



1



青春期 (Puberty)

人體**生殖**機能及**生理**機能成熟、
心理和生理由**兒童轉為成人**的時期，
同時也是**生長發育**較快速的階段。

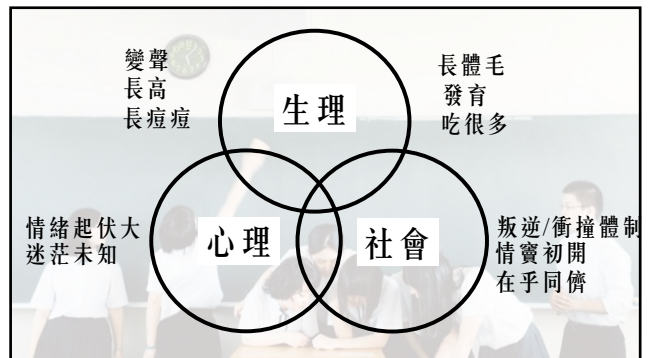
一般為12歲至20歲之間。
女孩約在8至12歲進入青春期，
男孩約在9至12歲進入青春期。

2



你對「青春期」的印象是什麼？

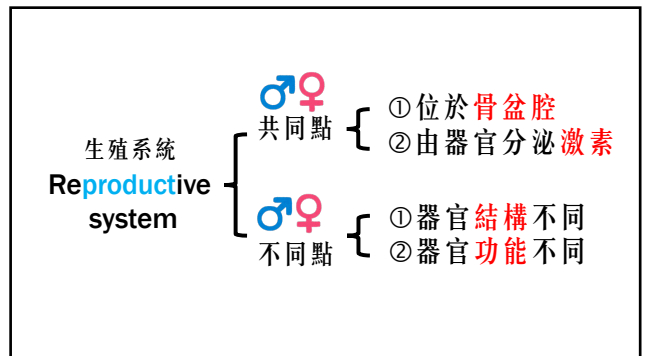
3



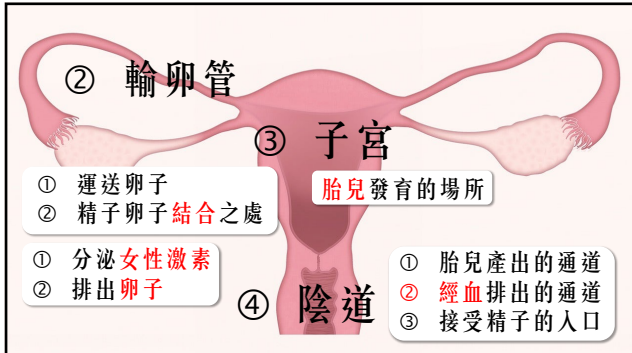
4



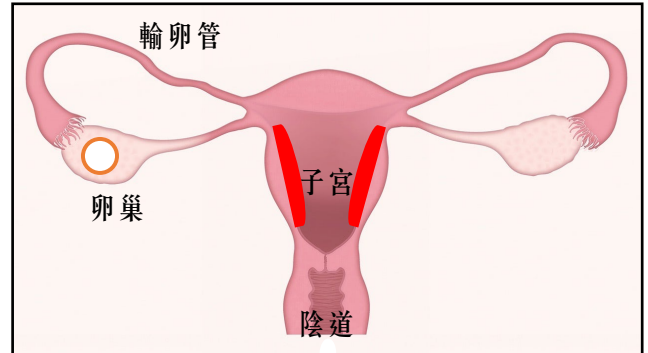
5



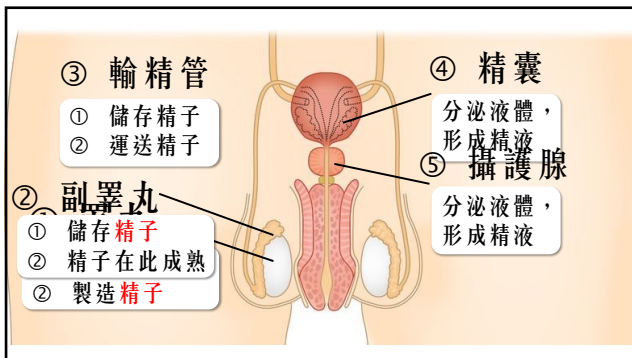
6



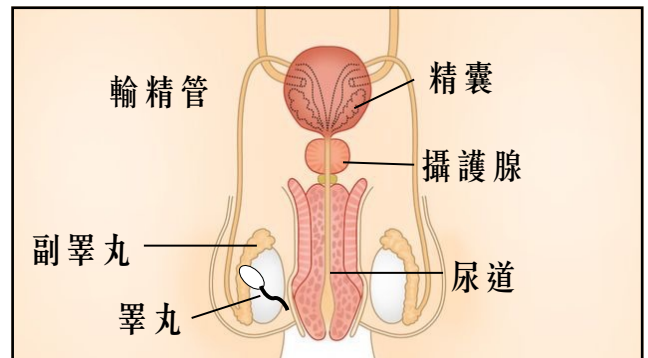
7



8



9



10

9m88 <hello bye bye>

黑夜 暗潮洶湧
玫瑰唇印渲染夜的濃
只有woman才懂
心情烏雲朵朵
每個月都需要soul to soul
量多第二夜 妳心事對我說
當妳眼角失了守
擁抱我做妳唯一的防漏
就是妳靠得住的好朋友
用智慧感應生命的泉湧
接住妳不再墜落
Hello bye bye

誰倒杯存在感的紅酒?
在畫布揮灑美麗的紅?
妳知道 女人要有智慧
沒有唯一 喔妳也會
接住自己 不會往下墜
誰跳支忘情的森巴舞?
把律動種在我的腹部?
不需要徹夜不歸
一月七天做自己DJ
狂歡到天亮也不結束

月經

經痛

衛生棉

壞心情

頻率週期

11

實用APP推薦

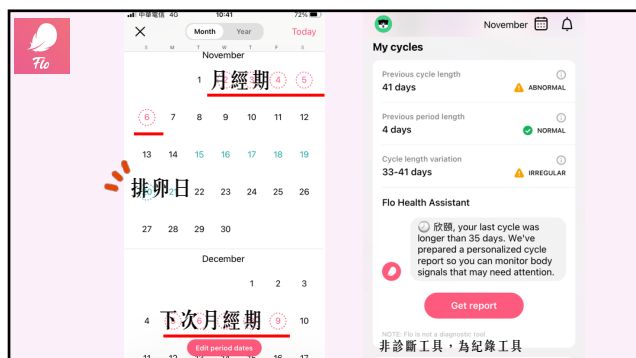
Flo Health UK Limited

➢ 預測屬於妳的週期

➢ 關心妳的情緒起伏

➢ 給妳適合的運動、飲食建議

12



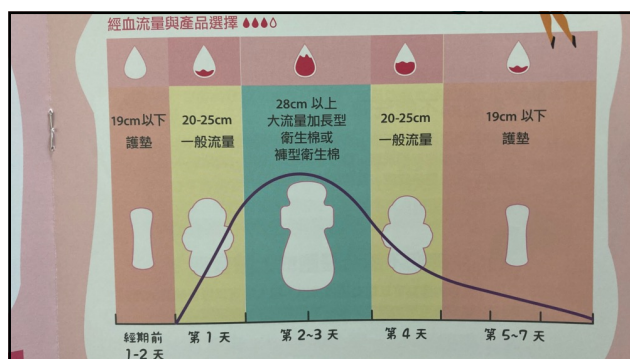
13



14



15



16



17



18

	衛生棉條
體內使用	✓
體外使用	✗
單次拋棄	✓
更換頻率	6~8小時



Tampons

可以下水游泳！

19

	月亮杯
體內使用	✓
體外使用	✗
單次拋棄	✗
更換頻率	8~12小時



Menstrual Cup

環保

20

	衛生棉	褲型衛生棉	布衛生棉	衛生棉條	月亮杯
體內使用	✗	✗	✗	✓	✓
體外使用	✓	✓	✓	✗	✗
單次拋棄	✓	✓	✗	✓	✗



21

不一樣，然後呢？

組員座號：_____

➤ 閱讀文章後，先自己完成作答再與小組討論，以得出完整想法

主題：_____

自己閱讀 完成作答

05:00

1. _____

2. _____

3. _____

22

Period Poverty

月經貧窮，窮什麼？

當月經遇上貧窮

「月經貧窮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。」

23

主題：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業、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。

24



25



26

生理假是福是禍？

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。」

27

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，是怕的減薪。只要不是被運用，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。」

28

先天生理與後天競賽

運動員的參賽權與公平性

運動的場域是生理的競賽，但是性別認同是社會性的

29

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

原稿：2022/4/29 陳子軒 / 運動場與性別難題：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日賓州大學的前鋒、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。因為她是一名**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「寶實」角色，在文化部的規定中載明：「報名各類男主角、女主角、男配角、女配角獎，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，或許可以超越性別框架，不論是以角色社會性別認定來報名類別，或甚至是不再區分性別類別都有可能。

然而，**運動卻與表演有別不同**。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。

30



你能接受、喜歡正在經歷青春期改變的自己嗎？
我可以，因為_____。（限用一句話回答）