

媽媽別單打獨鬥！

齊心打造台南永續支持圈，
鞏固愛的成功經驗



大安婦幼醫院
護理行政副院長 賴美玲

每年8月1日至7日是「國際母乳哺育週」，2026年主題為：「母乳哺育，建構永續的生命起點：鞏固成功經驗」。哺育從不是媽媽一個人的事，而是全社會愛的總動員！

醫療的溫柔擁抱：從寶寶出生的那一刻起，醫療團隊推動黃金一小時的親密接觸。用專業陪伴解除焦慮，為您建立初期的自信與安心。

職場的體貼相挺：推動完善的有薪產假，打造溫馨的哺集乳室與法定集乳時間。讓您重返職場時，依然能帶著滿滿的愛繼續前行。

家人的真摯守護：伴侶分擔家務、一句「辛苦了」的暖心鼓勵，是延長哺乳旅程最關鍵的力量。

每一次溫柔的親餵，都是為生命鋪設最美好的基底。讓我們齊心應援、落實支持，鞏固這份愛的成功經驗，共同建構寶貝永續的生命起點！

母乳哺育，建構永續的生命起點：鞏固成功經驗，我們可以這樣挺！

產假結束重返職場，面對哺乳兩難，媽媽別怕！您絕不孤單。讓我們齊心應援、溫暖擁抱，陪您順利轉銜，將每份哺育體驗化為信心，鞏固成功經驗，建構永續生命起點！

母乳是平等的愛，給每位寶寶最強大的天然保障

從寶寶呱呱墜地的那一刻起，產兒團隊、個管師與種子講師就是您最堅實的暖心後盾。不論遭遇什麼難題，我們隨時用專業與溫柔傾聽您的焦慮，手把手陪伴您跨越考驗。透過即時貼心的支持，讓哺育不再孤單，齊心應援、鞏固成功經驗，為寶貝奠定健康基礎！

神隊友老闆請就位

媽媽需要的不是大道理，而是實質的體貼：當雇主主動落實給薪產假、育嬰假與每日集乳時間，挺身而出說一句：「安心去集乳，工作我們罩！」就是最動人的力量。

隨處可見的溫馨哺乳室與友善職場，用長遠的溫暖包圍成為最強靠山。有您的齊心應援，就能幫職場媽媽鞏固成功經驗，建構永續生命起點！

家人與社區是媽媽最強的神隊友

伴侶主動分擔家務，一句溫柔的「老婆辛苦了」，比任何補品都撫慰人心；在地母乳支持團體與親子教室，更能讓育兒路上隨時找到同溫層。母乳更是「零碳排、零污染」的天然禮物，完美契合永續發展。有大家溫暖應援，就能幫媽媽累積信心，齊心鞏固成功經驗，建構永續生命起點！

**致府城最偉大的妳：
有快樂的媽媽，才有幸福的寶寶**

哺育母乳是一段用愛編織、伴隨汗水與淚水的旅程。若您正為塞奶疼痛折磨或重返職場焦慮，請別默默忍耐。

在台南，您絕不孤單！衛生所、母嬰親善醫療院所、在地母乳支持團體與母乳種子講師都是您的神隊友。我們用專業與愛緊緊擁抱您，提供貼心陪伴與實質協助，將每份順利哺育轉化為信心，齊心應援、鞏固成功經驗，為府城寶貝建構最溫暖安心的永續生命起點！



南區(含台南)母乳種子講師群

奇美醫學中心
家庭醫學部健康促進組
王美仁 組長



父親節除了送禮、吃飯，也可以送爸爸一份最實用的關心：陪他把健康放在前面。許多爸爸平常忙工作、顧家庭，身體有點不舒服也常說「沒關係」。但健康不是等到生病才開始照顧，而是從每天的生活習慣做起。

想守護爸爸的腸道健康，可以從「多蔬果、多喝水、多運動，少紅肉、少加工肉」開始。平常多選擇蔬菜、水果、全穀類食物，少吃香腸、火腿、培根、燒烤肉類及過量紅肉；每天補充足夠白開水，幫助腸胃蠕動；飯後散步、快走、騎腳踏車或做伸展，都能讓身體動起來。若爸爸常外食，也可以提醒他少油、少鹽、少醬料，便當多加一份青菜，飲料改成無糖或白開水，就是很好的開始。

口腔健康也不能忽略。若爸爸有吸菸、嚼檳榔，或曾經嚼過檳榔，應鼓勵他戒菸、戒檳，並定期檢查口腔。平常若出現口腔破皮超過兩週未癒合、不明白斑或紅斑、口腔黏膜變硬、嘴巴張不開、口腔突起，或臉部與頸部腫塊，都應儘快就醫，不要自行買藥或拖延觀察。

癌症篩檢方面，目前政府補助45至未滿75歲民眾，以及40至44歲具大腸癌家族史者，每2年1次糞便潛血檢查；30歲以上有嚼檳榔含已戒檳榔或吸菸者，以及18歲以上未滿30歲有嚼檳榔含已戒檳榔之原住民，每2年1次口腔黏膜檢查。臺南市民也可善用衛生局愛篩檢平台、行動醫院、衛生所及合約醫療院所等資源，查詢資格並完成篩檢。



父親節陪爸爸做癌症篩檢



爸氣出任務！
臺南代謝健康尋寶

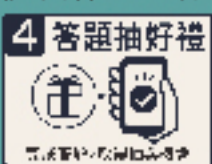
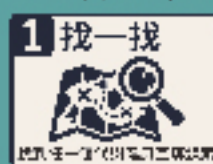
8月一起來找臺南的代謝健康線索！在轉運站、公車、YouBike或衛生所找到任一線索，拍照上傳並答1題，就能參加抽獎；完成不同線索最多5次機會，和爸爸或男性親友合照，還可加碼抽Switch 2全家動起來同樂組。掃描海報QR Code立即參加！

今年父親節，不只說「爸爸辛苦了」，也陪爸爸吃得健康一點、動得多一點、菸檳少一點，並把該做的篩檢完成。最好的父親節禮物，不一定昂貴，而是讓爸爸知道：他的健康，全家人都放在心上。

爸氣出任務!!
臺南代謝健康尋寶

任務內容 找一找 | 拍一張 | 答一題 | 抽好禮

找個適當時間直擊為要，迫逼上綱並完成編譯小任務，就能取得掛牌機會。



健康線索哪裡找 代謝健康線索，藏在你我日常生活裡！

5大謎案線索，找到1項就能拍，完成不同線索最多5次抽獎機會。



●活動預約專線:06-835-7716分機257 李小姐 ●活動網址: <https://p.tainan.gov.tw/74NM2>

● 本日の活動は、東京・横浜の2会場で行われ、1会場は、東京・有明コロシアム、2会場は、横浜・横浜アリーナで開催された。● 本日の活動は、東京・横浜の2会場で行われ、1会場は、東京・有明コロシアム、2会場は、横浜・横浜アリーナで開催された。

活動期間 115年8月1日至31日止

●得標公佈:113年9月15日公告於臺南市政府衛生局網站

●活動訂請上「臺南代訓網」臺灣活動網站」查詢

8月父親節
爸氣同行加碼獎
Nintendo Switch 2
全家動起來同樂組

還有各項好禮等您來拿喔！

