

# 國立臺中科技大學



## 團體衛教——經期教育

組別：第十組

組員：1199D125 徐婉毓

1199D134 陳欣儀

1199D141 廖詩芸

1199D153 賴旻瑜

1199D154 薛庭嘉

指導老師：陳筱瑤 老師

# 目錄

一、教案

二、劇本

三、文獻查證

四、上課教材

五、問卷

六、課程照片

## 一、 教案

|      |  |  |          |      |        |
|------|--|--|----------|------|--------|
| 單元名稱 | 女孩兒的小祕密  | 教學對象   | 忠孝國小五年一班 | 對象人數 | 28 名   |
| 教學日期 | 102 年 12 月日  | 教學時間   | 40 分鐘    | 指導老師 | 陳筱瑀 老師 |
| 教學研究 | <p>1.學生經驗：<br/>學生正值學齡期及青春期的交界，對於初經的來潮而感到措手不及，且對自己的身體構造有初步的認識。</p> <p>2.教學重點：<br/>建立正確的經期衛生觀念，教導經前症候群、經痛時的處理法，並學會計算月經週期及正確的衛生棉使用方法，使孩童知道月經是正常的生理現象。</p>   |  |          |      |        |
| 教材來源 | <p>1.陳素蟬（2012）·初經的探討·中醫婦科醫學雜誌·16·30-35。</p> <p>2.胡純彰（2009）·經前症候群·北市中醫會刊·15（3）·62-73。</p> <p>3.陳重光、黃雅珮、方焄蓮、黃雅瑜（2013）·女性痛經影響因素與舒緩方法之研究——以南<br/>部某專科學校為例·護理雜誌·60（3）·40-50。</p> <p>4.張玉婷（2012）·花蓮地區國小高年級女生及其母親月經知識、態度及經期不適之調查·台<br/>灣性學學刊·18（2）·31-50。</p> <p>5.張玉婷（2010）·花蓮地區國小高年級學生月經態度及月經關懷行為之探討·台灣性學學<br/>刊·16（1）·17-32。</p> <p>6.李從業等編(2011)·實用產科護理(第六版)·台北：華杏。</p> |  |          |      |        |
| 教學方法 | 講述法、示範法、問答法、演劇法、影片教學。  |  |          |      |        |
| 教學資源 | 海報、衛生棉、影片、投影機、布幕、問卷、OX 牌、PPT。  |  |          |      |        |
| 教學目標 | 單元目標   | 行為目標   |          |      |        |
|      | <p>一、認知方面</p> <p>1.認識女性生殖器的構造及功用</p> <p>2.了解何為初經及對身體所造成的變化</p> <p>3.知道什麼是月經週期</p> <p>4.能知道容易造成經痛的原因</p> <p>5.知道何謂經前症候群</p> <p>二、技能方面</p> <p>6.能正確使用衛生棉</p> <p>7.經期的計算方法</p> <p>8.知道經痛來臨時的處理法</p> <p>三、情意方面</p> <p>9.培養正確使用衛生棉的習慣</p> <p>10.對於經期有正確的知識及觀念</p>   | <p>1-1 能從海報指出 2 項女性的生殖器的基本構造</p> <p>1-2 能正確說出 2 項女性生殖器的功用</p> <p>2-1 能說出 2 項初經後身體會有哪些改變</p> <p>3-1 能正確排列出月經週期的發生順序</p> <p>4-1 能說出 3 項容易造成經痛的原因</p> <p>5-1 能說出 3 項經前症候群的症狀</p> <p>6-1 能正確說出衛生棉黏貼方式</p> <p>6-2 能正確說出衛生棉禮貌地丟棄方式</p> <p>7-1 能正確計算出月經週期</p> <p>8-1 能正確說出經痛來臨時的處理方法</p> <p>9-1 定時更換衛生棉</p> <p>9-2 認同將衛生棉包裹好再丟棄是良好的禮儀</p> <p>10-1 知道月經是正常生理現象而非羞恥、汙穢的</p> |          |      |        |

| 教學目標        | 教學活動  | 教具      | 時間   | 評鑑           | 備註    |
|-------------|---|---------|------|--------------|-------|
|             | <b>壹、準備活動</b><br>一、課前準備<br>(一) 教師<br>1. 教學者赴圖書館及利用網路資源，收集有關此衛教活動之資料與教具。<br>2. 製作及準備教具：海報、大型示範用衛生棉、影片、投影機、布幕、問卷。<br>3. 場地勘查及佈置教學環境。<br>(二) 學生<br>4. 請同學自備鉛筆。<br>5. 事前填寫問卷。 |         |      |              |       |
|             | 二、引發動機：演出「初經記」，引發學習者的好奇心、吸引其注意力，讓孩童有學習的動機。  | 劇本      | 1 分鐘 | 專心觀賞         | 演劇法   |
|             | <b>貳、發展活動</b>   |         |      |              |       |
| 1-1         | 一、月經的發生原因<br>1.以影片介紹讓學童初步的了解月經的形成   | 影片      | 1 分鐘 | 專心觀賞         | 錄影帶教學 |
| 1-1、1-2     | 二、子宮的構造及功能<br>2.以海報說明女性生殖器的基本構造、功用及名稱   | 海報      | 2 分鐘 | 專心聽講         | 講述法   |
| 2-1         | 三、初經介紹<br>3.教師講授何謂初經及身體所會產生的變化  | PPT     | 1 分鐘 | 專心聽講         | 講述法   |
| 3-1         | 四、月經週期的計算<br>3.教師講述月經週期是什麼及重要性  |         | 1 分鐘 | 專心聽講         | 講述法   |
| 7-1         | 4.教導如何計算月經週期  |         | 2 分鐘 | 專心聽講         | 講述法   |
| 6-1         | 五、衛生棉的介紹及使用<br>5.介紹衛生棉及教導正確使用方法   | 衛生棉、PPT | 1 分鐘 | 專心聽講         | 講述法   |
| 9-1、8-2、9-2 | 6.教師講授衛生棉後續之處理方法及相關禮儀   | PPT     | 1 分鐘 | 專心聽講         | 講述法   |
| 5-1         | 六、經前症候群<br>8.教師教授何謂經前症候群  | PPT     | 1 分鐘 | 專心聽講         | 講述法   |
| 9-1         | 七、經痛處理<br>9.請同學分享自己曾有過的經痛經驗，再適時補充內容   | PPT     | 2 分鐘 | 主動舉手<br>分享經驗 | 問答法   |

|      |  |     |      |              |       |
|------|--|-----|------|--------------|-------|
| 4-1  | 10.教師講述經痛可能發生的原因                             | PPT | 1 分鐘 | 專心聽講         | 講述法   |
| 8-1  | 11.教師講述減緩經痛的方法                               |     | 2 分鐘 | 專心聽講         | 講述法   |
| 10-1 | 八、對月經的態度及看法<br>12.請同學發表上完課後對月經的看法，再教導學童正確的觀念 |     | 3 分鐘 | 主動舉手<br>回答問題 | 講述法   |
|      | <b>參、綜合活動</b><br>一、效果評量<br>1.認知方面            |     |      |              |       |
| 1-1  | (1)利用海報黏貼正確 2 項女性生殖器的構造                      | 海報  | 3 分鐘 | 主動舉手回答問題     | 問答法   |
| 1-2  | (2)能說出 2 項女性生殖器的功用                           |     | 2 分鐘 | 回答正確         | 問答法   |
| 2-1  | (3)能排列出月經週期的發生順序                             |     | 1 分鐘 | 回答正確         | 問答法   |
| 4-1  | (4)能說出 3 項容易造成經痛的原因                          |     | 2 分鐘 | 回答正確         | 問答法   |
|      | (5)能說出 3 項經前症候群的症狀                           |     | 2 分鐘 | 回答正確         | 問答法   |
| 5-1  | 2.技能方面                                       |     |      |              |       |
|      | (6)會黏貼衛生棉                                    |     | 1 分鐘 | 正確執行         | 回覆示教法 |
| 6-1  | (7)能算出月經週期                                   |     | 2 分鐘 | 計算正確         | 練習法   |
| 7-1  | (8)能說出經痛的處理方法                                |     | 1 分鐘 | 回答正確         | 問答法   |
| 8-1  | 3.情意方面(以舉 O、X 牌方式評估)                         | 衛生棉 |      | 熱烈舉牌         | 問答法   |
|      | (9)是否會定時更換衛生棉?                               |     | 1 分鐘 |              |       |
| 9-1  | (10)是否能將衛生棉包裹好再丟棄?                           |     | 1 分鐘 |              |       |
| 9-2  | (11)是否接受月經是正常生理現象?                           |     | 1 分鐘 |              |       |
| 10-1 | 二、活動總結<br>4.詢問學生是否有任何疑問，並予以解答                |     | 4 分鐘 |              | 問答法   |

## 二、劇本

### 初經記

孫小美看見好朋友小妮偷偷摸摸的拿著東西去廁所，此時勾起了小美的好奇心。小美心想：小妮，到底是拿甚麼呢，為什麼這幾天都常常跑廁所而且都拿著一包東西呢？

等待小妮回來後，小美便追問小妮。

小美：你這幾天發生了甚麼事？怎麼一直跑廁所還都會帶著一包東西？

小妮：我月經來了，可是我也不知道為什麼會有月經？

小美：不然我們一起去保健室找護士阿姨，請她幫我們解答。

(小美與小妮一起到了保健室)

小美：護士阿姨，月經是甚麼，為什麼會有月經呢？

小妮：對啊，對阿，月經是怎麼來的呢？

護士阿姨：好，我們一起來認識月經吧。

## 三、文獻查證

### (一)女性生殖器介紹

1. 子宮：是倒置的梨形，為女性發生月經和孕育胎兒的器官。
2. 陰道：它的功能主要是分娩時嬰兒的娩出，月經血液和體液的排出，也是女性性交的主要器官。
3. 輸卵管：左右各一條，下端開口於子宮腔，上端呈喇叭狀，可將卵巢排出的卵子抓住吸入管中，並藉著纖毛運動，把受精卵送回子宮著床。受精作用發生位置，同時能將受精或已受精之卵子送往子宮。
4. 卵巢：是女性的性腺，左右各一，位於子宮兩側，相當於男性的睪丸。卵巢的功能是產生卵以及類固醇激素(李等，2011)。

### (二)淺談初經

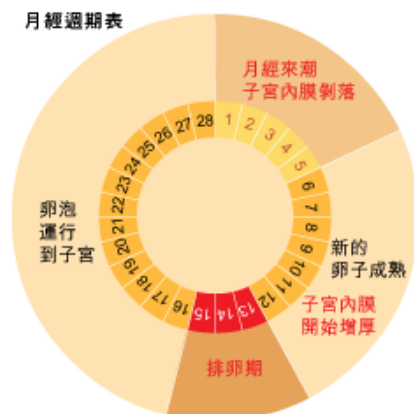
1. 現在初經年齡平均是在 11-13 歲，而初經的開始也是女性生長發育的重要階段，經研究發現，痛經也與初經年齡有密切的關係，初經年齡愈早者，越容易產生痛經。而 16 歲未來初經或 13 歲仍無第二性徵者，稱為性晚熟；反之，10 歲前來初經或 8 歲前出現第二性徵者則為性早熟。
2. 初經的發生：女性進入了青春期後，下丘腦—垂體—卵巢軸生殖系統發育逐漸成熟，初期會有乳房隆起，陰毛腋毛長出，之後再過一至兩年，就會有月經出現，稱做初經。也因為生殖系統未完全發育成熟，所以第一年常有月經不規則或是未排卵性的月經出現(陳，2012)。

初經年齡分析表(93年南部護理學校一年級新生問卷調查數據)

| 初經年齡 | %      |
|------|--------|
| 9 歲. | 28     |
| 10 歲 | 6.23   |
| 11 歲 | 18.56  |
| 12 歲 | 36.84  |
| 13 歲 | 24.51  |
| 14 歲 | 10.25  |
| 15 歲 | 3.19   |
| 16 歲 | 0.14   |
| 總 和  | 100.00 |

### 3. 月經週期

- (1)何謂月經週期：此次月經來時的第一天開始算起為週期的第一天，一直到下一次的月經來臨前一天為止，稱之為一個月經週期，一般來說約在26-35天左右。
- (2)危險期計算：月經週期（最長與最短的天數）分別減掉14然後再分別向前減三天，向後加一天取出來的數值，選頭尾最長的期間，則是為危險期。  
例：一個月經週期大約是30-32天的女性來計算，她的排卵日約在週期的第16天到第18天，她的危險期也就是第13天到第19天；月經週期是26天的女性來說，她的排卵日就在第12天，危險期就在第9天到第13天。



註：此圖表以28天的月經週期為例

## (三)月經的看法及影響因子

### 1. 影響者對月經的觀念

#### (1)媽媽

月經是開啟母女有關生殖健康話的主要事件，許多問卷顯示當女孩初經來的時候，會先向母親討論，而大部分的母親也希望自己有正確的月經知識能和女兒談論，所以母親是主要的月經知識來源(張，2012)。

根據研究顯示大多數的母親不知道排卵的時間、經血量的多寡、月經不適是不正常的及月經剛來前兩年的週期是不規則的。當母親在處理自身月經不適時處理得不好，導致其更加不適，則會在不知不覺中使女兒感到月經是不好的。也有母親以自己初經來的時間來判斷女兒初經是否來得太早，並未

考慮到因世代的變遷，導致初經來的年齡有逐漸下降的情形。母親與女兒之間的溝通方式會影響女童對經期的看法，若母親是以民主、開放的方式討論，則女兒的接受度會較高，更可加強正向態度。母親的受教程度亦會影響月經的知識及態度，許多研究結果呈現出教育程度和月經知識的正確率及態度成正相關。另外對於月經知識量表母親的答對率較女兒高，這是否表示即使母親擁有正確的月經知識，仍會對女兒的月經問題避而不談。

### (2) 男同學

國小高年級的男生對月經的認知顯著低於女生，像是有些男童會認為流量和身高有關、當衛生棉撕下來不會痛嗎等問題，而這一切都與家庭及學校教育有關，家庭教育的部分幾乎是不會跟男生提及這件事的，學校的經期教多都只對女生進行演講，男學生缺乏經期教育，更減少了男學生對異性身體的正確認識。且此時期的男童對異性特別的感興趣，會注意異性的一舉一動，對於女性月經來潮這件事也感到新奇，但他們因為沒有正確的月經知識，便導致正確及不正確的知識混亂摻雜，形成他們對於月經不正確的觀念，然後以這件事去取笑女同學，如：女童較情緒較不穩則會被男童解釋為「啊，沒辦法，她一定是大姨媽來了。」，使的女童更為自卑，更不會公開的談論這件事，並深植了的女童對月經的負面的觀念。

### (3) 社會習俗

在台灣的民俗文化裡也有許多有關於月經的禁忌，像是月經來潮不能去寺廟、不能參加慶典及婚禮等，若違反了，則會帶來厄運，且因為月經來家中長輩都會特別告知說不能吃哪些食物，這也使的女童會覺得月經就是一種生病，所以哪裡都不能去，有哪些東西不能吃，更加深了他們對月經的負面影響，雖然現在因思想較為開放了，所以這種觀念也沒這麼深植於人心，但還是會對女童造成影響。

## 2. 國小高年級女童對月經的看法

女童對於月經的反應為正反向情感的混合，正向為因擁有女性特徵感到驕傲，而反向為因月經帶來的不適感到困窘

女孩會因為外界的看法而影響自己對月經的想法。有許多女童缺乏正確的月經知識，譬如：認為月經是從尿道排出、此次月經來潮後的第 14 天會排卵等。對於月經的態度則有：月經會讓人很虛弱、月經來得時候不愛出門、不敢讓別人知道自己月經來了、月經很不舒服等。也因為有時會產生不適感，所以會認為月經是病態的。女童對月經的困擾有：經血滲漏、不會使用衛生棉、會被男同學嘲笑、被人認為自己很虛弱等。

但並非所有女童都是如此負向思考，有些女童因較早接觸到和月經有關的知識，所以會以較正向的態度去面對自己生理上的變化。這告訴我們，對女童而言倘若身邊的人事物都是持很正向的態度去看待月經的身體變化，則女孩的觀念也會跟著改變。



小六的女童大部分都認為月經是正常的生理現象，但當真得來潮時仍感到害怕、不恥、羞愧等負向情緒。而國一的女生也都認為月經是正常的生理現象，而負向情緒則較小六女童低，但初經以來者，月經來潮是件欣喜的事則呈較負向的態度去面對。偏遠地區的女童對於月經的羞恥反應較都市女童高，但兩者的負向情緒並無太大的差別。當初經來潮較早的女童對於自身評價十分負面，然而初經較晚來潮的女童則十分滿意，因為較晚來經的女童其心理準備度比較完全。經研究發現，月經不適的經驗愈高，則女童對月經的看法愈負面。而影響女童對月經的看法最重要的一點為其月經知識充不充足，在成長過程中由於知識不足，因此在害怕中面對，並以煩躁和羞恥的心與月經共處。

### 3. 改善此種現況的方法

可以從學校方面、家庭方面及社會方面進行改善。學校方面，就可以將月經教學對象涵蓋學生家長，一方面針對學生設計適當的教學活動，鼓勵其與家長互動，讓家長藉此教學活動與孩子討論此議題。在進行月經教學應該採男女共同教學，而不是排除男童，畢竟建立男童正確的月經觀念也是十分重要的一部分，且老師在教學時也應澄清每個人對月經之態度，避免在教學過程傳遞負向的月經觀點。

家庭教育的方面主要是要加強親子間的溝通，可以的話便在女童初經來前先給予先行教育，以減少焦慮，而父母也應多參加親職教育，並多利用成長團體、家長會多多了解這階段學童的問題。

社會方面的話，則可以大眾傳播媒體的力量進行宣導，可以在電視節目上或廣播公開討論，探討月經的意義，並破除社會文化對月經的刻板印象及建立正確的月經資訊。政府也可以多建設青少年互動性的網站，宣導正確的月經資訊(張，2010/2012)。

## (四) 經前症候群

### 1. 概述

經前症候群一般認為是因為荷爾蒙的變化，導致女性在月經來潮前一、兩個星期出現生理與心理的不適症狀，而月經來潮後症狀則減輕或完全消失。

### 2. 定義

發生在女性月經週期的黃體期之反覆發作性不適，產生生理、心理、認知、或行為之改變，如緊張壓力感、挫折感、情緒低落、脾氣變壞、暗地哭泣，或是疲勞、全身酸痛、頭痛腹脹，四肢水腫，乳房脹痛、食慾改變，以致其人際關係和日常活動功能受影響者稱之。

### 3. 臨床症狀

典型症狀於月經來臨之前 7~14 天開始，於經前 2~3 天加重，呈週期性變化，症狀於月經來臨後消失。症狀多樣化，多數為主觀的自述症狀，可歸納於下列幾方面：

- (1) 情緒障礙：哭泣、抑鬱、易激動、易怒、覺得孤獨、煩躁、憂鬱、緊張、神經質。
- (2) 行為改變：日常功能低落、白天打瞌睡、長時間躺床、不喜歡出門、不參加社交活動、工作效率差。
- (3) 注意力：失眠、健忘、意識恍惚、判斷力不好、注意力渙散、協調功能變差、易發生意外。
- (4) 神經反應：頭暈昏眩、冒冷汗、噁心嘔吐、耳鳴、心悸、感到麻木刺激、視力模糊多盲點。
- (5) 水份滯留：體重增加、水腫、皮膚病變、乳房脹壓痛。
- (6) 疼痛：頭痛、胸悶、胸痛、腹絞痛、疲累感、肌肉僵直、全身痠痛。
- (7) 消化道症狀：胃腸功能紊亂、食欲不振、腹脹、腹瀉、進食型態改變等症狀。

### 4. 病因、病理機轉

經前症候群的病因、病機仍不確定，一般認為有以下幾個方面。

- (1) 週期性性激素失調：
  - ① 雌激素(estrogen)過多或對雌性激素敏感：經前數天雌激素高峰時，恰好此時體重增加，水、生內排出較遲滯。
  - ② 黃體素(progesterone)不足或平衡失調：由於雌激素過高，黃體素不足，造成失衡，使水、鈉排出較遲滯，引起浮腫及糖代謝異常。
- (2) 泌乳素(prolactin; PRL)分泌升高：泌乳素對滲透有一定的調節作用，且可刺激乳房發育，因此排卵後分泌量的增加會造成乳房脹痛。
- (3) 醛固酮(Aldosterone)增多：在正常週期中，黃體期時醛固酮的分泌增高，可能受雌激素直接作用於腎臟或間接作於「血管收縮素—醛固酮系統」使醛固酮增多引起機體的微血管滲透水分增加，水液儲留出現不同程度的浮腫、腹脹、噁心的症狀，與腸胃道水腫有關；頭痛則與腦水腫有關。
- (4) 精神因素：許多婦女在月經經期，表現為煩躁、抑鬱、易激動或不穩定、急躁易怒，在情緒緊張或不愉快時其表現尤為突出。
- (5) 基因因素：同卵雙胞胎罹患重度經前症候群比起異卵雙胞胎來說，一致性較高。估計遺傳性約為 30~40%
- (6) 社會因素：某些宗教習俗中，月經被定位為不潔的象徵，以下情節常被歸咎於經前症候群或荷爾蒙所引起。這些問題包括：家庭關係失調、夫妻關係或

親子關係疏離或惡化、職場問題等。

## 5. 治療

- (1) 飲食調整：少量多餐，減少糖、鹽、咖啡、酒精、巧克力等攝取量，增加複合性碳水化合物攝取量。
- (2) 營養補充：維生素 B6 每天 100mg、維生素 E 每天 400 單位，鎂每天 400mg（黃體期），鈣每天 1000mg。
- (3) 規律的運動：經期每日 30 分鐘以上有氧運動(胡，2009)。

### (五)女性經痛影響因素與舒緩方法

痛經是一般婦科門診中最常見的三大問題之一，常伴隨著生理期而來，除了引發身體不適之外常會嚴重影響到女性日常的生活、學習、與工作，亦造成巨大的時間與經濟損失。

西醫將經痛分為原發性痛經指在初經的時候，或初經不久就開始有痛經的現象，而未曾生育過的女性機率較高；續發性痛經指初經以後頭幾年，月經並沒有痛經現象，但後來才開始有疼痛；已經生產過的婦女，或是中年婦女身上較為多見。

痛經發生時除了子宮痙攣痛外，常伴隨有面色蒼白、出冷汗、四肢厥冷、倦怠、頭暈、頭痛、噁心、心慌、嘔吐、腹瀉、頭痛、腰痠等不適症狀。

基本屬性及生活習慣特性的不同對痛經感受頻率有顯著差異。相關研究則指出精神緊張、壓力、疲勞過度、睡眠品質(熬夜)、飲食(刺激性食物，如冷飲、吃冰、咖啡、飲茶等)、寒冷的工作環境或是病人痛閾值較低以及一些心理因素等均為痛經的引發因子。焦慮、憂鬱、試圖減重是痛經的危險因子之一。

有關痛經的西醫治療方面，於其研究中認為一般西醫治療是以止痛為原則，止痛方式多以止痛藥和前列腺素抑制劑為主，必要時亦加入雌激素來配合；熱療法、止痛劑、荷爾蒙療法、運動等均已被大量使用於痛經的醫治。使用西醫藥物治療痛經的共同性缺點是容易有嚴重的藥物副作用，如不規則性流血、慢性炎症、胃潰瘍等。

有關痛經的中醫治療方面，中醫認為飲食、藥膳、與生活作習在痛經的預防及治療佔極重要的角色，中醫認為氣不通則血不通，血不行則痛，多建議女性在生理期期間禁食生冷與寒涼食物，並輔以熱敷、穴位按摩、食補及藥膳（如痛經黑糖漿、當歸飲、月見草油、四物豬肝湯、薑棗紅糖茶等）治療生理期痛經。

「生化湯」、「四物豬血湯」、「當歸飲」、「薑棗紅糖茶」在中醫論症中對於痛經舒緩均有其實效，但其適用體質及應搭配的生活習性各異，因此痛經患者必須先在醫師指導下瞭解自身體質屬性，再配合生活習慣的調整搭配正確的方法使用，才能發揮自我照護舒緩痛經的療效並避免適得其反。溫熱療法（如薑棗紅糖茶）有助於體質虛寒的痛經婦女的痛經症狀改善，此類患者應同時搭配少吃寒涼性的食物（如冰品、涼飲、西瓜等），多攝取溫熱性的食物。

經研究以「巧克力」、「腹部熱敷」、及「黑糖漿」為最多人使用過，其餘

部分人次採用其它舒緩痛經的方式（睡覺、休息、熱飲、止痛藥、牛奶糖、瑜珈…）。而有痛經症狀者應積極藉由規律的運動、練氣功、瑜珈、靜坐、精神療法等方式紓解個人的內在與外在壓力，以有效降低痛經發生的頻率。宜養成正常睡眠的習慣，藉由充足的睡眠及減少熬夜以降低痛經之感受程度。應避免刺激性食物（如辣椒），以降低對痛經症狀發生時之疼痛感受程度。

## （六）衛生棉介紹及相關禮儀

1. 衛生棉的類型共有大致分為三種，有基本型、側翼型及布衛生棉。基本型得衛生棉又被稱為護墊，常用於非月經期間作為吸收一般陰道分泌物，而側翼型的衛生棉又因現代人的需求，又研發出了日用型、夜用型的衛生棉，布衛生棉的部分則是考慮到資源浪費的問題，便又開始有布衛生棉的出現。



基本型



側翼型



布衛生棉

### 2. 衛生棉使用的相關知識

- (1) 衛生棉替換的時間因人而異。建議平均每三小時更換一次，流量大時每1~2小時換一次；使用後如果覺得開始有潮溼或不舒服時，也應更換新的衛生棉，更換衛生棉主要是可以避免細菌的孳生及異位的產生，減低外陰部潮濕悶熱而有皮疹發癢的情形。
- (2) 減少手或其他東西與衛生棉表面接觸，以免細菌汙染引發疾病
- (3) 注意衛生棉的保存期限(因台灣環境潮濕，購買過多易使細菌孳生)
- (4) 衛生棉應保存在乾淨乾燥的環境中。(不要將衛生棉放在浴室)
- (5) 衛生棉使用完後應捲好，再放入包裝袋內再丟入垃圾桶
- (6) 若會陰部有刺癢、不舒服時，可能是過敏的情形，最好給婦產科醫師檢查。

參考資料：

- 1.陳素蟬 (2012)·初經的探討·*中醫婦科醫學雜誌*·16·30-35。
- 2.胡純彰 (2009)·經前症候群·*北市中醫會刊*·15 (3)·62-73。
- 3.陳重光、黃雅珮、方焄蓮、黃雅瑜 (2013)·女性痛經影響因素與舒緩方法之研究——以南部某專科學校為例·*護理雜誌*·60 (3)·40-50。
- 4.張玉婷 (2012)·花蓮地區國小高年級女生及其母親月經知識、態度及經期不適之調查·*台灣性學學刊*·18 (2)·31-50。
- 5.張玉婷 (2010)·花蓮地區國小高年級學生月經態度及月經關懷行為之探討·*台灣性學學刊*·16 (1)·17-32。
- 6.李從業等編(2011)·*實用產科護理*(第六版)·台北：華杏。

## 五、問卷

### <課前問卷>---錯題率

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 女生沒有來月經就不會懷孕-----           | 26 人 |
| 有了月經就有懷孕能力-----             | 21 人 |
| 月經來的時候最好不要洗澡、運動-----        | 3 人  |
| 青春期的身體變化是因為人體內的荷爾蒙作用-----   | 6 人  |
| 月經是從尿尿的地方流出來的-----          | 21 人 |
| 月經快來前，若有肚子痛的情形，表示身體有毛病----- | 3 人  |
| 月經是很髒的，是不可以公開談論的-----       | 6 人  |
| 月經是女生的事，跟男生沒有關係-----        | 6 人  |
| 吃巧克力可以改善經痛-----             | 5 人  |
| 月經來吃多少東西都不會胖，所以可以盡量吃-----   | 0 人  |

### ~~課後小測驗~~

1. 為什麼會有初經？
2. 你們知道初經來之後，身體會有哪些變化嗎？
3. 你們知道使用衛生棉要注意哪些事情嗎？
4. 假如日後你對月經還有問題，你會找誰尋求協助呢？
5. 上完此次的課程後，月經給你什麼感覺？