

試刊號
民國107年6月出刊

熱血

雜誌
中華民國67年5月創刊



特別企劃

永遠的熱血老朋友
——孫叔叔



影像說故事

即使遠在偏鄉，血液帶來希望！

《我救人！我捐血！》救難急先鋒篇拍攝花絮





YOUNGBLOOD
—我年輕♥我捐血—

愛在捐血！

謝謝你，
我愛你！



捐血大使

Penelope

醫療財團法人
台灣血液基金會
捐血助人 Taiwan Blood Services Foundation

捐血時請攜帶具照片及身分證字號的證件，謝謝您！



www.blood.org.tw



請加入官方帳號

您的健康， 是用血人的希望！

從民國67年以來，《熱血雜誌》一直以單張的形式發行，紙媒逐漸沒落已是不爭的事實；歷經了媒體變革、網路時代崛起、多元載具的盛行，以及民眾閱讀習慣的改變，我們在發行四十年之後，也要從善如流，改變刊物的發行方式。

過去，我們積極的做捐血活動的事後報導，期待能讓捐血團體有榮譽感；但現在，捐血量穩定，台灣的國民捐血率也達到世界第一，這是所有捐血人的榮耀。隨著捐血人平均年齡的提高，少子化的影響，捐血人的健康照護以及招募更多年輕人來捐血成為首要之務。

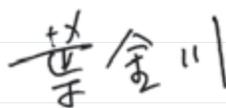
現在《熱血雜誌》決定轉型，內容

將投入更多健康訊息，幫助捐血人管理自己的健康，讓雜誌成為更具實用資訊的參考資料；也將對捐血相關的人事物，做更深度、更溫暖的呈現，讓讀者有耳目一新的感覺；另外，還會一一推廣各個固定捐血點，連帶介紹週邊的環境，讓捐血人除了捐血，也能在多認識捐血點附近的點點滴滴。

最重要的是，因應不可逆的趨勢，我們將著重在線上版的發行，許多的訊息藉由網路能做更快、更廣的推播，我們也會在線上版做更多原生內容的呈現，拉近與年輕人的距離，不再等待每月的寄送，隨時隨地，只要使用手機就能關心更多訊息！

希望我們的改變，大家都能看見！

發行人





目錄

發行人的話

- 1 您的健康，是用血人的希望！

特別企劃

- 4 永遠的熱血老朋友——孫叔叔 呂宜螢
10 孫叔叔的捐血畢業典禮和65歲慶生會
12 捐血之愛 代代相傳
13 孫叔叔，我們永遠記得您！

特別專文

- 14 熱血雜誌的蛻變 吳泰民

醫生這麼說

- 17 「捐血健康、用血安全」
——淺談捐血人的健康照護 林東燦醫師
20 B肝疫苗錯了嗎？ 何國維醫師

食在健康

- 22 貧血「鐵」定要注意！ 侯欣好

影像說故事

- 25 即使遠在偏鄉，血液帶來希望！
28 《我救人！我捐血！》
救難急先鋒篇拍攝花絮 程雪兒

捐血玩樂GO！

31 新店捐血室 健康微旅行 程雪兒

數據會說話

36 你知道你捐的血用到哪裡去了嗎？ 杜文靖

國際眼

38 從美國有償、無償捐血之定義說明來看台灣之
捐血紀念品 陳世利

40 澳洲血液中心紀行 1 —

捐血做愛心 從預約開始 何國維醫師

活動訊息

43 台北／同德扶輪社 捐血盡心力 詹宇平

44 台北／騎帥不騎快 快樂捐血趣 廖娟華

45 花蓮／花蓮縣同鄉公益總會 捐血傳播公益之愛 吳怡瑩

46 台中／來自馬禮遜的愛 林尚賢

46 台中／國際同濟會「捐血貢獻、愛心無限」捐血接力 李柏宗

血液小百科

48 血紅素偏低怎麼辦？

特稿

49 《輸血》 陳耀昌醫師提供



發行人／葉金川

總編輯／葉金川

秘書長／魏昇堂

主編／黎蕾

執行主編／杜文靖

特派編採／林容琪 鍾采芳 林尚賢

張坤杉 趙育英

特約採訪／呂宜瑩 程雪兒

特約美編／林秀虹

印務發行／吳泰民

發行／中華捐血運動協會

電話／02-2351-1600

地址／10066台北市中正區南海路3號3樓

網址／www.cbda.org.tw/magazine/

讀者服務信箱／blood@blood.org.tw

讀者服務專線／0800-099-519

投稿專用信箱／can@blood.org.tw



熱血雜誌

永遠的熱血老朋友

——孫叔叔

撰文 / 呂宜螢

當代公益行動家

我們的老朋友，孫越。

一個溫暖明亮、心靈巨大的長者，孫越。

對大多數人而言，他親切熟稔的像從小看著你長大的老鄰居……新世代年輕孩子就算並不熟悉他，但也一定很難說沒見過他。因為，儘管孫越今年已經88歲高齡，你仍然能持續地在不經意處瞥見他用慈藹笑容，時時敦促著你關懷他人、付出行動——他長期以來孜孜不倦：勸人及早戒菸、呼籲多多捐血、鼓勵捐贈器官、照顧失智老人、愛護偏鄉兒童、撫慰愛滋病患、推動安寧療護……好像無論哪一處需要被關懷，你遠遠就能看到他早已經站在那裏。

這也是我們所有人心目中的孫越形象吧！這麼一個用生命在愛著世界、熱血於社會關懷的老朋友。無論老少，大家都習慣這麼叫他～孫叔叔。

在民國七十八年孫越宣布「只見公益，不見孫越」，正式退隱演藝圈之前，其實他那風風火火的青春歲月所閃耀的光芒，並不同於中老年時期的暖色調。孫越有過短暫快樂的童年，但是後來家庭破碎、母親去世，在很年少的時候，他就隨著裝甲部隊渡海來到台灣。當年調皮精靈愛搗蛋的一少年，憑著喝醉酒時隨意哼唱的一段單弦，就被長官發掘找他出來「幹戲」，進入了軍中「水牛劇團」，從此展開了四十年精采豐富的戲劇演藝人生。

沒有白淨臉孔挺拔身材，他瘦瘦黑黑、加上一個大鼻子和一雙精明靈活的眼珠子，孫越當年總是被安排飾演反派或丑角，熱愛戲劇的他，無論扮演著誰，都努力嘗試在戲劇中體會百般人生、琢磨各種人物的真實感受。

或許是在戲劇生涯中消化過太多人物心事，也或許是他自身曲折豐富的人生經

孫叔叔總在百忙之中抽空來捐血，每次來捐血，最開心的就是孫叔叔總是帶來爽朗的笑聲和笑容，總是撫慰著每位工作人員。



驗，孫越對人的感受細膩而深刻，尤其是對世間小人物懷抱著許多悲憫和敬意。在我們印象中，一向愛笑、誠懇謙和的他曾說過，自己雖然喜歡表演的工作，也覺得有幸能活躍在舞台上，但卻茫然得不到真正的快樂和心靈的自由。在戲劇扮演與真實人生角色的轉換中，突然討厭起這樣甘於淺薄的自己，他有過為時不短的陰暗階段，並深深陷在自己的忿怨情緒裡，憂鬱痛苦得幾乎難以自拔。後來，一趟韓國之行後，孫越終於轉念調整腳步，他嘗試看重自己、堅持原則，情況才逐漸好轉起來。他的好朋友陶大偉帶領他走進教堂，認為自己受到耶穌基督感召而受洗成為基督徒，自此後便獻身於傳播福音以及公益活動不遺餘力。



信仰如同一束光射入他的心，也照亮了未來的路。他似乎是挖掘出了快樂的秘方，找到了一套自己的哲學。孫越說，做好事是最讓人感



→民國78年由終身志工陳淑麗、賴佩霞、孫叔叔及中華捐血運動協會研究室主任林素娟共同成立了巡迴宣導小組，展開環島的宣導活動。民國80年時拍攝了「愛，從捐血開始！」活動宣導海報，活動行遍北、中、南，受到了不少年輕朋友的注意以及實際響應捐血活動。

到充實和快樂的向上力量，至今他依然奉行。

捐血乃榮耀之事

在退出演藝圈之後，照顧家人固然是第一要務，但他更懂得不只要為自己為家人而活，也要為別人多著想、多用點心、

←孫叔叔在民國73年時，邀請了演藝界、傳播界的好友們丁松筠、王念慈、王偉忠、張小燕、虞戡平、楊麗花等知名人士支持與贊助，拍攝電視廣告及宣導海報。一直到現在，孫叔叔仍是我們永遠的志工！



多做點事，尤其深知自己身為公眾人物，更要有承擔社會責任和教育的義務。所以，關於捐血這樣的一件事，對孫越來說是再平常、自然不過的行為。他總是告訴大家，捐血是一件健康又快樂的事。只要奉獻出自己身體一小部分的血液，就能救助延續另一條生命。於己無害，於他



愛滋病議題受到重視，民國85年邀請孫叔叔拍攝了「不是每個人都能捐血！」的衛教宣導海報，呼籲民眾不要藉由捐血來做篩檢。

有益，世上還有甚麼好事能比捐血救人來得更容易且更具有意義的呢？

也因此，早從捐血協會剛剛成立之時，孫越就已經去報到了。在他到達無法捐血的年齡條件六十五歲之前，只要沒有特殊事件，平均每兩個月他便挽起袖子捐

出血液。在這段期間，他還經歷了幾次大手術，除了更加親身體會到捐血的重要性之外，也感受到捐血助人所能獲得的大大快樂，所以這麼多年以來為善不欲人知，默默地持續著捐血的習慣，也深覺擔任捐血事業的推動有多麼重要多麼迫切。



孫叔叔與前董事長魏火曜博士於表揚大會上留下難得的合影。

早年台灣醫療用血不足，常常必須要仰賴有價供血。但是這種有價供血賣血的行為，不但有其安全上的風險，而且也顯得粗鄙、違反文明。然而一般民眾並不了解社會缺血的困境和危險，同時對於捐血的相關常識和觀念都不夠正確，多數人還停留在以為血液是人體的無價寶，更是精氣神的來源，怎麼能夠輕易供出的傳統思想階段，這都使得無償捐血的活動一直難以推動。

因此孫越不但身體力行之外，滿腔熱情的他更擔任起捐血活動的終身義工，希望能以演藝人員的知名度影響大眾，他一一號召周遭好朋友，希望人人都能分別運用自己的影響力，期待有朝一日能讓捐血活動變成全民運動。

當孫越看到年輕人寧願賣血去買隨身聽滿足一己私慾，也不願意主動捐血行好事救助人命，這讓他感到十分警惕也十分憂心，但仍願意相信自己可以做點甚麼，讓這個社會更好，因此引發了他發起捐血運動的動機。於是民國七十三年，孫越主動發起了「快樂捐血人」活動，邀約了一群朋友製作廣告、錄製歌曲，不斷的

宣傳、接受訪問，在電視、廣播、大街小巷人人都能聽見孫越低沉渾厚帶著鼻音說著：「伸出你熱情的手，做個快樂的捐血人。」捐血廣告中的他，眼神堅定清澈，成熟快樂，讓人感受到做好事的歡欣愉悅。

孫越可說是第一個以知名藝人的身分，用一個正面光明的形象和理性親切的態度來告訴大家：捐血是崇高且榮譽的善行、捐血不但無損健康，且有益無害、捐血救人功德無量……

一個善行，牽動無限善意

當年活動後，據說全台灣的單月捐血量超出了歷年以來的紀錄，除了及時紓解了血荒之外，也終於慢慢的成功扭轉民眾

對捐血的錯誤觀念。如今在台灣社會，只要有需要，大多數人都樂意捲起袖子捐出熱血，視捐血為一樁人人應為的善行，呼籲捐血的活動不再像過去那樣滯礙難推。

回首過去數十年，「捐血一袋，救人一命」的觀念之所以能深植人心，捐血活動之所以能普及大眾，到了民國八十年台灣醫療用血已經百分之百可由自願無償的捐血來供應，一直到今日，台灣不但已經能擁有自己國內穩定的血源，更一躍登上全世界無償捐血率第一的國家，孫越在這其中筆路藍縷的過程中堪稱是一大推手，實在功不可沒。

孫越在演藝圈的湖面投入一顆小石，掀起一波波漣漪、一圈圈擴大，也帶動了藝人們也願意主動投身公益的連環效應，江霞、楊麗花、羅大佑、陶曉清、蔡琴、劉瑞琪、張琪……等等，眾星們紛紛加入了快樂捐血人的行列，間接影響了社會大眾自願捲袖捐血，頓時蔚為風氣。

在台灣，學生和軍人向為主要的捐血大戶，也因此每每寒暑假一到，總是出現血源接濟不上的窘境。一聽說寒暑假時就出現血荒，孫越擔憂著用血人安危及血庫的匱乏，又義不容辭的找來陳淑麗、賴佩霞，偕同他一起展開「愛，從捐血開始」

暑期環島捐血宣傳活動。直到現在，陳淑麗和賴佩霞受孫越感召和影響，仍在公益路上持續不倦。

有一種存在，高於生命本身

幾十年以來，孫越在台灣樹立起一種藝人公益楷模的形象。一路走來，他時時確實執行著自我的信念：「有心就有愛，為了使社會更溫暖，更富人情味，我們須時時做個有心人。」只要一提起台灣藝人中的好人好事、公益志工，沒有人不會提起孫越。不僅僅是在演藝圈，在社會上同樣人人都敬重他、佩服他，也願意追隨他。

對孫越來說，他耕耘、奉獻、播種，這種種對社會的關懷與付出源自他對人類苦難不可遏抑的憐憫，並且被虔誠的信仰不斷地驅動。從戲劇人生到公益人生，孫越在舞台藝術裡尋找「美」，在社會公益實踐中展現「真美」。

如果世間有一種高於生命本身的存在，或許，孫越已經在人生的舞台上真實的演繹給我們看了。



電視廣告：〈快樂捐血人〉

孫叔叔的捐血畢業典禮 和65歲慶生會

撰文 / 杜文靖 · 攝影 / 林容琪

民國84年的10月24日，孫叔叔滿65歲，做為捐血屆齡的紀念，在這天，來到南海捐血室，捐出最後一次血－第53次，也當做是捐血行動的畢業典禮。

我們也特地在這個雙重紀念意義的日子裡，熱熱鬧鬧的為孫叔叔辦了慶生會，捐血終身志工好夥伴阿麗姐－陳淑麗小姐也來到現場，見證了這榮耀的一刻。

孫叔叔開心的挽袖捐血，完成身為捐血人的最高榮耀，終身也以捐血人為榮，並繼續以志工的身分，推動捐血、呼籲捐血這件能輕鬆幫助他人的事。



「雖然滿65歲了，也考量到自己的身體健康狀況，不能再捐血；但是，呼籲挽袖捐血這件事，是一輩子都不會放棄的！」孫叔叔在民國78年時召開了「只見公益，不見孫越」記者會，宣佈退出演藝界，成為終身義工，全心投入社會公益；每次的公開出現都是身負著不同的使命，戒菸、聯合勸募、飢餓三十、探視受刑人、救貧童，甚至遠赴東南亞和其他國家，去幫助缺乏物資的孩子們。

孫叔叔在75時確定罹患了慢性阻塞性肺炎（COPD），隔了2年，又確定罹患肺腺癌，孫叔叔仍懷著感恩之心，慶幸自己在37年菸齡之後斷然戒菸，也更以自己為例，呼籲抽煙的人快點戒菸，一談

到戒菸就能直接聯想到孫叔叔。

孫叔叔的公益人生，不會因為任何的困難或限制而停止，在孫叔叔的身上，真真切切的看到了生命的光和美好。時間一直繼續的往前走，孫叔叔的公益人生，我們的這位老朋友，也會一直溫暖著大家、陪伴著大家。



孫叔叔的捐血畢業典禮暨慶生會，阿麗姐也來相伴！

65歲屆齡的生日蛋糕，不代表捐血的終點，是另一個階段的起點。

捐血之愛 代代相傳

撰文 / 杜文靖 · 攝影 / 林容琪

101年的2月21日，孫叔叔已逾80歲高齡，即使前些年才因為慢性肺阻塞及肺腺癌的疾病和手術治療飽受身體上的磨難，但仍不改樂觀和公益使命，在公益的場合，也總能看到孫叔叔的身影。但這天，孫叔叔和孫媽媽，領著滿17歲的小孫子來到了南海捐血室，在言教與身教的雙重影響下，孫子力揚，也要隨著孫叔叔的腳步，開始捐血人生。

孫叔叔總說：「你只要伸出一隻手臂，就可以幫助一個生命！太簡單了，只要符合捐血資格，人人都能辦到！」就這樣，力揚嘗試著捐血，分享出寶貴的血液，救助他人的生命。

孫叔叔和孫媽媽此次的到來，也幫我們呼籲袋袋血液所滿載的愛，也是需要代代傳承的，在少子化與高齡化的社會趨勢下，迫切的需要年輕人加入捐血的行列，

在既有捐血人逐漸朝向屆齡年限邁進時，年輕血源的招募便成了重要課題。

在截稿前不久，聽聞孫叔叔正在住院，長久以來，因為肺部的疾病，



孫叔叔與孫媽媽喜與孫子力揚在他17歲時開始捐血。爺爺奶奶特別祝福！

與林素娟博士合影（林素娟女士時任台灣血液基金會執行長暨中華捐血運動協會秘書長，歿於105年），二十多年的老戰友再聚，回憶當年一起巡迴宣導捐血的那段往事，特別珍惜這份榮耀和感動。



一直有些後遺症；在此次整理孫叔叔資料時，格外心疼孫叔叔，如此親和又熱心的長者，健康、平安是唯一能為孫叔叔祈禱的，真心的期待孫叔叔能早日康復，能再次看見老朋友的笑容，再次聽見那熟悉又令人安心的聲音！



孫叔叔， 我們永遠記得您！

107年5月1日晚上，孫叔叔在上帝的懷抱裡安歇。

3月，孫叔叔因為膽結石入院治療，反覆高燒、肺發炎，再加上肺部多年前因為肺腺癌開刀，以及舊疾慢性肺阻塞肺病(COPD)的多重影響之下，年事已高的孫叔叔，仍然因為多重器官衰竭，在完成上帝所交予的使命後，安息主懷。

回想與孫叔叔相識的這段時間，一位熱愛生命熱愛分享好消息的長者，總在每次的聯絡或活動後感到心裡有平安；他常說他把每一天都當做最後一天

在用，所以每個當下都是珍貴而且充實的，什麼時候結束都沒有關係。尤其在孫叔叔多年前因為肺腺癌開刀後，就訂下了「生命交給上帝、生病交給醫師、生活自己管理」的原則，仍然繼續做公益和傳福音，「老年」與「生死」的議題，更是除了公益與福音之外，孫叔叔最積極想讓大家瞭解的事。

孫叔叔已完成在人間的工作，蒙主召回天家，是上帝最好的安排。

孫叔叔，當您的傳奇舞台落幕，當劇終之後，我們永遠記得您、懷念您、記得您！

熱血雜誌的蛻變

撰文 / 吳泰民

《熱血雜誌》41年了！從台灣開始推行捐血運動，她就開始陪伴所有捐血人渡過每一次的捐血歷程。

中華捐血運動協會（前身為中華民國捐血運動協會）於民國64年4月19日成立，於67年6月發行《捐血簡訊》刊物（熱血雜誌前身），發行人蔡培火，為雙色印刷之八開四版報紙型態刊物。主要報導內容為捐血機構政策宣導、捐血活動及相關血液專業常識衛教。自6月發行第1期後至67年9月始發行第2期，第3期（67年10月）後，開始定期每雙月發行一期。

捐血機構成立之初，由於捐血運動剛開始推行，捐血觀念尚未普及，宣傳活動成為主要的重點工作，配合工作推動，積極邀請政府機關投入及宣導民間社團響應，成為這時期的主軸。政府主動推廣，一般民眾便起而仿效，捐血運動便在這

樣的氛圍下，日漸普及。由於是剛起步的運動，民眾對於捐血常識相當貧乏，這時期的「捐血人信箱」單元，便成為民眾解惑的重要來源。該單元是由捐血中心負責醫師執筆回答捐血人各式各樣有關捐血及血液相關提問，間接便成為，推廣捐血的最佳管道。

民國76年3月由於發行量日益增多，刊期由雙月刊改為月刊發行，並更名為《熱血雜誌》，增加新聞時效，強化版面設計，增加捐血人心情故事，發行人改為郭驥先生。這時期的捐血宣傳委員會發揮極大效果，各報社重要總編輯、各電視台及電台新聞負責人，都大力協助本會一般宣傳業務，並與參與加強捐血運動之宣傳策劃，由於新聞界的熱心協助，使得捐血量日益成長。當然，《熱血雜誌》在這時期扮演更重要角色，更配合政府政策宣導衛生政策，例如，國內出現第一例AIDS病人，當時的台大醫院莊哲彥教



創刊期



民國76年3月由於發行量日益增多，刊期由雙月刊改為月刊發行，並更名為《熱血雜誌》。



民國85年4月第1、4版改以彩色印刷，2、3版維持雙色印刷。



民國92年1月起，4版皆改全彩印刷。

民國92年9月配合電腦排版趨勢及民眾閱讀習慣，版面改採題文由左至右橫排，以更簡潔、活潑的版面呈現，方便閱讀。



授，就在本刊專文分析對台灣醫療界的影響。同時，本會更積極宣導對高危險群的把關工作。

隨後，《熱血雜誌》也因應環境變化，也不斷改變排版方式，像是改用橫排、彩色印刷等等，都是希望帶給捐血人更多視覺饗宴，當然，我們也不斷調整內

容，像是發掘更多捐血人故事等。

《熱血雜誌》自民國67年5月創刊至今，均以仿報紙形式發行，為能永續經營熱血雜誌，且希望訂戶能保存較久的時間，因此，我們將更多元化，強化網路運用，讓民眾能更方便閱讀到《熱血雜誌》，獲得更多的健康醫療知識。

「捐血健康、用血安全」

— 淺談捐血人的健康照護



講述 / 林東燦醫師 (台灣血液基金會顧問醫師)

整理撰文 / 陳蕙珍

一個國家的醫療用血能否供應無虞，最重要的就是要有穩定的血源，台灣在1987年已經達到百分之百自願無償捐血，不僅是台灣驕傲，也是世界之光。有了充足的血源後，台灣血液基金會更精進血液科技，全面導入自動化分子生物檢驗以減少人為疏失，更提高靈敏度使輸血病患能大幅免於輸血後感染的風險，對血品提供更高的安全保障。因此，要有穩定又安全的血液，最重要的就是提昇捐血人的健康、照護捐血人的健康。

捐血前的面談與篩檢

每一次的健康問診及血液學篩檢，除了是血液安全的重要把關之外，更是保障

捐血人健康的必要手段。因此，捐血不僅是捐愛心，更是捐意願，捐血人必須有意願接受護理人員詢問個人健康史，更要有意願接受理學檢查（包含身高、體重及血壓）、血液檢驗（血紅素、全血球計數）及捐血相關介入性措施（例如扎針）。

過去的研究指出，肥胖的人全身血液量較輕瘦的人少，而血液量較少的人較容易發生捐血後不適反應，例如血管迷走神經反應。因此，獲取捐血人的身高、體重等基本資料，可以換算身體質量指數BMI或預估全身血量，可初步評估捐血人是否適宜捐血，以避免捐血不適反應的發生。此外，常規血紅素檢查除了確保所捐出的



血液的重要功能

- 1. 運輸物質：**如氧氣、養份、荷爾蒙的運送，與二氧化碳、廢物的移除。
- 2. 保護作用：**血液中含有許多抗骨、白血球、血小板，可消滅入侵的細菌、病毒，有外傷時，血小板的凝固作用，可保護身體，以免失血過多死亡。
- 3. 調節平衡：**血漿中有許多礦物質、水份、蛋白質，可調節酸鹼度及體液體積。

血液具有充足的攜氧量，亦可作為捐血人是否有貧血狀態的基本指標，與捐血人體內含鐵蛋白是否足夠息息相關；捐分離術血小板者則需要另外檢測全血球計數，除了確保病患所輸注的血小板數量足以協助病患提昇血小板功能外，更可保障捐血人於捐血後保有安全的生理功能，足夠身體應付任何突發性意外狀況。

什麼是捐血不適反應？

經初步統計，2016～2017年台灣捐血人發生捐血不適反應的機率約為萬分之十一。首捐、年紀較輕者及女性較容易發生捐血不適反應。所有不適反應中，以血管迷走神經反應發生率最高，血腫次之。輕度的血管迷走神經反應主要症狀為躁動、臉色蒼白、出冷汗、頭暈、虛弱、噁心、嘔吐，嚴重者可能導致血壓降低、心跳變慢，更嚴重者則會昏厥、抽筋甚至失去知覺。引發血管迷走神經反應的可能原因與扎針疼痛、看到血害怕、看到別人不

舒服、焦慮、壓力及體內血液容量短時間內減少等相關。

避免不適的衛教相關措施

為預防血管迷走神經反應的發生，我們已從下列各方面進行宣導與改善：

- 一、捐血環境：提供舒適的溫度與濕度，避免在大熱天的戶外舉辦捐血招募活動。
- 二、捐血前準備：正常飲食不可空腹捐血、睡眠充足不可熬夜、補充足夠的水分或飲料等液體、穿著寬鬆舒適。
- 三、等待捐血過程：建議採預約制以縮短等待時間、等待過程應提供座椅避免捐血人站立太久。
- 四、加強採血技能：捐血姿勢以躺姿優於半坐、適時轉移捐血人注意力、扎針

乾淨俐落以降低傷害或疼痛的發生、選較粗、較明顯的血管下針、避免二次扎針（如需第二次扎針，應先讓捐血人休息10分鐘後再進行）、或在不影響血液品質的原則下減少捐血量。

五、捐血後處理：

- (一) 將手臂抬高，並於扎針處至少加壓5分鐘；彈性繃帶請30分鐘後再移除，以防止瘀青、血腫。
- (二) 如扎針處發生瘀青、血腫，應於48小時內先給予冷敷，減少血腫及疼痛，並於48小時後再熱敷（約2星期左右瘀血會逐漸消退）。
- (三) 捐血手臂於24小時內勿提重物，上下樓梯請緩步慢行，確定沒有問題才恢復正常活動；等候及騎乘交通工具時請注意安全。
- (四) 捐血後請至少休息10分鐘，喝點飲料補充捐出的血容積，沒有任何不適時再離開。
- (五) 捐血後6小時內勿飲用酒精類飲品、勿泡溫泉、勿蒸汽浴。
- (六) 捐血後24小時內多補充水分，勿劇烈運動（例如打球、賽跑、游泳等）。
- (七) 離開捐血場所後，若感暈眩或不適，請至安全處立刻放低頭部（蹲下）。

除了最常見的血管迷走神經與血腫外，捐分離術血小板的捐血人也常發生低血鈣（有嘴唇或指尖發麻現象）、外滲漏針（液體流到血管外造成組織腫脹現象）二項不適反應。對於分離術血小板捐血人，我們已開始提供全面服用預防性鈣片的措施；同時，我們亦定期監控各捐血點的採血扎針狀況，適時進行護理人員的採血教育訓練。相較於2016年，低血鈣及外滲漏針不適反應發生率在2017年已有明顯下降趨勢。

捐血人自我健康管理措施

有鑑於近來國人罹患三高（高血壓、高血糖、高血脂）有逐漸上升趨勢，為促進捐血人的健康意識，我們在衛生福利部的同意下，針對40歲以上且2年內持續捐血者，每間隔3年取得本人同意後，增加實施總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇及糖化血色素三項檢驗，使定期重複的捐血人能從捐血行動中獲得自主健康管理的資訊，自行照護身體健康，並能持續捐血救人。

良好的血液品質來自於健康的捐血人，唯有健康的捐血人才有安全的血液可提供病患輸用。我們期望透過關懷捐血人，以簡單又實用的衛教喚醒民眾注重自身健康，期望在捐血前、中、後每一個階段，都能完整的照護捐血人健康，期望能維持並提昇捐血人的再捐意願，持續造福台灣的用血病患。

B肝疫苗錯了嗎？



文 / 何國維醫師（台南捐血中心醫務組組長）

捐血人問「為什麼我補注射B肝疫苗之後，捐血中心的採血人員告訴我必須要2週後才能捐血」，是B肝疫苗有什麼問題嗎？

每一位捐血人來捐血，捐血中心都會執行B型肝炎的篩檢，做法之一是檢驗一種B型肝炎病毒產生的蛋白質，叫做B型肝炎表面抗原（HBsAg），捐血人若被驗出體內帶有HBsAg，暗示他們可能正感染B型肝炎，於是所捐出來的血液就必須立刻被銷毀不給醫療使用，同時捐血中心也會通知捐血人盡快接受B型肝炎追蹤及治療。

但是，1995年美國紅十字會曾經發生一個離奇的狀況，有8位捐血人雖然捐血被篩檢出有HBsAg，但是被通知可能感染B型肝炎的時候，他們竟然不約而同地回想起來，他們在捐血前1到3天前都曾接受B型肝炎疫苗肌肉注射，而且他們都覺得自己最近不像是有感染B型肝炎的可能。

於是，捐血中心開始懷疑該不會是B型肝炎疫苗干擾了B肝篩檢的結果？正巧，這時又有10位捐血人都剛好注射完B型肝炎疫苗後隔天就來捐血，捐血篩檢的結果一樣驗出有HBsAg，但疫苗注射

3週之後這10個人再驗身上又驗不到HBsAg了。顯然，B型肝炎疫苗注射後真的會干擾捐血篩檢HBsAg的結果，好消息是，干擾的時間一般不會超過三週。

原來這一切的魔鬼就躲在B型肝炎疫苗裡，因為B型肝炎疫苗的主要成分就是HBsAg，雖然疫苗是經由肌肉注射進入體內，但HBsAg還是會從肌肉擴散進到血液循環裡，如果此時去抽血檢驗就會驗到HBsAg陽性的結果。所以，捐血中心為了避免捐血人因為剛注射完B型肝炎疫苗後，被篩檢出有HBsAg就被列管不能捐血，所以建議「完成B肝疫苗注射的捐血人，必須暫緩捐血2週」。

另外要小心的是，由於「A/B型肝炎混合疫苗」及「六合一疫苗」都同樣含有B型肝炎疫苗的成分，所以注射完一樣要間隔2週時間才可以捐血唷！

.....
Kloster B, Kramer R, Eastlund T, et al. Hepatitis B surface antigenemia in blood donors following vaccination. Transfusion. 1995 Jun;35(6):475-7.

暫緩捐血之疫苗說明

疫苗名稱	疫苗暫緩期限
B型肝炎疫苗 HepB	2週
A/B型肝炎混合疫苗 HepA-HepB	2週
六合一疫苗 DTaP-IPV-Hib-HepB	2週
五合一疫苗 DTaP-IPV-Hib	無需暫緩
流行性感冒疫苗 Flu	無需暫緩
A型肝炎疫苗 HepA	無需暫緩
肺炎鏈球菌疫苗 PCV, PPV	無需暫緩
人類乳突病毒疫苗 HPV	無需暫緩
狂犬病疫苗，咬傷前預防(註1) Pre-Rabies	無需暫緩
狂犬病疫苗，咬傷後治療(註1) Post-Rabies	1年
流行性腦脊髓膜炎疫苗 MPSV4, MCV4	無需暫緩
注射式小兒麻痺疫苗 IPV	無需暫緩
B型嗜血桿菌疫苗 Hib	無需暫緩
白喉、破傷風、百日咳疫苗 DTaP	無需暫緩
日本腦炎疫苗(註2) JE	無需暫緩
日本腦炎疫苗(註2) JE	4週
黃熱病疫苗 Yellow fever	4週
卡介苗 BCG	4週
水痘疫苗(帶狀泡疹) Varicella	4週
麻疹腮腺炎德國麻疹疫苗 MMR	4週
輪狀病毒疫苗 Rotavirus	4週
口服小兒麻痺疫苗 OPV (oral)	4週
口服傷寒疫苗 Typhoid (oral)	4週
咬傷後，狂犬病免疫球蛋白(註1) Rabies IG	1年
B型肝炎暴露後，B肝免疫球蛋白 HBV IG	1年
實驗性或未經許可疫苗 Experimental or Unlicensed	1年

(註1) 預防性狂犬病疫苗注射，無須暫緩；咬傷後無論注射狂犬病疫苗或免疫球蛋白，皆暫緩1年。

(註2) 市面上有兩類日本腦炎疫苗，捐血人若能區分則依照疫苗屬性暫緩，若不能區分則暫緩4週。

貧血， 「鐵」定要注意！



文 / 營養師 侯欣妤

現任：私立東吳大學營養師

曾任：駐衛生福利部台北醫院營養師、台北美福大飯店營養師、
法商大潤發股份有限公司營養師顧問

近年來隨著預防醫學保健的普及，愈來愈多的民眾主動進行身體健康檢查，在你的健康檢查報告中是否曾出現紅血球（RBC）和血紅素（Hb）的異常紅字呢？這時候可能提醒著你「有貧血，建議多攝取含鐵食物」，因此導致各種含鐵強化食物，例如：含鐵四物飲品、含鐵牛奶及含鐵綜合維他命成了時下熱門的保健食品。但如何從日常飲食中補充鐵質？而哪些食物才是真正的貧血救星呢？就讓營養師來為大家解答疑惑吧！

你缺鐵了嗎？ 關於貧血你要知道事

鐵質是構成血紅素的主要成分之一，也是維持人體能量供應的重要角色，一旦鐵質攝取不足，便會影響血液中血紅素的製造，造成血液供氧量不足，長期下來導致人體生理機能無法正常運作，出現缺鐵性貧血（Iron-Deficiency Anemia）問題，常見的症狀包括：頭暈、疲倦、臉色蒼白，嚴重者甚至會出現免疫力下降、記憶力衰退等影響日常生活品質的不適症狀。

補鐵吃什麼？

日常飲食中該如何攝取鐵質呢？

食物中的鐵主要可分成兩種，一種是「血基質鐵 (Heme Iron)」，另一種則是「非血基質鐵 (Non-Heme Iron)」。

- 血基質鐵 (Heme Iron)：主要存在於動物性食物中，常見的食物有牛肉、羊肉、豬肉等紅肉，以及豬血、鴨血、肝等內臟類食物，因其形式為二價鐵，容易被人體腸道吸收利用，吸收率約25%。
- 非血基質鐵 (Non-Heme Iron)：主要存在於植物性食物中，常見的食物有蔬菜、穀類、堅果，由於其形式為三價鐵，且容易受到飲食中其他成分影響，如草酸、植酸、單寧酸等，故不易被人體消化吸收，吸收率僅約5%。

食物含鐵量排行榜

想要補充鐵質，其實從天然的食材中，就可以獲得豐富的鐵質，依據衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫，營養師為大家列出常見的食物鐵含量表。以每100公克國人常攝取的動物性食物含鐵量來說，建議大家可以從豬血、鴨血、肝臟類等紅肉中獲得人體所需要的鐵質。

食材名稱	每100公克含鐵量(mg)
豬血	27.9
鴨血	15.6
豬肝	10.2
牛肉(菲力牛)	3.4

資料來源：台灣食品營養成分資料庫

此外，比較每100公克的植物性食物含鐵量，可以發現紫菜、紅苜菜、芝麻以及紅豆都含有豐富的鐵質。

食材名稱	每100公克含鐵量(mg)
紫菜	56.2
紅苜菜	11.8
芝麻	10.3
紅豆	7.6

資料來源：台灣食品營養成分資料庫

打破迷思！

紫菜補鐵效果真的比豬血來的好嗎？

補「鐵」，其實你更該注意的是一次食用量的多寡，而非食物含鐵量的高低。營養師提醒，除了注意鐵的食物來源之外，還要考慮食物的體積與重量，雖然每100公克的紫菜含鐵量高達56mg，是相同重量豬血的2倍，但是泡水後的紫菜會膨脹，以一碗紫菜蛋花湯來說，只含有

3~5公克的紫菜，我們一餐真的吃不到100公克這麼多的紫菜，更無法補充到所需要的鐵質！因此，相較之下吃紫菜並不是一個聰明的補鐵好方法！

補鐵3原則， 善用技巧提高鐵質的吸收率！ 跟著營養師這樣吃

1. 選擇動物性食物作為主要補鐵來源

穀類、蔬菜、堅果類所含的草酸與植酸會與鐵質結合而降低吸收率，因此若要補鐵，建議還是以富含鐵質且人體容易吸收的動物性食物為佳。

營養師建議，像是豬血湯、牛肉麵都是很好補充鐵質的料理。



2. 搭配維生素C一起吃

研究顯示，維生素C有助於人體對於鐵質的吸收，因此建議飯後可食用富含維生素C的水果，例如：芭樂、柳丁、奇異果等，提高鐵質的吸收，特別是攝取人體不易吸收的非血基質鐵，例如蔬菜、穀類等。

3. 咖啡、茶會降低鐵的吸收， 應避免同時食用

咖啡與茶中的單寧酸，會與鐵質結合形成複合物，而抑制鐵質的吸收，因此建議大家干擾鐵質吸收的咖啡、茶宜在飯後一小時之後食用。

根據衛生福利部公布「國人膳食營養素參考攝取量（Dietary Reference Intakes, DRIs）」表，建議一般成年男性每日鐵質攝取量為10毫克，女性15毫克，營養師提醒一般民眾不需要過度擔心鐵質不足，只要均衡飲食，並且掌握補鐵3大原則，都可以從日常飲食中攝取到足夠鐵質喔！





影像說故事

即使遠在偏鄉， 血液帶來希望！

撰文 / 杜文靖

台灣有368個鄉鎮，有2千3百多萬人口，每年醫療使用血液400餘萬單位；然而，全台灣有700多萬位熱心的捐血人，每年有100萬人持續在捐血。所以，在台灣這塊小小的土地上，只要有捐血人，只要有需要用血的病人，捐血中心的使命，就是把血液的溫度，傳遞到每個角落。

選擇玉里的鄉鎮巡迴點以及從高雄到屏東、台東這條送血路線做為拍攝題材後，攝影團隊必須實際勘景一次，再經過反覆的討論，期待能寫出一個能確切表現出主題意義的腳本，能拍出傳達出台灣最美的風景，以及捐血中心在偏鄉的耕耘、與土地的連結。

鄉鎮巡迴捐血服務

台灣血液基金會的五個捐血中心，都有巡迴鄉鎮捐血車的服務，台北由於是大都會區，較少偏遠地區；宜蘭地區會定期到三星、礁溪等地；花蓮地區地廣人稀，但仍會定期至玉里、富里和瑞穗等鄉鎮；在桃竹苗地區有後龍、通宵等地；在中彰投地區有到竹山、水里等地；雲嘉南地區也有到東石、鹿草、口湖、西螺等鄉鎮；高屏地區也遠到林邊、潮州、恒春、枋寮等地；全國總共有200多個鄉鎮巡迴捐血點，在固定的時間會有捐血車抵達定點做捐血服務，民眾也都習慣在這個固定的時間、定期的來參與捐血。

從花蓮捐血站出發到玉里，這一段近100公里的路，要花上100分鐘才能抵



捐血車駛過美麗的台九線，渺小的車身，卻有不可言喻的龐大力量，因為車上匯聚的是好多鄉親的熱情熱血！



從當兵時就開始捐血的陳先生，每兩個月就盼著捐血車的到來。

達；沿途，經過了舞鶴鐵橋、北迴歸線地標等明顯的建物，沿路映入眼簾的便是層疊的山巒和孕育著農作物的田地；美麗的台九線，在我們馬不停蹄的趕路路程中，便這樣一幕幕的快速閃過眼前。

抵達玉里圓環，我們先拜訪了一下周邊店家，這些熱心的鄉親，在捐血車抵達後，有的會提供電源，因為捐血車需要外接發電機，才能持續的供應車上空調，以及捐血週邊設備的用電；有的會提供我們護理同仁的民生問題，例如洗手間、飲用水等等；一場巡迴捐血服務的完成，不只



從高雄市區到台東各醫療院所，伴著太平洋和層疊山脈，送到的是捐血人的無限愛心，和用血病患的無限希望。

靠捐血中心的人力和物資，還有當地熱心的人們和社團，才能一起成就一次成功的捐血活動。

圓環附近的居民，聽到我們是捐血中心的工作人員，要在這裡拍一小段影片，都很熱心的提供我們各種想法，鄉親的熱情，我們完整的感受到了。

偏鄉地區送血不間斷

從高雄，到左營、枋寮、恆春、屏東、台東，這條送血的路線上，包括了恆春旅遊醫院、恆春基督教醫院、枋寮醫院、台東馬偕醫院、南門醫院等等醫療院所。

這條路線特別遠，經過了綿延輾轉的山路，路過壽卡驛站、路過了雨中的多良車站、路過了有全台最美高架橋之稱的金崙大橋，見識到了沿著太平洋，有著無敵海景和懸空感覺的鬼斧神工，也路過了號稱全台最美小學的豐濱國小，最後抵達台東捐血站。

偏鄉的醫療資源本就較都會區困難，尤其血液的需求一旦發在重大且危急的醫療現場時，他的無可取代便使得狀況更為迫切；因此高雄捐血中心對於這一路，格外重視，在血液供應方面，絕對不讓各級醫療院所擔憂，再遠，我們都得讓醫者放心、患者安心。

血液普及偏遠，服務使命必達

每年，台灣血液基金會充分供應全國846家醫療院所（包括20家醫學中心、381家區域及地區醫院、445家診所）的醫療用血，滿足80萬病患的輸血需求。

台灣血液事業，除了達到捐供平衡，發揮捐供調配機制外，主動送血的服務也是我們積極推展的；建立緊密的血液輸送網絡，運用全程溫度監控的冷藏冷凍車，將血品送達各醫療院所，即使是偏遠地區，不論是上山或下海，或是離島，只要病人需要用血，都一定使命必達，讓血液到達台灣的每個角落；另外，遇有緊急用血或是稀有血型的需求，或發生災難事件時，捐血中心必定在第一時間即刻啟動調撥機制，將血液及時供應到醫院讓病患使用。

台灣血液基金會在全國有5個捐血中心、13個捐血站、37個捐血室、13輛固定捐血車、及200多個鄉鎮巡迴捐血車點。除了各定址捐血點的例行作業外，每日並由各中心、各站分別派出捐血車至各機關、社團、企業、社區、公共場所等進

行血源招募活動。

捐血中心的存在始於生命無價

不論是這塊土地的哪一個角落，離海之島，或是國境之南，都會看見這些充滿熱血的車輛，承載著一車車的病患的希望，不日的往返，因為，血液無法替代。

曾經，我們夢想著有一天病人需要輸血時不再等待；曾經，我們夢想著捐血人來得不少也不多但永遠綿綿不絕；曾經，我們夢想著只要有人的地方就有我們的存在；我們做到了，感謝著捐血人的無私奉獻，心繫著傷病患的醫療需求，在血液能百分百自給自足的今天，台灣做到了：成為全世界自願無償捐血率最高的國家！

在台灣的各個鄉鎮、各條大路小路，捐血車和送血車馳聘著，他們承載著的是，想滿足鄉親捐血救人的熱忱，以及等待著用血的病人的無限希望

現在的台灣，可達到全面、安全、平衡、及時的血液供應，保障病患用血及得到完整醫療過程的目標。除了感謝，還是感謝，有笑有淚的過去，造就了被守護的未來；一切都因為，生命無價！



影片：無論何處，點滴是希望！
—捐供血偏鄉篇（完整版）
<https://youtu.be/Ph714MXv2fw>



《我救人！我捐血！》

救難急先鋒篇 拍攝花絮



影像說故事

圖、文／程雪兒

「熱血」一詞近年在年輕世代被廣泛使用，用以比喻不滅的幹勁與熱情；而在捐血事業中，「熱血」一詞更早已是行之有年的詞兒了，但對你而言，什麼才叫「熱血」呢？拍攝的這天一早，攝影團隊來到了位於新北市的消防局第四救災救護大隊新店分隊，準備藉由鏡頭的捕捉讓大家更深入體會消防員平日第一線的救災工作，也讓大家重新審視在面對生命的流逝時，你我的血液，也許比我們想像中都還來得更溫熱。

當天，導演模擬了救護隊員平時工作都得面對的車禍現場狀況，為求貼近真實，導演安排了機車與腳踏車對撞的拍攝場景，還讓配合出演倒地的同仁畫上流血妝，逼真的拍攝現場因此引來許多路過民眾的圍觀，甚至就連正在附近巡邏的員警也前來關心這場「車禍」呢！當天我們光是看到這模擬出來的車禍現場，就已經感到相當地驚心動魄了，因此更難以想像消防隊員們平時所





模擬車禍畫面的拍攝，反覆確認及調整鏡位，可以不斷重來；然而，當意外發生，一切都無法倒退。

面對的事故現場會有多麼地艱辛。

根據我們的深入採訪，消防隊員們透露真實的車禍現場更加怵目驚心，所以儘管拍攝當天，救難英雄們抱著比平時稍輕鬆的心情拍攝，但救難弟兄們也坦言，腦海中仍會不時浮現過去曾碰過的重大救難情景片段；因為，拍攝影片可以喊卡、可以重來，但在救難現場沒有第二次的重來機會！時間不可能倒退也不可能凍結，就如同他們眼前的每一條生命一樣；因此每次出勤，救難弟兄們都得卯足全力爭取當下的每一分、每一秒，和時間賽跑、與生命搏鬥！

儘管拍攝車禍情境的當下氣氛是充滿



1分鐘的影片，卻需要4小時的各種角度取景和多次演示，也是一次特別的經驗。

緊張感的，但在導演的喊卡聲之後，現場卻也有幾幕令人莞爾一笑的幕後花絮；影片中飾演車禍對撞的兩名騎士分別是正在服替代役的張芳碩與李傳梓，兩人在導演反覆確認畫面和調整鏡位的空檔時，一邊相互談笑著方才拍攝的趣事，但仍敬業地維持伏地不起的倒臥姿態，也因此被我們捕捉到了車禍現場幾乎不可能出現的「開心大合照」畫面，相當逗趣！趁著拍攝空檔，我們也開玩笑地問消防員們這是否是他們第一次「救」到認識的人呢？結果兩位消防員的回答竟出乎我們意料地是否定句！其中王源結告訴我們，他真的曾經救援過自家附近的鄰居呢！當時還因身著值勤服經過自家門口，就連自己的爺爺也沒能認出他來，害他上演了一場「叫爺，爺不應」的烏龍戲碼；而另一名消防員陳晁陞也告訴我們，他曾經遇過酒醉被丟包的路倒民眾就是自己同學的狀況，當下還直接就拿自己手機親自致電給同學父親託請帶回；所以，面對救援民眾剛好就是熟面孔的尷尬場景，兩名消防員也早就見怪不怪了。

拍攝團隊和新北市政府消防局第四救災救護大隊新店分隊弟兄們經過一整天辛苦的拍攝，最後經過剪接去蕪存菁的完成品不過短短1分鐘，但其實整個拍攝工作卻是歷經許多繁複的前置作業和一次次的開會討論、加上救護大隊弟兄們的協力配合，及團隊的專業後製，才終於呈現給大家最感動的熱血救護畫面；因為，



消防救護人員王源結與陳晁陞，在未值勤的時間裡，可是新店捐血室的常客！

為了倡導捐血是如此有意義的善舉，大夥們不辭辛勞，都期盼藉著這支宣導影片將最真實的熱血溫度透過畫面傳達給每一位民眾。

也許，我們不是每個人都能像消防員一樣前往現場搶救生命，但透過捐血，我們一樣都有能力去救助每一條寶貴的生命，成為別人的英雄！



[我救人！我捐血！]
— 救難急鋒篇

採訪撰稿、攝影 / 程雪兒

新店捐血室

健康微旅行



「ㄟ？你也捐血嗎？你都去哪裡捐？」這句話相信這是很多捐血人之間都曾出現過的對話，這句話就好比在外地遇到來自同鄉的陌生人，你不免會想隨口關心他來自哪個鎮上一樣；儘管「捐血」這件事好像在哪裡捐都一樣能達到助人為善的目的，但對於許多捐血人來說，在哪裡捐的意義可能還來自於不同的故事背景、地緣、甚至是旅人途中的某一頁重要回憶。本月份我們的捐血室採訪小組首先就來到了位於大台北地區的新店捐血室，除了要為大家介紹這個捐血好去處之外，也順便帶著各位正在閱讀本篇的捐血人一起來趟捐血之旅，看看在全台各地的捐血室都分別有著什麼令人駐足的特色和周遭有哪些好玩好吃的喔！

溫馨親切的新店捐血室

新店捐血室的地理位置恰好位於熱鬧的都市和寧靜悠閒的市郊過渡區，在越過一條景美溪之後，我們就從熱鬧的台北市區來到了新北市了！距離台北捷運新店線上的大坪林站一號出口步行約5分鐘即可抵達位於左側的江陵金融大樓，而新店捐血室就位於大樓的6樓，除了方便的捷運即可抵達之外，搭乘公車的朋友亦可於民權工業區站下車，甚至不想步行的人還可以從各大捷運站或youbike停放點自行騎至新店捐血室的對面大樓停放，可以說是

一個怎麼行都行的捐血地點！不過，要提醒您，由於新店捐血室所在大樓是住商合併大樓，必須換證才能進入，來捐血的朋友請記得在上樓前要先在一樓警衛室登記換取捐血中心的臨時出入證，就能順利搭電梯上樓喔！

抵達六樓之後，映入眼簾的就是新店捐血室啦！進入捐血室後若發現當天人數較多，可在櫃台左側抽取號碼單依序辦理捐血程序，在等待捐血的空檔期間各位一定不難發現新店捐血室等候區的擺設相當有別於大家對一般捐血室的印象，因為除了螢幕下方的主要櫃位擺放著捐血紀念品

及文宣品之外，其餘左右兩側比人還高的玻璃櫃竟都擺滿了動漫公仔，吸引了不少動漫迷和學生族群的眼光和喜愛！而其實這些收藏品更是來自於當地捐血人的私人收藏，除了分享自己身上的血液之外，也大方地出借這些積年累月的私藏和所有捐血人一同分享！

進入採血區後，現場一共有四個全血採血座位和十個分離術座位，所有座位都面向中央的中島方向，視覺空間相當寬敞舒適，除了室內的間接式柔和照明外，採血室亦有戶外光線可透進室內的小窗，更增添幾分開放和明亮感。捐血完成後捐血

休息區一旁的牆上有許多的拍照手拿板，捐血人也可以邊休息邊拍照打卡，同時具有宣傳的作用哦！





新店室特有的公仔櫥窗獲得許多年輕族群的喜愛



寬敞的採血區，中島式的設計讓護理師能全面無死角的照護每位捐血人。

人一定要到休息區稍坐一下，感受一下舒適的沙發空間，一邊享用捐血室提供的飲品和點心；休息區一旁的牆上還貼心地提供許多有趣的拍照手拿板，例如：沒被退貨、94狂、捐血成癮症...等，在稍做休息以及一陣有趣的拍照留念之後，提醒各位捐血人無感到任何不適再行離開，不僅最為安全也為此趟捐血畫下最完美的句點。

根據新店捐血室的護理長林玉蘋描述，新店捐血室的捐血族群多以區域住戶和學生居多，因新店捐血室是文山及木柵區附近唯一的定點捐血室，因此臨近區域想捐分離術的民眾和學生族群都會來此捐

血，像是台大或附近的莊敬高職等學生，因鄰近文教學區的關係，除了學生族群外，也有許多老師們是這裡的忠實捐血人，採訪小組造訪當天，現場甚至還遇到了來自美國目前定居於台灣的英文老師正好在捐分離術血小板，這位陶老師說他因為太太的關係開始在台灣捐血，目前定期在新店捐血室捐血已經持續兩年了，認為來這邊坐著就能幫助人付出一點時間是相當值得的！

正當我們採訪小組還在新店捐血室之間穿梭時，忽然聽見一陣歡呼聲從面談室裡傳了出來……「Yes！我成功了！」一位女士興奮地推開面談室的門一邊揮舞著

手喊著這次終於要成功捐血了！我們走近了解，才得知原來她為了要能捐血幫助別人，已經整整努力運動了一、兩年，期間所做的努力還包括調整睡眠和作息，全家都是捐血人的陳女士經過多年的努力，在前兩次試圖捐血都飲恨之後，這次終於讓自己的血紅素達標，成功地通過捐血前面談，如願能進入到採血室，這也難怪陳女士會如此開心興奮了！

除了單槍匹馬隻身前來的捐血族群外，護理長林玉蘋更透露新店捐血室這裡還有許多捐血親子檔、情侶檔、朋友檔，還有媽媽負責開車載著一家子通通來捐血的呢！我們透過實地訪問，捐血人都給予新店捐血室相當正面的評價回饋，一致說除了舒適的環境外，這裡還給人溫馨、專業、又像是朋友般的貼近感受，也難怪新店捐血室在網路上的評價高達4.8分！



定居台灣的美籍陶老師定期至新店室捐血助人

捐完血，來個小散策吧！

成功於新店捐血室捐完血之後，也許您還捨不得就此打道回府，沒關係，既然都來到了這裡，不妨順道去附近的幾個景點走走，來個半日遊吧！如果您是全家大小一起出動來到新店捐血室的朋友，在捐完血之後可以到鄰近的景美河濱公園來趟輕鬆的自行車親子之旅，讓戶外的陽光照射和微風吹拂下更加貼近彼此的距離；傍晚在河堤邊或景美橋上觀賞完美麗的夕陽後，全家大小還能直接步行至河堤旁的景美夜市享受小吃的美味和夜市遊戲的樂趣，完成健康一日遊！

沿著捷運線走，除了景美之旅是其一推薦行程外，捐血人亦可搭乘捷運至同樣位於綠色新店線上的新店站，出站後步行距離不到5分鐘的碧潭也是適合所有年齡層的一日旅遊好去處！來到碧潭當然得體



新店室休息區有舒適的休息空間，記得捐完血休息一下再離開哦！



碧潭水岸自行車道景色優美。

驗一下能直接走進水岸風光裡的天鵝船啦！如果怕體力消耗太劇烈的朋友亦可選擇電動操控的加蓋式天鵝船，不用怕捐完血之後會沒有體力划離湖中央的窘境發生。而有別於景美夜市的路邊小吃，碧潭這裡有不少相當具情調的水岸餐廳，不僅一樣適合全家大小用餐外，也相當適合朋友和情侶來用餐喔！



景美河堤自行車道適合所有年齡層的健康好去處。

看完了本次的新店捐血室介紹後，無論您是否為當地民眾，有空經過新店區的朋友們，不妨順道造訪親切又專業的新店捐血室挽袖捐個血，再來趟輕鬆愜意的半日微旅行，絕對會是又健康又有意義的捐血之旅喔！



碧潭水灣風光

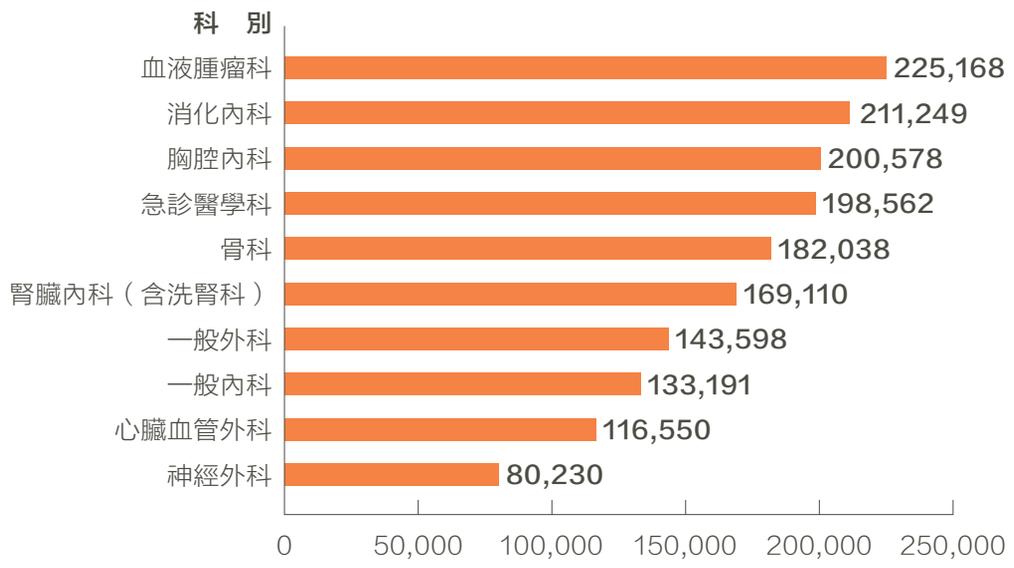
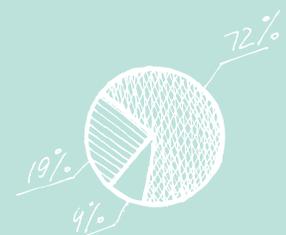
你知道你捐出的血 用到哪裡去了嗎？

撰文 / 何國維、杜文靖



看到電視影集裡，急診室裡總是上演搶救生命大作戰，在最快時間為病患做最迅速的處置；還記得前陣子的熱門劇「麻醉風暴」嗎？熊醫師與蕭醫師在戲裡為了要給病人輸全血（whole blood），或是輸紅血球濃厚液（packed RBC）起了爭執；不管是輸用什麼樣的血品，血液輸注在醫療過程中仍無法被其他治療取代。

根據健保署的最新統計，在104年時，醫療用血的前十大科別分別為血液腫瘤科、消化內科、胸腔內科、急診醫學科、骨科、腎臟內科（含洗腎科）、一般外科、一般內科、心臟血管外



科、神經外科。(如上圖)

一般民眾聽到輸血，會直覺地想到手術、想到外科，但您可能不知道很多的內科疾病，若是合併造血功能異常或血液流失，且病人出現血紅素濃度低下及貧血症狀，輸血就會用到紅血球；像是血液腫瘤科病人，因為骨髓造血功能異常，無法製造足夠紅血球，而產生貧血；又像是洗腎病人，因為腎病變導致刺激骨髓製造紅血球的紅血球生成素下降，而發生貧血；又或是消化道潰瘍的病人，因潰瘍傷口持續流血，也可能造成貧血。所以下次千萬不要以為只有外科病人需要輸用紅血球囉！



從美國有償、無償捐血

之定義說明

來看台灣之捐血紀念品

編譯撰述 / 陳世利

台灣實施無償捐血運動已經逾四十多年，台灣民眾也很習慣定期挽袖捐血，每捐一袋血，各地捐血中心就會致贈一份精美小禮來當作捐血的回憶與紀念。很多參與捐血活動的企業與機關社團，為了響應與支持台灣民眾的熱情，往往會提供額外的捐血紀念品來感謝民眾的熱情，其中不乏高單價的紀念品或是摸彩品項。在美國，有關捐血紀念品的價值會影響到血袋是否需要標示捐血人來源是「有償捐血」或是「無償捐血」。美國FDA（Food and Drug Administration）針對「有償捐血」、「無償捐血」定義說明如下：

1.有償捐血：

若捐血人從主辦單位或是捐血中心，因為捐血而得到獎勵（紀念品），而這些獎勵是現金、或是可以兌換呈現金的有償物品，或是可節省生活開銷的紀念品，不管這金額大小為何，這袋醫療用血的血袋，必須標註「有償捐血」。若你是為了這些紀念品而跑去排隊捐血，即使最後沒有捐血成功，你仍然算是「有償捐血人」。

2.無償捐血：

只要這些捐血獎勵不可以兌換成現金都算是無償捐血，比如說給予休假、或是

給予血液科技計畫的會員卡等等都算是無償捐血。

3.

簡單而言，只要捐血的獎勵（紀念品）可以轉換呈現金（有市場轉賣機制）、或是可以節省生活開銷，則這袋血必須標示為「有償捐血」。例如：

(1)運動會門票、演唱會、音樂會等門票、CD唱片等，若是可以兌換成現金或是有市場轉賣機制，則這袋血被視為「有償捐血」。

(2)飯店減免房價：若是飯店房價折扣無法兌換現金或折現，則仍舊是「無償捐血」。若是可以折讓成現金，則是「有償捐血」。

(3)檢驗項目：血液中心提供各項免費檢查（券），只要不能換成現金，則都是「無償捐血」。

(4)在有些捐血企劃案中，可能捐第一次血可到一件T恤，持續捐第二次血可能得

到一個馬克杯，再持續捐第10次血可能可以得一台電視機。因為T恤和馬克杯不常被兌換成現金轉讓，所以這袋血是「無償捐血」，但電視機常常可以轉換成現金，所以這第10袋血則需標示為「有償捐血」。

(5)獎學金計畫：若是捐血相關的獎學金不是直接給學生現金，而是給學校轉換成學生相關的需求，則可以視為「無償捐血」。

(6)贈品卡或兌換券：若是這些贈品卡或兌換憑證都無法兌換成現金，則可視為「無償捐血」。

在台灣，雖然衛生福利部並未對「有償捐血」、「無償捐血」做明確的定義規範，幸好大部分台灣民眾的愛心並不會被這些所謂高價值紀念品所左右，但隨著台灣人口老化與少子化的影響，血源可能募得會更加困難，但這些都不應該成為贈送高價值紀念品的理由。本會當初是以無償捐血的理念而成立，我們應該繼續稟持此核心價值，作為我們未來要繼續進步的方向。

出處 <https://www.fda.gov/ICECI/ComplianceManuals/CompliancePolicyGuidanceManual/ucm122798.htm>

澳洲血液中心紀行之1—

捐血做愛心

從預約開始

文 / 何國維醫師

生活在台灣真的是一件很幸福的事情，因為台灣人熱情又熱血；而同樣的，捐血中心也有專屬的幸福，那就是我們擁有世界數一數二熱心捐血的台灣同胞；但不說你可能不知道，台灣血源短缺的困難仍然存在！因為血液事業遠不只是「把血從一個人身上抽出來在注入另一個人身上」這麼簡單，捐血中心背後需要解決非常多不為人知的挑戰，包含像是血品保存時間有限、稀有血型庫存短缺、募血來源高低震盪等等問題。

首先，新鮮血品是有保存期限的，從捐血人體內捐出之後，碼表就開始倒數

計時，一旦紅血球採集超過35天或血小板採集超過5天就必須接受逾期銷毀的命運。此外，由於輸血醫學的進步，我們知道血型配對是輸血治療的關鍵，一般輸血治療不能先求有再求好，所以募得符合醫院需求的血型及血品便是捐血中心的另一項挑戰。最後，雖然台灣同胞的捐血動力十分充沛，但就如同台灣的降雨量一樣，若是時而滂沱大雨，時而久旱不雨，農作物就算生命力再旺盛都難逃凋亡的命運，所以我們建水庫推行永續政策拯救水資源，但我們建血庫之外還能推行什麼來維繫血資源呢？

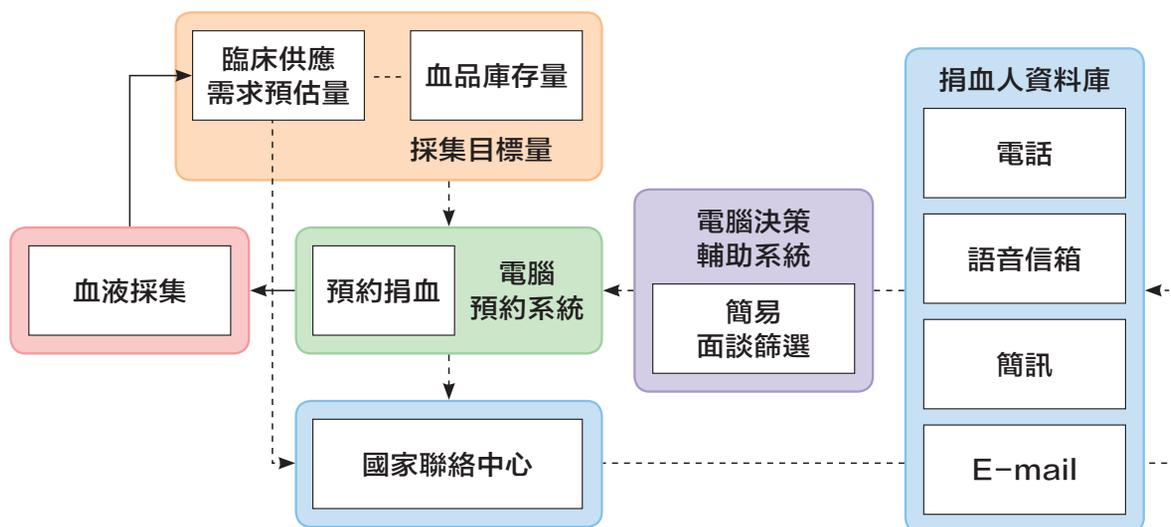


澳洲的捐血人，幾乎都是採取預約方式前來捐血，不僅能夠有效率的管控每日採血量，也能讓捐血人獲得良好的捐血服務品質。圖為澳洲血液中心的採血室，清爽的空間和捐血人休息區，能讓捐血人感受沒有壓力及獲得充分休憩的捐血過程。

澳洲紅十字會血液服務中心（Australian Red Cross Blood Service, ARCBS）自2010年起推行「預約捐血」的方式來維繫澳洲的血資源。ARCBS先設計一套電腦預約系統，預約方式基本上就跟醫院門診一樣，只是門診變成各個捐血站點及捐血車的位置，預約可以是在捐血後直接向工作人員預約，也可以透過電話（全國統一專線）或網路預約，或是配合捐血社團活動大批預約。一旦捐血人完成預約之後，電腦預約系統可以連結捐血人資料庫裡捐血人的基本資料、聯繫資料、血液資訊、捐血紀錄、健康紀錄等等。如此一來，捐血中心便可以掌握各地區、各血型、各血品未來一週及數週內即將捐入的情形，若與未來同期血品供應預估數量相比，即能立刻評估未來一週或數週內血源短缺的情況如何。

ARCBS另外成立國家聯絡中心（National Contact Centre, NCC）來處理「預約捐血」仍不足的部分；依據各地區、各血型、各血品短少的捐血人次，NCC的電腦聯絡系統可以進入捐血人資料庫撈取捐血人名單，再由NCC聯繫人員以電話手機、語音信箱、簡訊、電子郵件等方式邀約捐血人，同時NCC聯繫人員也負責受理全國捐血人的電話、簡訊、網路、電子郵件的預約，若捐血人同意預約捐血，NCC聯繫人員也能在電腦決策輔助系統（Decision Support System, DSS）幫助下，對捐血人進行簡單的面談篩選，避免捐血人到達捐血現場才被告知緩捐，一則浪費一次預約空間及時間，一則造成捐血人白跑一趟。

整體ARCBS的預約方式非常縝密，可以從電腦預約系統上看到每天各站點、



NCC服務流程邏輯

各車輛的各時段預約情況；除此之外，NCC對全國各地區、各血型、各血品的預約狀況隨時更新，一旦隔週的預約捐血量已經能滿足，電腦聯絡系統會自動重新撈取新的捐血人名單，讓NCC聯繫人員繼續滿足再下一週後的捐血需求。

NCC最不可思議的事情是，自NCC創建以來只經過7年時間，ARCBS就幾乎達到多數預約捐血的狀態。NCC經理解釋說，可能是澳洲人看病也都習慣先掛號預約，所以捐血前預約的習慣很容易養成。雖然澳洲仍有少數非預約捐血人臨時走進捐血點，但因為預約的情況十分普

遍，當捐血站點預約之餘已經沒有多餘空間或人力能接待時，ARCBS的工作人員反而會委婉地請捐血人先電話或網路預約後再來，又或幸運遇到已預約捐血人爽約不到，才有機會現場捐血。如此一來，預約捐血可以確保每位捐血人可以得到充分健康照護、血源可以配合需求穩定輸入、血型血品可以預先規劃募集數量。

未來，期望透過預約捐血，我們不但能兼顧捐血人健康，同時能不浪費捐血人愛心，提前做好招募規劃，做到供需平衡，又能滿足臨床用血需求，預約捐血等同是個一舉三得的絕佳募血策略。

活

動

訊

息

同德扶輪社 捐血盡心力

文 / 詹宇平 (台北同德扶輪社 2017-2018 社長)

時值歲末寒冬，熱血永遠都是珍貴稀缺的資源，而挽袖是最直接有力的支援，在身體情況符合標準下，只要有心不論長幼、無謂男女，捐血是人人都能參與助人與助己的行為。

同德扶輪社秉持創社社長林修銘先生感恩與回饋的初衷，除了熱衷參與各項公益活動，社會服務之外，每年都選擇在冬、夏季各舉辦一場捐血募集活動，雖能力有限且在全台各地舉辦的捐血活動中顯得微不足道，但卻是本社最重要的社會服務活動，因為無論是酷暑難熬的夏日，還是寒潮來襲的凜冬，不畏天候，只為了能盡一份棉薄之力，更有幸適時地緩解了血庫之急，也讓每位參與其中的同德社友們想要回饋社會，不落人後的初衷得以實踐。

捐血活動的熱烈其實不是本社的成功，是台灣血液基金會和各地捐血中心長期以來的投入，讓捐血活動成為一項全民運動；是所有願意挽起袖子，獻出熱血的捐血人讓台灣成為世界捐血率第一；也是所有熱心參與活動的台北捐血中心全體同仁、志工們、同慶扶輪社、扶



同德扶輪社在詹宇平社長（右二黑衣男）的帶領下首創1,273袋的佳績。（陳美足攝）

青團以及獎助學金同學們等共同出力才能完成。同德扶輪社要感謝的是每一位參與者，感謝各位的付出，我們才能讓每次的捐血活動獲得圓滿，感恩各位的加入，讓我們有機會完成利他助人的心願，同德扶輪社希望繼續盡我們一份心力，讓捐血成為日常，企盼讓每位國人都能用熱血成為拯救他人的無名英雄。

WINNER重機家族 騎帥不騎快 快樂捐血趣

文、圖 / 廖娟華

連日寒流一波波來襲，台北捐血中心血液安全總庫存量不到6天B；A、B、O及AB型血液都缺，1月14日WINNER重機家族車隊經理羅淑珍小姐號召車隊朋友在

三重碧華國中舉辦「騎帥不騎快 快樂做公益」活動，當天重機車隊的朋友共同挽袖獻愛心，迎風悠遊趣捐血，共捐入163袋熱血，為寒冷的冬天注入一股重機暖流。

活動當天，WINNER重機家族的車隊大隊長－葉奕甫先生神采飛揚騎著心愛的重機進入校門，浩浩蕩蕩的重機車隊朋友也陸續的騎進來，10幾輛重型機車在車隊經理羅小姐的引導下，超炫又拉風的一字排開，葉大隊長率先挽袖捐出500CC熱血帶動氣氛。他表示：「在求學時期就開始捐血持續至今，覺得捐血救人可以助人又可促進新陳代謝，利人又利己。」

另外值得一提的是21歲的葉峻瑋是羅小姐與葉大隊長的公子，104年重機家族舉辦捐血時，即首次挽袖捐熱血持續至今，他也現場分享捐血初體驗－原來捐血助人這麼簡單，真的很快樂。在葉大隊長

107年1月14日WINNER重機家族在三重碧華國中舉辦「騎帥不騎快 快樂做公益」活動及捐贈空血袋，共捐入163袋熱血，為寒冷的冬天注入一股重機暖流。（中右執血袋贈予板者為葉奕甫大隊長）



動員下，重機家族於102開始捐贈空血袋2,000個，此次葉家親友更以實際行動率先捐出20袋熱血，現場也呼籲民眾只要身體健康，體重超過60公斤都能慷慨捐

出500CC熱血，讓三重碧華國中校門口的捐血車下熱鬧滾滾，特別的溫馨感人，也帶動附近里民一起加入捐血助人行列，讓愛心傳播每個大街小巷。

花蓮縣同鄉公益總會 捐血傳播公益之愛

攝影、撰文 / 吳怡瑩

在農曆年節即將到臨之時，花蓮縣同鄉公益總會邀請花蓮縣水上摩托車協會、花蓮縣四方聯誼會、花蓮水上運動競技協會、花蓮美琴之友會假花蓮遠東百貨建林廣場前共同舉辦愛心



捐血活動。在花蓮縣同鄉公益總會理事長歐東昇帶領幹部們與林宗昆議員與游淑貞議員、胡仁順代表也都親臨現場，共同號召民眾挽袖捐血，此舉成效彰顯，一日下來仍募得213袋，53,250cc鮮血，為血庫注入新血。

花蓮縣同鄉公益總會平時對公益活動的推廣與協助，付出極大的心力，所以每次舉辦活動時都能獲得廣大民眾的支持，而該會對其他社會公益的參與也不遺餘

力。歐東昇理事長表示「網路力量大，愛心就能無限遠播」，花蓮同鄉會的幹部來自地各行各業，都用工作之餘的時間，自發性管理社團，在社團上幫助花蓮人解決疑難雜症，也做為一個愛心平台，邀請民眾有錢出錢、有力出力，一起照顧在地的弱勢族群。因此也有家扶中心幸福小舖與黎明庇護工場在活動現場提供手作的物品給民眾購買。理事長歐東昇表示：「捐血是無私的奉獻，希望大家一起做公益。能捐出熱血助人，是幸福的哦」！

來自馬禮遜的愛

文 / 林尚賢

台中馬禮遜學校1月31日於校內舉辦捐血活動，這是近年來首次有外國學校舉辦捐血活動，馬禮遜學校上一次舉辦捐血活動已經是19年前了。這次承辦同學



馬禮遜美國學校師生共同響應捐血活動。

Eason主動打電話給我們表示要舉辦捐血活動，態度非常的積極，我們很好奇他們想辦捐血活動的原因，原來是他們有位教職員之前因為罹患癌症，治療期間輸用很多血液，讓師生們了解到血液的重要性，因此想舉辦捐血活動。

經過無數次的溝通聯絡，捐血車終於開進校園，同學們熱心的協助搭設帳棚佈置場地，拿出事前填寫好的英文版捐血登記表陸續上車，這樣的場景非常的特別，因為這些外籍學生主動捐出血液供台灣病患輸用，讓人真正感受到愛心無國界。如同一般台灣年輕人捐血一樣，也是有女學生害怕疼痛而露出驚恐的表情，但在同學的鼓勵下仍然勇敢的完成首次捐血，相信這是他們人生中特別的一頁。非常感謝他們舉辦這次捐血活動，也讓我們學習了不同國家文化的差異。

國際同濟會台灣總會第44屆中C區 107年度「捐血貢獻、愛心無限」 捐血接力、反毒宣傳活動開幕儀式

文 / 李柏宗（同濟會中C區）

度過萬眾期盼歡樂的跨年夜，參加隔日清晨的元旦升旗，接下來，你最想做什麼？於元旦升旗之後，選擇在台中市西屯

區惠安停車場捐血點，隆重舉行捐血接力、反毒宣傳活動開幕儀式，就是國際同濟會台灣總會第44屆中C區籌劃所做的年

度大事，也是中C區優良傳承的重要社服工作，尤其，此一無私奉獻、拯救寶貴生命的善行義舉，對照今年醫療財團法人台灣血液基金會「你的熱血、他的希望」以及中C區「捐血貢獻、愛心無限」主題，更突顯這是光耀人生大愛價值及意義的活動。

才剛過去的2017年，豐富精采，且讓所有會友同感驕傲的，台灣總會通過內政部評鑑榮獲105年度全國性社會團體公益貢獻獎－金獎團體，異於以往的是，此次不再以團體會務運作為主要評鑑方式，改為著重於團體從事的社會公益服務事項，以表揚、肯定對社會公益服務有卓越貢獻的社會團體及工作人員。其中，多年來，台灣總會結合十七個分區，近四百個分會約16,000位同濟人出錢出力，持續

無間斷鼎力推展全國的捐血活動，每年為血庫挹注數量可觀的助人熱血，並屢獲內政部績優表揚，即是這次獲獎意涵最佳的詮釋。

本屆活動，由中C區大家長蔡惠民主席帶領，委由中美女會承辦，其他十九個分會熱烈協辦，親臨嘉勉祝賀的貴賓尚有台中捐血中心醫師、企劃和採血課長；代表台灣總會長許嫦卿的總會理事，也是前總會長周綉珍；總會捐血委員會主委洪興和；中C區前主席李埴苗和陳阿鳳與各分會長及其會員代表，大家一起完成開幕儀式與反毒宣傳遊行後，107年度捐血接力活動正式揭開序幕。

當愛心發生時，常伴有溫馨感人的小



國際同濟會台灣總會第44屆中C區107年度「捐血貢獻、愛心無限」捐血接力、反毒宣傳活動開幕儀式，與會人員大合照。

故事，今日也不例外，主席蔡惠民先生平時積極任事，且以身作則，至今捐血已超過百次，現場仍捲袖捐輸熱血，還帶來大學時尚科系剛畢業的么女兒，不計形象，裝扮成捐血寶寶，全場義務服務，所謂「虎父無犬女」，粉墨初登場，卻表現出色，令人激賞。另一位，知名房仲業達人，也是金龍同濟會前秘書長林建宏先生，決定2018年元旦當天，捐出43歲人生的第一袋血，他興奮地告訴記者，因為有感於事業、家庭與人生已進入另一階

段，必須嘗試挑戰做不一樣且惕勵自己的事情，那就是捐血助人，坦率勇敢的真性情，同樣動人入心。

寶島台灣，美麗偉大，因有無數捐血救人的義行，創造世界第一的國民捐血率，達成舉世傲人的自願無償捐血（voluntary non-remunerated blood donation）成績，如此無比榮耀是屬於全國捐血與支持捐血的好友們，同濟人也與有榮焉。



血液小百科

血紅素偏低怎麼辦？

血紅素偏低，日常飲食可多攝取含鐵豐富及蛋白質豐富的食物，而維他命C亦可幫助鐵質吸收。

含「鐵質」豐富的食物：

如紅肉、白肉、蛋黃…等。



含「蛋白質」豐富的食物：

如牛奶、蛋白、豆類、瘦肉…等。



含「維他命C」豐富的食物：

如蘋果、柑橘、蕃茄、蕃石榴…等。



The background features a stylized illustration of several books of varying sizes, some open and some closed, scattered across the left and bottom portions of the page. Interspersed among the books are numerous birds in flight, depicted with simple, elegant outlines. The entire scene is rendered in a monochromatic, light brown or beige color palette, creating a soft and artistic atmosphere.

特稿

輸血

文 / 陳耀昌醫師提供

鮮血從我體內抽出
輸入別人的血管裡
成為融洽的血液

我的血開始在別人身上流動
在不知名的別人身上
在不知名的地方

和鮮花一樣
開在隱秘的山坡上
在我心中綻放不可言喻的美

在不知名的地方
也有大規模的輸血
在集體傷亡者的身上

輸血給沒有生機的土地
沒有太陽照耀的地方
徒然染紅了殘缺的地圖

從亞洲 中東 非洲到中南美
一滴迸濺的血跡
就是一頁隨風飄零的花瓣



YOUNGBLOOD
—我年輕♥我捐血—

就是下一個

你，

捐血大使



捐血人！



www.blood.org.tw



請加入官方帳號



醫療財團法人

台灣血液基金會

捐血救人 Taiwan Blood Services Foundation

捐血時請攜帶具照片及身分證字號的證件，謝謝您！