



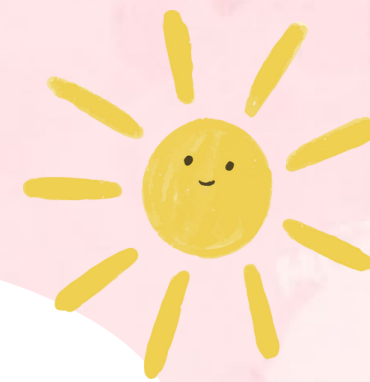
汐止國小三年級

月經平權宣導

113.12.19



長大是什麼？





青春期(10歲開始...)

準備變成大人囉



女生 男生 變化大不同





月經是什麼？
跟**生命**有關的
神奇現象



王子脫魯記



嗨！大家好，我是教育部小編雅婷！

今天想和大家聊聊月經～

什麼？你說月經和男生不太相關？

來說個小趣事，前陣子有朋友發文分享自己曾被衛生棉廣告誤導，很長一段時間都以為月經是藍色的，也不知道衛生棉的正確使用方式。

這才讓我們注意到，關於生理期的護理知識，很多時候只會對女生傳授，男生們不太會有接觸到的機會，遇到周遭親友需要幫忙時，也不清楚怎麼從旁協助，甚至連有些女生自己也不是很清楚。

閱讀這本繪本時，請務必搭配「雅婷還想說」的月經小知識一起服用唷！

還沒_レ到_レ午_ノ夜_ハ十_ノ二_ノ點_カ，
灰_ノ姑_ノ娘_ヲ就_リ突_ニ然_ニ準_レ備_レ離_カ開_ヲ
舞_ノ會_ヲ， 好_ニ奇_ニ的_カ王_ノ子_ヲ趕_レ緊_ニ
追_レ了_レ過_レ去_ニ， 只_レ可_レ惜_ニ並_レ沒_レ
有_レ追_レ到_レ。

噢？妳可以待久一點
呀，我的魔法效力是
到 12 點耶！

雅婷還想說：

哎呀！太久沒更換衛生棉，溼
答答的很容易成為細菌的溫
床，造成感染，這可是比神仙
教母的魔法消失還可怕呢！

我月經來～只是要
先去換個衛生棉！

為了避免細菌們成群結隊、呼朋引伴，
挑選適合不同流量的衛生棉，無論月經
量的多寡，約每 2-3 小時就定時更換，
守護經期間的健康和舒適！



父王！母后！

到底什麼是月經？

什麼又是衛生棉呢？



魯國國王后回答完王子所有問題後，王子還是半知半解，於是決定離開魯國，去尋找問題的解答。

雅婷還想說：

這個關於月經的故事，怎麼會選擇使用王子作為故事的主線呢？

問過身邊的朋友後，發現不少男生對於月經的認識只有「每個月都會流血」、「脾氣變得不好？」，卻沒有更多了。在生活上，很多時候我們的誤解和偏見都源自於對彼此的不了解。

男生們或許永遠無法體會月經拜訪的感受，卻可以透過認識、理解的角度去看待這個自然的生理現象。

準備好了嗎？
現在就繼續跟著王子的腳步一起認識月經吧！

王子^{ㄉㄞˊ ㄉㄞˊ}行^{ㄅㄞˊ}經^{ㄉㄞˊ}一^ㄟ座^{ㄉㄞˊ}荒^{ㄉㄞˊ}廢^{ㄉㄞˊ}的^{ㄉㄞˊ}皇^{ㄉㄞˊ}宮^{ㄉㄞˊ}，看^{ㄅㄞˊ}到^{ㄉㄞˊ}因^{ㄉㄞˊ}為^{ㄉㄞˊ}詛^{ㄉㄞˊ}咒^{ㄉㄞˊ}而^{ㄉㄞˊ}陷^{ㄉㄞˊ}入^{ㄉㄞˊ}夢^{ㄉㄞˊ}公^{ㄉㄞˊ}鄉^{ㄉㄞˊ}的^{ㄉㄞˊ}睡^{ㄉㄞˊ}美^{ㄉㄞˊ}人^{ㄉㄞˊ}……

咦？床上紅紅黑黑的東西是什麼啊？

雅婷還想說：

女生月經來時，經血不分日夜都會流出來，根本全時段不限流量！

無論躺著流、坐著流、趴著流！還是睡覺都流！所以萬一不小心像睡美人一樣在床單或衣物上沾染到血漬，推薦可以用冷水或雙氧水清洗，不過千萬不要使用熱水唷！



睡^{ㄉㄞˊ}美^{ㄉㄞˊ}人^{ㄉㄞˊ}在^{ㄉㄞˊ}漫^{ㄉㄞˊ}長^{ㄉㄞˊ}的^{ㄉㄞˊ}沉^{ㄉㄞˊ}睡^{ㄉㄞˊ}中^{ㄉㄞˊ}，經^{ㄉㄞˊ}血^{ㄉㄞˊ}還^{ㄉㄞˊ}是^{ㄉㄞˊ}會^{ㄉㄞˊ}不^{ㄉㄞˊ}停^{ㄉㄞˊ}地^{ㄉㄞˊ}流^{ㄉㄞˊ}出^{ㄉㄞˊ}，小^{ㄉㄞˊ}床^{ㄉㄞˊ}上^{ㄉㄞˊ}沾^{ㄉㄞˊ}染^{ㄉㄞˊ}了^{ㄉㄞˊ}層^{ㄉㄞˊ}層^{ㄉㄞˊ}的^{ㄉㄞˊ}血^{ㄉㄞˊ}漬^{ㄉㄞˊ}。

正準備游泳渡海的王子，
發現了剛剛變成人類
的人類的人魚公主。



她面對突如其來的月經
感到不知所措，還以為
是自己魚尾巴斷掉
所流出的血。

雅婷還想說：

人類是少數有月經的動物，定期都會出血卻不會死亡，究竟月經是什麼呢？

女性為了維持子宮健康，賀爾蒙會跟著週期變化，定期代謝掉老舊的子宮內膜，除舊布新。

如果是 10-18 歲初經尚未來訪的女孩們，趕緊在包包中放入一片衛生棉，以備不時之需吧！



在森林裡走著，
王子聽到大野狼與
小紅帽的談話……

妳不是要去找奶奶嗎？
怎麼還在這？

我月經突然來了！

原來小紅帽的月經
突然到來，只好學習
古代女性使用
「乾燥後」的樹葉
吸收經血。

雅婷還想說：

咦？小紅帽月經要來的時候自己不知道嗎？

不一定唷！除了部分月經前就會感到不適的女生有內建鬧鐘提醒外，不少女生其實需要自己記錄週期。

多數月經就跟你我的月薪很像，一個月來一次，一個禮拜就沒了！週期是從月經的第一滴血開始，到下次月經到來之間的天數，約在 21-35 天左右，或是符合自己的週期規律都是 OK 的唷！



借住^{リセ}在^オ冰^コ雪^ニ王^ニ國^ニ的^ノ那^ノ幾^ニ天^ニ，王^ニ子^ニ察^シ覺^ス女^ニ王^ニ似^シ乎^ニ不^シ太^ニ舒^ク服^ニ，常^ニ喊^ク腰^ノ痠^ム背^ノ痛^ム，體^ノ溫^ヲ略^シ微^ニ變^フ高^ニ也^ニ導^キ致^ス她^ノ的^ノ冰^コ雪^ニ魔^ニ法^ニ變^フ出^ス好^ニ多^ニ奇^ニ奇^ニ怪^ニ怪^ニ的^ノ東^ノ西^ニ。

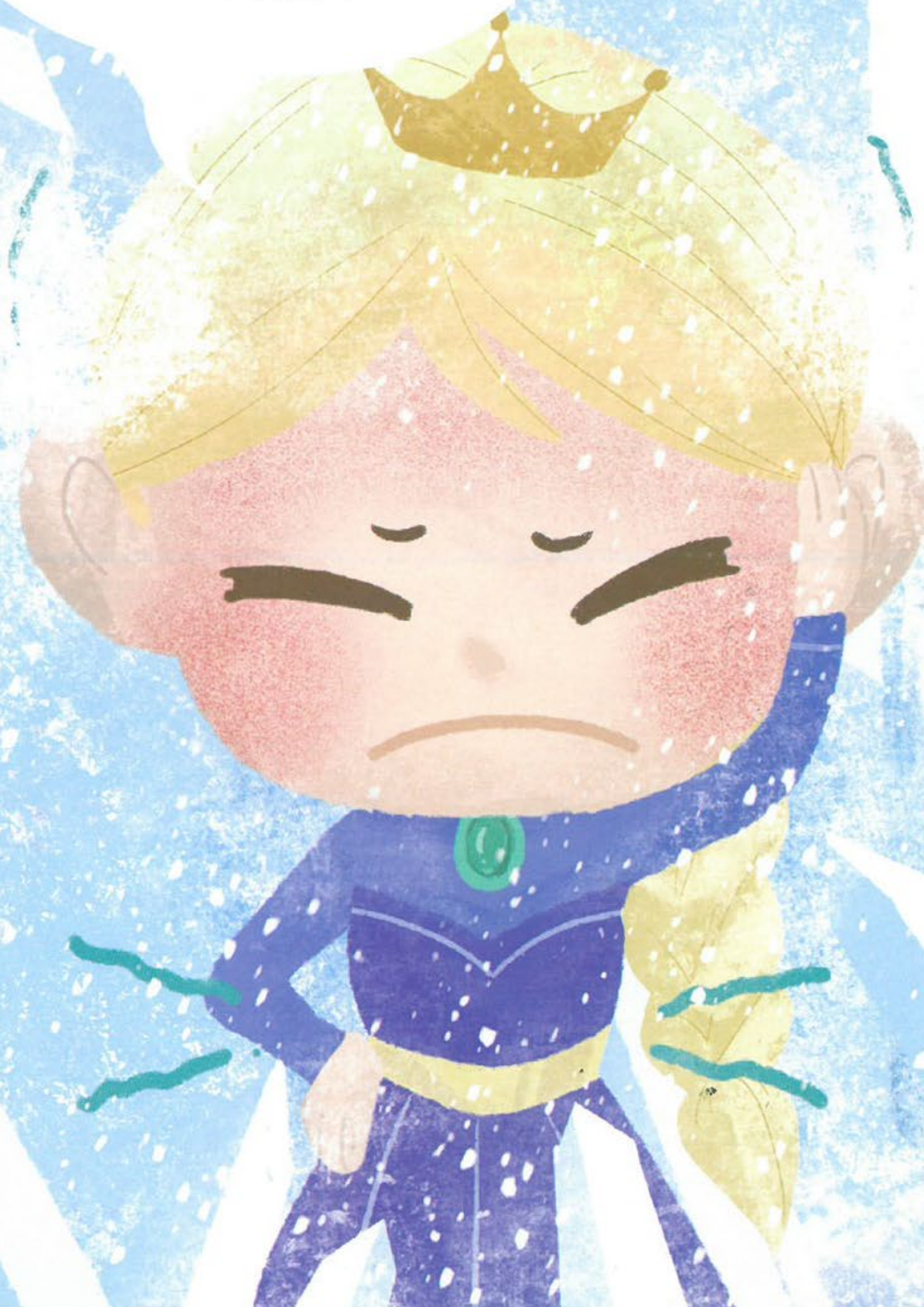
雅婷還想說：

每月幾天拉肚子、下腹絞痛、腰痠背痛、頭痛、嗜睡……月經期間不舒服的感覺因人而異，每個人症狀也都不太相同，但大致上月經找碴就是這種感覺，而且拜訪次數比水逆還要頻繁，真的很難不令人生氣呢！

如果月經時的不適症狀相當嚴重，建議去檢查確認一下身體是否有狀況。

另外，大家身邊若剛好有這種常受月經折磨的女生，也請多一點體諒唷！

每次月經前期都好不舒服喔！





經期期間還是要當
超人，好辛苦唷！

這天，王子在美國
超市購物時巧遇女
超人。

她飛行經過超市，
恰好發現一戰後的
新發明：拋棄式衛
生棉，經常需要在
經期時拯救地球的
她，馬上買了好多
好多衛生棉。

雅婷還想說：

什麼？衛生棉最初居然是給男性使用的？！

原來衛生棉最早起源於一戰時期的纖維棉發明，當時主要是給戰爭中受傷的士兵使用，直到戰後纖維棉的需求下降，聰明的美國商人便拿來二次創作，經過改良後，製造出了第一片拋棄式的衛生棉，從此以後女超人就可以放心地在經期時拯救地球囉！



難怪大家沒發現
她代父從軍！

唉呀！怎麼今天
又是啃饅頭！？

路上，王子認識了新
朋友：花木蘭！她跟
著軍隊打仗多年，常
吃不飽、睡不好又日
夜顛倒，月經好像已
經好久沒有了！

雅婷還想說：

花木蘭明明沒懷孕，可是月經一直沒來
拜訪？

女生如果營養不良、體脂過低、壓力大
或是生活作息改變等，都可能影響賀
爾蒙，導致跟月經關係交惡，以後都不
來找妳！

假如月經長時間都沒來，建議去看醫生
檢查一下有沒有其他賀爾蒙、甲狀腺等
問題唷！



王子^ハ子^ハ旅^ハ程^ハ中^ニ順^ハ道^ニ參^ハ訪^ス
了^レ湖^ニ中^ニ女^ハ神^ハ。

請問你掉下去的是，
金月亮杯還是銀月亮杯呢？



女^ハ神^ハ在^ハ月^ハ經^ハ來^ハ的^ハ時^ハ候^ニ，因^ニ
為^ハ使^ハ用^ハ棉^ハ條^ハ或^ハ月^ハ亮^ハ杯^ハ，時^ハ
時^ハ注^ハ意^ハ清^ハ潔^ハ，所^ハ以^ハ還^ハ是^ハ可^ハ
以^ハ下^ハ水^ハ撿^ハ斧^ハ頭^ハ唷^ニ！



雅婷還想說：

如果女生在月經拜訪時，剛好像湖中女神一樣，因工作或興趣而有下水的需求，可以使用衛生棉條、月亮杯或月經碟片。

但請務必要留意使用時間，衛生棉條八小時內要記得更換，月亮杯則可以用大約十二個小時，注意上岸後的清潔，避免造成感染唷！

王子被長髮公主的清脆歌聲吸引，來到高塔下……



那個……
這幾天不方便耶！

美麗的公主，可以放下頭髮讓我爬上去嗎？



原本王子想順著她的金髮爬進塔內，但公主月經期間習慣不洗頭，不好意思放下頭髮。

雅婷還想說：

咦？月經期間真的不能洗頭嗎？

其實目前還沒有研究指出月經期間洗頭真的會對女性造成負面影響。不過部分醫生認為，生理期間女性的免疫力確實

比較低，較容易著涼，建議在洗髮後立即吹乾就可以囉！

但依照長髮公主的髮量，要洗完頭後馬上吹乾，或許難度是高了一些啦！

寄_レ宿_ル在_ル鄰_カ國_ニ，王_ノ子_ハ發_シ現_ル白_ク雪_ク公_ノ主_ニ吃_シ了_レ毒_カ蘋_ニ果_ニ後_ニ，皇_ノ后_ハ還_ル有_ル其_ノ他_ノ煩_シ惱_ニ……

難道～
我又初戀了～♪

「魔_ノ鏡_ハ！魔_ノ鏡_ハ！為_シ什_ニ麼_ニ美_シ麗_カ的_ニ我_ハ最_モ近_ク常_ニ失_レ眠_ニ，而_レ且_ニ臉_ハ頰_ハ會_シ突_ニ然_ニ漲_リ紅_ク呢_ニ？」

雅婷還想說：

容易臉紅、盜汗、頭暈、情緒起伏大，甚至還會睡不好？
皇后真的又戀愛了嗎？（自戀算嗎？）

其實更年期來時，也會有這些症狀喔！因卵巢機能衰退，
體內雌激素含量下降，部分女性會有盜汗、熱潮紅、情
緒不穩、失眠及心悸等情況都是正常現象唷！

更年期女性們盡可能保持心情愉悅，並維持健康生活型
態吧！若不適情況加劇，也記得尋求醫師協助唷！

寒冷❄️的❄️夜❄️晚❄️裡❄️，

王子❄️留❄️意❄️一❄️到❄️路❄️旁❄️發❄️抖❄️的❄️賣❄️火❄️柴❄️小❄️女❄️孩❄️， 於❄️是❄️王❄️子❄️買❄️下❄️了❄️所❄️有❄️的❄️火❄️柴❄️。

雅婷還想說：

不只是賣火柴的女孩，世界上其實仍有許多買不起生理期衛生用品的女性們，進而影響了她們的生理及心理健康，這種現象被稱為「月經貧窮」。

教育部從 112 年 8 月 1 日開始實施「友善提供多元生理用品計畫」，對各級學校不利處境學生發放衛生棉等多種生理用品，推行校園月經教育。另外，在教育部所屬場館也會定點放置生理用品供急需取用。

小❄️女❄️孩❄️終❄️於❄️有❄️錢❄️買❄️營❄️養❄️的❄️食❄️物❄️和❄️乾❄️淨❄️的❄️衛❄️生❄️棉❄️了❄️！

嗚嗚～一輩子要用超過
12000 片衛生棉，真的好貴喔！

王子^ㄉ在^ㄉ一^ㄉ場^ㄉ聚^ㄉ會^ㄉ中^ㄉ，
遇^ㄉ到^ㄉ經^ㄉ痛^ㄉ的^ㄉ愛^ㄉ麗^ㄉ絲^ㄉ，
瘋^ㄉ帽^ㄉ子^ㄉ貼^ㄉ心^ㄉ地^ㄉ倒^ㄉ了^ㄉ
一^ㄉ杯^ㄉ熱^ㄉ飲^ㄉ，想^ㄉ讓^ㄉ她^ㄉ舒^ㄉ
緩^ㄉ不^ㄉ適^ㄉ。

這樣妳明天
怎麼上班？

唉！還是不舒服的話，
就只好請生理假了。

雅婷還想說：

愛麗絲所說的生理假，就是讓女生在面對月經造成生理不適時可使用的假期。臺灣是目前少數有明定生理假的國家之一呢！

月經本身並不會影響工作或表現，但有部分女生們在經期前或當下因體質不同，會有經痛或其他不舒服的症狀。

因此在《性別工作平等法》中有規定，女性每月可請一天生理假，以半薪計算，也不影響全勤，但一年如果超過三次就會併入病假計算，要留意唷！

無論性別、工作，在不舒服的時候讓自己適當休息，回到崗位後效率也能提升許多。

這次旅行回來，王子知道什麼是月經，也了解月經造成的不適和困擾，為了給予女性們更多的協助，回國後他決定放棄王位，成為魯國第一位婦產科醫生！



這次旅行回來，
兒子長大了！

雅婷還想說：

謝謝大家願意花時間看完這次的繪本！

最後，雅婷想要說的是，不管是什麼性別、年紀……任何人都可能會有不同的生理需求，只要在不影響他人的前提下，都應該是要被尊重的。像是月經或是夢遺等，都不需要感到丟臉或是扭捏，這是自然的、這是自然的、這是自然的（很重要，所以要說三次！）

而不同性別、年紀……之間，如果能夠對彼此間的差異再多一點點的認識和體諒，或許就能夠讓對方更自在一些，也減少一些偏見與歧視唷！





經血的各種狀態！

—— 百變小血滴



P.15



小紅帽
WITH RED

小血滴的小檔案

簡介

來自月經經血家族的老么血滴

特徵

長得像血，但更黏黏稠稠的
有時一塊一塊的**血塊**滑出

含有剝落的
子宮內膜

愛自稱是
最可愛的那滴



經血的各種狀態！

—— 百變小血滴



小血滴是什麼顏色？

經血的各種狀態！



—— 百變小血滴

小血滴是什麼顏色？

小血滴顏色非常多變，

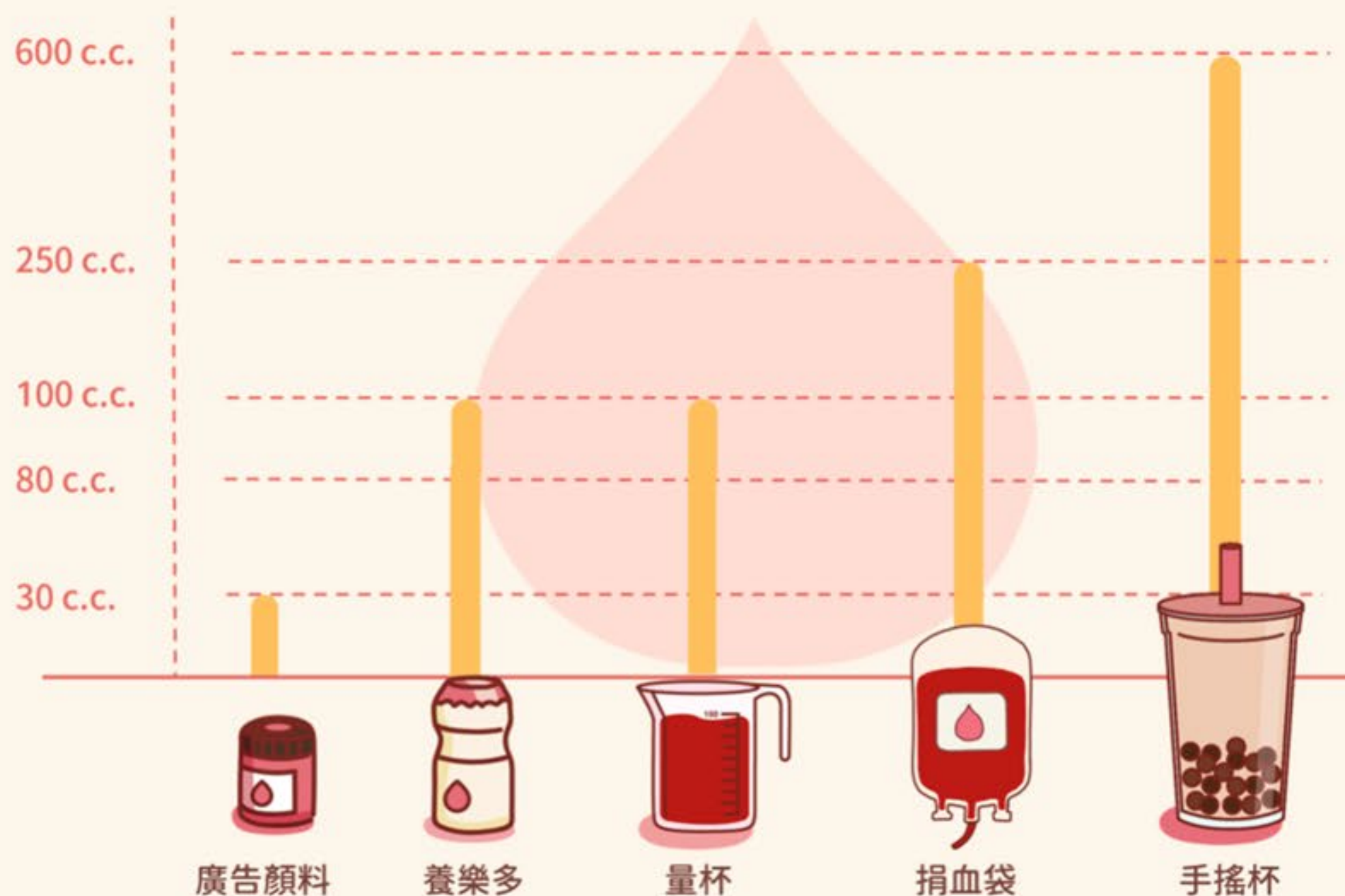
各種深淺的褐色與紅色，都是經血正常的顏色！



經血的各種狀態！

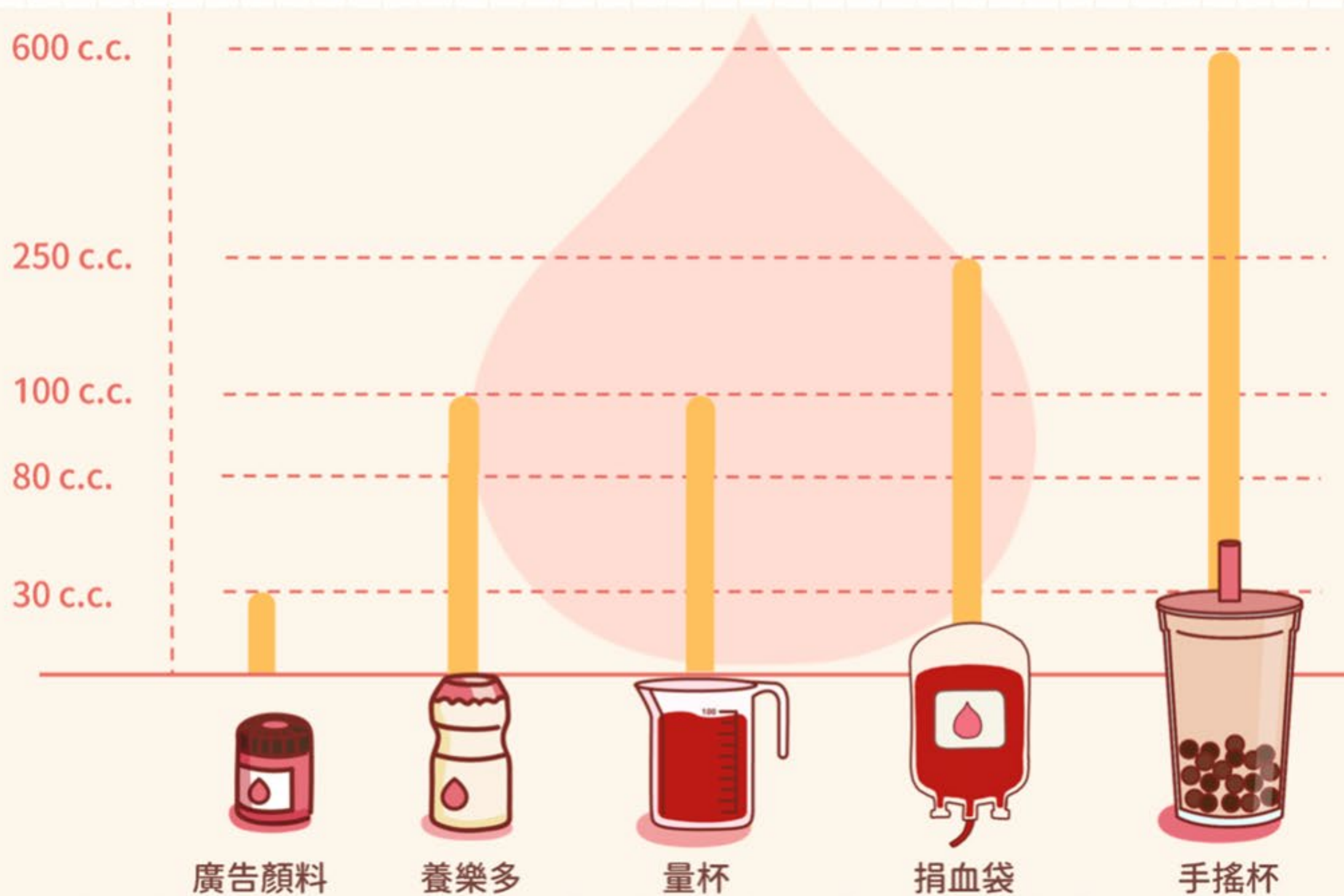
—— 百變小血滴

猜猜看，每次月經來潮會流多少C.C.的血呢？



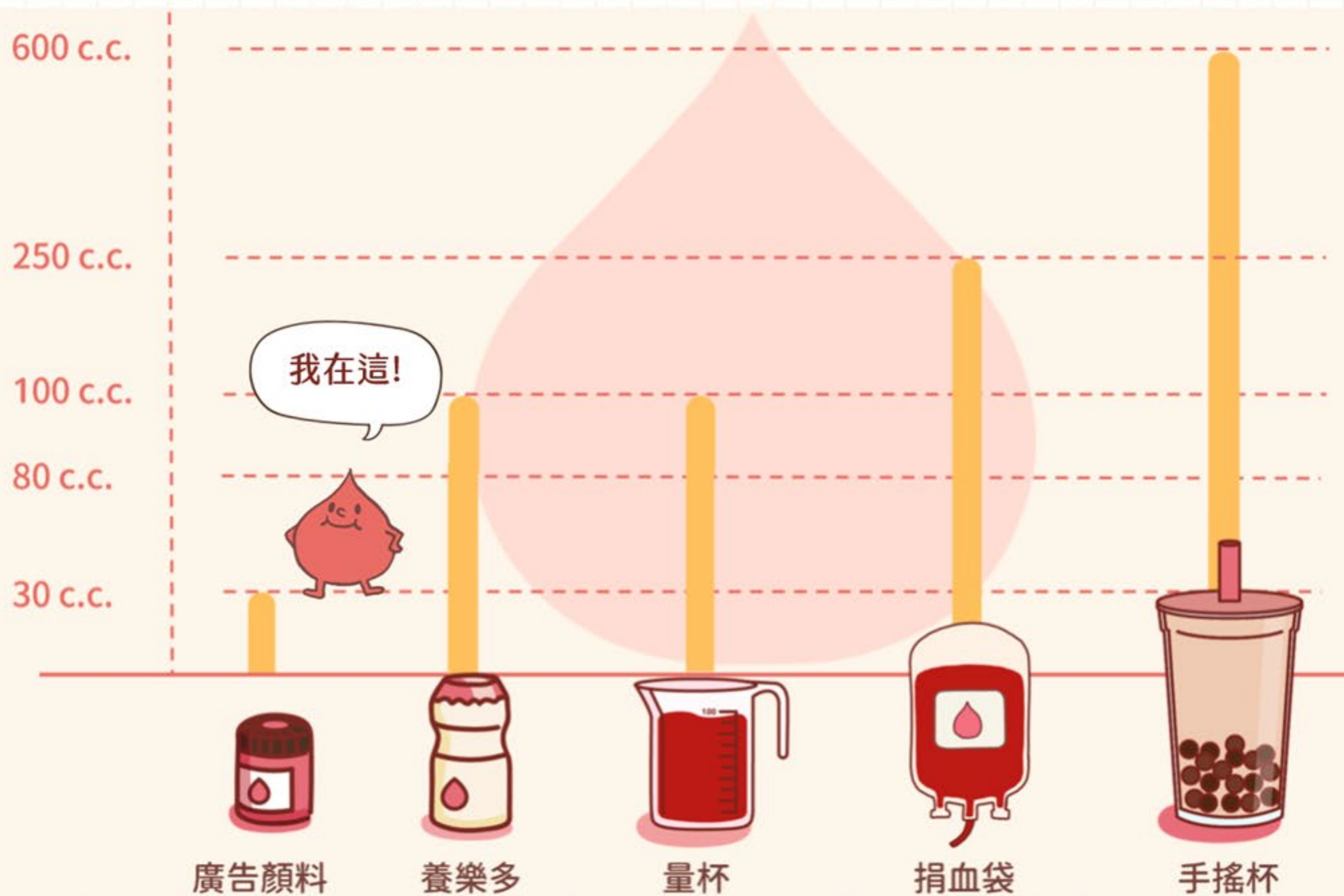
經血的各種狀態！

—— 百變小血滴



經血的各種狀態！

—— 百變小血滴



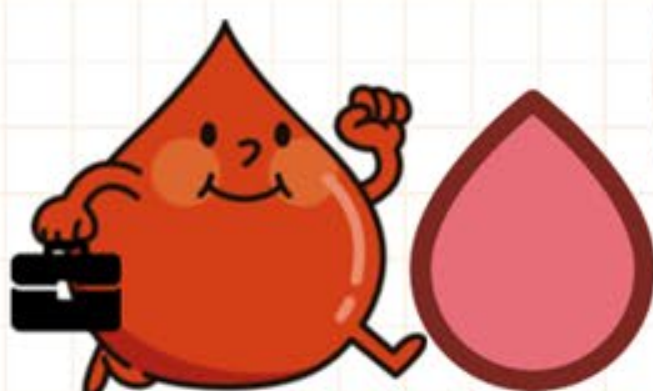
月經週期

—— 小血滴的行程表



月經週期

—— 小血滴的行程表



初經，
大約幾歲會來？

月經週期

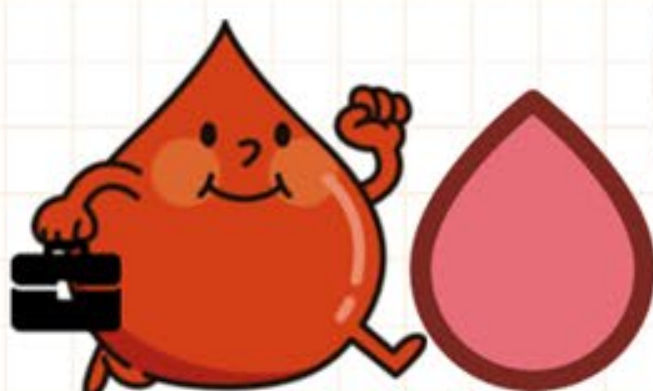
—— 小血滴的行程表



(A) 5~8歲

(B) 10~14歲

(C) 18~20歲



初經，
大約幾歲會來？

月經週期

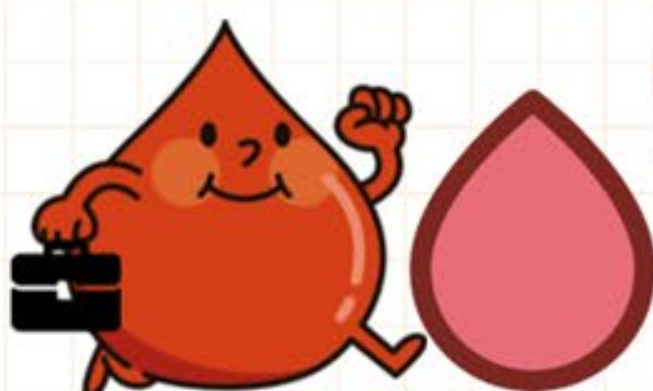
—— 小血滴的行程表



(A) 5~8歲

(B) 10~14歲

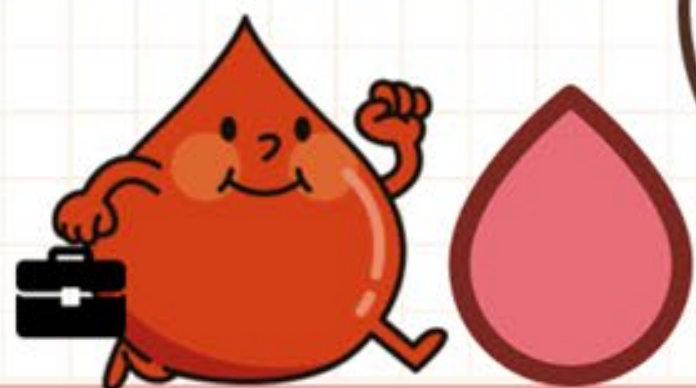
(C) 18~20歲



初經，
大約幾歲會來？

月經週期

—— 小血滴的行程表



月經來潮
大約每幾天，
會出現一次？



月經週期

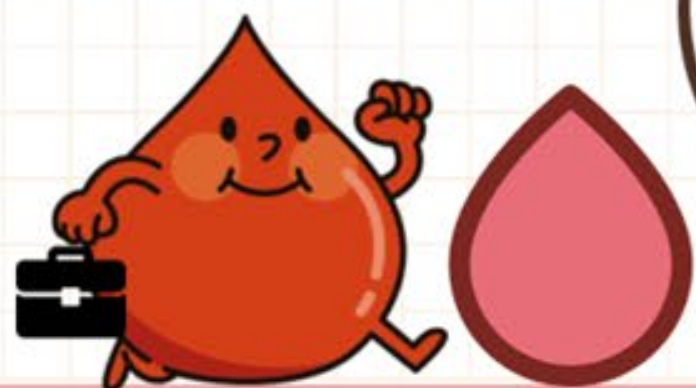
—— 小血滴的行程表



(A) 5~10天

(B) 13~18天

(C) 28~35天



月經來潮
大約每幾天，
會出現一次？



月經週期

—— 小血滴的行程表

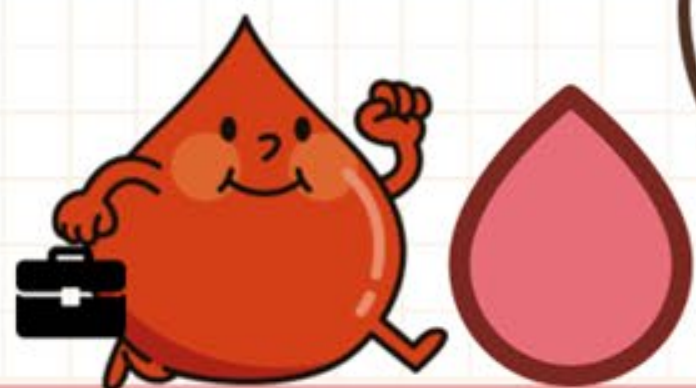


(A) 5~10天

(B) 13~18天

(C) 28~35天

月經來潮
大約每幾天，
會出現一次？



月經週期

—— 小血滴的行程表



月經來潮每一次，
大約會持續幾天？



月經週期

—— 小血滴的行程表



(A) 1 天

(B) 5~7 天

(C) 10~13天

月經來潮每一次，
大約會持續幾天？



月經週期

—— 小血滴的行程表



(A) 1 天

(B) 5~7 天

(C) 10~13天

月經來潮每一次，
大約會持續幾天？



月經週期

—— 小血滴的行程表



陪伴多數生理女性
一生，多久的時間？



月經週期

—— 小血滴的行程表



(A) 1~2年

(B) 5~10年

(C) 30~40年

陪伴多數生理女性
一生，多久的時間？



月經週期

—— 小血滴的行程表



(A) 1~2年

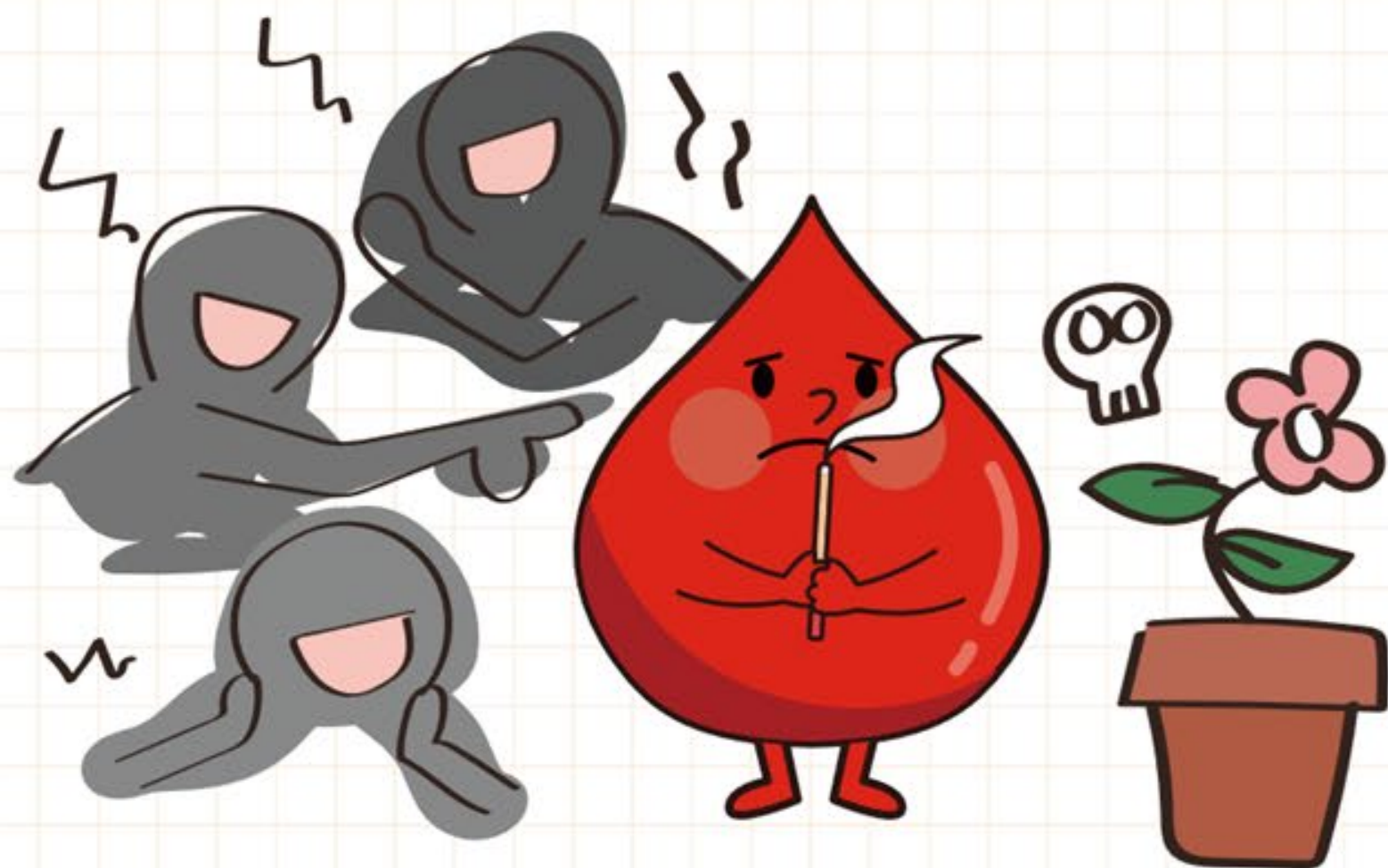
(B) 5~10年

(C) 30~40年

陪伴多數生理女性
一生，多久的時間？



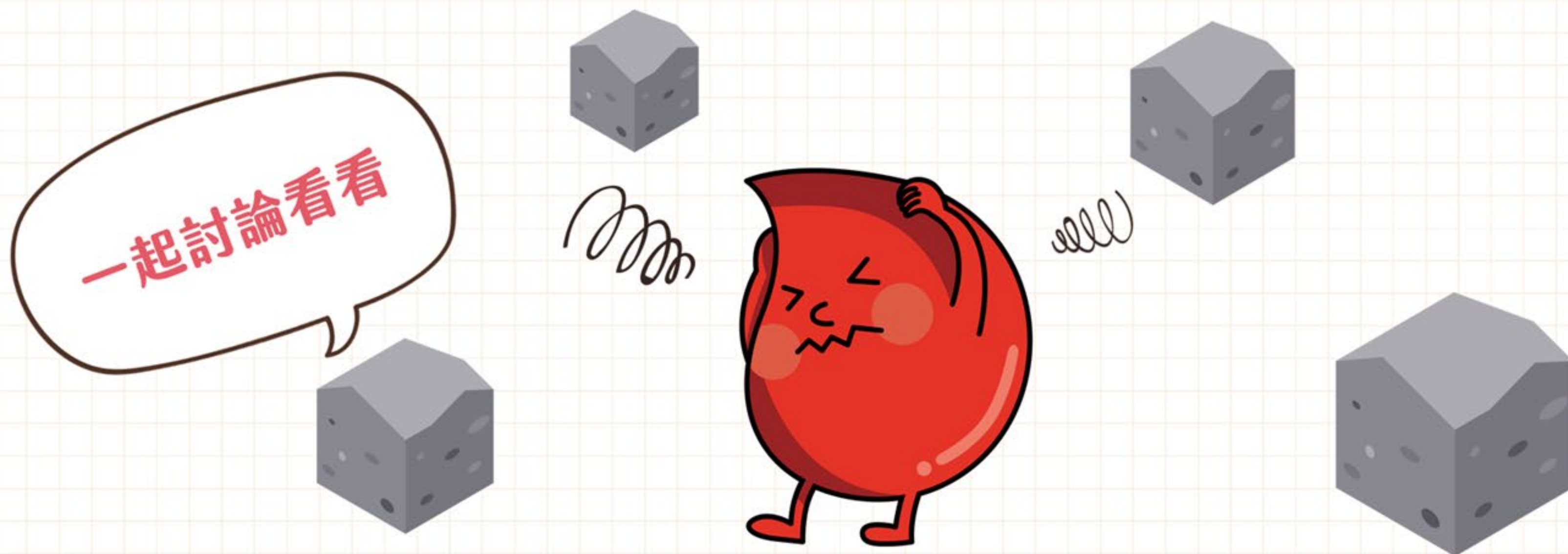
月經汙名化



- 不能拜拜
- 被趕去月經小屋
- 植物被摸到會死掉
- 拿生理用品偷偷摸摸
- 被同學嘲笑

⋮

月經汙名化 會對小血滴造成什麼影響呢



一起幫助小血滴： 消除汙名化的行動

1.

2.



我希望大家能夠知道
月經來潮是一件正常的事
這樣我們家族就能驕傲地
喜歡自己的樣子。

謝謝大家，
幫我把身上的
石頭拿掉了！

