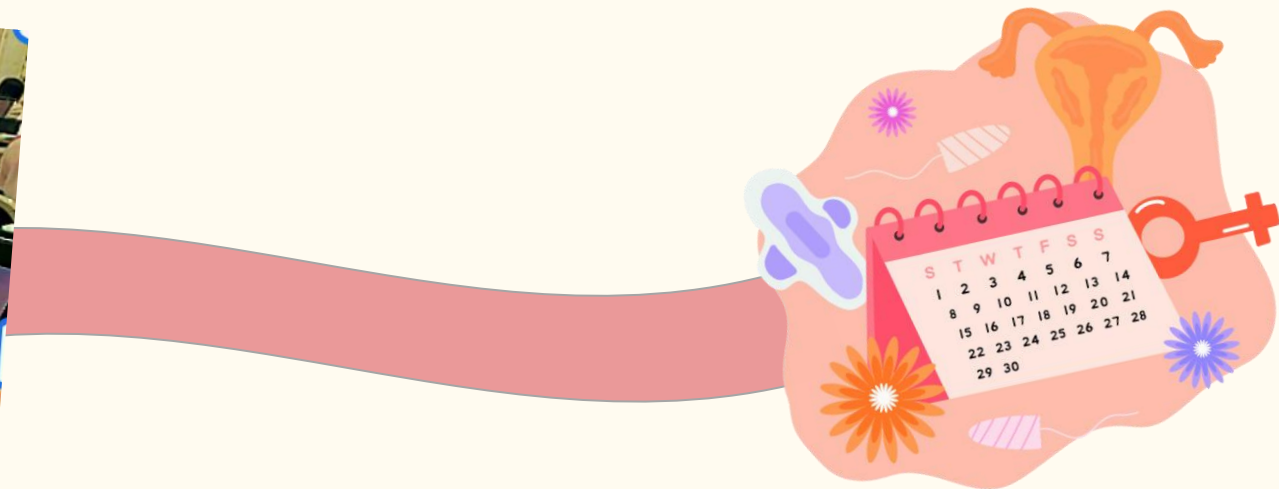


# 「月事」有聲

## —國高中生月經羞恥與月經教育之研究



# 一、研究動機

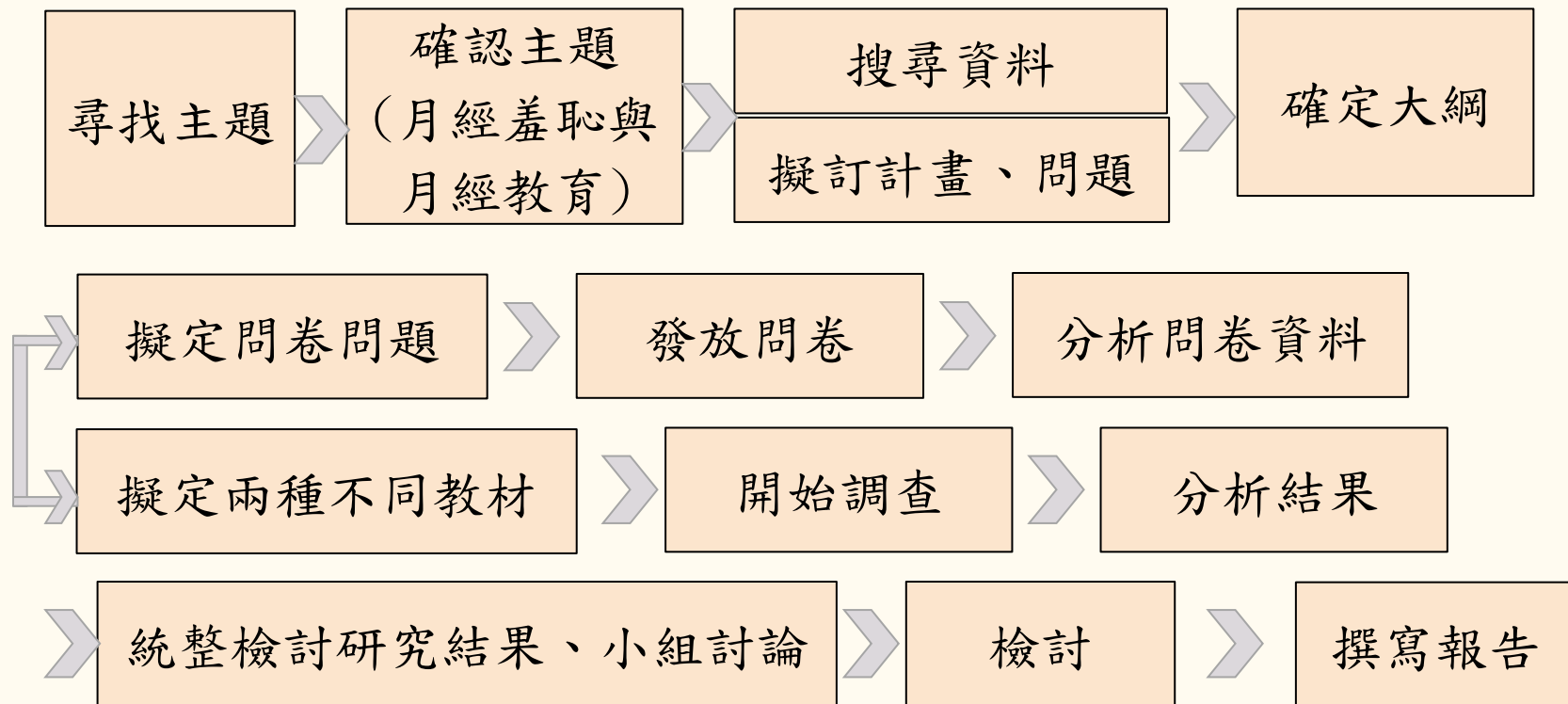
在校園生活中，我們時常觀察到女同學間出現「**可以借一下那個嗎？」**、「**我那個來了**」等對話。我們對於這種現象感到好奇。明明就是指月經，**為什麼要用各式各樣的代號來稱呼它呢？**

經網路查詢後，我們了解到「**月經羞恥**」一現象。這讓我們好奇，在同年齡層的學生中，這類現象普遍嗎？

討論之後，我們決定對此進行研究。希望在了解月經相關議題的同時，**讓更多同學們了解月經平權**。

## 二、 擬定正式計畫、研究問題及工作進度

### (一)研究計劃圖

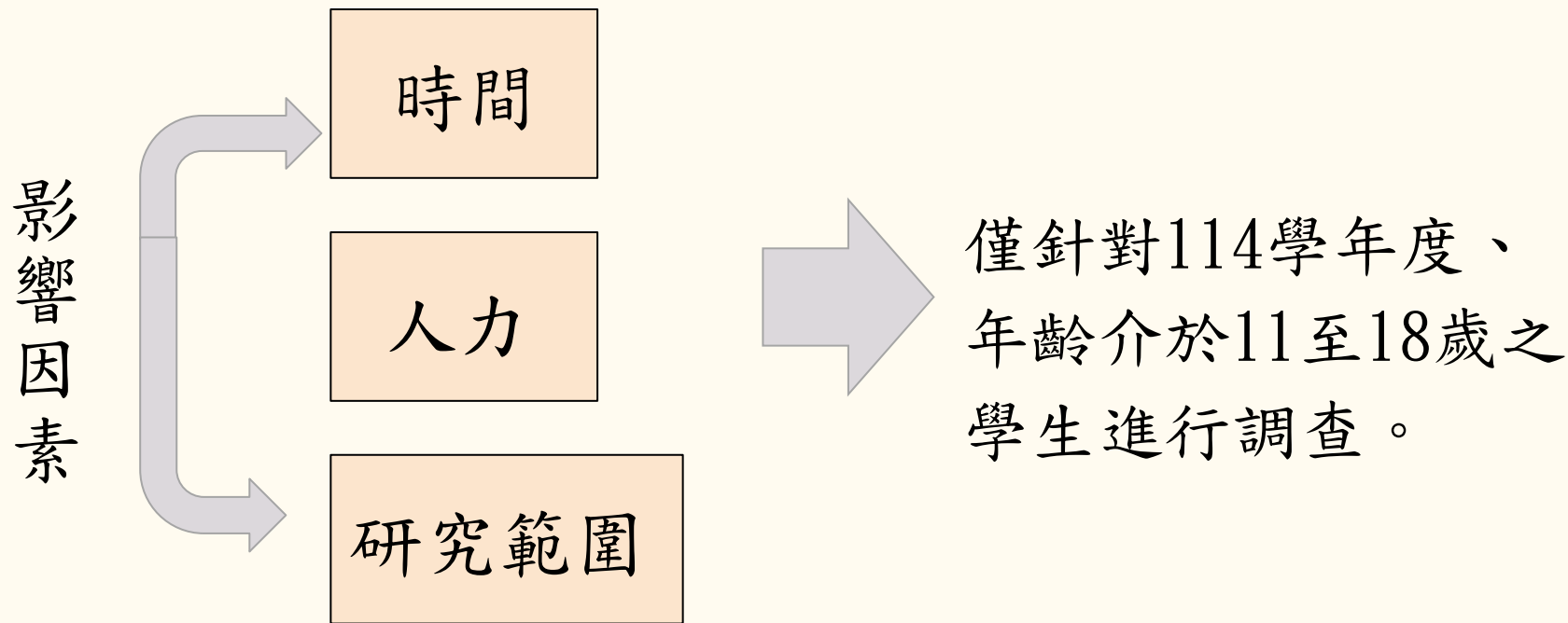


## (二)研究問題

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



## (四)研究方法

### 1. 探討在校園中學生是否存在月經羞恥的現象

#### (1)研究對象

以本校12至18歲學生為主要研究對象，總共收到205份有效回復，男性65份(31.7%)，女性140份(68.3%)。

#### (2)研究工具：

主要使用Google表單調查。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）。完成資料蒐集後，我們使用Excel進行選擇題的資料分析，簡答題部分則隨機挑選列出分析。

## 2. 月經相關教育之教材比較研究

### (1) 研究對象

由於受到設備與時間等因素影響，我們挑選44名國二學生，並將其分為圖文型月經教材組與文字型月經教材組。

### (2) 研究工具

研究過程中使用到的月經教材皆蒐集自衛生福利部的公開教學資源，以確保專業性。我們透過電子郵件寄送教材給受試者，並藉由Google表單題目提供題目分析兩種教材的成效，以及調查受試者的心得。

## (四) 工作進度表

|           | 9/25<br>-10/3 | 10/9-<br>10/12 | 10/18-<br>10/26 | 11/1-<br>11/9 | 11/15-<br>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、彙整相關文獻

\*重點節錄

#### (一) 月經平權

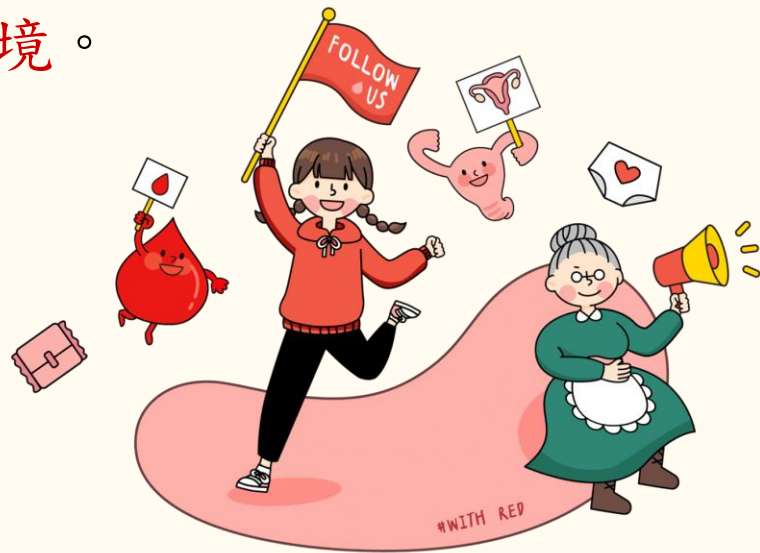
月經平權為**女性平權**的一種，討論關於生理用品價格的合理性、易取得性與安全性、月經相關教育與生殖健康，確保女性**月事需求受到滿足**並消除月經汙名化，保障女性**月事的基本尊嚴**。



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**。



**小紅帽<sup>®</sup>**  
**WITH RED**



## (二) 月經羞恥

月經羞恥為一種心理狀態，指人們對月經經驗感到羞愧、尷尬或不願公開談論與表現。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。

此現象通常在女性地位低的地區更顯著，但即使在女性權益程度較高的國家亦仍持續存在。



### (三) 月經教育

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、資料分析及實驗設計

完成資料的彙整後，我們決定將分成兩項實驗：

### (一)探討在校園中學生是否存在月經羞恥的現象

1. 了解學生是否對月經產生羞恥感。
2. 分析月經羞恥的普遍性及其影響因素。

### (二)月經相關教育之教材比較研究

1. 了解中學生對月經教材接受度。
2. 了解兩種教材之成效差異。
3. 提供改善建議。

# (一)探討在校園中學生是否存在月經羞恥的現象

## 3. 男性階段

從調查結果可知

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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%）表示未接受相關教育。
- (4) 多數受訪者（50.8%）只「了解一點點」月經羞恥議題。
- (5) 本校多數男同學願意主動協助或視情況協助生理期中的女性。

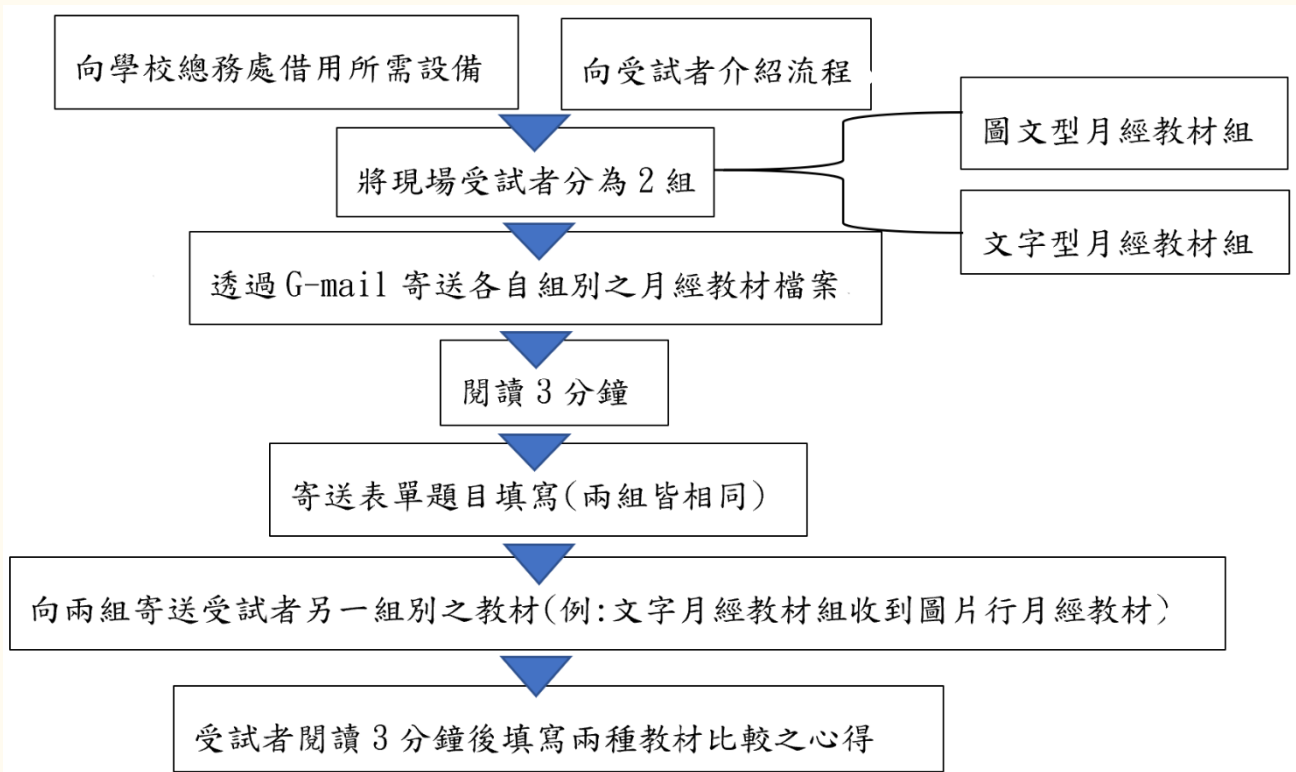
# (一)探討在校園中學生是否存在月經羞恥的現象

## 4. 女性階段 從調查結果可知

- (1) 多數受訪者(52.1%)在不同情境下會以代號稱呼月經。
- (2) 多數受訪者(83.6%)認為在談論月經很正常，僅15%感到不好意思。
- (3) 35.7%受訪者對月經羞恥理解不深，而35%受訪者完全理解。
- (4) 有42.4%受訪者在校換衛生棉時會遮掩衛生棉，41.4%會直接拿著走。
- (5) 多數受訪者(65.7%)認為異性看到衛生棉會覺得正常。
- (6) 多數受訪者(77.9%)認為在公共場合聽到「月經」很正常。
- (7) 多數受訪者的家中長輩(52.1%)以代號稱呼月經。
- (8) 受訪者認為可以從小以正向方式教育，以消除刻板印象。

## (二)月經相關教育之教材比較研究

### 1. 實施流程



# (二)月經相關教育之教材比較研究

## 2. 圖文型教材

### 經期保健

在月經期間，為了維持身體良好狀態，女孩，妳……

我會：

- ☐ 衛生棉每 2-3 小時要更換一次
- ☐ 淋浴不泡澡
- ☐ 依需求不同使用衛生棉

我可以：

- ☐ 熱敷暖腹部
- ☐ 適時喝熱紅豆湯、溫開水
- ☐ 適當運動可以幫助經血排出
- ☐ 多吃含鐵質與優質蛋白質的食物

男孩也應該知道這些女孩們經期時的注意事項，如果身邊重要女性有需要時，才能適時當個暖男！

### 月經是什麼呢？

大多數女孩子到了12、13歲，卵巢開始發育成熟，就會開始分泌激素作用在子宮內膜，使子宮壁充血並增厚、變軟，以利受精卵著床發育。

卵子自卵巢排出後若未遇到精子，大約一天後就會失去受精的功能，約兩週後(即為排卵後的第14天)，變厚的子宮內膜就會脫落出血，經由陰道排出體外。

這樣的週期一般來說為1個月，於是就形成「月經」，當然這也象徵著生殖機能逐漸成熟囉！



## 從經開始 健康喜悅

經期保健與照護



衛生福利部  
國民健康署

財團法人  
杏林醫學基金會

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應(廣告)

製作日期111年12月

## (二)月經相關教育之教材比較研究

### 3. 文字型教材

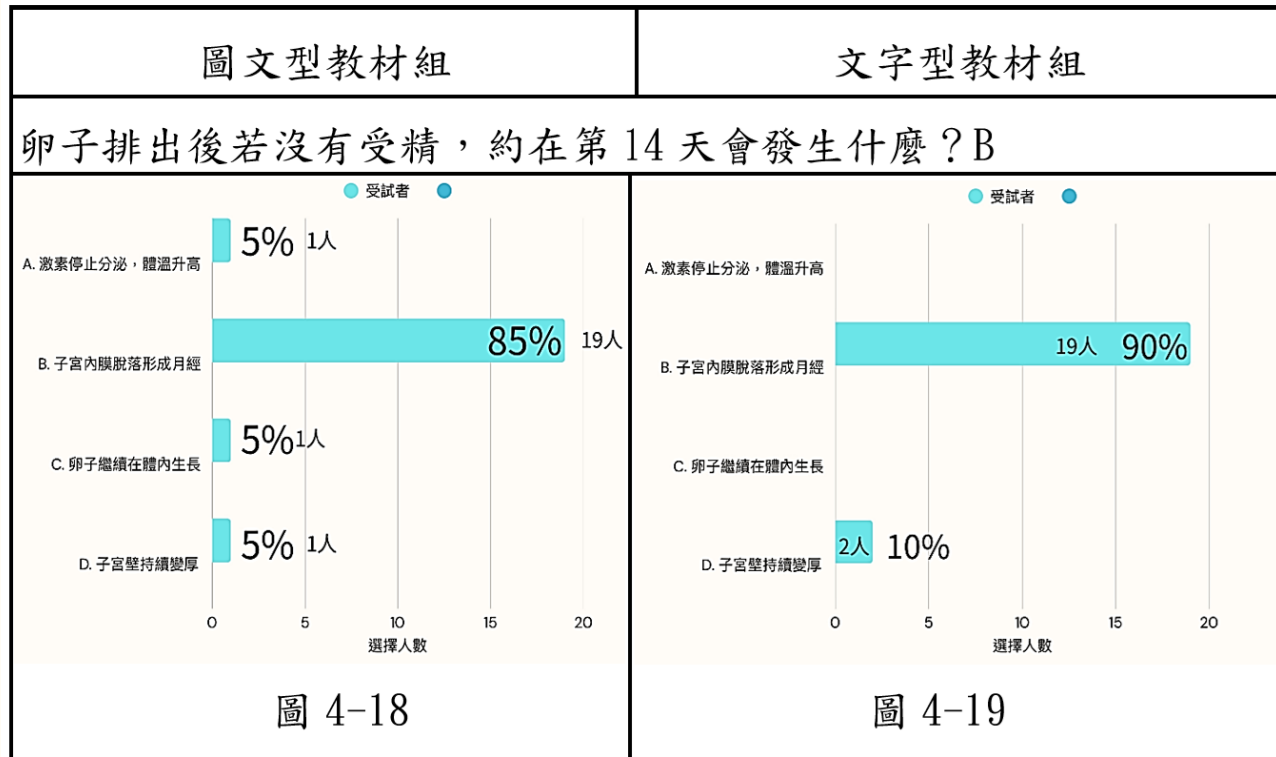
月經是青春成長的一部分，當身體進入青春期的時候，卵巢開始分泌激素，子宮內膜逐漸變厚。每個月，若沒有受精，子宮內膜就會脫落，排出身體外。這是一個自然、正常的週期，提醒我們身體正在經歷成長與變化。大多數女孩在12到13歲之間開始出現月經，週期通常約28天，期間可能會感到腰痛、腹脹或情緒波動等不適，但這些都是暫時的。適當的飲食和休息能幫助舒緩不適；保持充足的水分、均衡的營養，並適度活動，能讓身體更安定地度過每個週期。在月經期間，保持個人清潔與舒適非常重要。可以定時更換衛生用品、適時溫敷或熱敷腹部、喝溫開水或紅豆湯等，幫助舒緩不適；同時多攝取含鐵質與蛋白質的食物，補充因失血可能流失的營養。若需要，向信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）。

# (二)月經相關教育之教材比較研究

## 4. 錯題分析

錯題較分散

\*推測圖文型教材  
內容能給予的資  
訊分散，受試者  
較不易抓到重點。



## (二)月經相關教育之教材比較研究

### 5. 兩種教材喜好分析

- 高達70.5%的受試者較**偏好於圖文型教材**，而仍有29.5%的受試者較喜歡文字型教材。

### 6. 兩種教材優缺點

| 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<br>b. 方便補充其餘知識    | a. 將資料做分類，<br>更方便查看<br>b. 比較生動有趣，<br>閱讀起來很輕鬆   |
| 缺點   | a. 需要更多閱讀時間<br>b. 讀者可能覺得無聊 | a. 有時內容過度簡<br>潔，會忽略重點<br>b. 若排版不佳容易讀<br>者觀看體驗差 |

# 五、研究結果與討論

## (一)校園中學生是否存在月經羞恥情形？

多數學生是用較正向的態度看待月經，但仍有同學有月經羞恥的狀況。

## (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：

文字月經教材組較清楚重點，圖文型月經教材組因內容較簡化，理解深度略低於文字組。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。

## (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？

學生多較喜愛圖文型月經教材，認為其易閱讀但資訊較為簡化，但如何排版很重要。文字型月經教材內容較詳細，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

一開始在決定主題時，大家想出了很多點子並一一列出，最後在各個組員討論篩選下，選定了「月經議題」主題。

### (二)蒐集文獻資料階段

本組探討的主題較罕見，能查詢的資料較少。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，最終終於完成了文獻彙整階段。

### (三)調查階段

在調查過程中，我們有遇到表單遲遲無法蒐集到足夠的樣本，只好一一請老師與同學幫忙的狀況，最後終於湊夠了205份。同時也有部分受試者出現表單系統故障的問題，無法按照原先計畫，只好改執行備案，所幸最後圓滿完成調查。

### (四)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。在完成後，大家都感到欣慰與感動。



感謝各位評審的聆聽！

敬請提問