



婦女愛自己

更年期婦女

內外皆自在、心身有活力



什麼是更年期？



更年期是人生自然歷程



- ★ 此階段生心理變化加上家庭結構與工作的改變，做好健康與生活的調適，因應更年期的轉變。
- ★ 可透過自我評估，必要時找醫師討論。



自我評估表
參照國健署網站

更年期更健康 覺察自我生理變化



可分為更年期前期、更年期及更年期後期

- 症狀依個人狀態而有所不同，多數都可以調適無須過度擔憂。
- 可能會先有熱潮紅、盜汗、月經不規則、心悸和失眠等症狀。
- 之後可能皮膚及黏膜乾燥搔癢、性交疼痛、骨質疏鬆、心血管與泌尿生殖系統等生理變化。



更年期更健康 覺察自我心理變化

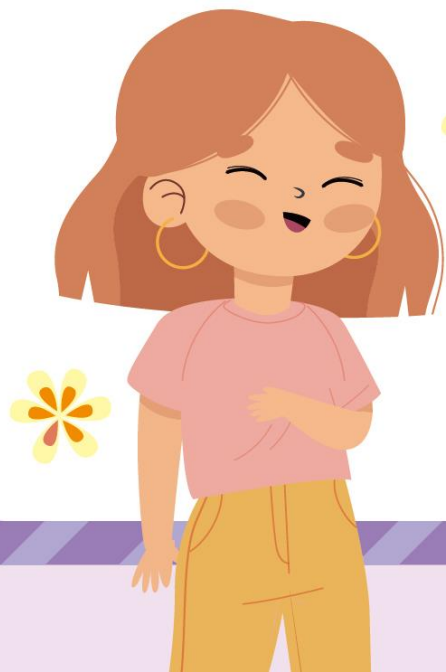


生心理不適變化
可詢求專業諮詢



可能的負面經驗

易怒、神經質、疲倦、抑鬱、注意力不集中、
煩躁、記憶力減退。失眠、情緒不穩、焦躁、憂鬱。



可能的正面體驗

輕鬆自在、成就感、開心、珍惜、滿足、幸福、
感恩。

更年期更健康 自我身體照顧



調整生活，
情緒、工作與
家庭多面向
平衡。



生活平衡



健康風險

預防心血管疾病、
骨質疏鬆症、生殖
與泌尿系統等。



運動

適當的活動
與運動，增強
體力讓心情開
朗更自信。



性健康

與伴侶良好
溝通，關愛與
親密行為表達
愛意。

少油少鹽少糖、
多蔬果、多纖維、
多攝取鈣質和適
當維生素。



營養



更年期更健康 自我心理照顧



樂觀的人
生態度。



心理



運用保健
資源，增加
正向體驗。



人際

與朋友保持
良好互動，
增加社會團
體參與。



資源



賦能

覺察自我需求、
自我價值、自我
成長、達到自我
賦能。

情緒不穩定時，
嘗試覺察背後
原因，做好
情緒管理。



情緒



更年期更健康 多重角色能平衡



更年期婦女的成熟與人生經驗
可以持續為家庭與社會做出貢獻



更年期三明治階段：

- 事業豐盛期
- 子女離家的空巢期
- 照顧長輩與青春期的子女



- 調整夫妻與子女的關係
- 面對工作的角色轉變，取得生活的平衡



- 不被更年期負面看法受限
- 將焦點放在「獲得」而不是「失去」

更年期更自在 破除迷思做自己



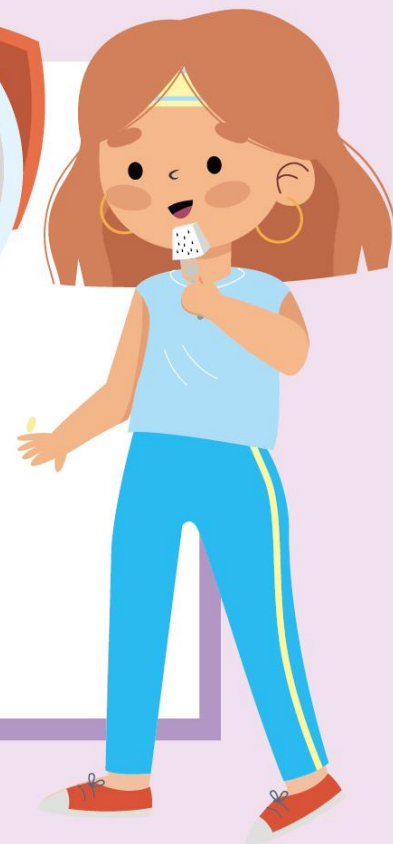
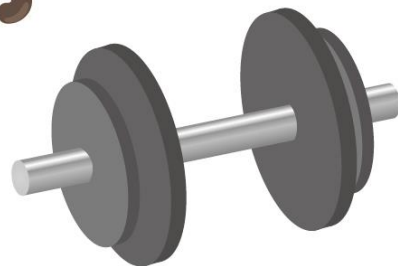
迷思 1



更年期代表女性衰退，不再有魅力？

事實

- 維持健康飲食與運動習慣
- 建立樂觀心態
- 做好自我照顧
- 仍然可以風華不減，活出韌性與活力



更年期更自在 破除迷思做自己



迷思 2



更年期是一種疾病，一定要用藥治療？

事實

- 是一個自然過程，不是疾病
- 僅有少數人身心困擾難以調適，才需要諮詢醫師使用藥物
- 擁有正確的認知與健康的生活照顧，多數人可順利因應與度過



更年期更關懷 自我生命提升，自助助人



自助篇



更年期賦能 (empowerment)

自我學習建立自信，重燃生命的力量



學會面對與處理挫折

學習管理情緒與面對挑戰



接受自己全然為人

接受並相信自我的價值



生活斷捨離

重整簡化生活



遵從內心的熱情

培養興趣，保持熱情，學習新事物，豐富生活



超越自我的行動力

成為有能力與行動力的婦女

更年期更關懷 自我生命提升，自助助人

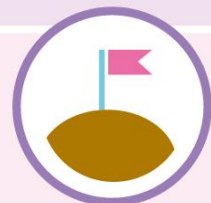
助人篇



更年期婦女的蛻變是恩賜、喜悅與讚賞



樂於助人與關心他人，充滿愛心的人生觀



遵從人生價值或信仰，勇於接受挑戰



持續工作讓經濟獨立並獲得成就感



參與婦女成長營，結交朋友熱心公益



懂得感恩與表達感激

更年期 善用資源能處理



★ 相關更年期不適及困擾請洽詢：

國健署更年期
保健免付費電話
080-000-517

安心專線
1925 (依舊愛我)

★ 其他資源：



國健署
更年期保健



台灣更年期
健康學會



更年期醫學會



更年期婦女
中醫養生
保健手冊



各縣市社區
心理衛生中心



心快活
心理健康
學習平台