

月經貧窮，窮什麼？

「月經貧窮（Period Poverty）是指生理女性因為經濟困難，沒有辦法負擔或取得足夠的生理用品，進而對生活造成長期負面影響的社會現象。」

女性一生大約會因為月經流掉1萬6千毫升的血，相當於四名成人全身的血量，不只如此，台灣女性平均一生會花費台幣10萬元在購買衛生用品。

放眼世界，各國面臨不同層面的月經貧窮問題。在開發中國家，女性常會因為貧困買不起衛生棉，在無法自由移動的情況下失學、失業。在已開發國家，生理用品並不被視為生活必需品而可以免稅或採低稅率，許多女性都因為這種附帶「月經稅」的花費而感到壓力。

月經貧窮問題在國際上漸漸發酵，倡議活動遍地開花，許多國家也已經陸續減稅或免稅。台灣從2016年起，在行政立法兩端，都推出過相關倡議法案，卻都還沒有正式上路。

大眾對「月經貧窮」缺乏認知，始於對「月經」的不理解。月經是世界近/過半人口擁有的生理現象，衛生棉等用品的必要性，其實就跟衛生紙一樣。當大家開始正視「月經」時，「月經貧窮」問題才有機會被解決。

截錄自公視© P#新聞實驗室<世界月經日>除了流血和花錢，你還需要了解「月經貧窮」 2021.05.16

閱讀文章後試著回答：

Q1 「台灣女性平均一生會花費台幣10萬元在購買衛生用品」，因為月經而需要購買的衛生用品包含哪些呢？

Q2 根據月經貧窮的定義，若無法負擔衛生用品，會對生活造成什麼負面影響呢？

Q3 你認為月經貧窮的解決方法是什麼？

補充閱讀資料

國際目前解決方法

《天空新聞》(Sky News)報導，繼2020年以112票贊成對0票反對通過，蘇格蘭從8月15日起、正式開始實施新政策，由政府免費向所有女性提供如衛生棉、衛生棉條等生理用品，正式成為全球第一個免費提供女性月經產品的地區。在新法案啟用前，蘇格蘭女學生已經能透過學校，取得免費的生理用品。

這個《免費提供月經產品法案》(The Period Products Bill)預計將投注2700萬英鎊(約新台幣9億8126萬元)的經費，讓大眾能在公平且有尊嚴下，無須顧慮財務問題地取得必需品。

主導且積極推動新法案的議員藍濃(MSP Monica Lennon)，非常感謝蘇格蘭政府大力協助，讓這個免費提供生理用品的構想，能真正落實到你我生活中，「我對《免費提供月經產品法案》感到非常驕傲，這將能對蘇格蘭帶來正面影響，乃至於全世界。」

截錄自2022.08.15 TVBS新聞網
全球首例！解決「月經貧窮」蘇格蘭免費供女性生理用品

台灣目前解決方法

一、校園與超商合作

臺北市國中女性自111年3月7日起，每月可至全臺萊爾富門市兌換價值200元之生理用品，接軌國際消弭月經貧窮，推動校園性別平等。
登入酷課雲app-個人服務-生理用品卷兌換，於萊爾富出示條碼即可兌換！

本市首以國中女學生為對象：

- 於111年3月起全面發放生理用品
- 學生每月可至全臺萊爾富門市兌換10種不同品項/價值200元之生理用品
- 可以手機之 #酷課APP 秀出條碼，至全臺萊爾富門市兌換

節錄自2022.03.07臺北市政府教育局facebook

二、政府與捷運交通合作

為持續打破月經汙名化、推動「月經平權」，多名北市議員近來也提案推動於台北捷運女廁提供生理用品，北捷表示，111年11月1日起，將於20個捷運站點試辦，在詢問處提供免費索取生理用品。

節錄自 2022-10-11聯合新聞網
<北捷11月起免費提供女性生理用品 20個站點搶先試辦>

生理假是福是禍？

雖然《性別工作平等法》明文規定，女性每月得請一天「生理假」，薪資減半發給，但每個公司的工作氛圍都不同，有時候會讓員工即使經痛嚴重，也不敢請生理假。一位女網友就分享，自己是才入職2個多月的菜鳥，想問大家「新人敢請生理假嗎？」

一位女網友在Dcard發文，表示她剛入職2個多月，還是菜鳥一枚「雖然公司打卡系統裡有生理假可以請，但我沒看過公司有人使用啊！」她絕望喊「怎麼辦，今天下午突然月經來，很不舒服…」。

貼文一出，馬上引發網友熱議「請生理假，是妳的權益。只要不是被濫用，都應該被尊重」、「就請啊」、「真的不舒服就請」。最後原PO在留言區更新後續，「我有鼓起勇氣申請了，還很沒骨氣地附註，狀況允許會WFH（遠距上班）」。

但也有網友了解原PO感受，「我也不敢請，明明全部同事都是女生為什麼沒人需要請生理假，我也是很不解！有時候經痛到接待客人都已經站不太起來，還是不敢請假」、「系統上有，但實際根本沒有這種假」。

根據勞動部《性別工作平等法》第14條規定，「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。前項併入及不併入病假之生理假薪資，減半發給。」

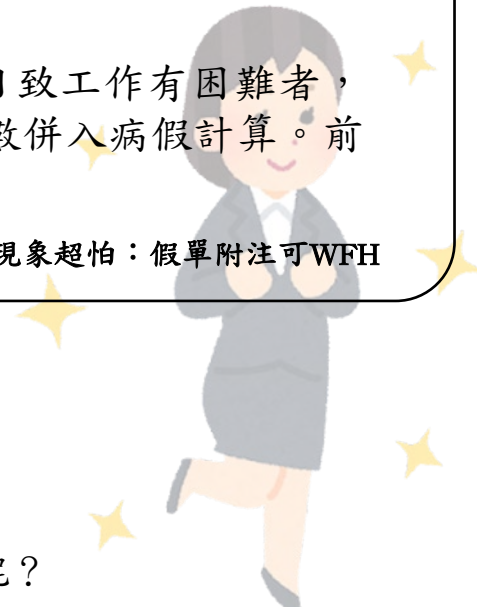
節錄自2022/07/20三立新聞網新人敢請生理假？菜鳥見公司1現象超怕：假單附注可WFH

閱讀文章後試著回答：

Q1 根據法條內容，若請生理假，當天還會有薪水嗎？

Q2 為什麼明明可以請生理假，大部分的人都不會請呢？

Q3 生理假分別為女性帶來什麼福利（正面影響）以及爭議（負面影響）呢？



補充閱讀資料

➤ 生理假是否暗示了女性具有生理缺陷？

無論東西方社會，月經都曾是阻止女性參與職場的理由，例如：在二戰時期的美國，女性飛行員可能因月經來而被禁止飛行；日本也有人相信女性經期體溫偏高，因此不適合擔任壽司師傅。

➤ 生理假對職場女性而言究竟是福是禍？

目前，全球實施生理假的國家屈指可數，且多半集中在亞洲國家。日本早在二戰之前就已有無薪生理假，南韓、印尼、菲律賓與尚比亞的法律也有明定生理假條例，台灣《性別工作平等法》也於2013年修法，女性每月可請1天生理假，每年可請3天生理假，且雇主不得要求女員工出示「經期來」的證明。

生理假在這些國家（包括台灣）都曾引發激烈爭論，論點大同小異，一部分人贊成為每月遭逢不適的女性提供生理假，另一部分則認為這種「額外好處」只會強化社會對職場女性的不友善態度。

《紐時》指出，日本自1947年實施生理假政策，但一項從1960年至1981年的研究發現，使用生理假的女性從20%降至13%，主要原因就是**社會壓力**。南韓在2001年開始實施生理假，但也遭到男性抨擊為「逆向歧視」，台灣也出現過類似的議論。雖然法律已明定生理假政策，但來自社會與職場的壓力仍然籠罩著女性，擔心因請假而遭到異樣眼光。

節錄自2017.08.13yahoo!新聞生理假才是一種性別歧視？印度企業宣佈生理假福利引發論戰

先天生理與後天競賽

運動場的終極難題：跨性別與性別發展差異運動員的參賽權與公平性

2022年3月17日賓州大學的莉雅·湯瑪斯（Lia Thomas）在NCAA游泳比賽女子500碼自由式項目奪下金牌，卻引起部分女子選手和家長抗議，也點燃美國以至全球輿論。

因為他是一名跨性別選手，擁有男性的先天生理條件，在女性運動競賽中脫穎而出。

完美的世界裡，每個人都能依自己所願盡情地運動，盡情地享受競賽的刺激與前進的動力。這世界距離完美太遙遠，運動的場域是生理的競賽，性別認同是社會性的，卻又需要用生理的方式來判定比賽結果，如此永遠無解。

性別認同是一道光譜，但運動世界卻是絕對的男女二分；性別認同已踏入後現代，運動競賽仍停留在現代。或許如同藝人吳慷仁在《華燈初上》的「寶寶」角色，在文化部的規定中載明：「報名各類男主角獎、女主角獎、男配角獎、女配角獎者，以演出角色之性別為準，該演出角色之性別由報名者認定。」未來在戲劇、歌唱等獎項競逐上，或許可以超脫性別框架，不論是得以角色社會性別認定來報名組別，或甚至是不再區分性別類別都有可能。

然而，運動卻與演戲唱歌不同。戲劇與歌唱，也許對於不同性別藝人表現的期待仍有不同，那是「風格不同」，而非有一個絕對量化標準來衡量優劣的場域；男女先天差異的體能條件，並不是以自由選擇或是全面開放就可以輕描淡寫帶過的。

2022/4/9陳子軒 / 運動場的終極難題：跨性別與性別發展差異運動員的參賽權與公平性

閱讀文章後試著回答：

- Q1 你認為男女在運動競賽的能力會因為性別而有不同嗎？哪裡不同？
- Q2 為什麼運動競賽無法像金馬獎男女主角一樣，由選手自己定義性別參賽呢？
- Q3 你支持運動賽事增加跨性別類別嗎？



補充閱讀資料

跨性女和跨性男，參賽只是「競爭優勢」下的考量嗎？

跨性別女性運動員被認為在先天上具有一定優勢而廣受爭議，反之，出生判定為女性的運動員在成為跨性別男性之後，受到的爭議就小的多，主要就是一般認為他們並不具有競爭上的優勢，甚至即便改變了性別認同，依舊「留在」生理女性的運動場域中。

男性血液中的睪固酮濃度平均來說較女性高出許多，而睪固酮濃度會影響個人的力量、速度與爆發力等體能面向。睪固酮在青春期的開始作用，使生理男性和女性的身體出現差異，考量到絕大多數的跨性別女性都是在成年後才開始接受賀爾蒙治療，她們的身體便因為經過了「男性的青春」，而有著較高的睪固酮濃度。

與此同時，研究也發現，即使賀爾蒙療法會抑制、降低跨性別女性體內的睪固酮，但一般說來，她們仍舊會呈現出比順性別女性更高的睪固酮濃度。因此，許多人認為，這項身體差異讓跨性別女性在體育競賽上，有著順性別女性沒有的體能優勢，因此讓跨性別女性與順性別女性一同競爭並不公平。

上述論述看似十分合理，也讓許多人進而主張，禁止跨性別女性參與體育競賽並非歧視，而是為了要保障順性別女性的權益，不然順性別女性會從此失去在體育世界競爭與獲勝的機會。但在這些憂慮有可能為真的同時，類似論述卻也被極端保守人士利用來宣揚恐跨情緒，扭曲與抹黑跨性別者，甚至否認其存在。

相同的現實，台灣也即將面對，112學年度的全中運，就將開放跨性別選手參賽。儘管相關細節仍未確認，但可以想像，在台灣運動與升學如此緊密相依的體制下，屆時會有多少爭議浮現。

雄性激素的劣勢？

天生的性衝動

我們都知道，大多數雄性動物
頭上無時無刻都掛著兩個字：#性慾
老像隻吉娃娃一樣精蟲上腦下半身思考
但你知道，這種被色情驅動的行為模式
其實會害他們死得更快嗎？

— 科學家發現，

當雄性線蟲要在食物和性之間
進行終極二選一時，

牠們永遠都會選擇性

如果連這麼原始的生物都這麼風流

那自然世界中應該有 99% 的雄性

都會遵循相同的 #繁衍策略：

相較於把重心放在養育後代的雌性

雄性往往只在乎生出更多的後代

（簡單說一個重質一個重量）

基於這種只想歡呼播種

不願意流淚收割的生殖策略

雄性自然喜歡把身家全都壓在求偶上

盡可能強化 #雄性魅力、增加交配機會

然而這種一期一會一生懸命的浪漫

其實會使雄性承受更大的壓力

連帶使免疫系統變得更弱

有科學家以十幾種蜻蜓進行實驗

讓這些蜻蜓無論性別通通染上寄生蟲

結果發現，一旦雌蜻蜓伙食好、住得好

身上的蟲蟲也會跟著跑。反觀雄蜻蜓

就算吃飽穿暖，病情也不會有所改善

顯示牠們的抵抗力根本爛透了。

這些線索，很可能指向了為什麼

人類女性的平均壽命總是比男性長——

求偶所消耗的精力及衍生而來的壓力

實在是太黯然



#怪奇冷知識631



因為男人天生就是當 #獵人 的料
所以男生負責輸出、女生乖乖輔助
聽起來好像是那麼天經地義理所當然

然而最近考古學家從美洲的史前遺骨中發現
在一萬年以前，獵人根本不是男性限定職業
經過統計推估，石器時代的狩獵小組中
約有三至五成左右的組員是女孩子

一直要到原始部族、甚至農業社會出現後
因為社會型態或文化條件發生了改變
女性參與狩獵工作的比例逐漸降低
人類的 #性別分工 開始各分東西
才形成了男性更會打獵的說法

這也顯示，很多性別上的差異
往往都是後天文化或環境所造成
可一旦這些差異被誤認為是天生的
就很容易被搬去合理化各種 #性別不平等

比如過去有科學家主張，男性更擅長狩獵
是因為他們的力量、注意力及空間感更強
但後來研究也證實，在注意力及空間能力上
兩性間並沒有顯著差異。類似的錯誤假設
會強化男生更能勝任高風險工作的印象
進而導致職場上的 #性別歧視

而這其實才是今天真正想講的：
男女之間，當然存在先天上的差別
可這些差別從來沒有大到足以定義 #你是誰
——一個人想做什么事、想過怎樣的生活
只需要按照自己的意願及能力進行選擇
與生理上是男是女沒有任何關係

我一直相信，這個結論
並不只是 #性別平等 所追求的理想
也是我們每一個都希望活成的模樣——

期待這個社會可以給每個人同等的機會去實現

#婦女節快樂
#怪奇冷知識649



#草本暖宮貼 #熱敷isLOVE #MIT製造
#怪奇事物所X#木槿花
#怪奇冷知識632 — 與 HIBIS 木槿花草本衛生棉。

#經痛 到底有多痛？

有研究指出，在滿分十分的疼痛量表中，經痛的平均得分，大概介於五到六分和拔完智齒麻醉消退的痛感差不多

—
但拔牙之痛，最起碼看得到盡頭
很多人在遇到經痛時，唯一的解法就是雙手抱胸、膝蓋捲曲、縮成一團以近乎求饒的姿態消極抵抗這場災難

—
而且科學家發現，長期經痛會使大腦中的 #灰質 產生變化：灰質內傳遞疼痛訊號的區域會減少，但調節疼痛感及內分泌的區域卻會增加——簡單的說，就是盡可能讓痛痛少一點

—
這顯示，女生為了適應這種長期疼痛，竟然連到大腦構造都發生了變化，也間接證實女性比男性更為 #耐痛，並非都市傳說，而是經痛惹的禍。說經痛是種詛咒真的不為過

—



#蛋蛋被踢 和 #經痛 揪竟哪個更痛
之所以是一道歷久彌堅的經典哲學難題
除了沒人能同時體驗兩種不同類型的創傷
還涉及男女對 #疼痛 其實有不同的理解

科學家發現，女生的 #神經 傳導效率較快
分布密度比較高，比如女生的臉部皮膚底下
一共就有 34 條神經纖維，足足為男生的兩倍
所以從生理條件看，女生對疼痛會更敏感

史丹福醫學研究也注意到，即使病徵相同
女生所感受到的疼痛程度（自我描述）
比男生還要高——幾乎大多疾病都是如此
但女生明明比男生「更容易感到疼痛」
另項研究卻發現一個相當弔詭的現象

男生往往比女生還要怕痛。

這項研究以老鼠和人類作實驗
發現無論是公老鼠還是男人類
一旦痛過以後，再次於傷口上舊地重遊
都會對相同的疼痛刺激更敏感、更害怕
並且承受更多的心裡 #壓力

所以你也可以說，對過去的傷痛
男生好像是比女生更難 let it go
相較於男生痛過一次就怕爆.jpg
女生比較容易傷好了就忘了疼

當然啦，只要是動物
都還是希望盡可能遠離疼痛——
雖然男生更怕痛，但許多研究也證實
無論男女生的 #耐痛能力 都是一樣的弱*
所以我們還是相信：每個人的疼痛不可比較
更不應該被輕視甚至忽視

男女眼中世界大不同？



研究發現，當講到同一種顏色時
男生所指出的顏色，波長通常會更長一點
這是什麼意思呢？
這表示男生以為的那種顏色
在女生眼裡會顯得更暖一點
例如男生認為的橘色，會更偏向紅色一點
而他們以為的綠色，還會再多帶一些黃色
除此之外他們還發現，相較於女生
男生不太能分辨位於色譜中間的顏色：
也就是黃、綠、藍這個區段
(像我真的覺得網球是綠色的阿)

這是因為眼睛在接收到可見光後
信號要再經過大腦轉換成顏色的印象
而整個過程中，包括 #性別荷爾蒙 在內
許多生理條件上的差異都會產生影響
使得每個人對顏色的感受都不盡相同

我想這也是為什麼，相互尊重是如此重要
差異能激發多元，卻也容易帶來歧視與偏見
端視我們有沒有理解並尊重彼此眼中的不同
我眼中的性別平等，其實就是這個意思
它絕不是要你忽略因性別不同而存在的差異
而是要我們試著從他人的眼睛
去發掘對世界的不同感受
再進一步揭發那些假借差異之名
被社會視為理所當然的歧視與不公平
請記住，在每個人眼裡
這個世界都有著獨一無二的風景
你看見的顏色，未必就是我看見的顏色
而你想像的美好，也未必就是我認同的美好
等到有一天，所有人都能理解這一點
或許就有機會建立起一個在所有人眼中
都稱得上是美好與進步的社會了

瑋鈞最近迷上了「深夜的秘密行動」，常常在全家人都入睡之後，悄悄地爬起床偷看色情網站。一開始，瑋鈞是聽到男同學之間在討論A片，因為好奇的關係才開始逛色情網站，但沒有想到卻因此上了癮，只要一天不看，便覺得難以忍受。慢慢地，瑋鈞甚至發現自己晚上沒辦法好好入睡，常常感覺到心頭熱熱的，很想要自己DIY（自慰），依靠自慰來紓解看了A片後的性衝動。

一般來說，進入青春期之後，18至25歲是男性性慾的高峰期，除了面對性荷爾蒙分泌所激發出的性衝動外，有時過度的關注外部性刺激，例如色情圖片、A片、裸露的畫面等，往往會使得自己的性衝動變得更難以控制。在這樣的情況下，很多男生會運用自慰的方式來紓解自己的性衝動，但如果沒有適度的控制自慰次數，反而容易導致自己的健康與生活受到影響。

其實，男生除了可以透過自慰射精來抒解性慾望外，如果不想過度依賴自慰，還可以透過自然緩解、轉移和昇華等方式來處理。

1. 「自然緩解」：

自然緩解的關鍵在於避開刺激性慾的環境，例如避免主動搜尋色情資訊、避免過度接觸色情影片。

2. 「轉移」：

透過一些劇烈的身體活動消耗體力以達到緩解性慾的目的，例如和朋友去打籃球、游泳、跑步等。

3. 「昇華」：

這是一種把性慾轉化到學習創作的轉移，當你認真從事自己喜歡的工作、讀一本好書，或是專心進行某種手工藝時，就不會一直想跟性有關的事情。

【數位公民必修的七種能力】

◎線上社交

你是否具備足夠的情緒穩定度，能夠明智地使用連線裝置？是否有能力區分線上社交和線下真實社交的不同？

◎網路名聲

愈來愈多的大學及公司會從網路足跡來了解應徵者。你可知道，你所有的發文或分享、甚至別人張貼有關他們的一切，都會影響到個人的網路聲譽？

◎自制力

你在使用連線裝置上，有辦法適可而止嗎？你是否有足夠的定力，能適度脫離虛擬的世界，回到「真實」的生活中？

◎色情陷阱

你懂得如何避開網路霸凌、色情簡訊、情色報復、性勒索等網路危險嗎？萬一不幸碰上，你知道該怎麼辦嗎？

◎保護個資

你知道怎麼保護自己的隱私嗎？尤其在下載各式app，以及與朋友分享個人生活訊息時，透露個人資訊到怎樣的程度算是過度揭露了？

◎辨識假訊息

你懂得判斷網路資訊的虛實嗎？是否能辨識訊息的正確性、權威性、普及度與偏頗度？否則就容易被有心人士帶風向的「假新聞」所誤導。

◎數位意見領袖

你是否有能力擔當數位領袖？網路世界太需要能站出來對抗霸凌、創造鼓舞內容、分享勵志故事，讓世界更好的未來意見領袖了。