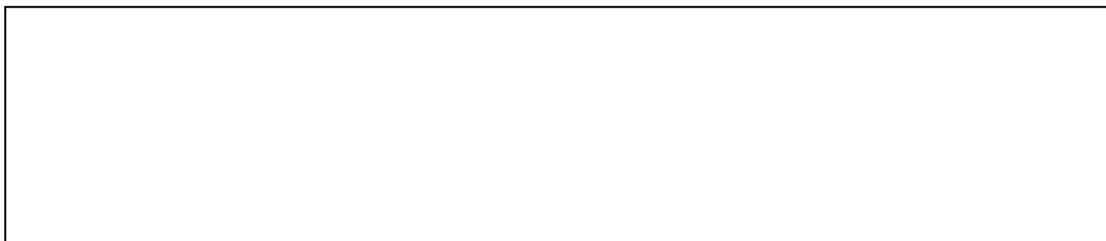


更年期保健諮詢專線充電報

第 12 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：邱淑娛
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
 - ◆ 更年期的睡眠困擾.....p. 4
 - ◆ 更年期婦女運動原則.....p. 7
- 3. 心靈補給
 - ◆ 2009 年更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品
 - 優等獎~「突如其來」的更年期.....p. 9
 - 優等獎~失而復得的幸福p. 12
 - ◆ 2010 年更年期保健諮詢專線魅力四射~中年之美攝影比賽得獎作品
 - 佳作獎~作品「樂活黃金下半場」.....p. 15
 - 佳作獎~作品「聚餐」p. 15
 - 佳作獎~作品「飛翔黃金歲月」.....p. 16
 - 佳作獎~作品「老伴」p. 16





編輯的話

最近泰國發生嚴重水災，主要道路和近郊地區都變成水鄉澤國。曼谷市當局已發出警告，水災不僅造成建築之破壞也可能會導致結膜炎、腹瀉、鉤端螺旋體病的爆發。由於水災衝擊，曼谷部分物資出現短缺，包括瓶裝水、乾糧、雞蛋等，市場的蔬果、肉類價格也出現上漲。看到這則報導讓人了解人不一定能勝天，大自然的力量是值得敬畏的，所以，我們一定要知福惜福，珍惜能在這繁榮富裕且衣食無缺的國家中生活，也感謝上天恩待台灣這一塊寶島。

國民健康局自 92 年起設立更年期服務諮詢專線「0800-00-5107」，提供民眾更年期免費諮詢服務，截至去年共計提供 41,678 通諮詢服務。從 94-99 年諮詢專線統計資料發現，婦女受更年期症狀困擾之前五名依序為：容易疲勞(32.2%)、失眠(30.6

台灣更年期健康學會執行長
李奇龍教授

%)、健忘(26.6%)、背痛(26%)與沮喪或情緒起伏(25.5%)。更年期症狀困擾屬於嚴重程度者佔 41.1%，而因症狀困擾尋求醫療協助的比例為 39.1%，而使用賀爾蒙的比例從 13.9%降到 6.7%，由此顯示大多數嚴重症狀的婦女除了就醫率低之外，對於荷爾蒙療法有所擔憂而不願意接受治療的案例也相當高。相對的，39.1%的婦女也會尋求另類療法來解決更年期問題，例如中醫療法、針灸、補充大豆異黃酮等方式，多數民眾還是擔心用藥安全的問題不敢服藥治療。但四成的婦女卻因此陷於更年期嚴重症狀不知所措，因此患有嚴重的更年期症狀者，不應諱疾忌醫，應透過專業醫師的評估給予適度的藥物協助，把握「黃金治療三原則」：治療早、劑量低、服藥時間恰恰好，則可適當降低致癌風險。對於更年期症狀輕微至中度者

可透過均衡飲食、適度運動、與家人積極溝通來緩解更年期不適，更年期症狀不一定要藥物治療，但嚴重症狀者就一定要就醫才是正途。

在本期充電報中，邀請到華人心理治療研究發展基金會中崙諮商中心周舒翎臨床心理師撰寫「更年期的睡眠困擾」，可從資料顯示最困擾更年期婦女的症狀之一正是失眠，對於其生活影響非常大，然而，為什麼更年期這麼容易失眠？失眠背後的因素是什麼，而失眠真的是失眠嗎？就由周舒翎臨床心理師的文章中來深入了解究竟失眠要如何做治療，讓身陷無法入眠的您，把失眠真正的原因找出來以改善現狀。因為更年期婦女會在生活中面臨到生理的轉變包括：熱潮紅、心悸、盜汗、失眠、情緒不穩定等症狀，這些症狀都會對婦女之生活品質造成相當的衝擊。因此，要擁有健康的中老年生活必須從更年期保健做起，而在另一篇由

臺北市立體育學院休閒運動管理學系李麗晶副教授撰寫的「更年期婦女運動原則」文章中會教導更年期婦女如何規律的實施心肺運動、肌肉訓練及伸展運動來改善更年期的不適症狀，並藉此促進家庭和諧氣氛，同時也能降低就醫率，減少健保的支出，更重要的是讓自己活的更健康更快樂。

回顧今年在桃園縣六個鄉鎮舉辦之婦女成長營即將圓滿落幕，在每個鄉鎮活動中看到大家的熱情與活力，所以只要能走出戶外迎向陽光更年期不適終將遠去，歡迎您一起加入更年期保健的行列！

敬 祝

平安 喜樂

執行長 

2011.12



更年期新觀念

更年期的睡眠困擾

華人心理治療研究發展基金會中崙諮商中心

周舒翎臨床心理師

失眠常是更年期婦女最困擾的症狀之一，為什麼更年期這麼容易失眠？失眠背後的因素是什麼，而失眠真的是失眠嗎，也許是其他睡眠困擾所造成的失眠狀況呢？睡眠中心的心理師面對眾多失眠的更年期婦女是如何做治療的，就由本期的更年期充電報來詳細說明。

一、影響更年期睡眠的因素

第一個困擾女性的失眠原因就是賀爾蒙的變化，原本體內的黃體素 (progesterone) 及雌性激素 (estrogen) 都是睡眠的保護因子，當賀爾蒙產生變化，我們的睡眠即可能備受影響。

黃體素對於睡眠的保護效果來自於它具有像鎮靜劑的鎮靜效果，可增加睡眠的深度、減少睡眠中醒來的狀況；鎮靜效果可促進睡眠狀態早點出現也能維持睡眠的連續性。黃體素也具有增加深度睡眠的作用，在過去的研究中發現如果達到深度睡眠階段，隔天自覺白天的精神較有神清氣爽，精神飽滿的感受，而能讓睡眠一直保持持續不中斷，也是黃體素保護睡眠的作用之一。

雌性激素不但可以增加我們

睡眠的時間，同時也是避免睡眠呼吸相關疾患 (Sleep related breathing disorder) 的保護因子；除此之外，雌性激素也是核心體溫的調節器，許多女性在更年期所共同經歷的干擾症狀就是不分白天或夜晚的熱潮紅感受，似乎體溫總無法自己掌控，進而間接的影響睡眠，例如夜間的盜汗就容易讓婦女夜間需起床換衣以免著涼。

雌性激素也會影響壓力賀爾蒙 (Corticosterone) 的分泌，當我們面對壓力時會釋放出皮質醇、升糖素、腎上腺髓素、正腎上腺髓素等賀爾蒙來面對壓力做出「戰或逃」(fight or flight) 的反應，可是當調控這項反應的雌性激素缺乏時，很容易讓我們的壓力反應不如先前來的迅速，甚至有時會出現過度擔心、不安的狀況，造

成睡眠品質不良。

二、更年期的睡眠困擾

女性更年期最常見的的睡眠困擾就是失眠(Insomnia)，依其症狀表現分為三種類型：

(一)入睡困難型(difficulty falling asleep)：

在入睡時可能都需要躺床至少 30 分鐘以上，而且一週至少有三次以上，在臨床上我們才會定義入睡困難。

(二)睡眠持續困難型(waking up frequently during the night with difficulty returning to sleep)：

睡眠不連續，容易中斷。

(三)太早醒(waking up too early in the morning)：

總在自己設定鬧鐘的 2~3 小時前就醒來無法再入睡。

這三類睡眠困擾都可能會造成人體精神恢復性較差，進而影響白天的日常生活或工作。

更年期女性因為賀爾蒙變異而增加的其他睡眠相關困擾，還包

含了「睡眠呼吸相關疾患(Sleep related breathing disorder)」、「動作 - 感覺相關疾患(Sleep-Related Movement Disorders)」這兩類。「睡眠呼吸相關疾患」就是在睡眠當中，因上呼吸道塌陷導致呼吸道狹窄，而發出打鼾聲；較嚴重者，若出現呼吸暫停十秒鐘以上，且次數達每小時五次以上，即稱為「睡眠呼吸中止症(Sleep Apnea Syndrome)」，更年期過後的女性因為呼吸道肌肉較為鬆弛，睡眠呼吸中止症發生的頻率相對較高，容易造成睡眠中斷。

「動作 - 感覺相關疾患(Sleep-Related Movement Disorders)」則是在睡前或是睡著後，發生在四肢的動作疾患，一種類型是四肢會有不適的感受，例如：麻麻、癢癢或有東西在爬的奇怪感受，需要拍一拍、動一動、別人幫忙按摩，或起身做一些放鬆伸展的動作才能消除這種感覺，才能較輕鬆入睡，稱之為「腿部不寧症

(Rostless legs syndrome, RLS)」；另一種則發生在睡眠當中，自己或床伴發現自己的腿或手會不自主的且規律性抽動、踢擺，稱之為「週期性肢體抽動症 (Periodic Limb Movement Disorder)」，容易造成睡眠干擾醒來。

三、如何面對睡眠相關疾患

以「睡眠呼吸相關疾患」的情況來說，其危險因子包括肥胖、脖子較粗、下顎後縮等，針對上述可能的危險因素予以介入治療，儘量維持理想體重，避免因更年期新陳代謝較差，讓自己的體重無法控制的增加，也可以請耳鼻喉科或胸腔科醫師診查呼吸道阻塞的原因為何，是咽喉的軟組織過大、鼻子過敏，還是上呼吸道的問題，以決定之後是以何種方式解決，可採耳鼻喉科的手術治療、陽壓呼吸器(連續正壓呼吸輔助器，CPAP)及牙科的口腔矯正器(俗稱止鼾器)等治療方式，都可有效降低睡眠呼吸中

止症的困擾。除了上述治療方案外，可試著利用睡眠時維持側睡或將枕頭墊高、睡前避免喝酒、避免服用安眠藥、或使用減輕鼻塞的藥物等方法來改善狀況。

「動作-感覺相關疾患」則可了解是否有缺鐵性貧血、腎臟病的洗腎病人、或是糖尿病等可能引發次發性的動作-感覺疾患的相關疾病。而「動作-感覺相關疾患」一般性治療包括：運動、減少咖啡因的攝取、補充鐵、鎂、鈣、葉酸等，這些建議雖然沒有非常強的科學證據一定有所效果，但至少可以減緩在感覺不適或抽動時不適感受。

針對「睡眠呼吸相關疾患」、「動作-感覺相關疾患」這些因生理因素而產生的睡眠困擾，我們可以先至各大睡眠中心進行一夜的睡眠檢查，了解其嚴重程度和原因後，再決定之後的治療方向。

最大宗的失眠困擾將如何治療呢，將於下一期的充電報作詳細的介紹。



更年期婦女運動原則

臺北市立體育學院休閒運動管理學系
李麗晶副教授

更年期婦女因飽受許多生理症狀之困擾，如熱潮紅、體重增加、骨質密度和雌激素的急速降低等，導致心理產多許多負面影響，例如心情低落、焦慮、憂鬱等。許多醫生建議可以藉由飲食及生活型態的調整來降低這些症狀，其中運動則是被大力推薦的一項生活型態之改變，如果沒有運動習慣者，更應該要開始動起來，因為藉由參與身體活動，不但可以消耗熱量，控制體重；如果能融入肌肉的鍛練，亦可以預防骨質的流失，再則，每天如果能進行些許的靜態伸展操，配合呼吸，可達到即刻的放鬆感覺。本文進一步提供更年期婦女如何進行安全、有效的運動方法，與您共同度過更年期。

運動原則

一、心肺有氧一定要，消耗熱量 身材好

規律的心肺有氧運動不僅可以強化心肺功能，增加日常生活緊急所需之能力，例如爬樓梯、搬重物等，研究亦證實每週3次，每次50-60分鐘的心肺有氧運動，可以得到以上所列之效果外，更可以改善睡眠品質，減緩更年期婦女的生理症狀。因此筆者建議如果是無運動習慣者，或是剛開始運動者，應採循序漸進的方法，從每天散步10分鐘，約3-4週後再增加至20分鐘，等到身體適應這樣的時間及強度後，再提高運動的時間及速度。這種利用大肌群配合節奏性的運

動型態，可依自己的呼吸困難程度而調整，不會因運動完而產生肌肉痠痛，運動強度應讓自己感到有一點吃力，卻也不會太喘的程度。因為持續時間較長，容易造成體溫升高，流汗，許多更年期婦女不喜歡這樣的感覺，要克服這樣的感覺，應多注意運動場合的選擇，運動環境通風是否良好，溫度介於攝氏20~25度，同時多喝水，運動服裝力求透氣、舒適，避免在戶外穿著過熱的服裝。而如果已經有運動習慣者，則應持續原來的運動，對於上述的環境等注意事項則仍應注意。

二、肌肉力量不可少，留住骨本最重要

更年期所面臨最大的挑戰之一，莫過於骨質密度快速流失，藉由每週進行2-3次的肌肉力量訓練可以強化肌肉的質量，留住骨質密度，降低骨折的風險。如果能在健身房使用機械式的訓練最好，也可以在家中進行，每次訓練的肌群大約6-8項，每項反覆8-12次，針對腿部，臀部，背部，胸部及腹部，由大肌群漸進至小肌群，例如俯地挺身、仰臥起坐、舉水瓶或啞鈴等，都是很好的肌肉力量訓練方式；最好的進行時間是在有氧運動之後，因為這時身體肌肉都已經很「有氧」了，從事肌肉力量訓練時不會覺得很痛苦。另外，實施肌肉力量時一定要控制力量及速度，過快的晃動，不但沒有效果還可能造成運動傷害。

三、伸展運動天天做，心情放鬆精神好

用靜態的方式，也就是讓肌肉或關節拉到緊緊的，卻又不會痛的感覺，停留約15至30秒，例如躺在地上單腳伸直伸展腿後腱，或是雙

手放至耳朵旁伸展胸大肌。伸展動作做起來似乎容易，事實上也必須要有足夠的暖身，讓關節或肌肉都能分泌足夠的關節黏液才不會造成肌肉拉傷。最佳的實施時間可以在心肺有氧運動或是肌肉力量訓練之後，效果會比單一次實施伸展動作來的好。規律實施伸展操可以增加肌肉關節的延展性，刺激神經的放鬆程度，配合節奏性呼吸的同時，更能減緩緊張或焦慮程度。

總結

世界衛生組織指出，運動可以帶給女性極多的好處，美國運動醫學會不斷的更新並提供不同族群之運動指南，行政院衛生署國民健康局亦大力提倡女性的運動，基於此，筆者也要呼籲女性不應該在更年期才發覺運動的好處，應有預防勝於治療的觀念，用積極的身體行動，帶動身體及心理的正面效益。每週規律的實施心肺運動、肌肉訓練及伸展運動，能帶給更年期婦女莫大的好處，藉此促進家庭和諧氣氛，同時也能降低就醫率，減少健保的支出。



2009年更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品分享 優等獎 ~ 「突如其來」的更年期



心靈補給

黃樸如 小姐

前陣子，名主持人于美人小姐在節目中自我調侃：「目前經期連一包衛生棉都用不完。」相信廣大的婆婆媽媽、姐姐妹妹們和現場的來賓都不約而同地發出會心的一笑，自忖：是呀，這不也是我的難言之隱嗎！想當年，是煩惱「量多不適」以及一些生理期中稀奇古怪的毛病，但，怎麼才一轉眼，我們的「好朋友」便一點一滴、不著痕跡悄悄地離開，莫非這是「歲月催人老」的另類解釋？對我們這些「輕熟女」來說，也算是提醒自己，除了要多多關心自我身體狀況，還要有心理準備迎接所謂「更年期」的來臨，對於更年期所有可能產生的症狀，不需要如臨大敵瞎擔心，但是，也不要草率地忽略它的存在，畢竟多一分了解與準備，屆時便不至於手忙腳亂不知所措。

我的母親，今年剛過六十大壽，由外表看來，他就像鄰家親切

的歐巴桑，但是，最特別的是：我的母親在「非自然的」情況下進入更年期，長年辛勞的她，二十年前，也就是四十歲的那一年因病切除子宮卵巢。術後，除了面對心中強大的失落感之外，也在無預警的情況下，被無情的命運推入「更年期的深淵」，這些不適的症狀並非漸進發生，失去卵巢的她，直接、毫無準備地面對波濤洶湧如海嘯般的「更年期」。而當年才吃過「紅豆飯」不久的我，當然也在毫無預警的情況下感受到「更年期」的威力，也只能勇敢地陪著母親面對身心的遽變。

拜網路、傳媒發達之賜，醫學常識漸漸普及於一般大眾，很多的疾病症狀不再神秘，也不再羞於啟齒，這其中當然包括「憂鬱症」。奇怪，明明是更年期，怎麼和憂鬱症扯上關係？二十年前許多更年期預防保養方式散見於報章雜誌，也

已經引起社會大眾注意，但，無可否認的，身、心必須調和才是一個健康的人，飽受生活壓力之苦的人，沒有適當的宣洩，憂鬱症狀就有可能悄悄地找上門來；同樣的，久病或是飽受更年期毛病所苦的婦女，也有可能憂鬱症上身，不過，當年很少人會將更年期症狀明顯的婦女聯想到憂鬱症，況且，以中國婦女傳統堅忍不拔的驚人耐力，他們往往選擇忍耐、忍耐，再忍耐，寧願求神問卜也羞於向身心科醫師求治。

當年母親切除子宮卵巢之後，醫生建議母親採用荷爾蒙療法，採用的方式就是每天在腹部塗抹荷爾蒙凝膠，使用前，醫師當然已經做過詳細的評估。使用荷爾蒙療法有效嗎？當然有效，但是，對他來說只是「緩解」，真的只有「緩解」。如影隨形的潮紅以及每天夜間的盜汗不斷地困擾著她，更別提其他大大小小的症狀了，再加上父親的經商失敗，母親只好勇於承擔起賺錢養家的責任，整天像陀螺般「賺」

「賺」「賺」，除了還債，還要撫養我們三個嗷嗷待哺的孩子，忙碌的工作並未讓他擺脫種種的不適，反而加重他的不舒服。這段期間，除了西醫，當然也曾求助於中醫，但是漸漸地，他的性情越來越急躁，情緒起伏不定，坦白說，身為長女的我，只有害怕，真的很怕，畢竟我也只是個孩子，我怕媽媽會離開我們，對媽媽有無盡的依戀卻又伴隨著逃避退縮的心理。更年期到底是何方神聖？為什麼醫生都說媽媽是更年期症狀？只要多保養多休息就會舒緩，但是，在我小小的心靈裡，他明明就是我家的洪水猛獸啊！

我相信是上天特別的眷顧，後來我們接觸了宗教，當然是勸人為善的宗教，在宗教裡，母親焦躁的心得到「歸屬感」，對於紅塵中的紛紛擾擾也漸漸能以堅強卻又柔軟的態度面對解決，慢慢的債務漸漸還清，孩子也拉拔長大，我想，只有在平靜的心靈之下，我們的身體才能接受所有的療法。我不知道是

信仰的幫助還是荷爾蒙或是加味逍遙散發揮了作用，總之，所有的困擾一件件隨風而逝，我的母親算是脫離了更年期的夢魘。

我曾經自我推測，母親當年如果能由身心科以及婦科雙管齊下治療，應該能夠減少很多痛苦。雖然，我們很幸運地經歷了母親的「更年期」，我對自己由「輕熟女」轉換成「熟女」的人生歷程也有了心理準備，若是自己進入更年期有任何不適狀況，自己已經能夠從容面對，畢竟這是血淚換來經驗啊。

順道一提，西醫認為母親血脂脂肪太高，後來建議停用荷爾蒙療法。其他生理的病痛，我們完全信任醫師的指導。

現今的姐姐妹妹們真幸運，二十年前連買個衛生用品都得遮遮掩掩，現今開放的社會中，透過衛生單位不停的宣導，很多病人不再諱疾忌醫，當然這也包括了困擾女人一生的「生理期」、「更年期」問題。其實，面對任何生理的不適，首先要提醒自己，絕對不要陷入情

緒的漩渦中，免得生理病痛夾雜著心理糾葛，就像一團纏繞的毛線，越理越亂，最後可能得花費九牛二虎之力才能解決。感謝政府單位對婦女同胞的重視，行政院衛生署國民健康局推行之更年期婦女健康照護不遺餘力，更可喜的是台灣更年期健康學會設置了網站：www.tam5107.org.tw以及諮詢電話「0800-005107」都是姐妹們可以諮詢求助的管道，有任何更年期方面的問題，不要猶豫，要立即求助，相信自助、人助雙管齊下一定能有所助益，大家加油！我們能戰勝「更年期」，成為一個健康且有自信掌握自己的新女性。





2009年更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品分享

優等獎~失而復得的幸福

黃小雯 小姐

客廳中傳來了一陣陣歡樂的笑聲，讓在廚房中為著家人晚餐忙碌的婆婆和我也忍不住的相視而笑，因為在我們心中都知道這失而復得的幸福是如此的不容易，更值得我們好好的珍惜。

我的婆婆是個善良溫柔的女子。自從18歲嫁給公公，她一輩子都奉獻給了丈夫、孩子與家庭，一生都在家中相夫教子，是個百分百傳統的女性。但立志要當個新時代女性的我，並不知道該如何和這樣的婆婆相處？因此雖然婆媳間一直相敬如賓，但卻也沒太多的交集和感情。直到有一天，我們一如往常回婆家吃飯時卻看見婆婆坐在客廳中低聲哭泣，公公則在一旁不知所措。「發生了什麼事嗎？媽怎麼了？」我問了公公，他卻只是搖搖頭，什麼也沒說。雖然都已經是老夫老妻了，但公公婆婆的感情卻比我們年輕人還好，從認識先生

到嫁入他家，不僅未曾見過公婆吵架，今天是怎麼了？一向恩愛的公婆到底發生了什麼事？

「媽妳怎麼了嗎？」看著婆婆傷心的臉，似乎有什麼難言之隱，我請先生給我和婆婆一個單獨的空間，「媽，有什麼事我可以幫妳嗎？」我說，婆婆望著深深的嘆了一口氣，「我應該活不久了。」婆婆一邊哭泣一邊訴說著她的煩惱。「我最近常常睡到半夜就會全身是汗的熱醒，但真的開冷氣我又會嫌冷，而且只要和你公公“在一起”，我就因為很痛而把他推開，根本不想讓他碰我」，「而且其實從你們結婚那時候開始我的經期變得很不規則，還會莫名其妙的出血，我一定是長了什麼不好的東西或是得了怪症」，「我不知道你公公如果知道我長了什麼不好的東西或是得了怪症，會不會就不要我了，以前他都不會兇我，現在都會

對我大小聲，我想他一定是外面有別的女人了！」聽著婆婆訴說她的煩惱，身為醫護人員的我腦海中不自主浮現出「更年期」這三個字。

女性在 45 歲後，因卵巢功能逐漸退化，女性荷爾蒙分泌減少，進而產生更年期症候群，更年期的婦女因為賀爾蒙的改變，情緒變得容易躁鬱、流眼淚、情緒起伏大、容易常常為小事情緒失控或是疑神疑鬼，這些症狀似乎和我婆婆十分符合呢。「媽！你應該不是長了什麼不好的東西或是得了怪症，而是「更年期」，我跟你去看醫生好不好？」，我告訴婆婆我的想法，卻沒想到婆婆並不能接受，「電視有說 50 歲以上婦女會進入更年期，我又還沒 50 歲，怎麼可能是更年期」婆婆十分不悅的回答我！我不知道我還能說什麼！！回家後，一直在想該如何才能幫助她呢？我想起了以前學生時代的好友，好像就是在這方面的協會工作，打電話詢問她得知其實她們的協會就有提供許多這方面的資訊與協

助，於是請她將相關資料寄來給我！

特地回去婆家把更年期協會諮詢專線和更年期手冊拿給婆婆，並告訴她這個協會有設立免付費保健諮詢專線

「0800-00-5107」，都是由專業衛教諮詢師提供協助，不管是任何與更年期有關的問題或是令人尷尬的事都可以放心地詢問。婆婆默默的將東西收下來，卻什麼也沒表示。而後一段時間因為先生工作關係，我們沒有再回去婆家，也不清楚婆婆的情況是否有任何的變化，直到 2 個月後的某天，公公打電話來說想約我們週末一起出去踏青，我問起了婆婆的近況，公公告訴我「很好」。周末帶著滿心的疑問回到了公婆家，婆婆主動告訴我關於這一切的改變。「其實是你爸先打去 0800-00-5107 更年期諮詢電話啦！！」婆婆的臉上出現了如同少女般嬌羞神情。婆婆說其實公公非常擔心她，卻不知道她到底哪裡不舒服，而她又不願意去醫院，

就是每天發脾氣，直到有一天公公發現了我拿回去的更年期資料，婆婆只是隨口告訴公公「你媳婦說我是更年期拿回來給我的啦!!」沒想到公公居然將更年期手冊看完還打去保健諮詢專線詢問關於婆婆的狀況。「我看妳公公那麼擔心，所以我也不好意思再當作沒有這回事」。婆婆說更年期諮詢小姐不僅給了她所需要的所有跟更年期有關的知識還會聽她訴苦，因為有了可以宣洩的管道又接受醫師的評估與建議，所以她現在已經不會那麼不舒服也不會常常跟公公發脾氣了，不但如此，諮詢人員更是提供許多適合她的更年期保健資訊與中老年健康評估。甚至定期打電話來慰問她的近況，並再叮囑平時生活中所需注意的小細節。在這

事件後，婆婆對我充滿了信任感，婆媳的感情也有了突破性的進展。看著婆婆想著因更年期讓這個家差點失去幸福，但經過更年期協會內專業人士的幫忙，讓婆婆真正了解更年期，也透過配合正確的飲食營養、規律的生活作息與藥物的方式，再加上家人的陪伴，讓我們這個家重新擁有幸福的生活!

更年期是不論男女都必經歷的事，經歷過更年期的婦女等於開啟了新的一扇黃金歲月之門，從今以後可以開心的穿白褲子不必再為月事煩惱，可以盡情地享受人生，無憂無慮地規劃下半輩子的生涯，期盼銀髮族的更年期婦女能在專業的團隊幫助之下，迎著人生夕陽的一抹餘暉，感受並擁有人間與家庭溫暖及幸福!

徵稿

●歡迎投稿（下期充電報為2012年6月出版）

●徵稿主題：

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1. 更年期相關的醫學新知 | 3. 更年期志工推廣工作經驗談、自我經驗談 |
| 2. 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

2010 年更年期保健諮詢專線「0800-00-5107」
魅力四射~中年之美攝影比賽得獎作品

佳作作品~榕兒小姐

1. 作品內容：「樂活黃金下半場」

2. 攝影內容說明：

一生努力在職場與家庭扮演各種角色，走過半百歲月，驀然回首您是否可以停下腳步回頭看看身旁的人、事、物，60歲的我很樂活在目前生活，有空陪陪90歲母親外出走走，雖然母親身體不適，也用很正向的心情鼓勵與陪伴著她，讓身旁的人都可以樂活黃金下半場。



佳作作品~潘惠慈小姐

1. 作品內容：「聚餐」

2. 攝影內容說明：更年期情緒支持，好友課後小聚談心。



佳作作品~吳勳芳先生

1. 作品內容：「飛翔黃金歲月」

2. 攝影內容說明：

中年之美來自於自信與生活經驗，不要以為退休即為失業，那是人生另一扇門的開啟，用心體會生活，生命也可以燦爛飛翔。



佳作作品~李素真

1. 作品內容：「老伴」

2. 攝影內容說明：先生難得一起去爬山，”歡喜在心內”！

