【血友病病友故事分享｜錄影採訪稿範例】

※可自然口語化表達，不必一字不漏照稿念，以真誠呈現自己最重要！

🔹請先簡單自我介紹

「大家好，我是小偉，今年16歲，目前就讀台中某高中的高一。我是一位血友病病友，今天很開心能透過這段影片和大家分享我的故事，希望能帶給你一些勇氣與力量。」

🔹你在成長過程中，有遇到哪些跟血友病相關的困難嗎？

「從小，我就因為A型血友病，沒辦法像其他同齡朋友一樣自由活動。尤其是國中的時候，膝蓋常常因出血腫脹，走路都很困難，更別說參加運動會或球類比賽了。有時候我甚至必須請假在家休息，也因此錯過很多課程跟朋友的相處，心情其實蠻低落的。」

🔹你是如何找到自己的興趣或目標？

「有一年我參加了病友協會辦的成長營，裡面有學長姐分享他們怎麼努力完成夢想，讓我覺得，或許我也可以找到屬於自己的舞台。後來有一次在學校看到疊杯表演，我整個人被吸引住了！那種節奏感跟速度真的很酷，所以我也開始在家自學，從最基本的開始慢慢進步。」

🔹你有參與過什麼讓自己很有成就感的活動嗎？

「去年我決定挑戰自己，報名參加全國青少年疊杯比賽。在比賽前幾週，其實我的手腕有點疼痛，那時真的一度想放棄。但我選擇調整練習方式、搭配冰敷和休息，結果順利完成比賽，還拿到了同齡組的第一名！這是我從來沒想過的事，血友病沒有阻止我，反而讓我更珍惜每一次練習的機會。」

🔹最後，你有什麼想對其他病友說的話嗎？

「現在我也會在社團裡教其他同學疊杯，還會在病友社群裡跟大家分享練習心得。我想跟所有病友說：我們的身體可能有限制，但夢想沒有界線。只要你願意嘗試，一定能找到自己的光芒。」

🔸拍攝建議：

* 時長建議控制在 3–5分鐘。
* 可加入練習疊杯、朋友互動或家人支持的畫面更生動。
* 可請親友協助拍攝，自然放鬆地對鏡頭說話就好，不用緊張！