

No. 462

民國114年10月出刊

熱血

雜誌

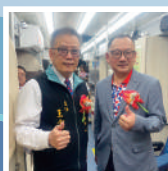
中華民國67年5月創刊

113年度 晉見總統之 績優捐血人代表(上)



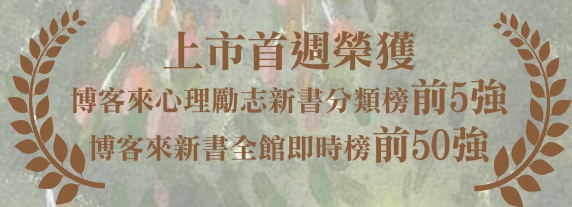
動態報導

讓善意隨風飛揚
久勝旗幟捐贈第三輛血液運送車



動態報導

國際同濟會台灣總會
捐贈「同濟3號」捐血車
及「同濟1號」血液運送車



上市首週榮獲

博客來心理勵志新書分類榜前5強

博客來新書全館即時榜前50強

愛，不需要等待最好時機。

一個小小的舉動，就能改變別人的生命。

翻開這本書，看見日常的善意如何世代傳承，

讓我們一起，把愛與希望散播出去。



博客來網路書店、誠品書店、金石堂書店、MOMO網路書店等，
全台灣實體與網路書店與7-11，暖心熱銷中。

匠心文化創意行銷有限公司



梁成文化 出版發行

每年的捐血績優表揚大會之後，就要接著辦理績優捐血人代表晉見總統的活動了，看到這些長期以來堅持著捐血的人們的故事，心裡總是無限感謝。能夠一直奉獻自己的時間、定期捐血的捐血人，手上無數針扎的痕跡，就像是紀錄著自己的捐血歷史，是大愛的印記。進入國家最高殿堂接受元首表揚，是至高的榮譽，恭喜他們。

「國血國用」政策的實現，仍然是捐血事業重要的課題；《今周刊》1496期的專訪——「用國人的血救國人的命 台灣血液基金會強化醫療韌性防線」，即在告訴社會大眾，當伸出手臂捐出熱血的時候，那一袋袋熱血，不只是讓需血療疾的病患輸血，所分離出的血漿，還能製造成血液製劑，對於急重症、罕病和自體免疫疾病患者來說，更是「救命之藥」。

衛福部於114年7月2日衛授食字第1141414229號令發布「捐血者健康標準」修正案。此次《捐血者健康標準》修正重點包括：放寬捐血年齡、體重門檻及



強化血液安全等，相關規範可以到官網或《愛捐血》官方帳號查詢。

台灣血液基金會配合衛生福利部食藥署之規劃，已籌劃多時包含系統之修改及人員教育訓練，希望能讓捐血人捐血安心，提升血品安全，同時也會針對樂齡捐血人加強關心與照護。

正值新學期的開始，台灣面臨高齡化與少子化雙重壓力，20歲以下族群捐血人持續下滑，10年間降幅高達57%，年輕血源斷層已對供血穩定性構成警訊。為提升青年參與，強化醫療用血韌性，我們也鼓勵年輕族群的參與，特別辦理了「114年校園捐血宣導海報設計比賽」，希望有更多生力軍加入捐血行列，未來更能成為穩定的捐血主力。

發行人 侯勝茂

目錄

1 發行人的話

特別企劃

- 4 捐血公務員吳淑君綵衣娛人，
快樂變老不孤單！ 張郁梵
- 9 1,745單位的溫柔堅持
楊長江捐血為世界加溫 呂宜螢
- 12 倪源政穿最髒的衣服，
留最有意義的印記，擁有最富足的心靈 李祖翔
- 16 稀有血型的陳保宗，
再「驚（kiann）」都要捐血 李佳芳
- 19 退休警官蕭小林，捐血是日常生活的一部份 蘇晏
- 23 白裕文用善意溫暖世界，
踏實前行熱血的人生 周永悅
- 26 222袋的熱血是收成：
羅國慶的捐血人生與開心農場 鍾采芳





- 30 樂齡捐血人黃享珍：
捐血讓無形的大愛流入社會！ 張郁梵
- 35 不求轟轟烈烈的高光時刻，廖崇斐只望平平凡凡的傳善 周永悅
- 39 一本捐血紀錄小冊，集出王守信一辈子的善意 李佳芳
- 42 不為炫耀也不追紀錄 徐明茂捐血只求一份快樂 李祖翔
- 47 蕭世棟用生命回答助人的影響力 李祖翔
- 52 扎針會怕，卻從不退縮——趙玉珍的捐血堅持 李佳芳
- 55 王青森：人生最終都要BBQ，萬事莫如捐血樂 蘇晏
不為任務、不求掌聲，
- 59 李宗翰捐血從生日願望成為生活日常 周永悅
- 62 「去捐血中心吹冷氣！」劉崑田輕鬆捐血數十年 李佳芳



動態報導

- 65 讓善意隨風飛揚 久勝旗幟捐贈第三輛血液運送車 久勝旗幟有限公司
- 68 國際同濟會台灣總會捐贈「同濟3號」捐血車及「同濟1號」血液運送車 鍾采芳
- 71 114年校園捐血宣導海報設計比賽，徵件開跑囉！
- 72 每一袋血液，守護全民健康——「國血國用」的力量 鄭稀瑋

發行人／侯勝茂

總編輯／王宗曦（秘書長）

編務長／黎蕾（宣傳組長）

主編／杜文靖

特約採訪／呂宜瑩 李佳芳 李祖翔

周永悅 張郁梵 蘇晏

編輯企劃／林尚賢 林容琪 陳伊純

楊雅妮 鍾采芳

特約美編／林秀虹

發行所／社團法人中華捐血運動協會

電話／02-2351-1600

地址／100231台北市中正區南海路3號3樓

網址／www.cbda.org.tw/magazine/

服務電話／0800-099-519

投稿專用信箱／can@blood.org.tw

（請於信件主旨註明投稿）

本雜誌使用環保大豆油墨



熱血雜誌

採訪撰文／張郁梵 照片提供／吳淑君

捐血公務員吳淑君綵衣娛人，快樂變老不孤單！

中國二十四孝有則「彩衣娛親」的故事，講述春秋時代楚國一名叫老萊子的人，年過七旬仍不服老，總是身著色彩艷麗的服飾，裝扮成嬰兒嬉鬧逗弄雙親。宜蘭捐血人吳淑君雖然父母都已往生，但在日照中心擔任照服員的她，經常化身現代老萊子娛樂長輩，活潑開朗的她鬼點子很多，不論是反串演出歌仔

戲、扮小丑表演魔術都難不倒她，經常把機構內的老人家逗的笑不攏嘴。

除了協助照顧日常起居，爽朗健談的吳淑君也喜歡和長輩們分享生活，得知她獲邀為114年度績優捐血人代表，即將進總統府接受表揚，長輩們開心之餘也不免替她擔心：「妳該不會遇到詐騙了吧？」還有老人家笑稱她是捐血公務員，不斷鼓勵她：「機會難得，一定要去！」讓吳淑君感動不已。

「我們同事還說要組一台車，把阿公阿嬤都載去同樂！」吳淑君回想那天，有人熱情呼應，大家又笑又鬧地，場面溫馨熱鬧，也讓在場的爺奶們都忍不住笑開懷。

**命中註定的安排，
我天生適合捐血小板！**

談起初次捐血的因緣，吳淑君說：



今年53歲的吳淑君定期捐血至今三十餘年，累計共捐了28袋全血、分離術捐血1,464單位。



吳淑君（左圖左1、右圖前排左1）從小就愛看布袋戲和話劇演出，是媽媽歌仔戲團成員，每年年底的成果發表都卯足全力。

「很多事情似乎冥冥之中自有定數，彷彿老天爺在牽引著你就是要做這件事。」原來早期宜蘭捐血站還未遷至現址前，離吳淑君老家很近，走路不用一分鐘的路程，每天上學、出門都會路過，捐血站門口時常掛著「捐血一袋，救人一命」的紅布條和廣告標語，吳淑君每每經過都會看見，潛移默化之下，在心裡悄悄埋下種子，想著有朝一日「一定也要試試看。」

吳淑君也忘了是在18歲還是20歲那年，某天她突然心血來潮，驚覺自己已經默默到了可以捐血的年齡，於是便主動踏進捐血站表達捐血意願，「當時想法很簡單，想說可以把血捐給有需要的人，反正也不知道能不能捐，就去問問看。」吳淑君還記得，早期捐血中心文宣都會提到，捐血不只可以幫助別人，也可以在無形當中拯救自己和親人，因為只要有捐過血，未來無論自己還是親人有用血需求，都可以享有優先用血的權利。



吳淑君活潑開朗、爽朗健談，在日照中心擔任照服員，是爺奶眼中的開心果。

在捐血的過程中，吳淑君得知全血三個月就能捐一次，便養成了固定捐血的習慣。後來高中畢業後，吳淑君北漂工作，「本來以為到台北後，很難像在宜蘭老家那樣方便捐血，沒想到工作地點附近竟

然也有捐血室。」吳淑君在兄弟飯店工作，過個馬路、走路三分鐘就能抵達鄰近的長春捐血室，加上她在餐廳負責出納，下午兩點到五點會有三個小時的空班休息時間，所以吳淑君經常利用這段時間捐血。

某次捐血時，護理人員表示現在很缺血小板，並向吳淑君介紹當時還很新穎的另一種捐血方式——分離術捐血。

「護理師說那台機器可以分離血漿和血小板，兩個禮拜就能捐一次，想說自己血小板偏高，每次捐最多就兩小時，於是就開始改捐血小板。」早期分離術捐血必須兩隻手同時扎針，一隻抽血、一隻回血，捐血過程中都不能動，每次兩小時耗時不算短，因此，吳淑君笑說，每次捐血前都必須先確認有沒有要上廁所。她也坦言，午休時間三個小時，拿來分離術捐血綽綽有餘，她都會趁著捐血之餘休息，「反正躺著也不能動，剛好可以睡午覺。」

吳淑君說，捐血中心的護理師很積極，每次她捐完要離開的時候，工作人員都會主動詢問是否要預約下次捐血的時間，久而久之，她也就固定捐下去，成為每兩週報到一次的定期捐血人。她也很佩服捐血中心的護理師，直誇她們抽血技術很好，每次捐血，針孔那麼粗都不會瘀青，「不像在外面抽血檢查，

針扎下去後都會瘀青痛好幾天。」

吳淑君每次都會在成功完捐後換點數，再用集來的點數兌換小禮物，家裡的悶燒杯、體重計、血壓計都是她捐血換來的。偶爾她也會將集點換來的贈品送人，並趁機推廣捐血。像她曾因點數很多，換了五、六張悠遊卡，每張卡片裡都有一百元儲值金，有一次她拿著捐血換來的悠遊卡去便利商店消費，結帳時，年輕的店員看到覺得很酷，主動詢問了幾句，吳淑君便大方將悠遊卡送給對方，還順口邀請他有空可以來捐血。

有時捐血會有贊助單位送雞蛋、雨傘或米，吳淑君拿到後就會轉手送給同學或親友。為了推廣捐血，她每次拿到完捐禮都會上傳社群媒體，有時候看到捐血中心舉辦特殊活動或發出缺血通知，她也會LINE給朋友。某次，吳淑君在網上分享「捐血送電影票」的訊息，一位本來就有在捐血的朋友看了，便主動說要找先生一起去，沒想到本來怕血的先生聽了覺得不錯竟然一口答應，事後也成功完捐。

妹妹也捐血小板， 一家四姐妹都是捐血人！

由於父母那一輩都有高血壓問題，吳淑君本身也有在服用降血壓藥物，本來她還很擔心會不會因此被打槍，沒想

到捐血中心評估後可以捐，於是她就持續捐下去。從捐全血到血小板，吳淑君挽袖至今三十餘年，期間曾因血紅素太低被迫停捐近一年，「捐血站的護理師說我血小板數值很高，但血紅素偏低，很奇怪，建議我去醫院血液腫瘤科檢查。」

吳淑君就醫後，檢查發現缺鐵，服用了很長一陣子的鐵劑，並固定三個月回診追蹤，直到一年後數值回復正常，她才又開始恢復捐血。「現在比較少出現血紅素太低被捐血中心退貨的情況，但還是會注意飲食、定期回診抽血追蹤。」吳淑君三個妹妹受姊姊的影響，也有捐血，其中一位也曾捐過血小板，可惜三個妹妹們工作比較忙碌，沒辦法像姊姊吳淑君那樣規律穩定地捐血，但只要有任何活動有機緣，她們就會慷慨挽袖。

為了照顧年邁的父親，吳淑君在十多年前搬回宜蘭生活，儘管返鄉後，原本的捐血站已搬離住家附近，但她並沒有因此打消捐血念頭，仍然盡量維持每兩週固定捐血小板的習慣。民國99年，她以績優捐血人代表身分，參加花蓮捐血中心舉辦的表揚大會，父親雖不反對女兒捐血，但在得知吳淑君累積的捐血次數後，還是很擔心她會不會捐得太頻繁了？

吳淑君笑說：「天下父母心，畢竟

是女生，父親會擔心也是正常的，但可能我天生反骨，喜歡自己做主，所以當下就有跟他解釋。」對她來說，父母不只給了她健康的身體，還指引了她人生方向，像她也是因為母親的緣故，改吃全素，並走進長照領域，轉型成為照服員。

熱情點亮晚年生活， 用歡樂笑語關懷長輩

由於母親出車禍變植物人，加上父親年紀大，中風後跌倒，頭縫了好幾針，吳淑君在偶然的機緣下，看見照服員培訓課程的簡章，想想可以了解怎麼照顧媽媽，還有被照顧者需要的相關知識，便報名參加，並在課程結束後順利取得照服員證照。

吳淑君曾在佛光山蘭陽仁愛之家做過居服員，後來轉至日照中心擔任照服員。雖然吳淑君未婚、沒有帶過孩童，但她很有耐心，照顧起機構內的「老人囡仔」來得心應手。她知道長輩喜歡看歌仔戲，偶爾會唱一小段折子戲曲調給長者聽，也會跟長輩互動歌仔戲簡單的手指比法，看到爺奶們笑開懷的樣子，吳淑君就會很開心。

吳淑君自認喜歡搞笑愛講話，也許是因為有她在的地方總是歡聲笑語不斷，每當她消失幾天跑去進修培訓課程

吳淑君（台上左1）經常跟著宜蘭縣家庭教育中心兒童劇團穿梭校園巡迴演出，寓教於樂。

時，長輩們都很想念她，等吳淑君返回工作崗位，阿公阿嬤都會熱情地跟她打招呼，「他們都說我不在的時候，很安靜，他們很不習慣，覺得很悶！」而對吳淑君來說，長輩的肯定和思念，也是另外一種成就感。

事實上，下班後閒不下來的吳淑君，經常利用工作之餘報名參加社區大學的活動，除了是媽媽歌仔戲班的成員，她也是宜蘭縣家庭教育中心兒童劇團的固定班底，經常跟著劇團穿梭在宜蘭各個中小學內進行校園巡演，透過戲劇演繹的方式寓教於樂，教導孩子基本的價值觀。雖然每次巡迴演出都很累，還是做義工不支薪，但吳淑君卻很滿足，她說：「我沒有結婚，但總覺得自己應該也要對下一代負責任，大家一起照顧！」

吳淑君也有加入關懷小丑協會志工團學習魔術，偶爾也會跟著團隊去長照機構變變小把戲。



受爸爸影響，吳淑君也是虔誠的佛教徒，她會去道場參加法會，聆聽佛學課程。她說，自己學歷不高，所以總是希望能多學一點、多聽一點，投入長照領域服務多年，她希望當長輩生命到了尾聲，自己也能給對方提供一些信仰，為這群可愛的老人家盡份心力。

吳淑君很鼓勵大家踴躍挽袖，除了助人利己，也可以結交到一群好朋友。「有團體可以互動也不錯，不要脫離外面社會。」吳淑君說，每年年底歌仔戲班都有成果展，本來擔心晉見總統的時間會卡到，但轉念一想她又釋然道：「看因緣啦！能見就見，不然都排演半年了，放棄演出很可惜！」

「也是託長輩的福，因為日照中心都有健康促進課程，要帶老人家運動，每次上課前都要先備課，不得不半強迫自己動起來。」對吳淑君而言，照顧長輩不只是工作，也是一份使命，可以為平淡生活增添驚喜光彩！

採訪撰文、攝影／呂宜螢

1,745單位的溫柔堅持 楊長江捐血為世界加溫

平凡中發光的真英雄

一身樸實打扮、黝黑肌膚的高壯男子，帶著滿臉和煦笑容，眼神清澈又溫暖。楊長江自在放鬆地坐在捐血椅上，正進行著每兩週一次的分離術捐血，截至採訪這天為止，他的捐血成績累計達1,745單位。這樣的他，不是那種耀眼

炫目的英雄形象，卻散發著長年行善所累積的踏實和沉穩的安定感，他用自己的血液讓世界更加溫暖，一次又一次地為他人點亮希望。

「我其實已經不太記得第一次捐血的情形了，記得是高中畢業後開始捐血，早期都是看見捐血車就上去捐，沒想那麼多，就隨緣這樣。」回憶起捐血初衷，楊長江語氣輕鬆地說：「後來出社會跟同學兩個結伴常去捐血，那時候有人跟我推廣分離術捐血，才開始這種捐血方式。」

過去的分離術捐血需要雙手同時扎針，一手出血、一手回血；相較於捐全血，分離術捐血不僅門檻更高，也需要較長時間，大約一個半到兩個鐘頭的時間才能完成，這對許多人而言可能都是無形的心理障礙，但對楊長江來說，捐全血必須要等上兩個月、而分



楊長江到今（114）年7月已經累積1,745單位分離術血小板。



平時喜歡接近大自然，近郊步道走透透（照片提供／楊長江）

離術捐血則只要相隔兩週就能再次捐血，將能幫助到更多人，這反而讓他更加躍躍欲試，也從此走上這段分離術捐血的堅定之路。

捐血成為生活中的一部份

年輕時因為從事餐飲業，工作時間較為彈性，因此常在中午休息時前往捐血。「那時候上下午輪班，剛好中午捐完血就能直接去上班，時間配合得剛剛好。所以那段期間能夠持續性的捐血。後來因為職務調動，我就會看哪裡有捐血點就往哪裡去，一開始是到長春捐血室，當時是在一個很溫馨的公寓二樓；後來調職到101，因為就在市府旁邊，所以也曾市府捐血室捐過一陣子……」

對楊長江來說，捐血不只是社會責任，似乎還變成了他個人的一種生活習慣。他提到，最棒的是捐血不只幫助別人，更是「照顧自己」的一種方式。楊長江解釋：「為了要捐血，我就要自主管理健康，每次捐血後都會收到檢驗報告，長期下來，我反而更了解自己的身體健康狀況。」他坦言自己其實並沒有特別養生，因為喜歡大自然，會經常跟朋友去近郊爬山，除此之外只是維持規律的生活作息，還有捐血的前一天盡量飲食清淡不要吃太油膩的食物。就是這樣簡單的原則，對日常生活和節奏都沒有任何影響，卻能有效的讓他長年保持著能夠穩定捐血的健康狀態。

當被問到這麼頻繁地捐血，家人會不會擔心？楊長江笑著說：「家人其實一點也不擔心，因為我一直都很健康啊！反而是我自己，到了兩週的捐血日如果沒有排上，就會覺得怪怪的。」

血液保存有期限， 愛心延續不設限

談到捐血過程中印象最深刻的事情，是楊長江曾接到捐血中心的通知，原來有病患配對血液急需他的血型。

「那一刻才真的深深感受到，原來我的血液能夠這麼直接的救到人。」這也使他更加堅持一定要持續捐血。分離術血小板的有效期限只有5天，這也意味著

必須要有穩定且長期的供血才能維持醫療所需。楊長江有感而發地說：「其實對我們捐血人來說，我們只是撥出一點點時間，就能對病人有很大的幫助。」

由於公司一年會舉辦兩次捐血活動，他也主動擔任志工推廣捐血，耐心說明分離術的捐血流程及好處。在捐血室中，他察覺年輕捐血人不多，許多願意長期穩定捐血的幾乎都是中高年齡層，他說：「年輕人可能不是不願意捐血，可能是沒有被鼓勵、流程太繁瑣。」他建議除了要多辦活動之外，捐血室可以再提升流程順暢度來縮短等待時間，還有捐血地點要更為便利，才能吸引更多年輕人踏出第一步。

每兩週一次、每次將近兩個鐘頭的時間，這些捐血紀錄絕對不是靠一時的熱血和熱情所能堆疊出來，而是要長期一次又一次主動預約、每次都能如期赴約、讓血液一點一滴默默流貫才能完成，這驚人的紀錄真的一點也不容易。楊長江微笑地說：「心態很重要。我來這裡捐血就當作是紓壓，看看影片、跟護理師聊聊天，每兩週都能來這裡紓壓放鬆，多好！」

朝向典範前進， 如今自己也成典範

楊長江剛做分離術捐血初期，在長

春捐血室捐血時，遇到一位當時已經破300次紀錄的女性分離術捐血人。「那位大姊每次都是利用中午短短的時間來捐血，血小板數值還能達到三、四十萬，不但一次能捐兩個單位，還比我們提早了半個小時就捐完，我們那時候都只能捐一個單位，尤其女性做分離術捐血困難度更高，就覺得她好強，也成為我期許自己要達到的目標。」

如今的楊長江捐血紀錄輝煌早已遠遠超出當年自己所訂的目標，也成為了他人仰望的典範，今年更被遴選為績優捐血人代表，將晉見總統接受表揚，這是來自國家的最高肯定，但他並不以此為自傲，只想說：「行善不能等，對的事情就要趕快做。」

真正的英雄總是不聲不響地用輕鬆的身影實踐出不凡的堅定，捐血這件事也許不是甚麼大事，卻是對社會最實在的一份溫柔，台灣何其幸運，社會上存在有許多這樣的人，一直默默地堅持著這份溫柔，守護著大家。在訪談結束後，楊長江一邊檢視自己的捐血紀錄一邊說著：「目前短期目標就是要挑戰2,000次，其實今年的進度已經有點落後了……我不是什麼偉人，就是有钱出錢、有力出力而已。只要身體允許，我會一直捐下去，捐到不能捐為止！」

採訪撰文／李祖翔 攝影／鍾采芳

倪源政穿最髒的衣服， 留最有意義的印記，擁有最富足的心靈

中午時分，工地休息的空檔，54歲的倪源政一句：「我有事要辦，離開一下。」就悄悄離開了工地。沒人知道他想做什麼，除了捐血中心的護理師。

他不為禮品或被誰表揚而去，口頭常說是「例行公事」，就例行地捐出一袋血，默默行一點善。



口頭常說「例行公事」，就例行地捐出一袋血、默默行一點善的倪源政，用簡單的念頭堅持了30多年。

這份簡單卻堅持了30多年的善意，是一股溫暖的力量，長久地成為許多人的救命藥。他總對朋友說：「能符合捐血資格、證明我很健康，要珍惜這個機會。」道出他對生命的敬重與責任感，提醒每個人捐血行動的寶貴。

18歲，還是高中生時的他，捐出第一袋血。直到海軍陸戰隊服役、退役，在鑫益工程股份有限公司擔任水電工程技術人員，至今54歲，捐血就沒停過，儼然把捐血融入生活日常，而今年累計繳出224單位的全血成績、獲總統接見殊榮，卻自詡平凡，若不是為了呼籲更多生力軍加入行列，還不願多談。

成年的第一針， 從好奇變為習慣

關於第一次捐血的契機，倪源政輕鬆的表示：「哪有那麼多想法，為了好

玩吧。」話語釋放年輕時的好奇與無畏，一句「已經好久了，好像是捐血車開來學校，一針而已，同學都有捐。」就草草帶過，沒想到好奇心開啟了捐血之路。

「那時候沒感到怕，可能是因為一位叔叔是資深捐血人，時常看到他去捐血，就覺得這是很自然的事。」雖然沒有刻意學習，但那些畫面，已悄無聲息地播下種子。而「能捐，就繼續捐」的簡單念頭，也造就持續捐血的堅持，他從沒間斷過，當兵服役期間還因捐血獲得榮譽假。

不求表揚求盡力而為

全血224個單位，相較血小板分離術是一個渺小的數字，卻是超過30年的不凡，因為成年男性一年限制在1,500cc以下，以每次250cc為例，一年僅能捐6次。

但倪源政從不與人或與自己攀比，僅僅一種「該捐就捐」的自然節奏，「時間到了就去，每年1,500cc上限捐完就沒我的事了。」能把助人責任說得那麼淡然，都是令人敬佩的。

儘管不求成績，捐血中心的喬遷、改變感謝形式等，他都歷歷在目，能感覺得到對於捐血的重視——雖然表現得雲淡風輕。「以前會收到用血通知，說我的血被用在哪裡，現在因為個資保護法沒有了，但不影響什麼。只要知道我捐血，有人能用到就好。」



倪源政說，年輕時捐血沒感覺到怕，可能是因為叔叔常捐的緣故，自然而然認為捐血是生活日常。

他還分享，最早有紅色的捐血卡，後來改集點，但從未刻意去換贈品或優惠券，然而因為捐血次數太多，還是收藏了不少背心、帽子、T恤，還有十二生肖捐血寶寶等公仔，聊做紀念或與朋友小孩結緣。

「有時捐血中心缺血，我笑說是業績掛蛋，請他們記得call我，但沒有一次真的打給我。」他的慷慨與幽默，很能渲染人，無形中給了護理人員加油的力量。

堅持初心，遠離物質誘惑

讓他印象深刻的捐血經歷，是有企業捐贈禮物、優惠券的時候，

大排長龍讓他惶恐。「因為我在工地服務，能外出的時間有限，別說排隊領贈品了，連分離術血小板都做不了。」所以他寧願捐完血趕快跑，與其花時間領紀念品，不如老實上班。

「我不會為了紀念品排隊，更不想用血賺錢。」展現不為物質誘惑的決心。

「其實給贈品不是壞事，有誘因，捐血的人潮就會動起來，也合理。只是我自己沒那麼在意而已。」他覺得捐血不是為了換來什麼，而是因為能捐所以捐。

單純工作與自煮造就健康身體

倪源政從事的正是科技廠建廠的水電工程，是以勞力為主的行業，面對高溫、粉塵、體力消耗的工作環境，竟始終維持能捐血的身體條件。問他如何保養身體？卻難倒了他。想了很久才說，「可能是工地太大，常走路，某些廠區走進去就要20分鐘了。」但是深聊才知道工作更加辛酸的一面。

「每天工作量都爆量，像拉電線的粗活就很費力，也有去核四廠，或從人孔下去（專門用來放置城市地下管線的地下空間），那都很熱，汗如雨下，廠區則是線架，都沒冷氣，汗像水龍頭關不了一樣，沒經歷過的人比較難體會。」然而他樂觀又自豪地認為，自己是穿著最骯髒、佈滿泥沙、灰塵的衣

服，賺最有良心、最乾淨的苦力錢，對心靈沒有負擔。

每天穿梭工地、走來走去、粗重的電力工程，成了最佳「健身房」，飲食則是工地供什麼餐就吃什麼。因為與母親同住，吃著自家種的菜，來者不拒、少挑食，偶爾周末換口味改吃披薩與麥當勞，這樣的日子特別舒適。只有工作太忙碌，肝指數飆高才需要注意。

為了捐血，注意健康與心態

他不諱言，「因為想捐血，我會更注意健康。」其實年紀到了，他並不在意外貌、髮量，只求健康。雖然照片看起來有啤酒肚，但他說，「還是很健康，有捐血認證。」他也分享自己的愛好是泡茶，杜絕手搖飲。

訪談時他提到一段特別的心態，是每逢過年捐血人特別少，「可能是華人傳統習俗會認為過年見血不吉利，但我都在自己生日或過年時去捐，我覺得捐血是喜氣。」他看重的是捐血的祝福而非迷信。

從捐血車、捐血室到捐血中心，甚至換地址，倪源政都經歷過，「雖然記不得每位護理人員的名字，但臉孔都很熟悉，有的就是鄰居，有的都看到第二代了。」這份長久的陪伴，見證了時間

流轉，也反映穩定且恆久的付出，讓人情走入生活。

不勉強身邊人，只默默影響

對於身邊的人，他從來不強拉捐血，也不覺得每個人都一定要捐，視情況而定。「有些人要吃藥、有慢性病，我都說沒關係，隨緣就好。」他不講大道理，也不打情緒牌，只是認為捐血很好。「我的想法是，新陳代謝是每天都在進行的生理過程，不一定要透過捐血，可是順帶助人不是更好嗎？我符合捐血的條件，不妨就多做一點。」倪源政說。

至於家人，他也沒有勉強，但太太跟著他捐了幾十次，兒子偶爾也會捐。今年他要受表揚，卻沒有高調地炫耀，只是一貫輕鬆地和太太說，「總統找我泡茶呢！」玩笑中藏不住小小的驕傲，「但我沒頭沒尾的，太太只說一句『喔』。」這樣的反應他可以接受，倒是不知道兒女聽了會回什麼。

熱血， 是簡單又無法被遺忘的力量

倪源政的職業場域在工地，身上總沾滿泥沙、髒汙，身上盡是太陽曝曬的顏色。他說話簡單、做事務實，不追求成績，也不把自己當成大人物——只是一路捐血，捐到第224次。



倪源政從不強拉捐血，只讓家人默默感受捐血的好處，太太捐了幾十次，兒子（右2）大學畢業前也捐過。（照片提供／倪源政）

問他未來還有沒有其他捐血目標？他說：「沒有，就捐到不能捐吧。」一句話，道盡他的捐血哲學，也像人生寫照，簡單地開始、堅持地走下去。

穿最髒的衣服，不偷不搶不投機，賺最乾淨的錢，再走進捐血室留下最乾淨的印記。他的行動不帶鼓號、不求掌聲，僅為無數素昧平生的人注入希望。224這個數字，是他用時間一點一滴存下的生命紀錄，也是一道無形的痕跡，深深刻在自己與他人的生命。

有人會用創舉為人生留下足跡，他只用熱血留下印記。有人一身光鮮卻無所付出，他滿身泥塵卻無聲奉獻。就像「事了拂衣去、深藏功與名」，這般瀟灑只是他習慣了把善意當日常而已。

採訪撰文、攝影 / 李佳芳

稀有血型的陳保宗， 再「驚(kiann)」都要捐血

「是因為好奇新鮮，也不是自己跑去捐，是同學號召所以一起去的，看到那麼大支的針也不敢正眼看。針插進去以後就還好，邊捐邊聊天，500cc很快就捐完了。大家都是第一次，會調侃說：『賣驚啦！』」

民國79年，陳保宗剛考上崑山工專（今崑山科技大學），從高雄搬到台南宿舍生活。離開父母眼底的第一年，生活有點鬆散、有點隨興。對書本興趣缺缺，偶爾曠課，操行也不及格。閒散日子裡的某天，在校園看到捐血車，加上教官公布：捐250cc有兩支嘉獎、500cc可以記一支小功。

「當時心想：反正沒捐過，就試試看吧。第一次就挑戰

500cc！」他回憶當時：「針插下去的瞬間，真的有點怕，但因為大家都在聊天，反而沒想太多，就這樣捐完了。」

那一年，陳保宗16歲。捐血的理由不複雜，有點青春、有點冒險，還混著一點「能換



血型特殊緣故，陳保宗改捐分離術血小板。

小功」的小確幸。但誰也沒想到，這一針，竟是橫跨數十年的開始。

從一針熱血到週期習慣

後來的學生時代裡，陳保宗持續固定捐血。媽媽知道後不但沒反對，反而說：「反正年輕人代謝快，很快就補回來了。」

但這習慣，卻在當兵時短暫中斷。五專畢業後，他被派往馬祖的東莒島駐守兩年，地勢孤懸、交通不便，也沒有捐血的機會。直到退伍後回到南部，白天在楠梓加工區上大夜班，晚上又到崑山二技進修。日子宛如被時間制約，上課、吃飯、工作、睡覺。生活固定了，捐血習慣也就慢慢拾回來，不分晴雨四季，定時到捐血室報到。

「冬天捐血最痛，因為天氣冷，扎針的時候特別有感覺。」陳保宗笑著說：「有時候左手捐完，隔兩週換右手來。同事都會笑我，怎麼捐到兩隻手輪著扎。」

由於捐血需要的針徑較大，就像我們喝珍珠奶茶的吸管比較粗一樣，要夠粗的針，才有辦法讓血球順利通過而不受到破壞。也因為如此，使得扎進手臂的每一針，都有機會在皮膚上留下痕跡。

從全血到血小板，捐血責任不打烊

真正的轉折，是高雄捐血中心的護理師提醒他：「你是Rh陰性，很稀有喔！要不要考慮改捐血小板？」

台灣人口中，大部分的人都是Rh陽性型，Rh陰性的人極少，約全國人口0.3~0.6%。聽從護理師的建議改捐分離術血小板。與捐全血不同，捐血小板需要更多時間，也需更多耐性，一次至少要花一個半小時，但每次的捐血間隔僅兩週。

在這場耐力賽中，最讓他印象深刻的是一通來自高雄捐血中心的電話。民國91年，他剛到新竹工作不久，熟稔的護理師突然來電：「有位產婦急需Rh陰性血小板，可以幫忙嗎？」當時的陳保宗一時半刻無法趕回高雄，那一瞬間，他站在竹科的廠房裡，什麼也做不了。

「我知道自己是少數，也知道對方可能等的就是我。但我人不在南部，趕不回去。」語氣裡有一種深深的遺憾，也是從那天起，他更堅定了：只要身體可以，兩週一次，他絕不缺席。

兩週的習慣，就像呼吸的頻率

如今，陳保宗每兩週捐血小板一



陳保宗說，再「驚（kiann）」都要去捐血。

捐血捐到總統府？會不會太誇張？」

「算是另一種形式的肯定吧。」陳保宗語氣裡沒什麼驕傲，卻有種沉靜的踏實。就像他習慣了每兩週一次的針頭、熟悉了固定出現的捐血夥伴，也記得那位等不到他的產婦。這些碎片拼湊成他的捐血人生——沒有浮誇的榮耀，卻有一股安靜而堅定的熱血流動。

面對未來，他期許自己，只要身體允許，就會捐到法定年齡的最後一天。問他現在還怕針嗎？他點點頭：「怕啊，下針的瞬間還是不敢看。」但怕，從來不是陳保宗缺席的理由；「再驚（kiann），都要去捐血！」

次，時間精準得像是行事曆的鬧鐘。即使捐分離術血小板都需要預約，若熟悉的高雄額滿，他仍會開車跑到台南捐。

「每次去，都會遇到一些熟面孔。大家都同一時間到捐血室報到。」他也會把捐血紀錄貼在自己的臉書上，不刻意大張旗鼓，只是默默記下這份持續的里程。對他而言，這不是壯舉，只是一種生活節奏與習慣，就像工作一個段落要回家、如同肚子餓了要吃飯。

今年他接到捐血中心的電話，這次不是問能否即刻捐血，而是邀請他走進總統府接受表揚。他笑說，這讓他那群工作同事驚呼：「你

採訪撰文／蘇曇 照片提供／蕭小林

退休警官蕭小林， 捐血是日常生活的一部份

27歲那年，蕭小林在苗栗縣（市）擔任警察派出所所長。有天，距離他們不到500公尺的苗栗縣警察局舉辦了捐血活動。這是他在警校與警大就讀期間從未遇過的活動，他雖然知道可以救人，但對捐血實際情況並不是很了解。不過既然離得那麼近，於是他號召派出所內有意願的同仁，一起響應捐血活動。

捐血後完全可以正常上班，一點都沒有受影響，又可以幫助別人，讓他從此與捐血結下了不解之緣，就捐到了退休後的現在，仍然持續捐血。

在工作中 看見捐血的意義與重要性

蕭小林分享，警察雖有不同職務分工，但整體接觸流血傷亡事件的機率，仍然比一般人高上許多。「像是嚴重的交通事故，比如摩托車撞到大卡車，當場就頭破血流那種，其實不少見；還有像是接

到兇殺或鬥毆的報案，到了現場已經血流滿地的狀況也很多。即使後來隨著職務升遷，比較少去接觸第一線，但還是會看到來自基層的陳報。這些傷者經常需要大量輸血，我親身體認到捐血的重要性，這時候就更覺得透過捐血可以幫助別人是很有意義的，也讓我想更努力維持身體健康、可以持續捐血的狀態。」

除了警務工作上接觸到的情形，他也分享了一個自己身邊的案例。「我有一位已經過世的同事，他60歲左右才發現罹患多發性骨髓瘤之類的疾病，那時候罹病，在治療期間也要接受輸血。那讓我覺得，一個人不管是年輕還是年長都一樣，無論什麼時候，都有可能需要用到血液，這時候就非常需要捐血人的愛心。」

在職期間分別在苗栗、南投、彰化等地的警察局服務，但無論去到哪裡

工作，排休時還是會盡量保持捐血的習慣，附近沒有捐血室時，就去找捐血車。雖然家人大多因為身體因素無法捐血，但他從不忘向同事們推廣。這樣捐全血捐了大約十年後，他在彰化捐血站，與站長成為不錯的朋友，並在站長鼓勵之下改捐分離術，從此也積極向身邊的同仁推薦分離術捐血。

熱心分享傳授捐血經驗， 鼓勵年輕同仁多捐血

蕭小林待過的單位，在他記憶中大多有很好的捐血風氣，「警察本身就是一個為社會服務的職業，所以如果有能力，大多數同仁都願意盡自己所能去幫助別人。」在彰化縣警察局服務時，那裡幾乎每幾個月就會舉辦一次大型捐血活動，供員警與附近民眾參加，甚至一次就出動四部捐血車，每一次募得的捐血袋數都非常可觀。

他與同事之間也時常互相交流捐血相關資訊與經驗，因為派出所和警察局皆提供24小時服務，基層員警通常都會需要輪值大夜班，有時一週的大夜班就有2~3天之多。這時蕭小林就會分享傳授作息紊亂仍然可以捐血的方法：「我會鼓勵他們，排休一次通常都連排兩天，第一天盡量睡飽一點、飲食清淡，第二天休假還是可以去捐血，應該沒有問題，也不會影響你第三天再回來上班的精神。」

年輕同仁愛吃炸雞排、炸雞腿等炸物的很多，他也會分享關於乳糜血的訊息給大家，若血液中脂肪含量偏高，經離心處理後，血漿呈現混濁的乳白色，就無法使用；提醒他們要捐血的話，至少前一天要吃得清淡一些，他自己更是一直都在注意這點。「我平常就會很注意飲食，不要吃得太過油膩，因為我希望既然要捐血，我的血液品質可以更好。現在我已經60歲出頭了，

更會注意保持身體健康狀況，維持在最佳的狀態。」

如此用心之下的
成果就是，蕭小林捐



蕭小林在彰化縣警察局服務時，單位時常舉辦捐血活動，捐血風氣之盛行讓他至今仍印象深刻。

血三十多年來，只遇過幾次體檢沒過的狀況。

「有幾次可能因為工作壓力太大，血壓飆得比較高一點。當下體檢沒過時，其實自己就心裡有數了。後來也是透過調整作息，加上壓力解除，就過關了。」

捐血讓自己和他人更健康， 是利人利己的終身志業

對於不少步入中年的捐血人都會提到捐血讓他們感覺身體更健康、更輕鬆這件事，蕭小林也深有同感。「40、50歲以後，身體真的就開始感覺有體能下降的趨勢。像我昨天脖子有點僵硬，肩膀的兩邊肩胛骨也都有緊繃的感覺，今天來捐血後，就已經舒服多了，不再有緊繃的感覺。」

他接著說：「捐血這麼多年來，我的身體一直都很健康。因為有在控制自己的飲食、注意自己的作息，對自己的身體狀況就可以掌握得更好。而且捐血助人嘛，可以幫助到更多人，當然你自己也會感覺更快樂啊，算是利人利己的終身志業。」

多年來，因為警察工作通常要輪班之故，蕭小林參加表揚的次數不多。他也提到，「全國有愛心的捐血人很多，我只是其中一個而已，也沒有什麼特別的。」但對於拿到的獎狀、獎章、獎牌等，他都會珍惜地收藏。特別是有三頂分別在捐血150、175跟200次時拿到，繡有捐血人姓名、捐血次數與年度的帽子，是他印象最深刻、也是特別珍惜的紀念品。



在歷年來捐血所得的紀念品中，這三頂繡有捐血人姓名與捐血次數的帽子，是蕭小林印象最為深刻，也是最喜歡的。



捐血500次得到的紀念金幣（右），及捐血1,000次得到的琉璃獎牌（左），平時蕭小林都妥善地收藏在家中。圖為退休前在警分局留下的紀念照。



蕭小林手上現存最早的紀念照，是民國96年8月他在彰化捐血站捐血時留下的，由當時陪同前往的妻子留下了紀錄。

對於這次身為績優捐血人晉見總統，他則說：「剛好也退休了，沒有職場壓力工作的羈絆，沒有多想什麼，就當作是順便去台北走走這樣。」

退休後，捐血仍會是生活的一部分

捐血已逾千次的蕭小林，113年7月16日正式卸下了彰化縣警察局員林分局副分局長的職務。如今他退休已經一年多了，仍然保持每兩個星期就到捐血站捐分離術的行程，閒暇時間除了泡茶、看書之外，也開始有餘力構思讓退休生活更精彩的方式。

他因為在FB捐血社團看到別人分享環台旅遊邊玩邊到處捐血打卡的行程，而十分心動。「我認為可以結合搭火車旅行的方式，去各地旅遊，順便去捐血，這樣很不錯。」



103年6月，蕭小林分離術捐血第501次拍照留念。

雖然尚未開始認真規劃，不過他表示：「我會想要把第一站排在花蓮。花蓮好山好水，那種生活步調和風景是在西部感受不到的。我今年去了十天，現在還想再去，應該算是先去探路的吧。」

幾十年來，捐血默默影響著他的生活方式，如今，也成為他退休後計畫中的一部分。雖然他並不認為自己做了什麼特別了不起的事，但這份堅持捐血助人的心意，卻十分美好而動人。

採訪撰文、攝影／周永悅

白裕文用善意溫暖世界， 踏實前行熱血的人生

騎著一輛腳踏車，黝黑的膚色加上結實的體格，白裕文給人的第一印象就是陽光又開朗。從上針到完成捐血的過程，不過是幾句閒聊的時間，他爽朗地笑著說：「有特別快嗎？我一向都是這樣啊！」還不忘稱讚護理師的技術好，幾乎無痛完成捐血。短短片刻，便能看出他是個細心觀察、善於感受的人，總是樂於給予正面的肯定與感謝。「因為我真的覺得他們很棒！每次在上針前我都會保持正念，相信他們一定會做得很好。幾十年來，每次捐血都很順利，真的很感謝他們的辛勞。」

從小就練柔道，高中還是柔道校隊的一員，健康一直是他非常重視的事。至於當初為什麼開始捐血？他說其實起因很簡單，只是覺得可以幫助身體代謝。「我就想，我也可以透過捐血達到代謝的效果，每次捐完血心情就會特別好，身體也覺得很輕鬆，久而久之就成

了一種習慣了。」他笑著說，當年為了讓身體更柔軟，還試過每天喝醋。只要對健康有幫助的事，他總是願意去了解、去嘗試。

從捐血到生活哲學： 把健康當成一輩子的責任

擔任物流業宅配司機已有25年的



捐血40年，對白裕文來說這就是日常，一件該做的事，心裡充滿喜樂。

白裕文，生活作息一向規律，每天晚上最晚八點半就上床睡覺，清晨四點起床，準備早餐給自己與家人，再騎40分鐘腳踏車通勤。他的生活自律又簡單，長年把正確的飲食與運動習慣融入日常工作中。他說：「資訊清楚，就能更認真的對待自己的身體，讓自己更好。」這句話，也成了他一貫的生活準則。

每天早上，他會煮溏心蛋、打豆漿，簡單又營養。上班時搬運貨物、整理棧板，他會刻意運用健身時學到的動作和肌群運作原理，讓體力消耗更有效率，避免受傷。下班回家後第一件事，就是清洗腳踏車鏈條上的泥沙，確保隔天上班不會出狀況。有空的時候，他也會在家用壺鈴做自主訓練，讓身體維持在良好的狀態。他笑說：「我每天早上起床心情都很好，會期待去上班！騎車時看



在工作崗位上，白裕文永遠都是樂觀正向、認真努力，不虛度每一天。（攝影／潘嘉慧）

到自己手臂上的汗水，或在工作中發現自己正確用到肌肉群，那種感覺會讓我覺得很開心。有人可能覺得我們這種工作很辛苦，要搬那麼多東西，但我不怕，因為我平常就有準備好，不會覺得累。」

捐血四十年， 給予他人生命延續的力量

捐血40年，是一段不短的路程。白裕文說自己的人生一直很順，也沒遇過什麼特別的事，一直都是用平常心去捐血。「就是覺得自己可以，就去捐。每次捐血的心情都很簡單，也沒有想太多。」直到有一次，這份平凡的習慣發揮了不凡的力量。當年表姊發生車禍急需血，他立刻翻出自己的捐血卡，讓舅媽拿去醫院領血救急。

「這是我第一次感受到，原來自己平常默默捐血的行動，有一天真的能幫到身邊的人。」那次經歷讓他更加相信捐血的價值，也更珍惜自己擁有健康身體可以持續付出。

如今，白裕文的兩個兒子也陸續加入捐血行列。大兒子從小怕打針，但勇於嘗試、喜歡挑戰，最終還是鼓起勇氣完成第一次捐血。小兒子則從學生時期就有捐血的習慣，至今仍持續參與。看到孩子們

主動去做這件事，他心裡有滿滿的欣慰，「我從來沒有想過是不是受到我的影響；但他們願意踏出那一步，這件事本身就很讓我感動。」

不張揚的光芒：

一位父親、司機、捐血人的生命風景

得知自己獲選代表受邀前往總統府接受捐血表揚，白裕文既驚喜又有些遲疑。這幾十年來，他收到過不少感謝狀，但每次都因為工作忙碌、怕麻煩請假，從未參加表揚典禮。他覺得，做這些事本來就不是為了獎勵，「榮耀放在心裡就好」，他淡然說道。

但這次進總統府接受表揚，是難得的人生經驗，一輩子只有這麼一次機會，他詢問太太的意見，獲得全力支持。「我常常送貨經過總統府後門，看到有人在排隊等參觀，我都會多看幾眼，心裡其實滿羨慕的。」他坦率地說，「因為很喜歡歷史建築，希望有一天能進去參觀。」他甚至還參加過台北保安宮的導覽志工培訓，對古蹟和文化保存有一份特別的關注與熱情。所以這次能有機會進到總統府，不只是接受表揚，更像是完成一個長久以來的小小心願。他的臉上有著開



大兒子白昆禾曾以他為主角拍了一部YouTube紀錄片《爸爸被革職的那一天》，平實卻溫暖的刻畫出白裕文一整天工作的日常和與同事及客戶間的互動，父子情深令人動容。（照片提供／白昆禾）

心的笑容：「這應該也算是我工作以外，最值得紀念的一天了吧！」

五年前，他的大兒子白昆禾以YouTuber的身分，拍攝了一部以父親為主角的紀錄片《爸爸被革職的那一天》。片名雖讓人一驚，實際上是對父親職場堅持與家庭角色的深情紀錄。影片中那一幕幕樸實場景、與同事客戶的互動，以及父子之間細膩的情感交流，觸動了無數觀眾，也讓更多人看見這位看似平凡卻充滿力量的爸爸。

他常說：「我做的事情沒什麼特別，就是把該做的事做好，把人對待得好一點。」但就是這樣的日復一日、踏實以對，他用自己的方式，一直默默影響著周遭的人。也許他不曾刻意追求什麼成就感，但他的存在，早已是一種溫柔而穩定的力量，讓認識他、甚至只是與他短暫接觸過的人，都留下了難忘而溫暖的印象。

採訪撰文、照片／鍾采芳

222袋的熱血是收成： 羅國慶的捐血人生與開心農場

在苗栗頭份國小的教學現場，有一位即將退休的資深老師，他的名字叫羅國慶。這位看似平凡的老師，卻用自己獨特的方式，在教育、公益與生活中默默耕耘，累積了令人敬佩的「熱血」成果：222袋的捐血紀錄。

「我明年就退休了，要開始過樂活的生活！」坐在農田邊，頭戴草帽、雙手滿是泥土的羅國慶笑著說。他的「樂活」生活，不是在國外旅遊或大啖美食，而是在一分多的土地上，種著番茄、玉米筍和秋葵。

羅國慶在頭份國小任職40年，今年代表績優捐血人前進總統府晉見總統。



他將捐血紀念幣放在辦公室，跟同事分享捐血的好處。



接到晉見總統邀約 笑稱差點誤認詐騙

那天，他正在田裡勞動，一通來自新竹捐血中心的電話讓他愣住了。電話另一端說，他被選為績優捐血人代表，要前往總統府接受總統表揚。他第一個反應是「這會不會是詐騙？」直到一一核對資料後，他才興奮地笑出聲來：「能在退休前走進總統府，真的很開心，這真的是我的公益里程碑！」

初次捐血，奠定公益之路

在頭份國小任教40年的熱血教師羅國慶，回顧教學生涯與公益歷程，不禁感嘆時光飛逝。他回憶，人生首次捐血是在新竹師專就學期間，當時他剛滿17歲，初次捐血的經驗深深烙印心中，也為日後持續捐血埋下種子。

長年以來默默付出的捐血行動，獲得新竹捐血中心表揚，今年更代表捐血

人晉見總統。羅國慶說：「沒有財富可以捐款，那就用自己的方式捐血幫助別人。」從年輕開始，他便定期從苗栗頭份到新竹捐血，只有當兵時短暫中斷。後來在朋友的鼓勵下，再度踏上捐血之路，從此一路走來從未停歇，這份執著與堅持，成為他人生的重要軌跡。

捐血紀念品 成為「團服」的回憶

羅國慶曾經給自己訂定捐血達150單位的目標，沒想到一步一腳印捐了222袋。他從沒刻意炫耀自己的捐血成就，倒是喜歡把捐血贈送的T-shirt送給親朋好友，他說：「我很喜歡捐血送的T-shirt，收集到變成家人朋友的團體服，幾乎家人和同事都穿過我捐血換

來的衣服。」看到自己的捐血紀念品變成家人朋友的「團服」，很有趣，也是一種紀念。

羅老師分享，每次捐血的紀念品都成了生活中的小樂趣，也激勵他持續前行。羅國慶將捐血視為生活的一部分，連紀念品都擺在學校辦公室，默默影響著身邊同事與學生。

健康最重要 勞動即娛樂

談起健康狀況，羅國慶笑說自己年輕時常熬夜，10多年前體檢發現罹患高血壓，從此便開始服藥控制，也曾因高血壓與血紅素不足，幾次無法捐血，卻不因此氣餒。「可以就捐，不可以就等身體恢復，健康最重要。」他表示，自己並沒有刻意運動或節食，純粹就是勞動當運動。

除了教學與捐血，羅老師還有另一個身分——開心農夫。每到週末，他便投入農作，耕耘著屬於他的開心農場。這塊地，是他放鬆的天地，也是他與家人、同事分享的快樂來源。他經常笑稱自己過著「做二休五」的生活，平日教書、週末務農。「我父母年邁，有空就回去幫忙種菜、番茄、玉米筍，這是最開心的事。」

他種的一分地玉米筍，收成時期能

產出近800包，不但自用，更與同事、親友分享，甚至變成大家的團購熱銷品。他強調，這份農作並無壓力，純粹是出自於快樂分享，「我開心地種，農作物也長得特別好。」

務農哲學 自然成趣

對於農作，羅國慶有自己的哲學：「我很懶，不會照著網路教學細節操作。」而是用自己的方式簡化施肥步驟，讓植物自由長大。「我沒壓力，它們也沒壓力，就一起開心採收。」例如他曾嘗試用「直立式」種西瓜，儘管150株最後只收成50顆，但他依舊以「挑戰成功」自我肯定。沒壓力的種植，才是快樂的來源。

不同於職業農夫對產量的壓力，羅國慶將農作當成放鬆的娛樂。「我種得開心，農作也長得好！」「很多人種菜是為了吃、為了賣，我是為了開心。」他笑著說。即使遇到天候不佳、血本無歸的季節，他依然豁達面對，「農作就像人生，有得有失，順其自然就好。」

教學路上的反思與轉變

作為一位老師，羅國慶也曾對學生的學習挫折，一度感到疲憊。「有些孩子愛搗蛋、上課總在打瞌睡，會讓人想放棄。」但一次畢業典禮，改變了他的想法。幾位平時上課不專心的孩子，

在舞台上光芒四射的跳舞表演，讓他大為震撼。「或許他們不愛讀書，但能在興趣上發光發熱，這也是一種適才教育。」

他重新思考教育的價值與可能性，每個孩子都有屬於自己的天賦，不應用單一標準評價。他也感恩任教的頭份國小環境單純，讓他能安心教書、耕作，過著自給自足、自在無壓的生活。

身教傳承 捐血精神延續

羅國慶將捐血視為生活的一部分，對於捐血，他不強迫別人加入，卻默默用身教感染他人。他的兒子也曾在17歲那年響應捐血，雖然因蠶豆症無法持續，但也從中學習到許多健康知識。對於參加晉見總統活動，羅國慶表示非常榮幸。「這是對所有長年捐血者的鼓勵，也希望讓更多人了解捐血的重要與價值。」

展望未來 樂在公益

從早年為了金質獎章訂下150單位的目標，到如今已超越222單位，羅國慶一路堅持、一路收穫。他謙虛的說：「無論是全血、分離術捐血都是救人，方式不同，意義一樣。」對於那些進行分離術血小板捐血、耗時又辛苦的捐血人，他滿懷敬意：「我做得到的有限，但能做到的就盡力去做。」他相信，透

過自己的行動，能讓更多人接觸捐血、認識公益，這就是他最想看到的改變。

現在的他，每週二天務農、五天教學，心中無罣礙、臉上總是帶著笑容。羅國慶用40年的教學歲月、222次的捐血奉獻，以及無數顆他親手種下的果實，讓我們看見，人生的價值，從來不在於做了多少驚天動地的事，而是能夠在平凡的日子裡，默默發光、持續善良。「有些事情過了就過了，人生不必強求。」這位身體力行的熱血教師，用行動詮釋了奉獻與快樂的真正意義。



羅國慶身體力行，無論是教學或捐血，都用自己的方式詮釋快樂的意義。

採訪撰文／張郁梵 照片提供／黃享珍

樂齡捐血人黃享珍： 捐血讓無形的大愛流入社會！

七月上旬，丹娜絲颱風重創中南部，雖然沒有對北台灣造成嚴重災情，但受到颱風外圍環流影響，天空仍時不時飄著綿綿細雨。不過，即使天公不作美，捐血人黃享珍也沒有因為下雨天而停下捐血步伐。作為年滿67歲的樂齡捐血者，每年一次的醫師評估面談至關重要，為了能夠持續穩定地再捐一年，

黃享珍特別在有醫師駐診這天，騎著腳踏車穿過細雨走進樹林捐血室，用無私大愛驅散陰沉的天氣。

「從家裡騎腳踏車過來很近，大概五、六公里，想說下雨天不好停車，就穿著雨衣騎，順便當運動。」黃享珍笑說，儘管都捐全血，但從17歲開始捐

黃享珍雖然都捐全血，但捐血至今五十年，累計捐出213袋血液，獲邀代表績優捐血人晉見總統。（攝影／張郁梵）



到現在，陸陸續續也捐了五十年，期間還一度因脂肪肝，被迫中斷半年無法捐血，後來靠著調整作息、飲食控制和規律運動，才成功恢復捐血。如今，捐血不僅是黃享珍日常生活的一部分，也是他提醒自己維持自律的一種習慣！

因高中教官鼓勵開啟捐血路

出生於民國47年的黃享珍是花蓮人，高中時在台東關山工商就讀，學習冷凍維修技術。民國65年，黃享珍就讀高二那年，適逢高雄捐血中心來學校舉辦募血活動，教官鼓勵同學踴躍響應捐血助人，還順道衛教宣導捐血的好處，黃享珍聽完得知捐血能夠利人益己，內心觸動不已，便懵懵懂懂地上了捐血車，捐出人生第一袋熱血。

有了初次捐血的經驗以後，黃享珍斷斷續續還捐了好幾次，幾乎只要捐血車來學校，他都會挽袖參與，直到畢業後去當兵，才短暫停止過捐血。不過，「當完兵來到台北工作以後，又開始捐了。」每次捐血，黃享珍都捐五百毫升，沒有固定捐血地點，有時候看到路邊有捐血車，回想一下上次捐血的日子，時間允許，他就會上車去捐，漸漸地養成了每隔兩、三個月，只要看到路邊有捐血車就會去捐的習慣。爾後黃享珍也會特地去找住家附近的捐血車，他坦言自己很隨性，「沒有一定要在哪裡

捐，樹林、板橋、三重也有捐過，看機緣。」

和大多數定期挽袖的捐血人一樣，黃享珍也將捐血視為審視自我健康狀況的方式之一。黃享珍提到，捐血前會先進行基本的檢查，包括量測體重、體溫、血壓和血紅素等，捐血後還會有檢驗報告，都有助於捐血人的自我照護，他也曾意外發現自己患有脂肪肝，並開始嚴格督促自己做好健康管理。

曾因血脂過高，被迫中斷捐血半年！

民國83年某天，黃享珍按照慣例前往捐血，結果卻在捐血前的例行檢查時，被工作人員告知血脂過高不能捐，並建議他三個月後再來。黃享珍回憶，當天離開捐血室後，他便安排健檢，也去醫院檢查，服用過短暫一陣子的降血脂藥物，沒想到當他三個月後信心滿滿地再次踏進捐血室時，還是再度因血脂過高被婉拒。

「大概是因為被捐血中心拒絕兩次，開始警覺到身體有恙，才提醒自己，這樣下去不行，應該要自律一點。」為此，原本愛吃甜食、喜歡大口暢飲碳酸飲料的黃享珍，開始學會忌口，不再喝甜滋滋的飲料，並嘗試減醣飲食，恰巧當時和太太開始信奉一貫

道、吃全素，少了動物性油脂的攝取，在家裡也會特別注意煮的比較養生、健康一點，在外面吃飯也會刻意避開油膩菜色，盡量吃的清淡一些。

除了飲食控制，黃享珍也開始調整生活作息，並養成每天慢跑的運動習慣。考量退伍後隔了十三年都未再跑步，身體條件可能不適合從事太激烈的運動，所以他先從每天早晚各跑兩公里開始，「一開始都在家裡附近的光華國小跑步，因為在學校操場跑步比較簡單，可以算圈數跑，就像轉螺絲一樣，慢慢地增加到一次五公里、十公里，最後跑到一次二十公里。」

黃享珍說，也許是因為當時還很年輕，身體素質好，抵抗力和免疫力都不錯，不怕淋雨感冒，所以就算下雨天，他也會穿著雨衣跑步，就連颱風天，只要風雨沒有太大，他也會去跑，說是風雨無阻也不為過。

漸漸地，黃享珍從學校操場跑到校園外，「開始在外面路跑以後，每次跑步的路程變長，就沒有那麼勤勞的每天跑，時間上就變成跑一天休一天。」黃享珍要求自己每個禮拜至少跑三天，而且每個月至少得跑兩百五十公里以上。為了達成每週得跑五、六十公里的基礎目標，他會分配里程，每次跑十八

公里，「大概就是從新莊跑到樹林、鶯歌，再跑回家，其實從新莊四維路上的住家開始起跑，沿著浮洲橋、城林橋跑到柑園橋，再回頭就二十公里了！」

黃享珍習慣在晨跑當天早起，鬧鐘設定四點起床，四點半出發跑步，跑完回到家中大概七點，洗個澡、吃個早餐再準備上班，這樣規律又精實的生活，持續了二、三十年。在因血液不合格兩度捐血未果後，黃享珍總算靠著路跑和調整飲食擺脫脂肪肝。

「後來隔三個月再去就可以捐血了！」黃享珍笑說，運動好處多多，除了滿足捐血心願，他也因此瘦身成功，身高174公分的他，原本慢跑前體重一度飆破90公斤，後來靠著路跑維持在75公斤標準體態，「最瘦時還瘦到67公斤，就有點太瘦了！後來有再調整飲食增胖一點，不然太瘦也不健康。」

從民國83年開始跑步，黃享珍三十年來，跑了無數場馬拉松，是台北馬拉松和金門馬拉松的常客，最遠還曾飛到日本沖繩參加那霸馬拉松。他經常參加全馬42公里賽事，偶爾狀態不好或練跑時間不夠時，他就會報名21公里半程馬拉松。黃享珍會評估身體狀況，不勉強參賽，像今年五月他本來有報名參加世壯運，但前一天身體狀況不

因為兩度捐血被打槍，黃享珍開始養成規律運動的習慣，並成為馬拉松比賽的常客，經常報名參加全馬，最遠還曾飛至日本沖繩參賽。

好，只好果斷棄賽，「可能練跑練得太勤，沒拿捏好，腳很不舒服，就沒有去跑，有點可惜。」

路跑之餘，黃享珍也有加入社區氣功社團，跑完步如果沒有其他行程，他就會跑去住家附近的公園，跟著鄰里一起做拉筋操運動。老祖宗常說「筋長一寸，延壽十年」，黃享珍很推薦大家沒事在家拉一拉、伸展一下筋骨，不僅遠離腰痠背痛，還能保持紅潤好氣色。

進修日文、學木工， 退休生活更精彩！

由於本身在經營空調事業，從事冷凍工程維修和買賣，因此黃享珍自60歲辦理勞退後，就呈現半退休的狀態，不只工作上「加減做」，他也退而不休，積極進修自我技能。除了在道場做志工，協助料理廚務、道場安全和維護環境衛生以外，黃享珍平時在家也會研讀經典、學習教義，還自修日文十餘載；偶爾也



會跟著道監飛到緬甸佈道，推廣儒家「以人為本」的中心思想。

父母往生後，黃享珍把雙親留下的花蓮祖產進行改造，老屋翻新重建後煥然一新，成了夫妻倆專屬的小型度假村，現在他每隔兩、三個月就會帶著太太回去小住幾天，順便除除草、整理環境！由於鄉下老家在改建的過程中，拆下很多木頭，黃享珍思忖著丟掉可惜，於是報名了懷德居木工實驗學校的木作課程，自己嘗試DIY把舊的原木加工做成傢俱，完工後有的放在新莊住家、有的搬回花蓮，還有一些朋友看了他「老木新作」的成品想要，他就便宜賣賺點學費。

人如果不自律，生活就會萎靡，所以黃享珍（左1）總是嚴以律己、增進技能。每週四他都會從新莊跑到林口學習木工。圖為他分享自己「老木新作」的長凳。



每個禮拜四，黃享珍都會跑到林口上課，「課程從早到晚，一個學期要上十八天。」結業時，每位學員都要繳交畢業作品，不限款式，唯一條件是不能用釘子，接合處只能用榫卯銜接。黃享珍坦言，學習木工至今五年多，真的是學無止盡，每次結業後都會忍不住再報名下一個學期的課程，現在的目標是再精進木旋技術。

做為晉見總統績優捐血人代表，黃享珍表示，在接到捐血中心電話，得知要晉見總統時，還以為是詐騙集團，確認屬實後，轉念一想：「長這麼大還沒去過總統府呢！」便心生歡喜起來，於是回家後立馬和太太分享好消息。黃享珍也經常把握機會跟周圍親友推廣捐血，「我都跟他們說，捐血很好，除了能夠救人一命，還可以了解我們身體的

狀況，督促自己更健康。」

黃享珍也鼓勵還沒捐過血的民眾挽袖，「一起用我們的血液去傳達愛，透過捐血愛我們的國家！」黃享珍認為國家要進步，需要大家一起發揮慈悲大愛，捐血也是傳達愛的一種方式，讓血液流入跟我們有緣的人體內，也是一種無形的愛。

黃享珍提到，早期捐血會有用血通知，後雖因保護個資取消了，但這股延綿不斷的愛是不會停歇的。他也期許自己能夠到國外做志工，所以「現階段必須把自己的基礎打好、增進語言技能！」至於捐血，黃享珍會努力把握每次捐血的機會，同時也感恩父母賜給自己健康的身體，讓他有機會貢獻社會，盡棉薄之力幫助更多人。

採訪撰文、攝影／周永悅

不求轟轟烈烈的高光時刻， 廖崇斐只望平平凡凡的傳善

自軍旅結緣， 從此持續三十五年

20歲那年，準備前往金門服兵役的前夕，廖崇斐捐出了人生第一次的血。轉眼三十五年過去，他很慶幸的當初做了這個決定。他說，這一生只要認為是對的事、能幫助人的事，就會堅持到底，擇善固執。

他與捐血的緣分，和許多男性一樣，是從當兵開始的。不過，他算是還沒真正開始服役，就先捐了血。「當時我從三重到高雄，準備搭船到金門。那天船停在壽山的碼頭，因為風浪太大不能開船；我們整批人被留在船上，不能下船也不能解散，偏偏船上的糧食根本撐不到隔天。」他回憶起當年的情景仍歷歷在目，「後來長官聯絡捐血中心，

請他們安排捐血車過來，還順便送來餅乾和牛奶，不然我們真的會餓肚子。」

那是他人生中第一次看到捐血車。儘管對捐血的過程一知半解，但他直覺這是一件能幫助別人的好事，便和一群同袍一起上車捐血。



捐血三十五年，廖崇斐的初心不變。



雖然很少出國，但廖崇斐會常帶著太太在國內旅遊，體會台灣之美。（照片提供／廖崇斐）

自此之後，只要部隊放假，時間允許，他總會去捐血，久而久之也成了習慣。

全血捐了七次後，有一次他在捐血中心牆上看到「分離術捐血」的海報。基於好奇他向護理師詢問相關資訊，沒多想便答應嘗試。「我感覺這樣可以幫助更多人！」從那之後，他就開始捐分離術血小板，這一捐就是三十多年，幾乎沒有間斷過。

「我這輩子只出國過一次，是和太



工作與行善，在他的生命中同等重要。對於正確的事，能持續下去，並用正向的態度面對，廖崇斐感覺很開心。（照片提供／廖崇斐）

太去峇里島度蜜月。之後就沒再出國了，一來太太也不特別喜歡出國，覺得國內旅遊也不錯；二來我擔心出國會耽誤固定的捐血時間。」和許多熱心捐血的人一樣，廖崇斐心裡始終把「捐血」這件事擺在很重要的位置。只要時間到了，他總盡量不缺席。

日復一日的郵路， 是他與人情味最深的連結

不只對捐血充滿熱忱，廖崇斐對於工作同樣認真投入。他擔任郵務士已滿

三十年，兢兢業業，對這份穩定的工作心懷感恩，讓他得以成家立業，也讓他在投遞路線上與居民建立起深厚情誼。

「我們通常一個人要熟悉三個區域，這樣才方便排假或輪調時支援。」多年下來，他早熟記許多地址和收件人的名字；問他是否遇過像新聞裡那種地址不完整卻能順利投遞的情況，他笑著說：

「有啊！如果名字是我看過或認識的，就算地址寫得不清楚，我也大概知道要送去哪裡。」

這些年來，他用行動見證也詮釋了台灣郵政的用心與效率。在日復一日的工作中，他一步一腳印，始終把事情做到最好。「我平常晚上九點半、十點就睡了，早上六點半起床，七點半準時到郵局。每天的信件雖然有初步分類，但大部分還是要我們自己再整理，這些準備工作就是我們的責任。」

每到報稅季或公司發放股東紀念品通知的時候，信件量爆增到忙不過來。

「有時候壓力真的很大，還會有人在路上問我：『為什麼我朋友都收到通知了，我還沒？』這種時候只能請他們再多等一兩天，因為信件太多，我們也真的不是萬能的。」

即使忙碌，生活中還是有許多溫暖

的時刻讓他難以忘懷。「現在夏天很熱，有些阿桑會拿綠豆湯或紅茶給我喝；接近中午，還會有人問我吃飯沒，甚至包便當、塞點心給我，像是草仔粿、煎粿，怕我餓著了。」他很感動的說，這種濃濃的人情味，就是台灣特有的溫暖。

「有時候我如果臨時缺什麼工具，或是想借洗手間，沿線的公司行號都很樂意幫忙，因為大家真的都熟了。」這樣的日常已經融入他生活的一部分。他很感激郵局提供的福利，像是婚姻補助、子女教育等，讓他沒有後顧之憂地努力工作。

善行無所不在， 用行動讓世界多一點溫柔

除了捐血與工作，廖崇斐也默默投入志工服務，在馬偕醫院急診處擔任志工近十年。「一開始是朋友介紹的，其實我還擔心自己會不會被錄取。」他有點不好意思地說。雖然只是每週日早上九點到十二點，但能在病患家屬最著急的時候提供幫忙，是一件很有意義的事。

「家屬來到急診處都很慌亂，我就帶領他們去做檢查、指引方向，提供協助，讓他們少一點焦慮。」他說。雖然

能站上舞台接受表揚，廖崇斐覺得是一種榮耀。唯有以平常心看待捐血，這條行善之路才能走得遠，走得久。（照片提供／廖崇斐）



因為疫情，服務曾中斷三年，這幾年回到醫院後，他也重新接受訓練，確保在保護好自己安全的情況下，繼續為民眾服務。

「我其實很少到台北市區，一來就會迷路！」剛開始去醫院時，他對路況完全不熟，太太甚至陪著他走了七、八次，等到他慢慢熟悉後，她才放心讓他自己騎車去。「只要是我認為對的事情，我就會一直做下去。」這句話，或許就是廖崇斐一生的寫照，無論是捐血、工作還是做志工，他總是踏實、真誠地堅持著自己的信念。

「我有一些郵局的同事，因為看我長期在捐血，也受到影響，開始跟著去捐；有些人後來調回南部工作，這個習

慣還是持續下來。」偶爾他會到南部探望老同事，順道去當地捐血中心報到。有時還能拿到當地特別款或限量的紀念品，彼此還會互相交換成了他們之間一種輕鬆又溫馨的互動。

接到通知，得知自己將進入總統府接受表揚，內心滿是光榮與感激。「我從小念書不比別人厲害，工作也就是平凡過日子，從沒想過因為捐血這件事能得到肯定，竟然能進總統府接受表揚，對我來說，真的是一生難得的榮耀！」

從年輕時的無心插柳，到一路走來堅持善良、樂於助人的信念，他覺得很欣慰。現在的他，只希望在有生之年，能繼續盡一份力，把愛與溫暖傳遞出去。

採訪撰文、攝影／李佳芳

一本捐血紀錄小冊， 集出王守信一輩子的善意

「以前捐血是在高雄軍校路、一台廢棄公車改裝的捐血車裡。裡面有幾張躺椅，很窄，護士要上廁所還得跟人家借。」王守信說起早年捐血的情景，語氣像在描述一段久遠的日常生活。

第一次捐血，是18或19歲、在南臺工專念書時。他依稀記得，那天校方在禮堂前舉辦捐血活動，戶外搭棚，有護理師、也有老師與同學排隊捐血。「我本來都還只是站在旁邊看，看他們

都捲起袖子。後來看久了，很自然就上去了。」

他說不出為什麼那次也想試試，只記得捐血中心宣導：捐血可以幫助需要的人，也有助身體新陳代謝。當時的他，不太敢看血袋中的血，「會糾結、不舒服」。索性不看，捐血就變得很快、也比較不會怕。「捐完血之後，護士都會提醒，捐完血要壓五到十分鐘。」學生活動中心的總幹事捐完血後

馬上去搬桌椅，結果手臂上的傷口因為沒壓好，血又流了出來。血噴出的場面刻在他腦海裡，使得他日後捐完血，必定會休息十分鐘後才離開。



王守信主動、定期前往捐血室捐血。

退伍後，他進入百貨業，一做就是22年。年輕時當兵，捐血沒有間斷；即便在職期間工作忙碌，捐血仍沒中斷，退休後也沒有停下來。現在他每隔一段時間，就會主動到左營捐血室報到。

「變成習慣了，時間到就自動過去。」

王守信開心地分享，他手上曾經有一本小冊子，捐500cc就蓋兩格。他會在本子上貼便條紙、寫下次可再捐血的日期，捐血的記錄累積得愈多，愈有成就感。

能幫助人的事情，我就去做

「能做的我就做，自發性的，幫助人就是快樂的事情。」王守信說，當我們看到缺血或交通事故新聞，知道急需血液時，需要四處調度血液，所以主動、定期前往捐血室捐血。

他曾經想參加骨髓捐贈，還特地到醫院詢問，當時護理師告訴他，要先住院三天、施打白血球生長激素，但因為請假困難、時間喬不攏，最終沒能配合。「再去問時，年齡也超過骨髓捐贈年齡限制上限的45歲了。」

他也嘗試改捐分離術血小板，計劃著兩週捐一次血小板，相較於捐全血，累積次數比較快。但因條件限制，不適合分離術，於是繼續捐全血。

面對多數捐血人容易害怕的扎針，他直白地說：「針很粗，不要看，心裡就比較不會緊張。」他記得護理師曾教他捐血時要「握拳」，一握一放，讓血流順暢。「以前捐血車上會放一個像是機車把手的東西，手放在手把上，一握一放，血流比較快。」即便現在機器進步了，自動會調整流速，但他還是習慣握拳加速血液捐出。

他說只有極少數幾次遇到漏針，要重新再扎一次。「那種感覺不是很好啦，但也就這樣。」王守信回憶，他的捐血歷程大致順利，只記得有一次血壓過低，護理師勸他不要捐。過幾週調整身體後，再回來繼續。「我都很注意身體狀況，自己的身體自己顧，這樣才有辦法長期捐。」

不為活動、不為贈品， 只想安靜地行善

「我不喜歡那種有活動的捐血。」他從實際捐血經驗中發現，像是宮廟、或有贊助的場次，人通常很多、往往很擠，使得現場有時候會發生爭執。曾經一次，他到現場報到後稍微離開購物，回來時被後面的年輕人誤會要插隊，讓他印象很不好。

「我只是想簡單去捐血而已，不是為了活動促銷。」

後來，王守信幾乎都改去捐血室，沒人催、沒人吵，去了就捐，心裡也比較自在。有一次去捐血室捐血時，護理師說：「你是不是住過建業新村那裡？」一問才知道，原來是他小學同班同學的妹妹。「很驚訝，地球真的很小，轉來轉去還會遇到。」

還有一次，有人排在他前面，檢查時被退件——血紅素不夠；有時候是因為其他健康指標不合格。「我每次都沒被退件，很爽！」他笑著說，那種「一直都能捐」的穩定感，是讓他覺得很開心的事。

身體能給，就繼續給下去

捐血超過40年，王守信坦言，自己從未想過會被表揚，更遑論進入總統府。

「有人有去過總統府嗎？很多人一輩子沒去過。完全沒有這種經驗，無法想像。」儘管一開始心裡有些不願：「要提前準備、要穿西裝打領帶，弄得很拘謹、不自然。」他分享道，這輩子從不喜歡穿正式服裝，笑稱自己在鐵道部上班，必須穿著軍便服時期，就央求別人先幫他打好領帶，「從一而終，一條領帶打了一次，就是用五、六年。」

但這回，儘管不習慣，王守信還是決定筆挺赴會。「既然你們安排，我就去；如果到時候有服裝要求，我就會打。」他說話一貫平實，但神情間有種對這份榮譽的尊重。



既然投入了捐血，就做到底。

就算不喜歡穿西裝，能夠因為長期捐血獲得肯定，他依然願意正裝出席。

年過六十，處女座、審慎且龜毛成性的王守信，將屆齡退休後的捐血生涯未雨綢繆，他為自己訂了下一個階段的人生原則：但凡身體能提供，就盡量幫助別人；只要檢驗合格，還是會繼續捐。

「你知道嗎？回頭一看，從70年開始捐，時間真的過很快。對我來說，捐血就是一個最直接的幫助人的方式。既然投入了，就做到底。」王守信堅定的這麼說。

採訪撰文／李祖翔 照片提供／徐明茂

不為炫耀也不追紀錄 徐明茂捐血只求一份快樂

有人終其一生追逐成就與目光，徐明茂卻用另一種方式讓日子活得既透亮又踏實。他不張揚、不爭取掌聲，卻完成一件許多人一輩子都做不到的事——捐血累計223袋，「對的事，去做就對了。」這是他始終不變的初心。

63歲的徐明茂，總表達自己不會說話，不習慣談論捐血成果，卻就是這

樣簡樸的人；三十多年來繳出223袋全血，日子也並不悠閒，他不僅與親戚攜手創業，擔任股東兼廠長，事必躬親，樣樣都做。

那是如何擠出時間來捐血的呢？徐明茂說，雖然夥伴們很好溝通，廠長也能自由彈性的安排時間，「但主要是利用週末，有段時間捐血車還開到附近，

人生有數不盡的風景，讓徐明茂久難忘懷的就是與太太一起入鏡的時刻，他感謝太太一直以來的支持，包括自己不能捐血卻不反對家人去捐。也謙稱自己沒有大富大貴，無法帶太太出國領略風光，但閒暇之餘在阿里山與溪頭散步，與摯愛攜手，感受清幽，是人生一大享受。



很方便，有空就上去。」從不覺得自己做的事有什麼特別，卻也從不停止行動，給予捐血運動最強力的支持。

他說：「人生在世，我們也不是大富大貴，沒有太多餘力能幫助別人，只有捐血這件事保證做得到，對的事我們就去做。」今年徐明茂將受表揚，並前進總統府，受總統接見，對於默默地做、做久了就成習慣的事，被這麼多人注意到，還是頭一遭，但他並不執著這份光環，這種樸實不矯飾的態度正如他一路走來的捐血歷程——不為炫耀也不追紀錄，抱著一個念頭，不改初心。

身體沒有比較差，反而比較好

徐明茂是如何養成捐血習慣的？故事得回溯到他年輕時服兵役的那段歲月。那年，他在雲林虎尾的新訓中心剛入伍不久，正處於一切都還陌生的新兵階段。某天，長官表示有民眾急需用血，鼓勵弟兄們踴躍前往捐血。「大家去我就去，沒想太多。」這對年輕的徐明茂來說，沒有太多猶豫，只是從未捐過血，對捐血只有一點模糊的概念。

被問到第一次捐血會不會緊張？他說不會，反而很有成就感，「因為捐血一袋、救人一命啊。」殊不知這只是一個開端，為日後的習慣埋下一顆種子。

然而當兵很忙碌，從新訓到下部隊，歷經各地移防、操課與任務，加上休假時間有限，捐血變得斷斷續續。

「只有放假時，跟朋友到市中心走走，他們要捐血，我才跟著去。」那時候的捐血，比較像是朋友臨時吆喝的活動，不是主動的選擇。

退伍後，他步入婚姻，也開始為家庭和事業打拼。好幾年時間幾乎沒再捐血，「大概有三、四年，因為忙著照顧家庭，也沒特別去想這件事。」

直到28歲左右，注意到周遭親友不少人都在捐血，有人甚至隔幾週就去一次。大家也都熱情邀請同往，表示：「捐血對身體很好！」徐明茂才重新思考是否定期去捐血，嘗試讓捐血成為生活的一部分。起初是偶爾跟著去，後來養成習慣，間隔日一到就主動安排時間去捐，越捐越穩定。

很多人會擔心捐血讓人變虛、體力變差，覺得少一袋血就是少一分元氣，但徐明茂的經驗完全顛覆這樣的印象。

「記得有一次捐血前的例行檢查，發現我血脂偏高，有點驚訝，為了通過檢查、順利完成捐血，開始注意飲食內容，捐血前兩三天更會避免油膩食物。」

這樣的調整吹響了身體健康的前

奏，竟進一步養成了運動習慣。每天晚上，他會在家裡的跑步機上快走一小時，堅持維持節奏不掉速，一次約走八公里，體重從78公斤降到65公斤，他說：「身體變得輕盈許多，也不用忌口。」言談之間不難感受到，徐明茂對現在的身體狀態十分滿意，特別是當他提到自己已經是阿公了，語氣透出踏實的喜悅。

事必躬親，也有餘力安排捐血

徐明茂的工作地點在桃園，是晟梓工業有限公司的廠長。這間公司規模不大，員工人數不到五人，屬於典型的小

型企業，他解釋，「就是車子開進洗車機時會轉動的毛刷輪」。

因為公司人手精簡，無論是業務、接單、品管、出貨，還是生產技術與機台維護，樣樣都得親力親為，「什麼都要懂一點」，畢竟這是自己入股的事業，每一分耕耘都看得見成果。他不覺得辛苦，相反地，還樂在其中。

儘管身為凡事都得親自上陣的廠長，徐明茂仍然展現令人驚訝的時間管理能力，「隨時都可以抽空去捐血。」原來只要講一聲，夥伴們都願意幫他cover一下。他說得輕鬆，卻透露與同事之間的信任與默契。不過，多數捐血時間他還是集中在周末，不想請假、麻煩他人。

他坦承自己對捐血沒有儀式感，反而沒有理由去抗拒這樣一件只需要平常就身體力行的事。這種與生活不違和、不影響其他業務的態度，正是能長年持續的關鍵。

談到同事對他捐血的看法，徐明茂說尊重個人選擇，他體貼地說，「每個人都有自己的身體狀況，也有不同想法，我會分享捐血的好處，但不會催他們。」他的語氣始終溫和，不帶壓力。



熱騰騰的全家福照，是徐明茂今年六月底拍攝的，他自豪兒子與媳婦耳濡目染一起加入了捐血行列。

真正受到他影響的，還是家人——尤其是兒子和媳婦。兒子從年輕時就跟著爸爸捐血，如今也快累積到一百次，媳婦原本沒有捐血習慣，但在家中耳濡目染，看著先生與公公定期捐血，也默默加入這個行列。大家默契十足，讓他對這樣的世代傳承，很是驕傲，就像意外實現了讓人羨慕的幸福。

太太雖然因為貧血、血紅素偏低而無法捐，但徐明茂說她從未反對，也從不擔心家人捐血。他在說起太太時語氣格外柔軟，對太太的支持，銘記在心。

他重視家人，也在意每一位成員的想法與感受，不希望自己的信念變成他人負擔。平實的敘述，是對家人滿滿的包容與疼惜。

深諳人生定位， 嚮往簡單、快樂

有些人一輩子找不到自己的人生定位，而徐明茂早在不知不覺中如此做著能力所及、對他人來說是大事的事；也難想像一個簡單的念頭，可以讓他做這麼久、捐這麼多。他認為，捐血又不困難、是自己能輕易掌控的事，並非自我貶低，更像是對自我角色有充份的理解。



徐明茂生活簡單、快樂，定期捐血的好習慣也讓他成為全家的好榜樣。

「以前的人會認為血都不夠了怎麼能送人？所以抗拒捐血，但我不這麼想，捐血應是百利無一害。你看從那時候到現在，我捐了那麼多次，都沒有什麼壞處。」親戚的孩子因為會暈血，一直沒克服心理問題，他也只有理解，不會強求。

他的人生哲學與目標，是「家和萬事興」，保持忙碌的工作，守著寧靜，閒暇時看體育性節目，週末捐血之餘，開車帶太太走遍台灣各地、盡收美景。不一定是熱門景點，森林步道或老街小鎮都可以，特別喜歡阿里山、溪頭，除了空氣好，走起來也很舒服。還有一點時間，會到太太娘家，陪九十多歲的丈母娘打麻將。不是為了贏錢，而為



不需要太遠的里程也能留下紀錄，就像捐血，簡單的挽袖動作，歷經數十年的堅定，也能受表揚、被總統接見。

陪伴，防止老人家退化，「其實陪她聊天也很開心。」就是這般剛剛好的狀態，無憂無慮，格外幸福。

看似無波無瀾，實則蘊藏細水長流的真愛。

日常中的堅持，就是最不凡的力量

徐明茂的故事沒有戲劇性的轉折，沒有催淚的高光時刻，卻能格外動人。不靠熱血宣言，不追求英雄式的定位，單憑一句「對的事我們就去做」，就能走過三十多年，累積223袋血。

捐血於他，是生活的一部份。不標榜、不強求他人跟隨，「我乾杯，你隨意」的氣魄，特別瀟灑。因為如此，影響才更真實深遠。家人自然延續他的助人善意，不帶一點姿態，比任何口號都有力。捐血更不是犧



與太太一起在山林間走走，是徐明茂的幸福，也是促使身心健康的原因之一。

性，在他的歲月中，捐血反而使生活更有秩序，身心都穩定。

最難能可貴的是，透過捐血行動，展現深刻的自我理解，不自詡偉大、追求遙不可及的目標，在講求速成與表現的時代，他穩定、恆常，踏實與堅定。

他自詡普通人，但問人生有沒有重大挫折，卻說沒有，生活很順遂。原來最大的喜悅，來自知足，最深遠的影響力產自最不喧嘩的人。問人生還有什麼渴望追逐的目標？徐明茂維持老話：「夫妻倆快快樂樂，孩子快快樂樂，有機會看看各地風景，走進大自然，清清爽爽的就是我的期盼。」人生什麼事最有意義？答案就在這樣的訴求中。

採訪撰文／李祖翔 照片提供／蕭世棟、鍾采芳

蕭世棟用生命 回答助人的影響力

新竹捐血中心中壢捐血室，是蕭世棟輕車熟路的地方，對於他的到來，護理人員也如家常便飯，再自然不過。熟悉他的護理師，總會因為他的出現，會心一笑，倒不是他熱情多話，而是一種老朋友般的安心。

至6月訪談期間，捐血累計1,462單位的蕭世棟，分享了他的捐血行動里程碑，細數他不張揚、低調卻永不止息的愛。



蕭世棟分享他捐血行動的歷程，每累計100個單位，就有一張紀念，等於用自己的生命回答助人的影響力。圖為捐第1,400個單位時。

一如多數捐血人的習性：不張揚、很低調。蕭世棟也日復一日、年復一年的走進捐血室，直到因為捐分離術血小板達1,462單位而接受表揚、受總統接見，但此刻，他的家人都不知情。他謹慎地說：「等頒完獎才說。」

而他會堅定三十年如一日的捐



捐第1,300個單位時。

血，與一場嚴重工作意外有關，他體會到平常的一袋熱血也許就是別人危難時的一條命。因此放不下助人的熱愛。

意外受傷，讓他體會血的重量

民國82年，一場意外改變了蕭世棟的許多想法。他在工廠工作，一滴汗水滑落，竟引發100多度的高溫真空玻璃爆炸。

「那時我正在操作機器，汗水滴在玻璃上造成熱漲冷縮的爆炸。」他的右手腕被碎玻璃割開，大量的血不斷地流。

「用大毛巾包還是止不住血，就拿

藥用紗布整捆六百公克的那種，包起來送醫。」然而地區醫院無法止血做手術，只得轉送林口長庚醫院，「我記得事發時是晚上九點，隔天下午在林口才做手術，熬了約莫20個小時。」

或許是當時的蕭世棟還年輕，體力夠好，意識清楚，還記得用了葡萄糖補充營養，且隔日醫生才來觀看、安排下午開刀。「應該是動了顯微手術來將血管縫合，有被告知手術中可能需要輸血救治，而新婚妻子為照顧我，也請假半個月，經歷此事，讓我感念妻子的賢淑，也更感念捐血人。血液來源原來如此珍貴，讓有需要的人在急需時候都能獲得救治，加深我投入捐血的意念。」

當時從受傷、持續復健、休養到上班，長達5個月以上。他淡淡的笑說，那時大兒子才出生六個多月，「我如果沒講這件事，他可能這輩子都不知道爸爸出過這麼大的意外，那時他太小了，沒記憶。」這場意外，也成了他捐血更加主動、積極的契機。捐血於他，不再只是隨機的善意，而像一種責任和對健康的自我警醒。

從偶爾好奇，到有計畫地捐

其實蕭世棟第一次捐血是在18歲左右，民國72年。「那時還沒當兵，只是路過台中公園，看到捐血車停駐，



捐第1,100個單位時。

有不少人在捐血，想說對身體沒傷害又能助人，又能幫助了解自己的身體狀況，就捐了一次。」入伍後斷斷續續的捐全血，至民國89年累計70多個單位。

無意間得知中壢設有捐血室，到了該處才聽聞有分離術捐血這種捐血方式，也看了別人及自己捐的血小板居然是淺黃色的。又因分離術血小板捐血週期較短，只需間隔14天，所以後來都改做分離術血小板捐血。

捐血前的準備， 成了生活的一部分

捐血的好處很多，他曾以「血癮」為喻，在捐血滿1,000單位時寫下：「有酒癮的人，喝了酒，人就很海派、話說得很大聲、發酒瘋、還會打人；而且人說什麼，要求什麼，酒醉時大都會答應，酒醒了，卻忘了自己曾說過、做過的事；有菸癮的人，沒菸抽，手就會抖，心思會紛亂，意志力難以集中。有毒癮的人，精神會錯亂，情緒激動，暴躁、抽搐，抑鬱和全身無力，更可憐的會拖累家人。有血癮的人，卻會記得日子，『再過多久可再捐血』，更會特別注意自己與家人的健康，多運動、養成好的生活作息。」

他並相信「捐血最樂，樂在捐血」

不是一句口號，而是真的能使人心情愉快、能慶幸自己身體是健康的、還有資格把血捐出去。

以往上班時，技術人員採輪班制，要固定兩星期捐一次比較難，所以他都安排休假捐血，現在退休則改預約制，或請護理人員幫他定一個日子、方便記在行事曆裡，按表操課。捐血前兩、三天，他尤其注意飲食，不吃油膩、不太晚睡，既表達對捐血的尊重，也避免血脂偏高被勸退的尷尬。

身體照顧好，才不會拖累孩子

在捐血的年歲，令他難忘的是不少人為了拿高價值的贈品而忽視自己的狀況。「記得有一次熱心單位提供了免費的西堤牛排優惠券，只要有捐血就能拿一張。」那時中壢捐血室在中壢中平路一棟大樓的2樓，捐血者竟從捐血室排到馬路上，而天氣炎熱，有名大學生捐完走下樓梯就頭暈、走路搖搖晃晃，護理人員緊急將他攙扶到休息區坐下、提供飲料和餅乾調整身體狀態。

他不完全反對拿捐血贈品，也許人們拿著拿著，以後就習慣捐血了，只用一個誘因就引導人走進定期捐血的行列，是很好的事，只是他更在乎捐血對身體狀況的檢視。所以捐血除了助人更是自我照顧的絕佳方式。他說，自己沒

賺什麼大錢，沒辦法帶家人到處去玩，唯一能做好的是把自己照顧好，從今而後都不成為家人的負擔。

蕭世棟的話令人不捨，也讓人敬重這樣的好先生、好爸爸。他提到自己有人在關注安樂死的議題，很希望將來若自己的身體失能了，無法生活自理，寧願像名主播傅達仁那樣，有尊嚴地離開。

「我相信這樣的選擇對家人是好的，因為孩子有自己的生活，要讓他們請假照顧父母真的很累，我看過太多這樣的新聞，所以不希望有那麼一天，我的病會變成家人的壓力。」

他不覺得這是想得太多，而是先有心理準備，「像社福人員、居家照顧一天只來幾次，但照顧者是經年累月的，不是當事人無法體會那種煎熬。」傳統觀念灌輸我們孝順就是無條件的照顧父母，但他認為，不成為彼此的壓力、不干涉對方的人生，或許才是最好的愛。

維持健康需要的還有閱讀與奉獻

在捐血之餘，讓蕭世棟身心健康的元素還有幾件：志願服務、閱讀、保持運動。

他非常熟悉楊梅區的四所公立圖書館，包括楊梅圖書館、紅梅圖書館、埔心圖書館及富岡圖書館，較熟悉的是楊



蕭世棟注重自己的健康，不拖累家庭、兒女，而健康是捐血的門檻，是用來檢驗健康的方式之一。

梅國小的校內圖書館，因為孩子曾在這裡就讀，為了多了解孩子的學習狀況，看到學校招募圖書志工，立馬就報名，不知不覺竟做了20年的圖書志工了。去年四月，楊梅國小校長賴淑芬還感謝他奉獻20年，頒發感謝狀。

他家中藏書超過千本，有中外著名小說、民間故事、笑話，最愛傳記與鄉土文學、勵志書籍，也訂閱過一些雜誌。他說，這類書比較能養成正面思考，知古鑑今，做人正向，孩子也會對爸爸看的書感興趣，有好的啟示，潛移

默化。儘管經濟不富裕，他卻很會購買優惠的套書，如《資治通鑑》，「因為閱讀可以安定心情吧，也能學會用不同角度看事情。」

正因為他有充足的學養，在他完成第1,000單位捐血、民國109年時，他不是大肆宣揚，反而是靜靜坐下來寫一首名為《熱血》的詩，開頭如下：

雖然它出自我身
我卻不知它的流向
但我知道
它會流向需要它的地方
縱使彼此陌生
更或一生彼此永不相識

簡單的話語，濃縮了捐血數十年的信念——沒有必要認識受血者，也不用回報，它會流向需要的地方。而之後的

每一次捐血，沒有鬆懈、輕忽，不錯過一次可以助人的機會。

堅持不需要聲音， 氣度自己能發光

三十多年前，一句「我不認識你，但我謝謝你」燃起了蕭世棟的捐血意念，他的堅持不高調、甚至沒有聲音，和多數朋友一樣，臉書上分享的捐血照，都是為了傳達「我還能捐，我很健康，不用擔心」的意念。這是來自一個人深刻體會「血」的重量後，對生命、他人產生的尊重與責任感，還有對親友的疼惜。

沒有高談闊論的口才，不主動爭取光環，人生低調樸實，但捐血、志願服務、閱讀，每一件都踏實耕耘，歲月如常。這樣的行動，也許不容易被社會看見，但怯怯悄悄成為一道永不熄滅的光，將做公益的態度、文化源遠流傳。



在楊梅國小擔任圖書志工20年，楊梅國小賴淑芬校長（右）特別頒發感謝狀。



楊梅國小頒發的感謝狀。

採訪撰文、攝影 / 李佳芳

扎針會怕，卻從不退縮—— 趙玉珍的捐血堅持

「都已經報名要捐血，離陣脫逃很丟臉。」說著這句話的，是即將接受總統表揚、已經捐血近四十年的趙玉珍。

二十歲那年，當時服務的第一間公司發起捐血活動，她一時心動報了名，卻在真正走上捐血車時緊張到不行。怕痛、怕針，更怕那一針扎下去的瞬間。但她還是去了，「想說捐血是好事，就咬牙上了。」平常捐血時，為了轉移注意力，她盯著手機螢幕，小說、遊戲都來，轉移視線，也分散疼痛；手機成了她的捐血配備，幫助她撐過每一次扎針。

不喜歡人多的地方、不喜歡被旁人注視，在捐血這件事上，她卻

異常堅定。這四十年來，趙玉珍陸陸續續捐了32袋全血、1,168單位血小板，總是低調前往、靜靜離開。即便容易緊張，走進捐血室的她，卻意外平靜：「在那裡遇到人，反而不會緊張耶。」



平日上夜班、假日早起捐血。

習慣夜班的她，在白天現身

趙玉珍的生活，是夜晚的節奏。大夜班做了二十年，現在轉為小夜班，下午四點半到午夜十二點半下班。白天睡覺、晚上工作，一點聲音都能吵醒的淺眠體質，讓她對白天的世界有點疏離。但為了捐血，她選擇在每個月的星期天清晨醒來、出門。

每月都會提早一個月預約，有時候設鬧鐘提醒自己，錯過就只能排候補；候補不一定有名額，她不願冒這個險。遇到血紅素不足，就兩週後再去抽一次。她計畫周全，行程嚴謹，一切只為能繼續這條捐血之路。

「剛轉小夜班的時候，血紅素容易不足。」日夜顛倒的作息影響到身體數值，她知道這不是她能控制的，但她會配合調整作息，好讓自己「準備好」，不被退件。

怕針又怕痛，她卻捐了四十年

「我真的很怕痛。」這是她接受採訪時說最多的一句話。

手腕血管不好找，護理師找不到時會換地方，「有時候針扎下去滑掉、血管又沈下去或扁掉，找不到，就會很緊張、也很怕。」她小心地說，語氣像在重現那個壓力時刻。

最令人緊張的不是大針扎下去的瞬間，而是前置找血管位置，皮膚裡輕輕移動，左偏右偏地找血管，那是她最害怕的階段。有時候，她會在心裡叫出聲。

「我怕痛，要不要就不要捐了？但下一刻又想，不行欸，別人需要血怎麼辦？」

為了讓自己更能忍受。就這樣，一次次克服對痛的恐懼，讓她走到今天。從公司的捐血活動，到澄清湖的捐血車、再到前鎮捷運站的捐血室、最後落腳到現在固定前往的前金捐血室，趙玉珍總是選擇離家近、方便、安靜的地方。有時候上班前，有時候週日早晨，總之她從不間斷。

有一次捐血室的護理師問她：「要不要考慮捐血小板？」她回憶捐血旅程剛開始，一直有個女生一年只能捐四次全血的遺憾；面對護理師的邀約，她一口答應，當場先抽血檢查數值。檢測通過，隨即就開始分離術血小板捐血旅程。

「我那時候超開心耶，兩週一次，太合我意了！」

血小板，看似是趙玉珍捐血路上的偶然轉折、卻是她一直尋覓的捐血方

式。她說，血小板可以比全血更頻繁地捐，是一種新的節奏、也更有成就感。

「雖然不知道血捐給誰，但只要知道有幫上忙，就很值得。」

捐血的過程裡，有幾次遇到血壓過低、覺得頭暈，趙玉珍趕快跟護理師反應。躺椅椅背一放低，休息一下就好了。這樣的情況偶爾會發生。也有幾次是捐完沒休息夠，馬上離開，結果在外面頭暈、還吐了。

最嚴重的一次，是趙玉珍騎車回家的路上，等紅綠燈時突然全身冒冷汗，整个人就昏過去了。醒來的時候才知道自己暈倒了，旁邊一台小貨車司機趕緊問她有沒有事，她於是靠邊坐著休息了一下。從那次之後，趙玉珍每次都乖乖在捐血室多休息幾分鐘，不敢馬上走。

表揚之後，繼續溫柔地捐血

最近趙玉珍的忐忑，倒不是因為扎針或身體不舒服，而是跟年紀有關。年紀大了，血紅素有時候會不夠，幾次因此沒辦法捐，便覺得很可惜。這些經驗使得她每次檢測前，心裡都會有點緊



日本旅行的生活照。

張，怕又不過關。如果真的沒過，就趕快提前預約下一次，希望能順利捐成。

今年即將接受總統表揚，既興奮又激動。平時就容易緊張的趙玉珍，接到通知電話時，第一反應還以為是詐騙，答應後又特地打電話回捐血中心確認。她笑說自己個性比較憨慢，身邊朋友不多，平常就固定跟兩三個好朋友出門。聊天時別人多問一句，她常常接不上話，說自己嘴比較笨。但說到捐血，她卻一點都不猶豫：「我想把捐血當作一輩子的志業，能捐就繼續捐，直到不能再捐為止。」

採訪撰文、攝影／蘇曇

王青森：人生最終都要BBQ，萬事莫如捐血樂

「以後我可以捐血了，我就要捐血給別人用。」剛滿65歲的王青森，至今仍清楚記得這個他在17、8歲時發下的願。而後，他也真的用了四十多年來實踐。

王青森是澎湖人，雖然早已來台灣本島工作、定居多年，每年仍會回澎湖老家。他始終記得在他小時候，澎湖是個醫療多麼不方便的地方。血牛賣血

的時候，因為共用針頭，又感染了什麼病；某某家的誰誰誰去手術，因為缺血走掉了……這些都是才十幾歲的他會在鄰里閒談間聽到的事情。

每當看到電視新聞或報紙上又在報導缺血相關新聞，當時連要去哪裡才能捐血都還不知道的他，就會這樣告訴自己：「以後我可以捐血的時候，我就要捐血給別人用。」



王青森目前手邊最早的捐血照，是民國86年在三民捐血室拍的，無論是裝潢或硬體設備，都和如今大不相同。

到台灣本島工作後一圓捐血夢，一捐就是四十多年

高中畢業後，王青森獨身一人來到台灣本島工作，一開始在台中大甲落腳。某天，他又看到新聞報導缺血相關的消息，於是趁著休假時，從大甲搭一個小時的車到台中公園的捐血車捐血，此後一捐就是四十多年。

「台中公園的捐血車那邊有個護理師，當初才剛從學校出來，就在那邊服務。我捐到她當阿嬤，我當阿公了，她還在那裡工作。她要退休前跟我說：『我年紀到了，要回家啦。』現在她已經退休了。」

說起當初相識多年的護理師，多年來始終堅守工作崗位，王青森笑著稱對方「有夠勇！」但看看他自己，其實

也是如此，說起話來談笑風生、妙語如珠，精神奕奕的樣子一點也不像是個退休人士。最近捐血年齡上限放寬到70歲，他十分開心地表示，自己當然會捐到不能再捐為止。

讀書沒拿過獎狀，捐血捐到有一疊獎狀

當年來到台灣本島工作，終於實現多年來想捐血的願望，王青森非常高興。他說，捐血10次拿到第一張獎狀，以及捐全血滿150次拿到榮譽紀念章時，他都還特地在過年時帶回老家，給爸媽和所有親戚朋友看。

「在海邊大家比較有互助的精神，可以幫到別人就分出去也沒關係。所以對於孩子能幫助別人，爸媽都以我為榮。」王青森認為，正因為出身窮鄉僻

從開始捐血以來，所有紙本捐血卡、捐血榮譽卡、體檢報告，甚至是當年總統寄到家裡勸勵捐血人的信函，王青森都仍好好地收著。



從捐血10次開始拿到的第一張獎狀，一直到最新的獎狀，王青森都按照年份收好。獎狀上沒有任何泛黃或污損，由此可見他對這些物品的寶貝程度。

壤，資源極度缺乏，更了解互助的重要性，所以他的爸媽不僅毫不拘泥於當年老一輩認為捐血傷身體的錯誤觀念，看到他的舉動更是十分高興，直和親戚朋友說：「我兒子哦，一輩子讀書都沒有獎狀，現在捐血都捐到有獎狀了捏。」為他驕傲的那份心情溢於言表。

而在那個體檢根本不普遍的年代，捐血後會拿到報告，可以大致了解自己的身體狀況，這些也都是王青森樂於向親戚與周遭朋友科普的事情。

這些當年的獎狀、體檢報告、捐血卡，還有總統寄來鼓勵捐血人的信函等，他都仍仔細妥善地一直收藏到現在。家中特別用來展示這些獎狀的地方，會放上最新年份的那張，其他的則被他收在文件夾裡好好保管。那些已超過三十年的獎狀，甚至連發黃的痕跡都不太有，可以看出他對這些物品的珍視與愛惜。

捐血多年始終勇健， 成最佳捐血代言人

除了家人外，王青森也很樂於和身邊的朋友分享捐血的好。當時醫學相關資訊還不發達，很多人都會擔心捐血是否會損害身體健康，這時，捐血多年的他就會以自己為例，認真地說：「看我捐了那麼多年，還不是勇得像牛一



談到捐血，王青森有分享不完的收藏、故事和心得，更有滿滿的熱情。

樣。」他邊說，還會邊做出健美先生秀肌肉的動作，十分可愛。

講話充滿感染力的他，就這樣拉到不少朋友一起來捐血，大家都是一捐就捐到現在。如今，他身邊的朋友大多和他一樣上了年紀，都快要不能捐血了，他的「分享」對象就變成了朋友們的兒孫。

王青森退休後擔任慈濟回收志工，他堅持捐血四十多年，捐全血累計兩百多袋的事蹟，已成為師兄姐們教育自家兒孫，甚至是在慈濟醫院擔任志工時樂於和他人分享的話題。當他笑咪咪地對年輕人說：「你看師伯60幾歲了，還不是捐了幾百次，身體還是這麼好。」那種難以抗拒的親和力，也真的讓一些

原本在觀望的人，就這樣被說動，踏上捐血之路。

對於自家孩子，他當然更是時常鼓勵他們要多多捐血。「我兒子他們會跟同學說，我老爸都捐血捐到拿獎狀了耶。這時候我就會跟他說：『你可不要把這個拿來當成泡妞的話題欸。』」有時他叫兒子去捐血，兒子回以「有空再去」，他就會忍不住吐嘈：「你都坐在那邊滑手機，哪裡沒空了？」

如今兩個兒子雖然在外工作，不像他時間一到就會馬上去捐血，但他們也都成為了捐血人，讓他十分欣慰。

超級業務發功， 身邊親友陸續加入捐血行列

「一直跟人家講這個捐血，不是我們想炫耀，還是覺得功德有多大。」王青森笑笑地說：「人活到最後，都要去燒掉、要BBQ、要火化的嘛，如果這樣可以救到一個人，可以改變他的人生，可以產生這麼大的效益，這種大愛當然要傳下去。」

身為業務，總是樂於和他人分享捐血的王青森，深諳說服不同的人要用不同的方法這回事。對於年輕人，聽到捐血是做善事或做功德可能覺得彆扭，他就以自己為例，說明我是老人都可以了，你也可以；對於佛教徒，他則肯定對方有捐血救人的舉動，是付出了用錢都買不到的珍貴事物，就可以算是



112年生日當天，王青森開心留下捐血紀念。（照片提供／王青森）

現代的救世佛；對於講求實際的人，就跟對方說捐血花不了你幾分鐘時間，還有哪個捐血點附近很好停車；對於想法偏傳統的朋友，則會告訴對方，捐血也是見血，說不定就免除了一次血光之災。

他65歲仍持續擔任慈濟志工，除負責回收業務外，也不時幫忙支援運送輔具，即使是輪椅、電動床、製氧機等十分吃重的物品，遇到沒有電梯的舊大樓，也是和幾個師兄扛著就這樣上去了。如他自己所說的，捐血那麼多年，現在老了還是勇得像牛一樣。說服力十足，也難怪身邊總有那麼多人被他打動，先後加入捐血的行列。

採訪撰文、攝影／周永悅

不為任務、不求掌聲， 李宗翰捐血從生日願望成為生活日常

你還記得自己17歲生日那天，許了什麼願望、收到什麼禮物嗎？

一份特別的生日禮物， 一個永續的生日願望

李宗翰17歲的時候，送給自己一

份很特別的生日禮物——他去捐了人生中的第一次血。那天他一個人走進台北228公園（當時還叫「新公園」）裡的公園號捐血車，實現了自己許久以來的願望。

「我其實很早就知道捐血這件事，也知道一定要滿17歲才可以捐血，所以我一直把這件事放在心裡，想說生日的時候就去捐。」能在這樣的年紀，就有如此的善心及堅定的勇氣，實屬不易。

因為就讀男校，每隔兩個月捐血時，他總會拉個同學一起去。「不管他們有沒有想捐，只要我說要捐的時候，就會順便把他們拉過去了。」或許那時候的他，多多少少都還有想著是不是能起一點潛移默化的影響。雖然年紀不大，李宗翰對捐血的理解卻比很多人更深入，捐血這件事，也慢慢形塑為他生活裡很自然的一部分。



近三十年來，在捐血路上持續前進，李宗翰很開心17歲那年給了自己這麼好的一份生日禮物，到現在依然甘之如飴。

捐血+志工， 將善的力量推得更深遠

念軍校生活很忙，一開始他就以捐全血為主。退伍後在保全業擔任主管，時間比較有彈性，剛好也有機會接觸到分離術捐血。「我第一次捐分離術血小板是在台北車站的捷運捐血室（此捐血室於111年11月結束服務）。那天看到馬前總統的捐血報導，上面那段話讓我印象很深刻，就在現場問了護理師關於分離術捐血的事，聽完覺得我可以試試看。」

固定兩週一次的捐血，也讓他與捐血室服務的志工們熟識，也被志工們的熱情所打動。後來，他也加入志工的行列，雖然服務的時間不長，但他覺得這段經歷很有意義。

「那時候孩子還沒出生，我的時間比較充裕。常常跟志工聊天，而我剛好也有點空，為什麼不也試著做呢？不過後來有了小朋友，真的就忙不過來了，實在分身乏術！」雖然現在難以抽身持續參與，但對他來說，只要還有一點餘力，就會想多做一些。這種信念，始終是他生命中很重要的價值。

回想這些年來捐血的經歷，李宗翰說，最讓他難忘的，是早期捐分離術血小板時使用的「雙臂機」。「那時候設

備還不像現在這麼進步，得兩隻手都扎針，動都不能動。坐在那裡，連要抓癢也只能忍，真的很難受。」更辛苦的是抗凝血劑的副作用。有一次，他身體狀況不是太好，但又覺得應該撐得過去，還是照常去捐。沒想到捐血時，整個人開始頭暈，臉色發白，甚至吐了出來。

「那是我唯一一次出現反應，也是最難忘的一次。後來就知道，捐血前真的要評估自己的狀況，不舒服就該休息，不要勉強。」幸好不久後「雙臂機」就被汰換成現在的單臂機，對經常性捐血的人來說，省了不少麻煩，也更安全。

捐血要長久， 靠得是自律和穩定生活節奏

雖然曾經在捐血過程中出現過那一次身體不適的插曲，但李宗翰其實一向對自己的身體狀況非常謹慎。這六、七年來，他始終維持著捐滿的紀錄，靠的是徹底的自律與穩定的生活節奏。為了讓身體維持在適合捐血的狀態，他盡量保持良好的作息和飲食習慣，避免生病，也絕不輕易吃藥，多靠自癒來調整。步入中年後，飲食更加節制，尤其是每次捐血前一天，他更會嚴格控制自己該吃什麼、不該碰什麼。說不辛苦是騙人的，但既然是自己選擇的事，就不會輕易放棄。

至於工作安排，他更是早早規劃

好，總會盡可能把該做的事情提前完成，不讓捐血與其互相牴觸。這樣的生活方式，也讓他找到一種穩定的平衡。對他來說，捐血不是例行公事，而是一種持續實踐的責任感。

捐血的這一天，他帶著家人一起來關渡捐血室。小兒子有時想爸爸，會跑到捐血椅旁，他會用淺顯易懂的語言跟孩子解釋正在做的事。「他們還在幼稚園階段，所以我會盡量說簡單一點。也希望他們長大後也能來捐血，尤其他們是男生，我覺得這是他們可以做的事情。」這不但是一種意念、善行的傳承，更是一個難得的機會教育。

重視機會教育， 給孩子良好的生活規範

李宗翰不僅身體力行機會教育，更重視孩子良好生活習慣的養成。在家中，他和太太有一套明確的原則。

「這是我們夫妻之間早就達成的共識」，李宗翰坦言，「現在外在誘惑實在太多了，在學校或是親戚家，我們不會太過干涉，但至少在家我們希望能盡可能守住底線。能維持多久算多久，重要的是讓孩子從小有基本的規範。」資訊氾濫、螢幕無所不在，他們選擇從家庭生活的細節著手，為孩子建立一個有節制、有界線的成長環境。

從開始捐血到現在，李宗翰因為工作的關係，幾乎沒有參加過公開表揚活動，唯一一次是在累積捐血達一千單位時出席表揚大會。今年受邀進入總統府接受表揚，他的感想是：「終於讓我等到了。」

這份肯定對他來說別具意義。他說，自己從來不是為了感謝或掌聲才去捐血，而是覺得這是一件能做、也值得做的事。如今這段長年累積的過程，能夠被留下記錄、被看見，他感到踏實，也覺得光榮。這份穩定的付出，成就了無數需要幫助的生命，也讓他自己的人生，多了一份無聲卻深刻的重量。



李宗翰和太太重視家庭教育，希望孩子們能有良好的生活習慣。週末假日全家人相聚的時光，最是珍貴。（照片提供／李宗翰）

採訪撰文、攝影 / 李佳芳

「去捐血中心吹冷氣！」 劉崑田輕鬆捐血數十年

嘉義溪口的劉崑田，從學生時代捐出第一袋血開始，到如今已過一千單位的捐血紀錄，這條行善之路，他走得輕鬆自在、自然順暢。

「一開始是因為可以獎勵，然後想說救人又順便做健康檢查，也沒什麼不好。」回憶第一次捐血的時候，「那時候在嘉義農專讀書，



定時到嘉義捐血站報到的劉崑田。

捐血車開進學校，捐完250cc還可以拿到嘉獎。」他說。

從學校捐血車開始的第一袋血

第一次捐血，是在一台開進學校的捐血車上。當年，劉崑田跟同學們排著隊，輪流走上捐血車。「那時候也不懂太多，就覺得可以幫人，又能得到一點獎勵，沒壞處。」當年政府大力宣導「捐血一袋，救人一命」，他記得標語鮮紅，讓人印象深刻。劉崑田說，他大約是在專科四、五年級時接觸到這樣的機會，沒隔多久就畢業了，卻也因此開啟了他與捐血之間的長期關係。

畢業後留在嘉義工作，劉崑田的捐血習慣沒有間斷。無論當兵放假回嘉義，還是工作之餘，只要時間許可，他總會走進熟悉的捐血點。「我比較習慣去捐血站，捐血車只捐過一次，捐血站護理師都認識了。」原本在嘉義中正路的捐血站，後來搬到博愛路，裡頭的護理師還是那幾位熟面孔，「去久

了，就像家人一樣。」而他對於捐血這件事的態度，也慢慢轉變，從熱血參與變成一種日常的、清涼的小休息。

捐血就像休息一下，順便吹個冷氣

「我常笑說，去捐血中心，夏天有冷氣，冬天很溫暖。針一打下去，我就開始睡，捐血小板要兩個小時，我睡起來剛好捐完。」他說得自然，一點都沒有壯烈情懷。

這些年來，他捐過全血，也捐過血小板，捐血過程中從不覺辛苦；甚至護理師打趣地問他是不是上捐血站來休息，他也不否認：「對啦，有時候工作忙，反而捐血那兩小時可以完全放空。」

起初劉崑田一直是捐全血，直到民國87年，一位護理師詢問他是否願意改捐血小板。對方詳細解釋了分離術的運作方式，也說明這類血品通常用在什麼樣的病患身上。剛好劉崑田身邊有朋友罹患肝癌，他心想，如果自己捐的血能幫上他們，當然願意試試看。

他也曾親眼見過母親在病房接受全血輸血時出現畏寒、發熱等不適反應，讓他開始關心不同血品的差異。他想，分離術所提供的血品，或許對病人而言更好、副作用也少一些。只要時間允

許，他就會去捐；對他來說，這樣的轉變，反倒是順其自然的延續。

劉崑田分享道，早期捐分離術的人不多，幾乎不需要預約，想捐就捐，彷彿是走自家廚房一樣自然輕鬆。但近七、八年來，捐分離術的人逐漸增加，預約制度也變得必要。一捐完，護理師常會問：「下次什麼時候方便再來？」彷彿這已經成為生活裡固定的節奏與承諾。

不間斷的習慣，也有過小波折

雖然這條路看起來順風順水，但劉崑田也不是沒遇過小插曲。

「有一次捐完後，他們打電話來說檢驗不合格，叫我先不要捐，那時候有點小挫折。」後來檢查沒問題，他又回到捐血室，繼續他的輕鬆捐血日常。

還有一次是捐血前吃了太油的東西，抽血時就被請回家。「護理師說血太油，叫我下次再來。」爾後，為了捐血，劉崑田會特別注意不要吃太油、不要太鹹，像芝麻、封肉筍乾這些就會先避開。

曾經，劉崑田也遇到護理師針沒打好，針頭在皮下找血管、或是機器有問題、護理師非要拔出來重新扎針的情況，他也不太計較，「這種事情難免，

畢竟我來這裡吹冷氣、睡個午覺還能幫人，賺到了啦。」

沒有壯志宏圖， 但就是會一直捐下去

家人都知道劉崑田會去捐血，也從來不會多說什麼；他們從不反對，反而默默支持，只要知道他要去捐分離術，就會貼心地準備一些有助造血的水果，像是火龍果、葡萄之類的，為劉崑田補充體力。

「哥哥也在捐血，我們兄弟就這樣一起，把這件事當作生活中的一部分。」

劉崑田口中的哥哥，去年已經接受總統表揚。而面對今年的績優捐血人進總統府受獎，他一開始其實不打算去：「以前十次、二十次的表揚我都沒參加，想說捐血是好事，但也不用特別張揚。」

之所以會答應這次，是因為哥哥去年有去，也鼓勵劉崑田去，加上剛好他近期的工作也告一段落，可以安排時間北上。

面對即將來臨的65歲，劉崑田笑說：「我在你們捐血中心，都可以退休了啦！」

從年輕捐到現在，數十年過去，他在嘉義捐血站進進出出，看著一批批護理師退休、工作人員換了又換，自己卻始終如一，默默地走進熟悉的捐血室、伸出手臂。劉崑田說，現在捐血已經成了一種習慣，「時間到了，就去，很自然。」上了年紀之後，越來越享受這份熟悉感，「反正捐血中心的大家都是老朋友了，回去捐血，就像回去看看老朋友一樣。」

由於捐分離術時間長，剛好能躺著休息，冬暖夏涼，是難得的清閒時光。在過去，他總是開玩笑說：「兩週一到，我就會跟自己說：『走了走了，要去睡午覺了。』」「現在比較擔心的是，未來如果有一天不能捐血了，那時候日子要怎麼過呢？」劉崑田語氣輕描淡寫，卻聽得出來，捐血已經成為他生命中不可或缺的一部分。



捐血已成為劉崑田生活的一部分。



讓善意隨風飛揚

久勝旗幟捐贈第三輛血液運送車

文 / 久勝旗幟有限公司 圖 / 樊蔚萱

35年來，久勝旗幟不僅專注於專業的旗幟與輸出製作，也長期參與各項公益行動與捐血活動。今天，是一個充滿愛與承諾的日子，我們捐贈了第三輛血液運送車；希望將這份愛隨車奔馳到台灣的每個角落，為醫療運輸盡一份心力，也是實踐我們「成為對世界有貢獻的企業」最真誠的表現！贈車儀式於

今（114）年7月18日在公司大樓前舉行，久勝旗幟公司董事長許智明率全體員工共同見證，並由台北捐血中心主任林敏昌代表出席受贈。

這份善舉緣起於久勝旗幟創辦人許智明先生，10歲時因疾病需切除肺葉，手術過程需要大量的血液；然而，



久勝為實踐宗旨「成為對世界有貢獻的企業」，捐贈第三輛血液運送車，為台灣的醫療運輸盡一份心力。



在捐血運動尚未普及的70年代，母親為了籌措所需血液，只能向「血牛」購買，血液的取得既困難又昂貴。正因經歷過那段艱難歲月，讓許董事長自小便許下心願：將來一定要回饋社會、幫助更多有需要的人。

許董事長表示：「感謝客戶長期對久勝的關照，讓我們每年都能實踐公益的理



久勝旗幟董事長許智明（左3）感謝每一位同仁一起奮鬥，並且認同捐血的理念，靠大家的力量轉化為一幕幕溫暖的畫面。



台北捐血中心主任林敏昌（左2）感謝許董事長在疫情艱困期間，仍協助台北捐血中心各項防疫布條及旗幟製作。

想。久勝所做的每一件善行，蘊藏著所有客戶的信任與關愛，我們將這份愛轉化為行動，讓善意延續不斷。」他也特別感謝所有一路同行的夥伴、廠商，「今天的儀式沒有邀請外賓或是地區代表，因為打從心底的認為每一位夥伴才是今天捐贈儀式的貴賓，一起來見證這個溫暖的時刻，因為有你們陪著我一起奮鬥，也認同我的理念，才能讓久勝的信念不只是口號，而是靠大家的力量轉化為一幕幕真實發生的溫暖畫面。因為你們，久勝旗幟讓善意隨風飄揚，讓愛心落地生根。因為你們，讓我更有動力讓久勝持續在成為幸福企業的道路上努力。另外，也要謝謝一直站在我身邊這位偉大的閨娘，她是我最大的後盾，陪著我一路走來是我最好的神隊友。」

台北捐血中心主任林敏昌致詞表示，這是他第二次造訪久勝旗幟，第一次正是他剛接任台北捐血中心主任的那一年（民國108年），印象非常深刻。「一踏進公司，就能很明顯的感受到幸福企業的氛圍。」林主任肯定久勝旗幟公司長年對醫療用血與社會公益的支持。他也指出，這次捐贈的血液運送車採用油電混合動力，不僅承載



久勝旗幟公司董事長率全體員工合影，展現企業善盡社會責任的具體行動。

愛心，更兼顧環境友善，正與近年企業重視ESG永續發展的方向一致。

「現在正逢暑假期間，也是血液庫存較為吃緊的時期，今天捐贈的車輛是負責捐血與供血的運送，期盼久勝的家人們在空閒時間一起捐出熱血，讓血液運送車能載著滿滿的希望，照亮病患的生命。剛剛許董事長提到今天的捐贈不是結束，而是另一個新的開始，這樣的信念實在讓人感佩，也再次替捐血中心和需要用血的病人致上最深的感謝。」

台北捐血中心每年約採集近90萬袋熱血，血液運送車亦是不可或



台北捐血中心主任林敏昌（左2）致贈感謝牌予久勝旗幟董事長許智明（左3），期望這一輛血液運送車帶著「捐血助人，你我同行」的使命，運載滿滿的血液，照亮病人的生命。

缺的角色。每一袋血都須透過血液運送車送回捐血中心，進行血品分離作業、檢驗與儲存，再運送至大台北、基隆、宜蘭地區的醫療院所。每輛血液運送車平均每天行駛約150公里，而車輛所配備的各種溫度的儲存設備，也是血液運送冷鏈中很重要的一環，確保整個運送過程中的血液安全及品質。



國際同濟會台灣總會捐贈 「同濟3號」捐血車及「同濟1號」血液運送車

撰文 / 鍾采芳 攝影 / 鍾采芳、黃美惠

國際同濟會台灣總會114年7月24日在桃園市政府前廣場前舉行「同濟3號」捐血車及「同濟1號」血液運送車，以及「兒童接送車」的捐贈儀式，當天同步辦理啟用捐血活動。桃園市長張善政、衛生局長賈蔚、教育局主任秘書蔡聖賢、桃園區長許敏松、國際同濟會台灣總會第51屆桃園區區主席鄭文華、總會長甄啟剛、第47屆桃園區區主席胡家智、桃園區50個分會會友代

表及新竹捐血中心主任王雲龍均出席活動，現場眾多熱情參與的市民，共同見證這場充滿善意與希望的公益盛事。

桃園市長張善政致詞時表示，國內血庫資源緊張，此次捐贈將可強化桃園捐血與配送量能，確保緊急用血所需。感謝同濟會持續深耕公益，號召桃園區50個分會及企業共同捐贈「捐血車」、「血液運送車」與「兒童交通車」各一

「同濟3號」捐血車及「同濟1號」血液運送車捐贈儀式於桃園市政府前廣場舉行。





桃園市長張善政（右3）、國際同濟會台灣總會第51屆桃園區區主席鄭文華（左2）、副主席邱文勇（右1）、總會長甄啓剛（左3）、第47屆桃園區區主席胡家智（左1）、新竹捐血中心主任王雲龍（右2）合影。

輛，並提供39萬8,000元教育補助金，總價值超過1千萬元，充分展現對桃園市醫療、教育資源及社會關懷的重視，市府將善加運用這份愛心資源，照亮桃園每一個角落。

國際同濟會台灣總會第51屆桃園區區主席鄭文華表示，桃園區本屆捐贈總額突破千萬元，在全國17區中名列前茅，展現桃園在地的團結力量。未來同濟會也將持續與市府攜手，深耕在地公益，落實回饋社會的核心理念。

本屆桃園區長期致力於捐血不遺餘力，113年在桃



「同濟3號」捐血車及「同濟1號」血液運送車正式啟用。

竹苗地區，共募集18,200袋血液。新竹捐血中心主任王雲龍致詞時表示，有了「同濟3號」捐血車與血液運送車的加入，將有效提升桃園醫療體系的捐血與配送能力，尤其低溫的運送設備確保血品品質與安全，為緊急救護及臨床手術用血提供即時支援。

「同濟3號」捐血車是由桃園區區主席鄭文華號召、集結大家的愛心，共同完成的捐贈。有別於「同濟號」、「同濟2號」捐血車，「同濟3號」是一輛以環保為主軸的油電兩用捐血車，不僅空間



國際同濟會台灣總會第51屆桃園區區主席鄭文華（右）、與新竹捐血中心主任王雲龍（左）至「同濟3號」捐血車上參觀。

更大且舒適。該車為雙電力系統的捐血車，可以透過汽油行駛至可插電的捐血點，再以接電的方式，提供車輛冷氣及相關儀器設備用電，亦可使用原引擎系統進行作業。

除了捐血車，也同時捐贈「同濟1號」血液運送車，血液運送車和捐血車一樣重要。各地所募得的血液都要透過血液運送車送回捐血中心做進一步處理，再把合格的各類血品以適當的儲存溫度送達各醫院供病患輸用。

國際同濟會台灣總會95年捐贈首部「同濟號」捐血車、110年捐贈「同濟2號」捐血車，今年捐贈第三輛「同濟3號」捐血車以及「同濟1號」血液運送車。桃園區

區主席鄭文華感謝第51屆所有同濟人的慷慨解囊，促成這次的捐贈。此外，更感謝幕後推手捐血車發起人第47屆區主席胡家智，四年前如果不是他發起「同濟2號」捐血車捐贈，我們不會知道原來捐血車是會除役、是會退休的。

如今有「同濟3號」捐血車及「同濟1號」血液運送車的加入，每一輛車都代表一個承諾，感謝所有夥伴見證這歷史性的一刻，同濟會將持續負起社會責任，將愛不斷的傳承延續，幫助更多需要輸血的患者獲得助。



「同濟3號」捐血車，將提供桃竹苗地區的捐血服務。



「同濟1號」血液運送車，將提升血液調配及緊急支援的效率。



114年校園捐血宣導海報設計比賽， 徵件開跑囉！

本刊訊

把捐血變成一幅讓人眼睛發亮的作品！歡迎高中職及大專院校以上在校者，用你的創意，畫出熱血的樣子，傳遞「捐血救人」的力量！

把捐血變成你筆下的熱血潮流，秀出來！讓捐血能有不一樣的潮流趨勢！

心血 + 熱血 = 捐血 🩸 宣傳海報設計比賽等你來報名！



請詳閱活動辦法，
報名表及授權同意書請至官網下載。

<https://www.blood.org.tw/xmdoc/cont?xsmsid=0P063543225756052190&sid=0P217531776295679407>

2025 Blood Donation Poster Design
Competition for Campus

2025 校園捐血 宣導海報設計比賽

徵件截止至 — 2025.11.14
Submission deadline - November 14

個人最高獎金 **5 萬元**
Grand prize up to NT\$ 50,000

寄件報名 | 詳細報名文件
Submit by mail | 請見活動辦法
bloodforcampus@gmail.com

聯絡方式 | 張小姐
Submit by mail | 02-8768-1517 #138

活動辦法
Scan for more
information



每一袋血液，守護全民健康

——「國血國用」的力量

文 / 鄭稀瑋

當你挽起袖子，捐出一袋鮮紅的血液時，或許不會想到，這份小小的善舉，正是守護全民健康的重要環節。血液，承載的不只是生命的延續，更是國家醫療安全的基石。

「國血國用」政策，源自世界衛生組織（WHO）在西元1975年的決議明確表達，各國應以國民自願無償捐血為基礎，達到血液自給自足。這並非理想，而是要避免跨國傳染病風險、保障用血安全的務實選擇。歐盟、日本、澳洲等國早已立法確保優先使用本國血液與製劑；台灣自民國90年起也將此政策納入國家衛生體系，並透過《血液製劑條例》及《全民健康保險醫療辦法》建立完整制度。

「國血國用」是韌性的展現，不僅確保了病人的醫療權益，也讓國家在面對疫情、戰爭或國際市場變動導致供應鏈中斷時，唯有自給自足，才能確保醫

療體系不致陷入癱瘓。

自96年起，台灣血液基金會承擔起「國血國用」的推動角色，從血漿收集到委託澳洲PIC/S GMP 之CSL Behring血漿工廠製造人血清白蛋白、免疫球蛋白、凝血因子等製劑，並確保其安全性通過澳洲與台灣主管機關雙重審查。最新的第二代「國血製劑益康」免疫球蛋白10%（Privigen TW）有室溫保存及運輸的優點，在品質與臨床應用上接軌國際，並設有至少六個月的安全庫存，避免突發的缺藥危機。

自102年起，台灣血液基金會全面導入核酸檢驗（NAT），大幅降低輸血感染風險，讓每一袋血液更加安全。然而，挑戰依舊存在；隨著社會高齡化與年輕捐血人口減少，血液來源正面臨隱憂。為此，本會除了推廣「定期捐血」，也將科普教育帶進校園，讓下一代瞭解捐血的重要性，使之成為代代相傳的責任與榮耀。

第二代 “國血製劑益康”

人體免疫球蛋白靜脈注射液10%

Privigen® TW Solution for Intravenous Infusion



利用國人捐贈的血漿製造



常溫保存請勿冷凍¹

Reference: 1, Privigen TW 中文仿單

第二代“國血製劑益康”人體免疫球蛋白靜脈注射液 10%

Privigen® TW Solution for Intravenous Infusion 衛部菌發輸字第001238號

適應症 作為替代療法，原發性免疫不全症(Primary immunodeficiency syndromes, PID)如：先天性丙種免疫球蛋白缺乏症 (congenital agammaglobulinemia) 及丙種免疫球蛋白過低症 (hypogammaglobulinemia) – 常見變異性免疫不全症 (common variable immunodeficiency) – 嚴重複合型免疫不全症 (severe combined immunodeficiency) – Wiskott-Aldrich 氏症候群，慢性淋巴性白血病引起丙種免疫球蛋白過低與復發性細菌感染，且預防性抗生素治療無效的病人。• 多發性骨髓瘤穩定期 (plateau phase) 引起丙種免疫球蛋白過低與復發性細菌感染，且施打肺炎鏈球菌疫苗無效的病人。• 異體造血幹細胞移植後引起丙種免疫球蛋白過低。• 先天性愛滋病 (AIDS) 伴隨復發性細菌感染者。作為免疫調節，免疫性血小板缺乏紫斑症 (Immune thrombocytopenic purpura, ITP)，且具高出血風險或用於手術前矯正血小板計數。格林-巴利症候群 (Guillain-Barré Syndrome)。川崎氏症 (Kawasaki Disease)。慢性脫髓鞘多發性神經炎 (Chronic inflammatory demyelinating polyneuropathy, CIPD)，對孩童的使用經驗有限。• 多灶性運動神經病變 (Multifocal Motor Neuropathy, MMN)。重症肌無力惡化 (Myasthenia Gravis exacerbations, MG)。藍白-伊頓肌無力症 (Lambert-Eaton Myasthenic Syndrome)。僵體症候群 (Stiff Person Syndrome) **給藥方式**：Privigen® 應以靜脈輸注。輸注速率：本產品初始輸注速率應為 0.3 mL/kg bw/hr (0.5 mg/kg bw/min) (注射約 30 分鐘)。若耐受性良好，輸注速率可以逐漸增加。針對原發性免疫不全症 (PID) 患者，輸注速率可以逐漸增加至 4.8 mL/kg bw/hr (8 mg/kg bw/min)。若患者對 4.8 mL/kg bw/hr 輸注速率耐受性良好，輸注速率可進一步逐漸增加至 7.2 mL/kg bw/hr (12 mg/kg bw/min)。針對免疫性血小板缺乏紫斑症病人，輸注速率可以逐漸增加至 2.4 mL/kg bw/hr (4 mg/kg bw/min)。在慢性脫髓鞘多發性神經炎 (CIPD) 病人中，初始輸注速率建議為 0.3 mL/kg bw/hr (0.5 mg/kg bw/min)。若病人耐受性良好，輸注速率可逐漸增加至 4.8 mL/kg bw/hr (8 mg/kg bw/min)。**禁忌症** 對其主要成分或是賦型劑過敏者 (人類免疫球蛋白)。患有選擇性 IgA 缺乏症的病人，如果使用含 IgA 的產品會產生 IgA 的抗體，則可能導致過敏反應。第一型或第二型高磷酸血症 (hyperphosphatemia) 病人。**不良反應** 不良反應像是冷顫、頭痛、暈眩、發燒、嘔吐、過敏反應、噁心、關節疼痛、低血壓、中等程度的下背痛偶爾會發生。**警語與使用注意事項** 部分的嚴重不良反應可能與輸注速率有關。應確實遵循「劑量/用法：給藥方式」章節所建議的輸注速率，並在輸注期間及輸注後必須密切謹慎地觀察病人，監視是否有任何症狀。萬一有不良反應，應該減緩輸注速率或是停止輸注。視不良反應的情況與嚴重程度進行必要的治療。若發生休克，必須進行標準的休克治療程序。**警語**：含 human immune globulin 成分藥品可能發生血栓。• 血栓的危險因子包括：高齡、長時間不活動、血液過度凝集的狀態、具靜脈或動脈血栓病史、使用雌激素、裝有留置型的中央靜脈導管、患血液高度黏稠之疾病及具心血管危險因子。• 無已知血栓危險因子者亦可能發生血栓。• 具血栓風險的病人，應以最低有效劑量及適當的最小輸注速率投予含 human immune globulin 成分藥品。• 投予前應確保病人有足夠的水分。• 具血液高度黏稠風險的病人，應監測血栓相關徵兆及症狀並評估血液之黏稠度。



適應症	劑量	劑量間隔
替代療法 原發性免疫不全症	起始劑量：0.4-0.8 g/kg bw 接續：0.2-0.8 g/kg bw	每3到4週給藥，維持血清中IgG最低濃度至少6g/L
繼發性免疫缺乏疾病	0.2-0.4 g/kg bw	每3到4週給藥，維持血清中IgG最低濃度至少6g/L
先天性愛滋病 (AIDS) 伴隨復發性細菌感染	0.2-0.4 g/kg bw	每3到4週給藥
異體造血幹細胞移植後引發丙種免疫球蛋白過低	0.2-0.4 g/kg bw	每3到4週給藥，維持血清中IgG最低濃度高於5 g/L
免疫調節 免疫性血小板缺乏紫斑症	0.8 - 1 g/kg bw 或 0.4 g/kg bw/day	第1天的劑量；此治療在3天內可重複一次 2-5天
格林-巴利症候群	0.4 g/kg bw/day	5天
川崎氏症	2 g/kg bw	單一劑量給藥，併用 acetylsalicylic acid
慢性脫髓鞘多發性神經炎	起始劑量：2 g/kg bw 維持劑量：1 g/kg bw	2-5天內分次給予，每週1-2天內
多灶性運動神經病變	起始劑量：2 g/kg bw 維持劑量：0.4-1 g/kg bw	2-5天內分次給予，每週2-6週給藥
重症肌無力惡化	prior to surgery or during myasthenic crisis 起始劑量：1-2 g/kg bw 維持劑量：0.4-1 g/kg bw	2-5天內分次給予，每週4-6週給藥
藍白-伊頓肌無力症	起始劑量：2 g/kg bw 維持劑量：0.4-1 g/kg bw	2-5天內分次給予，每週2-6週給藥
僵體症候群	起始劑量：2 g/kg bw 維持劑量：1-2 g/kg bw	2-5天內分次給予，每週4-6週給藥

bw：體重 (Body weight)

Reference: Taiwan Approved Chinese Package Insert 2023 Sep. version

處方資訊摘要：

詳細內容請參照衛生福利部核准之完整產品說明書內容

北市衛藥廣字第 113090087 號



醫藥財團法人

台灣血液基金會
Taiwan Blood Services Foundation

CSL Behring
Biotherapies for Life™

傑特貝林有限公司

地址：台北市信義區基隆路一段333號16樓1612室

電話：(02)2757-6970

2025 Blood Donation
Poster Design
Competition for Campus

2025 校園捐血 宣導海報設計比賽

徵件截止至 — 2025.11.14

Submission deadline - November 14

個人最高獎金 **5** 萬元

Grand prize up to NTS 50,000

寄件報名

Submit by mail

詳細報名文件
請見活動辦法

bloodforcampus@gmail.com



活動辦法

Scan for more
information

聯絡方式

Submit by mail

張小姐

02-8768-1517 #138

主辦單位 |



醫療財團法人

台灣血液基金會