

您是否知道：

月经初潮通常在11至14岁之间。但每个人具体的月经初潮时间可能会提前或推迟。
月经问题

大量青少年表示曾因月经而缺课。多数人反馈的缺课时间每年不超过5天。然而，还是有相当多的受试者表示，每年缺课时间超过20天。原因之一：难以获得经期用品
南澳儿童及青少年专员

如果个人缺乏必要的信息、资源、基础设施和社会支持，导致无法以安全、有尊严地方式应对其经期身心健康方面的问题，月经这一正常生理现象就会变成现实生活的难题。
南澳儿童及青少年专员

经期贫困是指无法获得：卫生用品、月经健康教育、厕所和洗手设施。
传递尊严

Period Positivity

accessibility equity dignity

在
传递尊严

学校简介

经期阳光思维

作为推崇经期阳光思维的学校，我们将提供：

在指定学生厕所隔间设置免费卫生巾发放装置。

根据个人拓展、健康和体育教育大纲，强化经期健康教育

我们的目标是：

打消关于月经的误解，打破禁忌

促进理解并为所有学生提供月经的准确信息。

天主教教育 信仰的核心 信念

天主教学校认为，每个人都有尊严、价值，且彼此平等。所有学生、教职员、家长和我们社群的成员都是主的形象之体现。我们能够与上帝一同开创并塑造我们周围的世界、陶冶我们的品性。



我们呼吁父母和照护者与我们通力协作，帮助所有青少年能够自如从容地谈论月经健康和经期问题。



扫描或点击，详细了解您能提供的帮助

学生现身说法

月经仍然是一个尴尬的话题，我们希望对月经的讨论能够成为一个很平常的行为。



男女分校教育更增加了这一话题的禁忌程度。



早在中学之前，月经就已经是禁忌话题。在小学阶段就需要采取更多措施来改变这一点。



我们对月经健康知之甚少，而且我们通常不确定哪些症状属于“正常”。



以下是我校为各年级学生安排的相关教育内容的概述，以及您在家中为月经健康教育能够提供的一些支持。如果您想了解更多信息，请联系老师。



年级	阶段和课程大纲成果	校内教育会涵盖哪些内容？	您在家中能够提供哪些支持？
<p>幼儿园</p>	<p>早教 1- PDe-1 自我身份认定，了解人会如何成长 and 变化</p>	<ul style="list-style-type: none"> 身体的私密部位和可公开部位 身体部位：外阴、阴道、臀部 标记身体的外部部位，包括外阴、阴道、臀部、阴茎、阴囊和睾丸。 	<p>对话内容建议</p> <ul style="list-style-type: none"> 在提及身体部位时使用正确的解剖学语言 讨论身体的哪些部位是私密或可公开的。 探讨我们的身体自出生以来是如何成长和变化的 <p>书籍</p> <ul style="list-style-type: none"> 《你的全身—从头到脚以及介于两者之间的一切》作者：Lizzie DeYoung Charbonneau
<p>1年级和2年级</p>	<p>第一阶段- PD1-1描述了自身与他人相似、相异的品质和特征</p>	<ul style="list-style-type: none"> 描述与自身更年幼时相比，现在的外貌变化 将身体视为一个系统，分别标记身体的内部和外部部位（包括外阴、臀部、阴道、子宫） 身体的私密和可公开部位（其他） 	<p>对话内容建议</p> <ul style="list-style-type: none"> 讨论身体如何随着年龄的增长而成长和变化 在提及身体部位时使用正确的解剖学语言 讨论身体的哪些部位是私密和可公开的。 <p>书籍</p> <ul style="list-style-type: none"> 两性身体的差异《关于男孩身体和女孩身体的一切》作者：Robie H Harris 《每个人都有臀部》作者：Tess Rowley
<p>3年级和4年级</p>	<p>第2阶段- PD2-1探讨应对生理、社交和情绪变化的策略</p>	<ul style="list-style-type: none"> 描述青春期相关的变化 应对青春期相关的变化 激素及其如何触发体内的变化。 月经周期 月经出血 应对经期：经期内裤、卫生巾、卫生棉条 获取信息或帮助的渠道 	<p>对话内容建议：</p> <ul style="list-style-type: none"> 与孩子谈谈您的成长经历 讨论青春期身体如何变化 谈论月经以及如何应对经期 在提到身体部位和月经时，请使用正确的解剖学语言。 讨论身体的哪些部位是私密和可公开的。 <p>书籍</p> <ul style="list-style-type: none"> 《女孩子那些事》作者：Fay Angelo、Heather Anderson和Rose Stewart。插图师：Julie Davey。本书是为具有多元化学习需求的学生所编写，并逐步阐述了经期需要注意的事情。
<p>5年级和6年级</p>	<p>第3阶段 PD3.1明确并应用相关的优势和策略，帮助应对人生阶段的变化和转换 PD3.3评估同理心的影响、包容和尊重（对自身和他人）</p>	<ul style="list-style-type: none"> 发育期儿童经历青春期相关变化（例如月经）的时间各异。 探讨身体各系统的功能和相互关系，例如内分泌系统和生殖系统 应对生理和心理反应 掌握经期用品的使用：选择、处理、获取 参与，例如参加体育运动 获取信息或帮助的渠道 研究表达情绪和提出问题时的策略 	<p>对话内容建议：</p> <ul style="list-style-type: none"> 与您的孩子谈谈您的总体成长经历和相关变化。 讨论可能是青春期难点的一些事情，例如身体上和情绪上的变化。您最好能够与孩子分享您自身的经验。 聊一聊孩子会愿意和什么样的成年人交谈，以及其他一些孩子愿意与之交谈的成年人。 聊一聊青春期身体如何变化，和每个人发育的速度会如何不同。 谈论月经以及如何应对经期。 鼓励在月经期间参加体育运动、娱乐和其他活动。 在提到身体部位、身体系统和月经时，请使用正确的解剖学语言。 讨论身体的哪些部位是私密和可公开的 <p>书籍</p> <ul style="list-style-type: none"> 《女孩子那些事》作者：Fay Angelo、Heather Anderson和Rose Stewart。插图师：Julie Davey。本书是为具有多元化学习需求的学生所编写，并逐步阐述了经期需要注意的事情。