

iVIE⁰⁸

愛沐生活

信任 的幸福

堅持，創造自己的幸福
爆破藝術詩人
蔡國強

預存希望與愛
獻給未來的自己

讓藝術介入生活
杜昭賢

凍卵
來自上海的朋友

再會吧！壓力
五感紓壓妙方

與自然簽署和平公約
先民的好宅智慧



地址 / 新竹市東門街12號 電話 / 0800-668-728 www.icryobank.com

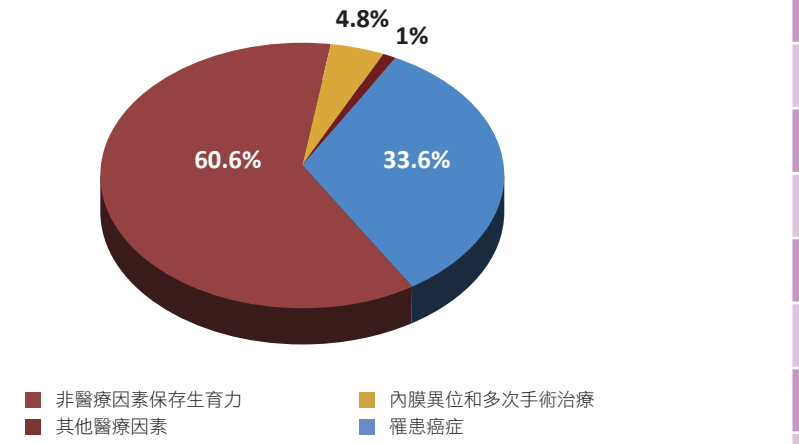
明天的幸福 · 愛生育



凍卵知多少 凍齡保生育

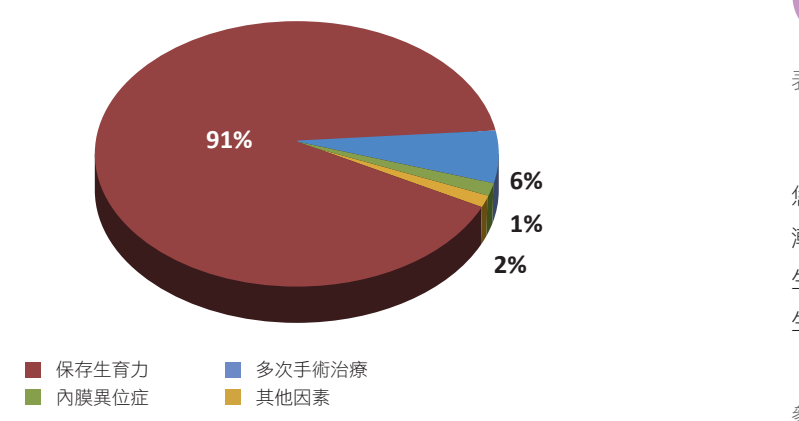
隨著國內凍卵的議題越來越夯，您可知道凍卵在國外早已是行之有年的一項凍齡技術？

來看看國外的統計資料，歐洲規模最大的生殖中心，西班牙IVI clinic回溯分析了2007年3月至2012年6月五年間共1035名冷凍卵子的客戶資料，其中有33.6%是因為癌症因素，在進行治療前冷凍卵子以保存生育力；另外有高達60.6%的女性，在沒有疾病的影響下，選擇了凍卵保存生育力(圖一)。



圖一、選擇冷凍卵子的原因

排除癌症因素後，更有高達91%的女性，是為了保存生育力而選擇冷凍卵子(圖二)。



圖二、非癌症的因素選擇冷凍卵子的原因

凍卵之後最關心的就是解凍卵子的做人成功率有多少？IVI團隊也發表了26位客戶解凍卵子的成績，其中採取新鮮胚胎植入的懷孕率有42.3%，持續懷孕率有30.7%；採取解凍胚胎植入的懷孕率有46.6%，持續懷孕率有33.3%，成績與一般試管做人不相上下(表一)。

非癌症因素冷凍卵子之解卵成績	
解凍卵子人數	26
植入新鮮胚胎人數	24 (29.3%)
植入新鮮胚胎數	平均1.5 ± 0.6
臨床懷孕人數	11 (42.3%)
持續懷孕人數	8 (30.7%)
有多餘胚胎可冷凍人數	17 (65.3%)
冷凍胚胎總數	49 (平均2.8 ± 4.2)
植入解凍胚胎人數	15 (88.2%)
植入解凍胚胎數	平均2.3 ± 0.7
臨床懷孕人數	7 (46.6%)
持續懷孕人數	5 (33.3%)

表一、非癌症因素冷凍卵子之解卵成績

您有想當媽媽的夢想嗎？在實現眾多人生夢想的同時，不應該讓逐漸增加的年齡粉碎想當媽媽的美夢。趁著年輕，將冷凍卵子作為人生規劃選項之一，未來幸福的籌碼在手，相信更能安心地體會人生。

參考資料：

1.Five years' experience using oocyte vitrification to preserve fertility for medical and nonmedical indications. Fertil Steril. 2013 Jun;99(7):1994-9.

| 編者的話 |

看見幸福 I SEE YOU

今年年初帶著兩個三歲的小朋友，展開了他們人生中第一次的飛行旅遊。在飛機上遇見穿著制服且帥氣英挺的機長，兩個小朋友不禁興奮地說，長大後也要當機長，能夠駕駛一台大大的飛機翱翔在天空。原本出發前一直擔心兩個小朋友，第一次坐飛機可能會有適應不良的問題；沒想到在見過機長後，降落前以天真無邪的語氣跟我說：「有機長伯伯在，我不怕。」原來在他們小小的心目中，飛行中最信任的也跟大人一樣，就是肩負重任、維護全機所有乘客生命安全的機長；這種信任帶來的快樂感覺，可以克服心裡對於事情的恐懼，即便在小孩身上也是如此。

前幾個月剛好有位民航公司的女機長，特地前來送子鳥要求凍存卵子，由於身分職業特殊，頗令人多注意一些。44歲的她已婚4年多，但礙於先生罹患帕金森氏症，亦不願意接受借精，因此遲遲無法順利進行懷孕計劃。憑著平時在專業上的冷靜判斷力，她知道她的幸福不能拖，即便將來老公想通了，青春已一去不復返，因此毅然決然地決定先凍卵，以備不時之需。還好一次取到14顆卵子，著實讓她放心不少。這個明智的決定，讓她所駕馭的幸福班機，終有一天可以順利起飛的！

這期愛沐季刊兩位海外的客戶，一個來自上海，另一位則是香港；兩位都是不惜飛行數千哩，飄洋過海，共同的目的就是凍卵留

「生」機。這兩位年齡相近，35歲上下的現代未婚女性，相信自己的未來不是夢，寧願先苦後甘，買個生物保險，以免錯過了生育黃金時機，讓自己的人生免於遺憾。兩位洞燭未來的眼光，讓自己有機會能夠看見幸福與希望。

「蔡國強」這三個字，不僅是一個國際當代藝術的代表性人物，也是精彩煙火秀之代名詞。從北京奧運開幕儀式，到台灣跨年活動所設計的煙火，甚至在全世界各個地方，大家都非常喜愛蔡國強所執導的煙火秀。他以歷史角度及宇宙觀，運用中國符號所包裝的文化意識，帶給觀眾心裡產生有如火藥爆發的悸動，留下深邃恆長的絢爛印記，細細品味及慢慢思索。同時也讓人從璀璨煙火中，看見了希望，看見了光采。

一家航空公司日前找了「台灣第一型男—金城武」拍攝新廣告，這支長達90秒的精采廣告，清新且綠意盎然的視覺效果，搭上天城武磁性的聲音，從法國的藝術與巴黎的咖啡，日本的茶道與奈良的小鹿，以及台灣的寺廟與池上的純淨，隨著男主角的眼界帶領大家轉動全世界，向人們傳達幸福的意象，讓人們感受幸福的感覺。如果現在的您，還在人生幸福路上徘徊；如果現在的您，尚未凍存未來的希望，就讓我們張開羽翼，一起攜手準備，帶您看見幸福，I SEE YOU。 *by IVE*

之懷麟

CONTENTS

04 創辦人的話
信任的幸福

05 愛沐新訊
凍卵 來自上海的朋友
凍卵 來自香港的朋友

21 沐浴在美
爆破藝術詩人
蔡國強

09 人物專訪
堅持，幸福的決定
郭姿伶小姐專訪

13 愛沐生活
再會吧！壓力
五感紓壓妙方

17 細品人生
與自然簽署和平公約
先民的好宅智慧

25 人文聚落
用藝術啟動變革
杜昭賢

41 魅力新竹
雲霧裡的部落
司馬庫斯

29 感恩讚美
預存希望與愛
獻給未來的自己

33 好讀共享
堅持，創造自己的幸福

37 動態焦點

愛沐生活季刊
發行人：賴興華
主編：王懷麟
編輯顧問：莊淑容、姜文翌、朱家玉、林志鴻
編輯小組：溫晴雅、林詩蓓、陳幸妤、曾于真

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
新竹市東門街12號 / TEL: 0800-668-728
www.facebook.com/bioloveivie

親愛的朋友 您好：
若您不願意收到愛沐生活季刊，煩請來電或上網至www.icryobank.com/ivie取消訂閱。
造成您的不便，敬請見諒。

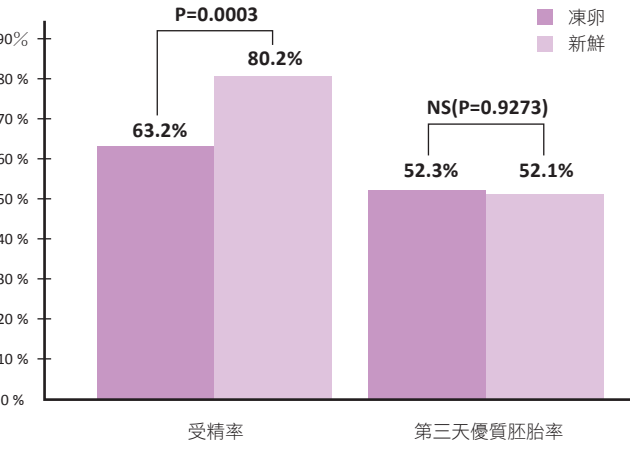
我們的成績

曾看過一篇文章這麼說...女孩真正的自立不是18歲而是25歲；此時荳蔻漸遠而魅力漸至，靈魂已經基本成型。愛情是什麼妳已經有點清楚；人生需要什麼妳必須開始清楚。如果看得夠遠，之後的人生將有很大程度的不同。

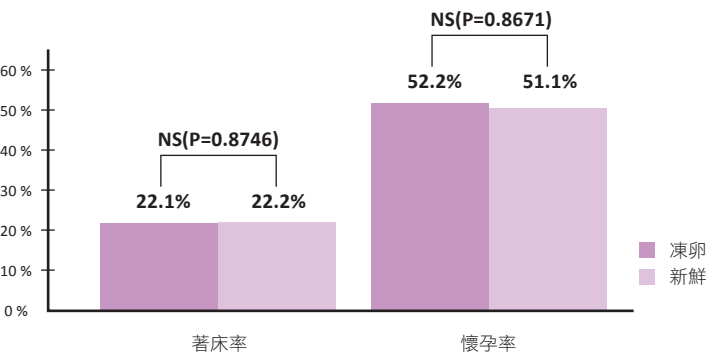
根據國民健康局2011年台灣婦女接受試管嬰兒治療的結果來看，35歲以下族群懷孕率為50.3%，40歲以上則降至15.7%；活產率同樣也有相似趨勢，35歲以下族群活產率為38.9%，而40歲以上則降至7.9%（平均需進行13.3次試管嬰兒療程、花費近兩百萬），最大差異即在「年齡」！高齡導致卵子品質和數量(庫存量)的下降，猶如在幸福路上設下了一道艱難的關卡。

統計送子鳥院內資料，比較38歲以下年輕女性使用新鮮卵子與解凍卵子進行試管嬰兒的結果：

■ 兩組之受精率經分析發現有統計學上意義，據此推測冷凍卵子在受精技術上，可能需要較謹慎操作，但第三天的優質胚胎率於兩組間無明顯差異。



■ 著床率與懷孕率於兩組間無明顯差異，代表經冷凍解凍後的卵子與新鮮卵子的懷孕潛力相當。以懷孕率為例，平均大約50%，表示每兩位客戶進行植入，即有一位可順利懷孕。



現在的妳，應該已經到了有能力獎勵自己、寵愛自己的年紀，什麼是你最值得、最可以理直氣壯擁有的投資？趁年輕凍存好品質卵子，為自己開立幸福戶頭、預存希望，是愛自己與聰穎的表現，也是成長與自信的來源！

* 註
受精率：培養第1天，正常受精卵(2PN)的比率
優質胚胎率：培養第3天，分裂成6細胞以上且細胞碎片小於20%的比率
胚胎著床率：所有植入胚胎中，有發展至心跳的比率
懷孕率：所有植入週期中，有胚囊形成的比率



信任的幸福

文/賴興華

您可曾見過動物與人和諧相處的場景？如果有幸見到此畫面，您或許和我一樣會問：「動物為何不怕人？」。

女兒今年暑假到日本自助旅遊，在奈良公園與鹿的合照給了我答案：「信任」。假如有人問我工作中最幸福的是什麼？我會不假思索回答：「被信任的感覺。」本期兩位來自海外的凍卵朋友，讓我看見這股力量的可貴。

您信任醫療團隊，醫師相信團隊成員，團隊成員給您信心，彼此追求的目標都是「最高懷孕率」。若將凍卵做人比喻成訂婚結婚，您會將象徵希望的凍卵託付給誰？凍存卵子是為了當媽媽預作準備，通常凍在哪裡就會在那裡做人，因此值得信賴的團隊是最重要的指標。

玻璃化冷凍技術1991年問世，2000年拜「Cryotop」之革命性突破，由於操作省時且存活率達九成以上，至今已成為人類生殖細胞冷凍的代名詞，目前全球每年有百分之二十之試管寶寶來自凍胚或凍卵，而且逐年陡增之中。

送子鳥從2006年全面導入玻璃化冷凍囊胚，截至2012年凍胚植入已達每年五百例，難能可貴的是持續懷孕率高達46%，每年誕生之凍胚寶寶佔送子鳥試管寶寶五成以上，這比例與「Cryotop」發源地日本的百分之四十三不相上下。

由於「技術本身」與「實務經驗」值得信任，2009年起我們將它推廣到卵子保存，至今累計凍卵已達千顆以上，從數十例解凍做人案例中統計發現，存活率及懷孕率皆與新鮮卵子相當，再次以實證醫學打破「新鮮」比「冷凍」成績好的迷思。

信任是無數永無止盡的堅持，當越來越多女性前來凍卵之際，被信任固然是一種幸福，然而面對所託我們還有哪些要努力的？

回顧送子鳥過往榮耀，亞洲最高齡62歲婦人產龍鳳胎、超高齡42歲凍卵生子、亞洲首例訂做不帶血友病男嬰...等等，未來需要努力之處仍多，技術層次我們雖已成立凍卵技術組，遴選資優胚胎師（殺手級胚胎師）為凍卵客戶專案培養，持續學習最新技術創造凍卵價值一刻不能停。管理層面年底前將全面e化，導入全球第二大生殖中心日本KLC相同管理系統「iWish」。服務方面將自行開發APP行動軟體，在每個重要時刻給您溫馨的叮嚀與預約排程，此外今年底您凍存的卵子也將有專屬保存空間及專業團隊管理，這些變革在兩岸三地同行中皆屬創舉。

行有餘力則以「教育推廣」，2014年起我們將定期舉辦「試管嬰兒高階技術研習班」，推廣送子鳥最自慢的四大雲端服務：卵子銀行、精子銀行、囊胚培養及切片、著床前染色體篩檢等四項技術，將好東西分享更多同好，也讓更多求子朋友因此受惠。

高透明度是我們最重要的堅持，繼行之有年的網路電子病歷後，近三年來透過學術研究論文，每年將各項成果發表於國內外醫學會或相關期刊，其中最值得一提的是今年十月亞太婦產科醫學會（AOCOG）投稿兩篇論文皆獲邀口頭報告，這些成果將同步分享於送子鳥網站，公開對等的醫療資訊無非是想讓您更安心。

信任可以帶來幸福，感謝兩位海外朋友對冷凍技術有信心，相信自己的未來不是夢，且信任送子鳥團隊，還在學的我們會珍惜所託，全力以赴將您的信任化做家有孩子的幸福。i.VIE

凍卵

來自上海的朋友

文/賴興華

訂婚是為結婚所許的承諾，凍卵是計畫生小孩的託付，「做新娘」與「當媽媽」是女人一生中的兩件大事，如此重要的事您會託付給誰？

海外來求子的朋友很多，大陸來的雖然比較少，但是這兩年有越來越多的趨勢，其中都以高難度個案為主，例如卵巢早衰、習慣性流產、遺傳疾病與屢「試」不成者，至於凍存卵子她是第一位。去年三月認識她，初診是由她在歐洲求學的同學陪伴而來，這位台灣好友與她一樣人生還有夢要追，早在數月前已先凍存了一批卵子，或許是凍存希望的感覺很好，真心推薦給年齡相仿的好友，才會結下這段漂洋過海凍卵的姻緣。

熟人帶路總是比較順，第一次諮詢就帶回療程所需針劑，因為相隔兩地時間比較難配合，加上工作忙碌不易抽身，我特地為她設計最簡單的短療程刺激方案，一方面可減少來台次數以降低時間成本，同時也能取到較多卵子，為了避免卵巢過度刺激症候群風險，破卵針也特別選用GnRH α 。

第二次見面是經期第九天，這天她來做超音波掃描與抽血追蹤荷爾蒙，左右兩邊總計十九顆卵泡，其中兩顆大的與六顆中的，其餘都是小卵泡，因卵泡發育速度比預期快，所以提早兩天取卵，總共取到二十二顆卵子，扣除一顆不良與兩顆不熟卵，凍存了十九顆熟卵。

人生充滿「不確定」，實現夢想的路有多長？Mr. Right何時出現沒人知道，勇敢擁抱不確定的「自由」，與知心好友相伴凍卵不亦樂乎？她前後只來台兩次，停留時間差不多一週而已，其間除了短暫回診做檢查之外，多數時間用來逛台灣，體驗自由民主社會的風土民情。

凍卵會帶來囍事嗎？幾天前剛收到一盒別緻的喜餅，卡片上熟悉的名字令我驚訝，一對從小在美國求學的姊妹，畢業後工作也都很順遂，唯獨終身大事始終搞不定，直到年近四十在老爸催促下來凍卵，沒想到尋尋覓覓這麼久，凍卵不到兩年就踏上紅毯，她是送子鳥第一位凍卵後找到下一站幸福的人，除了替她高興之外，最樂的是應是思孫心切的老爸。

來凍卵的朋友我都會三問：「目前是否有論及婚嫁男友？」「兩三年內有可能結婚嗎？」「婚後想生幾個小孩？」一年多前我曾問過這對姊妹，雖然當時的答案是否定的，如今飛來囍訊卻令我開心不已。

凍卵能否帶來囍事不得而知，但我確信它可以帶來安心與自信，心安又有信心的時候常會喜從天降，有道是「有自信的女人最美」，亮麗的女人哪個男人不愛？來自上海的朋友與這對姊妹大約同時凍卵，追夢的路上不曉得遇見Mr. Right了嗎？願凍存希望的朋友都能盡快找到幸福，享受家有孩子的溫暖。

後記

她是上海人，在歐洲留學時結識台灣同學，兩人都剛滿35歲且還有夢要追，目前身邊雖無論及婚嫁男友，但是對未來滿懷期待與希望，因此相約一起凍卵保存生育力。



她在送子鳥取卵狀況如下：

AMH	經期小卵泡	取卵前卵泡	取卵數	熟卵
3.6	未掃描	2大6中11小	21顆	19顆

解卵做人活產率與卵子年齡有關，若她四十歲結婚想生所需費用比較如下：

年齡	活產率	做人次數	總花費	5年保存費	總計
32歲凍卵	32.5 %	3次	45萬	40,000	49萬
40歲取卵	16.1 %	6.2次	93萬	X	93萬

（資料來源：活產率參考國建局2011年白皮書，試管嬰兒以每次台幣十五萬計）

她凍存35歲卵子，若以每顆熟卵可創造5%活產率計，她帶個小孩回家的機率接近100%，若派「殺手級」胚胎培養師，說不定有機會帶兩三個小孩回家。

凍卵的經濟效益如何？2011年荷蘭·阿姆斯特丹生殖醫學中心所發表的研究（以三次取卵分析）提供了實証醫學的答案。

40歲開始做人	懷孕率	流產率	帶個小孩回家所需費用
用35歲的凍卵	91 %	20 %	14,674歐元
用40歲的卵子	60 %	37 %	33,908歐元

（資料來源：Human Reproduction, Vol 26, No. 11 pp. 3054-3060, 2011）

凍卵

來自香港的朋友

文/賴興華

未曾有過性行為而且不是台灣人，她初診就決定把卵子凍存在這裡，究竟是什麼力量驅使她漂洋過海來凍卵？換成是妳有可能這樣做嗎？

她不是第一位沒有過性行為來凍卵的朋友，卻是第一位道道地地「香港人」來凍卵，因此讓我特別印象深刻，也喚起我對第一位漂洋過海來借卵的香港朋友的記憶，時光飛逝轉眼那位孩子應該已經四歲了。

初次見面她告訴我AMH6.9，卵子庫存量還這麼多有需要凍卵嗎？一般人思考事情總是陷入「量」的迷思，有備而來的她深知「質」才是關鍵，不同年齡的卵子，所能創造的活產率不一樣，三十六歲與三十歲的卵子豈能相提並論，四年後縱使卵子數量仍多，高齡四十的她還有多少勝算？

求診當天是經期第十一天，詳細了解流程後她帶了排卵針回去，再次見面已是下次經期第八天，超音波掃瞄左側六顆小卵泡，右側則有四顆，當天看診完就飛回香港，第十二天再回診，兩側卵巢加起來有二十三顆卵泡，其中四顆大的與六顆小的，最後總計取到二十

四顆卵子，其中二十二顆熟卵分別凍存在五支保存管，取卵後順便為她做處女膜修補術。

這些凍卵日後做人成功機率高嗎？成績除了與生殖團隊技術有關外，最重要的因素是凍存卵子的年齡，若以她的年紀推估，每顆熟卵至少可創造5%活產率，將來不論幾歲結婚想生小孩，若先生精蟲品質尚可，至少帶個小孩回家沒問題，假如想生兩胎也不是沒機會。

「卵子冷凍」是解決熟齡未婚女性生育危機的最佳策略，想凍卵的朋友除了考慮經濟負擔之外，還要考慮凍存在哪裡最安心？

凍卵若干年後結婚想生一定是做「試管嬰兒」，因此凍在「高活產率」生殖中心成了最重要的參考指標，凍卵前最好詢問一下該中心每年凍胚個案數與活產率，其他參考指標還有專屬保存空間、專業管理、解卵做人實績、終身承諾…等等。

凍存「希望」是一份至高無上的「信任」，能讓待嫁女人有股永恆飄忽的快樂感，身為醫療團隊你敢接受這樣的「承諾」嗎？您是否

有把握不讓這份希望幻化成絕望的淚水？感謝她如此信任送子鳥團隊，我們將全力以赴不負所託，這也是我們成立華人世界第一家凍卵中心最初的承諾。

後記

她是香港人，未曾有過性行為且卵子庫存量豐富，尚無論及婚嫁男友，所以兩三年內無結婚計畫，因為相信自己且在乎未來，對卵子冷凍有信心的她，趕在三十六歲生日前凍存卵子等最愛。

她在送子鳥取卵狀況如下：

AMH	經期小卵泡	取卵前卵泡	取卵數	熟卵
6.9	左4右6	4大6中13小	24顆	22顆

「做人三寶」中卵子的重要性佔80%，國建局統計台灣地區2011年14,645個試管植入週期，從四十歲以上超低活產率可知卵子質量的可貴。

年齡	35以下	40	41	42	43以上
活產率	38.9%	16.1%	13.4%	7.6%	2.1%

卵子解凍做人活產率與凍卵年齡有關，年近35歲未婚的朋友，若您無法接受40歲以上試管做人「超低活產率」及花費，或者不想走上「借卵」一途，建議先凍存年輕卵子。

年齡	活產率	做人次數	總花費	4年保存費	營養費	健康評估費	總計
36歲凍卵	32.5%	3次	45萬	3.2萬	X	X	48.2萬
40歲取卵	16.1%	6.2次	93萬	X	X	X	93萬
45歲借卵	65%	1.5次	22.5萬	X	9.9萬	3.5萬	35.9萬

資料來源：活產率參考國建局2011年白皮書，試管嬰兒以每次台幣十五萬計。

送子鳥每年解凍胚胎活產案例高達250例，拜凍胚豐富經驗之賜於2010年成立全台第一家卵子銀行，截至目前為止凍存卵子數達1000顆以上，解凍卵子活產案例最多，年齡最高者為42歲。

送子鳥

堅持 幸福的決定

郭姿伶小姐
專訪

正午，山城新竹晶碧耀眼的陽光，烘得我們一身子溫暖；然而，與本次的主角共度一個下午的訪談時光後，更為她無可救藥的樂觀開朗，以及無與倫比的熱情，在心頭滿溢起正面美好的能量。她是郭姿伶小姐，一位如暖陽般的女性；鬆曲輕柔的長髮，搭配著彎彎的眼角與融化心牆的美麗笑靨，讓她展現十足的自信光彩。在三十一歲那年，姿伶為了更勇敢地追求夢想，她送給自己一份最重要的禮物—凍卵。簡單的訪談裡，我們看見姿伶身上不簡單的生命特質：樂觀進取的人生觀；不僅多次令我們捧腹開懷大笑，也為她的勇敢、堅持而暗自讚嘆、深深感動不已。這是姿伶的幸福決定，也是現代女性所共同面對的生命課題。

挑戰，生涯里程

擁有一口流利英語的姿伶，其實是位道地的新竹人；在求學時期，由於自認課業成績不佳，因而在高中畢業那年，向父母提出希望出國唸書的想法。姿伶笑著說：「回想這段經歷，才明白最有勇氣的是我父母，因為他們知曉風險，卻仍放膽讓我出國、追尋夢想。當時學校也沒教英文，語言必須從頭學起；但我就是初生之犢不畏虎，一心只想遠走高飛；雖然辛苦，卻也因此讓我的英文少了一點東方口音。」美國求學的期間，勤奮好學的姿伶選擇攻讀廣電與市場行銷雙主修，並順利完成大學學業，回到台灣職場工作。十年的

工作經驗，讓姿伶一路晉升，開創出屬於自己的一片事業成就；對姿伶而言，美國開放自由的社會環境，讓她能用更開闊的觀點，接受新知與挑戰。今年，她更順利考取台灣大學的研究所，繼續挑戰學涯頂峰。

然而，在姿玲二十七歲的那年，她的母親被診斷出患有白血病，生命僅剩最後一哩。回憶起那段日子，她說：「母親從患病到過世整整經歷十三個月，雖然是人生最後的階段，但對母親而言，卻是最幸福的時光；因為所有的家人都緊緊地陪伴在她身旁，為她卸下家庭的重擔，帶她旅行、散心，讓她開心而放心的離開。」母親的離世，點醒了感情路走得崎嶇的姿伶，讓她了解到：「原來當媽媽這件事是重要的。也許我不能為世界留下什麼影響，但我卻能透過子女，將我的精神、意念傳承下去；當走到生命盡頭時，還能陪伴著你，感受家庭溫暖。」從而，姿伶在心中悄悄地埋下一份堅定的念頭：一定要為這個攸關人生里程碑的關鍵，找到解決之道。

尋找，黑夜明燈

大文豪莎士比亞曾說：「明智的人不為挫折而頹喪，反而更樂觀地尋覓方法解決。」對於積極樂觀的姿伶，亦是如此。在兩、三年前

的一場好友聚會中，姿伶聽聞一位好友的經驗分享，雖然她很想懷孕，卻因為年齡已屆四十、且卵巢早衰，而難以產出卵子。過來人的一席話一直懸在姿伶的心頭，直到返抵家門時才靈光乍現、悟出隱藏在故事下的寓意：「我不可能變年輕，只能一直變老；很多事情可以掌握，但卵子的老化卻不能抵抗。對於未來，我唯一篤定的是成為母親的目標。既然如此，我更不想等到我也四十多歲時，才因為無法懷孕而後悔；我現在三十多歲，已經知道有可能發生，且科技可以提供幫助，那我何樂而不為？」

自詡為「行動派」的姿伶，當晚便打開電腦網路，搜尋關於凍卵的相關資訊；而送子鳥的網頁，就好像早已在燈火闌珊處等待一般，適時的遞上完整且豐富的資訊，為迷途的人們指引出一條康莊大道。「其實我一直知道有凍卵這項科技存在，只是從沒機會了解詳細資訊；所以在那資訊尚不充足的時代裡，送子鳥的網站讓我充分了解我想問的問題是什麼。」因此，隔天一早，那通撥給送子鳥診所的電話中，不僅已解決姿伶大部分的疑問，也讓她下定決心要凍卵；待真正推開送子鳥大門的那一天，她早已跟隨醫師的提醒、建議，依循生理時鐘的步調，等候一系列的身體檢查流程。

姿伶也笑著說，因為工作所養成的專業習慣，讓她總習慣先釐清潛在危機，進而擬定各種行動項目(action item)以因應變數；「凍

卵」是她的選項之一，此外也積極參加「婚友社」，或協請朋友介紹對象，甚至搬家、換工作環境，為的都是讓自己擁有更多選擇的機會。





「不要畏懼做任何決定，與其不做而懊悔，不如先做了，再從中成長、學習。」

凍存，幸福希望

從著手搜尋到前往送子鳥接受診療，其過程不過數週，證明了姿伶過人的行動力與積極的態度。最令她感到欣慰的是，當地向周邊親朋好友提出凍卵的想法時，竟獲得一面倒的支持。「不僅我爸到處向他人誇耀他的女兒要做凍卵，連祖母也特別告訴我，如果沒有遇到對的人，做單親媽媽也可以！」姿伶感動地說。同時她也認為，現代女性已不若過往，必須專事家庭事務，反而因為經濟獨立、職場上的表現不輸男性，而擁有更多自主的權力；既然如此，在婚姻對象的挑選上，更應該謹慎，找到那位能共同扶持、一起成長的Mr. Right。

開始凍卵後，姿伶忠實地記錄每一個階段，同時也鼓勵身邊的朋友凍卵。她告訴我們：「透過送子鳥的資訊，我逐漸認識到卵子也有分等級；而我的卵子品質，已經沒有A級，僅剩B級和C級而已。這傳遞出兩項訊息：一、我也許具有卵巢早衰的潛在因子，二、如果我再早一點做決定，也許就有A級的卵子了！但我們都無法證實這些臆測，唯有從即刻做出凍卵的決定，方為上策。」

儘管姿伶積極的鼓勵身旁好友加入凍卵行列，不過「感興趣的人很多，實際做的人卻很少，倒是許多人前去測試排卵功能，但她們普遍的年齡多為三十歲左右，卵巢功能自然完整無虞。」根據姿伶的說法，之所以實踐者少，是因為大家都認為「我不會是卵巢早衰的那個人」，或是認為未來的事情無法掌控，而拒絕先做好準備。她認為：「既然世事難預料，卵巢早衰的問題自然也難以預先知曉；凍卵就如同保險一般，提前為人生做好風險掌控。」

堅持，對的決定

對姿伶而言，凍卵不僅只是一份保障，以防範於未然，更讓她少了心理和生理上的後顧之憂。她驕傲地說：「因為我很想當媽媽，有了凍卵，起碼我暫時不必遷就生理上的變化，而急著尋覓另一伴；現在，我可以更自在的尋找真正相愛的對象。」同時，面對現今社會中晚婚遲育的普遍現象，她也熱切的鼓勵現代女性，千萬不要因為年齡、運氣、工作……等理由，去放棄成為母親的夢想，因為當

代科技已能逐步克服生理上的障礙。她補充美國的一項統計數據：女孩結婚後因為懷孕生子、暫時離開崗位兩年後再回到職場，其平均薪資會較離開前短少40%；而後更必需花費近三年的時間，才能追平離職前的薪資。「換句話說，女生因為生育請假，其花費的光陰將近五年；然而，30歲正值我們工作十年的黃金歲月，也是升遷機會來敲門的絕佳時機。若是因為生理時鐘的問題，去讓你放棄追尋夢想的機會，那就太可惜了！」姿伶認為，也許她也會對曾做過的決定後悔，但她寧可經歷了、學習到經驗了，再舉白旗投降，也不願意因為沒有做而後悔。而那推動著當代女性追求夢想的後盾，正是讓時間停止的凍卵技術。

當我們詢問起姿伶會對三年前決定凍卵的自己說什麼話時，姿伶神秘地說：「我一定要給自己拍拍手，說聲幹得好！」我們點點頭、表示認同，然而她卻還沒說完：「接著對她說：『再早個三年吧！』」語畢，眾人哄堂大笑、臣服於她的樂觀和幽默。

分享，美好生命

未來，姿伶除了繼續完成台大的學業外，也計畫出國參加國際義工的活動，她懷著甜甜的微笑說：「我一路走過來，我還是覺得很幸運，即便我的母親在我年輕時就過世，但她對我們仍舊是一堂寶貴的生命課程，讓我們迅速長大。就今天而言，即使是以前悲傷的事情，都是正面的事情。既然我這輩子這麼幸福，那我一定要分一點幸福給別人！」當她說著這段話時，不知道從哪裡湧出的淚水，填滿了我的眼眶。

幸福，永遠不是獨自一人能完成的事；而是齊眾人之力，聚合成一座巨大、耀眼的溫暖，而後如暖爐般共享這份光芒。那顆沉睡的囊胚，集結了送子鳥的努力，與姿伶夢想的寄託；她說，應該會是個女孩兒，將來想送她出國、培養國際觀，如果必要，也包括凍卵。種種美好的夢想正天馬行空地被構築，靜待姿伶實現。 *by VIE*





再會吧！ 壓力

五感紓壓妙方

生活在忙碌緊湊的現代社會，講究速度與效率，每天囫圇吞棗地取源自報章、網路、社交平台的訊息，同時也急於轉化、體現在當下的工作表現。感官超量的資訊接收，讓原本應該是「養分」的資訊，成為造成身心負擔的「壓力」，導致神經緊張、頭昏腦脹，疲憊不堪；適當的舒壓，成為當今人們的必修學分。

或許平日工作時間裡，我們難撥冗遁入蟲鳴鳥叫、微風輕徐的度假天堂，但卻能從生活點滴中，打造一處令你安心舒適的角落，讓工作變成生活，讓生活成為度假。以下的介紹中，將分享香氛氣味、柔緩音樂與各項舒壓妙方，帶領您依循脈絡，透過視覺、嗅覺、觸覺、聽覺、味覺等五種影響人體情緒的感官之能，將壓力釋放體外，導入美麗，養出健康樂活人生。

視覺－生活綠植栽

隨通訊平台的高度發展，讓平時眼睛接觸螢幕輻射、強光等負面影響的機會大幅提升；除了定時休息、緩解眼部肌肉的緊繃外，適度在生活環境中擺放青蔥蒨鬱的盆栽，亦是抒壓小妙方。綠植栽不僅能淨化空氣、美化環境，在心理治療中，更常被用以紓緩患者心理壓力，並從照料植物生命的過程，找回自我生命泉源的鑰匙。然而，園藝的新手往往因為對植物照料方式的不熟悉，導致枝葉枯萎或雜亂無章，進而失去興致。其實，在公寓或辦公桌前擁有一片心儀的植物小園地，並不如想像中困難，透過幾項簡單的方法，你也能擁有一雙人人稱羨的綠手指(green thumb)，為生活加分。

在台中以經營小型園藝店鋪享譽盛名的「小巷愛樂芬」指出，植物生存的環境，決定品種的選擇。若您擁有一片日照充足、空氣對流順暢的庭院或陽台，可以選擇香草類植物，如十分耐旱的迷迭香、只須保持土壤濕潤便可成長的薄荷、或可用於義式料理的奧勒岡(Oregano)，都是能適應台灣氣候的香草植物。此外，近年來廣受歡迎的多肉植物同樣值得嘗試，多肉植物需要充足日照，無須經常澆灌的水分，適合生長的時節落於入秋至冬季。在品種方面，長年生、彩度高的黃金萬年草，其小巧迷你的外型，格外惹人憐惜；或是因溫差變化，使葉片末端微微泛起嫣紅的「乙女心」(Sedum pachyphyllum)、顏色翠綠可人的「松葉景天」(Sedum mexicanum)，皆容易複製，利於栽種。然要

留意的是：台灣氣候多雨潮濕，多肉植物顯得較為嬌弱，除日照需求高以外，照料上也要格外謹慎。

若種植的環境為缺乏日照的公寓、或冷氣終年放送的辦公室，則應優先選擇多年生、耐旱易生長的植物栽種。例如熟知的萬年青、常春藤，或是葉面形狀宛如晶碧淚珠的「嬰兒淚」，色澤濃郁、葉片澎軟的「彈簧草」皆適宜室內成長。許多人照料植物時，常因不熟稔水分多寡的拿捏，使植物枯黃、腐敗；「小巷愛樂芬」的店長Ellen建議，在種植時可先在花盆底下鋪上一層排水性佳的石粒，每隔三至五天，為盆栽澆灌一次水，並盡可能讓土壤皆吸收到足夠水分。而常處於冷氣房中的上班族，起身舒展筋骨時，也可以適時用噴水壺替葉片保持濕潤，一方面避免葉片尖端枯黃，一方面緩和壓力、轉移注意力。

這個周末不妨走一趟園藝店，尋找鍾愛的盆器、盛裝起你的青綠植栽；再到生活雜貨小舖，挑選充滿鄉村風采的小旗幟、木柵欄，連同那些積滿灰塵的童年玩具，一起擺放在盆栽裡，便是一個充滿療癒氛圍的居家綠植栽。



聽覺－靜心白噪音

古希臘的哲學家－柏拉圖(Platon)認為：視覺和聽覺所產生的歡愉之感，超越其他慾望；而在現代心理學的研究中，聲音的感知，同時影響著人體的感覺機制(sensation)與認知過程(recognition)。聲音讓我們焦慮，卻也令我們安心；文學家在咖啡館的喧囂中，覓得靈光一閃的瞬間；工程師在單一穩定的樂音下，整理出程式符碼的邏輯規則；英國的音樂團體－破銅爛鐵(STOMP)，在噪音環伺的街頭中，創作出震懾人心打擊樂。無論你屬於上述何者，由世界專業人士打造的「白噪音」，讓我們只需打開網頁，隨時隨地皆能置身情境，獲得心靈安穩的一隅。

白噪音(White noise)是一種固定頻率、音調的聲響，有助於降低人因為空間中的各種雜訊，導致注意力渙散。在生活中，救護車單一、高頻的白噪音，讓人們豎起耳根、提高警覺；而夏夜晚風裡，緩緩擺動的電風扇，也令我們迅速墜入夢鄉。為了能隨時獲得這些平緩心緒的聲音，許多提供白噪音的網站、APP因應而生。雨天心情(Rainymood)便是一個模擬雨天聲響的網站，伴隨些許雷聲、鳥鳴等清新自然聲，能讓人心無旁騖的專注於工作；或可選擇Calm(cal.m.com)，提供海浪、溪澗、宇宙等背景聲，且具備不同的時間段落，讓使用者自由選擇用於短暫專注或睡眠。而Coffitivity(coffitivity.com)則逆向操作，忠實錄下咖啡館杯觥交錯、人們窸窣談天的聲音，即便坐在安靜的圖書館裡，也能讓你迅速置身文思泉湧的咖啡小館。



味覺—小食定心神

不久前，一部日本漫畫《深夜食堂》，以寫實的筆觸，畫出生活在都市裡的人們，懷著各種酸甜苦辣悶，走入這間沒有菜單的深夜食堂，並透過溫暖心靈的食物、以及和店主的交流，獲得重新出發的飽滿元氣。在現實生活中，我們偶爾也需要縱容一點口腹之慾，填補心中缺憾的一角；研究顯示，每天攝取適量黑巧克力，能有效降低體內壓力賀爾蒙的濃度，達到減輕焦慮的效用。

在天然的食物中，柑橘類的水果，能補充維生素 C (Vitamin C)，維持情緒穩定；常見的花茶如薰衣草茶、菩提花茶、金盞花……等等，皆有助於舒緩精神緊繃，並提升專注力。除此之外，每日規律飲食，餐點營養均衡，遠離肥胖疾病，更是從飲食味覺培養心神平穩的不二法門。

觸覺—指壓按摩術

現代人經常處在長時間沉重的工作壓力中，而導致精神緊繃、情緒焦慮、胃部患疾等文明病；其實透過指壓與簡易的伸展操，結合定時定量的運動，強化身體機能，便能有效抵禦精神不適。加拿大的神經生物學家—馬克塔挪普斯基 (Mark Tarnopolsky) 為按摩找到可信的醫學證據。根據他的研究，適量的按摩可以幫助人體將食物攝取轉換為能量，並抑制運動後的發炎反應；同時他也推翻了過往人們對於按摩可幫助乳糖代謝的錯誤認知。

首先針對眼部肌肉緊繃，可用溫熱的掌心或毛巾，輕輕敷在眼部，同時眼球依照上下左右的動作，達到肌肉放鬆的功效；或可挺胸正坐在椅子上，將左腿跨置於右腿，右手握左膝、左手向後抓椅背，上身扭轉，吐氣停留數秒，再回復原姿勢深呼吸，此舉有助於腰、背肌肉舒展，也能令精神清明。若有較大空間，也可選擇將雙手舉起，身體挺直向上延展、並做深呼吸，可改善腰背不適，修飾體態。夜裡淋浴時，也能藉由熱水水柱的力量，衝擊肩頸部位，達到舒緩壓力的效果。



嗅覺—氣味療癒法

《香水》(Das Parfum)中的葛奴乙，費心從各種物質中萃取香氣，以求找到屬於自己的氣味，被奉為氣味描寫的經典巨作；而電影《第36個故事》中，一杯熱拿鐵，便能讓人心緒平靜，沉浸在濃郁溫潤的咖啡香裡。氣味的無形，讓我們幾乎忘記它的重要性，事實上嗅覺對人的情緒擁有著深遠的影響。根據研究顯示，嗅覺能強烈地影響人體的情緒起伏，對記憶連結的準確度也高達65%。因此，當美味餐點上桌時，撲鼻而來的香氣成為強烈的第一印象，讓大腦迅速連結到相似的味覺經驗，並回饋在餐點入口時的味覺感受；或是當漫步在城市異地時，一股熟稔的雨後青草泥香撲鼻而來，讓你瞬間抽離現實、回到記憶溫床的某個角落，不自覺地為這突如其來的情緒而揚起一抹微笑。

從古埃及時期開始，香味便與「淨化」的概念緊密相連。人們利用香料，消除空中異味，防治流行病；或配戴在胸前，令感官保持靈敏，以求思想邏輯更加清晰。而著名的心理學家佛洛伊德(Sigmund Freud)則進一步認為：「以演化的觀點而言，自從人們直立行走，嗅覺器官便遠離地面，被埋藏在大腦深處；而這段文明過程必不可少的是嗅覺貶值，嚴重損害了我們獲得幸福的能力。」由此可見嗅覺的重要性。

天然的花草香氣，是最容易親近的舒壓管道。迷迭香與檸檬香有助精神靈敏，提升工作效率；柳橙、薰衣草能平復心緒，減少焦躁；桂花與茉莉，則有助消除倦怠。除了天然植物外，當嗅聞到似曾相識的氣味時，人的心情也能獲得安寧，因為那是屬於鄉愁的滋味；

而「氣味圖書館」便收藏著那些讓我們魂牽夢縈的氣味記憶。從熟悉的花草植物、儲藏室裡靜置的酒香、甜膩濃郁的蔬果、美食香氣，甚至洗衣間、皮革、雪茄、泥土……等各種意想不到的氣味，都能在這座純淨潔白的圖書館裡覓得。今晚不妨用花草伴書香，讓心神徹底放鬆，面對明日的挑戰。

五感紓壓，揮別焦慮

紛擾快速的生活步調，推著我們不斷前行，而忘卻自我身心的調劑，與陪伴我們身邊的人事物。適時地按下暫停鍵，給自己一個喘息的空間，或與親密愛人一同下廚；或在自然香氣與樂音的薰陶下，進行一場深層按摩，皆能放鬆心情，並增進彼此情感。任何一件挑戰，都需要充足飽滿的能量才能完成；揮別焦慮，打造五感紓壓習慣，從現在做起！*..VIE*

與自然 簽署 和平公約

先民的 好宅智慧

新建大樓一棟棟蓋起，城市表情隨之更迭，失去了原有的樸實色彩；人口密度愈加稠密，市中心的原始綠地一點一滴被現代建材水泥佔據，遠從市郊搬運樹林、草地，建造成一塊塊制式的公園綠地，彌補著現代人們對自然的渴求。

面對冷硬的鋼筋水泥，不禁令人遙想先民融入自然，因地制宜去創造和生活及自然協調的住處，以充滿崇敬、謙卑的姿態，與自然萬物和諧共存的景象。

事實上，在世界的許多角落裡，人們仍依循著先人的智慧，用最小的破壞，建立起遮風避雨的居住空間，例如土耳其卡帕多奇亞的洞穴居、日本岐阜縣只用茅草和木材建成的合掌屋，以及北極內伊紐特人用來避冬的冰屋等，皆見證著人類胼手胝足搭建起生活聚落的歷史紀錄。



穴居之城－土耳其

當晨曦點亮峽谷、溝壑和山巒，奇異的石柱倒影投射在葡萄園、橄欖林之間，陽光為這鬼斧神工的雕刻注入了生命力，乘著熱氣球俯瞰土耳其中部安那托利亞高原上的卡帕多西亞(Cappadocia)地區，其夢幻如月球表面般的嶙峋地貌，一幢幢恍若童話裡的仙人煙囪、偉聳尖塔，或是蘑菇般可愛的奇岩怪石，皆從指頭間漫了開來。光影交錯的瑰麗地貌底下，有著更神秘更雄偉的地下城；數千年前，因火山多次的噴發，深厚的火山灰覆蓋了這塊土地，早期的噴發物質，形成地質下層的石灰軟岩，而後期的噴發，則於外層再包裹上一層堅硬的玄武岩，逐漸化成凝灰岩，經過雨水、風蝕以及砂礫經年累月的刻鑿，最終成了宛如月球表面的壯麗美景。作為全世界最適合乘坐熱氣球的地方之一，難得的飛行體驗，更能展現出這處嶙峋地貌奇石開闊之美。

從古羅馬時期開始，人們出於躲避迫害、因地制宜、冬暖夏涼等目的，在山中開鑿巨型堡壘，人們利用洞穴地質易開鑿的特性，依著峽谷，建立起一座地下城市挖掘建造了數百座深達數層的洞穴，地下地上連接在一起，構成了世界上最震撼人心的居住景觀。到了西元七世紀時期，基督徒為了躲避穆斯林的迫害，來到了位處東西方文化接壤之地－土耳其，在卡帕多西亞世界獨一無二的類月球地

貌，透過開鑿，在此建立了一座座的地下城，即今日為人所熟知的格雷梅城(Greme)。在土耳其語中，格雷梅代表著「隱而不見」的意涵，四至九世紀間，為小亞細亞基督教的信仰中心，十一世紀後則在岩穴中，建立起以十字架形式的圓拱教堂，或在牆面留下精美的宗教濕壁畫，是全球極為特殊的人文景致。

跨進地下城堡的大門，四周昏暗、低矮，豎井、隧道和巷路林立，兩旁是丘壑似的房間。低頭弓腰，沿著壁上的箭頭標誌迂迴而行。在這錯綜複雜的蛛網地下世界，地上有的功能空間，此處也一應俱全，諸如起居室、廚房、酒窖、教堂、神龕和食物儲藏室等等。每走一段路，便會感受清風徐徐吹拂臉龐，原來是經過特殊設計的長筒型深穴，能作為換氣的用途，確保洞穴內的新鮮空氣流動。而洞穴的本身的凝灰岩材質，乾燥且不吸收水分，使得在地下幾十米的穴居生活仍相當舒適。

格雷梅露天博物館(Greme Acik Hava Mzesi)是另一不可錯過的景點，遍布著各式的洞穴住宅、教堂、教會，錯綜複雜連成一片廣大的洞穴社區。此外，為數不少的洞穴旅店讓你享受寧靜的土耳其風光，體驗穴居的滋味。漫步果園的棚架下，啜飲著由肥沃的安那托利亞高原孕育出的甜美葡萄酒，風味絕佳的烤餅和陶罐燉菜是不可容錯的地道菜色。暮色低垂，橘紅的夕陽灑在溝壑交錯的小丘、石柱上，染紅了整片峽谷，時光在這裡彷彿停滯一般；待月色漸明，露天博物館裡的夜景有如一座發光童話城堡，令人驚羨而神往。在宗



教因素和特殊的嶙峋地貌交錯影響下，誕生了這座特殊的穴居城市，除了欣賞壯麗如月世界般奇景外，了解當地歷史人文，亦可充分感受質樸熱情農民的款待；而鄂圖曼帝國在此地五百多年來的統治，也仔細地保存這座滿布基督徒印記的奇石城市，再次證明土耳其人悠揚且充滿包容的心。



合掌造宅－日本

有著「童話中的冬日小屋」美稱的合掌村，帶給人們對於世外桃源的怡然自樂的想像，一座座雙傾斜的屋頂，超越一般建築尺度，向下延伸直逼地面，像中文字的「人」，也好似合掌的雙手在祈禱。在美得令人咋舌的峽谷裡，不論是在春日大地一片新綠的時節，或是嚴冬時節雪白大地中，如薑餅屋錯落有致的傾斜屋頂，都美得令人屏息。當天色昏暗了下來，冉冉升起炊煙，其古樸的造型彷彿人間仙境一般親切，但對日本當地居民而言，呈現的則是老祖先流傳下對抗大自然的建築智慧。

「合掌屋」乍聽之下也許會認為是某當代建築大師之作，其實卻是日本中部飛驒地區的傳統建築；相傳在十三世紀為日本「源平會戰」時期，戰敗的平氏遺族，為躲避戰亂和源氏追殺，來到了這偏僻的五箇山區，過著與世隔絕的生活。由於地形位置和濕潤大陸性氣候，此地冬天時積累大量水氣會降下大雪，遂發展出此種建築聚落。在1996年以「白川鄉與五箇山的合掌造聚落」為名被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。

合掌屋的主要材料是茅草、木頭和苧麻，用榫卯結構和苧麻繫緊固定。建築特色是以茅草覆蓋傾斜的屋頂，形狀有如人字，而被稱為「合掌造」。整體建築為木造材質，每一接合處皆以日本傳統的榫卯結構相連，過程中完全無需使用釘子，經歷多次地震，依舊穩固牢靠。且先民們為了讓冬季深厚的積雪能順利滑落，因此他們特地將屋頂傾斜角度加大到45至60度之間，以防大雪降下會壓毀屋頂。屋頂上的茅草，每三十到四十年需要更換，需要大量的人力團結才



能完成；為了減緩屋頂茅草壽命，建造時屋子沿著東邊山際而建，降低東側日照時間，均勻日曬提高使用年限。合掌屋不僅僅是安身立命的所在，也是高度建築工藝的體現。

合掌村裡有幾家較具規模且保存完整的合掌屋，供遊客參觀，如現今保存最古老的和田家，建造歷時最久、最堅固的神田家及呈現完整建築格局的長瀨家；參觀這些生活博物館，是除了民宿體驗外最直接了解合掌屋結構與古時生活的方法。例如合掌屋一般多為三層的設計，一樓客廳中間有炕爐的設計，製造屋子內部的暖氣，也可防潮，一樓內為居民的生活起居空間，二樓為農具收藏、婦女編織的儲藏空間，三樓多半用作養蠶處理蠶絲的工作間。這些措施皆是為了在冬天大雪紛飛時，讓一切生產活動得以轉移至室內進行。

目前合掌村裡有114棟合掌屋，其中24間現轉為經營民宿，許多民宿老闆多是世居此地，至今仍然一邊務農整理家園，過著相當樸實的生活。若到此處不妨體驗陶淵明筆下的桃花源記，感受日出而作、日落而息，恬淡卻讓心靈富足的樸實農民，而與自然共存的從容氛圍。



極光冰屋－阿拉斯加

為了抑止全球暖化的速度，「節能減碳」成為全人類需要一同貫徹的目標，許多低碳綠建築的工法也應運而生，透過空氣對流設計和採光照明，達到調溫散熱的功效，進而降低能源耗損。被選為加拿大七景之一的「冰屋」(Igloo)，正是北極圈內的因紐特人(Inuit)，為了生活在永晝永夜各多達半年的環境所適應創造的。他們生活的地區長年被深厚的冰雪覆蓋，無法收集一般建材，但他們利用冰封大地俯拾即是的冰雪，凝聚成冰磚，建起抵禦風雪的外層，阻隔熱量散失；再透過地下化的居住空間，讓冰屋室內溫度維持在攝氏10至15度之間，堪稱先民智慧的結晶。

夜幕低垂，北極圈內的極光壯麗地從空中宣洩而下，如彩帶般舞動於繁星之間，優遊緩步橫跨整個北空，有黃、藍、綠、紫繽紛顏色在天空中淡入淡出，光影飛舞，身上裹著羽絨睡袋，靜坐在鋪滿羊毛氈子的冰屋內，燃燒著海豹油脂所製作的滑石油燈，抬頭看冰磚間縫透出微微極光色彩閃爍，北極內最浪漫也最真實的體驗莫屬如此。

一片銀白世界當中，冰雪凜冽，除了取之不竭的冰雪外，並無他物，因紐特人利用風吹過壓得相當緊實的雪砌成冰磚，水是冰磚最佳的黏合劑。在選擇好的地方，先潑一層水，逆時針再疊上一層較小的冰磚，重複的動作累加上去，就會形成完美的穹頂形，已經疊好的冰磚早已透過水彼此凍結，堆疊完的冰屋相當結實。冰屋頂部通常會開一通風口，會比圓頂最高點略低，而出口會挖一條半地下的地道，外面出口再蓋上一層馴鹿毛皮，不僅可以抵禦令人瑟縮的狂風外，也可大大降低熱量的散失，使冰屋內的居住條件相當舒適，因此譽為愛斯基摩人令人羨慕的藝術傑作。



由於現代化經濟的變遷影響下，許多愛斯基摩人多已不再建造和居住於冰屋內，冰屋多半轉型成為觀光體驗的活動，並不侷限在阿拉斯加。其他北極圈附近的國家都有開發冰屋相關的飯店或體驗，像冰教堂、冰酒吧、冰三溫暖，芬蘭、挪威、冰島、瑞典、瑞士阿爾卑斯山及加拿大等地皆有冰屋旅館的蹤跡，想要體驗零下白色世界的純粹之美和冰屋居住的經驗，那得盡早規劃探訪極地之旅。

謙卑學習，反璞歸真

古希臘哲學家亞里斯多德曾說：「若有一種方式比其他來得更好，那必定是自然之道。」在經歷與自然搏鬥、相信人定勝天，而後感受到來自大自然的反撲後，人類終於開始反思我們所作所為，試圖找回那原初人類與自然友善互動的狀態。自然的生活無須高科技，只需要一顆謙卑學習的心，方能共生共榮、永續發展。：.vie

爆破 藝術詩人

蔡國強

2008年的北京奧運開幕式，29個在空中綻放成腳印的煙火，從天安門廣場上空開始跨出，沿著北京的中軸線直到跨進鳥巢體育館，猶如一個巨人跨越時空，將奧運的光榮傳承到北京。透過電視的播送，世界每個角落都能看到「老中國將走向新世界」的堅定信念，而在背後總籌設計的關鍵人物，正是蔡國強。他被美國《紐約時報》(The New York Times)譽為世界不可缺的藝術家，也受英國藝術權威雜誌《Art Reviews》評為現今藝術界百大影響人物之一，是當今華人世界最具權威的藝術家。自1995年在素有藝術界諾貝爾獎之稱的威尼斯雙年展獲得「本尼斯獎」，在世界藝術舞台上開始嶄露頭角，從此當代藝術中，「蔡國強」這個名字便從未缺席過。

讓蔡國強選擇作為創作的概念之一，在其他藝術表現的面向中，他更能靈活地運用氣勢磅礴的裝置藝術，創造獨特且蘊含戲劇化的風格。使用如此多變的媒材，仍能傳達蔡國強對社會終極關懷及反思，使得他在當代藝術的地位和價值已是不容撼動。



web-huashan1914.com

從東方出發，反叛傳統

1957年，蔡國強在福建泉州出生，自小受到奶奶及家人的薰陶，對風水、巫師展現高度興趣，也讓中國文化在他心中埋下種子。直到1969年，文化大革命開始席捲了整個中國，社會主義搖撼了中國文化根基，也震撼年幼的蔡國強。大破大立的時代氛圍，開啟他內在喧囂不羈的一面；隨文革落幕、鄧小平宣布「中國不能亂」，蔡國強好像一夕長大了一般，被迫包裹上世故、社會化的外衣，懷著這份矛盾逐漸成長。進入上海戲劇學院，習得如何將藝術表演給觀眾，運用現場爆破帶來震撼；旅居日本及紐約的時期，又在更多元的視角思索世界，無論是從日本人身上，看見對茶道與花道的堅持，深刻體認視覺上的純粹及日本人對材料和形式的執著，或是美國的世界大熔爐，皆使他獲得創作上源源不絕的動力。

現在的蔡國強，留著一頭俐落平頭，看來理智而謹慎，他說這是從父親遺傳而來的個性，然而躁動的內在情緒，卻因緣際會地讓他選擇難以掌控的火藥，沒有重來的機會，一次就炸出成果，他笑著說：「這就是創作的真實」，這番話或許也隱含著蔡國強的人生哲學。在他的藝術表現中，蘊含著大量的中國符號，藉由對理性社會共產主義，和中國傳統風水構成的矛盾，成了他作品中最主要的內涵。作為當今華中最具影響力的藝術家，其作品概念不乏出現帆船、風箏、燈籠、龍、風水、中醫等中國符號的形象，藉由現代藝術的手法，帶給西方社會極大的刺激。

他重視可以觸動人心的細節，而不是塑造如萬里長城般偉大卻不著邊際的創作。然而他卻跳過現代藝術中，晦澀內省的「自我探討」，反而將中國元素，透過極為個人化的詮釋，重新建構出一套形而上的文化意識，既處於現代藝術，卻又溫文地反叛傳統、走出框架，帶給觀者神秘而強烈的悸動，一如火藥與東方的意象，深邃、威脅但又無比絢爛。



mydesy.pixnet.net

不可控制的火藥與創作

蔡國強曾說：「我是一個理性的人，但同時又充滿矛盾，所以想找一種可以控制、卻又不受控制的媒材。」蔡國強最後選擇中國四大發明之一火藥來創作，其兼具破壞性與不可預期性的特質，讓他註定打破儀式規範，與眾不同。創作前只能透過火藥比例的調配，以及粗略的預估，因為現場創作時的空氣流動、風向、火信的走線，則是決定最後作品樣貌的關鍵。

以2009年在台北展出「蔡國強：泡美術館」為例，他為此創作了三項和台灣相關的創作，《海峽》、《晝夜》、《遊走太魯閣》，其中《晝夜》更採取現場布置火藥、即席引爆的方式，讓觀眾得以窺見爆破藝術的創作過程。這幅火墨圖以花草、女舞者為題材，主題為展現女舞者晝夜間身心感受的變化；這看似柔美的古典藝術主題，要如何用具破壞性和現代感的火藥去呈現輕柔纖細的線條，蔡國強坦言很有壓力。在長達三十二公尺的日本麻紙上，描繪著女舞者身影和花草的草圖，並滿布黑色、褐色火藥，以及摻了雄黃的黃色火藥等火藥顏料。當一切就緒，引線點著、三聲爆破、煙煙升起，助手一擁而上，在眾目睽睽下揭曉畫紙；最後的成果充分掌握線條柔美，雖與起先規劃的有點不同，有火藥未燃燒完全、有了地

方留了白，但正是這份不可預期性，讓蔡國強的火墨畫有了自己的生命。

▼蔡國強「泡美術館」特展之作品－《不合時宜：舞台一》，展示後911時代下，人們對爆炸的恐懼。



magz.artscharity.org



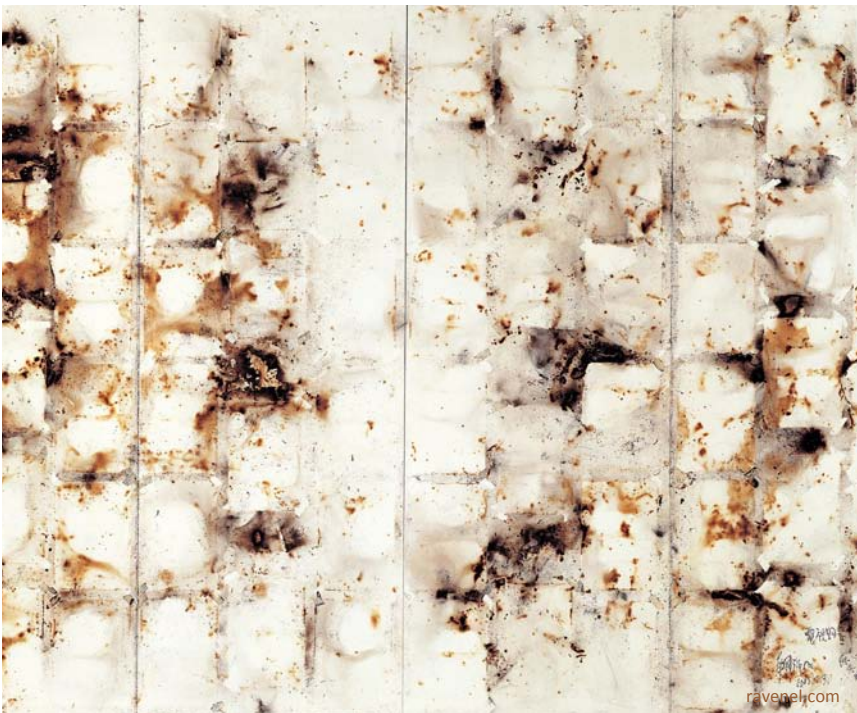
▲《透明的撞擊》，以99隻狼與高達15英尺的透明玻璃，隱喻人類社會盲目的集體性。



▲1992年作 做的計畫第二號：胎動



▲2010年作 黑向日葵 紙本 爆破 6頁屏風



▲《電視購畫》



▲升龍：為外星人做的計畫第二號 火藥、墨水、紙。

以辯證對待暴力

不同於其他譴責暴力主義的藝術家，致力於宣揚和平的美好，他用最直接撼動人心的方式，凸顯暴力那一霎那的震懾，讓觀者自身反思暴力的存在。在《不合時宜：舞台》中，以8台作為模型的汽車，高高用鋼絲吊起，從地面靜止狀態到翻騰朝上最後是筆直墜下砰然落地，車內一束束霓虹燈管如刺蝟一般從車廂向外四射竄出，形成詭譎奇幻的光影霸著展場大廳，觀眾被吸引懾服，走在其下，感受汽車炸彈的爆炸飛騰停格瞬間，這樣的暴力美學，不禁令人悚然。

而《蘑菇雲籠罩的世紀》重現了當時原子彈轟炸廣島、長崎所出現蕈狀雲，炫光四射，奪走多少無辜的生命。蔡國強對於暴力的思考是採取辯證的態度，使生硬的裝置藝術，激起觀者心中的澎湃與嶄新的思考角度。

因地制宜，共同創作

當代藝術其中一項重要原則便是「因地制宜」，他在紐約、日本、柏林等地，運用當地的歷史符號，來創造震撼人心的藝術。在金門碉堡藝術節中，他號召了十多位藝術家前往當地創作，希望透過展覽能將當地成為藝術之地，培養在地文化。他想顛覆古根漢砸大錢去各地興建美術館的概念，而是去創造更多符合當地故事的藝術，並規劃金門的小學生一同參與，創造屬於他們這一代的歷史，讓這樣的藝術經驗能在島上傳承下去。

又日本福島磐城市，曾經是讓蔡國強在日本開始立足創作的地方，他當時曾與村民一同完成以古船殘骸為主體的《迴光：來自磐城的禮物》裝置藝術，成為他的代表作之一。在經歷日本三一地震與福島核災後，磐城居民反思自然與人的關係，發起「萬株櫻花種植計畫」，結合當地小朋友對於災難的描繪畫作。這項舉動讓蔡國強聯想到中國古代庭院的長廊，並發起「迴廊美術館」的計畫，讓人們在萬株櫻花林下穿梭，成為一塊讓居民交流情感、舒緩災後悲痛의公共空間。

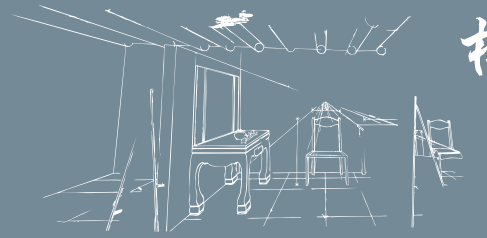
以萬變應不變

「我的創作，有個共同的核心，那就是不斷的變、自由自在的變。」蔡國強這樣說著，運用各種形式的材質和表現手法，跨國別、跨界的合作，在他的作品中已是常態，不給自己受限的空間，常保持好奇和探究世界的目光，去創作真的去思索和焦慮的事物。

他的藝術理念認為藝術不該獨立於外在世界，而是要透過外在世界的刺激和創作者本身的內在相呼應。他獨特的歷史角度和宇宙觀，運用中國符號包裝形而上的文化意識，走出框架，帶給觀者神秘且炙烈的悸動，有如火藥爆發的能量一般，遽然爆發、卻又留下深邃恆長的絢爛印記，細細思索。 *∴.VIE*

用藝術 啟動變革

杜昭賢



揹著相機，走入台南這座老城市，磚紅色的老牆，與從水泥縫隙間吐露的些許綠意，形成迷人的對比；和洋混合的建築造型上，鑲嵌著優雅線條的老窗花，訴說此地的歷史變遷；而慢行生活的市井小民，不經意地向你點頭示意、展示友善的微笑，讓我們感受溫暖的人情味。台南，無一不是美景。近年來，隨著文化創意產業的興盛，這座緩慢的老首都也掀起一股文藝復興風潮；藉由當代的表現手法，讓城市深厚的記憶與歷史，體現在生活的各項細節中，令人回憶起舊時光的純樸及美好。

其中，最令人印象深刻的當屬台南海安路上的藝術造街，保留過往生活痕跡，將各種藝術形式介入街景；例如由打開建築事務所的劉國滄建築師，所打造的藍晒圖，正是海安路藝術造街的重要作品。入夜後，街燈霓虹璀璨，展現另一層次的精彩，無論白天黑夜，都深受旅人喜愛。而隱身在藝術品背後，策畫起這場藝術造街行動的推手，便是藝術家口中的「杜姊」－杜昭賢老師。採訪團隊一行人來到由杜老師主持、位於南台戲院旁的加力畫廊 (Inart Space) 與杜老師會面，期望深入藝術策展人的內心世界，探究藝術與生活的化學變化。



溫柔的藝術陷阱

留著俐落褐色短髮，一身舒適素雅穿著的杜昭賢老師，領著我們進入她的私人辦公室；專注敏銳的眼神，讓人難以聯想昨晚的杜老師，還與藝術家們挑燈夜戰，商討展覽計畫至深夜。辦公室的玻璃門窗上，佈滿著眾多藝術家的簽名，而這些都是曾到過這間辦公室的藝術家所留下的，有些藝術家還調皮地將名字簽在難以碰觸的高度。正當我們膛目結舌地研究著川島小鳥、舒國治、阿信……等人的簽名時，老師也娓娓道出這座畫廊的由來。原來，如今看來寬敞、通透而純淨潔白的空間，其前身是一戶將前、中、後三棟獨立建築相互打通、連接的五十餘年老空間；曾經作為信用合作社、外科醫院、私人住宅等性質迥異的用途，從而留下各種不同的使用痕跡。在杜老師的巧手改造之下，新的空間留下許多充滿故事性的建築細節，進而再打通牆面，成為寬闊的展場視覺。杜老師說：「白色的牆面，是讓空間處於中性，以降低對作品的干擾；但是保存下來的壁龕、磚牆、窗框、天井、甚至是金庫，卻又讓空間充滿各種隱晦的訊息，提供作品與空間對話的機會，也讓觀者得以懷想過往的生活樣貌。」

談起對藝術及老房子的熱愛，則必須從杜老師自身的故事說起。在台南土生土長的杜昭賢老師，年輕時便感染這座城市的古樸氛圍，醉心在各種舊物的蒐藏，也經常喜歡到成大建築系走踏，以獲得許多不同的學習。她笑說：「我本身是非常喜歡新鮮事物的人，也愛好蒐集各種特別的物件，這項興趣促使我成立一間家飾公司，為業主規劃室內陳設。在許多國家旅行、選購家具用品的過程裡，也逐漸培養起我對美好事物的觀察力。」經營家飾公司之初，常為了規

劃空間裡的畫作陳列，而選購名畫的複製品。但是，隨著時間推展，杜老師慢慢發現那些複製畫都像普通的印刷品般，缺乏獨特的「生命力」；因此她決定轉而接觸純粹的藝術創作，與新銳藝術家合作，也讓杜老師一腳踏入藝術圈的領域。「接觸藝術以後，我認為她是一個『溫柔的陷阱』，一旦相遇，就會為藝術無邊無際的張力，以及多層次的心靈感受，而深深著迷，並在生活中產生意想不到的學習與體會。」

除此之外，那些經過時光日積月累，凝聚各種紋理的老空間，也特別令杜老師感興趣。她難掩興奮的說：「常常我行經巷弄街道，就會觀察周邊環境，思考這棟老房子可以如何改造，或這塊區域可以如何改變。也許是這份習慣，讓我遇見了後來的『新生態藝術空間』。」1992年，在那老房子尚未受世人重視的年代，杜老師便大刀闊斧地，改造一棟四百多坪的日本歌德式老建築，做為複合式當代藝術空間使用，期望建立起台南文化的新生態，堪稱台灣老屋重生的先行者。

空間很自由，藝術也很自由

對杜老師而言，策展人是一件整合的工作，也是另一種形式的創作，需要借助眾人的齊心努力，才能讓藝術作品被更多人看見、被

典藏，達到推廣的目標。除了正式的美術館空間以外，杜老師更喜歡將作品以自然、無拘束的方式，讓人們體驗藝術；而2004年的「美麗新世界－海安路藝術造街」，便是以無牆美術館的概念，讓人們親近藝術，也用藝術改善環境。當年，杜老師從美國舊金山完成攝影研究歸國，正巧遇見了百廢待舉的海安路；在那之前，海安路因為地下街的建設失敗，經歷十年的停工期；兩旁則受道路擴寬影響，街屋宛如被撕裂般，露出大片破敗的牆面與糾結的鋼筋；原先的商業活動，更因街道的封閉而沒落。

面對這一片荒蕪，杜老師卻發現了一線生機：以藝術介入廢墟。她運用過去在台南民權路所執行的「藝術建醮」的經驗，擔任起策展人(curator)的角色，集結各領域的藝術家、建築師，經由裝置藝術、畫作、牆面繪製……等各種藝術形式，讓頹廢的海安路，頓時成為充滿藝術氣息的文化街區。杜老師說：「我們在做海安路的時候，附近鄰里人家雖然看不懂，但卻會騎著腳踏車、鼓勵我們：『少年仔，你們在做甚麼我看不懂，但真的很讚！』他不需要真的理解，只要感受到這個不一樣的氛圍，藝術的訊息及影響力，便已經釋放到觀眾身上了！」她也認為，這些居民或許甚少有機會踏入美術館，但是因為藝術造街的影響，他們可以在晚飯後，偕同家人一同到海安路散步；人潮聚集了，自然社會環境也因此改善。「海安路的成功，證明藝術是可以發揮社會功能的，未來藝術的形式也將越來越自由，讓更多人了解、重視藝術人文的領域。」





flashmoment.wordpress.com

分享與學習的公共平台

從畫廊延續到公共空間，杜老師嘗試各種不同類型的策展，其初衷卻仍來自於最純粹的分享的喜悅。她說：「可能是個性使然，當我接觸藝術、感受到豐富的韻味後，便希望與朋友分享；公共空間便是一種開放的平台，讓更多人得以接觸藝術。」話鋒一轉，她接著說明與送子鳥新建大樓的藝術空間合作案，同樣希望能建立起一座推廣藝術的公共平台，讓美的事物散播到更多人的心中。

杜老師說：「認識送子鳥以後，讓我深深感受到他們的理想與使命感，專注其專業領域，並對品質的要求也相當堅持，這是在現今社會中，尤其難能可貴的一點。」為了讓未來的送子鳥藝術空間，能

在呈現接近美術館質感的同時，也讓人們輕鬆地接近藝術，杜老師一直思索著展出形式及氛圍的營造方法。她認為，送子鳥的藝術空間也是一種「無牆美術館」，讓人們在候診的過程中，自然而然的與藝術相遇，感受著另一種不同領域的資訊，並因此讓心靈獲得沉澱的機會。「送子鳥不只是醫療上的幫助，也提供生活上的學習。當這份精神體現在藝術空間時，也可以是一處學習的空間，透過平台提供美的事物，彼此相互成長、激發更璀璨耀眼的生命火花。」



創造，無形的力量

在杜老師的規劃藍圖中，送子鳥的藝術空間將依循著她自由奔放的精神，藉由專業的策展方式，讓當代或現代的藝術作品，以最高的展出品質，呈現在所有人面前。老師也向我們透露，未來最有機會展出的，將會是旅美藝術家—李小鏡的作品；其充滿想像力的超現實作品，定將帶給觀者更深刻的思想反饋。

藝術的創造，源自於生命和生活的體會；換言之，日常生活的環境裡，即蘊含著各種美好，等待我們細心品讀。杜老師有感而發地說：「現代人應該走出房門，去觀察、感受周遭的環境，社會才能有更多改變的機會。對策展人而言，則必須從多元的層面著手，讓藝術滲透到生活的每個角落，營造環境、美化城市。」送子鳥以專業的醫療技術，圓滿生命；而杜老師則有如為社會灑下藝術種子般，傳遞美好，飽滿心靈世界。兩方虛實相映，交織蔓延出豐富動人的生命廊道。 *i.vie*



預存 希望與愛 獻給 未來的自己

愛生育客戶 Vicky Liu

每當搭火車望著窗外，都讓我回憶起十多年的暑假。

第一次坐火車南下往嘉義布袋港搭船前往澎湖吉貝島旅行的途中，欣賞著沿路田園風景時，隔壁的大嬸指著窗外一大片的油麻菜籽，對著我說：「女人的命運就像那油麻菜籽一樣隨風飄散，落到那裡就在哪裡生長，由不得你。」我當時思索著：女人的命運只能像油麻菜籽那般，隨風飄散嗎？沒有選擇、掌控人生的權利嗎？

我是在傳統客家大家庭重男輕女的環境中成長，回憶自小學起，夏季收割農忙時要幫忙曬稻穀，冬天放寒假時要回山上的老家將果園中成熟的橘子摘下，整理後送到市場販售。家族中的長輩大都仍存在著女子無才便是德的傳統思維，卻因此讓我更了解到女性對自己生活的掌控權和經濟獨立自主的重要性。記得就讀高中時老師在課堂中就常提起生涯規劃，要我們思考未來的方向並提早規劃，或許有人會認為生涯不規劃才是樂活人生，反正計畫總是趕不上變化；但我認為人生就像登山，要做好準備才能有機會順利攻頂。人生很多事不去嘗試怎會知道箇中滋味呢？

自完成學業後，家中的長輩便催促我早點結婚生子，似乎訴說著我的命運就像那油麻菜籽，不要再做無謂的反抗，但血液中叛逆的因子告訴我要做自己想做的事、走自己想走的路，即使荆棘密布仍要掌控自己的人生。我很幸運的通過考試順利進入外商公司工作，今年邁入第十四年，經過這些年的努力，不論是工作上、物質上，一切似乎都照著我要的軌道前行，但感情上就不是那麼順利，其不可控制的因素實在太多了。那一段七年的感情讓我明白什麼是呼吸都會痛的感覺，也讓我學會女人要多愛自己一點，若自己不疼惜自己，還期望誰來疼惜呢？經歷幾段感情的起伏讓我明白，人生有許多事不是努力都可盡如人意，也讓我了解，一段沒有結果的感情就像投資股票，要適時設定停損點。

二年前和交往四年的男朋友因雙方對未來存在著相當大的差異，於是我主動結束了這段戀情。有朋友問我，為何在你臉上看不出情傷，我淡淡的回答：「我要堅強勇敢一點，我沒有太多時間治療情傷。」現在的我是要和時間賽跑，不能把時間浪費在無解的習題裡。尤其女人和男人在先天的生理構造就不同，女人的生育能力是隨著年紀在倒數著。

在一個悠閒的午後，去探訪剛生產完的同學，和她聊到最近的感情狀況和我內心中的憂慮，生育年齡一分一秒的過去，但我卻無能為力的一種無力感。於是她道出她求子的過程，並且提到目前冷凍卵子的技術已經相當成熟了，當她拿出當時存放在送子鳥生殖中心的冷凍囊胚照片時，讓我相當的興奮和驚訝。記得30歲那年也動過冷凍卵子的念頭，但經查詢後，發現女生的卵子解凍耗損率極高，於是放棄冷凍的念頭。現在台灣的生殖技術相當的先進且成熟，當下我便決定要把握時間，冷凍卵子保留生育能力。

回想當時我第一次踏入送子鳥診所，一眼望去都是已經懷孕的孕婦或是夫婦一同來看診，只有我是獨自一人，內心相當忐忑不安，當我緩步走向櫃檯掛號時，我便感受到送子鳥診所和一般診所冷冰冰的感覺大不相同。送子鳥診所裡的醫護人員都有一顆服務熱忱的心，讓人都覺得暖暖的，漸漸也讓我放下不安的情緒。初診時，醫

師詢問了解我凍卵的動機、身體狀況及目前的感情狀況後，才同意讓我進入療程。





第一次取卵手術前，透過超音波看到**9**顆小卵泡，接下來便是一連二周每天固定時間要在肚皮上施打針劑，第一針刺在肚皮上難免需要點勇氣，只要想到目標就在前方也就不覺得它是件難事了。經打針刺激後，卵泡有**12**顆，雖然手術前醫生告知這是很安全的手術，不太會有不適感，但內心仍有些許不安與緊張。當我躺上手術檯上那一刻我知道我的決定是對的，現在的決定是要留給未來的自己和最愛的人。術後回診時，醫師說成績不錯喔！共取出**12**顆卵子，將其中**7**顆成熟卵子及**2**顆不熟卵子均冷凍保存。未來的人生藍圖中，我想要有二個小孩，考慮到冷凍卵子的解凍耗損率，於是醫師建議進行第二次凍卵療程會較有保障。

工作一如往常的忙碌，術後醫師話語一直在我耳邊迴盪。他說：「人有三種年齡，實際的年齡、生理的年齡、心理的年齡。」於是我開始定期運動藉著身體的律動感受心跳的感覺，在和身體對話過程中更加疼惜自己的身體。

早春某一天的下午，好久不見的同學來電，在聊天的過程中得知她求子過程相當艱辛，歷經四次取卵其中三次在取卵當天卻無卵可取，一次取出植入胚胎後卻因胚胎不健康而流產，身心承受到相當

大的煎熬。她的心路歷程提醒了我，我目前的卵子庫存量還有多少？應該要盡快進行第二次療程。

雖然第二次凍卵手術相距第一次凍卵不到一年，但在超音波下的卵泡只有**8**顆，經針劑刺激後，卵子的大小、數量均不如第一次凍卵理想，此次成熟卵子約在**3-4**顆間，這讓我有點沮喪，在與醫師討論後調整用藥，希望在手術當天能增加成熟的卵子。取卵前一天接到生殖中心的來電確認取卵時間和術前**36**小時要施打的破卵針是否已施打，赫然發現我竟然記錯施打針劑時間了！於是當下我決定立即放下手邊工作，和公司請假前往送子鳥診所與醫師討論後續的處理方法。當我一踏入送子鳥診所時，眼淚無法控制，一直從臉頰滑下，看診時醫師始終不斷的給予鼓勵告訴我「只要有任何機會，都應該拼拼看，不要輕易放棄」。步出診間後生殖中心人員看見我一人坐在診所沙發上自責懊惱，便走上前和我分析各種狀況，如在術前安排超音波確認後狀況不理想再放棄也不遲。在醫師和送子鳥團隊的鼓勵下，讓我有前進的力量。

取卵當天透過超音波得知，卵泡從原本的**8**顆增加至**13**顆。手術結束回家後，當天中午，醫師撥了通電話親口告訴我這次取卵結果，

全部取出共**17**顆卵子，其中有**9**顆是成熟的卵子，手術結果出乎我的預期。真的很感謝醫師和送子鳥團隊給我不放棄的力量。人生有許多事不去嘗試、去努力永遠不會知道結果會怎樣，永不放棄的力量就是生命的動力。

記得接受第四季愛沐生活的專訪，採訪人員問我的第一個問題是：你對「家」的定義是什麼？「家」對我來說是心中永遠牽繫的那條線，這幾年看著頭髮斑白年歲漸長的父母親，即便我已能獨立生活，他們仍把我當孩子般的呵護，讓我更明白「家」是一種甜蜜的束縛，也是一種生命的延續。生殖醫學的進步，讓女性面對生育年齡的關卡，不再恐慌害怕。也讓許多家庭更圓滿，充滿希望和動力。我很幸運能出生在這個醫學進步的時代，透過凍卵保留未來生育力。預先儲存這份愛，獻給未來的自己和上帝為我預備的伴侶。感謝醫師和送子鳥團隊幫我完成這份希望與愛的禮物。此刻我知道我準備好了！對未來不再畏懼更有自信的大步向前。**：.VIE**





堅持 創造自己的幸福

希望永遠在路上 - 天下的故事



《天下》創辦人 殷允芃

文/ 送子鳥 曾苡昀
愛你所做 做你所愛

殷允芃一個出生大陸西安女孩，1949年隨著國軍與家人撤退來到台灣，大學就讀外文系畢業後出國讀新聞，許多親友反對，但她抱著不見黃河心不死的決心，勇於追求自己的夢想決定試試。在她心中沒有一個問題有標準答案，必須由自己去思考什麼是真正的答案，然後相信它。如何衡量時代的潮流呢？如何在潮流中安放自己的位置呢？她想的永遠跟別人不一樣，也勇敢的踏出去做不一樣的事。

做一件不一樣的事

在經過國際財經媒體歷練的殷允芃認為，台灣和國際一樣，應該擁有一本人人都讀得懂的財經雜誌，傳遞世界最前瞻的趨勢和訊息，讓台灣讀者也能放眼天下，提升自己。因此除了跨國專題的報導，更開國內風氣之先，邀請國際上頂尖的管理大師來台演講，讓國內企業界得以親炙大師、交流學習。希望能有多一點前瞻的視野與胸襟，看到的不只是今天的價值，而是遠方的期待。除潛移默化外，《天下雜誌》更首創台灣產業大調查，發表了五百大企業排行榜，藉此樹立標竿企業，倡導企業公民理念。

《天下》定位為廣義的財經，選擇正面積極的態度，鎖定知識份子、中產階級和決策階層的讀者，都是其成功的主要關鍵。評論家江春男看著《天下》一路走來，他說：「每個人看殷允芃做的事情似乎不難，但她做的總是雜誌媒體裡第一個。說不難，但台灣就是沒人做，而她就是行動了。」

抬起頭來，每個人都能在天上找到一顆專屬於自己的星星，同樣的，如果投入情感，用心靈、用想像，每個人也可以在台灣認養一個屬於自己的鄉鎮。

殷允芃自覺得台灣居住了幾個世代或是幾十年，卻從未曾仔細去認識、去了解、體會腳下賴以維生的地方，大家總是急切的向前奔跑追趕。不了解，就不會關懷；不認識，就不會產生感情；沒有記憶、欠缺歷史與故事，就不會凝聚。只要風吹草動，就心起恐慌，有著時時再移民的衝動；唯恐落伍，就急著哈日、哈韓...等。那時就想，為什麼不能哈台呢？為了帶給台灣人民信心，《天下》特別企劃《319鄉向前行》，帶大家去發現我們生長的這片土地。台灣要站起來，讓每個人要對自己出生成長的鄉鎮感到驕傲、自豪。只要認識自己的土地，發掘台灣美好的獨特性，就會產生無比的信心與希望。

《天下》特別介紹返鄉追夢女子翁美珍，翁美珍原本也在城市工作，回到故鄉南庄十五年，除了打造「山芙蓉」這座世外桃源外，還說服鄉公所，讓南庄街頭騎樓下開始掛起一盆盆的花，用心構築適合人的地方。大家都覺得不可能的事，她卻活生生在你面前呈現出來。現在的南庄，到處都是民宿、花草，吸引為了氣氛、感動而來的遊客。夢想最大的功能，就是感染力，翁美珍如此，殷允芃也是一樣，追尋夢想並感染給身邊的每個人。

創造價值 看見希望

朝著夢想前進的路上，或許跌跌撞撞，但面對自己的選擇，堅持到底，勇敢踏向旅程，夢想才會有實現的一天。那天在家看電視偶像劇時，劇中提及：「30歲對一個女人而言，的確是人生的一個大岔路，要不就是邁向事業的高峰，要不就是走進家庭，走進婚姻。」女主角感嘆兩者無法兼得，只能被迫放棄自己的梦想去成就另一面的幸福。在醫學技術越趨成熟的時代，冷凍卵子早已蔚為風潮，引領我們前往預防醫學的方向前進，也讓我們不再需要像劇中女主角做出痛苦的抉擇。凍住希望，即使青春隨著歲月流逝，但藉由「愛生育銀行」凍存卵子，等待真命天子出現時，也不用擔心生育問題拉警報，讓輕熟女的朋友可以掌握自己的幸福，創造屬於自己的價值。

文/ 送子鳥 高慧齡
一股堅持上游的力量

每天來回轉著電視台，從政論節目、社會新聞到民生經濟議題，我們每天耳邊到處充斥著負面吵雜的聲音，還好在這個自由的年代，仍然有少數正面向上的力量，默默做著對的事，帶著我們去發掘這社會的真、善、美，只要我們選擇自己願意相信的聲音，就會發現只要用心，希望原來一直都在。《天下雜誌》就是其中一個向善、向上的力量，就如同天下當時創刊的願景：堅持走一條難走的路，期待嚮往追求一個美好、公平的社會。

三十多年的默默耕耘，《天下雜誌》在台灣的地位已不是一本財經雜誌，而是在大眾所關心的各個領域如職場工作、親子教育、人民健康給予最正向的引領，而它對社會所造成的影響力早已不是雜誌發行量所能量化的，在兩岸皆具影響力的文化人龍應台曾說：天下所擁有的不僅是專業，更具有精神的穿透力，才令品牌如此獨特，歷久不墜。



緣起：逆著潮流走，只為愛而生

天下的出生就如同創辦人殷允芃人生的經歷一樣，當時台灣政治還處於風雨飄搖的年代，幾乎沒有人看的見這片土地的未來，當時的大學生畢業後拚命追著國外又圓又大的月亮，很少人會想留在一個還到處都是農田、腳踏車的地方；當時還當國際媒體的記者的殷允芃看著一個個邦交國與台灣斷交，她內心不斷地問自己：到底能為這片土地做甚麼？直到中美斷交她才真正體認到，要讓別人尊重就要自己有能力站起來，《天下》就是在這樣的年代創刊。

台灣每天發生那麼多事，為什麼只有壞消息才是新聞？在這片小小的土地上有很多人默默地辛勤耕著，媒體可以去捕捉這些美好的人事物，把人的善再擴大一點讓更多人看見。對於殷允芃而言，做任何事很少是簡單的，但是大部分的關鍵是在於自己要不要堅持到最後，她自己分析著天下的成功，是因為單純，不去計較利益得失，想做事就努力做，所以很多外界覺得困難的事，她很容易就成功，那是一種單純的信念。一直都很喜歡她說的一句話，覺得可以勉勵所有的年輕人：人生沒有一個問題有標準答案，必須由自己去思考什麼才是真正的答案，然後相信它。

找回對家鄉的認同感

曾經看到一位網路部落客的文章上寫著：家鄉之所以讓人眷戀，不是因為偉大的建築物或食物，是因為有無數的情感和回憶……。對於每一個在異鄉奮鬥的遊子內心深處一定都有同樣的情感，但是我們卻因為忙碌、工作種種原因而從來沒有機會好好的認識這片美麗的土地，唯有真正去了解、認識才會產生情感、記憶，有了這些，才會對這片土地有凝聚力。已持續推行十二年的《319鄉向前行》特刊帶著大家台灣每一個鄉鎮、角落，或許有些地方並沒有厲害的建築，歷史文物也沒有被妥善保存，但台灣人那獨特的熱情是永遠不會被取代的。

2013年《天下，發現·美麗台灣》的攝影比賽中，其中一個銀獎得主團隊「歐北來」團隊利用一年多多的時間親自用感官去觸摸去感受這塊土地，他們說：「每一件看似不經意的小事 每一個點滴，都是台灣之所以美好的原因」每個人都可以用自己的方式去關心、改變台灣甚至改變全世界。

看見價值後的幸福

幸福感，已成為當今最夯的字眼，在Google搜尋之後會發現幸福的定義千百種，但有時最單純的幸福就在我們身邊。對遊子來說，可能來自一片我們認同的土地；對長輩來說，可能是一家人的團聚；對一個女人來說，可能是一個美滿的家庭……。當台灣孩子忙著工作事業，忙著跟隨世界潮流，而忘了最重要的那條陪伴著他們成長十幾二十年的家鄉，天下看見了問題，提醒我們重新看見家鄉的美，找回對它的認同感。

一個認真工作的女人，對於家的渴望又何嘗不是如此？在兩性平等意識抬頭現代社會，許多女人獨立、自主，在職場上努力奮鬥了幾十年才發現，家才是幸福的泉源：一個願意與子偕老的人、一個屬於自己的寶貝天使。然而常常這趟尋找幸福旅程剛啟程就發現求子的終點比想像中更遙遠，只因女人珍貴的卵子資產正隨著年齡快速流失。但如果時間可倒轉五年、十年，並預知數年後這個場景，或許對事業的企圖心依舊，但如果可以為未來的自己凍存卵子，這趟時光旅程的結局或許會不一樣。最近爆紅的一部航空公司的廣告中，隨著金城武的眼界、腳步，我們感受了許多價值，而這一次，是否也可以隨著自己的意志看見價值，幫自己預埋幸福種子？



凍卵部落客

胚胎師的掏心話

版主：Chrisitne

網址：<http://storkstory.pixnet.net/blog>



在送子鳥特意保持光線昏暗的胚胎培養室裏，冷凍與解凍卵子已如囊胚一樣成了例行性策略。藉由Stork-Egg Blog與您分享顯微鏡頭下的胚胎發育照片、真實故事與院內活動，邀請大家一起來體驗生命的奧妙。



雪卵得BB

版主：Agnes

網址：<http://www.baby-kingdom.com/?1275836>



全球女性即將以「黃金勝女」為傲，只是女性為人母的天職更要勇敢護衛。勇往直前的新女性在香港也不在少數，在香港熱門討論區－「親子王國」以StorkCryoegg的身份，說日常工作遇到的每個「她」－「雪卵」的故事。



冻卵，明天我想当妈妈

版主：Emily

網址：<http://blog.sina.com.cn/storkegg>



卵子冷凍，讓勇敢追夢的妳放心去闖。不管是奔三還是奔四的女性，都能永遠保留「做媽媽的夢想」，讓自己沒有後顧之憂。透過博客，書寫工作中的點點滴滴，與聰明的妳分享凍卵感人故事和醫療資訊。



客戶分享

網址：<http://linnkuo.wordpress.com/2011/11/09>



三個月前，我拿定主意確定要凍卵，在網路上猛爬文章，發現原來臺灣存卵子的銀行，其實少之又少，大部分都是儲存胚胎，發現新竹原來有一間生殖中心是可以儲存卵子了，我當然二話不說打電話去問…



廣州參展 轉動「試」界



繼今年瀋陽五月份召開的中華醫學年會，八月份在廣州舉辦的學會主題著重於「生殖醫學實驗室基礎研究到臨床應用」，吸引全國胚胎技術員前來一起技術交流。

很榮幸送子鳥投稿的「不同遺傳疾病之胚胎植入前遺傳診斷案例分享」受到學會認可。將過去利用著床前染色體診斷(PGD)技術，幫助數對深受遺傳性疾病所苦的夫妻(如：海洋性貧血、血友病、僵直性脊椎炎、軟骨發育不全等)，成功生下健康不帶疾病基因寶貝的故事分享給大家。

隨著生殖技術進步，大陸各大醫療院所也開始進行囊胚培養、玻璃化冷凍、與胚胎著床前染色體篩檢(PGS)。因此，對於明年送子鳥舉辦的研習營技術分享抱持高度興趣，期望能藉由多方交流，讓更多求子夫妻能盡快且愉快的完成夢想。



2013生殖醫學年會

送子鳥今年上台分享我們的研究成績—「比較不同囊胚形成時間與染色體異常率之相關性」。結果顯示，囊胚的染色體異常率隨年齡上升，第五天的囊胚異常率低於第六天囊胚，尤其在35歲以下更是明顯。送子鳥建議35歲以下女性可優先植入第五天形成的好囊胚；而35歲以上女性，則建議搭配著床前染色體篩檢(PGS)，以提高生下健康寶寶的機會。很榮幸受到台灣生殖醫學會的青睞，榮獲Prize Paper第二名，好還要更好一直是送子鳥的理念，未來我們會更精進！



青春密碼AMH 凍住幸孕指數

女性為追求工作成就、自我成長，晚婚、遲生是普遍的社會現象。但多數女性忽略「年齡」增長對「生育力」造成無法逆轉的影響：「卵子品質及庫存量下降」。因此「愛生育銀行」舉辦幸孕巡迴講座，提醒女性檢測AMH以瞭解卵子庫存量，以預先做好生育規劃。講座後索取免費AMH諮詢卷熱烈，很開心這些觀念能被接受及推廣。

Cambridge IVF 的參訪實錄

利用這次到倫敦參與 ESHRE 2013 的機會，特地安排參觀了新開幕不到一年的 Cambridge IVF Center：由他們 Lead Embryologist：Stephen Harbottle 為我們介紹整個胚胎室的環境設計(他在2011年1月也曾應生殖醫學會之邀至台北演講)，從胚胎的角度出發，以衛星的概念將胚胎室相關的步驟及供應，放射狀設計在其外圍，有精蟲處理、冷凍設備、手術室、植入室及供應室等，臨床上的療程設計以及服務採用individualized 的人性化設計，甚至沒有正襟危坐的診間，讓人沒有醫院的感覺。透過這次經驗交流互相學習，收穫良多，期待下次能夠再次分享、交流更多關於IVF的臨床成績。



付出愛，快樂一直在 親子愛心園遊會

每年都參加的仁愛基金愛心義賣，今年送子鳥團隊氛圍特別是滿滿的愛，忙碌之餘同仁不忘出錢出力，唯一目的要身心障礙者可以過更有尊嚴與品質的生活，以不記名的方式募款、收集義賣物資，資源從各單位不斷湧出；烈日當空也不敵炙熱的心，園遊會志工揮汗叫賣，所有獻出愛心的大家心中的充實不可言喻。

活動中最大的收穫莫過於，豔陽的輝映下一張張天真臉孔，賣力表演著彷彿訴說從有限的身心障礙中去創造無限，用熱情敲出生命美麗的樂章。



英國倫敦ESHRE 2013：求知之旅



今年歐洲生殖醫學會(ESHRE)在英國倫敦Excel中心舉辦，滿滿四天的課程、超過千篇的研究發表，吸引了全球生殖醫學專家們，齊聚一堂互相分享經驗與交流。

在整個會議過程中，深刻地感受到試管嬰兒所追求的，已不單只是體外受精、協助懷孕。大家討論著如何「凍存卵子」，為女性保存生育力；不斷進步與追求完美的「著床前染色體篩檢與診斷(PGS&PGD)」，進展到基因定序(NGS)、或是SNP晶片，目的為篩選出健康寶貝；「單一胚胎植入術(eSET)」，更是大家所追求的趨勢，結合胚胎縮時攝影(Time-lapse)與基因診斷，胚胎成長過程的問題開始一個個被解答。

很令人開心的，送子鳥的試管嬰兒3.0概念，早讓我們在這條對的路上提前出發，正確的目標與方向，只要持續學習、維持熱情與初心，相信我們將能完滿更多家庭的幸福。

英國倫敦，一個原以為灰濛濛的日不落城市，2013暑假我們伴著藍天白雲，收穫滿滿。





最棒的母親節禮物，小龍小鳳回來慶生囉

這天下午，送子鳥因為一對好朋友來訪而充滿歡笑，驚喜的是，當初62歲的母親節禮物-小龍小鳳，也已開始牙牙學語，手舞足蹈的可愛模樣，儼然成為送子鳥新寵兒，同仁們無不搶著抱抱和合照，說是粉絲見面會也不為過呢！

難以想像年過半百的銀色夫妻，在一雙龍鳳兒女的陪伴下更顯神采奕奕，看著一家四口的畫面，雖沒有鎂光燈，但卻閃耀著最單純幸福的光芒。

求子過程歷歷在目，終於抵達最終的求子夢想，相信一定有人問：這一切值得嗎？洋溢在你們臉上滿意的笑容，我想答案已在每人心裡。誰說人生美夢該受限於年齡？真實的勇氣讓他們找回人生最後的拼圖。「痛苦會過去，美會留下」，如同這一雙小寶貝對你們來說，是用全世界也換不走的寶物。



守護幸福，大家「疫」起來

子宮頸癌高居婦女癌症第一位，台灣每年約有5,000個新病例。台灣婦產科醫學會 蔡鴻德理事長表示：HPV（人類乳突病毒）是造成子宮頸癌的兇手，子宮頸癌是婦女同胞健康的重大威脅，媽媽的健康是全家人的幸福，『定期抹片與疫苗接種』，為預防子宮頸癌最佳的選擇。

※更多資訊請上

「i Lady-愛女人健康管理中心」粉絲團
與您一起共創幸福



「iWish」保存希望軟體，正式導入！

當智慧的妳將珍貴卵子託付給我們、當幸福爸媽將未來的下一胎寄託給我們，除了用最成熟的玻璃化冷凍技術 (Vitrification)，按下時間暫停鍵以外，送子鳥特別從日本引進專為冷凍保存、精卵胚胎管理所設計的管理軟體「iWish」，除了精心地為送子鳥客戶量身打造全面E化的管理系統外，更能保障安全、穩定、有效率、及透明化的醫療服務品質，這套保存「希望」的管理軟體正式登場。「I wish!」



媒體採訪 美麗佳人 凍妳一個十年的未來

妳也是都市亞瑪遜時代女鬥士的一員嗎? 個性獨立、事業有成，希望可以自己決定生育時間點。

美麗佳人244期專訪送子鳥診所王醫師，建議女鬥士們可藉由卵子冷凍將時間「凍存」起來，同時掌握事業及生育力，為自己的未來做最好的安排。

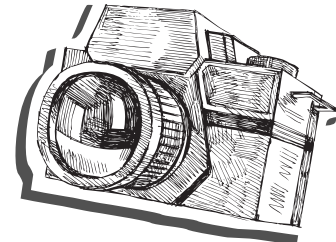
路透社

具有正面力量的路透社，來到送子鳥採訪凍卵議題，為了了解時下最夯的關鍵字「凍卵」，記者好奇送子鳥為什麼成立愛生育卵子銀行？站在第一線面對試管嬰兒的醫護人員，瞭解許多遲婚晚生的客戶們，最後卵巢早衰，卵子無法孕育下一代，紛紛走向借卵生子一路，好長一段拉扯才能決定借卵，送子鳥在華人當中首先提倡年輕凍卵保生育，為了造福更多現代新女性，兼顧事業也可以為自己家庭預存希望，送子鳥希望將這份愛透過媒體提早送到您手上。



中天採訪

凍卵話題正蔓延，單身的您具備正確凍卵知識嗎？診所百家爭鳴，除了具有合格執業證書外，專業團隊、高活產率，還有承諾解卵後是否讓您帶走健康寶寶，不管是技術、規模都是需要考慮的因素，跟著潮流的同時，千萬不要忽略了這些細節。



動態焦點



flickr by vijiji

從新竹尖石鄉出發，經過秀巒查哨站，近三小時的車程，一路橫越崎嶇山路，緊鄰險峻峭壁，挺進群山萬巒的核心；那壯闊的山脈像母親溫柔的手掌，保護著深山裡的子民。這是一處被譽為「上帝的部落」，同時也是泰雅族人的最高海拔故鄉－司馬庫斯。



oceaneller.pixnet.net



flickr by thkuo

雲霧裡的部落 司馬庫斯

根據泰雅族的傳說，司馬庫斯是由一位泰雅族先祖－馬庫斯(Mangus)，率領先民跋山涉水，落腳在雪山山脈的山腰，逐步建立起生活聚落。在泰雅族的習俗中，當居民來到一處陌生區域時，通常以在地地形、植物、環境描述為地區命名；而泰雅族語的「司馬庫斯」(Smangus)，即意指一種高山櫟樹；時至今日，這種櫟樹仍普遍生長於這塊土地上。由於位處深山，司馬庫斯曾是原住民耆老口中的「黑色部落」；直到1979年，才建立起電力供應系統，聯外道路更直到1995年始建成，除了帶給在地居民生活聯繫的方便外，也讓觀光客順著巨神木的名號，湧入此地。

在這處氤氳繚繞的山中部落裡，四周老樹高聳入天、宛如神話傳說；溪澗、竹林、楓紅、巨木，是司馬庫斯最美的四種景致。在秋風吹拂的10月天裡，正是將此四種風景一次盡收眼底的絕佳時機。點點楓紅散佈在山谷林澗，秋季沁涼的微風吹得枝葉窸窣，伴隨蛙鳴鳥叫，旅人沿途攀登陡峭山路的疲倦，都得以獲得慰藉。前往巨木群之前，會先經過一段狹長的竹林小徑，其濃郁的色澤及挺拔細瘦的身影，恍若置身電影場景，甚為震撼。走過約10公里的路程，與無數的山中溪澗後，等待旅人的是壯闊的巨木森林，林木各擁姿態，植物彼此依附生長，蓊鬱的綠裡，依然能看見細微的光影流變。面對著孕育萬物的林景，除深感人類之渺小，更多則來自心底由衷的崇敬之情。

若是裝備精良的登山高手，更可挑戰司馬庫斯的「鴛鴦湖古道」，其古道始於尖石鄉秀巒村，終於司馬庫斯部落，曾為泰雅族人重要的狩獵途徑。這座湖泊位於海拔1670公尺，是台灣珍貴稀有的深山湖泊，因為交通阻隔，而幸能保有其原始風貌。其路途多霧、日照低，從而形成豐富的松蘿植被，形成此地最著名的特色；而狹長的湖泊周圍，有著廣闊的檜木林群，湖水靜謐如鏡，映現著山林的倒影，教人讚嘆不已。

原始的自然美景保存，來自於人類最低程度的破壞；走訪司馬庫斯時，不妨規劃兩天一夜行程，放慢步伐，張開五感，品讀自然界中的壯闊與精細。iVie



凍存最愛 愛生育



量身訂做

客製化療程
黃昏取卵 免請假



傲人成績

全國首創專業凍卵銀行
累積凍卵數達千顆以上
凍卵活產最高齡42歲



專業團隊

衛生署優良人工輔助生殖機構
試管活產率高於全國平均值
每年凍胚活產250例以上



終身承諾

合約保障 珍惜所託
iVie季刊隨時掌握經營動態
專屬網站 心靈陪伴



技術領先

採日本最新玻璃化冷凍技術
凍卵懷孕率與新鮮卵子相當



系統管理

專屬儲存空間
全面E化管理
每年公告實績

www.icryobank.com

明天的幸福 愛生育

icryobank