

花王(台灣)加入好日子愛心大平台 實現月經平權計畫

彩青春協奏曲

月經平權

宣導教材 高中職版

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

Kao
Kirei-Making Life Beautiful

那些每月都會來的日子



一早到學校上課，感覺腰有點酸、
肚子悶悶的、腹部痛痛的。
嗯~好像是這個月的“那個”來了。
啊！慘了...
沒有帶到衛生棉



失去戰鬥力之只想要好好休息的日子



齁~我怎麼會忘了“好朋友”來的日子呢？
原本就有些貧血的我，整個人頭昏、沒勁，
因為身體正在失血中，元氣也在流失中…
眼看下午要上的課有，
數學週考要燒腦，體育課要練跑，
實在好無力、好心煩喔！



月經，怎麼算日子？

月經週期每個人都會略有差異，介於21~35天，平均約為28天。
可以用記事本或手機APP持續記錄6個週期以上，
據此預測月經來潮日，以預備經期相關用品和調適身心變化！

計算3步驟



紀錄月經週期日期



這次月經1/1來，
下次月經2/1來，
那麼月經週期天數



就是31天

計算月經週期天數



月經來潮的日子
預估是 $2/1 + 31\text{天} = 3/4$

推算下次月經週期來潮日



如果生活面臨太大壓力、情緒不穩定等情形時
(例如：準備重要的考試、遭遇突發意外事件等)，
就可能影響性荷爾蒙的分泌，導致經期失調紊亂喔！

女孩辛苦了-經前症候群

經前症候群是指有些人因身體荷爾蒙的改變，在月經來潮前1~2周出現身心不適症狀，包括：

約有八成女性
有經前症候群的困擾

腹脹、腹痛 乳房脹痛
頭痛 腰酸背痛 冒痘痘
疲倦想睡 失眠 食慾差
便秘 水腫

生理的

焦慮 心理的
緊張不安 心煩易怒
注意力不集中
情緒低落、起伏大



健康緩解，身心不忍「痛」

充足休息與睡眠：避免過於忙碌、熬夜

飲食均衡：減少鹽分、咖啡因、甜食，
同時避免吸菸、喝酒

身心放鬆：冥想、肌肉放鬆訓練等

戶外曬太陽：適量接觸陽光，促進大腦釋放
「快樂激素」血清素，增加愉悅



月經來的那幾天,運動/游泳可不可?

月經來潮時，日常作息不受限制外，還是可以規律運動的，考量自己的生理情形，例如：經血量、是否有身心不適等，在身體可以負荷的情況下，從事適當強度的運動，例如：伸展體操、瑜珈、慢跑、健走等。



如果擔心經血溢漏，除了選用衛生棉外，可依據經期與活動時需求，選擇衛生棉條、月亮杯等生理用品來加強防護。

生理期不要怕！

學會衛生棉條、月亮杯怎麼用？

現在女性生理用品選擇越來越多元，月亮杯、衛生棉條都是生理期的好幫手，要如何安心選用呢？請參考三步驟：

一認 第一要先「認」識衛生棉條、月亮杯是醫療器材

二看 第二是購買時「看」清楚包裝上醫療器材許可證字號

三會用 第三則是在使用前務必詳閱說明書，
學會「正確使用」方式及了解注意事項



更多相關資訊，
請上

衛生福利部網站





給特別的妳！

經期時沒元氣，哪些食物可補氣？

對一般女孩來說，維持均衡飲食、作息就可以了，但如果是經期來時，會覺得無精打采、頭暈目眩，而確實是因為貧血所導致的現象時，可以多攝取高鐵食物，例如：瘦豬/牛肉、紫菜、堅果類、番茄等，來補充營養素。



如果貧血仍未改善，
則需就醫診治喔！



月事,不只是個人的事,更是大家的事

聯合國永續發展目標 

聯合國提出十七項永續發展目標，其中包含：

終結貧窮、性別平權、減少不平等、健康與福祉等

因此關注月經貧窮、消弭月經汙名及營造月經友善環境，
是當前全球共同努力的目標，

是所有人、不分性別應該參與的議題，

也是讓你我成為現代國民與世界公民的重要學習任務。

你我一起守護！

關注月經貧窮 不受月經所困，是最基本的人權

事實上在目前世界上仍然有許多的婦女，因為經濟狀況等問題，難以取得生理期用品，或是無法負擔購買，這種現象被稱為「**月經貧窮**(period poverty)」。

這些婦女往往一天只能用一片衛生棉，或會用報紙、衛生紙、襪子等物品，替代衛生棉，卻因為不夠衛生、乾淨，而引發感染，影響健康。



有月經，我錯了嗎？



你我一起守護！

消弭月經汙名

不是禁忌，是上天賦予的祝福

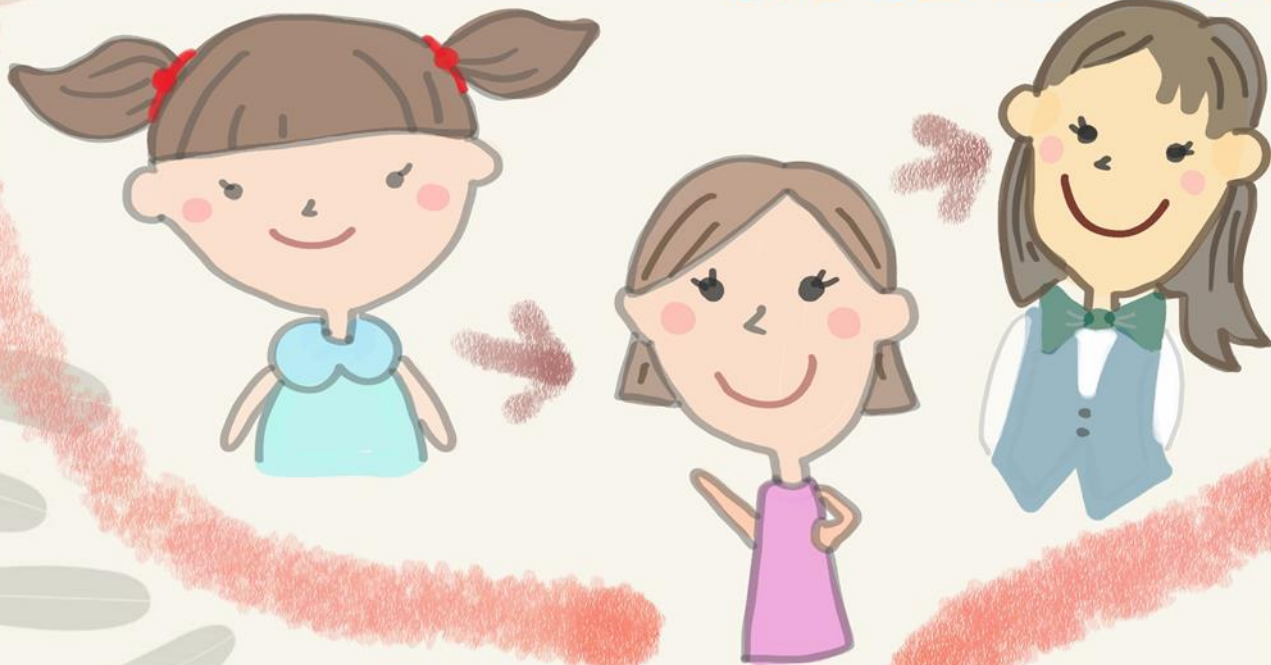
早期社會將月經、經血視為不潔、羞恥的話題，
因此造成女性不得參與宗教儀式與習俗的性別歧視。
其實，月經是女性一生需經歷30到40年的正常、自然生理現象。
正向看待、破除汙名與歧視，
建立女孩們的月經自信、尊嚴，
給予女孩們青春蛻變滿滿祝福！

你我一起守護！

支持友善校園，實踐月經平權

「月經突然來潮、沒帶生理用品」是多數青春期的女孩共同的成長經驗。

你我發聲倡議校園免費提供衛生棉，讓需要的人可以及時取用，
大家支持請生理假，無需出示證明，尊重個人隱私，安心無顧慮，
攜手加入以「月經」為名的校園友善行列。

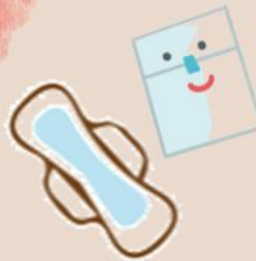


愛心大平台計畫



免費提供衛生棉

支持生理假



一起走過春夏秋冬

同理關懷 陪伴照顧

當女生月經來的那幾天，身心不適感接連席捲而來時，身旁的我們可以：

花現幸福其實很簡單



- ♥ 安排一個安靜舒適的環境，請她坐/躺下來，好好放鬆、紓壓、休息。
- ♥ 備好熱水袋或暖暖包，讓她方便熱敷下腹部或腰背部，促進血液循環，緩解經痛。
- ♥ 有食慾、不想吐情況下，提供她薑茶、牛奶、海帶湯等溫熱飲，暖身又暖心。
- ♥ 陪她聊天、傾聽同理，抒發心情很重要，發揮幽默、說說笑話轉移注意力也很好。



花王(台灣)加入好日子愛心大平台 實現月經平權計畫

經彩青春協奏曲



月經是你我最好的朋友，
它陪伴女生走過美妙的歷程；
它引領男生展現溫柔的關懷。



教材設計：新北市積穗國民中學龍芝寧
新北市淡水商工學校劉青雯
美術編輯：饒詠婷

