

No. 463

民國115年1月出刊

# 熱血

雜誌

中華民國67年5月創刊



# 捐血傳愛 守護生命



## 特別企劃

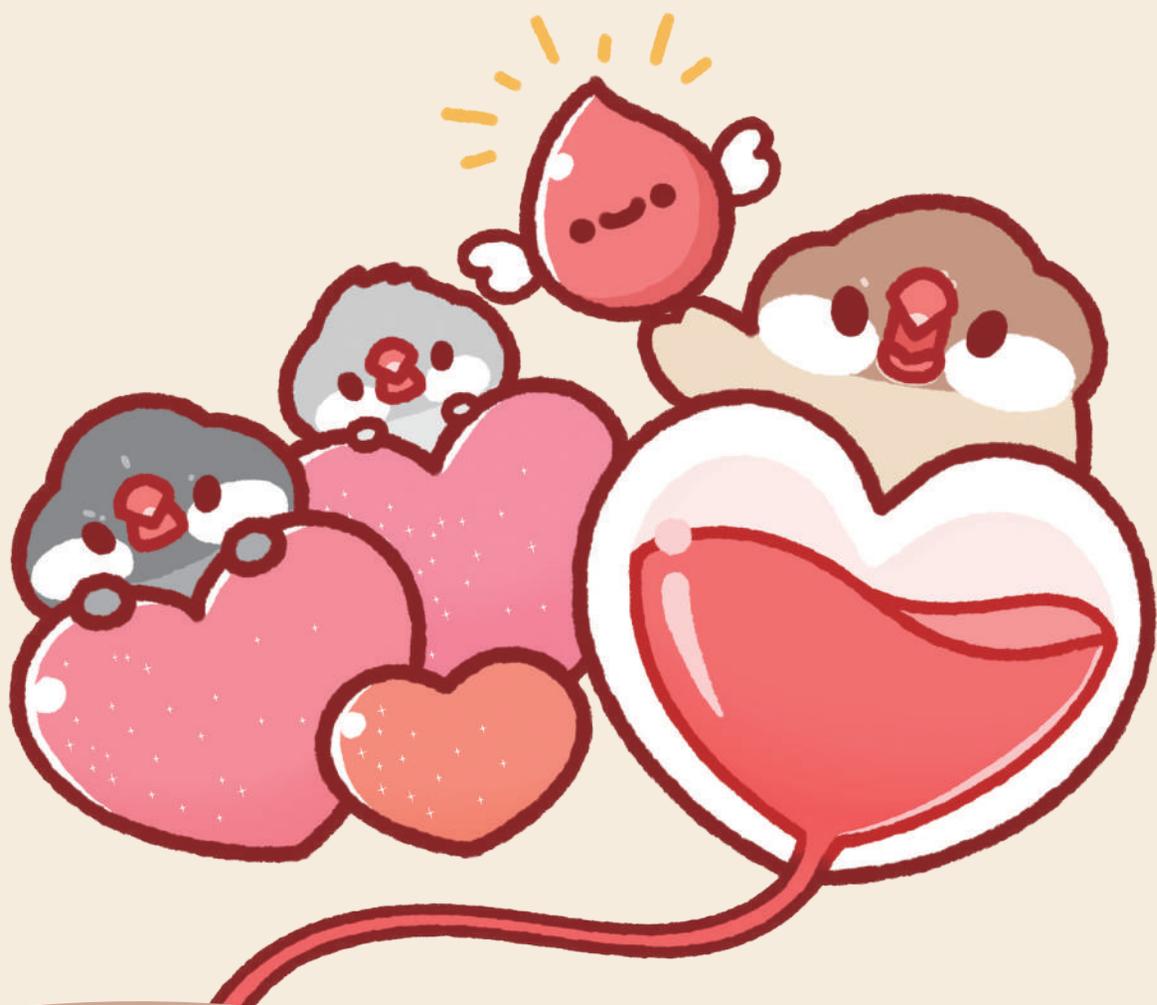
113年度  
晉見總統之績優捐血人代表(下)



## 動態報導

2025年AABB盛宴，  
台灣血液基金會共襄盛舉！

# 每一袋熱血， 都是希望的種子



捐血時請記得攜帶身分證，謝謝您！



時間過得飛快，又快要到了國人最重要的假期——農曆年節了，每年的此時，總是不忘要提醒國人撥冗捐血，在家戶團圓之餘，仍然有需要輸血的病患。

113年度的績優捐血人代表晉見總統活動也在114年11月20日舉辦，蕭美琴副總統感謝及勉勵這些使命堅定的捐血人，讚許大家是「最熱血的捐血超人」，肯定每位捐血人的付出與貢獻，在座每位捐血人代表也感到十分榮耀。蕭副總統也是一位定期的捐血人，相信以身作則能影響更多民眾加入捐血行列，創造愛捐血的國民氛圍。

最近血基會參與了許多盛會及會議，包括台灣醫學會、亞太永續博覽會以及國際會議AABB（先進血液及細胞治療學會，Association for the Advancement of Blood & Biotherapies）等，讓台灣血液事業不斷在各種場合展現軟實力，是台灣醫療不可或缺的重要環節。

賴清德總統帶領國人邁向「健康台

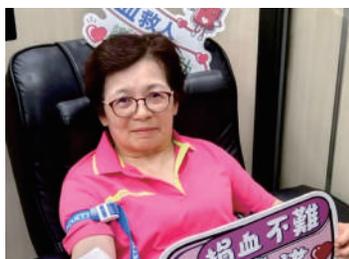


灣」的願景，台灣捐血事業肯定不落人後，支持這樣對國人健康高度關心及改善的國家政策。為了實現「健康台灣」的目標，我們除了要更完善捐供血服務外，更努力的打造一個永續的捐血事業，強化醫療用血韌性、推動精準輸血以及提供最安全、最高品質的血品供病人輸用，是不變的期望。台灣血液基金會斥資興建「安南血品製造所」，全程導入自動化的智慧監控，是台灣最先進的醫療用血製備中心，期許它能成為亞洲的標竿，預計明年春天正式啟用後可提供嘉義以南的病患使用。

新年即將來到，還是籲請國人年節前後仍要定期捐血；也祝福大家馬年行大運，身體健康平安，事事一年如意順遂。

發行人

侯勝茂



## 目錄

### 1 發行人的話

### 特別企劃

- 4 林文泰穩定持續捐血 始終不變的如流善意 李佳芳
- 7 「我又捐了一次，我又可以幫助一個人！」  
是陳宜津的捐血實踐 李佳芳
- 10 王國印捐血不為身外之物，「捐就對了！」 蘇晏
- 12 劉豈峯：捐血讓別人、也讓自己的生命變彩色 蘇晏
- 16 張進添的捐血目標：超過第一名的捐血紀錄 李佳芳
- 18 從部隊到穿梭巷弄，  
綠衣使者何松燦的捐血之旅 張郁梵
- 21 捐血是日常中的美好  
汪國權用行動延續助人之心 顏艾珽
- 23 持之以恆的捐血，連武忠的自律哲學！ 張郁梵
- 27 捐血217袋被總統接見：  
蔡俊賢談生命哲學「享受健康」 李祖翔
- 31 徐文慶的持續奉獻，  
是習慣成自然的不變心意 周永悅



- 33 葉進文：  
健康就是捐血最大的收穫！ 張郁梵
- 36 省下檢查費、付出一輩子——郭崑林的捐血路 李佳芳
- 38 那年，為六四受難者獻出熱血——陳甲人的捐血之路 李佳芳
- 42 捐血車上的夫妻檔，楊志龍捐血逾半甲子 李佳芳
- 45 默默做，安靜捐——無名英雄游峯國的日常 李佳芳
- 48 113年度績優捐血人代表晉見總統活動  
蕭副總統勉勵大家傳承捐血善舉 詹建富

### 動態報導

- 51 捐血像「走灶腳」 蕭美琴副總統第15度挽袖 詹建富
- 52 《身體之河：血液探索之旅》獲「好書大家讀」第88梯次推薦
- 53 2025亞太永續博覽會 台灣血液基金會展現永續成果  
榮獲「2025第五屆TSAAT台灣永續行動獎」雙銀級獎 杜文靖
- 56 參與台灣醫學會佈展 展現維護血品安全及推動國血國用的決心
- 57 2025年AABB盛宴，台灣血液基金會共襄盛舉！ 陳韻元
- 59 114年度捐血站站長會議 台灣血液基金會強化各地捐供血服務
- 60 景福號啟動——盞香火的光，點亮熱血與綠能永續之路 樊蔚萱
- 62 財團法人政慧基金會捐贈「政慧1號、2號」大型電動捐血車 周永悅
- 65 無人機送血國內首創 新竹捐中開啟緊急醫療新模式 詹建富
- 69 協會114年理監事參訪 赴花蓮捐血站觀摩捐供血作業
- 71 本會理事長侯勝茂獲頒「114年台灣醫療典範獎」



**發行人**／侯勝茂

**總編輯**／王宗曦（秘書長）

**編務長**／黎 蕾（宣傳組長）

**主 編**／杜文靖

**特約採訪**／李佳芳 李祖翔 周永悅

張郁梵 顏艾珽 蘇 曇

**編輯企劃**／林容琪 陳伊純 楊雅妮

鍾采芳

**特約美編**／林秀虹

**發行所**／社團法人中華捐血運動協會

**電 話**／02-2351-1600

**地 址**／100231台北市中正區南海路3號3樓

**網 址**／www.cbda.org.tw/magazine/

**服務電話**／0800-099-519

**投稿專用信箱**／can@blood.org.tw

（請於信件主旨註明投稿）

本雜誌使用環保大豆油墨 



熱血雜誌

採訪撰文、攝影 / 李佳芳

# 林文泰穩定持續捐血 始終不變的如流善意

「軍校二年級暑假不能放假，要到高雄海軍陸戰隊訓練。但是例假日有放假，我就跟同學去高雄鹽埕區的地下街逛街，那時看到捐血車停在路邊，同學就起鬨說要去捐。」那一年，林文泰剛滿二十歲，人生第一次捐血，就這樣在高雄的街頭展開。

成長於金門金沙鎮東沙尾的林文泰，家中六個兄弟姊妹，他排行老大。在一個農村小村落裡，一切都比本島慢上十年、資訊都要靠電報，遑論設置捐血站。民國74年，金門高職畢業後，他考入北投復興崗的政戰學校，生活節奏緊湊，休假日少之又少。一直到高雄受訓、有假日放假出去，才遇見捐血車。

第一次捐血，林文泰記憶猶新。「那時候年輕、體能正好，捐起來也沒什麼感覺，有點像蚊子叮一下。」比起

軍中訓練的高強度，這種細針穿皮的疼痛，算不得什麼。加上捐血車上有冷氣吹、又有餅乾，還有一種「做了好事」的滿足感。林文泰一捐成主顧。

## 穩定的生活，固定的捐血節奏

從那時起，只要外出碰到捐血車，他便主動上前。即使學校規定嚴格、假日稀少，他也總找機會去捐血。後來分發到部隊，調動頻繁，能否休假難以預期，他的捐血也跟著變得零散、無法穩定。直到民國86、87年間，調任高雄工兵學校擔任幕僚，生活開始趨於規律。他終於能安排假日捐血，也從那時起，捐血成了他生活中的一部分。

母親是唯一一個擔心他身體的人。「那時候老一輩觀念覺得，血流出去就是少了，會影響身體成長。」她的提醒他沒放在心上，「我知道我做的是對的

事，既然是對的，就不用怕被罵。」他毅然定時到捐血站或捐血車捐全血。

偶爾會遇到年資較淺的護理人員，找不到血管，要多扎幾次針。林文泰苦笑：「有一次被扎了四針，很痛，我就跟小姐說『很痛餒』，但也只是輕輕講一下，因為知道這在所難免。」

不論是面對母親的壓力、扎針的疼痛，他的態度始終堅毅，不讓衝突或挫折成為他中斷捐血的理由。

### 好奇心驅使的分離術捐血歷程

民國93年，林文泰舉家搬到屏東市。他發現新住家附近有捐血站，捐血變得更方便。一次捐全血時，他注意到一台分離術機器，好奇詢問護理師後才

知道：這是用來抽取血小板的，需要事前預約和健康評估。

「剛好那天有人睡眠不足，不能捐，我就問護理師我能不能試試看，結果一測——血小板42萬，對方說很適合捐分離術。」從此，他轉向更為精細的捐血方式，也開始學著照顧自己的身體。他也與其他捐血同好交流，討論如何讓血小板濃度維持在高標，彼此交換食譜與保健秘訣。

「捐分離術不能亂吃東西，前一兩天就要開始吃清淡一點，不能太油；睡眠也要充足，不然血脂太高、血紅素會下降。」為了每兩星期一次的分離術，他調整生活節奏。即便還在服役中，他也會提前安排預約與休假，確保不錯過



每兩星期即赴捐血中心捐分離術血小板。



捐血多年的林文泰是表揚大會的常客。

每一次捐血。退休後，他的時間更彈性，固定報到。

「有時候約不到，就會有點失望，只好改時間。但改時間，其他計畫又會亂掉。」他笑著搖搖頭，「但我就是會再喬，喬到可以去。」

## 捐血是一種習慣，也是一種影響力

每當捐血達到一個目標，捐血中心會頒發感謝狀，林文泰定期會將這些收到的捐血表揚、感謝狀分享到臉書，鼓勵更多人一起參與。親朋好友看到後，有人跟著去捐血，甚至影響了家人一同響應。

「接到捐血中心打來的電話，說可以去總統府接受總統表揚，我很訝異，想說真的假的？」他笑著說，這麼多年來沒特別想過要被表揚，只是默默做。「只是平常心做這

些事而已啦，有這個機會，也是讓朋友知道，這不是嘴巴說說，我真的有在做。」

除了捐血，他也是屏東義消小隊長，打火救人十多年有餘、擔任屏東捐血站志工，協助捐血活動；過去服役時是傘兵，退伍後還考潛水執照，在水下也能救人。

「我不是能捐很多錢的人，但我有時間、有健康，能出力就出力。」他語氣輕鬆，但長年始終如一的堅持，已經替他累積出超過一千五百多單位的捐血記錄。未來，只要身體還可以、時間允許，他說：「我會一直做。捐血可以救人，何樂而不為？」



擔任捐血中心志工的林文泰。

採訪撰文、攝影 / 李佳芳

## 「我又捐了一次，我又可以幫助一個人！」 是陳宜津的捐血實踐

「一開始沒有多想，只覺得捐血好像不錯。看到捐血車就走上去了。」

說著這句話的，是64歲仍捐血不輟的陳宜津。26、27歲時，正值青

春，某次騎機車經過白河公所，看見路邊一輛捐血車，也有人上上下下，她沒有太多遲疑，就走了上去。那是她第一次捐血。

這捐血車一踏，就是三十八年。

### 把捐血當作健康檢查， 也當作例行生活

「第二次，又看到捐血車，又想上去捐。」陳宜津語氣帶點新奇與興奮，好似捐血是一個小孩久違到遊樂園玩耍的快樂事情。

冥冥之中的牽引、只因「看到就去」的單純動機，讓她從此與捐血結下緣分。剛開始的幾年，她是利用上班之餘或假日時間前往，偶爾會錯過，但從沒中斷太久。直到某一年開始，她習慣每兩個月、固定在27號，到白河公所門口的捐血車報到。對她來說，就像是



每次看到捐血車，陳宜津就會想上去捐，因為多捐一次血，就是多幫助一個人。

一個與身體對話的儀式。

「捐血前會量血壓、檢查血紅素，算是一種健康檢查，也會知道自己最近狀況好不好。」

有時候她也會遇到一些特殊狀況。有一次在捐血車上，遇到一位看似身材不胖、血紅素也合格的女性捐血人，卻因為抽血過程中油脂過高，血液流動緩慢，導致抽了很久。「抽到後來我看他都覺得不太舒服了。」她回憶。這次經驗讓她意識到，捐血不只是數據達標，更重要的是整體的身體狀況。「捐完沒有不舒服，自己也覺得身體很好，這樣捐起來才安心。」

每次成功捐血，陳宜津心裡的第一個念頭往往是：「我又捐了一次，我又可以幫助一個人。」

對她來說，捐血不是一種壓力，也不是責任，而是一份助人者的快樂。曾經下班後覺得時間還早，特地繞去新營捐血室捐血。那天她拿到了一張超市禮券。「有就當賺到，沒有也沒關係，反正沒損失什麼，就是當作行善。」即便好幾次下午才到，贈品早就發完了，她也不在意。「有的時候大家都等著拿那些贈品，但我不是因為那個去的啦。」

## 幾度捐血不順， 仍沒讓她停下腳步

然而，捐血的路也不是一直順利。一次是在過年前大掃除的日子，她下午趕去捐血，打算捐完再繼續清掃。但這次捐完後，手臂出現大片瘀青，明顯是沒有休息好就馬上進行勞動所致。

「那天回來很痛，心裡想說下次不要捐了。」有趣的是，這個念頭沒持續太久，「後來不知道為什麼，看到捐血車又跑上去了。」可能是時過境遷、也可能是理解到瘀青的原因，也可能是更認識自己的身體，知道下次捐完血萬萬不可以提重物或做體力活，使得他又如往常一般，看到捐血車，就會想跑上去。

還有一次讓她差點中止捐血習慣的重大挫折，那次在捐血車上，護理師反覆找不到血管，不斷扎針，最後雖然終於找到血管完成捐血，「我覺得好痛，那時候想罵人，但想一想，罵也沒用，就忍下來。」那時候捐完血的陳宜津，痛了好幾天。但這樣的疼痛並沒有阻撓陳宜津繼續捐血。

「後來覺得也不是每次都遇到技術不好的護理師，到現在捐血站的護理師都是固定的，技術也比較好。」

現在的陳宜津，慣常到工作地附近

白天在高爾夫球場上班的陳宜津。



的新營捐血室或嘉義捐血站捐血。過去捐血時常會碰到熟人；但現在在新營或是嘉義，碰到認識的人機會不多。加上身為單親媽媽，兒女成年後都在外地工作，沒人知道她每隔幾個月就會到捐血中心報到。直到最近，陳宜津接到總統表揚績優捐血人的消息，女兒才發現，原來媽媽這三十多年來，一直默默地在捐血。

## 沒有口號的善行， 還會繼續做下去

三十八年來，沒有哪一個人特別勸她去捐血、也不是什麼有計畫的行善；沒有特別張揚，也沒有大聲疾呼捐血的重要性，卻在不知不覺間，成為南部地區長年穩定捐血的捐血人之一。

陳宜津說，自己做人簡單、做事簡單。她覺得自己只是「憨憨地捐血」，

沒有特別的理由，也沒有壯烈的動機，純粹只是覺得「可以，就去做」。「從沒想過會被表揚啦，真的很意外。」

現在的她，白天在高爾夫球場當桿弟，球場同事中也有幾位捐血人，還有人捐分離術，她會和同事交流捐血經驗。此外，每週一次，她會到學校擔任導護志工，幫忙孩子上下學時段的安全。即將邁入65歲退休年齡，她仍然持續捐血。有時因為年紀漸長，血紅素不夠，必須隔一個月再捐，那時她會調整飲食、補充鐵質，希望下個月抽血檢查能通過。

捐血對她來說，就是生活的一部分，是一種自然而然的選擇。

「我又捐了一次，我又可以幫助一個人。」一如陳宜津當年初次踏上捐血車那樣，簡單，卻也深遠。

採訪撰文、攝影 / 蘇曇

# 王國印捐血不為身外之物， 「捐就對了！」

王國印從20歲開始捐血，後來得知有分離術之後改為捐分離術。當他得知自己至今兩者相加共已捐血1,488單位，成為113年度晉見總統的績優捐血

人代表時，他內心的第一個想法是：「我很驚訝我已經捐血那麼多次，想說是不是算錯了！」

生性比較安靜，有些沉默寡言，但卻很熱心，看見別人有需要都會盡量幫忙的他，20歲時某日心血來潮，到捐血室捐了血，此後只要時間一到、可以再捐，他就固定報到。在常去的捐血室開始有分離術以後，他聽護理人員說分離術可以救更多人，二話不說改為捐分離術，此後從未間斷，一路捐血至今。

除了因為他自稱的「天生雞婆性」的個性外，成年之前的幾件事，也讓他對捐血救人這件事格外有感觸。



王國印全血及分離術總捐血次數達1,488單位，捐血已成為他日常生活中極為自然的一部分。

## 親身經歷過， 更能理解「捐血救人」的真諦

王國印國中時，身為板模工的父親，一次在工作中不慎從天花板高度墜地，撞到了頭。當時他只是模模糊糊地聽家中大人們說，好在有買到血，父親的頭部瘀血開刀才能順利完成。雖然年紀尚小的他不太清楚什麼是「血牛」，也不知道相關細節，但「血液能夠救人」這件事，卻從此刻在了他的心中。

高中畢業時，王國印的母親也因病住院，他在醫院照顧母親一年多，「在醫院進進出出看多了，就會看到很多要輸血的、需要幫助的人。」

他淡淡地說，可能這些事情，或多或少也影響了他，讓他更願意捐血幫助別人吧。

## 捐血多年 唯一一次稍微「卡關」的經驗

捐血多年，王國印始終身體健康。但他還記得，有一次因為「早餐吃太好」，而出現了乳糜血的情況。

「那一次護理人員讓我喝綠茶、休息，讓身體多一點代謝的時間，大概隔了半個小時再檢查就OK，之後我就會注意了。現在就是捐血前一天跟當天早上，會注意一下吃的東西。」

除了那一次最後其實也還是順利捐血的經驗外，身體始終硬朗的他一路走來，都不曾遇過什麼大問題，一直順順利利地持續捐血。

## 是好事，就去做

平時，王國印抱持著捐血是個人選擇的心態，遇到有朋友看到他手上的繃帶好奇詢問「你那是怎麼回事？」他會據實以告；但別人沒有興趣，他也予以尊重，不會特別要拉朋友一起來捐血。

獎狀、表揚、集點、贈品等，對他來說都是身外之物，可有可無，捐血單純就只是為了捐血，可以幫助到別人就很有意義，其他的則不需要想太多，從未在意過自己的捐血次數。正是因此，他收到表揚邀請時才會有些驚訝。

對於可以晉見總統，他也是波瀾不驚，鎮定地表示：「民國76年雙十國慶的時候，我就去看過總統府了。」原來那時他是志願役軍人，在士官學校教書，那年正好帶學生去參加國慶典禮。

雖然沒有那種「首次去總統府參觀」的新鮮好奇，但去就對了。就像他簡單奉行的：「捐就對了，是好事，做下去就對了。」

採訪撰文 / 蘇曇 照片提供 / 劉岄峯

## 劉岄峯： 捐血讓別人、也讓自己的生命變彩色

30多年前，劉岄峯18歲高三那年，是他頭一次接觸到捐血。他還記得，當年學校健康檢查時抽血的回憶太過可怕，導致捐血車來到學校那天，他們班上50幾位同學裡，只有大約5位願意捐血。就算老師說可以記嘉獎，大多數同學仍然毫不考慮。

劉岄峯自言自己算是比較熱心，甚至有點爛好人個性的人。他當時雖然也

有點怕那看起來特別大的針，但想到可以幫助別人，而且還可以記嘉獎，仍然決定要試試看。

「雖然怕，但並非不能克服。」捐完血以後，18歲的劉岄峯有了這樣的認知。

### 從些許害怕到養成習慣， 再到全心投入

畢業後當兵放假時，劉岄峯會順路去捐血，也就這樣養成了捐血的習慣。但他偷偷透露，自己其實一直都有點怕針，從小時候開始就怕，無論是高三開始捐血，或是出社會工作後，這份害怕都沒有消失；卻在一次捐血時，意外地被一位勇敢的阿婆治癒。

他還記得，那是他二十幾歲時，有次在台中公園捐血時發生的事。「那天來捐血的時候，有一個阿婆排在我前面，她因為體檢沒過，正在跟護理人員



截至114年7月底，劉岄峯已捐血1,485單位，且毫無疑問會一直繼續捐下去。

理論。她說，她是從豐原特地坐計程車過來捐血的，那麼大的針她都沒在怕了，為什麼不讓她捐？我那時候就在想，這樣一位上了年紀的阿婆都沒在怕了，我年輕力壯，我怕什麼？」

從那之後，劉豈峯才算是真的克服了對針的害怕，但讓他真正對捐血一事更投入，是因捐全血多年後，他被護理師告知，他的血小板數量高達40幾萬（一般人的血小板通常介於15萬～45萬/mm<sup>3</sup>之間），非常適合捐分離術。「我想說我的血小板那麼多，不捐出來的話也是浪費掉。」在知道自己其實有能力幫助更多人以後，他對捐血也生出了更濃厚的認同感。

劉豈峯說時常在大馬路上看到車禍，每當這種時候，他都會再次感受到捐血是件很有意義的事情。而十幾年前，岳父罹患血癌，則讓他感觸更深。

「那時我岳父住在癌症大樓裡，我們經過的時候，常常看到每個病房裡的病患都在接受輸血。平常我捐血小板，捐滿一袋大概要一個小時或更久一點，但是他們輸血，一袋大概十幾、二十分鐘就沒了。我岳父那時候大概兩、三天就要輸一袋血，其他人情況不同，可能需要更多。我之前雖然一直在捐血小板，但是我從來不知道，對有需要的人而言，用量有那麼大。」

親眼看過血液如何救助他人後，他更慶幸自己因為捐血，而能多少幫上一點忙。

## 健康減重、注意飲食，才能持續捐血

為了要能夠穩定捐血，劉豈峯一直都很注意自己的作息和飲食，特別是有次因為早餐吃肉包，導致乳糜血後，他大概從要捐血的前三天，就會開始注意自己的睡眠和飲食。

去年他年過50後，長年體重在90公斤上下，血壓也有點偏高這件事讓他有些擔心，於是他人生中首次生出了想減重的念頭。除了把每天喝飲料、吃甜食的習慣徹底戒除外，主要就是靠飲食逐步調整。其他沒什麼特別的撇步，甚至也沒有很刻意運動，這樣一年下來，他就瘦了整整20公斤。

劉豈峯笑著說，可能是因為他並沒有用什麼極端的方式刻意餓瘦自己，所以減重期間一點也不影響捐血，捐完血也完全沒有任何不適。

## 做好行程規劃，捐血出遊兩不誤

如今，劉豈峯對捐血愈來愈認同，也很自然地把捐血當成生活中的一部分。

不少定期捐分離術的捐血人，由於

兩週就要捐一次血，很容易遇上週末家人要出遊時，自己卻要捐血，不得不稍微耽誤家人行程的狀況，但對行動力很強的劉豈峯而言，這些都不是問題。

「老婆小孩說要出去玩，就盡量預定有分離術的捐血室附近的飯店或民宿。早上他們還在休息的時候，捐血室八點一開門，我就先去捐血，這樣也不會耽誤到什麼行程。」雖然每個捐血室分離術機台的位置大多都有定期捐血人預定，但是他會先跟捐血室說他要排候補，所有路程和時間也都事先規劃好，盡量做到捐血出遊兩不誤。

他笑著分享，年輕時有次元旦跨年和一群朋友到台中新社露營，1月1日當天一大早六點多，朋友們一天的行程還沒開始，他也是非常自然地就跟大家說：「我要去捐血，等一下就回來，有人要一起來嗎？」

那回還真的拉到三個雖然有捐過血，但



通常都是想到才捐的朋友一起來捐血，剛好坐滿一台車。而當天送的紀念品，是粉色與藍色的帽子，更吸引了其他沒有捐血的朋友的目光，還有人指定要帽子，讓他用點數額外換了幾頂回來，也成為朋友們之間一個有趣的小回憶。

### 親朋好友都成捐血夥伴

平時捐血獲得的獎狀，劉豈峯全部都拿去護貝收好。紀念品如獎章、獎牌等，則會擺在家中櫃子上，珍惜地收藏。有捐血中心logo的紀念品，是他最為珍惜、也最喜歡的品項。像之前捐血曾經送過帽子，他拿到後，每一頂都自己拿去繡上年份和當時的捐血次數，作為紀念。

他還提到，多年前他剛開始捐分離術時，在三民捐血室曾經看到集點可換手錶，還可以把捐血人的名字放上去。可惜那個讓他心心念念的紀念品，在兩、三年後他終於集滿對應點數時已經沒有了，成為他偶爾還會想起的小小遺憾。

精心護貝的獎狀、在家中櫃子上擺著的模型車與獎牌、獎章等，每樣都是劉豈峯珍藏的寶貝。

太太在和他結婚後，受到他的影響也開始捐血；而家裡老大和老二到了可以捐血的年紀後，不等捐血車到校，他也會在徵得孩子同意後，直接帶他們到捐血室嘗試首捐。

家中老大雖然因為身體因素，後續不便繼續捐血，但老二則一直覺得很新鮮，很期待能像爸爸一樣幫助別人，並在7月底時完成首次捐血。「他說，捐完之後感覺很快樂，很期待下次捐血。」

就連他已經70多歲的母親，十幾年前在60歲左右時，也曾受到他的影響而跑去嘗試捐血。「那次附近的廟舉辦活動，有捐血車來，我回家的時候，我媽就跟我說她今天也去捐了。我想可能是因為我每次出門，都會跟她說我要去哪裡，她知道我常常在捐血，所以她也想要嘗試看看那是什麼感覺吧。」

能影響更多人一起來做好事是最好的，劉岏峯因而樂此不疲。

## 樂在捐血，生活更美好

平時，劉岏峯常看線上的捐血社團，雖然對定期捐分離術的人來說，那些捐血活動資訊通常與他無關，卻是可以和太太及身邊朋友分享的內容。他更可愛地說：「在社團裡看到有人已經捐了2,000多次，很崇拜他。」



劉岏峯家的老二捐血後適應十分良好，已經開始在期待下一次捐血了。

樂於接觸捐血相關資訊、並和朋友分享的他，自然和總是同時間一起定期捐血的捐血人們也都成了不錯的朋友。

「已經65歲的會聊後續要捐血，和現在的狀況有什麼不同；好幾個比我年長的，都已經擔任過績優捐血人代表，晉見過總統，他們也會分享當時的情形。我們其他人從聽他們講這些事開始，就在期待哪一天會輪到自己啊，畢竟親眼看到總統，和在電視上看到的感覺一定是不一樣的。我太太也很期待想陪我一起來。」

捐血對於劉岏峯而言，不僅是幫助別人、帶來價值感和意義的事，也為他的生活帶來許多樂趣。像這樣樂於捐血、也因捐血生活得更有趣味，真好！

採訪撰文、攝影 / 李佳芳

## 張進添的捐血目標： 超過第一名的捐血紀錄

「97年，我固定捐全血、捐到一百多袋的時候，我發現捐血第一名的台南捐血人張國森先生捐血次數非常高，我就想說：『怎麼捐的？』」張進添說話節奏快，講起這段轉折，也像他捐血時的果斷——問清楚方式就上。

「後來才知道血小板可以兩週就捐一次，次數累積比較快。」於是從那時開始改捐血小板。隔沒多久，他就特地跑到台南捐血站，踏上血小板之路。

「全血只能兩三個月捐一次，血小板兩週可以捐一次，這樣一比就知道，時間一拉長，總次數差很多。」

### 路過捐血車的年輕歲月

時序倒轉二十五年，張進添當年20歲，就讀私立南英商工。那時他不太愛念書、也不太坐得住，常到中山路上閒晃，幾乎天天經過中山捐血車。高職畢

業後、進部隊當兵前，家中習慣以放血改善身體循環，從手指排出「壞血」。張進添想：「與其這樣放血，不如捐血。捐血是有規範的、安全的。」

73年11月，張進添第一次捐血。第一針，他印象還很深刻。「扎針的時候是有點痛啦，但還可以接受。」他笑說，捐很多次、到現在已經麻痺了，根本不太覺得痛。「除非護理師不小心扎到結痂的地方，那真的會痛到想掉眼淚。」

「我都會提醒他們：我跟你沒仇喔，拜託你注意一下，幫我扎順一點。」他開玩笑的說。

張進添年輕時覺得捐血不僅有餅乾飲料、有機會受獎，比什麼都實在。父母親倒不那麼支持。一開始覺得他年紀輕輕就一直捐血，「會不會太傷？」



兩週就預約一次分離術捐血。

「我會跟他們說，捐血有定量，而且比起放血療法，還不如定時去捐血。」

他也習慣在捐血室仔細看公告，從按壓傷口的時間、捐完血後注意事項，到捐血總次數的統計方式、捐血人表揚制度等等，他都一條一條記在心裡。

### 肝指數飆高、停捐一年，反而更堅定

捐血多年，身體再強壯也有被「按下暫停鍵」的時候。

「我女兒那時候因為要開刀。我去醫院照顧她，整晚沒睡，隔天又跑去捐血，結果肝指數飆高，被停捐一年。」

張進添說，那年是他捐血生涯最漫長的一年。他太太問：「沒得捐，不是剛好休息一下？」但他心裡其實很不是滋味。「我反而壓力更大。每兩週的習慣被打斷，好像生活節奏都亂了。」

那一年，最難受的不是身體，而是那種「時間到了卻不能去」的不習慣。從那次經驗後，他開始更加重視身體作息，持續跑步、注意飲食。他的太太則成了他背後最大支持者，幫忙照顧飲食起居，鼓勵他維持捐血的習慣。

### 人生目標： 「超過第一名的捐血紀錄」

「我要衝第一。不是為了比，而是為了自己一個承諾。對我來說，捐血是一種榮耀，就像我今年當選績優捐血人代表，還可以去總統府。雖然只是幾分鐘，但那一刻很驕傲。」

每次到捐血室，張進添都會算一算距離當時第一名的張國森先生的紀錄還差多少。他估算，還有三年就要退休，只要身體允許，他應該能超過第一名的紀錄，有機會超過2,100單位。

張進添常常帶孩子一起去捐血中心，希望孩子也能理解並接續這份善行。對他而言，能夠捐血的人生是彩色的，身體顧好才能捐血、能捐血是種福氣。採訪那天是6月14日，世界捐血人日。他特別呼籲年輕人：「血庫永遠是填不滿的，希望平常時候，年輕人也能踴躍捐血。」

採訪撰文 / 張郁梵 照片提供 / 何松燊

## 從部隊到穿梭巷弄， 綠衣使者何松燊的捐血之旅

不論颶風下雨、寒流來襲還是豔陽高照，辛苦的郵差們總是騎著機車穿梭在大街小巷，每天送件千餘封信是常態，偶爾還得負載四、五十公斤重的郵件，這些綠衣天使們總是冒著潛在的交通風險送信，使命必達，但送信工作再辛苦，都比不上被狗追咬的驚悚！

被狗追咬幾乎是每位郵差的共同經驗，在新北市萬里郵局擔任郵差多年

的捐血人何松燊也不例外，他說：「當郵差不能怕狗！」畢竟被狗追是家常便飯，甚至已成為職業傷害，何松燊也被咬過幾次，所幸都是皮外傷，並不礙事，真正讓他有感壓力的時刻，反而是在捐血被打槍的時候。

何松燊固定隔週六上午捐血，累計捐血單位已破一千七百餘單位，是位名符其實的熱血郵差！



### 從本島到金門， 再從離島捐到基隆

何松燊第一次捐血是在17歲的時候，也忘了當時為什麼會捐血，只記得自

今年47歲的何松燊在就讀二專期間開始捐血，並在當兵時於同事的介紹下改捐血小板，捐成習慣後，他說不捐反而不自在。（攝影／張郁梵）

何松燊個性剛毅木納，不講話的時候很安靜，但他總是把握機會鼓勵周圍親友捐血。

己曾在電視上看過

「捐血一袋，救人一命」的廣告，心想：

「17歲了！可以捐血了！」於是就一個人

跑上路邊的捐血車

表達捐血意願，沒想到有了初次捐血的經驗以後，何松燊從此便一試成主顧，開始定期挽袖。

「當時都捐全血，三個月一次，想說捐血不僅可以救人，也可以幫助身體新陳代謝，就一直捐下去了。」不過，何松燊並沒有捐很久的全血，總計捐了十九次全血後，就改捐血小板。

談起捐血小板的因緣，何松燊回憶，當時在部隊當軍官，從本島被調派到外島金門服役，但即便人在離島，他還是如常捐血。約莫在金門捐全血捐了半年後，某次何松燊無意間與一名同事聊天，發現對方不僅是定期挽袖的捐血人，而且都捐血小板，兩個禮拜就能捐一次，讓他好奇不已。後來，何松燊便在下一次捐血時主動詢問捐血站工作人員，得知分離術捐血可以幫助



更多有需要的人以後，他便開始改捐血小板。

早期分離術捐血需要兩隻手並用，一手捐血、一手回血，全程得坐兩個小時，捐血人必須維持固定姿勢不能動，「真的很辛苦！」但對於早已將捐血視為規律日常作息的何松燊來說，捐血是一種生活習慣，「也許是潛意識有種使命感吧！」

後來捐血中心引進新機台後，可以一隻手捐血，我就會特地去找有新機台的捐血站捐，比較輕鬆。」退伍後，何松燊返回家鄉基隆找工作，當時基隆捐血站還沒有新機台，但已經習慣捐血小板的他，不想再捐全血，所以即使有段距離，何松燊仍會不辭千里跑到南海捐血室和關渡捐血室，就是希望維持穩定的捐血頻率，盡一己之力回饋社會。

## 母親曾一度反對捐血小板

家人都反對何松燊捐血，尤其是母親曾經一度很排斥，「她覺得兩個禮拜捐一次間隔太短、太頻繁了！」然而，母親的顧慮並未讓何松燊打退堂鼓，反而令他認真思考該如何說服媽媽同意並接受這件事，「其實以前只要有捐血活動，我媽媽也會參加，但她是有活動才捐血，她會覺得捐血是好事，原本三個月捐一次她就沒有意見，兩個禮拜她就覺得會傷害身體。」

釐清母親擔心的本質後，何松燊開始試著溝通，並用實際行動證明，讓母親明白捐血不但不會影響健康，而且還對身體有益，「像我也沒有因為捐血身體變差。」經過一段時間的努力，何松燊才終於讓母親改觀，不再反對他定期捐血。太太知道何松燊有在捐血，也很支持。

為了表達對捐血人的崇敬，捐血中心會寄發個人感謝狀到家中，每次只要拿到捐血中心致贈的感謝狀，何松燊就會開心地在社群軟體上分享喜悅，邀請大家一起來捐血，也因此，同事都很佩服何松燊定期捐血的毅力。何松燊總是鼓勵周圍親友踴躍響應捐血救人，「有些人會說他們可能只能捐全血，但我都跟他們說，次數不是重點，重點是你有沒有想要來捐血的這份心。」

## 別在意次數，只要有心就能捐！

何松燊是位虔誠的一貫道信徒，打從娘胎就茹素至今，除了定期捐血，工作之餘，只要佛堂有開班授課，他就會參加，藉此勉勵自己改脾氣、去毛病，並且時時心懷感恩跟懺悔。

「感恩遇到好的人事物，因為以前跟他們結的善緣；懺悔就是萬物皆有因，人生遇到不好的人事物，一切都離不開因果。」何松燊說，唯有時時心懷感恩與懺悔，才不會怨天尤人，也才能讓日子過的舒心、人生過的更快樂，否則把情緒的鑰匙交給旁人，只會讓自己更容易深陷負面泥沼，難以脫身。

何松燊笑說，當時接到捐血中心電話通知時，曾以為遇到詐騙集團，還特地在捐血時，跟工作人員確認，「確認屬實後，還蠻開心的，捐血可以捐到跟總統見面很不錯！」何松燊提到，那天回家後就有和家人分享，家人知道後也覺得很驚喜！

展望未來，何松燊說：「能捐多久就捐多久，捐到不能捐為止！」他也鼓勵還未捐過血的人勇於嘗試，「只要有那個心能夠捐，就歡迎大家來捐血，不要去考量次數、問題，可以捐就捐！」因為捐血，真的是件很棒的事情！

採訪撰文、攝影 / 顏艾珏

# 捐血是日常中的美好 汪國權用行動延續助人之心

個性豁達瀟灑的汪國權，從高一首次捐血便持續至今，中間曾因被派駐香港工作而暫停了兩年。他回憶起高中時，捐血車直接開到學校裡，教官一班一班帶著學生去捐血，「當時是一種單純的服從念頭，覺得是為善助人，但後來的捐血是一種心甘情願的習慣。」

汪國權，47年次，血型O型，從事紡織染整產業，父親是義胞也是榮民，父母都是廣東人，一直以來都捐全血，每次都捐500c.c.，至今已累積255袋，幾乎等同一個浴缸的容量。

「捐血對我個人的好處是，如果捐出來的血液能被使用，就代表這時候我的身體狀況還不錯，能幫助到別人。他說，等於

每3個月透過捐血來確認自己依舊健康。」依規定65歲前可一次捐500c.c.，65歲後每次僅能捐250c.c.，「所以現在每一次捐血，對我來說都是美好的日常，缺點是我快到不能捐的年紀了。」

人生座右銘是「今天過得比昨天更特別」的汪國權強調，「當血液捐出去之後，就不再屬於自己，能幫到人，就是對的事。」



汪國權從沒中斷過捐血這件事，只要身體和時間許可，3個月時間一到、收到通知便自主安排捐血的時間。

隨性開朗的性格也反映在捐血感謝狀拿到就墊在餐桌下方，即使知道自己因捐血225袋而成為績優代表人即將晉見總統一事，他也淡然地說：「頒獎典禮這類活動都是太太代替我去領獎，我捐血的目的不是為了要得到獎勵或獎狀。知道之後便遺忘，這是我的生活哲學。」

聊到捐血生涯中，什麼事最讓他感動？汪國權說，大約30年前，捐血中心寄來一張通知單，那是他這輩子第一次收到感謝信，內心非常感動，之後陸陸續續又收到十幾封。上面寫著「台大醫院某某人用了您的血，表示感謝」。如今因個資法規已不再寄送，對他來說，那些卡片仍是最珍貴的回憶。

早期，他聽聞高中同學出車禍後，家人還必須花錢買血，當時的血是很貴的，這也是他持續捐血的動力，想說萬一以後如果家人朋友真的因突發事件有血液需求，就不需要為了血而發愁。此外，O型可以幫助最多的人，因此他沒有中斷過捐血這件事，只要3個月一到，只要身體和時間許可，他一定會去捐。

年輕時，他甚至是「緊急捐血隊」的成員，一旦缺血，捐血中心會翻名冊針對符合資格者一個個打電話詢問，

只要接到通知，二話不說，立刻衝去捐血，「因為捐血是我一直想做的事，也是自己能力範圍內做得到的事啊。」

10年前，汪國權也曾發生過一次因為吃得太好、太油造成「乳糜血」，所以無法捐血，他對自己很失望，從此再也不犯此類的低級錯誤。

律己甚嚴的他表示，65歲之後就需要一年一次的評估才可以捐血，近年來罹患糖尿病二期，必須每天吃藥，曾經吃過偏方，結果指數反而變高，再也不敢碰了，透過健行爬百岳來運動，身體狀況反而越來越好。

汪國權持續捐血的習慣也影響到太太和鄰居，大家都跟著一起捐血。太太也是捐全血，已經捐了150袋。夫妻結婚至今43年，女兒從事國小美術代課老師與版畫藝術的工作。一家感情甚篤，常一同參觀各類藝文活動與到處旅遊。

他也透露一個小樂趣，台灣血液基金會提供捐血點數兌換禮品，雖然並非為了禮物而捐血，但在太太的提醒下，這些年換過兩個20吋的登機箱、一個12人份的電鍋和烤箱，這些禮物都會直接寄到家中，「老婆開心，全家都開心！」

採訪撰文 / 張郁梵 圖片提供 / 連武忠

# 持之以恆的捐血， 連武忠的自律哲學！

自律是在沒有人監督時仍能自我約束，看起來好像不難，但要落實並養成習慣卻不容易，捐血人連武忠就是個自律的人。

為了實現規律捐血的目標，連武忠平時生活、飲食都很節制，他會特地盡量避開任何有可能會影響捐血的行為，例如拔牙、手術、感冒、前往歐洲或疫

區旅遊後，必須暫緩捐血，他就會格外小心並留神；也因此，連武忠從17歲開始捐血至今，雖已過四十個年頭了，但他從未被捐血中心打槍過，就連疫情蔓延期間，他也沒有放棄捐血的好習慣。

## 規律捐血，自律運動

連武忠分享，前陣子捐血時，親眼



連武忠都捐全血，自17歲初次捐血至今未曾中斷，累計共捐贈213袋全血。（攝影／張郁梵）

看見一位年輕男性，捐完血後一站起來就昏倒了，「我在旁邊看了嚇一跳，幸好人沒事，還是清醒的，只是暈厥無法走路，護理人員就扶著他到旁邊稍作休息。」即使事隔多日，連武忠回想起來仍餘悸猶存，也讓他更加謹慎，提醒自己規律運動、時時留意健康狀況，才能確保每次捐血都萬無一失。

而談起第一次捐血，連武忠回憶是在民國73年學校校慶的捐血車上，沒有特別感覺，也沒有印象很痛，只記得是在看到校門口有捐血車，旁邊掛著捐血救人的標語，「沒想太多就上車去捐了！」自此，連武忠開始定期捐血，且直到現在，從未中斷過，就連當兵也沒有停下捐血步伐，只要時間到了，他就會特地在部隊放假時抽空跑去捐血。

連武忠回憶，起初他都是捐全血250毫升，兩個月就能捐一次；後來在護理師的建議之下改捐500毫升，把捐血間隔時間延長至三個月一次。他會自己算時間，然後去找捐血車，公園號捐血車、汐止捐血室、關渡捐血室都是他很常獻出熱血的地方。

「之所以會來關渡捐血室捐，是因為我從事保險工作，很常需要來這附近的車廠處理車險，不然我大部分都是

在捐血車上捐比較多。」連武忠說，捐血會有一種使命感，時間到了就會自然而然地去找地方捐血，否則就會心有罣礙，「會一直在想什麼時候要去哪裡捐，心裡就會一直放著一件事情，所以我都盡量規律捐血。」

連武忠是在養成捐血習慣以後才慢慢知道，原來定期捐血的好處很多，不但可以救人，還可以自救。

連武忠印象很深刻，早期捐血都要帶一張紅色小卡，「就像以前的健保卡，每次捐血都要拿著紅色小卡，捐完就會蓋章。」他很珍視這張小卡片，每回蓋完章，數著上面的章數，內心就會湧現一股難以言喻的滿足感，「可以看看自己已經捐幾次了，這種感覺很特別，也很開心！」

「可惜已經找不到了，不然這些卡片留著一定很珍貴。」連武忠興奮說道，最難能可貴的是，他不只有蓋著北字號印章的捐血小卡，還有中字號的，「在台中捐血就會蓋中字號，跟台北的章不一樣。」原來他曾在中南部短暫生活過一陣子，所以有一段時間都在台中捐血。

## 陪伴母親和兒子體驗捐血

今年58歲的連武忠捐血年資已過



太魯閣峽谷馬拉松因花東大地震重創而宣布無限期停辦，連武忠很幸運趕在前一年參加。

四十餘載，全血累計213袋。值得一提的是，他不只自己捐血，還鼓勵家人積極響應，母親和大兒子的捐血初體驗都是在他的陪伴下完成。「我都跟媽媽說，捐血對自己的身體很好，而且還可以順便來體檢。」連武忠提到，母親第一次捐血時已經五十多歲了，好在她並不排斥，後來也都有定期捐血。

連武忠的母親住在社子，里長固定每隔三個月辦理捐血活動，連武忠每次都會特地跑回去帶著媽媽一起參加，久而久之周圍鄰里都很習慣，連媽媽每次捐血，都有兒子陪伴的身影。連武忠驕傲地說，母親在過了65歲以後，還有每年給醫師面談評估並持續捐血，直到超過年齡上限無法再捐還念念不忘。

「大兒子今年25歲，大概兩年前不久第一次捐血，還是我押著他來的！」連武忠語帶幽默地感慨，「孩子沒有特別積極，至少有陪他捐過一次，之後要不要捐就看他個人意願了。」

### 靠跑馬拉松培養自律習慣

除了捐血，連武忠也熱愛跑步，幾乎每個假日都在跑馬拉松。馬拉松資歷二十八年，他從最基礎的十公里開始，慢慢進階到半馬、全馬、最後挑戰一百公里超馬並成功完賽。

連武忠第一次跑超級馬拉松，是在東吳國際超級馬拉松24小時超馬賽，他也曾勇闖過南橫（霧鹿峽谷）超級馬拉松，並東征太魯閣峽谷馬拉松。可以一邊跑馬拉松、一邊欣賞壯麗景



連武忠不僅規律捐血，也很自律運動，他形容自己就像過動兒，喜歡到處跑，除了跑馬拉松以外，也熱愛登山。

色，「太魯閣峽谷馬拉松」常被跑者列為此生必跑清單之一，然而，受到去年花東大地震重創，加上接連的餘震及颱風，加劇災情惡化，太管處推估七年內都難以全區開放。連武忠很慶幸，「還好前年我有跑過，不然真的會很遺憾。」

採訪過程中，連武忠攤開行事曆，細數著接下來的賽程，已經排到明年一月的民雄打貓馬拉松了。兩個兒子在耳濡目染之下，也經常跟著父親一起跑步。虎父無犬子，連武忠笑說，小兒子已經可以在一百分鐘內跑完半程馬拉松。

## 自律後的人生，也會影響小孩

連武忠形容自己就像過動兒，喜歡到處跑，平時生活除了跑馬拉松以外，他也熱愛爬山，偶爾他也會帶著老婆和兒子一起登山。

他喜歡在家裡捻花惹草，不僅在自家陽台

種了好幾盆多肉植物，也在自家頂樓佈置空中花園。看著小小一盆植物，因為自己的悉心照顧而被分株成好幾棵，或是養到木質化需要換盆，連武忠就會覺得很有成就感。對他來說，澆水、整理、等待植物成長的過程，可以安撫焦躁的情緒，讓急促的心慢慢沉靜下來，就像跑步、登山和捐血一樣，都是他在忙碌工作中的紓壓管道。

「什麼都要規律，我不抽煙不喝酒，也沒有不良習慣，就是保持健康自律。」連武忠說，自律習慣會影響小孩，當父母自律，小孩也會跟著自律，不會亂來。對於獲邀成為113年度績優捐血人代表晉見總統，他也呼籲遲遲不敢跨出捐血第一步的民眾：「不要怕，捐血是好的，自救救人！」同時，他也希望繼續用行動影響孩子，讓熱血精神在家庭裡一代代傳承下去。

採訪撰文、攝影 / 李祖翔 照片提供 / 蔡俊賢

## 捐血217袋被總統接見： 蔡俊賢談生命哲學「享受健康」

在台灣，不乏默默耕耘的小人物，卻能用溫暖而堅定的行動，在助人上積沙成塔、涓滴成河。56歲從事貿易業的蔡俊賢，透過30多年來持續捐全血，在今年五月底累積217袋，總量超過50公升，這份非凡的紀錄將讓他在年底獲得表揚及總統接見的肯定。

「這是我10次、20次、30次捐血

得到的紀念章。」在板橋捐血站的訪談裡，蔡俊賢打開一個金色鐵盒，裡面整齊收藏著一枚枚紀念章，足見他對捐血的重視與珍惜。除了紀念章，從第90次到第210次，每一次表揚大會寄來的「出席證」也被他視為珍寶；但他從未登記上台領獎或拍照，只因為他明白，自己捐血的動機「並不是為了得到殊榮」，而是一種樸實的信念與習慣。

從事貿易業的蔡俊賢，在今年五月全血捐血達217袋，累積超過50公升，這份熱血堅持一如他衣服上的字樣，這是台灣人的軟實力——熱血助人的精神。





蔡俊賢捐全血得到的紀念章，是他珍藏的至寶。



「捐血一袋，救人一命」雖是使命的象徵，但蔡俊賢如一般捐血人，最初契機都很單純。

## 17歲首捐開始好習慣養成

蔡俊賢的捐血旅程，始於民國75年10月。為什麼連月份都記得那麼清楚？他很快就給出答案：「滿17歲才可以捐血啊，我10月出生的。」所以他的首捐，就在他生日的月份，很有意義。

58年次、出生於台南的他，當初並沒有什麼崇高使命。他說：「那時候只是覺得自己年輕，有活力，想試試看。」再加上高中時期與朋友的競賽，看誰

血捐得最多，沒想到這場青春的挑戰，意外成了伴隨一生的重要回憶。

回顧這段旅程，動機早已隨著年齡改變。蔡俊賢說，「年輕時捐血，可能是為了證明自己夠勇敢。」他坦言，「捐血的針管比較粗，應該沒有人不怕扎針、不怕痛，但現在捐血的理由不同了，是為了維持健康、維持年輕。」

## 從好奇挑戰轉變到維持健康

從年少的勇氣試煉，到現在成為維持健康的動力，捐血一再翻新意義。「捐血對我來說，是健康的認證，只有身體健康才能捐血，在年輕時能固定捐血，證明我是健康的，現在則是促使我好好照顧自己。」捐血不再只是奉獻社會，更可以說是對自我的提醒，讓他遠離酒精或糜爛的生活方式，保持規律生活。

「想捐血，人生就不能過得太放縱；追求健康讓我明白日子要腳踏實地。」

蔡俊賢的生活簡單卻有條理，作為一名從日本進口金屬材料的貿易人，他的日常規律得像軍人。「我的行程很清楚，每天上班、回家、吃飯、睡覺。」他進一步解釋，「我很少喝酒，學生時代抽過菸，後來戒了；現在每天做50次伏地挺身、舉30磅啞鈴40次，外出再健走或小跑步。」這樣的紀律讓他遠離了中年常見的「西瓜肚」，訪談當天還能頂著豔陽步行到捐血站不見喘。他不諱言的說，健康的維持並不是捐血的直接結果，而是為了持續捐血的必要付出。



想捐血就不能過得燈紅酒綠，蔡俊賢認為：健康才是人生資本。

## 回憶是常保青春的秘訣

蔡俊賢認為捐血不只是健康的象徵，還在他的生命扮演不可分割的歷史。「這38年，每次捐血都會讓我想起年輕時的片段。」他說。從學生時代的比賽，到成為固定生活習慣，「捐血像刻在骨子裡，能隨時保持年輕的心態。」許多事做久了，都會變成生活的一部分，像重型機車也是。

他LINE上的照片是騎重機的英姿，談起重機，蔡俊賢笑意更濃。他曾騎重機環島10次，而他最喜歡東埔溫泉到阿里山的路段，因為山高入煙少，吹著山風，「很真實，其實不像做夢。」他不直播、不錄影，純粹為了感受當下。平時他騎重機上下班，與車友們保持聯繫，享受這份快樂與自由。談



LINE上的照片是騎著重機的帥照，蔡俊賢十分享受生活，並分享捐血則是享受健康。

起騎車，他的眼神閃亮，「騎車，是享受生活；捐血，是享受健康。」即使是這麼簡單的行為，也很滿足。

## 醫療演進：從OK繃止血開始

這30多年來，他感觸較深的是捐血環境的進步，「以前扎完針只會貼小OK繃，現在設備先進，環境舒適。」他至今仍保留著早期的捐血卡，上面記錄著滿滿的捐血次數，如今也已有完整的數位記錄，一同見證了捐血歷史的演變。

## 生命精彩由自己定義

即使工作繁忙，他總會利用週末或出差空檔到各地捐血，從不讓習慣中斷。今年因捐血217袋的紀錄，接獲總統接見的通知。對此，蔡俊賢笑說：「一開始以為是詐騙，沒想到捐血也能



蔡俊賢分享了早期的捐血榮譽卡小冊。



鐵盒中還有捐血150次紀念獎章。



蔡俊賢從第90次績優表揚的出席證開始蒐集，一直收藏到去年。沒想到今年更具意義，會被總統接見。



A型血的蔡俊賢，首次捐血獲得的紀念章就刻著字母A，是生命非凡的禮物。

有這樣的榮譽。」在他心中，即便沒有這份殊榮，人生依舊精彩。「人們可能覺得燈紅酒綠才叫精彩，我的精彩卻是來自工作和家庭。」他說。從打拚事業到當外地人成家立業，再到如今升格阿公，生活雖平淡卻充滿幸福。

蔡俊賢用極簡生活和累積近四十年的熱血奉獻，詮釋了與眾不同的生命厚度。他的經歷提醒社會大眾，精彩的人生不一定要繁華、刺激來點綴，簡單的堅持、規律的生活與對他人的善意，就足以讓人生閃閃發光。

## 路走著走著轉眼就圓滿

隨著總統接見日的到來，蔡俊賢的捐血旅程迎來新的里程碑，但他明白，這條路還沒走到底，未來還遠著。他說，「人生就像演電影，角色一直在變，但自豪捐血的習慣不會。」再苦再難，再累再乏味，也一下子就走到了，就像捐血運動，一張張績優狀、出席證，一轉眼就幸福了幾十年，一轉眼就圓滿了。



蔡俊賢捐血近四十年仍熱血不減。

採訪撰文、攝影／周永悅

## 徐文慶的持續奉獻， 是習慣成自然的不變心意

近日豪雨不斷，與徐文慶先生約在板橋捐血站的那天，正逢一場傾盆大雨；他卻風雨無阻。清晨，他才剛從桃園復興鄉挖竹筍下山，「親戚在那裡有一片地，他年紀大了，我就幫忙整理、採些筍子。動一動，流點汗，感覺很舒服。」

### 從苑裡走來， 雙手撐起生活，知足而踏實

在苗栗苑裡出生長大，從小他就被教導「凡事要親力親為，勤勞不懈」，這樣的家風與生活態度，讓他即使如今年過六十，仍然維持著早起勞動的習慣。徐文慶家境小康，生活雖然不寬裕，但也過得去。他的父親靠著買賣綁在金紙上的那一根藺草撐起一家生計；後來被橡皮筋取代，這個傳統行業也就此沒落了。

國中畢業後，他跟隨堂姐夫北上到

成衣印花工廠做工，一做就是三十年。日子很單純，就是上班、下班，把份內的事做好。他對工作不挑，肯做肯學，也學了一身功夫；但後來碰上工廠外移，台灣的成衣廠一間間收起來，他也



知福惜福樂天助人的徐文慶在板橋捐血站捐全血500c.c.。（攝影／許碧珠）

只得轉行。這之後，他換過幾個工作，也曾試著自己創業當老闆，不過做生意沒想像中簡單，最後還是覺得開貨車比較實在。如今日子安安穩穩，他笑說：「這樣也很好，知足常樂，心裡也可以比較自在又踏實。」

說到第一次接觸捐血，是在金門當兵時。「我記得那次好像是一個小孩需要緊急輸血，部隊裡只有我和另一個人是AB型，我們就臨時被叫去捐。因為沒什麼準備，我們就先喝了一罐牛奶，然後就去捐血了。」

隔天要考五項戰技。體力好的他平常跑5,000公尺雖不覺得吃力，沒想到那天跑起來，健步如飛，身輕如燕，越跑越順，好像身體被清空了一樣。即使過了這麼多年，他還是覺得那次的經驗很不可思議，也記得特別清楚。

## 捐血不是使命， 而是一種與身體對話的默契

退伍後，在親戚的邀約下，他又開始捐血。沒想到這一捐，就是將近四十年。

「因為還記得那次捐血完，整個人很輕鬆，我直覺認為這是對身體有幫助的事，就一直捐到現在。」只要快到可以捐血的時間，他的脖子就會覺得緊緊

的，好像身體在提醒他：時間差不多，該去捐血了。

## 面對人生，他始終相信： 簡單過，便能踏實走

個性直率、待人誠懇的徐文慶，做人有自己的原則：量力而為、安分守己，不強求、不計較。他始終相信，做事就要腳踏實地，日子可以苦，但心要安。年輕時當過鐵皮屋工人，工程又苦又累，甚至發生過意外，卻一笑置之，認為生死有命，無需過度執著。

這將近四十年來，他的全血年捐血量1,500c.c.幾乎每年都會捐滿；除了恆心毅力之外，更需要對自己的身體做適當的規劃。他笑說「自己沒時間、也沒錢生病，但捐血這件事不能停」。他說得很豪爽：「我捐血，其實沒什麼特別理由，就是習慣了。時間一到，我就會去捐。」簡單一句話，卻是他幾十年如一日的真心與行動。

這些年來，他只是忠於自己的步調，把日子過好，把能做的事做好。徐文慶不談偉大，也不言奉獻，但在一件件小事當中，我們看見一個人如何用一種自然的方式，把善意活成日常。對他來說，生活就是這樣，不必熱鬧，不需標榜，簡單而自在，就是最幸福的了。

採訪撰文 / 張郁梵 圖片提供 / 葉進文

# 葉進文： 健康就是捐血最大的收穫！

為了能持續不間斷地捐血，葉進文在初次捐血後，就開始格外注意飲食，平時盡量吃得清淡、健康，這份自律，就是想要能長久穩定地捐下去。

如今，葉進文固定隔週四前往關渡捐血室，捐血四十餘年的他，累計已破1,800單位。他說，捐血讓他開始變得養生，也間接收穫了健康，「真的是太棒了！」

## 為了榮譽假踏出捐血路

不過，談起初次捐血的因緣，葉進文很不好意思地坦承：「其實一開始之所以捐血，是為了放榮譽假！」他回憶，民國72年他入伍當兵，連上長官為了鼓勵大家踴躍捐血，祭出捐血就能放榮譽假的誘因。雖然天數不多，捐一次血只能換一天假期，但對於被久困在軍中的葉進文來說，能在枯燥乏味的軍營生活裡，有機會離開部隊自由放風一天，是



葉進文很重視每次捐血的時光。

多麼令人雀躍的一件事，於是他便在部隊休假時，主動前往停放於台中公園內的捐血車報到，捐出人生第一袋熱血。

葉進文提到，早期他都捐全血，每次捐完血，他都會拿著捐血中心提供的捐血紀錄證明單跟長官請假。全血三個月就能捐一次，葉進文心繫著榮譽假，所以只要時間到了，他就會跑去台中公園捐血車報到。

對當時的葉進文來說，捐血不僅可以換榮譽假，還可以換到健康，助人的同時，也同樣能利己，加上以前捐完血，若捐出的血液被實際使用，捐血中心都會主動寄送「用血通知單」給捐血人，告知血液的使用情況，次數達到一個階段，還會寄發感謝狀。每次葉進文收到後，內心總會泛起一股深刻的感動與震撼，「看到有人用自己的血就有一種滿滿的成就感。」

因此，即使退伍後返回台北工作，葉進文依舊維持三個月一次的捐血習慣。公司在石牌的時候，他都會去士林捐血，後來公司搬到新莊，每隔三個月在頭前國小校門前有熱心團體舉辦捐血活動，地點剛好就在葉進文任職的公司附近，捐血又更方便了。漸漸地捐血似乎成為葉進文的常規行程，「也說不上來為什麼，不捐就會覺得怪怪的！」

在關渡捐血室捐了一、兩次全血後，時任護理長見葉進文身體素質不錯，捐血紀錄也很規律，便熱情詢問他願不願意改捐血小板？於是，在捐了123袋全血以後，葉進文便改成分離術捐血，至今已成功捐出1,702單位的血小板。他笑著感嘆：「要是早點開始捐小板，數字肯定不只這樣！」

早期分離術捐血並不容易，血液分

離機是雙臂式的，上針之後雙手都無法移動，還得坐在那裡兩個小時，葉進文形容就像滿清十大酷刑的座椅，過程特別難熬，要喝水、要抓癢都得請人代勞；好在，這種捐血「酷刑椅」只體驗過一次，後來隨著技術進步，逐漸汰換成新機台，可以單手捐血，過程也更舒適便利。

由於長期捐血，葉進文兩隻手臂上隱約可見幾個反覆扎針留下的痕跡，這些都是他熱血助人的印記；有時候還是會感到疼痛，他卻輕描淡寫地說：「既然捐血是為了延續病人的生命，痛一下又如何呢？」他也期許自己能捐到2,300單位，「我今年62歲了，最多只能再捐八年，會盡量不缺席，努力保持身體健康把握每次捐血的機會！」

## 因為捐血，我變得更健康！

葉進文很謙虛，自認只有國中畢業，書讀得不多，對社會沒什麼貢獻，不像別人有做大事業，可以捐很多錢，「我什麼技能也不會，就是平平順順過日子，而捐血是唯一可以對社會盡一點心力的管道。」所以，他很重視每次捐血的時光，「週四捐血日」是他和同事間的小默契，他也很感謝同事願意配合，在排休時盡量避開週四，讓他能夠順利且穩定地捐血。

葉進文說，自己吃東西比較隨性，對飲食內容或品質沒有太多要求或偏好，也不追求精緻、美味。他的飲食習慣清淡簡單，遵循少油、少鹽、少糖的原則，以天然、新鮮的食材為主，他不吃精緻的白米飯，只吃五穀雜糧飯；不喜歡炒菜，青菜都用燙的，而且不加醬油和鹽巴，盡量吃菜的原味；就算吃地瓜葉，他也不會特地撕下菜梗上的纖維，而是清洗乾淨後，直接燙一邊吃下肚；魚肉不是煎的就是清蒸的，肉也只吃雞胸肉或滷雞腿。這樣的克制飲食，最重要的是還能對用血者負責，確保血液乾淨健康。

葉進文也分享唯一一次捐血被打槍的經歷，是在中午吃了米粉湯後跑來捐血，結果因油蔥酥的高油脂被「打槍」；從此之後，他更加謹慎，油蔥酥、芝麻這種油脂含量比較豐富的食物，他也會避免在捐血前兩個小時食用。

長久下來，葉進文觀察出心得來：「不知道是不是個人體質的緣故，只要捐血前一、兩餐吃比較多高蛋白的食物，我的血小板就會比較多，也算是意外發現。」他很常參考林杰樑生前提供給民眾的飲食建議，也會關注其譚敦慈老師推廣的「無毒飲食」觀念。擔心飲食不均衡，他也會額外補充保健食品，以期攝取足夠的營養素。



葉進文今年62歲了，他期許自己在逾齡之前盡量不缺席，努力把握每次捐血機會！

## 好東西就要和大家分享！

今年，他榮獲113年度績優捐血人代表，獲邀前往總統府接受表揚，葉進文驚喜表示，「長這麼大還沒去過總統府，還可以見到總統，覺得很開心！」。

記者採訪這天，葉進文也帶著女兒和小孫子一起來捐血，女兒初次捐血就是在爸爸的陪伴下完成的，雖然捐完後就暈針，因體質不適合而無法持續捐血，卻用行動支持父親的熱血行動。葉進文也鼓勵民眾響應捐血，「就簡單一句話，捐血有益健康，想要捐血就會注意身體健康，所以為了健康，快去捐血吧！」

採訪撰文、攝影 / 李佳芳

## 省下檢查費、付出一輩子 ——郭崑林的捐血路

「第一次捐血，大概是讀遠東工專（今中信金融管理學院）二年級的時候。那時學校要做肝炎檢查，說只要出示捐血卡就不用檢查，能省下兩百多元的檢查費。我跟兩個同學，就花八塊錢，從新市宿舍坐火車到台南成功路的捐血中心捐血。」郭崑林笑著回憶。



定期到小東捐血室捐血。

當時，青春的他口袋空空，卻在捐血中心牆上一行字前駐足：「捐血一袋、救人一命。」那句話讓他心裡一暖，也點燃了他此後四十年的捐血旅程。

民國55年次的郭崑林，是台南市東區一家酒行的老闆。回想起當年初次捐血的畫面，他還記得其中一位同學捐完血臉色發白，即便當時他只捐250c.c.，身體反應卻異常明顯。這樣的經驗，使得這位同學後來捐血捐得比較少、但還是持續有在捐。反之，另一位同學迄今則捐了超過百次。「我想，既然我沒有臉色發白，應該可以繼續捐下去吧！」他笑著說。

### 跑步養成的健康體質

談到自己的健康條件，郭崑林語氣裡帶著一點自豪：「我從來沒有遇過不能捐血的情況。」他解釋，這可能跟自己長年跑步有關。「每週跑三次、一

次五到七公里，從八、九歲開始跳繩、練跑，當時鄉下學校有跳繩隊、田徑隊，練的是長跑，這樣跑了五十年。」規律運動讓他的體力始終維持得不錯，也讓健康狀況穩定。

四十年前，捐血還不像今天這麼普遍。當兵期間，他得特地安排假期回家捐血。即便如此，他從沒間斷，一年三次，一次500c.c.，持續不輟。郭崑林說：「只要回家、放假，就會跑去捐。」

唯一一次讓他有點警覺的，是乳糜血的狀況。某次捐血時，護理師提醒他血脂偏高，建議注意飲食。從那之後，原先已經茹素較多的郭崑林，對飲食更為謹慎。

### 孩子也加入捐血行列

現在，郭崑林固定平日到小東捐血室捐血，人比較少、捐血時間大幅縮短。有時，他也會帶著兩個孩子同行。「醫護人員都很好，小孩從小就陪我來，也不會排斥。現在，他們也都成了捐血小尖兵。」看著這樣的傳承，郭崑林感到非常欣慰。

接到晉見總統通知的那天，郭崑林正好在山上爬山，電話響起，還以為是詐騙。「真的很意外、也很開心。以前十次、二十次的表揚，我都沒去參加。」這次，他決定破例。「為善不欲人知啦。不過，能見到總統，還是想去一趟。」



孩子也加入捐血行列。

郭崑林說，捐血是一件值得推廣的好事。除了幫助別人，也幫助了自己。「就像免費的健康檢查一樣，定期捐血也讓自己了解身體狀況。救人，也救己。」

談到未來，一如四十年前在新市捐血站上看到的標語，他說：「捐血一袋、救人一命。授獎之後，還是會繼續捐，捐到不能再捐為止。」

在郭崑林心中，他與他的兩個兒子做的，僅僅是對社會就是一點小小的貢獻。而助人這件事，他們本無所求。

採訪撰文、攝影 / 李佳芳

# 那年，為六四受難者獻出熱血 ——陳甲人的捐血之路

「那時候就是滿腔熱血，想說把血捐出去，能救那些在天安門受傷的學生。」民國78年，陳甲人18歲，還在唸五專一年級，人生第一次走上捐血車，就是為了「六四天安門事件」。

他回憶，那一年，大陸學生在天安門靜坐抗議，畫面中被戰車輾壓的大學生，震撼全台。當時校園裡幾乎每個角落都綁著白布條，表達對中共鎮壓的不滿。還沒有網路的年代，新聞全靠電視報導與紙本轉述，但對還是學生的他來說，那股「要做點什麼」的衝動，真切又直接。

「我們學校也有靜坐，樓層女兒牆上全是布條。捐血車開到校園，手寫表格，一筆一筆填完就捐了第一袋血。那時真的以為，那袋血會送去大陸，救傷患。」

那是他人生的第一袋血。目的明確，情感澎湃，卻也單純——熱血一腔，從袖口流向世界。

## 熱血，不只是年輕時的衝動

然而，第一次之後，陳甲人反而有一段時間沒有再捐血。「那時純粹是一個時代情緒的反應，捐完血，好像該做的事情就做完了。」直到幾年後，他回到嘉義，在文化路、土地銀行附近停等紅綠燈，時常看到捐血車。

「有一次在紅綠燈前被攔下來，填一填就捐了，但那時還是紙本填表，每次都要重寫資料，有點麻煩，說實話，也沒那麼積極。」

真正讓他重新思考捐血這件事的，是一張感謝通知。

「那封信寫著：『感謝你捐血，你

的血液被某某病人使用』，我當下有點驚訝，原來我的血真的被人用到了，不是只是交出去的流程而已。」

這之後，他開始比較主動地去捐。再後來，收到捐血三十次的表揚通知，第一次到台南參加頒獎典禮，才發現：「三十次，是現場最低的，其他人都是幾百次起跳。」有點不好意思，也開始好奇，怎麼做到的？當時一起參加表揚的捐血人告訴他：「你可以改捐血小板啊，間隔短，次數也累積得快。」

就這樣，從全血轉向血小板，從「能捐就捐」變成「固定預約」——捐血不再是偶然，而是陳甲人生活的一部分。



捐血是陳甲人生活的一部分。

## 從執著到隨緣，學習與身體共處

陳甲人第一次捐分離術是在嘉義捐血站，「捐完才知道，原來血小板兩週就能捐一次。」起初，他很認真執行這件事，兩週一到，就主動預約捐血。有時預約了、臨時遇到醫院不需要那麼多血小板，必須取消部分捐血人前往捐血中心捐血，他還會說：「可不可以請別人取消？我這次一定要去。」

「那時候真的有點執著，會為了捐血調整行程，早上的工作可以延後，但捐血不能晚。」

陳甲人坦言，面對自己的執著與家人較為傳統的觀念，兩想法間的拉扯，使得他的捐血旅途一開始很有壓力、也

不太想讓家人知道自己捐血。每次檢驗報告寄回家，家人一看見，就會問：「又去捐喔？」他只能笑著說：「啊就捐啊。」後來陳甲人32、33歲的時候，開始捐分離術，每兩週捐一次，報告更頻繁寄回家，家人於是開玩笑問：「你是血牛嗎？」他只是笑笑，沒多說什麼。

高頻率的減敏療法，使得家人報告看多了，也習慣、麻痺了。從一開始的碎念，到後來乾脆不念了，甚至也加入捐血行列。

「以前我爸很反對，一看到彈性繃帶、棉花就問：又去捐了喔？但後來他變成捐血活動的協辦單位，開著車在街頭喊話。更不容易的是，爸爸在65歲、屆齡退休以前也捐了十幾次。」這份執著，一直到陳甲人年紀漸長後，才出現改變。

隨著年紀增長，身體狀況也不如從前。「以前血小板數都三十萬，現在常常二十五萬上下，偶爾就會被打回票。」檢驗不過，就不能捐。

「你今天檢驗沒過喔？」「你今天檢驗沒過喔？」這句話聽久了，他已經可以淡然笑笑，然後回家，兩三天後再試一次。

陳甲人從一開始的不甘心，到後來的隨緣，是身體教會他的調整節奏。這些年來，他也曾碰上因預約被取消、量不夠而被通知不用來的情況。他不再堅持，而是開始理解捐血中心的運作：「血小板保存期限很短，有時候就是那天醫院需求不高，也不想浪費。」他理解，也配合，能捐就捐，不能捐就等下次。



固定捐血小板分離術的陳甲人。

## 捐血，是為了還能繼續幫助人

捐血次數的累積，對陳甲人來說，不只是個人紀錄，更像是一場向前輩們致敬的接力。他對捐血次數的執著，其實源於一種深層的自我期許——如果沒能持續捐下去，就無法像前輩們那樣，留下什麼值得紀念的痕跡。一路捐下來，他常想起許多曾在捐血中心見過、聽過的身影——那些在統計表上名列前茅的無名英雄，早已成為記憶中的標竿。

「我曾經希望，能累積到破以前的人的紀錄，但現在想想，若不能捐也沒關係，我已經捐了這麼多年，有人接力下去就好了。」

以前的人，指的其中一位是早期嘉義區捐血紀錄最高的是劉汀，如今已經退休，卻始終是陳甲人心中敬佩的榜樣與努力追趕的目標。過去在捐血中心常

常碰到他，每次見面，就更清楚自己與他的差距有多遠。

他也還記得，台南早期有位捐血次數排名第一的張國森，張先生的女兒後來在雲林捐血站擔任採血護理師，而這位父親仍堅持長途北上到台北關渡捐血。像這樣的故事，在捐血人之間流傳著，也不斷提醒著他：「我們做得再多，也不一定比得上那些前輩的毅力。」

對年輕時候的陳甲人而言，捐血的數字，不只是紀錄，更是他默默堅持的一種人生态度。現在的他，已經不那麼執著次數了。「以前看到有人幾千次會想追上，但我知道自己怎麼樣都追不上前輩們。對我來說，重要的是能捐，就去捐。」



捐血陳甲人知道：還健康、還能幫得上忙。

## 一袋血的重量， 是時代、是生命， 也是一份溫柔的持續

捐血中心通知他將代表接受總統表揚，他有些意外，「之前問過五、六次了，我都因為案子排不開，這次剛好有空，心想：去跑一趟，以後就不用再問了，也不會讓他們不好意思一直聯絡。」

從78年的校園白布條，到114年有機會晉見總統；從一袋為了天安門而捐出的熱血，到兩週一次的穩定捐血生活。陳甲人的故事，不只是個人志業的累積，更是這三十多年來社會風氣、身體變化與生命情感的交織。

「捐血不是什麼了不起的事，但它讓我知道，我還健康，我還能幫得上忙。」現在，陳甲人依然還會照著時間，走進捐血室，再次挽起袖子，讓血液流向遠方——或許是誰的急救病床，也或許，是另一個人延續生命的希望。

採訪撰文 / 李佳芳 攝影 / 黃厚森

## 捐血車上的夫妻檔， 楊志龍捐血逾半甲子

每隔幾週，捐血時間一到，楊志龍就會上網查找高雄湖內住家附近的捐血資訊，舉凡捐血車、捐血室，他一個都不略過地列寫，最後依據週末有開放的時間，牽著妻子的手將身上的熱血，回饋給社會。

### 楊家世代捐血情

「我們家對『捐血』這件事一點

也不陌生，爸爸、媽媽都是資深的捐血人。17歲那年，在父母的鼓勵下，我捐出了人生第一袋血。從那之後，每到能捐血的日子，我就會往捐血點跑。一開始是250c.c.，後來改成500c.c.，其實也忘了是從什麼時候開始的，但自從改成500c.c.後就一路這樣捐下來。算一算，這樣也超過三十年了。」



捐血車上的夫妻檔，楊志龍夫婦。

由於爸爸長期捐血，也加入台南市捐血人協會，楊志龍夫婦便也隨爸媽成為協會的一員。協會除了舉辦團康活動，還會規劃聚餐與旅遊，對楊家而言，這些場合更像是一場場大家庭的聚會，不僅延續了捐血的精神，也讓家人間的連結更加緊密。



楊志龍帶著老婆規律捐血。

楊志龍也以捐血這個熱血行動鼓勵孩子奉獻、回饋社會。兩個兒子時常陪著父母去捐血點捐血、耳濡目染，也加入捐血人的行列。孩子們生活與工作忙碌，不若楊志龍夫婦可以定期捐血，但他們一旦時間允許、發現捐血車的蹤影或是剛好路過捐血室，就會跑進去捐血、互相知會對方，隨緣而認真。

### 帶著老婆規律捐血

楊大嫂坦言，在遇到楊志龍前，其實不是一個規律的捐血人。「以前還有紙本捐血卡的時候，我都會拿出來翻一翻，看看自己什麼時候去捐過血、下一次可能會落在什麼時候。後來改成電腦系統，就

比較沒有去看了，就變成在路上看到捐血車辦活動、如果我剛好可以捐，就會捐。是一直到結婚之後，才養成了習慣、時間一到我們就一起去捐血。」

女生在生理條件上，也比男生更容易遇到不能捐血的狀況，因此，楊志龍往往會配合楊大嫂的捐血時間，使得夫妻倆常常牽手現身在捐血站。

楊大嫂笑著回憶，每次遇到血壓太高導致不能捐血的情況，他都會想要再等等、請護理師再量一次，期待血壓降下來、可以如期捐血：「但就是會因為緊張，血壓越量越高。只好下次、或隔一週再來。」

### 健康的人才能捐血

除了楊大嫂之外，楊志龍也曾遇過差點不能捐血的時刻：有幾次遇到乳糜血的狀況，檢驗報

告上會特別通知。下一次回去時，還會再抽一次血，護理師也會提醒他要注意飲食。

這樣的情況大概發生過一、兩次：第一次因為從來沒有遇過，他難免有些緊張，心裡還想著是不是身體出了什麼毛病；第二次再度碰到時，雖然沒有那麼慌張，但他也更清楚自己得小心，也使得他開始特別注意飲食。

「如果你可以捐血，表示你是個健康的個體。」楊志龍說，他的親戚也曾想過要捐血，但是因為對方有糖尿病，所以不符合捐血的條件。因此，楊志龍一家，都認為身上有熱血能回饋社會，是一件非常榮譽的事。

## 三十多年來， 楊志龍終如一日地捐血

「捐血已經成了生活的一部分；從單身到結婚生子，如今太太和孩子也都跟著加入，成為一家人共同的習慣與堅持。」

從年輕到中年，從當兵時候停在新訓中心的捐血車，到下部隊回台南、高雄定居處附近的捐血車，楊志龍捐血旅途沒有信仰問題攔阻、也沒有老一輩觀念分歧，就這樣一路順順地捐到現在。

面對即將來臨的總統表揚，楊志龍也不慌張。他說爸爸之前就有被馬前總統表揚過，所以對績優捐血人受獎並不陌生。他清楚知道，全血能捐的次數是固定的，因此再怎麼捐就是這麼多次，使得他也不在乎他的捐血紀錄能不能超越別人、自己的紀錄會不會被打破。

對他而言，這次的表揚，彷彿是一次「去台北玩一玩」的旅行。不管有沒有這趟台北行，他都會像爸爸媽媽一樣，一直捐血捐到屆齡、捐到不能再捐為止。



表揚，對楊志龍而言，彷彿一趟台北旅行。

採訪撰文、攝影 / 李佳芳

# 默默做，安靜捐

## ——無名英雄游峯國的日常

「說真的，我也說不上來是怎麼開始的，就順其自然一路捐下來了。」

今年56歲的游峯國，住在高雄鳳山區，過去成長、工作地點穿梭於鳳山、屏東與台南一帶，從學生時期就開



在鳳山出生、成長、組家庭的游峯國。

始捐血，迄今已經超過37個年頭；只是單純覺得「捐血可以救人，也可以幫自己新陳代謝」，便從沒間斷過這項習慣。

他第一次捐血是在就讀五專期間四年級時，捐血車剛好開進校園，停駐在學校禮堂前。當時的他，聽說有別班同學在體育課中受傷送往醫護室，又聽見護士說血庫告急，這一幕深深印在當時年僅18歲的他心裡，他想：「如果多一袋血，說不定就能幫到人。」當天他排進隊伍，進了捐血車，完成了人生的第一次捐血。

後來當兵的那幾年，捐血成為部隊的「指定課程」。游峯國笑說：「班長一下口令，這節課不是體育，是捐血課。」部隊駐點在台南，下部隊後駐點在屏東恆春，每逢外放日（多半是星期三），如果時機剛好、身體狀況允許，

就會特地繞到屏東大同國中附近的捐血站報到。

「一開始都是250c.c.，那時候還小、體重也沒那麼重，現在體重有超過60公斤、都捐500c.c.了，還是覺得沒什麼，捐一袋，幾分鐘的事而已。」

## 當捐血成為生活的一部分

退伍後，他在屏東工作，有空就會回到鳳山，常去鳳山的捐血車報到，護理師有時會主動告知哪些血型比較缺，他也會依情況配合捐血。曾有一段時間，他固定在鳳山澄清湖的捐血車、後來是鳳山捷運捐血室，捐分離術血小板，每隔一定週期就去一次，成了生活節奏中的一部分。不過因為血小板分離機使用人數太少，鳳山捷運站的捐血室撤除了相關設備。若要捐分離術，就得特地跑到高雄市區，但對他來說通勤太遠，就沒有再特地跑到高雄捐分離術。

如今，他仍習慣在鳳山捷運站附近的捐血室捐血，早上完成捐血、下午繼續工作，生活與捐血之間取得剛好的平衡。

從學生時代一路捐到現在，游峯國沒有設目標、沒有為了累積次數去安排時間，一切都是「剛好有空、剛好可以捐」的自然節奏。沒有刻意追求捐幾

次、捐幾袋，但生活久了，捐血成了像喝水一樣的日常。

他印象最深刻的是，每隔一段時間，捐血中心會寄來一封通知信或卡片，寫著「您的血液今日成功提供病患使用，感謝您的愛心」——這種小小的回饋，對游峯國來說，雖然簡單，卻有重量。

「你說有沒有特別感動的事？收到那種信，其實就滿感動的了啦，代表真的有幫到人。」

## 當熱情遇上考驗

然而，不是每一次捐血都輕鬆愉快。游峯國回憶，有次因為睡眠不足，人在捐血椅上就開始頭痛。護理師察覺異狀，立刻幫他拔針。「他們問我是不是沒睡飽，我說對啊，那天真的很累。平常我捐很快，那次慢得不得了，還頭痛，後來就建議我先休息，下次再過來捐血。」

這也成了他多年來學到的一個關鍵原則：「睡飽才能捐血。」不然不只影響捐血品質，對自己身體也不好。家人也曾表達擔憂。媽媽有時會問：「前陣子才感冒，現在就又跑去捐血，這樣好嗎？有必要這麼積極嗎？」但游峯國自己心裡有底，只要身體沒不舒服、精神

狀況也還好，就不會勉強。他認為，捐血最重要的不是堅持，而是尊重自己的身體節奏。「我自己知道我狀況好不好啦，不舒服我就不去，沒硬要；但只要可以，我都會繼續捐。」

有趣的是，他會把每次捐血的照片拍下，上傳到臉書和朋友分享。重機社團的朋友常常給他按讚，也成了他小小的支持力量。

### 捐血，是一條願意走一輩子的路

「我沒有特別想當什麼英雄，如果可以默默幫到人、默默地當個無名英雄，那就夠了。」

對游峯國來說，捐血是一種能長久走下去的日常善行。多年下來，他不曾受獎、不曾在意次數。直到最近，他才首次接到來自捐血中心的電話，通知他將獲得總統表揚。

「第一次接到電話時候我在餐廳工作，隔著話筒、我愣了一下，還以為是詐騙勒。」他笑說，以前曾經有接到通知，詢問要不要參加頒獎，他總是說不用。不是不在意，而是當時在餐飲業服務，沒有假日能排班，根本走不開。但現在自己出來與家人共同經營事業，排假比較彈性，這次就決定「去見見總統」。



參與重機社團出遊。

儘管受獎是難得經驗，游峯國的心態依然如常。「受獎完還是會繼續捐，捐到不能捐為止。就這樣，很簡單。」他相信，捐血是一件對自己也有好處的事，不僅促進新陳代謝，也是一種自我身體健康的確認。工作上有時會受傷破皮、流血，他便輕鬆比喻：「既然血都流了，捐個血也沒什麼嘛。」

最後他補上一句，語氣雖輕，卻沉穩有力：「這種事情，不用出名，只要心裡知道有做就好。」

**後記：**游峯國先生於114年10月驟然離世，感謝游先生大愛，一生幫助病患無數，向游先生致上最高敬意。

撰文／詹建富

# 113年度績優捐血人代表晉見總統活動 蕭副總統勉勵大家傳承捐血善舉

「從捐滿1,000袋就開始等待晉見的機會，很開心終於輪到了！」113年度績優捐血人代表晉見總統活動，在今（114）年11月20日上午舉行，擔任保全業主管的捐血人李宗翰雀躍之情溢於言表，他和其他35位績優捐血人代表一樣，都是第一次進入總統府。但他也不忘謙虛地說：「其實自己不是為了得到感謝或掌聲才去捐血，而是覺得這是一件能做、也值得做的事。」

這項一年一度的績優捐血人代表晉見總統活動，由血液基金會董事長侯勝茂、執行長王宗曦和衛生福利部次長莊人祥等人陪同下，共有36位捐血人參與晉見活動。當日由蕭美琴副總統代表總統接見績優捐血人代表。

## 蕭美琴副總統接見，感謝熱血超人

蕭副總統致詞時，首先代表政府及人民感謝所有績優捐血人，長期投入寶貴的時間和血液救人，是臺灣最良善的力量。尤其持續的捐血更需要長久的承諾與使命感，身為捐血人之一，知道捐血需耗費不少時間，因此對於所有捐血人的付出與貢獻，表達由衷的敬佩與感謝，「大家都是最熱血的捐血超人」，一起接受國家的感謝！

蕭副總統同時感謝台灣血液基金會侯勝茂董事長及團隊的長期推廣與教育，讓臺灣的國民捐血率在世界名列前茅。她強調，能夠捐血是一種



蕭美琴副總統（站立者）在總統府接見113年度績優捐血人代表。（照片提供／總統府）

福氣，表示身體十分健康。但由於臺灣面臨少子化，年輕人口比例持續下降，需要大家共同傳承捐血善舉。

台灣血液基金會董事長侯勝茂致詞時首先感謝蕭副總統，他指出，蕭副總統長期關注並大力支持捐血活動，不論工作地點是花蓮或台北，都是身體力行，而且連隨扈也受到精神感召，一起捐血。這時蕭副總統補充說，「這是買一送三」。侯董事長接著回應「應該是買一送十」，話聲一落，引起台下捐血人一陣笑聲。



台灣血液基金會董事長侯勝茂（左）贈送由台灣血液基金會出版的《身體之河：血液探索之旅》給蕭美琴副總統。（照片提供／總統府）

侯董事長表示，鑑於今年7月衛生福利部公布新版「捐血者健康標準」，將捐血年齡由原本17歲下修至16歲，以及樂齡捐血者由65歲上調至70歲，台灣血液基金會出

版《身體之河：血液探索之旅》科普書，作為高中三年級及大學一年級的通識教育教材，也趁此機會拜託副總統合影推薦。

侯董事長也特別提到，台灣血液基金會斥資新台幣十億元興建「安南血品製造所」，全程導入自動化的智慧監控，目前已取得使用執照，是台灣最先進的醫療用血製備中心，期許它能成為亞洲的標竿，預計明年春天正式啟用後可提供嘉義以南的病患使用。

## 捐血人致詞代表林文泰： 未來繼續捐好捐滿

本次活動由林文泰先生擔任致詞代

表、陳宜津女士擔任受禮代表。林文泰先生表示，他捐血已有38年，所捐的血超過1600單位，每次捐完血都有一種「做了好事」的滿足感和成就感，因此捐血成了生活中的一部分，他和所有在場的每一位資深捐血人都相信，捐血救人是一種使命，未來也會繼續捐好捐滿，也鼓勵身邊的親朋好友一起捐血，幫助更多的人。

在結束晉見活動之前，蕭副總統親切地一一與所有績優捐血人代表合影，接著全體魚貫步出總統府，在府前留下珍貴的大合照，然後前往用餐，享用一頓美食後，大家相約日後捐血站再見。



113年度績優捐血人代表與台灣血液基金會董事長侯勝茂（前排中）、執行長王宗曦（前排右5）合影。（攝影／簡吟潔）



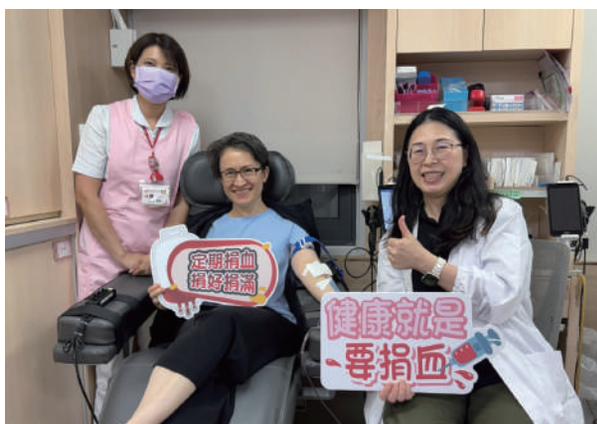
# 捐血像「走灶腳」 蕭美琴副總統第15度挽袖

文 / 詹建富

蕭美琴副總統日理萬機之餘，本（10）月22日抽空就近前往南海捐血室，捐出250c.c.全血，這是她今年第4度挽袖，累計捐血次數已達15次。

蕭副總統輕車簡從來到捐血室，見到血液基金會執行長王宗曦，第一句話便說：「（捐血）時間到了，所以我就抽空過來。」由於她是一位定期捐血人，因此從捐血前的面談、洗手、補充水分，再坐上躺椅接受護理人員抽血，整個流程她就像「走灶腳」一樣自在。

在蕭副總統捐血的過程中，她與王執行長交換捐血的經驗。王執行長提到，根據觀察，年逾五十的中壯年因捐血出現暈針或其他短暫不適的比例，比起其他年齡層要低，所以除了積極呼籲年輕人踴躍捐出熱血，也鼓勵中壯年人加入「50+」的行列，加速身體的新陳代



蕭美琴副總統（中）前往台北捐血中心南海捐血室捐血，並與台灣血液基金會執行長王宗曦（右）交換捐血的經驗。（照片提供／總統府）

謝。對此，蕭副總統點頭表示贊同，認為捐血是一種福氣，代表自己身體健康。

捐血結束後，王執行長代表血液基金會侯勝茂董事長致贈本會出版的《身體之河：血液探索之旅》科普書，以及一件捐血T恤給蕭副總統。她隨手翻開書籍，對於台灣特有的一種血型「米田堡血型」，尤其在原住民族群中帶有很高的機率，引起她的高度興趣。



# 《身體之河：血液探索之旅》 獲「好書大家讀」第88梯次推薦

本刊訊

台灣血液基金會於114年出版之《身體之河：血液探索之旅》獲得「好書大家讀」第88梯次推薦。「好書大家讀」每半年推出一次推薦書單，由臺北市立圖書館、新北市立圖書館、桃園市立圖書館聯合主辦、國語日報社、幼獅文化、中華民國兒童文學學會協辦的推廣好書活動。

血液，是身體的河流。它的流動不只是生命的象徵，更是社會的連結。唯有從源頭做起，讓社會大眾真正理解血液的科學知識，才能使這股熱血從心而發，進而在社會中長流不息。

《身體之河：血液探索之旅》一書特別為大家打造一條清晰易讀的「血液素養地圖」，將複雜的醫學概念轉化為可親的知識旅程，並



《身體之河：血液探索之旅》獲得「好書大家讀」第88梯次推薦。

透過插圖與專欄設計，提升知識的吸收與延伸影響力。本書致贈全國大專院校149所及各公共圖書館341所，希望擴大閱讀層面，這本書也是一次向青年世代傳遞公共參與價值的嘗試，更是生命教育重要的課題，希望喚起更多年輕世代對醫療體系與社會福祉的關注。



《身體之河：血液探索之旅》專書網頁

[https://site.parenting.com.tw/topic/campaign\\_blood-1685](https://site.parenting.com.tw/topic/campaign_blood-1685)



「好書大家讀」88梯次書單

<https://www-ws.gov.taipei/001/Upload/430/refile/41383/7541217/f9acde22-785d-44b5-848c-65ef4c431780.pdf>



# 2025亞太永續博覽會 台灣血液基金會展現永續成果 榮獲「2025第五屆TSAAT台灣永續行動獎」雙銀級獎

撰文 / 杜文靖 攝影 / 簡吟潔

## 捐血結合低碳運具 零輸血感染里程碑 展現永續成果

由台灣永續能源研究基金會（TAISE）主辦的「2025第四屆亞太永續博覽會（2025 SDG Asia）」，於9月11日至13日在台北世貿一館盛大舉行。今年以「邁向變革的力量

（Charge Towards Change）」為主題，匯聚超過百家來自政府、企業、學研與非營利組織的參展單位，完整呈現台灣實踐聯合國永續發展目標（SDGs）與邁向淨零碳排的豐富行動成果。

台灣血液基金會以捐血公益結合低



台灣血液基金會董事長侯勝茂特至展覽現場參觀。



台灣血液基金會執行長王宗曦特至捐血車上感謝捐血人。

破運具——「血源永續、環境永續」以及「捐血者病毒核酸試驗邁向零輸血感染里程碑」受邀參加本次展覽。「電動捐血車」首次於亞



交通部次長陳彥伯也特至現場瞭解電動捐血車，對捐血結合低碳運具表示嘉許並試坐體驗。



環境部次長葉俊宏（圖左）也特別認同電動捐血車對環境的友善，也試坐採血椅體會捐血作業空間。



衛福部次長林靜儀特來參觀電動捐血車，並上車給予護理人員鼓勵。

太永續博覽會登場，成為永續新亮點。電動捐血車不只減少碳排放，並具有無噪音、零廢氣等特性，此舉更獲「台灣永續行動獎」肯定，成為永續發展的重要里程碑。本次活動透過現場捐血、教育互動與行動倡議，邀請民眾在守護醫療用血的同時，共同支持低碳永續。讓捐血不只是愛心公益，更是落實ESG、推動2050淨零願景的具體實踐。

台北捐血中心支援電動捐血車「土城中央扶輪號」至現場，並於9月11~12日提供捐血服務、13日提供展示參觀。11日交通部次長陳彥博及衛福部次長林靜儀以及12日環境部次長葉俊宏蒞臨參觀，為大會唯一一個三位次長均親臨之展示區，期間並有國際訪賓特來觀摩台灣的電動捐血車，血液基金會的電動捐血車成為展場一大亮點。2日共計91人捐血、共捐得133單位。

## 獲「2025第五屆TSAAT 台灣永續行動獎」雙銀級獎

台灣血液基金會以「SDG03 守護健



康，穩定血源」以及「SDG12 擬報廢血漿再利用」主題，雙雙獲得「2025 第五屆 TSAA 台灣永續行動獎」，並於 114 年 9 月 11 日假世貿一館、2025 第四屆亞太永續博覽會開幕式中辦理頒獎典禮，本會由執行長王宗曦代表領獎。

面對高齡化及少子化導致的血源斷層危機，台灣血液基金會訂定「鞏固既有血源、開發新血源」的目標，透過推動捐血者健康管理及多元捐血教育，建立穩定的血源。在鞏固既有血源方面，持續推動捐血者健康管理，讓捐血人重視健康維護，持續捐血，達到雙贏策略。針對重複捐血人提供三項生化檢查（總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇及糖化血色素），做為捐血者自我健康管理之參考，協助預防三高衍生的各種慢性疾病。另提供高次數捐血人腹部超音波檢查，以早期發現肝臟等腹部臟器之疾病。此外，針對細菌檢測陽性者或 ALT  $\geq$  500 U/L 異常個案，主動聯繫並提供就醫建議；亦編製各項衛教文宣，提供捐血者做為健康照護的參考，以實際行動守護捐血者健康。

同時為開發新血源，發行科普圖文書《小大人的血液課》將捐血教育向下扎根，協助青少年了解血液知識與捐血的重要性。結合「健康管理」與「捐血教育」兩大策略，透過健康提醒及高風

險個案主動追蹤、健康教育及多元宣導，提升捐血者對健康的重視並加強大眾對捐血之認知，

持續關注捐血者健康，優化服務，打造永續、安全的血液供應體系。

「擬報廢血漿」係指超過儲存期限或臨床已不適用之血液資源。台灣血液基金會秉持資源減廢，推動剩餘血漿再利用專案，致力解決報廢銷毀所衍生之資源浪費與碳排問題。經報請衛福部專案核可，採簽約管理、設立專戶，定期報部監督，將血漿轉化為醫療研究材料與公益用途。推行以來，累計再利用逾 80 萬公斤血漿，兼具減碳、減廢與人道價值，善用每滴國人所捐之血液。盈餘回饋用於捐血人健檢、輸血安全及血液品質提升。專案導入 AI 監控與冷鏈管理，大幅提升品質與效率；財務則由董事會與主管機關雙重監管，確保透明與信賴。此模式具高複製性與國際推廣潛力，為台灣建立循環醫療模式，實現永續願景。





# 參與台灣醫學會佈展

## 展現維護血品安全及推動國血國用的決心

本刊訊

一年一度的台灣醫學會今年於114年11月8日至9日於台大醫院國際會議中心舉行，台灣血液基金會本次參展的重點聚焦於兩大核心，展現維護血液安全與推動國血國用政策的決心：

### 一、強化輸血安全：

#### 核酸擴大檢驗的成效

核酸擴大檢驗（Nucleic Acid Test, NAT），是目前檢測血液中B型肝炎病毒、C型肝炎病毒和愛滋病毒最靈敏的檢驗方法，能夠大幅縮短病毒檢

測的「空窗期」，降低輸血傳播的風險。本會針對每一袋捐血都進行NAT檢測，這項高標準的執行，為台灣的輸血醫療達到國際級的安全等級。

### 二、推動國血製劑自主供應：

#### 邁向第二代國血製劑

另一個展覽亮點是推動本會第二代國血製劑產品的使用。國血製劑是將國人所捐出的血液分離出血漿，經由澳洲CSL血漿工廠製成的血液製劑。「國血國用」能確保血液製劑供應穩定以及避免國人感染國外的傳染病，血液基金會亦藉此機會向醫界宣導國血製劑的品質與安全。



本會於台灣醫學會參展展位。



# 2025年AABB盛宴， 台灣血液基金會共襄盛舉！

文 / 陳韻元 圖 / AABB大會

2025年AABB年會於10月25日至28日在美國聖地牙哥舉辦，共計超過3,500名來自全球的參加者共襄盛舉，台灣血液基金會也躬逢其盛，由執行長王宗曦領軍，率領台中捐血中心主任林冠州、資訊處處長謝佳宏、台北捐血中心技術組組長陳明鴻、高雄捐血中心業務組組長葉正弘、公關處專員杜文靖、研究處副研究員陳韻元及技士林奐綺前往參加，並由葉正弘及杜文靖分別發表「以即時商業智能工具強化血液採集與供應作業」及「導入現場即時調查以強化捐血服務」研究報告。

台灣血液基金會此次參與AABB年會代表團，左起台北捐血中心技術組組長陳明鴻、高雄捐血中心業務組組長葉正弘、研究處技士林奐綺、公關處專員杜文靖、執行長王宗曦、研究處副研究員陳韻元、台中捐血中心主任林冠州、資訊處處長謝佳宏。

AABB是血液基金會一直以來經常參與的重要會議，也是血液事業持續進步的新知來源。該學會在過去的完整名稱為「美國血庫學會（American Association of Blood Banks）」，然而，經過時間的洪流，AABB不僅只是改變血庫的腳步，更進一步驅動整個細胞治療的發展。為能反映AABB的過去、現在，同時連結未來，AABB在2021年更名為「先進血液及細胞治療學會（Association





for the Advancement of Blood & Biotherapies)」，在專業的領域上，除了提出血液事業相關的標準及指引外，也踏足幹細胞以及細胞治療領域。2025年會開幕式邀請全球第一位採用CAR-T治療（嵌合抗原受體 T 細胞療法，Chimeric Antigen Receptor T Cells Therapy）成功治癒急性淋巴性白血病（Acute lymphoblastic leukemia）女孩Emily Whitehead的父親Tom Whitehead，分享Emily從發病、復發、再到接受CAR-T治療康復的歷程，內容溫馨感人，也向眾人展示嶄新AABB時代在未來可能帶來的樣貌。

AABB大會所提供的不僅是知識的洗禮，也包含體能的挑戰！此次全團參加「為研究而跑（Run for Research）」活動，總長5公里，沿著聖地牙哥岸邊慢跑，當天氣候宜人，涼爽舒適，抵達終點還有主辦方準備的簡單補給，為接下來的AABB大會活動注入動力。

參加AABB自然不能錯過各種精彩的課程，大會提供超過125個教育課程選擇；導入AI運用及捐供血作業自動化正在逐步進行，而此趟AABB也看到標竿捐血中心的經驗分享，以及促成自動化作業的處理平台。為因應人口老化及少子化所帶來的供血衝擊，除了捐血



「為研究而跑（Run for Research）」活動，代表團抵達終點的照片更被AABB大會選為精選照片；跑完路跑，團員們直奔大會現場開始課程。

者招募方式的與時俱進，持續推動病人血液管理也很重要，在AABB會議中也能看到各類捐血者招募及病人血液管理的作法，同時也考量倫理。災難及困難環境下的捐供血是近幾年很夯的議題，尤其在COVID-19全球大流行期間，臨床用血面臨非常艱難的處境，AABB也有專題探討下次疫情的準備；而針對災難事件，如何讓病患及早得到輸血治療，是病患能存活的關鍵，為此AABB會議也準備一系列的議題，包含到院前輸血、低效價O型全血、各類血小板效期延長的方式、可以室溫保存的乾燥血漿等，為的都是確保在困難環境下，仍能將血液治療發揮最大效果。透過積極參與國際會議，也期許這些新知讓台灣的血液事業在未來能持續提升病人安全，為醫療環境盡一份心力。



# 114年度捐血站站長會議 台灣血液基金會強化各地捐供血服務

本刊訊

目前全台灣共有14個捐血站，分布於各縣市。捐血站的任務不僅是血液採集的地點，也提供血液供應的服務，是連結自願無償捐血者與需要輸血病患間的橋樑。

台灣血液基金會114年度捐血站站長會議於11月4日至5日在宜蘭捐血站舉

行，主要目的是召集全台14個捐血站的站長，報告並檢討前一年的血液捐入及供應的情形，分享在血液招募的策略及在作業上的甘苦談，作為彼此互相鼓勵及改進的參考。從報告中看出各捐血站在地民眾熱情參與捐血活動，將民眾的熱血化為實質的救命資源，共同建構起一個強韌、有人情味的醫療支持網。



台灣血液基金會各站長於會後與執行長王宗曦（前排中）、業務處處長洪英聖及台北捐血中心主任林敏昌合影。



# 景福號啟動—— 一盞香火的光，點亮熱血與綠能永續之路

撰文 / 樊蔚萱 攝影 / 簡吟潔

走進台北市中心，車水馬龍的林森北路與德惠街交叉路口，矗立著一座樓高三層的土地公廟——台北市景福宮。香火鼎盛的景福宮，不僅是地方的信仰中心，更是社區居民心靈的寄託與情感的連結所在。上班時間，匆匆忙忙的上班族們雖然趕著上班，但經過廟門口仍會停下腳步雙手合十的祈福。多年來，景福宮秉持「取之於社會、用之於社

會」的理念，積極投入公益行動，讓信仰的力量化為守護社會的實際行動。

景福宮再度捐贈大型電動捐血車「景福號」予台北捐血中心，除了提升捐血的服務量能，對於推動低碳永續的捐血作業環境更是助了一臂之力。114年10月13日捐贈儀式當日嘉賓雲集，出席者包括台北市景福宮董事長翁清

標、台北市政府衛生局局長黃建華、台北市政府民政局局長陳永德、中山區公所區長黃鳴鴻、台北市里長聯誼會總會長黃志昌里長，以及晴光



景福號的啟航，為捐血的服務量能注入一股兼具慈悲信仰與綠能永續的暖流。

在台北市政府衛生局局長黃建華（中）見證下，台北市景福宮董事長翁清標（右）將象徵捐血救人與綠能永續的景福號捐贈予台北捐血中心，由台北捐血中心業務組長角志宏（左）代表受贈。



里、新庄里、朱崙里、江寧里及聚葉里等五位里長，共同見證這份凝聚善念的溫馨時刻。

翁董事長致歡迎詞表示，感謝所有貴賓一同見證，景福宮長期深耕公益，與台北捐血中心的緣分自112年起，當時捐贈1萬個空血袋共計105萬元，支持台北捐血中心推廣捐血，接續自113年起更主動號召信眾與鄰里辦理捐血活動，迄今已舉辦4場次，共募得近千袋熱血，展現宗教團體凝聚社會力量的無私精神。

除了推廣捐血，景福宮同時關懷警消人員辛勞，捐贈新型雙艙式小型水箱消防車，提升市區狹小巷弄的災難救援量能，也是台北市消防局的重要救災工具之一。

代表北市府蒞臨捐贈儀式的台北市政府衛生局局長黃建華表示：「自己身為急診醫師，很能體會血液對於醫療系統運作的重要性，每一袋血液都是病人希望的來源，捐血行動加上宗教團體的號召及凝聚力，交織成台灣最美的力量。」

長年支持宗教團體推動公益活動的台北市民政局局長陳永德也蒞臨現場，陳局長表示：「肯定台北市景福宮長年來對社會公益的投入，這次捐贈的大型電動捐血車要價不斐，很感動景福宮能帶著信眾們點滴的小愛匯聚成大愛。」

台北市景福宮不僅是一座香火興旺的廟宇，更為熱鬧喧囂又忙碌的台北市，帶來宗教溫暖的力量源頭。從廟埕的祈福香火，到社會公益的實際行動，每一份付出都傳遞著「善」的信念。未來，景福號將持續帶著土地公的慈悲與庇佑行遍北北基各地，陪伴城市、守護生命，讓愛與希望在熱血中延續。



# 財團法人政慧基金會 捐贈「政慧1號、2號」大型電動捐血車

撰文 / 周永悅 攝影 / 林容琪

## 兩輛大型電動捐血車 正式加入捐血行列

114年11月17日，是政慧基金會捐贈「政慧1號」與「政慧2號」的大日子。台北捐血中心特別邀請光麗生技控股集團董事長王嘉瑋、政慧基金會執行秘書洪詩淳、行政組長林曼琳，以及車身視覺設計者侯孝哲共同出席。儀式雖然簡單，卻溫馨而隆重。大家都期待這兩輛車上路後，能在各地把更多溫暖美好的善意串連起來。

## 從ESG 到實際行動： 捐血服務升級再進化

台北捐血中心主任林敏昌在致詞時談到，近年 ESG 已成為企業與公益單位共同努力的方向。「捐血是一項長期的社會公益服務，若能結合環保節能的理念，整體運作才能因應未來大環境的需求。」兩輛新車皆為電動車款，不僅無需燃油、無廢氣排放，也大幅減少噪音與震動，讓捐血行動更環保、更安靜，也讓捐血人能更舒適。



台灣的捐血推動已超過半世紀，能有今天的規模，是靠無數捐血人與團體持續的支持；而台灣捐血率能名列世

政慧基金會一次捐贈兩輛大型電動捐血車，不但將善的力量發揮到極致，未來更會將此延續並挹注在台灣的醫療資源上，幫助更多需要的人。



政慧1號、2號捐贈儀式，台北捐血中心主任林敏昌（右3）邀請政慧基金會代表王嘉璋董事長（左3）、執行秘書洪詩淳（左2）、行政組長林曼琳（右2）及車身視覺設計者侯孝哲（左1）共同見證這個難得的時刻，同時也感謝政慧基金會的捐贈，讓台北捐血中心未來採血的工作能更加順利。

界第一，更是長期以來大家一起努力累積出的成果。林敏昌主任說，像政慧基金會這樣一次捐贈兩輛電動捐血車的例子更是史無前例、絕無僅有的，這份強而有力的協助不單只是象徵性的鼓勵，更能直接提升中心的排程彈性、行動安全與整體效率。

政慧基金會執行秘書洪詩淳表示，能和大家一起參與這個有意義的時刻，是非常開心的一件事。「政慧基金會向來行事低調，但我們始終相信，公益的力量是來自許多默默付出的人、日常持續的行動，以及對社會的真誠關懷。」

她也提到捐血是拯救生命最直接、也最無私的方式。「一袋血，可能挽救一個人生、一個家庭的希望。我們相信，只要能為社會多盡一分心力，哪怕是微小的一步，也能为需要的人帶來力

量。」因此，政慧基金會捐贈這兩輛電動捐血車，希望能讓捐血服務更貼近民眾、提升醫療量能，同時以綠色運輸支持永續，為環境盡一份心力。「但這只是一個開始，接下來也要麻煩捐血中心的同仁們與各位捐血人一同將這份善意延續並拓展綿延下去，成為支撐這個社會可靠良性循環的溫暖力量。」

## 車身設計活潑有親和力 設備全面升級更舒適

車身視覺設計者侯孝哲談到，「現在是萌經濟的時代，只要讓人覺得親近，其實就成功了一半。」因此他用可愛、溫暖的插畫為主軸，選擇兔子的意象——象徵希望、善良與生命力，希望捐血車在城市中移動時，也能傳遞正向溫暖的力量。

儀式結束後，來賓們參觀車內設



政慧1號、2號上的捐血椅是可調式的，能在捐血人感到不適時將椅背調整成復甦姿勢，立即改善情況。

備，體驗到電動車最大的特點就是安靜、不震動、無廢氣，空調強又乾淨，夜間慢充2 - 2.5小時就能滿電，續航可支撐 10小時，非常符合行動捐血一整天的需求。

車內配備兩張採血床與四張可調式捐血座椅，這四張座椅還獲得了國家專利(新型第M636428號)。若捐血人感到暈眩或不適，座椅能迅速將椅背往後倒下調整成復甦姿勢，立即改善狀況。

在參觀的過程，王嘉瑋董事長發現到許多小細節，例如每個座位旁都有飲料架，這是因應現在大家經常人手一杯飲料，為了方便捐血人放置而特別裝設的。他非常期待政慧1號、2號能被善用，深入更多地區，完成它慈善公益的任務使命；並且和洪執行秘書分享了一個想法：未來辦理捐血活動時，能推出



王嘉瑋董事長和政慧基金會執行秘書洪詩淳對於政慧1號、2號的功能與設備讚賞不已，也希望不久的將來能有機會合辦捐血活動。

兔兔主題的贈品，讓公益更有趣、更吸引人。

這兩輛最新一代的電動捐血車，集結了許多先進又人性化的設計與技術，希望未來正式上路時，能延續著政慧基金會多年來踏實溫暖的關懷，以最純粹而誠摯的方式將每一份捐血的力量集合起來，成為台灣的醫療資源最可貴的一個善意、一份力量及一份溫暖。



政慧基金會一次捐贈兩輛大型電動捐血車，不但將善的力量發揮到極致，未來更會將此延續並挹注在台灣的醫療資源上，幫助更多需要的人。

# 無人機送血國內首創 新竹捐中開啟緊急醫療新模式

撰文 / 詹建富 圖片提供 / 新竹捐血中心、原資系統整合股份公司

台灣地處環太平洋地震帶，每年夏秋之際又多颱風，這類自然災害造成道路、橋梁中斷，部分地區甚至成為孤島；為強化台灣醫療用血供應的韌性，血液基金會新竹捐血中心於10月2日上午舉辦國內首見的「無人機緊急醫療送血展演」，由新竹捐血中心（以下簡稱竹捐）以無人機搭載十單位共2,500c.c.的血液，在十分鐘後順利送抵國軍桃園總醫院新竹分院（以下簡稱新竹分院），開啟無人機緊急醫療送血的飛行模式，未來可應用於山地離島的緊急醫療救護場域，保障偏鄉居民的健康。

「從新竹捐血中心到國軍新竹分院，路線單程約五公里，平日上班尖峰時段車程二、三十分鐘，實際用無人機送血可縮短到十分鐘」，新竹捐血中心主任王雲龍表示，這次竹捐在天時、地利、人和的情況下，首次運用無人機技術，建立一套高效、安全且可靠的緊急



新竹捐血中心無人機送血計畫是國內的創舉，血液順利送抵國軍桃園總醫院新竹分院的頂樓。

醫療送血系統，未來可望克服地理的障礙或空間的阻隔，將血液在極短的時間內送到需要的地方，滿足病患緊急血液需求。

## 中央與地方跨機關層層審核， 流程耗時一個月

國內目前各項血品的配送方式主要依賴車輛運輸，但難免會遇到路面交通和地理環境等因素而受影響，新竹捐血中心供應課課長林志信指出，該中心曾



為避開人口稠密區，無人機從新竹捐血中心沿著頭前溪前進，飛往國軍桃園總醫院新竹分院。

接到醫院反映，萬一遇到戰爭或自然災害降臨，受難民眾需要緊急輸血，這時候血液供應的及時性和可靠性，對於挽救生命至關重要。為此，竹捐早在112年的主管共識營中便提出「無人機緊急醫療送血計畫」，並展開先期籌備工作。

時至今日，即使無人機技術的應用範疇日益廣泛，但目前最大的問題仍是法規上的限制，它並非人人可以操作，而是必須遵守「民用航空法」、「遙控無人機管理規則」及相關規定，最高處新臺幣三十萬元罰鍰；情節重大者，無人機還會被沒入。林志信表示，由於國軍新竹分院屬於軍醫院，因此這項合作案必須層層上報到國防部軍醫局同意，但最麻煩的是，無人機飛行前除了需經過所在地縣市政府



無人機飛行過程，全程由控制中心（螢幕左下角）同步監控。

批准，其飛行路徑避開人口稠密區，又因新竹分院鄰近新竹空軍基地航空管制區，以致飛行路線審核非常煩瑣，最後才由交通部民航局同意放行，因此整個申請流程就花了一個多月。

值得一提的是，為了確保血液在運輸過程中的穩定與安全，並考量無人機承重的限制，新竹捐血中心採用經過驗證合格的專業血液運輸容器，該容器具備良好的保溫、防



新竹捐血中心血液運輸容器，確保血液在運輸過程中的穩定與安全。

震、防摔等性能，能夠保持血液在攝氏1~10度的低溫環境內，並避免血液在運輸過程中受到損壞。

參與竹捐無人機緊急送血計畫的合作廠商、原資系統整合股份有限公司總經理林正昀指出，該公司選定多旋翼型無人機，可承載5~20公斤之重量，且兼具較長的續航能力、較大的載重量和較高的飛行穩定性。同時，搭配精準的GPS導航和避障技術，確保無人機在運輸過程中的安全性，並且具備遠程控制和自動駕駛功能，能夠根據實時路況調整無人機的飛行路線和運輸計劃。

## 突破車輛運輸的限制， 無人機送血更快速靈活

在經過來回共6趟次、不同承重的無人機試飛後，竹捐於10月2日正式進

行緊急醫療送血展演活動，竹捐以報廢的十單位共2,500c.c.的血液，經確效包裝方式裝入血液運輸箱，由新竹捐血中心愛心樓起飛，起初先沿著頭前溪前進，大約十分鐘便順利降落在新竹分院，成功展示國內首次緊急醫療送血的無人機飛行模式。

新竹捐血中心技術組組長張子勳表示，無人機初期成本較高，但隨著技術普及與緊急醫療運輸模式的完善，整體運營成本將可降低。尤其在戰爭或自然災害的情境中，無人機可克服地形的阻礙，無論位於市區或偏遠的山區、離島，都能突破依賴傳統車輛運輸的瓶頸，確保血液能夠迅速送達急需的地點，而且縮短血液運輸的時間，並大幅提高血液運輸的靈活性。

林正昀表示，這次無人機緊急送血計畫，分別在竹捐和新竹分院各有兩位無人機作技師（俗稱「飛手」），再加上中控中心一位，全程監看無人機飛行路線及起降過程，未來隨著空中運輸模式逐漸建立，可進一步建置智取站（無人機起降台，同時搭配物流箱存取），一定能節省更多人力。不過，他也強調，目前無人機運送的最大限制在於天候，一旦遇到下大雨或風速過大，甚至是打雷閃電的情況，這時就無法飛行。



## 強化供血韌性， 血液基金會未雨綢繆

賴清德總統上任後一再強調，要提升台灣醫療體系的韌性與品質，台灣血液基金會董事長侯勝茂指出，所謂韌性的定義，在於平常就需要居安思危，當我們面對任何挑戰或處於不利的環境，都能有萬全的準備，這樣就能立於不敗之地。基於此，新竹捐血中心無人機緊急醫療送血計畫，正是血液基金會針對未來一旦出現天然災害或有重大災難發生時，結合台灣最先進的ICT技術，透

過無人機緊急送血就是即時救援方案。

另外，侯勝茂董事長表示，針對急診嚴重創傷病人有大量輸血的需求，台北捐血中心和高雄捐血中心正進行「低效價O型全血」（Low-Titer O Whole Blood, LTOWB）計畫，以便屆時能夠立即供血而無需等待血型配對，也可避免輸注過多不必要的血品，這也是血液基金會強化供血韌性的重要一環。

台灣血液基金會執行長王宗曦表示，無人機送血計畫是國內的創舉，目前以緊急個案輸血需求進行模擬，這是基金會追求創新向前跨出的一大步，因此包括台北、台中與高雄捐血中心也要援例辦理。未來隨著無人機的續航力和載重逐漸提升，在醫療運輸的應用將會越來越廣泛，可望大幅提高緊急醫療救援的效率，讓偏鄉離島居民的健康多一層保障。



新竹捐血中心成功展示國內首次緊急醫療送血的無人機飛行模式。



新竹捐血中心首次進行無人機緊急醫療送血展演紀錄影片：  
<https://youtu.be/zyPzM0e-nZI?si=E1hhRf6tD5juU5ld>



# 協會114年理監事參訪 赴花蓮捐血站觀摩捐供血作業

本刊訊

中華捐血運動協會114年理監事參訪聯絡中心活動於114年11月20、21日辦理，本次安排至東部的花蓮捐血站，並感謝台北聯絡中心特地派員至現場解說捐供血現況。

來自各地的理監事們到達花蓮火車站集合搭車前往花蓮捐血站，一行人抵達時，即感受到捐血站工作人員熱

情接待，引導介紹站內環境外，並由站長吳怡瑩簡報捐供血作業概況。「花蓮捐血中心」於80年4月1日成立，因應業務需求，於106年4月1日改制為「花蓮捐血站」，隸屬台北捐血中心，捐血作業時間為每日上午8時30分至下午5時，提供全血及分離術捐血服務，並有2部大型捐血車執行外出團體單位及巡迴採血，站上24小時供血，亦有醫院



協會副理事長魏昇堂（前排右5）率理監事參訪花蓮捐血站。



花蓮縣衛生局副局長鍾美珠致贈紀念品，由協會副理事長魏昇堂代表接受。



花蓮市市長魏嘉彥（左2）與協會副理事長魏昇堂（右2）合影。

例行送血服務。

花蓮捐血站包括血液成分分離製備、血小板細菌培養、血球計數等工作，醫護及行政人員共計有23位。114年全血捐血量為2,695袋、供血量3,131袋，仍需要北部支援供應，才能滿足在地醫療用血需求，為提升捐血量，每年會辦理花蓮地區捐血月記者會、捐血團體研習會、血液供應座談會、中華捐血

運動協會台北聯絡中心花蓮地區會員聯誼活動，每3年一次的表揚大會以及團體捐血與宣傳等大小活動。

本次參訪行程受到在地主管機關花蓮縣衛生局的肯定與鼓勵，副局長鍾美珠特到場致贈在地紀念品感謝理監事們推動捐血之善舉，另外還有花蓮市市長魏嘉彥、吉安鄉鄉長游淑貞、壽豐鄉鄉長曾淑懿亦致贈伴手禮表達歡迎。

參訪行程結束後，第二天來到花蓮四八高地戰備坑道區域，其位於花蓮縣七星潭國際級景點，由花蓮縣政府向軍方申請部分土地無償使用，在保有軍事歷史文化及在地生態環境下，規劃為開放公共空間，包含七星潭四八高地戰備坑道、曼波園區及109年底開放的花蓮農好基地。經過花蓮縣政府逐步整理後，於109年元旦起，開放民眾預約導覽。導覽結束並於在地享用午餐後，本次理監事們參訪活動順利結束。



# 本會理事長侯勝茂 獲頒「114年台灣醫療典範獎」

本刊訊

「第78屆醫師節慶祝大會」於11月8日假台北圓山大飯店隆重舉行，會中頒發「114年台灣醫療典範獎」，並由總統賴清德親自頒獎。本會理事長侯勝茂以其卓越的醫療貢獻、教育改革及國際醫療外交成就，榮獲此項殊榮。

理事長自民國64年自台大醫學系畢業以來，行醫逾半世紀，年資已達50年。在學期間幾乎每學期皆榮獲書卷獎，並以傑出表現獲頒「台大醫院 Best Intern」榮譽。服役結束後，進入台大醫院外科受訓，曾奉派前往沙烏地阿拉伯王國服務兩年，並赴美國杜克大學醫院進修骨科。返國後在台大醫院任職，陸續擔任骨科教授、台大醫院副院長、台大醫學院教務主任及醫學系主任，培育無數優秀醫師。

在醫療服務上，理事長以精湛的骨科技術與嚴謹的醫德深受敬重，曾擔任中華民國骨科醫學會、手外科醫學會、

關節重建醫學會、再生醫學會及實證醫學會理事長。行政領域歷任省立台北醫院院長、台大醫院副院長及行政院衛生署署長，推動多項公共衛生政策，榮獲行政院一等功績獎章及衛生署一等衛生獎章，為台灣醫療行政體系奠定重要基礎。

理事長長年推動醫學教育改革，任台大醫學系主任十年、台大醫學院教務分處主任六年，引入問題導向學習（PBL）制度及小班教學，及建立醫學生六年制，奠定台灣醫學教育與國際接軌的里程碑。醫學研究方面：自74年至111年間，主持超過百項國科會及國衛院研究計畫，發表國內外學術論文三百餘篇，也曾榮獲國科會傑出產學合作獎、台灣醫學會高大成教授紀念獎等多項殊榮，學術貢獻深遠。

99年起擔任新光醫院院長至今，致力醫療品質提升與國際醫療推動，率



團出訪友邦帛琉達16次，展現台灣醫療軟實力，並兩度榮獲外交部「外交之友貢獻獎」。更因全力防疫，於111年獲全聯會頒發「防疫特殊貢獻獎」，展現醫者守護社會的堅定信念。

另於107年擔任台灣血液基金會董事長、114年擔任中華捐血運動協會理事長，除肩負全國醫療用血捐供平衡之重責大任，更催生「安南血品製造所」的建置，讓台灣的血液製備技術成為亞洲標竿；並結合捐血運動協會的宣傳資源，推動全民捐血運動，提升國人捐血參與度，強化醫療韌性。

近半世紀行醫路上，理事長以專業、謙和與奉獻精神，從臨床醫療、教育改革到國際醫療外交、宣導捐血運動皆留下深刻足跡。未來，也將持續以醫者之心為念，帶領團隊精進創新、守護全民健康，展現台灣醫療永續向前的力量。



114年11月8日賴清德總統出席「第78屆醫師節慶祝大會」，並於會中頒贈「114年台灣醫療典範獎」予本會理事長侯勝茂。



114年1月16日帛琉國家醫院智慧醫療啟用儀式，左為帛琉惠恕仁總統，右為外交部林佳龍部長，中間為本會理事長侯勝茂。

# 參與捐血 改變局勢

捐血大使 黑嘉嘉

黑嘉嘉



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

捐血時請記得攜帶身分證，謝謝您！



[www.blood.org.tw](http://www.blood.org.tw)



請加入官方帳號



金馬獻瑞展宏圖  
捐血納福保平安

