



營造月經友善環境： 希望無論身在何處，每個人都能自在自處

林薇 Vivi*
小紅帽創辦人

正視月經的自然與經喜，也讓多餘的資源被善加利用

「你有沒有帶衛生棉？能不能借我一片？」 「啊！月經來了！」

月經總是突如其來，讓人毫無防備。有時翻找包包，發現身上沒有生理用品，只能迅速拿捲筒式衛生紙，捲幾層墊在內褲上暫且撐著，是我們生活中常常會出現的事。

雖說不是每個人月經來潮都會極其不舒服，但因為月經來潮的不適、不方便，而大幅度降低出門的意願，卻是許多人都面臨過的不得已。

根據社團法人全球小紅帽協會（簡稱小紅帽）（2021）進行的月經經驗調查，在 2080 份有效問卷中，有超過一半（58.04%）的人表示，曾經歷過出門在外，附近沒有取得生理用品管道的狀況，更有將近 9 成的人（89.63%）都曾因月經來時，身上剛好沒有生理用品，而向他人借用過。

然而，在苦惱於無管道可臨時取得生理用品的同時，我與團隊夥伴卻也發現，許多人家裡都有幾包囤積在抽屜最後方，只用過一片就再也沒碰過，卻又捨不得丟掉，最後只好放到過期的衛生棉、衛生棉條。

* 林薇 Vivi，小紅帽 With Red（社團法人全球小紅帽協會）創辦人、作家、講師，曾獲得黛安娜人道主義獎、性別兒童與人權關懷類十大傑出青年。長期關注並深耕性別、人權、多元族群、貧窮、教育等議題，是倡議工作者，也是行動派一線工作者。因為相信每個人都值得被自己與他人好好對待，並擁有用真實的自己，自在生活的權利，所以持續在多元的領域裡，用溫柔的靈魂，堅毅的態度，和不怕死的勇氣，尋找讓世界變得更好一點點的可能性。

Angle

挑選生理用品就像挑選伴侶，因為要長時間相處，所以總精挑細選，但是否真的適合，還是得實際相處過才知道——很多時候，在拆開包裝後，我們才發現這個品項、材質，根本就不適合自己。

可是不適合自己的，不一定不適合別人。誠如每個人的經期皆存在個體差異，每一個人適合、喜歡的產品也不同。這些產品只要是合格產品，未受潮、未過期、保存良好、包裝完整，都還是可以妥善使用的——只要能找到適合的使用者。

就在意識到這一點後，我們靈光一閃，何不透過在校園這個近似於小型社會，但相對封閉的場域內嘗試看看：一個透過分享多餘資源，讓月經需求被看見、進而彼此照護的機制，能夠如何運作。

這便是我們開始「幫你留一份：生理用品共享盒」校園計畫的契機。一個盒子、一些拋磚引玉的生理用品、貼在盒子上的文宣，組成了第一版的生理用品共享盒，在臺北、桃園的大學裡，開始了實驗的旅程。

「幫你留一份」：不只接住月經，更織起倡議行動的能量

生理用品共享盒之所以取名「幫你留一份」，不僅僅是字面上，透過自己多餘的資源，協助任何剛好需要一份生理用品的人們；多留一份，更代表著對月經的議題，還有其他尚未被看見的需求，留下一份重視、一份關心。因為我們的最終目標，是希望所有公共空間，都能考量到月經的需求，自主提供免費生理用品給遇到突如其來月經的人們，而不只是透過彼此捐贈的方式進行。

在第一版共享盒的試營運時期，我們刻意不做任何宣傳。想了解的，就是在完全沒有推廣這項服務，也沒有介紹來由的情況下，會有多少人注意到這個行動、多少人真正參與其中，還有多少人能體會到這個行動背後想凸顯的現況。

經過 3 個星期的測試，我們透過問卷調查（共蒐集到 50 份有效問卷，約佔全體同學的 1/8）發現，置放該共享盒的學系中，有近 8 成的同學知道共享盒的存在，有 7 成的同學曾放置過生理用品在其中，亦有 2 成的同學曾經使用過盒子內的生理用品。有同學表示，自己在發現共享盒時，剛好就遇到了月經突然來潮，身邊苦無生理用品的窘境。

Angle

當時能夠在廁所就近取用，避免衣物沾染或是中離課堂，就像是碰到了及時雨！也有同學表示，以往她在校園中遇到月經突然來潮時，常會經歷到處詢問，卻總借不到衛生棉的狀況。現在有了「幫你留一份」，就不必再焦慮，方便使用又不尷尬。

這次的實驗給了我們很大的信心，因為結果不僅顯示學生願意透過互助維持該機制的運轉，大家對於該機制存在的意識程度與使用率，更顯現了需求的真實存在。

至此，我們開始研究更適合不同廁所環境的生理用品共享盒，前前後後大約測試過超過 10 種不同的大小、掀蓋方式、設置地點等。我們發現市面上尚未有一款專為生理用品共享所設計的盒子或是裝置（僅有販售機），因此先是拿了如小型抽屜盒、米缸、浴室置物盒等，使用場景相近或是收納方式合適的裝置來嘗試。每一次測試，我們都會實際勘查、試放、蒐集回饋，再進行優化。為的就是要讓共享盒既能保證盒內的生理用品不受潮，又要能讓所有需要的人（不論性別、身形）都容易拿取，更要讓大家在使用共享盒的時候，有機會同步了解月經議題、反思社會中其他尚未被看見的隱性需求——這些都是我們對「幫你留一份」的堅持。



▶ 生理用品共享盒在高中校園的使用情況（作者提供）



▶ 「幫你留一份」生理用品共享盒子外觀（作者提供）

直至今日，「幫你留一份」成為了一個從國小、大專院校到社區大學，都歡迎一起加入的校園月經行動。只要有心想參與、想要設置共享盒在自己身處的校園中，我們便會提供盒子購置、放置位置的建議，並協助行銷設置地點。而當全臺灣、甚至是國際上有更多的校園，都出現了類似的機制時，對於真的有需要、會使用到的人，便是接住月經的即時救援；對於整個社會而言，則是無數個行動的倡議裝置，在城市中織成緊密網絡，齊力發聲。

Angle

結合商圈、公共政策，讓月經友善環境成為城市的基本配備

月經來潮，是大部分生理女性一生中，有 30 到 40 年時間，幾乎每個月都會經歷的自然生理現象。雖說月經是地球上半數人的共同生命經驗，但每個人的月經體驗卻有很大的不同。每個人月經來潮的時間、狀態、感受，都有很大幅度的個體差異，即使是同一個人，在不同時期，也可能因為生活習慣、環境、飲食、壓力等因素，而出現變化。月經週期時常不穩定，幾乎無法計算或是追蹤，也是小紅帽近期月經經驗大調查（2021）中，有 5% 的人表示，他們共同面對的日常。

起初，小紅帽會開始發起一系列從「公共環境」、「空間設計」與「服務設計」中，看見與照料月經需求的行動，其實也正是源自於身旁現象的觀察與自身經驗的結合。月經友善環境的本質，便是在空間與服務的設計中，考量到不同生理性別與不同族群的需求，使相異、獨特的個體，都能在同一個空間中，自在身處。像是性別友善廁所、通用性空間、尿布台、哺乳室、無障礙設施的設置，或是在服裝店中提供防脫妝頭套，讓每個人都能自在試穿，亦能避免沾染到試穿服飾，都是在公共空間與服務中，加入更友善設計的案例。

以月經友善環境來說，蘇格蘭自 2018 年起，在校園中提供免費生理用品時，便已考量到多元生理用品種類的需求，不僅從拋棄式衛生棉、衛生棉條，到可重複使用的月經量杯都有提供，且附使用教學，更在材質上融合了對環境與社會永續的考量，優先採用有機、可分解、具備社會影響力的產品。此外，蘇格蘭更將非二元化的視角、多元性別認同與多樣化使用空間納入考量，在性別中性廁所、男廁、更衣室或健身房淋浴室內，都有供應免費生理用品。這些都是臺灣可以持續努力的方向。

在我們過往於校園、商圈、公共空間的行動中，除了邀請如髮廊、美容美甲店、美體中心、咖啡廳等人們會長時間停留的場所，可提供免費生理用品外，也曾在淺色沙發上加上塑膠墊或是保潔墊，以避免月經來潮的人因擔心經血沾染到沙發，而不願走進店家，並建請店家備著靠枕、熱敷袋給需要的消費者借用。此外，亦有參與回饋的調查者建議，服飾店可以提供紙褲，讓月經來潮的人，不會因擔心沾染，而不敢試穿衣物。

Angle

行動從校園開始，月經友善的概念逐步發酵，我們走進商圈、走進公共空間規劃，更進一步走進公共政策。除了生理用品的提供，我們也開始考量到如何減緩人們因為擔心經血外漏，而造成的焦慮；如何提供給經期不適的人，能暫且舒緩的飲食選項；如何讓需要更換生理用品的人，不再苦無安全之處可停留。於是小紅帽發起「小紅點」計畫，並建置「月經友善地圖」，整理出月經友善的經典案例，讓希望共同參與的店家能有跡可循，也讓本來就已經有考量不同族群需求、擁有月經友善措施的店家，得以被看見、被效法。



► 與咖啡廳合作，提供免費生理用品
(作者提供)

當越來越多的城市角落，都在開源的月經友善地圖上立下座標，真的需要使用到相關服務的人們，只要打開手機，就可以找到身旁能接住他的地方。單純想要了解月經議題的人們，也能擁有不同於純閱讀、抽象理解的方式，實際透過空間與服務的設計去感受。

若說一個城市要美好，必須得先從人們最基本、最深層的需求去看見、去同理。那麼月經，就像是一個長久以來從未消逝，卻一直被忽略的需求。當有天，我們能從最基本的公共空間規劃中，開始照顧到多元的需求，開始能為不同的差異著想，也正代表著這個城市開始重視人們自由自在生活的權利，並尊重每一個人的選擇權。

願同處這個世界的你我，都不再為月經所困。在這場以月經為名的運動中，無論在校園、在商圈、在城市光角，我們都將繼續走下去，直到這個世界不再需要小紅帽的那天。