

# 經彩青春養成記大富翁

座號 姓名：

加分區：

減分區：

挑戰任務		回答區	個人反思+小組討論分享
經期保健	1. 對於月經話題，我最想說的是(問題/想法)...	我的回答是：	彙整大家對於月經的想法或問題有哪些？男生、女生的意見有何異同？
	2. 女生生理期的時候，可以泡溫泉或游泳嗎？	我的回答是：	如果是你遇到生理期而要游泳時，你會如何做？
	3. 常見的月經生理用品的種類有哪些？	我的回答是：	如果有多元的生理用品可以選用，對於女生在生理期有哪些好處？
	4. 舒緩生理期經痛，有哪些方法？	我的回答是：	彙整大家提出減緩經痛的方法後，討論這些方法是否適當、有效？
	5. 女生生理期時，在日常生活中要特別注重哪些事項？	我的回答是：	彙整大家提出的事項，並歸類為 <b>健康飲食</b> 、 <b>衛生清潔</b> 、 <b>運動</b> 、 <b>睡眠</b> 、 <b>生活作息</b> 等面向。
月經友善	6. 女生可以請生理假，覺得公平嗎？	我的回答是：	當女生月經有身心不適的情形，有哪些是同理關懷的友善行動？
	7. 我聽過對於女生月經的禁忌或污名，有哪些？	我的回答是：	對於這些月經禁忌或污名，提出質疑或覺得不合理的看法...
	8. 貧窮的問題會影響女生月經身心健康嗎？	我的回答是：	如果女生沒有能力購買、無法獲得充足的生理用品，對月經健康有哪些影響呢？
	9. 是否贊成學校免費提供生理用品給需要者取用呢？	我的回答是：	如果學校要定點設置「免費生理用品取用處」，建議可以設置在校園哪裏？為什麼？
	10. 是否願意參與同理關懷月經的活動呢？	我的回答是：	5月28日是國際月經日，我會大聲說出什麼話，來表達月經友善與平權的立場？

