

## 被討厭的 幸福

傳遞到遠方的幸福

比「海」還深的，憧憬與執念

日本導演·是枝裕和

擁抱生活中的小小嘆息，幽人生一默：

新銳藝術家 蕭筑方

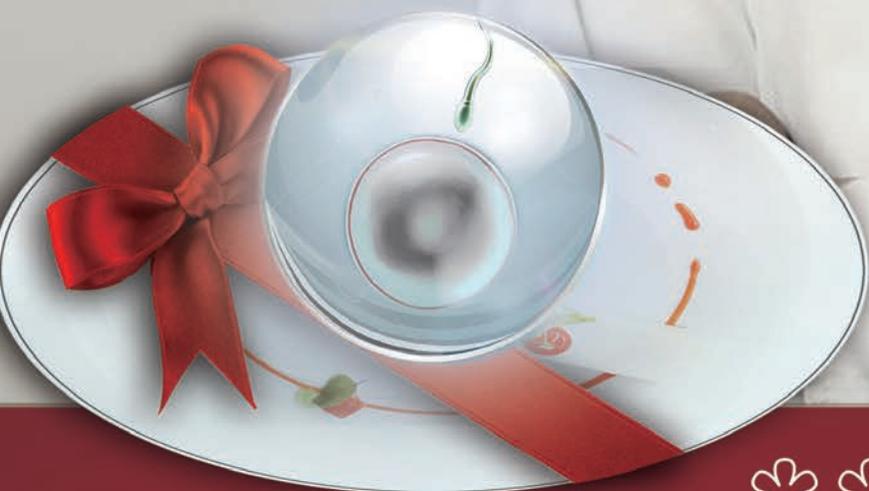
承接歷史，現代復興的新舊城市：

由繁入簡，由簡入禪： 阿姆斯特丹 x 阿爾梅勒

養心靜氣的茶道美學

P-code  
NS-IVF  
RS  
DOPU  
PGS 3.2  
ERA

開啟幸孕之門



the GUIDE

MICHELIN

TAIWAN

PP IVF

個人化精準試管嬰兒療程

PERSONAL PRECISION IN VITRO FERTIZATION



Personal 依據雙A設計個人促排療程，減少壓力及負擔  
Precision 精準植入、到位服務，盡快實現家有孩子夢想



逸子鳥生殖中心  
Stork Fertility Center

# 因為愛，才幸福

當我們面對困境時，常因迷惘而不知所措；此時該如何面對，又應如何重新思考，才能看見希望？而您會是選擇一直堅持到底，永不放棄？還是試圖改變能否造就不同的新轉機？我相信每個人在自己的人生中，一定曾經遇到在這樣情境下，面臨難以抉擇的困惑與徬徨。

先跟大家分享一個最近讓我悸動許久的感人故事。一位「老」客戶，其實年紀也不算太大，初次來診時為37歲；對她印象很深刻在於第一次到院時，臉色慘白，表情痛苦，高燒至39度多，幾乎是由先生攙扶進診間。仔細檢查發現，原來是非常嚴重的子宮肌腺症，每來潮時都是如此。經過治療後，狀況好轉，開始詢問她的病史。

兩人曾經有一個寶寶，但可能生產過程中發生意外，寶寶出生後一直有發展遲滯的問題；直到三歲時，不幸因腎臟衰竭而過世，兩人因此陷入愁雲慘霧之中。沒想到兩年後，發現自己常常經痛不已，且幾近血崩的狀態；雖然如此，兩人仍心存意念，想把寶寶生回來。

經過手術治療，勉強將子宮肌腺症作了大部分的處理，但卵巢功能已經不佳，經過兩次取卵也只剩一顆卵子，解凍後卻因品質不佳而無法形成胚胎，真是一個非常大的打擊與挫折。轉眼間已經過了五年，年齡已經42歲，經過了一番思考，總該面對現實；因此決定登記借卵，換個方式來做人，試圖繼續完成當媽媽的夢想。等待過程中，又再歷經兩次子宮手術加上停經針劑治療，總

算可以進行胚胎植入。在子宮嚴重變形的狀況下，竟然一次植入就中，連我都很意外；目前已經懷孕七個月，平安無恙，不禁為她們奇蹟式的好孕及努力不懈的精神，感到無比的欣慰。

本期愛沐生活兩位來自海外的女主角，都是年紀已經超過40歲，經歷了數次反覆地「嘗試、失敗」、「嘗試、失敗」，最終懂得靜下心來思考未來的方向。或許外表可以凍齡，生育力老化卻是個不爭的事實；醫學要克服年齡的魔咒，的確不是一件容易的事情。也許國父十次革命給大家一個勵志的學習，但「做人」這部分有機會一直嘗試下去就會成功嗎？如果在人生階段不設定停損點，會不會失去了更重要的時間與意義呢？

曾經有一對夫妻從台北下來尋求協助，高齡47歲的她在事業有成之後，總算想停下腳步來生小孩。然而，從卵巢功能抽血數值及年齡來說，確實已經機會渺茫；建議她可考慮借卵，但心裡遲遲不太能接受，原因在於對自己的外貌及能力很有自信。她擔心未來小孩可能長的不像她，小孩是否有遺傳疾病，個性可能不好…等，因此猶豫了許久，但最終還是接受了借卵。前幾天她打電話給我，分享她生產完的喜悅。她衷心的感謝我說，當初還好聽我的建議直接借卵，不浪費時間，現在才能享受真正的幸福快樂。經過跟兩個寶寶相處一個月後，她覺得兩個小天使跟她「長得好像」。讓她領悟到，原來想擁有小孩是因為愛；因為愛，才幸福。 :.VIE

之懷麟

## CONTENTS

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 04 創辦人的話<br>被討厭的幸福                                       | 19 享悅樂職<br>勇敢追夢，為自己啟程<br>送子鳥生殖中心<br>胚胎師 - 張榮華 Farrah | 35 人文聚落<br>擁抱生活中的小小嘆息，<br>幽人生一默：新銳藝術家 蕭筑方                |
| 05 愛沐新訊<br>傳遞到遠方的幸福                                      | 23 愛沐生活<br>由繁入簡，由簡入禪：<br>養心靜氣的茶道美學                   | 39 感恩讚美<br>轉念借卵迎好孕<br>1顆囊胚幸福到來                           |
| 09 學術專區<br>轉念難，不難<br>讓受贈成為開啟幸福大門的鑰匙<br>當幸福無效期<br>玻璃化保鮮妙招 | 27 旅人視界<br>承接歷史，現代復興的新舊城市：<br>阿姆斯特丹 x 阿爾梅勒           | 43 好讀共享<br>第3選擇  |
| 13 人物專訪<br>人生，試過才知道<br>專訪 Clare                          | 31 沐浴在美<br>比海還深的憧憬與執念：<br>日本導演 是枝裕和的映畫美學             | 47 動態焦點<br>51 魅力新竹<br>新竹鐵道藝術村 x 『被命名的地方』<br>Nuomi諾米 插畫特展 |

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、林志鴻  
溫晴雅、曾于真、許雅惠  
編輯小組：陳幸妤、王節茹、王韋人  
陳意婷、李家欣、黃子齊  
謝曉硯、王怡婷、杜姿慧  
何宗穎  
品牌刊物 企劃、設計：  
國際智家整合設計有限公司 /  
[www.gabo.com.tw](http://www.gabo.com.tw)  
出版發行：  
愛生育生物科技 /  
[www.icryobank.com](http://www.icryobank.com)  
新竹市忠孝路80號 /  
TEL: 03-573-3355  
[www.facebook.com/biolovevie](http://www.facebook.com/biolovevie)  
發刊日期：  
2017年7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，煩請來電或上網至  
[www.icryobank.com/ivie](http://www.icryobank.com/ivie) 告知。  
造成您的不便，敬請見諒。

有 孩 子 的 家 最 溫 暖

# TAIPEI STORK



COMING SOON



## 被討厭的幸福

文/賴興華

幸福誰不愛？追求幸福是多數人的渴望，有沒有一種幸福會讓人猶豫難決，縱使走投無路還是「欲迎還拒」。

今年四月至日本東京辦說明會與慶生會，一位高齡45歲人妻試過20幾次人工受孕與30幾次取卵依然無法當媽媽，有意借卵卻還不死心想再拼幾次取卵，打死不退的精神不知該為她喝采還是勸退？

當晚慶生會氣氛則截然不同，與會者都是借卵成功的夫妻，一開始我以為她們會放不開而不願分享，沒想到晚會非常成功，讓我見證了何謂「幸福的眼淚」。會後她們彼此成為朋友還依依不捨的離去，初為人父母的她們這次慶生會或許是一場療癒之旅，幾年前她們決定漂洋過海求子時想必也歷經無數次的掙扎與糾結。

借卵是高齡卵少者最後的出口，會不會借卵還當不成媽媽？當百般不願走上這條路卻遲遲無法如願時您會輕易打退堂鼓嗎？

本期封面故事鄭小姐來自香港，2012年初相識時46歲，做過兩次人工受孕與八次取卵，當時我告訴她九成機率可在第一次配對就當媽媽，豈料第一輪配對20顆年輕熟卵，5顆囊胚用完沒成，第二輪同樣是二十幾歲年輕熟卵26顆創造了17顆囊胚，十顆送檢PGS（著床前染色體篩檢）有七顆染色體正常，深受免疫難孕之苦的她，前後植入六次僅一次懷孕卻不幸流產，最後一次（第七次）除了免疫治療外加延長黃體浸潤時間，植入一顆染色體正常與兩顆未送檢囊胚。

今年三月舉辦第三次香港慶生會，將近五十對夫妻中唯獨她姍姍來遲，剛做完月子的她特地趕來致謝後急著回家照顧得來不易的寶貝，五十一歲媽媽在電梯門口幸福的淚水，讓我再次感動無比。

女人年過43歲卵子質量衰退，要帶個小孩回家需要一百多顆卵子，這是2012年人類生育醫學期刊（Human Reproduction）研究歐洲兩萬多

名婦女的Bigdata（大數據），如此有說服力的實證醫學，為何依然困擾著43歲以上女人下決心？

假如這世間有一種幸福是被討厭的，我相信就是借卵的掙扎與糾結，多數女人面對抉擇總是擔心孩子長相、健康、自己可能不會愛她（他）…等等，日本人還會問：「是否有日本女孩捐卵？」，而我最想問的是：「您準備好當媽媽了沒？」

送子鳥深耕借卵做人十年，2016年高達535個借卵植入週期，海外客戶佔一半，主要來自大陸、港澳及日本，而台灣地區每兩位借卵做人至少一位是我們做的，說實在的還沒遇過長得非常不像的，若先生是白人則一定像先生，健康方面我們做的比「人工生殖法」規定的還嚴，多做了脊髓性萎縮症（SMA）、染色體、毒物篩檢…等等，至於會不會愛這個小孩不知該如何回答，我相信當女人準備好當媽媽時，歷經懷胎十月與生產的過程，潛藏內心的母愛會不請自來。

「未來決定現在」，假如沒有孩子的家是個遺憾，除了領養之外還有什麼選擇？孩子不止生育還要十幾二十年的養育，「慢想」未來人生路或許「我執」會被最小化，所有的擔心與疑慮都將煙消雲散。

「被討厭的幸福」才是真幸福，欲迎還拒的朋友何妨停止一切「快思」，撥空至住家附近幼兒園或小學觀察小孩培養「慢想」？ **:.VIE**



> 求子十年磨一劍，跨海借卵現曙光



> 用堅持與勇氣 完賽求子的馬拉松

賴興華

---

# 傳遞到遠方的幸福



看著只有一條線的驗孕棒，心中反而感覺異常的平靜。回想起10年前，第一次的試管療程，從植入胚胎前的信心滿滿，到落榜的強烈失落感，隨著這些年一次又一次的打擊，似乎越來越雲淡風輕，有些事真的無法強求，一切都只能盡人事然後聽天命，只是不知道還要等待多久…

文 / 李孟儒 醫師

「很遺憾這次還是沒有成功，主要還是胚胎的等級不夠好，碎片太多，細胞數較少且大小不一，最有可能還是因為年齡的關係，造成卵子的數量不多、品質也不好…」看著醫生努力地解釋失敗的原因，其實我也知道他們都盡力了，卵子數量不多、品質不好是老問題了，這些年我也用盡各種方法想要增加卵子的數量和品質，舉凡各類的健康食品，例如肌醇、葉酸、綜合維他命、DHEA、Q10、褪黑激素，只要有報導會增加卵子數量或品質的產品都嘗試過。另外，生機飲

食、適當的有氧運動，例如游泳、慢跑甚至瑜珈，我也都努力過了，但是似乎在我身上都起不了任何作用。有時候真的覺得上帝對男人比較好，男人一直活到七老八十都還能讓女人受孕，而我們女人卻只要年過四十就很難受孕。不過我還是依然相信，只要堅持到底，總有一天幸運將會降臨到我的身上。

「要不要考慮借卵？」醫生的一句話突然把我拉回現實，「借卵」這個陌生的名詞讓我一頭霧水，卵也可以用借的，會有人要借給我嗎？

「要解決因年齡造成卵子數量和品質下降的唯一辦法，就是借年輕女性的卵子，來達到懷孕的目的，因為年輕女性的卵子數量多且品質好，懷孕的機率高…」聽到懷孕機率高，我不禁整個眼睛都亮了起來，突然覺得世界充滿了希望，原來還可以借卵啊！

「但是這樣出生的小孩不就是我和別的女人結合的後代，而不是我和我太太的？」一向沉默寡言的老公，忽然提出了這個問題。





「沒錯。」醫生回答得還真快，不過他接著又說：「不過你們最大的問題，是繼續用太太的卵子，不但需要花費很多的時間和金錢，到最後卻很有可能還是無法成功，所以借卵是最快，也是最有機會成功懷孕的方法，雖然有一半的基因是來自另一個人，但是整個懷孕的過程仍然都是在太太的子宮，所以小孩出生後還是屬於你們夫妻的。」

仔細想想，醫生說的也很有道理，是我生的就是我的小孩啊！何必計較基因是不是我的，再不趕快懷孕我都要50歲了，我好希望在50歲以前擁有一個自己的小孩啊！越想越覺得這真是一個很好的辦法，我興奮得握了一下老公溫暖的手，給了他一個我想試試看的眼神。

「不過，我們國家的法律規定不能借卵，但是附近的台灣可以，而且我認識一間生殖醫學中心，懷孕機率很高，之前轉了不少夫妻過去，都已經順利懷孕回來產檢了。」

原來我們自己的法律還規定不能借卵啊，聽說我們國家的生育率在世界上已經是敬陪末座了，為了我們國家的未來著想，我們更應該努力生小孩才對。二話不說，立刻就連上這間生殖中心的官方網站，原來還有方便我們外國人溝通的諮詢師啊，真是太貼心了。在網路上填好了基本資料之後，過沒多久就收到諮詢師的回應，經由諮詢師耐心的講解之後，讓我對於整個流程有了更進一步的了解，也更堅定了我繼續努力的決心。



經過了三個多小時的航程，終於來到台灣這個地方，之前曾經來這裡遊玩過，對於台灣的美食以及人情味還有些許的印象，但此行的目的卻非常不一樣，是為了要追求夢想而來的。懷著忐忑不安的心情踏入目的地，一開始就被懸掛在挑高的大廳裡，長得很像精蟲的雕塑品給吸引住了；大廳的左側，掛了很多幅畫，還陳列了許多藝術品，這裡真的好像美術館，沒有一般醫院吵鬧擁擠的感覺。來到二樓的候診區，除了有一大片落地窗讓陽光灑滿各個角落，還有服務人員隨時遞上茶水、咖啡及小點心，大家都安安靜靜地聽著輕柔的音樂，聞著咖啡香，耐心地等待工作人員的安排。這裡真的有一種讓人安心又充滿希望的感覺，使我深深地覺得真是不虛此行。

填好了必要的各式文件之後，接下來是一連串的检查，包括抽血、細菌培養、輸卵管攝影及子宮腔鏡檢查，為了要評估是否有其他因素會影響胚胎著床，這些檢查我通通都照單全收。最讓我驚訝的是，聽說會很痛的輸卵管攝影，也不知道是醫生的技術太好，還是護理師要我深呼吸轉移注意力，反正沒有很痛就結束了；而子宮腔鏡檢查，在我還在欣賞手術室天花板的畫時，就檢查好了。順利的檢查結束，來到門診聽完檢查報告，醫生有一句話讓我眼淚差點奪眶而出，他說：「我一定會讓妳帶小孩回去。」，更堅定了我的信心。

接下來就是等待配對的日子，在等待的這段時間，我每天都不停的想像，有了孩子之後的生活。一大早，就被孩子宏亮的哭聲喚醒，趕緊奉上新鮮的母乳，看著孩子大力吸吮的飢餓表情，不由得納悶不是三個小時前才剛餵過。過了大約半個小時之後，孩子終於吃飽了，睜著大大的眼睛一直看著我。我被看得怪不好意思的，忍不住伸了伸舌頭扮了一個鬼臉，沒想到孩子就咯咯的笑了起來。從此之後逗他笑變成我每天最快樂的時光，我可以玩一整天都樂此不疲。每次我想到這裡，就覺得心中充滿了喜悅，好期待和孩子相見的日子。

過了大概三個月，終於從遠方傳來了好消息，配對成功而且捐贈者也完成取卵，最後有5顆囊胚可以植入。再次踏上前往台灣的旅途，又來到這充滿藝術氣息的生殖中心，我接受了醫生及胚胎師的建議，只植入一顆胚胎，因為可以降低多胞胎造成的早產風險，但還是有五成以上的高懷孕率。這次我仔細的端詳了天花板上的畫，看著看著，我好像看到了我抱著孩子幸福的微笑，熱切的希望這一切都能成真。

兩個禮拜之後，我終於看到那傳說中的兩條線，以前的經歷的辛苦忽然煙消雲散，一切的努力到最後都是值得的。原來只要堅持到底，永不放棄，生命總會找到希望的出口。感謝捐卵者的愛心，我一定會當一個好媽媽，讓這份傳遞到遠方的幸福，能夠永遠的持續下去。 

# 轉念難 不難

讓受贈成為  
開啟幸福大門的鑰匙

文 / 送子鳥 / 生殖中心 莊夢凡 Ada

「醫生，我們在想，是不是應該要考慮借卵了？」妳用泛著淚光的眼睛顫巍巍的丟出了這樣的問句，偌大的空間妳那細微的聲音顯得極為巨大，不難想像妳內心的激動，這樣一個「轉念」從來不是放棄，而是下了更大勇氣去完成自己內心最最渴望的一孩子。

在人工生殖的領域，年齡一直是最無法扭轉的頹勢，根據國民健康署統計，懷孕率及活產率隨著年齡的上升而逐年下降，尤其是34歲以後幾乎是呈直線下降，除了母體本身的條件，高齡女性其卵子的數量及品質皆是關鍵因素，國外已有許多研究指出，卵子品質主要影響胚胎發育及其後續結果。而伴隨高齡卵子的條件，接踵而來的便是胚胎染色體異常率，這些案例通常在妊娠第一期胚胎即會自然流產淘汰。根據送子鳥院內統計，隨著年齡上升胚胎染色體異常率提高，<30歲年輕族群(捐贈卵子年齡)平均胚胎染色體正常率可達六成，然而>38歲僅有約兩成左右的胚胎為染色體正常 (Euploid)，而植入成功率亦隨之下降，>38歲族群植入1~2顆胚胎的懷孕率為22.4%，求子路遙遠而無法預見終點在哪…當歷經多次療程結果卻

不盡如人意時，是否嘗試轉念，轉動手中的另一把鑰匙—「受贈卵子」？

或許您心中會有些疑惑，卵子捐贈者需要接受嚴格的評估把關、多次荷爾蒙針劑的施打、陰道超音波/抽血監控卵泡發育最後進行取卵手術，過程如此繁複，是否真有這麼多自願者登記捐贈，只為了更快實現許多夫妻擁有孩子的夢想呢？是的，近年來，隨著觀念的普及和資訊的快速散播，已有越來越多的自願者帶著滿滿的愛心前來送子鳥進行捐贈，也因為許多捐贈者的努力，讓送子鳥擁有充足的卵子以供配對，讓受贈不再需要苦苦等待半年一年的時間。

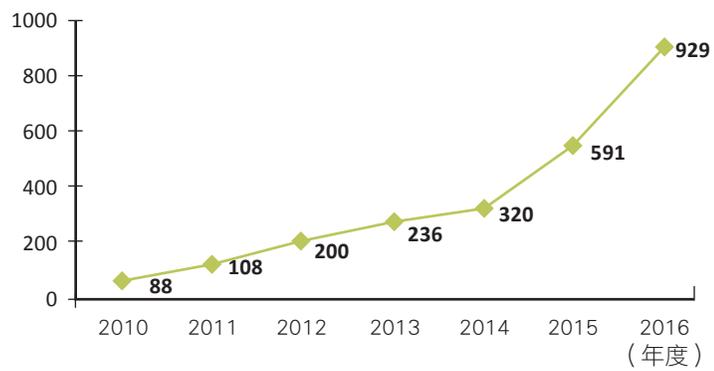
如果，您有一個當媽媽/爸爸的念頭，除了需要與伴侶兩個人的努力、第三個輔以送子鳥的專業與堅持，讓捐贈者的愛心成為第四份能量，圓滿迎接寶貝的到來。

轉念，讓受贈成為一條盡快且愉快通往幸福的道路。

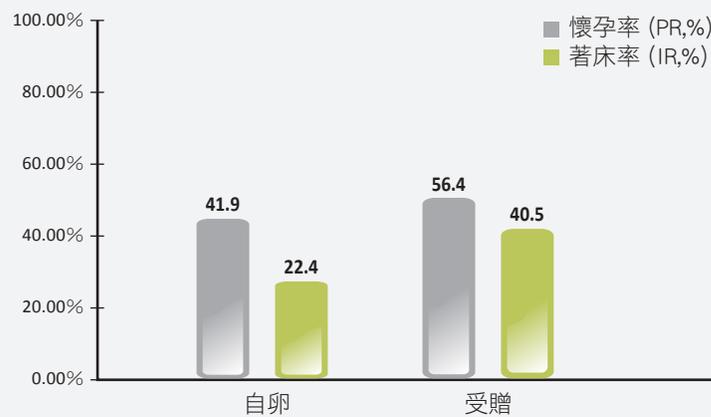




■ 受贈卵子週期數



■ 「自卵」及「受贈」的比較



# 當幸福 無效期

## 玻璃化保鮮妙招

文 / 送子鳥 / 生殖中心 林佳芸 Erin

不知道你有沒有採買魚貨的經驗？生活在這個四面環海的島國，各大賣場、超市都能夠很「便利」的買到五花八門的冷凍魚貨，但若是進一步要求「新鮮」的魚，起個大早逛菜市場，甚至是驅車前往港口邊的市集，都能輕易獲得更新鮮的選擇。「冷凍」這個名詞，在生活中聽來既簡單又普遍，似乎只要將物品降溫就能擺脫時間帶來的副作用，增加不少使用上的彈性與便利性，然而當這項技術被運用到生殖細胞—卵子又會如何呢？

巴西的研究團隊自425位卵子捐贈者收集8210顆成熟的卵子，其中5440顆卵子保留給捐贈者自身進行新鮮卵子的受精與培養，剩餘的2770顆卵子則進行冷凍並擇日將卵子解凍後提供給425位卵子受贈者使用，最終新鮮卵子組形成1885顆好囊胚(好囊胚率=41.1%)，而冷凍卵子組形成779顆好囊胚(好囊胚率=36.6%)，由統計數據顯示新鮮卵子形成囊胚的比率較冷凍卵子高。接下來研究團隊想進一步探討新鮮胚胎植入與冷凍胚胎植入的差異，首先將個案分成三組：





(1)新鮮卵子與新鮮胚胎的周期, (2)新鮮卵子與冷凍胚胎的周期, (3)冷凍卵子所形成的胚胎, 結果顯示新鮮卵子與冷凍胚胎的周期具有最高的懷孕率與著床率。

個案背景	425位卵子捐贈者，8210顆成熟的卵子		
	新鮮卵子	冷凍卵子	
卵子數	5440	2770	
成功受精數	4585	2128	
好囊胚數	1885 / 4585 (41.1%)	779 / 2128 (36.6%)	
週期分類	新鮮胚胎植入	冷凍胚胎植入	胚胎植入
週期數	128	297	425
懷孕率	39.8%	71.4%	49.6%
著床率	37.2%	67.3%	43.0%

從結果來看，雖然冷凍卵子與新鮮卵子相比的好囊胚率稍低，但對於時間無法配合的族群仍不失為一個可供考慮的選項，就如同冷凍食品雖然為生活帶來更多的便利性，卻免不了些許養分流失的副作用；此外，高齡卵子的胚胎發育速度通常較緩慢但臨床發現這類型的客戶在植入周期卻常見體內黃體素濃度提早升高的現象，由於胚胎發育與子宮的著床無法同步化，導致植入的失敗，而院內目前普遍採用的冷凍胚胎植入可以免除此風險並大大的提高植入成功率。雖然新鮮的最好，但冷凍的也不差，兩相權衡之下，讓「冷凍」許你一個最適合自己的選擇。



# 人生 試過才知道

專訪 Clare

對於人生我們總有許多期許和想像，期許智識、事業、成就、家庭，想像豐裕、美好與順遂。與自身的個體相比，這些期盼是巨大的，在遠方形成一幅美麗的藍圖，當下的自己還無法做到，也難以想像要花費多少光陰，才能踏上那個理想中的境界。但是如果不從當下開始做起，累積每一個微小的成就，那麼藍圖也永遠只會是壁掛在牆上的海報，而不會成為現實。來自香港的Clare，在而立之年與先生相知相遇，一同構築起屬於「家」的願景；然原以為理所當然的懷孕、生子，卻跟著歲月的流逝，成為夫妻倆難以冀求的奢望。「不做沒有機會！」擺脫躊躇不前的心緒，Clare決定放手一搏、飛到位於台灣的送子鳥診所，重新審視自己、一步一步打造心目中理想生活的模樣。

文 / 送子鳥



## 求子告急，啟程借卵

畫面倒轉、回到Clare初次與先生相遇時，她笑著表示幸虧有朋友的介紹，才遇見這位充滿愛家特質的先生，不僅沒有一般男性喝酒應酬的不良嗜好，也總是願意花時間陪伴在她身邊。直覺告訴Clare，他是一位值得定下來的對象。已經跨越三十歲的她，婚後也積極的規劃生子，但在一次流產後，求子計畫就被迫中斷。Clare表示，香港的女生遇到流產時，按習俗規定需要讓身體休息一段時間。當時已經三十七歲的她，想著既然暫時無法懷孕，不如再工作一段時間，暫時擱置生子計畫。她回憶說：「那時候剛好工作上有機會能前往中國發展，全部的精神也都專注在工作上，與先生也分開了一段時間。」直到離開工作崗位時，Clare已然四十歲，重新燃起求子的想望，並輾轉走訪三四間診所。原以為幸運之神會眷顧，但在嘗試人工受孕、試管嬰兒等療程、經歷近十次的失敗後，Clare的身心

靈盡是疲憊與焦急。加以香港診所的態度冷淡，除了甚少根據需求調整診療方式外，還總是詢問回診和重啟療程的時間，讓她更加的感到心灰意冷。

徬徨無助之際，一位醫生適時地伸出援手，他提供Clare一項醫療技術的關鍵詞—借卵，礙於香港的法令限制，並未明確告訴她可以在哪些國家進行借卵療程，只要她上網搜尋、便有許多相關資料可以參考，但這項提議對Clare來說，已然如同一盞明燈。「當時我已經四十四歲了，繼續盲目的嘗試下去也不是辦法，與先生討論後，我們決定朝這個方向嘗試。」甫開啟網路搜尋借卵，第一筆等待夫妻倆點閱的網站正是送子鳥診所，這趟借卵之旅也在雙方聯繫後正式啟程。

## 確立方向，大步邁進

香港與台灣距離並不遠，飛行時間不過最多兩小時，但要離開自己舒適的環境，到一處陌生的國度求診，仍需要一點衝動與勇氣。談起這項決定，Clare表示，起初是因為在送子鳥網站上看到許多成功的案例，而起心動念撥電話聯繫；經過電話中與護理人員的討論後，Clare將這趟旅程當做一個機會，到新的環境重新評估身體狀況。「如果我停下來，那絕對沒有成功的機會，不如踏出一步試試看。」Clare堅定地表示。第一次推開送子鳥大門，夫妻倆便感受到與過去在香港不同的看診經驗，不僅環境寬敞、護理人員友善，大廳也有許多人在等候看診，「這表示送子鳥在台灣有十足的規模與口碑，減少許多第一次看診的不安情緒。」在與醫生會面、完成身體檢查後，醫生便直接建議Clare朝借卵的方向前進。當下聽到這樣的建議，Clare表示反而放心許多，因為檢驗的數值相當透明，讓她清楚的認知到自己年齡與卵子品質的限制，「在這樣的既定事實下，就算我執意要自然懷孕也沒有幫助，既然借卵已成求子路上的一道曙光，那麼就儘快朝對的方向嘗試，才不會又走冤枉路。」

Clare表示。加上送子鳥的護理人員仔細介紹對於卵子捐贈的評估與篩選機制後，又讓她對借卵產生更多的信心，決定在送子鳥開始借卵療程。

經過捐贈者配對，從第一次的卵子捐贈者，取得了二十顆成熟卵子，並且成功受精、形成五顆囊胚。然植入的療程卻不若想像中的順利。首先Clare在子宮鏡的檢查中，發現有子宮內有息肉與細菌感染的問題，第二次則發現有自體免疫的狀況，導致兩次的植入都以失敗收場。Clare表示，從香港遠道而來，卻收到失敗的消息當然還是會難過，但是每一次在檢查報告出爐後，醫生都會與Clare共同檢討失敗原因，逐步的微調療程方向，試圖找到最適合她的療法。雖然第一次的胚胎都已經用盡，但她堅持不放棄，決定進行第二次捐贈者的配對。這一次取得更充足的二十六顆卵子，並順利形成十七顆囊胚，讓Clare繼續在求子路上邁進。



## 永保信念，堅持到底

為了提高植入成功率，進入第三次植入前，Clare聽從醫師的建議，將可以切片的胚胎都送交染色體篩檢，降低胚胎不易著床的機率，不浪費每一次機會。染色體篩檢總計送檢十顆，獲得七顆染色體正常的胚胎，同時在每一次植入前，皆進行子宮鏡檢查，持續針對內膜不平整與細菌感染的問題治療。陸續嘗試了四次植入，雖然仍沒有成功懷孕，但Clare還是持續為自己鼓勵，堅持不退縮放棄。她表示，由於借卵的決定並未對外公布，因此很多時候少了抒發情緒的出口，「但是我都告訴自己不能難過，因為送子鳥的同仁給予我所有的信心與支持了，唯有自己不放棄才有成功機會。」此外，她也表示，如果連借卵的選項都不願意嘗試，那麼她不是暫時沒有機

會，而是一輩子都沒有機會實現生子的夢想。「既然選擇這條路，那就要堅持到底。」這是Clare最深的執念。

最後一次的植入，Clare決定暫居台灣，避免將心力花費在交通路途上。「多虧有送子鳥的同仁與先生幫忙，積極協助尋找短期租屋的資訊，並處理台灣和香港間的行政事務，才能順利在台灣落腳。」這一次醫生共植入三顆囊胚，並再次針對療程做出調整，希望能一舉成功。回想起放榜前的心情，Clare表示其實每次打開診間大門的瞬間，多少能猜測到結果，而果真這次診間裡醫師與護理人員的笑容，訴說了一切，那是Clare睽違以久的懷孕成功。個性謹慎的她並



沒有讓開心的心情沖昏頭，而是仔細站穩懷孕週期裡的每一步，並繼續在台灣居住了半年，要讓求子的最後這一哩路安穩平順。當先生也飛抵台灣、陪伴Clare一起看超音波時，她表示：「人生第一次聽見寶寶的心跳、看見寶寶在肚子裡活動的畫面，很激動也很感動！」此外，體貼的先生雖然還不知道寶寶性別，卻預先設想好一男一女的名字讓Clare挑選，也讓她非常開心。Clare表示，由於懷孕初期頻繁出血，免疫也有對抗胚胎的問題，因此送子鳥不僅隨時提供諮詢、協助，打點好生活上的每個環節，在她回香港前，也安排好香港的診所，銜接後續的醫療事務。「醫生叮嚀我寶寶可能有早產的情況，要到有新生兒加護病房的醫院生產，這些細節都讓人覺得格外安心。」

### 廣納新知，勇於嘗試

談起有了孩子後的生活，Clare開心的情緒溢於言表，她表示平時的生活就像多了一位朋友在家一般，與孩子共同學習、互動。而隨著身分從妻子升格為母親後，Clare也彷彿增加了許多自信心，「從前我總是迴避生子的話題，現在我能夠大方地分享我兒子的生活點滴。」而Clare也半開玩笑著說，揹著兒子就像中了樂透一樣，整個世界的互動關係都改變了。對她而言，家庭與孩子密不可分，既是一種必經的路程，也是生命的傳承與延續，雖然繞了遠路、錯過一



點光陰，但Clare仍覺得自己是幸運的。「上一輩的夫妻，醫療技術並未如今天這樣發達，要是他們生在我這個年代，或許就能少了許多求子上的煩惱跟遺憾。」Clare笑著說，醫療快速發展，人的想法與觀念當然也得跟著進步，必須勇於接受更多新的事物。Clare也以過來人的身分，建議正在猶豫借卵的媽媽們，試著重新思考自己的現況與需求，並挑選真正能夠成功的方法，把握時間、儘早達成目標。「不經過嘗試你不會知道是成功還是失敗的。」走過求子的漫漫長路，五十歲的新手媽媽已經退去不安與焦急的心緒，而有一股充滿自信的能量，再次牽起丈夫的手，與懷裡的孩子一同走向新的人生路程。:i.vIE

---

# 勇敢追夢 為自己啟程

送子鳥生殖中心  
胚胎師  
張棻華 Farrah

文 / 國際智家

爽朗的笑容藏不住心中的興奮，再過一週後Farrah就要留職停薪九個月並獨自一人赴美進修學習語言。在送子鳥團隊服務六年、跟著夥伴們歷經舊院到新院、從不到五十人的小規模到現在發展出跨國的海外事業，Farrah自己在去年也成為「新手人妻」，甚至「以身試法」，在出國深造之前完成凍卵，為未來的自己做好周全的準備。

## 從零到有，從做中學的專業之道

醫技系畢業的Farrah，在剛加入送子鳥時內向、不習慣與陌生人交流的性格，讓她面對的第一場「必修課」就是必須在電話鈴響的快手快答。在生殖中心諮詢處、客服部為來電的個案們一一解惑、安撫心情，除了要馬上接起電話、學會從個案的語氣、問題



中學會「讀心」，還要用專業、不失溫度的態度應答如流。Farrah 經歷了好幾個月的適應期才真正的克服心中的恐懼，甚至到現在不管是上班或是下班時間，只要聽到電話鈴響，就會不自覺的想去接起電話。

由於來電的個案通常情緒都是激動的、沮喪的、帶著各種疑問的，這段初期的訓練，也讓Farrah培養了自己察言觀色的能力，懂得應該在不同的情境底下，運用不同的聲調和語氣，讓個案透過電話也能得到具體的心理支持。

在無數的來電之中，讓Farrah印象最深的是一位來自香港的個案。已經在香港嘗試十幾年終於決定來台灣借卵求子，這位個案不斷的

往返台灣、反覆植入了六、七次卻都未果，一次又一次的舟車勞頓卻都空手而歸，每一次宣告失敗後臉上平靜的失望，讓她回想起來仍然會心疼地紅了眼眶。在花了兩、三年鏗而不捨的努力之後終於懷孕成功，為了確保順利生下寶寶甚至在懷孕之後定居台灣直到寶寶誕生，Farrah在這一段的陪伴路程，除了見證了個案殷切求子的超強毅力，更目睹了個案們在面對困境、每一次挫敗歸零時的堅強韌性。因為心疼，天性易感動的Farrah時常得提醒自己要懂得適時抽離情緒，回到專業的角色為個案分擔起伏的情緒、成為他們能夠放心倚靠的肩膀，用知性、可靠的態度成為他們的「戰友」，繼續奮鬥。



| 胚胎師 張蔡華 Farrah |

## 勇敢逐夢，為未來的自己做好準備

從害羞、內向到可以對陌生人侃侃而談，這份改變也讓 Farrah 和家人的關係加溫不少，除了更加緊密，也讓 Farrah 充足了對自己的信心，鼓起勇氣去做了「凍卵」和「出國深造」的兩個重大決定。去年初結婚，沒想到一趟北歐的自助蜜月行卻讓她激起了出國進修的渴望，除了想增進語言能力，更是為了擴大自己的視野、感受不同文化底下人們的生活態度，讓自己不要安於現下一成不變的生活。就算已經為人妻，還是可以為夢想勇敢出走。這個看似「叛逆」的決定，當然也為 Farrah 和父母們之間的關係帶來了一股波瀾。不管是為人子女，或是為人妻、甚至是為人媳婦，在台灣傳統社會中對於走入家庭的已婚女性，總是有著安份守己、為家庭犧牲、奉獻的刻板要求。因在客服部接觸許多海外客戶，有感於外語能力心有餘而力不足，加上在北歐的短暫蜜月行讓 Farrah 更加嚮往、好奇國外重視生活品質、絕對自由的人生哲學。對她而言，赴美進修的決定也是為學習「獨立」。所幸和父母親反覆溝通之後，他們最後也願意支持 Farrah 去追夢，而先生與岳父母也願意給 Farrah 一段單身出走的時間去充實自我。下定決心之後的 Farrah，原本計畫提請離職，但沒想到一番和主管與賴醫師的懇談之後，願意讓 Farrah 以留職

停薪的方式前往進修，這份幾乎不可思議的理解與成全，更讓 Farrah 感受到團隊中像家人一般的關愛與溫暖。

除了對於自我精進、打開世界觀的渴望之外，能夠讓 Farrah 如此毫無後顧之憂的離家一年的另一項主因是因為在今年做了凍卵的手術。決定「凍卵」，對 Farrah 自己而言都不是件容易的事，尤其畢竟是侵入性的手術，對父母來說又是一番擔心。所幸在 Farrah 拿出衛教專業進行溝通，才在自己卵子的健康指數下滑、卵巢功能衰退之際，為自己凍卵、保障卵子品質有備無患。理所當然地，在親身經歷了「凍卵」手術之後，Farrah 也更能夠以同理心去鼓勵正在經歷打針、對取卵過程恐懼不安的個案，以「過來人」的身份鼓勵個案。

「凍卵」與否，對七年級後段班的她來說就像是為自己買保險，雖然不知道什麼時候會需要，至少有備無患，因此透過採訪，Farrah 也特別鼓勵晚婚、又或者是對於生子計畫安排較晚的女性朋友，不妨先冷凍自己的黃金時段，給未來的寶寶最好的懷孕品質，也保值自己尚好的青春。



| 只要踏出第一步，堅持下去，不管耗時多久、路上有多少挫折和阻礙，都會走到想要的地方 |



## 樂在學習：送子鳥大學的學習之道

在送子鳥團隊中全方位的學習，Farrah笑說感覺就像是重返大學生活，不管是專業上的提升，甚至是人文素養、對於藝術欣賞等涉獵，賴醫師希望每一位送子鳥的成員都能夠多方學習、吸取新知，充實生活也拓展視野，因此在院內不僅有各種社團如路跑社、單車社等，更有專屬的瑜伽教室提供職員使用，安排老師上課，甚至職員參加路跑活動也有報名費補助等，鼓勵團隊不只在專業上同心齊力，也能一起享受生活、紓解壓力。



喜孜孜地拿出今年在院內愛上藝廊演講藝術家的作品，畫中主角是Farrah貼在更衣櫃裡，並每天鼓勵自己要「樂在工作」的小小提醒。Farrah認為保持快樂心情是培養胚胎不可或缺的专业之一。讓胚胎能夠在滿滿的正能量中成長，發育成一個充滿愛與喜樂的健康寶寶。

出發在即，Farrah對於團隊中一路相挺的夥伴當然也有些許不捨，尤其感激一路帶著自己學習、成長的海外事業部領導 Ashley，不管是工作態度、如何取得工作與生活的平衡等，在Ashley身上，Farrah也看到了自己想要的生活，也在每一次的教學相長之中，為自己建立信心、更有勇氣去做工作或者人生中的每一個決定。

即將暫時告別送子鳥出國進修，Farrah對這次單身遠行的興奮，就像是第一次離家的追夢女孩。採訪最後，她也特別鼓勵每一個還在求子路上的準媽媽們，雖然這一路非常辛苦甚至彷彿看不見盡頭，但只要踏出第一步，堅持下去，不管耗時多久、路上有多少挫折和阻礙，都會走到想要的地方。∴VIE

# 由繁入簡 由簡入禪

養心靜氣的  
茶道美學 

文 / 國際智家

現代生活講究快速、方便、即時，致使我們時常迷失在日常的庸庸碌碌、不知所以，對於物質的過度需要，更是使我們深陷在消費主義之中，不可自拔。

以「所得」換取「所求」，是消費行為的唯一公式，但在滿足對「飽、暖、物、欲」的實質追求之後，出於人性的自覺，我們理所當然地會意識到自己對於非物質的需求，進而反諸求己、從外求轉而內求，透過不同形式的自我探索：包括閱讀、慢跑、單身旅行…

| 簡單的茶席，就能以茶入道 |



等獨處以及自我對話的形式，暫時離開生活中的喧鬧、親友時時相伴的舒適圈，尋得內心真正的平靜。

近年來流行的「斷、捨、離」、「悠閒慢活」等簡化生活需求的主流思潮，使我們更加關心自己的心理狀態與生活品質，並重新檢視身處的外在環境、社會主流價值觀影響我們的程度。在放下了對物質生活的執念之後、該如何『由簡入禪』，則成為了我們下一階段的重要功課。本期「愛沐生活」單元，將為讀者們介紹

能夠靜心、自我修行的學問：在日本、台灣已盛行良久的茶道藝術。綜合了內觀、內求，並同時保持與外在連結，茶道除了是項深奧的學問更是一套修養身心有效練習。雖然茶道的風格、美學、派別多樣，但所追求的心境狀態大多以「正念」為基礎，因此不論是日本「無我茶會」的奉茶精神、或從器皿到順序步步講求到位的茶道禮儀等，藉由儀式一般的起、承、轉、合，茶中之道足以喚醒存在我們心中的沉與定，以及在速食文化、數位生活之中，我們每個人所最最需要的心靈養分。



[goo.gl/Spp95k](http://goo.gl/Spp95k)

| 日本茶道對器皿與茶事格外講究 |



goo.gl/JMFkb3

| 以茶會友，品味人生 |

## 以茶講茶，一茶三品的台灣茶道

茶葉的故鄉是中國，不管是綠茶或是紅茶，世界上幾乎所有的製茶方法都是源自中國。唐朝茶聖陸羽的『茶經』，是茶之所以為「道」的重要經典，它讓當時的飲茶文化從日常生活中的平凡消遣，提升至必須細細品味的一種精神享受。陸羽對於「茶」的理解與體悟出自於他對生命美感的強烈感受，或許是因為孤兒且其貌不揚的因素，驅使他更加深刻地領會到生命中所有平凡中的不凡之處：以「茶」為本，再以禪味入心。不論是茶香、茶味甚至茶色，品茶有如鑑賞藝術般的過程，正是孕育台灣茶文化與茶藝的歷史發展的搖籃。

台灣茶種品質卓越，不管是烏龍、包種或是鐵觀音，相較於中國與日本都有過之而無不及。淵源久遠、博大精深的台灣茶道，和

日本茶道的發展相比各有千秋。「泡茶之道」看似容易，但卻是要集中所有的專注力才能準確完成。在泡茶的過程中，我們必須仰賴直覺、控制好水溫與時間、茶量與水量，從最基本、簡單的動作開始，對茶席中的大小器物舉重就輕，運用自己內在的靜能量，泡出一杯苦中回甘的好茶。

「以茶會友」是台灣茶道的主要核心精神，意即除了要泡出理想的茶湯，人與人之間流動的寧靜氛圍，更是茶道在形式之外所必須實踐的茶中之道。不管是沖茶、泡茶、品茶、奉茶，甚至是等待茶葉在熱水中完全展開的片刻靜候，泡茶師或是奉茶者在茶席間上的一舉一動，都以無聲的語言層層疊疊地展開對話，將人性中的「靜能量」一寸寸地實踐透徹，達到內我真正的「定」與「禪」。

## 以茶鍊心，禪中茶味日本茶道

若說台灣的茶道如田中漫步，日本茶道則有如登山。日本茶道在早期實為僧侶們為集中自我思想的一種個人儀式。當時的修行者深信，唯有在獨自面對自己的時候，才能看見自己的真貌與需要。在日本茶道的發展後期，雖然也將茶道儀式逐漸轉變為共享時光的一項社交活動，但對於場地、擺設與茶器的嚴謹要求，亦使得日本茶道自古以來被視為一項足以宣揚日本文化、令人崇仰的藝術之道。

日本的茶道學習非常嚴謹，講究扎實的打底功夫。每一個不可馬虎、極其講究的細節，都必須循規蹈矩遵行。日本暢銷書作家森下典子的著作：『茶道帶來的十五種幸福』，是一本集結了日本茶人習茶二十五年的生活日誌，對許多愛茶人而言有如一本當代茶經。書中分享了作為一位虔誠的茶人，如何將茶道中的小確幸，透過簡單的道理傳授給更多的人。十五個章節分別以不同的精神目標為題：從「知道自己一無所知」的謙卑姿態出發，學習在茶事的過程中集中精神，並同時保持內心的自在，進而打開感官，去感受所聽、所見、所聞、所品，再將五感和自然兩相連接，用知足、感恩的「平常心」去侍茶，去活在每一個當下，懂得等待的意義、懂得順其自然，懂得細節中的大道理、懂得品味人生甘苦。書中除了茶道所帶來的幸福感，在對於日本習茶中的嚴謹規範也有所描述：學習時必須經歷的三個階段與型態：「守」型、「破」型和「離」型。三者分別代表茶人在初學時從技巧開始掌握，因此必須守住習得的每一個功夫，打下良好的基礎。再者是掌握了基礎之要，必須開始懂得變通、隨機應變的「破」型，面對意料之外的情境，應如何破出僵局，是第二階段的學習目的。最後的「離」型，代表著習茶之人可以離開固有的框架、開始展現自我風格，但規矩仍須嚴守，雖有破有離，但不可忘本。一階高過一階，日本茶道深受其文化影響，習茶之人必須登高、必須獨行，必須在山窮水盡之處，悟出真正的茶中之道。



每一杯茶湯，都要細細品嚐 |

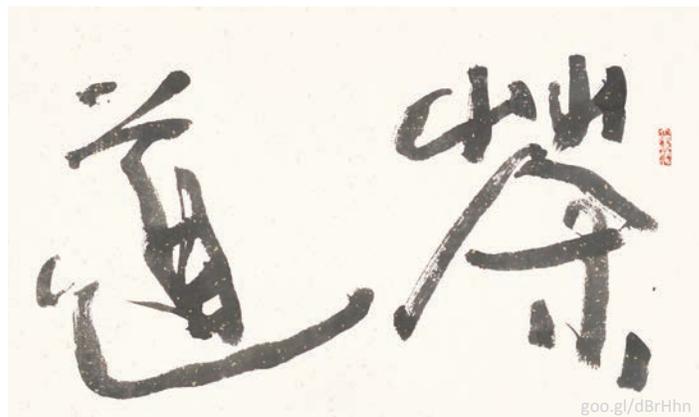
## 所謂「茶」人，在「禪」一方

「茶道」真正的奧秘，其實非關任何繁雜形式，但不懂茶事的人，卻永遠品不出茶的回甘。以最簡單的「一茶三品」而言，握杯品茶的手，必須朝內成圓，並且在先聞其香之後，才將茶湯分為三次品嚐：第一口暖喉、暖心，第二口溫舌出味，第三口才會真正回甘。「一茶三品」的簡單道理，其實就像人生：生命如「茶」，若是沒有經過一番自我修行，不畏失敗的再再嘗試，我們將永遠無法體會到苦中之甘、逆流中的順境、為自己反轉幸福。

要泡出一杯好茶，方法可繁可簡，端看侍茶者如何以茶會「心」：不管是透過茶事讓自己養心靜氣、修身養息，抑或將其視為一種精神信仰、訴諸哲學，或者只是單純地以茶會友、享受悠閒的午後時光。泡茶的最大樂趣在於，不管茶湯或深或淺，出自其人之手的茶味，總會有故事帶引我們細品人生。 *∴.VIE*



從茶色觀察侍茶者泡茶的心意 |



荷蘭（又稱尼德蘭），是全球前十大高收入國家，地理位置以歐洲他國與加勒比海區分，在歐陸與德國和比利時接壤，並與不再屬於歐盟系統的英國為鄰。荷蘭的文化開放風氣鼎盛，合法的紅燈區、娛樂性藥物的合法使用，尤其在首都阿姆斯特丹處處可見。對於宗教自由的開放、寬容異己的自由態度，亦使其成為歐洲人短程旅遊的首選之地之一。

百無禁忌的文化風氣貌似失序，但荷蘭的國家發展與城市化程度，並未因而稍有任何影響與停滯，相反地，就國家角度而言，荷蘭除了是少數成為國際各大重要組織創始國的國家之一，其舉足輕重的國際地位與高度認同，以及高收入、高水準的人民生活品質，更是讓人對於這個瘋狂同時理性的國家心生好奇。從新舊交替的相對論形式認識荷蘭，本期的「旅人視界」單元，將深入兩座風格獨具的荷蘭重要都市，一起探索這座不設限的迷幻國度。

## 承接歷史 現代復興的新舊城市

阿姆斯特丹 × 阿爾梅勒

文 / 國際智家

### 城市文旅：荷蘭博物館巡禮

荷蘭每平方英尺所擁有的博物館之多，位居全球各國之冠。光是阿姆斯特丹，就有號稱世界最棒的42座博物館。在市中心的博物館廣場(Museumplein)，就座落了其中最熱門的3大博物館：國立博物館、梵谷博物館與現代藝術市立博物館。在梵谷博物館中，收藏了梵谷歷盡煎熬所孕育出的畫作和寫作，其中包括200幅引人入勝的油畫，讓人得以一窺他的生活與工作情形，以及許多記錄梵谷生前日常的書簡等文物。由於梵谷博物館舊館的盛名，早已無法容納來自

世界各地的參觀人潮，因此特別在舊館周圍增設了另一新館，並且不定時地規劃特展，以滿足觀光客至此想要一睹梵谷名畫風采的欲望、認識這位天才悲苦交織的一生。2016年夏天在梵谷博物館新館，曾展出『瀕臨崩潰的邊緣』特展，藉由他與家人間來往的書信、醫師的診斷與分析等紀錄，如實展現了梵谷從著迷到瘋狂的繪畫人生。



[goo.gl/i9gKlr](https://goo.gl/i9gKlr)

| 著名的梵谷博物館 |



goo.gl/V4Mhzc

| 環繞林布蘭博物館的美麗夜景 |

## 林布蘭故居博物館 / 安妮之家

除了梵谷以外，林布蘭故居博物館和安妮之家，同為到訪荷蘭阿姆斯特丹不可錯過的觀光重點，17世紀荷蘭畫派的靈魂人物林布蘭，是荷蘭史上最偉大的畫家，其在阿姆斯特丹的故居也因而成為紀念遺址。林布蘭在求學期間攻讀哲學，觀看事物與眾不同的角度，使他在作品中對於光影的描寫、神情的捕捉驚人地細微深入，在這座紀念博物館中，我們能夠拜見名作『夜巡』等畫作真跡，也能透過故居中所遺留的物件與生活場景，想像這位大師不凡的一生。

朝聖了梵谷與林布蘭兩位舉足輕重的繪畫巨匠，走進安妮之家，彷彿也踏入了一段令人於心不忍的辛酸歷史。猶太人身份的安妮法蘭

克，是二戰大屠殺中最著名的受害人之一，用13歲生日得到日記本寫下的日記、成為了二戰期間納粹德國對猶太人趕盡殺絕的無聲見證，安妮法蘭克全家被德軍逮捕一一滅口後，僅存的這本日記被保留了下來，於1952年出版，而其故居也在2005年根據文本還原原貌，對外開放成為今日的安妮之家，透過留存下來的遺跡與文字記實，我們不僅能夠想像戰爭的殘忍與駭人，也能夠感受到安妮法蘭克對於生命的熱愛，以及對生活、自我、家庭、身分的深刻內省。從這些被妥善保護、展示的文物館藏，我們尤其能感受到荷蘭對於文化保存、重要藝術人物的重視，以及對歷史的謙卑與尊重。



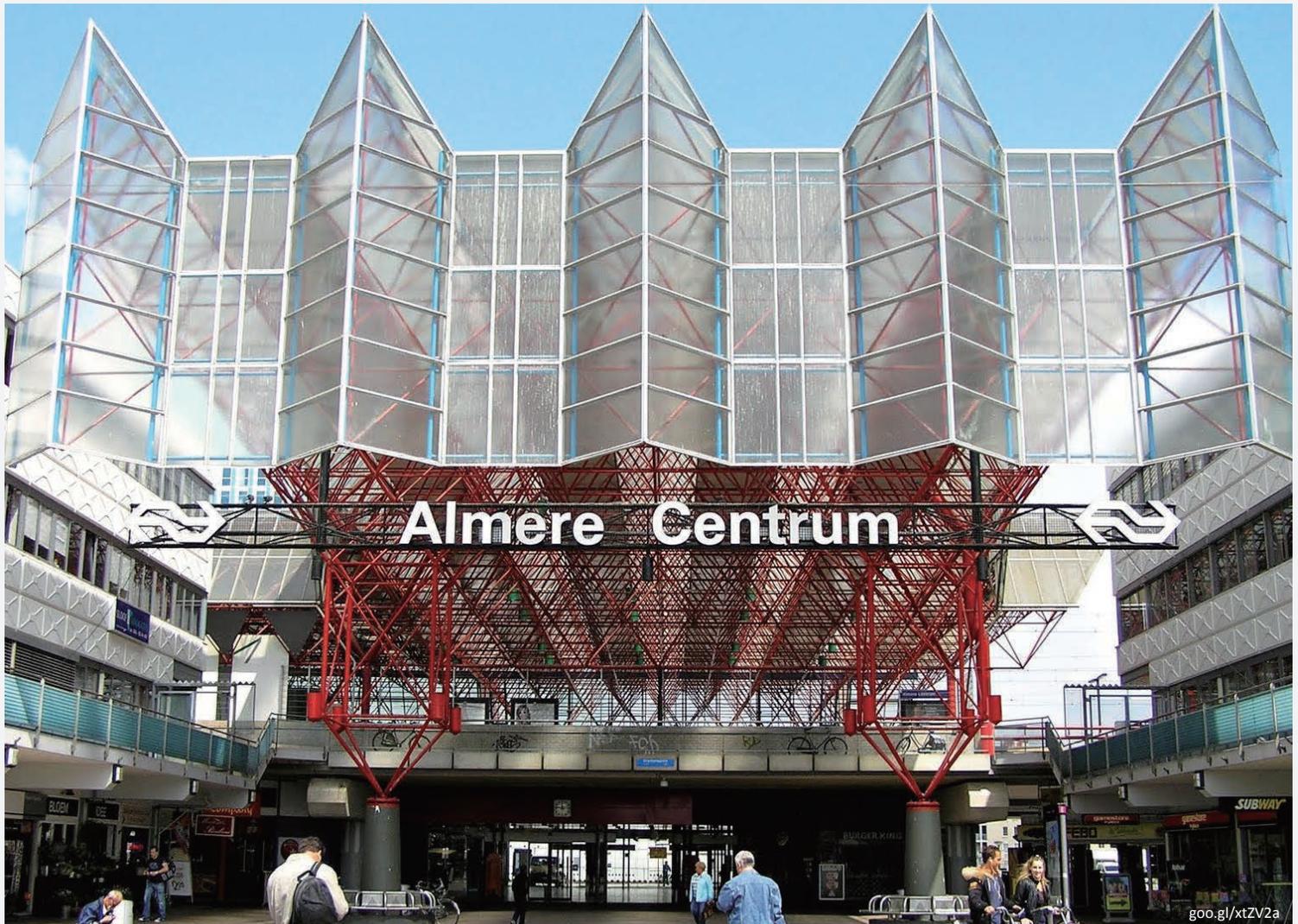
goo.gl/V4Mhzc

| 環繞林布蘭博物館的美麗夜景 |



goo.gl/pzu01k

| 安妮法蘭克之家 |



| 阿爾梅勒中央車站 |

## 一湖相遙的人造之都：阿爾梅勒

和首都阿姆斯特丹以一湖相隔的新興城市阿爾梅勒(Almere)，是一座填海而成的人造都市，在1974年才有第一座在地建築落成，而在隔年才有第一位『在地居民』誕生。屈指一算，這座距離首都阿姆斯特丹僅四十分鐘車程的填海之都，從無到有只有不到半世紀的歷

史，但不論從建築、都市規劃等層面觀察，雖然不見阿姆斯特丹四通八達的運河道路，但所有大小建築風格都相當前衛，已線條彎曲的造型、大膽的材質選用，形塑出了前所未見的風格。

阿爾梅勒除了建築群像皆以幾何、前衛的銳利線條呈現外，規劃工整、直通中央車站與人造海灣的便利道路，更是展現了幾乎零死角的完美城市規劃，令人有如置身未來城市般途中的大型市立圖書館、不規則狀的音樂中心尤其吸睛。阿爾梅勒的市立新博物館(De Nieuwe Bibliotheek)，是一座長型的特色建築，二樓以上的空間皆作為圖書館使用，一樓則是商店林立的商場。結合了閱讀與消費的兩種功能，也為圖書館同時帶來了人潮與商機。位在以透明落地玻璃建造而成的圖書館旁，則是阿爾梅勒另一座博物館：現代藝術博物館(De Paviljoens)，這座原為可以持荷蘭博物館年卡免費參觀的博物館，在2012年卻因為相關機關認為市民的文化水準不足而無限期閉館，並且將之以標語的形式標示在博物館的外圍，由此可見荷蘭對於博物館和在地居民間的連結、互動程度及其要求。

不論是阿姆斯特丹或是阿爾梅勒，在新城舊城之間，我們尤其可以感受到荷蘭對於國家發展、歷史保存的積極與野心。即便要掌握兩者間的平衡並不容易，但是作為高發展國家的荷蘭，確實以亮麗、成功的結果，為歐洲其他各國帶來了一個極佳的示範。加上首都阿姆斯特丹早已成為鑽石產業的世界中心，四通八達、產業聚集的荷蘭，無疑是歐陸地區至關重要的國際都會核心。



| 阿爾梅勒圖書館外觀 |



| 位在阿爾梅勒市中心的圖書館內部 |

長途旅程的轉機也好、北歐自助環遊也罷，若有幸走訪歐洲各國，千萬別錯過阿姆斯特丹的迷人風采。騎著單車踩踏過運河邊的石子路，騎過一座座的小橋，偶爾還能和在岸邊就地而坐的在地居民打聲招呼，隨處可見的博物館更是歡迎著你走進藝術的殿堂，在阿姆斯特丹即便只是短短的幾天逗留，都能給自己一場歷史與文化的洗禮與學習。從旅人視界看見荷蘭之美，體會他們的國家格言「堅持不懈」所建構出的現代烏托邦。

# 比海還深的 憧憬與執念

日本導演   
是枝裕和的映畫美學

「我們都無法成為自己想像中的大人」。  
著名的日本導演是枝裕和，在最新作品『比海還深』  
(2016)中，以簡單卻一針見血的一段台詞，作為電影的開  
場白。

文 / 國際智家

| 導演 是枝裕和 |



| 電影『比海還深』劇照 |

## 英雄已死，記憶復生：是枝裕和的失意美學

出自文學背景，是枝裕和的導演生涯，從紀錄片的拍攝開始。由於初期的作品主題多談論社會事件、家庭關懷等議題，濃厚的人文主義色彩、詩意般的畫面與敘事手法，早為他後期的作品建立了風格的基礎與定位。

是枝裕和於1995年完成的第一部劇情長片『幻之光』，是改編獲獎無數的日本重要小說家：宮本輝的作品。故事敘述面對丈夫跳軌自



| 電影『海街日記』劇照 |

殺的妻子由美子，如何帶著孩子走出喪夫之痛及童年目送奶奶離去背影所埋下的心靈創傷，並迎接自己的第二人生。初試啼聲的首部處女作，不僅讓是枝裕和獲得了威尼斯影展的入圍肯定與多項獎項，也奠定了是枝裕和的導演地位，並且更加確立了自己對於執導劇情片的熱情。

『幻之光』雖然是部改編作品，但不論是電影拍攝的運鏡、氛圍的營造，都能夠看出是枝裕和對於細節、描繪生活日常的精準掌握。除了多年的紀錄片拍攝經驗之外，對於台灣導演侯孝賢的崇拜與敬重，更是大大影響了是枝裕和的導演生涯。是枝裕和在1993年曾來台參與拍攝侯孝賢、楊德昌兩位台灣代表性導演的紀錄片，對於侯孝賢作品中常見的長鏡頭、大遠景，以及電影整體氛圍的靜謐與緩慢節奏著迷不已。對是枝裕和而言，侯孝賢不僅有著洗鍊、高超的電影拍攝技法，作品『童年往事』中所拍攝的地方場景，更讓是枝裕和終於看見祖父母當年因為同姓氏無法成婚，而移居至台灣生活情境，也終於明白了父親臉上時常掛著的那份鄉愁，來自何方。

首部出道作品『幻之光』，是一部訴說遺憾的沉重的電影，它沒有過剩的情感與緬懷，只有人在面對悲劇時，最最真實的無奈與坦然，就算難忍不堪依舊咬牙挺過的那種堅韌。於2001年發行的作品『這麼遠，這麼近』，則是是枝裕和以日本當時的沙林毒氣事件(1995年在日本地鐵發生的毒氣恐怖攻擊，造成十三人死亡)為題材的電影。幾乎沒有任何配樂，以大量的留白刻畫著人與人之間咫尺天涯的距離，不同於紀錄片的純粹寫實，在電影『這麼遠，這麼近』中，是枝裕和特別刻劃了每位主角們的內心世界，以溫柔的「誠實」取代殘酷的「寫實」，帶領著觀影者進入角色也進入自己的內心，從悲劇中體悟人性的真、善、美，承認自己的不足、接受關係的惡劣，這是『這麼遠，這麼近』在重述事件之外，所要表達對於人性非關善惡的一番告白。

始終沒有從此過著幸福快樂的日子，也沒有隻手遮天的超級英雄改寫結局，是枝裕和導演生涯的第二個巔峰：2004年作品『無人知曉的夏日清晨』，是他早在成為導演前就完成的劇本。故事改編自1988年東京巢鴨兒童遺棄事件(一位母親為了與男友同居遺棄孩童的社會悲劇)，當年才27歲的是枝裕和，對於社會角落的故事總有著一股悲痛的共感，因此即便當時的劇本被無數電影公司一再回絕，在故事和劇本成型的五年過後，有了口碑與名氣的是枝裕和，終於讓故事躍上螢幕。多年的功力累積之下，是枝裕和不管是敘事鏡頭或是運鏡手法都更加純熟，以行雲流水的故事軸線為核心，是枝裕和用另一種感性與理性兼具的角度，如實刻畫了四個被母親遺棄的孩子們又苦又甘的生活風貌，也在電影中給了故事一個較為明亮的結局。2004年電影一推出之後旋即引起一片譁然，不僅入圍當屆坎城影展金棕櫚獎項，片中飾演長男，年僅十四歲的男主角柳樂優彌，更一舉拿下了最佳男演員獎，成為影展史上最年輕的影帝。



goo.gl/SZmMIZ  
| 電影『海街日記』劇照 |

在『無人知曉的夏日清晨』後的幾部長片，包括『空氣人形』(2009)、『橫山家之味』(2008)、『我的意外爸爸』(2013)等，全都扣緊著平凡家庭中的不凡故事，以親情色彩為基調，是枝裕和的敘事風格也開始有所轉變，多了更多記實以外的電影語彙以及戲劇張力，即便故事主題依舊嚴肅沉重，但經過鏡頭的巧妙轉譯之後，都成為了悲喜交織的美麗故事，不但令人又哭又笑，更發人省思。



goo.gl/SZmMIZ  
| 電影『海街日記』劇照 |



夢見た未来とちがう今を生きる、元家族の物語

是枝裕和監督作品「海街diary」【そして父になる】

# 海よりもまだ深く

阿部 寛 真木よう子 小林聡美 リリー・フランキー 池松壮亮 吉澤太閤 / 橋爪 功 樹木希林  
原案・監督・脚本・編集：是枝裕和 / 音楽：ハナレグミ 主題歌：ハナレグミ「深呼吸」(Victor Entertainment/Speedstar Records)

[goo.gl/zNxosG](https://goo.gl/zNxosG)

| 電影『比海還深』宣傳海報 |



[goo.gl/Oi5NFR](https://goo.gl/Oi5NFR)

| 電影『比海還深』劇照 |

## 比海還深，用鏡頭傾訴的記憶後現實

內斂而安靜的電影風格，加上社會寫實的主題，是枝裕和並沒有因為題材的限制，而失去作為導演的創造力與獨特性。去年發行的電影『比海還深』(2016)，正是他對於自身喪親記憶的回顧與重現。

「死亡」和「失去」，是在是枝裕和電影作品中反覆出現的人生課題，究竟該如何面對「失去」？從一個記錄者到一個追悼者，是枝裕和在體會了喪親之痛之後，也開始對一樣是親情的故事主題，有了不一樣的視角與溫度。

在父親往生之後，是枝裕和一直想問天上的父親，是否有成為自己想要的成人、實現自己希望過的人生？當然這個問題永遠都不會得到答案，甚至就算是自己，也答不出來。而這份無解的情緒於是催生了『比海還深』的故事靈感。已過半百的是枝裕和，導演生涯看似一帆風順，但卻和自己故事中的每個角色一樣，過著和想像中相去甚遠的生活。但是究竟想像中的生活是什麼樣子？想成為的成人又會是什麼樣的人？我們一輩子都想像不到。

為了重現自己面臨喪親之痛當時的心情、記憶中的畫面，是枝裕和也透過『比海還深』的拍攝，再次仔細地將童年往事回顧一番。與其說是一部劇情長片，『比海還深』更像是枝裕和獻給自己的紀錄片。透過電影穿越時空、回到過去，彷彿正在提醒三十年前那個懷抱著導演夢、寫劇本、卯足熱情拍紀錄片的自己：我們無論如何都不會成為自己想像中的成人，想像中的生活永遠只會存在於想像之中，但是人生至關重要和最珍貴，來自家人、朋友、情人甚至是整個人生，那份比海還深的「愛」，卻是超乎我們所能想像。 **∴VIE**

# 擁抱生活中的小小嘆息 幽人生一默

新銳藝術家  
蕭筑方



來到藝術家位在台中的工作室，幾平方米不大的空間裡，擺滿了各種尺幅的作品，小小的木桌上已經備好茶水和點心。從工作室後方走出來的蕭筑方，臉上掛著帶有幾絲靦腆的笑容，似乎對採訪的陣仗感到有些緊張，但是圍繞在我們週遭的作品中直言不諱、偶爾詼諧自嘲的主題與風格，早已為蕭筑方做了最好的引言。

文 / 國際智家



| 蕭筑方 |

## 寫實生活，「畫」說從頭

由於父母栽培從小學畫，個性害羞、內向的蕭筑方自小便將繪畫當作一種情感抒發的出口，即便沒有選擇美術班一路專攻，但在面臨大學聯考時，對繪畫的熱愛讓蕭筑方毅然決然以美術學系作為唯一志願，不惜考了三次才順利考取新竹師範學院。

講起終於能夠以「美術系學生」自居的那段大學時光，指導老師之一的謝鴻均尤其讓蕭筑方記憶深刻。不同於師範體系學院派的創作取向，謝鴻均老師不僅鼓勵學生多接觸不同媒材、領域、時代的藝術形式，對蕭筑方而言，他更是第一位告訴自己可以畫畫的人。一路到了大三、大四，開始有了可以自主創作的機會，毫無方向的蕭筑方於是選擇從「生活」畫起，透過人物聚焦，畫生活、畫自己的眼前所見，不管是小角落裡的感動片刻，或者是車禍現場的血腥哀戚，透過手繪，蕭筑方用自己的畫筆寫日記、寫日常，如實記錄了自己的每一份深刻感受。

從師範學院體系到台南藝術大學就讀研究所，校風的轉變也為蕭筑方的創作帶來不同的刺激，尤其在兩次於美國、巴西的國外駐村經驗，不僅讓蕭筑方認識了來自世界各地的藝術家，更深切感受到異國文化的不同。除了更為開放、自由的藝術環境外，當時在巴西的一座小島駐村，更讓蕭筑方見識了巴西人「享樂至上」的生活態度。黃皮膚、黑頭髮、東方臉孔的蕭筑方，在當地反而成了一個外國人，當地居民對自己的好奇與熱情，也讓蕭筑方不禁反思自己在台灣的生活架子。在巴西無拘無束、活在當下，彷彿每個人都有著

藝術家性格那番奔放與坦蕩，不管是人生觀或者價值觀，兩個月的國外駐村經驗給蕭筑方帶來了新的思考，就算並沒有在台灣過著朝九晚五的無味生活，蕭筑方仍然自覺在面對生活與人生的時候太過嚴肅，對於金錢與他人或是社會的評價，還是有著太多不必要的的不安全感，而蕭筑方在結束了令自己大開眼界的駐村計畫之後，也開始學著告訴自己要放鬆生活、享受生活、做自己真心喜歡的事。

| 再來一碗淚-120x120，壓克力顏料、畫布，2017 |

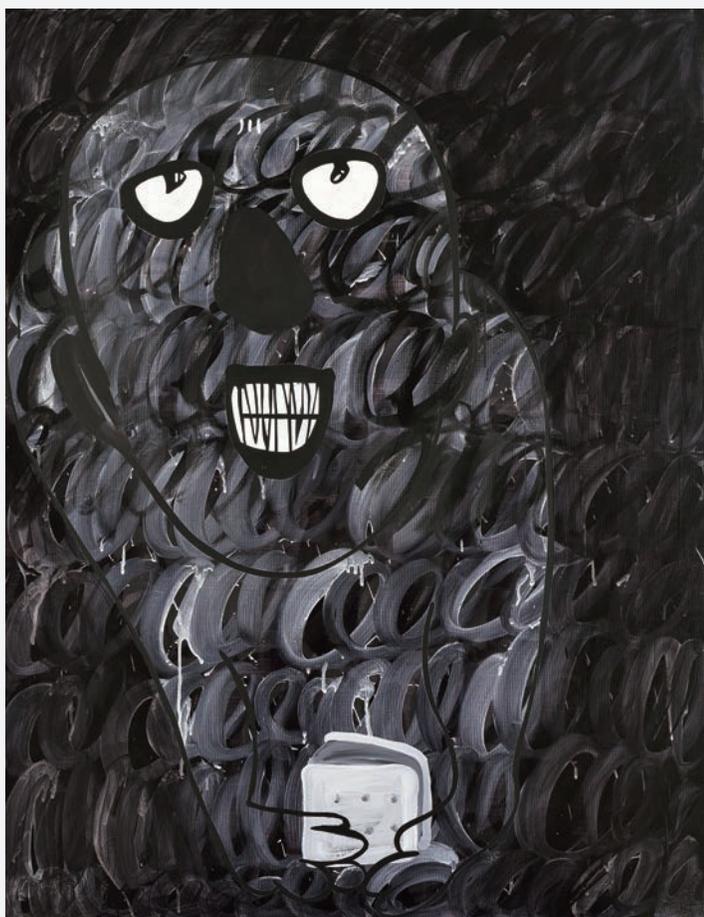


## 幽自己一默：逆向思考的非典型樂觀

除了對生活的不安全感，蕭筑方笑說，對於「創作」的不安全感偶爾也讓她困擾不已。回憶起在研究所時期，受邀到台北市立美術館以「台北」為題共同創作，當時蕭筑方所配給的「畫布」，是一面13米乘以8米大的白牆，嬌小的蕭筑方因為無法掌握相應位置的精確度，不得不妥協於自己的經驗不足，以投影機的投放取而代之。此次經驗除了讓蕭筑方感到氣餒之外，也終於意識到自己創作的瓶頸與進步空間，透過失敗，也讓蕭筑方省思、正視、面對創作時的各種問題，也藉而學習了掌握空間更好的做法。而2005年於台北當代藝術館所參與的聯展，則是蕭筑方的另一番學習。該次展覽以小尺幅作品（8cmx5cm）從展廳入口一直畫到二樓再畫下來，畫了上百格之多。蕭筑方對於在創作初期體悟多次失敗且嘗試自己未曾嘗試過的創作形式，感到幸運並且感激，每一次展出都是一次收穫，身為藝術家永遠都要為自己耕耘，即便未果，也是另一種收成。



| 眼淚做的墨魚麵-120x120x5cm-壓克力顏料、畫布，2017 |



| 摸黑冰淇淋- 145.5x112x5cm-壓克力顏料、畫布，2017 |

「共感」一直是蕭筑方的創作主題。記錄生活所見、希望呈現給觀看者生活中的細微感受、帶來共鳴，是蕭筑方創作以來不變的創作理念。比起聯展的受限和不安全感，蕭筑方談起自己辦過的個展，如數家珍。不管是主題或是內容，能夠全權掌握展覽的細節、對於整體呈現有所把握、收放自如，也讓蕭筑方對於自己的創作能力有了更多的自信。而說起自己的創作「靈感」，除了生活日常的大事小情，蕭筑方認為不同年齡層、不同職業別的人，都是可以為她帶來啟發的創作繆思，好比說當時開始學畫的契機，正是看見家裡還念國小的弟弟，小小的手拿著畫筆恣意揮灑，彷彿享受著前所未有的自由。而從歷史角度觀看，每個創作者都有屬於自己的時代背景，不管是老師、同輩等，都在不同的成長背景之下，透過個別的风格轉譯，發展出極富特色的創作語彙。在創作者與創作者之間的切磋、教學相長，也是蕭筑方的靈感泉源之一，不管是作為觀看者或者被觀看者，觀看的不同角度，都能帶來全新的視野與想法。

## 用「心」生活，學會自嘲的生存之道

此次愛上藝廊展出的個展『親愛的小嘆息』，呈現的正是蕭筑方在生活中看見的過剩與不足，與以往不同的是，在畫面中多了「手」的描寫，不僅象徵著自己的創作宇宙開始擴張、延伸，也表示著人與人之間「關係」的連結。展出作品中亦包含了多件陶藝作品，對於兩年前才開始接觸捏陶的蕭筑方來說，因為對3D立體的掌握度不高，「陶」是一項必須從零開始的創作媒材，而生活也在多了這項「觸覺」練習之後開始有所改變。蕭筑方笑說，自己在作陶之後不但終於克服了自己的精神潔癖，同時也重新看待了自己平面作品中如筆觸等其他觸覺的呈現，不同的肌理藉由不同筆觸，都能有不同表達。被陶喚醒了更多感官，就像是換了一個生活濾鏡，創作的面向不同、感受更為不同。

在展出的立體作品系列中，人物造型的小小夜燈，正是蕭筑方生活中的微恐懼：從小怕黑的蕭筑方，心想既然克服不了這份不安全感，不如幽自己一默、換個角度面對恐懼，甚至是生活中帶來的各種焦慮，彷彿在自嘲一番之後，一切也沒那麼難了。

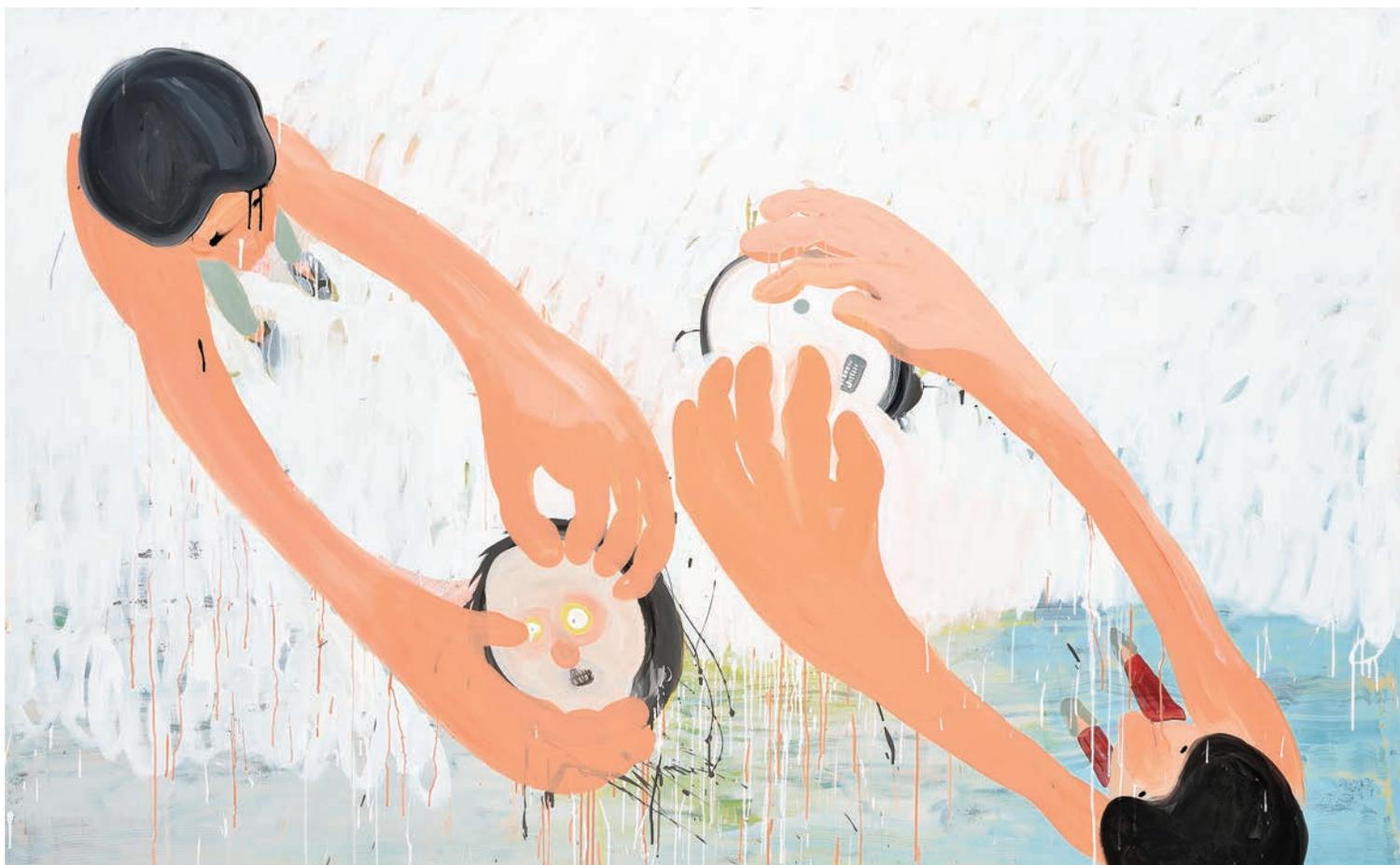
創作能帶來療癒感，為不善表露情感的蕭筑方也能讓作品為自己代言。創作至今，雖然家人大多表示支持，但是和其他的台灣家庭無異，家家都有本難念的經。面對有如不可承受之輕的父母之愛，蕭筑方有時也會被過多的期待壓得喘不過氣。雖然現階段對於「為人

父母」的角色仍未能想像，但是作為女兒，蕭筑方希望所有的父母都能更信任、更尊重自己的孩子，愛孩子就是愛他的選擇，尤其對於像自己一樣正在逐夢的孩子們，每一個孩子都希望能夠得到家人的祝福、支持，如果能少一點要求、多一些包容，或許生活中的小小嘆息也能減少一些。

從小畫到大，蕭筑方的創作早已與生活密不可分。雖然每天真正花時間專注創作的時間並不長，但無時無刻都在認真地感受生活、體驗新鮮事物。偶爾遇到創作瓶頸，蕭筑方也會縱容一下自己追韓劇、好好放空，保持生活中必要的空白、給自己抽離、思考的時間，才能在充足能量之後吸收更多的創作元素、有更多新的想法。

立志做一個藝術家，其實是件需要勇氣的事情。決定拿「幽默感」挑戰所有的「不適感」，用詼諧消化焦慮，蕭筑方對未來不管是媒材或者主題都毫不設限，只給自己唯一的原則：「誠實」。誠實面對自己的生活、想法、創作，作品甚至不需要做「大」，只要是出自真心，就能打動觀看者。其實或許過生活也是這樣，我們每一個人在生活中都太過嚴肅、太過不安、太過害怕，不管是創作或者生活，能夠學會更自在、更灑脫、更勇敢，就能站穩自己的腳步，揮灑出自己想要的人生樣貌。:vive

| 你捧一丸 我捧一丸-165x260x5cm-壓克力顏料、油畫、畫布，2017 |



---

# 轉念借卵 迎好孕

1顆囊胚  
幸福到來

文 / 送子鳥客戶 小豆子

即將要開獎了，我跟先生經歷過多家不孕中心也走過數不清的失敗，這次就等王醫師告訴我們驗孕結果如何？不偷跑了，免得再次失望。驗孕當天，王醫師告訴我們「恭喜你們，HCG兩千多，懷孕了」，我跟先生愣住了，當時只能用一句話來形容：太神奇了，第一次到送子鳥嘗試试管婴儿，第一次植入，只植入一顆胚胎就懷孕了。（驚訝！過去12年我們在搞什麼？繞了一大圈冤枉路）。



經歷12年不孕療程，一次又一次的失敗造成身體及心理的煎熬，如今44歲的我在送子鳥診所及王醫師的一次療程下完成了我們多年求子的願望。

過去的幾年間我跑遍各大不孕醫院，其中一家最多還做過了5次試管，每一次的植入總是懷著希望但最後卻總是失敗，於今年2016年



3月在台北不孕中心植入最後四顆第三天8A的冷凍胚胎，這是我最後的期待與希望，但一直等到開獎結果還是失敗告終，此時已是不知所措，下一步該怎麼做呢？跟時間賽跑著的我們，難道還要繼續掉入這沒結果，卻又浪費金錢和時間的黑洞嗎？心想著我們都努力這麼久為什麼還不行？醫療的過程也只能相信醫生，我們真的不知道我還能做什麼？

經過心情沉澱，分析自身條件狀況，決定再給自己一次機會，重新思考下一個不孕中心，在網路上搜尋到愛生育銀行送子鳥診所，看過網站上所有文章後當下就決定這是我們的最後一站(戰)，於是開始積極打電話詢問，解說小姐也相當專業，能親切回答我每一個疑問，於是展開這神奇之旅。



一踏進診所感覺是不是走錯地方，這是飯店吧！診所的環境真舒服，我應該早點發現，經過王醫師第一次親切問診及詳細分析解說，回去思考後，考慮年紀及自身條件我們決定採借卵，開始配對及子宮環境檢查。

很快的我們配對到一個年輕捐贈者。年輕果然不一樣，受精13顆，總共形成了13顆囊胚，真的佩服王醫師及診所團隊技術。而從四親等表、配對到受精完成只花了三個月左右的時間，連作業效率都如此驚人。

植入療程，王醫師跟我們解釋建議因為是第五天好的囊胚可以選擇植入一顆就好，避免多胞胎，當時心裡在想不是三四顆機率較高

嗎？以往的醫生最少都是三個，差別在是第三天的胚胎或是第五天胚胎，心裡想還是植入兩顆好了，買個保險，直到要植入前兩天還是決定相信醫師，就植入一顆第五天的囊胚。

在送子鳥診所，就這一顆第五天的囊胚，給了我們更完整的家庭。每次超音波聽到寶寶心跳，內心都無比喜悅，這條路我們走得艱辛又漫長。雖然如此，還是感謝老天爺讓我們踏上送子鳥診所，幫我們打開不孕的潘朵拉盒子，留下希望的種子。我們不用再為失敗傷心難過，也圓滿了人生。期盼了許久終於在送子鳥診所畢業了！

希望還在努力求子的夫妻們不要灰心，不要放棄，以我們例子來說，本身有染色體及自體免疫問題再加上高齡，我們一直期待能有

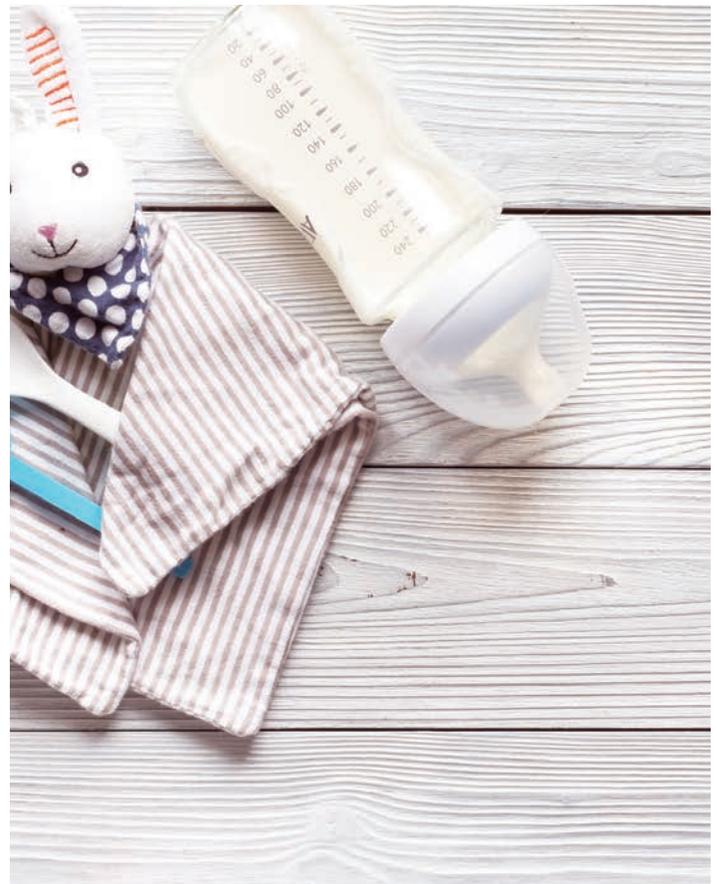


線，對於我們來說送子鳥就是直線，它是頂尖專業不孕症中心，無論是設備的新穎、環境的溫暖及醫療的精確，又加上療程設計的透明，讓我們放心交給醫生來完成求子夢想。時間或許不能重來，但正確的選擇一切都還來的及，看著孩子一天天長大，辛苦都值得了。

再次感謝王醫師及送子鳥診所，你們真是有效率很棒的團隊。:.)VIE

一個更全方位專業不孕中心，在進入試管療程前，能幫助我們分析及檢查，排除各種不孕原因，最後評估如何進入試管療程，但以我們過去在其他醫院的經驗大部份就是月經來第二天抽血，相關數據沒問題就進入療程，如果這次療程失敗了，下一次再重覆運作，運氣好也許幾次後就成功，運氣不好可能永遠都不會成功最後選擇放棄。每次療程失敗結束，常聽到就是機率及染色體問題，似乎好像也沒別的辦法，只好下次再來，就這樣時間跟金錢一直的流逝。

直到最後一次的選擇來到送子鳥診所，在一個完整性的不孕醫療過程中，我們終於成功了產下一個健康可愛孩子，也在送子鳥找到不孕的答案。這條路上還在努力的夫妻們，只要找到對的醫療機構及方法，相信一定能如願的。同樣要到達終點最短距離就是選擇直





## 第3選擇

文 / 送子鳥 生殖中心 張致維 Alvin

我們很少問自己，眼前所面對的問題，是否還有更好的解決方式——也就是第3選擇？

但所謂第3選擇指的是？一開始看到書名，我無法馬上聯想到作者史蒂芬·柯維(Stephen R. Covey)想傳達的想法，也許是平常面對問題時，並沒有嘗試過這樣的思維方式，總是以「不是A就是B」的邏輯去做抉擇，尤其是當問題的解決方案，是來自於不同立場的兩組人所提出的情況下，常常選擇了一邊，得罪了另一邊，搞的兩方人馬關係不佳，影響到彼此。

而史蒂芬·柯維(Stephen R. Covey)想傳達的第3選擇，不是「我的方法」或「你的方法」，而是共同尋找「我們的方法」。讀過這本書之後，才意識到當一個問題被解決了，我們有試著去回想這最棒的解決方式嗎？還是說就這樣草草帶過，反正問題有被解決就好了？教導讀者如何發揮「綜效」，是本書的精華，有以下四種思維模式，能夠幫助我們達到這種效果。



## 思維模式一：我看見自己

當我們看待一件事情，試著跳出「我看見自己這一方」的思維模式，嘗試以「我看見自己」來思考，我看見的自己應當是一個富有創意而且自覺的人，不會因為身處於爭端的哪一方而自我限制。或許隸屬的團體、立場不同，但這些都不該成為限制自我想法的因素。無論在任何衝突中，怎麼觀看事情決定了我們的行為，而行為最終決定了我們會得到什麼樣的結果。

## 思維模式二：我看見你

視別人為一個完整且獨一無二的人，而非東西、物品或是隸屬於「另一方」的人，你享有自己的尊嚴以及我的尊重。當我們以刻板印象來看待對方，就不可能會像保護自己的利益一樣去維護你的利益，第3選擇也將無法產生。一般來說，我們都看得出別人是否在裝腔作勢，我們也分辨得出自己所面對的到底是個貨真價實的人，還是一張虛假的面具，問題是：我們自己是否也是這樣的人？還是我們真的能夠以真誠及尊重的態度對待別人？若我們希望對方真誠地看待自己，那我們就必須先這麼做！

## 思維模式三：我努力了解你

在一般的情況中，當有人不同意自己的看法時，我們容易架起防衛機制，迴避對方或捍衛自己的想法，這也是第三種思維模式：「我努力了解你」最困難的地方，這裡需要重大的思維移轉，不將衝突視為問題，而是將對立的意見視為一種學習機會。每個人看待事情的思考邏輯都不同，往往只能看到某些面向，劇作家王爾德(Oscar Wilde)曾說：「真相永遠不可能那麼單純或簡單」沒有人能掌握相

向的全貌，因此當我們誠心誠意的去了解不同的想法時，就能掌握更多的面向，越能看清事情的真實面貌。

## 思維模式四：我與你發揮綜效

當我們依循前面的思維模式來面對問題，真正了解不同的想法後，就準備一起發揮綜效了！也就是要找出一個我們以前未曾想到過的「更好的方案」。這裡最重要的步驟是向對方提出啟動第3選擇的問題：「你是否願意與我一起尋求一個你我都未曾想過的、更好的解決方案？」這個革命性的問題能夠解除對方的防衛心態，因為我們並沒有要求對方放棄自己的想法，而是一起尋求一個更棒的解決方案，一個將會比你、我原本的方案更加高明的想法。如果我們是真心想將事情做好、做到完美，那麼當衝突或意見對立的情況發生時，不妨試著先冷靜下來，只要能夠提出「啟動第3選擇的問題」，相信對方也能夠放下心中的偏見，一同尋求第3選擇！

當然，衝突、意見不同時常在生活中發生，突然要改變自己原本看待、處理事情的思維方式，並非如字面上說的容易，但史蒂芬·柯維(Stephen R. Covey)對於「妥協」一詞的解釋，讓我對這個詞有新的認識，而且更加願意嘗試新的思維方式：「妥協就是衝突雙方各自讓步、犧牲或放棄某些自身的利益，以便達成某種協議。這是典型的雙輸局面—和雙贏剛好相反。許多人可能會勉強接受某種妥協，但卻不可能因此而歡喜雀躍。雙方的關係一定會留下裂縫，而且通常過了不久又烈火重燃。」經過這樣的解釋，才讓我意識到自己在生活中，面對事情時，似乎時常在「妥協」，看似問題已被解決了，但並不是創造出雙贏的局面，因此從現在開始，當我們在面對問題、解決問題時，一起試著想出更棒的解決方式—第3選擇吧！





文 / 送子鳥 會計部 陳思羽 Carol

## 第3選擇，讓1加1等於100

您是否也曾經感受過，難道選擇就只有這些嗎？沒有更好的選擇嗎？其實人生充滿各種難解的問題，不管是個人的、家庭的、工作上或者生活周遭，這些問題都會讓我們感到失望與挫折，於是我們勉強接受了自己也覺得很糟的提議，好讓自己妥協。

當大家面對這樣的問題，會習慣用自己的想法和他人的想法，讓這兩種方式來進行抉擇，「第1選擇」是我的想法，「第2選擇」是你的想法，大多數的衝突來自兩方意見不同。第1選擇很容易只看見別人的問題所在，而解決辦法就是去說服改變他人想法；第2選擇則是要拋開自己的想法，去接受別人的想法。但最後都是雙方兜不

攏，是你的選項比較好，還是我的好而衝突著，容易陷入「兩種選擇」的觀點。不論選擇哪一方，都會有人覺得受傷或者犧牲。在這本書中提到，我們不妨考慮第3選擇，是一個超越你我的想法並融合雙方的思維，綜效比你我的想法更高明，綜效是「我們的」想法，這才是解決所有問題最好的「第3選擇」。

## 尋求綜效的思維模式

作者史蒂芬·柯維(Stephen R. Covey)一生致力於向大眾證明，在深刻且直接的引導下，每個人都能主掌自己的命運。



在書中作者提到，要如何達到第3選擇，就必須先進行自我察覺，認知到自己的想法，再去認識他人所代表的不同想法及其價值，自我必須努力深入瞭解他人的想法，才有可能發揮綜效的階段，如何擁有第3選擇的新思維，建立新思維有四個階段。首先第一個思維就是要能夠視自己為一個獨一無二的個體，具備獨立自主行動的能力，能夠看見自己有哪些地方需要補強，知道自己的不完全，並看見與認清自我所能的貢獻與擁有的影響力，人生有許多是我們無法掌控的，但我們卻擁有選擇的能力，選擇屬於自己的故事；第3選擇永遠都是由我們自己啟動的，必須由內而外的從內心深處，由一種自信與謙卑開始。

第二種思維模式「我看見你」就是能夠視別人為活生生的人，而非其他任何東西，對於看見他人的第一眼，你看見了什麼？年齡、膚色、種族還是性別取向？或許我們所看見的不是眼前這個人，而是我們對他人既定的概念與先入為主的想法及偏見，我們需要的是將對方視為一個完整唯一的人，一個擁有與生俱來價值無可取代的熱情及能量的人，讓他人不屬於衝突的另一方，基本上「我看見你」的思維模式和一個人的品格有關，是一種愛與寬厚包容，誠實無偽的動機，對他人的尊重是出自於內心並完全真實無虛假，當大家以健康的眼光看待自己，對於別人的負面也會逐漸消失，也正因為「我看見自己」必須先於「我看見你」的主因。

第三種思維模式「我努力了解你」，這思維必須先去了解對方與自我衝突的想法，不去迴避或堅持捍衛自己的想法，當別人不認同自己的想法時，先別急著拒絕，誠心誠意的去聽聽對方的想法，誠懇的向對方學習，不把對方的看法視為一種威脅，或者應該換個角度想，如果對方能夠想出與自己不同的想法，我當然更應該努力向對方學習並了解對方，直到真正瞭解對方的想法為止，也就是有這樣互相學習的過程，才能有進步，如果你我的想法都是一致，沒有差異性，假設這是一個想法都一致的世界，我想就不會有進步的空間了。如果你知道了積極聆聽的方法與好處，你更應該要培養出同理的心態，因為同理心能夠擴充我們的思維，真正的進入他人的思維，這樣就可以更進一步的邁向第3選擇了。聽到這裡您是否也感受到，其實心態上的改變，“只要”想法再多一些，原來選擇並不困難，只是需要一些轉念。

第四種思維模式「我與你發揮綜效」，最後的這種思維模式就是要尋找出一個任何人先前都沒有想到過的更好解決方案，如果能夠彼此完全了解之後，就是準備好好發揮了，也就是有創意和共同合作式的問題解決方法，發揮綜效就是創造第3選擇的過程，打造一個創新的思維模式。

## 家庭中的第3選擇

與人類最相關的綜效發揮來自於家庭，每一個孩子都是一個第3選擇，是一個獨一無二的個體，我們無法相加孩子父母的能力，來預測這個孩子所能夠擁有的能力，父母賦予一個孩子特質都是唯一的，而這孩子擁有的創造力也是無可預期的。

## 人生的難題，除了妥協、放棄外，還有解法

你我都可能面對生活中的選擇困難，面對時間的現實，不得不做出選擇，當你對於未來感到一絲的放棄，出現了人生中的第3選擇，願意站在你身後，支持並同理的幫助，只希望結果能圓滿，或許第3選擇綜效在此時發揮了作用。透夠自己來幫助有難題的你，這樣的付出更是難得可貴的，或許你我都認識提供第3選擇的對方，但卻替未來帶來勇氣與希望，那麼美好的境界，其實是需要像呼吸一樣簡單的轉念，每件事都存在著第3選擇；每一個人，都擁有第3選擇的力量，從你所在的地方出發，探索生命的源頭。 *.i.vie*



# 讓世界



# 看見 送子鳥

## 2017 ESHRE in Geneva —— 世界的送子鳥



國際生殖醫學領域最大的盛會當屬每年於歐洲舉辦的生殖醫學年會(ESHRE)，各方生殖專家學者們匯集一起，分享最新的研究技術，整整五天都能徜徉於知識之海。2017年初與多方頂尖研究摘要競逐下，送子鳥診所的研究報告獲得口頭分享的機會，始能代表台灣站上國際舞台分享成果: Mosaicism across individual chromosome in trophoctoderm biopsies by next generation sequencing: changes with chromosome length。不僅為踏入領先學術界的敲門磚之外，也向世界展現台灣生殖醫學界堅實的研究能力。



## 李鎡堯 生殖醫學優秀論文獎

李鎡堯生殖醫學基金會每年都會獎勵生殖醫學領域內傑出的研究論文，以促進台灣生殖醫學技術的持續發展。2017年婦產科醫學會的李鎡堯生殖醫學優秀論文獎，由送子鳥診所王懷麟副院長與台大合作、刊登於PLOS ONE期刊之原創論文:『A Patient Friendly Corifollitropin Alfa Protocol without Routine Pituitary Suppression in Normal Responders』獲得。除感謝各方肯定送子鳥的創新與研究能力之外，也期許全體臨床工作人員能不斷朝『開拓未知領域，精進既有能力，為難孕客戶謀求最大福利』邁進。

## 美國 生殖中心 參訪

趁著春節年後的3月，送子鳥團隊在王懷麟副院長帶領下來到以陽光、沙灘和國際醫療聞名的加州，藉著參訪生殖中心實驗室進行技術交流，了解最新研究新知以及如何在彈性開放法規下發展國際醫療。美國先進的基因檢測技術和完整配套的代孕法規，都值得台灣借鏡參考，雖然目前代孕草案仍在初步階段，但期許在不遠的未來能幫助更多先天無子宮婦女也能完成當媽媽的夢想！



## 2017 ASPIRE 亞太生殖醫學會

2017年亞太生殖醫學會在馬來西亞舉辦，由李孟儒醫師帶著送子鳥的團隊來到這炎熱的國家，將送子鳥的經驗分享於國際並進行交流，3大主題分享如下，1.二次取卵的臨床結果分享2.植入週期自發性的黃體素上升解決之道3.胚胎切片後到冷凍，時間軸的重要性。這些議題都是在院內已幫助許多求子路途上遭遇困境的夫妻們，很榮幸可以在國際的會議中與大家分享成果。



## 成都錦江生殖見習交流

春風習習，陽光熙熙。2017年3月的最後一周，迎來了成都錦江生殖的5位醫護人員來我院見習交流。此次見習交流的主要目的是加強兩院之間的關係，應成都錦江生殖要求，除了治療方式和培養技術的經驗分享外，也有關於卵子冷凍、IVF衛教、海外客戶來台就醫流程等討論會。為期一周的見習交流，讓送子鳥和成都錦江生殖更深入地瞭解彼此，相互學習。



與你妳同在



走入藝術家的內在感知世界

水谷篤司 創作個展

| 日期：2017.09.02 - 11.11

自2015年《通往森林的門扉》聯展後，睽違兩年，愛上藝廊再次邀請到藝術家水谷篤司至送子鳥舉辦創作個展。無論是木雕或是生漆作品，藝術家皆將他對生命經驗與自然大地的感知與愛慕注入於創作中，呵護著生命體與土地之間的深厚羈絆。而延續著這份山川情懷，此次水谷篤司又將帶領我們踏上怎樣的驚奇旅程呢？今年秋天，敬邀各位前來與我們一同共賞探索。

2017

## 香港慶生會

睽違兩年，送子鳥第三度飛到香港為寶寶們慶生囉！這次邀請了30對的爸爸媽媽帶著寶寶一起來會場與我們相見歡。為了這近百人的賓客，每一位同仁都卯足全力用心佈置會場，當天還有主題式活動服裝，診所同仁與寶貝們一起化身為卡通人物一起徜徉在宛如童話故事的會場中。送子鳥的大家長賴醫師與 Grace 來到現場一起為寶貝們唱生日快樂歌。  
親愛的寶貝們，生日快樂！



2017

## 日本東京慶生會

送子鳥第二次在日本舉辦慶生會，活動的氣氛宛如孩子回娘家一般，歡樂的笑容與止不住的淚水交織成一股暖流，溫暖了在場每一個人的心…再次回想到當初的您們，臉上掛著對送子鳥的盼望與信心，抱著勇氣努力堅持完成夢想！謝謝您們，在此，再一次，祝福愛與希望永遠與您們同在。

## 2017 日本說明會 in 東京

送子鳥日本說明會的第二站來到了東京，連續兩天舉辦了兩場，日本的雜誌社跟讀賣新聞的記者也到場採訪，想了解更多關於台灣借卵的現況以及完善的法律制度。諮詢過程中才知道，很多日本人接受人工受孕加上試管嬰兒療程的次數平均可達二三十次，甚至是五十幾次，而日本因為法律的限制，許多想要借卵的夫妻只能遠赴海外。希望透過說明會可以讓日本人了解，擁有高端醫療水平與完善法律規範的台灣可以是他們的另一個出口。



6.16 —— 7.27

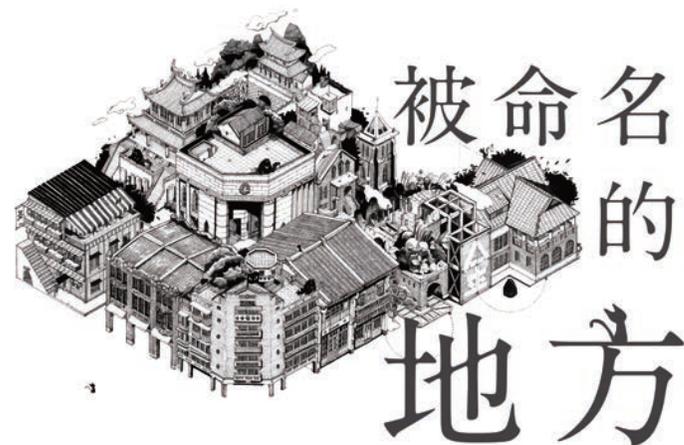
NUOMI 插畫展

## 新竹鐵道藝術村 『被命名的地方』

### Nuomi 諾米 插畫特展

文 / 國際智家

「沒有一個地方天生就有名字，而我透過畫筆，看見他沒有名字的時候。」 -Nuomi



## 被命名的地方

### 關於創作者Nuomi諾米

Nuomi諾米是台灣少數能將空間表現能力、圖像插畫做出完美結合的創作者。在觀光地區長大的Nuomi諾米，自小到大，對於地方人潮的起落總是特別有感。藉著插畫與建築的專長，他不斷地嘗試將大家所熟悉的風景，重新以特別的圖特視角呈現，表達在除去人潮和顏色之後，在黑白筆觸、透視技法間，能夠再次遇見一個地方的純粹與美好。

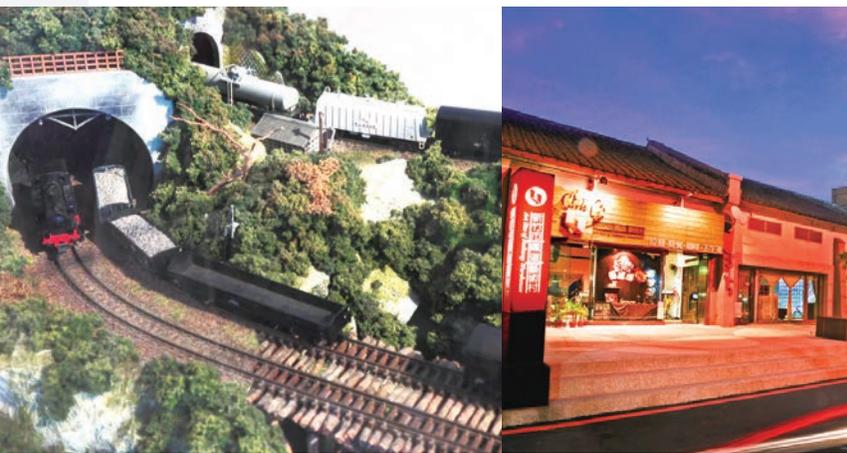
Nuomi諾米以台灣的實際景觀作為創作題材，此次於新竹鐵道藝術村展出的「被命名的地方」特展，除了黑白插畫外，也加上GIF動畫以及360環景插花，展現他的插畫風格，病帶領大家在平面世界裡立體穿梭，寫實又詩意地描繪出許多大家熟悉又陌生的觀點、建築，重新認識這些地方的細節和全貌。

### 關於新竹鐵道藝術村

以透過空間再利用，凝聚地方對文化的認同感、促進地方發展為目標，規劃新竹鐵道藝術村的原創藝術股份有限公司，綜合了新竹鐵道藝術村其歷史意義、現有空間、地理位置，以及藝術村被賦予之既有功能面和意義等，於2016年底啟動空間重劃與維修，在今年五月中正式重新開放，成為全台唯一一座鄰近鐵路之藝文空間。

新竹鐵道藝術村前身為台鐵新竹站的3、4、5號倉庫，由於同時在去年正式被指定成為歷史建物，傳統接榫工法建成的木造屋頂也被得以完整地保留下來，原始作為貨車月台用的區域在整體規劃後則成為賞車觀景台。隨著鐵道藝術村的開幕，每年都會邀請五位藝術家前來駐村創作，每季舉辦藝術、文化展覽，

新竹鐵道藝術村的空間推廣重點除駐村藝術家的推廣及扶植外，也鎖定親子社群，期許能用輕鬆淺白或具教育性的語言，讓大朋友、小朋友走進藝術村，「發現」、「學習」、「交流」、「協同合作」，透過藝術教育的過程，增進地方民眾與藝術村互動機會，也讓藝術成為日常生活裡的自然調息。 ∴.VIE



#### 相關資訊

『被命名的地方』Nuomi諾米 插畫特展

| 展出地點 | 新竹鐵道藝術村

(新竹市花園街64號 03-5628933)

| 展出期間 | 2017年6月16日至7月27日止

HSIAO CHU FANG  
SOLO EXHIBITION



Dear Little Sigh

# 親愛的小嘆息

蕭筑方個展



OPENING PARTY

6/10 15:00

ARTIST TALK

7/08 14:00

2017

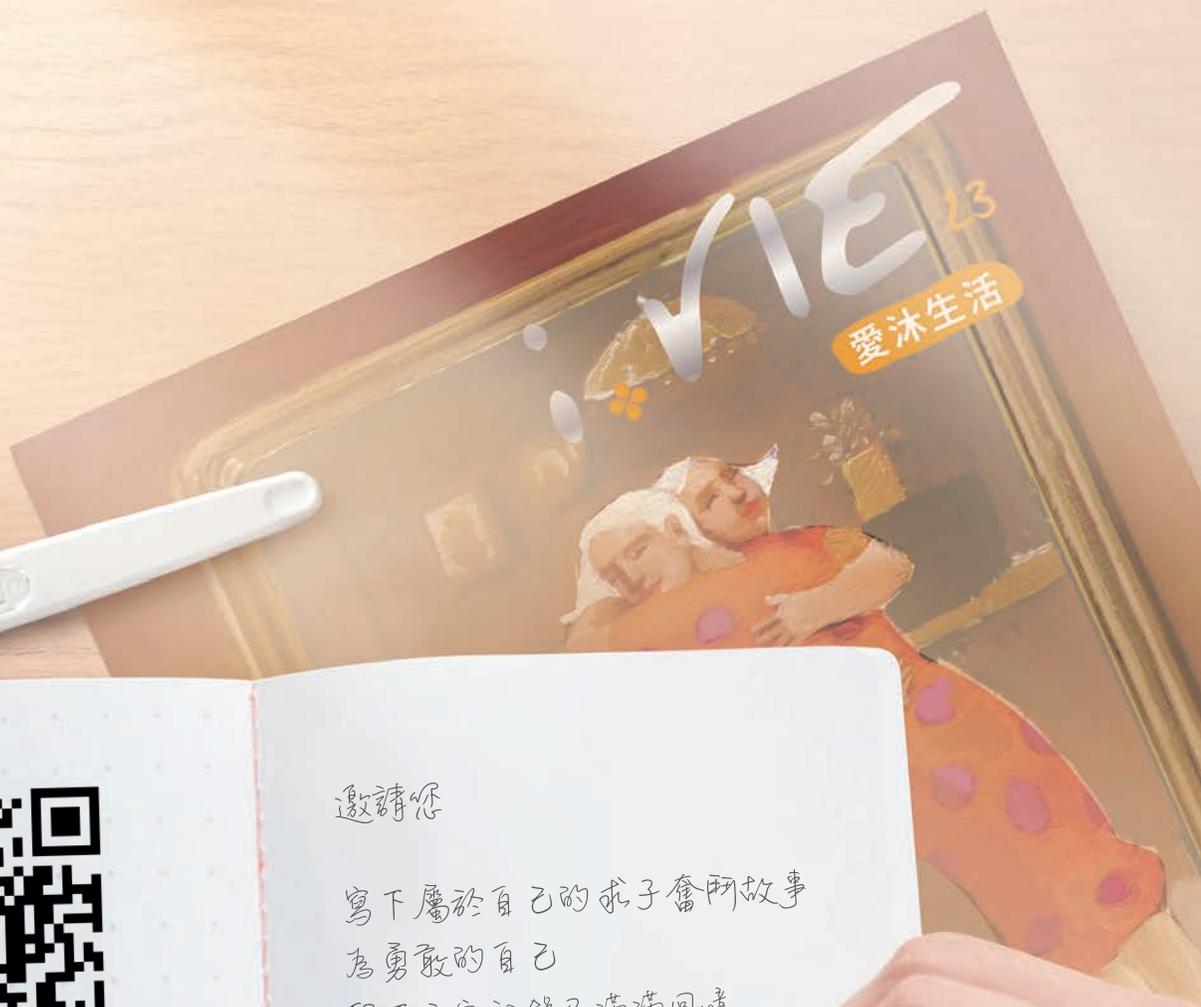
6/03 - 8/12

EXHIBITION DATE

初次的見面  
撲通 撲通 是你生命的節奏

回想著過去不安與期待漫延  
隨著一閃一閃的幸福光點  
歡欣的喜悅降臨

曾經計劃的幸福藍圖  
用堅持與幸福相遇了



送子鳥客服信箱  
service@e-stork.com.tw

邀請您

寫下屬於自己的求子奮鬥故事  
為勇敢的自己  
留下文字記錄及滿滿回憶

也給

正在努力的她們  
一個勇氣的加油站!



轉念借卵 幸福不晚



我們做的不多

台灣每100個借卵做人有50位出自送子鳥





地址 / 新竹市忠孝路80號 電話 / 03-573-3355 [www.icryobank.com](http://www.icryobank.com)

明天的幸福 · 愛生育

