

花王(台灣)加入好日子愛心大平台 實現月經平權計畫



宣導教材國中版

經彩青春 養成記



主辦單位： 新北市政府
New Taipei City Government

協辦單位： 新北市政府 教育局
Education Department,
New Taipei City Government

合作單位：花王(台灣)股份有限公司 
Kirei-Making Life Beautiful

每個月來拜訪
的“好朋友”，
有點煩...

有人說，月經不潔、
有好多禁忌，
真的嗎？

還好，我不是女生。
不然，月經流血，
一定很痛吧！

生理假是什麼？
男生可以請嗎？

青青




月經大家談

大春




大家好！我們是就讀國中的青青和大春，
面對成長的酸甜苦辣，都記錄在我們的青春日記中。
裡面有我們蛻變心情的分享、青春成長的疑惑，
還有好奇、卻又羞於啟齒的月經話題...





班上同學小花，下星期
要跟家人去旅遊泡溫泉，
但剛好碰到生理期，
她好煩惱喔...



青青的日記 5月16日

有了更多選擇,讓青春好自在~

今天午休時間，跟小花到健康中心請教護理師，月經來的時候可以泡溫泉或游泳嗎？會不會感染？護理師告訴我們，經期時陰道較容易讓受細菌感染，但只要選用合適的生理用品，游泳、運動都OK！原本擔心的小花，聽了之後心情大好，開心地準備去旅遊了。

有些時候會覺得每個月來拜訪的“好朋友”實在**很、麻、煩**，喜愛的運動都會受到限制。但現在除了衛生棉之外，還有各種生理用品陪伴女生，能自由自在地度過生理期，覺得**好、幸、福**。



每個月拜訪的“好朋友”——月經

| 4月 2022.04 | | | | | | |
|------------|------|-------------|------|------|------|------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | ♥ 25 第一天 | × 26 | × 27 | × 28 | × 29 |
| × 30 | × 31 | | | | | |

| 5月 2022.05 | | | | | | |
|------------|------|--------------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | ★ 22 下次週期 | ● 23 | ● 24 | ● 25 | ● 26 |
| ● 27 | ● 28 | 29 | 30 | | | |

• 什麼是月經生理週期？

進入青春期後，女性因為性激素與排卵的變化，有著規律的生理週期，週期天數因人而異，一般介於21至35天，平均為28天。

其中有4至8天，因子宮內膜剝落，形成經血從陰道排出，就是月經。

• 如何計算自己的生理週期？




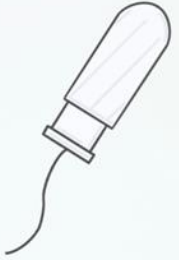
【小花的情形】上個月**4月25日**是月經週期開始的第一天，她的經期平均持續**7天**，生理週期為**28天**。

所以小花下次月經週期預計**5月22日**開始。

連續記錄2~3個月，月經開始日期與持續天數，
掌握自己的生理週期，了解自己的身體變化，
為月經的來臨，做好身心健康的準備。



青春好自在—經期生理用品

| 生理用品名稱 | 衛生棉 | 生理褲 (晚安褲) | 布衛生棉 | 衛生棉條 |
|--------|---|---|--|---|
| 體內使用 | | | | ✓ |
| 體外使用 | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 單次使用 | ✓ | ✓ | | ✓ |
| 重複使用 | | | ✓ | |
| 更換頻率 | 2~4小時 | 6~8小時 | 2~4小時 | 6~8小時 不得超過 8小時 |
| 用品特點 | 方便購買 有各式尺寸 使用方法簡便 | 適合睡覺及經 血量小時使用 包覆性高 | 使用後需清洗 晾乾/較環保 | 活動性佳 適合運動或 游泳時使用 |
| 實體圖片 |  |  |  |  |



↑ 看這裡
女性生理用品懶人包 QR code
衛生福利部國民健康署



親愛的女孩：

不管妳是選擇使用哪一種生理用品，
都要經常更換與保持私密處清爽衛生！
依照經血量與活動性質採用適合的種類，
在生理期間也可以展現青春與自在！



體育課跑步不小心跌倒，
流了好多血、覺得好痛，
還好春春陪我去健康中心，
擦藥包紮，她還安慰我說...



女生月經來也會流血的，
每次週期的經血量有
50~100c.c.，有時還會
經痛不舒服，你的感受
我能體會的...



大春的日記 5月17日

男女生理有不同，同理關懷都一樣

今天很謝謝春春的幫忙和關心...

我很怕血，所以想到女生的經血就覺得可怕、噁心！之前還會跟著其他男同學嘲笑女生，太不應該了！男女有生理上的不相同，但要學習相互了解，同理和彼此關懷。

覺得當女生很辛苦，每個月要處理經血，還有經痛、希望她們都能好好照顧自己、身體健康、心情愉快。



ps.覺得有兩種“血”是很令人敬佩的，
一個是女生的經血、另一個就是捲起衣袖去捐血，
既然我不是女生，那麼等我長大、克服心理障礙，
就能成為一個快樂的捐血人了！

青春不忍「痛」——舒緩減經痛

當經痛發生時，多休息外，處理輕微疼痛的舒緩方法有：

📌 採取膝胸臥式的姿勢

- 1) 雙膝跪地，雙腳打開與骨盆同寬
- 2) 雙手支撐地面，兩手與肩同寬
- 3) 雙手往前伸，輕鬆放在頭部兩側
- 4) 胸口輕貼到地面，臀部自然翹高
- 5) 姿勢維持5分鐘後休息，重複2-3次

📌 熱敷下腹部：以暖暖包、熱水袋來保暖下腹部，促進血液循環，緩和經痛。(注意使用時間，要避免燙傷喔)

如果經痛的時間不尋常或是劇烈、異常地疼痛，都應該就醫診治檢查，不可強忍或自行吃藥止痛！



經期大小事—青春全照顧

適當飲食



- 多吃蔬果、全穀類食物
- 清淡飲食、避免刺激口味
- 經血量多時，補充鐵質食物
- 不需要刻意吃甜食
- 冰冷食物易加劇經痛，盡量避免

適量運動 充足睡眠



- 多休息、足夠睡眠，保持好精神、好氣色
- 維持身體活動促進血液循環，釋放腦內啡增進愉悅感，例如：柔軟操、快走等
- 適當的運動可以幫助經血排出，但要考量經血量和身體的狀況，調整運動強度



清潔衛生



- 保持外陰部乾淨
- 每天淋浴、避免盆浴
- 定時更換衛生棉等生理用品
- 穿著透氣舒適的棉質衣褲
- 如廁後，要由前往後擦拭清潔



月經來...少惹我!

今天輪到我跟青青當值日生，
她一早到校心情不太好，
值日生工作愛做不愛的，
到了下午居然給我請假回家，
害我一個人做全部的工作，
實在有夠...累！



大春的日記 5月21日

因為了解，所以關心

今天雖然有點不爽，放學回家後還是傳line給青青，關心一下。

原本生氣青青是不願意做值日生工作，所以裝病請假。結果是我誤會大了，青青是因為月經第一天來，身體不太舒服，跟學校請生理假，回家休息。

青青覺得很不好意思，沒有做好值日生的工作，說她下次一定會把值日生工作做好做滿、補回來的。

其實我也要跟青青道歉，不應該誤解她現在知道了，原來女同學們每個月都會經歷這些不舒服。明天上學時準備青青最喜歡的熱牛奶，表達對同學的關心喔！

性別友善更安心—生理假



【學校生理假】 學生因生理日(月經)而有上課就學困難者，每月得請生理假1日，為尊重個人生理隱私，該假別無需出示證明，由學生逕向授課教師辦理。

性別友善更暖心—關懷與照顧



你我可以這樣表達對經期同學的關懷與照顧：

- 陪伴聊天、講笑話、逗開心，轉移對月經不安情緒
- 提供暖暖包、熱飲，緩解經痛不舒服



!!

放學時，老師詢問有誰想要參加「廟宇文化踏查」活動，我很想去，但月經還沒結束，聽說不可以進廟宇，會對神明不敬...



青青的日記 5月24日

去污名，讓月經不再是成長的限制~

鼓起勇氣我報名參加了，好期待喔☺！因為老師說：根據統計，全球約有8億的女性正值生理期，月經屬正常生理現象，不該被視為不潔、污穢的，而當作禁止經期女生參與民俗慶典或重大活動的藉口，很不平等，是一種性別歧視。

晚上告訴阿嬤要去廟宇參觀的事，她說現代的女生真幸運，在早期年代對於月經是很多禁忌與限制，去廟裡拜拜、吃冰、洗頭都不行。阿嬤還說...

那時候家裡窮，為了省錢，一天只能用1、2片衛生棉，變成婦科疾病的高風險族群☹



兩代性福對話一月經保健

【💡 話從前】早期生活環境條件較差，洗完頭後無法立即吹乾，因此受到風寒、導致經血變少，而有經期不能洗頭的說法。

【💡 說現代】從醫學的角度來看，現今可以用熱水洗頭，且能盡快吹乾頭髮，就可以不受這樣的限制了。尤其經期更應該注重個人的清潔衛生啊！

【💡 話從前】依據老一輩的經驗，冰冷食物會讓經期不順，經痛加劇喔！所以耳提面命告誡女生月經來時，不能吃冰！

【💡 說現代】醫學網站指出：如果冰吃得太多又急，腸胃溫度快速降低，可能導致子宮較強烈的收縮，加劇經痛，但是不會影響月經量的！經期能否吃冰是看個人體質，影響程度不一，但大部分的人並無影響的。



生理用品難取得—經期健康有阻礙



有些經濟弱勢的婦女，無法獲得或購買充足的生理用品，形成「**月經貧窮**」

- 影響經期衛生，導致陰部重複感染、引發陰道炎、骨盆炎等。
- 造成憂鬱、焦慮等情緒，影響心理健康。



- 必須減少使用與更換生理用品。
- 或以其他物品，如襪子、破布、衛生紙等來替代衛生棉。

消弭月經貧窮 推動月經平權



【本報訊】新北市政府與民間企業合作，免費提供生理用品發送給偏遠地區學校。以體貼、友善、有尊嚴的方式，讓需要的人都能取用。

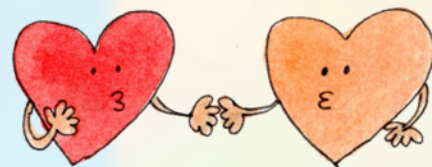
不再禁忌的話題——月經

「月經」長期被誤認為不潔的、羞恥的事，不好意思談論的話題，只能以「那個來了」、「大姨媽」隱晦方式表示，甚至衍生女性在經期時不得參與宗教儀式與習俗的禁忌。

月經是生命的一部分
為什麼要避諱、被排擠

5月28日國際月經日

呼籲破除對月經迷思、溫柔友善地對待，
讓女孩自信迎接月經生理的到來！



青青的日記

5月28日

愛自己、關懷別人~

😊好開心，今天參訪了廟宇文化學習很多！更重要的是神明也沒有因為我有月經，而覺得不敬、生氣。

月經的存在是很自然的事，希望任何人不再因月經而侷限她的人生。有月經的女生要好好愛自己，沒有月經的人請能多了解與關心♥。



大春的日記

5月28日

月事，大家的事！

學校舉辦5.28國際月經日的活動，班上男生起鬨說這不關他們的事啊！

但我覺得月經不只是女生的事，是所有性別都應該理解的事。因為當大家是正確、健康地看待月經，才能溫暖、友善地對待它，那麼捉弄、嘲笑、歧視，自然而然就會消失了。

花王(台灣)加入好日子愛心大平台 實現月經平權計畫

經彩青春 養成記

月經 女孩成長祝福

男孩同理關懷 月經



- ♥ 經期全面照顧，自信健康愛自己
- ♥ 破除月經汙名，澄清偏見去禁忌
- ♥ 消弭月經貧窮，性別友善有平權



新北市政府
Education Department,
New Taipei City Government

教育局

教材設計：新北市積穗國民中學龍芝寧
新北市中平國民中學蕭雅娟
美術編輯：彭筱婷