

No. 446

民國110年10月出刊

熱血

雜誌

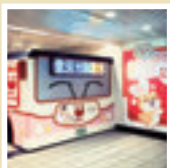
中華民國67年5月創刊

用熱血 守護病患



熱血推手

人氣爆肝護士串連商家愛
共解缺血之急



捐血玩樂GO

萌度破表，柴語錄相伴的
忠孝捐血室

捐血，即刻救援！



「捐血有你，愛不止息」攝影比賽第二名作品
／作者：黃鐵強

川流不息的日常，
可曾想過，
有人正焦急的等待您的救援？
伸出手臂，
捐血，您也做得到！

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！



官方網站



請加入官方帳號



捐血情報站

當疫情三級警戒成為常態，許多的活動都停止，大家的生活方式也有了調整。疾病永遠無法預料，也有許多病患必須輸血維持生命；此時此刻，捐血行動，更是不能停滯。



當民眾避免群聚、減少外出之後，許多辦理捐血活動的團體也因為有所疑慮而取消活動，外出捐血車的停放更會引發民眾對於群聚的擔心，也影響了固定捐血地點的捐血成效。民眾宅在家，外出只為生活必須，因而造成捐血量驟減，讓醫療用血頓時產生短缺；雖然於疫情期間，已逐步降載醫療負荷，但必要的輸血仍然無法停止，生命無法等待。

透過不斷的強化各個捐血點的防疫措施外，我們更要幫捐血人著想，提供捐血人安全的捐血環境，讓大家能無後

顧之憂的來捐血；做好最完善的防護措施，捐血仍然可以是一種生活的日常，救人也可以沒有心理壓力。透過不斷的勸說和邀請，捐血人慢慢的回流。很感謝所有辛苦的工作同仁，和滿懷救人熱忱的捐血人，有了你們，病人也能被醫治，生命也能被挽救。

警戒降級，疫情稍回穩，但全民仍然不能對防疫鬆懈，用熱血守護台灣，守護每位需血療疾的病人，祝福大家平安健康。

發行人

葉金川



目錄

1 發行人的話

熱血推手

- 4 致敬 護國菩薩捐血善士，
不畏疫情堅持挽袖 侯勝茂
- 6 人氣爆肝護士串連商家愛 共解缺血之急 黃怡君
- 9 你補血我們幫你補體重
這個部落客不一樣 蘇宇翎
- 12 彰開雙手捐血公益活動 許雅琪
- 14 林文秀奉獻捐血 履行終生不悔的承諾 黃怡君
- 18 感念各界物資捐獻 秀傳醫護捐血回饋 林尚賢
- 21 「吸血鬼」是上天交辦的任務
募血推手蔡志宏 蘇宇翎
- 23 雙豬工作室：
「深山不是障礙，我們想要幫助更多人！」 蘇宇翎
- 26 可成科技
六年募血不間斷 一袋血助一家庭 蘇宇翎
- 29 雲林縣政府 透過熱血傳遞愛 陳修戎

- 32 為關廟留下熱血
義德藥局減碳募血更環保 蘇宇翎
- 35 我們能做的比想像還要多
疫情下的廣護宮募血活動 蘇宇翎
- 38 疫情之下的募血好朋友：
成大企業管理協進會 蘇宇翎
- 41 盧天成：願做敲門磚，激發更多勸募捐血善舉 吳榮邦
- 46 疫情警戒雪中送炭
救國團台北市大安區團委會 辦捐血成果斐然 吳榮邦
- 50 不畏疫情全力支援
北市建國獅會募血績效衝第一 吳榮邦
- 54 疫情中看見人性的美與善
國際扶輪3482初心堅定 周永悅
- 58 「扶輪有愛、捐血最樂」
國際扶輪3521地區推廣捐血定點 游嘉惠



捐血玩樂GO

- 62 萌度破表，柴語錄相伴的忠孝捐血室 周永悅

健康好食

- 69 健身族群也能吃的點心—香蕉燕麥高蛋白鬆餅 樂血HBD、侯欣好營養師

公益

- 72 法鼓山心呼吸

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／吳榮邦 周永悅 黃怡君
蘇宇翎

編輯企劃／杜文靖 林尚賢 林容琪
邱凱翎 陳伊純

特約美編／林秀虹

發行所／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

投稿專用信箱／can@blood.org.tw

（請於信件主旨註明投稿）

本雜誌使用大豆油墨印刷。 



熱血雜誌

致敬 護國菩薩 不畏疫情堅

侯勝茂 / 台灣血液基金會

2020年初爆發新冠病毒肺炎（COVID-19）疫情，台灣防疫有成世界有目共睹，血液捐供也在遵循指揮中心的防疫政策之下，尚屬平衡；今年5月中，疫情升級三級警戒，全台剎那間呈現緊張氛圍，民眾害怕群聚、減少出門，公司行號也大幅增加居家工作的人數，只剩下與民生物資有關的店家營業，城市裡一貫的快節奏，瞬間停滯了，而疲於奔命的現場，就是各醫療場域了。

捐熱血 撐醫療

在宅防疫不外出，使得捐血人驟減、辦理捐血活動的學校、社團、企業為避免群聚的疑慮，紛紛打退堂鼓，捐血車的停放更加不容易；三級警戒，無法商借廁所，原本人潮聚集的捐血熱門廣場，也瞬間空曠渺無人跡，捐血車外出募血困難重重。

三級警戒後，各捐血中心血液安全庫存量迅速下滑，甚至跌至四天以下，陷入缺血的緊急狀態；雖然各級醫院均實施醫療服務降載，暫停非必要或非緊急醫療服務，以確保醫療量能因應流行疫情，但亟需輸血醫療的病人卻無法等待，他們的生命和醫療權益，也在此時面臨極大考驗。

在幾經推動以及各界的協助呼籲之下，血液安全庫存量慢慢的回補，這都要感謝一群長期以來一直在定期捐血的捐血人，他們默默的按時捐血，規律而且自動自發，他們平常就特別注意自己的身體健康，為了不錯過任何一次捐血救人的機會，他們堪稱護國菩薩，因著他們的無私奉獻，拯救了無數生命和家庭，也支持著醫療的運轉；身為醫療共同體，我們不懈怠。

防疫確實 捐血無礙

台灣血液基金會即刻強化各捐血站、室作業場所的防疫措施，加強場地設施清消、實施

捐血善士， 持挽袖

董事長

人流管制、推動捐血預約制、保持社交安全距離，以防護捐血人安全；並延長部份市內捐血地點的作業時間，希望在三級警戒期間仍外出工作的民眾，能先捐血再回家。

國際間從未有輸血後感染COVID-19的案例，美國血庫協會（AABB）規範也指出，COVID-19並非經血液傳播之傳染病。每個捐血作業場所，我們均做高規格防疫措施，為的是保護捐血人，也保護一線醫護同仁，降低任何可能發生的風險，讓捐血成為沒有障礙的行動，在疫情喧擾的時刻，成為大愛的連結。

用疫苗向護國菩薩致敬

面對疫情持續嚴峻，我們沒有鬆懈的本錢。對於廣大的定期捐血人，他們的自律和自我堅持，正是整個醫療體系裡不可或缺的一環；每年台灣有70多萬人次必須接受輸血療



疾，血液的安全和供應無虞，有賴廣大捐血人強烈使命感的支撐，也是台灣血液基金會責無旁貸的任務。

值此非常時期，他們仍然無畏無阻的實踐捐血救人理念，值得感佩；為感謝捐血人的無私奉獻，在更多疫苗進來以後，建請衛生福利部能考量，將定期規律的捐血者納入第七類「維持國家安全及社會機能正常運作者」，列入優先施打COVID-19疫苗對象。有健康的捐血人，才有安全的血液可使用；並降低捐血人定期外出捐血的疑慮，以維持足夠的醫療量能，讓醫療運作不間斷。

人氣爆肝護士串連商家愛 共解缺血之急

採訪撰文 / 黃怡君 照片 / 爆肝護士、黃怡君、劉俊宏、杜文靖

7月26日，全台仍在新冠疫情三級警戒中，天母商圈一場別開生面的捐血活動來勢洶洶，由擁有超過16萬粉絲的高人氣部落客「爆肝護士」領銜全台121家廠商共同舉辦。一大早即有粉絲自動保持安全距離排隊等候捐血，前一晚爆肝親手包裝的400份福袋成了搶手紀念品，當天一日募得148袋血，整個活動七天下來共募到216,750C.C.血液，是血庫告急之際的雨降甘霖。

看過「爆肝護士的玩樂記事」粉絲頁，一不小心手滑就很容易「敗家」，每一篇商家或商品介紹引人入勝且鉅細靡遺，以親臨其境、親口品嚐、親身體驗成為特色，親力親為的結果反映內容的真實性，不知不覺間聚集粉絲，追隨者眾多，號召力和影響力不容小覷，經過這次「公益美食祭」活動再次驗證。

原本是一名不折不扣的台北榮總護理師，輔大護理系優異的成績畢業，推甄進入台北榮總，有令人欣羨的公務員身分，



福袋內裝滿全台各地店家的愛心。(爆肝護士提供)

待過胸腔內科、重症內外加護病房，高壓勞累的護理師工作，閒暇之餘藉由吃喝玩樂紓解身心壓力，為記錄自己去過的足跡、嚐過的美食，開張「爆肝護士的玩樂記事」部落格，在這個天地裡盡情書寫和現實工作完全兩極化的生活面貌。

護理師工作穩定但沈重，職業病累積不少，每天在醫院看多了生老病死，愈能感受到生命和身體都是有限的，「喜歡四處

旅行的我，難道要一直停留在休假困難的處境中嗎？」爆肝在心裡不斷地問自己。

於是在醫院工作十四年後，她讓護理師這個身分畫下句點，毫不留戀地辭掉公職，轉做「全職」部落客。當部落客有收入嗎？可以討生活嗎？旁人想得到的問題她都想過，但人生真的不能再錯過，幸好她還有積蓄支撐，嘗試將興趣當成工作，一個構想油然而生，從自己最熟悉的地方天母地區出發，因為工作時間漫長，日常生活幾乎都在這一帶，看著這個商圈的起落變化，遺憾一些好店消失，何不為還在的店家們留下紀錄，讓更多人來認識呢？來辦個「天母美食祭」吧，把消費者和商家串連起來。

部落格是最佳的串連媒介，在網路世界爆肝的名氣很響亮，號召消費者不是難事，難的是如何說服店家參與，爆肝用很土法煉鋼的方式，挨家挨戶去提案說明，數個月內跑遍52家店，短時間內完成所有推文，天母商圈店家前所未有地彼此互動活絡起來，重返過去的榮景，活動一炮而紅，從106年首次舉辦，之後便連年續辦下去，今年防疫三級警戒餐廳不能內用，上門的消費者大減，差點要停辦的美食祭，被爆肝和店家朋友們靈機一動搶救回來。

雖然遠離醫護體系，爆肝仍時刻關注捐血訊息，看到血液庫存量表一片紅通通（紅色代表急缺），「護士魂」就會跑出

來，疾呼粉絲們趕快去捐血，在和店家朋友聊天中激盪出想法：血庫需要人捐血、店家需要人消費、消費者需要鼓勵，不如將三方的需求結合起來轉化為公益捐血活動，一舉數得，「原本以為執行起來會有困難，店家收入已經減少了，要他們再提撥經費贊助，我自己都沒太大把握，沒想到多數店家二話不說一口答應！」爆肝大為感動，其實很多是奠基於長期合作下來的信任。

天母知名餐廳「女娘的店」老闆簡姐形容爆肝：「她不是生意人，但可以做生意。」經營三十幾年，看遍客人百態，點完餐就直播起來的不在少數，爆肝第一次上門時，簡姐也告訴她「我的店不做廣告、不接受採訪」，不過，真誠的人絕對經得起考驗，爆肝的認真和用心獲得店家認同，「她講話直白，不虛假，很正向，用心在做事，值得鼓勵。」



「女娘的店」簡姐給予爆肝諸多肯定與鼓勵。（黃怡君攝）



嘉苓小粉絲為從軍剪髮湊巧和偶像撞髮超開心。(黃怡君攝)



19歲的大學生為爆肝獻出第一次捐血。(黃怡君攝)

採訪過程中不斷有粉絲插入要跟偶像合照，其中嘉苓小粉絲一早就來在旁邊默默等候但羞於開口，直到被爆肝發現親切招呼拍照，嘉苓大學剛畢業計畫投入軍旅生涯，下周參加招生面試前見到偶像覺得幸運，「爆肝很厲害，希望自己將來也能像她一樣發揮影響力做好事。」中午媽媽陪著19歲的兒子一起捐血，為見爆肝，小帥哥首度捐血，而這次活動總共有85位粉絲都將「第一次」獻給爆肝。

成為高人氣部落客、網紅，時下年輕人最常接觸的媒介，爆肝提醒自己更要正向、不譁眾取寵，「用煽情的方式可以快速衝高點擊率，但能維持多久？」對於此次公益活動中有不當的要求和行為出現，她也不避諱地指出，但用幽默詼諧的語氣請大家自律，在護理師時期養成的溝通技巧、换位思考，轉職後全部派上用場，「與其用強硬的、憤怒的姿態應對，不如以溫柔的力量前進！」

活動甫結束，爆肝已在構思「公益美食祭2.0版」，有過一次執行經驗，提早超過三個月預約捐血車，簡姐說「爆肝動作很快，晚上九點多才聊完辦捐血，不到十二點企劃案就寫好傳來了。」天母捐血活動期間，爆肝天

天去坐鎮，自嘲去當「吉祥物」。轉換跑道後天空更寬廣，踏入行銷傳播領域，也到華岡藝校任教，名符其實；進修許多相關課程及考取證照，她感謝眾人給予的支持，所做的回饋便是創造善的循環，募血推手多了爆肝這位生力軍加入，大家一起努力把血庫量表催黃（偏低）再催綠（安全）！



天母商圈在7月26日到8月1日共募得超過800袋血，成果可觀。(杜文靖攝)

你補血我們幫你補體重 這個部落客不一樣

採訪撰文 / 蘇宇翎 照片提供 / 熱血玩台南

吃美食、到哪玩或是想找產品開箱心得，現代人第一直覺就是上網搜尋，查查看哪個部落客曾經介紹過，因此大眾對於部落客的印象大都停留在吃喝玩樂。不過，台南有對部落客夫妻很不一樣，他們不只介紹美食旅遊，每一年都會規劃公益活動，利用不同形式來媒合資源，提供給需要的公益團體，將部落客的影響力發揮極致，這對部落客夫妻就是熱血跟小鈺。

熱血跟小鈺經營「熱血玩台南」這個部落格，台南哪裡有好吃好玩的，都能在他們部落格裡看到最新消息，可說是台南區的情報站。此次受到新冠疫情影響，在三級警戒下讓血庫面臨大缺血，就連台南捐血中心的庫存血量也僅剩一周不到，熱血得知後不僅身體力行先衝去捐血，同時也在粉絲團上呼籲大家一起挺血庫度難關。

利用部落客資源媒合 創造影響力

「雖然我有去捐血，但一個人的力量



部落格「熱血玩台南」為熱血與小鈺共同經營。

有限，看著血庫一直缺血真的很著急。」熱血口氣豪爽但難掩焦急，他繼續說：「我在五月底捐血完後就跟老婆討論，想說除了在粉絲團宣傳外，還有沒有其他方式可以讓大家一起出來捐血。剛好得知台北有位部落客「爆肝護士」想以美食的方式舉辦捐血活動，我們討論後覺得此方式應該可行，就串聯南北一起舉辦，各地陸續也有部落客一起響應。」

雖然都是用美食，但南北的舉辦內容

參與的台南店家中，有些本就有捐血習慣的老闆，活動第一天就熱情參與捐血。



還是有些差異。熱血玩台南先釋出即將舉辦活動的消息，開放表單讓有意參與的店家自動報名，讓每家店提供100份餐點，預計募集20家店參與。沒想到消息才剛宣布，不到半天的時間已經超過數量，這讓熱血夫妻相當吃驚跟感動。

本次共有21家店參與，代表著同一件事情要溝通21次，問起為何不乾脆與其中一家店共同主辦就好，熱血笑了笑說：「台南很多都是小店家，在疫情期間都撐得很辛苦，透過部落客平常影響力的累積，能串聯店家一起付出，我希望讓大家知道，我們雖然力量微薄，但仍可盡自己的力量去幫助別人。」

果然，台南人的熱情就是不怕你吃，只要你來捐血，美食就等著你來領。

你補血 我們用台南美食幫你補體重

只要你願意付出一點點，好事就會一件件出現，「你補血，我們幫你補體重」的台南美食捐



自製「捐血的你很帥」跟美食撲克牌兌換券，創意滿分。

血週就這樣誕生，同屬台南區的部落客們自動幫忙轉發消息，創造更多網路聲量。除此還有廠商義務幫忙設計宣傳海報，熱血跟小鈺還製作手卡跟美食兌換牌，利用撲克牌的黑桃A並寫上兌換店家的餐點，象徵來參與捐血活動的每一位都是最優秀的，活動用心又創新，讓許多捐血者印象深刻，同時也打造出新的募血模式。

擔心民眾為了捐血一窩蜂出現，台南美食捐血週以分日分流的方式舉辦，第一梯次為7月5日至7月9日、第二梯次為8月2日至8月6日，捐血點分布於永福、中山、小東及和緯等捐血站點，疏散人流也讓民眾出來捐血更安心；而原本募集到的2,000份美食禮品本要平均分配於兩梯次，沒想到7月份一舉辦，就獲得民眾廣大迴響，5天共吸引1,148人參與，募集到1,675單位血液，其中首捐者

有45人，才沒幾天2,000份禮品幾乎用盡，募血成績超乎預期。

聽聞此消息，台南捐血中心及熱血都相當興奮，就連店家得知後也馬上聯繫熱血，表示願意再加碼提供美食。小鈺說：「大家都很願意做公益，只是有時人單力薄不知該從何下手，透過這樣的串聯，反而讓影響力更大。」因此在8月份的捐血活動，熱血再次募集店家美食，這次還延伸到新營捐血站，本次目標從原本的2,000袋擴增到3,000袋，預估日均量會吸引兩百多人來捐血。

公益的背後 源於家人的支持

捐血活動只是熱血發起的其中一個公益活動，若長期關注熱血玩台南，會發現他時常幫弱勢團體、庇護機構推廣，近幾年更舉辦公益辦桌活動，邀請台南的單

親、失親、老人家等團體聚集一起，用辦桌的方式團體參與，感受齊聚一堂的溫暖，活動中鼓勵孩子們



活動開跑時，廠商還贊助飲料，由熱血一一送給醫護人員。

上台表演，增加孩子的自信。曾經有孩子說：「明年還會有辦桌嗎？我好想繼續參加。」或許就是為了孩子的這句話，讓熱血做公益的心更加堅定。

他回憶說：「小時候我家的環境不是太好，但即便環境困厄，媽媽仍盡一己心意幫助別人，長大後當我回想起自己的初衷，大概就是媽媽的身教影響了我；後來認識太太時她正好在台南心智障礙協會工作，給了我許多幫助，透過她我發現地方上需要

資源的弱勢團體真的很多，如果沒有家人的支持，我做公益也很難延續到現在。」

部落客的力量不只在吃吃喝喝，在熱血玩台南身上發現新的可能，投身公益是家人的支持，而能獲得粉絲的認同，一起參與熱血的公益活動，更是信賴於熱血長期以來在台南的耕耘。把行銷力、整合力、影響力共同結合，運用在好事上，讓部落客一職寫出新的力量，為愛發聲。

彰開雙手捐血公益活動

撰文、照片提供 / 許雅琪

防疫期間，減少許多人外出的機會，捐血的人也大幅地減少，截至六月底，台灣血液基金會公告血液庫存量平均僅剩4~7天，受新冠肺炎（COVID-19）影響，連日來的全國三級警戒，讓血庫處於嚴重缺血狀態，除了重症患者急需血液外，一般急診手術、部分慢性病患者長期都仍需使用血液。

響應台北「爆肝護士的玩樂記事」、

台南「熱血玩台南」、台中「棉花糖的天空」等部落客舉辦的捐血活動，彰化由部落客「愛伊特的分享樂園」、「馬克的足跡」、「KIWI的樂活享旅」、「巧莉的世界流浪筆記」、「跟著澳門仔凱恩去吃喝玩樂」、「小企鵝生活趣」，共同主辦這場「彰開雙手捐血公益活動」；你捐血，我們請你吃美食！讓大家共同響應捐血公益活動，拉近台灣人彼此之間的距離，同時，維護了許多人生存下去的權利。

彰開雙手捐血公益活動海報。



彰化部落客們邀請了彰化各大店家如「圓環頂麵食館」、「義和小舖」、「凱記現烤蛋糕」、「紅鬼雞排」、「旅人阿宏」、「咖啡熊」、「鼎香鴨港式燒臘」、「成都私廚」、「珍北平豬肉餡餅」、「心口福脆皮雞排」等多家名店共同合作。只要在活動期間到彰化各區捐血車或捐血站、捐血室捐血，即可兌換各家提供的免費餐點。希望透過捐血兌換美食的方式，一來，能讓更多人捐血解決全台缺血的問題；二來，能分享更多彰化在地美食給大家知道。避免人潮擁擠、落實防疫距離，兌換期間為兩周，並在廣告文宣、文案中協助指導民眾先行預約排隊，減少接觸機會。



鹿港鼎香鴨港式燒臘便當提供豐富的便當。



酥脆的雞排來自北斗的紅鬼雞排。



員林旅人阿宏提供清涼消暑的飲品。

林文秀奉獻捐血 履行終生不悔的承諾

採訪撰文 / 黃怡君 照片提供 / 林文秀

宜蘭五結鄉的夜晚，小女孩文秀讓阿嬤牽著走在漆黑的田埂路上，祖孫倆剛從廟埕前看完野台戲（歌仔戲），阿嬤還沈浸在戲裡意猶未盡地講著劇情，文秀邊打瞌睡，朦朧地回應「等我長大演給妳看！」

爸媽忙於務農，文秀就跟著阿公阿嬤兜轉，阿公喜歡聽廣播，收音機開著聽整天，「阿公阿公，哩呷意聽，後擺我進到彼勒盒子內去主持講給哩聽！」

長大後，文秀果真實現對阿公阿嬤的承諾，成為地方電台知名的主持人，並勤

學歌仔戲當上小旦（正旦），更進一步教學及製作節目傳承文化，但更讓她想不到的是，這份承諾竟在無形中幫助她完成天生助人的使命。

「我在民國83年進入電台後，常和聽眾分享自己一直很想做幫助人的事，最好能長期進行，早期捐血觀念薄弱、意願低，便透過廣播宣導正確的捐血觀念和帶給身體健康的價值，當投入辦理捐血活動時，獲得眾多聽眾的支持鼓勵。」

助人的天命浮現

文秀和捐血的關係，追溯到十九歲時面臨生死關，叔叔騎車載她遇上酒駕車迎面撞擊，後座的她彈飛出去，頭破血流，昏迷三天三夜，命救回來了，然面目已非，強忍著疼痛請阿嬤拿鏡子給她照，「我從小就很愛漂亮，阿嬤在前台看歌仔戲，我溜到後台去看演員們化妝，深受琳瑯滿目華麗的行頭吸引，常看到出神直到阿嬤來領我回家」，美麗的容顏嚴重損傷，青春年華眼看戛然而止，阿嬤不忍其



進電台第二年時，透過廣播宣導捐血好處。

意志消沈，鼓勵她「佛祖把你帶回來定有用意，一定要振作起來！」

宜蘭高商畢業後，文秀努力學習美容，考取美容師自行創業，也因對咖啡、茶藝有興趣而開店經營，當時拼命地工作賺錢，想要圓年輕的夢，卻在此時不明究理的免疫系統問題找上門，經常莫名的感冒，幾乎每個月住院，所有器官如肝、腎等陸續出狀況，21至30歲期間飽受病痛折磨，一度體重僅剩26.4公斤，再度向死亡叩關，「曾經靈魂出竅看見自己躺在病床上，神明來跟我說壽命未盡，叫我回去。」老人家篤信民間信仰，四處求神問卜，在別人眼中文秀已病得錯亂，只差沒被送入精神病院。

生命的契機出現在30歲那年，來自花蓮的師父提醒她背負著天命，必須應允神明履行使命，曾在廟裡擔任副主委的父親猛想起在文秀國二時的確有神明指示相同的事，但未特別在意，只想虔誠拜拜，這次不能等閒視之；為終止混亂度日，文秀認真向神明秉告：「我來領受天命了，願意服務度眾生。」說來神奇，自從許下承諾並確實執行後，漸漸地變得順遂，出現成為地方電台主持人的機會助她一臂之力，籌辦捐血活動雖然困難，卻都關關難過關關過，「回首之前生離死別和病痛的折磨，恍然明白那是上天要我嚐盡人世間的苦痛，才能痛定思痛下定決心幫助人。」



父母親和妹妹相挺捐血。

初生之犢的養成路

文秀想起第一次舉辦捐血活動的過程便覺有趣，毫無概念地去電宜蘭捐血站詢問要如何辦理？有沒有什麼條件？接電話的盧站長（前任站長）說「只要帶人來，什麼都不用準備。」結果發現辦活動需要準備的還真不少，包括現場協助的人力、活動地點的安排等，最重要也最困難的就是號召人捐血，一回生二回熟，愈辦愈有經驗與心得，成為宜蘭不可或缺的募血棟樑。

舉辦捐血活動需要經費，最早以「文秀聽友會」向朋友和聽眾小額募款並親自收取，即便遠至礁溪、頭城也開車去，以前國道5號未開通，來回至少好幾個小時，但當面的交付讓粉絲們加深信任，「捐款人中有很多是家庭主婦或種田人家，省吃儉用攢出幾百元響應，這份心意更要親自去感謝。」細微中建立起長久深厚的關係，有些聽眾在她的宣導下成為固定捐血人，還有盲人朋友每場都到免費為捐血人按摩，能夠影響這麼多人共同行善，再多困難都甘之如飴。

文秀說到做到的個性，跟隨其加入募血善舉的人愈來愈多，捐血活動舉辦15年後，正式成立「宜蘭文秀愛心協會」向政府登記立案，所有募款行為及經費運用皆受法令規範，公開向支持者交代，成立的第二年雖遇到有心人士介入企圖破壞組織，所幸協會創始成員有堅定不移的信念和革命情感，最後理念不合別有居心者自然淘汰，留下來的人繼續為捐血努力。

捐血為何不能等？

捐血活動舉辦至今已邁入第二十六年，一年舉辦三次，文秀說「很辛苦很累但不能間斷！」107年10月21日下午接近



聽友會時期獲粉絲踴躍支持。



盲人朋友為捐血人按摩共襄盛舉。

5點，連續二天的捐血活動近尾聲，志工們陸續收攤打包，傳來普悠瑪列車在蘇澳新馬站脫軌，如此重大的事故就發生在距離自己這麼近的地方，錯愕之後第一個想到的是昨天和今天共募了625單位血液一定可以派上用場。

交通事故急需用血的情形，文秀最感同身受，青春年華正綻放之際因車禍中止，家住蘇澳隧道旁常見車禍發生幫忙救助，今年5月下旬，破天荒的新冠疫情打亂捐血活動舉辦節奏，預約排定的行程一個個取消，眼看血液安全庫存天數下滑，新上任的宜蘭捐血站站長戴靜宜趕緊找文秀姐商討，希望重要台柱幫忙穩定軍心，攜手面對全新挑戰，「我一口答應打死不退，連遺書都先準備了。」接著透過電台強力宣導車禍需要輸血不能等，懇請大家出門捐血。

疫情期間相關規定較以往嚴格，比平常跑更多的公文、準備許多現場防疫用品、規劃安全動線，而6月19、20日這場是疫情發生後的第一場捐血活動，有些單位以此為觀望指標，活動前一天兩人在電話裡沙盤推演到晚上11點，隔天不到6點就到現場指揮調度，為期二天的募血任務在大家嚴陣以待、謹慎以對中順利完成，共募到903單位血液。

募血志業佔滿文秀大部分的時間，在這條無償之路上獲得無比的快樂，從



防疫舉辦捐血嚴陣以待。



進入防疫三級警戒的第一場捐血活動順利完成。

84年第一場只有65袋，到90年破百袋大家高興得開香檳慶祝，再到現在每場至少超過500袋以上，累積26年84場共捐出2萬5,346袋、共計633萬6,500c.c.，輝煌的成果來自於信守承諾的堅持，「只要我活著的一天，捐血活動就會一直辦下去！」

除忙於主持、捐血，文秀亦不遺餘力推廣從宜蘭發跡的歌仔戲文化，進電台的第二年訪問蘭陽劇團當家小生，爾後只要老師有開課立即報名學習，心想電台節目觀眾有很多老人家喜歡聽歌仔戲，學會了可以在自己的節目裡唱給他們聽，九年前獲順安社區理事長邀請教樂齡歌仔戲，後來同在羅東社區大學下另成立「順安歌仔戲社」（現更名為「春風歌仔社」，聘請名伶石惠君老師授課），讓想更精進技藝的朋友多一個學習的管道。現在，她不僅一圓小時候唱給阿嬤聽的夢想，也帶給更多長輩歡樂，致力傳承文化，多方善盡其助人的天命。



實現對阿嬤的承諾，以女主角粉墨登場。



文秀（右）經常接受邀請公益演出。

感念各界物資捐獻 秀傳醫護捐血回饋

撰文 / 林尚賢 攝影 / 秀傳醫院、陳家綺

新冠肺炎疫情發生至今，許多善心人士、商家、團體等，捐獻物資力挺堅守在第一線的醫護人員。秀傳醫療體系深受感動，特別於8月6日號召彰化秀傳、彰濱秀傳及竹山秀傳等三個院區超過300位醫護人員，一起捐血感謝社會對醫護的支持，10位醫檢師也組了捐血應援團，設計一面搭上奧運熱的捐血救台灣看板，鼓勵大家踴躍捐血。

發起捐血活動的秀傳醫療體系總裁黃明和表示，新冠肺炎疫情以來，秀傳醫療體系各家醫院受到來自各行各業超過1,000次捐贈與支持；特別是餐飲業者，因疫情關係本身生意也大受影響，卻還捐出自家商品像是便當、飲料、三明治、咖啡等給醫院，也有些有愛心的民眾自掏腰包購買防護面罩、防護衣等來捐贈，日前藝人賈永婕更號召企業捐了多部醫療設

秀傳醫院醫檢師設計奧運熱看板宣傳捐血。





秀傳醫療體系號召3個院區醫護人員捐血回饋社會愛心。

備，都讓醫護第一線人員十分感動。黃明和總裁特別在疫情趨緩之際發起捐血活動，讓秀傳醫護用熱血來回饋社會各界的愛心，也希望為目前中部的缺血情況盡些棉薄之力。

秀傳醫療體系社區健康發展中心院長陳進堂說：「為了籌辦這場公益活動，醫護自發性動起來，從設定線上報名系統、拍攝宣傳照片、影片及通訊軟體、臉書分享等都在三天內完成，他稱讚醫療人員帶頭捐血，各個都是大醫王，成就無上功德。」外科黃漢斌醫師本身是影片拍攝及剪輯的高手，得知有這場公益活動，他說自己感到熱血沸騰，還利用下班時間，出動空拍機到竹山秀傳及彰濱秀傳進行拍攝，並和醫院行銷小組同仁一起剪了很多部宣傳影片，在院區遇到同仁，第一句話就是問大家「你報名捐血了沒？」這場捐血活動在秀傳醫療體系頓時成了熱門話題。



竹山秀傳第一次捐血的醫護同仁。



彰濱秀傳醫護人員熱情響應捐血。

秀傳醫院院長楊基滌（中）、秀傳體系社區健康發展中心院長陳進堂（左）、台中捐血中心主任林冠州（右）接受媒體訪問。



副院長李佳穎也說，他的外婆在他大一那年因為甲狀腺癌手術，失血量極大，當時護理人員拿著一袋袋血在開刀房匆忙進出的畫面，讓他印象深刻，因此他也立志當外科醫師，更養成固定捐血的習慣，每次都捐500C.C.的血，至今已超過50次。這次的捐血活動，他義不容辭參加宣傳影片的拍攝，也積極號召彰濱秀傳的同仁響應捐血。

秀傳醫院院長楊基滌及彰濱秀傳院長黃士維百忙中都參加了捐血活動，楊基滌院長看到多位同仁都是第1次捐血，更有人在報名表下留言，「疫情期間很多愛心人士捐贈物資來支持我們，換我做愛心、捐熱血回饋社會！」、「大家同島一命，熱血沸騰串連世界愛，希望疫情快退散。」等互相鼓勵的話，讓人很感動。也希望這樣有意義的捐血活動，可以固定辦理。



彰濱秀傳院長黃士維百忙中參加了捐血活動。



秀傳醫院院長楊基滌為彰化秀傳院區當日最後一位捐血人。

這次捐血活動總計有353位醫護人員與民眾參與，共捐出470單位血液，分別是彰濱秀傳捐了127單位、彰化秀傳161單位、竹山秀傳182單位；其中更有29位是第一次捐血，當日正逢盧碧颱風來襲，整日豪雨不斷，許多醫護人員冒著大雨從各醫療大樓前來捐血，令人感動。

「吸血鬼」是上天交辦的任務 募血推手蔡志宏

採訪撰文 / 蘇宇翎 圖片提供 / 蔡志宏

「就算被叫『吸血鬼』我也不在意，我就是吸血鬼啊！如果可以因為這個名稱讓我的募血活動籌募到更多血，那又有什麼關係，我願意！」蔡志宏說出這段話時氣勢十足，絲毫不在意別人幫他貼標籤或取綽號，心思都放在募血活動上，似乎就是以公益活動為志業，辛苦都不算什麼。

如此直爽話語，是蔡志宏的肺腑之言，他說吸血鬼聽起來有點負面，但如果是在捐血中心、辦募血活動，肯定是讚美，也代表著活動成功、大家都踴躍挽袖捐血，由此可見他心胸寬大、若為好事一點也不憂懼。

到底是怎樣的契機，能讓從事營建產業的蔡志宏對捐血如此熱衷，不禁令人好奇；然而若說起蔡志宏募血的成績，肯定讓人更是佩服，他曾創下假日辦活動單日615人次捐出1,188單位醫療用血之紀錄，今年受到疫情影響，蔡志宏亦在平日加碼舉辦，創下高雄市明德獅子會平日最高紀錄，共計192單位。

若細細翻閱過往資料，就能看出蔡志宏近年來募血的成績，以高雄市明德獅子會為號召，出錢出力又動腦，就是希望為社會盡一份心力、用自己的力量幫助需要的人。

每年舉辦一次大型募血活動 私下用心整合資源

高雄市明德獅子會成立於1995年7月22日，蔡志宏則擔任2009～2010年的第15屆會長，任職期間力推募血活動，在卸任之後更自告奮勇提議成立捐血委員會，積極籌辦捐血事宜，若遇到其他單位也想舉辦捐血，他還會幫忙尋找資源、整合各方力量，有名無名都無所謂，能幫上忙才是他看重的。

問起他為何對捐血活動如此執著，蔡志宏話語一轉，答話忽然內斂，僅淡淡表示：「過去有一段時間我身體微恙，我就發願，如果之後身體好轉、健康，我一定要做更多好事、做有意義的事情來幫助人。」聽著有些隱言，但仍看得出蔡志宏



高雄市明德獅子會與市議員鄭光峰服務處每年9月會舉辦大型捐血活動，蔡志宏就是活動的重要推手。

對捐血中心來說亦是重要夥伴，只要遇上困難求助於他，他總二話不說就大力媒合資源，包括內門募血、

警廣高雄等捐血活動，都是蔡志宏大力促成，為血庫增加許多能量。

的個性，談論自身的好與壞不重要，但承諾的、答應別人的事情，會努力辦到，即便只是內心的發願，他亦一路還願到現在。

高雄市明德獅子會每年會籌劃一場大型的捐血活動，與市議員鄭光峰服務處共同主辦，時間大約都在9月初，地點都固定於市區大遠百前廣場，舉辦至今已有17年歷史，有些捐血者還會特地留下這時間，等待共襄盛舉。蔡志宏說，有一年舉辦活動時遇到整日大雷雨，本以為精心規劃的活動就要泡湯，沒想到仍成功勸募近900單位血液，讓他相當感動，這代表大家為了做好事不畏風雨，善意滿人間。

蔡志宏表示，對他來說，舉辦活動當然會有金錢支出，但能用錢解決的都還算簡單，活動前得一一拜訪附近里長、拜託社區幫忙宣傳、動員，有點像是選舉拜票的感覺，但卻是活動前必做的重點工作，透過里長的協助廣播、張貼海報，附近的里民大眾才會了解「原來這裡即將舉辦捐血活動、參與捐血可以獲得哪些禮品、參與捐血要注意的事項是什麼」，時間地點、誘因、要注意哪些事項都列明後才算真正的落地宣傳。

精心策劃活動 過程眉角點滴在心

舉辦一場大型活動費神又費力，即便不提費用多寡，光是精神與奔波都是一種消耗，蔡志宏擁有募血活動17年經驗，

相較於現在網路可快速宣傳流通特性，蔡志宏採用老派卻實際的拜訪策略，細數這些眉眉角角，都是寶貴的經驗，這也難怪高雄市明德獅子會每次舉辦活動，總能成功號召民眾參與，絕非只是禮物禮品的

誘因，最重要仍是蔡志宏與團隊們的用心。

完成上天交辦的任務 做好事就不用怕

今年疫情更趨嚴峻，相對也讓捐血中心募血阻礙重重，企業社團活動退卻得多、民眾遵守防疫規範外出也減少，但固定用血的人也無法減少，仍然需要備血預防萬一。

雖然時序還未到高雄市明德獅子會固定舉辦的時間，蔡志宏與團隊在平日加辦活動，也募得近兩百袋血，問他說是否會擔心疫情，他說：「這是上天交辦要完成的任務，做好事不用怕。」

誰說吸血鬼是負面詞彙呢？蔡志宏就是「吸血鬼」另類的代言人，捐血中心的好夥伴。

雙豬工作室：「深山不是障礙，我們想要幫助更多人！」

採訪撰文 / 蘇宇翎 圖片提供 / 雙豬工作室

清晨第一道陽光乍現，若隱若現的蒼鬱山頭展現壯麗面貌，在空氣良好的狀況下，越過眾多屋頂朝遠方眺望，順著高壓鐵塔一路延伸，高雄市區的景致就在眼前；高處有著更出色的蔚藍天空、鳥鳴在綠樹間跳躍著，偶傳來人們說「sabaw」的招呼語，這裡是屏東霧台好茶部落，魯凱族從八八風災後移居的所在。

書本上所撰寫的霧台美景都不及親眼所見，在大自然的懷抱裡，感受魯凱族特有的文化魅力之餘，在這片土地上更孕

育了「雙豬工作室」，一間創立於2013年、為獨立出版而存在的工作室，由藝術家杜寒菘及其太太余威璇共同經營，近年來除了繪本出版、畫作、講座、圖像授權外，「雙豬工作室」也投入原創IP人物領域，推出「山林好朋友」系列頗受好評。

這次「雙豬工作室」結合公益活動，與高雄捐血中心合作，只要在7月到高雄屏東等八個捐血點捐血，就能得到由杜寒菘所創作的「山林好朋友」口紅膠。口紅膠以中華郵政的郵筒為型，瓶身則有原住民編織



「雙豬工作室」為創作者杜寒菘、太太余威璇共同創辦，位於屏東霧台好茶部落。



以中華郵筒為造型的「山林好朋友」口紅膠。

圖騰圍繞，並繪有可愛的山林好朋友們圖案，吸睛度一百分。有別於其他單位贊助的消費禮券、白米麵食、環保杯袋等，「雙豬工作室」所贊助的禮品別具意義，藝文與實用兼具，相信會令捐血者印象深刻。

禮輕心意重 緣起缺血挺醫護

受到疫情影響，台灣各方產業受其波及，民生餐飲、藝文娛樂衝擊更劇烈，今年五月疫情越趨嚴重，「雙豬工作室」許多活動都暫停，或多或少也有經濟上的損失，但為何仍願意贊助支持捐血公益活動，直爽的余威璇忽然有點不好意思，她回憶起心動念處：

「前些日子滑臉書時，看到朋友轉發血庫缺血的訊息，那時候我就想，啊！疫情期間還是有很多人需要幫忙，更何況血庫缺血是直接影響病患，如果雙豬工作室也能幫上忙就好了！」

單純的念頭讓余威璇開始接洽高雄捐血中心，「雙豬工作室」是以出版、藝文為主的單位，一時之間能贊助的物品也有限，在雙方的討論溝通下，工作室決定贊助「山林好朋友」口紅膠；一來物品輕巧又實用、二來又具有贊助單位的形象，余威璇笑著說：「哎呀！其實我有點不好意思，感覺能捐的很有限、捐口紅膠聽起來也很簡易，對捐血者有點歹勢。」

當她把贊助捐血中心的念頭跟先生杜寒菘提起時，杜寒菘沉默了一會，接著他說：「我都忘記我們是有能力可以幫助人的。」

助人 向來都是一個選擇

「其實疫情之下，大家都受到影響，但透過贊助捐血中心這樣的活動，我們希望能作到一些什麼，可能幫助不大，可都是一種心意，未來更希望自己的能力，不

僅可以幫助高雄屏東地區，還能擴及到台東、花蓮這些原住民較多的區域，用我們的方式或許比較緩慢，但依然是可以回饋社會的途徑之一。有做，總比只是想還要好。」余威璇思緒清晰，已經想好未來的規劃。

這次與捐血中心合作，亦讓杜寒菘意識到「助人，其實大家都能作到。」比起金錢的堆疊，付出的心意或行動可能更重要，這也是他能付出關懷的方式之一。「我們很少捐血，霧台因為偏避也很少有捐血車上山，但沒關係，我們可以走出去，也希望心意雖小但大家不要嫌棄。」

獲得奧斯卡最佳影片獎、最佳原創劇本獎的電影「寄生上流」，其中有句台詞為「因為有錢，所以善良」；當時討論無數，該句道盡人性面對現實的直覺，成為劇中定義的善良是不被現實所困；然而善良從來都不是應該，而是選擇，一如幫助人從來不是大富大貴、權勢依傍，哪怕僅只是一句溫暖的關懷，都是平常人能辦到的，端看從哪個角度切入。

讓家有「山林好朋友」 認識「雲豹的子孫」

杜寒菘創作內容以部落、祖靈、山林為主，對於土地情感濃厚，透過故事及角色創作帶出他對魯凱族的深層情感，其創作多從人文視角傳遞環境保育，希望能喚起大眾對生態關懷重視，他也希望讓大家

對原住民有更多元的認識，慶典舞蹈是原住民之一、莊重敬肅也是原住民之一，絕非只有單一面向。透過這樣的合作，若能讓更多人了解原住民的故事，肯定意義非凡。

魯凱族人又稱為「雲豹的子孫」，若在7月份捐血時拿到「雙豬工作室」贊助的「山林好朋友」口紅膠，不妨擺放在家裡或辦公室的書桌上，讓這小禮品成為日常的好幫手，也成為書桌上有意義的存在；同時也別忘了，動動手上網搜尋一下「雙豬工作室」，認識「雲豹的子孫」——讀讀屏東霧台好茶部落的魯凱族故事。



故事繪本《Lrikulau：里古烙》一書，為杜寒菘以魯凱族語創作，並入選及展示於2017年義大利波隆納兒童書展臺灣館主題書區新鮮書區。

資 訊

關於「雙豬工作室」及創作者杜寒菘

<http://www.dpsunltd-online.com/index.aspx>

可成科技 六年募血不間斷 一袋血助一家庭

採訪撰文 / 蘇宇翎 照片提供 / 可成科技股份有限公司

若你發現部門裡有位同事一手手臂上貼著彈性繃帶，另外一手拿著公司贈送的提貨券跟營養補給品晃悠的回到工作崗位，想必大部分的人都會問：「你剛剛去捐血嗎？」其他的同事可能會接著說：「哇！你好勇敢喔！我看到那個針就怕了，想捐都不敢捐耶！」

只聽見那位捐血的同事驕傲回答：「捐血沒什麼啦！比拔牙還不痛，今天捐血車剛好來廠區裡駐點，有空可以去捐喔！捐個250或500C.C.都很快，就當幫助人嘛！」

這是發生在可成科技股份公司的真實案例，這樣的對話也有可能發生在任何企業組織之中。想嘗試一件事情總缺乏勇氣、再三猶疑，這種心情是許多首捐者的經驗；捐血前想東想西、各種擔憂，慢慢就失去動力；而若能透過有捐血經驗的同事給予一點鼓勵，一個帶一個、相約一起去捐血，捐血風氣就會感染更多人，無形之中也會讓部門同事們情感更凝聚。

用捐血參與社會公益活動 舉手之勞就能完成

可成科技人才發展部課長黃如雅表示，民國104年董事長洪水樹指示，期望公司能多多參與社會公益活動，因此將捐血與公司的親子聯歡棒球日相結合，同仁若事前捐血，可以獲得棒球賽門票贊助；而棒球賽當天也邀請捐血車現場駐點，讓觀賽民眾也能共襄盛舉，透過這樣的巧思規劃，得到公司同仁們熱烈響應，紛紛詢問下一次捐血車到廠內駐點的時間；因此從105年開始，可成科技在廠區裡固定舉辦一年兩次的捐血活動，甚至還有同仁希望每三個月就能舉辦一次，增加捐血機會。

「其實讓捐血車進到廠區，前期溝通、規劃、宣傳都得花上心力、做諸多的考量，但對同仁來說，公司這樣的活動卻相當便利。我們有許多同仁所居住的地方離市區較遠，像是七股、學甲、佳里，遇到捐血車機會較少，若為了捐血要特別跑到市區，也相當困擾。」黃如雅分享同仁們對捐血活動支持的原因，繼續說道：「他們



可成科技在廠區內固定舉辦捐血活動，同仁們參與度高。

也不是不想捐血，就是沒那個機會幫助人，透過公司固定舉辦捐血活動，上班時間就能捐血，捐血及捐後休息約一小時的工作時間以公假計算，萬一捐血後身體不適，也有廠區護理師可以諮詢，相對便利安心。」

用便利的方式、提供上班時間公假捐血休息、額外加碼送給捐血員工獎勵品等幾大誘因，加上給予同仁們安心的捐血後照護，的確讓同仁們對捐血活動相當熱衷，讓捐血不再有門檻限制，加上公司副總與各部門經理對捐血活動的響應，無形之中也增加對企業及公益的認同感。

企業帶頭做 團結力量更大

去年受到新冠肺炎病毒疫情影



同仁們捐血不只能獲得捐血中心紀念品，還有公司提供的額外獎勵。

響，讓許多公司組織、民間團體對於舉辦捐血活動都打退堂鼓，但可成科技仍持續固定一年舉辦兩次捐血活動，且募血成績也是從公司舉辦捐血活動的歷年紀錄中第二高，達到960袋、總血量240,000C.C.，足見同仁們捐血助人的精神絲毫不懼疫情，進一步可看出對於捐血活動的支持。

一袋血能挽救一個家庭，一人力量有限，眾人力量帶來更多可能。



今年在農曆年前後適逢全台大缺血，董事長洪水樹了解去年疫情影響許多單位募血意願，今年緊接著指示「除了一年兩次的捐血活動外，加碼認領捐血站點的捐血週活動」，並協助宣傳推廣讓更多民眾能參與，更贊助提貨券給捐血者，藉此吸引民眾們能踴躍挽袖。對於捐血這樣的社會公益活動，可成科技給予了極大的幫助，其背後原因源自董事長洪水樹的相關經歷。

洪水樹在成為可成科技董事長前，曾經是一位耳鼻喉科醫師，畢業於台大醫學院、任職於長庚醫院耳鼻喉科，直至77年承接家業而轉換跑道，而醫療照護的使命感卻沒有遠離，時時關注著社會的脈動，從104年推動捐血活動開始，今年台灣受到疫情的影響更加碼投入捐血站認領等措施來看，他以企業的力量投入社會公

益，希望能給予醫療照護強而有力的後援。

點滴能穿石 熱血可成溫暖人心

每當看見社會上出現不公不義之時，我們總期待會有誰站出來主持正義，希望有人可以跳出來幫忙弱勢族群，並非自己不想做、不想幫，但總覺自己力量薄弱，應該有誰更適合去協助。從社會公益的角度來看，十個人的付出絕對比一個人的力量還要大，由企業來投入社會公益、能夠走在員工之前帶頭支持，肯定是一劑強心針。

在可成科技對於捐血的公益投入中，看見了這六年來匯聚的動力，發現同仁們即便面對疫情，仍熱血不畏的精神，點滴可以穿石，而熱血可成能溫暖更多人、幫助更多的家庭。

雲林縣政府 透過熱血傳遞愛

撰文、攝影 / 陳修戎

一通來電，讓因為新冠肺炎疫情而膠著的雲林縣捐血活動又活絡了起來；來電的正是雲林縣衛生局醫政科科長趙日聰，她轉達雲林縣長從新聞媒體報導中得知血液正因疫情而短缺，深切感受到病患需求迫切，愛民如子的張麗善縣長，立刻請縣府相關單位動起來，緊急聯絡捐血中心辦理捐血活動外，更請各級主管動員及鼓勵所屬同仁一起來熱血。

不到24小時的時間，從場地確認、

到準備小禮物要與縣府同仁分享、發新聞稿給記者等，緊鑼密鼓、分秒必爭的準備著。趙科長說，因為縣府同仁都要支援疫苗快打站，加上近期防疫任務繁忙，實在也不知道能不能捐出好成績；但張縣長表示一定要排除萬難來捐血，實際幫助需要用血的患者。

早上9點捐血車還沒停好，就有縣府同仁在門口排隊等候捐血，為了維持社交距離，於等候區域排開椅子，並使用捐血中心提供的地貼標示提醒捐血人，為防疫做好一切準備。

張縣長在繁忙的公務告一段落後，趕赴現場捐血；台中捐血中心主任林冠州得知縣府要辦捐血活動，一早便至現場



110年6月29日雲林縣政府辦理捐血活動。（左起雲林縣政府人事處處長黃杰男、雲林縣政府衛生局局長曾春美、雲林縣縣長張麗善、台中捐血中心主任林冠州。）

要向縣長與縣府同仁致謝，也向媒體記者說明目前血液庫存狀況。雲林的媒體記者們一直都對捐血公益十分相挺，林主任也向大家說明三級警戒下的醫院用血狀況與相關配套措施。



雲林縣縣長張麗善與台中捐血中心主任林冠州合影。



台中捐血中心主任林冠州接受媒體採訪。



雲林縣縣長張麗善與現場護理同仁陳秋萍合照留念。

捐血除了要有意願，還要身體健康良好，包括血壓、血紅素等條件都要符合外，報到的第一關，就是要量體溫、實聯制、也使用健保雲查詢接觸史等。張縣長不愧是專業的醫護人員，公務繁忙也非常注意身體健康，關關通過一路來到捐血車上等待捐血。等候的過程中，縣長唯一的煩惱是自己的血管不好扎，怕造成護理同仁的困擾；還好捐血中心的護理師都是身經百戰，為了能順利採集到每一袋救命血，早已練好扎針技術，順利的扎進縣長的血管，不到5分鐘就採好一袋熱呼呼的血。縣長說：「技術怎麼這麼好，扎進去時幾乎沒有感覺，一點都不痛！」幫縣長服務的護理師拿出自己的手機，說她是縣長的小粉絲，與縣長開心留念。



雲林縣議員邱世文捐血，並認養贊助林內巡迴捐血點。

活動當天，雲林縣政府共募集近3萬C.C.計118袋熱血；果然在縣長的帶頭呼籲下，縣府同仁紛紛響應獻



台大雲林分院院長黃瑞仁（左二）及雲林縣議員邱世文（左三）宣導捐血活動。



荊桐鄉鄉長林靖焜（中）、荊桐鄉團委會會長連金隊（右二）宣導捐血活動。



土庫鎮鎮長張榮麗拍照呼籲捐血。



荊桐鄉公所認養雙月1日荊桐巡迴捐血點，均自製海報於鄉長臉書宣傳。



荊桐鄉鄉長林靖焜挽袖捐熱血。



麥寮鄉代表吳宗典代表6月3日於麥寮拱範宮主辦捐血活動。

出熱血與愛心，當日更多達10位同仁首次捐血，在這忙碌的防疫關頭，雲林縣政府不僅防疫做得好、捐血成績也是非凡。

三級警戒後，很多單位、社團及民眾，多少都對捐血存有疑慮，但眼看血液庫存不足，醫療用血短缺可能危及需要輸血患者的生命，雲林縣的公務機關、政商人士、媒體記者們紛紛出面呼籲力挺：荊桐鄉鄉長林靖焜6月1日主辦捐血活動，幫忙募集資源，並於各社群媒體呼籲民眾捐血；麥寮鄉代表吳宗典6月3日於麥寮拱範宮

主辦捐血活動；雲林縣議員邱世文7月1日於林內鄉公所對面主辦捐血；還有土庫鎮鎮長張榮麗、雲林縣議員吳蕙蘭、台西鄉代表趙育祥，也都是能捐血的捐血、或幫忙籌募資源、廣發捐血資訊等。這麼多人支持的理由只有一個，就是「同島一命、救助病患」。如果您還在猶豫，請不要忘記在前線作戰的醫護勇士們，需要的是充足的醫療資源，提升醫療量能，由自身做起，救人，也可以是舉手之勞。

為關廟留下熱血 義德藥局減碳募血更環保

採訪撰文 / 蘇宇翎 圖片提供 / 義德藥局

捐全血一袋平均約15~20分鐘、捐分離術約需2個小時左右，那麼若加上車程距離來往，你願意花多少時間完成捐血這個行動呢？

住在市區，捐血站點便利好找，倘若住在郊區或山區，恐怕兩三個月也不一定能看到捐血車的蹤跡。居住在偏鄉亦想捐血的人共同面臨「心有餘而便利性不足」的難題，但對捐血中心來說，每出車一趟得考量到能募到多少血液滿足醫療需求，最實際要評估的，仍是地方上的人力支援，當捐血活動成效落後，若缺少當地協助，募血成果肯定不理想。

關廟地區有常態駐點的捐血車，由義德藥局負責認養。

在理想與現實的天秤兩端，關廟捐血點本預計在105年年底結束固定駐點活動，此消息正巧被關廟開業四十多年的義德藥局得知，在藥局父子三人的合力分工及與地方人士的溝通下，讓關廟地區捐血活動延續舉辦，至今義德藥局擔任起關廟捐血點的認養工作，從規劃活動、籌措禮品、安排場地、宣傳動員著手，這成為義德藥局的例行工作，也成為關廟地區上的固定活動。



他們的初衷就只有一個：「留住關廟的熱血！」

留住熱血分享愛 減碳環保做永續

經營40年義德藥局為藥師石新發創辦，目前藥局第二代接班，由二兒子石正豐經營，大兒子則在公務單位任職。幾年前撤銷常態駐點的消息是大兒子發現，回家與家人商討後，讓本就熱心公益的石新發藥師興起贊助念頭，配合當時政府推動的節能減碳理念，希望能讓捐血活動在關廟持續進行。

仔細一算，若為了一次捐血，特地從關廟移動到台南市區，其車程距離約15公里，平均得花上30分鐘的車行時間，來回需得雙倍加成，便利性因素將影響關廟地區捐血人的意願；除此之外，每個人捐血一次就會產生固定的排碳量，若是一群人各自移動前往，碳足跡絕對驚人。在方便即時性及環保永續的雙重概念下，義德藥局與台南捐血中心溝通，希望能固定將捐血車開進關廟，加上地方人士的動員宣傳，勢必可募集到更多熱血相助，同時也讓「捐血一袋、救人一命」的公益活動更添環保永續意義。

為了讓關廟人捐血更安全，石新發藥師進一步與地方信仰中心「山西宮」接洽，將原先位於上坡路段、時有公車停靠的捐血點，移至更安全的山西宮廟埕，讓



原先關廟巡迴捐血車位於上坡路段、時有公車停靠的捐血點，比較有危險性，在石藥師與地方人士奔波協調下，移至更安全的山西宮廟埕。

民眾捐血時可以更安心。二兒子分享說：「非常感謝山西宮主委歐明堃的大力支持，願意出借場地來完成每月一次的捐血活動，能替關廟留住熱血，山西宮是最有力的推手。」他還打趣表示，每次辦捐血活動前，父親都會先去廟裡拜拜，祈求活動順利、募血多多。相較於藥師一職的科學態度，石新發藥師亦同時展現心誠則靈的謝天精神，為了地方與公益總是可愛。

認養捐血點四年 盡心竭力為家鄉

截至今年，義德藥局認養關廟捐血點已經四年光陰。石新發藥師父子三人為了募血活動分工，有人負責與廟方洽談、有人跟捐血中心協商、有人與廠商接洽採購禮品，彼此合作無間。他們還會觀察時下的流行趨勢，注意當時哪些禮品會受到歡迎，除了當地伴手禮關廟麵外，像是星巴克城市杯等物品，他們都曾採購過，深受民眾喜愛。每次活動前，有賴里長主動廣



神明駕前不吸毒，透過信仰中心的力量，結合臺南市政府毒品危害防制中心的反毒觀念。

播提醒，讓里民們意識到關廟捐血活動即將舉辦，特別空下時間來參與捐血，里民們相約在廟埕捐血，反而多了彼此的交流時間，對於凝聚在地認同感也大有幫助。

不僅是物質上的禮品採購，若注意關廟捐血車的紅布條，還可以發現標語上寫著「神明駕前不吸毒」，透過信仰中心的力量，結合臺南市政府毒品危害防制中心的反毒觀念，讓捐血跟反毒相互宣導，時時提點大家重視身體健康。另外，石新發藥師還會在贈送的禮品上，以迴紋針夾上感謝小卡，卡片寫著感謝熱血英雄的付出，並提醒下次關廟固定的捐血日等字句，用心程度令人感動，每年他還自製月曆，贈送給民眾，在日期上會特別標示出關廟山西宮捐血日，從各方面讓鄉親知道捐血日的存在，由小處著手更顯得他的盡心竭力。

從105年底至今，義德藥局共募得2,571袋血，在這超過64萬C.C.的血液裡，每一點滴都代表著關廟人的公益心、熱血情，更是見證了義德藥局、山西宮與里長等每一位為公益動員的用心。石

新發藥師說，關廟能有這樣的捐血成績並非是個人的，而是來自於每一位關廟人的參與。把熱血留在關廟，起初是為增加地區的便利性，結合減碳永續、防毒的健康理念，更看到關廟人投入公益的踴躍度，分享健康他們義不容辭。



捐血跟反毒相互宣導，時時提點大家重視身體健康。

我們能做的比想像還要多 疫情下的廣護宮募血活動

採訪撰文 / 蘇宇翎 圖片提供 / 楊中成議員服務處

對永康大灣當地人來說，廣護宮是宗教信仰中心，代表著人們心靈寄託；廣護宮周邊亦是美味小攤聚集地，如豆花、板煎粿、鹽酥雞、煎餃及米糕等，是地方人士的飲食面貌；而近年來廣護宮又有了新的意義，每月在廟埕前舉辦1~2次的捐血活動，逐漸累積出區域人們的好口碑。說到要捐血，大灣人會說：「等廣護宮週二舉辦就去捐！」

廣護宮每個月會挑一個週二舉辦捐血，即便疫情嚴峻時也未曾中斷，今年6月後更加碼到每月2次，用在地區域的微小力量相挺，幫助血庫增加血量，甚至7月還開出兩輛捐血車

廣護宮舉辦捐血活動挺醫護，每月1~2次擇定平日舉辦，吸引來大灣地區民眾參與。

支援，見證大灣民眾能量龐大，是台南捐血中心近期不可或缺的生力軍。

楊中成：「只要能做，我們就應該要幫忙！」

廣護宮在民國102、103年間，曾零星舉辦過三次捐血活動，直到108年底台南捐血中心與廣護宮總幹事再次提及，認為大灣地區人口眾多，希望能借用廟方場地



讓熱心民眾捐血便利、提高捐血意願；總幹事將提議轉達給廣護宮主任委員楊中成，便促成109年之後每月一場的捐血活動。

五十多歲的楊中成不只是廣護宮主任委員，同時也是台南市議員，他本身有捐血的經驗，但因民代工作忙碌，捐血沒有養成習慣，總是有空、想起或經過捐血站點時才會捐一下。他認為無論從廟方、捐血者或是民意代表之立場，都希望能幫地方爭取更多便利，同時又能達到推廣公益的精神，因此自109年1月到9月的期間，決定每月固定一場捐血活動，募血成績都相當優異。後來遇到廣護宮12年一次的建醮及文化季才暫停半年；今年3月後便又開始規劃舉辦捐血。

楊中成說：「5月疫情升溫，本來有在考慮是不是要暫緩，但血庫真的沒血，加上廣護宮每次辦，都能募到兩百多袋，這是多麼意外的數字，代表我們大灣地區的民眾都非常踴躍熱心，故在6月後開始每月舉辦兩場，希望多募集些血提供給前端的醫護或急診使用，也是我們微小力量盡量能做。」

過去捐血車開到廣護宮，就會由廣護宮的信女隊來擔任義工幫忙、接待捐血民眾及發放禮品，在疫情之後考量到社交安全距離、減少外出接觸等規範，楊中成便由自己服務處的助理接手協助，讓捐血活動能順利舉辦。他說：「大家看到捐血成

績這麼好，一切辛苦都值得了。」雖說民代服務群眾是常見的，但願意在疫情間持續給予協助、媒合溝通，楊中成的心意與行動都讓人感動。

廣護宮的捐血活動都是平常日，每次出動都能有兩百多袋的好成績，對台南捐血中心來說真的幫助良多，因此才會有後續加辦的期待，或許也因為廟宇對當地民眾的號召力很強大，淺移默化下讓在地人對每月捐血活動養成習慣，想到捐血就會想起廣護宮。

好心好意就能帶來好成果 帶出首捐者

自去年疫情爆發後，面對疾病從最初的不解、恐慌，到了解、全島一命的歷程，一年半後的現在，楊中成認為大眾應該已經對疫情有深刻理解，雖然5月時曾經面臨三級警戒，但需要輸血用血的人並不會削減，在行有餘力下，他進一步呼籲大家，捐血是利人利己的行為，不只可以促進新陳代謝，還能幫助需要的人，這並非群聚活動，希望大家不要過度擔心而抗拒。

採訪時楊中成打趣說：「哎呀！每次你們捐血車一來，我就要傷腦筋了！還要宣傳、還要籌購禮品，事情做不完呀！」話雖如此，擁有好人緣的楊中成其實人緣極佳，光LINE朋友就達上限5,000人，想加新朋友都無法，而他也善用這一優勢，只要舉辦捐血活動，直接發群組動員

人力；並透過地方廟宇的資源，對大灣地區的民眾廣宣，效益不錯。

同時，楊中成因民代身分認識許多當地好廠商，籌辦的消息一發出，不少企業主或朋友都主動提供禮品，像是立康生技就是長期贊助的廠商、廟裡信眾捐贈過白米，洗衣精、口罩、護目鏡都有人不定時提供，這些好朋友的相挺，都成為廣護宮捐血活動的幕後英雄。

透過持續舉辦，楊中成也觀察到，廣護宮的捐血活動出現不少首捐者，這些在地民眾還會跟他分享：「這是我的第一次捐血耶！」楊中成則回應：「很棒！希望之後還能看到你的參與。」在廣護宮的募血經驗裡，起心動念本是想讓民眾捐血多點便利，更促成大家做好事的機會，好心意必然會帶出好的循環，生生不息。



楊中成年過五十後意識到自己捐血次數太少，爾後積極捐血希望能在年限前破百次，目前已經完成目標。



疫情之下的募血好朋友： 成大企業管理協進會

採訪撰文 / 蘇宇翎 圖片提供 / 杜宜婕

連續兩年都舉辦捐血活動的成大企業管理協進會，今年因應COVID-19疫情升溫，擔憂舉辦大型活動會帶來群聚效應，本來打算取消本年度的捐血活動，最後在得知血庫面

臨缺血窘況後，決定繼續舉辦，希望能奉獻成大企業管理協進會的一點力量，呼籲大家一起挺醫療、度難關！



成大企業管理協進會不畏疫情，舉辦捐血活動挺醫療。

禮品是附帶的 動員到場才最真誠

成大企業管理協進會簡稱成大企協，為成大第32個校友會，登記在案隸屬中央管轄，是參與成功大學企業管理學系及經濟部中小企業處合辦之管理類短期進修教育的結業同學所組成，其學員主要來自企業自營商、高階主管及專業經理人等。在工作之餘可就讀企管類短期班進修、充電，同時透過協進會組織增進產業間的交流，是南台灣頗具知名度的社團組織。不只在學識、眼界上的開拓，協進會同樣熱衷社會公益服務，認為取之社會，就該回饋社會，因此每年都有例行舉辦之活動，如母親節、端午節或中秋節等，其中像是捐血活動就屬於母親節例行事項。

「今年疫情讓許多人比較保守，能減少外出接觸就減少，停辦捐血也是這層考量。但沒想到因為這樣緣故，也讓大家不太敢外出捐血，我們也發現血庫吃緊，為了讓醫療有足夠的後援，我們最後才決定在5月22日照常舉行。」擔任此會期的理事長杜宜婕表示，成大企業管理協進會近年來都有固定舉辦捐血活動，過去舉辦的成效都相當顯著，也有賴會員們共同規劃、籌募禮品、現場人力支援，每次在中山捐血車募血時，會員們會到場幫忙、動員號召，也有民眾慕名而來。

過去舉辦捐血活動時，除了禮品多樣又誘人外，還會設計許多周邊配套，像是寫生比賽、按摩舒壓等服務，但在疫情與這次籌備時間比較短的影響下，募到的禮品不像過去幾次那麼豐富，杜宜婕本來還擔心會太冷清，但事實證明她多慮了。

在會員們的動員下，現場捐出495袋的好成績，其中也有幾位是首捐者。杜宜婕雀躍的說：「結果是我想太多了，這次我們只準備關廟麵、無患子手工皂、聲寶體重計，沒想到來捐血的人太踴躍，我們禮品還不夠送，緊急聯繫廠商請他們從倉庫調新品來支援。」

事實證明，禮品並不是最重要的，熱情參與的心意最是無價。

可愛的台南人 只要能幫助人都害怕

問起疫情影響，是否會害怕當天人與人的接觸？杜宜婕說，因為協進會有過去辦活動經驗，這次捐血活動的人力支援上，採取每2小時輪班制，每班共5人分屬不同工作，大家都有戴上護目鏡、



主辦單位會員頂著烈日，手拿舉牌，在路邊賣力的邀約民眾來參與捐血。



住商不動產也抽空檔號召朋友來捐血。

口罩、勤消毒，也呼籲到場民眾要遵守防疫規定，活動日只有午後時段稍多人、需要排隊等待，其餘時間都相當流暢，默默捐出好成績。

「我覺得台南人真的很可愛。」杜宜婕笑著說：「明明新聞媒體天天說疫情很嚴重、多少人染疫、有多少例死亡，坦白說大家都怕得要死，但聽到血庫要沒血了，還是會衝出來捐血，我覺得疫情帶來的恐懼，遠不及大家想幫助人的心情。」她繼續分享自己的經驗：「像有一間在安平餐館，聽到我們這次要辦捐血活動，二話不說掏出錢來贊助，像這種認同感與情義相挺，真的讓我非常感動。」

由協進會會員當志工，有人負責現場機動、有周邊舉牌宣導的、有人幫忙贈送禮品登記，也有會員發揮墨寶長才，在現場寫字贈送給來捐血的民眾，安撫大家等待的心情，當天氣氛融洽，有會員雖然無法當志工，但在當天抽空到場探班，送來粽子幫大家打氣，實在足甘心；而協進會成員有不少到場挽袖，一起響應捐血救人的理念。

有錢的出錢、有力的出力，無論是金錢上的贊助，或是到場人力協助，都成為

這一次募血活動的重要英雄。對於成大企業管理協進會來說，這場在疫情下，堅持舉辦的捐血活動，成為可貴又極具意義的經驗，不畏疫情，並交出漂亮的募血成績，幾年之後再回首，肯定是值得驕傲的活動。

有能力就該付出 社會公益眾人做更有力

成大企業管理協進會在2006年、2011年偶爾會舉辦捐血活動，近年來與台南捐血中心合作較為固定持續。杜宜婕認為，企業取之社會、也該盡自己所能付出，透過這樣的社團力量，能幫助更多人，成為溫暖他人的燈光，關懷社會公益，將是成大企業管理協進會未來持續的重要目標。

資訊

成大企業管理協進會

<http://www.ctbaa.org/>



活動當天參與民眾踴躍，協進會成員也輪流到場支援、探班。

盧天成：願做敲門磚， 激發更多勸募捐血善舉

採訪撰文、攝影 / 吳榮邦

盧天成律師目前擔任國際獅子會300A1區第八分區主席，對於捐血運動的推廣不遺餘力，在擔任陽明山獅子會會長、2020～2021年度捐血推廣委員會主席期間，運用其人脈及影響力發起及推動多項捐血勸募活動。去年新冠肺炎疫情爆發之時，了解用血的重要性，不畏疫情持續募血；在農曆年假前更堅持不懈舉辦活動募集醫療用血。即使今年5月中旬全國疫情進入三級警戒，捐血中心面臨了前所未有的募血困境，都能看到 he 多方奔走，動員獅友挺力支持醫療用血的募集，就算改任分區主席，都還是持續號召轄下分會熱情舉辦捐血活動，令人感佩。

發揚獅子會精神，專注投入捐血活動

盧律師熱心公益，加入獅子會後便積極投入捐血活動，並在不同的職位上發揮其影響力發起及推動多項捐血勸募活動，成果斐然：

發起《我捐血我驕傲》活動

—擔任陽明山獅子會會長期間

為了疏緩新冠肺炎疫情第一波缺血問題，台北市陽明山獅子會會長盧天成帶領獅友發起「我捐血我驕傲」活動，在溫馨5月安排2個場次，同



國際獅子會300A1區第八分區主席盧天成加入獅子會後便積極投入捐血活動，自己也常挽袖獻熱血。（圖片提供／盧天成）

時也結合大同區及信義區里長的力量，呼籲「全民防疫不忘捐血」。

推動《捐血列車》勸募活動

—擔任2020～2021年度捐血推廣委員會主席期間

國際獅子會300A1區於109年11～12月間發起捐血列車勸募活

動，在台北市公園號捐血車、峨嵋號捐血車、大安號捐血車、及南海捐血室，以專區為單位發動勸募捐血活動，完成獅子精神 We serve 之神聖使命。在



盧天成律師加入獅子會後，便積極投入捐血活動。（圖片提供／盧天成）



盧天成（右二）推動《捐血傳愛在台北》活動，副總統賴清德（左三）、立法委員范雲（左二）也到場支持。（圖片提供／盧天成）

各專區分區主席的努力，及各會會長、獅友無私奉獻，這一次捐血列車勸募活動非常成功，成績也非常亮眼。

推動《捐血傳愛在台北》勸募活動 —擔任2020～2021年度捐血推廣委員會主席期間

國際獅子會300A1區捐血委員會於去年年底春節連假前發起「捐血傳愛在台北」勸募活動，呼籲捐血增加血液庫存量，避免寒冬醫療用血短缺。於109年12月29日起至110年4月止，一共舉辦32場的捐血勸募活動，吸引2,064人捐出2,939袋熱血。

持續推動《捐血傳愛在台北》勸募活動 —擔任2020～2021年度捐血推廣委員會主席期間

今年5月中旬全國進入三級警戒，各團體紛紛取消或延後辦理捐血活動；雖醫療量能降載，手術量少，但捐血量仍然趕不上需求量。國際獅子會300A1區於110年6月13日至30日止，舉辦10場次捐血勸募活動，共捐入627人867袋。

推動《一起捐熱血救台灣》 —現擔任第八分區主席期間

三級警戒延長至7月26日，嚴重影響庫存量，捐血中心面臨前所未有的募血困境，7月份第四專區持續接力舉辦《一起捐熱血救台灣》捐血勸募活動，為血庫挹注資源，110年7月5日至8月13日已辦理7場次，共捐入377人523袋，現仍持續辦理中。

朋友拉進獅子會， 服務人群更進階

盧天成律師透露，自己加入獅子會是意料之外，其實他原先是在青商會擔任會長時結識一位會計師好友，這位好友後來接任陽明山獅子會會長，適逢盧律師事務所搬遷，這位好友便將自己空出的辦公廳便宜出租，但約定條件是盧律師必須擔任他的秘書協助他，就此成為獅子會的一員至今。

這樣的人生轉折，對盧律師來說雖不在原先人生規劃，卻也水到渠成、順其自然。他表示，加入青商會的條件是40歲以內，主要的目的是砥礪自己來服務人群；而獅子會多是事業有成人士，有一定收入可以幫助別人，在青商會有歷練過，到了獅子會就比較有能力來找更多會友，或辦更多活動來達到服務人群的目標。

陽明山獅子會是由一群陽明山國家公園退休同仁所發起成立，公益方面因地緣關係，對於陽明教養院與陽明山國小持續關注與協助已有20餘年，也因此擴大成為對於學校和弱勢單位的關懷與照顧；而捐血本來就是獅子會社會服務很重要的一項，盧律師接觸到捐血之後，便決心要強化陽明山獅子會對於捐血勸募的投入，也從文化大學開始舉辦「第一滴血」勸募活動，從學校開始培養年輕朋友對於捐血的認識與熱情。



盧天成（左一）至銘傳大學舉辦《第一滴血》活動。（圖片提供／盧天成）

疫情警戒人心惶惶， 挺身而出挽救血荒

成為陽明山獅子會會長之後，認為自己「要努力把這些工作做好」，因此他開始投入在捐血勸募之上。而去年初新冠肺炎疫情的出現，造成人心惶惶阻礙民眾捐血意願，更激發他要把這個項目做好。

「大家都很害怕被傳染」、「醫療用血真的很短缺，但大家都不敢辦」，所以他便號召各分會會長一起來，自去（109）年4、5月開始，連續辦了10場捐血活動，「以那時候來看真的很有勇氣」。有了他領銜登高一呼，各界紛紛響應，也因為成效卓著，下個年度他便獲選為國際獅子會300A1區的捐血推廣委員會主席。

然而，疫情不但沒有好轉，全世界都陷入警戒，只有台灣「加零」的安全期不再，進入秋冬之後，台灣疫情開始醞釀，身為捐血主席的他認為必須搶救越來越低的血液庫存量，為了不讓某個分會負擔太



盧天成擔任陽明山獅子會長後，與該會關係良好，後續辦捐血活動也會找該會共襄盛舉。（照片左起台北市陽明山獅子會理事陳秉炫、台北市陽明山獅子會社會服務主委許世彬、台北市陽明山獅子會會長郭家銘、國際獅子會300A1第八分區主席盧天成、台北市陽明山獅子會秘書紀安吉）

重，他便安排各分會「輪值」制，例如一個分會只負責上午或下午時段，配合捐血中心巡迴列車，從12月開始到今年2月，連續辦十幾場捐血勸募，甚至一直延續到4月。

5月進入三級警戒，對於募血只有「雪上加霜」可以形容。不但大型公眾場所紛紛封閉，民眾更不敢出門，到6月血庫開始拉警報，加上相關單位負面新聞影響，他也只能保持平常心，在他6月底卸任前又挺身而出，連續辦了10場，「能募到多少算多少」。

運用LINE群組功能，讓民眾開心捐血

募血活動雖然希望人來越多越好，但是人多也不見得是好事。人潮洶湧帶來另一個問題，盧律師表示，他曾遇到現場累

積了50人左右在等候上車捐血，但是人一多大家情緒就會變浮躁，一有狀況就會造成抱怨，引來現場民眾觀感不佳、影響捐血人心情。他們後來改以LINE群組功能解決，用掃QR code的方式讓民眾做線上排隊等候，並勸說還沒到號的民眾可以先離開去逛逛街，不必在現場人擠人或曬太陽，果然成功化解現場擁擠、容易產生問題的狀況。

試膽捐出第一袋血，成為人生志業

「我是查了捐血中心紀錄才想起，自己第一次捐血是在18歲。」盧律師坦承自己對於第一次捐血沒什麼印象，但在當時便下定決心把「年齡到了」可以做的事都完成，「給自己一個測試」，例如考機車駕照。他回憶，捐血應是他當時認為需要挑戰一下「自己有沒有那個本事」來完

成的壯舉，也坦承第一次捐血僅存的印象是「很痛」，而且捐完當下的想法是「以後不要再捐了」，沒想到他到目前為止，已經捐過50多次，也應是18歲的他完全沒有預料到的。

對於影響親朋好友來捐血，他的態度是不強求。會盡量在社群媒體廣布相關訊息，親朋好友看到，若有興趣可以自行詢問，而不會有目的地「勸」他們來做這件事。因為他覺得「做社會服務是快樂的事情，也是給自己修福報」。他把這個福報的訊息放出來，「你願意接受就接受」，也獲得了這個福報當然很好，但「覺得不方便就算了」，不應該強迫別人。

拋磚引玉力挽狂瀾， 盼各界呼應持續行善

花這麼多時間心力投入捐血，盧律師的想法很單純，「如果大家都很努力在做了，我們就不用錦上添花。」除獅子會300A1區之外，過往已有許多團體單位舉辦過捐血活動，如扶輪社、同濟會等等，但疫情警戒使許多單位紛紛退縮，他真的很希望大

「哪裡有需要，哪裡就有獅子會」，盧律師雖在不同職位，仍號召各單位響應募血活動。

家「能夠在需要的時候就能跳出來」。血庫告急，而越來越少團體願意投入，這也是促使他決定出來帶頭舉辦的主因，「這都是我們做社會服務馬上可以看到成果，又不用花很多錢、也能夠讓社會感受到我們的熱誠，最快的一個方式」。

就像「哪裡有需要，哪裡就有獅子會」這個獅子會的宗旨，盧律師的態度始終如一，「獅子會真的對社會做了很多有意義的事情」，無論是會長、捐血主席還是分區主席，只要他在獅子會，就會傾全力用這些身分來提供協助，也希望各界不要因為一時的負面新聞抹殺獅子會多年來的付出。他希望這些活動辦下來，能夠「拋磚引玉」，讓其他單位也能勇敢站出來，一起為搶救血庫而努力，各團體都慢慢回來參與之後，相信缺血的問題就可以慢慢去解決。「我們就是做這個敲門磚，希望大家勇敢站出來。」



疫情警戒雪中送炭 救國團台北市大安區團委會 辦捐血成果斐然

採訪撰文、攝影 / 吳榮邦

救國團台北市大安區團委會民國95年首次辦理捐血活動，曾連續7年、每年固定辦理3~4次。109年田方倫接任大安區團委會會長之後，鑑於捐血是大安區團委會過去成效卓著的一項特色活動，因此便與市團部合作，重新舉辦捐血活動。

本土疫情爆發影響捐血， 救國團大安區團委會接手投入

110年年初新冠病毒肺炎境外移入開始爆發，不僅影響民眾外出捐血的意願，又逢農曆年節將至，須儲備充裕的醫療用血；大安區團委會田會長得知後，特別增加場次安排於農曆年前、後各辦理一次。

救國團台北市大安區團委會於捷運中山國中站舉辦捐血活動，市團部主任委員林健昌（中）前來探視應援，右為大安區團委會會長田方倫。

另外，台北捐血中心為宣傳新成立的忠孝捐血室，希能在瑤公公園（原忠孝號捐血車舊址）連續辦理捐血活動，經由田會長協助與光武里里長溝通協調，順利在5月24日至5月28日連續5天於瑤公公園舉辦捐血活動。

5月中旬疫情進入三期警戒，民眾因安全顧慮而降低捐血意願，嚴重的影響血液庫存量而跌破四天庫存。原本排定的社團舉辦捐血活動全都暫停，田會長得知捐



血中心面臨前所未有的困境，「那個禮拜光被取消，就少了四千袋的預估血量」，因此除了未取消在瑠公公園的活動，還加碼持續辦理，協助台北捐血中心血液募集。田會長更表示：「只要有捐血車可安排，我就來承辦，為病患用血盡一份心力」，從疫情進入三期警戒至今已連續辦理將近21場，陸續還在增加中。

特別一提的是，救國團台北市團委會更是大力支持「大安區團委會」辦理的捐血活動，也特別發新聞稿並請媒體幫忙宣傳，呼籲民眾疫情期間為了讓病患用血無虞，請踴躍捐血。

培植新血，重振優良傳統

田方倫會長表示，在他了解捐血是大安區團委會的傳統特色之後，便決心要全力投入這項公益活動。他也很感謝捐血中心諸多指導，例如如何跟民眾對話，也學了很多血液相關的知識，包含男生女生生理上的不同、體內血紅素要怎麼提升等等，讓他們平常跟民眾溝通聊天時更有內容。救國團服務對象本來就是大專院校及高中年紀的年輕族群，他認為，投入這項活動更重要的核心價值是，捐血是件非常好的事，一方面助人，另一方面



救國團台北市大安區團委會於捷運永春站舉辦捐血活動。
(照片提供/大安區團委會)



救國團台北市大安區團委會會長田方倫（左）與台北市團委會服務組組長黃新惟（右）共同號召民眾熱情響應捐血活動。

也可以讓年輕朋友們提醒自己，時時刻刻保護好自己的身體、提升自己的健康狀況，照顧好自己才有能力來捐血。

據田會長觀察，目前捐血年齡層集中在40~60歲之間，很快就會面臨65歲的捐血門檻，他預見在未來5至10年之內，台灣捐血人口會陷入一個斷層，他覺得自己「有責任、有義務要號召更多年輕人一起站出來捐血」。他也很有

信心地表示，很多人來捐過第一次之後就覺得OK、不會再害怕了，接著願意來捐第二次、第三次，「我覺得我有責任和義務，要把二十、三十幾歲的年輕人培養起來，成為我們未來這十年的捐血志工。」

台北市團委會全力支持

田會長表示，去年已開始和市團部合作舉辦捐血活動，由市團部主辦，大安區團委會協辦。與市團部學到佈置安排和動線的經驗後，接下來就由大安區團委會自己來承辦捐血活動。他也很感謝在這些活動中，市團部的主委與其他伙伴都紛紛贊助牙膏或乾洗手等等小禮品鼓勵民眾捐血，「不多但每一個都是心意」。林奕華、蔣萬安和費鴻泰等立法委員得知善舉，也配合活動捐贈飲用水等物資，都讓活動更加豐富，令田會長銘感五內。



救國團台北市大安區團委會舉辦捐血活動，台北市團委會熱烈響應提供各項紀念品。

深入基層，勸說與實際作為升級 化解民眾疑慮

本土疫情爆發，血液庫存不足雪上加霜，募血確實不容易。田會長透露，剛進入三級警戒時，尤其是在瑤公公園辦捐血活動的第一週，真是「狂接檢舉電話」，因為民眾不了解，紛紛打電話舉報群聚行為。擔任市議員辦公室主任的田會長，深知第一要務就是要化解民眾疑慮，因此除了確實做好現場的各項防疫措施與人員控管，最重要的就是，他向所有打電話來的民眾仔細說明，「開刀、手術等等需要用血的狀況，不會因疫情而有所中斷，但血庫缺血是事實，我理解您會緊張可能有群聚的問題，我向您保證，我們會做好一切該有的防疫以及實名制等等措施，請務必放心。」在該會將所有防疫條件全面提升，並扎實地連續辦了幾天之後，加以捐血中心與熱心民眾在社群網路有更多宣傳，成功降低周遭社區民眾疑慮，活動得以持續順利進行。

在宣傳方面，田會長也表示，剛開始的時候，他都盡量在自己臉書粉絲專頁上去做宣傳，也找很多記者媒體朋友來協助新聞露出，也因為工作的緣故，他與地方里長比較熟悉，他會一一去拜訪里長們，向他們報告有捐血活動，讓里長們可以



確實做好各項防疫措施，化解民眾疑慮。

對里民們傳達，當然也要順道跟里長們解釋，不會有群聚的狀況。

疫情警戒加上天候影響，募血大不易

因為三級警戒不希望群聚，無法同時安排太多工作人員，至多維持兩三位在現場進行勸募解說與引導，就連市團部有很多義工或幹部想前來支援，也都會安排工作結束儘快離開，成效可能無法像以往其他社團，以多數人力來催化民眾捐血意願。身兼火鍋店老闆的田會長，由於疫情影響，店面無法營業，於是順理安排員工前來支援捐血活動，也免費供應現場所有人員午餐，由另一位員工負責打理。

對於田會長來說，這幾個月進行捐血活動還有一個最大的變數是天氣。今年夏季台北市區多午後陣雨，尤其6月初豪雨不斷，影響捐血成效甚巨，甚至信義區大淹水，「連續兩小時0袋入帳」，讓他感慨公益不易，天氣難違。



捐血車安排於捷運站外，便利民眾順道於通勤時捐血，不需特別出門。

機動安排於捷運站，便利民眾捐血

疫情警戒，民眾能不出門就不出門，因此，捐血活動以不擾民為原則，田會長近期特別安排於各大捷運站，如捷運永春站、南京復興站、中山國中站、大安站等，就是不希望民眾為了捐血特地出門，而是讓民眾在必須出門的狀況下，經過捷運站時看到捐血車，可以提醒他們在自己方便的時間過來捐，或是在通勤時間內，能順道撥出幾十分鐘的時間來捐血，對於他來說都是「感謝再感謝」。

規劃在捷運站周邊的另一好處，就是捷運站本身都會預留一些空間，方便車輛停放。當然田會長都會事先向台北捷運公司做好申請程序，現在許多捷運站都是住商共構，必要時也會知會大樓的管委會，做好溝通，讓活動能順利進行。田會長也很感謝台北捷運公司，除了讓活動得以進行，還會配合在內部宣傳，通常都會有幾位北捷同仁前來捐血，共襄盛舉。

著力年輕族群，培養捐血新世代

由於救國團主要服務對象是年輕族群，田會長當然希望培養未來的捐血新世代，彌補可能會到來的斷層。他第一個著手的對象是朋友，也很自豪一年來已經親自勸說，讓20多位朋友貢獻出人生第一袋血。他透露自己的秘訣是，先讓對方來到現場看看，一邊聊天一邊開導對方，讓對方化解心防，多半能成功。他認為若一開始沒有認識的朋友在旁陪伴，多數人很難跨出這第一步，不管男生女生，捐第一

次血難免緊張，他會以朋友的角度耐心解釋，在車上捐血時也會以陪伴來讓對方放鬆心情，他相信這20多位朋友，未來都會持續捐血。

他對捐血的期許，也是針對二十、三十幾歲的年輕人，平常可以透過捐血來要求自我的生活習慣，注意飲食均衡、讓身體保持健康，同時鼓勵他們踴躍來嘗試，知道這並不難，而且是利己利人的好事，未來都能成為重要的捐血生力軍。

不畏疫情全力支援 北市建國獅會募血績效衝第一

採訪撰文、攝影 / 吳榮邦

國際獅子會300A2區建國獅子會自民國89年開始辦理捐血活動至今21年，今（110）年開始每個月均安排辦理捐血活動。去年，新冠肺炎疫情期間各團體紛紛取消或延後辦理捐血活動之際，建國獅子會仍如以往，按照原排定的計畫持續辦理。即使今年5月中旬全國疫情進入三級警戒，仍然堅持捐血公益，挺力支持醫療用血的募集，每個月一次的捐血活動照常辦理。2020~2021年度會長王娟更特別

告知：「如有其他需要協助的地方，請盡量告知我們，不要客氣，我們很願意出來幫忙，為需要用血病人盡一份心力。」

在疫情嚴峻、募血艱難時期，又因獅子會染疫負面新聞影響，多數獅子會團體紛紛取消、延後辦理，對台北捐血中心的血液庫存也造成很大的衝擊。建國獅子會依然如期舉辦並動員獅友挺捐血，去年以募得1,826袋血液榮登國際獅子會300A2

國際獅子會300A2區建國獅子會於南海捐血室舉辦捐血活動。左起2016~2017年度會長劉芳、現任會長許仲愷、2021~2022年度捐血委員會主席李學翊及2020~2021年度會長王娟。



區各分會第一，今年持續以熱絡活動，為血庫挹注更多資源。

疫情三級警戒， 逆風堅持全力協助捐血活動

王娟會長表示，建國獅子會在社會服務方面偏向的兩大主軸，第一就是捐血，第二則是教育。她也很自豪，在自己任內（109/7/1~110/6/30）就舉辦了15場捐血活動，超過該會以往每年10~12次，其中在信義區華納威秀臨時加辦兩場，更邀請百齡獅子會的好友來共襄盛舉。

110年5月疫情提升為三級警戒，大幅限制民眾外出活動，讓募血更加艱難，多數團體紛紛停辦捐血，然而建國獅子會不畏種種不利條件堅持舉辦捐血活動，王會長透露，他們是以平常心看待，因該會為協辦角度，尊重專業的前提下，一切以捐血中心的動向為最高指導原則，捐血中心有其專業評估，「可以辦我們就來」。另，秉持「很多事情可以等，救人和教育

不能等」理念，需要用血的病人不會因疫情而減少，然而捐血卻已受嚴重影響，因此決定全力配合捐血



建國獅會於北市信義區舉辦捐血活動，邀請百齡獅會共襄盛舉，A2區2020~2021捐血主席何明輝（左二）前來加油打氣。（照片提供／北市建國獅子會）



建國獅會於南海捐血室舉辦捐血活動，致贈紀念品予捐血民眾並親切問候。



建國獅會於南海捐血室舉辦捐血活動，準備紀念品予捐血民眾，表達對於民眾付出愛心的鼓勵與肯定。

中心，按照原計畫持續舉辦捐血活動，期能多募一袋是一袋，救人性命最重要。

安心防疫，說服民眾克服恐懼

不受負面新聞影響，建國獅子會仍堅定意志、風雨行舟，最大的關鍵就在於如何克服眾人的恐懼，讓捐血活動如常舉行。王會長感慨，「水能載舟，亦能覆舟」，今日民眾的認知往往會被媒體左右，然而為了吸引關注，往往加以渲染扭曲，「內容和標題完全無關」，但民眾往往不求甚解，看了聳動的標題便不假思索予以傳散，因此社會上往往充斥著不實的資訊。雖然獅子會做了99件好事，但只有那1%的事情被大肆報導很無奈，不過，秉持「社會服務就是從心出發」，只要自己做的是正確的，想做什麼就去做，不會因為社會觀感如何就改變初衷。她也期許媒體多多隱惡揚善，例如媒體報導缺血訊息，他們6月19日那天在南海捐血室募到的袋數便衝到251袋的最高量，都要歸功於媒體。

王會長透露，他們的實際作法有二。第一是說服民眾，捐血中心既然能讓大家來捐血，表示他們做好完善的防疫措施不用擔心，因為他們是專業的機構。第二則是，提醒民眾出門時也要做好個人防疫措施並詳細說明作法，以保護自己同時保護別人，讓民眾了解他們對於防疫的高度意識與準備，令其安心。

「善做得更多」，扭轉負面新聞影響

在逆轉觀感方面，各會會長也都有共識，「讓我們善做得更多、更好、更滿。」因此，針對防疫各項應援，區內各分會除大舉捐贈「正負壓移動快速篩檢艙」，為增添篩檢量能盡一份力，大家也紛紛以分會或個人名義捐贈各種物資協助防疫，包括快篩試劑和供應線上醫護的各式餐點，王會長便曾以個人名義捐贈一萬份餐點挺醫護。台灣各分會和日本、韓國有很多姐妹會，疫情期間更陸續大量口罩

給對方，促進友誼同時做國民外交。

國際獅子會300A2區2021~2022年度捐血主席李學翊也表示，「獅子會一直長期協助政府、幫助弱勢族群，本是沒沒無聞，然而僅因少數人員的活躍而染疫，造成媒體過度渲染，我們才會需要強化我們善的功績，像今年五月份，我們A2區曾捐贈災害看護救護車予消防單位，便是其中一項作為。獅子會長期以來都是默默地做、甘願地付出，我們也做得很開心，希望社會大眾給我們獅子會更多鼓勵和支持。」

薪火相傳持續行善， 付出讓生命更有價值

2021~2022年度會長許仲愷表示，「捐血是我們建國獅子會一直在做的社會服務志業之一，我接任會長也會把這樣好的事情繼續做下去。雖現在疫情期間，同樣秉持，第一我們個人防疫要先做好，再來就是讓我們到現場服務的各位建國獅兄姐個人防疫和安全都完善。捐血這方面我

們還是會繼續努力去做，把好的傳統和好的公益持續下去。另外就是從自己、從小事做起，不僅舉辦活動提供口罩，同時宣導給身邊的朋友，讓更多人知道，『原來獅子會也有在做這些事情』。」

王娟會長也道：「這社會需要很多善的力量，大家各盡其職，有錢出錢有力出力，可以捐血的就挽起手來，能夠到現場協助活動的就來提供服務，能幫忙發佈消息的就幫忙宣傳，大家盡量多做一些好事，這社會就能變得更好，付出讓生命更有價值。」



建國獅會110年4月於公園號捐血車舉辦捐血活動。(圖片提供/北市建國獅子會)



建國獅會於峨嵋號捐血車舉辦捐血活動。(圖片提供：北市建國獅子會)

疫情中看見人性的美與善 國際扶輪3482初心堅定

採訪撰文 / 周永悅 攝影 / 周永悅

今年5月，COVID-19的疫情在台灣擴大，醫療系統的負荷量急遽升高，人民的恐慌與擔憂也隨之增加。在三級警戒的狀況下，多數人避免外出，因此很多戶外的活動皆受到相當程度的影響，其中也包括以往都在7~12月舉辦的捐血活動的國際扶輪3482地區。需要輸血治療的病患仍然在等待，在這樣艱難的時刻，對社友來說，是一個很大的挑戰。

運用新思維，面對挑戰，突破困境

國際扶輪3482地區2021~22年度總監許鈴裕、社區服務委員會主委簡國徽及推廣捐血計畫委員會主委施慧娜醫師，在今年面對疫情這個難題，花了很多心思規劃和推演。他們認為在當前的環境與狀況下，必須用突破性的角度去思考，跟著時代隨時做調整變動，改變方法和群眾溝通，運用新思維、高科技替代往年的傳統方式。因此過去集中在週末設置捐血車的架構，在今年必須整個推翻，用更靈活創新而有彈性的模式運作。

地區中第一至第四分區從7月17日開始至8月28日，每一分區輪流一週，不分週末或平日辦理捐血活



8月23日台北大同扶輪社支援在228公園的捐血車，一大早3482地區2021~22年度總監許鈴裕（中）、社區服務委員會主委簡國徽（左三）、推廣捐血計畫委員會副主委吳志峯（右一）就陪同社長陳柏亦（右三）一起和社友們向路過民眾募血。



雖然是禮拜一早上，還是有許多熱心民眾前來捐血，令人感動。

動。配合的捐血車雖然每天只有一輛，地點卻分佈在台北市各行政區，信義威秀、南京三民捷運站、228公園和大安森林公園等，讓更多市民在各個不同的地點看到捐血車，也能夠更方便的參與捐血活動。

年輕活潑的社群媒體，讓活動進行得更順利有效率

在這次的服務計劃中，國際扶輪3482地區接受了年輕一輩委員的建議，除了運用ptt、Dcard、FB在地粉絲專頁等電子媒體廣告宣傳，也使用LINE社群，期望能有更多不同的族群加入捐血行列。其中推廣捐血計畫委員會副主委吳志峯以Notion筆記軟體做成了「捐血手冊」，彙整了許多有關捐血的資料，讓各社員有一個統一資訊的平台；同時設計了兩種LINE的社群：一種是叫號系統專用，上面除了有兌換捐血紀念品的資訊，也溫馨提醒捐血的排序，避免耗時的等待和群聚風險；另一種則是範圍廣大的捐血資訊總匯社群，內容涵括各種捐血資訊，



推廣捐血計畫委員會副主委吳志峯為捐血人設計的兩種不同的LINE社群，既保有隱私又方便獲得需要的資訊。



「捐血手冊」彙整了各種捐血資訊及QA，以便所有社友有一個遵循的準則。



一大早台北大同扶輪社社長陳柏亦就已經上車率先捐血了，充分發揮扶輪人的精神。

以及各個不同社團捐血活動的時間地點，把愛與關懷觸及得更深更廣。

另外，這次也增加了一個「愛心捐血榮譽卡」的制度，方便不領取捐血紀念品的捐血民眾，能儘快的上車完成捐血；使用榮譽卡的民眾可聽從現場服務人員的安排，用穿插的方式上車捐血。實施下



8月23日同一時間在南港車站旁也有台北建成扶輪社支援的捐血車，其中還有社友攜家帶眷的一起來值班，真的是美好的身教言教。



中午時分，天氣炎熱，但台北建成扶輪社社長黃凱亮和社友們仍然揮汗努力全心的替每一位前來捐的民眾服務，精神可佩。

來的成效良好，每週約有20%的民眾是高度自願無償捐血，這樣的結果，也都讓社員們很感恩。

同時，因為今年的活動分工較細，以分區為單位，不但激發了每個社的領導能力，也增加了社友在過程中攜帶家眷全程參與、親手服務的機會，建立起更大的凝聚力。許鈴裕總監是專業經理人出身，他相信專業，同時充分授權給社區服務委員會，用年輕的思維和具有靈活度的作法，把「教育」、「公益」、「家庭」的扶輪精神帶出來。

「初心」影片 試圖喚起大家的同理心， 共同為捐血盡一份心力

這次活動另外一個亮點，就是特別為了疫情製作了一部YouTube短片「初心」。考量疫情嚴峻的關係，許多人的身心都被綁在家裡，但是血液庫存嚴重短缺，亟需要大家的熱心協助才能解決。推廣捐血計畫委員會執行長魏廷樺表示，當初在策劃執行的時候，是疫情最嚴重、氣氛最敏感的時刻。要決定放棄，其實很容易，但社友的支持，和他們要為社會貢獻的決心，讓

她和委員會主委施慧娜醫師不斷的討論溝通，務必要讓活動在安全、務實且能持續的環境和條件下順利進行。而這「初心」的發想，他們也不想用「扶輪社」這個框架去設限。期望的是看到影片的觀眾，是對「捐血」有感動的，能認同的，也希望這部片能真正貼近大家的心。而片頭的一段話，也正是主委施慧娜醫師的旁白；因為家人生病住院需要輸血，她的身分與職業在這樣的時刻，有著更深層的感觸。而也正因如此，他們希望藉由這部短片，觸動更多人的心，感染身旁的人。如果我們能願意走出恐懼，踏出家門捐血，幫助到的不只是一個人，而是帶起一整個家庭的希望。

扶輪精神，是社會中上升的力量

Service above self「超我服務」是扶輪社的座右銘，言簡意賅。社員們都是各個行業的菁英；經營事業的本質是競爭，但做公益的本質是合作。每個人進來社裡，就是要以群體為優先，學習被領導，將善的觀念傳達到社會各個角落，在心中

埋下種子、發芽。在疫情下，我們看到人性裡的很多面向：恐懼、猜疑、絕望……但其實我們也更因此見到人性的光明面；在弱勢因為這樣而更弱勢時，我們是不是能伸出手，把手心向下，用群體的力量如專業、資源、能力等等去改善困境。能幫助別人的人，是幸福的人，有多少力，出多少力，當個人微小的力量集結起來時，能幫助到的人，會是我們意料之外的！



捐血車上的護理人員正細心的在替捐血人上針，讓他們的愛心得以延續下去。



【初心】國際扶輪3482地區2021~22年度捐血篇
<https://www.youtube.com/watch?v=rDvmg5Us3fU>

「扶輪有愛、捐血最樂」 國際扶輪3521地區推廣捐血定點

採訪撰文 / 游嘉惠 攝影 / 林容琪

國際扶輪3521地區多年來支持捐血活動不餘遺力，自民國89年開始地區內各社就會定期舉辦捐血活動，例如九合社、華齡社、華朋社等，至今(110)年已募集近2萬5千袋熱血，對於台北區域醫療用血有相當大的挹注。今年在新冠疫情進入本土社區感染肆虐下，捐血團體紛紛取消延後，民眾也在防疫指引下減少外出，嚴重影響血液庫存量，病人用血也受到影響，國際扶輪3521地區總監簡承盈得知捐血中心面臨庫存不足的困境後，立即號召全體扶輪社友響應加入捐血救人行列，不

僅鼓勵社友們加入捐血，甚至還提出推廣捐血室想法，由地區發起，希望原本就參與捐血活動的社團繼續承辦，更鼓勵從未參與過捐血活動的社團能主動積極加入。

國際扶輪3521地區2021~2022系列捐血活動以「扶輪有愛、捐血最樂」為主軸，首發場啟動記者會於110年8月29日由南海捐血室揭開序幕，當天並邀請衛生福利部部長陳時中蒞臨，部長表示：「血液基金會對於醫療血液品質上的努力非常重要，雖然現在的庫存有比較改善，

國際扶輪3521地區「扶輪有愛、捐血最樂」捐血室推廣啟動記者會，右起台北捐血中心主任林敏昌、衛生福利部部長陳時中、國際扶輪3521地區總監簡承盈、台灣血液基金會董事長侯勝茂、國際扶輪3521地區捐血委員會主委曾博雅、台灣血液基金會公關處處長黎蕾。



不過先前因為醫院降載而減少的手術，在接下來的幾個月可能就會陸續回升，對於血液的需求就會陸續增加。」鼓勵民眾在做好防疫的狀況下，仍然要響應捐血。

簡承盈總監說：「國際扶輪3521地區多年來都有在承辦捐血活動，不過今年首次改至定點捐血室辦理，捐血室推廣計畫將由各分區來推動，不僅活絡捐血室也更能具備防疫條件。」

「民眾該開的刀還是要開，該治療癌症的還是要治療。」台灣血液基金會董事長侯勝茂也呼應部長的話，提到「以新光醫院為例，疫情期間醫院降載大致減少了30%，現在就比之前還要更多一些了！非常感謝國際扶輪3521地區辦理捐血室推廣計畫的捐血活動，來的正是時候、來的恰到好處。」侯董事長也特別感謝一群長期以來一直在定期捐血的捐血人，他們默默的按時捐血，規律而且自動自發，因為捐血讓他們更加留意平常作息，注意自己的身體健康，為了不錯過任何一次的捐血

救人機會，他們可以堪稱是護國菩薩，尤其是在疫情緊張的時刻，因著他們的無私奉獻，拯救了無數生命和家庭，也支持著醫療的運轉。



衛生福利部部長陳時中出席「扶輪有愛、捐血最樂」啟動式，呼籲民眾踴躍捐血。



國際扶輪3521地區捐贈捐空血袋由捐血委員會主委曾博雅（左）致贈，台北捐血中心主任林敏昌（右）代表受贈。



國際扶輪3521地區「扶輪有愛、捐血最樂」捐血室推廣啟動記者會，前排座右起台北捐血中心主任林敏昌、衛生福利部部長陳時中、國際扶輪3521地區總監簡承盈、台灣血液基金會董事長侯勝茂、國際扶輪3521地區執行長黃俊雄與參與社友們大合照。



播放奧運羽球金牌選手王齊麟呼籲捐血影片。



簡承盈總監（左五）帶領著第八分區全體社友及吉祥物「朋鵬」繞街遊行宣傳捐血（照片提供／國際扶輪3521地區）

奧運羽球金牌國手王齊麟同時也是中美扶輪社友，雖然記者會當天不克參加，特別錄製影片呼籲大家都能一起踴躍來捐血，也感謝大家對他的支持。

國際扶輪3521地區不僅號召社員及民眾一同響應「扶輪有愛，捐血最樂」捐血活動，更募集社員捐贈的2,000個空血袋予台北捐血中心，由捐血委員會主委曾博雅代表捐贈。

記者會結束後，簡承盈總監更帶領國際扶輪3521地區捐血主委、第八分區助理總監及各社社長社友們，相伴超活潑可愛的吉祥物「朋鵬」一起繞街遊行呼喊口號，宣傳捐血活動，在大家積極邀約宣傳

下當天於南海捐血室的活動共募集210袋熱血，成績斐然。

啟動記者會後，國際扶輪3521地區的系列活動也正式開始，緊接著多場次的活動也已經安排完成，猶如捐血委員會主委曾博雅提到，一直到111年2月間陸續會於各分區輪流辦理捐血活動，歡迎熱血民眾也可以多多留意國際扶輪3521地區的最新活動訊息，一起捐血最樂！

國際扶輪3521地區「扶輪有愛、捐血最樂」捐血活動		
110-08-29 (日)	九合社	南海捐血室
110-09-12 (日)	華齡社	龍山寺捷運站1號出口 (2車)
110-10-03 (日)	雙溪社	公園號捐血車
110-10-23 (六)	合江社	南海捐血室
110-10-24 (日)	華朋社	大直美麗華植福路與敬業三路口 (2車)
110-10-31 (日)	大直社	公園號捐血車
110-12-12 (日)	華齡社	龍山寺捷運站1號出口 (2車)
111-02-13 (日)	首都社	信義區松壽路16巷華納威秀旁 (2車)



成為《專案經理》粉絲

掌握專案管理新知及趨勢脈動，提升專案力

最有趣的影音訊息 最便利的粉絲平台 最豐富的精彩內容



立即加入專屬平台《專案經理》雜誌 隨時與你同在



1

LINE@

線上客服一對一
好康活動不漏接



LINE@ 加入好友

2

Facebook

專案新知來貼文
管理知識愛分享



f 專案經理雜誌

3

YouTube

影像傳遞知識庫
專案管理一把罩



You Tube PM Mag

超級可愛的捐血車造型設計與柴語錄的打卡牆，讓忠孝捐血室更顯活潑有活力。



萌度破表，柴語錄相伴的 忠孝捐血室

採訪撰文、攝影 / 周永悅

甫於今年7月1日正式在台北東區地下街作業的忠孝捐血室，前身即是歷史悠久的忠孝號捐血車。民國78年成立停放於頂好商場巷口，81年8月移至SOGO百貨後面停車場，89年正式停駐在瑠公公園旁；後因配合台北市政府東區振興商圈整復計劃而於109年4月撤離，並經過一年多的規劃設置，終於以嶄新的面貌在東區地下街重新為熱血的民眾服務。

新穎的忠孝捐血室造型可愛又活潑討

喜，外型仿車輛造型設計，紅、白、粉紅色系的設計很令年輕女性喜歡；整輛車的卡通感很強，與東區逛街的多數民眾年齡層相當合拍，希望能抓住更多年輕人的目光，吸引更多來逛街想要加入捐血行列的民眾。

忠孝捐血室的護理師林秀芬介紹了車外和柴語錄特別合作的兩面牆；整面牆有滿滿可愛的廢柴、阿吉跟太子，希望在疫情結束後這裡可以成為熱門的IG打卡熱



捐血室裡設備一應俱全，期待為來捐血的熱心民眾提供優質的環境和服務。



從高中就開始捐血的王雅琪，因為喜歡狗，而且這幾天忠孝捐血室有捐血即贈送柴語錄的柴襪紀念品，特別過來捐血。她很喜歡這裡活潑的氣氛，表示下次還要再過來捐血。

點，增加捐血室的曝光率與能見度。目前捐血室的規劃從電腦登錄系統、面談室、採血區到休息區等等一應俱全。因為場地的限制，這裡只提供捐全血的服務，一共配置6張全血採血椅，休息區也有咖啡機，提供捐血人享用現煮咖啡和點心，麻雀雖小、五臟俱全。

【忠孝捐血室】

地址：台北市大安區大安路一段77號
B1東區地下街9號出口副走道旁
(第四廣場旁)
電話：(02)2751-2351
作業時間：每日11:00~19:00
備註：提供全血捐血服務。
【乳糜血檢測特定作業地點】

地下：B1東區地下街



從東區地下街出發者(搭乘運者)：
 ●由忠孝復興站出發者→往忠孝敦化站方向走，看到右側電扶梯時，您已在第四廣場範圍，往左側查看9號出口位置就能找到忠孝捐血室！
 ●由忠孝敦化站出發者→往忠孝復興站方向走，到達第五廣場後，下電扶梯，請往右側查看9號出口位置就能找到忠孝捐血室！

地下：忠孝東路與敦化南路交叉路口



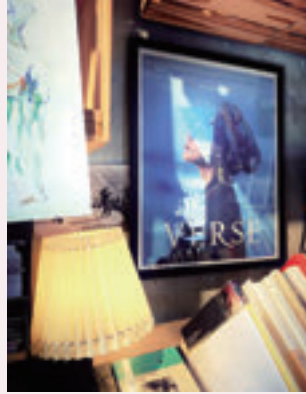
從平面出發者：
 ●由台北市大安區敦化南路1段202號(臺灣銀行)旁，東區地下街9號出口下樓後查看右手邊，就能找到忠孝捐血室！

因為疫情與三級警戒的關係，東區地下街的商店關閉，人潮銳減對於忠孝捐血室新血源的開發多少形成阻力，因此林護理師計畫拜訪附近的里長和商家尋求支援與協助。至於原本就固定在這裡捐血的民眾，台北捐血中心也都會定時以簡訊及email提醒他們回來捐血。這個新據點有方便的地理位置、優質親切的服務與新穎的設備，相信在未來必能提供北市東區民眾一個捐血絕佳的環境和美好的經驗！

華山1914文化創意產業園區

華山1914文化創意產業園區的前身是台北酒廠，竣工於民國5年，在日治時期主要是製造米酒和其他再製酒。34年國民政府接收後改名為台灣省專賣局台北酒工廠。76年酒廠移至桃園龜山後，整個廠區在許多藝文界人士奔走下，由當時的行政院文建會（今文化部）逐漸規劃成文創園區，裡面的數棟建築也被歸列為歷史建築或市定古蹟。

幅員遼闊的園區內，除了有許多長駐型的文創品牌商店、中西式餐廳、藝廊等，更有各種藝文活動及展演。園區後方的中央藝文公園原址為華山車站與華山酒廠，近年



華山文創園區裡的青鳥書店，有一種美麗的氣質。



華山文創園區後方的大草原，在夕陽映照下更美。

增設了一座華山大草原遊戲場；佔地3800平方公尺的遊戲區裡有許多極富設計感的遊戲設施，是假日親子遊的最佳去處。

園區裡的青鳥書店，則是愛書人的天堂。獨特的室內設計風格，特選的書籍也多為設計相關的類別，簡單而美味的咖啡和點心，將這一方小小的空間造就得如此獨特而有魅力。

【華山文創園區】

台北市中正區八德路一段1號

交通：搭乘捷運至「忠孝新生」或「善導寺」站，再步行約10分鐘

台灣文學基地

台灣文學基地的前身是台灣文學館經營的齊東詩舍，位於濟南路與齊東街之間，是台北市目前最大、保存最完整的日式宿舍群。齊東街舊稱三板橋街，在清朝時期是台北城內至基隆運送米糧物資的「米道」，其彎曲的巷道和後來日治時期道路整齊如棋盤式的規劃截然不同，深具歷史

意義。日治時期這裡名稱叫「幸町」，房舍均建造分配給高級官員居住。二戰後此區由台灣銀行接收，因此皆移作銀行長官宿舍使用。園區佔地350坪，內有7棟歷史建築；原先殘破不堪，但是經過當地的居民極力爭取，終於民國93年被登錄為歷史建築，經過數年修復後，轉型為台北市最美又有歷史的藝文特區。

園區內的七棟建築各有名稱與不同的主題功能。例如「悅讀館」主要是舉辦講座及繪本閱讀；齊東舍的主題是常設展，「不願意被消失—日式宿舍到文學基地」，簡述這一區及這些建物的歷史；另外基地也會徵選駐村作家舉辦活動和講座，「謬思苑」即為提供作家住宿之用。另外每個月在園區內的草坪也會舉辦文創市集，為這個藝文村落形式的園地更增添了許多清新的氣息。此外園區中唯一的一間茶屋Matcha One提供日本抹茶和各種和洋糕點，讓喜歡這樣日式懷舊氛圍的遊客能坐在日式老屋中品嚐茶點，實在是相得益彰。

文學基地的對面，另有兩棟日式房舍也值得去探訪。台北琴道館是市定古蹟，致力於古琴文化的推廣與傳承，裡面除了展示許多古琴及相關的琴譜和資料，也會不定時舉辦演奏會。台北書畫院和文學基地一樣，等級是歷史建築；除了定期的藝術特展外，也有開設書道班，提供多樣性的藝術交流平台。

此外，文學基地大門正對面的巷子裡，也有著另一棟市定古蹟：李國鼎故居。這也是一棟日



台灣文學基地的日式房舍在細心整復後，重新以典雅的氛圍吸引喜歡文學與老屋的民眾參觀品味。



琴道館裡有許多名貴的古琴，並常定期舉辦演奏會。



李國鼎故居也是一棟和洋折衷式的房屋，大門曾依照主人喜好做過修改，因此並不是那麼的有日式風格。

式建築，建於民國24年，原先為日治時期台灣總督府交通局遞信部的高等官舍。61年李國鼎任財政部長任內遷入此處，直至辭世。故居幾乎是原封不動的保留了絕大部分李先生生前使用過的物件，而客廳、飯廳、書房等也都保持原狀。

這一整個地區，蘊含了許多台北城歷史的痕跡與故事。如果本身喜歡文化、藝術和歷史，花一個下午的時間來這裡走走看看，絕對會覺得心靈獲得充實與滿足。

【台灣文學基地】

台北市中正區濟南路二段27號
週二至週日10:00~18:00

【台北琴道館】

台北市中正區齊東街53巷11號
週三至週日10:00~17:00

【台北書畫院】

台北市中正區金山南路一段30巷12號
週三至週日10:00~17:00

【李國鼎故居】

台北市中正區泰安街2巷3號
週二至週六10:00~16:00

(門票50元)

交通：以上地點皆可搭捷運至「忠孝新生」站，由5號出口步行約10分鐘可達。

文房

文房也是一棟90年歷史的日式老屋，隱身在臨沂街上的豪宅圍牆內，如果不是要特別去還真的可

能會錯過。

這是一間由私人基金會認養的公益圖書館，氣氛悠閒，擺設優雅，館藏豐富。為了能夠讓進來的讀者有一個完全放鬆而有質感的閱讀空間，這裡需要經由線上預約才能進入參觀。每天有兩個場次，每個場次都有限制人數；同時因為要保護古蹟的地板，參觀者需要脫鞋著襪入內。裡面有親切的導覽員做簡介，並免費供應簡單的茶或咖啡配上一片餅乾。其實在這麼美的環境裏看書，一個小時50分真的太少！但好在現在線上預約的規定已較寬鬆；以前需要隔三個月才能再約下一次參觀的時間，但現在只要時段還有名額，即可再次預約。

【文房】

台北市中正區臨沂街27巷1號
週二至週日10:00~18:00

預約時段：10:00~11:50、13:00~14:50、
15:00~16:50

交通：搭乘捷運至「忠孝新生」站，由5號出口步行約5分鐘。



文房的美麗與氣質，值得親自來體會。



在這樣光影美麗、擺設優雅的空間裡看書，實為人生一大享受。

蒲添生雕塑紀念館

蒲添生是台灣極具代表性及影響力的雕塑家，在他的一生中，留下了許多令人印象深刻的作品；從入選日本美展的「春之光」、政商名流的塑像、經典的體操系列、到捨身救人的林靖娟老師塑像，這些不同時期、不同類別的雕塑，都能夠在這間超過80年歷史的蒲家老宅中看到。這裡不但是蒲添生的故居，保留了很多藝術家生前的用品，同時也是全國第一間可觸摸的雕塑紀念館。藝術品不再那麼高高在上的遙不可及，而是能用手、用眼去體會、感受。館長蒲浩志先生是蒲添生的兒子，致力於保存父親的作品，推廣延續父親對雕塑的熱愛，以引導性教育的參觀路線，提供民眾一個欣賞藝術之美的空間。

【蒲添生雕塑紀念館】

（採預約制，通常接受5~15人團體）

台北市中正區林森北路9巷16號

交通：捷運善導寺站下，步行約5分鐘

上島咖啡店

有一股獨特氣質的上島咖啡，其實是UCC咖啡的直營店，而且台北店內的風格和日本國內的店是一致的，因此一踏進上島，就會有那種熟悉親切的感覺湧上心頭，彷彿已置身在日本的咖啡店裡。店內的空間間距適中，裝潢雅緻，兼顧舒適感和隱私，除了有一般咖啡店內會有的座位，也設有沙發座椅區，提供更多樣性的選擇。

UCC的咖啡在日本台灣兩地也是有名的，而上島的主要餐具和家具都是世界級大師柳宗理所設計；所以無論是只點一杯咖啡或是加點套



蒲添生紀念館裡有許多珍貴的雕塑，完整的紀錄了偉大藝術家的一生。



上島咖啡空間舒適，有令人置身於日本的優雅感。



餐具及餐點都細心講究，這就是日式餐廳美好的堅持。

餐，在拿到餐盤的那一剎那，都會有小小驚艷的感覺。咖啡順口而有餘韻，餐點雖然簡單卻美味細緻，這每一個小細節，著實都顯現了日本職人的堅持。在這熙來攘往的鬧區裡，是一處難得的休憩談天之處。

【上島咖啡 敦南店】

台北市大安區敦化南路一段199號

每日7:30~22:30

交通：捷運忠孝敦化站下，8號出口步行約3分鐘

玖公古早豆花

這家老字號的豆花店在東區小吃一級戰區的忠孝東路216巷始終能屹立不搖，靠的就是老闆親力親為每天現煮的豆漿、豆花還有各種配料。不論是芋圓、白木耳、花生等等，每一種配料感覺自己都能當主角，但合在一起時又不會搶去豆花的香濃味，每次總是吃完一碗還想再外帶一碗回家！豆花的糖水也可以換成老闆親煮

真材實料的豆花，才能在競爭激烈的東區佔有一席之地。



的豆漿喔！不但不會太甜，更能吃出黃豆的原味。

【玖公古早豆花】

台北市大安區忠孝東路四段216巷19弄3號

週一至週六 11:00~21:00

北門鳳李冰

這是一間非常低調的古早味冰店。一樣是開在一級戰區，卻完全沒有裝潢，如果沒有門口這個紅色招牌，絕大部分的人鐵定就是直接路過錯過。

賣的冰品是懷舊風味特濃的鳳李冰、荔枝冰、芋頭冰等等，全是手工製作，沒有譁眾取寵的點飾，就是能吃出食物最原始的滋味。每一種口味都很好吃，也是吃完一杯還會想再帶幾杯回去吃的好味道。

【北門鳳李冰】

台北市大安區忠孝東路四段216巷33弄9號

每日12:00~21:30



低調樸實的店面，賣的冰也不浮誇，就是實在的好吃。

香蕉燕麥高蛋白鬆餅

樂血 HBD

1. 準備材料：



熟香蕉 x2



蛋 X1



即溶燕麥 60g



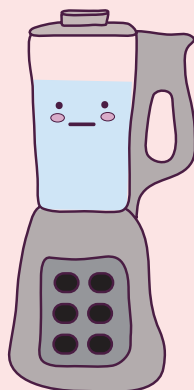
蛋白粉(可可) 25g



2. 所有材料 + 食物調理機攪拌 = 鬆餅糊



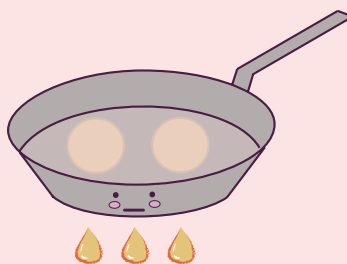
+



+



3. 舀鬆餅糊 > 中小火煎雙面成形 > 起鍋



健身族群也能吃的點心

—香蕉燕麥高蛋白鬆餅

撰文 / 侯欣好營養師

近年來運動風氣盛行，以及從青壯年時期就開始提倡預防肌少症的觀念，導致愈來愈多人重視運動跟營養；有句話說，「三分練、七分吃」，由此可知，想要有好的運動表現或體態，不能光靠訓練，要適時的進行飲食補充，才能達到最好的成效。

什麼是肌少症

隨著年齡的增加，我們的肌肉質量會逐年減少，若是肌肉量流失過多，剩下脂肪，可能導致無力、走路容易跌倒等生活品質下降問題。

增加肌肉量，就靠這兩招

1.運動：建議從事阻力訓練（無氧運動）為主，藉由破壞原本的肌肉組織，以促進肌肉再生成來達到增加肌肉目的。像是利用自身重量作為負重的訓練，如深蹲、伏地挺身，或是使用器材做輔助訓練如啞鈴、彈力帶、TRX等，都是很好訓練肌肉生長的方式。

2.飲食：足夠的熱量、蛋白質，是增加與維持肌肉很重要的關鍵。一般健康的

成年人，每日蛋白質的建議攝取量為體重（公斤） \times 0.8-1（公克），而老年人、成長發育中的青少年，或是運動員每日蛋白質的建議攝取量會適時的增加到每公斤體重（公斤） \times 1.2-1.5（公克）。

蛋白質(公克)	建議食物組合
20公克	3塊三角油豆腐+1顆滷蛋
25公克	1塊豆干+3片豬肉片+1份豆包

此外，攝取優良的蛋白質如雞蛋、豆腐、海鮮魚類、雞豬肉，甚至是運動補給品如蛋白粉、BCAA（支鏈胺基酸），都是幫助長肌肉的營養來源。

運動前、中、後，你可以這樣吃

為了有效提升運動表現與體態雕塑，長肌肉的關鍵在於「進食的時間點」與「進食種類」，只要錯過這個黃金補充時間，就會大幅降低長肌肉的效果喔！

運動前

時間點：運動前30分鐘至1小時，補充少量碳水化合物及蛋白質為主食物，避免運動中產生身體不適。

	飲食原則	食物與營養素	補充時間
運動前	低GI值食物	以碳水化合物為主。	運動前30分鐘至1小時。
運動中	高GI值食物	1小時內輕度運動：白開水。 超過1小時中高強度運動：運動飲料或碳水化合物食物。	每30分鐘補充200~300C.C.，避免口渴時才補充。
運動後	高GI值食物	蛋白質：碳水化合物=1：3。	運動後1小時內。

建議餐點：1根香蕉+半杯豆漿。

運動中

時間點：

1. 運動過程中每半小時補充200~300cc白開水。
2. 進行超過1小時、中高強度的運動，可適當補充運動飲料或醣類為主的食物。

建議餐點：低、等、高滲透壓運動飲料，或水果。

運動後

時間點：運動後1小時內，補充蛋白質與碳水化合物，比例為1：3。

建議餐點：1個地瓜+1杯微糖豆漿。

營養師推薦食譜

吃膩一成不變的食物嗎？營養師推薦這道運動後快速補充能量的點心「香蕉燕麥高蛋白鬆餅」。

準備食材：

香蕉：能快速補充運動過程中消耗的肝醣，促進胰島素上升，有助於肌肉的修



復與生長，甚至香蕉中的鉀、鎂離子，能預防運動流汗電解質不平衡，而引起的抽筋。

燕麥：含有豐富膳食纖維、維生素與礦物質，可補充運動中流失的營養素，研究發現有降低膽固醇與減少體脂肪形成。



高蛋白粉：一份高蛋白粉大約含有20-30公克蛋白質，這些分子小的濃縮或分離式乳清高蛋白粉，能夠被身體快速吸收利用，有助於肌肉的生成。



掌握運動後黃金一小時，補充富含蛋白質與碳水化合物的食物，就能幫助你有效長肌肉喔！



侯欣妤營養師小檔案

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

法鼓山心呼吸
bre[♥]tl21
aDDM 21-day
breath chan

21天可以
養成一個好習慣

心呼吸養成計畫

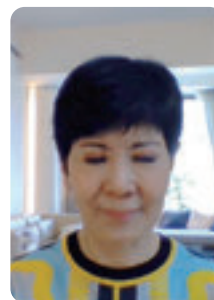
每天早中晚，輕鬆體驗「心呼吸」禪法，
只要21天，每個人都能養成一個好簡單的好習慣。

防疫期間，法鼓山推出「21天自我禪修，『心呼吸』養成計畫」，讓民眾宅在家，自己也能當自己的教練。

5分鐘的「心呼吸」禪法示範，由法鼓山僧團都監常遠法師親自錄製解說，提供各界推廣。常遠法師提醒，「心呼吸」的禪法要訣之中，最要緊的就是頭腦不要去思考任何事情，在練習的過程，仍然維持自然的呼吸，不要為了體驗呼吸而加重力道，平常怎麼呼吸就怎麼呼吸。



練習【心呼吸禪法】不分年齡、族群，每天在任何時間、地點都可以體驗



▲ 宏碁集團創辦人施振榮賢伉儷、公益平台文化基金會董事長嚴長壽、藝人柯有倫及陳月卿等各界嘉賓，也積極響應體驗、推廣這項心靈公益行動，盼為臺灣凝聚安心的力量。

「平常頭腦清醒的時候，都是想著現在以外的事情。」常遠法師分享，民眾透過體驗呼吸，可以學習清楚當下身體的感受，讓心不再沉溺於追悔過去、擔心未來，如果持續更久的時間，還可體會將煩惱暫時放下的喜悅。

常遠法師指出，要調整根深蒂固的習慣，必須透過不斷練習，練習之後將發現自己有能力從困擾情緒抽離，內心可以自給自足，不用依靠外力，就能回到安定祥和的狀態，而且還不需花費任何金錢。

法鼓山表示，「心呼吸」的幸福感受，行住坐臥隨時都能體驗，尤其對於年長長輩或須長期臥床治療者，更可藉此引導來調整情緒。

歡迎民眾加入法鼓山官方「學心呼吸，亂不了你的心」臉書社團，透過國語版、台語版、英語版與西語版的引導影片，體驗身心自然的放鬆。

聽聲音引導 享受幸福的心呼吸

心呼吸禪法要點

01

首先將眼睛閉起來，將你的注意力，從外面環境轉移到身體上面。

02

將眼球慢慢放鬆，再慢慢將小腹放鬆，自然的呼吸。

03

放鬆就是身體不用力，享受全身放鬆的感覺。

04

不用去管呼吸的長短或快慢，只要自然的呼吸就好。

05

可以練習數呼吸，每呼出一口氣，就默數一個數目，從1數到10。



【學心呼吸，亂不了你的心】

一個跨領域、跨世代的分享基地，提供心呼吸觀念、影片、圖文與活動交流平台



施打新冠肺炎疫苗

無不適症狀者

限 mRNA、腺病毒載體、蛋白次單位疫苗



包含 [國外疫苗 - AZ、BNT、莫德納、嬌生
國內疫苗 - 高端]

皆無須暫緩捐血

※如注射後有疑似感冒、發燒等症狀，請先暫緩捐血14天。

※依衛服部傳染病防治諮詢會預防接種組(ACIP)110/7/11會議決議辦理。

可以捐血

最萌捐血大使

廢柴🐾



柴語錄[®]
SHIBA SAYS

© 2021, Shibasays Licensed by Remy Int. Ltd



醫療財團法人

台灣血液基金會

捐血救人

Taiwan Blood Services Foundation