

## 讀書會 - 「從新版 Merck Index 看最新荷爾蒙補充療法~2020」

在 2019 年 4 月的亞太婦女不孕與更年期障礙的醫學大會上，再次提到賀爾蒙的變化對停經期前後的婦女有下列的影響！

早期：

- 熱潮紅/夜盜汗
- 睡眠障礙
- 身體及關節疼痛感
- 情緒改變/憂鬱
- 短期記憶損傷

中期：

- 生殖泌尿道症狀
- 皮膚萎縮老化

晚期：

慢性疾病如代謝症狀/糖尿病/心血管疾病/骨質疏鬆/骨關節炎/憂鬱/認知功能退化...等

適度的補充雌激素與調整黃體酮，對提升更年期婦女們的日常生活品質，是有醫學證據的結論，建議先諮詢專科醫師～

以下國健局的衛教資料，歡迎您分享給患者或是親友們自我評估。

線上評估更年期症狀：

<http://www.besins-healthcare-tw.com/woman/>  
<http://www.besins-healthcare-tw.com/woman/>

立即進行自我檢測  
確認是否已有更年期障礙

Scan me

線上女性更年期自我評量簡章

線上男性更年期自我評量簡章

AMS 檢測量表  
男性更年期障礙檢測量表

※請回答以下問題，每種症狀的嚴重程度加以圈選，最後加總分數。  
無症狀/程度<2分/中度<3分/嚴重<4分/極嚴重<5分

問題	無	輕	中	重	極重
01 感覺整體健康下降 (一般健康、主觀感覺)	1	2	3	4	5
02 關節疼痛與肌肉痛 (下背痛、關節疼痛、四肢痛、一般性背痛)	1	2	3	4	5
03 顯多的流汗 (非預期性/突然發生的流汗、熱潮紅、獨立性的盜汗)	1	2	3	4	5
04 睡眠障礙 (入睡困難、持續睡眠困難、易醒醒並感到疲倦、睡眠品質差、無睡意)	1	2	3	4	5
05 感到睡眠需求增加，常感疲倦	1	2	3	4	5
06 易怒 (感到攻擊性、易對小事感到沮喪、情緒化)	1	2	3	4	5
07 緊張不安 (內在緊張、躁動不安、感到躁動惱怒)	1	2	3	4	5
08 焦慮 (感到抓狂)	1	2	3	4	5
09 體力透支/缺乏活力 (表現變差、活動力降低、對休閒活動缺乏興趣、感到完成力/達成力降低、必須勉強行事)	1	2	3	4	5
10 肌肉強度減少 (感到虛弱)	1	2	3	4	5
11 潮熱燥熱 (感到燥熱、暈暈、感到流淚過熱、缺乏動機、情緒搖擺、感到萬事無用)	1	2	3	4	5
12 感到超過自己極限	1	2	3	4	5
13 感到累積或跌至谷底	1	2	3	4	5
14 頭髮生長減少	1	2	3	4	5
15 行為動能或頻率降低	1	2	3	4	5
16 晨間起床次數降低	1	2	3	4	5
17 性需求或性慾降低、缺乏性愉悅感、缺乏對性交的需求	1	2	3	4	5
18 有其他任何主要症狀 (口鼻口苦、請圈選)					

總得分  
26分以下為正常  
27-36分為輕度症狀  
37-49分為中度症狀  
50分以上為重症

所有症狀評分量加為總分。  
總分的評價如下：分數越高，說明越嚴重，  
有必要詢問前往醫療機構尋求諮詢。

分數滿分27，每分每個問題最多5分。

BSINS  
Bioscience Information Systems

經歷了艱辛艱難的買路  
1 YouTube 上搜尋「再戰江湖-男性更年期障礙公益簡章」  
2 掃右側QR直接觀看 男性更年期障礙公益簡章

一、讀書會目的：POMC 聯誼與互相學習成長

二、日期/時間：109年7月15日(三)18:00~21:00

三、地點：育成蕃薯藤忠孝庇護工場（台北市建國南路一段181號）

位於建國南路橋下 - 建國南路與濟南路交叉口

四、主講人：洪肇勳執行長 Jackson Hung 「健瑞醫藥生技」

學歷：

- 台大森林系學士
- 政治大學企業管理經營班
- 澳洲 Mcquairie Post Graduate school Management Advanced Courses
- 澳洲 Melbourne University Leadership Workshop

經歷：

- Glaxo, MSD, Schering-Plough, Parke-Davis, Pfizer, Janssen, Fresenius-Kabi  
歷任業務人員、主任、產品經理、處長、總經理等職。
- 2013-2015 赴滬擔任 Amsino 大中華地區總經理
- 2015 回台接任保瑞藥業發展處
- 2019 ----法國第一家荷爾蒙專業製劑廠 Besins 台灣行銷暨業務總監
- 點內肺癌人口智能節結自動偵測系統亞太地區推廣總監
- 第7屆傑出藥品專業經理：行銷企劃類(2000年)

五、讀書會流程：

時間	講題	講師
18:00-19:10	報到領取講義 / 晚餐	
19:10-19:15	開幕	李閔洋輔導常務
19:15-19:30	引言人	李勝文常務理事
19:30-20:20	從新版Merck Index 看最新荷爾蒙補充療法~2020	洪肇勳執行長
20:20-20:50	討論&交流	高孟熙理事長 李勝文常務理事 洪肇勳執行長
20:50-21:00	結語	高孟熙理事長

## 報名方式

- 費用：每人 500 元/人  
POMC 成員、TPMMA 執委會之委員:8 折優惠(\$400 元)  
學生:5 折優惠(\$250 元)「不含在職進修人士」  
(採學生優惠價者，請 e-mail「學生證」至 [Jenny.lai@tpmma.org.tw](mailto:Jenny.lai@tpmma.org.tw))  
~~以上費用皆含晚餐
- 報名方式：請使用 TPMMA 網站線上報名(<http://www.tpmma.org.tw>→[最新活動訊息](#))  
報名完成後，請線上填寫【[已繳費通知](#)】  
(※線上報名並填寫已繳費通知才算完成報名程序)  
\*名額有限，請儘早報名，抱歉恕無現場報名繳費，感謝您的配合。
- 報名截止日：109 年 7 月 9 日(40 人額滿)
- 繳費方式：
  - 1、銀行匯款：土地銀行(和平分行)，帳號:045-0010-15919  
戶名:台灣藥品行銷暨管理協會
  - 2、ATM 轉帳：土地銀行(代號:005)，帳號:045-0010-15919
  - 3、支票繳費：支票抬頭「台灣藥品行銷暨管理協會」  
寄至:106 台北市敦化南路二段 128 號 15 樓(台灣藥品行銷暨管理協會 收)

## 交通資訊



育成蕃薯藤忠孝庇護工場:台北市建國南路一段 181 號

建國南路一段 176 號正對面(位於建國高架橋下/建國南路與濟南路交叉口)

\*停車-附近有公立及民間停車場

\*捷運-板南線忠孝新生站