

《月來悅開心》觀課後資料整理與省思

一、能說出月經經驗

女性一生來經大約四至五百次，假如從十二歲開始有月經，大概要到將近五十歲的時候才會停經，若以五天去計算每次月經的長度，那就是說女性的一生，有六、七年的時間都與經血相伴。月經從青春陪伴到中年，幾乎比愛人還要纏綿緋側，但當我們談起月經，卻又是欲言又止溫溫吞吞的。

當女孩初潮來臨的時候，母親或年長的女性親屬就教導她，月經是女人的麻煩事，經血是污穢的，要偷偷地隱藏起來，以免被人笑話，我們就是這樣製造月經羞恥的。我們期待女性控制好身體，藏好月經，是不公平的，因為月經排出是不可控制。這種壓抑與賤斥，都與厭女有極大關係。

透過此次教學，雖然學生不見得能自然地說出自己的經驗，但透過影片與教師的引導，至少能說出影片中女孩所面臨的狀況，這是一大進步。

二、翻轉月經的負面形象

月經的信念與知識是社會文化價值與世界觀的展現。生理期禁忌在許多社會仍根深蒂固。宗教上，普遍認為月經不潔，認為經期中男女絕對不能接觸，不能同房、甚至不能坐同一張椅子。

醫療界看似客觀中立，把月經當「小事」，卻又將更年期「病理化、醫療化」，展現社會厭女的主流價值。

如何翻轉月經負面形象：首先要能公開討論、對話，發覺月經的多重意

義，然後藉此挑戰社會習俗、醫療及媒體等對月經的刻板印象，將男性拉入對話陣營，培養彼此對身體的認識與尊重。最後，運用創意與實踐，創造一個友善月經經驗的環境。

三、破除月經迷思，辦一個月經派對

運用百萬小學堂的問答方式，來破除孩子的月經迷思，效果頗佳。另外訪談女性長輩，請教她們的月經經驗。有無不適、不便？如何解決？這段時間工作情形以及與家人關係如何？然後腦力激盪一下：想像辦一個「月經派對」，不論是迎接、等候或告別，都值得慶賀。一起討論，再將想像的儀式及活動安排記錄下來。討論如何以自身做起，營造一個友善月經經驗環境的具體策略與行動實踐。

訪談女性長輩的效果非常好，增進彼此情感交流與月經知識傳承，至於派對討論則因時間關係陷入膠著，有待教案修改與再次破冰。