

附件四 111 年性別平等教育優良教學方案甄選活動

教案設計格式 (12 年國教組)

收件編號：

(此欄由主辦單位填寫)

(一) 教案理念、教學目標及評量

主題名稱	登月計劃(月來月美麗、不要汙辱我的美、稅月盡嚟、月經要平等)		
實施年級	<input type="checkbox"/> 高中 (年級：____) <input type="checkbox"/> 高職 (年級：____) <input type="checkbox"/> 國中 (年級：____) <input checked="" type="checkbox"/> 國小 (年級：高年級)		
節數	節數 <u> 5 </u> (合計 <u> 200 </u> 分鐘)		
課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 議題融入式課程， 融入領域/科目： <u> 健康與體育 </u> <input type="checkbox"/> 議題主題式課程 <input type="checkbox"/> 議題特色課程	實施時間	<input type="checkbox"/> 校訂必修 <input type="checkbox"/> 選修 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
對應之總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解		
領域/學習重點	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	
	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	
	學習內容	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Aa-III-2 人生各階段成長與轉變的自我悅納。 Da-III-1 衛生保健習慣的檢視與改進 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的	
		註：	須融入全人性教育、生命教育、品德教育，請依需要自行增加欄位或列入相關項目。

		影響與因應方式。	
性平教育議題	核心素養	性 B1 了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與溝通中的性別權力關係。 性 B2 培養性別平等的媒體識讀與批判能力，思辨人與科技、資訊與媒體之關係。 性 C1 關注性別議題之歷史、相關法律與政策之發展，並積極參與、提出建議方案。	註： 須融入全人性教育、生命教育、品德教育，請依需要自行增加欄位或列入相關項目。
	學習主題	<ul style="list-style-type: none"> ● 語言、文字與符號的性別意涵分析 ● 科技、資訊與媒體的性別識讀 ● 性別權益與公共參與 	
	學習內涵	性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 E9 檢視校園中空間與資源分配的性別落差，並提出改善建議。	
教學目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青春期女性、男生身體外觀的生理變化。 2. 能以正向的態度面對青春期。 3. 瞭解東西文化月經污名化的背景及文化。 4. 察覺月經去污名化與性別不平等現象的關連。 5. 瞭解月經稅與性別平等運動的歷史發展的關連。 6. 檢視月經減稅或免稅等性別相關政策，並提出看法。 7. 瞭解女性經期時的不適，能給予尊重與實際的協助，反思各種互動中的性別權力關係。 8. 能透過態度及行動改變，主動參與促進月經友善環境，積極推動月經平權且維護性別權益。 	

<p>設計理念 (含動機)</p>	<p>(一) 教學設計的發想</p> <p>「登月計畫」的教案設計理念在於希望能透過「女性生理用品-衛生棉」的使用開始，帶入月經與衛生棉的歷史，進而了解其背後隱含的意義，是一種刻板的對女性的歧視文化與性別不平等的現象。</p> <p>整個課程的設計理念，是要學生了解月經是一個女性正常的生理現象而非不能說出口的語詞，透過東西文化對月經汙名化的歷史了解其的意涵以及所賦予的背後意義。另外再從近代的歷史切入，從月經貧窮帶入月經稅的議題，說明對各國對女性不平等的待遇，但也帶入世界各地的對性別平等的活動覺醒，最後透過欣賞月經體驗的影片，了解女性在生理期許多不舒服的過程，能以同理心來感受，能對女性更體貼，呵護她們，讓性別不是站在齊頭式的平等，而是能互相體貼包容、理解共好的性別平等，能營造月經友善的環境，不要女性在月經來卻沒有衛生棉可以使用的窘境，而可以在任何公共場所都能免費取得衛生棉，貧困或弱勢家庭的女性也能免費取得衛生棉，推動月經平權也就是推動性別平等。</p> <p>另外，衛生棉的使用在很多國家是奢侈的，尤其是落後國家衛生棉並不是一個很平常可以取得的物品，因為無法取得衛生棉間接限制取多女性的受教權、工作權等等，還好近年來，有為了性別平等而推動的免除和減少月經稅的運動，這也迎來社會正在破除性別不平等。</p> <p>在十二年課綱中性別議題領綱中，我們知道「性 B1 了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與溝通中的性別權力關係」，「性 B2 培養性別平等的媒體識讀與批判能力，思辨人與科技、資訊與媒體之關係性」，「C1 關注性別議題之歷史、相關法律與政策之發展，並積極參與、提出建議方案」，以及健康與體育領綱「健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會」所以我們希望透過本課程對月經及衛生棉等的歷史或是資訊及媒體相關識讀，引導學生有批判的能力，並透過月經體驗的影片欣賞進而能同理且發自內心來推動月經平等、性別平等。</p> <p>(二)本課程的教學策略與學習評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量：依學生回答測驗題的正確度進行評估。 2. 學習單：依學生回答的自我正向態度進行評估。 3. 實作評量：依學生操作衛生棉使用的正確度進行評估。 4. 小組討論發表：依學生回答的正向態度進行評估。 <p>(三)預期學習表現或學習成果</p> <p>透過這個課程的最終目標就是推動性別平等，男生同理女生，能讓女生在生理期的時候，呵護她、體貼她，然後登上月亮寶座(在經期的時候能有更多友善的作為與環境)，才能攜手共創更美好的未來。</p>
<p>教學對象與場域分析</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學對象:5 年 7 班學生 26 人，男 13 人、女 13 人，學生大致活潑、好動，踴躍發言，配合度良好。 2. 從一年級到五年的彈性課程都有性別教育課程，五年級的健康教材也有與性別議題相關的主題，學校每學期也都有性別教育的影片宣導。 3. 特殊需求學生:自閉症類群障礙暨注意力不足者 1 人，有些課在資源班上課，且該生亦為第一類型糖尿病患者，有時因身體因素無法到校上課，本週又因感染疥瘡在家隔離，無法參與本課程。資源班老師會將性平議題融入在該生的 IEP 計畫裡。

學習評量
方式與重點

一、評量及教學對照表

內容標準	健康主題	評量目標	評量策略	教學策略
認知/ 健康知識	性教育	學生能了解男女生在青春期的第二性徵的變化與正確知識。	紙筆評量：依學生回答測驗題的正確度進行評估。	第一、二課 1. 問思引導 ：提問與分享對於長大與青春期的變化感受。 (認知) 2. 概念建構 ：教師介紹「第一性徵」、「青春期」、「第二性徵」、「賀爾蒙」的基本知識。 (認知) 3. 發表評量 ：學生藉學習單回答予以檢視自我正向態度的認同程度。 (情意) 4. 體驗活動 ：學生實際體驗及更換衛生棉的情形，由教師依據檢核表，評量學生是否能正確操作衛生棉使用技能。 (健康技能) 5. 實作練習 ：全體學生分組演練，由教師在旁觀察與指導。 (健康技能) 第三課 1. 問思引導 ：提問與分享對於月經禁忌的印象。 (認知) 2. 概念建構 ：教師介紹月經汗名化、月經禁忌的基本知識。 (認知) 3. 發表評量 ：學生藉學習單回答予以檢視月經汗名化、月經禁忌的瞭解及月經平權認同程度。 (情意) 第四課 1. 問思引導 ：提問與分享對於月經禁忌的印象。 (認知) 2. 概念建構 ：教師介紹月經稅、月經貧窮的基本知識。 (認知) 3. 發表評量 ：學生藉學習單回答予以檢視月經稅、月經貧窮的瞭解及月經免稅認同程度。 (情意) 第五課 1. 問思引導 ：提問與分享對於月經不適的感受。 (認知) 2. 發表評量 ：學生藉教師提問討論回答予以檢視月經不適的感受和月經友善環境認同程度，並提出執行方法。 (情意)。(行為)
情意/ 健康察覺	生長、發育老化與死亡	學生喜愛自己的體型與悅納不同體型。	學習單：依學生回答的自我正向態度進行評估。	
技能/ 健康技能	個人衛生與保健	學生能正確操作衛生棉的使用方式。	實作評量：依學生操作衛生棉使用的正確度進行評估。	
認知/ 健康知識	性教育	學生能了解月經汗名化、月經禁忌的基本知識。	學習單：依學生回答題目的正確度進行評估。	
情意/ 健康正向態度	健康環境	學生能察覺月經去汗名化的意義與內涵。	小組討論發表：依學生回答的正向態度進行評估。	
認知/ 健康知識	性教育	學生能了解月經稅、月經貧窮的基本知識。	學習單：依學生回答測驗題的正確度進行評估。	
情意/ 健康正向態度	健康環境	學生能察覺月經免稅的意義與內涵。	學習單：依學生回答題目的正確度進行評估。	
情意/ 健康正向態度	性教育	學生能同理女性月經不適的感受與給予溫暖與協助。	小組討論發表：依學生回答的正向態度進行評估。	
情意/ 健康正向態度	健康環境	學生能認同並願意推動月經友善環境。	小組討論發表：依學生回答的正向態度進行評估。	
行為/ 性別權益與公共參與	性別平等教育	學生能了解性別平等運動的歷史發展，主動參與平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。	小組討論發表：依學生回答的正向態度進行評估。	

*表示執行評量的主要時機。

使用教材
(含媒體)

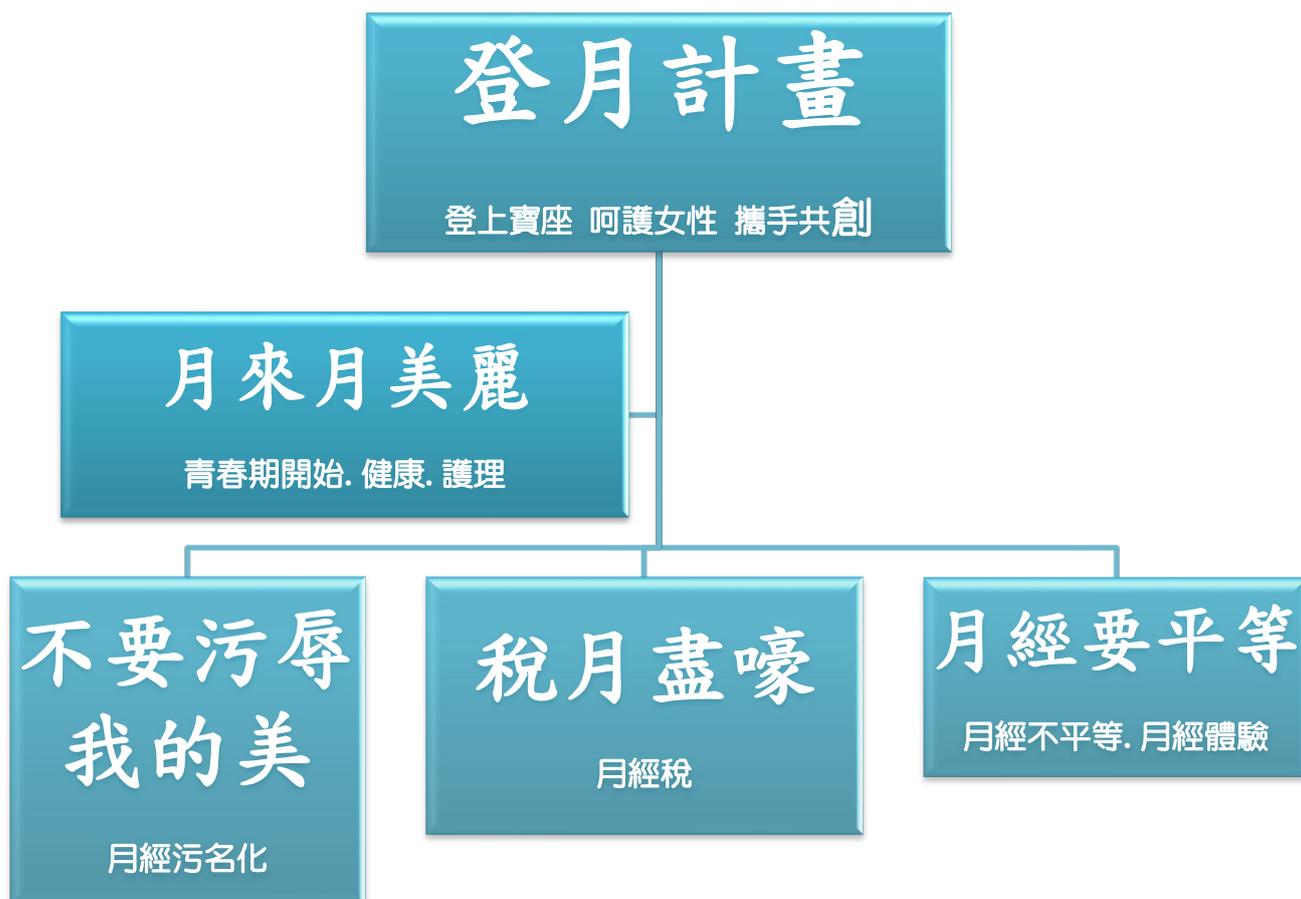
- 1、自製 PPT
- 2、學習單
- 3、其餘見(七)教材資源或其他參考資料

補充教材

1. 月經禁忌影片 <https://www.youtube.com/watch?v=S5aJZo-f5ME>.
https://www.youtube.com/watch?v=hzVJ_YqF2Ng

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=oj-2zvwFIZs&t=206s</p> <p>2. 月經稅的影片(沒錢買衛生棉錯了嗎?六分鐘看懂月經貧窮 #X分鐘看新聞_ 公視P#新聞實室)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uUwPyYHqwqE</p> <p>3. 月經免稅影片(蘇格蘭宣布「全面免費供應女性生理用品」!你有聽過「月經貧窮」嗎? 志祺七七3分13-7分59)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Bm3vMlg-Y4c&t=484s)</p> <p>4. 【#下課花路米 #同理心大考驗 #生理期很不爽】</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XNDp_tpCUfw</p>
<p>參考資料</p>	<p>一、指定參考資料：</p> <p><u>真善美教學資源分享網</u></p> <p>二、其他參考資料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>性別平等教育：教學資源手冊</u> (2019) (心理出版社)。 2. <u>十二年國民基本教育課程綱要</u> 3. <u>十二年國民基本教育課程綱要 議題融入說明手冊</u> 4. 其他【見(七)教材資源或其他參考資料】

(二) 課程安排架構概述



課程安排架構			
單元名稱/ 節數(時間)	學習指標/ 教學目標	教學重點	教學策略/教學評量
單元一： 月來月美麗 月年月美麗_轉 大人筆記本(第 一、二節課)	1. 認識女性、 男生第二性徵 的變化。 2. 瞭解身體照 護 3. 能以正向的 態度面對青春 期。 4. 能正確處理 青春期所面臨 身心變化的問 題	1. 學生是否能了解男女生在青春 期第二性徵的變化與正確知識。 2. 學生是否能正確操作衛生棉的 使用方式。 2. 學生是否喜愛自己的體型與 悅納不同體型。	第一、二課 1. 問思引導 ：提問 與分享對於長大與 青春期變化的感 受。(認知) 2. 概念建構 ：教師介 紹「第一性徵」、「青 春期」、「第二性徵」 的基本知識。(認知) 3. 發表評量 ：學生藉 學習單回答予以檢 視自我正向態度的 認同程度。(情意) 4. 體驗活動 ：學生實 際體驗及更換衛生 棉的情形，由教師依 據檢核表，評量學生

			<p>是否能正確操作衛生棉使用技能。(健康技能)</p> <p>5. 實作練習: 全體學生分組演練, 由教師在旁觀察與指導。(健康技能)</p>
<p>單元二: 不要汙辱我的美—月經去汙名化(第三節課)</p>	<p>1. 從東西文化中, 瞭解月經汙名化發生的背景及文化。</p> <p>2. 瞭解女性在經期時, 如何被限制與不平等。</p> <p>3. 察覺如何如何將月經去汙名化及其背後意義。</p>	<p>1. 學生是否能了解月經汙名化、月經禁忌的基本知識。</p> <p>2. 學生是否能察覺月經去汙名化的意義與內涵。</p>	<p>1. 問思引導: 提問與分享對於月經禁忌的印象。(認知)</p> <p>2. 概念建構: 教師介紹月經汙名化、月經禁忌的基本知識。(認知)</p> <p>3. 發表評量: 學生藉學習單回答予以檢視月經汙名化、月經禁忌的瞭解及月經平權認同程度。(情意)</p>
<p>單元三: 稅月盡豪—歲月靜好(第四節課)</p>	<p>1. 瞭解月經稅發生的背景及文化。</p> <p>2. 瞭解月經稅背後隱藏的意義, 以及世界各國所課的月經稅。</p> <p>3. 瞭解月經稅及月經貧窮的關係, 以及在各地造成的效應。</p> <p>4. 察覺月經減稅或免稅後可以落實並推動性別平權。</p>	<p>1. 學生是否能了解月經稅、月經貧窮的基本知識。</p> <p>2. 學生是否能察覺月經免稅的意義與內涵。</p>	<p>1. 問思引導: 提問與分享對於月經禁忌的印象。(認知)</p> <p>2. 概念建構: 教師介紹月經稅、月經貧窮的基本知識。(認知)</p> <p>3. 發表評量: 學生藉學習單回答予以檢視月經稅、月經貧窮的瞭解及月經免稅認同程度。(情意)</p>
<p>單元四: 月經要平等—【經】厭談/同理心大考驗/生理期很不爽—月經體驗(第五節課)</p>	<p>1. 能分享並討論月經的相關經驗。</p> <p>2. 能在女性經期來潮時給予尊重與實際的協助。</p>	<p>1. 學生是否能同理女性月經不適的感受與給予溫暖與協助。</p> <p>2. 學生是否能認同並願意推動月經友善環境</p>	<p>1. 問思引導: 提問與分享對於月經不適的感受。(認知)</p> <p>2. 發表評量: 學生藉教師提問討論回答予以檢視月經不適的感受及月經友善環境認同程度。(情意)</p>

	3. 察覺透過態度及行動改變，並營造月經友善環境，進而推動月經平權。	意)
--	------------------------------------	----

(三) 教案內容

學習指標/重點	教學活動 (含時間)	教學資源	評量方式與重點
<p>認識女性、男生生殖器的功能。</p> <p>衛生棉、衛生棉條、月亮杯、布衛生棉的選擇。</p> <p>能正確使用衛生棉</p>	<p>第一節 月來越美麗_轉大人筆記本 1</p> <p>一、引起動機 (5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問有沒有感覺自己的身體和以前在外觀上有沒有不同? (請男生女生都要發表) 2. 教師總結男生女生身體外觀的變化。 <p>二、發展活動 (25 分鐘)</p> <p>活動一、我要轉大人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識女性、男生第二性徵的變化。 2. 青春期的生理發展。 3. 月經如何產生? <p>活動二、身體照護</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 女性衛生用品的選擇。 2. 經期的照護與緩解經期不適注意事項。 3. 男性生殖器官的照護。 4. 情境模擬活動：如何使用衛生棉。 <p>三、綜合活動 (10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師總結本節上課重點，引導學生了解女性、男生第二性徵的變化及其照護。 2. 引導學生了解「解開青春密碼」學習單題目，並思考正確答案。 <p>第二節月來越美麗_轉大人筆記本 2</p> <p>一、引起動機 (5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師抽問「解開青春密碼」學習單內容。 2. 教師歸納答案。 <p>二、發展活動 (25 分鐘)</p> <p>活動三、e 世紀青春補帖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「解開青春密碼」學習單讓學生進行討論。 2. 引導學生說出自己對性別刻板印象的認知能力。 3. 藉由人型公仔的操作與分享，讓學生破除性別刻板 	<p>解開青春密碼學習單</p>	<p>●技能評量 透過動作檢核表(使用有蝶翼的衛生棉)評量學生是否能正確操作衛生棉使用以表現衛生習慣。。</p>

<p>能正確處理青春期所面臨身心變化的問題能以正向的態度面對青春</p>	<p>印象；並引導學生欣賞自己與他人的優點。</p> <p>活動四、青春無敵</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生說出青春期困擾。 2. 教師將學習單困擾歸納提供給學生。 4. 教師歸納整理青春期所面臨的種種困擾及解決之道。 <p>三、綜合活動（10 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師總結本節上課重點，讓學生破除性別刻板印象；引導學生欣賞自己與他人的優點，並能思考及解決青春所面臨的困擾。 2. 指導學生完成「青春期困擾」學習單。 	<p>青春期困擾學習單</p>	
<p>認識月經禁忌。</p>	<p>第三節 課不要污辱我的美</p> <p>一、引起動機（5 分鐘）</p> <p>（一）老師請同學發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有聽過「月經」來了不能做什麼（月經污名化、月經禁忌）？ 2. 有在書籍或網路看過其他文化或國家的婦女因為月經而不能做什麼嗎？ <p>二、發展活動（25 分鐘）</p> <p>活動一、月經好羞羞</p> <p>（一）播放月經禁忌的及簡報（影片連結）一月經禁忌影片 https://www.youtube.com/watch?v=S5aJZo-f5ME. https://www.youtube.com/watch?v=hzVJ_YqF2Ng https://www.youtube.com/watch?v=oj-2zvwFIZs&t=206s</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享影片中月經禁忌有哪些？ 2. 請學生分享簡報中東西文化月經禁忌的不同 3. 思考月經出現的意義，並反思這些文化發生的背景與原因，這些文化是否合理？ <p>【說明】月經禁忌主要是自父系社會開始以來被視為污穢不潔的象徵，東西文化對月經禁忌個有不同的限制，愈落後的國家愈不合理，月經的出現代表女性有健康的子宮並擁有生育下一代的天賦條件，而非禁忌和不潔的。</p> <p>（二）讓學生進行分組討論，並引導學生思考並發表。</p>		<p>●情意評量 透過發言與表現的方式，評量學生對於月經禁忌的認識，並能思考其合理性。</p>
<p>能透過討論思考並批判月經禁忌的合理性</p> <p>能認識國際間月經去汗名化、月經平權的現況。</p>	<p>活動二、不要污辱我的美</p> <p>（一）播放月經去汗名化、月經平權的簡報</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享「國際經期衛生日」的起源。 2. 請學生分享簡報中開始重視月經文化的國家。 3. 你認為重視月經文化的意義？ 4. 你覺得怎麼做可以從月經去汗名化變成月經平權？ 		

<p>能察覺如何將月經去污名化及其背後意義察覺月經減稅或免稅後可以落實並推動性別平權。</p>	<p>5. 師生共同討論，釐清錯誤的刻板觀念，並討論如何從自身實踐。</p> <p>【說明】月經不只是生理現象，很多時候也會影響到生活中的不同層面，更牽涉到貧窮、不平等、污名化等議題，從不同切點討論月經，有助於學生發掘生活中各項習以為常，卻不見得是如此的結構性問題。</p> <p>【統整】月經不只是女人的事，男人也不該缺席討論。而討論月經及其忌諱時，不只是社會學的事，生物學和演化學也不該缺席。</p> <p>三、綜合活動（10分鐘）</p> <p>教師總結本節上課重點，引導學生建立月經禁忌的歷史背景，並能有思考其是否有合理性，及如何由自身的實踐完成月經平權。</p> <p>指導學生完成「不要污辱我的美」學習單。</p> <p>第三節 課稅月盡嘍</p> <p>一、引起動機（5分鐘）</p> <p>（一）老師請同學發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有聽過「月經稅」嗎？ 2. 有在書籍或網路看過其他文化或國家的婦女因為「月經稅」所造成的困境嗎？ <p>二、發展活動（25分鐘）</p> <p>活動一、稅不稅有關係</p> <p>（一）播放月經稅的影片（沒錢買衛生棉錯了嗎？六分鐘看懂月經貧窮 #X 分鐘看新聞_ 公視 P# 新聞實室）</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uUwPyYHqwqE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享影片中月經稅在各國家的課稅狀況？ 2. 請學生分享影片中因為月經稅對女生造成的困境有哪些？ 3. 思考月經稅出現的意義，並反思這些文化發生的背景與原因，月經稅是否合理？ <p>【說明】經期生理用品目前在許多國家都仍被列為與衛生紙等民生必需品不同的「非必需品」，並且被徵收不同稅率的稅收——統稱「月經稅」。</p> <p>（二）讓學生進行分組討論，並引導學生思考並發表。</p> <p>活動二、稅月盡嘍 歲月靜好</p> <p>（一）播放月經免稅影片（蘇格蘭宣布「全面免費供應女性生理用品」！你有聽過「月經貧窮」嗎？ 志祺七七3分13-7分59</p>	<p>「不要污辱我的美」學習單</p>	<p>● 認知評量透過「不要污辱我的美」學習單的撰寫，評量學生對理解月經平權的態度並於生活中落實「問題解決」策略的執行情況。</p>
<p>能認識月經稅</p>			
<p>能透過討論思考並批判月經禁忌的合理性</p>			
<p>能認識國際間月經免稅或是減稅的現況。</p>			

<p>能察覺月經減稅或免稅後可以落實並推動性別平權。。</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Bm3vMlg-Y4c&t=484s)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享「月經免稅」的起源。 2. 請學生分享影片中開始重視月經免稅或是減稅的國家。 3. 你認為重視月經免稅或是減稅的意義？ 4. 你覺得怎麼做可以從月經免稅或是減稅變成性別平權？ 5. 師生共同討論，釐清錯誤的刻板觀念，並討論如何從自身實踐。 <p>【說明】月經稅背後所代表的，不單只是社會問題、貧窮問題，更是制度中性別不平等、權益忽視等問題的彰顯。整體社會對月經相關教育、知識的缺乏與不重視權益，皆加深了月經不平等的現象。</p> <p>【統整】除了法律層面的調整之外，也期待未來能從教育等方面著手，強化月經相關知識，讓生理女性不用為了正常的生理現象而感覺負擔。</p> <p>三、綜合活動（10 分鐘）</p> <p>教師總結本節上課重點，引導學生建立月經禁忌的歷史背景，並能有思考其是否有合理性，及如何由自身的實踐完成月經平權。</p> <p>指導學生完成「稅月盡嘍-歲月靜好」學習單。</p> <p>【補充】世界上買不起衛生棉／棉條的人，可能比你想象的還多</p> <p>月經貧窮係指因「無法負擔月事所需生理用品的高額費用，且缺乏可取得生理用品資源的管道」，而造成這些生理女性因其天生生理差異而身處生活困境、貧窮循環，並導致疾病及心理健康等影響的一社會現象。在英國，每 10 個 14 到 22 歲的女性，就有一個曾經歷過月經貧窮的困境，在蘇格蘭更是達到四分之一的比例。在南非、納米比亞、印度等地，許多年輕女性，更是因為無法負擔經期生理用品，而必須使用乾樹葉、動物毛皮、泥巴、布巾等作為替代品，不僅造成陰部感染、不孕等健康狀況，同時也連帶影響到行動自由，使他們無法到學校上學。</p> <p>高居不下的月經稅，更是加劇了弱勢族群受到月經貧窮影響的困境。</p>	<p>「稅月盡嘍-歲月靜好」學習單</p>	<p>●情意評量 透過發言與表現的方式，評量學生對於月經稅的認識，並能思考其合理性。</p> <p>●認知評量 透過「稅月盡嘍-歲月靜好」學習單的撰寫，評量學生對理解性別平權的態度並於生活中落實「問題解決」策略的執行情況。</p>
---------------------------------	---	-----------------------	---

以英國來說，在還未減稅之前，每一項經期生理用品都會被課徵 17.5% 的稅，每個女性一年平均就需花上 128 英鎊（約台幣 4800 元）購買這些衛生用品。這看似不大的數字，對英國全國 1400 萬居住在經濟弱勢環境之中的人口來說，卻是額外龐大的負擔。對原先就處於月經貧窮處境的人們來說，高稅率的「月經稅」，更是雪上加霜，嚴重加劇貧窮惡性循環的可能性，以及生理女性的弱勢情形。

第四節課月經要平等_【經】厭談/同理心大考驗/生理期很不爽

一、引起動機（5 分鐘）

（一）老師請學生發表：

1. 請學生分享使用自己或家人使用「衛生棉」的經驗。
2. 請學生分享聽過或親身經驗「月經」讓自己討厭或不舒服不方便的地方。

二、發展活動（25 分鐘）

活動一：【經】厭談/同理心大考驗/生理期很不爽_月經體驗

1. 觀看【#下課花路米 #同理心大考驗 #生理期很不爽】

https://www.youtube.com/watch?v=XNDp_tpCUfw

【影片重點提示】

1. 影片開始用同理心帶入----大家知道甚麼是同理心嗎?當你看到有人難過甚至遇到障礙的時候，你會想要幫助他嗎?如果你有同理心的話，就會為對方設身處地的著想接著感同身受，理解對方的難過與障礙是甚麼，就會進一步的去幫助他囉！
2. 安排男生親身經歷女生月經的體驗！（女孩子在進入青春期開始發育之後每個月會有月經，月經期間有些女生在生理上會有腹部的經痛造成不舒服，而心理上則是會擔憂經血外漏、沾黏在衣物上面），這些都是男生們一輩子都不會經歷的事情。影片中讓四位小男生體驗女孩子生理期的時候，使用衛生棉的不舒服與不方便甚至尷尬的事情喔！

2. 師生共同討論影片中的內容：

- （1）男生親自體驗經痛（低週波電療儀）：痛到想彎腰
- （2）男生親自體驗衛生棉感受女生在經期的不便有哪些？

認識月經不便和經痛的感受

能透過討論同理女生感受並能有體貼的行為

●情意評量
透過發言與表現的方式，評量學生對於月經不便

<p>能察覺營造月經友善環境並推動月經平權。</p>	<p>擔心血會露出來；如果血露出來會很糗；肚子會痛；每隔一段時間就要去換衛生棉；不能喝冰的飲料；會感覺很疲倦；衛生棉很熱黏黏不舒服……</p> <p>(3) 影片中男生分享因為月經體驗後可以同理女生在經期的不舒服而可以做的事有哪些？</p> <p>有月經的女生如果經血外露時，會偷偷告訴她，或是默默地拿把外套幫她蓋上；同理媽媽很辛苦；讓女生多多休息不要吵她……</p> <p>3. 教師總結：透過欣賞影片中月經體驗，男生能尊重和同理女生生理期的不適、不便狀況。</p> <p>三、綜合活動（10 分鐘）</p> <p>教師總結本節上課重點，除了體驗月經同理女性外，並總結「登月計畫」課程的精神，讓學生能察覺且透過態度及行動改變，來營造月經友善環境，進而推動月經平權。</p> <p>【補充】臺南市曾率先發布「登月計畫」而臺南市早於 2021 年 8 月中時，率先發布從 4 月開始規劃的「登月計畫」。「登月計畫」對象主要為社會局的弱勢家庭女性、女街友以及偏鄉女學生；將會在台南市安平、新營的市政中心以及 37 個區公所的公廁放置衛生棉供女性使用，並且在開學以後向偏鄉位置的女國中生派發衛生巾，同時實行月經教育。</p> <p>【月經友善環境】公共場所免費提通衛生棉，弱勢家庭免費提通衛生棉，男性能理解女性因月經所造成的不舒服及不便，能給予體諒與協助。</p>	<p>和經痛的感受。</p>
----------------------------	---	----------------

(四) 教學心得：歷程紀錄及省思

教學心得：教學歷程記錄及省思（1000—5000字）

1. 衛生棉與月經的關聯及其背後隱藏的意涵學生先備知識經驗甚少：

在上課過程中，發現學生在月經教育對於月經與生理照護知識等相關議題都能侃侃而談，而非過去是尷尬無法開口的事情；但在引導衛生棉與月經的關聯時，才發現在學生所接受的媒體及資訊內容，關於這些訊息是少之又少的，他們第一次瞭解月經不只是生理現象，很多時候也會影響到生活中的不同層面，更牽涉到貧窮、不平等、污名化等議題，教師從不同切點討論月經，有助於學生發掘生活中各項習以為常，卻不見得是如此的結構性問題，發現學生有點驚訝於原來月經與衛生棉有這麼多歷史及故事。

2. 「月經好羞羞」及「稅月盡嚎」學生理解內涵是伴隨的歧視、不平等現象：

在探討月經污名化、生理用品是否該調整稅率等問題，進而擴及到社會及經濟議題、月經勞動及就學權益，以及國際間的月經文化大都伴隨的歧視、不平等現象。透過這個課程，學生了解在社會上如何發起平權行動、發揮每個人的影響力，而自己能做甚麼，進而讓改變實現。

3. 「月經不平等」，透過「月經體驗」同理女性先天與男性的不平等，更願意營造月經平權及友善的環境：

月經不平等泛指生理女性因月經此一與生理男性不同的先天生理現象，而在不同層面產生不平等的影響，甚至因此造就部分原先即弱勢者，情形更加惡化。學生對「月經體驗」影片非常感興趣，似乎也能透過影片的主角同理女生在生理期的不適，而願意多給一些關懷與協助，更願意營造友善的月經環境，讓家庭貧困或弱勢的女性能固定取得政府或相關單位的免費衛生棉，讓女生在經期時，能公共場所取得免費的衛生棉。

4. 從自己出發站到全世界：

課程最後可以引導孩子反思及探討，除了現在開始從自己改變態度及做法外，未來的長大的自己可以為性別平等做甚麼，舉例政策可以影響觀念改變，目前世界各國政府將性別的生理差異納入政策考量，讓月經不再是無法公開談論的話題，而是關乎「健康與衛生」的公共議題。引導學生，很多偏頗的觀念、和有失客觀的議題，大多是因為有願意為大家發聲的推動人，透過觀念的改變讓大家能用理解代替誤解，才能打造更具包容性的社會，期望學生未來能對健康或性別平等的政策有正確的批判思考。

教學建議

1. 現今，產官學民四方積極推動月經教育，除「健康教育」，更加強「多元社會議題」與「男性參與」兩大重點。除了課程開始從生理角度先了解月經是什麼、月經會怎樣等出發，進而延伸到月經歧視、月經貧窮、月經行動、月經體驗等領域，但當月經議題橫跨月經歧視、污名化到經濟、政治、法律、企業文化等不同領域，要引導能生了解，在這個議題下，「男性」的參與更顯重要，因而更要男學生積極認同月經平權的重要。
2. 涉及月經歷史及敘述性的議題能多給一些影片導引，引起學生興趣，而非一味地介紹內容，這次課程除了簡報，都有搭配相關影片給孩子觀看，從孩子的回答及學習單書寫（採用分組完成任務效果佳，利用簡報自己搜尋答案佳），可以知道學生從這次課程獲得很多不同以往的知識及體驗，因為了解月經不平等更能破除月經不平等，進而能從自己做起，營造月經友善而平等的環境，讓經期來的女生都能受到呵護及體貼，登上月亮寶座。

(五) 上課歷程或學生學習照片 (至少 6 張) (可自行調整)



教師說明「登月計畫」由來



教師說明「登月計畫」課程設計



教師開始帶入青春期議題轉大人筆記



教師說明青春期第二性徵男女不同的改變



由護理師利用教具來引導學生瞭解青春
期第二性徵男女不同的改變



學生舉手發表及討論



由護理師利用教具指導學生如何正確使用衛生棉



由男生女生交換使用教具貼出青春
期第二性徵（男生貼女生、女生貼男生）



護理師統整學生完成男生女生圖像貼
出青春期第二性徵



學生認真書寫學習單



教師播放月經禁忌的影片，並與學生討
論分享



教師說明及引導學生思考月經污名化
的歷史，並說明女生月經期因為污名化
所受的不平等待遇

(五) 上課歷程或學生學習照片 (至少 6 張) (可自行調整)



教師播放月經體驗的影片，並與學生討論分享



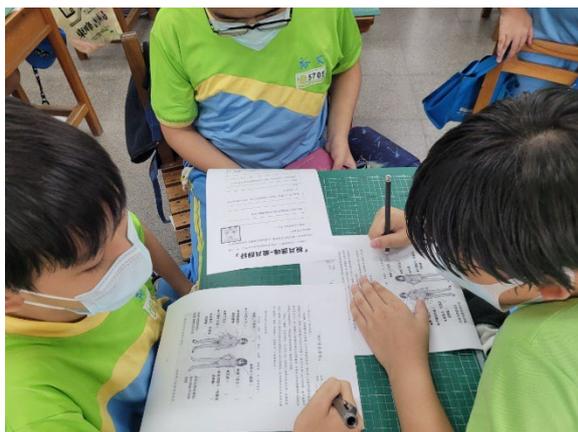
學生分組完成學習單內容，搭配電子白板簡報內容尋找答案



教師指導學生完成學習單



學生依據學習單及簡報內容進行討論



學生討論完成學習單



學生依據學習單及簡報內容進行討論

(五) 上課歷程或學生學習照片 (至少 6 張) (可自行調整)

「稅月盡嘆-歲月靜好」

小朋友，上完這個單元，你對月經稅的認識又加深了一步，月經稅代表的另一層意義是月經貧窮，你還知道各國關於月經稅造成的困境或是不方便呢？

1. 請舉出兩個國家的例子。
肯亞由於衛生棉太昂貴女性只能使用葉子碎布等東西替代。

2. 舉出因為月經稅造成女性的哪些困擾不平等？
要花錢買生理用品增加經濟負擔。

3. 經過許多人的努力，各國的月經稅都有改革，你可以舉出東西方各一個例子嗎？

東方：有一些公有免費的衛生棉。
 西方：蘇格蘭是全世界第一個由政府立法免費提供月經用品的國家

4. 你覺得除了月經稅改革，還可以怎麼做讓性別平等呢呢？
發放衛生棉給貧窮家庭使用。



月經稅背後所代表的，不單只是社會問題、貧窮問題，更是制度中性別不平等、權益忽視等問題的彰顯。整體社會對月經相關教育、知識的缺乏與不重視權益，皆加深了月經不平等的現象。除了法律層面的調整之外，也期待未來能從教育層面著手，強化月經相關知識，讓生理女性不用為了正常的生理現象而感覺負擔。

3. 經過許多人的努力，各國的月經稅都有改革，你可以舉出東西方各一個例子嗎？

東方：有一些公有免費的衛生棉。
 西方：蘇格蘭是全世界第一個由政府立法免費提供月經用品的國家

4. 你覺得除了月經稅改革，還可以怎麼做讓性別平等呢呢？
發放衛生棉給貧窮家庭使用。

說明：學生學習單
 學生瞭解月經貧窮，並能提出有哪些困擾

說明：學生學習單
 學生瞭解各國月經稅及改革，並能提出月經平權的作法

三、當你/妳面臨青春時期，產生什麼情形讓你/妳覺得非常困擾？為什麼？
月經來了。因為如果被同學看到會很害羞。

四、當你/妳進入青春對月經來潮及長青春痘是否會讓你/妳覺得非常困擾？為什麼？
會，因為會害怕去學校時被同學笑。

五、當你/妳進入青春，面對人生第一次有自我之覺得轉變，充滿好奇也充滿欣喜。由於資訊取得的管道多元，在眾多的訊息中，你/妳當如何判斷訊息的正確性，你/妳將如何做正確的決定
可以問媽媽或是已經進入青春期的姐姐。

六、當你/妳進入青春，是否能以尊重的態度表達對異性的看法？
可以，但我希望男生也能尊重我們女生。



青春痘 喉結 鬍子 腋毛 結實 變豐滿 大 (參考答案)

★臉上可能長(青春痘) ★臉上可能長(青春痘)

★下巴開始長出(鬍子) ★腋下長出(腋毛)

★喉嚨出現(喉結) 開始變聲 ★乳房(變豐滿)

★腋下長出(腋毛) ★乳長陰毛、性器官逐漸變(大)

★手臂肌肉變(結實) ★長陰毛、性器官逐漸變(大)

身高及體重增加 整個身體具肌肉感 身高及體重增加 身材漸圓潤而有曲線

青春期少男身體的變化 青春期少女身體的變化

說明：學生學習單
 能清楚表達青春期的困惱

說明：學生學習單
 正確寫出青春期男生女生身體的變化

3. 經過許多人的努力，各國的月經稅都有改革，你可以舉出東西方各一個例子嗎？

東方：有人會推動性別平等。

西方：蘇格蘭，他們免費提供衛生棉。

4. 你覺得除了月經稅改革，還可以怎麼做讓性別平等呢呢？
改變某社對月經的刻板印象。

4. 經過許多人的努力，月經文化不再是禁忌，你可以舉出東西方各一個例子嗎？

東方：臺灣推動性別平等。

西方：蘇格蘭：他們免費提供衛生棉。

5. 【】我是女生【】我是男生，我可以為月經平權做什麼呢？
同學來月經時，不要用怪異的眼神看她，而是要鼓勵她，跟她說一些正面的話讓她改變想法。

月經是代表女生長大了，當中或許承受著許多痛楚與不適，但月經亦是繁衍生命的重要循環，實應被珍重待之。月經不是不能說的秘密，我們不需過多的隱瞞，而是要以開放的心去瞭解，讓社會得見女性的聲音與訴求，以獲得應有的尊重和肯定，當我們手持衛生棉而不感覺到害羞，月經平權的時代就來臨了。

說明：學生學習單
 學生能舉出月經稅的改革，並能提出月經平等的作法

說明：學生學習單
 學生能舉出東西方月經平權的改革，並能提出推動月經平權自己的作法

(六) 使用教材 (例如: ppt、學習單、或其它教學使用之教材內容一如歌詞、書籍、圖片、網站內容等, 請盡量詳細列出。)

*ppt 呈現表格 (請分頁呈現)

登月計畫上課簡報

「登月計畫」:



登月計畫

一、課程主題與架構:

- 月來月美麗 (青春期開始、健康、護理)
- 不要污辱我的美 (月經污名化)
- 稅月盡嘍 (月經稅)
- 月經要平等 (月經不平等)

第一、二節課 月來越美麗-- 轉大人筆記本



第一節課月來越美麗 轉大人筆記本1 解開青春密碼學習單

認識女性、男生青春生理的變化

「解開青春密碼」

青春痘 喉結 鬍子 腋毛 陰囊 變聲 大(參考答案)

★臉上可能長 () 標本: _____ 學號: _____

★下巴開始長出 ()

★喉嚨出現 () 開始變聲 ()

★腋下長出 ()

★手臂肌肉變 ()

★長鬍毛、性器官逐漸變 ()

★體上可能長 ()

★乳毛 ()

★乳房隆毛、性器官逐漸變 ()

身高及體重增加 整個身體肌肉感 身材漸趨高而有曲線

青春期少年身體的變化 青春期少女身體的變化

第二節課月來越美麗 轉大人筆記本2 青春期困擾學習單

學習單二 青春期困擾

姓名: _____

一、你/妳喜歡自己的身體嗎? 如果以100分為滿分, 你/妳給自己的幾分? 為什麼? 喜歡自己哪個部位? 討厭自己哪個部位? 為什麼?

二、你/妳心目中完美的身體是怎樣? 為什麼?

三、當你/妳面臨青春期的時, 產生什麼情形讓你/妳覺得非常困擾? 為什麼?

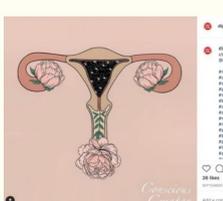
四、當你/妳進入青春期後, 身體漸漸長大, 是否讓你/妳覺得非常困擾? 為什麼?

五、當你/妳進入青春期, 面對人生第一次有自我之覺醒轉變, 充滿好奇也充滿欣喜, 由於嘗試取得的管道多元, 在眾多的訊息中, 你/妳會如何判斷訊息的真確性, 你/妳應如何做出正確的決定?

六、當你/妳進入青春期, 是否能以專業的態度表達對異性的看法?



第三節課 不要污辱我的美 月經去汙名化




「月經好羞羞」不能說的秘密?

那個來, 是誰要來, 月經成為禁忌字眼!

月經自父系社會開始以來被視為污穢不潔的象徵, 這一點或許要溯源至人類學的相關研究, 在東方社會導致的結果是, 經期來潮的女性被禁止參與很多事, 包括祭祀和去寺廟拜拜, 因為她們身上是「不乾淨」的, 會褻瀆神佛。

「CHHAUPADI」: 尼泊爾西部的傳統

尼泊爾西部的貧困地區, 印度教婦女仍奉行「Chhaupadi」的傳統, 行經的婦女不得進入家門, 必須住在小屋隔離, 更不能與同住的兒子、兒子經最常見的一張以稻草布造成的小地舖, 在月經期間, 她們被禁止與男性接觸, 只能以鹽醃雞和米飯為主食, 以免「玷污」牛奶、奶油、肉類等營養食材。這些偏遠、隔離、衛生情況欠佳的小屋子, 導致眾多婦女患上肺炎、呼吸系統感染等疾病, 也會發生虐待及強姦案件, 威脅女性的生命安全。故在2005年「Chhaupadi」被尼泊爾最高法院立法取締, 但此舉無法得到家族長輩、社區長老的支持, 改革之路仍崎嶇長。



尼泊爾極端月經禁忌 女子月經期被關月經小屋喪命

每個月總有那麼幾天，有些女性無法進行下列事宜

非洲東南部的Malawi 馬拉威，月經是絕對不能提的事，女孩唯一能向女性長輩學到的相關知識，就是用舊衣製作布衛生棉，以及「那個來絕對不能和男生說話」。東部的肯亞由於衛生棉太昂貴，女性只能使用葉子、碎布等東西替代衛生棉，因而大大增加感染風險。



月經平權運動在各地啟動

- 印度德拉頓市 (Dehradun) 的NGO組織則會在附近500戶鄉村家庭中派發衛生巾並傳播相關常識



月經平權運動在各地啟動

- 林薇
- 台灣第一個以月經議題為核心的NPO「全球小紅帽協會」創辦人



<https://www.cw.com.tw/article/5114523>

第三節課 不要污辱我的美 月經去汙名化 不要污辱我的美學習單

「不要污辱我的美」

小朋友，上完這個單元，你對月經文化的認識又加深了一步，你知道哪些關於月經不能說的秘密呢？

1. 請依照東西文化不同各舉一個例子。

東方：_____

西方：_____

2. 舉出因為月經禁忌造成女性的哪些困擾不平等？

3. 你可以舉出一個月經正向意義的例子嗎？

4. 經過許多人的努力，月經文化不再是禁忌，你可以舉出東西方各一個例子嗎？

東方：_____

西方：_____

5. 【】我是女生【】我是男生，我可以為月經平權做什麼呢？

月經是代表女生长大了，當中或許會感到許多痛楚不適，但月經也是女性的生命的重要標記，是展現生命力的秘密。我們不該為月經的痛楚，而羞於談論。正確知識，讓社會看見女性的真實需求，以促進性別平等和肯定，當我們積極主動而不被動受害，月經平權的時代就來臨了。

第四節課 稅月盡嘍 歲月靜好



月經平權運動在各地啟動

月經稅

Tampon Tax

一場穿褲的「流血革命」

想一想...

從免稅到免費，各國與不同性別開拓者滿腔的意見。

你覺得生理用品的課稅，對女性來說是種性別歧視嗎？

你贊成或反對女性生理用品免稅？

公民不課

月經平權運動在各地啟動

月經稅是什麼？

月經稅，又稱衛生棉稅，是指有關衛生棉（棉）及其他女性生理用品的每個單位的「增值稅」或「營業稅」。

為什麼月經用品課稅免稅？

支持者認為衛生棉、衛生紙、月經杯等和月經有關的用品是生而為女性的**必需品**，月經是無法避免的生理特徵，因此「月經用品是可有可無的用品。」

由於沒有男性用品具有相同的**必要性**，國家向月經課稅，等於向女性多課稅，是種性別不平等。

公民不課

奢侈品，還是生活必需品？

由於**必需品**與衛生用品歸類為「奢侈品、非必需品」，月經相關用品也包含在內，就讓各國對此課稅不等的機會率。

匈牙利 27%	瑞典 25%
西班牙 10%	挪威 25%

相對的，嬰兒用品、未加工食品等「必需品」稅率，多屬於免稅或低於稅率。

公民不課

月經平權運動在各地啟動

月經稅改革中？

少數歐盟國家已經在停止月經稅的倡議中，提出了相關的立法進程。

2015年，法國將預計 20% 的月經用品加稅率下修至 5.5%。

愛爾蘭不對棉條、內褲護理和衛生棉徵收增值稅，是唯一的歐盟國家對月經用品免稅的國家。

德國的增值稅一般稅率是19%，生活必需品的優惠稅率是7%。自2020年1月1日起，生理用品稅率由19%降為7%的必需品稅率。

公民不課

肯亞：最早免稅

月經來潮導致許多貧困女生失學。早在2004年，肯亞就成為第一間免除生理用品課稅的國家。

2015年，肯亞進一步免除生理用品的進口稅，政府也補助學校提供免費的生理用品，供女生使用。

蘇格蘭：免費提供

2018年開始，蘇格蘭免費提供生理用品給蘇格蘭內各學校的學生。

2020年2月，蘇格蘭成為**全世界第一間政府立法免費提供月經用品的國家**，民眾可以在藥局、社區中心、青年俱樂部等拿到免費衛生棉條。

公民不課

第四節課 稅月盡嘍 歲月靜好 稅月盡嘍 歲月靜好學習單

「稅月盡嘍-歲月靜好」

小朋友，上完這個單元，你對月經稅的認識又加深了一步，月經稅代表的是另一層意義是月經常態，你還知道各國關於月經稅造成的困境或是不方便呢？

1. 請舉出某個國家的例子。

2. 舉出因為月經稅造成女性的哪些困擾不平等？

3. 經過許多人的努力，各國的月經稅都有改革，你可以舉出東西方各一個例子嗎？

東方：_____

西方：_____

4. 你覺得除了月經稅改革，還可以怎麼做讓性別更平等呢？

月經稅背後所代表的，不單只是社會問題、意識問題，更是制度中性別不平等、種族階級等問題的顯微。想辦法對月經相關議題，知識的普及與普及，增加了月經不平等的不平等。除了月經稅的知識之外，你對月經的相關知識還有什麼需求，能比月經相關知識，讓生理期不適有了正當的生理現象，促進女性健康。

第五節課 月經要平等【經】厭談 生理期很不爽



第五節課 月經要平等 _ 【經】厭談---生理期很不爽



第五節課 月經要平等 _ 【經】厭談---生理期很不爽



結語

無論是男性、女性還是性小眾，是商家、科研機構、NGO還是個人，有許多人都在努力讓人們能夠客觀、積極的面對月經、面對身體和面對自己。就像WASH United一個慶祝活動的口號一樣，他們希望能夠「讓女性的每一天都是美好的一天」。



謝謝您的聆聽

臺南市登月計畫
營造月經友善環境



參考資料

- ✓ <https://www.facebook.com/ntugenderequality/posts/1086978034752515/>
- ✓ 臺大學生會性別工作坊 - 【「月經羞恥」：月事的污名文化】.....
- ✓ 俗稱「月亮杯」的女性月事用品「月經量杯」(menstrual cup)已經解禁，最快本月便可在台正式販售，詳情可參見：<https://goo.gl/hfC73H>
- ✓ 意大利薩丁島的大齋期嘉年華情況，可參見：<https://goo.gl/8M3vgE>、<https://goo.gl/Z5wo3Q>
- ✓ 尼泊爾西部「Chhaupadi」的傳統，可詳見：<https://goo.gl/KKIFTD>、<https://goo.gl/GGA7x>
- ✓ <https://www.rti.org.tw/news/view/id/2010421>
- ✓ 各地的「經期禁忌」現象，可參見：<https://goo.gl/vZCfHV>
- ✓ 英國衛生棉製造商Bodyform的最新廣告，可詳見：<https://goo.gl/BwVQje>、<https://goo.gl/qkKtgz>

參考資料

- ✓ 原文連結：<https://goo.gl/LHMQXf>
- ✓ <https://newtalk.tw/news/view/2021-09-09/633736>
- ✓ 台大開設首堂月經通識課 盼消除污名化推動平權
- ✓ <https://www.thenewslens.com/article/46540>
- ✓ 人們對月經的禁忌從何而來？由社會學與生物演化看起
- ✓ <https://theinitium.com/article/20160527-dailynews-menstruation-hygiene-day/>
- ✓ 打破不能說的禁忌，今天是「世界經期衛生日」
- ✓ <https://www.she.com/living/%E5%BE%9E%E7%9A%84-period-red-%E5%88%B0%E6%9C%88%E7%B6%93%E7%BE%9E%E6%81%A5%E6%96%87%E5%8C%96/>

參考資料

- ✓ 從Pantone的Period Red到「月經羞恥」文化
<http://journal.ndhu.edu.tw/%E6%8A%B1%E6%AD%89%E8%AE%93%E5%A6%B3%E7%AD%89%E4%BA%86%40%E5%B9%B4%E7%BC%81-%E3%80%8A%E5%BE%9E%E5%AE%89%E5%A6%AE%E5%88%B0%E9%9D%A0%E5%BE%97%E4%BD%8F%EF%BC%9A%E5%BE%9E%E7%A6%81%E5%BF%8C%E5%88%B0/>
- ✓ 抱歉讓妳等了40年！—《從安妮到靠得住：從禁忌到全球大生意，生理用品社會史》書評<https://womany.net/read/article/27771>
- ✓ <https://ubrand.udn.com/ubrand/story/11817/5278865>新一代女聲 - 「小紅帽」林薇，大聲說女生ㄟ月
- ✓ <https://www.cw.com.tw/article/5114523>曾喻諱德塞為台灣發聲 林薇如何讓月經不再是說不出口的佛地魔？

「月經好羞羞」：不要污辱我的美

「月經好羞羞」： 不要污辱我的美



anushabha - Feb 10, 2018
anushabha - 10 Feb 2018

月經羞恥？



生活在大都市的我們，當然會明白到女性有健康的子宮和月經是生育下一代的天然條件，我們除有多款衛生用品可供選擇外，更沒有經濟上購買衛生用品的煩惱，但其實世界上仍有很多地方，月經仍被看作不祥的象徵，這樣的文化現象有人稱為「月經羞恥」(period-shaming)，月經羞恥的影響有很多種，通常女性地位越是低落的地區就越嚴重。
大部份傳統文化裡，月經都是「難以啟齒」的事，當月經成為社會成員需要避諱的禁忌，人們自然而然也就無法得到關於月經和女性身體的科學認識和相關教育——一項調查顯示，印度70%的女性在初潮來臨之前，甚至從未聽說過月經這回事！

「月經好羞羞」 不能說的秘密？

月經自父系社會開始以來被視為污穢不潔的象徵，這一點或許要溯至人類學的相關研究，在東方社會導致的結果是，經期來潮的女性被禁止參與很多事，包括祭祀和去寺廟拜拜，因為她們身上是「不乾淨」的，會褻瀆神佛。

那個來_是誰要來_ 月經成為禁忌字眼！

「月經小屋」：

尼泊爾的許多社區至今依然將婦女的經期視為不潔，有些偏遠地區甚至強迫經期中的婦女住到遠離住家的小茅屋。此種月經禁忌(chhaupadi)是尼泊爾幾個世紀以來的傳統。

「CHHAUPADI」： 尼泊爾西部的傳統

尼泊爾西部的貧困地區，印度教婦女仍奉行「Chhaupadi」的傳統，行經的婦女不得進入家門，必須另到小屋子睡覺，更不能使用爐和的爐子，通常最常見的是以稻草和泥構成的小屋，在月經期間，她們被禁止與男性接觸，只能以醃醃包和米飯為主食，以免「沾污」牛奶、奶油、肉類等營養食材，這些偏陋、簡陋、衛生情況欠佳的小屋子，導致眾多婦女患上痢疾、結核等傳染病，但衛生情況改善無幾，威脅女性的生命安全，故在2005年「Chhaupadi」被尼泊爾最高法院立法取締，但此舉實無法得到家族長輩、社區長老的支持，改革之路仍舊漫長。



東方文化的月經禁忌

漢代的求子醫方和房中術都建議男性不要跟月經未淨的女性交合，否則非但生不出優良的後代，還會傷害自己的身體。明代學者李時珍則認為月經會戕害男性的陽氣，所以男女在經期來潮期間不但不應行房事，甚至應該分房睡。



每個月總有那麼幾天， 有些女性無法進行下列事宜

非洲東南部的Malawi 馬拉威，月經是絕對不能提的事，女孩唯一能向女性長輩學到的相關知識，就是用舊衣製作布衛生棉，以及「那個來絕對不能和男生說話」。東部的肯亞由於衛生棉太昂貴，女性只能使用葉子、碎布等東西替代衛生棉，因而大大增加感染風險。



每個月總有那麼幾天， 有些女性無法進行下列事宜

南美的玻利維亞，月經不但是言語上的禁忌，更被當成疾病的來源，少女們要把用過的衛生巾裝進包包裡帶回家，有說如果把衛生巾跟其它垃圾丟在一起，就會引發癌症或其他疾病。



「不要污辱我的美」： 月經平權運動



「國際經期衛生日」

WASH United (Water, Sanitation and Hygiene - 水源、公共和個人衛生) 是一家總部位於德國柏林的NGO組織。2014年，它發起了「國際經期衛生日」，將每年的5月28日訂為有關月經的特別「節日」，希望能夠藉此引起公眾對於月經和經期健康、衛生等議題的重視。



圖為月經博物館的創辦人 HARRY FINLEY 和博物館展品。來源：月經博物館網頁
 今年是這個活動的第二年，WASH網站上用地圖標出了世界各地教育機構、藝術組織和個人、社會活動家、社區、政治領袖等發起的「節慶活動」

月經平權運動在各地啟動

- 致力於破除關於月經的種種迷思，比如英國Finley夫婦用地下室改造的「月經博物館」，裏面收藏了從過去到未來與月經有關的各種文化再現、商業產品和藝術作品



月經平權運動在各地啟動

- 位於匈牙利布達佩斯的中歐大學 (Central European University) 會舉辦「全球月經禁忌展覽」，鼓勵學生自己做研究，蒐集相關資料



世界對於月經和經期健康、衛生等議題的重視。

巴基斯坦卡拉奇的一家私人公司將會在該市公共空間擺放大型告示牌，傳播關於經期衛生的知識；



月經平權運動在各地啟動

- 印度德拉頓市 (Dehradun) 的NGO組織則會在附近500戶鄉村家庭中派發衛生巾並傳播相關常識



月經平權運動在各地啟動

- 香港的「小刺蝟happieriod組織則會開展一系列的正向月事工作坊



月經平權運動在各地啟動

- 林念慈
- 東西方月經文化不同~記波士頓世界月經大會



月經平權運動在各地啟動

- 林薇
- 台灣第一個以月經議題為核心的NPO「全球小紅帽協會」創辦人



<https://www.cw.com.tw/article/5114523>

月經平權運動在各地啟動

- 致力於科學知識的傳播，比如印度專門為貧民窟底層婦女提供相關教育的NGO Roshini



月經平權運動在各地啟動

- 推動更加廉價安全的經期用品生產和銷售，比如高潔絲 (Kotex) 公司日前在紐約第五大道開設的經期商店 (The Period Shop)，銷售從食品到服務等各種轉為經期女性提供的產品



月經平權運動在各地啟動

- 瑞典斯哥爾摩地鐵這幾個星期展出女性主義漫畫家Liv Strömquist的畫作，一系列黑白繪圖，畫有鳥、貓、樹、裸男，還有女性張開雙腿，露出紅色的經血。



月經平權運動在各地啟動

- 探索環境保護與經期衛生用品的關係，比如在尼泊爾推行使用布衛生棉的台灣女孩林秀蘋。



結語

無論男性、女性還是性小眾，是商家、科研機構、NGO還是個人，有許多人都在努力讓人們能夠客觀、積極的面對月經、面對身體和面對自己。就像WASH United一個慶祝活動的口號一樣，他們希望能夠「讓女性的每一天都是美好的一天」。



(七) 教材資源或其他參考資料 (清單)

- <https://www.facebook.com/ntugenderequality/posts/1086978034752515/>
臺大學生會性別工作坊 - 【「月經羞恥」：月事的污名文化】
- 俗稱「月亮杯」的女性月事用品「月經量杯」(menstrual cup) 已經解禁，最快本月便可在台正式販售。詳情可參見：<https://goo.gl/hfC73H>
- 意大利薩丁島的大齋期嘉年華情況，可參見：<https://goo.gl/8M3vgE>、<https://goo.gl/Z5wo3Q>
- 尼泊爾西部「Chhaupadi」的傳統，可詳見：<https://goo.gl/KKIFTD>、<https://goo.gl/IGGA7x>
- <https://www.rti.org.tw/news/view/id/2010421>
- 各地的「經期禁忌」現象，可參見：<https://goo.gl/vZCfHV>
- 英國衛生棉製造商 Bodyform 的最新廣告，可詳見：<https://goo.gl/BwVQje>、<https://goo.gl/qkKtgz>
- 原文連結：<https://goo.gl/LHMQXf>
- <https://newtalk.tw/news/view/2021-09-09/633736>
台大開設首堂月經通識課 盼消除污名化推動平權
- <https://www.thenewslens.com/article/46540>
人們對月經的禁忌從何而來？由社會學與生物演化看起
- <https://theinitium.com/article/20160527-dailynews-menstruation-hygiene-day/>
打破不能說的禁忌，今天是「世界經期衛生日」
- <https://www.she.com/living/%E5%BE%9E%8A%84-period-red-%E5%88%B0%E6%9C%88%E7%B6%93%E7%BE%9E%E6%81%A5%E6%96%87%E5%8C%96/>
- 從 Pantone 的 Period Red 到「月經羞恥」文化
<http://journal.ndhu.edu.tw/%E6%8A%B1%E6%AD%89%E8%AE%93%E5%A6%B3%E7%AD%89%E4%BA%8640%E5%B9%B4%EF%BC%81-%E3%80%8A%E5%BE%9E%E5%AE%89%E5%A6%AE%E5%88%B0%E9%9D%A0%E5%BE%97%E4%BD%8F%EF%BC%9A%E5%BE%9E%E7%A6%81%E5%BF%8C%E5%88%B0/>
- 抱歉讓妳等了 40 年！—《從安妮到靠得住：從禁忌到全球大生意，生理用品社會史》書評
<https://womany.net/read/article/27771>
- <https://ubrand.udn.com/ubrand/story/11817/5278865>
新一代女聲—「小紅帽」林薇，大聲說女生ㄟ月
- <https://www.cw.com.tw/article/5114523>
曾嗆譚德塞為台灣發聲 林薇如何讓月經不再是說不出口的佛地魔？
- 公民不下課 2020 年 4 月 9 日 · 【月經稅 Tampon Tax 一場寧靜的「流血革命」】

.在臺灣，日常社會幫月經取了很多綽號，從大姨媽（某位不受歡迎的親戚）、好朋友（女子月月來的友）、小紅、小月、到「那個」，女生一生中要跟月經共處 2000 多個日子，你有聽過什麼是月經稅嗎？什麼又是月經貧窮？一起來思考這個議題吧

[#socialclassonline](#) [#公民不下課](#) [#月經稅](#) [#月經](#) [#TamponTax](#) [#月事流血課稅](#) [#Stoptaxingperiods](#) [#月經貧窮](#) [#PeriodPoverty](#) [#學測](#) [#指考](#) [#讀書](#) [#升學](#) [#時事](#) [#社會議題](#) [#社會科](#) [#考題](#)

- 妳繳了多少月經稅？月經貧窮與世界稅率
https://www.gumudesign.com/medical/tampon_tax_and_period_poverty/
- 【衛生棉免稅，那保險套呢女立委被罵「一對活寶」 引發男女論戰：
https://www.upmedia.mg/news_info.php?SerialNo=26862
- 衛生棉應該要課稅嗎？<http://twh.org.tw/article/shengmian-yao>
- 【你聽過月經貧窮嗎】一天只能用一片衛生棉！<https://buzzorange.com/2019/11/15/period-poverty/>
- 'I wish I was a boy': The Kenyan girls fighting period poverty：
<https://www.aljazeera.com/...../boy-kenyan-girls.....>
- 你聽過 Period Poverty（月經貧窮）嗎？財政部擬年編 1.7 億專款回饋女性：
<https://www.thenewslens.com/article/81068>
- 蘇格蘭立法提供免費衛生棉——是世界先驅，還是政治正確、硬要扯性平的「女性福利」？
<https://crossing.cw.com.tw/article/13048>
- 推薦閱讀
 - 誰跟你「好朋友、大姨媽」，經血才不是藍色的！談這些避諱背後的「月經羞辱」——讀《月經不平等》
<https://okapi.books.com.tw/article/11646>