

蛤？月經關我什麼事？！

節錄自 小紅帽 威編 Jul 02, 2024

「我又沒有月經，為什麼要關心這個議題？」

「我需要學月經知識嗎？不學有什麼影響嗎？」

「我是男性，能夠怎麼參與月經議題？」

這些都是小紅帽在倡議現場、進行月經教育時，不斷被提及、常聽見的疑問。



圖／陳軍杉攝影

「地球上有一百五十億的人類不會經歷月經，但只要是人，都百分之百與月經相關——因為沒有這個生理現象，就沒有我的出現。同時，每一個人的月經經驗又隨著基因、年齡、生活狀態有所不同，因此，透過月經可以學習怎麼與差異相處，初經來潮時，就是培養同理心的關鍵時刻。」——林薇



林薇所創辦的【小紅帽 With Red】是臺灣第一個專注於推動月經平權的非營利組織，致力於透過社福、教育、研究、倡議消弭月經貧窮與汙名，也在全臺灣推動從小學到大學，更全面、完整、不分性別的月經教育，及營造月經友善環境。小紅帽的梦想，是希望有天這個世界不再需要小紅帽。直到那天到來之前，小紅帽都將持續為月經平權而奮鬥。



即使受過訓練，依舊會手足無措

最近一期的「小紅盒—生理用品物資包裝行動」，在物資包裝開始前、盤點生理用品數量時，會針對個案需求客製化、提供不同尺寸的物資，卻也發現因訂購時的計算誤差，還缺了 150 包 17.5 公分的拋棄式衛生棉。

「那一刻，我愣在那裡許久。」

原以為是再簡單不過的事，應該可以輕鬆完成任務。但當我推著推車來到生理用品區時，不同品牌的拋棄式衛生棉矗立在眼前，擺滿長長的貨架。各式各樣的尺寸、樣式應有盡有，除了標明公分數外，各廠牌依據不同設計還寫著：「量多型」、「量少型」、「加厚」、「加寬」、「薄翼」、「草本」...這些「專業術語」在我腦中相互碰撞💣，頓時間慌了手脚，冷汗直流，心中疑問一個接一個不斷湧現：「『加寬』是哪裡會加寬？」「『加厚』可以買嗎？使用的人會不會覺得悶？」「『薄翼』又是什麼東西？要做什麼用😞」

為何開起這場以「月經」為名的運動

udn / 倡議家 / 共好社會 / 性別平權

「地球上有百分之五十的人類不會經歷月經，但只要是人，都百分之百與月經相關——因為沒有這個生理現象，就沒有你我的出現。同時，每一個人的月經經驗又隨著基因、年齡、生活狀態有所不同，因此，透過月經可以學習怎麼與差異相處，初經來潮時，就是培養同理心的關鍵時刻。」-林薇

圖／陳軍杉攝影

「為什麼會想要開始這場以『月經』為名的運動？」是小紅帽成立至今，每一場演講、工作坊、活動，我最常被問到的問題之一。然而這些背後的故事，其實不僅僅是我會開始關注月經權益、研究月經知識與推動月經教育的原因，更是我希望用各種方式，讓更多的人都能為自己真實且自然的樣貌而感到驕傲的重要起源。



面對初經，一個世代傳承的，不能說的秘密

這一切的開始，要從十一、十二歲，月經第一次跟我的生命出現連結，初經來潮時說起。

那一年，我第一次看見經血，在毫無防備的情境之下，出現在我的生命裡，紅中帶點褐色的凝狀物體，讓我一個人嚇得驚慌失措。那一刻，我全身發抖，不知道自己的身體怎麼了，更擔心是不是做錯了什麼事，深怕會因此而被責備——當時的我，只想挖一個洞，躲起來。

但就在我嘗試毀屍滅跡之後，還是被素有偵探之眼的母親發現。他隨即出門買了兩件看似材質不太相同，內裡有些粗糙，穿起來十分悶熱不適的內褲，加上一大包衛生棉，交到我手上。（後來我才知道那樣特殊設計的內褲叫做生理褲，是為了方便衛生棉黏貼、且避免經血漏出時直接沾染到衣服所設計的內褲。）媽媽而後示範了一次如何黏貼衛生棉給我看，但沒有多說什麼，也沒有多解釋什麼，就只是拆開了包裝，黏上去，示範結束。當下的氣氛，也不知為何，有些凝重，凝重到，我無法確定，自己是否真的做錯了什麼。也因此，我一句話也不敢問。

那時，我真的好怕月經，也毫無頭緒，自己究竟該如何面對月經，處理月經，甚至是面對自己不知出了什麼狀況的身體。

長大後我才明白，在媽媽小時候的那個年代，阿嬤因為不知道要如何跟媽媽解釋月經，學校缺乏相關的教



育內容，老師也不知道該如何與學生說明，因此，他們也都是都在一個「一切盡在不言中」，自己暗自摸索的情況下理解這一切的。所以當媽媽成為了那個負責教學的角色時，他也著實不知該如何是好。彼時的他，其實也與我同步在經歷，那樣迷惘、不安與無助的過程。

也正是在那個時候，我發現，面對初經，好像不僅是一個不能說的秘密，更是一個世代傳承下來皆無解的難題。那時我就想，如果在我們這代，面對初經依然是用同樣的態度與方式，而沒有出現任何改變，那麼這樣的不安與恐懼，是否就會一代傳著一代，繼續下去？

但反過來想，如果有一天，我們能有更多的管道，可以更舒服、自在的尋找答案、協助，讓成長的不安、面對初經時的困惑與徬徨都能更溫柔地被接住，這個不能說的秘密，是否就有機會不再令人恐懼，更不再令人難以啟齒？

即便當時，我還不知道可以如何著手，但這樣的期許，卻在我心中，埋下了推動月經教育的種子，直至今日。

無從了解，讓誤解與訕笑持續蔓延

而到了學校之後，另一種壓力環伺，更是讓我對月經的恐懼直線飆升。

因為擔心經血外漏到外褲上，因為被教導衛生棉要藏好，也因為感受到月經被認為是個要避而不談的隱晦話題，所以我在每次要衝去廁所檢查，並希望能即時放上衛生棉接殺經血的過程，總是格外小心翼翼。

但有一次，因為我的手本來就很小，加上身上又只剩下大片的衛生棉，彼時還適逢穿短袖的夏日，逼得那時還相信生理用品不能見光的，我，不得不穿起外套，把衛生棉藏在袖口，直線衝往廁所。不料，啪一聲的衛生棉掉落在地。

那個聲音輕微到，我幾乎沒有發現衛生棉已經離開自己縮進袖口的手。但身旁譏諷嘲笑的声音，卻讓人完全無從忽

1979年，聯合國大會通過「消除對婦女一切形式歧視公約」（簡稱CEDAW），涵蓋女性在各種公私生活領域基本權利的保障，開放所有國家簽署加入，迄今已有189個締約國。2007年，立法院通過「臺灣加入聯合國CEDAW公約案」，2011年通過「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」，使CEDAW具有國內法律的效力。公約第1條，即對「對婦女的歧視」訂下此定義：指基於性別而作的任何區別、排斥或限制，其影響或其目的均足以妨礙或否認婦女，不論已婚未婚在男女平等的基礎上認識、享有或行使在政治、經濟、社會、文化、公民或任何其他方面的人權和基本自由。

視，更令人感到壓迫與窒息。那個當下，我只想挖一個洞，把自己藏身起來，更是無法控制地開始向身邊的人道歉。但我並不知道自己做錯了什麼？也不知道為什麼拿出衛生棉這樣一個日常都要用到的用品，需要道歉？

那些因為月經而產生的，長大之後才知道本不應該存在的羞辱與嘲笑，是我當時對月經持續感到無助與恐懼的來由，也是我至今仍無法忘卻的記憶，更成為後來驅使我持續推動月經教育的重要推進力。

自那一刻起，我告訴自己，我不希望我們的身旁，城市的各個角落，再有任何一位正值初經來潮或月經的人們，需要再因為不理解而產生的評論、舉措，而去對自己的身體感到害怕，對生理現象感到無助，甚至在往後的日子裡，都對月經感到厭惡。



棉以外的生理用品有著太少的認識，更因為不知該從何了解、身旁使用過的人又太少，以至於想開口詢問卻總是欲言又止，想嘗試卻總在購買前卻步。所以我當時也開始思考，如果各式生理用品的資訊簡介、教學與取得方式，可以更容易取得、更親民，那麼大家是否在經期，就可以有更多已知的選項，也更有機會能夠找到最適合自己的生理用品（或是混搭法），還能減緩經期不適跟避免後續種種問題？同時，如果我們能夠更正面的去面對、去了解經期相關的資訊（如經期症候群、經痛處理方式等），那麼那些難受又不知從何求助的情況，是否就有機會減少？

種種原因堆疊之下，我開始了更多月經相關知識與月經生理教育的研究，也更確立了自己希望這個世界上不再有人會因月經所苦、所困的目標，並譜出了這一場，以月經為名的運動。



我們都有權利讓月經，不再困住自己

至於那個真正踏上研究與爭取月經權益的契機點，就不得不提到與我日夜相處的各式婦科問題與經痛。

從最一開始的悶熱脹痛、絞痛，到腰痠背痛、使用衛生棉所引發的濕疹與過敏、還有嚴重無法忍受的經期頭痛欲裂和經痛、以及後續的婦科疾病、婦科腫瘤等，種種不適與困擾，讓我總有種自己剛好吃到月經全餐的錯覺。然而在這些問題環伺之下，我並不知道可以向誰尋求建議？又有哪些管道可以得到正確的資訊？

於是我開始踏上研究月經知識的道路，其中，尋找最適合自己的生理用品，以及學會處理經期不適、舒緩經痛症狀，這兩件事情，最激發我的興趣。我從了解各式生理用品、他們的使用方式、適合使用的時機，到嘗試使用全世界各種不同的生理用品，並開始推廣給身旁的人、開啓各式各樣的月經對話。

也是在那時我才發現，原來大家對於除了衛生

有獎徵答



你對月經了解多少？來試試看，輔導室將從填答名單中抽10位同學贈送小獎品喔!!