

男女學生共同學習子宮內膜異位症、生理期與骨盆腔疼痛

駐澳大利亞代表處教育組

澳洲一項全國性的教育計畫，讓青少年男生與女生一起學習月經、生理期疼痛、骨盆腔疼痛及子宮內膜異位症等相關知識，藉此提升認知、減少污名化，並培養同理心。這項名為「生理期、疼痛與子宮內膜異位症教育計畫」(Periods, Pain and Endometriosis Program，簡稱PPEP Talk)的課程，已在全澳超過1,000所學校推行，涵蓋約16萬名學生。

課程由澳洲骨盆腔疼痛基金會(Pelvic Pain Foundation of Australia)培訓的教育人員授課，並由聯邦及州政府共同資助，目的是幫助年輕人了解哪些經痛屬於異常情況，以及何時應尋求醫療協助。

課程剛開始時，許多男學生質疑為何自己需要學習月經健康相關知識，但授課教師發現，課程結束後，他們的態度有明顯改變。學生表示，課程讓他們更能理解姊妹、朋友、母親及未來伴侶可能面臨的經歷；女學生也樂見男生一同參與，因為這有助於提升彼此的理解與支持。許多學生表示，雖然一開始討論這些議題時感到尷尬，但隨著課程進行，大家逐漸能自然地交流。

課程內容涵蓋月經健康、骨盆腔疼痛及子宮內膜異位症。子宮內膜異位症是一種慢性發炎疾病，患者體內類似子宮內膜的組織生長於子宮外，可能引起疼痛及其他症狀。學生也會學習實用的疼痛管理方法，並被鼓勵在疼痛經常影響上學、運動或日常生活時，主動尋求醫療協助。教育人員強調，嚴重或使人失去正常生活能力的經痛，不應被視為「正常現象」。

醫學專家支持這項計畫，因為子宮內膜異位症經常延誤診斷，其中一個原因是社會長期認為女性應該忍受劇烈經痛。婦產科醫師指出，若骨盆腔疼痛未及早治療，病情可能隨時間惡化，影響身體其他部位，並導致疲倦、腸道與膀胱功能問題，以及心理健康困擾。及早發現並接受治療，有助於改善長期健康結果。

此外，昆士蘭州已設立多所由不同專業組成的骨盆腔疼痛及子宮

內膜異位症專科診所，未來也預計持續擴增相關服務。初步評估顯示，PPEP Talk 顯著提升了學生對子宮內膜異位症的認識，也增加了男學生支持遭受經痛困擾的朋友與家人的信心。這項計畫反映出社會正逐漸將月經健康與骨盆腔健康視為重要的公共衛生議題，而非避而不談的禁忌話題。

撰稿人/譯稿人：駐澳洲代表處教育組 - 洪鼎雅

資料來源：2026 年 6 月 29 日 Australian Broadcasting Corporation 電子報

<https://www.abc.net.au/news/2026-06-29/qld-period-endometriosis-education-program-taught-to-boys/106837478>

