聽到的當下大家都笑了，但實際遇到的話，那個無力感、挫敗感是能想像的，或許那個死者生命的重量會壓著生者一輩子。可以的話，我希望這 19 天所學的能永遠不派上用場，能預防意外的發生我想才是最重要的。

這幾天的訓練沒少喝水，也每天肌肉痠痛，但真的相當充實，除了體力的提升、調整過往泳姿錯誤的問題、及學習救生相關知識外，最重要的是在進行水上活動時應具備警覺心，無論進行什麼樣的活動，能平安回家永遠是最重要的。感謝 3886 期的同學這幾天的照顧，很開心能與各位一起奮鬥、進步，以及感謝各位教練這幾天的教誨和叮嚀，除了教課外還要無時無刻照顧我們的安全，真的非常感謝各位！

中華民國水上救生協會救生員班第 3886 期  
台北市東區分會第 131 期  
學員編號 3 號 楊子毅