

# 目次

宣導教材  
教學活動

P2-P9

- 1 提問引導 P10-P11
- 2 線上學習 P12-P13
- 3 遊戲教學 P14-P16

雲端下載

經彩青春養成記  
月經教育教學包

<https://drive.google.com/drive/folders/10IN4EJTdYyLzpeXf0eZ0Y9ECyDNd5sfT?usp=sharing>



少男少女對於青春到來充滿期待，也會有些疑惑，在與「月經」有關的生活情境中，透過青春日記的反思，引領著他們認識月經生理與保健、學習同理與關懷，以展現青春、健康的性別友善行動！

## 新北市校園月經教育

少年少女 宣導教材國中版

# 經彩青春養成記



新北市政府 教育局  
Education Department, New Taipei City Government

新北市校園月經教育p1

## 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,生理期可以泡溫泉或游泳嗎?會不會感染?護理師說:生理期陰道較容易細菌感染,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。

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...



新北市校園月經教育p3

## 月經大家談

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?

每個月來拜訪的“好朋友”,有點煩...

青青 大春

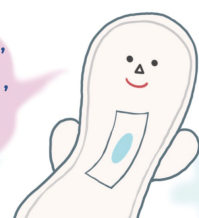
大家好!我們是就讀國中的青青和大春,面對成長的酸甜苦辣,都記錄在我們的青春日記中。裡面有我們蛻變心情的分享、青春成長的疑惑,還有好奇、卻又羞於啟齒的月經話題...

新北市校園月經教育p2

## 每個月拜訪的“好朋友”——月經

- 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3至7天,因子宮內膜剝落,形成經血從陰道排出,就是月經。
- 如何計算自己的月經生理週期?  
【小花的情形】上個月4月25日是月經週期開始的第一天,她的生理期平均持續7天,月經週期為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個週期的生理期日期與持續天數,掌握自己的月經週期,了解自己的身體變化,為月經的來臨,做好身心健康的準備。



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	26	27	28	29	30	31	

5月 2022.05

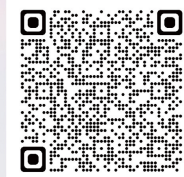
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

新北市校園月經教育p4



## 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	活動限制低 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：

不管你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，在生理期也可以展現活力與自在！

新北市校園月經教育p5

## 青春不忍「痛」—舒緩減經痛

當經痛發生時，多休息外，舒緩輕微腹痛的方法有：

### 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！

新北市校園月經教育p7

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，另一個就是撻起衣袖去捐血，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！

新北市校園月經教育p6

## 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

新北市校園月經教育p8



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給查查，關心一下。

原本生氣查查是不願意做值日生工作，所以裝病請假。結果是我誤會大了，查查是因為生理期第一天，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，說她下次一定會把工作做好做滿、補回來的。

其實我也要跟查查道歉，不應該誤解她，現在知道了，原來有些女生每個月都會經歷這些不舒服。明天上學時準備查查最喜歡的熱牛奶，表達對同學的關心喔!

新北市校園月經教育p9

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，但生理期還沒完，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~

鼓起勇氣報名參加了，好期待喔☺！老師說根據統計，全球約有8億的女性正值生理期，月經是自然的生理現象，不該被視為不潔、污穢的，而當作禁止女生參與民俗慶典或重大活動的藉口，這樣很不平等，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，在早期年代生理期有很多的禁忌，去廟裡拜拜、吃冰、洗頭都是不行的。阿嬤還說...

那時候為了省錢，長時間沒有更換衛生棉，而導致陰道感染呢!

新北市校園月經教育p11

性別友善更安心—生理假

**【生理假如何請】** 學生因生理期(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

**你我可以這樣表達關懷與照顧：**

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

HELP...ME...

新北市校園月經教育p10

兩代性福對話—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，有生理期不能洗頭的說法。

**【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。尤其生理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，冰冷食物會讓生理期不順，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，但是不會影響經血量的！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。

新北市校園月經教育p12



## 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**」

**經濟弱勢** → **缺乏生理用品** → **引發感染 心理壓力** → **影響經期衛生** → **經濟弱勢**

- 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。

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

**友善提供多元生理用品計畫**  
消弭月經貧窮 推動月經平權

學校以體貼、友善、有尊嚴的免費方式，讓有需要的人都能取用合適、多元的生理用品。

新北市校園月經教育p13

## 經彩青春 少年少女 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

新北市校園月經教育p15

## 不再禁忌的話題—月經

「月經」長期被誤認為是不潔的、羞恥的事，不好意思談論的話題，只能以「那個來了」、「大姨媽」的隱晦方式表示，甚至衍生出女性在生理期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，如願參訪了廟宇文化，學習很多！更重要的是神明沒有因為我生理期，而覺得不敬、生氣。

月經是很自然的事，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同理、接納與關心♥。

**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，那麼捉弄、嘲笑、歧視，自然而然就會消失了。

新北市校園月經教育p14

## 新北市校園月經教育

### 推動友善提供多元生理用品計畫

新北市政府 教育局  
Education Department, New Taipei City Government

文編：新北市積穗國民中學龍芝寧  
新北市中平國民中學蕭雅娟  
美編：彭筱婷



### 【學習目標】

1. 學習月經生理與衛生保健的知能，與正向看待月經。
2. 培養同理、關懷與友善月經的態度與行動。

### 【教學活動步驟】



1. 依序提問：(1) 談論月經時，你的感受是什麼？  
(2) 對於月經話題，你有哪些想法或疑問呢？各請 2-3 位不同性別的學生發表意見。
2. 回饋與說明宣導教材 p2 「月經大家談」中有關國中學生青青與大春對於青春期待與月經議題的困惑。
3. 配合「經彩青春養成記①-④」討論單，進行分組討論（各組選一）。
4. 各組報告討論結果後，補充說明宣導教材 p3-12 的內容。

#### 經彩青春養成記① 小組討論單

同學小花，下星期跟家人去旅遊泡溫泉，推算剛好碰到生理期，她好煩惱喔…

- ◆如果你是小花，你會如何決定？
- ◆做這個決定的理由是：

#### 經彩青春養成記① 小組討論單

青青在生理期時必須處理經血，以及有經痛的情形，讓她感到不舒服…

- ◆如果你是大春，你願意表達對青青的同理與關懷嗎？為什麼？
- ◆如果你是青青，你會如何維持調適生理期的不舒服呢？

5. 配合宣導教材 p14-15 的內容，說明月經貧窮與 528 國際月經日的意義。
6. 引導學生完成「經彩青春少男少女養成記」的學習任務，女生填寫「月經，女孩成長祝福」、男生填寫「男孩同理關懷月經」，並在組內展示與分享。

#### 經彩青春少男少女養成記

##### 月經 女孩成長祝福

迎接月經的到來，  
我對自己的祝福是…

簽名：

#### 經彩青春少男少女養成記

##### 男孩同理關懷 月經

對於月經的同理關懷，  
我展現的行動是…

簽名：

#### 經彩青春養成記③ 小組討論單

大春和青青當值日生，青青請生理假回家，值日生的工作由大春一個人來做…

- ◆如果你是大春，這時候你的感覺是什麼？
- ◆對於女生每個月可請一天生理假的制度，你贊成或支持嗎？為什麼？

#### 經彩青春養成記④ 小組討論單

青青想參加「廟宇文化踏查」活動，但生理期還沒完，會對神明不敬…

- ◆你同意「生理期女生不能到廟裡」的說法嗎？為什麼？
- ◆你還聽過哪些對於女生生理期不合理的禁忌與限制呢？



### 【學習目標】

了解月經生理與衛生保健相關概念，消除月經污名與禁忌，建立接納、同理、關懷月經的態度，與支持倡議月經友善與平權。

### 【教師課前準備】

1. 連結「新北市月經教育【經彩青春養成記】線上學習（國中版）」Google 表單網址：

網址：[https://docs.google.com/forms/d/1SmHwox0WS\\_OOJjKGFtt3DAzvzMmx1bqOY9h4oeHqmcE/edit](https://docs.google.com/forms/d/1SmHwox0WS_OOJjKGFtt3DAzvzMmx1bqOY9h4oeHqmcE/edit)



【經彩青春養成記】線上學習 QR code

2. 建立此 Google 表單「副本」，可自行變更加註表單名稱。

### 【學生自學步驟】

1. 進入「線上學習（副本）」網址，打開 Google 表單。
2. 依序完成表單內有關月經教育的學習任務，表單題目包括：
  - (1) 填寫班級、座號、性別等資料。
  - (2) 點擊【經彩青春養成記】影片連結，觀賞體會後表達心得。
  - (3) 閱讀【經彩青春養成記】教材內容，思考正確的答案與是否同意的想法。
3. 回答填寫所有表單的題目後，點擊提交，完成學習任務。

**【評量與回饋】** 教師打開 Google 表單「回覆」，根據學生提交的內容，檢核學生的學習表現程度。

### 【經彩青春養成記】線上學習 Google 表單題目與答案說明

1. 【看影片】新北市校園月經教育《經彩青春養成記》宣導教材，【用心體會】在「回答區」填寫觀賞心得（30-100 字）
2. 閱讀【每個月拜訪的好朋友 - 月經】內容，哪些描述是正確的？
  - 月經週期因人而異，一般介於 21 至 35 天。
  - 生理期子宮內膜剝落，形成經血會從尿道排出。
  - 女生生理期經血排出持續約 3-7 天。
  - 大部分女生月經週期不規則，是無法預期的。
3. 閱讀【青春好自在 - 經期生理用品】內容，哪些描述是正確的？
  - 使用衛生棉如果經血量不多，可不必更換。
  - 衛生棉條是屬於體外使用的經期生理用品。
  - 布衛生棉需要清洗晾乾，可重複使用較環保。
  - 有多元的生理用品選用，女生生理期會更自在。
4. 閱讀【青春不忍痛 - 舒緩減經痛】內容，哪些說明是正確的？
  - 生理期經痛時可採取膝胸臥式姿勢來舒緩。
  - 青少年生理期的經痛通常是因為疾病引發的。
  - 自行吃止痛藥是減緩經痛的最好方法。
  - 用熱水袋熱敷下腹部可以緩和生理期經痛。
5. 閱讀【經期大小事 - 青春全照顧】內容，有關生理期保健的說明，哪些是正確的？
  - 生理期食慾差，飲食重口味比較吃得下。
  - 生理期保持陰部清潔，洗澡以淋浴方式。
  - 生理期多吃生冷海鮮，可刺激加速經血排出。
  - 生理期適度身體活動，促進循環有助經血排出。
6. 閱讀【性別友善 - 生理假、關懷與照顧】內容，有關月經友善的說明，你同意的是哪些？
  - 學校有提供生理假，是一種性別友善的措施。
  - 需要請生理假必需要出示證明才能准假。
  - 生理期是女生的事情，男生不用關注和同理。
  - 不分性別都可以表達對生理期女生的關懷。
7. 閱讀【兩代性福對話 - 月經保健】內容，哪些說明是正確的？
  - 生理期洗頭最好趕快吹乾，避免受風寒。
  - 女生生理期用熱水洗頭、洗澡，保持衛生。
  - 生理期不能吃冰是女生一定要遵守的禁忌。
  - 女孩在生理期吃冰冷食物會造成經血量大增。
8. 閱讀【生理用品難取得 - 經期健康有阻礙】內容，有關月經貧窮的說明，你同意的是哪些？
  - 婦女因經濟弱勢無法購買取得充足生理用品，稱為月經貧窮。
  - 減少更換生理用品，會增加婦科感染的風險。
  - 只有在落後國家才会有女生月經貧窮的困境。
  - 學校友善、免費提供生理用品是有助於消除月經貧窮。
9. 閱讀【不再禁忌的話題 - 月經】內容，有關月經議題的描述，你同意的有哪些？
  - 月經是不潔的、羞恥的事，不能談論的話題。
  - 女性生理期參加廟宇文化活動，是對神明不敬的。
  - 有月經的人要好好愛自己，沒有月經的人能同理與關心。
  - 月經不只是女生的事，是所有性別都應該理解的事。
  - 我願意響應 528 日國際月經日，倡議月經友善與性別平權。



### 【學習目標】

了解月經生理與保健，釐清月經污名的性別歧視，展現接納同理月經的態度與性別友善平權的行動。

### 【教師課前準備】

1. 印製「經彩青春養成記」大富翁遊戲的底圖 (A3 大小) 一張、機會卡 10 張與命運卡 10 張 (名片大小)，每組一份。
2. 準備不同顏色的棋子 (每組 4-6 個)，骰子 (每組一顆)。
3. 印製「經彩青春養成記」大富翁學習單，每人一份。

### 【教學活動步驟】

1. 學生 4-6 人一組，分組進行大富翁桌遊，活動時間 10 分鐘：
  - (1) 桌子中間放置遊戲底圖，底圖機會、命運區疊放牌卡。
  - (2) 各選一棋子放在起始點，輪流擲骰子，依據點數前進：
    - ①挑戰① - ⑩提問，回答並記錄在學習單「回答區」內。
    - ②翻取「機會卡」並大聲唸出內容，依指令 +1 分或 -1 分。
    - ③翻取「命運卡」完成任務可依指令前進；或唸出內容並依據指令則後退。
  - (3) 每經過起始點，可加 3 分。
  - (4) 分數計算：(加分區)-(減分區)，分數高為優勝。
2. 配合學習單「反思討論區」提問引導學生填寫個人的想法，並在各小組內分享。
3. 講解「經彩青春養成記」宣導教材簡報，進行回饋與統整。

### 大富翁底圖



### 機會與運命卡說明

機會卡	指令	命運卡	指令	命運卡	指令
青春成長我悅納	+1	【比一比】用身體部位(不能用手)表示出528(國際月經日)數字	前進3格	女生隔離「月經小屋」(令人傻眼貓咪!)	後退3格
生理差異我同理	+1	【做一做】做出舒緩經痛膝胸臥式姿勢	前進4格	貧窮生理用品少更換(陰部感染 GG 了!)	後退4格
月經友善我關懷	+1	【說一說】輪流說出「月來月00」如「月來越幸福」	全部玩家前進2格	急需生理用品校園缺(覺得尷尬 森77!)	全部玩家後退2格
月經污名我毋湯	+1	【算一算】女生每次月經花費200元買生理用品，如果一生500次月經，約需要花費多少?	前進至最前玩家位置	女生月經好噁心(污名月經OMG!)	最後玩家位置
月經平權我倡議	+1	【動一動】示範可促進生理期血液循環柔軟操動作	與最前玩家猜拳贏→換位	遠離少惹生理期女生(歧視對待 氣pupu!)	與最後玩家猜拳輸→換位
月經不潔禁忌多	-1				
月經羞恥避談論	-1				
經期運動傷身體	-1				
經期拜拜大不敬	-1				
月經玩笑好幽默	-1				



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，並歸類為健康飲食、衛生清潔、運動、睡眠、生活作息等面向。
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？