

iVIE 56

2025 WINTER
愛沐生活

凍卵 12年生子 紅利 多少?!

Stork's Milestone
A 12-Year
Freeze Miracle

從凍卵到新生：幸福的負擔與特權

生育的選擇權，迎接愛與希望

給未來寶寶的一份禮物：從基因開始

準爸媽孕前檢查——擴大性遺傳帶因篩檢 (ECS)

打造送子鳥的數位守護神

送子鳥2025 SI獎得主：Artemis團隊專訪

凍卵只是延遲生育？

ECS讓我們看見更多可能性

創作，是回到自己內心的那道光

台灣藝術家——郭奕臣專訪

CONTENTS



iVIE 愛沐生活季刊 56 / WINTER

發行人 賴興華

主編 謝佳琳

編輯顧問 莊淑容、溫晴雅、許雅惠、陳幸妤
謝政樺、黃柏翔

編輯小組 涂宜賢、劉嘉惟、高嘉偉、高雅芸
戴瑋萱、曾嫻茹、郭芷廷

品牌刊物 企劃、設計
國際智家整合設計有限公司 www.gabo.com.tw

出版發行 愛生育生物科技 www.icryobank.com
新竹市忠孝路 80 號
TEL : 03-573-3355
www.facebook.com/bioloveivie
ivie.icryobank.com

發刊日期 2025 年 10 月

親愛的朋友 您好：
若您更換地址或不願意收到愛沐生活季刊，
煩請來電或掃描右側 QR code 告知，造成
您的不便，敬請見諒。



02 編者的話 勇敢留一份禮物給未來

03 創辦人的話 凍卵 12 年生子 紅利多少 ?!

04 酒徒記事 皮埃蒙特的主題與變奏

08 愛沐新訊 凍卵只是延遲生育？

12 人物專訪 從凍卵到新生：幸福的負擔與特權



16 學術專區
給未來寶寶的一份禮物：從基因開始

20 享悅樂職
打造送子鳥的數位守護神

24 愛沐生活
擺脫冒牌者症候群：重拾自信，做真正的自己

28 旅人視界
天使滴落在太平洋上的眼淚——帛琉

32 沐浴在美
以藝術之名，縫補內心裂痕

36 人文聚落
創作，是回到自己內心的那道光

40 感恩讚美
在自己的時區裡，準時啟程的凍卵旅程

44 好讀共享
從 1% 的選擇開始，去做你真正渴望的事

48 動態焦點
陪你勇敢到最後
展望未來 超越巔峰

魅力台灣
52 《創造即生活——愛諾、艾莉莎與阿爾瓦·阿爾托》
《馮·沃爾夫的花園堡壘》

編者的話

勇敢留一份禮物給未來

相信自己值得擁有選擇

本期人物專訪主角——姿伶，在 2011 年 31 歲時選擇凍卵，為自己的人生預留一份可能。12 年後，她在 44 歲成為母親，迎來 3600 克的健康女寶。這段跨越十餘年的旅程，不僅是一個家庭的圓夢故事，更是現代女性勇敢規劃的縮影。

凍卵，已不只是醫學名詞，而是一份掌握人生節奏的選擇。姿伶的決定，讓她避開了年齡帶來的侷限，也換來實際的「紅利」——不僅在經濟與時間上更有效率，更讓她能安心等待對的時刻。她笑著說：「再早一點做，會更好；但至少，我做對了。」這份自信與幽默，是每位正在思索未來的女性最需要的提醒：勇敢為自己選擇，從來不嫌晚。

同時，本期 IVIE 也帶來值得深思的學術分享。分子遺傳學研究告訴我們，即便外表健康、沒有家族病史，也可能隱藏基因變異。最新數據顯示，大約每兩個人就有一人帶有至少一

項基因異常。擴展性遺傳帶因篩檢（ECS）的推廣，正為下一代築起一層健康防護網。當生命故事與科學研究交織，我們看見的不只是個人的幸運，而是醫學如何為更多人創造希望。

創辦人曾說：「凍卵是一種紅利。」它不只是對抗時間的工具，更是一種價值觀——相信自己值得擁有選擇，也值得在最合適的時刻迎接新生命。

有些決定，也許在當下顯得遙遠，但在多年後，會化作最溫柔的祝福。願這期的分享，能鼓勵更多女性：勇敢傾聽自己的心，為未來留下選擇。因為每一個為自己而下的決定，終會在時間裡綻放成最美好的禮物。::IVIE

謝伶琳

創辦人的話

凍卵 12 年生子 紅利多少 ?!

Stork's Milestone: A 12-Year Freeze Miracle

猜！全球凍卵「最久」做人成功者幾年？答案是 14 年 6 個月，2013 年阿根廷夫婦創下的金氏世界紀錄，她屬於「醫療性凍卵做人」，也就是「因病」為了保留生育力「不得不」凍。

iVie 56 期封面故事主角姿伶，極可能是台灣「非醫療性凍卵做人」最久成功者，「31 歲」時您會想凍卵嗎？您會「續存 12 年」還沒銷毀嗎？

她 2011 年在送子鳥凍存 10 顆熟卵，2023 年輸美解凍做人，2024 產下一名健康女嬰，體重 3,600 公克，恭喜她在 44 歲幸孕當媽媽，情節精采到簡直是 Mission Impossible！

送子鳥於 2008 年率先在台灣推動「非醫療性凍卵」或稱「社交性凍卵」（Social Egg Freezing）。起心動念是想解決「卵巢早衰」的痛點，鼓勵卵庫存量指標「AHM < 2」之客戶提早凍卵備用。台灣人工生殖法於 2007 年公告實施，允許合法借卵，惜因捐卵風氣不普及，很長一段時間「借卵者」經常要排隊等 1~2 年。高齡且卵少者只好硬著頭皮「重複取卵與植入失敗」，直到散盡家財而止。

為了推廣凍卵，我們於 2011 年成立「愛生育生技股份有限公司」，專注於提供「深度且客製化」的整合服務，扮演「生育規劃與陪伴」的專業顧問角色。至今 14 年累計協助至少 5,000 人次完成凍卵。回顧推廣初期每年不到 100 例，COVID-19 後進入快速成長期，每年至少 1,000 人次凍卵並深獲海內外客戶「信任」，特別是中港澳以及新加坡客戶與日遽增，姿伶是早期受惠者。

談凍卵最實在的就是：「對我有何好處？」撇開凍卵可以讓您變得更「從容自信」外，「做人紅利」是最受惠的。假如

姿伶未曾凍卵，43 歲做试管婴儿，依台灣國健署統計的活產率 6~7% 試算，要「取卵植入 15 次」才有機會當媽媽。以每次取卵植入花費台幣 15~20 萬計，活產費用約 225~300 萬，若在美國鐵定是天文數字。她當年凍卵只花 10 萬，外加 12 年保存費 96,000 元，再加上解凍受精與植入費用 10~15 萬，總計不超過台幣 35 萬，費用相差高達「6~8 倍」之多，她「凍卵做人紅利」直逼台幣 200 萬，凍越久賺越多！

做對了，好事會降臨！例如凍卵讓您散發「自信與美麗」，假以時日轉角會「遇見愛」。選擇機構也是，凍存在「對的地方」能讓「紅利最大化」。什麼是對的地方？當然是试管婴儿活產率（或畢業率）高且定期在官網公告「可信任之成績單」（請參看送子鳥官網畢業生碼表），其他像是具備一定規模、安全性、方便性、與「永續經營」與否等等，都是不可忽略的面向。

誠如姿伶所言，送子鳥凍卵費用十幾年來「未漲」，若加計通膨其實是「降價」的。我們的美意是讓每個有需要者都負擔得起，凍卵別再比價了，應該花心思用「放大鏡」比較「CP 值」與「兌現紅利」。已凍卵的您若對凍存機構沒信心，歡迎「轉存」送子鳥，我們也提供「代管」與「代做」服務，幫您創造更多「做人紅利」。

有幸陪姿伶走完這趟 12 年的「幸福旅程」，一起「創造奇蹟」深感榮幸，感謝送子鳥與愛生育團隊總是全力以赴「創造幸福」，凍卵做人路上有你們陪伴真好！
iVIE

姿伶

凍卵 12 年生子 紅利多少 ?!

03

皮埃蒙特的 主題與變奏

Piedmontese Cuisine and Nebbiolo

文 | 麻醉科 · 蘇宏昌 醫師



位在東京世田谷的 Ristorante i-lunga，略嫌偏遠，價位與其品質相襯，數年前初訪，對其食物、環境、氛圍皆算滿意；但是否再次專程造訪，是我反覆思量許久的難題。廳主廚堀江純一郎生於東京，25 歲前往義大利習藝，2002 年，Piemonte 餐廳 Ristorante Pisterna 開幕，擔任主廚；一年半後，獲米其林評鑑一星肯定。他在 2007 年回到日本，於東京西麻布經營餐廳 La Gradisca，2009 年移居奈良，開創 Ristorante i-lunga。2019 年，他將 Ristorante i-lunga 遷回東京，挑了世田谷區、臨近二子玉川的現址。他廣泛使用日本食材，詮釋義式料理的主題與變奏。因著對葡萄酒產區 Barolo 與 Barbaresco 的熱愛，我曾經連續幾年、多次造訪 Piemonte；堀江純一郎先生在 Ristorante i-lunga 所呈現的菜餚，對我來說並不陌生，卻又同時充滿新鮮感：那是熟悉的菜餚名稱，外觀顯得精巧美觀，風味出落得細緻溫雅，質地輕盈；這些義式料理，用上了日本食材，似乎也注入了日本的美學，帶著幾分空靈、淡麗、與幽玄。

她讓我憶及因疫情而多年未回訪的 Piemonte 與在當地的許多用餐回憶，又時而讓我發現自己其實身在日本。已被酒莊 Conterno Giacomo 收納入版圖的餐廳 Bovio，供的是數十年不變的經典菜色，從份量、擺盤、環境到氛圍，讓人如若回到過往；La Morra 村口的 Osteria Veglio，將當地的傳統菜呈現得乾淨些、現代些；Alba 鎮裡的 La Libera，供得是更優雅洗鍊的風格，是正規、高水準的餐館，而非供餐的酒館。幾年前，曾在 Piemonte 工作多年、現於台北餐館 Logy 主事的主廚田原諒悟先生不慎應承友人一場 Piemonte 經典菜色的晚宴。敝人有幸與會，田原主廚將這些傳統菜詮釋得細緻、精美；即便在當地，也很難尋覓這等美好菜餚。

這些既相似復相異的用餐體驗，一直是我難忘的經歷。

Tajarin al Ragù, Ristorante i-lunga
Piemonte 常見的肉醬蛋黃麵，堀江主廚的版本，既豪爽又纖細，美味。▶



巴哈是我最喜愛的作曲家，各路音樂家錄製的作品難以計量。以郭德堡變奏曲為例，Rosalyn Tureck 典雅大方，Glenn Gould 帶些癡狂，Jacques Loussier 即興、帶點媚俗，Uri Caine 離經叛道；其間雖有個人好惡親疏，卻不失聆聽比較的樂趣。不同餐館與廚師間如何詮釋這些 Piemonte 菜餚，正如諸家樂手對巴哈的各自表述。

Ristorante i-lunga 二訪的念頭，源自初訪時在酒單上留意到酒莊 Roagna 的一款酒。

酒莊 Roagna 於 1953 年購入位於 Barbaresco 的 Pajé 葡萄園，在這塊田的高處收成的葡萄，Giovanni Roagna 用來釀造家族於重要場合自用的私藏。直至 1978 年份，才公諸於世。這款酒是酒莊 Roagna 的旗艦酒款，僅在合宜年份釀造，以 cappello sommerso 傳統工法浸皮約莫百日，並於大型橡木桶陳年八年方裝瓶。

2019 年，我拜訪酒莊時，Luca Roagna 熱情地與我分享了 2006、2007 兩個年份的 Barbaresco Crichèt Pajé，所謂天地有大美而不言，這仍是我對 Nebbiolo 最美好、最難忘的體驗之一。酒莊 Roagna 自從 Luca 接棒之後，酒質、風評、價格連年走高，Barbaresco Crichèt Pajé 的市場價格早就超出我所能支付，也讓我心裡對她始終無甚掛念。直至我初訪 Ristorante i-lunga 時，在酒單發現僅市價三成的這款 Barbaresco Crichèt Pajé 2000。

我先訂了位，接著寫信給餐廳詢問該酒是否仍有供應、價格有否調整，再請他們幫我保留，供我二訪時享用。開瓶後，過了二十多年的單寧仍舊強韌，卻已不扎口；玫瑰花瓣與精油，花果香，腐植土，菌菇，那些 Nebbiolo 該有的青春仍在，增添了成熟的氣息，大美不言。

在餐廳單點一瓶酒搭餐，氣泡酒與白酒遠較紅酒來得適切；紅酒多半只適合搭配主菜的肉類料理，往往和前頭的海鮮、前菜、小點，不甚合宜。但，如果紅酒已美味若斯，幾已喧賓奪主、超過與餐點搭配與否的邊界，你只會想著——再聞一點，再喝一點。

前些日子，我與酒商合作的香檳講座上，我另外提供了兩瓶私藏的葡萄酒與眾聽眾分享，分別是 Domaine du Collier 的 Saumur blanc 2015 與 Edmond et Anne Vatan 的 Sancerre Clos La Néore 2017；這恰也正是我心中對 Chenin blanc 與 Sauvignon blanc 兩個葡萄品種的最美詮釋。講座後，聽眾



私下問我覺得哪款 Nebbiolo 最好？這問題對我來說很難回答。

以 Barolo 與 Barbaresco 兩產區為領頭的 Nebbiolo 紅酒，在上個世紀經歷了幾十年的新舊路線之爭，在餓著肚子固守傳統與迎合市場養家糊口間屢起紛爭，至本世紀漸漸紛爭止息，各自找到方向，是許多酒迷熟悉的故事。

妥善陳年後各展風采的 Bartolo Mascarello、Cappellano 和 Giuseppe Rinaldi、各據山頭的 Bruno Giacosa 與 Giacomo Conterno，皆曾予我一次次的感動；雖是 Barolo 卻輕柔得如同 Barbaresco 一般的 G.B. Burlotto、常常滿是揮發酸卻獨樹一幟的 Lorenzo Accomasso、仍堅持使用全新小桶的 Elio Altare 把他的 Langhe Giàrborina 細細打磨得光可鑑人一般，或是遠在北方 Carema 產區的 Luigi Ferrando，都有其迷人與難忘之處。以及前述、且近年因推出 Barbaresco Crichèt Pajé Riserva 2004，成為最昂貴 Nebbiolo 酒款生產者的 Roagna。



圖 | Roagna, Barbaresco Crichët Pajé 2000



圖 | Bruno Giacosa, Barbaresco Asili 2003



圖 | Luigi Ferrando, Carema 1973



圖 | Panna Cotta, Osteria Veglio；奶酪，Piemonte 最著名的甜點

這就像 Nebbiolo 的主題與變奏，其間雖有個人偏好，卻皆是充滿品飲樂趣的好東西。

我一杯杯地喝著 2000 年份的 Barbaresco Crichët Pajé，思緒幾個念頭間反覆。酒已開瓶數小時，香氣更顯開闊，沒半分衰退，這種經陳年後初展風采、齊擁青春與成熟美好且取得平衡的風貌，是在年輕與年邁 Nebbiolo 上頭尋不著的模樣。我的心思漸漸飄遠，想起那些年瘋狂追逐 Nebbiolo 的自己，與那些年共飲佳釀的友朋。

會隨時間改變的，何止是酒？有些人、有些事，最好的歸宿或許是記憶。

我喝完餘酒，準備返程。主廚與侍酒師於門側送客，閒聊間，侍酒師提及主廚的招牌甜點是 Panna Cotta，可惜這回沒有。

或許，這將成為我三訪的理由。i.vie

凍卵 只是延遲生育？

ECS 讓我們看見更多可能性

文 | 送子鳥・梁依婷醫師



S小姐第一次來門診，是和未婚夫一起討論婚前健檢。未婚夫已知自己是威爾森氏症（一種銅代謝障礙的體染色體隱性遺傳疾病）帶因者。除了安排常規婚前健檢外，也諮詢遺傳相關問題。在確認院內愛基因（註一）檢測項目包含威爾森氏症後，便安排雙方進行愛基因檢查。一個月後答案揭曉——在愛基因檢測的範圍內雙方未有相同帶因，S小姐本身也沒有性聯遺傳隱性帶因的情況，不需要為了遺傳疾病而進行試管療程。然而，意外發現S小姐雖然年輕，但抗穆勒氏管激素（AMH）卻僅剩0.7ng/ml。雙方因生涯規劃關係，隔年才有結婚生育的計畫，討論後，決定開始凍卵計畫。

進入療程時，超音波確認初始卵泡共有7顆，表現優於AMH所預期，因此使用口服藥加針劑進行卵巢刺激，最終取得15顆卵子。但因破卵針效果發揮不佳，成熟卵子僅5顆，因S小姐年輕（約6-10顆卵子便有活產機會），加上預計生育時間是隔年，於是討論隔年結婚後再安排一次取卵並直接受精。第二次進行卵巢刺激時，依據第一次經驗調整破卵針時間後，總共獲得8顆卵子，並有6顆成熟。受精後獲得3顆胚胎，

依照S小姐的年紀，建議植入一顆，但夫妻雙方討論後，決定植入兩顆胚胎，後續懷了異卵雙胞胎，順利畢業。

近年來，除了凍卵的需求逐年上升，孕前遺傳疾病基因篩檢的需求其實也悄然上升。除了許多婚前或孕前的夫妻，不少已知家族病史的凍卵女性也會關心自身其他隱性遺傳疾病帶因的情況。以送子鳥為例，2023年接受愛基因檢查的人數為466人，2024年成長到615人。早期帶因篩檢應用於高危險族群，例如有家族遺傳疾病史或該族群帶因機率極高，且施行對象通常是懷孕婦女。若確認孕婦帶因後，會進一步確認另一半是否也同樣帶因；若雙方皆為帶因者的情況下，則以羊膜穿刺診斷子代是否發病。然而隨著基因解密以及基因診斷工具的進步，基因檢測的範圍不斷擴大、成本亦逐漸降低。因此，擴展性遺傳帶因篩檢（Expanded carrier screening, ECS）已日漸應用於臨床——除了同時偵測多項體染色體隱性基因與性聯遺傳隱性基因，施行對象也從高危險族群孕婦，逐步延伸至非高危險族群及孕前階段。

註一：愛基因為一種擴展性遺傳帶因篩檢（Expanded carrier screening, ECS），同時篩檢350種遺傳疾病基因

在生殖領域，ECS 目前也應用在進行試管嬰兒的不孕夫妻。根據 2023 年發表的一篇美國涵蓋 9018 試管週期的多中心臨床試驗分析，約有 15% 的不孕夫妻在進行試管前選擇進行 ECS 來協助後續臨床決定。在送子鳥，ECS 也應用於進行試管療程的夫妻、接受捐卵或捐精的族群。若檢測出來子代有發病機率，前者在試管前，可考慮進行植入前胚胎遺傳診斷（Preimplantation genetic test for monogenic disease, PGT-M）來汰除會發病的胚胎，或轉向選擇接受捐贈卵子或精蟲；後者則是在精子庫與卵子庫的支持下，可透過更換捐贈者避免子代發病疑慮。不可否認，ECS 雖然能降低子代罹病風險，但也有其倫理爭議——例如增加試管療程的負擔，及當疾病嚴重程度及基因變異與性狀表現有不確定性時該如何進行後續安排等。

雖然臨床上不少女性因為已知家族病史而選擇凍卵，然而 ECS 在凍卵族群的應用卻鮮少被著墨。即使有應用，大多時機點也是在準備解凍進行試管時，這無疑是在強調凍卵保障生育自主的同時，對於子代罹病風險缺乏了解，少了一份提早準備的選擇權，不免有些令人遺憾。其中主要的原因還是在於：對於未知的另一半，即使進行 ECS，也不知道得知結果後下一步如何進行。但關於這個問題，並非完全沒有方向可思考，以下提出個人見解。

凍卵族群若進行 ECS 後，對於其帶因結果會衍生兩個問題：第一，帶因疾病是否需做後續預防措施？第二，在凍卵策略上該如何改變？

問題的答案，可以從以下三項條件思考：帶因疾病嚴重程度、族群帶因率（carrier frequency），以及遺傳模式（圖一）。



在臨床上，基因遺傳疾病是否需要進行 PGT-M 的關鍵在於疾病嚴重程度。一般來說，早發性、不可治癒及嚴重影響生活品質，甚或致死的疾病是最需要仰賴 PGT-M 進行預防的。然而，相對於試管夫妻已經確定另一半是否帶因，許多凍卵族群並未有特定對象。此時，可以參考族群帶因率及其遺傳模式去推算子代罹病風險，以決定是否進行預防。

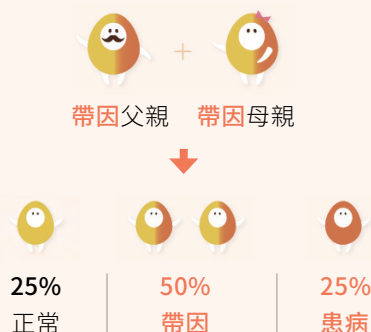
以甲型地中海型為例：台灣帶因率約為 5%，若凍卵族群經由檢測已知帶因，其子代罹病風險則為 1.25%（註二）。關於其他疾病的子代罹病風險，送子鳥官網亦提供風險計算機可協助推算子代罹病風險。然而，目前對於多少子代罹病風險需要考慮預防措施，並未有共識。不過，個人認為可以以風險高於 1% 為參考值較強烈建議進行預防，簡單整理如表一。

疾病 遺傳模式

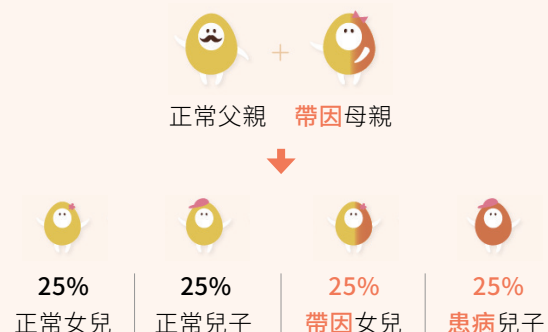
（圖一）

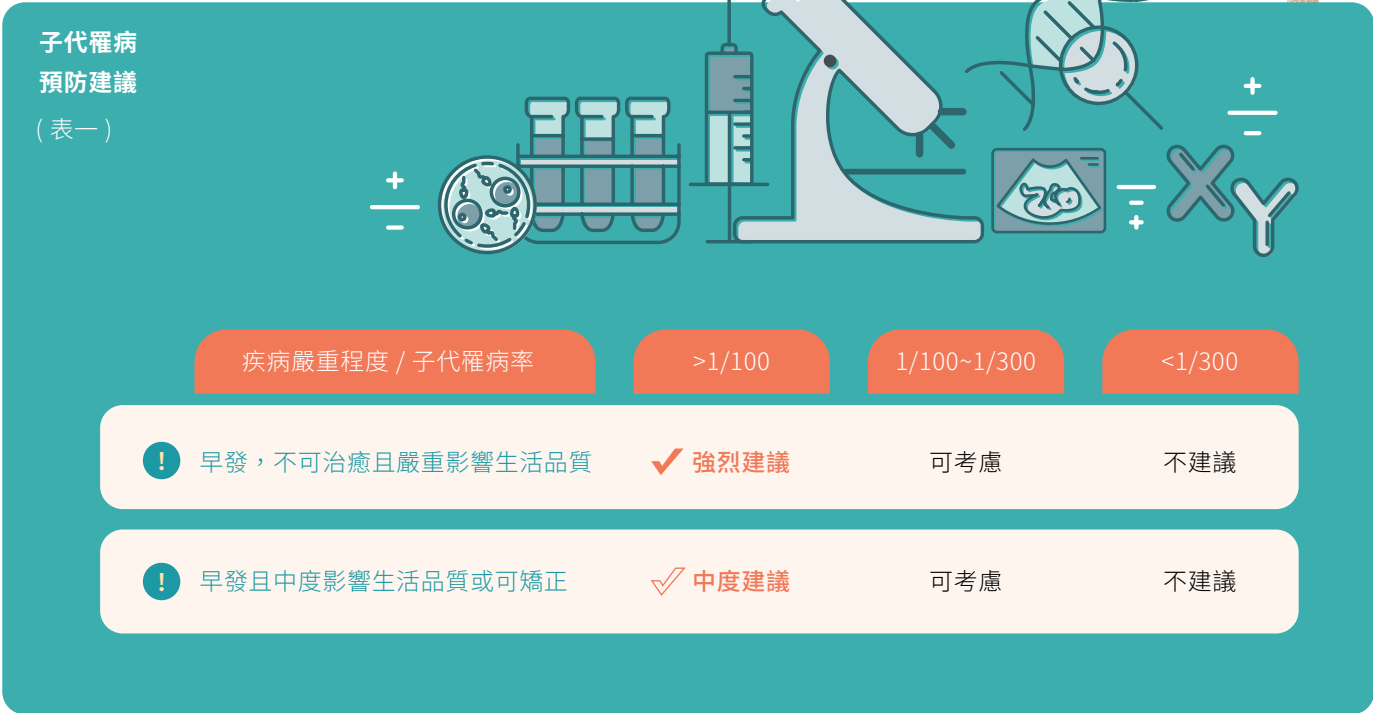
寶寶
患病機率
%

體染色體隱性遺傳



X 染色體隱性性聯遺傳





下一個問題是如何調整凍卵的建議。以日常臨床經驗上，PGT-M 族群若為了避免單項體染色體隱性遺傳疾病（臨床較常見，且雙方帶因子代罹病率 25%），需要多準備胚胎。以凍卵族群最常見的 35 歲前為例，根據送子鳥 2020-2022 年統計，此族群的正常染色體胚胎與低鑲嵌胚胎約占總胚胎數的 65%。下表列舉至少一顆可植入胚胎在不同胚胎數量時的發生率（表二）：

表二

胚胎顆數	僅考慮染色體正常率	同時考慮淘汰可能發病的胚胎
1	65%	48.8%
2	87.5%	73.4%
3	95.9%	87.4%
4	99.5%	94.3%

換言之，PGT-M 的族群需多準備 1.33 倍胚胎，結合送子鳥各年齡建議凍卵數，列舉建議顆數調整（表三）：

表三

年紀	建議卵數	調整後建議卵數
<=30	10	14
31-34	11	15
35-37	15	20
38	20	27
39-40	24	32

而在高齡及卵量過低的族群，若評估凍卵產生的效益太低，則建議考慮未來轉向接受捐贈的方向前進。

時代進步快速，近年除了凍卵趨勢增加，不少婚前或凍卵族群也開始關心未來子代的健康。凍卵合併 ECS 的應用，雖然目前仍未有共識，但已是不可忽略的隱性需求。隨著近年 ECS 普及，未來會有更多貼近台灣本土的資料可供醫師參考，進而為客戶提供更精確的建議，不僅滿足凍卵族群的需求，也降低隱形資源浪費的風險。 *i.vie*

註二：子代罹病風險 | 地中海型為體染色體隱性遺傳，參考圖一若雙方皆帶因，寶寶患病機率 25%，已知自身帶因情況，子代罹病風險可推算： 0.05 (伴侶是帶因者的機率) $\times$ 0.25 (子代罹病機率) $= 0.0125 = 1.25\%$



從凍卵到新生： 幸福的負擔與特權

生育的選擇權，迎接愛與希望

文 | 送子鳥

故事的開端，要從十多年前說起。姿伶，這位堅毅的主角，高中畢業後獨自赴美留學，並順利學成歸國，27 歲時卻遭遇人生重大轉折——母親的離世。這場深刻的生命經歷猶如一記重拳，讓她重新審視家庭與生命的價值。母親對姿伶的影響深遠，指引著她人生的方向，也點燃了她想成為母親的渴望。她明白，即便一生中無法為世界留下什麼，卻能透過子女延續自己的精神與信念。從那一刻起，「成為母親」不僅是她的夢想，更成了人生重要目標。

然而時間不斷推進，生育能力卻日漸後退。既無法逆轉卵子的老化，也尚未找到合適的伴侶共組家庭生兒育女，姿伶深知，自己必須在這場與時間的競賽中搶占先機。當時的台灣，凍卵仍是少數人嘗試的選擇，相關資訊也相對匱乏。為了不讓未來的自己在 40 多歲時感到遺憾，她憑藉行動力與決心，於 2011 年毫不猶豫地踏入送子鳥診所。當時 31 歲的她，選擇以凍卵為自己的人生預留更多選擇與可能性。

2023 年，姿伶成功將保存多年的卵子運送至美國，並在 2024 年迎來女兒立亞。如今她再次踏入送子鳥診所，分享一路走來的心路歷程。這次她身旁不僅有可愛的女兒，還有那位她等待多年的生命伴侶 Rahmel Fox。

勇敢果決，迎接愛與希望

在感情上，姿伶始終是個敢愛敢恨的人。結束一段婚姻後，她享受著單身生活的自由，但也清楚明白，獨身並非她人生的最終選擇。母親的影響讓她對擁有孩子的渴望始終未曾減退，而凍卵的保障，則讓她擺脫了生育時鐘的壓力，得以按照自己的節奏規劃人生。40 歲那年，姿伶做出一個重大決定——搬回美國重新開始事業。這份自由，像是一份對 30 多歲的自己最深的感謝。也正是這次的選擇，讓她遇見了生命中的伴侶，最終實現了成為母親的夢想。



疫情期間，居家生活漫長乏味，社交活動也幾乎停擺，姿伶打趣地說：「我不想就這樣死掉呀！」於是她下載了交友軟體，原本只是想找人學西班牙文，卻意外遇見了現任伴侶。她笑著說：「孩子都出生了，但我的西班牙文還是完全沒進步。」在疫情的壓力和健康安全的考量下，兩人迅速確認彼此的關係。交往八個月左右，便迎來第一次自然懷孕。然而，這份來之不易的喜悅轉瞬即逝——胚胎在第七週停止發育。姿伶在服用藥物排除胚胎的過程中經歷大量出血，伴侶目睹她的痛苦，倍感心疼。這次失去不僅加深了兩人對成為父母的渴望，也促使姿伶更積極尋求試管的協助。

談到將卵子運送到美國的經驗，姿伶對送子鳥的服務倍感安心。高效的行政流程，不僅能在兩到三天內回覆需求，還會主動更新進度，讓她省去不少精力。送子鳥也提供氮氣瓶租借等資源，大大便利了卵子的運輸。在美國進行胚胎植入的過程中，姿伶體驗到了當地醫療的「佛系」風格，醫生們相信身體能夠自我調節，因此不需要額外的藥物調整，這讓她在孕期出血時感到相當緊張。幸好整體懷孕過程異常順利，既沒有孕吐，也沒有特殊的飲食需求，甚至連生產都進行得相當順利。唯一的挑戰是所謂的「孕笨」，經常在工作中犯一些小錯。不過幸運的是，團隊的包容和支持讓她順利度過這段特別的時期。

角色轉變，重塑價值觀

立亞的誕生不僅為姿伶的生活注入新色彩，也徹底改寫了她的價值觀。從前的她性格果斷，凡事追求效率，如今卻笑稱自己成了超級謹慎派，是個妥妥的「俗辣」。每個決定所考量的核心都是：「這對孩子好嗎？」選房子不再只是看交通便利，還得考慮學區和環境安全；飲食習慣也大變樣，麻辣火鍋和酒類飲品都在哺乳期間被無情封印；至於最愛的娛樂活動，像是演唱會和脫口秀，則通通改成配合孩子作息的家庭節奏。

她對「全職媽媽」的看法，也有了 180 度的大轉變。曾經覺得全職媽媽可能是「大材小用」，如今卻深刻體會到，這是份全天候、無假期的高強度工作，值得滿滿的敬佩。她更打趣的說：「全職媽媽讓所有人瞬間回到同一起跑線。」無論背景多豐富、成就多耀眼，面對哺乳、換尿布等日常挑戰，每個媽媽都在同一片汪洋中掙扎與學習。

「當我發現，有一個小生命比我自己更重要時，我突然覺得，自己的需求變得不再那麼重要了。」育兒到現在兩個多月，姿伶形容這是一段充滿意義的旅程。但她也幽默補充：「等立亞青春期的時候，搞不好我會想把她塞回肚子裡！」因為孩子而大幅改變的生活習慣，朋友也安慰她：「等孩子會跑、會講話，妳就會懷念現在這段時間了。」姿伶則吐槽：「如果每個階段都讓你懷念上一個，那不就代表後面只會更恐怖？」育兒挑戰層出不窮，這種無條件的付出雖偶爾感到負擔，但更多的是無可取代的幸福與特權。

凍卵選擇，人生更有底氣

回想起十多年前，凍卵的費用大概是 10 萬元，現在費用雖略有上漲，但依然穩定在 8 到 13 萬元之間。與動輒 24 到 48 萬的借卵費用相比，凍卵的漲幅相對溫和，而且絕對是一筆值得的投資。「不管講幾百次，都是一樣的答案，我真的很慶幸當時有凍卵。」姿伶笑著說。這個決定不僅改變了她的人生，更讓她的感情與事業多了一份篤定。在感情上，她不再被年齡牽絆，能果斷結束不適合的關係，甚至在單身時，也擁有成為母親的選項。在事業上，她能更專注於自我成長，並在 40 歲那年重新回到美國開始事業。她坦言：「如果當初沒有凍卵，我可能會因為年齡和生育的顧慮，錯失很多機會。」凍卵的選擇給了她探索世界、追求夢想的自由，「孩子的問題可以等到我準備好再面對。」

但美國的生活並非毫無挑戰，尤其是育兒費用帶來的壓力。托嬰中心每月要價 2900 美元（約台幣 9-10 萬），保姆費每小時 35 美元（約台幣 1200），都讓她說實在沒有勇氣再懷二胎。幸運的是，她所在的矽谷公司提供家庭規劃補助，額度高達 5 萬美元，涵括領養、人工生殖和凍卵等費用，也減輕了不少經濟負擔。

姿伶也鼓勵女性提早考慮凍卵，把它當成對未來的一份投資，而非壓力。她認為，凍卵能讓女性在感情中更自信，事業中更從容。「迎接孩子的時機應該由自己決定，而不是被時間或社會框架限制。」姿伶強調，成為母親是一段改變人生的旅程，但不代表必須犧牲自我。凍卵賦予女性的不只是生育的選擇權，也讓我們能活得更有底氣，並在母職與自我追求之間找到平衡，活出更加自主的人生。



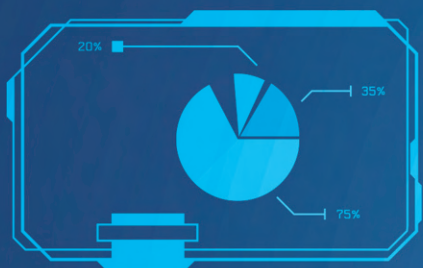
愛的延續，從母親到女兒

回顧這段旅程，凍卵的選擇對姿伶而言有著無比深遠的意義，而女兒立亞的誕生，正是這趟旅程最美好的禮物。儘管曾經歷自然流產的痛苦，她依然以積極的心態迎接挑戰，最終迎來了自己的孩子。然而，當她帶著立亞回臺灣外出時，卻聽到長輩說：「妳們家沒有長輩嗎？怎麼這麼早就把小孩帶出門啊？」這些話雖然無心，卻不免刺痛了她的心。

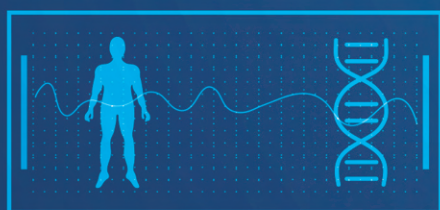
自從成為媽媽後，對這個角色有了更深的感悟，也常常渴望能和媽媽分享自己的心情，但遺憾的是，再也沒辦法實現。雖然親戚們給予不少關心，卻永遠無法取代媽媽的角色，姿伶也難以傾訴內心最深的情感，每當思念悄悄爬上心頭，那股情緒總是難以壓抑。幸運的是，伴侶始終是她最堅實的後盾。他不僅是一位好爸爸，更是她的得力助手，無論是換尿布、洗澡還是餵奶，他都主動分擔，讓姿伶能更加從容地適應初為人母的挑戰。

「每次看到立亞在睡夢中笑著，我總忍不住聯想到媽媽，彷彿是她在逗立亞笑。」姿伶感慨萬千。如果媽媽還在，她有太多話想對媽媽說，尤其是在感到無助的時候。比如擠奶的過程有多艱辛，她多麼希望能問問媽媽當年是如何堅持，甚至餵奶餵到她們三、四歲。懷孕期間的一切都那麼順利，這都讓她忍不住想，如果媽媽在身邊，她會對自己說些什麼呢？

看著立亞，那張小臉彷彿訴說著愛的傳承，這個小生命不僅是母親精神的延續，更將姿伶與媽媽的連結深深刻在記憶裡，隨著生命的流動更加強烈與深厚。 *∴VIE*



[EES]



0101001110110011100000010100101011

給未來寶寶的一份禮物： 從基因開始

準爸媽必看—為什麼擴展性遺傳帶因篩檢（ECS） 成為孕前檢查新標配？

文 | 分生學術組 /Phillip

「我們看起來都很健康，寶寶應該不會有問題吧？」這是許多準爸媽在備孕前的自然反應。但這句話，可能藏著我們沒發現的基因風險。畢竟，看起來一切正常，怎麼會想到基因裡可能藏著風險？其實，即使夫妻雙方外表健康、無家族病史，也有機會攜帶特定遺傳疾病的「隱性基因」。

根據過去帶因篩檢的研究文獻指出，從傳統（較小）基因檢測套組到中大型套組的研究中，約 30% 到超過 50% 的人是至少一項遺傳疾病的帶因者。當伴侶或是夫妻雙方攜帶相同的致病基因或是女方帶性聯遺傳致病基因時，就有 $\frac{1}{4}$ 的機率生下患病的寶寶。該如何防範這種看不見的風險，是預防醫學一項重要的課題。

送子鳥實驗室自 2022 年 4 月推出愛基因（iGene）檢測，以疾病嚴重性、早期發病、亞洲高盛行率等條件，作為挑選基因的依據。只需抽血就能一次篩檢 350 個基因、31784 個變異位點的 DNA 是否正常，並根據雙方的檢測結果進而計算出未來寶寶的罹病風險。截至 2025 年 6 月，累計超過 1500 個人進行愛基因檢測。



ECS

帶有隱性遺傳疾病基因變異的比例 & 變異基因排名

愛基因的檢測結果顯示：38%（580 / 1528）的檢測者未帶有突變基因位點、37.4%（571 / 1528）帶有 1 個突變位點、16.7%（255 / 1528）帶有 2 個突變基因位點、8%（122 / 1528）帶有 3 個以上的突變基因位點（圖一）。

進一步針對 350 個基因的變異出現率進行分析，頻率由高至低排序依序為：GJB2、HBA1/2、CFTR、G6PD、HFE（圖二）。排名第一的是與聽損有關的基因 GJB2，愛基因檢測結果顯示其帶因率竟接近 20%。以過去文獻（Wu et al., 2011）¹ 提到的新生兒同型合子發病率（1.08%）回推帶因率也差不多是這個數字，其中 95% 的 GJB2 基因變異都是 c.109G>A 這個位點。排名第二的基因 HBA1/2 正是大家耳熟能詳的地中海型貧血，愛基因檢測其帶因率為 5.9%，也與過去台灣文獻的 5~8% 相近（Liao et al., 2023）²。

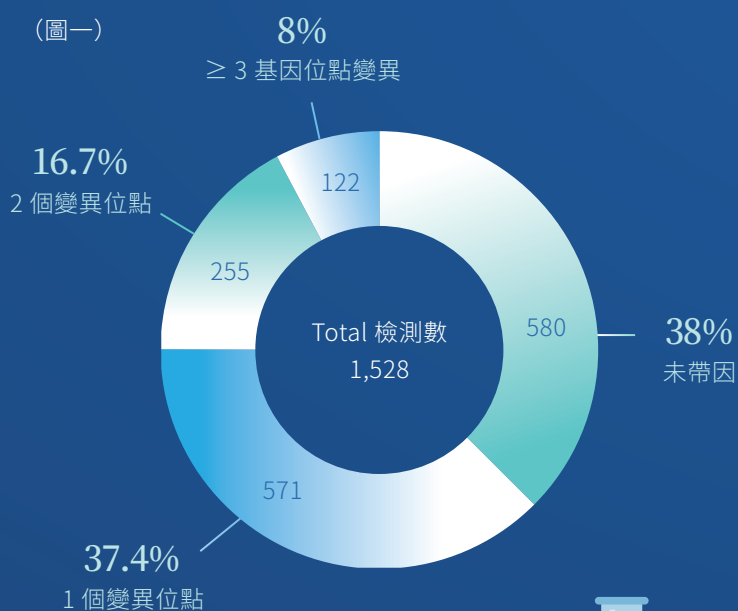
At-Risk Couple 配對到相同基因變異的比例

接下來讓我們把目光從個人檢測，轉移到伴侶、夫妻、卵子捐 / 受贈者，雙方同時檢測的結果上。用於衡量愛基因雙方檢測風險的指標為「同病帶因伴侶」（At-Risk Couple, ARC），是指夫妻雙方帶有相同的隱性遺傳疾病基因，或女性是性聯遺傳疾病的帶因者，代表他們的下一代有罹病的風險。根據愛基因檢測的大數據，在 623 對伴侶、夫妻或卵子捐 / 受贈者中，有：

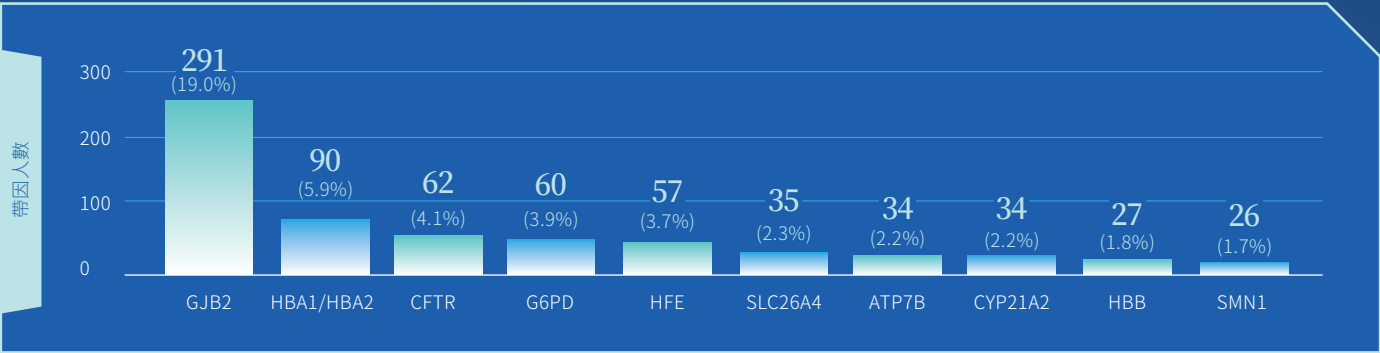
- 52 對雙方都帶有相同隱性遺傳疾病的基因變異（占 8.3%）
- 44 位女性為性聯遺傳疾病帶因者

合計 $(52+44) / 623 = 15.4\%$ ，大約每七對就有一對屬於 ARC（下一代有罹病風險）。

無論是否已經進行愛基因檢測，都可以透過「愛基因（iGene）遺傳疾病帶因風險計算機」來快速評估風險。這個工具針對愛基因所涵蓋的 350 個基因，可簡單計算出夫妻的潛在罹病風險，大幅節省人工解說與諮詢時間，讓您更快掌握下一步的選擇。



(圖二) 前十大高頻致病基因與其帶因率



ECS 檢測後的下一步

愛基因檢測完成後，解讀與後續行動同樣關鍵。根據美國多個權威學會（ACMG、ACOG、ASRM）的共識建議，將檢測結果分三大類，列出後續建議動作：

結果類型	後續建議
1. 未檢出 (Negative)	透過帶因風險計算機，計算並解釋「殘餘風險」
2. 未帶有相同基因變異	透過帶因風險計算機，計算並解釋「殘餘風險」
3. ARC (帶有相同基因變異或性聯遺傳疾病帶因)	安排遺傳諮詢（討論下述方案） ▪ 自然懷孕＋產前診斷（羊水檢查） ▪ 試管嬰兒＋胚胎著床前單基因檢測 (PGT-M) ▪ 使用捐贈卵子 / 精子 ▪ 領養

根據檢測結果採取適當的後續行動，不僅能協助伴侶做出知情的生育選擇，也能有效降低遺傳疾病傳遞給下一代的風險，實現預防醫學的核心目標。

擴展性遺傳帶因篩檢（ECS）早已不只是高風險族群的專利，而是每一對準備迎接新生命伴侶都值得擁有的「孕前檢查新標配」，因為預防，永遠勝過遺憾。愛基因檢測能讓未來父母在懷孕前，就掌握風險來源、了解對策，做出知情且主動的選擇，將風險降到最低。讓我們透過愛基因檢測，從現在開始為下一代打造一個沒有遺傳病風險的未來。 **∴VIE**

參考資料：

1.Wu, C.-C., Hung, C.-C., Lin, S.-Y., Hsieh, W.-S., Tsao, P.-N., Lee, C.-N., Su, Y.-N., & Hsu, C.-J. (2011, July 19). Newborn genetic screening for hearing impairment: A preliminary study at a tertiary center. _PLOS ONE, 6(7), e22314. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0022314>

2.Liao, W.-C., Lee, Y.-P., Chang, C.-Y., Wang, J.-W., Chen, P.-E., & Lin, M.-H. (2023). Complete genomic profiles of 1,496 Taiwanese reveal curated insights into population and individual medical potential. Computational and Structural Biotechnology Journal, 21, 345–362



享悅樂職

20

專訪

Team Members

Keui · Ethan · Nikki · Erin



ARTEMIS

打造送子鳥的數位守護神

送子鳥 2025 SI 獎得主：Artemis 團隊

文 | 國際智家

Artemis 是由送子鳥資訊部與懷九中心共同研發的卵胚管理系統，系統命名來自於「Artemis 登月計畫」——人類有偉大的夢想（去火星），先登月建立基地，正如同送子鳥與愛生育想幫助更多的想孕家庭，進而開發了 Artemis。

本期享悅樂職專訪特別邀請了系統開發的核心夥伴——資訊部的 Nikki、Keui、Ethan 以及胚胎師 Erin。透過他們的分享，一窺 Artemis 系統的強大功能與背後努力的故事。

一套為生命打造的系統

Artemis 系統最核心的功能，除了全面管理卵子與胚胎的數位資訊，從卵子來源、胚胎照片，所有細節也都被精準記錄。即時監控培養成績，確保每一顆胚胎都受到妥善照護，也大幅降低人為錯誤的風險。團隊坦言，有許多生殖中心沒有貼近卵胚管理需求的資訊系統能使用，一旦發生人為疏失的錯誤，後果真的難以想像。

早在 2014 年，送子鳥就率先導入日本開發的 iWish 卵胚管理系統，成為台灣少數使用數位化管理的生殖中心之一。但這套系統操作不易，畫面反應也很慢，於是這 10 年累積下來的痛點與第一線使用者的反饋，成了啟動 Artemis 專案的最初動力。這次，送子鳥決定不再依賴外部廠商，而是由內部團隊主導開發，系統從院內實際作業流程設計，讓數位化管理真正落地，為送子鳥的實驗室帶來更順暢、高效的工作模式。



團隊協作的力量

在這段從無到有、充滿挑戰的系統開發歷程中，跨部門的緊密合作成了推進的關鍵力量。實驗室端的 Erin，作為第一線使用者的主要窗口，負責了解需求與回饋，也協助資訊團隊與胚胎師間的溝通協調，協助雙方在技術限制與實務需求之間取得理解與平衡，而資訊部則在背後默默打下穩固的基礎。專案負責人 Nikki 就像一座橋樑，連接著實驗室與資訊團隊，將需求轉譯為資訊部門能迅速執行的技術語言，使開發節奏更有效率、方向更精準。

負責後端資料串接與系統穩定性的 Keui，重視系統的可行性與延展性，提前評估潛在風險，為未來的系統維護與擴充打下穩固基礎。而 Ethan 則專注於新舊系統間的資料轉移，逐一釐清結構差異與欄位邏輯，確保資料準確轉換、零遺漏，讓新系統順利啟用。

在這個過程中，挑戰與磨合在所難免，但也正是在一次次卡關與突破之間，成就了今天的 Artemis。起初，團隊基於專業判斷，希望盡量保留原始架構以確保穩定性，但當系統進入實際測試階段後，卻發現第一線使用者在操作上仍有諸多不便。這時大家開始意識到，一個真正有價值的系統，必須從使用者的角度出發。因此團隊重新檢視操作流程與介面設計，致力讓使用體驗變得更直覺、更有效率。

每一個看似簡單的功能背後，都是團隊一次次的討論、磨合與共識凝聚。正是因為這群人從各自的專業出發、攜手合作，Artemis 才能在操作便利與系統穩定間找到理想平衡，成為真正為生命而打造的數位守護者。



讓系統更強，團隊更進化

回望整個 Artemis 的誕生歷程，無數次的討論、取捨、修改與突破，不只讓這套系統穩定落地，也讓每一位參與者在過程中有了深刻的成長與轉變。

其中，Erin 與我們分享，她觀察到實驗室團隊在思維上出現了轉變。過去實驗室執行工作時，通常是依循制式流程。但隨著系統發展，團隊開始主動參與，從被動執行者轉為積極參與者。這樣的經驗也激勵她挑戰自我，跳脫以往習慣的框架，思考如何創造更高的效率與成功率，為客戶提供更好的價值。

同時，資訊部也以長遠視野思考 Artemis 的下一步，持續拓展系統的潛能與格局。「如果要用一句話形容 Artemis，那就是一個持續創新的神級系統。」Nikki 自豪地說。對她而言，Artemis 是一個不斷精進的專案，即使有一天她不再擔任專案負責人，也相信這套系統將持續成長與進化。她也透露，團隊正在積極開發更多軟硬體整合的應用，例如訓練 AI 預測胚胎懷孕率、串接實驗室 Time-lapse 培養箱、開發 Witness 見證系統，將再度提升實驗室效率與客戶體驗。未來 Artemis 將推上國際舞台，讓世界看見來自台灣的生殖醫療智慧。

承接這份願景，Keui 回顧兩年前他的目標是孵育 Artemis，讓系統成功誕生並穩定運作。而現在，他期待能將其打造成如同「塔臺雷達」般的智慧平台，掌握每一顆卵胚的所在位置與流程階段，精準管理細胞四個最重要的時間窗口（授精、採樣、冷凍、解凍植入），讓胚胎師 at the right time, do the right thing。

為了讓 Artemis 能擴展到更多醫療場域，Ethan 將心力投入在資料轉移效率的優化。他提到，若未來外部院所導入 Artemis，勢必會面臨新舊系統轉換的挑戰，因此希望自己能在這方面持續提升，為 Artemis 打下穩固的延伸基礎。



從系統設計到臨床應用，從內部優化到跨院推展，Artemis 在每一位成員的努力下，持續拓展著可能性，也承載著更多求子家庭的希望與信任。

攜手同行，守護每一段求子旅程

在 Artemis 專案中，除了挑戰與成就，更有來自彼此之間深厚的支持與感謝。四位受訪者都提到，這次跨部門合作之所以能順利推進，離不開團隊中每一位成員的付出與陪伴。從前期的溝通到後期的協調，無論是資訊部的所有夥伴、身先士卒的數創經理 Fu，還是實驗室中值得學習與依靠的前輩 Demi 與 Agnes……，大家的努力都成為這項專案穩健前行的關鍵力量。

而這份攜手合作的精神，也同樣延伸到送子鳥對每一位求子家庭的陪伴與承諾。在送子鳥，我們深知每位備孕媽媽走過的路，充滿等待、焦慮與對未知的恐懼。也正因如此，送子鳥從不只是「做試管嬰兒」，而是真正站在客戶身旁、並肩同行的夥伴。

這份真心為客戶著想的信念，實現在每一個看似微小卻重要的細節裡。像 Nikki、Keui、Ethan 一樣堅持系統精準與穩定的工程師們，持續優化系統介面，不僅讓醫師一目瞭然胚胎狀況，也讓客戶透過 App 查看療程數據與胚胎實照照片，強化醫病之間的透明溝通。而在實驗室中，Erin 與胚胎師們則以理解與共感，細心守護每一顆希望的胚胎。來自不同領域、全心投入的每一位，都懷抱著同一個願望，「讓每一位求子家庭，都能更快、更安心，帶著期待與喜悅，把健康寶寶迎回家。」 *i.vie*



擺脫冒牌者症候群： 重拾自信，做真正的自己

建立起一種屬於自己的內在力量

文 | 國際智家

你是否曾懷疑自己的能力，覺得自己不配擁有目前的成就？
當別人誇獎時，反而感到不安，質疑自己是否真的值得這些讚美？
如果你有過這樣的想法，很可能正在經歷「冒牌者症候群」。

About Impostor Syndrome

什麼是冒牌者症候群？

「冒牌者症候群」這個概念，最早由臨床心理學家 Pauline R. Clance 與 Suzanne A. Imes 於 1978 年提出。他們發現，有些人在外界眼中表現出色，卻始終無法相信自己的成功來自實力。他們更傾向將成就歸因於運氣、巧合，或他人的幫忙，而非自己的努力與才能。

這些人常懷疑自己配不上現在的位置，即使成績斐然，內心仍可能反覆出現「我不夠格」、「總有一天會被發現我沒這麼厲害」的聲音。這種心理狀態不僅削弱自信與成就感，也可能導致過度努力、害怕失敗，甚至錯失新的嘗試機會。

為什麼會有冒牌者感？

那麼，這樣的懷疑感從何而來？

冒牌者感的成因往往不是單一因素，而是與個人成長背景、性別角色期待，以及人格特質密切相關。例如，有些人從小在家庭或教育環境中，習慣以表現來換取肯定，若缺乏穩定的情感支持與正向回饋，容易逐漸內化為對自我價值的懷疑。

性別角色也是一個常見的因素，早期的研究發現，這種心理狀態在女性身上尤其常見，尤其是那些在學業或職場上表現出色的女性。社會對女性的期待與評價標準常常有矛盾，一方面鼓勵她們追求成功，一方面卻又對其能力存疑，這種雙重標準，無形中加劇她們內在的不安與自我懷疑。然而，近年的研究也顯示，男性同樣會經歷類似的心理困境，只是表現形式可能不同，他們更傾向壓抑這些情緒，不輕易示弱或尋求協助。此外，

某些人格特質也是誘發這種心理狀態的因素。例如完美主義、過度自我要求，以及高度在意他人評價等特質，都容易讓人難以接納自己的不完美，進而陷入不斷質疑自己的循環。冒牌者症候群表面看似是自信的缺乏，實則是一種價值認同的拉扯，讓人在外在成就與內在自我之間，始終難以找到穩定的平衡點。

冒牌者感背後，其實藏著恐懼

其實，冒牌者症候群的核心，並不是能力不足，而是源自內在深層的恐懼，怕失敗、怕不被認同、怕辜負他人的期待。這些恐懼聽起來像是在懲罰我們，但本質上，它並不是敵人，而是源自一種渴望被愛與被接納的本能反應，提醒我們想「做得更好」，想成為值得的人。





只是，當這些懷疑的聲音變得過於強烈，讓我們在機會面前退縮，在成功之後自我否定，甚至無法相信自己的努力與成果時，就需要溫柔地停下來，靜靜問自己一個問題：「我是否對自己太過苛刻了？」、「我是否可以試著，給自己一點點信任？」

我們不需要責怪自己有這些感受，它們不必被壓抑或消除，而是需要被理解與接納。因為正是這份理解，才是我們走向自我和解、擁抱完整自我的開始。

練習慢慢相信自己

愛自己這件事，從來不是一夕之間就能做到的。尤其當我們長期在懷疑、自責與完美主義中生活，更容易把「愛自己」當作一種遙不可及的理想。它需要練習、需要時間，也需要一點點耐心和自我接納的勇氣。在擺脫冒牌者感受的過程中，我們不需要一下子變得自信滿滿，你可以從生活中的一點一滴做起，例如，寫下今天完成的一件小事、對自己說一句肯定的話、在焦慮的時候先停下來深呼吸一下。這些微小的行動，也許不會立刻改變什麼，但它們會在心裡悄悄種下信任的種子，讓你開始學會接住自己、相信自己。日子久了，你也許會發現，那些曾讓你焦慮的標準、讓你懷疑的眼光，似乎都不再那麼重要了，因為你已經在這段過程中，慢慢建立起一種屬於自己的內在力量。

相信自己，是一種持續練習的選擇，
每一次願意溫柔對待自己的時刻，就是一次選擇的開始。

Believe in yourself

不再扮演誰，而是好好做自己

我們常以為，只有成為那個「最好版本」的自己，才能獲得認同。於是努力迎合期待、扮演堅強、追求完美，深怕一鬆懈就會被看見自己的「不夠好」。但這樣的扮演久了，往往讓人逐漸感到疲憊，甚至忘了，原來自己也可以只是自己。

你不需要完美無瑕，也不必總是堅強如山。你可以是認真的、迷惘的、有時閃亮、有時脆弱，這些都是你真實而完整的樣貌。

有時候，我們會懷疑自己，心裡浮現「我真的可以嗎？」「我這樣夠好嗎？」這些聲音或許不會完全消失，但你不需要為了讓它們安靜，而不停地努力證明自己。真正的勇敢，不是從不懷疑，而是在害怕的時候，仍願意試著相信自己一點點。

當你不再為了討好世界而扮演誰、不再用他人的標準衡量自己的價值，那份從內在長出來的光，就沒有人能奪走。

請記得，你不是冒牌者，而是一個努力生活、試圖前行的靈魂。你已經很好了，不完美沒關係。因為真誠地活著，本身就是一種了不起的力量。願你在每一次自我懷疑時，都能更靠近自己一點，也更願意相信：我這樣，就很好。 *∴VIE*



天使滴落在 太平洋上的眼淚——帛琉

海洋愛好者的夢想之地



文 | 國際智家

有人說，帛琉是天使滴落在太平洋上的眼淚，當飛機逐漸降低高度、雲層散開的那一刻，海的顏色便滲入視線。先是一抹夢境般的淺藍，接著是溫柔的綠，就像有光自水底透出，將整個世界洗得乾淨透明。海平面上，一座座島嶼靜靜躺著，沒有聲音，也沒有煙火氣，只有原始的寧靜與自然的從容。從高空望下去，它們彷彿天生就屬於這片海域，渾然天成。

不同於喧囂的觀光勝地，帛琉帶給人的是一種未經雕琢的神秘與純淨。珊瑚礁下，海龜與魚群悠悠穿梭，牠們順著大自然的節奏自在生活。浮潛時，耳邊只聽得見自己的呼吸，節奏慢下來了，就像與海的心跳同步，那是一種能讓人靜下來的頻率。



潛入藍洞， 置身於陽光與海洋共譜的藍色圓舞曲

帛琉擁有全球潛水者心中的聖地——藍洞 (Blue Hole)。這座天然海底洞穴位於開闊海域，由四個垂直深達數十米的岩洞相連，潛水者通常從其中一個入口慢慢下潛，進入一個幽深、靜謐的水下空間。這裡的海水清澈透明，幾乎沒有阻隔，陽光穿透水層，照亮岩壁和海底，泛著深邃的藍色光暈，讓人感受到一種平靜而安穩的氛圍。

藍洞最迷人的地方，不僅是景色，而是帶給潛水者一種與海洋深度共處的寧靜體驗。這裡沒有浮誇的景點標示、大量商業化的水上活動，也沒有過度設計的動線，只有純粹且自然的海底世界，讓每個潛入其中的人都能真切感受到海洋的寧靜與深邃。



圖 | 帛琉藍洞 | <https://reurl.cc/OmLDzR>

從戰爭航道到浮淺天堂

帛琉海域因海底地形多變，海水在不同深度與日照下呈現出多層次的藍，因此擁有「七色海洋」的美譽，德國水道正是這片色彩奇景中的代表之一。

德國水道 (German Channel) 原是帛琉在德國殖民時期，為戰略目的人工開鑿的航道。如今，這條昔日軍事通道，已蛻變成為海洋生物的寧靜走廊，也是帛琉最具代表性的潛水熱點之一。水道中央有一片細緻的沙地，是蝠魞常出沒的「清潔站」，牠們會在此停留，讓寄生蟲或其他小型魚類清理身上的寄生蟲

與老化皮膚。這樣的互利行為，是海洋生態中極具代表性的現象，也使得這片水域成為潛水教學與生態導覽的重要據點。

每當潮水湧入，寬翼蝠魞便從水底現身，優雅滑行於水道上方，成為潛水者爭相捕捉的難忘畫面。除了蝠魞，這裡還能見到白鰭鯊、海龜、巨蚌與各式熱帶魚群穿梭其中。潛水時若幸運，還能遇上成群灰鯖鯊巡邏水道兩側的珊瑚坡，場面壯觀。水流的潮汐變化也讓潛水者能體驗不同難度與水況，是初學者與進階潛者都能找到樂趣的潛點。



圖 | 擁有「七色海洋」的德國水道 | <https://reurl.cc/10I73m>

守護島嶼的綠色承諾

帛琉的美，不僅在於七彩斑斕的海底世界。這裡約莫有四分之三的土地被熱帶雨林與紅樹林覆蓋。黑檀木、孟加拉榕、麵包樹、椰子樹在這片未經雕飾的綠地上共同生長，古老的枝幹下，溪水蜿蜒而過。走進林中，鳥鳴與水聲交織，陽光穿過濃密的樹葉，構成一幅靜謐卻充滿生命的森林畫面。

然而，這片自然淨土並非與世隔絕。氣候變遷帶來的海平面上升，已悄悄威脅著低窪島嶼的存續。紅樹林面臨開發壓力，非法砍伐事件偶有發生，所幸，帛琉政府與在地社區意識到這些危機，正積極推動自然保護計畫，盼能在開發與保育之間找到一條共生之路。生態與文化，在這片土地上從來不是對立，而是一體兩面的課題。



圖 | 帛琉・天堂島渡假村俱樂部

在帛琉與自然簽下守護之約

2017 年，帛琉成為全球第一個將環境保護正式納入入境程序的國家。踏上帛琉國土，每位到訪此地的觀光客，會收到一份特別的誓詞——帛琉誓詞（The Palau Pledge）。這份誓詞會蓋印於護照頁上，需經簽署後才可以完成入境程序。而這份誓詞不只是形式，它有法律效力，也是一份對大自然的承諾。

誓詞這樣寫著：「帛琉之兒女，我身為貴境之客，僅立此誓，以能維衛和保護貴鄉之美麗而獨特的島嶼家園。我發誓會輕手輕腳、行事仁善、小心探索。不是給我的東西，我不會拿走。不傷害我的事物，我不會傷害。我留下的唯一印跡是會衝刷掉的腳印。」

這份誓詞，是一場與自然的約定。帛琉人相信，要守護這片海洋與土地，不能只靠政策，更需要一種態度，一種從每個人開始實踐的日常。這座僅有兩萬多人口的小島國，用法律保護海洋，用文化延續對土地的敬意。他們劃設大片海洋保護區，禁止破壞性捕撈，每位船長都熟知浮標所劃的界線。在帛琉「永續」已融入日常生活，孩子們從小學會與自然和諧共處，島上避免過度的開發，他們選擇放慢腳步，讓一切回歸自然的秩序。



圖 | 護照頁上的帛琉誓詞 | <https://reurl.cc/GNLIEW>

離開帛琉時，行李裡裝不進這片海的顏色，也帶不走任何標誌性的地標。但腦海裡的畫面、肌膚記得的溫度、耳畔響起的寧靜聲音，卻會在日後的生活一再浮現。帛琉會讓你重新想起，人與自然的關係，從來就不是征服與改造，而是尊重與共生。這是一個拒絕快取經濟、選擇長久之道的島國，他們用自己的節奏生活，也讓來訪的人，在這趟旅程中慢下來，學會靜靜地看、認真地感受。

而你會發現，這趟旅程真正留下的，不僅只是一張照片，而是一種被提醒過的心情，那滴被稱為「天使的眼淚」的海水，折射的不只是光，而是人類對這個世界，應該有的溫柔與責任。 *∴VIE*

以藝術之名，縫補內心裂痕

——藝術家 Louise Bourgeois



圖 | 《Baroque》 |
1970 年 | 大理石雕塑 |
<https://reurl.cc/NxLrve>

文 | 國際智家

在 20 世紀到 21 世紀的當代藝術史中，Louise Bourgeois 是一位無法忽視的靈魂人物。她的藝術來自內心最柔軟之處的低語，那些未曾癒合的傷口、無法言說的情緒，在她的作品裡被溫柔地揭開、觸碰。她透過作品與自己的情緒對話，也邀請觀者一同走入那段情感與記憶交織的旅程，在凝視他人傷痕的同時，也映照出自身內心最柔軟的一隅。

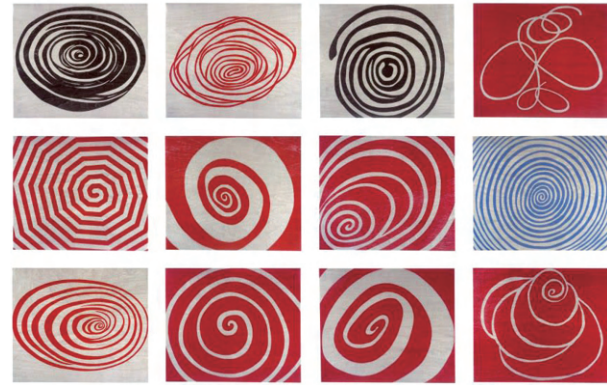


圖 | 《Spirals》| 2005 年 | 版畫複製品 | <https://reurl.cc/VWQjEZ>

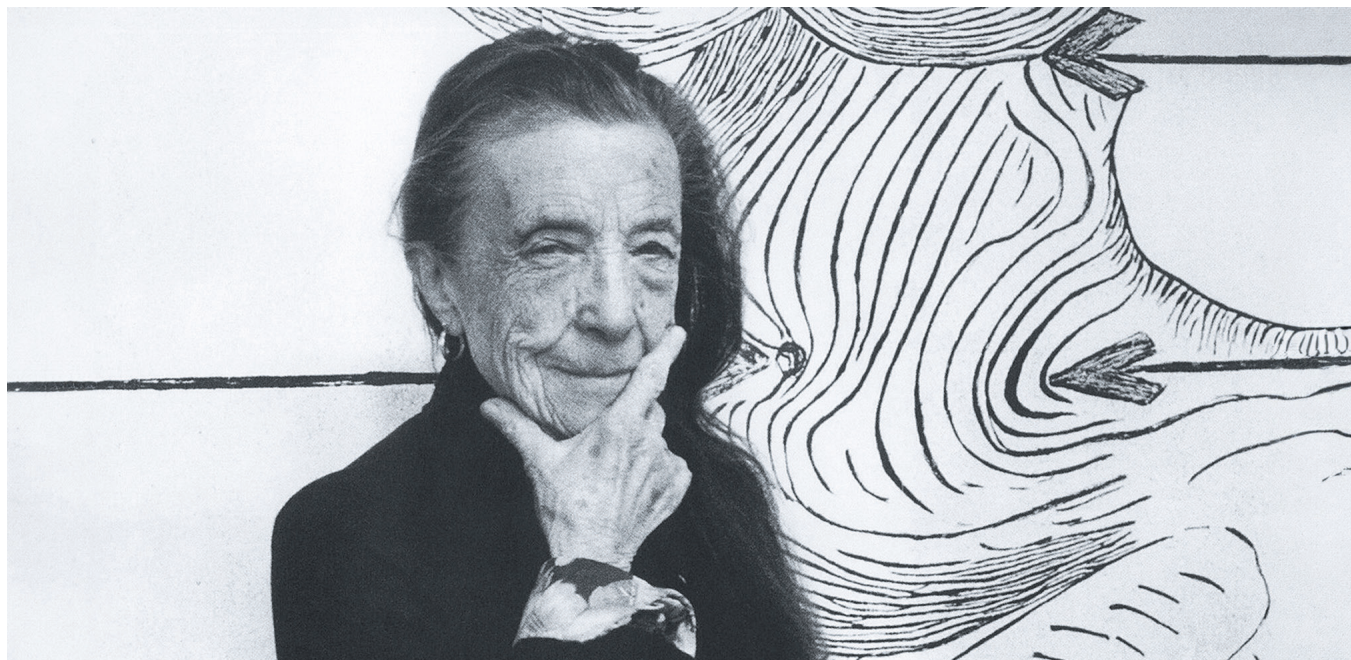


圖 | 藝術家 Louise Bourgeois | <https://reurl.cc/LnLpax>

將創傷化為形體

「我所做的，都是來自我的過去。」——Louise Bourgeois

對許多藝術家而言，創傷是潛藏的靈感泉源，但對 Louise Bourgeois 來說，創作更是她與過去持續對話的方式。她的靈感深植於她破碎的童年與複雜的家庭情感：父親的冷漠與背叛、長期與家中家教的婚外情、母親長年的隱忍與重病病逝。喪母之痛一度讓她走向跳河的絕望邊緣，卻被父親所救。這些生命中無法掌控的撕裂與失落，在她心中留下深刻的傷痕，也成為她藝術創作最原始、也最真實的動力。

對她而言，藝術是一場直視創傷、重建自我、療癒心靈的過程。她透過創作，將那些難以言喻的恐懼與憤怒，轉化為具象的形體，讓深埋的哀傷與孤獨獲得出口。她的作品中經常圍繞失落、遺棄、母性、父權、孤獨與分離等主題，這些個人記憶經由藝術的轉化，昇華為情感共鳴的創作元素。Louise Bourgeois 從不逃避自己的過去，而是透過創作層層縫補，將破碎的記憶轉化為支撐自己的力量。



從理性秩序走向情感深處

Louise Bourgeois 早年在法國索邦大學主修數學，對她而言，理性學科中的邏輯與秩序，曾為她動盪不安的內心帶來片刻安定。然而，1932 年母親的離世使她陷入深沉的哀傷，她選擇離開數學，轉而入藝術世界，尋找更能承載情緒與創傷的表達方式。

創作初期，Louise Bourgeois 以繪畫為主，但隨著情緒累積與內在需求加深，平面的表現形式已無法滿足她的表達渴望，開始轉向立體雕塑與空間裝置，透過布料、金屬、石材等多樣材料，構築出充滿情感重量與象徵意涵的藝術世界。無論風格如何演變，超現實、抽象、極簡，她的作品始終帶著強烈的個人印記與心理深度，成為當代藝術中最具代表性的聲音之一。

用雕塑編織記憶

在 Louise Bourgeois 的藝術裡，情感與記憶從來不是抽象的，而是具象而強烈地呈現在作品中。1974 年作品《父親的毀滅》（The Destruction of the Father），便是她面對童年創傷的代表作之一。她以乳膠包覆的血紅肉塊形體，佈滿天花板與地板，營造出幽暗壓抑、近乎噩夢般的場景，象徵她對專制父權的憤怒與反抗，赤裸地揭示了長年壓抑下的情緒爆發。透過創作，她勇敢地直面記憶中那段充滿恐懼與無力感的童年經驗。

她最廣為人知、也最觸動人心的創作主題，莫過於蜘蛛系列。那些以黑色金屬打造而成、姿態各異、大小不一的蜘蛛雕塑，其中最具代表性的，是那件高達十公尺的巨型作品《媽媽》（Maman）。看似高大駭人的雕塑，卻承載了她對母親的敬意與深情。

Louise Bourgeois 的母親曾是位修補掛毯的職人，靜靜修復破損，就像蜘蛛不斷織網。因此，在她的藝術世界中，蜘蛛不再只是生物，而是情感的象徵與寄託。她透過蜘蛛的形象，訴說母親的堅韌、耐心與保護，映照出她內心對母親的愛戀與思念。正如她所說：「蜘蛛是一首獻給我母親的頌歌，她是我最好的朋友。」

圖 1 | 《Maman》 | 1999 年 | 上海龍美術館展出 | <https://reurl.cc/WOMqXx>

圖 2 | 《The Couple》 | 2003 年 | <https://reurl.cc/9nL14X>

圖 3 | 《The Destruction of the Father》 | 1974 年 | 格倫斯通博物館展出 <https://reurl.cc/WOMqXx>



圖 | 《Crouching Spider》| 2003 年 | 法國普羅旺斯拉科斯特城堡展覽 | <https://reurl.cc/GNLxnA>

藝術，成為與世界對話的方式

回顧 Louise Bourgeois 長達七十多年的創作旅程，會發現她幾乎把整个人生都投注於藝術。她將個人記憶中那些最幽微、最難以言說的情緒，轉化為形體、空間與語言，使藝術成為與傷痛對話的容器，也成為觀者面對自身情感的一面鏡子。

Louise Bourgeois 從未試圖掩飾自己的傷痕。她用創作將內心的裂縫一一攤開，誠實地面對過往的恐懼、失落與愛。她擅長在作品中併置對立的情緒，柔軟與尖銳、混亂與秩序、恐懼與依戀，讓作品同時擁有衝突的力量與真實的生命感受。正因如此，觀者在觀看她的作品時，常被一種深沉的共鳴所感動，就像在其中，看見了某種自己未曾說出口的部分。

她的創作不只是關於自己，也直指整個社會的權力結構與性別不平等社會議題。從女性主義到心理藝術，Louise Bourgeois 的作品始終位於時代思潮的前線，並因此獲得威尼斯雙年展金獅獎、美國國家藝術獎章、法國榮譽軍團勳章等多項國際殊榮。

她用一生告訴我們，藝術是一條深入內在、重返創傷、重新建構自我的道路。Louise Bourgeois 不僅安放了自己的情緒，也安放了我們的感受，透過她的作品，我們得以凝視那些自己曾選擇逃避的情緒，在黑暗中尋找光，也在孤獨中找到共鳴。

∴VIE

藝術家

法裔美籍藝術家 Louise Bourgeois (1911–2010)，善以雕塑、裝置與縫紉媒材揭露童年創傷、性別與親子關係。其巨型蜘蛛《媽媽》象徵母親的庇護與堅韌；風格融合超現實、抽象與極簡，被譽為深掘潛意識與身體政治的當代藝術先驅。



人文聚落

36



KUO I-CHEN

創作， 是回到自己內心的那道光

藝術家郭奕臣專訪

文 | 國際智家



掃描欣賞
更多作品



圖 | 藝術家郭奕臣 |
<https://reurl.cc/107v5Q>

一提到藝術家郭奕臣，人們的第一印象往往是「視覺藝術家」、「影音藝術家」、「數位藝術家」等標籤，但對他而言，創作從來不是關於這些稱號或定義。

他不為自己貼標籤，也不為媒材設限，在郭奕臣眼中，藝術是一種順著內心、誠實面對自我的過程。媒材只是工具，形式只是通道，真正重要的，是當下心裡想說的話，以及那份渴望被理解的情感。藝術，不是為了成為某種樣子，而是為了在每一個當下，真實地訴說那個時刻最深刻的故事。



圖 | 《宇宙掉了一顆牙》 | 2016 年 | <https://reurl.cc/WOMxX9>



童年的宇宙與那顆迷路的牙齒

郭奕臣與我們分享，自己從小便對世界懷抱著一種純粹的好奇心。兒時愛看卡通、喜歡拆解玩具，經常反覆觀察一個機關如何運作。童年的記憶裡，那份「如何讓一個東西動起來」的疑問，悄悄地成為他日後創作時，對媒材和機制想像的重要起點。

在他的作品中，常常出現遠行、飛行、宇宙這些意象，同時關注著「人的缺席」這樣的存在狀態。這份缺席，源自於他年幼時父親因車禍離世的傷痛，而這份難以言喻的情感，則在他的繪本《宇宙掉了一顆牙》中，以溫柔且細膩的方式被呈現出來。靈感來自他七歲時在墾丁仰望哈雷彗星的夜晚，那是一個讓他意識到宇宙浩瀚、時間遼遠的瞬間。這段童年的記憶，成為繪本裡一顆迷路的小乳牙與換牙男孩，在時間與空間中溫柔相逢的故事。書中除了細緻描繪父子之間的情感與宇宙的想像，也融入藍曬等多元媒材，也獲得金鼎獎肯定，成為他創作歷程中的代表作之一。





上圖 | 《入侵北美館》 | 2004 年 | 展覽現場 | <https://reurl.cc/WOMxX9>

下圖 | 《入侵北美館》 | 2004 年 | 展覽現場
<https://reurl.cc/RkELOZ>



靈感來自日常的每一個當下

談到創作靈感時，藝術家郭奕臣說：「其實沒有什麼複雜的理論，創作就是一件很單純的事，用心去感受生活的每一個當下。」他相信，所有的創作都來自於生活的某種淬鍊。藝術的本質，正是在於承載那些難以用語言描述、卻深刻存在於人心的精神感受。

像是曾經在橋頭工作室裡，他感受到空間裡的濕氣，便開始蒐集除濕機裡的水，製作成一本「冰磚書」。作品《竹一條河流圍一道彩虹》將關渡大橋比喻成一本書的分頁線，一條介於分裂與縫合之間的線，並邀請觀眾將這本冰磚書帶到淡水與八里交界的橋上界標，任其在陽光下緩緩融化，流回淡水河，也回歸自然的循環。沒有刻意鋪陳，也不追求宏大的敘事，只是靜靜地，在日常中感受時間與空間的流動，讓作品成為他與環境對話的一種方式。

他也將阿基里斯腱斷裂的身體經歷，轉化為作品《阿基里斯與月》，放置於關渡大橋旁的觀景塔頂端。在他眼中，那條橫跨淡水與八里的紅色大橋，就像是一條被縫合的阿基里斯腱，連結著兩岸，也象徵著斷裂與癒合。沿著觀景塔的螺旋樓梯拾級而上，觀眾會一路看見前行的烏龜圖像。這組作品靈感來自古

希臘悖論：「即使跑得再快，阿基里斯也永遠追不上出發在前的烏龜。」塔頂擺放著一只真實的龜殼與寫有「384400」的裝置，象徵地球與月球間的平均距離。根據科學研究，月球每年正以 3.8 公分的速度緩慢遠離地球。這些象徵與寓言重疊在一起，如同人類對月球的追尋，也如藝術家與身體、時間、空間之間的持續對話。

《入侵北美館》與空間的逆行介入

《入侵北美館》是郭奕臣創作生涯中的重要轉捩點，也是他首度參與台北雙年展的重要作品。在這件作品中，他以一架飛機的影子作為視覺主體，投射於台北市立美術館的大廳空間。一進入展場，觀者便會被一片巨大而模糊的飛影籠罩，聲音與影像同步出現，宛如親歷一場低空飛掠的瞬間，營造出極為震撼的臨場體驗。郭奕臣透過這件作品，挑戰觀者對「實與虛」、「內與外」、「有形與無形」的既定認知，也對空間的感知提出了直觀卻深刻的疑問。這次創作經驗也開啟了他對「空間置換」的長期興趣，成為日後許多創作概念的起點。延續這條創作脈絡，2005 年他以作品《入侵》代表台灣參加威尼斯雙年展，成為歷年來最年輕的參展藝術家，也進一步將他的藝術推向更廣闊的國際舞台。



駐村的經驗成為平台孕育的種子

2011 年他前往紐約展開駐村，那段異地生活的經驗，成為他創作視野的重要拓展。身處一座陌生而節奏緊湊的城市，作為異鄉人，他在觀察與適應中逐漸體悟到，藝術不僅是個人的表述，也可以是一種對現實的回應、一種與世界對話的方式。正是在這樣的歷程下，他孕育出「STUPIN」這個構想。

STUPIN 是一個藝術家的共享平台，媒合有空間的人與需要創作場域的藝術家，讓彼此資源得以交換，進一步建立起創作社群的支持網絡。對郭奕臣而言，STUPIN 除了是一個平台，更像是一件持續進行的創作計畫。除了是理念的輸出，也是他長期關注藝術生態與空間議題的具體實踐。更重要的是，這項計畫也使他從單純提出問題的藝術家角色，轉化為積極嘗試解決問題的實踐者。

以聚落為夢，讓藝術扎根

如今，他希望將這樣的精神延續到更長遠、貼近土地的實踐中，結合橋頭工作室與空場藝術聚落，逐步築起一個具生命力的「河岸藝術聚落」。藝術家形容，創作是一種與土地、社區、生活方式相互交織的長期實踐。他希望透過這個聚落，讓藝術回到土地與生活的節奏裡，與自然環境的生態串連起來，讓藝術不僅被看見，更能在生活中紮根、生長，成為一種可共生、可持續的生活方式。 i.vie



圖 | 《竹一條河流 圓一道彩虹》 | 2023 年 | <https://reurl.cc/EQLgEm>

STUPIN

藝術家工作室駐村平台

這裡STUPIN分享你的空間與朋友，不論身處世上哪個角落，都可以認真創作、輕鬆交友！省下昂貴的房租和繁雜的申請程序，和藝術家互相交換使用工作室就是一個駐村的新體驗，入住每一間獨一無二的藝術工作室，感受和世界各地STUDIO與PIN互動的溫度和樂趣！ | <https://reurl.cc/OmL5aA>



圖 | STUPIN 藝術家工作室駐村平台——透過 STUPIN 分享你的空間與朋友，不論身處世上哪個角落，都可以認真創作、輕鬆交友！省下昂貴的房租和繁雜的申請程序，和藝術家互相交換使用工作室就是一個駐村的新體驗，入住每一間獨一無二的藝術工作室，感受和世界各地 STUDIO 與 PIN 互動的溫度和樂趣！ | <https://reurl.cc/OmL5aA>



圖 | 《阿基里斯與月》 | 2023 年 | <https://reurl.cc/EQLgEm>





在自己的時區裡， 準時啟程的凍卵旅程

相信生命會有最美好的安排

文 | 送子鳥・萊利

在誤打誤撞地踏入生殖醫學領域前，我天真的覺得所謂的試管療程，應該就如在實驗室操作實驗那樣，只要腦袋清晰並雙手萬能的好好的做對每一步，就可以如送子鳥一樣，順利的把一個一個生命的希望送給準爸爸媽媽。然而在進入生殖醫學領域後，我才發現，原來處處都是意想不到的挑戰。有些人雖然是胚胎富翁，但是反覆植入皆無法走到花開蒂落，只能又從培養胚胎再走一遍；有些人乍看之下卵子與精蟲的品質無甚問題，但培養結果卻不盡人意；也有些人苦於卵子或是精蟲的數量與品質不佳，多次嘗試後只能在放棄或轉念於卵子庫與精子庫二擇一。

陪伴許多客戶走過求子路時，常感覺就像是通行在一條曲折難行的甬道中。最終，雖柳暗花明者眾，但也還有人在路上苦苦支撐。客戶的勇敢堅持令人動容與產生對於職業的信念感，但同時，也讓我萌生了淡淡的憂慮：「雖然我從未想像過自己身為母親的模樣，但是會不會等哪一天我真心想成為母親時，才發現我的求子路是一眼望不到頭的漫長煎熬？」

在得知了自己的卵子庫存量（抗穆勒氏管激素，AMH）竟然小於 1 時，焦慮與恐慌的感覺就像一陣猛烈的狂潮，狠狠的將我席捲入腹。沒想到我竟然「英年早衰」到如此程度。雖然這與不能自然受孕並不劃上等號，身邊也有不少同仁即便庫存量比我低，也順利生育。但考慮到庫存量的日益衰退以目前的科學理解來說是幾不可逆的，於是我把換位到客戶的立場，去認真思考透過「凍卵」來為自己未來可能的生育計畫留存一個施行的可能性。

在月經週期到來後，我便開始準備進入取卵的療程。在照超音波看基礎卵泡數時，我發現我的基礎卵泡數真的是少的與抽測的數值相符。饒是我已經打好了此次可能只會取到 1 顆或甚至沒取到的心理預防針，但在真正完成第一次的取卵手術確定只有取到一顆卵子時，我還是忍不住的感到失落。術後看診時，印象很深的是當時主治醫生溫暖專業的話語，真的很有效的熨平我的焦慮：「我們就是好好做現在能做的事，好好把握能取到的卵子，不要想太多。」

因為我還有些許小顆卵泡，因此醫師幫我安排了同週期的二次取卵，盡可能的把握取到卵子的機會。結果二次取卵取到了 5 顆卵子，合計第一次進入療程的的這兩次取卵共得到 6 顆成熟的卵子。這個結果對我而言像是吞了一顆定心丸，過程雖不如期望的順利，但以戰果而言，我想我應該可以對於至少凍存 11 顆卵子這個目標抱持更多的信心。



為什麼是 11 顆卵子？這是一個來自送子鳥台北院創立時的承諾：35 歲以下的女性，在送子鳥冷凍了 11 顆成熟卵子，送子鳥可以保證有 90% 的機率讓妳成功帶回一個寶寶。

為了盡快達成這個目標，我本想著要接著下個月經週期進入療程，但計畫趕不上變化，剛好遇上新竹院區整修。原本緊鑼密鼓的進程不得不停下來，但身體與心情上也算是因禍得福的得到一個小小的休整。

待整修結束、院區恢復運作後，我便接著進入了第二次的療程週期。這次的基礎卵泡數比上次多一些，在參考了上次週期不同排卵針劑的卵泡反應來調整用藥後，此次週期我一樣進行了兩次的取卵，共凍存了 11 顆成熟的卵子。四次取卵手術下來，我目前總共凍存了 17 顆卵子，竟然比我原本預期的顆數還要更多一些。平心而論，療程中反覆的針劑注射不只是肉體上的疼痛，也都會伴隨著對於療程結果不自覺的焦慮。很感謝每一次協助我打針跟術後照護我的同仁，雖然我是「自己人」，但每一次我都能感受到同仁對待我就像對待每一位求子的病人一樣用心。這樣的照顧，真的很窩心。

這次的凍卵經驗，對我而言不只是身體上的挑戰，更是一段珍貴的心路旅程。雖然有陪伴客戶走過療程，給予專業與支持的經驗，但真正親身經歷後，才更深刻地體會到其中那些看不見的情緒——焦慮、等待、希望、甚至有時的不確定與失落。從打針、追蹤卵泡、到進入手術室的那一刻，我第一次這麼完全地把自己放進「客戶」的角度，感受到她們曾面對過的掙扎與堅持。療程中很常會與自己進行對話，有時候是問：「我做得夠不夠好？這次會不會比上次更順利？」也有時候只是靜靜地對自己說聲「辛苦了」。

「每個人都有專屬於自己的時區，沒有領先也沒有落後，在自己的時區大家都是準時的。」這句我很喜歡的話就像是一種提醒，讓我不再把自己的節奏和別人比較，而是學會相信自己的步伐。

療程或許有不能百分之百盡如人意的時候，但我相信，努力的過程都是不會白費的，一切都會生命最美好的安排。 *∴VIE*

從 1% 的選擇開始， 去做你真正渴望的事

看見自己的內心，真正推動行動



圖 | <https://reurl.cc/NxOmN9>

文 | Nikki

人們常說，人生由無數個抉擇串聯而成，但我們多半忘了，一個微小而精準的選擇，或許能讓人生軌跡煥然一新。閱讀艾莉森·路易斯的《從 1% 的選擇開始，去做你真正渴望的事》後，我深刻感受到書中所述「時間管理不是做更多的事，而是做最有意義的事」的智慧與啟發。

★ 微小而關鍵的 1%

艾莉森認為，人不需一夜翻轉人生，而是從每天 7 分鐘的小習慣開始，做出那些能真正改變人生軌跡的微小選擇。書中提到：「為了體驗人生的不同層次，必須做出抉擇」。這讓我特別有感，身兼家庭與事業的多重角色，我深刻體會到，每一個微小的選擇，都必須與我的核心價值一致，才能真正帶來充實與平衡的人生。

當我透過作者建議的價值觀表格審視自己，發現許多選擇之所以無法堅持，不是因為能力不足，而是因為缺乏明確的人生目的與行動系統。作者說：「若工作跟內心深處的企求合而為一，

更漂亮的業績與更好的客戶關係自然會跟著來」。這讓我回想起在送子鳥任職以來，每週為部門分享新知，已經持續累積將近一年，正是因為這與我個人的使命「不斷成長」高度契合，我才能毫不費力地持續下去。

★ 清醒地活著，自信選擇

作者分享了朋友在經歷九一一事故後才真正意識到生命的可貴，近一步審視自己對人生的態度。作者鼓勵我們，不需要經歷過生死交關，也能夠透過「清楚地覺察」來看到生命的稍縱即逝。這讓我想到也就是 YOLO (You Only Live Once) 的理念，這正是每個人值得努力的方向。對我來說，成為父母後，我的意識才真正地被喚醒，我開始意識到生命的可貴與有限，並願意更積極地去感受與體驗生活。

許多女性在面對生育規劃時，經常因為事業或其他規劃感到掙扎。而凍卵的存在，正是為我們帶來更多的自由與選擇權。這就如同書中的 1% 選擇原則一般，讓我們能夠為自己的未來多一道選擇，從容而自信地規劃人生。



★ 挑戰與熱情

我最喜歡書中的一句話：「人生目的是你此生想完成的志向，決定你如何使用自己與生俱來的天賦與才能。」確立目標後，更重要的是設定具體執行方法，每天落實，就如 OKR 核心原則般明確且可衡量。比爾·蓋茲曾說：「大部分的人高估他們一年內能做的事，卻低估了他們十年內能做到的事。」作者提出的「十一點前五件最重要的事」，是很實用的方法，確保自己優先完成真正能帶來長期價值的任務。

書中還提到，只有在挑戰與能力間取得平衡時，才會進入「順流」狀態，進而創造出卓越的成果。曾經全球第一位破億訂閱的知名 YouTuber PewDiePie 也曾說過：「你的父母會告訴你你可以成為任何你想成為的人，但他們沒說的是『你必須要非常、非常努力』才能到達那裡。」這點破了「努力」背後真相，也揭示了我們如何透過專注練習來達到夢想的高度。

★ 從恐懼到愛，讓人生更有溫度

人生中難免遇到挑戰與挫折，但作者提醒我們：「愛會壓制恐懼，如同水能滅火一樣。」這也讓我回憶起自己在籌辦公司大型活動或是面對孩子初生階段時，那種被推向極限的感受。最終能夠克服的關鍵，往往是因為愛與責任，因為我們清楚知道自己所為何事，所珍惜的人、事、物，能讓我們超越恐懼，堅定前行。

許多女性對於凍卵充滿疑慮，擔心年齡過高、生育品質下降，甚至面對周遭的壓力與焦慮而遲遲無法做出決定。我的一位親戚正是一個真實且深刻的例子，她曾是知名老牌航空公司的空姐，光鮮亮麗、熱愛服務，在事業高峰時隨著工作環遊世界。

然而步入婚姻與家庭後，她才發現長期處於高壓環境的工作早已使她的身體健康受到嚴重影響。在十幾、二十年前，「凍卵」這項醫療尚未進入民眾的視野，她只能毅然決然走向試管嬰兒的道路，花費超過百萬才順利生下一子，其中的辛酸「如人飲水，冷暖自知」。現在，每當她看到我們未婚的晚輩，總是語重心長地鼓勵我們盡快凍卵，雖然乍聽之下像長輩的碎碎念，但其中卻滿含著她對後輩深沉的關懷與愛。我認為凍卵不僅是一種技術選擇，更是從愛自己的角度出發，主動為未來做出規劃，將恐懼轉化為踏實與安心，為自己爭取更多人生可能性的智慧抉擇。

★ 寫下選擇，擁抱改變

「想、寫、做」是作者提供的一個實用原則，透過清楚地將心中想法書寫下來，我們可以更具體地看見自己的內心，也能真正推動行動。作者 41 歲時察覺自己「成功但不快樂」，決定主動改變，這啟發我，任何改變的前提，都是明確認知並坦然面對自己內心的恐懼與渴望。

凍卵或許是人生微小的 1% 抉擇，但這樣一個理性而充滿智慧的決定，能夠為未來的幸福生活鋪路，讓你無需在未來的某天後悔沒有為自己提前做出規劃。

正如艾莉森所言，「人生不僅要做事，更要做對的事。」願我們都能從微小而精準的選擇開始，擁抱一個充滿自由、意義與幸福的未來。 *∴VIE*



4天放榜!

更快、更安心、更早當媽媽

3+ 試管植入說明會

低焦紅利

陪伴紅利

急救紅利



送子鳥生殖中心創辦人
賴興華醫師 主講

12/7 (日)

台北艾麗酒店

13:30-16:30

今年台北最終站，試管植入說明會！

送子鳥即將於12月在台北艾麗酒店，舉辦今年最終場試管嬰兒說明會。為求子爸媽們深入分享：試管重新定義「4天放榜！」、領先業界的實驗室技術、免疫血栓經驗、以及淺著床的即時應對方式。

本次由創辦人賴興華醫師主講，誠摯邀請正在備孕、曾經歷反覆失敗或習慣性流產的夫妻，前來了解從胚胎挑選、精準植入到著床期急救的完整策略。

這不僅是一場說明會，更是您通往幸福的契機——在送子鳥最愉快、最快把寶寶帶回家！

超前部署 掌握幸福

凍卵好三省

婚健評估

凍卵X婚健快閃講座

12/11_四

📍 新竹送子鳥 愛沐會館

19:00-20:00 (18:30入場)

年末凍卵說明會來囉！

送子鳥陳醫師將在新竹院與大家見面，親自解密「凍卵紅利」，並分享如何為女性健康與未來多一份保障。



陳亮萱醫師 主講



KEEP INNOVATION

5072

懷九活八

陪你勇敢 到最後

持續創新，力求突破

創新牆展現的是送子鳥持續前行的核心理念。牆上八顆醒目的紅色泡泡，象徵我們對每一位客戶的承諾——從量身打造的綠色凍卵療程，到專為試管家庭設計的「提前放榜」機制，致力於縮短等待驗孕結果的不安時光。

這不只是對客戶的承諾，更是對內部團隊的提醒與激勵——唯有持續創新、超越期待，才能成就送子鳥一路以來的價值堅持。

邁向懷九活八，陪你勇敢到最後

一間在生殖領域打拼的診所需要具備甚麼價值理念，是客戶越多越好？還是名聲越高越好？又或者是讓求子夫妻成功的機率越高越好？

我們的價值理念：客戶成功學。讓求子夫妻都能夠有懷九（懷孕率九成）＋活八（活產率八成）的目標，為了能夠實踐就必須付出大量時間、精力與精進。

每年的五月，我們聚集在會議室集思廣益，根據一整年的客戶歷程與統計資料，從經驗中不斷精進、從失敗中找到原因，只為讓客戶能夠下一次能更好，順利帶回一個健康寶寶回家！

懷九活八日

2025.05.18 大合照

跨越國界的胚胎新視野

今年參加歐洲生殖醫學會，深刻感受到國際間新知與產品的快速進展。從源頭的精卵受精與培養囊胚的策略，到 AI 對於卵子、胚胎評估的應用，皆讓我們重新思考實驗室流程與未來。

與會過程也與來自各國的胚胎師交流，對於胚胎培養拓展了新的專業視野，也激發我們在日後臨床實務中持續進步的決心。



愛上藝廊「定時導覽服務」開跑

為推廣美學教育，新竹 iart 愛上藝廊團隊近期開始試辦定時導覽，內容包含當期展覽以及大廳典藏品等，歡迎來院客戶親友、一般民眾參加，非常期待在展場與各位藝術之友互相交流學習。

時間：每週一、五 10:30 ~ 11:00（準時開始）

地點：新竹市忠孝路 80 號（送子鳥診所內）

集合地點：一樓藝廊櫃檯「定時導覽集合點」

參加方式：自由參加、免報名，可中途加入或離開

送子鳥用行動點亮愛， 讓愛充滿著每個角落

送子鳥參與愛心園遊會已逾十年，今年 5 月我們依然不缺席！即便當天傾盆大雨，送子鳥夥伴們的熱情絲毫未減，仍全力以赴、溫暖現場。

本次活動共募得 32,374 元（含物資），全數捐贈予新竹市仁愛基金會，用行動傳遞關懷，用愛點亮希望。衷心感謝每一位參與者，因為有你，這場充滿愛的活動才能圓滿成功！



展望未來，
超越巔峰



統計於 2000-2023 年

送子鳥寶寶全球累計

9083 位

台灣每 **14** 位 試管寶寶 **1** 位 來自送子鳥

2024 年

總畢業媽媽人數

739 位

～順利懷孕度過 12 週～

2023 年

三代試管普拉斯首次植入

54.8 %

畢業率與活產率約 2% 落差

＊＊排除特殊統計個案＊＊

創造即生活
Aino, Elissa,
Alvar Aalto
Creating for the Everyday
2025.8.16 — 2026.1.25

《創造即生活——愛諾、艾莉莎與阿爾瓦·阿爾托》

展覽工作團隊

展覽指導 | 李慶雲、李慶宏、黃紹綱
展覽策劃團隊 | 鄭嘉、廖昭、馮蔚、程麗芝、米（阿爾瓦、阿爾托基金會）
黃紹綱、陳婉琪、林佳靜（忠泰美術館）、黃耀庭（展覽諮詢委員會）
展覽協理 | 黃妍青、蔡偉傑、張萃怡
行銷推廣 | 李佩珊、廖婉琪、劉曉晴、林以寧
公共服務 | 洪宗平、蔡貝榕、林國慈
行政事務 | 林欣怡
展覽設計 | Beatform 理想形象設計
展陳設計 | 一分建築 | 王越建築師事務所
展陳工程設計 | 六十度有限公司
展陳工程設計 | 劉麗維
燈光設計 | 博野光電
多媒體設計 | 潘怡慈

文 | 國際智家

芬蘭建築巨匠阿爾瓦·阿爾托（Alvar Aalto）一向以結合功能理性與人文精神的設計著稱。但他創作的核心從不僅僅是個人能量，而是一場跨越建築、友伴、家庭與對話的生活實踐。本展由忠泰美術館與芬蘭阿爾瓦·阿爾托基金會攜手策劃，首次在台系統性展現阿爾托與兩任妻子——愛諾·阿爾托（Aino Aalto）、艾莉莎·阿爾托（Elissa Aalto）——如何在建築與設計中共創生活理念，實踐「創造即生活」的哲思與現場。展件包括來自基金會典藏的重要手稿、模型、家具設計等，涵蓋私人住宅到公共建築、手工到量產家具，全面呈現三人在日常生活與建築設計上的緊密連結。

展覽聚焦三個核心脈絡：從家屋尺度進入公共建築，從愛諾主導的室內空間與幼兒照護設計，到艾莉莎在阿爾托事務所後期延續與保存遺產的貢獻。透過手稿、家具、圖稿與模型，

構築三位設計者五十年共創旅程的視覺與思想地圖。展覽概念強調設計是對人性、環境與民主理想的回應，而非抽象形式的堆砌。

愛諾身為 1935 年 Artek 的首任設計總監，其在家具與兒童空間設計展現出社會責任和對現代價值的堅持。而艾莉莎在阿爾托逝世後，則肩負事務所與基金會工作，完整保存圖稿、設計與版權，成為延續阿爾托精神的關鍵人物。

在 21 世紀全球環境變遷與生活型態變化的背景下，本展再次呼喚「創造即生活」的理念。透過北歐文化對自然、光線、材料的敏感關照，觀者可重新思考設計如何回應合作、共創、環境與城市未來之間的關係與可能性。i.vie



圖 | 帕伊米奧療養院 | <https://reurl.cc/DO8mG6>



圖 | 阿爾托之家 | <https://reurl.cc/DO8mG6>

展覽資訊



- 展覽日期 | 2025.08.16-2026.01.25
- 開放時間 | 週二至週日 10:00-18:00

- 展覽地點 | 忠泰美術館
臺北市大安區市民大道三段 178 號

Von Wolfe

《馮·沃爾夫的 花園堡壘》



文 | 國際智家

在生成式人工智慧、地緣緊張與氣候變遷構築的新時代風景中，藝術應如何介入？英國藝術家馮·沃爾夫（Von Wolfe）以繪畫為語言，構築一座座橫跨科技、自然與政治意象的「花園堡壘」。本展為藝術家首度於亞洲舉辦個展，以超過五十件原創作品與跨媒材實驗，回應當代對於疆界、環境與人類處境的根本提問。

藝術家筆下的「花園」，並非田園牧歌式的逃避，而是對自然與文化、記憶與慾望的深層探索；而「堡壘」則象徵著我們如何在焦慮與不確定中構築自我與他者的邊界。作品如〈They Took Some Honey〉、〈Eternal Flames〉、〈Riding Free〉等，不僅視覺上張力十足，更在敘事中滲入對人性與權力的凝視。

展覽不僅展現馮·沃爾夫獨特的藝術語彙，更映照他對臺灣在地文化與處境的敏銳感知。對於身處半導體重鎮、亦位於地緣張力邊界的我們而言，這些作品既是凝視，也是映照，引領觀者在熟悉與陌生之間，重新界定「現代性」的樣貌與邊界。

藝術從來不只是形式的突破，更是時代的回聲與對話。《馮·沃爾夫的花園堡壘》是一場跨越時間、空間、媒介、地理、技術與感知的全能探索之旅，邀請我們於當代風景中，找回思辨與感受的力量。i.vie



1
2
3

圖 1 | 國際特展《馮·沃爾夫的花園堡壘》

圖 2 | 馮·沃爾夫作品《Eternal Flames》

圖 3 | 馮·沃爾夫作品《Riding Free》

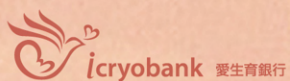
展覽資訊



- 展覽日期 | 2025.11.15-2026.04.19
- 開放時間 | 週二至週日 09:30-17:30
- 展覽地點 | 高雄市立美術館

凍卵 12 年生子 紅利多少?!

Stork's Milestone :
A 12-Year Freeze Miracle



新竹院 / 台北院 / 台中辦事處 / 台南辦事處 / 高雄辦事處 / 東京業務部 / 香港業務部

陪你勇敢到最後 愛生育 www.icryobank.com 送子鳥生殖中心 www.e-stork.com.tw

