



mamaway 媽媽餵

母乳哺育

全五關

- 
- 磨合關
 - 追奶關
 - 職場關
 - 雜症關
 - 離乳關

mamaway 媽媽餵

更多豐富知識與其他媽媽的懷孕、哺乳日記分享，
請上：

媽媽餵官方網站
www.mamaway.com.tw



媽媽餵粉絲俱樂部
www.facebook.com/mamaway.tw



親愛的媽媽們，剛成為媽媽時，心情必然是既期待又怕受傷害，不管是擔心孩子成長的問題或者是哺乳的問題。只要妳順著本能反應，相信自己和寶寶，就能在母乳哺餵的過程中怡然自得，不僅得到寶寶與媽媽的健康、家庭和諧，更重要的是建立和孩子之間，長遠親密的感情基礎！

但如果您還在猶豫要不要？懷疑有沒有？能不能？夠不夠？等問題，媽媽餵非常希望這本小書，能幫你堅定信心，找到正確的方向，享受母乳這段美妙旅程！

更多豐富知識與其他媽媽的懷孕、哺乳日記分享，club 首頁
www.mamaway.com.tw



成功過五關

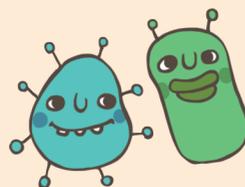
第一關	磨合關	-----	5
第二關	追奶關	-----	10
第三關	職場關	-----	13
第四關	雜症關	-----	15
第五關	離乳關	-----	21



餵母乳有什麼好處呢？

市面上所有奶粉都是使用牛乳+添加物，模仿母乳成份而製成的！
 餵母乳已被科學證實的好處有許多，然而尚未被發現與證實的好處還更多，母乳

對寶寶而言



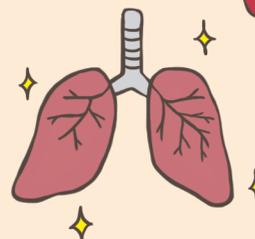
- ◆ 母乳含有所有奶粉所沒有的活菌、抗體。
- ◆ 活菌讓寶寶少便秘。
- ◆ 抗體讓寶寶少生病。



- ◆ 母乳寶寶長大後，除了會有較結實的身材外，還會有更好的視力、聽力、呼吸、味覺、皮膚與甜美的笑容，更強的心臟、腸道消化系統與免疫力。



- ◆ 由於母乳的營養成分與哺育方式，科學證明母乳哺育的寶寶比配方奶哺育的寶寶，在智商方面會高 7-10 分，且餵愈久愈聰明。



- ◆ 過敏風險低，皮膚、鼻子及支氣管不易致敏，降低過敏性疾病的發生。餵母乳超過 4 個月的嬰孩，長大之後肺部功能較為強壯。

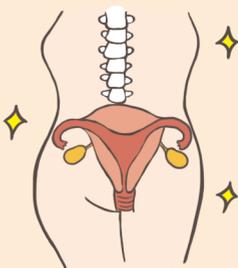


- ◆ 可以降低發生腸絞痛、中耳炎、氣喘、糖尿病、幼兒癌症、濕疹、腸胃炎、胃食道逆流、疝氣、幼年風濕關節炎、白血病、多發性硬化、齒顎問題、骨質疏鬆、呼吸道疾病、嬰兒猝死症、尿道炎、視力問題、百日咳等。

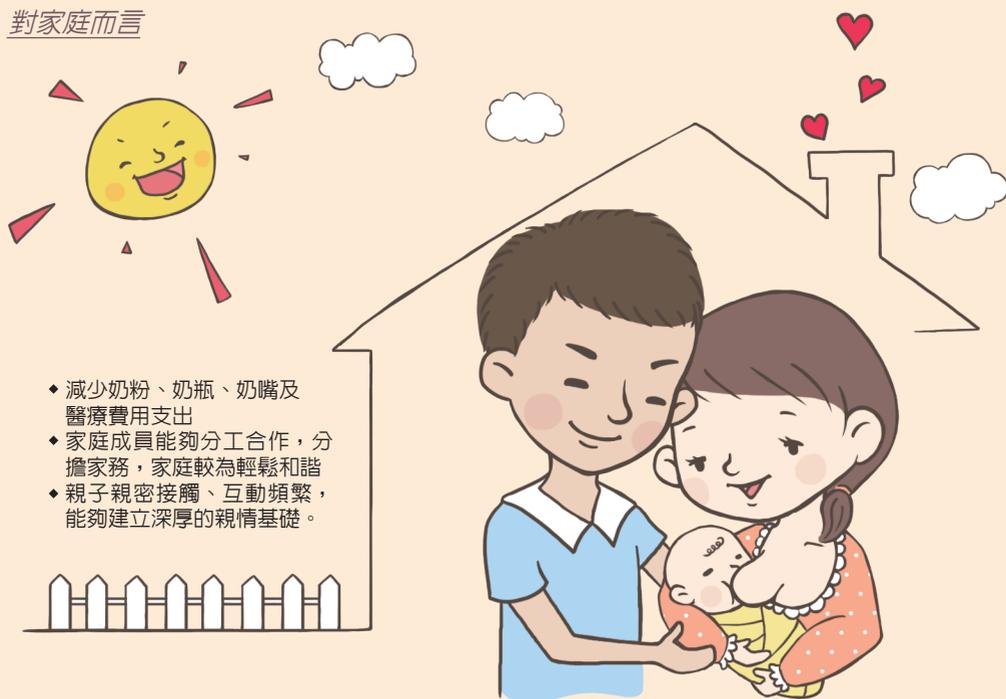
對媽媽而言



- ◆ 餵母乳幫助媽媽子宮收縮，有助於產婦排出惡露與產後復原。
- ◆ 除了透過新陳代謝幫助媽媽，減輕體重外，研究顯示：產後一個月，**哺乳媽媽在臀部能減少較多脂肪**。
- ◆ 促進賀爾蒙平衡、減少乳癌、子宮癌、卵巢癌及骨質疏鬆症。



對家庭而言



- ◆ 減少奶粉、奶瓶、奶嘴及醫療費用支出
- ◆ 家庭成員能夠分工合作，分擔家務，家庭較為輕鬆和諧
- ◆ 親子親密接觸、互動頻繁，能夠建立深厚的親情基礎。



那我該如何準備呢？

成功的哺乳並不會自然發生。吸乳是寶寶與生俱來的本能，而媽媽的乳房裡也充滿了乳汁，兩者都需透過磨合練習，達到順利哺乳。

- ◆ 與配偶或婆婆、媽媽一同參加母嬰親善醫院舉辦的母乳課程〈盡量避免奶粉廠商舉辦的媽媽教室〉。
- ◆ 選擇母嬰親善醫院及支持母乳哺育的婦產科醫生。
- ◆ 多認識或諮詢正在餵母乳或餵母乳成功的親朋好友，並在必要時尋求協助。
- ◆ 瀏覽媽媽餵官方網站 mamaway.club 中，其他媽媽的哺乳日記，看過幾個媽媽的哺乳分享，就可以提前預見自己未來的歷程。



Tip

產後第一件要適應的，就是無法一覺到天亮！然而，哺乳會讓你得到高品質的睡眠。

第一關 磨合關

- 產後前三天 -



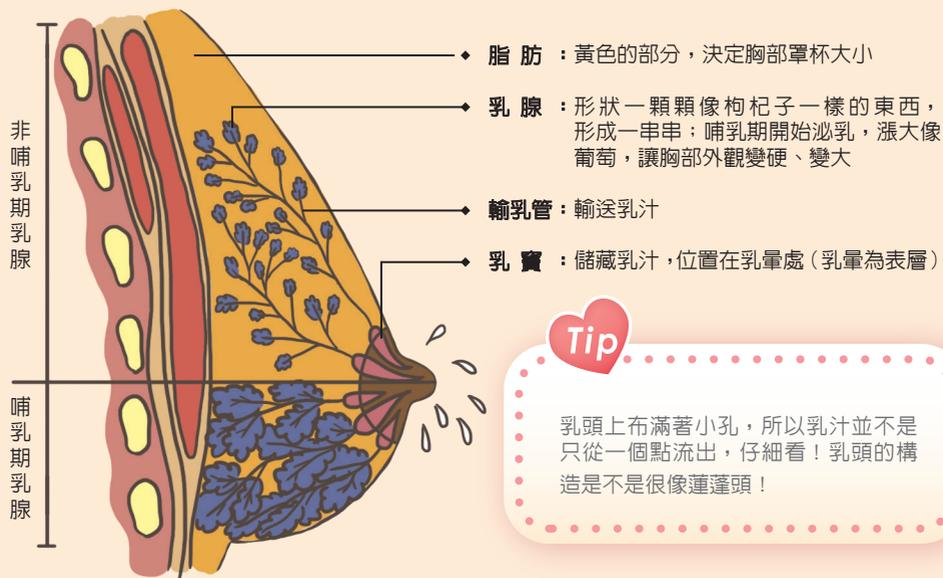
產前或產後前幾天媽媽最常有的問題是

- ◆ 我會有母乳嗎？
- ◆ 我的奶量什麼時候會來？
- ◆ 我的奶量夠嗎？
- ◆ 寶寶吸得到乳汁嗎？
- ◆ 寶寶吸乳時為什麼很痛？
- ◆ 乳頭受傷怎麼辦？
- ◆ 剖腹產什麼時候可以餵母乳？如何餵才比較好？



通關密語：好的開始來自於正確知識

媽媽懷孕後期有少部分的媽媽已經可以擠出少許白色的乳汁，但大部分的媽媽都是在胎盤排出體外後，因泌乳激素迅速上升，啟動乳腺細胞製造奶水，乳腺細胞製造的乳汁會經由輸乳管運送至乳暈下的乳竇儲藏，寶寶吸吮擠壓乳竇時，乳汁便透過乳頭表面約 20 多個孔隙流出。



Tip

乳頭上布滿著小孔，所以乳汁並不是只從一個點流出，仔細看！乳頭的構造是不是很像蓮蓬頭！

- ◆ 這是每個女人天生的胸部構造，正常情況下每個女人都一樣
- ◆ 有乳腺，就會分泌乳汁，胸部大小與奶量大小無關
- ◆ 乳頭是水龍頭，乳暈才是開關。寶寶的嘴要刺激的是乳暈，乳汁才會透過乳頭流出



媽媽奶量，從 0.1c.c. 開始

- ◆ 新生兒第 1 天的胃容量約為一顆櫻桃大小 5-7ml；第 3 天容量約為核桃大小 22-27ml；第 7 天容量約為杏桃大小 45-60ml，到第 30 天胃容量才約為雞蛋大小 80-150ml。
- ◆ 許多新生兒出生前 2 天，只吸了幾口就睡著，此乃自然現象，一兩天後，新生兒的吸乳情況就會好轉。
- ◆ 新生兒出生時體內儲存有人量的液體和脂肪，這些儲備可維持到他真正開始有吸奶的需求時，同時你會有足夠的奶水，配合新生兒的需求量逐漸增加。





常被忽略的關鍵—學會正確抱嬰兒

會抱，就餵得順

學習兩邊都可以抱得很順手，許多寶寶僅喜歡吸單邊的原因，是因為媽媽另一邊抱的不順手。



寶寶為側躺，身體向媽媽，肚子貼肚子，寶寶的臉對著媽媽的胸部；你可以觀察到，寶寶是耳朵、肩膀、腿側是成一直線的，而不是只有寶寶頭部朝向媽媽的乳房。



因為新生兒脖子是軟的，所以寶寶的頭部與頸部，是靠媽媽的手肘最多肉的地方，媽媽肩膀放鬆，手肘貼住自身，無須撐高；如此一來，寶寶有安全感，媽媽也較省力。

盡量學習用一隻手抱寶寶，訣竅是抱寶寶的這隻手，手掌前伸，盡量能抱到寶寶的大腿，這樣就可以空出另一隻手來協助、固定寶寶含乳。

適當的運用授乳枕來協助支撐寶寶，或支撐媽媽背部，舒緩壓力。



正確哺乳

只要含乳正確，寶寶吸乳是本能

產台上即可開始，新生兒有尋乳本能，儘可能母嬰同室，便利頻繁哺乳。

如果寶寶生氣或哭鬧，請先安撫寶寶後再哺乳，通常寶寶在半醒時最能產生本能的尋乳反應。

正確抱好寶寶，將乳頭輕觸寶寶嘴唇，另一隻手扶住寶寶的頭，等待寶寶張大嘴巴（像打哈欠一般），將乳頭包含乳暈，放進他的嘴巴，寶寶就會正確的吸吮起來。

確認吸吮方式正確如下

— 寶寶下巴貼緊媽媽下乳房，鼻尖輕貼上乳房，上下唇外翻。

— 寶寶有穩定的吸-吞嚥-呼吸模式，寶寶要有吞嚥的動作（有時可以清楚聽到吞水的聲音），就表示能正確的吸出乳汁了。



剛開始的引奶，會讓初次哺乳的你感到一陣明顯的痛，也因為乳頭開始扮演水龍頭的角色，你要適應乳汁流出的感覺，餵完奶後，原本漲得很硬的胸部就會變得柔軟初期乳頭的敏感，幾天就會完全適應而沒有痛感。

放心！哺乳期過後，乳頭及乳暈都會恢復哺乳前的狀況（要回到美好的胸型，你需要專業的哺乳內衣）

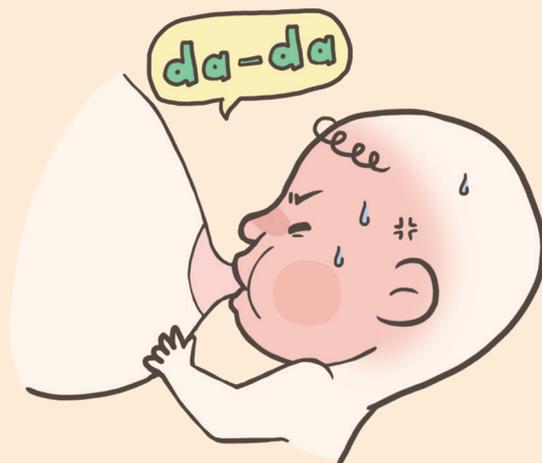
NG 狀況 ~ 沒吸到奶...

只有含住乳頭，沒含住乳暈

如果有舌頭發出的 da-da 聲，有可能是寶寶下唇外翻不夠，你可以用你的拇指，輕輕撥一下寶寶的下唇，讓寶寶嘴像吸盤一樣，緊緊吸入乳暈

寶寶經過吸吮，乳房持續腫漲，持續哭鬧像沒吃飽的樣子。

如果吸完發現乳頭有破皮現象，表示寶寶的嘴沒有正對乳房，乳頭周圍感受到不均勻的吸力，受到過度拉扯的一邊就會破皮





開始擠乳

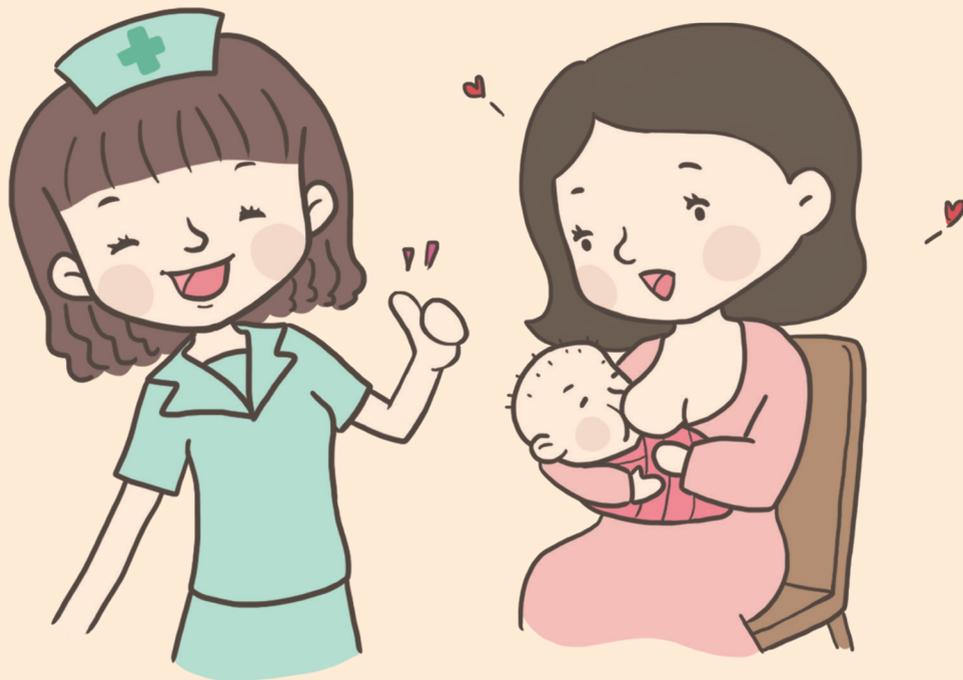
有些媽媽會用擠乳器來增加刺激引發奶陣，在產房就開始擠乳。有幾個要注意的關鍵：

- ◆ 為求擠出“足夠”的乳汁供應寶寶，許多媽媽擠乳時間甚至超過 1 個小時，甚為疲勞。其實，奶量上升的要點在於**定時刺激**，更須**多補充水分**，**多休息**。
- ◆ 2.5-3 小時擠乳一次，每次一邊 15 分鐘，計時非計量，奶量會逐次增加。
- ◆ 建議使用電動雙邊吸乳器，增加產婦休息時間。



Tip

人體的循環是一定的，可以用泌尿原理來理解擠乳，我們要尿量增加，需要補充更多水分，而非延長坐馬桶的時間喔！



第二關 追奶關

- 產後第一個月 -



產後第一個月媽媽最常擔心的問題是

- ◆ 寶寶有吃飽嗎？
- ◆ 我需要盡早固定寶寶吸奶作息嗎？
- ◆ 餵母乳會讓胸部變形嗎？
- ◆ 我需要使用吸乳器排空嗎？
- ◆ 回去上班後，如何調適？
- ◆ 母乳該餵到多久？



通關密語：多吸、多喝、多休息奶量自然來



乳汁吸出 一是達到“供需平衡”的關鍵

水分補充 + 乳汁吸出，乳房產生愈多奶水。

例如：添加配方奶（減少需求）、含乳不正確（需求傳遞不佳），都會造成奶量減少（供給減少）；而頻繁地正確吸乳（需求增加順利傳遞）、吸乳器排空（超額需求），都會造成奶量增加（供給增加）或奶量過剩（超額供給）。



頻繁哺乳

- ◆ 新生兒胃容量小，母乳吸收好、消化快都是寶寶頻繁吸乳的主因，因此每天哺乳 8-14 次都在正常的範圍。
- ◆ 每一個寶寶都不同，有的需求量大，有的需求量少；有的狼吞虎嚥、有的細細品嚐，而且隨著成長，時時改變。
- ◆ 哺乳初期，只需配合寶寶需求，頻繁哺乳等磨合期過後，漸漸達到供需平衡，自然會產生趨向規律的作息。





夜間哺乳的重要

- ◆ 新生兒由於胃容量小、食量小，因此生理上無法一覺到天亮。
- ◆ 夜間是泌乳旺盛期，而夜間餵時也有助於奶量提升。
- ◆ 隨著寶寶長大，他們可以有較長的睡眠時段，但也仍有許多較大寶寶持續夜奶。



Tip

夜間以配方奶代替，奶水因未排出，導致乳量下降。
配方奶讓寶寶一覺到天亮，是因為本身難消化、吸收，不容易感覺餓。

- ◆ 側臥
母親與寶寶呈平行，最舒服方便的姿勢，適合夜間哺餵。



學會躺餵，母嬰同床益處多

夜間哺乳，雖然中斷媽媽睡眠，然由於母乳中含有一種誘發睡眠的蛋白質，寶寶喝完奶好像吃了安眠藥，很快就睡著，達到哺乳安撫作用；同時，哺乳時的泌乳激素，對媽媽也有鎮靜作用，母嬰在哺乳過程容易進入熟睡，而提高媽媽睡眠品質。



多喝

- ◆ 除了媽媽每日水份需求，寶寶一天需要的乳量約 700-1000ml，因此補充足夠的水分媽媽才不容易有口乾舌燥的感覺。
- ◆ 媽媽每次餵奶之前可以嘗試自己先喝一杯水，寶寶需求愈大，媽媽也會同時注意補充多一點水分，且喝水後身體較為濕潤，也有助於泌乳更順暢。外出或重回職場也建議隨身攜帶水瓶，注意每天水分補充！



多休息

- ◆ 媽媽除了配合寶寶需求餵食、補充足夠水分外，配合寶寶作息放輕鬆休息也是提升奶量的有效方式，建議寶寶睡，媽媽也睡！
- ◆ 學習躺餵，可以坐月子期間或接下來的日子，充分恢復體力。
- ◆ 哺乳期間，親子雙方自然會產生彼此配合的韻律，當媽媽脹奶脹醒的時候，通常也是孩子肚子餓醒的時候，連乳汁成分都會隨哺乳狀況自動調整，媽媽只要盡可能與孩子的作息同步即可。
- ◆ 媽媽的身體會自動調整成「哺乳模式」，腦內會分泌腦內啡，反而睡得比平時更加安穩平靜。



第三關 職場關



大部分的媽媽約在產後 2 個月重回職場，這段期間媽媽最擔心的是

- ◆ 我需要提早讓寶寶使用奶瓶嗎？
- ◆ 我需要購買吸乳器嗎？哪一種？
- ◆ 吸乳器如何使用？母乳如何保存與使用？
- ◆ 我的奶量會下降嗎？
- ◆ 睡眠不足怎麼辦？



通關密語：提早一周準備，養成規律的生活



親餵是王道！

親餵簡單、輕鬆、便利、健康、省錢、增進親子互動、延長哺乳期，集所有優點於一身。媽媽們無需為了即將重返職場而提早讓寶寶適應奶瓶，讓寶寶愈早接觸奶瓶反而有可能造成乳頭混淆，媽媽僅需在重返職場前一周作下列準備：

- ◆ 於親餵後，再利用吸乳器排空，可以預先提高泌乳量，預防上班後奶量下降的可能性。
- ◆ 儲備乳汁，給自己一些緩衝。此時擠出的乳汁，建議以母乳儲存袋存放於冷凍庫，當作戰備糧使用。
- ◆ 預先模擬上班時的作息。
- ◆ 預先規劃上班擠奶地點，及儲存方式，告知同事重回職場時間。



放輕鬆

從上班日起，只要把握下列重點、放鬆心情，持續規律的作息，雖然辛苦但一切都是值得的！

- ◆ 只要寶寶在身邊，以親餵為原則。
- ◆ 起床後先親餵，再排空，排空的乳汁可以直接留作寶寶下一餐使用，無須冷藏。
- ◆ 上班後，要多注意補充水分，漲奶時要定時擠出，延遲擠乳排空，往往會讓奶量減少。勞基法規定哺乳媽媽每天可以有 2 次，每次 30 分鐘的擠乳時間。
- ◆ 如果奶量仍有不足，可以利用午休或下班時間再多擠 1-2 次，追奶 = 大量喝水 + 縮短哺 / 擠乳間距。
- ◆ 擠出的乳汁以奶瓶冷藏方式儲存，作為隔日使用，把握後進先出原則。
- ◆ 選擇評價優良的電動雙邊吸乳器，達到省時、有效率的擠乳。
- ◆ 寶寶滿 6 個月後就可以陸續嘗試各種副食品，哺乳媽媽愈餵愈輕鬆，好好享受親子互動的樂趣！



乳汁儲存 3-3-3 原則

- ◆ 室溫 3 小時
- ◆ 冷藏 3 天
- ◆ 冷凍 3 個月



Tip

計時不計量。

每次擠乳以每一邊 15 分鐘為標準，讓前段奶（高糖分與水分）與後段奶（高脂肪）充分排空；兩段奶中間會有空檔，視為持續的需求刺激。15 分鐘到，2 段奶都會擠出，即可休息，等待下一次脹奶。如此一來，每次的量會持續增加。

第四關 雜症關

A

通關密語：正確的餵就對了！

哺育母乳的過程，媽媽們通常會遇到下列疑難雜症，除了正確的知識觀念、可信賴、支持母乳的醫生外，您的寶寶通常是最佳救星！



乳頭疼痛、破皮

- ◆除了細菌感染外，上述問題通常都是因為寶寶的吸乳姿勢不正確造成（如前面所述）
- ◆如果已經造成皸裂或破皮現象，媽媽可以用手擠出一些母乳塗抹在患部，選擇透氣、舒適的專業哺乳內衣，並勤於更換溢乳墊，以利早日復原。
- ◆不穿哺乳內衣，將造成乳頭與上衣過度磨擦而疼痛



乳房腫脹、乳腺阻塞、乳腺炎、乳房膿瘍

大部分的媽媽會在產後3天明顯漲奶，漲大約2-3個罩杯而感到腫、脹、硬、痛，這是因為乳腺細胞在賀爾蒙的作用下，泌乳量快速增加的結果。消除腫脹的方法仍是讓寶寶正確、有效、頻繁的吸出乳汁。



◆乳腺阻塞

通常是因為乳汁沒有及時被移出，乳汁中的脂肪凝結導致阻塞，造成阻塞處後側乳汁堆積形成硬塊。

◆乳腺炎

當有下列情況發生妳可能要懷疑妳得了乳腺炎：

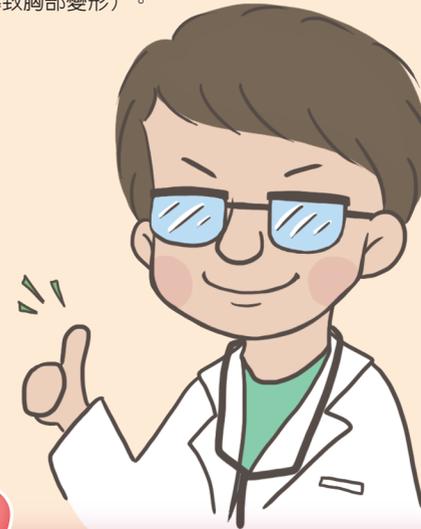
1. 胸部看起來有點紅腫或亮亮的，某個角度看起來鼓鼓的，摸起來有硬塊。
2. 寶寶吸吮時乳頭會有疼痛的感覺。
3. 發炎的一邊和另一邊比起來，乳汁明顯變少。
4. 嚴重時甚至會有發燒的現象。

一旦有乳腺炎的前兆，必須用熱毛巾熱敷後，用手按摩推散堵塞的硬塊，並且繼續讓寶寶吸吮或把奶水擠出（亦可用吸乳器吸出），直到硬塊疏散為止。



若乳腺炎的情況較嚴重，則發炎的那邊乳汁因長時間堆積未排出而化膿，因此暫不可讓寶寶吸食。此時必須去看醫生，吃些消炎藥讓乳房稍微軟化，再依照以上的方法把奶水擠出，情況便會大大的改善，千萬別因此而選擇退奶（打退奶針容易導致胸部變形）。

一旦發燒請立刻就醫，尋求專業治療！



Tip

但任何狀況下，都不應該斷奶，因為乳汁中的抗體、免疫細胞，及乳汁的沖刷功能，都具備治療效果。如果您的醫生斷然的建議斷奶，建議改尋具泌乳專業知識的第二意見（具有ICBLCs 國際認證泌乳顧問資格的醫生）。



哺乳疑慮 Q & A

Q: 怕胸部變形？

A: 從懷孕開始一直到產後哺乳，乳房持續變大、變重，只要在這段期間，穿著專業的哺乳內衣來提托乳房，不讓表皮過度擴張，就不用擔心因離乳後罩杯還原，表皮彈性不佳而造成的鬆弛與下垂問題。



Q: 餵母乳的寶寶較黏人？

A: 其實相反。餵母乳對於寶寶的人格發展，有著極密切的關係。根據研究，由於餵母乳時寶寶有較多被母親擁抱的機會，提供寶寶足夠的安全感，反而成長之後較不會哭鬧，並且更加獨立。



Q: 寶寶喝母乳容易餓，不能一覺到天亮？

A: 母乳是容易消化、吸收的食物，因此吃母乳的寶寶餵食次數會較頻繁；配方奶讓寶寶一覺到天亮，是因為難消化吸收，且易造成脹氣及嬰兒便秘。若怕夜裡無法安眠，可採母嬰同室並學習餵乳技巧，當寶寶因飢餓清醒時，只要攏過寶寶、拉開哺乳衣就可以哺乳，不一定要打斷睡眠，也不會因為掀開上衣使媽媽感冒。



錯誤迷思

餵奶的路上您可能會遇到以下狀況產生迷思，媽咪千萬不要放棄，堅持下去就對了！



如果遇到以上情況，請繼續餵奶，不要放棄！



哺乳衣有必要買嗎？

沒有哺乳衣

有了哺乳衣

百貨公司



寶寶餓了一直哭，媽媽還在哺乳室前排隊



隨時隨地皆可餵，邊逛邊餵

餐廳



用大毛巾遮住餵奶，寶寶在裡頭滿頭大汗



媽媽邊享用大餐，寶寶在揹巾裡也在喝奶

大眾交通工具裡



要去很臭的公廁裡餵奶，外面不時有人敲門



在座位上即可餵

冬天很冷



袒胸露肚餵奶，結果著涼



隨時隨地餵奶，保暖不著涼



專業的哺乳衣

專業的哺乳衣，必須兼具**好餵**及**隱密**的功能

如果不好餵，或不容易使用，就失去了方便性；
如果操作時不隱密，也就失去了穿哺乳衣的意義

但“容易使用”VS“隱密”是相衝突的，
只有專業經驗製造的哺乳衣，能夠帶給妳真正的價值！



Tip

穿上專業哺乳衣，真的讓路人無法查覺到～妳正在哺乳一罐奶粉的價格，解除妳為了餵奶，被“限制出境”的拘束感！為了讓妳開心度過這段“精打細算”期媽媽餵的哺乳衣從孕期就適穿，接著哺乳期，甚至離乳後仍可繼續！

第五關 離乳關

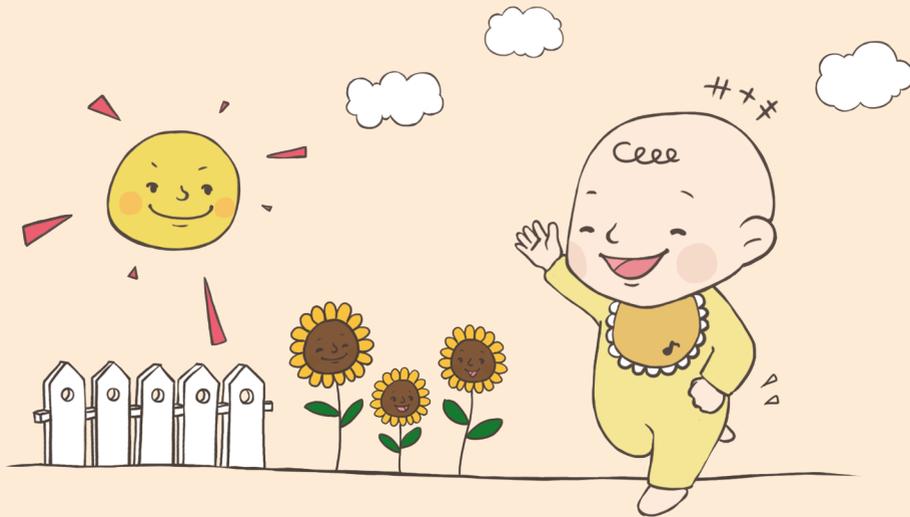
持續哺乳的好處

對寶寶而言

- ◆ 有均衡的營養
- ◆ 持續提高寶寶免疫力，第二年的抗體更多，母乳即是良藥。
- ◆ 腸胃不會因為無法進食而減輕體重。
- ◆ 持續撫慰寶寶
- ◆ 持續提供寶寶安全感，當寶寶幼兒充滿安全的親密感時，長大時會更勇敢獨立，與師長、同儕關係更好，也更容易養成紀律。
- ◆ 持續照顧到寶寶內心幼小的那一面

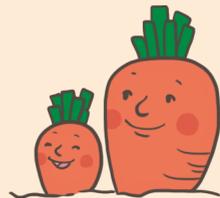
對媽媽而言

- ◆ 哺乳仍是有效快速撫慰寶寶的工具
- ◆ 哺乳是休息的機會
- ◆ 協助寶寶入睡的好工具
- ◆ 緩和與寶寶的對立
- ◆ 延長哺乳期可以減少乳癌
- ◆ 延長親子親密關係



Tip

當自然離乳的時候漸漸到來，不提醒寶寶吃奶了，也不拒絕寶寶討奶，細細品嚐最後的甜美經驗。時間到了，你將自然發現一個蛻變成熟的小孩！



媽媽餵那裡找？

門市	地址	電話
安和門市	台北市安和路一段72號	02-27057256
站前門市	台北市公園路32號1樓	02-23819303
婦幼門市(福州)	台北市中正區福州街2號1樓	02-33931120
台安門市	台北市八德路二段393號1樓	02-87727620
台北馬偕門市	台北市民生西路16號	02-25117918
台北中山門市	台北市大安區仁愛路四段112巷9弄5號	02-27545937
天母門市	台北市士林區天母西路46-3號	02-28742560
士林門市	台北市士林區文昌路46號1樓	02-28318682
內湖門市	台北市內湖區成功路四段195號	02-27921747
中和門市	新北市中和區中安街12號	02-29202479
板橋門市	新北市板橋區中山路一段87號	02-29643775
新埔門市	新北市板橋區民生路二段210-1號	02-22543576
新莊門市	新北市新莊區中平路275號	02-22773842
三重門市	新北市三重區三和路四段97號	02-22807260
土城門市	新北市土城區金城路三段39號	02-22646983
新店門市	新北市新店區建國路268號1樓	02-89147664
林口門市	桃園縣龜山鄉文化二路32-18號1樓	03-3277925
基隆門市	基隆市中正區義一路29號1樓	02-24269949
羅東門市	宜蘭縣羅東鎮中正路57號1樓	03-9547925
桃園門市	桃園市大興西路二段136號	03-3151977
中壢門市	中壢市延平路263號	03-2805058
平鎮門市	中壢市民族路204之1號	03-4953408
竹北東元門市	新竹縣竹北市縣政二路67號	03-6572852
竹北門市	新竹縣竹北市勝利一路8號	03-6588969
北大門市	新竹市北大路156號1樓	03-5420662
新竹巨城專櫃	新竹市中央路229號5樓	03-6238501
新竹馬偕門市	新竹市忠孝路50號	03-5752943
苗栗門市	苗栗市信義街15號1樓	03-7361440
草屯門市	南投縣草屯鎮太平路一段257號	049-2390783
文心門市	台中市文心路4段202號	04-22991290
忠明門市	台中市忠明南路128號	04-23266101
大里門市	台中市大里區國光路二段417之1號	04-24062972
豐原門市	台中市豐原區圓環北路一段273、273-1號	04-25201475
沙鹿門市	台中市沙鹿區沙田路99號	04-26366893
彰化門市	彰化市中華路191號	04-7229367
員林門市	員林市中山路二段85-9號	04-8369390
虎尾門市	雲林縣虎尾鎮民權路4號1樓	05-6329049
嘉義新生門市	嘉義市新生路763號	05-2768814
嘉義門市	嘉義市中山路425號	05-2233089
中正門市	台南市中正路116號	06-2281791
台南東門門市	台南市東區東門路二段288號1樓	06-2899486
漢神巨蛋專櫃	高雄市左營區博愛路二路777號6樓	07-5224386
自由門市	高雄市左營區自由二路128號	07-5565848
高雄博愛門市	高雄市左營區博愛二路360之2號1樓	07-5507451
五福門市	高雄市新興區五福二路129-3號	07-2819323
夢時代專櫃	高雄市前鎮區中華五路789號5樓	07-9702189
鳳山門市	高雄市鳳山區光遠路291號	07-7103466
鳳山青年門市	高雄市鳳山區青年路二段457號	07-7677759
屏東門市	屏東市中正路117號	08-7324856
東港門市	屏東縣東港鎮光復路二段112號1樓	08-8325964

門市陸續增加中，詳細資訊請上官網查詢！