

華庭傳統月子中心 優雅 安全 傳承 專業 關懷

蔣涓蓁 推廣傳統月子 守護媽媽健康

座落於高雄左營重信路上的獨棟式南法鄉村莊園風格建築，期許帶給產後媽媽家的溫馨、渡假的心情、傳統的月子，全心呵護媽媽的健康。

文、攝影／洪詩茵 部分照片提供／華庭傳統月子中心



蔣涓蓁與先生以夫妻倆喜愛的裝潢風格打造華庭。

設備，從每個環節全心照護媽媽！

呵護職業媽媽的需求

華庭創辦人蔣涓蓁小姐是個典型的職業媽媽，與先生白手起家創立泰洲營造公司，創業期間也經歷女人一生必經的生產、育兒階段，蔣涓蓁夫婦重視孩子教養，對於沒有家人協助照料孩子的问题一直深感困擾，直到尋到托嬰中心，才敢放心生育老二，也因此深刻體會托嬰中心對於雙薪夫妻的幫助之大，促成了「高雄市私立柏恩格托嬰中心」二〇一三年的成立，期望透過專業的嬰兒照顧，讓更多孩子得到良好的基礎照顧。

第二胎生產後，蔣涓蓁很幸運地接觸到傳統古法的坐月子，整個月子的過程，從生活作息到膳食的調配，全都遵循古法調理，坐完月子後，不僅

氣色紅潤，身體恢復狀況更是良好，讓她深刻感受到傳統月子的好，也讓

推廣傳統月子的種子在她心中悄悄萌芽。當坊間月子中心愈來愈多，流於一種流行、風潮、口號之後，有感於坐月子已失卻其最重要的精神，加上無縫銜接托嬰中心的藍圖，在先前的支持下，華庭傳統月子中心於二〇一六年正式成立，以深耕落實傳統月子為理念，期望讓更多人認識如何坐月子，認同並重視女人產後坐月子的的重要性。

堅持傳承古法坐月子

華庭傳統月子中心是以留日中醫博士莊淑旂女士提倡的傳統坐月子方法為核心，因此在生活作息及飲食上都有嚴格規定，為了落實傳統坐月子，對於入住媽媽的作息及飲食會提出許



六〇度)「水龍頭」，規定媽媽洗澡必須使用全陽水，每天早餐前、下午三點洗澡後要綁束腹帶。



多必須遵守的但書。

在生活作息上，嚴格要求配合生理時鐘調整作息，華庭有媽媽的用餐時間，如：早餐在早上八點用餐、中午十二點用午餐、點心時間是下午四點、而晚餐則是在晚上七點，所有媽媽都要在用餐時間到餐廳共餐；若媽媽堅持要洗頭，也會請專人幫忙，並且限制只能使用薑汁洗頭，浴室並設置專用「全陽水」(水煮沸後冷卻至

而飲食調理上，則嚴守第一週「豬肝」，排毒代謝，使惡露排淨；第二週「腰子」，平衡調理氣血，收縮子宮；第三、四週「雞肉」，滋補養身。烹飪上堅持全雞、全魚、全米酒水，完全不添加任何調味料，蔣涓堃說明：「一般市面上的月子料理，大多只使用雞腿部位，但全雞的營養與單獨雞腿的營養是不同的，所以，我們會將一隻全雞分四餐提供，十四天供應七隻全雞，更堅持每天提供一條以上的全魚料理。」

完善學齡前基礎教育及照護

坊間標榜傳統月子中心並不多見，華庭走在傳統這條路上雖然辛苦，卻不輕言妥協，因為深知坐月子是為了

讓產婦經歷懷胎十月的生產過程後，利用坐月子期間，將身體五臟內腑調節到最好的狀態，這一項大工程，需要媽媽本身的全力配合。蔣涓堃坦言，新世代媽媽會比較難以接受，所以我們將月子中心打造為南法鄉村莊園的風



格，以不傳統的外在硬體包裝最傳統的內在軟體，提高年輕媽媽的接受度，也是希望藉此讓更多年輕媽媽認識傳統月子的真正價值，讓華庭成為媽媽心目中最專業的傳統月子中心！

從柏恩格托嬰中心到華庭傳統月子中心，在老顧客的殷殷要求下，未來，蔣涓堃更計劃成立幼兒園，完整〇、六歲的基礎教育，她強調：「我們想服務的是，愛惜自己、想要將自己身體養好的媽媽，托嬰中心及幼兒園也是以此基礎為架構，幼兒時期的基礎教育對孩子的未來影響深遠，而父母的角色也至關重要，我們希望協助對孩子成長教育有想法的新手爸媽，給予學齡前全面完整的基礎服務。」