

您知道嗎...

女孩通常在 11 到 14 歲之間開始月經。不過，月經開始的時間可早可晚，視個人情況而定。  
月經是重要的

有很多的兒童和年青人表示他們曾經因經期而缺課。大多數人表示每年缺課 5 天以下。然而，有很多人表示每年缺課超過 20 天。原因之一：難以取得月經用品  
南澳兒童及青少年專員  
(Commissioner for Children and Young People SA)

如果一個人缺乏所需的資訊、資源、基礎設施和社會支援，無法安全且有尊嚴地管理她的經期健康，經期就會對她造成重大挑戰。  
南澳兒童及青少年專員  
(Commissioner for Children and Young People SA)

月經貧窮指的是無法獲得足夠的：衛生用品、經期健康教育、廁所和洗手設施。  
共享尊嚴

**Period  
Positivity**  
accessibility equity dignity

在  
**我們的學校**  
我們

**對月經持正面積極的態度**

作為一所對月經持正面積極的態度的學校，我們將提供：

在指定的學生廁所隔間內，提供免費的衛生棉墊。

加強與個人發展、健康與體育教育 (PDHPE) 教學大綱一致的經期健康教育。

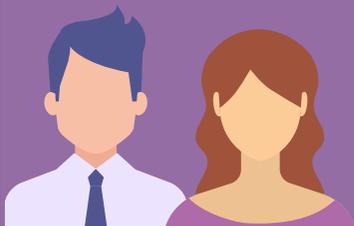
我們的目標是：

消除有關月經的誤解並打破禁忌

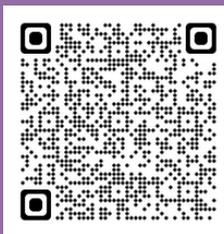
促進所有學生對經期的了解，並提供正確的資訊。

**天主教信仰教育的核心信念**

天主教學校相信每個人的尊嚴、價值與平等。所有學生、教職員、家長和社區成員都反映造物主的形象。我們有能力與天主結為夥伴，成為共同創造者，塑造我們周遭的世界和我們所成為的人。



我們呼籲家長和照顧者與我們合作，幫助所有兒童和年輕人在談論經期健康和經期時感到自在。



掃描或點擊了解更多有關如何提供協助的資訊

學生告訴我們什麼？

月經仍然是一個尷尬的話題，我們希望它能正常化



將學生分成不同性別的教育增加了禁忌。



月經期的禁忌早在上中學之前已存在。要打破禁忌，需在小學階段做更多的工作。



我們學到的經期健康知識非常少，而且經常不確定哪些症狀是「正常」的。



以下是各年級學生將學習的內容概覽，以及您在家能如何鞏固此學習。如果您想瞭解更多資訊，請聯繫班主任。



年級	階段與課程綱要結果	我們在學校將涵蓋哪些內容？	您在家能如何鞏固此學習？
幼稚園	<p><b>早期階段 1- PDe-1</b> 識別他們是誰，以及人是如何成長和改變的</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身體的私密部位和非私密部位</li> <li>• 身體部位：外陰、陰道、屁股</li> <li>• 標示身體的外部部位，包括外陰、陰道、屁股、陰莖、陰囊和睪丸。</li> </ul>	<p><b>對話思路</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 提及身體部位時使用正確的解剖學詞語</li> <li>• 與孩子討論哪些身體部位是私密的，哪些部位不是私密的。</li> <li>• 與孩子討論自出生以來我們的身體是如何成長和變化的</li> </ul> <p><b>書籍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lizzie DeYoung Charbonneau 所著的《你的全身--從頭到腳，以及中間的一切》(Your Whole Body- From your head to your toes and EVERYTHING in between)</li> </ul>
1、2年級	<p><b>第一階段 - PD1-1</b> 描述使他們與別人相似和不同的品質和特徵</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 描述他們現在的身體外觀，與他們年幼時相比有什麼變化</li> <li>• 標示身體內外的部位，包括外陰、屁股、陰道、子宮等作為身體系統的一部分</li> <li>• 身體的私密部位和非私密部位（其他）</li> </ul>	<p><b>對話思路</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 與孩子討論隨著年齡增長，身體是如何成長和變化的</li> <li>• 提及身體部位時使用正確的解剖學詞語</li> <li>• 與孩子討論哪些身體部位是私密的，哪些部位不是私密的。</li> </ul> <p><b>書籍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 《誰有什麼？關於男孩身體和女孩身體》(Who has what? All about boy bodies and girls bodies) - 作者 Robie H Harris</li> <li>• 《每個人都有屁股》(Everyone's got a bottom) - 作者 Tess Rowley</li> </ul>
3、4年級	<p><b>第二階段 - PD2-1</b> 探索管理身體、社交和情緒變化的策略</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 描述與青春期相關的變化</li> <li>• 處理與青春期相關的變化</li> <li>• 荷爾蒙以及它如何引發身體的變化。</li> <li>• 月經週期</li> <li>• 經期出血</li> <li>• 經期管理 - 經期內褲、衛生棉墊、棉條</li> <li>• 哪裡可以得到資訊或協助</li> </ul>	<p><b>對話思路：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 與孩子討論您成長的經驗</li> <li>• 討論青春期的身體變化</li> <li>• 談論月經（經期）以及如何管理經期</li> <li>• 提及身體部位和月經時，使用正確的解剖詞語。</li> <li>• 與孩子討論哪些身體部位是私密的，哪些部位不是私密的。</li> </ul> <p><b>書籍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 《特殊女孩的事》作者 Fay Angelo、Heather Anderson 和 Rose Stewart。插圖 Julie Davey。本書是為有特殊學習需求的學生而寫，並進一步描述了如何管理經期。</li> </ul>
5、6年級	<p><b>第三階段</b> <b>PD3.1</b> 識別和運用自己的優勢和策略來處理生活的轉變和過渡 <b>PD3.3</b> 評估同理心、包容和尊重對自己和他人的影響</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每人都會在不同時期經歷與青春期相關的變化，例如月經。</li> <li>• 探索身體系統的功能和相互關係，例如內分泌系統和生殖系統</li> <li>• 管理身體和情緒反應</li> <li>• 管理月經產品的使用 - 選擇、處理、取得</li> <li>• 參與比如體育等活動</li> <li>• 哪裡可以得到資訊或協助</li> <li>• 研究用來溝通感受和提出問題的策略</li> </ul>	<p><b>對話思路：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 與孩子談談您的成長經歷，以及相關的變化。</li> <li>• 討論在青春期可能會遇到的一些困難，例如身體和情緒上的變化。您可以與孩子分享自己的經歷。</li> <li>• 討論怎樣的大人才是好的傾訴對象，以及還可以向哪些大人傾訴。</li> <li>• 討論青春期身體如何變化，以及如何以不同的速度變化。</li> <li>• 討論月經（經期）以及如何處理經期。</li> <li>• 鼓勵孩子在月經來後參與運動、休閒和其他活動。</li> <li>• 在提及身體部位、身體系統和月經時，使用正確的解剖詞語。</li> <li>• 與孩子討論哪些身體部位是私密的，哪些部位不是私密的</li> </ul> <p><b>書籍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 《特殊女孩的事》作者 Fay Angelo、Heather Anderson 和 Rose Stewart。插圖 Julie Davey。本書是為有特殊學習需求的學生而寫，並進一步描述了如何管理經期。</li> </ul>