

No. **441**

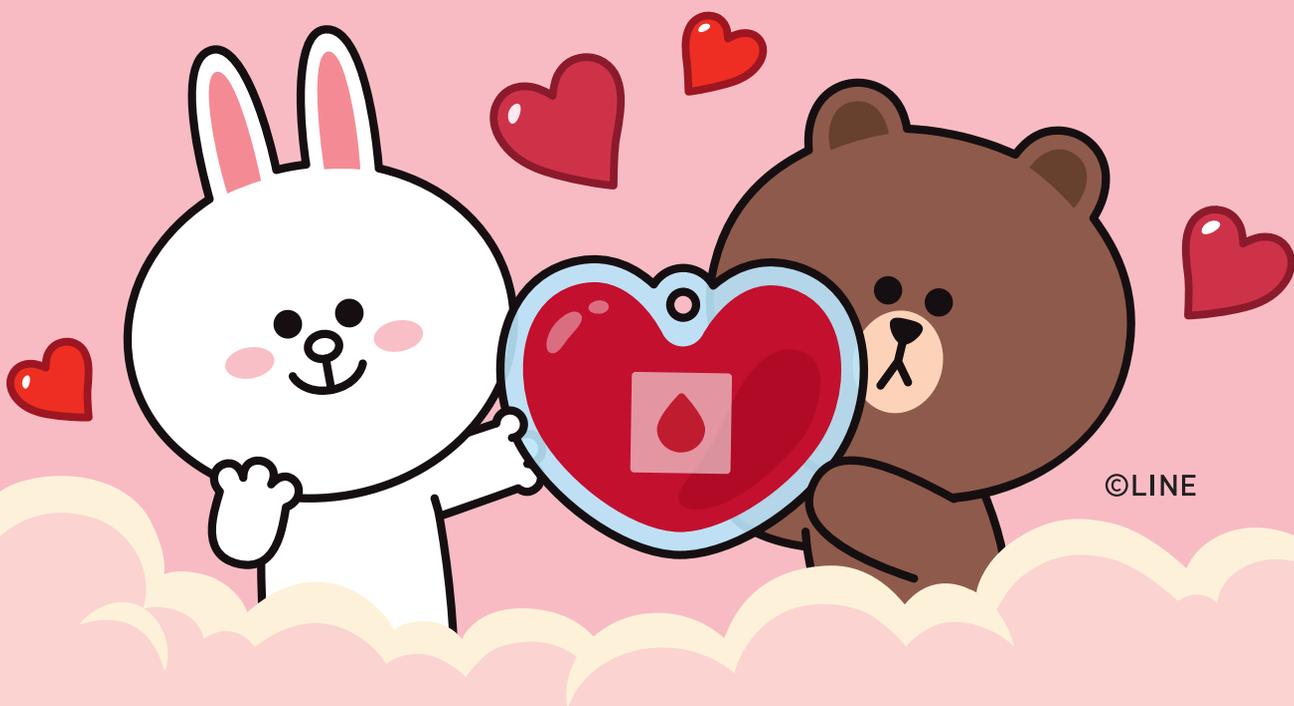
民國109年7月出刊

熱血 雜誌
中華民國67年5月創刊

一起愛捐血!

叮咚! LINE FRIENDS 主題限定捐血車全台熱血開跑!

#有賴青春 #謝謝你的愛心



防疫特輯 防疫不能停 捐血不能少

- 防疫大人物 邀您來捐血
溫柔女力吳秀梅署長
挽袖捐血以身作則



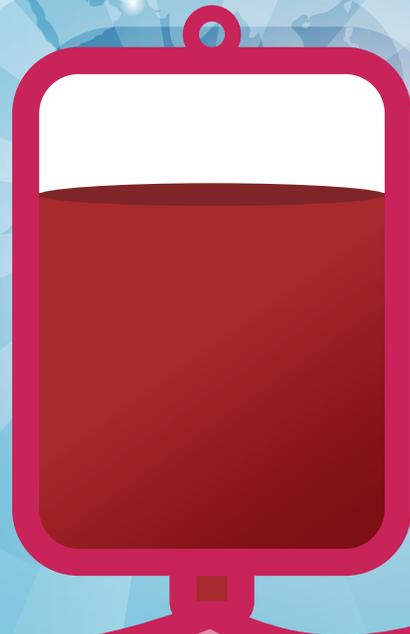
再見忠孝號

- 台北市時尚都會區裡的熱血聚點—
忠孝號捐血車，再見了!
• 忠孝號捐血車的最後一天

安全血液，拯救生命！ Safe blood saves lives

捐血，
讓世界更健康！

Give blood
and make the world
a healthier place



疫情已經趨緩，人們急於想擺脫過去幾個月的苦悶生活，恢復以往的活動；雖進入後疫情時代，不要忘記我們曾經努力過的全民防疫行動，是全世界有目共睹的成效。開啟防疫新生活，將是我們要習慣的新生活型態。

捐血活動的辦理，仰賴社會各界的牽成，集結眾人的力量，發揮更大的效益；也謝謝所有的捐血人，在這段時間對我們的不離不棄；才使得醫療用血在這個非常時期，始終能獲得平衡。

社會環境一直在改變，有的會成為歷史，而新的資源也會一直被發掘；有的困境我們必須面對，也必然能找到應對的辦法；努力的開發和創新，也會讓大家看見新風貌。忠孝號的撤車固然可惜，但我們可以有全新的室內場地可以



服務捐血人；LINE的合作是全世界創舉，對我們而言，也是一個重要的進程。

我們都在不停的努力，為的是創造對捐血人更好的服務和對血液勸募的業務能更順利；眾志能成城，一如防疫，我們都在做保障每位國民健康的準備，以及讓台灣更美好的事！

謝謝所有捐血人的陪伴，在各種挑戰中一起前行。

發行人

葉金川



目錄

1 發行人的話

封面故事

- 4 超吸睛可愛LINE FRIENDS主題限定捐血車巡迴中，
一起愛捐血吧！ 吳心荷
- 9 LINE主題限定捐血車全球首發，
台灣正式亮相！ 杜文靖

世界捐血人日

- 12 2020世界捐血人日
「安全血液，拯救生命！」—Safe blood saves lives

防疫特輯 防疫不能停 捐血不能少

- 14 防疫不忘捐血 同為台灣醫療加油！ 杜文靖
- 16 面對新冠肺炎，要小心但不要擔心！ 諮詢/葉金川
- 18 防疫大人物 邀您來捐血
- 20 大億麗緻7年募血不間斷 號召五千善心熱血 鄭郁潔
- 22 翁素蕙擦亮「內科千人捐血」品牌
實踐企業社會責任 黃怡君
- 24 「捐血傳愛·點亮希望」
—南山疫情下獻愛心，鼓勵捐血助病患
- 29 響應捐血 用愛抗疫 鍾采芳

- 30 得展棉業執行長張惠英
以策略行銷概念舉辦捐血活動 陳惠玲
- 33 一起捐血「抗疫」
國際扶輪3502地區出動四輛捐血車 鍾采芳
- 34 無畏疫情 籌募捐血活動更大愛 蘇宇翎
- 37 青春無悔！ 第一次捐血就在南二中 蘇宇翎
- 39 彰化高中獅子會 帶動社團舉辦捐血活動 陳惠玲
- 43 中華捐血人協會 共享榮耀與成就 黃怡君
- 45 台灣中油探採事業部 響應捐血不落人後 鍾采芳

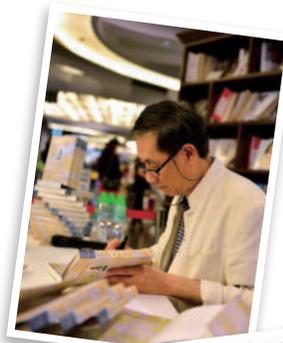


再見忠孝號

- 48 台北市時尚都會區裡的熱血聚點一
忠孝號捐血車，再見了！ 杜文靖
- 50 忠孝號捐血車的最後一天 吳心荷

人物誌

- 54 愛是跨越世代的勇氣 郭本城捐血付出愛 黃怡君
- 58 捐血行善有善報 何樂而不為一廬輝煌 吳心荷



健康好食

- 62 冰糖蓮子白木耳湯 樂血HBD、侯欣好營養師

科研新知

- 64 台灣人體生物資料庫 儲存健康資訊的銀行 黃怡君

捐血玩樂GO

- 68 遊賞三民捐血室周邊歷史建築人文景觀與美食 陳惠玲



發行人／葉金川（理事長）
總編輯／魏昇堂（秘書長）
編務統籌／黎蕾（宣傳組長）
主編／杜文靖
特約採訪／陳惠玲 黃怡君 蘇宇翎
企劃編採／林尚賢 林容琪 陳伊純
 鍾采芳
編務助理／吳心荷
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

LINE FRIENDS主題限定捐血車，有著吸睛可愛的車體外表。（LINE提供）

撰文 / 吳心荷



超吸睛可愛 LINE FRIENDS 主題限定捐血車巡迴中， 一起愛捐血吧！

LINE 與台灣血液基金會繼民國105年一同推出《愛捐血》官方帳號後，再度於今年（109年）攜手合作，打造「全球首創」的LINE FRIENDS主題限定捐血車！有著吸睛可愛外表的主題限定捐血車熱血巡迴中，呼喚所有的熱心民眾一起愛捐血。未來若在街頭瞥見粉嫩的捐血車身影，千萬不要錯過機會，趕緊登上捐血車，在廣受大家喜愛的LINE FRIENDS角色陪伴下一起挽袖捐血吧！

全球首創主題限定捐血車 粉嫩登場！

有別於過去大家所熟悉的捐血車紅白配色樣式，LINE FRIENDS主題限定捐血車以溫柔可愛的粉紅色作為主視覺，搭配上超高人氣的熊大、兔兔、莎莉等LINE FRIENDS角色，不僅為捐血車換上嶄新面貌，更帶來生動活潑的氛圍。本次全球首創的新穎設計，使得主題限定捐血車所到之處無不颯起一陣「粉紅旋風」，吸引民眾爭相拍照打卡。



現在就讓大家瞧瞧LINE FRIENDS主題限定捐血車的樣子吧！

主題限定捐血車的配色以時下最「夯」的粉紅色調為主，在第一眼就佔據了路上行人的視線；備受歡迎的熊大、兔兔、莎莉、雷納德、愛德華則是在左右兩側呼喚熱心的民眾，並拿著象徵愛心的血袋，邀請民眾加入挽袖捐血的行列。主題限定捐血車不僅外觀包膜亮眼吸睛，內部的佈置與設計更是處處充滿驚喜！

捐血車上大面積的粉紅色天空圖案，讓人彷彿置身於另一個溫馨的小宇宙。

俏皮可愛的LINE FRIENDS角色在各個角落等待著捐血者的到來，並且熱情地替熱血夥伴加油打氣！



讓捐血大使汶芳帶你參觀LINE FRIENDS主題限定捐血車！

在踏上捐血車後，明亮柔和的粉色系映入眼簾，天花板、牆壁與地面的大面積的天空圖案，讓人彷彿置身於另一個溫馨的小宇宙。仔細瞧瞧，俏皮可愛的LINE FRIENDS角色在各個角落等待著捐血者的到來，並且熱情地替熱血夥伴加油打氣！有了LINE FRIENDS角色溫暖的陪伴，不但可以大幅地舒緩捐血的緊張感，更有療癒心情的效果。



請搜尋「台灣血液基金會」YouTube頻道，
或掃描QR Code觀賞影片。

「我加入許多溫暖而且有趣的元素，讓捐血不再是一件可怕的事情，而是可以把愛傳遞出去、非常有意義的活動。」LINE FRIENDS主題限定捐血車的設計師Han說道。有了熊



快來與LINE FRIENDS主題限定捐血車上的拍照板一起合照吧！

大、兔兔等可愛的LINE FRIENDS角色親切相陪，相信捐血已經變成了一件令人放鬆且充滿歡樂的事，更重要的是還可以幫助別人！

有賴青春 熱血缺你一個！

對於資深捐血者來說，「捐血」可能是一種習慣，甚至是生活中不可或缺的一部分；然而，對多數的年輕族群而言，「捐血」經常是一件陌生的事情。儘管人們容易因為對未知事物的擔憂而有所顧慮，但若是願意去瞭解、去嘗試，便有機會改變既定印象，進而轉化為實際行動。本次LINE與台灣血液基金會的合作，就是希望讓年輕朋友在熟悉LINE



粉色的LINE FRIENDS主題限定捐血車在校園颯起一陣「粉紅旋風」，苗栗大同高中（上）、南投普台高中（中）與台中家商（下）的同學們皆熱情響應捐血！



請加入
「愛捐血」
LINE官方帳號



想了解詳細的場次資訊，快掃描QR Code加入台灣血液基金會的《愛捐血》官方帳號，並點擊「LINE FRIENDS主題限定捐血車」，就能馬上找到離你最近的捐血車！

FRIENDS角色陪伴下，消除對捐血的緊張感，同時打造嶄新的捐血體驗。

未來期待透過LINE FRIENDS主題限定捐血車活潑討喜的設計，讓年輕朋友克服對捐血的恐懼或者擔憂。當年輕族群願意伸出手臂、挽起袖子，就可以理解「捐血救人」的意義，能夠在自己能力範圍內為他人付出，是一件輕鬆、簡單又有價值的事情。每個人都有機會為社會盡一份心力，助人的快樂與成就感是其他東西無可比擬的。為了招募更多的熱血青年朋友，LINE FRIENDS主題限定捐血車會持續出沒各大校園執行募血任務！

LINE SPOT帶你來 與熊大、兔兔一起愛捐血！

想一睹LINE FRIENDS主題限定捐血車的風采嗎？台灣血液基金會的官方網站將定期更新場次資訊，民眾可以前往查看；或是馬上加入「愛捐血」LINE官方帳號，點擊「LINE FRIENDS主題限定捐血車」，透過便利的LINE SPOT功能，馬上找到離你最近的捐血車！



想獲得最新的場次資訊，
請掃描QR Code
進入台灣血液基金會官網查詢！

LINE主題限定捐血車 全球首發， 台灣正式亮相！

撰文 / 杜文靖

由LINE與台灣血液基金會攜手打造全球首發的五台 LINE FRIENDS 主題限定捐血車自109年3月31日起陸續上路執行募血任務。未來兩年，捐血者在台北、新竹、台中、台南、高雄都能見到最熟悉的熊大、兔兔陪大家一起愛捐血！

因為疫情的影響，從去年就緊鑼密鼓規劃在校園辦理的活動記者會，卻在活動前不久，

今日特地到現場為活動拍攝捐血車導覽影片，並成為首度亮相的捐血車第1號捐血人的捐血大使吳汶芳。

因為封校政策而差點喊停，加上疫情指揮中心所發布的集會指引，此時並不適合聚眾辦理記者會；我們緊急改變方式，用最安全的做法，讓全球首發的主題限定捐血車如期亮相。台北捐血中心緊急找尋場





LINE 與台灣血液基金會共同打造 LINE FRIENDS 主題限定捐血車，左起LINE 台灣人資部資深總監呂亞樵、LINE 台灣產品設計負責人陳黃楷、台北捐血中心主任林敏昌、LINE 台灣董事總經理陳立人、台灣血液基金會執行長魏昇堂、台灣血液基金會公關處長黎蕾、LINE FRIENDS 台灣連友團隊負責人李受珍、LINE 台灣服務企劃部負責人林慶達。

地，找了當地里長協調，終於找到合適的場地可以讓捐血車停放和辦理捐血活動。

這天，在台北市新生南路的懷恩堂前，熊大兔兔粧點的捐血車就在這裡展開第一場次的執勤；還有民眾在路上看到，特地打電話來問這輛捐血車要開去哪裡？非常感謝懷恩堂及大學里吳沛璇里長的協助，讓活動能夠如期進行。

這是台灣血液基金會與LINE規劃許久的活動，不僅在台灣是創舉，在全世界也是首例。有感於捐血的年輕人越來越少，除了少子化的原因之外，還有學生比較不懂得照護自己的健康狀況，習慣熬

夜，常常不能符合捐血標準。這次在台北、新竹、台中、台南、高雄共五台捐血車，從外觀到內裝，一一實地丈量，為每台捐血車做客製化的設計，還有供捐血人拍照用的舉牌、大型熊大立牌等等，希望能替捐血車創造出不一樣的形象，讓更多年輕人參與捐血，讓捐血變得更平易近人。

正式活動開始前，捐血代言人吳汶芳就提早來到了現場，為我們先拍攝一段導引影片，介紹主題限定捐血車，以及捐血車上的防疫措施，告訴民眾，捐血是安全的。接著，她更在車上捐血，成為熊大兔兔陪伴下的第1號捐血人！

LINE自2015年與台灣血液基金會展開合作，於2016年開設「愛捐血」公益帳號，這個公益帳號迄今仍是全球捐血機構中，唯一一個開設在通訊軟體中，可以即時觸及全國民眾的服務。活動當天，LINE台灣董事總經理陳立人也來到現場，並率先捐血，原本就有捐血習慣的陳總經理，一直大力支持著雙方的合作。他表示：「很高興我們可以與台灣血液基金會攜手深化合作，優化公益帳號的功能，也擴大合作的範圍。未來LINE會持續協力台灣血液基金會推廣捐血，幫助台灣維持充足的醫療用血。」

一群快樂的LINER也分批來到活動現場，準備好捐出熱血！員工平均年齡只有34歲的LINE台灣，為響應捐血活動，

除了在這天號召同仁到懷恩堂前的LINE FRIENDS主題限定捐血車挽袖捐血外，也在今年三月宣佈給予同仁每年兩天的「有薪志工假」，鼓勵同仁用行動關懷社會。藉由擔任志工，親身體驗社會各角落需要關注的議題和公益團體，實踐自己的公民責任。



LINE台灣董事總經理陳立人率LINE台灣同仁善用「有薪志工假」一同捐血。



一群熱血響應的LINER，快樂捐血，為公益行動！

2020世界捐血人日

「安全血液，拯救生命！」 —Safe blood saves lives

每年的6月14日是世界衛生組織（WHO）所訂定的世界捐血人日（World Blood Donor Day），世界各國試著透過這個節日來提高人們對血液安全和血液品質的認知，並感謝捐血人為拯救生命所做的無私奉獻。

血液安全對於醫療系統來說是不可或缺的，對於疾病治療和急救都至關重要；不僅能夠延續病患的生命和改善生活品質，也在各項醫療措施和手術當中扮演重要的角色。尤其在各種緊急情況下，包括自然災害、意外事故、甚至戰爭等，血液對於傷患救治更是關鍵。血液對於孕產婦和新生兒保健方面，也具有極重要的救命作用。

然而，在世界上仍有許多國家，不能充分供應及使用安全的血液；他們由於捐血量無法足以支應醫療需求，且缺乏血液檢驗設備，許多低收入和中等收入的國家難以全面性的獲

得血液輸用。從全球的統計來看，42%的血液是在高收入國家捐得，而這些國家僅佔世界人口的16%。

SAFE BLOOD SAVES LIVES
even during a pandemic

BLOOD DONORS HELP **PATIENTS OF ALL AGES** **GET BETTER AND STAY ALIVE**

But there are chronic shortages of safe blood in many countries and blood transfusion is a rare commodity for many of the world's most vulnerable people

The COVID-19 pandemic has caused even greater shortages in the blood supply

- Help patients and health workers
- Encourage people to keep donating blood
- Ensure safety measures are in place: physical distancing and hygiene
- Give blood, save lives, give safely

World Blood Donor Day
Give blood and make for world a healthier place. 14 JUNE 2020

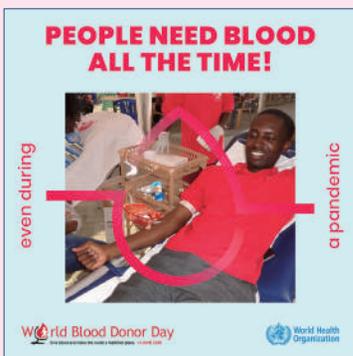
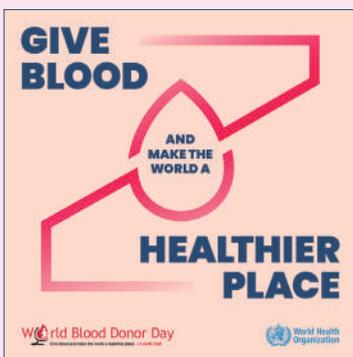
World Health Organization

只有透過普及捐血認知及定期自願無償捐血，才能保障充足的安全血液供應。這也就是為什麼2005年時世界衛生大會要訂定一個活動日來感謝捐血人，並鼓勵更多的人參與自願無償捐血的行動。世界捐血人日定在每年的6月14日，在這一天不只要感謝捐血人，還要提高人們對安全血液的認識，以及加強宣傳如何付諸實際行動。

2020年的世界捐血人日活動主題是「安全血液，拯救生命！」（Safe blood saves lives），口號為「捐血，讓世界更健康！」（Give blood and make the world a

healthier place），意在強調捐血是為眾人健康所做出的無私奉獻。全世界各國各地都需要有定期且自願無償的捐血人，才能在有醫療用血需求時能得到安全和有品質的血液和血品輸用。透過世界捐血人日的宣傳活動，要呼籲全世界各國各地要有更多的人定期自願無償捐血來拯救生命。

因為疫情的關係，世界各國也在這個時候發生了血源較不易募集的狀況，而在此時，更要呼籲人們定期捐血，拯救他人的生命。各界的參與和支持將有助於讓2020年世界捐血人日發揮更大的影響，提高全世界對自願無償捐血的認識，捐血是體現團結互助精神的救人行為，提供安全的血液和血品是每個國家醫療體系中重要一環；希望各界都能參與這個活動，共同推動自願無償捐血理念的實現。



世衛組織也在這天，在網路上做一系列的宣傳。



【防疫特輯】

防疫不忘捐血

撰文 / 杜文靖

防疫, 我們這樣做 捐血環境篇

 <p>不比鄰而坐或 加裝分隔板</p>	 <p>消毒液</p> <p>提供3C用品消毒液</p>
 <p>出入口</p> <p>消毒毯</p> <p>增設消毒毯 避免病毒帶入</p>	 <p>消毒水</p> <p>地面每日消毒</p>

 台灣血液基金會
TSPS Taiwan Blood Services Foundation

防疫, 我們這樣做 捐血流程篇

 <p>預約捐血</p> <p>網路預約捐血 減少等候時間</p>	 <p>1m</p> <p>等候及休息 距離間隔1公尺以上</p>
 <p>乾洗手</p> <p>接觸捐血者前 乾洗手消毒</p>	 <p>消毒液</p> <p>每位捐血者捐血後 落實捐血椅消毒</p>

 台灣血液基金會
TSPS Taiwan Blood Services Foundation

防疫, 我們這樣做 捐血人篇

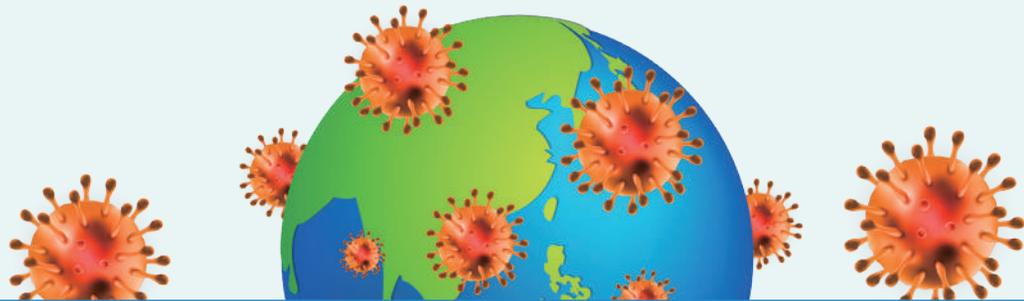
 <p>28</p> <p>自國外返台者 暫緩捐血28天</p>	 <p>乾洗手</p> <p>進入/離開捐血點前 乾洗手消毒</p>
 <p>37.5°C</p> <p>體溫超過37.5度 請勿進入捐血點</p>	 <p>全程配戴口罩</p>

 台灣血液基金會
TSPS Taiwan Blood Services Foundation

防疫, 我們這樣做 工作人員篇

 <p>全程配戴口罩</p>	 <p>每日更換 工作服 隔離衣</p>
 <p>勤洗手</p>	 <p>37.5°C</p> <p>上班前測量體溫</p>

 台灣血液基金會
TSPS Taiwan Blood Services Foundation



同為台灣醫療加油！

從一月底疫情爆發以來，捐血中心也跟進國家防疫政策的腳步，進行了捐血人的緩捐措施。隨著管制的國家地區越來越多，捐血中心也隨時調整緩捐條件，直到目前，只要入境即暫緩捐血28天。對於血源雖有影響，但是站在血液安全的把關立場，病人的輸血安全是第一考量，不容妥協。

為了用血的安全，我們也要能讓捐血人安心，所以在各個捐血點，我們亦不斷改善防疫措施；目前除了基本的量測體溫與詳細的面談外，在捐血點都加設了消毒毯、捐血人捐完血，採血椅均做消毒，上下捐血車或進出捐血點都使用乾洗手消毒手部，3C設備旁也均提供消毒液；工作人員也規定在接觸捐血人前必須消毒手部、全程配戴口罩和身著防護衣；也請捐血人配合進入捐血作業場所要全程佩戴口罩

罩，等待區域也必須拉開距離，在這個非常時期，有許多的不方便，但請捐血人配合及見諒；我們也鼓勵捐血人使用預約捐血的機制，避免等待時間過長。

在這場疫情中，我們看到了國家防疫的超前佈署，成效在國際間被高度肯定；然而，在醫療用血不能因為疫情而停擺的現實下，我們特別要感謝在這段期間，沒有取消辦理捐血活動，反而更用力協助我們募血的各個單位和依然定期前來的捐血人，以及仍然維持著定期捐血的捐血人們；維持醫療用血無虞是日日不可停歇的事，有了你們，我們才能讓需要用血的病人能不必憂慮，放心接受治療。

在防疫措施逐漸鬆綁的今天，我們也呼應國家提倡的防疫新生活；疫情停止蔓延，血液庫存穩定，是我們最大的期待。

面對新冠肺炎， 要小心但不要擔心！

諮詢 / 葉金川 採訪整理 / 蔡睿縈、張郁梵

目前台灣新冠肺炎疫情尚在掌控中，但海外很多國家確診病例仍在增加……有些民眾想起17年前SARS侵台、和平醫院被迫封院的夢魘，忍不住擔心，面對新冠肺炎來襲，我們該如何面對與自處？

中國媒體曾報導，寧波一名56歲男子，在菜市場與一名新冠肺炎患者近距離接觸15秒，雙方均未戴口罩，結果該名男子竟疑似因此感染新冠肺炎，成為新確診病例。消息一出，不少民眾頓時陷入「隨時可能被傳染」的恐慌之中。不過，曾在抗煞時期，進入和平醫院坐鎮指揮的前衛生署長葉金川認為，站在醫學的角度來看，除非兩人擦肩而過時，這名患者剛好咳嗽或打噴嚏，否則被傳染的機率應該不大。「因為目前看起來新冠肺炎病毒是透過飛沫傳染，而不是空氣傳染。」

新冠肺炎是飛沫傳播 近距離接觸才可能感染

「飛沫傳染」和「空氣傳染」有何不

同？在防疫工作身經百戰的葉金川解釋，「飛沫傳染」屬於直接傳染，病原體會先存在病人呼吸道的分泌物中，再經由咳嗽等動作散播而讓人感染。所以，飛沫傳染是近距離的，如果和患者保持兩公尺以上的距離，原則上沒有感染風險。反觀「空氣傳染」則是間接傳染，是因病原體的顆粒較小，能在空氣中漂浮而傳染他人。

正因為新冠肺炎病毒屬於飛沫傳染及接觸傳染，所以防疫專家才會不斷宣導洗手的重要性。葉金川補充，假如今天一個新冠肺炎的患者搗著手咳嗽，咳完以後，手碰了桌子，那病毒就可能在咳嗽的時候噴在他手上，又隨著他觸摸桌子而轉移到桌上，如果這時其他人碰了桌子，然後拿餅乾吃，就有可能因為接觸傳染，把病毒吃進肚子裡，而感染到新冠肺炎。

新冠肺炎潛伏期長 未發病就有傳染力

比較需要注意的是，新冠肺炎的潛伏

期很長，而且患者在發病前就有傳染力，比較難抓到帶原者，不像SARS病毒是在患者體內累積到一定的量，等到出現發燒、咳嗽等下呼吸道症狀後，才有傳染力。因此，提醒有慢性病、癌症、年長者和小孩等免疫力較弱的族群，應做好自我保護，避免出入密閉公眾場所。

「目前看起來，新冠肺炎雖然規模比SARS大，但死亡率較小，大約是千分之五。很多人擔心被傳染，其實，台灣歷經過SARS、禽流感、H1N1、登革熱等六、七個主要的防疫階段，防疫能力已強化許多，已不是當年的吳下阿蒙了！」葉金川認為，武漢地區致死率較高，主要是當地患者人數太多，導致醫療崩盤，隔離病房和醫護設備不足，才會造成新冠肺炎在中國爆發短短兩個月，死亡人數就超過SARS。

有疑似症狀請打防疫專線 檢驗只需兩小時就能確診

疾病管制署這回防範新冠肺炎病毒侵襲的表現可圈可點，不僅每天召開記者會更新疫情狀況，還透過LINE官方帳號「疾管家」，將衛教資訊和最新數據直接傳給民眾；防疫系統也很健全，除了機場檢疫站，對於寶瓶星號郵輪的乘客也都有做到隔離管理，沒有讓疫情擴散。民眾只要做好自我防護，勤洗手、出入密閉公眾場所戴口罩，感染機率應該不大。

但葉金川坦言，從搶購口罩到衛生紙之亂，不難看出「防疫最難的是處理人心莫名的恐懼」，畢竟隔離、檢驗、治療都有SOP可以依循，但「群眾心理」往往是防疫最難控制的因素。「很多人會將這次的新冠肺炎聯想到SARS，SARS疫情距今已17年，這17年來，不只政府的防疫能力強化許多，醫療技術也進步很多。當年SARS檢驗必須花3~7天的時間，現在只要兩小時就能知道你有沒有得到新冠肺炎，最久也不會超過24小時，可以省下很多等待檢驗、徬徨無措的時間。」

面對新冠肺炎這個全民公敵，葉金川強調，「要小心，但不要擔心」，如果發現自己有出現類流感症狀，且近期有出入疫區的旅遊史，可以撥打「1922」防疫專線，疾管署會派救護車或防疫車接送，就醫後也請據實以報接觸史，協助醫師診斷及治療。



文章轉載自《大家健康雜誌》，
掃描QR-CODE
延伸閱讀更多【新冠肺炎防疫報導】

防疫大人物 邀您來捐血

採訪撰文 / 杜文靖 照片 / 鄭怡馨攝、台北捐血中心提供

防疫大咖籲捐血

5月15日這天，幾位防疫大人物百忙之中，仍然撥冗來參加了台灣血液基金會董事會，包括張上淳副董事長（中央流行疫情指揮中心專家諮詢小組召集人）、莊人祥董事（衛福部疾管署副署長暨中央流行疫情指揮中心發言人）、吳秀梅董事（衛福部食藥署署長暨中央流行疫情指揮中心研發組副組長）；吳署長也早已準備好今天要來捐血。

董事會開完已5點，張副董事長、莊董事、吳董事，以及侯董事長，也到了南海捐血室幫我們拍宣傳照，呼籲防疫之餘，也不忘要招募健康血源！

Give Blood, You Can Help!

而防疫英雄陳時中部長，在幫我們拍攝感謝捐血人的影片時，也簽了捐血手板，因為各位捐血人的付出，讓我們看到了台灣人的善良，以及身為台灣人的驕傲；特別是在近期受到疫情影響，

每一滴熱血都更加彌足珍貴，防疫期間仍有病患需要大家的幫助，捐血更需要國人持續的響應，與熱烈的參與，呼籲所有健的國人，都能加入捐血的行列！」防疫之餘，也要捐熱血，幫助需血療疾的病患哦！



一起愛捐血！左起食藥署署長吳秀梅、台灣血液基金會副董事長張上淳、台灣血液基金會董事長侯勝茂、疾管署副署長莊人祥。



影片網址：<https://youtu.be/V6bNQInuOMI>



阿中部長表示：捐血是愛的表現！

溫柔女力吳秀梅署長 挽袖捐血以身作則

最美防疫天使吳秀梅署長，在今（109）年的1月衛福部的捐血活動剛捐過血，算算時間又可以再捐了，於是就準備在這天捐血。

「來捐血點捐血都很安全的，大家不用擔心的；在疫情期間，還是有病患需要血液，如果大家有空，還是要記得來捐血！」



防疫天使吳秀梅署長邀大家一起來捐血！

談起第一次捐血的經驗，雖然是在高雄醫學大學就讀期間捐的血，但卻不是到學校的捐血車去捐的呢，可是專程前往高雄捐血中心去捐的哦！因為當時看到別人捐血，就覺得自己一定也要捐血，便主動到捐血中心去捐血；吳署長也提到，「捐血是一件很好的事，又能促進新陳代謝，一直以來，只要有機會捐血，就會去捐。只是現在太忙了，捐血車其實是一個非常好的方式，如果捐血車來到衛福部，就一定會下樓去捐，沒有藉口了！所以歡迎你們捐血車定時來，這樣同仁們也更方便捐血了！」

吳署長自己以身作則，以自己的捐血實際行動，來間接鼓勵身邊的同事們捐血，「要捐血，都要符合一定的標準，畢竟不是每個人都能捐血，但希望符合健康標準的都能定期捐血！」自己的孩子們，也是把捐血當做一件很普通的事，時間到了就去捐，「孩子大了，他們都會自己安排，也不會特別跟我講啦！」署長露出溫柔又滿足的笑容，身為守護民眾食藥安全的掌舵者，又身兼中央流行疫情指揮中心研發組副組長，捐血不落人後，也繼續為台灣人民堅守著把關的重責大任！

大億麗緻7年募血不間斷 號召五千善心熱血

撰文、攝影 / 鄭郁潔

台南首家五星級國際觀光飯店大億麗緻酒店，十九年來舉辦多場國宴、接待多位國際級貴賓，在府城觀光發展扮演著重要推手。酒店的開幕，加速了城市向海外交流的機會，讓當時台南人更容易品嚐豐富的異國美食，提升了市民的生活品味、引領時尚潮流，令人趨之若鶩，是許多台南人共譜美好回憶的地方。

然而，長期民眾的支持與愛戴下，大億集團董事長吳俊億秉持「取之於社會，用之於社會」原則，善盡企業責任，回饋社會，大億麗緻酒店每年與「財團法人吳金茂紀念文教基金會」主辦多場不同的公益活動來回饋社會、幫助弱勢，如公益募款、公益餐會、飯店教育推廣等，尤其以捐血公益活動最常舉辦，7年來熱血公益不間斷，每年至少舉辦3至4次，截至今年6月共舉辦了17次，每場迎來滿滿熱血民眾及房客參與。

大億麗緻酒店於民國91年至93年就曾舉辦了四次的員工捐血活動，93年開



總經理嚴心誼108年與民眾一同捐血做公益。

始擴大對外舉辦，這也是台南首家舉辦捐血的飯店，當時大億麗緻認為「挽袖捐血」是一件「舉手之勞」的善舉，一般民眾都能輕而參與，加上飯店自己做公益不如全民響應更加有意義，因此開啟了與「台南捐血中心」的初次「善緣」。此外，飯店做公益也是以五星級服務標準來規劃，當日9點開放400名捐血人數，讓醫護人員於下午四點前順利完成捐血，也為了讓每一個捐血名額都能充分被利用，公益成效最大化，無法順利完成捐血的名額，也轉讓給現場想捐血的民眾，7年下

來共號召5581人成功捐血，總計7695袋1,923,750C.C.血液；也多次榮獲捐血績優企業，授贈衛福部獎狀表揚，成效卓越，於社會上傳為佳話。

大億麗緻捐血活動除了感謝民眾的共襄盛舉，也感謝吳金茂紀念文教基金會的大力相挺及飯店員工的熱情幫忙，飯店員工以五星服務的精神協助活動圓滿，除了要因應大太陽或下雨天的天氣變化來精心規劃順暢的排隊動線及休息區，還贈送飯店美食及池上米來感謝民眾的一血之力，員工們一心齊力協助每場捐血，臉上滿滿笑容感謝每位來領取贈品的民眾，捐血活動也讓員工體驗到行善快樂。

除了號召捐血人，多場捐血更集結了「明輝基金會」、台南市政府警察局「第二分局」及「第六分局」，今年6月場由第六分局長陳建民帶領波麗士大人們一起響應捐血行動；另曾結合其它公益單位，如伊甸社會福利基金會也曾現場義賣手工餅乾及視障健康按摩服務，義賣所得全數捐贈伊甸社會福利基金會，給與弱勢朋友發揮所長，為民眾服務的機會。

大億麗緻酒店捐血
公益不忘防疫。

今年雖逢新冠肺炎疫情，防疫期間血液需求未減，大億麗緻秉持捐血助人，如期舉辦捐血活動來因應醫院傷病患之血力。然而做公益不忘加強防疫，改以實名制網路報名及事先領號來避免民眾排隊捐血，開放報名後不到兩日就額滿，活動日安排每小時固定人數捐血，地上也標示1公尺安全社交距離，大大減緩排隊情況，民眾也十分讚揚飯店應變能力、超前佈署，並且也募集到543袋血量。

大億麗緻6月底熄燈，最後一場的捐血活動令民眾不捨，紛紛於臉書專頁感謝飯店這幾年的善念義舉，其中有不少民眾連續參加多次大億捐血，也有人在此首次嘗試捐血，感受到助人的快樂，飯店期盼民眾日後仍可保持固定捐血好習慣，讓救人善舉持續助益社會。



翁素蕙擦亮「內科千人捐血」品牌 實踐企業社會責任

採訪 / 黃怡君、劉俊宏 撰文 / 黃怡君 照片提供 / 台北捐血中心

2月25日、26日，台北內湖科技園區（以下簡稱內科）接連兩日熱鬧滾滾，彷彿一場嘉年華會，原來是內湖科技園區發展協會舉辦的「第二屆內科千人捐血活動」，選在這兩天舉行不為別的，全因協會理事長翁素蕙在得知血庫受疫情影響嚴重缺血後，立即號召舉辦捐血活動，並邀請台北市長柯文哲「熱血同框」，在台北捐血中心協助採取安全措施下，園區員工克服對疫情的恐懼，總計17個捐血站共1,495人挽袖相挺，成功募集2,163袋血，為低迷的捐血景況注入強心針。

內科是台北指標產業園區，各大企業

雲集，內科園區發展協會成立於民國91年，由科技、生技、服務、百貨等各業熱心廠商共同組成，管家婆科技集團/禮客OUTLETE董事長翁素蕙，105年接任協會理事長，從此為園區帶來不同的風貌，除帶領協會持續作為園區內廠商與市府間的溝通橋樑，以及整合資源，開發園區員工的福利，更重要的是將公益導入，且把它變成是園區內所有人的事，大家一起共榮共享參與公益的美好。

內科每家企業都是該產業佼佼者，將大家集中一起辦活動是項艱鉅工程，孰先孰後的掛名順序？媒體曝光度等等，這些



108年7月18日首度辦理「內科千人捐血」活動，喚起園區內各家公司響應，市長柯文哲也來呼籲。



109年2月25日，第二屆內科千人捐血活動，各家科技公司踴躍參加，前排左一為臺北市政府產業發展局林崇傑局長、左二為台北市柯文哲市長、左三為翁素蕙理事長、左四為台灣血液基金會魏昇堂執行長。

企業在乎的細節和眉角如何平衡？翁素蕙理事長毫不以為意地說：「從不覺得有什麼困難，那只是執行過程必然會碰到的，而且這是一件很美好、共好的事，當信念一致時，它不會有困難的感覺，有的只是如何激盪共好的方法，形成一件很棒的事情。」她找到的方法即是在園區內播下共好的種籽萌芽。

「內科千人捐血」主題活動的形成，也多虧翁素蕙的「閨密」懂得她的心意成，包括第一顆種籽研華科技董事長夫人，「當我提出集結內科力量的概念時，她完全理解和響應，立刻安排研華基金會的同仁加入籌辦。」接下來個別拜訪企業，上網找捐血車，一次要出動十台捐血車是個挑戰，透過新光好友吳如英董事長牽繫，聯繫到血液基金會董事長侯勝

茂，所有作業問題包括申請路權、捐血車進入錯開園區上班巔峰時間等，與台北捐血中心討論出方案後，胸有成竹地提到協會理監事會一下子就無異議通過。

翁素蕙本身就具有源源不絕的點子和活力，看似一時興起，實則蘊藏長遠思考，從公益的角度，第一，她想出一套建立捐血忠誠度的方法，每位來參加捐血嘉年華會的人掃QR Code進場，掌握住內科代代的捐血者，每次捐血活動前發訊提醒；第二，「內科千人捐血」年度活動已經打響知名度，儼然成為品牌，第二屆即便面臨疫情威脅，參加的企業和人數都多過第一屆，如此成功的經驗和模式可以複製到其他園區，再擴大團體的力量，幫助各地捐血中心都能獲得企業量能的挹注。

從企業的角度，透過捐血活動盡到社會責任，企業與企業間互相學習，在他們投入的同時也需要給予鼓勵，因此，她把捐血活動辦得像嘉年華會一樣盛大，邀請市府大家長同框相挺，設計摸彩活動讓參加的企業員工捐血有成就感又開心，形塑



翁理事長（左）率先捐血，中為台北捐血中心林敏昌主任，右為民眾黨發言人陳宥丞。

出開心有趣的氛圍，自然而然吸引更多企業共襄盛舉；甚至有企業董事長為搶佔捐血車輛自己跳出來跑簽呈，想要報名設立捐血站（僅活動期間）的企業家數都能排到明年了。

翁素蕙理事長當初的起心動念，將各自辦理捐血活動的企業集合起來，選在同一時間同步舉辦，如今成為園區年度重點活動和響亮品牌，但明年就要卸下理事長，是否擔心無法延續下去？她一派輕鬆地說：「不會因為我不在這個位置了，它就不存在，因為已經美好，所以無所不在。」確實，她已擦亮內科千人捐血的品牌，引領眾多企業踐社會責任，這麼棒的一件事，絕對是永遠美好的存在。

「捐血傳愛 · 點亮希望」 — 南山疫情下獻愛心，鼓勵捐血助病患

資料、照片提供 / 南山人壽慈善基金會

南山捐血月，熱血的種子

民國95年年5月，南山人壽成立了南山人壽慈善基金會，希望能有效整合各地義工夥伴的愛心與力量，落實關懷在地、

照顧社會的初衷。96年舉辦第一次「南山捐血月」，邀請保戶和內外勤同仁動起來，在全台各地舉辦捐血活動，憑著一股簡單的驅動力—「想為大眾多做一點

事，善盡企業社會責任的心」，連續舉辦8年，至103年為止，共募集超過88,000袋熱血。

8年來，除了創下連續6年捐血成績突破10,000袋的紀錄，也連續7年獲得台灣血液基金會的「捐血績優社團」榮譽，一方面是協助紓解各地的血液需求，另一方面，更是南山人壽對自我的期許，作為扶持社會的力量之一。逐漸地，捐血助人的熱血精神，內化成為南山人的公益DNA。南山人壽除了務實穩健的追求財務穩定外，更希望擴大在公益領域的付出。

因為疫情，更需要熱血能量

今年以來的新冠肺炎疫情，讓全台民眾的生活、經濟甚至心理及生理的健康都受到影響。不少人因為防疫，減少出入公共場合，各單位的捐血計畫暫停，活動減少了，連帶讓各地血液庫存量拉警報，在醫療體系對血液需求仍然存在時，南山人壽更是不能缺席。

因此，在體檢企業動能後，由南山人壽慈善基金會動員號召各服務據點的業務夥伴及內勤同仁們，在109年3月30日至4月11日串聯起來，舉行在全台20個分公司的11場次「捐血傳愛·點亮希望」活動，成功募得1,295袋熱血，透過實際的行動，為血庫加滿愛的能量，更希望藉此發揮企業的影響力，讓更多民眾參與挽袖

捐血，一起為台灣注入正能量，對抗疫情，共度難關。

永續企業社會責任，實踐公益服務價值

南山人壽堅信，保險公司不僅是營利的商業組織，更須肩負對個人、家庭保障與社會安定的使命感，因此致力於實踐企業社會責任，並以成為「公益服務業典範」當作前進方向自我期許。企業以人為本，南山人壽之所以具有強大的服務動能，就是因為有一群以「助人為樂」的保險從業人員，是最珍貴的企業資產，遍布



各地通訊處熱烈響應捐血活動，上為員林冠華，下為北一景強。

全台三萬多名的業務夥伴及四千多名的內勤員工，都有著專業與熱忱，業務夥伴們一步一腳印深入各地社區，除了為需要的人規劃適當的保險保障，甚至還有許多人會利用空檔，到醫院擔任義工，站在南山公益服務最前線；而內勤同仁，也是南山人壽樸實誠信的公益服務業理念實踐家，為保戶把關保險權益，確保每一張保單都能給予最適宜的保障，內



滿腔熱血的南山人，捐血不落人後，上為總公司捐血活動員工參與，下為陽光通訊處。



外勤的行動力，凝聚成綿密的社會服務網絡，成為守護台灣的一股力量，這樣的特質，也體現在南山人壽慈善基金會歷年來舉辦的每一場公益活動、社區關懷照顧的精神上。

100年南山人壽成立「全國義工大隊」，以南山人壽慈善基金會為串聯平台，形成一個具有龐大愛心資源及動能的公益服務網絡。全台共設66個大隊，以具組織、有計畫的方式，結合企業資源及內勤員工與業務夥伴的力量，主動發掘在地需求，提供及時援助，關懷層面包含醫院病患、弱勢長者、弱勢兒少、清寒家庭、身心障礙朋友等。根據統計，108年，「南山人壽全國義工大隊」攜手與各縣市合作醫院和各地公益社服團體辦理上百場義工關懷服務活動，服務逾16萬人

次，是南山人壽實際以行動發揮在地力量、落實企業推動公益，回饋社會理念的最佳佐證。

有鑑於高齡社會需求日殷，南山人壽慈善基金會長期投注心力於醫療照護、健康關懷等領域，用專業為眾人創造幸福、緩解社會問題。其中，「南山慈善基金—醫療關懷計畫」自102年推動以來，累計捐款已逾新台幣44億元，協助超過3.4萬名醫療弱勢民眾安心就醫。此外，為了客觀評估所投入公益資源帶來的社會實質效益，於108年透過導入社會投資報酬率（Social Return On Investment，簡稱SROI），以量化數據呈現社會價值。經綜合分析計算「南山慈善基金—醫療關懷計畫」每投入新台幣1元，約可創造新台幣4.54元社會價值，運用貨幣量化的方式，進而精進未來各項行動的方向。

做好防疫，捐血活動更受肯定

今年有別與以往，受新冠肺炎疫情影響，不但民眾減少出入公共場所，捐血意願也大幅降低。南山人壽為協助緩解血源短缺，於是謹慎嚴密籌劃捐血活動，以確保此次捐血活動能順利完成並達到良好的效益：

(一) 事前作業：加強宣導捐血中心的防疫措施並要求徹底執行，包括：

1. 加強捐血人健康狀況問診及篩選、捐血場所加強通風、消毒頻率等措



防疫期間，全力做好防疫措施，圖於壽豐通訊處，替捐血者量額溫。

施，以降低同仁及民眾疑慮。

2. 每一場次的活動，具體落實體溫量測、手部酒精消毒工作，現場提供口罩，確保排隊之安全距離，俾使工作人員及捐血人等所有參與者都能安心。

(二) 推廣宣傳：

1. 透過通訊處義工夥伴，事先至附近商家張貼捐血海報，或以人脈管道，請里長在社區內宣傳，並號召里民踴躍加入捐血的行列。
2. 連接地區組織團體（如新北市後備軍人輔導中心）或與地方電台合作，加強宣傳力道，並在現場即時與經過的民眾互動，鼓勵參與，同時提供成功捐血者口罩套、乾洗手等防疫品。

上下總動員，傳承活動經驗

今年3月30日至4月11日，全台共舉

辦11場次的捐血活動，共募集了1,295袋血，在疫情緊張的這段時間，能有如此成績，仰賴的便是南山人壽總公司與各地區承辦人員的熱忱與公益心，攜手所有參與者齊心協力，才能達成目標；也透過下列具體的作為，來讓內外勤同仁夥伴能更踴躍響應，將每一場次的捐血行動，都發揮最佳的效益：

- (一) 正確觀念傳遞，消除疑慮，抗菌小物鼓勵參與：特別訂製南山風格的口罩套，推廣防疫顧健康觀念，具有抗菌功能，除了提高同仁及民眾的參與意願，也具有防疫的實用性。
- (二) 多管道宣傳捐血活動，號召同仁響應：公司內部以發送EDM郵件、視訊新聞平台播放影片，持續傳遞捐血活動的消息。
- (三) 事前蒐集意見，替同仁排除可能的參與困難因素：
 1. 先聯繫各地區曾舉辦過捐血活動、熱心公益的通訊處，來協助各場次的規劃，並讓有參與經驗且熱血的夥伴們，提供辦理意見，讓活動更順暢。
 2. 按照地區特性，調整報名機制，如總公司的場次，可利用線上填單，事先報名時段，讓同仁可適度安排工作空檔，參與活動。

公益核心價值延續善的循環

南山人壽成立於52年7月，深耕台灣近一甲子，本著「信賴」、「關懷」、「誠信」的經營理念，深耕台灣近一甲子，關心保戶的需求、提供超越保戶期待的關懷服務與創新商品；全心全力的努力耕耘，獲得超過629萬保戶的信賴及肯定。我們認為，企業「取之於社會」，不僅要「用之於社會」，更要積極運用保險業獨具的風險保障專業知識、遍布全台各地的保險人才資源，在這塊孕育我們的土地上，栽種「環境保育」、「教育推廣」、「公益關懷」的永續種子，透過實踐公益服務業的核心精神，延續善的循環，與社會大眾相互扶持，做彼此最好的靠山。

「在我們的崗位上，還有還有什麼能做的？」這個問題，普遍出現在企業精進商品或是商業服務的會議中；在南山人壽，這更是CSR持續專注的重要議題，透過從上至下各任務組別，除了例行會議，也不定期的進行任務分組討論、異業參訪交流、持續落實公益關懷、保險教育推廣及環境永續之具體作為。未來，我們將秉持一貫企業社會責任與經營方針緊密結合之CSR策略，以行動實踐公益關懷，號召全體內外勤同仁、保戶及民眾攜手參與，不只是捐血活動，我們會透過多元化的社會參與，發揮公益的力量，希冀持續幫助更多有需要的朋友，為社會帶來正面力量。

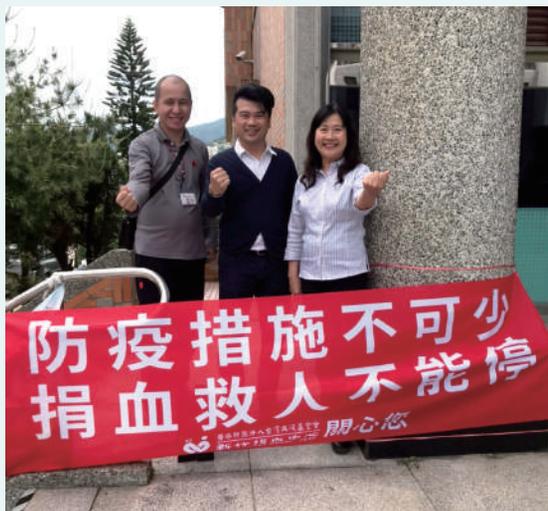
響應捐血 用愛抗疫

採訪撰文、攝影 / 鍾采芳

新冠肺炎疫情期間，為減少接觸、民眾出門意願降低，各行各業彼此受影響，連帶也降低民眾捐血意願。但病患不能等，還是有許多熱心的地方首長、團體及民眾，透過不一樣的方式，響應捐血公益，鼓勵民眾踴躍捐血、安心捐血！

從點線面開始串連，除了許多社團及民間團體贊助酒精、乾洗手、口罩等防疫小物，辦理愛心捐血活動，號召民眾捐血

外。其中，與民眾最息息相關的清潔隊也幫忙許多，感謝竹北市公所、苗栗市公所、竹南鎮公所、公館鄉公所，在這最需要幫助的時刻，同意在各清潔隊及回收車上懸掛捐血活動訊息，讓清潔車在每日進行清潔作業的同時，時時刻刻提醒大家，



苗栗縣公館鄉公所曾美露鄉長（右一）本身也是捐血人，響應捐血超級熱心！



苗栗市公所邱鎮軍市長（左），得知疫情影響血液庫存偏低，號召轄下全市16條清潔隊路線的清潔車隊，懸掛捐血布條。

有空別忘了捐血，也提醒著周邊就近捐血站室的訊息。還有民眾看見我們懸掛捐血布條，主動詢問是否需要幫忙，贊助自產自銷的商品致贈捐血民眾，愛心令人感動，謝謝每一位挽袖捐血及響應捐血的單位，有你們真好，謝謝您！



苗栗市公所清潔隊班長葉明生協助懸掛捐血宣導布條。



公館鄉民張國良先生，目前為農委會協助農業各項調查工作，看見捐血宣傳布條，主動響應公益，贊助公館鄉知名農產品的紅棗乾當作捐血紀念品，鼓勵民眾來捐血。

得展棉業執行長張惠英 以策略行銷概念舉辦捐血活動

採訪撰文、攝影 / 陳惠玲

台中捐血中心每月固定於5、15、30日在彰化縣員林市公所前舉辦捐血活動。5月5日當天，由在地企業「得展棉業Easyfit除臭襪」主辦，號召力十足的

張惠英是這場活動的靈魂人物，展現其公關行銷魅力，她不僅出錢出力也帶動在地社區商家捐物資響應捐血，同時設攤結合「彰化縣聖家啟智中心」慢飛天使的手作

物義賣及早療宣導，該活動宣傳亮點還有「捐血好禮送」，讓這場活動辦得獎品豐富又熱鬧。

得展棉業結合在地商家社區 響應捐血活動

這場在員林市公所前出入捐血的人氣，一時顯得熱絡起來！得展棉業執行長張惠英表示，她以行銷策略的服務模式做有力宣傳！結合她在網路社群媒體的訊息公開，還贈送自家產品織襪，加上五家在地商號的優良產品集合而成的豐富「禮物」，作為感謝捐血人付出的回饋。她說，公益活動在地社區化，她住在員林要做好還要細水長流的持續並擴大出去。

張惠英分享從前捐血的故事

52年次的張惠英自我介紹說她是台北人，年輕時在馬偕醫院早產兒加護中心

擔任護理師，從事護理工作的同時也開始養成捐血的習慣，因為在醫院工作看到各種急救的病人隨時都有血液需求，無論是大人或小孩都會有需要用血的時候，護理人員都會主動捐血。

談起捐血的重要性，張惠英滔滔不絕的說她曾在醫院工作的故事，對於早產兒也需要用血，她再次強調捐血很重要，可以幫助很多人！也不諱言分享她小時候受虐的故事，因為親身經歷過許多苦難的事，曾經被幫助過，所以感恩！因此只要承諾捐血公益活動的事，她說會全力以赴，從宣傳到募集禮物，都要用品質好的禮物來感謝捐血人，作為回饋。

張惠英說一般懷孕期前置胎盤，發生大出血的機率很高，而她婚後懷孕二胎都是前置胎盤，也因為有捐血中心，救了她

5月5日在員林市公所前，由在地企業「得展棉業Easyfit除臭襪」主辦捐血活動，張惠英與志工合影畫面。



的命，在她有能力時當然要回饋！張惠英再次強調捐血很重要。並指出，每年的5、8、10、12月她都舉辦捐血活動，為了感恩與回饋！而這些特別選定的月份，具有紀念性，能夠和捐血中心、捐血人互動讓她做得很快樂！助人最樂，也希望帶動下一代繼續辦捐血活動，而且還要永續辦下去！

這次在捐血活動現場，張惠英也邀請「彰化縣私立聖家啟智中心」到現場設攤



「得展棉業Easyfit除臭襪」執行長張惠英與自製陳時中部長肖像牌合影。



張惠英特地走近她邀請的聖家啟智中心的攤位前，現場除了介紹也拿出千百元樂捐。

推廣義賣手作產品，她說在她小時候的成長過程中，曾經是受虐兒，對於不一樣的苦難也能感同身受，對社福團體的存在價值表示肯定。因為幫助到需要的人，而她也曾被幫助過，尤其是處在社會邊緣的弱勢，需要有人幫助。張惠英說有能力助人是幸福也是快樂的事。

不畏疫情如期舉辦捐血活動

談到這段期間的疫情，不僅缺血也讓社會人心感到恐慌，連她主辦的捐血活動是否如期舉行，一時讓她起了憂慮！張惠英說，台灣真是個寶島！防疫做得好！疫情緩和也讓這次活動能夠順利舉行，張惠英說要感謝衛福部疾管署做了相當完善的宣導，讓人民百姓都安分守己，張惠英指出，日前，她還捐了一千份抗菌襪向彰化基督教醫院的醫護人員致敬，近期也將配合捐血中心企劃對醫護人員捐血贈襪活動。

在員林市公所前的這場捐血活動，張惠英拿出特別製作的陳時中部長肖像牌子作為與捐血人合影的嘉賓。她說陳時中部長是一位很有智慧的人，也是她心目中的偶像，認為捐血人在捐血的同時還能與陳部長合影肯定很開心！且與有榮焉！

張惠英也預告下一場次她發動主辦的捐血活動在八月，邀請捐血人踴躍捐血。

一起捐血「抗疫」

國際扶輪3502地區出動四輛捐血車

採訪撰文 / 鍾采芳 照片提供 / 國際扶輪3502地區

受肺炎疫情影響，新竹捐血中心血液庫存偏低，為此，國際扶輪3502地區楊肅欣總監率領各扶輪社社員，4月19日於桃園展演中心捐血亭發起「扶輪有愛 捐血救人」捐血活動，共出動4輛捐血車，共募集1,098袋愛心血液獲得民眾熱烈迴響。

武漢肺炎延燒衝擊民眾捐血意願，捐血場次也銳減，各地捐血庫存量拉警報，國際扶輪3502地區號召民眾捐血，贈送防疫物品，包

括口罩、酒精隨身瓶，1千份防疫紀念品送完為止。參與捐血的民眾說，這次捐血的紀念品非常實用，捐血幫助別人，還可以獲得目前最需要的口罩、酒精等防疫用品，覺得很棒！



國際扶輪3502地區4月19日辦理愛心捐血，新竹捐血中心出動四輛捐血車。



國際扶輪3502地區楊肅欣總監表示，受到疫情波及，血庫持續告急，這次完成捐血致贈防疫小物，現場還有摸彩、樂團表演，希望吸引更多人挽袖捐熱血，



為加速消化捐血人潮，也與新竹捐血中心攜手合作出動4輛捐血車同時服務。桃園市鄭文燦市長也到場關心捐血狀況，他表示，受疫情影響，血庫安全儲備量不到4

天，但醫療不能打烊，因此相當需要民眾捐血，感謝國際扶輪社3502地區各社發起捐血活動，一起用愛抗疫，讓病人的健康獲得充分的支持。

國際扶輪3502地區愛心捐血活動，桃園市鄭文燦市長（右4）、國際扶輪3502地區楊肅欣總監（右5）、捐血主委楊榮壽（右2）、新竹捐血中心林冠州主任（右1）合影留念。

無畏疫情 籌募捐血活動更大愛

採訪撰文、攝影 / 蘇宇翎

台南陽光越來越耀眼，走在路上不用一分鐘，就能曬得皮膚刺痛、大汗淋漓，有些人的工作還能躲進辦公室裡吹冷氣工作，但有更多的勞工朋友需得頂著毒日頭，辛勤的工作換來全家溫飽。

勞工向來是社會中最基礎的重要階層，付出體力勞力換取金錢報酬。在台南就有一個神農愛心聯誼會，大多數的成員都是勞工組成，從民國76年創立以來，定期關懷弱勢、舉辦捐血活動，將溫暖散發到社會的角落，令人感佩。

作愛心不分身分， 每個人都能辦到

神農愛心聯誼會會長許豐陸說：「我們會員現在差不多近七百人，這些人無論職業階層，都是一口價。不會因為你是警官、老闆還是吃人頭路的勞工，反正就是每個月都繳兩百元，我們會一一登記統計，把大家捐贈的點滴匯聚成大愛，再送給需要的人。」

負責帳務的總幹事莊煥彰攤開神農愛心聯誼會的帳目，大大的A3紙張上，兩面都詳細紀錄了收支摘要跟金額，看得出總幹事的細心及用心。莊煥彰說：「裡頭的每一筆費用都不能馬虎，不能辜負會員的愛心。」像這樣無支薪的工作也能做得認真細緻，長久以來支撐他一直做下去的，就是幫助別人的心。

他們的愛心關懷多元，除了弱勢團

體、急難救助、物資捐贈外，也會每年固定舉辦捐血活動，其中捐血活動就持續長達二十多年。根據許豐陸回憶，從他還沒擔任會長前，會裡就已經固定每年三月在中山捐血車舉辦活動，長久下來，有許多捐血者很習慣時間一到就會出現，每次舉辦捐血，會內至少會動員二十名委員參與，更有不少會員會熱情挽袖，一起響應。

舉辦這二十多年來，神農愛心聯誼會單天有過千袋的紀錄，這樣的數量令人驚奇，而且還是花較少的預算去完成活動，許豐陸說：「我們用自己的力量準備禮品，送給一起願意捐血的人，坦白說我們的禮品很簡單、一點都不豪華，每份只有百元的預算，說能吸引很多人當然不可能，但我們就想秉持著幫助人是自發願意的、不被強迫的，禮物只是附屬，讓每個來捐血的人，都能拿到一份禮物，這就是我們的心意。」

他在說這段話時，臉上神情充滿了自信。從這能發現，神農愛心聯誼會所講究的公平，並不只侷限在會員身份上，更希望將這樣的公平落實在幫助上，著重在抱持著主動願意幫助的心意，禮物只是附屬的，更不希望



神農愛心聯誼會固定每年三月第一周舉辦捐血活動。

神農愛心聯誼會準備的禮品雖預算不高，但都有滿滿心意。

用豐富高價的禮物來吸引人，這種簡單樸實的精神，最讓人動容。

禮輕情意重，或許也就是這樣默默的付出，吸引來許多認同他們的捐血者，因經費問題，神農愛心聯誼會也沒預算能打廣告宣傳，反倒是電台廣播會幫他們推廣活動，讓每次辦活動都可以圓滿募得千袋血，也讓會內更有動力可以一直辦下去。

看看自己，將感恩轉成動力，幫助更多人

近三年來，神農愛心聯誼會固定會一月份在和緯捐血室舉辦一次、台南公園的中山捐血車舉辦一次，平均每年兩次的紀錄；而今年開春後遇上新冠肺炎病毒疫情，不只社會上人心惶惶，也直接影響捐血者及團體參與的意願，各地的捐血量都下降不少。正巧神農愛心聯誼會固定在三月第一周舉辦捐血活動，巧逢隔週缺少團體幫忙，與台南捐血中心討論後，乾脆連續舉辦兩週的活動，不畏疫情勇敢辦下去。



許豐陸（左）、莊煥彰（右）都是身體力行的捐血者。

「作愛心哪有什麼好怕的！台灣現在很安全，只要我們都保持良好的習慣跟身體健康，不用擔心那麼多，來捐血就對了。」許豐陸笑得非常開心，他也分享和緯捐血室跟中山捐血車的捐血者不同處，都是很有趣的經驗。

除了舉辦捐血活動，許豐陸、莊煥彰也都是熱情的捐血者，前者捐全血、後者全血跟血小板都捐，是真正的身體力行，且持續不斷付出大愛的人。許豐陸今年屆滿六十五歲後，礙於規定，想捐血就只能固定到中心報到，因受到地點上的限制，他們更希望透過舉辦捐血活動，能將這種精神傳承給年輕人，將剛開始組成神農愛心聯誼會「取之社會，回饋社會」的初衷，延續且發揚光大，捐血助人、救人更大愛。

青春無悔！ 第一次捐血就在南二中

採訪撰文、攝影 / 蘇宇翎

你還記得第一次捐血時的情景嗎？是在幾歲、在哪兒、和誰一起勇闖捐血初體驗呢？如果在學生時期，就能知道捐血的好處及意義，養成捐血的習慣，那麼對於未來的生活想必會不同，至少對於「助人」及「利他」能更有使命感吧！

位在台南公園旁的國立台南第二高級中學，也就是人家說的南二中，每年固定舉辦捐血車到校活動，細數捐血活動歷史長達二十多年，這也是許多南二中學生的

捐血初體驗，在生命中埋下捐血助人的種子，其意義可說功不可沒。

從教育落實 推廣捐血助人榮譽感

從南二中大門口走入校園，守衛室的警衛一貫的標準作業程序：攔下校外人士並量測體溫，這也能看出這波新冠肺炎疫情來勢洶洶，讓公共場所、各個學校機關等單位不敢大意，不僅大大增加辦活動的困難度，也有主辦單位乾脆取消活動，深怕造成群聚效應，但仍然有單位愛心不畏懼疫情，在規劃捐血活動時照常安排，勇敢分享健康。

校園裡熟悉的鐘聲響後，學子的身影及聲音散落在校園各個角落，展現出青春的氣息，在這樣笑語及好似無一點憂愁的環境裡，南二中每年都固定舉辦捐血活動，近年來更



南二中固定每年會舉辦數次的捐血活動。

提高到一年三次的頻率在舉辦，無論是對血庫而言，還是對培育年輕人養成捐血習慣，都是很棒的推手。

南二中的主任教官馬志博表示，學校裡的捐血活動主要由春暉社來推動，每一次都讓學生可以用預約登記的方式，學生們可以找空檔時間來參與捐血。他認為可以在孩子在求學階段，以師長的身分來推動捐血助人的理念，無形中也能讓學生們對捐血這件事情更有感。



主任教官馬志博（左）、教官林建亨（右）。



南二中教官與捐血學生們的合照。

他自己說，學校本身就有固定舉辦捐血活動，他到任後也發現除了學生們，教官室裡的教官群、老師等教職人員，其實捐血的人不在少數，在更積極推動捐血後，也獲得校長及行政單位的大力支持，可說是南二中上下一心對於捐血助人的活動非常贊同。

馬志博笑說，之前平均每次舉辦捐血活動，大概能募得四十袋血左右，有一次活動正巧遇上捐血中心的「當你肯捐血」活動，送的贈品正是最受時下年輕人喜愛的插畫家當肯周邊產品，像是紙膠帶、袋子等等，讓大家從早上九點排到晚上六點，光一日就募得超過八十袋血，出乎大家意料之外，從中可見產品吸引力有助提高同學們捐血的意願。

有趣的是，馬志博還說，因為能捐血者大多是高三學生，同學們之間都會說，捐血助人可以把健康分享給需要的人，也算是默默行善，順道能祈求學測、會考可以更順利。或許這樣的無形的希望，讓學生們在幫助人的同時，更具有信心。

養成捐血習慣 為健康生活而努力

來南二中已任職六年的教官林建亨說，因為自己習慣每兩周就去捐一次分離術

血小板，因此當校內舉辦捐血活動時，他大多都是擔任協助的工作，反而少參與校內活動。他打趣笑說「這樣才不佔位置，可以讓想捐的學生多個機會。」

樂觀爽朗的笑容，看得出他正向助人的一面，事實上他也常跟學生打成一片，且他自己也是108年分離術滿850單位的績優表揚名單人選，他表示，能在校園裡舉辦捐血其實是很棒的活動，他記得自己第一次捐血時也是滿腔的熱血及期待，一點兒也不害怕；而現在養成捐血習慣後，倒成為督促自己努力運動、養成健康生活的動力。林建亨說：「捐血除了可以幫助別人，其實也能讓自己多注意自身體狀況，有時候熬夜太累，身體都會誠實以

對，這時就要多注意了。」

就他自己觀察，因為學生容易受到同儕影響，只要團體中有人號召捐血，同學們就很願意一起去參與，甚至也會把捐血視為一種勇敢的表現，也作為身體健康的證明，畢竟可以捐血就代表著自己作息規律、身體康健，才能通過篩選，同學們會彼此吆喝，也會助長捐血的風氣。

從教育中推廣捐血活動，透過學校落實捐血助人的理念，親身去實踐捐血助人的義舉，比起花心思著慶祝高三畢業或吃吃喝喝，把捐血作為健康長大的里程碑，作為助人習慣養成的初體驗，意義更深刻。

彰化高中獅子會 帶動社團舉辦捐血活動

採訪撰文、攝影 / 陳惠玲

防疫期間，不畏疫情影響照常舉辦捐血活動！由彰化高中獅子會發起，帶動莊姓宗親會主辦捐血活動，5月23日上午在二林鎮圖書館前，停靠一輛「神獅號」捐血車，吸引許多捐血人排隊捐血。二林鎮

公所鎮長蔡詩傑親臨現場表達關懷與鼓勵捐血活動，國際獅子會300-C3區彰化高中獅子會現任會長廖俊名、榮譽會長莊進慶、彰化縣莊姓宗親會理事長莊志峰以及莊姓宗親會成員參與志工服務。

二林鎮長蔡詩傑呼籲鄉親捲起衣袖捐血

二林鎮公所鎮長蔡詩傑表示，台中捐血中心每月固定二天在這邊舉行捐血活動，鄉親們都知道時間來這捐血而且踴躍，正值疫情期間較往常捐血量減少的缺血時期，他呼籲鄉親捲起衣袖捐血！蔡詩傑說第一次聽到莊姓宗親會主辦捐血活動的義舉，讓他感到欽佩！其實每個社團都可以做很多社會公益，不限制公益內容，例如莊姓宗親會為了辦這場活動，大家捲起衣袖發揮團結力量及宣傳，精神可嘉！

彰化高中獅子會

國際獅子會300-C3區彰化高中獅子會現任會長廖俊名指出，彰化高中獅子會今年是第十屆，成員約有三、四十位；自第一屆起就舉辦捐血活動，每一年保守估計約舉辦六至八場，舉辦捐血活動擴大

彰化地區，今年還有一場將於5月18日在鹿港鎮公所舉行，邀請大眾前來捐血。

廖俊名指出，彰化高中獅子會主要目標是為社會做公益！今日以「捐血一袋，熱血利他」為口號，強調WE SERVE有需求的地方就有獅子會的獅友在，鼓勵地方鄉親響應捐血！他說，去年贊助在彰化高中校園舉辦的捐血活動非常成功，還有今年二月份由彰化高中主導發起捐口罩活動，原本募集要寄給國外偏鄉弱勢，因禁止出口就轉贈到國內醫療單位，數量多達二、三十萬個，也是彰化高中獅子會輔導結合彰化高中校友各社團的系統所共同參與的團結力量。

彰化地區在空曠的地方舉辦捐血活動，廖俊名認為可行！並說疫情不可怕！可怕的是恐慌！不能因為有疫情而沒有捐



防疫期間，不畏疫情影響照常舉辦捐血活動！由彰化高中獅子會發起，帶動莊姓宗親會主辦捐血活動。二林鎮公所鎮長蔡詩傑（左五）、國際獅子會300-C3區彰化高中獅子會現任會長廖俊名（右三）、榮譽會長莊進慶（右二）、彰化縣莊姓宗親會理事長莊志峰（左三）以及莊姓宗親會成員合影。

血，因為捐血每天都在進行，血庫需要血量。他強調彰化高中獅子會成員們本著「取之社會，用之社會的精神」，做公益是回饋自己的最佳方式。

莊姓宗親會首次主辦捐血活動

彰化縣莊姓宗親會成員約有400多人，理事長莊志峰指出，在過年期間得知新型冠狀病毒疫情造成國內缺血的訊息，剛好莊姓宗親會成員也是彰化高中獅子會的榮譽會長莊進慶建議共同舉辦捐血活動，對於利於公益大眾的事，也正值缺血時期，莊姓宗親會當然義不容辭參與！他說去年在鹿港參與過協辦捐血活動的經驗，今年以主辦單位身分與彰化高中獅子會結合這場活動，接下來希望宗親會每年都能主辦捐血活動，並強調宗親會在二林的人多可以號召更多人來參與！

莊進慶出錢出力 積極尋找社團響應捐血活動

彰化高中獅子會榮譽會長莊進慶表示，他於2003年加入彰英獅子會同時也開始挽起衣袖捐血，直到他屆滿65歲為止，時間長達十多年。他說彰英獅子會幾年後停辦他輾轉到彰化高中獅子會，十幾年來他年年贊助響應捐血活動，最佳的一次捐血成績是二台捐血車數量突破600多袋。

莊進慶指出，這是他第一次來二林舉辦捐血活動，以往他多是在員林、彰化、

國際獅子會300-C3區彰化高中獅子會現任會長廖俊名。



國際獅子會300-C3區現任督導長兼彰化高中獅子會榮譽會長莊進慶。



鹿港舉辦捐血活動。參與多個社團的他也是弘道老人福利基金會現任主委，他說最近因為疫情因素捐血量低，為鼓勵大眾捐血，將於5月9日，在彰化市家樂福由弘道老人基金會舉辦捐血活動，邀請大眾參與。除此之外，彰化高中獅子會將於5月18日在鹿港鎮公所舉辦的捐血活動，也希望媒體幫忙宣傳。

廖俊名特別讚美莊進慶的義行，出錢出力且熱心公益！每一場活動經費來源幾乎都是他包辦，此次他帶動結合莊姓宗親會一起做公益，更呼應了彰化高中獅子會串聯帶動更多社團參與做公益的初衷。



捐血車每個月3、23日會來到二林鎮圖書館前服務鄉親。

捐血人不畏疫情排隊捐血

捐血活動現場排隊等候的一位許女士分享，她是居住在二林的本地人，現年60歲，年輕時有捐血紀錄，十幾年前因輕微高血壓用藥而不敢捐血，她說停藥已經五、六年，由於每月三日、二十三日都會看到捐血車固定停在圖書館前，最近看到疫情因素捐血量減少的新聞，自認為其身體狀況可以因此鼓起勇氣特地請假來捐血，並表示希望可以通過護理人員的檢測而捐血。

另一位是林小姐現年四十六歲，有捐血經驗，她說就在圖書館旁的幼兒園工作，平時視身體狀況可以就捐血，談到疫情期間捐血，她認為不受影響，對捐血中心的防疫有信心，在戶外排隊捐血保持距離覺得很好，並強調不會因為疫情而受影響其捐血的意願。

台中捐血中心指出，疫情期間，中彰投地區血液用量沒有減少，但捐血量卻減少約二成，其中整個中部地區的學校捐血活動就減少二分之一。

彰化地區巡迴捐血日

台中捐血中心指出，目前在大彰化地區，包括鹿港鎮公所（每月1、18日）、秀水鄉公所（每月1日）、溪湖糖廠（每月11、21日）、員林市公所（每月5、15、30日）、埔心圖書館（雙月6日）、永靖鄉公所（每月5日）、社頭鄉公所（每月16日）、田中火車站（每月27日）、稅務局北斗分局（每月7、27日）、埤頭合興宮（雙月2日）、二林鎮圖書館（每月3、23日）、和美鎮公所對面（每月7日）、警察局和美分局（每月17日）、芬園鄉公所（雙月9日）等有安排捐血活動。想了解更準確的詳細地點及時間請上台中捐血中心官網查詢。

中華捐血人協會 共享榮耀與成就

採訪撰文 / 黃怡君 照片提供 / 中華捐血人協會

有一群熱心捐血公益的人士，經年累月地為勸募捐血不遺餘力，有感於個人的力量有限，何不集結起來發揮更大的效益；於是，早在民國68年申請成立「台北市捐血人聯誼會」，隨著捐血志業的發展，會員們希望擴大捐血人的服務，85年改制成立「中華捐血人協會」，透過協會舉辦的各項活動充分展現對捐血志業服務的熱情。

協會成立至今20年，目前會員有200多人，遍佈全台各地區，由於理念一致，動員力超強，今年上半年遇到新冠病毒影響，募血環境較往常相對嚴峻，捐血人協會主動加碼舉辦多場捐血活動，並承擔偏遠花東地區的捐血工作，號召捐血同好廣邀民眾響應，叢萍理事長表示，協會的主要工作就是推廣捐血、支持捐血中心及服務捐血人，此時此刻當然更義不容辭。

毫無疑問地，「中華捐血人協會」是一個捐血人專屬的團體，但也不是只要喜歡捐血、樂在捐血就能加入，入會資格

須年滿20歲，且捐全血男生 30次、女生 20次，或分離術捐血50次以上者，由此可見，每位會員本身都是長期捐血者，對於捐血這件事具有超乎常人毅力，叢萍指出，會員們非常可愛，彼此之間還會競爭次數多寡，只要稍微錯過捐血的時間點就很感嘆、懊悔萬分，但實際上都不是為了什麼目的，單純就是一種榮譽感、使命感和成就感。

會員們除了自己捐血不懈，也熱衷於向他人宣揚捐血做公益的好處，協會正式成立後，能夠名正言順地和捐血機構合作、推廣捐血，榮譽感和成就感加倍，目前由協會發起固定舉辦的大型活動一年三次，其他則是遍布全台的會員在地方上辦理的小型活動，協助維持民間捐血的動能和熱度。此外，非固定性地捐助設備，如86年及90年捐贈小型捐血車予台北捐血中心及花蓮捐血中心，或促成外界的資源捐助。

除了推動捐血，協會還有一項重要任



109年4月18日在花蓮遠百和平廣場舉辦捐血活動，共募得161袋血液。（中為理事長叢萍）

務是捐血人情感維繫，他們很有歸屬感，此外，協會安排會員去參觀捐血機構，幫助他們多瞭解捐血作業，在規劃舉辦捐血活動的時候可以做全面的思考。叢萍說，協會看似稀鬆平常的工作和活動，無形中長期培養捐血的忠誠度，再藉由他們親身的捐血經驗和故事推廣捐血，那些市井小民背後動人的故事，最能打動人心化為實際行動一起加入。

叢萍之前任職於血液基金會，退休後進入中華捐血人協會，擁有37年與捐血人為伍的豐厚資歷，她將在血液基金會的工作經驗與協會第一線的現場服務結合，成為彼此間的溝通橋樑，對於協會未來的展望，叢萍說，現在年輕人的捐血率不高，基金會一直在設法宣導年輕人踴躍捐血，協會在協助推動上亦無旁貸，所以有



108年6月於台北市林森公園辦理捐血活動。

在考慮調整降低入會的門檻（由於全血一年最多只能捐4-5次，以入會條件男生30次需有6-7年的捐血年資），目前會員年齡平均偏高，希望吸引多一點年輕人加入，注入新的想法和方法，找到向年輕族群推廣捐血的有效策略，協會持續扮演好輔助的角色，善盡民間團體的責任，讓每一位會員都感到開心和榮耀！

台灣中油探採事業部 響應捐血不落人後

採訪撰文、攝影 / 鍾采芳

台灣中油股份有限公司探採事業部每三個月定期於苗栗捐血站辦理愛心捐血活動，2月14日新竹捐血中心林冠州主任前往致謝，感謝台灣中油股份有限公司探採事業部張敏執行長及所有同仁的熱心，以實際行動挹注醫療用血，當日共捐入596袋愛心血液。

每三個月總可以看見苗栗捐血站前，有兩部捐血車並列在門口，從上午八點捐

血站開始作業，捐血人潮絡繹不絕，許多民眾路過好奇的問，才得知原來是台灣中油股份有限公司探採事業部的捐血活動。

原本這次的活動因為武漢肺炎疫情衝擊，該單位決定暫時取消延後辦理，事隔一週，該公司來電表示，看見新聞報導，知道目前血液庫存偏低，醫院病患不能等，張敏執行長立即派員與本中心聯繫，不僅活動如期辦理，且擴大辦理廣邀公司

各單位同仁伸出手臂、捐血救人，2月14日適逢情人節，完成捐血的同仁還能放一天假。



台灣中油股份有限公司探採事業部張敏執行長（右3）與新竹捐血中心林冠州主任（右4）及同仁於活動現場合影。

活動當天新竹捐血中心林冠州主任特地前往致謝，感謝其熱心公益，充足血庫，猶如及時雨。台灣中油股份有限公司探探事業部自102年辦理愛心捐血，至今募得超過七千袋愛心血液，不僅活動越辦越好，響應的人數也屢創新高，從一開始僅在苗栗捐血站，到現在兩部捐血車同步辦理，每次活動現場宛如同學會，固定三個月聚會一次，看見的幾乎是熟悉面孔，也有民眾攜家帶眷一起來捐血，堪稱苗栗地區最熱血的活動。5月15日又到了該單位辦理愛心捐血的日子，當天艷陽高照，但民眾熱情無法擋，捐血人潮眾多，但彼此守秩序依序完成各項捐血前置作業，當天再度突破紀錄，共捐入602袋愛心血

液。活動結束在場的工作同仁及民眾，得知愛心血液的袋數再次創新高，大家都很开心，當下的感動大過於當日的辛勞，彼此相約三個月後捐血活動再見，屆時再一起來熱血一下，用愛抗疫。



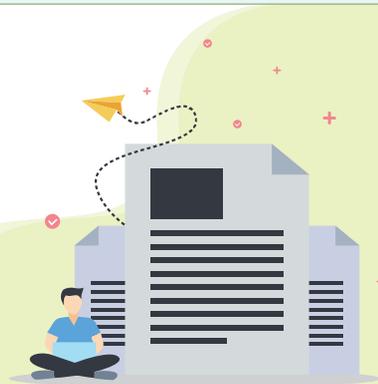
中油探探事業部每三個月辦理一次愛心捐血，堪稱苗栗地區最熱血的活動。

徵稿啟事

《熱血雜誌》為公開園地，凡與捐血有關的文章，包括個人捐血心情及體驗，或是用血的感謝、用血人（或家屬）的心路歷程，均歡迎投稿。

投稿細則：

1. 文章字數至少700字，上限2,000字，請以word檔案（邊界各留3公分、12號字、單行間距）及繁體字文本投稿，並附上相關相片至少1張。
2. 文章可用筆名發表，請提供30字的作者簡介。另務必附上作者姓名，聯絡電郵及電話，以供聯絡。
3. 來稿於三個月內刊登，惟本刊保留最終刊登決定權。
4. 文章不設退稿機制，如投稿後三個月內未獲採用通知，作者可另行處理。
5. 本刊發表文章必須為原創，並以理性表達為原則，文章內容若涉版權、誹謗爭議，文責由作者自負。
6. 因經費有限，稿酬微薄。
7. 來稿請電郵至can@blood.org.tw，主旨請註明投稿《熱血雜誌》。





和泰汽車



TOYOTA



LEXUS



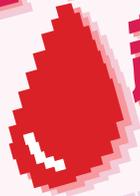
HINO

總代理

2020 和泰汽車全國捐血月

SHOW出一臂之力

補血!!



超CARRY!!



限量驚喜禮就等你來拿喔

吳宇舒



醫藥財團法人

台灣血液基金會

捐血救人 Taiwan Blood Services Foundation



台北市時尚都會區裡的熱血聚點—— 忠孝號捐血車，再見了！

撰文 / 杜文靖 照片 / 台北捐血中心提供

台北東區，時尚都會的代表區域，在這裡，越夜越美麗。

就在4月30日，在這裡度過30寒暑的忠孝號捐血車，就要撤離東區；曾經是附近商家和居民，以及許許多多上班族的共同回憶，在作業的最後一天，許多來這裡捐血的民眾，聽到了都很驚訝，還有人都難過得哭了。

民國78年台北市商業重心東移，東區迅速繁榮，人潮聚集，台北捐血中心也收到許多東區的居民來信，希望能在鬧區開設新捐血點，故當時已開始尋覓在東區設置定點捐血車的適當地點。然而，台北東區寸土寸金，停車位更是一位難求，要找到適當的設點位置非常不容易。依照規定，公園旁停放大型車輛或是固定長期停車都是不被許可的；所幸停車管理處在瞭

78



民國78年，停放在頂好商場巷口的忠孝號捐血車。

81



民國81年，忠孝號捐血車移至百貨公司後方停車場。

解捐血事業也是社會公益事業後，同意於頂好商場巷口讓捐血中心停放捐血車提供捐血服務。

在這個人聲鼎沸、人潮就是錢潮的東區，忠孝號捐血車停放的位置因為各種原因歷經了4次遷移；89年11月，在台北市議會費鴻泰副議長、中華捐血運動協會郝維善常務理事、當地光武里陳朝順里長以及捷運工程公司大力協助下，正式停駐在瑠公公園旁，百貨公司斜後方；全台北

只有2個定點是作業到晚上的，一個位在西區的西門町，一個即在東區此處，正因為作業到晚上，此處成為上班族最方便的捐血點。

為提供捐血人更舒適的捐血環境，在此處的忠孝號捐血車，也曾兩度換新裝，有熱心捐血團體捐贈打造新的忠孝號捐血車，分別在90年2月及96年12月由台北市恆善會、翔順女獅子會捐贈忠孝號新車體。

30年來，募集超過70萬單位的血液，是捐血車隊數一數二的生力軍。109年4月底為配合東區振興計畫改善工程，很不捨的，忠孝號捐血車作業至4月29日，4月30日進行撤離，新的東區捐血定點，預計在東區地下街9號廣場副通道與大家見面，敬請捐血人耐心等待，將會以一個舒適嶄新的面貌迎接大家的到來！



民國89年，忠孝號捐血車遷移至現址一瑠公園旁。

89

90



民國90年，忠孝號捐血車新車體由台北市恆善會捐贈，有了新風貌。

96



民國96年，由翔順女獅子會捐贈第三代忠孝號新車體。



忠孝號捐血車的最後一天

採訪撰文 / 吳心荷 照片 / 吳心荷攝、台北捐血中心提供

忠孝號捐血車熄燈的消息一釋出，大批捐血人紛紛表示驚訝與惋惜。在東區默默守護台灣的健康三十餘年，忠孝號募集醫療用血的的旅程悄悄地於109年4月29日畫下句點。從83年迄今，忠孝號募集了超過70萬袋的愛心血液，拯救了無數病患的性命。

停車方便 司機大哥也來捐

在寸土寸金的台北市中，忠孝號是少數可以臨時停車的捐血作業點，對於許多身為開車族的捐血人而言，這樣固定且開放的空間是很難尋的。「忠孝號撤走後，未來能方便捐血的地方又更少了，捐血可能會變得比較麻煩。」在忠孝號作業的最

民國89年，忠孝號捐血車從SOGO百貨後方停車場遷移至瑤公園旁。



後一天，特地開車前來忠孝號捐血的計程車司機顏大哥遺憾地說道。

算好日期，剛好滿3個月捐血間隔的顏大哥，正是因為忠孝號附近停車方便，特地選擇於此處捐血。在顏大哥持續36年、超過百次的捐血光陰裡，忠孝號陪伴的身影處處可見。「捐血其實只是一件單純的事情，就是幫助別人也幫助自己。」顏大哥認為，捐血與維持身體健康是相輔相成的，只要保持良好生活習慣，其實也不需要特別克服什麼障礙，捐血自然而然會成為一種習慣，這種精神著實令人敬佩與感動。

熱血的顏大哥並不是特例，不少前來忠孝號捐血的民眾都表示，忠孝號不僅交通方便、停車容易，開放定點的作業更是讓

人隨時來都找得到。過去三十多年來，忠孝號儼然是個忠實的老朋友，在東區街頭默默地將捐血觀念植入在地民眾心中，並且靜靜地等待著熱心的捐血人前來挽袖。

東區黃金地段 與生活相互交織

忠孝號捐血車坐落在車水馬龍的東區，不單是一抹風景的存在，更是交織在來來往往的台北市民日常生活中，充滿愛的象徵。對許多人來說，忠孝號在東區商圈是一個具有指標性的地點，在忠孝號捐血超過十年的捐血人表示，她與朋友相約常常會說「約在捐血車附近」，可見忠孝號不只是東區的地標之一，更是美好回憶的載體。

剛好來東區洽公的上班族就表示，每當捐血間隔一到，他就會查看自己的行程



現於瑠公公園旁，已不復見熟悉的忠孝號捐血車身影，東區街道顯得格外冷清。

民國92年，人氣女子團體SHE於忠孝號宣傳捐血理念。



天美獅子會每年都會在忠孝號舉辦捐血活動，已持續十餘年。

表，確認最近要拜訪哪位客戶，順便尋找附近哪裡有捐血車可以就近捐血。一直默默地將捐血這件事放在心上，期許自己在工作之餘也不忘幫助別人。

忠孝號具有良好的地理位置，不僅生活機能良好，購物逛街、吃飯聚會都十分便捷。同時，東區也是流行時尚的匯集之地，吸引了附近的年輕族群，包括許多學生、上班族等，女性捐血人也較其他捐血點多，有時還還會遇到名人來捐血呢！

靠著捐血活動，天美獅子會也將助人理念融入生活。天美獅子會每年都會在忠孝號舉辦捐血活動，已持續十餘年。天美獅子會創會會長潘幸珠女士表示，舉辦捐血活動的目的，除了實踐社會服務，同時也可以凝聚社團成員彼此之間的感情。這樣造福人群又促進交流的活動，簡直是好事一樁。

台灣最美風景的縮影

忠孝號捐血車曾經是東區商圈不可或缺的一部份，它成就了在地民眾最無私、最真摯的互助精神，也促使善念融入捐血人的日常生活中，是平凡中見偉大的情懷。忠孝號捐血車除了為台灣人民的健康貢獻的一己之力，同時也映照出台灣最美的風景。

「要離開我們也是覺得非常可惜。」忠孝號護理長崔愛瑜充滿不捨地說。在忠

孝號負責採血的護理人員們，對於忠孝號的離去同樣深感惋惜。護理人員也是成就忠孝號不可或缺的角色，有些捐血人還特別稱讚「這裡的護理師很專業，上針動作俐落，都不會痛！」

在忠孝號作業的最後一天，捐血人紛紛分享他們捐血的心路歷程。「雖然害怕打針，但每次來捐血就是會有種榮譽感，我覺得捐血是值得驕傲的一件事情。」熱心的捐血民眾表示。台灣是全世界捐血人口密度最高的國家，而這些，都是靠熱心的捐血人所奉獻而來！

珍重再見 期待再度相逢

忠孝號之於捐血人，就像一個陪伴了幾十年的老朋友。忠孝號就此消失在熟悉的街景中，難免令人感到不捨。意料之外的離別往往令人措手不及，在忠孝號執勤的最後一天，現場的捐血人在不捨之餘，仍然用一袋袋的熱血向忠孝號道別。「幸

好有趕上最後一天。」在下班後匆匆趕來捐血的上班族慶幸地說道。

忠孝號捐血車在熱鬧的東區商圈已為捐血人服務超過三十年，每年提供超過30,000袋的愛心血液，在醫療用量較大的北部地區，忠孝號幫助無以計數的病患度過難關，可以說是大台北地區民眾健康的守護者也不為過。

遺憾的是，因為種種因素，忠孝號捐血車的募血旅程不得不在畫下句點。面對離別，雖然難免感到不捨，熱心的捐血朋友們卻也不用過於擔心，未來在東區地下街，新忠孝捐血室將繼續延續忠孝號的使命，用嶄新的面貌為捐血人服務，熱心的民眾仍有機會繼續付出愛心。



忠孝號護理長崔愛瑜對忠孝號捐血車的熄燈感到不捨。



在忠孝號捐血車作業的最後一天，究竟現場的捐血人有什麼話想說呢？請搜尋「台灣血液基金會」YouTube頻道，或掃描QR Code觀賞影片。



郭本城先生4月10日至南海捐血室捐血，已捐出573單位血液。



採訪撰文 / 黃怡君

照片提供 / 郭本城

愛是跨越世代的勇氣

郭本城捐血付出愛

一位高挑清癯的男性依約出現在南海捐血室，護理師對他並不陌生，親切地招呼他：「郭先生，您先填寫資料，在外等一下。」他每隔兩周來報到捐分離術血小板，總是溫和地回應護理師的問題，徐徐靜待1~2個小時捐血結束。他在南海室捐血長達數十年，鮮少人知道他是備受世人景仰的生命鬥士、作家柏楊的長子郭本城。

郭本城的小時候，父親是缺席的，小時父母離異，從此家中沒有父親這個名

詞，但他並沒有缺少愛，仍在母親和外祖父母的疼愛和教導下度過青少年時期。柏楊被誣陷為政治犯入獄，他開始意識到自己和父親的連結是存在的，「我在童年至青少年的這段成長過程，也曾重重的背負著『柏楊』盛名的包袱，1959年父母離婚我不滿5歲，1968年，父親被調查局以『匪碟』和『打擊國家領導中心』的罪名逮捕入獄，那年我也才14歲，對世事似懂非懂，但卻感覺得到，許多師長親友們的異樣眼光和言語。（摘自郭本城所著《背影》書中自序）」

與父親和解

在軍中服役時期，郭本城仍未能擺脫父親的影子，莫名地背著「匪諜之子」罪名，承受著不公平的待遇；忍耐到即將退伍前，為維護自己應有的假期的權利，他拿刀劃在自己手上表達抗議。23歲時，與剛出獄的父親相認，他開始真正地認識父親，親沐父親深遠廣大的宏知見解；在他的心中，柏揚大師除了是他的父親，也是歷史代表性人物，他和其他人一樣，崇敬父親一生所經歷的苦難和其數不清的著作，從父親的字裡行間與自己的人生經歷互為映照體會，他自謙比不上父親的文豪，但發表的文章中總有獨到的見解和對社會的關懷。

柏揚大師一生共有五次婚姻，郭本城在與父親相認後，也和其他兄弟姐妹保持良好關係，並且一起完成父親的遺願。基因很微妙，雖然與生俱來背負父親的盛名，但他卻活得自在，溫和且寬容，一如父親在遭遇莫虛有的政治責難，在綠島坐

了十年黑牢，艱困獄中筆耕歲月，挺住熬過之後，所做的是為生命、自由與人權努力發聲，以文字告知世人從過去的謬誤中重新理解和學習，他也從自己的人生歷練中學會迅速沈澱的能耐，「年輕時候覺得有道理就衝口而出，現在有道理未必能講得通，有時候碰到不合自己想法的事也會很衝擊，但要有能夠很沈澱的能耐，我覺得這能耐必須要有，大概教訓多了，所以才培養這能耐。」

父親之於他，和他之於孩子，兩代間的父子情，有不一樣的時空環境，也有不同的理解和豁達。郭本城說，「小孩有自己要煩惱和承擔的事情，有要為這個社會、人類去做的事，有他們的使命，他們的包袱與負擔比我們大多了，現在孩子都不在身邊，為人父母自己要想開、放下，



郭本城先生經常於兩岸演講。



郭本城先生於廣西師範大學演講。



郭本城先生也經常上媒體受訪，談論父親，也談論文學。

因為我們不能給他們什麼，操心沒有用，兒孫自有兒孫福，若需要協助的話，我們全力幫忙，給予正面的建議和提醒他們正向思考，孩子們希望兩位老人家健康平安無事，我們自己也不要煩惱就會平安無事。」

提筆創作做自己

郭本城不同於父親一生理首筆墨、奉獻文學，他選擇經商這條路，赴大陸做生意，大江南北跑遍，見多識廣後愈見淡定，並且也開始寫作，成為自由作家。在父親辭世五年後，他提筆著作《背影－我的父親柏楊》，寫下父親的故事、與父子間相處的點滴，平易近人的文筆讓世人更貼近大師的生平和風範。書出版後，在台灣和大陸分別接受許多媒體的訪問，暢談父親。

他也常書寫雜文提出對時事的看法，不帶尖銳的批評，但提出客觀的見解發人深省。如何找出自己的觀點又不落入傷人的陷阱，郭本城說，訓練自己獨立思考的能力，就是隨時站反方向去看，提出的觀點是正面的，就從反面去看，同樣地，反面觀點亦從正面去看，正反兩面都去做比較，並且是從自己的經驗去做正反的比較，非突發奇想地比較。

捐血是愛的付出

「再大的仇恨，也會有盡時，惟有

愛，才是超越世代的東西」，這是柏楊大師在遭逢歷史災難後寫給世人的一句無限寬容的話語，郭本城在寫書之前走一遍父親當時承受苦難之處，包括被關了多年的綠島，在那兒寫下被喻為「監獄文學」的諸多作品。他感謝父親沒有教他們仇恨，「人不能一輩子活在仇恨裡，道歉需要最大的勇氣，原諒才是真正的勇敢。」

「愛很自私，第一個想到就是對自己有沒有好處，但愛是要付出的」，他自己付出愛的行動之一即是捐血，從年輕開始的捐血資歷已有數十年，並且很早就捐血小板分離術，以前使用雙臂採血，一次捐血長達二個小時，動彈不得，但仍願意去做。他對捐血有一套獨特有趣的看法，認為應該要去嚐試看看，尤其這麼短的時間就能成功且得到成就感的事情，為什麼不去嚐試？認真想一想，有什麼事情可以兩個小時內就能成功呢？其次，捐血象徵我們有「權利」可以幫助人，既然有此權利就該去追尋，然後為了實行這個權利，把自己的健康管理好，血液循環良好、新陳代謝正常，身體精神健康，這不是很好嗎？

郭本城的溫文儒雅來自父母親的身教，融合自己的閱歷至今，他註解：「凡事不需提醒的自覺，為人著想的善良，根植於內心的修養，以及自我可以約束的自由，這四點都具足了，對人、對社會都不



上海大眾書局為讀者簽名。

會造成傷害。」柏楊大師有一本著作「醜陋的中國人」，旨在警醒改進陋習，恢復道德文化的美好，我們現在所處的社會氛圍，也確實需要尊重和包容，資訊爆炸的時代是非易混淆，人人都應該時刻提醒自己，或者付出行動來捐血吧，用愛跨越世代、征服一切。

註：郭本城先生雖逾65歲，仍然為了能持續捐血，保持身體健康最佳狀態；並在今年的領取了108年度捐血績優表揚由中華捐血運動協會製頒的金質獎章。



人物誌

資深捐血人盧輝煌先生，
迄今已捐血827次了。

採訪 / 吳心荷

照片 / 吳心荷攝、

盧輝煌提供



捐血行善有善報 何樂而不為

——盧輝煌

資深捐血人盧輝煌先生，迄今已捐血827次了。因為平時維持固定的運動習慣，儘管他今年將滿70歲，走起路來仍是步伐穩健，笑起來依然聲音宏亮。盧先生認為捐血是一件善事，不僅可以幫助別人也可以幫助自己，何樂而不為？很快就要到達最高捐血年齡的限制的他，也期許捐血後輩能以捐血為榮，一起幫助需要的人。

捐血的初衷是保護家人

民國66年，就讀中央警官學校（今

中央警察大學）的盧先生，在長官的鼓勵與推薦之下，挽袖完成人生的第一次捐血。對當時的盧先生來說，捐血尚未成為習慣，直到有次警政署長官開刀急需用血，剛好他的捐血卡幫助長官度過危難，因而使他意識到，原來捐血是一件可以幫助別人的事情。「如果今天意外是發生在我的家人身上呢？」盧先生想著家人，於是開始定期捐血助人。

民國78年，盧先生的父親因跌倒傷

到大腿骨，需要輸用血液以進行手術。在早期捐血觀念尚未普及之時，因血液存量有限，持有捐血卡者能獲得血液的優先使用權。盧先生使用自己的捐血卡，讓他的父親順利完成手術。在父親康復後，盧先生更加感受到捐血行善的可貴，並相信「善有善報」是不變的定理。

某日，盧先生於某日接獲台北捐血中心的電話，因為他的身體條件符合「分離術捐血」的標準，因此被詢問要不要嘗試看看「分離術捐血」。因為分離術捐血能提供病患更好的血液成品，也有著更高的安全性，盧先生毫不猶豫地答應了。日後，捐血間隔一到就捐血，已經成為盧先生生活中不可或缺的一部分。

捐血行善有善報

「我人生中唯一持續在做的好事就是捐血，所以我總認為，發生在我生命中的好事都是捐血帶來的。」盧先生淡淡地說，話中卻藏不住自己對捐血使命感與榮譽感。

在盧先生擔任警察的45年間，縱然經常身處在危險的環境中，卻倒也沒有出過什麼重大意外，一路順遂平安直到退休。唯一一次最接近死亡的時刻，是有次巡邏時，發現人群聚集在街上，而前往察看。看到警察出現後，有2個人開始逃

跑，盧輝煌先生當下直覺有問題，遂追了上去。盧輝煌先生抓住犯人的衣領，對方卻反手拿刀砍了過來，刀子離鼻尖只有幾公分。若不是盧輝煌先生反應快，及時壓制住犯人，否則很可能有生命危險。

「因為我還有血要捐，還有很多人需要用血。」盧先生認為他能保住生命是天意，仍有許多病患需要血液治療疾病，因此，捐血救人是他必須貫徹的使命。

除了死裡逃生的經驗，他的兒子在聯考時也獲得出色的成績，盧先生猜想，這些幸運大概都是平時捐血累積的福報。在能力範圍內幫助他人，是盧先生一直以來持續在做的事情。儘管人生不如意十之八九，但若是堅持行善的意念，要養成捐血習慣並不困難，因為只要一想到捐血，盧先生心中總是充滿著踏實感。

為捐血保持運動習慣

將屆70歲的盧先生，不僅聲音宏亮、精神十足，身體看起來也十分硬朗，讓人不禁好奇究竟是如何維持健康。

原來，盧先生每天早上5點就起床去家裡附近的山上跑步，還會在早上與下午分別去游泳，一天運動超過3小時。盧先生喜歡運動，因為運動不僅可以保持身體健康，更能讓身體維持在可以捐血的狀態。

3年前，捐血中心的體檢醫師提醒盧先生的血小板數量正在下降，他因此開始提高運動量，除了平時繼續跑山、游泳，還增加單槓引體向上訓練，從此身體強健，血小板數量也回復正常。「說捐血讓我強壯也不為過。」盧先生笑說。

對盧先生來說，捐血不但能獲得無形的善報，有形的紀念獎章也是一種很大的鼓勵。未來他打算將這些因捐血而獲得的榮耀，當作傳家寶送給後代子孫，期許能啟發他們也一起加入捐血的行列。



盧輝煌先生於106年參加冬泳挑戰，當時68歲的他因長年保持運動習慣，看來非常健康。（盧輝煌提供）

護理人員溫暖貼心

在20多年前，捐一次分離術血小板需要超過2個小時，因此捐血點會提供錄影帶讓捐血人選看。盧先生在某次捐血時，忽憶起多年前想看的電影《最長的一日》，並與當時的護理長蘇雪芳談天時提及了此事。令盧先生驚訝的是，當下他只是隨口提出建議，竟在二週後再去捐血時看到了該部電影；不僅如此，蘇護理長知道盧先生在捐血時習慣來上一杯熱咖啡，所以都會特地拿自己的咖啡包泡給他喝。盧先生感念蘇護理長貼心的舉動，認為如此服務熱忱值得表揚。

近期因應武漢肺炎疫情，捐血中心規定所有人員進入捐血場所皆需配戴口罩；然而，盧先生某次捐血時不巧忘記戴口罩，所幸恰巧遇上前同事以一個醫療用口罩支援。盧先生與當日執勤的王嫵美護理師分享此事，並詢問是否能購買口罩，以回報前同事的幫忙。可惜捐血點並無販賣口罩，但王護理師拿出自用的醫療口罩給盧先生，並堅持不收錢。盧先生對王護理師的慷慨與熱心甚是感動，也覺得自己十分幸運，能在捐血時遇見許多溫情。



活動日期：109年5月至9月



主辦單位：

國泰慈善基金會

國泰世華銀行基金會

國泰建設文教基金會

醫療財團法人



台灣血液基金會
Taiwan Blood Services Foundation

冰糖蓮子木耳湯

樂血 HBD



材料 銀耳、水蓮子
紅棗、枸杞、冰糖

做法 1. 煮開水後加入紅棗及蓮子
2. 中火煮10分鐘試蓮子
並加入枸杞開蓋煮5分鐘
3. 加入冰糖，關火放涼即可

原創請見：



樂血HBD



105HBD

冰糖

平民版燕窩「冰糖蓮子白木耳湯」，跟著營養師這樣吃，讓你越吃越美麗～

女人總是有第二個胃，飯後想吃個甜點，但總是怕胖不敢吃嗎？營養師推薦這道低熱量、養顏美容的冰糖蓮子白木耳湯！

白木耳也稱為「銀耳」，屬於蔬菜類，其營養價值每



蓮子白木耳湯

文 / 侯欣好營養師

100公克白木耳，僅有22大卡。同時，含有豐富的多醣體及膳食纖維，能刺激腸壁、促進腸胃蠕動，減少食物在大腸中停留的時間，以減少有害物質被吸收，因此，能有效預防便秘，及對於動脈硬化的舒緩與心血管疾病的預防有益。

另外，研究發現，木耳中的多醣體，具預防保健功效，可直接通過腸道被人體吸收，有效調解身體免疫系統，幫助免疫細胞增加活性，預防癌症發生。

營養師的烹煮小技巧

1. 購買新鮮（非乾燥）白木耳，並去除纖維較硬的蒂頭，口感較佳！
2. 紅棗、蓮子先泡軟，並將紅棗剪開烹煮，增添風味。
3. 白木耳切成小片並浸泡水，小火慢煮時，較容易溶出膠質（即水溶性膳食纖維），增加濃稠感且入口滑順！
4. 冰糖添加要適量，吃的健康不會胖。

營養師講堂

*紅棗：屬於六大類食物中的水果類，新鮮的紅棗維生素C含量豐富，具抗氧化功效。同時，維生素C能促進膠原蛋白合成，是人體結締組織中重要的蛋白質，廣泛存在皮膚、關節、牙齦等部位，適合愛美的女性食用！



不論是冰涼清爽，或是溫熱養顏的冰糖蓮子白木耳湯，一碗皆不超過300大卡，適合推薦給家中長輩及小孩食用喔！



侯欣好營養師小檔案

曾任：駐衛生福利部台北醫院營養師、
台北美福大飯店營養師、
法商大潤發股份有限公司營養師顧問、
私立東吳大學營養師

台灣人體生物資料庫 儲存健康資訊的銀行

採訪撰文 / 黃怡君 照片提供 / 台灣人體生物資料庫



中研院台灣人體生物資料庫主持人李德章教授及其團隊。

高先生不到四十歲罹患高血壓，需要每天吃藥維持正常數值，生怕一日不吃即導致無法挽救的後果，令人感嘆才壯年就已是藥罐子。在台灣，像高先生這樣有慢性病需依賴藥物控制的不在少數，根據統計，從2016年開始至2019年，國人十大死因依序為癌症、心臟疾

病、肺炎、腦血管疾病、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變、慢性肝病及肝硬化，其中八項是慢性病。

面對慢性病，除了每天吃藥控制外，難道沒有其他可以根治的方法？為找出本土的惡性腫瘤、腦血管疾病、慢



生技展推廣宣導活動。

性肝炎、糖尿病、高血壓等慢性病的成因，達到有效的防治與改善，「台灣人體生物資料庫」（Taiwan Biobank）於焉而生，其最重要的任務就在於蒐集台灣民眾的健康資訊，進行長期追蹤與觀察，換言之，就是建立國人健康的「大數據」，從中抽絲剝繭尋找疾病的源頭。

從「台灣人體生物資料庫」的成立歷程觀之，本土健康大數據的概念遠走在趨勢前端，台灣人體生物資料庫社區組暨推廣組長劉怡君博士指出，它起源於中研院在2000年7月3日召開第24次院士會議中，莊明哲院士提議建立「台灣基因資料庫」，獲得多數院士表決通過，此後開始受到國家的重視與支持；2005年4月，政府宣布國家轉型為「生醫科技島」，期望成為亞洲基因醫學及臨床研究中心，一方



儲存民眾檢體。

面國科會委託中研院生醫所陳垣崇院士完成台灣人體生物資料庫可行性評估報告；另一方面，科顧組委員李遠哲等重要科學家也在科顧組會議中強調資料庫對於台灣未來基因醫學發展的重要，會中並決議生醫科技島計畫要納入台灣人體生物資料庫，作為日後重要的基礎建設。

2010年，中研院依據當年2月3日公布之「人體生物資料庫管理條例」，向主管機關衛生署（今衛福部）申請成立「台灣人體生物資料庫」，2012年正式於全台灣各縣市邀請本國籍30-70歲、具行為能力及未確診過癌症的民眾進行健康資訊的蒐集，由於涉及個資保護，參加採樣者的前提是自願的，須簽署同意書，願意進行身體檢測、問卷訪談、血液和尿液的採集，全程約需一個小時。

每個採樣個案進入資料庫後會被賦予專用編號加以管理，不得任意更動修改，該資料庫除有國際標準ISO29100個人資訊管理的認證，也受倫理委員會及主管機關共同審查與監督，劉怡君博士說：「這也是為何無法快速採樣的原因，在進入資

料庫前必須務求資訊的準確；因此，每件個案從邀請參加到採樣皆謹慎進行，不敢怠慢，花在說明及問卷的時間相對較長，請民眾多包涵。」

劉怡君表示，慢性病不是單一病因，它與基因遺傳、生活習慣、生活環境、教育及其他等條件有關，雖然國外有些國家已經有生物資料庫，但台灣民眾的基因有其獨特性，生活型態也不盡相同，因此需要建立台灣本土的大數據，探討疾病基因與環境因素的交互作用；截至2019年底止，六年來採樣超過12萬5千人，其中有2萬7千多人完成第一輪的追蹤（每二到四年會再與個案聯繫，請其提供檢體及相關資訊，以瞭解相關健康狀況及生活環境是否改變）。

該資料庫一邊持續進行採樣，一邊已陸續協助研究，截至2019年12月止，累計有102篇論文於國際期刊發表。資料庫目前完成超過十萬筆檢體的基因型



高雄美麗島站宣導活動盛況。

鑑定，幫助研究者縮短實驗時間，特別設置Taiwan View網頁呈現全基因體定序與基因型鑑定資料的結果，提供研究者瀏覽和查詢。

距離2023年要達成採樣20萬人的目標尚需努力，早期大多透過資料庫的推廣人員深耕社區舉辦說明會，通常要花上很長一段時間才成功說服民眾參加，現在擬採取多元管道讓更多人認識「台灣人體生物資料庫」，希望把它當作是一座儲存健康資訊的銀行，將來從這銀行提領出治療疾病的策略方法，為自己和下一代省下醫療成本，享受健康的生活。

如何參與？請上本官網查詢https://www.twbiobank.org.tw/new_web/



後記：

約定採訪前一週，突聞48歲的堂妹夫心肌梗塞過世，他因家族病史服用血壓藥10年，2年前開始嫌麻煩不再服藥，家人懷疑此次驟逝是否與停藥有關。除堂妹夫驟逝令人遺憾，身邊65歲以上長輩幾乎個個都在服用控制血壓、血糖等慢性病藥，在得知有這麼一絲根治的希望，二話不說立即報名採樣，盼自己的小小動作協助完成大大目標，希望自己未來的老年人生不用和慢性藥相伴。



1.同意收案



2.身體檢測



3.採集血尿



4.問卷訪談

民眾參與流程4步驟。



捐血人熱血參與。

遊賞三民捐血室周邊 歷史建築人文景觀 與美食

採訪撰文、攝影 / 陳惠玲

臺中市西區地理東臨中區，南接南區，西為西屯區，北靠北區；區域之內有綠川、柳川、梅川、麻園頭溪，土庫溪等河流貫穿，區轄內為平原與中區咫尺為鄰。民國34年，西區發展為台中市政治、文教之中樞。原有農耕地因政府土地重劃及都市計畫緣故，新社區形成，高樓大廈林立、外來人口大量移入，也改變原有的人文及自然景觀。觀歷史脈絡從鄭氏開臺以來，漢人陸續入墾，歷經清領、日治之墾拓發展，形成多處聚落，迄今具代表性的舊地名有「公館」、「土庫」、「後壠仔」、「麻園頭」等四個；目前區內設有25里。



「三民捐血室」為台中捐血中心舊址新裝潢後再度作業。

位於西區三民路上與四維街口相連的「三民捐血室」，其前身原來是「台中捐血中心」，與捐血人一起走過一段繁華榮景、熱血打拼生活的歲月。自70年至90年止是設置為捐血中心的所在；90年10月，由於捐血量日益增加的作業需求，原場地已不堪負荷而搬遷至台灣大道現址，而西區三民路的捐血中心因此結束長達10年的捐血中心作業，直至100年3月，以「三民捐血室」名義重新裝潢後再度開始恢復捐血作業，服務附近的民眾以募集更多的血液，也提供鄰近居民方便捐血的好場所。



百年歷史建築—台中州廳。

來到西區「三民捐血室」捐血的有心人，在西區還有相當多的地景人文值得遊賞喔，現在就一一介紹鄰近周邊舊城的人文地景與美食。

首先介紹台中市最便利的交通，不建議自行開車，節能減碳，愛護地球！搭乘公共運輸交通工具是人人應該響應的，因為市民有免費10公里的公車搭乘，還有運動健身的腳踏車「ibike」租用喔！

觀賞民權路旁的歷史建築－ 台中州廳、台中市役所

臺中州廳，是日治時期的官署建築，也是臺中市的政府所在地。於民國1年動工，民國2年完成第一期，經歷四次擴建，於23年完成現行規模，由日人森山松之助設計。整體建築設計為仿法國馬薩風格，正立面以「馬薩」式屋頂呈現。主體為L型平面二層樓建築，建築正面向東，中央有塔式突出

建築，正立面左右各段「角樓」用以完整銜接兩翼建築物，這座典雅莊嚴的歷史建築，至今仍為台中市政府的辦公處所。

臺中市役所，創建於民國前1年，是臺中首見的鐵筋混凝土建築，也是舊城區中最耀眼的指標建物，更是日治時期全臺最華麗之市役所；921地震歷經修復工程，於93年2月啟動開門儀式，開啟期盼已久的市役所重現風華。102年展開第二期修復工程，延續前次未修復範圍，包含外牆、門窗及裝飾藝術外，同時為基於整體活化保存再利用，更將修復範圍擴大至「原臺中市選舉委員會」辦公廳舍。文化局為落實文化資產的活化再利用，徵選出國內具豐富文創經營經驗的古典玫瑰園旗下的現代審美文創團隊進駐，重新開幕的市役所結合餐飲服務及文創概念，開放市民進入參觀與消費用餐。以上二座百年的歷史建築皆鄰近台中火



歷史建築台中文學館。



台中刑務所演武場。

車站，交通很便利，其附近有商業區、飲食消費區和傳統的老街，充滿著歷史文化資源，吸引許多外來遊客參觀。

樂群街旁的歷史建築台中文學館

台中文學館，原為日治時期警察宿舍，為活化歷史建築，於105年8月26日全館開放，共有6棟館舍，包含常設館、主題特展館、研習講堂、主題餐廳、兒童文學區及行政中心。文學館以「臺中文學」為主題，推廣在地文化，該空間定期舉辦市集、展覽或是演講研習課程，文化局大力鼓吹讓文學走進日常生活中，也是文青談詩論作休閒的好去處。

林森路旁的歷史建築 台中刑務所演武場

臺中刑務所演武場，於93年登錄為歷史建築。興建於日治時期昭和12年（民國26年），為日據時期司獄官、警日常演習柔道、劍道之訓練場。演武場建築群包括演武場主體建築及東側附屬建築，主體建築依對稱型式建造，中央後側設有神龕，面對神龕左側為柔道場、右側為劍道場，演武場內僅單側設有座席。

演武場於100年由道禾基金會角逐獲得經營管理權，該基金會強調發展「新六藝文化」研究與實踐為目標，定期舉辦各式節氣茶會、茶樂雅集、道禾師塾，實施經典、文化、教育、藝文、電影、生活等各系列主題講座及研習活動；還有弓道、書道、紙藝推廣課程；在戶外舞台區暨庭園也推出大樹劇場，以茶樂雅集、戲劇、音樂等藝文展演活動，以及互動式導覽劇場。

台中動漫彩繪巷

喜愛動漫的漫迷們！位於台中市西區林森路102號的巷道處有日本動漫彩繪畫喔！創作者是路旁的機車行老闆，其本身也是動漫迷，認為牆壁空空的便開始著手彩繪！以海賊王的彩繪畫，風色彩極致細膩、逼真，呈現原作情節，鄰居們觀賞了也紛紛邀請老闆到自家牆上作畫，內容全以日本動漫為題材，諸如海賊王、火影忍者、鋼彈，連七八年級生所著迷的皮卡丘、瑪莉兄弟等等都彩繪上牆，使一條平凡的巷道變成動漫彩繪巷了，經過口耳相傳打響了這條巷道喔。

春水堂創始店在三民路巷弄內

遊賞了幾站歷史建築景觀是否累了想歇歇腳呢！位於四維街30號的春水堂創始店，距離三民捐血室只有80公尺。享譽世界的珍珠奶茶創始祖就在這裡呢！吸引許多觀光客甚至是遠從國外來的遊客都會來這裡朝聖呢！



珍珠奶茶創始祖—春水堂。



台中動漫彩繪巷。

鄰近的第五市場

距離三民捐血室300公尺處便是台中市第五市場，位於台中市西區，原為臺灣日治時期位於台中市末廣町與旭町之間的第五座新式傳統市場。建立於民國26年，使用至今，也是地方居民生活日用的庶民市場，價廉物美公道，美食小吃也是好味道！

諸如無名早餐店、阿義紅茶冰、味香鮮肉湯圓、陳記蚵仔麵線、太空紅茶冰、鹿港嘉慶麵線糊、樂群街蚵仔粥，來到貴寶地可嘗嘗每家的特色美食。

點心伴手禮洪瑞珍餅店

光是遊賞西區景點與品嚐美食，餵飽自己的肚子與精神，也建議帶點伴手禮與家人朋友分享喔！距離三民捐血室800公尺處，是地方有名「洪瑞珍餅店」，也是外地遊客必購買的伴手禮。洪瑞珍餅店位於台中市中區中山路125-2號（中山路、市府路交叉口），為中山路本舖，起源於民國60年由老闆洪泰雄先生所創立，起初以名產「酥糖」花生酥及「漢式喜餅」「核桃肉餅」聞名，後來追隨大眾口味需求店家不斷的創新變化口味，推出老少咸宜並具有健康新概念的輕食產品。於民國70年，店主人以獨特的「招牌三明治」吸引消費大眾，也陸續研發出多達五種的三明治口味，從此正宗的「洪瑞珍三明治」獲得顧客青睞。



第五市場內的無名早餐店。



第五市場內的老牌魷魚羹。



正宗的「洪瑞珍 三民路」是外地遊客必購買的伴手禮。

「三民捐血室」相關資訊

地址：臺中市西區三民路1段174號7樓

電話：04-22270393

作業時間：08:00~17:00（每日）

可做分離術捐血（特約停車場：台中醫院停車場，全血免費停車1小時，分離術捐血免費停車2小時），可搭乘公車1、21、26、99、158、6933、6935至臺中科大民生校區站下車）

群起獻愛心 傳遞幸福公益



主辦單位: CAPITAL 群益金融集團

協辦單位: 信望愛 智能發展中心

醫療財團法人 台灣血液基金會
捐血救人 Taiwan Blood Services Foundation

是生命的禮物！

捐血，



健康捐血代言人

蔡淑芬

捐血時請記得
攜帶身分證，
謝謝您！

