

# 告別月事 的女人

Women Without A Pause:  
A Universal Reality

導讀人 | 成令方 高雄醫學大學性別所副教授  
女人也可以滿心歡喜地「告別月事」

每個女人都會有月經，也會遇到停經，這就是到了「更年期」。愛看電影和紀錄片的人都知道，電影和紀錄片常以懷孕、墮胎、生產為故事中心，都與「月事」有密切關係，而停經後老女人的生活也是電影和紀錄片常有的主題，但卻從來沒有一部電影或紀錄片探討停經的經驗。直到2011年終於由法國的寶拉·帕拉希歐絲導演執導，首部談論更年期的紀錄片出現了，《告別月事的女人》一片獲得法國衛生體育部及西班牙婦女衛生基金會資源，訪談了法國、日本、西班牙、非洲、墨西哥、孟加拉、厄瓜多及美國的婦女與婦產科醫師，讓我們看到更年期女人面對相同的生理停經，卻在不同社會文化制度下有著不同的待遇與處境。

## ▶ 更年期是「病」？

女人何時停經？全世界沒個準。影片中有人三十八歲就停經，台灣女人大多數在五十歲左右停經，但我訪問過的女人也有到56歲才停經。影響停經的因素很多，營養、運動、生育經驗、母親遺傳、婦科疾病、環境物質的影響都有。停經的徵狀為何？其實女人的身體感受也相當多元，在影片中，我們看到有女人提到：沮喪、熱潮紅、不知所措、變胖了、內分泌失調引發水腫。我看到學術研究的論文與我訪問的台灣女人都會提到：熱潮紅，心悸、心慌、情緒起伏、易怒、失眠、半夜盜汗、頭暈暈眩、腰酸背痛、無故疲倦、性交疼痛。每個人的徵狀不同，程度的嚴重性也相差甚大。

更年期令女人不舒服的症狀，讓醫藥界趁隙在1960年代開始把「更年期」當成缺乏雌性荷爾蒙的「疾病」。從1963年美國婦產科醫師羅伯特·威爾森（Robert Wilson）和他的妻子黛瑪（Thelma）共同在Journal of the American Geriatrics Society發表一篇論文宣稱：更年期婦女因為「雌激素」的流失，嚴重影響生活品質。1966年威爾森著作的《永遠女性》（Feminine Forever）至此成為美國的暢銷書，也令醫師與婦女普遍都以為更年期就是「雌激素缺乏的疾病」。

直到2002年，醫界仍宣稱更年期婦女需要補充荷爾蒙，不僅可改善更年期不適症狀，更可預防心臟病和骨質疏鬆。醫界也都相信，若婦女能夠服用雌性荷爾蒙藥丸，皮膚能停止衰老「永保」青春，性愛時不會疼痛，對女人可謂「福音」。2009年國民健康訪問的資料，有37.6%的婦女，因更年期而有生理和心理的變化，約有40%的女性會尋求荷爾蒙治療。

## ▶ 補充雌激素有風險，相關單位應把關

國外婦女健康運動者，自1980年以來對醫藥界「病理化」中年女人的作法開始提出質疑，而這樣的質疑，直到2002年美國國家衛生研究院（WHI）的研究得到證實。WHI的研究中共有一萬六千多名婦女參加人體實驗，而研究結果指出服用雌激素到了第五年，造成乳癌風險增加26%、心血管疾病增加29%、中風增加41%，以及血栓（特別是腿和肺）有增加超過一倍的風險。唯有兩個好處是結腸癌減少37%及骨折減少34%的風險。

這樣的消息傳出，全世界的婦女都開始警覺到補充雌激素的風險。台灣婦女服用雌性荷爾蒙的比例，從1999年至2001年間的25%-26%降至2003年的16.8%，結果相當驚人。在影片中，國際更年期醫學會的代表提出批評，認為雌性荷爾蒙仍然可以改進更年期婦女的不適症狀，媒體報導卻使得很多婦女不敢服用雌性荷爾蒙。他的說法應該代表很多醫師的心聲，

不可否認服用雌性荷爾蒙的確可以幫助女性減緩很多不適難熬的徵狀，但是藥劑的副作用與安全性也是需要注意的。台灣更年期醫學會和婦產科醫學會應該幫助婦女把關才對。

本片的導演是一位婦女健康運動者。在影片中，她訪問了很多婦女的經驗，反對把更年期「病理化」，認為更年期女人有很多身體的不適，同時與她們所處的家庭、社會、文化與環境有關。婦女要面對的是逐漸老化的身體和轉變的社會角色，婦女應該有權掌控她們的身體，並全權參與有關己身健康的所有決定；藉由掌控自己的身體，最終可以掌控自己的生活。

## ▶ 女人生命的轉折，為何沉默以對？

在影片中，厄瓜多爾（Ecuador）女人說母親或女性長輩會告訴她們，更年期是自然的過程，只要這段期間好好保養就能過得好，並將保養的秘訣傳授給後輩，真令人羨慕。但是在我們的文化中，母親或阿嬤，幾乎沒有人會把停經的身體感受或保養秘訣與女兒分享，也不會對自己日後的人生轉變有特別的規劃。這不僅是台灣女人共同缺乏的經驗，其實影片也呈現出是很多歐美婦女缺乏的經驗，為什麼會這樣呢？

傳統社會視女人的價值是婚姻中的生育能力，但認為女人身體的變化不值得一談，也不是母女或朋友之間必然的話題。在歐美社會中，當女人停經無生育能力，會被稱為「老巫婆」；在東亞一帶則因停經的女人都屬於祖母輩了，社會只重視祖母的角色，但忽略婦女停經的身體變化。《告別月事的女人》即正面處理女人沈默的生命轉折階段，採用正面的角度來思考更年期，用一種健康快樂的態度來迎向未來二、三十年的黃金歲月。

影片中的非洲社會則認為停經婦女則擺脫生育的牽絆，不再生育的女人必須照顧部落裡的女人，讓男人外出打獵探索世界，她們則相對得到特權和尊重。馬賽族女人提到沒有月經，身體就不會很累，可以為族人多做些事。日本一位五十多歲的受訪者認為：女人生育期間，有小孩要照顧保護，但停經後視野擴大，可開始關心一些家庭以外的事，整個人好似停經之後才醒來。她說，她的肌肉輕了與丈夫做愛更輕鬆了。

## ▶ 告別月事，歡喜「更年」，翻啟人生新頁

在我訪問眾多更年期婦女的經驗中，某位H女士的故事特別能展現「更年」其實就是「人生新翻的一頁」。H女士現年大約六十多，她在停經前後，身體有很嚴重的不適症狀，脾氣突然變得易怒沒耐性，夜間會盜汗，每每需要起床數次更衣，造成長期失眠。醫師告訴她只有二種選擇：一是吃雌性荷爾蒙，一是去運動。H女士向來不喜歡運動，但又聽聞吃藥的種種副作用，在害怕之餘勉強選擇後者。

某天經過瑜珈教室，看到裡面很多人就走進去參加，開始學習後慢慢發現身體的症狀改善很多，於是受到鼓勵甚至找錄影帶和專書研究。經過十年，她居然成為瑜珈老師，從原本以丈夫小孩為中心的賢妻良母，轉變成找到自己生命重心，有領導能力的老師。真該謝謝「更年期」的身體不適，逼促她找到解決之路。H女士的故事告訴我們，更年期可以是女人第二春的開始，由於停經，女人無須擔憂懷孕和經痛；小孩長大離家，少了牽絆多了自主能力，反而可以做自己想做的事情；長年來累積下來的人生經驗豐富，若經濟條件許可，為何不開始好好開拓新人生的可能？

這部影片讓我想到一個活動：「告別月事」的儀式，就像我們會辦一個生日派對一樣，每個女人若能夠以歡喜的心情宣告自由自在的新生活的到來，該多好啊！當我們在心態上認清更年期是人生必經的生命歷程，而不是疾病，我們可以對自己說：「今後的新階段，必定有更深厚、豐富、精彩的日子在等著我呢。讓辛苦了大半輩子的我，可以好好享受老天賜給我的每一天。每一天都是我的黃金生日！」月事的告別式，應該是令人歡喜愉悅的。至此以後，日子會過得與以前不一樣了。

# 教學小錦囊

## 影片介紹

告別月事的女人 Women Without A Pause: A Universal Reality

寶拉·帕拉希歐絲 Paula Palacios

2010 | 法國 | 紀錄片 | Color | 54 min | 普遍級

社團法人台灣女性影像學會發行

## 教學議題討論

1. 影片中導演訪問了世界上很多地方的女人，你覺得她們談論的更年期經驗，給你帶來什麼新觀點？為什麼？
2. 假設你母親遇到更年期身體不適，你要為她提供什麼資訊？你要如何幫助她？
3. 如果給自己辦一個「告別月事」的派對，你要怎麼做，要對你自己和參加的友人說什麼？
4. 你看了上面引介的文章之後，假若「台灣女性影像學會」邀請你拍一部「台灣女人告別月事」的影片，你會如何拍這部片子？
5. 訪問阿嬤或母親
  - (1)訪問你的阿嬤或母親，問她們停經的身體經驗是什麼？有沒有不適？她們如何處理身體不適？有沒有去看西醫師或服用中藥？服藥的效果如何？若沒有就醫，是採取什麼方式自己克服的？這段期間與家人的關係為何？更年期過後，生活有沒有與以前不一樣？對今後老年的期待為何？有沒有特別的想法？會害怕面對老年嗎？有想圓的夢嗎？
  - (2)你可以問問媽媽：「辦一個告別月事的派對，好嗎？」，你媽媽一定認為你發神經病了。你若喜歡這想法，要不要與你媽媽一起「想像辦一個告別月事的派對」？請你把你們想像的內容記錄下來。
  - (3)請你把阿嬤或母親的更年期故事，以及想像的儀式記錄下來，與班上同學分享，或寫成文章發表在網路上。

## 延伸觀影及閱讀資料

1. Germaine Greer, 1993, 《改變：女性、老化與停經》施寄青譯。台北：正中書局。
2. Gail Sheehy, 1993, 《春蝶再生：女性二度成年的新發現》趙柱英譯。台北：張老師文化。
3. Gail Sheehy, 1997, 《新中年主張：繁華四十、閃耀五十、和諧六十》蕭德蘭譯。台北：天下文化。
4. 上野千鶴子, 2009, 《一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活》楊明綺譯。台北：明報出版。

婦女與健康相關網站及諮詢服務：

- (1)台灣女人連線：<http://twl.ngo.org.tw/health.asp>
- (2)台灣女人健康網：<http://www.twh.org.tw>
- (3)台灣更年期醫學會：<http://www.menopause.org.tw>
- (4)更年期免付費諮詢專線：0800-005-107 郵件諮詢：[tel0800005107@yahoo.com.tw](mailto:tel0800005107@yahoo.com.tw)