



台灣更年期健康學會

Taiwan Association of Menopause

第57期會訊

台灣更年期健康學會

健康 · 快樂
心年輕

關心更年期

免付費關懷專線

0800-00-5107

每周一到周五，早上九點至下午六點（僅適用市話撥打，勿用手機）

本海報經費由衛生福利部國民健康署公務預算支應



衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

守護健康
Promoting Your Health

目錄

台灣更年期健康學會 第五屆理監事———P. 1

繼續教育訓練———P. 2

4/10(三) 高雄醫事人員更年期教育訓練

4/27(六) 宜蘭醫事人員更年期教育訓練

5/18(六) 台中中國附設醫院醫事人員更年期教育訓練

6/21(五)- 6/23(日) 林口長庚更年期諮詢師培訓研習會

活動天地———P. 8

108年花蓮門諾醫院更年期成長營

108年彰化和美道周更年期成長營

會員天地———P. 10

從LACC微創及開腹子宮頸癌手術之比較，看外科臨床試驗之盲點

-兼談微創癌症治療 訓練制度的重要

李奇龍理事長

學會擴大徵稿———P. 15

歡迎您踴躍投稿～

入會資訊———P. 18

歡迎您加入台灣更年期健康學會～

捐贈資訊———P. 19

請大家多多支持～

台灣更年期健康學會

第五屆理監事

理事長 李奇龍

常務理事 吳東璧、顏志峰

理事 陳琇玲、黃寬仁、蕭仔伶、鄭丞傑、李佩珊、陳至真

常務監事 張舜智

監事 張基昌、黃新家

秘書長 林淑玲

副秘書長 吳珮如、黃蓁滢、傅啟峰、陳怡斌



繼續教育訓練

2019年 高醫中和紀念醫院 醫事人員更年期教育訓練

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、高醫中和紀念醫院、台灣更年期健康學會
- 二、時間：2019年04月10日(三) 上午8時00分至12時30分
- 三、地點：第二會議室(高雄市三民區自由一路100號)
- 四、報名方式：一律採網路報名，不接受現場報名
- 五、報名網址：<http://www.tam5107.org.tw>
- 六、課程詢問專線：03-3281200轉8643 丁小姐
- 七、報名費用：免費
- 八、教育積分：藥事人員、營養師、專科護理師及護理人員繼續教育積分申請中

時間	內容	主講人
08:00-08:30	報到	
08:30-08:40	致歡迎詞	
08:40-09:30	女性更年期生理變化	高醫中和紀念醫院婦產部 蔡英美教授
09:40-10:30	健康的隱形殺手：骨質疏鬆症	高醫中和紀念醫院神經外科 林志隆教授
10:40-11:30	中醫更年期四季飲食與藥膳	高醫中和紀念醫院中醫部 邢郁欣主任
11:40-12:30	更年期代謝症候群	義大癌治療醫院婦產科兼 台灣更年期健康學會副秘書長 傅啟峰醫師

2019年 臺北榮總宜蘭分院
醫事人員更年期教育訓練

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、臺北榮總員山分院、
台灣更年期健康學會
- 二、時間：2019年04月27日(六) 上午8時00分至12時30分
- 三、地點：臺北榮總員山分院5樓會議室（宜蘭市林森路1號）
- 四、報名方式：一律採網路報名，不接受現場報名
- 五、報名網址：<http://www.tam5107.org.tw>
- 六、課程詢問專線：03-3281200轉8643 丁小姐
- 七、報名費用：免費（報名從速，額滿為止，請儘早報名喔）
- 八、教育積分：藥事人員、營養師、專科護理師及護理人員繼續教育積分申請中

時間	內容	主講人
08:00-08:30	報到	
08:30-08:40	致歡迎詞	臺北榮總員山分院教研中心 蔣智宏主任
08:40-09:30	更年期與荷爾蒙	臺北榮總婦產部 林宜珈醫師
09:40-10:30	更年期婦女骨質疏鬆	國立陽明大學附設醫院新陳代謝科 林冠宏醫師
10:40-11:30	更年期四季飲食與藥膳	臺北榮總員山分院傳統醫學科 陳祖祺醫師
11:40-12:30	更年期常見困擾之諮詢與 因應	台灣更年期健康學會秘書長 林淑玲博士

2019年 台中中國醫藥大學附設醫院
醫事人員更年期教育訓練

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、中國醫藥大學附設醫院、台灣更年期健康學會
- 二、時間：108年5月18日(六) 上午8:00~12:30
- 三、地點：中國醫藥大學附設醫院癌症中心大樓一樓階梯會議室
(台中市北區學士路 6 號)
- 四、報名方式：一律採網路報名，不接受現場報名
- 五、報名網址：<http://www.tam5107.org.tw>
- 六、課程詢問專線：03-3281200轉8643 丁小姐
- 七、報名費用：免費：(報名從速，額滿為止，請儘早報名喔)
- 八、教育積分：藥事人員、營養師、專科護理師及護理人員繼續教育積分申請中

時間	內容
08:00-08:30	報到
08:30-08:40	致歡迎詞
08:40-09:30	更年期保健
09:40-10:30	更年期體重控制
10:40-11:30	維持更年期好氣色
11:40-12:30	動一動好健康--預防骨質疏鬆症

更年期諮詢師培訓研習會

時 間：2019年6月21日(五)、6月22日(六)、6月23日(日)

地 點：林口長庚醫院兒童大樓 12K 會議廳

主辦單位：衛生福利部國民健康署、台灣更年期健康學會

協辦單位：台灣家庭醫學醫學會

教育積分：營養師、藥事人員、專科護理師及護理人員繼續教育積分申請中
06/21 (第一階段)

時 間	內 容	主 講 人
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	長官致詞	衛生福利部國民健康署 慢性疾病防治組
座長：林淑玲博士		
09:10-10:00	男性、女性更年期生理變化	台北長庚生殖內分泌科 張明揚副教授
10:10-11:00	電影裡的正向思考課	恒遠全人發展中心 丁介陶講師
11:10-12:00	更年期後之體重管理	林口長庚紀念醫院家庭醫學科 莊海華醫師
12:10-13:10	午 餐 敘	
座長：蕭仔伶博士		
13:10-14:00	更年期婦女常見的睡眠障礙	林口長庚紀念醫院精神科 許世杰主任
14:10-15:00	更年期之心血管保護	林口長庚紀念醫院心臟內科 王俊力副教授
15:10-16:00	更年期皮膚相關問題與照護	台北長庚紀念醫院皮膚科 吳吉妮醫師
16:10-17:00	中年婦女之更年期運動保健	臺北市立大學休閒運動管理學系 李麗晶博士

6/22 (第二階段)

時間	內容	主講人
08:30-09:00	報到	
座長：林淑玲博士		
09:00-09:50	性別視野下的更年期照護	臺北醫學大學護理學系助理教授 台灣更年期健康學會秘書長 林淑玲博士
10:00-10:50	更年期困擾及自我健康管理	輔仁大學護理學系 台灣更年期健康學會理事 蕭仔伶博士
11:00-11:50	輕度認知障礙及失智症： 認識與防治	林口長庚紀念醫院神經內科 陳怡君醫師
12:00-13:30	午餐敘	
座長：蕭仔伶博士		
13:30-14:20	骨骼重要性及骨質疏鬆	基隆長庚紀念醫院骨科 林東儀醫師
14:30-15:20	更年期荷爾蒙治療新趨勢	林口長庚紀念醫院婦產部暨 長庚大學臨床醫學研究所所長 王馨世教授
15:20-16:10	更年期的養生保健	德心中醫診所副院長 黃新家醫師

06/23 (進階課程)

時間	內容	主講人
08:30-09:00	報到	
座長：李佩珊博士		
09:00-09:50	如何判讀研究論文之陷阱 -以新英格蘭醫學期刊(NEJM) 之子宮頸癌治療事件分析	林口長庚紀念醫院婦產部暨 台灣更年期健康學會理事長 李奇龍教授
10:00-10:50	更年期婦女Eye照顧	林口長庚醫院眼科部 陳宏吉醫師
11:00-11:50	更年期的另類療法	義大醫療財團法人義大大昌醫院 台灣更年期健康學會執行長 張基昌院長
12:00-13:30	午餐敘	
13:30-14:20	SDM引導與溝通技巧	財團法人醫院評鑑暨 醫療品質策進會 廖熏香副執行長
14:30-15:20	「更年期-我該使用荷爾蒙補 充治療嗎?」醫療共享決策 (SDM)說明會	林口長庚醫院婦產部暨 台灣更年期健康學會理事 李佩珊博士
15:20-16:10	綜合討論與綜合評值	

活動天地

大齡女子向前行-更年期成長營 5~8月隔週六上午隆重推出

讓門諾專業團隊陪你一起，共同面對更年期的不適、孤單和煩躁

活動時間：9:00~12:00

活動地點：門諾醫院恩慈樓三樓第二會議室
(花蓮市民權路44號)

活動名額：**每堂限30名**、所有課程皆免費還可以抽獎！**須事先報名**喔

報名方式：**電洽03-824-1079** 陳小姐
或 e-mail: cherylchen2008@gmail.com

注意事項：每堂課間皆有肌力或有氧運動，請穿著運動服裝，自備開水及毛巾。

活動詳情：[花蓮門諾醫院大齡女子向前行-更年期成長營活動](#)
[大齡女子向前行-更年期成長營臉書社群網](#)

每週活動主題

5/18(六)大齡女子小食日：營養師告訴你更齡飲食及手作

6/01(六)大齡女子的心靈療程：睡眠中心及心理師幫助你一夜好眠

6/29(六)大齡女子的網紅日誌：更齡肌膚保養及網紅拍照術

7/13(六)大齡女子多肉又何妨：心血管疾病的預防及多肉植物手作

7/27(六)大齡女子的午後時間：荷小姐的秘密及芳療蠟燭手作

8/10(六)大齡女子的養生之道：中醫保健及穴位按摩

2019年-和美道周更年期成長營之樂活長青『更年』輕

報名請洽：04-7566995 轉 122

項次	活動主題	活動內容	日期與時間	地點
活動一	水噹噹之還我漂漂拳	1. 更年期症狀自我測評(男&女) 2. 健康講座-更年期的皮膚照護 3. 臉部瑜珈法(含腹式呼吸法) 4. 課後討論與諮詢及滿意度問卷 5. 血糖血壓量測	108年4月17日 (星期三) 09:00-12:00	和美教會
活動二	無煩無腦呷百二	1. 更年期症狀自我測評(男&女) 2. 健康講座-認識更年期情緒障礙 3. 穴位按摩及活化大腦手指操 4. 課後討論與諮詢及滿意度問卷 5. 血糖血壓量測	108年5月4日 (星期六) 09:00-12:00	新庄社區
活動三	迎接人生新旅程	1. 更年期症狀自我測評(男&女) 2. 健康講座-淺談更年期 3. 腦力激盪(有獎徵答、小測驗) 4. 課後討論與諮詢及滿意度問卷 5. 血糖血壓量測	108年6月14日 (星期五) 09:00-12:00	雅溝社區
活動四	視界密碼：守護靈魂之窗	1. 健康講座-更年期的視力保健 2. 穴位按壓護眼操 3. 小組經驗分享(引導分享不適症狀處置並教導改善舒緩方法) 4. 滿意度問卷及血糖血壓量測	108年7月17日 (星期三) 09:00-12:00	和美教會
活動五	預防骨鬆保骨本	1. 健康講座-骨質疏鬆介紹 2. 養肌保骨之活力動一動 3. 小組經驗分享(引導分享不適症狀處置並教導改善舒緩方法) 4. 滿意度問卷及血糖血壓量測	108年8月3日 (星期六) 09:00-12:00	新庄社區
活動六	營養養生保健之道	1. 健康講座-更年期的飲食保健 2. 小組經驗分享(引導分享不適症狀處置並教導改善舒緩方法) 3. 簡易健康檢測(血糖、血壓、體脂肪、BMI)及滿意度問卷	108年9月20日 (星期五) 09:00-12:00	雅溝社區

會員天地

從 LACC 微創及開腹子宮頸癌手術之比較， 看外科臨床試驗之盲點 -兼談微創癌症治療 訓練制度的重要

林口長庚紀念醫院婦產科教授級主治醫師暨
台灣更年期健康學會理事長 李奇龍教授

近日美國安德遜癌症中心(MD Anderson Cancer Centre)派卓·拉米雷茲(Pedro T. Ramirez)醫師做多國多中心研究，將結果發表在新英格蘭醫學雜誌 NEJM (The New England Journal of Medicine)，引發極大的爭議。論文中發現微創治療在子宮頸治療其存活率明顯低於傳統開腹手術約 86% 比 96.5%，似乎不像 2009 年 LAP 2 研究沃克(Walker)醫師在 JCO (Journal of Clinical Oncology)發表的論文顯示子宮內膜癌的腹腔鏡治療相較於開腹手術，其五年存活率一樣。但兩者相比，住院時間、失血量、合併症，腹腔鏡組都少了許多。因此 2014 年美國婦產科醫學會及婦科腫瘤醫學會都建議微創子宮內膜癌治療是近代的標準治療模式，也使美國許多治癌中心改變治療方式，使用微創治療子宮內膜癌。在丹麥的一項國家統計更顯示出微創治療子宮內膜癌的比例由 2005 年的 5% 增至 2015 年的 95%，著實地改變了婦產科癌症的治療方式。

但此次派卓·拉米雷茲醫師發表在新英格蘭雜誌的此篇研究針對子宮頸癌，為什麼會有似「人咬狗」的新奇差別呢？

首先要注意的是內科癌症的治療研究，較容易可做隨機雙盲的研究試驗。但對於新方式的癌症手術的治療研究，因為與訓練手術成熟度、術後病理診斷精準度有關，其中以手術技術有絕大的關係，這就是外科手術的研究很難不發生偏差之因。更何況各國的各中心對子宮頸癌根除術的清除手術範圍都有不同的限定。眾所皆知，台灣及亞洲國家師承日本岡山之術式，所以根除範圍就不像美國根除術一般小範圍，當然癒後就會有差異。

以上述，在婦產科裡面最有名的癌症研究就是LAP 2子宮內膜癌病患，使用腹腔鏡或開腹手術的隨機研究，結果顯示開腹手術與腹腔鏡手術的五年存活率是兩者相同的89.8%，但是這其中腹腔鏡組手術的患者有25.8%的患者需要改成開腹手術（因為失血、技術能力不足、器械的故障關係所造成的），雖然腹腔鏡組有很多是技術不夠的醫師執刀，但是平均下來最終的存活率還是一樣。但是住院天數、術後的大小合併症，腹腔鏡手術都仍然顯得比開腹手術少了相當的多。因此美國婦產科醫學會建議醫師儘可能用微創治療子宮內膜癌。

但這是較簡單的婦產科的癌症腹腔鏡手術，其中執刀的人訓練不夠，所以有四分之一的人需要接受腹腔鏡術中再進一步的開腹手術，不過在這麼多波折失血後，轉開腹的存活率還是一樣的89.8%。好的微創醫院情形就不同了，至少有九成四的五年存活率，而且像長庚醫院長達20年288病例的研究中，沒有一個案例需要改成開腹手術。因此可以知道腹腔鏡手術的技術有很大的差異，所以比較上要很小心。可預見的若去除這些技術不良的因素，GOG LAP II的研究，腹腔鏡手術與開腹手術的存活率不可能相等。其療效一定接近我們的報告，也就是微創的結果好上許多，可見外科的臨床試驗最重要的還是要有勝任的醫師執行。

而這個微創子宮頸癌的比較，也如同LAP 2的研究一樣，缺乏了能力相當並足以勝任的醫師，子宮頸癌其手術的困難度至少高于子宮內膜癌二倍以上的困難（先只依時間算），所以進行比較性的臨床研究，其結果大出眾人意料之外，理所當然會刊登在影響係數69的新英格蘭雜誌上，當然就有如「人咬狗」

一樣上大新聞了。遑論其他許多細節並未仔細規範，所以此種研究的推出只能當作思慮不周或統計上無奈的偏差吧！

台灣及日、韓這些微創治療癌症先進的國家數據，由單一醫學中心的回溯研究其結果相對都較傳統開腹手術為佳，可見可勝任之醫師及良好醫院照護是影響最大的變數。所以訓練與個人認證，甚至中心認證是微創治療最重要的事。

由於微創治療子宮頸癌的報告及論文最近廣受注意，很多醫師不細究原委，也不知外科臨床試驗的盲點，大張旗鼓或以義和團的方式，試著阻止微創的治療，殊不知研究中正確的假設加上錯誤的研究方法，所得到不可能會有正確的結果。此次亞太婦產科內視鏡暨微創治療醫學會年會(APAGE)在印尼泗水舉辦，聚集了上千位微創醫師及癌症專家共襄盛舉，大家討論且都看出此研究之盲點，並一致結論認為「訓練及認證是微創治療的根本」，而不是將外科治療又拉回100年前的時代。近日國內台灣婦產科內視鏡暨微創醫學會理事長 黃寬仁醫師、前理事長 王功亮醫師及中華民國婦癌醫學會理事長 賴鴻政醫師及本人也有感於此研究對子宮頸癌治療之影響，因此召集了微創及婦癌的專家齊聚一堂，經過八次修正，訂出兩醫學會的聲明稿，點出此臨床試驗之盲點及謬誤，期待此類外科的臨床試驗能夠更精確並避免太大的誤差產生，也避免因研究的錯誤讓外科、婦產科微創治療近30餘年的努力歸零，讓婦癌患者治療的權益更有保障。



(圖一、從左至右：李奇龍醫師、黃寬仁醫師、賴鴻政醫師、王功亮醫師、周宏學醫師及林武周醫師多次共識會議之會後合影)



(圖二、亞太婦產科內視鏡暨微創治療醫學會 (APAGE) 集結台、日、韓、中、新加坡、馬來西亞、印尼、菲、泰、港澳、加拿大、印度等三十餘國專家達成共識)

台灣婦產科內視鏡暨微創醫學會(TAMIG)對 LACC 研究之專家共

識意見

R7 2019.01.08

1. 本會對於新英格蘭醫學雜誌 (NEJM) 期刊上收錄微創及開腹行子宮頸癌手術之比較 (N Engl J Med 2018;379:1895-1904), (N Engl J Med 2018;379:1905-1914), 對其結論表示不同意見。因台灣許多專家報告, 微創手術結果與開腹手術並無不同, 但增加醫療品質。
2. 研究有明顯誤差。因為該研究忽略手術醫師技術經驗及手術治療標準化此一重要影響因子, 此因素更容易影響研究結果, LACC 臨床研究報告中, 對於外科醫師手術純熟度及標準化的評估更應謹慎考量。
3. 手術的數量以及醫師的熟練程度影響了癌症治療的品質。參與此研究平均每年每個醫院只收到 2.1 個個案, 如此評估外科治療效果, 其可信度令人質疑。用於治療子宮頸癌的腹腔鏡子宮根除手術是需要高技巧且豐富經驗之複雜性手術, 個別手術醫師的因素影響更大, 因此若是手術醫師的技術不足經驗不夠, 絕對會導致較差的手術及預後。
4. 各國之微創子宮根除手術未標準化。此該研究中, 僅需十台之腹腔鏡子宮頸癌根除手術的經驗即符合資格納入且僅納入部分有興趣之醫師, 而各國對此手術經驗技巧差異甚大情形下, 此研究中並未詳細評估此重大影響因子, 顯然不符合嚴謹的研究精神。微創專家公認對於良性的腹腔鏡子宮全切除術, 一般需要相當的手術經驗才可謂勝任這類的手術。至於是複雜度遠高於此的腹腔鏡子宮根除手術除了良性子宮腫瘤切除之經驗外, 更需要有相當腹腔鏡根除手術的經驗才可勝任。
5. 不嚴謹的篩選將導致錯誤的結論。研究者應了解手術者經驗技術差異此一重大干擾因子的影響, 在篩選方法不嚴謹的情況下, 研究結果將會導致錯誤的結論, 進而影響病人接受微創手術的權益。

6. 腹腔鏡手術其手術及思維方式有許多的突破。手術方法及器械仍持續精進之中，之前絕大部分研究都在在顯示微創之優勢，這些結果不應被忽略或抹滅，因此這篇單一報告的結論不應被過度解讀，應需更多研究。
7. 本會強烈建議對於子宮內膜癌患者應鼓勵使用微創方式治療，對於子宮頸癌的患者，醫師應與病患詳加討論，病患若選擇微創手術，則應選擇具資格之醫師執行手術。

台灣婦產科內視鏡暨微創醫學會(TAMIG)

敬上

2019.01.12

學會擴大徵稿!!!

不限主題，不限字數，專業文章、心得分享、遊記、
食譜、手工教學... 等

只要您願意分享，請將稿件傳至：

tam5107@yahoo.com.tw

PS：請註明姓名及聯絡方式

若有疑問請洽：03-328-1200 #8970

WANTED!

更年期保健



留住風華，享受健康



關心更年期

免付費關懷專線



0800-00-5107

(週一至週五, 09:00-18:00) 僅適用市話撥打, 勿用手機

(週一至週五, 09:00-18:00) 僅適用市話撥打, 勿用手機



衛生福利部國民健康署



台灣更年期健康學會

關心您

入會資訊



台灣更年期健康學會會員權益

- * 每年保證安排醫護類之繼續教育積分課程！
 - 每年定期舉辦更年期諮詢師培訓課程並申請醫護類之繼續教育積分！
- * 可與醫師零距離的互動！
 - 透過學會網站會客室，可直接與醫師留言對談！
- * 能獲得更年期最新的相關訊息！
 - 學會固定每年4、8、12月出版電子會訊，會員可於網站免費取得！
- * 免費參加更年期相關講座活動！

一般會員(醫護人員)：入會費500元；常年會費1000元。

協同會員(一般民眾)：免入會費；常年會費500元。

會費繳納方式：		
親自繳納 於活動時繳納予現場工作人員	郵局劃撥 戶名：台灣更年期健康學會 帳號：19661458 劃撥請註明 <u>繳交會費</u>	匯款 戶名：台灣更年期健康學會 銀行：元大銀行長庚分行 (代碼：804) 帳號：00-168-1005367-13

捐款資訊

您想幫助其他為更年期所困
的婦女嗎？您想為其他為更年期推廣
盡一份力嗎？您的支持是我們成長
的動力，您的贊助是我們推廣的助力，
為提供更完善的更年期資訊以及提升活動品
質，您可用下列方式進行捐款：



◇ 親自捐款

辦公室地址：

333桃園縣龜山鄉復興街五號

兒童大樓K棟B2婦產部辦公室

或活動時交予現場工作人員





◇ 郵局劃撥

戶名：台灣更年期健康學會

帳號：19661458

劃撥明細請註明捐贈

◇ 匯款

戶名：台灣更年期健康學會

銀行：元大銀行長庚分行(代碼：806)

帳號：00-168-1005367-13

※ 捐款相關資訊說明：

- 1、本會收到捐款後，將開立收據。
- 2、本項捐款，可以享有抵稅之優惠。

備註：

若您是個人捐贈，可列為當年度的列舉扣除額，可扣除的總額，不得超過當年度申報綜合所得總額20%。例如，假設您的年所得總額是30萬，那您捐贈的列舉扣除額度最高可達6萬。

若您是企業捐贈，則可列為當年度費用或損失之扣減，可減除金額不得超過所得淨額10%。例如，假設公司營業所得淨額是100萬，則公司捐贈可列為費用或損失之最高扣除額是10萬元。

國民健康署

更年期免費諮詢專線-

「0800-00-5107」 (鈴！鈴！我要年輕)

(僅限市話撥打)

服務時間：星期一至星期五 9:00-18:00

* 若諮詢人數較多，請您留下聯絡方式，
諮詢師會盡快與您聯絡~!

~ 台灣更年期健康學會 ~