**中華民國水上救生協會第3886期(台北市東區分會131期)**

**救生員訓練心得報告 :**

**做水一輩子的好朋友**

吳明慧

民國111年9月21日

**緣起**

當水柔順穿過手指的我的手，那瞬間以為是鰭，我是魚～～～其實，這是水喝太多的後遺症之一。

為何報名救生班？一是想精進泳技應對10月2日初鐵墾丁Ironman；二則徒有泳技，若遇到有人溺危，卻無從下手救人，可能抱憾一生，從此靈魂便有了破洞；第三是好友臨門一腳狠踹入水。

9/5只有8人來水測，全員通過。由於是迷你班，一個都不能少，我主動請纓擔任財務，兩天內收齊雜費，這才寬心同學不會落跑，確保開課成功，後續再有一位精神可嘉70歲還繼續學習的大哥加入，我們這一班9條好漢巾幗到齊。

**得天獨厚**

9/5水測後進行開訓儀式，介紹的教練超過20位，沒想到一個救生班開啟對協會是這麼隆重的事，一方面覺得非常榮幸，協會給足重視感與安全感，但也暗暗驚覺這是”喝水喝到飽保證班”。

關於課程，我想得過於單純以為不過是泳技的精進。9/5當天，教練發了一張單薄輕飄飄一揉就爛的A4紙載滿連續19天的課程內容。看過去完全無感：抬頭捷、側泳、踩水、托顎鎖腕帶人、正面纏頸解脫、消防員式起水....等等族繁不及備載，實作後才理解每個都能折磨得我半死。

在救生基本四式訓練時，50米長的泳池，站了10～12個教練，兩頭各一位，中間間隔10～15米站1～2位，我們游過去一個個點名指正動作，游接近到池邊教練還貼心伸手給我們護頭。

後續的各種動作教導與複習，池邊仍然楮立6～8尊...大神...尊敬的教練，監督指正我們救溺角色動作學習互換。

**上天的眷顧**

台灣9月喜臨兩年來第一個入境颱風，給我們的溪訓與海訓帶來最佳實境臨場演練。

溪訓在烏來成功湖，到了現場，看到湍急的激流無法理解為何叫”湖”，後來7月受訓朋友給看一張非汛期的成功湖，似一面平鏡。

協會給我們準備專業救生衣，教練一一示範各種激流救生動作，我們依樣畫葫蘆。

喔～原來頭朝上游右偏45度可以借勢助我們攻擊式抬頭捷游上右岸，冰冷的溪水被我們滿滿求生欲與熱血忽略不計，最後理事長提供西瓜補給，歡樂地不要不要～。

隔天到萬里，看到那個大又密的湧浪...驚呆了，由於救溺事件通常發生在類似或更惡劣的海況，教練說游一圈，我們也認同唱起”白浪濤濤我不怕～”，穿過5～6道浪游出去不到100米，教練喊”撤”。我使上教練教的魚雷浮標借浪游回，但是游回來還是比游出去難多了，需要精進練習。

**一輩子技能**

台灣山脈高聳形成湍急溪流，我們的父輩或我們，都曾經遭遇過溪邊玩回來得挨一頓揍。水是生命之源，吸引人類天生想親近，卻沒人教我們水的知識、神秘莫測、力量強大。希望相關基礎知識能夠列入教科書，引導親水技能進而學習游泳。

每每看到視頻有人衣物沒脫就下水救人，一陣揪心，希望是好結局。救生課程每天都是大招，但也循序漸進引領我們進入這個領域。前天體驗著長袖衣物游泳，自救都難遑論救人。感謝課程規劃設計者，感謝志工教練們耐心指導，為我們開啟這扇大門～

連續兩周待在水的懷抱...我不停撥著水感受一點點動作水給予的反饋，享受平靜、無重力、交融觸感。地球71%面積是水/海洋。我們也必須向水學習，培養一輩子的感情，當水一輩子的好朋友。

三年前，我想不到自己會跑馬拉松，投入鐵人三項運動；半年前，想不到自己能成為救生員，習得一項，跟一輩子，學一輩子，實用又可以助人的重要珍貴技能。原來人生就是一直在打怪，一直在解鎖升級～慢慢品，那個怪物大魔王其實是自己。師父領進門，繼續修行～也期待下一個解鎖。