115 年 She Can 青春期生理教育校園公益專案
實施計畫

一、計畫緣起：

在臺灣的教學過程中，青春期生理衛教常被視為棘手議題。青少年面對身體變化時常感到迷惘，特別是女孩，除了學業壓力外，生理期的變化也可能從生理轉為心理憂慮。因此，「She Can 青春期生理教育校園公益專案實施計畫」旨在協助教師面對此一挑戰。

此計畫將提供教師相關資源，提供豐富且多元的教學方法，導引學生了解、接受生理期的變化，並以正面態度面對成長。今年新增國小初階教材，讓月經教育從孩子第一次理解身體變化的起點開始；也透過心理師觀點，協助教師看見孩子說不出口的尷尬與焦慮，讓課堂不只是傳遞知識，更成為青春期孩子安心提問與求助的入口。此計畫冀能鼓勵學生自信地接受自身的變化，並勇敢追求夢想。

二、計畫目的：

1. 協助教師更順利進行生理期健康教育課程，提供豐富資訊方法與教學資源，強化教師教學效能。
2. 設計分齡之初階及基礎經期衛教教案及教學手冊、月經桌遊教具，正向強化學生經期衛教知識。
3. 設計月經議題課堂討論教案，師生可跨性別討論，帶動校園正向改變。

三、辦理單位：

1. 指導單位：教育部國民及學前教育署(發文字號：臺教國署國字第 1150058192A 號)
2. 主辦單位：財團法人聯合報系文化基金會、好讀周報、聯合學苑、金百利克拉克股份有限公司台灣分公司
3. 執辦單位：聯合報教育事業部、聯合線上

四、參加對象：

1. 對象：各縣市公私立國中小健康與體育領域授課教師，及對經期生理衛教課程主題有興趣之教師。
2. 人數：每所國中小至少 1 名額，敬請派員參與。
3. 場次：報名時選擇參與場次，每場提供 3 小時研習時數

(1)115 年 8 月 20 日（星期四）下午 13:30~16:30 (13:30 開始報到)
(2)115 年 8 月 21 日（星期五）下午 13:30~16:30 (13:30 開始報到)

五、辦理方式：以 Google Meet 線上會議系統進行。

六、報名方式：每場上限 400 名，若滿額則依報名順序通知。

報名表單：

(1)115 年 8 月 20 日（星期四）*https://forms.gle/rzCLQXnjoKjA86nN9*
(2)115 年 8 月 21 日（星期五）*https://forms.gle/NJW8mczWht9Pqvrj8*

1. 活動網頁：https://event.udn.com/kotex/teacher2026
2. 錄取原則：依報名順序，若接到報名後無法參與請務必通知主辦單位以利候補，使資源發揮最大效益。
3. 限量教學資源領取：依報名先後，任一場全程參與（簽到簽退）、一人限領一份，會後擇期寄送。

七、課程內容：

2026 線上教師研習｜從第一堂課開始，打造友善月經校園！

She Can 教案邁入第七年，2026 年新增初階教材，陪老師更早、更自然地帶孩子認識月經與青春期變化。

今年從孩子的「心」出發，回應他們面對身體變化時的疑問、不安與求助需求；透過情境模擬、遊戲互動與分齡教材，讓老師更容易開口，學生更安心參與。初階教材銜接基礎教材，讓月經教育從青春期前的準備一路延伸到國中的理解與平權討論。

讓月經教育不只停在一堂課，而是成為孩子看得見、用得到、敢求助的校園日常。

［場次一］

日期／時間	8/20(週四)
13:30~14:00	報到
14:00~14:05	開場(計畫簡介、回顧)
14:05~14:15	現場互動（經期知識王）
14:15~14:45	國際趨勢｜從世界行動看見校園下一步 **She Can。 He Can。We Can。** **月經教育、國際趨勢與行動計畫** 從 SDGs 與 UNICEF 的國際月經平權倡議出發，探討國際上月經教育如何從「衛生」走向「健康」、從「女性」走向「全體」議題、從「事後補救」走向「事前準備」，並思考如何延伸為校園的支持行動。 **楊永玲 總監** **金百利克拉克國際個人護理用品事業大中華區企業溝通總監**
14:45~14:55	在地行動｜從一堂課啟動校園支持 **從一堂課到整個校園——** **從健教課到跨域共學的月經教育校園案例分享** 從 She Can 校園案例出發，看見月經教育如何串聯健康課、閱讀推廣、主題展覽與學生倡議，延伸為全校共同參與的友善行動。 **吳孟恬 經理** **聯合報教育事業部專案中心** **聯合報好讀周報推廣小組**
14:55~15:10	教材實作｜初階到基礎，老師可上手的分齡教學路徑 **從「心」出發，月來悅好——** **透過初階、基礎教材，打造從同理關懷到月經平權的分齡學習路徑**

	今年「新增」國小初階教材，為月經教育提供更早、更貼近孩子成長階段的學習入口。透過同理、關懷與身體認識，幫助孩子在青春期前建立安全感，再銜接基礎教材月經共存、迷思破解與平權討論，讓月經教育更貼近孩子的成長節奏。 **黃蕙欣 老師** **台北市金華國中** **教育部中央課程與教學諮詢團隊教師**
15:10~15:25	校園實踐｜第一堂課怎麼上？校園支持怎麼建立？ **走進第一堂課：國小初階月經教育試教分享—— 從一個孩子的初經故事，看見全班共同支持的友善課堂** 分享國小初階教材進入課堂的實踐經驗，從「初經的印痕」情境故事、同理討論到暖心活動，看見學生如何理解初經的不安，並練習成為身邊同學的溫暖支持者。 **劉冠伶老師** **高雄市新上國小** **高雄市國民教育地方輔導團性別平等教育議題輔導員**
15:25~15:45	**走在月經平權的路上：從教學現場走進校園日常——瑠公國中校園經驗分享** 以基礎教材桌遊互動與依校內資源延伸校園生理用品展為例，分享學校如何將月經教育從課堂討論延伸到校園環境，讓支持與理解在日常中被看見。 **王君豪 老師** **台北市瑠公國中** **台北市國中健康與體育領域分團輔導員**
15:45-16:15	心理支持｜聽懂青春期孩子真正想說什麼 **# 專題演講** **青春期內心小劇場：孩子真正想說什麼** 看懂害羞、逞強與裝沒事背後的需求。 把身體與情緒教育，轉成孩子聽得懂的支持語言。從月經、身體變化與同儕眼光出發，看見孩子在青春期不敢說出口的尷尬、不安與求助需求。 **王雅涵　諮商心理師** **心寓諮商所 心理師** **心理師的歡樂之旅**
16:15~16:25	【問答與討論】
16:25~16:30	大合照

［場次二］

日期／時間	8/21(週五)
13:30~14:00	報到
14:00~14:05	開場(計畫簡介、回顧)
14:05~14:15	現場互動（經期知識王）
14:15~14:45	國際趨勢｜從世界行動看見校園下一步 **She Can。 He Can。We Can。** **月經教育、國際趨勢與行動計畫** 從 SDGs 與 UNICEF 的國際月經平權倡議出發，探討國際上月經教育如何從「衛生」走向「健康」、從「女性」走向「全體」議題、從「事後補救」走向「事前準備」，並思考如何延伸為校園的支持行動。 **楊永玲 總監** **金百利克拉克國際個人護理用品事業大中華區企業溝通總監**
14:45~14:55	在地行動｜從一堂課啟動校園支持 **從一堂課到整個校園——** **從健教課到跨域共學的月經教育校園案例分享** 從 She Can 校園案例出發，看見月經教育如何串聯健康課、閱讀推廣、主題展覽與學生倡議，延伸為全校共同參與的友善行動。 **吳孟恬 經理** **聯合報教育事業部專案中心** **聯合報好讀周報推廣小組**
14:55~15:10	教材實作｜初階到基礎，老師可上手的分齡教學路徑 **從「心」出發，月來悅好——** **透過初階、基礎教材，打造從同理關懷到月經平權的分齡學習路徑** 今年「新增」國小初階教材，為月經教育提供更早、更貼近孩子成長階段的學習入口。透過同理、關懷與身體認識，幫助孩子在青春期前建立安全感，再銜接基礎教材月經共存、迷思破解與平權討論，讓月經教育更貼近孩子的成長節奏。 **黃蕙欣 老師** **台北市金華國中** **教育部中央課程與教學諮詢團隊教師**
15:10~15:25	校園實踐｜第一堂課怎麼上？校園支持怎麼建立？ **走進第一堂課：國小初階月經教育試教分享—— 從一個孩子的初經故事，看見全班共同支持的友善課堂**

	分享國小初階教材進入課堂的實踐經驗，從「初經的印痕」情境故事、同理討論到暖心活動，看見學生如何理解初經的不安，並練習成為身邊同學的溫暖支持者。 **張恩齊老師** **新北市彭福國小** **新北市國民教育地方輔導團健康與體育領域分團國小組輔導員**
15:25~15:45	**從獨自前行到攜手共進——鶯歌國中遇見月經教育** 以基礎教材桌遊互動與依校內資源延伸校園生理用品展為例，分享學校如何將月經教育從課堂討論延伸到校園環境，讓支持與理解在日常中被看見。 **胡芷寧 老師** **新北市鶯歌國中** **She Can 青春期生理教育教案設計者**
15:45-16:15	心理支持｜聽懂青春期孩子真正想說什麼 **# 專題演講** **青春期內心小劇場：孩子真正想說什麼** 看懂害羞、逞強與裝沒事背後的需求。 把身體與情緒教育，轉成孩子聽得懂的支持語言。從月經、身體變化與同儕眼光出發，看見孩子在青春期不敢說出口的尷尬、不安與求助需求。 **王雅涵 諮商心理師** **心寓諮商所 心理師** **心理師的歡樂之旅**
16:15~16:25	【問答與討論】
16:25~16:30	大合照