

更年期保健充能專線充電報

第⑨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
 - ◆ 乳癌防治.....p. 5
 - ◆ 更年期心血管保健之道(上)－您是心血管疾病的高危險群嗎？...p. 11
3. 生活常識
 - ◆ 生活藝術化，藝術生活化 p. 15
4. 心靈補給
 - ◆ 更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品：
 - 佳作獎～走過更年期的生命幽谷.....p. 18
 - 佳作獎～寶貝媽媽要及時.....p. 21
 - ◆ 更年期諮詢專線標語比賽得獎作品：
 - 佳作獎～作品 1. 「0800-00-5107 認識更年期 線上守護妳」.....p. 23
 - 作品 2. 「0800-00-5107 關懷更年期 年輕留住妳」.....p. 23



編輯的話

中華民國更年期協會副祕書長
蘇軒醫師

近年來醫療的趨勢已經從疾病的治療轉變到疾病的預防。以公衛的角度分為初級預防（primary prevention）、次級預防（secondary prevention）與三級預防（tertiary prevention）。初級預防的精神在於健康的促進，提升或增強個人健康與抵抗疾病的能力，其對象是廣大的大眾。次級預防的精神在於疾病的早期診斷篩查，介入點在疾病的早期，阻止疾病發生，減低身體的風險，其對象是高危險族群。而三級預防則是著重在疾病的治療與事後的復健，其對象是單一的病人。

已經有愈來愈多的疾病已經轉變到高危險族群的篩檢，甚至藉著疾病篩檢的過程中，對於健康的民眾宣導健康促進的觀念與方法。像婦產科推行已久的子宮頸癌的抹片檢查，就是一個很成功的例子。已經讓台灣子宮頸癌的發生率降低許多，疾病的嚴重程度也沒有過去那麼嚴重。心血管疾病與糖尿病的治療也因應這個趨勢把目光聚焦在代謝症候群這一塊。代謝症候群的患者說穿了就是心血管疾病與糖尿病的高危險族群，藉著早期篩檢出代謝症候群的民眾並且介入矯正其中的危險因子，可以有效的降低民

眾未來得到心血管疾病與糖尿病的風險與患病以後的嚴重程度進而促進身體的健康。而婦女更年期以後身體脂肪的代謝會有莫大的變化，目前的研究顯示會大大增加高血脂、高血壓與高血糖的風險，這正好就是代謝症候群的因子之一，因此今年的更年期協會重點會放在更年期婦女代謝症候群的衛教宣導，希望能喚起大眾對這一塊議題的重視，而對於心血管疾病這一塊，我們也推出兩期的專題討論希望能讓民眾更加了解心血管疾病。

再來是女性乳癌的篩檢與預防，也跟上述的問題有關。女性在更年期以後因為脂肪代謝有了變化，所以若沒有改變飲食與運動習慣。身體脂肪的堆積就很難

避免了。而脂肪的堆積與體重的上升，會讓身體產生額外的雌激素，進而提高了乳癌的風險，本期的充電報針對婦女乳癌的預防、危險因子、與早期篩檢做了詳細的介紹。希望對廣大的婦女同胞有幫助。

更年期專線已經在台灣服務了無數的婦女同胞，雖然更年期專線人手有限，但是為了讓需要服務的民眾可以及時，有效率的得到該有的幫助，更年期專線的夥伴是不遺餘力付出的，更年期協會為了讓有更年期困擾的姊妹們，更加認識更年期。在林口長庚醫院與辦了一年多的更年期成長營活動。不管颶風下雨，犧牲假日，就是希望能幫助需要幫助的姊妹們，要大家知道，更年期

不是病，它只是一個身體在停經
時的轉變過程。我們重點不是在
治療它而是在於認識它、面對
它，才能打從內心的處理它，最
後放下更年期的困擾。迎接下一
階段精彩人生。本次充電報也分
享幾個過來人的例子，希望大家
能一起面對更年期。



愛護乳房
停·看·聽
乳房攝影
so easy !

 **國民健康局 關心您**
www.bhp.doh.gov.tw



更年期新觀念

乳癌防治

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院婦產部
婦癌科組主治醫師
黃慧君

能否預防乳癌的發生呢？首先應從對乳癌的瞭解著手，乳癌的發生通常是由環境、生活型態和遺傳等因子交互作用逐漸形成的；只有少部分(5-10%)的乳癌是經由遺傳造成的。因此如何避免危險因子呢？本篇針對目前所知的乳癌風險因子提出您必須知道的警訊及如何因應的措施。

乳癌為台灣女性十大癌症之首(每年有約 7,500 人罹患乳癌)，觀察台灣近三十年來，乳癌的發生率是逐年上升，近 12 年來，標準化發生率上升 77.6%，而台灣女性乳癌發生高峰約在 45-64 歲之間。隨著醫學的進步，乳癌的治療確實有很大的進展，乳癌如能早期發現，不僅可做乳房保留手術，5 年存活率更可達 90%以上。只是，在台灣早期發現乳癌不及 40%，而近 14 年來，乳癌的標準化死亡率還上升 10.3%，目前國人乳癌的死亡率為第四位(每年有 1,600 人因乳癌死亡)。所以乳癌的篩檢與防治已成國家公共衛生與醫療政策重要的一環。

能否預防乳癌的發生呢？首先應從對乳癌的瞭解著手，乳癌的發生通常是由環境、生活型態和遺傳等因子交互作用逐漸形成的；只有少部分(5-10%)的乳癌是經由遺傳造成的。我們若能改變生活習慣以避免危險因子及配合定期乳癌篩檢政策，就能減低罹

患乳癌機會或在癌症發生初期及早發現，這也是現代醫學追求的最高境界。以下就針對目前所知的風險因子提出警訊並尋求因應之道。

一、不可以改變之危險因子

- 有乳癌過去病史：對側乳房再次產生乳癌的機率較健康女性來得高。
- 有乳癌家族史：一等親或是二等親有乳癌者，個人得乳癌的危險性也較高。
- 得過卵巢或子宮內膜癌
- 初經早來(12歲以前)或較晚停經(50歲以後)。
- 未曾生育或初次懷孕較晚(30歲以後才生第一胎)。
- 未曾哺乳
- 長期使用賀爾蒙補充劑
- 胸部曾經接受過大量放射線治療者，如：何杰金氏病的患者，有較高的機率得乳癌。

「因應對策」

1、當危險因子是無法改變的，就必須勤於接受篩檢，以早期發現早期治療。目前政府補助 45-69 歲的婦女每 2 年 1 次乳房攝影篩檢，有乳癌家族史者（家族史指祖母、外婆、母親、女兒、姐妹曾有人罹患乳癌），則免費篩檢年齡提前至 40-44 歲。

二、可改變之危險因子

1. 體重：許多研究指出在更年期後體重增加會提高罹患乳癌的危險性，這是由於身體的脂肪組織會將體內的雌激素前驅物轉化成雌激素，而雌激素對乳房的刺激會促成乳癌的發生。

「因應對策」

成年後就應開始努力維持理想的體重。

理想體重(公斤)=身高(公尺)×身
高(公尺)×22

2. 運動：

由於運動可造成血清中的雌激素慢慢減少，加上體重的減輕，體脂肪比率也跟著減少，更明顯降低雌激素，如此減少刺激乳房的細胞癌化產生乳癌的機率。規律運動的婦女比起久坐少活動的婦女更少發生乳癌。對於乳癌的患者，適當的運動同樣可以降低乳癌復發的機會。

每週至少五天，每次進行 45-60 分鐘的中度以上活動。

3. 飲食：使用高熱量、高脂肪的食物已證實與乳癌有關。學齡前的飲食習慣與成年後的乳癌有關，常吃薯條炸雞等食物會增加乳癌的危險。女性在發育時限制

熱量的過度攝取可以影響乳房乳腺細胞的生長及發育以及降低女性荷爾蒙的分泌及生長，有助於減少乳癌的發生。

高纖維低脂肪的飲食。多攝食蔬菜水果，每天應該吃五種不同的蔬菜和水果，選擇糙米、燕麥、薏仁等，並少吃高脂肪的製品。

4. 維生素 D：維生素 D 已被證實可以減少乳癌的發生率。不論是戶外活動照射太陽使體內產生維生素 D 或是補充含有維生素 D 的食物。

「因應對策」

成年人每日可攝入 800-1000 IU 的維生素 D。

5. 酒精：酒精會增加血液中的雌激素濃度，研究證實喝酒又沒有

攝取足量葉酸的人會增加罹患乳癌的機會。

「因應對策」

乳癌患者或乳癌高危險群者，盡量避免飲酒。一般婦女若非飲酒不可，也應有所節制，一天以不超過一杯為宜，可每天攝取400-600 micrograms (mcg)以上的葉酸，亦可從綜合維生素或食物中(例如：綠色葉菜類、肝臟、含穀類或全麥食品、蠶豆、扁豆、蘆筍、甘藍等)獲得。

6. 賀爾蒙類藥物的使用：研究顯示避孕藥會稍微提高 50 歲前的乳癌發生率，特別是從生下第一胎前即開始服用避孕藥者，但當停用達 10 年以上則危險率降至與未曾使用者相同。

賀爾蒙替代療法確實可明顯降低更年期所產生的各種不適與障礙，但長期使用(超過 5 年以上)雌激素與黃體素似乎會輕微增加罹患乳癌的危險，在停用 5 年後則危險率降至正常範圍，而 5 年內的使用並無增加乳癌的風險；對於無子宮而單獨使用雌激素者，則並未增加乳癌發生率。許多研究仍在進行，試圖找出賀爾蒙替代療法之利益及危險之間的最佳平衡點。

「因應對策」

婦女要使用賀爾蒙類藥物前應與醫師討論利害得失，由醫師處方服用，一般在 5 年內的使用並不會增加乳癌的風險。

7. 抽菸：抽菸的女性比不抽菸女性更容易得到乳癌。長時間大量

吸菸(不論一手及二手菸)都會增加乳癌的危險性。

「因應對策」

婦女不要抽菸，亦勸導周邊親友禁菸。

8. 生活壓力：緊張生活會增加發生乳癌之危險，因壓力增加將改變免疫系統導致乳癌發生率上升。

「因應對策」

減少工作壓力、快樂美好的生活也是預防乳癌的法寶。

總之，在乳癌的防治上，並無那一條捷徑可明顯降低乳癌的致病風險，唯有選擇健康的生活型態，落實各種能降低風險的良好生活方式才是減少乳癌發生的最佳利器，而定期接受乳癌篩檢則

可發現早期乳癌，早期治療以得到最佳預後。

三、健康的生活型態

1、採用低脂高纖及多蔬果的飲食方法。

2、規則運動。

3、維持理想體重，避免過重。

4、降低生活壓力，追求快樂美好的生活。

5、避免抽菸及過度飲用酒精。

6、避免太晚生育，同時儘量親自哺乳。

7、勿長期服用賀爾蒙類藥物。

8、服用適量的維生素D及葉酸。

四、乳癌篩檢政策

●45-69歲的婦女可免費每二年接受一次乳房攝影篩檢。

●有乳癌家族史者(家族史指祖母、外婆、母親、女兒、姐妹曾有人罹患乳癌)，則篩檢年齡提前至40-44歲。

* 乳癌防治 Q&A

(摘錄自國民健康局疑問醫答網站)

http://www.health99.doh.gov.tw/FaqZone/faq_k_List.aspx

Q1：我今年 54 歲，平時身體健康無異狀，日前參加國民健康局的乳癌篩檢計畫，接受乳房攝影檢查，檢查結果沒有異常。請問這樣是否代表沒有問題？

A1：乳房攝影可以用來偵測乳房的鈣化點或腫瘤，可發現無症狀的零期乳癌，是目前證實有效的篩檢工具，不過乳房攝影仍有他的限制，有 15% 的乳癌是乳房 X 光攝影無法偵測，所以即使檢查結果正常，在下次定期檢查前，如有發現異狀，應儘速就醫。

Q2：要早期發現乳癌，定期乳房自我檢查就足夠了嗎？

A2：對於教導婦女做乳房自我檢查，加拿大預防健康照護委員會 (CTFPHC) 及美國預防醫學委員會 (USPSTF)，均已明確提出反對立場，且由於先前即有許多證據顯示，教育民眾自我檢查弊多於利，因此，為早期發現早期治療乳癌，婦女光靠自我檢查是不夠的，必須接受乳房攝影篩檢，才能早期發現乳癌，目前，政府補助 45-69 歲的婦女每 2 年作 1 次乳房攝影篩檢；有乳癌家族史者 (家族史指祖母、外婆、母親、女兒、姐妹曾有人罹患乳癌)，則免費篩檢年齡提前至 40-44 歲。

Q3：乳癌若能早期發現，其存活率為何？

A3：乳癌如能早期發現，不僅可做乳房保留手術，5 年存活率更可達 90% 以上。

乳癌分期	5 年存活率
第 0 期	91~98%
第 1 期	90~96%
第 2 期	84~89%
第 3 期	55~67%
第 4 期	18~38%

資料來源：台灣癌症登記 (91 年診斷乳癌資料)



更年期心血管保健之道(上)

— 您是心血管疾病的高危險群嗎？

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

台灣女性的第二與第三位死因，為是心臟疾病與腦血管疾病，女性的第八位死因為高血壓性疾病；不論是心臟疾病、腦血管疾病與高血壓性疾病，其實都是心血管問題所產生的疾病。本篇將為您詳述心血管疾病的治療及心血管疾病的危險因子。

前言

我國的十大死因(2007，2008)中，第二及第三位死因分別為心臟疾病與腦血管疾病，台灣女性的前第二與第三位死因，亦同樣是心臟疾病與腦血管疾病，女性的第八位死因為高血壓性疾病；而不論是心臟疾病、腦血管疾病與高血壓性疾病，其實都是心血管問題所產生的疾病。

停經後婦女罹患心血管疾病的比例明顯增加，主要是因為停經之後，女性身體中分泌的雌激素(動情激素，estrogen)逐漸減少了，致使血脂成分隨之變化，血中膽固醇變得較高，低密度脂蛋白膽固醇(LDL)(不好的膽固醇)比例上高，而且對LDL的抗氧化作用減少了，高密度蛋白膽固醇(HDL)(好的膽固醇)比例則降低，原本動情激素(estrogen)是可以抑制血小板或巨噬細胞沾粘於血管內膜層，並減少氧化過的LDL與膽固醇沉澱在血管壁，而延緩血管動脈粥狀硬化的形成，亦可增加冠狀動脈血流量，促進

血管擴張或減少纖維蛋白原；然而因雌激素減少，這些保護機制都降低了，加上血脂比例的改變，使血管容易硬化，隨之增加發生心臟血管疾病或冠狀動脈疾病的風險，心肌梗塞及中風機率也提高了。

心血管疾病의 症狀與檢查

以缺血性心臟病為例的心血管疾病症狀，可能因冠狀動脈狹窄而引發身體的缺氧，常出現的是心絞痛，一般是在胸部的胸骨位置內感覺到不舒服、胸悶有壓迫感或疼痛，尤其可能在持續用力或是很緊張的時候較容易發生，在休息或舌下含硝化甘油後即能改善，其他可能伴隨有頭暈、盜汗、噁心、嘔吐、心悸、呼吸急促、呼吸困難等情形。

以高血壓來看心血管疾病症狀，通常在高血壓早期是沒有明顯的自覺症狀，常是在其他疾病求診時，或是例行量血壓之際，或是健康檢查時發現到的；大多數人在初期有脖子酸痛、頭痛、肌肉神經痛等情形，常可能被忽視或誤認為是其他的疾病問題，常稱高血壓是無形的殺手，也就是因其症狀的不明顯，而在身體感受到怠倦、失眠或嚴重頭痛時，實質上可能在心臟血管等循環系統已經有所損傷了。

心血管疾病的相關檢查包含心電圖、胸部X-光、血液生化指標、運動心電圖、心臟超音波、或核子醫學之運動心肌血流影像檢查等。

心血管疾病的危險因子

心血管疾病的危險因子包含有年齡、性別、遺傳、糖尿病、高血壓、高血脂症、肥胖、壓力、吸菸暨其他如活動運動缺乏或不足、飲酒，及高脂肪、高糖類、低纖維、高酒精等之飲食不當情形等。

以年齡而言，一般男性45歲以上、女性55歲以上是心血管疾 病易發病的年齡，而我們常說男女大不同，在心血管疾病危險因子方面，亦真是男女大大不同，就心血管疾病一般患病比率而言，男女性比例約為3比2，而女性心血管疾病的年齡大約會比男性晚十年發生，因此，女性在更年期之後，其心血管疾病患病率與男性就非常接近了，此時心血管 疾病伴隨其他疾病發生的比例

相對地也就提高了，所以，常見更年期後期的婦女可能心血管疾 病與多種疾病同時纏身。糖尿病亦為心血管疾病危險因子之一，而女性糖尿病者得到心臟病的風 險亦是高於男性糖尿病患者的。

肥胖或說體重過重亦是一項非常重要的心血管疾病危險因 子，如果體重超過標準30%，即使沒有其他危險因子存在，依然較易發生心臟疾病的；更何況一般的肥胖者其膽固醇、三酸甘油 脂、或血壓都可能比一般人來得 高，那就更易發生心血管疾病 了。

吸菸會傷害血管壁、血液易凝集、血管收縮，女性如果吸菸，其發生冠狀動脈疾病的危險比沒有吸菸的女性高了二至三倍，如

果能戒菸，一年內其冠狀動脈疾病的發生率即下降之，但如果是吸低焦油或低尼古丁的菸，心血管疾病發生的危險性仍是完全無法下降的。

另外要特別提及靜態生活方式的危險因子，如身體的活動量或運動量不足，甚至身體不活動或是固定不動，都會使得血清中的脂質比率惡化，而發生心血管疾病；亦即活動運動能維持正常血壓，並提高血中高密度蛋白膽固醇(HDL)，相對使發生心血管疾病的危險性降低。如果生活壓力高或是情緒常緊繃，都會使血壓升高及增加自由基，這似乎是現代職業婦女生活中逃避不掉的危險因子。

在本文的前言中，提及雌激

素對於心血管有保護機制，但是，美國國家衛生研究院(WHI)發表之一項持續5.2年，蓋40個醫學中心，共16608位50~79歲婦女(平均年齡63歲)的合併動情素與黃體素荷爾蒙補充研究報告指出：每年每萬名婦女增加0.3~0.37%心臟疾病發生(heart attack)以及每年每萬名婦女增加0.21~0.29%中風發生，因此停止了該實驗計畫，並建議停經並保有子宮的婦女，可以使用其他藥物或方法降低心血管疾病，不要為了預防心血管疾病而採行荷爾蒙補充療法；使用動情素荷爾蒙補充治療的研究，則是仍在持續的，因此，總括言之，截至目前，荷爾蒙治療對心臟的好處到底是如何，可以說仍是未被確定

的。

方法，就是要調整與改善生活中

基本上，心血管疾病的治療
除了各式藥物的使用，或是嚴重
到需要外科手術或心導管支架等
的處理之外，其實最重要的防治

各種可改變的危險因子，預知內
容，敬請期待下一期第十期12月
號充電報。

◆ 心血管疾病高危險群篩檢~~自己是心血管疾病高危險群嗎??

(項目參考來源: 國民健康局<http://www.bhp.doh.gov.tw/health91/1-2-1.htm#6>)

男性超過45歲；女性55歲以上 家族血親中有人罹患心臟病 總膽固醇超過240mg/dl；高密度脂 蛋白(HDL)低於35mg/dl 體重超過理想體重 有抽菸習慣 經常應酬，大量喝酒	不喜歡運動 常吃豬油、牛油 愛吃高膽固醇食物 愛吃油炸食物 愛吃精緻甜點(蛋糕、起酥等西點) 不愛吃蔬菜、水果或其他高纖食品
符合您的情形愈多項，危險性愈高。	



生活藝術化，藝術生活化

日本池坊流教授/日本 NFD 設計師協會講師

荷蘭歐式花藝設計師/中華民國花藝研究推廣基金會

林裕蕻老師

剛過了櫻花季，馬上又到了
油桐花開的季節，樹上開滿了白
色花朵，像極了覆蓋一片雪花，
大家稱為五月雪。喜歡戶外踏青
的人，約三五好友親臨其境同享

大地風光，有雅緻的人還會撿些
樹下落花回家，置於淺盆漂浮在
水面供觀賞，展現另一種藝境。

台灣在經濟高度發展後，美

化環境及生態環境的健全，成為

現階段備受關注的話題，因處亞熱帶地區及農業技術成熟，花卉及素材的種類衆多，備受歐美人士羨慕。如何以花卉及植物綠化公共與私人生活空間，也成為人們的焦點。生活環境的綠化不但能美化視覺感，也能達到生活藝術化，藝術生活化的境界，進而豐富人們的心靈。

對於生活步調緊張又繁忙的現代人來說，花與綠是調適心靈的最佳處方，花藝在家裏，在商店，在公共場所，經過一番心思的安排，就可以創造出生動豐富而又多層次的視覺美感，令人賞心悅目，受到越來越多人喜愛的原因。如果生活中沒有真心真愛，生活將是枯燥，生活中因有花卉陪伴生活的情感將顯得格外

豐富而浪漫多采。人生如果沒有透過學習，將不容易從經驗中累積智慧開啟創意，展現個人風格特色。世界上因有如此豐富的花卉植物及其他資源相輔，把愛與夢想得以浪漫而輕易的展現開來，並且獲得迴響。因為專心的學習與花心心相映，感受到大自然的奧妙美好及獲得快樂的祕方，也同時培養出另一種專長。

"花藝"總是充滿夢與詩，永遠與浪漫劃上相同等號，"唯美"是用來形容花藝人的性格，也因這份獨特的性格與堅持，總讓人企求一種物質以外的精神生活，總是要求完美，希望能把花藝與美學結合的空間展露出來。每個愛花人都有一些特別的習慣，就是看見花都愛不釋手，對植物深

深著迷，進而想學花藝設計認識花的語言，希望透過技巧的表現來傳達意念，來營造生活魅力。

有一個很重要的學習過程就是"觀察"，觀察自然四季的律動變化，植物的變化，形體的變化，在所有自然界的物體變化中，得到啟發與活潑的學習態度。人們總以有限的智力，做無限的想像力的發揮。由紅、黃、藍三個母色造就了成千上萬的色彩，而幾何圖形的圓形、方形、三角形和菱形也構成了許多千奇百怪不同的造型，造就了這個世界的多姿多采形形色色深淺明暗，展現生命的活潑力。

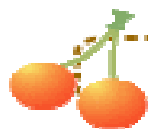
人到了一個年紀的修持，就會感謝這些生命中酸甜苦辣的製造者，因為妳已能從一段枯枝、

一片老樹皮、或一片蟲咬葉中看到生命中的美與力，學會欣賞超越物質表相的其他意義，因為你已經明白，"形勢是客觀的"，成之於人；"力量是主觀的"，操之在我，能掌握的唯有自己，唯有當下這一刻，"我思故我在"。人生的每一個階段如花木一般，懂得善於應用的人，會繼續發放不同的美妙光芒。隨著歲月增長，身體器官的老化這都是一個過程，也是一種自然現象，在自然界中最容易看見，人的一一生中幾個階段其中"更年期"具有較明顯症狀，尤其婦女朋友。這些症狀除了可以藉助藥物來源減輕以外，亦可從精神層面著手。進入多元化的現代，不但要扮演好自我的角色外，還須不斷的自

我充實，不妨在日常生活中，動手來拈花惹草，不但能增添生活樂趣外，亦能調緩生活步調，也能舒緩並轉移因更年期引起的不舒適感。

華麗與簡約都是生活，如果豐盈飽滿的花卉裝飾，可以提高生活情境與和諧的氣息展現高貴的不凡，讓會場的喜悅氣氛昇華，或是簡單的將花材投入組合完成一個小小的居家花飾，愉悅自我，兩樣花飾不同韻致，觀賞的心情是一樣的，充滿感恩喜

樂。我們每一個人都不斷地追求人生中真正的幸福與快樂，但是別忘了快樂與幸福不是用物質來衡量的，而是一種精神上的感受。精神上如果能夠常常滿足，就是擁有最幸福的人生。因為有知足思想的人，自然心量是開闊的對人、事，也就不會計較，所接觸的事物也會很圓滿，較易達到心想事成，故心如能清靜就是美，內心不時保有一份善念愛心，這就是真善美的人生。



心靈補給

更年期保健諮詢專線徵文比賽作品分享 佳作獎~走出更年期的生命幽谷

林秋玲 小姐

素素在年輕的時候，愛上了她現在的丈夫，因先生家中經濟狀況不好，結婚之後她和先生併

手砥足努力經營她們的婚姻，她勤苦耐勞，任何勞力的工作，從不拒絕。就這樣過了大半輩子，

她將所有的青春生命都奉獻給這個家，好不容易讓家計穩固多了，也建立了一個完整的家。但造化作弄人就在她邁入五十歲，也正值兩個孩子出外讀書時，她發現了一個惡耗，就是先生外遇。這殘酷無情的事實，如晴天霹靂般打擊著她，使她平靜的生活起了很大的變化，然而也一步步的吞噬著她堅強卻又脆弱的生命。

在一次又一次的目睹先生之外遇情境，使她心如搗臼般的陷入難過、困惑及悲傷的情緒中，從黎明至薄暮一直反反覆覆，永無休止。每一次先生的冷漠疏離，使她心靈受傷，而這其中的拉鋸戰，蘊含著多少不為人知的苦痛。從此之後為了逃避先生的

外遇情境，她的心靈深處不再敢碰觸她和先生的那份情感，變得不講話常常發呆，鬱鬱寡歡，慢慢的她無助的心理愈來愈沉重，直到陷入藍色憂鬱的黑海中，而無法自拔。

她的姊姊發現素素近日來悶悶不樂，而且常常在晚上輾轉難眠，並且有臉潮紅、盜汗及心悸的情形。於是，她的姊姊就帶她去看醫生，在醫生看診之後發現素素不但有更年期的症狀，並且還得了憂鬱症。在和醫師詳談之後，醫生給她開了一些荷爾蒙及藥物，還告訴她更年期是女性生命發展的歷程，要如何減緩老化現象或老年疾病，唯一的辦法就是除了視情況補充一些荷爾蒙之外，更需要採取健康的生活方

式，以積極態度保持樂觀開朗的心情，甚至還可以擴展生活圈加入更年期支持團體。

之後在許多人的鼓勵中，她加入了更年期支持團體，在更年期團體成員的互動中，她知道了更年期協會有一個更年期諮詢服務專線，於是在她感受到負面情緒快淹沒自己的時候，她就會拿起電話撥「0800-00-5107」，彷彿代表著一種永保健康活力的無形助力，讓素素感受到彷彿從黑暗中射入的曙光，給她帶來人生的希望，在無數次的電話諮詢之後，再加上姐姐的支持，她慢慢的跨越憂鬱的心海，跳脫憂鬱心漩渦。

在經過了這些事情之後，素素的先生回想過去她為家庭付出

的一切，他於心不忍，竟然下定決心離開外遇的對象，從此之後他肩負起做丈夫的責任，他們常常一起在公園散心、聊天，看夕陽，並且假日時會去爬山踏青，陪著素素攜手相伴走人生的路。也因為先生的愛，讓素素開啟了心靈之一扇窗，她漸漸的迎向生命中的陽光，不再關起門，縮起身體，讓自己在怨恨中走不出情緒的象牙塔，最後她讓情緒的陰影無所遁逃，達到身、心、靈雙贏的局面。

其實「情緒就像生命的河流，蜿蜿蜒蜒流經我們的人生，穿過我們的歲月」。而人生的歷程會遇到很多的迷思及困境，然而「如果我們無法超越過去的不幸，就看不到海闊天空及欣賞路

邊小花的美麗」。因此規劃更年期的健康生活，掌握情緒，才能品味人生，要以「優質情緒、優質生活」為目標。

更年期的銀髮族生活可以從愛及關懷中，體會生命的可貴，盡情發揮生命的光輝，找回生命的精采。而遇到的逆境要讓它成為豐富的生命淬煉，要勇敢積極的坦然面對，在心靈溝通，開放心胸的過程中，「承認悲傷、走過

悲傷」才能充分的生活。真實的燃燒生命所散發的光與熱，可以創造銀髮族更年期生活的另一個美好的饗宴，並且可以享受更高品質及健康快樂的更年期生活。

期待銀髮族的更年期婦女，能夠迎著夕陽的一抹餘暉，感受人間溫暖，及活著的喜悅，最後能滿載豐收歸航啊！



更年期保健諮詢專線徵文比賽作品分享

佳作獎~寶貝媽媽要及時

陳美玲 小姐

媽媽在即將度過五十三歲生日那年去世，她在生前飽受更年期的不適所苦，偏偏我們的經驗不足，知識也不夠，導致她最後抑鬱以終，這對事後了解真相的

我們而言，是多麼痛的遺憾。

當時媽媽老是覺得渾身不對勁，一再抱怨自己的體力變差，狀況很不好，想帶她去看病，她卻又推三阻四，不肯花錢就醫，

寧可自己買來中藥材燉補熬湯，希冀可以早點解除困境。無奈更年期的毛病不是喝了大補湯就能解決的，她繼續抱怨病情未減，而我們則開始感到厭煩，紛紛產生逃避的心態。

我想媽媽那時的心裡一定很難過，自己身心飽受煎熬卻不明所以，而子女又冷漠以對，不肯付出關心，這對她而言打擊實在太大了。

當年，我們一直以為她只是心臟方面有點問題，並無其他大礙，因為外觀上實在看不出來她有任何異樣，只知道她頻尿、心悸、臉潮紅，又老是心神不寧，根本聯想不到是更年期導致的結果。有時她會很多疑，脾氣又不好，一點小事就要將我們臭罵一

頓，讓我們漸漸失去耐心而無法體諒她。在她往生前最後的那段時光，家人的情緒幾乎是處於緊繃的狀態，原本和樂的氣氛全都消失無蹤，取而代之的是冷漠、暴怒，以及一聲聲的嘆息。

如果人生能夠重來，我多麼希望可以修補那段令我懊悔的時光。如今的我對於更年期有了進一步的了解，倘若一切回到原點，我就能試著體諒媽媽，努力和她的更年期和平相處，了解它、接納它、並且妥善處理它，讓它不再成為媽媽身心的負擔，使她一再受苦。或許這樣一來就能舒緩媽媽的種種不適，讓她可以安心養病，心靈上至少多了一分依靠，生命也就不會那麼快就消逝了。

對於更年期的了解太晚，竟與包容來調適它，而不是如同當
是我生命中無法彌補的遺憾。如年的我選擇逃避，以致徒留遺憾
今我已經步入中年，也許再過幾在心中。
年我也會出現所謂的更年期症 寶貝媽媽真要及時，女人獨
狀，不管如何，我都要先了解它，自面對更年期的變化是很辛苦
預防它，並且讓周遭的親友明白的，愛護自己的媽媽，就請從更
可能出現的症狀，希望可以用愛 年期的認識開始！



更年期諮詢專線標語比賽得獎作品

佳作作品~蔡煌源先生

1. 作品內容：「0800-00-5107 認識更年期 線上守護妳。」

2. 創作的整體構思與淵源說明：

直接將更年期列出，讓婦女朋友明白此專線免費提供更年期線上諮詢。

佳作作品~王瓊斐小姐

1. 作品內容：「0800-00-5107 關懷更年期 年輕留住妳。」

2. 創作的整體構思與淵源說明：

希望透過免費諮詢專線來了解如何面對更年期的問題而留住年輕的心。



2010年5月22日更年期婦女成長營 五月婦女關懷月~健走活動花絮



婦女成長營健走活動會場



健走前健身教練帶動與會夥伴們熱身操



民眾至更年期衛教攤位諮詢相關議題



婦女成長營夥伴合照

徵稿

- 歡迎投稿（下期充電報為2010年12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