



性平數位教材08

【是「好朋友」，還是
「好麻煩」？】

尼泊爾的「月經小屋」

- X 印度教的傳統習俗Chhaupadi，將月經來潮的女性被視為「不潔」，不允許在自家睡覺，而被要求待在稱為「月經小屋」的破爛棚屋直到經期結束後才能回家，飲食由家人負責送到小屋（但也可能不給食物）。月經小屋通常沒有窗戶或門，窄小的連一張床也放不下，且每年都有女性在月經小屋內吸入濃煙、被蛇咬或遭動物攻擊而喪命。

尼泊爾的「月經小屋」

- X 這樣的「月經隔離」在尼泊爾西部尤其盛行，信奉印度教的尼泊爾，禁止月經來潮的女性進入屋內或行經廟宇，也不能使用公共水源、觸碰牲口、參加婚禮等社交活動，更不能觸碰他人。

尼泊爾的「月經小屋」

- X 雖然Chhaupadi習俗在2005年已被尼泊爾政府宣布廢除，但一些偏遠地區仍普遍仍遵守這個傳統，且相信習俗的女性都是自願接受「隔離」，深怕自己的不潔為家庭帶來非難。



什麼是月經貧窮？

- X 多數為經濟弱勢的女性，因為無法取得生理用品，導致生理疾病及心理健康，並將長期影響生活，陷入弱勢的惡性循環。

各國的月經貧窮

MAPS

- 英國

有十分之一的青少年因為無法負擔生理用品，而深陷月經貧窮的困境之中。

- 南非

女性也因經濟上無法負擔，而必須使用乾樹葉、污泥、牛糞、動物毛皮等代替衛生棉，不僅極致不舒服還容易感染，甚至導致不孕。

- 印度

數以百萬計的女學生們在經期間無法上學，更無法負擔生理用品。

臺灣的月經貧窮

- X 在臺灣，每一位生理女性平均一生要花9.12萬在衛生棉或其他月事生理用品上。
- X 有些婦女為了節省開銷，在生理期時，一天被迫只能使用一兩片衛生棉，因而造成陰部感染及其他負面身心影響。
- X 小紅帽：長期關注月經權益與月經教育的非營利組織。

蘇格蘭怎麼解決月經貧窮

- X 蘇格蘭議會以「全票通過」的壓倒性票數，通過了全球首創的〈生理期用品免費供應蘇格蘭法〉。從小學至大學，蘇格蘭的各級教育機構與公家機關建築物，都必須供應「免費且足夠」的衛生棉、棉條與月亮杯...等生理期用品。

蘇格蘭怎麼解決月經貧窮

蘇格蘭議會三讀生效的〈月經用品免費供應法〉，其法規內容主要分成三大政策方向：

- X 學校與蘇格蘭政府各級公設單位，將有法律義務免費提供的生理用品。
- X 各級學校必須就「月經平權教育」增設健康教育與輔導課程。
- X 終極目標是以公立單位與學校為推動起點，最終徹底解決蘇格蘭全境的「月經貧窮」問題。



延伸閱讀

- 月經貧困：蘇格蘭通過立法，將率先為全民免費提供生理期用品

資料來源：BBC News 中文

世界月經日

- X 5月28日世界經期衛生日（又稱月經日、世界月經日）為全球意識日，由德國非營利組織Wash United於2014年發起，強調良好的經期衛生管理的重要性。月經日開創了一個場合，讓公共資訊得以曝光在大眾媒體及社交媒體上，進而提供倡議的機會，讓經期衛生管理的整合能進到全球性、全國性和在地性的政策跟計畫中。
- X 選在5月28日是因為女性平均的經期長度是5天，月經週期的平均是28天，所以希望在每年的5月28日呼喚大眾關心女性月經和衛生問題。

月經日的目標

- X 關注在月經期間許多女性所遭受的挑戰和艱難。
- X 當女性在月經期間遭受諸多挑戰和艱難時，側重在走出正向和創新的解決之道。
- X 催化一個不斷成長的全球運動——承認並支持女孩與女人們的權益，並建立國家和在地等不同層級的夥伴關係。
- X 參與政策對話，以及積極倡議經期衛生管理上的整合，將其帶入全球、國家和在地的政策與計畫。
- X 創造一個媒體工作的場合，包括社群媒體。

月經日的目標

- X 月經日是一個正在成長中的運動，提倡身體解讀、身體自主以及性別平權，讓這些議題可以被聽見、看見。

原來月經是…

對自己好一點的提醒



不同世代女性的月經經驗

- X 在一堂由臺灣性別平等教育協會的莊淑靜老師帶領的性別意識培力的課程中，老師請大家事先訪問身邊 3 位不同年齡層的女性，詢問他們的生理期、青春期經驗，也聊聊過程中的身體變化、內心感受及那時的她們是如何面對的。並在課堂上將大家蒐集的故事依年齡排開，從最年長的故事開始聊起。

不同世代女性的月經經驗

- X 70 歲阿嬤級的長輩，生理期來隱晦不敢言。只能在暗處清洗跟陰乾生理期布墊，也擔心讓其他男性家人發現。
- X 而 50-60 多歲的媽媽們，家人、朋友間開始用「那個」代稱生理期了。陸續有了衛生棉，但因為還很厚很貴，每片會偷偷搭配衛生紙擋一下。
- X 20-30 歲的年輕女性，開始有了月事來潮值得慶祝的概念，也有了更多平價款式的衛生棉可以選擇。生理期不再是一件不敢提的事，而是生命的下個里程碑。

影片：

男性該用什麼態度看待
月經-男生の衛生巾初體
驗！（下）



資料來源：[STAKK](#)

參考資料

- X [The News Lens 關鍵評論網](#)
- X [端傳媒Initium Media](#)
- X [CSR@天下](#)
- X [轉角國際udn Global](#)
- X [臺灣性別平等教育協會](#)
- X [STAKK](#)
- X [小紅點| 月經友善環境](#)
- X [BBC News 中文](#)

