

101 學年度

健康促進之性教育行動研究
國小女童對初經認識與輔導

屏東縣黎明國小

第一章 緒論

人的一生有兩次快速生長的階段，一次發生在幼兒期，另一次則發生在青春期。青春期的到來，代表著生殖器官開始成熟，第二性徵逐漸出現，也意味著當跨過這個階段，女孩就轉變成了女人；男孩就轉變成了男人。青春期是個體從性機能還沒有作用發展至性機能成熟的階段。這個階段名稱來自拉丁文的「pubertas」，意即「成人的時期」。當兒童從性特徵未成熟狀態變成有成熟特徵的成人時，對生理與心理都會發生相當大的變化(引自蘇姍敏，2001)。根據研究，女孩比男孩早經歷青春期，一般而言，女孩在10-14歲開始出現第二性徵，男孩較慢，約在12-17歲開始進入青春期。但事實上現今兒童隨著社會的進步、經濟的改善，在營養攝取方面都相當充足，使得身體的發育狀況加速(黃孟姬，2001；成和正，2009)。國內研究調查中，亦發現兒童的初經年齡有逐漸降低的趨勢，平均每十年降低二至三個月(高紀惠，1978；藍玲、徐素貞與江千代，1989；成和正，2009)。行醫超過40年的小兒科醫生李鍾祥，曾針對台北市16-18歲學童進行六年的長期研究。結果發現女生的平均初經年齡比過去提早1.5歲，大約在11.2~13.6歲之間，第二性徵發育平均年齡是7.4~11.6歲，比同齡男生早約一年左右(林芝安，2001)。在成和正(2009)所做的調查研究中亦描述到幾份針對國小五、六年級女童做的調查研究，顯示女性的初經年齡已有越來越下降的趨勢。

發育雖有提前發生的現象，卻不表示這年紀的女童已經具備相關的知識足以面對突然來到的初潮，以及接下來種種的身心轉變。Tanner於1978年指出：在青春期的種種變化發展順序上，月經出現得相當慢，大約是在乳房開始發育的兩年後，且發生的時間正好是女生對自己身體最敏感的時候，因此月經對青少年而言，具有獨特的、個人的、人際關係的，以及文化上的意涵。而且月經通常是無法被預知地突然出現，因此帶來的衝擊也較其他的身體變化來得大(引自蘇姍敏，2001)。學童遇到轉大人的變化時，其相關知識多來自於家長及學校老師，翻閱健康與體育教科書，發現各版本對於談論青春期的時間點並不一致，劉淑雯(2007)研究亦發現，教科書中以康軒版四年級下學期用書最早出現該主題，南一版及翰林版安排在五年級上學期，而仁林版則遲至六年

級上學期才呈現。在學校課程未及教授相關主題，若再加上現代父母多在工作忙碌的壓力下，沒注意到孩子已有發育的徵象，而未提前教導相關知識，初經年齡越早發的女童，往往來經時會有不知所措的感覺，加上月經初來常伴隨著不同的生理不適現象，如腹痛、頭痛、嘔吐、暈眩等症狀，倘使不能有效處理，亦可能影響情緒，造成日後對月經知覺不佳的觀感，甚而影響個人心理發展，以及兩性關係的相處。此為本研究之欲探討之處。

為了讓每位女童不管初經來到與否，於日後都能以正確且正面的態度面對生理的變化，因此，本研究目的在：

- 一、探討四—六年級女童對初經的認識程度。
- 二、了解四—六年級女童如何處理初經問題。
- 三、對於觀念不足之處，設計及修改課程內容，輔導女童對月經以至青春期的認知。

第二章 文獻回顧

第一節 初經經驗

關於初經，在 1980 年代以前的學者大都是以負面的觀點看待月經這個議題，認為它可能是一件具有潛在麻煩和困擾的事件(Moore, 1995；引自蘇姍敏，2001)。早期的臨床報告提出「初經明顯是一具有破壞性或整合性事件」的觀點，認為初經對少女而言可能是負向的、秘密性的、創傷的經驗(Rierdan & Koff, 1980；引自蘇姍敏，2001)，這樣負面看待初經的想法一直到 1980 年代才有改觀，有些學者認為青少年在初經來潮前有較好的準備，初經帶來的衝擊就會較小，而一些實徵性研究(包括立即的和回溯性的描述)都一致地發現，正向和負向的情緒反應皆出現在初經經驗中(Brooks-Gunn & Ruble, 1980；引自蘇姍敏，2001)。

對女性而言，月經雖然是一種正常的生理現象，但月經來潮時伴隨產生的不適應生理反應，也會造成日常生活的困擾。較具代表性的兩個名詞是經痛(Dysmenorrhea)及月經緊張症候群(Premenstrualtension syndrome)。前者發生在月經來潮時，多屬於生理症狀，以腹痛為主，其餘包括腰痠、乳房脹痛、噁心、嘔吐、腹瀉、頭痛、頭暈、體重增加、腹脹、疲倦等；後者多發生在月經前期，多屬情緒狀況，如情緒低落、緊張、易怒、嗜睡、注意力不集中、不安等症狀(藍玲、徐素珍、和江千代，1998；蘇姍敏，2001)。初經到來應該是讓女孩感到開心的事，卻可能因帶來日常生活某些的不便，而掩蓋成長的喜悅感。黃琪瑜(1985)就提到，青少年在初次經驗到種種從未經驗過的身體變化及生理現象後，心裡總覺得驚奇、疑惑、害羞及不知所措。邱維城等人(1968)追蹤台灣省青少年身心發展狀況後發現，第一次月經來潮時女生最常出現的情緒反應為害怕、驚慌、憂慮，或不知所措等緊張反應，而大多數青少年認為月經是一件麻煩、討厭或非常不方便的事(引自蘇姍敏，2001)。

陳彰惠與洪志秀(1986)調查高雄市國一女生初經經驗發現，認為「初經是自然現象」者佔大多數(35.29%)，其次是「證明自己生理正常」(23.7%)，「表示成熟長大」(23.33%)。藍玲等人(1988)針對台北市國小六年級經其衛生

調查研究發現大多數的受試者對月經採中立略偏向正面態度。趙曲水宴(1992)發現最常被女學童同意的月經態度因素是「月經是生理成熟的象徵」,其次為「月經是影響身心舒適的」、「月經是不被期待的事」、「月經是不潔而降低能力的」(引自蘇姍敏,2001)。在青少年初經來潮的過程中,母親經常是最主要幫助者(Ruble & Brooks-Gunn, 1982; 黃琪瑜, 1985; 陳彰惠、洪志秀, 1996; 趙曲水宴, 1992, 陳秀玲, 1998; 蘇姍敏, 2001), 其次為朋友, 而且發現青少年和朋友最常談論的主題為生理症狀、其次為月經週期時間和情緒症狀。

第二節 國小性教育教學現況

一、青春期身體發展認知

青春期身體方面的變化，主要有四方面：體格大小的改變(身高的急速生長、體重的增加)、身體各部位比例的變化、第一性徵(生殖器官的成熟)、第二性徵(胸部的發育、陰毛及腋毛的生長等)(引自蘇姍敏，2001)。生理發育與營養有關，現代孩童營養充足，而月經通常始於體重或身體脂肪達到一定的程度，也因此「肥胖女孩的月經較早發生」，鑽研青春期醫學的李鍾祥醫生也依據研究推測「當體重約 43 公斤時，初經來潮」(林芝安，2001)。台大醫院童寶玲醫生說，除了營養影響生理發育外，決定初經時間的因素和遺傳也有關，若媽媽月經來得晚，小孩也會較慢，反之亦然，其他和身體狀況、地理環境、心理狀況有關(引自健康世界)

陳秀玲(1998)針對中部四縣市國小六年級學生第一次性徵成熟狀況及性知識和性態度之調查研究，在性知識部分勉強及格，女生的性知識高於男生，家庭社經地位高者性知識又高於中、低家庭社經地位者；在性態度部分傾向於積極正向，女生的性態度又比男生高；38.2%的女生月經已經來潮。

羅幼蓮(1998)以桃園縣原住民及非原住民國小學生共 652 名為對象，分析不同性別、居住區、家庭社經地位及性別的學生其性知識與性態度的差異，結果顯示學生在「青春期的身體發展」、「生殖的奧秘」、「性病的防治」等性知識程度偏低，非原住民學生顯著性高於原住民學生、平地地區學生顯著高於山地地區學生、女生高於男生；性態度傾向正向且積極，非原住民學生教原住民學生正向且積極，女生較男生積極且正向。

施雅彬(1996)針對台北縣國小高年級資優生及普通生共 393 人為研究對象，進行性知識、態度、行為及性教育需求調查，結果顯示在「青春期的身體發展」、「懷孕與避孕」、「月經與經期保健」、「性傳染病」、「性器官的構造與功能」等部分的性知識偏低，資優生高於普通生，女生高於男生；性態度部分傾向於正面積極，女生的態度也比男生正向。

林純燕等(1994)針對台北市大安區、萬華區國小六年級學生進行性知識及

性態度調查研究，發現學生在「青春期的生理發展」、「生殖解剖」二部份的性知識偏低，女生略高於男生，不同居住的地區、家庭社經地位會影響學生的性知識與性態度。

邱襟靜(2004)提到，國小學生對生理發展、懷孕生殖、自我照顧性健康等的部份的性知識普遍低落；在生長發育的時間有提早的趨勢，許多學生可能在還不了解青春期的生長發育之事實，已經經歷到了身體的變化，因而容易感到不知所措或害怕。

二、初經知識來源

國小高年級學生其性知識主要來源是老師及父母(謝佩如，2001；晏涵文等，1999；羅幼蓮，1998)；而陳秀玲(1999)研究指出，性別不同，學生特質不同會有不同的性知識來源。陳秀玲(1998)針對中部四縣市國小六年級學生第一次性徵成熟狀況及性知識和性態度之調查研究，女生月經知識及月經以外的性知識主要來自「母親」。

施雅彬(1996)針對國小高年級資優生及普通生進行的性知識、態度、行為及性教育需求調查，資優生性知識來源以「醫護人員與醫學書籍」為主，其次是來自「老師與課本」、「視聽媒體」、「父母與親戚」、「手足與同儕」、「書報刊物」。普通生性知識來源以「父母與親戚」者為主，其次是來自「老師與課本」、「手足與同儕」、「醫護人員與醫學書籍」、「視聽媒體」、「書報刊物」。

邱襟靜(2004)指出，國小學生的性資訊來源主要還是父母，學校次之，可是大部份父母親的性知識不足，在於執行性教育的效能上較差，主要原因還是受傳統觀念造成的影響，因而覺得尷尬、不自在，以至於影響親子之間的溝通。大多數的父母都贊成由學校來實施性教育，可是目前在國小部分則是缺乏正式課程及性教育師資，所以學生接受到的性教育大多是片斷、缺乏系統的。因此，對於進行性教育教學，家長的性態度是傾向於正面，但是本身的性知識卻不足，而且城鄉之間對性教育的看法也有顯著的不同(晏涵文等，2001；余坤煌，1995、1993；邱襟靜，2003)。

兒童本身成長發展的經驗、學校性教育課程與課外書籍所提供的知識、家庭生活經驗及與雙親和手足的親密度、同儕團體之影響等因素會影響兒童性概念

的發展(林秀如，1996；邱襟靜，2004)。

三、國小性教育教學與教材

性教育是一個廣泛的教育計畫，是學習如何成為一個男人或女人的教育，以產生社會和道德所能接受的態度及個人行為，所以也稱為人格教育，在教育內容部分不僅包括生理的知識，還強調有關兩性之間態度的發展和指引(晏涵文，2000a；邱襟靜，2003)。性教育並不只是教導學生有關性生理的知識，而是運用科學的知識及適當的教學方法，依不同的成長階段，教導其認識身體器官的變化與原因(如月經、夢遺、第二性徵等)，即面臨這些變化所採取的因應方法，並進一步培養其健全的性態度，使其在生、心、社會三方面皆能健全發展(邱襟靜，2004)。

青少年發育提早的情形越來越普遍，在面臨青春期的身心的轉變時，到底要先教給孩子們相關知識，還是等待孩子面臨問題時才開始教導，是個很兩難的決定。健康與體育不同版本教材談論青春期的時間點也不同，以康軒版最早出現該主題在四年級下學期，而南一版和翰林版安排在五年級上學期，仁林版最遲直到六年級上學期才呈現。而各版本內容皆多達六至八頁的篇幅，內容包含青春期的成因、身體變化及保健方式等。而現在的課本中，內容除了從青春期談到心理衛生之外，值得注意的是仁林版安排了如何選擇內衣的主題，翰林版則透過成長日誌的方式面對青春期的改變，其議題還觸及網路交友和愛情與婚姻(劉淑雯，2007)。

性別平等教育季刊曾經利用一整期的期刊探討男女生在體育與運動上的表現，其中兩篇文章「翻滾吧！不分性別—共享運動健身的樂趣」、「青春期：健康與體育課本怎麼說」，即分析現行健康與體育課本不同版本的課程內容，例如《康軒版》設計「快樂青春期」的主題，教導學生青春期男生與女生會面臨哪些生理特徵的改變，並且說明每個人成長速度不同，發育狀況、經期週期及天數會因人而異，課文中並提供女生經期保健的錦囊妙計與男生如何愛護自己身體的課程。另外還教導了網路交友安全、性別平等觀念，以及男女交往順序，告訴學生結婚和懷孕是需要負責任的行為。《南一版》設計「迎接青春」的單元，介紹關於青春期成因、現象與保健，並以情境式的設計討論性別角色話題。《翰林版》設計「成長的喜悅」單元，教導學生青春期生理的變化及相關保健方法，並以日記的方式呈現男女生身體上的變化和內心想法的紀錄，以及教導性別互動時該表現出的合宜態度，比較特別的，還提到了婚姻家庭的多元化介紹，除了一男一女的法令外，不同國家含有不同的成家方式，例如尊重同性戀也可組

成家庭。

第三章 研究方法

本章分為三節，第一節介紹研究設計、第二節介紹研究參與者、第三節介紹研究流程與程序。

第一節 研究設計

本研究為行動研究，配合屏東縣府教育處健康促進議題的推廣，在實際教學環境中，了解女童對初經認識程度，並藉規劃性教育相關課程與實施，使甫進入青春期的女童能接受自己身體變化，並以正確態度面對。

林嘉玲(2003)指出，從實務的觀點而言，行動研究係由實務工作者針對實際工作情境，採取具體行動並且進行研究，以改進其實務工作與工作情境，因此，行動研究又稱之為「實務工作者所進行的行動研究」。蔡清田(2000)行動研究的主要目的是從情境當中進行學習，行動研究者可以透過問題的診斷，提出解決與行動的策略(引自邱孟月，2007)。本研究之研究團隊在實際的健康與體育課程教學中，發現授課至性教育議題時，因課題敏感，不少教師會簡單帶過，以致學生對性教育多一知半解，因此，透過訪談，了解女學生對初經的認識程度，輔以行動研究教學方案，使女學生在教學過程中建立對月經的認知，也引發教師對健康與體育課程教學過程的反省與修正，以符合行動研究精神。

第二節 研究參與者

本研究為屏東縣教育處健康促進計劃六大議題中之性教育議題，其研究參與者如下：

- 一、研究者：本研究為性教育議題研究小組，參與研究者校長、學務主任體衛組長、校護共同計畫執行。
- 二、協同研究者：本研究之協助研究者為健康與體育授課教師與四至六年級班級導師，協助課室觀察、訪談施測、提出具體建議。
- 三、研究對象：本研究題目為國小女童對初經的認識。根據文獻，女童約在10-14歲開始發育，排除少數早熟個案，本校將研究對象範圍訂在四年級至六年級初經剛來的女學生。

第三節 研究流程

一、研究流程



本研究流程架構圖

第四節 研究工具

本研究採用錄音訪談及問卷來進行，相關研究工具如下：

一、訪談

本研究以「10-12 歲女童對初經的認知」為題，「認知、情意、技能」為學習目標，編寫八條訪談題目，並於討論中，由校長、主任、組長、校護共同討論出五個題目做為學童之施測題目；另，導師及健體教師長時間與學生相處，為教育現場的第一指導者，對於青春期的徵象應具有基本認知，以協助學生處理突發的生理狀況，因此，也編寫了五條訪談題目，同樣於會議中討論，選出三條做為教師施測。實施方式為訪談，使用工具有學生前測訪談稿、學生後測訪談稿、教師訪談稿、錄音(見附件)。

二、問卷

本研究課程開始前，針對四、五、六年級學童先施測性教育知識前測，以了解學生先備知識程度，再於課程結束後，再以同樣的問卷進行後測，以了解學生的學習成效，作為教學課程的改進。實施方式為測驗卷，測驗方式為填空題及選擇題。使用工具為性教育的前、後測驗卷。

三、性教育課程 PPT、性教育推廣影片

本次研究的課程設計規劃了教學 PPT，內容有青春期的發生、青春期男女身體的變化、夢遺現象、月經注意事項、愛滋病防治。性教育推廣影片—我從愛中來，內容有青春期變化與特徵、青春期的人際互動關係、青春期身心輔導。

第四章 研究結果與討論

第一節 前測研究結果

本研究主要以訪談初經來潮的女學生為主，輔以測驗了解學生對性知識的認知程度，並修正課程教學以增進性知識不足之處。其中，測驗內容為屏東縣健康促進—性教育議題前、後測問卷。

本研究以 10-12 歲女童的初經行為未施測對象，並從已有初經的女學生中挑選 12 名近期初經方至的人選進行訪談。前測訪談結果如下：

年級	四年級	五年級	六年級
人數	2	4	6

一、題項一：你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

(一)「初經是什麼？」回答中：

回答	年級		
	四	五	六
不知道	1	2	1
正確答案：第一次的月經、前幾次的月經	1	2	3
不正確回答：如身體的髒血、身體改變，開始發育時出現			2

(二)「為什麼會有初經？」回答中：

回答	年級		
	四	五	六
不知道	2	1	2
進入青春期的		2	
子宮內膜脫落			1
不完整回答：子宮發育、排卵、身體成熟、卵子排出去		1	2
不正確回答：可以受孕			1

(三)「初經代表的意義是什麼？」回答中：

回答	年級		
	四	五	六
不知道	1	1	1
正確回答參考：成熟、長大、生育(可當媽媽了)、轉大人、器官成熟、有性行為可能會懷孕	1	2	5
不正確回答：成年、成人		1	

二、題項二：初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？(可重複)

回答	年級		
	四	五	六
沒有發現變化	1		1
長胸部、胸部脹脹的	1	3	5
長腋毛、長陰毛		2	4
長痘痘		1	
骨盆變寬		2	2
肚子痛，月經就來了		1	2

三、題項三：你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

(一)「你從哪裡得到初經的相關知識？」回答：(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
健體課老師	1	4	6
其他學校老師、導師	1	2	6
母親	2	3	5
其他家人：祖母		1	
其他家人：姊姊		1	1
健體課本			3
課外書籍		2	1
學校社區媽媽講座、宣導		1	1
不曾聽過			1

(二)「初經來時的反應？」回答：

回答	年級		
	四	五	六
很驚訝、嚇一跳	1	2	2
很正常、很鎮定、很冷靜、很平靜，知道那是月經		1	4
沒什麼反應	1	1	

(三)「如何處理？」回答：

回答	年級		
	四	五	六
(在家)跟媽媽說，教我使用衛生棉	1	1	2
(在家)問其他家人(如姊姊、阿姨)，教我使用衛生棉			1
(在學校)跟導師或校護說		1	2
自行處理(如拿衛生紙墊)		1	
自行處理：沒用衛生棉，所以流出來，被媽媽打	1		
自己使用衛生棉		1	1

(四)「經期該注意的事項？」回答：(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
不要吃冰的、冷的食物	2	4	6
要保暖、喝熱的		1	4
動作不要太大，避免外漏、避免激烈運動	2	2	3
吃些巧克力、黑糖水	1		2
用淋浴方式洗澡、用沖的，不要用泡的	1		3
勤換衛生棉、1 個小時要更換 1 次、每 3 小時換 1 次	2	3	
衛生棉更換後要包好		1	
不舒服就熱敷肚子		1	1
在包包隨時放衛生棉備用		1	
不要吃太油	1		
注意清潔、衛生		2	1
不要游泳			1

四、題項四：初經來之前或之後，是否曾跟誰(可詢問：照顧者，如父母、祖父母、師長、同儕、姐妹、其他人)討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

(一)「初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？」回答：(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
媽媽	2	4	4
姐妹		2	1
爸爸			
同學、好朋友		2	5
其他家人：如奶奶、阿姨、姑姑		2	
老師上課有教	1	1	1

(二)「問過哪些問題？」回答：(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
為什麼會有月經？	1		1
月經來的感覺、經痛、情緒變化		2	3
月經來要注意什麼？	1	3	4
有什麼需要使用的用品？哪個牌子比較好？		1	
如何使用衛生棉？		1	2
內衣和內褲怎麼選擇？		1	1
月經如果沒有來會怎樣？懷孕的問題		1	1
都沒有問問題		1	
忘記問了什麼問題	1		
月經週期		1	3
如果沾到血，要怎麼洗？			1
月經來還會長高嗎？			1

(三)「是否有解決你的疑惑？」回答：

回答	年級		
	四	五	六
有	1	2	5
不知道	1	1	
沒什麼疑問		1	1

五、題項五：初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

(一)「初經給你什麼樣的感覺？」回答：(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
有點麻煩、不方便、很煩	1	2	5
不舒服		2	
肚子痛痛的、悶悶的	1	1	
不好的感覺，我有嚇到	1		1
很興奮，可以當媽媽了		1	
我不喜歡、很討厭、感到生氣			4
沒有特別感覺		1	
很意外	1		

(二)「曾經不愉快的經驗或印象深刻的事」回答：(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
月經來肚子痛	1	2	1
飲食、運動會受到限制	1	1	3
容易莫名奇妙發脾氣			1
出外玩擔心生理期來，換衛生棉不方便		1	
常常要換衛生棉		1	1
衛生棉沒弄好，流出來、量太多，褲子沾到，所以被罵	1	2	4
走路時會在意別人發現、走路卡卡的			2
沒有			1

第二節 前測研究結果討論

經過前測訪談統計，發現半數的學生知道「初經」是第一次月經或前幾次月經的意思。回想當時訪談時，年級越低的學生，對於聽到初經的「初」字，不太明白，通常都是寫出來後，才較能「猜測」的初經的意思，對於她們的恍然大悟，學生表示她們都說「月經來了」，所以就算健體課本中在一開始有提到「初經」一詞，也不太會去記憶。至於「初經是怎麼產生的？」不管年級高低，多數的學生都表示不知道或者回答的不完整，「初經的代表意思」，多數卻又都知道是長大了、成熟、可以生育的意思：

老師：說說看初經是什麼？

學生：不知道。

老師：那為什麼會有初經？為什麼會有月經產生呢？

學生：不知道。

老師：所以，你知道初經代表的意義是？

學生：…………。

(學生 3，10 歲，四年級)

我知道初經是指第一次來的月經，我不知道為什麼會有初經，初經代表已經長大、成熟了。

(學生 2，10 歲，四年級)

老師：你知道初經是什麼嗎？

學生：初經指的是第一次來月經。

老師：為什麼會有初經呢？

學生：說……是子宮內的什麼剝落，所以產生月經。

老師：那初經代表的意義是什麼？

學生：月經來代表我長大了。

(學生 20，12 歲，六年級)

老師：你知道初經是什麼嗎？

學生：初經是月經來的前幾次。

老師：為什麼會有初經呢？

學生：不知道為什麼會有月經。

老師：那你知道為什麼會有初經嗎？

學生：初經代表的意思是成年，表示如果跟男生發生性行為的話會懷孕。

(學生 11, 12 歲, 五年級)

至於，在初經來之前，是否有察覺到自己身體的變化？學生以回答「胸部及長陰毛及腋毛」者為多，顯見進入青春期的女生注意到身體開始產生改變多是因為胸部開始隆起，並長出了陰毛或腋毛，有的甚至提到「在初經來前的一年就開始長胸部了」，而其他女性青春期的第二性徵變化則較少著墨：

胸部變大了，陰部有長一些毛髮

(學生 1, 11 歲, 四年級)

我察覺到胸部變大了，身體有長陰毛、長青春痘。

(學生 9, 11 歲, 五年級)

腹部腫脹，還有…乳房疼痛，有時候會肚子痛，其他沒有什麼變化，嗯…

其他的不知道。

(學生 15, 14 歲, 六年級)

訪談時，注意到年級較低的學生，對於自己已來生理期，多少感到不好意思，當被問及「有發現身體哪些部位開始變化時」，常表現出害羞，欲言又止的態度。”性”，對於思想較為保守的中國人而言，是個公眾的禁忌話題，猶記筆者小學時代，健康課教到青春期時，健體老師很常用”觀看影片”或”不懂的就自己看書”的話語快速帶過，常讓當時剛進入青春期的我們，對於”性”感到懵懵懂懂，不知該如何開口，更不知道遇到難題要詢問誰才能得到幫助。近年來因性別意識抬頭，”性”不再是關起門來私下才能談論的話題，有的健體課本或綜合課本在小學低年級階段就編排性教育課程。不過，筆者的教學經驗中，每每課程上到性教育議題，屬於高隱私性的生殖器官構造，甚至發育、男女交往、生育等話題，就常看到學生露出害羞的表情，有的會把眼睛遮起來不敢看，有的還會說：「老師，你很色耶！！」。

其實，「性」不應該被用有色眼光看待，它是很健康的事，有生命的萬物，不也都是如此誕生的嗎？因此，教學時，教師應該用健康且正確的詞語帶領學生一同認識什麼是性教育。話雖說如此，「性」還是大部分的中小學生不敢正大光明，侃侃而談的話題，尤其年紀越小的女生初經來了，又開始發育了，跟同年級大多數的經期未來的其他女童而言是無異是異類，談起這部份，更顯得小心翼翼，筆者訪談這些女孩時，為了能引導出她們對初經的認識，還常常需要貢獻出自己的切身經驗，才能讓她們卸除心防，有的甚至訪談中間有任何“風吹草動”，她們多會馬上閉口不談直到狀況解除為止。

根據杏陵醫學基金會的資料，學生在第一次月經來時的感覺以「害怕」(44%)的比率最高，其次是沒有感覺(33.4%)。多數學校在小學五年級教健康教育課程，卻仍有 36.1% 的女生不知道發生了什麼事，且近半數感到害怕。師大衛生教育系教授晏涵文認為，這和女孩越來越早熟，而我們的學校教育又未警覺趨勢，沒有提早做好準備有關(林芝安，2001)，此次的訪談中，發現女童對於月經知識的來源，多來自於母親及學校老師，當初經來時多求助於母親的幫助，母親在女孩成長過程中，扮演著極為重要的角色，如果母親在察覺女孩已經開始有發育現象，而提前教導女孩月經的相關知識，女孩往往在發現初經到來時，比較不會有驚恐害怕，不知所措的感覺，對初經的來訪，也較有正向的想法：

我曾聽媽媽說過初經的事，她說月經會把女生身體不好的東西排出去，所以，我的月經來時，媽媽說她很高興。初經來那天早上，我嚇到了，因為，早上睡醒去上廁所時突然發現有血，我就去跟媽媽講，媽媽教我用衛生棉，並帶一些到學校，她說 1 個小時要更換一次，要避免激烈運動，也不要喝冰的。
(學生 2，10 歲，四年級)

我從學校社區媽媽的生命教育課程及健康課程教學得到初經的相關知識，另外，阿姨有買跟女生相關的書給我看，內容包括如何使用衛生棉及女生長大的身體變化。初經來那天早上，我嚇到了，就直接拿給姐姐看，問她那是什麼？姐姐給我衛生棉並教我怎麼使用，我知道經期來要紀錄月經來的日期、天數及量等。
(學生 9，11 歲，五年級)

老師：說說你從哪裡獲得初經的相關知識？

學生：媽媽在我月經來後有教我月經的事，以及怎麼使用衛生棉，衛生棉有分好幾種，月經快完時，要用護墊，月經量多時，用大片一

點的衛生棉。我對月經的瞭解都是媽媽跟我說的。

老師：你媽媽跟你說好多喔！很好，那說說你當時看到月經來的反應？

學生：初經剛來時，我嚇了一大跳，我是在家裡來的，那時候只有其他男生在家，我只好打電話給在上班的媽媽，媽媽聽到後就趕回來，教我怎麼用衛生棉。

老師：那媽媽還有跟你說月經來要注意些什麼嗎？

學生：媽媽有說要把月經來的時間記下來；我在書包裡都會放衛生棉；月經來的時候不要吃冰的東西；動作不要太大，以免流出來；還要定時換衛生棉。
(學生 11, 12 歲，五年級)

老師：請問你的初經相關知識是從那裏得來的？

學生：學校和媽媽告訴我的。

老師：那老師想請問你一下，你初經來的時候，你的反應是什麼，那你如何處理？

學生：當下很冷靜然後告訴媽媽。

老師：好～那你知道經期來要怎麼去注意嗎？

學生：就不能泡澡要淋浴，然後要注意保暖，不能吃冰。

(學生 13, 13 歲，六年級)

訪談過程中發現，不少女孩都是因為初經造成身體上的不適，才會請教身邊的女性長輩(如母親或女性親戚)，次之討論的對象是初經已來的同學或好朋友，與施雅彬(1996)、邱襟靜(2004)、林秀如(1996)、謝佩如(2001)、晏涵文(1999)、羅幼蓮(1998)、陳秀玲(1999)的研究結果相符。詢問內容多為「月經來的感覺」、「有沒有肚子不舒服的感覺?」、「衛生棉的使用方式」、「更換時機」等，也有女孩覺得來就來了，沒什麼好問他人的，或者也不知道要問些什麼的：

曾跟媽媽及好朋友討論月經的事，他們都說會不會太早了？問我會不會不舒服？因為我不會不舒服，所以沒有再跟他們討論，我有解決疑惑。

(學生 12, 10 歲，四年級)

老師：嗯！好，那第四題呢，老師要問你一下，初經來之前還有之後，是不是跟曾跟誰討論過月經的事情？

學生：奶奶，阿姨還有朋友。

老師：喔！好，那你問那些的問題呢？

學生：就是月經來的時候要注意那些，然後然後有什麼，有什麼需要用的用品。

老師：好！那你你在問這些問題的時候，有沒有你家裡的奶奶、阿姨、朋友是不是有解答你的疑惑呢？

學生：有！（學生 5，11 歲，五年級）

老師：那你從哪裡得到初經的相關知識？

學生：媽媽。

老師：初經來時，說說你當時的反應，你如何處理呀，還有該處理的事項。

學生：很驚訝說怎麼那麼快就來了，用衛生棉，然後經期之間不能泡澡也不能吃冰的。（學生 14，12 歲，六年級）

老師：初經來之前或之後是否有跟誰討論過月經的事？

學生：有，我有跟同學和媽媽討論過。

老師：討論過哪些問題？

學生：有討論過要用怎麼樣的衛生棉。會討論什麼時候要用夜用型或是一般型。問過如果月經沾到內褲怎麼洗，內衣通常都是跟媽媽討論。

老師：是否有解決你的問題呢？

學生：都有解決我的疑惑。（學生 12，12 歲，六年級）

老師：初經來之前或之後，是否有跟誰討論過月經的事？

學生：同學跟爸媽還有姊姊。

老師：你有問了哪些問題呢？

學生：那個來會很痛嗎？如果喝冰的話會不會很痛。

老師：是否有解決你的疑問？

學生：沒有，他們說不知道，要不然妳去喝冰的試試看，我就喝阿，結果就會痛。（學生 22，13 歲，七年級）

老師：初經來之前或之後，是否有跟誰討論過月經的事？

學生：有阿！問同學、媽媽。

老師：你有問了哪些問題呢？

學生：哪一種品牌較好用，如何用不會外漏，因有時候用不好會漏出來。

老師：是否有解決你的疑問？

學生：她們也都有幫我解決這些問題。（學生 24，14 歲，八年級）

如果初經來潮的這段時間，有人可以從旁協助，並且教導女孩生理期該注意的事情，做些什麼事能讓經期期間身體感到舒緩，如多休息、飲食均衡、喝

些溫熱水、勤更換衛生棉、保持清潔……；減少做什麼事能讓經期的不舒服減少，如不要做激烈運動、不要吃冰冷的食物……，畢竟，女孩初經來潮之後，除了懷孕，大多會一直規律的伴隨到更年期。這麼長時間的相處，就像是跟家人、朋友相處一般，如果能了解月經帶來的意義，了解月經的習性，就能在每個月一次的”相見”日子共處愉快。關於對初經的感覺，前測的訪談發現，學生對於初經來了，部份女孩因為肚子痛而感到不舒服，也有認為要常更換衛生棉很麻煩，且有些喜歡的活動，如游泳、吃冰等，都會因為月經而須暫忍，更有表示擔心經血外露而認為月經是件麻煩的事，當然也有因為月經來開心的女孩，表示可以當媽媽了：

初經給我不好的感覺，我嚇到，因為太早了，我不喜歡。月經來的時候，運動會不舒服。印象深刻的事是三年級的時候，有一次上教會，散會後我去廁所換衛生棉，出來後，阿嬤問我裙子後面怎麼有血，我跟阿嬤說：我的那個來了，可能上廁所時弄到了。阿嬤聽了嚇了一大跳，她說怎麼那麼早就來了。
(學生 2，10 歲，四年級)

初經給我很痛的感覺，因為肚子很痛、吃東西會吐。月經來的時候，印象深刻的事是有一次跟朋友去戶外玩，朋友要游泳，但我因為月經來不能下水玩，朋友就借故打開我的包包，然後笑我那個來、帶衛生棉，感覺很不好。
(學生 9，11 歲，五年級)

走路會有點卡卡的，上體育課也有影響，不可以做太激烈的運動。常常月經來的第二天，經血外漏是最常遇到的事情，所以洗澡完就會順便把內褲洗一洗。如果是在學校，就會打電話請媽媽幫我送褲子到學校來。
(學生 16，12 歲，六年級)

小結

綜合前段結果討論，以認知面而言，多數女孩對於初經如何形成的認知不足，僅了解初經的產生是因為長大了，有生育能力的表現。以情意面而言，青春期的女生有哪些第二性徵的變化，因胸部、體毛有較明顯的變化，所以多能回答出來。觀察敏銳的女孩還會回答骨盆變大，臉部出油冒痘痘，甚至身高的變化。學校的健康與體育課程，最早在四下(康軒版本)出現性教育議題，其餘(翰林、南一版)多在五上出現，因此關於性教育的知識來源，在學校多為健體老師，

以女老師為主，在家則是媽媽，此外還有護士阿姨、奶奶或姊姊；雖然學校課程或母親多少都有跟女孩提過月經的事，多數的女孩在面對初經到來時還是表示「嚇了一跳」。如果是在家發生，通常都是找母親協助；在學校發現，則會找校護或女導師協助。以技術面而言，對於經期要注意的事項，多回答不要吃冰冷的食物、不要做激烈運動或動作不要太大、勤著換衛生棉避免量大流出來；跟身邊的人討論月經的事，也多以詢問經期的感覺、經期的保健為主；雖然多數的女孩都認為初經代表著女孩長大，有生育能力了，但對於經血造成的不便，還是讓多數的女孩對初經的感覺表達很煩，不舒服、討厭……的言詞；另外，經血外漏、同學作弄等是女孩對於月經感到不愉快的印象。

第三節 教學課程討論

經過前測訪談，針對女童對初經認知不足之處，設計了性教育課程，由各校學務處、教導處衛生組長或校護協助進行教學，對象為國小中高年級學生，以 PPT 簡報及影片觀看方式進行。進行之初及結束後，施以性教育知識測驗，以了解學生對此次課程教學的認知程度。由於本性教育課程教學及知識測驗部份亦為全縣性的健康促進中六大議題之性教育課程教學，測驗分數需回傳縣府教育處做為全縣性的性教育知能了解調查，因此於此僅簡單討論施測結果。

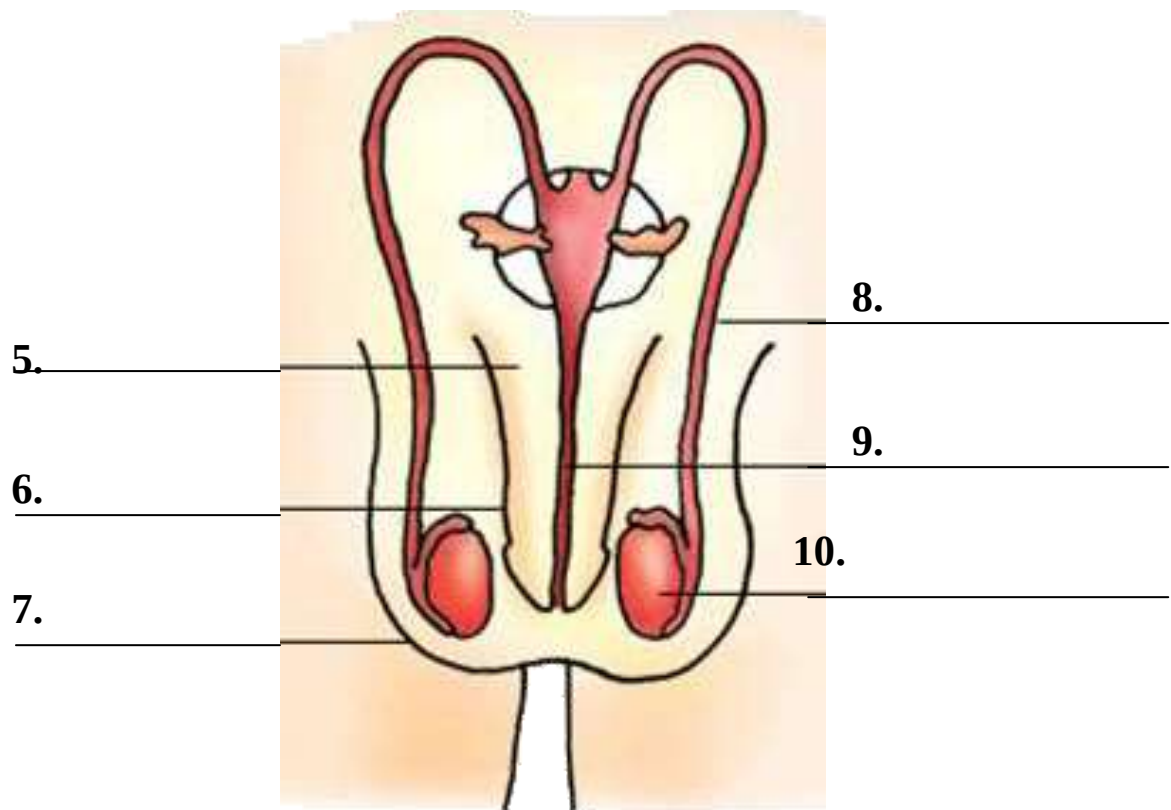
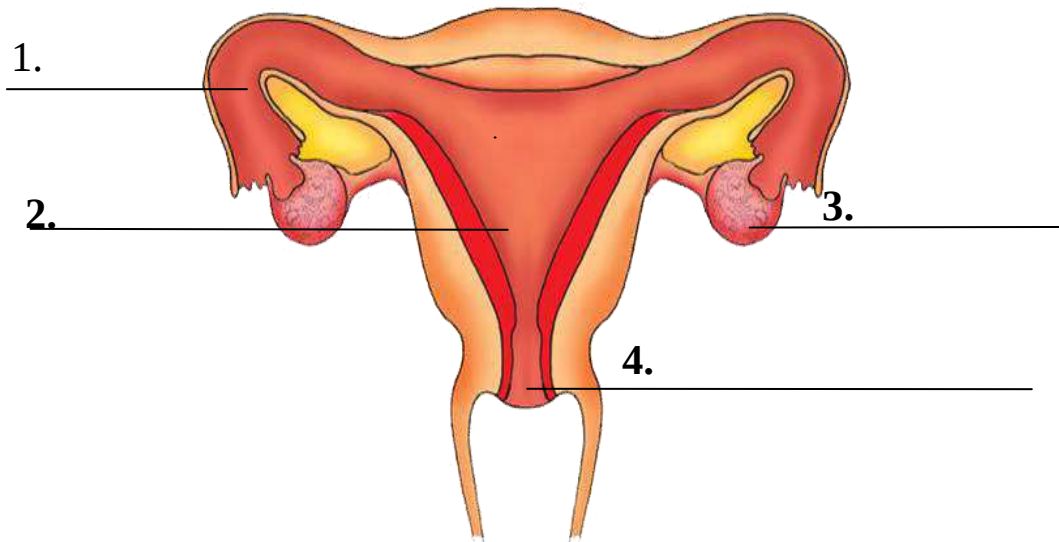
屏東縣 101 學年度_____國小中高年級性教育-前測卷

班級：

座號：

姓名：

一、在空格上填入正確的名稱：(每格 5 分，共 50 分)

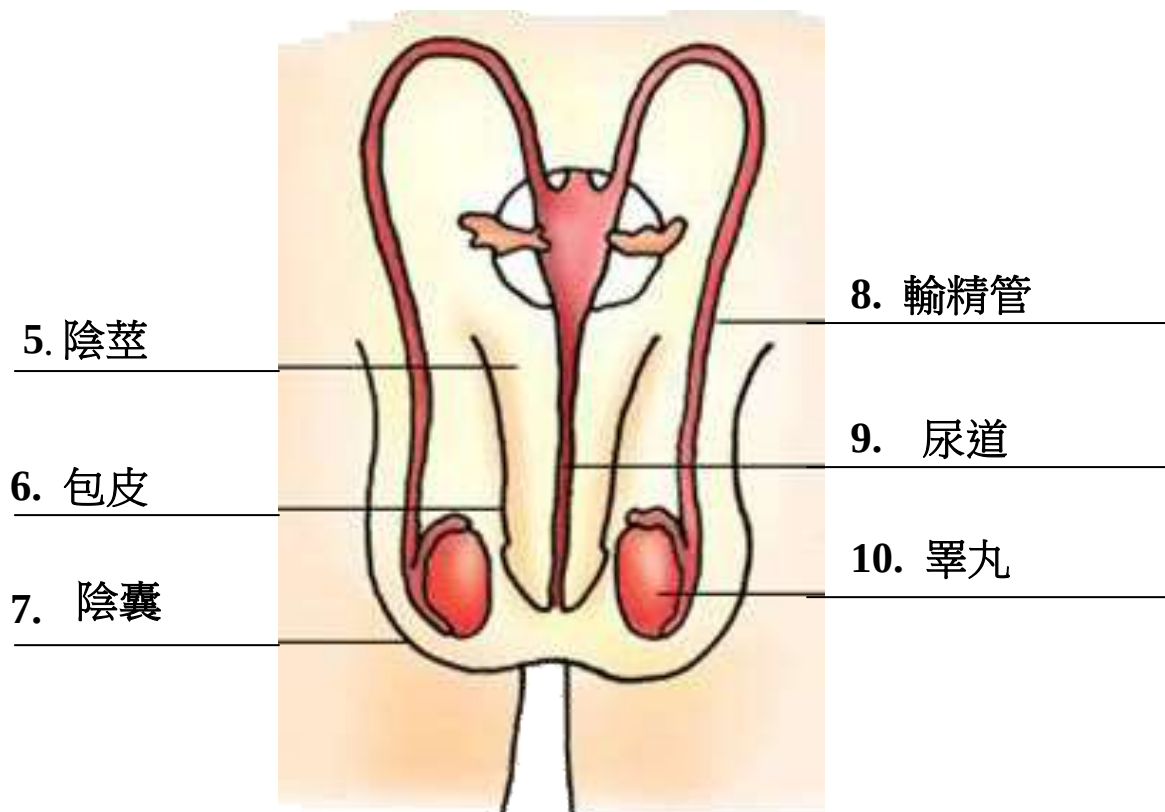
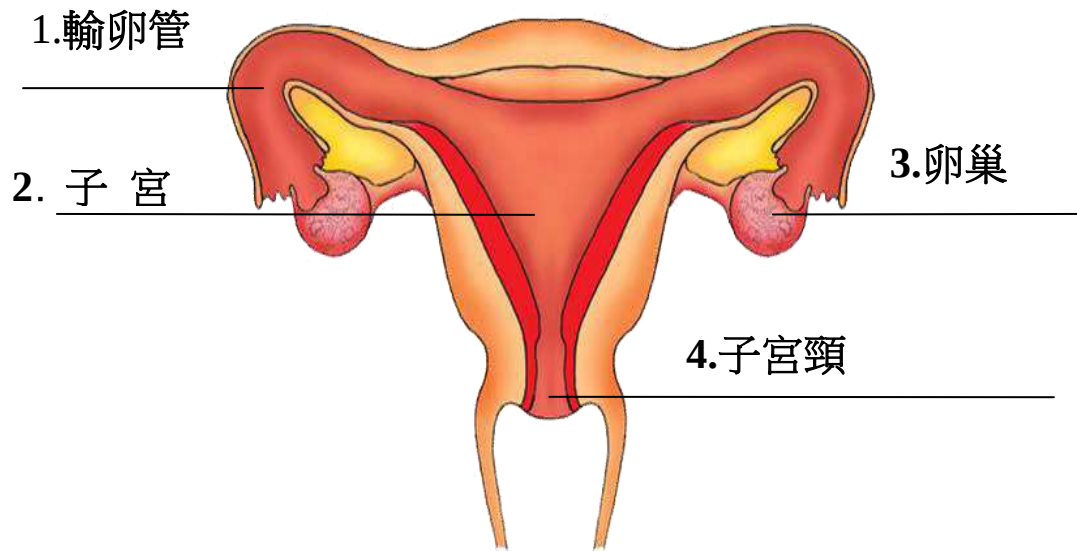


二、選擇題：(每題 10 分，共 50 分)

- () 1. 男生會夢遺的原因，下列何者錯誤？①睪丸開始製造精子②精液生產到一定的量自然經過尿道溢出③經常發生在白天④是正常的生理反應
- () 2. 女生開始有月經的原因，下列何者錯誤？①生殖器官成熟②卵巢排卵③受精卵著床④子宮內膜脫落
- () 3. 媽媽的哪些情況會危害胎兒的發育？①媽媽的心跳很規律②媽媽的情緒很好③媽媽的身體很健康④媽媽抽煙、喝酒、亂吃成藥
- () 4. 男女生在發生性行為前，需同時具備哪些條件，才會覺得是幸福的？
可複選：①結婚後②有經濟基礎③生理心理皆發展成熟④彼此有很多
的愛和責任感
- () 5. 愛滋病毒會藉由下列何種情況傳染？①咳嗽、打噴嚏②一起吃飯、游泳③一起上課、握手④不安全的性行為。

屏東縣 101 學年度國小高年級性教育前後測解答

一、在空格上填入正確的名稱：



二、選擇題：

- (3) 1. 男生會夢遺的原因，下列何者錯誤？①睪丸開始製造精子②精液生產到一定的量自然經過尿道溢出③經常發生在白天④是正常的生理反應
- (3) 2. 女生開始有月經的原因，下列何者錯誤？①生殖器官成熟②卵巢排卵③受精卵著床④子宮內膜脫落
- (4) 3. 媽媽的哪些情況會危害胎兒的發育？①媽媽的心跳很規律②媽媽的情緒很好③媽媽的身體很健康④媽媽抽煙、喝酒、亂吃成藥
- (1234) 4. 男女生在發生性行為前，需同時具備哪些條件，才會覺得是幸福的？
可複選：①結婚後②有經濟基礎③生理心理皆發展成熟④彼此有很多
的愛和責任感
- (4) 5. 愛滋病毒會藉由下列何種情況傳染？①咳嗽、打噴嚏②一起吃飯、游泳③一起上課、握手④不安全的性行為。

性教育測驗卷分為填充題及選擇題兩部份，填充題部分為認識男女生的生殖器構造。經統計各部份得分，發現填充部分得分不高，顯示學生對男、女性的生理構造還不太認識；第二部份選擇題，則以第(1)(2)(4)題答錯率較高，顯示出學生對夢遺及月經的形成原因不甚明白；”愛與責任”亦非性行為發生的需具備的幸福條件。

經過兩節課的性教育教學後，以同樣的測驗卷再施測了一次學生對性教育的知能了解，批改結果發現，第一部分填充題，多數男女學生已能正確寫出男性生殖器官構造；第二部份選擇題，則扣分在(2)女生月經形成原因題項。

第四節 後測訪談結果

經過性教育課程教學及性教育知能測驗，相隔一週後再度進行訪談後測，訪談對象為前測受訪的 12 名已有月經的女童。後測訪談結果如下：

年級	四年級	五年級	六年級
人數	2	4	6

一、題項一：上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

(一)「上完性教育課程後，你知道初經是什麼？」回答中：

回答	年級		
	四	五	六
不知道			
第一次的月經、前幾次的月經、月經剛來時候	2	3	6
不正確回答：生殖器官的成熟		1	

(二)「為什麼會有初經？」回答中：

回答	年級		
	四	五	六
子宮內膜脫落		2	2
就卵巢沒有受到精子結合的第一次		1	
卵子未跟精子結合，受黃體素刺激隨著子宮內膜脫落	1		3
不完整回答：子宮發育、排卵、身體成熟、卵子排出去		1	1
不正確回答：女生長大就會有月經	1		

(三)「初經代表的意義是什麼？」回答中：

回答	年級		
	四	五	六
正確答案：成熟、長大、生育(可當媽媽了)、轉大人、器官成熟、有性行為可能會懷孕、進入青春期的身體在改變	2	4	6

二、題項二：初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
長胸部、胸部脹脹的	2	4	6
長腋毛、長陰毛	2	4	6
臉油油、長痘痘	2	4	6
骨盆變寬、屁股變大		3	5
腰變細		1	1
長高		3	4
皮膚變細		1	
肩膀變窄			1
生殖器官成熟			3

三、題項三：上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

(一)「上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？」回答：

回答	年級		
	四	五	六
知道	2	4	6
不知道			

(二)「要注意哪些事項？」回答：(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
不要吃冰的、冷的食物	2	4	6
要保暖、喝熱的	2		1
動作不要太大，避免外漏、避免激烈運動、緩和運動	1	3	3
吃些巧克力、黑糖水、四物湯		2	5
用淋浴方式洗澡、用沖的，不要用泡的	2	2	2
紀錄經期			
勤換衛生棉、1 個小時要更換 1 次、每 3 小時換 1 次	2	4	5

衛生棉更換後要包好，再丟垃圾筒	1	1	1
不舒服就熱敷肚子		2	3
不要吃太油、不要吃太重口味的、不要吃刺激性食物	1	2	3
多吃蔬果	1		1
生活規律、睡眠充足	1	5	2
注意陰部清潔、衛生	1	1	4
不要游泳			1
保護自己，不要讓別人摸身體	1		
如果經血沾到褲子，用熱水泡 10 分中後再洗、自己清洗褲子	1	2	3
飲食均衡		2	2
心情放輕鬆			1

四、題項四：上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

(一)「上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？」回答：(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
護士阿姨	2	4	6
學校老師	1	4	5
媽媽	2	4	6
其他家人：奶奶、姊姊	1	2	1
相關書籍	1	4	5
上網		3	4
朋友		2	
初經經驗的同學			2

五、題項五：上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

(一)「上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？」回答：

回答	年級		
	四	五	六
還是有點麻煩、不方便、很煩		1	1
很高興、很有趣	1		
肚子痛痛的、悶悶的、不舒服		1	
很興奮，可以當媽媽了		1	
沒有特別感覺	1		
更愛惜自己的身體			1
感覺長大了		1	1
以前覺得討厭，現在不會感覺害怕了			1
我知道初經是正常的不會再被嚇到，但還是會覺得煩			1
比較可以接受月經，因為每個女生長大都一定會有月經。			1

(二)「如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？」回答：(可重複回答)

回答	年級		
	四	五	六
教她使用衛生棉，並定期更換、注意不要外漏	2	4	5
如果有問題可以問護士阿姨	1		1
跟她說不要害怕、心情放鬆	1		1
儘量穿深色的褲子	1		
隨時準備衛生棉	1	1	1
適度運動、不要做激烈運動、可以上體育課，不要太劇烈就好、動作不要太大	1	4	4
月經來要注意的事		1	
全部我知道要注意的都會跟她說		1	
不要吃冰冷食物		2	6
多喝溫水		2	1
月經來肚子痛是正常的		1	1

充足睡眠	1	2	5
飲食均衡		1	1
注意陰部清潔		2	3
使用淋浴，不要盆浴		3	4
肚子不舒服就躺著休息、多休息	1	2	5
生理期長痘痘，不要用手擠		1	
可以吃點巧克力舒緩肚子痛		1	2
記錄月經週期		1	1
要懂得保護自己，尤其男生			1
肚子不舒服，可以熱敷肚子			2
還是可以上體育課，不要太激烈，肚子很痛就休息			1

第五節 後測結果討論

經過兩節課的性教育課程教學及知能測驗，學生再次的接受訪談，明顯的感覺出她們對於性教育知識有更多的了解，較能詳細的說出初經產生的原因，知道經期來的保養及注意事項；知道再有月經問題時，如何尋求資源協助，如果身邊也有初經剛來的同學，能以過來人的身分協助她，讓她經期不會感到煩惱。

學生對於什麼是初經？都已經能夠完整表達”第一次的月經”或者”前幾次來的月經”，表示她們已經知道初經是什麼了，不過初經的形成原因，能完整回答者，還是少數。筆者看幾個女孩在回答此題時，頓了一下，慢慢的說出「卵子死掉，就什麼脫落了，然後流血了」，筆者再試著問「為什麼卵子會死掉呢？卵子又怎麼來的？」，學生搔搔頭，指著腹部說「從生孩子地方來的，沒有跟精子在一起，就死掉了……所以流血形成了月經」，經過引導，拼湊出初經形成原因的女孩，最後會再自己重新講一次，也有馬上就回答「不知道」的。筆者推論從卵巢成熟排出卵子……到隨著子宮內膜一同脫落的過程……可能是要敘述的專有名詞很多，很難完整的將它記憶下來，至少，學生都能了解初經對女孩而言是很重要的生理訊息，代表著生殖器官成熟，有生育的能力，甚至有學生表示”要跟男生保持距離，以策安全”：

我知道初經就是第一次來月經，因為已經到青春期的了，子宮內膜剝落就有初經，初經代表長大了，進入青春期的了。（學生 2，10 歲，四年級）

我知道初經是第一次來的月經，因為身體開始會排卵，然後子宮內膜剝落，就會有初經，初經代表我有生育能力了。（學生 4，11 歲，五年級）

我知道初經是剛剛來的月經，因為子宮內膜脫落所以有初經。初經代表具有懷孕、生小孩的能力。（學生 5，10 歲，五年級）

老師：老師要問的第一個問題，上完性教育課程後，你知道初經是什麼嗎？

學生：第一次來的月經。

老師：那你知道為什麼有初經嗎？

學生：就卵巢沒有受到精子結合的第一次。

老師：那初經代表的意義是什麼？

學生：代表女性生理的成熟。 (學生 8, 12 歲, 六年級)

老師：上完性教育課，你知道初經是什麼嗎？

學生：就是月經剛來的時候。

老師：那為什麼會有初經？

學生：小女生快要變成大人。

老師：那初經代表什麼意思？

學生：代表身體在改變。 (學生 10, 12 歲, 六年級)

除了月經，身體某些部位開始發育產生變化，也是青春期第二性徵的發展指標，在前測訪談時，多數的學生僅回答胸部開始發育、長陰毛或腋毛，甚或年級低的，還會回答不知道。上完課程後，學生知道這些性徵的發展是自然現象，回答時態度就輕鬆許多：

我知道初經來之前，乳房開始變大、重要部位（會陰部）及腋下會長毛，長痘痘。 (學生 1, 10 歲, 四年級)

胸部開始快速發育，臉會油油的，腰會變細，長出陰毛或腋毛。身高會突然快速變高。 (學生 6, 12 歲, 五年級)

胸部會開始發育、長陰毛跟腋毛、骨盆會變大、肩膀會變窄、臉會油油的、長痘痘。 (學生 9, 11 歲, 六年級)

前次訪談時，學生對於生理期要注意的事項，顯得一知半解，此次訪談，對於該注意的事，較能侃侃而談了，顯示出學生上完此次課程後，大多已能接受月經將成為女人未來二、三十年歲月中要相伴的”好朋友”了，也懂得更多生理期該注意的事項，以減輕生理期不適感，同樣的，學生也多能以”過來人”跟初經剛來的同學分享她們的經驗：

要買衛生棉，如果經血外漏，要自己用熱水泡 10 分鐘以後再洗。而且不要吃冰的，差不多 8.9 點就要睡覺。 (學生 2, 10 歲, 四年級)

我知道初經來要用衛生棉，要注意 2-3 小時換一次，用過的衛生棉要包起來再丟垃圾筒，被別人看到會覺得很噁心，上廁所擦屁股要從前面往後面擦，洗澡要把會陰部翻開用清水沖洗乾淨，要用淋浴，體育課要告訴老師，因為那個來要休息，要避免激烈運動。要多吃青菜，不要吃油炸的食物，要喝溫的水較好。

(學生 1，10 歲，四年級)

盡量不要喝冰的東西，也不要做太劇烈的運動，睡眠要充足。也要記得換衛生棉或是內褲，大概 1~2 個小時要換一次。月經量比較多的時候要用量多型的衛生棉。

(學生 4，12 歲，五年級)

嗯...跟她說飲食要均衡，不要做太劇烈的運動。要多溫水不要喝冰的，如果月經剛來會肚子痛是正常的事情。

(學生 3，11 歲，五年級)

初經來的時候肚子感覺不舒服，我會建議她：月經來要多喝熱的，不要常常吃冰的，吃冰的容易有血塊，所以要少吃冰的，要適當運動，多吃青菜水果，晚上早點睡覺。

(學生 4，11 歲，五年級)

跟她說，躺著休息、洗澡要淋浴、記得帶衛生棉、勤著換衛生棉、跟他說衛生棉使用方式、保護陰道的清潔、適度睡眠，月經來，不要跟男生太接近；如果生理期來長痘痘，不要用手擠它。

(學生 6，12 歲，五年級)

盡量不要喝冰的，身體要保持乾淨，1~2 個小時要記得換衛生棉，經痛的時候可以喝熱可可。經血外漏的時候要換褲子，把褲子泡溫水再清洗乾淨。

(學生 8，12 歲，六年級)

剛好耶！！我真有同學剛第一次生理期來，就把我拉去廁所，問我怎麼處理，我就去跟護士阿姨拿衛生棉，跟她去廁所，教她怎麼使用衛生棉。我還跟她說不要吃冰的東西，多休息，不要太晚睡，可以在家準備熱水袋，或濕毛巾或暖暖袋，熱敷肚子；如果想要長高，那就要多睡覺，還有多吃深色青菜來補充鐵質，我媽還說可以喝四物湯。

(學生 12，12 歲，六年級)

從上面的對談可以發現女孩懂得更多的經期注意事項了，知道經期來哪些該做與不該做的事，是保健自己身體最好的方式，也可以說開始懂得”體貼”自己的身體了。此外，除了跟媽媽、學校老師或比她們年長的女性長輩請教月事外，她們也懂得利用圖書資訊媒介，上網查詢月經的疑難雜症，或上圖書館翻閱女性健康的書籍，這是值得開心的事，懂得主動關心自己的身體，傾聽身體傳遞的聲息。

因此，訪談最後再度問了女孩們「初經現在對你而言是什麼感覺呢？」：

有時候會害怕，我怕沒有固定來不知道會發生什麼事情。很怕長大不能生育，也會怕經血外漏。
(學生 2，10 歲，四年級)

沒有感覺，不會害怕或是不喜歡。
(學生 4，11 歲，五年級)

還是覺得很麻煩，我很難去接受它，因為它帶給我很多的困擾，例如月經來後屁股開始變大，月經來時不能吃冰的東西。
(學生 5，12 歲，五年級)

我不會覺得月經麻煩，而且月經來可以生貝比了，不會感到尷尬。
(學生 6，12 歲，五年級)

雖然初經會帶來許多不便，但月經讓我知道我的身體很健康。
(學生 7，12 歲，六年級)

因為初經來的時候不能吃冰的，要注意很多事，所以會覺得生活受限制。
(學生 10，11 歲，六年級)

上完性教育課程後，我知道初經是正常的，不會再被嚇到，但是，還是會覺得煩，因為要帶衛生棉及注意上廁所的時間。
(學生 11，12 歲，六年級)

比較可以接受月經，因為每個女生長大都一定會有月經。
(學生 12，11 歲，六年級)

感覺的出來，雖然部分女孩們對於”大姨媽”每個月的造訪多少感到麻煩，覺得要常更換衛生棉，擔心外漏，飲食上需要控制，較為激烈的運動也要緩緩，甚或有些同學會拿來惡作劇等的擔憂，不過，多數女孩都能接受月經是小女孩轉變女人的必要過程，且很開心月經來了。

小結

綜合前段討論，以【認知面】而言，經過兩節課的性教育課程教學，女孩們已能正確說出「初經是第一次月經」、「初經是前幾次月經」的意思，亦能說出初經的發生代表「生殖器官成熟」、「可以生育(可以當媽媽了)」、「長大了」等。不過，對於初經的形成原因，尚無法完整的表達出，僅能表示「子宮內膜脫落」、「排卵」、「身體成熟」、「子宮成熟」，仍有不少女孩回答「不知道」。筆者推論學生對週期性月經形成的知識不足可能與名詞陌生，與要記憶的過程繁複有關。

在【情意面】，上完課後，女孩亦知道第二性徵的發育，除了胸部隆起、長出腋毛及陰毛外，骨盆變大、肩膀變窄、臉部出油、長高等，也是青春期的徵象，表示女孩已經懂得藉由身體上的變化去察覺自己正在”轉大人”。此次的教學亦在教導學生，除了身邊的長輩(如母親、祖母、姊姊、老師、校護)可詢問外，亦可以運用資訊媒體來補充知識的不足，例如健康圖書、醫學相關網頁。因此當女孩們了解月經是女孩成為女人的必經過程，它的出現是個健康且正常的現象，也唯有月經來才有生育的可能，除了月經帶來的不方便及不舒服外，不少女孩都能開心接受月經來的事實。

【技能面】而言，月經與女孩們切身相關，對月經有更多的認識，就越懂得要如何與”好朋友”相處，知道有哪些注意事項，如不要食用冰冷的食物，儘量喝些溫熱開水、動作不要太大，避免經血漏出、身體如果不舒服，就不要做激烈的運動，可以緩和的運動替代之、不要盆浴，應以淋浴替代之、充足睡眠、飲食均衡、要勤換衛生棉並記錄每次月經日期、量多時要使用大片的衛生棉、不小心漏出來時，將褲子浸泡熱水再清洗……等，並且樂意將她所知道的，分享給身邊初經剛來的同學或姐妹。

第六節 教師訪談結果與討論

所謂「師者，所以傳道、授業、解惑也」，學生一天有八個小時在學校求學，最常接觸的除了同班同學外就是導師。導師除了教學，還需總理班級大小事，可說十八般武藝樣樣精通，導師還需要敏銳的觀察力，隨時注意學生的行為變化，尤其小女生月經來，不敢說身體不舒服，要如何知道哪些學生已有生理期來的跡象呢？就得觀察其身體語言來做判斷。因此，此次的行動研究，除了訪談學生，我們也訪談了學校教師，以導師及教授健體課程的教師為訪談對象，欲了解教師如何察覺女學生可能已有月經的跡象？如何利用學校的資源給予協助？教師們又是如何教導學生性教育知能，又教了哪些性教育觀念。

女童她入青春期的時候，身體會有所改變，而且情緒也會變得不太一樣，那比如說在胸部方面會開始發育，那未來幾年也會不斷的變大，那也可以從學生是否有穿帶胸圍看得出來，那另外一方面就是體態方面也會改變，比如說臀部會變寬，腰圍會變小，那另外在皮膚方面，會變得比較有油性而且比較多汗水，那面部也可能會長出粉刺和青春痘，那當然最重要的就是月經是否已經來到。

(教師 1，男，四年級導師)

班上女學生如果大概發育比較良好，身高大概是班上排行前面，或是體重比較超重的，還有有的會主動跟導師反應他有生理期或生理痛的問題，都可以觀察到班上的女童已經進入青春期了。

(教師 2，女，五年級導師)

胸部有發育，對談論身體發育的話題時會顯得害羞，有些女同學因對自己身體的發育感到害羞，夏天還是會穿著外套。

(教師 5，男，六年級導師兼教健體)

筆者於教學現場的觀察，在國小階段發育良好、身高或體重比例在標準值之上的女童，多較早進入青春期。生理發育與營養有關，現代孩童營養充足，而月經通常始於體重或身體脂肪達到一定的程度，也因此「肥胖女孩的月經較早發生」，鑽研青春期醫學的李鍾祥醫生也依據研究推測「當體重約 43 公斤時，

初經來潮」(林芝安, 2001)。有的女童生理期來會伴隨肚子悶痛, 精神不佳, 上體育課時, 會跟體育老師報告”不方便”或”不舒服”, 幾個小女生下課時竊竊私語, 集體上廁所, 也是可觀察的指標。有些女孩因為太早發育, 怕被其他同學取笑, 成為班上的異類, 常會駝背或穿外套以掩飾開始發育的胸部。不過, 進入青春期的事是值得開心的事, 駝背或穿外套都會影響身心健康, 所以當家人或教師發現學生有此現象發生時, 都應適時輔導並給予鼓勵, 告訴學生那是”轉大人”的必經之路, 用歡喜心, 正確的觀念來面對青春期的發育。

學校保健室有備用衛生棉、衛生紙、女用內褲, 請學校有帶衛生棉的老師、女同學支援借用或者學校協助打電話通知家長帶衛生棉來學校。

(教師 1, 男, 4 年級導師)

隨時儲備相關衛生用品供學生取用。學生如果經痛的無法專心上課, 可至保健室設置的病床休息。

(教師 4, 女, 五年級導師)

因為本身我是男老師的關係喔, 所以在這一方面如果說學生比較不敢講, 那我可以請她跟學校的女老師, 尤其是同學年的女老師來協助, 另外學校的護理師也可以幫忙, 還有健康中心都是學生可以諮詢的地方。

(教師 5, 男, 六年級導師兼教健體)

學生在教室的時間很長, 如果有不舒服或遇到什麼困難, 通常都會先找導師協助。訪談時發現, 月經的事, 有些害羞的女孩根本不敢跟老師請教, 尤其班上為男性導師時, 這更是臉紅心跳, 難以啟齒的事, 雖然如此, 不管是女老師或男老師, 本身還是要具備性教育知識的觀念或者知道學校有哪些資源可以利用, 以備不時之需, 適時給予協助或輔導。

青春期的性徵發育, 是性教育的一環, 也可以說是性教育的基礎, 我們除了教導學生認識生理構造外, 更應該跟學生溝通性教育安全的觀念, 讓學生懂得保護自己, 避免受到傷害,

除了上課以外喔，再利用班級共讀有關書籍，那另外在學校性別教育宣導方面呢也可以，比如說講座啦，還有戲劇表演，那另外也可以個別談話，如果說女童需要的話，但是需要注意的是，教師本身應該要有的專業知識，比如說使用正確的醫學名詞啦，或者是用小孩子聽得懂的話來說明，那另外也可以用反問的方式來聆聽孩子的問題，那另外講故事或者是以隱喻的方式來透過對話引導小孩子瞭解，那最後呢還是要選擇適當的時間來介入與孩子談心尤其是月經。

(教師 1，男，四年級導師)

會結合課本的內容例如健康與體育的部份，有談到青春期對月經的認識，會在課堂上對全班教授相關的知識，認識對月經的形成以及如果已經碰到月經的情況要如何正確的處理；還有飲食上的指導或是衛生棉的使用。還有孩子們對月經應該有正確的看法和正面的態度來面對。

(教師 3，女，六年級導師兼教健體)

1. 學校健康課本。
2. 網路性教育 PPT。
3. 新聞報章雜誌網路報導-廁所產子事件、性侵害事件、網路交友行蹤不明事件。
4. 中心學校提供的教案。
5. 教育處提供教材。

(教師 2，女，五年級導師)

第七節 行動研究後的成長

一、行動研究對專業知能的影響

(一)研究及反思能力的提升

本研究以行動研究的循環模式「計劃、行動、觀察、反思」進行性教育議題研究，考量排定研究時程約四週，而以「初經」為題，以已有月經的女童(尤近期初經剛至者為優先)為訪談研究對象，探討其對月經的認知，欲了解生理週期對女孩可能造成哪些方面的影響。研究者綜合上述研究結果，以及現場觀察所得，認為家長及健體老師對於發育中的孩子，應提早建立孩子對生理成熟帶來的改變之知覺。研究中發現，幾位年級低的女童，對月經完全無所知，甚至初來月經時，僅用衛生棉墊著，渡過她人生的第一個也唯一一次初經。有學生害羞的問：「生理期來，如果跟男生太靠近就會懷孕嗎？」研究者認為，相關於青春期保健的知識，多少只要經過父母及學校師長教導，或者翻閱健康書籍、網路資訊，學生就會懂得如何處理，但是青春期帶來的生理成熟背後，還有動情激素分泌而引發的心理成熟，更是家長與學校教師更要花心思來建立學生正確觀念的時候。

諸如上述問題應該是許多情竇初開的少女想知道的問題，而健康課本上，多描述月經形成的原因及周期，未特別提到”性行為”與”懷孕”及”月經”的關係。現今資訊媒體發達，思想開放一日千里，對於”性”開始好奇的青春期孩子，若家庭與學校教育沒有做好正確知識傳遞者的角色，就有可能藉由其他有色書籍、媒體來獲取對性的了解，也往往植入錯誤的性知識觀念，教師在授課時，應該讓孩子知道男女交友的正確態度；性教育相關法規命令；在心智、年齡、經濟條件、心理成熟度尚未健全的情況下，一時衝動可能造成的後果；以及如何保護自己的方式。如果能利用社會真實事件來補充課程的不足，更能達到正確預防的效果，此外，藉由講座、影片欣賞及討論來教導學生性教育觀念，也是不錯的方式。

另外，有些似是而非的回答，也值得教師及家人注意。例如，不少學生提到「生理期來可以吃巧克力」，再繼續詢問「吃巧克力對月經有什麼影響」

學生僅回答「可以減輕肚子疼痛」或「不知道」。實際上，許多醫學研究都指出，生理期來可以喝些熱可可來減輕生理不適，因為喝溫熱的食物可以使血管舒張，有助於減緩經痛，泡黑糖也有同樣的效果。靠巧克力等甜食來減緩經痛，主要是心理影響生理，藉由吃巧克力來獲得暫時的快樂，忘記疼痛，但如果甜食吃太多，反而血糖不穩定，還是試量即可。因此，訪談者也應在訪談結束後導正受訪者正確觀念。

(二)探索學生已有概念能力的獲得

研究者認為，初經的相關知識其實不難了解，也相當容易獲得，只要願意開口詢問，女性的長輩都應該會樂意回答，當然，研究者也希望女孩的家人可以用嚴肅的態度卻輕鬆的口吻告訴她你所知道月經該了解的事，而不要抱持著孩子還小，等她長大就自然會懂了的心態，跟青春期的孩子談心，也是縮短親子間距離最好的時刻，這樣的經驗是可以代代傳承下去的美好記憶。家人的回答如果不能滿足的疑惑，只要願意動手查，書局、圖書館有上百本關於青春期或月經的圖書可以解決疑惑。網際網路利用也是個搜尋的方式，值得注意的是網路上的言論常常出於個人言論自由，或轉貼文章，事實的可信程度需要多方驗證才能檢證對錯。

二、研究模式之檢討與省思

由於此次研究時程約只有四週，加上研究的題目範圍較小，整個行動研究僅進行了一循環，不敢說是否足夠或不足，畢竟是此次研究上的限制，加上性教育議題本身涵蓋面很廣，家長與學校能做的，就是學生在生理發育逐漸成熟之際，及時給予正確知識或觀念，使其心理及認知的發展能銜接上，而擁有健全的人格與良好身心發展的人生。建議下次再進行性教育議題研究時，應再增加一組”初經未來之女童”，以對照這些女童在還未面臨生理變化前，對初經行為的態度與了解。

第五章 結論與建議

本研究為「四到六年級國小女童對初經的認識與輔導之行動研究」，研究目的在以四到六年級初經已來的女童作為研究對象，結合行動與研究方式，參考相關文獻資料後，設計學生訪談題目以了解女學生對初經的認知，初經是女童青春期的必經過程，也是性教育議題的一環，因此，本研究透過課程設計與教學來加強學生對性教育知識的不足，最後再以後測訪談了解女童對初經的認知進展，並對整個研究提出結論與建議。

第一節 結論

根據研究目的及研究結果，歸納重要的結論如下：

- 一、學生都已認識初經即第一次月經或前幾次月經的意思，少數女童能清楚回答初經的產生原因，半數女童無法完全的表達，部分則表示不知道，不過，多數女童都了解初經的產生代表生殖器官成熟，已有生育能力。
- 二、學生能察覺初經來之前的身體變化，如胸部隆起、長陰毛及腋毛、骨盆變寬、肩膀變小、身高突然快速生長、臉會出油，冒痘痘等。
- 三、女童知道日後如果有月經的問題時，除了問校護、老師、母親，或跟自己的姐妹、同學討論外，還會使用學校圖書館查閱健康書籍或使用網路資訊搜尋關於青春期知識。
- 四、經期來要注意的事項中，多數女童認為經期來不要吃冰冷的食物、不要做激烈運動，動作不要太大，可以做緩和運動、要勤換衛生棉，每兩小時左右要更換一次、生活要規律，睡眠要充足、如果不舒服可以吃些巧克力。
- 五、對於初經的感覺，多數學生表示雖然月經帶給她不舒服及不方便、麻煩的感覺，但已不會如初開始來時那麼討厭了，反而能接受月經是正常的生理現象。
- 六、如果身邊有人初經問題，多數女童很願意告訴她如何使用衛生棉、注意月經週期、保持陰部的清潔、用淋浴代替盆浴、可以適度的運動，但動作不要太大，不要做激烈運動、要充足睡眠並且均衡飲食。

第二節 建議

依據本研究之結果及所歸納之結論，研究者擬提出下列幾點建議，以提供日後性教育議題研究之參考，並提出後續研究之可能方向。

一、研究結果的應用

本研究結果認為，性教育議題除了知識的教導外，課堂授課時，也應多加入生活的面向話題，例如內在美的選購、衛生棉的使用及處理、面子問題(臉部保養)、衣著選購等，另外似是而非的觀念，如吃巧克力減緩生理不適、月經期間不能進廟宇拜拜、不能游泳或激烈運動、月經來了就不會長高等的問題，也可以設計讓學生以團體小組的合作方式找尋正確答案來說清楚講明白。

性教育包含青春期生理、懷孕、性別角色、愛與家庭、愛滋病、性騷擾與性侵害等六大內涵，初經僅是女孩青春期生理的一環，同時會探討的還有男孩的夢遺。

二、對於後續研究方面

一項針對小學六年級學童對身體意象的研究發現，以發育的女生對自己的身體意象持負面評價，男生因沒有發育上的差異，普遍對自己外表持正向評價。女生的負面評價受到社會環境(標榜纖瘦身材的審美價值觀)、同儕比較、嘲笑等因素影響(蘇姍敏，2001)。本研究訪談後也發現，初經給女生帶來的困擾，以同學作弄或嘲弄影響日後身心發展最為嚴重。因此，除了課程教授外，可以安排團體活動課程，增進男女學生互相學校教師也應對進入青春期的男、女同學多加關懷，並適時給予行為上的輔導，導正錯誤的觀念，以及不當言語行為所造成的傷害。

參考文獻

- 成和正(2009)：體育教師對月經知識的之調查研究。**運動傳播學刊**，2，69-82 頁。
- 蘇姍敏(2001)：青少女初經心理、社會、生理反應及其相關影響因素。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，台北。
- 林芝安(2001)：早來的青春期的。**康健雜誌**，33，38-46+48+50。
- 童寶玲(2003)：月經幾時來？。**健康世界**，214，37-38 頁
- 劉淑雯(2007)：翻滾吧！不分性別共享運動健身的樂趣。**性別平等教育季刊**，39，10-13 頁。
- 邱襟靜(2003)：國小高年級性教育教學介入效果之研究—以電腦多媒體輔助教學為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，台北。
- 陳秀玲(1998)：中部四縣市國小六年級學生第一性徵成熟狀況及性知識和性態度之調查研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，台中。
- 羅幼蓮(1998)：桃園縣國小原住民與非原住民學生性知識來源、性知識與性態度之研究。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士班論文，花蓮。
- 施雅彬(1996)：國小資優生與普通生性知識、態度、行為及性教育需求之比較研究。國立台灣師範大學達學特殊教育學系碩士班論文，台北。
- 林純燕、林靜婷、鄭榮祺、張景富、黃長雄(1994)：臺北市大安區、萬華區國小六年級學生性知識及性態度之調查研究。**傳習**，12，17-42 頁。
- 謝佩如(2000)：國小六年級學生與家長溝通性議題之現況調查—以新竹市學生為對象。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，台北。
- 晏涵文(1999)：親職性教育介入效果之研究。**衛生教育學報**，12，159-181 頁。
- 林秀如(1996)：國小兒童性概念發展之研究。**家政教育**，13:3，57-67 頁。
- 晏涵文、劉潔心、劉貴雲、蘇鈺婷、張君涵(2000)：「真愛要等待」教學效果研究—針對國二學生兩性交往為基礎的性教育課程計劃。**衛生教育學報**，14，1-16 頁。
- 陳彰惠、洪志秀(1986)：高雄市國中一年級女生初經經驗之調查研究。**公共衛生**，13，347-353 頁。

- 黃琪瑜(1986)：青少年的月經態度及其有關因素之探討。國立政治大學心理學研究所碩士論文，台北。
- 趙曲水宴(1992)：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。國立台灣大學護理學研究所碩士論文，台北。
- 張菊惠(1998)：月經之女性主義論述。婦女與兩性研究通訊，48，21-45 頁。
- 藍玲、徐素珍、江千代(1989)：台北市國小六年級女生經期衛生教育調查研究。公共衛生，15(4)，375-387 頁。

《前測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.21

三、訪談地點：輔導室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：學生1 年級：四年級 年齡：11 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

（一）你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：好！請問一下你知道初經是什麼嗎？

學生：第一次的月經。

老師：很好，那為什麼會有初經？

學生：女生長大都會有月經。

老師：女生長大都會有月經，那妳知道初經代表的意義是什麼嗎？

學生：我已經長大了。

老師：對！代表妳已經長大了。很好！

（二）初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

老師：好！那請問一下初經來之前，你是否有察覺到身體有哪些部位有發生變化？
有不一樣？

學生：胸部變大了，陰部有長一些毛髮

老師：嗯！很好。

（三）你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：那你從哪裡得到初經的相關知識呢？

學生：媽媽跟我說的。

老師：嗯！那初經來時，說說看妳當時的反應、妳如何處理以及經期該注意的一些事項？

學生：我覺得很正常。

老師：嗯！妳覺得很正常。

學生：媽媽過來教我怎麼處理。

老師：媽媽過來教你怎麼處理。那媽媽有跟你講經期要注意的事項嗎？

學生：洗澡時要用沖的，不要用泡的，然後少喝冰的就喝熱的。

（四）初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：嗯！很好！那請問你知道初經來之前或來之後，就是你是否曾經跟誰呀！可以詢問的，如照顧你的人，如爸爸、媽媽、阿公、阿嬤、師長、同儕、姐妹、其他人，妳有跟誰討論過月經的事嗎？

學生：有跟媽媽討論。

老師：好！啊！妳有問過媽媽那些問題嗎？

學生：為什麼女生會有月經？

老師：喔！女生為什麼會有月經，那媽媽的回答是否有解決了妳的疑惑？

學生：有

老師：有吼！

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

老師：好！那最後一個問題，請問初經給你什麼樣的感覺？

學生：肚子痛痛的。

老師：肚子痛痛的。那你說說看，是否曾經因為生理期來而有不愉快的經驗或是有印象深刻的事。

學生：肚子很痛都不太想起來。

老師：喔！肚子很痛就想窩在床上不想起來。啊！可以睡得著嗎？

學生：很少

老師：喔！很少，就是很痛,然後就是躺在床上這樣子，ok!啊！有沒有什麼讓你印象深刻的事。

學生：媽媽說月經來的時候，吃東西比較不容易變胖。

老師：所以妳那時候就是可以盡量的吃東西這樣子，ok!好，那妳也曾經在月經來的時候吃巧克力或什麼的嗎？

學生：嗯！

老師：ok!你就平常就很喜歡吃巧克力，那月經來的時候就特別可以再吃多一點這樣子嗎？還是因為吃巧克力可以減緩你的疼痛。

學生：因為吃巧克力比較不會肚子痛

老師：很好，肚子比較不會痛，好！OK!那我們的訪談就到此結束。

(前測)

題目：健康促進之性教育行動研究國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.22 1245

三、訪談地點：2F 英語教室

四、訪談者：陳以真

五、受訪者：學生 2 年級：四 年齡：10(91.10) 初經來的年齡：101.12

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：說說看初經是什麼？

學生：不知道。

老師：那為什麼會有初經？為什麼會有月經？

學生：不知道。

老師：所以，你知道初經代表的意義是？

學生：……。

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

學生：

1. 月經來之前覺得肚子痛，然後月經就來了。

2. 長了一些腋毛，胸部也開始發育了（但是媽媽說腿毛多的，胸部也會發育的比較快）

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：你從哪裡得到初經的相關知識？

學生：綜合老師上課的時候講過，媽媽也有說過。

老師：說說你看到初經來的反應，你怎麼處理呢？

學生：初經剛來的時候嚇了一跳，就有跟媽媽說，可是我沒有用衛生棉，就把褲子弄髒了，還被媽媽拿棍子打。

老師：那你知道月經來要注意些什麼事嘛？

學生：不要騎車（騎太遠對子宮不好）、動作不要太大、不要吃冰的東西、不要吃太油、肚子痛可以吃些巧克力。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：初經來之前或之後，有跟誰討論過月經的事嗎？

學生：都沒有問過問題

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

老師：說說看初經給你什麼樣的感覺呢？

學生：初經來，覺得很煩，因為一直流血。

老師：有沒有不愉快的經驗或印象深刻的事？

學生：不知道為什麼，覺得月經來會很生氣，有時候會想吃東西。

《前測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.28

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：3 年級：五 年齡：13 初經來的年齡：忘記了

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：你知道初經是什麼？

學生：不知道。

老師：為什麼會有初經？

學生：初經是…不知道。

老師：初經代表的意義是什麼？

學生：…………說不出來。

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

學生：胸部變大，骨盆變大，腋下…沒有什麼改變。

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：你從哪裡得到初經的相關知識？

學生：媽媽講的。

老師：初經來時，說說妳當時的反應？

學生：沒有什麼反應，我在家裡，我有問媽媽，媽媽有教我用衛生棉。

老師：你怎麼處理初經？有沒有經期該注意的事項？

學生：媽媽叫我不要吃冰的東西。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：初經來之前或之後，你是否曾跟誰問過月經的事？

學生：嗯，我有跟媽媽討論過，但是沒有問過媽媽問題。沒有什麼疑問。

老師：這些問題是否有解決你的疑惑？

學生：沒有什麼疑問。

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

學生：沒有。就有時候會肚子痛，其他都很正常。

《前測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.27

三、訪談地點：輔導室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：4 年級：5 年齡：11 歲 初經來的年齡：9 歲

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

學生：我知道初經是指第一次來的月經，我不知道為什麼會有初經，初經代表已經可以生育了。

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

學生：我察覺到胸部變大了，身體有長陰毛、長青春痘。

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

學生：我從學校社區媽媽的生命教育課程及健康課程教學得到初經的相關知識，另外，阿姨有買跟女生相關的書給我看，內容包括如何使用衛生棉及女生長大的身體變化。初經來那天早上，我嚇到了，就直接拿給姐姐看，問她那是什麼？姐姐給我衛生棉並教我怎麼使用，我知道經期來要紀錄月經來的日期、天數及量等。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

學生：初經來之後曾跟阿姨及姐姐討論月經的事，若月經很久沒來可能是懷孕了、要注意衛生及禮節，我有解決疑惑。

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

學生：初經給我很痛的感覺，因為肚子很痛、吃東西會吐。月經來的時候，印象深刻的事是有一次跟朋友去戶外玩，朋友要游泳，但我因為月經來不能下水玩，朋友就借故打開我的包包，然後笑我那個來、帶衛生棉，感覺很不好。

《前測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.28

三、訪談地點：輔導室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：5 年級：五 年齡：12 初經來的年齡：101.08

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：你知道初經是什麼嗎？

學生：初經是月經來的前幾次。

老師：為什麼會有初經呢？

學生：不知道為什麼會有月經。

老師：那你知道為什麼會有初經嗎？

學生：初經代表的意思是成年，表示如果跟男生發生性行為的話會懷孕。

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

學生：在月經來前，胸部已經開始在發育，也開始長腋毛跟體毛。

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：說說你從哪裡獲得初經的相關知識？

學生：媽媽在我月經來後有教我月經的事，以及怎麼使用衛生棉，衛生棉有分好幾種，月經快完時，要用護墊，月經量多時，用大片一點的衛生棉。我對月經的瞭解都是媽媽跟我說的。

老師：你媽媽跟你說好多喔！很好，那說說你當時看到月經來的反應？

學生：初經剛來時，我嚇了一大跳，我是在家裡來的，那時候只有其他男生在家，我只好打電話給在上班的媽媽，媽媽聽到後就趕回來，教我怎麼用衛生棉。

老師：那媽媽還有跟你說月經來要注意些什麼嗎？

學生：媽媽有說要把月經來的時間記下來；我在書包裡都會放衛生棉；月經來的時候不要吃冰的東西；動作不要太大，以免流出來；還要定時換衛生棉。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：初經來之前或之後，是否有跟誰討論過月經的事？

學生：我通常都是跟媽媽討論月經的事。

老師：你問過哪些事？有沒有解決你的疑惑？

學生：沒有特別問，都是媽媽告訴我比較多。

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

老師：那初經給你什麼樣的感覺呢？

學生：月經來就是長大的感覺，但是我覺得月經來有點麻煩，尤其是要出去玩的時候，月經來要換不方便，我曾經希望出去玩前或出去玩之後月經再來，

只要不要出去玩的時候剛好月經來就好了。

老師：老師也默默想過這樣的事，出去玩月經來真是有點麻煩，那你有曾因生理期來而有不愉快的經驗或印象深刻的事嗎？

學生：晚上睡覺時，月經不小心流出來，讓我覺得感覺不太好。

(前測)

題目：健康促進之性教育行動研究—10--14 歲女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.03.22

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：陳以真

五、受訪者：6 年級：五 年齡：12 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：說說你知道什麼是初經嗎？

學生：初經是月經，是剛來的月經。

老師：為什麼會有初經呢？

學生：月經是子宮開始發育，流血是因為卵子的關係……

老師：那初經來代表什麼意思呢？

學生：初經來代表可以當媽媽了

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

學生：生理期來之前，沒有特別注意到身體哪些部位發生變化（教師繼續引導）

胸部有漲漲開始發育的感覺。還沒長體毛。

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：你從哪裡得到初經的相關知識？

學生：健康課本有教，小文老師上健康課也有教；媽媽在我月經來後也有跟我說月經的事。

老師：初經來時，你的反應呢？

學生：『喔！來了』剛來的時候沒有特別的反應，就是知道這是月經，在學校時來的，但是回家才發現，所以跟媽媽說，媽媽就拿衛生棉給我，告訴我怎麼使用衛生棉。

老師：那你知道月經來有什麼要注意的事項嗎？

學生：月經來可以吃巧克力，黑巧克力效果比較好，也不要吃冷的食物，不過我月經來都還是照吃，冰淇淋、冰棒都吃。我知道最好拿小冊子紀錄月經的週期，但是我不會特別去記得，身上也不會準備衛生棉，目前也沒有流出來過，學校廁所不太乾淨，我都是等回家後才知道月經來了。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：初經來之前或之後，是否跟誰討論過月經的事？

學生：有跟媽媽、同學討論月經的事。

老師：那問了哪些事呢？

學生：同學有問我經痛的事（同學月經來會肚子痛），我有告訴她吃巧克力跟使用暖暖包敷在肚子，減輕不舒服感覺。我同學會問我月經的週期，我跟她說大概要三年才會固定。可以使用小本子做月經紀錄，但是我沒有這麼做。

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗

或者印象深刻的事。

學生：『很棒，可以當媽媽了』。沒有特別的經驗或印象深刻的事。

《前測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.28

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：7 年級：六年級 年齡：13 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：好！那沂蓁我們今天要做的是關於健康促進之性教育行動研究，那主要是針對 14，10 到 14 歲的女學生對初經的認識與輔導，所以老師會問你幾個問題，好，來第一個問題，那請問你知道初經是什麼嗎？

學生：就是第一次來的月經。

老師：喔~好，那你知道為什麼會有初經嗎？

學生：代表身體已經開始排卵。

老師：好！那你知道初經代表的意義是什麼嗎？

學生：就是長大了可以生小孩。

老師：喔！好！

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

老師：那請問你在初經來之前呢，你的身體是否有察覺到有那些的變化？

學生：就胸部會開始變大，然後屁股會變大，骨盆會變寬。

老師：喔~好！

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：請問你的初經相關知識是從那裏得來的？

學生：學校和媽媽告訴我的。

老師：那老師想請問你一下，你初經來的時候，你的反應是什麼，那你如何處理？

學生：當下很冷靜然後告訴媽媽。

老師：好~那你知道經期來要怎麼去注意嗎？

學生：就不能泡澡要淋浴，然後要注意保暖，不能吃冰。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：好！那初經來之前或之後，你是否有跟誰討論過月經的事情？

學生：媽媽和姐妹或朋友。

老師：好！那請問你問過那些問題？

學生：為什麼月經來會痛？

老師：好！那他們的回答有解決你的疑惑嗎？

學生：有！

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

老師：那初經給你什麼樣的感覺呢？

學生：很麻煩也很討厭。

老師：好！那你曾經因為生理期來而有不愉快的經驗或者是讓你印象深刻的事嗎？

學生：有曾經痛到不能走路，然後有時候會不小心漏出來。

老師：嗯！好，那我們的訪問到這裏，謝謝你！

《前測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.28

三、訪談地點：輔導室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：8 年級：六年級 年齡：12 初經來的年齡：

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：好！請問一下你知道初經是什麼？

學生：第一次來的月經。

老師：你知道為什麼會有初經呢？

學生：表示身體成熟。

老師：那你知道初經代表的意義是什麼嗎？

學生：可以生小孩。

老師：喔！可以生小孩。

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

老師：那初經來之前，你是否有察覺到身體有哪些部位發生變化？

學生：沒有任何部位發生變化。

老師：沒有感覺到身體有任何變化。

學生：對！

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：那你從哪裡得到初經的相關知識？

學生：媽媽。

老師：初經來時，說說你當時的反應，你如何處理呀，還有該處理的事項。

學生：很驚訝說怎麼那麼快就來了，用衛生棉，然後經期之間不能泡澡也不能吃冰的。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：初經來之前或之後，妳是否曾跟誰討論過月經的事？

學生：同學。

老師：同學。那你有問過他們什麼問題嗎？

學生：月經是什麼時候來的。

老師：那有沒有解決你的疑惑。

學生：我沒有疑惑。

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

老師：那初經給你怎麼樣的感覺？

學生：很討厭。

老師：很討厭。那你要不要說說看，有沒有曾經因為生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

學生：就是晚上的時候整個，隔天早上醒來整個都是血，而且也常常沾到褲子很麻煩，要一直換。

老師：所以覺得很不舒服這樣子。

學生：嗯！

老師：好！訪問到此結束。

《前測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.25

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：9 年級：六年級 年齡：14 初經來的年齡：13

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：你知道什麼是初經嗎？

學生：知道。就是身體改變的時候，發育的時候會出現，我只知道這樣子而已。

老師：那為什麼有初經？

學生：可以受孕。

老師：初經代表的意義是什麼？

學生：不太清楚。

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

學生：腹部腫脹，還有…乳房疼痛，有時候會肚子痛，其他沒有什麼變化，嗯…其他的不知道。

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：你從哪裡得到初經的相關知識？

學生：因為我姊姊有跟我講過，所以我知道。還有從學校教過、學校的宣導知道的，護士阿姨做的宣導。

老師：說說你看到初經來時的反應？你怎麼處理？有沒有要注意的事項？

學生：第一次月經來的時候我不會覺得很害怕，因為以前姊姊就跟我講過要怎麼用之類的，所以我就知道那是月經來，我就知道要怎麼用這樣子。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：初經來之前或之後是否有跟誰討論過月經的事？問過哪些問題？

學生：有啊，就同學或家人吧，我會問他，他們也會跟我講，然後我就知道了，要怎麼去處理，就這樣子。

老師：月經會不會帶給你疑惑？是否有解決了你的疑問呢？

學生：會啊，有時候會覺得很疑惑，因為有時候上體育課來就會很麻煩，會覺得怪怪的，也不能自由自在的活動，

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

學生：快要來之前就會覺得很容易生氣、很容易煩躁，也不知道為什麼就是會莫名其妙感覺很生氣這樣子。幾乎晚上的時候用到褲子，我阿嬤就會叫我趕快去洗一洗這樣子。衛生棉用比較大一點或是換生理褲比較好。

《前測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.22

三、訪談地點：圖書室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：10 年級：6 年齡：11 歲 初經來的年齡：11 歲

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

學生：我知道初經是指月經第一次來，知道初經是子宮的內膜脫落，初經代表器官成熟了。

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

學生：我察覺到身體有長腋毛跟陰毛、乳房長大了。

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

學生：我從學校健康與體育的課本及課程教學得到初經的相關知識。初經來那天早上，我很平靜的跟媽媽講，媽媽給我衛生棉。經期該注意的事項包括不能吃冰的，要多喝溫的、可以吃巧克力、不要做激烈運動等。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

學生：初經來之後曾跟同學討論月經的事，我們討論月經來肚子會痛及不能做的事，我有解決疑惑。

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

學生：初經給我討厭的感覺，因為生活飲食、運動受到限制—不能吃冰的、不能游泳等。月經來的時候，沒有什麼不愉快或印象深刻的事。

《前測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.26

三、訪談地點：輔導室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：11 年級：六 年齡：12 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：說說看什麼是初經？

學生：初經指的是第一次月經。

老師：為什麼會有初經？

學生：子宮裡的卵子，卵子形成，如果沒有跟精子結合，就會死掉了，然後會跟子宮裡的膜一起脫落，就變成了月經。

老師：初經代表的意義是什麼？

學生：可以當媽媽了，所以要小心一點，還要注意衛生習慣。

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

學生：月經來之前肚子會很痛，我的胸部是四年級就開始發育了，有開始長陰毛，腋毛還沒開始長。

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：你從哪裡獲得初經的知識？

學生：從性教育的書得到月經知識，媽媽會帶我們去逛書店，有看到性教育的書，覺得不錯，就買來給我看，媽媽也會跟我說月經的事、之前健康課的老師也有教我們如何使用衛生棉。

老師：說說你當時發現初經來時的反應？你怎麼處理呢？

學生：當時的反應是嚇了一跳，就跟媽媽說，媽媽就教我使用衛生棉。

老師：還有什麼要注意的事情？

學生：不能去游泳（訪談者補充可以用衛生棉條，受訪者回答書上說少女最好先不要使用衛生棉條）、不要吃冰的東西、可以喝熱黑糖水、動作不要太大、注意衛生、肚子痛的話可以用熱敷袋敷肚子。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：初經來之前有沒有跟誰討論過月經的事？

學生：有跟媽媽說過、跟同學說

老師：問過哪些事？有沒有解決你的疑惑？

學生：肚子痛的話，跟同學說可以緩解一下心情，同學也會提醒說可以喝黑糖水，不要吃冰的東西。我二月第一次月經來後，三月沒有來，很緊張問媽媽，媽媽說月經剛開始都會這樣。有解決我的疑惑。

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗

或者印象深刻的事。

老師：初經給你什麼樣的感覺？

學生：月經來覺得不方便，尤其如果不能游泳，就會感到生氣。

老師：說說月經是否帶給你不愉快的月經來也會擔心漏出來的問題，所以量大的話，就會勤著換衛生棉（偶爾褲子還是會沾到血）。

(前測)

題目：健康促進之性教育行動研究—10—14 歲女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：101.3.27

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：陳以真

五、受訪者：12 年級：六 年齡：12 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：你知道初經是什麼嗎？

學生：初經指的是第一次來月經。

老師：為什麼會有初經呢？

學生：說……是子宮內的什麼剝落，所以產生月經。

老師：那初經代表的意義是什麼？

學生：月經來代表我長大了。

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

學生：初經來之前，就有感覺到胸部開始有發育現象（約四年級開始），也開始會長腋毛跟陰毛。屁股有點變大。

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

老師：你從哪裡得到初經的相關知識？

學生：老師上課的時候講過，媽媽也有說過。

老師：那看到初經來時，你的反應是什麼？你怎麼處理呢？

學生：在家裡的時候月經來，因為每次上廁所都有看到血，心裡就在想說是不是月經。跟媽媽說了之後，媽媽就帶我去買衛生棉，並且教我怎麼使用衛生棉。隔天（星期一）到學校後，肚子痛，所以就跟老師（仁良老師）說，並且到保健室休息，護士阿姨有拿熱水袋讓我敷肚子。

老師：那你知道月經來時要注意哪些事呢？

學生：不要吃冰的、洗澡用溫水、儘量用淋浴、小心動作不要太大、太劇烈，肚子不舒服的話，可以吃些巧克力或泡黑糖水。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

老師：初經來之前或之後有跟誰討論月經的事？

學生：有問過媽媽、也會跟同學討論。

老師：你問了什麼事呢？

學生：月經最多來幾天？量多量少要怎麼處理？媽媽還跟我說月經來後代表長大了，還講了卵子受精會懷孕的事。月經來還會長高嗎？

老師：有解決你的疑惑嗎？

學生：有解決我的疑惑。

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

老師：初經給你什麼樣的感覺呢？

學生：初經來，因為剛開始處理不好，就會擔心漏出來，要常常去換衛生棉。所以有點覺得月經來不太方便。

老師：有沒有什麼不愉快的經驗或印象深刻的事？

學生：會覺得月經來，動作不能作太大；走路都會很在意別人會不會發現你月經來。

《後測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.12

三、訪談地點：輔導室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：學生1 年級：四年級 年齡：11 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：好！那請問一下，上完性教育課程後，你知道初經是什麼嗎？

學生：初經就是女生來的第一次月經。

老師：好！那為什麼會有初經呢！

學生：女生長大之後就會有月經。

老師：初經代表的意義，你知道是什麼嗎？

學生：我長大了。

老師：好！已經長大了。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

老師：那初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化。

學生：胸部會變大，會長一些腋毛或陰毛。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

老師：嗯！那上完性教育課程之後，你知道如何處理初經的問題嗎？

學生：知道。

老師：那要，那你聽到的話，你還是要說要注意那些事，那些事項嗎？

學生：洗澡的時候都用沖的，不要用泡的，然後多喝溫的，不要喝冰的。

老師：然後可不可以讓人家摸你的身體？

學生：不行。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

老師：嗯！那上完性教育課程之後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答呢？

學生：問家人啊！看一些書，相關的書籍。

老師：那敢不敢問師長？

學生：不敢！

老師：好！那在學校可以問師長，沒有關係。

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

老師：那上完性教育課程之後，初經給你什麼樣的感覺？你覺得很煩腦還是很高興自己長大了，還是覺得很不舒服？

學生：很高興。

老師：你覺得很高興自己長大了。那如果身邊有人有月經的問題呀，你可以提供他哪些建議呢？就像你剛剛說的呀！就說ㄟ…會不會害怕，就說他會不會害怕，就

是你要不要跟他講事情怎麼樣，或者是日常生活要注意什麼這樣子？

學生：就是月經來的時候不用怕，你只要處理好就好，盡量不要穿白色的褲子。

老師：盡量不要穿白色的褲子是怕會漏出來是不是？那還有可以給他什麼建議嗎？

學生：如果有疑問可以去問你的家人或奶奶，媽媽或奶奶。

老師：好！訪問結束。

(後測)

題目：健康促進之性教育行動研究國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.15

三、訪談地點：輔導室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：學生 2 年級：四 年齡：10 初經來的年齡：10

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

學生：我知道初經就是第一次來月經，因為已經到青春期的了，子宮內膜剝落就有初經，初經代表長大了，進入青春期的了。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

學生：我知道初經來之前，乳房開始變大、重要部位（會陰部）及腋下會長毛，長痘痘。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

學生：我知道初經來要用衛生棉，要注意 2-3 小時換一次，用過的衛生棉要包起來再丟垃圾筒，被別人看到會覺得很噁心，上廁所擦屁股要從前面往後面擦，洗澡要把會陰部翻開用清水沖洗乾淨，要用淋浴，體育課要告訴老師，因為那個來要休息，要避免激烈運動。要多吃青菜，不要吃油炸的食物，要喝溫的水較好。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

學生：跟學校的護士阿姨及女老師講、問媽媽。

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

學生：本來對初經有嚇到的感覺，上完性教育的課後，不會再嚇到了。我會建議她：月經來的話要請媽媽幫忙準備衛生棉，要注意日期(效期)、2 個小時換一次衛生棉、不要做激烈的運動。

《後測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.16

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：3 年級：五 年齡：13 初經來的年齡：忘記了

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：好！奕銘，老師請教你一下，上完性教育課程後，你知道初經是什麼嗎？

學生：第一次來的月經。

老師：喔！好！那為什麼會有初經呢？

學生：因為進入青春期。

老師：喔！那請問初經代表的意義是什麼？

學生：代表我成為女人了。

老師：喔！好！很好！

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

老師：然後老師要再請教你第二題，在初經來之前呢，你是否知道身體有哪些部位會產生變化？

學生：胸部會開始發育變大，會長腋毛和陰毛。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

老師：那好！請問你上完這個性教育課程以後呢，知道如何來處理初經的問題嗎？

學生：知道！

老師：好！那要注意什麼事情呢？

學生：1. 充足睡眠。2. 不可做太激烈的運動。3. 不可吃冰食和冰飲。4. 陰部要保持乾爽。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

老師：好！ok！那第四題呢，老師要請教你上完這個性教育課程之後，你對月經有任何問題的時候，會從那些的管道來獲得解答？

學生：家裡是奶奶跟姐姐，學校是護士阿姨、老師或朋友，3. 是圖書館或上網查。

老師：喔！好！那你的意思是說家裡可以問奶奶、姐姐，然後學校可以請教護士阿姨、老師或者是朋友，或者是自己到圖書館來上網來搜尋，對不對，ok！

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

老師：那第五題是，上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？

學生：1. 肚子會痛。2. 情緒不穩定。3. 會長青春痘。

老師：好！那如果你身邊，有人有月經的問題，你可以提供給他們那些的建議呢？

學生：衛生棉的用法或月經來的注意事項。

老師：就是把你知道的告訴他們，好，那我們謝謝奕銘的訪問。

《後測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.3.28

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：4 年級：五 年齡：13 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：好！那訪談內容是第一題，薏琳，老師想請教你，上完這個性教育的課程後呢，你知道初經是什麼嗎？

學生：第一次來的月經。

老師：好！那為什麼會有初經呢！

學生：代表我已經長大了。

老師：好！初經呢代表是什麼意義呢？

學生：可以生兒育女要保護自己。

老師：ok！很好！

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

老師：第二題的話，老師要請教你，初經來之前，你是否知道自己身體有哪些部位會開始產生一些變化？

學生：胸部開始快速發育，臉會油油的，腰會變細，長出陰毛或腋毛。身高會突然快速變高。

老師：喔！好！很好！很像很知道吼~

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

老師：那我們來問一下第三題，上完這個性教育課程以後，你知道如何來處理初經的問題嗎？

學生：月經來時要注意清潔，月經來時不去泡澡。

老師：好！不要泡澡

學生：那請問你還要注意那些的事項呢？

老師：盡量不去吃冰的和冷飲，充份的睡眠，不吃重口味的東西。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

老師：好！接下來老師要問你的第四題是上完性教育的課程以後，你對月經如果有任何的疑問，那會從那些的管道來獲得解答呢？

學生：護士阿姨或老師，媽媽，姐姐，老師或朋友。

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

老師：OK！好！那！那我要問你的是最後一題了，上完性教育的課程後，初經給你什麼樣的感覺？

學生：以前會覺得有點討厭，現在好像比較有趣了！

老師：好！那如果你身邊，也有人有月經的問題，你可以提供他們那些的建議呢？

學生：把我所有知道的都全告訴他和所有該注意的事情。

老師：OK!好！謝謝薏琳的訪問，訪談到此結束，謝謝。

(後測)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.22

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：5 年級：五 年齡：12 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：上完性教育課程後，你知道什麼是初經了嗎？

學生：初經是第一次來的月經

老師：那為什麼會有初經的產生？

學生：月經來是子宮什麼的剝落，所以有月經。

老師：那你知道初經代表的意義是什麼嗎？

學生：月經代表長大了，可以生孩子了。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

學生：胸部開始發育、長陰毛跟腋毛、肩膀會變寬、屁股會變大、臉油油的。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

老師：上完課後，你知道如何處理初經問題了嗎？

學生：知道該怎麼處理初經的問題，萬一在學校來，就跟老師說

老師：有沒有什麼是月經來要特別注意的事情？

學生：月經來儘量有淋浴的方式洗澡、不要吃冰的；肚子不舒服的時候可以吃些巧克力，也可以拿熱敷袋敷肚子；如果月經不小心流出來，就去換衛生棉跟褲子，然後用熱水浸泡後洗一洗；月經量多的時候就用長一點的衛生棉，月經量少就可以用小片一點的衛生棉。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

學生：上網、看書、找家長、問老師

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

老師：上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？

學生：還是覺得很麻煩，我很難去接受它，因為它帶給我很多的困擾，例如月經來後屁股開始變大，月經來時不能吃冰的東西。

老師：如果今天身邊有同學初經剛來，你可以提供哪些經期要注意的事情呢？

學生：躺著休息、洗澡要淋浴、記得帶衛生棉、勤著換衛生棉、跟他說衛生棉使用方式、保護陰道的清潔、適度睡眠，月經來，不要跟男生太接近；如果生理期來長痘痘，不要用手擠它。

(後測)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.18

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：6 年級：五 年齡：12 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：上完性教育課程後，你知道初經是什麼了嗎？

學生：初經是生殖器官的成熟

老師：那為什麼會有初經的產生？

學生：初經是子宮成熟，卵子剝落，所以有月經。

老師：那初經來代表什麼意義？

學生：代表可以生孩子了。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

學生：胸部開始發育、長陰毛跟腋毛、長高、皮膚會變細、骨盆變大。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

老師：那你現在知道如何處理初經的問題了嗎？

學生：知道該怎麼處理初經的問題。

老師：有沒有什麼是要注意的事情？

學生：肚子痛就吃巧克力，使用暖暖包，早點休息，做緩和運動；萬一漏出來，就去換褲子，換衛生棉，把褲子丟掉(後改成用漂白水洗褲子)、浸泡褲子然後再洗；要保護懂得自己(去學跆拳道)。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

學生：上網、查書、問媽媽、問老師

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

老師：上完性教育課後，初經給你的感覺有沒有改變？

學生：我不會覺得月經麻煩，而且月經來可以生貝比了，不會感到尷尬。

老師：如果今天身邊有同學生理期來，你有什麼可提供她的建議？

學生：月經來動作不要太大、多休息、肚子不舒服可以吃巧克力、心情不好可以安慰她，陪她說話、洗澡不要盆浴、記住生理期的日子。

《後測》

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.16

三、訪談地點：輔導室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：7 年級：六年級 年齡：12 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：老師要問的第一個問題，上完性教育課程之後呢，你知道初經是什麼嗎？

學生：第一次來的月經。

老師：那你知道為什麼有初經嗎？

學生：就卵巢沒有受到精子結合的第一次。

老師：那初經代表的意義是什麼？

學生：代表女性生理的成熟。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

老師：初經來之前呢，是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

學生：胸部會變大，屁股會變大，骨盆變寬。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

老師：那上完性教育的課程後呢，你知道如何處理初經問題嗎？請問該注意那些事項？

學生：知道！多休息，然後勤換衛生棉保持清潔。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

老師：那上完性教育課程之後，你對月經再有任何疑問時，你會從哪些管道來獲得解答？

學生：媽媽、阿姨、姐姐、老師、護士阿姨、有初經經驗的同學。

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

老師：那上完性教育課程之後初經給你什麼樣的感覺？

學生：雖然初經會帶來許多不便，但月經讓我知道我的身體很健康。

老師：那如果身邊如果有人有月經的問題，你可以提供他哪些建議呢？

學生：告訴她，如果是經痛可以散步、喝溫開水、洗熱水澡、做溫和的運動，多休息、保持足夠的睡眠，勤換衛生棉，洗澡用淋浴的。

老師：好！那我們今天的訪問到這裏結束，謝謝你

(後測)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.19

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：8 年級：6 年級 年齡：14 初經來的年齡：12

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：上完性教育課程後，你知道初經是什麼嗎？

學生：就是…月經第一次來。

老師：那為什麼會有初經產生？

學生：就是要變成大人了。

老師：初經代表的意義是什麼？

學生：變成熟了。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

學生：會長青春痘，會變高、胸部也會變大，會長腋毛跟陰毛。腰會變細。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

老師：上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？

學生：知道。

老師：那有什麼要注意的事項？

學生：盡量不要喝冰的，身體要保持乾淨，1~2 個小時要記得換衛生棉，經痛的時候可以喝熱可可。經血外漏的時候要換褲子，把褲子泡溫水再清洗乾淨。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

學生：問護士阿姨或是問媽媽跟老師。

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

老師：上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？

學生：以前會覺得討厭，現在不會感覺害怕了。

老師：如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

學生：盡量多休息，不要做太劇烈的運動。大概 1~2 節下課就要去換衛生棉，如果經痛的話可以用熱毛巾熱敷。還是可以上體育課，可是如果真的肚子很痛就不要勉強。

(後測)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.22

三、訪談地點：保健室

四、訪談者：許鶴儒校護

五、受訪者：9 年級：6 年級 年齡：11 歲 初經來的年齡：11 歲

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

學生：我知道初經是第一次來月經，初經是因為子宮內膜脫落，初經代表長大了、有生小孩的能力了。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

學生：我知道初經來之前乳房開始發育、腋下及會陰部長毛、會長青春痘。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

學生：我會跟老師講，還有吃東西不要吃冰的，營養要均衡，要適量的運動，不要太激烈，上廁所擦屁股的時候要從前面往後面擦，用過的衛生棉要包好，丟垃圾筒，洗澡要用淋浴，會陰部要翻開清洗，不要太大力，要輕輕的清洗乾淨。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

學生：問媽媽、看書、上網、問老師。

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

學生：因為初經來的時候不能吃冰的，要注意很多事，所以會覺得生活受限制。我會建議她：月經來要注意不可以吃哪些東西、運動以及洗澡要注意的事。

(後測)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.15

三、訪談地點：圖書室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：10 年級：6 年級 年齡：12 歲 初經來的年齡：11 歲

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

學生：我知道初經是子宮內膜脫落，所以會有血，初經代表身體會排卵、會懷孕。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

學生：我知道初經來之前，身體會開始長陰毛及腋毛、胸部變大及長青春痘。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

學生：我知道要用衛生棉，衛生棉要常常換，每次上廁所就要換，用過的衛生棉要捲起來包好再丟掉，擦屁股要從前面往後面擦，洗澡要用沖澡、會陰部要翻開來用清水輕輕的洗淨、睡覺要用量多型的衛生棉，要多吃青菜及均衡飲食，避免吃油炸的食物，不要喝冰水，運動不要太激烈。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

學生：我會問學校老師、護士阿姨、媽媽及同學，還有看書。

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

學生：上完性教育課程後，我知道初經是正常的，不會再被嚇到，但是，還是會覺得煩，因為要帶衛生棉及注意上廁所的時間。我會告訴她，要隨時準備衛生棉，若有一些分泌物可以用護墊，來的時候會不舒服，要少吃冰的。

(後測)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.4.18

三、訪談地點：辦公室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：11 年級：六 年齡：11 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：說說你上完課後，知道初經是什麼嗎？

學生：初經是第一次的月經

老師：很好，那為什麼會有初經的產生呢？

學生：初經是每個月卵巢受荷爾蒙分泌排卵後，若沒有跟精子結合，就會隨著子宮內膜一起崩落，就產生了月經。

老師：那你知道初經來代表的意義嗎？

學生：初經來代表長大了，可以生小孩了。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

學生：胸部會開始發育、長陰毛跟腋毛、骨盆會變大、肩膀會變窄、臉會油油的、長痘痘。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

老師：上完課後，你知道如何處理初經問題嗎？

學生：知道該怎麼處理初經的問題，如果是在學校來，會去找護士阿姨拿衛生棉，在家就會跟媽媽說。

老師：那還有什麼要注意的事項嗎？

學生：不要吃冰的、冷的食物；不要吃炸的，會長痘痘；肚子痛的時候可以吃些巧克力，也可以拿熱水袋敷肚子；儘量不要游泳或泡澡；要保持陰道的清潔；衛生棉每1~2小時換一次；動作不要太大，衛生棉會跑掉或漏出來；如果月經不小心弄髒褲子，就用先浸泡熱水，再用水晶肥皂洗一洗；保持心情輕鬆；多休息。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

學生：問護士阿姨、媽媽、上網 google 一下、看書

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

老師：上完課後，再請你說說初經給你什麼樣的感覺？

學生：比較可以接受月經，因為每個女生長大都一定會有月經。

老師：如果今天身邊的同學月經剛來，以你過來人的經驗，你會提供她哪些建議？

學生：月經來不要吃冰的、肚子痛可以吃巧克力、躺著休息、洗澡要淋浴、記得帶衛生棉、勤著換衛生棉、保護陰道的清潔、適度睡眠、紀錄月經的週期。

(後測)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.04.18 1030

三、訪談地點：辦公室

四、訪談者：陳以真老師

五、受訪者：12 年級：六 年齡：12 初經來的年齡：11

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

老師：上完性教育課後，你知道初經是什麼了嗎？

學生：初經是第一次月經叫做初經。

老師：那為什麼會有初經的產生？

學生：初經是長大了，子宮內膜脫落，所以就形成了月經。卵子成熟，但沒有跟精子結合的情況下，生命週期到了，就隨著子宮內膜剝落，形成月經。

老師：那你認為初經代表的意義是什麼？

學生：月經代表長大了。

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

學生：胸部開始發育、開始長腋毛跟陰毛、生殖器官也會成熟，屁股會變大。

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

老師：上完性教育課後，你現在知道要如何處理初經問題了嗎？

學生：知道該怎麼處理初經的問題，去找護士阿姨，並跟護士阿姨拿衛生棉，在請教他怎麼使用衛生棉。

老師：有沒有什麼是月經來要注意的事情？

學生：月經來不要吃冰的食物；少吃炸的食物避免長痘痘；洗澡用溫熱水；肚子痛的時候可以吃些巧克力及四物湯、也可以拿熱水袋敷肚子。

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

學生：問護士阿姨、媽媽、女老師；上網查、看書

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

老師：上完性教育課後，初經給你什麼樣的感覺？

學生：還是覺得月經有點麻煩，因為要一直去換衛生棉、又怕漏出來，有的會黏在屁股上，就會想要一直去拉，會常問同學看不看的出來。

老師：如果今天身邊有同學月經剛來，你有沒有可以給她些什麼建議？

學生：剛好耶，我真有同學第一次生理期來，把我拉去廁所，問我怎麼處理，我就去跟護士阿姨拿衛生棉，跟她去廁所，教她怎麼使用衛生棉。我還會跟她說不要吃冰的東西，多休息，不要太晚睡，可以在家準備熱水袋，或濕毛巾或暖暖袋，熱敷肚子；如果想要長高，那就要多睡覺，還有多吃深色青菜來補充鐵質，我媽還說可以喝四物湯。

照片說明



訪談時間：102.04.18

訪談地點：辦公室

訪談對象：學生



訪談時間：102.04.18

訪談地點：辦公室

訪談對象：學生



訪談時間：102.04.19

訪談地點：辦公室

訪談對象：教師



訪談時間：101.04.19

訪談地點：輔導室

訪談對象：教師

(前測)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.

三、訪談地點：

四、訪談者：

五、受訪者： 年級： 年齡： 初經來的年齡：

六、訪談內容：

(一)你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

(二)初經來之前，你是否有察覺到身體哪些部位發生變化？

(三)你從哪裡得到初經的相關知識？初經來時，說說妳當時的反應、如何處理及經期該注意的事項。

(四)初經來之前或之後，是否曾跟誰(可詢問：照顧者，如父母、祖父母、師長、同儕、姐妹、其他人)討論月經的事？問過哪些問題？是否有解決你的疑惑？

(五)初經給你什麼樣的感覺？說說是否曾經因生理期來而有不愉快的經驗或者印象深刻的事。

(後測)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.

三、訪談地點：

四、訪談者：

五、受訪者 年級： 年齡： 初經來的年齡：

六、訪談內容：

(一)上完性教育課程後，你知道初經是什麼？為什麼會有初經？初經代表的意義是什麼？

(二)初經來之前，你是否知道身體哪些部位會開始產生變化？

(三)上完性教育課程後，你知道如何處理初經問題嗎？要注意哪些事項？

(四)上完性教育課程後，你對月經再有任何疑問時，會從哪些管道獲得解答？

(五)上完性教育課程後，初經給你什麼樣的感覺？如果身邊有人有月經的問題，你可以提供她哪些建議？

(教師)

題目：健康促進之性教育行動研究—國小女童對初經認識與輔導

一、學校名稱：屏東縣黎明國小

二、訪談時間：102.

三、訪談地點：

四、訪談者：

五、受訪者：

任教年級：

任教科目：

導師：☐是 ☐否

六、訪談內容：

(一)您從哪些方面觀察到班上女童已有青春徵狀？

(二)班上女童如有生理期狀況(如忘了帶衛生棉、肚子痛、血漏出來)，你知道學校有哪些資源可以協助解決女童狀況？

(三)您會用哪些方式讓進入青春期的女童認識月經，以及教導哪些月經的知識？

照片說明	
照片	照片
訪談時間：102. 訪談對象：學生	訪談時間：102. 訪談對象：學生
照片	照片
訪談時間：101. 訪談對象：教師	訪談時間：101. 訪談對象：教師

