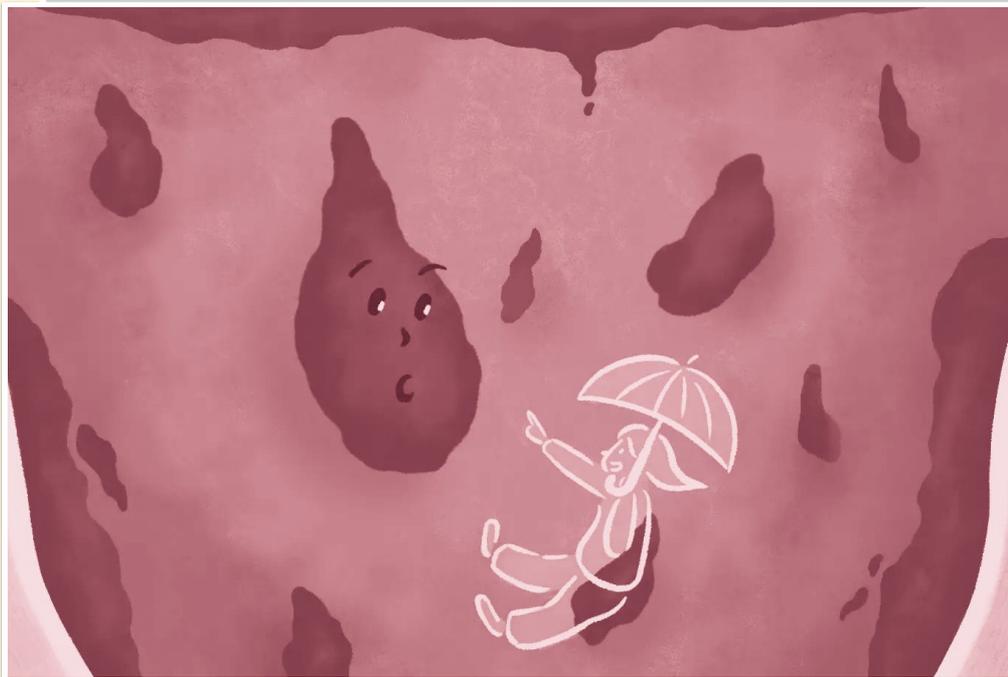


# 月經平權課： 青春啟動，勇敢說出 你我的月經故事

教案設計 | 高雄市新上國小劉冠伶老師



# 【第一節】關於月經的大小事……

談到月經我的印象是.....

我對月經的印象.....

不能吃冰冷的食物

很討厭

脾氣不好

可以生寶寶了

脾氣暴怒

麻煩

滿臉痘痘

好煩啊

身體不舒服

不能拿香拜拜

不能游泳

不潔、無法吃冰冷食物、要喝黑糖水

## 【百名同學月經大提問】中小學生最想知道的13個月經Q&A

題型分類	提問總覽
月經知識	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 什麼是月經？為什麼女生會有月經，男生不會有？</li><li>2. 有沒有女性沒有懷孕，但沒有月經？</li><li>3. 為什麼到更年期月經會停止？沒有月經會怎麼樣？</li><li>6. 為何月經的週期每個人不太一定？2~3個月來一次月經正常嗎？</li><li>8. 女生月經幾歲來代表太早？最晚何時沒來就要留意？</li></ol>
經期保健	<ol style="list-style-type: none"><li>4. 月經來為什麼會痛？到底有多痛？為何有人會痛有人不會痛，是體質問題嗎？</li><li>5. 除了止痛藥，還有什麼有緩解月經疼痛的方式？</li><li>7. 月經來為何容易煩躁不安，容易生氣？或是容易腰酸背痛？</li></ol>
月經流言／迷思	<ol style="list-style-type: none"><li>9. 月經來可不可以吃冰？月經來可以有性行為、游泳或拿香拜拜嗎？</li></ol>
生理用品相關	<ol style="list-style-type: none"><li>10. 過去沒有發明衛生棉前，女性如何處理月經？</li><li>13. 衛生棉多久要換一次？如何選擇適合的生理用品？</li><li>12. 突然發現月經外漏、拿著生理用品被人家盯著看等尷尬情形該怎麼辦？</li></ol>
其他	<ol style="list-style-type: none"><li>11. 經血還有什麼其他再利用的方式？</li></ol>

## 【百名同學月經大提問】 中小學生最想知道的13個月經Q&A

### 個人

我最好奇的題目是……

- 抽籤或自選題目

### 夥伴討論

共同討論的結論

- 與有相同疑問的同學一起討論
- 提出自己的推測或想法

### 共讀

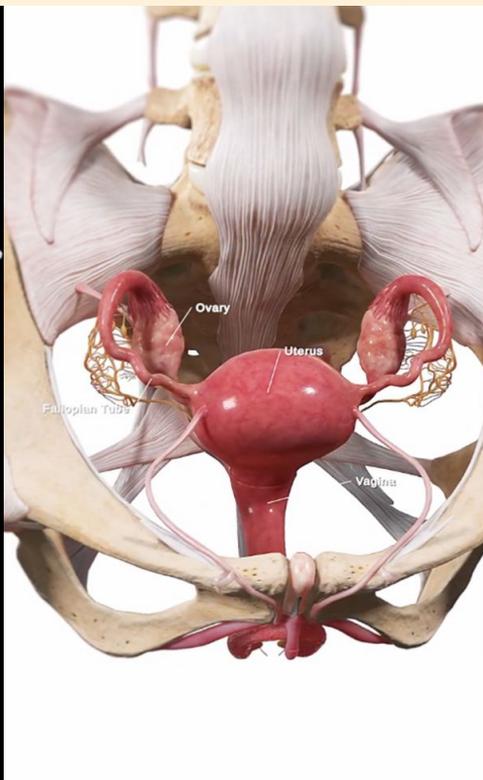
探究與分享

- 閱讀文章
- 搜尋解答
- 發表

## 月經知識概述 女性生殖系統簡介

子宮是生殖健康的重要器官，月經是人體生殖系統發育成熟的自然現象。

可參考各版本的健康課本內容

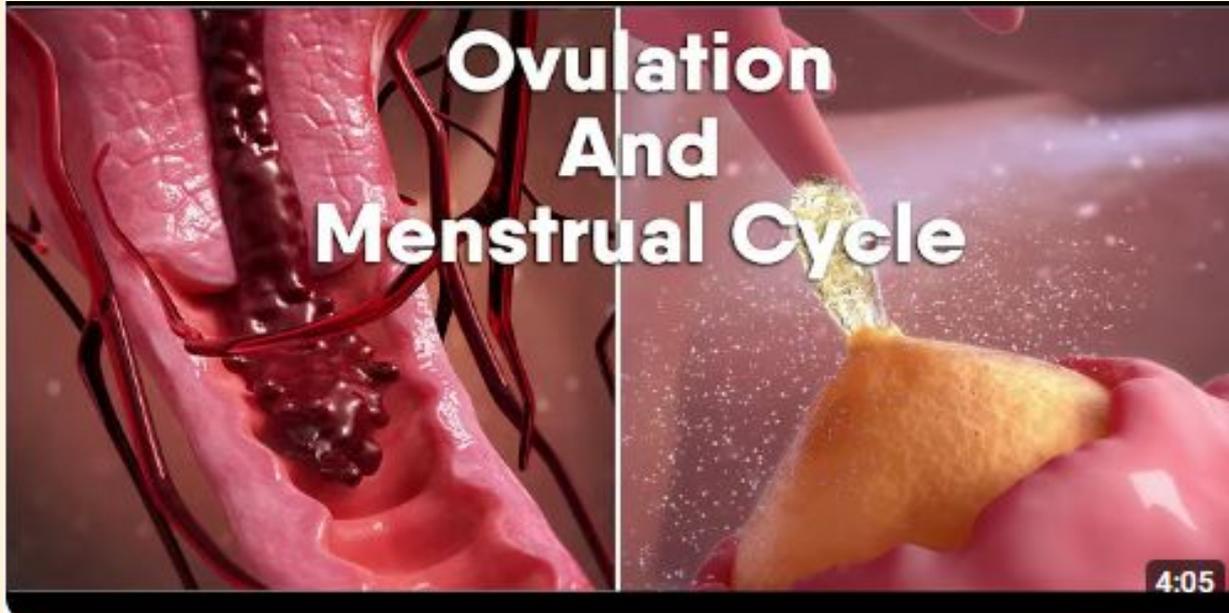


影片來源: instagram @sciepro.official

子宮3D圖

## 月經知識概述

## 排卵與月經週期、經期症候群



ovulation and menstrual cycle often called period|medical animationDandelionTeam

影片來源：Dandelion Medical Animation (適合7年級以上)

# 小紅帽月經教育資源

## 小紅帽月經教育

- 01 歡迎來到子宮城堡
- 02 每月一次的整修
- 03 一起幫小血滴找家
- 04 小血滴的心事
- 05 勇闖迷霧森林

合作夥伴 > 小紅帽月經教育



### 關於

《小紅帽的成長任務》教材為社團法人全球小紅帽協會（小紅帽 With Red）原創製作。「月經」是一個非常基本，伴隨在我們日常左右的生理現象。歡迎不分性別、不分年齡的你，一起來好好認識有關於月經的大小事！並且學會照顧自己、同理他人，讓無論是否有月經的人們，可以自在地表達出自己的感受與身體的狀態、建立對月經正向的生命經驗與態度。

月經教育

情感教育

素養教育

[小紅帽 With Red 官網](#)

[小紅帽 With Red Facebook](#)

[小紅帽 With Red Instagram](#)

資料來源：[均一教育平台](#)（適合所有年齡層）

## 經期不適

- 經痛到底有多痛？（觀賞影片或邀請同學進行分享）
- 如何緩解經痛？（躺臥休息、熱敷、吃藥、體操……）
- 主動表達關心
- 具體展現體貼與支持的行動

## 月經與我

- 我的家人、朋友有人有月經嗎？
- 只有女性有月經嗎？
- 月經只是有月經的人的事嗎？還是它其實與我們所有人都有關？
- 跟誰討論月經能讓我覺得安心自在？

## 延伸練習

## 月經訪談學習單

### 預先擬定訪問稿大綱

- 訪問時間
- 訪問地點
- 訪問對象
- 訪談內容設計

注意△請尊重受訪者的隱私與感受，讓訪談更自在。

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_



關於「月經」，我懷抱著滿滿的好奇與疑問，設計了這場訪談。請隨意、自在地分享你的想法，不必拘謹，就像聊天一樣！若有任何問題讓你感到不適，跳過也完全沒問題。感謝你的分享！

Q1:  A:	Q2:  A:	Q3:  A:
Q4:  A:	我想跟( ) 聊聊月經.....	Q5:  A:
Q6:  A:	Q7:  A:	Q8:  A:

謝謝分享你的想法，請簽名~

## 【第二節】月經與人權

真的假的？！

練習分辨下列何者為事實／觀點？



事實 客觀判斷	觀點 主觀認定

## 月經汙名化

指社會對月經的負面觀念與歧視，導致人們對月經感到羞恥、不願討論，甚至影響女性及月經者的身心健康與社會參與。這種汙名化來自歷史、文化、宗教及社會規範，在許多地方仍然根深蒂固。

### 迴避

- 刻意使用代稱，例如：  
「大姨媽」「好朋友」  
「那個來」

### 羞恥感

- 經血不慎外露
- 尷尬
- 被嘲笑
- 被視為不禮貌
- 購買生理用品時額外  
用紙袋包裝遮掩

### 刻板印象

- 對經期者存在負面觀點，例如：情緒起伏明顯、不耐煩、精神質、虛弱、敏感、刻意裝病、找藉口……
- 例如：抱怨「X X大姨媽來喔？」

### 隔離／排除

- 不能參與宗教祭儀
- 不能與男性接觸
- 不得參與勞務
- 不能烹煮食物
- 極端的例子如尼泊爾  
「月經小屋」習俗，甚至造成意外與生命威脅

## 月經貧窮

- 月經者每月需要額外負擔生理用品的支出
- 不僅限於特定國家或區域
- 引起社會孤立（輟學／失學／失業）並形成惡性循環
- 面臨身心健康失衡、反覆感染、精神壓力、失學、勞動剝削、失業等風險。例如：印度「無子宮婦女村」現象





## 月經貧困在全球廣泛存在，全球有5億女性生活在月經貧困中。

—國際婦產科聯盟 (International Federation of Gynaecology and Obstetrics) ， 2019

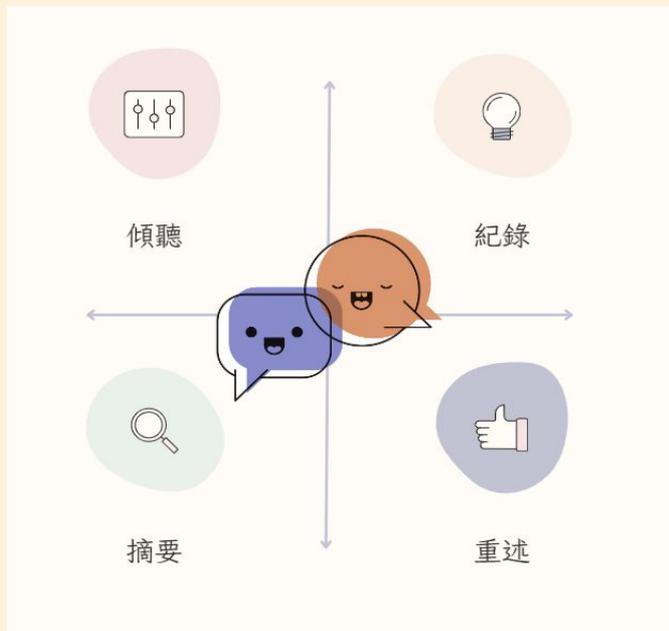
- 2020年蘇格蘭成為世界上首個向全民免費提供女性生理期用品的國家
- 台灣教育部校園及部屬場館自2023年8月1日友善提供多元生理用品



**消弭月經貧窮，建立友善環境需要大家一起努力！**

## 延伸練習

### 思辨筆記（看完影片後分組討論，撰寫個人筆記）



- 傾聽：今日課程中所介紹的影片（教師擷取片段播放），印象最深刻的是？
- 紀錄：根據內容，寫下個人的疑問、觀察或建議
- 摘要：歸納整理重要概念1~3個
- 重述、確認對方的想法，交流不同意見
- 完成個人思辨筆記

## 【第三節】多元生理用品 vs. 製作經期貼心包



月經突然來了!?



發現月經突然來了！  
沒帶衛生棉！

看見別人經血外露……

可以怎麼做？

發現月經突然來了！  
沒帶衛生棉！



♥ 跟別人借

♥ 健康中心

♥ 超商或藥局購買

♥ 用衛生紙墊著

♥ 其他

## 當我看見別人經血外露……



如果你在路邊遇到女孩經血外漏你會有什麼感覺？ | 社會實驗

影片來源：屏東縣政府社會處



**生理用品是月經期的必需品，  
一起來認識「多元生理用品」吧！**

# 解放經期女性不方便的神奇好物：衛生棉

衛生棉被譽為「二十世紀影響人類十大發明」之一



## 第一次世界大戰期間，改良紮傷繃帶——拋棄式衛生棉問世

1920年，美國金百利克拉克公司發現，他們為戰場生產的繃帶因高吸水性，被護士用來吸收經血，效果優於棉布。於是，公司持續研發，成功推出輕盈舒適的拋棄式衛生棉，這項劃時代的發明大幅提升女性生活品質。

1920年代美國金百利克拉克公司的衛生棉產品廣告海報。（Kotex 品牌版權所有）

圖片來源：<https://event.udn.com/kotex/talk-16.html>

(Sanitary) Pad  
衛生棉



Tampon  
(指入式)棉條



Tampon  
(導管式)棉條



Period underwear  
生理褲/月亮褲



Menstrual Cup  
月亮杯



Menstrual disc  
月經碟片

容易上手 ←

→ 需要練習

【多元生理用品】

## 多元生理用品比較

品項	 Sanitary Pads 布衛生棉	 Sanitary Pads 衛生棉	 Period underwear 吸血內褲/月經褲	 Tampons 衛生棉條	 Menstrual Cup 月經杯	 Menstrual Disc 月經碟片
優點	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 環保美觀</li> <li>• 柔軟舒適</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 購買容易</li> <li>• 使用簡便</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 透氣舒適</li> <li>• 平常也能穿</li> <li>• 方便搭配其他生理用品使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 購買容易</li> <li>• 體積小好攜帶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 環保</li> <li>• 容納經血量大</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 環保</li> <li>• 容納經血量大</li> <li>• 不需取出也能排出經血(部份情況下)</li> </ul>
置放位置	體外	體外	體外	體內	體內	體內
更換頻率	約2小時一次	約2小時一次	能穿整日	約3-5小時一次	最多12小時	最多12小時
使用壽命	洗淨晾乾 可重複使用	一次性消耗品	洗淨晾乾 可重複使用	一次性消耗品	妥善消毒清潔 可重複使用 約5-10年	妥善消毒清潔 可重複使用 約5-10年

製表：劉冠伶

## 選購生理用品的考量

血量  
多寡

活動需求  
舒適度

習慣  
與偏好

經濟  
能力

環保  
永續

## 自製「經期貼心包」

- 請為自己／家人或朋友設計一個「經期貼心包」
- 請放入與月經相關的驚喜小禮物，例如：生理衛生用品、衛生紙、暖包、巧克力、小玩偶
- 精心製做一張祝福或加油小卡
- 將紙盒進行裝飾後送出祝福



“

月經並不是一個女孩或婦女的議題，  
而是人權議題。

——聯合國人口基金（UNFPA）宣言



# 想了解更多 議題教案設計？

《少年報導者》教案專區



教案



教案

運動平權課：英雄匯集的帕運與聽奧

本教案透過運動員故事，帶領學生認識帕運與聽奧，以運動平權的角度，體認無論是哪一種身體樣態的選手，同樣擁有一顆熱愛運動的心。

人權教育

2024.09.12



教案

媒體識讀課：破解假新聞的真面目

在這個假新聞呼嘯的時代，我們要如何獲得真相？本教案藉由認識不同的故事和案例，甚至親手做出真、假新聞，帶孩子學習識破假新聞和媒體操作，建立...

資訊教育

2024.08.26



教案

兒少權利課：血癌男孩吳嘉源教會我的事

台灣的社會文化，至今仍將未成年孩子視為父母的附屬品，本教案透過「血癌男孩」吳嘉源和母親在醫療決定上衝突的真實案例，引領學生思辨兒少權利...

人權教育

2024.08.17

# 教學示範結束

歡迎分享您的教案使用心得與回饋建議



[《少年報導者》新聞議題教案回饋表單](#)