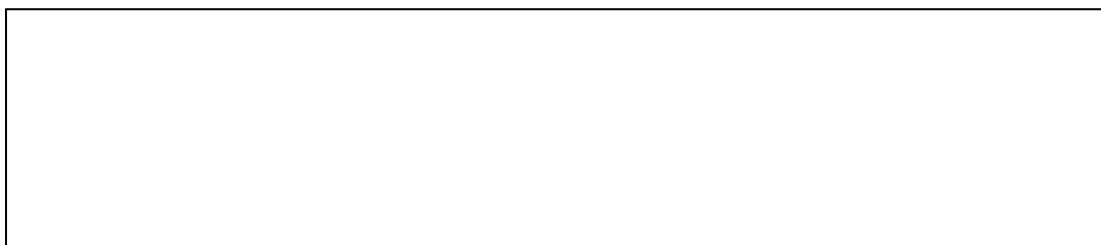


# 更年期保健諮詢專線充電報

第⑦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](mailto: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：蕭美玲  
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
  - ◆ 更年期婦女常見睡眠問題 ..... p. 4
  - ◆ 告別情緒障礙，更年期 EQ100 分 ..... p. 7
3. 好書介紹
  - ◆ 知識不是力量之『養兒防老』還是『養老防兒』？ ..... p. 12
  - ◆ 『養兒防老』還是『養老防兒』的觀感 ..... p. 15
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～更年期的心情故事 ..... p. 16
  - ◆ 2008 年更年期諮詢專線標語比賽得獎作品：  
優等獎～作品 1. 「更年撥專線 煩惱都不見」 ..... p. 21  
作品 2. 「0800-00-5107 更年專線，體貼無限」 ..... p. 21
5. 活動訊息
  - ◆ 2009 年更年期保健諮詢專線徵文比賽 ..... p. 22



## 編輯的話

中華民國更年期協會  
林淑玲副秘書長

本期的充電報嘗試注入更多的元素，為的就是讓欲了解更年期相關資訊的國人，能夠開啟不同的想法，並多一分的關注。主要在更年期新觀念部分，以睡眠問題及情緒問題為主軸。許世杰醫師提出更年期因著生心靈的各種影響，常見失眠問題與睡眠型態改變。睡眠品質嚴重影響生活品質。進而提出更年期如何面對失眠以及如何改善睡眠品質。相信對於面臨此問題的人是相當受用的。此外，在更年期情緒障礙則由周輝政醫師，藉由多年照顧更年期情緒障礙個案的經驗，教導情緒的轉變如何釐清，如何在情緒困擾中獲得釋放。並加注許

多解決情緒障礙的方法，讓更年期自我充權，家人的支持並走入社群等情緒障礙的調適方法。好書介紹部分，本期充電報特別介紹『知識不是力量』一書中，提出『養兒防老』還是『養老防兒』議題以激發更年期為人父母的深思？乃在於隨著生產率下降，社會體系的改變。過去奉養觀念的傳統已受到極大的顛覆。不論對於教育體系的論述或是社會價值的批判，父母子女關係受到了許多衝擊。黃詩雯護理師以及賴秀花資深志工分別對於此書內涵的討論以及社會現象的精采論述，相當值得仔細閱讀與思考。也更提醒正處於更年期階段的父母們

調整自我的期望彼此能進一步的溝通。充電的心靈補給部分，則由洋洋小姐，一位正處於更年期階段，努力走出新生命的婦女所撰寫。深刻的刻劃一位台灣更年期婦女的心聲，如何面對真正的自我，如何擺脫自怨自艾的生活，重新走出一片新天地。如同文章一開始一位更年期成長營婦女的體會，他們都發現了自己新的價值，很值得讀者細細品嚐。最後將更年期諮詢專線標語比賽的得獎作品附上，也期望未來更年期的照顧能夠更耳熟能詳。

婦女處於更年期階段對於身體心像的改變所採取的各種行為，也闡述了想要增加對自我的控制感。台灣婦女長期的負向心

理特質影響了女性一生的社會互動過程。因此，受限於醫療下的控制過程，是一種缺陷，甚至長期受到的牽絆時，便會呈現負向的自我概念。這些都是未來須持續關注的議題。充電報的執編群持續本著新的理念，為的就是不斷的提升婦女對更年期及自我的了解。婦女獲得更充份的充權，能為婦女自我的提升更進一份心力，也期盼國人更關心更年期的議題。也在此提醒更年期保健諮詢徵文比賽已開始，相信您的故事、您的心情、您的鼓勵能夠喚醒更年期的同伴們更多心靈的自由，盼請踴躍共同記錄台灣更年期照顧的一草一木，期待您的文章！



## 更年期婦女常見睡眠問題

~睡眠只要讓隔日覺得有精神就夠了！

林口長庚醫學中心  
精神科系社區和復健精神科主任暨  
睡眠中心主治醫師  
許世杰

全國睡眠問題調查中發現慢性失眠約 11%，但更年期婦女的睡眠問題可高達 15%。失眠不僅會造成睡眠不好外，最重要的是會造成白天精疲力竭、倦怠、易怒、和無法集中注意力等，長期下來會導致日夜生活混亂、身體機能退化和增加得到憂鬱症的機會，而嚴重影響生活品質。

### 失眠

失眠是最常見的睡眠障礙，我們於民國 96 年調查全國睡眠問題調查中發現慢性失眠約 11%，但更年期婦女可高達 15%。而有更年期症狀的婦女，其失眠問題也比沒有更年期症狀的嚴重。失眠不僅會造成睡眠不好外，最重要的是會造成白天精疲力竭、倦怠、易怒、和無法集中注意力等，長期下來會導致日夜生活混亂、身體機能退化和增加得到憂鬱症的機會，而嚴重影響

生活品質，所以如何改善睡眠為更年期重要課題之一。有許多的原因會造成失眠現象，依失眠時間的長短可分為短期性失眠（小於一個月），和慢性失眠（大於一個月）。以下便以此分類來討論失眠的原因。

#### ◆ 短暫性失眠：

大部分的人在經驗到壓力、刺激、興奮、焦慮時、生病時、至高海拔的地方、睡眠規律改變時（如時差、輪班的工作等）；或者更年期症狀如

情緒障礙、夜間熱潮紅或盜汗都可能會有短期性失眠障礙，此種失眠與壓力有明顯的相關性。大部分這方面的失眠會隨著外在事件的消失或時間的拉長而改善。但是短期性失眠如未接受適當的處理，有一部分的人亦會導致慢性失眠。短期性失眠主要治療原則為維持良好的睡眠衛生習慣〈見附錄〉，但如失眠較嚴重時可間歇性使用醫師處方的低劑量鎮靜安眠藥但切勿自行購買藥物使用。女性如有明顯更年期症狀可經醫師評估是否需要短期使用荷爾蒙補充或健康食品使用。

◆ 慢性失眠：

比起短期性失眠，慢性失

眠的原因是很複雜的且較難去發現。最常見的慢性失眠的原因為情緒障礙〈佔慢性失眠的 30-50%〉，所以在更年期時，除了失眠外，白天也有明顯的憂鬱或焦慮症狀，一定要儘早與醫師討論是否有憂鬱症或焦慮症。其他次發性慢性失眠原因包括身體方面的疾病會導致失眠〈佔慢性失眠的 5-10%〉、使用會影響睡眠的藥物、酒精、或刺激物等〈佔慢性失眠的 10%〉、睡醒週期障礙或不規律而導致失眠〈佔慢性失眠的 15%〉、特殊睡眠疾病如睡眠呼吸中止症、和不寧腿症候羣〈佔慢性失眠的 20%〉(附註 2)。排除上述的次發性失眠原因，失眠第二個常見的原因

為原發性失眠〈佔慢性失眠的20-25%〉亦即是無特殊次發性的原因導致睡不好。

次發性慢性失眠的治療原則，首先要針對其特定病因做治療，但如果睡眠仍未改善或者為原發性慢性失眠，可間歇性或者短暫使用幫助睡眠的藥物但盡量勿長期使用，最

重要的是要維持良好的睡眠

衛生〈見附錄1〉和學習合適的放鬆技巧訓練〈如腹式呼吸、打坐、瑜珈、太極拳等〉

以改善睡眠和逐漸減少睡眠藥物的使用。如果情況仍未明顯進步，建議至醫院的睡眠中心做進一步評估和治療。是否需要補充荷爾蒙需經醫師仔細評估。

#### 附錄1 睡眠衛生：

- 一、 不管晚上睡得好不好，起床時間都要固定。每天按時起床，就容易在固定時間入睡。
- 二、 停止使用會影響睡眠的物質如咖啡、茶、酒、香煙等。
- 三、 避免非睡覺的時間躺床和睡覺，除非過去經驗發現其可幫助晚上的睡眠。
- 四、 增加白天的運動量（會流汗和加速心跳的運動），特別是午後和傍晚的運動但晚上要避免激烈運動。
- 五、 晚上避免刺激和太過於忙碌，改從事溫和放鬆的活動。
- 六、 白天多增加戶外光線接觸的機會，會促進晚上的睡眠品質。
- 七、 在睡覺一、二個小時前泡熱水澡 20 到 30 分鐘。
- 八、 晚上不要吃太多東西（特別是不易消失的東西），睡前可服用少量的溫牛奶和點心但避免喝太多水。
- 九、 維持舒適的睡眠環境，儘量減少被干擾。
- 十、 不要強迫自己入睡如在床上 20 到 30 分鐘無法入睡請起床做一些溫和的活動，很想睡時才再回床上去。重複實施這個原則。
- 十一、 除了一些幫助睡眠的常規活動外，除了睡覺和性行為外請勿在床上從事其他活動。
- 十二、 睡眠只要讓隔日覺得有精神就足夠了，太長的睡眠時間反而睡得不好。

#### 附註2 不寧腿症候羣：

不寧腿症候羣臨床症狀為患者會抱怨到了晚上休息時腳會有不動一下不行的感覺而讓人難以入睡。治療上如果只服用鎮靜安眠藥常會惡化其病情，必需至醫院睡眠中心做詳細評估和專業治療。



## 告別情緒障礙，更年期 EQ100 分

台安醫院副院長

周輝政

有一次更年期保健的演講中，一位聽眾哽咽的說：「我應該早一點來聽這堂演講，也該帶家人來聽，我現在總算瞭解過去一年來為什麼會這麼辛苦，又被誤解。」也有一位聽眾說：「我應該早帶我的朋友來聽，或許她就不會在三次自殺失敗後終於成功。」言下不勝唏噓。其實，更年期情緒障礙並不如一般人印象中那麼可怕與無助。出現症狀時，只要正視問題，尋求醫師和家人的支持，參與社區活動，大多能很快的走出陰影迎向陽光。

許多有一些更年期的女性，都曾經為一些精神上的症狀而感到困擾，例如：失眠、容易疲勞、倦怠、暈眩、失眠、頭痛、緊張、焦慮、情緒不穩、性慾降低、嚴重的失落感、空虛、注意力不集中、時時感到莫名的憂鬱，甚至情緒失控…等等，但因為不是只有憂鬱的症狀，所以我個人認為用『更年期情緒障礙』來形容更年期婦女情緒上的問題，可能比『更年期憂鬱症』更為妥當。

事實上，情緒障礙困擾著一

些更年期婦女。美國前總統老布希的太太芭芭拉在其回憶錄中指出，她在更年期時，也曾經患有嚴重得情緒障礙，並且一度因而產生自殺的念頭。她將憂鬱症的原因歸諸於更年期身體缺乏荷爾蒙，以及布希當時擔任美國中央情報局局長壓力太大所致。可見更年期情緒障礙可能來自生理上改變，也可能來自社會環境的壓力，是不少更年期婦女共同感到困擾的問題，只是大家比較少將問題說出來而已。

## 更年期情緒障礙易遭誤解

國人由於人種和飲食生活習慣的不同，患有熱潮紅等更年期症狀的比率遠低於西方民族，而且症狀的類別和西方人大不相同。相對於西方更年期婦女最感到困擾的熱潮紅症狀，許多研究發現，失眠可能是國內更年期婦女最常見的困擾。

因此，一些有情緒低落症狀的婦女容易遭到誤解，和別人敘述自己的症狀時，得到的反應往往是：「不會吧，別人都沒有這樣的問題。」，或者是會被當作其他方面的問題。而且國內婦女生性比較堅強而且保守，所以即使有不舒服的症狀，尤其是精神方面的症狀，常常放在心理獨自承擔，沒有說出來。

有一次更年期保健的演講中，一位聽眾哽咽的說：「我應該早一點來聽這堂演講，也該帶家人來聽，我現在總算瞭解過去一年來為什麼會這麼辛苦，又被誤解。」也有一位聽眾說：「我應該早帶我的朋友來聽，或許她就不會在三次自殺失敗後終於成功。」言下不勝唏噓。

更年期婦女由於缺乏女性荷爾蒙，自主神經較不穩定，加上種種的更年期症狀，偶爾會造成自我封閉或是情緒失控的情況。更年期門診中，有些許多不同的案例：有些被當為憂鬱症，吃了好幾年的抗憂鬱藥物；有的被認為是嚴重的精神疾病，原本要送到療養院，因為看到了關於更年期症狀的醫療報導，抱者姑且一



試的心情來到門診。經過詳細的診斷和治療之後，症狀很快獲得改善，家庭也恢復的和樂的氣氛。她們回顧過去幾年所受到的折磨，不禁淚流滿面：「這中間有好幾次都快離婚，也想到要自殺，幾乎每個人都以為我發瘋了，最痛苦的是連家人都無法諒解，還好這一切終於都過去了。」

## 缺乏荷爾蒙引起的情緒障礙 V. S

### 一般精神異常

當然，這是較為嚴重的例子，這樣的案例並不是很多。同時，也並非所有發生在更年期的情緒障礙，都和荷爾蒙的缺乏有關。有些只是時間上的巧合，剛好發病的時間在更年期；有些則是原本就有潛在的精神障礙，加

上更年期缺乏荷爾蒙所帶來的生理症狀，潛在的精神障礙就被激發出來了。像這些狀況，都必須配合精神科醫師的專業診斷和治療，才能的到良好的效果。

傳統社會的生活方式，也是導致更年期精神障礙的原因之一。舉例來說，傳統的婦女將生活的重心放在家庭，到了更年期，小孩差不多長大了，各有個人的生活重心，不再和媽媽像以前一樣親密。這時候，若是無法調節自己的生活方式，便會覺得生活頓失重心，自然容易發生情緒不穩的症狀，也就是所謂「空巢期」所產生的心理壓力。有些則是因為自己或是先生從工作退休，一下子生活作息大亂，一下無法調適，情緒上受到很大的干

擾。這些精神症狀的發生，源於生活方式的重大改變，不一定和體內荷爾蒙的變化有關。許多報告指出，積極走入社會或是扮演多重角色的婦女，較少發生更年期的情緒障礙。許多更年期婦女趁著家庭負擔減輕，積極開創個人的事業、加入慈善工作、學習藝術或是參與宗教活動，正是避免更年期情緒障礙的最佳方式。

此外，對於停經或是老化的恐懼心理，深怕自己變老、變醜、失去曲線、失去先生的愛、擔心得到癌症或死亡，這些對於更年期女性都會產生很大的壓力。這時應徵詢醫師的意見，尋求家人的支持，參與更年期分享團體、和充分自我心理建設。

情緒障礙是更年期的專利

嗎？答案是否定的。學界對美國婦女所作的調查顯示，年輕女性罹患憂鬱症的比例，明顯高過更年期的婦女。其實這個結果並不令人驚奇，年輕的女性性格較不成熟，也較不穩定，容易因小挫折而感到情緒上的困擾。更年期婦女有豐富的人生閱歷，已過「不惑」而近於「耳順」，個性上自然更為圓融不易感到挫折；即使一時的失意，也能很快自我平衡或尋求協助。

### 克服障礙，迎向人生新高峰

所以，更年期情緒障礙並不如一般人印象中那麼可怕與無助。出現症狀時，只要正視問題，尋求醫師和家人的支持，參與社區活動，大多能很快的走出陰影

迎向陽光。對大多數人而言，更年期反而是一個重新發現自我、建立自我的時期。正如著名的學者瑪格麗特發表於『女性健康』一書的一段話：『對一個女人而言，更年期是充滿活力和創造力的時期，更是充份散發出女人香的時期。』

因此，在我們的更年期門診中，除了藥物之外，也鼓勵有這些症狀的婦女積極參予各種活動。當一個人閉鎖在自己的小世界中，不和他人來往，往往比較容易鑽牛角尖，整天胡思亂想，以為自己是有什麼不治之症，或是什麼怪病，家人也不關心。這種情形下，病情往往會惡化。通常我們會鼓勵大家先

參加每個月舉辦一次的「更年期講座」，了解更年期的種種變化；或者是參加更年期座談，和具有同樣經驗的婦女，彼此分享經驗，交換心得。通常經由這樣的交流，不但症狀改善，對於生活也有比較積極的態度。還有些人參加醫院的義工，由無私的奉獻中，「忘了它的存在。」





## 好書介紹~知識不是力量之 『養兒防老』還是『養老防兒』？

讀後省思 黃詩雯護理師

隨著臺灣社會生育率逐漸下降，也因『少子化』的社會趨勢，使得未來的國家主人翁身上所要背負孝養責任的包袱也愈來愈沈重，然而面對這種壓力與包袱，父母深怕孩子們會無法和別人競爭，給予過度的保護下反而形成『尼特族』或稱為『啃老族』的現象，在臺灣也有人叫他們米蟲或家裡蹲，因此到底是『養兒防老』還是『養老防兒』值得我們深思？

我每年都會參加國民健康局委託中華民國更年期協會辦理的更年期諮詢師培訓課程，今年的課程依然精采，收穫良多。值得一提的是蔡燕麗講師介紹由莊淇銘教授著作的『知識不是力量』，我對書中的『養兒防老』還是『養老防兒』的議題在閱讀後有很深的感觸。

『不孝有三，無後為大』是中國人根深蒂固的想法，小孩除了傳宗接代的重責大任外，更重要的是背負著『養兒防老』的長久觀念與責任。傳統的想法裡，

一個老人晚年生活是否如意；人生是否成功，似乎取決於子女的數量與子女的成就，然而隨著臺灣社會中每個家庭平均不到2位的生育率所帶來的家庭結構與組成、家庭功能以及內涵等等改變是身為現代父母不曾認真去想過，因為『少子化』的社會趨勢，使得未來的國家主人翁身上所要

背負孝養責任的包袱也勢必會愈來愈沈重，而面對這種壓力與包袱，身為父母深怕我們的孩子們會無法和別人競爭，無法在未來背負起照顧年邁父母的責任，因

此面對這種趨勢，現代的父母對於子女無不用盡心血，因為希望孩子在未來能出人頭地、能比別人更成功，所以想辦法提供所有最好的東西，讓孩子出國留學或是幫他們買車買樓，滿足孩子所有的需求，也創造出了最奇特的現代一族，也就是本書中所提之『尼特族』或稱為『啃老族』，在台灣也有人叫他們米蟲或家裡蹲。在本書中，明白指出尼特族的出現，除了社會風氣與學校教育等因素外，父母親佔了其中絕大部分的比例，過度的溺愛與保護，忘了培養孩子『獨立』、『自主』與『抗壓』的能力，造就了現在的青少年成為了溫室中的花朵、無法承受獨立生活後的種種壓力，遇到事情常常是將過失怪

到他人身上，無法面對自己的錯誤，失去社會的競爭力。曾經的社會新聞中報導一位年邁的母親到法院控訴自己的親生兒子，在母親好不容易以擺麵攤的方式將其拉拔長大，並且供其取得博士學位，在孩子娶妻和買屋後，竟落得被冷落虐待的下場；更有另一位母親只因兒子不滿他過於嘮叨，竟被遺棄在大賣場中，當社會局與老婦的兒子聯絡時，他竟表示因母親太嘮叨，再也不願意與母親同住，所以不想將母親接回。

現代父母自以為的愛孩子卻常常變成了害孩子，孩子成年了不想工作，不論有何理由依然可以家裡蹲，不會挨餓受凍不管經濟是否景氣，反正頭上都有父母

頂著，農業社會裡『養兒防老』的觀念，到了工業社會的現代似乎在不自覺中，演變成『養老防兒』的情況了，想安心的養老，就要防止孩子變成尼特族回家來啃老，或是變成社會問題。

觀看本書後，深深覺得與其想盡辦法給孩子最好的東西、接受最好的教育，希望他樣樣比人強，不如教導孩子擁有『獨立成長』與『自主』的能力，訓練孩子先學會照顧自己對自己負責，進一步再去培養學會照顧別人，如此你的孩子才能讓你有『養兒防老』的人生。

然而在『養兒防老』這種項人文價值淪落的現代，總有一天會為父母的我們倒不如好好想想，當你年邁時所可能會面對的像是日常生活的維持、居住地點與生活方式、醫療保健以及子女扶養等等的問題，在拼命為孩子付出的同時，是否也該為自己的老年生活做好計畫，好好教育自己的孩子，別讓『關愛』變成了『溺愛』，『防老』卻變成了『啃老』，讓親愛的孩子變成了『尼特族』，妨礙了自己的老年歲月。



更年期諮詢專線  
免付費諮詢專線 0800-00-5107  
關心您  
( 0 0 ! 5 1 0 7 ! )  
主辦：行政院衛生署國民健康局 承辦：中華民國更年期協會



## 『養兒防老』還是『養老防兒』的觀感

賴秀花 資深志工

隨著時代的改變，不管是「養兒防老」還是「養老防兒」，個人以為都很難。作為一位3年級生，來得及看到時代丕變的人而言，剛好夾在養兒防老觀念思維中，就6、7年級生的西化思想言之，存在著某種程度的落差與隔閡，如：「我會結交異性朋友並親暱往來，但我們不想結婚」；「親愛的我們結婚吧！但不要叫我生孩子」；「親愛的我不想生孩子但我們可以養一隻狗或去領養孩子」等等，在3、4年級生的我們聽來滿腦不可思議的觀念，試問老先生老太婆們，「養兒防老」還有希望嗎？真的怕怕耶！不如早早為自己健康存摺儲存足夠老本來得重要。親人實例：老先生76歲中風癱瘓臥床，老太婆72歲是老先生主要照顧者，子女皆已成家，某日老太婆要求般與子女同住並協助照顧，遭子女拒絕，理由是：「我們做生意很忙，家裡也沒有多於房間」，老太婆萬念俱灰感嘆！早知今日又何必當年辛苦省吃檢用，拼死拼活為每一個人買屋成家？老太婆百思不解。

謂「養老防兒」最佳教材，子曰：「老而不死謂之賊」，反諷，老而未死防子賊。上述實例為最近回老家得知親戚遭遇訊息，感嘆！

王淑美 資深志工

資深義工王淑美表示，其實『養兒防老』大都在農業時期時因需要的是勞力所以需要健壯的男丁、延續家業與生命的傳遞、希望家族凝聚一堂產生相互依賴能達到老有所依。而現代隨著科技發達的忙碌社會裡各自過著忙碌生活，以往『養兒防老』的概念定義是現代人必須要從新面對與思考這不一樣的生活方式，因此在各自忙碌社會當中如何讓自己的生活有尊嚴、不讓疾病惹上身、快樂自在的樂活、又不讓兒女擔心演變成為困擾的因素，所以，現在有很多的成長團體或是公益團體，可以讓自己在未來日子中有所寄託或成長，而為人父母需要避免將所有精神都放在子女身上，藉由參與團體活動來找到自己生活的重心且發揮自己的專長，因此孩子也不需為父母擔憂老年生活，同樣的父母也讓孩子能無憂慮的與家人相處成長。



## 2007年更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品分享

### 佳作獎~更年期的心情故事

洋洋小姐

古說人生七十古來稀，現說人生七十才開始，我則人生五十重開始。五十歲之前，我被動的經歷大家所謂的人生，默默的耕耘那屬於我的田，面對驟然的身體狀況改變，我才突然從以家庭為生活重心的習慣中甦醒，數年來如一日的角色，是勝任或是麻木？我因此如坐針氈，不想就這樣過了一生，我重新思考家庭之外是否能有另一片天空任我揮灑。

更年期對很多女性而言可謂是個階段性的困境，對我來說也是，然因不服輸的個性使然，這段經歷竟意外成為我人生中另一個高峰期的福碼。

古說人生七十古來稀，現說人生七十才開始，我則人生五十重開始。五十歲之前，我被動的經歷大家所謂的人生，默默的耕耘那屬於我的田，婚後生兒育女，接送孩子，對老對小三餐、家務一樣都不少，忙碌緊湊的生活模式使我和社稷無聲無息間慢慢脫節。

面對驟然的身體狀況改變，我才突然從以家庭為生活重心的習慣中甦醒，數年來如一日的角色，是勝任或是麻木？我因此如坐針氈，不想就這樣過了一生，我重新思考家庭之外是否能有另一片天空任我揮灑。

在強烈的意志力驅使下，在親友推薦下，我勇敢的接下了高挑戰性的壽險業務，重新出發進入職場，在離開職場將近二十年與商務人脈嚴重脫節之下，至今我都懷疑我如何能有這樣的勇氣追求自我實現。



可以肯定的是對大多數人而言，五十歲這個階段在職場上均已身經百戰漸臻高峰，個個精明而銳利，而我如初生之犢，以背水一戰的精神全力衝刺。再度進入職場的過程中當然吃了不少苦頭，但是回首當時，努力進修、費力闖關的辛苦及遲疑，至今自己仍感動不已。

五十歲進入更年期是一個標準的年齡，那時兒女一個個離巢唸書就業，原本人氣旺盛的屋子現在除了成日開啟著的電視及收音機聲響外，鮮有鬧哄哄的人聲，生活變得意興闌珊。以前上菜市場，魚肉蔬果一籃籃的載回來，三餐加上點心好不熱鬧，蛋糕、冰淇淋、布丁精心研製，大魚大肉細細烹調，看到兒女們熱

烈捧場痛快而俐落的一掃而空，一點不覺得辛苦。

在老大、老二相繼上了大學之後，做菜的興致缺缺，上菜市場的次數也越變越少，每天把老公送出門後，我就如繳械般，在空蕩蕩的屋子中面對自己，變得軟弱而無能。

某天傍晚，突的發現好端端的心臟竟沒來由的開始作怪，一天、兩天，一個星期下來天天如此，晚餐、忙完家事後一坐下來，心臟就胡亂停停跳跳，加上血壓下降非常不舒服，常常一晚下來坐立難安。診斷後才發現是心律不整的問題，然而藥也服了醫師也看過了，心律不整的問題還是不斷出現，十幾年來控制得非常好的呼吸道過敏症狀居然變本加

屬的一起回攻，夜裡不是過敏發作難以入眠就是惡夢連連不斷驚醒，健康狀況一蹋糊塗，生活品質糟到極點，人也瘦了一大圈，甚至開始懷疑是憂鬱症。

「不行絕對不行，不能被更年期打倒！」我心裡吶喊著，非得想出一些對策來不可。為了面對睡眠問題及身體不適問題，我決定有兩件事一定要做到，第一是白天一定要有事情忙這樣一來，晚上的睡眠品質或能改善。第二是身體健康情況要改善。

幸運的是家裡離運動公園很近，既然運動是健康的良藥，若能對症下藥應能藥到病除，但是個性內向的我要能踏出家門這一步，其實是很困難的，以前照顧兒女時花掉我大部分的時間，除

上菜市場外鮮少有和外界互動的機會，朋友不多，鄰居也是點頭之交，生活的重心除了孩子就只剩老公了，因此老公責無旁貸的扛起每天陪老婆運動的責任，畢竟老婆的健康關係著老公的幸福，更是全家的能量來源之一。

因為場地易取，因此從星期六日打羽球開始，老公充當教練也當的不亦樂乎；漸漸的場地由家門口拉到附近學校，再遠到公園；建立自信後，運動習慣也得以慢慢養成，非假日時我也開始約附近鄰居一同參與，一來增加趣味，生活品質也跟著提升很多，之前困擾的睡眠問題及身體不適的狀況均改善很多。

健康問題獲得改善後，「尋找一個適合的生活重心」的念頭一

直存在，一次偶然的機會裡認識著一位壽險業經理，在他的介紹下我有認識了這個產業及其工作內容，幾次參與該公司的演講及活動後我就在心裡默默許下一個決定：我想重回工作崗位，我要進這家公司，無論我的經驗及能力離這工作有多遠，無論我有多長一段時間離開職場。總要一試！我告訴自己，不管投入的時間及精神多少，這經驗都是一種學習。就這樣我一頭栽進學習之旅，路遙多阻，雖然不好走但是憑著用心及努力最後竟也能水到渠成，在我平淡的生活激起片片絢麗的浪花。

經歷更年期的過程有苦有樂，有挫折有榮耀，有低潮有掌聲，其中包括第一次學開車考駕

照、學游泳、出國旅遊、學高爾夫甚至下場打球等，我的生活範圍逐漸開闊，大家都無法相信，原本人前羞澀的我現在可以演講，組讀書會，參加志工團體，職場上當上主管並考取多種證照。種種經歷讓我感覺我的人生從來沒有如此富足豐富，這些成就感也讓我充滿自信，有如脫胎換骨般我變得樂觀上進，重入職場這十四年來自己在專業領域的充實從不間斷，我相信適當的生活重心及忙碌使人身體健康精神富饒，這樣的原則讓我走出更年期的陰霾。

至今已遠離更年期的風暴，而能順利的走過更年期階段並創造人生另一個高潮享受幸福人生，實感謝父母給我不屈不撓

及勇敢面對問題的態度，再者感謝先生及兒女們的支持及鼓勵，希望藉由這個心情故事分享幫助

正在處於更年期困境的婦女朋友勇敢面對問題，為自己走出一個屬於自己精采的人生。



## 2009 年更年期諮詢師

### 培訓研習會活動花絮



李奇龍理事長致詞與授課



學員們認真聆聽課程實景



張珏教授與學員互動實景



更年期受訓諮詢師們考核測驗時間



## 2008 年更年期諮詢專線標語比賽優等作品分享

優等作品(一)~ 「更年期專線 煩惱都不見」 董倩琪小姐

1. 作品內容：「更年期專線 煩惱都不見」

2. 創作的整體構思與淵源說明：

透過簡單的標語，強調更年期有問題時，撥打更年期保健諮詢專線，可以解決更年期的煩惱。

優等作品(二)~ 「0800-00-5107 更年期專線，體貼無限」 林秀玲小姐

1. 作品內容：「0800-00-5107 更年期專線，體貼無限」

2. 創作的整體構思與淵源說明：

標語簡單明瞭，呈現出專線的實用價值與專業，再藉著女人最需要的元素：「體貼」，用來點綴整個設立專線的初衷與目的，進而達到順口易記與廣泛推廣的理念。

### 徵稿

- 歡迎投稿（下期充電報為12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 王小姐收
  2. 電話：03-3281200 #8643、8970 傳真：03-2110050
  3. E-mail：[TEL0800005107@yahoo.com.tw](mailto:TEL0800005107@yahoo.com.tw)
- 歡迎來電或郵寄索取更年期充電報

## 活動訊息



### 2009 年更年期保健諮詢「0800-005107」徵文比賽

更年期諮詢服務專線「0800-00-5107」徵文比賽開跑了！呼籲女性朋友關懷自身健康，攜手一起為婦女及更年期照護有更進一步的認識。更年期照護是在大家攜手同心，以和諧心情及自然的身心狀況下，迎接人生的另一個旅程，歡迎來稿分享您的心路歷程用熱情共同參與婦女更年期保健。

#### 一、目的：

- \*推廣行政院衛生署國民健康局免付費「0800-005107」更年期保健諮詢專線服務。
- \*關懷婦女及更年期議題，促進家庭、社會的和諧與個人的身心調適。
- \*希望藉由此活動舉行及成果發表，達成國人對婦女及更年期保健相關議題有正確的認知。

#### 二、辦理單位

主辦單位：行政院衛生署國民健康局

承辦單位：中華民國更年期協會

#### 三、徵稿主題：『更年期相關議題-如睡眠障礙、家庭關係、營養及中醫照護之親身經驗』。

- \*須符合行政院衛生署國民健康局推行之更年期婦女健康照護之精神，以自身或親友家人對更年期的觀點，在尋求協助或幫助他人的經驗及撥打「0800-00-5107」更年期諮詢專線等心情故事為主軸。

#### 四、投稿須知

作品規格：投稿文章(限 1500-2000 個字)，請以標楷體、14 號字、行距為 1.5 倍行高，電腦打字列印，橫式排版。

#### 五、獎勵辦法：獎項分別為

- (一)特優獎：1 名，頒發獎狀、頒贈新台幣伍千元。
- (二)優等獎：2 名，頒發獎狀、頒贈新台幣貳千伍百元。
- (三)佳作獎：5 名，頒發獎狀、贈送「更年期相關書籍」乙套。

#### 六、投稿方式：請以「電子郵件」投稿

- 1.請先下載報名表格(投稿表格請見 [www.tam5107.org.tw](http://www.tam5107.org.tw))
- 2.徵文比賽依投稿表格填寫後，e-mail 至「[TEL0800005107@yahoo.com.tw](mailto:TEL0800005107@yahoo.com.tw)」

#### 七、詢問專線：03-3281200 轉 8643 或 8970

#### 八、投稿日期：即日起至 98 年 7 月 31 日止

#### 九、比賽結果公佈日期：98 年 10 月 18 日

(公佈於中華民國更年期協會網站：[www.tam5107.org.tw](http://www.tam5107.org.tw))

#### 十、著作聲明：

- \*本活動得獎作品將使用於推廣更年期保健諮詢專線相關活動，且著作財產權歸行政院衛生署國民健康局所有，政院衛生署國民健康局保有修改權及使用權。
- \*投稿作品不論得獎與否一律不予退稿，請投稿人自行保留稿件，如經刊登或出版不另支稿費或版稅。
- \*參賽之作品，未經公開發表，如有抄襲或代筆者，除取消資格外並追回獎金獎狀。
- \*凡參加本比賽，即視同認同本簡章各項規定。

2009 年更年期保健諮詢「0800-005107」徵文比賽投稿表格

姓名：	聯絡電話：	行動電話：
服務單位：	e-mail：	
通訊住址：□□□		
題目：		
內容：(請以標楷體、14 號字、行距為 1.5 倍行高，電腦打字列印，橫式排版若篇幅不夠，請自行影印)		
<b>★ 本人同意本稿作品如獲獎，其著作財產權歸行政院衛生署國民健康局所有。</b>		
<b>★ 備註：文稿請以 e-mail 方式寄送至 E-mail：TEL0800005107@yahoo.com.tw</b>		