

No. 437

民國108年7月出刊

熱血

雜誌

中華民國67年5月創刊

「愛與被愛， 感謝有你！」



熱血醫師側寫

暖心醫生進擊記

—林東燦醫師

開朗的態度鼓勵患者與罕病共處



影像說故事

• 充滿音樂創作力的社會實踐者

—創作女聲吳汶芳

• 謝謝你們！也謝謝我自己！

—鋼鐵女孩稅尹



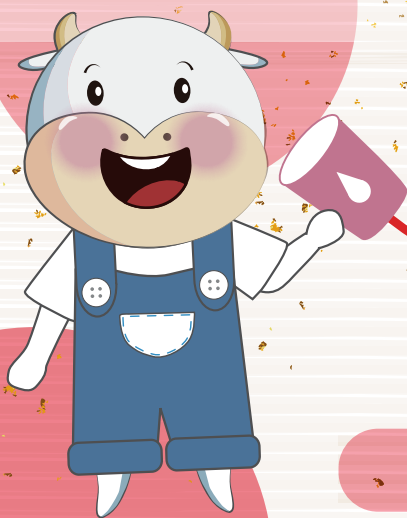
特別企劃 熱血青春

曹竣揚「好為人師」

帶領學生捐血把對的事一直做下去

用心關懷 ♥ 傳愛

2019



我的熱血，HEN有益事 ◆

◆ 活動期間 ◆

108年7月 ~ 108年10月

詳情以官網及粉絲專頁公佈為主

官網

官方FB
粉絲專頁



台中銀行阿中寶寶同嗨會



每年的6月14日是世界捐血人日，在這一天，全世界各國都會藉由各種方式來表達對捐血人的感謝。

捐血者和受血者之間，流動的是血液的分享，這樣由他人無私捐出的血液，涓滴都是愛，生命，便是以愛來延續的。

台灣已進入高齡社會，少子化的影響已漸漸反應在各種社會面向上，醫療用血的血源如果再不積極向下扎根，待捐血人漸漸向屆齡界線靠攏，再加上高齡族群用血量增加，血源卻日漸緊縮，勢必開始影響到醫療系統以及病人醫療權益。血液事業以平衡捐供血為最高指導原則，不能等到血源不足的窘境來臨，才要開始開拓血源；所以，向年輕族群招手，是現在最重要的工作，讓年輕族群參與捐



血，並且能進而照護自己的健康，讓身體維持在能定期捐血的狀態，是當務之急。

發刊之時，也進入到炎炎暑日，校園捐血活動停止，出國旅遊民眾大幅增加，回國後受到瘧疾等感染區域緩捐限制者也相對變多；戶外活動頻繁，也可能造成意外發生，部份病患也會選擇在暑假期間開刀，也會影響用血量；所以，還是要再次提醒民眾，定期捐血，才能有保障。

祝福大家暑假愉快！

發行人

葉金川



目錄

- 1 **發行人的話**
熱血醫師側寫
- 4 暖心醫生進擊記
—林東燦醫師開朗的態度鼓勵患者與罕病共處
黃怡君
- 人物誌**
- 12 不知老之將至—楊櫻柑 謝璿
- 影像說故事**
- 16 充滿音樂創作力的社會實踐者
—創作女聲吳汶芳 杜文靖
- 20 謝謝你們！也謝謝我自己！
—鋼鐵女孩稅尹 杜文靖
- 世界捐血人日特別報導**
- 24 「愛與被愛，感謝有你！」
感謝捐血人活動記者會活動紀實 杜文靖
- 特別企劃 熱血青春**
- 30 方昱民捐血「轉大人」 勇於逐夢踏實執行
黃怡君

- 32 從醫檢專業走向社會創新的熱血才女
—劉欣萍 杜文靖
- 35 父親的啟蒙和陪伴
陳建彰締造熱血青年新紀錄 黃怡君
- 37 手牽手，一起捐血去！
—雙胞胎姐妹瑜婷、瑜姍的捐血夢 杜文靖
- 38 捐血，是我現在能給予社會的，最棒的禮物—呂逸華 蘇宇翎
- 41 從怕打針，到克服恐懼、無私捐血—葉宏璋 蘇宇翎
- 43 曹竣揚「好為人師」
帶領學生捐血把對的事一直做下去 黃怡君
- 48 熱血教師 帶領12個班級響應捐血 鍾采芳
- 52 陸軍專科學校 62周年校慶愛心捐血 鍾采芳
- 56 銘傳大學捐血週 全體師生總動員 鍾采芳
- 60 北斗家商師生同熱血 林尚賢
- 62 溪湖高中校長帶頭捐熱血 林尚賢
- 64 成功大學捐輸幸福 陳伊純
- 國際眼**
- 66 一澳洲血液中心紀行之3
給捐血人的溫暖短信 何國維醫師
- 捐血玩樂GO**
- 68 捐血小確幸 微風輕旅行
—竹南捐血室 鍾采芳



發行人／葉金川（理事長）
總編輯／魏昇堂（秘書長）
編務統籌／黎 蕾
主 編／黎 蕾
執行主編／杜文靖
企劃編採／林容琪 鍾采芳 林尚賢
 陳伊純 趙育英
特派採訪／黃怡君 謝 璿 蘇宇翎
特約美編／林秀虹

發 行／中華捐血運動協會
電 話／02-2351-1600
地 址／10066台北市中正區南海路3號3樓
網 址／www.cbda.org.tw
讀者服務專線／0800-099-519
投稿專用信箱／can@blood.org.tw
 （投稿請於信件主旨註明）

本雜誌使用大豆油墨印刷。 



熱血雜誌



熱血醫師側寫

暖心醫生進擊記

撰文／黃怡君
照片提供／林東燦醫師



2018年受邀至日本大阪參加日本血液學會年會。

——林東燦醫師 開朗的態度 鼓勵患者與罕

特殊疾病的治療是一趟漫長的旅程，如何正面積極度過，除病人本身的心理建設外，主治醫師的態度絕對具有影響；然而，長期以來動輒訴諸媒體、控訴醫療糾紛的譁眾取寵的風氣，導致醫護人



病共處

員與患者、家屬之間相敬如賓，無形中隔著一道為了防患於未然的距離，很多人感嘆過去緊密的醫病關係也變得罕見了，誰來醫治？

前台大血液腫瘤科林東燦主任從不理會醫病關係如何丕變，始終視病如親，總面帶笑容、輕聲細語，當患者無助與疲累的時候，他溫柔地鼓勵他們：「現在醫學發達，再撐久一點也許就等到新藥或新的技術出來囉！試試看好嗎？」對於看不見自己未來的患者，這些話語，如同在茫茫大海中抓到了救命之物，本來要沈下去了又浮上來。

治療的過程，也是不斷載浮載沈的心路歷程，對患者和家屬皆然，沈重嗎？當然是！醫師就不沈重嗎？林東燦說，醫師不是神，愈想把患者治癒心情愈沈重，但是，患者和家屬都在依賴你，所以沒有沮喪的時間，惟有往前看，心無旁騖地找出適當治療的方式，一心只想延緩患者的生命，「我希望用樂觀的態度感染他們，抱持信心地接受治療，遠比悲觀來得好！」

為醫治自己進台大醫學院

林東燦從小成績優異，惟身體較弱，小時常得向醫生報到，腦海裡也注入穿醫師袍很威風的印象，初中就讀台中一中時，全家已跟著父親的工作從南部遷移到北部，他獨自寄宿台中，度過一段自力更

生的生活。大學聯考填志願，亟想回台北和家人團聚，父親便建議：「既然你身體弱，去學醫好了，至少以後可以照顧自己。」父親正向思考的觀念，讓他正面迎接自己的弱點，激起懸壺濟世的雄心壯志，在台大醫學院就讀時期，不會、不懂的時候很勤勞地抓著老師問，老師們也欣賞其認真向學的態度，建立起良好的師生關係。

林東燦踏入血液的研究，主要受到兩位恩師的提攜。自台大醫學院畢業後，他

就在台大醫院留下來直到退休，一開始專攻小兒科，當時著迷於小兒心臟研究，做了三年半的心臟導管手術，由於興趣濃厚，因此很早就取得心臟專科醫師的資格，後來因為在醫院沒有機會可以續攻小兒心臟，正在猶豫是否轉業或自行開業，恩師林國信教授捎來訊息，問是否對血液有興趣，如果有，血液科這邊的教職和醫院的位置都是現成的，要不要轉過來？

這個詢問勾起他一個回憶，憶起他台大醫學院的導師、台灣血液病鼻祖劉禎



應邀至台灣輸血學會年會演講。（右七為林東燦醫師、右八為台灣輸血學會理事長朱芳業醫師、右九為台灣血液基金會公關處長黎蕾）

輝教授，也是林國信教授的老師。林東燦在空軍醫院服役時，頗幸運地遇到空軍醫院擁有先進的設備和環境，已能做骨髓檢查，雖然他自告奮勇地幫忙，但剛完成實習醫生訓練的他其實看不懂片子，於是寄給老師請其指導，林東燦回憶道：「老師很認真地拿了一張A4紙，用鉛筆逐條寫下他的判斷及用藥建議，令他深受感動。」有這樣的淵源和機緣，林東燦便決定由小兒心臟科轉到小兒血液科，開啟了血液相關的研究，也算一脈相承。

恩師提攜投入罕病研究領域

當時「轉科」還引起大大的關注，原來在台大醫院有項不成文的傳統文化，即擇定科別之後必須「從一而終」，他意外成了先鋒。到血液科後做了許多研究，當時並不叫血液腫瘤科，舉凡疑難症狀就交給血液科處理，也因此成為化學治療的先驅，但三十幾年前，在醫療不似現在發達的年代，很多都是無法治癒的狀況，只要遇到老師對家屬說，病人帶回家之後多帶他們去走走看看，吃些好的，在旁的他就心知肚明了。林東燦坦言，對當時還是年



舉辦台灣血液病學會海峽兩岸交流會學術研討會，會後全體合影。（前排左六為林東燦醫師）



受邀參加MPN研討會，全體主持人與演講者會後合影。（前排右五為林東燦醫師）

輕醫師的他來說，挫折感很大，但不會因此打退堂鼓，而是打起精神好好地研究，希望早點發現治療良方。

過去二十幾年來，他帶著台大醫院團隊致力於白血病成因的研究，不論病患還是家屬都想知道為什麼會罹患白血病？做為醫生更想知道。林東燦指出，雖然確知基因是因素之一，但有基因的遺傳也未必會發病；再者，每個人的基因路徑不相同，難以找出一個共通的原則性，這個與基因、細胞激素等錯綜複雜因素交織而成的白血病，三十年前是無法醫治的絕症，

三十年後隨著醫學躍進，部分症狀很幸運地已有標靶藥物可治療，例如急性骨髓性白血病中的第三型，在過去很容易一發病便因出血而死亡。談及此，林東燦順口唸出一串數字「2145376」，此為他們慣用的口訣，代表的是急性骨髓性白血病類型罹患多寡的順序，最多是第二型，最少見的第六型為紅血球性白血病，第二少見的是巨核細胞性白血病，現在第三型因有標靶藥物大都能治癒，可見未來還是值得期待，因此，面對此病最好的方式就是接受治療，「活在當下」是最重要的，不要輕言放棄。

「醫療至上」底下的人間至情

台大在1984年完成第一例異體骨髓移植。其中至今令林東燦最難忘的案例，患者是小學女生，由於父母親及其妹妹的骨髓都與她不合，母親決定再生一個試試看，大家也都一起祈禱希望這位新生兒的骨髓可以跟姐姐配對成功，未料懷孕後期，母親突然冒出希望不要配對成功的話，在大家滿心期待之際，母親的話讓林東燦受到不小的震撼，站在醫學的立場當然希望配對成功救治小女孩，換成母親的角度，手心手背皆是肉，兩個孩子她都不忍受苦，試想未滿一歲就要挨抽髓大針，而且不只一次，那會是多痛？幸好結果很圓滿，弟弟的骨髓和姐姐配對成功，而且只捱兩次針，一次十一個月大、另一次一歲三個月，兩次就抽足份量，姐姐也痊癒了，長大之後聯袂回醫院參加活動，並擔任活動主持人。

從接觸輸血到將其發揚光大

接觸輸血領域，也是緣起於上述二位恩師。由於二位教授負責管理醫院的血庫，在他們手下有3,000位「血牛」需要定期到醫院檢驗、抽血，他們偶爾幫忙老師做些簡單的工作，林東燦說，那是在自

願無償捐血還不普及的年代，所以產生「血牛」這樣一個有趣的生態，但其實它的管理非常複雜，後來在楊思標教授（時任台大醫院院長）的輔導下，1983年台大終止採用血牛，再也見不到血牛穿梭在院裡的光景。1985年林國信教授接任台大醫院院長，找他去管理血庫，他說自己



受邀至英國曼徹斯特參加國際血液監測聯盟（IHN）年會並發表演講，題目為：「Hemovigilance in Taiwan：The Progress」。

107年台灣血液基金會捐血月記者會合影，左二為林東燦醫師。



受邀參加於北京舉辦的兒科論壇擔任兒童血液病及腫瘤分論主持人，與日本小島勢二教授（右）合影。

只去過血牛據點，血液檢驗和判斷他都一竅不通怎麼管？老師回以「沒關係，有問題就來問我」，他知道拒絕不了只好硬著頭皮接下，跟著恩師一路學習。林國信教

授擔任血液基金會董事長後更極力推動捐血觀念和血品安全，供應各醫院安全無虞的血品，使血液安全邁向新的里程碑。當然，擔任台灣血液基金會顧問的他，希望能以在輸血界的所學與經驗繼續為輸血安全作把關。

一般人難以想像一輩子要仰賴輸血的人生是什麼樣子，能否正常生活、工作？罹患重度海洋性貧血的張育禎，她便是得依靠輸血才能延續生命，但是她仍然照常生活、工作，並且樂於分享自己對抗病魔的經驗，常懷感恩的

心感謝大家把愛心匯聚到她身上，讓她能夠感受到世界的美好，育禎六個月大的時候遇到林東燦，一直治療她到現在，鼓勵她正視自己的病症，找到方法共存下去，並等待治癒的機會出現，雖然最近照顧她的阿姨剛過世，讓人擔憂她的生活起居，身為他的主治醫師卻充滿信心，「她很獨立，可以照顧自己，沒問題的，而且還常去協會鼓勵其他人，她非常棒！」從林東燦的神情和語氣中可以感覺得出他很開心育禎能夠積極樂觀地生活，面對此罕見疾病展現大無畏的勇氣！當然，海洋性貧血協會今年成立滿25年，林東燦希望讓這群不幸的海貧兒能有更安全的血液、更好的治療方式以提升生活品質。

最後的期許

林東燦雖然自台大醫院退休了，但仍退而不休地持續在為罕症和癌症的病患奔走，接掌恩師林國信教授推動成立的兒童癌症基金會執行長六年後，於今年接任董事長，從財務到行政事務都憂心，希望接續恩師的遺願，讓更多罹癌的孩子有機會得到治療，回想當時老師們都有感於很多家庭因為經濟無法負擔昂貴的化學藥物費用而放棄治療，所以成立基金會透過募款

來幫助需要的孩子和家庭，他希望這個使命能夠持續進行，希望社會大眾能持續關懷癌症兒童，繼續支持兒童癌症基金會；另一方面，也期許國內的用藥審查制度和流程能夠有所改善，看是否能夠縮短耗時一年以上的文件審查時間，對於急切渴望有效治療的病患和家屬來說，每一分的等待都是煎熬，希望這個社會能夠更貼近他們的心情，在自己的能力和權利範圍內去協助改善大環境，這樣的幫助更具有實質的意義，讓他們在這趟漫長的治療旅程中不孤單。當然，在血液基金會這邊亦會盡他的所知所學，為大眾繼續協助提昇輸血的安全及品質，讓捐血率已高居世界前茅的台灣，在輸血事業方面再創另一個世界第一。

林東燦醫師小檔案

現任：

- 中華民國兒童癌症基金會董事長
- 醫療財團法人台灣血液基金會顧問醫師
- 台灣輸血學會、臨床病理暨檢驗醫學會、血栓暨止血學會常務理事
- 免疫相容基因學會理事
- 台大醫學院兼任教師暨附設醫院兼任主治醫師

曾任：

- 中華民國血液病學會
- 台灣輸血學會理事長



人物誌

楊櫻柑一週七天活動滿檔，開朗率性的她以志工為業，樂於生活不知老之將至。（謝璿攝）

不知老之將至 ——楊櫻柑

撰文 / 謝璿



在登山社裡，她是「楊姐」，五十餘歲才在朋友邀約下開始接觸爬山運動，至今已征服六十座百岳，更是太魯閣、錐麓古道的巡守志工，每週至少一爬的習慣，不只是與三五好友的最佳連結，更與眾山友一同維護台灣山林環境整潔；在教室，她搖身一變，成為專業又優雅的瑜珈老師，除了帶領親友鍛鍊身心，也在各學校內開課，陪伴辛苦教導孩子的老師們放鬆。而套上捐血中心的背心，楊櫻柑除了是笑容滿面接待捐血人的志工外，自己更是長期捐血不遺餘力，一週七天活動滿檔，開朗率性的她以志工為業，樂於生活不知老之將至。

爬山健行是現代最熱門的運動之一，

從鄰近市區的低矮郊山到台灣百岳，不管是欣賞風景或是挑戰自我，無論是誰都能從中找到自己享受的方法，而在爬山運動中，最重要的莫過於補給，每個人身上能背負的重量有限，在承受範圍內，只能自己選擇帶些甚麼，這樣的「爬山取捨學」和「時間」很像，在每一天僅有的二十四小時中，每個人所選擇花費時間的地方，也幾乎能間接展現了最真實的個性，而漫長人生的所有選擇相加，也呈現了一個人生命一路走來的模樣。

楊櫻柑今年十月即將年滿七十歲，已經是捐血人年齡的最大上限了，捐血二十幾年的時光，累積捐出全血76袋、分離術50袋，總計126次。回想最早一次捐

血，是她三十歲上下年紀時，當時台灣的捐血制度還沒有像現在如此完整，也因此有許多不同的故事，像是誰家親友曾經用過血，就會邀集周遭人一起捐血去「還」；或是家中有曾經捐過血的人，之後要用血時，使用順序也會比較優先，有借有還的系統，彷彿正是台灣社會中濃濃人情味的展現。楊姐就是在這樣的機緣下有了第一次的捐血體驗，也因此與捐血結下了不解之緣。

生長於花蓮的楊櫻柑，就像美麗花東開闊的山海一樣，擁有開朗、率性的性格，令人覺得特別容易親近。小時候家裡開餐廳，在父母的呵護下長大，也因此與常來餐廳吃飯的先生相遇，婚後和許多傳統女性一樣，為了照顧婆婆和三個子女，幾乎放棄了屬於自己的生活，為了在日復一日的家庭生活中喘息，楊櫻柑選擇到親戚家的便當店兼差，儘管忙碌，但至少能在辛苦的日常生活中找到一點空隙。

直到孩子們漸漸長大、照顧家庭的責任也隨之淡化，她開始了豐富而多彩的第二人生。包括從民國85年就加入的捐血志工行列、受朋友之邀的武法奈尾山之行，則讓她開始踏入登山界；甚至因親人而結緣的畢士大教養院志工、從救國團學習瑜珈繼而成為朋友們的瑜珈老師，簡直是一週七天都忙得不可開交。

楊櫻柑分享說，其實最初開始捐血的原因很單純，就是有人邀著一起去，反正對「捐血」沒甚麼特別的負面想法，之後，捐血中心兩個月一



在登山社裡，她是「楊姐」，五十餘歲才在朋友邀約下開始接觸爬山運動，至今已征服六十座百岳。（楊櫻柑提供）



楊櫻柑今年十月即將年滿七十歲，已經是捐血人年齡的最大上限了，捐血二十幾年的時光，累積捐出全血76袋、分離術50袋，總計126次。（楊櫻柑提供）

次定期的通知與推廣，讓她漸漸養成習慣，時間一到就捲起袖子報到，還很開心地認為，捐血除了助人、更能當作自己的健康檢查，但她打趣地說，自己常常熬夜又早起，生活習慣沒那麼「健康完美」，還好捐出的血目前都沒被打過回票，搞不好是因為小時候家裡開餐廳吃得好，甚至還喝過鱉血，到現在熬夜早起去捐血，捐完直接做志工也沒事，楊櫻柑笑笑地說。

也因此，想到即將屆滿捐血年齡上限，讓她直呼「好可惜！」，明明各地捐血中心常常喊著「缺血」，但許多樂於捐血的人身體狀況很好，卻只是因為年齡的緣故，而失去這份助人的機會，周遭許多同為捐血人的朋友，也漸漸年紀大了，其實真的滿希望有更多人一起加入這份捐血志業。

除了捐全血外，楊櫻柑也是分離術的捐血人，開始的原因則來自她的不服輸，因為看到別人捐分離術累積點數都比較快，讓她也想嘗試看看，雖然因此要耗費比較長的時間，但也相對能快速累積次數，頗有成就感；而後來會成為中心志工，更是誤打誤撞，她翻閱報紙上看到徵人廣告，想想左右沒事就去應徵，沒想到一做竟也二十餘年，從每年100小時，但現在雖然忙於其他興趣，但也保持每週至少兩次的出席，在捐血中心就像走廚房一樣熟悉。



在朋友的鼓舞下，楊櫻柑乾脆自己學來開課，成為現在許多花蓮人熟知的「楊老師」。(楊櫻柑提供)

也因此，她和好多捐血人、志工都成為朋友，走進中心換上背心，為捐血人登錄資料、泡杯咖啡，在閒話家常中一起為了別人做點甚麼。楊姐笑說，捐血中心的志工很多也同時是捐血人，都是一群有點有點「瘋狂」的人，像以前有段時間曾有規定，只要出國，就至少得一年不能捐血，為了多捐一次也好，捐血人不只要妥善規劃行程時間，甚至有時根本不敢出國遊玩，就怕錯失了任何一次捐血機會，也許就會少幫助一個人。

每週的志工時間之後，脫下捐血中心的桃紅色背心，楊櫻柑搖身一變成為瑜伽教室裡的專業老師。她笑說，會學瑜伽也是從報紙上看到的訊息，當時救國團的瑜珈班正在開課招生，因此才和三五好友一同報名，沒想到太過熱門，甚至到第二次才順利成行，她們學習的是印度阿南達瑪迦教派瑜珈，為了便於練習、不用一直配

合印度老師，在朋友的鼓舞下，楊櫻柑乾脆自己學來開課，成為現在許多花蓮人熟知的「楊老師」。

除了捐血和瑜珈外，另外佔據楊櫻柑生活大半的，則當屬「花蓮縣幼獅健行登山社」。其實，楊櫻柑接觸登山運動相較他人而言很晚，以前只是常看到別人起得七早八早買便當去登山，自己初次嘗試時，則已經是五十幾歲年紀，那時她受到朋友邀請，一起報名了兩天一夜的天鑾池登山健行活動，沒想到集合時則發現被朋友「放鴿子」，但想著既來之則安之，終究還是照著行程出發了，這成為了楊櫻柑與山之間緣份的起點。

儘管開始接觸山的時間晚，但楊櫻柑到現在將滿七十，已經完成許多人一輩子可能也無法達成的壯舉，包括征服百岳中的六十座，光是玉山就登了三

次，還與朋友約定八十歲還要再來一次；最遠則遠征過非洲的吉力馬札羅山，觀賞了震撼的動物大遷徙。而每週三固定一次的鯉魚山健走，至今也已累積百趟餘，對楊櫻柑來說，「山」已經變成她生活的一部分，她每週固定與山友們一同走在山林之中，不定期也會進行南湖山、錐麓古道健走巡守、太魯閣保育志工活動等，自己愛山，也想讓更多人能持續看見這個美麗的島嶼與森林。

人生的七十年時光轉瞬而過，楊櫻柑的生活充實而愉快，每天都有的瑜珈課、每週的登山、志工活動，忙得連兒女回家看到她都還會驚訝，也因為這些年來不斷拓展的社交圈，讓她愈動愈有活力、愈活愈開心。楊櫻柑說，瑜珈不只修身，更是養性，而登山教導她，就算只是慢慢走，但堅持到底才是最重要的，能登頂不稀

奇，但能靠自己走到最後才是厲害，也許有些活動的年齡限制，讓她能做的事情愈來愈少，但只要自己還抱持著勇於嘗試又快樂生活的心，仍能樂於生活不知老之將至。



山友為楊櫻柑歡慶完登鯉魚山百趟及七十歲生日。（楊櫻柑提供）



吳汶芳，聲音溢滿靈氣、乾淨又真誠，從她參加歌唱比賽就是這樣的印象深植腦海。

直到一次餐敘場合，遇到汶芳本人，一個像小精靈般的小女孩，有種獨特的氣質，既害羞又大方；她不是見到每個陌生人都能自來熟，有時候還能看到她怯生生的表情，對於一個征戰歌唱競演的熟手，也累積了不少表演經驗，這樣真切倒是顯出幾分靦腆個性；但又對某些話題很有想法和主見，對社會、環境的人文關懷不只有概念，而且她身體力行。內斂的個性，再佐以創作人的思考力，將生活的面向、包括環保、海洋、垃圾、減碳、減塑等等議題的關注，融入到音樂裡，提醒著自己，別忘了自己是地球的一份子。

用自己的方式愛地球

被污染的海洋、沙灘上的垃圾，讓海龜、海鳥、海豚、鯨魚承受著人類帶來的威脅；不人道的畜牧業，是動物們悲歌，也對環境碳排有著莫大的影響。汶芳受到衝浪同好的感染，

充滿音樂創作力的社會實踐者

創作女聲 吳汶芳



影像說故事

撰文 / 杜文靖

照片提供 / 福茂唱片



開始吃素，也隨身攜帶餐具和環保袋，出門在外也不多製造垃圾，給地球帶來負擔。

我知道 我都知道
終將要逝去的美好
在無聲之海裡圍繞
灑遍了掙扎的浪濤
你知道 你都知道
我們是多麼的渺小
瞬間或永恆裡尋找
茫然未知已約定好

天涯無窮 走過匆匆
在錯綜裡相逢
只有在愛裡信念揚起
默然也敞開了心

～《無窮》（詞曲 / 吳汶芳）

在《無窮》這首歌裡，看起來雖然是感情描述，但實則隱含了環保意識，天地無窮，人類是如此渺小，然而我們製造了多少災難，不友善的對待撫育我們的地球？不論是海洋或土地，都是人類的養份，難道不應該更愛惜這大自然最神奇的資源嗎？破壞是瞬間，但生命的存續卻是永恆。

就把清澈還給小溪
再把永恆還給海洋
他的家已不是他的
他的淚人們默忘了

～《還島快樂》（詞曲 / 吳汶芳）

汶芳強烈的環保意識，溫柔的透過創作表達出來。不只如此，她還帶著歌迷們實地淨灘，4月在老梅綠石槽的淨灘活



動，與歌迷們清出了50大袋垃圾，在基隆的另一場淨灘活動，還就地來了場草地音樂會，與歌迷同樂。

徒步完成朝聖之路

今年年初，汶芳利用農曆過年假期，和朋友們以步行長征完成 11天「朝聖之路」，從葡萄牙的波爾圖走到西班牙的聖地牙哥康波斯特拉古城，在收到完成證書後，發現她紮紮實實走了240公里，而雙腳「鐵腿」到回家還是持續酸痛，但沿途美景足以讓她忘記疲累。

踏上朝聖之路，除了正好有友人相揪外，自己也正好碰上卡卡的瓶頸；在朝聖之路的旅途中，每天都會遇到來自各地的朝聖者，而所謂的朝聖者並非只指天主教、基督教的信徒，踏上這條路的旅人也



都有他們自己的原因；有許多人是在忙碌的工作中想有個喘息的空間，或許也有人想透過勞筋骨、苦心志的方式來磨鍊自己，或是遇到人生的關卡，想在這條路上尋找心的方向。藉由長時間的行走，與自己和歷史、和土地、和上天對話。當然也有純粹健行，體會這富含歷史故事的朝聖之路，途中會經過小鎮、城市、田園、工業區，只要沿著黃色箭頭往前，不需怕迷路，沿途小鎮有商店可休息補給，沿路也有庇護所可供住宿。

此行，除了讓汶芳得到莫大的感動外，她理解到生活和生存的差別；在行走的當下，她發現其實簡簡單單就可以生存

下去，「我整個路程都在『斷捨離』，發現其實不用太多東西也可以活下去，像走到最後衣服只剩兩套，每天都不用花時間思考要穿什麼，回到台北打開我的衣櫃，看到一整櫃的衣服，一時選不出今天要穿哪一件，為什麼要為這件事煩惱呢？我明白了其實捨棄不必要的，才是真正的自由！」

愛與被愛

— 捐血，讓生命以愛延續

關心公益的汶芳，在看到媒體播報捐血新聞時，聯想到自己是不是也能做些什麼？當台灣血液基金會在尋找代言人時，汶芳一口就答應了，在聊到捐血與受血之間的連結，就像付出愛與接受愛這樣彼此相愛的概念時，汶芳即在很短的時間內，創作出《愛與被愛》這首原創曲。

如果說幸運
是我愛著你 你也愛著我
如果說生命
是一份讚禮 何必在乎公平不公平
時間會為了眷顧善良的心有所證明
愛與被愛 哪一種姿態
我都值得擁有這精彩
流動的記憶裡
有你的溫暖 陪伴著我去翱翔
愛的色彩 填滿了期待
要我相信最好的安排
流動的時光裡
我確定 你一直都在這裡

我被這小女孩感動，也為這首歌感動。她用她豐富的創作力，為我們創作出這首歌曲，用她溫暖澄澈的歌聲，唱出彼此有愛的故事。愛象徵著無私的奉獻寶貴的血液，被愛就好比接受了他人的血液，挹注的是生命力，延續生命的是那些點點滴滴的愛，讓生命得以再次展翅翱翔，再創造無數次的精彩；讓生命以愛延續，是希望的延伸，也是最幸福的畫面。對他們而言，溫熱的血液又何嘗不是生命最美好的禮物？

除了全新創作專屬捐血的歌曲外，汶芳也應邀為我們拍攝宣導短片，拍攝的過程中，汶芳彈著吉他一遍又一遍的唱著《愛與被愛》，在場的工作人員都沈醉其中；汶芳也熱切的希望能捐出自己的血液，吃素的她，也是非常注意自己的均衡飲食，不刻意的減重，適量的運動，讓自己的體能維持好，所以她很有自信，一定符合捐血標準，在108年6月15日的「愛與被愛，感謝有你！」活動記者會中捐出第一袋血，也希望能捐血的歌迷一起來，伸出手，捐熱血！

◎《愛與被愛》捐血專屬歌曲於下列數位平台可點聽：iTunes、Apple Music、MyMusic、friDay音樂、KKBOX、Spotify、MOOV



影片請上台灣血液基金會官方
YouTube搜尋「愛與被愛」
或掃QR Code



謝謝你們！也謝謝我自己！

——鋼鐵女孩稅尹

撰文／杜文靖

照片提供／稅尹

相約在捷運站出口，手機上的訊息說已經到了，於是我們對著手扶梯口直盯盯看著，深怕在人來人往的出入口錯過了未曾謀面過的女孩。她緩緩的從手扶梯升上來，一個背著背包，手還揣著一包衣服的纖細女生，出現在我們面前。

初見稅尹，我難以不聚焦在她的左腳，她大大方方的露出鋼鐵義肢，彷彿那已是她身體最自然的一部份，沒有疏離，也沒有隔閡。

20歲的稅尹，剛從北一女畢業，成為大一新鮮人，卻在一場車禍裡失去了左腿。一如往常的，稅尹騎著車在熟悉的路上，不料與公車擦撞，被後方隨即而來的工地車碾斷了左腿，當下稅尹已昏迷失去意識，被送到醫院做了緊急的手術，再醒來已是五天之後，為了保命，截去了左腿；從此，她必須面對人生的轉變。

她沒有因此而喪志，沒有時間傷痛、沒有時間怨天尤人；在最青春、最精華的歲月中，必須要趕快回到日

影像說故事



常，面對自己接下來的人生。剛開始並沒有想太多那些關於未來的細細瑣瑣，只希望快點出院；所以在醫院期間，就上網查查世界上跟她一樣的人，看他們都在做些什麼？能夠做到什麼事情？然而，始終不願意相信有些事真的做不到了。但卻有鼓力量推著稅尹，她告訴自己「別人做不到的，未必我不能，也許我可以當第一個做到的！」她裝上了義肢，開始了復健療程，重達三公克的義肢，仍然需要很好的肌力才能讓義肢受到很好的控制。於是，她運動、健身，絲毫不鬆懈，要讓自己的體能和狀態保持在一定的水準，才有可能行動自如，也才能讓家人放心，才能好好的過生活，就像平常人一樣，也才能往前邁進，去做那些想要完成的事。

出院以後，學著調整原本的生活習慣，漸漸摸索著與鋼鐵左腿共存的生活節奏，一切都還算好。一直到術後第一次去逛淡水老街。在滿街遊客的老街上，過去學生歲月的回憶依稀在腦海中浮現，然而，回憶再也回不去了，而這過去走來稀鬆平常的老街，卻走過去就走不回來了。每一



不想向人生低頭的稅尹，比誰都認真在豐富自己的生命。

步都痛得像在刀上走，她蹣跚、她忍耐，她告訴自己，一定會變好。

術後第一次進舞蹈教室，就忍不住的哭了；以前多麼輕巧自如，現在卻是步履沈重，擺動有礙。在戶外看見外拍Model，也忍不住難

過了，因為再也不能穿帥氣的馬靴、美麗的高跟鞋，任何有跟的鞋子都不能再穿，也無法再穿上緊身褲，擺出各式各樣漂亮的姿勢拍照。

試想，如果手腳受了傷，輕則也許骨折，也許扭傷，重則也許無法行走，無法使用雙手；在復原的過程中，必然有著許多不便，要維持正常的上下班或是日常的吃飯、洗澡都不容易，人也難免因此焦躁，在這個期間性格大變的人也不在少數，重則憂鬱失志。除了親友的協助支持外，最重要的還是人心和勇氣，是要度過

生命的難關，跨過人生的關口，還是一蹶不振，全憑自己的一念之間。

「我的個性，只想記得好的、快樂的，痛苦的事就慢慢淡忘。」那些曾經歷的種種，也許輪廓會漸漸模糊，但在內心深處，卻又是難以完全抹滅、淡忘，或許樂觀面對現在是最好的解方。「認輸跟接受有些不一樣，我不服輸，所以我願意不斷的嘗試那些很多看似做不到但我喜歡而且想去做的事；但時間久了，我也會開始接受有些真的跟以前不一樣了的事實。」

「看到舞蹈的影片，會從心痛變成熱血沸騰，因為我能做的事或許有些微改變，但我喜歡跳舞的心沒變。」「看到外拍Model美女，恣意的擺弄拍照姿勢，散發出美和自信時，我從羨慕變成欣賞，因為我只是少了一隻腳、少了一些打扮的選擇，但我還是能靠健身、運動、保養等等，讓我其他的地方變得更完美，我一樣可以很漂亮、很健康；除了左腳我無法改變，但我能更自信、更吸引人。」



稅尹和Dolly，生活上彼此陪伴。

是的，像平常人一樣，多麼不容易。但在稅尹的身上，看到了這如鋼鐵般的決

心和毅力，如同她那從不被隱藏的鋼鐵左腿。

曾是北一女熱舞社社長的稅尹，熱愛舞蹈；而現在的稅尹，仍然沒有放棄舞蹈，隨時也能來一段熱舞；勤於健身運動，重訓也難不倒她，「我完全接受我現在的樣子，只有徹底認定我是一個很一般的正常人，跟別人沒有什麼不一樣，才能讓別人也把我當一般人看待。」「我盡力去做到我想做的事，也不想因為現在的我，而放棄了我想做、我喜歡做的事！而且我要繼續追求我想要的，要努力做到自己覺得最棒的事！」

她的身上，看不到任何怨懟，有的是比誰都堅強又柔軟的心。

進到稅尹家中，看到的是她最疼愛的狗狗Dolly直向她撲來，家裡還有一貓一鰐，看她疼愛毛孩子們的樣子，突然讓人憐惜起來。她還有滿滿的愛可以分給孩子們，而自己獨立又堅強。「我就是不服輸。」不需要旁人特別的照顧，自己完全能打理自己的生活；一個人在台北，每天勤奮工作，下了班去健身運動，回家照顧毛孩子們，精實也忙碌；自立自強的把自己照顧好，家人也放心，沒有過度的保護和擔憂。

感情生活呢？雖然在截肢後與當時的男朋友分手了，之後也曾有過甜蜜的愛情，但稅尹卻是很坦然的面對這一切，凡

事不強求，該是我的就是我的，不是我的就不會是我的；如同那失去的左腿，雖然只是曾經擁有，但現在卻有另一個嶄新的人生。

回憶過去車禍後勇敢再站起來的過程，她反而心存感謝，感謝她的生命被延續了下來，除了當下的醫療團隊外，也謝謝無私奉獻的捐血人，在危難時刻，血液也灌注了她新生命。

她感謝曾經幫助過她的人，也謝謝自己，能從大家的身上獲得勇氣，努力站起，要更愛惜生命。「如果有一天，也有人從我身上獲得勇氣，那麼，便是最好的感謝了！」在用愛延續的生命裡－稅尹，永遠不會被逆境擊倒！

後記：

這次邀請稅尹為我們拍攝宣導短片，除鼓勵民眾捐血外，也以用血人的角度，來感謝捐血人的無私奉獻，讓無數傷病們都能再度擁有生命的美好；她大方入鏡，高度配合拍攝工作，讓我們再次感受到鋼鐵女孩的開朗樂觀和無比堅毅，也希望這支影片能傳達她的生命力給大家，並向捐血人說聲謝謝！



影片請上台灣血液基金會官方
YouTube或搜尋「鋼鐵女孩」
或掃QR Code

「愛與被愛，感謝有你！」



【世界捐血人日特別報導】

「愛與被愛，感謝有 感謝捐血人活動記者會活

撰文 / 杜文靖 攝影 / 好空間天達攝影團隊



「愛與被愛，感謝有你！」

連續大雨的一周間，到了周末終於放晴，藍藍的天空，讓我們心上終於放下了這顆大石。

每年的6月14日「世界捐血人日」是全世界一起感謝捐血人的日子，今年世界衛生組織的主題是「人人享有安全血液（Safe blood for all.）」，病人有使用安全血液的權益，捐血人也要做好自我健康管理才能捐血救人。

為延續感謝捐血人的精神，6月15日上午11:20在台北市西門町紅樓北廣場舉辦「愛與被愛，感謝有你！」感謝捐血人活動記者會，邀請到新一代捐血大使吳汶芳小姐現場演唱全新為捐血創作的代言歌曲《愛與被愛》，象徵捐血與受血之間的愛的轉換與流動；一直熱衷公益和環保的汶芳，從媒體上看到缺血以及

年輕捐血人在減少的訊息，就想著能為捐血做點什麼，此次應邀擔任捐血大使，完全沒有猶豫，而且還很鼓勵歌迷們，只要身體健康，就要挽袖捐血。

另外還邀請到稅尹小姐，以受血人的身分，感謝捐血人無私的付出。她，曾經是北一女熱舞社社長，卻在20歲，剛成為大學新鮮人時，遭遇大車禍，昏迷了5



你！」 動紀實

主持人吳宣儀訪問方昱民（左一）、劉欣萍（左二）。



台灣血液基金會執行長鼓勵年輕人加入捐血行列。

天，醒來後已失去左腿，她並不喪志，她裝上了重達三公克的義肢，努力復健，希望能快點回歸日常，不讓家人擔心，她以更樂觀積極的正向態度來面對人生，夢想也許有點轉彎，但她仍然想要完成自己想

稅尹在台上由衷感謝捐血人，讓她能度過難關。



做的事。她也以受血人的身分，向許許多多不知名的熱血人致上謝意，如果沒有這麼多人的無私捐血，助她度過重大手術，她可能就無法像現在一樣，擁有一個新的生命，她的生命，是用愛延續下來的，「我不認識你，但是我謝謝你！」是稅尹最想表達的。

台灣血液基金會自104年開始的「我年輕！我捐血！」熱血青年招募活動，鼓勵17~20歲的年輕族群，在4年內成功捐血10次，希望藉此養成定期捐血的習慣；目前參加活動的共有274,658人，完成10次捐血任務的有5,692人；而在4年間全血捐滿年捐血量（男生捐滿24單位、女生捐滿16單位）者共計293人，其中男生有161人，女生有132人。現場



記者會後許多年輕人不畏烈日等待捐血。

並有近50位的熱血青年參與活動，在這群熱愛捐血的青年中，捐全血全勤的男生代表是22歲的方昱民，4年中捐血24次，是目前所有參加活動的熱血青年中，回來向捐血點報到次數最多的一位，定期捐血完全不間斷；女生全血全勤代表是4年內準時報到16次的劉瑜婷、劉瑜姍雙胞胎姐妹。在24歲以下這個熱血青年活動主要的年齡層中，分離術捐血女生最高次的是劉欣萍，今年23歲，捐了361單位，包括全血5單位、分離術血小板356單位；男生最高次是24歲的陳建彰，捐了435單位，包括全血3單位、分離術血小板432單位；方昱民及劉欣萍並出席活動，以他們的經驗來鼓勵更多人加入捐血行列！

所有的熱血青年也一同在台上宣誓：「我年輕！我捐血！我要永遠做一個快樂的捐血人！」現場充滿青春的熱情，年輕

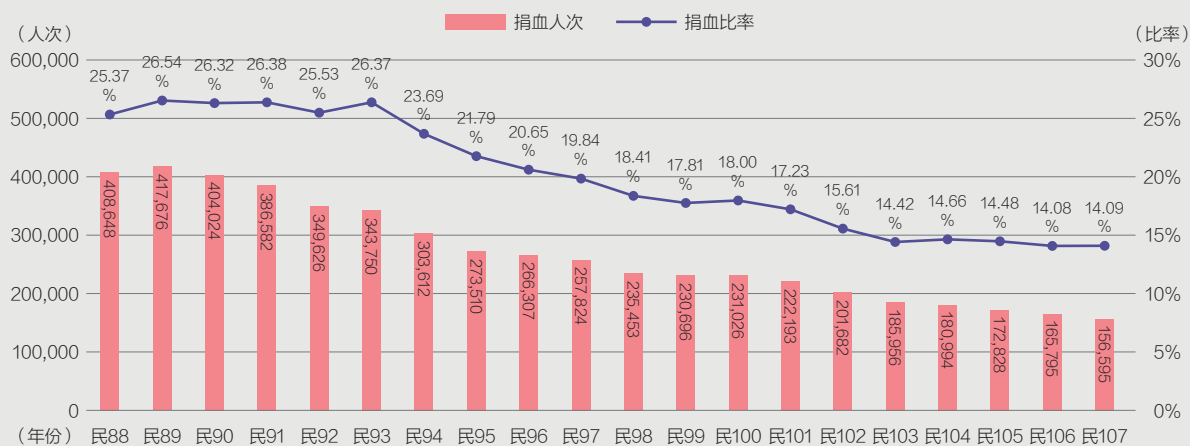


稅尹陪伴汶芳完成第一次捐血的任務！

新血輪，總是能帶來更多的活力和希望！

汶芳在當天也捐出了第一袋血，之前想捐沒捐成，這次可是做足了準備，特別調整好作息、注意飲食、讓體重維持在可以捐血的狀態；她捐完血很開心，完成了一個心願，直說一點都不痛，還頻問下次

歷年17~20歲族群捐血情況



什麼時候可以捐？她也盡可能的想達到定期捐血的目標，不僅可以幫助他人，也能獻出自己的一點心力，讓他人的生命可以延續。

然她也就把捐血當做是一件一定要做的事，在行事曆上總是記著捐血日期，只要不被打回票，完成捐血，就會開心一整天！

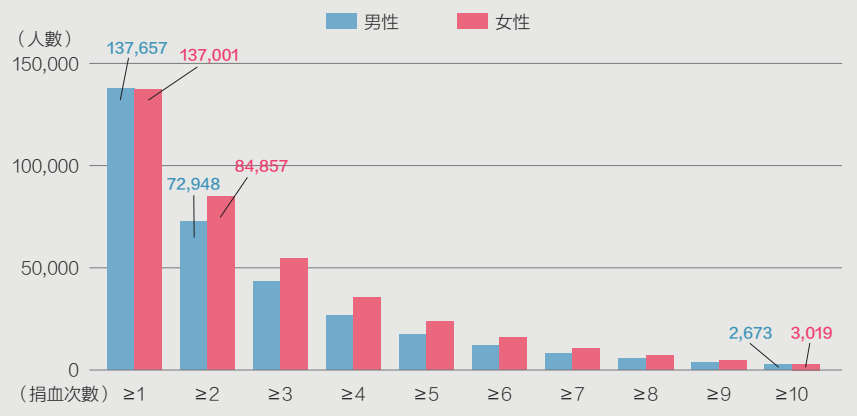
急招熱血青年

整場活動在主持人吳宣儀清楚的口條以及完美的節奏下結束。宣儀笑稱，所有現場的熱血青年們都是她的前輩，她捐了13次，因為爸爸和媽媽都是捐血人，自

據國發會統計，台灣於107年轉為高齡社會，推估將於115年邁入超高齡社會；再加上少子化的雙重影響，醫療用血日增，而年輕血源卻在減少當中。民

國88年17~20歲族群約捐血人次有40.9萬，去年（民國107年）卻僅有大約15.7萬人次，降幅高達61.6%，而捐血比率更是從25.37%降到14.09%，足見開發年輕捐血族群的迫切性。

熱血青年（17~24歲）各捐血次數之人數分析



兆豐金控發起之「健康捐血，台灣同行」倡議活動，左三為本會董事長侯勝茂。



科威特牟代表與網紅號召捐血。

熱血青年活動招募期間為104年6月14日至107年6月13日，共計274,658人參加。從圖表中可發現，報名參加熱血青年招募活動的男女比例幾乎各佔一半，後續持續捐血的比例可看出女性高於男性。

科威特「健康捐血，台灣同行」

今年還有一個特別的活動，台灣駐科威特王國代表處為響應台灣加入WHA以及每年6月14日的「世界捐血人日」，特別與網紅阿不都卡苓共同發起網路捐血

救人運動，呼籲網友自動加入成為捐血者，發起「健康捐血利己利人，臺灣樂意相助」活動，在5月13日舉辦「與台灣同行」捐血運動宣介會。代表處同時與科威特捐血中心合作，由牟華瑋代表偕同仁與台灣留學生自發前往捐血，亦有不少科威特友人熱情響應捐血活動，獲得科方捐血中心多次表示感謝。在台灣方面，也有由兆豐金控呼應該活動發起的「健康捐血，台灣同行」倡議活動，並透過外交部向牟代表轉達這特殊的友好回應。

捐血讓生命以愛延續

延續每個可貴的生命，是我們的使命，在感謝生命最寶貴的禮物的同時，台灣血液基金會也再次呼籲，暑期即將到來，為了滿足醫療用血，請民眾養成定期捐血的習慣，希望有更多的年輕族群也加入捐血的行列，讓血源不致短缺，敬祝大家健康平安！

方昱民捐血「轉大人」 勇於逐夢踏實執行

撰文 / 黃怡君 照片提供 / 方昱民

17歲，是個告別少年時代、等著轉變為大人的分水嶺，想做什麼給17歲之前的自己留下一個青春印記？方昱民選擇「捐血」，自我許下定期捐血的承諾，向

自己的人生宣告，從今以後不管做任何事都要認真看待。於是，從高三到大三，他真的從未錯過捐血的時刻，並且把想做的事一件一件地完成。

方昱民說，也不知自己從何而來的念頭，就是希望在17歲留下有意義的紀念，他還特地上網找靈感，輸入「17歲可以做什麼」的關鍵字，想要做一件特別的事。他突然想到捐血助人就很有意義，於是選在生日那天去捐血，沒想到前幾天有吃感冒藥不能捐，所以過了幾天才去捐，「雖已過了17，還是很感動！」之後都定期到離學校（成功高中）不遠的台北車站捷運捐血室報到，大學來到嘉義也主動搜尋捐血點的位置，不因為到外地求學就中斷捐血。

身材瘦高的昱民一直維持運動的好習慣，喜歡運動的他考上嘉義大學電子物理

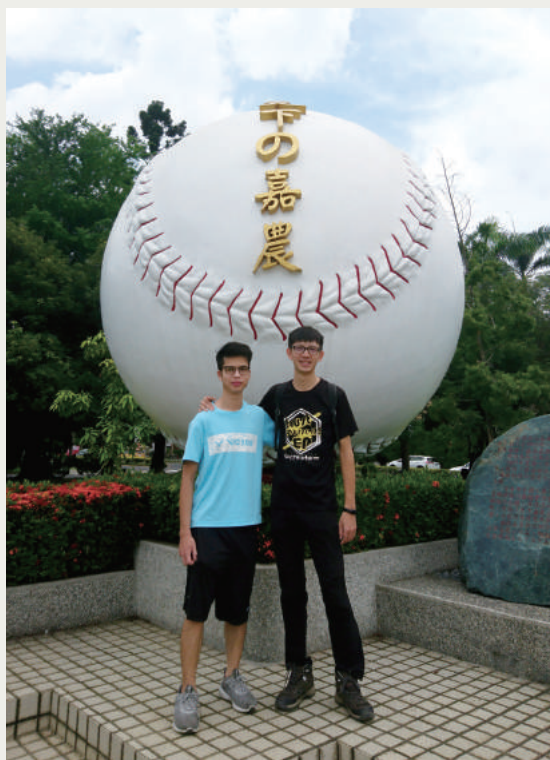


系，學校在蘭潭校區，別人都嫌偏遠，他卻很開心地說：「挺好的」，絲毫沒有從都市到鄉間的不適應問題，悠游自在地在生活在大自然裡；參加單車社，每年跟著社團騎一次阿里山公路，讀書之餘也打工，為了完成夢想努力攢存經費。

才大三生，但談起計畫中的夢想有條有理，他希望在畢業那一年自助到西藏騎川藏公路（四川成都－西藏拉薩，全長318公里），所以現在要做很多行前的功課，包括瞭解川藏公路的地理、研究路線、食宿、如何克服高山症、召募騎車夥伴等等；問他父母對於離家這麼遠去挑戰一條險峻的公路是否放心，他說之前已經有過騎單車上日本富士山的經驗，所以滿信任他自己會去把行程安排妥當，「只要評估過是好的，我會堅持做下去。」父母的信任剛好適合他這種自我負責的性格，讓他享有揮灑的空間，對於他持續捐血也一樣給予十足肯定。

主動連結同好 共同推廣捐血好處

昱民在學校遇到幾位定期捐血的同學，彼此會互相提醒捐血了沒，來自新竹的林里旺在第一次捐血體重不足挫敗後，就會留意自己的體重，固定做重訓來達到健康管理，他們觀察身邊的同學或朋友不捐血的原因，大多是害怕扎針，其次是對捐血助人無感，如何突破他們的心防？昱民認為要讓他們「感動」，他自己因為媽



昱民和里旺是好同學，也是捐血好夥伴！

媽是長庚醫院護理師，有時假日會陪她值班，在醫院看過很多急需輸血的狀況，所以很有感；理旺則覺得擅用團體影響力，像他就是在高中的時候捐血車來到學校，一群同吶喝著捐血，他就跟著去了，從那一次知道捐血的重要性。

他們建議，多舉辦透過學校來宣導和督促參加的活動效果最好，但需要和大學流行的事物有所連結才能把人吸引過來，最直接的方式就是捐血車直接到校園來募血，同學們都還滿主動上車去捐血，日後如有活動需要協助，也很樂意擔任校園內的捐血大使，希望更多同學一起成為捐血夥伴！

從醫檢專業走向社會創新的 熱血才女——劉欣萍

撰文 / 杜文靖

走進新板特區的一棟與百貨商圈串連著天橋的新大樓，一樓公共區域呈現的是青銀共創的各式宣傳看板；上樓到了欣萍的辦公室，映入眼簾的不是一般辦公室排

列擁擠以OA隔板區分的刻板印象，而是寬闊明亮的開放式空間，這是一個做社會設計和社會創新的團隊，這個據點是「銀光未來館」。

劉欣萍，23歲，自台北醫學大學醫學檢驗暨生物技術學系畢業後，因為想要對社會做更多的改變和幫助人，選擇從事社會創新與社會設計的工作，與就學領域完全不同，但卻更顯出欣萍強烈的社會使命感。

「人的生活有很多很多不同面向。」由團隊所發想的高年級設計師及餐食設計，都是在為社會問題尋找解決方案。「結合現在的高齡和長照問題，我們針對族群去做生活設計，賦予他們經驗傳承的責任，政府也有設置共餐據點和課程安排，讓銀髮族群能有生活社交，也能有機會讓他們發揮所長。」



「我其實更關注青少年和幼兒教育，尤其是幼兒學齡前教育，我前一份工作也是在NGO（非政府組織），是致力於從醫療端去推動學齡前的閱讀教育，推廣親子共讀，越早和孩子對話，可以讓親子互動關係增加，藉由眼神的接觸、手指的運動，又可以觀察幼兒的認知發展，避免幼兒發育遲緩，用繪本代替聽診器去觀察兒童的生長發育狀況、腦神經發展等等，因為接觸了這個領域而產生興趣，也認識了宜蘭縣大同鄉的9所幼兒園，到現在我還和他們保持聯繫。」欣萍聊起這些服務工作，眼神都會發光；很難想像一個醫療背景、學有專精的大女孩，能如此一頭栽進社會服務和社會創新的世界。

「其實職業選擇這個問題，一直到現在還是不斷的有人問；包括大同鄉幼兒園的老師也都問我：『都離開了前一份工作了，怎麼還一直來服務？』這群孩子、這群老師雖然都跟我沒有關係，我也沒有因為工作對他們要負什麼責任，我還是持續的會去幼兒園推廣幼兒閱讀、說故事給他們聽，也會帶著高關懷青少年們去爬山，假日都在做這些沒有錢的工作，一直被綁著。」「在北醫求學的過程中，也帶給我



很多影響，讓我知道生活並不侷限，可以從一個點發散出去，再從發散出去的面向裡，找到自己喜歡的、有興趣的，再去深耕；或許我有興趣的不在研究、不在學術，尤其在北醫我參加社團和很多服務隊，和老師的溝通中，我才發現原來有這麼多事情可以去做。」

「就好像捐血，我發現原來市府捐血室就在學校附近，那我就可以用空堂去捐血啊！我的星期三就沒有排課，就是我的捐血時間！」「現在工作了，周間都被綁住，不能像過去學生時代那麼固定，加上我假日又都在做其他公益服務，就不像學



生時代這樣都能安排好時間，會比較麻煩；像我上次去板橋捐血室，因為沒有預約，差點捐不成，剛好有一個補位，讓我可以順利捐成。」

「我想看到我自己的努力是真的可以實際影響他人，所以我投入NGO。」問起欣萍，何以放下那麼專業的背景，執著在這個領域？她是如此堅毅的回答。欣萍在學生時代參加很多服務隊，中醫服務隊、康輔隊、基層文化服務團等等，這樣的基礎，讓她現在即使是自己自願服務，也能有很好的規劃和組織；「我現在還是會到大同鄉的幼兒園去做服務，鼓勵孩子們讀書，也唸故事給他們聽；曾經打算就在那裡留下來工作和生根，但回來找教授

商量，他建議可以考慮做更多的學習，雖然有十足的熱忱，但或許經過學習，能更確定要投入的方向；所以我還是會持續關心他們，盡力去協助他們，我也打算尋求其他資源，來延續服務計畫，甚至做更好的串接。」

欣萍目前已捐361單位，是熱血青年中女性捐最多次者；從高中開始捐血，因為北一女附近就有228公園號捐血車，一試成癮；大學後，開始捐分離術捐血。「在醫院血庫實習時，見過多次病人緊急用血的狀況，看血庫工作人員忙進忙出，血袋成堆的抱走，她感受到血液的急迫性，花些時間和針扎的疼痛都不算什麼，能幫助到病患最重要。」

「我也常看到社會現況後，再回頭反思自己，究竟我做的事有沒有真的幫助到別人，尤其這些我額外花了很多心力的服務，希望真的能看到成效。」未來，欣萍也許會再朝公衛或城鄉發展，無論是社會設計、創新服務或是在地創生，再繼續深耕，是欣萍對自己的期待，希望能夠用自己的力量去對社會做出改變，能改善和影響更多的人。

捐血，能改變他人的命運；欣萍的執著，想讓社會變得更好的堅持，相信也能無形中影響著別人。

父親的啓蒙和陪伴

陳建彰締造熱血青年新紀錄

撰文、攝影 / 黃怡君

初夏的台南街道，盛開的阿勃勒閃爍著耀眼的金黃，陳建彰和父親共乘一輛機車，頂著正午的太陽在小東路捐血室門前停下來，父子一前一後地走進去，熟門熟路地分別坐上捐血椅，和醫檢師及護士一邊寒暄一邊讓他們在手臂上扎針，針頭後面接了四根導管，進行長達二個小時的分離術捐血。

陳建彰剛滿24歲，從參加熱血青年活動後，已經是兩萬七千多位熱血青年中分離術捐血單位數最高的捐血人。從17歲跟著父親開始捐分離術，往後每個月至少來小東捐血室報到兩次，兩個禮拜的間隔時間一過，父子倆

即自動出現在捐血室，陳爸爸笑說「來小東捐血室是行灶腳」；不過，他要特別感謝捐血室護士高超的扎針技術，讓建彰一次就充滿信心，沒有打退堂鼓，勇往直前一直捐下去。捐血經驗豐富的陳爸爸會如此感恩護士是有原因的，由於建彰的血管細薄不明顯，採血針較一般針大上一倍，若



陳建彰和爸爸陳忠一感情特別好，總是一起來小東捐血室捐血。

一次扎針不成，未必忍受得了針頭進進出出的疼痛，但又希望兒子能「克紹箕裘」。

亦師亦友的父子情

從小到大，父子倆總如影隨形，問建彰為什麼會跟爸爸感情這麼好，他的回答很簡單：「因為爸爸很好啊！小學三年級的時候被老師罰寫一百遍，爸爸陪我寫到半夜；護理系休學後先去當兵，不知道以後該做什麼，爸爸幫我分析建議唸台南應用大學設計系夜間部，因為當兵不能輕易外出，爸爸幫忙跑學校準備相關資料才來得及申請，退伍後銜接入學，沒有浪費到時間。」

聽到兒子的感謝，陳爸爸反而有點不好意思：「因為我們是大家庭，所以很習慣在一起生活和工作」，陳爸爸的主業是

木工，現在建彰也跟著爸爸學習，希望將自己在學校唸的室內設計和實務經驗結合，未來自己成立公司接案，讓爸爸深厚的木工實力在他的設計下盡情施展。

不平凡的事平常做

問起陳爸爸的捐血史，他的回答也跟兒子一樣簡單：「捐血很好啊！」唸高中時冒出想捐血的念頭，瞞著家人跑去，結果未滿 17 歲不能捐，直到當兵時開始捐血；陸軍特種部隊退役、爬完百岳，身強體壯的陳爸爸幾乎每次捐血都捐兩單位，分離術捐血也沒失敗過，他得意地說：「兒子要趕上我還早得很！」兒子也沒在怕的，回以一句：「我還年輕耶！」表面較勁實則勉勵的互動，把捐血室的人員都逗樂了！

機器嗶一聲，陳爸爸捐血完成，醫檢師忍不住稱讚其血質健康，一個多小時就捐完，比一般狀況還快，建彰在五分鐘後也跟著完成，「速度快很正常，平常都要做健康管理，不可以亂吃，當然要保持良好紀錄！」收拾好起身，陳爸爸說：「上工去囉！」護士有點不放心要他們再多坐一會兒，他開玩笑說「工資很貴ㄟ，趁著中午休息時間來，被扣錢不划算」，父子倆一派輕鬆地走向門口，戴上安全帽騎車揚長而去，二個小時的分離術捐血，就像騎到隔壁兩條街買個便當一樣的平常；或許，把不平凡的事當成平常的事來做，正是他們持續捐血不間斷的祕訣！



手牽手，一起捐血去！

——雙胞胎姐妹瑜婷、瑜姍的捐血夢

撰文 / 杜文靖 攝影 / ERIC

在截至108年6月15日活動記者會為止，達成熱血青年招募活動任務的女生全勤者中，也就是4年捐滿16次的有一對雙胞胎——劉瑜婷和劉瑜姍。

姐姐瑜婷目前是台北商業大學財稅系學生，妹妹瑜姍是國立臺北護理健康大學助產系學生，兩人總是一起到家裡附近的南海捐血室捐血，所以這對雙胞胎姐妹，連捐血次數都一樣多。

問起她們，怎麼會想到用捐血來紀念生日呢？妹妹瑜姍說：「爸爸本身就是捐血人，媽媽是護理人員，所以其實從小就知道捐血是什麼一回事。而且我們也覺得，若我們挨一針能救到人，那這點痛算什麼？而且這種痛，遠遠比不上受血者生病的痛苦，所以為什麼不捐呢？國中補習的時候，都會經過公園號的捐血車，那個時候，就看到一些哥哥姊姊在排隊捐血，



那種想要捐血的心願就更強烈！於是我們便定下了17歲生日那天，一定要做一件有意義的事，就是捐血！也希望18歲生日時要完成骨髓建檔這樣的目標。」「17歲那天，我們早早就衝到公園號捐血車，那是我們當時唯一知道的捐血點，毅然決然地投入捐血活動，也下定決心，只要身體狀況許可，一定會一直捐下去。」「而且我們有個夢想，就是要到全台的捐血點捐血，刻下我們的捐血足跡。」

每2個月就會定期去捐血的姐妹還說：「很謝謝捐血中心，每一次來捐血，都是很美好的回憶！」

捐血，是我現在能給予社會的，最棒的禮物——呂逸華

撰文 / 蘇宇翎 圖片提供 / 呂逸華

對於「捐血」這件事，每個人的第一印象都不同，而呂逸華卻對「捐血」這件事非常熱衷、熱情，聊到捐血就滔滔不絕，想把自己對捐血所感受到的美好意義都分享給大家知道。他不會強迫別人認同、強迫別人一定要捐血，但身邊的人卻會因為他的熱情參與，逐漸被感動而去嘗試。究竟呂逸華的捐血故事是怎麼



呂逸華同學第一次捐血照。

開始的，本期帶大家一起認識這個熱血青年。

跨年最好的禮物：「捐血」

問起第一次捐血的經驗，呂逸華不假思索回答：「那是2015年12月31日，跨年夜的那晚，我第一次捐了1單位，就是250C.C.，因為我覺得剛好也滿18歲了，想在跨年夜送自己一個禮物。」聽完這串像連珠炮似的回答，除了見識到呂逸華驚人的記憶力外，或許還能觀察到這個日子對他而言，有個特別的意義。

會把捐血當作自己滿18歲的禮物、當作跨年夜的紀念，其實是相當特殊的。呂逸華說，當時他剛好也是慶祝跨年，也打算去買個禮物慶祝一下，正巧看到嘉義公園的捐血車，旗幟上寫著「捐血一袋、救人一命」這激勵人心的句子，忽然覺得「與其花錢買禮物，不如把『幫助別人』

當作一種紀念，用捐血來當成新的一年開始。」

第一次捐血時，呂逸華只感覺「手指採血檢樣」好像比真正捐血還痛，而真正捐完血、拿到驗血報告時，他卻相當感動。呂逸華說，本以為只是捐一袋血，沒想到還能拿到詳實的驗血報告，而這樣一袋血除了能幫助需要的人，還代表著這袋血是安全、健康的；這也讓他深切地被台灣完善的醫療制度所感動。

呂逸華的捐血初體驗就這樣展開，直到現在2019年、短短3年的時間裡，呂逸華就捐了全血22單位、分離術4單位，每年的捐血額度幾近達標；且他每捐完一次，就會在手機行事曆中記錄下一次可以捐血的日期，這種看似上癮般的舉動，其實背後還有一個感人的故事。

以捐血來延續對外公的愛與思念

打從呂逸華有記憶以來，就知道外公因腎臟疾病，長期依靠洗腎來維持身體機能，許多時候都有輸血的需求，而外公即便身體不好，卻仍然教導他們要樂於助人，也讓呂逸華從小對「幫助人」相當有



感，成年後也把「幫助人」化為捐血行動，將自己目前能付出的毫無保留的貢獻出來。

他回憶時說起，外公在過世前一週，呂逸華常到醫院去陪伴他，而外公彌留那日，正巧是他捐血日，等他捐完血回來時，外公在當晚就離開他們了。呂逸華在最後見外公一面時，想起先前外公瀕臨危險時期，也都是靠輸血而維持生命，因此他更是感念這些不知名的助人者，在當下他內心對著外公說：「外公，我會延續您對我們的教導，也會繼續用捐血幫助其他人、回饋社會。」

原來能讓呂逸華一直堅持捐血的關鍵，是因為內心有這麼強大的精神支柱；他進入大學後，因為他常在課餘時間去捐

血，也間接讓身邊的老師、同學對捐血這件事，有了基礎認識，有一次捐完血後還趕回來上課，老師還關心他怎麼手臂上綁繃帶，才知道呂逸華對於捐血的熱忱。

目前就讀長榮大學心理系的他，修相關課程時才知道，原來捐血是「健康行為」的表現，這也跟他心理系課程都有連帶關係，像是這學期老師就鼓勵同學去參與或從事一件符合「健康行為」的事情，雖然不一定是捐血，但也讓大家更廣泛去身體力行，而非只是理論學習。

雖然目前年輕人對捐血的參與度較低，但呂逸華也觀察到，或許可以學習澳洲的做法，讓孩子從小就知道捐血這件事的意義，透過參觀捐血中心等實際活動，將捐血觀念落實在生活教育中，從小紮根並培養孩子的認同度、榮譽感，讓捐血變成一種習慣。



立目標、步步穩健踏實， 挑戰自己、想為社會做更多事情

呂逸華進一步分享，其實捐血是一件「利他」的行為，不過在「利他」之前，必須要把身體顧好、飲食均衡、平日就要維持正常的生活作息，他也會在捐血日前一週左右，特別選擇較清淡、不油膩的飲食。他認為應該要先照顧好自己，才能有能量照顧好別人，由此可見他的想法相當成熟、獨到。

對於自己的生活侃侃而談，無論是念書、交朋友，呂逸華都頗有自己的見解與樂趣；其實他還是Mensa（門薩學會）跟Intertel High IQ Society（眾智會）的成員，這都是國際間著名的高智商俱樂部，這些社群都需要通過考試測驗才能加入，像是Mensa是智商前2%的人可以進入，而Intertel High IQ Society的門檻則是全世界IQ前1%。

呂逸華很靦腆說，其實加入這些社群，除了想更了解自己能力外，也希望看看世界上其他更厲害的人、了解自己的不足，未來他更希望能運用自己獨特的計算能力、記憶力等技能，結合自己目前科系所學，為社會多做一點什麼事，而「捐血」這件事，當然還是會持續的捐下去！

從怕打針，到克服恐懼、無私捐血

——葉宏瑋

撰文 / 蘇宇翎 圖片提供 / 葉宏瑋

雖然捐血是一件可以幫助他人的舉動，但因為要被針扎，所以總是令人害怕，這也讓捐血中心在募血過程中，常常得想出許多花招來吸引民眾、鼓勵民眾踴躍捐血，本期介紹的熱血青年葉宏瑋，則是從原本怕打針，到現在時間一到就主動報到捐血的好榜樣，不禁讓人好奇是怎樣的動機，改變了他對捐血的印象。

捐血看起來好像可以獲得很多……

「小時候我會跟著爸爸出門，爸爸去捐血時，我就在旁邊看，那時候對『捐血』這件事，沒有什麼害怕的想法，只是覺得，爸爸每次去捐血時，我好像都可以有很多的果汁餅乾可以吃，想一想覺得是滿開心的一件事。」葉宏瑋想起小時候跟爸爸去捐血的情境，當時只覺得「哇！捐血好像是一件好玩的事情。」畢竟有得吃有得拿，對於小小孩兒的世界裡，簡直就像樂園般。



隨著年紀漸長，逐漸開始懂事後，葉宏瑋才發覺，原來這些果汁零食真正的功用是用來補充捐血者體內水份和希望捐血者多休息一下再離開；而他也開始發現，他對於打針的針頭其實還滿害怕的。

如此懼怕針頭，卻在他17歲那年鼓起

勇氣去捐血後，突破了。

不只自己捐，還約朋友一起捐

葉宏瑋17歲那一年，正在就讀台南南英商工，正巧學校與台南捐血中心每學期都有固定一次的捐血車活動，或許是貪圖不用上課的小小利誘，他鼓起勇氣走進捐血車，開啟他第一次的捐血體驗。

「其實沒有想像中的可怕，針扎下去一下就不痛了。不過到現在為止，我還是只敢捐全血，分離術倒是還沒有嘗試過。」葉宏瑋在打破內心恐懼後，主動開始記錄每次可以捐血的時間，甚至也用「捐血可以幫助人」的信念去鼓勵身邊親朋好友。葉宏瑋笑著說：「我常常騷擾同學，問他們要不要一起去捐血；我也會去問我爸跟我哥，有沒有空、要不要去捐血。」雖然成效不彰，但仍希望透過身體力行的方式，號召多些人一起去捐血、幫助需要的人。

目前就讀嘉南藥理大學社工系的葉宏瑋，白天上課、課後打工，但他還是捐血中心的志工，會在課餘時安排空檔去幫忙，如果在捐血車上遇到民眾對電腦不熟者，他就可以幫忙引導文件的輸入，或是到街頭舉牌宣傳附近有捐血車的訊息，足以看出他對捐血這件事相當熱忱。

平凡人，也能貢獻自己一份心力

對捐血的熱忱足以用來克服對針頭的

恐懼嗎？

葉宏瑋謙虛地笑了，他說其實自己還是很害怕針頭，每每看到針頭扎進皮膚時，內心還是會揪一下。只是為何恐懼沒讓他停止繼續捐血呢？難道捐血後的果汁跟餅乾還是對他頗有誘惑力嗎？

當然不是果汁餅乾的魅力，葉宏瑋說，他雖然害怕針頭，但想起這些血可以在別人需要的時候，幫助到不知名的人士，當別人的無名英雄，秉持這樣的念頭就不知不覺有勇氣了。只是痛一下下，卻可以發揮更大的力量，恐懼或痛，就微乎其微了。

「其實我只是一個平凡人，也沒有什麼厲害的故事，但社會上平凡人很多，如果像我這樣一般般的人都可以、都願意去捐血，那麼一定也有機會讓其他人更願意去捐血，我都是這樣跟朋友說的。」葉宏瑋簡單的陳述如何克服恐懼的動機，聽起來雖只是很簡單的字句，但裡頭卻蘊含著相當大的能量，僅僅只是相信，捐血不可怕、一般人也可以做到的。

無論如何，捐血這件事本身就是利己利他的健康行為，你我或許也如葉宏瑋般是社會一份子、一介平凡人，但葉宏瑋都能克服恐懼而無私捐血，或許我們也都可以勇敢一回，捐一袋血，當個社會裡的無名英雄吧！

曹竣場「好為人師」

帶領學生捐血把對的事一直做下去

撰文 / 黃怡君 攝影 / 林本珊、曹竣場、黃怡君

「小時候作文寫我的志願，每次都會寫長大後要當老師，因為覺得老師很神氣。」前中華職棒選手、現任台北城市科技大學休閒事業系專任教師「曹大帥」曹竣場，從小學開始接觸棒球，一路打到中學、職棒，從職棒退役後轉為棒球教練的

工作，一直待在世人認為「頭腦簡單、四肢發達」的體育界，從來沒想過寫在作文裡的願望竟然成真。

在職棒界，無人不知、無人不曉曹大帥，並且擁有無數圈粉，採訪前一天，電



曹竣場定期捐分離術血小板。

子媒體訪問他關於近來炒得很熱的「帶腦打球」話題，他說，「一個好的球員實際上不僅四肢發達，頭腦也不簡單，要打贏一場球賽，投手要懂得配球，打擊者要懂得選球，要能運用策略，不是使出全力打擊就好，所以，選手接受的是全方位的學習，不是只有體能訓練而已。」這番話出自於這位縱橫球場、征戰無數沙場，



友人致贈象徵獨一無二的大帥令旗。



下場練球前的十分鐘是曹教練對球員的暖心talk。



志同道合的工作夥伴，中為休閒事業系主任陳寅全，左為高爾夫球隊吳宏熙教練。

是球員、也是教練和老師的口中，格外值得令人深思，而成為大學老師的曹大帥，也不斷思索面對這群會打球的孩子們，他要帶給他們什麼？

教球，也教做人的道理

每周四中午過後便是城市大學棒球隊固定練球時間，球員們一如往常在看台上集合完畢，等候教練發號施令，但這天，曹大帥沒有讓他們直接下場練習，花了十五分鐘講兩件事，一是某位球員缺席數次後，僅在沒有教練的球員群組宣告不打球，隨即退出群組，他聯絡數次都未等到他出現，直到在學校遇到家長來辦理手續才得知他轉校；另一件事是有球員不來練球也不請假，曹大帥先是柔性勸說：「我們都很熟了有什麼事都可以來跟我講啊，不要不好意思」，然後換上嚴肅口氣告誡同學：「這兩件看似個別的事件，其實都表現出缺乏基本的尊重，不論打球還是工作，對我或對其他人，都要當面跟人家把事情交代清楚，這才是負責任的態度。」

身為老師，他有責任告訴球員做人做事的道理，不是只教球技而已，回想起成為大學專任教師的因緣頗感奇妙，「從沒想過從成人棒球隊教練教到大學來，教球的年齡好像在往下降。」曹竣揚歷任職棒教練、新北市成棒教練，一直以來教的對象都是大人，不需要婆婆媽媽地叮唸著、叮嚀著他們注意這注意那，但也許這就是上天的安排，要他把自己最深刻的體認和經驗傳承給年輕一代，讓他們親眼看見教練是如何做到「實現自我承諾」，提升球員

107年曹教練帶領臺北城市科技大學學生來捐血。



內外素質，成為「有腦」球員，他開玩笑地說：「我很愛面子的，最常跟學生講，如果你們不聽話、不好好做被責罵了，千萬別說是我的學生，別丟我的臉啊！」，換個角度來看這句話，其實希望每個學生都是他的驕傲！

捐血，是最好的自我健康管理

「定期捐血」即是他嘗試帶領學生實現承諾的體驗旅程之一，曹竣揚從2004年開始加入捐血的行列，那時在統一獅隊跟著教練球隊去捐的，從此一捐十五年從未間斷，對捐血中心來說，如此身強體壯的健康球員來捐血，自是不可多得，但捐血屬於個人意願，也不能強求。出乎意外地曹竣揚願意為了捐血，徹底配合控制自

己的飲食、作息，並進一步加入條件更為嚴格的「分離術捐血」，他經驗滿滿地分享：「不能吃太油，血液要保持清澈才能捐血成功」，以專業級的運動員過人的毅力和耐力在捐血這條路上持續前進。

現在，他同樣帶著學生們去體會打球要件和持續不斷地捐血是一樣的原理，都需要自我要求和努力不懈，若是「一天打漁、三天曬網」，永遠不會前進；此外，還有自我的健康管理，對年輕的大學生來說也是個挑戰，熬夜、作息不正常都要避免。曹竣揚不諱言地指出：「我有開放球員打工，也知道他們要上課、練球和打工很辛苦，但經濟因素讓他們不得不打工，只好盡量鼓勵、從旁協助，在這樣的

108年曹教練帶領臺北城市科技大學學生來捐血。



臺北城市科技大學校園捐血活動。

情況下他們還是能定期完成捐血，我深感佩服和驕傲！」

希望孩子們都能找到對的方向

曹竣揚以為人父的心情對待這群學生，擔心他們的未來，恨不得他們趁著這四年在大學的時光學會許多進入社會需要的技能和為人處世的道理，早點懂事、少吃點苦，他也對自己的兩個小孩說一樣的

話：「將來要不要繼續打球都無所謂，但應該學習的事情不能少，尤其是尊重和禮貌，這是最基本要做到的。」他很感慨自己以前只知道打球，沒有去學習其他事務，在球隊都有人打點一切，需要自己做的事很少，從職棒退役時他連電腦文書處理都不會，感覺自己一無所知、一無是處，於是，他先去完成大學的課業，再去唸完研究所取得碩士，雖然當時教球很忙碌還是逼著自己完成論文取得學位，無心插柳的結果竟為日後任教預先做準備，印證「機會往往留給準備好的人。」

休閒事業系主任陳寅全說，學校有幸聘請曹教練來此任教，雖然學生們目前不

是頂尖球員，但希望透過他開啟他們在球場以外的視野，教練本身就是最佳典範。大二同學林本珊，從大一就擔任球隊經理，去年也跟著教練和球員到北京清華大學參加友誼賽，她說確實感覺到教練來了之後，幫球隊安排了許多對外交流的活動，在參賽過程中打開眼界，她自己就看到原來運動經紀可以是一條專業的路，將來畢業之後她要留學美國進修相關學位。



球隊經理林本珊也從曹教練身上學到許多，視野更開闊。

每位老師本身就是一本內容豐富的書，曹峻嶂豐富的經歷自不在話下，從選手到為人師表，他期待同學來閱讀他的歷

程，從書中汲取靈感和心得，書寫屬於自己人生的那一本書，但永遠不要忘記曹大帥的致理名言：「好的人會做對的事，對的人把對的事一直做下去！」



曹峻嶂帶著球隊出國比賽交流，開啟學生球員的視野。

熱血教師 帶領12個班級響應捐血

撰文、攝影 / 鍾采芳

新竹市磐石中學老師連監堯，突發奇想將上課地點移師到捐血室，透過捐血的過程讓同學學習什麼是助人，這不僅僅是一門生命教育課程，更是踏出舒適圈，透過自己的力量幫助他人的第一步。連監堯說：「希望從校園做起，有了第一次的捐血經驗後，以後同學就會更願意伸出手臂。」

一個念頭 成就一件大事

「學校就在捐血室對面，每天經過一直想要做點什麼！那就帶學生來認識什麼是捐血吧！」新竹市磐石中學輔導室老師連監堯，本身是捐血人，一天突發奇想不如把課程跟捐血結合，讓同學付諸實際行動，親身經歷捐血。新竹西大捐血室就在磐石中學的斜對面，走路不用2分鐘就可以抵達，他說：「捐血室是每天上班必經之路，有一天中午吃完飯經過捐血室，走進去跟護理師說，我想帶同學來捐血。」護理師當然舉雙手歡迎他們來，隨後請他



熱血教師連監堯帶領同學一起到新竹捐血中心西大捐血室響應捐血。

統計可以捐血的同學人數，隨時都可以來捐血。但連監堯想了想，只要同學願意來，本身就是一種參與，因為即便學校就在捐血室對面，很多同學高中三年的生涯，都未必有踏進過捐血室一步，因此不管能不能捐血，他把全班一起帶來捐血室。將課程與捐血做連結，一共帶領12

個班級，約540名高二、高三的同學，大家一起來一場捐血室之旅。

生命教育學習 從捐血助人開始

4月30日這天，熱血教師連監堯，將上課地點移到西大捐血室進行，原先一早較安靜的捐血室，頓時歡笑聲不斷，滿滿的高中生超熱血，由於大部分都是第一次捐血，即使老師行前有先進行簡單的衛教，捐血志工也將注意事項一一告訴待會要捐血的同學，還是有同學非常好奇問了很多有關捐血的問題，有些同學很緊張，老師也在旁安撫他們的情緒，當然也有同學很興奮，一早捐血室就充滿歡笑聲，年輕真好！

新竹磐石中學老師連監堯說，目前共有12個班級分梯次至捐血室報到，每個

班約有15位同學響應捐血，透過這樣的方式，希望從校園出發，讓同學體驗什麼是捐血，因為第一次的捐血經驗好，可以提升同學以後捐血的意願。過程中我們幫同學加油打氣，有人捐完很開心，有人不能捐很遺憾，還有同學原本不敢捐，但是到了現場看見自己的好朋友完成捐血，覺得他行我一定也可以，就這樣捐出人生第一袋熱血。

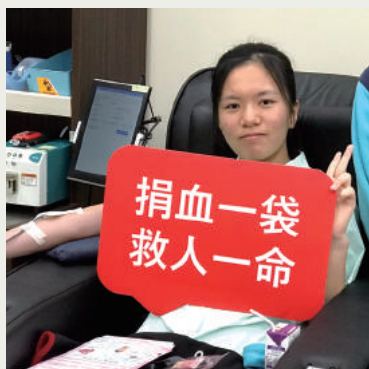
連監堯表示，這樣的活動讓同學有伴一起捐血，同儕在一起更有勇氣踏出第一步，在學校的時候也經常跟同學宣導捐血救人的觀念。這次的捐血課外活動期間也發生很多可愛的小趣事，像是有一位同學捐完血，很想要吃休息區的餅乾飲料，但是不敢拿，非常不好意思的問我：「老師，我可以吃餅乾和喝飲料嗎？」我說：



磐石中學全班一起來捐血，年輕真好！



陳盈臻因為太瘦不能捐血，約定好下一次再接再厲。



首次捐血的湯于葳同學，想要跟爸爸一樣捐血救人。



曾憶文全家都捐血，他說以後終於可以跟家人一起捐血了！

「捐血都已經救命了，當然可以吃，愛吃多少吃多少喔！」超級可愛的師生對話。

滿17歲捐血 成年禮紀念

採訪當天，看見有一位女同學坐在休息區，一直望向採血區，原來她的好朋友正在捐血，要等她捐完血一起回教室。她說之前就很想要捐血，得知有這樣的課外教學課程很期待，感覺能捐血就像是送給自己滿17歲的成年禮，非常有意義，可惜自己體重未滿45公斤，無法捐血，下次會再接再厲。

另外一位同學湯于葳，因為爸爸也有捐血，所以當老師請他們把家長同意書帶回家，她直接告訴爸爸我要捐血，爸爸非常贊成，二話不說馬上簽名，覺得很開心。

爸媽姊姊都捐血 我滿17歲也要跟上他們的腳步

「以後到捐血室終於不用再孤單的坐



連監堯老師很用心，活動前統計可以捐血的同學一一進行衛教與捐血說明。

在角落等家人捐血，自己終於也可以捐血啦！」首次捐血的曾憶文超級開心，完全掩飾不了他興奮的表情，他說爸爸媽媽和姊姊都有在捐血，之前因為年齡還未達捐血規定17歲，所以每次去捐血室都只有陪襯的份，只能在旁邊等；今年終於滿17歲了，這是他第一次捐血，跟想像中一樣完全不痛，只有很快樂的感覺，因為可以透過自己的力量幫助別人，最開心的是以後也能加入捐血行列，跟爸媽姊姊一起捐血，這樣的捐血傳承，令人非常感動，也印證了捐血從小扎根的道理。



因為體重過輕不能捐血嚴立淇哭得好傷心，約定好下次再努力。

不能捐血的遺憾 落下珍貴的眼淚

首次想嘗試捐血的嚴文淇，因為體重過輕無法捐血，當場哭了出來，她說從知道有捐血活動的那天開始，就一直很期待，因為不能捐血覺得很失望，尤其看到同班同學大家都在捐血，自己卻因為體重不足不能捐，所以哭得很傷心，現場還問了好幾次護理師我真的不能捐血嗎？眼淚不聽使喚的落下，在場同學很心疼，她說她不會放棄，擦乾眼淚，約定好下一次再努力。

面對現今捐血年齡斷層，如何提升年輕族群踏出第一步捐血，並且持續定期響應是目前最重要的課題，非常感謝磐石中學連監堯老師的身體力行，讓同學有機會走進捐血室，透過同儕之間的影響

力，願意走出挽袖的第一步。

看似普通的捐血活動，從無到有其實花費非常多心力，包括事前的調查，捐血衛教等等。連監堯說，有一天學校教官請他到教官室，因為他提出了完成捐血的同學每人可以記嘉獎一次，以茲鼓勵。原本以為教官反對，沒想到教官說：「捐血耶，這麼好的事情當然要記兩支嘉獎啊！」連老師強調：「只要你想做好事，全世界都會幫你！」

「贈人玫瑰，手有餘香」幫助別人是一種美德，採訪最後連老師告訴我，決定以後要持續辦理下去，只要高二高三的同學，年滿17歲就帶他們來捐血，要將這樣有意義的事，傳承下去。非常謝謝所有捐血同學及學生家長的認同，最後非常謝謝連監堯老師，有您真好！



新竹市磐石中學全班一起到西大捐血室來一趟捐血之旅。

陸軍專科學校 62周年校慶愛心捐血

撰文、攝影 / 鍾采芳

陸軍專科學校目前有1千多位學生，學校從上到下非常支持捐血公益，自85年開始辦理捐血活動，從3個月辦1次到現在每個月辦1次，且每次的捐血人數都屢創新高，捐血在學校變成一項傳統，由

校長當領頭羊，學長帶領學弟一起響應，超級熱血。

5月15日適逢學校62周年校慶，一早學校滿滿人潮，包括全校師生、學生家長

陸軍專科學校醫務所主任徐瑞谷（右2）帶領學生一起響應捐血活動。



與貴賓共同參與，學校頓時活絡起來，響應捐血的人潮也不間斷，大家呼朋引伴一起來挽袖。陸軍專科學校醫務所主任徐瑞谷說，自己本身也是捐血人，捐血達20次，能夠將捐血導入校園，從學校開始培養學生捐血的好習慣，將來出社會回饋國家，這是我們期望看見的。問起第一次捐血的經驗，徐瑞谷說，17歲高中第一次捐血，當時因為太緊張還暈了過去，但不因此害怕捐血，反而想把身體養好一點，持續捐血，尤其到學校服務，自己更要以身作則，帶學生一起動起來響應公益。

熱血士官長 貼心服務超暖心

陸軍專科學校目前每個月都辦理捐血活動，已成為學校常態性的活動，為了鼓勵學生踴躍捐血，活動前會進行簡單的衛教，統計當天可以捐血的人數，「只要對社會有幫助的事情，我們就會努力去做！」人稱熱血士官長的陸軍專科學校士官長陳昌忠，不僅自己捐血，辦理捐血活動更是親力親為，活動前的宣傳，活動當天的指揮以及事後檢討等，唯一的目標就是希望讓更多人一起響應。陳昌忠說，本來每3個月辦理一次捐血活動，感謝校長

石文龍非常支持捐血公益，提議每個月都辦一次，且希望每一場的捐血目標量都達到150袋血液，挹注醫療用血無虞，每年達到1,000袋的目標。



熱血士官長陳昌忠17歲開始捐血，目前捐血達62次。



陸軍專科學校醫務所士官長陳昌忠至捐血車上鼓勵同學踴躍捐血。

不僅是捐血人，也是捐血活動的承辦人，陸軍專科學校醫務所士官長陳昌忠自己捐了62次，他說首次捐血是76年，那時候還是學生才剛滿17歲，有天經過桃園火車站看到捐血車，想說年輕不要留



陸軍專科學校孫孜儀首次響應捐血。

白，於是鼓起勇氣踏上捐血車，用捐血記錄自己的年輕歲月。原本沒有定期捐血，直到至陸軍專科學校服務後，想說言教不如身教，開始定期捐血，用自己的親身經歷鼓勵同學，期間當然也有不能捐血的時候，像是熬夜、感冒等等，陳昌忠說，「捐血非常快樂，不只幫助別人也是為自己種福田、積功德，教育下一代，身體力行非常重要！」目前給自己的目標是捐血突破100次，這是給自己的任務。

踏出第一步的勇氣

少子化社會影響捐血人口，年輕一代捐血人數逐年降低，不禁令人擔心目前的中壯年捐血人慢慢老化後，出現捐血斷層現象。因此，如何喚起年輕族群對於定期捐血的觀念也變得非常重要，尤其是17到20歲的年輕族群。陸軍專科學校主要

首次捐血的同學合影留下最棒的捐血紀念。



招收的對象為高中職畢業後的學生，正好是落在17歲的首要族群、未來的重要血源。

士官長陳昌忠說，因為大部分的同學都是高中畢業後進入學校，因此每次的捐血活動首捐族很多，目前比較常遇到的狀況，像是同學怕針不敢捐血，甚至是排斥捐血，看到血就會暈倒等等，我們會要做的就是不厭其煩的，慢慢衛教學生，因為沒有捐過血總是會比較害怕。

「如何走出第一步，讓他們願意伸出手臂，開發首捐族是我們的重點計畫！」第一次捐血是很重要的，但走出第一步總是比較困難的，走出來之後，經過一次兩次的經驗，慢慢發覺捐血的快樂所在，也覺得捐血做了件好事，將這種觀念深植同學腦海很重要。開發首捐族其實很困難，因此，選擇在學校生日這一天辦理捐血活動，讓校慶變得更有意義，也藉此讓同學感受捐血的快樂以及好處，營造歡樂放鬆的氣氛，或許不那麼害怕打針，願意捐血的意願就提升了。



新竹捐血中心103年捐血月活動，陸軍專科學校超熱血捐血人潮不斷。



新竹捐血中心103年捐血月活動，陸軍專科學校學生熱情響應。

在每一場的捐血活動中，有定期捐血人也有首次捐血的學生，捐血車到學校對他們來說非常方便，因為平常想要捐血不一定遇到捐血車。首次捐血的孫孜儀說：「看到這麼粗的針其實有嚇一跳，但實際捐了以後發現沒有想像中這麼可怕，就像平常打針一樣，尤其媽媽也一直有在捐血，今天捐完以後覺得很開心，以後可以跟媽媽一起去捐血！」

銘傳大學捐血週 全體師生總動員

撰文、攝影 / 鍾采芳

透過一傳十、十傳百的連鎖效應，銘傳大學捐血週打響名號，在校園內蔚為風潮。銘傳大學自72年開始辦理校園愛心捐血活動，數十年來從未間斷，從一開始連續三天，到現在變成「捐血週」一連五天辦理，每天都有超過近百位學生捐血，堪稱最熱血的大學。

5月13日至5月17日一連五天，捐血人偶穿梭在校園各個角落，隨時提醒學生來捐血，一週共捐入505單位的血液。銘傳大學護理師蔡惠雅平常就有捐血的習慣，從捐血人轉換角色變成捐血活動承辦人，她說：「每次活動都有熟悉的面孔來捐血，才發現原來有很多學生都是定期捐



銘傳大學捐血海報與旗幟遍佈校園，營造捐血氛圍。

血人，讓我很感動。」

旗海飄揚 熱血校園

為了鼓勵師生踴躍響應，每次活動前捐血海報及旗幟豎立於校園各角落，從踏進校門口開始，就能看見沿

路飄揚的捐血旗幟，指引同學前往捐血車的方向邁進。「捐血」似乎成為學校年度盛事，每位同學見面第一句話都是「今天捐血了嗎？」大家的熱心熱血令人感動。此外，捐血活動當週也會利用電子看板以無噪音廣播方式宣傳，透過社群網站以及群組轉發，蔡雅惠說：「目前每間教室都會有一個電子看板將捐血訊息輪播，每一個班級都有一個衛生幹部會將訊息傳播出去，很多同學很可愛，他會將活動轉發後的截圖轉貼給我，表示自己盡一份心力。」

問起如何維持校內捐血風氣，尤其少子化的現在，捐血活動能有這麼多人響應，從單場舉辦變成3天再到5天的捐血週。蔡雅惠說：「一個人的能力很有限，但透過大家的努力，加上全校師生都非常支持捐血活動，才能成就捐血這件事，將每一位學生當作種子撒出去，讓他們親身去體驗後，告訴同學其中的樂趣，其實同



銘傳大學護理師蔡雅惠承辦捐血活動多年，超級熱血。

儕之間的影響力是很大的，用這種方式去刺激同學讓他們願意嘗試捐血。「捐血會變成習慣，進而影響身邊的人一起加入！」從校園開始培養同學定期捐血，我自己就是活生生的例子，每次看到捐血車就會想去捐血，如果不捐就好像什麼事情沒有完成。

別人眼中的小事 我肩負的使命

目前銘傳大學龜山校區約有一萬多位學生，每次捐血車到學校，感覺自己背負著一種使命，既然車子已經進入學校，就要做到最好，尤其常常聽到同學說想來捐血，但是因為忘了捐血時間錯過了捐血，這讓我更加有衝勁，既然學生多，就將捐血活動時間拉長讓學生來捐血，於是跟捐血中心討論將捐血時間由原本的3天拉長變成5天，連續一週都有捐血活動，將捐血這件事情廣傳出去。



銘傳大學教官廖士閑響應捐血活動從不缺席。



銘傳大學捐血志工張捷睿，因為身體不好透過志工服務支持捐血公益。

此外，謝謝學校的支持，跟餐廳合作提供同學免費的折價券以及謝謝校園熱血獅子會的用心。蔡雅惠表示，承辦捐血活動三年得到很多正面溫馨的回饋，許多同學主動詢問下一次的捐血，因為第一次的捐血，開啟持續捐血的習慣；因為捐血培養健康自主觀念，許多師生因此身體變健康等等，這些都是自己親身經歷所獲得的，這跟辦其他活動不同，辦理捐血活動的時候，可以感受自己無形中幫助到有需要的人。

此外，許多師生都是定期捐血人，他們說「花一點時間可以救一個人，助人為快樂之本，能夠捐血真的很幸福的！」捐血意義非凡，讓校園充滿愛的氛圍，更讓學生在生命教育上有更深一層的認識與體驗。

每次的捐血活動，成為銘傳大學的一大盛事，銘傳大學衛生保健組長胡厚文有感於少子化，學生人數越來越少，希望同學在校園開始養成捐血習慣，將來出社會後，定期捐血幫助需要幫助的人。胡厚文說，每學期的捐血週可說是全校師生動起來，自己

本身也是捐血人，希望能夠將捐血這件好事不斷傳承下去，「因為有開始，才有機會持續捐血！」因此下一階段的目標，是希望能提升首次捐血的學生人數，吸引更多學生前來捐血，進而愛上捐血。

參與捐血的同學表示：「小時候很害怕打針，長大後知道捐血可以救人，能為社會貢獻自己微薄的力量很開心，便開始捐血，將自己身上的血液延續到另一個生命，非常值得也很有意義。」學校許多師生捐血次數都超過3次以上，還有已捐血13次的學生，說要在25歲前，捐血25次，他說並不是要那份榮耀，而是深刻體驗背後救了多少人的那種感覺，因為花一點點時間可能就救了一個人，能夠捐血幫助別人，當個捐血人真的是一件很棒的事情！

捐血風氣盛行 從上到下都熱血

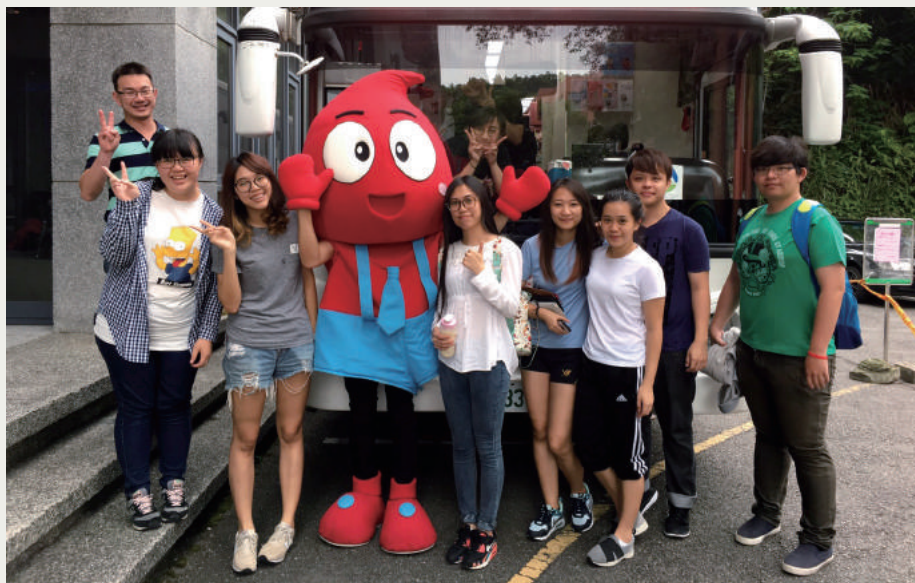
銘傳大學捐血人潮一年比一年更多，成為名符其實的「熱血大學」。銘傳大學教官廖士閑，今年5月第21次捐血，她說第一次捐血是滿17歲那年，因為當時捐血經驗非常好，於是就持續響應捐血，對她來說就像例行公事一般，直到大學時期有一次要捐血，因為熬夜被退貨無法捐血，這才讓她知道，原來不是每個人都可以想要捐血就捐，必須身體狀態良好，才可以捐血，她笑著說，以前仗著自己年輕沒有特別保養身體，現在知道學校有捐血活動，前一天都會好好睡覺，好好吃飯，如此才能捐出健康的血液幫助別人！

「只要學校有捐血活動，我就一定要參加，因為幫助別

人很快樂！」銘傳大學大三生張捷睿，只要有捐血活動就一定會看見她的身影，目前捐過2次血，但是因為身體不好，捐完會有暈眩貧血的感覺，護理師建議她先好好調養身體，再接再厲，但仍不減她對捐血的熱情。張捷睿說：「雖然不能捐血，擔任志工也是另類支持捐血的方式，於是她擔任學校的捐血志工，為捐血同學服務，希望有更多人因此加入捐血行列，幫助真正有需要幫助的人。」



銘傳大學學生志工熱情進行捐血服務。



捐血寶寶出動，同學踴躍參與挽袖助人。

北斗家商師生同熱血

撰文、攝影 / 林尚賢

國立北斗高級家事商業職業學校在北斗地區是間歷史悠久的學校，至今已有70年的歷史，目前固定每學期會舉辦2次捐血活動，從民國100年至今已募得5,327袋血液。為了讓同學們加深捐血的觀念以及了解到捐血的條件，在這學期第一次捐血前利用朝會時間向同學進行

宣導，血寶寶一上台就吸引了同學的目光，藉由宣導讓同學們對捐血有更深入的認識，該次捐血成績也較去年同期成長16%。

這學期也觀察到一個現象，校方事前統計要來捐血的同學人數跟實際完成捐血

同學人數有一定的落差，經過深入了解，原因是女生同學血色素不合格的比例偏高，經過進一步擴大統計，我們發覺每個單位捐血人血色素不合格比例至少達9%以上，有的單位甚至達30%，這樣非常可惜，北斗家商這學期第一次捐血時也有為數不少的同學血色素不合格，經過校護的衛教



血寶寶和北斗家商的同學一起開朝會。

血寶寶配合上台宣導捐血常識吸引同學們的目光。



同學們揪團體驗第一次捐血。

宣導，第二次捐血時血色素不合格比例已經大幅下降，讓更多同學完成捐血心願。



師長們帶頭捐血。



第一次捐血的同學。

「抖音」是目前年輕學子使用頻繁的社群軟體，我們在捐血活動時讓同學穿著血寶寶拍攝一段影片上傳到「抖音」，也算是接地氣，利用年輕人常用的管道進行另類的宣傳。由於少子化因素年輕人口數逐年降低，年輕人捐血意願也比以前低落，我們將積極走入校園，以各種方式鼓勵年輕學子們挽袖捐血。



同學穿血寶寶拍攝影片上傳「抖音」。

溪湖高中校長帶頭捐熱血

撰文、攝影 / 林尚賢

國立溪湖高級中學是一所很年輕的學校，民國87學年度開始招生至今也才21年的歷史。從民國100年開始校方每學期都會舉辦捐血活動，讓滿17歲的同學體驗捐血公益活動，至今已募得4,232單位血液。

這學期的捐血活動，台中捐血中心特別派了3台捐血車到學校，受到少子化學生數減少的影響，早年到校園捐血活動捐血車還可以派到4輛車甚至5輛車，如今能派到3輛捐血車已經是最龐大的陣容了。因為這是實施新資訊系統後該校首次舉辦捐血活動，因此企劃課承辦人在活動前特別來到學校勘查場地，評估電腦設備網路通訊是否可以順利連

線，期望捐血當天能順利圓滿。

捐血活動在校護的規劃下井然有序的進行，每節課都有安排同學來捐血，健康中心的學生志工也協助捐血活動的進行，諸如事前人數調查、當天報到、引導、填寫健康問券等。為了鼓勵同學們挽袖捐血，當地的太湖國際同濟會及溪湖金玉湖獅子會每次都會進到校園鼓勵同學捐血。



3輛捐血車龐大的陣容在校園內已相當少見。

溪湖高中校方對於捐血活動非常的支持，其中一個原因是校長楊豪森本身也是個定期捐血人，他經常在彰化捐血站捐分離術血小板，目前累計捐血達239單位，其中捐全血41單位，分離術血小板198單位，捐血當天楊校長也到活動現場親切的鼓勵同學捐血。校長非常風趣，他在現場問同學有捐過血的舉手，有幾位已經捐過血的同學舉了手，然後他自己cue自己說捐血超過200次的舉手，只有他一個人舉手，同學們很驚訝原來校長捐血捐了那麼多次。捐血對許多同學仍有一道心理障礙須突破，有的同學會怕痛，有的同學看到針或是看到血會害怕，雖然有些同學會揪團一起來捐血，我們希望透過同學們首次捐血的現身說法鼓勵其他同學甚至是外校同學勇於嘗試捐血，因此這學期我們到校園內拍攝同學捐血感受的影片分享給其他同學看，讓同學們了解捐血其實沒有那麼可怕，也沒有那麼痛，透過這樣的方式引起許多同學的共鳴，成效非常好，降低同學們恐懼的感覺，也提升了捐血意願。



健康中心學生志工協助捐血活動進行。



楊校長（右）說有捐過血的同學舉手。



捐血活動結合太湖國際同濟會及溪湖金玉湖獅子會共同辦理。

成功大學捐輸幸福

撰文、攝影 / 陳伊純

國立成功大學每年皆榮獲教育部績優學校，107年度捐得共1,056袋，今年表揚大會特別假該校光復校區成功廳舉辦，相得益彰；成功大學也非常重視，副校長張俊彥代表教育部蒞臨出席頒獎，實至名歸，更顯大會蓬畢生輝。

該校社團舉辦捐血活動非常多元，除了住宿服務組舉辦外，另有學生會、醫學系也會承辦；成大學生社團蓬勃發展，多采多姿的社團生活是學習成長的潛在課程，同學們在自由的教學風氣及社團經驗傳承，讓捐血風氣得以拓展，年年捐輸幸福。

歷年來，成大師生研究論文總篇數，均位居全國各大學數一數二的地位。成大是南臺灣學術研究重鎮，擁有「南成大、北臺大」之美譽，絕不是浪得虛名。每年培育出許多優秀的青年學子，成大校園分

為光復、成功、勝利、建國、自強、敬業及力行七區，成大校園樹蔭濃密，宛如浩瀚無邊的知識大海。

值得一提的是，光復校區榕園的老榕樹屹立百年，在朗朗讀書聲中更見滋長，不管是來自哪裡，都將在這兒迎接另一種新的光合作用。在成大，傳統與現代的對話隨時進行。著名的榕園自1910年所移植的榕樹至今已將近百歲，在榕園正中央呈現香菇形狀，枝葉繁茂且根基盤根錯結在地面上，為國寶級的大榕樹。

成大勝利校區內有一特色，就是有學生宿舍區，此次承辦捐血活動的住宿服務組，一學期舉辦一次「捐輸幸福捐血活動 Blood Donation」，活動前主辦單位即與捐血中心企劃人員互相討論流程，修正改善前次舉辦經驗，每次該單位舉辦捐血活動時，同學都相當踴躍，這次捐血誘因

也相當特別，就是給捐血同學評估住宿的點數，可以提高抽中住宿的機會，對於離鄉背景的學子，非常有吸引力。

為配合同學下課時間，於5月21日16時~20時30分，共派了三台捐血車服務同學，以往每次捐血車一到，現場大概已到50多位同學在等候，這次為讓捐血效能更佳，活動開始前半小時，即派一組人員前往，協助同學捐血登錄、填表、測血紅素、量血壓，待捐血車一到，同學便可立即上車捐血，希望在有限的時間內，服務更多的同學。

該校捐血活動，特色之一是外籍生多，阮氏金梅同學來自東南亞國家，第一次捐血，她表示「有點緊張、害怕」，工作同仁耐心安撫她，請她放輕鬆、深呼吸，並端了水給她喝，讓她很順利的完成

初體驗，她說「不可怕嘛，下次還要再捐」。無獨有偶，劉珍妮同學同樣來自東南亞國家，她已在台灣其他中心捐過三次，她熟悉捐血流程，很快的填完電子問卷，她說「捐血是好事，讓她有能力幫助人，只要條件允許，她就會捐血」。一天下來，共募得207袋，每一袋血液承載著每位病人的希望，成年輕族群新血源的加入，不僅充裕醫療用血，更是讓新血輪源源不斷，解決捐血世代斷層的憂慮與恐懼。



活動前，工作人員佈置妥捐血現場，讓流程順利。



大家耐心等待捐血。

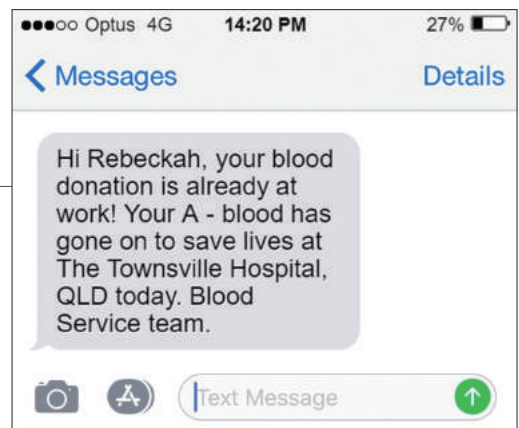
—澳洲血液中心紀行之 3

給捐血人的 溫暖短信

文 / 何國維醫師

現代社會出現一個現象，就是人們普遍忙碌，每個人似乎都要被工作負荷及家庭壓力淹沒，加上都會生活步調緊湊，每一滴時間都像是要被無情榨乾一樣，使人們不得不刻意重視時間價值。在這種情況下，一般人間隔數月才安排一次的捐血，自然不會是生活的重心，但輸血卻是醫院及病人救命的日常。想像這是墜落懸崖的情景，垂掛在懸崖下的傷者此時求生若渴，但懸崖之上的山客卻不必然隨時伸手救援。

許多國家捐血中心在面對人們捐血與輸血的兩樣情，習慣訴諸捐血人的人性關懷及病人的真情感佩，以感動人心的方式搭起捐血與輸血間的橋樑；然而，澳洲紅



十字會血液服務中心（Australian Red Cross Blood Service, ARCBS）已經開始採取更現代化的做法，化解捐血與輸血之間的情緒隔閡。前篇提到ARCBS建立電腦預約系統，將一般民眾捐血救人跟門診看病的習慣產生連結，每位已預約的捐血人都享有專屬的服務時段，於是捐血變成可以插入日常緊湊的行程安排，而非必須占用假日空閒的額外插曲。

ARCBS似乎決心要把門診經營模式

學個底朝天，他們發現門診運用手機簡訊與病人溝通的即時性、正確性、遵從性都令雙方十分滿意；門診能在看診前即時提醒病人回診，病人可以在正確時間帶正確資料就診，離開診所病人仍可以收到醫師的叮嚀及關懷。嚴格來說，就診的意義不再僅限於進入診所掛號到領藥離開的時間，而是向前向後延伸，涵蓋更多準備及追蹤。

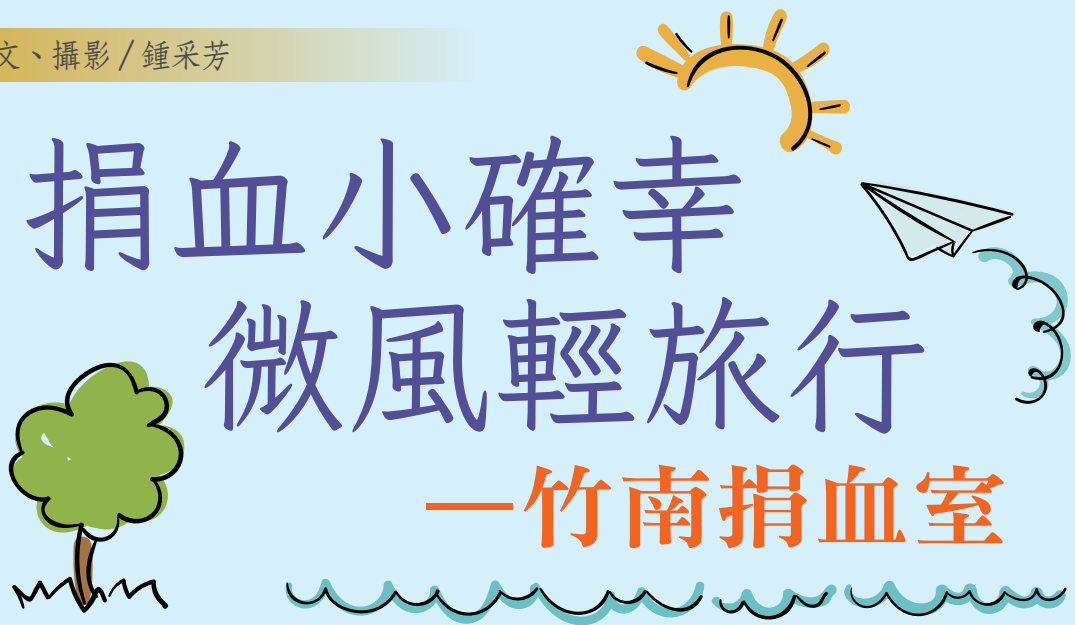
目前，ARCBS的做法是給已預約的捐血人共發出3封簡訊。第1封簡訊，在捐血前一週發出，提醒捐血人注意一週後將捐血，建議把捐血時間預先空下，同時注意維持健康作息及飲食，做好捐血準備。第2封簡訊，在捐血前一天發出，A) 提醒捐血人24小時內多補充水分及鹽分，可以使捐血後快速恢復全身血液量；B) 攜帶身分證件；C) 前晚睡眠充足；D) 提醒捐血3小時前及抵達捐血現場後，捐血人需要各喝水2大杯水和吃鹹味食物。前兩封簡訊，目的在幫助捐血人即時且正確的將時間及身體都安排到最適合捐血的狀態，將可能影響捐血的各方因素降到最低，增加捐血意願及成功率，減少可預期的捐血不適症狀。

此外，第3封簡訊，將在血品送往醫院當天發出，通知捐血人您的血液正在

前往某醫院。ARCBS的招募團隊曾在2015年進行簡訊研究，研究捐血後簡訊能否鼓勵捐血人回捐，團隊挑選新南威爾斯州的6間捐血室的捐血人作為實驗組，每當捐血人的血品送往醫院當天就發送通知簡訊；其他捐血室作為對照組則不發簡訊，進行1年之後比較實驗組及對照組的回捐率及捐血時間間隔。研究結果發現，1年後實驗組比對照組的回捐率多了49%，同時回捐時間間隔也較短，且簡訊效果完全不受性別及年齡影響。更有趣的是，實驗組的首捐捐血人1年回捐率甚至大幅上升了73%，而且就算是實驗組中捐過10次以上的規律捐血人，仍保有相同的回捐率。結論，新南威爾斯州的捐血人獲得滿足及幸福，而捐血後簡訊成功催化捐血人回捐，最終ARCBS把捐血後簡訊推廣到澳洲全國，並持續研究簡訊在捐血行為上的影響力。

現代化的捐血輸血事業，從1914年發展出抗凝血劑到1915年開始有瓶裝血液以來，已經走超過百年歷史，血品的發展早已一日千里，但社會民眾資訊傳遞也沒有原地踏步。在重視時間價值的今天，訊息即時且正確的傳遞到捐血人手中，可為捐血人帶來便利也為捐血中心帶來成功率；捐血後追蹤訊息，還能傳出捐血的溫度，讓捐血有愛生生不息。

撰文、攝影 / 鍾采芳



捐血小確幸 微風輕旅行 —竹南捐血室

提起竹南這個小鎮，給人的印象就是一處位於火車山海線交界處的地方，沒有太多深刻的畫面，居住在這裡短短僅兩年的時間，發現有太多值得大家細細品嘗的祕密景點，尤其喜愛大自然、海景的您，千萬要將竹南珍藏為口袋名單，放慢腳步逐一的去感受在地小鎮的美好。

微風徐徐 賞景放鬆好去處

位於苗栗縣竹南鎮的龍鳳漁港，是一處天然漁港，緊臨西濱公路，在政府大力推動富麗漁村的美化政策下，龍鳳漁港有漁貨直銷中心，讓喜愛美食的饕客可以直接購買新鮮海產回家烹調，也有代客烹調的餐廳，民眾簡簡單單就能享用美味鮮甜的海鮮料理。除了漁貨直銷中心，漁港旁

還有一片木麻黃樹林，在艷陽高照的夏日是乘涼休憩好地點，民眾也可來這邊慢跑、騎單車、散步中享受一下舒適的微風，放鬆身心。

徐徐微風，舒服得像戀人間相處的自在，假日想去郊外踏踏青，又不想跑太遠，那麼離竹南市區不遠的龍鳳漁港就是您最好的選擇！比起鄰近熱門的景點，龍鳳漁港少了人擠人的觀光人潮，多了幾分舒適的味道，遠眺一望無際的海景，巨大的風車與跨海景觀橋依偎在旁，走在海天之間，放鬆徜徉在大自然。

面向龍鳳漁港為中心，左邊是新鮮漁貨直銷中心，占地十分廣大，設有鮮魚區



竹南鎮龍鳳漁港假日吸引許多民眾前往，為當地的熱門景點。



龍鳳漁港漁船停靠岸邊，美的像一幅畫。

及熟食區，以漁市的方式營運（每日開放），每天新鮮上岸的漁貨在下午1點30分進行拍賣，一年四季皆有新鮮的海產，民眾不妨多多利用時間到這裡採買新鮮美味的海產，來龍鳳漁港除了買海產、吃海鮮，還可以紓壓，到了夏季，廣大無際的沙灘，更吸引許多民眾前往戲水，成為最受遊客喜愛的熱門景點。

「龍鳳漁港」相關資訊



- ★地址：苗栗縣竹南鎮龍鳳里21鄰龍江街369巷15號
- ★電話：037-464155（南龍區漁會竹南辦事處）
- ★交通資訊：
 1. 自行開車：
國道三號由竹南系統交流道下，接台61線（西濱快速道路）至龍江街左轉，往濱海方向即可到達龍鳳漁港。
 2. 大眾運輸：
搭乘台鐵西部幹線列車於竹南站下，轉搭計程車前往。



當地信仰 全台最高136台尺媽祖神像

「有拜有保庇！」媽祖一直是台灣人心目中最具代表性的神祇，每年龐大的進香熱潮，牽動全台各地，但是你知道全台灣最高的媽祖神像在哪邊嗎？答案是在苗栗縣竹南鎮的后厝龍鳳宮。

竹南后厝龍鳳宮創建於清道光16年（西元1836年），主祀華南著名的海神天上聖母，有知名的大媽祖神像建築。歷經多次改建後，在民國73年增建高45公尺（136台尺）媽祖大神像，美輪美奐、宏偉壯觀的外觀，成為竹南馳名的觀光勝地，吸引不少遊客前往朝聖。

龍鳳宮主奉天上聖母，香火鼎盛，向來是竹南居民的信仰中心，與中港慈裕宮合稱為內、外媽祖。廟殿後方的天上聖母塑像高136台尺，內有12層樓，是東南亞最高大的天上聖母塑像，觀景所在是每一位民眾到龍鳳宮必經的熱門打卡聖地。從一樓慢慢往上登高，登上塑像頂部，視野遼闊，可遠眺竹南地區的壯闊景象，令人身心靈放鬆舒暢！此外，龍鳳宮園內設有亭台樓閣及噴泉小池，噴泉池內飼養上百隻烏龜、一旁還有錦鯉魚池，許多爸媽帶小朋友前往參拜後，前往園區休憩，餵魚兒、欣賞烏龜，進行親子互動，因此除了參拜之外，竹南龍鳳宮也是許多父母親假日帶小朋友踏青的好去處。

相傳在永曆年間，隨鄭成功來台的部將中，有一位武藝高超的將軍，在海埔（今龍鳳里八鄰）建小廟奉祀媽祖，後來媽祖時常顯靈，出現許多奇蹟。到了道光十六年，地方士紳卜地在現址建廟。歷經修建、改建、擴建，並在民國73年增建高45公尺（136台尺）媽祖大神像及花園（引自竹南后厝龍鳳宮網站）。

想體驗全台灣最大、氣勢磅礴的媽祖神像，來一趟竹南后厝龍鳳宮，保證值回票價。（貼心小提醒：假日進香遊客比較多，想避開人潮的民眾也可以選擇平日前往，放慢步調，將快樂的心情寄放在旅途上，來一趟輕旅行！）

相約捐血趣 公益輕旅行

規劃到竹南一日遊，除了到海邊走走，踏青休閒外，現在也可以到竹南捐血室休憩，品嚐咖啡，挽袖助人。位於竹南鎮光復路上的竹南捐血室，成立近3年很多人經過都以為是一間咖啡館，精心的設計令人驚艷。

根據統計，苗栗地區18鄉鎮以竹南地區捐血量最高，每年約有4,000人次捐血，居苗栗地區之首，以往每個月5、15、25號在警察局竹南分局旁有固定捐血活動，每次捐血人潮踴躍，熱血精神令人佩服，因此105年於光復路上找尋一處適合的地點，設置「竹南捐血室」，希望讓捐血的民眾有個更優質的環境，進而愛上捐血，使醫院用血無虞。

「竹南后庄龍鳳宮」相關資訊

★地址：苗栗縣竹南鎮龍鳳里龍山路2段42號

★電話：037-464620

★交通資訊：

1. 自行開車：

國道一號：由頭份交流道下，接中華路、自行車路、守法街，由民生街轉龍山路北行即可到達龍鳳宮。

國道三號：由香山交流道下，接台13線進入竹南市區續行龍山路即可到達龍鳳宮。

2. 大眾運輸：

搭乘火車至竹南火車站，往博愛路方向步行至龍山路即可到達后厝龍鳳宮。

「竹南捐血室」相關資訊



★地址：苗栗縣竹南鎮光復路372號

★電話：037-552689

★作業時間：09:00~17:00（週四至週日作業、週一至週三不作業）

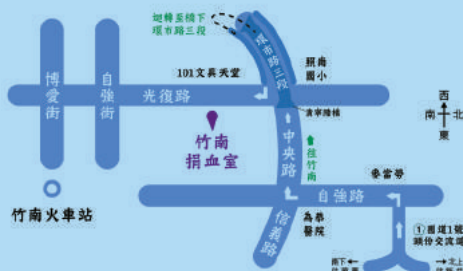
★交通資訊：

1. 自行開車：

國道三號由竹南系統交流道下，接台61線（西濱快速道路）至龍江街繼續直行，龍天路、延平路，往光復路方向即可到竹南捐血室。

2. 大眾運輸：

搭乘台鐵西部幹線列車於竹南站下，往光復路方向（步行約10分鐘）



提及竹南捐血室，許多民眾都會很驚訝「竹南也有捐血室？」其實距離竹南火車站步行約10分鐘就可以抵達，這個位於竹南市區光復路上的捐血室，於105年3月25日成立。



走進竹南捐血室，映入眼簾的是紅黑相間的沙發椅休息區，綠意盎然的造景，讓捐血室多了些親切感。許多民眾路過或者剛踏進捐血室，都以為走錯地方，想說又開了一家咖啡廳，詢問之下才知道原來是竹南捐血室。

當初會選擇在竹南成立捐血室，是有感於竹南人的熱情，多年來每個月5、15、25日，捐血車定期前往竹南巡迴捐血定點，且捐血人潮絡繹不絕，「捐血」成為當地民眾最熱血的事。為了能提供更便利的捐血環境，特別找尋位於光復路上現址設置「竹南捐血室」，取代臨時性的捐血車，除了希望提供更為舒適、寬敞的捐血環境外，亦可培養民眾主動、定期捐血的習慣。

「竹南捐血室」，在交通上鄰近火車站，周圍也有汽機車停車格，讓民眾無論

乘坐大眾運輸、開車或騎車都相當便捷。竹南捐血室設有6張全血採血椅，舒適的休息區，讓民眾捐完血後可以充分休息，空間寬敞，捐血人還能享用點心、飲品及現煮咖啡和專屬置物櫃。竹南捐血室（光復路372號）鄰近竹南火車站，周四至周日09：00～17：00提供捐血服務，期望大家一起做好事，當個快樂捐血族，只要花短短15分鐘，就能挽救寶貴的生命。下次路過竹南捐血室，別忘了進來走走，喝杯咖啡，感受一下捐血人的熱情，或許您就是下一位捐血大使喔！



現煮的咖啡與飲品為捐血人補充體力。



寬敞的捐血環境讓民眾可以完全放鬆。



YOUNGBLOOD
—我年輕♥我捐血—

身體健康，
捐血OK！



www.blood.org.tw



請加入官方帳號

捐血大使

張安寧



「第五人格捐血應援活動」

活動時間：2019/08/01-2019/08/31

活動資格：手機遊戲「第五人格」玩家

- 活動內容：
- (1) 活動期間至全台指定合作捐血點。合作捐血點可至「第五人格」遊戲FB粉絲團查詢。
 - (2) 現場出示手機給工作人員確認為遊戲玩家身份（手機有安裝「第五人格」遊戲APP並開啟APP即可）。
 - (3) 現場完成捐血任務（無論任何捐血CC數皆視為完成乙次任務）。
 - (4) 現場完成捐血任務可立即獲得「第五人格」限定貼紙組乙組。

「第五人格捐血應援活動」 分享抽周邊！

活動時間：2019/08/01-2019/08/31

活動資格：完成第五人格捐血應援活動者

活動內容：參加者於現場完成捐血應援活動任務，於現場拍照並將相關活動照片分享上傳在個人FB或IG，並在貼文文字加上#第五人格捐血應援活動，且將貼文設定為公開，就有機會抽中「第五人格」周邊商品！詳細活動獎項請至「第五人格」遊戲FB粉絲團查詢。