

# 中華民國第 56 屆中小學科學展覽會

## 作品說明書

---

高級中等學校組 動物與醫學學科

### 最佳(鄉土)教材獎

052014

指點迷「經」—論述金門青少年對生理期的認知

學校名稱：國立金門高級中學

作者：  高一 許齡方  高一 陳 臻  高一 許展瑋	指導老師：  葉宛秦
---	------------------

關鍵詞：金門青少年、生理期、問卷調查

## 摘要

生理期開始到年期結束之中，有很多女性會面對自己不同的困擾，而男性們對於女性的生理期更是充滿了許多的疑惑與誤解。本實驗利用問卷的形式調查金近四百人，去針對金門縣青少年階段的迷思概念討論，分成三大類：1 女性生理期過程中的各種食物對生理的影響與真實情況的差距、2 男性對於女性生理期的認知與真實情況的差距、3 同時比對男性與女性雙方對於女性生理期的認知相似程度。

而在整個實驗後期，利用問卷內有問到是否為金門人以及身高體重的數據，特別比對金門在地人的身高與台灣成年男女的平均身高差，發現到「金門人比較矮」這些外地居民或是長輩耆老們的既定印象被解開了！並不是金門人比較矮，正確的說法是：金門的男生比較矮。

## 壹、研究動機

在女性的青少年時期會手忙腳亂地迎接初次生理期，接下來要想盡辦法的平和相處到更年期結束為止。在高一上的生物課程中，課程內容教到了有關人體的結構、器官功能等，同時也教到了男女生身體構造的差異，這時我們驚訝的發現，因為性別的差異，男女生對彼此竟有如此多想法上的差異與矛盾，而前者在生理期問題上，對於女生知識落差竟如此懸殊，甚至女生跟女生之間在部分問題想法上也有一些顯著的不同，對此我們產生濃厚的興趣。

網路資料或是報章雜誌時常對於生理期的敘述是「根據統計，生理期...」、「普遍來說，女性的月經...」卻沒有一篇文章是明白指出統計的來源。

在閱讀這些文章會覺得常常不符合周遭女性朋友的描述，甚至與周遭親朋好友談論時，有些男生對於女性生理期的提問也非常的誇張與不可思議，竟然有男生覺得生理期的顏色會與電視廣告上為了顯示液體顏色所加的藍色墨水是一樣的！他們以為女生生理期是藍色的！？我們又不是納美人，怎麼會有藍色的經血呢？都說是經血了，不是應該與血的顏色相同是紅色的嗎？

鑒於上述種種原因，我們想要更加了解高中階段的青少年對於生理期的概念。

## 貳、研究目的

- 一、初次生理期來臨的早晚有什麼生理上的差異。
- 二、初經早晚與月經週期穩定度是否有關聯。
- 三、飲食的不同是否會影響生理期間之症狀。
- 四、女性於月經期間是否真的會有情緒不穩的問題。
- 五、金門青少年對於月經是否有基本的認識。

## 參、研究設備及器材

品名	用途	數量
電腦設備	搜索資料，分析整理	1 組
答案卡	問卷發放，回答	400 張
影印紙	影印問卷	400 張
紙、筆	確定架構與問卷設計	3 組
資料夾	收納參考資料及紀錄紙本	2 本
軟體 Excel、Word	資料處理與分析作業	2 套
橡皮筋	回收網綁完成後問卷 與用於後續清點作業	30 條
回收箱	回收並存放使用後問卷	3 組
讀卡機	清點並統整問卷	1 組

## 肆、研究過程或方法

### 一、認識月經

高一上的生物課有講到關於女性的生殖系統，我們也利用網路上資源，蒐集網路上的資料作整理，另外也在圖書館中查找了一些相關書籍。

月經又稱為生理期，指血液或黏膜定期從子宮內膜經過陰道排出體外的現象。月經週期的發生與體內激素濃度的高低有關，在月經週期間，女生身體為了做好懷孕的準備，子宮內膜會增厚，同時排出卵子。而卵子大約是在月經週期的第 14 天被釋出，同一時間，用來提供養分的子宮內膜也已經變厚，準備讓胚胎著床發育，這時如果並未懷孕的話，子宮內膜將會崩解，形成所謂的月經。

## 二、進行問卷調查

藉由查找相關資料、問卷調查等方法，進行資料的交叉比對、分析。透過針對以金門縣為範圍、將近四百人的問卷數據，進行深入探討：青少年男女性對生理期的了解程度以及女性在生理期間時真正的情況。

(一)設計問卷：針對女性、男性對生理期的各項狀況、常見迷思設計問題。

**女生樣本卷(男生看另一面)**

**電腦開卷答案卡**

姓名: \_\_\_\_\_ 學號: \_\_\_\_\_

身高 (CM): \_\_\_\_\_

體重 (KG): \_\_\_\_\_

請依課班級座號填卡

1. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

2. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

3. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

4. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

5. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

6. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

7. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

8. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

9. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

10. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

11. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

12. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

13. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

14. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

15. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

16. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

17. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

18. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

19. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

20. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

21. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

22. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

23. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

24. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

25. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

26. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

27. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

28. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

29. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

30. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

31. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

**感謝你們的協助，謝謝！**

若有任何意見或指教請寄至壹壹壹壹

分頁符號

**男生樣本卷(女生看另一面)**

**電腦開卷答案卡**

姓名: \_\_\_\_\_ 學號: \_\_\_\_\_

身高 (CM): \_\_\_\_\_

體重 (KG): \_\_\_\_\_

請依課班級座號填卡

1. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

2. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

3. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

4. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

5. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

6. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

7. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

8. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

9. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

10. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

11. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

12. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

13. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

14. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

15. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

16. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

17. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

18. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

19. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

20. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

21. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

22. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

23. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

24. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

25. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

26. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

27. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

28. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

29. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

30. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

31. 你對生理期的了解程度如何? (A)非常了解 (B)了解 (C)不太了解 (D)完全不了解

**感謝你們的協助，謝謝！**

若有任何意見或指教請寄至壹壹壹壹

分頁符號

品名(品類)	價格(每盒)	數量
維他命	30元	45元
日用品	250元	14元
日用品	350元	14元
日用品	350元	14元

(二)問卷調查：將問卷發給金門縣十五、十六歲的青少年進行填寫，收集數據資料。

(三)問卷分析：將獲得的數據利用 EXCEL 的樞紐分析獲得資料與資料之間的關聯性。

(四)數據討論：將分析後的數據畫成圖表，尋找當中關聯性比較大的結果。

## 三、整理結論並製作報告

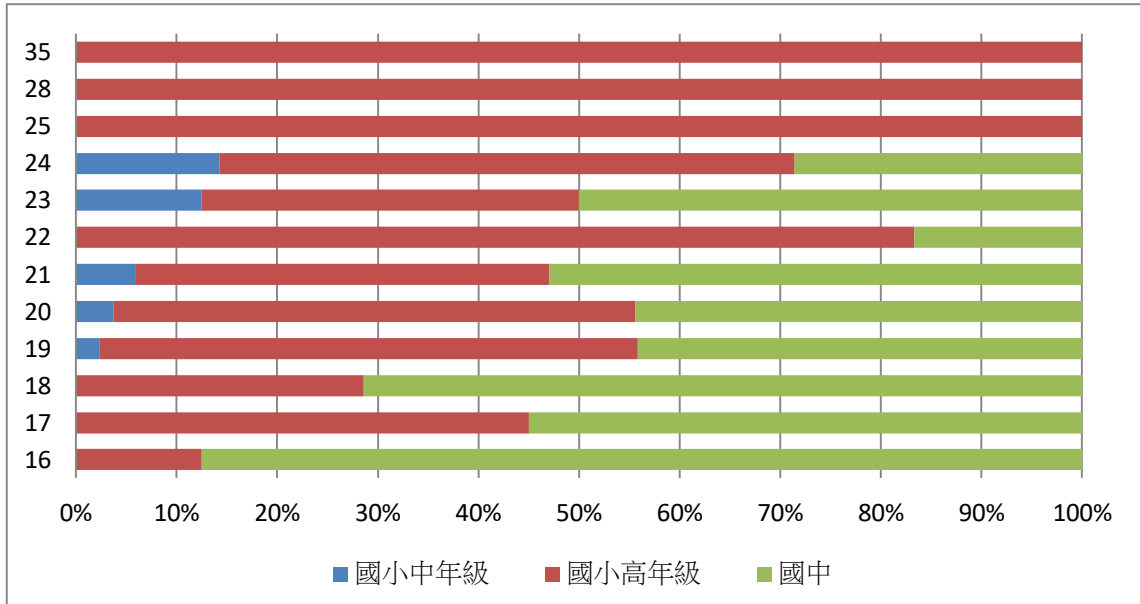
(一)整理結論：從結果中關聯性較大的數據一項項進行分析，做出進一步的結論。

(二)製作報告：彙集所有統整的資料並製作成報告。

## 伍、研究結果

### 一、女生

#### (一)女性 BMI 值與初次生理期年齡百分比堆疊橫條圖



(縱座標為 BMI 值，橫坐標各顏色為不同年齡層之分佈)

圖 1：女性 BMI 值與初次生理期年齡百分比堆疊橫條圖

圖片來源：數據分析後自行作圖表

#### (二)女性初次生理期年齡與週期穩定度百分比堆疊橫條圖

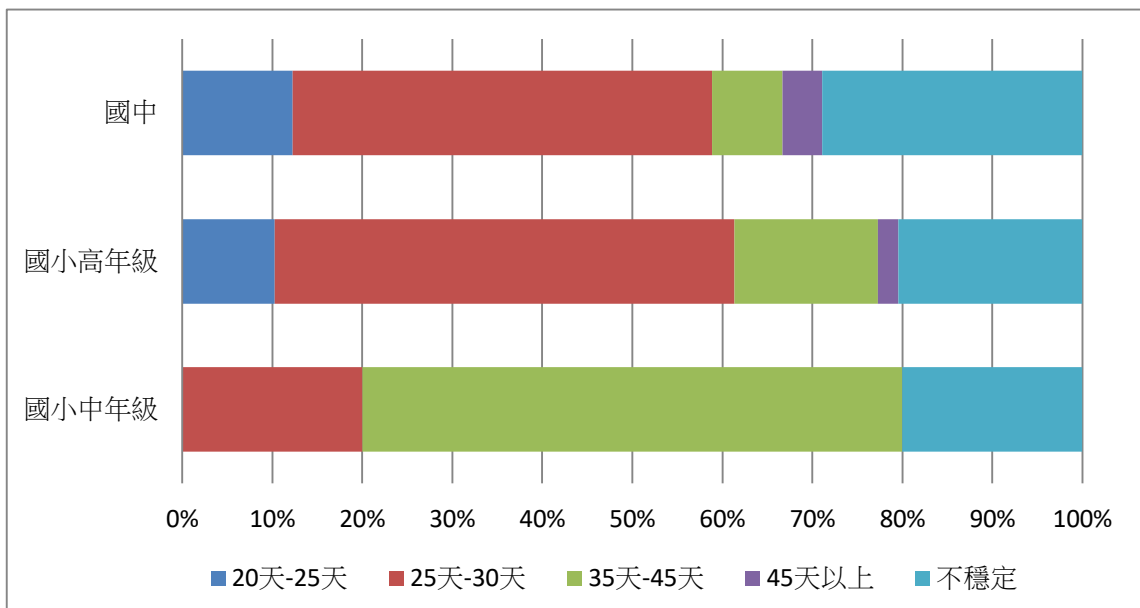


圖 2：女性初次生理期年齡與週期穩定度百分比堆疊橫條圖

圖片來源：數據分析後自行作圖表

(三)女性受測者在生理期期間吃冰的影響

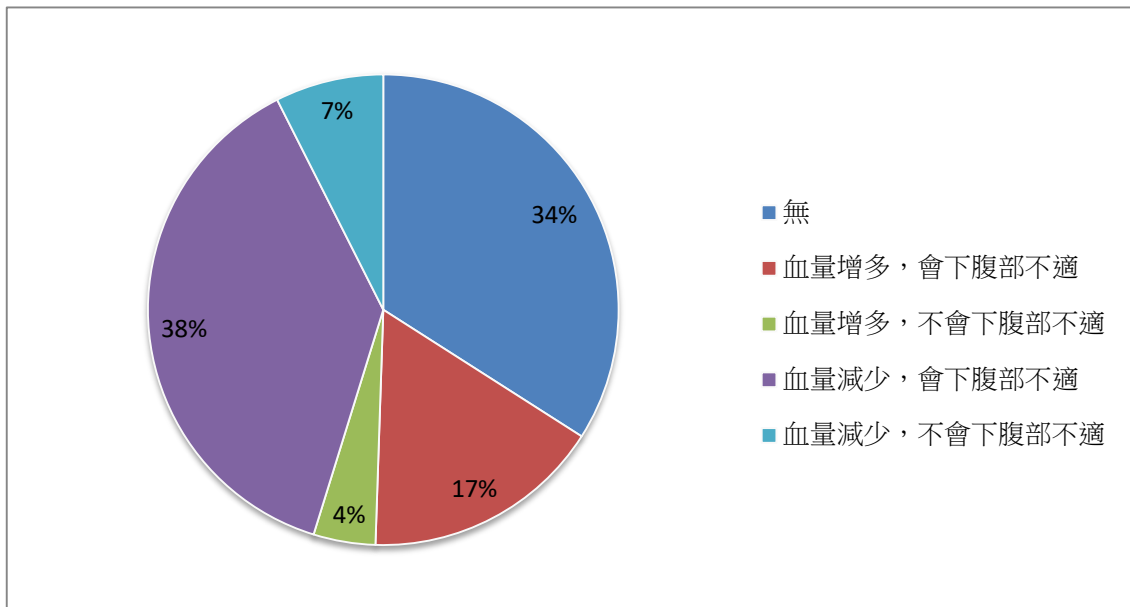


圖 3：女性受測者在生理期期間吃冰的影響

圖片來源：數據分析後自行作圖表

(四)女性受測者在生理期期間吃辛辣食品的影響

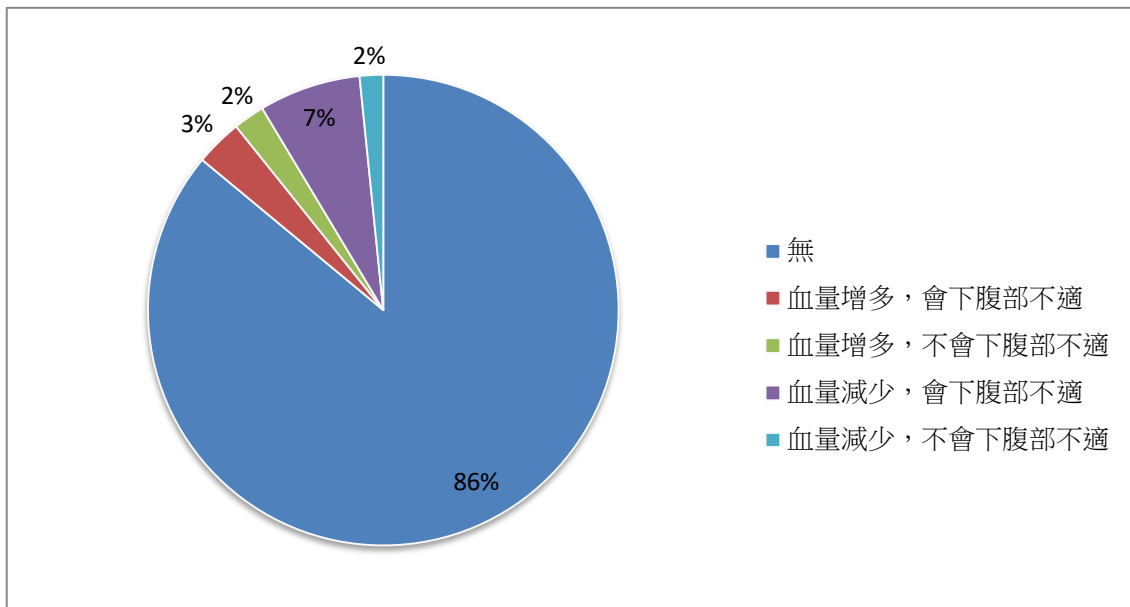


圖 4：女性受測者在生理期期間吃辛辣食品的影響

圖片來源：數據分析後自行作圖表

(五)女性受測者在生理期期間喝茶類飲品的影響

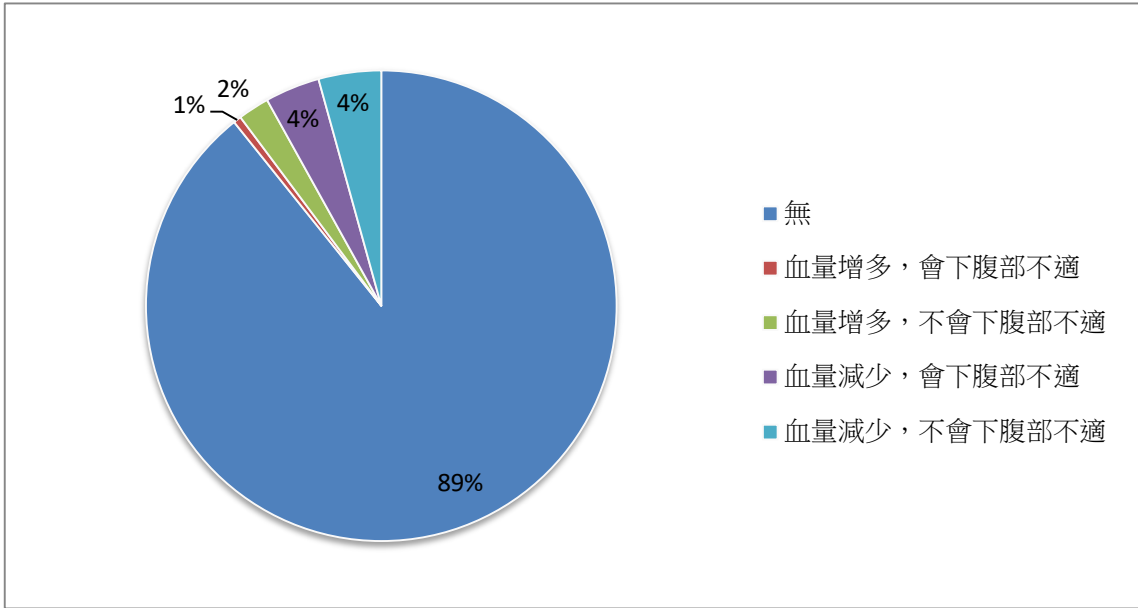


圖 5：女性受測者在生理期期間喝茶類飲品的影響

圖片來源：數據分析後自行作圖表

(六)女性受測者在生理期期間喝咖啡飲品的影響

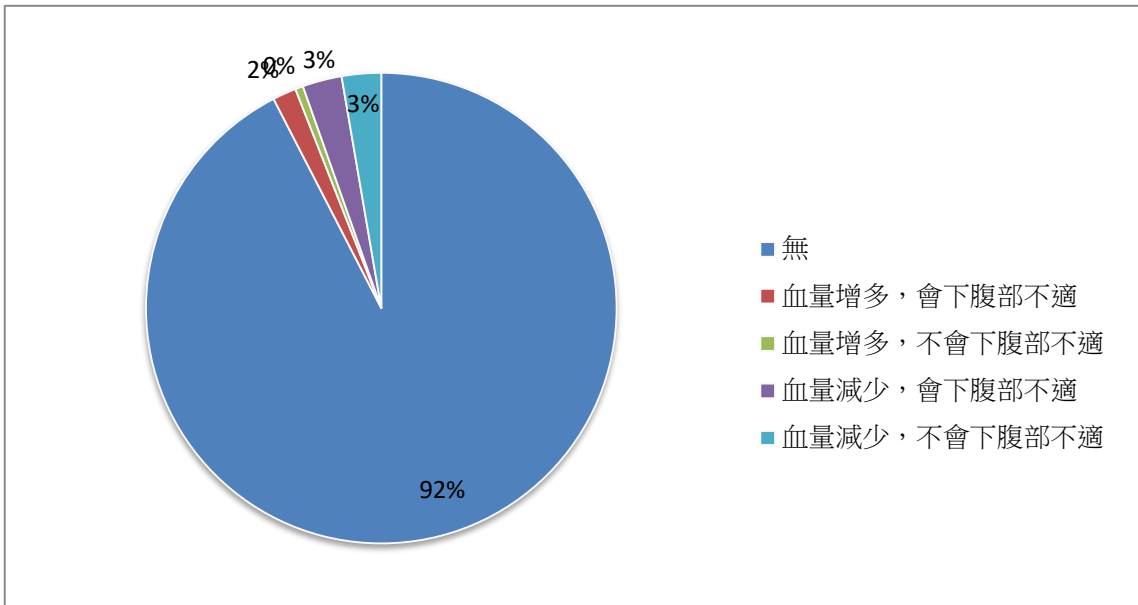


圖 6：女性受測者在生理期期間喝咖啡飲品的影響

圖片來源：數據分析後自行作圖表

(七)女性受測者食用一般認知內會影響經痛的品項的影響

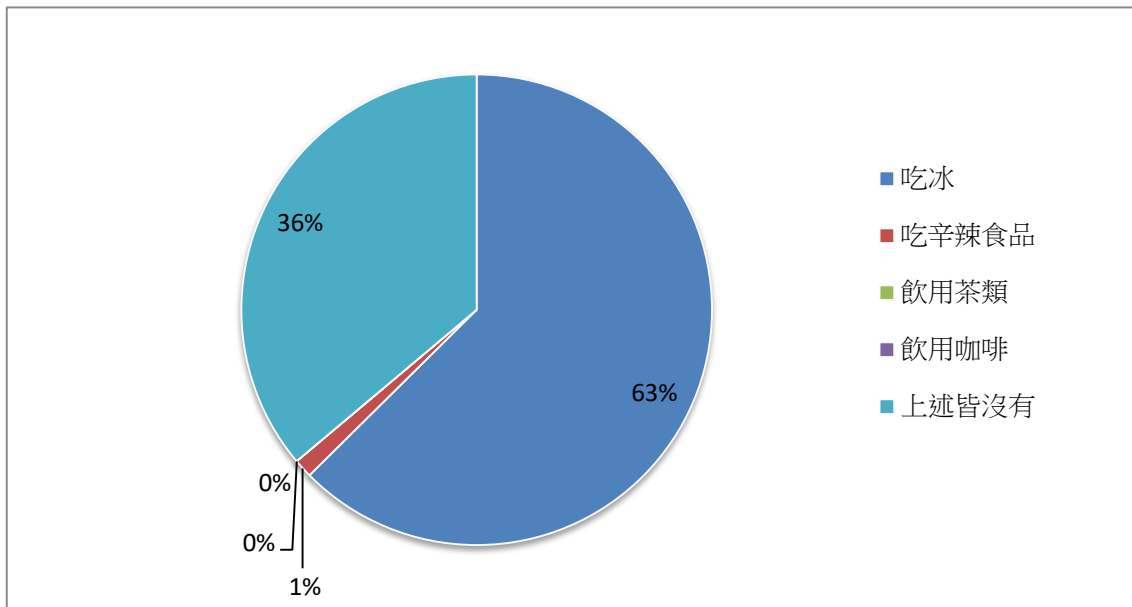


圖 7：女性受測者食用一般認知內會影響經痛的品項的影響

圖片來源：數據分析後自行作圖表

(八)女性受測者在生理期期間排遺狀況的改變

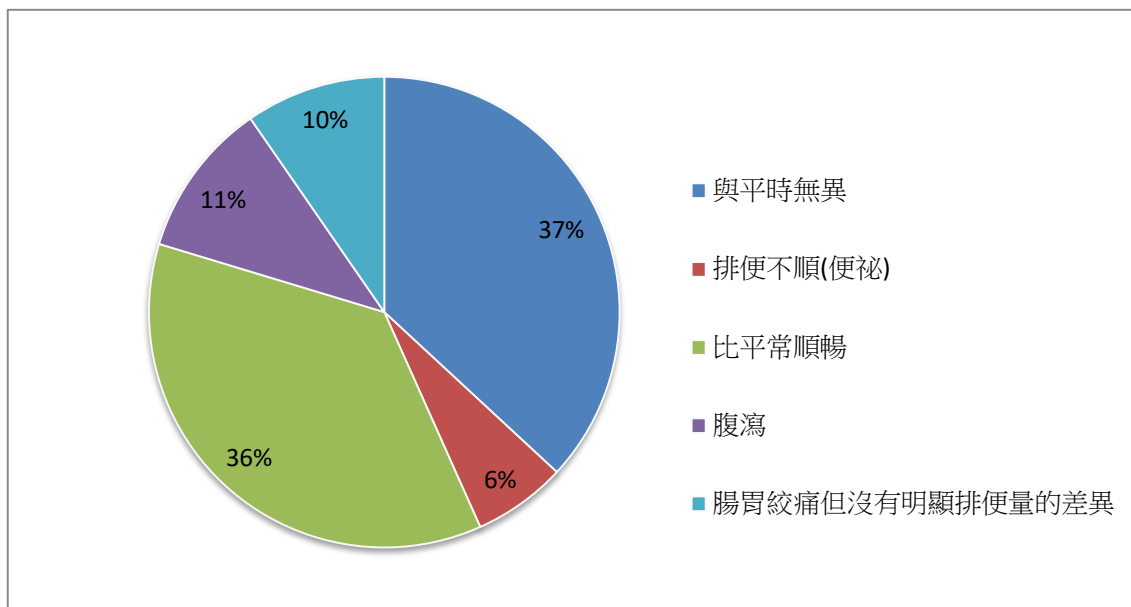


圖 8：女性受測者在生理期期間排遺狀況的改變

圖片來源：數據分析後自行作圖表



## 二、男生

### (一)男性受測者認為女性生理期排出體外物質的顏色

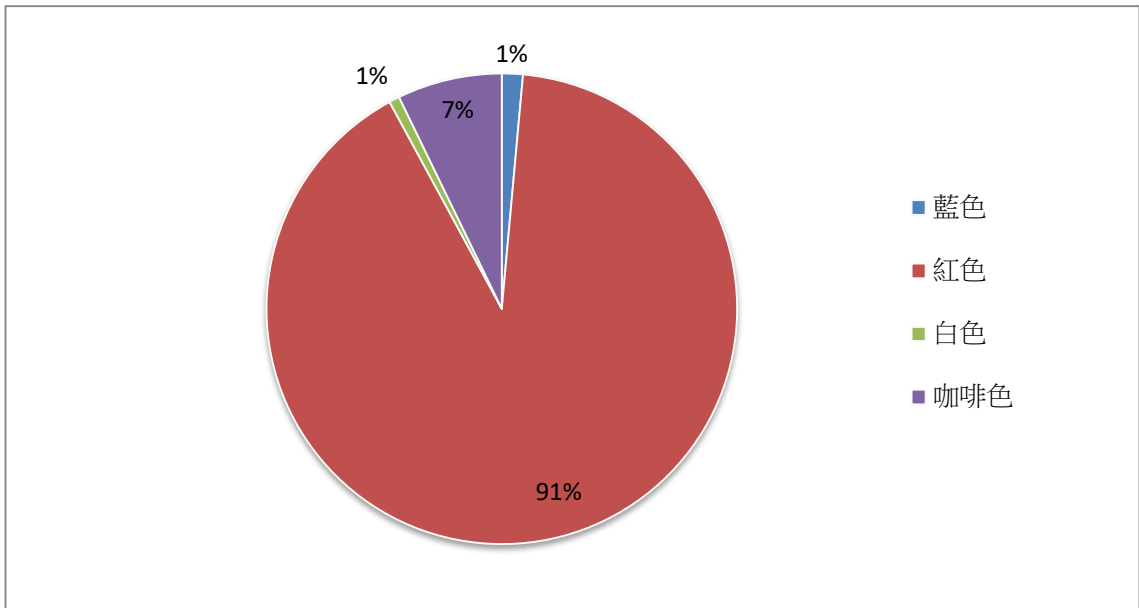


圖 9：男性受測者認為女性生理期排出體外物質的顏色

圖片來源：數據分析後自行作圖表

### (二)男性受測者認為女性生理期的形式

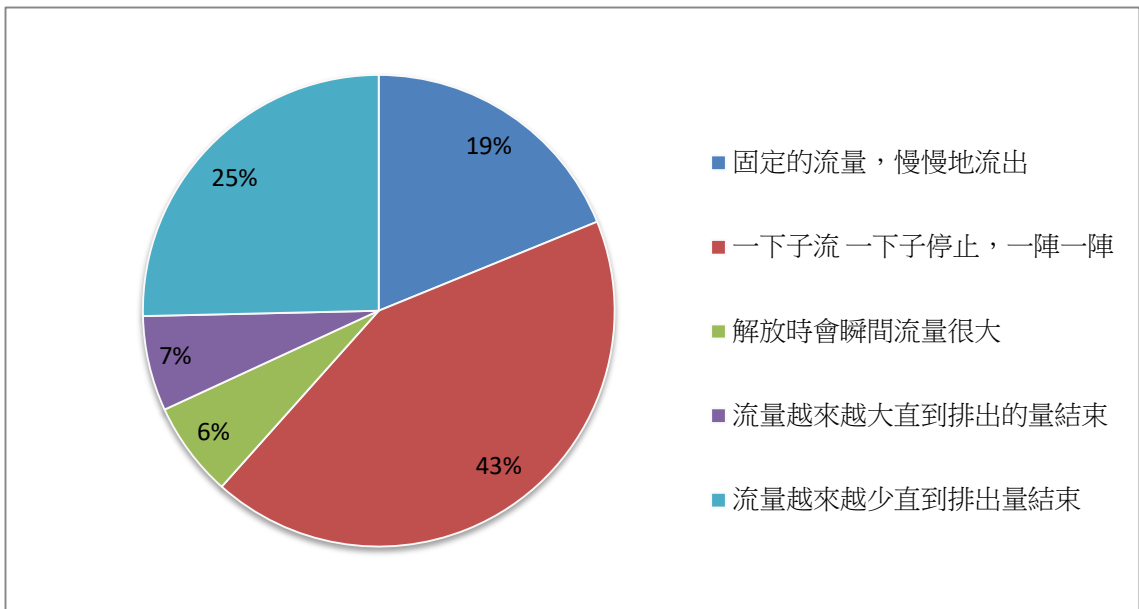


圖 10：男性受測者認為女性生理期的形式

圖片來源：數據分析後自行作圖表

### (三)男性受測者認為女性生理期是否能透過肌肉控制

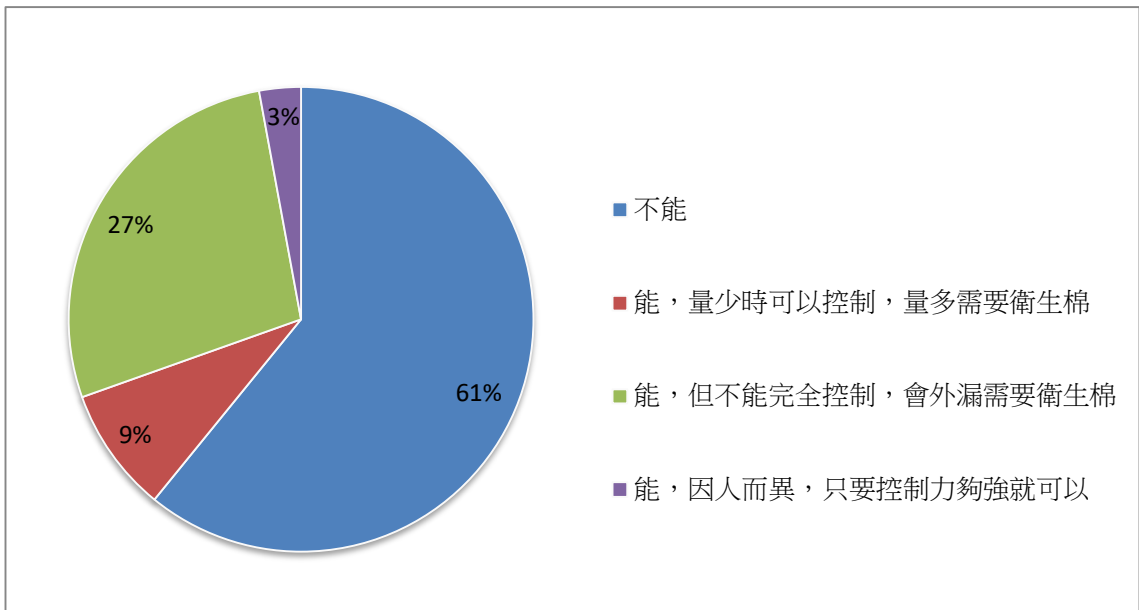


圖 11：男性受測者認為女性生理期是否能透過肌肉控制

圖片來源：數據分析後自行作圖表

(四)男性受測者認為女性換衛生用品的頻率

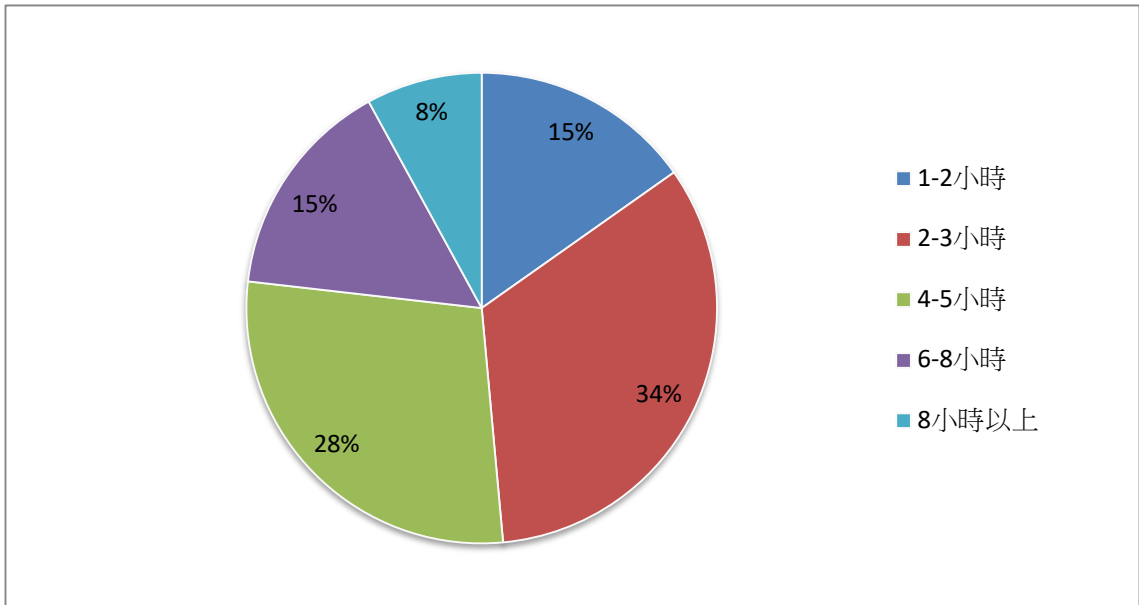


圖 12：男性受測者認為女性換衛生用品的頻率

圖片來源：數據分析後自行作圖表

(五)男性受測者是否有購買衛生用品的經驗

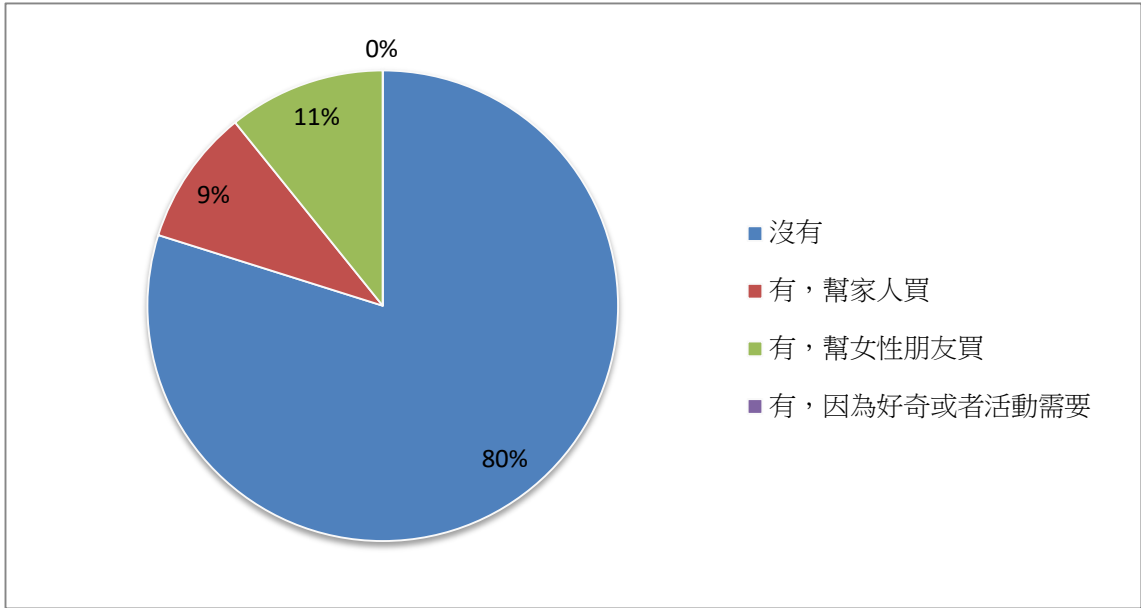


圖 13：男性受測者是否有購買衛生用品的經驗

圖片來源：數據分析後自行作圖表

(六)男性受測者對女性生理期間受孕機率認知

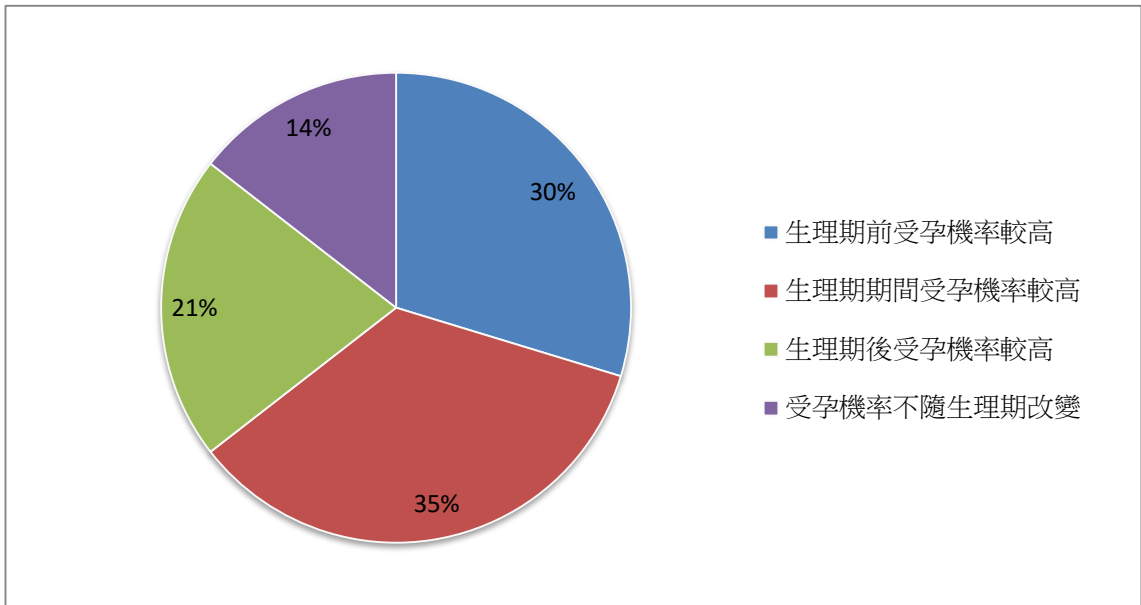


圖 14：男性受測者對女性生理期間受孕機率認知

圖片來源：數據分析後自行作圖表

### 三、男生與女生對照

#### (一)生理期間會不會影響非正餐的進食量

##### 1.男性受測者認為女性生理期狀況

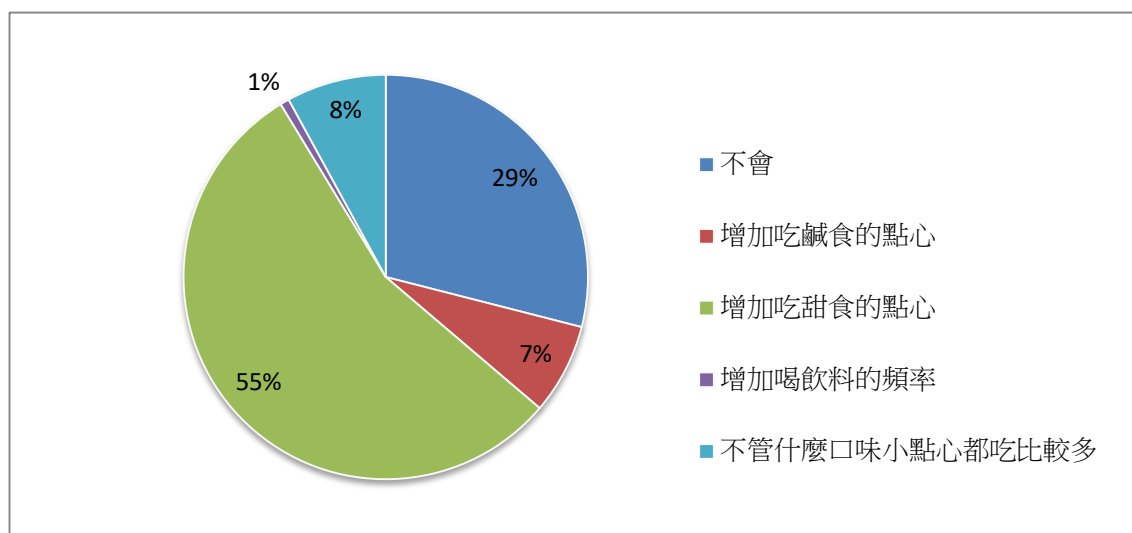


圖 15：男性受測者認為女性生理期間會不會影響非正餐的進食量

圖片來源：數據分析後自行作圖表

##### 2.女性受測者生理期狀況

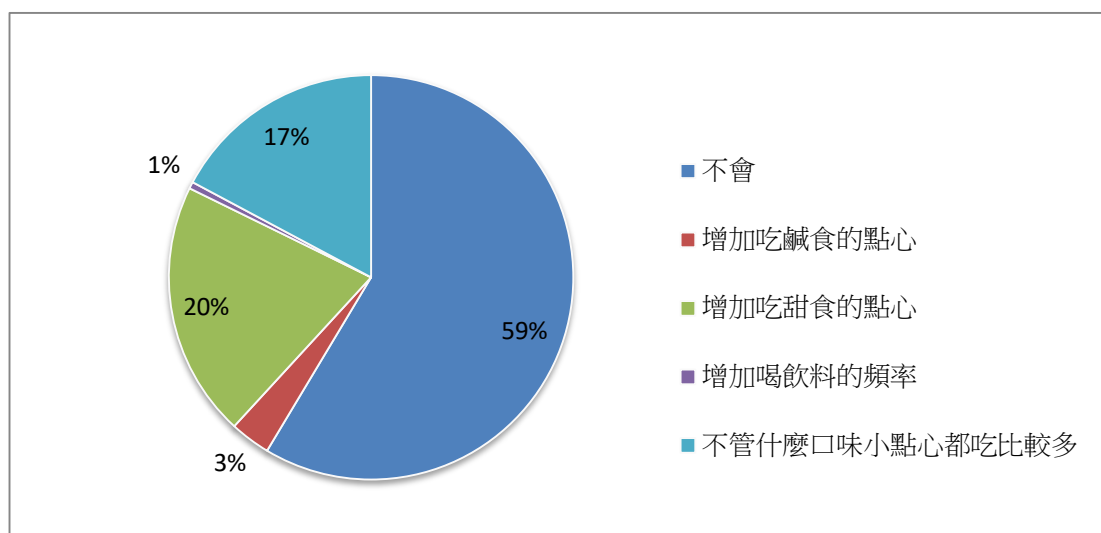


圖 16：女性生理期間會不會影響非正餐的進食量

圖片來源：數據分析後自行作圖表

## (二)生理期間情緒是否改變

### 1.男性受測者認為女性生理期狀況

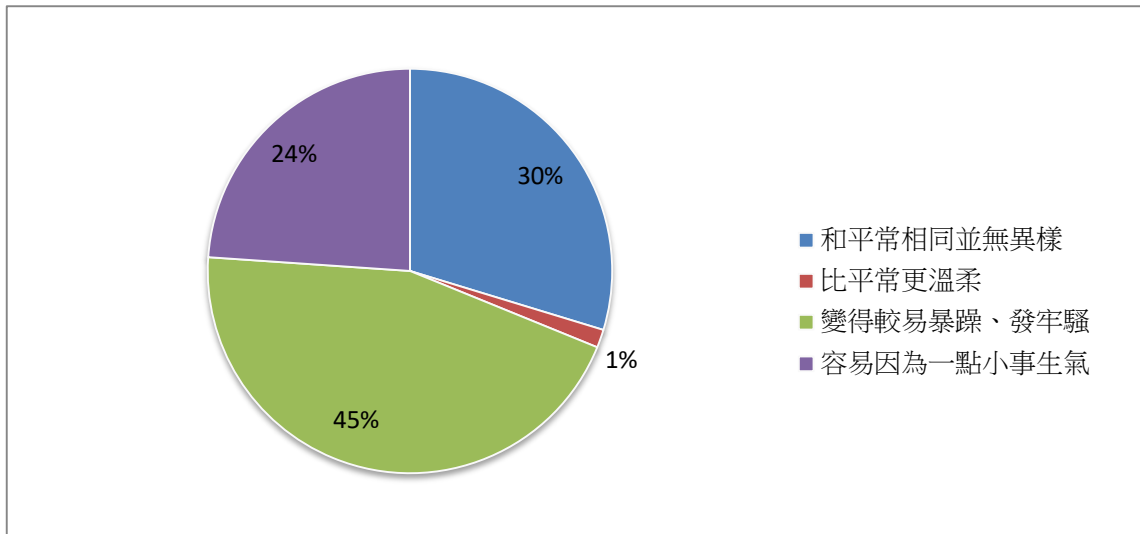


圖 17：男性受測者認為女性生理期間生理期間情緒是否改變

圖片來源：數據分析後自行作圖表

### 2.女性受測者生理期狀況

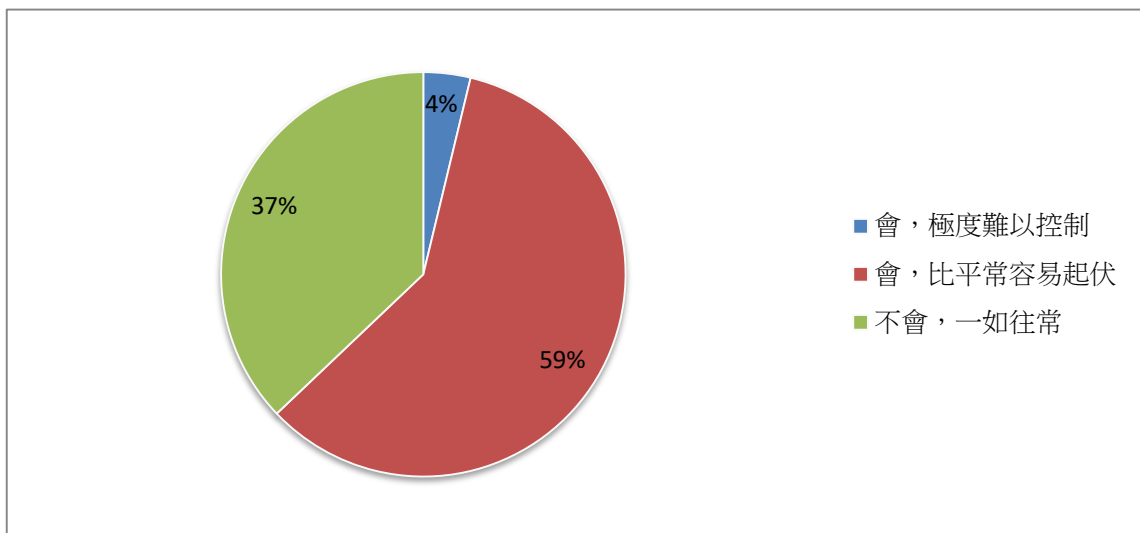


圖 18：女性受測者認為女性生理期間生理期間情緒是否改變

圖片來源：數據分析後自行作圖表

#### 四、關於金門人普遍身高的調查

表 1、金門男女平均身高

	女性受測者	男性受測者
金門人	159.4545 (154 人)	166.9231 (104 人)
所有受測者	159.6283 (191 人)	168.5324 (139 人)

## 陸、討論

### 一、女生

#### (一)女性 BMI 值與初次生理期年齡百分比堆疊橫條圖

利用調查的身高與體重依據公式轉換成 BMI 後，計算初次生理期的時間與 BMI 值之間的關聯性 (圖 1)。深紅色的條紋代表的是國小高年級來的女性受訪者，發現到他們的 BMI 數值在橫條圖內的分布偏高；而淺綠色則表示國中時第一次生理期的女性受訪者，他們的 BMI 值普遍則是分布百分比偏低。推斷在金門的女性青少年 BMI 值偏高，生理期越早來的機會比較大。

女性荷爾蒙是由固醇類所構成，原本預設的是體脂肪越高的女性，初次生理期會越早來到，我們沒有足夠的設備可測量體脂肪，便退而求其次的已 BMI 作為比較。獲得相似的結果。

#### (二)女性初次生理期年齡與週期穩定度百分比堆疊橫條圖

國小中年級初經就來的女性，不穩定的人數相較之下較少，且週期 35 天~45 天的人數較多；反之國中初經才來的女性相較之下經期就較不穩定，週期大多介於 20-25 天。(圖 2)

初經後的五年內，尤其是前兩年，因為卵巢功能尚未發育完全、排卵不穩定，導致月經週期多半不規律，通常間隔 21 至 42 天不等。再加上此時期的女生多有課業或生活上的精神壓力，往往使經期不規則的情況加劇。

#### (三)女性受測者飲食與生理期疼痛的相關性：

##### 1、生理期間的飲食類別：

根據我們問卷調查所做的分析指出，有高達六成以上的人在生理期來時曾因食用冰涼食物造成經痛或血量異常的狀況 (圖 7)，依此可知冰品在我們調查的女性受訪者當中，對生理期身體不適的狀態有顯著的相關性。

而辛辣食品、茶類、咖啡飲品三項卻有八成以上的女性覺得對生理期沒有影響

(圖 4、圖 5、圖 6)，可見在口耳相傳的一些傳聞也許與現實狀況有很大的差距。

## 2、飲食品項影響到生理期間經痛：

在圖 7 中更加明顯的指出六成左右的女性覺得吃冰會影響經痛更劇烈，而約莫四成的女性覺得沒有差異，其他品項的選擇都在 1% 以下。可推論，也許會影響到女性子宮劇烈收縮的因素只有溫度。

### (四)女性受測者在生理期期間排遺狀況的改變

有些女性在生理期來臨之前會覺得排遺特別的順暢或是有肚子不舒服的情況，那針對這個問題我們統計出女性受測者有約三分之一表示會比平日順暢；另三分之一與平日無異。似乎在排遺的部分也會受到生理期所影響。可以在更加深入探究。



## 二、男生

### (一)男性受測者認為女性生理期排出體外物質的顏色

九成以上的男性受測者認為女性生理期排出物是紅色的，另有少部分的男性則認為女性生理期排出物為其他顏色。(圖 9)

男生也許因生活環境接觸到女性生理期的機會非常的低，所以在青少年期以前沒有親眼見過或是聽過女性們談論關於經血的經驗。曾經聽過有男生在女性談論的時候詢問：「女生生理期不是藍色的嗎？」當場所有女性瞪大眼睛不知如何反應，畢竟經血、經血，月經不就是血的顏色嗎？怎麼會是藍色的！當下詢問之下才發現，原來是因為電視廣告上，在女性生理用品示範使用都是用藍色顏料的水。

這事件的發生我們將問題放入問卷當中作測驗，發現 91%的男性受訪者回答出紅色，而 7%的受訪者回答咖啡色可推測也許看到的是乾涸的經血。但仍有 1.4%的男性回答藍色、0.7%的男性回答白色。由此可知，經過國小、國中的健康教育，或許不足夠。

### (二)男性受測者認為女性生理期的形式

一般情況在沒有與女性深談的先決條件，其實男性並不能清楚知道生理期流量的狀況，是像飲水機小小的流量不斷的流個三五天而結束嗎？這樣不會有低血壓的困擾嗎？

女性在生理期前來都會焦慮的表示「我生理期快來了！」這種訊息接收後會解讀成：女性似乎沒有如同尿意相同的感受，去感受生理期是不是要來了？某天突然就見到了無生氣的女性朋友。是不是生理期就像一個未爆蛋，某一個時刻點爆炸之後就沒有後續的情況。

超過四成的男性認為生理期是一陣一陣的排出(圖 10)。這個選項是比較符合女性生理期的敘述。但也顯示出了剩餘幾乎超過五成的男性對於生理期的狀況的不清楚。

### (三)男性受測者認為女性生理期是否能透過肌肉控制

61%的男性回答了正確的選項：生理期經血的排出無法透過肌肉控制，卻有 39% 的男性認為生理期可以透過肌肉控制。(圖 11)

高中課程基礎生物(上)內其實會提到女性生理結構的剖面圖，子宮頸外沒有括約肌可以像排尿一樣的方式控制經血的流出，由此得知金門高中男生對於女性生理結構的不熟悉。

### (四)男性受測者認為女性換衛生用品的頻率

男性受測者的問卷選擇狀況非常不集中 (圖 12)，認為女性要在 2-3 小時以及 4-5 小時更換一次衛生用品的比例約莫六成左右，選在 6-8 小時或以上狀況男性受測者約有兩成。

女性在生理期換衛生用品的頻率或時間長短，因生理期的天數以及每個人的個體差異，並沒有一個固定的數值。會 4~5 小時更換的女性已經偏少了，應該不會有超過 6 小時。

選 6-8 小時跟 8 小時以上的男性將近四分之一。通常女性 3 小時左右會更換一次衛生棉，經血濕黏的衛生棉其實很容易滋生細菌，尤其在夏天，細菌滋生的數度更是快速，如此一來，就會增加女性私處感染的機率。一旦感染，搔癢、悶溼嚴重至疼痛，會造成女生很大的不適，顯示部分男性對女性換衛生用品的頻率並不清楚。

### (五)男性受測者是否有購買衛生用品的經驗

男性青少年有八成以上不曾協助或是任何原因去購買女性的相關衛生用品，男性若對女生經期來時所需要的衛生用品產品認知不足，這樣一來，如果哪天需要由男性幫忙買衛生用品，會造成一到賣場琳琅滿目的商品卻無從選擇起，在現在女男平等的社會氛圍下，男性會有更多機會協助女性生理期的各式需求。

要站在大堆種類繁多的衛生用品選項前，長度有由 20cm 到 45cm、用途有日用/夜用的不同還有護墊與一般衛生棉的差異在哪裡？甚至在現在科技發達，有了

衛生棉條與月亮杯的出現，也許需要將男性對於女性的生理期相關概念提升。

#### (六)男性受測者對女性生理期間受孕機率認知

男生對女性生殖週期的排卵日與受孕機率的觀念是否正確 (圖 14)。

有二成的男性受測者認為生理期間發生性行為並不會影響受孕機率，另有三成的男性受測者認為生理期間女性受孕機率會較高，其他五成的男性受測者認為生理期外女性受孕機率會較高。

男性有 50%不清楚女性的排卵期與行經期的周期，顯示國高中生的健康教育有待加強。

甚至在這個較為開放的社會下，很多青少年會因為好奇或是交男女朋友等其他種種因素進行性行為，若是對於女性生殖週期內的排卵期、行經期等與懷孕相關概念有效的話或許可以避免非預期的懷孕，造成下一代的傷害。

可以建議政府或是教育單位在這一方面用較為開放的態度廣泛的教導青少年計算安全期與受孕期。

### 三、男生與女生對照

#### (一)生理期間會不會影響非正餐的進食量

59%女性受訪者表示，在生理期來時其實不會影響到食量，不論是正餐或是非正餐的小點心；20%女性受訪者則覺得會因為生理期的緣故，多增加吃甜食的小點心；而 17%表示不論口味，會增加進食的食量，因而推斷大多數女性生理期間未有食量之改變。

對照於男性的數據發現到男性 55%覺得女生會在生理期間增加攝取甜食的機會(圖 15)，代表女性生理期會增加進食甜食已形成社會的既定印象。

#### (二)生理期間情緒是否改變

女性有六成覺得生理期來時情緒會較平常難以控制，而男性則有高達 69%認為女性在生理期時會變得情緒易暴躁，容易為了一點小事就生氣。對此我們可以知道：大部分男性對女性生理期來時情緒起伏觀點與女性自認在生理期時的情緒變化起伏相似，都認為在生理期期間，情緒較易波動。這點非常符合一般人的認知。

#### 四、關於金門人普遍身高的調查

有一些同學曾經在與長輩的談論當中，曾經聽到其他人的討論：金門人女生跟台灣本島的女生身高相較之下普遍偏矮，但同時也有討論到男生也是相同的狀況偏矮，甚至到後來都有說金門人不論男女，跟台灣本島的人比起來比較矮的說法。

這一次的問卷調查當中以不具名的方式調查身高跟體重，原本的目的是想知道體脂肪是不是會影響到女性荷爾蒙的分泌，進而影響到第一次生理期的年紀。剛好討論到這項問題，那我們覺得或許可以統計這三百三十多份的有效問卷內身高的平均，其中有一題可以得知是否填答問卷的人是不是金門人，交叉比對之後獲得下列數據：

**在數據分析上統計 16、17 歲的身高，獲得了金門青少女平均身高 159.45cm，而金門青少年身高平均卻只有 166.92cm。**

根據網路上針對台灣人平均身高的資料統計，台灣成年女性身高平均為 159cm，台灣成年男性身高平均 172.5cm。與獲得的數據相比，金門青少女的身高高於平均值 0.45cm，金門青少男身高低於平均值 2.6cm。

由此可知，金門青少女身高在臺灣的數據相較之下是正常值，而金門青少年身高偏矮。得到的結論：金門男生普遍偏矮。

在結果表 1 之中發現男女比例懸殊的問題，透過性別比計算此次調查性別比是 72，人口學上對人類社會或國家中的男女性別比，通常是以每 100 位女性所對應的男性數目為計算標準。在人口統計學上，一般正常範圍則在 102 至 105 之間。高於或低於這個數字，背後則可能隱藏了環境、社會、醫療等因素。目前沒有確切的原因或找到可能性去解釋這個數據。

## 柒、結論

- 一、利用電腦軟體分析問卷數據，分析出的結論為：初次生理期來臨的早晚會影響 BMI 值。符合問卷前的構想。
- 二、初經後的數年內，卵巢功能尚未發育完整，月經週期不規律是蠻普遍的現象。
- 三、將近六成的女生自我認知覺得並不會有於生理期間增加甜食攝取量，再加上四成的女性覺得喝熱可可或是吃巧克力對於經痛沒有顯著效果，因此可推測甜食對於紓緩經痛效果極微弱或無。
- 四、金門縣十五、十六歲男性普遍對女性的了解不足，雖然是調查金門縣青少年的數據，但可推測台灣全國的青少年的認知應該相去不遠。
- 五、根據問卷調查結果，金門人的男性青少年身高較矮，與在金門生活的人口中的討論相去不遠，但金門人女性的平均身高是正常值。
- 六、於生理期期間，不論在女性自我感知或男性旁觀者的觀點上是相似的，數據顯示確實大部分會有情緒不穩的狀況。

## 捌、參考資料及其他

- 一、徐弘治(1991)。健康就是美:女性健康指南(初版)。高雄市: 牛頓出版股份有限公司
- 二、仇思源(2014)婦產科醫師寫給女人一生的健康書。新北市: 凱特文化
- 三、童寶玲(2000)好朋友報到:月經。臺北市: 健康世界雜誌

## 【評語】 052014

目的：在探討金門地區初經時在生理，飲食狀況、情緒及男性對月經是否有基本認識。

類似之實驗很多，宜比較和本島青年或其他人種是否有相似性及差異性，及如何建議相關單位如何改善應有之教育及宣導？