

擺脫月經貧窮 邱雅沂盼多理解

學校要聞

【麥嘉儀淡水校園報導】通核中心與圖書館聯合舉辦的「通識月性別平等系列講座」，3月26日上午10時10分邀請荷光性諮商專業訓練中心心理師／性諮商師邱雅沂，以「你聽過月經貧窮嗎？為何與你我都有關」為題進行演講，由通核中心副教授干詠穎主持，近60位師生到場聆聽。

邱雅沂首先向大家介紹自己的職業，自己具有心理師的資格，對性有興趣，所以去進修成為一名性諮商師，為社工醫護人員等人士，提供正確的性知識。她表示「生到老」都與性有關，臺灣的性心理需求很大，不過多在遇到問題時才尋求幫助，「性是一個健康課題，不單單是身體，與社會心理文化等都息息相關。」

邱雅沂接著讓大家思考「關於月經你想到的是？」聽眾回答了「瀑布」和「煩躁」等答案。她指出由青春期開始的第一次月經到更年期，大約會經歷400次，這是身體的變化也是具備生育的象徵。對於月經的污名化，邱雅沂引用尼泊爾「裘巴底」文化中的「月經小屋」為例，在生理期的女性只能被迫單獨住在小屋中，無獨有偶，在印度也有相同的情況，月經視為不潔，冒犯神明。邱雅沂分享自己的初經經驗，表示自己「又期待又驚恐，因為在上課時突然來到，自己深刻難忘的是體育老師驚恐的表情、國文老師的教導，以及母親『小聲點，那麼大聲做啥？』的反應」。

關於「月經貧窮 (Period Poverty)」，邱雅沂說明「因為無法負擔月經所需的生理用品的費用，且缺乏可取得生理用品資源的管道」，並介紹生理期用品衛生棉（巾）、衛生棉條及2017年臺灣正式開放網購的月亮杯。她指出不少非洲國家數百萬計中小學生在月經來潮不能上課、印度只有12%女性可以使用高品質的生活用品等。造成月經貧窮的原因除了個人經濟因素，生理用品費用較高、抽取月經稅（英語：tampon tax）都值得關注，世界各地目前都在為解決「月經問題」而努力，包括澳洲在2019年月經稅降為0、蘇格蘭2020實行「生理用品免費法律」免費提供生理用品等，臺灣目前也一讀通過「加值型及非加值型營業稅法」，主張生理用品免營業額稅。邱雅沂最後鼓勵大家多多關注月經問題，不過關於月經的書不多，可閱讀《月經不平等》等相關書籍。她同時向大家推薦「小红帽」，一個關注月經健康的機構。

（本新聞連結SDG4優質教育、SDG5性別平等）

2021/04/05



荷光性諮商專業訓練中心心理師／性諮商師邱雅沂介紹月經相關書籍。(攝影／鄧晴)。