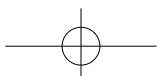


救生游泳研習營篇



上行下效「苦海常作渡人舟」~ 2010 慧行救生游泳研習營

課程表 第一天 (11/6 星期六)

時間	課程	場地	主持人/講師	內 容
10:00~10:30	報到 安單	救生一館 救生二館	報到組林銀菊 副總幹事林建合 接待組許玉嬌	報到領取營隊用具後，由接待組導引將行李安置於救生二館寮房，然後到視聽教室集合
10:30~11:00	認識環境	視聽教室	營長楊玉春、接待組呂理政、詹欣儒	營長致歡迎詞後，接待組分組帶開認識環境
11:00~11:30	救生觀摩	救生一館	副總幹事林建合	學員觀摩「救生示範演練」
11:30~12:00	開訓典禮	視聽教室	教學組簡委慶	總督導明光法師、副總督導劉雪筠致詞、幹部介紹
12:00~13:30	午齋養息	救生二館	餐飲組張麗敏	用午餐(自助式)、午休、換穿運動服
13:30~14:00	救生觀念	視聽教室	教學組簡委慶	基礎救生觀念簡介(不分組)
14:00~14:10	大合照	視聽教室	攝影組翁隨芬	運動服裝合照
14:10~14:30	柔軟筋骨	籃球廣場	教練組邱添源	慧行健身操16式(不分組)
14:30~16:00	基礎自救	救生一館	授課：林建合 示範：男小天使	A組：自救示範、親水體驗、救生衣穿著、基礎自救法演練
	緊急救護	視聽教室	授課：李瓊安 示範：呂百合	B組：緊急救護法講解及實作
16:00~16:30	點心時間	視聽教室旁	餐飲組張麗敏	AB組集合，用飲料、點心
16:30~18:00	緊急救護	視聽教室	授課：向樹根 示範：林昱賢	A組：緊急救護法講解及實作
	基礎自救	救生一館	授課：呂百合 示範：女小天使	B組：自救示範、親水體驗、救生衣穿著、基礎自救法演練
18:00~18:30	藥石	救生二館	餐飲組張麗敏	用晚餐(自助式)、整理內務
18:30~19:00	集合出發	視聽教室	交通組賴進財	乘車抵達永安海邊
19:00~21:00	灑淨祈福	永安海邊	總督導明光法師 副總督導劉雪筠	灑淨儀軌
21:00~21:30	回程	永安海邊	交通組賴進財	乘車抵達救生基地
21:30~22:00	沐浴	救生一館 救生二館	總務組謝嘉逢	沐浴淨身
22:00	開大靜	救生二館	接待組許玉嬌	靜心舒眠

上行下效「苦海常作渡人舟」~ 2010 慧行救生游泳研習營

課程表 第二天 (11/7 星期日)

時 間	課 程	場 地	主持人/講師	內 容
05:00~05:30	迎向陽光	救生二館	副總幹事林建合 接待組許玉嬌	整理內務、盥洗
05:30~05:40	禮佛發願	籃球廣場	總督導明光法師	三寶佛前發願
05:40~06:10	早 齋	救生二館	餐飲組張麗敏	用早餐(自助式)
06:10~06:30	換 裝	救生二館	教練組邱添源	換穿泳裝、防寒衣, 外著運動服、防滑鞋, 集合乘車
	集合出發	籃球廣場	教練組李瓊安	
06:30~07:00	抵達海邊	永安海邊	交通組賴進財	乘車抵達永安海邊
07:00~07:30	強健體魄	永安海邊	教練組向樹根	暖身操、跑沙灘
07:30~09:00	海浪救生	海浪游泳	授課: 葉雲豐 示範: 王豪偉	採分站教學(每站約40鐘): 介紹魚雷浮標、蛙鞋並實作體驗
		救生板	授課: 吳南吉 示範: 曾永安	介紹救生板並實作體驗
		救生艇	授課: 林建合 示範: 魏來成	介紹救生艇並實作體驗
09:00~09:30	點心時間	永安海邊	餐飲組張麗敏	AB組集合, 用飲料、點心
09:30~10:20	海浪救生	永安海邊	同前項分站教學(每站約40分鐘)	
10:20~11:00	回 程	永安海邊	交通組賴進財	乘車抵達救生基地
11:00~12:00	沐浴換裝	救生一館 救生二館	總務組謝嘉逢	沐浴淨身、換裝
12:00~13:30	午齋養息	救生二館	餐飲組張麗敏	用午餐(自助式)、午休
13:30~14:00	歌詠壯懷	視聽教室	規劃組張智凱	慧行緣起、姬亞之歌、希望之歌
14:00~15:00	救生論壇	視聽教室	副總督導劉雪筠	林理事長、明乘長老、明光法師
15:00~15:10	大 合 照	救生一館	攝影組翁隨芬	全體大合照
15:10~15:30	點心時間	視聽教室旁	餐飲組張麗敏	用飲料、點心
15:30~16:30	暢所欲言	視聽教室	總督導明光法師 副總督導劉雪筠	學員研習心得分享及座談
16:30~17:00	結訓典禮	視聽教室	營長楊玉春	頒發結訓證書、大合照相片
17:00~17:30	充電飽滿	救生二館	總幹事張龍旺	回寮房換裝、攜行李集合
17:30	圓滿賦歸	視聽教室	報到組林銀菊 餐飲組張麗敏	1.繳回營隊用具 2.領取餐盒

上行下效「苦海常作渡人舟」

2010 慧行救生游泳研習營活動報導

時間：九十九年十一月六、七日

地點：臺灣慧行志工救生游泳協會「救生基地」

主辦：台北市佛教會、臺灣慧行志工救生游泳協會

總導師：明乘長老

總督導：明光法師、林理事長呈財博士





一、苦海渡舟 營隊緣起

世間的衆生常處於苦海中而「習以為常」，不生出離；但大慈大悲的菩薩，則是「苦海常作渡人舟」，發願要救渡迷離的衆生脫離苦海，到達解脫的彼岸。所以，菩薩的本質就是偉大的「救生」（救度衆生的慧命）志工。慧行志工自始即是以佛菩薩為典範而要「見賢思齊」，也就是學習佛菩薩「救生」的慈悲願力和行動能力。尤其在這個資訊發達、瞬息萬變的二十一世紀，如何「以身作則」、帶頭發揮「上行下效」的作用，因而在社會中推動起「救生」的優良風氣，廣佈佛菩薩「救生」的正知正見，正是慧行志工們堅定不渝、努力奉行的目標！

「臺灣慧行志工救生游泳協會」自民國九十三年創立以來，在理事長教育博士林呈財先生的指導之下，持續不斷地深入全國各個機關、學校、團體，推廣救生觀念及救生技能。多年來，慧行救生游泳教練們秉持著「一旦學會救生，不會隨便輕生，還能隨時護生」的理念努力經營，臺、澎、金、馬各地民衆因此而認識何謂「救生」、進而從中受惠的人數，早已逾二十四萬人次之多，並仍在快速地增加當中。

本協會副秘書長楊玉春女士，在九十九年暑假期間，親自率領本協會救生游泳隊的小志工們，參加台中中天寺舉辦的福慧夏令營，於營隊最後一天參訪苗栗法雲寺之際，楊玉春女士以回饋感恩之心而發大願力：要讓一向習慣為往生者「超生」的僧衆們，也能夠有機會學習對在世者「救生」，藉以親證兩千六百年前 釋迦牟尼佛「苦海常作渡人舟」的慈悲願力！

當楊玉春女士將此想法向主辦該夏令營之「台北市佛教會」理事長明光法師提出時，明光法師當下表示相當認同，並允諾努力促





成由台北市佛教會與本協會共同主辦此次的研習營。隨即自九十九年九月十三日起，明光法師首先親自前來擬舉辦本次研習營之「慧行救生基地」作場地勘察，而後至九十九年十月底止，營隊籌備幹部共歷經八次慎重的籌備會議，以及兩次全體總動員的實地總演練。其中十月十二日的第四次籌備會議由明光法師親自蒞臨指導，奠定了研習營的重要方向，例如：參加之學員必需是受過「三壇大戒」滿五年以上方可報名，並且恭請明乘長老擔任心靈總導師。明乘長老聽聞此事之後非常法喜，並願意親自參與營隊學習，因此明乘長老成為本次僧伽救生之創始性活動的學員第一號，而明光法師則是成為學員第二號。由此二位佛教界德高望重的高僧以身作則，登高一呼起了帶頭作用，鼓舞了多名佛教僧伽報名參加，使得研習營能如期順利展開。

這次研習營的課程，考慮到學員的水性、泳技等程度不一，且需在兩天一夜短短的時間內，將「自救」與「救人」之救生教育精華傳授給參加學員們，因此教練團再三研討後，決定將科目精簡化，且兼顧實用性與趣味性，使學員們對救生建立正確的觀念，並對救生游泳運動產生學習及投入之興趣，為其日後樂意再接受完整訓練奠定良好的基礎，故「水中自救」的教學項目包括有韻律呼吸、水母漂等，而「水中救人」的教學項目則包括魚雷浮標、救生板、救生艇等救生工具的解說及實作。另外本協會安排已培訓數年的「救生游泳隊」的小志工們示範救生演練，供學員們觀摩學習。最後在研習營課程結束之際，則安排學員們進行一場心得發表及交流的座談會。這一切都是期待報名參與此次研習營的學員們，對於救生游泳觀念能獲得深刻的啟發，在回到各自的修行道場之後，都能以真體實修的寶貴體驗，效法 觀世音菩薩「苦海常作渡人舟」自渡渡人的精神，廣為一切有緣人宣說「救生觀念」，並力行救生之實際行動，共同完成「救渡生命」的偉大志業。





一一、救生示範 感動學員

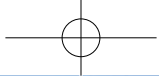
經過全體工作人員兩個月來密集的前置安排與多方之努力奔走，兩天一夜的上行下效「苦海常作渡人舟」2010 慧行救生游泳研習營，終於在民國九十九年十一月六、七日兩天順利展開，而這一次活動的內容及方式堪稱是前無古人，乃佛教界結合救生界開天闢地的創舉。

十一月六日當天一早八點鐘，工作人員準時報到，領取工作證並就工作定位。交通組志工分別於八點三十分在台北市佛教會，及九點鐘在中壢火車站，各設有交通車直接接送學員到營隊活動地點。

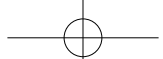
九點整第一位學員賢心法師由本協會志工自台中地區以專車接送抵達，完成報到手續之後，即由接待組導引至寮房安放行李，再導引至視聽教室就座。九點三十分之後學員陸續報到，首先共計有四位男學員、十三位女學員完成報到。

十點三十分所有大小志工及所有學員至救生基地大門迎接明光法師，接著男、女學員分別由男、女兩位接待組之組員帶領，分頭去認識兩天活動之環境狀況，之後集合到救生一館去觀摩慧行救生游泳隊的「慧行小天使」作一場精彩的「救生示範演練」。





慧行小志工的救生示範演練包括以下兩大部份：一是水中救生，二是水中求生與自救。「水中救生」的示範包括救生四式演練，以及單、雙救者的救溺方式，和拖帶法、起岸法等；「水中求生與自救」的示範則有漂浮法、藉物漂浮、韻律呼吸、踩水和浮具製作等，小志工們賣力熟巧的演練，獲得了參觀學員們給予如雷般的掌聲，甚至有學員感動而眼角含淚，並在之後的心得分享課程中，稱揚讚歎小志工們學習救生的用心。





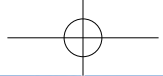
三、開訓精神 上行下效



榮譽總督導明光法師在接下來的開訓典禮中，談及參與主辦此次研習營的因緣，明光法師說：「台灣環境與水有密切關係，自然會與水接近。今年福慧夏令營第四天到法雲寺時，楊玉春師姐向我提起，慧行志工已辦過許多次救生研習營，是否亦可為出家眾舉辦救生研習營，我覺得這個活動很有意義，因此決定與慧行志工共同來主辦這項活動。由於這是佛教界的創舉，因此在聯絡溝通上比較不容易。但是在兩次的佛教界活動中，我與王學慧師姐的招生得到很大的進展，一次是在埔里的佛學營隊，另一次則是在海明寺，『佛教僧伽醫療基金會』在為出家眾作義診時，得到該基金會執行長會宗長老的肯定，會宗長老不但自己先報名參加，還主動向僧伽們介紹，協助我們招生。」

明光法師並稱許參與研習的學員：「各位能來參加救生研習營，是真正實踐 觀世音菩薩『苦海常作渡人舟、千處祈求千處現』的精神，我代表主辦單位感謝各位參加此次研習營！」

副總督導劉雪筠女士在開訓典禮也表示：「台灣雖然是一個海島，但是卻有 80% 的國民不會游泳，當我有機會與南非、紐西蘭、日本的水難救生團體告知此訊息時，他們都覺得很不可思議，而這正是慧行志工們發大願力要努力的地方。日本的五屆奧運總教練加藤浩時夫婦，於今年元旦來本救生基地參訪時，加藤總教練深入了解慧行志工在全國各地推廣救生及游泳的實績之後，很感慨地說可惜沒有早點與我們結緣，否則一定可以讓他長年怕水



的太太早點學會親近水的功夫。」

除了點出推廣「救生」觀念的重要，劉雪筠女士也指出學習「救生」者首重安全性的認識：「救生的首要重點是學『解脫』，否則會被溺者一起拖下水而成為雙

溺者。謝謝各位來參加第一期救生游泳研習營的學員們，尤其感謝明乘長老、明光法師的率先投入；本營隊的最高指導原則既是『安全第一』，尤其此次營隊有本協會一百多位救生教練的全力投入，大家應該是可以放心好好研習的。」

副總督導劉雪筠女士更對於參與研習的學員們給予無上的肯定：「各位今天來參加本營隊是超越於戒律、為救生之努力而來，正是所謂的『上行下效』，各位是立志修行、立志自渡渡人的帶頭者、一定可以帶動一般社會大眾的救生風氣，各位自此開始投入，日後必將名留青史。」



四、午齋供養 午休換裝

在救生二館用完志工媽媽們精心製作的午齋之後，參加研習營的學員們都要褪下長衫、換上方便操課演練的運動服。這個動作對一般嚴守戒律的出家眾，事實上是不太習慣的，但是學員們終究是「做什麼、像什麼」，「當下俱足、隨緣放下」，全員都隨喜換裝，進入正式的課程演練。其實，當學員們完成換裝這一個動作，他們就已經做到自救及救生的第一步——「放輕鬆」。





五、救生觀念

放下自我

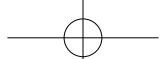


「救生觀念」這堂課的講師是教學經驗豐富的簡委慶教練，他從水上活動的安全教育談起，先從了解「水性」，再談到水的特性，進一步介紹如何善用浮力而能更省力；而且熟悉水性之後，還能化阻力為助力，轉壓力為動力，讓游泳等水上活動更加自在歡愉，同時更能將這些由學習救生而得的正確觀念，運用於日常生活當中。例如失足落水之時要怎麼辦？首先要保持鎮定，不要驚慌、不要害怕，只要放輕鬆，就有得救的機會，因為水的比重比人重，只要放輕鬆就可以讓人浮在水面上。水中發生意外的主要原因有二：一是因為緊張導致肌肉收縮、抽筋，讓身體僵硬沒有浮力；二是因為掙扎而將體力耗盡，減少獲救的機會。因此，減少水中意外事件的基本原則就是要「放輕鬆」。

在水中求生與自救方面，助教李瓊安教練、陳國慶教練親自示範救生衣的正確穿著法，以及如何利用身邊的物品，如：塑膠袋、寶特瓶、皮球等來維持漂浮求生的狀態，學習如何以最少的體力而在水中維持最長的時間，以等待救援。而在徒手求生方面，教練們也示範了水母漂、仰漂、韻律呼吸及踩水的各項正確姿勢。還用水母漂的姿勢作抽筋自解的示範，提醒學員在不慎抽筋時，應將發生

在水中求生與自救方面，助教李瓊安教練、陳國慶教練親自示範救生衣的正確穿著法，以及如何利用身邊的物品，如：塑膠袋、寶特瓶、皮球等來維持漂浮求生的狀態，學習如何以最少的體力而在水中維持最長的時間，以等待救援。而在徒手求生方面，教練們也示範了水母漂、仰漂、韻律呼吸及踩水的各項正確姿勢。還用水母漂的姿勢作抽筋自解的示範，提醒學員在不慎抽筋時，應將發生





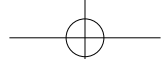
抽筋的部位依反方向用力拉直並加以按摩，即可緩解抽筋的狀況。

最後，簡委慶教練說明「岸上救生」與「入水救生」的重要觀念：岸上的救生基本上可分為手援、腳援、物援三種，入水救生則可分為器材救援和徒手救援二種情形。

所謂水中救生之處理有三大原則：一、岸上救援勝於入水救援，二、器材救援勝於徒手救援，三、團體救援勝於個人救援。而救生也有所謂的三部曲：一、「停」：不要急著跳入水中搶救，二、「看」：觀察溺者的情形和地形環境及救生支援之情形，三、「聽」：檢查溺者有無呼吸和心跳，適時實施 CPR(心肺復甦術)。其實，當發現有人溺水時，還是應該馬上大聲呼叫「有人溺水」，並請週遭的人趕快打「119」電話求救，再迅速施予適當的救援。

若能深切體會水上救生的重要，就會進而學習自救與救人的技巧，而後就要盡一己之力隨時幫助身邊有需要的人，並且廣為推展自救、救人，讓更多的人一起來參與學習；此外，還要學習進一步往上提升救生之層次，進行內在心靈層次的救生，才是更加究竟圓滿的自渡渡人。

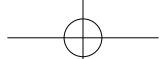




六、柔軟筋骨 當下自在

在視聽教室上過「救生觀念」的課程之後，於進入實地入水操課之前，先安排讓學員們學習「慧行志工健身操十六式」，作為暖身及拉筋之用。所有學員們來到戶外的籃球廣場，經由授課教練邱添源的解說，以及示範教練何美慧的帶領之下，學員們一式一式地學習、一步一步地跟著做，從最初的分解動作到最後一氣呵成的連續動作，所有學員們都是神情專注、認真學習。而身為營隊總督導、同時也是學員之一的明光法師更是以身作則，自始至終都面帶笑容、全神貫注地跟著示範教練，一式一式地舉手、蹲下、跳躍，每一個動作都顯得一絲不苟、毫不馬虎，更彰顯出一代高僧不凡的風範。



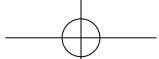


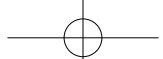
七、緊急救護 心肺復甦

接下來的「基礎自救」是入水操作的課程，基於出家眾戒律之考量，因而將「緊急救護」和「基礎自救」的課程，分為男、女學員各別授課：男學員在救生一館上「基礎自救」課，女學員則在視聽教室上「緊急救護」課，次一階段則男女學員互換課程及教室，而各堂課程的授課教練及示範教練，也配合著學員的男女之別而有所調整。

女學員的「緊急救護」課程是由李瓊安教練主講「民衆版心肺復甦術（CPR）」，並搭配投影片做講解，助教呂百合教練則以「安妮」（假人）示範心肺復甦術。女學員們除了勤做筆記、



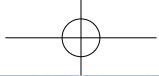




用心演練外，更展現出她們平日難得一見的輕鬆與自在，於實際操作假人演練 CPR 時，不時出現愉悅自信的笑容。CPR 課程演練結束後，教練們進一步指導學員們如何演練當被異物哽塞時之「哈姆立克急救法」。在場的每一位女學員在輪流扮演遭異物哽塞者時，都表演得十分逼真入戲，個個比起「最佳女主角」都毫不遜色！

男學員的「緊急救護」課程則是由向樹根教練主講「民衆版心肺復甦術」，同時也搭配投影片來做講解，助教林昱賢教練則以「安妮」為學員們示範心肺復甦術。此時可以看到學員之一的明光法師和其他男學員一樣，不但十分用心聽講，並在實地操作時全程確實地按部就班演練到底，其謙恭專注的學習態度，令人發自內心地讚佩！





八、基礎自救 自在安詳

「基礎自救」課程是此次兩天研習課程當中，唯一不做影像記錄的課程，希望學員們可以更加自在學習。本課程內容也是此次救生研習營之重點課程，包括有「救生衣著裝入水」、「韻律呼吸」、「仰漂」、「水母漂」、「踩水」、「抽筋自解」等基礎自救法。

男學員的「基礎自救」課程是由林建合教練解說，四位小慧行男志工下水示範水中走路、韻律呼吸、仰漂、水母漂、踩水、抽筋自解等動作。接著男學員們在林建合教練及其他五位助理教練的指導下，開始救生衣著裝練習、並實地入水體驗。然後由助理教練與學員們一對一作入水教學與演練，包括明光法師在內的數位男學員很快地就能掌握要領，初步學會各種水中自救法。

女學員的「基礎自救」課程是由呂百合教練解說，五位小慧行女志工下水示範水中走路、韻律呼吸、仰漂、水母漂、踩水、抽筋自解等動作。接著由十三位助理教練對諸位女學員們以一對一的方式，進行入水教學與演練。初期有五位女學員因為是第一次下水，因而都是穿著救生衣入水，但是在教練們的細心引導和耐心輔導之下，她們很快地克服了對水的恐懼，最後都可以不需要穿著救生衣，就能在水中自在安詳地划動雙手、踢動雙腿，奮力地游向彼岸。其他女學員也在教練一對一的指導之下，於四十分鐘的課程時間內，很快地學會初級的各種水中自救法。





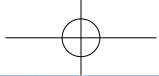
九、灑淨祈福 廣結善緣

為了要讓第二天上午「海浪救生」的課程更為圓滿，並展現佛教「無緣大慈、同體大悲」的精神，全體學員及志工教練們在用完齋飯之後，隨即驅車前往永安海邊進行灑淨祈福法會。這一整天的天氣雖是忽晴忽雨，但卻是在海邊灑淨的時候雨勢最大。

灑淨祈福法會是在總務組志工冒著大雨搭好的帳棚中舉行，由明光法師擔任主祭，眾人跟著明光法師虔誠恭敬地禮佛三讚之後，在全體教練、學員唱誦大悲咒的梵音聲中，明光法師無畏於滂沱大雨，帶領營隊執事代表與學員代表，走出帳篷在濤濤浪聲的沙灘上繞行灑淨，其餘眾人留在原地持續唱誦經咒，誠心誠意地為永安海邊的眾生、也為這兩天課程能夠順利圓滿而發願祈福，儀式在大雨大浪的伴隨下，整整進行兩個多小時才告結束。

法會告一段落之後，明光法師在眾人的恭請之下於現場開示道：「在盛大的灑淨法會之後，一切眾生皆大歡喜，因而會天降甘霖，而今晚的雨水特別的多，表示法會圓滿成功！相信明天的海浪救生課程，大家在慧行志工教練們的戒護指導之下，即使面對驚濤駭浪也能破浪前進，學習如何自救救人，親證『苦海常作渡人舟』！」明光法師充滿智慧能量的這一席話，鼓舞激勵了全場的士氣，也讓學員們不畏懼變化多端的氣候海象，滿心期待明日課程的到來。





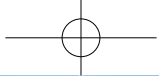
十、永安苦海

板艇渡舟

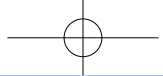
隔日清晨五點之際，天空尚未完全破曉，學員們就已經起床盥洗完畢，並到籃球廣場共同來「撿落葉、掃無明」，然後在明光法師的帶領下，所有學員及工作人員一起於三寶佛前「禮佛、發願」，迎向充滿挑戰的「苦海常作渡人舟」的入海演練課程。

一早，永安海邊的海象不甚明朗、天候狀況看來也屬不佳，但教練團們秉持堅定的信念，在虔誠發願過後隨即出發，將水上摩托車、救生艇、救生板、魚雷浮標、蛙鞋等今日課程所需之器材運送至永安海邊就定位。所有學員們也都穿上防寒衣、救生衣、防滑鞋和安全頭盔，在七點二十分共同搭乘交通車來到永安海邊事先勘察規劃的地點，進行一個上午的海訓課程。



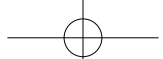


實地下水之前，突然天公作美、天氣轉晴，值星教練集合學員整隊之後，何美慧教練即精神抖擻地帶領大家做熱身操。接著，學員們在向樹根教練的帶領之下跑沙灘，配合著「南無阿彌陀佛」、「佈施、守戒、忍辱、禪定、精進、智慧」及「唵嘛呢叭咪吽」的精神答數，讓所有學員們有著別開生面的新鮮感，精神也為之振奮了起來。

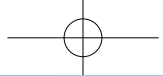


接下來訓練組組長邱添源教練為學員們介紹海浪游泳課程、救生板課程及救生艇課程的教練們，而後學員們以五或七人為一組，共計分為三組，以分站教學的方式實施訓練課程。

海浪游泳課程由葉雲豐擔任授課教練、王豪偉擔任示範教練，本課程是

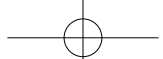


介紹魚雷浮標及蛙鞋的功能，以及在沙灘進行緊急入水救援時，如何邊跑邊拿魚雷浮標、穿蛙鞋而入水。學員們在七位教練的水中戒護之下，不懼三至四級的海浪，在海水中跑一跑、游一游、再跑一跑，真正體會到何謂「苦海」，因為海水不但滋味苦鹹，更是難以「吞下」。



救生板，則是可供渡人的一葉扁舟，這一站教學是由吳南吉擔任授課教練、曾永安擔任示範教練。在教練們仔細講解及細膩地示範操作要領之後，學員們一一在教練團的戒護之下，趴在救生板上、起伏於波濤之中，奮力地向前划行。但見每一位學員的表情非但不是苦澀，反而是充滿喜樂和滿足的笑容，原來能夠成為「渡人舟」的確是令人法喜充滿的。





救生艇的海上救渡體驗課程，是由林建合擔任授課教練、魏來成擔任示範教練，原本是此次研習營的重頭好戲，但因為當天浪頭過高，基於對學員們的安全考量，教練團取消了駕駛救生艇出海的這項課程，而在靠近岸邊教導學員們如何操作救生艇及翻艇的動作。在演練翻艇動作時，學員們的臉上全都流露出難得與新奇之初體驗的表情。



還有值得一記的小插曲，乃是明光法師的那份「篤定」功夫，不管是在救生板上被巨浪打下而使滿臉沾染了海砂，或是搭乘由黃建國教練駕駛的水上摩托車，體驗乘長風、破巨浪的艱險，在下艇的剎那，一個浪頭打得明光法師站不穩腳，跌入了海裡，但法師臉上親切、不做作的笑容卻始終沒有消失過，見證其念念相續、「心不隨境轉」的真功夫。





十一、 救生論壇

法語開示

就在我們結束課程，準備離開海邊的時候，明乘長老來到永安海邊為學員和教練們打氣，並稱許學員們不畏風浪的研習精神。明乘長老站在海邊，手握念珠、目光深邃地望著遠方，用篤定、自在而又安詳的語氣，道出自己年輕時也是水中蛟龍，如果他能早些從大陸回到臺灣，他會和大家一塊兒在海裡演練、操課。說著說著，明乘長老向一位學員問道：「你也下海游泳了嗎？」那位學員立刻回身跳入海中，當場又游了起來。由長老與學員們的親切互動，可以感受到他真是一位慈祥和藹又境界崇高的長老，相信這也是明光法師和學員們一聽聞明乘長老要到海邊來關懷大家，當下全員決定留在海邊恭迎長老的原因。

明乘長老在永安海邊探視學員之後，隨即轉回救生基地，而在永安海邊結束海浪救生課程的教練及學員們，也以最快的速度趕回救生基地，和所有的大小志工一起在救生基地的大門口列隊歡迎明乘長老的駕臨，長老一見到小志工們，愉快地露出充滿慈愛的笑容，一路為小志工摩頂加持。

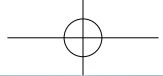




學員們隨即在盥洗、換裝及用過午齋之後，與大小志工一齊進入視聽教室，準備進行精闢的「救生論壇」課程。林理事長呈財博士、明乘長老、明光法師和副總督導劉雪筠女士，先後上台致詞，讓所有參與的人對此次的研習營有更完整而深刻的認識和體會。

本協會理事長教育博士林呈財先生首先以他早年參訪英國大英博物館及印度等地遊學之旅的研究心得，將本師釋迦牟尼佛救生渡生的慈悲願力細說從頭，更向營隊全體學員及慧行志工們詳細闡明，較諸一般的社會大眾，出家僧眾何以更需要、也更值得學習水上救生之道。



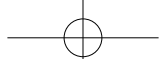


緊接著，本次營隊的總導師明乘長老上台為全體學員開示：「在比丘和比丘尼的戒律中，有一條戒律是不可隨意戲水，但是，這一次前來參加 2010 慧行救生游泳研習營的比丘和比丘尼，你們的行為卻很值得讚歎，因為你們不是來戲水，而是在學習自救和救生，這是在幫助自己也幫助別人。所以這一次救生游泳研習營的活動很有意義，如果下一次再舉辦這樣的活動，提早通知我，我一定第一個報名！」

明乘長老現為能仁高級家商職業學校董事長及大陸河南省汝南南海禪寺開山方丈，他出家已逾五十年，依舊無時無刻不以護國衛教的初衷行世，舉凡辦寺、慈善或興學，都有極圓滿的成就。長老在未出家前便擅長游泳、懂得救生，深深明白在四面環海的臺灣島上學習游泳與救生的重要性，因此十分肯定台北市佛教會和本協會共同舉辦本次救生游泳研習營的重大意義。

明光法師從規劃營隊到參與研習，皆是全程投入地參與，每一個細節他都有深刻的心得分享，讓我們從他身上學習到承先啓後、開

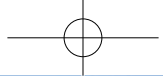




創未來的精神和用心。副總督導劉雪筠女士一再肯定所有學員的勇於嘗試，並對此次研習營的創舉，表達其歷久彌新、令人回味無窮的實況。

法喜滿滿之後，世耀館前的大合照邀約了指導本次活動的林呈財理事長、明乘長老、明光法師一起參與，讓此次「挑戰極限、超越自我」的參與學員們，和立志開創未來的慧行志工、身負承先啓後大任的慧行小志工們，共同在天地間留下此一頁歷史的見證。





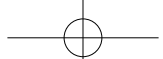
十二、結訓感言

頒發證書

結訓典禮前的壓軸，是讓所有學員們暢所欲言地分享參與救生研習的心得。在明光法師充滿能量的導引之下，學員們一一上台發表參加這兩天一夜研習營的活動心得。其中最讓學員們感動的，應屬救生小天使的「救生示範表演」，而參與的學員除了不斷感謝台北市佛教會和臺灣慧行志工救生游泳協會共同舉辦此項研習活動之外，他們共同的感想乃是：「活動時間實在太短、希望往後能延長研習的時間」（號稱「已上癮、但還不過癮」），學員們並紛紛主動表示，下次若再舉辦還要再來報名參加。

副總督導劉雪筠女士也鼓勵所有參與研習的學員，將這兩日來的研習心得化做文字、投稿給本協會，作為未來因緣成熟再辦研習營時的參考。最後由明光法師、本協會秘書長莊廷





文師兄、副秘書長楊玉春、簡意鴻師姐、理事張龍旺師兄，分別歡歡喜喜地頒發結業證書給全體學員們。

正如明光法師在結語時所言：「學習是有進階的，期勉各位學員繼續往救生教練的目標邁進。就像梅姬颱風造成宜蘭地區的重大災情，幸虧有了懂得救生的救難人員的搶救，才及時讓三百多位的災民有了安身之所。因此，我們一定要學會自救救人、自覺覺他的方法。所謂『法門無邊誓願學』，讓我們結合更多的善緣，必定可以發揮出更大的力量！」

營隊最後，就在全體學員歡唱「希望之歌」，以及明光法師帶領大家合唱「唵嘛呢叭咪吽」的歌曲聲中，為這兩天一夜的救生研習營劃下圓滿的句點。

