

No. 459

民國114年1月出刊

熱血

雜誌

中華民國67年5月創刊

捐血有你
熱血
相挺



專題企劃

112年度晉見總統之
績優捐血人代表 (下)



捐血玩樂GO!

峨嵋號捐血車
——滑板塗鴉牆與媽祖神像的
新舊文化融流之地

參與 改變局勢 捐血

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



請加入官方帳號

很快的，又到了過年的時節。每年的捐血月依舊在此時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。

我也要向各位報告，在中華運動捐血協會的任期已將屆滿，不久即將卸任。從在衛生署任職時就致力推動自願無償捐血，歷經台灣血液基金會副董事長、董事長再到中華捐血運動協會的理事長，看到這麼多熱心的捐血人，每每心中感動，也欣見這樣一個社會運動成功的在台灣成長、茁壯，不只能為病患提供足夠的醫療用血，也積累了整個社會的無私互助。

走過了五十年的捐血運動，面臨日



後的高齡化及少子化的挑戰，又將進入另一個階段。捐血運動是要靠著社會各界和民眾的不斷支持，才能永續經營的公益事業，從有償進步到無償，國民捐血率傲視國際，這得來不易的成果，是國人共同創造的榮耀。

往後，雖然卸下了理事長的職務，我仍然是捐血事業的志工，捐血志業必須代代相傳，需要新血不斷挹注。也祝福每位捐血人、所有捐血事業的工作同仁，身體健康，新年平安！

發行人

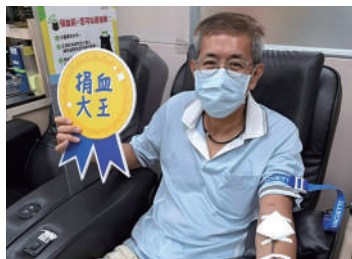
葉金川

目錄

1 發行人的話

特別報導 112年度績優捐血人代表晉見總統(下)

- 4 萬俊賢堅持捐血行動
鼓勵人人都能是英雄 蘇宇翎
- 7 楊錦科長年默然堅持 成就世間有情風景 蘇晏
- 11 捐血好比刷牙、吃飯 林青立習慣成自然 蘇晏
- 15 「我不認識您，但是我謝謝您」
——蔡政峰的捐血密碼 李佳芳
- 18 捐血路隊長 黃湯銘樂齡樂捐血 李佳芳
- 21 涂根暢以助人為傲
「我沒有錢，但我有熱血！」 蘇宇翎
- 24 陳瑞陽：捐血，讓我更年輕！ 張郁梵
- 29 郭添益感謝無私捐血人
願捐血一輩子回饋 蘇宇翎
- 32 胡英俊低調捐血43年 身教是最好的榜樣 蘇晏
- 34 捐血助人是堅持 游俊亮善念傳承下一代 蘇晏
- 39 行善集點卡 洪國全的捐血之路 李佳芳





- 42 定期捐血37年 吳緯忠助人為樂 鍾采芳
44 助人必有福報 李海明持續捐血保健康 鍾采芳
47 熱血消防員鄭棠容 捐血40載救人之心不變 鍾采芳

熱血推手

- 50 「來跟神農聯誼會野餐！」
——台南神農聯誼會募愛數十載 李佳芳
53 百佑營造 「捐血助人就是最好的永續活動」 蘇宇翎
56 以向心力畫圓，用良善積疊能量 ——和泰產險捐血活動 周永悅



動態報導

- 60 和泰13號於新莊定點啟用 和泰集團全國捐血串聯起跑
63 《小大人的血液課》獲Openbook閱讀誌「SDGs台灣議題書單100本」選書
64 《小大人的血液課》獲台北市醫師公會好書獎
65 台灣血液基金會獲113年度醫療財團法人社研卓越獎
66 台灣血液基金會獲「2024幸福企業」金獎肯定

捐血玩樂GO！

- 67 峨嵋號捐血車
——滑板塗鴉牆與媽祖神像的新舊文化融流之地 周永悅



發行人／葉金川（理事長）
總編輯
編務統籌／魏昇堂（秘書長）
編務長／黎蕾（宣傳組長）
主編／杜文靖

特約採訪／李佳芳 周永悅 張郁梵
蘇宇翎 蘇晏

編輯企劃／林尚賢 林容琪 陳伊純
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／蘇宇翎

萬俊賢堅持捐血行動 鼓勵人人都能是英雄

因為是英雄，所以才有勇氣？還是，因為勇氣，所以才成為英雄？

對捐血人來說，大部分都是社會上一般的普通人，都不覺得自己是英雄，他們有些人是年輕時接觸而習慣捐血，有些是因為突發事故而與捐血結緣，也有人是其家中、身邊有捐血親友，一個影響一個，成為捐血者。

萬俊賢為晉見總統的績優捐血人代表，因偶然機會開始捐血，自此與捐血結緣。

而今年參與晉見總統的績優捐血者萬俊賢，是哪一種呢？

快樂大於害怕 第一次只想著捐血救人

「請問你在第一次捐血時，知道捐血這件事的相關資訊嗎？」採訪那一天，看著萬俊賢先生提供的自述，忍不住好奇地問。



坐在捐血椅上的萬俊賢，先略略思索，聲音彷彿配合著分離術機器的運作聲音，回答說：「不是太清楚，也沒有聽說。」

與此，更讓人驚訝：「那你怎麼會想要捐血？」

「因為有人說，園區裡有人出車禍了，需要用血，所以我就跟著去幫忙，知道要『捐血』，我也跟著加入。」當時，萬俊賢才高職畢業，在對捐血一無所知的狀況下，為了救人完成他的首捐。

萬俊賢說，當時自己在楠梓加工園區工作，擔任現場的檢修作業員，那一日課長忽然衝進廠房，而且都是找年輕的男性作業員，著急地詢問大家意願，說是廠區內發生嚴重車禍，有工作同仁被板車壓到，因意外事故大量失血，急需用血，因此趕緊來找人幫忙。

至於當時在哪裡捐、還有誰去幫忙捐，因為時間久遠，萬俊賢記憶已經相當模糊，但是否對第一次捐血感到害怕，他倒是很坦誠說：「不會啦，這沒什麼，救人嘛！」自從捐過第一次血後，萬俊賢就開始保持捐血的習慣，他微笑著說，反正休假在家也沒特別的事情，捐全血只要一下子，加上捐血中心都會

固定寄來提醒信，慢慢地捐血就成為他每2～3個月的固定行程，把空餘的時間拿來幫助別人，就是一種好的回饋。

「慶幸的是，家裡的人都沒反對我捐血，所以我時間到就會來捐血室報到。」萬俊賢說，後來工作換到高雄市區後，他就固定在三多路捐血，後來改成在岡山捐血室，且他也身體力行鼓勵同事參與捐血，就連兒子、姪子都在他的鼓舞下，紛紛成為捐血者。

「不過他們沒有捐成習慣，想到才會去捐一下，我還是都會提醒他們要捐啦。」萬俊賢有些不好意思，但為了捐血助人，也成為跟後輩互動的方式。除了親友之外，萬俊賢說，他還有一位國中同學也在岡山捐血室捐血，捐分離術也有一千多次了，不過後來同學因工作緣故都改在楠梓捐血室，就較少相遇。

堅持捐血行動！ 排不上分離術改捐全血

在護理師的介紹下，萬俊賢才知道捐血方式有分全血跟分離術，而且也大膽嘗試捐分離術，但當時分離術地點與位置有限制，加上自己工作的性質，平常很難請假，只能排假日捐血。但因為諸多限制，常讓萬俊賢排不上捐分離術的名額，與其還要浪費時間排隊，他就改捐全血，足見對捐血行動的堅持。

不同於一般捐血者常遇到的困境，全血只要十分鐘，而捐分離術卻要花上一個多小時，萬俊賢有自己的看法與做法。

「很多人都跟我說，捐血會花到你的假日、占用時間，這樣值得嗎？可是我覺得捐血比什麼都重要，這樣想就不會覺得自己時間被耗費了。」正是萬俊賢這樣的堅持與信念，令人敬佩他對捐血一事的看重。

把時間花在哪裡，賦予它哪些意義，這件事情將會驅使自己前進，朝著目標靠近，而萬俊賢將捐血視為生活的一部分，認為這是必要之事，正是價值之所在。

注意飲食攝取 珍惜每一次捐血的機會

正是將捐血一事融入自己生活軌跡，萬俊賢很珍惜每一次捐血的機會，

他不好意思地分享著說：「之前年輕，飲食比較不控制，當時代謝好，影響不大。後來年歲漸長，有一次捐血前吃得比較油膩，結果被驗退，下次再來。」

自從有了那次經驗後，萬俊賢會在捐血前特別警惕，也盡量飲食清淡、三餐正常，保持身體的健康，才能不浪費捐血機會。

英雄沒有一定的樣貌，他出沒在日常生活裡，可能不起眼、可能是隔壁鄰居，或某個長輩；但無論如何，在萬俊賢的捐血故事中，發現了勇氣能成為助人一時的英雄，但更發現，能夠堅持助人的價值，才能讓捐血行動持續更久，成為默默支援著病人的無名英雄。



萬俊賢將捐血獲得的紀念金幣、獎狀與捐血卡收藏得相當仔細。

採訪撰文、攝影／蘇曇 照片提供／楊錦科

楊錦科長年默然堅持 成就世間有情風景

分離術血小板每兩週就可以捐一次，因此分離術血小板捐血者通常對針扎的耐受度都要更高一些，絕大多數人被問到會不會怕痛時，都會笑笑地說：「還好啦，這根本沒什麼。」但是已經捐血1,400次左右，捐到足以成為績優捐血人代表晉見總統的楊錦科，卻和其他人截然不同。

「怎麼可能不怕？你不怕針的話讓我扎看看啊，真的痛欸！捐了那麼久，愈扎愈怕。」被問到這麼怕痛，為什麼還願意持續捐血時，楊錦科沒有任何长篇大論，只是簡潔地說：「因為這件事對社會、對別人有幫助啊！」

比誰都怕痛， 也比誰捐血都捐得更勤

18、19歲，同齡人剛上大學，正在放肆享受美好生活的時候，楊錦科是在重考班度過的。他還記得當時在台北



楊錦科每回捐血都拍照紀念，然後發在社群平台上。圖為1,401次捐血時的紀念照片。（照片提供／楊錦科）

車站附近有名的補習街——南陽街的重考班待著，每天的生活除了讀書，還是讀書，睜眼所及都是寫不完的題目，和疲憊卻又勉力努力著的同學們。

當時班上有一個已經當完兵退伍的同學，他捐過血。某天在休息時間，他問楊錦科：「想不想一起去捐血？」楊錦科雖然好像模模糊糊地聽說過捐血可以救人，但實際上是怎麼一回事，他還真的不知道。那一天，他跟著這位同學去二二八公園，上了捐血車。捐血要被扎針很痛，可是也很有意義；這一天就這樣成為那段艱辛的歲月中，令人印象深刻的一天。

「我把你養得這樣白白胖胖的，你卻給我跑去捐血？」回家後，媽媽抱著老一輩的觀念，認為人的精血都是父母所賜，都是人體的營養與精華，血很寶貴，流血則傷元氣，因此對他的行為不太能諒解。但隨後的某一天，楊錦科收到通知，告知他捐的血已經被使用了，那一刻，他確確實實地感受到自己這舉手之勞對他人產生的意義。從此以後，他就不再告訴媽媽，而是每隔幾個月就會自己跑去捐血。

會開始捐分離術血小板，也是純屬偶然。一次去捐全血的時候，當天有個預約分離術的人沒來，於是護理人員問他要不要試試看捐分離術，那天楊錦科剛好有空，他知道分離術每兩週就可捐一次，通常都要先預約；想了想，「這樣不是就能幫助更多人了嗎？」於是嘴上一直說著捐血很痛的他，從此成為捐

分離術的一員。

捐血是生活中無可替代 亦不願放棄的一部分

堅持捐血多年，在楊錦科口中說起來，其實是不值一提的小事，並沒有什麼了不起，但隨著聊天的進行，卻能讓人深刻感受到那背後是種怎樣的堅持。

楊錦科一開始服務的單位是農業相關的部門，時常在田間來去，他本人也十分喜歡頭頂藍天、腳下是綠地的開闊景象。後來他被調到台北，台北的辦公大樓，對他來說就像鳥籠一樣逼仄。每個人每天都雷打不動地坐在自己窄小的辦公座位上，一坐就是八、九個小時，天花板也顯得很矮，給人很大的壓迫感。

剛開始十分不習慣這種環境的楊錦科，因此有了一點恐慌症的苗頭，每天走進辦公大樓裡，內心就有很強烈的不安、想要馬上逃離的衝動。而捐分離術動輒一、兩個小時以上都得待在同一個座位，同樣也引起他強烈的不安和不適。當時，每當護理人員綁住他的上臂，他就有種強烈的衝動，想要拔針、想要直接站起來，不顧一切地逃離現場。

但即使如此，他也從來沒有想過要放棄捐分離術。那一個時期持續了將近兩年，他後來的解決方法是——央請妻

子陪他來捐血；雖然每次坐在座位上，時時刻刻都得壓抑自己想逃離的衝動，但至少看到妻子就在身邊，內心會安定一些。他告訴自己，「有人需要用我的血，而且我不至於那麼弱、那麼遜，連捐血都撐不下去吧？」就這樣反覆鼓勵自己，撐過了那兩年，直到後來換到挑高的辦公大樓，恐慌症的狀況才終於消失。

後來楊錦科搬到台中，老大出生，因為孩子身體狀況的緣故，他有一段時間曾暫停捐血，直到老大上小學時，才又開始捐血。那時候要做分離術，得到台中捐血中心，住在大里的楊錦科，每逢要捐血的週末，便會騎著摩托車前往，來回光是車程便要花費將近兩小時。妻子回憶起那段時光，冬天時風很大，有時也會遇到很冷的天氣，但楊錦科從來不說什麼，總是風雨無阻地出門。後來三民捐血室也可以做分離術，再到大里捐血室也有了相關設備，花費的時間終於少了許多。

妻子笑笑地說，因為每一個隔週的週末，楊錦科都要花上好幾個小時來做分離術，所以家中不常有連續幾天的遠地出遊行程，孩子們也都習慣了尊重爸爸的這個喜好。甚至有時妻子要找楊錦科出國玩，如果是到有傳染病風險的地區、回國後需要暫緩捐血的，他也會予以拒絕。



採訪當天，楊錦科（左）說得最多的話是「還好啦」和「這沒什麼」，完全沒有自己做了什麼特別的事的感覺，但在妻子的補充下，能夠深刻感受到他對捐血的堅持與熱愛。

但妻子很能理解地說，她認識楊錦科時，捐血就已經是他生活中重要的一部分了，所以很能接受這件事。而一直也想陪他一起捐血的妻子，早年因血紅素不足，始終無法捐血，近年來身體狀況好轉，終於也邁入了捐血人的行列。在說自己的事情時，一直很低調的楊錦科，講到這裡時忍不住帶點得意地說：「她現在捐了17次了。」

如今，妻子不僅也開始捐全血，還會把楊錦科每回來捐血時拍的捐血照，用手機程式加以後製，發在IG上

留念，記錄這個在楊錦科生活中占了重要地位的事情。

期望人人都做自己應當做的事，自然形成善的循環

就這樣，雖然楊錦科捐血多年，直到現在仍然怕痛，但這從未影響他的實際行動。「你只要肯去忍受那一下子，那你付出的東西對別人是有幫助的，也能回饋到社會，而且對自己的身體健康也很有幫助。」

楊錦科說，即使怕痛仍然可以堅持多年，或許是因為自己不會執著於負面的感受，而會盡量去看好的那一面吧！

「希望結果是好的，因為自己的付出或意願而造成的影響是好的，讓社會能成

為一個有情的、有愛的社會。」他樂於跟周遭的同事、朋友分享捐血的好處，只要身體狀況允許，每個人都可以像他一樣，當個快樂的捐血人。而他自己也為了捐血，一直都留心睡眠與飲食狀況，無形中反倒讓他得以一直保持身體健康。

楊錦科曾經出過車禍，當時曾接受輸血，但提起這件事，他只是淡淡地說，不太去想自己有所付出，就一定要得到什麼應有的回饋；別人幫助了他，他感謝，因為人人都有愛，把自己應當做的事融入到生活當中，社會上自然有善的循環。這對他來說是再自然不過的事情，不必看得很不得了。所以，對他來說，能成為績優捐血人代表、得到總統接見，受到肯定，固然是一件好事，但若沒有也完全不影響他繼續堅持的決心。

如今讓他最耿耿於懷的，反而是「捐血捐了這麼多年，都碰不到多少年輕人。我們再捐也捐沒幾年，以後後面沒有人了該怎麼辦？」的問題。畢竟不斷有新血注入，所謂「善的循環」才能夠生生不息地持續下去。

而至於他自己，即使他不說，也可以想像，未來他仍將這樣風雨無阻地繼續堅持捐血行程吧！



112年時，楊錦科（右）的生日適逢捐血日。捐完血後，妻子從附近買來小蛋糕，就在捐血室的休息區就地慶祝。（照片提供／楊錦科）

採訪撰文、攝影／蘇曇 照片提供／林青立

捐血好比刷牙、吃飯 林青立習慣成自然

「每個隔週的週六早上，爸爸都會消失一陣子。」這是林青立今年才10歲大的女兒百思不得其解的一件事。後來有幾次，女兒提出想跟他來看看，於是看到爸爸來到一個地方，坐在椅子上，先是被針扎了，然後又有管子在從爸爸的手臂抽出液體。

「爸爸，你會不會痛？」女兒好奇地詢問。「一開始會啊，但是習慣了就好了。」

「真的不會痛嗎？」女兒懷疑地追問。「以後妳也可以試試看，就知道了啊。」林青立笑了笑，然後悠哉地繼續看電

視。女兒看得出爸爸的放鬆，於是也放心地坐在旁邊跟著看起了電視。雖然不是很理解爸爸在做什麼，但後來女兒又陸陸續續跟來幾次，兩人就像只是週末早上換了個地方看電視一樣，非常的自在。



採訪當天，林青立與四歲大的兒子在台中捐血中心合影留念。

因公假和贈品開始捐血， 不知不覺便成習慣

林青立長期隔週捐分離術，至今捐血次數已超過1,400單位。許多捐血人都認同林青立屬於比較「雞婆」一點的人，遇到別人有需要，就會熱心順手幫個忙。但林青立聽了這樣的描述連忙搖頭開玩笑說：「有事情來我可是會躲的人啦。」身為晉見總統的績優捐血人代表，他認真地說自己絕對算不上什麼熱心的人，也沒有多偉大，只是剛好身體狀況允許，時間上也允許，有能力就做了而已。

回想自己第一次捐血，是17、18歲那時的事。由於林青立留級過一年，所以當時才高二。他的哥哥也在同一所學校，大他一屆。因為哥哥加入童軍團，所以他也跟著加入童軍團；捐血活動也是因為哥哥先接觸到，加上老師說捐血可以有公假，他就高高興興地去捐血了。

第一次捐血前，他心裡有些害怕，靠著對自己喊話「我是男生啊，要勇敢一點！」而堅持下來。實際捐完血之後，倒是覺得沒什麼，一直到畢業前，這樣的捐血活動還有過好幾次，為了公假，林青立也就一直捐了下來。

畢業後，雖然不再有「公假」，但林青立發現，自家附近就有捐血點，也不麻煩，所以每隔三個月，差不多到了下一次可以捐血的時間，他就會開始準備捐血。捐著捐著，就自然而然地成了生活中的一部分。林青立開始不滿足於捐全血。「間隔時間太久了，隔好久才能捐下一次。」於是他開始嘗試捐分離術，雖然花費的時間要長很多，但是林青立說，這些年來，捐血室的環境和設備都在持續改善，愈來愈舒服，還有電視可以看，護理人員也都既熱心又親切。常來所以大家都很熟了，有時她們連你的心情或疲累程度也都看得出來，也會關心近況；來到這裡，就好像回家一樣，是個可以好好休息的地方。因此兩週一次的分離術，對他來說是輕鬆愉快的放鬆時間。

他也還記得，在他剛開始做分離術時，還曾接過幾次電話，詢問他是否有空來捐個血。那種「在不知名的某處，真的有人等待著自己的幫助」的感覺，讓本來就不覺得捐血是件苦差事的他，更願意持續捐血。

在公司提供實際誘因， 鼓勵更多同事一起來捐血

林青立平時雖然不會特別跟朋友、



林青立把捐血1,000單位時拿到的小獎牌放在家中客廳，其他的獎狀則都收在資料夾裡。捐血多年，他笑著說：「已經累積很多個衛生署長了。」（照片提供／林青立）

同事談捐血的事情，但捐血中心曾經送過一個紀念品，是繡有捐血者個人姓名及捐血次數的帽子，他特別喜歡那個，認為是一個讓自己很驕傲的紀念品，平日也時常戴著它出門。如果有朋友問起，他會笑笑地告訴對方：「對呀，我有在捐血。」

除此之外，公司時常會舉辦捐血活動，身為主管的他，為了鼓勵大家多多捐血，會幫願意捐血的下屬加績效分數，讓參加者當月的薪水可以略為增加；再加上捐血後還給了一個半小時的休息時間，讓公司內大部分身體狀況許可的人都非常樂於參與。

遇到想要捐血又感到害怕的同事，林青立會鼓勵對方：「捐血這種事，只要跨過第一次的害怕，就會漸漸習慣的。」也有因此對捐血產生興趣的同事，會來請教他捐全血好，還是捐分離術好？他通常會告訴對方，只要時間允許，他很推薦做分離術，可以幫助更多人；如果沒時間，那捐全血也是很好的。加上公司時常舉辦捐血活動，漸漸地公司內也有樂於捐血的風氣。

起床要刷牙，肚子餓了要吃飯，活著就繼續捐血

林青立說，捐血小板對他而言，已

經是日常生活中很自然的一部分，「就跟早上起來要刷牙，肚子餓了要吃飯一樣。」週末來捐血前多休養，睡飽一點、不要吃太油膩的東西，其他就沒什麼特別要注意的了。

一向規律捐血的他，只有在生日附近會有例外，因為他很希望能排到生日當天，或是前後那幾天來捐血。林青立說，自己的生命是爸爸媽媽給的，在自己生日那天來捐血，和用得到的人分享，就像是把這個由爸媽那裡傳承而來的生命，再傳承下去給有

需要的人一樣。所以他總會特別安排生日附近來捐血，把這視為一個慶祝活動。

對於成為績優捐血人代表，林青立以平常心視之。畢竟無論有沒有各種表揚，捐血都已經是他生活中很自然的一部分了。他也曾經想過，自己捐血捐到幾次時要停下來呢？但當一件事情已經成為你生活中的一部分，是很難輕言捨棄的。「後來覺得也不需要給自己定一個Ending的時間，就做到年紀到了，不能捐的時候好了。」

已經捐血超過1,400單位的林青立，捐血已成了他生活中自然而然的一部分，沒有想太多，未來繼續捐下去就對了。（照片提供／林青立）



採訪撰文／李佳芳 照片提供／蔡政峰

「我不認識您，但是我謝謝您」 ——蔡政峰的捐血密碼

民國78年，適逢成功嶺新兵入伍訓練，那是蔡政峰第一次「真實的」參加捐血活動。早在成年入伍之前，還在國中的他便知道自己是B型肝炎的帶原者；在成功嶺服役時，由於諳知自己有B型肝炎，並不主動參加捐血。直到有一次，長官看到新兵們捐血不大踴躍，於是下了一道命令，「趕鴨子上架一般」，要求全員上捐血車捐血。

出乎蔡政峰意料的是，捐血檢驗報告寄來，他的B型肝炎竟然不藥而癒；而當天，也是他第一次收到用血通知，「那張感謝卡，就像老朋友孫越叔叔說的：『我不認識您，但是我謝謝您』。這份感動，像是啟動了我的捐血任務的密碼。」

捐血任務的起點：病榻上的爺爺

蔡政峰與捐血的緣分，其實早在國小時候已締結。他回憶，民國67年小



「我不認識您，但是我謝謝您」這句話啟動蔡政峰捐血任務的密碼。

學三年級時，親眼見證祖父因為胃出血而向血牛買血治病。小時候的他，只能看著爺爺生病卻束手無策；長大後的他，已經是個例行捐全血、分離術血小板的捐血人。時序往後推移二十

屢屢順利完成捐血的蔡政峰。



多年，民國90年時，父親又因為胃出血住院，陸陸續續輸進三十幾袋的全血治病。他以自己的捐血經歷，映照病榻上、受數位無名捐血人幫助的爸爸日漸恢復元氣，他感念以前默默地付出，現在也算是回報，當時他內心的悸動，久久不能平復。

細數過去三十多年的捐血實踐，「任務」陪著蔡政峰一路旅行。從民國80年退伍後，他便一邊在高雄上班、一邊定期捐全血。爾後，也嘗試接觸分離術捐血。即便離職回到台南，全血、分離術輪流捐的習慣，依然不輟。蔡政峰自豪地說，他不抽煙喝酒不吸毒、日出而作日落而息，因此捐血過程往往都是順利完成捐血。

解鎖捐血緊急任務

其中，讓蔡政峰尤其印象深刻的事情是，某個夜晚在家看晚間新聞，知道有病人急需AB型的血小板。翌日早晨，他便接到了台南捐血中心的來電，表示急需血小板，詢問蔡政峰是否有空到捐血中心做分離術血小板捐血。通話一結束，他二話不說就到捐血中心完成第一次的緊急捐血任務。回家之前，他還與有榮焉地去吃頓大餐犒賞自己。然而，這份光榮，往往蔡政峰只能獨自享受。

有幾次捐血中心致電蔡政峰，詢問其能否緊急採血。這時候蔡政峰的家人會嘮叨地說：「捐血的人那麼多，為什麼每次都找你？」面對家人的質疑，蔡政峰義無反顧：「不是每一個人捐的

血，患者都能夠使用。因為我的身體健康，才能成為合格的捐血人。」以我為人人，人人為我為信念的他，深信健康的自己可以幫忙他人，因而當自己或家人需要救命的血液時，也將能受到別人的幫助。

數次的緊急任務之後，蔡政峰又捐過幾次分離術捐血，直到後來某次、抽血檢測報告顯示：血色素超過18g/dl且降不下來，接受捐血中心建議，改捐全血，增加新陳代謝率。

帶著捐血密碼， 跟著捐血社團去流浪

蔡政峰分享，有別於過去只有台南捐血站能夠捐血，現在在台南捐血很方便，各地增設了很多站室點。以前的他習慣在台南永福路捐血室捐血，一來時

間地點固定，容易安排時間，二來也常常偶遇捐血逾二千次的叔叔，叔侄二人偕往永福捐血室捐血。最近的他則大都參加朋友舉辦的捐血活動，一方面幫朋友捧個人氣，一方面也隨著這些朋友和社團辦的捐血活動到處流浪。

近年來蔡政峰加入若干志工社團，包含台南市生態保育學會志工以及警廣台南臺e車隊志工；前者是賴總統在台南市市長任內就常常參加的活動，後者最近裁撤解散。面對即將前進總統府的任務，對他而言，彷彿見一位老朋友般地親切；退休後的他，擔任社團志工之外，持續不間斷的，便是捐血。

出生在台南，祖厝也在台南市小巷內，落葉歸根的蔡政峰，將繼續帶著捐血密碼，持續他捐血救人的任務。



蔡政峰擔任志工、跟著捐血社團流浪。

採訪撰文／李佳芳 照片提供／黃湯銘

捐血路隊長 黃湯銘樂齡樂捐血

「欸，黃湯銘，你帶頭去捐、捐一下，老師都有捐了。」黃湯銘回憶，第一次捐血是在民國66年時，那年他18歲，是個準備參加聯考的高三生。當年，捐血風氣不若現在盛行，捐血單位到學校常常功敗垂成。於是，校方主責與捐血單位聯絡的體育組老師，恰好是黃湯銘熟稔的高一班級導師。在老師的召喚下，一點捐血觀念都沒有的「湯哥」便硬著頭皮，步入捐血室。

捐血室裡的第一步

捐血教室裡，除了兩位護理師之外，還有捐血中心的主任與體育老師陪同，針扎進血管那一剎那，湯哥無比緊張，忐忑的心情直到捐完之後才消失，「第一次也不知道捐血是怎樣，捐完發現沒事，休息一下，就回去繼續上課。」這一次，湯哥身後雖然沒有人追

隨他一同去捐血，卻以此開始他數十年捐血生涯的第一步。

湯哥的第二次捐血也是在學校，卻沒有順利捐完。那一天，感冒的他助人心切，不知道生病不能捐血，於是糊里糊塗跑進捐血教室，護理師那一針，痛得令他難忘，更深刻的是，剛開始捐血不久就臉色發白、鐵青，於是護理師趕緊停止抽血。一朝被蛇咬，



黃湯銘的捐血紀錄本。

黃湯銘捐血熱忱不減。



十年怕草繩，這次經驗讓湯哥隔了一段時間不敢捐血。直到後來任職藥劑師的媽媽跟他說，那次捐血失敗只是感冒使然，不要在生病的時候去捐血就沒關係，他才放下心中的疙瘩、偕同學或當兵的同袍一起去捐血。

爾後的幾十年，湯哥首先到台北讀書，再到馬祖服役，課業忙碌與兵役地點在離島緣故，使得捐血捐得斷斷續續，一直到民國74年底退伍回到了高雄，才開始定期捐血。而這定期捐血的主意一打定，一捐就是一輩子。

捐血途中的每一步

「剛開始驗血是從耳垂採血，護理師會用很像鑷子的東西，用力地在耳垂裡面『啪』一下，再拿採到的血去驗血紅素。後來改用針扎手指頭，這就考驗護理師功夫了！因為有的護理師怕扎太深會很痛，但不夠深血又不會出來，遇到那種情況，護理師就會又會往指頭更深處扎。所幸現在科技進步，自動扎針力道相同、乾淨俐落，一下就好了！」湯哥笑著分享，捐血要不怕針，才能有

如此深刻而漫長的捐血感受。除了驗血經驗令他印象深刻之外，用血通知也讓他難忘。

湯哥回憶，早期捐完血，血被使用掉會收到用血通知來感謝，有一張來自一位產婦，上面寫著：生產出血的過程中，因為有您的血液，使我挺過生產難關。當時的湯哥也剛迎來自己的小孩，看著襁褓中的嬰孩，他發現自己既可以生產順利、也能幫助他人平安生產，為此感到榮耀不已。

這份榮耀，實則也呼應著湯哥捐血的信念：就捐血而已、捐血助人而已。他謙虛地說，捐血既助人，也幫助自己促進血液循環。每次捐完血，他都感覺身體變得輕鬆。

捐血旅程的下一步

自民國66年開始，湯哥捐的第一袋血就是全血，並篤定從一而終。略有差異的是，後來的他幾乎每次捐血都是捐500cc。即便老婆覺得一次從身體中抽出500cc很多，希望他捐250cc就好，他也往往不從。因為對他來說，捐250cc或是500cc都是扎一次針的功夫，能夠捐500cc就捐到500cc。只有偶爾護理師判斷不適合捐500cc，才會改捐250cc。

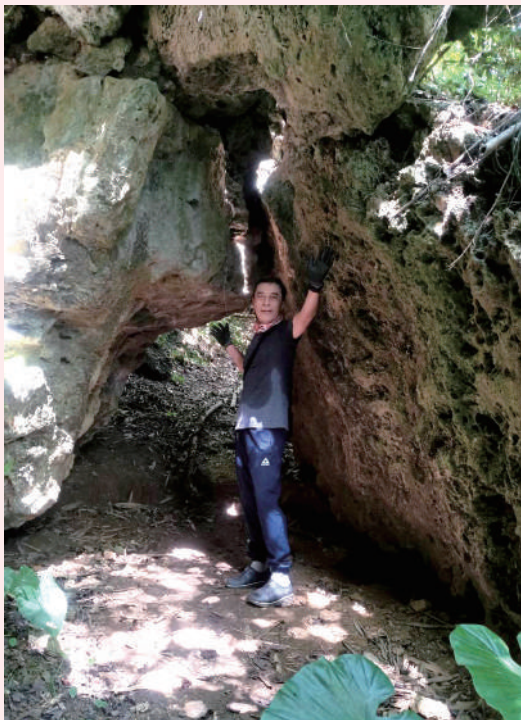
現在的湯哥，每次捐完血都會請護理師拍照，並將這些照片傳到家人、朋友群組，以此鼓勵身邊的親朋好友投

入捐血的行列。他除了分享他的捐血生活，也將要去總統府受表揚的消息傳到登山群組。湯哥說，退休之後的興趣是登山、也有一群愛登山的好朋友。當這些山友聽到捐血捐到要見總統，大力鼓勵他「這次一定要去」。

「我因為捐血這件事情去總統府晉見總統，想不到會有這種機會！」以前湯哥不知道捐血可以捐到見總統，是第一次接到電話之後才知道。原來，早在兩年前，湯哥便具有受獎資格，卻礙於上班忙碌而推辭；兩年後的現在，他又收到捐血中心的邀請，才決心北上。

年底，湯哥即將滿65歲，已是捐血屆齡退休的年紀，但他還不想停下來。只要捐血中心醫生評估可以再捐、他就會持續捐，捐到不能捐為止。他的「熱血」也影響著他的登山好友：「我都跟他們說，只要有去捐，就拍照傳到群組。也才發現，除了男生，也有女生會定期捐血。」

時光飛逝，轉眼間那個第一次走進捐血教室的小伙子已是樂齡長者，高中時體育老師要他「帶頭」的使命，他依然謹記在心。

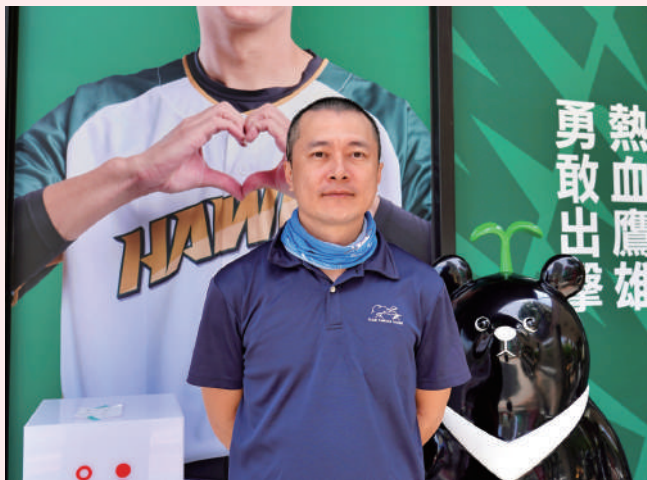


登山為趣的黃湯銘。

採訪撰文、攝影／蘇宇翎 照片提供／高雄捐血中心

涂根暢以助人為傲 「我沒有錢，但我有熱血！」

身穿一襲亮藍色POLO上衣，今年43歲的涂根暢時常利用放假期間捐血，他家住前鎮區草衙附近，會視休假時段，到前金捐血室或九如捐血室捐分離術，他說：「機台固定，假日可以捐分離術的人多，若預約不上，就等候補，因此他也很習慣從前鎮到九如的車距。」



涂根暢現職為遊覽車司機，常趁休假時安排捐血。

一如許多忠誠的捐血人，距離、時間，向來都不是最大問題，最擔心就是時間到了沒位置可捐，延遲了這次就會推晚到下一次，少了一次捐血機會，總是心裡會覺得不夠踏實，這種對捐血上癮的感受，涂根暢亦如是。

從16歲到43歲的堅持 從全血到分離術的執著

問起首次的捐血印象，涂根暢先靜

默思考一下，接著才說印象有些模糊，只記得當時大約17歲左右的年紀，還在澎湖職業水產學校念書，在教官、同學的鼓舞下，他興起了捐血的念頭。

不知道是不是因為澎湖是離島地區，捐血設備沒有那麼完善，他只記得登記完捐血意願後，就被帶到學校一間空教室，當時裡頭布置了兩三個床位跟



涂根暢為澎湖人，第一次捐血跟捐分離術都在澎湖。

備與人力也都需要相互協調，涂根暢回憶說起，當時澎湖的分離術機器並非天天開放，一週就只開放兩天，有固定的人數額度，剛好他捐血那日恰巧遇到，也算是有緣，沒想到就從那日捐到現在。

相關設備，直接躺床捐全血。

捐了第一次捐血後，涂根暢只要時間到，有空閒的日子，自己就會主動找機會捐血；出社會後涂根暢曾來到本島工作，後又再度返回澎湖工作時，依然還是維持捐血的習慣，且第一次的分離術也是獻給澎湖，正是他當兵時期。

「第一次捐血就在澎湖，而第一次捐分離術，也還是在澎湖。」涂根暢笑笑說，頗有肥水不落外人田的意味在，「我記得那時候澎湖剛好有分離術的機器，護理師就問我趕不趕時間，要不要嘗試一下分離術，我想著好啊！難得遇到分離術有空位，就看看何謂『分離術』。」

離島的醫療資源有限，就連捐血設

適應分離術的長時間 控制飲食維持好習慣

畢業、當兵到出社會，涂根暢後來到台北工作，從事過餐飲、貨車駕駛，目前擔任遊覽車司機，因老婆是屏東人緣故，就選擇定居在高雄。不過一路走來，他都沒有放棄捐血的習慣，澎湖、台北、高雄，都有他的捐血足跡。

「我大概捐一次約一個多小時，澎湖的機器算先進，聽說以前的機器還要更久，像是一手抽、一手進，那種機器我就沒遇過，所以算幸運。」涂根暢說，一開始捐分離術時很不適應，因為一坐就要一個多小時，一直坐在椅子上，固定姿勢久了會僵硬不適；另外就是分離術又不好預約，曾經也想過要放棄，乾脆回去捐全血。

不過就跟捐血的習慣一樣，涂根暢慢慢接受、漸漸適應分離術的時長：

「捐分離術的過程就當休息，有時候睡覺，有時候看電視，其實時間很快就過去了，倒不覺得漫長。」

撇開時間問題，涂根暢直言想放棄捐分離術的原因亦與工作有關：擔任雄獅旅行社遊覽車駕駛的他，有一陣子需要到澎湖去支援，正因他理解馬公捐血站分離術不好預約，名額有限，幾經掙扎下，他乾脆利用放假回高雄的時間，延續了捐分離術的習慣。

有親友同是捐血者 願意持續熱血助更多人

除了自己外，涂根暢的堂哥、表哥都是捐血人，他分享道：「我在前金捐血室捐血時，護理師常常把我跟堂哥搞錯，大概是因為名字很雷同，堂哥叫根碩、我叫根暢；至於表哥，則是彼此分享捐血資訊。這種感覺很特別，大家一起為捐血付出。」

對涂根暢來說，捐血是他幫助社會的方式，在「有錢出錢、有力出力」觀念下，他笑說自己就是屬於沒有錢的那種，但他可以奉獻的就是捐血，讓需要的人獲得幫助，即便不知道對方是誰，但總是有人需要使用；為了定期能夠捐分離術，他更是努力控制飲

食，以期達到每次目標。

「剛開始我以為，只要血小板有達25萬以上就能捐分離術，直到有次檢查時被護理師勸退，才發現捐血前吃的食物也會影響。」從此之後，只要捐血前，涂根暢就會注意吃食，盡量不要過度油膩，避免血液中油脂無法代謝。

採後最後，涂根暢靦腆的說：「只要身體許可，我願意一直捐下去，幫助更多人！」正是因為有這樣無私的心，才能讓社會更加前進。



涂根暢表示，養成捐血習慣後，就很難戒掉，也不願意戒掉。

採訪撰文／張郁梵 照片提供／陳瑞陽

陳瑞陽： 捐血，讓我更年輕！

眾所周知，捐血是助人利己的善舉，不僅能救人一命，還可以促進紅血球新陳代謝，一項芬蘭研究觀察到，只要每年至少捐一次血，心臟病發的機率就會明顯降低超過八成。其實不僅是心臟病，不少研究都顯示，包括中風等心血管疾病在內，有固定捐血習慣的民眾，發生機率似乎也比沒有捐血的人來得低。



民國50年次出生的陳瑞陽，因為好奇心開啟捐血路，至今四十二年，累計捐血次數已破1,761次，即使當兵也未曾中斷。（攝影／張郁梵）

假如上述這些論調，都還無法令你對「挽袖助人」心癢難耐的話，或許可以再看看捐血人陳瑞陽的故事！

雖然熱愛戶外活動，但今年8月生日剛滿63歲的陳瑞陽，臉上絲毫沒有因為經常曬太陽而長出斑點，甚至連一塊老人斑都沒有，只有左邊臉頰上有一顆從小就伴隨著他的淺色印記。

同樣喜歡從事水上娛樂，記者在採訪時，忍不住驚嘆陳瑞陽的好膚質，納悶詢問究竟是怎麼辦到的？沒想到陳瑞陽聽完後，竟一臉得意地回說：「我從不擦保養品，全身上下只用一塊肥皂清洗，如果真要說什麼獨特的保養祕訣，我想大概就是捐血吧！」

本來以為是在開玩笑，結果陳瑞陽頓了一會兒後，語帶正經地補充說明：「聽起來很玄，但這是真的，可能是因

為捐血會讓心情愉悅，而當你感到快樂的時候，整个人就會容光煥發，看起來自然就更年輕了！」

因緣際會開始捐血路

談起第一次捐血的經驗，陳瑞陽其實沒有太明確深刻的印象，只記得大概是在二十一、二歲左右，具體地點已經有點模糊，「忘了是在汐止還是南港，印象中是某天在路上看到捐血車，想說沒捐過可以試看看，就主動上車去捐了。」陳瑞陽回憶，說也奇怪，初次捐完血後，心裡竟莫名有股滿足感！「覺得很開心，感覺自己終於有機會可以幫助到人。」這種難以言喻的喜悅，也讓他因此成為定期捐血人。

剛開始，陳瑞陽都捐全血，因為在南港區公所工作，捐血車每個月7日固定都會來附近停靠，而且「距離大概三百公尺而已，走路可以到，很方便。」所以只要三個月捐血間隔一到，陳瑞陽就會特地請假半個小時跑去捐血，等捐完以後再返回辦公室繼續上班。

年輕時的陳瑞陽都在南港區巡迴捐血車上捐血，大約捐了十年以後，得知汐止地區也有捐血室，他才改成固定前往汐止捐血室報到。某次他照往例前往捐血時，被護理師詢問要不要試試看捐分離術血小板？陳瑞陽雖然並不了解那



陳瑞陽說，每次捐血都很愉快，這種喜悅感總讓他很期待兩週後可以再捐，久而久之就變成慣性，時間到了就想過來。（攝影／張郁梵）

是什麼，但看到機器覺得很新奇，於是從那次之後，就改成分離術捐血，沒再捐過全血。也是在捐了血小板之後，才知道原來分離術捐血與捐全血有很大的不同。

陳瑞陽形容，早期捐血小板就像在修行，不只每次要耗時兩個鐘頭，而且雙手都要上針，過程中完全不能動，「要搔癢也不行，想拿遙控器轉電視都無法，很辛苦。」有時上完針後，針跑掉了，還得重新扎針；更重要的是，膀胱的功能要很強大！整整兩個小時無法起身，更別說是上廁所。喝水量的控制也是一門大學問，需要補充水分，但喝太多又是自找麻煩。幸好經過一段時間的摸索，陳瑞陽也漸漸理出心得。

由於分離術捐血只要間隔兩星期即可再捐，加上住家距離汐止捐血室僅

一公里，騎機車只要五分鐘，所以自從改捐血小板後，周休二日的陳瑞陽就經常利用隔周日的時間跑至汐止捐血室捐血，三十多年來不曾缺席，深怕「翹課」以後就排不進來。

「畢竟一般上班族要捐血小板很難，只能利用假日，但捐血室禮拜六休息，只開禮拜天，所以除非很固定在捐，不然跳開以後要再排進去就很難。」陳瑞陽說，捐血室的工作人員體貼捐血人，都會替有在定期捐的人預先留位，所以為了持續享有優先順位，他總是把捐血行程排在首位，也因此周圍比較熟識的親友都知道，他是個「熱血」份子！

天生血管粗，就是要來捐血的！

從第一次捐血至今四十多個年頭，陳瑞陽都很固定在捐，問他能持續捐血的動力為何？他思索片刻後回覆：「因為捐血能夠幫助人，反正生成很快，捐完心情都會很愉悅，就很順利成章的捐下去了。」

他也坦言，之前曾看過有人在捐血時突然臉色發白昏倒，也曾擔心自己會不會有相同的狀況，是不是能順利的完成捐血，幸好這幾十年來從來沒有發生過，他也越來越能享受捐血過程。尤其其他的血管非常粗，比較好扎針，就算是剛畢業的護理師也能夠輕鬆找到並上

針；捐血過程機器也不太會叫，許多護理師常因此開玩笑跟他說：「你雖然瘦瘦的，但血管天生就是要來捐血的。」讓陳瑞陽每每聽了都很開心！

走進汐止捐血室，績優表揚芳名錄貼滿整片牆壁，在本就不大的捐血室內，顯得格外醒目。陳瑞陽指了指寫有自己名字的那張捐血卡，不好意思地說道：「習慣成自然，仔細思量才發現，捐著捐著不知不覺累積捐血次數就到1,700，即將朝1,800邁進了。」他說，過去曾有工作人員告知要為捐血人做紀錄，請他提供一張照片，不想張揚的他拖了兩年，「本來想說不用特別排行，但她們很堅持，說是要鼓勵大家！」

每次捐血，陳瑞陽都抱持著愉悅的歡喜心前往，並時常在捐完血後湧現滿滿的能量和喜悅。對他來說，獲得物質的快樂是很短暫的，但捐血後內心的愉悅感不僅無法形容，而且永存心中。他喜歡且珍惜這份感覺，兒子也在父親的影響下，成為定期的捐血人。

子承父志的捐血使命

「老婆、小孩第一次捐血都是跟我一起。」陳瑞陽說，女兒和太太在他的鼓勵下，嘗試捐了幾次全血，無奈後來因為血紅素經常不夠，只好作罷；大兒

陳瑞陽（右2）不僅熱衷捐血，也經常把握機會鼓勵親友響應，老婆和三名孩子也在他的影響下，成為捐血人。



子雖然有意持續捐血，但因工作移居國外而無法如願；唯獨老二到現在都有固定在捐。而且「除了老婆是我主動邀約，三個小孩都是自己跟我提議說想要捐血。」

陳瑞陽分享，捐血久了跟護理師都很熟，某天假日，汐止捐血室舉辦捐血活動，但民眾反應冷淡、不夠踴躍，主辦人於是打電話給他，「她知道我是捐血小板的，就請我幫忙問問看沒有人能來捐血？」陳瑞陽馬上想到二兒子，沒想到本來和朋友在信義計畫區聚餐逛街的兒子聽聞後，竟然真的二話不說飛奔趕回汐止捐血，讓陳瑞陽很自豪！

「我覺得最大的意義是，他有這份助人的心，也有這個能力可以把捐血這件事傳承下去。」最令陳瑞陽感到欣慰的是，老二當初是早產兒，出生後在保溫箱待了一個月，「那時我每天都和老婆提心吊膽，擔心兒子會撐不下去無法存活。」想不到兒子現在不僅身體健

康，還傳承到了爸爸的熱血，只要捐血間隔時間一到，或是路上經過看到有捐血車，他就會去捐。

「我看到他捐血也很快樂、很感動，可能有基因的遺傳吧！他都會自己主動，很高興他有那份心。」為孩子感到驕傲之餘，陳瑞陽也心懷感恩：「三個小孩都很獨立自主，把自己照顧得很好，不需要我們夫妻太操煩，讓我可以很自由自在地，維持固定的捐血習慣。」

因為捐血，所以活力充沛

為了能夠持續穩定地捐血，陳瑞陽總會提醒自己維持良好健康的生活習慣，不僅捐血前一週會特別控制飲酒量、注意不要吃太油，平時也會盡量均衡飲食，並以原形食物為主，不吃精緻

食物，就算偶爾放鬆也不會太放縱。但即使如此，他也曾在捐血前，因為檢測不合格而被打槍！

原來某年端午節，陳瑞陽因為早上拜拜，中午貪嘴吃了兩塊帶皮雞肉，結果下午準備捐血時，就被告知有乳糜血不能捐，讓他懊悔不已！「之前都沒遇過也不知道，後來就引以為戒，每次捐血前都會特別小心，連帶也影響到平時飲食也會盡量避免吃過油的食物。」就怕滿足了一時興起的口慾會干擾檢驗數值，導致血液檢定不合格。



要有健康的身體捐血，良好的生活習慣很重要。捐血是陳瑞陽常保健康活力的泉源之一，他經常以此提醒自己注意飲食、規律運動。

陳瑞陽自豪說道，這些看似不經意的習慣，日積月累下來，就能讓身體保持在一個還不錯的狀態，也因此他的免疫力還不錯，捐血42年來沒有吃過一顆感冒藥，也從不吃保健食品，就算吃吃喝喝，體重也都維持在62正負1公斤。對他來說，捐血不只是他維持年輕、快樂的法寶，也是他常保健康活力的秘密武器，「只要想到自己還能捐血，就覺得很愉快，雖然剛扎針的時候會有點不舒服，但忍個五秒鐘就好了！」

此次做為113年度績優捐血代表晉見總統，陳瑞陽在訝異之餘也很驚喜，「沒想到會是我，畢竟全台有這麼多捐血人，竟然有幸能被選中，真的很開心。」事實上，每年的表揚大會都有邀請他，「每次捐血中心找我，我都拒絕，這次是因為又進階了，可以去總統府，不能不參加，而且機會難得，家人也都很開心！」他也謙虛自嘲生平無大志，現階段唯一的目標就是希望捐血累積次數能突破兩千次，只是看似容易，其實也不簡單，「必須注意過程不能有受傷或意外。」

「捐錢的叫郭台銘，捐血我可以來！」訪問進入尾聲，陳瑞陽也呼籲還沒捐過血的人勇於嘗試，「台灣詐騙猖獗，捐錢不見得會花在該用的人身上，但血捐出去一定是用在該用的人身上，而且想到自己還是個有用之人，每次捐完就會很期待兩個禮拜後可以再捐。」畢竟捐血一袋，不但可以救人一命，還能讓自己的生命更有意義。

採訪撰文、攝影／蘇宇翎 照片提供／高雄捐血中心

郭添益感謝無私捐血人 願捐血一輩子回饋

「很抱歉，因為時間久遠，很多捐血的細節我記不太清楚。」初次見面，郭添益坐在分離術的捐血椅上，略帶緊張地說著。

他瘦小的身子有著黝黑的膚色，純樸的氣息易讓人聯想到親切的阿伯，但雙眼神色堅定：「但我想繼續捐血，很怕以後年紀到了，就不能再捐了！」

他是郭添益，今年61歲，是112年度晉見總統的績優捐血人代表，而這次是他主動要求，希望能有機會踏入總統府，領取屬於他的榮耀，為此生捐血留下最好的紀錄。

捐血助人也助己 默默付出不求回報

郭添益自述，他第一次捐血是當兵退伍後，因為當時同事熱情邀約，跟著同事一起去捐血，自此後便定期到中央



現年61歲的郭添益，為捐血一事風雨無阻。

公園附近的捐血點報到，後來才又改到前金捐血室。

一直都是捐全血的郭添益，某一年因看到登革熱的衛教宣導，才知道捐血還分全血跟分離術兩種，藉著捐血時，問起護理師何謂分離術，在解說後，才懂分離術的原理，以及可適用的類型，郭添益也有了興趣。

「年輕時我體重有63公斤。」郭添益露出憨憨笑意：「那時我比較胖，是大塊呆，所以剛好符合資格，我後來就都捐分離術了。」

早期民風保守，捐血的資訊傳達不易，因此對捐血的認識存在刻板印象，郭添益定期捐血，家中長輩雖未阻擋，但每看一次就會在旁有意無意的「提醒」，為此他乾脆連捐血的紀念品都不拿，就省去不必要的「關懷」，像是：「好好一個人，何必要捐血給別人？」

郭添益堅持捐血的背後，其實存在的還是感恩的心意。他每當捐血就會想起自己父親，當時自己已經捐血兩次左右，父親出現胃出血的症狀，長年需要仰賴他人輸血救治。



被女兒稱讚捐血很有愛心，郭添益更顯害羞。

「我在病床旁看著爸爸，躺在床上的他臉色非常蒼白，吊掛著一袋血正在輸，慢慢臉上才開始有點紅潤。我看著那袋不知道誰捐的血，我內心非常感恩，正因為爸爸每次都很需要捐血人的幫助，我想著自己也要多多幫忙其他人才行。」郭添益說，長輩對捐血的觀念不好扭轉，即便自己仰賴輸血，卻捨不得孩子去捐血，不如乾脆就不讓他們發現，默默把事情做好、盡一份心意回饋給需要的人。

感謝存心底 讓好事發生

雖然長輩對郭添益捐血的「關愛」明顯，但郭添益卻是說：「其實我要感謝我爸媽，給了我一個健康的身體、一個適合捐血的體質，讓我一切數值都能符合捐血的規定，可以一直捐到現在；我女兒常常跟我說：『爸爸你真的很有愛心，願意花時間去捐血。』我聽了也很開心！」

正因投注捐血的熱忱支撐著，每一次捐血對郭添益來說都無比珍貴，他格外看重自己的身體健康，之前遇過數值有稍微落差，他便開始思考自己的飲食習慣，如減少攝取茶葉、咖啡因等，努力調整自己的狀態，希望能達到捐血標準。

「我那陣子對自己很好，因為缺

鐵，我就去吃牛排，多吃點紅肉補充營養；夏天熱在外工作會喝冷泡茶，我也放棄不喝，就是維持能捐血的體質。」說起吃牛排的往事，郭添益露齒一笑，反而有些不好意思。

讓郭添益可以風雨無阻地堅持下去，或許正是因為他正向的思考。同樣一件事，有人對此抱怨連連、有人轉念化成感謝，不受負面想法困擾，郭添益是懷抱著感恩的心情來面對人生，轉個方向思考讓生活更順利。

「我已經超過六十歲了，再捐可能也沒幾年了，我其實有一點害怕，如果不能再捐血，感覺好像失去了什麼。」郭添益對捐血的堅持讓人佩服，而這次到台北晉見總統的機會，也正是要圓自己的夢。

早年郭添益已經獲得晉見總統的機會，但想到要從高雄去到台北，要花上一整天時間，當時考量到工作緣故，在養家餬口的壓力下，無法隨意向老闆請假，只好割捨放棄，而這個缺憾也一直放在心底。

「我現在這個老闆，都會配合我捐血時間，幫我排開工作讓我有時間去捐血，也比較沒有壓力。今年我就希望能再給我一次機會，我想要去圓夢！」郭添益一字一句緩慢地說著，既堅定又誠懇。



各種獎狀和捐血榮譽卡，都是郭添益的珍藏。

善念細微萌發 呵護茁壯成大愛

郭添益最後提及，早期會寄用血通知感謝捐血人，自己就曾收過一位槍擊傷者的用血通知；另外還有一次是醫院與中心對受血者和捐血者的配對成功，拜託他捐血日準時報到。

為了捐血救人，郭添益特別保護自己，勿受傷生病，他亦說：「捐血可活化新陳代謝。夏天時，怕預約捐血日遇上颱風天，被取消捐血。現在更掛心的是，因為年紀漸長能捐血的日子越來越少。」

點點滴滴的付出，看見郭添益對捐血的使命感與付出，在他對捐血事情上的堅持，正因有像郭添益這樣的捐血者，才能讓社會上的善念處處開花，處處溫暖人心。

採訪撰文、攝影／蘇曼

胡英俊低調捐血43年 身教是最好的榜樣

大約43年前的秋天，17歲的胡英俊一如往常走在路上，視線突然被路邊的紅布條吸引。上頭斗大的標語「捐血一袋，救人一命」是他第一次看到，但不知為何，卻深深地打動了他。於是其實連捐血廣告都沒有看過，什麼情況都搞不清楚的他，就這樣走上了路旁的捐血車，一捐，就是43年。

「真的能救人一命」 是持續捐血的最大動力

沉默寡言的胡英俊，在被問到第一次捐血的情況時，二話不說便拿出了他的第一張捐血卡。「民國70年9月17號。」

那天，他捐血時並沒有想太多，純粹是被那個標語所打動。但回家後沒過多久，他便收到了通知小卡，告知他所捐的血已經有人使用了。那時他心中有



43年前的第一張捐血卡，開啟了胡英俊與捐血的緣分；後來的每一張捐血卡，他至今都仍妥善地收藏著。

些震撼：「真的救人一命了？」自己一個根本不在計畫中的小小舉動，竟然真的能讓別人受益，這便成了他持續捐血的動力。

退役前曾任陸軍官校教官的他也還記得，當初國軍醫院和陸軍官校有協定，當國軍醫院遇到緊急動手術卻缺血時，便會來陸軍官校請求教官們支援。他還記得，曾經有一個深夜，所有血型

B型的教官同時被從睡夢中喚醒。在得知情況危急後，五、六個同事急忙著裝，隨後大家一起到醫院去輸血給正在開刀的患者。

捐血的意義隨著這些事件一次又一次被確認，也成為胡英俊心中認定了要一直做下去的事情。為此，他平時就很重視自己的睡眠、飲食及身體健康情況，盡量確保身體狀況良好。胡英俊說，雖然多年前早已停發紙本捐血卡，但他手邊的所有捐血卡，他都還好好地留著。言盡於此，依舊能從中感受到他對捐血的深厚情感。



自從捐全血超過200次後，胡英俊如今的目標是要持續捐到不能再捐血為止。

默默行善，以身教代替言教

胡英俊秉持著「為善不必為人知」的想法，對於自己成為績優捐血人代表，得以晉見總統一事，看得很淡。平日，通常也只會和來到家裡，看到客廳懸掛的獎狀的朋友聊捐血，其他時候則很少談，不過對於家人就不同了。他的太太也是捐血人，而每回把新的獎狀掛到客廳，他都會認真地跟孩子們分享：「看，爸爸捐血200次了、220次了、230次了……」雖然孩子們都還小，還沒到能夠捐血的年紀，但他會配合《聖經》的內容，仔細地和孩子們講解「能有行善的力量，就不要推辭」的道理，希望自己的身教，能成為孩子們最好的榜樣，讓他們將來也都能成為多多行善而為善不欲人知的人。

胡英俊說，自己的人生目標之一，是在剛開始捐血時定下的。捐全血的他，曾告訴自己，至少要捐血200次，這個目標花了他三十多年來達成。「達成成就以後很滿足，就順其自然地繼續一直捐下去。現在沒有特別設定目標了，就想捐到捐血中心拒絕我再捐為止。」

胡英俊的低調行善，也許能成為對某些人有所啟發的身教，沒有也無所謂，因為他已盡了自己的能力，始終持續做著自己認可的善事。

採訪撰文、攝影／蘇曇 照片提供／游俊亮

捐血助人是堅持 游俊亮善念傳承下一代

台中中港捐血室的「三劍客」

在台中中港捐血室護理人員的口中，有三個時常來捐血，身材精實健壯，長相極為相似的捐血人，被她們戲稱為「三劍客」，那便是捐分離術已達近1400單位的游俊亮，與他的兩個兒子。游俊亮的妻子早期因身體因素較少捐血，近期也加入了他們的行列，她通常是父子三人背後的「藏鏡人」，時常隱身於鏡頭之後，為他們留下一張又一張帥氣的合照。

游俊亮在兒子們還小時，便時常帶著他們一起來捐血。護理人員眼中乖巧可愛的兩個男孩一轉眼長大後，因為長期的耳濡目染，也都在17歲就開始捐血。現在更都成為分離術血小板的捐血者，年紀輕輕便都已有百次的捐血紀錄，努力追趕著老爸的傲人成績。

雖然父子三人都成了捐血人，但兒

子們成年後離家讀書，三人反而很難再一起出現在中港捐血室。他們唯一一次一起上機捐血，是某年暑假，兩個都還在讀大學的兒子剛好同時返家，父子三人立刻樂呵呵地相約捐血，並由媽媽留下了珍貴的照片。游俊亮還記得，那天是父親節前夕，全家人幾天後剛好就用捐血拿到的折價券一起去吃牛排慶祝。捐血這件事，就這樣伴隨著節日的快樂回憶，很自然地成為全家人記憶中重要的一部分。

如今，兩個兒子一個仍在北部讀書，一個則離家到南部工作。「三劍客」愈來愈難相約一起捐血，但三人卻都仍然在自己生活的城市，默默貢獻著熱血。

捐血助人的善意傳承永不止息

游俊亮回想起自己第一次捐血，和兒子們一樣，也是在17歲的時候。



兩個兒子都還在讀大學時的暑假，游俊亮（中）一家人一起到中港捐血室捐血。隨著兒子長大離家讀書工作，這張合照也成了他珍藏的回憶。（照片提供／游俊亮）

那一年，他剛從軍校畢業，在部隊任士官。某天剛好輪到他背值星班長，而那天正好有捐血車來到部隊裡。要帶弟兄們去捐血的他，雖然自己還沒捐過血，但想起在電視上看過「捐血一袋，救人一命」的廣告，加上自己要做弟兄們的模範，於是便第一個上前捐血。在那之後，每次收假從家裡要返回部隊的路上，剛好也都會看到捐血車，秉持著對捐血救人的肯定，游俊亮就這樣慢慢養成了捐血的習慣。而在護理人員向他推薦分離術捐血後，由於兩週就能捐血一次，可以幫助到更多人，因此他也就欣然成為了分離術的捐血者。

如今，他雖已退伍，在國小擔任體育老師，但說起軍人時期參與過的救

災行動，游俊亮都還印象深刻。「賀伯颱風啊，九二一大地震啊，我都有參與過救災行動。有很多好不容易才救出來的，救出來時人都已經往生了；還活著的，也往往經過很多急救程序，才把他們送上救護車。這種時候當然都會很希望他們後續有血可用、一切平安。」

而令他印象更為深刻的是，父親是因大腸癌離世，在癌症末期的某一天，父親病痛發作，併發心肌梗塞，當時虛弱的父親就在他面前接受輸血。他看著一袋袋的血進入父親的身體，彷彿又為父親多帶來些許生命力，讓父親因此得以多在這個世上停留一些時日，那時心中的感觸難以言喻。而他也忍不住要想：「這裡面會不會也有我捐的血？」

當時兩個兒子才國小，懵懵懂懂地跟著大人來到醫院，也陪在阿公身邊。在父親接受輸血時，游俊亮不忘機會教育兒子們：「你們常常跟爸爸去捐血，爸爸捐的血就是在這種時候用來救人的。人如果生了重病，或是遇到意外，就會需要輸血，不然就會死掉。有一天，爸爸年紀也大了，沒有辦法再捐血，到時候希望你們兩個可以接棒，繼續做好事。」

他的願望如今實現了，兒子們也都成為了樂於挽袖助人的捐血者，像是要回饋當初父親得到的善意那般，將這份熱忱不斷地傳承下去。

樂於捐血，更樂於推廣捐血

非常認同捐血救人理念的游俊亮，不只以身教影響了兒子們，身為國小體育老師，擁有健身教練執照，又是馬拉松跑者的他，也用自己健康的身體向親友們證明：捐血對身體絕對沒有壞處，一點也不影響健康，反而還可以促進新陳代謝等。

每次捐血，他都會在社群平台上打卡，也會把父子三人歷年來捐血獲得的各種表揚獎狀，和參加各種體育賽事得到的獎狀獎牌，一起掛在客廳的「獎牌牆」上。每當有客人來到家裡，這面獎牌牆就成了了解他們的生活和喜好最快

的方式，後來果然也有不少朋友因此開始捐血。

另外，即使是自己的學生們都才國小，離可以捐血的年齡還有段距離，游俊亮也從來不吝於跟孩子們分享自己的捐血經驗，或是讓學生們看自己手臂上因長年捐血留下的針疤，告訴他們，這是個光榮的印記。

游俊亮微笑著說，很多人都會說，做善事不要炫耀，要低調。他也時常會想起那個梁武帝和達摩的故事：梁武帝問遠赴中土的達摩禪師，自己即位以來，不僅鋪橋造路，還蓋了許多寺廟，功德是不是很大？而達摩禪師回：「人所行的善事是為『功』，放在心裡不張揚、不求回報是為『德』，像你這樣，只有功而沒有德。」

說到這裡，游俊亮笑著說，自己既不在乎「功」，也不在乎「德」，當然更不是為了炫耀。他只希望透過自己的分享，能多多少少在幾個學生心中種下一些對捐血助人有所好奇或期盼的種子。小朋友們聽他分享後，通常都不免俗地會問他：「老師，捐血是不是很痛啊？」他則會認真回答：「被針扎這麼一下，說完全不會痛的話，一定是騙人的，老師不會騙人。但是，想到需要用人血的人，他此刻承受的可能是十倍百倍



游俊亮帶著直排輪校隊的選手在學校運動會中進行表演。（照片提供／游俊亮）

於此的痛苦，那這一點點痛，就完全可以忍受了。」

因為身為校內跳繩、直排輪兼籃球校隊的教練，游俊亮和小選手們每天風雨無阻地練習、到處去比賽，建立起深厚的師生情誼。即使是畢業後，師生們仍然時常在臉書互相關心對方的近況。他提及，有些學生上了大學後，也開始成為捐血人，還會回他的臉書留言和他分享，讓他十分開心。

一旦開始，就要堅持到最後

對於多年來持續捐血，捐到成為績優捐血人代表，得以晉見總統，游俊亮謙遜地說，「堅持」大概就是他的人生關鍵字吧！「人能



游俊亮（後排左1）在軍人時期，便曾因為當選國軍楷模，接受當時的總統陳水扁（前排中）表揚。對於人生中第二次受總統接見的機會（績優捐血人代表），游俊亮笑著說，還是很期待的。（照片提供／游俊亮）

捐血，是上天和父母賜給自己的身體條件允許，但是決定要堅持下去，則是屬於我自己的選擇。」

身為軍人時，別人都想把假排在一起，盡量放久一點，他卻為了兩週捐一次分離術，

只要身體許可，就會一直捐下去，這是游俊亮從17歲開始不變的堅持。

時常把假拆成半天半天來利用；當體育老師以後，他排課時也都會盡量留半天給捐血行程。游俊亮說，他知道血液是有保存期限的，而平日捐血的人要比假日少得多，所以在情況允許時，他會盡量安排在平日時段捐血。

游俊亮從小開始練田徑，雖然不見得是最厲害的選手，卻從那時開始學會了堅持。後來讀軍校，很多同學無法咬牙苦撐，早早退場；就算下了部隊，也有許多人無法待滿20年。但游俊亮說，自己是個只要定下目標，就會拚命堅持下去的人。服役滿20年後，他考慮到軍人時常難以兼顧家庭，尤其時常錯過陪伴孩子成長的機會，因此決定退伍，又再回學校進修，考取教師資格，現在才能夠在國小擔任體育老師。

另外，他平日除了健身，也參加跑團，跟著跑友們去台灣各地，甚至去國外跑馬拉松。在勤加鍛鍊之餘，秉持著堅持到底的精神，他在六年內完成了百場馬拉松賽跑。



身為老師的他，當然也從不吝於把這種堅持的態度分享給學生們：「我都會跟學生說，你沒有堅持做下去的話，你不知道自己能做到什麼程度。堅持做下去，不一定會成功；但是沒有做的話，就永遠不會知道自己到底能不能成功。就像在山上風景，跟在山腳下看風景是完全不一樣的，你如果沒有自己上山去，就永遠只能聽下了山的人跟你說山上的風景有多好。」

最後，談及堅持了那麼久的捐血，游俊亮說，無條件、長時間付出久了以後，付出於他而言已成了一種習慣。不太會去想自己付出了多少，反而在意的是自己還能付出多久。所以，他很努力地保養身體、維持健康，期盼自己能夠一直捐到不能再捐為止！

採訪撰文、攝影／李佳芳

行善集點卡 洪國全的捐血之路

「捐血喔，對我來說是一種習慣吧。時間到了，就會想捐；間隔時間一過，就有『一定要去捐的衝勁』。四十六年來，也累積了兩百五十多次紀錄了呢！」捐血紀錄卡對於洪國全來說，形同集點卡一般，每次捐血都會記得自己是捐了分離術的血小板，或是全血，默默在心中累積捐血次數，請護理人員協助拍照記錄。

捐血卡上的第一點

洪國全捐血紀錄卡上的第一點，來自台南二中。民國67年、校方舉辦捐血活動，捐血就能兌換點心盒，當時適逢洪國全17歲，便與同學相揪捐血。禮堂裡，佈置若干張行軍床，洪國全與他的同學就這樣躺在床上，「學生時代就只捐那一次，那時候捐血動機與其說捐血救人，我其實更希望捐血能減肥。因為高三那年忽然變胖，想說捐一次可以少0.5公斤，哪知道過幾

天，體重就又恢復正常；後來才了解到，捐血能幫助新陳代謝，但跟減肥沒多大關係。」

「第一點」之後，礙於父母擔心小孩會因為捐血而導致自身血不夠、身體營養不足，洪國全便暫緩捐血一陣。直到高中畢業之後、進入海軍官校就讀，才又重啟洪國全的捐血旅程。

行軍中的捐血累積

當兵初期，由於洪國全在艦艇單位服務，船務需求緣故，使得艦艇單位較少舉辦捐血活動，因此當時的他捐血頻率較不固定。後來他轉調陸地單位，才開始定期捐血。陸地各單位每兩、三個月就會舉辦捐血活動，為了鼓勵底下阿兵哥捐血，軍方會提供捐血的士官榮譽假，長官們也往往會帶頭捐血。當時的洪國全，在負責與捐血中心聯絡的單位服務，也總是以身作則地帶頭捐血。

屢屢順利捐血的洪國全。



他回憶，在陸地單位服務期間，有將近十次的分離術血小板捐血紀錄。當年血小板與全血的捐血紀錄混合計算、他每隔半個月就捐一次血小板，因此次數累積快速且固定。當兵期間，洪國全為了讓「習慣捐血、定期採血」，除了軍中的捐血站之外，高雄三多路的捐血車、左營的捐血車、甚至到中華路的捐血中心，都能看到他的身影。

而在洪國全的捐血紀錄中，往往都是順利採血，唯獨有兩次例外。

少了的「那兩點」

「有沒有睡滿八小時？」捐血車上的醫護人員詢問。

「沒有。結果不能捐。」睡眠不足的洪國全照實回答。

洪國全笑著分享年輕的時候，有次搭夜車上台北出差。抵達台北之後、上班之前，看到路邊有捐血車，打算先捐一袋再去報到。礙於個性太過老實，如實告知護理師他連夜北上、僅有不到五小時睡眠，因而被請下捐血車。另一次則是在洪國全41歲、退伍之後。退休返鄉的他，便固定在台南永福路的捐血室捐血。洪國全形容退伍後的他，是中年發福、血壓因而遽升，因而在某次捐血之前，血壓超過正常範圍，飲憾無法如期捐血。

後來的洪國全，為了讓自己能夠順

利定期捐血，他開始注重自己的身體狀態、留意自身的睡眠品質，使得往後的採血都十分順利，不出十分鐘時間，就能捐出500cc的血液。

是習慣、是集點、甚至是迴向

洪國全坦言，現在之所以定期捐血，是因為有次數累積的衝動。在身體狀況還允許的條件下，能多捐就多捐。面對即將來臨的65歲，他對照自己的二姊，65歲後，依然定期到捐血中心受醫生評估，每次捐250cc，多年不輟。他倒認為，既然65歲是一個科學的年紀門檻，那他也就不會勉強自己未來非捐不可。但是，只要醫師檢查、評估身體狀況可以，那他依然樂意捲起袖子捐血。

最近這十年、小東路的捐血室成立，洪國全考量通勤距離、於是改到小東路定期捐血。捐血地點改變之外，捐血心態也不同：受父母親的影響，當針扎進洪國全血管的那一剎那，他便默念捐血要迴向給誰。於是，除了「集點」的成就之外，「迴向」的助人概念又為洪國

全的捐血旅程多一個動能、衝勁。看著身邊的人漸漸身體衰弱，他希望他捐血的同時，也能幫助到身邊的人。

四十六年來，洪國全一點一滴累積他的捐血紀錄，成就了今年能進總統府受總統表揚的機會。對他而言，捐血不是為了什麼，只是有機會讓人生有這樣一個助人的過程；而表揚也不是為了什麼，亦僅是漫漫人生中，有一個見證自己這輩子捐血行善的機會。



洪國全捐血不輟。

採訪撰文、攝影／鍾采芳

定期捐血37年 吳緯忠助人為樂

吳緯忠學生時代就開始捐血，當時才17歲。完成捐血後，他覺得跟想像中的差不多，就是扎針痛一下就可以幫助人，想到自己可以這麼簡單救助他人，感覺很有成就感，而這份成就感也是讓他持續這麼多年的動力。

吳緯忠說，早期捐血沒有現在這麼方便，加上住家附近都沒有捐血室，必須特地安排時間，花一段交通時間才能抵達捐血地點，所以就沒定期捐血。不像現在，幾乎就近都有捐血車或捐血室，捐血變得非常方便。

吳緯忠全血捐血
225單位。



因此，會定期捐血是出社會後，因為工作地點離苗栗捐血站很近，所以只要捐血間隔時間一到，就會抽空來捐血。不為別的，他說就是想靠自己的力量幫助別人。以前沒聽過晉見總統的活動，所以這次接到電話知道可以去總統府，非常驚訝也很開心，馬上就答應參加，家人得知也與有榮焉。



家住在苗栗捐血站附近，定期捐血成為吳緯忠的習慣。

比起分離術血小板，間隔2週就可以捐，全血捐血500cc必須間隔3個月才能再捐，因此全血要突破220單位需要更大的毅力。吳緯忠每年捐血1,500cc一年捐6單位，換算下來等於37年從不間斷才能達成。

不過談起捐血，吳緯忠總是輕描淡寫，他說自己從來不追求次數，雖然固定捐血，但如果遇到重要的事情，就順延也沒有關係，只要一年有達到自己設定的1,500cc捐血，就算當年有完成目標。

曾經拿過無數張捐血感謝狀、捐血榮譽紀念章，也參加過捐血績優表揚大會，吳緯忠說，這次能參加捐血晉見總統表揚活動，算是捐血路上的里程

碑，期許自己繼續保持健康，捐到不能捐為止。

吳緯忠退休前在苗栗知名建材公司上班，他說公司非常支持捐血。99年開始每年定期舉辦捐血活動，也捐贈過「冠軍號」捐血車及血液運送車給新竹捐血中心。當時公司捐血風氣很好，從上到下都支持捐血，自己也經常跟著公司活動捐血。因為捐血這件善事，也凝聚大家的向心力。

捐血已經成為生活中的一部分，為人低調的吳緯忠用實際的行動響應捐血。他說定期捐血，讓自己養成健康自主的習慣，冥冥中也會帶來許多福報，看似付出，其實受益最多的自己。

採訪撰文、攝影／鍾采芳

助人必有福報 李海明持續捐血保健康

李海明第一次捐血是在專科學校時，當時學校舉辦捐血活動，心想沒試過捐血，於是踏上捐血車，那是他第一次參加捐血。雖然對自己的健康有十足的把握，但在那個B肝盛行的年代，心中不免擔心血液檢驗不知道會不會合格。直到一週後，收到檢驗報告一切合格，「心情好像中了大獎似的，非常開心。」

李海明說，持續的動力就是「助人為樂」。起初是捐全血，80年10

月20日後才開始加入分離術血小板的行列。「我健康才能繼續捐血！」捐血的前提是身體必須是健康的，這是他至今持續捐血的原因之一。

因為捐血 學習更多血液知識

不少人有「乳糜血」的狀況，李海



李海明每兩週準時到南門捐血室報到。

明就有過幾次經驗。捐分離術血小板前會先抽一小管的血液，再經離心後檢視有無乳糜血反應。曾經有一次早餐吃炒米粉，下午到桃園捐血站捐血，經檢查乳糜血竟超標。由於捐血站對面剛好是西門國小，為了去除油脂，他就去跑步五千公尺，沒想到再經檢查，乳糜血情況更嚴重。原本總以為跑步是消耗熱量，應該是把油甩掉，結果並不是如此，而是流汗水分流失造成血液更濃稠而已，讓我了解在運動時務必適時補充水分。

還有一次為了避開高油脂食品，捐血前特意選擇大賣場的牛奶麵包配豆漿，結果乳糜血嚴重超標浮了一層油脂，護理師問我：「麵包是不是香香的」原來是麵包裡的人造奶油惹的禍。有一陣子中午都吃公司的團膳伙食，像是炒麵、板條、水餃、牛肉麵等高脂的食物，然後又出現乳糜血，往往就只能放棄擇日再捐血，這讓我了解身體是很誠實的，你吃甚麼食物就會直接在血液中反應出來，日常飲食中看不到的油脂，更要特別注意。捐血前別吃太油，以免造成乳糜血影響捐血。

為了順利完成捐血，李海明非常注意飲食習慣，也經常運動保持身體健

康。有一次血清轉胺酶（ALT）偏高，原來是因為過年期間去露營，睡眠不足及過度疲累所造成，又暫停捐血一次，一個月後重新檢驗合格才又繼續捐血。因為不能捐血的因素太多，才能體會每一次能順利完成捐血是多麼不容易。

捐血累積福報 閃過人生的劫難

李海明說：「捐血救人也算是做功德！」這讓他遇到許多災難或病痛時，大事化小，小事化無，閃過許多人生的劫難。

回憶83年9月李海明因工作不慎發生燒燙傷，主要傷及臉部及一眼角膜，住院時整個臉都被紗布包裹，只露出一眼、鼻子和嘴巴。當下整個心都沉了，想說完蛋，以後沒辦法見人了。所幸當時緊急處理得宜，持續沖水，送醫途中不停的冰敷，後續復原情形良好。臉部沒有留下傷疤，眼睛角膜受損長了回來，唯一左上臂留下疤痕，算是不幸中的大幸。

94年同事在工廠維修設備，將管線拆除後未關閉，導致隔天氮氣大量洩漏在密閉空間。當時上班發現有異狀，趕緊到3樓把氮氣源頭關閉，再從3樓



李海明將持續捐血助人。

跑到1樓去關閘。不料意外就這樣發生，李海明到1樓後，沒有意識的昏倒在地。「還好當時有戴N95口罩，在吐出的二氧化碳刺激下甦醒，趕緊跑出去」。同事看到我臉色發白，才緊急給以吸氧氣瓶，事後也沒什麼大礙，這也許就是老天眷顧我。

96年11月不明原因發生鬼剃頭，先來

一個五十硬幣大的圓型禿，之後嚴重落髮像是癩痢頭，在過年時只能理個大光頭，97年才慢慢長回來。人生總是有很多意外發生，無論是大事還是小事，每每都能幸運度過，我想這就是捐血帶給我的福報。

曾經因為飲食不忌口，讓自己的乳糜血嚴重超標，而被打回票無法完成捐血。心生警惕的他更加注意日常的飲食與健康。李海明認為捐血帶來的收穫，不僅僅是助人的快樂，還有讓自己養成良好的飲食習慣，間接受益。至今捐血達1,700單位，能夠在今年因為「捐血」這件事，踏進總統府，李海明非常開心，也期許自己能繼續保持健康捐血助人。

採訪撰文、攝影／鍾采芳

熱血消防員鄭棠容 捐血40載救人之心不變

從事消防員工作27年的鄭棠容，看過無數大小意外事件，「看淡生死、過好每一天」是他人生最大的感觸。當兵的時候開始捐血，中間因為工作中斷一些日子，直到考上消防員，更能體會充足醫療用血的重要性，才開始定期捐血，至今共捐全血228單位。鄭棠容是今年總統接見的績優捐血代表之一，談起捐血，他滔滔不絕，沒有特別的原因，就是想助人。

住家距離新竹捐血中心大園定點仁壽宮約1公里，所以經常可以看見鄭棠容的身影。73年在金門服役時，部隊營區正好位於花崗岩醫院對面，當時只要醫院有病患需要輸血，連上長官就會集合大家帶隊去捐血。自己也是那時捐出第一袋血，從此與捐血結緣。

退伍後因為工作繁忙，忘了捐血這件事，直到從事消防工作才開始定期捐

血，當時同事問他有捐過血嗎？他才想起以前當兵經常捐血，是時候回歸了，就這樣捐到現在。

捐血，感念母親的養育之恩

起初捐血，媽媽因為擔心他捐過



鄭棠容捐血40年，捐血成為他的日常。



鄭棠容母親（左2）高齡92歲以及兩位女兒（右1、右2）合影。

量，經常跟他說「我的囡仔啊，幫助別人也要量力而為，捐250cc就好了，不要捐到500cc。」鄭棠容告訴媽媽：「因為你生了一個健康的身體給我，我才能這樣幫助別人啊，這也是報答您最好的方式。」自此，媽媽沒有再叨念過他。

現年92歲的媽媽身體硬朗、耳聰目明，他說或許這也是冥冥中的回報，將福氣回饋在母親身上。太太也非常支持他捐血，每次捐完血都會買營養的食材幫鄭棠容補身體，兩個女兒滿18歲之後也都踏上捐血這條路，他說：「家人的支持是我最大的動力！」

繼承父親救人衣鉢 歷經災難後看淡生死

鄭棠容畢業後沒有立刻加入消防行列，而是選擇到外面闖一闖，但他與消防的緣分，卻早在小時候就已結下。父親的啟蒙很重要，鄭棠容的父親是一名消防員，必須隨時待命，維護民眾的安全，不管哪裡發生災難，都得第一個趕到現場。他回憶，早年消防單位人力少，父親幾乎常駐隊上，所以他經常利用下課時間到隊上「寫功課順便探班」，出社會工作幾年後，他決定報考消防特考，跟隨父親腳步，加入消防行列。他從基層歷練，一路當上分隊長。

從事消防工作多年，讓鄭棠容最難忘的是89年10月31日新航空難，事發當天正巧碰上象神颱風來襲，受到強風豪雨的影響，各地都傳出災情，沒想到午夜時分，桃園機場卻傳來飛機墜毀的消息。當時鄭棠容擔任大園消防隊隊長，是第一個抵達空難現場的初級指揮官，他形容現場映入眼簾的就是一顆大火球，機身斷成3截並且燃起熊熊大火。能走著下來的都是倖存者，沒走下來的都罹難。這場意外，造成79名乘客和4名機組員罹難。

90年納莉颱風，一棟透天厝內一家六口受困在滾滾黃流的對岸岌岌可危，河堤潰堤擔心掏空地基。由於現場僅有一艘橡皮艇及一名義消，人力和設備都不足的

情況下，判斷應該是無法搶救。

水勢湍急現場民眾心急如焚，希望可以趕緊做點什麼協助一家人脫困，幾經掙扎後，鄭棠容將繩索固定在挖土機上「拚一次好了！」他與義消跳上橡皮艇，在現場民眾的合力協助下，將一家六口從鬼門關前拉回，大家都感動不已「我想這才是消防員價值！」

所有意外的發生，無論救災救護，警消人員都是第一個到達現場，簡單處理後，才將傷病患者送往醫院。鄭棠容親身經歷過大園工業區爆炸案、大型交通事故、空難、颱風等，他說重大災難當前就是人間地獄，當大量傷患產生時，更需要充足的血液來支持傷病患者。

鄭棠容說：「走一趟急診室就知道什麼是人間地獄，大災難現場需要大量的用血，平安沒事最好」因此維持血庫的

安全庫存更顯重要，才可以隨時應急。

經歷過生死大事件，感嘆人生無常，生死就是一瞬間，要珍惜當下。鄭棠容說，在可以付出的範圍內，透過自身微薄力量從事捐血活動，我非常願意。相較於早期許多人對於「捐血」並未有正確的觀念，現今在大家的無私奉獻下，能夠充分供應國內醫療用血的需求。

身體髮膚受之父母，我最感謝的還是我的父母，生了健康的身體給我，讓我有機會透過自己微薄的力量，捐血助人。現年61歲的鄭棠容，再捐幾年就要畢業了，定期運動成為習慣，他每天都打赤腳走路促進血液循環。他很有信心的說，我吃得健康也定期運動，春夏秋冬我都洗冷水澡，用自己的方式維持健康。我會捐到不能捐為止，也希望大家可以持續捐血，讓捐血救人的觀念一直傳承下去。



新航空難大園消防隊長鄭棠容前往搶救。（照片來源／東森新聞台灣啟示錄）

採訪撰文 / 李佳芳

照片提供 / 台南市神農愛心聯誼會、高雄捐血中心

「來跟神農聯誼會野餐！」

——台南神農聯誼會募愛數十載

「我們開始舉辦捐血活動時候，你可能還沒出生喔！」說這句話的，是台南市神農愛心聯誼會的施育誠會長。參與聯誼會事務三十餘年的他，前後擔任過五屆的會長，或可說是看著神農聯誼會以及台南捐血中心長大的長輩。

成立於民國76年的台南市神農愛心聯誼會，以發起地點「神農街」為名，主要透過急難救助、喪葬補助等兩個方式協助弱勢團體。聯誼會運作至今，成員遍及台南市各行政區、將近七百四十多位。有別於企業或財團的附屬公益組織，聯誼會的參與成員大部分從事勞動工作，包含工地人員、工廠作業員等。即便自己生活辛苦，仍想在力所能及的範圍內，幫助比他們更辛苦的人。鑑於此，聯誼會成員每月會費是二百元——以施會長為例，從申請入會、成為會員、榮

任會長，每個不同階段，每月均繳交固定金額二百元，因而戲稱自己是「兩百塊會長」。在兩百塊會長的帶領下，聯誼會利用這些積少成多的經費，幫助弱勢團體、舉辦捐血活動。

躺椅上的愛心， 民國78年的小北夜市

民國78年，聯誼會首次舉辦捐血活動。當年，程柏光先生任職捐血中心副主任。



早期的東帝士百貨，捐血團體輪流在這裡舉辦捐血活動。



一大早便起床排隊、等候捐血的捐血人。

任，其透過聯誼會成員引介並與組織幹部取得聯繫，第一場協同捐血中心舉辦的捐血活動，在小北夜市的大空地展開。施會長回憶，當時還沒有捐血車、電腦設備亦不普及，偌大的柏油地面上只有躺椅。曾經也是捐血人的施會長分享，當時的他、以及前來捐血的民眾，便是在簡易躺椅上輸送愛心。聯誼會捐血活動舉辦地點從小北夜市、東帝士百貨（今南山台南廣場）、遷移至台南公園，舉行日期於焉固定在每年三月的第一個週末。

令施會長自豪的是，今（113）年3月第一個週末的捐血活動，表定早上9點開始捐血，卻因為人數出乎預期得多，因而提早開始引導民眾上車捐血。會長興奮地分享，每次舉辦捐血活動，彷彿邀請大家到台南公園野餐。然而，並非每

次捐血活動都一如既往地順利、圓滿。幾年前，有位捐血民眾在捐血完、步出捐血車那刻暈倒。聯誼會成員於是趕緊協助送醫、並以幽默化解當下的緊張氣氛、安撫等候捐血民眾的情緒。施會長於是提醒在場的捐血人，務必衡量自身的身體狀況。照顧好自己，與捐血救人同等重要。因此，活動日前，聯誼會的成員們便會採購新鮮的蔬菜水果，以及餅乾，深怕捐血民眾餓著肚子、或因血糖不夠而感到不適。

野餐一日、捐血一袋、救人一命

由於「來跟神農聯誼會野餐！」名聲遠播、也累積了一批喜愛參與神農聯誼會舉辦捐血活動的「固定班底」。這些民眾往往一邊等待捐血，一邊與神農聯誼會的成員們嘻笑、打成一片。

施會長說，捐血幫助急需用血的病人，呼應著台南市神農聯誼會的成立宗旨。數十年如一日地，在每年捐血活動舉辦前，聯誼會會員便發揮各自的影響力，透過電台廣播、邀請主持人號召、動員，以此持續推動募血。施會長分享，以一個經費規模不大的地方組織而言，每年能夠徵召數百位定期捐血人、募得七百多袋血，十分不容易。而培養長久、堅厚的固定班底，讓捐血人願意定時回來參與、捐血活動能夠長期舉辦的關鍵在於「趣味」。

數十年來，讓捐血活動當日有吃、有喝、有交陪，讓簡單的捐血行為在笑聲中變得活潑、有趣，是台南市神農聯誼會近三十多年來募血數百袋的秘方，也是未來聯誼會持續鼓動更多善心、鼓勵更多會員與民眾投身成為捐血人的響應方式，截至113年3月捐血量共有694位首次捐血人，捐血人數18,848，捐血袋數28,782，嘉惠醫療用血。期許來年的每

個三月，能有越來越多民眾前來參與神農野餐日、願意站上台南公園的捐血車、投身加入捐血救人的行列。



神農愛心聯誼會99年在台南公園舉辦捐血活動時合影留念。



99年在台南公園，全體動員活動熱鬧。



與台南捐血站合作舉辦捐血活動三十餘年的神農愛心聯誼會，活力不減。

採訪撰文、攝影 / 蘇宇翎

百佑營造

「捐血助人就是最好的永續活動」

週末假日的一大早，上記・百佑營造公司幾乎全員出動，九點多就自動集合在高雄三多大遠百廣場，排列著桌椅、安排好場地布置，開始張羅等待捐血車來到現場，時間越近十點，現場已經出現排隊人潮。

來到現場協助的同仁們，除了現任在職者之外，還有已經離職的員工；過去她

因為曾經參與百佑舉辦的捐血活動，所以這次再次出現在此，希望透過自己微小力量，給予前公司舉辦的活動一點支持，由這點可見一間企業的動員與力量，對員工來說都是點滴於心。

百佑營造公司的董事長洪光谷，帶著鴨舌帽與墨鏡，在現場也搬著箱子、叮嚀著補給物品擺放，分享說道：「在故鄉澎



上記・百佑營造同仁攜家帶眷，參與捐血活動，擔任志工。

湖的朋友知道我要辦捐血活動，特別寄了好幾箱當地伴手禮鹹餅來贊助，大家非常感心。」

不僅有故鄉老友的心意，還有一直支持著百佑營造辦捐血活動的營造業南區職業安全促進會。教育訓練組長鍾寬達指出，促進會重視職業安全，而捐血體制亦在意用血安全，這樣活動跟促進會的理念是不謀而合，因此對於百佑營造辦理捐血活動，絕對百分百響應。

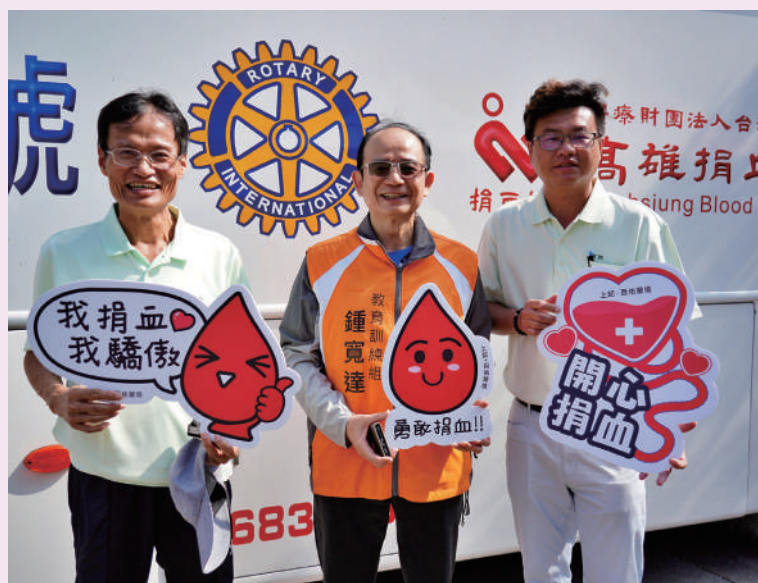
洪董事長提及，在疫情期間時常在電視媒體上看到有缺血的消息，他認為雖然自己經營的只是小小企業，但仍希望能幫助台灣度過難關，挺醫護就是守護社會，故主動與捐血中心聯繫，提出辦理捐

血活動的意願。

從去年開始，洪董事長就開始定期辦理捐血活動，一年兩次分為上半年度跟下半年度，就選在南高雄較多人聚集的大遠百；而且公司員工次次都10~20位的出席人數，還攜家帶眷一起到場幫忙，看了令人感到窩心。

捐血活動就靠著臉書、LINE的訊息宣傳，一個一個累積而來，廠商、合作夥伴及朋友知曉洪光谷舉辦捐血，也會熱情到場，像是股東歐先生，之前就有捐血習慣，這次事先得知活動時間點，就特意來此響應。歐先生認為：「助人是普世價值，捐血就是助人利己的一種方式。」

左起百佑營造董事長洪光谷、營造業南區職業安全促進會教育訓練組組長鍾寬達與百佑營造蔡志遠。





百佑營造還自製手板，提供給來捐血的人拍照打卡使用。

百佑營造的其中有兩名外籍同仁，這次也都在現場擔任義工，其中來自印尼的羅馬迪之前就讀正修科技大學土木系，後來來到百佑營造實習，結束後轉任正職員工。此次他也挽袖捐出熱血，他說在印尼跟台灣捐血其實差異不大，但台灣捐血的衛教觀念較為全面，願意捐血的人比在印尼還要多。

有趣的是，這次的捐血活動過程，有一名年輕男子正在排隊等捐血，忽然出現一群年輕學子捧著蛋糕衝向他，對他大喊著：「老師，生日快樂！」現場唱起了生日祝賀歌曲，工作人員也順勢一起歡唱，齊聲共同祝賀。

經了解，年輕男生正是高雄一所學校的高中老師，當天是他的生日，學生們知

道他有捐血習慣，事先探聽到他會來這捐血，所以準備好蛋糕等待他出現，特意為他慶生。

經營百佑營造的洪光谷，過去在創建自己企業總部「芒果樹基地」時，就是希望能守護土地上一棵百年芒果樹，因此建築朝向低碳、永續、共生為規劃，直至去年終於啟動落實，而捐血對他來說，亦為一種正向的循環，永續的活動。

他說：「把自己好的部分，分享給更多需要的人，創造更多永續循環，其實一點都不難。希望能透過捐血活動，帶動善念的萌芽，生生不息。」

經營企業，朝向永續；推動捐血，持續不止。

採訪撰文、攝影 / 周永悅

以向心力畫圓，用良善積疊能量

——和泰產險捐血活動

113年9月26日，因為接連幾天氣候不穩定，天空時晴時陰，甚至偶爾飄起細雨；但松江路上和泰產險「SHOW出你的一臂之力」捐血活動的棚子，早就架設好了；人力佈置完成，車上也早有同仁和民眾開始捐血，一切顯得有條不紊。

復刻成功經驗 發揮共好精神

今年雖是和泰產險舉辦全國捐血活動

的第二年，但他們對活動的流程是非常熟稔的，一點也不陌生。「十幾年前，和泰集團就已經開始舉辦捐血活動了，而我們（和泰產險）一開始也只是偏區域性的舉辦；但身為集團中人數最多的子公司，長官鼓勵我們自己辦，於是從去年開始我們就以和泰產險的名義在北中南巡迴辦理捐血活動。」管理部部長許志逢表示，「之前跟著集團辦理全國捐血活動的經驗，是

我們很珍貴的養分；得到鼓勵後，我們就先從自己熟悉的北區開始累積經驗，去年擴及到中南部，同仁的反應也都很正向與熱烈，所以今年才能做到比原先計畫的再加兩場。」



一大早和泰產險擔任志工的同仁們就已就定位，招呼熱心的捐血民眾獻一己之力。

近年許多企業都極為重視 ESG，和泰集團自然也不例外。多年來和泰集團投身公益不遺餘力；而擁有將近千名員工的和泰產險，目標更是一年的公益時數5,000小時。因此公關室積極企劃了許多不同面向的活動提供同仁參與：淨灘、捐血、植樹、到新北市玩具銀行和板橋流浪動物之家當志工，也即將到觀音山淨山。「今年三月，我們甚至跟抗癌協會做志工交流，帶著一級主管跟病友一起上七星山攻頂，幫助他們完成夢想。」許志逢說，「這些都是非常有意義的參與，我們甚至給予同仁一天一天的志工假，為的就是能鼓勵他們多多發揮這種共好的精神，幫助別人，讓這個社會更美好。」

每一個人都很重要！ 每一袋血都很珍貴！

今年的「SHOW出你的一臂之力」活動第一棒在台中開始，經過高雄、台南、新竹，9月原本是由台北總公司做完美的總結，但戰鬥力超強的團隊決定在台中與新竹再各加辦一個場次，將這愛的力量延續至11月。全體同仁都發揮了做業務的拼搏精神，不但盡心盡力的投入志工服務的行列，並身體力行的上車捐血。「因為我們有設立一個熱血獎，男性捐血滿1,250cc，女性捐滿750cc，就有



和泰產險管理部部長許志逢（前）每年公司自辦的捐血活動，一定都是親力親為，做最好的示範。

鼓勵獎項。目前我們有獎品，也設計了獎狀，並觀察大家的反應，未來有可能會有頒獎典禮。」許志逢說，在這樣的業務團隊中，獎項就如同是一個榮譽象徵。如此一來，不但能鼓勵同仁們良性競爭，也在過程中讓他們培養捐血的習慣，長遠來看是有許多益處的。「尤其很多同仁會號召朋友、客戶和熟悉的通路一同捐物資；有些人平常也希望能行善，能藉由這樣的活動集結大家的力量共同完成一件這麼有意義的事，也給了他們完成心願的機會。」

捐血活動主辦人公關室陳璽羽舉例，與中壢捐血活動合作兩年的楊梅農會一直非常希望能讓大眾知道台灣品質優良的米，不只是花東或西螺地區的專利，但他們始終沒有管道能做出有利的宣傳。這次的捐血活動，和泰產險也很

捐血是最簡單又直接的行善方式，和泰產險希望能邀請更多朋友一起參與這項有意義的活動。



高興能適時的以贈品方式來向捐血朋友介紹楊梅地區的優質米，期盼藉這種拋磚引玉的做法，能引起共鳴和迴響，幫助地方農民推銷讓他們自傲的產品。而這次總公

司捐血場次的贈品袋裡面也有一樣特別的產品，是高雄市甲仙的小林里農民以當地栽種的薑黃手工製造的三色皂，由南區同仁親自於小林村坐落的甲仙山區參訪之後搬運下山帶回台北。「15年前的莫拉克風災，對這些居民的人生和生活造成了很多影響。因此我們一直試著用這樣的思維去想：在做公益的同時，如何能將善的範圍再擴大，並形成一個循環，幫助更多的人。」許志逢希望辦捐血活動，受惠的不只是病患；在台灣每個角落辛苦農作的人、想要為捐血盡一點心力的商家，甚至是在活動中擔任志工的同仁，這些都是在完成這神聖使命的完美圓弧中，不可或缺的重要元素。



伸出援手，捐血助人，您也可以成為救人的英雄！

去年的活動共募集了747袋血，今年

有什麼樣的目標呢？許志達說，今年大家的期許當然就是1,000袋；對和泰產險全體同仁來說，這不但是一個里程碑，也會是一項令人感動與驕傲的榮譽。「去年和今年我們都還沒將活動擴及到宜花東地區，因此我們希望累積目前的成功經驗，在未來能復刻到這些地方。」陳璽羽滿懷信心，以他們的行動力和執行力，完成這樣的任務，指日可待。

透過志工服務 幫助弱勢和自我學習成長

身為目前捐贈捐血車最多的企業，和泰集團始終在捐血運動不遺餘力的支持。從101年開始舉辦捐血活動，到目前

子公司和泰產險也將這樣的經驗複製傳承，秉持著的初心就是「共好」。去年和泰產險更推出了一部志工服務紀錄片「在地深耕，攜手傳愛」，一系列已經拍攝三集，以紀錄片方式向社會各界分享和志工團在地服務、關懷獨居老人等志工服務的過程。不論是董事長蔡伯龍或總經理顏思齊，都非常重視公益，不但親身參與，也希望藉由各種志工服務的機會有更多有意義的學習，推己及人，培養更好的品德。捐血其實是最直接又快速的行善方式，除了希望今年大家的努力能達標一千袋的數量，更立志這個活動能擴大範圍，並達成永續的目標，實踐善的循環。



和泰產險的同仁們對捐血活動辦理的經驗豐富，未來期望將此成功經驗復刻到宜花東地區，幫助更多民眾。（照片提供／和泰產險）

和泰13號於新莊定點啟用 和泰集團全國捐血串聯起跑

撰文 / 杜文靖 照片提供 / 和泰汽車

民國63年，捐血運動在民間醞釀發酵，自願無償捐血的風氣開始傳散。66年時，和泰汽車即與其他企業聯合捐贈了台灣首輛大型捐血車「仁義號」，配備採血椅和設備，穿梭在大街小巷中為採集血液而奔馳，這是和泰與捐血緣份的濫觴。

捐血救人的觀念漸漸成熟，然大型捐血車造價不菲，仍亟需社會資源協力。和泰集團也深知捐血車的重要任務，自民國100年起，即以自身代理之大型車底盤，配合捐血作業需求，打造大型捐血車，捐給各地捐血中心使用，至113年的和泰13號，已捐贈了13輛捐血車。和泰汽車不只是國內汽車業龍頭，更是捐贈最多捐血車的企業。（捐贈車輛資料見附表）

在各項公益活動都非常活躍的和泰集團，更是自101年起，每年都規劃辦理和泰集團全國捐血活動；號召集團內各單位，動員員工一起捐血，今年也邁

入第13年，包括今年在內的活動總共動員了1,390場次，而截止112年的活動，和泰集團總共募集了111,635袋的血液、動員了74,466位捐血者。

「捐血」在和泰集團內已然成為一種風氣，越來越多的同仁都交互影響，讓捐血成為日常生活習慣，而當集團內辦理捐血活動的訊息一公布，同仁們更是主動排開會議，空出時間去捐血。

「和泰13號」捐贈儀式在113年11月7日假新莊號定點辦理，新莊號定點車原本為「和泰4號」，因於113年排定除役，和泰汽車便允諾再度捐贈，為台灣醫療奉獻一份心力。本次攜手和泰純青社會福利基金會，並透過關係企業「和泰車體製造股份有限公司」打造捐贈「和泰13號」新莊號車體，並將設備升級，由單面談室變成雙面談室，捐血流程更有效率，減少捐血人等待時間；車體內外照明全面



嶄新的和泰13號持續於新莊體育場外服務捐血人。(照片提供／台北捐血中心)

採用LED照明設備，空間明亮且更省電環保；車內骨架到車外板金都加厚高規處理，採用全新降噪斷熱塗料，提升隔熱效果，也希望停放在新莊體育場外的新莊號捐血車，能成為顯眼的在地地標。

捐贈儀式由和泰汽車管理本部本部長賴志偉、財團法人純青社會福利基金會執行長張琛惠、新莊區區長朱思戎以及台北捐血中心主任林敏昌進行啟用剪彩儀式，並由和泰汽車管理部本部長賴志偉及台北捐血中心主任林敏昌進行捐贈儀式。儀式當日同步辦理和泰集團全台捐血串聯活動，提供車用頸枕送給每位捐血人。

本部長賴志偉表示，和泰集團長期以來關注捐血運動，除了結合自家資源外，也鼓勵員工捐血，成為風氣，讓集團員工都養成定期捐血的好習慣。純青社會福利基金會執行長張琛惠表示，純青以「促進美好人生，創造祥和社會」理念做為服務宗旨，而捐血就是幫助他人生命，又能讓自己保持身體健康的行動，創造善的循環，與宗旨不謀而合。而新莊號所在的新莊區區長朱思戎則特別認同捐血車的在地服務，新莊號的設立是在103年



和泰13號啟用儀式，左起財團法人純青社會福利基金會執行長張琛惠、和泰汽車管理本部本部長賴志偉、台北捐血中心主任林敏昌、新莊區區長朱思戎。

08月04日，截止113年10月31日止共募集334,332袋血，共215,886人捐血，這是新莊地區的熱心熱血，鼓勵區民踴躍捐血。台北捐血中心主任林敏昌也藉這個機會，感謝和泰集團長期的支持以及社會各界、地方人士以及捐血人的共同努力，才能讓血源不枯竭。

未來和泰集團仍將持續攜手各關係企業及經銷商投入公益，希望盡到企業社會責任，傳遞更多的正向影響力，擴散到台灣的每個角落。

和泰集團 與美好台灣同行

台灣血液基金會

台北、新北

- 11/06、11/07、11/12、11/13、11/20、11/22、11/29、12/04 新莊捐血車 (新莊體育場) 10:00-18:00
- 11/07 TOYOTA 南松江營業所
- 11/11 和泰汽車新莊園區 (和泰汽車工廠) 09:30-16:30
- 11/12 TOYOTA 南港、新店營業所
- 11/13 TOYOTA 陽明營業所 10:00-17:00
- 11/20 和潤內湖總部 09:30-16:30

桃園、新竹

- 11/13 車美仕總部大樓 09:00-16:00
- 11/14 TOYOTA 中壢營業所 09:30-16:30
- 11/14 竹北捐血室 09:30-17:00

台中、彰化、雲林

- 11/12 TOYOTA 東海、員林營業所 09:30-16:30
- 11/14 TOYOTA 虎尾營業所 09:30-16:00
- 11/20 TOYOTA 潭子營業所 09:30-16:30

嘉義、台南

- 11/07 TOYOTA 嘉義營業所
- 11/13 TOYOTA 東台南營業所 09:00-17:00
- 11/17 中山捐血車 (台南分會)

高雄

- 11/07 TOYOTA 鳳山營業所 09:00-17:00
- 11/07 TOYOTA 北高營業所 10:00-17:00
- 11/08 TOYOTA 三多營業所

宜蘭、花蓮

- 11/13 TOYOTA 羅東營業所
- 11/14 TOYOTA 花蓮營業所
- 11/21 TOYOTA 宜蘭營業所 09:00-16:00

和泰集團 2024年 和泰號 13 全台灣捐血車聯 全新啟用!

附表 和泰集團車輛捐贈及血量募集一覽表

	捐贈年份	受贈中心	除役年份	募集血量(袋)
和泰1號	100	台南		227,507
和泰2號	101	台中	111	290,765
和泰3號	102	新竹	112	126,737
和泰4號	103	台北	113	320,741
和泰5號	103	宜蘭	113	178,675
和泰6號	104	台南		235,519
和泰7號	105	台北		171,396
和泰8號	106	高雄		146,157
和泰9號	107	台南		141,319
和泰10號	108	新竹		69,695
和泰11號	109	高雄		87,679
和泰12號	110	台中		33,151
和泰13號	113	台北		—
				2,029,341



註：募集血量為袋數
(每袋250cc)，
截止112-12-31止。



《小大人的血液課》獲 Openbook閱讀誌 「SDGs台灣議題書單100本」選書

本刊訊

台灣血液基金會編製發行的《小大人的血液課》，繼獲得Openbook閱讀誌2023 Openbook好書獎後，於2024年獲得Openbook閱讀誌「SDGs台灣議題書單100本」選書。

「永續」是現在最熱門的關鍵詞之一，不僅是顯學，而且從企業、公部門、環境到日常都離不開永續。永續意識抬頭，成為每個人舉手投足都能聯想到的生活態度，17項核心目標成為生活指引，全民都要共同努力，改善世界關於環境、經濟與社會等等難題，攜手邁向永續，創造更好的生活環境和習慣。

Openbook閱讀誌以Openbook好書獎歷年入圍及得獎好書為主，輔以其他重要的相關作品，鼓勵讀者藉由閱讀好書來推廣實踐SDGs目標，影響更多的讀者展開行動，關注永續發展，投入實際行動。



《小大人的血液課》，繼獲得Openbook閱讀誌2023 Openbook好書獎後，於2024年獲得Openbook閱讀誌「SDGs台灣議題書單100本」選書。

《小大人的血液課》入選「SDGs3 良好健康與福祉」項目中的八本書其中之一，推薦語更提及：「這也是一本撰寫意念非常明確的作品。整本書有一個重要任務，清楚寫在序言中：這是一本在少子化和高齡化的衝擊下，提前準備的公衛讀物，目的是為了引導小大人們『認識捐血的重要性、破除迷思和恐懼，並在符合年齡時願意主動捐血』。」希望能藉由選書推廣，進而達到「一起捐血」的期待，讓種子發芽成長，血源也因為綿延的傳承而不再枯竭。



《小大人的血液課》 獲台北市醫師公會好書獎

本刊訊

台灣血液基金會發行之科普圖文書《小大人的血液課》，繼獲得2023年度Openbook閱讀誌好書獎（中文創作童書類）以及2024Openbook閱讀誌「SDGs台灣議題書單100本」選書的肯定後，再度得到台北市醫師公會第九屆好書獎，對《小大人的血液課》一書更是莫大的鼓勵。

台北市醫師公會評選《小大人的血液課》為好書，除了針對青少年科普血液知識外，為將捐血救人觀念向下扎根，透過深入淺出的系統性整理，圖文

並茂的讓讀者瞭解血液基本知識和捐血無可取代的重要性，是所有公民都不容錯過的紙上生命教育通識課。本書更致贈予台灣各級學校，並製作專屬網頁，同時附上教案，透過師培，協助教師輕鬆轉化捐血知識為課外教材，藉由寓教於樂的方式實踐生命教育，也是很好的醫療推廣。

頒獎典禮於113年11月10日台北市醫師公會醫師節慶祝大會中辦理，由台灣血液基金會董事長侯勝茂出席受獎。



《小大人的血液課》獲台北市醫師公會好書獎，並於113年11月10日台北市醫師公會醫師節慶祝大會中由董事長侯勝茂（中）代表受獎，頒獎者左為台北市醫師公會顧問彭瑞鵬（好書獎創設人），右為台北市醫師公會理事長洪德仁。（照片提供／台北市醫師公會）



台灣血液基金會獲 113年度醫療財團法人社研卓越獎

圖、文 / 賴亭安

由衛生福利部主辦之113年度「醫療財團法人社研卓越獎」頒獎典禮於11月13日假衛福部大禮堂舉辦，台灣血液基金會獲得特色傑出獎之健康教育獎，由基金會執行長魏昇堂代表領獎。

基金會於112年發行台灣第一本為青少年量身打造的血液知識科普圖文書《小大人的血液課》，全方位推廣捐血教育，全台各捐血中心也舉辦教育宣導活動；同時將這本讀物公益贈予全國736所國中，198所公共圖書館。

捐血不只助人，更能救己，透過檢驗，揭示捐血人未查的健康警訊。除了ALT、B肝及C肝炎病毒的檢查，針對高次數捐血人，進一步提供腹部超音波檢查、總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇及糖化血色素3項檢查，早期發現、治療。本會也依個案風險高低評估是否需要轉介就醫。112年轉介之個案中，有一例經診斷為第零期的大腸腺癌（原位癌）者經治療後最後根治，是全國第一例經由捐血發現大腸癌並根治之捐血者。



113年11月13日「社研卓越獎」頒獎典禮，台灣血液基金會獲得特色傑出獎之健康教育獎，由基金會執行長魏昇堂代表領獎，頒獎者為衛生福利部政務次長林靜儀。

「社研卓越獎」

分為研究人才培育、醫療社會服務兩大領域，總計綜合傑出獎1名、分類傑出獎2名及特色傑出獎7名；獎勵醫療財團法人辦理研究發展、人才培訓、健康教育、醫療救濟、社區醫療服務及各項社會服務之卓著貢獻，以期各法人能在維繫醫療之餘，更能提升服務、嘉惠社會。



台灣血液基金會獲社研卓越獎特色傑出獎之健康教育獎肯定。



台灣血液基金會獲 「2024幸福企業」金獎肯定

本刊訊

由1111人力銀行主辦的「2024幸福企業」票選，於11月11日假於台北寒舍艾美酒店舉行頒獎典禮，台灣血液基金會獲得生技醫療類金獎，由基金會執行長魏昇堂代表領獎。

台灣熱血奔騰50年歷史的捐血運動，超過1,200位的員工，一同致力推動台灣血液事業永續發展。

員工永遠是台灣血液基金會最重要的資產與合作夥伴，重塑健康職場，從運動出發強化員工健康管理，適時給予關懷與照顧，獲得健康職場認證。制訂敘薪制度，規範晉升、調薪及各項加給獎金等，並提供多元福利及人才培訓和發展，為打造幸福企業目標前進。

「我不認識你，但是我謝謝你」不論是在市區或鄉鎮，經常看到捐血車在路邊作業，捐血志工手持宣傳舉牌鼓勵人們捐血，這正是在



113年11月11日「2024幸福企業」頒獎典禮，台灣血液基金會獲得生技醫療類金獎，由基金會執行長魏昇堂代表領獎，頒獎者為衛生福利部附屬醫療及社會福利機構管理會執行長林慶豐。（照片提供／1111人力銀行）

台灣血液基金會推動自願無償捐血，一直以來都希望能從自己出發，將利他精神擴散社會，是一項靠社會各界成就的社會運動；每位員工都是最佳代言人，只有共好，才能發揮最大的效益，將服務推動得更廣更遠。本會獲得金獎肯定，也將持續建構更溫暖友善的職場環境，營造正向循環的勞資互動，邁向永續願景。

嶄新的峨嵋號捐血車，以更多的捐血椅數量和更寬敞的空間，期待為捐血民眾提供更優質的服務。

撰文、攝影／周永悅



峨嵋號捐血車

——滑板塗鴉牆與媽祖神像的新舊文化融流之地



明亮寬敞的空間，提供來捐血的民眾一個舒適的氛圍，護理人員工作也能更有效率。

西門町，不但是台北人休閒娛樂的好去處、外縣市民眾來台北遊玩的必逛景點之一，更是國外旅客遊台行程一定會停留的地方。

在這個人潮熙來攘往的地方，許多年前就有一輛捐血車，提供民眾在逛街購物之餘，還能發揮自己的愛心，幫助別人。數十年來，它已然成為許多人對西門町的回憶之一了，就像是個地標，只要說到「西門町的捐血車」，大家就知道峨嵋號在哪裡。

民國77年，設立於峨嵋街立體停車場旁的峨嵋號捐血車最原始的模樣，是使用淘汰的舊車打造。89年國際獅子會300A1區真善美獅子會創會長王美子慨捐峨嵋號捐血車，



新的峨嵋號採血椅數量較多，期望能更提升量能，服務更多熱心民眾。



峨嵋號上也有休息區讓捐血完畢的民眾稍做休息，補充水份和體力，同時也貼心的提供插座以便使用。

由新車打造而成。97年使用由國際獅子會300A2區太平獅子會及國際獅子會300A3區分別捐贈的峨嵋號及雄獅號捐血車，共同為這個區域日漸增加的捐血人口擴展捐血作業服務。由於車體使用年久老舊，在今（113）年4月，國際獅子會300A2區捐贈了一輛勞斯萊斯級、備有7張採血椅的峨嵋號，整併原有的兩台捐血車並客製化打造新車。新的峨嵋號車體空間寬敞舒適，必能將量能及採血品質更加提升，不負北部定點捐血車捐入量第一的美名。

和其他的定點捐血車不同，為了配合此處族群作息與習慣，峨嵋號特地延後作業時間由下午一點到晚間九點。這樣的便利性，讓許多上班族平日下班後還能捐血，不需擔心假日人太多；一般民眾在假日來西門町休閒娛樂之餘，也能夠一邊逛街吃飯，一邊找適當的時機來捐血。此外，這裡也比其他地方更容易吸引不固定捐血的民眾以及學生首捐族，重要性可見一斑。

峨嵋號也經常是各公益團體協助的對象。不論大小、不論頻率，護理師們總是對前來伸出援手的團體保持著感恩的心。捐血車雖然位於西門町，但畢竟已處於西門徒步區後段的位置。如果有社團幫忙，他們多會派人手站在靠前段的街角吸引注意力，身穿背心加上舉牌，讓捐血車由被動成為主動，對捐血量總能帶來很大



感謝有這麼多的熱心朋友願意支持捐血，持續的來峨嵋號貢獻自己的一份心力！

的助益。就算在疫情期間，護理師們也都極盡所能的撥打電話，邀請民眾前來捐血，而接到電話的民眾也充滿熱心和使命感，讓峨嵋號在那段日子裡，捐血量依然能維持在理想的目標之中，誠屬不易。這些善的循環，都是靠許多人的努力堆積而成的，如今嶄新的峨嵋號，更肩負了重任，希望能提供更優質的服務，讓熱心的捐血人有更好的捐血體驗，幫助更多需要血液救助的病患。



也很感謝週末假日時常會有團體前來支援，讓募血的任務更加順利。

西門紅樓

台北市萬華區
成都路10號
11:00 ~ 20:00
週一公休



西門紅樓依然保持著一百多年前近藤十郎設計的原貌，紅磚加灰白色系飾帶的「辰野風格」，在當初是最流行又具代表性的建築風格。

西門紅樓

位於西門捷運站1號出口旁，西門紅樓一直以來都是西門町的重要地標之一。但或許很多人不知道這棟建築的歷史已經有116年了！這是日治時期最早由官方興建的公營市場之一，也是今天全台灣所保存最古老完整的市場建築物。設計者為當時任職台灣總督府營繕課、擅長西洋建築風格的日籍建築師近藤十郎，以獨特的八角造型作為市場入口、十字造型作為市場主體，地方相傳有鎮邪祈福的意涵。目前一般所稱的八角樓和十字樓，另加上緊鄰兩旁的南、北廣場統稱為「西門紅樓」，現為市定古蹟。

在歷史上，紅樓曾經是劇場、歌場、書場、戲院，沒落時也曾變成放映三級片的場所。幸好民國80年代歷任台北市長重視此古蹟的保存與修復，歷經多年的考證和整修、經營策略上的無數波折，現在的西門紅樓已改由臺北市文化基金會經營管理，成為一個集結了展覽、餐飲、賣場、表演與文創場地的複合式空間。假日時更經常舉辦各種市集，在整個西門町具有相當的重要性。

西門紅樓十字樓一樓的部分現在規劃為展售空間「16工房」。



民國89年的一場火災，將十字樓的木屋架屋頂全數燒毀。而連接八角樓與十字樓的這片牆上，仍可見到那場大火所留下的痕跡。

西本願寺、八拾捌茶輪番所

中華路在長沙街和貴陽街的段落上，有一大片寬廣的平地，矗立著一座日本寺廟常見的鐘樓，旁邊還有一棟日式木屋和一排磚房。如果沒有爬梳歷史，很難想像這裡曾經有一座極為宏偉的淨土真宗本願寺派佛寺。

民國12年落成的西本願寺，範圍涵蓋了御廟所、鐘樓、會館、輪番所（佛院的負責人或住持的宿舍）還有幼稚園。在當時有弘法傳教、舉辦法會、演講、存放和護送遺骨回到日本、為亡者舉辦葬禮等功能；由於本願寺派推動社會事業，也提供教育和緊急避難收容救護，故西本願寺在日治時期具備了多元的功能。

然而戰後這一整片土地命運多舛，先是變成撤退來台的軍民之違章建築，後來更因火災燒毀絕大部份的建築，直到都更之後此區域才受到重視，經過台北市政府指定為歷史建築並整修，終於在民國102年開放給民

西本願寺

台北市萬華區
中華路一段
174號



西本願寺微微隆起的小丘上，有一座百歲鐘樓，是在多次無情火災的摧殘下倖存的遺跡。

眾參觀，是西門町商圈內極少數的遼闊空間，經常可以看到民眾攜家帶眷的騎腳踏車或遛狗。輪番所現在也成為「八拾捌茶輪番所」，為一清靜而有日式特色的茶飲空間。



八拾捌茶輪番所以前就是「輪番所」，意為佛院負責人或住持的宿舍。現在以品茗的空間讓民眾沉浸在日式的美感中。

台北天后宮

台北市萬華區
成都路51號
6:00-21:45



台北天后宮一直是西門町地區的重要宗教活動場所之一，空間雖然不大，但因地理位置便利，香火鼎盛。



這個角落莊嚴而慎重的供奉著原先同一地點弘法寺的佛像，讓台北天后宮多了一段溫暖的故事和美好的連結。

台北天后宮

位於成都路上的台北天后宮，歷史悠久，香火鼎盛，這座寺廟有一段頗為奇特的歷史；現今的廟址原為日本佛教真言之弘法寺，而天后宮的前身新興宮建於清乾隆11年，原址為艋舺直興街（今貴陽街與西園路交叉口，青山王館附近）。民國32年西園路被日本政府徵收拓寬，因此將神像暫奉於艋舺龍山寺；37年信徒再將神像迎接出來，改供奉在弘法寺。沒想到戰後失火燒毀，新興宮弘法寺的正殿即改建更名為「台灣省天后宮」，之後又改稱「台北天后宮」。所以現在如果到廟裡拜拜，還是能看到原來弘法寺供奉的弘法大師以及幾尊石佛像！

台北天后宮的石獅、門口兩側的題字、藻井和正殿牆上的日治時期繪畫、石佛像均展現出歷史流遠的痕跡和美感，即使不是去拜拜，進來感受一下「艋舺四大廟」之一的工藝之美，也是很有意義的一件事。

西門町塗鴉街

西門町的武昌街，在半個世紀之前就已經是電影院密集之所在。全盛時期，光是這一條街上，就有6、7家電影院。現在雖然盛景不再，仍舊集結了好幾家電影院，也趁地利之便，在此舉辦宣傳活動或首映會。

由於是年輕人聚集之處，昆明街、武昌街、電影主題公園周遭的區域充滿著一股青少年街頭文化，尤其武昌街二段120巷被稱為「塗鴉街」，連同鄰近的「美國街」（昆明街96巷），更是可以感受到美國街頭的潮流文化。潮牌服飾、滑板店、球鞋店、限量公仔，身處其中，會有那麼一瞬間的錯覺，以為自己在國外的街道上。牆上許多特別的巨幅塗鴉，在台北能看到有一個區域是可以如此讓人揮灑創意，是很不錯的事情！

西門町塗鴉街

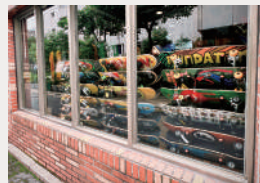
範圍在武昌街二段
120巷、昆明街
96巷與峨嵋街
103巷



這個塗鴉牆的區域提供了很多讓有想法的藝術家揮灑創意的空間，在巷弄裡穿梭四處都能看到不一樣的風格，除了賞心悅目，也是很好的拍照地點。



塗鴉街裡的公仔店，為巷子的櫥窗增色不少。



美式塗鴉似乎總和滑板脫離不了關係，加上附近的昆明防治中心廣場是許多人溜滑板的地方，巷子裡有這麼酷的滑板店也提供了愛好者一個購買和交流之處。

世運食品



台北市萬華區
成都路78號

世運食品從民國39年就在成都路上經營至今，是許多台北人從小到大童年美好的回憶。雖然店裡有改良，但好滋味不變。



世運很早以前就已經用這樣的方式販售壽司了！這是許多人小時候遠足或放學點心的甜蜜回憶。

世運食品

位於成都路上的世運食品，是許多人從小到大的美食回憶。創辦人吳定標因為曾帶領柔道選手參加奧運，因此店名是有這麼一段有趣而又有意義的由來。

從台式麵包起家，世運可是台灣第一家採開放式、複合式經營的食品店喔！開放式櫥窗讓食品陳列一目了然，販售的項目更不侷限於麵包西點類；壽司、各種滷味、港式點心，甚至還有一樣很多人都不知道、也沒吃過的「倫敦糕」。不但許多人會買進電影院吃，更是許多媽媽在下班時買回家給家人當點心的好選擇。

唯豐肉鬆昆明店

台北市萬華區
昆明街226號
09:00~22:00



唯豐肉鬆的品質維持不變，是能保有老顧客、吸引新客的原因。

真材實料，口感紮實，沒有滿口的豆粉味，無怪乎唯豐能自豪的稱自己是「台北城名產」。

唯豐肉鬆

肉鬆，在台灣庶民的生活中，常常扮演了重要的角色。嘴饞、生病沒胃口、牙口不好等等，此時肉鬆就會出現在碗裡，讓一餐飯變得更有滋味。成立於民國55年，唯豐肉鬆在許多台北人的心目中，也是一間老字號的肉品店了。堅持使用現宰豬的後腿肉，嚴謹的工序，炒好的肉鬆肉質纖維清晰可辨，口感實在，絕不是一般冷凍豬肉或添加一堆豆粉去炒出來的肉鬆可以比擬的。歷年來得過的許多獎項，也都是品質的證明。



唯豐的肉鬆就有三種：招牌肉鬆（一般）、嬰兒肉鬆（細，適合小孩和老人）和海苔。不吃豬肉的也有素肉鬆、雞肉鬆可以選擇。其他還有肉乾、肉紙、肉條、牛肉乾、魷魚絲等產品，每逢過年過節前夕，都能看到大排長龍的景象！

永富冰淇淋

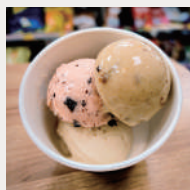
在31、哈根達斯進軍台灣市場前，大部分台灣人吃的冰淇淋就是「叭哺」了。永富冰淇淋，也的確就是從叭哺的小攤子起家的。

從一台小小的「三色冰」流動推車開始，賣的只有芋頭、紅豆、雞蛋（香草）三種口味，到現在傳承到第三代的店面洋洋灑灑一列排開9種口味，每一口吃下的香甜，都是伴隨著每個人小時候跟叭哺交融連纏著的甜蜜回憶，而這樣的感動，是吃外國的冰淇淋無法得到的共鳴。而現在的孩子來到這裡，也能知道原來最原始的台版冰淇淋、自己的爸媽、甚至是祖父母輩吃的冰淇淋，和他們吃的、認知的有什麼不一樣。

樸實無華的「叭哺」，就是你我小時候在街頭巷尾聽到叭哺聲時，會滿心歡喜的那種滋味，令人懷念。

永富冰淇淋

台北市萬華區
貴陽街二段68號
10:00 ~ 22:00



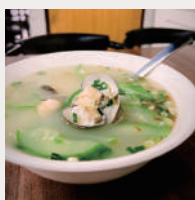
這個三角窗，也就是當時第一代老闆吳永富起家的店面。經過了五十餘年，第三代傳人仍用心的以製作古早味冰淇淋為職志。

巧雅麵食館

台北市萬華區
西寧南路81號
10:00 ~ 21:00



巧雅麵食館低調的在西門町外圍的區域經營了數十年，真材實料贏得好口碑。



蛤蜊絲瓜粥用料實在，絲瓜和蛤蜊鮮甜的滋味相互襯托，是夏天胃口不佳的好選擇。

巧雅麵食館

雖然位置已經處於西門町的外圍，巧雅低調的經營也數十年了。只要接近午晚餐的時段，客人就會接踵而至；現在連外國觀光客都知道這裡有一家價格親民、食材新鮮的小吃店，在店裡吃飯時總可以聽到不同國家的語言。

雖說是麵食店，巧雅拿手的不只是麵。舉凡粥類、炒飯、小菜都令人讚不絕口，份量也不小氣，大碗公裡盛裝的海鮮麵料多到嚇人，澎湃鮮美，蛤蜊絲瓜粥清爽健康，炒飯粒粒分明而有香足的鑊氣，就算一週7天每天都換菜單，也不會吃膩。

金獅大酒樓

即使現在連鎖的、24小時營業的港式茶餐廳到處都有，但如果想要回味一下正宗港式茶樓那種推著推車到桌邊讓你挑選點心的老店，相信許多人都會想到這間位於獅子林大樓裡的金獅大酒樓。

裝潢雖然老舊，服務生幾乎都是60歲以上的阿姨，這裡吃的，是一種小時候的回憶。當看到蒸籠推車向自己靠近，心裡依舊會期待著看到蒸籠蓋打開時，那熱騰騰的蒸汽飄散出來，伴隨著一籠又一籠的燒賣、叉燒包、蝦餃、牛肉丸……幸福感就油然而生了。每一張桌上都幾乎可以看到這裡的招牌腐皮鮮蝦卷、蘿蔔糕，而買一本2,000元的餐券還能獲得一張兌換一條鮮魚的券，還能選擇烹飪的方式，非常划算。

金獅大酒樓

台北市萬華區
西寧南路36號10樓
10:00 ~ 21:30



金獅樓的入口有一個水池，以前養了滿滿的魚提供食用，現在則只剩幾隻烏龜和幾尾鯉魚。



看到阿姨推著最喜歡的蒸籠推車過來，心裡還會雀躍不已！



琳瑯滿目的蒸籠點心，伴隨著裊裊的蒸汽，看起來就很澎湃！



捐血有你
熱血
相挺

114年捐血月

113.12.27~114.1.27

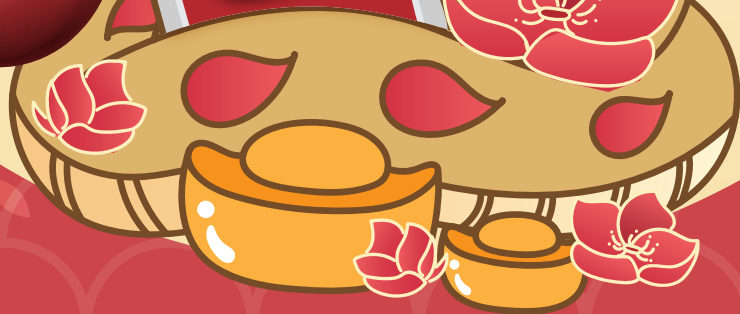


醫療財團法人

台灣血液基金會

Taiwan Blood Services Foundation

蛇來富貴 血源滾滾



社團法人

中華捐血運動協會

捐血救人 Chinese Blood Donation Association