

4/20 日星期六上午，車行 88 快速道路，突然電話聲響起，原來是大樓保全來電提醒是否遺留小整理箱在櫃檯旁，裡面好像有屏東科技大學的文件，正是今天的教材封面，當然得立馬回頭往家裡飛奔，取得整理箱後再次檢查文件是否備妥？



整理箱內行程表上列有日期、時間、課程內容、人員編組，主課教練等重要信息。這是屏科大休閒運動健康系學分課程，同學們莫不緊張嚴正以待，悉聽業師教練指導，擔任教練團的都是我們台灣國際造船公司的師傅，下班後常在一起游泳、跑步，志道同合願意對社會有所付出貢獻所學，剛開始是樹德科大修閒運動管理

系，極限運動、水上救生實務，許龍池老師(現已是教授)邀請無給職義務幫忙，2018 年引進到屏科大，登山、溯溪、攀岩、野營、野外求生等課程，擔任有鐘點費業界講師，值得興奮今年志成教練在眾多項目競爭下順利取得屏科大講師資格，也在 2024 年擔任國立中山大學救生學分班總教練，中山大學救生學分班是 2020 年成立，全國唯一有救生學分的國立大學，每學期開班 20 節課程，其中的海訓，海上長泳、水上摩托車、救生艇，魚雷浮標救生、SUP，都是靠台船的教練義務幫忙，目前還在公司的有文川、瑞福、建明、泳道、家宏、星翰、順生、勝國等教練，利用假日兩肋插刀不論酬勞前往幫忙，值得大力按讚。



好在我們 7:00 提前出發，接到電話後在大寮交流道鳳林路上折返，車速變慢後心裡忐忑不安，拿到小行李箱後已是八點，預計到後灣海灘停車場要 90 分

鐘，88 快速道路接國 3 往南車流順暢，一顆不安的情緒終於平復，接近車城去電阿茂老師得知載學生的大巴士在我們後面路上，車行車城鄉中山路上，正一百貨大賣場補充能量及卡式瓦斯罐，很快找到後灣海灘停車場，去電與阿茂老師確認後，在第一涼亭等候，微風襲來藍天白雲看了心曠神怡，樹蔭遮蔽下海邊的涼亭感覺很舒服，前方海域三艘 SUP 上幾名穿比基尼女生，技術很差卻也玩得不亦樂乎不時傳來嘻笑聲，不久看到一群學生，分成幾組手持夾子、垃圾袋，由南往北沙灘上檢拾海飄物，經過老師介紹得知是陳其恩環教師帶領的淨灘實作。後灣海堤是白色珊瑚石沙灘，有豐富多樣的潮間帶生物，也是台灣第一個降低堤防高度的親海沙灘，潮間帶生態很好，可以看到在岸際隨波逐流逆向會跑的石頭（寄居蟹），同學們抓了幾隻拍照後原地放回，隨後到第二涼亭陳其恩環教師海飄物分類解說。

中午移動到體驗區保力溪右岸，教練團小車先行，車城濱海景觀公路福安龜山大橋下，停妥後信步沿保力溪右岸勘查地形，觀察溪水流向及暴漲高度時撤離點，上氣象局網站得知當地潮汐時間，上午五點滿潮潮高約 1.0M，下午七點滿潮潮高約 0.5M，選擇營地離河岸 10M 以上，距海岸潮間帶有 50M 以上柔軟沙地上紮營，西南風從海岸向營地吹進，選擇營火建置區在營地下風處，考慮靠近溪旁取水方便。

這次學生分六組每組四到六人共有 30 人，環境介紹與營地分配後馬上展開下午的課程，探勘組沙灘徒步資源搜索，順便帶回有重量的漂浮木，建置組搭設天幕，劃定炊事區，營火建置區預設下風處壘石挖坑，各司其職完美互相幫助，16:00-18:00 分三大組每組 10 人，志成教練浮水繩拋繩訓練、連成教練三人渡河（延伸柱運用）、小編負責 SUP 上板跪划，為了保護 SUP 尾舵都在水深允許範圍內換手操作，還是有同學不小心擱淺，好在是泥沙河床不會造成尾舵影響，最後還有小比賽，浮球折返接力每組都玩得很開心。

這次阿茂老師放寬管制，允許同學帶含少量酒精成分飲料，避免同學聯誼時造成困擾，因此教練團用餐區，選擇距離同學營地約百公尺橋下，傍晚時分家宏、星翰教練帶著妻女來探班，兩位小朋友在水邊玩得很開心，回家前還吃了淑貞教練準備的番茄肉醬飯，兩位教練遠道而來，當然得聯誼小酌一下，只是都有開車不能盡興，後來第二、三組家住澎湖的同學來找志成教練懷鄉敘舊。

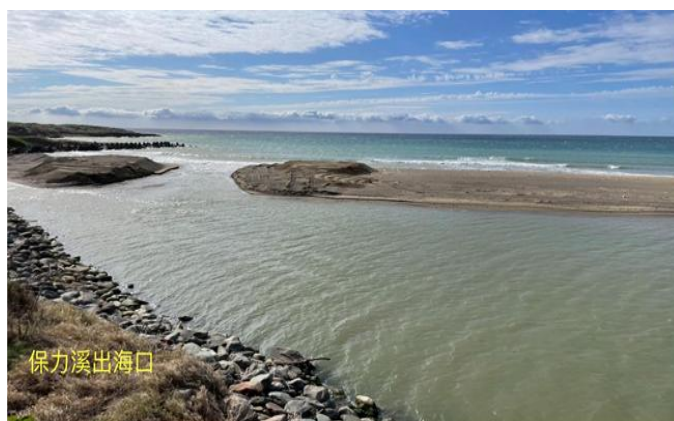
淑貞教練的野炊實務要求，各組白飯不能臭輝搭（焦黑），主食規定取自原食材：肉、菜、蛋不得使用料理包，看到同學煮白蝦、義式炒麵。夜間生態探索由營地往出海口右岸前進，成群小魚驚嚇亂竄，未看到預想中的蝦蟹類，繞過出海口左岸逆行，此時正在漲潮，沙灘上發現大批姆指粗的寄居蟹覓食中，遇到燈光馬上縮回殼內靜止不動，光線遠處仍能看到會跑的石頭，同學們利用海漂紙杯裝

了幾隻帶回營地觀賞，阿茂老師提醒記得放回大自然懷抱，稍晚志成教練帶隊蝦籠製作後陷阱，置於出海口水深及膝處。

當晚聯誼時間，各組團隊凝聚泡茶、大鍋煮，自我認識，淑貞教練帶了冰凍飲料給同學分享，並簡單介紹各種食材烹飪方法，各組都備有保冷箱保鮮，第一組有媽媽的味道，第二、三組烹煮器具太簡單，第四組炒麵堪稱一絕，第五、六組進修班合作無間，運用燒烤洋芋、研發炒飯不知道味道如何。

4/27 日 06:00 起床，各自盥洗準備早餐，淑貞教練趕往考核，教練團準備教材，連成教練狼煙製作使用當地的蓮葉桐(手掌大葉片)、志成教練取用海漂竹片生火示範，我的陷阱製作好在有套腳、套頸三組模型撐腰，利用當地 2M 高直徑 1.5 公分不知名樹木與漂浮木連結的陷阱，機關強度反映差強人意，單項講解後分組操作，11:00 午餐休息，12:00 志成教練的無痕山林介紹，營地復原重點營火建置區，原來規劃在保力溪旁，因風向改變移往外側 10M，需灑水降溫取水較遠，兩處都需填平費了不少時間，各組裝備清點在橋下陰涼處確認。13:00 裝備、人員上車，13:10 車城福安宮梳洗換裝，幾個同學迫不及待下車買冰品、飲料解渴，教練團阿茂老師帶領直奔大廟牌樓前方，林媽媽古早味綠豆蒜店家，我們一致選擇綜合口味，裡面有特製手工麥芽糖，上蓋小碎冰需用心攪拌才能溶解味道不差，廟前廟後依舊車水馬龍，香客絡繹不絕，攤販的吆喝聲此起彼落，新蓋的

廁所地板保持得很乾淨，特別是從洗手台到裡面冷氣開放，全國的廟宇對香客很少
少有這種禮遇。





第五、六組的炒飯



第二組皮蛋粥



第四組



分組操作



兩位教練探班

