

# 女性身體知識的轉變：從布衛生棉的發展與使用談起

葉湘雯<sup>1</sup>、林潤華<sup>2</sup>

## 摘要

布衛生棉，是女性的經期衛生用品之一，常被視為是「老奶奶」在使用的衛生用品；但在近年隨著環保、健康議題、環境永續等知識觀念的發展，布衛生棉在現代社會中也再度被提起，不斷有人在推廣與銷售，搭配許多社會性的議題與關懷，使得布衛生棉隨之火熱起來。作為一種承接經血的工具，經期產品的發展讓女性漸漸脫離了束縛也更能廣泛的公開討論，從以前乾草、樹葉、海綿、草木灰、稻草桿到阿嬤時代用的月經布，一直到近代的拋棄式衛生棉，再到現在的布衛生棉，隨著時代變遷，不同地方不同年齡看待月經知識與態度、月經的經驗等都有觀念上的改變與差異。

本文是初步田野調查的結果，透過筆者親身體驗、參與觀察、田野調查與文獻查閱等方式，以女性月經用品布衛生棉切入，探討華人地區對於女性身體與陰性知識的轉變。本研究發現，在月經知識與態度上，許多人接觸布衛生棉後對月經的感受都有很多的改變，不再把經血視為是一種骯髒、麻煩，而是重新思考經血對於身體的意義與影響，並且歡喜地迎接；在使用布衛生棉上，除了是自我對於環保的實踐，許多人也大大改善了經期帶來的過敏與不適感，而且更加勇於去討論女性月經相關議題，甚至是跟周遭的男性分享。在布衛生棉生產到成為產商品的背後其實是一連串的事件互相影響著，伴隨著社會性的議題與關懷。

布製的衛生棉以新的型態再度興起，不僅象徵著時代的傳承、也是一項新的態度轉變，人們更加關心自身與感受，也更關注於去實踐或創造一個友善人、土地、永續發展的社會。

關鍵詞:月經知識、月經經驗、衛生棉、布衛生棉、環保

---

<sup>1</sup> 國立東華大學臺灣文化學系碩士班研究生，E-mail：p087126@hotmail.com.tw

<sup>2</sup> 國立東華大學臺灣文化學系助理教授

## 壹、前言

衛生棉，這個與女性切身相關的東西，作為一種承接經血的用具，從以前的乾草、樹葉、海綿、草木灰、稻草桿到阿嬤時代用的月經布，一直到拋棄式衛生棉，隨著時代的演進，科技的日新月異，有越來越多的女性用品出現，讓女性能脫離生理上的束縛，在生理用品的選擇上也擁有更多的選擇權。

在拋棄式衛生棉還未傳入台灣之前，臺灣即有很多婦女使用布來解決生理問題。但拋棄式衛生棉在 1970 年代進入台灣後，改變了女性使用生理用品的習慣；根據調查，臺灣在 1990 年代，拋棄式衛生棉的使用率高達 95%(趙曲水晏，1993)，即當代社會中，女性幾乎習慣了拋棄式衛生棉的方便與快速。近幾年隨著社會運動、環保議題、環境永續不斷被討論，其中跟女性切身相關的「布衛生棉」不斷被提起，開始有人推廣與銷售。布製的衛生棉通常被認為是古早時代阿嬤用的東西，然而現在有越來越多人嘗試使用布衛生棉的原因究竟為何？

我與布衛生棉的緣分，開始於指導教授的一項計畫、一位布衛生棉女性、一個致力於達成綠色校園的社團。

在 2013 年的某一天下午，正和指導教授討論新學期「創意生活美學」課程要帶入什麼到課程裡面，老師提到「布衛生棉」的存在，在一次校外與友人討論的過程中認識了一位致力於推廣布衛生棉的女性，「布布貼心」的創辦人邱怡華，在台灣推廣布衛生棉已有 7、8 年了，期望可以跟這位業師合作，推廣綠色校園，當時聽到「布衛生棉」覺得相當驚訝，現在竟然還有布製的衛生棉？在筆者小的時候，印象中，是使用布尿布長大，布尿布的使用比起市面上的尿布省錢而且減少了使用後可能會過敏或起疹子的問題(當然媽媽也是滿勤奮的清洗)，小朋友只要小號或大號後，就得馬上清洗，每次看媽媽替妹妹更替布尿布、清洗布尿布，心想：不會覺得麻煩嗎？而現在竟然還有布的衛生棉，令筆者有種想嘗試看看的衝動。雖聽說布衛生棉比起拋棄式衛生棉舒適、透氣，而且又環保、省錢，但是還是充滿著許多疑問：不會漏嗎？清洗麻煩？洗得乾淨嗎？於是便開啟了我與布衛生棉的不解之緣。

之後經期來時，筆者便嘗試了使用布衛生棉，了解布衛生棉確實比拋棄式衛生棉還舒服、透氣，有時候真的會忘記它的存在。現在很多布衛生棉都是以有機棉製成，非常舒適、對皮膚好對環境也好，由於布衛生棉在使用過後，不是馬上丟棄而是把它收納起來在做清洗重複使用，開始會去觀察自己每一次的經血，在中醫的觀點來看，經血的血色反應身體的健康狀況，還會開始期待每次經血的到來，我就可以使用別的花色的布衛生棉。從此，對月經的想法也有一點點的改變，以前總是認為月經是不好的、是一種骯髒的存在，甚至是每到經期來時，因為生理痛的關係，都想：為什麼我不是男生呢？是

布衛生棉改變了我對月經、生理期的想像，其實月經是我們能孕育生命的證明，而經血的來臨更是會讓我們身體每個月做一次新陳代謝，對於寶寶來說更是供給生命的養分，經血是如此重要而神聖的存在，而我們卻還視它為不潔、汙穢，仍然存在許多對它的迷思與錯誤的知識與觀念。

每當女生經期來潮時，經過計算，一天中約用掉 5 片，一個月以 7 天經期計算，一次共用掉 35 片，從月經來潮到更年期約 40 年，一生總共約用掉一萬六千八百片的拋棄式衛生棉，還不包含護墊等其他相關用品，全球有三十億以上的生理女性人口，這些生理期所製造出的廢棄物數量驚人，以拋棄式衛生棉為例，衛生棉本身包含了不可燃的塑膠，吸水化學物質以及非純棉的棉絮製品，根據研究調查，在環境中需要 500 年的時間才能分解。對女性來說，這不僅會對環境造成傷害，對許多女性來說使用衛生棉更是會造成生理期不適的主要原因之一。

本研究行動研究的基地為國立東華大學。東華大學學生將近萬人，女性族群占了約一半的比例<sup>3</sup>，如果在校女性生理期都使用拋棄式衛生棉，會造成很多無法處理的垃圾，對環境也是一個重大的負擔，所以我們開始利用布衛生棉的概念，以校園作為推廣的基地，希望透過教育推廣的方式讓校園垃圾量減量，達成綠色校園的理想。透過規劃關於布衛生棉的正式或非正式的課程，開始在校園裡面做推廣，並在 2013 年成立了「BuPad 舊情棉棉」團隊，而同時身為布衛生棉使用者與推廣者，更希望布衛生棉可以推廣給更多女性，在其中使用布衛生棉帶給筆者許多改變，除了這是一項女性可以對環境永續付諸實踐、讓我改變對月經的態度也更關注於自我的身體。

也因為此一行動研究的機會，促使筆者想研究布衛生棉的契機。布衛生棉如何「復興」呢？在台灣又是何時開始逐漸流行？哪些人或組織在推廣或販售？現在使用布衛生棉的人多嗎？又有哪些人呢？本研究將針對這些問題一一釐清。

## 貳、 研究問題

從拋棄式衛生棉引進台灣後，它的方便與快速很快地進入我們的生活；目前越來越多的生理用品出現，其中這幾年布衛生棉被廣泛討論。據筆者了解，布衛生棉在歐美已經流行多年，臺灣則在近幾年開始流行，其原因為何？什麼時候開始流行？哪些人在做布衛生棉之推廣與販售？而在我們習慣資本主義帶來的「一次性使用」的消費習慣時，布衛生棉其實跟布尿布一樣都有清洗上的問題，為什麼現在還有人願意使用？除了台灣，亞洲其他地區是否也有人推廣布衛生棉？縱觀以上疑問，本研究中將會針對以下研究問題進行探討：

---

<sup>3</sup> 國立東華大學 104 學年度第 1 學期 在學學生人數統計  
(<http://www.aa.ndhu.edu.tw/files/13-1006-92404-1.php?Lang=zh-tw>)

- 1.布衛生棉在華人地區的發展
- 2.布衛生棉的販售空間
- 3.布衛生棉帶來的影響與觀念差異

除純粹型的研究外，我也企圖透過本研究的行動讓更多人認識什麼是布衛生棉，以及布衛生棉的使用對於女性產生的正面影響。本文為筆者初步的田野調查結果，故在文獻方面暫不予以著墨。

### 叁、研究方法與研究限制

#### 一、研究者角色

如前言提到筆者在 2013 年認識了布衛生棉，除了自己開始使用布衛生棉之外，也開始在學校做推廣工作。因此，筆者除了是一位布衛生棉的使用者之外，同時也是一位推廣者與生產者。本研究除了筆者自己以消費者角度購買並且使用布衛生棉的感受以及對於月經的經驗與感受之外，筆者更是親自參與其中，希望能把布衛生棉跟正向月經的概念傳遞給更多女性，期望能翻轉女性對於月經的想像，使每個女性都能有個快樂的生理期。

筆者透過參與觀察、次級資料收集以及採深度訪談等田野調查的方式，以滾雪球抽樣的概念，針對目前華人地區布衛生棉的推廣者、生產者，或以布衛生棉來達到自我實踐的受訪者進行深度訪談。由於網路資訊發展快速、聯絡也非常方便，在尋找受訪者時，筆者主要從 facebook 社團、粉絲專頁中以「布衛生棉/Cloth Pad」為關鍵字搜尋相關訊息，國內外目前總共已彙集 6 位受訪者。除了訪談以及筆者個人的身體經驗外，並且透過創立的「Bupad·舊情棉棉」團隊，以行動研究方式，在校內外舉辦布衛生棉相關活動，期望能達到綠色校園為目標而努力。

而布衛生棉相關文獻資料取得方式，主要由網路、博碩士論文、研討會論文、專書、相關書籍資料、報章雜誌等資料獲得，最後將訪談資料與文獻資料進行整理與分析，了解華人地區布衛生棉的發展與使用，探討華人地區布衛生棉興起的緣由、經營以及推廣型態與觀念的差異等等，並且提出最後結論。

#### 二、研究限制

本篇論文是筆者的初步田野調查結果。深度訪談的部分除了台灣的受訪者，關於國外受訪者的接觸，筆者主要透過旅遊、出國交換學習等機會接觸潛在受訪者，目前致力於接觸推廣與銷售布衛生棉的創辦人。然，因為經費以及資訊有限，以至於無法全面地掌握到更多華人地區的資訊，僅以筆者受訪的地區：中國、香港、馬來西亞等地為主要

比較研究對象。

## 肆、女性生理用品的出生

### 一、女性生理用品的演變

月經，是女生長大成為女人證明，每個月週期性的生理現象，與我們的身體、生活息息相關，每個月的新陳代謝，更是孕育生命的泉源。在這個以父權為主的社會，生理用品作為一種承接經血的工具，隨著時代的變遷，越來越多的女性生理用品出現，使女性在生理用品上有更多的選擇權，漸漸脫離了束縛，也更能廣泛地被公開討論，女性的權益也漸漸被重視。

西方經期科技產品的引進，習慣了快速與便利的我們生活幾乎完全被拋棄式衛生棉所主宰。然而，現在科技的發展以及不斷開發與創新，生理用品也越來越多樣，例如體內承接經血或吸收經血的月亮杯、拋棄式月亮杯、棉條、以及在體外吸收經血的拋棄式衛生棉、布衛生棉、新式的生理內褲(Thinx)等。在多元經期產品被發明之前，早期女性是怎麼處理月經呢？

根據歷史考究，以前承接經血的工具，在遠古時代因為生存條件有限，人們就地取材，用海裡的海棉或是草之類的東西當作衛生棉使用；古埃及人則使用軟化過的麻布或是莎草紙做衛生棉條；希臘人在西元五世紀以前，就有記載女性用麻布在木頭上，塞入陰道，當做衛生棉條使用；在非洲某些地方，則有婦女把鬆軟的羽毛和布片墊在下體，當作衛生棉使用；日本則使用摺疊紙；羅馬的女性則使用羊毛來處理經期問題。<sup>4</sup>在拋棄式衛生棉還沒被發明之前，許多女性多是以布墊在下體，當作衛生棉使用。根據許培欣、成令方(2010)<sup>5</sup>研究，衛生棉最早在 1890 年代嬌生(Johnson and Johnson)就開始以棉花做成第一個拋棄式衛生棉，並將它取名做 Lister 's Towels，但是當時卻很少人知道這項產品直到 1921 年 Kotex 衛生棉的出現。

根據 BBC 新聞<sup>6</sup>報導，在第一次世界大戰時，美國「金百利克拉克」(Kimberly-Clark)這家公司研發了「纖維棉」(Cellucotton)，據說比棉花吸水力強五倍，被使用在醫療上，製造外科手術使用的繃帶來供應戰場所需。後來紅十字會的護士發現纖維棉超強的吸水力，便把它用在處理月經上。經過不斷研究與實驗，金百利克拉克用纖維棉製成衛生棉以及砂布，在 1921 時在美國威斯康辛州開始生產衛生棉，便是現在「靠得住」(Kotax)

---

<sup>4</sup> 女性更有意識的選擇，(資料來源：<http://www.bjlife.tw/index.php?route=information/bjc150520>)

<sup>5</sup> 許培欣、成令方，〈棉條在台灣為什麼不受歡迎？社會世界觀點的分析〉，《科技醫療與社會》，10 期(2010)，頁 11-72

<sup>6</sup> Stephen Evans, "10 inventions that owe their success to World War One" „BBC NewsMagazine[England],13 April 2014 ( <http://www.bbc.com/news/magazine-26935867> )

衛生棉的前身。雖然金百利克拉克(Kimberly-Clark)公司製造了世界上第一片拋棄式衛生棉，但是當時的衛生棉，還沒有背膠，仍須用安全別針將衛生棉別在內褲上面或是用生理帶來固定衛生棉。1927年，嬌生(Johnson and Johnson)也推出了衛生棉叫「摩黛絲」(Modess)，在1970年代才有背膠式衛生棉發明，便是現在普遍被使用的拋棄式衛生棉。而後，有越來越多的女性生理用品出現，各自強調的功能也有所不同，在2015年金百利克拉克(Kimberly-Clark)公司旗下的高潔絲(台灣名為「靠得住」)(Kotex)，更在中國、香港上市了一款強調360度防漏設計的生理內褲「安心熟睡褲」，以內褲跟衛生棉結合的概念所研發<sup>7</sup>；最近在美國更是有一款生理內褲備受歡迎，由美國雙胞胎姊妹Radha和Miki Agrawal和好友Antonia Dunbar成立ThinX公司，在2015年推出以專利技術發明的「ThinX智慧內褲」，這是一件具有衛生棉作用的內褲，跟衛生棉一樣在體外吸收經血，內褲有四層設計，各層功能也不同，分別為去濕氣、抗汗抗菌、吸水並且防漏等，創新的設計使經期來時也不會悶熱，設計樣式也十分可愛、時尚，使用方便，可以重複清洗使用，經血量多時仍須時常更換，量少時也無須再多使用衛生棉。<sup>8</sup>

若回到亞洲的脈絡，早期華人社會是如何處理月經呢？根據網路資料<sup>9</sup>，在原始社會，當女性經期來時會使用一些甘草或樹葉擦拭血跡，而沒有任何處理措施，到了狩獵採集時期則會使用獸皮或是樹皮墊在下體；在人類發明了織布的技術後，生產了布料、絲綢，女性會用一些草木灰裝進布條裡，據說草木灰吸水效果好，於是用兩條細線繫在腰間，就成了「月經帶」<sup>10</sup>，使用完後再將草木灰倒掉。由於月經帶由布製成，可以重複清洗使用。有些富裕家庭更是利用棉花來代替草木灰使用。筆者的中國受訪者(約1990年後出生的女性)在訪談中提到，她母親使用衛生巾(衛生棉)時還會用草木灰來吸收經血。草木灰的成分主要為落葉、以及節桿以及木柴，將這些成分燒燼後會有灰燼，即為草木灰。而且把裝有草木灰布條直接墊在內褲上，聽說本身還有殺菌作用，對於當時來說使用布和衛生紙都是件奢侈的事。

在蔡倫發明造紙技術後，草紙便是女性另一種會使用的材料，即經期來時直接只用草紙或把草紙夾在衛生帶(月經帶)裡。根據許培欣、成令方在2010年《棉條在台灣為什

---

<sup>7</sup> Kotex 安心熟睡褲 ([https://www.hk.kotex.com/overnight\\_pant/index.html#product](https://www.hk.kotex.com/overnight_pant/index.html#product))

<sup>8</sup> ThinX 官網，美國 worldwideweirdnews (資料來源：  
<http://www.worldwideweirdnews.com/2015/06/07-n36791.html>)

<sup>9</sup> 關於衛生棉的歷史 (資料來源：  
<http://www.guopu.cc/jksh/2016/01/10/587ea797-8188-4f03-b5d0-0e50dec149c.htm>)

<sup>10</sup> 月經帶，是一種夾在女人褲檔裡的帶子，以也稱作軋襠帶。據說在1880年代的上海，女性都流行在經期穿這種月經帶。在月經帶的兩頭留有帶耳，方便細布腰帶穿過而設，婦女再把放置於褲檔的月經帶以腰帶綁在腰上，整個穿起來的模樣就像是丁字褲。

(資料來源：[http://women.nmth.gov.tw/information\\_53\\_39710.html](http://women.nmth.gov.tw/information_53_39710.html))

麼不受歡迎? 社會世界觀點的分析》一文中，訪談多位婦女，台灣在現在西方經期科技產品(如:衛生棉、棉條、月亮杯等等)傳入台灣之前，大約西元 1960-1970 年代，農家的婦女在經期來時，穿著自製的月經帶並且隨身攜帶「粗紙」墊在下體，或利用家中不要的舊衣服自行縫製「月事布」，比粗紙省錢。筆者訪問筆者的阿嬤(目前 80 幾歲)，在阿嬤年輕的時候(大約西元 1950 年代前後) 都用「粗紙」墊在內褲來處理月經，但覺得非常不舒服。有一些經濟較富裕的女性則會使用「棉阿紙」<sup>11</sup>，吸水力強也比粗紙較不會磨傷皮膚。

根據新聞報導，台灣最早出現的衛生棉，應該在 1970 年代開始有衛生棉在台灣上市，根據推測最早的牌子應該是當時國產的「幸福牌衛生棉」，當時始以紗布包棉絮，但使用情形並不普遍。(1989 年 6 月 1 日經濟日報 27 版經濟副刊)，大約到 1980 年代台灣的女性才有開始使用衛生棉的習慣，而且當時衛生棉價格昂貴，許多女性仍會以衛生紙跟衛生棉交替使用，聽說當時衛生棉還沒有「背膠」，仍須以月經帶或生裡褲來固定衛生棉。筆者也訪問了筆者媽媽(目前 50 幾歲)，根據媽媽描述，在她年輕的時候(大約西元 1980 年代以後則已經沒有在用粗紙，而是穿著 pong sei(閩南語發音)的內褲，墊衛生紙來處理經期。

衛生棉在台灣普及的程度大約到 2000 年以後到無可比敵的巔峰。在趙曲水宴(1993)<sup>12</sup>的研究中指出，台灣當時衛生棉的使用率高達 95%，棉條僅 2.1%，可見拋棄式衛生棉儼然已經是台灣女性經期來時，最多使用的生理用品。

布衛生棉其實在歐美已經流行已久，不過近幾年在華人地區中，布衛生棉隨著社會運動、環保、環境永續等議題發展起來，筆者認為這也象徵著一種文化的傳承，從以前使用布的經驗，到現在布製的衛生棉形狀更像拋棄式衛生棉，已經沒有像 1960、1970 年代那樣使用布條跟月經帶，布製的衛生棉在這個世代再次綻放。

## 二、關於布衛生棉的 X 檔案

### (一) 什麼是布衛生棉?

舊時布製衛生棉，有用粗紙、用布或衛生紙以布製的帶子(月經帶)固定，或用家裡不要的舊衣服製成月經墊。而現代布製衛生棉，中文稱為「布衛生棉」或「水洗衛生巾」(Cloth Pads、Menstrual Pads、washable cloth Pads、Reusable Pads)，顧名思義是以布(fabric)製成類似衛生棉功能的產品，在體外吸收陰道的分泌物或經血的生理用品，可以清洗以

---

<sup>11</sup> 據許培欣、成令方(2010)，《棉條在臺灣為什麼受歡迎?社會世界觀點的分析》中描述「棉阿紙」比粗紙材質細，即是我們目前所稱的衛生紙。

<sup>12</sup> 趙曲水宴(1993)，《母親在女兒初經經驗中的角色與女兒的月經態度、月經憂慮及關係之探討》，國立台灣大學護理研究所碩士論文。

及重複使用。而各家品牌對於布衛生棉稱呼也不同，如「布棉」或「密貼」。

## (二)布衛生棉的特徵與種類

布衛生棉的設計主要有三到四層，包含表層、吸收層、防水層、底層與暗扣，有一些品牌店家沒有做防水層；使用材料上則各家有所不同。除了材料與層次的設計有所差異外，各家在布衛生棉的種類設計上也有所不同；為了方便讓大眾認識並且容易接受，目前布衛生棉外觀設計大部分跟拋棄式衛生棉一樣，可分為護墊(pantyliners)、一般日用(regular)與夜用(over night)型，另外更有額外吸收墊(棉片)(insert)供使用者依照個人月經量而彈性使用。此外，目前市面上常見的布衛生棉形狀大多根據個人體型、使用方式而有不同的變化，形狀因此有不同樣式。布衛生棉較常見的版型大致有弧形、箏型、菱形、橢圓形、方形與簡易型(折疊型)等。而在布衛生棉的花色上選擇眾多，從多彩多樣的花色到純樸簡單的顏色，較拋棄式衛生棉多樣與繽紛，再根據每一家設計或理念不同，而有不同的設計與種類。

## (三)布衛生棉的布料

布衛生棉便是以布製成，而市面上布衛生棉的布料有很多種，根據不同的設計或強調不同的功能，例如吸水性、透氣性、舒適性、滲透力、清洗、快乾程度等做考量，各國設計的布衛生棉也有所不同。而各國布衛生棉通常以天然纖維為主，吸水力佳且滲透力佳，對環境不會造成汙染，對人體皮膚也比較好。此外，有些品牌還會有一層以化學纖維製作的防水層，既可以防水又可以透氣的功能。市面上大部分布衛生棉表層部分多是以純棉布製成，而且選用的布料幾乎都以對皮膚與環境較無傷害的有機棉，例如紗布、法蘭絨布、棉麻布、毛巾布等；吸收層考量吸水性與滲透性，較常見有鋪棉、紗布、毛巾布等；底層通常為純棉花布或有機棉布。

# 伍、 初步研究結果與發現

## 一、布衛生棉在華人地區的發展

筆者主要透過臉書(facebook)以及網路搜尋引擎尋找跟布衛生棉相關的團體，以中國、香港、馬來西亞等三個地區頗有代表性的品牌為主。透過筆者對於目前網路或市場上推廣、製作與販售布衛生棉之創辦人進行訪談，雖然無法找到各地具體開始使用布衛生棉的消費者，但從訪談內容中多能推測三個地區在布衛生棉的推廣上興起的時間與緣由，以及開始有人推廣販售的過程，進一步推廣更多消費者購買與使用的進程。

根據筆者在網路上查詢或田野調查所獲得的資訊，以下逐一整理列舉華人社區在社交網路或是實體店面推廣與銷售的店家。目前在台灣推廣和銷售的品牌主要有「和諧生活」、「布布貼心」、「棉樂悅事」、「Cherry.P櫻桃密貼」、「sweet touch甜蜜接觸手作

布工坊」、「聖誕婆婆小舖 布護墊 布衛生棉專賣店」、「布穀鳥好生活」、「女兒紅布衛生棉」、「綠兔子工作室」、「糖，來了」、「繭果子」、「一種女人愛地球的方式」、「愛女孩Love · Binti」、「Kira Kira凱娜小棉條兒俱樂部」以及「BuPad · 舊情棉棉」等，總共近15個單位團體在推動關於布衛生棉推廣與銷售等事宜，數量遠比香港或馬來西亞等地的布衛生棉品牌要多。香港部分主要有4家，分別是「小刺蝟happerid」、「天水圍社區發展網絡」、「eco luv」與「Love&Cherish愛惜工坊」等；馬來西亞部分則主要有2家，分別是「yaya handmade」與「之間文化工作室」；中國部分主要是「布知道工作室」與其他零星販賣布衛生棉商家推動布衛生棉消費，許多商家則透過網路購物平台販賣布衛生棉，例如：淘寶。

關於布衛生棉在各地興起的緣由，在筆者田野調查和訪談中發現，布衛生棉的發展隨著近年來社會運動、環保、健康、有機、女性等議題不斷被討論，越來越多人開始關注並在各地舉辦許多相關活動，或開設有機商店與有機市集，在這些空間中討論跟女性身體有關的議題。許多受訪者皆提及，開始推廣或販賣布衛生棉的緣起大多和環保與女性生理議題等息息相關，且販售的空間通常就是在有機商店、公平貿易商店或手作市集。如，馬來西亞推動者 yaya 開始推動布衛生棉，並且以之為創業的起因于朋友的介紹，再加上自身使用拋棄式衛生棉會過敏，進而開始研究布衛生棉的製作；後來 Yaya 製作的布衛生棉廣受好評，很多顧客都覺得使用布衛生棉後身體有滿多正向的改變，並且這是一個對身體好、對環境好的事，便一直持續進行。

*開始沒有想到要做這麼... 也沒有想到會接那麼多訂單啦!之後就真的有人要求阿!朋友用了覺得好,就介紹都想要用阿!而且在馬來西亞不多,那時候就盡量... 因為難得有人要用就覺得很好又可以對自己好、對環境好,就繼續一直做下去。  
(yaya)*

而布衛生棉在香港部分的發展，則主要有「小刺蝟 happerid」、「天水圍社區發展網絡」、「eco luv」、「女士續群」、「Love&Cherish 愛惜工坊」等單位推動，筆者主要對「小刺蝟 happerid」和「天水圍發展網絡」進行訪談與交流。根據「小刺蝟 happerid」創辦人說法（以下簡稱小刺蝟），香港大約在 2005 年由一些婦女團體前輩開始推廣布衛生棉，不過當時並不是很多人知道，直到 2009 年台灣推動布衛生棉的 NGO 組織「棉樂悅事」在香港舉辦有關布衛生棉展覽後，布衛生棉才較為人知。小刺蝟在 2014 年開始在臉書上販售、推廣以及舉辦手作活動，並且在部分實體有機商店販售月亮杯。「天水圍社區發展網絡」（以下簡稱天水圍）則是由天水圍社區成員成立的社區發展網絡（有點類似臺灣的社區發展協會），筆者透過訪談其中主要幹部成員後得知天水圍約自 2014 年開始推廣布衛生棉，並且在社區舉辦手作布衛生棉工作坊。社區一開始設計的布衛生棉形狀是一塊正正方方的布，2015 年初有朋友從尼泊爾帶回布衛生棉後，便開始和社區婦女

們修改版型與生產，並在社區內販售。

在馬來西亞主要推動布衛生棉使用的團體有「yaya handmade」以及「之間文化工作室」等組織，而筆者主要透過訪談「yaya handmade」的創辦人(以下簡稱 yaya)了解馬來西亞布衛生棉推動的歷程。據 yaya 了解，在馬來西亞推動布衛生棉的單位並不多，除了一個賣月亮杯的網站之外，另有位於吉隆坡和檳城的實體有機商店，專門販賣來自台灣的布衛生棉，而「Yaya handmade」個人的產品則是在 2009 年開始於網路平台上販售。

談到中國部分，目前在中國推動布衛生棉使用的團體主要是於 2014 年所成立的「布知道工作室」(以下簡稱布知道)。除了有實體通路銷售，「布知道」在網站上也有販賣並參與市集活動銷售推廣。筆者並發現淘寶上也有許多販賣布衛生棉的零星商店。據「布知道」說法，當他們開始製作與銷售布衛生棉時，中國還沒有一家在地品牌的布衛生棉廠商，全都是國外進口販賣，而「布知道」是第一個中國在地的品牌，而後陸續創立許多自行手作，並且較不是以公司規模在進行銷售布衛生棉的個人或廠商。

## 二、華人社區關於布衛生棉推廣/販售空間

根據筆者調查與歸納，布衛生棉的推廣與販售空間有三種類型：網路販售的虛擬空間、固定的實體販售空間以及流動市集 (如表一)。幾乎每一家品牌都有網路販售的平台，而在實體販售空間的部分則包含有機商店、販賣在地小農產品的商店、公平貿易商店、咖啡店、書店、文創店、個人工作室、學校或社區協會等地方；而流動市集則是跟環境、環保、有機、手作相關主題的市集。



除了實體空間外，網路的發展加速了人與人之間的連結，資訊傳播的新科技也讓布衛生棉的資訊傳遞更方便與快速。受訪者多提到，每一品牌幾乎都有各自的網路平台，會發一些關於布衛生棉的資訊與知識或是最新動態消息(包含臉書社群、官網跟網路販售的虛擬空間)，另外還會不定時舉辦關於布衛生棉的手做工作坊，或有透過媒體報導可以讓更多人認識布衛生棉；而大部分消費者也都是透過網路資訊而認識布衛生棉，進一步透過網路訂購。如馬來西亞的受訪者 Yaya 便是朋友在市集中認識了布衛生棉，便介紹給她且請她製作，之後便在網路上開始推廣與販售；而消費者也多透過網路訂購，並且詢問關於布衛生棉的問題。香港受訪者小刺蝟則是在網路上看到訊息，參加其他女性社會運動團體所舉辦的手作工作坊，進一步了解布衛生棉，也因為媒體報導讓女性生理用品的議題有更多的討論。

*我開始有接觸布衛生棉，我是先認識月經杯，有網路上，因為我在一些婦女團體工作，所以他們都很早以前都用過其他牌子，就是很早期的一些月經杯，然後到去年，差不多兩年前(2013年)有一個，就是我以前工作的那個防性暴力的團體就有辦過一次布衛生棉的工作坊，那時候是帶了一個布棉，就是還沒完成的東西，就還沒在那邊完成我的布衛生棉就帶回家，我好像放了兩、三個月才真的把它完成，然後就是那一次開始就覺得反正都做了出來不如試試看，然後就覺得：哎！真的比那個衛生棉好用很多（小刺蝟）。*

小刺蝟並描述，當她在香港推廣初期，其實很多人還不知道什麼是布衛生棉，恰巧當時有NGO組織在香港辦展覽，並且透過在媒體報導、曝光，讓布衛生棉更廣為人知。

*比較多社會的討論應該是3~4年前(2009年~2011年)就是棉樂悅事她們有辦過一個展覽，就是在香港好幾個地方都在辦展覽，然後就是有跟不同的小團體在合作做一些布衛生棉的工作坊，所以那個時候主流的媒體也有報導布衛生棉跟尼泊爾婦女的那個狀況，那個時候在討論比較多，而且是那個時候蘋果日報有真的帶了那些布衛生棉跟月經杯在街上問：你會不會轉用，就拍一些短片。那個時候就好像比較多人認識這個是什麼東西。然後這兩三年都，因為開始有一些小店在賣麻！他們也有跟一些雜誌跟網路的媒體她們有在寫文章或者是報導，所以會比較多人知道：喔！這個是什麼東西。（小刺蝟）*

### 三、翻轉想像—布衛生棉帶來的影響與觀念差異

月經，是女性每個月週期性的生理現象、每個月的的新陳代謝、更是孕育生命的泉源。然而因為對於月經的不了解，大眾對於月經的印象不外乎骯髒、麻煩甚至厭惡，在現在社會中仍普遍認為月經是污穢、不可見的、骯髒與噁心，許多女性甚至害怕不敢觸摸自己的經血，進一步認為重複再利用的布衛生棉也是骯髒與不潔。但是根據筆者的田野研

究跟參與觀察的經驗發現，很多不了解布衛生棉的人其恐懼源自於對布衛生棉的舊有印象，停留在古早時代對使用布製的衛生棉的想像；聽到尚有人使用布衛生棉多感到「聽到都覺得驚訝」或「現在還有人在用布的！」，並充滿對布衛生棉的疑問。筆者在還沒使用布衛生棉之前也跟大多數消費者一樣充滿疑問，不外乎就是：會不會漏阿？可以用多久啊？清洗不是很麻煩？布衛生棉可以用多久？乾不乾淨？在筆者的訪談過程中發現，透過接觸布衛生棉，多數女性受訪者對於經血的印象與月經的態度等觀念上都會有一些轉變；有趣的是，而在受訪者中，受訪者的男性朋友對於月經方面的知識與態度大多較開放與勇於談論，且這些男性朋友在推動布衛生棉的過程中也扮演著重要的角色，顛覆過去認為布衛生棉只有女性推廣的刻板印象。

筆者在訪談的過程中，多位受訪者皆表示，臺灣在生理教育這部分普遍還是相當缺乏，以筆者在學校推廣的經驗，有非常多比例的男性同學對於女性的月經是沒有概念，或認為跟他們沒有關係而不積極了解。現在社會如果有男性朋友願意幫女性買衛生棉或能理解女生生理期的不舒服，都會被認為非常貼心的舉動，但就僅止於此。多數受訪者皆提到，不管是配偶或是友人，他們身邊的男性會對女性月經的議題保持比較開放的態度，想主動去認識，甚至幫忙推廣布衛生棉，以男性的角度清楚地告訴顧客布衛生棉的理念與用法。因此，部分對布衛生棉有疑問的男性，便傾向尋找他們討教，男性顧客也會透過他而更加認識女性相關的議題。例如小刺蝟提到她在市集擺攤時，通常都很少有男性顧客購買，但若是一個男性在攤位上介紹商品時，通常男性顧客就會找他：

*做為一個生理的男生去介紹東西的時候，很多女生是不想跟他聊的，但是也滿有趣的是有些男生他不敢問我，他就會問他。所以也是有一個很不一樣的化學反應在裡面，他能夠跟一些男生去解說月經是怎麼一回事或者是其實用這些用品，不是一種很不應該的事情，他可以用他的角度跟別人說，所以其實是他聽我怎麼說...有時候我們會一起在想要不要試什麼新的用品?或者是都會討論啦!對!所以是很不一樣。(小刺蝟)*

大部分販售、推廣或使用布衛生棉的人在生活態度上都有特定的價值觀，包含關心身體健康、環保、環境永續、有機、性別議題或對公眾事務會比較在意。如中國的受訪者強調「在地材料」，布衛生棉材料盡量選擇中國生產，而不是進口的原物料；此外，在材料使用上堅持使用有機棉布製作，也是她對於自我理念的實踐以及對於環境的態度與堅持。多數的消費者大多是因為女性生理的問題或個人對於環保的追求轉而使用布衛生棉；許多受訪者提到，對於部分使用拋棄式衛生棉而產生過敏問題、導致搔癢難耐的消費者，透過轉換使用布衛生棉之後改善了身體，在心情上也比較舒服。此外，也由於布衛生棉花色繁多，各家設計的特色都不相同，許多消費者甚至開始期待每個月經期的到來。

筆者在學校推廣的經驗，以及參與一些關於月經知識方面的活動，發現現在的生理教育其實非常缺乏，對於月經仍然存在許多迷思，但是在接觸布衛生棉之後，都會有更加了解這方面的問題，並且對月經的迷思有所改觀。如同大部份受訪者對於月經等知識與態度上的轉變，他們自從涉及布衛生棉的相關知識後，對於月經的態度及知識等觀念上都有與以往不同的想法。例如中國的受訪者提及，她身邊很多朋友都認為經血是髒的，而她個人在接觸與了解布衛生棉後則不這麼認為；相反，月經應該跟我們身上流的血一樣都是很乾淨的，因為每個月週期性的排卵、子宮內膜脫落，為卵子受精或者說著床做準備然後才會來月經。它應該是很神聖的，不應該被視為髒的或者是不潔的，反而它是對一個女孩子，都應該感到很幸福的部分。香港的受訪者則表示，以前都覺得月經是很麻煩的一件事，但是在認識布衛生棉後，覺得這是一個認識自己身體的好機會，根據觀察經血的狀況會反映你的身體狀況，而且會期待每次經期的到來。許多受訪者透過接觸布衛生棉知識或使用布衛生棉，翻轉了過去對於月經的看法，了解到女性每一次經期，每一天的經血，都反映著女性身體每一天的變化。並且伴隨著近年來的社會運動，越來越多人關注環境或性別議題，漸漸地思考自己與環境的關係，使女性對於身體的關懷擴張到對環境的關懷。

總結以上現象，筆者認為布衛生棉不只是一種物質上的轉換、一種處理經血的工具或一種商品而已，伴隨的更是許多對於月經知識上的翻轉，重新思考每一次的身體帶給你的感受以及不被拋棄式衛生棉所綁架的新身體實踐，在生理用品的選擇上，女性可以有更多元的嘗試。布衛生棉的興起，帶來的不只是對於永續環境的一種實踐，更多帶來的是知識上與價值觀的改變。

## 伍、代結語

根據筆者在華人地區的深度訪談、參與觀察、自我的田野經驗以及在校園推廣布衛生棉的經驗，了解到布衛生棉在臺灣或其他華人地區的發展。首先，在現在越來越多的女性生理用品出現，多伴隨著社會運動、環保議題、性別議題等被大量討論，而布衛生棉的興起，環保議題與女性生理問題是主要原因。其次，布衛生棉販售與推廣的空間上也相當多元，隨著網路資訊的普及與發達，除了網路虛擬的銷售空間，在實體空間上包含有機商店、公平貿易商店或是手作市集。另外，筆者發現有些女性無法一下子接受使用布衛生棉，除了麻煩更是對於布衛生棉的衛生存在許多質疑，更多的是，現在年輕人對於月經仍存在許多迷思。不只筆者自身，筆者的受訪者中以及消費者，在接觸布衛生棉後對月經的感受都有很多的改變，在接觸布衛生棉後，對於月經的迷思都會有所改觀、經血的印象與月經的態度等觀念上都會有一些轉變，翻轉了過去對於月經的看法。本研究並發現男性在銷售與推廣的過程中扮演著有趣的角色，部分男性對女性月經議題保持比較開放的態度，甚至協助受訪者推廣布衛生棉，以男性的角色說明用法與推廣，吸引

了對於布衛生棉或女性月經議題有疑問的男性顧客，男性顧客也會透過男性的推廣者而加認識女性相關的議題，顛覆過去「布衛生棉只有女性推廣、生產與販賣」的刻板印象。

布衛生棉的興起，不同以往停留在古早時代使用布的情形，布衛生棉不僅代表著歷史與智慧的傳承，而是以一種傳承與創新的姿態在社會中綻放。我們可以以更加友善的方式對待環境或是重新看待女性的身體。筆者認為布衛生棉已經不是一個商品、一種工具，更是促使女性去認識自我身體、了解自己、思考自我與環境的連結，除了實踐個人對於環保的追求，多數女性也大大改善了經期帶來的過敏與不適感，而且更加勇於去討論女性月經相關議題，甚至樂於跟男性分享。布衛生棉從生產到成為產商品的背後其實是一連串的事件互相影響著，更伴隨著社會性的議題與關懷，值得未來更多相關研究與深論。