

目次

Contents

- 02 | 電子煙
- 04 | 電子煙延伸閱讀
- 05 | 電子煙媒體識讀
- 07 | 學習單
- 08 | 兩性交往延伸閱讀
- 10 | 怦動的心跳聲
- 15 | 學習單
- 16 | 女性生理用品
- 18 | 女性生理用品延伸閱讀
- 21 | 女孩兒的生理用品
- 23 | 學習單



電子煙是香菸嗎？

電子煙



菸品具成癮性，常是青少年第一次使用的成癮物質，也是青少年的「入門毒品」，青少年吸食少量容易成癮，僅吸 1～2 支就可能出現成癮症狀；腦部正在發育的青少年，對尼古丁等成分都相當敏感，而菸草中的其他成分會影響正在學習的青少年，文獻也顯示愈早開始吸食香菸，其成年以後愈容易變成為重度的吸菸者。

香菸（英語：Cigarette），是菸草所製，呈圓柱形條狀，採吸食方式。根據邱惠雯藥師於中國藥訊指出，吸菸對身體的影響吸菸時會吸入大量的尼古丁（Nicotine）、一氧化碳與菸焦油。平均一根菸會吸收 1～3mg 的尼古丁，吸收後對人體會有致病性。



香菸——維基百科



遠離菸害——中國藥訊（邱惠雯 藥師）



健康才是人權！
——衛生福利部國民健康署

尼古丁的興奮作用類似古柯鹼或安非他命，但強度較弱。而數字會說話，衛福部指出「吸菸是國人健康危害頭號殺手，臺灣每年死於菸害的人有 2 萬多，依時間軸來看，平均每 25 分鐘就有 1 人死於菸害。」學者針對菸害研究指出「菸煙中化學物質超過 7,000 多種，其中導致癌症的成分就有 93 種，其中甚至有 15 種被國際癌症研究署列為「第一級致癌物」。

你聽過電子煙嗎？電子煙到底是什麼呢？根據衛福部「電子煙危害健康」的文章介紹，電子煙內含有一級致癌物甲醛、尼古丁，不但不能幫助戒菸，還具有爆炸危險性且曾被驗出毒品成分。



實現 2040 無煙臺灣
——國家發展委員會公共政策網路參與平臺



世衛發布菸草報告 籲應對電子煙威脅
——中央通訊社

世界衛生組織（WHO）報告表示，製造電子尼古丁傳送系統（如：電子煙）的菸草產業正使用大量誘人香味的產品，以及一些誤導性說法向兒童和青少年兜售，兒童接觸後未來使用菸草產品的可能性比未接觸者高出 3 倍，我們應對其因應，彭博慈善基金會創始人彭博亦說，隨著傳統香菸銷量下降，菸草公司一直在積極推銷新產品，遊說政府鬆綁監管。菸草業的目標很簡單，即吸引另一代人對尼古丁上癮。

青少年心智發展喜酷，而近年來許多人覺得吸電子煙很「酷」，面對這種狀況，我們能做些什麼呢？唯有透過教育和學習，讓學生能分辨判斷菸商的廣告策略，學會媒體廣告判讀，避免形成學生相處時的次文化，千萬不要讓電子煙，成為下一個世代的酷。



健康生活家【國中版】
——臺灣健康促進學校

電子煙減害助戒菸？國健署：買賣違法又傷身

電子煙延伸閱讀





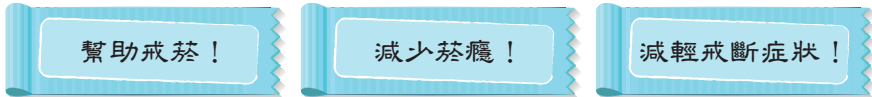


電子煙在臺灣不是合法的產品，若查獲電子煙內含毒品成分，更是涉嫌違反毒品危害防制條例；若含尼古丁或宣稱療效則依藥事法辦理，皆有刑責，臺灣目前尚未核准任何電子煙產品之藥品許可證；若似菸品形狀，依菸害防制法第 14 條規定處辦。國健署表示，至 110 年 7 月，全國已有 9 個縣市制定施行規範電子煙之危害防制自治條例，販賣及使用皆會受罰，也有縣市規定不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用電子煙，請民眾勿賣更勿買電子煙，切莫以身試法。電子煙廠商常以「減害」、「可幫助戒菸」等資訊來誤導民眾，進而使民眾接觸電子煙等相關產品，但衛福部食藥署每年抽驗電子煙油，近八成含有尼古丁，讓想要戒菸而使用電子煙的人反而更依賴尼古丁。

世界衛生組織於 2020 年 2 月 5 日發布聲明，有證據清楚地指出，大多數電子煙的氣溶膠中含有毒性的化學物質，包括尼古丁和可能引起癌症的物質，電子煙也會增加心血管疾病和肺部疾病的風險，並可能影響胎兒的發育。

世界衛生組織呼籲，電子煙是有害的應嚴格管制，最重要的是，必須遠離兒童。尼古丁具有高度的成癮性，在大多數電子煙中都可以找到。不論菸草製品還是電子煙，都對健康構成威脅，最安全的方法就是不去使用它。

國健署指出，一名家長曾致電國健署，表示自己未滿 18 歲的孩子於網路上購買電子煙，被海關查出這電子煙含有尼古丁成分，年紀輕輕後續卻要面臨刑責，近來也有媒體報導民眾在網路向國外購買電子煙，被海關查驗後發現含尼古丁，被依違反藥事法送辦。根據國健署電子煙網路監測發現，賣家利用便宜出清電子煙當賣點，誘騙民眾於網路購買電子煙，但民眾匯款後賣家就突然人間蒸發毫無音訊，是另類的詐騙手法。正值暑假期間，國健署吳昭軍署長呼籲家長多關心孩子上網的情形，並多留心孩子零用錢花費的去向，並可利用國民健康署官網電子煙防制專區中瞭解有關電子煙危害相關資訊，增加親子間的對話，避免讓孩子透過網路或受同儕影響購買電子煙。

電子煙媒體識讀

設計者	黃小於
教學對象	國中二年級
課程領域	健康
教學時間	20 分鐘
教學目標	瞭解電子煙的健康危害；接觸菸商廣告時懂得判斷，培養青春不吸菸的態度，表達拒絕電子煙的立場。
教學準備	 衛生福利部 電子煙危害健康教學簡報 遊戲道具：（可將下列附圖印出黏貼於紙板上當遊戲道具） 電子煙  邀約貼紙 
教學流程	◎播放影片  加熱式菸品？電子煙？ 傻傻分不清楚（4 分鐘）  電子煙防制知能宣導影片 （4 分鐘） 影片觀看後老師可透過問答法引導學生思考何謂電子煙？

若電子煙外型似菸品形狀，則違反菸害防制法第 14 條規定：任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。違反者，對製造或輸入業者可處新臺幣 1 萬～5 萬元以下罰鍰，販售業者可處新臺幣 1 千～3 千元以下罰鍰。

教學流程

- ◎利用衛生福利部電子煙危害健康教學簡報，解說電子煙的成分、電子煙產品及健康危害、各國電子煙管理方式及使用盛行率情形、國內電子煙管理現況及法規。
- ◎分組遊戲：將學生分成兩組，分坐兩邊，兩組中間放長桌，桌上放電子煙道具及邀約貼紙，教師先解說『道具→動作→正確答案』的遊戲和計分方式請同學記起來，接著雙方派出隊員來猜拳，猜贏者選道具比動作，猜輸者進行電子煙拒絕活動或是回答問題。
- ◎計分方式：
答對之隊伍計一分，答錯選道具隊加一分，得分最高的隊伍獲勝。
- ◎道具→動作→正確答案：

道具	動作	正確答案
手拿電子煙	展示其形狀跟菸品相似	說出「依菸害防制法第 14 條規定處置」。
手拿貼上邀約貼紙—幫助戒菸的電子煙	說出「用電子煙可以幫助戒菸唷！要不要試看看呢？」	使用拒絕的八大技巧拒絕
手拿貼上邀約貼紙—減少菸癮的電子煙	說出「使用電子煙可以減少菸癮耶！」	說出「電子煙油大多含有尼古丁，讓想要使用電子煙戒菸的人反而更依賴尼古丁」（可加上雙手胸前比交叉的動作）
手拿貼上邀約貼紙—減輕戒斷症狀的電子煙	說出「使用電子煙有減輕戒菸時的戒斷症狀的效果耶！」	說出「電子煙油大多含有尼古丁，也沒有規範成分和含量，反而可能導致菸癮加重。」（可加上雙手胸前比交叉的動作）

學習單

班級：___年___班

姓名：_____

座號：_____

- () 1. 吸食、販賣及使用電子煙皆會受罰，是不合法的行為。 × 9
- () 2. 高雄市沒有制定施行規範「電子煙之危害防制自治條例」。 ○ 5
- () 3. 吸食含有尼古丁的電子煙油，會讓想要戒菸的人更依賴尼古丁？ ○ 4
- () 4. 大多數電子煙的氣溶膠中，含有尼古丁和可能引起癌症的物質，電子煙也會增加心血管疾病和肺部疾病的風險，並可能影響胎兒的發育。 ○ 3
× 2
- () 5. 為了避免菸草製品或是電子煙，對自己的健康構成威脅，最安全的方法就是不去使用它。 ○ 1
- () 6. 在網路向國外購買電子煙，被海關查驗後發現含尼古丁，但因為是進口商品所以不會違反藥事法。

既然知道吸菸的危害，那當別人邀約你時，將你堅持拒菸的信念化為標語，跟周遭朋友大聲說出來吧！

我的拒菸標語

甜寵劇當道，瑪麗蘇公式劇情百看不厭

兩性交往延伸閱讀



防疫宅在家，孤單寂寞無聊時，少男少女們總想找心靈陪伴者，來點新鮮事情解悶，追劇成為不少青春期男女的選擇。戲劇排行榜上，甜寵劇當道，瑪麗蘇公式劇情百看不厭，粉紅泡泡也營造出滿滿的戀愛氛圍，即使充滿不合邏輯的人設及劇情，觀眾卻被撩到小鹿亂撞，短暫片刻逃離現實，沉溺在戲劇中幻想夢中情人。

看完這些甜寵劇，不禁想問，難道女生都是傻白甜，男生總是高富帥的存在嗎？然而，劇情完結，讓人不甘願夢醒，期待戲劇中的劇情發生，期待夢中情人在眼前出現，但現實往往差強人意，回歸現實就如被澆下一桶冷水，不實際幻想與現實脫軌，可能造成人際關係上的不必要的誤解與落差。



瑪麗蘇——維基百科

有趣的是，為何瑪麗蘇公式化的劇情如此受到觀眾歡迎呢？

瑪麗蘇一詞來自 1973 年保拉·史密斯（Paula Smith）的一篇惡搞《星際迷航》故事，女主角瑪麗蘇帶著主角光環，雖然平平無奇卻俘虜萬千男生，甚至拯救世界。之後類似的小說套用公式，固定地採用極端對比的男女人設，顯赫 vs 平凡、富有 vs 貧窮、聰明 vs 笨拙；各種巧遇、莫名幸運、萬千魅力、桃花運於一身的主角。

這些極端人設及誇張劇情的故事受到女性讀者的青睞，當瑪麗蘇結合現在甜寵劇，除了各種曖昧及誇張劇情之外，有的甚至不時會出現言語騷擾和不合理的身體接觸，讓青春期的少男少女誤以為這就是合理的兩性相處模式。

戀愛學分不一定是國中生的必修學分，但學習健康的兩性相處卻是必要的課題，分辨「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」和「愛」是最基礎的，瞭解兩性相處的不同價值觀及包容不同的意見，意識到這四個層次的差異與內涵，建立健康的人際關係，進而在尊重的前提下，透過大團體活動、小團體活動、一對一約會、固定對象，循序漸進地建立親密關係。

從各種團體活動的互動過程中增加熟識度，觀察對方跟其他異性的相處模式，讓彼此都能有更多機會瞭解對方，分享生活點滴，交流彼此的想法及價值觀，也讓自己有更充裕周詳的思慮，或是共同規畫未來等，更有機會發展穩定、健康且長久的兩性交往關係。



怦動的心跳聲

設計者	孫瑩蓓								
教學對象	國中二年級								
課程領域	健康								
教學時間	45 分鐘								
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知：能認識「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」情感的差異。 2. 情意：能意識「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」情感的層次。 3. 技能：能分辨「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」情感的感覺。 4. 素養：認識情感差異與提昇分辨情感能力，並且建立真愛價值觀。 								
教學準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示字卡如下 <table border="1" data-bbox="483 1064 1399 1427"> <tr> <th>角色卡</th> <th>情節卡</th> <th>表現卡</th> <th>層面卡</th> </tr> <tr> <td> 閨密 兄弟 男主角 女主角 </td> <td> 網路交友 交往 拒絕 分手 相處 </td> <td> 小鹿亂撞 不知所措 柔情蜜意 舉棋不定 傷心難過 心煩意亂 </td> <td> 崇拜 欣賞 喜歡 愛（感受面相） </td> </tr> </table> 2. 學習單 3. 不一樣的感覺形容詞字卡 	角色卡	情節卡	表現卡	層面卡	閨密 兄弟 男主角 女主角	網路交友 交往 拒絕 分手 相處	小鹿亂撞 不知所措 柔情蜜意 舉棋不定 傷心難過 心煩意亂	崇拜 欣賞 喜歡 愛（感受面相）
角色卡	情節卡	表現卡	層面卡						
閨密 兄弟 男主角 女主角	網路交友 交往 拒絕 分手 相處	小鹿亂撞 不知所措 柔情蜜意 舉棋不定 傷心難過 心煩意亂	崇拜 欣賞 喜歡 愛（感受面相）						

◎引起動機：故事連連看（10 分鐘）

1. 老師使用展示字卡或在黑板上寫上關鍵字，請學生串連說故事。
2. 教師說明偶像劇常會出現的戀愛情節及人設多為虛構，用以增加娛樂性及收視率，不能盡信或沉迷，過於投入會影響真實的人際關係及兩性相處的發展。

◎「愛我，別走！」（15 分鐘）

1. 老師發下「兩性相處面面觀」學習單，帶領學生閱讀或透過表演方式導出情誼小故事「田學長之抉擇」。
2. 教師說明青春期的男女情感特別豐富，會開始對異性產生好奇，希望可以多與異性相處。而大部份青春期的男女會找閨密聊心事、兄弟出主意等，朋友成為主要的傾訴對象，我們可能成為別人的感情諮詢師，所以「兩性相處」為主題，建立正確的兩性情感價值觀是有必要的。
3. 老師說明異性相處的階段會有不同層面的男女互動關係，常見的「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」，並在黑板排列寫下。
4. 老師問學生在故事中那部份有「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」的層面嗎？讓學生試著一起討論與分享，交流出不同的價值觀。

◎不一樣的感覺（15 分鐘）

1. 老師貼出形容詞字卡，請學生小組討論以形容詞描述「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」的認知，每項最少 3 個，並且記錄在「兩性相處面面觀」學習單中的第二部份。

- 老師請已完成「兩性相處面面觀」學習單的小組派代表在黑板上對「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」寫一項形容詞，不能與別組重複。寫最好或額外補充有獎勵。
- 教師歸納學生的形容詞，並綜合說明「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」差異。可用以下表格詳細說明：

<p>崇拜</p> <p>吸引魅力</p> <p>完美無瑕、零缺點、偶像團體、男神女神、臉蛋天才等。</p> <p>崇拜一個人就像是上癮一樣興奮，渴望和他在一起，並將自己的注意力都放在他身上，這種情感通常比較短暫，不要過度沉迷就好。</p>	<p>欣賞</p> <p>個人特質</p> <p>聰明學霸、幽默風趣、運動好、氣質佳、責任感、有耐心等。</p> <p>欣賞並不一定等於想和對方成為男女朋友，從欣賞的異性身上，你可以發現更多的特質，也能學習更寬廣的人際關係。</p>
<p>喜歡</p> <p>相處感覺</p> <p>想見對方、興趣相投、溝通自然、瞭解對方、尊重異性等。</p> <p>喜歡有很多種，父母、兄弟姊妹、同學朋友等，是件很正常的事，不必害羞、難為情，但不一定要表白，默默欣賞對方，也是一種不錯方式。</p>	<p>愛</p> <p>生活經營</p> <p>尊重、責任、付出、接納、信任、包容、經營等。</p> <p>愛就是相愛的兩個人互相成長、彼此學習、自我超越，透過接觸彼此的世界，發現自己從未接觸過的事物。這些經營過程，需要付出、接納、信任、包容。</p>

4. 老師的說明可與情誼小故事「田學長之抉擇」做連結，故事中各種情境的心情說明，能加深學生對各種感受的認知，以下：

▶ **Bonita** 欣然接受田學長為好友時？

心情說明 Bonita 欣賞田學長。

▶ 他們開始在網上聊天，分享彼此的興趣與價值觀？

心情說明 他們彼此欣賞。

▶ **Bonita** 整天都想著田學長，心不在焉？

心情說明 Bonita 喜歡田學長。

▶ 田學長與女友在相處問題上不高興而鬧分手？

心情說明 田學長與女友學習透過溝通經營彼此的愛情。

▶ 田學長煩惱著要與女友復合，還是跟 **Bonita** 告白？

心情說明 田學長希望與女友持續經營愛情，與 Bonita 維持情誼或是進一步喜歡。

▶ 田學長決定跟 **Bonita** 說明一切，但不知如何啟齒？

心情說明 田學長為了與女友建立愛的基本信任，決定犧牲與 Bonita 的情誼。

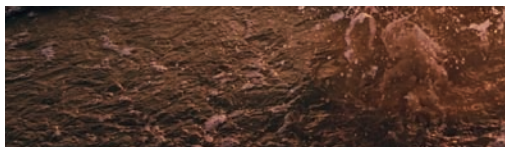
5. 老師解釋這些差異均是受到價值觀的影響而有不同，重要的是要清楚自己的感覺，在青春期階段，面對課業升學、家人不認同等問題，更要認真多方思考。

教學流程

6. 戀愛是彼此共同成長的過程，男女生建立在共同的立足點，如彼此都欣賞、喜歡或是愛對方，這樣比較有機會穩定而長久的發展下去。而老師分享的「田學長之抉擇」小故事，就是學生自身的故事。

◎綜合活動：追求幸福（5分鐘）

1. 老師綜合說明真愛要等待，但不能守株待兔，幸福掌握在自己的手裡，與其勉強追求而來的幸福，不如經營好自己的幸福才是有福氣。祝大家都能找到屬於自己的幸福，謝謝。
2. 請學生把完成的學習單交回。





田學長之抉擇

田學長送出交友邀約給 Bonita，在查看田學長資料後 Bonita 欣然接受交友，他們開始在網上聊天，分享彼此的興趣與價值觀，漸漸對彼此產生好感，Bonita 整天都想著田學長，心不在焉，成績一落千丈。另一方面，現實中的田學長其實有個交往許久的女友，女友常會在相處問題上不高興而鬧分手，田學長煩惱著要與女友復合，還是跟 Bonita 告白展開新的戀情，思前想後，田學長準備跟 Bonita 說明一切，但又不知怎麼開口，最後只在聊天室窗送出「對不起」就封鎖 Bonita 結束這段情誼，留下一頭霧水的 Bonita 對著再也不會有回應的聊天室窗獨自悲傷。

一、「田學長之抉擇」故事中那部份，你認為是「崇拜」「欣賞」「喜歡」「愛」的層面呢？

試著一起討論與分享。

- ♥ Bonita 欣然接受田學長為好友時？
- ♥ 他們開始在網上聊天，分享彼此的興趣與價值觀？
- ♥ Bonita 整天都想著田學長，心不在焉？
- ♥ 田學長與女友在相處問題上不高興而鬧分手？
- ♥ 田學長煩惱著要與女友復合，還是跟 Bonita 告白？
- ♥ 田學長決定跟 Bonita 說明一切，但不知怎麼開口？

二、請小組討論，以形容詞描述並寫下「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」的差異。

崇拜

欣賞

喜歡

愛

原來不只有衛生棉！

女性生理用品



每個女孩兒從進入青春期的初經開始，一直到更年期前的最後一次月經，她的一生至少會歷經 400 次月經，大約是 2400 個日子！

好像沒有什麼事物，會比這件每個月按時報到的事情更自然了，但為什麼我們提到它時，卻像在講一件不可告人的祕密，總得小心翼翼？即使在資訊發達與多方教育的現在，看似風氣開放了，卻依然有種偷偷摸摸見不得人的感覺呢？

你知道 5 月 28 日是世界月經衛生日嗎？月經是每位女性都會經歷的過程，是女生進入青春期後便會面臨的自然生理現象。每個女生的經期狀況會隨著個人體質不同而有所差異，由於這是屬於自己身體的一部份，無法抹煞或忽視，當然也不能不去重視它了。



但是當我們仔細觀察後，會察覺到女生在日常生活中，其實很常受到過往傳統觀念的限制，如：部分民間的信仰中，經期中的女性不能參拜；若不小心外露到衣褲上，總會遭受旁人的異樣眼光，自己也會覺得害羞、不好意思，甚至會被親友提醒趕緊遮住；有部分地區的人們更會認為經血是不潔的、不能碰觸。上述種種，也讓女生自己面臨月經時候感到彘扭，不知不覺經期就被污名化了。

大多數人平時都以「那個來」、「大姨媽」或「好朋友」等作為代稱，月經似乎令大家難以啟齒。對此，德國的 NGO 組織 WASH 聯盟，在 2014 年為造福全世界的女性，訂定每年的 5 月 28 日為世界月經衛生日，為什麼指定這一天呢？這是因為女生平均經期長度為 5 天，月經週期為 28 天。希望藉由這個日期的訂定，引起社會大眾對於月經議題的重視，進而打破以往對於月經的污名化和各種禁忌，更希望提高人們對於月經良好的衛生管理和認識。

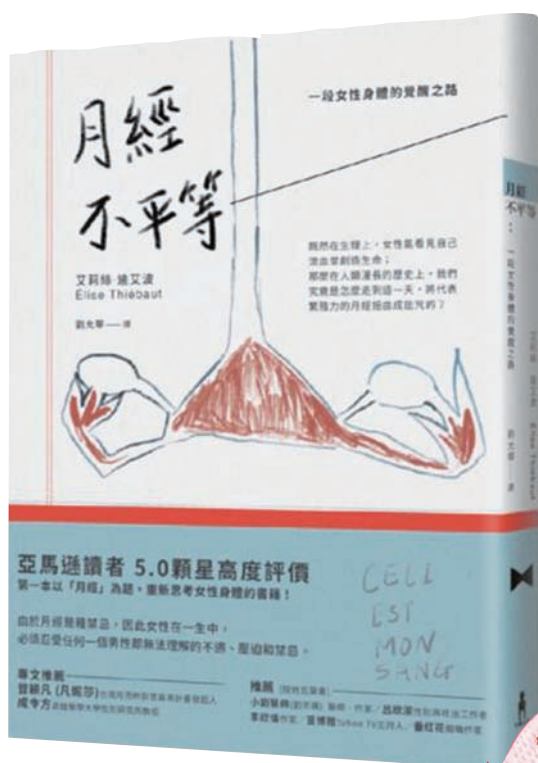
無論各家版本教科書，國一上學期健康課程必定會教授青春期的變化，課堂上教師精彩的授課，再搭配上課本圖文並茂的內容，不光只是讓男女生都瞭解彼此身體內在的變化，更也從中讓不同性別的人經由認識對方身體而獲得相同的尊重！只是，關於女孩兒們的經期生理用品似乎仍有些缺漏？

隨著網路發達、民風開放、科技進步，經期生理用品不再只有衛生棉的選擇，棉條、涼感衛生棉、液態衛生棉隨之而起，而因應環境保護意識崛起，可清洗、可重複使用的布衛生棉誕生了，強調持久無異味的月亮杯（Menstrual cup、月經杯或月釀杯）也流傳開來了，追求舒適如同穿脫內褲的吸血褲（紅紅褲或月亮褲）更因應而生！

現在，就讓我們跳脫課本，一起來認識呵護女生的月經來潮的生理用品！

月經不平等：一段女性身體的覺醒之路

女性生理用品延伸閱讀



月經，佔據了女人大把光陰，青春也伴隨經血逝去。

它，在社會文化中是禁忌，讓女人遭受顯性及隱性的壓迫，被環境直接貼上了弱者的標籤，毫無理由的被輕視。藉由與書對話，讓我們真正看清月經的本質，瞭解月經的不平等。





徵收月經稅合理嗎？
十張圖帶你認識「月經不平等」

為什麼女生的經血是禁忌？

除了對血本身的避諱之外，對身體排泄物產生的反感加深了我們對它的偏見。「通常造成禁忌的原因是對危險的恐懼」，這是一種魯莽地簡化結果。大自然的法則中，適者生存不適者淘汰，月經鮮血的味道，是吸引掠食者的記號，這就完全解釋禁忌跟恐懼之間的關係。

對月經特別的代稱

現在很常用大姨媽指稱月經，其實「大姨媽 (ragnagnas)」是莫斯科語指慾望或渴望的意思，一個很體現月經意義的字，因為有月經就代表可以生兒育女，渴望孕育出新生命，延續人類物種生存。另一個很特別的代稱，「有母熊來 (avoir ses ourses)」，有人認為是「她的日子來」 (avoir ses jours)」的口誤，也有人認為這是指月亮女神，因為她的名字是強壯的母熊的意思，月亮女神向年輕女性保證，在分娩的時刻會有神的庇護，加持條件是必須持續敬拜她，她是女性的母神。

誰破壞了月經的潛規則？

奇蘭·甘地，印度裔美國音樂家，在一場馬拉松賽跑大會，無視月經上場跑步，依舊跑出了不錯的成績。結束比賽之後，兩條腿之間沾染的血跡，站在太陽底下，對於全世界女性承受的污名化表達她的不滿，「奔跑讓月經奔流」是向社會觀感做的挑釁，更進一步是想對於她的出生地印度對於月經不平等進行挑戰。

沉默是月經的成規，打破這個靜默是一張 Instagram 的月經沾染照，盧碧·考爾透過她發的照片，開啟討論月經的管道，突破強大的沉默，用她的方式述說女生身體運作方式並不讓人羞愧。她們都不是第一個，也不會是最後一個把經血顯現在檯面上的藝術家，因為她們的表達，女性們更能夠面對月經，正向的表達自己。



包覆女性的眼淚

一旦踏上浴血之路，衛生棉就會是女性的不可或缺。但我們從來不知道衛生棉會造成多大的環境影響，冥冥之中，我們成為破壞環境的推手。月亮杯的發想讓我們對於破壞環境有了策略，只是月亮杯更需要與自己的私密處和平共處，這種和平共處模式並沒有被廣泛接受。月經碟的出現，讓女性較接受與容器相處，也幫助我們環保愛地球，減輕破壞環境的罪惡。

月經的神奇與神祕

你知道嗎？經血中的細胞，可以分裂出不同類型的細胞，也就是說，它有著跟幹細胞一樣的能力。這其實並不離奇，經血來自於子宮內膜，子宮內壁必然會存在許多重大潛力的細胞，畢竟那裏可是孕育生命的宇宙。

月經不平等，像是細水涓流的小河，緩緩帶著我們游過月經整個脈絡。從古代神話直達現代科技，從不同領域針對月經作敘述討論。讓我們瞭解，在人類漫長的歷史中，如何把孕育生命的魔力扭轉成層差不窮的詛咒。

女孩兒的生理用品

設計者	李文心
教學對象	國中七年級
課程領域	健康
教學時間	45 分鐘
教學目標	透過多媒體教材，引導學生認識並瞭解女孩兒經期生理用品除了傳統的衛生棉外，還有其他的選擇。並納入環境保護概念，希冀顧及個人衛生教育外，更能呵護地球環境，達到雙贏層面。利用分組於課程進行中與同學一同腦力激盪完成學習單，以培養合作精神及討論能力。
教學準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 製作多媒體教材（power point 搭配 youtube 相關影片） 2. 設計小組討論單及課程學習單並印製。 3. 上課前將學生分組（依班級人數均分成五組）、選出組長。 4. 確認多媒體設備、多媒體教材呈現無問題。 5. 課前準備好課程中介紹之生理用品（多款衛生棉、衛生棉條、布衛生棉、月亮杯、月亮褲）以利課堂中展示。
教學流程	<p>◎引起動機（10 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放 youtube 影片「【Kotex 來就來無所畏】關於月經，女孩們一起聊吧！」，引發學生思考：「若我是女孩，會怎樣因應第一次的月經？」、「對月經的誤解」、「經期有何不適？」、「公開討論生理期，感受如何？」、「男生為何要知道月經及生理用品？」等，至少五個問題分別由各組討論。 

2. 由教師帶領討論並以抽籤方式進行師生問答活動 What do you see & feel ? , 引導學生培養同理與尊重進而投入後續發展活動, 並發下小組討論單、告知各組須紀錄小組討論單, 以利課程最後的生理用品簡述 (會由抽籤決定各組簡述之生理用品), 作為小組評分依據之一。

◎發展活動 (25 分鐘)

1. 藉由多媒體教材播放, 由教師介紹女生經期生理用品及其用法與更換等衛生注意事項, 並分析各用品之優缺點, 搭配生理用品實品展示更加深學生印象; 講解過程中, 穿插抽籤大爆炸進行師生問答讓小組搶分, 教師於課程進行中須留意要讓各組均有發表機會。

抽籤大爆炸玩法: 為抽中號碼往前後各數三號之同學站起, 最後一位站立者須回答問題, 如: 抽中 9 號, 則 6 ~ 12 號要站立, 唯 9 號本人不用站起。

2. 課程最後三分鐘, 教師請各組長出列抽籤, 決定小組所簡述之生理用品, 並請各組推派口頭報告人員 (1 ~ 2 人)。

◎綜合活動 (10 分鐘)

各組口頭報告人員依所抽中之生理用品做 2 分鐘口頭簡單介紹, 此用意為重點歸納教師上課內容, 藉以核對學生上課學習成效, 最後由教師做課程結語, 並與學生確認學習單書寫狀況, 下課鐘響前收取個人學習單及小組討論單。

性別平等互相理解與尊重

學習單

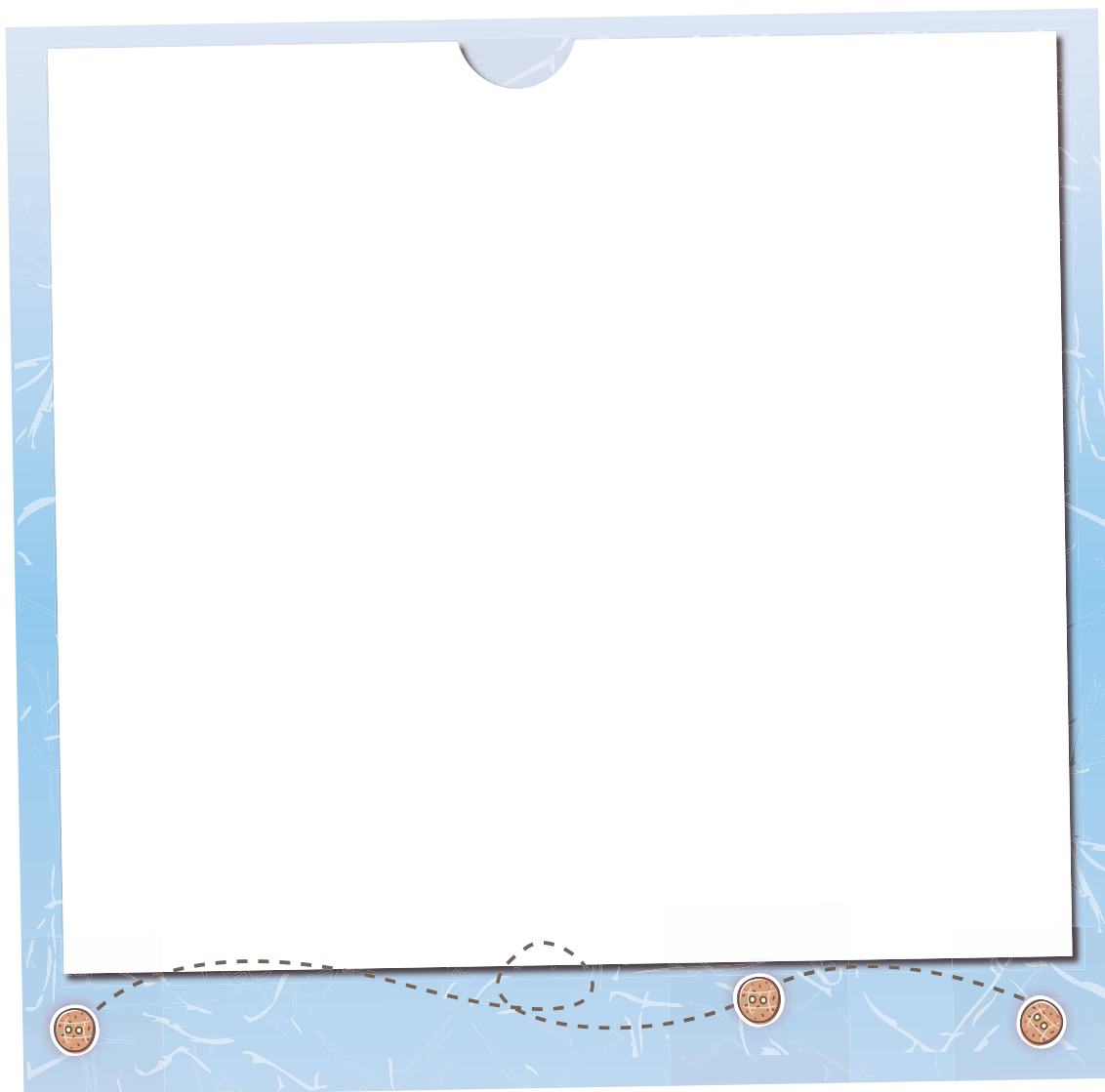
班級：___年___班

姓名：_____

座號：_____

組長：_____ 組員：_____ 發表者：_____

同學們，請同組夥伴務必仔細聆聽今日上課內容，並簡單紀錄老師所介紹女性經期生理用品，在下課前為自己的組別爭取分數，上臺將上課的要點與感想分享給大家唷！



學習單

班級：___年___班

姓名：_____

座號：_____

女生懂得呵護自己、又隨著環保意識抬頭，更為了不同需求，女孩兒經期生理產品也推陳出新，現在有了布衛生棉、棉條、月亮杯與月亮褲等等，除了提供女性多元的選擇，也對環境更友善。就今天上課所學，完成以下問題喔！



1. 購買方便、各大超商藥妝店等均有販賣，請問是哪一款生理用品？

2. 由醫療矽膠製成，放進陰道盛接經血、友善環境不製造垃圾，請問是哪一款生理用品？

3. 方便活動、不易外露，但須克服心理障礙，請問是哪一款生理用品？

4. 形狀如傳統衛生棉，但可清洗重複使用，對地球友善不產生垃圾，請問是哪一款生理用品？

5. 不須置入體內、號稱如一般內褲般穿著及清洗，不須適應即可直接上手的，請問是哪一款生理用品？

  課程心得

