

臺南市112學年度性別平等教育教案徵選

關於女生的煩惱：生理期，以及變漂亮

臺南市112學年度性別平等教育教案徵選

教學課程摘要表

教學課程名稱：**關於女生的煩惱：生理期，以及變漂亮**

一、教學課程發展的動機與目的：

(一) 動機：

今年我參加一場「小紅帽協會」的「月經平權」研習，除了學習健康教育相關的生理期知識，更了解月經貧窮、月經汙名等跨國際、跨文化的重要議題，覺得「月經」跟性別平等有很大的關係，也知道教育部去年發放給學校女學生的衛生棉，就是跟小紅帽協會合作誕生的計畫，所以我擷取部分小紅帽協會提供的資料，結合我的發想，給國中男孩女孩一個結合時事、深入的月經教育。

除了生理期，青春期女孩普遍的煩惱還有一個：「如何變漂亮」。

我在學期初先讓學生完成一個「生活規劃」作業，請他們寫出這學期想要努力達成的目標，有幾個女學生把「變漂亮」「變瘦」放進近期目標，反倒是男學生沒有這種困擾。「容貌焦慮」是不少女生長大過程中會面臨的煩惱，包括我自己都苦惱過，所以結合上述的月經教育，完成一個看似兩者不搭嘎，卻深中青春期女孩心思、攸關「身體自主權」的教案——「關於女生的煩惱：生理期，以及變漂亮」

(二) 目的：

這次教學希望無論是女孩或男孩，都能了解「月經貧窮」真實發生在這世界每個國家，所以學校去年才會配合教育部施行「月經平權」計畫友善提供衛生棉，而且也從這個議題學習除了衛生棉之外，還有其他更環保、更舒服的生理用品，但因為要放入陰道，擔心學生會有處女迷思，所以也看一段「處女膜正名為陰道環」的影片，希望學生能以改善自己生理期品質為主要考量，健康看待、使用其他生理期用品，拿回身體自主權，不要被傳統的處女思維綁架。

而在容貌焦慮議題上，透過韓國影集「成人練習生」及台灣電影「大餓」，讓學生在別人的故事裡看到自己類似的心事，一起來探討自己有什麼容貌焦慮？又如何克服？最後一起發現原來「無須在意別人的評價，好好愛自己的原本樣貌才是最重要的」

二、教學演示重點(或問題)及解決策略簡述

(一) 重點一：月經平權

解決策略：使用 ORID 焦點討論法，從學生對月經的理解引發主題，之後帶到月經貧窮的解釋，跟學生討論他們看到什麼？感受如何？月經平權的價值何在？以及支持他們無須排斥使用衛生棉外的生理期用品。

(二) 重點二：容貌焦慮

解決策略：使用青少年接受度高的校園青春韓劇以及台灣電影，讓他們看見劇中身材胖胖的主角，從害怕別人的眼光到最後接納自己的過程，反思自己有哪些容貌焦慮並如何克服。

三、省思與建議：

「月經」雖然是每個女生都會經歷的發展過程，卻仍有許多細節不為人所知，尤其是讓人難過的「月經貧窮」現象，看見學生寫出「想到有人因貧窮而無法自在使用衛生棉，感到難過」，覺得學生能透過自己的教學產生同理心，非常欣慰，另外女學生因為已經熟悉使用衛生棉，所以對於其他生理產品接受度不太高，理由多半是「害怕」，相反的我請男生設身處地思考是否願意使用棉條？他們都覺得可以，這個性別差異很有趣(也許是因為他們不能體會女生難處，所以才能輕易的說沒問題?)無論如何，能夠為國中生打開視野，從一個小小的月經發現背後有大大的學問，已經是極有意義的事情，另外孩子們對於「月經汙名化」非常有感觸，無法接受生理上男女已經不平等，女生還要為來月經背負更多標籤。

從月經看見性別平等議題，這堂課學生都超級有感。

而在「容貌焦慮」的教學，我發現國中女生寫出自己的容貌缺點已經到了「永無止境」的地步：身材胖、皮膚黑、膚況差、腿短、眼睛小……有一個外貌特別姣好的女孩，寫的缺點卻是最多的，我誠懇告訴她：「妳已經夠漂亮了呀！為什麼還不滿意呢？」她回答：「跟更漂亮的女生比起來，我還不夠漂亮啊！」我想，是網路的發達，讓現在的孩子很容易陷入「比較」的痛苦吧，但永遠都有人比我們更優秀、更好看呀，他們追求的「外表好看」其實很膚淺，所以我也在這堂課察覺「科技即使進步，卻不一定真的能帶來幸福，反而還更容易看見自己不如人的地方而更不快樂！」另外國中男生普遍對自己的外表沒有很高的容貌焦慮，連矮矮胖胖的男孩，也很自信的寫出「沒有」(容貌焦慮)，好可愛！我也帶著學生從這個男女差異，去思考我們是否被社會氛圍的性別刻板印象給影響太多呢？「美」的定義為什麼那麼狹隘呢？

在電影「大餓」中，女主角從積極減肥到消極放棄，最後拋掉對別人評價的追求，愛回自己原本的樣子，實在非常激勵人心，孩子們也都有受到感動，但是否能夠真正實踐「喜歡自己」、「做自己的勇氣」，可能還有段距離，但至少我已經把這顆種子放在他們心裡，期待未來他們經歷更多之後，會找回無關性別外貌框架也能真心欣賞自己的樂觀！

臺南市112學年度性別平等教育教案徵選

課程活動教學設計

單元名稱		關於女生的煩惱：生理期，以及變漂亮		設計者	林雅婷	
實施年級		七~九年級		節數	6	
實施類別		<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入		課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目： 綜合領域/輔導活動 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
總綱核心素養		A 自主行動 A3 規劃執行與創新應變				
領域/ 學習重點	核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。		議題	核心素養	性別平等教育
	學習表現	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。			學習主題	身體自主權的尊重與維護
	學習內容	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。			實質內涵	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說明自己對生理期的認知及經驗。 2. 學生能理解月經貧窮、月經汙名化、月經平權等意義。 3. 學生能理解生理期用品除了衛生棉之外，還有其他用品。 4. 學生能辨別使用衛生棉以外的其他生理用品，跟破除處女迷思、擁護身體自主權有關。 5. 學生能說明自己有哪些容貌焦慮。 6. 學生能歸納大眾對「外表好看」的定義，來自於性別刻板印象的影響。 7. 學生能發現自己的價值無須透過外表證明。 				

題(例如在澳洲每12個女生就有一個人有月經貧窮狀況)

4. 說明在台灣，經過小紅帽協會調查則有約9%月經貧窮比例。相關故事如：為了買衛生棉跟爸爸要錢而被打罵；家裡太多女生要使用衛生棉，每多拿一片就有罪惡感等。
5. 說明在非洲的烏干達等地區，月經貧窮嚴重影響少女就學比例，台灣的愛女孩協會長期資助她們製作布衛生棉，大大改善輟學比例。
6. 透過照片及影片，介紹除了衛生棉外，還有布衛生棉、衛生棉條、月亮杯等較為環保的生理期用品。
7. 欣賞「處女膜應正名為陰道冠」影片，跟學生討論：若顧慮「處女迷思」而不敢使用進入陰道的生理期用品，其實也是性別不平等的現象之一。
8. 說明「月經汙名化」的定義和現象：指月經不被認為是正常的生理現象，而帶有汙穢之意，在台灣像是不能進廟拜拜，在國外的尼泊爾則有來月經的女子必須被隔離的「月經小屋」陋習(甚至發生女孩被毒蛇攻擊致死，卻多日無人發現的慘劇)

【綜合活動】

教師說明「月經平權」的重要，不只是洗刷月經汙名化，更是要看見女性不應因為生理發展與男性的不同，就得承受不同的歧視和對待，月經只是性別平等教育的一環，希望學生能從中去檢視生活中更多性別不平等的現象，進而思辨是否合理。

下課之前請學生寫下學習心得。

第三~四節課

【引起動機】關於女生的煩惱：變漂亮

教師說明學期初請大家做一個這學期的「生活計畫」作業，有好幾個女生都把「變好看」「變瘦」放進目標，包括老師在學生時期也不喜歡自己胖胖的外表，青春是個過度在乎外表的時期，尤其女生會把外表跟自我價值連結，但這並不是健康的心態，接下來的課程我們會看兩個故事影片：一部是韓劇的「成人練習生」，一部是台灣國片「大餓」，主角都是胖胖的女生，希望她們故事的最後發展會帶給我們一些啟發。

【發展活動】

欣賞韓劇「成人練習生」第六~七集內容。

(故事大意：娜恩是一個胖胖的女孩，暗戀同班的帥哥，身材經常受到其他人的嘲笑，所以對自己沒有

播放影片：【月經】月經碟片？月亮杯？月經內褲？生理用品大解密！|Vivi Lin(8分鐘)
播放影片：【沒有處女膜只有陰道冠】凡妮莎|聽聽發起人怎麼說(3分鐘)

5'

5'

80'

播放影片：【成人練習生】單元劇第六~七集

信心，後來她展現了音樂和舞蹈才華，反而吸引了帥哥同學的目光，慢慢的她對愛情有了自信，也不在意別人的評價了)

【綜合活動】

歸納故事重點，跟學生討論為什麼有自信又開朗的娜恩，反而比長得好看的另一個女生更受歡迎？外表是否有如我們想像的重要？什麼才是影響人際關係的因素？

第五~六節課

【引起動機】「大餓」有多餓？

延續上次看韓劇的記憶，教師說明上次是韓國的故事，這次要看的電影是台灣自己拍的，叫做「大餓」，故事不是在校園裡發展而是出社會工作的劇情，比「成人練習生」有更多的細節鋪陳。

【發展活動】

欣賞國片「大餓」*時間有限，視情況挑重點欣賞。(故事大意：胖胖的映娟能燒一手好菜，但經常受到他人的歧視或霸凌。在她三十歲生日時，她決定透過減重班讓自己變得更好，開始運動和節食。

某日，映娟的鄰居意圖性侵犯她，快遞員浩仁出手相救為她辯護，映娟也起了戀慕之情，但她後來發現平時陽光正向的浩仁，為了維持身材而採用催吐減肥，並因此痛苦不堪，兩人的關係一度疏遠。

另一方面，映娟意外發現安親班裡的模範生小宇有變裝的興趣，在得知小宇的興趣被小宇的媽媽視為疾病後，映娟鼓勵他「做自己」，幫助他在成果發表會上穿女裝表演，但小宇媽媽發現後大發雷霆。

映娟在減了十公斤後面臨瓶頸，為此激烈地進行胃繞道手術，但手術的副作用讓她失去味覺，這些痛苦和壓力逐漸將她推向崩潰，最終她選擇挑戰打倒「美好的自我」，重新認同自己的身體，也鼓勵小宇不要放棄做自己。

【綜合活動】

教師簡單回顧大餓故事重點，發下學習單，邀請學生分享自己有什麼容貌焦慮？能夠接受自己胖到幾公斤？又從電影中體會到什麼心得？

教師和學生討論女生之所以要承受「不能太胖太醜」的社會眼光，很大部分來自於性別刻板印象中，對於「正常的女生」和「美」有太高度的標準，但我們活著是為了自己，若太在意別人評價，承受不必要的壓力而痛苦，很可惜！其實每個人都是獨

5'

5'

80'

播放影片：電影【大餓】

5'



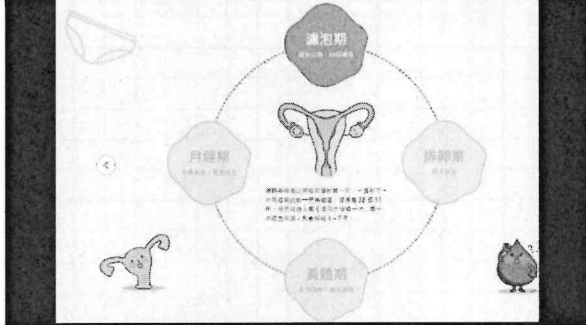





發下「容貌焦慮」學習單

特的，正是因為不完美和缺點，所以讓我們與眾不同呢！

另外影片中的小宇有變裝癖，屬於多元性別族群 LGBT 中的 T(跨性別者/變裝)，他的媽媽認為不正常而帶他去看醫生試圖矯正，是很讓人心疼的過程，幸好有善解人意的映娟包容他支持他，這段劇情也是很值得被探討的。

(補充：若還有教學時間，建議可以再播映一小段公視節目「誰來晚餐」之「在肉彈的世界，人人都是甜心」，影片內容是兩個胖胖女生組成「肉彈甜心」網紅組合，分享她們如何從過往的自卑，到現在自在抵抗社會對她們的不友善，鼓勵大家要勇敢做自己的心路歷程。其中 Amy 說了一段話很適合跟學生分享：「我不敢說現在我完全喜歡我自己，但至少，我已經走在喜歡自己的路上了！」)

附件一：自製教學簡報(由左至右)

<p>關於女生的煩惱： 生理期， 以及變漂亮</p> 	<p> 什麼是月經？</p> <ul style="list-style-type: none"> •月經是人類、靈長類動物、還有少數蝙蝠和象鼩獨有的生理現象，會從青春期第一次出現，一直到更年期，陪伴著大部分的生理女性度過近 40 年的時光。 •menstrual period
	<p>子龍國小郭偉智老師教五年級孩子(不分男女)正確使用衛生棉2021.2</p> 
<p> 生理期/月經</p> <ul style="list-style-type: none"> •你什麼時候知道月經這件事？當時有什麼感受？ •生理期來的時候有什麼不舒服的狀況？ •大家體驗或聽過哪些生理期難堪的經驗？ 	<p> 月經貧窮</p> <ul style="list-style-type: none"> •因為經濟上的困境，無法負擔、無法取得、無法正常使用生理用品，因而對生理與心理造成如陰部感染、盆腔炎、嚴重憂鬱、焦慮等負面影響。 

♀ 月經貧窮

•它是一個跨文化、國界皆存在的難題，卻長期被忽略，甚至被誤認為是只有經濟相對弱勢的國家才需要面對的課題。



♀ 月經貧窮

•在紐西蘭，每 12 個學生，就有一個因月經貧窮而曠課
•日本有 8.1% 的人，因月經貧窮而備感壓力。



♀ 月經貧窮

•在臺灣，根據小紅帽的調查顯示，約有 9% 的人，曾陷入月經貧窮的困境
(購買生理用品與其他日常必需品中出現兩難的窘境)



♀ 月經貧窮

•例如：
•為了跟爸爸拿錢買衛生棉而被打罵
•家裡還有姊姊和媽媽要用衛生棉，每次多拿一片都很不安



坐在沙地上等待月經結束的非洲女孩(烏干達)



因為有了布衛生棉，而提高就學率(愛女孩國際關懷協會)



♀ 台南的登月計畫

110年8月開始，台南市與全球小紅帽協會合作，結合康那香企業股份有限公司免費提供生理用品給弱勢家庭女性及偏鄉女學生。



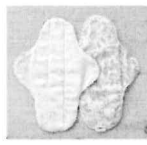
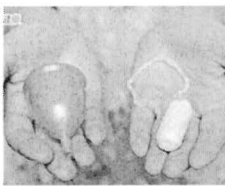
♀ 台灣的月經平等計畫

•教育部將自112年8月1日實施友善提供多元生理用品計畫，針對各級學校不利處境學生發放多元生理用品，並尊重學生使用生理用品種類、材質之不同，規劃適性友善的發放方式。

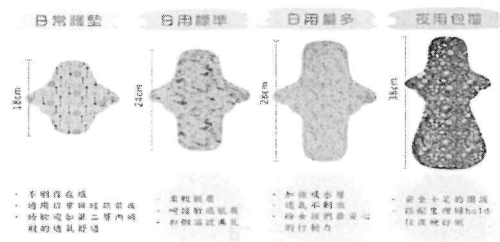


比衛生棉更環保的生理用品

月亮杯 衛生棉條 布衛生棉 月經內褲



布衛生棉 竹棉纖維尺寸



【月經】月經碟片？月亮杯？月經內褲？生理用品大解密！ | Vivi Lin



處女膜迷思?!



【沒有處女膜只有陰道冠】
凡妮莎 | 聽聽發起人怎麼說



♀ 月經汙名化

台灣：生理期來不能去拜拜

尼泊爾：月經小屋

澳洲：藍/紅經血廣告爭議



關於女生的煩惱：
變漂亮?



影片欣賞：成人練習生(第六~七集)

• <https://dramasq.com/xj/kr211112c/7.html>



影片欣賞：電影「大餓」



影片欣賞：「誰來晚餐」之
「在肉彈的世界，人人都是甜心」



附件二：關於女生的煩惱【生理期】學習單

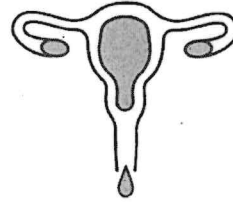
關於女生的煩惱之【生理期】

我是 年 月 班 25 號

★月經=生理期·英文寫法:menstrual period

◎你什麼時候知道月經這件事?當時有什麼感受?

國小五年級第一次來月經,有點害怕,看醫生才知道是月經



◎生理期來的時候有什麼不舒服的狀況?

沒有不舒服

◎你體驗或聽過哪些生理期難堪的經驗?

沒有

◎什麼是月經貧窮?(用自己的方式描述)

少錢買衛生棉



◎請寫出至少兩樣「可重複利用」的環保生理期用品:

月亮杯·布衛生棉

◎你願意嘗試使用衛生棉條或月亮杯嗎?為什麼?(男生請假設自己是女生)

不願意,感覺會很痛

◎請寫出今日關於「月經」或「月經平權」的學習心得:

第一次對月經有較為認識,例如月經不是痛,有其他真正的名字

關於女生的煩惱之【生理期】

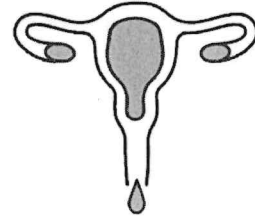
我是 年 三班 17 號

★月經=生理期，英文寫法：

menstrual period

◎你什麼時候知道月經這件事？當時有什麼感受？

國小一、二年級聽媽媽說的，
覺得以後生理期來會很麻煩。



◎生理期來的時候有什麼不舒服的狀況？

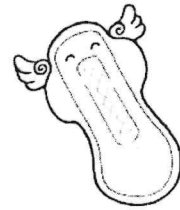
肚子痛、想吐、心情煩躁、想睡覺。

◎你體驗或聽過哪些生理期難堪的經驗？

沒帶衛生棉、沾到褲子。

◎什麼是月經貧窮？(用自己的方式描述)

沒有錢買生理用品，而感到焦慮，造成感染。



◎請寫出至少兩樣「可重複利用」的環保生理期用品：

布衛生棉、月經內褲。

◎你願意嘗試使用衛生棉條或月亮杯嗎？為什麼？(男生請假設自己是女生)

不想，感覺很恐怖。

◎請寫出今日關於「月經」或「月經平權」的學習心得：

我覺得大家不應該歧視生理期來的女性，應給予
關心。

關於女生的煩惱之【生理期】

我是 年 3 班 27 號 ^蔡 _不

★月經=生理期，英文寫法：menstrual period

◎你什麼時候知道月經這件事？當時有什麼感受？

第一次來的時候，害怕、緊張

◎生理期來的時候有什麼不舒服的狀況？

肚子痛

◎你體驗或聽過哪些生理期難堪的經驗？

沾到褲子

◎什麼是月經貧窮？(用自己的方式描述)

沒有錢買衛生棉，所以造成一些生理與心理的傷害

◎請寫出至少兩樣「可重複利用」的環保生理期用品：

布衛生棉、月經內褲

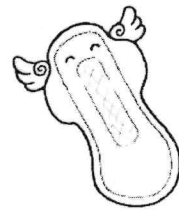
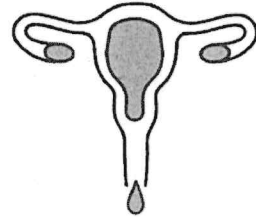
◎你願意嘗試使用衛生棉條或月亮杯嗎？為什麼？(男生請假設自己是女生)

不願意，因為不知道正確使用，所以會感到不安。

還是怎麼樣

◎請寫出今日關於「月經」或「月經平權」的學習心得：

了解到更多關於月經的事，不過還是覺得這個世界為什麼對女生這麼不公平。

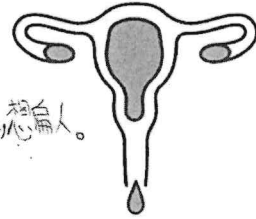


關於女生的煩惱之【生理期】

我是 年 3 班 23 號 黃

★月經=生理期，英文寫法：menstrual period.

◎你什麼時候知道月經這件事？當時有什麼感受？
奇妙
小時候老師說過吧？



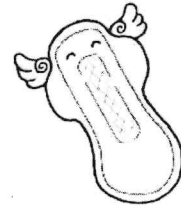
◎生理期來的時候有什麼不舒服的狀況？
肚子痛，心情暴躁，想打人。

◎你體驗或聽過哪些生理期難堪的經驗？

同學褲子都是血，陪她去學校處借褲子

◎什麼是月經貧窮？(用自己的方式描述)

沒錢，沒衛生棉。
辦班員



◎請寫出至少兩樣「可重複利用」的環保生理期用品：

月亮杯，月經內褲。

◎你願意嘗試使用衛生棉條或月亮杯嗎？為什麼？(男生請假設自己是女生)

不會
不想試

◎請寫出今日關於「月經」或「月經平權」的學習心得：
現在社會還是有排斥女生有經
不能怎樣怎樣，我覺得應該
全部停止這種思想。

附件三：【容貌焦慮】學習單

你有容貌焦慮嗎？

從「大餓」電影，了解人們心底的脆弱

年 11 月 28 號 姓名：言射

「大餓」電影劇情介紹

體重 105 公斤的映娟能燒一手好菜，但經常受到他人的歧視或霸凌。在她三十歲生日時，她決定透過減重班讓自己變得更好，開始運動和節食。

某日，映娟的鄰居意圖性侵犯她，快遞員浩仁出手相救為她辯護，映娟也起了戀慕之情，但她後來發現平時陽光正向的浩仁，為了維持身材而採用催吐減肥，並因此痛苦不堪，兩人的關係一度疏遠。

另一方面，映娟意外發現安親班裡的模範生小宇有變裝的興趣，在得知小宇的興趣被小宇的媽媽視為疾病後，映娟鼓勵他「做自己」，幫助他在成果發表會上穿女裝表演，但小宇媽媽發現後大發雷霆。

映娟在減了十公斤後面臨瓶頸，為此激烈地進行胃繞道手術，但手術的副作用讓她失去味覺，這些痛苦和壓力逐漸將她推向崩潰，最終她選擇挑戰打倒「美好的自我」，重新認同自己的身體，也鼓勵小宇不要放棄做自己。

-
1. 你覺得自己有容貌焦慮嗎(對外表的不滿意)?是哪些地方不夠滿意?

捲髮

捲捲的很多

吧! 會!

很可愛

2. 你能接受自己多胖?(60 公斤?)

3. 簡單寫出你對於「大餓」中最印象深刻的劇情、理由，以及看完的心得。

小宇的成舉發表會

心得: 不要太在意別人的眼光 做自己喜歡的

good! 喜歡你這句話

活著是為了自己，若太在意別人評價，承受不必要的壓力而痛苦，很可惜！ 記得，因為不完美和缺點，所以讓我們與眾不同。

你有容貌焦慮嗎？

從「大餓」電影，了解人們心底的脆弱

年 4 班 4 號
姓名：舒

「大餓」電影劇情介紹

體重 105 公斤的映娟能燒一手好菜，但經常受到他人的歧視或霸凌。在她三十歲生日時，她決定透過減重班讓自己變得更好，開始運動和節食。

某日，映娟的鄰居意圖性侵犯她，快遞員浩仁出手相救為她辯護，映娟也起了戀慕之情，但她後來發現平時陽光正向的浩仁，為了維持身材而採用催吐減肥，並因此痛苦不堪，兩人的關係一度疏遠。

另一方面，映娟意外發現安親班裡的模範生小宇有變裝的興趣，在得知小宇的興趣被小宇的媽媽視為疾病後，映娟鼓勵他「做自己」，幫助他在成果發表會上穿女裝表演，但小宇媽媽發現後大發雷霆。

映娟在減了十公斤後面臨瓶頸，為此激烈地進行胃繞道手術，但手術的副作用讓她失去味覺，這些痛苦和壓力逐漸將她推向崩潰，最終她選擇挑戰打倒「美好的自我」，重新認同自己的身體，也鼓勵小宇不要放棄做自己。

-
1. 你覺得自己有容貌焦慮嗎(對外表的不滿意)? 是哪些地方不夠滿意?

一點點，臉上有一顆不好看的痣。

我根本沒注意 ==

2. 你能接受自己多胖?(55)公斤? 160cm

3. 簡單寫出你對於「大餓」中最印象深刻的劇情、理由，以及看完的心得。

最印象深刻的是為了減肥而去動手術。

我覺得不要太在意別人對自己的眼光，因為畢竟喜歡自己的人才不會因為容貌而不喜歡。做快樂的自己，讓自己過得開心，快樂對我來說是非常珍貴重要的事!

好喜歡妳這句話♡

你有容貌焦慮嗎？

從「大餓」電影，了解人們心底的脆弱

年 11 班 22 號
姓名：陳

「大餓」電影劇情介紹

體重 105 公斤的映娟能燒一手好菜，但經常受到他人的歧視或霸凌。在她三十歲生日時，她決定透過減重班讓自己變得更好，開始運動和節食。

某日，映娟的鄰居意圖性侵犯她，快遞員浩仁出手相救為她辯護，映娟也起了戀慕之情，但她後來發現平時陽光正向的浩仁，為了維持身材而採用催吐減肥，並因此痛苦不堪，兩人的關係一度疏遠。

另一方面，映娟意外發現安親班裡的模範生小宇有變裝的興趣，在得知小宇的興趣被小宇的媽媽視為疾病後，映娟鼓勵他「做自己」，幫助他在成果發表會上穿女裝表演，但小宇媽媽發現後大發雷霆。

映娟在減了十公斤後面臨瓶頸，為此激烈地進行胃繞道手術，但手術的副作用讓她失去味覺，這些痛苦和壓力逐漸將她推向崩潰，最終她選擇挑戰打倒「美好的自我」，重新認同自己的身體，也鼓勵小宇不要放棄做自己。

.....

1. 你覺得自己有容貌焦慮嗎(對外表的不滿意)? 是哪些地方不夠滿意?

皮膚, 很粗糙, 都是疤痕

2. 你能接受自己多胖?(60)公斤? 157

3. 簡單寫出你對於「大餓」中最印象深刻的劇情、理由，以及看完的心得。

我覺得不要在意別人的眼光, 開心做自己才是最重要

你有容貌焦慮嗎？

從「大餓」電影，了解人們心底的脆弱

年 3 班 27 號
姓名：蔡

「大餓」電影劇情介紹

體重 105 公斤的映娟能燒一手好菜，但經常受到他人的歧視或霸凌。在她三十歲生日時，她決定透過減重班讓自己變得更好，開始運動和節食。

某日，映娟的鄰居意圖性侵犯她，快遞員浩仁出手相救為她辯護，映娟也起了戀慕之情，但她後來發現平時陽光正向的浩仁，為了維持身材而採用催吐減肥，並因此痛苦不堪，兩人的關係一度疏遠。

另一方面，映娟意外發現安親班裡的模範生小宇有變裝的興趣，在得知小宇的興趣被小宇的媽媽視為疾病後，映娟鼓勵他「做自己」，幫助他在成果發表會上穿女裝表演，但小宇媽媽發現後大發雷霆。

映娟在減了十公斤後面臨瓶頸，為此激烈地進行胃繞道手術，但手術的副作用讓她失去味覺，這些痛苦和壓力逐漸將她推向崩潰，最終她選擇挑戰打倒「美好的自我」，重新認同自己的身體，也鼓勵小宇不要放棄做自己。

-
1. 你覺得自己有容貌焦慮嗎(對外表的不滿意)? 是哪些地方不夠滿意?

有,皮膚

2. 你能接受自己多胖?(55)公斤? 157.1cm

3. 簡單寫出你對於「大餓」中最印象深刻的劇情、理由，以及看完的心得。

她媽媽叫她吃少點,因為連肥的媽媽也在說自己胖,要是我會很傷心。
不要因為外界的眼光,而改變自己。