

更年期保健諮詢專線充電報

第⑧期
中華民國 95 年 9 月創刊

主辦單位：行政院衛生署國民健康局
執行單位：中華民國更年期協會
地 址：333 桃園縣龜山鄉復興街 5
號 K 棟 B2 婦產部
電 話：03-3281200*8643.8970
E - mail：TEL0800005107@yahoo.com.tw
更年期諮詢免費專線：0800-00-5107
(僅適用於市話撥打，行動電話無法接通)

發行人：邱淑媿
執行人：李奇龍
服務時間：星期一至星期五 9:00-18:00
部落格網站：<http://tw.myblog.yahoo.com/tam5107/>
充電報網址：(歡迎下載)
<http://www.bhp.doh.gov.tw>
<http://www.tam5107.org.tw>



~ 目 次 ~

1. 編輯的話.....p. 2
2. 更年期新觀念
3. 保命防「跌」，別讓您的骨質被掏空了！..... p. 5
 - ◆ 更年期婦女的健康促進與充權.....p. 9
4. 知識管理
 - ◆ 更年期婦女的自我與解構~更年期成長營的反省..... p. 12
5. 心靈補給
 - ◆ 更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品：
佳作獎~飛躍黃金更年期.....p. 15
 - ◆ 更年期諮詢專線標語比賽得獎作品：
佳作獎~作品 1. 「拿起專線~困擾不見」.....p. 19
作品 2. 「一線生機 0800-00-5107」、更年期 Go Easy ! p. 19





編輯的話

中華民國更年期協會副秘書長
林淑玲

充電報最想做的是讓婦女自我充權。自我控制權的建立也是更年期婦女最想要擁有的。本期的充電報本著此精神的思考模式進行著。

隨著充電報來到第八期。編輯群一路的鋪成，從更年期身體的症狀、不適及各種困擾。選擇從照顧者的角度做為開啟，乃本著更年期婦女對身體的認識以及預防疾病的了解，能促進身體健康的本意，先行讓婦女充分了解以去除不必要的擔憂。之後充電報開始加諸許多不同的議題，再從身體轉入心理層面。內容包括：親子關係、心理調適、夫妻

關係等，嘗試帶領民眾更深一層去探索更年期議題。爾後，當民眾對更年期各種身心的認識後，接下來需承接的是婦女自我成長以及充權的落實。許多學者及專家提供許多的建議，更年期應該被導正為“正常的人生階段與變化”。確實，更年期協會所倡導的也是同樣的思考。但就照顧者的角色，有其社會責任需要協助解決民眾所面臨的許多症狀及不適情形以及其他健康問題。因此，當更年期的各種身心狀況都得到了了解後，婦女便開始擁有自我的控制權。在身體不確定感的消彌之後，才真正能走出自己心

中最想要的未來。畢竟，談論世界大同之前，人民的貧窮問題更是不容輕忽的。

本期的充電報主要包括 1. 更年期新觀念：(1) 保命防「跌」，別讓您的骨質被掏空了，由袁立仁醫師寫撰寫。骨骼系統的保健與未來中老年人生活品質息息相關。與其在骨骼受創後的復健，不如提早做好保健工作，不僅可以減少國家健康照顧成本，更可以增加中老年生活品質。相關的提醒及保健相當的重要，也作為民眾的保健依據。(2) 更年期婦女的健康促進與充權。由台大衛生政策與管理研究所張珣副教授撰寫。近年來許多專家學者為了更年期議題不斷的奔走各地，提倡更年期充權觀念。作者也為學術

界令人敬重的婦女研究的重要學者，長年來教導各界有關婦女充權及自我成長的觀念。此篇文章在更年期自我充權論述將有助於國人更深刻的認識自我控制權的建立。2. 更年期婦女的自我與解構---更年期成長營的反思。由中華民國更年期副秘書長林淑玲老師撰寫。內容主要是透過更年期成長營的運作，從學員的參與過程，分析婦女自我壓抑以及隨著成長營帶領的自我解構。3. 更年期保健諮詢專線徵文比賽佳作獎作品分享。飛躍黃金更年期。由學員張彩芸撰寫。作者深刻的描述親身的經歷，也讓文章的內容感動了許多正深入更年期其中的婦女們的心。此外更年期諮詢專線標語比賽優等作品分享優等作

品的呈現等。以上為本期的相關內容。

國民健康局對於更年期議題上的重視與提倡不遺餘力。衛生署更在未來十年的健康政策上將更年期議題列入重要的行政內容之一。中華民國更年期協會更是從一開始介入更年期健康照顧開始，提供一連串的服務。包括：更年期諮詢專線服務、全國更年期教育課程、建立更年期照顧種子網、培養更年期志工團體、建立更年期婦女團體、推廣相關文宣以及充電報、近來更成立更年期成長營。隨著成長營的運作，

發現婦女參與率非常踴躍，一年的成長營結束後，學員不斷要求持續成長營的運作。從中發現婦女需要團體的介入以建立自我的成長的需求。協會也本著社會服務的心情，未來將發展更多有助於提升更年期生活品質的各種服務。協會有信心和國家政策、學者專家、各種婦女團體等共同努力提升國人更年期照顧的品質。也更希望國人共同的參與，讓更年期成為充滿活力的正向代名詞。

忍不住分享 (摘自 2008 心靈蜜語部落格，宇宙光出版)

分享，
是生命甜美的擴散，使人彼此間有了同一悲喜、同一心跳。
單獨，
是一種必要，它讓靈魂清醒；但，分享卻是更美的成就，走出孤立，向人生突圍。
生命的不虛此行與足堪回味，正是來自其間有人與你共此朝暮共擁宇宙、同聲讚嘆的喜悅啊！





保命防「跌」，別讓您的骨質被掏空了！

長庚醫院林口總院骨科主治醫師
袁立仁

儲存骨質量要趁年輕--從小要儲藏骨本，掌握儲存骨本的黃金時期，別以為防治骨質疏鬆症是中老年人才該關心的事情，骨鬆的防治工作應該從年輕開始，且不分男女，作為全家人共同的健康大事。因此，本篇帶您認識骨質疏鬆症、骨質疏鬆症的高危險群與骨質疏鬆防治的小叮嚀。

一、 認識骨質疏鬆症：

人體的骨骼在身體擔負著支撐、保護、運動、造血及鈣儲存等功能。它是有生命的組織、會不斷分解及再生。根據 WHO 統計顯示，停經後婦女有 30% 罹患此症，而有 40% 婦女骨折發生原因為骨質疏鬆導致【註 1】。不過骨質疏鬆症不是女性專利，據研究顯示 1999 年至 2001 年間台灣 50 歲以上女性有 11.35% 骨質疏鬆症患者，50 歲以上男性有 1.63% 罹患本症【註 2】。當骨質減少到臨

界值時，一不小心往往會引起骨折或無以挽救的併發症。

骨質疏鬆症初期並沒有明顯症狀，然而骨骼裡的鈣質逐漸流失，使得內部骨質變為單薄，造成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，久之，無法與壓力和扭力對抗，骨折就成為不可避免的後果。

二、 骨質疏鬆症的高危險群：

1. 生活形態：

抽菸、過量飲酒、咖啡因過量、缺乏運動、長期營養不良（尤其

以維生素D不足者)。

2. 性別：

女性較男性的骨質密度為低，愈瘦小的人，其骨質密度較低。

3. 藥物：

長期使用類固醇、利尿劑、化學治療……等病患。

4. 疾病：

腎臟病、糖尿病、甲狀腺功能亢進、性腺功能不足者。

5. 手術：

雙側卵巢切除者。

三、骨質疏鬆防治的小叮嚀：

1. 調整生活型態

(1) 認識危險因子以建立健康行為

(2) 正確的飲食習慣

(3) 適量補充維他命D與鈣質

(4) 戒菸與戒酒及遠離不良生活習

慣

(5) 養成健康的生活型態，減少

茶、咖啡的攝取，戒菸、戒酒。

(6) 壓力大時會減少鈣質的吸收，增加骨鈣分解，建議常保持心情愉悅，避免日常生活壓力過大。

2. 養成規律運動的習慣

(1) 持續的運動可以避免骨質流失，甚至可以增加骨骼中礦物質的含量，提高骨骼強度，還可以增加肌肉力，改善身體的平衡感、協調性、柔軟度與姿態，使得老年人比較不容易跌倒，也減低了發生骨折意外的機會

(2) 選擇自己適合的運動〈如：快走、慢跑、游泳〉，而重量訓練可以讓骨骼「感到」外加的壓力，產生「對抗」的反應，而減少骨質流失，甚至於增加礦物質含量以增加骨骼強度，但患有關節炎者，應避免負重運動。

(3)運動量應以運動的種類與強度來決定時間與頻率，一般建議的運動量約為一週三次，每次20-30分鐘，且可搭配適當日照，幫助體內維他命D的產出，增加鈣質吸收，事忙則融入日常活動中分段實施，如上班多爬樓梯、上街多走路。

3. 預防跌倒：

- 居家的地板應平順防滑，避免有凸出物，收拾電線與電話線，走道盡量淨空。
- 隨著年齡增加，視力漸減退，室內走廊、樓梯出入口光線應充足明亮。

- 老年人出門不妨攜帶拐杖，增加路人及司機的注意。

- 樓梯裝置手扶欄杆，並於上下樓梯時扶著，並確定樓梯間光線充足。

儲存骨質量要趁年輕--從小要儲藏骨本，掌握儲存骨本的黃金時期，別以為防治骨質疏鬆症是中老年人才該關心的事情，骨鬆的防治工作應該從年輕開始，且不分男女，作為全家人共同的健康大事。防治骨質疏鬆症最重要的是「預防勝於治療，治療重於復健」，預防、保健、醫療應多管齊下。



【註1】Woolf, A. D., & Pflieger, B. (2003). Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organization, 81(9), 646-656.

【註2】Nan-Ping, Y. (2006). Estimated prevalence of osteoporosis from a Nationwide Health Insurance database in Taiwan. Health Policy, 75, 329-337.

*** 骨質疏鬆症 Q&A** (摘錄自國民健康局疑問醫答網站)
<http://health99.doh.gov.tw/EdoctorZone/Edoctor.aspx>

Q1: 我是一位已停經的婦女，是不是只要多服用鈣質，就可以預防骨質疏鬆？

A1: 人類骨骼的再造和代謝是藉由骨頭中的成骨細胞和蝕骨細胞相互調節來維持一個動態平衡。骨質在成年期達到尖峰骨量後會慢慢流失，尤其是女性在停經後，因為缺乏雌激素，會增強蝕骨作用而加速骨質流失。所以從年輕開始，就要補充鈣質以增加骨本，根據行政院衛生署建議一般成年人每日鈣質的建議量是 1000 毫克，牛奶、小魚乾和深綠色蔬菜是最佳來源。除了補充鈣質，經常做負重的運動也會增加骨質，如爬山、慢跑、游泳、有氧舞蹈等。另外要避免會造成骨質疏鬆的因素，如抽菸、喝酒、咖啡、服用類固醇藥物等。根據行政院衛生署建議停經的婦女每日鈣質的攝取量為 1500 毫克，此外，攝取維生素 D 及規律的負重運動，才能達到增加鈣質的吸收最大的效果。

Q2: 請問醫生，我今年 45 歲，做了骨質密度檢查，結果對方檢測出來我的骨頭像 70 歲，這是不是代表我得了骨質疏鬆症？

A2: 其實這樣的說法並不正確，因為就算是 45 歲的女性目前的骨質密度像 70 歲，但是因為運動、肌肉能力都比 70 歲的人要好，所以發生骨折的機率還是遠低於 70 歲的人，因此不必太過於緊張，及早防治就可以。

Q3: 我今年 48 歲，到醫院用雙能量 X 光吸收儀 (DEX) 做骨質密度檢測，結果 T 值小於 -2.5，這是不是代表我得了骨質疏鬆症？

A3: 年齡小於 50 歲以下的男性，除了有其他骨折危險因子或是次發性原因造成低骨密度值 (例如：服用類固醇藥物超過 3 個月、性腺功能低下、副甲狀腺機能亢進等) 之外，臨床人員在做數據判讀時應更保守，不應單憑骨質密度檢測結果就診斷為骨質疏鬆。





更年期婦女的健康促進與充權

台大衛生政策與管理研究所/
台大婦女研究室研究員
張珏

更年期好比青春一般，是每個人不論男女都會經歷的人生階段，更年期是更有活力？還是病奄奄？更混淆？我們需要釐清迷失，使生活更自在！身心更健康！

更年期好比青春一般，是每個人不論男女都會經歷的人生階段，只是過去，多半只以負面形象在提出更年期，認為她們情緒怪怪的，認為她們沒有性慾等；或只以藥物來處理更年期出現一些不舒服的狀態，因此被不少關心婦女健康的學者與民間婦女團體質疑醫界在「醫療化」婦女，質疑一般男性，不瞭解女性更年期，也忽視自己也會經歷更年期，而把所有的指責，都加諸在婦女身上。例如男性過了五十歲，有攝護腺肥大困擾的至少五成以上，但是作丈夫的不去面對自己的問題，卻以指責妻子作為不與其相好的理由，或是不敢面對妻子，反而外出拈花惹草，假裝男性雄風仍在。又例如的確有少部分婦女在經歷更年期時，出現熱潮紅、盜汗、或失眠等現象，過去不少醫師，並未與婦女討論為何會有這些生理的變化（好比青春也會出現生理改變，長青春痘等），反而只是提供藥物、或目前廣為流行的一些健康食品等，其實並未對婦女有充分的告知，因此聯合國特別提出「性別

主流化」議題，鼓勵婦女參與規劃並瞭解自己的健康需求，從而能夠有符合需求的服務提供，婦女能夠在充分資訊與資源下做連結，也才能對自己身心健康做最好選擇與照顧，此外也要瞭解社會對男女不同的期待，有時也是導致更年期壓力的來源，需要突破男尊女卑的刻板印象，減少枉自菲薄的現象，這就是所謂對婦女「健康促進」「充權」的策略。

更年期是更有活力？還是病奄奄？更混淆？我們需要釐清迷失，使生活更自在！身心更健康！



因此提出更年期諮詢成員與當事人都需要充權。內容包括：

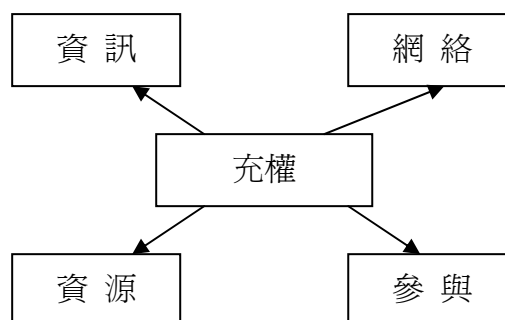
- *個人對更年期看法、態度、迷思：自我或家人所經歷的更年期
- *個人對「社會建構性別」的覺知：何謂生理性別？社會性別？
- *個人對個人對性別的刻板印象、偏見、歧視
- *個人對更年期婦女朋友的功能：釐清諮詢員的角色(是單面向的教育？還是充權？)

先以充權（也可稱之為權能因此提出更年期諮詢成員與當事人都需要充權。內容包括：激發，empowerment）方式，活化

社區健康照護人員，對於更年期族群的健康照護工作具意識及行動能力，並凝聚公部門與私部門的社區資源合作，提供結盟的平台，建立伙伴關係。這種方式也可以帶到社區，以雷同模式，充權地方更年期婦女。也就是依據充權理論，培養出社區健

康照護人員，能夠開放討論更年期及相關保健與疾病的預防、增長健康知能，增強資源找尋能力、連結社區資源，提供多元網絡的服務，促進自己與民眾（或更年期志工）以及社區能建立合作與伙伴關係的平台。

充權的策略模式如下：



更年期健康管理

1. 更年期是身、心、社會的多重轉變。
2. 正面的觀點、避免刻板印象、更年期活力。
3. 對使用賀爾蒙治療婦女朋友的叮嚀：
 - 短期緩解症狀使用，最低有效劑量
 - 評估利益、風險、成本、替代療法
 - 階段性選擇歷程
 - 使用前和使用中的身體檢查評估
 - 心理準備與心情調適
 - 不能完全仰賴藥物，尚須由飲食、運動、社團人際
4. 建立更年期健康檔案庫，體會身體變化、多元吸收醫學知識、保健日誌
5. 發現自己的健康問題，學習自我保健
6. 健康的飲食，讓您更健康
7. 樂享適量運動的好處
8. 更年期身體不適時的自我照護
9. 更年期時戰勝骨質疏鬆
10. 開心過日子，重視心理健康
11. 參與並建立友伴關係，關心社會與家人你我他
12. 媒體識讀、經濟管理





更年期婦女的自我與解構——更年期成長營的反思

中華民國更年期協會副秘書長

林淑玲

“從來不知道我可以這樣想、這樣做.....”

來自一位參與更年期成長營婦女

2020年衛生署國民健康局對於婦女政策中，特別提到更年期婦女照顧服務一環。未來的10年台灣更年期婦女將擁有國家、政策、社會體制、醫療體系與更年期服務各領域的關注。更年期婦女值得歡欣的是，未來台灣社會將逐漸嘗試更正向提供婦女更年期的各種資源與協助。

因此，中華民國更年期協會已著手進行各種婦女充權的活動。除了更年期的認知層面、照顧層面，更拓展至婦女自我提升與充能的階段。更年期成長營即是重要的一環。婦女透過成長營重新檢視自我，試著了解自我的

價值。但不乏看到與聽到長期以來婦女在社會結構與社會價值下被壓抑所產生的自我認知。隨著成長營一次次的喚醒婦女潛意識下的自我，婦女開啟了多層面的解構過程。如果您正處於更年期階段，也許以下的論述也會同時喚醒您心底深處的自我，想想到底身為女性的“我”該有何種思考？

台灣更年期婦女的傳統自我與自我解構

台灣對於更年期觀念一再更新，這與婦女更年期自我的解構過程息息相關。過去台灣以西方醫學知識為主軸，多年來過度鼓勵更年期藥物治療的觀念，不適

當的鼓吹如藥物預防治療骨質疏鬆症、心臟疾病、預防並減輕更年期沮喪、維持性能力和年輕活力等好處。但西方女性主義者開始以女性健康運動的角度切入，質疑女性荷爾蒙補充療法的必要性，在台灣也開始呼籲免於醫療化困境的各種可能性。台灣更年期婦女多年來處在無所適從之境中。1960-1970 年代當時更年期的西方婦女，被認為是失去生育及養育小孩角色的人生壓力期，又面臨家庭中小孩已長大的空巢期。但近年來的研究，更年期對西方婦女而言，逐漸轉變成對自我的關注，婦女更重視自己在更年期是處於身心多變化的時期（曹，1990；Neugarten, Wood, Kraines & Loomis, 1968; Quinn, 1991）。

更年期成長營婦女談及自我經常提到『可以嗎？我可以自己決定嗎？』，『先生不主動，我怎敢說我有需求啊！』，『我很想來上課，可是我要煮飯給先生和兒子吃』，『我覺得 40 幾年來我活得好苦』…。從婦女的口中不難發現，傳統的台灣婦女對自我的束縛。但苦無機會去反駁，甚至不知道可以反駁。儘管，女性對於自我身體健康的掌控，因社會的變遷已逐漸的增加自我的控制權，這是有異於過去的情境。即便婦女對自我概念，自我期許以及自我權利的覺醒，逐漸擺脫了過去的附屬地位，以創造現代女性的角色，但是文化體制下角色的壓力卻是多重及複雜的。今日的女性空間已較為傳統社會女性發展來得寬廣，但仍無法逃脫傳

統文化社會的影響。中國女性的負向心理特質影響了女性一生的社會互動過程，也造成自我的演進。許多當代的人類學家和歷史學家認為，強調女性的生育能力和照顧孩子的文化角色，是使女性缺乏公眾影響力的主要因素。而更年期的來臨趨向許多性別系統中女性特質的日漸衰退，也因此即便更年期婦女近年來依著女性意識的提升，逐漸走出框架。但當個體於環境中因著文化體系，自我仍受到社會意識型態影響。

從成長婦女的討論過程中，不難發現婦女想要改變，想要將自我從中釋放出來。『為什麼我先生就覺得只要他有需求，我就該配合？』『我也想走出來』、『我真羨慕你們可以不怕變老』、『我的

價值到底在哪裡？』…。婦女也許不知道何謂解構？但卻說出真正的需求。若想要真正得到婦女自我的控制權，需要未來更多的努力。自我的解構確實需要長時間經營。假若更年期婦女開始有了自我的新認知，社會結構與功能面也能思考長期被視為理所當然的婦女價值觀。未來婦女的自我意識與行為將有機會得到更多的解構與再建構。

更年期成長營持續進行中，值得稱許的是她(他)們是這般努力，這般歡欣的參與著活動。期許更年期照顧服務體系能不斷的關心國人對於更年期的負向認知，也試著能喚醒女性在自我的解構中走出新的里程碑。

“成長營的一句老話。姊妹們：今天過得好嗎？一定要過得好喔。”





更年期保健諮詢專線徵文比賽作品分享

佳作獎~飛躍黃金更年期

張彩芸

三十年前，一名三個孩子的職業婦女，每天過著工作、家庭蠟燭兩頭燒的日子，那個年代還沒有所謂「更年期」這個名詞，她只知道情緒變得煩躁不安，尤其是晚上睡不著，白天還要應付一天的工作，最困擾的是臉部一陣陣的灼熱感令她不知所措，月經停停來來，加上沒有人可以傾訴，也不懂得要找醫生，生命似乎快走到盡頭，如此身心俱疲地煎熬了她好多年，直到月經完全停擺才得以解脫，這名今年六十七歲的婦女就是我的母親。

一直到後來醫療日趨進步，台灣也開始有了「更年期」這個

名詞時，她終於明白，當時自己並非得了怪病，只是每個女人都會經歷的生理變化，而且是在停經前後出現的正常現象。

於是媽媽跟我說每個女人「一生都會瘋一次」，讓年過四十又有躁鬱症病史的我，開始恐慌起來，難道更年期這麼可怕，而且依更年期嚴重程度排序前三名：失眠、容易疲勞、熱潮紅或盜汗的症狀我通通都有。不禁懷疑還沒到更年期的我，是否比別人提早體驗了這個人生的蛻變期？

加上今年四十六歲的大姐多年來就病痛纏身，而且一直有漏

尿的症狀，這陣子突然下腹疼痛，經過檢查得知罹患子宮肌瘤，同時也邁入更年期，於是開始服用賀爾蒙製劑。這個消息對每次月經來都要「瘋一次」的大姐來說猶如晴天霹靂，好似自己得了不治之症，甚至因此做了一趟全省的家族拜訪之旅，還構想舉辦一場生前告別式，簡直是在對全世界點上了她的熄燈號！

這個舉動更讓我惶恐不已，再次在內心問著：「難道更年期等於宣告女人即將揮別年輕，生命即將邁入死亡？」

接著四十歲的妹妹也告訴她最近好像有「早發性更年期」的癥兆，月經變得不規則，有時一個月來個好幾次，有時候又二個多月沒來，讓她緊張得半死，

而且經常忽冷忽熱的，情緒也跟著起伏不定。

我的天啊！自從父親去世後，我們一家就只剩下四個人，這接二連三的消息，彷彿將我帶入一場惡魔島的通關考驗，逼得我不得不去正視更年期這個問題。

剛好有一個偶然的機會聽到收音機的主持人介紹「中華民國更年期協會」，可是心中的疑問還是一籬筐，幸好更年期協會理事長李奇龍出版了一本書「更年期更年輕」，讓我可藉由自修的方式了解更年期的種種問題，知道如何與它和平共處，也除卻了心中的恐懼。

而且得知協會還有一個網站後，我求知若渴地從中獲得許多

更年期的相關衛教知識，更實用的是協會出版了一本「更年期照護手冊」，內容詳列有關更年期婦女自我管理的重點，包括如何處理更年期的症狀困擾、預防骨質疏鬆及心血管疾病，包含營養、運動、醫療及社會資源一應俱全。還編印了「更年期保健Q&A手冊」，發行「更年期充電報」，並且建置「更年期保健諮詢專線」服務，舉辦更年期諮詢師培訓課程研討會及更年期民眾座談會。方便婦女朋友隨時了解病情並追蹤身心的變化，真是提昇婦女生活品質的一大福音。

更妙的是協會設立了一支免費保健諮詢專線「0800-00-5107」，提供無法上網或居住偏遠地區婦女的方便性及

隱私感，有些令人尷尬的事都可以放心地詢問。充分發揮諮詢專線省時、快速、節省成本及轉介資源等各項功能，不僅能提供婦女專業衛教，在婦女心靈困擾輔導與自我成長方面也有很大的幫助。

其實經歷過更年期的婦女等於開啟了人生的黃金歲月之門，從今以後不必再為月事煩惱，連房事也一併解決，可以盡情地享受人生，無憂無慮地規畫下半輩子的生涯，俗話說「知己知彼、百戰百勝」，愈了解它就愈不害怕，也愈能將更年期的各種症狀視為當然，配合正確的飲食營養、規律作息、運動及藥物，再加上一顆開朗、愉快及永遠年輕的心，就是邁向黃金人生的開始！



2009年8月15日花蓮地區婦女更年期保健座談會活動花絮



活動會場佈置實景(一)



活動會場佈置實景(二)



學員認真聆聽課程實景



花蓮縣衛生局林南岳局長蒞臨致詞



李奇龍理事長致詞與授課



民眾趣味闖關活動時間



更年期諮詢專線標語比賽得獎作品

佳作作品~ 「拿起專線~ 困擾不見!!」 杜惠貞小姐

1. 作品內容：「拿起專線~ 困擾不見!!」

2. 創作的整體構思與淵源說明：

對更年期男女及一般大眾來說，現存普遍的醫療常識讓民眾知道更年期是荷爾蒙的變化，造就一連串身心上的不適和轉變。現有的是給予民眾普遍的衛教知識，但實質上對民眾的疑惑、困擾和不解甚至是心理上的同理更是缺乏。我們想強烈表達的是讓大眾很清楚簡潔、一目了然的明白此專線對他們可以有的任何協助!!

專線該是解決(可以處理的線上馬上處理)、同理民眾的感受、提供民眾所需的醫療管道等等。所以對我們來說，專線是民眾最好的朋友!!

佳作作品~ 「一線生機「0800-00-5107」、更年期 Go Easy!」 林佩蓉小姐

1. 作品內容：「一線生機「0800-00-5107」、更年期 Go Easy!」

2. 創作的整體構思與淵源說明：

一通專線電話，讓更年期女人生機再現!更年期女人生活可以更 Easy。

徵稿

●歡迎投稿（下期充電報為2010年6月出版）

●徵稿主題：

1. 更年期相關的醫學新知
2. 更年期志工推廣工作經驗談、自我經驗談
3. 更年期相關會議公告
4. 任何與更年期身、心相關的議題或建議

●投稿須知：投稿文章以不超過一千字為原則，本報保有修改權。來稿經審查刊登後，當略致薄酬。

●投稿方式：

1. 郵寄：333 桃園縣龜山鄉復興街5號K棟B2婦產部轉更年期協會收
2. 電話：03-3281200 #8643、8970 傳真：03-2110050
3. E-mail：TEL0800005107@yahoo.com.tw

●歡迎來電或郵寄索取更年期充電報