慈濟大學日誌

時　間： 114年 11月 27日（星期四）

◎環安中心辦理健康講座：『優雅轉變‧健康同行：女性不同階段的照護分享』，提升教職員健康識能及自我健康管理能力。

本校於11月27日辦理女性健康講座：『優雅轉變‧健康同行：女性不同階段的照護分享』。本次活動邀請到花蓮慈濟醫院婦產部主治醫師停寧萱醫師擔任講師，透過專業知識的分享，增進同仁對自身健康狀況及不同時期生理變化的認識，進而提升自我健康管理能力。

鑒於學校對教職員健康權益的重視，並依據勞動部相關指引中，雇主應提供必要資源與適當教育訓練以落實職場母性健康保護的精神。舉辦本次講座的目的，在於幫助參與者深入了解女性不同年齡階段常見的生理變化與健康問題，並強化校內健康促進的氛圍，鼓勵同仁主動關注自身身心狀況並建立健康生活習慣。

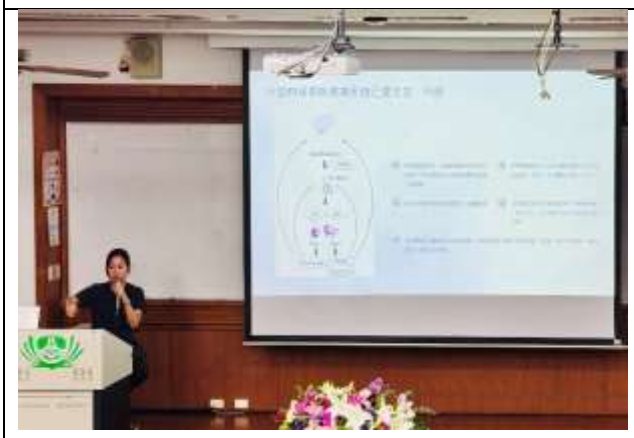
本次講座聚焦於重要的女性健康議題，包含更年期症狀、經痛，以及婦產科中西醫合療的重要性。停寧萱醫師深入講解了女性不同年齡階段常見的生理變化與健康問題，並針對經痛及更年期不適的成因，詳細介紹了中醫與西醫各自的治療策略及合療方式。

課程內容涵蓋了「女性荷爾蒙變化與常見婦科症狀概述」與「更年期及停經後出血的症狀解析與臨床因應」等關鍵主題。醫師特別指導教職員工如何判斷何時需要就醫，以及在婦產科與中醫科之間選擇合適的醫療管道。此外，課程也強調了日常自我保健與生活調整的重要性，包括飲食、運動與壓力管理等可運用於日常生活的健康管理策略，以促進整體健康與心理平衡。

透過停醫師專業且詳盡的講解，參與者對於經痛、更年期及停經後出血等常見症狀的認識獲得顯著提升，有助於促進相關疾病的早期發現與正確治療。

本次女性健康講座圓滿成功，透過整合性的醫療新知分享，有效提升

了教職員工的健康識能與自我照護意識。活動強化了女性健康管理及疾病預防的重要性，避免因缺乏認知而延誤就醫。同時，也提醒校內所有女性同仁應重視自身身心狀況並遵循專業醫囑，共同營造支持、健康的校園職場環境。(文/照片：環安中心)

<table>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>講師上課情形</td><td>講師上課情形</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>講師上課情形</td><td>教職員上課情形</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>教職員上課情形</td><td>教職員上課情形</td></tr>
</table>

基本資料表			
活動主題	114學年母性保護健康講座-『優雅轉變・健康同行：女性不同階段的照護分享』		
活動日期及時間	2025/11/27 12:00-13:30	活動地點	福田樓 H210階梯教室
參與總人數	50人		
演講主題/主講者	【優雅轉變・健康同行：女性不同階段的照護分享】 -女性健康講座/停寧萱醫師(花蓮慈濟醫院婦產部主治醫師)		
SDGs 對應項目	■SDG3 ■SDG8		