



「平權之路：數位時代的社會風險與治理」課群

# 智慧經期健康伴侶 FEMCare+

國立中央大學 生醫二 何雯茜 / 土木二 李光軒

## 專案簡介

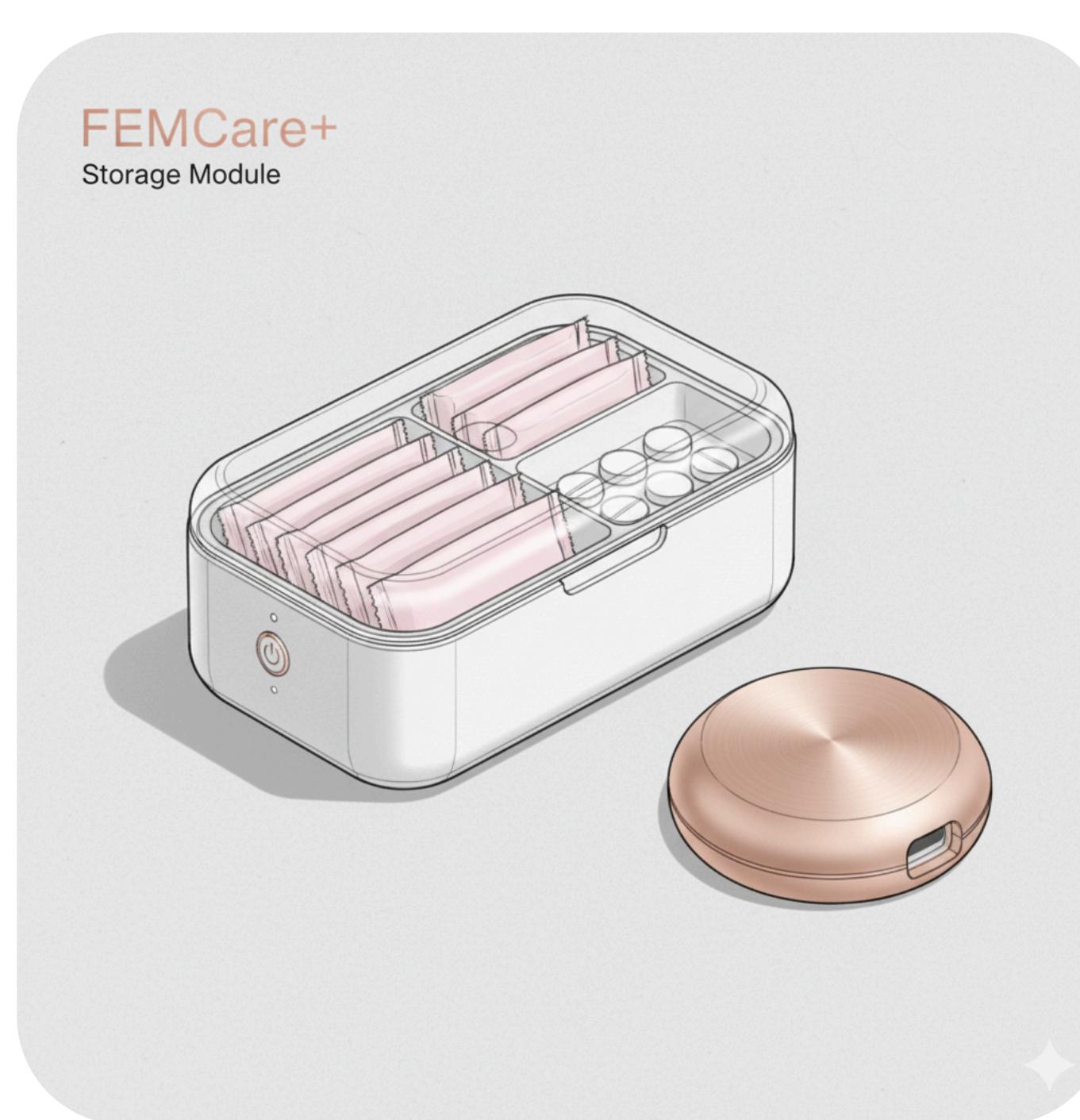
FEMCare+ 是一款專為經期設計的貼心智慧小物，可以自動記錄月經週期、提醒更換衛生棉，甚至出門時也會提醒帶補充藥品及衛生棉。它內建小型收納盒、熱敷與按摩功能，能幫忙舒緩經痛；搭配 App 不但能看到身體變化與個人化提醒，也有 AI 聊天助手及社群抒發心情。結合身體照護與心理關懷，打造全方位健康管理新模式。

## 背景動機

現代女性在生理期中經常面臨各種不便，卻缺乏足夠的支持系統。市面上的相關產品多半只著重在功能性的補充，然而情緒、心理壓力與被理解的需求卻常被忽略。因此，我們希望藉由智慧科技提供更貼心的協助，讓經期管理不只是紀錄和提醒，而是一種被尊重、被理解的完整照護。透過這項設計，我們期望讓生理期不再被視為束縛，而能成為日常生活一部分。

## 研究目標

本研究旨在開發一款智慧經期健康伴侶，以提升女性在經期期間的身心照護品質。透過感測體溫等生理數據預測經期與排卵期且整合用品管理、智慧提醒與紫外線殺菌等功能並加入 AI 聊天助手與匿名社群。本研究期望打造一套兼具身體照護與情緒支持的全方位健康管理方案，並推動更具包容性與人性化的科技設計。



熱敷腰帶



FEMCare+ 收納盒

### #讓科技與日常結合

除了解決生理上的麻煩之外，也顧及時常被忽略的心理狀況，讓女性能夠減輕負擔。此外，本產品也能夠促進大眾對於生理期的重視，並且改善社會大眾對於經期的觀感，也能夠幫助女性更自信的面對自己的身心狀況。



體溫量測計



血壓量測計



產品使用情境

### #以科技溫柔守護 – 為經期而生的關懷設計

本設計以女性在經期中遭遇的不便為起點，將科技轉化為實際的舒緩與陪伴方案。團隊5中有多位女性共同參與，從痛感舒緩、情緒支持到個人化健康管理與服藥提醒，打造一套既具同理心又具實用性的系統。

透過感測與資料分析，我們提供預測性提醒、即時緩解建議與溫度式關懷互動；在界面與流程上採用性別敏感的設計語言，兼顧隱私保護與使用便利。最終目標不是單純「解決問題」，而是用科技讓經期的日常更有尊嚴、更被看見，讓使用者在身體與情緒上都能獲得主動、溫柔的支持與掌控感。