

「月經教育教學資源」

【教學對象】：國小中高年級		【主題一】：經期保健與青春期身心調適	
名稱	內容簡介	種類	資料來源
王子脫魯記月經繪本	以王子為主角，看到並解決童話故事中的女主角因為月經而遇到的各種情境與議題。例如生理保健、身心調適、月經汙名、月經貧窮等。(教育部，2023)	繪本	雲端連結
從「經」開始、健康喜悅	說明青少年面對初經的心情準備，以了解經期時相關保健資訊。(衛生福利部國民健康署，2023) https://www.hpa.gov.tw/	影音	網站連結
從「經」開始、健康喜悅	說明青少年月經期間相關保健資訊與月經去汙名、性別友善的學習重點。(衛生福利部國民健康署，2023) https://www.hpa.gov.tw/	單張	網站連結
女性生理用品懶人包	介紹體外型(衛生棉、布衛生棉)與體內型(衛生棉條、月亮杯)生理用品(國民健康署健康，2020)	圖片	網站連結
青春健康家-衛生棉的使用	女孩們一生中有月經陪伴的日子長達35年，影片說明女孩們如何保持清潔衛生，及選用適合的生理保健用品。(國民健康署，2021)	影音	網站連結

【教學對象】：國小中高年級

【主題一】：經期保健與青春身心調適

名稱	內容簡介	種類	資料來源
經期保健大哉問系列 二：吃巧克力就不痛 了？	介紹月經期間之飲食注意事項並說明體重控制避免激烈方法影響生理週期。(國民健康署健康，2019)	專文	網站連結
經期保健大哉問系列 三：四物湯有效嗎？ 怎麼吃？	說明中藥四物湯包含的藥材以及功效，並建議先諮詢專業中醫師診斷與開處方後再服用。(國民健康署，2019)	專文	網站連結
常見經期問題-經痛 怎麼辦？	認識經痛與經痛的原因、處理。(國民健康署，2019)	專文	網站連結
教育部長與唐綺陽對 談從星座聊到性別、 月經貧窮	呼應性別平等教育日的意義，說明破除大家認為月經是不潔、隱晦，不願開口討論的迷思，透過教育活動，讓每個孩子都能對月經議題更了解，為自己感到驕傲與自信。(教育部，2023)	影音	網站連結 (上架請自 6 分 20 秒至 7 分 40 秒播放)
你知道什麼是「月經 汙名」嗎？	說明去除月經汙名化，先從理解月經的汙名現象，月經受到不平等待遇，以及如何性別友善，月經平權。(國民健康署，2023)	專文	網站連結 (請註明作者)

【教學對象】：國中		【主題一】：經期保健與青春身心調適	
名稱	內容簡介	種類	資料來源
從「經」開始、健康喜悅	說明青少年面對初經的心情準備，以了解經期時相關保健資訊。(衛生福利部國民健康署，2023) https://www.hpa.gov.tw/	影音	網站連結
從「經」開始、健康喜悅	說明青少年月經期間相關保健資訊與月經去汙名、性別友善的學習重點。(衛生福利部國民健康署，2023) https://www.hpa.gov.tw/	單張	網站連結
王子脫魯記 月經繪本	以王子為主角，看到並解決童話故事中的女主角因為月經而遇到的各種情境與議題。例如生理保健、身心調適、月經汙名、月經貧窮等。(教育部，2023)	繪本	雲端連結
教育部長與唐綺陽 對談從星座聊到性別、月經貧窮	呼應性別平等教育日的意義，說明破除大家認為月經是不潔、隱晦，不願開口討論的迷思，透過教育活動，讓每個孩子都能對月經議題更了解，為自己感到驕傲與自信。(教育部，2023)	影音	網站連結 (上架請自 6 分 20 秒至 7 分 40 秒播放)
你知道什麼是「月經汙名」嗎?	說明去除月經汙名化，先從理解月經的污名現象，月經受到不平等待遇，以及如何性別友善，月經平權。(國民健康署，2023)	專文	網站連結 (請註明作者)

【教學對象】：高中		【主題一】：經期保健與青春期身心調適	
名稱	內容簡介	種類	資料來源
王子脫魯記 月經繪本	以王子為主角，看到並解決童話故事中的女主角因為月經而遇到的各種情境與議題。例如生理保健、身心調適、月經汙名、月經貧窮等。 (教育部，2023)	繪本	雲端連結
女性生理用品懶人包	介紹體外型(衛生棉、布衛生棉)與體內型(衛生棉條、月亮杯)生理用品 (衛生福利部國民健康署，2020) https://www.hpa.gov.tw/	圖片	網站連結
生理期不要怕! 一次看懂月亮杯、棉條怎麼用	女性生理用品選擇越來越多元，月亮杯、衛生棉條都是生理期的好夥伴，認識健康正確的選用月亮杯、衛生棉條。(衛生福利部，2020)	專文	網站連結

【教學對象】：家長		【主題一】：經期保健與青春期身心調適	
名稱	內容簡介	種類	資料來源
「青春健康，與愛同行」 心智障礙者性健康教育 實務工作者手冊	說明青春期保健與照護， 包含青春期生理發育、青 春期保健、青春期自我悅 納，特教學生使用教材。 (國民健康署，2022) https://www.hpa.gov.tw/	教案	網站連結
經期保健大哉問系列一： 經期營養怎麼吃？體 重控制怎麼做？	介紹月經期間之飲食注意 事項並說明體重控制避免 激烈方法影響生理週期。 (國民健康署，2019) https://www.hpa.gov.tw/	專文	網站連結
我的孩子對「性」好奇了- 對「性」感到懵懂好奇的 時期	關注 CRC 性健康及生育保健， 說明正在「轉大人(閩南語： tńg-tuā-lâng)」的青春期孩子 青春期困擾，家長應該有所準 備、態度自若，開啟和孩子討 論的通道，給予孩子多一點傾 聽與關注。(教育部，2021)	影音	網站連結