

i.vie 40

2021 WINTER
愛沐生活



THE PROMISING ASSET

懸「癌」後的一抹晨曦
將未來的生涯規劃最佳化

愛人如己，順勢而生
斯多葛哲學的實用練習

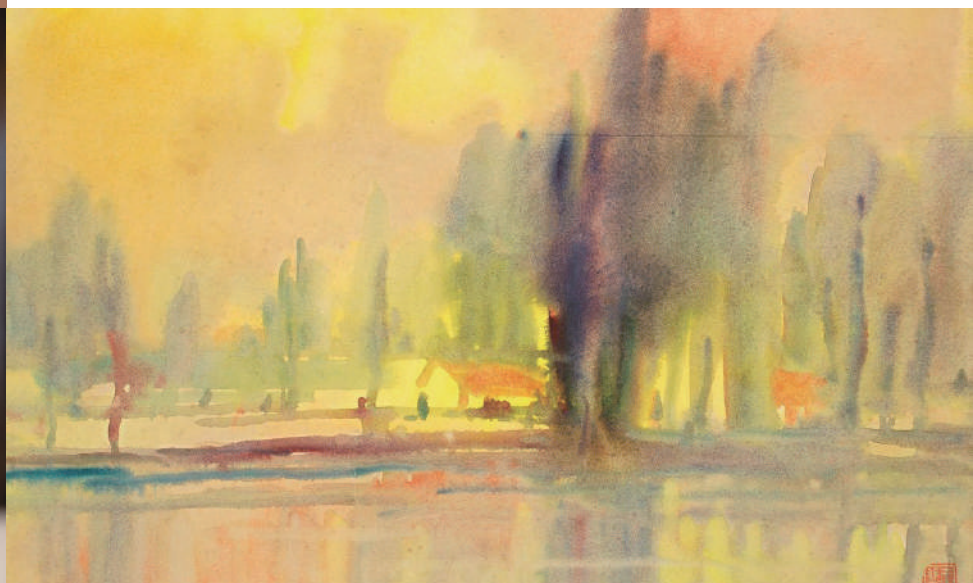
波蘭華沙：蕭邦故鄉的無盡情愁
將無奈幻化成絕無僅有的創作力與動力

畫布上的詩人
走入王攀元孤寂絕美的藝術世界

藝遊未境，照亮心裡的明光
藝術家 - 賴純純 專訪

女子

CONTENTS



iVIE 愛沐生活季刊 40 / WINTER

發行人 賴興華

主編 王懷麟

編輯顧問 莊淑容、溫晴雅、許雅惠、王章人、陳幸妤

編輯小組 黃子齊、何宗穎、洪一琄、許振蓉、謝政樺
蔡雨甯、陳意婷、黃柏翔、涂宜賢、林姿吟

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

發刊日期 2021 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。



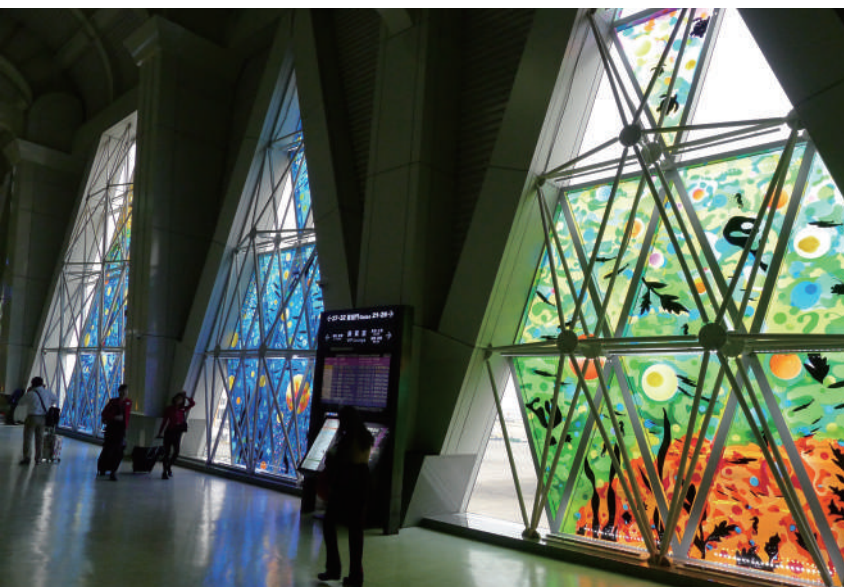
03 編者的話 凍卵是世界唯一的後悔藥

05 創辦人的話 私藏「女子」

06 愛沐新訊 懸「癌」後的一抹晨曦

10 學術專區 掌握生育自主權的「超前部署」—— 凍卵！ 時間不等人，趕緊「凍」起來

14 人物專訪 「凍」察先機



18 享悅樂職
客服＝克服的工作必修課

22 愛沐生活
愛人如己，順勢而生

26 旅人視界
波蘭華沙：蕭邦故鄉的無盡情愁

30 沐浴在美
畫布上的詩人

34 人文聚落
藝遊未境，照亮心裡的明光
藝術家 賴純純 專訪

38 感恩讚美
生日禮物致未來，凍卵點亮心承諾

42 好讀共享
每一天練習照顧自己

46 酒徒紀事
昨日玫瑰徒留名

50 動態焦點
有風的地方，就有送子鳥
飛得越高，看得越遠

52 魅力台灣
沉浸在莫內所打造的光影宇宙
《蒂姆·沃克：美妙事物》



癌 後 有 愛 凍 卵 築 未 來

- 放療 / 化療前多一步，保存後續生育希望
- 四少療程減少奔波，大幅減低回診次數和打針次數
- 隨時進入療程，幫您爭取最佳凍卵時間
- 癌後凍卵豐富經驗，陪您安心完成



抗癌專案
Line ID : @stork

編者的話

凍卵是世界唯一的後悔藥

未來的幸福做準備

說到「人生最後悔的事」您會想到什麼？我們總說寧願後悔也不要遺憾，但「後悔」真的會比較沒有遺憾嗎？我們周遭有很多事情，失去了或許有機會可以重來，但青春年華一去不復返；時間不可能會再重來，生育力也一定回不去，屆時日落西山無卵可用時，再多的金錢也買不回失去的卵子，最終雖有遺憾也只能懊悔不已了。

在我的臉書粉專裡，曾經分享了一個未婚凍卵的幸福故事。當年 40 歲的林小姐很早就有凍卵的念頭，只是被拖延症耽擱了寶貴時光，以至於真正付諸行動的時候，卵巢功能已經嚴重衰退，AMH 只剩下 0.38。還好平時有保養身體的她，雖然卵少卻質精，經歷近一年五次取卵，最終總共凍存 15 顆卵子。結束凍卵計畫後的半年便結婚了，也開始積極進行胚胎製作，後續有一顆 PGS 正常的胚胎，植入後於今年八月已經平安生下一個健康的女嬰！

這期愛沐生活的女主角，在 36 歲的時候凍存了 6 顆卵子。原本想凍卵凍個「意思」就好，放在冷凍庫裡未來的事再說；但三年後在醫師的勸說下，在 39 歲時再進行第二及第三次凍卵，總共在手上累積了 17 顆卵子，想想也對人生有個交代了。或許人生就是這麼美好，緣分是如此微妙，結束凍卵療程後的隔年，便遇見了 Mr.Right；兩人決定利用這 17 顆卵子好好進行她們的人生家庭計畫。也因為有了卵子的時空膠囊，讓她在三年內擁有一對「好」字——一雙兒女；而這顆世界上唯一的後悔藥，讓她能夠擁有世界上最幸福的禮物，也完成了人生中的夢想。

今年夏天最讓人熱血沸騰的賽事，莫過於在東京舉辦的奧運。各國選手卯足全力只為奪下獎牌為國爭光，一路擊敗對手獲得奧運資格門票，踏上奧運更是運動員們的夢想殿堂！台灣這次出戰東奧的選手們，很多是第一次出征奧運；但實力堅強表現優異，接連創下台灣各項比賽的新紀錄！台灣在東京奧運的表現，令人讚賞，總共獲得總計 2 金、4 銀、6 銅，共 12 面獎牌。其中拿下舉重金牌的選手——郭婞淳，其奮鬥的故事是讓人欽佩又可學習的對象。

在接觸舉重之前，她參加的是籃球和田徑校隊。一開始教練建議她練習舉重但她並不喜歡；直到後來全中運跑步掉棒，舉重卻拿金牌，才決定試試看。沒想到這一試，讓舉重成為生命之重，而不再只是一項運動。雖然她曾經肌腱斷裂而無法行走好一段時間，但郭婞淳卻仍願意相信「所有的挫折都是生命最好的安排」！塞內卡，一位古羅馬時代著名的斯多亞學派哲學家，他曾說了一段名言：「倘若人不知道自己要航向哪個港口，風也幫不了忙。」也因為如此，郭婞淳自己知道人生的目標在哪裡，十年磨一劍，一瞬露鋒芒才能在運動舞台上發光發熱。這就像在人生路上，我們一直都在為將來做準備；有些人是為賽事，有些人是為事業，而凍卵是為未來的幸福做準備。雖然很多人認為凍卵對自己也許不會用到，然而如果未來的事沒人能精準預測，但需要用時，這些凍卵的價值就是一顆最珍貴的後悔藥。 :.VIE

之懷麟

靜謐微光

The Blinking of Silence ♦

小澤香奈子個展

2021
11.20
Opening at 3pm

2022
01.15



創辦人的話

私藏「女子」

The Promising Asset

很多人會藏私房錢，您可曾聽過藏卵？現金藏久了會變薄（通貨膨脹），10 萬現金藏十年約莫剩 8 萬價值，卵子剩多少？

後疫情時代，通膨疑慮揮之不去，經濟學家說：「現金為亡，資產為王」，卵子算資產嗎？If Yes！如何估值？與其猜剩多少價值，不如說凍卵能幫您省（賺）多少錢來得實際。

有一種私藏叫「女子」，本期封面故事主角三十六歲私藏六顆卵，隔年喜事降臨，三十九歲再凍十一顆，這次叫公藏（已婚），四十五歲那年如願成為兩個孩子的媽，女兒確定是三十六歲的私藏，兒子很可能也是，她不藏私房錢卻藏卵，讓人大開眼界！

聽說「做對」了，就會有「好事」發生，她凍卵隔年遇見 Mr. Right 並修成正果，正好印驗此說，這或許就是「吸引力法則」的魅力，因為喜歡小孩所以凍卵，心想事成緣遇比自己更愛小孩的同事，雖來不及生四個小孩，至少也實現了一半心願。

眾所周知三十五歲加減兩歲凍卵 CP 值最高，假如這年紀 AMH（卵庫存指標）低到 0.8 以下，每次取卵僅一顆值得凍嗎？趕緊凍！至少比「零」好，理由是這年紀品質相對好，經常一顆卵就可創造奇蹟。送子鳥官網「今生注定要有你」系列文章，都是一顆或兩顆卵當媽媽的案例，最精彩的故事莫過於夏小姐的「明天我想當媽媽，一顆凍卵的希望」與「卵子冷凍生育列車，最後兩顆凍卵的好孕」，沒信心的朋友一定要看。

假如 36 歲的她未曾凍卵，婚後夫妻努力兩年不成，39 歲開始試管做人，要帶個小孩回家，估計要 12—15 顆卵，若每次取卵六顆，估計要二次，花費至少兩倍，43 歲想生二胎已達借卵年齡，假若每次取卵三顆，估計要七次才有機會，費用百萬起跳，花費豈止天壤之別，漫長的馬拉松過程更是令人不快。

結果論英雄，「36 歲的她」替「44 歲的自己」省了百萬，或者說八年藏了百萬私房錢，約莫每月存一萬，這筆可觀費用何止好用，繼續投資在孩子的教與養還會創造更大價值！

藏卵或私房錢哪個好？卵是「獨一無二」資產，像極了藝術品，資產為王的時代，若還買不起房，何不學她先藏卵？

十倍速時代，如何讓資產也倍速增長？她花十萬凍卵，八年價值成長十倍，零利率甚至負利率時代，同樣的錢存銀行十年後可能變八萬，哪個賺比較多？ *∴VIE*

秋興章



「明天我想當媽媽，
一顆凍卵的希望」



「卵子冷凍生育列車，
最後兩顆凍卵的好孕」

懸「癌」後的一抹晨曦

將未來的生涯規劃最佳化

文 | 送子鳥 · 梁依婷醫師

「醫師，我想凍卵。」看著眼前算稚嫩的臉龐卻緩緩吐出不符合年紀的話語，我不禁愣了一下。24 歲的 T 小姐，因為診斷乳癌，來到生殖門診諮詢凍卵。瞬間我腦中的人生跑馬燈轉了幾轉，回想同樣年紀的我什麼樣子——正值見習醫師，初入臨床，青澀地穿著潔白的短袍在學校和醫院穿梭，如同我最愛自嘲的飼料雞，只需消化書本及老師傳授的知識，極少思考未來自己該有什麼，該是什麼。對比眼前即使面對人人聞風喪膽的疾病，卻仍堅定告訴我她人生想要什麼的年輕人，猶如雲泥之別。我趕緊收起自己偷偷產生的羞赧心情，和她討論之後，知道化療最快在 2 個星期之後開始，當天就開始了我們和時間的賽跑。





幸運的是 T 小姐因為年輕，取 10 顆熟卵就有近八成的機率活產，同時她的 AMH 有 5 ng/ml，表示好好刺激，一次便能達到目標。然而時間緊迫，無法照傳統的方式等月經來潮，因此我們採用所謂 Random start——隨機療程；當然，T 小姐也提到擔心使用藥物之後的荷爾蒙刺激會對乳癌造成影響，為此我們也同時使用口服藥物利妥柔來進行卵巢刺激，減少 T 小姐的荷爾蒙負擔。總共刺激了 10 天，打破卵針前的荷爾蒙是 2513 pg/mL，最後取了 23 顆卵子，其中有 18 顆熟卵，達成了我們一開始討論的目標。

自 2006 年起，乳癌在台灣一直是女性癌症發生率排名第一，其中小於 40 歲的乳癌患者比例為 16.6%、小於 35 歲的年輕型乳癌患者比例為 9%，是美國的 4.5 倍，且多數為荷爾蒙陽性患者。隨著癌症治療的進步，年輕型乳癌的五年存活率已逾六成近七成，因此治療的目標已經從單純求生存，慢慢開始考慮生活品質的問題了，生育問題便是其中一環。然而這些育齡的患者，有許多除了手術以外，還需要接受化療與荷爾蒙治療。除了化療藥物對卵巢功能的傷害，荷爾蒙治療也需耗費五年的時間，足以讓卵巢功能有一定的下降。根據 2018 年英國一份回溯性研究，小於 39 歲的族群，罹患乳癌跟同齡未罹癌的族群相比，之後生育機率約下降 70%。所幸在癌症治療進步的同時，生殖領域也沒閒著努力進步，美國

癌症醫學會於 2006 年發表第一份關於癌症患者生育保存的臨床指引，開始建議臨床醫師在治療開始前，與育齡患者討論後續治療對生育能力造成的影響，以及可能保存生育能力的方式——凍胚。2013 年，臨床指引正式承認除了凍胚以外，凍卵的效益成為臨床可行的選擇之一，提供了許多沒有伴侶或有宗教因素（有些宗教認為胚胎即生命）的女性有保存其生育力的機會。

不可否認的，諮詢凍卵後，決定凍卵與否是多重因素的——除了個人未來生育的意願，疾病本身的預後，化療藥物對卵巢功能的影響，凍卵之後的效益也是多數人會考量的因素。表一、陳列預存卵子的效益與診斷癌症五年之後嘗試一年的自然活產機率。大多數來診諮詢的婦女，從來診到接受化療大多只有 2—4 星期的時間，以傳統的取卵療程來說，只有一次取卵的機會。如 T 小姐一般年輕，診斷年齡 < 35 歲時，因卵巢庫存量充足，卵子品質好，也是目前文獻普遍認為效益最大的族群。當年齡高於 35 歲時，由於卵子庫存量會加速衰退，每次可以存得的卵子數會開始有下降的趨勢，從可能獲得超過 10 顆熟卵，下降至平均 2—6 顆不等。此時可以考量開始化療的時間，若有 3—4 星期的空檔，可以輔以二次取卵，以增加可獲得的熟卵數，提高後續活產的機率。

	< 35 歲	35-37 歲	> 38 歲
卵子利用率註 1	48.4%	42%	37.5%
囊胚染色體正常率註 1	55.5%	46%	31.9%
10 顆熟卵產生正常染色體囊胚顆數註 1	2.7	1.9	1.2
10 顆卵子預估活產率註 1、註 3	77%	66%	44%
5 顆卵子預估活產率註 1、註 3	52%	41%	25%
診斷五年後嘗試一年活產機率 (未罹癌自然族群)	40%	20%	≤ 10%
診斷五年後嘗試一年活產機率 (高風險化療)	13%	9%	4%

註 1：數據來源，送子鳥 2020 年實驗室統計數據

註 2：卵子利用率為平均一顆冷凍熟卵產生多少囊胚

註 3：預估活產率根據送子鳥 2019 年活產數據，植入一顆染色體正常囊胚活產率約 50% 推算

至於降低卵巢刺激造成的荷爾蒙影響與爭取時間上，目前臨床上也有數種方式：

- ①. 不等月經來潮，以隨機開始的療程合併腦下垂體拮抗劑以降低治療所需的天數
- ②. 芳香環轉化酶抑制劑（如前文提到的利妥柔）或選擇性雌激素受體調節劑（如泰莫西芬）直接降低對乳房的刺激（但後續發現利妥柔的效果較好，之後大多採用合併利妥柔）
- ③. 以性腺激素釋放素促進劑取代傳統型破卵針加快排卵後產生黃體的萎縮速度。

以上的作法在目前的研究中，取得的卵子數或胚胎數統計上與傳統方式沒有差異。安全性上，2017 年一篇系統性回顧，涵括 464 位乳癌患者，顯示接受卵巢刺激並未增加後續的乳癌復發率；且根據一份 2020 年瑞典的統計數據，380 位曾接受 卵巢刺激以保存卵子或胚胎的乳癌患者，與未曾接受卵巢刺激的乳癌患者，其五年存活率無統計上差異，以目前的文獻證據，可支持卵巢刺激對乳癌患者的安全性。

總結來說，乳癌的預後，已隨著相關治療的進步而大幅提升；診斷乳癌後，完整的治療規畫裡，不應只考慮生存的問題，還要兼顧後續的生活品質及社會家庭的人際。年輕型仍有生育需求的患者，是時候坐下來和腫瘤科，生殖醫學科醫師共同討論後續治療對生育能力的影響，以及凍卵或凍胚的效益與安全性，決定如何將未來的生涯規劃最佳化。 *:.VIE*



掌握生育自主權的 「超前部署」—— 凍卵！

透過凍卵掌握自己的生育自主權

文 | 送子鳥 · 醫研部 曾佩茹 Stacy

新型冠狀病毒肆虐全球的同時，世界各地確診數不斷飆高，台灣也難逃浩劫。自五月中開始，每日確診個案數突破百例，從原先號稱的「超前部署」淪為事後諸葛。疫情終究會過去，但屬於自己的「人生」呢？妳，「超前部署」了嗎？

女性的卵子數量是固定的，還在胎兒時就已經決定的卵子庫存量，平均約一百萬顆，看似眾多，卻會隨著每一次月經週期排卵而逐漸減少，到了更年期更是一顆不剩。根據研究數據顯示：33 歲時，有 25% 女性的抗穆勒氏管激素（AMH）不到 2，已拉起卵子庫存量不足的警報，到了 35 歲以後 AMH 更是快速的下降。因此，千萬別認為自己還年輕，就不必為卵子庫存量擔心，事實上，可能因為環境因素、壓力沉重、飲食問題，導致卵子庫存量不足。

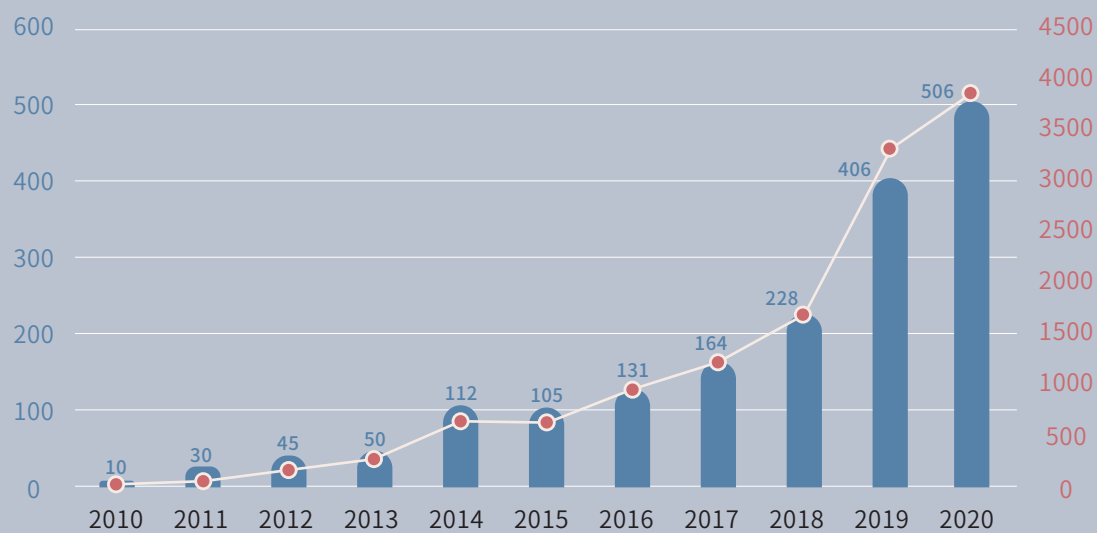
難道有生育規劃的女性，除了生活作息規律正常、養成運動習慣、飲食均衡、這些被動且成效不確定的方式之外，別無他法了嗎？錯了，還有另一個化被動為主動的方法，那就是凍卵。根據送子鳥愛生育銀行的統計數據（圖一）顯示：來院凍卵的週期數從 2010 年的 10 個，每年穩定成長，到了 2020 年已經有 506 個週期，顯然有越來越多女性意識到「超前部署」的重要性，透過凍卵掌握自己的生育自主權。

因此，在人生的道路上，若妳還沒遇到對的另一半，或是人生規劃尚未走到結婚生子的階段，何不嘗試「超前部署」讓自己毫無後顧之憂的面對生活中其他值得花費心思的挑戰！**!VIE**



【圖一】

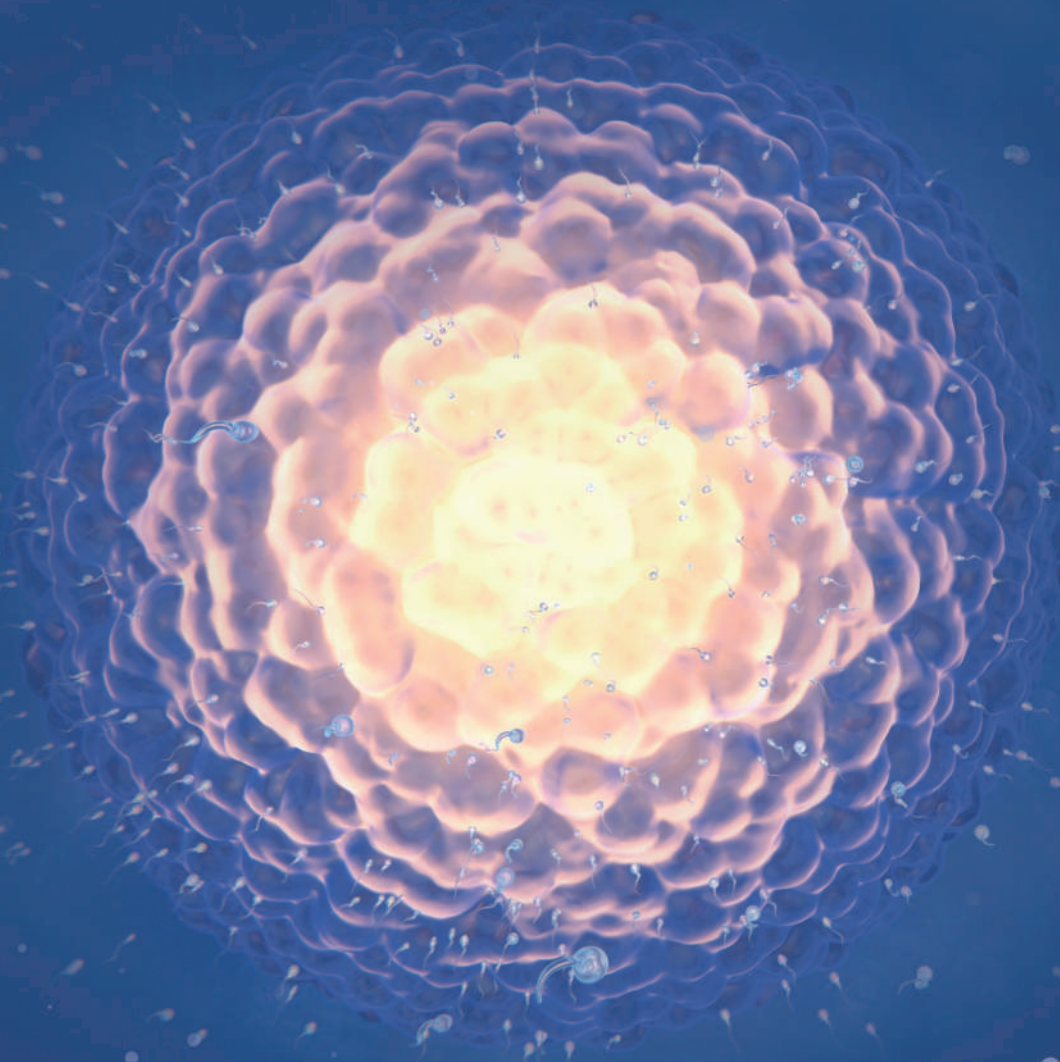
- 凍卵週期數
- 冷凍熟卵顆數



時間不等人，趕緊「凍」起來

凍卵是世界上唯一的後悔藥

文 | 送子鳥 · 醫研部 曾珮茹 Stacy



生殖技術的進步，讓生殖細胞得以被凍存，為保存生育能力帶來希望。抗穆勒氏管激素（AMH）由卵巢濾泡所分泌，是評估卵子庫存量的主要指標。

2019 年德國學者 J Liebenthron 發表的文獻中，對 AMH 與卵泡密度（follicle densities (FDs)）在不同年齡層的變化進行統計，平均 AMH 濃度在 6—10 歲 ($5.7 \pm 6.78 \text{ ng/ml}$)、21—25 歲 ($3.4 \pm 2.90 \text{ ng/ml}$) 和 26—30 歲 ($3.3 \pm 2.88 \text{ ng/ml}$) 組別中，6—10 歲年齡組最高，AMH 隨年齡增加會逐漸下降，與 FDs 有同樣的趨勢，表示卵巢卵子庫存量隨著年齡增長而逐漸下降（圖一）。

年齡分組 (歲)	統計 個數	平均 AMH ng/mL	平均卵泡密度 (卵泡 / 3 mm 切片)
0—5	1	1.1	1000.0
6—10	6	5.7	677.7
11—15	42	2.8	2783.9
16—20	101	3.0	261.2
21—25	124	3.4	181.3
26—30	219	3.3	125.5
31—35	242	3.1	67.4
36—40	84	2.3	48.2
41—45	11	1.2	16.3

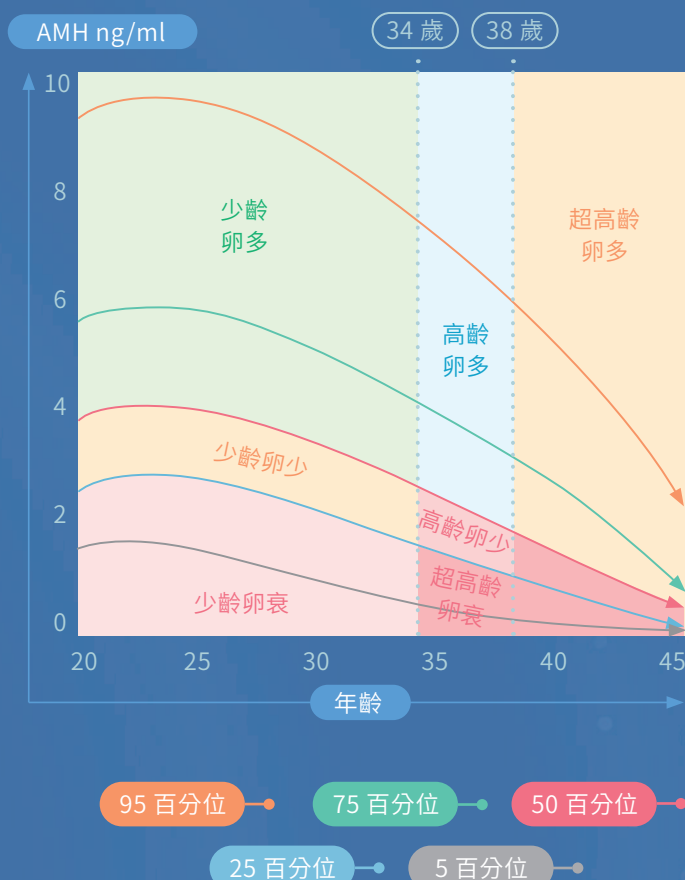
(圖一) Human Reproduction, Volume 34, Issue 12, December 2019, Pages 2513–2522

另外，送子鳥透過院內 2018 到 2020 年間 5617 筆數據，建構出各年齡所對應 AMH 數值的百分位圖，其中各組 50 百分比所對應 AMH 數值分別如下：20 歲 3.97、25 歲 4.06、30 歲 3.46、34 歲 2.72、38 歲 1.89、40 歲 1.47、45 歲 0.46，統計結果顯示：平均 AMH 在 35-38 歲之間會低於 2，邁入卵子庫存量不足的危機（圖二）。

線上 AMH 女性
卵巢功能測試



AMH 曲線百分位圖



(圖二) 參考資料：送子鳥 AMH 計算機

電視劇《未來媽媽》裡有句深植人心的話：「凍卵是世界上唯一的後悔藥，這樣就不會後悔年輕的時候沒有生了。」世界上其實沒有「早知道」，妳無法乘坐時光機回到過去重新選擇，隨著年齡的增長，所能取得的卵子品質及數目已無法和年輕時相比，時光一去不復返，在規劃人生藍圖時，若還沒有計畫生育的打算，都應該趁早凍存年輕的卵子，未來才不會在「早知道」的感慨中懊悔！*∴.1E*

「凍」察先機

為自己種下幸運的卵子時空膠囊

文 | 送子鳥

「36 歲那次凍卵非常關鍵，因 39 歲時雖然再取了兩次，但從受精率就知道，才間隔 3—4 年，卵子品質就差了一倍！現在遇到年輕同事，尤其過 35 歲還沒結婚的，我都說：『如果不介意，可以考慮先凍一下』」



那一年，那份廣告，那個凍卵的決定

有別於多數受訪主角，小康的故事必須從凍卵開始說起。36歲的小康和雙胞胎姊姊騎機車在市區閒晃時，被送子鳥的凍卵廣告吸引，進而開啟凍卵的療程。在看到廣告前，小康姐妹都不了解凍卵技術，純粹很務實的思考，自己年紀到了，短時間內要找到對象的機會很小，應該先做準備，也等於幫自己的卵買個保險。

「送子鳥的網路行銷做得算早，也做得不錯。那時候送子鳥是唯一可以在網路上找到資料的，送子鳥廣告文案提到，新技術的成功率大幅提升、安全性也更足夠，然後，我們就信了。」妙語如珠的小康自己講完也忍不住笑場。

人生的機緣如此奧妙，那位凍卵的36歲大女生大概也沒想到，凍卵後隔年，她的「涼鞋先生」就來報到了！也因36歲凍卵的決定，大幅縮減了小康求子過程中的壓力與療程時間。接下來，請跟著筆者一同關注這位可愛的主角，從凍卵到育有帶財的一女一子的求子道路。



天啊！先不要！非一見鐘情的初相識

真要說來，小康和先生的緣分很是奇妙。兩人其實是前同事，彼此曾在相同的環境中生活過好一陣子，只是當時尚未熟識也沒有建立共同的生活圈。反倒離職後，透過共同友人的介紹才真正串起屬於他們的姻緣紅線。

「當時第一印象是想，『蛤！最好不要這位』，外表不是我的菜，比方說他習慣穿涼鞋，我不喜歡別人穿涼鞋。後來跟先生聊這一段，他也說一開始對我無感。可是說歸說，現在也來不及了！」等緣分就定位後，月老豈是省油的燈？需要KPI的月老絕對想方設法讓姻緣簿中的主角往同個方向前進。第一次見面後，先生經常主動約小康出門，兩人幾乎每週都有安排約會，因此漸漸地熟悉、了解彼此。

記得有次，兩人在停車場準備開車回家，小康的想法裡，應是副駕駛座的「閒置乘客」，也就是小康本人需承擔繳費工作，沒想到，這位涼鞋先生竟讓小康待在原地，親自跑了一趟繳費機。類似的生活細節層層堆疊，勾勒出這位「涼鞋哥」貼心、溫暖的形象。

週週有約會、雙方年紀都大了、此人貼心好相處，綜合以上重點要素，小康研判此人誠懇可嫁，雙方都不必再拖。於是，某次約會時，小康使出直球對決，詢問涼鞋先生要不要結婚？果然他立刻點頭說：「OK！」

凍卵紅利：面對高齡生育有恃無恐

這段故事開始前，先來聊聊涼鞋先生，比小康大了 7 歲，認識時已 45 歲；想要擁有自己的小孩，理想是生 4 個。由於涼鞋先生的家人原本不預期他會結婚，所以小康的出現，讓家人們皆沉浸在兒子結婚了、哥哥有老婆的喜悅裡，一開始對於是否有小孩並不著急。間接為兩人爭取到一年嘗試自然受孕的時間。

一年後，兩人在家人的建議和期待下，到馬偕醫院的不孕症檢查，結果也不出意料，在生育界都屬高齡的兩人，即使相關數據都符合自己年紀的正常值，自然受孕的機率依舊渺茫，醫生建議直接進入試管療程。此時，小康 36 歲的決定便華麗登場了。

雖然 36 歲時小康已凍了 6 顆卵，但畢竟是高齡生產，經驗豐富的送子鳥團隊提醒，試管療程結束後還有孕期、生產恢復，若有考慮第二胎，療程開始前再取一次卵比較保險。於是 39 歲的小康便在王醫師的建議下再取了 11 顆，連同 36 歲的成果，總共取得 17 顆成熟卵子，最終形成 8 顆胚胎。

小有波瀾的療程，先生比孕婦更受驚

第一次植入，選擇外觀最佳的兩顆胚胎，分別來自 36 歲和 39 歲的卵子。「根據同事經驗，本來以為試管要成功很困難，沒想到我第一次療程就受孕了，只是後來小產。本來害喜的狀況很嚴重，但那天去照超音波時，害喜的症狀突然消失了，胚胎的心跳也停止了。」

小康說那時候她最受打擊的，不是心理，是身體。畢竟短時間內經歷了第一次懷孕、第一次害喜，然後出血了一個多月，身體當然受不了。而這也造成小康對於接下來植入療程的恐懼，害怕對身體造成更多影響。淡淡的描述完這段令人惋惜的經歷後，小康話鋒一轉，笑稱自己估算過機率，8 顆胚胎，應該至少會有一顆是成功的，所以自己沒有很挫折，反而是先生的心理打擊比較大。

有了前一次小產經驗，第二次植入後，比孕婦更「受驚」的涼鞋先生，簡直巴不得把小康捧在掌心中嚴密「看管」。堅持每天開車接送小康上下班，所有家事也幾乎一手包辦，比孕婦本人更加戰戰兢兢。第二次受孕到整個孕期都算順利，染色體、出血量等都沒有出現大狀況，帶財的閨女首先來報到啦。





卵子的時空膠囊 45 歲的一對「好」

女兒兩歲時開始，小康開啟了第二胎療程，此時的他已經將近 44 歲，再次暗暗慶幸當初聽取醫師建議先多取了二次卵。原本希望做著床前染色體篩檢（PGS），但一方面剩餘的胚胎細胞數較少，做 PGS 切片怕反而影響後果，加上也只剩 4 顆胚胎，不如一次放兩顆，頂多也兩次就放完了。第三次植入並未成功受孕，推測可能是血栓數值異常。盡可能做好所有前置準備後，第四次植入順利受孕，相較前次孕期，幸運的沒有過多突發狀況，再次順利產下小兒子！

「雖然單身了好長一段時間，但小孩報到後，我已經忘記沒有小孩的生活是什麼樣子了。感覺生命隨著小孩重新活過一遍。像是兒歌好了，小時候會唱的早就忘記了，但為了哄小孩，你必須重新學習，走路也是，說話也是。有好多曾被遺忘的生活細節，因為小孩讓你有機會跟動力重拾一遍。」

回首這幾次的療程，小康笑稱自己應該屬於倖存者偏誤的那群，畢竟身邊有同事也曾做試管療程，卻跋涉了漫漫六年才有結果。在醫院或月子中心，大多數人都對小康的年紀感到詫異，小康也能體會自己是很幸運的，只是這個運氣，在 36 歲

時遇見那份廣告後就已種下，直到時機成熟才逐步收成。

若以自己的經驗為例，小康認為女生先凍卵，是件很不錯的事情，不論是大齡單身、尚未有生子打算等，不論什麼理由，都可以考慮先凍卵。或許不見得最後都會派上用場，但真正需要時，這個決定將為自己爭取更多時間去面對高齡生育這件事。

∴VIE





客服＝克服的工作必修課

精實獎 Kris 專訪

文 | 國際智家

因「在自己努力的同時，也能不小心成就別人」這句話，懷著成就他人的想像，成為送子鳥的一員，到現在六年的時光，在客服這條路上，一步一步的學習成長、克服困難，進而證明自己，得到精實獎，過程中有過許多碰壁，一點也不輕鬆，但卻無比自豪曾經有過的這些經歷，我們透過專訪邀請 Kris 分享這些過程的點點滴滴，以及她的職人精神。

心態致勝關鍵：

就算不斷跌倒，也要不斷再站起來

進入送子鳥的第一個挑戰，從院所內社團的參與開始，原本打算加入 iVie 季刊小組，但卻被拒絕，灰心之餘，在導師 Ann 的建議下，決定創建屬於自己的社團，從企劃書的撰寫、繳交、成員尋找等，花了好幾個星期的時間，卻迎來失敗的結果，但也因為這次的失敗，逐漸了解在體系之中，一件事不一定整組砍掉重建或新創就代表可行，依循既有規則進行重整、改善及突破，有時反而更為適合。任何的事情，在失敗中摸索，回歸思考事件的本質，這是 Kris 在這次碰壁中所學習到的。

另一次的碰壁，則是一起客訴案件——一位美國客戶準備回國，需要一份病歷，且絕不能有差錯，經過翻譯、資料彙整等手續，仔細地裝入資料夾內提供予客戶後，卻得到不甚理想的回饋。挫敗之餘，開始思考客戶的需求，直至收到別單位的文件資料時，看到乾淨俐落且專屬該單位的文件檔案夾後，了解到原來客戶想要的是一份具有系統、清楚的正式文件，為了提供專業的服務表現，調整過去的文件呈現方式，並搭配上送子鳥專屬的文件夾，這一次終於得到客戶肯定的回饋了！這或許是一件小事，卻深刻寫進 Kris 的職業態度筆記本裡。

而印象深刻的服務，是一次的服務中，年輕女性來捐卵，直到院所關閉時仍坐在門口——原來是等待的計程車遲遲沒有開來。在得知客戶的處境後，隨即幫她叫車，並陪伴她到計程車抵達；而客戶在得到幫助順利搭上車後，給予的回饋是滿滿的感謝。一段等待、一杯熱飲、一份點心，多一點的關心與貼心，透過實體陪伴營造更佳的氛圍；而暖心同理的服務也讓 Kris 初次入圍了暖心獎，雖然沒有得獎，但也激發她更用心去感受與付出。

在面臨失敗到成長的過程中，讓 Kris 能夠從挫敗中振作的是前輩每次的暖心陪伴與悉心引導。「失敗不只一次，還可以有第二次第三次，只要出發點是良善的，多試幾次多調整幾次又何妨？人生的落點就是韜光養晦的最佳時機，多看多聽多嘗試，機會就會再來。」這是亦師亦友的前輩在 Kris 身上用力刻出不服輸的精神，前輩在畢業前送 Kris 的禮物也是這份永遠向失敗挑戰的精神，一次又一次的迎向困境、擁抱失敗。

Kris 也談到，回想入職到現在，第一、二年的環境融入，三、四年的遭遇挫折與成長茁壯，再到五、六年的帶領與回饋，不斷地學習與傳承，直至六年後的今天，仍然有著第一天上班的心情，對於每一件事物樣貌的好奇心、知識吸收學習的渴望，不斷的學習比前一秒更好，更是在送子鳥體會到心態上的成長。



跨單位團隊訓練，挖掘痛點解決問題

一次的機會下，代表部門參與跨單位的 Lean Workshop，由國外的講師引導，審視企業痛點，並針對問題改善來提升團隊效率。後續加入 Lean 團隊持續推廣精實管理，每年舉辦 workshop 邀請各部菁英參與，循環式的審視年度痛點藉以發掘更精實的做法，並著手調整及改善應用。而在挖掘痛點的過程中，與最佳夥伴 Beth 協力思考事件的本質，善用彼此長處搭配下，延伸正反兩種異音，相互搓合下畫出改善的可行藍圖。而偶有在大方向與執行策略兩人忽略的盲點上，前輩 Anita、Ashley、Saki 則會從旁建議思考專案的深度與廣度，團隊間也因不斷碰撞擦出璀璨燒腦的火花，而造就了一份特別的緊密關係與革命情感。

在團隊的合作過程中，Kris 也談到與夥伴 Beth 曾經發生過印象深刻的趣事——在一次下班因行政作業上的討論中，各持要點，不知不覺之中討論的聲音越來越大聲，嚇得路過的新人與辦公室同仁以為發生了打架事件，急忙地四處奔走找人勸架，沒想到下一秒兩個人卻又像甚麼事都沒發生地在討論。因為這個事件，才讓 Kris 發現她與 Beth 的相處雖然有點火藥味，但卻又很親密，也感謝 Beth 的種種包容，才能有合作無間的成功畫面。

而精實獎的獲得，從部門內部開始想要改變、爭取的心情，以及對於負面聲音想要征服的慾望中開始發酵，在舊有規則無法解決疑難時，正是尋找新規則的契機。

而團隊主管放手讓成員們徹底破壞掉不合時宜的舊矩，重建精實作業的樣貌，透過不斷的討論、理解，建立新的作業模式，不僅考驗團隊內信任及合作程度，更需要團隊每位成員的支持。也因這份努力，改變了大家對於會計部的觀感，並在入圍精實獎的那天得到了肯定。「在我有限的語詞內，我找不到比『爽』還更貼切的詞了！」Kris 激動且開心地說道，這段時間團隊間的甘苦在瞬間化成甜蜜，部門的「鹹魚大翻身」群組，成功的翻了一半！

暫停的疫情時代，不暫停的生活

2021 年世界都受到了疫情的影響，前輩的一句話：「疫情時代，世界都被暫停了，你也把你自己按暫停了嗎？」點醒了 Kris，開始反思自身的生活，並且將這句話作為 2021 年的座右銘，不論在個人的選讀、工作技能甚至是團隊的突破與進步，都能夠在迎向目標的同時，看得更深更遠。

“「脫開自身的設限，就能觸及無所不能、勇敢畫夢」

而對於疫情間求子路上的客戶們，Kris 則是分享道前輩的必勝心態：失敗還是可以站起來，在求子上很容易被第一次的挫折給打敗，但是在第二次、第三次的持續挑戰下，保持正向的心態，有一天就會成功！

i.vie



愛人如己，順勢而生

斯多葛哲學的實用練習

文 | 國際智家

「倘若人不知道自己要航向哪個港口，風也幫不了忙。」——塞內卡

「斯多葛主義」是由公元前 300 年因船難而失去一切的富有商人芝諾，受到蘇格拉底學說啟發而創立的一門哲學，把「生存」本身看作象徵勇敢的行為，講究的是德行、寬容與自制。堅信因果論、宇宙運行具有其理性結構（LOGOS），並且相信苦難並不在生活事件中，而在我們對它們的看法和應對之道。這樣的理論與訓練，讓我們從心靈到身體，逐漸變得更加具有耐性、堅韌且鎮定。而這個古希臘哲學所帶來的智慧，如引航者般予以我們方向與建議，在 2021 因 COVID-19 而惶惶不安的生活中，仍能保持鎮定，帶著沉著的自信，撐起船帆篤定地朝向原有的目標前進。



斯多葛的承諾：幸福與復原力

在疫情下，人與人之間隔著口罩與距離、外出成為一種風險，無形間焦慮讓生活變得亂糟糟的。我該如何好好的生活？幸福的生活是甚麼？看似難以回答的問題，答案卻很簡單。就如斯多葛派的哲學家愛比克泰德曾說過：「首先告訴自己，你想成為甚麼樣的人；然後做你該做的。」修得自制才能帶來正面改變，品格、抉擇、行動，每一個行為都是塑造幸福生活的養分，如樹根般仔細、強勁地紮入地面，堅定立場，才能無時無刻站穩腳步，抵抗風雨。

斯多葛對於生活的兩大承諾，包含擁有幸福與逆境復原力。擁有幸福必須從內在的精神來探索，做到最好的自己，不論是內在的理想或是外在的行動實踐，兩者取得和諧融洽的狀態，並足以面對生活中任何的挑戰；逆境復原力則是接受人生這場挑戰，持續鍛鍊、迎接各種戰帖，面向自身的弱點、脆弱的情緒時，從認知、理解的角度，馴服名為「情緒」的野獸，謹慎地選擇表現的方式。



羅馬皇帝的哲學筆記

談到斯多葛生活哲學的案例，就不得不提到古羅馬皇帝馬可·奧勒留。作為當時「五賢帝」中的其中一位，深受百姓愛戴，且締造出繁榮的經濟，延續了羅馬帝國的黃金時代。由著作《沉思錄》可以看到他對於斯多葛哲學的應用，透過早、晚間的冥想，回顧一天的生活後，與自我對話、傾吐心聲，寫下一些提醒、鼓勵的對話，作為帝王的馬可·奧勒留透過這樣的方式自我療癒，並且凝聚力量來支撐自己的信念。「我真覺得不可思議，我們都愛自己甚過愛別人，卻在意別人的眼光甚過在意自己的。」這樣的思維也使得他成為了一位罕見以皇帝身分出現的哲學家。

正向練習，迎接好與壞的生活

在喬納斯·薩爾斯吉勃的《斯多葛生活哲學 55 個練習》一書中，講述了面對不同情形，如何應用斯多葛哲學有效的解決問題與困境，本文節錄了幾個練習，讓我們跟隨書中的練習，一同找回自信，以優雅從容的姿態面對生活的無常。

Practise

練習 9：準備迎接一天的晨間練習

在早晨清醒的時段，給予自己一些時間，或許是運動、冥想、吃早點、甚至是沐浴時，提醒自己今天也需要做好準備，可能會遇到各式各樣的麻煩人物，但這不是要去跟他們對抗，而是在這混亂的世界中，隨時保持耐心、寬容、諒解去面對人與人之間的關係，詢問自己：面對負面情緒，該如何解脫？需要如何維持心情，才能獲得平靜？這樣的心理建設能幫助我們保持專注，隨時都能夠鎮定地面對各種挑戰。

練習 10：回顧一天的夜間修練

夜晚是回顧的時候，就像馬可·奧勒留撰寫《沉思錄》時，反思自己的一天，開一場內心法庭來審判今日的作為，透過深入的分析來控制負面的情緒，給自己三個習題：今天哪裡做得好？如何更好？做到最佳版本，我還需要做甚麼？但是要避免過度嚴苛的自我要求，適度的保留寬容、慈悲來對待自己。

練習 28：淡定遊戲

生活中總會遭遇令人措手不及的時刻，或大或小、或輕或重地侵入我們，而有時候這些事情會讓我們失去冷靜，變得煩躁、氣憤、傷心等。這時可以參考現代哲學家布萊恩·強生的淡定遊戲，遊戲方法是注意到自己的失控，接著看看能在多快的時間內調整自己，恢復淡定，透過這樣的訓練，盡速地改善狀況，在面對障礙與挑戰時，就能夠使我們不斷成長，且變得更堅強。

練習 51：別評斷任何人

在這個快速流動的生活中，我們不得不依據極少的情報快速地做出判斷，但這卻讓我們充滿偏見，高貴的人、愛美的人、富有的人，不斷地給別人貼上標籤來分類，不負責任的批判讓我們無法保持客觀。「我們應讓哲學抹去自身的缺點，而非當成譴責他人的手段。」哲學的功能是專注於內在的精進，他人的過錯與否，非我們能控制的，當我們能淡然地看待人、事、物時，才能擁有自由。

跟隨著這 55 個練習，我們在斯多葛哲學的思想中遊覽了一番，就如同寧靜禱文所引發的共鳴一般，「請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；請賜我勇氣，去改變我能改變的事；請賜我智慧，以分辨二者的不同。」每一句精隨的話語，都讓我們去深思、理解並應用。在這段因疫情而按下了暫停鍵的日子裡，整個世界的改變讓我們焦躁不安，面對不可預期的未來，學習放慢腳步，細細品味哲學中所帶來的智慧與安定，這些撫慰人心的啟發，能讓我们的生活變得更愉快。 *∴VIE*





波蘭華沙： 蕭邦故鄉的無盡情愁

將無奈幻化成絕無僅有的創作力與動力

文 | 國際智家

波蘭首都：華沙，除了是波蘭最大城市，也聚集數十間劇院、超過 60 所高等學府，是菁英文化、高等教育的世界級重要城市。由於在二戰中期曾由納粹德國控制的總督府統治，當時集中營的暗黑歷史也為今日的城市風采增添了幾分冷冽之氣。

著名的華沙公約，在 1955 年簽訂，目的為與鄰國友好合作與互助，簽署目的為與西方資本主義陣營的北大西洋公約組織抗衡，而形成的東方陣營。華沙除了有最廣為人知的代表人物：浪漫派鋼琴詩人蕭邦，在城市裡的新、舊城之間也有哥德式、玻璃帷幕高樓兩相對比，同時象徵著華沙今日的發展，也對過往歷史的致敬。

將大時代下的無奈幻化成絕無僅有的創作力與動力

由於當時的政治因素，讓蕭邦從他的所熱愛的祖國波蘭移民至法國，但是他對波蘭的心心念念，尤其在他所出生的年代，波蘭已經被俄國和奧國所染指的困難時刻，他將對波蘭的愛以他最擅長的形式音樂，在一生創作出十八首波蘭舞曲，其中最著名的〈降A大調波蘭舞曲「英雄」〉（Polonaise “héroïque”，作品 53），更是將在 1683 年波蘭國王騎兵隊護衛國家、抵抗入侵者的英勇，以音樂的形式表達出來，讓後世得以體會波蘭的這段激烈戰役。

但夾在歐洲各強大勢力下的波蘭，受戰爭的侵襲也不只有蕭邦所描寫的十七世紀以及他所身處的十九世紀，尤其是波蘭的首都華沙，這個飽受歷史摧殘的美麗城市，那些傷痕其實都還存在於其建築遺跡中。

蕭邦可以說是華沙的城市英雄，他所代表的是那個淒愴唯美的時代，是不可抹滅的歷史民族記憶，直到如今整座城市還是以蕭邦為榮，從國際機場、城市公園、博物館、蕭邦故居，甚至是城市導覽 APP，我們可以在華沙的各個角落看見蕭邦的身影，由此可見這位傳奇音樂家對這座城市的重要性。



將新血液注入，打造嶄新的城市面容

位於波蘭首都的華沙是一座集結了各項東歐文化特色的城市，如果你想深入體驗東歐人的生活，絕對不能錯過華沙這座城市。其背後淒愴的歷史痕跡及從戰亂中一次次站起那堅毅的民族性，讓這座城市在無形之中纏繞上無法言喻的奇幻氛圍；如果我們離開城市，又會是一種全新感受——像是著名的塔特拉國家公園，壯麗的山巒與湖泊顯現的大自然的鬼斧神工，讓人可以在欣賞美景的同時，內心真正感受到平靜。這種歷史傳統與現代交相輝映的特色讓波蘭在全球最受歡迎旅遊指南 Lonely Planet 中的排名始終保持在很高的位置。

華沙的歷史雖然飽經風霜，但由於其從古至今所傳承下來豐厚的文藝底蘊，如今在各大領域還是不斷激發出許多走在世界潮流前端的人物，從音樂、藝術創作、甚至是建築設計領域皆產出許多在國際上享譽盛名的創作者。出生於華沙的街頭藝術家 NeSpoon 擅長使用蕾絲的元素在街頭上進行創作，為原先生硬的建築物、圍牆、地板、枯藤老樹披上細膩而溫潤的優雅蕾絲，讓城市展現了獨有的魅力。

圖 | 藝術家 NeSpoon | Calais, France | 2020 | <https://nespoon.art/calais-france-2020/>



華沙人不只對音樂與藝術有特殊的情感，體育活動也是華沙人所熱衷的文化之一。2012 年正式啟用的國家體育場近年來也成為華沙旅遊的必去景點，其外牆由波蘭國旗紅、白兩色拼接而成，特殊的造型設計使這座體育場猶如一張飄動的大型波蘭國旗，頂棚採用了可伸縮式的設計，讓這座體育場增添了多元化使用的可能性，不僅是大型體育賽事，許多音樂會也選擇在此處舉辦。



台灣與波蘭，東西文化的激盪與碰撞

相對來講，從波蘭來到台灣居住的旅外人士並不多，但因為台灣人的熱情好客，讓許多來自波蘭的朋友覺得相較於充滿冷冽氣息的故鄉波蘭，台灣人特別溫暖、人情味特別重。台灣與波蘭兩個看似截然不同的國家，卻可以因為彼此人民間的互動產生共鳴，甚至共結連理，這是多麼令人興奮的事。

來自波蘭的攝影師：安德，旅居臺灣七年，他提到：「台灣人是很謙虛的人，他們通常讚美他人，而不是談論自己或自己的國家。但與此同時，台灣人非常勤奮，也有志於改善自己國家的生活和生活品質。但是你知道在某些領域，台灣沒辦法跟隨其他國家，因為台灣已經是最好的。」安德也分享了在臺灣學到的幾件事：以客為尊、全民健保、健康樂活、便利公廁和商業友善等。他認為台灣是一個非常宜居的地方，每當他從國外旅行工作回到台灣時，就是讓他最開心的事。

波蘭也是一座非常適合創作者前往留學工作的地方，在這裡藝術行業與波蘭社會有著不可分割的關係，大量波蘭人的意志透過設計與各類藝術創作來展現自我意識，表面看似肅殺冷冽的城市實則保有著創作者們自由創作的最大空間。或許，這才是創作者們理想中所嚮往的生活方式。

想在波蘭生活其實沒有想像中容易，除了語言的不同，對於大部份新住民來說最難適應的就是天氣上的差異。波蘭的夜晚很漫長，溫度也非常低，波蘭本地又黑又冷的氣候再加上離鄉背井的寂寞，其實會讓人內心不自覺產生憂鬱的情緒。因此準備好在這裡學會獨處，進而激發創作的能量是每位想前往波蘭生活的創作者的事情準備。 *∴VIE*



走入王攀元孤寂絕美的藝術世界 畫布上的詩人

文一國際智家

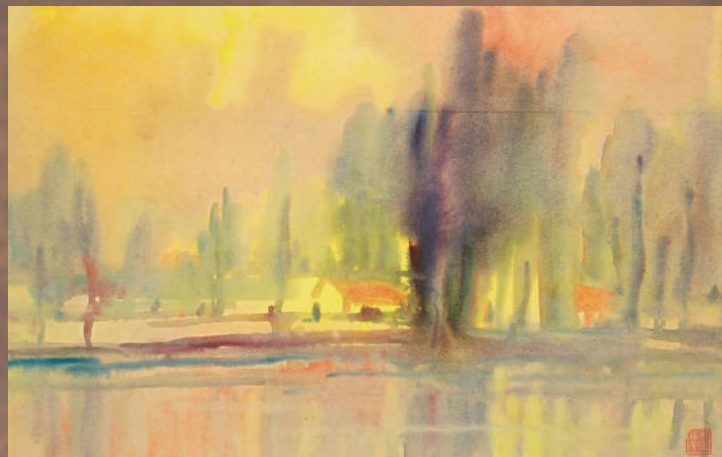


圖 | 《故鄉》 27x42.5cm | 水彩 | <https://reurl.cc/GmzYOG>

「似乎天和地都在我的臂膀裏，帶著萬丈雄心，做一個蓋世無雙的畫家。」——畫布上的詩人，王攀元。（1912-2017）

沒有畫架，用門板或床板當畫桌，有時豎著畫布倚靠在窗邊，一筆一畫，仔細雕琢，畫家王攀元從幼年至老年，總是習慣如此工作。小畫他倚著桌面、大畫則直接趴地揮灑，一直畫到夜深露寒，才勉強上床就寢，也因而被畫界稱作「沒有畫架的畫家」。他的作品無須多餘畫架裝飾，因為刻印在其中如詩般的苦處，在在展現了生命的孤絕之美。

1912 年的歲末，大清剛被推翻，民國正要開始，新舊世代交替紛擾之際，江蘇北部的望族「王牌坊」誕生了一名「畫布上的詩人」。古木參天的宅邸裡，父親把玩琵琶、鑽研古樂，母親則愛好詩書，飽覽群書，王攀元就在這樣滿是詩書禮樂的環境下成長茁壯。宮殿般精緻的大宅，雕欄畫棟，本該如賈寶玉般富貴順遂的人生，自三歲那年父親過世、叔父掌權，獨留下的母子便備受親戚冷眼。小學時期的王攀元展現了對藝術極大的興趣，母親在紛擾的大家庭裡，沒有說話的餘地，只能獨自一人，一字一句親手教導王攀元詩書禮樂，鼓勵他奮發向上。十三歲那年，隨著母親病故，王攀元旋即成了深邃大院中無人照拂的孤兒。

回憶起那段待在江蘇的年少歲月，王攀元給自己漫長的一生下了註解：「出生名門、無父無母，來自西方，日落東方。」紛亂的大家庭、攀龍附鳳的勢利親戚，惴惴不安的環境下，讓王攀元收起了浪漫情懷，養成安靜隱忍的性格。



中西合璧，印象派的東方風情

1933 年，王攀元考上復旦大學法律學系，卻因自小的志向是畫畫，最終決定進入上海美專西畫系就讀。這一個決定，惹怒了本就不願資助他求學的家中長輩，隨意用一個「上海美專敗壞風俗，開設人體素描課讓姑娘家脫光衣服給人畫圖」的理由，徹底斷了王攀元的經濟來源。為了支應學費，王攀元靠著賣報及打零工勉強維生。

即使生活困頓失意，王攀元的藝術之路並沒有因而斷絕，後來許多評論家認為，他作品內寫意的風格正是奠基於上海美專時期。當時王攀元的老師張弦與常玉來往甚密，常玉往往在作品中同時加入中畫及西畫元素，以書法筆觸畫出裸女素描或西方風景畫，這些間接影響了往後王攀元作品中「中西合璧」的意象，既有印象派風格中的光影流動，又帶著水墨般的濃淡筆觸，透過簡潔的構圖以及強烈的色彩對比，表現出傳統文人畫的意境。

1936 年畢業前夕，王攀元得了嚴重傷寒，醫院向他的家族發了病危通知，卻遲遲收不到音訊，最後是紅粉知己季竹君負擔了他所有醫療費用，待在他身邊細心照料，才使他回復原有的健康。歷劫歸來的王攀元與季竹君私訂終身，然而，隔年爆發了「淞滬會戰」，戰火飛揚也影響了困頓回鄉的王攀元，從此與季竹君斷了音訊。即使多次尋訪，那年身穿紅衣，一同遊蕩西湖的伊人，最終只剩身影遺留在他的畫作中。

王攀元較早期的《紅影》、《人體》以及《問行雲》等作品，不斷出現紅色女子正是他魂牽夢縈的佳人——季竹君的借代。《問行雲》中身穿紅衣的女子仰望天空，層層堆疊深沉的暗黑背景，如夢如幻的寧靜寂寥，恰似他趕不上的青春過往，再多回味最後也像春潮般逝去了。

左圖 | 《問行雲》23 x 16 cm | 油彩 | <https://reurl.cc/qg9jDD>

下圖 | 藝術家 王攀元 | <https://reurl.cc/ogNoD3>



飄洋來台，「蘭陽畫會」嶄露頭角

1940年代的中國戰亂頻仍，王攀元擔心留在故鄉將成為鬥爭的對象，攜著之後相戀的妻子倪月清與孩子，跟隨國民政府的船飄洋過海，最終來到宜蘭落腳，靠著友人的接濟擔任羅東中學教師。當時的他仍舊貧困，靠著微薄的生活費養活一大家子，不得不居住茅屋棲身，這一住就是十幾年，農家出生的妻子跟著他克難生活，有時茅屋被颱風吹壞，他們便拿起竹子搭建修補。

宜蘭就此成為王攀元的第二個故鄉，在他的畫作題材中，不僅流露著彼岸的思念，更常畫出對蘭陽風土的感受。他曾在日記中表示：「有時我乘北宜公路車在車窗中遙望蘭陽平原田野，簡直就是我第一故鄉的翻版啊！有時我會情不自禁地叫一聲，這才是我真正的家嗎。」

王攀元的作品始終帶著濃烈的「象徵性」。人們說寫景入情，他歷經三歲喪父、戰亂落腳他鄉，貧困渾沌的生命體驗，「日常」透過虛實交錯的手法表現於他的畫作中。異地的美與苦悶都留在畫裡，作品便常帶著挫敗、孤單的失意情境。他善於使用上對下、左對右的構圖情境，天地和太陽、落日與孤犬，斗大的自然景觀對上佝僂的身影，正因線條直接且各據一方，才能透過畫布傳達出寂寥的意象。

《泣血的太陽》是王攀元輾轉來到台灣後，貧困生活時期的代表作品。深黑色背景與紅色主題形成強烈對比，血色的紅日並不圓滿，更在畫布上留下幾滴殘缺的淚珠，寥寥幾筆，卻極富張力。王攀元的女兒曾問他，為何父親畫上的太陽那麼血紅？王攀元告訴女兒，血紅的太陽，恰恰表達了連太陽都為他哭泣的悲愴心境。

圖 | 《落日》 53 x 45.5 cm | 油彩 | <https://reurl.cc/VEGvrZ>



圖 | 《泣血的太陽》 116x91 cm | 油彩 | <https://reurl.cc/XWOMWa>



圖 | 《英雄淚》 162 x 130cm | 油彩 | <https://reurl.cc/Nr5dap>

眾聲喧嘩，獨自一人留下「自傳式獨白」

畫家李德曾評論王攀元的水彩，認為他的水彩裡表現了某種文人思想與中國韻味，正如他在上海美專時期，師承校長蔡元培的「中體西用」概念，企圖將國畫的意境融入西畫中。他畫日和月、畫動物、畫孤帆，也畫生命的真實苦難，這些僅供遙望的素材，通通是他的化身，也恰恰是他坎坷經歷及思鄉之情的展現。

2001 年，王攀元獲得國家文藝獎的肯定，當時的評審評論他：「一位內省的藝術家，一生堅苦卓絕，始終執著於繪畫創作……在當今眾聲喧嘩的時代，始終自我觀照，以細膩深邃的情感簡潔的主題，在台灣特定的時空下，呈現出獨特精煉的風格。」

正如評論所言，王攀元畫作裡常常出現洗練單調的色彩，留著大面積的空白，在抽象構圖中又添加了幾分現代感，這些作品往往擁有看得見的、看不見的「自傳式獨白」，一如一名資歷匪淺的廚師，即使簡單的料理，也能讓咀嚼的人感受到百轉千迴的藝術風味。

《英雄淚》為王攀元的封筆之作，畫面中大範圍的黑色單景搭配垂流技法，畫下一抹空白的峭壁，像是一位百戰榮歸的英雄，想當蓋世的英雄、蓋世的畫家，最後卻沒有做到，最後在懸崖邊流下了條條淚珠。王攀元曾說：「好話要簡短」，這樣的精神也表現在他的畫作之中，運用洗鍊而單純的筆觸，表達出最精簡的藝術語言。

2017 年王攀元逝世於宜蘭，享壽 109 歲。大時代下的離鄉背井，在他長長的一生中留下深刻的烙印，這個烙印也永久的留存在他的作品之中。故鄉的物是人非無從深究，他僅在日記中寫下寥寥數句：「今夜在這裡作畫，是夢還是與季在西子湖畔作畫？」那段年少歲月的愛情、那些潛藏於豪門大宅的苦悶隱忍，隨著戰火焚燒，只留下細碎的片段在夢中。而王攀元畫筆下常出現的孤帆，在茫茫大海中獨自飄泊，正如溫庭筠的那闕小詞：「過盡千帆皆不是，斜暉脈脈水悠悠」，他駐紮蘭陽平原數十年時光，操著遠方來的鄉音，孤單堅毅的扎根生活，既是遠行，亦是歸鄉。 *∴VIE*

藝遊末境， 照亮心裡的明光

藝術家 賴純純 專訪

文 | 國際智家

圖 | 青春夢 - 人魚

從平面的單色畫，到流動的壓克力裝置藝術，生於 50 年代至今仍活躍藝壇的台灣藝術家：賴純純，在今年初於台北故宮對面的創價學會展出回顧特展：《絕對的光亮》，沿著不同系列作品時間軸，展出自己一路走來的創作風景。透過季刊專訪，我們邀請她與我們分享在創作中，如何與自我、觀眾對話，注入內在心性、以千變萬化的創作模式向浩瀚宇宙誠心還禮。

採訪當日，賴純純正為前來參觀創價學會的美術班高中生們，活靈活現地導覽著。穿梭在不同的展間，賴純純也穿梭在自己不同時期的創作狀態中。不管是在 1990 年代緊扣大地、生長環境、母土主題，以地方和天然材料、自然素材為主的創作，或是 2000 年後回台定居，以「青春島」作主題的系列創作：如透過水晶球展現海洋、光線和水三者間錯綜倒置的視覺現象——這個透過水晶球看見「相反世界」的創意，同時也是賴純純對未來的一份期許：希望所有觀眾都能保有開放的心、願意用不同的角度、視角去看見未來。

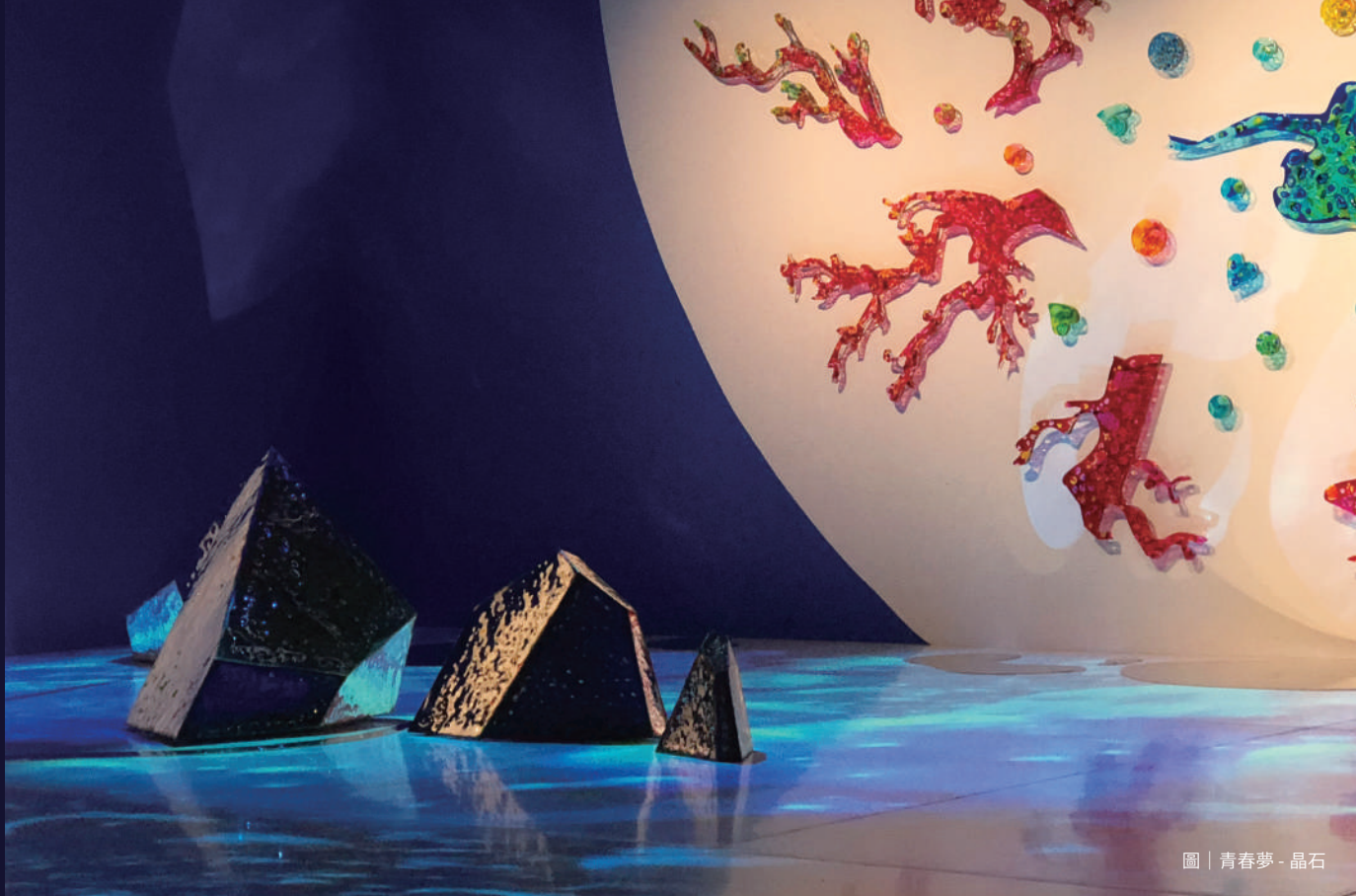


圖 | 青春夢 - 晶石

從平面到低限：躍然紙上的理性與感性

畢業於文化大學美術系，後於日本多摩大學修得圖像設計碩士，賴純純的求學過程看似以美術創作為專攻，但自小學習音樂、舞蹈的經驗，也讓她在視覺的創作表達上有更多天馬行空的想像，甚至也透過肢體與觀眾連結與互動。在 1970 年代，賴純純正值創作啟蒙期，對於色彩有無數的靈感和想法，因此在該階段作品多以繽紛、高彩度的平面繪畫為主。80 年代遠赴紐約的版畫室進修，作品則逐漸自平面走到立體，隨著技巧逐漸成熟，賴純純也開始嘗試透過低限藝術（Minimal Art）的理性，詮釋作品中所欲表現的抽象「觀念」，同時這也是賴純純回到台灣、朝向自我重建的轉捩點——「一切回到原點，回到我內心最渴望的因子，真實。我不再將色彩依附圖樣而存在」賴純純回憶道。

對於「美」的追尋，是賴純純作為藝術家最重要的創作基礎，隨著歲月積累，這份「美」也不僅是美術史中所定義、更不只是描繪外在，而是要把顏色萃取出來、讓「形」去成為其獨立存在。對於物理形態的深度思考，是賴純純在日本探索物性、美國學習版畫時期，透過使用石板、木板等媒材轉印，所悟出的心得：學習美術、視覺表達從來都不只是用筆畫，而是能透過技法和不同方式生成。「美」甚至可以是舞蹈、是感受，是一個純粹的生命體表達自己對生命的追求和思考。



圖 | 青春夢 - 水晶球



東西文化交錯：以「身」作則的藝術詮釋

擁抱東、西異地不同的生活經驗，賴純純認為，在國外不只有文化洗禮，更接觸不同的價值觀。回望過往留學、駐村、海外展覽的歲月，到訪過形形色色的不同國家，不管是在日本，感受深植於「生活」中的老莊思想、對生活落實、古建築四佈的城市風景等等，在多摩大學的學習，是絕對的創作自由，讓賴純純早期主動提出「物派」、對物質的各種新的看法，以及在藝術上各種新的觀念和態度。在紐約的經驗，則又是全然不同。1978 年的蘇活區還不是特別活絡，只有一、兩間藝廊，當時流行的抽象表現主義正大行其道，有很多的「身體性」在流動，換言之，人和作品的關係不斷在被挑戰，人和作品的關係也不斷進化著。東、西方的藝術沿革與發展，賴純純都透過參與，習得了不少，水墨中講究的神遊、意會，和抽象主義中的身體主權甚至場域關係，這些與時代息息相關的藝術思潮，都為她的創作生涯帶來極大啟發。

從平面延展到複合媒材，賴純純的創作活動於是也從視覺性擴充到身體性。旅美時期的媒材探索，讓她發現了多層次的豐富效果，在接觸低限藝術之後，賴純純在回台初期也曾於文化大學任教一年、同時和已故旅英藝術家：林壽宇有大量的交流和切磋，與幾位當時海歸的藝術家包含莊普等人，時常相聚、自成一派分享、討論。回想當時《超度空間》（1986）的展覽，不管是展覽形式或理念，都是前所未見，也因而對台灣藝術表現帶來很大的震撼，開啟了「場域」、「身體性」的探討，在存在與變化系列（1985-1988）中，賴純純的作品如《所有可能性包括在可能裡》、《涅槃》都是在該時期中，受到低限主義風格啟蒙的創作。隨著媒材上的一再超度，再跨越了平面、立體，賴純純也開始發展裝置藝術的創作新路。

公共場域的自性再生：回歸「在地」的藝術

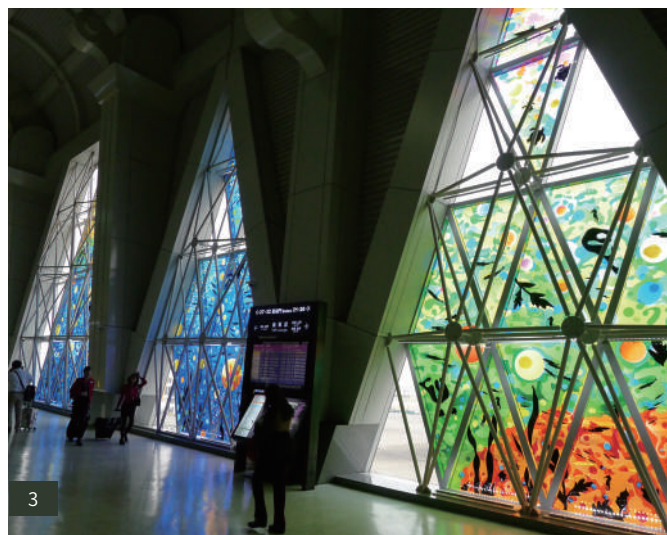
返台後立志根生母土、開始著手公共藝術創作，賴純純的作品從 1998 年的南勢角捷運站，以及在台中梧棲港、天母運動公園、新竹高速公路交流道、高雄機場出境室等地區開始豐富台灣各地市容，後期較為人知的作品可見於高雄三多站、台北南港展覽館站，上述都有賴純純在台灣相當具有代表性的公共藝術創作。

不論是探討自我心性，或是將主題擴大成環境、市容、甚至是大地，賴純純認為，創作中最享受和最辛苦的部分，就在於創作者要如何把想法具體化、和他人分享。尤其是在透過創作把內在能量引入的過程裡，藉由藝術讓每個人看見作品本身完整、獨立的個體價值；以及靜候作品完成之後，在不同的觀賞者眼中，由於背景、思維的不同，再對作品產生的自有詮釋。

圖 1 | 藝術家賴純純 |

圖 2 | 綠晶典 | 2014 國立台灣美術館 | 賴純純 | 482 x 1755 x 1434 cm |

圖 3 | 海天之心 | 2015 高雄國際機場 | 賴純純 | 1040 x 640 cm x 5 Windows |



「藝術品只是媒介，為的是和觀者的精神世界交流，理解與否其次，能感受到其中能量，才是重要。」

——賴純純



在 86 年自行成立台灣第一個以實驗性、裝置性作品為主的 SOCA 現代藝術工作室（Studio Of Contemporary Art），所謂的「裝置藝術」也在賴純純的推動之下，才在當時自成一氣、為許多在當時以跨媒材為創作的藝術家們，定義了屬於新興藝術的一門。

對賴純純而言，媒材就是創作時可以把玩的材料，只有不斷多方嘗試、在不同的使用下自行鑽研表現方式和技法，才能真正做到「創新」。因此每當她決定想嘗試一項材料，就必須深耕。例如曾為以木材創作，到三義去租了個房子住下，只為認識媒材、和媒材一起生活。而除了「靈感」外，賴純純認為人生機遇也是她創作媒材轉換的部分原因。選擇在千禧年後開始投入公共藝術，把色光帶入、取代空間的壓迫感，「如何活化空間」於是成為她在創作中的一大母題，也因此材料、技法的鑽研上，花費許多時間心力，同時也激勵她不斷開拓視野和創作格局，以藝術創作為她和內、外在世界對話的最佳渠道。

打造「心」的無盡：觀照自我心牆

送子鳥院內所收藏的五件《愛心》（2016）系列作品，以複合媒材創作、長、寬約 26 公分，該系列實為一整面無盡延伸的心牆：「無盡」象徵的是人心的瞬息萬變，而半透明的狀態，則是象徵「觀照」。繽紛的色彩滲入在均一大小的心型雕塑，遠看像是大型珠寶，近看則是一份無盡心意，更是內在自我集體性的反射。透過不同色彩，也注入了不同的揣測，顏色其實只是借喻，作品在光的穿透、變化之下，所綻放的輕盈感，是放下雜念的澄澈，是無念的專一。但在欣賞作品之外，究竟我們該要如何觀照自我內心？賴純純認為，能夠面對「無聊」尤其重要。這份「無聊」的背後，是精神的自由，因為只有無聊，才有可能帶領我們回到原始的狀態、真正的安靜下來、回歸完

全沒有任何噪音和要求的預設值狀態，「人要常回到這個狀態才不會用丟自己。開始的出發點很單純，要把自己拉回來」賴純純分享道。

在台灣各地都有過展覽足跡，每次和觀眾的互動，都讓賴純純深刻不已。從來不過度干涉佈展順序，是賴純純對於空間、人的信任，她相信直覺、也相信隨心所欲的結果，正如她對於人生如今年過半百的體會：做自己真心喜歡的事情，成為自己喜歡的樣子，人生才有意義。生命的光亮，並不需要刻意經營和計劃，要相信自己、順心而走，就會發現創作和生活都是息息相關的：世界因凝視而存在。在採訪最後，賴純純也透過作品鼓勵讀者，要勇敢去想像、去創造，去挑戰自己也挑戰習慣，給自己表達和感受的自由，找到心中那盞絕對的光亮。 **i.VIE**

上圖 | 愛心 | 2016 | 賴純純 | 26 x 26 cm |

下圖 | 無盡 | 2017 國美館《賴純純：仙境》個展 | 賴純純 | 650 x 250 cm







生日禮物致未來， 凍卵點亮心承諾

送給自己最有價值的生日禮物

文 | 送子鳥客戶 · 春秋

其實最初並沒有想要生小孩的計畫，覺得人生自由自在、快快樂樂不好嗎？

這樣的想法在幾年前被打破了。人生在甚麼時候感覺最脆弱呢？我想應該是生病的時刻。家人的一場病讓全體動員輪班上陣，卻發現孩子生再多都不夠，因為邊上課或邊上班還要陪伴病人是相當辛苦的。

於是有了奇幻的想法，如果未來要有人陪，小孩不見得會陪父母，但血濃於水，有個親人可以關心還是快樂的。就在這樣的情況下產生了凍卵的想法，因為養個小孩多不容易啊！在這個時代連自己都不太養得起了，更遑論養個寵物或孩子了。

一直沒有付諸實行是因為終究是個想法而已。直到今年，忽然想起已經達到自己母親當時把我產下的歲數，才發現時間過得好快，轉眼間就來到了好像該做甚麼的年齡。因此打開電腦做了許多調查，意外發現送子鳥生殖中心的詳盡分析，不僅圖表一目了然，更驚覺卵子是與年齡息息相關的。

決定好要與時間賽跑後，我開始密切蒐集各大醫院與診所的資訊做比較，最終還是選擇了一開始就看到的送子鳥生殖中心。主要原因還是因為相信專職團隊合作。送子鳥生殖中心有完整的分工，並且專注在不孕與凍卵上，對於工作時常抽不了身的我起了極大的吸引力。

所以就在生日前給自己一份禮物吧！母親就是在這樣的年齡產下我，而我拜科技與醫療進步所賜，可以選擇未來再執行這樣的計畫。許多人說萬一未來根本不會用到又何必花這個錢呢？但就好比把有時間限制的資產放進銀行裡，無論妳未來用不用，它就是妳的。光陰一去不復返，若沒有先存下，以後用錢也買不到自己的基因啊！

找到送子鳥後，在臺北諮詢了一番（當時送子鳥台北院還未成立，尚為辦事處），之後就先去送子鳥配合的檢驗所抽血看數值報告。進入療程之後，所有抽血都可以安排到檢驗所，不用排隊且迅速方便。幸運的是配合的婦產科與檢驗所都在公司和家裡附近，不用新竹、臺北兩頭跑，而且在療程期間都不用請假去做檢驗或追蹤，讓一個上班族也能無後顧之憂，用最精簡的時間完成想要的目標。

由於不住在新竹的關係，前後也才進過總院兩次，第一次諮詢，第二次就直接取卵了。被告知取卵需要做全身麻醉，此生記憶中應該還沒有被全身麻醉過，心裡多少有些擔心。前一天晚上抵達友人在總院附近的家，隔天一大早就素顏被送上手術臺，就在麻醉醫師輕輕地對我說「要睡囉」，大概撐不到兩秒就進入了睡眠。醒來的時候已經在術後恢復室，隱隱約約感到一些疼痛，但躺在床上睡覺休養，疼痛時護理師再過來給些止痛劑，就這樣恍恍惚惚，一睡就是兩個小時。

恢復後起來，大概就跟每天早上從床上甦醒的狀態差不多，之後被送到一間美輪美奐又安靜的大廳用餐，享受自己一個人片刻的寧靜，凍卵這件事居然在自己與父親的推動下完成了。因為自己個性什麼都要買保險的心態，加上未來想要延續家族健康基因的使命使然，便急急忙忙但又很幸運地不費吹灰之力完成凍卵，雖然這只是第一步，但人生的事誰知道呢？聽過太多到高齡才來取卵的挫敗故事，想要自己血緣的孩子難上加難，拜科技所賜，該行動的時候我一點都不遲疑。



回想起整個療程，送子鳥團隊在整個過程中除了專業醫療的協助外，也是一個祕書的角色，幫我規畫兩週療程時間。我總共只請了一天假去取卵，其他所有療程都在非上班時間完成，在配合的檢驗診所抽血、照超音波、打針，送子鳥透過一通電話提醒每日需進行的所有事項，完全不用花太多額外的時間或假期就完成了一次凍卵。取卵也是排好的療程，術後恢復的環境也相當舒適，不讓人有在醫院等待的沉重感。

記得剛開始找到送子鳥時，興奮地向許多姊妹說要不要一起「團凍」，但到最後其實真正願意投注金錢的人只有我自己。也許大家都覺得遇到了適合的對象，自然懷孕就好了，但像我這種知道此刻還不想當媽媽的人來說，凍卵真的就是一個最輕鬆又划算的選項，因為孩子生出來可是塞不回去呢！發現想凍卵時又因為生理年齡限制能得到的結果沒有年輕時好，實在不太划算，為了與時間賽跑，當凍則凍，毫不猶豫。其實凍卵就像買保險一樣，做了就心安。

當心裡知道有個屬於自己的資產被保存了，未來還可以靈活運用，頓時覺得完成了一項任務，這也是我送給自己最有價值的生日禮物！*∴VIE*



《 胚胎師 Ally 評論 》

哇的一聲墜地，是我們與世界的第一次親密接觸，那一刻映入眼眸中的，是女人成為母親那瞬間震撼的美麗。就像小女孩總是喜歡模仿媽媽打扮穿高跟鞋一樣，出生的記憶或許長大後已不復存在，但我相信她內心深處還追求著那幕印痕，希望像母親一樣孕育生命。

在台灣，女性凍卵趨勢漸升，2019 年在送子鳥約有 15% 女性為了保存生育力進行卵子冷凍。每個女生的動機與想法不一樣，不約而同的是未來都有想當媽媽的期盼。人生不是算術，無法套了公式就有同樣結果，我們不需要照著教科書同步前進，而是隨時改變自己的步調。凍卵就是留給還沒有遇見對的人的女性一個時間的緩衝區，不需要因為生育年齡的壓迫而汲汲營營的去追求婚姻或是放棄原本人生的夢想。

對於忙碌的工作女性，要多次來回診所是件頗困擾的事。送子鳥提供了四少（少回診、少超音波、少抽血、少針劑）療程，最快可以 2 次來診完成凍卵療程，甚至可以像文中作者一樣只請一天假，在周遭朋友同事尚未察覺前，一轉眼療程已經結束。

本次療程最後凍存 10 顆熟卵。醫師建議各年齡層的冷凍熟卵數量通常與年齡有關，因為年齡越高卵子染色體異常比率也越高。及時把握黃金年齡，在 35 歲以前將卵子凍存起來，日後的懷孕率與活產率亦相對較佳。不同年齡帶一個寶寶回家建議卵子凍存顆數如下：

年齡	35 歲以下	35~38 歲	39~40 歲	40 歲以上
熟卵	10 顆	15 顆	20 顆	20 顆以上

每一天練習照顧自己

讓人好好照顧自己、接受自己



文 | Jasmine

「我很在乎你。」本來以為這是對他人表達心意的話語，直到身邊的人開始對自己依賴，究竟是我依賴這樣的關係還是他人依賴我？在各種想法裡存在於別的人生中，自己以為是在乎，但這樣的在乎似乎沉重的壓住他人，什麼時候才要把自己的人生看在眼里？

一翻開書看了幾頁，眼簾對印的是：原來加諸壓力在在乎的人身上，是這樣的感覺。逐字逐句讀著，檢視如何在情緒上依賴他人，每天的練習讓自己照顧自己，不是很難卻又需要扭轉想法，以為接受這樣的想法能立即改變，但似乎不是自己覺得那樣簡單。而生活中，把心力放在他人身上而擔憂別人問題，如此依附他人開始與自我失去了聯繫，而常常走向無法自拔的地步，這些類似的例子似乎重複上演著。

曾經因為對於身邊的人過於期待，抱著拯救者的心態而讓自己陷入「別的人生似乎就是自己的責任」，常以為在各種情緒的表達中大聲怒罵，就能讓對方了解自己的心意，以為這樣是對他好，而開始干涉且掌握一方的事情；時常以為替對方著想而為他計畫或是安排各種活動，讓別的人生在自己的掌握下看似有個「完美而負責任的安排」，讓自己處於他人的行為或是別人生變成衡量自我價值的標準，這樣拯救他人的心態反而讓自己跳入「卡普曼戲劇三角」。

在書中種種例子，不管是被需要，或是需要他人過度的依附都蒙蔽了自己。我們想要被重視，開始從別人身上尋求認同，說服自己她／他沒有我不行，這樣的自己顯示沒有安全感卻深陷在其中，而到頭來，看不清這是自己的人生了嗎？

作者經歷了遺棄、性侵、酗酒、嗑藥、離婚、喪子，一頁頁透過自己的生活經驗及感想，娓娓道出如何突破信念及人生哲學。作者在書裡越到後面越像是釋放內心某種心靈能量，訴說著唯一出路就是去經歷、感受及面對自己，揭開內心最深層卻也最想喚醒的那個自己。

而其中有篇段落一開頭就讓我烙印在心：「我們能為自己做最棒的事情——接受自己的一切。」每個人都應珍視自己的人生，更寫到：「我們能滋養自己、愛自己。我們能接受美好的自己，也接受我們所有過錯、強項、弱點、感受、思維，以及所有的一切。」這章節呼應了書名——讓人好好照顧自己、接受自己。所謂的接受不是讓你屈就，而是我們對自己的感觀以及如何看待自己。在人生的過程會發現所經歷的人都有與我們自己有所不同的地方，內心的某一處會有比較或是害怕適應現實的莫名感，這樣的害怕與憂慮，宛如處在自己封閉自己的牢房，而鑰匙遲遲不讓它打開。何不給自己一個擁抱並跟自己說：「我們很好，放輕鬆沒關係，我們除了做自己還是做自己」。

身為嬰兒室護理師的我，工作環境充滿了媽媽及寶貝可愛的畫面，而多數媽媽們都是在走過試管這條求子路後才成功的在生命中有個小寶貝。在每位媽媽講述這一路的心路歷程時，臉上透露出的是努力及心存感恩，但在講到經歷失敗時，是如何接受生命丟給自己這樣的失落？從一開始否認階段：內心壓抑、推開任何人給的安慰、拒絕相信，這是在吸收痛苦及悲傷後，產生的自然本能來保護被打擊的自己；過了否認期後進入了一憤怒期：怪罪自己、別人，震怒情緒發洩在周圍的每個人，當說到這個階段眼淚已在眼眶打轉，並開始端視失去的是什麼；平撫內心後，開始與上天或是身邊的人商議，卻悄悄地在這商議中出現「要是能避免，就能阻止這種局面的發生」的憂鬱，悲痛的情緒湧入心頭，話語已經剩下淚水，



這是每個人接收悲傷訊息最害怕的部分，站在內心最不想面對的那塊，遠看蹲坐在那放聲大哭的自己；而在拭乾眼淚後，悲傷過程已到了最後階段，開始結束掙扎，內心試著抽離了剛開始的悲痛而接受現實。

接受，接受訊息而經歷了一連串的過程，它會觸碰內心悲痛的那塊，但我們常常都不知道原來自己比想像中堅強，用著自己的步調適應、相處、理解而接受。

「於是我們心中有了一塊一塊的空白，日日夜夜。往往在最意想不到的時候，痛楚一次次捲土重來，佔滿整個心頭，有時猶如一波波拍打海岸的浪濤，有時又如攔淺的漂流木再次受到海與沙的沖蝕那般緩緩滲流。」瑪莎·惠特摩爾·希克曼在《當摯愛遠逝：走過悲傷的每日沉思》一書中表示：「我願跟隨悲傷的節奏。耗神的事已經夠多，不需要為了自己依然脆弱的情緒而苛責自己。」

一切終究會否極泰來，清楚只有從這個起點才能向前邁進，開始與現實和平相處，我們相信都會沒事的，即使經歷了這樣的悲傷過程，但在看到媽媽們如今充滿希望及喜悅的臉龐，仍然相信自己是堅強的，願意準備「接受」而全面備戰。到最後面媽媽們都會說：「謝謝身邊的人給予我們力量，接受當下悲傷情緒的自己，而在經歷這悲傷過程後，更能了解該如何與自己對話及調整情緒，並告訴自己好好照顧自己！」

∴VIE

禮記的大學篇中曾提到：「修身、齊家、治國、平天下」。意思是若想要聞道於天下的人，必須從根本修正自己的心念。修身，為一切的根本，在古代的聖賢們眼中，教育的最高境界是感化他人，而管理的最高境界則是以德服人，所以需要好好地照顧自己、審視自己，正己才能化人。

《每一天練習照顧自己》的作者梅樂蒂·碧緹指出：「我們生命最重要的一個人，其實不是他人，而是我們自己。常常，我們覺得別人沒把我們當回事，那是因為我們也沒有把自己當回事。放下對他人執著，讓他人做自己，讓他人自由，我們也就讓自己自由，才能真的關注自己，活出自我」。東方與西方，不約而同地闡述著這個道理，照顧自己，才是生命的根本，是活出璀璨人生的入場券。

《每一天練習照顧自己》中提到：每個人都應該學習照顧好自己，不受他人羈絆、做好自己、別依附他人，然後選擇成為一個獨立自主的人，學習控制自己的情緒，然後愛自己，讓自己的人生越來越好。本書的作者一生中遭遇遺棄、綁架、性侵、酗酒、醺藥、離婚、喪子，遭逢其中的一兩點就有可能讓普通人從此一蹶不振，甚至連時間也無法治癒受傷的心靈，但當作者學會從心靈上照顧自己，漸漸地，傷痛也就此止住，開啟人生一段新的生活，甚至透過自己的生命感觸，編織成一段段的哲學與思想，幫助還在苦海中載浮載沉的人。

本書中提到許多照顧自己的重點，而其中讓我感受最深的為——學會放手。「放手」，字面上看起來是負面的詞彙，但卻是極具哲學意義的行為。因為放下對關注對象的執著，才能開始將注意力放在自己身上，能過著自己想過的生活，解決自身的問題。不時能從社會新聞中看到酗酒的丈夫拖垮

了整個甜蜜的家庭，妻子為了維繫家庭和諧而忍辱負重，甚至扛起經濟重擔，卻滿足丈夫的酗酒行為。一邊奢望著有一天丈夫能改頭換面，一邊又怨嘆自己的人生有多麼可悲，當一顆迫切希望一切重歸於好的心漸漸被磨滅，剩下的可能只剩下哀怨。若能及早發現問題的所在，即時停損，或許做決定的當下是痛苦的，但是許多年後回頭看，是會感謝當初那個勇敢的自己。

「情緒勒索」，是近幾年竄紅的詞彙，但情緒勒索本身，卻已依附著人類的歷史，伴隨著時代的演進。《你的孩子不是你的孩子》是一部2018年的台灣電視劇，改編自作家吳曉樂同名作品裡的五個故事，短短的五個篇章，卻能指出所有問題的核心——以愛為名的箝制，出發點都是為了孩子好，卻忽略了孩子們內心真實的想法，最終而導致憾事。如果時間能重來，劇中的角色能坐下來來好好談心、放下執著，讓孩子們勇敢的按照自己的軌跡飛翔，是不是就能挽回這悲慘的結局，也能讓孩子們闖出自己的一片天。

而本書中另一個重點則為——學會接受。接受，並不是認輸而委屈求全，而是承認既定發生的事實，客觀的面對，進而做出回應。人是趨於安定的生物，許多人面對問題的方法，就是麻痺情感，甚至替自己找藉口而掩蓋住缺點，但這個未爆彈並不是不見，而是被掩埋起來，等待下一次更驚心動魄的爆炸，那何不坦然地接受這不完美的自己呢？唯有在平靜的情況下接受，承認脆弱的自己，才能做出適當的回應，讓自己改頭換面。有個耳熟能詳的故事，看著倒入半杯水的杯子，有人想：「怎麼只有半杯水！」；也有人想：「太好了！有半杯水耶！」。接受現實，從中找到積極的意義，試著以不同的角度看待事情，或許能替人生迸出嶄新的火花。





胚胎師的例行工作之一——找卵，在茫茫的濾泡液中，找尋著潛藏在裡面的珍貴卵子。依照經驗，取卵醫師會優先將超音波畫面上，最大、最有可能取到卵子的濾泡穿刺並吸取，而胚胎師會在一旁的顯微鏡下，即時回報醫師是否有卵子的蹤影。「第一管，一顆卵子」，這句話彷彿有著神奇的魔力，不只能夠穩定手術室的氣氛，更能讓客戶握有參加這場求子試煉的入場券。而身為一位胚胎師，在找卵的過程中煎熬的就是回報醫師：「第一管沒有卵子」，甚至，整場手術結束後，也沒有看到卵子的蹤跡，這時，胚胎師們會 recheck 整杯濾泡液，為的就是找到客戶珍貴的卵子。工作了兩年，過程中也遇到過幾位屢次未取到卵子的客戶，有些客戶屢敗屢戰，有些客戶則轉念接受了卵子受贈，身在傳統思想較濃厚的華人社會中，成為卵子受贈者是多麼的需要勇氣，為了成為媽媽，這些客戶都勇敢地做了選擇。不禁讓人思考，若是時間能倒流，凍存卵子的風氣能更早的開始被推崇，在這趟求子的路程中，是不是能過得更順遂呢？

「未來卵」（Beyond eggs），是在身心靈都處於年輕的狀態時，將卵子凍存於零下 196°C 的環境中，雖然人會隨著時間的沖刷漸漸成熟，但凍存下來的卵子卻是停留在最美麗的时刻。縱使，現階段想要打拼自己的事業，而沒有結婚生兒育女的念頭，又或許真命天子還在未來的某一處等待著，無論處在什麼狀態下，都要好好的照顧自己，即使自己的步伐和其他人不同，也可以替未來的自己買下名為「未來卵」的保險，讓自己義無反顧的追夢。 *by VIE*





昨日玫瑰徒留名

文 | 麻醉科 · 蘇宏昌 醫師

法國葡萄酒的水準高而整齊，不論紅酒、白酒、氣泡酒或甜酒皆有許多一流的酒款；義大利的偉大葡萄酒則多屬紅酒，白酒有一些，其餘則難覓；但品飲義大利酒帶給我的樂趣往往甚於法國酒，一來是各產區間風格差異更大，再者，也因著義大利產區繁雜較難親近，因此遺留在角落裡、被多數人遺忘或忽略、卻更值得好好把玩的珍稀酒款的追尋挖掘，是內行人的無上樂趣，正是所謂：A secret shared by a few。在一次與酒友共飲的場合裡，友人攜來包得緊密、看不出來歷的兩瓶酒讓我們試飲，一紅，一白。

波爾多瓶型的白酒在酒杯裡呈金黃帶橘，風味飽滿，帶著柑橘屬水果與礦物風味，酸度勻稱，神似地中海沿岸產區的一流白酒，卻又少了酯類的醇厚滑膩；我第一時間聯想到的是較清瘦年份的 Peyre Rose（圖 1）；Peyre Rose 是南法的一流酒莊，在內行人之間素負盛名，正是所謂的 A secret

shared by a few。但再三思量，酒液的重量感、酸度與質地，仍舊有所出入；但除了她，我又想不著其它能比擬的標的，只好雙手一攤認輸。

友人說：「這酒你一定沒喝過，要從喝過的裡頭找答案是不可能的。」

紅酒的色澤紅帶褐略透光，邊緣淺淡，嗅聞後再無懸念，應該是來自一流生產者的 Nebbiolo 酒款，已經相當歲月陳放；風格上，像 Barolo 多些，似 Barbaresco 少點；焦油風味略多，尾韻裡的植蔬、香料和藥草氣息，呈現得精妙，難能可貴；這類風味特別容易造成葡萄酒整體風味的失衡與不和諧，對許多生產者或產區來說避之唯恐不及。但另一方面來說，那正是許多產區與葡萄酒經典模樣的一環，最好的生產者，就能在裡頭找到均衡的定錨點，比方說 Loire 的 Clos Rougeard、Bordeaux 的 Château Haut-Brion、Langhe 的 Conterno Giacomo。（圖 2）



圖 1 | 由 Ms. Marlene Soria 創立於法國南部的酒莊 Domaine Peyre Rose，是堅毅的溫柔；特別是白酒，年年風格不同，卻又年年精采。



圖 2 | 由 Foucault 兄弟闢出名號的酒莊 Clos Rougeard，其以 Cabernet franc 釀造的紅酒，是難以入手的逸品。可惜兄弟一人過世後，酒莊目前已售與巨賈。

那麼，這瓶 Nebbiolo 釀的酒，會是來自酒莊 Conterno Giacomo 嗎？

我猶豫遲疑幾許，有像，但不夠好，不夠好。那，還會是誰能釀出這類酒呢？我點了幾個名，友人連連搖頭，最後揭曉答案卻正是 Conterno Giacomo 的 Barolo Cascina Francia 1994。（圖 3）

合情合理，卻萬分可惜；該年份同款酒我曾在義大利喝過一回，其中美妙已難以言語道盡；看來這一瓶的狀況，是不如上一回了。

白酒則是酒莊 Fiorano，一個我日前未曾聽聞，此後再難忘懷的名字。（圖 4）

擁有 Venosa 大公身份的莊主 Alberico Boncompagni Ludovisi 是貨真價實的貴族後裔；逾千年的家族歷史裡出過兩個教宗。Alberico 在 1946 年繼承酒莊 Fiorano 的建物田園，他拔除原本的葡萄藤，改植 Cabernet Sauvignon、Merlot、Sémillon 和 Malvasia di Candia 四個品種；酒莊距羅馬僅 14 公里，位在 Via Appia Antica 古道旁。

酒莊 Fiorano 的活躍期自 1946 年至 1995 年；她是真正的“A secret shared by a few”，酒款的風格更是僅此一家的獨一無二。

Burton Anderson 是以英文書寫義大利酒的先驅；他從 1980 年便稱道酒莊 Fiorano 釀造羅馬一帶最好的葡萄酒；義大利酒評 Luigi Veronelli 更自 60 年代起便持續關注該酒莊。

Alberico 以不可理喻的頑固聞名，行事異於常人。不像一般貴族鐘情於上流社會的社交生活，他寧可在田地與酒窖幹活；他的葡萄園循有機農法、酒液在大型舊木桶陳年；每年僅產千餘箱。他從不缺錢，只賣酒給他認同的人。

一般來說，只有和他相熟且常年合作的餐廳才拿得到配額，餐廳則把這些酒留給識貨的客人享用。和他做生意，會被告知在指定的時間提現金且需本人親至酒莊交易。酒莊生產三款酒，客戶能分別提出需求，但會分配到什麼，全由 Alberico 定奪；酒莊 Fiorano 的酒款一度現身美國市場，卻因著 Alberico 行事異於常人，進口商沒幾年就不再引進。

尤有甚至，許多人和他生意往來多年，或是書寫諸多酒莊故事，卻皆未從見他一面。

Alberico 只有一個女兒 Francesca；她在 1966 年時嫁給 Antinori 家族的 Piero Antinori；Antinori 家族是另一貴族世家，在葡萄酒行業做著大生意，以濃郁討喜的國際風格葡萄酒聞名；但於公於私的做風皆和 Alberico 相反。

1995 年，Fiorano 的葡萄收成後，Alberico 自己駕著機具鏟平所有葡萄藤；而在那之前，已數年沒人買到過他的酒。

江湖盛傳 Alberico 為了不讓自己的葡萄園在日後落入 Antinori 家族手底才忍痛鏟平葡萄園；似他這般的性情中人，或本難忍心血旁落走樣。

2001 年，Alberico 曾在受訪時針對為何鏟平葡萄藤，他表示主因是當時葡萄藤的健康狀況已走下坡；而當被詢問會否將葡萄田留給他的外孫女們，Alberico 則委婉地說：「她們學到的葡萄酒，是像她們父親那種類型的葡萄酒，不是像我這種的。」



圖 3 | 酒莊 Conterno Giacomo 是 Nebbiolo 釀造葡萄酒的頂峰之一，當他精采的時候，誰也無法和他比擬。



圖 4 | Fiorano，Alberico 一個人的意志展現。

2000 年，Luigi Veronelli 想跟 Alberico 拿一些樣品辨活動。他委托朋友去找 Alberico；友人在枯等 90 分鐘後，祕書告訴他：「Veronelli 先生不能得到一瓶酒；但只要他能夠妥善分配，他能拿 14,000 瓶。」

於是 Luigi Veronelli 辦了數場試飲，挑出幾個進口商分別處理不同市場，這些最後的 Fiorano，方又問市。

拿到美國零售通路配額的 Sergio Esposito，他是這樣描述 Fiorano 的葡萄酒：「這些酒來自眾人熟知的葡萄品種，釀成的結果卻超乎所有人的想像；這些酒不是有悠長歷史的產區或風格，她們是一個人的意志展現。」

這句話放在酒必稱風土方尊貴、風土已被操弄成行銷利器的今日，更顯其真摯可貴。昔日的 Fiorano 是真正的獨一無二；她從沒像過誰，也沒人跟她相似。

後來，市場上仍舊跑出了兩家 Fiorano，一家是姪子繼承了 Alberico 的田與酒窖，據稱獲得 Alberico 允許才復耕；另一家則由外孫女們在 Antinori 集團旗下創立；但不論是哪一個，皆和舊時的 Fiorano 無關了。

或許，便似 Umberto Ecco 在玫瑰的名字一日文末所寫：「昨日玫瑰徒留名，吾等僅能擁虛名」

Fiorano 回來了，但也永遠消失了。 *i.vie*



有風的地方， 就有送子鳥



小澤香奈子個展

2021 年冬季，愛上藝廊再度邀請日本當代新銳藝術家一小澤香奈子舉辦個展。2018 年《暖性主張》大受好評，本次藝術家放大了原有作品的內在對話，期待與觀者於皓白無暇的純色畫面中相遇，並透過創作的代表語彙一時而捲曲、時而恣意旋轉的小人，探求未知的自己。



2021 送子鳥企業講座 - 牧德科技

送子鳥深耕生殖領域 20 年，來診的客戶時常表示：很多生殖健康觀念是第一次知曉，過去更從末有人提醒女性需要定期檢驗 AMH (卵巢庫存量)。因此我們決定將臨床中客戶最常提出的疑惑，整理歸納成簡單的圖文衛教，搭配生動活潑的影片，讓企業夥伴的每一位員工都可以輕鬆掌握基本生殖健康知識。



送子鳥 Youtube 頻道 內容再升級！

送子鳥 Youtube 頻道已經上線一年，累積超過 4 千訂閱人數，為了提供大家更優質豐富的影片內容，我們規劃新的系列主題，像是：送子鳥辯論社，從多方觀點引導大家思考及選擇；試管及凍卵客戶分享，用更貼近生活的方式，帶大家細細閱讀每一本求子故事書。喜歡嗎？別忘了訂閱、分享並開啟小鈴鐺！我們會繼續努力的！

線上收看送子鳥
youtube 頻道



飛得愈高， 看得愈遠



有風的地方就有送子鳥——飛得愈高，看得愈遠

51

2021 凍卵回饋課程 -Part2

回饋的第二堂課程同樣由陳麗卿學院的老師，提供小班制的彩妝教學，當天的實作課程讓凍卵客戶們吸收很多，女性朋友間也會互相協助。第三堂課程暫因疫情延後舉辦，但愛生育仍然會持續照顧凍卵的客戶以及她們的卵寶寶。

疫情下求子不停擺 - 首場線上說明會

送子鳥過去在台灣及海外各地都舉辦過不同主題的說明會，為每位準爸媽帶來各種好孕新知。可惜在5月開始，台灣疫情嚴峻，所有的群聚活動暫停。送子鳥知道每位準爸媽都求子心切，因此在6月我們舉辦了首場線上說明會。會中李日升醫師透過不同數據以及過往客戶求子的故事分享，讓每位準爸媽都信心滿滿，找到最適合自己的求子方法。加上7月試管嬰兒補助方案開始，希望各準爸媽能夠用最划算的方式「早日生」。

找日升
早日生



沉浸在莫內 所打造的光影宇宙

文 | 國際智家

克洛德·莫內，法國十九世紀知名畫家，他擅長運用光與影的交會融入畫作之中，並將傳統陰影及輪廓線的畫法改變，在當時帶出全新概念的表現技法，成為印象派的代表人物。

今年因為疫情的關係，大多數展覽及演出都被迫停擺與延期，原訂今年六月於台北展出的《印象莫內—光影體驗展》也因此暫緩展出，幸好隨著疫情漸趨穩定，主辦單位也因應疫情發展趨勢，將地點改至高雄左營的新光三越展出並落實政府各項防疫相關規定，希望能讓觀眾們在觀展的同時可以有最好的保障與體驗。

《印象莫內—光影體驗展》不只有大量印象派之父莫內的畫作可以欣賞，還有像是雷諾瓦、塞尚、竇加等 18 位知名印象派大師級畫家參與，共計收錄多達 2,000 幅的作品，將傳統畫作與科技結合，透過大型螢幕重現，搭配音樂及香氛，讓觀者可以全身投入在觀展體驗中！ 

圖 | 再見梵谷—光影體驗展 Van Gogh Alive Taiwan |
<https://business.facebook.com/vangoghlivetw/>

《印象莫內—光影體驗展 高雄站》（Monet & Friends）

展覽時間：2021 年 9 月 17 日（五）～12 月 19 日（日）

展覽地點：高雄新光三越左營店國際活動展演中心（高雄市高鐵路 123 號 10F）

詳情可參考售票網：

[https://kklivetw.kktix.cc/
events/monet2021tpe](https://kklivetw.kktix.cc/events/monet2021tpe)



《蒂姆·沃克：美妙事物》 攝影與文字藝術的交叉饗宴

文 | 國際智家

文字蘊含溫度，影像表現態度，英國時尚攝影大師 Tim Walker 每部作品的說明文字都由他親自寫上，讓觀者可以透過 Tim Walker 的筆觸進入創作當下的內心世界。

不只是視覺體驗，Tim Walker 也特別為不同主題的展廳設計與主題相互呼應的背景音效與燈光效果，讓每座展廳都有獨有的風格和特色，除了增加作品的臨場感，也讓觀者可以透過兩大展區中的作品感受到 Tim Walker 自 90 年代出道後一路以來的心境變化。 **∴VIE**



圖 | 第二展區 - 明日士兵 | <https://reurl.cc/NZ6yoe>



圖 | 第二展區 - 寶盒 | <https://reurl.cc/NZ6yoe>

《蒂姆·沃克：美妙事物》（Tim Walker: Wonderful Things）

展覽時間：2021 年 7 月 31 日（六）～ 2022 年 2 月 6 日（日）

展覽地點：奇美博物館（臺南市仁德區文華路二段 66 號）

備註：奇美博物館短期內採參觀預約制，民眾來館前請先上網預約，如未預約者，現場視情況候補入館。

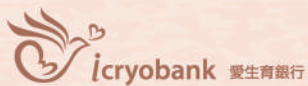
詳情可參考售票網：

<https://www.chimeimuseum.org>





THE PROMISING ASSET



新竹院 新竹市東區忠孝路80號(送子鳥生殖中心)
台北院 台北市中山區樂群二路189號(送子鳥11生殖中心)
台中辦事處 台中市西屯區市政北七路186號11樓之C
台南辦事處 台南市永康區東橋六街89號

03-573-3355
02-2532-3357
04-2252-5535
06-303-9292

