

NO. 05

2024 WINTER

禾馨醫療



DIANTHUS

禾馨醫療
DIANTHUS

SPECIAL REPORTS | 特別報導

禾馨專任麻醉科醫師團隊

讓人忘記疼痛的重要功臣

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

婦產科 吳孟宗醫師

守護孕產婦 做媽咪最穩重的靠山

小兒科 何子明醫師

孩童心臟守護者 從心拼出逆轉勝

HEALTH CARE | 醫療新知

認識子宮鏡

觀察子宮內病灶 · 診斷治療好幫手

NO.5 OCTOBER 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 十年歷練 · 堅定前行

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

04 婦產科 吳孟宗醫師

守護孕產婦 做媽咪最穩重的靠山

08 小兒科 何子明醫師

孩童心臟守護者 從心拼出逆轉勝

SPECIAL REPORTS | 特別報導

12 禾馨專任麻醉科醫師團隊

讓人忘記疼痛的重要功臣

HEALTH CARE | 醫療新知

16 認識子宮鏡

觀察子宮內病灶 · 診斷治療好幫手

18 10 指標自我檢測乾眼症

眼睛常乾澀、視力好模糊？

20 揪出隱性疾病基因

為下一代避開風險

DETAILS MAKE DIFFERENCES | 小細節大不同

22 禾馨 24 小時團隊接生制

媽咪優雅生產 · 醫師從容接生

PEOPLE | 人物側寫

24 禾馨物理治療師

陪伴媽咪順暢迎向哺乳之路

DIANTHUS MOMMY | 禾馨媽媽

26 藝人 Apple · 黃曉婷

溫柔而堅毅的新手媽咪

GOOD TASTE | 星級美味自己做

28 厚切腰內里肌排佐私房藍莓醬

星級美味，名廚上菜！

EVENTS | 精彩活動

30 禾馨親子共讀

給孩子最棒的成長禮物

32 禾馨春夏露營日

出發！兩天一夜充電之旅

BOOKS | 閱讀筆記

34 禾馨讓 280 天不只如此

超越診間、網路傳達理想不停歇

INFORMATION | 院區資訊

36 門診總表

56 院區資訊

DIANTHUS

No.5 2024 WINTER

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、陳韋彤、陳盈蒨、陳媚帆、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 *

品牌故事

DIANTHUS STORY

DIANTHUS

希臘語 Dios

是希臘神話中的「邱比特」

anthos 代表的是「花」

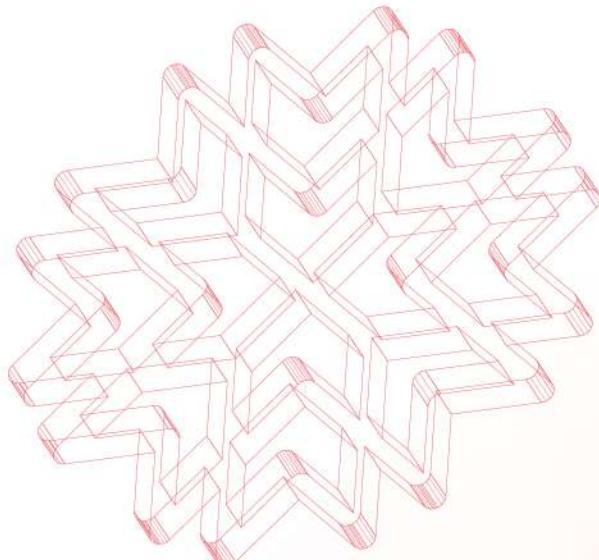
將兩字結合的 Dianthus

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

十年歷練 · 堅定前行

前些日子 禾馨懷寧剛度過 12 週年生日

我也才驚覺

原來已離開臺大醫院這麼長的時間

感謝大家不離不棄一路陪伴

我們才能義無反顧遵循信念前行

發展至今日的規模 是一開始始料未及的

《禾馨讓 280 天不只如此》這本書誕生

就是想為這些年的變化留下一點註解

禾馨廣為人知且深獲信賴的

「24 小時團隊接生制」、「專任麻醉科醫師團隊」

這期季刊也有詳盡的介紹

我想大家都感受到

禾馨非常重視團隊合作的理念

我們尊重專業

大家在自己擅長的領域都是專家

先各司其職再攜手合作

才能將力量最大化

我也期許自己

繼續為能力者提供發揮的舞台

讓夢想走得更長遠

讓專業與優勢都能被看見

禾馨醫療創辦人

蘇俊豪



守護孕產婦 做媽咪 最穩重的靠山

婦產科 吳孟宗 醫師

文／陳安琪



臺語有句諺語：「先生緣，主人福。」能在茫茫人海遇上投緣的醫師，建立良善互信的醫病關係，並且在醫治過程逐漸康復，是難得的緣分更是福氣。每個人適合的醫師風格不同，但在許多禾馨媽媽心中，吳孟宗醫師一直是穩重、可靠的存在，給予溫柔理解又不失幽默，總能用專業撫平焦慮不安的心，守護準媽媽迎向嶄新生命旅程。

和吳孟宗醫師相約在禾馨新生診間，或許是因為剛出國休假返台，吳孟宗醫師腳步輕快，整個人更顯神清氣爽，他語調輕鬆的告訴我們：「好的團隊制度讓婦產科醫師不必 24 小時待命，有充足時間好好休息，職涯也可以走的更長遠。」

彰化囝仔北上讀書 展開行醫之路

其實這天是吳孟宗醫師的值班日，必須 24 小時在診所待命接生，但他中氣十足完全不顯疲態，把握接生的空檔和我們聊聊。談起自己的成長求學經歷，吳孟宗醫師笑說：「你覺得我的口音像不像台北人？其實我在彰化長大，小時候住彰師大附近！」從小學業成績名列前茅，面臨高中聯考的升學抉擇時，為了日後有更好的求學機會與工作發展，便選擇參加「大臺北聯招區（北聯）」，15 歲北上就讀師大附中。

師大附中以學風自由開明聞名，當時吳孟宗醫師進入理科實驗班就讀，在良好的學習風氣下，他對生物、化學產生濃厚的興趣，加上老師與家人的鼓勵，吳孟宗醫師對學業孜孜不倦，在那個大學聯考競爭激烈的年代，順利應屆考上了台北醫學院，朝向行醫之路堅定邁進。

進入醫學院學習的七年間，從一開始的基礎醫學、臨床醫學、醫學人文素養，到正式分科實習前，吳孟宗醫師不斷的摸索、嘗試，發現比起內科體系的靜態、偏學理研究，自己更喜歡外科體系找出問題、解決問題的行動力。醫界常將婦產科稱作「內外兼具」的科別，恰好符合吳孟宗醫師的動靜皆宜的性格，於是申請醫院診療科系時，便將婦產科放在第一順位，當時的吳孟宗醫師夠努力也夠幸運，順利進入心中嚮往的臺大醫院婦產科，展開總醫師與研修醫師的修習歷程。



進入臺大醫院 練就婦產科診療功力

不一樣的診療科別，自然預期達成不同的治療目標，但最終的目的，都是希望患者以健康的樣貌，走向更好的生活。舉例來說，婦癌專科會盡力治療疾病，協助患者恢復健康甚至延長性命，而不孕症專科期待幫助個案克服難孕、不孕問題，如果回到婦產科身上，自然是希望順利迎接新生命。

年輕時喜歡看武俠小說，吳孟宗醫師總是這樣比喻自己的工作：「天下武功出少林，臺大醫院也正好是這樣的存，裡頭有許多不同派別的醫師，以婦產科為例，有的鑽研產科、有的鑽研婦科，或是更細分走向生殖醫學科、婦女泌尿科、婦女癌症科

等次專科，沉浸在自己感興趣的領域裡，有的人選擇留在大醫院，門診與研究並進，也有的人滿懷衝勁想看看世界，決定出來闖盪江湖。」

當時臺大醫院的周松男主任與陳瑞堅教授，在工作上總是不吝將經驗傳承給後輩，給予吳孟宗醫師許多指導，讓他獲益良多，更謹記「視病猶親」的行醫態度，身為醫師，面對生命仍須保持謙卑，這些都是對職業、對患者、對自己的尊重。

禾馨 10 年 職業生涯走的更踏實長久

禾馨新生今年（2024）滿 10 週年，代表禾馨提供接生服務滿 10 週年，也意味著吳孟宗醫師來到禾馨已有 10 個年頭了。當初在籌備前期，創辦人蘇怡寧醫師找了一群志同道合的醫生闡述理念，而後一起創建了禾馨新生。有了好的環境、好的儀器輔助，為醫生提供寬廣的舞台，創造更多發揮的空間，禾馨更勇於在制度上創新，首創團隊接生制，讓婦產科醫師對職業生涯保有更多熱情。

本著患者的信任與交付，在能力所及，醫師也願意親力親為，用專業回應患者的信賴。但醫師畢竟是人，可能遇上不得已的狀況，或是長期缺乏休息，隨年紀增長體力漸漸無法負荷，體貼醫師更照顧產婦的「團隊接生制」，概念近似國外作法——選擇自然產的禾馨媽媽，臨產會由當日駐院值班的婦產科醫師為產婦接生，只要不是值班日，醫師便可以安心看診、照高層次超音波，在同一時段內，醫師只需要專心做好一件事就好，其他時間得以好好放鬆，享受休閒或家庭生活。否則就像一條橡皮筋，長期維持緊繩未曾放鬆，最終很可能彈性疲乏甚至斷裂。

經過這些年的歷練，吳孟宗醫師也漸漸發現，自己在意的事物、人生的方向起了變化，歲月磨去了年輕時的銳氣，現在的他更重視家庭和健康，希望與自己在意、喜愛的人事物相伴更久。

重視團隊 翻轉業界帶來新思維

過往大家存在著「內（科）、外（科）、婦（產科）、兒（科）、急（診）」五大皆空的印象，甚至教科書上，也把婦產科稱為「*bloody business*」，婦產科時常必須與血為伍，尤其產後大出血、羊水栓塞、肺栓塞等攸關性命的急重症更讓人聞之色變，以至於長久以來，願意加入婦產科的醫界新血屈指可數。

但這十多年來，禾馨陸續建立 24 小時團隊接生、麻醉科醫師團隊等制度，現在年輕醫師逐漸看到禾馨為業界、為醫療環境帶來的改變，比以往更願意投身婦產科，這些變化都是當初禾馨創立時始料未及的，也讓人驚訝原來將眼光放長遠，朝目標前行堅定走出自己的路，就有機會翻轉業界帶來更多新思維。

在禾馨，「團隊」概念無比重要，創辦人蘇怡寧醫師強調團隊作戰，而非個人英雄主義的單打獨鬥，吳孟宗醫師也深感認同。一般醫療院所裡，生產配置的醫護人力不見得充足，緊急狀況必須立即決策時，很可能只有一位婦產科醫師在場，當下承受的龐大壓力可想而知。

這些年吳孟宗醫師也曾遇過危急的案例，但秉持累積數十年的診療經驗，以及團隊協作處理的絕佳默契，因此總是能化險為夷，「對危急狀況抱持敬畏且謹慎的心，遇上就當作是老天爺給的學習機會，不會因噎廢食逃避問題，是醫生必須有的態度」吳孟宗醫師說道。

「門診產檢的個案，大約 90% 禾馨都有能力照料，剩下 10% 我們更要誠實以對，為了母嬰著想，若需要轉診至醫學中心才能獲得充分的醫療照護，也都願意如實向個案說明。」對於緊急狀況，禾馨早已建置一套標準流程與轉診機制，包括院內自有血庫以備不時之需，並且以充足的人力做好應

變，無論是在場照護產婦的婦產科醫師（剖腹產更由 2 位醫師執行）、麻醉科醫師，以及負責進行新生兒黃金一分鐘處置的兒科醫師，團隊各司其職，以守護母嬰安全為最終目標，這樣的人力建置成本是一般醫療院所無法企及的。

客觀的溫柔堅定 對個案用心相待

在眾多診療科別中，婦產科陪伴女性走過懷胎 10 月不算短的日子，因此常有產後的媽媽感念醫護照顧，帶著孩子回來拍「畢業照」。吳孟宗醫師笑說：「婦產科醫師最常收到彌月油飯、蛋糕，難怪被養胖了！但也很開心大家想到我們，回診好像成果展那樣熱鬧！」醫生做出口碑，大家自然願意「呷好逗相報」，把信賴的醫生介紹給身邊的親朋好友。吳孟宗醫師就曾遇過一家人五姊妹加上一個弟弟，各自成家立業後陸續由吳孟宗醫師接生了 13 個孩子，因為對每一位個案皆用心相待，大家的信賴與推薦，更成為他引以為傲的成就感來源。

孩子平安健康是準爸媽最大的想望，胎兒異常是任何人都不願遇到的狀況，禾馨採取非引導式醫療決策方針，幫助準爸媽了解正面臨的問題，為他們分析嚴重程度、出生後能否接受矯治，提供充分的醫療諮詢，讓個案家庭自己做決定。

若是來尋求第二醫療意見，吳孟宗醫師也都會盡量提供客觀的看法，像是較常見的唇裂（兔唇）或是足內翻（馬蹄足），只要及早接受專業的小兒外科手術矯治，都能獲得很好的改善，未來幾乎無異於一般人。「我常常說，病患就是我們的老師。」每條生命都很寶貴，即使偶爾遇上罕見的狀況，也千萬不要因此而放棄希望，一起學習、陪伴患者面對，用愛跟關懷給生命更多機會，讓他們得以綻放更好的姿態。

對孩子的志向樂觀其成 取得工作與家庭的良好平衡

或許是從小耳濡目染，看著父母認真面對工作的挑戰，近期吳孟宗醫師的大女兒也考上了醫學系，未來即將成為一名醫生，讀高中的小兒子更對理科、生物展現興趣，吳孟宗醫師欣慰孩子的努力，更正向鼓勵、樂觀其成。

聊起兩個孩子，由於自己走過學醫的甘苦、了解業內的環境，吳孟宗醫師只希望孩子適性發展，對於未來的工作能選擇自己所愛。也因為太太是老師，所以在教育孩子上，他十分信任太太的作法，就如同當年父母相信他有能力看顧好自己的學業，讓他北上讀書，夫妻倆也很願意支持孩子，給予更寬廣的空間。



許多人希望工作與家庭能夠兼顧，但對於吳孟宗醫師而言，他更在意的是取得之中的「動態平衡」。婦產科醫師常處於高壓的工作狀態，但來到禾馨以後，隨著對工作越來越有經驗、越來越得心應手，也讓吳孟宗醫師游刃有餘的把焦點拉回自身，得以良好調配工作、家庭和休息之間的比例。



以前吳孟宗醫師也曾如多數人口中的宅男，每天下診回家，不是看電視就是睡覺補眠，但時間一久逐漸發現，這樣日復一日對回復體力沒有幫助，於是開始接觸戶外活動或運動，他笑說，自己現在的興趣就是騎自行車，就算曾因此受傷仍樂此不疲，如果太太有空，兩個人也會一起爬山、健行，對他而言，運動是緩和身心的極佳媒介，身體也會透過流汗變得酣暢淋漓。

這幾年集團內舉辦的員工活動越發豐富，如夜跑、野餐日、烤肉派對、豪華露營等，只要時間允許，吳孟宗醫師都會盡量帶家人參加，他分享：「來到禾馨以後，看診可以認真看診，值班可以專心值班，工作以外的時間屬於自己，可以放心陪伴家人、從事休閒活動，兼顧好生活各個面向。」休息就是為自己充電，蟄伏是為了在必要時蓄勢待發，好的制度照顧到醫護的身心健康，長久來看，目的不在增加負重，而是蓄積能量持續前行。

孩童心臟守護者 從心拼出逆轉勝

小兒科 何子明 醫師

文／陳韋彤



一顆強力跳動的小心臟，代表寶寶堅韌的生命。在超音波室裡，禾馨桃園婦幼診所院長何子明醫師化身小兒心臟守護者，雙眼仔細掃過心臟各個角落，觀察有無任何結構或發育異常。一手端著模型，將專業化成淺顯易懂的言語詳細講解，安撫焦躁不安的家長，種種貼心舉動，6年來始終如一。

何子明醫師從2018年開始便進入禾馨服務，一路自兒科主治醫師，而後升任為禾馨桃園婦幼診所的院長。除了院長身分，何醫師也是小兒心臟次專科的醫師，任何關於小朋友心臟的疑難問題，他的專精都不在話下。

消除家長心頭不安 當父母的定心丸

採訪這天，何子明醫師接起電話，第一句話就是「不好意思，做胎兒心臟超音波時，講解久了一點。」短短幾句話，透露出網路上流傳的好評價，果真一點也不假。禾馨媽媽們曾在討論串中分享，何醫師看診細心又仔細，再怎麼艱深複雜的心臟構造，他一定會解釋到家長都清楚明白，消除父母所有不安，像是定心丸般的存在。

平常在禾馨，何子明醫師多數時間都在兒科門診，為孩子們看看感冒、評估疫苗施打、成長發展，但他另外有個身分，是小兒心臟專科醫師，身為胎兒心臟照護團隊的一員，主要工作是透過胎兒心臟超音波，觀察寶寶心臟的成長發育情形。如果有任何異常，則安排孕婦轉診設備與科別更齊全的大醫院，方便寶寶出生後，立即接受手術矯治與定期追蹤。

多數人對胎兒心臟問題只有片面理解，而心臟疾病長期又給人「嚴重」、「難治」的刻板印象，對於準父母而言，一旦遇上難免感到絕望、不知所措。何子明醫師把家長的難處看在眼裡，善用心臟模型、圖片等各種道具，教家長一起想像心臟構造、血流方向，帶給他們充足知識量，也陪伴爸爸媽媽擦乾眼淚，用行動為焦慮不安的家長，打下一劑強心針。

升格為爸爸 更具同理心

「現在孩子生得少，我們（兒科醫師）得更細緻地解決家長的問題與擔憂。」何醫師總把這句話掛嘴邊，身為四寶爸的他，養育孩子經歷的過程，讓他更能加倍同理家長心情。他知道，爸爸媽媽一定希望，醫生對於病情或相關衛教能詳細解釋。如同自己的子女生病時，也是掌握越多資訊越安心。因此面對每位家長，無論花費多少時間，他堅持以最淺白的方式，完整說明孩子狀況。

在當住院醫師時，何子明醫師的大女兒已經出生，於是他一邊工作，一邊當奶爸。照顧女兒的同時，自然熟記兒童發展歷程，連打疫苗的時機都記得一清二楚。隨著多年診療經驗與育兒經驗扎實累積，每當爸爸媽媽在診間提出任何孩子成長的疑問，他都能依循自己的閱歷，輕鬆解決家長困境，並將知識傳遞給大家。

何醫師想起過去兒科教授說，成為爸爸後就會知道，想將自己塑造成什麼樣的兒科醫師。他將此段話奉為圭臬，並認真實行著，希望每位來到診間的家長和孩子，都能感受到禾馨最溫柔細緻的服務。

兒醫使命感 關乎孩童健康都當份內事

溫柔留給病童與家屬，卻把自我要求、嚴以律己的態度留給自己。心臟構造相對繁複，假如沒有具備一定的空間概念，摸索起來不容易，背後的挑戰性，是何子明醫師選擇往小兒心臟科深造的原因。



再加上，何醫師凡事追求邏輯性，認為事出必有因，兒童先天心臟疾病正巧符合他的理念。藉由超音波仔細觀察，搭配對心臟結構與血液動力學的認知，便能準確推斷出病因，進一步安排內科診療、外科修補、心導管治療等，為孩童制定精準的治療對策。

假如胎兒罹患心肌炎、心包膜積水等嚴重疾病，評估出生後需立即接受手術，禾馨也提供完善後續處置措施。從長庚體系出身的何子明醫師，熟悉醫院與診所的不同處理程序，有任何棘手個案，都樂意親自向醫院醫師說明孩子病況，即使跨院所，照護仍能銜接順暢。

因此家長領到轉診單的同時，只要在預定時間前往門診報到即可。對於何醫師而言，幫助每個面臨著艱難處境的家庭，都是自己的份內事。

超音波解碼心臟奧秘 守護寶寶生命

胎兒有先天心臟疾病的機率，約每千名裡會有13名病患。何子明醫師提到，心臟問題可大可小，無事發生自然最好，但最擔心沒有事先透過胎兒心臟超音波發現，寶寶出生後可能面臨瞬間血氧下降、唇色發紺等狀況影響存活。尤其新生兒階段，新手爸媽在照顧上尚未得心應手，日日在忙碌、疲累與休息中度過，當孩子心臟疾病發作，家長往往沒有心理準備，應對起來就會手忙腳亂。

不僅如此，媽媽剛生產完之時，是最需要照顧自己身心靈，以免發生產後憂鬱的關鍵時期。假如一夕之間得知寶貝生病，需要緊急治療，尚在坐月子的媽媽，恐怕也無法好好休養，內心更是充滿壓力。因此善用胎兒心臟超音波做早期檢查與診斷，才能事先掌握可能的突發狀況，讓醫師從旁協助家長做足功課，孩子出生後，醫療端也能更留心、降低意外發生率。



何子明醫師在禾馨已經6年之久，曾遇到一位透過胎兒心臟超音波，才發現寶寶有肺動脈處狹窄的個案。但寶寶出生後，禾馨團隊密切關注，加上及時轉院治療，現在媽媽偶爾會帶著孩子前來禾馨就診和接種疫苗，看見當初小小的寶寶已控制良好也順利成長，也是他當初堅持鑽研小兒心臟領域的初衷與意義所在。

心繫家人，靈活運用零碎片段來陪伴

帶著溫暖走入他人的内心，何醫師將多數時間留給了病童與家屬，導致自己常無暇顧及家庭，甚至下診回家後，孩子們早已入睡。因此他僅能用些瑣碎時間接送子女，與他們聊聊天、談談心，但他也努力撥空輔導即將進入國中的女兒功課，運用零碎片段的時間來維持親子關係。

家有四寶，何子明醫師心繫家庭，為了能多點時間陪伴，他選擇來到禾馨。他坦言，比起在醫院工作的時期，現在下班後可以不用管臨床事務，相較以前的確壓力較少，但相對的，醫院遇到的病人狀況總是更複雜，假如能成功治療他們，成就感更大。只是為了家庭，有所取捨也樂意。

與妻子明確分工 攜手維持家庭和樂

但凡有與孩子相處的時間，何子明醫師便會盡責扮演起子女們的玩伴，利用休假日，全家一起去公園、遊樂園、觀光景點放風，或者來一場味蕾盛宴，吃點美食，相處時光充滿歡樂氛圍。他負責當孩子們的好朋友，妻子則是功課和生活管理的專家，兩人分工明確，彼此協力打造出和諧溫馨的家庭氛圍。



在外，何子明醫師運用專業，成為支持家長們的堅實力量，但他坦言，在家內，妻子更像大樹，支撐著全家，讓他無後顧之憂，在外闖蕩。從過去到現在，何醫師最感恩的人，永遠是妻子。言談間，他自豪又欣慰的感謝著妻子對家庭照顧有加，孩子們乖巧好學在成績上有一番表現，今年大女兒國小畢業拿下市長獎，讓自己也與有榮焉。

孩子們心中，雖然與爸爸相處較少，但深知他已盡力給予家人全部的愛，因此日漸能夠體諒他身為醫者，必須撥出時間努力守護更多家庭。在何醫師的言傳身教下，近期大女兒也萌生成為醫生的想法。作為父親，未來也將是醫界前輩的他，自然全力支持女兒繼承衣鉢，因此他偶爾也會帶著孩子們一起閱讀與生物有關的書籍，培養興趣。

是醫師也是四寶爸 用心照顧個案與家庭

同時身兼四寶爸與兒科醫師兩種身份，何子明醫師非常喜歡孩童帶來的歡樂與活力。因此他致力在照顧兒童健康下功夫，讓禾馨服務越來越周到完善，為的就是希望純真可愛的孩子們都能享受到溫柔貼心的照顧。

現在，禾馨加入了次專科特別門診的服務，家長不僅能有更多時間與醫師諮詢，醫師也能更精準地規劃適合每位孩子的治療方針。與坊間診所做出區別，追求更細緻的診療、衛教與追蹤，讓家長也能感受到禾馨的用心。

採訪最後，何子明醫師笑著說：「我等等得去接送兒女上下課，任務完成後，再從台北回桃園，晚上繼續看門診。」幾乎把時間都貢獻給禾馨，更不忘把握有限時間照顧四寶。看似無奈，卻盡最大努力平衡家庭與工作，心繫每個孩子，他從不喊累，不僅替家人，也為所有病童與家庭撐起一支保護傘，能陪伴他們穿越挑戰迎向更好的人生，他便甘之如飴。





兼顧安全與舒適
讓人忘記疼痛的重要功臣！

禾馨專任麻醉科醫師團隊

文／陳韋彤 審稿／禾馨醫療麻醉科林賀典醫師

過去我們對生產的印象，幾乎都伴隨著痛苦、疼痛，但禾馨讓優雅生產變成一件可以選擇的幸福大事，有了減痛分娩，媽媽們可以更安心地迎接新生命，背後的功臣除了婦兒醫護團隊，也跟一群專業的麻醉科醫師密不可分，他們就像手術室裡的隱形天使，低調卻溫暖守護著個案的生命安全。

麻醉科醫師通常負責術前風險評估，及應對術中各種突發狀況，讓個案能安全、無痛的度過手術。禾馨擁有一支人數多達 17 人的麻醉科團隊，且有完善輪值制度，讓有提供生產服務的院所內，時刻都有麻醉科醫師值班待命。不僅如此，除了大家熟悉的生產，現在泌尿科、直腸外科、血管外科等別的手術或舒眠胃腸鏡健康檢查，也都會出現麻醉科醫師的身影唷！

生命的守護者！ 機靈應變手術突發狀況

千萬別小看麻醉科醫師的重要性，他們的工作絕不是只讓個案睡一覺，或麻痺神經肌肉而已。禾馨醫療麻醉科林賀典醫師說明，手術是個動態過程，它的刺激會忽大忽小，需要的麻醉深度自然也會隨之改變，才能確保病患舒適無痛，十分仰賴醫師的經驗判斷和機靈應變。

不僅如此，除了單純抑制疼痛，手術過程還可能發生出血、失血或壓迫某些臟器；而個案本身的疾病（如高血壓、心臟病等），也有機率在壓力之下發作，嚴重時甚至會造成心肌梗塞、低血壓、休克等危險。

林賀典醫師表示，「我們相當於是開刀房裡面的內科醫師，個案術中有任何突發狀況，便是由我們處理。」現實上不會總是一帆風順，遇到亂流的時候，他們就得負責維護好個案性命安全，也讓主刀醫師安心、專注完成手術。麻醉科醫師不應該只被視為催眠藥或止痛劑，反而還有更重要的身分，就是個案生命的守護者。

小細節大不同！ 讓產婦減痛分娩成特色

媽媽們一定都知道，禾馨最大特色之一，便是產婦減痛分娩，希望生產能是沒有疼痛、幸福的一件事，這點跟在大醫院非常不一樣。林賀典醫師分享，醫院麻醉是有優先順序的，各種手術、臨時的急診、緊急剖腹產，幾乎占滿了麻醉科醫師的所有時間，為孕婦施打減痛分娩的急迫性相對較低，順位常常被擺到最後。

在醫院，即便今天醫師有時間替產婦施行減痛麻醉，效果也不見得能發揮到百分之百。林賀典醫師解釋，產婦減痛麻醉的操作，與其他手術有很大不

同，因為一個孕婦的產程很長，可能超過 24 小時，中間自然有許多變化。除了最基本的止痛，醫師還得了解進入不同產程，疼痛程度有哪些差異，此時如何調整用藥、管路，讓麻醉更有效，都需要時間和經驗的累積，才能照顧好每個媽媽。

從婦產科起家的禾馨，早期大多數都是產科手術，即使現在漸漸加進婦科、形體美學、乳房外科，甚至是胃腸鏡舒眠麻醉等，需要執行手術的診療科別和服務，產科麻醉仍占多數，因此每位醫師都有扎實執行孕婦減痛分娩的經驗。林賀典醫師補充，長時間的產程，不一定只會遇到一位麻醉科醫師，所以除了專業性，團隊的向心力，順暢溝通與協調也相當重要。





禾馨邁出第一步！ 為診所建立專任麻醫團隊

禾馨麻醉科團隊由 17 位麻醉專科醫師組成，在基層診所中可以說是相當不容易達成的數字。台灣麻醉醫學會曾統計，累計至 112 年為止，麻醉專科醫師共 1600 人，扣除沒有在執業者，約 1400 人，其中只有 40 幾人在診所擔任專任醫師，禾馨的麻醉科醫師數就占約 3 分之 1。

雖然診所麻醉科醫師人數比不上大醫院，但禾馨勝在有關麻醉的科別，不似醫院一樣複雜。林賀典醫師解釋，禾馨的診療科別的確逐漸多樣，乳房外科、泌尿科、血管外科、直腸外科、眼科或舒眠胃腸鏡也會需要麻醉，不過只需在有限的手術室中順暢縝密的安排一台又一台手術即可，且較大的院區（如民權）一個時段有 2 位麻醉科醫師上班，能夠互相配合和幫忙，人力絕對充足。

林賀典醫師強調，充裕的人力是一家醫療院所擁有穩定麻醉品質的基礎，才能確保可近性、安全性和舒適性，秉持專業提供最好的服務。他解釋，可近性指的是隨時都有醫師值班處理突發問題；而安全性代表醫師擁有足夠專業與經驗，見過種種大場面，累積豐富的應對能力，夠格擔任個案安全守護者的角色。

如果上述 2 點都能達成，最後就是從術前、術中到術後，追求給予個案最安心舒適的手術，比如特殊個案的麻醉諮詢，術後仍提供適度止痛舒緩並設法減少噁心、嘔吐的發生，或在減痛方面，做到幾乎零疼痛，有尊嚴的生產。

充足人力、適當手術量 為患者提供高品質麻醉

雖然醫學中心麻醉科主治醫師人數通常比診所來得多，達 20 至 30 人，但林賀典醫師補充，醫院光是開刀房就超過 30 間，有時病人做胃腸鏡、磁振造影（MRI）、血管攝影等項目時，也會需要麻醉。科別多、業務量就多，以前常常一個早上，就麻醉了 20 幾位病人，若是晚上值班，幾乎無法有休息的時候。

不僅如此，醫院病人年紀分布偏高，麻醉起來相對困難、危險性更高，再加上還有急診，幾乎每周都會遇到病患發生大出血、心臟驟停等十分緊急的情形。大醫院的麻醉科醫師無時無刻都在應付各種突發狀況，工作壓力早已相當繁重，難免無法全面兼顧做好術前評估或術後關心。

禾馨相對單純，以產科手術居多，危險度較低，緊急程度也偏少。但林賀典醫師強調，產科手術依然有它的挑戰，因為生產的不確定性高，有些突發問題難以預測，對於胎盤早期剝離、羊水栓塞、產後大出血等急症，仍需要保持謹慎的心隨時與產科醫師攜手應對。

不一樣的環境，挑戰自有差異，但禾馨能做到的，是讓醫師時間及安排更彈性，可以接近一對一地關心與照顧每個經手的麻醉個案，確保從術前、中、後，都能維持最好的麻醉品質。

安全是首要責任！ 禾馨用心把細節做到最好

如果只是小小一家婦產科診所，想要有足夠麻醉科醫師人力，並不是一件容易的事，需要有一定的規模和手術量，否則光要聘請一位麻醉科醫師就已十分困難。林賀典醫師舉例，生產要求時時刻刻都有麻醉科醫師待命，至少需要一支 3 人的麻醉科醫師團隊，每個月生產數至少達 100 名的最低門檻，才可能做到。

因此，一般診所為了維持營運，多是讓手術醫師自行處理麻醉事務，或由麻醉護理師協助，專業度自有差距。林賀典醫師指出，近年民眾麻醉安全意識越來越高，法規也設立相關規範與限制，願意請專任麻醉科醫師的診所增加，連帶讓事故發生率有所下降，整體醫療環境與個案安全性提高不少，這也是禾馨很樂見的業界變化。

率先邁出步伐，禾馨聘請多位專任麻醉科醫師任職診所，讓診所也能擁有媲美醫院的麻醉科醫師人力，確保大小手術都有麻醉科醫師守護著個案安全、完美無痛，可近性、安全性和舒適性都是最高標準。也隨著禾馨診療新業務不斷發展，麻醉科醫師團隊抑是不停精進自己，只為了讓每位來禾馨生產、開刀、舒眠健檢的媽媽與個案，都能在安全無虞的前提下，放心擁有最舒適的選擇。

麻醉前，我該主動告知醫師

為了幫助麻醉科醫師更能掌握個案狀況，在有需要時做出準確判斷，施行麻醉前應主動告知醫師：

- (1) **健康狀況**：有無家族病史或個人疾病史，先前有無手術或麻醉經驗。
- (2) **藥物與保健食品**：近期有無服用藥物或保健食品。
- (3) **生活習慣與特殊狀況**：包括有無使用菸酒，或者因信仰不願輸血等。
- (4) **瘦瘦筆使用**：如有使用應提早告知麻醉科醫師，術前依規定停藥，避免影響麻醉安全。

觀察子宮內病灶・診斷治療好幫手 認識子宮鏡

文／陳安琪 審稿／禾馨醫療婦產科魏君卉醫師

當我們想了解腸胃的健康狀況，會安排胃鏡、大腸鏡等檢查，但若是想確認子宮腔的健康狀態，也有這樣的內視鏡好幫手嗎？當然有！在婦產科的範疇中，除了最常運用的腹部超音波、陰道超音波，「子宮鏡」也是臨床診斷與治療的得力助手！本文將由專業婦產科醫師帶領大家進一步認識子宮鏡的種類、功能與適應症，下次當醫生問起要不要做子宮鏡檢查，就可以更順暢的跟醫生進行討論囉！

如果把子宮腔想像成一顆未充氣的氣球，長在內壁的東西，有時透過超音波不一定能看得清楚，此時就需要屬於內視鏡類的子宮鏡，以極細管徑連接迷你攝影機與照明，從陰道進入直接觀察子宮腔內

部狀況，彩色畫面影像清晰，若存在息肉、肌瘤等病灶，透過實況鏡頭都將無所遁形。

認識子宮鏡 軟式硬式功能大不同

子宮鏡依材質與特性，可以分為診斷型的軟式子宮鏡，以及手術型的硬式子宮鏡，擅長診治各種婦科問題的禾馨婦產科魏君卉醫師說明，軟式子宮鏡僅能檢查無法手術，多半在門診檢查時使用，好處是管徑極細，不適度低不需要麻醉。

硬式子宮鏡能再區分「細管徑」或「粗管徑」，兩者視野清晰度不同，硬式細管徑子宮鏡可以不用麻醉，但若本身很怕痛或容易緊張，可以使用止痛、鎮靜藥物舒緩，或者全身麻醉再進行，檢查時能同步切除息肉；硬式粗管徑子宮鏡因為比較有感，所以一律會全身麻醉，臨床應用範圍也比較廣，檢查同時能切除息肉或肌瘤（特色比較可參閱表格）。

子宮鏡檢查 幫 2 類型個案揪出病灶

為了更精準診斷子宮內的病灶，平時在門診中，安排子宮鏡檢查的個案以兩類型居多：

(1) 不孕症患者：透過子宮鏡確認子宮腔內是否存在不利懷孕的子宮中膈、息肉、黏膜下肌瘤等並安排治療，先打造適宜寶寶居住生長的環境，後面的人工生殖療程才能順利進行。

(2) 異常出血者：一般來說，女性經期長度在 7 天內都屬可接受範圍，如果月經結束仍滴滴答答出血，可考慮透過子宮鏡確認有無息肉作祟，同時了解有無肌瘤、內膜增生等問題。

冷刀或電刀 依據需求與病灶做選擇

隨著醫療科技的進步，硬式子宮鏡為醫師在診察與手術上，帶來更精準且優異的治療，尤其若有息肉或肌瘤要切除，子宮鏡搭配的專用冷刀或電刀，根據需求選擇有不同的效果：

* 硬式子宮鏡 -- 冷刀

原理是運用特殊刀片旋轉切割腫瘤，有保存內膜

的優點，較不會對內膜造成熱傷害，適合有生育計劃之女性，且能精準採集檢體，但無法用於止血。

* 硬式子宮鏡 -- 電刀

透過線圈通電來切割腫瘤，較大顆的黏膜下肌瘤切割效率較佳，可用於止血，但可能造成內膜熱傷害，且因電燒會產生疤痕，衍生沾黏的機率較高(可使用防沾黏耗材)。

子宮鏡前應注意事項

子宮鏡檢查前，標準作法會先驗孕，務必確認未懷孕再進行！檢查黃金時機為「經期剛結束後一週內（約第 7-14 天，經期結束至排卵前）」，魏君卉醫師說明，此時內膜較薄，能清楚看見大小病灶，到了週期中後段，因為內膜增厚可能遮蔽病灶，就不建議安排子宮鏡。

執行子宮鏡檢查時，會灌注生理食鹽水將子宮腔撐開以利視野清晰，因此檢查結束後可能會有少許水流出以及輕微出血，請務必記得攜帶衛生棉術後使用喔！

認識子宮鏡，軟式 VS 硬式 比一比

	軟式子宮鏡	硬式子宮鏡 (細)	硬式子宮鏡 (粗)
使用目的	檢查子宮內部狀況	檢查子宮內部狀況 可進行手術 (未曾性行為者適用)	檢查子宮內部狀況 可進行手術
操作時間	約 1-2 分鐘	依個案狀況不同	依個案狀況不同
會不舒服嗎	極輕微異物感與痛感	輕微異物感與痛感 (可使用口服止痛藥)	術後有輕微下腹悶痛感
需要麻醉嗎	不需要	鎮靜止痛／特殊狀況 經醫師評估可考慮全身麻醉	需要，全身麻醉
能否執行手術	不行	可以切息肉	可以切息肉與肌瘤
禾馨有嗎？	有	冷刀	冷刀／電刀



10 指標自我檢測乾眼症 眼睛常乾澀、視力好模糊？

文／陳韋彤

審稿／禾馨眼科診所王馨儀院長

在台灣，將近 3 成人口患有乾眼症，且患者每年平均新增 70 萬人，是絕對不可輕忽的數字。許多民眾誤以為乾眼症只會導致眼睛乾澀、視線模糊，甚至當作是上班一整天，近距離盯著螢幕而產生的後遺症。以下交由專業眼科醫師為您說明，究竟乾眼症有哪些症狀，以及該如何治療。

乾眼症不是症狀，而是一個需要治療的疾病，發生原因與淚膜平衡功能異常有關。首先要了解的是，人的眼睛表面有一層淚膜 (precorneal tear film) 存在，從內到外，依序由黏液層、淚水層、脂質層組成。只要任一層分泌不足或不穩定，就會導致乾眼症。

乾眼症分 3 類型：10 指標自我檢測

一般來說，乾眼症分成 3 種類型，分別是缺水型、缺油型和混合型。不同類型乾眼症的發生率，以缺油型患者最多、其次混合型，最後才是缺水型。

乾眼症自我檢測 10 指標

1. 無法維持 10 秒不眨眼睛。
2. 眼睛常有畏光現象。
3. 眼睛常會痠澀不適、容易流淚。
4. 眼睛常會癢、有異物感。
5. 吹風或待在冷氣房太久會不舒服。
6. 眼睛容易疲勞、常覺得眼皮沉重。
7. 視線不穩定，會覺得視力時好時壞。
8. 無法長時間看電視、閱讀或夜間駕駛。
9. 眼睛有白色眼垢。
10. 眼睛血絲多，容易充血。

方法一 热敷促進淚水分泌

熱敷有助於眼球肌肉放鬆和緩解眼睛疲勞，還能促進淚液分泌，疏通阻塞的瞼板腺，改善乾眼症狀。可使用乾淨毛巾，放入約 40 至 45 度熱水浸透擰乾，閉上眼睛濕敷眼部，待降溫後可再重複熱敷步驟；或使用熱敷眼罩，定溫 40 至 50 度。前述 2 種方式，一天都建議進行 3 到 4 次，每次約 10 至 15 分鐘。

方法二 補充人工淚液

人工淚液有藥水、藥膏等劑型，重點是缺水補水、缺油補油，請遵循醫囑並依照乾眼症類型選擇適合的人工淚液。

方法三 補充魚油

魚油 (omega-3) 富含 DHA 與 EPA，可減少發炎並改變瞼板脂肪的成份，改善乾眼症。其中 DHA 是維持視網膜功能健全不可或缺的營養素；EPA 則可減少血栓形成，促進血液循環，以減少發炎症狀。魚油能從天然食物補充，如秋刀魚、鯖魚、鮭魚等海鮮，亦可從保健食品攝取，需要注意魚油為脂溶性，記得飯後服用吸收效果更好，並連續服用 6 個月以上，能發揮最大效用。

方法四 脈衝光雷射

研究顯示，8 成以上乾眼症是瞼板腺功能障礙引起，脈衝光雷射正是衛福部食藥署最新核准的乾眼症治療方式，以 3-4 次治療為完整療程，治療後不影響日常活動，治療效果平均可維持 9-12 個月。

乾眼症年輕化！熟女亦要當心

過去乾眼症患者以中老年人居多，年過 60 歲以後因眼睛自然老化，導致淚腺分泌不足。但近年乾眼症發病年齡有下降趨勢，年輕族群長時間使用 3C、待在室內空調環境、配戴隱形眼鏡、接受近視雷射手術等，都是增加罹患乾眼症的風險因子。

另外是 45 至 60 歲的族群，此時期的乾眼症病人以女性居多，因女性荷爾蒙、雌激素分泌不足會減少淚液分泌。如果時常覺得眼睛乾澀、畏光，禾馨眼科為廣大患者開設乾眼症特別門診，提供乾眼症檢測、治療等服務，讓專業團隊協助您維持眼睛水潤、改善乾燥不適。

乾眼症不用怕！4 方法有效改善

如果確定罹患乾眼症怎麼辦？乾眼症只能妥善控制無法痊癒，但透過 4 個日常保養方法，有助於改善問題保護眼睛：

除了基本的乾眼症治療，脈衝光雷射還可以避免瞼板腺萎縮，維持油脂正常分泌，以及穿透表皮直接加熱並融化瞼脂，疏通瞼板腺，並封閉眼瞼緣異常毛細血管，減輕瞼板腺發炎。

無症狀 ≠ 無風險 揪出隱性疾病基因 為下一代避開風險

研究統計，每個人平均攜帶2.8個隱性遺傳疾病基因，更驚人的是，近20%的新生兒死亡，與這些潛在的致病基因有關。對於每一個期待新生命、即將迎接新生命的家庭而言，如果有機會提前了解自身有無帶因，就能有效降低下一代的患病風險，接下來我們將透過小故事和科學解釋，陪伴大家更認識遺傳模式，建立更多了解，在需要時才能及早展開預防。

隱性遺傳疾病的無聲威脅

基因遺傳有三種模式：顯性、隱性和性聯遺傳。顯性或性聯遺傳疾病，容易因外觀、行為等異常而被察覺，但隱性遺傳疾病卻常常潛伏，直到家族中出現第一個患病寶寶才意識到問題。

基因通常是成對的，就像兩把相同的鑰匙中有一把故障了，但仍有另一把好的鑰匙可以開啟大門，這就是「帶因者」。人們常不自覺自身有一把故障的鑰匙，直到與同樣擁有一把故障鑰匙的伴侶相遇，寶寶就會有1/4的機會同時拿到兩把壞鑰匙，進而無法發揮該鑰匙掌握的功能而發病，這時，夫妻才會意識到，「原來我是隱性遺傳疾病基因的帶因者！」

小慧的故事：一場家族的基因風暴

幾年前，夫妻倆歷經無數次嘗試和失望，終於迎來了他們的第一個孩子——小慧。這個珍貴的孩子給家庭帶來了無盡的喜悅。然而，在小慧國三時，原本成績優異的她突然下滑，情緒異常不穩，父母原以為是升學壓力所導致的，漸漸地，小慧出現手不自覺地顫抖、肌肉無力、說話含糊，甚至流口水的症狀。到醫院檢查後才發現小慧罹患了「威爾森氏症」，一種罕見的隱性遺傳疾病，因無法代謝銅離子而造成肝臟功能受損或中樞神經系統病變。幸運的是，小慧尚未出現肝硬化，也開始聽從醫師的建議定期服藥、控制飲食，避免症狀惡化。

帶因篩檢如何幫助家庭預防疾病

經歷這次驚心動魄的事件，夫妻倆在專業的建議下安排帶因篩檢，詳細了解自己的基因狀況。結果發現他們不僅是威爾森氏症的帶因者，同時也都是甲型海洋性貧血的帶因者，這一發現讓他們在計劃生二胎時格外謹慎，向醫生諮詢後，決定透過「胚胎著床前基因診斷 (PGT-M)」，避免植入患有基因疾病的胚胎。最終，弟弟小智健康出生。

這對夫妻用親身經歷告訴大家，帶因篩檢的重要性無法忽視。篩檢不僅能預防未來的健康風險，還能為家庭帶來一份安心。或許，正是這份決心，才讓他們迎來了一個健康的孩子，重新找回了家庭的幸福與希望。

基因與生俱來 一輩子只需檢測一次

隱性遺傳疾病數以千計，透過帶因篩檢能提前掌握風險，通常會建議太太先行檢測，如有必要再請先生進行檢測，一個人一生只需要做一次，就能保護家庭和下一代的健康。一般若屬於下列族群，會建議安排帶因檢測了解自身基因：(1) 預計進行

婚前或孕前檢查 (2) 已懷孕之夫妻伴侶 (3) 精卵捐贈者 (4) 家族有遺傳疾病史 (5) 夫妻為近親血緣 (6) 其他特殊狀況。

國際學會 (ACOG/ACMG) 也建議，應針對全人種帶因率高的 6 項隱性遺傳疾病進行檢測。至於市面上有許多類似的檢測，建議大家不妨至衛福部或國民健康署查詢，確認哪些醫療機構提供合法且已認證的帶因篩檢服務，並且考量技術準確度和可信度，選擇高品質認證的實驗室。

帶因篩檢與羊膜穿刺的差異

而若是處於懷孕階段的夫妻伴侶，許多人會疑惑，既然預計要做羊膜穿刺了，為什麼還需要做帶因篩檢呢？這是因為羊膜穿刺雖然可以檢測染色體數目和大片段缺失 / 重複的疾病，卻無法準確得知具體的基因變異。相比之下，帶因篩檢則能精確鎖定易出錯的基因，例如 X 染色體脆折症 (FXS)，針對這類特定又重要的基因進行篩檢。因此，羊膜穿刺無法完全替代帶因篩檢，兩者各有其獨特的應用價值和重要性。

隱性遺傳疾病基因可能潛伏在每個人身上，而我們能為自己與家人做的，就是正確運用篩檢提前掌握風險，保護下一代的健康，期許美好的未來。





媽咪優雅生產・醫師從容接生 禾馨24小時團隊接生制

文／陳韋彤 審稿／禾馨醫療婦產科吳孟宗醫師

禾馨醫療從新生院區開始提供接生服務，首創的「24 小時團隊接生制」，讓婦產科醫師透過整日駐院的方式值班，有生產需求的媽咪，入院待產就可以安心準備迎接新生命，無論任何需求，當日專責的婦產科醫師都在，隨時預備好處理任何狀況，也讓產檢醫師不再需要疲於奔命。媽媽們優雅生產，醫師也能從容接生，是不是更讓人安心呢？

半夜需要匆忙趕來接生，一直都是婦產科醫師們的命運。傳統婦產科醫師總是親力親為，從產檢到接生一手包辦，但他們白天看診，晚上好不容易準備入睡，卻可能隨時被一通電話叫醒，只因為收到「醫師，您負責的產婦要準備生產啦！」的通知電話，就得立刻放下手邊所有事物，飛奔到醫院去。

產房連環 call！醫師一刻不得閒

禾馨醫療創辦人蘇怡寧醫師正是婦產科出身，產科醫師的辛苦他全了解，也都經歷過。他曾分享自己最辛苦的接生經驗，某一次與朋友們沿著淡金公

路騎自行車時，還在往金山的路上，電話卻接連響起，是臺大產房來電，已經有產婦準備生產了。心繫著產婦與寶寶，他毅然決然地調頭往回衝，一路騎回臺大，穿著全套車衣卡鞋一路狂奔衝刺，接生時汗水不斷滴落，雙腳也在顫抖。

無論是半夜已入眠熟睡，或是正與親友聚會、享受休閒活動，產房臨時通知有孕婦要生產的狀況，幾乎天天上演，產科醫師不忘職責，只能放下手邊正在進行的事，盡力照顧每個媽媽。許多醫師犧牲自己的休息時間，卻忘了適當停下腳步，才能走更長遠的路，就像疲勞駕駛，疲憊累積造成體力不濟，即使再怎麼熱血沸騰，熱忱也終會因心有餘、力不足而漸漸消失。

24 小時團隊接生制 醫師不過勞產婦更安心

剛創辦禾馨時，蘇怡寧醫師就決定要從自身做起，設法改變現況，他相信沒有媽媽會希望醫師睡眼惺忪來幫自己接生，或休息一直被迫間斷，接生時像夢遊一樣精神不濟、思緒無法集中。他認為，「24 小時團隊接生制」就是這個問題的最佳解方。

所謂的 24 小時團隊接生制，是將團隊概念引入產房，讓接生不再只是產檢醫生的事，而是以團隊裡的所有醫生為強大的支援後盾，只要當天安排輪值，值班醫師就會在這天全心照顧好每一位來生產的媽媽，順利迎接新生兒，非值班時間或平時下班後就能好好休息，團隊裡必定會有其他位醫師在院內隨時待命。

在禾馨，醫師可以專職且專心做每一件事，並把這件事做到最好，在門診時段裡專心看診、照高層次超音波時用心關注胎兒狀況，而值班接生也是全心投入，不需要隨時像陀螺似的忙碌不停、四處打轉，工作上建立規律的節奏，醫師可以自由支配自

己的私人時間、擁有平衡生活，也能在工作時傾注心力提供更好的醫療服務。



集结產科菁英！ 讓準媽咪安心、優雅生產

不過，一開始有的媽咪聽說產檢醫師可能與接生醫師不同人，不免也會擔心，在生產關頭要重新適應不同醫師。但禾馨集结台灣周產期醫學的菁英，每位主治醫生都有充足的接生經驗與應變能力，會在體力與精神都充飽電的良好狀態接生，用專業讓媽媽們安心。

小細節大不同，禾馨採用先進的照護策略，24 小時提供無縫式團隊照護，並結合黃金一分鐘理念，自然產配置 3 主治醫師（婦產科、小兒科、麻醉科各 1 位醫師），及剖腹產 4 主治醫師（婦產科 2 位，小兒科、麻醉科各 1 位醫師）的規模陣容，團隊齊心為產婦和寶寶提供周全的照護，醫療專業請放心交給禾馨，產婦只需要把專注力放在自己和寶寶身上，優雅、開心的迎接新生命就好！

溫柔疏通乳腺
陪媽咪順暢迎向哺乳之路

禾馨物理治療師

文／陳韋彤 嘉稿／禾馨醫療張淑婷物理治療師

踏進禾馨舒適溫馨的物理治療室，這裡既是媽咪們學習按摩乳房、疏通乳腺的小教室，也是傾訴心事的秘密樹洞，只要來一趟，脹奶、石頭奶帶來的身心壓力與各種煩惱，都能得到釋放。禾馨的物理治療師們用心陪伴每位有困擾的媽媽，解決她們產後哺乳的不適，迎向更順暢的育兒生活。

您知道，禾馨物理治療師的主要服務項目是什麼嗎？與坊間常在復健科出現的物理治療師不同，禾馨醫療張淑婷物理治療師解釋，「我們專注於服務媽咪與嬰幼兒，即時提供乳房物理治療和下肢淋巴引流物理治療，幫助媽媽順利度過產後不適階段，以及嬰幼兒斜頸治療和兒童發展評估。」

對抗石頭奶 輕柔替媽咪疏通乳腺

一早來到禾馨，物理治療師們的首要工作，便是先解決大排長龍的諮詢電話，替每位有需求的媽咪安排治療時段，以及整理治療室環境和備品，接著才開始執行一整天的預約排程。一位媽咪平均治療 40 分鐘，如果個案乳房極度腫脹，甚至到石頭奶程度，則需要更長的治療時間，但一定會以輕柔減痛的按摩手法，協助個案疏通乳腺、排解不適，療程才順利告一段落。

治療期間，同時會進行收集乳汁及產後哺乳衛教。張淑婷物理治療師說明，當下的舒緩固然重要，但如何讓媽咪學會在回去後能夠自行緩解不適，也是他們的任務之一。畢竟，在奶水分泌巔峰時期，媽媽一天收集奶水或哺餵母乳的次數可達到 6 至 8 次，物理治療師無法次次都陪伴在側，因此將技巧帶給媽咪十分必要。

時間來到療程結束後的空檔，物理治療師一刻也不停歇，馬不停蹄地穿梭於禾馨媽媽們入住的產後病房區，向她們衛教說明乳房按摩的方式與重要性，希望陪伴更多媽咪順利迎接產後哺乳。緊接著，又回到治療室中，等待下一位個案到來。服務對象除了產後媽咪以外，偶爾也會穿插斜頸治療或兒童發展評估的孩童，一天下來，平均至少為 5 至 8 位媽咪提供物理治療。





下肢淋巴引流 讓媽媽放鬆身體、釋放壓力

除了乳房物理治療，下肢淋巴引流也是重要的治療項目。許多媽咪產後雙腿水腫不消，此時運用輕柔的淋巴引流按摩手法，有助於改善水腫，促進血液循環及新陳代謝。

禾馨的物理治療室，不僅是衛教、治療的空間，也是媽咪們分享心事的秘密樹洞。在物理治療師溫柔手法下，媽媽們身體放鬆了，緊張的情緒也逐漸鬆懈，便開始抒發煩惱，無論是對家庭的不滿、育兒的壓力，任何心裡話，治療師們都耐心聆聽，生理與心理互相影響，當壓力自然減少，乳房治療也更順利有效。

每每看到媽咪們，帶著痛苦的表情進入治療室，一番治療後觸摸自己的胸部，發現變得鬆軟不已，脹痛感都消失而不由自主發出讚嘆，甚至曾有媽媽說：「花費在物理治療讓乳房變舒服，我覺得好值得。」媽媽的正向反饋對物理治療師來說，便是最有成就感的事。

從 2015 年開始，禾馨加入物理治療服務，9 年來提供婦幼的服務越來越完善周全，十分重視高隱私性，預約制也省去冗長候診時間，媽咪更能好好休息。從產前到產後，身體變化讓媽媽歷經各種不適，請放心照顧好自己的身心，有快樂的媽咪，才能養育出快樂的孩子！

物理治療師小筆記 如何避免石頭奶？！

所謂的石頭奶，是指媽咪產後脹奶，導致乳房硬得跟石頭一樣！產後初乳富含蛋白質、脂肪與抗體，但因為質地濃稠較難擠出；接著來到生理性脹奶期，奶水大量分泌，卻因為前端堵住，無法順利排出，漸漸地，胸部組織發脹充斥著奶水，變得越來越硬……。

- 發生率：7-8 成產後媽咪會發生。
- 症狀：乳房脹痛、刺痛、發熱發燙、彷彿有重物壓住胸口。
- 未及時治療之可能衍生疾病：乳腺炎、乳房膿瘍，需至乳房外科治療。
- 3 階段疏通乳腺預防阻塞：
 - (1) 初乳階段：把黏稠奶水排出，親餵或手擠出皆可。
 - (2) 生理性脹奶：盡量排出大量奶水，緩解脹奶不適。
 - (3) 退奶階段：適當疏通乳房硬塊，避免奶水阻塞。



藝人 Apple · 黃暉婷

溫柔而堅毅的新手媽咪



文／張曉嵐 圖／Ms. Kaffi 卡菲小姐影像團隊

回想起成為媽媽這一路的試煉，Apple 從懷孕前期的緊張擔憂，連吃東西都要先查一下才敢吃，後期則是吃得太開心被醫師警告胖太多，到最後順利生下八寶，親眼見到寶寶一切健康才稍稍放心，真的只有親身體驗過，才知道當媽的不容易啊！

育兒生活扎實又忙碌
滿意現階段幸福生活

現在每天都在忙碌育兒與工作中度過，第一次打一的時候，八寶居然大了快 16 次便便，整晚幾乎都在洗屁屁根本沒得睡……孩子剛出生，親子彼此都還在適應的階段，想到這裡，更是對沒有後援獨力育兒的家庭滿心敬佩！自從有了八寶後，老公其實也改變了很多，現在凡事都以家庭為首要考量，Apple 笑著說，很滿意現階段的幸福生活！也期盼將來跟寶寶能像朋友般相處，培養健康且緊密的親子關係。

新手媽咪的棘手難題 就是關鍵那一秒

出月中回家後才是真正考驗的開始，說的真是一點都沒錯。回家後遇到第一個關卡，就是讀不懂寶寶的心聲，明明奶也餵了、尿布也換了，為什麼還是哭不停？另一個關鍵一秒的試煉，絕對是所有新手爸媽都曾經歷的一好不容易抱著終於把寶寶哄睡了，但要讓他輕放到嬰兒床那段過程，彷彿一小時一樣漫長，深怕一個不小心又把孩子弄醒，一切又都要重頭來過。相信所有媽媽，都曾經歷過這些無助時刻，等漸漸與寶寶培養出默契後，大小事都會迎刃而解的。

是「父母」也是「朋友」般的親子關係

原生家庭對 Apple 的影響很深，Apple 跟家人的關係從小就很緊密，跟媽媽就像朋友一樣，遇到任何事都能商量討論，即使上了高中，還是會跟著參加長輩聚會，到現在都還是很樂意陪爸媽一起出國玩。

以原生家庭的良好關係為借鏡，Apple 往後也想朝這樣的親子關係努力，不希望八寶長大後很多事都不敢跟爸媽說，期待正向的溝通往來，爸媽做錯事的時候，孩子也能及時糾正我們，不需要感到遲疑或害怕，做到共同學習成長，才是健康且緊密的親子關係。

為母則強為父則剛 成長改變的不僅媽媽

產後女性的角色，從女人轉變成媽媽，常被冠上「為母則強」的社會標籤，確實當媽以後，更被激發自己都難以想像的意志力，為了顧寶寶常忙到有一餐沒一餐、睡也睡不好，每天時間都切割得很零碎，連帶工作量也降低，但即便如此，Apple 還是希望能保有自己的喜好與工作，因為在工作圈裡，能維持自我、肯定自己的價值，「我依舊是 Apple 黃暉婷，而不僅僅是八寶媽媽」Apple 說到。



其實從懷孕那刻起，伴隨著變化而成長改變的還有爸爸，「男孩→男人→爸爸」的蛻變過程，看著老公從以前凡事先想到自己、主觀意識較強，但在有了八寶後，變得以家庭為主，還偷偷換了車，只為了讓妻兒的乘車空間大一點、舒適一些，光憑這些轉變，就值得被稱為神隊友了！

相知相惜體諒彼此 最美好的夫妻關係

養育孩子是爸媽不可推卸的共同責任，這也同時考驗著夫妻關係，或許有些男孩要花比較久的時間才會蛻變成男人，可能需要一些耐心等待，在經歷變化的洗禮、心境的遷移，終究能迎向越來越好成長。

在婚姻裡，沒有誰付出的多或誰比較辛苦，重點是妳能體諒他的忙碌，他也願意同理妳的辛勞，在相知相惜中磨練相互扶持的默契。世上沒有事事完美的老公或老婆，但只要願意改變、成長，朝好爸爸、好媽媽之路邁進，就值得讚許。祝福最美麗堅強的新手媽咪 Apple，在未來的育兒之路上，都能順心快樂！





MICHELIN
FOOD & RESTAURANT

星級美味 名廚上菜

厚切腰內里肌肉排
佐私房藍莓醬

月子餐，是女性產後調理健康的至要關鍵，禾馨特聘米其林級料理團隊，跳脫傳統月子餐框架，強調創新和營養價值，以絕佳風味征服許多媽咪的味蕾。

透過這道精心研製「厚切腰內里肌肉排佐私房藍莓醬」，在細火慢煮將藍莓和洋蔥丁融合，釋放出清香甘甜的氣息，淋在金黃酥脆的豬排上，腰內肉軟嫩肉質與清爽藍莓醬完美搭配，微酸微甜的滋味突顯豬排的脂香，讓人口咬下驚艷不已，滿足視覺享受也兼顧營養，跟著食譜動手做做看，與家人共享「莓」好滋味。



準備材料

豬小里肌	200 公克	麵包粉	50 公克
藍莓	100 公克	雞蛋	1 顆
洋蔥	100 公克	地瓜	1 片
麵粉	50 公克	鹽、糖	適量



製作步驟

1. 將洋蔥切丁與藍莓放入鍋中以小火炒香，加入適量水及鹽、糖調味。
2. 將炒過的藍莓醬料，放入果汁機打成泥，備用。
3. 地瓜切成約 1 公分薄片，放入 150°C 預熱的烤箱烤約 15 分鐘，備用。
4. 腰內肉切約 1.5 公分厚片，用紙巾將表面水分吸乾，劃斷帶筋的部分，可避免油炸時捲縮。
5. 將腰內肉兩面沾上薄層麵粉和蛋液，可在炸肉片時鎖住肉汁。
6. 再放入麵包粉中，用手輕壓讓麵包粉均勻沾裹住肉，輕抖掉餘粉。
7. 取油鍋，以約 160°C 炸 2-3 分鐘，後翻面約 1-2 分鐘，炸至表面呈金黃色即可起鍋瀝油。
8. 將炸好金黃色酥脆的豬排與烤地瓜片擺盤，淋上藍莓醬即可。

營養小知識

- ★ 酸甜可口的藍莓擁有蔬果藍寶石的美稱，且被譽為「抗氧化超級水果」，其富含多種抗氧化物，如：花青素、白藜蘆醇、維生素 A、C、E、K、礦物質錳、鉀、鐵等等，可對抗自由基，保護心血管、改善視力、抗老、預防失智及糖尿病，促進新陳代謝和調節免疫力，並且能減少身體的慢性發炎，是日常生活中不可或缺的水果。
- ★ 小里肌又稱為腰內肉，是豬肉最軟嫩的部位，其蛋白質含量高、脂肪含量低，且富含維生素 B 群，有助於新陳代謝、維持人體生理機能。其中礦物質鋅、鐵的含量也相當豐富，尤其鐵質是合成血紅素的重要元素，可避免貧血及增強免疫力。根據衛福部國民健康署「國人膳食營養素參考攝取量」，成年人之每日建議攝取量為 12mg，而孕婦與哺乳媽媽可增加攝取至每日 15mg。

給孩子最棒的成長禮物 禾馨親子共讀

文／吳慕家



近年來，親子共讀成為新世代家長間的熱門活動，禾馨醫療致力推動親子關係的良性發展，眾所期盼下，決定在兒童月開跑，於今年四月舉辦首場親子共讀，由禾馨精心規劃主題內容，號召各領域的說故事人才攜手參與，幫助「不知該怎麼開始」的彷徨父母，一起加入「共讀」行列，以說故事、陪閱讀、玩遊戲為媒介，替親子互動點綴更多愛，讓家長陪伴孩子創造美好回憶。

每天上班已經很累、下班回家還要「加班」當媽媽，讓許多家長想偷閒一下，暫時使用 3C 產品當保母，3C 育兒雖然方便，但對孩童的健康發育卻會產生負面影響。禾馨醫療重視嬰幼兒發展，希望透過「親子共讀」活動，把滑手機習慣轉變成閱讀陪伴，加強家長對於共讀的認識，理解一起閱讀有助於孩童腦部發展、提升專注力，以及啟發語言和認知能力，還能建立良好的親子關係；而父母與孩子共讀的時光，將成為童年的幸福回憶，更是家長給寶貝成長過程中最棒的禮物，鼓勵 0 歲嬰幼兒就可以開始培養閱讀習慣。



新手父母必修課 親子共讀關鍵是「互動」

禾馨醫療傾聽家長的心聲、體貼孩子的需求，共讀活動特地選在大家熟悉的小禾馨民權小兒專科診所「封館」舉辦，把現場佈置成暖色調柔和的舒適場域，讓來參加活動的家庭感受不同以往的院區氛圍，孩子們也帶著期待的心情等候活動開始。

首場的禾馨親子共讀活動，力邀繪本界的孩子王蠟筆哥哥，累積了上百場帶領共讀的歷練，並以雙寶爸的自身經驗，告訴現場新手爸媽開啟一場有趣的親子共讀其實並不困難，也傳授幾招選書及共讀的實用技巧，同時提醒家長親子共讀關鍵，並非大家所想的閱「讀」，而是「共」的互動建立。

蠟筆哥哥透過「聊天」的方式，引導現場爸爸媽媽與小朋友融入繪本故事，搭配生動活潑的肢體語言與有趣互動環節，增添樂趣讓角色形象更立體，不只孩子們聽得入迷，連家長也被逗得樂開懷。同場加映，邀請親子動手玩 DIY，一家人你貼我黏他組裝共同努力的氛圍，讓有趣的過程充滿歡笑聲。小朋友們滿滿自信拿著全家人攜手完成的獨創作

品，臉上洋溢燦爛笑容，意猶未盡拉著手要爸媽下次再帶他來玩，並拍下幸福的大合照留影。

親子共讀沒有捷徑 「孩子」才是故事主角

禾馨親子共讀照顧孩子成長與學習發展，鬆餅姐姐利用繪本搭配音樂方式，迅速拉近與小朋友們的距離，並且應景端午節手作香包，讓大家現場挑選喜歡的中藥材香氣，開啟孩子們的五感探索體驗，帶領他們邊玩邊學，激發創造力！

「每次的親子共讀時間都像開啟一段冒險旅程」，蓓蓓姐姐加入禾馨共讀行列，藉由製造音效、誇張動作及角色扮演對話等小技巧，讓大家看得目不轉睛。而這次也特地邀請祖父母一起參與，在唱歌跳舞的歡樂氛圍，溫馨又熱鬧的場面，大小朋友都玩得不亦樂乎，留下難忘的美好回憶。

有溫度的親子關係 用繪本與孩子談心

許多爸媽可能會問：「親子共讀有沒有技巧可以學習？」其實共讀並沒有一定的規則，因為它是屬於成人與孩子間的交流。透過不同共讀模式，運用繪本內容延伸的互動活動，多樣豐富的變化帶來啟發，對孩子來說更是加分。

原以為陪伴孩子們共讀是跟著他們成長，但有時候反而是孩子陪伴大人複習童年，「從來沒想過，共讀原來可以這麼好玩！」來自家長的感謝反饋，成為禾馨每次舉辦活動的動力來源。

孩子的童年只有一次，把握難得的共讀機會，讓更多家庭共同享受與珍惜親子時光。禾馨將繼續用心陪伴大家，期待未來有機會在更多親子活動開心相聚。



出發！兩天一夜充電之旅

禾馨春夏露營日

文／陳盈蒨



近年盛行的豪華露營，讓假日出遊多了新的選擇。禾馨醫療夥伴搭上熱潮，號召同仁攜家帶眷前往陽明山，包下整個營區供夥伴們盡情暢玩。漫步山林吸收芬多精，俯瞰大台北美景，搭配夜晚浪漫景緻，度過愜意悠活的兩天一夜，全身上下彷彿啟動快充模式，讓同仁元氣滿滿地返回生活與職場。

豪華露營我來了 親近自然感受幸福

豪華露營 Glamping，是由 Glamorous（華麗的、奢華的）和 Camping（露營）兩個單字組成，一直是很受歡迎的旅遊方式之一，無須大費周章準備露營工具，就像入住飯店一樣輕鬆出發，即享有完善設施與體驗大自然的樂趣。

這次活動目的，就是要讓平時在各個崗位辛勤工作的夥伴們，利用休假時刻徹底放鬆，體驗舒適環境，享用一泊三食美味佳餚。滿心期待終於抵達營區啦！迎接我們的是美味下午茶甜點、大小朋友喜愛的 DIY 活動，以及寓教於樂的桌遊和森林闖關，

搭配陽明山上獨有美景與自然風光，不時還有特有種鳥類台灣藍鵲自上空飛過，讓平時習慣在都市叢林生活的我們，體驗到不一樣的景色又驚又喜。

各式豐富有趣活動填滿入住前的空檔，大家聚集在大廳廣場度過美好時光，桌遊開啟大人的童心，孩子的歡笑聲此起彼落，空氣中歡樂氛圍蔓延，幸福感佔據了整個空間，這樣輕鬆自在的時刻讓人著迷，也讓彼此的距離更近了。





最 Chill 夜晚 精彩不停歇

夕陽與月亮交班，晚餐又是個能夠與夥伴們好好相聚的熱絡時刻，豐富可口的自助式餐點超澎湃，優質的舞台活動接連登場，擁有一副好歌喉的禾馨同仁 Will 為大家精彩獻唱，耳熟能詳的經典曲目輪番上陣，從味覺、視覺到聽覺，各感官都親歷了一場饗宴，當唱到五月天神曲《傷心的人別聽慢歌》時，現場氣氛更是嗨到最高點。

出遊日適逢端午連假，結合端午佳節必備的粽子及划龍舟元素所組成的《龍粽登場》互動遊戲，不僅讓大小朋友充分發揮團隊合作精神，畫面可愛又溫馨，贏家還能獲得禮品，為自己加碼端午禮金，讓大夥兒滿載而歸不虛此行。

晚餐結束後，眾人轉移陣地回到大廳廣場續攤，享用沁涼啤酒閒話家常。不同於下午歡欣氛圍，夜幕低垂時暖黃色小燈泡亮起，瞬間散發露營專屬的超 Chill 氣息，放慢步調感受令人陶醉的浪漫氣氛。身旁是親愛的家人及可愛的同事，難得這樣自在地待在戶外，暫時遠離塵囂，讓累積的壓力獲得釋放。此刻抬頭仰望，閃爍星空彷彿是在呼應禾馨人的熱情，想必今晚彼此感情也增進了不少。

旅行的意義 就是為自己充電

露營就是享受生活，把繁忙的日程留在家中，以廣闊的山野為庭院，俯拾皆是風景。露營最大的樂趣之一，就是能在綠意盎然的自然環境中甦醒，體驗群山環繞與鳥叫蟲鳴的晨光景緻，藉著大自然的能量一掃疲憊，搭配豐盛自助式早餐，讓身心都回歸最舒適單純的原廠設定。

經過兩天一夜的自然薰陶，露營讓我們獲得良好的減壓與放鬆，身心感官回歸純粹且專注，帶回一個和出發時不同的自己。特別的是，今天的早安不是上班前的互相加油打氣，而是旅遊途中充滿朝氣的一聲早，為彼此開展一日的美好。「下次再一起露營吧！」看著身邊可愛的禾馨同事與親友，不禁開始期待下一次旅行的到來。



禾馨 讓 280 天 不只如此

超越診間、網路
傳達禾馨理想
不停歇

45 歲那年，禾馨醫療創辦人蘇怡寧醫師毅然決定走出白色巨塔，果斷拋下過往成就，遵循心中信念，成立了禾馨懷寧。隨著新生、民權等院區一個個成立，禾馨的足跡，也從台北、桃園逐漸擴展到了台中。12 年來，需求在哪邊，禾馨就在哪邊，「小細節大不同」不是口號，而是禾馨人身體力行的堅持，讓我們來細數，禾馨這些年翻轉業界帶來的改變，每一份用心，都是為媽咪與寶寶提供溫柔照顧和滋養。

禾馨
讓 280 天
不只如此

品牌創立十年來的點滴故事
引領精品級的醫療價值

禾馨讓 280 天
不只如此



婦產科是「五大皆空」(內科、外科、婦產科、小兒科、急診科)之首，在婦產科的架構下，產科又比婦科、不孕症更乏人問津。為什麼產科醫師是份苦差事？因為我們必須全天候守在醫院附近，只要醫院一呼叫，就算是大半夜也要用意志力爬起床，飛奔到產房接生。壞處是，產科醫師還沒到場前，產婦只能等待，聽護理師一旁安慰先哈氣、不要用力，這對產婦而言是很危險的事；再者，產科醫師在長期疲勞轟炸下，體力很容易衰退，腦袋也會越來越渾沌，有時甚至發出自我懷疑：「我昨晚真的有起床接生嗎？還是在夢遊呢？」

產科醫師被無形的枷鎖制約、沒日沒夜地接生，這是我們想要的產科生態嗎？我想要改變這件事，所以在禾馨實踐最安全的「團隊接生」模式，這是禾馨最重要且著名的醫療創舉之一，重點為讓看診與接生分離，當天輪值的主治醫師 24 小時都能在產房待命接生，並由雙主治醫師一起開刀。

禾馨剛啟動團隊接生機制時，大家都不看好，苦口婆心地勸我們不要白費功夫。事實上，產科種種的保守與悲觀都其來有自。第一個癥結是教學服務研究。醫學中心重視傳承，主治醫師要顧醫療，又要兼顧訓練較資淺的年輕醫師，在無法全心開刀的狀況下，醫療滿意度自然會下降。

第二個癥結是麻醉科醫師對產婦的重視度與自身專業度。在大醫院體系，麻醉科不專屬於產科，而產痛對麻醉科醫師來講，不是最人命關天的項目，所以如果麻醉科醫師當下業務繁忙，迫於急迫性往往請產婦再多等待。另一方面，診所端如果沒有足夠的預算聘請全職麻醉科醫師，而是改聘麻醉護理師（俗稱：麻姊、麻護），或兼職的麻醉科醫師，雖然經營面壓低了成本，卻因專業和經驗不足而增加手術風險。

面對這些嚴峻的挑戰，我選擇投資重本，在禾馨落實團隊接生制，提供產婦最專業、開刀時間最短的醫療服務。首要關鍵是讓主治醫師在值班日專職接生。我們的團隊都是專精周產期醫學與高危險妊娠的產科主治醫師，都有豐富的接生經驗。產婦臨

盆前，主治醫師會心無旁騖地全程照顧，若遇到胎心音不穩定或任何狀況，能當機立斷地機警及時處理，避免胎兒缺氧、胎兒腦性麻痺、子宮破裂、血崩等嚴重併發症；如果是剖腹產，我們採雙主治醫師執行手術，用雙倍的醫師人力仔細確保手術更安全、快速地進行。禾馨也是登記有最多麻醉科醫師執業的基層診所，不光是施行減痛分娩，也負責剖腹產麻醉，全程監測媽媽生產中的生命徵象，提供全時不間斷的輔助醫療服務。產房手術房所部署的器材配備一概五星等級，精心規劃最健全的模式，確保醫療團隊工作流暢，讓媽媽在絕對安全的環境下放心、舒適地迎接寶寶呱呱墜地。

禾馨建立的專業團隊有超過一百位以上的專科醫師、數百位專業人員，包括：醫師、護理師、遺傳諮詢師、國際認證泌乳顧問、物理治療師、醫事檢驗團隊、超音波技術員、放射師、藥師等，體系均衡、多元且精良。很多同業因此打電話來抱怨禾馨「破壞行情」，但做事原本就不該迎合每一個人，只要確定自己是在做對的事，我認為就該義無反顧堅持下去。

—— 節錄自《禾馨讓 280 天不只如此》

禾馨 讓 280 天 不只如此

禾馨醫療走過 12 年，從自身出發，點點滴滴、細水長流為婦產科業界帶來翻轉，透過這本書，為過去這段日子留下一些未完待續的註解，期待讓世界變得再好一點點，就值得。

* 各大實體書店、網路書城熱銷中 *



新書購買

Pigeon 貝親



貝親購物網站

可愛夢幻世界

...超萌熱賣中...



第三代PPSU奶瓶 | 米奇

第三代PPSU奶瓶 | 唐老鴨

第三代PPSU奶瓶 | 維尼



迪士尼幼兒餐具



迪士尼寶寶練習筷



迪士尼吸管杯



細胞治療 首選永生 預留0歲細胞 守護全家健康

美商永生知道，每位準爸媽最希望看到的就是孩子健康快樂的長大
但未來瞬息萬變，各種環境與疾病的威脅，如何讓最寶貝的家人擁有安心健康的生活？
把握一生只有一次的機會，將寶寶最珍貴的幹細胞交給美商永生，為全家人留下健康保障！

獨家專利 紅血球不分離處理技術



美商永生
紅血球不分離處理法

有

99c.c.

血袋

多

技術專利

保存量

保存方式

幹細胞保存量

無

25c.c.

小血袋 抗凍管

少



其他業者
紅血球分離處理法

Reference 1 Cyotherapy (2011) 13, 1105-1119 2 Cell Transplant (2014) 23, 407-415



美商永生
StemCyte

移植多

公庫多

保障多

細胞多

國際
認證多

全台唯一 最多真實世界數據驗證



近40,000筆
公庫臍帶血



近2,500例
協助移植案例



超過350家
醫學中心選用

臍帶血細胞治療應用進展

臍帶血藥證

新藥RegeneCyte®申請美國FDA藥證獲實質審查，可望成為第1家取得臍帶血藥證的私人細胞公司。

全球首例

長新冠

美國FDA核准進行二期臨床試驗，於美國正式收案，為全球超過6,000萬名長新冠病患帶來治癒曙光。

全球首例

急性中風

一期臨床試驗結果良好，1年內患者完全恢復運動功能*，美國FDA核准二期臨床試驗。

*Cell Transplantation Vol 30:1-7, 2021

全球首例

脊髓損傷

美國FDA和台灣TFDA核准人體二期臨床試驗，75%患者能恢復行走能力*。

*Cell Transplant. 2016 Nov;25(11):1925-1943

腦性麻痺

以恩慈療法使用異體臍帶血治療腦麻患者，成功提升患者行動能力，獲台灣TFDA核准一期臨床試驗。

國際雙認證 細胞品質嚴格把關

AABB

血液與生物治療促進協會認證



FACT

細胞治療協會認證



報名永生爸媽教室了解更多

www.stemcyte.com.tw | 0800-80-80-80





雀巢母嬰營養

150+年 專業陪伴

孕 哺 每 一 步

孕早期



孕中期



孕晚期



哺乳期

寶寶
0-12個月



• 孕哺營養膠囊 (DHA綜合維他命)

一顆搞定 安心好孕



• G穩適細粉 · 1包5效 安心舒適

調節生理機能、幫助入睡、使排便順暢
幫助消化、調整體質



• LC40順哺膠囊

哺乳媽媽健康舒適



寶寶1歲後



• 能恩全護3

銜接母乳首選 唯一添加專利羅伊氏益菌[®] 強大保護力



• 能恩水解茁悅3 · 能恩水解3 · 雀巢寶兒水解3

獨家專利[™]水解 有效調整體質



• 能恩極選3 · 能恩3 · 雀巢寶兒3

健康消化 體格成長

*唯一添加指BioGala AB與雀巢總公司簽訂之專屬使用合約所界定之成長配方食品類別中，雀巢能恩成長配方系列為台灣地區唯一添加 Lactobacillus reuteri DSM17938之成長配方食品。**指雀巢水解配方系列專利活性肽科技(美國專利證號:US 10092633 B2 歐洲專利證號: EP 3082842 B1)



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



完整疾病列表



關於帶因篩檢



更多產前孕前檢測

檢測流程



衛教諮詢並簽署同意書



抽取受檢者血液



慧智基因醫學實驗室進行檢測



15個工作天得知報告結果



醫師安排回診解釋檢測結果

國際品質認證單位



COLLEGE OF AMERICAN PATHOLOGISTS



Medical Laboratory



0008



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.



揪出潛藏癌細胞！

全方位即時癌症篩檢方案



更多產品資訊



慧智部落格

SOFIVA
GENOMICS

慧智基因

檢查自己的基因 掌握癌症特性



慧智 癌篩檢

- ✓ 次世代定序
檢測30種癌症
- ✓ 液態切片檢測ctDNA
- ✓ 即時反應體內癌症狀況
- ✓ 定期檢測，提早發現
後天環境導致的癌症

慧智 癌風險

- ✓ 次世代定序
評估30種癌症風險
- ✓ 抽血檢測遺傳性DNA突變
- ✓ 解析癌風險基因全外顯子
- ✓ 預防醫學
先天遺傳性癌症風險管理



**後天環境
導致關鍵基因突變**

不良作息，致癌環境！
正常細胞基因變異，
變成可怕的癌細胞。



癌症從哪裡來？
基因突變



**先天遺傳性
致癌風險基因**

癌症也會遺傳！
帶遺傳性致癌風險基因者，
有較高的罹癌機率。



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

© 2023.03 慧智基因股份有限公司 SOFIVA GENOMICS CO., LTD. All Right Reserved.