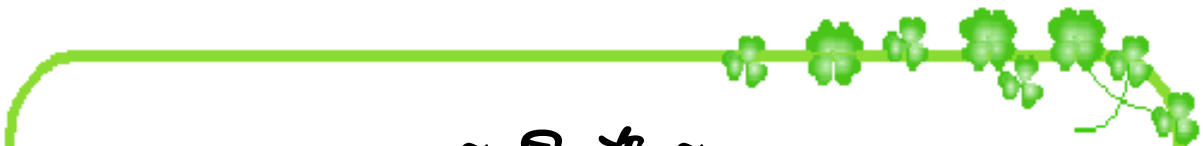


更年期保健充能專線充電報

第 10 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：台灣更年期健康學會
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
 - ◆ 更年期心血管保健之道(下)－心血管疾病應如何保健.....p. 4
 - ◆ 更年期身心症與女性憂鬱症之異同與分辨.....p. 8
3. 生活常識
 - ◆ 『笑』出自信，『哈』出健康～「喜樂啟動法」.....p. 10
4. 心靈補給
 - ◆ 2007 年更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品：
 - 佳作獎～女人心 更年期p. 15
 - 佳作獎～更年期也有春天.....p. 18
 - ◆ 2008 年更年期諮詢專線標語比賽得獎作品：
 - 佳作獎～作品「0800-00-5107 跨越更年期、健康好心情」p. 21



編輯的話

台灣更年期健康學會祕書長
蘇軒醫師

時節已進入冬季。自古以來冬天都是萬物修身養息的時候，能在這個時節好好的儲備體力，才能有本錢迎接隔年欣欣向榮的春天。更年期充電報本著服務更年期婦女的初衷，持續且定期的提供更年期相關資訊。期望婦女能在更年期身體狀況正在更替的時候，重新檢視自己的身體，並做適時的調整。

本期的出電報主要是延續前一期的衛教資訊提供婦女有關心血管疾患的預防與照顧。這次主要是針對飲食與運動的部份。健康飲食的觀念雖然推廣許久，但是在國民生活水準提升與飲食西

化的影響下，許多人對於高油、高鹽、高膽固醇的飲食習慣已經很難抗拒。根據最新的研究顯示，健康飲食習慣的養成除了可以直接改善高血脂、高血糖、高血壓外，對人體基因的表現也會有改善情況。

如果民眾原本有某些潛在的致癌基因，健康飲食習慣的養成是有機會讓這些身體裡的壞基因休息不表現。此研究更加的強化了吃的健康的重要性。

這次充電報的新觀念也增加了更年期身心症與女性憂鬱症的分辨方法。這兩個問題發生的原因不太一樣然而一同出現的時候反而常常會有讓憂鬱的情況更加

惡化，值得大家仔細研究探討。

悶與煩惱。笑笑功發功時也會渲

笑笑功是在也簡單不過的武功。勤加練習不但可以提升肺活量，在個人心情上也可以提升不少。有助於消解更年期造成的鬱

染的周邊的家人和朋友，整個家庭氣氛也會變得更和樂！所以喜樂啟動法原來是這麼的簡單，大家一起來笑一笑吧。

可以忙碌 健康不能盲目

在台灣，每年有近7,000名女性罹患乳癌，為女性癌症發生率的第一名；
亦約有1800人罹患子宮頸癌，為婦女癌症第五位。
提醒您：45-69歲女性每兩年接受一次乳房攝影檢查，
30歲以上女性每三年至少做一次子宮頸抹片檢查。
珍愛家人，也要疼惜自己！

 行政院衛生署 國民健康局



更年期新觀念

更年期心血管保健之道(下) — 心血管疾病應如何保健

台北醫學大學護理學院老人護理暨管理學系講師
台北醫學大學護理學研究所博士候選人
蕭仔伶

心血管疾病可說是現代人健康的大號敵人，能夠保有營養、注意保養、加上修養，相信即能遠離心血管疾病的威脅，擁有的不只是心血管的健康，還有全人身心社會的整體健康。大家一起動起來！本篇將為您詳述心血管疾病的保健與預防照護如何遠離及注意心血管疾患。

心血管疾病的保健與預防

心血管疾病的保健與預防，依謝明哲教授(台北醫學大學前副校長，公衛暨營養學院前院長)之三養哲學——營養、保養、修養套用，可說是恰到好處呢！

一、營養方面的保健原則：

均衡營養的攝取，並掌握「三低一高——低油、低鹽、低糖、高纖維」飲食原則。

(1) 低油原則：

減少攝取或不攝食「看得到」的油脂，如肥肉、雞鴨皮、湯

上浮油、油炸食物、內臟、腦、魚卵、蟹黃等高油脂或高膽固醇的食物均屬之；喝湯前宜先撈掉浮油。如加工食品(熱狗、培根)、堅果類(瓜子、花生)、甜點(蛋糕、奶精)等「看不到的油脂」更不宜多食。最好不要使用豬油、牛油、椰子油、棕櫚油等高飽和脂肪酸的油，適合選用植物性、單元不飽和脂肪酸含量高的油(如：橄欖油、芥花油等)或多元不飽和脂肪酸高的油(如：葵花油、大豆油、蔬菜油等)；減少烹

調用油量，建議採蒸、煮、燉或烤等低油烹調方式。肉類方面建議增加白肉，減少紅肉的攝取，同時選擇較瘦肉質食用。

(2) 低鹽原則：

鹽中的鈉能控制身體內水分的平衡，如攝取過多，會使水分滯留體內，進而增加血壓和心臟負擔，限制鈉的攝取是預防高血壓的一項重點；因此，平日應維持清淡飲食，減少鹽的攝取，可借用蔥、薑、蒜、辛香料、檸檬、枸杞中藥材等較有味道的天然食材調味，以取代食鹽或味精等調味料的使用；亦應少吃如香腸、臘肉等煙燻或鹹蛋、醬菜等醃漬加工食品。

(3) 低糖原則：

雖然醣類是身體的基本能

量來源，但若攝取過多醣類時，醣類就會在身體轉換成三酸甘油脂(血脂肪的一種)而儲存，反而會增加罹患心血管疾病的危險性。再者，美味可口的精緻糖類點心，除富含糖份之外，通常也隱藏著過多的油脂及熱量，更是心血管疾病的潛在威脅。故，醣類食物的選擇上，宜採用多醣類食物(如：五穀根莖類—米食、麵食)，減少或避免攝取過量的精緻甜食或加糖製品(如：飲料、果汁、蛋糕、派、餅乾、飲料、果醬或果凍等)。

(4) 高纖維原則：

高纖維飲食可降低血中膽固醇及三酸甘油脂，並可促進腸道蠕動、減少便秘、降低大腸癌的發生，富含纖維的食物來源有

蔬菜、水果(果渣)、蒟蒻、全穀類、五穀雜糧外殼等，蔬果纖維並有吸附油脂的功能、增加膽鹽排泄而降低膽固醇的作用。因此宜多攝食新鮮蔬菜水果及增加糙米、胚芽米、燕麥、薏仁等全穀類，取代精緻白米，以提高纖維攝取量。另如十字花科蔬菜的花椰菜、甘藍菜、柑橘類等，除纖維素，亦含豐富維生素A、C、E等天然抗氧化劑營養素，具有保護細胞的功能，並能降低心血管疾病的發生。

二、保養方面的保健原則：

保養方面是在生活上應維持規律的作息，避免過勞，定期測量血壓，注意血壓的變化，定期篩檢血糖及血脂肪等，天冷時，注意保暖，保持適當室內溫

溼度；再加上「三去一多--去菸、去酒、去胖、多運動」的生活保養原則。

(1) 去菸與去酒：

吸菸容易造成體內抗氧化能力降低，且對血管壁造成傷害，菸中所含的尼古丁、焦油等化學物質，除會致癌，亦是誘發心臟病的危險因子，最好是戒菸。酒精進入體內，會刺激神經系統，易干擾心律的正常運作，因此應少喝酒，適量而不酗酒，當然不喝酒是更好的。

(2) 去胖與多運動：

宜將體重控制維持於理想體重範圍，運動可消除血中堆積的脂肪，有助維持理想體重。良好的運動習慣為每星期至少三次的運動，每次運動至少維持30分

鐘以上，使心跳速率每分鐘達到130次。避免劇烈運動，持續快走、慢跑、游泳或跳舞等型式的適度運動，以爬樓梯代替搭電梯，用餐時計算一下總熱量，這些小小的健康促進行動，都能成就「預防心血管疾病發生」這件大事。

日常生活盡量保持樂觀愉悅的心情，避免無謂的壓力或動怒，同時能規劃自己的健康安全。心血管疾病可說是現代人健康的大號敵人，能夠保有營養、注意保養、加上修養，相信即能遠離心血管疾病的威脅，擁有的不只是心血管的健康，還有全人身心

三、修養方面的保健原則：社會的整體健康。



寶貝乳房 妳錯過了嗎？

乳癌是女性癌症發生率第一位，
死亡率第四位，
每年約有7,500人罹患乳癌，
1,600人因乳癌死亡。
為了早期發現，早期治療，
請定期做乳房攝影篩檢。

乳房攝影篩檢

政府補助以下婦女每2年1次乳房攝影篩檢費用

- 45-69歲
- 40-44歲有乳癌家族史
(家族史指祖母、外婆、母親、女兒、姐妹曾有人罹患乳癌)
(詳請諮詢衛生員(師))

國民健康局 關心您
www.bhp.doh.gov.tw



更年期身心症狀與女性憂鬱症之異同與分辨

林口長庚醫院精神科主治醫師

蕭美君

女性生來傳承了敏感的體質與纖細的身心，面對生命階段種種不同的關卡，更需要停下腳步，細心呵護、疼愛自己。藉著與內在自我的對話，多點「Me Time」—自我的時間與空間，會發現，我們會比自己想像中來得堅定與勇敢。藉由本篇詳細說明女性一生中荷爾蒙週期的起伏變化，讓您更了解自己！

相對於男性，女性擁有更為敏感的體質與纖細的身心，一生中荷爾蒙週期的起伏變化，也與女性的身心變化息息相關。更年期指女性卵巢功能逐漸退化，從生育期到不能生育期之間的過渡期。相對於疾病的概念，更年期指的是因應荷爾蒙之變化，身心因應與調整的一段時間。在這段時間中，許多改變接連發生，包括生育功能停止、生理功能逐漸退化、角色功能改變、身體心像變化等，加上社會文化價值觀的影響，且隨子女成長離家、親友

身體狀況變差與死亡，人際關係也有所改變，因此婦女在更年期這階段期間的健康問題也更值得關注。

研究指出，血清素系統不穩定是導致女性較容易憂鬱的主因。血清素(serotonin)為一種與情緒穩定有關之神經化學物質。而血清素系統的穩定，也深受雌激素賀爾蒙起伏的影響。

身體透過免疫系統記錄並處理我們的情緒、內分泌與神經傳導物質。如果長期處於負面的情緒下，沒有獲得適當的紓解，

進入更年期時罹病的機率更高。身體哪一部位生來最脆弱，就越容易受到負面情緒影響而生病。情緒激發交感神經與副交感神經的活躍程度，而我們對事物的認知與感受，也在改變身體的穩定性。並無直接「更年期憂鬱症」之說法，但過去有過憂鬱症、嚴重經前不悅症、產後憂鬱、更年期身心症狀嚴重難適者，較易在更年期過渡期產生憂鬱症可能，但多為輕型，非傳統重度憂鬱症，多是混合焦慮與憂鬱症診斷(mixed anxious-depressive disorder)，且此型憂鬱症狀，對賀爾蒙治療是有效的，傳統重度憂鬱症則較無此反應。

依據DSM-IV定義臨床上憂鬱症的診斷，常以以下方式表現：

1. 情緒低落、容易哭泣。
2. 對以前的興趣或嗜好變得沒有興趣。
3. 食慾降低。
4. 失眠。
5. 自我價值感降低。
6. 整日疲累或無活力。
7. 思考或專注力降低。
8. 自殺意念。

當以上項目符合5項以上，並持續發生兩星期以上，在日常生活或工作上也造成顯著困難時，即達到憂鬱症的診斷。(注意：本診斷標準僅供參考，是否罹患憂鬱症仍須由醫師就發展史、病史、症狀、社會適應等各方面詳加評估後，給予診斷，懷疑自己患有憂鬱症者請儘早就醫。)

事實上焦慮與憂鬱是每個人都會有的正常反應，但是當焦慮與憂鬱的程度與強度持續影響一個人日常生活功能與工作，我們就會考慮到病症的可能性。憂鬱症的盛行率存在顯著的性別差異，女性約為男性1.7~2.7倍。而女性慢性化與復發之比率亦高於男性。

結語：

女性生來傳承了敏感的體質與纖細的身心，面對生命階段種種不同的關卡，更需要停下腳步，細心呵護、疼愛自己。藉著與內在自我的對話，多點「Me Time」—自我的時間與空間，會發現，我們會比自己想像中來得堅定與勇敢。



生活常識



『笑』出自信，『哈』出健康 「喜樂啟動法」(Kao's Joy Start, KJS)

笑笑功推動老師
林玉華

逐漸邁入中年的我們，面臨生理上的變化，跟隨我們幾十年的身體，突然變得陌生，感到恐慌不適應，臉上的笑容逐漸消失，更難得見到以往的嫵媚與快樂情緒。更年期婦女常遇見的困擾多半是自律神經失調、壓力過

大，以至於引起失眠、憂鬱症，症狀不勝枚舉；中老年人的乾眼症、漏尿都是惱人的問題，生活品質因而變差，在情緒、睡眠之間不知不覺形成了下降螺旋的低落狀態，這正是現代的文明病。就分子生物學的角度來看，這些

現象都是人體為了保命所創造出來的防護機制，它透過身心不舒服來表達：更年期已到，生活方式須有所調整的訊息。而如何正確了解更年期現象、以及啟動身體自我療癒的力量便成了關鍵性的課題了。國民健康局在2006年委託中華心理衛生協會承辦「社區心理健康促進整合模式試辦計畫」中，就將『笑笑功』作為簡單易行的社區心理健康促進方法之一；88水災救災期間，心理健康行動聯盟由張珏老師與高瑞協老師一起策劃，將「笑笑功」的精神融入救人工作的簡易放鬆操，以『哈氣充電操』協助自助、助人者如何在短時間內讓身體『放鬆』、『喘歇』，使體能快速恢復，啟動身體自我療癒的力

量。

近來高瑞協老師研發『笑笑功』的「喜樂啟動法」(Kao's Joy Start, KJS)，適用的對象涵蓋一般民眾、失智老人、癌症病患、糖尿病、憂鬱症、國中生、男女老少…各式各樣文明病皆有明顯幫助。

『笑笑功』的基本精神是融入生活，可以試著笑笑的說話、笑笑的走路、笑笑的工作、笑笑的讀書…，凡事「笑~笑~Y講」，聖經上說「喜樂是良藥，憂傷的靈使骨枯乾」，每天寧可吃『喜樂』的特『笑』藥，而遠離化學製劑的藥物，這是一種與生俱來的天賦，沒有副作用的自我療癒法。但要如何達到「喜樂」？啟動「喜樂」的程式又是什麼？現代人

生活在科技進步的時代，意識中不自覺的唯恐稍一怠慢就跟不上世紀的脈動、隨時都在「趕時間」、座右銘又是「與生命賽跑」…，頭腦、身體的細胞也就汲汲營營轉個不停。禮記大學篇裡的定、靜、安、慮、得，正是很好的印證。要先把身體安靜之後，再把心安靜下來。只有心安靜，內在潛藏的智慧才能被開發；心要定，必須知止而後定，慾望無止境，頭腦難得清淨，腦中充滿妄念，徒生煩惱，唯有讓頭腦『歇』下來，心才能定住。佛經祖語也說：狂心頓歇、歇即菩提，這都是古人遺留下來的智慧結晶，因此，透過身體的放鬆、帶動心靈放鬆，放鬆使身心靈柔軟、體溫上升，提升免疫力。

經歷更年期的婦女，若能試做「笑笑功」，可以放鬆身心、提昇免疫力，若也能隨時隨地應用在生活裡，增進人際關係，經濟實惠，健康喜樂如影隨行，女性的自信氣質自然流露。

徵得「笑笑功」創始人高瑞協老師的同意，將『笑笑功』的「喜樂啟動法」(Kao's Joy Start, KJS)介紹給大家，單獨練習或許抓不到訣竅，在台灣幾個縣市有在公園或機構推動的地方，歡迎大家去體驗。

『笑笑功』的「喜樂啟動法」(Kao's Joy Start, KJS)操作步驟如下：

坐著時雙膝外張大於肩寬，站著時雙腳分開與肩同寬，躺著時自然平躺。

眼微閉，口微張，頭微微往前，以頭頂百會向下帶動，下巴也向下往胸口靠，脊椎一節一節自然往下鬆開，每鬆開一節，氣隨之輕輕「哈」出。捲頸--捲胸--捲腹並不斷哈氣，快要到底時，將餘氣輕咳震出後繼續將氣往腳底不斷咳震下去。

眼微閉，口微張，頭微微往後，以頭頂百會向後帶動，下巴也往後伸展，脊椎一節一節自然往後鬆開，每鬆開一節，氣隨之輕輕「哈」出。伸頸--伸胸--伸腹並不斷哈氣，快要到底時，將餘氣輕咳震出，後繼續將氣往腳底不斷咳震下去。

視身體狀況可以只放鬆到頸椎或胸椎，就將氣完全「哈」出，快要到底時，將餘氣輕咳震

出，後繼續將氣往腳底不斷咳震下去。

重覆前述動作幾次，以達到身心舒適為止。

最後挺腹--挺胸--挺頸，向上伸個懶腰後結束。

哈氣時輕輕鬆鬆不要用力，並將氣盡量拉長，過程中若有身體發熱、流汗、流淚、鼻涕、唾液、咳痰皆為良好的身體反應，不必抗拒或驚慌。但練功時若在飯後30分鐘內，不宜練習，此外若是術後三個月內及七個月內的孕婦者練功時需要老師指導，學到正確方式時會有意想不到的幫助效果。一般活動後喝一杯溫開水及注意保暖。

『笑笑功』是一種新的生活態度、新的生活習慣和方法，剛

開始不習慣在生活中應用，也許你感覺到尷尬不自在，這都是自然的反應，可以透過重覆的提醒自己、或三五好友一起互相陪伴，增進彼此相處的樂趣、互相切磋。

運動對身體健康、養生保健很重要，避免運動傷害的良方——不用力、放鬆『哈氣』的伸展、速度放慢。每天20~30分鐘的肢體活動，不論做哪一種運動，加上「喜樂啟動法」(Kao's Joy Start, KJS)，讓身體微微的出汗每天持續做，帶動血液循環淋巴排毒。運動能量是有累積性的，別擔心做了沒功效，就怕你忘了運用這好方法增進身體的健康和人際關係。歡迎各位姊妹學習之後把『笑』傳出去，你將會幫

助很多人!剛開始練不知道怎麼『笑』，怎麼辦?可以上網站跟著『笑笑功』部落格(<http://wretch.cc/blog/laughchi>)的DVD一起練，男生版、女生版、許多版本隨你挑，最後，祝福姊妹們從自愛、愛人、自助、助人，進而喜樂健康、自信美麗、心想事成。



蛻變 在人生的另一段旅程
開啓心扉 真誠面對
透過更年期保健諮詢服務專線
將心中更年期的疑惑一一解除
更揮灑自在的 年輕
正待你熱情 昇華

鈴聲響起……
0800-005107
(更年期保健諮詢服務專線)

行政院衛生署國民健康局 關心您
www.bhp.doh.gov.tw



心靈補給

2007年更年期保健諮詢專線徵文比賽作品分享 佳作獎~女人心 更年期

馮子榕 小姐

如果說女人青春的精華都奉獻給了丈夫、孩子與家庭，倒不如說，女人生命的燦爛是因為自己所愛而美麗。更年期也許是手足無措的起點、是生活混亂的開端，但何嘗不是一個平淡乏味日子的終點？更年期的到來，意味著我們不再年輕莽撞。終於，我們來到了人生的另一個契機，值得給自己好好休息的時候。

話雖如此，正值青春的我從沒想過更年期這個問題。我是個普通的上班族。上班、下班、打卡、吃午餐，跟同事討論著不同姓名卻差不多內容的八卦，等著月底發薪，還有每週末精心打扮

與丈夫約會的甜蜜時光。儘管從事醫療相關工作，但並不代表我知道有一天我將不用再去屈臣氏和康是美比價好自在一片多少。

直到丈夫的母親生病進行子宮卵巢切除手術，我才恍然大悟，女人都有更年期那天。丈夫的母親是個良善的女子。說話總是細膩溫柔，做起事來井然有序。她能煮一桌滿滿的佳餚，談吐高雅，我們做錯什麼她從不責罵，僅是輕巧的提點我們。她畢業名校，因為家庭，於是辭去公職，一生照顧丈夫和他兄弟。閒暇時幾乎是奉獻給教會，在鄰里間幫助需要關懷溫暖的獨居老

人。她是「才德的女子」，是合上帝心意的女子，更是我這個追求自由的新時代女性心中又愛又恨的對象。我常常在想，要怎麼和這樣的一個婆婆相處？只會煮泡麵加蛋的我怎麼照顧她的兒子？在外唸書的時候，婆婆進行了子宮卵巢切除手術。丈夫說他不忍心看媽媽痛苦的樣子，於是我只好「代夫出征」。之後手術結束，婆婆出院，而我繼續回到英倫完成學業。剩下的溝通也僅在忙碌時候禮貌的電話慰問。有天，丈夫來電說媽媽瘦了很多，問媽媽有哪裡不舒服，媽媽總是要他別想太多。我於是打了電話給婆婆，順道問問術後的恢復情形，她輕描淡寫的帶過。問她睡得好不好吃得好不好，她沉默了

半响，許久之後卻反過來叮囑我隻身在外要好好照顧自己，說什麼學業不打緊，重要的是身體，要我別擔心台灣的一切，要好好享受異鄉美景。我忍住鼻酸，掛了電話，訂了早一星期的機票回台灣。回台灣的隔天去夫家吃飯，見到了婆婆，心中翻騰的全是歉疚疼惜。她瘦了一大圈，浮腫的黑眼眶，顫抖的手炒著我愛吃的黑胡椒牛肉。屋裡滿滿的菜香，彷彿我離開的日子並沒有很久，不同的是婆婆臉上的笑容卻不再和從前一樣，那樣的微笑，感覺很逞強。公公在婆婆在廚房的時候跟我說了婆婆的近況。他說婆婆夜裡總是翻覆沒能睡得安穩，吃飯吃個兩三口就覺得東西沒味道，有時呆坐在客廳流淚看

著兒子的相片盼望著兒子回家吃飯，還常常一下覺得屋裡太熱要開冷氣一下又覺得太冷要開暖氣。婆婆的改變讓公公手足無措，糟的是婆婆還叮嚀不能跟兒子們說。我回家後和丈夫討論了婆婆的狀況，心想該是更年期。婆婆是個十足傳統的女性，怎麼可能跟兒子抱怨他種種不舒服。我於是擅自主張，從長庚醫院拿了更年期電話名片和更年期手冊給婆婆。我不知道說些什麼，又到了該回英國的時候，只能期待奇蹟發生。

到英國幾星期後，我打電話回去，發現婆婆的聲音又恢復以往的精神奕奕。婆婆主動提到她的改變。感恩的是婆婆真的打了0800-00-5107更年期諮詢電話，

在她情緒低落的時候。更年期諮詢小姐給了她所需要的宣洩管道，不僅如此，更提供她適當的更年期保健資訊與中老年健康評估。諮詢人員甚至定期打電話來慰問她的近況，順帶重新評估婆婆近期健康狀況，再次叮囑婆婆日常生活所需注意的保健小細節。婆婆恢復了以往的生活，還和朋友去鄰近社區大學學養生劍道，儘管我人在四萬英里之外的異鄉，但因為我明白有一群醫療人員為我所愛的人的醫療把關，感覺踏實了不少。

有一天我也會經歷更年期問題，但我想我不再害怕，因為我知道有一群值得我信賴交託的人為我守候，如同他們為我婆婆和許多台灣女性所做的一樣。



2007 年更年期保健諮詢專線徵文比賽作品分享

佳作獎~更年期也有春天

鄭佩伶 小姐

民國89年三月參加門諾醫院志工春季旅遊—宜蘭之旅。當遊覽車經過崇德時，我忽然間覺得胸中有一股熱氣、鬱悶，接著噁心想吐，頭昏腦漲且臉頰發熱、冒冷汗、脖子僵硬。開始坐立不安、頓時煩躁，幾乎發狂。心裡向上帝祈求賜我平安、喜樂、健康。禱告完就拿起麥克風唱起校園名歌、流行歌曲，一口氣唱九首，獲得熱烈的掌聲並叫好。當我坐下來時，仍覺得憂鬱、煩躁、抑鬱寡歡。過去不愉快的事浮現腦海，瞬間眼睛一片模糊含著淚水，思想回到過去—小時

候的清苦生活、成長期的悲哀、受盡委屈及失去母親的痛苦，結婚後的不適應、不滿、傷害、打擊種種不愉快…等蜂擁而上，心頭的苦悶無法宣洩，就像播放錄影帶似的一幕幕從腦中一一浮現，我的心情頓時由快樂跌到谷底，我不敢告訴任何人，很勉強的渡過一天之旅。

旅遊回家後就失眠，睡不著覺、吃不下飯、食不知味，嘴裡不停的嘮叨唸唸有詞，我無法控制自己的情緒。我突發的行為舉止嚇壞了我的先生及二個女兒，全家的生活秩序因我的脫序而大

亂。我先生問我任何問題，我都答非所問，也無法把話聽進去、常常破口大罵。一會兒哭、一會兒笑，像吃錯藥似的，半夜起來走來走去，一個人坐在沙發上發呆，白天也不煮飯、不做家事，提不起精神，全身痠痛、頭痛不已，人變得消瘦、臉色蒼白。

我先生先帶我去找當天與我一起旅遊的人詢問，想查詢我突然轉變的來龍去脈，結果不得其解。後來帶我去慈濟醫院看中醫，又轉西醫精神科，吃了一天的藥，病情更嚴重。又轉到門諾醫院看精神科也無效。有時我想自殺，我先生更緊張不知所措，連忙聯絡我的家人。我三姊來探望我，說不到二句話，便和她吵起來，原因是說起小時候的滄傷

史，以及婚後先生因工作關係，長期不在家，我需要獨自帶二個孩子，無法充分休息，長期的疲勞轟炸、身體虛弱，加上與公婆相處不盡心……等。平常的壓抑、忍耐、無助，無訴苦的對象，日積月累成了併發症，也產生幻聽幻覺！我先生又想到我小時候最要好的同學，就聯絡她來看我。她見到我時，嚇了一跳，因我判若兩人！我聽從她的建議，到署花醫院看精神科，做了一連串的腦波檢查及詢問後，被診斷為躁鬱症且有糖尿病需住院，我竟回答：「不想住院觀察，要回家煮飯。」醫生提醒我先生說：「你必需要好好的照顧她且盯著她吃藥，否則你太太可能要在療養院住一輩子。」

病情稍穩定後，我先生便告訴我女兒我的病況。女兒們哭著對我說：「媽媽，我們會好好的讀書，聽你的話，你不要去療養院住，我們都會照顧你。」我聽了很感動，想想孩子們很乖，先生也開始學習照顧我、安慰我、聽我傾訴……等。從未有的關懷形成一股暖流注入我心中，使我倍感溫馨！我先生也去請教會的牧師幫忙禱告。全教會的弟兄姊妹決定長期為我的病及家庭禱告，求上帝醫治並特別的眷顧！家人的愛以及信仰的力量使我走出陰霾，我由思想混亂，心情不安轉為冷靜思考，化悲憤為力量。這期間我開始研讀聖經，並且按時吃藥看醫生，一次看婦產科得知我的情形竟是更年期障礙

症候群，須服用賀爾蒙及做追蹤檢查！我的病情就好轉。

前後因憂鬱、更年期症狀吃藥共有四年之久。感謝上帝透過醫生的手治好我的病，也感謝教會兄姊的陪伴，我實在是因禍得福化危機為轉機。我在病發前就從事繪畫創作，作品參加花蓮縣政府文化局舉辦的花蓮洄瀾美展比賽，89年度及90年度連續得獎，且入專輯在文化局展出。另外也參加文化局聯展，接受電視採訪、播出我繪畫的心路歷程，且播放三天！一下子我竟成了公眾人物！我開始活絡起來，我知道我要走的路，我會慢慢恢復我以前有意義的活動，再次走入人群！我調適自己，像脫胎換骨似的又成為新造的人，舊事已過，

一切都變成新的。願我的經歷能 更年期，用信心創造一個更年輕
成為別人的幫助和一面鏡子，讓 更健康更幸福更快樂的更年期黃
我們一起用積極健康的心來面對 金歲月！

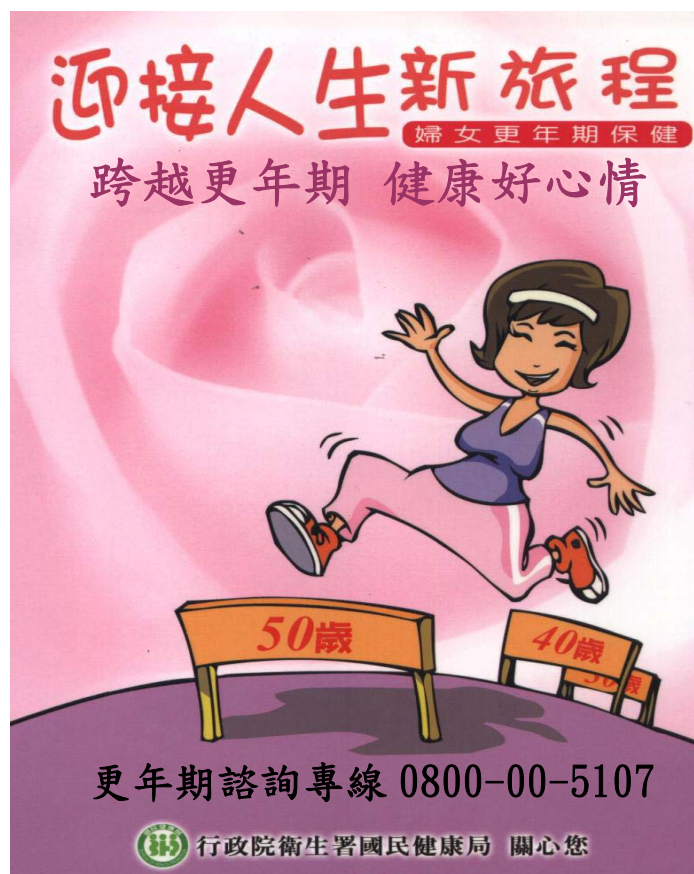


2008 年更年期諮詢專線標語比賽得獎作品

佳作作品~劉靜如小姐

1. 作品內容：「跨越更年期、健康好心情」。
2. 創作的整體構思與淵源說明：

配合活動圖示主題，簡潔有力，同身為更年期女人更能體會此心情。





2010年10月9日『台灣世界骨質疏鬆日活動』

地點：高雄縣衛武營都會公園



活動會場 0800 更年期諮詢專線宣傳



民眾至更年期衛教攤位諮詢相關議題



「健骨路力行」：健行闖關活動



台灣世界骨質疏鬆日健骨路力行頒獎

徵稿

- 歡迎投稿（下期充電報為2011年6月出版）
- 徵稿主題：
 1. 更年期相關的醫學新知
 2. 更年期相關會議公告
 3. 更年期志工推廣工作經驗談、自我經驗談
 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婦產部轉台灣更年期健康學會收
 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