

# 王子脫魯記

嗨！大家好，我是教育部小編雅婷！  
今天想和大家聊聊月經～

什麼？你說月經和男生不太相關？

來說個小趣事，前陣子有朋友發文分享自己曾被衛生棉廣告誤導，很長一段時間都以為月經是藍色的，也不知道衛生棉的正確使用方式。

這才讓我們注意到，關於生理期的護理知識，很多時候只會對女生傳授，男生們不太會有接觸到的機會，遇到周遭親友需要幫忙時，也不清楚怎麼從旁協助，甚至連有些女生自己也不是很清楚。

閱讀這本繪本時，請務必搭配「雅婷還想說」的月經小知識一起服用唷！



還沒到午夜十二點，  
灰姑娘就突然準備離開舞會，  
好奇的王子趕緊追了過去，  
只可惜並沒有追到。

咦？妳可以待久一點  
呀，我的魔法效力是  
到 12 點耶！

雅婷還想說：

哎呀！太久沒更換衛生棉，溼答答的很容易成為細菌的溫床，造成感染，這可是比神仙教母的魔法消失還可怕呢！

我月經來～只是要  
先去換個衛生棉！

為了避免細菌們成群結隊、呼朋引伴，挑選適合不同流量的衛生棉，無論月經量的多寡，約每 2-3 小時就定時更換，守護經期間的健康和舒適！



魯國國王后回答完王子所有問題後，王子還是一知半解，於是決定離開魯國，去尋找問題的答案。

### 雅婷還想說：

這個關於月經的故事，怎麼會選擇使用王子作為故事的主線呢？

問過身邊的朋友後，發現不少男生對於月經的認識只有「每個月都會流血」、「脾氣變得不好？」，卻沒有更多了。在生活上，很多時候我們的誤解和偏見都源自於對彼此的不了解。

男生們或許永遠無法體會月經拜訪的感受，卻可以透過認識、理解的角度看待這個自然的生理現象。

準備好了嗎？  
現在就繼續跟著王子的腳步一起認識月經吧！

王子行經的一座荒廢的皇宮，看到因為詛咒而陷入夢鄉的睡美人……

咦？床上紅紅黑黑的東西是什麼啊？

雅婷還想說：

女生月經來時，經血不分日夜都會流出來，根本全時段不限流量！

無論躺著流、坐著流、趴著流！還是睡覺都流！所以萬一不小心像睡美人一樣在床單或衣物上沾染到血漬，推薦可以用冷水或雙氧水清洗，不過千萬不要使用熱水唷！



睡美人要在漫長的沉睡中，經血還是會不停地流出，小床上沾染了層層的血漬。

正準備游泳渡海的王子，發現了剛剛變成人類的人魚公主。



她面對突如其來的月經，感到不知所措，還以為是自己魚尾巴斷掉所流出的血。

雅婷還想說：

人類是少數有月經的動物，定期都會出血卻不會死亡，究竟月經是什麼呢？

如果是10-18歲初經尚未來訪的女孩們，趕緊在包包中放入一片衛生棉，以備不時之需吧！

女性為了維持子宮健康，賀爾蒙會跟著週期變化，定期代謝掉老舊的子宮內膜，除舊布新。



那個就是月經嗎？

在森林裡走著，  
王子聽到大野狼與  
小紅帽的談話……

妳不是要去找奶奶嗎？  
怎麼還在這？

我月經突然來了！

原來小紅帽的月經突然到來，只好學習古代女性使用「乾燥後」的樹葉吸收經血。

雅婷還想說：

咦？小紅帽月經要來的時候自己不知道嗎？

不一定唷！除了部分月經前就會感到不適的女生有內建鬧鐘提醒外，不少女生其實需要自己記錄週期。

多數月經就跟你我的月薪很像，一個月來一次，一個禮拜就沒了！週期是從月經的第一滴血開始，到下次月經到來之間的天數，約在 21-35 天左右，或是符合自己的週期規律都是 OK 的唷！



借住<sub>レ</sub>在<sub>レ</sub>冰<sub>レ</sub>雪<sub>レ</sub>王<sub>レ</sub>國<sub>レ</sub>的<sub>レ</sub>那<sub>レ</sub>幾<sub>レ</sub>天<sub>レ</sub>，王<sub>レ</sub>子<sub>レ</sub>察<sub>レ</sub>覺<sub>レ</sub>女<sub>レ</sub>王<sub>レ</sub>似<sub>レ</sub>乎<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>太<sub>レ</sub>舒<sub>レ</sub>服<sub>レ</sub>，常<sub>レ</sub>喊<sub>レ</sub>腰<sub>レ</sub>痠<sub>レ</sub>背<sub>レ</sub>痛<sub>レ</sub>，體<sub>レ</sub>溫<sub>レ</sub>略<sub>レ</sub>微<sub>レ</sub>變<sub>レ</sub>高<sub>レ</sub>也<sub>レ</sub>導<sub>レ</sub>致<sub>レ</sub>她<sub>レ</sub>的<sub>レ</sub>冰<sub>レ</sub>雪<sub>レ</sub>魔<sub>レ</sub>法<sub>レ</sub>變<sub>レ</sub>出<sub>レ</sub>好<sub>レ</sub>多<sub>レ</sub>奇<sub>レ</sub>奇<sub>レ</sub>怪<sub>レ</sub>怪<sub>レ</sub>的<sub>レ</sub>東<sub>レ</sub>西<sub>レ</sub>。

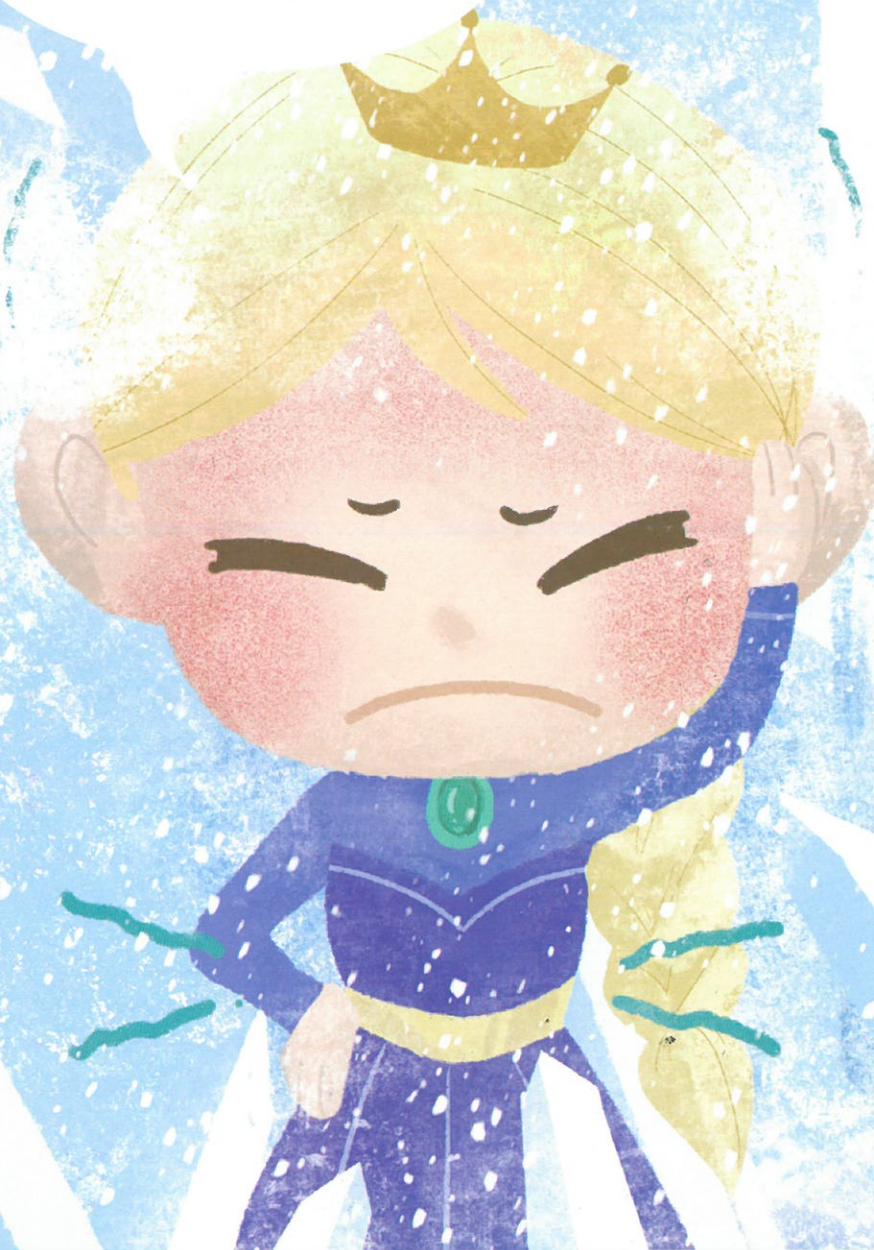
### 雅婷還想說：

每月幾天拉肚子、下腹絞痛、腰痠背痛、頭痛、嗜睡……月經期間不舒服的感覺因人而異，每個人症狀也都不太相同，但大致上月經找碴就是這種感覺，而且拜訪次數比水逆還要頻繁，真的很難不令人生氣呢！

如果月經時的不適症狀相當嚴重，建議去檢查確認一下身體是否有狀況。

另外，大家身邊若剛好有這種常受月經折磨的女生，也請多一點體諒唷！

每次月經前期都好不舒服喔！





經期間還是要當  
超人，好辛苦唷！

這天，王子在美國  
超市購物時巧遇女  
超人。

她飛行經過超市，  
恰好發現一戰後的  
新發明：拋棄式衛  
生棉，經常需要在  
經期間拯救地球的  
她，馬上買了好多  
好多衛生棉。

#### 雅婷還想說：

什麼？衛生棉最初居然是給男性使用的？！

原來衛生棉最早起源於一戰時期的纖維棉發明，當時主要是給戰爭中受傷的士兵使用，直到戰後纖維棉的需求下降，聰明的美國商人便拿來二次創作，經過改良後，製造出了第一片拋棄式的衛生棉，從此以後女超人就可以放心地在經期時拯救地球囉！



難怪大家沒發現  
她代父從軍！

唉呀！怎麼今天  
又是啃饅頭！？

路上，王子認識了新  
朋友：花木蘭！她跟着  
軍隊打仗多年，常常  
吃不飽、睡不好又日  
夜顛倒，月經好像已  
經好久沒有來了！

### 雅婷還想說：

花木蘭明明沒懷孕，可是月經一直沒來  
拜訪？

女生如果營養不良、體脂過低、壓力大  
或是生活作息改變等，都可能影響賀  
爾蒙，導致跟月經關係交惡，以後都不  
來找妳！

假如月經長時間都沒來，建議去看醫生  
檢查一下有沒有其他賀爾蒙、甲狀腺等  
問題唷！



王子在旅程中順道拜訪了湖中女神。

請問你掉下去的是，  
金月亮杯還是銀月亮杯呢？

女神在月經來的時候，因為使用棉條或月亮杯，時時注意清潔，所以下水撿斧頭唷！



**雅婷還想說：**

如果女生在月經拜訪時，剛好像湖中女神一樣，因工作或興趣而有下水的需求，可以使用衛生棉條、月亮杯或月經碟片。

但請務必要留意使用時間，衛生棉條八小時內要記得更換，月亮杯則可以用大約十二個小時，注意上岸後的清潔，避免造成感染唷！

王子被長髮公主的清  
脆歌聲吸引，來到  
高塔下……



那個……  
這幾天不方便耶！

美麗的公主，可以  
放下頭髮讓我爬上  
去嗎？



原本王子想順著她的  
金髮爬進塔內，  
但公主月經期間習  
慣不洗頭髮，不好意思  
放下頭髮。

雅婷還想說：

咦？月經期間真的不能洗頭嗎？

其實目前還沒有研究指出月經期間洗頭  
真的會對女性造成負面影響。不過部分  
醫生認為，生理期間女性的免疫力確實

比較低，較容易著涼，建議在洗髮後立  
即吹乾就可以囉！

但依照長髮公主的髮量，要洗完頭後馬  
上吹乾，或許難度是高了一些啦！

寄宿在鄰國，王子發現白雪公主吃了毒蘋果後，皇后還有其他煩惱……

### 雅婷還想說：

容易臉紅、盜汗、頭暈、情緒起伏大，甚至還會睡不好？皇后真的又戀愛了嗎？（自戀算嗎？）

其實更年期來時，也會有這些症狀喔！因卵巢機能衰退，體內雌激素含量下降，部分女性會有盜汗、熱潮紅、情緒不穩、失眠及心悸等情況都是正常現象唷！

更年期女性們盡可能保持心情愉悅，並維持健康生活型態吧！若不適情況加劇，也記得尋求醫師協助唷！

難道～  
我又初戀了～♪

「魔鏡！魔鏡！為什麼美麗的我最最近常常失眠，而且臉頰會突然漲紅呢？」

寒冷又漆黑的夜晚裡，王子注意到路旁發抖的賣火柴的小女孩，於是王子買下了所有的火柴。

**雅婷還想說：**

不只是賣火柴的女孩，世界上其實仍有許多買不起生理期衛生用品的女性們，進而影響了她們的生理及心理健康，這種現象被稱為「月經貧窮」。

教育部從 112 年 8 月 1 日開始實施「友善提供多元生理用品計畫」，對各級學校不利處境學生發放衛生棉等多種生理用品，推行校園月經教育。另外，在教育部所屬場館也會定點放置生理用品急需取用。

小女孩終於有了錢買營養的食物和乾淨的衛生棉了！

嗚嗚～一輩子要用超過 12000 片衛生棉，真的好貴喔！

王子在「一場聚會中」，  
遇到「經痛」的「愛麗絲」，  
「瘋帽子」貼心地「倒了一杯熱飲」想讓她「舒緩不適」。



這樣妳明天  
怎麼上班？

唉！還是不舒服的話，  
就只好請生理假了。

### 雅婷還想說：

愛麗絲所說的生理假，就是讓女生在面對月經造成生理不適時可使用的假期。臺灣是目前少數有明定生理假的國家之一呢！

月經本身並不會影響工作或表現，但有部分女生們在經期前或當下因體質不同，會有經痛或其他不舒服的症狀。

因此在《性別工作平等法》中有規定，女性每月可請一天生理假，以半薪計算，也不影響全勤，但一年如果超過三次就會併入病假計算，要留意唷！

無論性別、工作，在不舒服的時候讓自己能適當休息，回到崗位後效率也能提升許多。



這次旅行回來，王子知道什麼是月經，也了解月經造成的不適和困擾，為了給予女性們更多的協助，回國後他決定放棄王位，成為魯國第一位婦產科醫生！

這次旅行回來，  
兒子長大了！

雅婷還想說：

謝謝大家願意花時間看完這次的繪本！

最後，雅婷想要說的是，不管是什麼性別、年紀……任何人都可能會有不同的生理需求，只要在不影響他人的前提下，都應該是要被尊重的。像是月經或是夢遺等，都不需要感到丟臉或是扭捏，這是自然的、這是自然的、這是自然的（很重要，所以要說三次！）

而不同性別、年紀……之間，如果能夠對彼此間的差異再多一點點的認識和體諒，或許就能夠讓對方更自在一些，也減少一些偏見與歧視唷！

