



▶李佩珊專科護理師投入更年期婦女關懷逾 20 年

苦人所苦 助婦女跨越更年期障礙 林口長庚李佩珊護理師榮獲「南丁格爾績優奉獻獎」

◎林口長庚護理部

更年期婦女 85% 會因荷爾蒙減少造成生理和心理不適症狀，慣用的策略總是「忍一忍就過」。林口長庚專科護理師李佩珊從 20 多年前開始，透過多元策略關懷更年期婦女，服務過上萬名個案，備受婦女肯定，並將分析資料發表成果在國際著名期刊「Menopause」(2021)，引起國際重視，於今年榮獲「第 12 屆南丁格爾績優奉獻獎」。

李佩珊專科護理師回憶，早年在臨床照護時，深感婦女在

更年期期間，面臨角色轉變或夫妻、親子間相處等問題，常常心理的苦悶沒有抒發或宣洩管道，因而造成衝突或憾事，於是在時任副院長的李奇龍教授帶領下，開始參與規劃更年期諮詢室，辦理更年期成長營活動。為提供更方便快捷的解決途徑，2003 年在國民健康署支持下，推動全國性更年期免付費諮詢專線，並陸續建置台灣更年期健康照護網於 FB、Instagram、Line 等社群媒體，提供民眾創新且多元策略。

統計至今服務超過 11 萬 3 千名個案，民眾滿意度達 85% 以上。

李佩珊專科護理師慶幸因有更年期照護的「超前部署」，讓 2020 年爆發全球性 COVID-19 疫情期間，台灣民眾避免進出醫院降低染疫風險之際，還能便利且快速地從電話、網路通訊軟體等方式，獲取專業的更年期相關諮詢與衛教訊息，讓她備感欣慰。

李佩珊專科護理師表示，為了解台灣更年期狀況，她分析了更年期諮詢專線登錄的兩萬多筆資料，研究發現台灣婦女的更年期症狀困擾異於國外的熱潮紅，而以健忘或注意力不集中居首位（佔 66.9%），其次為容易疲勞、失眠、沮喪或情緒起伏、背痛為前 5 大症狀；此外，有 7 成 6 的婦女在面對更年期症狀困擾雖然沒有求助醫療單位，但大部分婦女仍希望能從醫療專業人員獲取更年期訊息，足以看出更年期諮詢服務的重要性。

在長庚醫院的支持下，李佩珊專科護理師持續將這分善念從林口長庚擴及周邊鄰里社區，進而足跡遍布台澎金馬辦理更年期成長營活動，透過一系列課程，

讓更年期婦女關注自我健康，也藉由經驗分享凝聚同齡層的互助力量，幫助她們擺脫情緒桎梏、跨越更年期障礙與增進家庭和睦，最重要的就是要讓婦女「勇於珍愛自己」。

李佩珊專科護理師說，她在活動過程中曾成功挽救情緒障礙想自殺的婦女，有的婦女為參加活動多次背著幾個月大的小孫子前來，也有的婦女早早就來會場等待或是留下來協助收拾會場等，可見婦女面對更年期的症狀困擾是非常需要家人、朋友的關心及專業醫護人員協助。她認為，「陪伴」是婦女安然渡過更年期階段最為重要的事情，「運用多元策略」是成功陪伴更年期婦女渡過更年期不適，掌握更年期保健的關鍵要領。

榮獲今年慈月社會福利慈善基金會「第 12 屆南丁格爾績優奉獻獎」，李佩珊專科護理師說：「要感謝家人的支持和許多長官，以及一起在更年期照護領域支持和鼓勵的老師。」她也呼籲更年期婦女要「珍愛自己」，出現症狀主動尋求幫助，透過多元策略跨越更年期障礙。☺