

# 亞洲大學社會工作學系「月經·你好」合作計畫

## 一、主旨

為增進學生月經相關的衛教知識，我們擬定辦理宣導活動，教導學生正確使用生理用品，建立健康照護觀念。

## 二、計畫緣起

統計指出，台灣女性平均一生會花費 10 萬元購買生理用品。在校園中，對月經的知識不足，可能會影響更換生理用品的次數，導致細菌滋生，引發陰道、泌尿道感染等健康問題，也影響學生的自我信心建構。學生對月經貧窮缺乏認知，不只是購買生理用品的貧窮、教育的貧窮，還有過度保守的觀念，以及對月經的迷思。所以我們應從教育層面去除月經汙名化，讓學生們都能認識月經的相關知識。

南投縣議會在第 19 屆第 22、23 次臨時會提案，建議縣政府推動月經運動，落實月經平權，我們也希望可以配合南投 YMCA 的方案計畫，把政府的理念推廣到南投縣的校園中。期望透過校園宣導，使學生了解月經乃正常的生理現象，提升他們的自我認同與信心，也讓此議題能在社會中更普遍的被談論。

## 三、計畫目的

- (1). 提倡月經相關議題，破除迷思與汙名化，傳遞正確觀念。
- (2). 讓學生了解生理用品的正確使用方式，學習保護自己，建立健康照護觀念。
- (3). 讓學生初步認識月經，了解初經時可能會面臨的狀況，並提供其因應措施，學習如何應對。

## 四、參加對象

國中 1-3 年級學生。

## 五、辦理日期

112 年 03 月至 05 月，可配合學校安排。

## 六、活動時間

佈展時間：預計展覽前一週，約兩小時。

展覽日期：兩周至一個月，可配合學校安排。

## 七、設備

兩張長桌：擺放生理用品小書、原子筆、回饋單、抽獎箱。

六個海報展示架：展出六張海報。

海報尺寸：42 cm×57cm\*6

## 八、活動內容

透過海報展示，介紹月經的生理現象、迷思與初經代表的意義，以及面對月經的態度，並傳遞相關知識。利用生理用品小書，介紹不同種類的生理用品，讓參與展覽的學生，對於「月經」有更深入的认识，達到經期自主照護教育，學習生理用品的正確使用方式，並透過回饋單的填答，提升學生對於月經知識的了解。

### 海報內容:

- (1). 介紹月經的過程，讓學生對其有基本的概念。
- (2). 帶出月經為正常的生理現象，並介紹月經是可用來檢視身體健康的一項指標。
- (3). 透過八項常見的疑問，破除月經迷思，傳遞正確知識。
- (4). 介紹女性面對初經時，身體和心理的變化，學習提早預備及緩解經痛的方法。

### 生理用品小書的內容:

藉由不同種類的生理用品，包含衛生棉（護墊、日用型、夜用型）、棉條、布衛生棉與月亮杯等，製作小書介紹其使用方式，並擺放實體讓學生認識，增加對生理用品的了解。

## 九、活動場地

預計學校圖書館，可配合學校安排。

## 十、聯絡資訊

方案實習生

楊貽茜 0908312808

草屯區婦女服務中心

(南投 YMCA 承接) 督導 李翊寧 049-2009996#104

祝 平安順心 謝謝！

亞洲大學社會工作學系 敬上