

DIANTHUS



禾馨醫療
DIANTHUS



DIANTHUS

禾馨醫療

NO. 06

2025 SPRING

SPECIAL REPORTS | 特別報導

禾馨多元生產諮詢門診

掌握生產自主權！賦予產程更多愛與能量

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

婦產科 林佳慧院長

優化產前檢查 高層次超音波第一把交椅

小兒科 莊佳韻院長

跨越城市的守護 當兒童健康的明燈

HEALTH CARE | 醫療新知

醫師親授顧腸胃飲食對策

過年不忌口，不適來攪局！

EVENTS | 精彩活動

2024 禾馨媽媽回娘家

親子嘉年華 歡聚臺北兒童新樂園

NO. 6 JANUARY 2025



CONTENTS

OUR BRAND | 禾馨故事

02 禾馨 · DIANTHUS

DR. SU'S NOTE | 蘇醫師的話

03 歷練 · 蛻變 · 創新 成為更好的自己

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

04 婦產科 林佳慧院長

優化產前檢查 高層次超音波第一把交椅

08 小兒科 莊佳韻院長

跨越城市的守護 當兒童健康的明燈

SPECIAL REPORTS | 特別報導

12 禾馨多元生產諮詢門診

掌握生產自主權！賦予產程更多愛與能量

HEALTH CARE | 醫療新知

16 醫師親授顧腸胃飲食對策

過年不忌口，不適來攪局！

18 體重照護門診

每逢佳節胖3斤 年後減重不費力

20 無刀口輸精管結紮手術

疼惜另一半 要愛不要意外

22 禾馨全方位健檢

深掘疾病潛藏風險，健康不留盲點

24 認識小兒感染科

兒童次專科放大鏡

DETAILS MAKE DIFFERENCES | 小細節大不同

26 禾馨醫療 APP 2.0 全新升級

個人化智慧醫療 · 全方位貼近醫病需求

PEOPLE | 人物側寫

28 禾馨廚務阿姨

讓料理有家的滋味

DIANTHUS MOMMY | 禾馨媽媽

30 主持人 凱莉 · 王晴蒂

當媽後也要懂得愛自己

GOOD TASTE | 星級美味自己做

32 花開富貴鮮龍蝦佐經典聖瑪札諾茄汁醬

星級美味，名廚上菜！

EVENTS | 精彩活動

34 First Time！大溪自行車遊

暢遊秋日美景，收穫雙倍健康快樂

36 2024 禾馨媽媽回娘家

親子嘉年華 歡聚臺北兒童新樂園

INFORMATION | 院區資訊

44 門診總表

66 院區資訊

DIANTHUS

No.6 2025 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 王筱萱、陳韋彤、陳怡芸、陳嫻帆、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

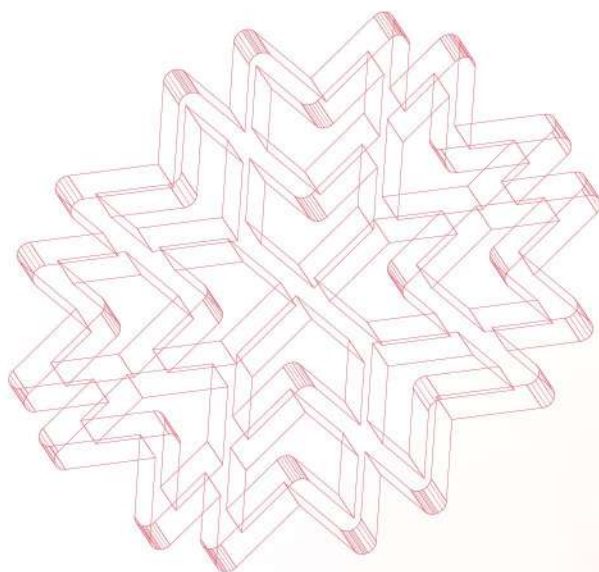
希臘語 Dios

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
暈染成專屬於禾馨的美麗光譜 光芒，只為守護母嬰而存在

歷練·蛻變·創新 成為更好的自己

一轉眼

禾馨安和婦幼診所正式營運滿一年
產後護理之家也於去年 9 月開幕
診所的接生數持續攀升
從初期每月數十名寶寶
到現在每月接生超過一百名寶寶
禾馨在乎有溫度的母嬰照護
提供細緻專業的一條龍式服務
用心為台中的家庭
帶來不一樣的醫療思維

2024 年 10 月

禾馨團隊在兒童新樂園舉辦了一場
別開生面的禾馨媽媽回娘家
吸引近 3 千名禾馨媽媽寶寶參加
活動也邀請罕病基金會成為公益手作職人
以及婦聯聽覺健康基金會的孩子到場遊玩
落實我一直想做的企業回饋社會理念
當天晚上 9 點的煙火秀
我和大家一樣站在夜空下
被灑脫綻放的絢麗光芒震懾住
希望那夜的美好被大家永遠記得
也讓我更加確信
雖然理想與現實常有差距
但堅持做對的事
真心在乎也在乎我們的人
勇往直前、持續創新
是禾馨不變的初衷

禾馨醫療創辦人

蘇怡秀





優化產前檢查 高層次超音波第一把交椅

婦產科 林佳慧 院長

文／蔡舒涵 全文轉載自《禾馨讓 280 天不只如此》

林佳慧是禾馨三大元老中，唯一的女性產科主治醫師，也是禾馨操作高層次超音波的第一把交椅，在資深護理師眼中，她照超音波的身影總是匯聚認真、專注與執著的光芒。作為這世上第一個「看見」與「接住」新生兒的人，林佳慧特別熱愛臨床工作，對人的情感也內斂與真摯。

林佳慧笑稱自己小時候其實是個非常害羞的孩子，小學時曾經坐公車坐過站，也不敢請陌生人幫忙，最後從很遠的地方自己走路回家。這股從小建立的自立自強與自信，在開始接觸醫科之後，提煉為無比堅韌的專業力量，就如同她熱愛的馬拉松運動，從醫十餘年來，她始終發揮超級跑者之精神，手法俐落如疾風，底氣穩固似山海，但「禾馨最速女」絕不馬虎，總是默默地陪伴大家腳踏實地，帶領團隊把路走得更穩固、更長久。



反轉內向 當年臺大最年輕的主治醫師

任職臺大醫院期間，林佳慧是最年輕的主治醫師。彼時臺大正籌備申請 JCI 評鑑（世界衛生組織認可的權威性醫院品質認證機構），她必須身兼多職，在門診、生產及開刀之外，也要參與會議、負責大量文書工作，生活步調雖然忙碌，內心踏實而開心。會走上醫科以及婦產科道路，與她的自我挑戰精神和樂觀正向性格有關。

「我沒有很認真念書，也沒有非要當第一名。學生時代在學校就會寫好作業，回家就是開心的休閒時光了。」就讀台中女中資優班期間，她對生物最感興趣，但填志願時上了二類組的臺灣大學工商管理學系。某天家裡接到補習班的電話，學長說服她重考，她考量畢業後若從事保險、業務類工作，勢必要大量接觸人群，不適合個性內向的自己，於是心一橫，決定再給自己一次選擇的機會，並在隔年

順利考上臺大醫科。與此同時，她也在補習班打工，意外開啟社交能力，提升人際溝通技巧，而且一上大學就可以自給自足，甚至貼補家用。

受醫療影集影響，林佳慧最初想走急診科，直到大六去實習，才發現急診科氣氛緊繃且高壓，醫師必須馬不停蹄地處理各種緊急狀況，無法像影集般處理繁瑣的細節，而且交班之後，也無法完整追蹤後續的處理。相較於急診，婦產科時常迎接新生命，比起各科別常經歷疾病或生命正在流逝，婦產科的整體氛圍大多喜悅；在工作型態上，進可攻、退可守，有開刀、看門診等兼具內外科性質的業務項目，而且個案身體狀況相對健康、環境相對潔淨優雅，加上母胎兒醫學的基因研究也很有前瞻性，於是選擇婦產科。

約莫十年前，當時婦產科仍以男性醫師為多數，林佳慧有感同儕女醫師常被誤認是護理師，但比較



大的問題仍是人力斷層。她加入臺大醫院時，從二十幾個人中滿招六個名額，此後婦產科招生每況愈下，有一年甚至只招收到一名醫師。

為什麼大家不想選婦產科？林佳慧推估可能產科環境真的壓力太大、太累了，她觀察老前輩必須擁有分散式補眠的能力，要每天二十四小時待命，要隨時放下手邊的工作直奔產房接生，如果出現緊急狀況，例如產後大出血，有時候整晚都要隨時待命處理。在她學生時代還有生產必須等主治醫師到場親自接生的潛規則，「有時候為了等老師，我們還要幫忙擋住小孩子的頭，不能讓寶寶跑出來，其實這反而是風險。」

再者醫院有教學傳承的責任，必須一邊看診一邊指導住院醫師，新人輪換不斷，如果遇到緊急狀況時，自己的壓力又會更大。所以禾馨在日後發展出「團隊接生制」，每天不是專心看診，就是專心值班接生，徹底改善產科長期以來面臨的困境，能充分照顧產婦安全，大大紓解醫師肩頭的重擔，同時提升莘莘學子對產科的憧憬，從臨床端解決產科環境壓力。

創業元老 專注在醫療檢測端打基礎

在臺大擔任三年多的主治醫師後，某天林佳慧欣然接受學長蘇怡寧的邀請，一起出走創業。她印象中的蘇怡寧醫師對病人很友善，手上有很多高危險妊娠案例，也是基因學專家。蘇怡寧醫師對細節的要求更令她難忘，例如會嚴謹要求護理師為個案蓋被子要蓋直、蓋正、蓋完整，Logo 在上方而且不能露出腳。她笑著說，自己也沒有料到禾馨會開闢出今日如此龐大的體系，其實最初他們是以仿效歐美的母胎兒醫學中心為目標。

赴英國研修三個月期間，林佳慧發現母胎兒醫學中心將門診跟生產分離，讓醫生專注在胎兒跟產檢

上，不用門診看到一半突然手忙腳亂地飛奔去接生。可是禾馨剛提出概念想落實時，台灣產界給予很大的質疑，即使產檢沒有問題，也有轉出的難度，其他醫院診所不願意接手，也因此，禾馨一年多後又開闢了新生院區，支援接生業務。

林佳慧在禾馨創業初期，負責把關好醫療端與訓練技術員，她的拿手絕活是做高層次超音波等特殊檢查，能練得這身技術，首先是禾馨大手筆引進等級最高的精良檢查設備，定期汰舊更新，維持高解析度的儀器規格，減少分析數據的時間，提升產前檢查的準確度。過去她在臨床發現很多子宮頸變短的產婦，即使媽媽和寶寶都沒有任何異狀，但如果沒有在產前檢查時透過超音波察覺子宮頸已經變短、擴張，並且及時進行安胎，很有可能突然流產或早產。

員工內部升遷制度也是一開始就奠定的基礎，林佳慧鼓勵禾馨優秀的護理師考取泌乳顧問，或是接受訓練成為超音波技術員，讓員工有轉職或升遷的多元進步空間。「禾馨為台灣醫療界建立新觀念，例如獨立生產前檢查，並且花費大量成本訓練專業人力，護理人員能清楚為個案講述衛教，提供病人最完善的選擇項目。我們的診間都配置有超音波，醫師當下就可以立即進行檢查並解釋檢查結果。另



外，禾馨重視個案隱私，診間、超音波室、內診區各自獨立，空間寬闊，且看診絕對是一進一出，流程方便、清楚又人性化。」更帶來革命性的創新，打造專屬醫療 App，完整地即時更新個人檢查報告，讓病人轉診或想查看病歷或影像時，都能輕鬆點開手機，在雲端獲得最詳細的資訊。

禾馨許多亮眼的改革與創新，過往在一般大型醫院都難以實踐，病患總是擠滿診間，還要排隊到不同樓層跨診間做檢查，每次看診、候診都是一大煎熬。但禾馨選擇直球對決，總是回歸基層邏輯從專業出發，各個工作崗位都有專業人力各司其職，將待產的焦慮一掃而空，有效率的守護產婦的安全與保持優雅。

高貴不貴 鴨子划水的努力不可小覷

林佳慧對懷寧院區這棟起家厝的情感連結很深，她回憶最早成立時只有一樓，二樓以前專門做高層次超音波。2023 年兒科遷回懷寧院區後，二樓仍保留特約兒科門診和小兒科超音波，又回到創業初期的模式，賦予這個新起點不忘初衷的提醒。

那些流傳禾馨收費昂貴、愛賺錢的耳語，在她聽來並不公允，因為禾馨都是由經過訓練的專業人員執行各項業務，還有自家實驗團隊「慧智基因」在研究端強力支援。以子癲前症篩檢為例，完整檢查

要有子宮動脈血流檢查加抽血，但若干診所沒有做子宮動脈血流量測，只單純抽血就發報告，準確度其實只有七成，但禾馨遵照國際標準完整檢測，準確率自然大幅提升。以禾馨面面俱到的專業服務相較，事實上禾馨的收費反而是合理，甚至便宜的。「我們提供醫療可以檢測的項目並告知檢測目的，但不會強迫一定要檢查，最終的選擇權絕對掌握在個案手上。」

當少子化造成生產數急速下降，以及健保經費編列分配總是拮据，禾馨體諒大趨勢艱困，盡力做各項配合，例如遇到胎位不正時，即時照相上傳影像系統、拍超音波與住院照片，給予充分的佐證資料，保障國家珍貴的醫療資源。但當疾病醫學發展越來越快，林佳慧期盼健保給付也能與時俱進，降低病患自費醫療的壓力。

本來她打著做十年就退休的生涯規劃，沒想到一晃眼就過十年了。身為醫療界的中生代份子，如果蘇怡寧的神通開創與光芒四射，像在天空駕駛太陽馬車的阿波羅，那麼林佳慧就是月神與助產之神阿提密斯，內斂的她總是默默地卯足全勁，為守護弱小而灑滿銀輝。她為禾馨帶動台灣醫療界的創新感到引以為傲，母嬰均安、病人健康、醫師安心，就是她最大的期盼。

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



跨越城市的守護 當兒童健康的明燈

小兒科 莊佳韻 院長



文／陳韋彤

聽著孩子打針時的哭聲、聞著空氣中瀰漫的苦澀藥味，小禾馨兒童專科診所院長莊佳韻醫師總守候在診間裡，迎接著一組又一組的小小病人。手握聽診器，精準判斷各種病毒、細菌的病徵與數據，對症下藥。同時用溫暖而堅定的嗓音解釋病情、同理爸媽焦慮，而這僅是她日常中的一小部分。

採訪當天，莊佳韻醫師剛結束禾馨民權院區的特約門診，隨即搭車前往大安區的小禾馨繼續看診。路程中她顯得有些緊張，笑著說：「民權特約門診結束的比較晚，擔心讓（小禾馨的）病人等太久了！」車剛停下，莊醫師便冒著細雨，急忙跑進診所換裝，儘管當時天候不佳，她的腳步仍絲毫不減慢，一路心繫病童們。

視病猶親 與家長孩子彼此信任

熟悉莊佳韻醫師的爸爸媽媽們一定都知道，莊醫師有著一雙會說話的靈動大眼睛，在看診時會溫柔注視著孩子，仔細聆聽病童與家長的描述。即使孩子們童言童語、表達不夠清晰，甚至因為不舒服而哭鬧，她仍找得到與他們溝通的橋樑，並且句句回應。「與孩子有著相同的頻率，所以才懂他們的心。」不是外人的評價，而是可以真切從莊醫師身上感受到的。

每每談起孩子，莊佳韻醫師臉上總洋溢著笑容。她不僅喜歡小孩，也擅長與他們相處，特別地「合得來」。這些天生特質，讓來到禾馨看診的寶貝，無一不喜歡親切、耐心的莊醫師，而家長對莊醫師的讚譽，也時常在診所廣為流傳。

說莊佳韻醫師「視病猶親」，絕對當之無愧。她將每個孩子都視為最親密的對象，悉心照料，甚至



與家長成為互相支持的朋友。看診時，除了同理與安撫焦慮不安的父母，也時常提醒他們各種育兒眉角，比如孩子康復之後要記得更換奶瓶等。她還時常記住病童的口味與吃藥習慣，讓孩子不由自主喊出：「禾馨的藥藥最好吃！」種種貼心舉動，讓體貼呵護從診間延伸到日常，對她來說都是最基本的醫者之道。

從嬰兒到青少年！見證孩子成長

孩子的情緒總是純真且直接，無論是不舒服、難過，抑或是生病時的無助，都會透過表情與肢體表露無遺。而當治療有效，孩子感到舒適或開心時，臉上的笑容彷彿能驅散所有的陰霾，給予莊醫師無比力量。她說：「小朋友的轉變和回應，就是我作為兒科醫師最大的成就與動力所在。」

身為感染科醫師，比任何人都都有機會參與嬰幼兒的成長，寶寶從出生到邁入青少年階段，每次的生病幾乎都與感染息息相關，當他們來到診間時，彷彿也見證與參與了他們一點一滴長大的歷程。莊醫師提到，現在的病人中，不乏有自嬰兒時期，到已經 8、9 歲的病童，她回想當初孩子在診間怎麼哄都哄不好，到現在已經能乖乖坐著看診，時不時給她一句回應，便覺得感慨萬千。

這份與孩子共同蛻變的經歷，讓莊佳韻醫師更確信自己當初選擇兒科的決定是正確的。

不只對抗感冒！挖掘感染科樂趣與挑戰

「我覺得自己個性也蠻像小孩子的！」總是常言歡笑、對事物永保熱情，是她一貫的生活精神。莊醫師回想起當初進入台大醫學院時，對每一個科別都充滿興趣，事事想學習，像嬰兒初探世界般的好奇。也許是這種天生適配的直覺，她沒有太多猶豫，最終選擇了兒科作為自己的專業方向。

從那時開始，莊佳韻醫師幾乎每天都在與各種兇猛病原體打交道。遇到的狀況看似稀鬆平常，她卻從來不覺得乏味。莊醫師笑著說：「你知道嗎？感染的世界其實無比廣闊，貫穿每一個次專科領域，與各種科別相互影響，這才是最有趣和深具挑戰的地方！」

在莊佳韻醫師眼中，所謂的感染絕不僅僅是一般的感冒如此簡單。依據每個病童的身體狀況，診斷與治療強度必定有所差異。像是癌症或心臟疾病等重症病童，可能會遭遇不同且特殊的感染風險，用藥與診治上又是一門需要更謹慎和精細的學問，才能給予正在與病菌爭鬥的病童，戰勝的力量。

保持彈性 從挫折自省與精進

不過，生活並非永遠一帆風順，莊佳韻醫師偶爾也會遇到挫折沮喪的瞬間。當孩子恢復速度不如預期，或是接收父母強烈的情緒反應時，她也難免感到錯愕，卻從不輕言放棄。

對於這些挑戰，她現在已能迅速找到應對之道，不再感到無助。她笑言，自己從《反脆弱》一書中學習到的理念，便是成為一顆彈力球，當外力來襲時保有彈性，自然不會脆弱到一擊而碎。

書中同時強調著自滿的危險與自省的必要，即使擔任小禾馨的院長，也擁有多年的行醫經驗，莊佳韻醫師始終認為，自己的學習之路尚未停歇。「到現在，我還沒有追上以前老師和教授們的『車尾燈』呢！」這種不斷反思、爬梳並調整細節的過程，讓她不停精進。為病童提供最合適的醫療處置，更是每天都在努力的課題。

門診到產房 兒科醫師肩負更多責任

隨著禾馨的服務範疇不斷發展及擴大，兒科醫師的責任逐漸加重。不僅門診工作量增加，禾馨兒科醫師也得排班坐鎮嬰兒室，為寶寶進行身體評估、



超音波檢查、聽力篩檢等不同服務，每日巡診關注他們的健康變化。也就是說，兒科醫師一天行程，並不是下了診就結束，也可能需要視輪值排班，前往其他院區嬰兒室巡診視，照看新生兒們的狀況。

不僅如此，2024 年初，禾馨首度加入「黃金一分鐘」概念，讓兒科醫師加入產房團隊的一員，幫助新生兒在出生後的第一分鐘建立順暢的呼吸。如果寶寶出現呼吸困難、心跳微弱等緊急情況，醫師會立刻介入，減少意外發生的可能。

身兼小禾馨兒童專科診所院長的莊佳韻醫師，門診表更是排得滿滿當當，除了平常在小禾馨看診，偶爾還有小民權及小士林的特約門診，中間空閒時段則需要在各院所移動，或是嬰兒室巡診、執行黃金一分鐘等。「一天有 10 小時以上的時間都泡在禾馨」，在她身上絕對不是誇飾法。

閒暇之餘 行萬里路讀萬卷書

「以前我能到處旅行、吃美食、看電影，現在與過去相比，能做的事情確實少了許多。但可以幫助越來越多孩子，是我的福氣。」莊佳韻醫師對自己經歷的一切總充滿感謝，三句不離福氣。她強調，「快樂過一天是一天、難過也是一天。」這種心態讓她更能享受當下充實的生活。

如今閒暇的時候，莊佳韻醫師喜歡閱讀，從懸疑小說到邏輯思辯，她似乎偏愛費盡腦袋思考的書籍，但能藉此獲得養份，便不覺得疲憊。莊醫師提到，自己最近正在閱讀的書籍是剛才提及的《反脆弱》，閱讀不僅能讓她有所學習，也能讓她對人對事更加從容。

有的時候，莊佳韻醫師也喜歡爬山、健走，剛好小禾馨坐落在大安森林公園旁，下診後去公園走走繞繞，也是她為數不多，卻珍貴的休息活動。只要能在有限時間裡，徹底地實行「行萬里路、讀萬卷書」，便已經是很美好的生活步調。



熱情如初 兩地奔波不畏疲憊

除了台北的門診外，莊佳韻醫師一周裡也安排了一天在台中的院區——禾馨安和婦幼診所看診。莊醫師透露自己是台中人，畢業後便前往台北繼續求學、工作並定居，為的是獲得更多學習機會。但如今有機會回到家鄉服務，儘管北中往返單程就要跨越一百多公里，累些卻也甘之如飴。

「我很喜歡台中的熱情、親切與友善，但同時也掛心著台北的小孩們（病童們），累一點無所謂，只要能幫助台中的病人建立就醫習慣，對家鄉也算是一份小小的貢獻。」即使舟車勞頓，莊佳韻醫師卻不顯疲態，依然微笑以對，「台北到台中的時間，甚至比塞車的內湖，前進速度還要快呢！」

更遠大的夢想 成為兒童健康明燈

細數成為兒科醫師的日子，至今已有十餘年，而來到禾馨服務的資歷也將近 11 年。莊佳韻醫師始終堅信，「兒科是最有希望的科別」。隨著醫療技術的進步，治療方式日新月異，許多兒童疾病如今都有更大的治癒希望，早期治療的效果更為顯著，這種正向的氛圍、積極前進的動能，都深深影響著她，盼能將這種感受帶給每個家庭。

隨著歲月的累積，莊佳韻醫師的夢想也變得更為遠大，她不僅是想治療好每位生病的嬰幼兒，更期望自己能發揮更大的影響力。在孩子如同白紙般的成長關鍵階段，帶來正向幫助，讓他們的身心健康朝著更美好的方向發展。

在少子化的年代，兒科並非漸漸凋零，反而更加重要，必須為幼兒提供更完善的照護。莊佳韻醫師深知，這並非她一人能夠完成的任務，但在醫師、護理師、個案管理師等專業團隊的協助下，大家朝著共同目標努力，她相信禾馨必能繼續成為，照亮孩子世界的明燈。

掌握生產自主權！
賦予產程更多愛與能量

禾馨多元生產 諮詢門診

文／陳韋彤

審稿／禾馨醫療多元生產部王俐文主任



剛得知懷孕的瞬間，既驚喜、又茫然，差點就被焦慮給淹沒。禾馨「多元生產諮詢門診」，是體貼媽咪而誕生，不僅有專業陪產員時時刻刻陪伴在身旁、解決問題，也幫助媽咪學會傾聽自己內心的聲音，為孕產婦及伴侶客製化生產過程，擁有生產絕對的自主權。

生產不是生病，而是被賦予的祝福，因此禾馨期待幫助媽咪將生產過程，變得更有品質。除了選擇生產方式，從待產、生產、產後、到寶寶照顧、哺

乳等階段，都可以擁有專業陪產員完整的諮詢與支持，並完成獨一無二的「生產計畫書」，讓生產更有尊嚴、充滿愛與能量，成為滿意且正向的生產經驗。

陪產員工作筆記 3 階段陪伴媽咪



產前

- 3 次產前諮詢與教育
- 1 次哺乳諮詢

透過 3 次的產前教育，幫助媽咪釐清親友建議或網路資訊，並以最完整的專業知識和觀念迎接生

產。陪產員也教導伴侶，如何給予產婦有力的支持與陪伴，減輕媽咪在孕期或待產的不適，為準爸媽或參與生產的每一位陪產者，一起做好事前功課，為即將面臨的產程和生活轉變建立更多自信。

另外還有 1 次的哺乳門診，讓媽咪們在懷孕階段就學習了解哺乳相關知識與技巧，預先建立觀念，等寶貝出生後不會因為哺乳問題而手忙腳亂，也能提早規劃哺乳計畫，才能較快上手。



生產

- 一對一待產支持與陪伴
- 協助減痛措施、指導呼吸技巧
- 運動指導

待產時，陪產員將陪伴在產婦身側，運用多元方式，幫助媽咪緩解當下的不適，並指導正確用力方式。生產不一定得像病人只能躺在病床上，更不限制待產及生產姿勢，可以站著、蹲著、在水中、瑜珈墊上，任何你想像不到的方法皆可嘗試，鼓勵媽咪自由移動，尋找最舒適的姿勢。

生產當下，無論以何種生產方式，陪產員都會在旁陪伴，以剖腹產為例，媽咪在施打麻醉、置放尿管的階段，伴侶還無法進手術室，但此時陪產員早已陪伴在一旁，以專業的力量給予媽咪支持與緩和緊張。等爸爸進來陪產後，也可以照顧到爸爸的狀況，以免當下無所適從或見血害怕。



產後

- 母嬰肌膚接觸
- 成功母乳哺餵
- 長達 6 周母乳哺餵線上諮詢



產後一樣會陪伴在媽咪身旁，讓媽咪分娩後立即與寶寶進行母嬰肌膚接觸，至少 60 分鐘，讓寶寶自動含乳甚至成功吸吮，對日後的母乳哺餵及產後子宮收縮有著重大意義。

在媽咪住院期間，也會持續協助母乳哺餵及寶寶含乳姿勢練習。出院後，提供產後 6 周內的母乳諮詢等持續照護措施。透過完整的母嬰照護，成就美好生產及母乳哺育經驗。

充滿體貼用心！認識多元生產 5 大特色

1. 互動超越診間，及時解決疑惑

懷孕期間，生活中準爸媽面臨種種身心變化，難免產生許多疑問，當下得不到答案便越來越焦慮。因此透過社群 LINE 群組的建立，讓準爸媽隨時提問，陪產員也時時刻刻在線解決爸媽的困境。

2. 不限生產方式，都能擁有陪伴、溫柔生產

多元生產門診的核心在於，媽咪可以自由選擇生產方式，無論自然產、剖腹產，或是水中生產，都可以諮詢專業的建議，擁有溫柔的陪伴。

3. 主動權和決定權掌握在自己手中

多元生產服務的目的，是讓媽媽可以客制化自己的生產過程，和接生團隊（醫師或助產人員）討論各項生產措施與方案，甚至在進行醫療處置前，讓媽咪知道原因，並在安全的狀態下自行選擇與決定，鼓勵減少過多醫療介入，給予媽咪最大的決定權。

4. 24 小時不中斷的陪產服務

就像醫師、護理師一樣，陪產員更是陪伴媽咪生產過程的重要一員，而陪產員們也是透過輪值制度，24 小時不間斷的陪伴在媽咪身邊。

5. 不只陪伴產婦，也讓全家更多參與

生產不是媽媽一個人的事情，而是需要家人更多了解和參與。因此在產前階段，透過門診諮詢與教學，讓伴侶更有參與感，當媽咪身體不適時不會再無所適從，而是能以實際作為陪伴媽咪緩解緊張與疼痛。

只要有心一定做得到！爸爸們也許會擔心無法成為媽咪有效的幫手，但在陪產員的協助與指導下就不困難。王俐文主任分享，曾有爸爸在陪產員尚未到達病房前，主動幫助待產中的媽媽拉筋、做瑜珈來緩解疼痛。爸比的積極參與，讓媽咪與陪產員都感動不已。

現在多數人的生產經驗，幾乎都是躺在醫院病床上，等待著產程進展、被推入產房，而待產期間則是手上插著針頭點滴，必要時使用催生藥物。但生產不需要過多醫療處置的介入，也能自然而然地發生，禾馨多元生產諮詢門診，讓媽咪可以擁有尊嚴

及正向的生產經驗。懷孕階段好好照顧自己的身心靈，未來才能成為快樂媽咪，並養出幸福的孩子。

陪產員的小秘密

媽咪常見問題 TOP 3！

Q：只有水中生產可以找陪產員嗎？

A：不是！水中生產只是「多元生產」的其中一個方式，媽咪可以自己決定哪種生產方式，每種生產都有不一樣的陪伴方法。陪產員會依照媽咪需求進行客製化、專業的陪伴。

Q：施打減痛分娩還需要陪產員嗎？

A：需要！媽咪施打減痛分娩後，少了宮縮的疼痛，但焦慮與未知還是存在，有陪產員的引導與支持，媽咪更能掌握生產的主導權，真正遵從媽咪的生產計劃進行，讓生產更符合期待、更有價值；而非被主導、被引導下生產，讓產婦感受不到尊嚴與重視。護理師是一對多的照顧，陪產員是一對一的陪伴，照顧產婦與伴侶的身體與心理，帶來最溫暖有愛的陪伴。

Q：如果生產過程無法依照媽咪的計劃書進行怎麼辦？

A：計畫總是趕不上變化，如果寶寶心跳有異常等緊急狀況，醫師評估需要緊急醫療處置介入，當然以醫師的建議為主。但比較不急迫的情形，像是媽咪產程較長，醫療端也許建議使用催生藥物，但媽咪是可以在陪產員的陪伴下，觀察自己的狀況，最後依自身需求來決定是否使用藥物與使用時機。



多元生產



服務對象	服務內容
- 水中生產 - 自然產 - 剖腹產	- 產前教育（生產與哺乳準備） - 產前運動指導（呼吸技巧、骨盆律動、會陰按摩） - 生產計劃討論 - 清楚認識產兆 - 瞭解生產流程

多元生產諮詢門診表

院區	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
民權	張錦姝 09:00-12:30	王俐文 09:00-12:30	王俐文 13:30-17:00	張錦姝 09:00-12:30	王俐文 13:30-17:00
台中		黃詩雅 09:00-12:30	王俐文 (每月最後一週) 09:00-12:30		
桃園		張錦姝 13:30-17:00			



預約掛號



過年不忌口，不適來攪局！ 醫師親授顧腸胃飲食對策

文／陳安琪 審稿／禾馨醫療消化內科林相宏醫師

農曆新年及重要節慶，都是一年中難得能和眾多親朋好友歡聚的時刻，酒足飯飽、酒酣耳熱之餘，換來因為飲食過量導致體重上升已不足為奇，還有火燒心、上腹痛等消化道不適來攪局！禾馨醫療體貼大家的胃腸健康，年節時分特地請消化內科林相宏醫師親自傳授，不同腸胃問題適合的飲食對策，陪伴大家歡度佳節依然吃得健康又開心！

健保署曾統計，農曆春節期間至急診就醫的疾病當中，腸胃炎連續數年急診次數奪冠，顯見在大口吃肉、暢快飲酒之餘，許多消化道問題頻頻在年節現身，也可能發生在你我身上。

？ 胃食道逆流

過年期間大魚又大肉、酸甜鹹辣不忌口，過量飲食消化不及，腹腔壓力持續增加，往上壓迫下食道的賁門括約肌，可能導致胃部內容物回流至食道，引發胃食道逆流，也就是常說的「火燒心」，會出現喉頭異物感、聲音沙啞、胸悶、胸痛等感受。

除了飲食過量，愛吃刺激性食物、吃完東西立刻躺下休息、抽菸或飲酒、服用會刺激胃酸分泌的藥物、腹壓較大的肥胖者或孕婦，都是容易引起胃食道逆流的危險因子。

✓ 飲食對策

飲食七分飽就好，盡量避免酸／辣／高油脂的飲食或料理，及重口味醃漬品或難消化糯米製品，少吃精緻甜食，並且減少飲用酒、茶或咖啡、碳酸類等高刺激性飲料。

急性腸胃炎

長輩們常說，年夜飯必須「年年有餘」，菜餚滿桌象徵著年年豐收。不過，一道菜從初一吃到初六，連續多天重複加熱，原本的營養素都隨時間減損，細菌也悄悄滋生。大吃大喝與不新鮮的食物交互影響，很可能年節假期還沒過完，急性腸胃炎就找上門了！

飲食對策

食物保存很重要，菜餚避免常溫放置太久，用餐完畢盡快封好冰存，讓低溫抑制細菌滋長、減緩營養流失，要吃之前務必充分加熱滅菌。在食材的準備上，還是以能新鮮烹調最佳，年夜飯部分菜餚只需準備「多一餐」的量就好，既符合年年有餘的寓意，也避免食物久放變得不新鮮也不美味。

消化不良

一般狀態下，食物下肚會分泌胃酸消化食物，胃酸分泌不足即會引起消化不良。許多人平時食量不大，過年見豐盛佳餚忍不住多吃幾碗，食物太油、太辣、太鹹、太甜，重口味又難消化，都容易刺激腸胃導致打嗝、脹氣、噁心、消化不良，造成腸胃負擔。

飲食對策

高油脂會延緩胃部排空速度，應慎選避開高脂類食材，減少煎炸類料理或食用量，以蒸、煮、燻烤等少放油的烹調方式為主。另外還能多攝取高纖的蔬菜或水果，讓膳食纖維促進腸胃蠕動，也能有效改善便秘問題。

上消化道出血

難得與親友相聚，好酒一杯杯下肚，過量飲酒引發不適與持續嘔吐，會導致胃酸灼傷食道和喉嚨，造成胃與食道交界處的黏膜發生急性破裂、食道裂傷、上消化道出血，也就是「馬魏氏症候群 (Mallory-Weiss Syndrome)」。多數上消化道出血能自動止血，仍有少數人可能持續出血甚至休克，需要緊急治療止血。

飲食對策

聚會以茶代酒，無法避免飲酒時不貪杯不過量，避免空腹飲酒也不要喝太快、太烈，降低對身體的影響。若酒後宿醉不舒服，可以請醫師開立制酸藥物讓腸胃舒服些，同時也不要再吃高刺激、難消化的食物，暫時讓腸胃好好休息。

急性胰臟炎

低調且沉默的胰臟，位於上腹部胃的後方。飲酒過量與高脂飲食，可能促使胰臟疲於分泌消化酵素引發急性胰臟炎。據統計，急性胰臟炎的致病主因，超過 7 成是長期過量飲酒或膽結石引起，症狀又急又猛包括噁心、嘔吐、冒冷汗，以及上腹劇烈疼痛且痛感延伸後背等。

飲食對策

防範急性胰臟炎除了從飲食著手，避免油膩重口味，飲酒不過量、不酗酒，盡量保有規律健康的生活，維持運動與正常 BMI 值也對健康有幫助。



每逢佳節胖 3 斤 體重照護門診 年後減重不費力

文／陳安琪



一年中最長的春節假期，佳餚大快朵頤、好酒來者不拒，就是要暢快吃喝才過癮。國健署曾進行統計，過完一個年，民眾平均增重 2 至 5 公斤，肥肉來得容易，要去可不輕鬆，看著體重計上的數字，是時候展開減重大作戰了！想要更有效率、更有方法的減重，禾馨全方位的體重照護團隊，陪伴您找回身材、學習維持，換來一輩子的健康！

「七分靠飲食，三分靠運動」是大家再熟悉不過的減重法則，想瘦不只要管住嘴，也得好好動一動。尤其讓許多人困擾的肥胖或血糖問題，深刻了解原因後，其實不難發現和飲食大有相關。

年節飲食 3 地雷 你中招了嗎？

如果將人體對熱量的攝取與消耗想像成蹺蹺板，當熱量攝取高於消耗，長久累積會讓體重節節攀升。熱量是影響體重的要素之一，日常生活中還有許多常見的飲食地雷，也在順利減重的過程中扮演著要角。

地雷 1 高熱量 & 重口味食物

食物的烹調與調味方式大大影響著熱量，尤其煎、炸、爆炒過程需要添加較多油，如果還包裹了麵衣、勾芡，更會讓食物熱量翻倍上升；酸甜鹹辣的重口味食物，好吃又開胃也會讓人不知不覺吃下更多，還有各式醬料讓風味多變，卻可能隱藏高鈉的疑慮，長期多吃會造成腎臟負擔；以及精緻、含糖量高的飲食易造成血糖劇烈波動，更不利於體重控制。

地雷2 含糖飲料 & 酒精飲料

過年品嚐豐盛美饌，搭配飲料、好酒更對味！讓人驚訝的是，酒精其實是高熱量飲品，而且酒精濃度越高熱量也越高；還有果汁、珍奶、汽水會添加果糖、蔗糖調整甜度，或是以奶精、香料塑造風味，喝多了不僅徒增熱量，糖分更容易轉換成脂肪造成肥胖。想喝得健康一些？不妨來點白開水，或是無糖檸檬水、氣泡水、茶飲吧！

地雷3 情緒性過度飲食

「難得過年，多吃一點還好吧？」、「零食好好吃，吃一些沒關係啦」，過年期間大家對飲食比較寬容，盛情難卻下明明不餓還是大口進食，還有吃得又急又快沒有產生飽足感，或是能吃是福餐餐吃太飽，暴飲暴食容易形成惡性循環，養成不良習慣埋下肥胖的根源。

的原因很多，不管是對年節美食沒有抵抗力，或是對日漸寬大的腰圍難以忍受，只要下定決心減重永遠不嫌晚！

禾馨深知不同因素、不同年齡層同樣對肥胖問題的困擾，門診中也曾遇過因為壓力型過量飲食、產後肥胖、更年期肥胖、青少年期肥胖等諸多原因前來就診的個案，體貼大家的需求，集結婦產科、新陳代謝科、消化內科、小兒科等多專科權威醫師，組成全方位的減重團隊，因應各個年齡、族群、成因、症狀等，量身打造「個人化專屬減重療程」，擬定專屬的飲食調控計畫，搭配適度運動輔助，或是可以考慮能延緩胃排空、增加飽足感的胃肉毒注射，以及相關藥物療程規劃，並且可以視需求搭配非侵入性或手術類醫美療程，讓不論是需要全身減重，或局部精雕的您，都能由內到外達到減重減脂、體態雕塑的理想目標！

體重照護門診 年後減重不費力

開開心心過新年，不要讓不同的飲食和生活習慣打亂步調，給自己帶來後續的健康隱憂。導致肥胖

在專業體重照護團隊的介入照護下，讓減重不是一時的事，更能從中建立正確的減重與健康飲食觀念，讓好的觀念幫助自己養成習慣，持之以恆打造更健康的人生。

禾馨醫療
體重照護團隊



體重照護門診
了解更多



疼惜另一半 要愛不要意外 安全・簡單・迅速 無刀口輸精管結紮手術

文／陳安琪 審稿／禾馨醫療泌尿科關舜仁醫師

充滿愛意的西洋情人節即將到來，夫妻伴侶在享受親密之餘，如果已經不打算再生育，也可能隱約會有些擔心，如果新生命意外來報到，那該怎麼辦呢？為避免不預期的狀況打亂生活步調，除了常見的避孕藥物、子宮內避孕器等方式，其實還有男性的無刀口輸精管結紮手術，是一勞永逸的方法，更是新好男人疼愛另一半的好選擇唷！

在泌尿科與婦產科的門診當中，「如何避孕」一直是高詢問度的熱門課題。禾馨泌尿科關舜仁醫師分享，男性能選擇的避孕方法，除了物理性的保險套，必須持續服用的避孕藥或施打的避孕針等，現在也有越來越多男性對「無刀口輸精管結紮手術」感興趣，術後賀爾蒙、性功能及慾望皆不受影響，能達到一勞永逸的節育效果。

輸精管結紮，最可靠男性避孕方式

由於男女生理構造大不相同，結紮手術的複雜程度也不一樣。若以原理來看，男性結紮是截斷輸精管，女性結紮是截斷輸卵管，藉由阻斷精或卵的通行道路，完成避孕的目的。

整體而言，輸精管結紮是目前最可靠的男性避孕方式，進行較為簡單且方便，不僅麻醉方式安全、手術時間較短，侵入性比女性結紮低（女性輸卵管位於骨盆腔深處，結紮手術侵入性較高），近期泌尿科診間也出現越來越多體貼伴侶的男性，紛紛跨出諮詢手術的第一步。

無刀口輸精管結紮如何進行

準備好要截斷蟲蟲大軍的去路了嗎？大家最擔心「結紮手術究竟痛不痛？」其實每個人對疼痛的感受各異，如果想清醒體驗結紮全程可選擇局部麻醉，由泌尿科醫師將局部麻醉藥物施打於陰囊皮下，除了打藥時能感受一些疼痛，術中抓取輸精管有不適下墜感，多數個案都表示痛感可以接受。

假使本身容易緊張，或對手術有些懼怕，舒眠麻醉也是另一個好方法，舒眠麻醉（靜脈全身麻醉）是從靜脈注射藥物讓個案睡著，手術全程不會有痛感、一覺醒來就完成，是怕痛或怕尷尬者的福音！

有別於部分診所，在禾馨，舒眠麻醉皆由院內專任的麻醉專科醫師執行，專業度絕對安心。執行完麻醉後，泌尿科醫師開始結紮，在不到 30 分鐘的手術時間內完成下列步驟：

Step 1

以手觸摸替輸精管定位，用特殊器械撐開陰囊表皮

Step 2

將輸精管截斷剪掉一小段，並將兩端綁緊進行燒灼

Step 3

另一側輸精管也以相同方式處理

醫師我有疑問！關於結紮還想知道

專業又熱心的禾馨泌尿科閔舜仁醫師，列出 3 項常見結紮迷思，帮助大家更了解結紮怎麼一回事：

Q 結紮後男性雄風會不會受影響？

A 結紮是將輸精管路截斷，不會傷害支配陰莖的神經與血管，自然不影響勃起與射精功能，男性賀爾蒙是由睪丸製造、血液輸送，因此結紮也與賀爾蒙、內分泌無關。

Q 如何確認結紮有沒有成功呢？

A 剛結紮完仍會有「精蟲庫存」，需要 (1) 2-3 個月分解吸收，(2) 至少 15 次射精清除，建議術後符合 (1) 加 (2) 條件時，務必找泌尿科醫師檢驗精液，確認無精蟲再開機！

Q 已婚的男性，結紮需要另一半同意嗎？

A 根據《優生保健法》，已婚男女取得配偶同意者，方能依其自願施行結紮手術，或是經診斷或證明，本人或配偶患有礙優生之遺傳性、傳染性疾病或精神疾病等特殊情事，能依其自願進行結紮。若是未婚男女想要結紮，也需符合法定情事之條件，詳情建議參考《優生保健法》第十條之規範。

診間高詢問度！男女結紮差異在哪裡？

男性 ♂ 無刀口輸精管結紮

陰囊表皮，淺層傷口不到 0.5 公分

複雜度較低，約 30 分鐘完成

局部麻醉（清醒）／舒眠麻醉（睡著）

無須住院，術後休息 1 小時即返家

99%

難度較低

費用較低

傷口大小／深度

手術時間／複雜度

麻醉方式

術後恢復與照顧

手術成功率

術後接通

結紮費用

女性 ♀ 腹腔鏡輸卵管結紮

肚臍下約 3-5 公分，傷口最深達腹腔

複雜度較高，約 40-120 分鐘完成

半身麻醉（清醒）／全身麻醉（睡著）

須住院，術後留意傷口避免感染

超過 95%

難度較高，再接通後受孕成功率不高

費用較高

禾馨民權 / 新生 / 桃園 / 安和院區皆有提供男性結紮，歡迎預約泌尿科就診諮詢 | 女性結紮請預約婦產科就診諮詢



深掘疾病潛藏風險 健康不留盲點 禾馨全方位健檢

文／陳韋彤 審稿／禾馨醫療消化內科葉秉威醫師

無論在任何年紀、各個時期，都可能經歷一些大病小病，但在徵兆演變成疾病前，大多有時間能預防，此時便彰顯出健康檢查的重要性。只要找出隱藏的健康風險，謹慎追蹤或及早治療，不僅有機會治癒，也能阻止小病灶變成不可逆的嚴重疾患，節省未來龐大的醫療費用，為自己掌握住更多健康，才可以好好享受人生。

禾馨醫療提供專業且完整的健康檢查項目及健檢組合，從基礎到高階應有盡有，仔細檢視不放過體內任何角落，包含理學檢查、血液檢驗、尿液檢驗、糞便檢驗、心電圖、X光、內視鏡、超音波等。透過以上檢查，可以了解不同器官的健康狀態，如果發現病灶，也能協助醫師判斷疾病嚴重程度。

多元檢查項目，掌握細節守護全身健康

理學檢查

醫師以問診、視診、觸診、聽診等方式檢查患者身體，判斷是否有異狀，比如觸摸頸部有無淋巴結或甲狀腺腫塊，有無乳房、腹部腫塊，以及聽診了解是否有心雜音或心律不整等。

血液檢驗

抽血檢驗血液中的紅血球、白血球、血小板等，評估是否貧血（血紅素過低）、感染性疾病、遺傳性疾病等問題。另外，血液去除血球後會得到「血清」，藉由分析血清濃度，得知肝腎功能好壞，與血脂肪、尿酸等高低，評估得到糖尿病等慢性病風險。

尿液檢驗

尿液檢查的目的是為了觀察尿液的外觀（顏色、比重、混濁度），及篩檢尿液中的尿蛋白、尿糖等，是了解腎臟是否感染、發炎、結石、糖尿病等重要指標。

✦ 糞便檢驗

觀察糞便顏色、外觀及顯微鏡的觀察，可以判斷腸胃道的吸收狀況，和消化器官是否有發炎、出血。

✦ 靜止心電圖

測量靜止心律的變化，瞭解是否有心律不整、心肌肥大、心肌缺氧、傳導異常等情形。

✦ X 光攝影

X 光通常以檢查胸部、腹部、脊椎、乳房攝影等為主，可幫忙找到肺炎、肺結核、心臟擴大或其他器官異常等隱匿體內的疾病、腫瘤。

✦ 內視鏡

內視鏡種類相當多，健檢時最常運用的內視鏡檢查包含大腸鏡、胃鏡、胰臟膽道內視鏡超音波等，透過深入體內的鏡頭精準地查看器官狀況，部分內視鏡甚至能進行組織切片、具備治療功能，消化道內視鏡也是禾馨健康管理診所尤其專精的領域。

✦ 超音波

超音波屬於安全又無侵犯性的檢查工具。透過儀器顯示出影像，可得知腫瘤型態、組織形狀變化、位移等。平時醫師常將超音波用於輔助診斷，健檢時亦有廣泛的應用：

- **頸部 / 甲狀腺：**檢查頸部血管有無狹窄、硬化等，或是甲狀腺的形狀、大小、位置。
- **上腹部：**診斷有無肝臟、腎臟、胰臟、脾臟等腫瘤及結石等病變，另也可觀察膽囊病灶或膽道疾病。
- **下腹部：**通常以婦科超音波為主，檢查子宮、卵巢、及輸卵管有無腫瘤異常，如卵巢囊腫、子宮肌瘤、子宮內膜增生等。
- **乳房：**檢查有無乳房纖維腺瘤、纖維囊腫等，適合乳房緻密度較高的女性。

除了上述常見的健康檢查項目，若個案希望加做高階的電腦斷層與磁共振造影，禾馨醫療也與外部醫療院所合作，將協助安排個案至擁有對應設備的大醫院檢查，之後再回到禾馨由專業醫師解說報告，確保周全檢查面面俱到。



— 健檢新概念 —

無痛液態切片 30 種癌症一次檢驗

癌症連續超過 40 年盤踞國人十大死因之首，衛生福利部統計，2023 年約有 5 萬多人因罹患癌症而離世，占總死亡人數約 25.8%。

醫療院所的健檢項目，幾乎都有癌症相關的篩檢。常見的癌症檢測大致分為：(1) 腫瘤標記 (Tumor marker)，但較易受到當時身體狀況和一般疾病影響，易產生偽陽性或偽陰性；(2) 醫學影像學檢查 (Medical imaging)，受限於影像解析度，腫瘤較小時不易察覺。

多數癌症與基因變異密切相關，臨床研究發現，發生癌症時，癌細胞可能釋放循環腫瘤 DNA (Circulating tumor DNA, ctDNA) 到血液中，藉由最先進的次世代定序技術 (Next generation sequencing, NGS)，透過抽血分析癌症細胞的基因資訊，進一步評估可能發生癌症病變的部位。新穎的檢測不僅比傳統癌症檢查省時，且無須暴露於放射線或使用顯影劑，偽陽性也比腫瘤標記低，可一次篩檢包含國人十大癌症及其他呼吸系統、消化系統等 30 種癌症，是無痛健康檢查的新概念。

兒童次專科放大鏡！ 認識小兒感染科

文／陳韋彤

審稿／禾馨醫療小兒感染科戴君芙主任

寶貝時常反覆生病，大大小小的治療與照顧問題，無一不讓爸爸媽媽頭痛不已。為了幫助家長有更多時間深入諮詢孩子的病況與學習衛教，禾馨在民權、新生、桃園 3 個院區開設小兒感染科特別門診，透過專科醫師的專業診療搭配個管師追蹤孩子病程與復原狀況，提供更優質細緻的照護服務。

「兒童不是成人的縮小版。」在醫院中，成人有眾多科別執掌不同部位的各種疾病，那孩子呢？其實小兒科也有區分次專科唷！這次由小兒感染科的戴君芙主任，帶大家進一步認識小兒感染科提供的診療項目。

不只發燒感冒！小兒感染科還看這些病

禾馨醫療小兒感染科主任戴君芙醫師說明，「感染」代表病毒、細菌、寄生蟲等微生物引起了發炎反應。這些微生物進入人體後會到處亂跑，跑進呼吸道時，造成常見的感冒、中耳炎、鼻竇炎，症狀不外乎是發燒、咳嗽、流鼻水。

但小兒感染科的範疇，不僅限於此，當病菌進入腸胃道造成腸胃炎，孩子會上吐下瀉；若是泌尿道發炎，排尿會有刺痛或灼熱感。更別說，還有更嚴重的狀況，像是進入血液引起敗血症、腦部引起腦膜炎、皮膚內造成蜂窩性組織炎等。所以小兒感染科，絕不是只看發燒感冒，更擅長從顯現出來的病徵，揪出背後隱藏的感染源頭，並對症下藥治療，幫助孩子更快恢復健康。

專業加持！擅長疫苗諮詢、檢測安排

除此之外，小兒感染科醫師還具備「疫苗注射諮詢」的專長，戴君芙醫師指出，畢竟孩子不是只有常規疫苗需要接種，若疫情升溫時，接種對應疫苗的好處、副作用與風險都需要跟家長說明，或在出國前為家長分析當地盛行疾病的感染風險，幫助家長評估安排是否接種疫苗預防。

兒童感染科醫師秉持堅強的專業能力，針對症狀診斷並及時安排適合檢測，像是抽血、X 光或其他篩檢，揪出致病原。後續亦能給予最適當的治療，尤其是使用抗生素的時機等。以更完善的思考來因應疾病，幫助孩童順利痊癒，就是小兒感染科醫師最有成就感的事！

頂級天然頭皮養護

女性有益成分 · 強健髮根專利 · 天然植萃配方

賦予頭皮毛囊全新生命力

重現豐盈亮麗秀髮



ROOTON



了解更多



月子中心指定
孕婦安心配方



最高安全等級
皮膚測試認證



英國純素協會
認證標章



韓國純素協會
認證標章



成分自然
EWG綠色標章認證



強健髮根
豐富功能性成分



皮膚刺激指數0.00
低敏感性認證



個人化智慧醫療 全方位貼近醫病需求 禾馨醫療 APP 2.0 全新升級！

文／陳怡芸

禾馨洞悉醫療的本質、長期關注婦幼需求，率先導入團隊接生、黃金一分鐘（新生兒產房即刻照護）、專任麻醫團隊等制度，提供母嬰完善且周全的呵護。更在十多年前就看到了未來的醫療趨勢，領先業界開啟智慧醫療 APP 時代，不受時間地點限制，動動手指就能享受個人化的智慧醫療服務。

揮別用感熱紙列印胎兒超音波照的時代，隨時掌握孩子的預防針接種時程不再錯過，全新升級的「禾馨醫療 Dianthus」APP，為您有條理的建立個人化資料系統，將就醫紀錄、醫學報告皆貼身保存在 APP 中，您可以自由下載、隨時轉發，讓分享喜悅或是提供檢查報告參考變得更加輕鬆。

除了體貼便利，更要與時俱進

禾馨堅持為您帶來「小細節大不同」的優質體驗，使用十多年的舊版 APP 已在 2024 年 8 月底正式退役，取而代之的，是由全新團隊彙整數百位使用者建議，精心研發的「禾馨醫療 Dianthus」APP，更貼近使用者需求，擁有簡潔的操作介面、深入強化各項功能，功能及實用度全面升級，3 大進階特色帶您搶先了解：

使用者導向直觀設計更順手

設身處地為用戶需求思考，設計更簡潔且直觀易操作的介面，降低學習曲線，互動性與貼心度大大升級。

增強系統功能擴充與數據資料服務

密切結合 APP 系統與後端臨床應用系統，同時擴展系統架構、應用服務，帶來更強的大數據資料服務能力。

個人化服務加深持續性照護

禾馨堅持為您帶來更好的個人化體驗，個人病歷、檢查影像、檢驗報告一指通，連續性詳實紀錄疫苗接種、成長曲線、萌芽歷程，用心將個人照護，擴展至家庭與全人照護。



各科別的線上掛號與查詢，也有最新的雙親教室、院內參訪等資訊，讓服務深入生活貼近人心，滿足個人化需求、加深持續性照護，禾馨永遠為您設想的更周到。

手持式 e 化整合 醫療照護更貼近人心

禾馨體貼陪伴女性走過孕產階段、展開育兒歷程，獨家 APP 一直以來廣為人知且使用率超高的功能，就是詳實又完整的「報告紀錄」。點開「報告紀錄」的欄位，依類型分列：「影像紀錄」、「檢驗報告」、「寶寶成長曲線」、「胎兒成長曲線」、「疫苗紀錄」、「生產全紀錄」、「眼科報告」、「寶寶萌芽全紀錄」等多個欄位，包含產檢影像與檢驗報告，以及產後媽咪入住禾馨期間的新生兒體重、黃疸指數、奶量及大小便次數，都會為您詳實的留存；出院後，寶寶應接種預防針的時程，還有在院內親子牙科看診塗氟留下的寶寶萌芽紀錄，都串聯整合在新版的「禾馨醫療 Dianthus」APP 中。

禾馨的貼心不僅止於此，我們為各個診療科別精心拍攝衛教影片，是大家吸收新知、照顧健康的強大後援。進入「預約服務」，除了能安排各院區、

您就醫的好幫手 禾馨人工作的神助手

為個案們周全設想，體貼同仁的工作需求也不馬虎，偷偷透露一部分「禾馨醫療 APP」專屬於禾馨醫護的隱藏版功能——能透過 APP 隨時查看工作崗位的刀房及住房狀況，掌握產婦的最新待產進度；另外，房務人員也會透過 APP 收到清理住房通知並即時更新房務進度，在第一時間高效率準備好舒適的住房環境，迎接下一對即將入住禾馨喜迎新生命的準父母。

12 年來，禾馨以專業醫療的企業形象深植人心，全新登場的「禾馨醫療 Dianthus」APP，秉持一貫的簡約與高質感，以符合需求的多元功能，傳遞溫馨體貼的關懷，持續守護著大家！

日夜不間斷
呵護媽咪元氣與笑容

禾馨廚務阿姨 讓料理有家的滋味

文／陳章彤

每一次的生產，宛如經歷一次戰鬥，產後的休養時期往往筋疲力竭，讓人食不下嚥。禾馨各院區的月子餐，如同兒時餐桌上那熟悉的家常菜，平凡而溫暖，既順口又營養，恰好足以喚起媽咪的食慾，給身心剛剛好的滋養。一道道廣受好評的餐點背後，是一群辛苦的廚務阿姨，24 小時不間斷地為媽咪的胃口費盡心力，細緻呵護著她們的飲食。

「廚房送餐囉！」每當響亮的三聲敲門聲後，便迎來這句親切提醒，相信入住過禾馨產後病房的媽咪再熟悉不過，正是廚房定時送上的一日三餐與點心。禾馨的餐點通通在自有廚房現煮，以簡單又均衡的料理取代傳統苦澀的藥膳，依然不失為一場兼顧美味與健康的味蕾饗宴。

禾馨民權廚房的李美惠主廚，在禾馨已經來到第 11 個年頭，她提到，廚房裡不乏累積 8、9 年的夥伴，資歷最輕的也是 2 年以上，顯見大家對準備與處理院內餐點（包含月子餐與術後餐），不僅駕輕就熟，更是彼此充滿默契。目前團隊裡一共有 17 位廚務阿姨，24 小時都會有廚務人員輪班，365 天從不間斷。

忙碌與汗水交織 讓餐餐都物超所值

廚務阿姨們從早到晚、時時刻刻都在精心準備媽咪們的飲食。跟著她們的腳步走進廚房，可以感受到每個人各司其職的忙碌景象——廚師與助手掌杓，其他人則負責切菜、備料。在最巔峰的時候，廚房裡同時會有 8、9 位阿姨一起做事，過程井然有序且動作快速，沒有一絲空閒。

忙碌時，廚房裡呈現嚴肅的氣氛；輕鬆時，大家也會分享著媽咪們對餐點的反饋，或者為廚房夥伴捎來感謝禮物與彌月蛋糕，處處充滿著溫馨。美惠主廚更笑說，「現在廚房裡一共有 5 位廚師負責下廚煮飯，所以同一道料理會有 5 種不同的微妙差異，有些味覺與嗅覺靈敏的媽媽，還可以對應口感風味是出自哪位阿姨的巧手呢！」

當廚房工作環境舒適、氣氛佳，阿姨們與媽咪也建立起良好且正向的互動，自然能賦予更多用心在餐點上。餐點從製作到擺盤，處處透露出是一份滿溢關懷與心意的禮物，只要是在禾馨生產的媽咪，想必都覺得餐餐物超所值。

細心照料媽咪口味！ 產後安心幸福更加倍

不僅如此，為了讓媽咪感受到家的溫暖，餐點更會配合不同口味調整，因此在打菜前，阿姨們還需進行分類、貼標的動作，事先清楚標註個案的特殊需求。無論是忌豬肉、海鮮，還是無鹽、全素飲食等要求，她們都能盡力滿足媽咪。畢竟在送餐時，看見大家的笑容以及誇讚，就是阿姨們一天的動力來源。

「禾馨廚房團隊對媽咪非常用心，我因為擔心發奶沒點藥膳，或連續三天早餐沒吃水蓮，結果都有被阿姨發現，她們特地來關心我，後來更改以荷包蛋替代。」來自產婦媽媽真實的反饋，更凸顯阿姨們的悉心照料，如果口味上有任何不適或不習慣，都難逃阿姨們的法眼，並做出即時的對應處理，因此人人都能吃得安心、舒心。

廚務阿姨的關懷總是愛屋及烏，對媽媽的照料延伸到她的家庭。美惠主廚分享，部分媽咪在產後階段，常常會因吃不下家人特意準備的料理，而感到為難，家人難免因此傷心。自己不忍袖手旁觀，便會主動協助，盡力尋找能讓媽咪接受這些食物的料理方式，從而化解家庭間的矛盾與爭執。這是一份同樣曾為人母、為人女的溫暖體貼，發自內心設身處地為個案著想，回想起家庭的和樂模樣，仍讓她感到驕傲與欣慰。

廚務阿姨們雖然是禾馨裡的「隱士」，總是待在幕後，但她們的心血與用心卻無處不在，從一道道充滿愛的餐點，到一份份溫暖的關懷，都是她們默默付出的證明。在禾馨，廚務阿姨們的無形付出，成為媽咪們恢復元氣的有形力量，讓產後時光充滿如家般的溫暖與支持。在細微處體現關懷，小細節大不同的精神延伸，正也如此發揚光大著。



主持人 凱莉·王晴蒂

當媽後 也要懂得愛自己

文／張曉嵐 照片提供／媽媽寶寶雜誌、凱莉

從懷孕那一刻起，原本稀鬆平常的生活，吃喝拉撒睡都變得艱難無比，幾乎體驗了所有懷孕的不適，晚上睡不好、起來八九次都是家常便飯。百靈果 News 的主持人凱莉，和老公原是不生主義，對孕期種種經歷始料未及，直到親人離世才動了生兒育女的念頭，即便如此，新生命到來絲毫不減凱莉對工作與生活的熱情，因為她認為，即使當媽也要盡量做讓自己開心的選擇，畢竟孩子選擇了我們，但只有我們能選擇，為自己活出怎樣的人生。

開朗幽默的凱莉，回想起自己生產當下的情況，她笑說：「打減痛跟開五指的時候，遇到規模 6.3 的地震震不停，這孩子果然一登場就驚天動地呀！」看到寶寶的第一眼，並沒有如想像中的母愛大噴發，反而是累到只想躺平睡覺，凱莉發布在社群平台的第一張親子合照，有別於大家平時看到的美照，直率又真實的呈現了產後樣貌。

首重媽媽的情緒 最核心的禾馨價值

從產檢開始，即便凱莉覺得自己已經算不太會焦慮的人，心情還是不免常起伏，可想而知面對同樣問題，一般媽媽的內心會有多煎熬。但在禾馨，每次產檢就像做心理諮商，走出診間心中所有不安與擔憂都隨之消散，留下的只有「我是全天下最棒的媽媽」的好心情。林冠宏醫師就是有著這樣的魔力，他不會檢討孕婦的行為，總是以平穩溫和的答覆，用心為孕產婦消弭疑惑，同時照顧著她們的身與心，接住媽媽不安的情緒。

更令凱莉感到順心舒暢的是，從入院待產到生產後，禾馨每位醫護人員都是以媽媽為出發點，「為了寶寶好您應該怎麼樣……」這類型的話語，更是一次都沒聽過，他們不會施加壓力，只有透過更多的支持和鼓勵，讓產後媽媽感受到滿滿的溫暖與理解，使人倍感安心！





老公是「神隊友」也是「最佳戰友」

產後最讓人困擾的地方，反而是長輩們對新生兒過度關愛的各種行徑，讓凱莉和先生花了蠻多時間溝通，「長輩也是出於善意，只要立場夠堅定，教養的執行者永遠是孩子的父母。」轉念一想，許多困擾也就迎刃而解了。

凱莉笑說自己有點「大刺刺」，不是那種時常著迷於可愛事物的女生，但生完孩子後，自己開始對母嬰用品有感，不自覺地會想要亂買東西，可能也是一種母性使然吧！一心想在能力所及，給孩子更好的生活。

懷孕期間或許是賀爾蒙變化，凱莉覺得老公變得更加體貼，特別是在照顧孕婦的情緒方面，每當情緒過於亢奮或低落時，他都能及時傳遞歡樂因子，非常在乎太太的情緒感受，這點也讓凱莉非常感動。產後至今，凱莉很感謝隊友的神助攻，非常給力的細心照顧寶寶，讓凱莉無後顧之憂順利重返自己最愛的主持工作，晚上嫩嬰哭鬧也都是老公主動照顧，對比隊友這麼神，凱莉覺得自己才像豬隊友，有時尿布沒包好、抱的姿勢不舒服……「我覺得我的鬆弛感很獨一無二呀！孩子未來一定能擁有超強適應力啦！」

拒絕以愛之名 情勒自己的小孩

畢竟孩子太小，或許現在還說不準，但凱莉坦言親子關係還有很寬廣的發展空間，可能像朋友，也可能有些界線感，但不論如何，都希望自己能堅持做到不以情緒勒索孩子。

實現這點前，首先必須理解自己的內心，不勉強自己為了孩子而改變，即使要改變也必須心甘情願，而非委屈或退讓來的，就像願意餵母乳、假日陪伴，這些都是來自內心的快樂。若熱愛工作就繼續投入，如果想全心全意陪伴孩子，就做全職家庭主婦，重要的是忠於自我、尊重自己的選擇，沒有任何被逼迫的勉強，堅定面對自己的內心，就能避免將來對孩子說出「為了你……我犧牲了所有」這樣情緒勒索的話語！

讓彼此都能完整感受到愛、理解與尊重，有溫度的關係才能靜水深流，這是凱莉的期許，也是夫妻倆對孩子最深的滋養與祝福。





星級美味 名廚上菜

花開富貴鮮龍蝦 佐經典聖瑪札諾茄汁醬

曾經入住禾馨產後護理之家的媽咪，無不對我們精心準備的美味餐點印象深刻。這一道道美味佳餚，背後承載著廚師團隊對料理的執著，本期由星級主廚為您獻上「花開富貴鮮龍蝦」，新鮮 Q 彈的龍蝦肉佐以經典的聖瑪札諾茄汁醬，咀嚼時龍蝦的鮮甜，與茄汁醬平衡的酸與香完美融合，在唇齒間碰撞出美妙火花。歡迎您跟著大廚親授的料理祕訣一起做，在年夜飯時輕鬆上桌，滿分色香味伴您與家人親友留下美好回憶。





準備材料

澳洲天鵝龍蝦	1 隻
聖瑪札諾番茄	100 公克
洋 蔥	100 公克
大 蒜	15 公克
玉 米 筍	適量
鹽、糖	適量

製作步驟

1. 整隻龍蝦清洗乾淨，蒸熟後去頭，再將蝦身的肉與殼完整分離，備用。
2. 番茄洗淨放入滾水汆燙，數十秒後撈起剝皮。
3. 番茄、洋蔥碎、大蒜炒香炒軟至糊狀，依喜好加入適量鹽和糖調味，再以果汁機攪打成細緻的茄汁醬，盛起備用。
4. 盤中淋上自製聖瑪札諾茄汁醬，另將洋蔥切圈鋪底，擺上蒸熟的龍蝦肉，並以龍蝦殼與炙烤玉米筍點綴裝飾即能上桌。



營養小知識

- ★ 澳洲天鵝龍蝦又名「水姑娘」，常是星級飯店佳餚的首選食材，由於頭小身大、殼薄肉多、肉質細緻，清蒸烹調更能留住鮮甜，好滋味深受喜愛。龍蝦蛋白質含量高，且富維生素 E、蝦紅素等抗氧化物質，以及鈣、鐵、鋅、硒等礦物質，因為脂肪含量低，是補充蛋白質很好的來源。
- ★ 原產於義大利的聖瑪札諾 (San Marzano) 番茄，果實似長橢圓型，外觀飽滿橘紅、果肉厚實籽少，嚐起來甜度清新、酸味適中，富含維生素 C、茄紅素、β-胡蘿蔔素等營養價值，也是廚師們公認最適合製作醬汁的番茄品種，常運用於紅醬義大利麵、比薩以及各式茄汁料理。

暢遊秋日美景，收穫雙倍健康快樂

First Time！大溪自行車遊

文／陳章彤

以「幸福企業」聞名的禾馨醫療，是許多醫療相關從業人員心儀的快樂職場，始終秉持著照顧與體恤員工的理念，從輕鬆愉快的野餐、露營、電影包場，到促進健康的夜間路跑，年年精心規劃豐富多元的員工活動。2024 年 11 月首度舉辦「大溪自行車遊」，號召同仁與親友一同悠遊於大溪美景，漫步在充滿歷史韻味的大溪老街，讓大家在繁忙的工作之餘，有機會放鬆心情、強健體魄。

11 月時序進入秋末，本是清秋颯爽的月份，卻沒想到月初還迎來了「康芮颱風」，正好在大溪自行車遊前夕，使得這場旅行，險些面臨天候不佳而取消的遺憾。所幸天公作美，活動當天豔陽高照、微風徐徐，員工與家人得以一起享受這場歡樂滿滿的秋日之旅。

特別的日曜日！出發大溪冒險

早上 8 點 30 分，禾馨同仁與親友準時從懷寧院區門口搭上遊覽車出發，雖然早起，但期待的心情沖淡了些許疲憊！從台北至大溪約莫一個小時，迎

接大家的是涼爽宜人的晨間氣溫。而禾馨醫療創辦人蘇怡寧醫師與新生院區的吳孟宗院長，更是一早就抵達，期待與同仁會合一起騎車追風。

活動設計非常貼心，不僅備有輕鬆的雙人或單人電動自行車，還提供淑女車和登山車，滿足想藉此進行體能訓練的員工需求，更貼心地為家屬準備了兒童車。無論男女老少，皆能選到適合的車型，開心騎行。領取完車、水及食物備品後，一群人就愉快出發啦！



悠遊大溪，捕捉靜謐之境

這次的自行車遊圍繞著「山豬湖親水生態園區」，位於桃園市大溪區大漢溪右岸，沿途經過 6 大生態池，可以沿途欣賞生長於水邊的落羽松。一大片的樹蔭驅散了惱人的烈日，大家騎騎停停，享受片刻靜謐與美景。如果恰巧碰上隨行攝影師，還能請他記錄下每一處自然風光的合照，讓回憶更具體鮮明。

園區內也能看見各種雕塑作品，其中最著名的便是「合時」。它是以兩隻在大漢溪周邊棲息的黑翅鳶為主題，設計出一大一小猛禽交錯的姿態，與水流的互動，呈現出快慢交融的亮眼視覺效果，讓這裡成為深受遊客喜愛的熱門打卡地標！

穿越中庄橋，探索無盡秘徑

騎完整個園區後，大家牽著車走上中庄橋，這是一個串聯大漢溪兩岸的著名景點！全長 419 公尺的中庄橋，為目前全國最長的懸索式吊橋。雖然狂風持續強力吹拂，牽著自行車稍微難以前行，但抵達對岸後便會豁然開朗，有更多路段可以盡情騎行。過橋的艱難，倒也欣然接受了。

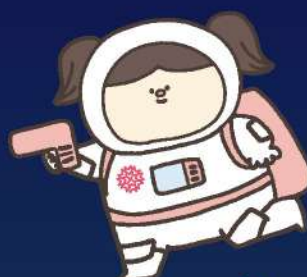
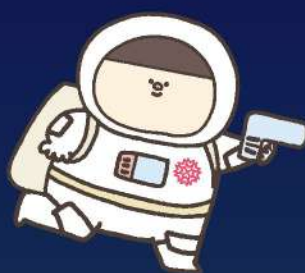
往右可以到達中庄調整池，能在透明橋台上拍照，與池水相輝映的景象，彷彿置身日本動畫電影《天氣之子》的場景中。往左則可以騎上大漢溪左側步道，再往前就會到達人工濕地與大溪河濱公園，最後從大溪橋和大溪老街繞回來，完成一整圈的騎行，成就感就在這一瞬間 get！

旅程最後，讓回憶充滿「馨滋味」！

歸還自行車後才感覺自己體力都快透支，中午便安排在附近餐廳，讓同仁盡情享用佳餚。午後許多同仁選擇到大溪老街逛逛，品嚐著名的豆干、豆花、肉圓等美食，把胃塞得滿滿，再用僅剩時間帶回滿手伴手禮，為這趟疲憊卻充實的旅程畫下完美的句點。

回到台北時，夕陽已然西下，但每位走下車的同仁都面帶微笑，「雖然很累，但真的很好玩！」這場員工活動不僅拉近了同事與家人的情誼，更讓每一個瞬間編織成永恒的美好記憶。未來，禾馨醫療將繼續為員工帶來精彩的活動，與大家共譜更多繽紛的回憶。





親子嘉年華 歡聚臺北兒童新樂園

2024 禾馨媽媽回娘家

文／王筱萱

十月，是屬於禾馨媽媽與寶寶們的溫馨季節！禾馨醫療一直像媽媽們的娘家，無論孕期或產後，我們始終陪伴每個家庭，守護健康與幸福。2024 年底，我們耗時數個月精心籌辦「禾馨媽媽回娘家」活動，誠摯邀請曾在禾馨生產的媽媽與她們的寶貝重返「娘家」，再次延續幸福與感動。

2024 年 10 月 20 日這天，禾馨包下了整座兒童新樂園！將近 3,000 位禾馨媽媽、爸爸與孩子齊聚一堂，在充滿童趣的環境中，共享專屬於禾馨大家庭的親子時光。這個活動不僅僅是開心的慶典，更展現數千個家庭與醫療團隊深刻的情感連結，相處如家人般真摯又溫暖。

小細節大不同 真心關懷每一份需求

行之有年的「禾馨媽媽回娘家」，多年來以不同形式、在不同地點舉辦，雖然中間曾因疫情而暫停，如今在疫情趨緩之際，再次重啟這項深受禾馨媽媽喜愛的優良傳統。

這次的活動不單是為了回憶過去的美好時光，還展現了禾馨醫療對母嬰、對社會的深厚關懷，同時也與罕見疾病基金會合作，陪伴患有罕見疾病的孩子和家庭走出戶外、接觸人群，在歡樂的夜晚與社會更加共融，共同度過一段充滿溫暖與愛的時光。

禾馨醫療創辦人蘇怡寧醫師強調，面對當前社會的低生育率，少子化已成為不爭的事實，每個孩子更顯珍貴，禾馨希望成為媽媽堅實的後盾，打造友善、溫馨且體貼的生育環境。院長聯席會主席陳保仁醫師也提及，「禾馨媽媽回娘家」舉辦過多次，這是首次來到大小朋友都愛的兒童新樂園，希望透過溫馨的聚會，為所有在禾馨誕生的寶寶和他們的家長加深情感記憶。禾馨朝向永續經營邁進，也致力回饋社會，牽起更多善的循環。



幸福相聚 攜手寶貝共享歡樂時光

隨著夜幕低垂，兒童新樂園的七彩燈光次第亮起，熱情迎接許久未見的禾馨媽媽們。本次活動以「馨際寶貝」為主題，充滿童趣的主視覺設計，巧妙融合了太空、樂園元素，大人與孩子們在滿溢童心的可愛拍照區留下珍貴的回憶。十多輛胖卡餐車提供各式美味餐點，遊樂設施更開放讓大小朋友盡興暢玩，園內還設有許多任務關卡，完成即能獲得精美禮物，是由企劃團隊洽談而來，感謝眾多友好廠商贊助，無論大人還是小孩都能帶回實用度滿分的禮物，讓每個家庭都感受到貼心的驚喜。

馨際寶貝走秀遊行和奇幻絢麗的迎賓表演，瞬間點燃了現場的氛圍，吸引眾人駐足觀賞。主舞台更有平時難得一見的螢光街舞特技驚艷全場，YOYO家族的香蕉哥哥唱跳秀更無疑是當晚焦點，香蕉哥哥帶著小朋友熱情的大聲歌唱、手舞足蹈，耳邊不時傳來孩子們的清澈歡笑聲，溫馨與幸福洋溢整個會場。

活動中還隱藏了一個驚喜——蘇大仙的限定攤位！招牌上寫著「求好孕！求乖寶！想解惑！來找蘇大仙指點迷津」，媽媽們無不相視而笑，感受到獨特的蘇式幽默，為當晚增添了更多歡樂。

最 Chill 夜晚 煙火秀壓軸璀璨星空

夜幕降臨，壓軸的煙火秀點亮了整片天際。五彩繽紛的煙花像流星般接連綻放，伴隨著陣陣驚呼與掌聲，當煙花在空中劃出美麗的弧線，宛如將幸福的祝福灑滿整片夜空，將活動的熱情推向最高潮。許多在場的家庭紛紛表示：「這是我們全家第一次一起看煙火」、「第一次近距離看煙火，臨場太震撼太令人感動」。

這場親子嘉年華盛會，在滿滿的笑聲與歡樂中圓滿結束，每位爸媽和孩子都帶著滿滿的幸福回家，希望大家夢中還會憶起這個夜晚的歡樂，微笑一夜好眠。

禾馨不僅是提供專業醫療照護的團隊，更像溫暖的大家庭，無論是在迎接新生命的那一刻，還是陪伴孩子成長的每一步，禾馨都用心守護，提供最專業、最貼心的照顧。感謝每一位媽媽和寶貝的蒞臨參與，讓這場回娘家的盛會更顯溫馨與美好，未來禾馨也期待繼續陪伴更多家庭，一同書寫更多幸福回憶！



funbox Toys®



TOMICA



TAKARA
TOMY

© TOMY



BEYBLADE X

戰鬥陀螺



TAKARA
TOMY

© Shunra Kawamori, Hiden Mura, Tetsuya Nomura, SEI Project, TV TOKYO



TAKARA
TOMY

プラレール
PLARAIL



麗嬰國際

L.E. INTERNATIONAL

追蹤我們 為生活增添玩趣風采



先潔淨再修護 私密保養更完整

提升保護力 × 深層修護

孕期
私密保養
1+1



菁萃潔浴凝露
【加強型】

高效修護保濕凝膠
【加強型】



婦產科醫師專業推薦

醫師 黃佩真
Dr. Huang, P.G.

宜蘊醫療生殖權威
黃佩真醫師

— 小女生專用私密沐浴露 —

溫和不刺激 提升私密防護力

專為3歲以上，尚未有經期小女生設計研發
溫和不刺激，提升私密防護力，
照顧私密肌膚從小培養！

潔浴凝露【少女型】



味道香香甜甜的好好聞！

6歲的我，洗澡的時候最喜歡這瓶了～

也可以全身
洗澎澎

賽吉兒

SAUGELLA

國際專業藥廠研製

天然植物萃取成分 孕期私密保養的神隊友



義大利純淨水



乳酸成分

菁萃潔浴凝露
【加強型】



天然植物菁萃



擁有50年歷史來自義大利的經典私密保養品牌「賽吉兒」嚴選天然植物菁萃、義大利純淨水以及最接近女人私密環境所需的乳酸成分，清潔同時提高私密處保護力，減少私密問題反覆發生，在孕期產後給私密處最完整的保養呵護。

宜蘊醫療生殖中心、婦產科醫師黃佩真表示，孕期因為荷爾蒙的變化，私密肌的pH值可能發生變化，讓私密處變得脆弱與敏感，進而產生乾燥、瘙癢或不適感等私密問題，這時更需要透過溫和的清潔保養，來呵護與維持私密處環境健康。

— 孕期產後舒緩Tips★ —

1 於臉盆注入30°C左右的溫開水（生產後需搭配已煮沸溫水）



2 加入適量菁萃潔浴凝露【加強型】（擠壓約3~5次）



3 浸泡時間約3~5分鐘



哺乳前後擦拭清潔乳頭 安心享受哺餵時光

純水清淨棉 WATER WIPES

高溫滅菌密封包裝
兩片獨立包，維持商品最佳效果
輕巧方便，減輕媽媽包重量



OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100



通過國際紡織協會最高等級標章，
棉片親膚符合寶寶細緻肌膚使用，
且不含有害物質安全保證。



免費領取媽媽禮



日本製



無酒精



無香料



無防腐劑



無螢光劑

CSD.中衛出品

wipe 博拭 lab

你的迷你健康公式。
Mini Health Solutions.



| 銷售通路 |

COSMED 康是美

博客來

momo 購物網

媽咪愛

蝦皮購物

PChome 24h 購物

yahoo! 購物中心

讓你不痛的微創痔瘡手術

『痔瘡』
是說不出的
痛！？

用「微創痔瘡手術」解決後顧之憂

傳統切除手術的疼痛,經歷過的都能了解錐心刻骨的痛
對於疼痛耐受低的朋友而言,寧可長期忍受痔瘡的煎熬也不願接受開刀治療...

『微創環狀切除術』利用特殊設計的“環切釘槍”
將露在肛外下垂的肛門直腸黏膜推往上方固定將鬆弛的黏膜切除及縫合,同時將供應痔瘡的一整圈血管叢給截斷讓充血腫大的血管慢慢萎縮,至於垂脫的外痔,可回推至肛管內,待其自然地萎縮消失,內外痔一起解決。

手術優勢

- 手術時間短,術後恢復快
- 同時處理內外痔瘡

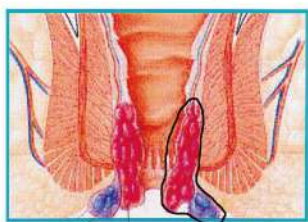


痔瘡手術
一定要痛不欲生嗎？

如果大家瞭解了痔瘡形成的原因與需要手術的理由,那就不難理解開刀的原理與會遇到的問題。

痔瘡有許多形形色色的手術方式,在網路上的資料已豐富到難以消化。常常在門診遇到患者詢問的不外乎是「結紮」、「雷射或硬化針」、「傳統手術」、「微創環狀切除」等。其實這些都不難理解。

傳統手術



外痔 內痔 傷口切除範圍

無論是內痔、外痔,就直接做切除的動作,傷口由外而內,將腫漲的血管黏膜與多出來的皮膚切除,最後再進行黏膜層的縫合。所以傷口會經過肛門外痛覺神經敏感的区域,疼痛感自然不言而喻。

結紮、雷射或硬化針



外痔 內痔

故名思意就是把腫起來的血管用橡皮筋綁起,讓其壞死後自行脫落,只能處理沒有什麼痛覺神經的內痔,所以有外痔則不適合。

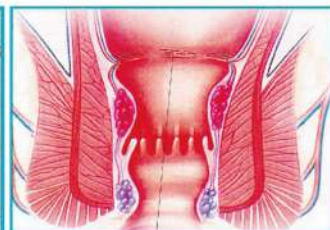
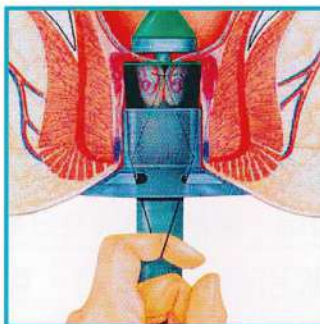
「雷射或硬化針」等原理同上,只是用不同的熱能儀器,讓血管凝固萎縮,達到止血效果。

微創環狀切除

是近年來比較流行與新式的開刀方法,或稱痔瘡固定術(hemorrhoidopexy)。

利用特別設計的釘槍,將露在肛外下垂的肛門直腸黏膜推往上方固定

同時將供應痔瘡的一整圈血管叢給截斷,讓充血腫大的血管慢慢萎縮。



傷口藏在肛門裡

因為主要的傷口不在肛門外,所以在疼痛感方面自然可以獲得很好的控制,利用這種原理可望大大縮短手術後恢復到正常生活的時間,術後的疼痛感也會有很大的差別。

所以開痔瘡一定要痛不欲生嗎？

註：各種手術都有其適應症與併發症，請務必與自己的大腸直腸專科醫師討論。

禾馨婦產科診所（附設兒科）

預約專線：02-2361-2323
傳真：02-2361-2211
地址：100 台北市中正區懷寧街 78 號
看診：週一到週六 / 休診：週日全天

婦產科・高層次超音波醫學影像中心・
胎兒心臟超音波門診・
新生兒超音波門診・
特約門診（兒科、婦產科、神經內科）



地圖

禾馨新生婦幼診所

預約專線：02-2368-2333 **(24H)**
傳真：02-2368-3222
地址：106 台北市大安區新生南路 3 段 2 號
看診：週一到週日 / 休診：週六晚診、週日午診晚診

婦產科・直腸外科・新陳代謝科
24 小時 婦產科急診服務



地圖

小禾馨兒童專科診所

預約專線：02-2369-8833
傳真：02-2369-9933
地址：106 台北市大安區新生南路 3 段 4 號
看診：週一到週日 / 休診：週六晚診、週日午診晚診

兒科



地圖

禾馨民權婦幼診所

預約專線：02-5571-3333 **(24H)**
傳真：02-5571-0000
地址：114 台北市內湖區民權東路六段 42 號
看診：週一到週日 / 休診：週六晚診、週日午診晚診

婦產科・生殖醫學・乳房外科・皮膚科・
大腸直腸外科・新陳代謝科・血管外科・
親子骨科・形體美學・特色專科・牙科・
影像醫學中心・產前診斷中心・
子宮鏡中心・婦女泌尿中心
24 小時 婦產科急診服務



地圖

小禾馨民權小兒專科診所

預約專線：02-5571-3333
傳真：02-5571-0000
地址：114 台北市內湖區行忠路 191 號
看診：週一到週日（週日早診僅看特約門診） / 休診：週日午診晚診

兒科



地圖

禾馨眼科診所

預約專線：02-2790-3833

傳真：02-2790-6333

地址：114 台北市內湖區行忠路 195 號 1 樓 -2 樓

看診：週一到週六 / 休診：週六晚診、週日全天

白內障・視網膜・青光眼診斷與治療

近視控制・弱視矯正



地圖

禾馨民權健康管理診所

預約專線：02-8791-9633

地址：114 台北市內湖區民權東路六段 40 號及 42 號 1 樓

看診：週一到週六

休診：週六晚診、週日全天

消化內科・新陳代謝科

腸胃鏡檢・胰臟內視鏡超音波

勞工健檢・企業健檢・臨場照護



地圖

禾馨士林產後護理之家 / 小禾馨士林小兒專科診所

預約專線：02-2882-7333

傳真：02-2882-5333

地址：111 台北市士林區中正路 289-1 號

看診：週一到週六 / 休診：週六晚診、週日全天

兒科



地圖

禾馨桃園婦幼診所暨產後護理之家

月中預約參觀專線：03-346-5733

門診預約專線：03-346-5333 (24H)

傳真：03-346-5255

地址：330 桃園市桃園區經國二路 36 號

看診：週一到週日 / 休診：週六晚診、週日午診晚診

婦產科・兒科・生殖醫學

24 小時 婦產科急診服務



地圖

禾馨怡仁婦幼中心 (怡仁綜合醫院 2 樓)

預約專線：03-478-7733 (24H)

傳真：03-478-2299

地址：326 桃園市楊梅區楊新北路 321 巷 30 號 2 樓

婦科看診：週一到週日 / 休診：週日午診晚診・兒科看診：週一到週日 / 休診：週六晚診、週日午診晚診

婦產科・兒科・親子骨科

24 小時 婦產科急診服務



地圖

乳房健康管理中心 - 中心院區（中心診所醫療財團法人中心綜合醫院 9 樓）

預約專線：02-2778-5833

地址：106 台北市大安區忠孝東路四段 77 號 9 樓

看診：週一到週五 / 休診：週六、週日全天

（晚診：物理治療時段為預約制）

個人化乳房健檢・全方位乳房影像檢查・

乳癌基因檢測・液態切片癌症監控・

整形式乳房保留手術治療等乳房外科手術



地圖

禾馨桃園乳房診所

預約專線：03-316-8733

地址：330 桃園市桃園區經國路 839 號 5 樓

看診：週一到週五、週六早診午診

休診：週六晚診、週日全天

個人化乳房健檢・全方位乳房影像檢查・

乳癌基因檢測・液態切片癌症監控・

乳房微創手術



地圖

禾馨安和婦幼診所

診所電話：04-2358-5333 **(24H)**

診所傳真：04-2358-8533

診所地址：407 台中市西屯區安和路 118-18 號

看診：週一到週日 / 婦科休診：週日午診晚診・兒科休診：週六晚診、週日午診晚診

婦產科・兒科・泌尿科・乳房外科・

直腸外科・生殖醫學

24 小時 婦產科急診服務



地圖

禾馨宜蘊婦產科診所 - 台北生殖

預約專線：02-2706-5288

休診：週日全天

地址：106 台北市大安區信義路三段 149 號 15 樓

看診：週一到週四全天、週五早診午診、週六早診午診



地圖

禾馨宜蘊婦產科診所 - 桃園生殖

預約專線：03-316-6288

休診：週日全天

地址：330 桃園市桃園區經國路 839 號 6 樓

看診：週一到週五全天、週六早診午診



地圖

禾馨宜蘊婦產科診所 - 台中生殖

預約專線：04-2255-7688

休診：週日全天

地址：407 台中市西屯區惠中路一段 88 號 9 樓

看診：週一到週五全天、週六早診



地圖

不孕症檢查・試管嬰兒・人工授精・卵子受贈・凍卵 / 凍胚 / 凍精

PGT-A/PGS 胚胎著床前染色體篩檢・PGT-M/PGD 胚胎著床前基因診斷



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



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

臍帶血細胞新藥RegeneCyte獲美國FDA核准上市許可，是全球首家取得美國臍帶血藥證的私人細胞治療公司。

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





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 Cytotherapy (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



▶ 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)

本廣告由台灣雀巢股份有限公司刊登製作

Nestlé
Mom & me

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



揪出潛藏癌細胞！



全方位即時癌症篩檢方案

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



更多產品資訊



慧智部落格



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.