

月經平權、月經貧窮和月經汙名化與迷思

你知道世界經期衛生日是什麼時候嗎？答案是**5月28日**，因為月經的平均周期約

為每次5天，每28天來一次，所以從2014年由德國非營利組織WASH聯盟發起並推動，持續推動並促進良好的經期健康與衛生。

2015~2022 台灣月經平權發展大事記

製表：CROWD WATCH 群眾觀點



聯合國人口基金（UNFPA）宣言：「**月經並不是一個女孩或婦女的議題，而是人權議題**」，月經貧窮（Period Poverty）指的是處於經濟弱勢的女性，因為無法負擔或取得足夠且適當的生理用品，導致生理疾病及心理健康，且不利就學及就業，將長期影響生活，陷入弱勢的惡性循環。

參照內政部2015年之統計數據，我國女性至少一生中需要花費至少**十萬元**在生理用品上，現階段我國月經稅徵收為5%營業稅，一年營業稅為3.8億元，雖各政黨均有提案並支持女性生理用品納入免徵營業稅範圍之修正條文，然而財政部稽徵成本過高且認為難以

回饋於消費者，於2024年6月17日仍全案保留未予以通過修法。

月經汙名化（Period Stigma）則是泛指任何因為月經而產生的社會禁忌（Taboo），例如以「大姨媽」、「好朋友」、「那個來」代稱生理期，生理用品稱為「蘋果麵包」，又或是生理期不得參加宗教儀式、文化習俗。根據2023年桃園市政府社會局與谷慕慕-GoMoond（嘉曜醫材有限公司）辦理之桃園月經經驗調查，仍有高達六成的市民認為**女性月經期間不得入廟參拜**，以示對神明的尊重，足見面對月經平權議題，我國仍有進步與努力的空間。

對於月經的不理解和教育匱乏，也讓許多人對於生理期有所誤解，例如「**月經可以忍住不流**」、「**經血是藍色的**」、「**護墊跟衛生棉是一樣的東西吧？**」、「**生理期可以準點開始和結束**」，也不是「**多喝熱水**」就可以緩解疼痛。月經是一種生理狀態，有些迷思是需要破除的，例如生理期並非不能運動（因人而異），洗熱水澡或洗頭不會影響經血多寡，也不會因為生理期大吃大喝就不會增加體重，吃甜食或許有心靈上的慰藉但在科學角度中並不會緩解疼痛……等等，**生理期不應該被羞恥和污名籠罩**，而是選擇用正確和健康的態度去面對。

（性平會改寫至網路文章）

1. 請嘗試寫出至少三種類型的生理期用品。
2. 知道學校有提供免費的生理期用品嗎？請寫出可以領取的地點。
3. 你認為女性生理用品需要補貼嗎？無論同意或者反對，請寫出原因。