



成長

的

桃園誌 095
Taoyuan
Story

大人の語録

「占用你1分鐘的時間」

Taoyuan Story 095

“笑笑，週末要去哪裡？”

桃園看棒球

→但我正在創業路上

!! 孩子可以送公托?

還是可以先凍卵

所以，等等午餐要吃什麼?

目錄

CONTENTS

發行人 | 張善政

總編輯 | 羅楚東

編輯團隊 | 桃園市政府新聞處

發行所 | 桃園市政府

ADD | 桃園市桃園區縣府路1號

TEL | 03-3322101 / 1999 市民專線

企劃製作 | 在想創意有限公司

印製 | 秋雨創新股份有限公司

GPN - 2010401107

ISSN - 2412-821X

Facebook | @桃園誌

Instagram | @taoyuan_story

Printed in Taiwan | 本印刷品採用再生紙
及大豆環保油墨印製，為愛護地球資源
盡一份心力



05

Foreword

編輯前言

06

Civic Spark

啟城

在桃園種下的棒球夢

12

TY Walks

桃趣

大人的療癒之旅
重新充電再出發

18

Cover Story

封面故事

成為 () | 勇敢追夢！成為構築理想的大人
的大人 | 身體自主！成為有選擇的大人
| 育兒後盾！成就職場與家庭兩全的大人

38

Taste

桃饗

好吃健康全要！大人的美食提案
| 121寒天豆花
| 春草舒願

46

Talks

話畫

Growing up

54

Special

特別企劃

One More 全城悅讀！

58

The Corner

一隅

活動資訊

身體

自主！

成為有選擇的大人

● 撰文：王怡蓁 攝影：古佳立
圖片提供：魯千千

「大家都說我還年輕，但我覺得很老了可能生不出來。」

「我還找不到適合的結婚對象，但快過了生育年齡怎麼辦？」

隨著性別意識抬頭，台灣女性看待「生育」有了不同的想法，生育應該是人生的選擇而不是必然，但自主做決定卻受限於先天生理機制，不可逆轉的身體設定使得部分女性產生焦慮，所幸隨著凍卵技術的進步，加上有桃園市政府的補助方案協助，「凍卵」給了女性在生育選擇權上更多的空間，凍卵後的女性鬆了一口氣，並笑著說，很開心，這是個很棒的決定。





婦產科治療計畫單

先抽血 先照超音波後看診

下次回診日期：__月__日，請至6F診所櫃檯報到；
 注射時，務必攜帶此計畫單，並儘量固定時段注射。

聯絡電話：(03) 桃園生殖 [週一-週五 08:00-21:00; 週六 08:00-12:00]
 聯絡地址：

9月28日	9月29日	9月30日	10月01日	10月02日	10月03日	10月04日	10月05日	10月06日	10月07日	10月08日	10月09日
早	晚	早	晚	早	晚	早	晚	早	晚	早	晚

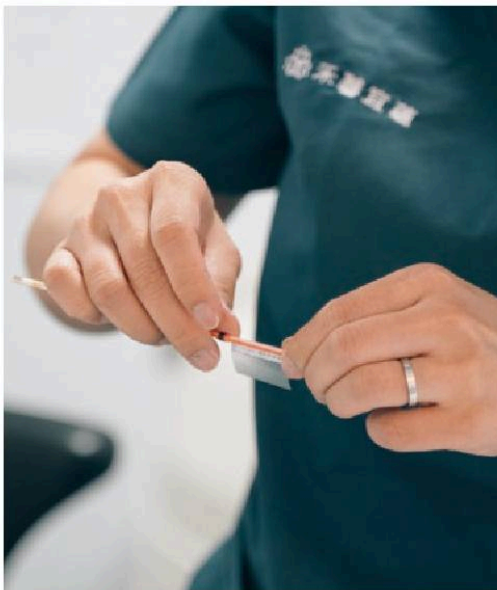
月 日
 次
 劑)、劑量、途徑、時間

200

讓凍卵成為一個選項

爲了打破生理限制，提供女性更多選擇，開啟更多可能性，桃園市政府在今年4月啟動「桃園凍卵營養金補助計畫」，與9間醫療院所合作，針對設籍在桃園25歲至40歲女性，提供人工生殖凍卵及保存費用補助，補助凍卵第1年營養金1萬元、第2年保存費6千元、第3年保存費6千元，合計補助2萬2千元，並可追溯至112年1月之凍卵療程。

然而，凍卵並不是一次性的簡單手術，自療程開始至進行取卵手術流程大約需要兩週時間，欲凍卵者可以先在諮詢師的仔細說明下瞭解凍卵療程，再進一步檢驗卵巢功能及荷爾蒙狀態，檢測數據交由醫師評估後擬定時程，接著在月經週期開始後施打約10天左右的排卵針，等到濾泡成熟後



凍卵需經過身體檢查、諮詢療程、取卵手術至保存的流程，所需時間2-3週左右。



桃園凍卵營養補助金，25至40歲皆可申請，補助最高上限2萬2千元。

進行手術取卵，但術後仍須休養，不宜激烈運動。

儘管現行數位資訊十分發達，大多數人普遍都能透過網路瞭解凍卵療程，但實際進行時，鍾小姐認爲與當初想像有些不同，今年進行凍卵療程時年齡是37歲，因爲平時熱愛運動，各項身體數值都在健康的範圍，也因保持運動習慣，能關注感知身體，而察覺身體的些微變化，甚至在術後感到下腹明顯的脹痛感，直到下一次月經到來，她的不適感才消失。

甫凍卵的鍾小姐直說自己鬆了一口氣，「我的卵子停在37歲了，不用再想38、39歲怎麼辦？」凍卵緩解了她多年來的焦慮，也不再擔心得在短時間內找個好對象。有生育想法的她在30歲就想過凍卵，但當時相關資訊還不多，費用也相對較高，讓忙碌的她暫時擱置了這個念頭，時間一晃眼過了7年，37歲的鍾小姐赫然發現身體時間有限，儘管醫師告訴她，卵巢健康狀態良好，她還是爲此感到焦慮而



躊躇不前，恰好看到凍卵營養金補助計畫，讓政策推了她一把，讓她馬上預約諮詢，展開凍卵計畫。

雖然凍卵是很個人的事，但因理解女性們對於生育上面臨到共同的難題，鍾小姐表示，「我很願意分享，因為女生要幫助女生。」她說，接觸過凍卵整個療程後，知道身體反應因人而異，不過重要的是身為女性，認知自己還有「選擇」這件事。

為自己買一個生育保險

雖然凍卵並不是最新的醫療技術，但實際上被醫學界認可為具可行性的醫療措施是近十年的事，桃園禾馨宜蘊生殖中心院長朱伯威指出，早在1986年就有凍卵技術，並成功受精成胚胎，但當時的保存及解凍技術不佳，大幅影響解凍後卵子的品質，所幸隨

著醫療技術進步，現以超高速玻璃化冷凍技術來冷凍卵子，降低對細胞的損害外，也讓解凍卵子的品質及存活率大幅提升。

朱伯威深知生育是每個人的選擇，女性沒有非要生孩子不可，但在現代人普遍晚婚的現狀下，他確實看到一些案例如果能早點接受醫療的幫助，就能不那麼煎熬。幾天前，才有一名41歲的女性來到他的診間，她為自己的晚婚感到不好意思，甚至影響到生育，朱伯威告訴她，別為這件事感到抱歉，但如果她早幾年凍卵，不僅卵子品質較佳、染色體出現異常的情況降低，取卵過程也會相對順利。

另一名令朱伯威難忘的案例則是7年前就凍卵的女性，她原以為不會用到冷凍的卵子，直到她38歲兩度自然懷孕，但歷經一次流產、一次出現基因



配合院所包括：桃園禾馨宜蘊生殖中心、林口長庚紀念醫院、衛生福利部桃園醫院、敏盛綜合醫院、桃園秉坤婦幼醫院、宏其婦幼醫院、惠生婦產科診所、婦茂婦幼診所、桃園宏其生基診所等9家。



取卵期間需配合針劑與藥劑使用的療程。

異常，後來她解凍6顆卵子做胚胎，並順利生產。她特別致電診所，表示當時凍卵是她這輩子做過最正確的決定。也因為這樣的情況，凍卵經常被許多人稱為「為自己買一個生育保險」。

諮詢師羅子涓的工作內容除了專業醫護部分，更重要的是陪伴凍卵的個案，解決她們凍卵過程中，在生活上會遇到的各種問題。她將凍卵形容成爲生育作檔案存檔，將卵子凍結在某個年齡狀態，她說，「一定要在幾歲前結婚生子也不容易，不想被年齡綁住的女性很多，凍卵就是讓女性的人生有更多選擇」。

羅子涓看到的大多數個案對於療程一知半解，只知道最後的取卵手術，實際上進入療程後，個案常常因爲凍卵的藥劑複雜，不同的時間要打不同的針劑，且針劑需要冷藏保存而忘記施打，每當個案緊張的來詢問忘記施打藥劑該怎麼辦時，羅子涓不僅僅是安撫個案外，當下即視個案狀況與主治醫師討論後來調整針劑，讓女性可以

遵循自我的身體軌跡，拿捏最適當的生活平衡。

在現代，生育有很多可能性，但在醫護的眼中，更希望個案能少受些苦，獲得更多幫助，因此他們建議，不同年齡、狀態的女性都可以及早開始思考生育計畫。

女性可以自主決定

女性在凍卵時最常猶豫的部分在於費用，畢竟對一名上班族來說，一筆超過十萬塊的凍卵費並非小額開銷，如果未將生育擺在最優先，也不會納入開支的第一位。不過，今年在桃市府率先全台推出凍卵營養金補助後，有



上：魯千千，桃園人，旅美爵士音樂家，亦為53屆金曲獎演奏類專輯獎得主。

下：身處男性多於女性的爵士音樂圈裡，不免產生無形壓力，凍卵後，讓魯千千更能自在地表演與創作。



許多設籍在桃園的女性在今年進行了凍卵手術，像是34歲的旅美音樂家魯千千也是在今年完成凍卵。

年初回到台灣凍卵的旅美打擊樂家魯千千是葛萊美獎官網公布「值得關注的十名新興爵士樂藝術家」，讓她備受注目。經常接受國內外採訪的她大多是談音樂，但作為一名在爵士音樂圈的極少數亞洲女性，甚至是一名隻身在紐約闖蕩的台灣女性，她很希望分享作為一名女性音樂家要怎麼做才能支撐自己的生活。

原本不在意結婚、生育，正值音樂事業高峰的魯千千忙著世界巡迴演出，不過，在家人的期待與受到朋友陸續生子的影響下，她將凍卵納入人生的選項。考量台灣的生殖技術是世界第

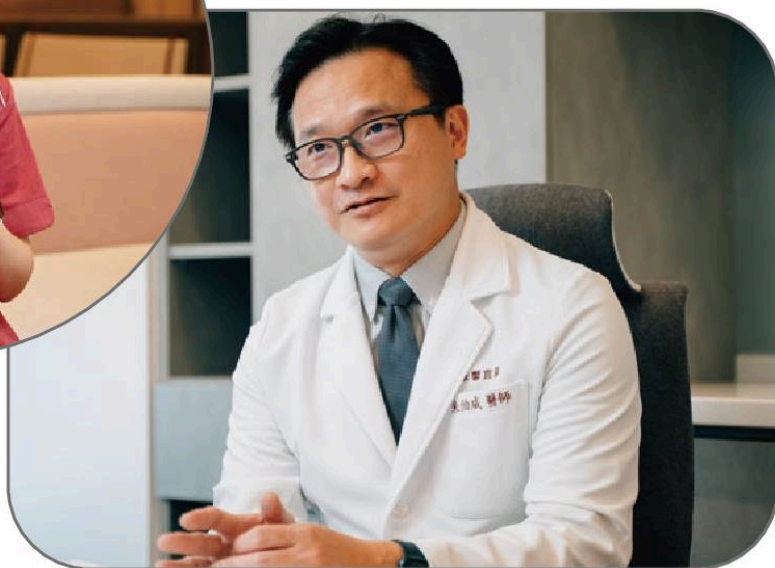
二，僅次於美國，然而費用遠遠低於在美國進行手術，只有美國的六分之一，讓她沒有太多猶豫就回到台灣進行凍卵。

直到療程結束後她才發現好處比原本想像更多，「我的家人比較不擔心我的婚育狀況了，這真的促進家庭和睦。我也不用以『精主』的想法擇偶，能更專注在兩人的契合度。」她認為自己「至少多了十年的時間考慮生育」，她心情變得輕鬆，這才讓她知曉，社會的無形壓力一直影響著她。現在，她能用更自在、舒服的方式做音樂。

原來，被支持的選擇，可以讓大人更有餘裕地開拓未來的任何處境。

左：諮詢師羅子滄是女性凍卵時，諮詢療程、心靈關懷的陪伴。

下：桃園禾馨宜蘊生殖中心院長朱伯威醫師建議，女性可以先行檢查身體狀況，以評估生育計畫。



育兒 後盾！

成就職場與 家庭兩全的大人

● 撰文：劉亞涵 攝影：王牧薇

桃園自升格後人口持續正成長，工商業蓬勃發展，帶來大量就業機會，吸引許多年輕人口移入，在此安家立業，也迎來不少雙薪家庭子女托育的需求。當孩子能被妥善照顧，父母就能無後顧之憂地走進職場、專注工作，再將這些努力換來的報酬，化為對孩子的呵護與教育。

為落實中央「0-6歲國家一起養」育兒政策，送托公共及準公共化托育服務的家庭每月補助5,500元至8,500

元，桃園另針對送托準公共化托嬰中心的家庭每月加碼補助2,000元、送托準公共化居家托育人員的家庭每月加碼補助1,000元，紓緩育兒經濟負擔，亦積極營造友善、優質的育兒環境，鼓勵年輕人在這裡安心生養。除了推動「多1胎加1萬」生育津貼，盤整公共托育設施資源並普及建置遂成為施政的重要核心，桃園明年也將成立全國首創的婦幼局，打造桃園成為宜居城市。



成就大人與孩子 營造正向親子關係

公設民營托嬰中心收托滿2足月至未滿2歲兒童，提供的托育服務能讓孩子探索新環境、認識新朋友，學習如何分享與合作；父母也能有餘裕將生活重心拉回自己身上，尋求養兒育女與自我成就的平衡點。因此，桃園持續建置公共托育設施、盤點與檢視公托發展資源，藉由提升整體服務量能，讓育兒家庭能享有普及、平價以



上：公設民營中壢托嬰中心使用紙本聯絡簿與家長交流，告知家長當日孩子的狀況。

下：新手媽媽林小姐今年8月申請到托嬰中心的名額，送托後重拾正常作息並回歸職場。

及優質的托育服務與環境。截至2023年8月，桃園設置21家公設民營托嬰中心、20家社區公共托育家園，可收托1千多名幼兒，幫助送托家長平衡工作及育兒，能夠更無憂地打拚事業。

「孩子送托嬰中心前後的差異，其實滿有感。」身為新手媽媽的林小姐笑著表示，第一次面對孩子的各種狀況，難免手忙腳亂，特別是寶寶的睡眠時間與哄睡問題，過去她試過哄著、抱著、唱歌、唸故事書等各種方法，都無法讓寶寶好好入睡，接連自己的作息也深受影響。後來她接收到公設民營中壢托嬰中心的資訊，就申請入托，「孩子送至托嬰中心大約1週後，終於不需要哄睡，晚飯吃完就一路睡到早上。」托嬰服務讓夫妻二人找回原有生活節奏，也讓家庭成員更珍惜彼此相處的時刻，而在日間收托的照護支援下，林小姐也順利地重返職場。

「當育兒壓力減輕，父母才能更專注在孩子的改變與成長，建立正向的親子關係。」公設民營中壢托嬰中心主任莊秀香在托嬰領域已逾十年，尤為重視托嬰中心與每位家長之間的溝通，她認為開放的溝通渠道有助瞭解



孩子需求並提供協助，「每個孩子入托前，我都會先與家長溝通，分享中心的育兒理念，相互認同才有機會一起踏上照顧孩子的道路。」

公設民營中壢托嬰中心有幾個管理原則，像是採取漸進式收托，讓孩子循序漸進增加托嬰時數，直到完全適應；還有採學期制招生，避免新生影響到其他嬰幼兒。她表示，這些原則都需要與家長之間緊密對話與合作，中心的老師透過聯絡簿告知家長嬰幼兒的進步，也會即時與家長分享孩子狀況，孩子生病症狀較一般感冒來得嚴重即建議帶回，避免影響小孩的情緒及身體健康，也能讓孩子獲得適時地醫療照護及休息。



莊秀香在托嬰領域多年，管理托嬰中心有兩大原則，一是漸進式收托，二是學期制學習。

結合專業與尊重 開啟孩子好奇心

與家長建立信任的基礎，仰賴托嬰中心老師的專業。莊秀香指出，中心內的老師都具備相關專業背景以及丙級保母證照，除了政府規定必須修習的課程外，她也會配合最新托育知能，邀請相關科系教授來到中心為托育人員在職訓練上課，提升老師專業技能及照顧技巧。「托育人員在職訓練課程包含九大類，我最在意第一類兒童托育服務導論的法規知識。我們必須瞭解兒童權利公約，才能從根本建立對於孩子的尊重。」

公設民營中壢托嬰中心依據年齡區間，將孩子大致分為3個班級，並根據孩子的個性與發展，安排相應的互動學習方式。面對未滿兩歲的孩子們，莊秀香認為不該強制設定學習目標，而是創造一個友善環境，允許孩子以自己的步伐節奏成長及順應孩子需求，「放手讓孩子自己嘗試，有時候『慢』就是快，不限制他，耐心陪著他成長。」從孩子踏進托嬰中心那一刻，在他們可自行處理的範圍裡，像是手握奶瓶喝奶、自己換鞋和拿書包、手握湯匙吃飯等，都盡量讓他們自己來，透過一件件日常小事，逐步培養自理自律的能力。老師也會配合

日常情境引導學習，像是點心時間在孩子面前削切蘋果，使他們認識水果原型，也透過將水果種子挖下、種植、澆水等，告訴他們水果如何成長、從何而來。

順應時節，中心也會安排不同的戶外活動，例如春天到公園野餐，過年前至市場辦年貨，「生活中的種種經驗都是學習，孩子知道食物原型的味道與陽光的溫暖，將來長大也許會在大腦裡連結、創造出一些新的東西。」莊秀香相信，這些從生活中發展而來的學習經驗，能啟發嬰幼兒探索世界的好奇心，為他們的未來種下一顆無可限量的希望種子。

完整社會支持網絡 成為強壯自我後盾

除了陪伴孩子成長，「早期療育」也是幼兒發展重要的一環。「照顧嬰幼



老師帶著孩子們種植蔬果，透過實際操作瞭解植物生長、結果的過程。

兒多年，較清楚孩子的發展曲線。通常語言能力發展比其他小朋友慢是較明顯的病徵，我們也會觀察肢體協調程度，甚至是眼神飄移等情況。」仰賴長年經驗累積與細膩的觀察，中心只要一發現嬰幼兒疑似有發展遲緩，便會先知會家長，並視實際情形即時通報相關單位及早提供後續協助，透過早期診斷和早期療育的適當介入，把握兒童發展黃金時期，幫助孩子銜接發展以融入團體生活。

為給予嬰幼兒完善的照顧，托嬰中心老師的身心健康也同樣重要。莊秀香作為中心主任，其一任務是時時提醒老師休息、休假，累積充足的能量照料孩子；在攸關托育品質關鍵的人力資源方面，她深知人力吃緊會使每位老師壓力升高，進而影響照顧質量，因此將師生比維持優於法規所規定的1：5。公設民營中壢托嬰中心目前收托人數75位，她表示，「雖然孩子數量多，但也感謝市府願意提供人力與補助支援，讓我們能將師生比降至1：4，老師也能獲得更加合理的薪資報酬。」

今年公設民營中壢托嬰中心再度獲得優良評鑑，「有時候我們待在同一個環境太久，有可能疏於對環境的改進



公設民營中壢托嬰中心的環境除了配合嬰幼兒設計，也會運用日常生活常見的物件融入情境布置與設計活動。

補助，低收入家庭甚至可直接補助托育全額費用，讓家長不用擔心托嬰支出，安心外出工作。「桃園育兒資源網」亦整合育兒相關資源，方便有需求的家庭能更快獲得育兒教養、補助、兒童發展等資訊。而托嬰中心的廣設，讓照顧嬰幼兒不再是一個家庭的重擔，而是由整個城市給予支持。「有種育兒路上多了好多夥伴的感覺！」林小姐為這段送托孩子的時間給出註解，臉上堆滿笑容的她表示，第一次當爸媽，正因為不懂所以時常感到無助，而托嬰中心接住了這些擔憂與困境，成為支撐孩子與大人背後最堅實的臂膀。

或創新，透過監督機制，可以讓我們定期檢視自己。」為確保托嬰中心服務品質，政府安排定期訪視與評鑑，以法規層面監督，也包含確認服務質量與環境更新情形，中心得以確保托嬰品質處於高標準，既是對自身專業的肯定，送托家庭也能夠更加放心。

桃園致力推廣托嬰政策，給予弱勢家庭、多子女家庭等優先收托的權利，同時也會依據家庭收入能力提供相應

