

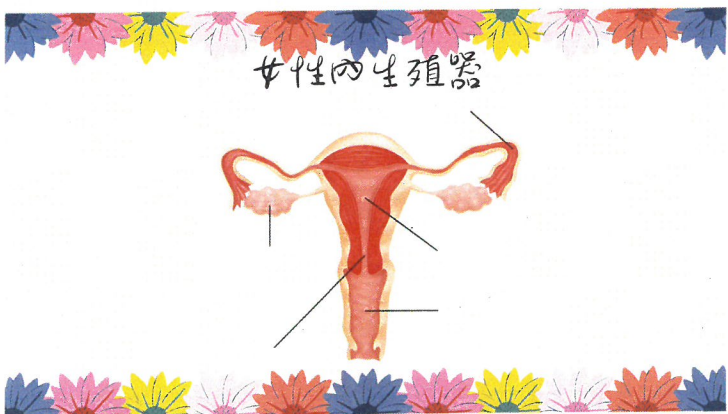
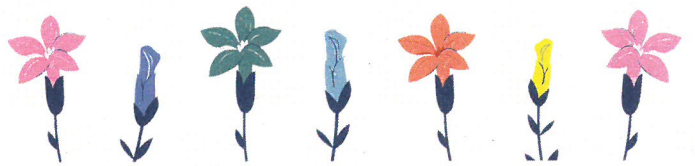


關於生理期

月經來的感覺

關於生理期的
疑問

體驗生理期



月經的形成



<https://www.youtube.com/watch?v=Ok0TKYmY5U>



以月經週期二十八天為例

未受精卵在輸卵管處被身體吸收或隨月經排出體外

子宮內膜變厚，並分泌養分



子宮內膜脫落，隨著血液排出，稱為「月經」

卵子成熟時，子宮內膜增厚

卵子通往輸卵管

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18171>



2024 May						
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

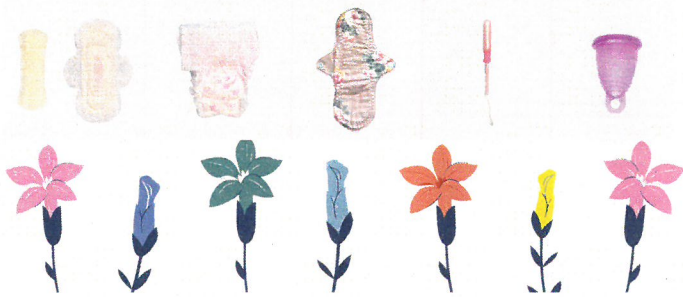
2024 June						
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

月經週期 _____ 天

經痛怎麼辦



各種生理用品



女性生理用品演變史



衛生棉

1. 方便購買
2. 各式尺寸
3. 體外使用
4. 單次拋棄
5. 更換頻率2-4小時



晚安褲/褲型衛生棉

1. 適合睡覺使用
2. 包覆性高
3. 體外使用
4. 單次拋棄
5. 更換頻率6-8小時



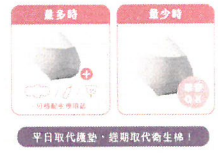
布衛生棉

- 1. 需清洗晾乾
- 2. 較環保
- 3. 體外使用
- 4. 重複使用
- 5. 更換頻率2-4小時



月亮褲/吸血褲

- 1. 可單穿或經期間搭配其他生理用品
- 2. 似內褲，生理期前後可用
- 3. 體外使用
- 4. 重複使用
- 5. 有多種尺寸，比生理褲更能吸血、透氣



平日取代護墊，經期取代衛生棉！

衛生棉條

- 1. 活動性佳
- 2. 體內使用
- 3. 單次拋棄
- 4. 更換頻率6-8小時



衛生棉條的使用



接著照著它的箭頭把塑膠紙轉開

<https://www.youtube.com/watch?v=iHmSpWsCpX8>



月亮杯

1. 需清洗消毒
2. 可觀察經血
3. 體內使用
4. 重複使用
5. 更換頻率8-12小時



月亮杯的使用



<https://www.youtube.com/watch?v=2Wq2gQJo7Po>

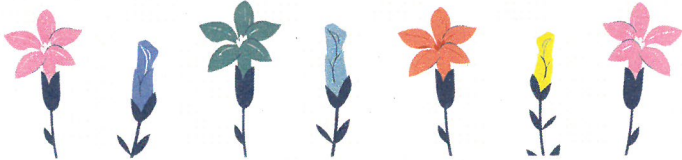


關於生理期要知道的事

生理期的
相關解惑

生理假

選擇適合自己的
生理用品



關於生理期的疑問

1. 生理期來不能去拜拜？
2. 生氣被說生理期來？
3. 生理假



49248-59318
<https://www.youtube.com/watch?v=2Wq2gQJo7Po>

<https://woman.udn.com/woman/story/123164/7218713>

教育部校園及部屬場館友善提供多元生理用品

教育部將自112年8月1日實施友善提供多元生理用品計畫，針對各級學校不利處境學生發放多元生理用品，並尊重學生使用生理用品種類、材質之不同，規劃適性友善的發放方式。

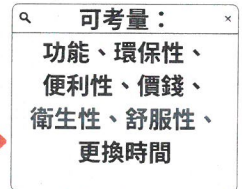
提供方式得發放生理用品實物或票券等，由地方政府或學校在兼顧學生不同需求下，評估、考量各地方、學校區域位置、環境、資源差異，規劃因地制宜且適切友善的提供方式。教育部將予以補助，並已報行政院爭取全額補助地方政府。另外，將於學校設置定點，以供急需學生取用生理用品實物。教育部所屬場館針對有急需之入館民眾，採定點取用，生理用品放置於服務臺、哺集乳室及醫務室等，民眾可洽服務人員索取；此外，教育部亦持續鼓勵場館辦理定點販售，提升民眾急需之近便性。



https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC95E9F1D7A8&snis=16988E918B75571E&s=0631F86A0608E2

生活技能--做決定

- 1.先確定必須做決定
- 2.列出所有可能的選擇
- 3.列出所有選擇的優缺點
- 4.做出決定
- 5.評價決定：這是一個好的決定嗎？



<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/video/detail/id-164>