

H!pperiod

關於月經的 點 點 滴 滴

#No! menstruation
#月經指南

H!PPERIOD



楔子

你知道月經是什麼嗎？

你有聽過周圍的人談論月經嗎？月經、生理期、大姨媽、那個來 這個每月一次的生理現象，有好多隱藏版的奇異傳說。

穿校服的女孩鬱鬱寡歡的走出廁所，悄聲問朋友有沒有「蘋果麵包」，將它快速藏進口袋時不忘請同伴幫忙看看身後；女友傳訊息說她肚子痛，沒體驗過這種痛的男友想了千萬種回覆，也沒辦法像奇異博士一樣找到唯一的解答，請她「喝熱水」被噏之後只好摸摸鼻子想道「啊不然還能怎樣？算了，她那個來心情不好吧。」

「那個」、「那個」……到底是哪個啦？為什麼在我們的社會中，月經是不可提及姓名的那個人，要用奇形怪狀的詞語包裝？

如果你對月經的理解只有「女生會生氣」和衛生棉廣告中的藍色液體，
Welcome to happeriod ；

如果你從小到大，拿衛生棉總是小小聲的遮遮掩掩，
Welcome to happeriod ；

如果你對月經感到憤怒，一流血就想毀滅這個世界，
Welcome to happeriod 。

月經是健康正常的生理現象，世界上一半的人口都曾經歷它的造訪。月經是存在的，月經是可以提及的，月經是值得談論的。月經應該被看見，我們可以一起重新認識它的模樣。

「Happeriod——關於月經的點點滴滴」所蘊含之概念為「月經 (Period) 所發生的 (Happen) 經驗故事，也有可能會是愉快的 (Happy)。」

Welcome to happeriod !

目 錄

- 03 什麼是月經
- 05 多元生理用品
- 08 經前症候群
- 09 大眾迷思
- 11 咦？不只女生有月經！
- 12 什麼是停經
- 13 開口說「月經」
- 14 為何要有「生理假」
- 15 友善提供多元生理用品

什麼是月經

從青春期開始至更年期為止，生理女性的卵巢會週期性的排卵，每次會排出一顆卵，平均而言，接連的兩次排卵之間約隔 28 天。

約在排卵的前 10 天左右開始，子宮內膜^(註) 會逐漸成長增厚，並長出血管與腺體，直到排卵。

排卵之後，子宮內膜會持續增厚，此時若卵恰巧與精子相遇並成功成為受精卵，成長成胚胎，則胚胎會慢慢埋入增厚狀態下的子宮內膜（即著床），之後便進入懷孕的階段。

若無受精現象發生，則約在排卵的 14 天之後，增厚的子宮內膜便會開始崩解脫落，成為組織碎片，並挾帶著一些血液經由陰道排出體外，這些排出物統稱為「經血」。上述這個定期排出經血的生理現象，便是鼎鼎大名的「月經」了。



註：子宮內膜，即指子宮內壁上皮組織及其黏膜層。

通常月經的整個過程大約 3~5 天，這段時間稱作「行經期」，期間約流失 100 毫升左右的血液。經期後子宮內膜會重新開始生長增厚，進入下一次的循環。女性從初經至停經，這期間平均約有 35~40 年左右。

一個月經週期中會依序發生子宮內膜生長增厚、崩落行經等過程，人體會透過激素控制其進程，使每次週期大約是 28 天左右。但是人體不是機器，28 天僅是平均值，短幾天或長幾天都常見也正常。

經血的主要成分是血液與子宮內膜的碎片，經血的顏色可能是暗紅、鮮紅、粉紅、棕色……。鮮紅或暗紅色是一般血液的顏色；經血量較少時可能呈現粉紅色；若經血產生後在子宮停留了一段時間，被氧化後才排出，則可能呈現棕色。

但若經血帶有灰色、橘紅色或黃綠色，則可能表示陰道有感染病菌發炎，通常伴隨發燒與疼痛、搔癢、有異味等症狀，需就醫檢查。

經血顏色大不同



多元生理用品

拋棄式衛生棉

非置入型

可黏貼於內褲上，部分拋棄式衛生棉有側翼（俗稱翅膀），可反摺於內褲外層，讓衛生棉更加牢固。具有使用方便、購買便利、拋棄省事的特色，且產品設計多元如抑菌、涼感等，另外依流量大小分成不同長度。只是不方便運動、水上運動、容易外漏，有濕悶黏著感。平均 2~4 小時需更換一次。



使用方法：

1. 撕開包裝，取出衛生棉。
2. 將衛生棉貼於內褲上。
3. 有側翼的衛生棉請將翅膀往下折到內褲外側。

布衛生棉

非置入型

使用方法與拋棄式衛生棉相似，側翼設計通常有鈕扣，使其不移位。其重複使用符合環保需求，也比拋棄式衛生棉更親膚，長期花費較便宜、無異味。只是需要自己清洗、晾曬保持衛生。



清洗方式：

1. 用清水沖洗便能清洗大部分血漬，若仍有血漬可浸泡於水 20 分鐘。
2. 沾取洗劑手洗或機洗（需放入洗衣袋）。
3. 晾乾前記得脫水或以毛巾吸乾。

你可能會有小疑惑 - 外出時要怎麼攜帶布衛生棉？

布衛生棉內層的吸收層會將經血緊緊抓住，而外層的防水塗層也會避免經血滲出，使用後把吸收層向內捲起，放入透氣的棉質化妝包或束口袋中，大約 1~2 小時就會乾燥。而密封塑膠袋容易濕悶產生細菌，並不建議。

吸血內褲 非置入型

又稱吸血內褲或月亮內褲，相當於衛生棉與內褲之合體。約可吸收 3 片日用衛生棉，或 3 個普通棉條的血量（10ml）。但因每個人經血量不同，仍建議搭配不同生理用品使用，而非完全取代。

適合在經期初始或大約結束時使用，吸收少量經血，避免不確定月經是否正在進行的困擾。

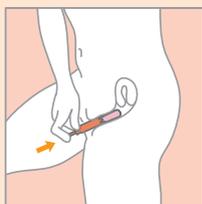


棉條 置入型

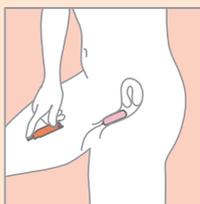
分成指入型與導管型，其用途是將棉條放入陰道吸血。具有體積小、方便活動、不易弄髒衣物、無異味、更換頻率低的特色，使用上比起衛生棉更加清爽，而導管型比指入型更不沾手衛生，上手也更簡單。只是導管型因有塑膠導管，較不環保且費用高。



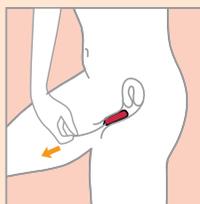
找到舒適的環境與姿勢（雙腳開半蹲、半蹲坐或單腳跨高等姿勢）。



將棉條朝向背部的方向，約推入到食指第二關節之處。



如果無異物感，表示已經放到正確的位置。棉線請保持在體外。



取出方式：抓住棉線往斜前方取出。

生理褲 非置入型

月經時的輔助用品，在貼近私密處的地方，具有防水功能的塗層或薄膜。能在經血或分泌物外漏時避免沾髒外褲。

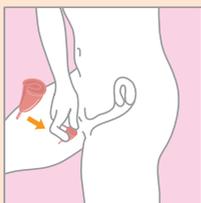


月亮杯 置入型

又稱月經杯，由矽膠與橡膠製成的杯狀產品，其用途是盛裝月經時的經血，而非吸收經血。具有體積小、方便活動、不易弄髒衣物、無異味、更換頻率低的特色。有不同容量可選擇，用量大且使用時間較久，也是最環保的月經生理用品選擇，只是單價費用高。



找到舒適的環境與姿勢（雙腳開半蹲、半蹲坐或單腳跨高等姿勢）。



折小月經杯，依斜上方 45 度放入陰道內，靠近子宮頸的位置。



順利放入後確認月經杯完全展開，若仍然折疊狀態，可以做幾次凱格爾運動（陰道收縮）或站立蹲下。



取出方式：手伸入陰道捏緊杯底解除月經杯真空狀態取出。月經杯拉環目的是方便找到月經杯位置，單純拉拉環並不能解除真空狀態，還可能導致脫落。

經前症候群

什麼是「經前症候群」？

經前症候群 (Premenstrual Syndrome, PMS)，又稱作經前綜合症。大約始發於行經前的一週左右，隨行經開始症狀亦跟著消退。過程中出現一系列生理、心理、認知、情緒、行為等方面身心症狀。會隨著月經週期反覆發生直至停經，發作的頻率與嚴重程度不等。

經前症候群有哪些症狀？

多數人每個月的症狀約持續六天左右，而月經前四天是症狀較為嚴重的時期。較常見的症狀有：

- A** 心理症狀：情緒不穩、憂鬱、易怒、躁動、焦慮、注意力不集中，嚴重者甚至可能有自殺傾向。
- B** 生理症狀：疲倦、腹痛、乳房脹痛、頭痛、心悸、噁心、四肢水腫等。

如何緩解與治療經前症候群？

A 非藥物緩解與治療

1. 自主紀錄症狀，幫助自己使用有效策略面對症狀帶來的壓力
2. 多攝取維他命，調整飲食習慣（低鹽、低糖、低咖啡因）
3. 規律適度的有氧運動
4. 心理諮商

B 藥物治療

若經前症候群嚴重影響生活、工作與人際關係，建議就醫，依據醫師診斷使用藥物治療。

希望了解經前症候群後，有月經的人更能放下對自己的苛責，沒有月經的人也能更加同理月經帶來的不適與感受呦！

大眾迷思

月經來能不能吃止痛藥？

不能吃止痛藥的說法源於認為藥會傷身，不過只要有按照醫師、藥師、標示等的專業指示服用就沒問題。如果再怎麼疼痛都不能吃止痛藥，那人類為什麼要發明止痛藥呢？

有些經痛止痛藥的止痛機制，是透過對人體內激素調控讓子宮放鬆，而這可能會造成經血量變少。有些人看到經血變少，以為經血排不乾淨，進而產生了止痛藥會導致月經不順之迷思。

不過，經痛過度嚴重，也可能表示其實有潛在其他疾病發生，例如子宮肌瘤或巧克力囊腫，所以有必要也要適時就醫，不要吃完止痛藥後就置之不理。

怎麼月經會突然沒來？

坊間說法認為月經是排出身體毒素，所以經血變少或停經代表身體排毒的能力變差。事實上，月經是子宮內膜組織碎片與血液之排出，不是排毒，且經血量太多也不是一件好事。

而經血量的多少受到許多因素影響，其一可能是有時身體沒有正常排卵（無排卵性月經），此時子宮內膜厚度會比平常薄，產生的經血自然也比較少。又如飲食中油脂與熱量攝取較少甚至不足，也可能導致性激素濃度降低，使子宮內膜厚度變低，以致經血量變少甚至停經。



經期吃冰會導致經血排不乾淨、傷身以致經血變黑？

根據中醫觀點，經血即是子宮內的組織血管破裂而成。所以就如流鼻血，血液會都從鼻孔排出一樣。既然經血產生於子宮內，而子宮又對外連通，便不太會有排不出來的問題。

服用冰涼的食物時，低溫會引發子宮血管收縮，造成血流量降低，經血量也可能因此變少。又當經血量較少時，排出的速度也會較慢，經血容易氧化呈較近於黑之顏色。所以吃冰會讓血排不乾淨、變黑都是科學現象，並非健康問題。

男性也有生理期嗎？

生理女性的月經、生理週期與其中伴隨的生心理狀態變化，主要是受到體內性激素之影響。而生理男性雖不會有經血，但是人之生心理狀態會受到性激素影響無分男女，男性體內的睪固酮濃度較低時，可能會有體能較差、頭痛、心情低落且較不穩定等生心理表現。

曾有少數醫學相關研究指出，男性體內的性激素分泌亦會有以月為週期之規律變化，以致男性也會在每個月有那麼幾天生心理狀況較差，於是有人將之稱為「男性生理期」。

然而上述研究尚未得到學界認同。目前能確定的是男性體內性激素濃度會隨時間變化，不過其原因和週期還不得而知。男性生理期是否存在目前尚未定論。不過，男性朋友們如果有時無理由的感覺狀態較差，只要症狀不是太嚴重且會自行恢復，可以不用過度擔心，因為這可能只是體內激素濃度浮動而已喔。

咦？不只女生有月經！

有些未使用 HRT（荷爾蒙替代療法，Hormone replacement therapy）或未經過性別重置手術的女跨男跨性別者因為身體仍是生理女性，所以每個月都會歷經生理期。



性別運動者 Cass Bliss 本身是位女跨男跨性別者，為了倡議月經議題，他拍了張自己穿著褲子、胯下處沾染經血的照片。Cass 的穿著與一般的男性無異，但他也必須面對每個月月經來潮的這項事實。他手上拿著看板寫著「不是只有女性才有月經」，希望大眾理解月經不是只有女性擁有。

目前有許多市售生理用品包裝都將「陰柔」與月經連結，像是使用粉色、緞帶、花朵、愛心，這些包裝設計塑造了對性別氣質的刻板印象，並忽略了擁有月經的多元性別族群，像是跨性別男性、非二元性別者等等。

也因為預設的客群為「女性」，許多月經內褲款式都是三角褲型，許多習慣平口褲型、非開衩褲型的顧客，很難被照顧到。為了照顧到更多的顧客，台灣第一件月經內褲品牌創辦人妃妃與伊伊在研發下一款內褲的款式時決定讓平口款式的內褲早點推出。

相信在未來各式各樣族群的人的聲音會越來越受重視，也期待他們的需求都可以被實現的那一天。

什麼是停經

看了這麼多關於月經的喜怒哀樂，你有沒有想過，若有一天要和月經告別，會是什麼感覺？

當生理女性的歲數到了50歲左右，卵巢分泌荷爾蒙的功能逐漸衰退，月經會變得不規則。逐漸停止排卵，最後完全停經。在完全停經之前卵巢功能衰退的那段時期，稱為更年期。

更年期會發生什麼事呢？

你的身體可能會出現熱潮紅、心悸、盜汗、失眠、陰道乾澀、心情焦躁等變化，甚至會有頻尿、漏尿、尿失禁和陰道發炎的症狀。直到完全停經後，還可能因為雌激素下降而骨質疏鬆。

踏入更年期的女性除了要面對身體上的變化，更要面對社會對停經的觀感，在街坊鄰居和親友誇張的反應下，你彷彿一夕之間衰老，失去了生育能力，失去身為「女人」的證明……

我們有大半人生在學著和月經相處，過程橫跨數十年，漫長又令人煩躁，就算等到和月經道別的那天也沒有變得比較輕鬆。

看到這邊，你可能會開始發覺：其實月經就是這樣，是實實在在發生在人體上的事。我們不需要因而羞恥，反而可以更認真地談論它，它很重要，它是女性身體無法捨去的一段經歷。

讓我們看見我們的感受，把隱藏在心的情緒和體驗說出來；讓我們傾聽別人的經驗，尊重他人的生命。看到月經的存在後，我們才可以好好面對，好好解決。或許這樣子，未來某個女孩初經來潮學習用衛生棉包裹經血時，比較不會害怕。

開口說「月經」

英國作家 Sophie Law 認為社會存在一種必須隱藏月經的共識。有些人會使用「別稱」稱呼月經，例如「那個」或是「好朋友」。不少女性在生理期如廁前會特地把衛生棉放入小包包裡以免被發現，衛生棉就像是不能被別人看到的違禁品一般。Law 將這些隱藏月經的規則稱為 "menstrual etiquette"，直譯就是「月經禮儀」。

月經禮儀導致女性對自己的生理現象感到羞愧，認為隱藏月經是「基本禮貌」。月經是生理女性每個月都會歷經的生理現象，卻彷彿從沒發生過、被刻意隱藏，甚至污名化。

月經污名化可以由以下兩個面向理解：

A 對月經的負面觀念：在臺灣傳統的觀念中，生理期的女性常被視為不潔，因為血經常被聯想到危險或災厄等負面形象，台灣有些廟宇會禁止生理期中的女性進廟參拜、傳統猶太教禁止生理期女性與丈夫同房、印度不准生理期女性靠近廚房，認為會影響食物的營養與口感。

B 避談的性與片面教育：現代的父母仍會下意識避免與孩子討論有關「性」的話題，而學校的片面式教學方法無法使學生吸收到完整的相關知識，再加上升學主義影響，此類課程不受學校與學生重視，健教課程常被隨便對待。

對性的忌諱、將經血視為不潔之物、沒有傳達正確且充足的知識，導致人們缺乏對月經的正確認識，因此對月經產生恐懼和種種誤解。這些現象不僅貶低女性的價值，也限制了女性的行動與發展。從現代醫學的觀點來看，經血只是體內的血液，並無不潔之說，畢竟，如果沒有月經就沒有人類，更沒有現在正在看這份文章的你了！

為何要有「生理假」

臺灣生理假歷史

1991 年台勞動三字第 16614 號相關函釋：「女工因生理原因請普通病假，無庸提出醫療機構或醫師證明。」標誌女性得因生理期申請病假的權利。

2002 年兩性工作平等法將「生理假」法制化，女性受僱者每月得請生理假 1 日，其請假日數併入病假計算。

若將生理假併入病假計算，女性受僱者一年的病假額度將變相減少。於是在 2014 年，性別工作平等法第 14 條修正通過，自此台灣女性有 3 日獨立的生理假。也就是說，女性勞工除了「原有的 30 日半薪病假」外，還有「額外 3 日的生理假」，共有 33 天的半薪病假。全年請假日數未逾 3 日，不併入病假計算。就算病假請完，女性受僱者每月仍可請生理假 1 日，但不支薪。

月經是自然的生理現象，也確實會影響生理狀況。請生理假不該是一件懦弱、需要被指責的事情，期盼往後台灣或世界上每個角落，月經來臨時都能享有請生理假的權利與自由。

其他國家的生理假

1. 印尼：女性每月有兩天的月事假。
2. 菲律賓：除了孕婦或已停經的女性，所有私人企業及政府女性員工可享有半薪的月事假。
3. 日本：女性可因月事不適而請假，且無須附證明，請假期間薪資由員工與企業協商。
4. 韓國：韓國《勞動基準法第 4 章第 73 條》每月得請生理假 1 日，且無須證明。期間不支薪。
5. 尚比亞：尚比亞是目前非洲唯一有法定生理假的國家，政府給予女性每個月 1 天的生理假。
6. 西班牙：2021 年 6 月，加泰隆尼亞自治區赫羅納市允許女性、生理女性的跨性別男性、非二元性別者每個月最多休 8 小時的生理假。後來西班牙裡的其他城市陸續通過類似政策。

友善提供多元生理用品

教育部將自 112 年 8 月 1 日實施友善提供多元生理用品計畫，針對各級學校不利處境學生發放多元生理用品，並尊重學生使用生理用品種類、材質之不同，規劃適性友善的發放方式。112 年度教育部挹注總經費約 1 億 2 百萬元，預估將有 9 萬 5 千名不利處境學生受惠。同時，亦將於各級學校及教育部所屬場館設置定點，以供急需取用。

教育部聚焦於 CEDAW 之月經貧窮及不利處境者交織性議題，規劃鎖定提供多元生理用品對象為不利處境及有急性需求學生，除免費提供生理用品給不利處境的學生，尊重學生個人使用習慣選擇外，亦教導認識不同種類的生理用品，研擬關懷輔導教育措施，減少學生於月經期間身心窘迫情形。

教育部所屬場館針對有急需之入館民眾，採定點取用，生理用品放置於服務臺、哺集乳室及醫務室等，民眾可洽服務人員索取；此外，教育部亦持續鼓勵場館辦理定點販售，提升民眾急需之近便性。

除透過補助解決生理用品問題，教育部也將加強對所有學生之人權、性別平等、月經、生理用品正確使用等教育措施，實施跨領域、議題教學，並研發補充教材、拍攝教學影片，提供教師教學資源，精進專業知能與強化相關服務；並結合民間團體、網絡資源，共同宣導校園性別平等、月經教育等，增進學生相互理解、尊重、包容，營造友善環境，以深化校園月經教育，實踐性別平等價值。



Happieriod

關於月經的點點滴滴

不論你是準備迎接月經的人、正在經歷月經的人、要跟月經道別的人、或是不會經歷月經的人，讓我們一起正大光明開口說「月經」。

主辦單位：教育部

承辦單位：國立中央大學

策展團隊：國立中央大學性別小彩坊

審稿：國立臺灣大學黃韻如教授、國立中央大學姜貞吟教授