

NO. 02

2024 SPRING



DIANTHUS

禾馨醫療

禾馨醫療
DIANTHUS

SPECIAL REPORTS | 特別報導

禾馨婦幼前進台中

打造充滿藝術氣息的母嬰健康重鎮

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

婦產科 陳保仁醫師

幸福沒有捷徑，全賴用心經營

乳房外科 洪碩徽醫師

透過黑白影像，守護女性彩色人生

FEATURED SERVICES | 特色服務

妊娠心臟照護特別門診

呵護孕產從「心」開始

NO.2 JANUARY 2024



禾馨醫療
DIANTHUS MEDICAL GROUP



CONTENTS

OUR BRAND | 禾馨故事

02 禾馨 · DIANTHUS

DR. SU' S NOTE | 蘇醫師的話

03 禾馨安和婦幼診所

堅持好還要追求更好

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

04 婦產科 陳保仁醫師

幸福沒有捷徑，全賴用心經營

08 乳房外科 洪碩徽醫師

透過黑白影像，守護女性彩色人生

SPECIAL REPORTS | 特別報導

12 禾馨婦幼前進台中

打造充滿藝術氣息的母嬰健康重鎮

FEATURED SERVICES | 特色服務

16 妊娠心臟照護特別門診

呵護孕產從「心」開始

HEALTH CARE | 醫療新知

20 認識先天肌肉型斜頸

寶寶歪頭別輕忽！新手爸媽要注意

22 臨場健康服務與勞工健檢

讓醫療走入職場，照顧員工健康

24 定期施打流感疫苗

建立保護力 守護全家人健康

26 個人化乳房健檢計畫

禾馨乳房外科團隊

DETAILS MAKE DIFFERENCES | 小細節大不同

28 二十四小時不關窗嬰兒室

看得見，更安心

PEOPLE | 人物側寫

30 國際認證泌乳顧問團隊

全方位哺乳救星

DIANTHUS MOMMY | 禾馨媽媽

32 氣質主播 詹可旬

優雅生產 迎接新生命的美好

GOOD TASTE | 星級美味自己做

34 杭州東坡肉 星級美味，名廚上菜

EVENTS | 精彩活動

36 禾馨中秋烤肉樂團圓

挑戰幸福企業天花板

CHARITY EVENTS | 公益活動

38 湖美非營利幼兒園公益講座

禾馨醫護出任務 GO

INFORMATION | 院區資訊

40 門診總表

58 院區資訊

DIANTHUS

No.2 2024 SPRING

發行人 蘇怡寧醫師

發行單位 禾馨醫療

總編輯 顏詣珊

主編 陳安琪

編輯 吳慕家、林佳曠、陳怡芸、陳盈蒨、陳颯帆、張曉嵐

美術設計 王湘琪、徐以恬、許芳瑜

內容顧問 禾馨醫療專業醫師團隊

禾馨官網 www.dianthus.com.tw

* 版權所有 · 非經本刊及作者同意不得以任何形式轉載 *

禾馨故事

DIANTHUS STORY

DIANTHUS

希臘語 Dios

是希臘神話中的「邱比特」

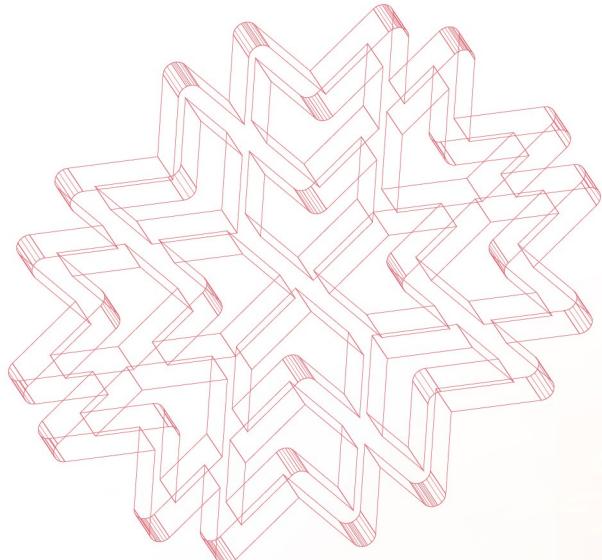
anthos 代表的是「花」

將兩字結合的 Dianthus

意即「邱比特之花」

這字源很美且古老、有歷史，與偉大母親
孕育下一代真誠、潔白的形象不謀而合

於是，禾馨承襲了 Dianthus 的精神
總是兢兢業業提醒自己更努力
不能辜負了這個字的美麗寓意



In Greek mythology, Dios refers to Gods, and Anthos means Flowers. Dianthus is given to present the concept of Flowers of Gods, which truly symbolizes a mother's spotless love to birth and care her offspring. We, Dianthus, with our skillful professions and care are determined to deliver the value of this concept.

從懷寧的粉、新生的綠、民權的紫 ... 每個院區都以不同顏色表現重要寓意

量染成專屬於禾馨的美麗光譜 光芒，只為守護母嬰而存在

禾馨安和婦幼診所 堅持好 還要追求更好

古人說：「十年磨一劍」
無論身處於怎麼樣的環境
不畏外界紛擾龐雜的聲音
無懼別人看待自己的眼光
專心致志做好想要做的事
是禾馨一直以來的精神與目標

回顧2019年
當時還只是一片空地
乘載著美好的夢想藍圖
台中禾馨安和婦幼診所
就這樣一木一釘 一磚一瓦
從無到有建造出理想的模樣

現在 我們可以很大聲的說
禾馨安和婦幼診所開幕了
延續小細節大不同的堅持
我們努力讓每一個院區
都是照顧母嬰的wonderland

好還要追求更好
勇於嘗試不斷改變
是禾馨永遠的不變

禾馨醫療創辦人

蘇俊豪



幸福沒有捷徑 全賴用心經營

婦產科 陳保仁 醫師

文／陳安琪

許多人對陳保仁醫師的第一印象，來自於電視節目中，總是能自信對各種話題侃侃應答，言談間散發著專業與風趣，深受媒體青睞。在醫療的領域裡，陳保仁醫師同樣大獲女性患者好評，門診時常爆滿，常是診所裡最後一位下診的醫師。經營工作、家庭都充滿了智慧，箇中有沒有訣竅？請聽陳保仁醫師與夫人芙蘿拉為大家娓娓道來。



網路時代自媒體當道，不少醫師開設粉絲專頁，在看診之餘也成了另類網紅，透過網路力量傳遞正確的健康觀念，吸引粉絲踴躍追蹤。保仁醫師的粉專很特別，是他和夫人 Flora 一起開設經營的，以「陳保仁醫師與芙蘿拉」為名，別於一般醫師粉專常見的衛教內容，裡頭更多是分享家庭生活、夫妻對話，言談相處間蘊藏的深厚智慧，時常貼切地闡述你我心境，引起共鳴。

能靜亦能動 那就選婦產科吧

雖然很想全篇都寫保仁醫師與芙蘿拉的兩性觀點，但一開始還是不免俗想請保仁醫師聊聊，診療科別那麼多，當初究竟為何會選擇走婦產科呢？腦筋總是動得很快，保仁醫師不改幽默的回答：「因為喜歡女人呀！」他接著解釋，當初大五在醫院實習，看到內科醫師除了看診和衛教，其他時間都是

在讀研究論文、查資料，工作型態比較安靜，和自己喜歡與人互動的性格不符，而外科醫師開刀時間常動輒 4-5 小時，甚至 10 小時起跳，長久下來對體力是很大的考驗，於是便決定選擇進可攻、退可守的婦產科，洋溢著新生的喜悅能夠常常跟人道恭喜，也算是符合自己活潑開朗的性格呢！

翻轉選科 禾馨為業界帶來正向改變

禾馨民權婦幼診所於 2015 年開始營運，是禾馨醫療的第三個院區，成立了多久，保仁醫師就在禾馨服務多長的時光。陳保仁醫師和蘇怡寧醫師是大學同學，從認識禾馨到加入禾馨，保仁醫師一路走來對禾馨的快速成長、為婦產科帶來的改變，全都看在眼裡、身處其中。

大約 20 多年前，當時醫界有「內外婦兒四大皆空」的說法，醫界新血選擇臨床科別不光考量專業興趣，也很在乎生活品質好、醫療糾紛少，必須隨時待命的婦產科自然不是首選。時間推移到 2017 年前後，醫師選科有了顯著的改變，婦產科醫師的申請快速增加，那時臺大醫院曾回饋意見，許多醫界新血之所以申請婦產科，是因為嚮往之後有機會進入禾馨，禾馨樹立的形象、制度，符合他們重視生活品質的需求。

禾馨 2012 年成立，至 2017 年短短 4-5 年間為業界帶來的變化，為婦產科醫師帶來有質感的醫療形象翻轉，加上收入不錯、醫病關係互相尊重的提升，都讓保仁醫師很開心，能夠為自己喜愛的婦產科業界促成正向的成長。



懷孕育兒不是唯一，女人更要學會愛自己

平時在門診中，除了會接觸到懷孕的準媽咪，保仁醫師也盡心照顧產後及進入更年期的女性。近幾年保仁醫師越來越有感，有時生理的疾病反而比較容易治療，但若是心理生了病，往往可能比身體的不適更難被察覺以及治癒。

女性在懷孕的過程中，隨著肚子一天天變大，腹中胎兒擠壓到體內其他器官，可能衍生陰道、膀胱、骨盆底肌鬆弛等問題，進一步造成性生活不協調、頻尿、漏尿，許多女性為都為此大感困擾，深深打擊自信心與社交意願，甚至影響到夫妻情感。

保仁醫師看在眼裡，一直很想為女性朋友做些什麼，因此近年更著重在鑽研私密處治療。這些生理影響心理的不適與不方便，對應現今發達進步的醫療技術，都有機會透過雷射、微創手術等不同方式治療改善，希望幫助每位女性恢復理想的身心狀態，提升自信心。

走過柴米油鹽，生活變得甘甜

相識 33 年、結縭 24 年，保仁醫師與夫人芙蘿拉的婚姻，也如倒吃甘蔗般，持續進入佳境。芙蘿拉笑說：「有人說我們是模範夫妻，其實我們和大家一樣是一般的夫妻。只是婚姻的酸甜苦辣我們都經歷過，累積更多信任與默契，更能攜手面對婚姻路上的衝突與困難。」

芙蘿拉回憶，從二十幾歲嫁給保仁醫師，婚後多數的時間，幾乎都埋首在生活、工作、育兒、姻親、財務、親密關係的問題裡打轉，直到近幾年，兩個孩子漸漸長大、懂事了，家庭裡需要掛心的事情少了，芙蘿拉也依照自己的規劃，開始把自己的需求放在第一順位。轉變之初，保仁醫師有些不適應，夫妻倆的“溝通”次數也變得頻繁，當時經過無數次的討論，才逐漸適應並梳理出彼此都能接受的生活模式。芙蘿拉事後也檢討並反問自己，在婚姻相處的日子裡，是否為了避免失望與不安，而未



能勇敢好好說出自己內心的需求。而夫妻的相處，每一次溝通都不是為了爭論輸贏對錯，而該是本著一顆「讓這個家更好」的心，在彼此都能接受的狀態下不斷調整，看見對方的努力與需求，多一分諒解包容來化解衝突的局面。





願你與你 摸索出最自在相伴的模式

一起走了這麼多年，人生中共同經歷過太多的風浪與悲喜，芙蘿拉也坦言，其實這一路走來的婚姻之路，完全脫離打破自己最初對婚姻的設定與憧憬。這過程中曾經放棄規劃的生活模樣，也拋下了曾經認為的自我，經歷過無數的挑戰、學習臣服於當下困境、適時地退讓，時間久了再回頭看，這些曾經是我們的困境與問題，沒有逃避的一起患難、一起勇敢面對，反而讓心裡的恐懼越來越少，現在甚至還能一起笑看人生，了解人生的隨意自在。

最後，我們笑問保仁醫師與芙蘿拉，他們認為走入婚姻，是進入天堂還是墳墓呢？聽到這個問題，他們相識而笑告訴我們，婚姻不是愛情的墳墓，雖說愛情裡要有激情，但激情是短暫的，唯有「愛」在生活裡這些零碎的柴米油鹽中繼續生長，婚姻得已維持。婚姻之路考驗著智慧與勇氣，也讓彼此學習對愛負責，希望大家，都能摸索出最自在相伴的模式！

透過黑白影像 守護女性彩色人生

乳房外科 洪碩徽 醫師

文／林佳曠

乳癌是台灣婦女癌症發生率第 1 位，平均每年新增約 12,000 名婦女罹患乳癌。專攻乳房外科 30 年，洪碩徽醫師深刻了解，乳癌若能及早發現，有著很高的治癒與存活率，因此他兢兢業業站在第一線看診、衛教，希望幫助更多女性朋友建立定期乳房檢查的觀念，並且調整生活、飲食，因為只有自己能為自己，多儲存一些健康的本錢。

政府補助年齡符合 45-49 歲的婦女進行乳房 X 光攝影檢查，但是根據統計仍有不少乳癌患者是小於 45 歲的為了更周全照顧到不同年齡層的女性健康禾馨乳醫中心於 2015 下半年開幕由洪碩徽醫師主持，率領專業的醫療團隊運用先進新穎的設備為女性朋友做到更完善的檢測提供更細緻、多面向的醫療照護。



過往診療經驗，匯聚成今日力量

多半女性在預約婦科或乳房門診時，第一時間常會想選擇同性別的醫師，但洪碩徽醫師身為男性，卻成為眾多女性患者認可的好醫師，可見在專業醫師的養成路上，洪碩徽醫師下足了功夫。洪醫師輕輕淡淡的說：「一開始選擇乳房外科的確是個意外，但既然選擇了，我就決定全心投入，不斷學習和經驗累積是更重要的。」透過在每一次診療展現專業與細心，加深來診者的信任感甚至願意推薦給親友，經過時間的歷練，洪碩徽醫師靠著自己的努力，消弭掉原本可能存在的性別顧慮。

雖然洪碩徽醫師一直笑稱，走乳房外科不在最早預期規畫之內，但選擇了就全心投入、身體力行，堅定方向探尋照顧寶貴生命的價值，讓洪碩徽醫師的行醫之路漸入佳境。

外科 + 影像醫學 = 乳外專業照護

洪碩徽醫師遙想自己的學生時代，三十多年前剛踏進醫學院，充滿抱負的他對於許多領域都躍躍欲試，走困難的、走輕鬆的科別他都想過，當時他對影像醫學最感興趣，畢竟那時的電腦設備還不普及，影像放射科在醫院裡，更顯得是門珍貴且稀有的獨門絕學。

但可惜那時對影像醫學的認識還不夠普遍，家人因為擔心輻射等諸多疑慮，希望他重新評估選科，同時還有公費生必須下鄉服務的考量，為了就近留在家鄉與家人相處，洪醫師最終選擇了外科。

但他始終深知影像醫學的趨勢，鑽研外科領域之餘，也在母校陽明醫學院（今陽明交通大學醫學院）攻讀生物醫學影像博士，在接下來的外科執業過程中，也持續接觸當初嚮往的影像放射科，並且持續到國外進修癌症等課程，在雙重專業的相輔相成下，完美銜接起他守護女性乳房健康的橋樑。

三十年從醫經驗有感時代的進步

提到乳房照護，洪碩徽醫師表示，從醫這三十幾年的時間，確實能感受到乳癌年輕化的趨勢，推測可能受飲食或環境的因素密切影響，但於此同時，檢測儀器與影像醫學也不斷在進步，大幅提升病灶的檢出發現機率。以乳房X光攝影為例，必須透過適度壓迫來開展乳腺，盡量讓鈣化點得以現蹤，但多數女性對此覺得疼痛難耐，讓許多人抗拒檢查甚至延誤就醫。

如今乳房攝影儀器已超越以往，透過 ABVS 全自動乳房超音波、3D 數位廣角乳房攝影檢查等精密儀器檢查，已經不用忍痛擠壓更可以讓病灶無所遁形，早點被發現並給予更好的治療。雖然乳癌有患病人數多、年輕化的趨勢，但多元且優良的檢查與治療方式可讓治癒率與存活率提升，這也是醫界不斷呼籲女性定期乳房檢查追蹤的原因，洪碩徽醫師謙虛表示，感謝現今的醫療進步，讓病人得以在治療後恢復良好減少疼痛，每每陪伴患者度過難關，也著實為她們重獲健康感到感動和開心呢！



疾病治療跨越到外觀美化 醫人也醫心

俗語說「工欲善其事，必先利其器」，儀器設備與技術的提升，的確為診斷和治療上帶來了很大的躍進。洪碩徽醫師回憶行醫的歷程中，累積了不少印象深刻的案例，在早期尚未發展到微創手術前，乳房手術後可能在患者胸前留下狀似哈密瓜網紋的不平整痕跡，但現今能透過乳房微創手術避免與改善，使得傷口較不明顯甚至無痕，同時也因為傷口小，復原的速度也更快。

另外也有患者無論是縮胸、切胸，或因為腫瘤必須切除乳房再進行重建，抑或是產後的胸部外型下垂、凹陷等，舉凡需要矯正美化的乳房整形照護，禾馨都擁有專業的乳房外科與形體美學團隊，能多角度滿足疾病治療到醫學美容的範疇，幫助個案找回健康，更照顧到她們的心，重新拾起自信。

擊小白球舒壓，飽覽果嶺好風光

從醫多年，在工作與生活中，累積不少面對風浪的經驗，洪碩徽醫師已能溫和平穩的對世事處之泰然。那麼在私底下的個人時間，平時洪醫師又都是透過什麼休閒娛樂，來緩解工作帶來的壓力呢？有感於洪碩徽醫師的溫文儒雅、從容淡定，應該是太極拳或書法的養生之道，比較符合他的氣質……聽聞這個答案，洪醫師略帶害羞地笑說：「猜錯囉，我喜歡球類運動，動動身體流點汗的感覺挺好。」年輕時喜歡打羽球、網球，隨著球拍的起落，每一次對球的追擊可以訓練自己集中專注力，心情與身體也得以舒展。

聊起興趣時神情更顯輕鬆自在，洪醫師馬上補充：「但現在年紀大了，已經改打高爾夫球啦！」打高爾夫有點像下棋，地形、坡度、站位、風向等

和諧歡樂的團隊 才能給就診民眾最好的醫療服務

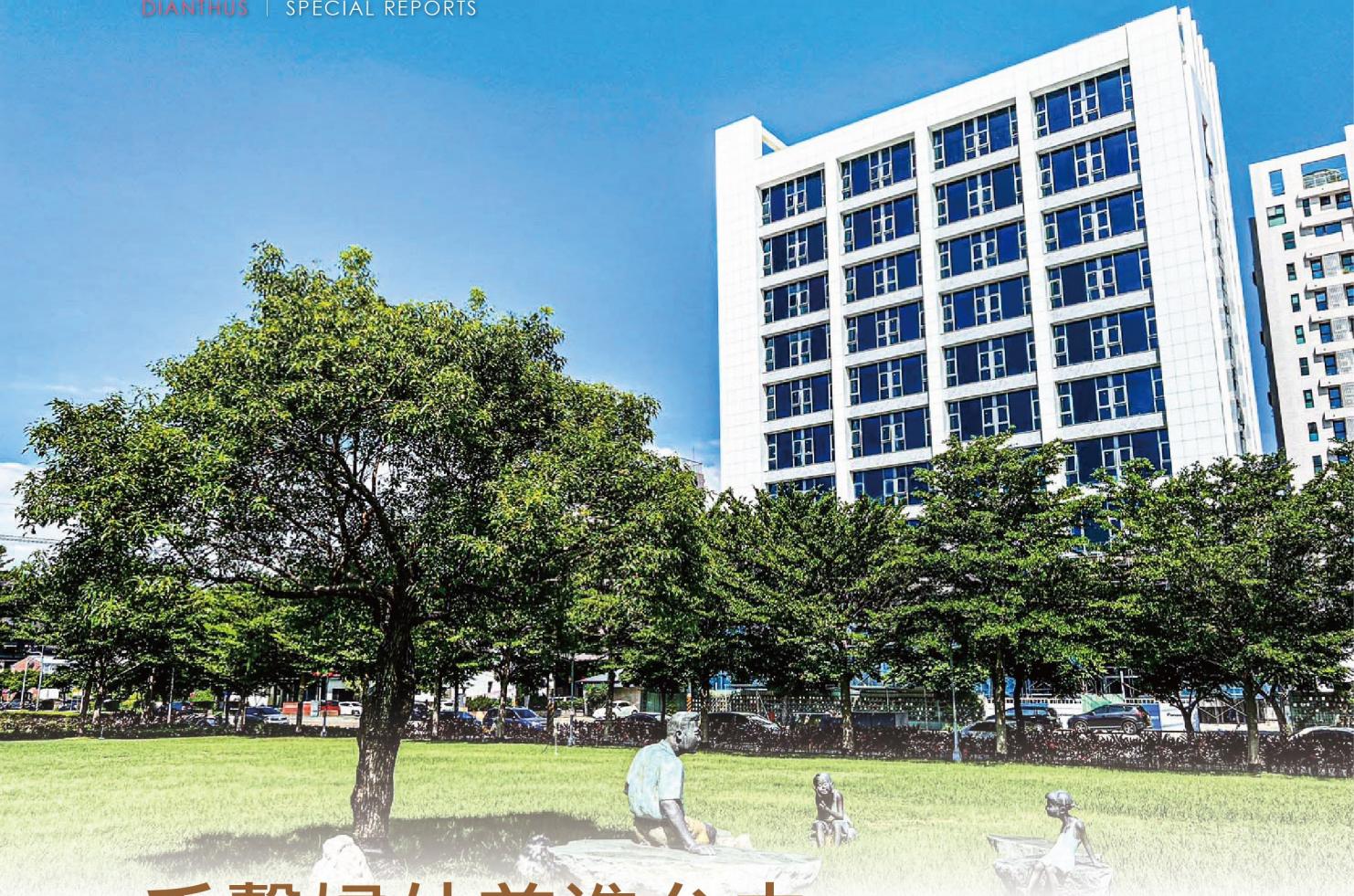


種種影響都要考慮進去，每一次揮桿擊球，都可能帶來截然不同的結果與感受。還有站上果嶺飽覽整片遼闊的風景，在運動之餘也調劑身心。近年除了台灣的高爾夫場地，洪碩徽醫師常趁出國旅行，順道走訪泰國、日本、海南島等地的球場，景色與風格各異，讓洪醫師在體驗打擊的樂趣之餘也常為美景大感驚奇。

看診時回歸專注，休息時就盡情放鬆，每一次的揮桿如同陪伴病人面對疾病，都是認真努力的揮擊，一心希望朝向更好的結果邁進。三十年多年來從求學到執業歷程中的風景，就像是在海邊漫遊，沿途拾掇著一顆又一顆的珍珠，集結串起了一條條美麗的珍珠項鍊，希望為女性朋友戴上，讓她們能抬頭挺胸，昂首闊步邁向更好人生！



現在不像以前
做乳房檢查大家會覺得害怕而逃避
而是更勇敢的面對！



禾馨婦幼前進台中 打造充滿藝術氣息的母嬰健康重鎮

文／陳姵帆

2024 年之初，禾馨迎接充滿期待的開始，跨足台中，正對安和公園的白色獨棟建築，是我們嶄新的駐足之處。在這裡，我們將婦幼診所和產後護理之家一站式完善結合，秉持小細節大不同的堅持，悉心為母嬰提供產檢、生產、產後護理和幼兒預防針注射、疾病診療等全方位的健康醫療服務。

不僅雕琢醫療服務上的細節，這一次，更榮幸邀請到藝術家丁建中，為禾馨量身打造獨一無二的作品進駐，同時精挑細選 120 條愛馬仕絲巾裱框點綴空間，為診所注入溫暖的藝術元素，也為台中的婦幼健康照護帶來全新選擇。

堅定理想，禾馨走在正確的道路上

經歷長達 5 年的精心籌備，從一片空地到獨棟大樓的漫漫興建，承載著無數家庭的期待，禾馨醫

療進駐台中，禾馨安和即將在此啟動。禾馨創辦人蘇怡寧醫師，是一位充滿熱情的實踐者，帶領專業團隊以實際行動，親身實踐禾馨醫療的版圖。秉持著「先進照護・專業至上・莫忘初衷・不斷創新」的精神，希望做到不只是生產一條龍，更要成為守護母嬰健康的指標。

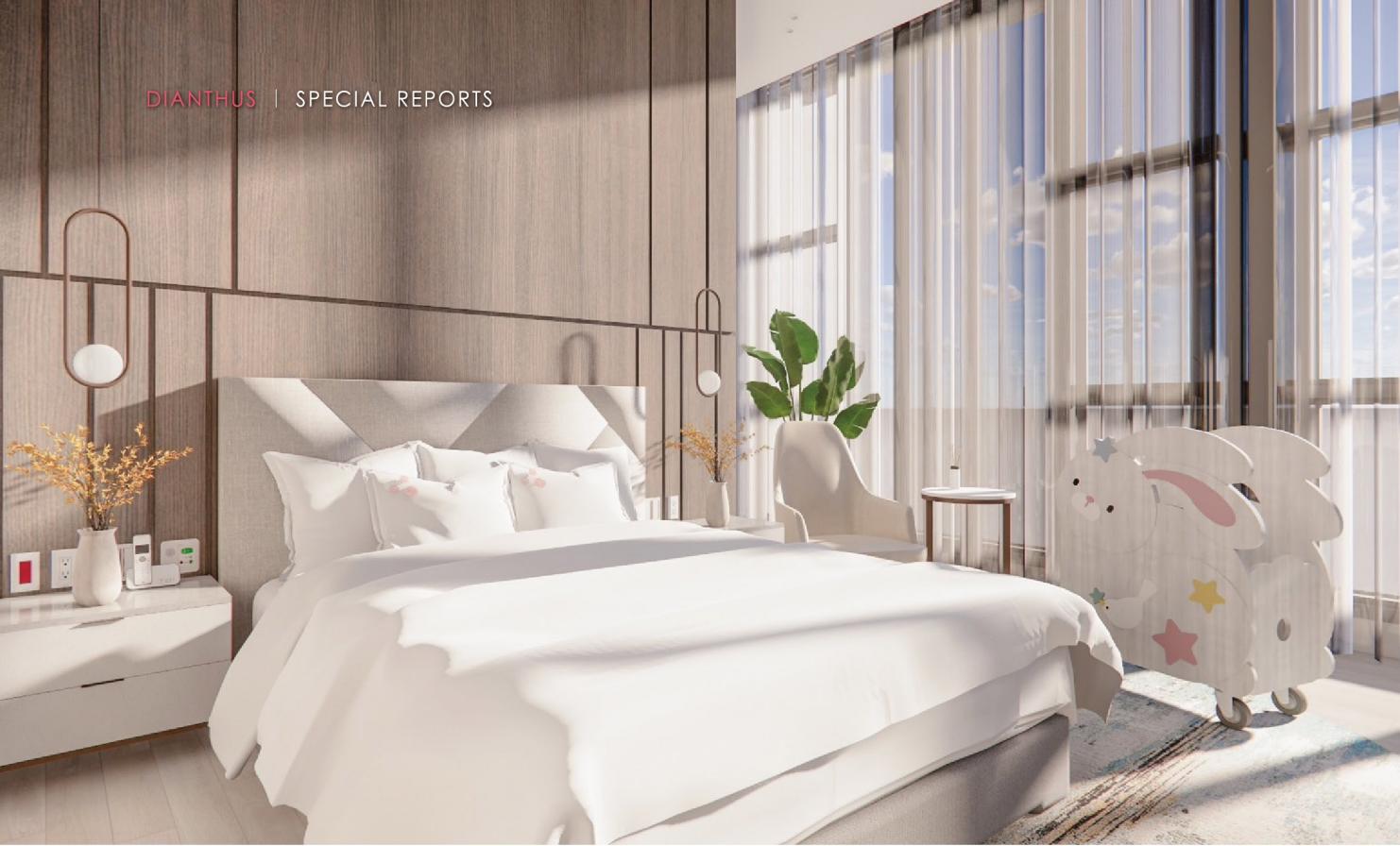
從第一間懷寧院所，到新生、民權、怡仁、桃園以及台中，過程中必定都曾遭逢許多挑戰，我們前進的動力，始終源自於新手爸媽的期盼。平時在粉絲專頁中對粉絲有求必應，會跨足台中，是因為太多中南部的爸媽持續敲碗，為此蘇醫師也對他們需求做出回應，為中台灣帶來全新的一站式母嬰專業照護概念，同時也象徵著禾馨不變的承諾，我們秉持著「小細節，大不同」的理念，致力為不同城市帶來更方便的卓越醫療服務。

窗前綠景，陪伴美好新生命到來

禾馨安和坐落於台中西屯區的安和路上，診所地理位置暢達，鄰近高速公路交通便利，提供便捷的就醫環境。獨棟建築以純白為主色調，展現低調的簡約與優雅，各個樓層皆採用大面積落地窗，引入充足的自然光線，使整座建築更顯得寬敞而明亮，也讓綠意盎然的萬坪公園自然景致融入室內，賦予空間滿滿生機與活力，踏入其中便會感受到一股心曠神怡的悠閒與自在。

一樓迎賓大廳特別設計了挑高的氣派入口，懸吊知名藝術家丁建中的裝置藝術品，每日隨著時間的推移，光線以不同角度射入，室內空間灑落的光影層次變化，與溫潤的木質調裝潢相互輝映，讓每一個角落都充滿溫馨與美好。對於孕媽咪來說，這樣舒





適寬廣的環境，不僅帶來高品質的婦幼健康照護，也將是陪伴他們迎接新生命喜悅的重要場域。

匯聚藝術，注入療癒人心的力量

禾馨的每一個院區成立，空間裝潢都會有不同主題，「整棟建築都是媽咪的藝術館」幾乎就是突顯禾馨安和魅力的最佳註解。甩開一般醫療院所診間單調冰冷的印象，讓每位來診的個案從第一步踏進大廳開始，就能感受到禾馨似現代藝術館般的知性氛圍。

跨足台中，禾馨特地邀請知名藝術家丁建中先生創作《繽紛馨情》，呼應婦幼診所的場域特性，從生活中微觀的片段發想創作，並以親子與幼童的「感知」來推擬子題，以草莓的酸味、清晨的陽光、書的重量、流水聲等作為作品視覺圖像的探索方向，禾馨邀請大家親臨，放大感知細細探究箇中的瞬息萬變。開幕期間，診所備有印上藝術品輪廓的精美塗鴉卡，鼓勵參觀及候診的家長和小朋友一起參與

創作，透過全新體驗的藝術互動，用畫筆揮灑想像力，發揮創意為自己留下獨一無二的紀念品。

愛馬仕絲巾，色彩奔放的視覺饗宴

另一個為人津津樂道的，就是禾馨安和的院內空間，總計有 120 條愛馬仕經典絲巾點綴牆面，用繽紛色彩吸引來診者的目光。

早在 1937 年，當時第一條愛馬仕絲巾以「女王與馬車」的圖樣問世，自此開創愛馬仕紡織品深具代表性的經典。每一條絲巾，都擁有充滿故事性的別緻構圖，就像是一本本有趣又迷人的書籍，用圖畫娓娓訴說著自己的故事。

在美好的空間形塑無與倫比的體驗，身處於不同角度，看出去的視野便會有所不同，愛馬仕絲巾如同藝術畫作般能激盪出觀賞者的不同解讀，更為整個醫療空間增添藝術氛圍，無論何時到來禾馨安和，人們都能在陽光和藝術品的環繞下感到輕鬆愉悅，

對於媽咪和寶寶們來說，這裡絕對是一個療癒又舒心的地方，呼應著禾馨醫療「小細節大不同」的企業理念。

專業至上，守護母嬰健康是不變初衷

在過去 11 年裡，禾馨醫療秉持先進照護的理念，不斷進化與茁壯，促進母嬰照護的網絡不斷堅實，從孕前諮詢、遺傳諮詢、生殖醫學、基因醫學、產前診斷、超音波醫學，從孕前到孕期、從生產到產後、從懷孕到育兒，甚至是全家人的健康管理，禾馨也一手包辦，以超過 20 個診療科別的專業醫護團隊，守護大家的健康不遺餘力。

跨足台中，禾馨安和繼續秉持照護婦幼的初衷，將婦幼診所和產後護理之家完美結合，媽咪能夠生產完直接上樓入住月中，享有產檢、生產、坐月子和寶寶照護的一站式服務，多方位滿足母嬰需求。我們希望每一位來到禾馨的爸爸媽媽，能感受到無微不至的關心與照顧，在迎接人生重要時刻的同時，就讓禾馨，以專業陪伴您邁向美好旅程。





禾馨醫療與醫者診所
呵護孕產從「心」開始

妊娠心臟照護 特別門診

文／陳安琪

審稿／婦產科陳保仁醫師、心臟內科王詩榮醫師

我們都知道，心臟就好比是一顆強而有力的幫浦，有賴持續運作將血液輸送至全身，才能維持器官功能正常運作。對不同年齡層的人們而言，心臟健康絕對都至關重要，而我們今天想要特別探討的，是正處於懷孕狀態的準媽咪族群，在孕育腹中寶寶的同時，要如何同步從「心」關注自己的健康，才能更愉悦安然的迎接並陪伴孩子成長。

美國疾病管制暨預防中心 (CDC) 曾於 2019 年提出研究報告，當中指出，大約 23% 的妊娠期懷孕婦女死亡原因，與心血管疾病有關，而在臺灣，根據衛生福利部統計，2019 年的產婦死亡率為每 10 萬位活產胎兒的母親中有 16 位死亡，可見迎接新生命雖然是件喜悅的事，但無形中仍有一些疾病可能成為母體健康的隱憂，必須更慎重以對。

妊娠期心臟負荷增，心臟疾病找上門

固然醫學持續進步，但為何產婦的健康風險卻不減反增呢？禾馨心臟內科王詩榮醫師說明，臨床上在生產風險的分析裡，最重要且最常被討論的，其一為孕產婦高齡化，其一則為妊娠過程中心臟疾病對健康的威脅。

女性在懷孕的狀態下，心血管與賀爾蒙會進行調控，心臟負荷量增加 30-50%，其他如肝、肺、腎等器官也同步增加運作，為孕育胎兒營造更適宜成長的環境。心臟內科王詩榮醫師進一步指出，若原本就有先天或後天性心臟疾病的婦女，在懷孕生產過程中發生併發症的機率大增；而原本沒有心臟疾病的婦女，孕程中也有 1-4% 可能產生心血管併發症，尤以第二、三孕期間（妊娠 24-36 週間）發生率最高，常見如心臟衰竭、心律不整，心血管栓塞、心肌梗塞等；且在懷孕期間，若患有高血壓疾患（包括慢性高血壓、妊娠高血壓、子癇前症和子癇症）或妊娠糖尿病者，未來的心血管風險也都會上升。

進一步再看到胎兒與母體間的關係，禾馨醫療總院長、婦產科陳保仁醫師提及，據統計，妊娠介於 20-37 週之間為早產，發生率約 10%，曾經早產的母親日後中風、心血管疾病的機率將提升 1.5-2 倍；再者，臨床上將出生體重低於 2500 公克的孩子稱為「低出生體重新生兒」，發生率約為 5-8%，低出生體重反映著婦女本身潛在有心血管不良因素（如胎盤血液循環不良、動脈粥狀硬化等）或其他健康問題，日後發展出心血管疾病的機率及死亡率，都較未發生產程併發症的婦女高。

典型個案 | 周產期心肌病變

36 歲的陳小姐首次懷孕，過去身體健康良好，但 38 週自然產時突然意識喪失、嘴唇發紺，緊急插管處置，給予足夠氧氣支持並緊急剖腹產後住進加護病房；後續檢查發現心衰竭及肺水腫，診斷為產婦周產期心肌病變，隨即配合醫師治療，2 週後順利出院，並持續於心臟科門診追蹤。

上述是禾馨心臟內科醫師過去曾收治孕期心臟病的典型個案，醫師提及，周產期心肌病變是一種罕見但危險的心臟病，會在懷孕最後一個月至產後五個月內發生，導致心臟功能下降和心衰竭。若及時診斷治療，多數可以恢復接近正常的心臟功能，然而，未能及時察覺與治療也可能導致永久性的心臟損害或死亡。

其他妊娠過程中可能發展出的心臟疾病，除了周產期心肌病變，還包括妊娠高血壓和冠狀動脈自發性血管剝離等。統計顯示，孕婦的冠狀動脈心血管事件發生率，為同齡婦女的 4-5 倍之多，一旦發生就是心肌梗塞。





檢視自身狀況並安排檢查

由於周產期心肌病變會出現的症狀，和正常懷孕十分相似，例如腿部水腫、呼吸困難、心悸、疲勞等，所以有時不容易被發現，需要孕媽咪和家人對身體狀況更了解並提高警覺、才能及時發現和接受治療。

因此，若下列症狀自覺具備 2 個以上，都應該考慮盡快就診向心臟科醫師諮詢，並安排進行孕期心臟檢查：

- 平躺時呼吸困難
- 運動時喘不過氣
- 無法解釋的咳嗽
- 下肢水腫
- 心悸
- 體重增加 >1 公斤 / 週

禾馨醫療與醫者診所聯手 提供婦女全心照顧

禾馨醫療與醫者診所長期關注女性心臟健康議題，照顧孕產婦經驗豐富的禾馨醫療，由禾馨醫療總院長陳保仁醫師領軍，與醫者診所創辦人、臺大醫院前院長李源德教授率領的心臟科醫療團隊合作，跨領域結合婦產科與心臟內科的專業，由專業的王詩榮醫師，每週四在禾馨開設「妊娠心臟照護特別門診」，共同守護女性朋友的心臟健康。

臨牀上曾照顧數以萬計的妊娠婦女，婦產科陳保仁醫師分析，多數的先天性心臟病患，因為從小就知曉自身心臟問題，長期接受專業醫療團隊的評估與追蹤，能有效降低懷孕生產過程的風險，而原本沒有心臟疾病的孕期婦女，也是必須正視的潛在心臟病族群，透過婦產科醫師與心臟內科醫師專業聯手，藉由心臟相關檢查（如高階心臟超音波、心電圖、血液尿液檢查等）為女性進行孕期心臟疾病

風險評估，降低周產期心臟疾病的發生率，甚至是
罹患心臟病變的密切追蹤、必要時的生產決策改
變，還有產後第四孕期的追蹤，在專業團隊的共同
照顧下，讓女性得以更安心孕產、健康育兒。

【妊娠心臟照護特別門診】

每月週四・午診

王詩榮醫師 為您照顧心臟健康

📞 預約專線

02-5571-3333 (採預約制)

禾馨內湖內科診所

台北市內湖區民權東路六段 40-42 號

寶寶歪頭別輕忽！



新手爸媽
要注意

認識先天肌肉型斜頸

文／吳慕家 審稿／禾馨親子骨科陳乃綺醫師

新生寶寶實在太可愛，尤其是眼睛水汪汪、歪著頭對著自己笑的時候，總是特別惹人憐愛。不過爸爸媽媽在和寶寶互動的過程中，要留意歪頭這個動作，尤其當寶寶頭都歪同一個方向，很有可能是先天肌肉型斜頸，需要及早接受復健矯治，才能獲得更好的預後唷！

先天肌肉型斜頸又稱小兒斜頸，或是俗稱的「歪脖子」，是常見的小兒肌肉異常問題，也是兒科門診常被新手爸媽問到的題目。

先天性斜頸的發生原因很多，而肌肉型斜頸主要是因為頸部的胸鎖乳突肌肌肉肥厚或纖維化所造成。常見危險因子有第一胎的羊水過少、多胞胎或是胎位不正等，很有可能是因胎兒在媽咪胎內空間擁擠受壓迫，而使肌肉血液供應不足，或是產程較長都有可能造成影響。

由於嬰幼兒脖子短短軟軟的，比較不容易準確判斷，假使晚發現而延後就醫，耽誤黃金治療期，那該怎麼辦呢？

小兒斜頸症狀有哪些？

雖然說寶寶的斜頸問題較難直接判斷評估，大多都是醫師幫寶寶身體檢查才發現，但家長還是可以透過以下 4 點徵兆來觀察並初步判斷：



寶寶明顯頭都轉向單側，不轉另一側

頭可以自由轉向兩側但明顯某一側轉動角度受限，臉常常無法貼平床面，且肩膀會代償性抬起

爸爸媽媽幫孩子檢查時，如果發現寶寶有這些類似症狀，有可能就是斜頸，會建議盡早到小兒骨科門診做進一步評估，不僅能夠避免疾病造成的影響外，也能獲得相對良好的預後。

把握小兒斜頸黃金治療期！

小兒斜頸治療不能拖！當發現寶寶有斜頸，如果沒有及時治療或未加以理會，除了會影響寶寶健康狀況、造成日常生活不便之外，還會影響肌肉骨骼生長發育，像是頭型及臉型不對稱、肩頸歪斜或脊椎側彎問題。因此，家長應保有警戒心，越早發現及診斷治療，尋求適合的診治方式，恢復機率越高，還有機會能避免動刀及後續併發症。

嬰幼兒肌肉型斜頸症治療則包含有物理治療、手術治療兩種。新生兒在出生後 1 個月至 6 個月內接受專業的物理治療效果最好，復健所需時間越短，治療效果與恢復力也比較好。如果寶寶斜頸

在 1 個月大前進行復健，接近 99% 的寶寶可以在 1.5 個月後獲得不錯的改善；但如果是 1 至 3 個月大診斷出斜頸接受復健，約 90% 的寶寶能有好的治療效果，且治療期可能需長達 6 個月的時間；而 6 至 12 個月後才開始接受治療，會降低恢復成效，需要更長的復健期但效果卻有限，較嚴重甚至還要評估是否需要手術治療。

守護寶貝健康交給專業醫療團隊

雖然先天肌肉型斜頸不易發現，但新手爸媽不用太過緊張！除了照顧者平時多加留意觀察上述的 4 點徵兆，家長也可以透過小兒健檢的例行性檢查，排除寶寶是否存在斜頸問題，經醫師進行頸部觸診或是精密的頸部超音波檢查，評估有無硬塊與緊縮等異常，大部分有斜頸問題的寶寶在這階段就會被診察出來；比較需要注意的是，由於寶寶斜頸程度不盡相同，千萬不要自行揉捏或徒手施力轉動寶寶頸部，以免受傷。

斜頸不是可怕的疾病，尋求專業醫師診斷評估，一起找出原因、接受復健治療，把握黃金治療期，寶貝的健康，由禾馨陪伴爸爸媽媽來守護！



臉型不對稱，看起來
一邊膨、一邊比較平

頸部摸起來有硬塊

小兒斜頸黃金治療期

斜頸治療月齡	復健期	治療成效
1 個月大以內	1.5 個月	99% 獲得改善
1-3 個月大	6 個月	90% 獲得改善
6-12 個月大	較長復健期	恢復成效較差，較嚴重者須評估接受手術治療

讓醫療走入職場，照顧員工健康 臨場健康服務與勞工健檢

文／陳盈蒨

員工身心健康是企業的重要資產。
禾馨醫療與企業共同建構健康職場，秉持著專業，提供最實際的「勞工健檢」及「臨場服務」，體貼照護辛勤的員工們，唯有夥伴們擁有健康的身體，才能更無後顧之憂在職場上努力打拼。

員工的健康是企業穩定營運及永續發展的關鍵要素，除了實質上提供員工福利，以健康為出發點，從工作環境、身心靈雙管齊下提供照顧，打造優良職場更相形重要。

來禾馨健檢吧！員工健康管理首選

走入禾馨健康管理診所，映入眼簾的是挑高的空間、寬敞舒適的環境，護理師親切引領受檢者如同闖關遊戲，一路從抽血、聽力視力檢測到X光等檢查項目，逐一親自通關，待全數關卡挑戰成功即能安心享用美味的檢後餐點。

除了法令規定的基本檢查項目，愛護自身健康的員工們，利用一年一度的健檢機會，一併進行全身完整性檢查，從癌篩檢、心腦血管疾病、無痛腸胃鏡等，透過檢查掌握自身健康，無非是希望能早期發現疾病，達到及時治療的目的，才能擁有健康的身體，長久陪伴親愛的家人。



禾馨不光是母嬰照護的專業長年深獲大眾信任，更擁有頂尖的醫師陣容，結合醫學中心級的高階檢查儀器，優秀的軟硬體與專業醫護人員兼備，是許多企業選擇禾馨醫療作為勞工健檢合作院所的原因之一，體貼的禾馨不僅是媽媽寶寶永遠的娘家，更是企業可靠的健康守門員。

在職勞工健康檢查不能少

依據勞工健康保護規則第17條，雇主對在職勞工，應依下列規定，定期實施一般健康檢查：

- 年滿65歲者，每年檢查一次。
- 40歲以上未滿65歲者，每3年檢查一次。
- 未滿40歲者，每5年檢查一次。

臨場健康服務

串聯企業加倍照顧員工健康

您是否在工作場域中，曾看過醫護身影正穿梭在您的職場，為員工們進行健康服務呢？為了妥善照護員工的身心健康，打造安心職場，由受過勞工健康專業訓練的醫護團隊，深入您的職場進行「臨場服務」，透過健檢報告及問卷填寫的方式，從數據統計中分析員工是否有過勞、職業傷害，進而計算出猝發腦心血管疾病的風險，不僅有諸如此類的職場健康評估，還能為高風險員工提供醫療上的專業建議，盡力降低工作場所危害，更讓辛勤工作的員工得以安心上班，盡情在職場一展長才，激發最大潛能。

政府規定的「勞工健康保護四大計畫」，您身處的職場跟上腳步了嗎？臨場照護能提供以下面向的服務：

• 人因性危害預防計畫 •

預防重複性動作或不當姿勢造成肌肉骨骼傷害

• 異常工作負荷促發疾病 •

預防過勞猝發腦心血管疾病

• 工作職場母性健康保護 •

預防工作環境或內容

影響妊娠及哺乳期之母嬰健康

• 執行職務遭受不法侵害預防 •

預防工作時遭受肢體、心理、語言暴力

性騷擾等不法侵害

幸福企業員工的幸福指數表現，除了在福利面顯現，若能提供員工身心靈健康支持與照顧，也是創造舒適健康職場的重要關鍵，禾馨醫療以多元形式搭起與企業之間的穩健橋樑，提供如醫療講座、流感疫苗進駐施打等各種醫療服務，禾馨與企業端共同合作，給予員工身心靈支持與照顧，陪伴企業守護每一位員工健康。

【企業團體服務】

02-2382-2333#1825 Monica

【個人健康檢查】

02-8791-9633

禾馨健康管家 LINE ID

@062hklmb



禾馨健康管家



禾馨健康管理官網





建立保護力 + 守護全家人健康 定期施打流感疫苗

文／張曉嵐

部分民眾認為「流感？只是比較嚴重的感冒吧？」、「有需要提前打疫苗嗎？得了吃克流感就好啦！」其實流感潛在的風險，比想像中還要高。

流感重症高風險群不可不慎

流行性感冒簡稱「流感」，是由流感病毒引起的急性病毒性呼吸道疾病，根據其不同特性與變異性，可區分為 A、B、C、D 四種型別，但只有 A 型和 B 型會引起季節性流行。

雖然流感可能發生在所有年齡層，但免疫力較差的族群，如：孕婦、嬰幼兒、老年人、慢性病患者屬高風險族群，感染流感較易發生其他併發症，若能透過接種疫苗提升自我保護力，如此一來，感染也能降低重症發生的可能性。

冬、春不僅是流感好發季節
也是病毒感染風險最高的時候
所以往往在入秋之際，就會呼籲大眾
做好防護準備，目前最省時有效的方式，就是及早接種流感疫苗
以預防重症、降低死亡率。

流感疫苗 QA 大補帖

Q 流感真的那麼可怕嗎？誰是重症高危險群？

A：流愠除了常見的流鼻水、喉嚨痛等上呼吸道症狀，還會出現發燒、肌肉痠痛、疲倦等不適，尤其抵抗力弱、免疫力差者，如嬰幼兒、老年人、孕婦、肥胖、慢性病患者等，更是容易造成肺炎、腦炎、心肌炎等重症的高危險群，必須格外當心。

Q 流感的傳染途徑？口罩跟勤洗手可以預防嗎？

A：流感和其他呼吸道病毒相同，以飛沫和接觸為主要傳染途徑。想要降低感染流感的機率，除了戴口罩，勤洗手也非常重要，尤其在吃東西



前、上廁所後、出入醫療院所前後，請務必要把雙手清潔乾淨唷。

Q 人人都需要打流感疫苗嗎？

A：簡單來說，重症高危險群及其密切接觸者，是最需要施打流感疫苗的族群。每年 10 月起，政府分階段提供民眾接種公費流感疫苗，以禾馨醫療最常接觸的族群為例，孕婦、滿 6 個月至國小入學前之幼兒、6 個月內嬰兒之父母等，都屬於第一階段公費接種的身份，一般人也應衡量自身狀況，評估接種自費流感疫苗，為自己建立多一層防護。

Q 對雞蛋 / 蛋白嚴重過敏的人，可以打流感疫苗嗎？

A：可以，國際文獻統計上來看，就算對雞蛋成分嚴重過敏的人，施打流感疫苗後嚴重過敏的機會極低，所以，目前傳染病防治諮詢會預防接種組專家，已將雞蛋嚴重過敏的施打禁忌症拿掉了。但當然如果家長擔心，另外還是有細胞型流感疫苗可供選擇。

Q 我 / 孩子去年接種過了，今年還需要再打嗎？

A：每年流行的流感病毒株可能稍有不同，而且流感病毒極易產生變異，即使病毒未發生變異，但接種疫苗 4-6 個月後保護效果會逐漸下降，整體來說保護力一般不超過 1 年，因此建議每年皆須接種一次流感疫苗。

Q 什麼人不適合打流感疫苗？

A：流感疫苗主要分為細胞型培養、傳統雞蛋培養（雞胚胎蛋）2 種，差別在培養來源的不同，可評估自身狀況再做選擇。如果已知對流感疫苗成分過敏者不適合施打，以及過去注射曾產生嚴重不良反應者不適合施打。

Q 已打過新冠肺炎疫苗，要注意跟流感疫苗的間隔時間嗎？

A：不用，流感疫苗與其他疫苗一樣，可以和新冠肺炎疫苗同時施打，或是間隔任意時間施打。而已經感染過新冠病毒，還是需要打流感疫苗喔，畢竟這兩種病毒不同，沒有交叉保護力。

Q 如果要打兩劑流感疫苗，可以不同廠牌嗎？

A：可以，目前未滿 9 歲的兒童，初次接種流感疫苗需要注射兩劑，兩劑間隔 4 週以上，目前各家流感疫苗雖然製程略有不同，但抗原類似效果相同，所以傳染病防治諮詢會預防接種組決議可以混打。





禾馨乳房外科團隊 個人化乳房健檢計畫

文／張曉嵐

女性守護自身乳房健康，是一輩子都必須重視的課題！做到「及早預防、及早發現、及早治療」，是對抗乳癌及乳房疾病最正確的方式。禾馨醫療乳房外科團隊秉持專業，為女性朋友打造專屬的乳房健檢計畫，透過精密儀器的檢查以及專業醫師判讀影像與診察治療，用行動體貼照護好女性朋友的乳房健康。

禾馨民權成立於 2015 年，同年 8 月由洪碩徽副院長等帶領專業團隊，在禾馨民權（禾馨乳醫中心，位於北市內湖區）開始提供診療服務，近年來延伸優質醫療前進台北東區（中心院區）、到桃園乳房診所及臺中乳房外科，為社會帶來更多善的循環，共同為女性乳房健康同盡心力。

禾馨乳外團隊 8 大優質照護計畫

乳癌之所以位居台灣女性癌症之首，除了跟生活型態、飲食西化有關以外，也因為初期並無明顯症狀，有時容易忽略而延誤就醫。禾馨醫療擁有專業的乳房外科團隊，並以相關專業人員、充足軟硬體設備為後援，能多方面符合女性需求，達到更全面的乳房照護：

個人化健康檢查

依年齡、乳房緻密度、乳房病史、荷爾蒙用藥史、乳癌家族史等，量身制定專屬乳房健檢計劃，守護您的乳房健康。

全方位乳房檢查設備

禾馨醫療能提供以下完善的乳房檢查設備：

● 2D 彩色杜普勒乳房超音波

能對乳房腫塊的病變進行評估處置。

科醫師比對影像判讀，經過三道關卡，仔細確認後產出正式檢查報告。

● 3D 全自動掃描乳房超音波

無輻射傷害，懷孕 / 哺乳時期乳房檢查利器，不會對胎兒產生影響進行乳房疾病篩檢。

● 2D 乳房攝影 X 光

能發現觸摸不到的腫瘤及疑似惡性微鈣化點（國健署針對 45 歲以上女性有補助）。

● 3D 數位廣角乳房攝影

3D 立體畫面呈現乳房攝影斷層掃描細切影像，消除台灣女性緻密性乳腺遮擋之乳房微鈣化點，偵測早期無症狀乳癌。

透過不同檢查的特性互補，能找出乳房微鈣化點、乳房病變與腫塊，診斷絕大部份的乳房問題。

個人化精準醫學

液態切片基因檢測（癌症篩檢 / 癌症監控 / 癌症治療方針）、家族遺傳性（乳癌 / 卵巢癌）基因檢測、癌症腫瘤基因檢測

乳房攝影 X 光減痛推動

精心營造舒適環境與柔美音樂，聘請專業級乳房攝影放射師，搭配智能減痛機器輔助，依循個人化壓迫程序，達到減短壓迫時間及力道，將疼痛降低。

AI 人工智慧醫療影像輔助分析

3D 數位廣角乳房攝影判讀報告時，第一關由乳房外科醫師當場影像判讀，第二關搭配 AI 人工智慧醫療影像輔助分析影像判讀，第三關由放射科專

影像式微創手術

手術中全程運用乳房超音波影像監控病灶，在超音波導引下進行乳房微創腫瘤病灶切除，即使摸不到的腫瘤、微鈣化也無所遁形，術後傷口僅 0.5 公分近乎隱形，輕鬆解決乳房問題。

物理治療團隊

專業醫護團隊為後盾，減痛手法溫柔舒緩，提供乳房物理治療、淋巴物理治療，乳癌等手術後合併症之物理治療。

智能 APP 系統

專屬「禾馨醫療 APP」，無需冗長等候時間，即可查詢個人檢查影像圖檔，及中英文版本判讀報告結果。

雖然乳癌罹患人數居高不下，但若能早期發現及早治療，其實治癒率與存活率並不低。走在守護健康的路上，禾馨是女性的最佳盟友，用體貼和專業，長久陪伴您維護健康。





看得見，更安心 24小時不關窗嬰兒室

文／陳怡芸

許多長期關注禾馨的朋友都知道，禾馨從新生院區開始提供生產服務，也從新生這一站開始設置了嬰兒室，由專業的護理人員全天候照顧新生兒。禾馨積極推動的「嬰兒室 24 小時不關窗」理念，將新生兒照護全程公開、透明化，用更體貼、更安心的方式，滿足媽媽、爸爸、親友訪客隨時都能看到寶寶的心願。

在禾馨，嬰兒室是最療癒人心的地方。媽咪產後若想下床走走，第一個想到的，就是到嬰兒室看看寶寶，不管多晚下班的新手爸爸想陪伴剛生產的妻子，走進診所後，如果能第一時間見到小寶貝，就

算只是隔著玻璃看嫩嬰咯咯的哭笑，也彷彿跟著進入純淨無瑕的世界，一整天的疲憊都能一掃而空。

專業醫護團隊坐鎮 照護寶貝不馬虎

別於部分醫療院所，標榜嬰兒床邊設置攝影機，便於即時觀看寶寶，在禾馨體系的診所與產後護理之家，都沒有這項設備，看似少了時下流行的床邊即時影像觀看系統，取而代之的是，禾馨用更充足且專業的嬰兒室人力，隨時為每一位媽咪悉心照顧孩子，背後的用心，其實更為體貼。

禾馨嬰兒室有專業的新生兒照護團隊坐鎮，有兒科醫師定時巡診，寶寶出生後由專擅不同領域的兒科醫師，提供新生兒身體評估、超音波檢查、聽力篩檢等不同服務，每日巡診關注寶寶的健康與變

化，針對個別需求給予照護；更有護理師全天候照料寶寶的餵奶、沐浴、測量體溫等基本日常，除了例行性的工作，每位護理師更必須安排定期進修，接受基本救命術及新生兒急救術訓練，不斷提升照護知識，與時俱進，以嚴謹的標準看待每一個照護流程。

禾馨醫療創辦人蘇怡寧醫師這麼說：「我們希望產後的媽咪不要盯著螢幕監看寶寶的舉動，而是花多一些時間照顧自己的身心。」禾馨對新生兒提供絕對專業的照顧，想看寶寶就來嬰兒室吧！或是請護理師將寶貝推入房內也可以！



獨家開發平板系統 寶寶狀況一手掌握

雖然未在床邊設置寶寶攝影機，但對於寶寶的變化紀錄卻不會少，禾馨有專屬的「產後護理與即時嬰兒狀況系統」，在禾馨的診所與產後護理之家的房內，都會配置專屬平板，護理師會隨時在系統上為寶貝進行紀錄，能夠取得寶寶的影像、也有即時的黃疸數值、體重變化、大小便次數和每日奶量統計，讓媽媽能經由清晰易懂的數值變化，掌握寶貝的生長狀況，不用時時刻刻掛心，達到更好的休養。除此之外，平板中也提供衛教影音、照護指導有聲書，幫助媽媽學習產後復原與育兒護理。



嬰兒室護理師需要耐心與高度觀察力，是提供寶寶完善的照顧、協助媽媽適應產後育兒生活的要角，因此，她們也常是爸媽們最信任、出院後最感謝的人，一句「謝謝你照顧我們家的寶貝。」就是對護理師最暖心的回饋，也讓她們更有動力，繼續陪伴每一位媽咪順利從禾馨畢業，展開充滿喜悅的育兒旅程。





全方位哺乳救星 國際認證泌乳顧問團隊

文／陳怡芸 審稿／禾馨醫療國際認證泌乳顧問 張錦姝

經歷辛苦的十月懷胎與生產過程，產後的媽咪還沒來得及下床，接踵而來必須應對乳房因泌乳產生的變化，和哺餵母乳的種種挑戰。在這辛苦的階段，禾馨專業的「國際認證泌乳顧問團隊」，能陪伴您走過哺乳困境，開啟和寶寶親密哺乳供需平衡的坦途！

母親分泌乳汁哺餵寶寶，寶寶主動含乳吸吮，保護媽媽減少產後出血，是上天賦予人類的身體本能，也是繁衍生命的不變法則。但在哺餵過程，尤其是新手媽咪們，都會面臨困難需要專業協助與支持，「國際認證泌乳顧問」能依個人狀況、情境，給予最適合您及家庭的哺乳建議，成為您哺乳期間最佳幫手，最體貼的支持力量。

什麼是國際認證泌乳顧問

國際認證泌乳顧問 (International Board Certified Lactation Consultants, IBCLC) 是經由「國際泌乳顧問認證考試委員會」審核資格且通過考試後所頒發，相當於碩士等級的「國際證照」，也是目前唯一被國際泌乳顧問組織所承認的母乳諮詢專業認證，通過認證後每 5 年仍須申請換照，以確保持續進修維持專業性。

國際認證泌乳顧問最重要的服務，就是經由面對面的身心評估、諮詢，給予個別化的指導建議，讓母親獲得授乳期處理困境的能力，並與醫療團隊共同合作，陪伴及支持母親及家庭，創造美好、溫暖且意義非凡的哺乳經驗。

哺餵母乳的好處與營養優勢

母乳所含的營養價值是無可取代且充滿動態變化，包括乳醣、蛋白質、脂肪、上千種營養素、礦物質等，提供寶寶成長所需，母親的抗體也會透過乳汁傳遞給寶寶產生保護力，是家庭中最有價值的健康投資。

哺乳對於產後復原也很有幫助，經由寶寶的吸吮刺激，促進子宮收縮與恢復，減少產後出血並加速恢復身材，還可降低停經前乳癌及卵巢癌的發生率，最重要的是，母親與寶寶可透過哺乳的互動，建立彼此的親密感與安全感。

禾馨泌乳門診主要服務項目

禾馨泌乳門診集合多位專業的國際認證泌乳顧問，提供孕期乳房照護、產前產後泌乳相關資訊、哺乳相關技巧指導、乳腺炎照護及預防，並且能評估個別現況處理問題、提供建議，協助您規劃未來「母乳哺餵的計畫及準備」：

1. 產前（孕 20 週後）透過泌乳門診，針對需求擬訂個別哺乳計畫。
2. 以一對一方式，陪伴您建立哺餵知識與實作技巧，縮短母嬰哺乳磨合期。
3. 現場觀察及諮詢，評估您所面臨的困境，提出適合的建議及技巧指導，如親餵相關的姿勢與技巧，提供舒適擺位、含乳等技巧調整指導。
4. 模擬外出、居家等不同環境，提供哺餵方式建議。



什麼狀況下需要求助泌乳顧問

從事母嬰照護工作三十多年，禾馨的國際認證泌乳顧問張錦姝主任強力建議，母乳哺育應從孕期即展開計畫，透過專業團隊的支持，為母乳哺餵預先規劃與準備，有助於哺乳期更加順利，若已遇到哺乳困境請一定要堅定信念，積極面對問題並尋求協助，透過泌乳門診讓專業人士陪伴您面對問題，也可以參加母乳支持團體，從他人的經驗分享獲得心靈支持，堅定信心持續加入哺乳行列。

有快樂的母親才會有積極開朗的寶寶，希望母親們在哺乳之路上都可以開心順利，一旦遇到任何問題，積極尋求專業人員評估，讓國際認證泌乳顧問陪伴母親認識泌乳、熟練哺餵技巧，走過順暢悅的哺乳過程。

在禾馨生產的媽咪，產後都會有國際認證泌乳顧問至房內提供個別諮詢與協助，禾馨新生院區／民權院區／怡仁院區／安和院區均設有泌乳諮詢門診，如想進一步了解看診資訊，歡迎您撥打預約專線諮詢，讓哺乳過程成為母嬰最甜蜜的親密時光！

【禾馨醫療哺乳門診預約專線】

禾馨民權：02-5571-3333

禾馨新生：02-2368-2333 轉 2186、2187

禾馨怡仁：03-478-7733 轉 1

禾馨安和：04-2358-5333

氣質主播 詹可旬

優雅生產 迎接新生命的美好

文／陳盈蒨

剛成為新手媽媽的美麗主播詹可旬，螢光幕前形象專業，更有著甜美外型深受觀眾喜愛，與同為主播的老公邵瑞峰，在婚後一年結婚紀念日當天，喜迎寶貝兒子出生，成為擁有一子兩貓一狗的幸福媽咪。採訪當時，還在坐月子的可旬狀態極佳，談起兒子眼神散發的溫柔光芒，充滿初為人母的喜悦。

優雅生產，選擇適合自己的生產方式

想像中的主播，是擅長掌握節奏且光鮮亮麗的人物，婚後不久即順利懷孕的可旬，回憶起懷孕初期，一開始很難將「優雅」及「生產」聯想在一起，隨著預產期接近，她陸續深入了解並選擇最適合自己的生產方式，與老公共同迎接新生命。

由於寶寶頭圍偏大，為了不要讓生產過程太辛苦，可旬與產檢醫師陳志堯醫師約好了日期，以催生方式迎接孩子的到來，做好萬全準備優雅入住樂得兒房 (LDR)，從待產、生產到產後的立即觀察期，都能在同一間病房、同一張床上完成，讓這趟人生重要體驗更加輕鬆美好。自然產的她，更讚嘆產婦救星「減痛分娩」是偉大的發明，有效將宮縮陣痛及生產過程的疼痛降低，完全符合產婦心中對優雅生產的想像呀！



抱在懷裡，那一刻才真正安心

身為體育主播的夫婦倆，入院待產期間也如同運動選手，經歷了一場刺激精彩的賽事——待產過程中胎兒一度心跳驟降，當下禾馨專業醫護團隊及時緊急排除狀況，歷經近 20 小時，寶貝兒子選擇在夫妻倆結婚紀念日當天報到，正式升格成為一家三口！最令可旬感動的是，兒子出生的當下，老公是先關心她的狀態，確認一切 OK 接著才去看期待已久的寶寶，讓剛生產完的她立即感受到最佳隊友的溫暖力量。

孩子出生安心交棒給嬰兒室護理師後，疲累的可旬除了好好睡上一覺、享用豐盛美味的禾馨院內餐，也很開心終於來到專屬媽咪的放鬆時刻。住院期間除了專業醫護團隊 24 小時悉心照護陪伴，還能享受女生最愛的髮療服務，專業髮療師直接進房服務，享受舒壓放鬆的薑汁洗髮，洗完髮絲蓬鬆身體舒暢，讓剛生產完的可旬備感呵護，也補充元氣照顧可愛的前世小情人。



隊友神助攻，育兒也要保有 me time

說到神隊友老公，可旬洋溢著幸福微笑，對貼心的神隊友讚不絕口，自孕期頻繁孕吐身體不適，到面對生產的人生重大關卡，老公總是在行動與心靈上給予支持及陪伴。寶貝兒子出生後，夫妻間還有個可愛的輪值表，即使成為新手爸媽也要保有 me time，讓彼此適時擁有喘息的空間。老公更是請了一年育嬰假，與可旬互相支援、辛勤照顧新生兒及毛小孩，如同進行兩人三腳遊戲以絕佳的默契彼此協力，建立專屬節奏一同前進。

可旬也不忘分享，自孕期到生產，一路上都很感謝禾馨婦產科陳志堯醫師與護理師們，不僅提供專業的醫療協助，也適時在新手媽媽感到徬徨無助時，接住媽媽不安的心，給予滿滿安定感。目前還不急著復出螢光幕前，可旬甜甜的笑說：「謝謝禾馨，陪伴我度過 10 個月孕期。育兒新生活目前節奏掌握得還不錯，也期待兒子未來多多指教、密切合作唷！」



MICHELIN
FOOD & RESTAURANT

星級美味 名廚上菜



杭州東坡肉



北宋著名的文豪蘇東坡，在杭州任官時因疏浚西湖有功，百姓餽贈大量的豬肉、黃酒表示謝意，腦筋動得快的他，就著料理經驗運用食材：「慢著火、少著水，火候足時它自美」慢燉出鹹香肥美的紅燒肉分送大家，因風味絕佳，人們便將這道料理稱為「東坡肉」。

禾馨為大家端出無酒版的特製東坡肉，肉質滑腴、軟而不柴，有了它就能多吃一碗飯呢！

風味領航者
李文清 副廚師長



曾任台北亞都麗緻天香樓
現任職禾馨產後護理之家
國內外廚藝講座示範講師

準備材料

五花肉 (中段肉)	680 公克
青 葱	100 公克
紅谷米	80 公克
老 薑	50 公克
桂 皮	50 公克
龍 眼	40 公克
八 角	5 顆

調味料

醬 油	250cc
蠔 油	150cc
味 酢	30cc
老 抽	5cc
高 湯	2000cc
冰 糖	100 公克



製作步驟

1. 五花肉切成長寬 5x5 公分大小約 3-5 塊，並用白棉繩綁好定型備用。
2. 起鍋放適量水煮至滾，將切好的五花肉塊入鍋汆燙（約 2-3 分鐘起鍋），再用清水沖去肉表面浮渣撈起備用。
3. 另取一鍋加高湯、調味料及其餘食材，並將步驟 2 的五花肉放入，以大火煮滾再轉小火，燶燉至少 90 分鐘至入味即可。

名廚料理 Tips

- ★ 傳統東坡肉會加酒烹煮，禾馨為了孕期與哺乳期的媽咪健康，特地改良成不加酒的特製版，一樣美味。
- ★ 選用肥瘦適中的五花中段肉，在外觀跟風味上都會更棒！

2023
禾馨中秋烤肉



挑戰幸福企業天花板！

禾馨中秋烤肉樂團圓

開趴囉



文／吳慕家

**中秋月圓人圓圓！親友團聚過節一起
烤肉最有節慶儀式感！禾馨人每年最期
待的員工活動之一，就是中秋烤肉啦！
連續舉辦 7 年，已經成為每年 9 月的固
定行程，今年吸引近 600 位同仁和親友
齊聚同樂，熱鬧共度美好的溫馨夜晚。**

禾馨醫療重視每一位員工，為了平衡工作與生活，積極舉辦多元的活動來滿足大家的興趣所需，並鼓勵同仁與親友一起參與，各部門平時各自忙碌，趁中秋烤肉好時光互相交流、拉近彼此距離。今年特地選在三峽大板根森林遊樂區，規劃一趟身心療癒行程，白天能放鬆紓壓的泡湯，呼吸大自然森林芬多精的健行，以及走進侏羅紀公園找恐龍探險等活動，為夜晚的禾馨中秋烤肉趴提前暖身，能靜能動的豐富活動，挑戰幸福企業天花板！



大小朋友齊烤肉 氣氛 Chill 到最高點

入夜後，繁星閃耀月光灑落，帶著開心笑容的禾馨夥伴與親友們陸續進場，工作人員熱情送上中秋兔兔麻糬當作迎賓禮，大小朋友也迫不及待和畫著Q版的蘇媽媽與應景插圖的柚子合影打卡，興奮表情全寫在臉上。

開趴啦！海陸食材一字排開，各路實力派高手大顯身手的時刻到了，生火達人捲起袖子賣力為趴踢開局，再交棒給烤肉達人展現烤功絕技，陣陣烤肉香撲鼻，吃貨們就等著大口吃肉、小酌對飲，大家各司其職，默契十足。

禾馨醫療董事長蘇怡寧醫師與禾馨醫療總院長陳保仁醫師同台，向大家祝福佳節愉快，並替不同工作崗位的夥伴們加油打氣，也為熱情參與活動的同仁表達感謝，兩位醫師的致詞親民、幽默感爆棚，更加碼抽獎活動，現場尖叫聲與歡呼聲此起彼落，氣氛 Chill 到最高點。



Yo 侯安安精采演出 High 翻安可不斷

隨著現場氣氛炒熱到最高點，新生代樂團「Yo 侯安安」也驚喜現身演唱，多首經典歌曲輕鬆帶動現場，讓全場大小歌迷跟著哼唱，聽得陶醉隨歌起舞，掀起活動另一波高潮。

多曲風與跨世代歌單，滿足現場觀眾們的耳朵，還直接開放現場點歌，超強的歌唱實力驚艷全場，所有歌曲都難不倒他們，掌聲與安可聲不斷，大家直接被圈粉，甚至直接敲碗下次再來！

Fun 電！禾馨趣味競賽 幸福指數爆棚

中秋烤肉趴最讓人期待的，還有刺激好玩的趣味競賽活動，禾馨人每年必玩的「剝柚子大賽」，以及新遊戲「馨手拉拉 move」，大小選手輪番上陣，使出渾身解數為自己爭光，台下親友團熱情加油助陣，場面熱鬧滾滾！隨著冠軍得主出爐，彼此互道恭喜，氣氛熱絡溫馨。在中秋難得的相聚時刻有你有我，一起享用美食、沉浸在歡笑聲中，留下滿載歡樂的回憶。

禾馨醫療走過 11 個年頭，隨著禾馨大家庭的成長，員工人數逐年成長至將近 1300 人，藉由一場場精心策劃的活動，照顧與關心每位同仁，讓員工以身處於幸福企業為榮。



禾馨醫護出任務 GO !

湖美非營利幼兒園公益講座

文／吳慕家



禾馨醫療成立 11 年來，致力於全方位母嬰照護，積極投入社會公益，更致力整合資源，替婦女與幼兒多盡一份心力。為了深入支持公益、傳遞溫暖，這次攜手北市湖美非營利幼兒園，舉行一系列的兒童與親職公益講座，希望陪伴孩子與家長們透過講座課程，對與健康照護相關的健康知識有更進一步了解。

位於內湖的湖美非營利幼兒園，委託社團法人臺灣社會發展推動協會辦理，積極推動與兒童相關的各項衛教宣導、親職教育與社區服務活動。禾馨醫療參與公益活動不落人後，首場在湖美非營利幼兒園舉辦兒童健康講座，邀請禾馨護理部陳瑋憶主任到場，秉持著護理專業，教導小朋友如何遠離腸病毒，做個健康乖寶寶！



醫護出任務 | 專業與生活教育結合

禾馨醫護出任務，活動當天，剛走進幼兒園就收到小朋友熱情的招呼聲迎賓，老師們帶孩子們排隊入座準備上課，在熱烈的掌聲下，開始今日的講座。禾馨護理部陳瑋憶主任，運用職場多年的兒科護理專業經驗，結合現實生活中身為雙寶媽的角色，用幽默風趣的口吻帶動現場氣氛，快速吸引小朋友注意，教導大家認識與對抗病毒界的大魔王「腸病毒」。

由於腸病毒好發於 5 歲以下幼兒，又容易造成群聚傳染，小朋友與家長平時做好防範措施極為重要，才能有效降低腸病毒傳播。陳瑋憶主任現場直接教學正確洗手 7 字訣，帶領著小朋友大聲喊出口訣、認真擺動雙手做動作，模樣超級可愛！也和小朋友約定好一起努力，預防腸病毒要從每天勤洗手開始做起，為了幫助大家更深入複習口訣與動作，還加碼有獎徵答活動送小禮物，小朋友勇敢舉手搶答，讓現場充滿歡樂笑聲與愉快氣氛，最後拍下珍貴的大合照，留下快樂的學習紀錄。



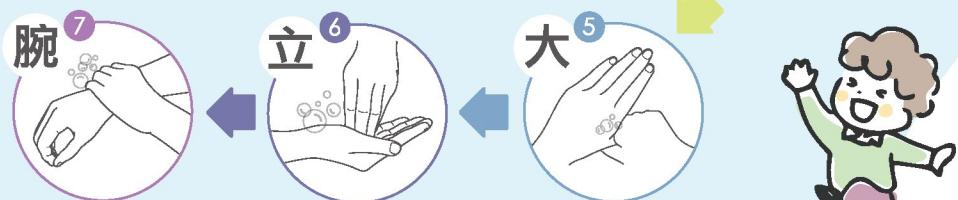
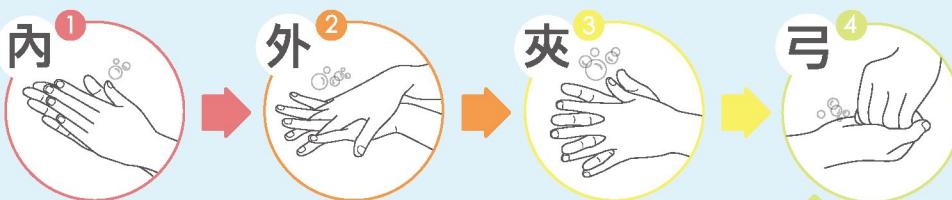
寓教於樂 | 小細節大不同傳遞正能量

禾馨醫療秉持醫療的專業，不定時與不同單位合作舉辦衛教宣導活動，強化孩子對病毒建立觀念並重視預防，更分享正確的照護注意重點，透過寓教於樂的融合，帶領小朋友快樂學習。

禾馨醫療肩負社會責任，參與公益活動不遺餘力，期許透過品牌影響力，在每次豐富又多元的公益講座與活動中，傳遞最精準的健康資訊，善用醫護團隊支持的力量，幫助更多人重視健康、陪伴需要協助的夥伴，以具體行動改變社會，小細節帶來大不同的溫暖感受是我們重要的信念，也期許未來有更多機會為台灣社會投入更多心力，創造更多社會公益的正向能量。

"腸"洗手，"病毒"遠離你和我

正確洗手 7 步驟一起做！



Pigeon 貝親



貝親購物網站

可愛夢幻世界

...超萌熱賣中...



第三代母感PPSU奶瓶 | 米奇



第三代母感PPSU奶瓶 | 維尼



迪士尼幼兒餐具



迪士尼吸管杯

孕期必備保健對策 讓媽媽安心舒適

全新
上市



-雀巢媽媽G穩適細粉 30入-

1包5效

調節生理機能

幫助入睡

使排便順暢

幫助消化

調整體質



妳的孕哺之路 雀巢每一步完整照顧

孕早期



孕中期



孕晚期



哺乳期(寶寶0-12個月)

孕哺營養膠囊



高濃度DHA + 多元關鍵營養素

G 穩適細粉



LC40順哺膠囊



能恩全護  銜接母乳
有感保護看得見 



氣色好 食慾好 活動力好

1效・專利羅伊氏益菌

2效・HMO

3效・混哺母乳優適蛋白

三效聚合保護



*紫鑽會員獨享1對1線上營養師24小時內專屬服務

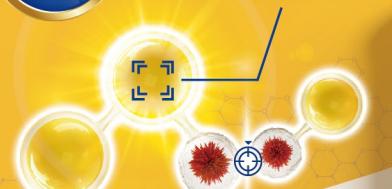
能恩水解系列3 有效調整體質

黃金典範



獨家
專利

Bio-Peptide
生物活性胜肽



精準定位水解
再突破

白金升級



成長更茁悅

Synbiotics
消化動能因子

LR羅伊氏菌、FOS&GOS

OPTIPRO
蛋白升級科技

再添加關鍵成長營養



千萬別忽視

隱性遺傳疾病！

沒有家族史 也可能生下患病孩童

一次檢測多項疾病 守護寶貝一輩子的健康！

慧智帶因篩檢 SOFIVA Carrier Scan

v1.0

國際指引建議疾病

- ✓ 甲型海洋性貧血
- ✓ 乙型海洋性貧血
- ✓ 鐸刀型貧血
- ✓ 脊髓性肌肉萎縮症
- ✓ X染色體脆折症
- ✓ 囊腫纖維症

6項疾病

v2.0

嚴重帶因率高疾病

- ✓ 新生兒代謝篩檢(21項)
- ✓ 龐貝氏症
- ✓ 法布瑞氏症
- ✓ 高雪氏症
- ✓ 黏多醣症第一型(賀勒氏症)
- ✓ 裴馨氏肌肉萎縮症
- ✓ 感覺神經性聽損(GJB2/SLC26A4)
- ✓ 更多其他嚴重疾病

53項疾病

v3.0

全球重要帶因疾病

- ✓ 涵蓋14大類疾病
代謝、血液、肌肉、
腎臟、免疫、心臟、
聽損、視力、皮膚、
中樞神經、多症狀、
結締組織、內分泌、
智力障礙

341項疾病

適用對象

- 婚前或孕前檢查
- 已懷孕之夫妻
- 精卵捐贈者
- 夫妻為近親血緣【註】
- 曾有遺傳疾病家族史【註】
- 欲確認自身是否為單基因疾病帶因者

註：請先與遺傳專業人員諮詢確認是否適用此檢測。

檢測流程



國際品質認證單位



完整疾病列表

關於帶因篩檢

更多產前孕前檢測



SOFIVA
GENOMICS

慧智基因

慧智基因醫學實驗室 www.sofiva.com.tw

T +886-2-2382-6615 F +886-2-2382-6617 100 台北市中正區寶慶路27號

© 2023.05 慧智基因股份有限公司 SOFIVA GENOMICS CO., LTD. All Right Reserved.