



## 五款生理用品大比拼 女生該怎麼選？

記者 徐曼寧 報導

2019/12/01

### 女性生理用品大哉問

現在市面上出現了各種女性生理用品，究竟該怎麼挑選呢？

下面就為大家整理出五款各自的特色、優缺點、花費等等。讓大家在眼花撩亂之中挑選出最適合自己的。



#### —— 衛生棉 ——

外出使用度：★★★★★★

上手度：★★★★★★

垃圾量：★★★★★★

舒適度：★★

\$ 單價：3~6元/片

\$ 一次月經量花費：90~180元（30片計）

\$ 五年後總花費：5400~10800元

更換次數：1.5~4小時更換，一日約需換6次

使用壽命：丟棄式

使用時機：經期間皆可

優點：好上手、更換時間好掌握、外出方便度高

缺點：異味重、需經常更換、悶熱不舒服



## 衛生棉條

外出使用度：★★★★★

上手度：★★★★

垃圾量：★★★★★

舒適度：★★★★★★

\$ 單價：10~15元/支

\$ 一次月經量花費：200~300元（20支計）

\$ 五年後總花費：12000~18000元

更換次數：4~8小時更換，一日約需換3、4次

使用壽命：丟棄式

使用時機：量多時較適合

優點：下水時仍可使用、較無異味、乾爽無感

缺點：較不好上手、更換時間要練習掌握

注意事項：一定要經常更換，否則可能引發毒性休克



## 月亮杯

外出使用度：★★

上手度：★★

垃圾量：★

舒適度：★★★★

\$ 單價：1200~1500元/個

\$ 一次月經量花費：2400~3000元（2個輪流）

\$ 五年後總花費：2400~3000元

更換次數：12小時更換，一日約需換2次

使用壽命：5~10年

使用時機：經期間皆可

優點：環保、舒適度高、更換次數少

缺點：不好上手、外出使用不便、對矽膠過敏的人無法使用

注意事項：使用前需先消毒



## 布衛生棉

外出使用度：★★★★

上手度：★★★★

垃圾量：★★

舒適度：★★★

\$單價：150~300元/片

\$一次月經量花費：1350~3000元（8~10片）

\$五年後總花費：2700~6000元

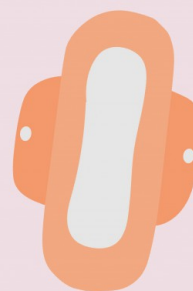
更換次數：3~4小時更換，一日約需換4次

使用壽命：3~5年

使用時機：經期間皆可

優點：環保、較無異味、好上手

缺點：外出使用較不便、清洗較麻煩



## 經血褲

外出使用度：★★★★

上手度：★★★★★

垃圾量：★★

舒適度：★★★★

\$單價：800~900元/件

\$一次月經量花費：2400~2700元（3件）

\$五年後總花費：4800~5400元

更換次數：一日僅需換1次

使用壽命：2~3年

使用時機：經期初期和後期，量多時需搭配其他衛生用品

優點：可在量少時單穿、舒適度高、好上手

缺點：量多時仍需搭配其他用品、清洗較麻煩



## 最終戰

外出使用度：衛生棉

上手度：衛生棉&經血褲

垃圾量：月亮杯

舒適度：衛生棉條

單價：衛生棉

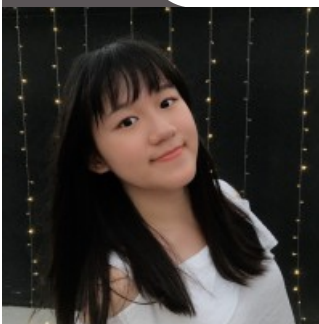
長期花費：月亮杯



女性生理用品整理。(圖片來源 / 徐曼寧) 資料來源：[BUSTLE](#)、[ETIMES](#)、[WebMD](#)

縮圖來源：徐曼寧製

關鍵字：女性、月經、環保、生理用品、衛生棉



記者 徐曼寧

編輯 王會瑄

