

「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。(國民健康署，2023)	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汙名、性別友善的學習重點。(國民健康署，2023)	單張	網站連結

【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
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
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-lāng)」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。(CRC 親職教育，2021)	影音	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
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。(國民健康署，2023)	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。(國民健康署，2023)	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 (國民健康署健康，2020)	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)	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)	專文	網站連結