

人生大事

旅行手札



衛生福利部
國民健康署



出版年：2023

手冊說明

提到「生育」，很多人只想到嚴肅的少子化議題，卻忘了「生育」其實也是創造生命，延續及見證愛的一個重要過程。現代人的生活步調匆忙，追求個人自我實現，追求物質滿足及生活品質，相較之下，「生育」似乎成為不那麼急迫需要考慮的事。

認真探究的話，很多人都曾經想像過自己未來生育、養育或教育小孩的场景，只是在生涯規劃中總是以學業或事業優先，直到錯過適育年齡後才發現，即使耗費健康、金錢及時間，也無法再取回生育的決定權，只好被動地放棄了生育這件事。

「生涯規劃」的目的就是透過思考未來，進而學會掌握當下，從設定人生不同階段目標的過程中，減少生命存在的游移與不安。「生育」跟學業、工作、健康、愛情、婚姻一樣是影響人生的重要大事，「生」與「不生」都可以是正確的選項，只要那是我們有認真思考過後的選擇。

本手冊共計有八個單元，每個單元討論2至3個生育相關議題，以一個主題故事搭配五位主角人物貫串此八個單元。希望能以感性與理性並重的方式，引導讀者思考人生中可能遭遇的生育相關選擇，並具體說明如何在人生藍圖中針對這些選擇進行超前部署。

手冊將透過解答主角人物的疑惑與提問，以圖說的方式鋪陳關於生育應該思考哪些問題，並介紹生育相關知識，澄清生育議題的迷思。最後陪伴讀者能規劃出專屬自己的，不只侷限於學業、工作，能涵蓋更寬廣人生議題的生涯藍圖。

目錄

01	我的人生，我的選擇	01
02	誰適合與我陪伴生命成長？	11
03	關於精卵的那些小秘密	19
04	「孕」的大哉問？關於懷孕的大小事	29
05	合適的避孕方法	39
06	甜蜜的負擔	49
07	最佳應援團	59
08	如何在人生藍圖中納入「生育」這件事	67

前言

我知道人生充滿了各種可能性，
我相信不論幾歲都有機會實現我的夢想。

但是，有一件事……

它最適合發生在那個時間點，
太年輕的時候身心尚未做好準備，
年歲太大的時候又變得困難重重，
那件事就是……生育小孩。

我想過也許有一天我會有自己的孩子，
我想過或許有一天我會成為很棒的父母，
但那些想法總是模模糊糊，
還沒認真思考就被其他所謂更重要的事情覆蓋，
然後，那個最合適的年齡就這樣過去了……

我想，我必須從現在開始，
正確地知道「生育」究竟是怎麼一回事。
我想，我必須從現在開始，
認真的思考「生育」在我的人生裡佔有怎樣的位置。

人物介紹



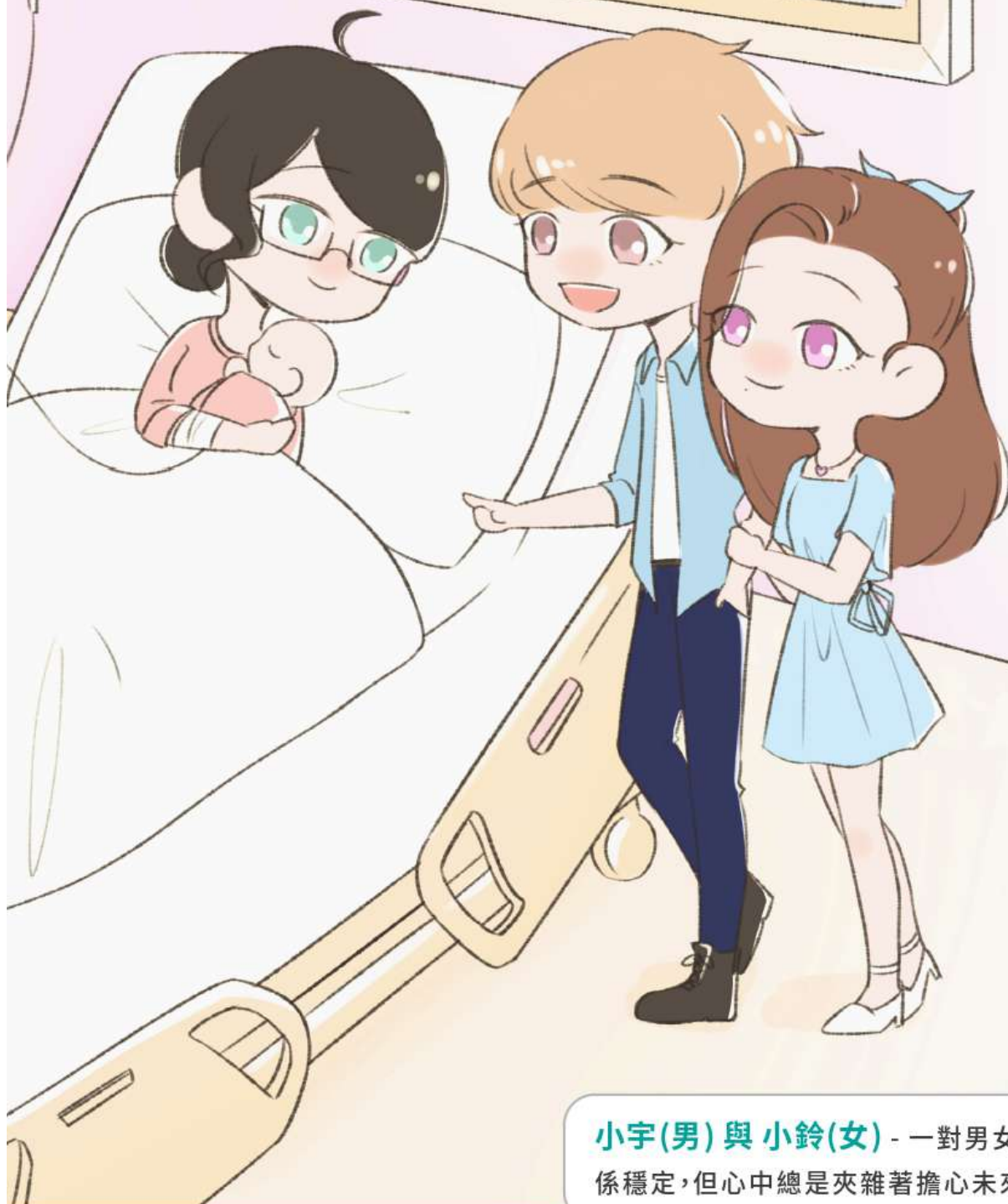
甄好運(婦產科醫師) - 正在關心老師生產後恢復情況，也為學生們解答生育的問題。

大寶 - 老師的五歲大女兒，乖巧可愛。

小雅 - 曾有許多交往經驗，但戀愛時過多憂慮總是交往不久。

小宥 - 宅男習慣網路人際關係互動，較少真實生活中的交友經驗。

游艾芯(大學教授) - 老師抱著二寶開心的與學生們分享生育的喜悅，師丈則是為師母與寶寶們準備出院後的居家照護用品。



小宇(男) 與 小鈴(女) - 一對男女同學交往關係穩定，但心中總是夾雜著擔心未來的疑惑。

情境說明

1



小宇：老師跟師丈怎麼認識的啊？

老師：大學同學啊！

小鈴：交往很久嗎？老師怎麼有信心進入婚姻生活啊？



老師：其實我們從大學就交往，也曾經分手一段時間，後來再相遇，覺得彼此才是最願意照顧對方的人，所以就結婚囉！

2



小鈴：老師結婚一定要生小孩嗎？
妳生了兩個寶貝耶！



老師：結婚不一定要生小孩啊！結婚初期我們很享受兩人世界，但看到朋友的寶貝出生都好可愛，老公也覺得可以陪伴愛的結晶成長是很幸福的事，我們就決定生大寶了！由於孩子很可愛，所以我願意生二寶與姐姐作伴啊！

3

小雅：生小孩會花很多錢和時間嗎？



老師：生小孩一定會花錢啊！但我們有穩定的工作收入，以分期付款的觀念來說，其實還好。而陪小孩的時間也是我們很珍惜的美好時光，小孩很快就長大了，回想一下~你們現在還有多少時間陪伴父母啊？所以把陪伴小孩成長當成是人生重要的歷程，安排在你的生涯規劃中，就不會認為浪費時間和金錢囉！



4

小宥：唉唷~老師我連對象都找不到，要規劃什麼啦？

老師：提醒你們生育構造是有時間限制的喔！精子與卵子都有老化的時候，若老化了，懷孕就難了，所以別一直沉迷網路世界，要學習建立良好的人際關係，尋找適合的人生伴侶唷！

小雅：今天這樣一聊我才發現，從找到適合的伴侶到成家立業，感覺很難耶...可不可以完整說明呢？

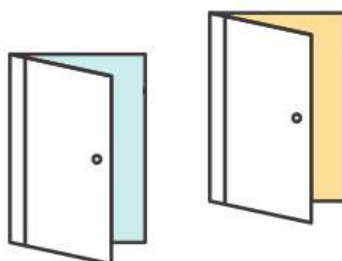
老師：沒問題！剛好國民健康署最近出版了一本人生大事旅行手札，你們回家翻閱一下，下次上課一起討論吧！



Chapter

01

我的人生，我的選擇



我雖有穩定的感情關係，但還是覺得生小孩這件事離我好遠。



小鈴

先工作？

繼續念書？

生小孩？
太遠沒力氣想

我現在只想知道畢業後要先念研究所，還是先工作呢？

現在的我只想談場戀愛。



小育

生小孩這件事等有伴侶或結婚了以後再煩惱吧……

要找個一起生小孩的對象太難了。



小雅

有時候我懷疑自己真的能生就生嗎？

這好像不全是自己就可以決定的。

乾脆不想生了，到時候看著辦吧！

看來大家都覺得生小孩這件事跟現在的自己沒什麼關係，或是認為船到橋頭自然直。



大學教授

但早點思考自己對生育這件事的想法，就會發現生小孩這件事

就像學業和工作一樣，是可以事先規劃的喔……

01

生育，是我可以決定的事



從小到大，你是否已經為自己做過許多選擇，有的選擇很簡單，像是午餐吃什麼？運動鞋要買哪個牌子之類的，有的選擇則影響重大，像是要就讀哪個科系？要不要和這個人交往等。

做出決定之後，你知道自己會捨棄其他的選項，接受並面對這個決定伴隨而來的快樂與代價。



TIPS 每個選擇、每個決定，都是獲得與捨得。不管是怎樣的選擇，只有在你對自己的喜好、需求與期待，以及對每個選項的內容都清楚掌握的情況下，你才能做出最好的決定，得到最大的滿足，讓後悔的可能性降到最低。

生育也是一樣的，它不是義務，它也是你人生眾多選擇的其中一個，你有權利為此做出決定，並接受隨之而來的結果。「生育」並不完全是一件隨機發生的事，不論個人的生理性別為何，都可以透過某些方式盡可能地達成自己想要生育或不想要生育的決定。但由於先天生殖條件的關係，女生在「生育」這件事，擁有更多決定權，也更需要考慮35歲就是高齡產婦的生理限制。而男性在進行生育決定的過程中也不應缺席，畢竟是否生育小孩是伴侶間要共同面對，互相溝通討論的議題。



思考自己對「生育」這件事的自主權利時，可以包含積極與消極兩個面向：

生育自主權利



積極面

透過所有可能方式
達成自己的生育決定



消極面

讓自己不在被壓迫的
狀態下做出生育決定



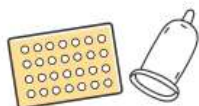
要生

找尋合適的對象



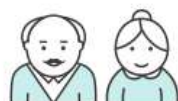
不生

性行為時做好
必要的防護措施



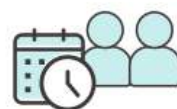
要生

我不是為了應付
長輩而決定生小孩



不生

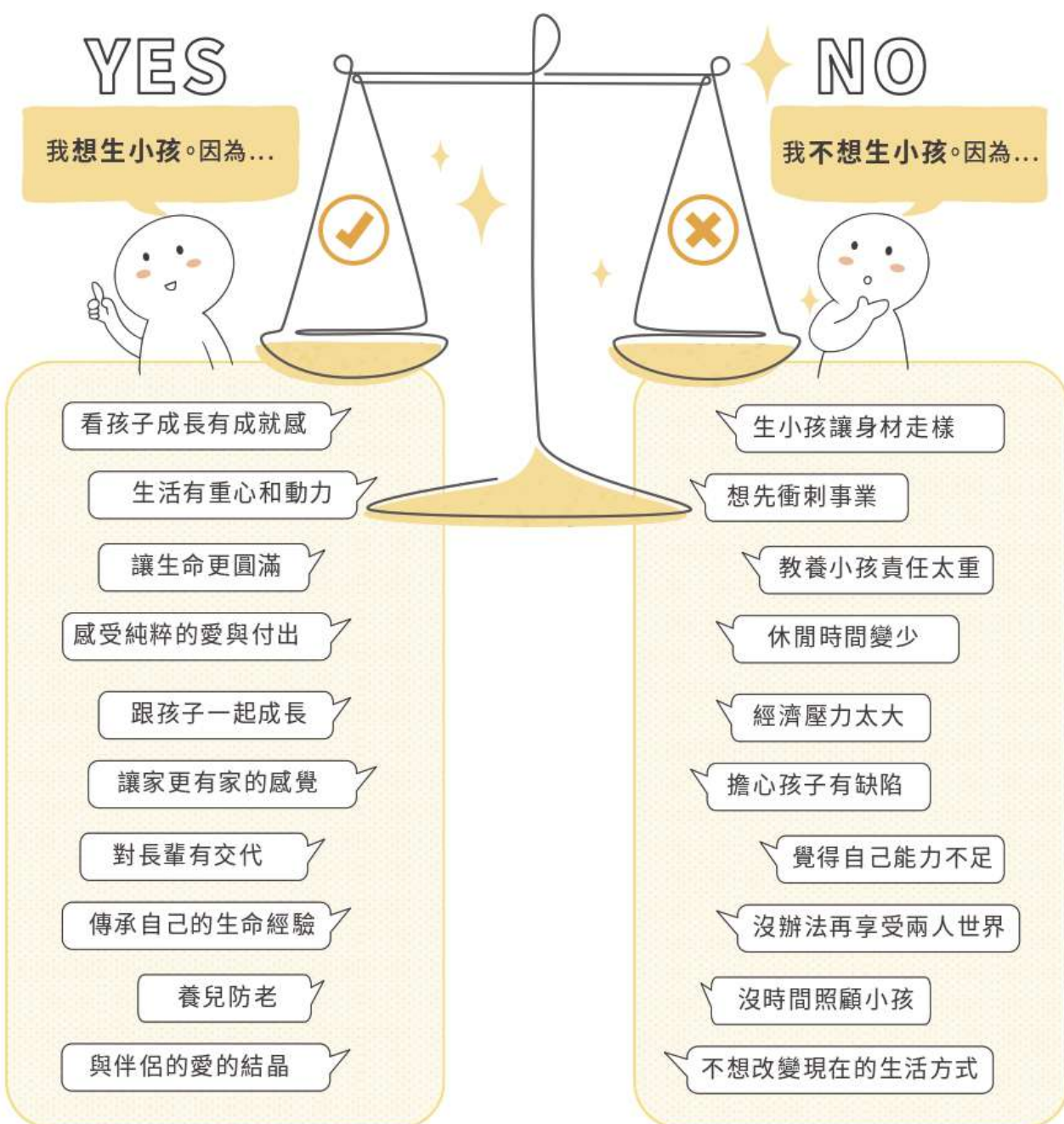
我不會讓自己是因
為年齡太大才不得
已的放棄生小孩



TIPS 談到「生育自主」這件事，首先必須思考的是你是否決定把「生育」納入你的人生規劃中，如果你很確定自己這輩子就要有小孩，那就應該提早思考、客觀評估自己在哪個時間點生育，是對自己與小孩最好的選擇，而不是一直持續的「等待」，或延長自己等待一切條件到位的時間，這才是真正的「自主」。

02 生?不生?!如何決定

「要不要生小孩」是個大哉問，如果把這個問題丟到網路，可以得到各式各樣看起來都很有道理的答案。很多人認為這是關係穩定的情侶或已婚夫妻才需要考慮的事情，其實越早開始思考這個問題，了解自己有哪些選項，才能更早看清楚自己對這件事情的真正想法，真正阻斷或去除對於「要不要生」、「何時要生」的焦慮，也提醒自己要主動去了解懷孕以後自己需要的付出，以及整個社會可以給你的支援有哪些。



「生育」已經不再是人生必然的選項，但不是回答「一定要生」就是傳統八股，也不是回答「我才不生」就是新潮進步，重點是「如何得出要不要生的結論」的思考方式與歷程。

「生育」是人生中的重大決定，值得花時間搜尋並了解相關資訊，或是聽聽過來人的經驗分享，你心中將會慢慢出現解答，最後無論你做什麼選擇，那都是好的！

過來人這麼說

Emma(化名)，女，30歲，
模特兒，婚齡10年



我第一次見到他的時候17歲，跟他結婚時20歲，21歲時就生第一個孩子了，其實這些都不在我原來的計畫之中……



因為太年輕就當了媽媽，我自己也還是個孩子，每天照顧小孩真是好累，那時我常問自己「我為什麼會在這裡？」、「為什麼我不能跟朋友出去玩？」但是我還是不得不待在家裡。

現在我的孩子已經9歲了，我很開心當時選擇了生孩子。因為有了孩子，我開始不只思考自己，也更關心周遭的人，這個經歷讓我成長得更快……

Jason & Mia(化名)，夫妻，45歲&40歲，
經營網拍，婚齡3年。



Mia：我高中時就有跟媽媽討論過不想生小孩，但當時媽媽覺得我想太多，長大後就會改變想法了，但直到現在，我還是覺得生小孩不是我人生中必要的事情。

Jason：我雖然喜歡小孩，但喜歡和擁有自己的小孩是兩件事情。我和Mia婚前就有討論過生育小孩這件事，我們目前的共識是暫時先不生小孩，目前互相照顧彼此，生活過得也很充實！



03 生育，是一件值得及早規劃的事

「生涯規劃」其實就是設定人生各階段的目標，幫助自己在面對各種選擇時，盡量走在對的道路上。那麼談到「生涯規劃」現在你腦海中出現的是怎樣的畫面呢？大多數人總覺得人生是依循著求學、找工作的順序直線前進，沒有完成前，就不需要思考下一步，但人生除了念書和就業，是否還有其他重要的東西？除了直線向前，還有別的可能嗎？

求學

大學

1. 學習專業技能
2. 確認有哪些專業相關的工作
3. 思考先讀研究所或先就業



研究所

1. 未來工作換跑道？
2. 對加薪有幫助？

工作

打工

1. 職業試探
2. 賺取零用金/付學費

首次就業

1. 就業或創業
2. 目標收入 > 30,000/月
3. 累積工作經驗、人脈

確認想做的職業

1. 存款目標 > 100,000
2. 目標收入 > 35,000/月
3. 發展斜槓人生/體驗打工遊學

親密關係

戀愛

1. 設定對象條件
2. 積極參與團體活動

固定對象

1. 確認對象條件
2. 建立穩定關係



婚姻

1. 穩定兩人生活
2. 討論生育相關問題

生小孩

收集生育資訊

諮詢周遭人對生育的看法

完成生育第一胎

1. 諮詢生育相關問題
2. 討論養育、教育相關問題

18歲

20歲

25歲

30歲

本來打算30歲後結婚也不算晚，
但聽說35歲就是高齡產婦了耶……
我該調整親密關係的時間表？！



從事想做的職業

1. 存到第一桶金>500,000
2. 檢視工作型態
3. 升遷或工作轉型

突破職業瓶頸

1. 爭取升遷機會
2. 思考工作轉型
或斜槓發展可能性

規劃退休生活

1. 設定退休生活收入支出
2. 規劃退休生活內容
3. 檢視健康與醫療狀況

獨身

1. 思考生育相關問題
2. 思考理財/健康照護

不生育

理財規劃/健康照護

35歲

40歲

45歲

人生中重要的事情不是只有求學和就業，保持健康的生活型態和建立長期而穩定的人際關係都是讓人感覺幸福的重要原因，值得你把這些事情納入自己的人生規劃版圖。

這些重要的人生主題會同時在你的生命中出現，你不需要像通關打怪那樣解決了一個，再去面對下一個，尤其「生育」這件事是有deadline的，就算目前最進步的科技也無法解決，怎能不早點面對呢？

現在讓我們一起來看看，現在的我在進行「生育」相關的生涯規劃時，有哪些需要思考的問題……

在我的人生中要生育小孩嗎？

我能獲得什麼？需要付出哪些？





My Note





Chapter

02

誰適合與我陪伴生命成長？





01

拓展交友圈，找到對的人

我想脫單



小宥

好羨慕你們這對情侶喔！
可以互相照顧對方。
真的好想脫單，享受戀愛的滋味！

哈哈，單身也有單身的好處呀！



小鈴



小宇

你可以試試用不同的方式
去拓展交友圈，一定也會
遇到適合你的對象。
放下手機、3C，開始接觸
現實的社交圈就好了！

近年來很流行「母胎單身」、「單身狗」等詞語，用以形容單身還沒有對象的人。「母胎單身」源起於網路用語，意指打從娘胎出生起就還沒有交往的對象。相較於「母胎單身」、「單身狗」，也就出現「脫單」一詞，脫離單身找到自己幸福的另一半。

戀愛

放閃

找對象

單身狗

脫單

宅男

沒對象

宅女

母胎單身

交往

脫單



小宥若想成功脫單，首先心態要調整好，為了脫單而僅憑外表選擇對象，往往會因識人不明而在感情上受到傷害。

+1



其次，在尋找自己幸福的另一半時，也是趟冒險的旅程。一方面學習認識自己，另一方面要探索對方的性格與特質。



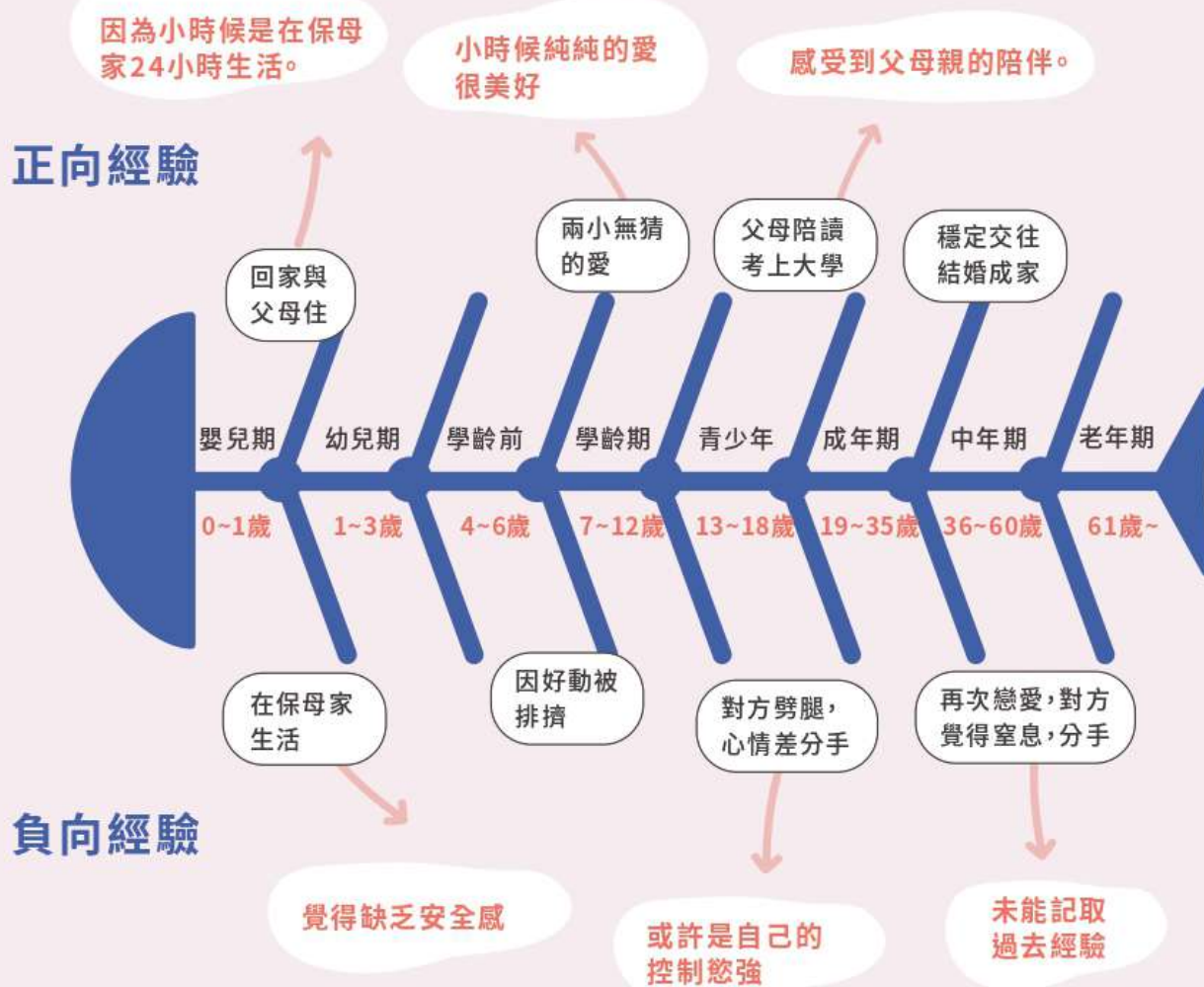
探索

認識自己



在「認識自己」的部份，可以藉用「愛情魚骨圖敘說」(見下圖)進行生命旅程回溯。透過檢視過往自己的愛情正向、負向經驗，彷彿魚骨排列，並加以檢視以達到自我覺察及洞悉個人的性格。在「認識對方」的部份，可以藉由團體活動，多加與之互動，從而找出彼此是否速配。

愛情魚骨圖敘說



註：愛情魚骨圖演化自生涯實務操作或敘事治療概念裡的生命魚骨圖，用以檢視個人成長經驗。

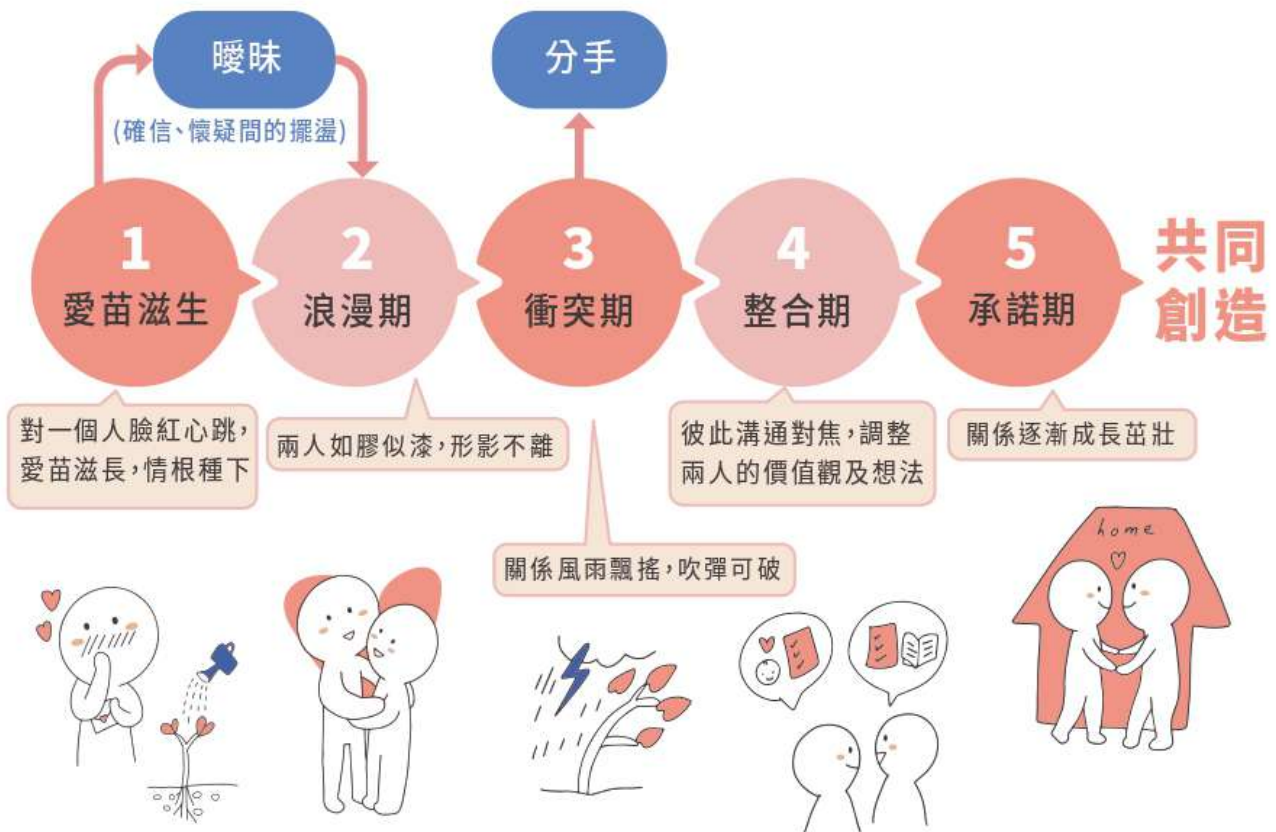
02

建立長期穩定的親密關係



一段感情的發生彷如進行「冒險的旅程」，分別是：(1)愛苗滋生、(2)浪漫期、(3)衝突期、(4)整合期、(5)承諾期。

隨著情侶度過了「承諾期」，就開始朝向執子之手，與子偕老的「共同創造」目標前進，而無法度過「衝突期」的情侶自然就走向「分手」的結局。從小鈴與小宇對話中所談，他們在感情上是相當契合的伴侶。然而他們對於未來還是相當模糊，沒有具體的藍圖。



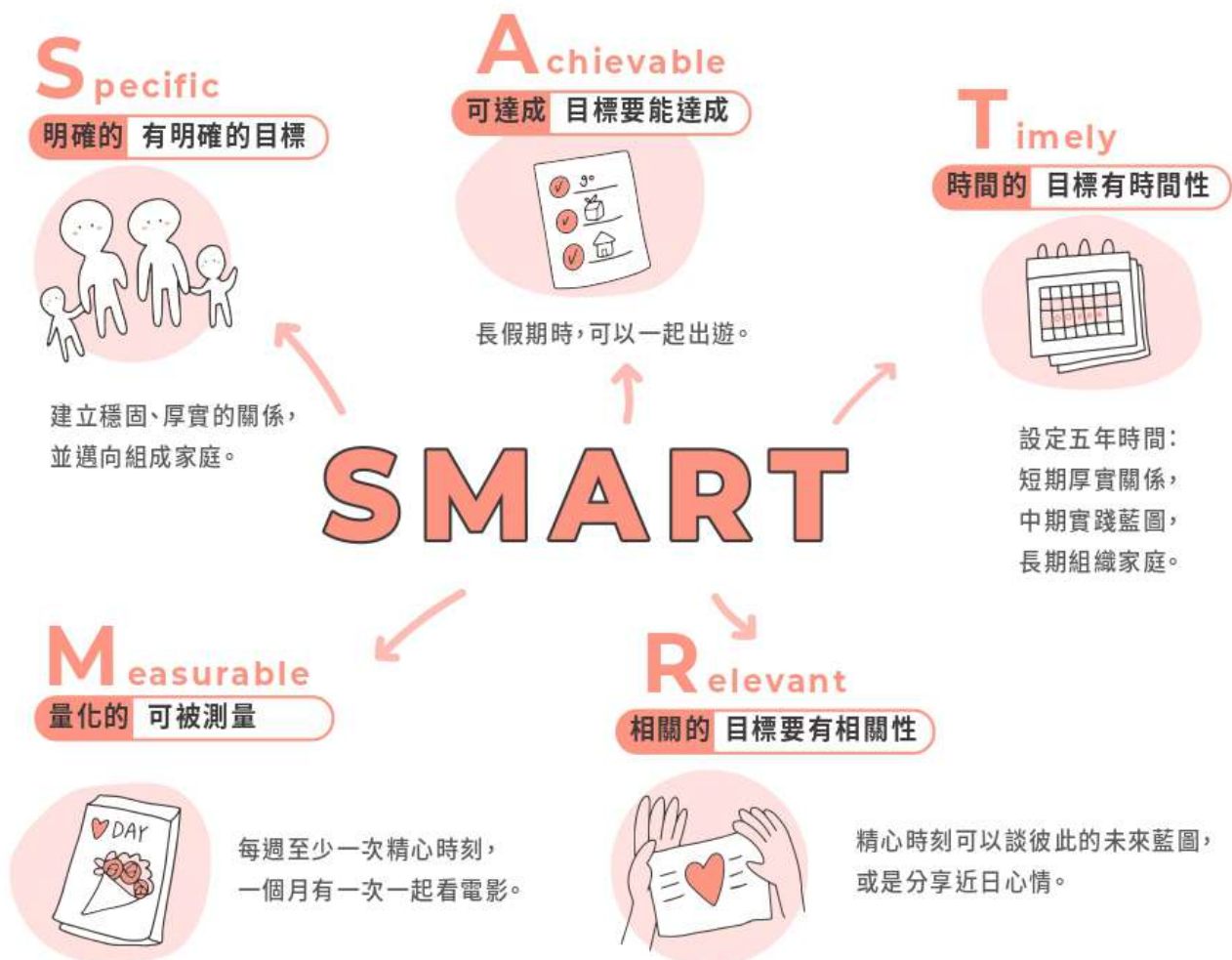
要想建立長期穩定的親密關係就需要互相開誠佈公地談一談彼此的「幸福藍圖」。這就會涉及未來是否要繼續念研究所？還是會到國外留學？還是要選擇就業？甚至是在台灣男生要去當兵，小宇是否要小鈴等他當兵回來？透過愛情SMART法則，「幸福藍圖」就能讓彼此心裡有個譜，以利規劃未來。

幸福藍圖



愛情SMART法則

藉由愛情SMART法則，小鈴與小宇可以動態性調整「幸福藍圖」，以協助釐清彼此對未來的目標，同時也能達成建立長期穩定的親密關係，深化兩人的感情。



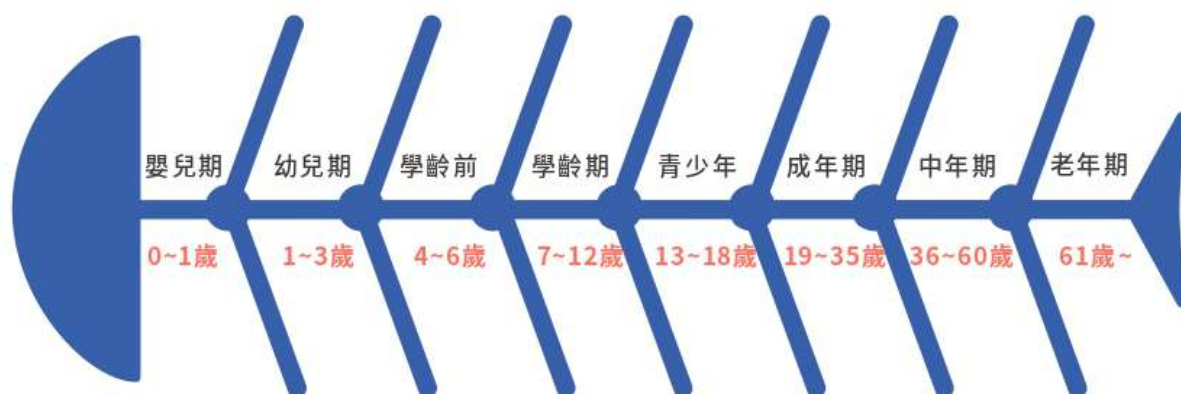


為了將來，我要這麼做.....

畫過愛情魚骨圖後，確實將我過往的愛情觀聚焦出來，所以也鼓勵大家一起來畫畫看。

愛情魚骨圖敘說

正向經驗



負向經驗

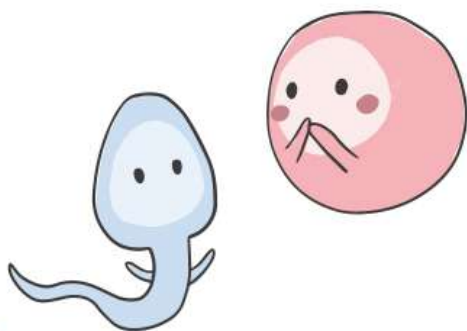
My Note



Chapter

03

關於精卵的那些小秘密



1



小雅

小寶寶真的好可愛唷！
不知道我何時才能遇到真命天子？

隨緣吧……？

2

我媽說

女生45歲左右
開始會進入更年期，

50歲就可能停經，
沒有月經就很難再懷孕了！

還好男生好像
沒有這個問題……



小宥

3

老師，小宥說的
是真的嗎？

男生好好喔！想要生小孩
都沒有時間的壓力……



女生要幾歲之前生小孩比較好啊？

我是不是要開始好好思考
未來要不要有個小孩？

4



因為精子與卵子的數量及品質
都會隨年齡增長而降低，
導致受孕機率降低，

但不是年紀愈小生小孩愈好，
過早或過晚生育都有問題唷！

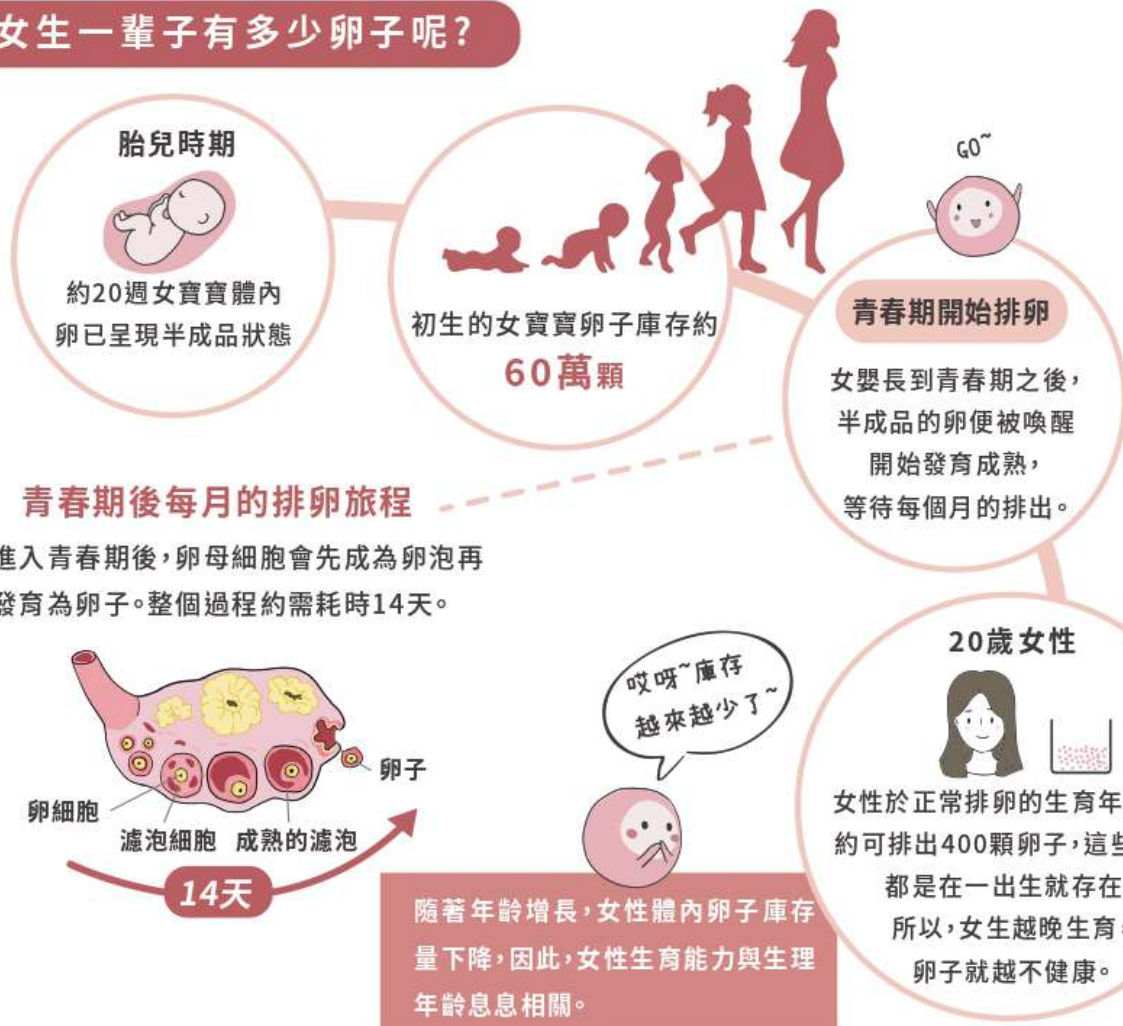
讓我來為你們科普一下
「關於精卵的那些小秘密」吧！

01

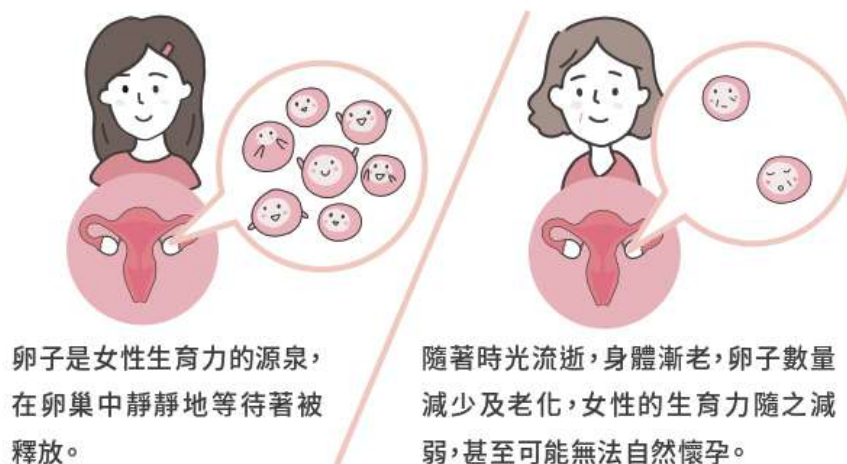
精卵知識庫：

卵子、精子的數量、品質會隨年齡降低

女生一輩子有多少卵子呢？



卵子數量、年齡等健康因素對「卵」實力的影響為何？

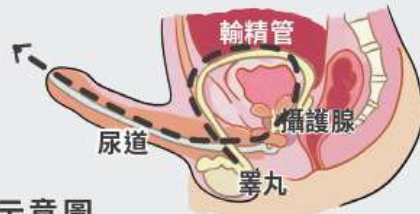


💡 TIPS

女孩們！
要好好地愛護自己的身體，一起珍惜如此珍貴的生命寶藏。

男生會射精就代表有生育能力嗎？

男生射精是孕育生命的關鍵環節



射精示意圖

當男性受到性刺激時，精子從輸精管被推進尿道，與其他腺體分泌物混合成精液後，一起通過尿道被排出體外，稱為射精。



但是光只有「射精」行為無法確定是否具備生育能力，還需考慮許多因素...
例如精子的：



數量	★★★★★
型態	★★★★★
活動力	★★★★★



TIPS 生殖器官功能完好，並能正常地勃起和射精，是影響男性生育能力的重要過程。男性射精不單是滿足性的需求，也是一種責任、生命繁衍的契機，要好好保持精子健康，才能延續生命的光輝！

精子品質、年齡等健康因素對生育力的影響為何？

✓ 精子數量、型態和活動力是男性生育力重要的關鍵指標

精子數量

年紀愈高數量愈少



勝



精子活動力

年紀愈高活動力愈低



勝



精子型態



年齡增加

- ➡ 男性荷爾蒙降低
- ➡ 性活動減少
- ➡ 睪丸形態可能改變
- ➡ 精子的數量、活動力下滑

40歲以上的男性

健康的精子產量會少於年輕男性。

超過 45 歲的男性

一年內讓配偶懷孕的困難度，比25歲以下的男性高出近5倍。

哪些生活方式會影響精子與卵子的健康？

精子與卵子為男女生命中獨有的特殊細胞，其健康狀態都會隨著年齡地增加而下降，如同人體機能會隨年齡逐漸老化一樣，若你願意盡力好好愛護自己，維持良好健康生活習慣，就能減緩老化的速度，進而維持精子與卵子的健康，更是提升生育力的基石。

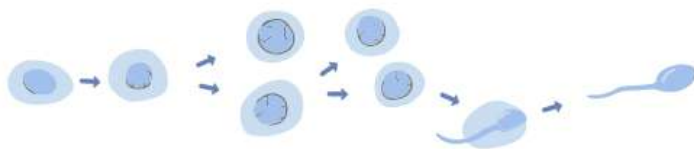


→ 保持健康的生活型態是保護精卵健康的最佳方法！

男性

精子約需74-76天生長期，男性每天約能產生2-3億個精子，但要發展成健康活力的精子必須維持良好的身體環境，避免品質下降。

精子 精子的成熟期74-76天



女性

前兩個月生活習慣會影響這一個月卵子質量。

卵子 每月成熟1個



TIPS 大家要好好照顧自己的身體，才能讓精子或卵子發揮最大的潛力！

02

幾歲是生寶寶的最佳年齡呢？

在生命匆匆如流水的時間裡，男女生育的最佳年齡猶如呵護嬌嫩的花朵，需要適當的時間和環境，才能讓種子倔強地在生命中盡情開花結果。



女性 	國民健康署鼓勵女性於20歲至35歲之間完成第一胎生育規劃，較能孕育健康的新生命
男性 	男性雖具備較長久的生育力，但仍建議在40歲以前完成生育規劃，否則隨著歲月的流逝，生育力也會漸漸枯萎。



新生命的誕生是令人感動的時刻，但過早或過晚生育可能帶來特定的問題和挑戰。



TIPS 如果你的「人生藍圖」中想過也許有一天會有自己的孩子，願意成為陪伴生命成長的父母，建議你可以從「現在開始」認真思考，「生育」這檔事在你的人生中佔有怎樣的位置，盡早做好全面的生涯規劃，才不會在未來受限於生理條件而無法達成。



有關生育的都市傳說

現代科技進步，我想什麼時候生，就能什麼時候生？！



實際上並沒有想像中這麼容易唷!!

- 科技進步確實提供人們更多選擇和可能性，如人工受孕和輔助生殖技術，使得生育年齡得以延後，但科技再發達，生育仍受到生物學和身體條件的限制，每個人的生理狀況會隨著年齡的增加而下降，並伴隨著較高的懷孕及妊娠風險，並無法實現「想生就能生」的願望。
- 此外，人工生殖技術將受生理、心理或經濟等壓力影響，不是人人都因科技的進步而達成生育願望。



聽說男生沒有生育「生理時鐘」的限制？

- 男性生育也會受到「生理時鐘」的影響，只是相較於女性來說，影響程度較小。
- 男性生產精子的功能通常能維持到晚年，但精子的品質和數量會隨著年齡的增加而下降，生育健康寶寶的能力也會隨時間遞減。
- 此外，男性隨年齡漸長可能會有性慾減少、勃起障礙等生理或心理問題出現。因此，男性在計劃生育時仍需將年齡因素納入考量。





過來人這麼說.....

故事人物 基本資料

主角姓名：美美(40歲)

職業：記者

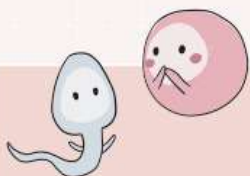
經歷：大學畢業後，全心投入職場，希望收入穩定才婚姻。

年輕時只有想到完成學業及找到工作，沒有思考過「生育」這件事，到了36歲結婚後，夫妻立即努力準備懷孕，但每月得知懷孕的希望破滅時，看見身邊的朋友們與孩子的溫馨互動，心中總有複雜的情緒，既替朋友感到開心，也替自己感到遺憾，兩人心中的挫折和無助感難以言喻。

後來我們下定決心選擇試管嬰兒的方式提升懷孕可能，我每天都跑醫院，打排卵針、檢查、取卵，這樣的日子一遍又一遍，每個月都是期待和失望的循環，試管嬰兒的歷程並不簡單，每一天身心都非常煎熬和艱辛。終於，在歷經三年的努力後，終於懷孕了！這個小生命帶給我們無盡的喜悅和幸福。

我覺得「做人成功」要夫妻相互支持與鼓勵，以決心和勇氣去面對各種困難，才能達成夢想。所以我建議若年輕人未來有生育的打算，記得要列入生涯規劃之中喔！





提升孕實力~我要這樣做...

了解精子與卵子的小秘密後，我知道**生育是有黃金時間與好孕方法**，因此不分男女都該做到以下良好的健康生活習慣，以提升身體健康狀態，進而增加孕實力。

提升孕實力~養精卵大作戰

請勾選-你做到哪些健康行為呢？

☐ 調整飲食 	☐ 控制體重 	☐ 減少壓力 
☐ 多加運動 	☐ 遠離酒精 	☐ 補充營養品 
☐ 拒絕菸害 	☐ 充足睡眠 	☐ 遠離環境荷爾蒙 (如：塑化劑、清潔劑等) 



請寫出你「做最好」的健康行為是哪一項？並說明為什麼？



請寫出你「做不到」的健康行為是哪一項？並說明為什麼？

My Note

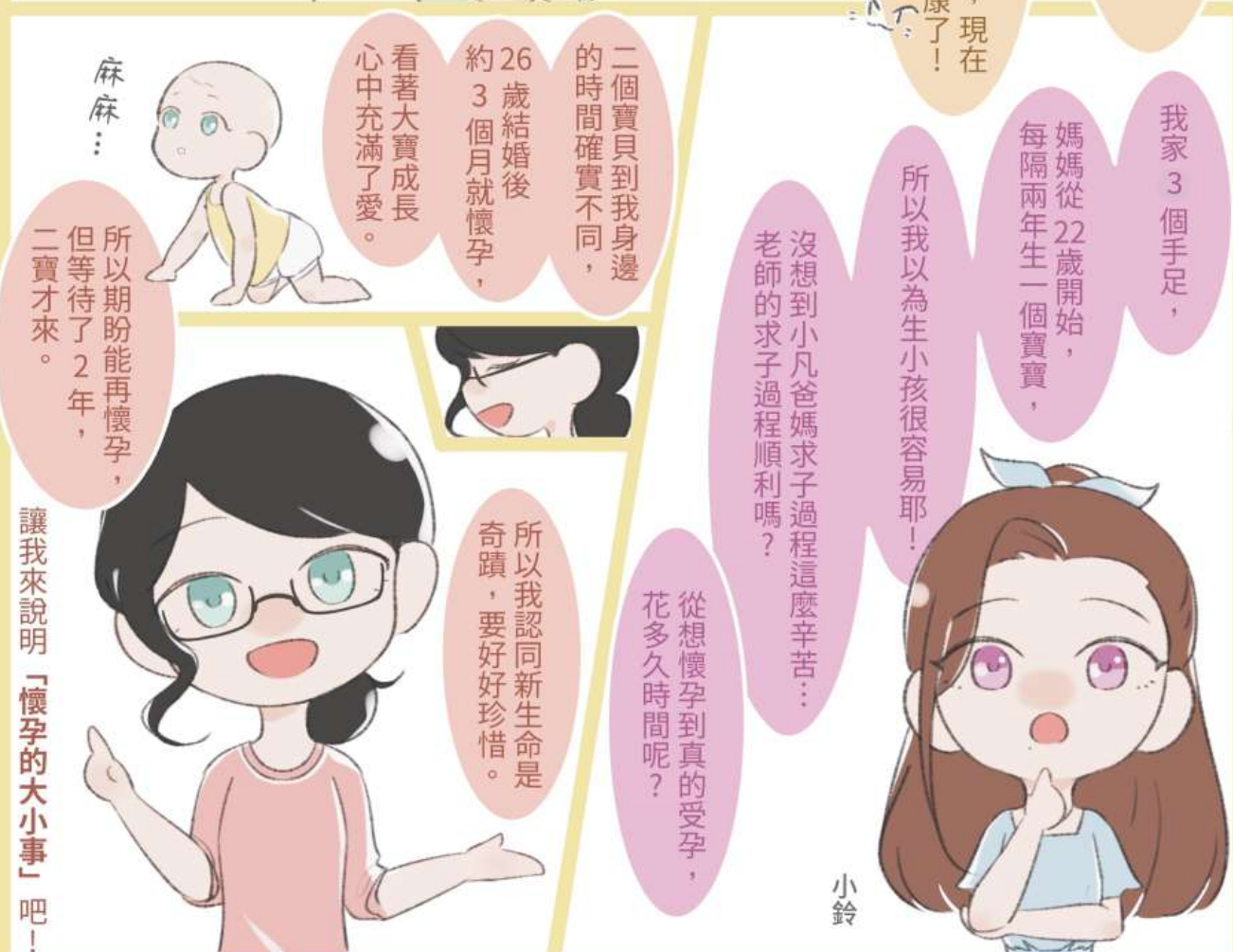


Chapter

04

「孕」的大哉問？ 關於懷孕的大小事

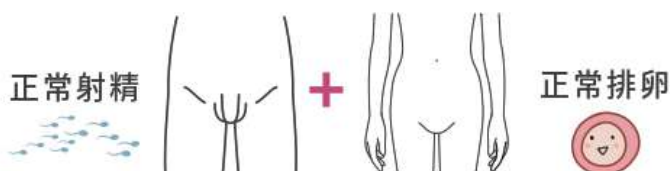




01 自然懷孕的過程

性行為後多久會懷孕呢？

這個問題最好的答案是：「視人而定」，因受孕過程很複雜，依每個人身體狀況和生理週期會有不同可能。確定是否成功受孕需要2~3週的時間！



第一階段 精卵結合

男性

精子一般可以在
女性體內存活**3天**



女性

排卵期釋放卵子進入輸卵管，
能存留**24小時**預備受精

第二階段 胚胎發育

精卵結合 → 受精卵形成胚胎 → 進入子宮同時發育至囊胚
在輸卵管中

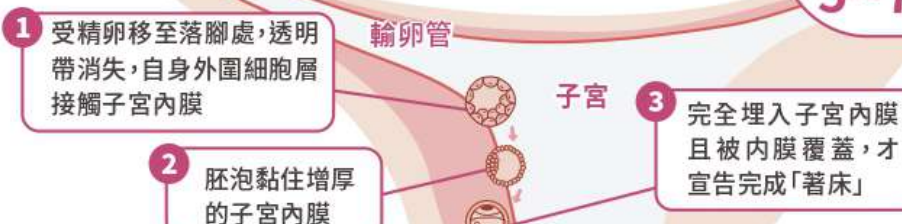
此過程需要
5~7天



第三階段 胚胎著床

胚胎在子宮內膜成功著床才算受孕，過程中要經歷三大關卡：

此過程需要
5~7天



*不是所有受精卵都能順利著床唷!!

月經週期中的排卵期是固定的嗎？這時期有性行為是不是一定會懷孕？

若以月經週期28天為例，排卵約在週期的第14天，但不適用於所有女性。



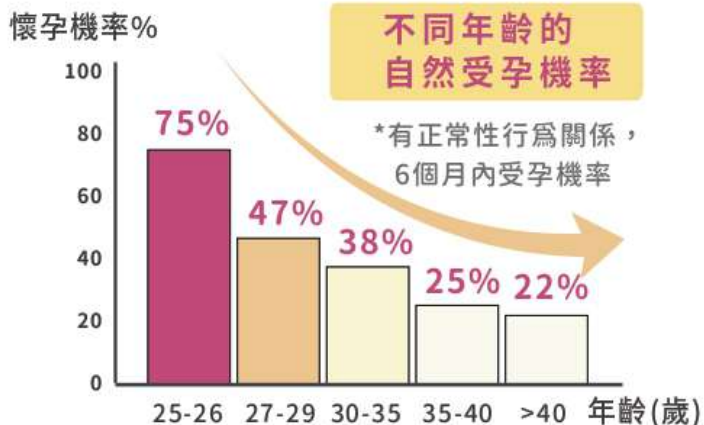
TIPS

身體狀況、壓力、飲食、運動等因素都可能影響排卵期，在女性排卵期時有性行為，卵子與精子相遇機率較高，懷孕機率會提高，但並非一定會懷孕。

因為受精至懷孕需要多項條件配合，包括女性卵子健康情況、男性精子的品質和數量都要足夠等因素，以及性行為發生的時間剛好在排卵期等一連串的條件，都需完美到位才能完成受精。

自然受孕很難嗎？成功機率多少？

自然受孕是人類最原始的生育方式，但成功率會因每個人的生理狀況、生活習慣或環境因素等影響而有所不同。



卵子、精子的品質和數量也是能否自然受孕的重點



TIPS

生育有時間性，如果未來有想要養育小孩的話，記得要列入生涯規劃唷！

02

怎麼知道懷孕了?-談驗孕時間點與方式

懷孕

如果性行為後發現月經延遲沒來，而且有下列懷孕初期的症狀(如圖)，建議要進一步確認是否懷孕。

懷孕初期症狀



TIPS

若想生育的女生發現懷孕時，通常會莫名的感動，這代表著生命的誕生與新希望的來臨。

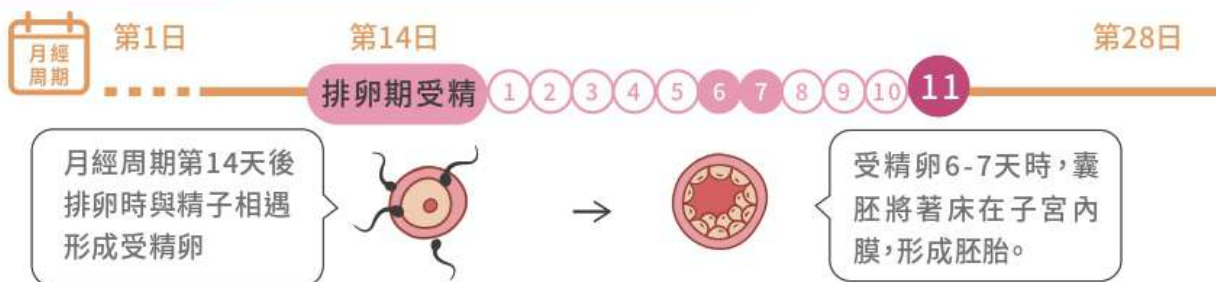
因此，瞭解懷孕基本知識和適當驗孕時間與方式，更能夠有效確認自己懷孕狀況，並做出適當決定。

驗孕

驗孕的時間點與方式確認是否成功懷孕的關鍵。

驗孕時間點

驗孕最早可在受精**11**天後進行



→ 胚胎要產生HCG最快需要7天，所以驗孕最早約可在性行為11天後進行。

驗孕方式

測尿液中「人類絨毛膜性腺激素(HCG)」

驗孕產品的妊娠試紙或驗孕棒，大多是通過測驗尿液中是否含有人絨膜促性腺激素(Human chorionic gonadotropin, HCG)來判斷的。



* 驗孕前記得確認驗孕產品的品質與適宜的檢測時間。

* 仍需至婦產科以超音波或抽血檢驗確認懷孕與否。



延伸閱讀

[衛生福利部食品藥物管理署]
關於驗孕棒，你該知道的10件事！

03

為什麼會生不出小孩？-關於不孕...

擁有可愛的小寶寶是許多人期望的事情，然而，有些夫妻卻長期難以自然受孕，這種狀況稱為不孕。關於不孕，有哪些原因可能會造成不孕症？又有哪些相關檢查以及治療方式呢？

不孕症基本知識



經過一年以上正常性生活，沒有避孕，卻仍沒有受孕成功，就稱為不孕症。**不孕指的是不容易懷孕，而不是完全無法受孕！**

共同&無法解釋因素

- 遺傳因素
- 微生物感染
- 大約5%-10%為不明原因不孕症



女性因素

- 卵巢、排卵功能異常
- 荷爾蒙失調
- 子宮內膜異位
- 骨盆腔、卵巢、輸卵管感染或沾黏、輸卵管阻塞、子宮頸黏膜分泌異常等



男性因素

- 性功能異常
- 製造精子的功能異常
- 精子運送系統障礙

門診掛號



不孕症檢查



→ 懷孕是夫妻兩人需要共同努力的課題，雙方都有可能造成不孕的原因

如：問診、內診、一般身體血液檢查、超音波檢查、子宮輸卵管攝影、內視鏡檢查、自體抗體檢查

排卵期同房

試管嬰兒

人工授精

不孕症治療

找出不孕原因，即早對症治療

♀ 女性常見的不孕原因



巧克力囊腫

指子宮內膜異位瘤，是發生於卵巢內的子宮內膜異位症，隨著每月的月經來潮，這些異位的內膜組織也會產生月經造成經血堆積於卵巢內，形成卵巢腫瘤，因內容物極像巧克力之狀，故通稱巧克力囊腫。

♂ 男性常見的不孕原因



TIPS 在生育這件事情上，年齡及生理條件占有極大比例的關係，當懷疑自己是否不孕時，時間也持續地慢慢流逝，所以要及早規劃生育，並了解引起不孕的原因以透過醫療幫助，針對個人情況制定治療方案。



有關懷孕的都市傳說

聽說凍卵萬能？是不是先把卵凍起來後，之後再解凍就可以成功受孕了？



- 凍卵是現代生育科技，可讓女性在最佳生育年齡時將卵子儲存下來，以備日後有機會受孕，但花費高。其實發明凍卵的初衷是提供給因疾病治療、職業與個人選擇等原因，暫時不能懷孕的女性，用以保護其生育能力。
- 然而，凍卵後不一定能成功受孕，還需要考慮多種因素，包括年齡、卵子品質、技術和裝置的使用等。
- 隨著凍卵技術進步受孕成功率有機會增加，但卻會延遲女性的生育年齡，而生育能力將隨年齡增長而下降，因此，對於想生育的女性來說，及早規劃和行動是很重要的。



不孕都是女生的問題嗎？

- 不孕不是單純由女生造成的問題，可能是由男、女或兩者問題共同引起的。
- 不孕原因有很多種，如女性的排卵、子宮和卵巢功能障礙、子宮內膜等問題；男性的精子數量或品質、性腺機能障礙等。此外，還可能是男女共同問題導致的狀況，如性關係不順或健康不佳等問題。
- 因此，不孕夫妻最好一起向醫生尋求幫助，並進行相應的測試和檢查，以確定問題的具體原因並制定相應的治療計劃。





過來人這麼說.....

故事人物 基本資料

主角姓名：俊輝與萱萱

職業：皆為公司主管

經歷：大學交往，畢業後工作順利，依生涯規劃年齡結婚，但卻面臨生育難題。

Our Story



我們在大學時一見鍾情後，愛情與學業兩得意，當兩人成功實現職場夢想時，結婚就成為我們生命中的另一個目標，很幸運的在30歲結婚，婚姻幸福美滿...但卻始終無法驅散那個刺人心的問題~無法生育。

原以為25歲預先凍卵，應該不會面臨無法懷孕的困境，但婚後試過各種懷孕方法，每次都滿懷期待地等待驗孕的結果，但卻每次都是失望和沮喪，就算已進行各種人工授孕和其他醫療手段，仍發現這些方法除了費用昂貴，也造成身心煎熬。每當看到別人的孩子，心裡都會承受巨大的壓力和刺痛。

不過，我們沒有放棄擁有孩子的夢想，多年來相互支持與鼓勵，認真評估後確認自己是真心想陪伴生命成長，於是將重心轉移至收養孩子，與寶寶共同成長，這孩子為我們帶來滿滿的喜悅和愛，成為世上最親密的家人。



為了將來~我要這樣做...



1 閱讀本章後，你覺得成功「自然受孕」的影響因素有那些?(可複選)

- ☐ 卵子與精子結合的時間 ☐ 卵子的健康狀況 ☐ 精子的健康狀況
☐ 身體整體健康狀況 ☐ 人體於適合生育的年齡 ☐ 良好生活作息 ☐ 其他

2 如果你的幸福人生藍圖要規劃「生育」這件事，你會做哪些準備呢?(可複選)

- ☐ 把握生育黃金期規劃婚育的事 ☐ 攝取均衡營養 ☐ 維持健康生活習慣
☐ 避免有害物質(如拒菸、檳、酒、環境賀爾蒙等) ☐ 維持適當體重
☐ 增強生育心理準備 ☐ 孕前健康檢查 ☐ 儲備生育基金
☐ 其他 _____

3 如果你未來自己面對不孕問題時，你會有什麼處理方式?(可複選)

- ☐ 增強備孕健康行為 ☐ 積極就醫 ☐ 平常心面對 ☐ 消極以對 ☐ 不知道
☐ 其他 _____



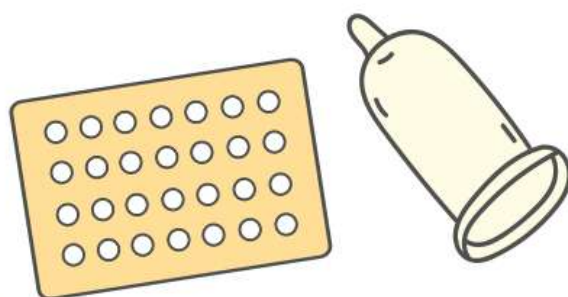
閱讀本章內容後，對生育這件事的看法有什麼改變呢?

【可將你的想法與困擾記錄下來...】

Chapter

05

合適的避孕方法



原來新生命的誕生如此寶貴，有了孩子一定要好好養育、用心陪伴，



小鈴

1

所以「生育」必須好好規劃於生涯中才對！

之前我的想法是如果女友懷孕，我當然會負責任的陪她面對，

但要怎麼做決定，我還真的不知道？

小宇

2

今天開始，我要好好想想！



你願意負責很棒耶！



小雅

3

我聽說很多女生都只能自己面對懷孕問題，好可憐！

如果沒有預期要懷孕的話，應該要做好避孕防護才對！



4

大家年紀輕輕就願意思考「生育」問題，非常難得！



為了讓愛的結晶能在預期中到來，讓老師來介紹一下各種常見的避孕方法吧！



6

01

常見避孕措施有哪些？

「避孕」=「避免懷孕」，也就是設法在性行為前後，採取人為預防或終止懷孕的方式。依照目前現有的避孕方法，其原理大致有下列三種：

1 抑制排卵

2 阻止精子與卵子結合

3 干擾授精卵著床



每種避孕方式都有其適用的物件和使用方法，最重要的是要尋求醫生的指導，以確保選擇適合自己的避孕方式，要記得避孕不僅是對身體負責，也是對自己和伴侶的責任。

6大避孕方式



口服避孕藥

正確服用效果99%

便利避孕方式，女生要每天按照指示正確服用，效果好。可抑制地排卵與使子宮內膜變薄，降低受精卵著床機會。



保險套

購買方便

最為熟悉的避孕方式之一，同時能預防性傳染病，正確使用才能有效地阻止精子與卵子結合。



子宮內避孕器

醫師處理，安裝一次
效用3-5年

此方法能夠阻止受精卵著床，同時有些型號還會釋放少量荷爾蒙，增加避孕效果，但不建議未曾生產女性使用。



避孕貼片

方便(特定疾病者不適用)

只需要將貼片黏貼在皮膚上，便能釋放荷爾蒙，抑制排卵與和著床。



事後避孕藥

事後補救使用
不建議作為常規避孕方式

是緊急避孕方法，能延遲或阻止卵子釋放，或者改變子宮內膜讓受精卵難以著床。



結紮手術

手術成功避孕達99%
建議永不再生育者較適合

男性結紮是優生節育最有效且安全的方式，比女性結紮安全簡單，門診手術即可完成，不需住院，併發症也相當少。

02

不可靠的避孕方法

有些避孕方法可能讓人誤以為能輕易控制懷孕的風險，但實際上卻無科學根據，以下是其中幾個例子：

體外射精



有人說...



男性射精在女性外陰部，避免精子進入陰道，讓人有種安全感。



事實上...



在性行為中，精子可能在陰道口附近就進入子宮，導致意外懷孕的風險。

安全期



有人說...



避開月經週期排卵前或後的幾天，發生性行為不容易懷孕。



事實上...



女性的月經週期因個人差異，排卵時間的預測難以準確，所以此法準確性低，仍有可能在安全期懷孕。

可樂殺精法



有人說...



流傳的迷信方法，以為可樂的酸性成分能夠殺死精子。



事實上...



這種方法是無效的，可樂並無法摧毀精子。所以喝可樂或體內射精後以可樂沖洗是不能避孕的。



TIPS 建議採用科學證實的可靠避孕方法，如避孕藥、避孕套、子宮內避孕器等。如果有避孕需求或疑問，請向醫生或醫護人員尋求專業建議。

03

關於事後避孕藥



當無防護性行為發生時，事後避孕藥能在緊急時刻，提供一絲安心的保護，要注意，事後避孕藥僅適用緊急避孕。

事後避孕藥的機轉

額外補充的高濃度黃體素讓大腦誤以為已受孕

→ 抑制或延遲排卵

高濃度黃體素會讓子宮頸黏液黏稠，阻礙精子前進

→ 降低卵子受精機率

改變受精卵著床環境

→ 使受精卵無法順利著床



隨著使用時間的延遲，成功率會逐漸下降。服藥後若又有性行為，避孕效果會變得不可靠。另外，此藥為醫師處方用藥，不能直接在藥局購買。如果副作用持續或加劇，建議尋求醫生的協助和建議。

注意事項

- ▶ 性行為發生後儘早服用(72小時內)
越晚服用避孕成功率越低。
- ▶ 事後避孕藥僅具短暫避孕效果
只對當次性行為有保護作用。
- ▶ 同一經期內不重複使用
為免經期紊亂。
- ▶ 通常服藥後是否影響月經週期
服藥後若月經比預計晚了一週都還沒來，或預定來臨日期發生不正常出血，就須進行驗孕來確認是否懷孕。

常見的副作用



頭暈、頭痛



乳房脹痛



疲勞



噁心、想吐



異常出血

04

非預期懷孕的困擾

非預期性懷孕是在沒有計劃或預期的情況下，女生懷孕了。可能是未正確使用避孕方法、防護失效或沒有任何避孕措施而造成，會引發一連串做選擇的歷程，每個決定都將對男女生的生活、心理和未來的人生造成影響，改變原有的生涯規劃，迫使他們重新思考未來的道路，並做出掙扎不已的選擇。

面臨非預期性懷孕怎麼辦？

當沒有預期、也沒有做好準備時，卻發現自己成為生命的承載者，這種感受是無法言喻的，將引發出許多情緒，從驚訝和焦慮、到困惑和恐懼…。你將思考～面臨非預期的生命，該怎麼辦呢？

「青春性孕故事」青少年非預期懷孕



衛生福利部國民健康署

未滿20歲懷孕求助及諮詢的管道有哪些？

全國未成年懷孕諮詢專線

0800-25-7085

愛我 請你幫我



向家人、老師求助



未成年懷孕求助網站

<https://257085.sfaa.gov.tw>



至醫療院所諮詢



未滿20歲懷孕生養育規劃有哪些？

1 親自扶養

可跟社工討論怎麼照顧孩子，及申請政府補助與服務。



2 寄養

如果暫時沒有能力扶養孩子，可以找政府幫忙，等有能力的時候再把孩子接回來照顧。

3 出養

如果決定將孩子出養給別人，社工人員會協助安排合法的收出養媒合服務機構。



4 終止懷孕

未成年懷孕終止懷孕需要法定代理人同意喔！隨著懷孕週數愈大，終止懷孕的方式會不一樣、發生合併症的風險也會增高。



有關避孕的都市傳說

是不是只要有避孕，
就萬無一失了？



- 現在避孕方式多樣化，但均無法保證一定可避免懷孕或性病傳播，要正確使用各種避孕方法，才可發揮最大效益。如避孕工具需要正確操作，避孕藥需要照醫生指示準時服用，有些人還可能因自身體質對避孕藥過敏，或者特定健康問題，而影響避孕方法的選擇與效果。
- 雖然避孕措施可提供一定程度的保護，但不能忽視其侷限性和使用上的注意事項，只有正確使用並謹慎選擇適合自己的避孕方法，才能有效地保護自己健康和避免意外懷孕的發生。



男性結紮可以反悔、還原、或接回嗎？

- 男性結紮是將輸精管通道切斷或封閉，使精子無法通過尿道射出，以達避孕效果。
- 若想要還原或接回結紮，目前有「輸精管再通」或「進行精子提取和輔助生殖技術」等技術，但成功率並非百分之百，而且可能存在一定的風險和併發症，以及需要額外的費用和恢復時間。
- 如果有意還原或接回結紮手術，建議尋求醫生的專業意見，評估個人情況和可能的選擇，以制定最適合的決策。





過來人這麼說.....

故事人物 基本資料

主角姓名：小岳與玲玲

職業：大學生

經歷：大學班對且為知名網紅，但因非預期懷孕，人生轉折...

我是小岳，她是玲玲！我們是大學班對，常在YouTube頻道上分享我們甜蜜的交往過程，但意外的「兩條線」改變了我們年輕無憂的生活...



老實說！我們根本沒準備好迎接新生命，也沒想過要在未婚的情況下承擔責任，但又不想傷害「愛的結晶」，於是只好決定讓寶寶來到這個世界，但小孩出生讓生活變得辛苦和忙碌，不得不花更多的時間和精力來照顧這個小生命。除了睡眠減少，也沒有足夠時間來打理事業，YouTube頻道也漸漸地失去了觀眾的關注。

所以我想提醒年輕人～生育是需要承擔責任和付出努力的，最好要提前思考和做好生育準備，但若遇到非預期懷孕，也要勇敢地面對，向伴侶和家人及討論。



為了將來~我要這樣做...



閱讀大學情侶小岳與玲玲的未婚懷孕故事後，請回答以下問題：

1 如果是你，你將計畫幾歲結婚、懷孕和生育呢？

☐ 目前還沒有這個打算。

☐ 我想_____歲結婚，_____歲懷孕，_____歲有小孩。
(照顧懷孕的伴侶)

2 若你未來面臨非預期懷孕，可能會有以下各種抉擇，你覺得這些選項可能產生的正、負面影響是什麼？

	正面影響	負面影響
1 親自扶養 兩人結婚，生下孩子		
2 寄養 不結婚但生下孩子， 交由社工安排寄養家庭照顧孩子。		
3 出養 不結婚，生下孩子， 交由他人撫養		
4 終止懷孕 不要小孩，進行人工流產		



閱讀本章內容後，對生育這件事的看法有什麼改變呢？

【可將你的想法與困擾記錄下來...】

My Note



Chapter

06

甜蜜的負擔



自從看過老師的小孩之後，我覺得剛出生的小孩好可愛喔！

小鈴

對啊！但若是自己的小孩那就另當別論了。

怎麼說？

小宇

養小孩可不是只有可愛而已，還會有許多負擔要考量。

我知道，是一份責任。

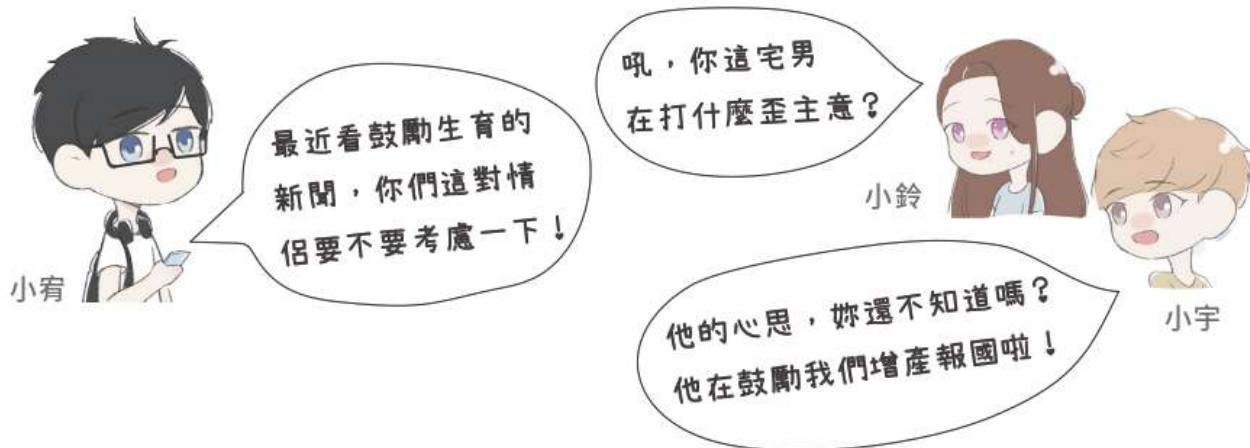
像是孩子的照顧、教養，還有以後的學校生活，另外也要考慮到育兒費用。

養一個小孩能花多少錢？

別想得太過單純，應該會是天文數字吧！

01

育兒的人生旅程



每當外出旅遊時，若能事先做好攻略，總是會玩得比較盡興。同理，將育兒比擬為一趟旅程，適當地做些攻略，也能讓這趟育兒之旅顯得輕鬆些。



雖然民間曾推估出一筆育兒預算，但隨著通膨影響，以及每個家庭的所得不同，每個人心中的育兒預算自然也就不同。況且育兒除了金錢外，也可以提供父母的愛，滋潤孩子心靈。這筆育兒預算，不能單用金錢來衡量。

02

生養子女的里程碑



小鈴

聽說在生養子女的路上，好像還有很多事情要完成呢！

可不是嗎？光從一個孩子出生前到出生後，之後還有許多關卡需要一一去克服！



小宇

★★★
養育的關卡

LEVELS: 6



懷孕：
從出生前到出生

第1關
★★★



嬰兒期：
從出生到走路

第2關
★★★



學前期：
學步到學齡前

第3關
★★★



青春期：
青春期到離家

第5關
★★★

第4關
★★★



學齡期：
小學到青春期

第6關
★★★



離家到獨立自主



養育的關卡-簡易通關說明

1

懷孕：從出生前到出生

0-10個月的妊娠期



point 當孩子一在母體成形，通常父母最優先考量的是胎兒健康。

tips 適時地諮詢醫生專業意見，需定期產檢，這樣懷孕才能順利。
母親可依醫師建議補充各類營養品。

2

嬰兒期：從出生到走路

出生-1歲左右



point 孩子出生後，因為抵抗力弱，最忌生病，所以需要好好地照顧。

tips 假如生病須就醫，可以藉由衛教資訊取得如何育兒的相關知識。

3

學前期：學步到學齡前

1-5歲



point 孩子開始主動接觸外在環境，這時期會有如廁訓練、穿衣、穿鞋的學習，以及開始適應幼兒園的生活。

tips 可採用行為訓練方式，有技巧地引導孩子如廁、穿衣、穿鞋。當孩子進入幼兒園後，可與老師協力，強化孩子在幼兒園的適應力。

4

學齡期：小學到青春期

6-12歲



point 孩子進入到小學，精力、心智都比以前更加成長，同時也在學業、人際關係上需要更多照顧。

tips 父母需要能給予足夠地陪伴，傾聽孩子的心聲，同時與老師合作，化解來自成長的課題。

5

青春期：青春期到離家

13-17歲



point 這個時期的孩子，也有用「風暴期」來稱呼，意謂著孩子的情緒令父母捉摸不定。他們是從國小過渡到成人的轉換階段，包含五種變化：生理、認知、情緒、認同、社會發展。

tips 父母要能適時地「冷靜」，將情緒降溫，並以「同理心」設身處地站在孩子的角度來思考事情，當心情先處理完畢，問題也就自然能化解。

6

離家到獨立自主

18-24歲以上



point 隨著孩子更加成熟，議題會聚焦在他們的未來將何去何從。是否他們能找到自己一生的志業？他們是否能在親密關係找到相知相許的對象？自己所設定的目標，能否如其所想的完成？

tips 這時父母面對是成年的孩子，可以適時地「放手」讓孩子自行面對生涯、感情、人際等諸般課題。即便要關心，請以「朋友」對等的角度來與孩子互動，並尊重他的決策。

03

新手家長的心理準備

除了育兒經費、孩子成長過程的各項議題是為人父母者的甜蜜的負擔，而早在父母意識到要擁有自己的小孩時，就已經踏入了親職教養的旅程。新手父母需要怎樣的心理準備，可參考以下的四階段歷程。

Step

1

迷茫期



夫妻一開始對於未來要養育小孩可能還停留在想像，透過驗孕以及醫生的確認後，才終於開始有了準備做父母的真實感。即使如此，對於做父母需要有哪些的準備，依舊是相當模糊。

秘訣 這時可以跟家人、親朋好友談談，聽聽看他們過來人的經驗，能讓自己焦慮的心情獲得舒緩。



Step

2

自覺期

隨著新生命要來到家中，為人父母的考量就會變多，開始留意需補充哪些必要的營養素。同時也要調查新生兒需要哪些必備品，以利出生後的照顧。



秘訣 可以諮詢醫生，請教需要補充哪些必要的營養品。同時也密切留意自己的身體，視情況將自己的工作予以調整，避免危害到母嬰的健康。

Step

3

行動期



為了強化自覺期的想法，可以採取必需的行動，如：戒除含咖啡因的飲料、適當地運動，好讓懷孕更為順利。

秘訣 有的母親為了確保胎兒的健康，會確實執行戒酒，以免對胎兒造成影響。父母也會多方蒐集育兒書籍、資料，甚至參加親子教室或講座以便取得正確的知識。定期產檢也能瞭解胎兒發展的狀態，隨時掌握訊息。



Step

4

調整期

當媽媽的肚子一天天變大，生活上的照顧也需特別注意。



秘訣 隨著母親懷孕到後期時，婦女因肚子變大，晚上會較不容易安睡，脾氣也可能會變大，伴侶需要能多體諒，適時安撫太太的心情，可以多跟太太談心，適時地拆除情緒地雷，以免影響夫妻感情。





過來人這麼說.....



以前沒有小孩時，真的覺得育兒費用像是天文數字。但是隨著孩子的出生，他的一舉一動都能牽動父母的心。甚至是下了班之後，看到孩子的笑容，就能夠消除工作一天的疲勞。



當孩子會說話時，聽到他以生澀的方式說出「爸爸」、「媽媽」，那個感動真的是難以用言語形容，這大概就是做父母的甜蜜時光。那一刻，是用全世界的財富都無法與我交換。



孩子更大一些時，自然也增加父母的煩惱，像是在學校上課會不會適應不良。但當他一回到家，講述在學校發生的點點滴滴，心裡不禁感覺暖暖的，眼前的小孩，好像還是小蘿蔔頭，但已經懂很多事情了。



當孩子長大了，心裡也有滿滿的成就感。即便他不像以前地幼稚，但是眼前這個大孩子，講話條理分明，應對進退都很有分寸，我知道甜蜜的負擔在這一刻有了美好的果實。

My Note



Chapter

07

最佳應援團



我想我們將來結婚後一定會生小孩，但我擔心只有我們兩個人會忙不過來……

小鈴



小宇



別擔心，

生小孩可不是只有你們兩個的事。

還有一大堆的神隊友來幫助你們喔！



你們真的要這樣做嗎？



生養小孩要花很多錢，還會占用自己很多時間去照顧他們喔。

01

社會支持親友團

決定懷孕或許是兩個人的事，但後續歷程卻需要周遭所有人及環境的支持。從原有人際圈內的伴侶、家人、朋友及同事，到提供專業服務的婦產科醫師、護理人員、助產師、營養師等專業人員，都能幫助預備生育的準父母能更安心地面對整個孕期過程。

support

1



醫護人員

每對伴侶懷孕及生育的條件都不一樣，需要個別的諮詢與照顧，這時候找我們就對了！

包括：

孕前準備

產前檢查

生產準備

產後照顧

都可以提供你們最專業的服務喔！



[衛生福利部國民健康署]

孕產婦關懷諮詢專線

0800870870

抱緊您抱緊您



support

2

伴侶

與伴侶討論，共同蒐集懷孕及育兒相關資訊，或參加相關課程。



延伸閱讀

[衛生福利部國民健康署]

-爸爸孕產育兒衛教手冊



延伸閱讀

[衛生福利部社會及家庭署]

-新手父母手冊

support

3

家人、親友



不管是懷孕還是生孩子，可以多聽聽過來人的經驗分享，很值得參考喔！等到孩子生下來，你們也可以主動徵詢我們是否願意幫忙坐月子或分攤照顧孩子的工作，你們會輕鬆很多呢！

support

4

民間服務機構

除了政府和親友，還有我們這些合法立案的機構，可以依據你們的需求和預算，提供更多的服務選擇，像是：



產後坐月子

居家坐月子除了婆婆媽媽幫你，也可選擇外送月子餐或短期月嫂，另一個選擇則是產後護理機構，就是坐月子中心啦！



0-6歲托兒服務

對於職業婦女或小家庭來說，沒辦法自己或家人親自照顧，就可以選擇居家保姆或是托嬰中心、幼兒園。

孕產婦關懷網站、粉絲團、Line@



02

政府幫你幸福成家、友善生養

不管是中央還是地方政府，都有規劃提供各式各樣的措施希望能帮助大家順利成家、安心懷孕，現在就讓我們一起看看有哪些資源可以使用吧！

幸福成家



單身聯誼活動

婚後綜合所得稅申報

婚後孕前健康檢查

青年成家、新婚家庭
租屋及購屋補助

安心懷孕

0-2歲

嬰幼兒照顧



金錢補助

✓ 生育津貼

✓ 生育給付

✓ 托育補助

✓ 育兒津貼

托育服務

✓ 托育媒合平台

✓ 公托中心

✓ 托育資源中心



友善生養

2-6歲

幼兒教育與照顧



金錢補助

- ✓ 就學補助
- ✓ 育兒津貼
- ✓ 兒童醫療補助

托育服務

- ✓ 幼兒園
- ✓ 職場托育

特殊需求兒少支持服務

- ✓ 發展遲緩兒童早期療育
- ✓ 兒少醫療補助

婦幼友善交通環境 及公共空間

- ✓ 孕婦及育有6歲以下兒童停車位
- ✓ 友善哺集乳室
- ✓ 親子廁所盥洗室
- ✓ 共融遊戲場



延伸閱讀

[我的E政府]

- 安心懷孕、友善生養



延伸閱讀

[我的E政府]

- 幸福成家資源

03

幸孕職場不缺席

對現代人來說，職場代表的不只是養家糊口的收入來源，也是實現自我價值的場域。穩定的工作、收入更是育齡男女願意生育的基本條件，因此一個能讓員工兼顧工作和家庭的友善生育職場環境尤其重要。

不同類型的職場，像是公教人員、科技產業、服務業等，能提供的友善生育條件也許不一樣，但基本權益是相同的，現在就來看看職場在生產、懷孕與養育等不同階段能提供的基本保障有哪些吧！

養育



就業保險
育嬰留職
停薪津貼



哺(集)乳時間



育嬰留職停薪相關權益



減少或調整工時



育企業設置哺(集)乳室
與托兒設施措施嬰留職
停薪相關權益



家庭照顧假

懷孕



產檢假



安胎休養



保障懷孕期間
之工作權



妊娠期間得請
求改調較輕易
工作

懷孕陪伴



家庭照顧假

生產陪伴



陪產檢及陪產假

生育



產假



勞工保險生育
給付

媽媽

伴侶



延伸閱讀

[勞動部]

-生育福利站

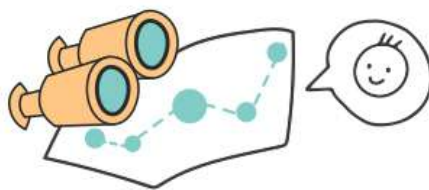
My Note



Chapter

08

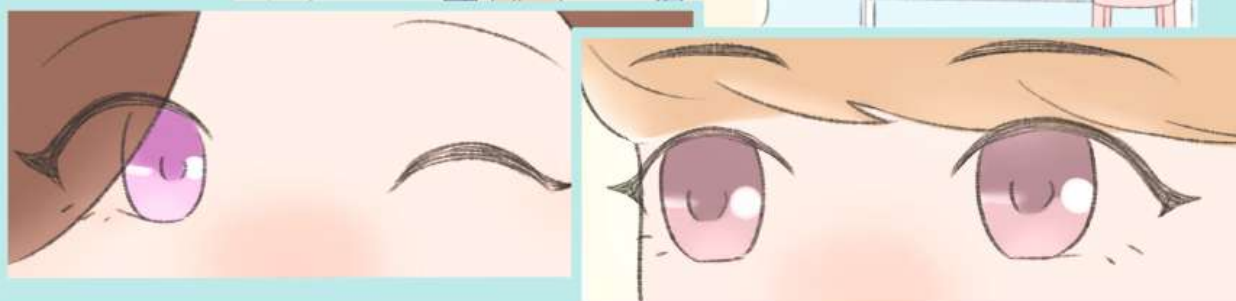
如何在人生藍圖中 納入生育這件事



那天，小宇和小鈴逛大賣場時，聽見了一個小家庭的對話——

爸爸媽媽

我也想要和弟弟住在這樣的房間裡！



我想要小孩的話，現在就可以開始好好存錢了……

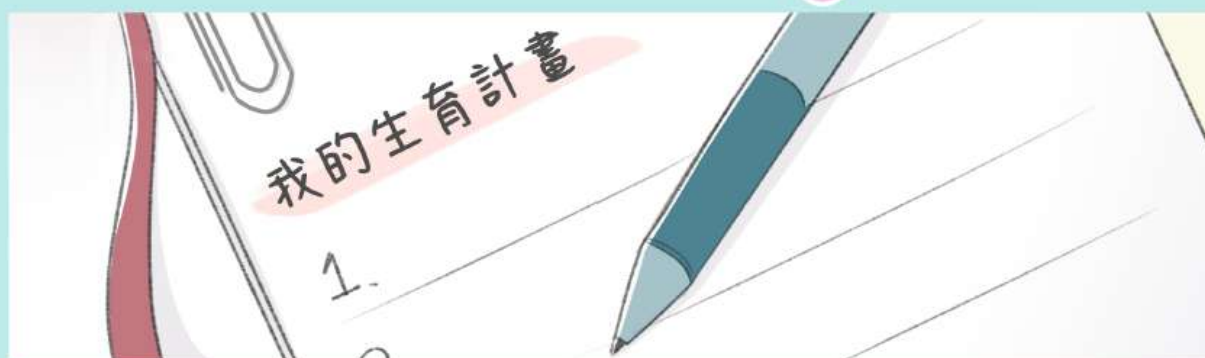


小鈴

小宇

如果有她在身邊，擁有家庭和小孩也不再困難了吧。

不知道未來的我們會是什麼樣子的呢！



01 旅程從現在開始-我的生涯藍圖

是不是覺得組建家庭與生育，不再是一件那麼可怕的事情了呢？

不管是原本擔心的各種事物，或是那些你從未思考過的未來，相信這本《人生大事旅行手札》可以提供你一些方向。現在的你，對原先預想的經濟壓力、養育子女或是與生育相關的知識，都能有不同的觀點與想法。

很多時候排斥與害怕往往來自於單純的「不知道」，結婚與生育對於大多數大學生而言，終究不是生活圈裡會出現的事物，而面對一個完全未知的事物，若身邊又缺少範例參考，容易在沒辦法看清全貌的情況下對生育僅有一知半解的認識，到最後還要承受「不知道」所帶來的後果。

每個生育困境都有解方

?? 常見困境

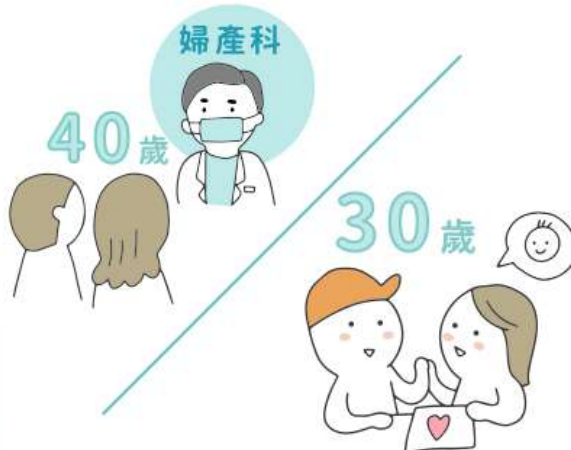
生小孩之後，經濟壓力一定很大！



其實，多一個孩子自然會有經濟壓力，但從現在開始了解財務規劃以及政府資源，多少能減輕壓力。

?? 常見困境

我很健康，不可能會有不孕方面的問題！



其實，人類終究有適育年齡，科技也有它的極限，這些可以視為限制，也可以是更把握當下，檢視自己想要的理由。

因此這本手冊試著從各方面討論如何將「生育」這件事納入生涯規劃，就是希望讀者能從不同的角度檢視生育，透過「知道」將生育的自主權握在手中，不讓自己後悔並做出屬於自己的人生決定。現在，讓我們把這一切總結起來，你擁有無限的可能性，旅程規劃從現在開始！



?? 常見困境

我不覺得自己有能力把小孩養大...



其實，所有人都是第一次當父母，沒有養育小孩的經驗，可以透過學習來建立信心，也可以向有經驗的人請教，或是和伴侶一起上課等。

?? 常見困境

不用說了 根本找不到合適的對象！



其實，有意願尋找伴侶或建立家庭，但苦於沒有對象，沒關係，試著拓展自己的交友圈，透過經驗學習建立親密關係。

如果想要有家庭與小孩，未來會是什麼樣子的呢？你可以參考小宇的生涯規劃藍圖。

藍色的字是各個階段需要考量到家庭與小孩，提醒自己要做的**重要決定**，讓我們來看看，小宇面對未來打算做哪些準備吧！



小宇

在和小鈴逛街時，看著那家人的相處，確信了我想要家庭與孩子的想法，也許很辛苦，但那確實是我期待的未來模樣。

原本還不清楚小鈴的想法，但在和她討論過後我真的很開心，我們在建立家庭和小孩是有共識的。

這些是我參考前面章節所寫下的生涯藍圖，覺得特別需要注意的部分和難關有特別筆記一下。這只是初步考量，未來一定還會變動，但只要繼續向前，相信困難都能被處理。

生涯規劃藍圖

	現在 (21歲)	1年後 (22歲)
學習		
工作		
家庭與伴侶		穩定交往的女朋友 和伴侶討論生育意向
子女		要考慮男女雙方的適育年齡
個人興趣		
健康		參加系羽 

✓ 和伴侶討論生育意向

小宇想要有小孩，透過交往過程中的溝通，和伴侶在未來規劃上取得共識是很重要的事情。



✓ 了解財務規劃的概念

要養育小孩的開銷勢必和一個人過生活不同，因此他希望自己和伴侶在開始賺錢後，要懂得財務規劃。



當決定未來的生涯裡要納入小孩



✓ 要考量到適育年齡

人可以生育的時間是有年齡限制的,太晚生育可能就要面臨不孕的問題了,因此若要生育必須考量適育年齡。



✓ 善用政府與職場所提供的育兒福利政策

不管是育嬰假或是托嬰津貼等,小宇都想要好好使用周遭資源。



✓ 和伴侶要有家庭分工與教養小孩的共識

小宇知道生養小孩不容易,但他想要和伴侶共進退,因此提醒自己要溝通和家庭分工上下功夫,並且要留心孩子的學習與教養,可能要和伴侶一起上課或讀書。

02

未來開箱-屬於自己的可能性

接下來該你了！不妨重新翻翻前面章節的內容，參考小宇的規劃，找出自己認為的挑戰與應對方法，試著將自己對於未來的想法寫在生涯藍圖上。如果還是很難想像未來會發生的事情，試著想像自己穿越到了未來，看著未來自己的一天會是甚麼樣子的吧！

嗨~！我的名字是 小鈴！

如果自己經由時空旅行來到未來10年後，

新的一天剛醒來，

我起床睜眼後看到的第一個畫面是 貓咪和天花板，

我睡覺的地方，有著 薰衣草 的味道和 打呼 的聲音，

身旁 有人 / 沒有人，有的話和自己是 伴侶 關係。

現在我起床了，穿上了衣服，

鏡子前的我是 比現在結實一點，成熟大人 的樣子，

我等等要去做 叫小宇和小孩起床，去上班 事情，

我覺得自己 一如往常 ！（這就是我以後的日常吧）

一天很快就結束了，等等還有沒有要做其他事情，

有的話要做 接小孩下課，

時間過得很快，我回家了，

到家時 有 / 沒有人歡迎我，

回家的感覺是 鬆一口氣，疲憊但幸福，

回想一天感覺 真好，小宇是我最棒的夥伴，

希望明天 也是 不是如此，回到床上，一天又結束了。

→ 但照顧小孩好累，未來的自己加油~

空格是引導我們想像未來的工具，如果有其他細節或想像，也可以寫在旁邊喔！



小鈴

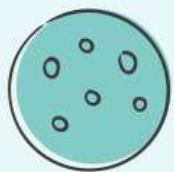


嗨~!我的名字是_____!
如果自己經由時空旅行來到未來10年後,
新的一天剛醒來,
我起床睜眼後看到的第一個畫面是_____,
我睡覺的地方,有著_____的味道和_____的聲音,

身旁有人/沒有人,有的話和自己是_____關係。
現在我起床了,穿上了衣服,
鏡子前的我是_____的樣子,
我等等要去做_____事情,
我覺得自己_____!

一天很快就結束了,等等還有/沒有要做其他事情,
有的話要做_____,
時間過得很快,我回家了,
到家時有/沒有人歡迎我,
回家的感覺是_____,

回想一天感覺_____,
希望明天也是/不是如此,回到床上,一天又結束了。



每個人都擁有生育自主權，且生育是個人且獨立的決定，沒有一個正確的答案。只要確保你的生育決策符合你的價值觀和人生目標，並在計畫中考慮到各種因素，就沒有問題了。

我們從了解生命並不是線性的開始，到誰適合與我陪伴生命成長，再到擁有正確的生育知識，之後討論到小孩的教養與成長，以及整個養育小孩的過程中可以使用的資源，最後到這裡，規劃自己的生涯藍圖。這本手冊可能成為你未來生活的引導，而要前往自己嚮往的未來，您仍須靠自己不斷地接收新資訊，持續地調整向未來邁進的步伐與方向。

我的生涯規劃藍圖

	現在 (____歲)	1年後 (____歲)	5年後 (____歲)
學習			
工作			
家庭與伴侶			
子女			
個人興趣			
健康			
其他			

書 名：人「生」大事旅行手札

著(編譯)者：衛生福利部國民健康署(委託財團法人杏陵醫學基金會)編製

出版機關：衛生福利部國民健康署

地 址：(10341) 台北市大同區塔城街36號(台北辦公室)

網 址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電 話：(02)2522-0888

編 輯：高松景、劉婉柔、馮嘉玉、丁介陶、鄭玉恩、謝文卿

諮詢顧問：王秀槐、林怡伶、游美惠、曾廣芝、廖芬玲、賴宗炫、蘇佩萱

編 審：吳昭軍、魏璽倫、林宇旋、蔡維誼、陳麗娟、曾桂琴、王浩宇

美編設計：李亮葳、九境設計

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國112年12月

定 價：100元

GPN:4711200107

I S B N:978-626-7260-81-4 (PDF)

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。
請洽衛生福利部國民健康署(電話：02-2522-0888)。

@All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL: 886-2-2522-0888)

本出版品經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



衛生福利部國民健康署



財團法人杏陵醫學基金會

經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告