

No. 453

民國112年7月出刊

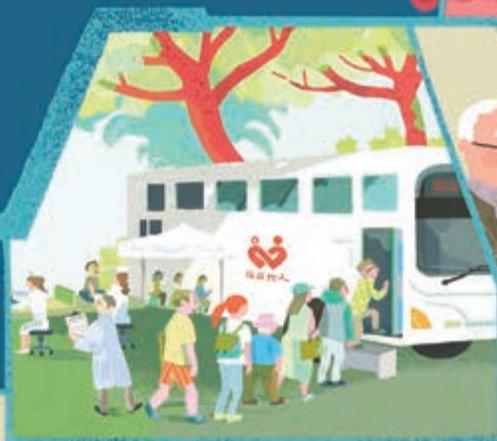
# 熱血

雜誌

中華民國67年5月創刊



## 小大人的血液課



### 封面故事

《小大人的血液課》  
一堂給青少年的生命通識教育課



### 封面故事

「捐出血液和血漿，分享生命要時常」  
Give blood, give plasma,  
share life, share often

熱血青年，你~捐了嗎？

來吧!!  
衝吧!!



做個捐血勇士!

悍我們一起，挽起衣袖，  
一起成為待用血者的神隊友!!



凡捐血一袋，即可獲得「好朋友快樂襪」一雙

還有還有~~

生肖屬「兔」的民眾，完成捐血，還加贈momo神秘好禮唷!



 捐血大紅人



 捐血場次查詢

暑假的到來，是學生最高興的時候；在這期，我看到了年輕人和學生們，對捐血的態度是如此認真，也替他們覺得開心，對於未來也更加懷抱希望。

年輕人要能關注捐血，學校和教育也扮演著重要的導引角色，學校讓捐血車進入校園，才能讓學生們更直接的接觸捐血，到達可捐血的年齡時，就能有意願和動機去捐血；而教育，則是在循循善誘的告訴青少年們，捐血是多麼重要的一件事，救人也可以很簡單。在年輕人的捐血率逐漸下滑的世代裡，不論是學校、家長、親友或是公眾人物的親身示範，都可能對我們的下一代起到作用。

欣見《小大人的血液課》這本書的編製完成，這是台灣第一本為青少年所編撰的血液知識科普圖文書《小大人的血液課》，以淺顯易懂的方式，傳達捐血資訊及捐血的重要性。捐血的健康觀念需要向下扎根，對青少年們多少能產生潛



移默化的影響，這本書兼具了知識的傳遞及教育的雙重功能，圖文並茂的呈現，也讓小讀者更有興趣吸納內容；也衷心盼望各界都能喜歡這本書，並運用這本書，能隨時將捐血的種子散播出去。

在世界捐血人日辦理新書發表會，更提醒了大家定期捐血的重要，血液的無可替代，使得血液更顯珍貴；將自己珍貴的血液捐出去，就是在幫助另一個生命，以及一個家庭。救人並不難，挽起袖子就可以！

發行人

葉金川



## 目錄

### 1 發行人的話

#### 封面故事

4 《小大人的血液課》

9 2023世界捐血人日

「捐出血液和血漿，分享生命要時常」

Give blood, give plasma, share life, share often

#### 專題 熱血青年捐起來！

10 在臨床看見用血需求，

熱血護理官洪惠玲捐血、募血更陪捐！ 張郁梵

16 雙胞胎姊妹捐血做公益，傳遞善的種子！ 張郁梵

23 年少輕狂已遠離，

走向積極正向人生的林哲儀 林尚賢

25 我17歲 捐血17單位 鍾采芳

26 曾文農工校長謝旻淵以身作則

讓捐血成為學生們特別的畢業禮物 蘇茵慧

30 文興高中師生齊力 校園捐血始終如一 林尚賢

32 南英商工當捐血中心的好鄰居

陳弈學樂於捐血助人 蘇茵慧

34 冬至送暖，華藝有愛

華岡藝校111學年度校園捐血 邱一峰

## 人物誌

- 36 台中市市議員賴義錕 捐血實踐助人信念 周永悅  
39 捐血40載 績優捐血人許先聲 鍾采芳

## BE THE 1 捐了再GO+

- 42 黑嘉嘉與捐血 如下圍棋堅定專注 黃怡君

## 特別企劃 影像說故事

- 44 因為有你 愛不止息  
45 信義房屋松江南京店店長李育銜  
一己之念成就萬眾之愛 杜文靖、黃怡君  
48 敦厚新莊人情味 新莊客旅心比心 簡吟潔  
50 最佳捐血「緊急支援團體」—紫南宮 林尚賢

## 特別企劃 玉山愛心卡

- 53 奉獻公益二十載 點滴愛心匯如山—玉山銀行愛心卡 賴亭安

## 動態報導

- 58 獅會結合彰師附工校友 捐贈「彰工金葉號」大型捐血車 林尚賢  
60 崑庭建設捐贈「棋琴建設號」捐血車 油電雙用更環保 陳容萃  
62 台北市北區獅子會五度捐車—「北區獅子會伍號」 林文善  
64 捐血有你「柴」給力！ 最萌捐血大使為捐血人加油打氣！ 賴亭安  
66 疫情後首場國際交流  
立陶宛國家血液中心主任參訪台北捐血中心 陳世利  
69 糖尿病防治重要推手 戴東原教授範典垂垂

## 公益

- 71 四方共好 熱血助黎明 何宗遠



發行人／葉金川（理事長）  
總編輯／蘇茵慧  
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／周永悅 張郁梵 黃怡君  
蘇茵慧  
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

# 小大人的 血液課



## 一堂給青少年的生命通識教育課

撰文 / 杜文靖 攝影 / 黃大川、連雅婷

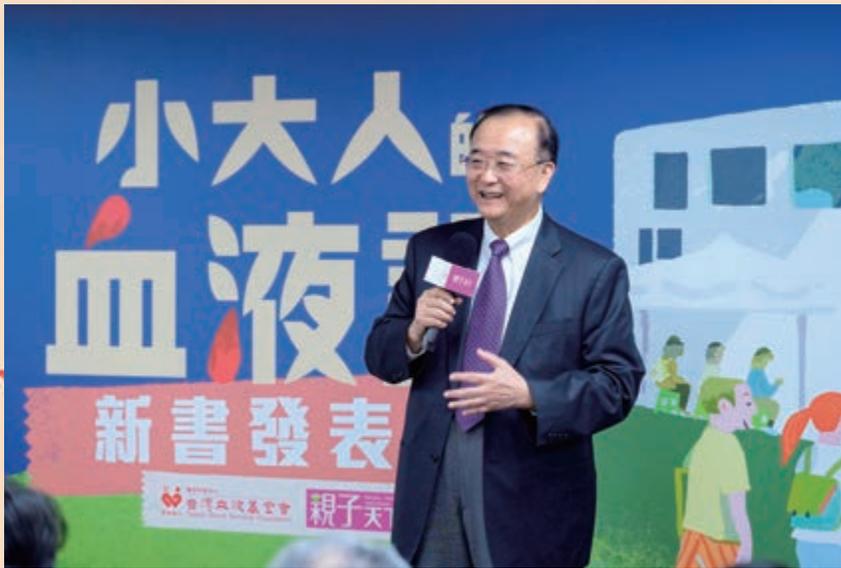
奔騰的熱血能維繫生命、救助他人，為了讓更多年輕世代了解血液知識與人類捐輸血史，台灣血液基金會打造了台灣第一本為青少年量身編製的血液知識科普圖文書《小大人的血液課》，以圖文並茂、淺顯易懂的方式，協助青少年了解捐血資訊及捐血的重要性，並由「親子天下」協力出版。

《小大人的血液課》新書發表會邀請到淡江中學及自學團體等師生近60位參與，為這群青少年進行血液從捐入、檢驗、成分到供應的全線導覽，讓青少年們實地瞭解血液從離開人體到供應至醫院的流程，也讓他們理解血液的不可取代，以及血液的捐入到供出，是一個有嚴格品管的過程，讓捐血的健康觀念向下扎根，產生潛移默化的影響。



記者會前安排與會學生們參訪血液作業流程，學生們透過導覽瞭解血液作業的繁複過程。

血液是醫療現場重要且不可或缺的資源之一，必須仰賴全民主動捐血支持。台灣血液基金會侯勝茂董事長指出，雖然台灣國民捐血率世界第一，但當前步入高齡化及少子化社會，全台灣年輕族群捐血量卻逐漸下滑，17至20歲的捐血率也從民國102年的15.61%來到了111年的11.19%，小於24歲的首



台灣血液基金會董事長在記者會致詞中表示，血液無可取代，捐血的觀念要往下扎根，所以希望藉由這本書，能讓青少年們瞭解捐血的重要。

次捐血人數，更是從102年的104,090人跌到111年的61,408人，跌幅高達41%。「由此可知捐血教育必須向下扎根，否則可預見的未來將面臨捐血斷層、醫療用血也恐將出現短缺。」侯董事長也指出，「血液在人體內有無可取代的重要性，捐血對國家社會也深具重要性，我們期待這本以血液知識為主的科普圖文書能陪伴青少年建立健康的觀念，並且願意與人分享，因為捐血是分享生命、救助他人生命的大愛行動。」因此，台灣血液基金會積極催生《小大人的血液課》一書，轉化專業的醫療陳述，讓捐血相關知識深入淺出、更加平易近人，期待捐血的正確觀念能輕鬆的傳達給青少年們。

新書發表會在世界捐血人日舉辦，

也特別具有意義，期望能藉由向下扎根，讓捐血的種子在青少年們的心裡發酵，未來能養成定期捐血的習慣。《小大人的血液課》新書發表會由台灣血液基金會董事長侯勝茂主持、邀請衛生福利部食品藥物管理署副署長陳惠芳、衛生福利部醫事司簡任技正呂念慈、教育部國民及學前教育署簡任視察張世昌、振興醫院急重症醫學部主任田知學、新北市私立淡江高級中學校長柯賜賢、親子天下總經理游玉雪共同與會。

衛生福利部食品藥物管理署副署長陳惠芳表示，食藥署向來戮力確保國內用血品質與安全，重視捐血環境與國際接軌，確保民眾的用血安全，她感謝台灣血液基金會以輕鬆趣味的方式呈現艱澀的醫學概念，吸引大小朋友的閱讀，



衛生福利部食品藥物管理署副署長陳惠芳致詞中表示，國血國用是國家的政策，面對少子化及高齡化的社會結構改變，捐血的觀念必須透過教育傳遞。



《小大人的血液課》這本書的發行具有重要的教育意義，也很感謝台灣血液基金會特別捐贈給全國每一所國中以及公共圖書館，不僅有幫助校園健康促進，也讓學生們更瞭解血液和捐血對健康的重要性，並代表教育部感謝台灣血液基金會。



新北淡江高中柯賜賢校長向來支持捐血，不僅在校園推動捐血，讓學生們親自體驗捐血救人，也讓學生們參與捐血活動的籌備，今天也帶領著同學們到現場參與新書發表會。

廣為傳遞知識。教育部國民及學前教育署簡任視察張世昌也肯定台灣第一本以血液為主題的科普專書問世，讓血液教育能更進一步扎根，使青少年在重視自己健康之餘也促成未來的捐血行動。家有中學生的親子天下總經理游玉雪也分享自己捐血的回憶及與孩子的共讀經驗，呼籲家長們可以善用本書資源，陪伴孩子建立良好觀念，培養愛護自身健康、願意與人分享的能力。為推廣捐血教育，本書也會致贈給全國各國中及圖書館，記者會現場同時舉辦贈書儀式，一起將豐富的血液知識推廣到校園及家庭。

於會中，侯董事長與田知學醫師對談，分享充足及安全的醫療用血對病人及醫療現場的重要性。「氧氣靠紅血球運送到全身，所以一旦有休克、腎衰竭、心臟衰竭等狀況都是因為貧血、血中缺氧所致，血液是穩定生命最重要的力量。」身在急診第一線的振興醫院急重症



親子天下游玉雪總經理分享自己從18歲開始捐血，覺得是很自然的事，卻忘了孩子們卻不了解，所以是需要向下一代分享捐血這件事的意義，透過《小大人的血液課》這本書更能幫助孩子們對血液有更多的認識。

醫學部主任田知學有感地說，「每一次我們用熱血挽救生命，背後都是國家與社會的團結，因為大家願意挽袖捐血，才能守護有需要的人與家庭。」她肯定本書能讓讀者輕鬆認識血液基本知識和了解捐血無可取代的重要性。

座談後進行有獎徵答，對於才進行捐血中心參觀及聽取工作人員對於血液

作業流程各項解說的同學們，紛紛舉手搶答，答對的同學們也由台灣血液基金會董事長侯勝茂頒發獎品，鼓勵這群小尖兵。

《小大人的血液課》就像一堂生命教育通識課，內容囊括了歷史、生物、衛教、社會等跨領域知識，富含人文歷史、科學觀念以及公民素養，透過系統



田知學醫師特別分享急診室經驗，如果沒有足夠的醫療用血，病人無血可用很容易就處於不穩定的狀態或是無法挽救生命，在緊急輸血的背後，是一群默默挽袖的捐血人，因為他們，才能救人救命、救一個家庭，是他們守護著不認識的陌生人，很感謝他們。



侯董事長頒發獎品給搶答成功的五位同學。



台灣血液基金會將公益贈書給全國國中736所和全國公共圖書館198所，捐贈儀式由侯董事長分別贈予教育部國民及學前教育署簡任視察張世昌及學生代表林立鈞同學。



記者會貴賓雲集，左起衛生福利部醫事司簡任技正呂念慈、教育部國民及學前教育署簡任視察張世昌、衛生福利部食品藥物管理署副署長陳惠芳、振興醫院急重症醫學部主任田知學、台灣血液基金會董事長侯勝茂、新北市私立淡江高級中學校長柯賜賢、親子天下總經理游玉雪、台灣血液基金會執行長魏昇堂。

性整理，帶領青少年讀者一次搞懂血液基本知識和捐血無可取代的重要性。為了擴散本書影響力和向下扎根捐血教育，台灣血液基金會將公益贈書給全國國中736所和全國公共圖書館198所，並以本書內容為基礎，對應課綱編製專屬教案和學習單、建立專屬網頁，於7月22日舉辦線上教案師培活動，廣邀各地老師和教育工作者共同參與，共同實踐生命教育，幫助更多有需要的人。

哪 裡 可 以 買

網路書店已上架：

博客來 · MOMO · 誠品 · 親子天下 · 金石堂

### 備註：

為推廣捐血教育，《小大人的血液課》除有專屬網頁外，並於網頁中可下載教案（含教學手冊、學習單以及教學用PPT）；台灣血液基金會並委請親子天下於112年7月22日辦理線上師培活動，有興趣者可上網報名。



報名網址



《小大人的血液課》  
專屬網頁



《小大人的血液課》新書發表暨世界捐血人日記者會在豐富的內容安排中結束，與會貴賓與近60位的師生及家長合影，期望捐血向下扎根的願景能逐步實現。（圖第一排左起台灣血液基金會執行長魏昇堂、親子天下總經理游玉雪、新北市私立淡江高級中學校長柯賜賢、教育部國民及學前教育署簡任視察張世昌、台灣血液基金會董事長侯勝茂、振興醫院急重症醫學部主任田知學、衛生福利部食品藥物管理署副署長陳惠芳、衛生福利部醫事司簡任技正呂念慈。）

## 2023世界捐血人日

# 「捐出血液和血漿，分享生命要時常」

## Give blood, give plasma, share life, share often

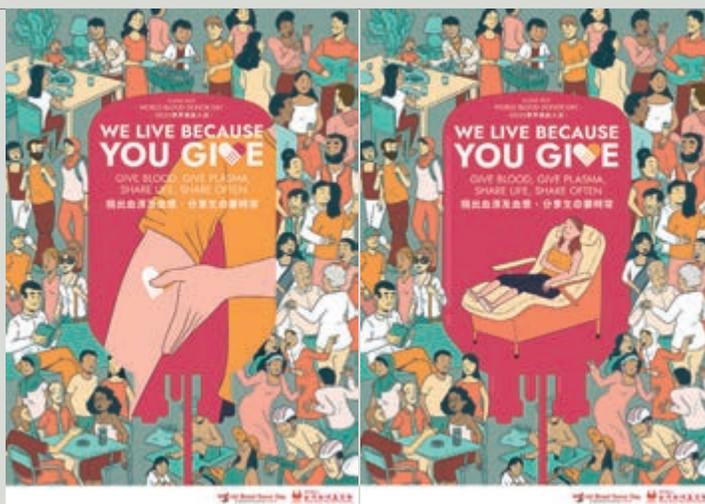
本刊訊

2023年6月14日，全世界將再次慶祝世界捐血人日。該日於2005年被世界衛生大會正式指定為年度活動，藉此慶祝也感謝世界各地的自願捐血人他們捐血的禮物，已成為醫療用血獲得安全血液的主要來源。

每一次捐血都是寶貴的救命禮物，重複捐血是建立安全和穩定血液供應的關鍵。

在許多國家，血液供給仍面臨著血源充足及確保品質安全的挑戰。缺乏安全的血液和血液製品，尤其是在低收入和中等收入國家，影響著所有需要輸血的患者，包括那些需要規律輸血者。

今年世衛的活動重點是強調需要終生輸血的患者，要仰賴捐血人定期捐



血，始有穩定的血源可輸用，對他們來說，是珍貴的生命禮物。活動特別強調定期捐血的重要性，讓血液能供應無虞，讓所有有需要的患者都能得到及時治療。

世衛希望能藉由世界捐血人日能慶祝和感謝捐血人，並鼓勵更多人成為新的捐血者；並鼓勵身體健康的人定期捐血，幫助仰賴輸血的患者能維持生活品質和世界各國能確保血液供應無虞；強調自願無償定期捐血的重要角色，在為大眾建立安全血液的供應系統，並促使各國政府提供支持和維持國家血液規劃的永續發展。

# 在臨床看見用血需求， 熱血護理官洪惠玲捐血、募血更陪捐！

採訪撰文 / 張郁梵 照片提供 / 洪惠玲

台灣身處特殊的地理位置環境，擁有壯闊秀麗的高山，得天獨厚的山林資源，常吸引國內外登山好手前來挑戰。和大多數喜愛登山的山友一樣，熱血護理官洪惠玲也深深著迷於山岳的美麗及攻頂的成就感，不同之處在於，洪惠玲登頂後，站在指示牌前揮舞的不是國旗，而是「捐血救人」的旗幟。

想要成功登頂並不容易，對洪惠玲來說，在三角點為自己留下壯闊的畫

面之餘，還能順道推廣捐血，「真的很酷！而且旗幟捲起來就能塞進包裡，很方便。」於是，白底紅字、寫著「捐血救人」字樣的旗幟成了她登山行囊裡不可或缺的常駐品。

帶著眼鏡、面對人群總是笑口常開的洪惠玲自嘲自己天生雞婆，喜歡幫助人，而且「對捐血有股強烈的使命感！」也正是因為這份執著，讓她對捐血樂此不疲，從十七歲初次捐血至今



不論爬什麼山，登頂後，洪惠玲總是開心的與捐血救人的旗幟一起留下紀念。左起中央尖山、奇萊主峰、志佳陽山、秀姑巒山。

十三年，81年次的洪惠玲累積捐血次數已超過1,150餘單位，還曾受邀擔任104年世界捐血人日熱血青年活動代表，是當時17~24歲捐血次數最高的女性捐血人。110年也獲得晉見總統的機會，對洪惠玲來說，都是因為捐血而意外獲得的榮耀機會。



104年6月14日「我年輕!我捐血!」熱血青年活動，洪惠玲（左）是青年代表，是17~24歲年齡層捐血最高次的捐血人。

## 把遺憾化為動力 堅持護理及捐血志業

熱心助人的洪惠玲，從國小開始就經常擔任班級幹部，小學三年級的班導師還為此創立「小護士」的職位，把醫藥箱交給她保管，只要班上有同學受傷、需要OK繃，小惠玲就會化身小護士替大家服務，不知不覺間也讓她對護理專業產生濃厚興趣，並在長大後如願成為護理師。

由於病人的情況瞬息萬變，隨時隨地都要準備和死神搶人，加護病房經常被護理工作者視為最具挑戰性的單位。洪惠玲在國軍高雄總醫院外科加護病房擔任護理官，不只一次親眼目睹身材精實的年輕人，因突發心肌梗塞搶救無效而宣告不治，也曾遇過病人前



110年11月29日洪惠玲作為109年度績優捐血人代表晉見總統，著軍服在總統府與蔡英文總統（中）及台灣血液基金會侯勝茂董事長（右）合影，感到特別榮耀。

一刻還在和自己話家常，突然下一秒就沒了。

入行八年來，看過無數急重症患者在生命邊緣掙扎、徘徊，洪惠玲初次體驗到「人生無常」卻是在國三那年，正值壯年的父親在毫無預警的情況下不幸猝死。洪惠玲還記得意外發生那天早

上，她才剛幫不擅使用3C產品的父親整理手機通訊錄，並親眼目送父親出門上班，沒想到父女倆卻從此天人永隔！

父親的意外身亡是洪惠玲心中永遠的痛，親情則是她的軟肋。父親走後，洪惠玲不只一次在內心檢討自己：「他一直有心臟衰竭的問題，如果我再早一點接觸護理，是不是就可以幫到他？」好在，強烈的遺憾並沒有打消洪惠玲樂觀積極的生活態度，反而使她在踏進臨床服務後，巧妙地把對父親的虧欠轉化成對病人的關愛，她說：「親情之愛是我很需要的，假如我能透過自己的專業，幫助病患和家屬重逢，那將會是多麼有成就感的事，一家團圓、和樂融融的模樣也是我很想要看到的畫面！」

醫學上常用「迴光返照」來形容瀕

臨死亡的人突然精神一振，洪惠玲遇過不少迴光返照的患者努力撐著最後一口氣，只為了等待摯愛親人遠渡重洋來見最後一面，洪惠玲感慨嘆道：「一個親人往生，家人需要花很久的時間才能走出喪親之痛，我是容易想很多的人，有時也會忍不住想，我能再做些什麼，幫助他們全家團圓？尤其逢年過節，這種感覺就會更強烈。」也許是在重症臨床領域工作，洪惠玲更能深刻體會血液的重要。

### 在臨床看見用血需求 堅定捐血信念

洪惠玲初次捐血是在就讀護校的時候，因為捐血車來學校募血，她便上了捐血車捐了250C.C.的全血，洪惠玲自述：「第二次是收到捐血中心傳簡訊通知可以再捐血，於是我就跑去捐血站，



疫情期間的護理工作雖然更加艱辛，穿脫防護衣以及在防護衣之下的悶熱，洪惠玲都甘之如飴，為了病人，再多的麻煩和不便都能欣然接受。

剛好捐的時候，採血護理師有問我願不願意嘗試分離術捐血，剛好我的血小板數值足夠，所以第三次我就開始捐血小板了！」

儘管護理工作瑣碎又繁雜，還必須忍受「交錯排班」引起的不規律作息，但無論工作多累多忙，洪惠玲仍堅持兩週一次的捐血行程，甚至經常在大夜班結束後，直接跑去捐血中心報到，邊捐邊睡，洪惠玲笑說：「反正分離術捐血上機後也要一個多小時才結束，剛好可以拿來補眠。」

偶爾犯懶、不想出門時，洪惠玲腦海就會閃過患者躺在病床上奮力搏鬥的畫面，心裡不自覺地上演許多小劇場：狀況危急的病人在醫護人員的包圍下急救、家屬在門外焦急等待，或是在家中懸著一顆心，祈禱還在醫院受苦的家人能夠病情好轉、盡快回家團圓……雖然聽起來很灑狗血，好像是電視劇中才會出現的情節，但這卻是洪惠玲的日常，「尤其是我現在的職業，這些事每天都在真實發生。」洪惠玲強調：「有時候一個創傷團隊啟動，就會需要好幾十袋血才能救回一條命，所以真的是缺一不可！」

洪惠玲印象很深刻，在肝膽腸胃科病房實習時，幾乎每位肝硬化病人都需要每天輸血小板，即使是現在工作的外

科加護病房，也常會碰到許多裝葉克膜的患者，必須持續輸血小板，才能降低出血風險。然而，血小板效期短，醫院血庫存量經常不夠，洪惠玲在醫院申請血小板，經常要等至少兩天才能收到，「很少申請完當天就能收到的，急也沒用，只能等，同時我們也必須想辦法盡量維持病人生命徵象穩定，有時也會很擔心病人等不到，但也沒辦法，當下就會覺得：『哇！原來臨床就是這麼需要！』」

也許是在臨床工作，看多了病人無血可用的窘境，洪惠玲不只以身作則持續捐血，也身體力行向周圍親友推廣捐血，堪稱重要的募血推手，碰到不敢獨自前往、需要人陪的捐血人，她也會不遺餘力地親自專車接送陪捐。洪惠玲補充：「有些人可能是以前有捐過，但因為不愉快的經驗，所以後來停止了，不然就是沒有去過需要人陪，我現在就在擔任這個角色。」

## 以捐血會友 堅持做對的事

熱血的洪惠玲經常在社群媒體上分享捐血訊息，不少本來從沒捐過的親友都在她的鼓勵下，順利完成首捐，成為定期挽袖的捐血人。洪惠玲提到：「像我們單位的主管慧茹學姊也是看我在臉書上瘋狂洗版後，40歲才獻出人生第一次捐血，而且她很可愛，每次都要我陪，還會因為這樣特地來我家載我，好像有我陪她才會比較放心。」

一位曾教過洪惠玲的老師在看了她分享的熱血行徑後也蠢蠢欲動，除了開始定期捐血，在學校教書時，也經常會向學生宣導捐血，鼓勵同學在滿17歲生日時勇敢踏出捐血的步伐。認識許久的鄰居阿姨受到洪惠玲的影響，也對捐血心動不已，無奈礙於本身有在長期服藥而躊躇不定，洪惠玲得知後主動詢問對方藥單，並請教捐血中心的醫檢師，在確認對方所服用的藥物不會影響血液品質後，兩人便成為捐血好夥伴，經常相約捐血。

在洪惠玲的大力推廣下，周圍親友及同事踴躍響應，並成功帶動病房護理同仁捐血風氣，大家還建立了捐血群組，不定期在上面「開團」捐血，甚至還有部分同事只要捐血時間一到，就會固定找洪惠玲陪捐。不過，由於分離術捐血所需時間較長，有時大家約好下午要捐，洪惠玲不好意思讓捐全血的同事們等太久，還會一天跑兩趟捐血室，提前利用上午的時間先去捐血小板，下午再去捐血室和大家會合，「反正他們捐全血很快，我常常趁他們捐血的時候去找他們聊天。」

若是時間能互相配合，洪惠玲還乾脆開車把同事們一起載去捐血，偶爾她也會在社群媒體上揪伴，一位之前參加教會活動認識的姊姊看到後主動私訊回應，「結果隔兩、三天，我們就約出去

捐了！」談起「以捐血會友」的經歷，洪惠玲眼神閃爍著光芒，止不住笑容地開心說道：「其實也是蠻感動的！從沒想過只要在社群媒體上分享，就可以發揮一己之力去影響別人。」

也許在很多人眼中，洪惠玲熱血的行為很瘋狂，但對她來說，花一、兩個小時陪伴就可以多一個捐血人，何樂而不為？而且「也不用花一整天，就幾個小時，陪捐的時候還可以順便敘舊，多好！」

除了在網路上呼籲，洪惠玲也常在



洪惠玲大力宣傳，成功帶動病房護理同仁捐血風氣，甚至建立捐血群組，不定期「開團」捐血，甚至還有同事只要捐血時間一到，就會固定找洪惠玲陪捐。

爬山時，向有緣同行的山友宣傳捐血的好處，尤其當她在山上舉著「捐血救人」的旗幟拍照時，經常碰到同為捐血人的登山客主動來打招呼，大家就會互相交流訊息，有了共同話題和相同喜好，素昧平生的人也能一見如故，即使獨攀也不會無聊。

某次，洪惠玲在爬大霸尖山時，遇到一位同行山友分享過去不愉快的捐血經驗，兩人相談甚歡，下山後還約好下次要一起捐血，「她說她十幾年前、學生時代曾捐過一次，但印象並不好，後來就沒再捐了。知道我有定期捐血，就主動說要一起捐！」令洪惠玲覺得很感動，更加堅信「正確的事就該義無反顧，而推廣捐血就是正確的事。」

## 用力生活 不讓人生留白

洪惠玲熱愛爬山，工作之餘除了定期捐血以外，還撥冗做負重訓練、上健身房鍛鍊肌力，每年固定都會參與樂團舉辦的公演活動。想到演出前三個月，每週固定都要團練一次，平時還必須在家中自主訓練的時光，洪惠玲忍不住吶喊：「我真的超忙的，總是覺得時間不夠用！」

洪惠玲喜歡把時間塞滿，享受把人生過得精彩又充實的感覺，「我一直很用力在生活，畢竟在醫院看多了，就覺得人生真的很無常，下一秒會怎樣真的



能持續捐血是洪惠玲的最強動力，救人助人不留遺憾。

不知道，不如就快樂充實每一天。」許多同事常受不了勸她說：「你可以不要把生活過得那麼忙嗎？」每當此時，洪惠玲總會回覆對方：「可是我怕我來不及啊！」畢竟沒有人能知道，人生究竟是無常先到，還是明天先到。

隨著年紀增長，洪惠玲坦言，自己愈來愈不敢想以後，「我不喜歡計畫自己的人生，也不想要因為忽略健康而錯過了什麼！」身處於快速變動的世代，既然跟不上世界的腳步，不如就先把自己安頓好、把健康照顧好才是最重要的。洪惠玲也期許自己：「現階段就是好好練琴，順利圓滿九月份的演出；同時努力保持健康，維持良好的血液品質，並持續捐血，盡力不讓自己留下遺憾！」

# 雙胞胎姊妹捐血做公益， 傳遞善的種子！

採訪撰文 / 張郁梵

「我是姊姊瑜婷」、「我是妹妹瑜姍」！身著同色系服裝，留著俏麗及肩短髮，雖然是異卵雙胞胎姊妹，劉瑜婷和劉瑜姍長相卻很相似，彷彿為了考驗工作人員的視力般，每隔三個月她們就會相約南海捐血室報到。有趣的是，兩人剛好一個習慣捐右手、一個喜歡捐左手，所以捐血時經常坐在隔壁，每每都令負責採血的護理師必須睜大雙眼、再

三確認，才不會認錯人。

「我們要造成工作人員的混淆，所以每次捐血都會一起出現！」姊妹倆相視一笑，雙胞胎長相已經夠神似了，配上同款俏皮的表情，更是令人有種記憶混亂的錯覺！不過，仔細一瞧，不難發現兩人臉上的痣位置不太一樣，「其實親友都覺得要區分我們很容易，但因為

民國87年次的雙胞胎姊妹花劉瑜婷（右）和劉瑜姍（左），自17歲生日當天攜手完成首捐後，便持續定期捐血從未間斷，姊姊瑜婷更是每年都捐滿四次。（攝影／張郁梵）



身分證上面的照片幾乎一樣，所以每次來捐血，工作人員看到身分證都還是會問說：『這是姊姊？還是妹妹？』」

也許因為打從還在母親肚子裡就作伴成長，瑜婷和瑜姍感情非常好，不僅經常膩在一塊逛街、看展覽、做志工，偶爾還會「亂入」彼此的閨密聚會，甚至到現在兩人都已經念研究所了，還是睡在同一張床上，瑜姍笑著形容：「我們是比姊妹更好的靈魂伴侶！」

很多人都很好奇雙胞胎是否會有「心電感應」？對此，姊妹倆思索片刻後，異口同聲說道：「與其說是心電感應，不如說是默契極佳，走在路上常會不自覺得被同樣的事物吸引，也都知道對方在想什麼，喜好也幾乎一樣！」就像當年，瑜婷和瑜姍不約而同地在心裡

許下「滿17歲生日這天，一定要去捐血慶祝」的願望！

## 手牽手，一起捐血去！

之所以會對「捐血」有如此強烈的渴望，其實是受家人的影響。由於爸爸是定期挽袖的捐血人，每次捐完血就會帶捐血中心發給的牛奶、餅乾和捐血紀念品回家和孩子分享；也因此，小時候的瑜婷和瑜姍都認為捐血是個很好玩的活動。國中時，姊妹倆從補習班回家的路上，總會經過位於二二八和平公園內的公園號捐血車，「每次都會看到一些哥哥、姊姊在排隊捐血，那種想要捐血的心願就更強烈！」

國中畢業後，妹妹瑜姍跑去念護專，得知醫院有很多病人都有急需用血的需求，並且明白捐血是神聖且有意義



由於爸爸（左）是定期挽袖的捐血人，瑜婷和瑜姍從小就對捐血很感興趣，父女三人偶爾會一起捐血。（圖片提供／劉瑜婷）

的善舉後，更加堅定了要在滿17歲生日這天，和姊姊一起捐血慶生的心願。瑜婷還記得，第一次捐血那天，爸爸要上班，所以由媽媽代表陪同，姊妹倆興奮地從家裡走到鄰近的公園號捐血車，捐出了自己的第一袋熱血，對於嚮往已久的她們而言，捐血不只是送給自己的生日儀式，也是另類的成年禮。

事實上，姊姊瑜婷雖然沒有暈血症，但只要聽到跟「血」有關的話題就會忍不住顫抖、全身發軟。瑜婷提到，由於媽媽和哥哥都是護理師，妹妹瑜姍又是護校生，家人聊天時，總免不了出現專業醫療術語，「每次聽到一些尺度比較大一點的內容，我都會叫他們不要再說了！我會發顫，但唯獨『捐血』這件事是例外！」

瑜婷不諱言，第一次捐血看到針頭的時候嚇了好大一跳，「從沒看過這麼粗的！尤其視線看過去斜斜的，感覺又更大支。有時針頭扎進去沒有馬上流血出來，護理師還會喬一下位置，每當這個時候，心裡都會覺得很恐怖。」好在，初次捐血前有先詢問過父母，知道捐血是怎樣一回事，出發前也有先做好充足的心理建設，所以儘管內心有些許忐忑，瑜婷還是和妹妹順利完成首捐。

「其實換個角度想，我們只要挨一針就能救到人，那這點痛算什麼？而



在母親的陪同下，瑜婷和瑜姍順利完成首捐，並拿到紀念手環，開心留念。（圖片提供／劉瑜婷）

且這種痛，遠遠比不上受血者生病的痛苦，所以為什麼不捐呢？」瑜姍開心地回憶，第一次捐血還有拿到紀念手環，恰巧那年（104年）台灣血液基金會為了號召更多年輕人響應，推出了「我年輕！我捐血！」熱血青年招募活動，舉凡年滿17~20歲的青年，定期捐血就可以在「捐血護照」上面蓋章，集滿點數即可免費獲得USB隨身碟，「對當時17歲的我們來說，USB是一個非常實用且有吸引力的禮物，讓我們更有動力去捐血！」

### 捐血，讓我們更健康！

從17歲開始定期捐血至今已過八個年頭，瑜婷和瑜姍每次都是一起現身，但妹妹瑜姍的捐血次數卻比姊姊瑜婷足足少了兩次！原來瑜姍在念護校時，因為住在學校宿舍，經常熬夜，曾被捐血中心「退貨」兩次，「一次是乳

糜血、一次是貧血，所以那兩次都是姊姊進去捐，我在外面休息區等她，想到就會覺得很扼腕，因為這樣我可能永遠都會比她少捐兩次了！」

瑜姍語帶惋惜，不過話鋒一轉，她提到，也因為有了這兩次「退貨」經驗，才讓她意識到「捐血是身體健康的象徵」！爾後，為了達成定期捐血的目標，她開始逐漸改變生活習慣，除了養成每天睡覺睡滿八小時的規律作息，也會督促自己每週至少運動三天，連帶也影響姊姊並愛上運動。

「本來只是希望可以穩定捐血，沒想到開始積極健身後，竟有許多意想不到的收穫，不僅精神變好、比較不容易疲憊，體態也改變很多。」愛美是女人的天性，幾乎所有女孩都夢想能擁有纖細勻稱的身材。瑜姍分享，自己平時喜歡跑步或是跟著健身網紅的影片跳有氧操，姊姊則是跳繩居多，「相比之下會發現，跳繩雕塑體態的效果真的很好，可以讓腿變直，真的差很多。」

跳繩時需要收縮小腹、小腿出力，是個結合有氧和負重的運動，瑜婷不藏私地大方提供自己的健身菜單，「每天至少跳兩千下，並以兩百下為一組，跳完後休息一分鐘再繼續跳，剛開始會很累很喘、覺得很辛苦，但跳久了會很有成就感，而且可以雕塑體態、鍛鍊體

力，效果比起一般跑步之類的有氧運動還要好！」推薦有興趣的人不妨可以在家試試看。

## 熱衷公益活動 曾在世大運做翻譯志工

除了定期捐血以外，瑜婷和瑜姍也很熱衷各項公益活動，只要得知公部門在號召青年志工，姊妹倆就會相約報名。106年在台北舉辦的世界大學運動會、富邦台北馬拉松、日月潭環湖馬拉松都有她倆的足跡。瑜姍補充，服務項目從協助參賽者進行簡單的翻譯工作到醫療諮詢都有，「高中到大三以前，還蠻常和姊姊參加活動做志工，現在因為在唸研究所，課業比較繁忙，就比較少去了。」

許多人常虧志工是免錢的勞工，耗時費力，工作吃力又不討好，但瑜婷和瑜姍卻以父母為榜樣，「希望能像爸爸、媽媽一樣拿到志工榮譽卡，這樣到全台博物館參觀都不用錢！」只是想要取得這項殊榮並不容易，必須同時完成「志工服務達三年以上」以及「志工時數滿三百小時」的條件，才有資格拿到由衛福部頒發的志工榮譽卡。或許正因為有著一對熱愛奉獻付出的父母，耳濡目染下，兩人國中時就曾到住家附近的中正紀念堂擔任導引志工，「現在還在努力累積志工時數，希望可以盡快趕上他們。」



瑜婷（上圖右、下圖左一）大學時曾跟著校內國際志工隊前往緬甸服務，在一所由當地華僑創辦的學校教中文。（圖片提供／劉瑜婷）

姊姊瑜婷目前是東吳大學法律研究所學生，大學就讀台北商業大學財稅系，在校期間是校內「國際志工隊」的成員，曾利用大三升大四的暑假前往緬甸做志工，在一所由當地華僑創辦的學校教中文。雖然服務時間只有兩個禮拜，不過瑜婷因為擔任隊長，必須統整各項行政事項，整個大三生涯幾乎都在籌備活動中度過。

「從上學期面試完、確認志工隊成員後就開始培訓，整個寒假也都在集訓，下學期開學後必須定期開會，討論

教案、試教並檢討課程內容、聯絡當地學校、確認服務項目和所需資源。」儘管擔任隊長工作繁瑣，不論前期規劃還是執行，每個環節都必須全程參與，但瑜婷認為「再苦再累都很值得！而且走出去看過以後才會知道，在台灣的我們有多幸福！」

### 學習付出是最好的收穫！

前陣子媒體報導，一名女大生為愛不惜飛奔緬甸，甚至甘願留在詐騙集團工作，也不肯回台與家人團聚，引起輿論譁然，意外抖出「全世界最凶殘的詐騙園區」。瑜婷心有餘悸地說，當時服務的地方就在該園區附近，之前只知道當地治安不太好，內亂很嚴重，常看到反叛軍拿著槍枝走在路上巡邏，沒想到原來那裡這麼亂。「其實，那個時候爸爸、媽媽本來很猶豫，出發前還希望我可以再考慮一下，可是想到人生可能只有這一次機會，還是覺得應該要趁能去的時候把握機會。」

為了增加團員對造訪地區的瞭解，學校特地在行前說明會上，請來校內的緬甸僑生向團員介紹當地，「許多僑生都一直強調：『你們要有心理準備，那裡可能跟你們想得不太一樣。』本來以為那裡大概就是比較落後偏僻的鄉下，

直到抵達現場後，親眼目睹才發現落差真的蠻大的。」瑜婷描述：「那裡沒有柏油路，只有泥巴地，民宅一樓也沒有磁磚地板，都是黃土地，水龍頭打開偶爾還會沒有水，當然更不用說洗衣機了，衣服都必須用手洗。」

細數那段在異鄉的日子，環境貧瘠、資源少並不打緊，最難熬的莫過於水土不服，原來瑜婷抵達緬甸後，第三天就開始發高燒，還一度要被遣送回台，幸好後來服藥後順利退燒，體力逐漸康復，才總算不枉此行。瑜婷也因此深刻體悟到，唯有把自己照顧好，才是對父母最大的孝順！「因為那幾天高燒不退，爸媽在台灣都蠻擔心的，也覺得對其他夥伴很不好意思，必須讓他們分擔我的工作。」短短兩週的時間，瑜婷收穫滿載，在服務他人的過程中成長，也在付出中學習茁壯。

「姊姊在緬甸身體不舒服，全家都嚇到，尤其我那個時候人也在國外，三方都沒在一起，無法第一時間掌握彼此的狀況，真的只能乾著急；還好後來姊姊有平安康復，大家才鬆了一口氣。」瑜姍是國立臺北護理健康大學助產系學生，姊姊前往緬甸做志工時，她剛好在印尼實習兩個月，所以只能透過視訊聯繫，回想起那段隔海關心對方的時光，兩人都莫名有種劫後餘生的喜悅，家人間的濃厚情感一覽無遺。



由於服務地區內亂嚴重、治安不好，父母本來並不贊成，但想到機會難得，瑜婷還是毅然決然地前往，並且平安地在兩週後滿載而歸。（圖片提供／劉瑜婷）



由於擔任隊長，瑜婷（中）整個大三生涯幾乎都在籌備活動中度過，雖然工作很雜、事情很多，但她認為再苦再累都很值得。（圖片提供／劉瑜婷）

瑜姍（下排中）是國立臺北護理健康大學助產系學生，曾利用校內海外實習的機會，前往印尼實習助產士。（圖片提供／劉瑜姍）



在印尼，助產士除了得協助即將臨盆的孕婦，也要負責替感冒、發燒的嬰幼兒看病，甚至還要幫強裸中的小女生打耳洞，讓瑜姍（下排左一）大開眼界。（圖片提供／劉瑜姍）

## 姊妹攜手建檔 讓愛心髓到隨傳

捐血之餘，瑜婷和瑜姍經常會在社群媒體上推廣捐血的好處，並分享缺血訊息鼓勵周圍親友踴躍捐血，可惜的是，不少同學都因怕血、怕痛、不敢打針或是體重沒達標，而遲遲沒有勇氣踏出第一步，瑜姍補充，「另一個我覺得很困難的點是，大家不認為捐血很重要，所以也很難去跟他們推動。」

瑜姍強調，捐血一袋，不僅可以救人一命，還可以促進新陳代謝，是一件利人利己的事；「很希望周邊可以有更多人一起捐血，不然每次都只能找家人來，感覺有點孤單。」姊妹倆也夢想來場捐血之旅，目前她們已經踩點位於彰化員林火車站一樓大廳內的捐血室、林口長庚醫院捐血室，希望未來可以網羅各個縣市的捐血站，讓捐血足跡遍佈全台。兩人本來還規劃要在18歲生日時，完成骨髓建檔，無奈家人不同意，「目前還在努力說服中！」

服務本是一件樂事，出生於民國87年次的瑜婷和瑜姍雖然年紀輕輕，卻投入公益活動多年，因為當志工，她們更懂得珍惜與付出，也在奉獻中看到自己的價值。對她們來說，每一次捐血都是美好的回憶，呼籲還沒體驗挽袖的青年一起加入熱血行列！

# 年少輕狂已遠離， 走向積極正向人生的林哲儀

採訪撰文、攝影 / 林尚賢

現年29歲的林哲儀從19歲時就開始捐血，21歲時開始捐分離術血小板，目前累計捐血次數為全血20次，分離術血小板562次，在年輕族群捐血比例日漸降低的今天，能夠維持定期捐血的習慣相當難能可貴。

問起他為什麼開始捐血？哲儀說他小時候看電視時有看到捐血的廣告，那時候就對捐血產生興趣；但聽長輩說捐血對身體不好，而且他自己也很怕針，就有點猶豫。後來在他17歲那年的夏天，阿公在田裡跌倒出意外，脊椎受傷需要動大手術，在手術後他看著阿公病床邊吊著一袋血袋，他就發願要替阿公還這血債，從此開啟了他的捐血之路。

後來又為什麼會持續捐血呢？因為他覺得捐血是最簡單又不用花錢就能做公益的方式，而且對身體健康也有幫助，以前他身體不好常常感冒，後來定

期捐血後就很少生病，捐血後的檢驗報告也可以檢視自己的身體狀況。其他的原因可能就是一些虛榮感吧，每次看著自己一直增加的捐血次數就會覺得：「原來我可以救那麼多人啊，也就覺得這是自己的使命吧。」以前的他會怕針而對捐血心存畏懼，實際捐血後覺得即使會痛也是一點點痛，對於病人所遭受的苦難實在是太微不足道了，因此他會想持續捐血到不能捐為止。



利用休假定期來捐血的林哲儀。



工作之餘到捐血中心擔任志工的林哲儀。（照片提供／林哲儀）

因為定期捐血，看到了護理師辛苦的一面，覺得捐血室很有家的感覺，護理師們也都很有愛，都很關心捐血人，讓人感覺溫馨和安適；所以哲儀在107年就加入台中捐血中心志工隊當志工，從捐血人的角色轉變為捐血人兼志工，遇到很多有愛心的人來捐血讓他更感到溫暖，也遇到有些人想捐又怕那根非常粗的針，他常常會跟捐血人分享自己的經驗，鼓勵及幫助來的人都能順利的挽袖捐血，希望怕針的人可以克服心魔，每當他成功的鼓勵害怕的人捐血，內心都非常高興。

除了怕針的民眾，偶爾會遇到第一次來捐血的民眾因為太緊張而感覺不適，他會引導民眾放輕鬆、喝個水深呼吸，帶著愉悅的心情坐上捐血椅。也會碰到熱血民眾來捐血，無奈因血紅素不足而不能成功捐血非常可惜，他會建議他們

多吃牛肉、豬血湯等補鐵食物，或是多攝取紅莧菜、菠菜、葡萄、紅龍果等蔬果。

現在的他擔任居服員的工作，從事和一般時下年輕人不太會選擇的工作，對他這個年齡層的人來說也是很另類，除了薪水穩定外，他希望長輩們在他的照顧下都很平安，照顧行動不便的案家讓他覺得很有成就感，有時長輩也很有個性，這份工作讓他學會了要有更多的愛心與包容。為了能夠定期捐血，他請公司安排星期三休假，利用休假時間來捐血。

現在的他似乎是個成熟穩重的青年，但他透露他在國、高中階段假日經常在家打電動，後來學會跟人去飆車跑山，一些著名的跑山路線如136縣道或是望高寮是他經常出沒的地方，後來覺得日子過得很荒唐，在23歲時決定遠離這些不良嗜好，很慶幸當時自己沒有變壞。

面對年輕捐血人越來越少的趨勢，他建議可以從國小、國中就開始加強教育，利用家庭的力量由家長帶給小朋友正確的觀念，希望能有更多年輕人可以加入捐血行列，只要帶著一顆熱血的心就可以幫助他人，何樂不為呢？他還想跟年輕人說：「你想幫助人嗎？那捐血是你不錯的選擇，即使會恐懼疼痛跟緊張，但你想幫助人的心會戰勝一切，此刻，挽起你的袖子，獻出你的熱血吧！！」

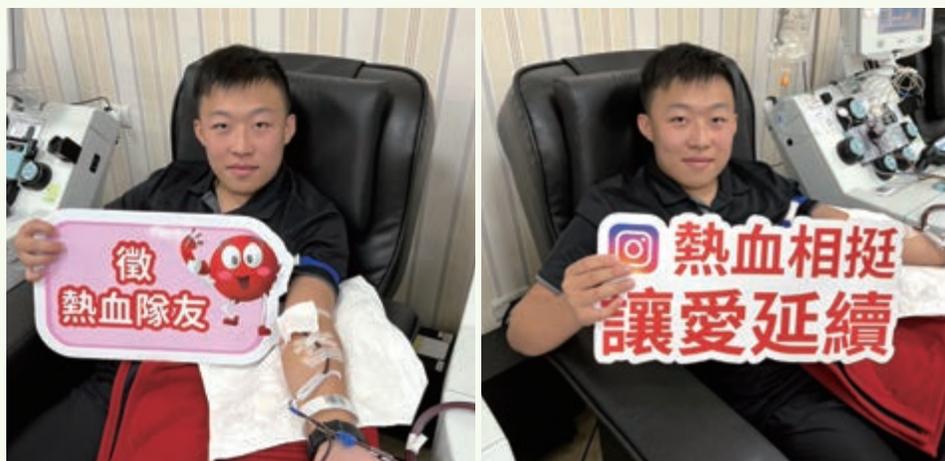
# 我17歲 捐血17單位

撰文 / 鍾采芳 攝影 / 孫婉玲

就讀國立臺北科技大學附屬桃園農工三年級的江曄，在112年4月24日趁著空檔，前往新竹捐血中心南門捐血室捐分離術血小板捐血。年僅17歲的他，捐血次數達17單位。護理同仁稱讚他年紀輕輕就定期捐血很棒。江曄則謙虛的說，「應該是遺傳爸媽的熱血精神！」

江曄的爸媽也是定期捐血人，爸爸由於血管較細，所以選擇全血捐血，他則是主動預約每一次的分離術血小板捐

血。江曄說：「小時候經常陪爸爸去捐血，所以對捐血這件事印象很深刻。」今年滿17歲正好符合捐血年紀，就開始捐血。一開始是全血，後來知道有另一種分離術血小板捐血，想試試看。雖然捐血小板需要花比較久的時間，但也能幫助更多人。目前高三雖然課業比較繁忙，但江曄利用假日，每兩週定期到南門捐血室報到，現在才17歲，江曄給自己一個目標，希望50歲前可以捐血達2,000單位，透過自己的力量幫助他人。



年僅17歲的江曄，捐血滿17單位。

# 曾文農工校長謝旻淵以身作則 讓捐血成為學生們特別的畢業禮物

採訪撰文 / 蘇茵慧 照片提供 / 曾文農工、謝旻淵

六月蟬鳴，艷紅色的鳳凰花訴說著夏季的到來，同時代表著畢業季來臨。這次在驪歌高唱前，我們採訪曾文農工兩位同學：高永楨、卓詩涵，他們今年都是高三畢業生。

高永楨、卓詩涵與曾文農工的大部分同學都有相似的求學過程，但在課業之餘，兩位同學都參與捐血，以助人為樂的心態豐富自己的校園生活，他們說：「捐血時沒想太多，剛好自己可以捐，所以就捐了！」

一句話展現了率性、豪爽的青春無畏：「因為我可以，所以我願意。」帶著這樣的態度，他們將前往新的校園，而逐漸深植於生活中的捐血習慣，將伴隨著他們持續下去，讓捐血成為高中這三年來，最特別的畢業禮物。

同時，曾文農工校長謝旻淵亦分享自己第一次捐血經驗，他自述在二十歲

左右，因緣際會得知有捐血活動，當時也沒多想，也是勇敢捐血，能在年輕時就接觸捐血，是人生很特別的體驗。

## 從澎湖海事到曾文農工 校長藉捐血落實生命教育

謝旻淵前任為澎湖海事水產職業學校之校長，在澎湖離島時期只要時間允許，他會到馬公捐血站捐血。當時與捐血站站長聊天時，得知少子化影響血源變少，加上捐血習慣需從年輕培養起，因此他在澎湖海事百年校慶「澎水榮光·百年風華」積極推動捐血活動，實踐生命教育，並推行環境教育之淨灘活動，並期許讓兩大活動能成為澎湖海事的傳統。

「當時在澎湖海事時，學校教官都會定期帶有意捐血的學生到站點捐血，恰逢百年校慶，我們希望可以讓更多人參與，所以將捐血活動納入，活動最後也達到、甚至超過我們預期的袋數。」



曾文農工校長謝旻淵支持校園捐血活動，身體力行參與。

在結束澎湖海事的工作後，謝旻淵校長在去年來到曾文農工，得知學校學務處每學期都會辦理一次捐血活動，他亦樂見，且捐血車入校的活動，不僅讓有捐血習慣的師生更為便利，也能讓學生們學習捐血助己助人的好處，落實生命教育、分享健康的永續意義。

### 高永楨：分享熱血大過恐懼

「我第一次捐血就是在曾文農工。」就讀普通科的高永楨說：「我記得班長拿了一張單子來，宣導有捐血活動，想捐血的同學可以先填寫。」

這是高永楨第一次捐血的開始，十七歲剛滿，對捐血帶著好奇，走上捐

血車前，他想著：「應該就只是抽個血而已，沒什麼大不了。」而真正坐定、護理師簡單衛教、詢問過後，等到高永楨看到抽血用的針頭時，有那麼一瞬間驚呆了。

回想起當初的情形，高永楨不好意思地笑出聲：「我沒想到針頭那麼粗，幸好抽血過程都跟之前想像的一模一樣。」慶幸的是，針頭粗並沒有嚇退高永楨，截至高三畢業前，只要曾文農工有捐血車進來，他次次都報到。

「我每次捐血偷偷觀察，能來捐血的學生真的有限，除了年齡的門檻，大部分的學生都不知道捐血的意義，或者

高永楨沒被捐血針頭擊退，期許自己繼續捐下去。



對『打針』有恐懼。」高永楨家人中除了他捐血外，姊姊也有捐血紀錄，雖然兩人沒有討論過捐血的事情，但或多或少自己還是會受到影響，而家人對於他捐血的態度都相當正向。

目前已考上長榮大學醫學社會暨照顧學系的他，對於未來充滿期待，而他也期許自己能把捐血當成習慣，未來無論到哪裡，都能繼續保持身體健康，把熱血分享給需要的人。

### 卓詩涵：每次捐血都不缺席

「我不記得捐幾次了。」化工科卓詩涵說：「只要學校有舉辦，我一定參加，而且最近回高雄家時，捐血時間到了我也會去鳳山捐血室捐。」同樣滿

十七歲就開始捐血的她，笑說捐血應該算是興趣，雖然每次捐血完都有濃濃睡意，但不知怎麼地，只要想到要「捐血」，心裡都很期待。

不過，卓詩涵剛開始的捐血印象可不是這麼期待的！回憶起第一次捐血時，她說本以為捐血車會像是刑場，應該是冷冰冰的感覺，沒想到上車後看到護理師親切笑容，感覺滿溫馨的，唯獨看到針頭時忍不住想退縮，但頭都洗一半了，怎麼可能全身而退呢！

「我只好拜託護理師戳小力一點。」半開玩笑的她說：「護理師可能知道我很緊張，也一直陪著我聊天，很快就抽完一袋血了。」縱然害怕，但卓

詩涵還是堅持捐完，而且在之後的求學時光，只要學校來捐血車，她的身影從未缺席，甚至還主動到外部的捐血站點報到。

卓詩涵亦分享起初對捐血的感覺就像在「賣血」，因為還拿了小禮物，但後來才知道這些血都是給需要的病患使用，且才發現台灣每天的用血量之多。現在會持續捐血的動力，倒比較是像「預防」的概念。

「我覺得可能總有一天，或許我跟家人都用到吧！就算沒有用到，給需要的人用也很好。」卓詩涵說媽媽同樣也是捐血者，但並沒有固定頻率捐血，

未來若有機會，也想跟媽媽一起相約捐血，當作是特別的母女約會。

## 當捐血車駛進校園 就是捐血的起點

無論是高永楨或是卓詩涵，他們捐血的第一次都來自校園捐血車，從本來畏懼、害怕、對捐血帶著刻板印象，在自己親身接觸之後理解到捐血意義，進而期許自己能持續堅持下去。

或許他們是因為家人的影響，亦或是本身對社會公益就有熱忱，相信當捐血車駛進校園，就將成為許多人捐血的起點，並且將會影響更多人的未來，有機會成為點亮社會公益的一盞燈。



卓詩涵考上南台科技大學，未來將持續參與校園捐血活動。

# 文興高中師生齊力 校園捐血始終如一

撰文 / 林尚賢 照片提供 / 文興高中

天主教私立文興高級中學於民國58年成立，是一所位於彰化縣田中鎮由天主教會辦理的學校。校方從93年就開始安排捐血活動鼓勵學生捐血，近三年受新冠肺炎疫情影響，全國各級學校數度因疫情嚴峻而停止實體上課改採線上遠距教學，也只能取消捐血活動。

很難得的是，文興高中並沒有因此而影響到捐血活動的安排，還是維持每年固定在下學期舉辦捐血活動。在疫情期間還願意安排捐血活動讓學生到屬於密閉空間的捐血車，校方真的要有很大的勇氣，也必須承擔不少責任；但文興高中堅持著傳統作法，也是真切的支持



林懿德組長（左1）、歐陽郁文校長（左2）、林志勳主任（左3）與同學們於捐血車前合影。



林懿德組長（右3）、歐陽郁文校長（左3）上捐血車關心捐血同學。



新血加入，成為捐血人，能幫助到別人，特別有成就感。



這次有46位同學是第一次捐血。



等候捐血的同學，絲毫不畏懼，開心等待。

著捐血救人的使命，也開啟了很多同學第一次捐血的體驗。

少子化的現象在校園中非常明顯，曾經一個年級一度達10個班級，但目前高中部每個年級只有6班。身為教會經營的學校，校方非常重視學生五育均衡發展，重視生活與品德教育及志工服務，希望學生不只是會念書及考試，也要多參與公益活動；每次捐血活動校長及主任都會到現場關心，鼓勵學生踴躍捐血，雖然學生數持續減少，在校方的推動

下，112年4月12日這場捐血活動次共有58人捐出64袋血液，其中有46人是第一次捐血。而文興高中從開始辦理捐血迄今，總共募集2,594袋血液。希望同學們能從接觸學校捐血活動開始，養成定期捐血的習慣，做一個持續熱血的快樂捐血人。

# 南英商工當捐血中心的好鄰居 陳弈學樂於捐血助人

採訪撰文 / 蘇茵慧 照片提供 / 南英商工

臺南市南英商工創校於民國6年，不僅學校歷史悠久，其南英棒球隊更是賽場上的常勝軍，並培育出許多厲害的棒球選手，例如：胡金龍、郭泓志等知名棒球運動員。聽說只要在職棒圈說到「南英棒球隊」，從統一獅、中信兄弟、樂天桃猿、味全龍、富邦悍將，甚至到職棒教練，絕對會上演校友相認情節。

除此之外，南英商工亦是台南捐血站的好鄰居。從校園出來，只要沿著永福路二段步行，經過南寧街後，只需四分鐘就能抵達台南捐血站。近年來都由南英商工的老師帶領有意捐血的孩子，一起散步前往捐血站。

## 從捐血車進校到前往捐血站 捐血助人的心意不變

時任訓育組長的胡鳳玲表示，早期學生數多，舉辦捐血活動時，通常都是捐血車進校辦理，師生共襄盛舉；近年來受到少子化衝擊，學生數逐年下降，後來在

進行捐血意願調查時，發現學生人數不足以動員捐血車入校，幸好學校與捐血站距離近，改以步行方式到捐血站捐血，也能延續南英商工捐血助人的心意。

從捐血車變成要自己走路去捐血，本以為學生會抱怨連連，意外地學生們都樂於接受，還頗為興奮。胡鳳玲笑著說：「可能是因為學生一進校要出去就難，有了外出捐血機會，感覺就像偷了一段空閒還可以幫助他人，學生們都還滿高興的，沒有人會因為多走路而放棄不捐。」

翻開捐血紀錄，南英商工從101年開始，每學期固定辦理捐血活動一次，曾經首捐人數還高達百餘人，數字相當驚人，足以堪稱最踴躍捐血時期。雖少子化浪潮影響了學校招生人數，但仍有在校學生對捐血活動一心熱衷，每次舉辦就舉手參與，像是今年就讀應用日語科一年級的陳弈學就是其中一員。

## 捐血成功就是 最棒的17歲生日禮物

今年17歲的陳弈學已經捐血過兩次，他自述第一次捐血是在外頭的捐血車，問起動機，他靦腆的說：「其實我是轉學生，我在上一間學校時，就曾經看過捐血車進到校園募血。可是我的年齡還沒到，所以無法上車捐，心底有點羨慕。所以等到我滿17歲，剛好有機會就趕緊去試試。」

陳弈學對第一次捐血還記憶猶新，他說在台南一中發現捐血車，因為大概知道捐血的流程，克服剛開始的恐懼後，他成功地把捐血當成17歲生日禮物。

第二次捐血則是在南英商工就讀時，班長拿著單子詢問同學捐血意願，有趣的是，因為班上同學大多年紀未達捐血門檻，只有陳弈學一人可以捐血，這次他也義不容辭地填表報名，體驗自己走路到捐血站。等到他捐血完畢回到班上後，大家紛紛投以好奇眼光，亦有同學詢問：「痛嗎？緊張嗎？」讓綁著止血繃帶的他成為班上焦點。

## 自己的健康很重要 才能繼續捐血助人

不過，第二次捐血經驗對陳弈學來說有點驚險！他說：「我第一次捐血是250CC，第二次想說可以捐500CC，沒想到捐完隔天就發燒了，醫生說可能



陳弈學說，自己走路去捐血很特別，大概是讀南英商工才有的獨特經驗。

免疫力下降，叮嚀我要照顧好身體、要健康才能幫助別人。」

細問陳弈學對捐血的啟蒙何處，他想起父親亦為捐血人士，記憶中父親有空時就會挽袖捐血，他看著看著，也對捐血有了印象，大概這也是他對捐血充滿好奇的緣故。有了父親在前的榜樣，加上家人給予鼓勵支持，讓他現在也成為捐血人。

未來在南英商工的日子，陳弈學將繼續秉持捐血助人的態度，希望透過自己力行實踐，也能影響同學、讓更多人參與捐血行動。

# 冬至送暖，華藝有愛

## 華岡藝校111學年度校園捐血

撰文 / 邱一峰（華岡藝校教務主任） 照片提供 / 華岡藝校



同班女孩一起報名響應捐血。

素有「明星的搖籃，藝術家的學校」美譽的臺北市私立華岡藝術學校，於111年12月22日辦理了第一梯次的校園捐血活動，全校師生熱烈響應，共計捐出43袋熱血。

校長丁永慶女士表示，學校在半年前就規劃了這個有意義的活動，她期許華藝的學生們除了認真學習各種表演藝



踴躍參與捐血活動的同學們。

術課程外，也能積極參與捐血，盡一己之力奉獻愛心，關懷身邊的人事物，甚至發揮自己的影響力，讓社會更祥和溫馨。

依規定必須年滿17歲才能夠捐血，華岡藝校的高三、高二同學都是第一次符合捐血資格，大家躍躍欲試、報名熱烈，勇敢踏上捐血車，捐出人生的第一袋熱血。透過特殊選才已經考取台南藝術大學的高三學生郭幼康被安排第一位上車捐血，捐血後他開心地說，能夠捐血表示自己身體健康，也表示自己有能力幫助別人，是個美好的經驗，也將會養成持續捐血的習慣。

由於華岡藝校師生報名十分踴躍，所以12月30日追加辦理第二梯次的校園捐血活動，讓大家都能在寒冬裡送暖，體現青春有愛！兩場活動共有77人響應，捐出78袋血液。



活潑俏皮的華岡學子。



微笑捐熱血。



不畏疼痛開心捐熱血。



捐血車停放校園一隅。



今年清明節，賴議員仍到台中三民捐血室捐血，且是當天第一位捐血人；並巧遇台灣血液基金會董事長侯勝茂，合影留念。

採訪撰文 / 周永悅

照片提供 / 賴義鏗議員

## 台中市市議員 賴義鏗 捐血實踐助人信念

下午四點半，循著google地圖在台中市太平區找到了台中市市議員賴義鏗的服務處；在一片再也尋常不過的社區裡，小而低調的招牌，如果不特別注意，很容易就錯過了。

做了六任的民意代表（一任太平市代表，一任縣議員，四任市議員），賴義鏗在地方建設上扎下的根基，用心之深，無人能及。對於教育與社會公益，他更是早在擔任公職之前，就親力親為的在實行和耕耘，至今也不曾停歇。就像捐血，從18歲開始捐到現在，39年捐了1,082次，他不但將此視為人生中

非常重要的目標和使命，也把這樣的信念落實並傳承給身邊所有的人，和他一同為公益獻出自己的一份心力。

出生於彰化，賴義鏗從小就跟著父母到處搬家，最後落腳於台中。因為家境不好，小時候營養不良，也常生病，當時他還曾暗自向菩薩許願，想方設法的看要怎麼樣才不會有這樣的問題。18歲那年，他經過台中公園，看到了一輛捐血車。因為常常看到「捐血一袋，救人一命」的標語，他也就抱著試試看的心態上車去捐，因此開展了他與捐血的不解之緣。

因為深感捐血對自己與他人的好處，在他擔任議員後，更善用自已的資源及協調能力，發動許多單位舉辦捐血活動；從後憲（後備憲兵）、台中市消防局到學校志工服務社團、宗教團體社團等，他都不遺餘力的聯絡、捐經費、和市政府申請補助，同時結合抹片檢查、乳房攝影、協助報稅或贈送郵局套票等配套活動吸引民眾參加，只希望能更順利圓滿的將捐血助人這樣的善行義舉擴及到更多地方、各個階層；而這些單位也能將這樣成功的經驗複製，繼續辦理，才是他最樂於見到的。

雖然在地方上舉辦捐血活動成效卓越，然而在三年前遇上新冠疫情的襲擊，賴義鏗依然遇到了許多阻礙與困難。原本要辦活動的單位打了退堂鼓，他就得親自上火線去協調其他單位支

援；就算辦了活動，借用場地的公家單位不願出借洗手間，他也一一去處理解決。甚至曾經發生過在路邊舉辦捐血活動，遇上不理性的民眾因為用路權的問題發生衝突，他雖然不是主辦者，然而因為是公眾人物，被借題發揮當成箭靶。不願將原來的一樁善事因此而變調，他也儘速用圓融的方法盡量讓事件平息；行善是初衷，但他絕不希望自己或主辦單位的善意被扭曲。從政這麼多年來，他總是用著外圓內方的人生哲學處世；雖然行事以和為貴，但在內心深處，他有所堅持，而且不為所動。

「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」這段出自大學的16字箴言，就是賴義鏗心中一直以來奉行的圭臬。身為議員，在這政治的龍爭虎鬥中，他仍堅守自己心裡的那一把



賴議員也是後憲捐血活動的重要推手，每次舉辦活動都有很好的成績。

尺，不交際、不應酬、也不包工程。捐血、當志工是最重要的事，把這些先排出來，其他的事再按照輕重緩急按序排下去。對他而言，盡孝不能等，行善不能等。吃素已41年，他深信「種什麼因，得什麼果」；因為有信仰，什麼做，什麼不做，讓他這擔任六屆民意代表的數十年，就算之前無黨無派，就算去年選舉期間因喪妻而沒有任何造勢宣傳，選區的選民依然肯定並支持他。

維持著兩週捐一次分離術血小板，不論過年期間、清明節等各大節日，只要是該捐血了，賴義鏗絕對不會缺席。他唯一的擔心就是自己血小板數量不足，各種方法他其實都試過了，只希望每次都能多捐一袋。即使手臂上扎針處總是遇到血管因長時間捐血而形成的結

痂很痛，他也早視此為光榮的印記了。女兒和兒子從小耳濡目染，也是快樂熱血的捐血一族；家庭的和樂是賴義鏗生命中的核心價值，存好心，說好話，做好事，也是他人人生不變的道理，自己力行之外，也都不忘將這樣的待人處事之道分享影響給周圍的人。



不但自己捐血，對捐血活動的熱心與支持，賴議員是絕對全心全意的投入，只希望能為社會多付出一點心力。



當了中小學交通志工數十年如一日，賴議員就算現在身為議員，仍然堅持做自己覺得該做的事，不改初衷。



許先聲民國67年開始捐血，獲111年度捐血250單位表揚。

撰文、攝影 / 鍾采芳

照片提供 / 許先聲

# 捐血40載

## 績優捐血人許先聲



捐血人許先聲從民國67年開始捐血，他說：「早期捐血有發紙本捐血卡，捐一次蓋一格，對自己來說是好似一種榮譽也是鼓勵，1次、2次累積小小成就感，就這樣捐到現在40年了。」

回想第一次捐血，是退伍後的第二年，許先聲說他印象非常深刻，因為那是一直想做的事情。之前經常看見捐血車，但從來沒上去捐過。因為當兵的時候，看過同仁打預防針，一打就暈針昏倒，這造成自己心中的陰影，遲遲不敢捐血，直到完成第一次捐血，原

來沒有想像中可怕，還可以幫助別人也不賴。

最難得的是第一次捐血後，許先聲只有一次因為出國工作無法捐血，其餘40多年來從來沒有暫停捐血過，只要時間到了準時到捐血站報到。他不僅是高次數捐血人，也是苗栗捐血站的志工，每次只要苗栗地區有大型的捐血活動需要支援，必定能看見他的身影。在大家眼中是一位非常熱情親切的志工伙伴。許先聲退而不休，退休後的生活多采多姿，除了捐血志工，他也在苗栗縣



96年以捐血人身分至總統府接受表揚，許先聲將照片高掛在家中鼓勵大家定期捐血。



生命線擔任志工長達10多年，目前也是家庭教育中心的志工。

生活作息規律、養成固定運動的習慣，天氣好就走出戶外，不然就和老婆在家追劇，許先聲說退休後的每一天都是享受。今年69歲的他即將屆齡邁向捐血畢業典禮，他把歷年來收到10、20、30次的感謝狀，以及96年參加捐血績優人員代表晉見總統的照片，高高掛在家中藉此順便宣導捐血。朋友到家做客看到都說：「看你這樣瘦巴巴的也可以捐血喔？」「哇！你好幸運可以跟總統拍照！」他跟朋友分享定期捐血可

加快排出體內已老化的紅血球，加速紅血球的生成，促進血液的新陳代謝，反而有益於身體健康。既然血液在身體會自動代謝，不如捐出來幫助別人多好！

即使再一年就屆齡不能捐血了，但許先聲認為像是持續擔任捐血志工，將捐血的好處傳承下去，也是另類支持捐血公益的方式。另外，擔任苗栗縣生命線志工，也是一種救命的工作，他跟我們分享，許多來電的人，都是需要傾聽的對象，並非只是接接電話這麼簡單，需要經過定期且長期的培訓，才能勝



早期的捐血榮譽卡對許先聲來說一種很大的鼓勵與榮譽。

任。尤其接受負能量很容易被影響，講師也會告訴我們，走出這個門，就要把負能量丟掉，千萬不能把情緒帶回家，這樣才能長久。

做任何事情都要堅持且持續，有時候我們覺得是在幫助別人，其實最大的受惠者是自己，就像擔任志工，經常接受專業的教育訓練，無論是捐血的衛教、親子溝通、人際關係的養成，對自己和家人的幫助都很大。人生短短，退而不休快樂生活是許先聲與我們分享的人生哲學，如同採訪過程中，傳遞著滿滿的正能量。



許先聲也是苗栗捐血站的捐血志工，每週三上午固定前往服務。

# 黑嘉嘉與捐血 如下圍棋堅定專注

採訪撰文 / 黃怡君 照片提供 / 圍棋人科技股份有限公司

閃動著一雙靈活大眼，黑嘉嘉依約出現在南海捐血室，藏不住的自帶光芒吸引在場所有人的目光，並忍不住讚歎其精緻的五官和美麗的容貌，她禮貌地點頭微笑回應，步履輕盈地坐上捐血椅，伸出手臂交給採血護理師，熟練地將拳頭一握一放，沒過多久便完成。

黑嘉嘉對捐血並不陌生，和圍棋同樣來自於家人的啟蒙，「爸爸在美國跟我說他有在捐血，身體健康的人都可以去捐血，我心想，嗯，我也滿健康的，就去捐了。」

2017年開始捐血，黑嘉嘉回憶第一次的美好經驗，中心的工作人員貼心引導，過程進行順利，唯一怕針，扎針時特別過頭不敢看，還有血流得較慢，護理師給了一顆球教握放，幫助血液流通加速。此

後每年捐一次，養成捐血習慣，至今共捐五次，從來沒有血紅素不足的問題，健康與捐血始終畫上等號。為能持續捐血，工作再忙仍每週一天上健身房運動，不會特別忌口減重，美食當前照樣品嚐，保持正常的生活作息。

在她的時間表裡，捐血和其他工作同樣重視，提前規劃、預作安排，年年如此，從來不是臨時起意，黑嘉嘉笑稱自己是「規劃控」；尤其現在工作滿檔，推廣圍棋教育、企劃及錄製網路頻道節目，同時跨足演藝界，演戲、唱歌，以及代言的邀約，更必須作好時間管理。

經過規劃呈現萬無一失的精準，是黑嘉嘉從8歲起累積的深厚功力，自下定決心成為職業棋士到14歲達成願望，她展

現自主學習的定力，規劃自己每天早中晚的練習題；當時在美國欠缺圍棋的老師，完全靠自己規劃訓練的行程，努力上網找資源和AI對弈練習，每局必再覆盤數次一再研究，找出自己在布局、中盤及官子三個階段中的弱點，反覆不斷地練習加強棋藝。



圍棋是黑嘉嘉畢生職志，演戲則是多元嘗試、認識自己，曾經歷一場最長七個半小時對弈，穩定性、抗壓性和耐力都要足夠，演戲和圍棋正好相反，圍棋要收，演戲需要「放」，對於習慣平穩的她來說還要再加練習如何釋放更多情緒，也因此更加瞭解自己。

以驚人的美貌震撼圍棋界，以過人的實力穩坐職業棋士，黑嘉嘉在許多年輕人的心目中散發獨樹一格的氣質和魅力，既可愛甜美又聰明專業，提到圍棋教學，黑嘉嘉瞬間變成老師，輕柔的嗓音透著堅定語調，侃侃而談圍棋數不盡的好處，幫助計算力、邏輯推理、記憶力和思考力，以及培養耐性和專注，最迷人之處在於變化莫測永遠不會重覆的棋局，網路興起後，出現人類與AI的對弈，她研判，「AI可以起手讓到兩顆棋，人類要超越AI應該是不可能的，但可以透過AI來訓練，不是照抄，而是理解AI，創新棋法。」運用新世

紀的工具傳承千年棋藝，早已構想深遠並逐步落實。

這次參與「Be the 1 捐了再GO+」活動，成為捐血推廣大使之一，別具意義。透過捐血，相隔兩地的父女默默傳達健康平安的訊息讓彼此放心；因為捐血，救人一命，與延續生命如此接近，黑嘉嘉希望能有更多喜歡她的大男孩和大女孩一起來捐血，感受捐血的涵意，也歡迎跟著她學圍棋，找到自己專注的興趣，讓人生過得豐富精彩。



黑嘉嘉Joanne Missingham (@jjajia94526)



黑嘉嘉Joanne Missingham



嘉嘉老師GO

黑嘉嘉圍棋教室：<https://www.heijiajia.com.tw>

# 因為有你 愛不止息

疫情籠罩的三年餘，捐血活動也面臨種種的挑戰，包括不能群聚，民眾害怕進到捐血車或其他捐血場域；餐廳不開放內用、部份公共場所關閉、商家及機關不外借廁所；學校和企業紛紛採取遠距教學及工作，捐血車難以聚眾募血；確診或需要隔離者眾，必要的捐血間隔使得捐血人拉長捐血的時間；疫情只要變得嚴重，許多捐血活動就停止辦理……等等，我們每天都需要面對不同的狀況、不同的詢問和擔憂。但血液仍然天天都需要供應，許多的病患必須靠著輸血才能維持著生命；在這段時間，除了仍有許許多多維持著固定捐血習慣的捐血人之外，也有許多的團體、單位，一直在努力協助我們辦理捐血活動，為的就是要讓需要用血的病人都能安心輸血。

在撥雲見日的今天，疫情雖未能完全消失，但已無過去那幾年般的讓人驚

恐，疫情漸漸受到控制，防疫習慣已然成為人們的日常，和平共存將是新的生活方式。全世界都歷經了一場浩劫，但在各種犧牲和奉獻當中，我們也感受到不同的溫暖；在疫情末期，我們拍攝了影片，記錄下那溫暖的一角，還有更多更多我們未能一一感謝的付出，我們都由衷祝福。

不論是捐血人，或是捐血的企業、團體，那些生命裡澆灌的鮮紅能量，都是你們無私的愛，默默的、安靜的，卻是無限的力量。



台灣血液基金會



疫情篇



紫南宮篇

採訪撰文 / 杜文靖、黃怡君

# 信義房屋松江南京店 店長李育銜 一己之念成就萬眾之愛

當一個人的善念化為行動，擴散的效力會有多遠、多大？信義房屋守護捐血的緣起和過程，是一場動人的蝴蝶效應。

疫情期間，台北松江南京捷運站5號出口前不遠處，捐血車孤零零地乏人問津的景象，被信義房屋松江南京店李育銜店長和陳雅萍秘書注意到了，耐不住焦急的心情，主動舉辦活動號召人群捐血，不僅從此成為該店固定公益活動，更擴大為企業傳承的社會責任。

「雅萍學姐中午外出用餐



秘書李雅萍每到捐血活動總是慨捐熱血，圖為110年11月12日捐血活動。

回來後，憂心忡忡地跟我說沒人捐血怎麼辦？互相討論後覺得我們有熟識的客戶、鄰里關係，不如自己來辦捐血活動！」李育銜說。他熱衷公益事務，擁有豐富的志工經驗，兩人想為捐血盡份心力的念頭一拍即合，李育銜心中盤算如何發揮最大效益，如果只發動南京店和周邊的里民資源，成果勢必有限，不



將捐血活動有組織性和系統性辦理，動員同仁們一起投入，讓捐血活動的效益變得更大。

如從一間店延展到一個區，區內就有15家分店，捐血的人數就能多上數倍。

### 努力揮舞翅膀 產生善的振動

善念化為具體善行的過程跟著出現適當機會，信義房屋有三大社團，由傑出店長組成的集賢會、信義君子共榮會及超級業務參與的菁英會；李育銜去年剛好擔任集賢會會長，透過集賢會率先發起，串連北中南的信義房屋分店，由集賢會代表赴各區宣導及主辦，逐步串連起其他兩大社團加入，發起源頭松江南京店每季辦一次捐血活動，其他店一年舉辦一次到兩次，建立起信義房屋主辦的模式。

不僅突破眼前疫情造成的捐血困境，潛藏在李育銜心中更長遠的夢想也獲得實現，大家努力的成果獲得總公司肯定與認同，從以往和其他民間社團共同舉辦，轉為由企業組織性、系統性地主辦，捐血成果大幅度上升，過去不定期地零星參與年平均捐血袋數約200袋左右，到111年時暴增9倍、累計超過1,800袋，獲頒「年度捐血績優企業」。

信義房屋疫情期間守護捐血、延續救人一命的責任感，從松江南京店此端開始奮力揮舞翅膀，撼動彼端新莊店產生雪中送炭的效應，毫不畏懼疫情，慷慨對新莊號捐血車上的護理人員伸出援手。

疫情嚴峻時期，固定停放在新莊綜合體育場的新莊號捐血車，隨車的醫護人員遇到沒有洗手間可用的難題，台北捐血中心遍尋管道仍無法說服體育場融通出借洗手間，鄰近商家或店家也遵循公司規定一律不對外開放，而距離最近的捷運站要走上10分鐘路程，李育銜店長得知後主動聯繫新莊店溝通協調出借問題。

李育銜指出，雖然當下不免陷入兩難，當時疫情高峰期，公司確實內規不得出借，但考慮捐血不能停的急迫性，必須有所權衡，而且捐血車的醫護人員的安全防護都是最高規格，經與公司主管討論後認為在有條件的情況下針對醫護人員外借使用是可行的，感謝新莊友店店長一口答應，排除隨車醫護人員的困難，協助募血作業順利運轉。



不畏困難凡事熱情投入，李育銜不論是工作或是公益，都希望能夠創造更多的善循環。

從李育銜的身上看見個人的力量不容小覷，捐血這件事正需要無數的一己之力共同推波助瀾，募血行列樂見信義房屋的加入，尤其願意將捐血視為社會責任，不畏困難熱情投入，逐漸內化為工作DNA，必能撼動社會創造更多永續的善循環。

撰文 / 簡吟潔

# 敦厚新莊人情味 新莊客旅心比心

「新莊情、客旅心」，有著敦厚的新莊人情味的社區型人文旅館「新莊客旅」，用濃濃的人情味為因疫情面臨困境的新莊號捐血車，打開了一扇友善之門！

在那段疫情嚴峻的日子裡，當時的防疫背景是許多餐廳不開放內用、商家廁所不外借等等，民生消費活動度降至極低；位於新北市新莊綜合運動場旁的新莊號捐血車，車上醫護人員原依賴的公園與運動場廁所，也一樣是關閉的狀態。新莊號捐血車的護理師向曾經有過往來或是拜訪過的店家一一詢問是否可以提供廁所讓醫護同仁使用，但無奈店

家深怕群聚及外人進入使用廁所會提高染疫風險，因此紛紛被婉拒。護理師鼓起勇氣詢問距離新莊號捐血車步行3分鐘的一家旅店—新莊客旅，帶著多日因為上廁所這個問題的委屈與壓力向櫃台詢問，敘說著疫情下原使用的公共廁所不開放，導致醫護同仁只能騎著腳踏車或是徒步到鄰近捷運站，來回至少需要30~40分鐘的路程，而且若有同仁去上廁所，就只有一個醫護人員在車上，嚴重影響醫護同仁上班的情緒，說到鼻音越重，眼眶含著淚，就只是上個廁所而已，壓力卻大到不堪負荷。面對這個窘境，櫃台工作人員馬上反應給店經理陳美雲，陳美雲經理不假思索的提供一



新莊客旅店經理陳美雲事後回想，當時只是單純的想幫忙，竟然有這樣的影響。

個曾經給警衛於外部方便使用但目前空間的洗手間，即把鑰匙交給護理師，讓醫護同仁可以自由使用。

因為疫情，捐血車面臨了以往不曾遇過的種種難題；事後新莊客旅店經理陳美雲回想，訝異著說：「完全沒有想到當時只是提供一個小小的幫忙，提供一個獨立的洗手間，僅僅只是這樣，就單純的將心比心，協助解決基本的生理需求，竟然會影響到一個捐血點是否能

夠繼續提供捐血服務。」新莊客旅大方慷慨的提供了車上醫護人員洗手間這件事，幫助捐血中心解決了新莊號捐血車面臨因為醫護人力沒辦法上廁所而需關閉的窘境，同時也無形中幫助了需要用血的病人延續了生命。

當時的舉手之勞，又何嘗不是疫情下的最溫暖的扶持，那些曾經給予我們的幫助，將是在這場戰役裡最美好的守護。

採訪撰文 / 林尚賢 攝影 / 朱建維

# 最佳捐血「緊急支援團體」 ——紫南宮

台中捐血中心110年採集了55萬3千餘袋全血，供應中、彰、投、雲四縣市醫院使用，這些血液是透過固定及巡迴捐血點，和善心團體單位舉辦捐血活動勸募而來，在排定的捐血計畫外，萬一有狀況發生，無法順利募到預定數量的血液，我們就會商請約定的「緊急支援團體」來協助勸募血液。

110年是新冠肺炎疫情影響全球的第二年，原本防疫守得還不錯的台灣在5月中也不幸淪陷，疫情升溫至3級警戒，不但各級學校停止實體上課改採線上教學，許多公司行號採分艙分流上班，暫停民眾任何群聚行為，對民眾生活、日常、商業行為等影響甚巨；當時

的捐血活動也幾乎取消殆盡，使得血液募集受到嚴重影響。即使在醫療降載的情況下，台中捐血中心110年對醫院供應的紅血球類血品仍較前一年增加21,227單位。紫南宮在疫情趨緩後，了解到血液短缺嚴重，配合台中捐血中心加辦許多捐血場次，於110年血液募集量較109年增加了4,167袋。

紫南宮110年全年共安排175場捐血活動，募集量高達46,434袋，不僅是中部地區團體單位募血第一名，其中更有74場次共25,489袋是為缺血期緊急支援，為全國最佳「緊急支援團體」。台灣血液基金會特於10月9日由魏昇堂執行長親自致贈感謝牌，感謝紫



台灣血液基金會執行長魏昇堂拜訪紫南宮主委莊秋安（右），並親自致贈感謝牌，表達長久以來持續對捐血活動的支持。

南宮全年度配合台中捐血中心在需要時隨時提供場地，長期以來不遺餘力支援中部醫療用血，貢獻良多。

紫南宮自101年起開始舉辦捐血活動，去年邁入第10年，協助民眾養成捐血習慣，他們已經連續5年是台中捐血中心團體單位年度募血第一名，也是全國募血量最多的宮廟，捐血活動已是紫南宮最重要及常態性的活動之一，台中捐血中心每個月都會安排捐血車來到紫南宮。由於少子化問題日趨嚴重，年輕人捐血日漸減少，110年共有1,325人在紫南宮完成首次捐血任務，在他們幫助下有更多人加入捐血救人的行列。



台灣血液基金會執行長魏昇堂至紫南宮參拜，感謝土地公庇佑。



志工協助民眾完成捐血流程。

信仰虔誠的民眾大排長龍以捐血的方式支持醫療量能。



紫南宮舉辦4輛捐血車大型捐血活動。

連續3天舉辦捐血活動，共有685人捐出1,200袋血液；中秋節假期舉辦4輛捐血車，共564人次捐出1,030袋血液；耶誕假期舉辦3輛捐血車，共378人捐出660袋血液；這些大型捐血活動，讓民眾在微解封後以捐血的方式支持醫療量能。

去年遇到嚴重的疫情，宮廟一度都禁止入內參拜，紫南宮也取消了包括吃丁酒、健行、發錢母等各項人潮聚集活動，唯獨只有捐血活動持續辦理。紫南宮的捐血民眾來自來自全省各地，粉絲團有9.2萬人按讚，每個月粉絲們都會期盼紫南宮粉絲團公告下個月的捐血場次，讓他們能夠安排時間來捐血，甚至疫情趨緩後在捐血中心最需要的時候擴大舉辦捐血活動，例如於父親節假期

紫南宮主要是供奉土地公，以借發財金給民眾聞名，這幾年受疫情影響國內經濟狀況，在疫情趨緩後，民眾參拜多，紫南宮藉由信仰的力量協助推廣捐血觀念，鼓勵民眾和土地公一起做公益。每年紫南宮會依照當年的生肖設計不同造型的錢母贈送給捐血人，吸引民眾收集，也是民眾心中無價的紀念品。

撰文 / 賴亭安

# 奉獻公益二十載 點滴愛心匯如山 ——玉山銀行愛心卡

數字就像驅動世代前進的引擎，攜領人們往更富足的社會前進。時至今日，商業蓬勃，金融商品日新月異，同時無形資產的影響力，更逐漸為人所重視；或許政策的推動，能讓企業投入資源的成效立竿見影，但在還沒有所規範的前提下仍願意義無反顧的支持公益，其大愛精神更是令人感激、可貴無比。

20年來，玉山銀行以實際行動付出愛心、支持台灣捐血事業，在各個產業致力發展、國家提升各項建設的同時保持著對於公益的熱情。當我們滑開手機、翻開報章雜誌，與形形色色單位合作的「公益聯名卡」雖然在現今消費方式中稱不上特別；然而，從二十多年前

攜手邁開的第一步開始，不僅是宣示著捐血事業結合金融業的起點，更是三方力量——民眾、金融、公益共同為社會付出的創新作為，串聯著彼此對於這片土地的愛與關心。

## 在競爭金融市場的擇善固執

時空回到民國80年，我國積極進行金融自由化與國際化，政府開放民營銀行設立，同時也放寬銀行業務範圍，金融市場也從過去的寡佔市場進入完全競爭市場；然而隨著金融分支機構家數的增加，短期內同性質競爭者突增，而此正導致金融機構的業務競爭加劇——玉山銀行，便是在這段時間崛起的新興之秀。



PVC捐血榮譽卡



藝人李玟擔任捐血代言人，並於民國88年6月30日暑期捐血活動記者會呼籲捐血、推廣新一代捐血榮譽卡。代言廣告短片（見上圖QRCode）亦於同日首次公開展露。



自民國88年7月亞洲金融風暴以來，國內銀行為求獲利成長，將開發業務轉向消費金融業務，由此可知，在競逐市場的前提下，各式各樣的金融商品在此時如百家爭鳴，吸睛洗腦的廣告標語、快速便捷的核卡流程，讓「辦卡」成為再稀鬆平常不過的事。

即便環境競爭如是，玉山銀行仍以各種方式支持捐血運動、回饋捐血人。中華血液基金會（今醫療財團法人台灣血液基金會）為擴大慶祝中華捐血運動協會成立25周年暨加強服務捐血人，88年4月19日起，本會原發行之「捐血榮譽卡」由紙質小冊改為PVC卡片，以鮮明亮麗的樣式重新設計，並加以具

備識別及個人化設計，以捐血人身分證字號列印條碼，配合資訊系統提供查詢及識別功能。走入資訊化時代尚須相當資源投入，而玉山銀行樂見其成，於捐血榮譽卡改版過程贊助製作費100萬元，並於往後新增之製卡成本作為使合作發行「捐血認同愛心卡」之捐贈金，以表達對捐血人的祝福。

### 廿年的推廣歷程與變化

中華血液基金會與玉山銀行合作發行的捐血認同「愛心卡」自民國88年9月推動，是玉山銀行與萬事達卡國際組織共同發行的信用卡，除了具備一般信用卡功能之外，玉山銀行還將從每筆消費額中提撥千分之二作為回饋捐血人及



中華血液基金會與玉山銀行合作發行的捐血認同愛心卡。

贊助捐血活動的公益基金。捐血認同愛心卡，是我國第一張在一般消費時亦能兼作捐血公益的信用卡，同時也是在金融市場激烈競爭、汲汲營營於獲利的同時，願提撥額度支持公益活動的，名符其實的「愛心」卡。

然而萬事起頭難的道理，縱使是在公益活動的推廣也是必經之路。對於合作方式的來回周旋，如何兼顧雙方的考量？如何排除兩方可能面對的疑慮？如何清楚向民眾傳達即使是捐血單位，需要的資源也不僅僅是血？乃至將資源分配給各個捐血中心的平衡與可行辦法，都是使愛心卡能夠落實的必要環節。經過無數次來回溝通，幸虧經過漫長籌備

時間最後終達成共識，這條緣分的線就這樣結起，縱貫了無數春秋。

玉山銀行捐血認同愛心卡自民國88年9月發行以來，即受到當時善心民眾的熱烈迴響，儘管沒有捐過血，一樣可以一同奉獻愛心，可說是「有錢出錢、有血出血」，眾人都為了社會的共好默默努力著。前中華血液基金會執行長張英二曾公開表示，「民眾會主動捐錢給弱勢族群或公益團體，但對於捐血，大家第一個想到的只是捐『血』，但其實捐血也是需要經費支持的。」

行銷活動加強了愛心卡用戶的黏著度與新用戶的投入。玉山銀行為了協助

基金會前董事長林國信於民國91年1月10日捐血月記者會分享玉山愛心卡的回饋成果已達92萬餘元。



推廣捐血並突顯捐血愛心卡的功能，不只加碼贈送紅利給核卡成功的用戶，持有愛心卡的捐血人如果成功捐血，再贈送紅利點數作為鼓勵。這種作法更是擴大原有愛心卡的功能，將捐血美意擴及到生活的每個行動；民眾藉由日常生活中食、衣、住、行的常態消費「無痛」支持捐血，同時玉山銀行也作為募血推手，對於捐血人給予最直接的回饋。

時光悄然飛逝，默默付出的善更因而帶來了愛的複利。血液基金會履行募血不募款，在台灣為醫療用血的安全與穩定持續耕耘，迄今已逾40年；玉山銀行以正派良善的經營提升了台灣金融業與服務業，至今來到第30個年頭。除了捐血榮譽卡、捐血認同愛心卡，玉山長年以來積極舉辦捐血活動，而愛

心卡的貢獻也成為有份量的支持，自活動開始截至111年12月總計金額已達4,437,840元。

### 以善的各種形狀支持捐血公益

落實「捐血救人」的善念，說困難也不困難、說簡單也不簡單。每個人懷著不同的理由前來捐血，或許是念及過去的某位至親曾受緊急輸血之恩，或許是考量醫療用血的安全與穩定，也可能是為了支持公益的榮譽；作個捐血人，是否符合捐血條件是眾所周知的第一步，但在維護血液品質的前提下，諸多嚴格的健康標準以及間隔限制，往往讓人無法「想捐血就捐血」。

本會長年以來，戮力於將捐血的價值與行動普及至社會，以堅持無償捐



愛心卡卡面首見於熱血雜誌，圖為熱血雜誌203期（民國88年9月）。

血、維持捐供血平衡、研究用血安全、維護捐血人健康；捐血人的實際投入固然是我們致力的目標，然而心有餘而力不足的遺憾，透過愛心卡進行常態的消費，也能成為人人支持捐血公益的方式。捐血機構凝聚著每一滴以善念為源的救命熱血、每一顆以利他大為本的炙熱愛心，傳承生命的動力；也因如此，透過串聯每張愛心卡的心意，期望將這份希望加以轉化為幫助用血人的支持，延續生命的無限精彩與感動。

### 愛心卡活動

2023/1/1~2023/12/31

當月使用愛心卡捐血且新增一筆不限金額之一般消費，捐全血1單位／250cc獲贈250點紅利點數，全血2單位／500cc或分離術贈送500點（依捐血中心計算為準，每歸戶每月上限500點；正附卡合併計算，贈送點數將於次次期帳單中回饋）。

申辦愛心卡：





# 獅會結合彰師附工校友 捐贈「彰工金葉號」大型捐血車

撰文 / 林尚賢 攝影 / 趙榮秋

國際獅子基金會信託理事江達隆博士在民國98年擔任國際獅子會300-C3區總監時，曾經號召獅友捐贈一輛大型捐血車「獅子號」給台中捐血中心，這台捐血車經過10餘年來的服勤，已於110年功成身退。江理事對於捐血活動的推動向來是不遺餘力，也是念茲在茲、心繫於此；因此他在111年時，除了向LCIF基金會申請經費外，也再度號召國際獅子會300D3區、

300D5區獅友及彰化師範大學附屬工業職業學校畢業的優秀校友企業家共同捐贈一輛大型捐血車給台中捐血中心，捐贈暨剪綵儀式於112年1月31日在彰師大附工校園內舉行。

江達隆理事是國立彰化師大附工及國立彰化師大畢業的優秀校友，他感恩深受這兩所學校的栽培，因此捐贈儀式特地辦在國立彰化師大附工校園內，並



台灣血液基金會執行長魏昇堂特別推崇彰師大附工的捐血風氣非常興盛。



台灣血液基金會執行長魏昇堂感謝牌給江達隆理事。

邀請國立彰化師大附工校長石文傑博士、國立彰化師大校長陳明飛博士、大力卜股份有限公司暨彰工文教基金會董事長蕭瑞芬博士、彰工文教基金會榮譽董事長楊昌宏博士及國立彰化師大附工校退休教師聯誼會的師長們與會見證，並將這輛捐血車命名為「彰工金葉號」。當天出席貴賓還有國際獅子會300D3區創區總監楊曜聰、國際獅子會300D3區22-23總監李春秀及國際獅子會300D5區22-23總監陳美芳等人。



「彰工金葉號」捐血車捐贈暨剪綵儀式順利完成。



國立彰化師大附工校退休教師聯誼會的師長們與會見證捐贈剪綵儀式。

台灣血液基金會執行長魏昇堂在捐贈暨剪綵儀式中除了致贈感謝牌給江理事，也特別推崇彰師大附工的捐血風氣非常興盛，從87年至今已有20,190位師生捐出22,459袋血液，其中有8,724位師生是第一次捐血，對年輕學子捐血風氣的推廣貢獻良多。彰化師大附工校長石文傑博士在致詞時也希望爾後彰師大附工的捐血活動都能夠安排這輛由畢業大學長們捐贈的捐血車到校

服務，讓在校學弟妹們能感受到這份殊榮，並學習學長們對公益付出的精神，繼續創造屬於彰工的榮耀。

國際獅子會300D3區創區總監楊曜聰在致詞中特別指出，一輛大型捐血車如果由江理事獨立捐贈並不是問題，但是為了讓其他獅友能夠共同參與，特別邀請大家發揮聚沙成塔的力量共襄盛舉，也發揮獅子會的精神聚集眾獅友點點滴滴的力量成就一件大事。「彰工金葉號」是台中捐血中心第一輛符合六期環保標準的捐血車，未來在募集血液的過程中也能夠為環境保護盡一份心力。



# 崑庭建設捐贈「棋琴建設號」捐血車 油電雙用更環保

撰文 / 陳容華 攝影 / 楊贛屏

高雄捐血中心於112年4月8日獲贈南台灣第一輛油電雙用捐血車「棋琴建設號」，由財團法人崑庭建設社會福利慈善事業基金會捐贈，贈車啟用典禮及捐血活動在楠梓區預售建案「崑庭馥御接待中心」舉行，該捐血車當日即加入

募集血源的行列，贈車及捐血活動，無獨有偶，好事成雙。

除了捐血活動與贈捐血車外，崑庭建設也發揮關懷弱勢的信念，協助更生人大樓及照護中心大樓修繕；並持續贊



財團法人崑庭建設社會福利慈善事業基金會捐贈「棋琴建設號」捐血車給高雄捐血中心，由崑庭建設社會福利慈善事業基金會董事長陳宜霖（右3）、台灣血液基金會執行長魏昇堂（左3）、崑庭建設股份有限公司副總經理魏大倉（右2）、崑庭建設股份有限公司董事長特助劉少春（左2）、齊太廣告有限公司協理謝俊正（左1）、國產建材實業股份有限公司廠長梁德興（右1）共同主持捐贈啟用儀式。



台灣血液基金會執行長魏昇堂、高雄捐血中心主任洪啟民、崑庭建設社會福利慈善事業基金會董事長陳宜霖、崑庭建設廠商、股東及員工於「棋琴建設號」捐血車前留影。

助培育高爾夫球青少年，鼓勵優秀選手朝世界級比賽邁進；贊助金門古寧國小學生至台灣參與國立科學工藝博物館科教活動經費，讓公益理念能代代相傳，善行事蹟不勝枚舉，傳為美談。

崑庭建設於93年起積極投身公益，秉持著「取之於社會、用之於社會」的精神，於102年底正式成立「財團法人崑庭建設社會福利慈善事業基金會」，發揮企業善的影響力，為台灣社會貢獻心力。今（112）年欣逢崑庭建設成立30週年紀念，崑庭建設總經理陳宜霖（財團法人崑庭建設社會福利慈善事業基金會董事長）發起，結合基金會的公益關懷精神和資源，以及崑庭建設廠商、股東及員工服務社會

的行動力量，共同打造出第二部捐血車「棋琴建設號」，該輛捐血車是油電雙用捐血車，大幅提升捐血車對環境的友善度，並提供捐血人優質安心舒適的捐血環境。第一部捐贈的「崑庭建設號」捐血車在這近4年期間穿梭於高雄地區，總共募集60,769人次、88,575袋血液。

國內目前除缺水、缺蛋外，還面臨缺血危機，「棋琴建設號」的首場捐血活動，除了提供更舒適的捐血環境外，也應景推出贈雞蛋禮盒活動，增加民眾捐血意願，民眾也以熱血響應捐血，補足血庫救人一命。當天共計149人響應，共捐得226袋、56,500cc熱血，紓解缺血危機。



# 台北市北區獅子會五度捐車 ——「北區獅子會伍號」

撰文 / 林文善 攝影 / 林容琪

112年4月14日台北市北區獅子會在陽明山公二公園舉辦「北區獅子會伍號」血液運送車捐贈儀式，由台灣血液基金會執行長魏昇堂代表受贈，台北市北區獅子會會長賴金德、國際獅子會300A2區總監林子奕、國際獅子會前國際理事邱文彬、王光祥、林齊國、謝



台灣血液基金會執行長魏昇堂致詞感謝台北市北區獅子會。

震忠及台北捐血中心主任林敏昌等貴賓出席見證。

台北市北區獅子會捐贈給台北捐血中心的血液運送車加上「北區獅子會伍號」共捐了五台，是目前捐贈血液運送車給台北捐血中心最多的單位。從109年「協合號」開始，到110年當年捐三台，分別為「北區獅子會壹號」「北區獅子會貳號」「北區獅子會參號」，再到今天的「北區獅子會伍號」，在在說明歷屆會長及獅友們對捐血公益不遺餘力，令人感佩。

今天能在公二公園辦理捐贈儀式也格外有意義，除了展現台北市北區獅子會捐血善行外，對於環境保育及綠化也很投入，捐贈櫻花、石椅及涼亭豐富公



國際獅子會前國際理事謝震忠、台灣血液基金會執行長魏昇堂、台北市北區獅子會會長賴金德、國際獅子會300A2區總監林子奕、前國際理事林齊國、前國際理事王光祥（由左至右）共同見證「北區獅子會伍號」贈車儀式。

二公園。第58屆唐木水會長在致詞中提及：「公二公園從建造到完成歷經二屆會長的努力，今天才能在此進行『北區獅子會伍號』捐贈儀式，期盼在櫻花盛開下，吸引更多人來這地方走走、踏青，讓公二公園就像陽明山的另一處桃花源，有更美的景致可供大家欣賞。對環境保育我們很重視，對捐血也很用心，今天的『北區獅子會伍號』是我們捐的第五台血液運送車，在今年11月我們會結合日本三家姐妹會共同募款，再贈台北捐血中心一台血液運送車，為捐

血再盡一份心力。」

台灣血液基金會執行長魏昇堂致詞表示：「現在有了血液運送車主動把血液送到醫院給需要的病患，家屬不再為領血而東奔西跑，我替所有受血者感謝大家的功德無量，我們一定不負大家所託，好好善用北區獅子會伍號。」

台灣的捐血運動，仍需靠像台北市北區獅子會的獅友們一樣，持續用心投入，才能確保醫療用血無虞。



# 捐血有你「柴」給力！ 最萌捐血大使為捐血人加油打氣！

撰文／賴亭安

## 聯手柴語錄 鼓勵捐血人回歸

隨著新冠肺炎的流行步入尾聲，相關捐血限制階段性放寬，捐血人獻出愛心時的顧慮也減少許多；人群接觸的活動陸續回歸，實際面對面所帶來的溫

度終究是難以被其他形式取代的。

中華捐血運動協會為了鼓勵捐血人，特別邀請最萌捐血大使「廢柴」，聯手推出「捐血有你『柴』給力！」活



最萌捐血大使「廢柴」快閃明志科技大學，和血寶寶一起為捐血人加油打氣。（攝影／賴亭安）



柴語錄聯名款多功能吊飾，共有「熱血英雄」、「熱血勇士」、「熱血英雄請給讚」3個款式。（攝影／賴亭安）



明志科技大學全校性捐血活動合影，左起國際獅子會300B1財務長李彥杰、國際獅子會300B1第一副總監鄭興進；右起國際獅子會300B1校園熱血獅子會創會長陳秋欽、明志科技大學校長劉祖華。（攝影／賴亭安）

動，製作宣導紀念品「柴語錄聯名款多功能吊飾」，將可愛的「廢柴」結合鼓勵捐血人的話語，希望帶來激勵能量；吊飾共有「熱血英雄」、「熱血勇士」、「熱血英雄請給讚」3個款式，於112年5月1日至6月15日期間在校園及指定捐血點依人次致贈，贈完為止。

### 「廢柴」相見歡 最萌捐血大使融化人心

除此之外，柴語錄更邀請「廢柴」快閃全台5個捐血點，炒熱捐血活動氣氛！活動場次分別為5月3日明志科技大學、5月5日忠孝捐血室、5月10日中山醫學大學、5月11日國立屏東科技大學、5月12日國立中央大學。熱力四射的「廢柴」用滿滿熱情與大家相見，無論是捐血人或是同學都興奮地爭相合照；同時眾人也不忘獻出熱血，5個場次共464人次參與，募得血液558袋。



「廢柴」在鄰近台北忠孝捐血室的東區街頭賣力呼籲，希望讓更多有愛心的民眾來捐血。（攝影／賴亭安）



國立中央大學同學、柴柴、活動夥伴與「廢柴」合影。雙柴同框，可愛爆擊。（照片提供／柴語錄）



# 疫情後首場國際交流

## 立陶宛國家血液中心主任參訪台北捐血中心

撰文 / 陳世利 攝影 / 林容琪

在109年世界COVID-19疫情爆發之際，台灣立即援助立陶宛10萬片醫療級口罩，協助立陶宛第一線醫護人員對抗疫情。110年時立陶宛政府捐贈2批共25.59萬劑阿斯特捷利康

(AstraZeneca)疫苗對台灣援助，為當時台灣疫苗荒解決燃眉之急，雙方皆釋出友好且展現國際間的良善循環。目前，我國在立陶宛首都維爾紐斯(Vilnius)設有「駐立陶宛臺灣代表處」



左起台北捐血中心業務組長角志宏、立陶宛國家血液中心主任Daumantas Gutauskas、台北捐血中心主任林敏昌、技術組長陳明鴻，於台北捐血中心愛心樓前合影。



立陶宛國家血液中心主任 Daumantas Gutasukas 與台北捐血中心主任林敏昌合影。

(The Taiwanese Representative Office in Lithuania)。有鑑此淵源，立陶宛國家血液中心主任(Director of National Blood Center of Lithuania) Daumantas Gutasukas早聽聞台灣的國民捐血率世界第一，故趁來台灣參加2023年國際醫療展之際，即刻與本會聯繫，隻身來台北捐血中心參訪捐供血作業流程與意見交流。

112年6月8日下午2點，立陶宛國家血液中心主任Daumantas Gutasukas蒞臨台北捐血中心，在看完台灣血液基金會簡介之後，對接下來的參訪安排內容（主要包括捐血流程、血品成分分離、各項檢驗、供應流程等）有了初步的了解與想法。

於1樓關渡捐血室參訪時，

Daumantas Gutasukas先生對捐血室的明亮環境和先進設備給予高度評價。他注意到，台北捐血中心的捐血室環境乾淨整潔，且讓人有放鬆的感覺，在保障捐血者安全照護的同時，也確保捐血設備現代化且符合國際標準，對此表示讚賞。

隨後，Daumantas Gutasukas先生來到了2樓的成分課。工作同仁現場解說各種血品分離技術。基本上各項血品與作業與立陶宛並無多大差別，但立陶宛未來在照光血品上會有更大的期望與行動。

接下來，Daumantas Gutasukas先生參觀了4樓的檢驗課。他對各項病毒冷光技術檢驗、核酸測試（NAT）以及血型檢驗和生化檢驗、諮詢實驗室等



Daumantas Gutasukas先生參訪採血課、成分課、檢驗課、供應課。（由上至下依序）

流程進行了詳細的觀察，也對我國在檢驗整合方面的管理表示肯定。

最後，Daumantas Gutasukas先生到達了地下1樓，參觀了血液供應流程。他對台北捐血中心在血液供應鏈的冷鍊（cold chain）管理和包裝方面有極高的評價，可確保血液能及時送達並維持品質的重要性。

在參觀活動結束後，雙方做了深度意見交流，Daumantas Gutasukas先生對台北捐血中心的導覽安排表達衷心的感謝。他表示台北捐血中心在採血管理、技術創新以及血液供應方面的優秀表現，讓他對台北捐血中心的運作方式有更深入的了解，也將激勵立陶宛國家血液中心未來的學習和提升，並希望未來能與台灣進一步加強交流和合作，這次參訪不僅是一個重要的學習的機會，也是推動立陶宛加強血液管理的契機。期許未來兩國可以持續共同分享捐、供血經驗，促進各項血液技術創新，共同解決醫院用血管理（PBM）中的挑戰，為人類的血液安全和健康做出自我之貢獻。



# 糖尿病防治重要推手 戴東原教授範典永垂

本刊訊

台灣血液基金會董事戴東原教授，於112年5月16日上午8時於睡夢中離世，享壽84歲。

戴東原教授曾擔任台灣血液基金會第六屆董事會（民國99~102年）及第七屆董事會（民國103~106年）董事、第八屆董事會（民國107~110年）監察人、第九屆董事會（民國111年以降）董事；更是糖尿病關懷基金會名譽董事

長，是國內極負盛名之糖尿病醫學領域大老。曾擔任台大醫院院長、成大醫院院長、省立桃園醫院副院長（現為衛福部桃園醫院）、台北仁濟院院長。

戴東原教授畢生戮力糖尿病醫學，外公為屏東萬丹名醫張山鐘，不僅醫術好、遠近馳名，且視病猶親，受到病人的崇敬；所以自小耳濡目染，立志學醫、行醫。民國54年台大醫學系畢業



110年12月10日台灣血液基金會第9屆第1次董事會合影，後排左起為董事李麗芬、洪正昇、郭旭崧、張劍男、李明濱；前排左起為監察人賴美淑、董事戴東原、董事長侯勝茂、副董事長張上淳、董事吳伯雄、楊漢涼。



後，選擇服務於台大醫院內科，因緣際會下跟隨老師新陳代謝科蔡詩顯教授的糖尿病流行病學調查，開始投入糖尿病的領域，便一路奉獻，不曾放下過對糖尿病的預防宣導和對病人的關切叮嚀，並擔任糖尿病關懷基金會董事長長達24年。不論有多忙碌，對糖尿病的防治、治療和研究都不曾中斷；在民國106年獲得第27屆醫療奉獻獎，一生奉獻糖尿病醫學領域53年。

戴東原教授曾擔任台大醫院院長六年，於台大服務38年後於民國92年退休，轉任國家衛生研究院老年醫學研究組主任，創辦老年醫學專科醫師訓練，並擔任老年醫學會理事長，對於老人醫學現今日益受到重視，是一大推手。

在台北仁濟院院長任職期間，對於萬華地區老人比例居多的狀況，以編組



104年10月30日台灣血液基金會召開「自104年11月1日起回饋捐血人新措施」記者會，特別邀請戴東原教授出席（左1），與台灣血液基金會前董事長、現任本會理事長葉金川（中）及魏昇堂執行長暨本會秘書長（右1）合影。

方式分別對區內糖尿病病友做客製化的衛教，以耐心和細心針對病友的教育程度、家庭環境、工作狀況、生活習慣甚至心理狀態，提供病人全方位的健康照護，此於當地也成為佳話。

在擔任台灣血液基金會董事期間，因為糖尿病在台灣盛行率高，並有發病年齡逐漸年輕化的趨勢，這將會是整個社會沈重的負擔，所以建議可針對定期捐血者加測糖化血色素（HbA1c），作為血糖的監控；適當控制血壓、血糖及血脂，可有效降低心血管疾病死亡率。台灣血液基金會基於照護捐血人的善意回饋，遂於104年11月1日開始，於血液例行檢驗外，針對40歲以上且2年內曾捐過血者的定期捐血人，每間隔3年，將為其進行1次總膽固醇（Cholesterol）、低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）及糖化血色素（HbA1c）等3項檢驗，協助捐血人的自我健康照護，以維護捐血人自身健康以及維持血液品質。為此，亦於104年10月30日辦理記者會，邀請時任台北仁濟院院長的戴東原教授與會說明上項檢驗與三高關聯，提高捐血人健康意識。

戴東原醫師於台灣醫療史上為重要的一頁，感謝對於糖尿病領域的付出，也造福許多病人和提高民眾的預防醫學意識，作為一位醫療史上的關鍵人物，典範在夙昔，永遠受到緬懷。

# 四方共好 熱血助黎明

圖、文 / 何宗遠（花蓮黎明機構公共事務部）

捐血一袋是熱情、是愛，能在危急情況時挽救生命，過往捐血救人的公益善行，近年來有了新的契機，從單向的愛心付出，提升為四方歡呼的熱血活動。

「財團法人台灣基督教門諾會」花蓮黎明機構是以綠自然照顧（Green Care）為理念，在花蓮服務身心障礙者46年的社福機構，提供身心障礙者從機構式教養照顧服務至社區日間設施及居住、以及職業發展整合性服務系統，讓身心障礙者的家庭可以放心中的牽掛。社福機構過往曾



黎明機構工作人員至活動周邊舉牌邀請路人捐血。

給人心心向上的刻板印象，黎明透過捐血活動的合作，聯結社會大眾捐出熱血，幫助需要受到幫助的用人，讓我們手心翻轉，讓愛循環不息。

「一袋血兩份愛，傳愛偏鄉不間斷」是捐血活動的標語，仰賴「安致勤資公益信託社會福利基金」

的捐血活動公益平台，與贊助本次「信邦有愛 看見黎明」捐血活動的愛心企業—「信邦電子股份有限公司」、「信新公益信託」，再加上最熱情的捐血人，讓捐血活動創造了四贏的新形態。

安致勤資公益信託社會福利基金由「安致勤資管理顧問有限公司」捐助成立，以從事社會慈善公益為目的，期望發揮人類互助精神，協助紓解社會各項相關問題。安致勤資公益信託長期致力於捐血活動舉辦，提供完整活動合作平台，捐血活動的舉辦也充分貫徹「取之於社會，用之於社會」的成立理念，在112年5月1日則結合花蓮黎明機構一同辦理捐血活動。

「信邦電子股份有限公司」為台灣提供電子零件整合設計與製造服務的領導商，王紹新董事長將企業社會責任理念落實於日常管理作業，「每天做對一點點的選擇」，引領信邦電子在諸多社會議題推動改善計畫，此次包含「信新公益信託」共同捐款支持黎明機構達成SDGs的捐血活動。

聯合國推動的永續發展，透過17項SDGs目標期望降低氣候變遷、經濟成長、社會平權、貧富差距等全球性議題。黎明藉由捐血活動的舉辦達成



黎明機構工作人員活動現場協助發放紀念品。

SDGs10減少不平等及SDGs17多元夥伴關係的目標，增加血庫存血，確保人人於緊急醫療處置時，均有適合且充足的血液可供運用；以長期捐血活動合作，促進社會多元夥伴關係，讓民眾、社福機構、企業達成互助多贏的公益慈善目的。

黎明機構獲得企業的善款幫助、讓營運更加順利，協助活動舉辦亦達成手心翻轉的目標；安致勤資公益信託建構完善的捐血活動公益平台，貫徹社會福利基金的成立理念；信邦電子、信新公益一份捐款幫助了捐血人的募集，又幫助黎明機構運營；捐血人捐血幫助用血人，更幫助黎明機構募得善款。這次活動繳交漂亮的成績單，以單日423袋血活動完美落幕，但這不是結束而是開始，黎明機構未來希望讓四方歡呼的熱血，繼續蔓延在台灣的每個角落。

# UNINANG

# 原聲 迎 黎明

— 愛在光中前行 —

## 公益慈善音樂會

台北福華國際文教會館  
台北市新生南路三段30號2樓

## 卓越堂

# 2023.09.16 (六)

晚間7點開演  
6點半可進場



兩廳院購票系統  
票價：600元/1000元



原聲合唱團



臺大校友合唱團



安慰之聲合唱團



黎明睦福樂團

主辦單位： 安致勤資公益信託 / 活泉公益信託 /  花蓮縣黎明教養院

協辦單位：社團法人台灣原聲教育協會 / 安慰之聲合唱團 / 臺大校友合唱團



# 從歷史故事、人體科學、醫務流程 全方位認識與每個生命息息相關的血液醫療， 養成正確觀念，破除捐血迷思！



每個人在一生中幾乎都會接觸血液醫療，如果能了解其中的基礎知識，將能幫助我們在必要的時候採取正確做法，並有助於平日身體保健。最重要的是，每個人其實都能用自己的方式，為血液醫療做出貢獻。讓我們一起破除捐血迷思，幫助自己，也幫助推動捐血的美好循環。



## 《小大人的血液課》

臺灣第一本為青少年量身打造的血液知識圖文書！



# 人文歷史 × 科學觀念 × 公民素養

囊括歷史、生物、衛教、社會等各領域知識，  
透過深入淺出的系統性整理，帶領青少年讀者藉由豐富且簡明易懂的圖文，  
一次搞懂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！