

823 期 2025-5-26 月經來時



秘魯歌手艾米・古鐵雷斯以身示範，與「靠得住」合作致力讓月經議題正常化。圖／canal 4 video

圖片故事：

每年5月28日是「國際月經日」(MH Day)，這是德國非政府組織「WASH United」自2014年發起的活動，旨在提高民眾對月經議題的認識，並致力對抗經期汙名。該組織推出紅白配色的經期手環，手環由28顆串珠組成，其中5顆紅珠象徵月經平均來潮5天，配戴手環象徵月經是自然的生理現象，毋須害羞遮掩。

秘魯歌手艾米・古鐵雷斯（Amy Gutiérrez）曾在 2022 年節目中，自信展現沾染經血的白色長褲，藉此提升大眾對經期健康與衛生的意識。

艾米被樂壇譽為「拉丁流行樂希望之星」，擅長以渾厚嗓音詮釋多元曲風，更積極參與社會倡議。2022 年，艾米出席一場電視脫口秀節目，當眾人談論歌曲創作議題告一段落後，主持人邀請她走台步。艾米朝著攝影機向前走了幾步、華麗轉身，結果不慎沾染經血的白褲畫面透過直播鏡頭傳遍各地。主持人很快對她伸出援手，但艾米當下輕描淡寫地表示，「喔，就是會發生這種事。很正常，許多女性都有這樣的經歷」。

艾米大方的回應獲得現場藝人與工作人員的一片好評與支持。事件過後，艾米表示該活動是她與國際知名衛生棉品牌「靠得住」（Kotex）合作致力讓月經議題正常化的一項社會實驗，旨在推廣月經健康的正確認知，破除月經迷思與汙名。

艾米的白褲經血事件造成轟動，進而發揮拋磚引玉的作用，吸引眾多藝人響應。經期議題迅速在南美洲國家引發熱烈討論，也有哥倫比亞歌手慷慨捐贈衛生棉給非政府組織，關切月經貧窮議題。

世界銀行數據指出，全球有逾 5 億名女性遭遇經期時沒有乾淨衛生用品可用的困境，「經期貧窮」引發的相關挑戰正影響全球無數女性的教育、工作機會和健康。期待在經期友善的世界裡，每位女性都能獲取充足的衛生棉。國際月經日來到，國際組織正運用熱門主題標籤「#經期友善世界」

（#PeriodFriendlyWorld），透過社群媒體擴大影響力，期盼撕掉月經羞恥的標籤，推動正向對話。

好讀本周五問：

1. 遇見同學衣物被經血沾染，你會怎麼做？請具體說明。
2. 假如你是男生，對於身邊正值經期的女性親友你如何表達關懷？請具體說明。