



DIANTHUS

禾馨醫療

NO. 07

2025 SUMMER

SPECIAL REPORTS | 特別報導

女性第五孕期產後修復整合門診

把握黃金修復，延伸產後照護

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

小兒科 卓靜怡院長

無懼挑戰熱血魂，為孩子健康築起堅實堡壘

麻醉科 林賀典主任

麻醉調配聖典，護航安全下莊

HEALTH CARE | 醫療新知

嬰幼兒呼吸道大魔王—RSV

守護健康刻不容緩

EVENTS | 精彩活動

馨朋友午茶派對

超越醫病關係 情誼加倍延續

CONTENTS

OUR BRAND | 禾馨故事

02 禾馨 · DIANTHUS

DR. SU'S NOTE | 蘇醫師的話

03 改變 · 翻轉人生需要勇氣

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

04 小兒科 卓靜怡院長

無懼挑戰的熱血魂，為孩子健康築起堅實堡壘

08 麻醉科 林賀典主任

麻醉調配聖典，護航安全下莊

SPECIAL REPORTS | 特別報導

12 女性第五孕期產後修復整合門診

把握黃金修復，延伸產後照護

HEALTH CARE | 醫療新知

14 嬰幼兒呼吸道大魔王—RSV

守護健康刻不容緩

16 難解靜脈曲張 日常保養可預防

春天腿癢癢，水腫浮青筋？

18 孕期痔瘡坐立難安！

直外醫師教妳4招緩解不適

20 子宮頸抹片+HPV篩檢 雙重防護

遠離子宮頸癌，主動定期做篩檢

DETAILS MAKE DIFFERENCES | 小細節大不同

22 寶寶睡袋變裝派對

第一份新生禮，打造專屬回憶

PEOPLE | 人物側寫

24 禾馨助產陪產員

媽咪產程生產的領航員

DIANTHUS MOMMY | 禾馨媽媽

26 山岳系KOL · 雪羊

意外的驚喜 同卵雙胞胎的誕生

GOOD TASTE | 星級美味自己做

28 香煎黃金海鱸腩 佐秘製焦糖蔬果醬

星級美味，名廚上菜！

EVENTS | 精彩活動

30 禾馨慧智旺年晚會

Work Hard, Play Hard！

今晚你才是主角

32 馨朋友午茶派對

超越醫病關係 情誼加倍延續

INFORMATION | 院區資訊

34 門診總表

56 院區資訊

DIANTHUS

No.7 2025 SUMMER

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、陳盈蓓、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

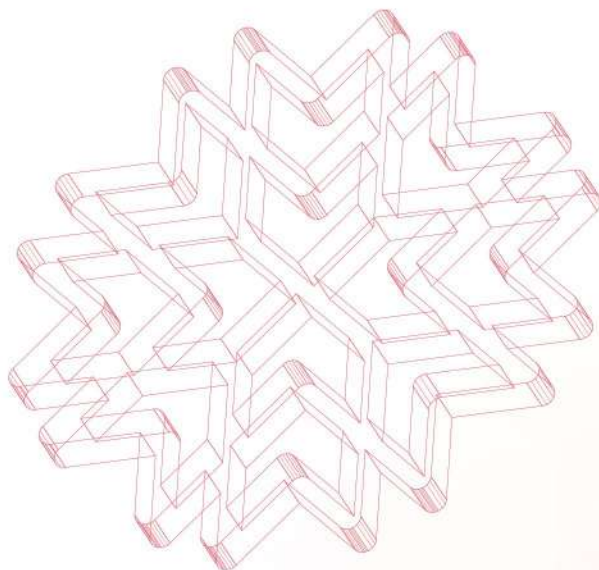
希臘語 Dios

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

改變・翻轉人生 需要勇氣

每一年 歲末年終的時候
我們的企劃影音團隊都會剪輯企業里程碑影片
為一整年的重要足跡做註解
每次回顧 都會帶來不一樣的感動

2024疫情趨緩大家更願意邁出家門
禾馨也積極籌辦多場對外活動
包括親子共讀說故事、兒童新樂園包場
馨朋友下午茶派對暨新書分享會
每一場都有眾多朋友共襄盛舉

在醫療上 禾馨走出有目共睹的路
而在每一場活動的背後
也都是眾多工作人員絞盡腦汁規劃
一次次會議沙盤推演調整的成果
每一段突破、改變跟翻轉
都是在為你我的生命旅程留下紀錄
這13年來一路嚐盡各種甘苦
如果你問我後悔嗎
不會 我可以再來一次
看著會場上快樂無憂奔跑的孩子們
我很確定 我可以
一個人走的快 一群人走的遠
我們絕不完美
但我們有翻轉與前進的勇氣
讓團隊持續凝聚力量
堅定閃耀著內斂的光芒



禾馨醫療創辦人

韓永壽

無懼挑戰的熱血魂 為孩子健康 築起堅實堡壘

小兒科 卓靜怡 院長

文／陳韋彤



守護外島病人陪同搭乘軍機、醫療專用機，抑或是在兒童急診室中處理一個又一個急迫個案，穩定他們的生命徵象。你敢想像，這些驚心動魄的經驗，都是卓靜怡醫師過往的日常嗎？如果將卓醫師的人生比喻為一場馬拉松，上半場便是不曾停歇的全力衝刺。然而，經歷過無數高壓與挑戰，她如今終於放慢腳步，進入良好平衡並充滿餘裕的新階段。

清晨6點，林口的街道還帶著夜晚的靜謐，小禾馨士林小兒專科診所院長卓靜怡醫師已經打開車門、坐上駕駛座，在驅車前往台北大稻埕的路途中。抵達河濱，她換上跑鞋開始慢跑，身邊景色飛逝，晨光逐漸劃破天際，像一場新一天的序曲。

這是她開啟繁忙日程的第一步，對卓醫師而言，只要完成這項清晨儀式，整天便能感受到身心舒暢與滿足。

主動追求挑戰與成長！被封印的熱血魂

在家長與孩子的眼中，卓靜怡醫師總是散發出沉穩的氣質，耐心傾聽並解釋孩童們的病況，緩慢而有力量的聲音，撫平了每位家長的焦慮與擔憂。但

外人不知道的是，看上去冷靜的卓醫師，內心其實有著另一種截然不同的熱血與活力。

她不喜閑靜，反倒熱衷跑步、馬拉松等戶外運動，樂於用雙腳感受大自然的脈動與城市風景，怡然自得地享受衝過終點線的瞬間，日復一日從無間斷。挑戰與成長，絕對是她生命的主旋律。

投身外島服務！搭醫療專機成家常便飯

這樣要求自我的性格，從她早年的經歷便初露端倪。剛升主治醫師時，卓靜怡醫師毅然選擇前往金門，投身偏鄉服務。與本島相比，外島醫療資源相對匱乏，只有一家地區醫院，而院內兒科含卓醫師在內只有3位醫師，3人得輪流負責門診值班、處理緊急業務。

當遇上島內醫療資源無法負荷的狀況，卓靜怡醫師與院內同仁必須迅速採取行動，穩定病患生命徵象後，需要啟動後送機制，陪同病患搭乘軍機或醫療專機回台接受進一步治療。從協調人力到制定後續決策，每個步驟都充滿挑戰，在危急時依然保持冷靜，成了她工作中的日常與習慣。



最艱難的不僅於此，如何在沒有人熟識的地區，逐步建立起醫病的信任關係？這也曾是卓醫師早期的煩惱。她坦言，當地病患難免因自己的年輕，而對她的能力抱有疑慮。

然而，每一次冷靜的判斷與專業處置，逐漸搭建起信任的橋樑，她的醫術更在居民之間口耳相傳。短短2年，便從一位外地來的醫師，變成島上居民心中值得信賴的存在。

駐守新竹兒童急診，專業實力更精進

2年後，卓靜怡醫師放下對外島民眾的不捨，返回台灣本島，再次迎接新挑戰，成為新竹第一批24小時駐守兒童急診的醫師。

「我家人常常唸我，好像對放鬆這件事很不自在！」卓醫師笑著說，但她從不覺得這是壞事。從金門回來後，她累積了更多實戰經驗，也清楚自己想要什麼。帶著對急診的濃厚興趣，以及對學習與挑戰的渴望，才決定踏上下一段旅程。這一切，沒有人要求或勉強，全都源於她對知識和自我突破的追求。

投入急診後，卓靜怡醫師的生活又更緊湊，果不其然成為了一個連軸轉的陀螺，忙得日夜接軌。當時正好碰上COVID-19疫情，面對著未知的疾病，她經常需要在極短的時間內，做出是否讓病患回家或留院觀察的關鍵決策，每一瞬間都相當緊張高壓。但她回憶起來，嘴角的笑容中帶著滿足：「這是一個讓人持續進步的環境。」

「除了看診之外，我有更多機會參與跨科別的討論，處理各種特殊個案。」卓靜怡醫師認為，急診的時光雖累但有趣，每天都能接受新的刺激，後續更因此考取兒童急診專科證照。這段彌足珍貴的經歷，甚至開啟了她之後進修研究所的契機，讓她為自己的成長添上許多筆亮眼的註解。



堅守兒科的動力，看見生命堅強的韌性

你一定好奇，這麼高張力的醫療環境中，怎麼可能始終保持熱忱與投入？卓醫師語氣中帶著一絲俏皮，下秒則真誠地回應：「人們總是把醫院想成生老病死的縮影，但孩子的世界完全不同，誕生與源源不絕的生命力、蓬勃力，讓這份工作頓時變得有朝氣。」

她回想起，過去在醫學中心擔任住院醫師時，負責照顧一位從金門轉院來的早產兒，「寶寶一出生便面臨嚴重的腦出血及感染，當時所有人都對這孩子的預後不樂觀，認為孩子未來高機率出現肢體或學習方面的障礙。」

然而，就在一年半以後，卓靜怡醫師恰巧來到了金門服務，意外遇見了這位小朋友，大家曾經相當擔憂的孩子，現在竟然在診間活蹦亂跳，完全沒有當時預測的後遺症。她深刻體會到，正是孩子們自身強大的力量，改寫命運的篇章，讓人看到奇蹟的可能。

這一刻，卓靜怡醫師感受到兒科這份工作的意義，也明白了老師和前輩們對兒科那份不變熱忱的來源。

回歸基層，身心更有餘裕投入興趣

如今的她，角色更多元。作為小禾馨士林小兒專科診所的院長，卓靜怡醫師不僅開設桃園院區的小兒感染科門診，日常還包含月中巡診、產房黃金一分鐘等多項任務，多樣化的工作內容，讓她在不同場合中更多面向發揮所學，生活依舊豐富且充實。

回歸基層，相比於醫學中心緊湊到像在打仗的節奏，又是另一種截然不同的步調。工作依舊繁忙，但少了一些壓迫感，多了一些重視身心平衡的空間。這樣的轉變，讓卓靜怡醫師能更有餘裕地投入自己的興趣。

從痛苦到熱愛慢跑，如今更成為生活動力

除了每天清晨為自己保留的慢跑時光，卓靜怡醫師在休假日還會安排更長距離的計畫，完全沉浸在跑步的節奏與自由中。看見她如今對跑步的熱愛，可能很難想像，年幼時的卓醫師連800公尺都跑得氣喘吁吁。如果那時候有人告訴她：「妳以後會愛上跑步哦，甚至一天不跑便渾身不對勁！」她或許會驚訝地大喊：「怎麼可能！」

卓靜怡醫師開始慢跑的契機其實很簡單。大學時期，她開始意識到需要注重身體健康，加上熱愛品嚐各種高熱量美食，又不希望體重失控，於是便踏入了跑步的世界。「一開始當然很累！」她坦言，尤其是在炎熱的夏天或寒冷的冬天，面對極端天氣需要更強大的意志力才能克服。

「但一天不跑，就會累積越來越多的藉口！」她笑著說。

炎夏時，她會趁著氣溫升高前完成晨跑；寒冬則靠慢跑來抵禦寒意。雖然起跑的那一刻總有些痛苦，但那只是短短的一瞬間。隨著跑步的節奏穩定下來，迎著晨光，看到陽光灑在水面上泛起的波光粼粼，沿途的美景讓人心曠神怡，那種平靜和滿足感，是她對明天的期待與動力。



接觸馬拉松，用雙腳丈量世界

大約在4、5年前，卓靜怡醫師開始挑戰馬拉松賽事，跑步的足跡從台灣延伸到了國外，至今已參與過東京、京都、名古屋、溫哥華等地的賽事。她笑著感嘆：「即使是一個去過多次的地方，用雙腳感受繁華的鬧區或是鮮少人知的小路，總會有不一樣的體驗。」

她特別提到日本的馬拉松，最讓她印象深刻的是當地獨特的加油文化。「有時候會遇到一群人熱情地歡呼，甚至僧侶專程來為跑者祝禱，那些瞬間讓人感覺格外溫暖，跑起來也更加堅定。」

為了參加這些比賽，她常會特地安排假期，藉著馬拉松的機會和家人一起出國旅行。「我的家人一開始對我這樣的行程安排有點不解，但現在已經習慣了，甚至會用晶片追蹤我的比賽路線，有時在人群中找到我，還會揮手替我加油呢！」

人生如馬拉松，對生活永遠保有衝勁

對於生活的衝勁與熱忱，卓靜怡醫師毫無保留地實踐在工作中。現階段，她希望自己能扮演好焦慮父母的陪伴者與支持者，提供足夠的支援。禾馨擁有專業堅實的醫護、膳食與房務團隊，以及充足的軟硬體設備，可以全方位照顧家長的身心健康和實實的需求，讓他們真正感到「有禾馨就安心」。

同時，她也希望將自己的鐵人精神融入禾馨的文化。「如果可以，我期待未來能把自己的興趣和孩子們的活動作結合，舉辦類似親子鐵人或慢跑比賽，推廣運動與健康的重要性，讓更多家庭充滿活力與幸福。」

「人生就是一場馬拉松，不單純追求速度，而是比耐力與堅持。」在卓靜怡醫師眼中，每一次挑戰都能為生命帶來新的刺激，而她也將繼續帶著這樣的精神，陪伴更多家庭走過每一段重要的旅程，讓健康與幸福成為他們生命中不可或缺的一部分。

麻醉調配聖典 護航安全下莊

麻醉科 林賀典 主任

文／蔡舒洁 全文轉載自《禾馨讓280天不只如此》



每個人都說林賀典很適合當麻醉科醫生，好像是一種天職，他知道如何與病患相處，在獲得充分信任的關係中，用藥和同理都將分寸拿捏得恰到好處，甚至有人說光聽他的聲音就想睡覺，讓他哭笑不得。「其實醫師並不需要這麼會念書，也不需要天才般的創造力。」禾馨麻醉科主任林賀典醫師說：「醫療是重複性高的專業技術，而禾馨讓麻醉醫師在產科日復一日地反覆練功，無形中把這一千零一招磨練得無比精準。」他比喻，如果有孕婦到禾馨不打減痛分娩，那就好像到了牛肉麵名店不點牛肉麵。

同理共情 好醫生不一定最聰明

林賀典從小就是數理資優生，想當科學家的小男生，多年後竟成為產科麻醉權威。考入臺大醫學系後，過往學霸的優越感，被強中自有強中手瓦解，但他也在學醫過程中意識到，醫生是需要具備與人相處技能的工作，不一定要聰明絕頂，但務必要有高度同理心去理解病患，要夠積極、夠親切，但也要保有適當的人我界線，避免陷入情緒的幽谷，才能做出理性的判斷。

「不夠社會化是許多醫師的通病，因為從小書念得很好，家人就會給你念好書就好的觀念。尤其是不用看門診，或是接觸病患時間比較短的二線科別醫師，的確可能會比較缺乏同理心，或是不喜歡跟人接觸。工作上我們麻醉醫師有一個很大的特性，就是雖然不需要接觸病人太久，但親切、同理心、社會化都是必要條件，必須在病患睡著前給予足夠的心理支持。」

林賀典先是在台北榮總外科部擔任住院醫師，因為外科臨床業務繁忙，無暇兼顧家庭，八個月後轉麻醉科發展至今。「在臺大是學術、臨床、教學各占三分之一，離開臺大以後，我才發現其他醫院絕對是以臨床為主。」他觀察，基於熟悉度與信任感，外科門診常有幫病患找看過診的主治醫師，或是同團隊的住院醫師，而不是當天值班的醫師，所以即使沒有值班，還是工作抓滿手，造成醫師過勞，從而影響判斷正確度，或是該巡房時卻心有餘而力不足。

專職服務產科 練就高品質麻醉

希望尋求更健康的醫療文化，林賀典在二〇一六年加入禾馨團隊，他驚艷地發現禾馨的工作環境舒適、人性化，還有一個明顯特質是積極、高效率。他形容公家醫院的工作風氣是穩健保守型（也有人戲稱是「峇里島風」），往往在醫療組織或行政管



理流程耗費過多的時間和心力，久而久之難免讓人產生「多做多錯」的消極心態，或是怕出問題要承擔責任，於是一味照著流程走，體制流於僵化。但在禾馨，老闆比員工更積極地發現和處理問題，形塑正向進取的積極風氣。

再就麻醉醫師的人力配置而言，禾馨相較一般醫院配置的麻醉醫師比例高出許多，並且專職服務產科，不會過勞的環境下，也更能專心地做好份內工作。受現行的健保給付影響，一般醫院必須讓一名麻醉醫師顧三～六台刀，才能負擔得起合理的薪酬成本；禾馨一個院區有三～四名全職麻醉科醫生二十四小時輪班待命，一個人顧一～二台刀，這跟生產數量有關，另一方面也是鞏固安全與品質的必要措施，麻醉醫師幾乎可以全程陪伴媽媽生產。

在職場文化方面，禾馨不分科別與位階互相尊重彼此的專業，沒有階級分明或管理層盛氣凌人的問題，在服務端與制度端同步發展精緻化與人性化，成就令醫學生憧憬的職場。「重視專業、講究細節，禾馨的核心價值一直都沒有改變。我們早期被人家誤會是『貴族診所』，但台北可能有近三分之一的小朋友都是在禾馨出生，很明顯地，代表禾馨做出大部分民眾心目中期待且認可的醫療品質。」

麻醉是手工藝 開刀房的守護者

台灣俗語：「生得過麻油香，生不過四塊板（棺材）。」在醫療不發達的年代，因為不確定性高，產婦生子是九死一生的大事，時至今日，產科與麻

醉科仍被保險業者列為高風險科別。麻醉科屬於輔助性的醫療行為，有「開刀房裡的守護者」、「開刀房裡的內科醫師」等稱號，雖然少見醫療糾紛，不像外科可能因為手術造成出血、感染、重大併發症或死亡，但因為涉及呼吸和血液循環，如果真的出現併發症容易危及生命。「我們的容錯率很低，大眾比較可以理解跟為了醫病接受手術所帶來的傷害，但對於麻醉本身造成的傷害卻期待趨近於零。」

麻醉另一個特點是，它不像其他科別仰賴高科技儀器設備輔助，林賀典以手工藝形容麻醉科，厲害的功夫來自鐵杵磨針的反覆磨練。「我對麻醉的最高要求是安全，安全下莊就是好，其次是舒服一點，止痛做足，讓產婦或病患醒來盡量不要有頭暈、噁心想吐、腰痠背痛或昏睡很久等不適的後遺症。」他曾聽產婦分享，前一胎在外院生產，減痛分娩打了兩小時的經驗，讓他大呼不可思議，因為禾馨麻醉科醫師普遍技術優異，可能三～五分鐘就



施打完成了。他體諒地說，醫學中心有還在成長期的醫師，或因為業務繁雜，缺乏施打減痛分娩的經驗，以致於有不熟悉或不夠瞭解的問題。禾馨的減痛分娩能做到遠近馳名，就是在制度面對症下藥，培養出一批全職負責產科的麻醉醫師，專注鑽研減痛分娩。

關於剖腹產麻醉選擇，林賀典表示，首選是脊髓麻醉及硬脊膜外麻醉，也就是區域麻醉，媽媽可以全程保持清醒卻又感覺不到疼痛；而全身麻醉只會情況緊急來不及區域麻醉，或是媽媽和寶寶不適合區域麻醉的時候，才由麻醉醫師決定全身麻醉。由於全身麻醉打進血液循環的藥劑多少會透過胎盤進入寶寶身體，如果打很重的藥，媽媽和寶寶都睡著了，會比較需要插管供給氧氣，況且為孕婦插管也非易事，因為肚子較大、胸口較厚，在腫脹及腹壓高的狀態下，媽媽無法充分用肺呼吸，肺活量降低後會容易喘和缺氧，也因此相當考驗麻醉醫師的快速應變能力。孕婦可以自己決定做的麻醉有兩種狀況，一是如果很緊張，可以請麻醉醫師給予短效的鎮靜藥物，讓自己放鬆卻又不會睡著，沒參與到寶寶誕生的瞬間；一是術後的止痛，可以選擇傳統的長效嗎啡或是自控式持續輸注，讓自己更優雅地迎新生命。

如果遇到情況特殊的產婦，產科醫師會交辦進行麻醉評估門診，讓媽媽充分理解如果無法施打半身麻醉還有哪些選項，並討論後續進行方式。比較棘

手的狀況比如產婦體重過重，團隊曾幫一百五十公斤的媽媽打減痛分娩，針頭整根沒入背部，還要再壓一下才能打準位置；也有媽媽疑似對局部麻醉的藥品過敏，為了保險起見，先轉到大醫院做過敏源檢測，確認對局部麻醉藥呈現陽性反應，再選配數種極短效的藥物，讓產婦儘速開刀完成，減少過敏的機會。「麻醉醫師要做很多選擇，加上禾馨開放家屬全程在場陪產，即使承受龐大壓力，過程中也絕對不能有任何的慌亂或閃失。」

自主管理 從容源自於厚積薄發

禾馨體制日益龐大，林賀典晉升為麻醉科主任後，要管理十六位專科醫師和超過四十名護理師，中階主管越來越需要承擔更多的責任，更需要在現場做出更多決定。「以前我們很輕鬆，反正有什麼事問老闆就對了，比較人治；但未來應該要讓管理的系統從扁平化出發，透過制度能更即時做決策，不再是醫療系統的巨塔。」

站在臨床的崗位，他秉持開放的態度，多方嘗試減痛分娩的藥物或醫療器材，也希望和禾馨團隊共同提升醫療生態，建立正向的環境影響力，幫助同仁與產業持續提升。「麻醉科技術其實差不多成熟了，既然沒有什麼新鮮事，就要用心、細心，把細節做得更好。」林賀典說。

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

把握黃金修復
延伸產後照護

女性第五孕期 產後修復整合門診

文／陳安琪



從懷孕、生產到產後，對女性而言，是一趟充滿變化與挑戰的旅程，要面對的不只是身分上的差異，更有隨之而來的種種轉變需要適應。親愛的妳辛苦了！在努力扮演好媽媽角色的同時，也別忘了正視、照顧自己的身心唷！

身為母嬰照護專家，禾馨醫療明白女性在不同生命階段可能面臨的需求與困境，體貼規劃了「第五孕期產後修復整合門診」，透過專業團隊提供整合性的評估與醫療協助，陪伴妳順利度過產後黃金修復期，找回健康與自信。

自新生命開始孕育，女性會歷經第一孕期（懷孕未滿13週）、第二孕期（懷孕13週未滿29週）、第三孕期（懷孕29週以上）這三個階段，並在產後坐月子期間進入第四孕期，產後7週至6個月則定義為第五孕期，主要為產後的延伸照護，在不同階段對應不同的女性健康需求，都需要持續被好好照顧。

第五孕期，愛與專業同行

孕期的照顧不是在寶寶一出生就結束，更應該被延伸到產後階段。

尤其坐完月子後，一般往往以為對新手媽媽的照顧已經告一段落，其實仍有一些健康困擾會在產後7週至6個月內陸續發生，如果可以把握好黃金恢復期，一一調整克服問題，就有機會達到好的修復與平衡狀態。

以下我們列出第五孕期產後恢復期間，女性常見的5大困擾，請一起來檢視一下自己的身心狀況吧！



困擾 1 皮膚頭髮

孕期賀爾蒙雌激素和黃體激素增加，產後又急速下降至正常範圍，會導致孕斑、產後大量落髮，而肚子變大、增重太快，腰腹大腿則可能出現妊娠紋。



困擾 2 身心壓力

產後同樣因為賀爾蒙急速變化，照顧寶寶的繁忙、疲累，生活累積種種的煩惱，都可能讓媽咪常感焦慮或情緒低落、思考變慢、注意力差，甚至發展為憂鬱傾向、產後憂鬱症。



困擾 3 體態身材

孕期體重增加與體態改變，導致產後可能面臨靜脈曲張、皮膚或肚皮鬆弛、乳房變形、陰道鬆弛或漏尿問題，或是產後瘦身不易帶來肥胖的困擾。



困擾 4 親密關係

生產可能引起陰道鬆弛，影響自信與夫妻親密，加上產後荷爾蒙變化，陰道可能比以往乾澀，出現性

交疼痛與不耐，也會影響性慾，或是身心疲累性趣全無，讓產後性生活不盡如意。



困擾 5 人際關係

家中有新生命誕生，媽咪受生理、心理及社會因子等因素交互影響，還得適應親友關心、處理教養分歧，在人際相處上充滿挑戰。

延伸產後照護，妳值得最好呵護

長期關注女性健康照護，禾馨最懂妳在育兒、家庭間忙碌，仍努力對抗身心的不適，接下來請放心把自己，交給禾馨醫療體系全方位的第五孕期照護團隊，全新的第五孕期產後修復提案，整合醫師、營養師、護理師團隊，囊括婦產科、皮膚科、新陳代謝科、形體美學、親子骨科、疼痛科暨復健科、腸胃專科、直腸外科、血管外科等多方專業，為媽咪帶來更舒適、安心的解答！

女生產後的身體照護應是持續性、甚至一輩子的課題，就讓最體貼的禾馨陪伴妳，為健康良好的生活品質加分！

第 5 孕期整合門診・專業醫師團隊



家長必知預防攻略！守護健康刻不容緩

嬰幼兒呼吸道大魔王—RSV

文／陳韋彤

審稿／小禾醫士林小兒專科診所卓靜怡院長

春天氣候變化無常、忽冷忽熱，是好發呼吸道疾病的高峰期。尤其是尚未建立強壯免疫防線的嬰幼兒，常常在這樣的季節反覆感冒。其中，呼吸道融合病毒（RSV）更是需要特別關注的隱形威脅，因為它不僅可能引發重症、住院治療，即使康復後也有機率遺留氣喘等後遺症，影響孩子終生健康。

RSV 是一種會引發呼吸道感染的病毒，主要透過飛沫傳播。當含有 RSV 的分泌物接觸到眼結膜或鼻黏膜時，就可能引發感染。RSV 也可經由接觸傳染，如手碰觸到帶有病毒的分泌物後，再接觸自己的眼睛或鼻子，亦可能導致感染。

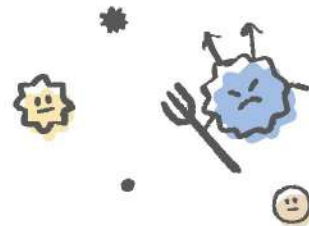
雖然 RSV 常被認為是冬季流行的病毒，但在四季不分明的台灣，全年皆有病例出現，因此無論春夏秋冬都需要警惕防範！

爸媽不可不知！RSV 危險性

RSV 之所以被稱為嬰幼兒呼吸道大魔王，是因為它主要感染 5 歲以下兒童，尤其是 2 歲以下的孩子，且傳染力極強：「只要一人感染，最多可傳染 5 位嬰幼兒。」此外，痊癒後無法終生免疫，高達 6 成寶寶可能再次感染，讓家長防不勝防。

不僅如此，RSV 還是 1 歲以下寶寶住院主要原因，其住院率高出腸病毒 7 倍、流感 16 倍。尤其早產兒、有先天性心臟病、慢性病等患者，都是重症高風險族群。它的病程發展快速，可能在短短幾天內，從類似感冒症狀，轉變為需要住院治療！如果家長不了解症狀，或孩子沒有得到適當且及時的治療，恐發生呼吸衰竭的危險。





RSV 專攻呼吸道！典型症狀多痰易喘

寶寶氣管較狹小，感染 RSV 後容易因發炎腫脹而導致呼吸道堵塞。與流感、新冠肺炎不同的是，RSV 常伴隨多痰及喘鳴的現象，且症狀可能持續超過 1 至 2 周。典型症狀包括：

初期症狀	惡化症狀
嚴重咳嗽、痰多、鼻涕黏稠 呼吸有喘鳴聲、發燒	呼吸困難（呼吸急促、嘔吐、胸廓起伏大） 發紺：嘴唇或指甲呈現紫色

提醒爸爸媽媽，如症狀有惡化跡象，請及時帶寶寶就醫。

雖然多數病童感染 RSV 後經自我免疫力及適當症狀治療可痊癒，但嚴重的 RSV 感染及其潛在後遺症、終身影響仍不可輕忽。在生病過程中，孩子可能出現急性細支氣管炎、肺炎等併發症；約 20% 寶寶會併發中耳炎。過往研究也顯示，嬰幼兒時期感染過 RSV，可能增加 4 倍罹患氣喘的風險，甚至影響呼吸道功能長達 10 年以上。

新生兒免疫力薄弱，接種抗體防 RSV

目前 RSV 尚無特效藥可供治療，病毒只能靠寶寶自身抵抗力來消滅。化痰藥、鼻涕藥、使用氧氣帳等等，都僅能緩和症狀，屬於支持性療法，既無法縮短病程，也不能立即退燒止咳。因此，對剛出生的新生兒或免疫力尚不夠強健的嬰幼兒來說，預防勝於治療。

目前針對 RSV 僅能透過接種預防性單株抗體來預防。健保針對 3 類高風險族群幼兒（出生周數小於 33 周早產兒、出生周數 35 周以下早產兒合併慢性肺病、具有重大血流動力異常的先天性心臟病童），提供短效型 RSV 預防性單株抗體（Synagis）給付，保護力 25-38 天，每月施打一劑、可連續施打 6 劑。

另外新推出的長效型 RSV 單株抗體（Beyfortus）則可為新生兒及嬰幼兒帶來 5 個月的防護力。若正值或即將進入 RSV 流行期，或家中有已

經上學的哥哥姊姊，建議提前為寶實施打單株抗體以降低感染風險。

長輩亦需防 RSV！有支疫苗孕婦可接種

雖然成人感染 RSV 的症狀通常較輕，但 65 歲以上的長者卻可能面臨較高的住院和嚴重併發症的風險。針對年長者可選擇 RSV 疫苗（Arexvy），能有效預防下呼吸道感染（如肺炎、氣管炎和支氣管炎）。研究顯示，接種後第一年的保護效力達 82.6%，第二年仍有 56.1% 的防護效果，可以和流感疫苗、肺炎鏈球菌、COVID-19 疫苗等同時施打，對年長者而言方便不少。

另一種成人 RSV 疫苗 Abrysvo 則建議孕婦可在孕期 32 至 36 周接種；不僅保護媽咪，產生的抗體也可透過胎盤傳給寶寶，至少有 3-6 個月的保護力。

針對嬰幼兒的短效單株抗體（Synagis）、長效單株抗體（Beyfortus），以及提供長輩施打的疫苗（Arexvy）台灣皆已上市，有需求的父母可帶寶寶和家中長輩至診所施打，亦可至門診向感染科醫師諮詢評估。適合孕婦接種的疫苗 Abrysvo 也即將上市，可多多留意。

相信藉由基本的衛生防護加上防疫武器，一定能有效守護新生寶寶、嬰幼兒、孕媽咪和長輩們，免於 RSV 威脅，築起保護自己和家人健康的防線。

孕期痔瘡坐立難安！ 直外醫師教妳4招 緩解不適

文／陳安琪

審稿／禾馨醫療直腸外科林雅慧醫師



讓許多孕媽咪害羞又難以啟齒的痛，當然就屬痔瘡了！由於胎兒成長，子宮逐漸擴大讓腹部壓力漸增，對下腔靜脈壓迫也越發嚴重，促使肛門直腸黏膜周邊靜脈擴張，因而形成了痔瘡。孕期痔瘡並不少見，第一步可以透過改變生活習慣緩解不適，並且適時尋求醫療專業的介入，更能具體改善痔瘡問題，還給媽咪舒適的生活品質。

「十孕九痔」並不是誇飾，孕期40週身上帶著寶寶的重量，承受的身心變化不容小覷，尤其是健康狀態的改變，對於正值孕期或剛生產完的媽咪，都是可能持續存在的困擾。

為什麼孕媽咪容易有痔瘡

懷孕的婦女比一般人更容易患上痔瘡，除了前面提及的腹壓大、壓迫重導致，還有因為子宮變大擠壓直腸阻礙排便，加上孕婦活動量較低，胃腸蠕動減少，讓糞便停留腸道時間較長變得乾硬，排便困難、便秘要用力解便可能造成充血、血栓的惡性循環。禾馨醫療直腸外科林雅慧醫師也提醒，孕婦自然產分娩時用力過度也可能加劇，在產後引起痔瘡發作。

直腸黏膜與肛門皮膚交界的皺褶處稱為齒狀線，痔瘡依生長位置又分內痔和外痔，齒狀線以上屬於「內痔」，通常以排便時或便後流血表現，疼痛感較少；而齒狀線之下的突起物則是「外痔」，以疼痛搔癢感表現居多，也可能因為充血、摩擦而導致發炎出血，若內痔與外痔同時並存則為「混合痔」，臨床十分常見。



懷孕期間可以痔瘡手術嗎？

痔瘡常是孕後期準媽媽的巨大困擾，只是因為仍處於懷孕狀態，無法立即安排手術割除，林雅慧醫師提醒，通常會建議孕婦先採擦藥膏、溫水坐浴等保守療法，一般亦不會在生產當下合併進行痔瘡手術，因為這時需要嚴密預防監控產後大出血，不宜再新增開刀的傷口，以避免可能因傷口出血而延遲發現更嚴重的大出血等問題。

事實上，隨著寶寶出生，媽媽的壓迫就能立刻減輕，再加上身體狀態、體能逐漸恢復，有時痔瘡在產後會自動緩解，甚至有機會恢復消失。一般建議，若是產後兩週痔瘡仍持續影響生活未獲改善，就應該到直腸外科就診和醫師討論治療方案。

孕期痔瘡 4 招緩解不適

痔瘡沒有一定的治療途徑或方式，是否需要開刀，取決於患部的嚴重程度，以及是否已因流血、腫脹、異物感造成生活上的困擾，平時孕媽咪可以從調整生活習慣開始，為自己緩解不適：

招式 ① 高纖飲食水份充足

多攝取富含膳食纖維的蔬果促進腸胃蠕動，飲用充足的水份亦能避免糞便乾硬，甚至如有需要可經醫師診療後開立軟便劑服用，避免便秘降低痔瘡風險。

招式 ② 適度運動促進循環

孕媽咪可以多散步、抬抬腿、爬樓梯，適度運動促進下半身血液循環和腸胃蠕動以改善便秘問題。

招式 ③ 良好且正確的坐姿

正確的坐姿可以減輕腰背不適，避免長時間翹腳和久坐加重骨盆的壓力，血液循環不良引發痔瘡形成。

招式 ④ 溫水坐浴一天 3 次

痔瘡發作時，建議每天以38-40°C的溫熱水坐浴至少3次，每次10-15分鐘，促進肛門周遭的血液循環。

若需要手術介入根除病灶，專業的禾馨直腸外科醫療團隊，也能為媽咪評估使用微創痔瘡切除手術或雷射消融手術，擁有傷口小、黏膜肌肉傷害少、出血少、疼痛少、恢復速度快等特色，禾馨用專業陪伴每一位媽咪，順利迎接新生命的同時，不用再坐立難安！

禾馨醫療
直腸外科團隊

DIANTHUS MEDICAL GROUP

子宮頸抹片+HPV篩檢 雙重防護

遠離子宮頸癌 主動定期做篩檢

文／陳安琪 審稿／禾馨新生婦幼診所張建玫副院長

世界衛生組織 (WHO) 曾提出子宮頸癌消除目標計畫，期望在2030年，能達成子宮頸癌發生率低於10萬分之4人，且9成15歲以上女性皆完成HPV疫苗接種等多項目標。在臺灣，子宮頸癌防治仍有一段路要走，善用HPV疫苗與不同篩檢工具，透過積極作為縝密防範，讓子宮頸癌遠離你我，享受健康愉悅的生活。

據111年的癌症登記報告指出，臺灣的罹癌女性當中，子宮頸癌發生率排名第九，主要與持續感染人類乳突病毒密切相關。

9.9成子宮頸癌 肇因於人類乳突病毒

HPV病毒 (Human Papillomavirus) 也稱人類乳突病毒，目前已知有一百多型，屬於高危險型的HPV病毒有十多種，其中第16、18型與七成以上的子宮頸癌密切相關，低危險的第6、11型感染後則會引起菜花。

禾馨婦產科張建玫醫師提醒，若持續感染高危險型HPV病毒，日後有更高機會發生子宮頸癌前病變，甚至進一步演變成子宮頸癌。

子宮頸抹片+HPV篩檢 雙重防護

預防子宮頸癌，定期子宮頸抹片和HPV篩檢十分重要！子宮頸癌可以透過篩檢加以預防，衛生福利部國民健康署補助25-29歲女性每3年1次、30歲以上女性每年1次免費子宮頸抹片檢查。透過子宮頸抹片檢查可以提早發現病變，減少死亡率，但由於檢測可能存在偽陰性，準確率約6-7成，也就是即使抹片正常，仍可能已感染HPV病毒，因此醫師會建議同時進行HPV篩檢，兩者相輔相成，目的在希望提早於病變發生前就先偵測到病毒，及早展開預防和治療。

自2025年1月起，為提高癌症檢出率，除了大家最熟悉的抹片檢查外，針對當年度正值35、45、65歲的女性，政府補助更精準的HPV篩檢，為女

性健康福利升級，透過更周全的防護提前發現、早期治療，降低子宮頸癌的發生。

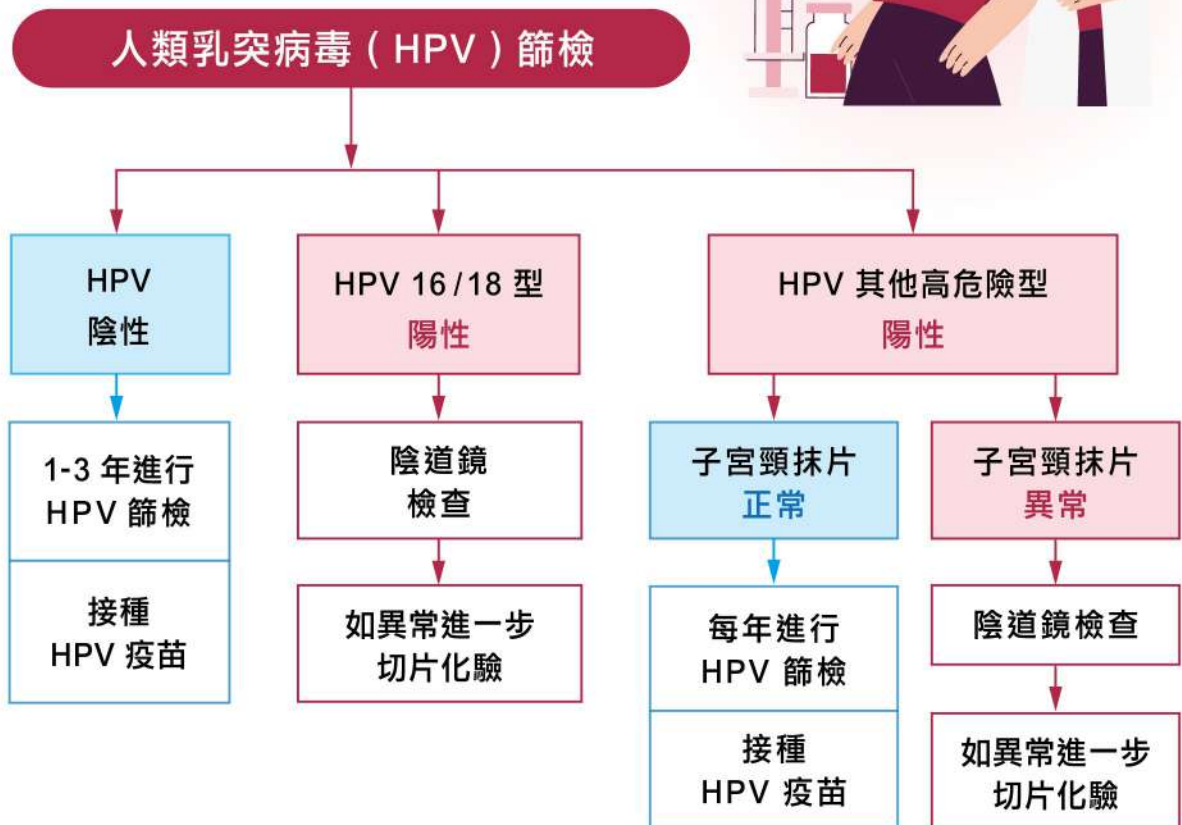
張建政醫師也分享，其實在國外，有些國家因為地廣人稀，考量便利性而有「人類乳突病毒(HPV)自我採檢」，讓女性能在家自己採檢，完成再將檢體罐寄回檢驗單位等待檢驗報告出爐，也期待未來臺灣有機會對自我採檢推出更周全的規劃，造福更多平時忙碌、害羞就診的女性。

時5-10分鐘，須避開經期、避免使用陰道塞劑類藥物及2日內無性行為。陰道鏡在體外透過放大數倍至數十倍的高解析度鏡頭，有助清楚檢視子宮頸上皮及血管有無異常細胞，若過程中醫師判斷異常，會進一步組織切片化驗。

當然，遵循醫囑接種HPV疫苗也是很重要的預防環節，透過更周全縝密的防範，讓HPV病毒在生活中逐漸遠離，也讓健康得到更好的照料。

結果異常 陰道鏡進一步確認

假使抹片或HPV篩檢後顯示結果異常也先別緊張，應回診和醫師進行異常報告諮詢，醫師將視情況建議安排陰道鏡檢查，進一步確認問題及後續治療。陰道鏡是診斷病變的有力助手，檢查無須麻醉約歷



第一份新生禮，打造專屬回憶 寶寶睡袋變裝派對

文／陳韋彤

寶寶用第一聲響亮的啼哭，宣告初次與世界見面。禾馨與爸比媽咪攜手迎接新生命的到來，並貼心獻上第一份新生禮：一場歡欣別緻的變裝派對，換上獨一無二的設計款睡袋，讓回憶添上溫暖與獨特。

「嗨～歡迎寶貝到來！」禾馨自多年前開始，便策畫新生寶寶變裝活動，每年依熱門話題或特定節慶，精心設計別具意義的睡袋。以成長路途的風景為顏料、感知為畫筆，為寶貝織出獨特的生命印記。希望孩子長大後，回首這段旅程時，能感受到在大家的關愛下，當初的每一步都如此珍貴。

一年兩次快閃！寶寶睡袋變裝大揭密

禾馨的睡袋變裝派對，是一場可遇不可求的快閃盛宴，僅限於活動期間出生的寶貝參與，才能把可愛睡袋帶回家。每年禾馨通常舉辦兩次變裝派對，一次在農曆新年，洋溢著喜慶氛圍，讓嬰兒室與家裡都充滿歡樂；另一次則安排在下半年，主題與時間不定，更增添驚喜感與期待。

每逢春節的變裝活動，設計通常與當年的生肖相呼應，如鼠年的鼠來寶、龍年的恐龍睡袋等，偶爾也有出奇不意的造型，像是小財神、招財貓。不僅展現生肖動物的可愛特色，更將東方文化中招財、招福的喜氣具象化，化作寶寶身上的專屬睡袋，禾馨用心為每位小寶貝送上福氣滿滿、萌趣十足的祝福。

在下半年的快閃活動中，主題設計更是充滿創意，結合流行元素與特殊節慶，每次變裝都讓爸比媽咪驚喜連連！6月響應端午節，曾推出龍舟睡袋；7月，寶寶化身夏天代表的小玉西瓜；9月為迎接萬聖節，扮成可愛小怪獸；10月則用辛勤蜜蜂的造型，為一整年的努力畫下充滿愛與希望的驚嘆號！

穿越時空！寶寶經典睡袋回憶錄

2016.01 鯉躍龍門

2016.06 端午龍舟

2016.09 月光小兔

2016.12 耶誕小鹿

2017.01 新年小雞

2017.08 七夕熱氣球

2017.10 雙十國慶煙火

2018.01 大麥町狗

2018.07 小玉西瓜

2018.09 萬聖節小怪獸

2019.01 豬你新年快樂

2019.08 獅子王



2020.01 鼠來寶



2020.07 巨蟹座



2021.02 小財神



2021.08 太空人



2022.01 福虎生風



2022.08 豌豆睡袋



2023.01 兔年寶寶



2023.10 籃球寶寶



2024.01 小恐龍



2024.10 小蜜蜂



2025.01 招財喵

禾馨助產陪產員 媽咪產程生產的領航員！

文／陳韋彤

審稿／禾馨醫療多元生產部王俐文主任

「如果沒有妳的陪伴，我真的沒辦法堅持到生產那一刻。」選擇陪產員陪產的媽咪，無一不是眼眶泛淚地說出這句話。在漫長又挑戰重重的產程中，陪產員不分晝夜地陪伴在媽咪身側，他們如同產程中的領航員，帶領媽咪穿越未知與艱辛，不僅讓生產過程更加順暢，更帶來無比安心與信任。

一早9點，禾馨醫療多元生產部王俐文主任已經來到了民權6樓的「幸福門診」，等待第一組來看診的爸爸媽媽，準備傾聽媽咪對此次生產的期待與需求，同時講解多元生產的理念以及陪產員的角色，讓大家對生產有更全面的了解。

翻轉觀念！媽咪體驗自主選擇的生產

「多元生產」的核心在於豐富的生產選擇。禾馨致力於翻轉媽咪對生產的刻板印象，期望她們能在健康無虞的前提下，享有絕對的自主權。無論是選擇生產方式、是否施打無痛或催生，陪產員都會在一旁提供專業建議，全力支持及尊重媽咪所有決定。

俐文主任說明，諮詢過程中會建立包含媽咪、陪產者（通常是伴侶）及所有陪產員的Line群組，任何問題都能即時獲得回應。由於陪產員採24小時輪班制，即便不是諮詢時的陪產員，也能透過互動增加媽咪的熟悉感。

24小時全程守護，媽咪無後顧之憂

陪產員的值班時間從早上7點半到隔天7點半，整整24小時不間斷。若遇到媽咪出現產兆不適時，即便剛下班，她們也會在半小時內趕回醫院進行陪產。



「有時候才正在吃飯或洗好澡準備躺下，甚至眼睛才闔上5、10分鐘，就接到電話要出發了。」俐文主任坦言，這樣的工作模式常令身體倍感疲憊。然而，一旦進入產房陪伴媽咪，她們便全神貫注，直到生產順利完成的那一刻，才得以如釋重負，回頭察覺到自身的疲倦。

當生產過程較長時，才是真正考驗陪產員的時候。俐文主任分享，自己的最高紀錄是陪伴媽咪17小時，期間無法吃飯或休息，極度耗費體力與精神。「如果媽咪能睡著，我或許能回護理站稍作休息，若她睡不安穩，我更不可能離開。」這份不缺席的陪伴，是陪產員毫無保留、全心全力的溫暖承諾。

陪產員的力量，守護整個家庭

陪產員的陪伴，不僅讓媽媽感到安心，也賦予她更堅強的勇氣，面對生產的挑戰，同時也安撫了那些手足無措的爸爸們。俐文主任認為，他們並非不願分擔媽媽的痛苦，只是他們往往缺乏引導與具體方向，才讓他們在此刻顯得無所適從。

因此，她從來不會讓爸爸只在一旁待著，而是會讓他成為媽咪的協助者，無論是使用瑜珈球練習，或生產用力的過程，爸爸都可以幫上忙的！當他們親身經歷整個過程後，反而更認識何謂生產，也更加理解媽咪的辛苦，成為體貼的神助手便是從這一刻開始。

不限生產方式

剖腹產、自然產都需要陪伴

成為一名陪產員，挑戰無可避免。有些媽媽在待產過程中無法接受建議，或者不願說出自己的需求；又或者在生產期間，媽媽情緒波動起伏，甚至會在產房與丈夫發生爭吵，這些都大大增加了陪產的難度。

然而，更多的是那些美好的瞬間，這些時刻讓俐文主任印象深刻。她曾遇到一位媽媽，雖然水中生產最終未能成功，必須安排進行剖腹產，但對她來說，這過程本身就是她全力以赴的證明，她並不後悔。在進行剖腹產之前，媽咪開心地笑著，覺得自己沒有任何遺憾了，與陪產員開心的步入開刀房。

即使施打減痛分娩或選擇剖腹產，陪產員們始終陪伴在媽咪的身邊，不曾離開。俐文主任描述：「進入開刀房後，在施打麻醉之前，媽咪獨自在開刀房內難免焦慮不安，這時陪產員適時地給予鼓勵或擁抱，就像一顆定心丸，能讓媽咪安心不少。而當爸爸進入開刀房紀錄生產過程時，陪產員也會引導他們，避免因見到血而感到慌張，幫助他們穩定情緒，才能紀錄這美好的一刻。」

無條件的鼓勵

讓媽咪無遺憾地安度產程

對於媽咪而言，產程疼痛又漫長，但她們並非不堅強，而是缺少一份無條件的支持與引導。當媽咪回顧生產歷程時，常懷感激之心，感謝陪產員賦予她們不留遺憾的勇氣與機會。俐文主任更分享，自己曾與媽咪因生產結下深厚情誼，成為一生的好友。這種無可取代的情感連結，是其他工作難以帶來的成就感。

陪產不僅讓媽咪為生產帶來正向能量，也讓媽咪與爸爸創造美好的記憶。無論再疲憊，俐文主任依然熱愛這份工作，珍惜每一段緣分，並將這份熱忱延續下去，成為她對陪產員生涯最深刻的註解。



山岳系 KOL · 雪羊

意外的驚喜 同卵雙胞胎的誕生

文／張曉嵐



當我得知妻子懷的是雙胞胎時，驚訝與喜悅交織。我們未曾預料到會發生這樣的事，跟岳母分享時才知道原來家族有雙胞胎基因。孕期的挑戰重重，尤其是妻子嚴重的孕吐，讓我們的生活變得不確定。妻子因為賀爾蒙與身體改變而情緒起伏大，很多時候一句無心的話都會讓她落淚，這才讓我理解“玻璃心”是如何產生的。這一切，成為我父親身份覺醒的起點，也讓我深刻體會到各種關懷與支持的重要！

從心守護 給媽咪無微不至關懷

對我而言，醫院總讓人聯想到疾病與不適，難以感受到舒適與放鬆，但禾馨卻打破了這樣的刻板印象！從產檢到待產、分娩，甚至術後恢復，每一個細節都極具溫馨感，讓人完全感受不到傳統醫院的氣味與陌生。細緻用心不僅體現在空間的布局上，從光線、色調到音效，都經過精心的設計，甚至連電話鈴聲都特別柔和，彷彿在提醒每位媽媽要放鬆心情。這樣的環境不僅令人感到舒適，對於產後的恢復也有著顯著的幫助。雖然禾馨的收費並不便宜，但我認為辛苦賺來的錢，就該用在值得的地方，讓妻子和寶寶享受最好的照顧，盡一切可能呵護妻子的感受，是非常重要且值得的。

生活的挑戰 雙胞胎育兒無縫接軌

身為雙胞胎的父親，日常的照顧幾乎沒有喘息的空間。當寶寶們開始需要一致的照顧時，我們基本上就是無縫接軌地處理每一個小細節。儘管如此，當兩個小生命同時哭鬧時，我們還是只能放下其他一切，立刻處理眼前的需求。在育兒剛起步的這段時間裡，我發現最佳的育兒方式就是犧牲自己的時間表，否則就是睡眠時間，以時時刻刻準備應對各種突發情況。



年輕的冒險，是人生最珍貴資產

十來年前，王品集團創辦人戴勝益先生在中興大學畢業典禮致詞時提到：「月收入未達 5 萬元前，千萬不要儲蓄。」當時引起社會譁然，我也不以為然。但如今我卻深刻體會到，年輕時的流浪與冒險經歷，將會為未來的家庭生活提供無可取代的養分。年輕時若沒有經歷過創造與冒險，那麼當我們進入育兒階段時，該如何調適「被關住」的心情？又如何應對這些挑戰？年輕時的積累，才是我們未來成長與應對困難的堅實基石，在我們無法輸入經驗的歲月裡，支持我們用精彩的故事培育眼界更恢宏的下一代。

親自養育，才是最好的投資

近期大家越來越常討論到 AI，我們都知道它需要透過大量數據來進行訓練，那麼育兒不也是如此嗎？每個寶寶都需要引導與培養，無論是行為模式，還是價值觀的養成，這一切都離不開我們親自參與並給予充分的關愛。儘管托嬰機構提供了便利的照護，但他們難以給每個寶寶足夠的個別關注。我相信，每個孩子都應該在父母的引導下，慢慢成為我們喜歡且習慣的樣子。這樣未來的育兒煩惱也會相對減少很多。因此，我也期許兩個寶貝能夠健康快樂地成長，成為獨立而負責任的人。雖然他們是我的基因延續，但他們同時也是各自獨立的個體；我期待支持他們追求夢想，並成為孩子人生道路上的堅強後盾。



星級美味 名廚上菜

不管是在電視電影中，還是現實生活裡，大家都很習慣在生病或開完刀後，吃些魚湯、魚粥，調養身體幫助傷口修復。但是，單一的烹調方式好像了無新意……沒關係，禾馨產後護理之家的專業廚師團隊，親授魚料理祕訣！將鮮嫩的鱸魚排煎至金黃微焦、外脆內軟，搭配清爽的秘製焦糖蔬果醬，畫龍點睛讓風味瞬間升級，用天然食材最真實的原味，讓家庭料理晉升餐廳級美味！

佐 秘製焦糖蔬果醬 香煎黃金海鱸腩





準備材料

海鱸魚腩	200公克
洋 蔥	100公克
西 洋 梨	130公克
黑 糖	20公克
高 湯	適量
油	適量
鹽	適量

製作步驟

- 1.取一顆已熟軟的西洋梨，洗淨削皮去芯，切成小丁塊備用。
- 2.洋蔥剝皮切細絲，入鍋以少量的油炒軟至散發濃郁香氣。
- 3.炒洋蔥的鍋中加入西洋梨塊、少量高湯以及適量鹽和黑糖繼續熬煮，待湯汁變得濃稠，放入調理機攪碎備用。
- 4.將海鱸魚腩稍微沖去血水，並以廚房紙巾按壓掉表面水分，切成大塊狀，入油鍋煎至全熟兩面金黃色。
- 5.煎好的黃金海鱸魚腩排盛盤，擺上喜歡蔬菜裝飾點綴，並淋上少量醬汁搭佐即能享用。



營養小知識

- ★ 鱸魚富含蛋白質，以及維生素A、B群、D，還有鈣、鎂、鋅、銅等礦物質，營養價值豐富，因此也有「開刀魚」的美稱，由於肉質細緻鮮甜、脂肪含量低，容易消化很適合孩童與長者補充體力，也適合術後體虛、胃口不佳者食用，優質蛋白質有助於恢復，是深受喜愛的調養聖品。
- ★ 新鮮的台灣洋蔥甜味足、水分多，與進口洋蔥相比個頭稍小、質地較軟，滋味略勝一籌。洋蔥富含維生素及多種礦物質、植化素，具有抗氧化、抗發炎的效果，精心熬製成略帶焦香的焦糖蔬果醬，利用黑糖醇郁的焦香氣息，與西洋梨特殊的果香、洋蔥清新的甜味巧妙融合，搭配肉類能提升風味，嚐起來層次多變。

work hard, play hard! 今晚你才是主角

禾馨慧智旺年晚會

文／王筱萱



一年一度的禾馨慧智旺年晚會，無疑是禾馨人整年最期待的盛典。由禾馨醫療攜手關係企業慧智基因盛大舉辦的千人宴會，以「異國不夜城·一千零一夜」為主題，融入濃厚的異國神秘色彩，將現場妝點宛如中東皇宮般多彩華麗，處處充滿異域風情，全場熱鬧非凡。這場晚宴匯聚辛勤工作的醫護團隊，同仁們從妝髮造型到整體風格無不精心設計，猶如大型時尚伸展台，每個人都在閃耀專屬於自己的自信與光芒，一波波將氣氛推向高潮。

農曆年節將近，禾馨人之間不時傳來「你要穿什麼去尾牙啊？」、「衣服準備好了嗎？」這些充滿期待的討論，為緊湊的工作節奏點綴了幾分輕鬆愉悅。

寧醫師的 cosplay，當蘇醫師以茉莉公主的造型登場，再次解鎖年度最受歡迎的行走「傳奇」，完美詮釋童話中茉莉公主的優雅與靈動，讓同仁們驚嘆不已，紛紛搶著合影。

今晚的魔法燈誰最耀眼？

按照慣例，禾馨醫療歷年的尾牙節奏，就是要嗨到最後一刻，絕不冷場！

晚會當天，員工們紛紛以中東風情的服飾現身，從頭巾到配飾，各個細節充滿了創意。當然，最讓人期待的還是禾馨醫療暨慧智基因創辦人蘇怡

緊接著「院長伸展台」是當日的另一波高潮，各院院長精心打扮，踏上星光大道自信走秀，贏得滿堂喝采。醫師們平日專業嚴謹，今晚展現出截然不同的迷人一面，現場歡呼聲此起彼落，大家紛紛拿起手機，記錄下禾馨限定的閃耀星光。





攜手前行 共創醫療新里程

2024 對禾馨醫療來說，是極具意義的一年，迎向2025 年，禾馨積極開展更寬廣的視野。從北部多個院區到中部的禾馨安和婦幼診所，持續在各地提供優質的婦幼醫療，讓更多家庭受益。隨著晚會進入尾聲，大家依依不捨地道別，但這一夜，將成為每位禾馨人心中最美好的回憶，禾馨大家庭溫暖的向心力與凝聚力，也為新一年的挑戰注入了滿滿的能量與信心。

榮耀時刻 久任員工數屢創新高

晚會的另一個高光時刻，則是年度最佳員工及資深員工的頒獎，聚光燈照亮了紅毯，年度最佳員工、五年久任與十年資深同仁依序進場，接受全場歡呼與掌聲。感謝大家的付出，讓禾馨在醫療上的專業有目共睹、深獲喜愛，同仁認真工作時的敬業模樣，也成為職場新人的學習榜樣。

禾馨醫療在 2025 即將邁入第 13 個年頭，蘇醫師致詞時分享：「感謝每一位夥伴，因為你們的堅持與努力，禾馨才能夠不斷前進、拓展。今晚，請大家盡情享受屬於禾馨人的時刻！」陳保仁院長也感性的說：「揮別疫情，2024 大家很辛苦也很努力，一起交出漂亮的成績，2025 期待大家攜手共進，讓第五孕期等更多很好的理念，造福更多需要的人。」

為了讓大家玩得盡興，晚會還設有超多抽獎環節，包括高價家電、禮券、現金，甚至新款的 iPhone 手機、愛馬仕包包，人人引頸期盼，希望自己成為幸運兒。不管是樂團演唱、熱情猛男秀登場，一系列精彩的環節，充分展現了禾馨「工作全力以赴，玩樂全情投入」的精神，全場度過了充滿活力與驚喜的難忘夜晚。



超越醫病關係 情誼加倍延續

馨朋友午茶派對

文／陳盈蓓、陳安琪



每到年底，正是與家人親友團聚的歡欣時分。禾馨醫療就像媽媽和寶寶最愛的溫暖大家庭，聖誕節前夕在台北六福萬怡酒店，舉辦了「馨朋友午茶派對暨新書分享會」，近 200 名陪伴禾馨一路走來的爸媽與寶貝共襄盛舉，度過溫馨滿滿的午後，在一個個眼神與微笑中，見證彼此這些年珍貴的變化與成長。

走出診間，與禾馨家庭親自見上一面，一直是禾馨醫療很愛做的事。禾馨醫療時常舉辦精彩的活動，蒐集不一樣的溫馨時刻，每一份溫暖支持我們都感念在心，2024 年下旬出版新書《禾馨讓 280 天不只如此》，與大家分享品牌創立 12 年來的點滴，看禾馨如何踏穩腳步，建構出今日所見的禾馨印象。

好久不見！溫暖情誼超越醫病關係

活動當日台北只有 15°C 低溫，但大家的熱情不減，在馨朋友午茶派對活動正式開始前，早早就有許多家庭陸續抵達，好久不見的媽咪和寶貝們，在會場和醫師們熱情的打招呼敘舊，或許上次碰面是在產房接生或打預防針的時候，這回見面已經牙牙學語了，揮著小手完全不怕生，模樣十足可愛。

每一組到訪的家庭，都是禾馨最親切暖心的朋友，何其有幸，除了在診所之外，更有機會在不同地方相聚，讓這份曾在生命中重要時刻相伴的情誼，得以超越醫病關係加倍延續。

第5孕期

產後修復整合門診

產後的照護延伸

把握產後6個月黃金修復期

女性產後照護是多面向與持續性的健康議題

正值第五孕期(產後第7週至6個月)的媽媽們，在適應新生活的同時，面臨漏尿、情緒、髮膚、肌骨疼痛、鬆弛與體態恢復問題。

禾馨醫療團隊提供整合性諮詢評估與多科別醫療協助，避免忽略身體警示、減少疾病風險，掌握黃金修復期，成就更好的自己！

第1孕期	第2孕期	第3孕期	第4孕期	第5孕期
1~3個月	4~6個月	7~9個月	產後 月子期間	 產後第7週~6個月 婦女從坐完月子到恢復成 產前身體狀態的這段期間

建議回診時間

產後第4~6個月

適合對象

- ◎ 想一站式了解產後狀態，由醫師提供整合性評估者。
- ◎ 懷孕或生產時有併發症者，提供後續完整追蹤服務。

門診特色

- ❤ 貼心 同理且關注媽媽的產後需求，並提供專業方案。
- ❤ 安心 由婦產科醫師進行產後恢復整合性評估與把關。
- ❤ 放心 提供多科別醫療團隊，一站式的全面產後照護。



立即預約



禾馨醫療
DIANTHUS MEDICAL GROUP

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:週六晚診、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: 週六晚診、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





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

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

台灣唯一

長新冠

美國FDA核准二期臨床試驗結果顯示85%受試者治療後疲勞獲得完全緩解，已獲美國FDA授予RMAT資格。

全球首例

愛滋病

全球首位女性愛滋病患以臍帶血+周邊血治療急性骨髓性白血病(AML)，連帶完全治癒愛滋病*。
*Cell 186, 1115-1126, March 16, 2023

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*，美國和台灣FDA核准二期臨床試驗。
*Cell Transplantation Vol 30:1-7, 2021

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





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

慧智帶因篩檢

SOFIVA Carrier Scan

一次檢測多項疾病 守護寶貝一輩子的健康！

v1.0

國際指引建議疾病

- ✓ 甲型海洋性貧血
- ✓ 乙型海洋性貧血
- ✓ 鐮刀型貧血
- ✓ 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)
- ✓ 裘馨氏肌肉萎縮症
- ✓ 感覺神經性聽損 (GJB2/SLC26A4)
- ✓ 更多其他嚴重疾病
- ✓ 威爾森氏症
- ✓ 血友病A型
- ✓ 血友病B型

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

同時檢測 更有效率



父母一起

15個工作天
同時檢測並比對
是否相同基因帶因

疾病
風險
評估



歷時約3週

加速檢測流程
把握關鍵確認時機



母

15個工作天
檢測發現
帶因



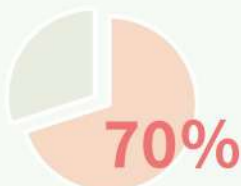
父

15個工作天
檢測並比對
是否相同基因帶因

疾病
風險
評估



歷時約
1.5-2個月



平均每10人進行篩檢
即有 7人 檢出帶因

約有1成父母 檢出相同帶因

懷孕 初期

抽 羊水(16-20周)

單基因檢測
確認寶寶疾病狀況

孕後抽 羊水

懷孕 前

試管嬰兒療程

胚胎著床前單基因檢測 (PGT-M)
提早針對疾病檢測挑選胚胎



請務必尋求專業
遺傳諮詢

* 部分基因為性聯遺傳模式(XR)，一方帶因即須確認寶寶健康。