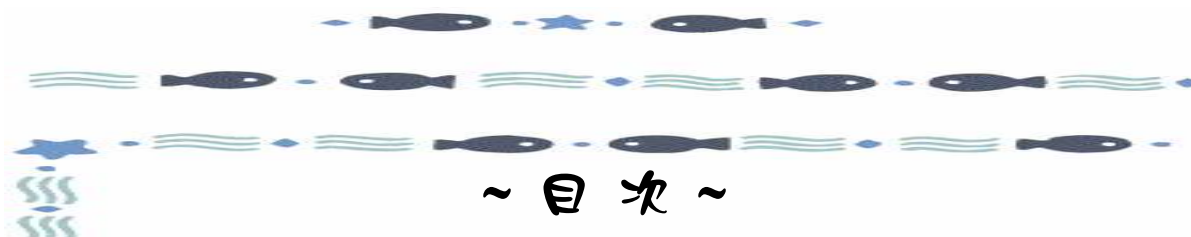
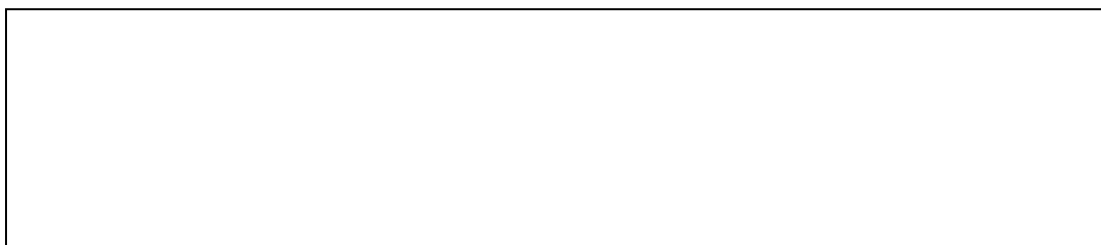


更年期保健諮詢專線充電報

第②期
中華民國 95 年 9 月創刊

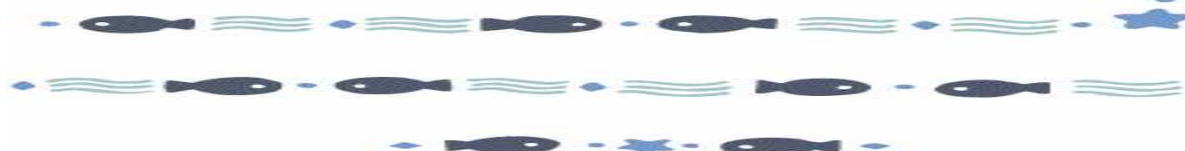
主辦單位：行政院衛生署國民健康局
執行單位：中華民國更年期協會
地 址：333 桃園縣龜山鄉復興街 5
號 3J 婦產部
電 話：03-3281200*8970.8643
E-mail：tam5107@yahoo.com.tw
更年期諮詢免費專線：0800-00-5107
(僅適用於市話撥打，行動電話無法接通)

發行人：蕭美玲
執行人：李奇龍
服務時間：星期一至星期五 9:00-18:00
充電報網址：
<http://www.bhp.doh.gov.tw>
<http://www.tam5107.org.tw>
(歡迎下載)



~ 目 次 ~

1. 編輯的話	2
2. 更年期保健新知	
◆更年期醫學新知-停藥-to be or not to be	3
◆更年期婦女健康護照之使用成效研究	5
◆子宮頸癌的預防---子宮頸抹片檢查及子宮頸癌疫苗	7
◆子宮頸癌疫苗之另類觀點---子宮頸癌 篩檢重於疫苗	9
3. 人際互動	
◆新中年危機與家庭關係	10
◆婦女與成長團體	12
4. 心靈補給	
◆支持團體與文化交流	16
◆好書介紹	
追逐日光	18
一片葉子掉下來	19





編輯的話

中華民國更年期協會監事長

王家瑋醫師

在衛生署國民健康局的委託下，中華民國更年期協會自 2003 年起成立「更年期諮詢專線」0800-00-5107，並持續舉辦偏遠地區民眾講座及培訓更年期諮詢師與志工，希望能提供更年期婦女快速而正確的醫療知識，並提供心靈輔導、社會資源等資訊，使更多的更年期婦女能得到適當的保健訊息與幫助。

更年期保健諮詢專線充電報則是另一項在國民健康局指導之下發行的刊物，也因此，除了面對面的活動與電話諮詢之外，我們有了另一個重要的平台，來補足場地與員額的限制，也使我們更年期協會對社會大眾的服務與責任更為全面。而且這個充電報的內容，亦歡迎各位有需要的人在網路上隨時觀看與下載，也如此，才能達到無遠弗屆的地步。

這一期的內容中，我們主要分成五大主軸，內容可以說是多采多姿，涵蓋了更年期保健新知，及人際互動等身體與心理健康方面的防治與調

適；在論文學術交流園地中，我們會針對最新發表的醫學期刊，選擇 1 至 2 篇可能與實際臨床應用上，或與大眾較為關心之切身議題有關之論文作摘要詳述。我們這次選讀的是一篇探討更年期荷爾蒙療法使用數年後，馬上完全停藥，與漸進式減藥至完全停用，是否對後續更年期症狀的復發或身體的變化有所影響。這方面可說是不論醫師或用藥者都經常會思考的問題，相當實用；當然，我們的心靈補給站也將會介紹一些好書與文化交流的訊息，給大家知道，並鼓勵大家參加正當的休閒文化活動。

本期充電報的內容可說是包羅萬象，涵蓋了更年期婦女各個層面的需求，雖然編輯群們都很用心要努力辦好它，但在這個草創時期，或許還有許多是需要我們再加強、再努力的，也或許有很多細節或方向是我們該注意而未注意到的，希望各位儘量給我們一些批評與指教。



★南區更年期諮詢師培訓研習會★

地點：高雄義大醫院



更年期保健新知

停藥-to be or not to be

中華民國更年期協會監事長
王家瑋醫師

在臨床上，經常會遇到病人問我們醫師，當更年期荷爾蒙療法已經使用一段時間後，要如何停藥？是一下子全部停藥呢？還是慢慢減量到完全

停藥呢？相信這也是服用荷爾蒙療法的病人所常思考的，但至今卻沒有明確的規範可遵循。這個問題，在 2006 年北美更年期學會所發行的更年期期

刊 (Menopause 2006;13(6):370-376) 中，也許可以給我們一個初步的答案。

這篇文章是針對已使用荷爾蒙治療 3 年以上的病人所作的前瞻性研究，總共有 91 個人，隨機式地分為 2 組。第一組是突然完全停用荷爾蒙，而另一組是漸進式地慢慢停用藥物。這 2 組病人其年紀、體重、荷爾蒙時間治療，使用藥物的種類，以及為何要停用藥物的原因都類似。結果在停藥後的評估上，更年期不適症狀，尤其是心悸、盜汗、熱潮紅等症狀的復發率，在前 3 個月以第一組較為嚴重，但是到第 6 個月卻變成第 2 組較嚴重，這種情形一直到了第 9 個月之後，這 2 組之間，病人的情況都差不多類似的了，並沒有顯著的差異存在。另外，不同的停藥方式對於體重的增加、陰道的不正常出血，與陰道萎縮的比例，在 2 組之間也沒有差異存在。

這個臨床試驗報告雖然簡單，但

也告訴我們，不管用什麼方式停藥，對於後續更年期症狀的復發、心理方面的調適、性機能的失調，以及相關的種種不適症狀，短期雖然有部分差異，但長期而言慢慢減量至停藥也並不會有預防或減輕這些不適症狀的效果。但慢慢停藥可延後這些不適症狀出現的時程。另外，我個人認為慢慢停藥還有一個好處，就是當我們在慢慢調整或減低這些藥物的劑量時，也許我們可以很容易發現到對於這個病人治療更年期症狀的最低有效劑量 (minimal effective dose)。當病人萬一日後再度發生更年期症候群，需要再度服藥的時候，只要以這個最低有效劑量治療即可，如此可大大減少荷爾蒙用藥的劑量。畢竟以最低劑量治療更年期不適症狀，還是近年來荷爾蒙療法的主流，也符合現在更年期荷爾蒙治療的世界趨勢。



更年期婦女健康護照之使用成效研究

國立台北護理學院護理系所教授兼研究發展處 曹麗英處長

長庚技術學院 安奇臨床實習教師

根據研究調查353位我國更年期婦女的更年期知識情況，發現更年期婦女對於「更年期自我照顧」、「更年期之定義」、「賀爾蒙治療」及「更年期身體改變」之相關知識的答對分數僅有46.31分（滿分為100分）。而其中少於20%的婦女能正確回答有關更年期症狀的自我處理。甚至僅有1.4%婦女知道服用賀爾蒙需要醫師處方及後續的健康追蹤。而受訪者之婦女亦建議更年期之健康衛教能像產前門診之「媽媽手冊」一樣，明確且讓婦女能自我掌握監測自己之健康，則是較理想之保健照護制度。因此，研發更年期健康護照，以簡易字句及圖片，教導婦女自我照顧。期使更年期婦女能「充電」自我的身體健康管理，作自己的健康主宰者。

更年期健康護照目的在於教導更年期婦女自我健康管理。期使婦女能

藉由護照的指引，能明白自我的健康進而自我調整其生活方式，使自己能做到以下三大習題：（一）能自我處理更年期症狀困擾（二）預防隨著年齡增加的骨質疏鬆（三）預防年老可能的心臟血管疾病之發生。本健康護照的更年期健康護照內容包括五大部分：（一）就醫紀錄（二）我的健康評估（三）更年期常見症狀處理（四）服用荷爾蒙須的注意事項（五）更年期照護社會之相關資源。此更年期健康護照使用之範圍很廣泛，舉凡是所有更年期婦女均可學習使用，第一次使用時之更年期婦女個案，須有專人指導其自我的健康評估，並針對自我健康狀況自己學習做紀錄。

於2005-2006年更年期婦女健康護照介入之研究中，分別將此健康護照的指導介入三群婦女比較其介入成效，三群更年期婦女分別為：婦科門

診、城市社區以及鄉村社區，每一群均有實驗組（即教導使用更年期健康護照），以及控制組（即未予任何介入措施）。研究結果發現：（一）鄉村社區婦女，實驗組在接受教導後三個月，有效降低其不確定感，接受教導後六個月呈現更年期症狀困擾的下降，及增加健康行為之執行。（二）城市社區婦女，實驗組及控制組婦女均在介入前後6個月，呈現更年期的症狀困擾降低，不確定感降低及增加健康行為之執行。（三）門診婦女：衛教在介入後三個月、六個月及一年後婦女均呈現更年期的症狀困擾之降低。此外，於介入後六個月及一年後，婦女均呈現不確定感的下降。研究結果亦顯示，健康護照之介入在更年期的症狀困擾之降低成效，比筆者研發的第一代更年期衛教紙本成效快（介入後三個月即有成效出現），且婦女接受教導後一年持續成長效果。因此，建議更年期護照及其諮詢之推廣繼續執

行，以利更年期婦女之自我健康管理。目前本研究之更年期護照已為台北市士林區、大同區、文山區、內湖區、中山區、北投區、大安區、信義區、南港區、中正區等衛生所採納，作為社區營造--更年期婦女健康衛教手冊。各位如果需使用此健康護照，可經由更年期協會接洽。

關鍵詞:更年期婦女，婦女健康護照





更年期保健新知

子宮頸癌的預防——子宮頸抹片檢查及子宮頸癌疫苗

銘傳大學醫療資訊與管理學系 黃麗蓮助理教授
林口長庚醫院婦產部 黃寬仁醫師

前言

子宮頸癌居全球女性癌症排名的第二位，2002 年全球約有 493,000 個子宮頸癌新病例，有 274,000 名女性因子宮頸癌致死。根據國民健康局 2005 年 12 月出版的報告顯示，子宮頸癌高居臺灣地區女性癌症發生率排名的第一位，死亡率排名的第五位。2002 年初次診斷為子宮頸癌者共計 5,725 人，當年死因為子宮頸癌者共計 941 人。因此，了解子宮頸癌的原因及預防方法有助於我們遠離癌症，保持健康。

子宮頸癌的原因

子宮頸癌，是由子宮頸所長出的癌症。人體子宮頸正常的細胞因人類乳突狀病毒的長期感染而發生病變及異常增生等一連串的變化。人類乳突狀病毒透過性行為傳染。子宮頸感染人類乳突狀病毒後，大部份一年內會

自然消退，只有少數致癌類型的病毒會造成子宮頸鱗狀細胞上皮內病變。而且，鱗狀細胞上皮內病變大部份會恢復正常，只有小部份鱗狀細胞上皮內病變會導致子宮頸癌。這些病變及異常增生的細胞和正常的子宮頸細胞在外觀上及數目上都不同。異常增生的細胞和癌細胞一樣會侵犯鄰近的組織。各個年齡層的婦女都有可能發生子宮頸上皮細胞異常增生。從子宮頸正常細胞進展到子宮頸癌的過程長達二十年，可分為五階段：正常→低度鱗狀細胞上皮內病變→高度鱗狀細胞上皮內病變→臨床症前期侵襲癌→子宮頸癌；其中，低度鱗狀細胞上皮內病變及高度鱗狀細胞上皮內病變有返回正常之現象。

子宮頸抹片檢查

雖然人體子宮頸正常細胞因人類乳突狀病毒的長期感染而發生病變及

異常增生等一連串的變化，然而大部份婦女在早期並未感覺有任何不舒服，因此她們在早期並不知道自己體內的子宮頸細胞已經產生病變，有可能發展成子宮頸癌。為了在子宮頸上皮病變及臨床症前期侵襲癌階段，及時發現早期治療，降低子宮頸癌的發生率，衛生署提供 30 歲以上女性每年一次免費的子宮頸抹片檢查。

目前，已開發國家的婦女接受子宮頸抹片檢查的比率高於開發中國家，已開發國家的子宮頸癌發生率低於開發中國家。然而，在 1960-1970 年代以前，已開發國家尚未導入子宮頸抹片篩檢方案，當時的已開發國家的子宮頸癌發生率與現今開發中國家的子宮頸癌發生率相似。由此可見子宮頸抹片檢查可以降低子宮頸癌的發生率。雖然子宮頸抹片檢查可以降低子宮頸癌的發生率，台灣婦女接受子宮頸抹片檢查的比率在 2004 年的年篩檢率為 30.6%，三年篩檢率為 53.9%，遠低於瑞典的三年篩檢率 82%。2002 年台灣每十萬人口子宮頸癌的發生個案是 17 人，北歐每十萬人口子宮頸癌的發生個案是 9 人，因此台灣婦女為

了自己的健康，實在應該定期接受子宮頸抹片檢查。

子宮頸癌疫苗

目前已鑑定出的人類乳突狀病毒超過 100 多種，其中至少 15 種為致癌類型的病毒，會導致子宮頸癌。在 15 種致癌類型的病毒中，子宮頸癌患者感染人類乳突狀病毒第 16 型的佔了 53.5%，第 18 型的佔了 17.2%。因此，以人類乳突病毒第 16、18 型為主的疫苗，可以預防 70.7% 的子宮頸癌。疫苗是仿造人類乳突狀病毒，將疫苗打入身體，讓身體產生抗體。

為了預防子宮頸癌，衛生署於 2006 年 10 月 16 日核准美商默沙東藥廠四價人類乳突病毒(第 6、11、16、18 型)基因重組疫苗，在台上市。此四價人類乳突病毒疫苗，適合 9-26 歲之女孩及女性施打，以預防人類乳突病毒第 16、18 型所引起的子宮頸癌及其癌前病變，及人類乳突病毒第 6、11 型所引起的陰道及外陰部癌前病變，及生殖器疣(俗稱菜花)。女性幾歲施打人類乳突病毒疫苗較好呢？由於女性發生性行為之前沒有感染乳突病毒的風險，因此最好在發生性行為之前

施打疫苗。小於九歲的女童因免疫系統尚未成熟，器官移植、長期服用免疫調節藥物的病人，因免疫力較差，都不適合接種；沒有子宮的女性、已患子宮頸癌者，也不需接種。默沙東的子宮頸疫苗要達到保護力，必須接種三劑，施打時程為，在半年內第0(指接種的當月)、2、6個月施打。除了默沙東之外，葛蘭素史克是率先研發人類乳突病毒子宮頸癌疫苗的藥廠，但是追蹤時間較長，申請藥證較慢，施

打時程為半年內的第0、1、6個月。

由於接種人類乳突病毒第16、18型疫苗，只能預防七、八成的子宮頸癌，並無法百分之百避免子宮頸癌。此外，初期接種疫苗的女性人數尚少，疫苗覆蓋率不足，因此接種此疫苗的女性，有了性生活之後，仍須定期接受子宮頸抹片檢查。子宮頸抹片檢查，可以發現子宮頸鱗狀細胞上皮內病變，及早治療，以免病變細胞進展成為子宮頸癌。



子宮頸癌疫苗之另類觀點

子宮頸癌 篩檢重於疫苗

子宮頸癌僅次於乳癌，是全球婦女發生率及死亡率甚高的惡性腫瘤，也是台灣婦女最常見的癌症之一。子宮頸癌形成原因，已知與人類乳突狀病毒有密切關係。約有90%被乳突狀病毒感染婦女會自行痊癒，但另外10%無法痊癒，演變成子宮頸癌。從疾病發生角度來探討，防治子宮頸癌最重要的關鍵，可能是缺乏或沒有落實子宮頸癌前期篩檢計畫。

林口長庚婦癌科 林政道醫師
全球每年約會有47萬1千個新病例被診斷出來，如何早期診斷子宮頸癌，在台灣是很重要的課題，其中最簡易且有效的方法，便是子宮頸抹片檢查。早期檢驗技術不是很發展的時代，人類乳突狀病毒檢出率為30%-43%，林口長庚使用美國食品藥物管理局(FDA)通過的HC-II試劑檢驗，檢出率已可達99%。

最近有某大藥廠研發的人類子宮頸癌預防疫苗已經通過國內衛生署審核上市，主要是提供婦女產生保護因子，對抗子宮頸癌形成。但身為醫界一分子，對於非治療性子宮頸癌疫苗有另外不同的觀點。

目前子宮頸癌疫苗的研究種類，有數種形式，主要為質體疫苗、病毒疫苗、蛋白類疫苗。其中以蛋白類的疫苗最難監控且難具有保護效力。人體免疫系統分為先天及後天性免疫。預防性的乳突狀病毒疫苗屬於先天性免疫，只能預防還未有性行為及未受感染的婦女，而此種預防性子宮頸癌疫苗主要是引發宿主產生中和抗體，對抗病毒而形成保護作用。但純粹只靠少數幾種病毒中和抗體，來預防未感

染人類乳突狀病毒的婦女，效力待評估。

而且，感染人類乳突狀病毒並演變成癌症，約需要十年。子宮頸癌前期高峰年齡約為四十歲，經過篩檢及確定診斷為重度癌前期，接受圓錐切片手術，治癒率高達95%以上。

目前接種的預防性人類乳突狀病毒疫苗，成效如何，短期內無法評估。依我數十年臨床經驗，由醫師內診，觀察子宮頸及分泌物，採取子宮頸環形區的細胞抹片及合併採取致癌型人類乳突狀病毒分子檢驗，至目前為止，門診病患尚未發生遺憾的子宮頸癌病例。



人際互動

新中年危機與家庭關係

義守大學大眾傳播學系助理教授
張秀瓊博士

中年是人生第二個叛逆期，處身在更年期的中年男女們面臨這樣的十字路口，若是沒有危機處理的應變能

力，往往為自己或家庭帶來莫大危機。

中年一更年期，也是讓人體驗生命的價值時刻。在行為學家的研究中，

現代更年期的人常有『中年症候群』，也因為這種症狀的表現，往往會使更年期的中年人更懂得思考，更懂得規劃，也互懂得去尋找『生命的源頭』。

面對中年的自己應該特別會懂得反省，在自己從以往到未來的人生旅途。是該執著的以現在所擁有的一切為滿足點，亦或該是變天的時後？該『逃避自己還是面對自己』，如果要變天又該如何變？才能去圓一個自己的人生大夢？

雖說人生有夢最美，但是更年期的中年人必須要先面對家人，面對另一半想辦法克服週邊的一切，才能辦法去思考一下自己的夢想。在種種條件都能克服之後，很多的人發現，阻礙最大的竟然是『家庭的問題』。

年近半百的王太太，這一年多來一心一意想要離婚。因為她發現老公不會賺錢，當公務員一輩子，腦袋四四方方，好不容易要退休了，因為兒子是學電腦專業，她的夢想是幫兒子創業。於是夫妻倆決定用退休金買棟店面幫兒子經營一家電腦教學及維修公司。未料策略錯誤，結果退休金賠光了還欠一堆卡債，成為可憐的『卡

奴』，全家人陷入一片恐慌，老公很想要以自殺結束生命。而她每天也想著如何離開這個沒有用的老公。完全沒有患難相挺的想法，只會自怨自哀。

這一家人的危機在於長年來夫妻溝通不良。老公覺得自己每天上下班很辛苦，老婆總是嫌他錢賺得不夠多，她自己也在家兼做小生意，可是收入也有限。兒女逐漸長大。她來自重男輕女的家庭，自己也是一樣寵愛著獨子，兩個女兒總是抗議媽媽偏心，因此家裡發生危機，早早表明不理不睬態度。

內憂加外患，搞得王太太內外身心煎熬住不已。事情發展到這樣狀況，這對夫婦因為要替兒子創業，替自己圓一個當老闆的夢，卻沒想到因此引爆中年婚姻危機。

常言有道：夫妻同心，其利斷金。中年夫妻一旦碰到經濟問題，連帶的會產生『婚姻危機』，因為『貧賤夫妻百事哀』。

如何防患中年婚姻危機，是更年期階段最最重要的議題。專家提醒更年期的中年夫妻要注意下列四點：

1. 中年夫妻應將心思和時間”均衡”

分配在事業, 婚姻關係經營, 親子相處和休閒活動, 不可只顧拼事業工作忽略了經營夫妻關係

2. 應特別注意身心健康保健
3. 懂得減輕壓力 預防過勞死
4. 定期健康檢查

此外, 由於中國人一向是個勤奮的民族, 大多數民眾都不太懂得休閒, 年過中年應該要放輕鬆些, 早早為自己做生涯規劃是很有需要。中年夫妻更應該培養共同興趣重訂生涯規劃, 提昇生活品質或者共同討論如何開創工作或休閒第二春, 對自己進行一次成熟度檢測, 有機會就要把握, 多充實自己, 要進修學習一些讓自己成長課程, 讓自己更瞭解自己, 坦然接受自己。當危機來臨時也比較有方法去面對挑戰。

常言有道: 『危機就是轉機』, 中年夫妻在走過艱辛的年輕歲月, 在孩子逐漸長大成人後, 如果家庭碰到另一次危機, 也正是考驗夫妻是否能同甘共苦。在這時候也是最需要幫助的時候, 也是需要專家幫忙的時候。

目前中華民國更年期協會每年定期舉辦『更年期諮詢師』培訓的課程, 希望能藉著專業的護理師、諮詢師的輔導技巧去協助碰到危機的更年期夫妻, 幫助他們接受生命週期的轉折, 找出生命的價值, 重新估價生命品質, 進而尋找心靈內在的狂熱, 迎接蛻變的生命, 讓更年期夫妻及家人一起接受挑戰, 重新定義成功的價值, 希望民眾能體會國民健康局的用心, 進而懂得運用資源幫助自己及家人。



婦女與成長團體

更年期對婦女的影響

更年期是女性一生中變化最劇烈的一個時期, 由於卵巢所分泌的女性荷爾蒙逐漸減少, 身體上會產生種種的變化。這些變化都會對婦女在生理

台北市婦女保健協會 洪賜足老師
上、心理上造成某種程度的影響。每位婦女所面對的症狀雖然不盡相同, 但這些症狀對生活產生的困擾卻是更年期婦女共同的問題, 由於社會大眾對更年期問題的不了解, 部份人士不

僅無法同理更年期婦女的需求，甚至將更年期污名化，用戲謔的態度看待更年期婦女，例如：筆者曾遇過有女性因工作或生活壓力感到不愉快時，馬上被其他男性同仁以嘲諷的態度質問其：「妳最近很奇怪耶，該不會是更年期提前到了吧！」足見社會大眾看待更年期時，經常抱持著負面的角度去看待。

運用成長團體可以有效協助更年期婦女找回自信

不僅男性對更年期抱有偏差的想法，許多女性朋友本身對更年期亦是一知半解，因此在面臨更年期症狀的困擾時，對自己身體的變化感到無奈、擔心自己年華老去、無法享受正常的親密關係、對於自己的情緒困擾、睡眠障礙、生活形態改變的問題亦不知該向誰傾訴、因而對自我抱持著負面的看法，輕者容易自我懷疑，擔心自己不再能夠掌控自己的生活、擔心影響工作、社交及家庭生活，有些婦女甚至會自我否定，失去生活的自信，甚至出現自殺的念頭。

透過醫師的諮詢與藥物的協助，可

以幫助更年期婦女解決生理上的困擾，但是對於心理層面及社會層面的需求如：情緒支持、人際關係的改善、自我肯定、對婚姻與家庭關係的調整、日常生活的重新調適…等問題，都無法在短短的門診時間內得到有效的解決，筆者認為：有關心理暨社會層面的問題，需要更細緻的服務，才能有效地協助受到困擾的更年期婦女。從預防醫學與社區衛教的觀點，為更年期婦女舉辦各項講座最大的好處是：透過各種講座活動，可以用較少的成本，使較多的民眾同時參與並了解更年期對婦女的影響，並藉由衛教的機會將更年期的問題「去污名化」，使婦女不再對更年期面臨的問題產生自我懷疑，讓婦女生活中的重要他人（如：配偶、子女、同事…等），可以透過活動的參與而對更年期有更正確的認知。消極方面可以扮演支持者的角色，與更年期婦女合作，共同面對、處理生活中的調適問題；積極方面可以重建更年期的論述，讓更年期不再是個污名化的議題，而可以從更健康的角度來看待更年期帶來的變化與影響。

由於更年期對婦女的影響不單單是生理上的症狀，同時包含心理暨社會、婚姻與家庭，甚至婦女個人內在自我的認知與角色認同的問題，所以成長團體所要關懷的也是全面性的問題。因此，除了更年期健康講座外，另一項有效的工作方法是：運用成長團體的模式，由更年期婦女組成成長團體，自己決定活動內容、自己訂定活動討論的議題、甚至決定活動的方式，而醫院、衛生所…等機構則扮演輔助及資源提供的角色，讓更年期婦女可以從自身的角度出發，在更年期婦女服務上扮演更積極的角度。

成長團體帶領技巧

在成長團體運作的初期，可以藉由醫師的專業協助，並邀請營養師、心理師、公衛護理師、社工師…等共同參與，以解決更年期婦女在日常生活發生的困擾，做為團體活動的主題，透過講座、團體討論與分享、讀書會…等方法，在專業帶領者的領導下，鼓勵團體成員去表達、陳述、紓發心中的疑惑與困擾，並透過團體成員提供情緒支持。

團體進行時，無可避免地會處理團

體成員間的抗拒、依賴、衝突、合作…等議題，但這些都是團體必經的歷程，看似負向的問題，但透過專業人員的帶領，團體過程對成員的自我成長，具有不可忽視的正向力量，這些歷程也協助團體成員打破慣性的迷思，引導成員積極正向的思考模式，使團體成員能夠關懷他人的需求，同時增進成員的自信。

在團體運作成熟之後，團體成員甚至可以邀請具有瑜珈、音樂、舞蹈、藝術、寫作、烹飪、自然觀察…方面學有專精的人員，共同參與團體活動，藉以豐富活動內容，以提供團體成員內在自我成長源源不絕的動力。

以台安醫院更年期聯誼會為例：聯誼會在民國 86 年成立，辦得有聲有色，甚至組成自己的讀書會、成立旅遊團、接受志工訓練，在更年期門診協助其他有更年期障礙的婦女。聯誼會的成員透過團體的參與、議題的討論、生活問題的分享，彼此間提供支持的力量，聯誼會成員更在團體過程中找回自信、甚至成為助人者，在助人的過程中自我肯定，也找回生命的動力。近四年來，得到國民健康局經

費協助下，聯誼會志工甚至到彰化、高雄、甚至到花蓮、台東…等地，與當地的衛生所、醫院合作，分享更年期婦女成長團體的運作經驗，鼓勵更年期婦女走出來，參與不同的活動、豐富自身的生活。台安醫院每週一、二及週四上午，均有更年期志工在門

診為病患提供更年期諮詢。除此之外，我們提供更年期婦女成長團體專線如下表，希望能幫助更多的人了解更年期婦女的需要！讓民眾能珍惜自己身旁的人們！

更年期婦女成長團體專線

團體名稱	聯絡電話
臺安醫院更年期婦女保健聯誼會	(02)87730646
財團法人天主教耕莘醫院永和分院	(02) 29286060 轉 356
馬偕紀念醫院台東分院	(089)310150 轉 374
財團法人天主教曉明社會福利基金會	(04)22975930
財團法人愛心第二春文教基金會高雄辦公室	(07)3597449
金門縣衛生局	(082)330-697 轉 809
澎湖縣衛生局	(06)927-2162 轉 253
台南市衛生局	(06)267-9751 轉 3405
屏東縣衛生局	(08)7370002 轉 150
彰化縣大村鄉社區營造中心	(04)8524074
花蓮門諾醫院更年期俱樂部	(03)8241202
花蓮縣助產師助產士公會	(03)8323351

p.s.成長團體僅提供更年期成長團體相關活動訊息諮詢，若有相關更年期醫療保健諮詢，請電『中華民國更年期協會』免付費電話 0800-00-5107。

更年期協會暨更年期諮詢室
 免付費諮詢專線 0800-00-5107
 鈴鈴！我要年輕！

主辦：行政院衛生署國民健康局・中華民國更年期協會



心靈補給

✦ 支持團體與文化交流

週六溫馨營

在這裡…你可以說說笑笑 在這裡…你可以大聲歌唱。
 在這裡…妳是我們的姊妹，不必擔心太多，這裡是我們的第二個娘家。
 期待分享妳生活裡的喜悅，傾聽妳心裡的悶，陪著妳一起過過生日，
 走過一個個平凡而快樂的佳節。

主辦單位：	高雄市晚晴婦女協會
活動期間：	95年10月至12月，共計十三週
活動地點：	高雄市苓雅區五權街240-5號2樓
對象：	晚晴姊妹、婦女朋友，限120人。
報名電話：	(07)7711716 潘亞珍社工員

婚姻危機傾訴團體

您正面臨婚姻的難題嗎
 您與另一半處於冷戰中嗎
 孩子到底是甜蜜的負荷
 抑或是您爭取離婚贍養費的工具與籌碼
 暴力是否已變成您夫妻間溝通唯一的管道
 婚姻的本質應該是幸福與承擔
 快樂與美好
 當不得已遭遇變質的婚姻時
 晚晴是您求助的唯一管道
 晚晴陪伴您
 晚晴支持您
 晚晴婚姻危機傾訴團體將提供您一個溫暖安心的同儕天地
 像娘家一樣給您溫馨與支持

主辦單位：	高雄晚晴婦女協會
課程時段：	週一、週三、週六下午2時至4時 週二上午9時30分至11時30分 週二晚間7時至9時（本時段自5月份開始辦理） 每個時段各有不同的輔導老師帶領協助您

	*本課程採預約報名方式，有人數上的限制，請務必來電報名。
聯絡方式：	報名電話：07-7 7 1 1 7 1 6
活動費用：	免費／歡迎自由捐款贊助
參加對象：	有婚姻困惑的婦女

家庭照顧者支持團體領導者督導團體	
<p>在團體帶領過程中，是否面臨到一些瓶頸無法突破或是遭遇困難卻無人能指點迷津呢？歡迎您來參加家庭照顧者支持團體領導者督導團體，我們將針對團體帶領過程中可能遭遇的困難與問題，由台北大學社工系楊蓓老師帶領你突破困境，更引領你認識更深層的團體領導實務工作。</p>	
指導單位：	內政部
主辦單位：	中華民國家庭照顧者關懷總會
活動期間：	2006/11/30 ~ 2006/12/21
活動地點：	95年11月30日、12月7日、12月14日、12月21日 下午二時至五時 客家文化會館文化教室(近大安捷運站)
報名方式：	傳真報名表後需再經過本會確認參加資格，錄取通知將另行郵寄
聯絡方式：	聯絡人：袁慧文 電話：02-2369-8366 傳真：02-2363-5415
活動費用：	1000 免費參加，但須繳交保證金1000元 四次團體皆參與並且繳交參與心得者，保證金將全數退回
參加對象：	曾帶領家庭照顧者支持團體或家屬團體(非聯誼性或教育性)至少三次以上之實務工作者。 10名，因名額有限，每一單位限一人參加。

更年期諮詢師培訓研習會	
籌設參與「更年期諮詢專線服務計劃」之更年期諮詢師； 加強更年期諮詢專線服務品質，提昇護理人員專業水準； 回饋於該服務單位，提供正確的更年期觀念。	
主辦單位：	行政院衛生署國民健康局、中華民國更年期協會
活動期間：	電洽
活動地點：	林口長庚醫院
對象：	1. 高中（職）以上，具護理、藥理、營養背景之男女。 2. 身心健康，對社會服務工作有熱忱者。 3. 第一次參加更年期師培訓課程之醫護人員，或已領有更年期諮詢師結業證明書，並每年參加「更年期婦女照顧暨更年期諮詢培訓研習會」之進階課程再教育訓練者。
報名電話：	(03)3281200 #8970 張小姐



好書介紹

追逐日光



逐日光——一位跨國
企業總裁的最後禮
物
尤金·歐凱利 著
張琇雲 譯

我的方法與見解，能幫助人創造更好的死亡，也能幫助人現在就過著更好的生活，那麼，我將感到無比欣慰。——尤金·歐凱利

作者尤金·歐凱利正值意氣風發的壯年時期，且是全美最大的會計師事務所之一（安侯建業會計師事務所）的總裁暨董事長；他擁有成功的事業和美滿的家庭及親密的朋友，他總是思索著未來，然而，一切看似美好的人生遠景卻在 2005 年 5 月頓時打住，醫師診斷出他的半邊臉頰已出現凹

我之所以把我的故事公諸於世，是想讓那些尚未收到我這種「禮物」的人，有機會在這裡找到一些對他們的未來，以及對他們的現在有用的事。假如我的故事能讓他們瞭解，要儘早面對自己終究難逃一死這件事的價值，以及與死亡有關的議題，假如

陷、左腦裡發現三顆多發性腫瘤，而且已到末期，宣判他只剩三到六個月的時間好活，是一種人生的死刑宣判，但也是一種不一樣的禮物；面對黑暗逐步降臨，漸漸侵襲尤金，原本充滿美好的未來，他必須當機立斷、改弦易轍，修改他原來的人生計畫。在書中歐凱利記錄了他人生最後的旅程，開始於他的診斷之日，結束於他的往生之日，訴說了一個生命強者對

生命不捨、對死亡坦然，面對病魔的爭鬥和對生死的感悟，見證了人類精神的力量，拿出在高爾夫球場上為有多一點的打球時間而不時追逐日光的精神，好好把握住所剩無幾的有生之日。這本書內容深具啟發、熱情洋溢、見解十足的書，也是一個傑出人士送給世人的最後禮物，用以告別他所深愛的世界。



一片葉子落下來

作者 / 李奧·巴斯卡力

這是一本關於失去生命的書，要獻給所有失去親人卻勇敢活著的孩子，以及不知如何解釋死亡的大人。

本書是藉由擬人化的描述在大樹上的兩片葉子，一片叫弗雷迪，另一片叫丹尼爾，他們一起經過夏天，丹尼爾常常解釋許多道理、自然現象及生存的目的給弗雷迪聽。他們一起渡過了許多快樂的時光，一起經歷了季節的交替並用心體會每季所帶給他們不同的變化；但是到了秋天，有許多同伴都被狂風吹離開了大樹，弗雷迪

開始感到害怕，丹尼爾告訴他這就是死亡，從來沒有人知道死後會到哪裡去，然而這是每個人都必須經歷的過程。但是弗雷迪不想死，因為他不知道掉下去後下面有什麼，面對不知的事情令他恐懼和害怕，但丹尼爾安慰著他這都是自然變化；他每天和狂風交戰，就是不想離開大樹，可是他的身體卻一天比一天虛弱，最後他還是掉落了下來，這時弗雷迪卻感到十分溫暖舒適，原來他不知道他乾枯無用的身體會和雪水混合在一起變成大樹的養分，更不知道在土裡沉睡的是明年

大樹新葉的生機。每個人面對死亡都會有股莫名的恐懼與害怕，就如同佛雷迪面對死亡時一樣，不知死是什麼東西？後來會到哪裡去？這些至今皆沒有人能回答，而儘管每個人對死亡的定義與看法不同，其實只要敢面對死亡、接受死亡，就能了解生命真正的意義是你曾經存在過，而且你的精神將會生生不息的延續下去；而不管是動物或是植物都有一個循環，從出

生到死亡，從幼苗到大樹，這是上天安排好的規律，是無法改變的，所以只要努力的把自己該做的本分做好，那麼生命也就將不會有遺憾和悔恨了。

本書雖僅二十幾頁，但短潔的文字中，藉由葉子的季節交替中透露了許多深層的意義，闡述生存的目的與生命的真諦，是值得用心去體會的一本書。



徵 稿

★歡迎投稿（下期充電報為 96.06 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
3. 更年期媽媽經驗談
4. 更年期相關會議公告
5. 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 號婦產部轉更年期協會 張小姐收
2. 傳真：03-2110050
3. E-mail：tam5107@yahoo.com.tw

★歡迎來電或郵寄索取更年期充電報

電話：03-3281200 #8643