



臺北市立古亭國民中學

心苗月刊

【性平專刊】

發行人：林泰安 校長

編輯者：輔導室 黃柏霏 老師

徐敏媛 組長

110 學年第 1 學期 109 年 10 月出刊

110 學年第 1 學期 110 年 10 月出刊

活動報馬仔

輔導組

- 1.本學期將陸續於週五晚間7:00~9:00辦理2場親職講座，分別為10/15「如何陪伴青春孩子的情愛世界」、11/20「智慧的教養人生」，歡迎有興趣的家長及同學參加。
- 2.衛生福利部安心專線號碼為1925，持續提供全年無休服務，同學們遇有情緒困擾時可以即時撥打喔～
- 3.避免成為私密影像被害人，遇興起「不拍照」、遇索取「不要給」、遇威脅「不隱忍」；已被散布或遭受威脅時，一求助二蒐證三報警，一起推動青少年網路隱私安全。

資料組

- 1.高職端「職群試探課程」準備開跑囉！有10/15龍華科大電子科、10/22稻護流行服飾科和幼保科、10/29喬治時尚造型科、11/19莊敬美容科和表演藝術科，名額有限，想要參加的同學，請盡快至資料組繳交報名表哦！
- 2.想了解自己嗎？目前正在進行的各年級心理測驗，有七年級語句完成測驗、八年級學習與讀書策略量表和多元性向測驗、九年級生涯興趣量表和賴氏人格測驗，機會難得！施測期間務必用心填寫，讓輔導老師一同協助你喔！



少女情懷總是M



《少女情懷總是M》故事描述少女遇上月經的煩惱與無助，在愛情、親情上，總是會對月經產生又愛又恨又焦慮的情緒中。

這部電影不只從女性視角描述經期階段的心中瑣事，同時也從男性視角切入，帶領男性更加理解女性在經期期間的各種情形。

雖然是探討女性的生理期，但不是一部讓男女對立的作品，而是提醒大家就算無法百分之百理解，也要盡量學會體諒他人，不要用自己的偏見看待別人的痛楚，希望不論男女都能來觀賞。



認識月經～破除迷思

生活中常聽到跟生理期有關的禁忌話題，從現代醫學的角度來看，該怎麼解釋呢？讓我們一同來思考看看！

Q：生理期不能洗頭？

A：若用熱水洗頭後盡快吹乾，就能破除這項禁忌了。

Q：生理期來脾氣一定會變不好？

A：生理期間，情緒主要受到賀爾蒙影響，想要避免賀爾蒙失調造成的情緒起伏，重點在於維持健康均衡的營養攝取，以及保持良好的生活習慣（早睡早起）。

Q：為什麼常有人提到月經都只用「大姨媽」、「好朋友」、「那個來」表示？

A：很多女生常因害羞而使用代名詞來表示，其實真的不需要感到害羞或不好意思，生理期是女性生理週期的一部分，也是反映身體健康狀態的一項重要指標，應以健康、自信與平常心的態度面對。

認識月經小幫手



衛生棉

- 可洗淨重複使用、很環保，使用舒適，體外使用



衛生棉條

- 用後即丟，使用簡易。有多種尺寸和樣式可選，方便購買，體外使用，適合新手使用



布衛生棉

- 可重複使用，須清洗消毒，方便觀察經血，體內使用



月亮杯

- 適合生理期前後或是有分泌物時使用，體外使用



護墊

- 讓活動自由不受限，尤其運動、游泳時使用，體內使用