

附件四

教案設計格式 (12 年國教組)

(一) 教案理念、教學目標及評量

收件編號：

(此欄由主辦單位填寫)

主題名稱		月來月平等——從月經看性別平等	
實施年級		☒ 高中 (年級：一) ☐ 高職 (年級：) ☐ 國中 (年級：) ☐ 國小 (年級：)	
節數		節數 18 節 (合計 900 分鐘)	
課程類型		☐ 議題融入式課程， 融入領域/科目： ☒ 議題主題式課程 ☐ 議題特色課程	實施時間 ☐ 校訂必修 ☒ 選修 ☐ 彈性學習課程/時間
對應之 總綱核心素養		☐ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題 ☐ A3 規劃執行與創新應變 ☐ B1 符號運用與溝通表達 ☒ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 ☒ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☒ C3 多元文化與國際理解	
性 平 教 育 議 題	核心 素養	1. 性 A2 覺知生活中性別刻板、偏見與歧視，培養性別平等意識，提出促進性別平等的改善策略。 2. 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。 3. 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。 4. 性 C3 尊重多元文化，關注本土的性別平權事務與全球之性別議題發展趨勢。	
	學習 主題	1. 生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重。(含全人性教育) 2. 性別角色的突破與性別歧視的消除。(含品德教育) 3. 身體自主權的尊重與維護。(含生命教育) 4. 科技、資訊與媒體的性別識讀。 5. 性別權益與公共參與。 6. 性別與多元文化。	
	學習 內涵	1. 性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。 2. 性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。 3. 性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。 4. 性 U7 批判科技、資訊與媒體的性別意識形態，並尋求改善策略。 5. 性 U14 善用資源以拓展性別平等的本土與國際視野。	
教學目標		1. 學生能認識各種生理用品。 2. 學生能藉由訪問與課堂所學，破除月經迷思。 3. 學生能了解月經的生理特性，並計算月經週期。 4. 學生能完成「提問、訪談、書寫與呈現」等過程。 5. 學生能辨別媒體中的性別刻板印象。 6. 學生能比較不同文化面臨性別平等與宗教信仰衝突的方式。	

	7. 學生能認識不同國家與文化中與月經相關的規範。 8. 學生能了解在台灣請生理假的規定與其他國家的類似制度。 9. 學生能設計性平行動海報，引起大眾對性別平等的重視。 10. 學生能分組完成符合月經主題的微型創作。 11. 學生能綜合全學期所學，分組策劃線上展覽會。 12. 學生能傾聽他組創作理念，並領會月經與性別的內涵。
設計理念 (含動機)	開設這門課的起心動念來自於看見臺大開設月經課程，受其衝擊與啟發，發現無論是經濟、社會、文化、生理、媒體等都與月經息息相關，實為多元文化時代下的重要議題，值得開設一門完整的多元選修課程。 除此以外，在日常生活中常會發現容易被忽略的性別不平等事件，像是教師廣播時，會請各班派「男」同學前往搬書，加強男生力氣強，女生力氣弱得刻板印象。抑或是師長(不論男女)認為廁所內提醒「經血不滴落」的標語過於直白，欲尋找替代詞彙，但無形中卻顯現對女性經血的排斥。 由此亦可觀察到社會氛圍對於月經的排斥與恐懼，然筆者認為多數的恐懼是來自於對月經生理現象的不了解，或是受到社會文化長期的灌輸，因此希望能從自身做起，並藉由教育影響更多學生。若是月經教育其實可以從中學開始扎根，及早培養學生對於性別平等的概念，學會如何尊重自己的身體並尊重別人，相信能為性別平等的時代帶來更多能量，讓社會氛圍更加友善與溫暖。 筆者認為，全人性教育、生命教育與品格教育應為素養根基，故將此融合在各項主題當中，並引導學生思考與體會。以下分述： 第一，筆者將全人性教育的重點放在學習如何經營健康的親密關係。為了讓學生具備同理心且互相尊重，筆者設計换位思考活動，讓生理男性先書寫如何面對生理期不舒服的同學；再對照生理女性希望得到的對待方式，並互相討論，藉此理解關心與善意必須從對方的角度出發，而非以「我為你好」之名，行情緒勒索之實。 第二，筆者認為生命教育主要在啟發學生對生命的關懷與體悟，因此藉由認識月經成因與月經相關疾病，引導學生了解月經可能帶來不便、疼痛或疾病，但同時也孕育了生命，有其不可或缺的價值。此外，在訪談長輩的活動中，當學生提問「是否想成為男生，就不必承受月經的痛苦？」，多數受訪者表示「不想成為男生，因為女生擁有生育下一代的能力是很珍貴的。」展現出上一世代與現今世代的價值觀有所差異——前者更在乎月經展現的生育力價值，後者則較重視自身感受。 第三，筆者認為品格教育主要協助學生成為負責任的社會公民。筆者帶學生認識不同國家月經羞辱的現況、練習從影視中找出具有性別刻板印象的情境(符合性 A2、B2 素養)、提出性別平等行動方案後，能實際付出行動，成為關注社會議題(符合性 C3 素養)、不帶有歧視、擁有良好媒體識讀力並願意持續學習與回饋社會的良好公民。 綜上所述，三種素養根基若能搭配新課綱精神「自發、互動、共好」，貫串教學設計與學習評量，便能達到「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」之願景。 筆者主要採取分組發現教學法、發表教學法並輔以科技融入教學，藉此引起數位世代學生興趣，達到「自發」學習的效果；利用合作學習教學法、角色

	扮演教學法提供學生與他人互動的機會，並透過實地參訪活動，引導學生開展與社會的「互動」能力；最後，透過小組行動研究方案，提案互動遊戲設計，並籌備線上展覽會，協助學生將正確的價值觀(如：性別平等、正視月經)傳遞給更多人，藉此達到社會「共好」的狀態。 學生修習完這門課，既能培養上述素養能力，亦可建構完整學習歷程，主要學習成果包含：課堂學習單、訪談作業、童話故事改寫、性別平等海報、互動遊戲設計提案、微型創作海報與線上展覽會成品等。未來，筆者期待學生能將本課程的學習架構，遷移到其他主題，進行深化的學習。
教學對象與場域分析	本教案實施對象為十年級(高一)學生，已於國中健康教育課程中習得不同性別之生理構造的相關知識，也在公民與社會課程中了解「人性尊嚴與普世人權」、「公平正義」、「多元文化」、「社會階層化現象與族群、性別、身心障礙等因素的關係」、「尊重不同群體，避免偏見」、「性別角色概念、性別刻板印象、性別歧視、性霸凌、性騷擾及性別平等的法律概念」，以及在歷史課程中認識「傳統社會中的性別角色」。 此外，目前的高中生為 Z 世代(一出生即生活在電子虛擬、現實世界的原生世代)，習慣使用手機與社群媒體，易受到媒體與各方資訊的影響，同時也更重視網路上人際互動。因此筆者使用各式媒體與教學平台，並設計更多運用社群軟體與科技媒體的評量方式，同時著重加強媒體素養，期待藉由網路科技發揮更大的影響力。 筆者服務的學校為社區高中，本地人多，主要為中產階級家庭，少數隔代教養家庭、新住民子女，多為漢族家庭，思想較傳統，且宗教信仰多為佛道教，生活經驗較單純。加上因教學對象與家庭關係緊密，易受家庭影響，故有不少性別不平等之經驗。而本次選修課程學生之男女比為 6：32，看似嚴重失衡的性別比，背後展現出的卻是較高學習動機且具備較高性別平等素養的狀態。
學習評量方式與重點	1. 個人作業：自編學習單、訪問作業、電影心得 2. 小組作業：童話故事改寫作業、性別平等行動海報、互動遊戲設計提案、微型創作海報、線上展覽會成品、分組回饋、小組討論紀錄
使用教材(含媒體)	自編教學 PPT、自編學習單、影片、微型攝影道具、行動裝置(平板與手機)、互動平台(Padlet、Kahoot)、各式生理用品
補充教材	1. 真善美教學資源分享網影片：愛的迫降-月事知多少? https://www.youtube.com/channel/UCF5lzVhoyTsuWN2CmBduhZw/videos 2. 真善美教學資源分享網影片：性平新聞—媒體中的性別意識 https://www.youtube.com/watch?v=DJ_wa05ho4Q 3. 生理期最討厭排行？多數女孩都有○○超丟臉經驗！ Ft. 月亮褲 同學下課了 EP.64 U2M2(-7：15) https://www.youtube.com/watch?v=2iSFY1nz5fM 4. 《每個月來訪一次的月經醬》電影預告 https://www.youtube.com/watch?v=sSP72PB1dJA 5. 【約定期間愛上你 EP08 7】1.5 倍速(看到 2:30)

	https://www.youtube.com/watch?v=AS-AgQOS-yw 6. 女主突然來月經，去買衛生巾沒帶錢，怎料遇到暗戀的男神，場面太尷尬 https://www.youtube.com/watch?v=ntqD5ob-LW0 7. 【半是蜜糖半是傷】孤男寡女受困辦公室姨媽糗鬧場 霸總變暖男幫買衛生棉解圍 https://www.youtube.com/watch?v=SV0BYwzn4wM 備註：因補充教材極多，其餘詳見(七)教材資源清單
參考資料	1. 指定參考資料： (1) 真善美教學資源分享網：〈愛的迫降-月事知多少?〉，取自 https://www.youtube.com/channel/UCE5lzVhoyTsuWN2CmBduhZw/videos (2) 真善美教學資源分享網：〈性平新聞—媒體中的性別意識〉，取自 https://www.youtube.com/watch?v=DJ_wa05ho4Q 2. 其他參考資料： (1) 丁雪茵、蔡志東、包康寧、陳靜妃、王千倖：《性別平等教育：教學資源手冊》，心理出版社，2019。 (2) 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要》，取自 https://cirn.moe.edu.tw/WebNews/details.aspx?sid=11&nid=1402&mid=50 (3) 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要 議題融入說明手冊》，取自 https://cirn.moe.edu.tw/WebContent/index.aspx?sid=11&mid=7318 (4) 谷慕慕：《從零開始打造月經平權：從使用者到創業家，台灣第一本生理用品發展紀錄》，大塊文化，2022。 (5) 艾莉絲·迪艾波，譯者劉允華：《月經不平等：一段女性身體的覺醒之路》，木馬文化，2018。 (6) 小紅帽 With Red：一場以月經為名的運動，網址為 https://www.littleredhood.org/

(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： 初見月經 節數：4	1. 學生能認識各種生理用品。 2. 學生能藉由訪問與課堂所學，破除月經迷思。 3. 學生能了解月經的生理特性，並計算月經週期。	1. 依循觸摸、嗅聞、觀察等步驟，幫助學生初步認識各種生理用品，並引起學習動機。 2-1 以破除月經迷思的問答題為引，將學生分為六組，各自對應未來教學內容相關的六大主題（月經與疾病、月經與媒體素養、月經與日常迷思、月經與市場經濟、月經與人權、月經與社會規範）。 2-2 藉由訪問阿嬤、媽媽（或其他長輩）、男性友人等對月經的觀念，反思自我價值觀。教導學生如何完成訪問作業，相關禮儀與架構邏輯等。 3-1 從生物演化角度帶領學生認識月經。 3-2 說明月經週期並以實際案例練習計算。	教學策略： 1. 觀察法 2. 講述法 3. 發現教學法 學習評量： 1. 學習單 2. 小組討論 3. 訪問作業
單元二： 月經與媒體識讀 節數：4	1. 學生能完成「提問、訪談、書寫與呈現」等過程。 2. 學生能辨別媒體中的性別刻板印象。 3. 學生能比較不同文化面臨性別平等與宗教信仰衝突的方式。	1. 邀請學生組內分享上週訪問經驗，並互相回饋。 2. 介紹影視作品中(電影、戲劇、動漫等)對月經的刻板印象用語與媒體形塑目的。 3. 播放印度大片「護墊俠」，並引導學生思考影片中的性別平等議題。	教學策略： 1. 講述法 2. 發表教學法 3. 合作學習教學法 4. 協同教學法 學習評量： 1. 學習單 2. 電影心得 3. 組內發表與回饋

單元三： 月經與社會規範 節數：4	1. 學生能認識不同國家與文化中與月經相關的規範。 2. 學生能了解在台灣請生理假的規定與其他國家的類似制度。 3. 學生能設計性平行行動海報，引起大眾對性別平等的重視。	1-1 說明不同國家與文化中，對於月經的相關社會規範(例如：經期不能進寺廟等)與隱含在內的月經羞辱。 1-2 引導學生改寫童話故事，思考被消失的月經價值。 2. 介紹月經勞動權，引導學生思考台灣的月經制度可以朝哪方面改善，以及該制度下可能被影響的族群。 3. 結合單元二與單元三的內容，帶領學生發想日常生活中隱而不見的性別不平等，並完成小組性平行行動海報。	教學策略： 1. 講述法 2. 問題教學法 3. 合作學習教學法 4. 協同教學法 學習評量： 1. 學習單 2. 童話故事改寫作業(小組) 3. 性別平等行行動海報(小組)
單元四： 月經行動展演 節數：6	1. 學生能分組完成符合月經主題的微型創作。 2. 學生能綜合全學期所學，分組策劃線上展覽會。 3. 學生能傾聽他組創作理念，並領會月經與性別的內涵。	1. 邀請校內講師(美術教師)帶學生分組進行微型創作，用以呈現各月經主題的意象。 2-1 請各組根據主題發想展覽內容，包含海報製作、互動遊戲設計等。 (各組主題：月經與疾病、月經與媒體素養、月經與日常迷思、月經與市場經濟、月經與人權、月經與社會規範) 2-2 教導學生透過協作平台完成各組線上展覽。 3. 以線上世界咖啡館模式，邀請各組分享展覽內容，並進行班內回饋。	教學策略： 1. 講述法 2. 合作學習法 3. 發表教學法 4. 協同教學法 學習評量： 1. 學習單 2. 互動遊戲設計提案 3. 微型創作海報 4. 線上展覽會成品 5. 分組回饋

(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
單元一： 1. 學生能認識各種生理用品。 2. 學生能藉由訪問與課堂所學，破除月經迷思。 3. 學生能了解月經的生理特性，並計算月經週期。	【單元一：初見月經（總節數：4 節）】 同學進教室後先依照各桌空位入座，即隨機分組。 一、 第 1-2 節 (一)引起動機—生理用品百百款 1. 在教室最前方準備六張長桌，擺放各式生理用品，如衛生棉、棉條、布衛生棉、月亮杯、晚安褲，以及與生理用品外觀、功能類似的商品，包含漏尿墊、尿布等。 *註：部分同學不太清楚尿布與晚安褲、衛生棉與漏尿墊之差異，因此特別陳列讓同學認識。 2. 準備剪刀、滴管以及紅墨水置於各長桌。 *註：由於廣告常用藍色墨水代替經血，但為了讓模擬更還原真實狀態，採用紅色墨水。 3. 邀請同學按動線逛各長桌，依循觸摸、嗅聞、觀察等步驟，幫助學生初步認識各種生理用品。 4. 邀請同學和身邊夥伴分享、和班上分享收穫，或是將情緒與啟發撰寫在學習單上。 期盼透過呈現大量生理用品的震撼教育，激發學生對於生理用品、生理期的好奇，並觀察自身的感受。是好奇？是尷尬？是丟臉？或是如常，可作為往後討論月經在社會中的定位時，反思個人感受的來源。 (二)發展活動 活動一：生理用品的評選 在觀察各式生理用品後，請各組同學評比這些生理用品的不同向度的特徵。包含：使用者須具備的心理建設強度、更換頻率、使用年限、一週垃圾量與一年花費等。並將答案撰寫在學習單上（如下截圖，取自學習單）。	各式生理用品、長桌、滴管、紅墨水、簡報、學習單、小白板（小組討論筆記用） 真善美教學資源分享網影片	學習評量： 1. 學習單 2. 小組討論 3. 訪問作業

 生理用品百百款 (感謝老莊贊助部分用品)

請到各攤位摸一摸、聞一聞、看一看後，推測各項生理用品的評比順序，並完成下列表格。

評比項目	A 衛生棉	B 衛生棉條	C 布衛生棉	D 月亮杯	E 其他：_____
心理建設					
更換頻率					
使用年限					
一週垃圾量					
一年花費					

活動二：幫她們挑選適合的生理用品！

- 各組抽取一情境，該情境內的人物需要購買生理用品。依據方才各種生理用品的特性，為主角選擇合適的生理用品，並將理由與選擇寫在小白板上。（詳見下圖，取自簡報檔）。

小菲 ♀ 個性：勇於嘗試新鮮事物 職業：游泳選手 薪水：年薪∞ 情境：參加四年一次奧運	♀小箴 個性：細心害羞、敏感肌膚 職業：大學生 薪水：打工仔 情境：搭長途飛機到埃及
小萱 ♀ 個性：重視健康、認真負責 職業：醫護人員 薪水：年薪中上程度 情境：疫情期間穿防護衣工作	♂小轍 個性：超級內向、不擅交流 職業：風原高一學生 薪水：爸媽給的微薄零用錢 情境：緊急幫姊姊買生理用品

- 各組將小白板貼在前方白板，派兩位同學上台分享，並說明建議購買不同生理用品的原因。

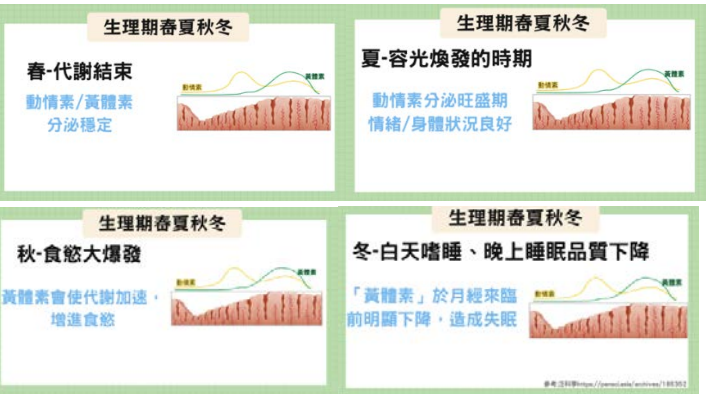
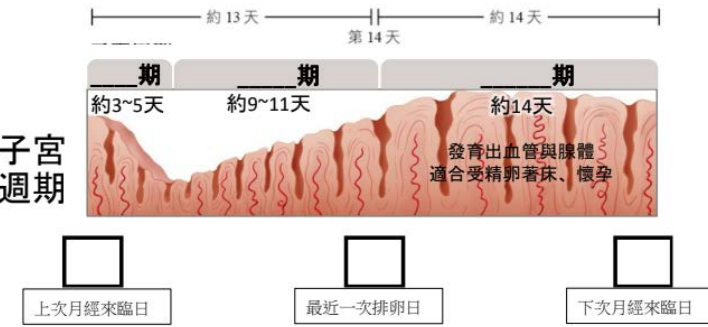
活動三：斜槓月經-月經與各領域的關聯

- 教師向學生說明本次月經課程所涵括的主題，以及月經與這些主題的關聯性為何？
- 以破除月經迷思的問答題為引，將學生分為六組，各自對應未來教學內容相關的六大主題（月經與疾病、月經與媒體素養、月經與日常迷思、月經與市場經濟、月經與人權、月經與社會規範）。

(三) 教師總結與回饋

- 和學生分享我們為什麼想要開月經課，以及這系列課程與生活的密切度。
- 帶學生回顧此兩節課，從生理用品的特徵出

	發，回歸使用者的角度，喚起同學對生理用的的選擇權：並非只有「衛生棉」是唯一選擇。 二、第 3-4 節 1. 引起動機 1. 提問：你的月經知識是來自於哪裡？是誰教你的？有沒有哪些人對於月經的看法和理解，是和你差異甚大？或是有沒有和哪些人談過月經？ 2. 藉由上述提問，讓學生反思自己對月經的價值觀，是否傳承於哪些角色？ 2. 發展活動 活動一：你認識的月經是？ 1. 和學生說明本次課程任務，請同學藉由訪問阿嬤、媽媽（或其他長輩）、男性友人等對月經的觀念，反思自我價值觀。 2. 教導學生如何完成訪問作業，相關禮儀與架構邏輯(詳見學習單)。 3. 請 1-2 形成一採訪小組，各小組共同擬定採訪問題，並約定採訪時間。 4. 待教師審核各組採訪問題無冒犯之用詞後，再請學生邀請受訪者。 5. 請同學回家完成採訪作業，並製作簡報，下週和同學分享。 帶同學從「人」的主觀角度認識月經與月經的故事後，接著我們要從生理學的角度先知道為什麼會有月經？月經週期要怎麼計算？生理狀態會有什麼改變？ 活動二：月經中的生物學 1. 播放真善美教學資源分享網影片：愛的迫降-月事知多少？ 2. 講解為什麼月經每個月都要來？目的是什麼？經血的組成為何？身體為什麼要週而復始的流血？ 3. 說明身體的激素調控月經的機制，並透過激素含量的變化，解釋生理現象，如：白色分泌物產生、體溫週期性變化的原因。 4. 以春、夏、秋、冬的歷程，描述激素分泌的變動對情緒、身體狀況造成哪些影響（詳見		
--	---	--	--

	下圖，取自簡報檔)。  5. 說明月經週期並以個人或老師提供之實際案例練習計算。(如下圖，取自學習單)  3. 教師總結與回饋 - 帶學生回顧第3、4節課，分別從他人的角度看待月經，以及從生物學的角度了解月經形成的過程、對生理造成的影響，以利在採訪時能了解不同個體面對月經時的困境、和描述的生理狀態，並能同理之。 - 提醒同學確實完成採訪作業，注意採訪過程、採訪後禮儀，並於下週上台和同學分享。		
單元二： - 學生能完成「提問、訪談、書寫與呈現」等過程。 - 學生能辨別媒體中的性別刻板印象。 - 學生能比較不同文化面臨性別平等與宗教信仰	【單元二：月經與媒體識讀（總節數：4節）】 一、第1-2節 承接前一主題：初見月經 (一)引起動機 回顧上週採訪作業的目的，並請各組同學將簡報匯入平板。 (二)發展活動 活動一：月經採訪咖啡館 - 邀請學生利用平板開啟簡報，在組內分享上週訪問經驗。 - 發放圓點貼紙，請非報告者給喜歡的組別點數，並給予實質的鼓勵和建議。 *註：一人會獲得6張圓點貼紙，請同學將所有貼紙按照喜歡的比例分送給大組內其他	平板*6 教學簡報、教學影片、學習單、真善美教學資源分享網影片	學習評量： - 學習單 - 電影心得 - 組內發表與回饋

衝突的方式。	報告者，給予貼紙時，需給對方一項值得讚賞的優點，與一項可以改進的建議。 (三)教師總結與回饋 1. 帶學生回顧所有採訪中，有哪些收穫與啟發。 2. 提醒學生：每一個人的想法和觀念背後，都有他的生長背景和形成脈絡。透過這次訪談，我們不應該去評比受訪者的優劣，反而是透過認識更多人的想法，去釐清自己最喜歡哪種面對月經的方式？能不能有更舒適的方案呢？以及透過月經帶給多數人的共同經驗感受到同理與溫暖。最後，希望同學感受不同受試者面對「月經」議題的開放程度，可以作為後續討論社會規範時的參考。 本週主要主題：月經與媒體識讀 (一)引起動機 透過上週的訪談經驗，我們了解每個人對於月經的印象與想法有異。而每人每天都需要接觸的「媒體」，是否潛移默化的影響個人價值觀呢？讓我們一起來頗析！ (二)發展活動 透過播放各式影視作品(電影、戲劇、動漫等)，介紹其內對月經的刻板印象用語與媒體形塑目的。(影片資源詳見簡報檔，或是附錄影片資源) 活動一：影視中的月經學 1. 請各組討論以下問題，並寫在學習單上： (1) 影視作品中對於生理期來的表現，有哪些共同特徵？ (2) 在剛剛的影視資料中，男性對生理期、生理用品的形象為何？ (3) 影視資料的劇情加深了哪些刻板印象(列三種)。 3. 各組派同學上台分享與說明。 活動二：月經情境揣摩 1. 請生理女性同學寫下，月經時通常會有何種感受，以及希望如何被對待？ 2. 請生理男性同學寫下，若女性同學正逢生理期，通常自己會有哪些舉動？(關懷、無視等		
---------------	--	--	--

都可以)

3. 同組的生理男性與女性同學互相分享。
4. 透過同學實際的感受傳遞，反思影視作品中誇大和單一視角的情形，並進一步帶同組同學討論，什麼樣的關心會讓人感受更好。

(三)教師總結與回饋

1. 媒體是耳目的延伸，其實不僅影視作品，各式的廣告、廣播、看板、新聞等，若都形塑特定對於月經的形象，則會潛移默化的影響每一個閱聽眾。
2. 此外，除了月經，更多的是對於性別特定形象的刻畫，也會影響社會看待月經、看待女性的氛圍。
3. 提供延伸影片，請同學回家觀看，並將概念分享給親人。影片：真善美教學資源分享網-媒體中的性別意識

二、第 3-4 節

(一)引起動機

上週，我們了解到影視作品對月經的詮釋，會影響閱聽眾的價值觀。而這週，我們則是要透過改編自真實故事的影視作品，了解不同文化對於月經的想法與價值觀。

(二)發展活動

1. 播放印度大片「護墊俠」。電影簡介(取自Netflix)：即便受到公眾羞辱和各種阻力，一名企業家仍堅持推銷一種符合衛生標準且低廉的新型衛生棉，在創業中遇到的種種挑戰與感動。(圖片擷取自Netflix網站)



2. 引導學生思考以下問題：

	(1) 在印度社會中，女性生理期來時，需遵守哪些規定，為什麼？ (2) 男主角認為希望妻子不要遵守規定的理由為何？ (3) 為什麼男主角幫妻子買衛生棉會受到苛責？ (4) 當宗教信仰與個人信念有所衝突時，男主角如何解決？如果是你，你會改變作法嗎？ 3. 請每位學生寫出觀影後心得，並繳交作業。 (三)教師總結與回饋 這週我們著墨在影視作品中，對於「月經」概念的詮釋和呈現，並透過媒體，了解不同國家、不同文化，甚至是不同團體對月經的想法，亦呼應了上週的訪問經驗。事實上，每個文化似乎對於月經都有獨特的規範，請同學回去思考，在面對月經時，你是否有受到什麼樣的社會規範影響呢？		
單元三： 1. 學生能認識不同國家與文化中與月經相關的規範。 2. 學生能了解在台灣請生理假的規定與其他國家的類似制度。 3. 學生能設計性平行動海報，引起大眾對性別平等的重視。	【單元三：月經與社會規範（總節數：4 節）】 一、第 1-2 節 (一)引起動機 上週最後一節，我們了解印度文化和宗教對月經的規範，那麼其他文化呢？他們是如何看待月經，並且有哪些月經相關的事件/故事呢？ 播放影片：不分性別的月經知識，分享我們的月經故事！ 臺灣吧 TaiwanBar  (二)發展活動 活動一：被消失的月經故事 1. 那些習以為常的社會共識，隱藏什麼對月經的規範呢？透過不同國家發生的故事，讓同學反思生長歷程中面臨與月經的相關規範。	平板*6 教學簡報、教學影片、學習單	學習評量： 1. 學習單 2. 童話故事改寫作業（小組） 3. 性別平等行動海報（小組）

- (1) 印度斯里薩哈南女子學院女大生須在登記簿上紀錄月經到訪日
- (2) 部分亞洲國家女性生理期來不能當伴娘
- (3) 傳統日本壽司師傅不由女性擔任，因體溫較高，且生理期恐影響嗅覺
- (4) 多數國家的衛生棉廣告皆以藍色液體當作經血，澳洲以紅色液體拍攝廣告，引發多起投訴
- (5) 全球 190 個國家中對生理期的「代名詞」高達五千種，影片來源詳見附錄。



- (6) 傳統台灣習俗認為，女性經期時不能進寺廟拜拜

活動二：充斥在尼我身邊的月經羞辱

部分針對月經所訂定的社會規範，不曾被提及的是那份對月經的丟臉、害怕、不可告人的心情。事實上，這些事件確實造成了女性因月經而感到羞辱，進而產生負面情緒。而這些狀況是否得以被避免呢？若不幸擁有了這些經驗，讓我們一起來和過去的自己和解！

1. 請同學回憶有沒有被講過、講過他人跟月經有關的玩笑？
2. 你曾經在什麼情況下為月經道歉？為什麼？
3. 如果可以，你希望對月經說什麼？

活動三：童話裡的月經故事

在聽完不同文化的月經故事後，我們可以想想童年時聽到的童話故事，關於女主角的月經事件都從故事中消失了。是忘記了還是害怕想起來？就讓我們一起來還原故事的真相！

1. 請各組抽籤，分別抽一個童話故事。（故事共三種，包含睡美人、花木蘭、賣火柴的小女孩。如下圖取自簡報檔）

小活動-故事接龍

當童話故事加入月經後.....

睡美人



花木蘭



賣火柴的小女孩



睡美人

睡美人是一個王后所誕下的孩子。王后非常高興，邀請了人類和仙子族的各方好友前來盛宴。卻沒有邀請邪惡的仙子卡拉波斯。所以她就不請自來，以「公主會被紡織機的紡錘刺破手指而喪命」的詛咒作為禮物。幸而紫丁香仙子未獻上祝福，她把壞仙子的毒咒緩解，使公主不會死掉。但公主仍會沉睡，直至有一個真心愛慕公主的人前來獻上親吻，公主才會醒過來。

於是，國王下令禁止使用紡錘。然而公主十五六歲那年正好在一座古塔中碰到了一個正在用紡錘紡線的老婆子，公主一挨著紡錘即倒在了地上。詛咒成真，公主一直在林中沉睡，四周的藤蔓荊條成為公主睡牀的簾帳。

年復一年的過去，直至有一天，一個年輕的王子路過，兌現了仙子的祝福，把公主吻醒。城堡中的所有人都甦醒過來，繼續做著原先沒做完的事情。自始，王子公主就過著幸福的生活。

花木蘭

匈奴攻破長城防線、入侵中國，於是皇帝下令徵兵，要求家家戶戶需派一名男丁入伍，保衛家園。

之後花家接到徵兵令，本該由花家唯一的男人、木蘭的父親花弧披掛上陣，但花弧年事已高，腿部又有疾患，認為父親從軍凶多吉少的木蘭便在夜裡割斷長髮、偷走父親的盔甲和徵兵令，女扮男裝代父從軍。

木蘭化名「花平」進入軍中，李將軍之子李翔校尉則負責訓練這些剛被徵召來的新兵。李翔一系列嚴格的訓練讓新兵很吃不消，身為女兒身的木蘭更是難以適應。

後來在與匈奴對決時，木蘭被揮劍重創而昏迷。大夫在醫療的過程中，理所當然地發現木蘭是女兒身，

爾後木蘭成為中國的巾幗英雄，不只全城百姓對她下跪磕頭，連皇帝也低頭向她致謝並送給了木蘭一枚信物，象徵她的榮耀以及對中國的付出，也賜予單于的劍，以證明她的英勇事蹟。

賣火柴的小女孩

在一個寒冷的大年夜，一位可憐/衣衫襤褸的小女孩在街上賣火柴，冷風使她打顫和失溫。她的父親會因為女孩賣不掉火柴而會毆打她，因此她不敢回家。

女孩瑟縮在牆角，點燃火柴來溫暖自己，她在火光中看到一些幻影，包括聖誕樹和聖誕大餐。此時她見到天空中有流星劃過，便想起祖母的話，流星代表著人的死亡。

當她劃了下一根火柴後，她看見了自己的祖母，那是唯一一位對自己友善的親人，為了維持祖母的幻影，她不斷地劃下火柴。在最後一根火柴燃盡後，女孩死了，她看到了他祖母，然後她的祖母就把她的靈魂帶去了天堂，她們就過著幸福的生活。

2. 每組會獲得故事的原始文字檔，請各組討論，若將「月經」的元素放回故事中，劇情會如何變化？又會多出哪些日常遇到的故事呢？並將故事以文字打在平板中。
3. 請各組上台朗讀自己的故事，並請其他組別給予回饋。

(三)教師總結與回饋

今天我們從不同國家與文化中，了解對月經相關的社會規範與隱含在內的月經羞辱。並透過問題回顧自己或身邊的親友是否有類似月經羞辱的經驗。希望能和過去的自己和解，瞭解他人為何有根深蒂固的觀念，也選擇自己要不要繼續成為造成月經羞辱、活在月經羞辱下的人。

最後，我們透過童話故事的改寫，讓月經回歸故事。即使有月經的參與，仍然可以讓故事進行，多了真實感，也可以有期望的結局。希望透過這些歷程，讓大家開始思考這些羞辱應該存在嗎？對於月經是因為不認識而帶來恐懼？還是真的需要如此令人害怕和噁心呢？

二、第 3-4 節

(一)引起動機

上節課，我們從社會規範中的風俗習慣和宗教信仰來探討月經。而今天將從法律賦予人權的角度切入，帶大家認識法律中的勞動權。如何才算是適當的勞動環境呢？對於有月經的人來說，應如何保障他們的月經勞動權呢？

(二)發展活動

活動一：介紹各國生理假制度

1. 和學生介紹台灣生理假制度、中國生理假以及全球的生理假狀況。如下圖，取自簡報檔。

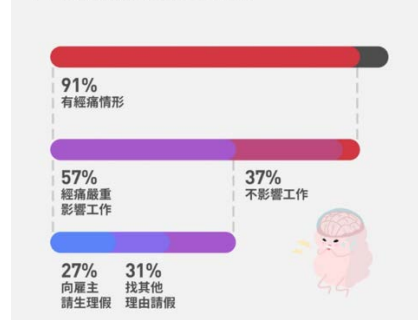
台灣生理假

法源：性別工作平等法第14條

1. 女性受僱者因生理日致工作有困難者，每月得請生理假一日，全年請假日數未逾三日，不併入病假計算，其餘日數併入病假計算。
2. 前項併入及不併入病假之生理假薪資，減半發給。

2. 從實際數據和同學個人經驗分享，思考為什麼需要生理假？對生理男性與生理女性來說，合理或公平嗎？（圖片取自關鍵評論網，詳見簡報檔）

全球經痛女性比例



3. 分組討論以下問題：

- (1) 各項權利之間有高低之分嗎？若產生衝突該如何取捨？
- (2) 根據課堂分享的生理規範，你最滿意哪個國家提出的制度，為什麼？
- (3) 若有機會成為執政者，你為如何訂定生理假規範，原因為何？

活動二：月經不平等觀察與發想

綜合了前三堂課，我們開始認識不同社會規範對於月經的限制和福利。請同學思考其中是否已有些不合時宜，可以修正成更符合現代社會的規範？

1. 先以日常中一般性性別不平等案例作示範，讓學生先了解何謂「不平等」或是「差別待遇」的狀態。如下圖，取自簡報檔。



2. 請同組根據剛才的案例，發想日常生活中觀察到與「月經相關」的差別待遇(好壞皆可)。
3. 教師舉例，如飲食上的不平等（月經來時被限制不能吃某些食物）、經血被認為是骯髒的等等。如下圖，取自簡報檔。



4. 各組選擇兩項與月經相關的差別待遇，並逐項說明認為此差別待遇是合理或不合理。(不合理即為歧視，應改變。)
5. 分享各組討論內容。並接受其他組提問交

	流！ 活動三：月經不平等海報發想 身為社會的一份子，每一個小小的力量聚集起來，都有機會發揮作用，要改變先從自己開始。等等每一組的同學都需要根據剛才提出的月經不平等問題，從中發想一項解決方案。 請各組挑選一個組內共同認為需要改變的月經不平等現象，擬定小組行動方案，並用組內平板製作出行動方案海報。 海報模板已設定，共需包含「待解決的問題」、「與該問題相關的資訊」、「解決問題的方法」。評量指標包含：主題與月經適切度、海報設計完整度(標題、內容與排版)。(如下圖，取自學習單)  海報模板 X 必備元素 - 製作媒介：請用 canva 海報模板，並按照下列格式製作。 - 海報目的：幫助社會大眾意識到生活中與月經相關的性別不平等，並重新建立正確的月經價值觀。 - 組成元素： - 吸睛的標題 ex 經血不能拜！經血可以拜？ - 待解決的問題 ex 所有女性都不能在經期拿香拜拜，是否有違宗教信仰自由？ - 與該問題相關的資訊 ex 支持立場與反對立場的看法，你們的想法與結論。 - 解決問題的方法 ex 同理反對立場想法，尋求共識、倡導理性的生物知識等。  (三)教師總結與回饋 今日我們延續月經與社會規範的主題，先介紹月經勞動權，並請大家思考未來台灣的月經制度可以朝哪方面改善，以及該制度下可能被影響的族群。 最後，我們請同學根據這幾週的學習，反思日常生活中隱而不見的性別不平等與月經不平等，並完成小組性平行行動海報。 發想是一個開始，代表我們有能力觀察異狀並且反思。這份行動方案雖然只是開端，但請大家未來能透過這次的體驗，當生活中的觀察家與實踐家，慢慢的影響周圍的人，讓我們的社會能越來越達到實質平等，不會再有人因為月經而受到不合適的待遇。		
單元四： - 學生能分組完成符合月經主題的微型創作。 - 學生能綜合全學期所	【單元四：月經行動展演（總節數：6 節）】 一、第 1-2 節 (一)引起動機 - 物件幻遊 x 微縮絮語 邀請校內講師(美術教師)帶學生分組進行微型創作，用以呈現各月經主題的意象。 - 提問引發學生思考：當東西(物件)不只是個	平板*6、微型攝影小道具、手機、教學簡報、教學影片、學習單	- 學習單 - 互動遊戲設計提案 - 微型創作海報 - 線上展覽會成品

學，分組策劃線上展覽會。 3. 學生能傾聽他組創作理念，並領會月經與性別的內涵。	東西，它還可以是什麼呢？或許是「營造氣氛質感的筆觸或圖案造型」，或是「乘載意義的符碼」等。 (二)發展活動 1. 舉例分享 它是什麼？ 是「訂書機」 也是...  恐龍化石的頭骨 它是什麼？ 是「炫炮鍵盤」 也是...  極地的冰川 它是什麼？ 是「鴻喜菇」 也是...  格鬥遊戲的快腿殘影 它是什麼？ 是「橡皮筋」 也是...  馬戲團裡獅子跳的火圈 田中達也 的微型世界  Instagram https://www.instagram.com/tanaka_tatsuya/?hl=zh-tw tanaka_tatsuya 4615 貼文 283萬 位追蹤者 696 追蹤中 Tatsuya Tanaka 田中達也 藝術家 Japanese Miniature & Mitate Artist I make miniature art every day Twitter/tanaka_tatsuya Facebook/miniaturecalendar Youtube/TatsuyaTanakaMiniatureLife miniature-calendar.com 2. 詢問學生：陪伴在我們那些血流成河日子裡的小物件（東西）有哪些？如：衛生棉、衛生棉條、月亮杯、巧克力等。 3. 老師說明：物件同時也乘載了意義，以時鐘為例發想的話(如下圖)。	5. 分組回饋
--	--	----------------

時鐘，象徵著...



保護瀕危動物，刻不容緩！

緊迫



4. 當「物件」構成一幅畫面。這個畫面給你什麼樣的「感覺」？如果每個「物件」都是一個「角色」，你覺得它們在這場戲裡，有著什麼樣的故事或台詞？



- 這個畫面給你什麼樣的「感覺」？
- 它可能在講什麼樣的故事？

5. 分享其他藝術家的作品給同學參考。

美國藝術家 JEN LEWIS /
BEAUTY IN BLOOD



茱蒂·芝加哥／晚宴



6. 接下來讓我們重構「月經」，流下故事脈絡，微縮自己，展開與「物件」的私密絮語。接下來的時間就交給各組，可以先到前面大桌子尋找會用到的物件。



(三)教師總結與回饋

1. 各組上傳攝影作品到賴群，並上台說明自己的創作理念。
2. 教師針對各組作品給予回饋與肯定。

二、第 3-6 節

(一)引起動機

針對月經有許多天馬行空的設計，同學們可以先發散思考：有什麼想解決的問題？

例如：太空人如何面對生理期？要如何上廁所？經血會逆流嘛？可能會有何困擾？可以創造怎樣的產品，解決這些困擾？會有什麼副作用嘛？需要反轉什麼觀念嘛？

潛水員如何面對生理期？要如何上廁所？水壓會影響嘛？可能會有何困擾？可以創造怎樣的產品，解決這些困擾？會有什麼副作用嘛？需要反轉什麼觀念嘛？

(二)發展活動

1. 你對月經有什麼好奇的問題？並藉此發展設計主題。

例如：好奇月經是否有醫療功效？或者特殊優點？便創造出月經銀行，在經血中發現了幹細胞，這些幹細胞和臍帶血幹細胞一樣，可用於治療中風、老年痴呆症和肌萎縮側索硬化症。

2. 教師分享其他作品，如下圖。

心痛扭蛋機 廢文紙膠帶 - 薪水就像月經，一個月來一次，一個禮拜就沒有了。

|| 全店, 滿 \$500 免 Shipplus 自取點 運費

HK\$28.00

HK\$26.80

薪水就像月經，一個月來一次，一個禮拜就沒了。薪水就是月經在月經來之前，月經一來，一個月就沒了。薪水就是月經在月經來之前，月經一來，一個月就沒了。



Kotex 女孩秘密社團

Kotex 女孩秘密社團，我們這個社團的遊戲就是「月經」，它將月經與遊戲結合，讓青少年在遊戲中了解月經的知識，也幫助他們了解月經的知識，也幫助他們了解月經的知識，也幫助他們了解月經的知識。

Kotex 女孩秘密社團，我們這個社團的遊戲就是「月經」，它將月經與遊戲結合，讓青少年在遊戲中了解月經的知識，也幫助他們了解月經的知識，也幫助他們了解月經的知識，也幫助他們了解月經的知識。



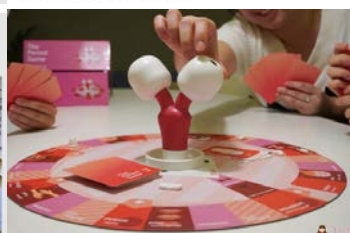
3. 給予各組學生思考並討論，將想法先寫在各



【月經狂歡節】月經知識公益圖書計畫 | 改變一千雙看待月經的眼光！| 挖貝 WaBay | 台灣最值得信賴的社群電商 / 社群發賣平台
挖貝 WaBay，免費的挖寶神器！台灣最信賴的「挖貝 WaBay」由亞洲最大社群電商 / 社群發賣平台「挖貝 WaBay」提供，提供挖寶神器「挖貝 WaBay」，提供挖寶神器「挖貝 WaBay」，提供挖寶神器「挖貝 WaBay」，提供挖寶神器「挖貝 WaBay」。



KOTEX女孩秘密社團 | 陪你面對經期大小事 |
從生理期變少，經期不準的困擾，你還遇到許多疑難及困擾？Kotex女孩秘密社團，讓你一點一點解決你的問題！
KOTEX女孩秘密社團 | 陪你面對經期大小事 |



5. 教師已經給好基本模板，請各組平板共編即可。學生成果如下圖。



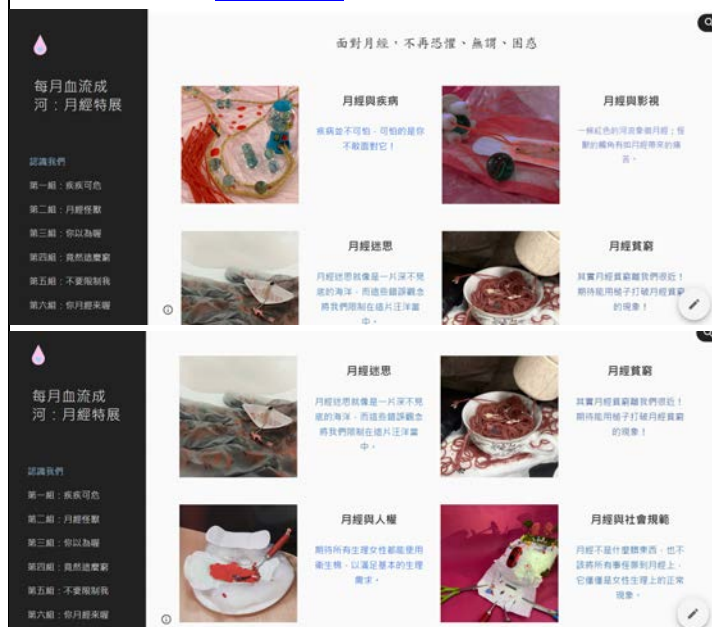
6. 除了海報設計以外，各組需要設計互動活動，可以是遊戲、表單答題、轉盤問答、打卡版拍照等，包含分享的講稿、答對的小禮物也要一併準備。下圖為學生製作的貼紙禮物，贈送給答對題目的闖關者。



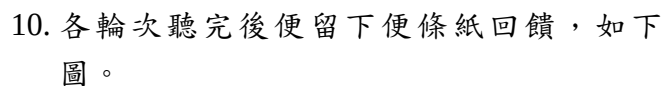
7. (因疫情停課，原先實際展覽改為線上展覽)
教師先利用協作平台設定好展覽模板與各組別分頁。



8. 教導學生透過協作平台完成各組線上展覽。(點此看展)



9. 以線上世界咖啡館模式，邀請各組分享展覽內容。咖啡館流程圖如下，各組依照指示進入不同的 meet 教室分享與聆聽，教師分工各自進入三個教室旁聽。



(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）

這門課為國文老師與生物老師跨領域合開，兩位老師合開課程的優點頗多，既有不同的思想碰撞，又能即時掌握學生狀況並引導，因此能實踐更多的教學方式與互動。然因教學歷程需依具體主題說明才能更加明確，故以下分主題書寫相關歷程、學生表現與教師反思。

【單元一：初見月經】

[生理用品]

之所以準備各種生理用品，一方面是避免紙上談兵，一方面想讓學生藉由實際觸摸與觀察，大開眼界並燃起好奇心。但對教師而言，卻是不小的挑戰——單價高、難尋覓等，如月亮杯、月經碟片；即便內心很想放棄尋得實體，但篇有一股堅持，不希望這門課的開頭便如此可惜，故而用盡各種方式尋找資源，無論是網購、跟奶爸同事借尿布、申請優質化計畫等，甚至在尋覓生理用品的過程中，發現其他類似的用品（如：漏尿護墊，男性專用尿布等），也一同讓學生認識。

原先對課堂的預期是一可能沒有生理男性修課（加上我們學校又是生理女性較多），不過很驚喜的是，依舊有約五分之一的生理男選課，且表現突出。原本預期學生只遠觀，發出驚嘆，但其實學生很樂意動手摸、撕、泡水，甚至願意嗅聞生理用品，並樂在其中；更甚有原本想要轉班的學生，因為這個活動覺得很有趣，而決定留下。

這些反應與教學互動，遠超過我們的預料，也沒有我們想像的那麼「震撼」，或許這個世代早已對生理性別、月經有更豐富的認識，教師所能做的，還可以更多。最後開放學生自由領取剩下的生理用品時，也有部分學生願意嘗試新的生理用品，算是對月經教育的一點點影響吧。

很感謝沒有放棄尋覓生理用品的自己，才能看見學生對衛生棉條的驚呼、對月亮杯的困惑、對成人尿布的好奇。在課程中，我們總在思考，這個世代看似知道很多事情（透過媒體的宣傳），知道有月亮杯、衛生棉條等，但他們並沒有產生好奇，更沒有實際體驗和觸碰。僅僅停留在「知道」，卻無法「懂得」，而我們希望帶給學生的，也僅僅是更接近「懂得」吧！

【月經訪問】

較令人難忘的學生表現，是在列訪問稿時，學生會藉機把平常不敢問的問題列出，內含許多有創意的題目。像是「懷孕時沒有月經有何感覺？」、「會害怕更年期的到來嗎？」、「有曾因為生理期而錯過某些人生重要時刻的經驗嗎？」、「如果可以，會想成為男性嗎？不必承受月經之苦」、「會帶丈夫一起去買衛生棉嗎？」、「如果你的女兒來初經，你會怎麼教導他呢？」等，本以為男生會比較扭捏，但他們其實更勇於發問，甚至來修課的男生都對性別平等有高於平均的了解。

事先教導過訪談禮儀，確實更有助於學生掌握合理的訪問步驟，且多數同學都能穩穩當當完成；原本擔心學生會魯莽冒犯到訪談者，也擔心受訪者因為這項作業感到壓力或尷尬，但後來發現學生的訪談對象（家長或師長）都蠻樂意分享自己的看法，也比較少有刻板印象，讓我們感動的同時又不免好奇，究竟我們是待在同溫層裡，還是象徵了時代的進步？

【單元二：月經與媒體識讀】

[媒體][月經俠]

老實說影視相關的性平資料極多，資料來源多，但難以截取適合課堂短時間觀看的部分，因多數角色是個性設定充滿刻板印象，並非一個段落可以明確展現；除此之外，能夠有公播權、可以看得完、不沈悶、符合高一程度、非限制級等，真的難上加難。

其他在部分文化中較多的刻板印象，可能與各國國情文化有關，因此沒有特別著墨。本以為〈護墊俠〉劇情不是太有深度，又很容易猜到劇情與結局，這種傳統意義上的喜劇片，會讓學生覺得無趣，或是沒有思考的議題，但出乎意料的是很多學生受到感動，基本概念和情緒也有確切傳遞，幫助後續課程更順利，學生更願意參與討論。

甚至有學生在瞭解印度文化的過程中，反思台灣目前的狀況似乎沒有想像中的糟，即便是「比上不足比下有餘」。對學生來說，要分辨題材是否具有刻板印象是容易的，但是要意識到自己的語言、行為有刻板印象，就較為困難。我們猜測是因學生後設認知能力尚不足，較難分析自己的行為，需要有人在旁提點較能意識到。

【單元三：月經與社會規範】

[月經羞辱][改編童話故事][生理假]

在備課的過程中，會發現無論國家發展程度為何，各社會仍充斥著月經羞辱，因此是很值得持續關注的議題。我們很少意識到教科書的編纂角度，以男性知識分子為主的視角，有很多消失的女性、不同族群（非漢族）、其他行業，就如同平日難以察覺童話故事裡不合理的生理狀態情節。

加上受到藝術家「當公主來了月經」的作品（見右圖）啟發，才想起童話故事裡被消失的月經，若能回歸故事，會產生怎麼樣的火花呢？



藉此設計出了改編童話故事的小活動，以下分享一些學生作品：

改寫〈賣火柴的小女孩〉

在一個寒冷的大年夜，一位可憐且衣衫襤褸的小女孩在街上賣火柴，**正好遇上生理期，生理痛讓他痛苦難耐，冷風使她打顫和失溫更加劇了肚子痛。**她的父親會因為女孩賣不掉火柴而會毆打她，**因此她不敢回家也無法抽身換衛生棉。**

女孩**虛弱**的瑟縮在牆角，點燃火柴來溫暖自己並**緩解經痛**，她在火光中看到一些幻影，好多人來排隊買火柴，她欣喜至極，火柴就快燃盡，她趕忙拿出另一盒火柴。她在火光中看到一些幻影，包括聖誕樹和聖誕大餐。此時她見到天空中有流星劃過，便想起祖母的話，流星代表著人的死亡。

當她劃了下一根火柴後，她看見了自己的祖母，那是唯一一位對自己友善的親人，**她想起以前月經剛來時是祖母教她怎麼用衛生棉的**，為了維持祖母的幻影，她不斷地劃下火柴。在最後一根火柴燃盡後，

女孩死了，她看到了他祖母，然後她的祖母就把她的靈魂帶去了天堂，從此過著幸福的生活。

改寫〈花木蘭〉

匈奴攻破長城防線、入侵中國，於是皇帝下令徵兵，要求家家戶戶需派一名男丁入伍，保衛家園。

之後花家接到徵兵令，本該由花家唯一的男人、木蘭的父親花弧披掛上陣，但花弧年事已高，腿部又有疾患，認為父親從軍凶多吉少，但自己又有生理期。想了很久木蘭還是決定出征。**便在夜裡割斷長髮、偷走父親的盔甲和徵兵令，女扮男裝，帶上夠用的生理用品還要包好藏好，代父從軍。**

木蘭化名「太平」進入軍中，李將軍之子李翔校尉則負責訓練這些剛被徵召來的「男子」兵。李翔一系列嚴格的訓練讓新兵很吃不消，身為女兒身一個月**又有幾天生理期的木蘭更是難以適應。尤其是當她月經來時，她得在身上畫出一道道的傷口來掩飾她月經來的事實**，雖然很痛苦，但孝順的花木蘭為了自己的父親還是堅持了下來。

後來在與匈奴對決時，木蘭被揮劍重創而昏迷。大夫在醫療的過程中，理所當然地發現木蘭是女兒身，**並發現了她身上的衛生棉，不禁感嘆：「一個生理期的女性居然可以在戰場上戰鬥，真是不可思議！」**

爾後木蘭成為中國的巾幗英雄，不只全城百姓對她下跪磕頭，連皇帝也低頭向她致謝並送給了木蘭一枚信物，**以及數包衛生棉象徵她的榮耀**以及對中國的付出，也賜予單于的劍，以證明她的英勇事蹟。

學生對月經的看法蠻正向的，沒有太多有色眼光。創作故事對學生來說是容易的事情，也因為是虛幻、虛構的角色，創意不會受到太大限制，算是很適合學生發揮的活動。數位世代的學生接觸資訊多，想法也較多元（雖然是廣而淺），在自由不受限的創作條件下，會更加得心應手，而這也是未來設計課程活動的重要提醒之一。

對於月經相關議題中隱含的性別平等問題，我們認為各年代對隱私、界線、平等的想法不太一樣，在與學生的交流中也能發現，某些教師以為的重要隱私，對學生而言可能不以為意，像是顯露出衛生棉等。更深入的教學思考放在後面「教學建議」裡再詳述。

【單元四：月經行動展演】

準備期末最大的展演活動時，必須先設定最終的明確目標。原先的發想較為自由開放，在有策展經驗的老師提供建議後，改為固定格式，避免學生過於發散，最終無法形成同一展覽。因此我們先把展覽的整體架構想好，並設定各組「一張海報（含作品）」、「一項互動」，給予固定格式（詳如附件），讓同學在有限的範圍內創作。而這樣的設計包含各種面向的呈現，文字描述、藝術創作與互動設計，屬於多元評量，讓學生能展現各自亮點。

在此類以組別為主的報告中，各組落差較大，小組內若沒有明確的領導者，容易讓小組進度停滯。建議教師可以嘗試異質分組，盡量讓樂於發表的同學分散各組，作為領頭羊，更有利於組內活動進行。

教學建議

依據教學活動實施歷程及學生反應加以省思後，我們有一些教學提醒與建議，同時作為下一次課程的精進。

我們的課程吸引到的學生和教師原有的價值觀非常接近，但如果想要影響和我們價值觀相差較遠的學生，就較有難度，也擔心是否只能將性平意識停留在同溫層裡面。若有機會與教務處合作，期待在未來選課時（或第一節課）事先設計表單，篩選對該議題不同理解層次與性質的學生加入。

在媒體素養主題中，如何帶領學生區辨影視作品中的「刻板印象」、「角色設定」之間的關係與界線，究竟角色設定到何種程度會被視為刻板，又或是歧視？教師本身也還在思考，還沒有非常明確且適合引導的方式。建議對高一學生可以用提問刺激思考，高二、三進行深入討論，並且結合各科（公民課、社會科探究與實作）的背景知識探究，或許能更有收穫。

帶領學生思考生理假時，身為制定規範者可能要考量的面向理應更廣，但受限於教師專業與學生先備知識，僅能挑選部分觀點來探討（生理假被濫用、其他族群的公平性等）。雖然如此，仍可以提供學生一個新視野、新角度思考問題。從這裡我們認為，在設計教學活動時，其實是一種取捨。準備充分且包含所有討論面向後，再讓學生進行討論，確實會更接近現況，可行性也更高。但在高中教育現場，很難有足夠條件可以達成，若因此放棄討論該議題，會很可惜。或許在有限制的討論下，也能激發學生的新創意與想法。

在月經羞辱主題中，不同年代認為是月經羞辱的定義似乎有所不同，也許教師舉的例子當中，有些已經不是這個世代的現況，又或者有其他事件對學生來說是月經羞辱，也是身為教師可以思考的。建議找尋相關例子時，可以找尋更多與學生相關的例子和概念，這需要老師長期的觀察與搜集，勉勵自己當個與時俱進的老師。

在最後的期末策展中，因為疫情停課而無法實體展覽，臨時改為線上展出，這使得學生被看見的機會減少。建議未來可以結合學校特色活動、圖書館資源等成為常設展，甚至可以邀請外賓（友校、社團、教師資源）來訪。雖然也需要更多時間與人力投入，但如果有良善的舞台，學生的積極性與回饋感會更高，也更能獲得對性平知識與實踐的素養。

(五) 上課歷程或學生學習照片 (至少 6 張) (可自行調整)



說明：學生微型創作作品



說明：學生用心書寫學習單



說明：學生專注聆聽美術老師指導



說明：各組以平板分享訪問內容



說明：學生積極討論行動方案



說明：學生分組合作完成微型創作

2022

疾疾可危

預防子宮疾病：






用心學



學以致用



林耀華



許國祥



劉子英



張國祥

想更

了解自己的子宮到底會有什麼樣的疾病嗎？我們讓你從文筆裏的「解謎」去揭開自己囉！我們會利用配對小遊戲的方式，讓你輕鬆面對子宮疾病，疾病並不可怕，可怕的是你不認識它！

遊戲方式：

在遊戲之前我們會先介紹比較常見的子宮疾病和牠會出現的症狀，還會告訴預防方法。

猜錯完之後就可以開始遊戲，遊戲的方法很簡單，點開到什麼疾病名稱，就要去配對牠的症狀，點錯遊戲為0分，5分都對就可以得到精美小禮物囉！



2022

月經怪獸

月經 & 影視文學









我們這組是用影視文學來表達「月經」，在圖片中是一條的河流（紅色象徵月經），來月經需要什麼？需要衛生棉。所以我們用衛生棉當小船來表示這是必需品。而上面有女人跟男人，女人是到怪獸游去，男人則是到遠方游去，代表著只有女人需要面對月經男人則不需要。

※怪獸：月經的一切不舒服，外面是我散家，可以減弱他的戰力。只剩刺刺的腸胃。

2022

你以為ㄟ?●● 月經的迷思

迷思

你所以為的那些迷思真的是你想的那樣嗎？

月經迷思就像是一片深不見底的大海，而這些錯誤觀念將我們限制在這片汪洋當中，船上的人代表著教育者，而用週紋計做成的棍子則是代表著教育具有可塑性，透過問卷的調查，顯示出大家對於月經的錯誤觀念，利用教育而將這些錯誤的想法都——剷除吧

表單在這→

2022

竟然窮到這地步！?



月經貧窮與市場經濟



台灣女性平均一輩子要花近九萬元去購買生理用品。看似不多，但相對是跟許多國家都有相當的落差女性來說，卻是一種懷於開口求助的沉重隱性負擔。可能平常大家都覺得月經貧窮不會發生在我們周遭，甚至一定有人不知道月經貧窮是什麼現象，但其實月經窮離我們很近！在我們看來最尋常可得的生理用品對那些有苦说不出的人來說可是足糧者食糠，因為她們身上的錢沒辦法讓他們買社會上的生理用品，而半自願性地讓自己處在一個某些生理用品被禁的情況下。

台灣女性的錢是全世界都已最薄的月經用品這個現象，棒子上還充滿了不明顯的友誼。表示月經貧窮這個現象發生在收入低的女性身上，而大多數人都不關注到，科學的證據也顯示中斷幾個個人，表示很多女性在經期期間沒有足夠的生理用品可使用，使他們在經期時會長時間生活在血泊中。其中的棍子表示我們應該要打破這現象。衛生棉上的顯易表達了女生在月經期間可能會為了止痛或補充營養素而去吃藥，例如有些女生會因為經期的疼痛而吃止痛藥緩解。



陳曉明 王宏泰
陳曉明 王宏泰
陳曉明 王宏泰

2022

愛限制我！

沒有人權？








劉麗華



李慧敏



陳惠珍



林麗賢



郭潔婷



張淑賢

月經女性的性福的悲劇現象。據調查女性30、40歲，步多
 女性可能因為月經不調出現病、憂鬱，那可能是因為性福。
 而過不孕，而無性高潮及很多年可能造成：月經失調；約佔
 會40%。

月經失調，性高潮女性性福問題無性高潮及性的性福失
 調，這可能直接造成不孕多因素影響。

人權：性高潮女性性福問題為人權，而性福不高的權利。

月經人權：性高潮女性性福問題使用而發生，以滿足基本的
 生活需求。

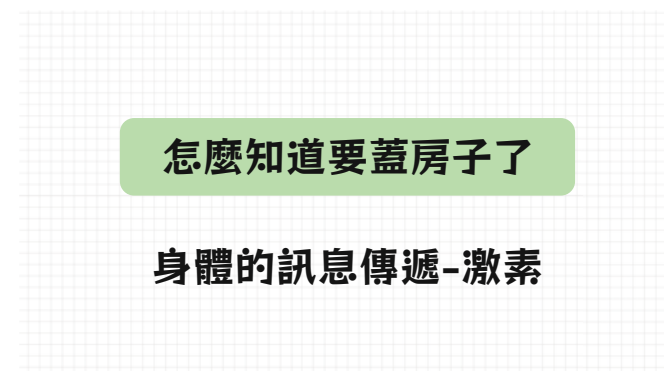
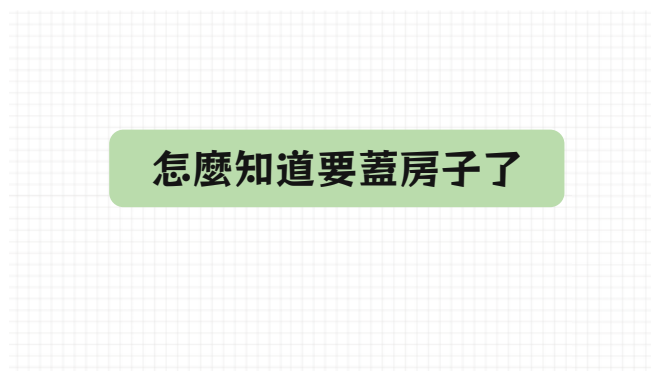
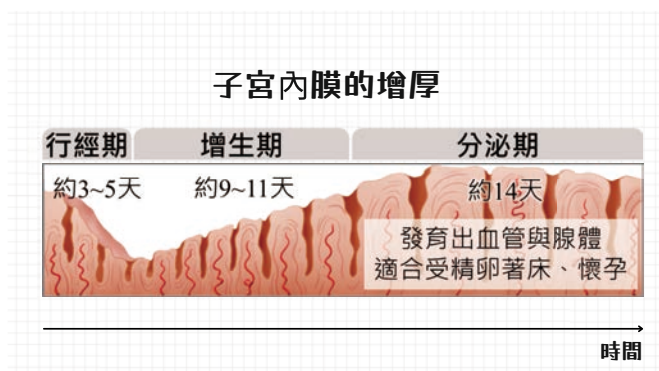
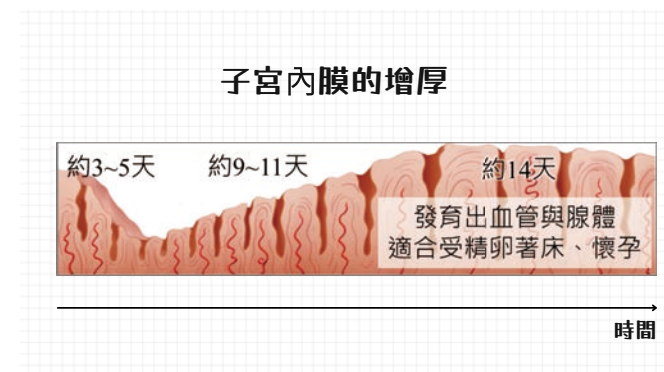
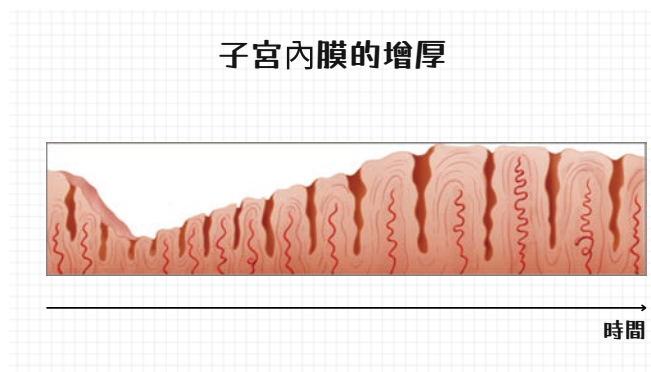
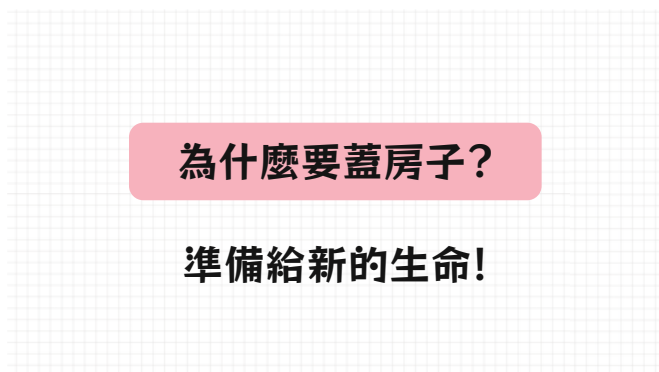
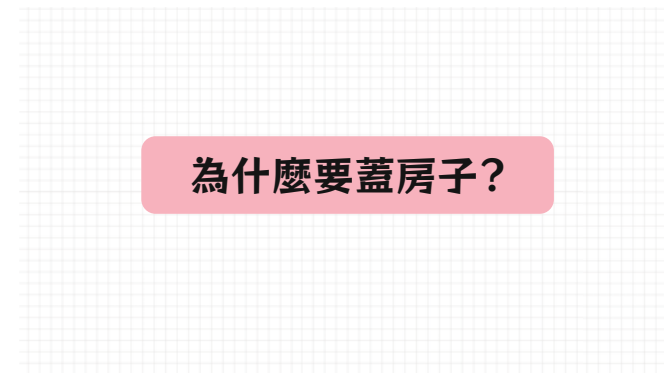
我們們需要打中性和官能的權及人權打中性的同時應能
 保障到月經失調的知識和觀念並成為相關因素，並讓他們能
 保障到月經失調的性福及性高潮。

說明：學生作品

(六) 教材資源或其他參考資料 (清單)

1. 真善美教學資源分享網影片：愛的迫降-月事知多少？
<https://www.youtube.com/channel/UCE5lzVhoyTsuWN2CmBduhZw/videos>
2. 生理期最討厭排行？多數女孩都有○○超丟臉經驗！ Ft. 月亮褲 | 同學下課了 EP.64 | U2M2(-7:15)
<https://www.youtube.com/watch?v=2iSFY1nz5fM>
3. 《每個月來訪一次的月經醬》電影預告 <https://www.youtube.com/watch?v=sSP72PB1dJA>
4. 【約定期間愛上你 EP08 7】1.5 倍速(看到 2:30)
<https://www.youtube.com/watch?v=AS-AgQOS-yw>
5. 女主突然來月經，去買衛生巾沒帶錢，怎料遇到暗戀的男神，場面太尷尬
<https://www.youtube.com/watch?v=ntqD5ob-LW0>
6. 【半是蜜糖半是傷】孤男寡女受困辦公室姨媽糗鬧場 霸總變暖男幫買衛生棉解圍
<https://www.youtube.com/watch?v=SV0BYwzn4wM>
7. 【變成你的那一天】張新成幫梁潔來「大姨媽」超尬 痛到爆她嗆「知道做女人的難吧」
<https://www.youtube.com/watch?v=0oVkVysryAA>
8. 真善美教學資源分享網影片：性平新聞—媒體中的性別意識
https://www.youtube.com/watch?v=DJ_wa05ho4Q
9. 不分性別的月經知識，分享我們的月經故事！ | 臺灣吧 TaiwanBar
<https://www.youtube.com/watch?v=HtguYZfrMDs&list=PLwItru4bLdHyOckSmqYVkaAk-aGHG8cME&index=9&t=159s>
10. 澳洲衛生棉廣告 Blood Normal <https://youtu.be/108gaP2rTas>
11. 林依晨 蘇菲衛生棉 廣告 CF 彈力貼身 <https://www.youtube.com/watch?v=gL9AMLf4JIw>
12. 姨媽、草莓、英軍登陸：全球女生難以啟齒的秘密 | 國際大風吹 EP94
<https://youtu.be/E0T61k6p1RI>
13. 【中視新聞】川普槓上女主播 暗諷"大姨媽"來情緒差 20150810
<https://youtu.be/RKEyQ7ny9BQ>

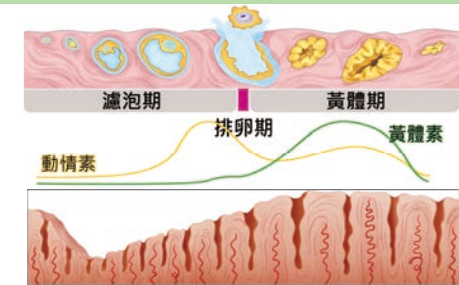
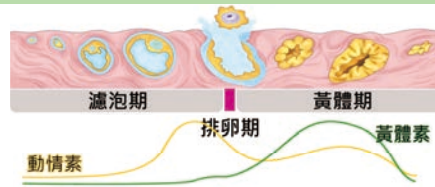
(七) 教材資源 (詳見下頁)



卵的溫床-卵巢

排卵前-濾泡-產生動情素

排卵後-黃體-產生黃體素



知道月經週期然後哩？

認識生理的特徵

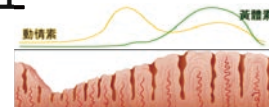
生理期春夏秋冬

傳說中的安全期

認識生理的特徵

白色分泌物的產生

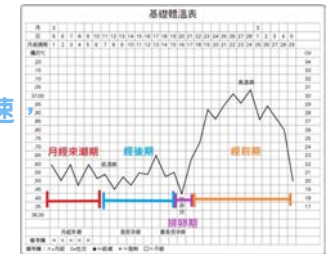
動情素、黃體素
促進子宮頸產生黏液



認識生理的特徵

體溫的變化

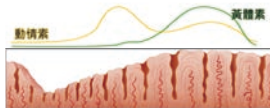
黃體素會使代謝加速，
體溫略為升高



生理期春夏秋冬

春-代謝結束

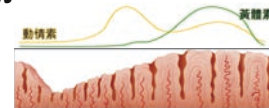
動情素/黃體素
分泌穩定



生理期春夏秋冬

夏-容光煥發的時期

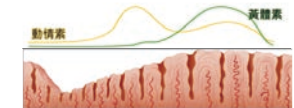
動情素分泌旺盛期
情緒/身體狀況良好



生理期春夏秋冬

秋-食慾大爆發

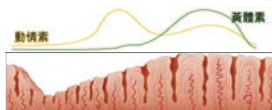
黃體素會使代謝加速，
增進食慾



生理期春夏秋冬

冬-白天嗜睡、晚上睡眠品質下降

「黃體素」於月經來臨前明顯下降，造成失眠

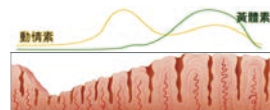


參考: 泛科學 <https://pansci.asia/archives/185352>

生理期春夏秋冬

冬-身體的發炎反應

黃體素、動情素於月經來臨前明顯下降，發炎反應明顯

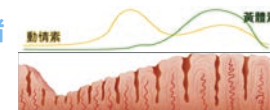


參考: 國良診所 <https://pansci.asia/archives/185352>

生理期春夏秋冬

冬-血清素和雌性激素同步下降

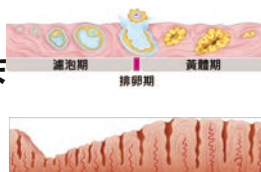
血清素低落會影響情緒，伴隨其他生理反應，常造成[經前症候群]



參考: 國良診所 <https://pansci.asia/archives/185352>

傳說中的安全期

每個女生月經週期前7天後8天，都是安全期？



傳說中的安全期

不對！

每個女生生理週期都不太一樣。
尤其青少年月經週期較不穩定，
更容易有變化。

傳說中的安全期

意外懷孕多是由計算安全期、
體外射精所引起的！
使用體外射精等於沒有避孕。
練習只能控制射精時間，
但射精前即有少部份精液流出無法察覺，
這是無法控制的。

傳說中的安全期

青春期後的女性於月經來潮前的14~16天，
排出的成熟卵子在輸卵管有1天的存活期。



傳說中的安全期

精子在女性體內有2~3天的存活時間



參考: <https://katelee0508.pixnet.net/blog/post/377951143>

Let's GO GO GO

月經與影視

START

街訪X月經困擾



電影X電視劇

ROUND 1

JAPAN X MOVIE

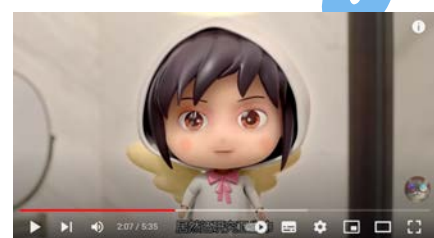
12.13 每個月來訪一次的月經醬



CHINA X DRAMA



CHINA X DRAMA



CHINA X DRAMA



CHINA X DRAMA



動漫X漫畫

Round 2

JAPAN X COMIC



JAPAN X COMIC



TAIWAN X COMIC



theUSA X ILLUSTRATION

When I'm on my period



大腦深層思考
TIME

影視動漫中的月經

* 這些月經相關劇情，加強了什麼刻板印象??

月經與性平 ┈ 諸多可能

日常中的小思考

女生不會開車很正常拉！
以後給別人載就好阿！

竟然把衣服弄髒！
你媽會哭ㄛ！

日常中的小思考

請各班派三個男生
到合作社搬書！

媽媽說：
女生不能太晚回家，
在外面很危險。

日常中的小思考

沒吃過嗎？妳可以回家
問媽媽怎麼煮！

爸爸說：
裙子不要穿太短，
記得要穿安全褲！

日常中的小思考

游泳老師(男)：
我可以觸碰妳一下嗎？
(教學需求)

游泳老師(女)：
你這隻腳要進去一點！
(戳戳/直接觸碰)

中華民國憲法

條文內容

法規名稱：中華民國憲法
法規類別：憲法

第 7 條 中華民國人民，無分男女、宗教、種族、階級、黨派，在法律上一律平等。

[相關立法解釋](#) [相關判例](#)

大法官釋憲

解釋字號：釋字第 807 號

解釋日期：民國 110 年 08 月 20 日

解釋文：勞動基準法第 49 條第 1 項規定：「雇主不得使女工於午後 10 時至翌晨 6 時之時間內工作，但雇主經工會同意，如事業單位無工會者，經勞資會議同意後，且符合下列各款規定者，不在此限：一、提供必要之安全衛生設施。二、無大眾運輸工具可資運用時，提供交通工具或安排女工宿舍。」違反憲法第 7 條保障性別平等之意旨，應自本解釋公布之日起失其效力。

大法官釋憲

解釋字號：釋字第 365 號

解釋日期：民國 83 年 09 月 23 日

解釋文：民法第一千零八十九條，關於父母對於未成年子女權利之行使意思不一致時，由父行使之規定部分，與憲法第七條人民無分男女在法律上一律平等，及憲法增修條文第九條第五項消除性別歧視之意旨不符，應予檢討修正，並應自本解釋公布之日起，至遲於屆滿二年時，失其效力。

性別平等教育法

第二章 性別歧視之禁止

- 第 7 條 雇主對受僱者或受僱者之親屬、姻親、血親、分發、配屬、考績或監禁等，不得因性別或性傾向而有差別待遇，但工作性質屬適合特定性別者，不在此限。
- 第 8 條 雇主為受僱者舉辦或提供教育、訓練或其他類似活動，不得因性別或性傾向而有差別待遇。
- 第 9 條 雇主為受僱者舉辦或提供各項福利措施，不得因性別或性傾向而有差別待遇。
- 第 10 條 1. 雇主對受僱者薪資之給付，不得因性別或性傾向而有差別待遇；其工作成績相同者，應給付同等薪資，但基於年資、獎懲、績效或其他非因性別或性傾向因素之正當理由者，不在此限。
2. 雇主不得以降低其他受僱者薪資之方式，規避前項之規定。
- 第 11 條 1. 雇主對受僱者之退休、資遣、離職及解僱，不得因性別或性傾向而有差別待遇。
2. 工作規則、勞動契約或團體協約，不得規定或事先約定受僱者有結婚、懷孕、分娩或育兒之義務，應予刪除或留廢止；亦不得以其為解僱之理由。
3. 違反前二項規定者，其規定或約定無效；解僱之禁止不生效力。

性別平等工作法

THINKING TIME

1. 發想所有可能(多多益善)
2. 內容：日常生活中觀察到的對於月經相關的差別待遇(好壞皆可)

飲食不平等



- 白俄羅斯：
1. 賞初經女孩一巴掌
 2. 讓臉色保持紅潤

- 塞爾維亞：
1. 將初經血抹在女孩額頭與眉毛上
 2. 使臉色幸福紅潤

使用衛生棉時，
標榜定期更換才衛生、乾淨，
是否暗示了經血就是胎毒的？

關於月經的大小事
為了不沾到經血，兩名德國年輕人發明月經手套

POSTED ON 3/6 月, 2021 BY GOODMOONMOOD

最近有兩位德國年輕人在參加電視創業選秀節目時，提出了一個專門給女生丟棉條或衛生棉的月經手套，還獲得了一名男投資人三萬歐元的投資，但這樣的發明也很快地引起各種正反兩方的言論

兩位創辦人分別是 Andre 和 Eugen，他們在 2010 年和女室友一起住宿時，發現女性丟衛生棉條在廁所垃圾桶一事嚇到他們了，所以跟室友聊著聊著想到了這款產品。

TALKING TIME

3. 選擇兩項月經相關的差別待遇。
4. 逐項說明認為此差別待遇是合理或不合理。(不合理即為歧視，應改變)

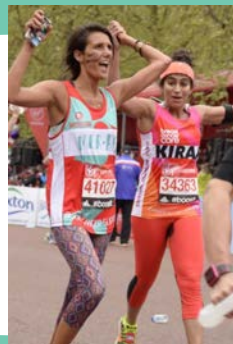
SHOWING TIME

5. 分享各組討論內容。
6. 接受其他組提問交流！

DISCUSSING TIME

7. 挑選一個小組認為需要改變的歧視現象，擬定小組行動方案。
EX 數據資料蒐集、問題說明、可行政策、優缺點...

LET'S TRY^3



行動設計舉例

文案

跑一場身體與思想的革命！馬拉松女孩琪蘭・甘地任經血染紅褲子

by 傅博熙 2015/09/01 22:68 120

琪蘭・甘地，藉由馬拉松比賽不只讓我們看見負面評論時尚改變的思想，還有因為貧窮而不平等的衛生條件。

女人經電子報特刊

行動設計舉例

為何不能展出？



行動設計舉例



行動設計舉例

放在不同部位的血，給人怎樣的感覺？

EX頭、鼻子、嘴角、眼角、下巴、手臂、手指、大腿、胸前、屁股、腳踝等

行動設計舉例

- 各班寫黑板宣導、掛海報
- 投放廣告於哀居社群
- 跟社會組織合作
- 學生大會提案

月經與 社會規範X社會變遷

2022.04.15

人類世界月經的 8大秘密

睡美人會昏睡，竟然是月經來了！

各種文化的月經規範

月經禁忌並未徹底解除，社會仍然存在某種必須隱藏月經的共識

01

印度沙巴瑞瑪拉神廟

禁止初經來潮後到更年期前
的女性進入神廟

02

日本料理廚師鮮少
女性

女人體溫更高，手太熱會影
響生魚的質量；手太小；化
妝品的味道、月經到來會影
響她們的嗅覺。

03

中國&台灣生理期來的
女性不能當伴娘/
新婚之夜不能是生理期

生理期被認為是
不幸運、不潔

<https://www.storm.mg/article/1408562?page=2>

被消失的月經故事



印度斯里薩哈南女子學院
(SSGI) 68名女大生
被迫排隊脫內褲接受檢查

校方還在宿舍備有登記簿，供
學生填寫經期時間，但幾乎無
人願意填寫。

<https://www.storm.mg/article/2298835>

2020年2月

被消失的月經故事

女童月經來潮，竟遭老師當眾羞辱

印度坦米爾納杜邦 (Tamil Nadu) 一名12歲女
童月經來潮，因此身上的制服裙子與屁股底下的椅子
不小沾染到經血，趕緊向女老師求助，希望能去洗手
間...

<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=289406>

2017年

被消失的月經故事

廣告中的經血為什麼要用藍色液體來代表？
背後的用意和目的為何？



被消失的月經故事



2019年

被消失的月經故事

在台灣-
以生理性別作為劃分的月經教育

國小國中有上過月經教育課嗎？
誰教你使用衛生棉？
狀況是什麼？

被消失的月經故事

全球190個國家生理期代名詞有5千種以上



被消失的月經故事

充斥在你我身邊的月經羞辱



<https://spinion.udn.com/spinion/story/120732/5416>

這項商品定價為48只手套近12歐元。強化了「月經等同汙穢，是女人不能說出口的秘密」的思維。

商品目的是什麼？
背後隱含的意義？

充斥在尼我身邊的月經羞辱

你有沒有掉落衛生棉的經驗？

沒有的話，試想如果你看到一片衛生棉在地上，
你會有什麼反應？

充斥在尼我身邊的月經羞辱

有沒有被講過、講過他人跟月經有關的玩笑？

哪些時候讓你覺得有月經很丟臉？

充斥在尼我身邊的月經羞辱



美國正在角逐共和黨總統參選人的地產大亨唐納·川普，日前就諷諷女主播月經來才會一直刁難他，引起撻伐聲浪。

充斥在尼我身邊的月經羞辱

你曾經在什麼情況下為月經道歉？為什麼？

如果可以，你希望對月經說什麼？

月經與社會變遷

器物
制度
價值觀

器物的改變

生理用品發展史

第一回

衛生棉之世界篇



器物的改變

19世紀末到20世紀初

衛生棉的前身 #衛生帶



衛生帶可以視為衛生棉的雛形。

通常有一塊長方形棉布，覆蓋著能吸收經血的襯墊，及用來固定棉布位置的帶子，整體穿起來就像丁字褲。

器物的改變

19世紀以前

衛生棉的祖先 #自製布墊

市售的拋棄式生理用品出現前，女性大多是將碎布或是自製布墊放在內褲上來吸收經血、阻絕經血外漏。

也有些人因家中沒有布料，或無法負擔布料，所以直接使用草、棉花、羊毛、兔毛等等來自大自然的材料。



器物的改變

19世紀末到20世紀初

拋棄式衛生棉的誕生

19世紀末，市面上已經開始出現拋棄式生理用品。但是直到第一次世界大戰後，拋棄式衛生棉才終於出現重大的改變！

戰爭時期，法國護士會使用一種吸力極強的材質——**纖維棉**來作為處理傷口的繃帶。由於纖維棉的吸力是棉花的五倍，而且價格還更便宜，於是在戰爭結束後，成了知名的生理用品品牌用來製作拋棄式衛生棉的原料。



器物的改變

19世紀末到20世紀初

說不出口的商品名……

為了解決那個時代的女性在店裡向男店員購買生理用品的難為情，Kotex想出了一個銷售手法：

1. 產品包裝上只寫品牌名稱
2. 到店時可以跟店員說「我要買 Kotex」，不用說「我要買衛生棉」
3. 將衛生棉直接放在櫃檯處，顧客在盒子裡投錢就能馬上拿取



現今藥妝店和便利店常見的「紙袋文化」和百年前有異曲同工之妙。雖然看似貼心，無形中卻加深「經期生理用品不得被人看見」的想法，有月經污名化的疑慮！

器物的改變

19世紀末到20世紀初

無法網購的年代 #外送衛生棉到你家！

沒有網路和網購服務的1920年代，許多女性會透過**郵購目錄**訂購各式各樣的生理用品。



然而，直到1940年代，即使市面上已有琳瑯滿目的生理用品，對許多女性來說，依舊是沈重的經濟負擔。因此，衛生棉也還未能普及化。

圖片來源：<http://www.mum.org/smyth2.htm>

器物的改變

20世紀中期

生理用品廣告中的女性形象

二次大戰時期，由於多數生理男性皆從軍，社會出現勞動力不足的現象。此時，廣告強調女性得以藉此維持勞動力，故獲得許多民眾的支持。

戰後，衛生棉廣告中呈現出女性得以因衛生棉而保持優雅，當時吸引了許多人轉而使用衛生棉。



器物的改變

20世紀中後期

再進化！背貼與翅勝 #現代化衛生棉

1970年代，有背貼、無別針、無帶子、無厚重墊片的衛生棉終於出現！月經者不需要再用額外的固定裝備，直接將衛生棉貼在內褲上即可。

1990年代，**防側漏蝶翼（翅勝）**的設計首度出現，讓衛生棉能更牢靠地被固定，也能減緩與鼠蹊部的摩擦，並強化吸收經血、防止外漏的功能。



器物的改變

結局

向衛生棉推手們致敬！

現代衛生棉的出現，雖然不過是近百年的事，但這小小的發明，卻大大改變了全球生理女性的生活！

如果你也喜歡這份懶人包，歡迎分享出去，讓更多人知道衛生棉的發展史！！



◀歡迎追蹤小紅帽的FB粉專
加入「小紅帽的紅粉聊天室」▶



制度的改變-正式規範

性平教育

性別平等教育

核心概念



制度的改變-正式規範

衛生棉免稅制度

臺灣生理用品免營業稅一讀通過



制度的改變-正式規範

生理假

85010

生理假的法條規定

女性在每個月生理期來時可以請1天假，1年可以請3天，請到上限3天後，其餘月份請生理假則當成病假計算。

不論生理假病假，薪水都一律減半發給。

制度的改變-非正式規範 與文化共存



制度的改變-非正式規範 廣告置入



制度的改變-非正式規範 公開討論



價值觀的改變 認識身體的價值觀

女性生殖器的構造



社會變遷的影響

這些社會變遷帶來哪些影響？
有什麼好處與壞處？

社會變遷帶來的影響

好處：

- (1)器物：因為市場競爭而出現更多商品。
- (2)制度：展現政府維護人權的決心(政治因素)。
- (3)價值觀：因價值觀接近而降低社會衝突。

社會變遷帶來的影響

壞處：

- (1)器物：能使用昂貴生理用品的人為少數，會加劇階級差異。
- (2)制度：印度的宗教自由和性別平等衝突。
- (3)價值觀：失去社會中多元的價值觀。

價值觀的改變

你希望未來的規範，往哪個方向進行改變？
如何改善？

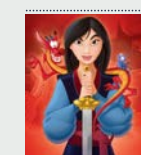
小活動-故事接龍

當童话故事加入月經後.....

睡美人



花木蘭



賣火柴的小女孩



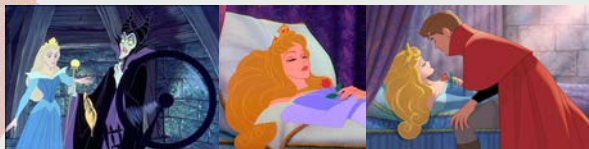
睡美人

睡美人是一個王后所誕下的孩子。王后非常高興，邀請了人類和仙子族的各方好友前來盛宴。卻沒有邀請邪惡的仙子卡拉波斯。所以她就不請自來，以「公主會被紡織機的紡錘刺破手指而喪命」的詛咒作為禮物。幸而紫丁香仙子未獻上祝福，她把壞仙子的毒咒緩解，使公主不會死掉。但公主仍會沉睡，直至有一個真心愛慕公主的人前來獻上親吻，公主才會醒過來。

於是，國王下令禁止使用紡錘。然而公主十五六歲那年正好在一座古塔中碰到了一個正在用紡錘紡線的老婆子，公主一接著紡錘即倒在了地上。詛咒成真，公主一直在林中沉睡，四周的藤蔓荊條成為公主睡牀的簾帳。

年復一年的過去，直至有一天，一個年輕的王子路過，兌現了仙子的祝福，把公主吻醒。城堡中的所有人都甦醒過來，繼續做著原先沒做完的事情。自始，王子公主就過著幸福的生活。

睡美人



花木蘭

匈奴攻破長城防線、入侵中國，於是皇帝下令徵兵，要求家家戶戶需派一名男丁入伍，保衛家園。

之後花家接到徵兵令，本該由花家唯一的男人、木蘭的父親花弧披掛上陣，但花弧年事已高，腿部又有疾患，認為父親從軍凶多吉少的木蘭便在夜裡割斷長髮、偷走父親的盔甲和徵兵令，女扮男裝代父從軍。

木蘭化名「花平」進入軍中，李將軍之子李翔校尉則負責訓練這些剛被徵召來的新兵。李翔一系列嚴格的訓練讓新兵很吃不消，身為女兒身的木蘭更是難以適應。

後來在與匈奴對決時，木蘭被揮劍重創而昏迷。大夫在醫療的過程中，理所當然地發現木蘭是女兒身，

爾後木蘭成為中國的巾幗英雄，不只全城百姓對她下跪磕頭，連皇帝也低頭向她致謝並送給了木蘭一枚信物，象徵她的榮耀以及對中國的付出，也賜予單于的劍，以證明她的英勇事蹟。

花木蘭



賣火柴的小女孩

在一個寒冷的大年夜，一位可憐/衣衫襤褸的小女孩在街上賣火柴，冷風使她打顫和失溫。她的父親會因為女孩賣不掉火柴而會毆打她，因此她不敢回家。

女孩瑟縮在牆角，點燃火柴來溫暖自己，她在火光中看到一些幻影，包括聖誕樹和聖誕大餐。此時她見到天空中有流星劃過，便想起祖母的話，流星代表著人的死亡。

當她劃了下一根火柴後，她看見了自己的祖母，那是唯一一位對自己友善的親人，為了維持祖母的幻影，她不斷地劃下火柴。在最後一根火柴燃盡後，女孩死了，她看到了他祖母，然後她的祖母就把她的靈魂帶去了天堂，她們就過著幸福的生活。

賣火柴的小女孩

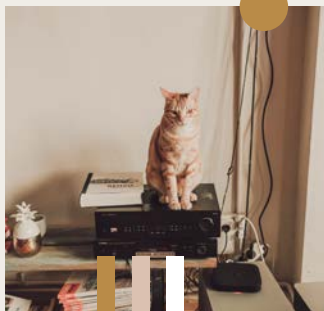


讓日常回歸日常
不刻意張揚
也不刻意隱藏

來看看藝術家的作品



月經與人權科技



HUMAN RIGHTS

什麼是人權？

世界人權宣言30條

1. 人人生而自由，在尊嚴及權利上一律平等。他們賦有理性和良知，並應以兄弟關係的精神相對待。
2. 人人有資格享受本宣言所載的一切權利與自由，不分種族、膚色、性別、語言、宗教、政治，或其他見解、國籍或社會出身、財產、出生或其他身份等任何區別。並且不得因一人所屬的國家或領土的政治的、行政的或者國際的地位之不同而有所區別，無論該領土是獨立、托管領土、非自治領土或者處於其他任何主權受限的情況下。
3. 人人有權享受生命、自由與人身安全。

1948年12月10日

台灣人權

人身自由

司法權

宗教自由

財產權

參政權

勞動權

居住與遷徙自由權

自決權

思想與表達自由權

台灣人權

各項權利之間有高低之分嘛？
若產生衝突該如何取捨？

現行制度 生理假

台灣生理假

法源：性別工作平等法第14條

1. 女性受僱者因生理日致工作有困難者，每月得請生理假一日，全年請假日數未逾三日，不併入病假計算，其餘日數併入病假計算。
2. 前項併入及不併入病假之生理假薪資，減半發給。

台灣的生理假相關法案

根據性別工作平等法，女性每年享有以下權益



相關罰則

若雇主要求附證明

得處1萬元以上
10萬元以下罰鍰

若雇主拒絕准假或
准假但扣薪處分

得處2萬元以上
30萬元以下罰鍰

中國生理假

(僅海南、重慶、浙江、江蘇、江西、山西、陝西、湖北、安徽等地)

法源：江蘇省女職工勞動保護特別規定

第九條 用人單位應當給予經期女職工下列保護：

- (一) 不得安排國家規定的經期禁忌從事的勞動，應當暫時調做其他工作，或者休息1至2天；
- (二) 對其他工種的女職工，月經過多或者因痛經不能堅持工作的，經醫療機構證明，安排休息1至2天。有條件的用人單位，可以每月發放一定的衛生用品或者費用。

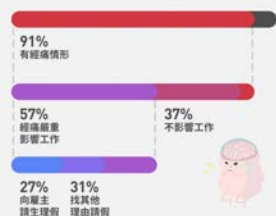
中國生理期制度規範

法源：女職工勞動保護特別規定

二、女職工在經期禁忌从事的劳动范围：

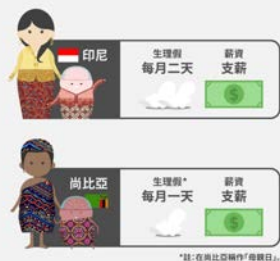
- (一) 冷水作业分级标准中规定的第二级、第三级、第四级冷水作业；
- (二) 低温作业分级标准中规定的第二级、第三级、第四级低温作业；
- (三) 体力劳动强度分级标准中规定的第三级、第四级体力劳动强度的作业；
- (四) 高处作业分级标准中规定的第三级、第四级高处作业。

全球經痛女性比例



來源：英國YouGov問卷調查

各地區生理假現況



印尼《勞工法第13號第81條第1款》
每月得請生理假2日，且無須證明。期間需支薪。

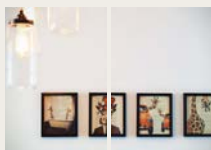
尚比亞是目前非洲唯一有法定生理假的國家，2005年起，政府給予女性每個月1天的生理假，他們也稱此日為「母親日」。

有明確立法國家



根據上述國家規範
尼願意請生理假嘛？
可能會有什麼考量？

衛生棉條、月亮杯、月經碟片(台灣未上市)



現行制度
生理用品合法化

生理用品專賣商



目前歸類在醫療器材，無法於台灣購買。

月經碟片/月經環



目前歸類在醫療器材，無法於台灣購買。

月經碟片/月經環

1. 使用月經碟片時，可以安心進行性愛
2. 月經碟片會自行「排血」？！！

上小號時因為肌肉放鬆讓尿液排出，陰道穹窿內的月經碟片也會順道讓滿載的經血溢出，有點類似洩洪的概念，碟片不用拿出來，但裡面的經血可以清掉一些，所以不用取出碟片、尿完後讓碟片繼續承裝經血，只要確保每12小時有取出清潔一次即可。

月事海綿

目前歸類在醫療器材，無法於台灣購買。



假想「如果男人突然有了月經，而女人沒有」

月經會立刻變成值得羨慕、吹捧的事。男孩們會吹噓他們的月經有多長、多大的量。科學家會投入更多心力在防止經痛上，國家會成立專門的研究機構，衛生棉相關產品會由聯邦政府支出。軍隊拒絕女人的理由會是「不曾流血的人怎能殺敵」，醫學院拒絕女性的理由則是「女生會因為怕血而昏厥」……



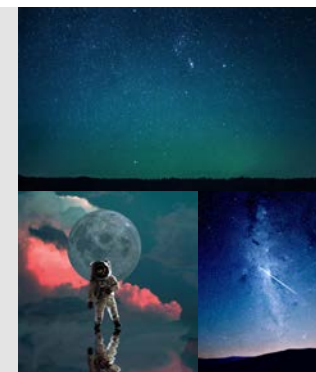
葛羅莉亞·史坦能
《內在革命》

未來科技 天馬行空

想解決的問題

太空人如何面對生理期？

要如何上廁所？
經血會逆流嘛？
可能會有何困擾？
可以創造怎樣的產品，解決這些困擾？
會有什麼副作用嘛？
需要反轉什麼觀念嘛？



想解決的問題

潛水員如何面對生理期？

要如何上廁所？
水壓會影響嘛？
可能會有何困擾？
可以創造怎樣的產品，解決這些困擾？
會有什麼副作用嘛？
需要反轉什麼觀念嘛？

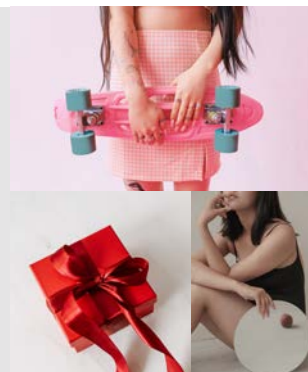


好奇的問題

月經是否有醫療功效？ 或者特殊優點？

e. g. 月經銀行

在經血中發現了幹細胞，這些幹細胞和臍帶血幹細胞一樣，可用於治療中風、老年痴呆症和肌萎縮側索硬化症。



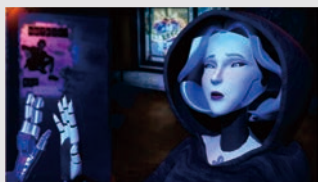
心痛扭蛋機 廢文紙膠帶 薪水就像月經，一個月來一次，一個禮拜就沒有了。

| 全店，滿 \$500 免 Shiplus 自取點 運費

HK\$28.00

HK\$26.80

薪水就像月經，一個月來一次，一個禮拜就沒了。薪水這
「給料は月經に似ています。月に一度、一週間以上。給料に



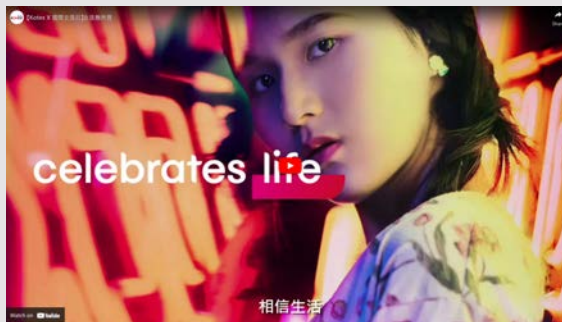
500WYWE
這件作品是作者對女性身體的探索，也反映了社會對女性身體的歧視。作者希望透過作品，讓社會大眾了解女性的身體，並尊重女性的身體。這件作品是作者對女性身體的探索，也反映了社會對女性身體的歧視。作者希望透過作品，讓社會大眾了解女性的身體，並尊重女性的身體。



圖畫家少少
這件作品是作者對女性身體的探索，也反映了社會對女性身體的歧視。作者希望透過作品，讓社會大眾了解女性的身體，並尊重女性的身體。這件作品是作者對女性身體的探索，也反映了社會對女性身體的歧視。作者希望透過作品，讓社會大眾了解女性的身體，並尊重女性的身體。



月經狂歡節 Period Carnival
這件作品是作者對女性身體的探索，也反映了社會對女性身體的歧視。作者希望透過作品，讓社會大眾了解女性的身體，並尊重女性的身體。這件作品是作者對女性身體的探索，也反映了社會對女性身體的歧視。作者希望透過作品，讓社會大眾了解女性的身體，並尊重女性的身體。



月經故事展



課堂與作業要求

1. 互相尊重，營造愛與溫暖的課堂環境。
2. 請勿遲到、無故不到。
3. 使用手機及食物前請詢問老師，徵得同意後才能用。
4. 學習單若遲交，一日扣五分，扣完為止。
5. 評分標準：課堂表現(含學習單)40%、性平報告 20%、期末展演設計 40%



個人篇：想認識你

1. 你為什麼想選這堂課？_____
2. 你還想認識哪些月經相關的主題？_____

生理用品百百款（感謝老莊贊助部分用品）

請到各攤位摸一摸、聞一聞、看一看後，推測各項生理用品的評比順序，並完成下列表格。

評比項目	A 衛生棉	B 衛生棉條	C 布衛生棉	D 月亮杯	E 其他：_____
心理建設					
更換頻率					
使用年限					
一週垃圾量					
一年花費					

3. 請根據抽到的情境，思考可推薦搭配的生理用品，並完成下表。

情境	
你的建議	
原因	



的練功單：採訪撇步報哩哉



你的大腦小九九：採訪前

1. 確認訪談目標：了解長輩對月經的認識與價值觀。
2. 選定採訪對象：祖父母、父母、親戚、鄰居等，性別不限，四十歲以上為佳。
3. 擬好訪問稿：列出 8-10 個問題，於訪談前兩日提供給受訪者思考，再正式訪談。
 - 舉例(女性)：請問您還記得初經來時發生的事情嗎？請問您之前有因為月經受到什麼困擾嗎？請問您覺得月經來時不能拿香拜拜合理嗎？……
 - 舉例(男性)：請問您何時意識到女性有月經？您認為大姨媽、那個來、生理期有區別嗎？您認為男性談論月經的感覺如何？會覺得尷尬、害羞或厭惡嗎？為什麼？……
4. 邀約採訪對象：清楚說明訪談**動機與目的**，並有禮詢問**訪談意願**，不要強迫受訪者。
 - 舉例：000 女士/先生您好，因為選上一門月經相關的多元選修課程，期待可以從身邊人開始了解月經議題；加上因為與您較親近，又知道您有……(選擇採訪他的原因)，因此想採訪您，不知道是否願意呢？……



記者魂上身：採訪 ING

1. 務必提前 5-10 分鐘抵達訪問現場，並準備好手寫感謝小卡(若搭配小禮物更好)！
2. 訪談時請認真「看臉色」，若是受訪者不想回答該問題，還請不要勉強。但可以記下受訪者對該問題的反應，事後亦有思考價值。
3. 訪談時應以事先告知的題目為主，可視情況再增刪。
4. 請先徵求受訪者同意，再錄音與攝影!!! 亦可拍攝訪談進行時照片，報告(學習歷程)會更豐富。
5. 訪談結束後，送上小卡表達謝意時可順便合照，作為報告記錄資料。



我是採訪整理師：採訪後~上課前

1. 整理好訪談稿之後，請先給受訪者閱讀、校對。(因為有時候會不小心誤解受訪者原意，變成誤報就不好了嗚嗚)
2. 待受訪者同意所有稿件內容後即可繳交。
3. 最後完稿，記得將美編後的稿件內容寄給受訪者留念呦~~~



千萬麥走：如何寫訪談稿？

1. 格式統一非常重要，標題必須清晰，題號正確。
 - 題號應為：一、(一)、1.(1)a.(a)
2. 通常有兩種格式，請同學擇一書寫，如下表所示。

作文式訪談		問答式訪談	
✓ 將訪談的內容整合成一篇完整文章，就像是在介紹某個人的想法，讓讀者了解受訪者。	✓ 將問題以逐字稿方式呈現讓讀者身歷其境。	✓ 此方式較適合健談的受訪者，否則會沒內容。	✓ 雖是 QA 問答，亦須撰稿者統整標題、書寫前言、刪減逐字稿字句。
✓ 可以將幾句受訪者的話引用放入文章中，但不需要打出逐字稿內容。			
我的媽媽是外籍幫傭：知名 Youtuber 阮秋姮讓台灣人更懂越南		《我是黃，也是白，還帶著一點藍》 ——作家美佳子·布雷迪訪談	

活潑充沛的每個月

3. 採訪後聽錄音檔再打字整理。

4. 請美編(推薦用 canva)、校稿、受訪者確認後，在 **3/2** 前將 word 及 pdf 檔上傳估狗教室作業區。

5. 上傳的檔案請包含所有的採訪前準備照片心得、採訪中照片、完整採訪稿、採訪後的收穫與檢討。

你的組員 (一組最多 2 人)	
你的採訪對象 基本資料	● 與你的關係、性別、年齡、學歷背景、職業……不需要姓名或個資！
選擇採訪他的原因 (2 個以上)	
預先擬好的問題	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.
邀約訪者的草稿	
感謝卡內容草稿	
訪談時的紀錄	
● 現場手寫記下關鍵字與小筆記。寫在這裡喔~~	

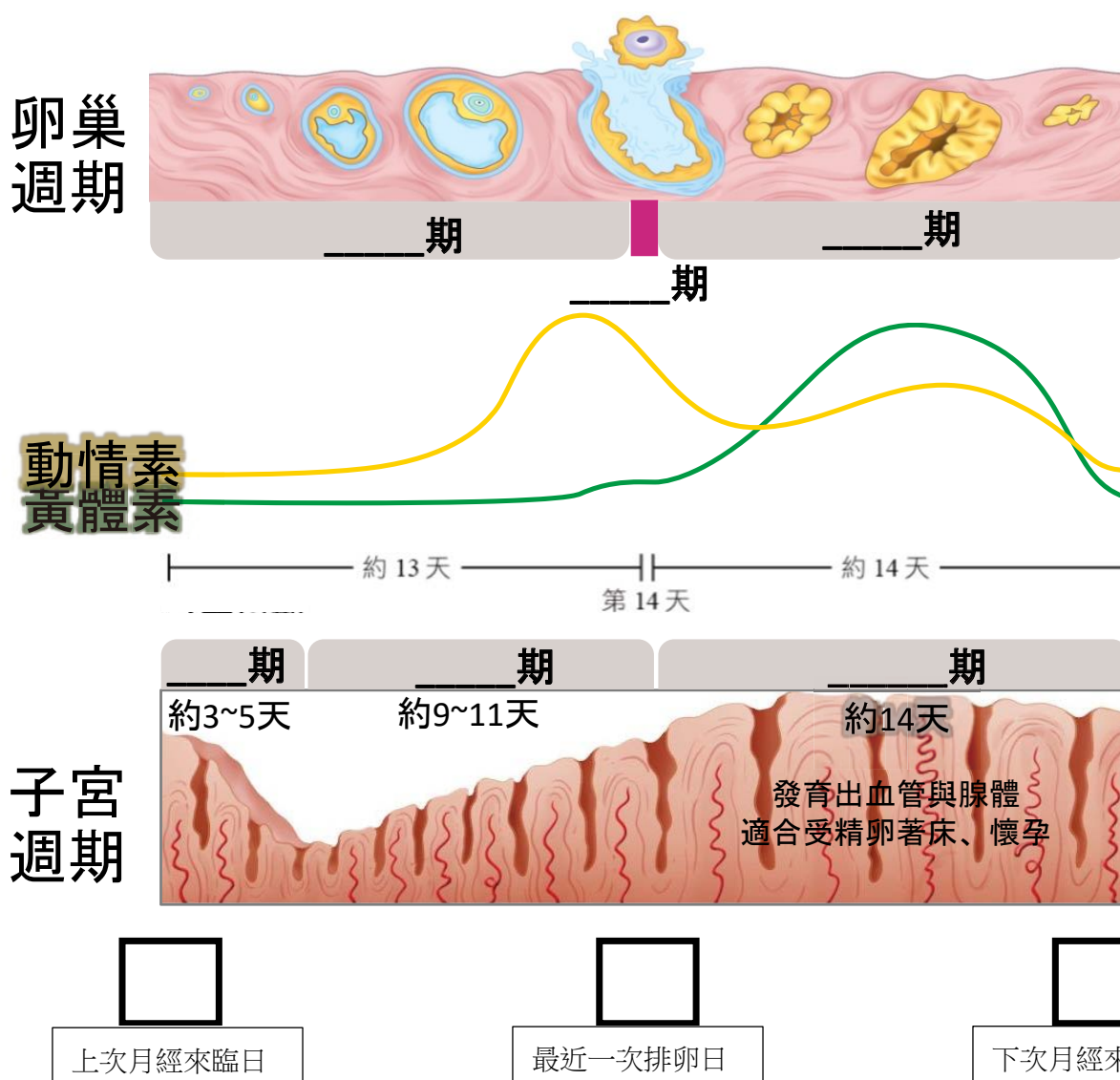


_____的練功單：月經與生物/影視

 月經中的生物學

★月經週期

1. 請生理女性同學回想自己最近兩次的月經來臨的時間_____、_____。
生理男性同學根據以下資料操作（有一位女性連續兩次月經來臨的日子為 1/15、2/15）。
2. 你（或這位女性）的月經週期是_____天。
3. 將最近一次排卵日的日期標示在下列粗方框中，並計算下次月經來臨的日子。
4. 根據下圖，這一個月的安全期在_____～_____（填寫日期）。



★月經週期與生理變化

5. 根據月經週期，何時的食慾會比較好？

6. 俗稱「經前症候群」可能會有哪些症狀？為什麼呢？

【補充】閱讀小文章

月經來臨前，為何會情緒低落、夜晚失眠？	為什麼治經痛的方法這麼少？女性常被忽視的醫療需求——《被隱形的女性》
	

 影視中的月經學

7. 根據影像資料，生理期時會有哪些共同情況？

8. 上述影像資料，多展現出怎樣的男性形象？

9. 你認為透過月經相關劇情，加強了哪些刻板印象呢？(至少三項)

10. 【情境】當你生理期來有點不舒服，但還是能撐著上課，你會做什麼事緩和？身為男性若遇到女同學月經來，你認為自己可以怎麼做？

生理女	
(女)你希望被如何對待？ _____	
生理男	

 月經採訪咖啡館

11. 聽完所有分享後，你最難忘的片段是？

12. 請分享同學們的採訪中，讓你有所收穫與啟發的內容。

【組內分享】

1. 一人分享約 1-2min
2. 分享自己採訪時印象最深刻的
答案與收穫
3. 整組輪流分享完後，票選最用心
的採訪(貼點點~~)

13. 聽完同學的分享，有什麼可以向同學學習的地方？(覺得自己下次可以進步的地方)



_____的練功單：月經與性別平等



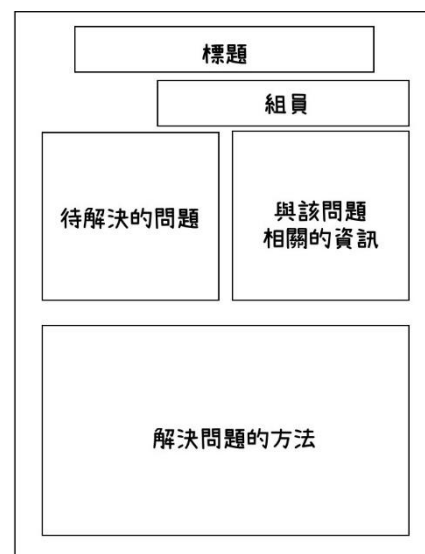
THINKING TIME：天馬行空發想中

1. 你在日常生活中，觀察到哪些與月經相關的差別待遇？（好壞皆可、多多益善）
2. 承上題，小組分享彼此的觀察後，選擇兩項月經相關的差別待遇。
 -
 -
3. 逐項說明此差別待遇是否合理的原因。（不合理即為歧視，應改變）



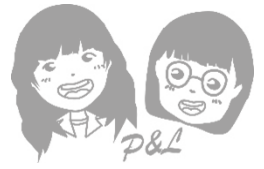
海報模板 X 必備元素

1. 製作媒介：請用 canva 海報模板，並按照下列格式製作。
2. 海報目的：幫助社會大眾意識到生活中與月經相關的性別不平等，並重新建立正確的月經價值觀。
3. 組成元素：
 - (1). 吸睛的標題 ex 麟血不能拜！雞血可以拜？
 - (2). 待解決的問題
ex 所有女性都不能在經期拿香拜拜，是否有違宗教信仰自由？
 - (3). 與該問題相關的資訊
ex 支持立場與反對立場的看法，你們的想法與結論。
 - (4). 解決問題的方法
ex 同理反對立場想法，尋求共識、倡導理性的生物知識等。



我手寫我口：深刻省思

4. 面對該差別待遇，你認為自己可以有哪些實際作為？（請寫出細節）
Ex 先與親近的朋友分享海報內容，並邀請他提供回饋；創立一個相關的 ig 小帳，分享日常生活中的性平觀察等。
5. 請寫下你對日常觀察性平的心得，或書寫對該小組討論過程的感受。（請填滿以下空白>///<）



_____的練功單：月經與人權



什麼是人權？

1	2	3	4	5	6	7	8
人身自由	司法權	宗教自由	參政權	財產權	勞動權	居住與遷徙自由權	思想與表達自由權

1. 就你個人價值觀，為以上權利之重要程度排序。(填代號即可)

_____ > _____ > _____ > _____ > _____ > _____ > _____

2. 呈上題，你如此排序的考量為何？

假 各國生理假

3. 根據課堂分享的各國生理假規範，你最滿意的是哪個國家？為何？

4. 若你有機會成為執政者，你會如何訂定生理假規範？原因為何？



假想遊戲(請填滿以下空白)

湯舒雯 《初經·人事》

母親一喚，我就極迅速地清醒了。因為太輕易地拋棄夢境，反而像從未進入。長成以後，每一個這樣的午後，似乎再怎麼也無法揮去空氣中絲絲縷縷飄散著的草藥氣味；我總覺那是意欲召喚著什麼的甦醒，像一個古老而無害的咒詛，唯有母者曉得。廚房內母親又喚。我試著移動自己蜷曲於床榻一側的身形；果然每逢經期，我的睡眠姿勢就必定會僵硬無比，壓抑著令四肢都要痠麻。於是一個咬牙猛然坐起身，我腹內似鉛塊順勢緩緩一沉，跨下就汨汨滑過一股熱流。

而我彷彿仍能聽見母親的叫喚。

那些個汗糊了的夏日午後，我是繫著兩條長辮的好動女孩。書念得不含糊，只是一顆頭顱大的躲避球玩得比誰都帶勁、踢起巴掌大的毬子也要虎虎生風。還是男孩女孩界線模糊的年紀，年幼的我單憑直覺拋下手中的紙娃娃，跳進泥巴坑裡玩得一身狼狽。那時，同齡女孩們總聚成三五人在長廊盡處的陰涼廁所內竊竊私語。低矮腐朽的門板阻絕不了繪聲繪影的是非，我幾次踞在坑上恰巧聽了個十足津津有味。之後陽光下再和她們照面倒也從沒想過看輕或嫌棄；只是不知怎麼地就開始總帶著些許小心翼翼。依然精力充沛，隨著一票男孩們四處撒野，因著一身玩鬧的本事，竟不曾被任意捨下。母親笑罵著打理我一身髒污：「像極了沒娘的孩子」，我沒敢告訴母親，上回巷口的劉大嬸也是這麼說的。

應著叫喚，我走進飯廳。

遠遠，還能嗅得一絲若有若無的甘味，接過母親手上端著的九分滿紅糖老薑湯，才端到跟前輕輕一吸氣，就噙了鼻。「要一滴不剩。」母親轉身又隱入廚房不時乒乒乓乓。無論是平日的調經或現下的止疼，都是早已過了暗暗傾倒藥湯的

年紀；不為自己的身體，而是那樣一個總忙碌著的背影。我熟練地咕嚕咕嚕灌下藥汁；就在我的領土之上，像是領著它們去打一場仗。下意識的又摳弄起臉上的痘子，腹部仍是隱隱痠疼；想起自己曾經那樣排斥這一切昭然若揭的象徵意義，如今面對著安分的自己，真不知是哪一個該先臉紅起來。

褲底，一片紅。

我坐在馬桶，每一個小學生都穿著的短運動褲被褪至足踝。是怎麼樣的一種紅色？多年後，我一直很想回到那個記憶中似乎是星期三的恍惚下午，記錄那此後即自顧自不斷在青澀女體內來回拍打漲落的潮水，究竟其最初的樣貌。會是玫瑰的紅艷嗎？那畢竟是還不懂玫瑰也不懂腥血的年紀啊。老師們帶開緊閉門窗外探頭探腦曖昧怪叫著的男生，教室一下就偌大了起來。護士阿姨拿出好多圖片道具，女孩們此起彼落一片驚呼。我轉頭望向教室最後二、三排，班上幾個較高豐腴的女孩聚成一圈，人人臉上故做無事狀，卻又攀著護士阿姨的話尾低聲交談著，不時傳出一陣吃吃竊笑。多好啊。我羨望著調回視線。他們總有祕密可說。不知不覺原先僅僅二、三人的小組漸具規模；體育課時總有人在樹蔭下蒼白著臉聊天，數學課就拿出小鏡子偷偷擠壓臉上的粉刺與痘子。我像身處一個龐大的隊伍之中，行列皆是女孩踢著正步；我不斷被推促著前進，花了好久時間才適應束縛住甫隆起胸部的內衣。早上還肆無忌憚地遊戲追逐，放學途中只覺腿間汗濕一片，回家就見了血。

記得我坐在冰涼的馬桶上，兩條小腿盪啊盪的，想起班上男生習於作弄取笑女孩的嘴臉；以前總覺自己是局外人，現在一下子都浮到了眼前。母親不在家，我抽了大把大把衛生紙墊在底褲上，穿起，心裡卻漸生一份篤定。客廳裡電視聲音嘈雜，至今我依然記得那天的頭條新聞，友邦南非與我方斷交。記者說：「很遺憾.....」我眼眶就莫名酸澀，像是自己也和誰斷了交情。然後就聽見母親轉動門把的聲音。

然後就聽見門把轉動的聲音。

廚房裡，母親探頭出來說，開門去，應該是你爸爸回來了。父親提著大包小包油紙袋進門，伸手就說，你的分，收著。省著點用。從父親手中接過小油紙袋，裡面果然是我慣用的品牌。我的生理用品從來就用得兇，母親告誡多次換得快不代表乾淨得多，我卻積習難改，覺得至少心裡乾淨安心得多。於是記憶中自有需要以來，每逢周期父親便不須提醒地會進入明亮的超商，也許像一匹識途老馬，駐足於滿架的女性用品前，無視身後婦女來來去去。我從未懷疑父親該是如何神情嚴峻地一一選購、採買妻小的生理用品，那畢竟是他習慣的方式；用體諒去對待變異，用沉默去掩藏溫情。母親後來曾笑說我初時經期不準，使喚著父親補給生理用品的姿態那樣理所當然：「.....像要買的東西不是衛生棉似的。」母親不斷強調我當時的心無芥蒂，注視著我的眼底仍隱約透著驚奇。

然而，也許是真有芥蒂的。母親。

午後，體育課。操場上同學們的喧鬧聲忽近忽遠；空盪盪的幽暗教室內，我趴在冰涼的課桌上託病假寐。下腹部陡地又一陣痠攣，我難掩驚怒，恍惚中竟聽見身後母親與老師正談論起我的生理。母親說欸欸真不好意思給老師添了不少麻煩這孩子才來不久不太習慣，老師就說應該的應該的快別客氣還請放心女孩子嘛我一定會幫您多留意。腹部悶痛更劇，我臥坐著直不起身，掌心掩覆住臉頰熱燙一片，只覺羞憤欲死，幾乎要恨起來。怎麼也難以相信母親這麼輕易就毀棄了我的祕密。幾個月以來，我一直是那樣苦心經營；身邊的女孩們一個個懂事了，朋友們閒聊間也會談起各自的身體狀況，我卻總故做無知；每每小心將衛生用品一包包塞進書包夾層，在取出時還要四顧無人。一方面暗暗苦惱著胸前漸趨明顯的小丘，一方面如履薄冰，防堵著一絲一毫可能洩漏的經血腥甜味。我試圖說服所有人，包括自己；想著如果一直只是個女孩，或許就可以不必負擔。現在回想起來，我的確執意避諱好長一段時間；面對體內那沉默而堅定更迭推移著的神秘力量，日復一日，我竟只想著要背離。那天傍晚回家，書包還沒卸下，就等不及對母親恨聲傾倒出我醞釀了一整天的羞恥憤怒。印象中母親真一臉茫然，怕是自始至終不了解我的怒氣所由何來；我想大概，就像現在我，若要面對當時盛怒的自己，也會有的相同反應啊。

而每一次，我卻都不知該怎麼反應。

母親收走桌上的空碗，紅糖薑湯仍辣著我的喉間，就聽見她一貫的切切叮囑：「.....別再吃冰。你啊，要多愛自己一些。」我點點頭，依舊沉默。漸漸年長，每每經期不順又排拒中藥的苦澀，考前熬夜就讓父母指責爬滿額前的痘子。他們這麼嘆息著，你為什麼不能多愛自己一些。而我的回應始終笨拙。記得一個夢，在某個溽熱的夏日。夢中的自己甫從另一個夢中醒來，腿間溼淋淋，於是那個夢中的自己平靜地接受了自己的夢遺。然後是這個我突然從夢中警醒過來，也感覺腿間一片濕淋淋，短暫的恍神過後卻倏然大驚失色，急急忙忙下床剝了床單，就手忙腳亂地連連低咒著奔進浴室。早該想到的，是月經啊。卻不知怎地之後每當我想起這事，都會有一股很荒謬的笑意梗在喉頭，直要噙出淚來。

女孩或是女人，從來就沒得選擇。

只是偶爾也會懷疑，為什麼領悟，非得是接近結尾的事。國小畢業後進入的是女校，才知道一直以來感覺受苦的，也不只自己一人。看見女孩們會彼此交換著調養身體的祕方，也才了解身為女孩，自己總得先疼惜自己。老師說，你們是身體一生的病人，也要是身體一生的主人。我們於是明白自己好脆弱，也好強壯。我們背負著使命，使我們青春正盛的同時，也就要學習成熟。我們不得不受折磨，因為我們的身體總會是一座殿堂，總有一天將任宇宙成型運轉其中，用血肉呵護著血肉；多幸運我是女人，多偉大我是女人。那天轉著電視，看見廣告裡，女孩們踢踢踏踏的跳著輕快的舞步。身體聽你的，世界也會聽你的；身體聽你的，世界也會聽你的。我心底跟著默念默念，突然就福至心靈熱淚盈眶，幾乎要跟著手舞足蹈起來。

而我，也將永遠不忘那個恍惚的午後，我乍由女孩而女人，母親在門外轉動門把的聲音。她推門進屋時，我難免無助瞥扭而羞澀。我壓緊下腹部，囁嚅道，媽媽，我想我、我的那個來了。只見母親微微一愣，哈哈笑開了就說，女兒，真巧啊，媽媽我，今天也來。