



SPECIAL REPORTS | 特別報導

醫師帶路・專業胃鏡減重

科學減重更能健康享瘦

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

乳房外科 陳賢典院長

「胸」懷使命，面對生命溫柔而堅定



禾馨眼科 王馨儀院長

醫者細膩之眼，照見無數清晰視界

HEALTH CARE | 醫療新知

禾馨成長特別門診

破解成長路4大迷思，助孩子順利長高

EVENTS | 精彩活動

母親暖心分享茶會

媽咪，妳值得被好好照顧



CONTENTS

OUR BRAND | 禾馨故事

02 禾馨 · DIANTHUS

DR. SU'S NOTE | 蘇醫師的話

03 每一份照護，都從理解開始

SPOTLIGHT STORY | 焦點人物

04 乳房外科 陳賢典院長
「胸」懷使命 面對生命溫柔而堅定

08 禾馨眼科 王馨儀院長
醫者細膩之眼，照見無數清晰視界

SPECIAL REPORTS | 特別報導

12 醫師帶路 · 專業胃鏡減重
科學減重更能健康享瘦

HEALTH CARE | 醫療新知

14 認識孕期產後憂鬱
母職身心轉折，任何時刻都該好好照顧

16 禾馨成長特別門診
破解成長路4大迷思 助孩子順利長高

18 老化與失智症，守護記憶要及時
遺傳風險早知道，檢測基因超前部署

DETAILS MAKE DIFFERENCES | 小細節大不同

20 禾馨AI智慧客服上線囉
破除孕產迷思 · 大小資訊萬事通

PEOPLE | 人物側寫

22 禾馨成長特別門診個管師
與孩子溫柔同行，成為不可或缺的光

DIANTHUS MOMMY | 禾馨媽媽

24 親子KOL · 鷹式一家
選擇共學、自學、旅行育兒
我們這樣陪孩子長大

GOOD TASTE | 星級美味自己做

26 A5和牛壽喜燒 佐松露菌菇醬
星級美味，名廚上菜！

EVENTS | 精彩活動

28 禾馨慧智樂園家庭日
小世界大夢想

30 母親暖心分享茶會
媽咪，妳值得被好好照顧

GOODS | 馨級精選

32 馨級好物特搜錄

INFORMATION | 院區資訊

34 門診總表

58 院區資訊

DIANTHUS

No.9 2025 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、吳姝恣、陳韋彤、陳怡芸、陳盈蓀、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

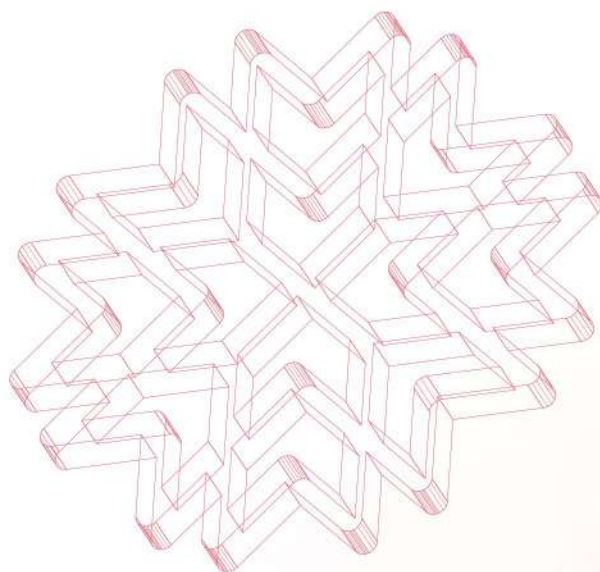
希臘語 Dios

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

每一份照護 都從理解開始

10月是國際乳癌防治月

乳癌是臺灣發生率最高的婦女癌症

禾馨乳房外科自民權成立之初

10年來為不同生命階段的女性

提供完善的乳房篩檢與照護

另一個對育齡女性同樣重要的

就是孕期產後的憂鬱問題

此時由於賀爾蒙起伏變化

憂鬱症發生的比例並不低

禾馨讓院內產婦填寫憂鬱量表

若是憂鬱指數偏高的危險個案

會協助轉介院內的成人身心科

照顧「身體」同時觸及「心理」

也讓禾馨的孕產照護理念更加完整

順應潮流 禾馨APP也不斷進化

智慧客服結合AI技術與人性介面

如同新型的數位陪伴者

幫助來診者取得資訊更即時便利

跨越時間與地點

不只解答問題也預見需求

智慧領航 小細節更大不同

禾馨醫療創辦人

蘇怡秀

「胸」懷使命 面對生命溫柔而堅定

乳房外科 陳賢典院長

文／陳安琪

每年10月為國際乳癌防治關懷月。在臺灣，乳癌居於女性好發癌症首位，每年有超過1萬名女性新診斷罹患乳癌，面臨生活的劇變、可能失去乳房的不安，能為患者發現問題、擬定手術策略與治療方針的乳房外科醫師扮演著關鍵要角。很榮幸能在粉紅10月，透過禾馨桃園乳房診所陳賢典院長的故事，帶大家對乳房外科建立認識，讓大眾理解專業背後的責任與使命，更陪伴女性在身心上獲得完整的康復！

採訪當日，陳賢典醫師在懷寧院區近期開設的超音波門診服務，一路從早忙到了中午，顧不得正是午飯時間，還是決定先完成訪問，下午再風塵僕僕趕回民權院區。這樣對一般人來說的「奔波」，卻是陳賢典醫師的日常，來去穿梭在桃園、民權、懷寧三個院區之間，照顧個案的健康不間斷。

男孩手作魂 走入最需要動手的外科

小時候，男生們總愛沉浸在自己的小宇宙，由樂高積木、機器人和賽車模型堆砌出的奇幻樂園，童年時的陳賢典醫師亦不例外。

從小學業成績優異，做事認真對自己要求高，讓父母對他十分放心，給予空間可以順著興趣做喜歡的事情，成為一個熱愛嘗試、自由創造的孩子。

每天放學回家寫完作業，便迫不及待拿出前一天還沒完成的模型，繼續拆解零件、組裝拼接、補色上漆……那些看似繁瑣的步驟，在他眼中都是療癒的儀式。每完成一件作品，成就感就更加深厚，也意外讓陳賢典醫師漸漸意識到，自己對「動手做」充滿喜愛與天分。

高中選擇第三類組就讀，必然會經歷生物課解剖動物的實作環節。還記得那時老師一宣布下週要進實驗室操作解剖，教室裡傳來陣陣驚呼，有些同學面露難色、不知所措。實驗課當天，陳賢典醫師決定成為同學們的先鋒，小心翼翼地戴上手套、握著手術刀，在小小的操作台上，專注嘗試將動物表皮輕輕劃開、層層分離組織，那一刻，他彷彿看見另一種可能——如果未來有機會成為一位外科醫師，幫助患者移除病灶、縫合傷口，照顧眾人健康該有多好！這份悄然萌芽的想法，也默默埋下日後選擇外科的種子。

在一般外科紮根，在乳房外科淬鍊

準備進入醫界服務時，正值臺灣醫療環境劇烈變化之際。「內、外、婦、兒、急」五大科持續發出人力短缺的警訊，加上社會環境帶來的醫療負荷、醫療人員不時面對糾紛訴訟等，都讓不少滿懷憧憬的醫界新血，對於走五大科打退堂鼓。然而，這些現實的考量，並未動搖陳賢典醫師走外科的決心。



在滿腔熱血的新進醫師時期，他選擇了具挑戰性的路，回憶起那段時光，陳賢典醫師心中充滿感激——感謝願意帶他的教授、願意讓他「跟刀」的學長們，在診間與手術室裡反覆觀察、學習，那段歲月交織著汗水與壓力，但在堅持不懈下，為自己打下外科的重要基礎。

在一般外科紮根，卻在乳房外科找到持續淬鍊的舞台，談起當初選擇乳房外科的原因，陳賢典醫師笑說：「其實沒有什麼特別的理由，機緣巧合，有興趣就試試看了。」在醫學中心待了七八年，時常要開刀或是值班，隨著年齡增長，對體力的負荷加重，後來因緣際會認識了乳房外科的前輩洪碩徽副院長，當時禾馨民權剛成立，陳賢典醫師也加入團隊，開啟了不同節奏的行醫人生。

轉換環境，專注與堅持依舊

乳房外科的工作範疇，從診斷乳房疾病、制定治療計畫，到開刀和術後追蹤，每一個環節都不能鬆懈，雖然診療部位限定於乳房，卻有更多細節需要看顧。

由於醫學中心的性質，匯聚較多良性或惡性腫瘤需要開刀的病人，而且牽涉到後續治療，所以那時病患量大、手術量高，陳賢典醫師說：「那時候不是在手術室，就是在去手術室的路上。」那幾年在手術室的無影燈映照下，技術獲得許多磨練，既辛苦也充滿成長。

來到禾馨，這裡的乳房外科和一般醫療院所非常不同，少了刺鼻的消毒水味，環境寬敞而舒適，透過乳房超音波、乳房攝影等影像工具，搭配運用下更能早期診斷乳房病變，醫師也獲得更多時間投注在門診，與患者深入討論治療選擇，並且為病人量身制定符合需求的照護計畫。「在禾馨，我覺得自己更像是一位陪伴者，而不是只在手術室裡出現的醫師」他這麼說。當初只是想「試試看」，但走上乳房外科這條路，卻意外成為他另一份專注與堅持的開端。

更多傾聽，讓焦慮被溫柔回應

民權院區是禾馨第一個設立乳房外科的院所，自2015年成立剛滿十個年頭。乳房醫學的服務版圖

也隨著需求持續拓展，陸續在桃園成立的禾馨桃園乳房診所，並與中心綜合醫院合作，開設乳房健康管理中心，也在2024年初，台中禾馨安和婦幼診所開幕之際，同步展開了乳房外科的服務。一路走來發展至今日十幾位專科醫師的規模，正是因為禾馨傾聽心聲，在意個案需求。

在禾馨的乳房外科團隊裡，有資深前輩洪碩微副院長與陳火木醫師坐鎮，身為團隊的一員，陳賢典醫師始終抱持謙遜的態度，雖然他總是謙虛的說，自己的看診量不如前輩們來得高，但這反倒成為他與病患建立良好互動的契機。

單一診次平均看診3至3.5小時左右，若在大醫院裡，一個診動輒六七十位甚至上百位來診者，就算馬不停蹄，一位患者只能均分到2-3分鐘看診，來去匆匆。但在禾馨，時間安排可以更寬裕，醫師能夠真正「坐下來慢慢看」，從病患進入診間、安排檢查、即時影像判讀，到後續解說與衛教，都能一站式提供更完整且詳細的服務，也讓每一份焦慮與疑問能被溫柔回應。

這樣的禾馨，不只是一間診所，而是一個讓人願意放慢步調，相信專業也相信自己身體的地方。

「希望病情能即時診治，也希望保留更多時間，讓病患能帶著對自己身體的理解回家好好照顧。」這是陳賢典醫師對個案的承諾，而這樣的醫療環境，更是他願意在禾馨深耕的理由。

專業支持下 懷孕與治療仍能併行

在禾馨服務七年多的時光裡，陳賢典醫師接觸數以千計的案例，當中有些故事，至今仍深深烙印在他的腦海中。

禾馨以婦幼醫療起家，臨床接觸的個案，會比在大醫院遇到更多正值生育年齡，或是孕期產後的女



性。其中讓人特別印象深刻的是，準媽媽在孕期發現乳癌，得知消息的當下，幾乎瞬間跌入情緒低谷，既擔憂自己的身體健康，又牽掛著胎兒的成長，煩惱著如果接受治療會不會傷害寶寶？但假使不治療又該如何撐過去？內心承受著極為複雜的情緒衝擊。

事實上，隨著醫療的進步，現今乳癌治療與懷孕並非無法併行，許多孕婦因擔心化療影響胎兒選擇延後治療，但陳賢典醫師也強調，目前研究已證實，部分化療藥物在特定孕期階段使用是安全的，在專業的幫助下，能以兼顧母體與胎兒健康為前提，做出穩健的治療規劃。

防微杜漸 定期乳房檢查很重要

乳癌若能及早察覺其實治癒率不低，在台灣，第一期乳癌的5年存活率高達90%以上，零期乳癌的存活率幾乎為百分之百，更可見及早發現與對應治療的重要性。也因此，陳賢典醫師總是不厭其煩提醒每位女性，平時務必定期接受乳房影像檢查。他建議可根據年齡、有無家族病史等條件，經醫師評估搭配使用不同的影像工具，例如2D超音波、ABVS全自動掃描超音波、2D乳房攝影以及3D數位乳房攝影，透過縝密的檢查，準確捕捉微小病灶，讓疾病在萌發之初就被阻截，維持良好的健康狀態。

除了癌症，產後哺乳期的乳腺炎也常讓新手媽媽備感煎熬。因乳腺阻塞而引起的乳房局部腫塊，往往讓人憂心到底是單純阻塞發炎，還是和乳癌腫塊有關？陳醫師提醒，硬塊單憑觸診很難分辨兩者的差異，這時候就需要乳房外科醫師介入，透過乳房超音波進一步釐清病灶，確保治療方向正確。

曾遇過一位產後持續乳腺炎的個案，即便已治療好一段時間，卻總有一小塊區域持續發炎無法痊癒，進一步影像學檢查與穿刺取樣，赫然發現已有

癌化跡象，幸好及早察覺及時介入，個案最終順利完成治療，回歸健康。

良善的醫病關係，以柔軟的心守護女性

乳房對女性來說，不只是身體的一部分，更關係著自我認同與性別形象，甚至是母職連結、親密關係，因此當她們突然被診斷出乳癌，瞬間顛覆了原本安穩的生活節奏，面對健康威脅伴隨情緒衝擊，讓人對未知的改變充滿憂心。

在乳房外科這條極具意義的行醫路上，陳賢典醫師謙稱自己只是中生代，還有很多不足需要磨練的地方，但他也願後輩醫師們，這條路走得穩、走得深、也走得長，不只鍛鍊手術技巧，更是心性修練的歷程。行醫過程會發現更多教科書不曾教過的課題反覆上演，比方該怎麼向個案或家屬開口說出罹病的消息？該怎麼安慰自己拼盡全力仍無法挽救一條生命？這些都需要時間學習，擁有細膩的同理心與溝通能力，因為每一位患者都獨一無二。

也可能遇見很年輕就罹癌的女性、抱著孩子勇敢接受的媽媽，又或者是剛退休就要面臨生命轉折的婦女，每個人都有自己的生命故事，每一份病理報告、每一次影像判讀結果，背後都牽動著一個家庭的命運，必須慎重面對。未來有一天終將會發現，這份工作不僅僅是幫助女性發現、移除乳房的病灶，醫師能帶來的不只是治療，更是多一分希望和確定，甚至是一句溫柔而堅定的：「別害怕，我們陪你一起。」

科技會進步，手術方式會改變，但良善的醫病關係不會被AI或機器取代，堅持用柔軟的心守護女性，是陳賢典醫師對後輩與自己，身為醫者有溫度的期許。

醫者細膩之眼 照見無數清晰視界

禾馨眼科 王馨儀院長

文／陳韋彤

當我們睜開雙眼，世界也隨之展開。從嬰孩的好奇到老年的回憶，視覺貫穿人們一生，顯見眼睛健康與細膩照護是如此珍貴。在禾馨眼科，有位總是以親切姿態對待每一位病人、無論老幼的王馨儀院長，一路秉持「全人照護」理念，用心守護每雙看世界的眼睛。

採訪當天，恰逢禾馨眼科休診，不過王馨儀醫師穿著一身便服，親力親為地坐在櫃檯接聽電話，協助安排個案的看診事宜，面容溫柔親切。

親切如家人，讓醫療不再冰冷

她的日常中也是如此平易近人，總習慣待在第一線接觸病患，以輕便的服裝代替白袍。因為王馨儀醫師希望，來到禾馨的病人，無論男女老少都能把她當作家人或朋友，感受到真正的關懷與照護，而非只是距離遙遠、冷冰冰的醫療場域。

所以，王馨儀醫師一天的看診時間，可以從早上9點一路延續到晚上9點半，只要有時間，她總是耐心地 and 病人講述病情、教導正確用藥。這樣的節

奏，對她來說反而是種自由，過去在醫學中心，她一天得連開一二十台刀，幾乎沒有時間能靜下來，和病人說上幾句話。

正因如此，來到禾馨後，她格外重視與病人的溝通，清楚說明一切細節。王馨儀醫師認為，醫療不只是處置與治療就結束，更是一段讓人理解、安心的陪伴過程。

心細如髮，洞悉患者心聲

「這大概是為什麼，很多個案會說我像他們的女兒、像家人吧！」說這句話時，王馨儀醫師看上去有些害羞，卻也藏不住眼中的驕傲。

她喜歡與人互動，習慣站在對方的立場思考。在問診時，她不只關心病患哪裡不舒服，更在意他們整體生活狀態，抱持「如果這是我自己的家人」的心態去溝通和協助。再加上她細心又善於觀察，常常在人還沒開口之前，就察覺到問題，也難怪病人可以深刻感受到：「這個醫生，怎麼這麼懂我。」

王馨儀醫師常說：「看診最難的不是做診斷，而是『發現』病人的真正需求。」她面對的對象，多是幼兒與長者這兩個表達能力相對受限的年齡層，無論是孩子不會說、還是長輩說不清楚，都特別需要醫師耐心地傾聽與細緻的觀察。這份細膩與體貼，最終成為她醫病關係中最溫柔的力量。



不進則退，盡心履行醫者使命

當然，光憑觀察與溝通並不足夠。王馨儀醫師相當重視自己在醫學領域的持續精進。即便現階段不在醫學中心服務，她仍積極參與各類學術研討會及國際交流，秉持「醫療不可原地踏步，若不進步即是退步」的信念，致力將最先進且完善的醫療知識與技術，帶給每一位求診者。

然而，她深知醫者非全能，因此也會坦誠向病人說明，無法保證治療結果百分之百成功，但一定會

依循現有最正確且安全的醫療方法，提供專業診斷與治療建議，並詳盡闡述各種治療的優缺點及潛在風險，尊重病患自主選擇。她堅信醫療應為雙方合作，而非單方命令。

王馨儀醫師不會堅持期待病患接受自己心中「最好」的方案，因為好的標準因人而異，所能做的，便是誠實且清楚地提供病人所需的資訊與陪伴。對她而言，這才是真正一位醫師應盡的責任與使命。

醫途轉折，走進生命新視界

很難想像，現在已是禾馨眼科靈魂人物的王馨儀醫師，當初原本沒有打算要選擇眼科！在學生時期，她對外科特別有興趣，也自認個性比較直接，喜歡當下立刻處理、解決事情的節奏，而這樣的特質，與外科醫師一刀見效、即刻反應的風格不謀而合。

在醫院接受實習醫師訓練期間，起初對眼科並沒有太多關注。不過成為住院醫師真正接觸眼科之後，她的想法徹底改變了。

她發現，眼科不只結合了外科的技術手感，也蘊含內科的細膩判斷，反而更貼近她的個性與行醫節奏。更重要的是，「視覺」本身就非常特別，它是人與世界連結的入口，一旦失去視覺，日常生活將被徹底顛覆。





因此，她對「眼睛」這個器官產生了極大的好奇與敬畏。微小而複雜的結構，幾乎容不得一點閃失，像鐘錶零件般精密，每一處都承載關鍵功能，卻難以直接觀察。正是這種神秘感，讓她從此對眼科深深著迷。

吸引王馨儀醫師的，還有眼科的「完整性」。從檢查、診斷到治療，大多數流程都能在同一個診間內完成，不太需要仰賴其他科別的協作。相較於需要抽血、照影像、轉診的內外科，眼科的獨立與專注，讓她感覺踏實，也更能掌握個案的全貌。

其實，王馨儀醫師與眼睛的淵源，或許早在年幼時就已悄悄種下。她回憶，小時候竟曾主動對父母說：「我想去看眼科，我要控制近視！」如今回想，連自己也覺得驚訝，完全想不起當時為什麼會這麼說。但也正因為早一步介入，為她打下了良好的視力基礎。要說是巧合，或許也是一種命中注定的緣分吧！

禾馨模範夫妻！最真實的日常

在病患眼中，王馨儀醫師是親切溫柔、視病猶親的醫者；在眼科同仁心中，她是一絲不苟、追求完美的領頭人。而有一位醫師，能夠看見她這些面向之外更多的模樣，那就是禾馨民權婦幼診所婦產科主治醫師，也是在生活中與她並肩而行的另外一半，陳志堯醫師。

他們是禾馨體系裡眾所皆知的「模範夫妻檔」，從大學時期相識、相戀，一路走來感情始終如一，深受同仁們稱羨。即便身處高壓、緊湊的醫療環境，兩人卻總能維持溝通默契與生活平衡。

聽到「模範夫妻」這個稱號，王馨儀醫師擺手笑說：「沒有啦，沒這麼誇張啦！」她謙虛地表示，自己和堯哥（陳志堯醫師的暱稱）其實過著非常簡單的生活。從醫學生時期到現在，一個在婦產科、一個在眼科，兩人都無可避免地面對長時間值班與輪班的挑戰，真正能好好相處的時間，事實上是少之又少。



「我們的日常就是工作。」王醫師輕描淡寫地說。看診、教學、值班，幾乎所有的對話與行程，都與醫院密不可分。不過每逢星期天，他們就會參加教會主日崇拜，也經常帶領小朋友主日學，在上帝的恩典當中找到人生的意義與盼望。



醫路同行，是彼此的浪漫默契

談到夫妻相處之道，王馨儀院長說：「很多人認為我們是模範夫妻，但我覺得不必過度理想化。夫妻間難免會有爭執，這是很自然的事。」她深信，真正重要的是能夠找到彼此都熱愛、願意共享的生活方式。對他們來說，旅行不只是暫時遠離日常繁重工作，也是增進感情、創造回憶的美好時光。

正因如此，他們之間有著一種不言而喻的浪漫默契。平日工作節奏飛快，更讓他們懂得珍惜得來不易的機會，盡力安排較長的旅行，像是其中一人出國參加學術研討會，另一人必然請假同行，「因為這是我們最珍貴的相處時光。」至今，他們已攜手踏遍30、40個國家。

旅途為詩，初心如一

對王馨儀醫師來說，旅行不僅是用雙眼細細品味世界的美麗，見證上帝創造的自然與人文，也是一段自我反思的旅程。

她偶然回憶起去年與陳志堯醫師一同造訪挪威的經歷。當時，他們攀登著著名的聖壇岩，自己竟然是第一個登頂的人，「讓堯哥嚇了一跳！」平日鮮少訓練的她，自認是「軟腳蝦」，一旦停下腳步便容易鬆懈，但在當下，她卻咬緊牙關，全力以赴往上攀爬。

這也反映了王馨儀醫師對自己一貫的嚴格要求：「在醫學領域中，只要沒有持續進步，就是退步。」

登頂後，眼前的壯闊景色讓她深切感受到人類的渺小。在沒有任何安全設施的懸崖峭壁上，隨時可能發生意外，這讓她不禁聯想到自己的醫師工作。她更加明白，醫生並非全能，能做到的就是盡全力而為，提供病人最好的醫療照護。那趟爬山與觀景的經歷，成了她心靈深處的一面鏡子，映照著醫療職涯中的堅持與謙卑。

「在醫療現場，你永遠不知道今天會遇見什麼病人，但我可以準備好，盡全力把每個人照顧好。」王馨儀醫師深知，在這個講求效率與速度的醫療環境中，「慢下來、陪伴病人」的心態日益稀缺。她依然以身作則，堅持用真誠與耐心對待個案，也期望將這份珍貴的力量，傳遞給更多志同道合的夥伴，共同守護醫療的溫度與本質。

母職身心轉折 任何時刻都該好好照顧 認識孕期產後憂鬱

文／陳安琪

審稿／禾馨身心科吳依倫醫師

有的人說，懷孕生產是生命中最幸福美好的時光，於此同時，母親也正經歷一場深刻的轉變，其中的情緒起伏變化，往往比想像還要複雜。可能突如其來感到焦慮、沮喪，變得愛哭、夜不成眠，甚至質疑自己是否準備好當媽媽。這些情緒和想法，並不代表不愛孩子，而是可能正與憂鬱抗衡不自知……

「生產過後，我的世界只剩下寶寶，記不得今天星期幾，連洗澡都變成奢侈。變得極度敏感，只要寶寶一哭，就立刻醒來。我好像不再是『我』，而是全心全意只為寶寶活著的人，被困在屬於我們兩人的泡泡裡，與外界隔絕。」

孕期產後憂鬱在你我身邊

在臺灣，大約三至八成的女性會出現產後情緒低落，而有超過一成女性曾罹患產前或產後憂鬱症，其中尤以首次懷孕的準媽媽，在懷孕中期或產後坐月子期間，發生憂鬱症的比例最高。

回頭分析孕產期的憂鬱原因，整體來說仍不明確，推論可能與生理、心理及社會因子有關，生理包含荷爾蒙劇烈起伏、生產體力耗竭、孕期產後身體外觀明顯改變等，心理方面涵蓋孕產期經歷重大身心創傷等，社會因子則含括生活巨變與重大壓力、尚未適應育兒過程、肩負母職升高壓迫感、旁

人過度干涉等，種種因素都可能引發情緒低落甚至憂鬱。

若感到情緒低落，要如何了解自己是否可能有產後憂鬱症呢？可以從這三個面向簡易自我評估：

雖然情緒低落，但會覺得小孩可愛跟著他笑嗎？
還是連小孩對你笑都覺得很厭煩？

寶寶睡著時，妳也可以休息嗎？
還是有人接手照顧寶寶時也完全無法入睡？

有沒有想吃的東西？想去的地方？
或是覺得做什麼都沒意思？

如果以上三個問題，答案都是「否」，代表憂鬱、睡眠困擾、失去興趣的程度較嚴重，建議就診尋求專業協助。

正視憂鬱因子，提高警覺與關心

憂鬱症不是脆弱，也不是刻意，而是一種真實存在的心理疾病。所幸現今社會對憂鬱問題逐漸累積理解，普羅大眾也對「孕期產後憂鬱」不那麼陌生，統計上，容易發生孕期產後憂鬱症的危險因子包括：

- * 過去曾為重度憂鬱症患者，或本身具有其他精神疾患
- * 平時有嚴重的經前症候群或經前不悅症
- * 前胎曾發生產後憂鬱症
- * 懷孕過程中即出現憂鬱或焦慮症狀
- * 孕產期併發症如妊娠高血壓、早產或生產併發疾病
- * 孕產期遭逢失去親人、婚姻家庭問題、經濟狀況等重大變故
- * 社會支持或資源不足

預防憂鬱症！調整生活與步調

其實，孕期與產後憂鬱，都應該被好好理解、溫暖接住。若媽咪能提高自我覺察，或是身旁的家人親友多加關心，從以下生活細節著手調整，或進階透過心理諮商、藥物治療，更多傾聽與陪伴，能幫助孕產婦女找回內在力量。

● 均衡飲食＋規律運動＋充足休息

均衡營養幫助維持健康，規律進行體能可負荷的運動有助減輕焦慮或憂鬱，也別忘了找時間多休息，從事喜愛的休閒，穩定情緒讓自己放鬆。

● 來點魚油補充 Omega-3

國外研究發現，憂鬱症患者普遍缺乏Omega-3，國際間認為高濃度魚油可輔助治療憂鬱症，特別是魚油中多元不飽和脂肪酸EPA、DHA，能強化大腦神經傳導物質，有助調節情緒，孕媽咪補充還能

間接促進胎兒神經發展，一舉兩得。補充劑量可以和醫師或營養師討論。

● 找家人親友聊聊

有時候困擾源自於未曾說出口溝通過，適時向家人親友表達感受，或許能夠循著過來人的經驗，找到適宜的解決辦法。

● 用量表自評身心狀況

定期或不定期利用「簡式健康量表」或「愛丁堡產後憂鬱量表」檢視心情，若分數偏高，建議尋求專業醫療協助。

● 尋求專業醫療協助

若察覺自己或身邊親友有憂鬱的傾向，不妨向專業身心科醫師諮詢，依循醫師豐富的診療經驗，接受藥物與非藥物的治療，或是安排心理諮商，陪伴媽咪們走過自我探索與身心調適的過程。

母職生活轉變 專業陪伴走出低谷

如果妳在這段時間，感到憂鬱、焦慮，甚至不確定自己適不適合當媽媽，這不是妳的錯，也不是妳不夠堅強，而是妳正在努力走過第五孕期的證明。

妳不是孤單的、妳沒有錯、妳值得被愛也值得被幫助，妳可以尋求專業協助，讓擅長照護婦女身心的身心科醫師，幫助妳在成為母親的這條路上，照顧孩子，也好好照顧自己，給自己一點時間，讓心也慢慢綻放。



禾馨身心科團隊
懂妳的專業照顧

破解寶貝成長路 4大迷思

禾馨成長特別門診 助孩子順利長高

文／陳韋彤 審稿／禾馨小兒科陳菁兒醫師



網路上關於孩子成長的「小道消息」滿天飛，不管是爸媽還是長輩，都可能被這些似是而非的說法誤導。這些看似無害的成長迷思，其實正在悄悄左右孩子的發育節奏，甚至可能讓他們錯失成長的關鍵期！

身高不完全是爸媽遺傳決定的，後天的生活習慣與照顧方式，也會深深影響孩子的成長發展。別讓孩子錯過應有的長高潛力！今天就跟著禾馨小兒科身高成長專家陳菁兒醫師，一起來認識常見的成長迷思並逐一破解。

？迷思一：只要爸媽高，小孩身高就不用擔心

「三分天注定，七分靠打拚」琅琅上口的歌詞，忍不住就唱了出來。但談到孩子的身高，這句話要倒過來看才準！有些家長總覺得「身高是天注定的」，只要基因決定了，孩子的身高就不用太擔心。

遺傳雖然對身高占約七成影響力，但這並不代表沒有後天努力的空間。實際上，均衡飲食、規律運動與充足睡眠，對生長激素的分泌與骨骼發育有明

顯幫助。所以就算是同一個家庭，兄弟姊妹也會因生活習慣不同，身高出現明顯差距，甚至超過10公分都有可能。

不論先天遺傳占比多高，陳菁兒醫師提醒，後天的生活習慣與定期追蹤生長曲線同樣關鍵。唯有持續觀察發育狀況，才能及早掌握潛在問題，協助孩子發揮最大成長潛能。

？迷思二：青春期才需要留意身高發展

青春期的確是成長的黃金加速期，因此許多家長誤以為，只要等到孩子進入青春期再關注身高就足夠了。然而，青春期的快速長高只占成人最終身高大約15~20%。換句話說，80%的身高成長在青春前期便已逐步累積。

因此，越早開始關注孩子的身體發育，以及從小養成良好生活習慣，才能幫助他們在青春期來臨前，替將來的身高發展打好基礎。

❓ 迷思三：女生初經來後就不會長高了

月經初次來潮，通常代表女孩的身體已經進入青春後段，這時身高的成長速度會趨緩，幅度也會比較有限。不過，這並不表示女孩從此無法再長高。

其實，多數女孩在初經後，平均還能再長高5公分左右。但每個孩子的體質不同，實際能長多少，還是因人而異。如果想進一步了解孩子是否還有長高的空間，可以透過「骨齡檢查」觀察生長板是否尚未閉合。

因此，即使女孩已經來了初經，也別急著放棄追高的希望。只要把握成長的時機點，還是有機會在青春期的尾聲，把握住最後一段長高的黃金時間。

❓ 迷思四：男生可以一路長高到大學

許多家長關注孩子青春前期後「身高還會再長嗎？」的確，身高的發展跟青春期的進程關係非常密切，不論男女，青春期開始得越早，通常也越早進入快速長高的階段，但相對的，黃金成長期也會提早結束。

就像女生的初經時間有人早、有人晚，男孩的青春期也分「早熟型」與「晚熟型」。有些孩子國中

階段就出現第二性徵，如睪丸變大、體毛增多、聲音變低；也有人到高中才慢慢發育。

無論青春期早或晚，唯一共同點是，生長板會受到性荷爾蒙刺激後逐漸閉合，意謂著身體的成長空間逐漸減少。整體來說，大多數男生的身高會在16~18歲之間趨於穩定。

但每個人的生長板閉合時間不同，受遺傳、營養、運動、作息等多種因素影響。只要生長板還沒完全閉合就有機會繼續長高。這也是為什麼偶爾聽到有人到大學還能抽高幾公分，卻也有不少男孩在國中階段就接近定型。

與其把希望放在「長得晚」，更重要的是留意國小升國中時期，將男孩出現青春徵兆視為正進入身高成長黃金關鍵期的重要提醒。在此階段幫助孩子養成良好作息、多運動、飲食均衡，必要時找兒科醫師或專業評估，對未來發育與身高發展才是最實際的幫助。

禾馨成長特別門診，掌握孩子的成長節奏

每個孩子的成長黃金期都不一樣，更不能只依循迷思來猜測。如果爸比媽咪對孩子的成長有任何疑問，都歡迎到禾馨小兒科成長特別門診，檢查骨齡、做更完整的評估，陪伴孩子把握屬於自己的黃金成長時機！

禾馨小兒遺傳諮詢及成長特別門診

陳菁兒 醫師

小民權 | 週三 早診

小民權 | 週六 早診 * 單週看診

小禾馨 | 週一 午診



禾馨小兒成長特別門診

周祐羽 醫師

小民權 | 週一 晚診 * 雙週看診

小民權 | 週六 早診 * 雙週看診

桃園 | 週三 晚診



遺傳風險早知道，檢測基因超前部署

老化與失智症，守護記憶要及時

根據世界衛生組織(WHO)，當超過65歲以上人口超過總人口數7%，則定義為高齡化社會，而臺灣早在1993年就已進入高齡化社會，2025年更預計達總人口數的20%，各縣市將正式邁入「超高齡社會」。隨著人口老化衍生而出的醫療問題，包含慢性疾病、失能、失智等，也逐漸受到重視。

漫長的告別：失智症與被歸零的記憶

2004年美國前總統雷根逝世，而同年雷根的女兒出版了《The Long Goodbye》，記述著雷根與阿茲海默症奮鬥的過程，「失智症是一段漫長的告別」，歲月的累積隨著老化緩慢地歸零，甚至轉變一個人的生活型態、個性及情緒，不論對於患者、家屬或是照護者，都是無比痛心的過程。

失智症並非正常的老化現象，而是會導致大腦功能持續退化的一種疾病。它可能從健忘、重複提問

開始，接著逐漸影響語言、行動、判斷與情緒，最終甚至忘記摯愛親人與自己的名字。根據衛福部統計，臺灣65歲以上的長者中，每13人就有1人罹患失智症，而其中超過五成是最常見的阿茲海默症。

阿嬤的日落之旅：記憶衰退的線索，可能藏在基因裡

林太太今年67歲，退休後與家人同住，性格一向溫和穩定，直到近兩年逐漸出現變化，開始反覆



問一樣的問題，忘記熟人的名字，甚至在家門口也會迷路。有時脾氣變得暴躁敏感，讓家人不知所措。送醫檢查後確診為阿茲海默症早期，雖然家人努力配合治療，但心中不禁想著：「如果能早點發現，是不是就不會變成這樣了？」

事實上，症狀明顯之前，失智症往往已悄然在體內醞釀多年，而林太太後續的基因檢查結果顯示，她帶有阿茲海默症風險最高的APOE $\epsilon 4/\epsilon 4$ 基因型。如果能提早發現這項風險存在，就有機會更早從營養、運動、認知訓練等生活調整介入，延緩退化的速度。

基因遺傳早知道：APOE與阿茲海默症

APOE是一種參與脂質與膽固醇代謝的蛋白質，在大腦中也扮演重要角色，特別是清除 β 類澱粉樣蛋白（A β ），這種蛋白若在腦中堆積，就會形成「斑塊」，干擾神經訊號傳遞，被認為是阿茲海默症的致病關鍵之一。

APOE基因有三種常見型態： $\epsilon 2$ 、 $\epsilon 3$ 與 $\epsilon 4$ ，每人從父母各繼承一個APOE基因，組合成六種不同基因型。大部分人屬於 $\epsilon 3/\epsilon 3$ 型，風險一般，若帶有 $\epsilon 4$ ，可能讓發病機率提高2至3倍；若同時帶有兩個 $\epsilon 4$ （即 $\epsilon 4/\epsilon 4$ 型），風險甚至可能高出常人達15倍，且發病年齡也會更早。

阿茲海默症基因篩檢-APOE

透過阿茲海默症基因篩檢「APOE」，抽血就可以分析APOE基因的分型，了解阿茲海默症的遺傳風險。雖然APOE $\epsilon 4$ 與阿茲海默症高度相關，但也不表示一定會得到阿茲海默症，而是風險顯著升高；相反地，就算基因型不是 $\epsilon 4$ ，也不代表完全沒有罹病可能。

因此，APOE檢測的意義不在於「預測命運」，而在於「提早覺察、提早準備」。故事中，若林太太有機會提早了解自己的阿茲海默症遺傳風險，便能早期建立預防策略，如採取健康飲食、規律運動、睡眠管理、認知訓練與社交活動，延緩認知功能的退化！

健康超前部署，成為記憶的守護者

面對即將進入超高齡社會的臺灣，我們必須重新思考「健康老化」的意義。隨著平均壽命延長，不只是活得久，更重要的是活得有品質、有記憶、有尊嚴。阿茲海默症雖然仍無法根治，但科學已經提供了提早發現與介入的機會，而基因檢測，正是這場預防戰中的第一道防線。

透過 APOE 基因檢測，了解個人的遺傳風險，我們能比疾病更早一步行動，為自己與家人規劃最適合的生活型態與醫療決策。或許在未來藥物治療逐步成熟之時，這項基因資訊也可能成為用藥選擇的依據。

重視健康不只著重身體的機能，更是記憶的保護。讓我們一起成為自己與家人記憶的守護者，在超高齡的時代，活出有準備、有智慧的不老人生。



破除孕產迷思 大小資訊萬事通

禾馨 AI 智慧客服 上線囉！

文／吳姝忒



在醫療與科技日新月異的時代，如何讓病人在看診前、中、後都能享有流暢且安心的服務流程，早已成為影響整體醫療體驗的關鍵。禾馨醫療秉持「小細節大不同」的核心精神，不僅提供優質的全人化醫療照護，更致力優化每一位病人的就醫感受。為了更貼近民眾需求、提升資訊取得效率，禾馨醫療耗資為APP系統全面升級，更正式推出全新智慧客服系統，結合AI技術與人性化介面，讓人工智慧成為來診個案得力的健康小幫手。

禾馨醫療看重數位化趨勢，獨家開發「禾馨醫療APP」，將影像、報告及掛號、看診等諸多資訊完美結合，滿足使用者對醫療與照護的多方需求，更於2025上半年推出結合AI的「禾馨智慧客服」，並區分「禾馨萬事通」、「蘇醫師愛碎念」不同功能，能夠迅速辨識問題並加以回覆，滿足大眾對「知」的需求。



禾馨萬事通

一站式掌握整合資訊

過去，民眾若想查詢看診資訊，往往需要透過專線電話、官方網站等方式，查詢自己能配合的診次與醫師，雖然這些管道仍然必須，能符合部分使用族群的喜好，但在效率與即時性上，卻可能無法滿足現代人快節奏的生活步調。

禾馨醫療提供多元的診療科別，涵蓋婦產科、兒科、乳房外科、消化內科、眼科等門診，過去若想查詢各個科別的就診資訊，都需要花時間分項搜尋，略顯繁瑣耗時。

「禾馨萬事通」正是為了解決多樣化需求而誕生，建立強大的資料庫，透過常見問答整合與AI語意分析技術，使用者只需輸入關鍵字，系統便可快速提供清楚的解答。不論是各科門診時間、服務項目、醫師專長、院所地址、交通資訊、鄰近停車場、檢查須知、疫苗接種時程等，都能即時回應，大幅縮短等待與資訊落差、全面提升資訊整合效率，打造更順暢的就醫體驗。



蘇醫師愛碎念

親切熟悉的口吻上線

除了AI客服「禾馨萬事通」的即時與準確，禾馨也用心保留了許多個案喜愛的內容。其中，最令人熟悉的莫過於蘇怡寧醫師的「蘇醫師愛碎念」。

多年來，蘇醫師持續以淺白幽默的語調，傳遞實用的孕產知識，經常分享第一線臨床觀察與溫馨提醒，並且陪伴大家破除各種擾人的孕產迷思，彷彿媽媽界的苦海明燈，是新時代準爸媽對抗落後舊觀念的好幫手。在新上線的「蘇醫師愛碎念」中，使用者只要輸入問題，即可查閱與備孕、產檢、分娩、哺乳、月子期相關苦口婆心的碎念內容。貼近需求不只是資訊補充，更是一種陪伴與安心的力量。

像是「懷孕可以喝咖啡嗎？」、「產後情緒起伏正常嗎？」這類熱門話題，蘇醫師皆以科學實證與

診療經驗為基礎，提供中肯又溫暖的建議，幫助爸媽們釐清觀念、放下焦慮。

用心背後，是對服務細節的堅持

禾馨深知，影響個案對醫療體驗的感受，往往是那些看似微小卻重要的細節。從最初的線上預約、候診指引，到走進診間的每一刻，我們不斷檢視每個接觸點，是否用心做到「貼近」、「即時」、「有溫度」。

「禾馨智慧客服」的誕生，不僅是一項科技升級，更是對服務品質的堅持。我們相信，讓個案能在就診前清楚知道流程與準備事項，或是當準爸媽在深夜感到焦慮，有一個隨時在線的助手給予正確指引，有可信賴的系統協助在龐雜資訊中釐清問題，是多麼重要的環節，更能成為就醫旅程中溫柔的後盾。

禾馨始終相信：「醫療的專業，來自嚴謹；醫療的感動，來自用心。」我們期待讓每一位踏進禾馨的病人，不只是接受照護，更讓「禾馨智慧客服」，陪你走得更穩、更安心。



與孩子溫柔同行
成為不可或缺的光

禾馨成長特別門診 個管師

文／陳韋彤

採訪諮詢／禾馨兒科成長特別門診王嫻人個管師

孩子的身高與成長，是爸媽最在意的事。在禾馨，我們不僅有經驗豐富的醫師團隊，為孩子量身規劃治療方案；更有一群專業細心的個案管理師，默默守在背後，持續追蹤、瞻前顧後，只為讓每一位孩子在關鍵的成長時期，不錯過任何黃金機會。

每逢周六，是學生的休息日，同時也是禾馨成長門診最忙碌的「大診日」。來到這裡的大多是國小、國中的孩子，平日課業繁忙，只能趁著假期回診，追蹤身高與成長發育的進度。

提早就位！個管師串聯好每一個細節

每一次看診能夠順利進行，除了專業的醫師與護理師團隊外，也有一群不在鎂光燈下，卻始終站在第一線的關鍵人物，他們便是「個案管理師（以下稱個管師）」。

對他們而言，看診不是孩子坐上診間椅那一刻才開始。早在門診前一日，他們便已著手準備，逐一核對每位個案的病歷資料，確認是否安排抽血、骨齡檢查，檢查報告是否出爐，醫師是否需進行說明等等。隨後，再一通通打電話、發簡訊，提醒家長準時帶著孩子回診，檢視這段時間的努力。

成長門診的回診週期通常長達3個月、甚至半年，這段時間裡，孩子的身體可能悄悄改變，也可能出現其他變化。個管師就像是一張無聲但牢固的網，穿針引線、細細查照，串連每個環節，這些看似瑣碎卻不可或缺的每一個細節，便是成長門診個管師的日常。

在親子與醫療間，搭起一座理解的橋

到了門診當下，個管師除了協助記錄與安排後續療程，也需留意醫師與家長之間的討論內容。因為成長門診的孩子已進入就學階段，多半擁有自己的觀點與意見。醫師往往不會在初診時就立刻拍板決

定治療方式，會請家長回家與孩子充分討論，尊重孩子的想法與意願。

當親子在診間的溝通出現落差時，個管師並不會介入立場，而是在需要時擔任潤滑劑的角色。像是面對性早熟的個案，若由男醫師為女童檢查第二性徵，偶爾會讓孩子或家長感到尷尬或不安。此時若無法當場協調，個管師便會在診間外耐心與孩子溝通，細緻說明檢查的目的與必要性，幫助他們卸下防備，也讓診療得以順利進行。

恰到好處的關心，是成長的獨有步調

下診後，個管師仍默默守著孩子們的後續照護。透過成長門診專用的LINE帳號，協助預約異動、提醒就診時間，與因應突發狀況等。假如家長提出關於用藥方式及針劑施打的疑問，或孩子在施打後出現不適，個管師也會耐心傾聽，並協助轉達醫師評估，提供安心的回應。

相較其他科別需要密集追蹤，成長門診的節奏較為緩和，因此個管師多半不會主動一一回訪，而是選擇以更溫和的步調陪伴。畢竟，成長是場緩慢且獨特的旅程，太過頻繁的關心，或在家反覆測量、記錄數據，反而可能讓孩子產生壓力。

因此，醫師與個管師會溫柔提醒家長，只要定期回診追蹤即可。給孩子一些空間，也是在給他們從容長大的力量。

陪伴孩子，走過每一段重要的轉折

成長門診的存在，不僅是為了長高與否，更是幫助孩子從容邁進人生下一段旅程的起點。王姪人個管師分享，曾經有位媽媽帶著女兒來看診，並不是為了身高，而是擔心孩子可能性早熟。若月經突然來臨，孩子還未懂得怎麼處理、生心理也未必準備好，可能會因此受驚或困擾。

於是媽媽希望能先透過骨齡檢查與醫師評估，掌握孩子的發育進程，以便提前教導孩子如何自我照顧，也能讓學校老師多一份留意。如此一來，當月經真的來臨時，孩子也不至於措手不及。

這一切看似平凡，卻蘊藏著母親深刻的前瞻與溫柔。她關心的，從不是單一數字，而是真正站在女兒的立場，思考如何讓她在成長過程中感到安全，並逐步學會照顧自己。

禾馨成長門診陪伴家長在愛與信任中，學會如何迎接孩子的每一種樣貌，無論高矮、快慢，都是他們獨一無二的成長步伐。而在成長這條路上，個管師或許不是最醒目的存在，卻始終是那道不可或缺的光。



親子 KOL · 鷹式一家 選擇共學、自學、旅行育兒 我們這樣陪孩子長大

文／張曉嵐

在主流教育體制之外，有一群家長選擇另一條更貼近孩子本質的道路。鷹式一家，便是依循著這樣的教育理念存在。從共學、自學到大量旅遊經驗，他們陪伴孩子們在生活中學習、在探索中成長，用實際行動體現「教育，不只一種可能！」

走進共學旅程，給孩子不一樣的起點

與傳統「3 歲幼兒園→6 歲上小學」的學習路徑不同，鷹式一家的媽媽 Queenie 分享，當初選擇共學的契機是從朋友的分享認識自學這條路，

特別是看到很多孩子透過自學展現出更強的自主性與獨立性，於是開始認真思考：「我們的孩子，也可以試試看嗎？」但當時最大的疑慮是自己的學歷，怕不符合資格。但深入了解後發現，台灣對於自學和共學的資格門檻其實不高，也讓 Queenie 媽媽和先生 Hiram 放心踏出第一步。

因為兩個孩子在恩、在熙沒有進入傳統幼兒園，所以對共學並沒有抗拒，反而很享受生活中的學習。長輩們也大多支持，雖然偶爾會擔心語言發展，但事實證明，每個孩子都有自己的節奏。現在他們的語言能力發展的很不錯，還能自在切換中英雙語！



理解孩子的本質，是選擇教育路徑的關鍵

每個家庭的條件不同，並不是所有人都能選擇體制外教育，背後都有獨一無二的考量，應該被理解與尊重。但無論在哪個體制裡，關鍵在於家長希望孩子成為什麼樣的人？如果只是希望孩子照著課綱進度走，那體制內自然合適；但如果你更重視孩子的特質發展與興趣延伸，也許可以用更彈性的方式陪伴。

Queenie 媽媽笑說，自己和先生從不強求孩子一定要考到 90 或 100 分，而是思考：「把那段從 80 分衝刺到 100 分的時間，能不能拿來做更有意義的事情？」學習從來不是單一標準的跑道，相信每個孩子，都有自己要走的路。

旅行，給孩子不同視野的教育

對於「旅行，本身就是一種學習」，鷹式一家身體力行。孩子們每次跟著爸爸出國，無論是語言、文化、自然風景，甚至搭車、點餐的日常經驗，都變成最真實的學習場域，過程中能察覺孩子正在累積可貴的觀察力，並且一點一滴迅速成長。鷹式一家習慣用影片和照片紀錄旅程，也是希望未來孩子們回頭看這些影像時，即使是小時候的記憶，也會被影像重新喚醒。

從腦神經科學角度來看，多元刺激有助於神經元的連結與發展。若孩子長時間只待在教室中，以制式教材重複練習，接收的感官刺激有限。我們希望孩子的學習是立體的，用眼睛看風景、用耳朵聽語言、用嘴巴嚐食物、用雙腳走進世界，打開五感體驗不同的美好，讓神經發展自然活躍。

不急著超前學習，也不強求多快會寫注音、算數，鷹式一家更關注的是孩子的身心是否準備好了？希望孩子能從閱讀跟學習中得到樂趣，而不是背負壓力。

生產體驗美好，才願意迎來第三胎

爸爸 Hiram 一直很期待有個女兒，隔了好幾年才迎來第三胎，整個懷孕過程中，幾乎沒有明顯不適，生產時也不像一般人說的那麼可怕，媽媽 Queenie 聊起她的禾馨經驗，許多照護細節都很滿意。

原本擔心必須指定同一位醫師從產檢到接生，用熟悉度累積足夠的安全感。但實際上，無論是產檢、接生、巡房或產後檢查，每位醫師都非常專業且溫柔，讓媽媽深刻感受到「在禾馨，醫師不用指定，每一位都很厲害」。這樣的信任，讓鷹式一家從第一胎到第三胎都選擇禾馨，而能夠優雅生產也成為 Queenie 媽媽願意再生下一個寶寶的重要因素之一。

面對即將到來的可愛女兒，雖然語氣上會對女兒稍微柔和一些，但在教養原則上會一視同仁，家裡有規則，希望孩子學會承擔該負的責任。曾經在捷運上看到一位外國爸爸對哭泣的女兒說：「You have to be tough.」那一幕讓 Hiram 很有感觸，那句話不是要她壓抑情緒，而是教她學會堅強面對這個世界。

鷹式一家用這樣溫柔又堅定的方式陪伴孩子們成長，期待孩子勇於探索天空，像鷹一樣自在飛翔。





MICHELIN
FOOD & RESTAURANT



星級美味 名廚上菜

A5
和牛壽喜燒
佐松露菌菇醬

你能想像，當月子餐碰上燒肉，會呈現出什麼樣的料理嗎？禾馨與胡同燒肉首次合作，聯合打造專屬媽咪的燒肉月子餐。透過獨特手法，將馬鈴薯泥與炙燒蔬菜，以黃金比例捲入頂級A5和牛中，經高溫炙燒後，最後佐以特調牛肝菌松露醬點綴，讓3種層次風味在口中層層綻放，頂級美味當之無愧。



準備材料

《 馬鈴薯泥 》

馬 鈴 薯	200公克
奶 油	25公克
鮮 奶	50公克
鹽	2公克

《 炙燒蔬菜 》

水果玉米	20公克
甜 豆	20公克
鴻 喜 菇	20公克
食研炭燒醬	6公克

《 牛肉 》

牛 肉 片	200公克
牛肝菌松露醬	適量

製作步驟

1. 馬鈴薯泥：馬鈴薯蒸軟搗碎，加入常溫奶油、鮮奶與鹽拌勻備用。
2. 炙燒蔬菜：將處理好的水果玉米、甜豆莢、鴻禧菇，拌入炭燒醬中，再加以炙燒。
3. 和牛處理：取一片牛肉抹上炭燒醬，用噴槍噴熟。
4. 內餡拌合：馬鈴薯跟炙燒蔬菜拌勻，備用。
5. 組裝牛肉捲：將處理好的牛肉對半切，擠上拌勻的蔬菜馬鈴薯泥（16g）捲起。
6. 高溫烘烤：用300°C高溫火烤牛肉捲30秒（依熟度微調），取出後再炙燒至表面上色、香氣釋出。
7. 松露點綴：最後將牛肉捲對切，抹上牛肝菌松露醬裝飾便完成。

營養小知識

★ A5和牛為和牛中的極品，擁有極高比例的優質脂肪與豐富蛋白質，並含有鐵、鈣、鋅等礦物質。

其中的鐵質特別有助於預防與改善缺鐵性貧血，對孕期及產後媽咪來說，是非常重要的營養來源。

★ 除了和牛本身，更搭配炙燒時蔬與台灣在地馬鈴薯，讓整道料理更加營養均衡。馬鈴薯熱量只有白米的一半，膳食纖維則是白米的2倍，更富含多種維生素與礦物質。不僅促進消化、維持代謝，對於產後身材恢復與健康管理更是絕佳選擇。

小世界大夢想

禾馨慧智樂園家庭日

文／陳盈蒨

禾馨醫療每年舉辦近二十場員工活動，舉凡戶外的草地野餐家庭日、中秋烤肉派對和單車輕旅行，以及室內精緻又療癒的手作課程，與最受歡迎的電影包場，活動類型多元又富創意，讓大家在繁忙的工作之餘，也能輕鬆擁有片刻放鬆與快樂時光。

今年延續過去兒童新樂園包場的好評，我們再度將員工活動規格升級，舉辦「禾馨慧智樂園家庭日」，帶領大家來到充滿兒時回憶的小人國主題樂園，活動當天吸引將近 2,000 名同仁親友踴躍參與，寫下歷年員工活動人數新高。

出發！啟程前往小世界大夢想

「爸爸媽媽帶我去小人國！」對許多人來說，小人國承載的是一段三代共同記憶。成立於民國 73 年，小人國以微縮世界知名地標與豐富遊樂設施，陪伴了無數台灣家庭成長。在這次活動中，許多同仁帶著孩子、父母一同前來，也有平日並肩作戰的好同事們相約同行。大手牽著小手步入園區，

進入有些熟悉、有些新奇的迷你世界，喚起每個人心中的童年回憶。

當日一早，園區入口便湧現熱情的夥伴，大家手中拿著禾馨特製專屬門票，上面印著童趣插畫與「小世界大夢想」主題標語，每一張票都像是通往幸福的魔法鑰匙。一進入園區，首先映入眼簾的是「迷你台灣區」，微型版的阿里山小火車緩緩駛過、桃園機場的飛機如同玩具般迷你可愛。大家把握機會邊走邊合影，一下子穿越中國的紫禁城、印度泰姬瑪哈陵，還有法國的艾菲爾鐵塔，每個場景都彷彿是堂活潑生動的地理課，就像打開生動的立體世界地圖，驚呼連連又忍不住會心一笑。



幸福家庭日 精彩不間斷

重頭戲在舞台區熱鬧展開。蘇醫師為大家送上暖心的開場：「希望每一位員工，都能擁有幸福的家庭日，不只是今天，每一天都要感到幸福。唯有我們自己感到滿意和愉悅，才有能力將愛與溫暖傳遞出去。」蘇醫師真誠的期許，呼應禾馨夥伴在職場中，始終秉持著理念，致力於為每一位來看診的個案，提供最專業優質的醫療服務，同時照顧個案的身與心。

接著是令人期待的摸彩啦！中獎的幸運兒興奮地奔向舞台，從蘇醫師手中接下禮物。獎項不僅帶來喜悅，更傳遞禾馨醫療對同仁的關懷與感謝。緊接著登場的是 YOYO 家族蔓越莓姐姐帶來的精彩唱跳，一連串耳熟能詳的曲目立刻引起全場大小朋友熱烈迴響，孩子們隨著音樂揮舞雙手開心跳舞，家長們也拿起手機記錄孩子快樂的模樣，現場滿溢幸福歡樂的氣氛。

除了舞台豐富表演，也將寓教於樂的挑戰設計成活動關卡，主題巧妙結合世界知名地標與地理知識，如模仿自由女神像高舉火炬姿勢、歐洲區尋找知名歷史建築。沿途動靜兼具的闖關活動，完成任務即可兌換好禮，讓大人小孩樂在其中，一起累積歡笑與回憶。

開心工作快樂生活 為自己注入能量

烈日豔陽、揮汗如注，隨氣溫升高的還有大家的滿分熱情。許多家庭轉往水樂園戲水，清涼的水柱傾倒而下，歡笑聲與尖叫聲此起彼落。膽大不畏高的同仁結伴乘坐高達 12 層樓的轟浪向下俯衝，年齡較小的孩童由爸媽帶著遊玩音樂馬車及碰碰車，每個角落都是熱鬧非凡的歡樂景象，瞬間勾起回憶重返自己的童年，看見跨世代快樂感的縮影。

禾馨講究小細節大不同，對內對外舉辦活動都同樣用心。本次家庭日貫串「小世界大夢想」的主軸，以童話風格繪製可愛的舞台背景，畫面上結合禾馨醫療的服務，點綴生活感十足的可愛元素，呼應禾馨人認真工作也用心生活，童心十足又活潑的設計，吸引大小朋友紛紛合影留念。

在工作中獲得成就感，在生活中創造幸福感。期盼同仁們能在忙碌的工作之餘，透過多元豐富的活動徹底放鬆、療癒身心，重新充電再出發，加滿能量回到職場，持續以熱忱與專業，為每一位媽咪寶帶來優質的醫療照護。





媽咪，妳值得被好好照顧 母親暖心分享茶會

文／陳怡芸

五月是屬於母親的溫柔月份，在孕產專業深獲好評的禾馨醫療策略長陳保仁院長，與多元生產部王俐文主任帶領下，舉辦一場以「多元生產與產後身心察覺」為主題的分享茶會，並且邀請曾選擇多元生產的「學姊」回娘家，與正在苦惱生產方式的「學妹」齊聚一堂，透過溫馨的生產經驗分享，陪伴準爸媽探索生產的各種可能性，思考如何在尊重與支持中，創造美好的生產經驗。



尊重與陪伴，成就美好的生產體驗

從一段又一段溫馨的陪產小故事，開啟了講座的第一堂課。王俐文主任談到，多元生產的核心不在於形式，而在於過程，讓每位孕產者都能擁有選擇與被尊重的權利，將主導權回歸到母親身體的本能，用自己想要的方式迎接寶貴的誕生。

陪產員是一份 24 小時 on call 的職業，從門診的產前教育、運動指導、泌乳前導教學、引導媽媽重新建構對生產的想法，在孕產過程給予更多支持和陪伴，也更有信心走向生產。

當天有多達 7 組選擇溫柔生產或是水中生產的媽媽，帶著自己的小寶貝回娘家，聽著彼此的分享，再度重回生產的時刻，每一位媽咪都好感謝陪產員的鼓勵與陪伴，在整個孕產過程中，媽咪、寶寶、家人與陪產員的關係緊密交織，多位媽媽數度熱淚盈眶，向孩子介紹著當初親自用雙手迎接他降臨人世的人，他們久違重逢、擁抱彼此，是一次充滿愛與溫暖的聚首。

看著這麼溫馨的場面，王俐文主任真摯的說：「真正的美好生產，不只在於醫療的品質，更在於產婦的需要是否被聽見、被看見。」她常說，即便自己因為值班而疲憊，一走進產房，強烈的使命感立刻被喚醒，全心專注在媽咪身上，耐心陪伴媽咪調節產程每一次呼吸，都是更接近成功迎接新生命的訊息！她更希望透過課程，讓另一半懂得如何陪伴媽媽走過這段旅程，成為彼此記憶中充滿祝福和支持的生命經驗。



產後身心察覺，找回自己的力量

陳保仁院長一如既往，以溫暖又幽默的話語，引導爸媽們觸碰細膩敏感的身心議題。長期關注女性身心健康，陳保仁院長致力推廣第五孕期產後照護，集結各領域專業醫療團隊，成立了「第五孕期產後修復整合門診」，提供全面性的評估與醫療支持，用心陪伴媽咪順利度過產後黃金修復期。

課堂中深入談論產後常見的身心變化，包含情緒低落、自我懷疑、親密關係轉變與身體修復的歷程，雖然以女性健康為起點，但也不忘提醒，家庭成員才是接住彼此最重要的人。「產後不是終點，而是新生的開始」，唯有學會傾聽身體的聲音，覺察與接納彼此的轉變，才能重新找到內在的力量，不要害怕脆弱，學會向親密夥伴請求支援，找尋專業的醫療團隊協助解決問題。陳保仁院長也鼓勵大家：「相信身旁的伴侶，及時說出需求，適時地陪伴與同理，都是能重建自信與生活力量的起點。」

禾馨陪伴妳，走在成為媽媽的路上

在講座的尾聲，企劃部也為參與者安排一場輕鬆的「果乾水手作體驗」，在天然果香中，讓媽咪舒緩孕產、育兒過程中的緊繃情緒，暫時脫離日常的壓力，從每一份果乾水中獲得味蕾與身心的療癒力量。

這場講座不只是知識的傳遞，更是一場關於覺察、對話與生命連結的深度旅程，禾馨希望讓正走向成為媽媽路上的妳知道，妳並不孤單，不管是從家庭還是醫療團隊，都可以「因理解而溫柔，因同行而有力量」，迎接多元而美好的生產旅程。



好物特搜隊 馨級好物精選

文／吳慕家



AVEDA「蘊活煥欣系列」

獨家核心賦活科技 倍速豐盈留住髮絲

AVEDA「蘊活煥欣系列」獨家「核心賦活科技」深入孕育秀髮的生長核心進行高效調理，為豐盈秀髮備妥所需能量，幫助生長週期活躍規律。結合被稱為「馭髮之王」的烏心草，經實驗證實 48 小時內即可有效提振細胞分子活力及月桃、薑萃取精華可保護頭皮抵禦環境壓力，為頭皮補給豐沛能量。



SECHIU「乾洗手系列」

給媽媽的柔護 寶寶的守護

SECHIU 是以台語的洗手來命名，全系列乾洗手有著 75% 酒精清潔，以及獨家配方來滋養潤膚。不黏膩、易吸收，修護清潔，並加上獨特的香氛設計，讓雙手有著柔嫩和細緻的體驗。



生活中的每一刻，不只存在心動的瞬間，也值得擁有讓日常更美好的各項物件。禾馨為大家精選多款實用的馨級好物，無論是生活所需，還是靈感閃現的驚喜，都能為每一天注入更多質感，成為會心一笑的溫暖片段。



小草作「好孕媽咪果乾水」

溫潤花果香，愛上喝水好簡單

懷孕期間補水很重要，想喝水卻總覺得噁心喝不下？小草作為孕媽咪調配的專屬風味「好孕媽咪果乾水」，和營養師共同開發，挑選適合孕媽咪的水果花草，調配全新風味的果乾水。

採用 100% 台灣在地原料，產地可溯源，不用擔心來路不明的原料。沒有添加任何糖、香精與香料，喝得出自然有層次的酸甜果味。



Allumer「彌月禮盒」

Baby 報到！每一塊餅乾，都是愛的拼圖

繽紛粉嫩插畫立體鐵盒，搭配拼圖造型餅乾，化新生喜悅為暖心甜點。每片餅乾象徵媽咪孕育十月的愛，結合多款手作風味，如雙色千層曲奇、草莓馬林糖與堅果酥片，細膩口感傳遞真摯祝福。

禮盒內含角色餅乾組、遊戲卡與收藏鐵盒，陪伴迎接新生命、傳遞喜悅的最佳選擇。



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:週一到週六晚診、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:週一到週六晚診、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/禾馨台中產後護理之家

月中預約參觀專線: 04-2358-5333

門診預約專線: 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・新陳代謝科・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

留住0歲細胞 守護全家健康

全球首家細胞治療公司取得美國臍帶血藥證

臍帶血細胞新藥REGENECYTE
獲美國FDA核准上市許可(BLA)



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	技術專利	無
99c.c.	保存量	25c.c.
血袋	保存方式	小血袋 抗凍管
多	幹細胞保存量	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



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



▶ 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

阿茲海默症基因篩檢-APOE

掌握基因密碼，認識失智症的遺傳風險



禾馨醫療
DIANTHUS MEDICAL GROUP

SOFIVA
GENOMICS
慧智基因



認識失智症與阿茲海默症

失智症盛行率：

所有年長者的 7.99%



6.35%

男性長者



9.36%

女性長者

隨著醫療進步及人口高齡化，失智症的盛行率也逐年攀升，根據衛福部的統計，民國 112 年有高達 7.99% 的 65 歲以上長者患有失智症，且女性高於男性。失智症是一種疾病而非正常老化過程，且病患通常在 55 歲後開始出現病徵，若出現相關症狀（如右圖），應及早就醫並接受醫療處置。



失智症的常見症狀：記憶喪失、認知改變



APOE基因：阿茲海默症也會遺傳？

阿茲海默症是最常見的失智症類型，且高達 60~80% 的病患與基因遺傳息息相關，最常見的遺傳因子是 APOE（載脂蛋白E）基因，其等位基因可以分為 $\epsilon 2/\epsilon 2$ 、 $\epsilon 2/\epsilon 3$ 、 $\epsilon 3/\epsilon 3$ 、 $\epsilon 2/\epsilon 4$ 、 $\epsilon 3/\epsilon 4$ 及 $\epsilon 4/\epsilon 4$ 六種分型，APOE $\epsilon 4$ 最主要導致阿茲海默症的遺傳因子。

- 沒有 $\epsilon 4$ ，屬於較低風險，與一般人的風險相同
- 帶有 1 個 $\epsilon 4$ ，屬於中高風險，風險約為一般人的 2~3 倍
- 為 $\epsilon 4/\epsilon 4$ 雙等位基因，屬於高風險，風險更高達 10~15 倍以上

阿茲海默症基因篩檢-APOE 利用基因檢測分析等位基因，可幫助評估 APOE 的分型，找出高風險群，並提早建立健康生活模式以延緩疾病發生！

低風險

基因型	盛行率
$\epsilon 2/\epsilon 2$	0.74%
$\epsilon 2/\epsilon 3$	15.85%
$\epsilon 3/\epsilon 3$	65.43%

風險一般

中高風險

基因型	盛行率
$\epsilon 2/\epsilon 4$	3.01%
$\epsilon 3/\epsilon 4$	14.13%

2~3倍風險

高風險

基因型	盛行率
$\epsilon 4/\epsilon 4$	0.84%

4倍風險



建議檢測對象，包含：

- 欲評估阿茲海默症風險者
- 失智症 / 阿茲海默症高風險族群
- 家族成員罹患失智症 / 阿茲海默症

18% 的民眾風險更高，應積極預防



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

© 2025.06 慧智基因股份有限公司 SOFIVA GENOMICS CO., LTD. All Right Reserved.