

月經





誰需要上月經的課？男生也要學嗎？



衛生棉 VS 數學

算一筆你從未仔細看過的帳



月經

時間：約 **40 年**（12 歲至 52 歲）

頻率：每年 **12 次** × 每次 **5 天** × 每天 **5 片**

總用量：一生約耗費 **12,000 片** 衛生棉

基本花費：單片 **6 元** × 12,000 片 = **7.2 萬元**

隱形追加成本

- + 褲型衛生棉
- + 止痛藥（普拿疼、EVE）
- + 暖宮貼
- + 沾染替換的內褲與床單

總金額：輕鬆突破 10 萬元



衛生棉 VS 健康

貼身接觸 40 年的產品，
你確定它安全嗎？



嬌爽 (Carefree) 集體 訴訟案與 **PFAS** 危機

事件背景：2026年10月，美國數百名女性發起集體訴訟。

核心指控一（致癌物）：第三方實驗室驗出含WHO 認定的一級致癌物「**全氟辛酸 (PFOA)**」。這是極難分解的 **PFAS** 「**永久化學物質**」。

核心指控二（吸收途徑）：每天超過 10 小時接觸。透過私密部位黏膜，有害物質直接滲入人體血液循環系統。

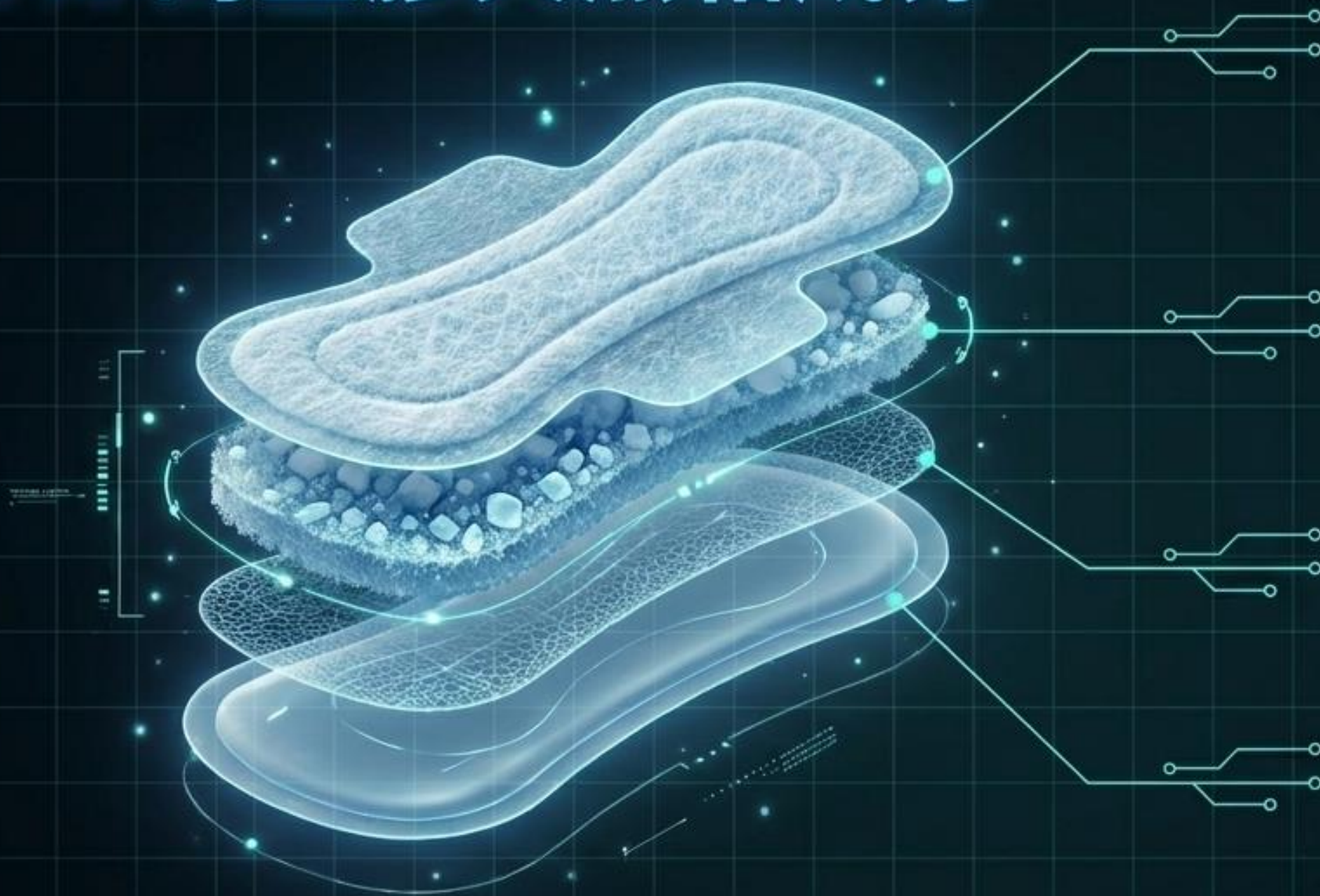
健康代價：反覆黴菌感染、慢性發炎、甲狀腺疾病、不孕，甚至罹患乳癌、卵巢癌與腎臟癌。

衛生棉的真相解剖？



你可知道，那片標榜「純棉」的衛生棉裡，到底裝了什麼？

90% 的塑膠與黑箱成分



表層：包裝標榜「純棉感」，背面成分表揭露實為「不織布」與化學加工助劑。

吸收層：高分子吸收體 (SAP)，實為石化纖維與塑膠。

黏合層：隱藏的熱熔膠。

底膜：PE 防水底膜（塑膠）。

風險註記：除了 PFAS 疑慮，還隱藏**塑化劑（鄰苯二甲酸酯）**與**氯氣漂白**等黑箱風險。

主婦聯盟的 3 大倡議



**#立即建立生理用品
全成分標示制度**

不能只寫主要材質，嚴禁香料、黏著劑、防腐劑藏在黑箱裡。



**#建立高風險物質
禁限用清單**

盤點 PFAS、塑化劑、甲醛、重金屬等，建立不得有意添加或限量管理制度。



**#功能宣稱
必須有證據**

標榜抗菌、涼感、草本、中藥，必須要求業者提出安全與有效性佐證。



衛生棉 VS 環保

來算一算月經的廢棄物



個人一生用量

約經歷 400 次生理期，
使用 5,000 至 15,000 片
，產生約 108 公斤
不可回收垃圾。



美國每年用量

每年約 190 億個
進入掩埋場。



全球每年用量

約 20 億名經期者，
一年產生近 4,800 億片
月經垃圾。

環境代價：市面九成拋棄式衛生棉含塑膠成分，分解需數百年，是海洋廢棄物的重要來源。



除了衛生棉？還有其他選擇嗎？
奪回身體與選擇的自主權。

台灣四大生理用品全面比較

置入型 (體內)

衛生棉條 (Tampons) (凱娜、蘇菲等)

清爽可游泳。缺點是拋棄式仍有垃圾，需防 TSS 中毒，需練習角度。(\$6-\$22/支)

月亮杯 (Menstrual Cups) (月釀杯等)

最環保(零垃圾)、花費最低、可置入12小時。缺點是心理門檻最高、需煮沸消毒。(\$800-\$1300/個)

外用型 (體外)

布衛生棉 (Cloth Pads) (櫻桃蜜貼、愛女孩等)

純棉親膚無塑化劑、環保省錢。缺點是需手洗浸泡晾乾、外出更換需帶回。(\$200-\$450/片)

吸血褲 (Period Underwear) (月亮褲、UNIQLO等)

極致無感、夜間防漏極佳。缺點是單價高需多件輪替、洗滌不可用柔軟精。(\$500-\$980/件)

簡約 | 夜用 & 日用加量 · 吸收層比較



(吸收範圍會依據尺寸不同而有所差異)