

恭迎姨妈



月來悅開心

課程參考資料



打了个招呼啊!!
您来了, 也不

等你来!



姨妈日

文章一

根據勵馨基金會調查，臺灣不論男女，都以非常隱晦的態度來面對女人的月經，甚至連「月經」二個字都難以啟齒，於是就有了「大姨媽」、「好朋友」、「我那個來了」這樣曖昧的指涉。調查顯示，七成以上的男女對月經持有負面的印象，各種對於月經的污名，更是每個女性在少女時期的重大打擊。

在傳統的觀念中，女性常被視為「不潔」的象徵，因為女性在生理期時會大量出血，大量的血常會讓人聯想到災厄或危險，所以在臺灣傳統習俗中，女性不能隨意觸碰宗教法器，生理期時也不能進出廟宇，以示尊敬神明。在傳統戲班的習俗中，嚴禁女性坐在放有頭盔的戲箱上，因為讓「不潔」之物坐在頭上，會使劇團遭到霉運。傀儡戲劇團尤其重視這個禁忌，因為傀儡戲通常是在驅邪、除煞等場合中演出，女性的「不潔」會破除法力，必須特別避免。

文章二

尼泊爾一名 15 歲的尼泊爾女孩蒂娃一週前因為月經來潮，被要求待在無法遮風避雨的簡陋小屋生活。當她的父親在隔週的周日早上去探望她時，發現她已經在小屋斷了氣。

導致蒂娃習俗死亡的習俗是一個源自印度教~每當女性月經來時，她們就會被視為「不潔」，而被要求待在戶外的簡陋小屋裡，直到經期結束後才能回家。這個宗教認為，她們的身體具有高度傳染性，而且還非常虛弱，因此病毒會從女人的嘴巴、四肢蔓生滋長。她們也不能碰生鮮蔬果，因為蔬果會在「不潔」的觸碰下腐爛，此外，還不能去上學、不能照鏡子、不能剪指甲、不能喝牛奶、不能參加慶典、不能與家人一起吃飯、不能碰男人、不能飲用公共水，總歸一句就是什麼都不能做。

當地人相信，若是有人打破禁忌，就會觸怒神明，並對整個家庭帶來災害。

文章三

印度一名 12 歲女童，在學校因為生理期關係，不小心讓經血沾到制服和座椅。她問老師可不可以去上廁所時，老師當著全班同學的面責罵她沒有好好處理月事。隨後，老師給她沾滿灰塵的布當作衛生棉，還要她到教室外面罰站，之後更帶著她去見校長，校長也罵了她。隔天，女童留下遺書後從陽台一躍而下，結束生命。

在印度，月經仍是個禁忌，女性生理期來時仍被視為不潔和骯髒，許多活動她們都不准參加。例如，月事來的女性不能進廚房準備食物，不能住家裡，只能待在外面的小棚屋。此外，許多印度教寺廟不准生理期的女性進入，甚至連提生理期都不能提。同時，印度許多地方缺乏生理期衛生用品，導致女性受到感染和皮膚過敏的風險增高。

根據聯合國資料，印度有超過 20% 的女孩在月事來潮的青春期的時候，在面對生理期上，印度女性受到的支持很少，讓她們只能待在家不能去上學、上班，還會被家人放逐和被社群羞辱。

文章四

中國大陸傳統文化視經血與污穢、不潔、崩、破等意象聯繫在一起，在民俗中被視為不吉利的。

生理期的女性是非常不吉利的，中國湖南部分地區將生理期女性視為「穿鐵釘鞋」的，這樣的女性進入有孕婦的房間可能導致孕婦流產。

由於生理期女性不吉利，她們做任何事都是不吉利的，在男尊女卑的社會裡，生理期女性是對男性的極大不尊重，總之這段時間的女性要被避開，不能直接接觸，間接接觸最好也要避免——練端飯送水，在一些地區都是被禁止的。

傳統婚禮確定婚期時要避開女方生理期的，各地相關俗語不同，但都十分不吉利，陝西地區講「紅馬上床，家破人亡」。四川地區則有「騎馬拜堂，家破人亡」的說法。

月來“悅”開心~主題二小紅的故事

日本超萌的月經解說，2分鐘帶你了解大姨媽

我是子宮內膜

下面向大家介紹一下我的工作，這裡是子宮，我在這裡要為卵巢排卵作準備

請為卵子著床做好準備，好~我知道了，為了迎接卵子，子宮內膜會變厚，然後，卵巢開始排卵，讓子宮內膜變得更厚一點吧!知道了，準備 OK，但是，這個月授精卵沒有來呢，似乎變厚的子宮內膜沒有用了耶!因此，每個月變厚子宮內膜就會讓子宮內脫落，這就是月經喔~

脫落的子宮內膜看起來就像是血，這是子宮內膜脫落的影像，為了幫助內膜脫落，子宮會有規律的收縮，幫助內膜脫落的還有前列腺素參與，前列腺素會加劇子宮收縮，經常造成痛經。但多虧了他，子宮才能順利脫落內膜，既然不需要我，為什麼還叫我出來，哼~



「月」來「悅」開心!~小紅的故事

日本超萌的月經解說~關於月經

月經（英語：menstruation, period, monthly，古代叫做癸水，台灣俗稱大姨媽、好朋友），是指女性血液或黏膜定期從子宮內膜經陰道排出體外的現象。高達 80% 女性曾表示在月經開始前出現部分症狀。常見症狀包含長出粉刺、乳房變得柔軟、感到疲憊、容易發怒與情緒改變。由於這些症狀會干擾正常生活，因此稱為經前綜合症。

月經通常在 12-15 歲之間首次出現，該次月經稱做初潮；然而，初潮可能會提早於 8 歲出現。從一段經期開始到下一段經期開始的間隔（月經週期），平均約為 28 天。月經在更年期後結束，通常發生於 45-55 歲時。月經來臨時，經血會持續流出約 5-7 天。

月經週期間，為了做好懷孕的準備，子宮內膜會增厚，同時會排出卵子。同時間，用來提供養分的子宮內膜也已經變厚，準備讓胚胎著床發育。如果懷孕並未發生的話，子宮內膜將會崩解，形成月經。

教師部份「月來悅開心」訪談稿

時間:2019年12月10日

地點:桃園市平鎮區東安國小

對象:東安國小教師共10位(男教師5位,女教師5位)



導師 萬冀剛老師

請問另一半生理期時，您會做什麼貼心的舉動嗎？
應該是說，她如果有什麼需求，她跟我講，我就會盡力去幫她完成。

謝謝您！



文書組長 洪智揚老師

請問一下，您會幫你的另一半生理期的時候會做什麼貼心的舉動嗎？

我曾經幫她準備巧克力或生理用品。

所以是你主動幫她買巧克力？

還是說，她會說請你幫我去買巧克力？

如果是生理用品她會主動告訴我

如果是巧克力讓她吃減輕不適

或暖暖包我會買給她可以放在腹部比較舒服點

了解 謝謝你。



設備組長 游光明老師

請問您對另一半生理期會做什麼貼心的舉動嗎？

付錢

付什麼錢？

菜錢

那個...買麻油雞的錢

幫她補身體



事務組長 吳承宗老師

請問一下您會幫你的另一半在生理期的時候，會做哪些貼心的舉動啊？

請問是婚前，還是婚後？

先聽聽婚前好了...

我基本上婚前婚後都是一致

例如做哪一件事情可以舉例一下嗎？

我會提重物、洗衣服、按摩...

所以是在經期前中後，還是說在日常生活都沒有什麼差別。

我的另外一半都算蠻健康的，沒有特別不舒服感，經期那時候頂多會比較疲倦

請問疲倦的時候，你會怎麼做？

睡覺 陪她一直睡覺

了解 謝謝你



註冊組長 徐光輝老師

請問一下您會幫你的另一半

生理期的時候做一些貼心的舉動呢？

生理期來的時候她頭會比較痛

我會幫她頭、肩、頸部按摩，讓她減輕不適

所以你是看到她不舒服的時候，

就會主動幫她按摩？

還是說她會說，請你幫我按摩算才會去按？

不光是生理期，平常她比較勞累時

我就會幫她按摩

謝謝你



英文領域 黃文玲老師

請問一下

您希望你的另一半在你生理期的時候，能為你做哪些暖心的舉動？

希望他可以幫我買衛生棉

煮紅豆湯給我喝

好

那曾經你的另一半在你生理期的時候，做過哪些令你感動的事嗎？

我剛剛也說

他在女生最後幾天買需要的衛生棉和煮紅豆湯

他現在比較主動
所以已經會比較清楚我生理期需求
買衛生棉有些廠牌對不對？
所以他已經知道說你會用的是哪個廠牌了嗎？
知道
這很中肯啊

我需要講衛生棉的品牌嗎？
沒關係 謝謝你



課照班 蘇莉惠老師

想請問一下，您希望你的另一半在你生理期時能為
你做什麼暖心的舉動？
我希望他能夠去幫我買
紅糖薑茶給我喝

你的另一半在你的生理期為你做過什麼感動的事
嗎？
不舒服時他會帶我去婦產科看醫生
所以你會痛到...
就是說就是子宮收縮的時候會痛到不舒服呢？
是
好 謝謝你喔



導師 王淑芳老師

你好
想請問一下喔，希望您的另一半在你的生理期的時
候，能為你做那些暖心的舉動？
主要是做家事、分擔家務照顧和安排小孩子的各項
生活上的活動，我就可以放心的在床上休息

那請問您喔
那曾經你的另一半在你的生理期的時候，做過哪些
令你感動的事呢？
他會到到夜市買麻油腰子，一些補品像紅豆湯

所以你在家裡人正在休息的時候
另一半就從外面門打開來
帶著這些東西給你吃，給你補一補

哇！好溫暖喔



健體領域 王琳萱老師

請問一下您希望你的另一半在你的生理期能為你
做什麼暖心的舉動？
可以幫助一些需要用到生理用品
或是用言語關心我

再請問一下，你的另一半在你生理期的時候，做過
什麼令你感動的事嗎？
目前還沒有

所以我們要好好的教他們囉
謝謝。



導師 藍凱柔老師

請問一下，您希望你的另一半能在你在生理期的時
候，能為你做哪些暖身、暖心的舉動？
要多讓我休息。
然後需要做家事希望他來協助幫忙。

再問你，如果曾經讓你的另一半在您生理期的時
候，為你做過令你感動的事嗎？

例如；他看到你已經在生理期中會有些不舒服，
還沒開口前他是主動去做？

1. 他會說要不要吃點什麼
2. 叫我去睡覺、先去休息

謝謝



桃園市 108 學年度國民中小學教師素養導向
優良教學示例獎勵計畫~上課使用教材教具



說明：教師請小組完成時舉的牌子，可立即加分



說明：教師給予學生表現的回饋牌



說明：教師給學生的加分牌 (小)



說明：請小組討論時的環保 A3 白板。



說明：教師給學生的加分牌 (A4)



說明：請小組討論時的環保板擦。



說明：請小組討論時的環保白板筆。



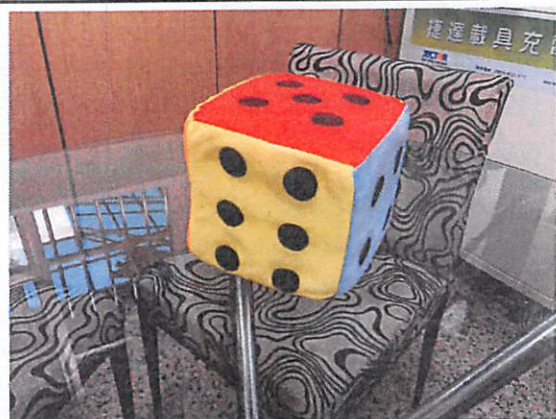
說明：請小組討論時的便利貼



說明：請小組討論時的痛感牌。



說明：請小組討論時的海報及彩色筆。



說明：請小組討論時抽籤用的骰子。



說明：請小組查資料及進行卡呼用的平板。

分區到校輔導觀課紀錄表

授課教師	彭紫絹		
教學科目		單元名稱	月來悅開心
教學班級	六年忠班	觀課日期	109/01/02
紀錄表			
教學流程/教學活動事件紀錄			
觀察者的回饋			
值得學習的地方		我的感想與建議	