【血友病病友故事分享範例】

※本範例僅供參考，請依據自身經歷自由發揮，真實分享最能感動人心。

一、自我介紹 (簡單自我介紹)

大家好，我是小偉，今年16歲，目前是台中某高中的一年級學生。從小被診斷出罹患A型血友病，雖然一路上遇到不少挑戰，但也因此鍛鍊出堅強的心。

二、背景描述 (改變前遇到的困難與痛點)

成長過程中，出血的狀況讓我無法像其他孩子一樣跑跳、參加運動會。國中時甚至因為膝蓋關節反覆出血導致行動困難，身心壓力都非常大。也常因為病情無法穩定上課，而感到自卑與挫折。

三、夢想啟程 (引領突破困境的關鍵，如何設定自我想達成的目標)

一次暑假期間，我參加了病友協會舉辦的成長營，聽到了其他病友如何不向命運低頭的故事。那次之後，我決定要找到自己能夠專注投入的興趣。後來因為一次偶然的機會，看到了學長的疊杯表演，快速又有節奏的動作深深吸引我。我開始在家中練習，從基本三三三開始，慢慢挑戰到Cycle，雖然過程中雙手常因過度使用而感到不適，但我學會了如何在練習與身體狀況間取得平衡。

四、成果分享 (成就與喜悅的分享；好的經驗傳承，散播希望種子)

去年，我參加了全國青少年疊杯挑戰賽。在比賽前兩週，我一度因手腕疼痛幾乎想要放棄，但我沒有停下來，而是改用短時間高效率的方式練習，並搭配復健和冰敷調整狀態。最終，我不但順利完成Cycle挑戰，還榮獲同齡組別的第一名。那一刻，我感受到前所未有的成就感，也讓我明白：血友病雖然帶來限制，但也讓我更懂得珍惜每一次努力的成果。

現在的我，也會在學校社團中教導學弟妹疊杯，並在病友群組中分享如何找到屬於自己的節奏與突破方式。我相信，每一位病友都能找到適合自己的舞台，只要我們不放棄，世界終會看見我們的光。

【撰寫小提醒】

* 文字不需太長，約500字即可。
* 可搭配生活照、活動照，讓故事更有溫度。