

彰化縣 114 學年度國民中小學學生獨立研究作品徵選

作品說明書

作品編號：

組別：

☐ 國小組

☐ 數學類

☐ 自然、科技類

☒ 國中組

☒ 人文社會類

作品名稱：「月事」有聲——國高中生月經羞恥與月經教育之研究

彰化縣114學年度國民中小學學生獨立研究作品徵選

第一階段 研究訓練階段

一、近二年學校獨立研究課程之規劃

- (一)結合自主學習與探究能力之教育理念，提供專題研究相關課程，以指導獨立研究之方式進行研究方法、資料處理與實作技巧的扎實訓練。
- (二)充分運用本校完善的資源，協助學生以個人或分組方式進行獨立研究；研究領域涵蓋分為數學、自然與生活科技及人文社會三組。
- (三)鼓勵學生從課本延伸尋找相關議題，進而設計相關實驗或問卷進行主題探究，推動學生形成具系統性的研究脈絡，最後將研究結果進行歸納整理。
- (四)增進各類別獨立研究經驗及心得之相互交流。

二、學校如何提供該生獨立研究訓練

- (一)規劃獨立研究基礎能力課程與實作課程。
- (二)透過跨領域主題、專家講座及師生共學課程，培養學生問題探索、資料蒐集、邏輯推理、批判思考與成果表達能力。
- (三)持續提供校內外研究資源與獨立研究的相關訊息。

第二階段 獨立研究階段

一、 研究動機

在校園生活中，有時觀察到女同學之間出現「可以借一下那個嗎?」、「我那個來了」等對話。本組成員身為女性，對於這種現象感到很好奇。明明就是指月經，為何就是有各式各樣的代號來稱呼它呢?

儘管現今社會多數人都有性別平權的觀念，但在生活中還是時不時觀察到女性在生理期的窘境。經過網路搜查後，本組了解到「月經羞恥」這個現象。使組員們不禁好奇，在與組員同年齡層的學生中，這個現象是否普遍。故本研究決定用問卷調查的方式來分析國高中生對月經的相關看法。在研究的過程中，本組亦發現月經羞恥、月經汙名化等議題與月經教育息息相關，並決定對月經教育進行研究。在了解與月經相關議題的同時，讓更多人注意到月經平權。

二、 擬定正式計畫、研究問題及工作進度

(一) 擬定正式計畫

1. 架構圖：

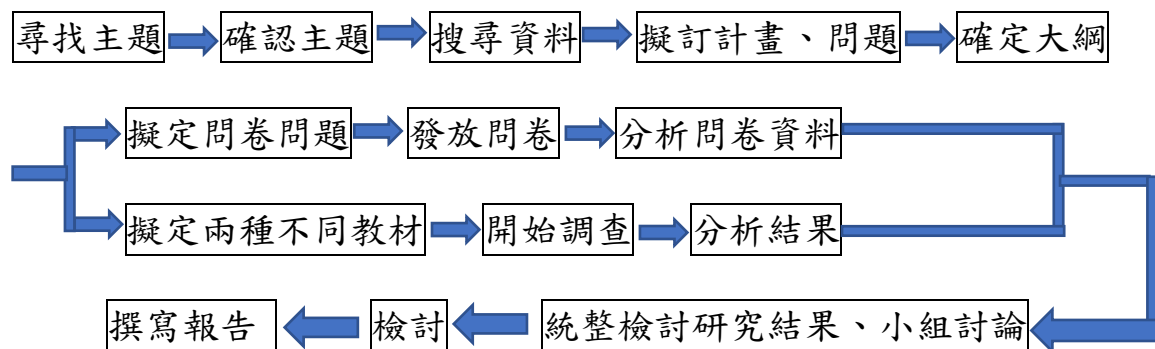


圖2-1 研究計畫圖

(二) 研究問題

1. 何謂月經平權與月經羞恥？
2. 校園中學生是否存在月經羞恥的情形？
3. 文字型與圖文型月經教材的成效差異？

4. 文字型與圖片型月經教育教材的受歡迎程度為何？

（三）研究限制

本研究受時間、人力及研究範圍等因素限制，研究對象主要集中於彰化縣某中學校園內，針對 114 學年度、年齡介於 11 至 18 歲之學生進行調查。因此，研究結果僅能代表該校樣本情形，未必能全面反映所有地區學生之狀況。

（四）研究方法

1. 研究對象：本研究以彰化縣某完全中學之學生為主要研究群體，採取問卷調查法進行調查，並確保受試者的個資不會外洩，以維護其隱私權與回答的真實性。

2. 研究工具

本研究使用兩項主要研究工具，分別探討「月經羞恥」與「月經教育教材」兩個主題：

- （1）探討在校園中學生是否存在月經羞恥的現象

本研究將使用 Google 問卷進行調查，了解學生是否對月經產生羞恥感，並分析月經羞恥的普遍性及其影響因素。

- （2）比較文字型與圖文型月經教育教材對學生接受度的差異

基於專業程度考量，教材部分並非由研究者自行設計，而是從公開的網路資源蒐集，分別挑選出「以文字為主的教材」與「以圖文（含插圖／圖表）為主的教材」，兩版本教材皆含相似主題與學習內容，以確保比較的公平性。並使用 Google 表單來協助進行測試與細部調查受試者的心得。透過上述方式了解中學生對月經教材接受度與兩種教材之成效差異，並改善如今月經教育教材型態。

(五) 工作進度表

表2-1 工作進度表

	9/25 -10/3	10/9- 10/12	10/18- 10/26	11/1- 11/9	11/15- 11/30	12/15
擬定主題、計畫						
蒐集資訊						
擬定大綱						
進行調查						
分析、統整調查結果						
討論、撰寫報告						
定稿繳交報告						

三、彙整相關資料

(一) 月經平權 (Menstrual Equity)

月經平權屬於女性平權的一種，北美洲德環保組織 Women's Voice for the Earth 對月經平權的詮釋，月經平權討論的是生理用品的價格合理性、易取得性與安全性，也關注月經相關教育與生殖健康，確保女性月事需求受到滿足並消除月經汙名化（梁琇然，2025）。

近年來，隨著女性權利意識抬頭，月經平權議題逐漸受到關注，各國也紛紛響應並推動。主要措施包括：透過減少或免除生理用品稅負的方案，以及以經費補助方式提供免費生理用品的方案（李佳臻、黃勢璋，2021）。

在台灣，月經平權的運動除了中央政府與各地方政府外，許多民間團體亦相繼投入，其中，林薇於 2019 年成立台灣首個專注推動月經平權的非營利組織—小紅帽 With Red。該組織致力

於倡導消弭月經貧窮與月經汙名、完善月經教育，並營造更為友善的月經環境。

本研究所指稱的月經平權」，是指確保所有月經者能以合理、安全且便利的方式取得適當的生理用品，同時透過教育、政策與社會倡議，保障女性月事的基本尊嚴。

（二）月經羞恥(Period Shaming)

鄭心貽（2024）在〈女性月經感受與行為之創作研究—以 3D 動畫《嬋》為例〉中指出，人們往往對「月經」一詞感到難以啟齒，社會普遍傾向迴避與月經相關的議題，並使用較委婉的代稱來稱呼月經與相關生理用品，或是以遮掩的方式使用與攜帶衛生棉。這些社會引導與教育上的缺失，使得女性在成長過程中產生羞恥感，並逐漸將此感受內化。張玉婷（2012）發現，女性親屬對月經的態度會因為身分、種族、教育程度等差異而有不同；其中，受教育程度越高者，往往更容易對月經相關禁忌提出質疑。此一現象通常在女性地位較低的地區更為顯著，但即使在女性權益程度較高的國家亦仍持續存在。

2025 年 10 月由美國月經權益組織 PERIOD. 與內衣品牌 Thinx 針對美國青少年月經相關議題進行研究，在其報告結果〈State of the Period 2025〉指出，62% 的青少年認為「社會教導人們對月經感到羞恥」，且有 77% 的青少年在從教室走到廁所時會刻意隱藏生理用品，顯示月經羞恥現象在當代仍相當普遍。

本研究所指之「月經羞恥」，係指在月經經驗中感到羞愧、尷尬或不願公開談論與表現的心理狀態。

（三）月經教育 (Menstruation Education)

許多有關於月經的偏見，如月經汙名化、月經羞恥等現象都是源自於對月經知識的匱乏，使人缺乏照顧自己、體貼他人的能

力，最終產生難以互相理解的社會（林薇、鄭涵馨，2025）

雖然許多健康教育專家宣稱，父母或大家庭主要是女學生學習月經教育的主要來源，但很多女性在初經來前，對月經幾乎一無所知，甚至不願讓家人知道自己的初經（賴依秀，2015）。歐陽美蓉（2004）指出，女孩們通常透過學校、家庭、朋友、衛生棉廣告中獲取有關月經的處理與相關的知識，但在情緒調適方面，卻未必能得到充分的指導。

本研究中所稱的「月經教育」，係指有系統地教導與月經相關的生理知識、衛生處理技能、情緒與心理調適，以及社會文化理解的教育活動。其目標在於提升個人照護能力與他人關懷能力，消弭錯誤觀念與污名，並促進月經者的身體自主與社會參與。

四、 資料分析

（一）探討在校園中學生是否存在月經羞恥的現象

本研究以彰化縣某完全中學 12 至 18 歲學生為主要研究對象，共收回 205 份有效問卷。問卷透過 Google 表單進行，由學生自行填答，並以 Excel 進行資料分析。簡答題部分則隨機挑選列出。

根據受試者於基本資料欄中填寫的性別，表單將自動跳轉至相應的題目版本（男生版或女生版）。由於本問卷旨在探討不同性別在生理現象上的差異與相關看法，因此受試者所填寫的性別定義為生理性別。問卷內容分為兩部分：第一部分為基本資料，包括性別、家庭狀況與年齡等三項人口背景問題；第二部分則為男性對女性生理期現象之認知與態度相關題項，包含選擇題及簡答題；第三部分則為女性對女性生理期現象之認知與態度相關題項，包含選擇題及簡答題。

1. 第一階段-基本資料

本研究使用自填式問卷蒐集受試者之基本資料。基本資料部

分共包含三項題目，分別為性別、家庭狀況及年齡，用以了解受試者的人口統計特徵。

(1) 受試者性別：

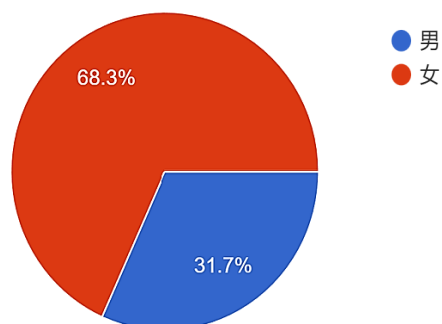


圖4-1 受試者性別

表4-1 受試者性別

女性	男性	合計
140 份 (68.3%)	65 份 (31.7%)	205 份

資料來源:作者表單整理

(2) 受試者家庭狀況

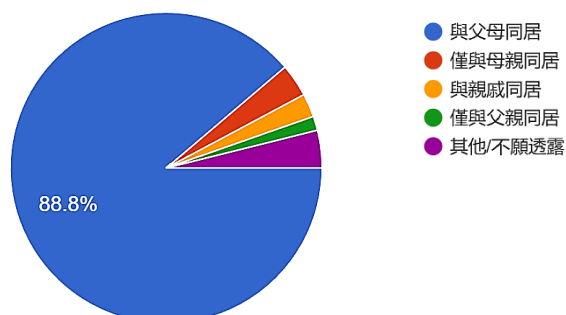


圖4-2 受試者家庭狀況

表4-2 受試者家庭狀況

與父母同居	僅與母親同居	僅與父親同居
182 份 (88.8%)	7 份 (3.4%)	3 份 (1.5%)
僅與親戚同居	其他／不願透露	合計
5 份 (2.4%)	8 份 (3.9%)	205 份

資料來源:作者表單整理

(3) 受試者年齡

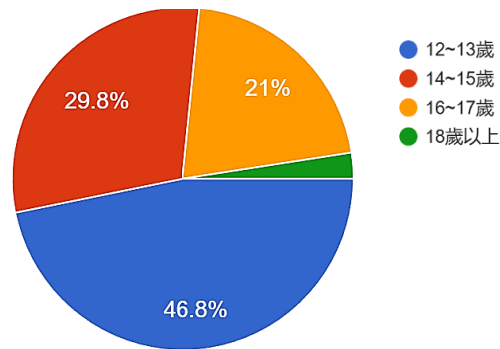


圖4-3 受試者年齡

表4-3 受試者年齡

12~13 歲	14~15 歲	16~17 歲	18 歲以上	合計
96 份 (46.8%)	61 份 (29.8%)	43 份 (21%)	5 份 (2.4%)	205 份

資料來源:作者表單整理

2. 男性階段-選擇題 (每題皆設定為必填)

在男性階段-選擇題中，問卷共設計五題，主要聚焦於受試者面對女性生理期時的行為反應、態度表現與相關知識，並逐題分析，如下：

表4-4 男性階段-選擇題問卷表單問題

表單問題

- (一) 若看到女生褲子或裙子沾到經血，您會提醒她嗎？
- (二) 當身邊同學拿女性生理期開玩笑，您會勸阻嗎？
- (三) 上健康教育課時，老師有教導過衛生棉的使用方式嗎？
- (四) 您知道什麼是月經羞恥的議題嗎？
- (五) 您對於女性生理期來時，會有什麼樣的行動或反應？

資料來源:作者表單整理

(1) 若看到女生褲子或裙子沾到經血，您會提醒她嗎？

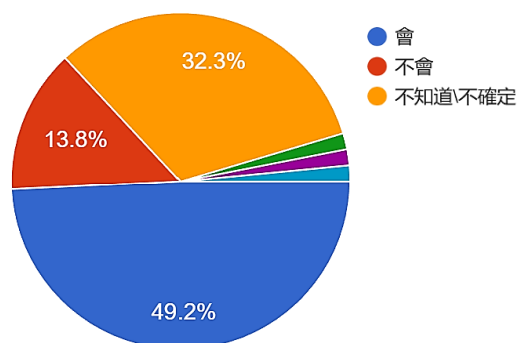


圖4-4 男性階段-選擇題問題分析一

表4-5 男性階段-選擇題問題分析一

會	不會	不知道/ 不確定	其他	合計
32 份 (49.2%)	9 份 (13.8%)	21 份 (32.3%)	3 份 (4.7%)	65 份

資料來源:作者表單整理

資料分析:多數受訪者(49.2%)願意在看到女生衣物沾到經血時主動提醒,反映多數人具有同理心並希望減少對方尷尬。然而,其餘受訪者中仍有不少人因月經羞恥而猶豫或不願提醒,顯示社會對月經的禁忌仍影響行為判斷。

(2) 當身邊同學拿女性生理期開玩笑，您會勸阻嗎？

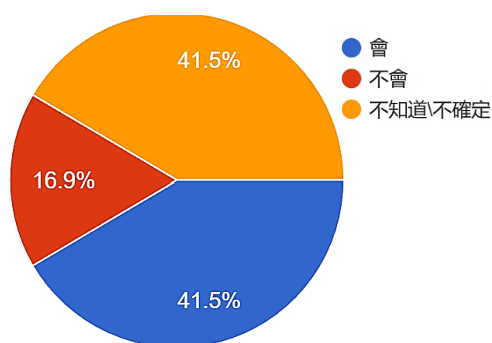


圖4-5 男性階段-選擇題問題分析二

表4-6 男性階段-選擇題問題分析二

會	不會	不確定/不知道	合計
27 份 (41.5%)	11 份 (17%)	27 份 (41.5%)	65 份

資料來源:作者表單整理

資料分析:調查顯示,面對同學拿女性生理期開玩笑時,僅有41.5%的受訪者有自信能出面勸阻,雖與「不確定」比例相同,但仍顯示只有不到半數的人會明確行動。多數人選擇不表態或不干預。

(3) 上健康教育課時,老師有教導過衛生棉的使用方式嗎?

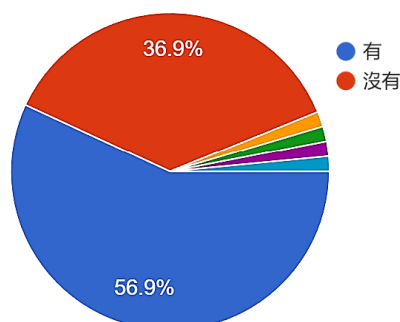


圖4-6 男性階段-選擇題問題分析三

表4-7 男性階段-選擇題問題分析三

有	沒有	其他	合計
37 份 (56.9%)	24 份 (36.9%)	4 份 (6.2%)	65 份

資料來源:作者表單整理

資料分析:調查結果顯示,多數受訪者(56.9%)在健康教育課上曾學習衛生棉使用方式,但仍有超過三成(36.9%)未接受相關教育。此落差反映校園月經教育不一致,教育是改善月經偏見與羞恥的重要渠道,顯示相關教育仍有提升與完善的空間。

(4) 您知道什麼是月經羞恥的議題嗎?

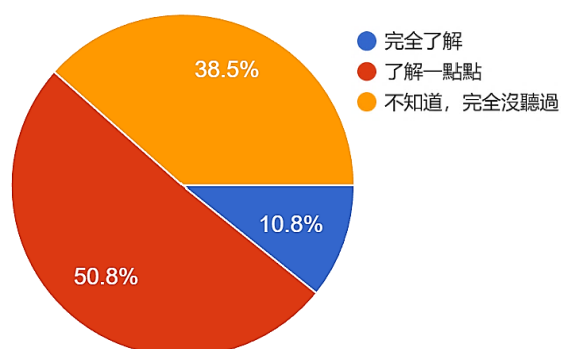


圖4-7 男性階段-選擇題問題分析四

表4-8 男性階段-選擇題問題分析四

完全了解	了解一點點	不知道/完全沒聽過	合計
7 份 (10.8%)	33 份 (50.8%)	25 份 (38.5%)	65 份

資料來源:作者表單整理

資料分析:調查結果顯示,多數受訪者(50.8%)只「了解一點點」月經羞恥議題,而完全了解者僅 10.8%,仍有 38.5% 表示不知道或完全沒聽過。

(5) 簡答題:您對於女性生理期來時,會有什麼樣的行動或反應?

- A. 給她暖暖包,提醒她什麼東西要避免吃
- B. 應該不太有反應,但如果他需要幫助時我會評估自身力量去幫忙
- C. 問她需不需要幫忙,如果需要就幫助她
- D. 請他多喝熱水
- E. 抱持尊重,需要時幫她

資料分析:整體回應中並未出現強烈的迴避、嘲笑或貶抑等負面態度,可看出本校男同學願意主動協助或視情況協助。

3. 女性階段-選擇題(每題皆設為必填)

在女性階段-選擇題中,問卷共設計八題,主要聚焦於受試者面對女性生理期時的行為反應、態度表現與相關知識,並逐題分析,如下:

表4-9 女性階段-選擇題問卷表單問題

表單問題
(一) 您是否會用代號(ex:MC、大姨媽)或「那個」來稱呼月經嗎?原因為何?
(二) 您覺得在學校談「月經」這件事...
(三) 您知道什麼是月經羞恥嗎?

- (四) 若需要在學校換衛生棉時帶去廁所，您會？ 原因為何？
- (五) 您覺得異性對於女生在公共場合拿出衛生棉的反應是什麼？
- (六) 當別人在公共場合講「月經」兩個字時，您會覺得：
- (七) 家中長輩平常會怎麼稱呼月經？
- (八) 您覺得本校對月經相關的健康教育成效如何？
- (九) 簡答題：您覺得可以通過什麼樣的方式，讓提到月經時大家的反應是正常的？

資料來源：作者表單整理

- (1) 您是否會用代號 (ex：MC、大姨媽) 或「那個」來稱呼月經嗎？

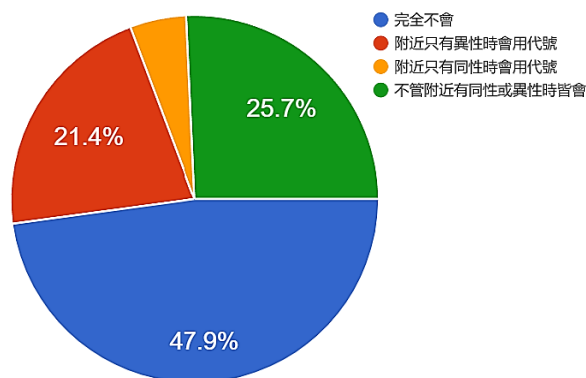


圖4-8 女性階段-選擇題問題分析一

表4-10 女性階段-選擇題問題分析一

完全不會	附近有異性時會用代號	附近只有同性時會用代號	不管任何情況皆會使用代號	合計
67 份 (47.9%)	30 份 (21.4%)	7 份 (5%)	36 份 (25.7%)	140 份
共 73 份(52.1%)				

資料來源：作者表單整理

資料分析：多數受訪者(52.1%)在不同情境下會以代號稱呼月經，僅 47.9% 人完全不使用代稱。此現象顯示，月經仍帶有羞恥感，讓人傾向以間接方式避免尷尬。

(1) -1 呈上題，原因為何（此題主要詢問對象為附近只有異性時會用代號、附近只有同性時會用代號、不管任何情況皆會使用代號的三組）？

- A. 家人/朋友都這樣說
- B. 感到害羞、尷尬
- C. 覺得對方會不適

資料分析:此結果顯示，月經羞恥並非僅源於個人的情緒反應，而是受到家庭習慣與社會文化脈絡的共同影響；此外，學生對他人可能產生的反應與尷尬的預期，也進一步強化了代稱月經的行為。

(2) 您覺得在學校談「月經」這件事...

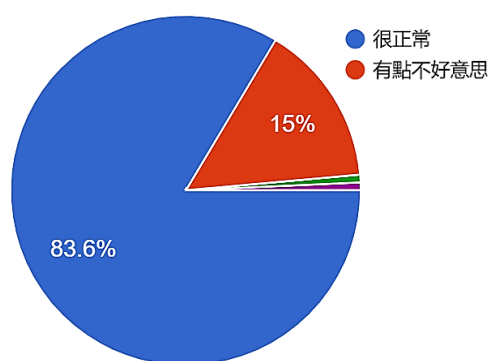


圖4-9 女性階段-選擇題問題分析二

表4-11 女性階段-選擇題問題分析二

很正常	有不好意思	其他	合計
117 份 (83.6%)	21 份 (15%)	2 份 (1.4%)	140 份

資料來源:作者表單整理

資料分析:多數受訪者(83.6%)認為在學校談月經很正常，僅15%感到不好意思。結果顯示，多數學生已能以開放態度面對月經議題，但仍有少部分受羞恥影響。

(3) 您知道什麼是月經羞恥嗎？

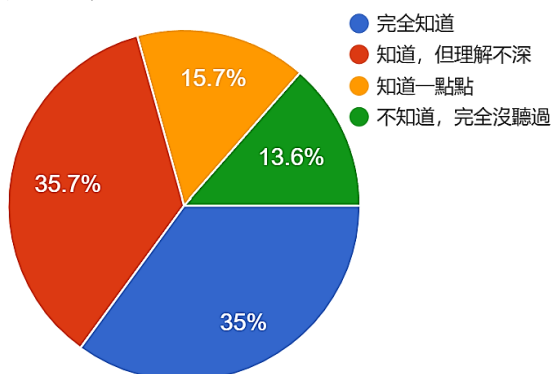


圖4-10 女性階段-選擇題問題分析三

表4-12 女性階段-選擇題問題分析三

完全知道	知道，但理解不深	知道一點點	不知道	合計
49 份 (35%)	50 份 (35.7%)	22 份 (15.7%)	19 份 (13.6%)	140 份

資料來源:作者表單整理

資料分析:多數受訪者對月經羞恥僅有部分理解，其中 35%完全知道、35.7%理解不深。結果顯示，雖多數人聽過此概念，但整體理解度仍有限。

(4) 若需要在學校換衛生棉時帶去廁所，您會：

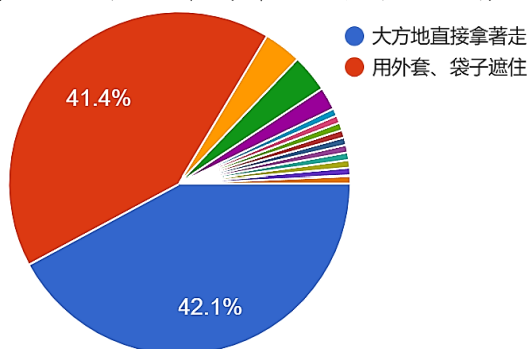


圖4-11 女性階段-選擇題問題分析四

表4-13 女性階段-選擇題問題分析四

大方地直接拿著走	用外套、袋子遮住	其他	合計
59 份 (41.4%)	58 份 (42.1%)	23 份 (16.5%)	140 份

資料來源:作者表單整理

資料分析:受訪者在校換衛生棉的做法接近平均,41.4%會直接拿著走,42.4%會遮掩。結果顯示,多數人仍因月經羞恥而選擇遮藏,公開行動比例並未明顯佔優。

(4)-1 呈上題,原因為何(此題主要詢問對象為用外套、袋子遮住問生棉的同學)?

- A. 不想要拿出來因為覺得不想讓別人知道我來月經
- B. 認為比較禮貌
- C. 怕被異性看到覺得奇怪

資料分析:學生遮掩衛生棉多因害羞、禮貌考量或在意異性觀感,反映月經相關行為仍受文化與社會期待影響。

(5) 您覺得異性對於女生在公共場合拿出衛生棉的反應是什麼?

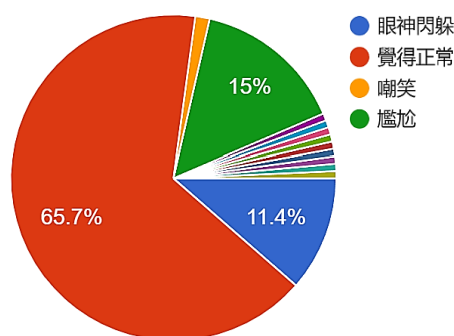


圖4-12 女性階段-選擇題問題分析五

表4-14 女性階段-選擇題問題分析五

覺得正常	眼神躲閃等迴避	覺得尷尬	其他	合計
92 份 (65.7%)	16 份 (11.4%)	21 份 (15%)	11 份 (7.9%)	140 份

資料來源:作者表單整理

資料分析:多數受訪者(65.7%)認為異性看到衛生棉會覺得正常,顯示態度趨於開放;但仍有26.4%(迴避、尷尬)認為異性會感到不自在。

(6) 當別人在公共場合講「月經」兩個字時，您會覺得：

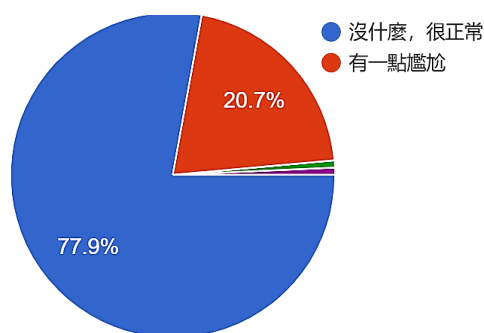


圖4-13 女性階段-選擇題問題分析六

表4-15 女性階段-選擇題問題分析六

沒什麼，很正常	有一點尷尬	其他	合計
109 份 (77.9%)	29 份 (20.7%)	2 份 (1.4%)	140 份

資料來源:作者表單整理

資料分析:多數受訪者(77.9%)認為在公共場合聽到「月經」很正常，僅 20.7%感到尷尬。結果顯示，大多數人已能以平常心看待月經用語，但仍有少部分受月經羞恥影響。

(7) 家中長輩平常會怎麼稱呼月經？

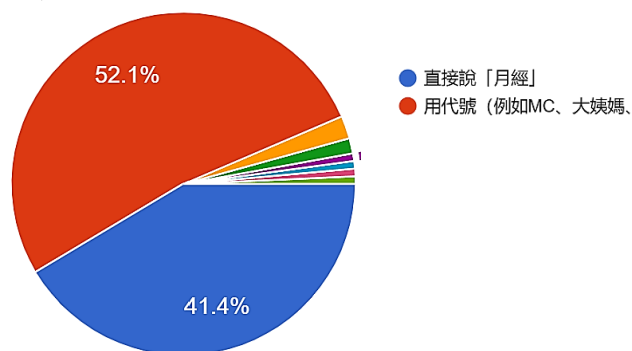


圖4-14 女性階段-選擇題問題分析七

表4-16 女性階段-選擇題問題分析七

直接說月經	用代號	其他	合計
58 份 (41.4%)	73 份 (52.1%)	9 份 (6.5%)	140 份

資料來源:作者表單整理

資料分析：多數受訪者的家中長輩(52.1%)以代號稱呼月經，而直接說「月經」的僅占 41.4%。這顯示家庭語言仍以迴避式表達為主，月經羞恥在長輩間仍存在。

(8) 您覺得本校對月經相關的健康教育成效如何？

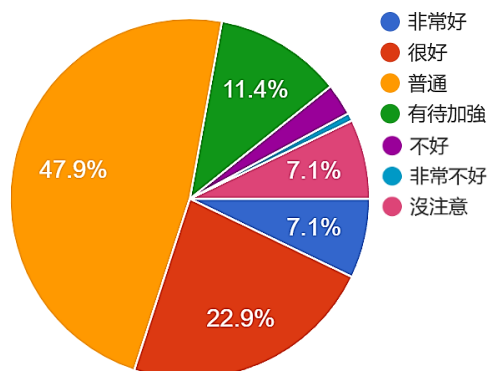


圖4-15 女性階段-選擇題問題分析八

表4-17 女性階段-選擇題問題分析八

非常好	很好	普通	有待加強
10 份 (7.1%)	32 份 (22.9%)	67 份 (47.9%)	16 份 (11.4%)
不好	非常不好	沒注意	合計
4 份 (2.9%)	1 份 (0.7%)	10 份 (7.1%)	140 份

資料來源：作者表單整理

資料分析：整體而言，學生的評價集中在中間與較正向的區域，顯示本校健康教育在月經議題上已有一定的推行，但仍有提升空間。有待加強、不好、非常不好和沒注意區塊的學生認為需加強，代表月經教育內容或深度可能未完全滿足部分學生需求。

(9) 簡答題：您覺得可以通過什麼樣的方式，讓提到月經時大家的反應是正常的？

A. 從小教育，潛移默化

B. 少用模糊或暗示的說法，而是直接用「月經」這個詞。這樣的表達，讓它成為日常語言的一部分。當月經被看作身體自然的一部分，而不是『女生的秘密』，就會被正常對待

- C. 讓大家了解月經是怎麼來的?為什麼會有月經?沒有月經人類會像現在這樣嗎?大家將月經視為類似生物課本專有名詞的東西,經由系列的改變讓大家知道月經是很專業且正常的東西
- D. 將月經教育放在課本中身體知識區而不是「女生秘密」的框架裡
- E. 加強健康教育、以身作則、參與相關工作坊和活動以呼籲大眾、等待時代改變。不僅是月經羞恥,現代社會其實還遺留「月經是不潔的、不重要的」等觀念,現在是新舊社會的交替期,相信在大家的努力下,未來的環境會更好。

資料分析:同學認為可以從小以正向方式教育,教授科學知識,將月經納入日常與課程中,逐步消除社會偏見與刻板印象,讓月經被視為自然生理現象。

(二) 月經相關教育之教材比較研究

本研究旨在了解國中學生對於圖文型月經教材和文字型月經教材的喜好比較,且透過選擇題來大致分析兩種教材的成效,更進一步向受試者推廣月經議題。由於受到設備與時間等因素,挑選 44 名國二學生,並分為圖文型月經教材組與文字型月經教材組。

1. 此實驗實施流程：

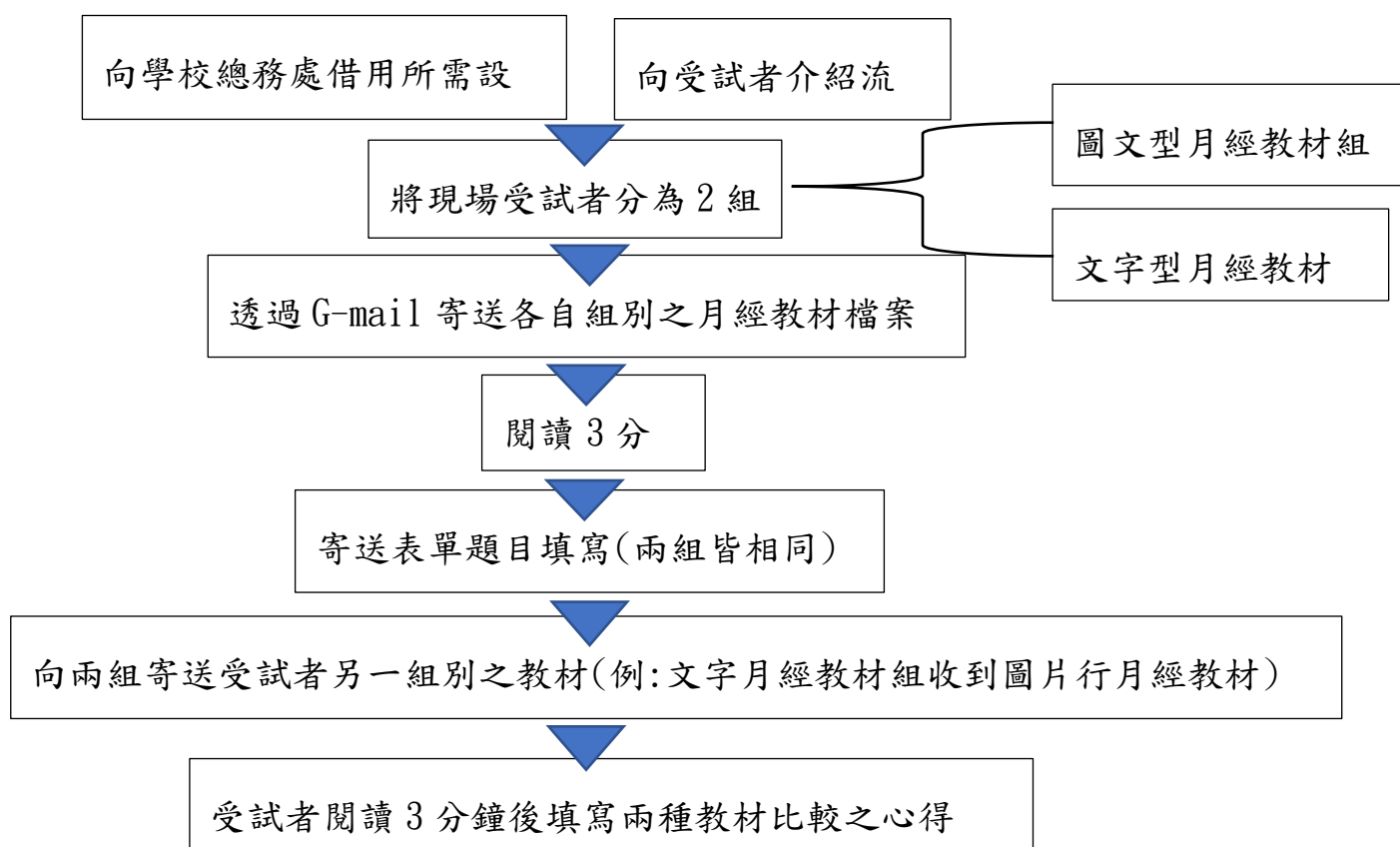


圖4-16 實驗流程圖

2. 實驗教材：

(1) 圖文型教材組—— 以下為圖文型教材範例：



圖 4-17 圖文型教材

(2) 文字型教材組—— 以下為文字型教材範例：

月經是青春成長的一部分，當身體進入青春期，卵巢開始分泌激素，子宮內膜逐漸變厚。每個月，若沒有受精，子宮內膜就會脫落，排出身體外。這是一個自然、正常的週期，提醒我們身體正在經歷成長與變化。

大多數女孩在 12 到 13 歲之間開始出現月經，週期通常約 28 天，期間可能會感到腰痛、腹脹或情緒波動等不適，但這些都是暫時的。適當的飲食和休息能幫助舒緩不適；保持充足的水分、均衡的營養，並適度活動，能讓身體更安定地度過每個週期。

在月經期間，保持個人清潔與舒適非常重要。可以定時更換衛生用品、適時溫敷或熱敷腹部、喝溫開水或紅豆湯等，幫助舒緩不適；同時多攝取含鐵質與蛋白質的食物，補充因失血可能流失的營養。若需要，向信任的家人或老師尋求協助，讓自己感覺更安心。

「月經是我們的身體在告訴我們，健康與成長正在發生。」不是誰的錯，也不是秘密。男孩與女孩都可以理解與支持，尊重每個人的感受，讓照護與溝通成為共同的習慣（國民健康署，2023）。

3. 錯題分析

表 4-18 測試問題

測試問題
(一) 有關經期腹痛／腰痛的緩解方法，以下哪項是適當的？
(二) 女孩大多在幾歲左右開始第一次月經？
(三) 卵子排出後若沒有受精，約在第 14 天會發生什麼？

(四) 月經週期中，卵子排出後若未受精，約經過兩週子宮內膜會脫落。這現象主要是由哪項生理變化引起的？

(五) 月經期間，為了補充因失血而流失的營養，應多攝取哪類食物？

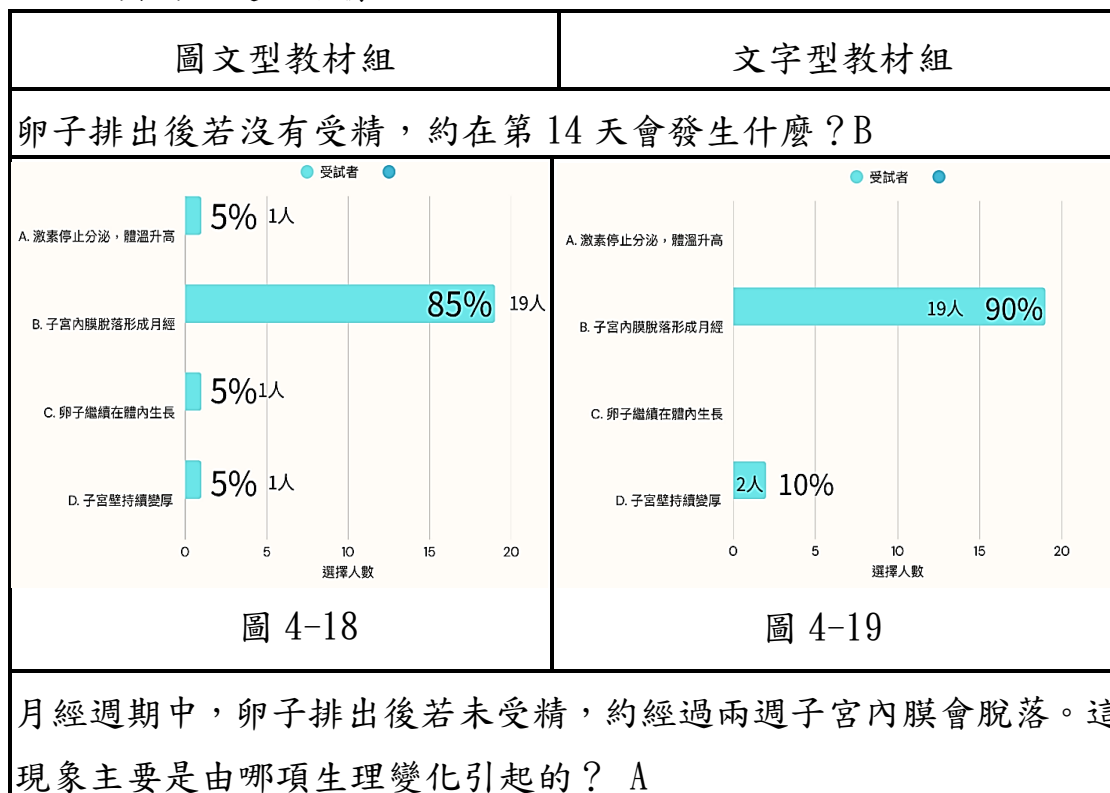
(六) 月經期間若情緒波動、腹脹或腰痛，資料中建議的調理方式是：

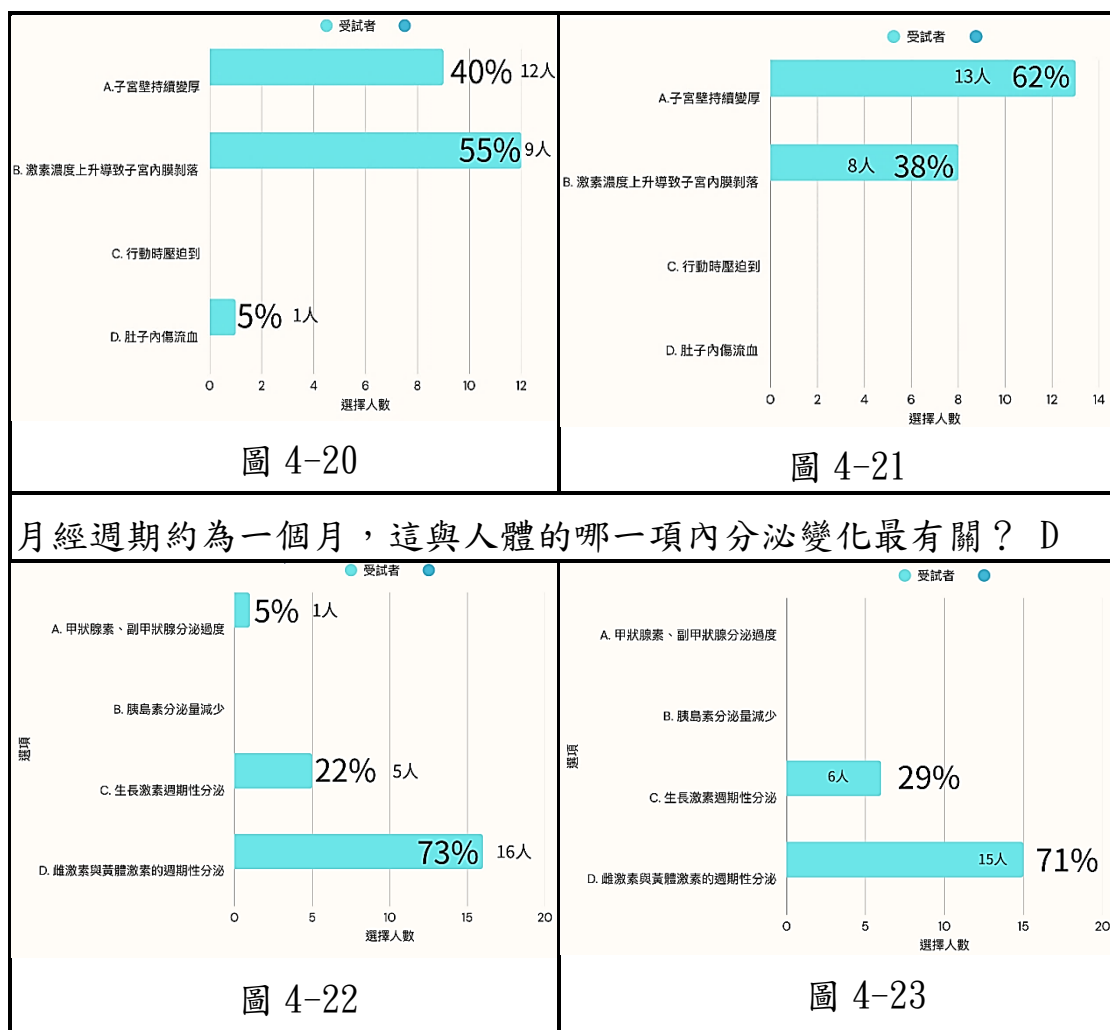
(七) 月經週期約為一個月，這與人體的哪一項內分泌變化最有關？

(八) 根據教材，男孩應如何看待女生的月經？

資料來源:作者表單整理

以下為組於兩組受試者在 8 題選擇題中挑選最能看出兩組差異的三題之數據：





資料來源:作者表單整理

資料分析:從上述同樣題目兩組選到錯誤選項的比例可知，圖文型月經教材組的受試者錯題之答案分散程度皆較文字組多，由此可推論圖文教材的內容能給予的資訊分散，讀者可能較不易抓到重點，以至於對議題之了解程度較閱讀文字教材再進行測試的受試者淺。

4. 受試者對兩種教材之心得與比較：

(1) 在閱讀過兩種教材後，受試者對兩種類型的月經教材之喜好比較：

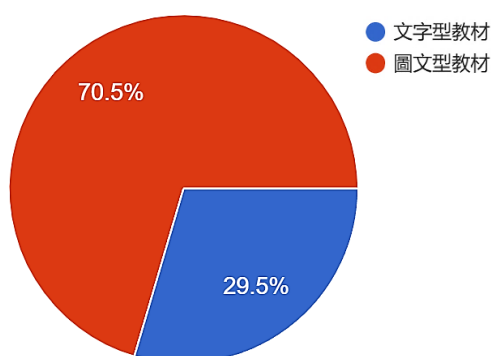


圖 4-24 月經教材之喜好比較圖

資料分析：能從資料清晰的看出，高達 70.5% 的受試者較偏好於圖文型教材，而仍有 29.5% 的受試者較喜歡圖文型教材。可看的出來較多國中更願意用圖文穿插的教材進行月經教育。

(2) 在閱讀過兩種教材後，受試者認為兩種月經教材各自的優缺點(由受試者的回答中選出各 3 則回答列出)

表 4-19 月經教材各自的優缺點

教材種類	文字型月經教材	圖文型月經教材
優點	a. 內容較詳細，能清楚了解內容，也更方便補充其餘知識 b. 能得到的內容及知識較多 c. 文字教材內容比較多，比較不會錯過重點	a. 圖文將文章中資料做分類 可使讀者更好去查看 b. 比較生動有趣 讓人更加有興趣去閱讀 也不會讓人覺得無聊 也更加又記憶點 c. 字不會太多，閱讀起來很輕鬆

缺點	a. 閱讀文字型時間較閱讀圖表多，且有些概念可能需要圖表輔助 b. 文字教材不像圖文有豐富色彩，有的人可能覺得無聊 c. 文字白紙黑字的看著頭很痛，看久了容易不耐煩	a. 講的比較不詳細 多是把事項列出來而已 b. 可能會因內容過度簡潔，若排版不佳容易讀者觀看體驗差 c. 可能會因內容過度節儉 排版不適等問題而造成讀者觀看體驗差
----	--	--

資料來源:作者整理

資料分析：由上述受試者之心得可得知讀過圖文型的受試者去看文字型教材後，有些人認為圖片型的因為有將每個不同類型的月經知識分類到不同格，所以重點很好找，圖片也能加深印象；但也有些受試者覺得字集中在一起看起來很吃力，且因排版問題內容不夠詳盡讓讀者不易深入讀懂月經教育的內容。

5. 活動照片



圖 4-24 受試者作答情況



圖 4-25 受試者作答情況

五、研究結果與討論

（一）校園中學生是否存在月經羞恥情形？

研究結果可知，多數學生適用較整項的態度看待月經，但仍有一定比例的女同學使用代稱稱呼月經、遮遮掩掩地攜帶衛生棉、提到時會感到尷尬……等。家庭也在其中扮演重要角色，長輩普遍以代號代替「月經」，容易使迴避心態在生活中延續。綜合上述，校園中仍然存在著月經羞恥現象。

要改善校園中的月經羞恥，可從教育與日常環境兩方面著手。學校可在健康教育中加入更完整的月經知識，並將男、女生共同納入課程，讓月經被視為正常的身體現象而非性別私事。同時，教師與家長也應以直接、自然的方式使用「月經」一詞，減少代稱的使用，使學生在家庭與校園中皆能逐漸建立正向且不避諱的態度。

（二）比較兩組受試者在閱讀文字型與圖文型月經教材後填答差異：

在兩組學生閱讀完各自的月經教材後，比較其測驗表現可以發現差異。文字月經教材組較清楚掌握月經相關概念與生理機制；相對地，圖文型月經教材組因內容較簡化，使得部分細節難以完整吸收，理解深度略低於文字組。此差異也反映在錯題的分布上——文字教材組若答錯，通常集中在特定具「迷惑性」或「容易誤解」的選項，代表學生雖接近正確概念，但在細微判斷上出現偏差；而圖文教材組的錯誤選項則較為分散，顯示學生較難從簡化的內容中抓住核心概念，因此在答題時容易產生誤判。

為提升教材成效，本組認為月經教育可嘗試採用「圖文結合文字」的混合式設計：以圖文提升閱讀動機與吸收興趣，再以文字補充完整資訊與細節，協助學生建立更清楚的知識架構。同時可在教學中加入重點整理、引導提問或小測驗，強化學生對核心

概念的理解，避免因內容簡化而造成概念模糊或判斷失誤。

(三) 比較文字型與圖片型月經教育教材，何者更受國中學生喜愛？

從調查得知，學生多較偏好於圖文型月經教材，認為其內容更生動、易閱讀、負擔較小，但資訊較為簡化，如何排版得讓讀者方便閱讀也是一大要點。而文字型月經教材內容較完整、詳細，但閱讀負擔較大，為避免讀者感到無聊而失去興趣，如何設計好內容也成了重要的一點。

六、 評鑑與檢討

(一) 尋找研究主題階段

萬事起頭難，一開始在決定主題時，本組想出很多較有可能做出的主題並一一列出。在與指導老師討論後，本組選定月經相關議題為主題。

本組發現，此主題能談到的面向相當豐富，在查閱大量網路資料的過程中，組員們首次接觸到「月經羞恥」這一專有名詞。結合自身生活經驗後，清楚的認識到，這種現象主要發生在長輩族群。然而，由於時間、人力及資源有限，無法進行深入研究，最終決定將調查範圍縮小至校園內，以探討月經羞恥是否同樣發生在中學生群體中。

(二) 擬定計畫及進度表評鑑討論

本組在擬定計畫表時，原本安排最後交稿前有足夠時間進行檢查內容及修改，因此將前幾週的進度排的很緊湊，幾乎每週皆需要完成一小節，但在開始進行幾週後逐漸發現到問題，故對計畫表進行了修正。

(三) 蒐集文獻資料階段

本組欲探討的題目內容頗為罕見，相關的文獻與資源有限，取得較為困難。在指導老師的建議下，本組主要使用台灣碩博士論文加值系統等渠道進行搜查。在搜查過程中，發現網路上找到文獻內容有許多重複概念的。透過團隊不斷的尋找，組員將從各文獻中整理出來的重點及自身理解層層對比，最終完成了文獻彙整階段。

(四) 調查階段

在探討在校園中學生是否存在月經羞恥的現象時，經組員與老師的討論後，決定使用 google 表單作為研究工具。然而，表單送出後兩週內，樣本數遲遲無法到達本組預期的目標，組員們只好到處求各班班導協助推廣，拜託同學們幫忙，最終成功收集到 205 份問卷。

在資料分析時，本組發現少數受試者回答可能受到「社會期待」的影響，傾向回答大眾所認同的道德行為，而部分答案與組員在現實中觀察到的行為並不完全一致，甚至一度讓組員懷疑是否為研究設計的問題。但過程中組員也發現，大多數同學都很認真的在思考，例如回答要如何改善目前月經教育的缺口等問題，且許多回答的內容都很詳細，令組員們深受感動，亦進一步激勵了組員們。

在比較文字型與圖片型月經教育教材對學生接受度的差異時，其過程中也有遇到各種問題。例如，在實施班級調查時，出現沒有預期到的意外發生—受試者無法收到由電子郵件寄送出的另一種教材，導致無法進行教材比較。小組最終只能拿著筆電逐一詢問受試者的組別，並開檔案給受試閱讀。此突發狀況也給組員帶來了不小的挫折感，所幸最後調查能圓滿結束，也讓組員們獲得了寶貴的處理突發事件的經驗。

(五) 資料分析階段

本組在完成調查並開始回收問卷進行分析時，發現需整理的資料量龐大，需要花費大量時間篩選，且同時又要兼顧即將到來的月考等雙重困境，經過小組調整時間安排與分工後，分析工作才逐漸有了起色。

(六) 整體心得

本組成員皆為首次進行獨立研究，經過這段時間的努力，學到了許多新知。在研究過程中，組員們不僅接觸到從未接觸過的領域，也提升了資料整理與問題處理的能力。看著報告從最初寥寥數行的文字，逐漸發展為內容豐富、脈絡完整的文章，歷時約兩個月完成這份報告，組員們對成果均感到欣慰與感動。

七、參考資料

1. 賴依秀。(2015)。國中小學生月經知識、月經態度與月經關懷行為之研究(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學。

<https://hdl.handle.net/11296/38xzbd>

2. 鄭心貽。(2024)。女性月經感受與行為之創作研究—以 3D 動畫〈嬋〉為例(未出版之碩士論文)。國立臺北藝術大學。

<https://hdl.handle.net/11296/kd4xsk>

3. 梁琇然。(2025)。以社會創新觀點推動臺灣月經平權之效益研究(未出版之碩士論文)。國立中興大學。

<https://hdl.handle.net/11296/7f4mz6>

4. 張玉婷。(2011)。創意教學方案對國小學生月經知識、態度、自我效能與男生月經關懷行為之成效(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學。<https://hdl.handle.net/11296/c6d9zx>

5. Period; Thinx. (2025). *State of the Period 2025*.
<https://period.org/uploads/2025-State-of-the-Period-Study.pdf>
6. 李佳臻、黃勢璋。(2021)。從社會福利看我國女性生理用品課稅。 *社會政策與社會工作學刊*, 25(1), 119 - 124。
<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/10190376-202105-202105250010-202105250010-119-124>
7. 歐陽美蓉。(2004)。台北地區國中小女學生月經態度及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學。
<https://hdl.handle.net/11296/rvcq3m>
8. 衛生福利部國民健康署。(無日期)。 *健康九九+*。
<https://health99.hpa.gov.tw/>