

省體專女生對月經知識及 經期困擾之調查

李海鷹

摘要

本研究在了解學生對月經知識的認識及經期中的困擾。自民國 72 年 11 月 20 日至同年 12 月 5 日以問卷方式調查省立體專 180 位女同學，所得資料以百分比、二項式測定 (Binominal test) 統計分析，結果如下：

180 位女同學的初經年齡以 13 ~ 15 歲為最多，平均初經年齡為 14.03 歲，標準差為 1.14 歲，比一般大專或高中女生的初經年齡為晚。

對月經知識的了解與認識，高年級較低年級女生了解得較深入，對於有關利用月經週期來避孕的知識，高年級同學遠優於低年級。

在經期中的困擾情形如下：有 78.89 % 的女生有生理及情緒方面的不適，以腹痛及情緒變壞為最多，有 31.67 % 的女生月經不規則，女生在經期中的運動成績是退步的，遇到比賽時是勉強參加的。

壹、前言

所謂月經是指人類和部份靈長動物的雌性在生殖期，每隔一定時間，週期性地由子宮流出的正常血液，其成份除了剝落的子宮內膜外，還含有許多酵素、荷爾蒙、維他命、蛋白質（註4.8.）），月經為女性特有的生理現象，只要是發育正常的女性、性生理成熟時就會有月經的形成。

然而伴隨著月經來臨時所發生的不適症狀却不少（註1），幾乎多數女性在經期中都會有生理或情緒方面的改變，甚至影響到日常生活，尤其是在學的女同學在月經來臨時所造成的困擾更多（註4.6.7.8.）。

大多數女性在13~14歲時初經就來潮，直到45~50歲更年期月經才停止，這30多年之間，若以30年計算，每月月經持續3~7天，合計一婦女一生中有1080~2520個日子是與月經渡過的，若以「年」計則約為3~7年，既然女性一生中有這麼長時間與月經共渡的，加上這些日子會引起多數婦女身心的困擾，「月經」確是婦女一生中的一件大事。

因此為了使婦女們及早了解有關「月經」方面的知識，使每位婦女都能夠愉快地渡過此種生理期，所以國中健康教育的教材中，列有生殖器官一章，讓少男少女們對「性」有著初步的認識。進入高中或五專，女生軍訓課本第三冊婦嬰衛生常識中介紹女性生殖器以及避孕的方法，大學女生軍訓課本第一冊婦幼衛生及第二冊家庭計劃中，也提及有關月經方面的知識，加上大眾傳播、報章雜誌等的宣傳，目前大專女生對有關月經知識的獲得較多，但是了解的程度如何，是值得我們關切的。

又有些研究指出（註2&9.），月經期間若有適當的運動，可促進經血的順利排出，減少經痛的情形，然而體專女生平日運動量比一般大專女生要多，而且要接受激烈的運動與嚴格的體能訓練，這些女生是否較少發生經痛的情形呢？筆者有興趣瞭解體專女生對月經知識的瞭解，以及經期中對運動的影響，故作此一研究。

貳、文獻查考

(一)青少年對「性」知識的了解

我們的社會普遍說來對性的觀念還是相當保守，不過看法保守，却不能免於西方先進國家風潮的影響。現代青年男女交往的機會已較從前大為增加，加上大眾傳播媒介的刺激，使男女更是易於接近，在這種情況下，對性如果不能有比較正確的認識，便難免造成許多不幸。因此政府正努力推廣「性教育」，性教育包括範圍很廣如生殖器官的認識及其功能、家庭計劃、性病等等，但是目前青少年對性知識仍然缺乏。

國內的文醫師（註19.），曾統計從民國64年11月至65年10月所接到的讀者來信中有關性問題的資料，在九百二十七封詢問醫藥問題的信件中有一百八十九封是和性有關的問題，將其分為五大類如下：

189 封有關性問題的分類

問題類別	問題數目	百分比
1.解剖與生理	97	36.5
2.正常性功能	96	36.1
3.性功能異常	40	15.0
4.性精神官能症	26	9.8
5.其他	7	2.6
總數	266	100.0

從信件問題的分類中，可以看出大部分的問題還要在解剖與生理及正常的性功能（共佔72.6%）。

關於性解剖與生理問題，其分類如下：

問題類別	問題數目
1.性病知識	26
2.避孕知識	11
3.女性解剖與生理	23
4.男性解剖與生理	37
總數	97

避孕知識特別牽涉到生理的問題，女性生殖器官的解剖與生理問題中，以處女膜和月經問題較多（註19。）。

又據部份婦產科醫師的問卷調查得知（註18），目前台灣地區每天有一萬人接受人工流產，其中以學生最多，佔31%，學生中又以大專生居高，這是因為大專女生大都以「安全期計算法」為避孕之道，有的因月經期不準，有的因計算錯誤，因而「歪打正着」。因此顯示當前的學生對性的好奇，與性知識的缺乏。

政府正全面推廣性教育（註19），關於家庭計劃、節育、性病的知識等等，這些都是性教育中非常重要的部份，不過有關生殖器官的認識及對其功能的了解，這方面的教育步驟却慢了許多，既使受過高等教育，對生殖器官的解剖、生理亦不甚明瞭。因此而牽涉到未婚媽媽問題、墮胎問題、健康問題等其中最大的癥結就在大部份的青少年對性知識都不懂，因為不懂，所以才產生許多問題。

一項針對大專畢業生家庭計劃知識態度的調查發現，（註21）約有百分之八十一的女生對本身生殖器官的構造不瞭解，令家計人員感到訝異及擔心。

問卷中，對女性生殖器官構造及功能的認識，共分①女性生殖器官的認識②製造卵子的地方③受精的地方④胎兒發育的地方⑤生男育女的決定權五個項目，讓大專畢業生作答，結果第一題只有五分之一受試者答對，五分之四的人不知道，其中百分之八十一的女生對自己的生殖器構造不瞭解，將來如何能做好個人保健及避孕工作，百分之七十二點八四的女生在校上過生殖器生理課程，但承認對這些常識多模糊不清，如此可見大專女生對性知識的缺乏。

□女性運動員在經期中的困擾

約有1/7之女性運動員在經期中的運動是受影響的（註20），沒有競爭的能力，因此經期

中常不能參加運動，尤其是不能游泳，不論如何，我們是不能限制女性在經期中的運動，也不可強迫他們參加或不參加某些運動。

究竟女性運動員在經期中的游泳有何影響呢？1966年Robinton及Mood將五位健康女性在經期中放置於大水桶中（註20），沒有使用衛生棉墊及任何保護裝備，然後取水標本做細菌學檢查結果水中的細菌種類及數目與不來月經時的沒有什麼不同。

經期中的女性運動員可使用衛生棉塞劑，尤其是芭蕾舞者或游泳選手，但此種方法不適於未婚女性，女性運動員在經期中水中運動可以不必使用衛生棉墊或塞劑。

1960年Siegel，及1949年Haselhorst曾研究認為女性的陰道能自然的防止水的進入，因此池中污染的水不能進出陰道的，而且正常的陰道及經期中的出血不含有致病菌，也不會使池中的水帶致病菌的。

經痛 (Dysmenorrhea)

有些女性即使沒有生殖器官的疾病，在經期中也有經痛的情形，尤其是有排卵性的月經時，我們稱為原發性的經痛，症狀有：下腹部疼痛、腰痛、腹脹、頭痛等，較少有噁心、嘔吐的現象。經痛會嚴重地阻礙了多數女性的運動，但是有些學者證實某些緩和性的運動可減輕經痛的情形（Clow, 1932, Golub et al 1958, Billig 1943）。似乎服避孕藥以抑制卵巢排卵可有效的預防經痛，同時也可藉服Aspirin及腹部的熱敷以減輕經痛的情形。

(二)運動與月經異常：

對女性運動員的許多調查研究顯示，她們發生月經異常的比率比一般非運動員高得多（註6.7）。美國克利弗蘭Leonard Calabress醫師曾研究24位芭蕾舞女團員，她們的初經年齡為14.23歲，比一般非運動員的平均初經年齡（12.29歲）晚了兩歲。24%的人月經週期不規則，60%的人發生「次發性月經不來」，其中有8位月經異常者的月經異常確實和跳舞有關，因為有4位在不跳舞的假期中才會來月經，另4位的月經出血情形不規則，受訓練份量的影響，而且月經異常的舞者比月經正常的舞者要瘦得多，因此個人的體重、體脂肪或運動量等因素會影響到月經異常。

德州大學曾做了一項研究（註6.7），以110位非運動員，59位高中級運動員，53位大學級運動員及18位排球準國手為研究對象發現：發生月經不規則及經痛的比率，非運動員最低，大學級運動員次之，國手級運動員最高，是否代表「訓練過度」或「運動過度」更易造成月經異常呢？

參、有關名詞解釋

一初經年齡：

指第一次月經來潮之實足年齡。

二月經週期：

以行經出血的第一天為始，至下次月經的前一天為止。

三月經規則：

指每次的月經週期日數相差不超過6天以上稱之，反之就是月經不規則了。

四計算安全期法：

指月經週期規則的婦女，利用月經週期計算安全期來避孕的方法，其安全期是在下次月經前

的一週內。

五、計算危險期法：

指月經週期規則的婦女，通常卵巢排卵是在下次月經前的第 14 天（或是 12 天至 16 天），加上精子可在子宮內活三天，其危險期（也就是可能懷孕日）為下次月經前的第 19 天至 12 天。

肆、研究目的及研究假設

(一) 本研究的主要目的：

1 瞭解省立體專（以下簡稱省體專）女生對生殖系統的認識，及有關月經知識。

2 瞭解省體專女生來月經時的困擾及對上課的影響。

(二) 本研究之假設：

① 省體專女生有三專及五專兩種，年齡差距較大，從 16 歲至 22 歲均有，假設高年級女生對有關月經知識的瞭解優於低年級。高、低年級的區分如下：

(表 一)

組別 \ 項別	三 專	五 專	人 數	平均年齡
高年級	二、三年級	四、五年級	99 人	20.02 歲
低年級	一 年 級	二、三年級	81 人	18.16 歲

五專一年級女生在新竹分部，未包括在本研究內。雖然高低年級的平均年齡相差不多，但低年級同學還未接受大學軍訓（護理）課。

② 假設省體專女生對有關女性生殖器官的解剖及生理知識較缺乏。包括有關月經方面的知識缺乏。

③ 省體專女生可說是各地優秀的女運動選手之集合，她們時常接受嚴格的體能訓練及過多的運動量，因此可能月經異常的情形嚴重，而且經期中的運動也可能會引起較多的困擾。

伍、研究方法

(一) 調查對象：

研究對象以省立體專女生全部為調查主體，發出問卷，204 份，收回 180 份，回收率 88.24%，調查方式為先擬訂問卷調查表（如附錄），先做 45 份試測（以省立台中師專二年級女生為對象），然後依據試測結果，修改問卷題目，以無記名方式，發給體專女生作答，利用女生空堂（自修時）親自發下問卷，不作任何說明，同學填好後立即收回。

(二) 調查時間：

資料收集自民國 72 年 11 月 20 日至同年 12 月 5 日，共計 16 天。

(三) 統計方法：

主要是以二項式測定 (Binomial test) 及百分比為主。

二項式測定之公式如下：

$$Z = \frac{(P_1 - P_2) - (P_1 - P_2)}{\delta P_1 - P_1} = \frac{(P_1 - P_2) - 0}{\sqrt{P(1-P)\left(\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}\right)}}$$

$$= \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{P(1-P)\left(\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}\right)}}$$

當 $|Z| > 1.96$ 時，則 $P < 0.05$ ，其差異在統計學上為有意義。

其中 n_1 ：為第一群體之人數。

x_1 ：為第一群體回答某一問題的人數。

n_2 ：為第二群體之人數。

x_2 ：為第二群體回答某一問題的人數。

P_1 ：為第一群體回答某一問題的百分比 $\left(\frac{x_1}{n_1}\right)$

P_2 ：為第二群體回答某一問題的百分比 $\left(\frac{x_2}{n_2}\right)$

P ：為第一群體與第二群體合計回答某問題的百分比 $\left(\frac{x_1 + x_2}{n_1 + n_2}\right)$ 。

Z ：為標準常態之一值，可以為正或負，亦可取絕對值 $|Z|$ 。

陸、結果與討論

(一) 體專女生的年齡分佈如下：

年齡 人數及百分比	16 歲	17 歲	18 歲	19 歲	20 歲	21 歲	22 歲
人 數	11	9	35	54	38	18	15
百 分 比	6.11	5.0	19.44	30	21.11	10	8.33

(表 二)

1 平均年齡為 19.18 歲，眾數為 19 歲。

2 以 18 歲至 20 歲者為最多佔 70.56%。

(二) 初經年齡之統計如下：

初經 年齡	11 歲	12 歲	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲	17 歲	18 歲	$x \pm SD$
人 數	1	5	46	72	32	18	3	2	14.03 ± 1.14
百分比	0.5	2.78	25.56	40.56	17.78	10	1.67	1.10	

(表 三)

百分比分析：

1 體專女生初經之平均年齡為 14.03 歲。

2 180位女生中之初經年齡以 13 ~ 14 歲為最多佔 66.11 %，13 ~ 15 歲佔 83.73 %。

X² 分析：

標準差為 1.14 歲。

X ± S D : 14.03 歲 ± 1.14 歲。

討論：體專女生的平均初經年齡為 14.03 歲，比 1976 年袁氏（註 14.）的研究結果 13.89 歲晚 0.14 歲，比 1981 年（註 4.）研究高一女生結果 13.27 歲也遲 0.76 歲，比 1982 年陳氏（註 8.）研究某五專女生結果 13.5 歲又晚 0.49 歲。與美國的 Leonard Calabress 醫師研究結果相同，女性運動員的初經年齡比非運動員的初經年齡較晚。

女性的初經年齡因受營養、氣候、遺傳等因素的影響，有提前來臨的趨向（註 8.），為何體專女生的初經年齡較遲，是值得深入探討的。

初經是青春期的開始，由於社會、經濟的發展、國民生活水準提高，醫藥發達，傳染病減少，而促進身體各部迅速發育成長，再加上電視、收音機及報紙等大衆傳播工具的快速傳遞，性生理及性心理成熟的越來越快，因此少年青春期中大有提前的趨勢，從前少年的初經是 15 歲左右，現在則為 13 歲。（註 19.）

女人的停經年齡也像初潮一樣受到各種因素的左右而有很大的差異。最近由於國民營養狀況改進及社會進步，停經年齡普遍延後，大約是 50 歲左右開始停經（註 3.），一般而言，初潮愈早則閉經期也愈遲，有月經相伴的時期，也就是女性的成熟期較前展延許多。因此，初潮的提前亦表示女性成熟的較早。

省體專女生是集合國內各地的優秀女運動選手，在一般人的心目中認為她們身強體健、營養、健康狀況良好，初經年齡似乎應該提早，但是為何反而較遲呢？是否與激烈運動及嚴格的體能訓練有關？

不少文獻提到，在初經之前就開始接受嚴格訓練的女孩子：比那些在初經之後才開始接受訓練者發生月經異常的機會要大得多（註 7.），是否因此而造成某些女運動員的初經延後呢？

國內女性的初經年齡在 13 歲至 15 歲之間，而此時對運動有興趣的少女們正在國中就學，筆者認為她們面臨著升學及運動訓練上的鞭重壓力，又要能在學業上的跟進，又要接受體能訓練，心理上的壓力增加，因此影響初經來臨的延遲。

對月經知識的來源，統計結果如下：

知識來源 人及比例	母 親	老 師	同（朋友） 學	報章雜誌 （課本）	備 註
人 數	64	73	51	64	有 1 人同時選擇兩項以上
百 分 比	25.39	28.97	20.24	25.39	

（表 四）

女生的月經知識獲得以從老師處獲得的較多，老師上課的態度對學生的學習效果有很大的影響（註 4.），必須詳細而認真的講解。父母親是孩子最好的「性教育」老師（註 15.），母親與女兒的關係密切，不論母親的教育程度如何，對女兒都持著關心的態度（註 4.）；由書本處可直接獲得這方面的知識。

對女生的月經問題傾訴的對象，統計結果如下：

傾訴對象 人數及比例	母 親	老 師	同 學 (朋友)	姊 妹	備 註
人 數	39	21	111	41	有 1 人同 時選擇兩 項以上
百 分 比	18.40	9.91	52.36	19.34	

(表 五)

1 女生對生理期的困擾，大多數是與同學商討的，因省體專女生全體住校，與同學間的感情深厚而無所不談，其次是向姊妹訴說。

2 由於中國的兒童從小被教導少說多聽，服從權威的情形（註 6），故母親與老師雖角色不同，但地位相似，所以女生多半不願將自己的切身問題與母親或老師商討。

(五) 女生對月經知識的了解與認識：

1 對女性生殖器官的認識。

- ① 能正確地填上子宮、卵巢、輸卵管的位置。
- ② 能正確選出卵巢為製造卵子，輸卵管為運送卵子之器官。
- ③ 能正確選出卵巢、輸卵管的功能，及子宮為行徑出血之器官。統計結果如下：

(表 六)

項 目 學 生 別	認 識 女 性 生 殖 器 官	認 識 卵 巢、 輸 卵 管 功 能	認 識 卵 巢、輸 卵 管、 子 宮 之 功 能
高 年 級 N (N=102) %	91 89.21	79 77.45	52 50.98
低 年 級 N (N=78) %	64 82.05	68 87.18	34 33.33
總 計 (N=108) %	86.11	81.67	47.78

$$Z = 1.4$$

$$Z = 1.69$$

$$Z = 2.26$$

$$P > 0.05$$

$$P > 0.05$$

$$P > 0.05$$

由表六可知，體專女生大多數都知道女性生殖器官的位置，認識卵巢、輸卵管功能也較多，但是對子宮是行徑出血的器官有半數以上的同學都不知道，尤其是低年級同學瞭解得更差。

高年級對女性生殖系統的完全了解，包括對卵巢、輸卵管及子宮三者功能之認識，優於低年級的同學。

2 對月經形成及月經週期之了解：

- ① 認識月經形成的原因是子宮內膜受激素作用而脫落。
- ② 知道月經週期的計算方法是開始來月經的第一天至下次月經的前一天。
- ③ 認識月經的規則與否受到情緒的影響。
- ④ 知道腦下垂體可促使卵巢的卵子發育成熟。統計結果如下：

(表七)

組別	認識月經形成	知道月經週期計算法	知道月經規則與情緒有關	知道排卵受腦下垂體之影響
高年級 N	47	58	86	60
(N=102)%	46.07	56.86	84.31	58.82
低年級 N	15	45	66	47
(N=78)%	19.23	57.69	84.62	60.26
總計 (N=180)%	34.44	57.22	84.44	59.44

Z = 3.80 Z = 0.13 Z = 1.05 Z = 0.19
 P < 0.05 P > 0.05 P > 0.05 P > 0.05

由表七可知，大多數女生對月經形成的原因不太瞭解，尤其是低年級女生比率更低。知道月經形成的原因是子宮內膜受激素作用而脫落的，高年級優於低年級。有 36.11% (65 人) 認為月經形成的原因是卵子未與精子結合而排出體外，其中低年級佔 60% (39 人)，由此可知，老師須加強教導這方面知識。

其他如對月經週期的計算方法、月經規則受到情緒及腦下垂體的影響，高年級與低年級女生無顯著的差異。

錯誤的月經知識來源：

祇有 34.44% 的同學正確地認識月經形成的原因，有 36.11% 認為月經形成的原因是卵子未與精子結合而排出體外，29.45% 認為月經是由卵子破裂所排出的血，為何幾乎有 2/3 的同學不瞭解月經形成的原因呢？其錯誤的月經知識來源，統計如下：

知識來源	母親	同學 (姊妹朋友)	老師	報章雜誌課本
人數	47	26	58	43
百分比	27.01	14.94	33.33	24.71

由上表可知，同學們認為錯誤的月經知識的來源是由老師處獲得的最多，其次是由母親及書籍方面獲得的。為何老師在上課所教授的月經知識使學生有錯誤的觀念呢？其原因可能是(1)老師上課所講授的知識不夠詳盡，以致學生一知半解，(2)學生學習的能力不夠或不能用心去瞭解以致造成錯誤知識。

省體專女生月經知識獲得以從老師處獲得的較多，而且錯誤的月經知識來源也是由老師處獲得的最多，所以筆者認為老師傳授知識要詳盡而且嚴格要求學生學習的態度要認真，並且鼓勵學生多讀書，多吸收知識，以期使學生能完全瞭解。

3 對利用月經週期來避孕之認識：

- ①認識利用月經週期(計算安全期)避孕適用對象為月經週期規則的女性。
- ②知道卵巢排卵是在下次月經來潮前的第十四天。

③知道最不容易懷孕的日子(安全期)是在下次月經來潮的前一週內。

④認識利用月經週期來避孕至少要記錄6個月以上的月經情況。

⑤有一婦女的月經週期是28天,上次月經是在11月1日,則可計算出她的危險期(可能懷孕)是在11月10日至17日。

統計結果如下:

(表八)

項 組 別	目	認識利用 月經週期 避孕適用 對象	認 識 排 卵 期	認 識 安 全 期	知道要記 錄6個月 以上月經	能確實計 算出危 險 期
高年級 (N=102)	N %	78 76.47	76 74.51	47 46.08	51 50	80 78.43
低年級 (N=78)	N %	34 43.59	42 53.84	16 20.51	22 28.21	49 62.82
總 計 (N=180)	%	62.22	65.56	35	40.56	71.67

$Z = 4.48$ $Z = 2.90$ $Z = 3.59$ $Z = 2.96$ $Z = 2.31$

$P < 0.05$ $P < 0.05$ $P < 0.05$ $P < 0.05$ $P < 0.05$

由表八可知,對於利用月經週期計算安全期來避孕的知識,高年級與低年級的女生有顯著的差異,高年級女生了解避孕知識的程度優於低年級。

大多數女生對安全期的認識不夠,不知道安全期在什麼時候,有30%的同學認為安全期在月經後一週內,24.44%的人認為在月經時,半數以上的女生不知道要記錄6個月以上的月經情況,女生對避孕的知識缺乏,仍有待加強充實。

4. 體專女生月經週期規則情形:

統計結果如下:

月經週期 人數及百分比	28 天	30 天	不 規 則	不 知 道
人 數	63	43	57	17
百 分 比	35	23.89	31.67	9.44

(表九)

由表九知:180位女生中,月經週期以28天者為最多,不規則者其次,30天者再次之。

自認月經週期不規則的女生有31.67%,比率甚高,比1982年林氏研究(註4),高一女生的月經不規則佔51.9%似乎低了些,比美國Leonard Calabress 醫師(註6),研究24%的人月經不規則又高了些。由此可知,女性運動員月經不規則的情形甚多。

5. 女生對利用月經週期避孕的看法:

①利用月經週期避孕的可靠性,結果如下:

組別 \ 項目	認為可靠	認為不可靠	不知道
高年級 N (N=102)%	25 23.81	44 43.14	33 32.35
低年級 N (N=78)%	22 28.21	25 32.05	31 39.74
總計 (N=180)%	26.01	37.60	36.05

(表十)

②認為利用月經週期來避孕的好處：

百分比 \ 項目	方便	容易計算出安全期	無副作用	未回答
人數	16	72	71	21
百分比	8.89	40	39.44	11.66

(表十一)

由表十可知，女生認為利用月經週期來避孕是不可靠及不知道者佔的比率較多，不知道者佔 36.05%，認為可靠的佔 26.01%，可見女生對避孕知識不夠了解。

由表十一知，女生們認為利用月經週期來避孕的好處是容易計算出安全期（佔 40%）及無副作用（佔 39.44%），但由表八知道，女生認識安全期者僅佔 35%，由表九知道，有 31.67% 的女生月經不規則，即使知道安全期在下次月經來前一週內，也不容易預知下次月經的日期，所以利用月經週期的避孕效果是很差的，是不可靠的。但此種避孕方法却最受到大學生的歡迎（註 11.17），故此避孕法的最大副作用可說是擔心意外懷孕。

6 女生對基礎體溫的認識：

①認識排卵前的體溫較低，排卵後的體溫升高，高低之間相差大約華氏 1 度左右，由量基礎體溫可知道有否排卵。

②知道經期中的基礎體溫是低溫期。

③知道量基礎體溫在早晨起床時就量。統計結果如下：

(表十二)

組別 \ 項目	知道量基礎體溫在早晨	認識量基礎體溫可知排卵	排卵時基礎體溫下降 1° F	經期時基礎體溫足低溫期
高年級 N (N=102)%	72 70.59	78 76.47	30 29.41	41 40.19
低年級 N (N=78)%	56 71.79	60 76.92	3 3.84	1 1.28
總計 (N=180)%	71.11	76.66	18.33	23.33

$$Z = 0.18 \quad Z = 0.07 \quad Z = 4.26 \quad Z = 6.08$$

$$P > 0.05 \quad P > 0.05 \quad P < 0.05 \quad P < 0.05$$

大部份女生知道量基礎體溫在早晨，也知道由基礎體溫可知排卵日，但對基礎體溫進一步的認識如排卵前後的溫差，及經期中的低溫期，高年級同學優於低年級，但答對的比率不高，可能

由於沒有實際測量而缺乏了解。

180位女生中僅有五人是常測量基礎體溫的，經深入了解知道這幾位女生是游泳選手，在國中時教練就教導她們如何量基礎體溫，藉此可知道自己的生理狀況，及預知下次月經來臨的日子，為比賽時做心理準備。

雖然高年級同學對基礎體溫的認識較低年級為優，但了解的不佳，然而運動與月經異常有密切關係，運動員尤須藉量基礎體溫了解自己的生理狀況，同學們不量基礎體溫的原因如下：

項目	忘記了	沒有時間	不需要	太麻煩
人數	18	56	66	44
百分比	9.78	30.43	35.86	23.91

註：有1人同時選擇兩項以上 (表十三)

有35.86%的女生認為量基礎體溫是婚後的避孕方法之一種，故不需要量，23.91%認為太麻煩，30.43%女生認為每日晨起就要去運動場，沒有時間量基礎體溫。

對女性運動員的許多調查顯示(註6)，她們發生月經異常的比率比非運動員高，如原發性無月經，次發性月經不來等，但這些報告大多缺乏訓練前的月經記錄，故體專女生應養成每日量基礎體溫的習慣。

內體專女生在經期中的不適情形：

1 有生理方面症狀者：

項目 人數及百分比	腹痛	腰酸	頭痛
人數	120	80	9
百分比	57.42	38.28	43.06

註：本題有同學做多重選擇均予併計 (表十四)

2 有情緒方面症狀者：

項目 人數及百分比	脾氣變壞	不專心上課	不想做任何事情
人數	98	26	70
百分比	50.51	13.40	36.08

註：本題有同學做多重選擇均予併計 (表十五)

情緒症狀中脾氣變壞也就是易怒。

不專心上課也就是注意力不集中。

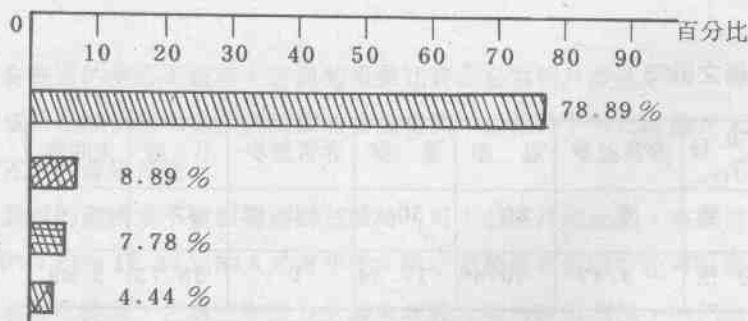
不想做任何事情也就是情緒低落、沮喪。

完全無生理及情緒症狀者僅8人佔4.44% (如圖一)。

有生理症狀無情緒症狀者16人佔8.89%。

有情緒症狀無生理症狀者14人佔7.78%。

生理及情緒症狀兩者皆有者 142 人佔 78.89%。



(圖一)

由表十三、十四可知，女生在生理方面症狀中以腹痛為主佔 57.42%，其次為腰酸佔 38.28%，情緒方面以脾氣變壞也就是易怒為最多佔 50.51%，不想做任何事情，也就是情緒低落、沮喪其爽其次佔 36.08%。

體專女生經期不適的情形似乎很嚴重，有 78.89% 的女生有生理及情緒兩方面的困擾，比 1982 年陳氏（註 8）研究某五專女生的結果 55.87% 高出了許多，是否表示了女性運動員的經期不適比非運動員要嚴重的多。

Golub 等（註 2）以運動治療 5324 位青春少女之經痛，結果 75% 得以治癒或改善，認為經期中不該減少運動，至少維持平日的運動量，以促進經血的排出，減輕不適之症狀，而體專女生平日的活動量已夠多，經期中也至少有超過一般人的運動量，為何仍有 57.42% 的人有腹痛現象，是否與運動過度有關？

3 腹痛程度之研究：

筆者將腹痛的感覺分為三等級：稍微痛、很痛、非常痛。結果顯示，大多數體專女生對經痛的感覺是稍微痛，覺得很痛及非常痛的有 52 人，佔 28.89%，而且經痛的情形與年齡無關。

4 對經痛的處理：

體專女生對經痛時的處理以不需要任何藥物而休息一、兩天者為最多佔 47.78%，用熱水袋止痛者佔 27.78%，自行購買止痛藥者佔 11.11%，看醫師者佔 3.33%，有 10% 同學未回答。與 1982 年陳氏研究（註 8）某五專女生的結果相同。因大多數女生的腹痛是稍微痛，故不需要特別治療，休息一、兩天即可。

5 對經期中禁忌之情形：

認為經期中不可冷水沐浴者共 106 人佔 54.08%，不可洗頭者 22 人佔 11.22%，認為不可進寺廟者共 68 人佔 34.69%。在我國女性的月經是被視為不潔之物（註 4），在經期中的女性是不准拿香拜拜的，更不可進寺廟及摸貢品，否則便是侮蔑神靈。事實上，這些禁忌根本就沒有任何科學根據。月經也祇是生殖期中的女性之生理現象。

女性在經期中應保持身體的清涼，溫水或熱水沐浴，可促進血液循環，減輕腹痛，使人感到舒適及心情的愉快。

(四) 女生在經期中體育活動情形：

1 體專女生對經期中的體育活動感到困擾者有 142 人佔 78.89%，完全沒有影響者有 38 人佔 21.11%。最感困擾的課程是游泳課，有些同學恐污染了水池，有些害怕引起生殖系統感染。

據筆者了解，女生在經期中上游泳課是可以請「見習」假的，筆者認為遇比賽或測驗時，若

沒有嚴重的身心不適，短暫的下水對身體的健康不會有太大的影響。

2. 在經期中上體育課請假的情形是很少的，這與經痛的程度有關，因為大多數同學的經痛情形是不太嚴重的。

3. 經期中對運動成績之研究：

項目 人及百分比	非常退步	退步	進步	非常進步	不變	未回答
人數	6	70	30	0	67	7
百分比	3.47	40.46	17.34	0	38.73	3.89

(表十六)

如表十五，大多數女生都認為自己在經期中的體育成績是退步的，這可能與嚴重的身心反應有關，經期中運動成績進步者較少，因此也有可能締造佳績。

4. 在遇到重要比賽時，正巧月經來臨，體專女登大部份都勉強參加比賽，僅有少部份同學（共 21 人，佔 11.67%）知道在重要比賽前，依照醫師的指示口服避孕藥將月經延後，通常是在下次月經前的第五天開始，每日服一粒，停止後三~五天內會來月經。

因為大多數同學沒有記錄每次月經的日期，也沒有經常量基礎體溫，無法預知下次月經的日期，故遇到比賽時正巧行經而沒有心理準備。

(V)對上護理課之態度：

大部份女生對上護理課有興趣，認為護理老師仍需要加強女性衛生知識的講解，尤其是畢業班的女生（已無護理課者）需要的更為強烈，認為仍需要獲得衛生保健方面的知識。

柒、結論與建議

1. 體專女生的初經年齡是 14.03 歲，標準差為 1.14 歲，較一般大專或高中女生的初經為晚，也就是說女性運動員的初經年齡比非運動員較遲，這實在是出乎意料之外，運動員身強體健初經年齡似乎應提前，為何反而較遲，是否與體脂肪的較少或是運動過度有關，是值得深入探討的。

2. 有關月經知識及避孕知識的了解，因體專女生有三專及五專的，年齡差距較大，對生殖系統及月經知識的了解，高年級同學較低年級知道的較多，也較深入。對利用月經週期來避孕的知識，高年級女生了解的程度遠優於低年級；但仍然覺得女生對這些知識了解不夠，所以建議學生要多閱讀書籍，充實女性生理衛生方面的知識，老師也須要加強這方面知識的講解。

3. 體專女生平日運動量較一般大專女生為多，平均每週有 19.5 小時以上的體能訓練，多量的運動非但不能減輕經痛的情形，反而在經期中生理、情緒方面的困擾更為嚴重，有 78.89% 的女生同時有身心不適之反應；以腹痛及脾氣變壞為主要症狀，有 57.42% 有腹痛現象，大多數女生的腹痛是稍微痛，有 28.89% 的女生腹痛較嚴重，上課請假情形是很少的，除游泳課外經期中的上課是沒有太大的影響。

4. 建議初經後的女性，要每次記錄月經來臨的日期、天數、量的多寡等，以明瞭自己的生理狀況，確定是否規則。女性運動員的月經週期如果是介於 25 至 32 天之間，可視為功能正常，若超過三個月無月經就該請教婦產科醫師。

5. 建議女生能養成量基礎體溫的習慣，不論是否已婚或未婚的女性，都應每日起床時量基礎體

溫並記錄之，不僅為婚後提供避孕的方法，同時可知身體的健康狀況，及有否排卵的情形，尤其是女性運動員藉測量基礎體溫，可知道自己月經規則的情形，預知下次月經的日子，為比賽時做心理準備。

6. 經期中有嚴重的身心不適者，若遇到重要比賽而必須將月經延期時，可依照醫囑口服避孕藥，避孕藥的成份是類似動情素及黃體素的合成物質，通常於下次月經前五天開始服，每日一粒，停服後三至五天內會來月經。

若沒有嚴重的經痛或不會影響運動成績時，可不必將月經延期。多數運動員在經期中的運動成績是退步的。但有 17.34% 的人是進步的，所以運動員在經期中也可能締造佳績。

7. 目前大專軍訓課程，三專三年級及五專五年級女生均無軍訓課，她們認為仍需要獲得女性生理衛生方面的知識，所以建議畢業班的女生仍應有軍訓課，以加強護理知識的傳授。

8. 父母親是最好的「性教育」教導者，母女的關係是天生的，最親密的，所以母親須充分具備這方面的知識及正確觀念，而且母女之間的關係要維持良好，才能使女兒無所不談。

9. 體專女生因激烈運動或嚴格的訓練常易導致月經異常，不過此種異常現象是短暫的，通常停止訓練後，生理期也就趨於正常了。而且即使非運動員，她們的月經也常受到情緒及環境的影響而不規則，月經異常的比率亦高，所以月經不規則及經痛的情形是每位女性常有的現象；祇要同學們保持心情的愉快，注意身體健康狀況，有疑難時儘快向醫師或師長們請教，都能輕鬆地渡過此生理期。

10. 女性的初經年齡已提前至 13 歲左右，而且現代青年男女交往的機會已較從前大為增加，加上大眾傳播媒介的刺激，使男女更是易於接近，在這種情況下，對性如果不能有比較正確的認識，便難免造成許多困擾。所以建議學生在國中時就要給予適當的性教育，瞭解生殖器官的生理解剖及功能等。

11. 大專女生在國中、高中甚至大專時都接受過有關生殖生理的課程，為何仍有多數學生對性知識缺乏與不瞭解，將來如何能做好個人保健及避孕工作，所以加強學生對性知識的了解與認識，是刻不容緩的事情。

捌、後 記

本調查承蒙臺灣省婦幼衛生研究所黃主任春雄先生及吳技正穗華女士的指導及建議，衛生處第五科技正孫善祥女士，中國醫藥學院陳威麗老師，僑光商專林惠姬講師等提供寶貴的意見，本校體育教授及長官同仁的鼓勵及協助，筆者在此致最大的謝意。

參考資料

1. Akerlund Mats : 「 Pathophysiology of Dysmenorrhea 」 Acta Obstet Gynecol, Scand Suppl. 1979.
2. Golub L.J. et al 「 Therapeutic Exercises for teen-age Dysmenorrhea 」 Am. J. Obstet Gynecol 76.
3. 王南焜編著「生命的起源—性與生育」正中書局，台北市，民國67年，1月版 第20～25頁，第80～85頁。
4. 林惠姬著「高一學生對月經認識之調查」聯邦書局，台中市，民國71年3月。
5. 郭春祺編著「產科學」上册，中央圖書出版社，1977年12月，第30～82頁。
6. 賴金鑫著「運動與月經異常問題」，健康世界雜誌，79期，民國71年7月，第12～16頁
7. 賴金鑫著「運動與月經異常問題」，健康世界雜誌，80期，民國71年8月，第39～43頁。
8. 陳淑月著「某五專學生經期不適之探討」，公共衛生，第九卷第四期，民國72年1月，第451～462頁。
9. 現代女性叢書編譯「女性的一生」，國井文化事業，1982年12月，第20～38頁。
10. 楊國樞等：「社會及行為科學研究法」，東華書局，台北市，民國67年。
11. 杜敏世「台北醫學院學生對避孕方法的知識與態度之調查」，公共衛生，第十卷第二期，民國72年7月，第152～161頁。
12. 郭春祺編著「婦科學」，中央圖書出版社，1973年7月，第364～367頁。
13. 家庭百科叢書「如何治療不孕症」，家庭百科叢書編譯組，民國70年3月，第119～131頁。
14. 袁大綿：「高中女生對月經認識之調查與分析」，南一書局，台南，1976年。
15. 晏涵文「誰是孩子最好的性教育老師」，中國時報，民國72年12月3日，第九版。
16. 徐澄清「小時了了」，健康世界雜誌，民國67年，第92～93頁。
17. 「每天有多少人墮胎」，民國72年10月31日，第三版。
18. 「立委建議宜適度的實施性教育」，中國時報，民國72年11月5日，七版。
19. 「性教育座談」，健康世界雜誌23期，民國66年11月，第46～57頁。
20. Ryan, Allman 「 Sports Medicine 」 Academic Press 1974, PP. 365～367。
21. 「問卷調查大專畢業生，對人口問題認識模糊」聯合報，民國73年4月16日，第三版。