

投稿類別：健康與護理類

篇名：

從國、高中女生經痛自我照顧看親子衝突

作者：

張佳榕。臺中市私立曉明女中。高二丁班

指導老師：

楊靜芳老師

壹、前言

一、研究動機

隨著國人飲食習慣的改變，青春期的女生營養攝取較早年豐富，加上受環境賀爾蒙影響，女生初經年齡有提早的趨勢，若從平均12歲的初經年齡起到更年期停經的50歲來計算，前後加起來有30多年，大約400多次的經期來潮，也就是說，女性的經期是陪伴她大半輩子的「好朋友」，我們多麼期待能與她和平共處，但若這「好朋友」每個月鬧個小驚扭，真是足以讓我們吃足苦頭。

經期不順，嚴重的話可能會引發經痛不適，此時女生情緒難免受影響，但若身旁的人又在一旁嘀嘀咕咕，言辭帶有落井下石、不友善的內容，此刻情緒應該更難以撫平。是委屈忍耐？還是戰爭一觸即發？實在難以想像，那麼到底有多少國、高中女生跟我有一樣的困擾，這正是研究者關心的事。

二、研究目的

國、高中生的課業壓力眾所周知，偏偏女孩們還得在每個月接受月經這「好朋友」的洗禮，壓力倍增，因此學會如何在這段期間好好照顧自己是必須的，過去月經來潮被視為女性的不潔，但隨著時代的演變，它或許不再是難以啓齒的話題，許多父母也可能會以過來人的身份指導女兒一些經期自我照顧的方法，但這些看似關心的言辭，聽在國、高中生這群女孩的耳裡又是什麼樣的感受？親子間又會產生什麼樣的反應？研究者歸納出本研究之研究目的如下：

- (一) 了解國、高中女生之經痛盛行率、程度與就醫狀況。
- (二) 了解國、高中女生之生理假請假情形。
- (三) 了解國、高中女生對父母提供的經痛自我照顧方式的認同度。
- (四) 了解國、高中女生因經痛自我照顧方式與父母產生親子衝突程度與因應方式。

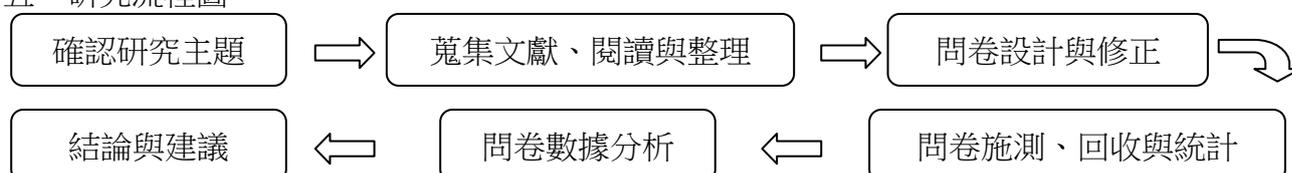
三、研究方法

- (一) 文獻分析法：蒐集論文、期刊雜誌、書籍及網路等資料後詳加閱讀、分析與整理。
- (二) 問卷調查法：以研究者交友網絡為研究對象，發出網路問卷，並鼓勵以再轉發之方式來蒐集更多的問卷，共回收國、高中女生有效問卷105份。

四、研究限制

受限於研究時間與篇幅，就親子衝突及因應方式上，若能輔以父母的看法，親子問卷結果比對，應比女孩們單方面作答更能精準了解親子衝突情況，減少研究誤差。

五、研究流程圖



貳、正文

一、月經

進入青春期的女性，月經洗禮是正常的成長歷程，也是成熟的象徵。多數女性每個月會有一次週期性的子宮正常出血現象，一個月經週期大概在28~35天之間，但有時因人而異，一般將月經週期分為月經期、排卵前期、排卵期、排卵後期：

(一) 月經期 (menstrual phase)

若卵子在前一個月經週期未受孕，增厚的子宮內膜將崩解脫落，經陰道排出，稱為月經。月經期通常指的是月經來潮時第1~5天，每回總出血量約在50ml左右。

(二) 排卵前期 (preovulatory phase)

「排卵前期」也稱為「增生期」或「卵泡期」，約維持6~13天，此時期的卵巢中的濾泡日漸成長，刺激子宮內膜生長的雌激素分泌增加，日漸修復月經期間剝落的子宮內膜，並使子宮重新增厚，內含豐富的營養和血液，為孕育下一代做準備。

(三) 排卵期 (ovulation)

「**排卵期雖然有7天，但排卵日其實只有1天，通常排卵日在下次行經前的第14天**」(潘俊亨, 2019)。黃體素的增加促使卵巢中的濾泡成熟破裂，排放出卵子，此時若正巧受孕，月經週期將暫停，子宮將準備提供受精卵一個安穩的成長環境。

(四) 排卵後期 (postovulatory phase)

「排卵後期」又稱為「黃體期」，排卵後的濾泡開始萎縮形成黃體，產生黃體素來刺激子宮內膜成長，為將植入的受精卵做準備，但若未受孕，黃體將退化，雌性激素減少，接著子宮內膜再次剝落，再次進入月經週期。

二、經痛

經期常見的不適症狀，在生理方面所表現出可能有腹痛、頭痛、頭暈、腰酸、疲憊、腸胃不適、乳房脹痛、易長粉刺及心理方面的情緒低落、緊張、容易激動、注意力減退及社交障礙等。

(一) 經痛的類別與成因

經痛 (dysmenorrhea) 又名痛經或生理痛，最常發生在月經剛開始的數小時內，有時可能持續1~2天甚至更長，因人而異，痛經者通常會感受到來自下腹部中央的陣痛，疼痛部位有時會轉移至腰部，故常伴隨腰酸等症狀；經痛一般分為原發性經痛與續發性經痛：

1、原發性經痛（primary dysmenorrhea）

原發性經痛又稱為功能性經痛，是指「沒有骨盆腔器質性的疾病，常發生在月經初潮後不久，隨著年齡增加及懷孕分娩後，疼痛症狀會減輕或消失」（莊美華，2009），因前列腺素在黃體期分泌過多，過度刺激子宮強烈收縮，「有些女性子宮又對前列腺素特別敏感，子宮收縮會比較強烈感到疼痛，造成痛經，年紀稍長後就會消失」（陳菁徽，2014）。此類型經痛可能出現噁心、嘔吐、頭痛、下背痛、腹瀉等症狀，多數服用由醫生開立之非類固醇的止痛藥即可緩解，最好能在開始疼痛前使用，疼痛控制效果良好。

2、續發性經痛（secondary dysmenorrhea）

續發性經痛易發生在30歲之後年紀較長的女性，「因骨盆腔內生殖系統病理疾病而引起，常見的有子宮內膜異位症、子宮腺肌症、子宮肌瘤、子宮瘻肉等」（莊美華，2009），疼痛可能發生在月經來潮前一週至月經結束後數日，一般止痛藥對此類型的痛經效果有限，只要能確實就醫，找出病因並針對病灶處理，大部分都能得到有效的改善。

（二）經痛的分級與影響

沒有經痛體驗者，很難體會那種感受，2001年立法院通過的「兩性工作平等法」中，明確規範了生理假制度，讓經痛問題正式受到重視，以下將介紹經痛的分級與影響：

1、經痛的分級

疼痛來自個人感受，或多或少影響生活作息、讀書情緒及交友應對，過去文獻將經痛「從沒有陣痛的感覺且對活動無影響，直到嚴重疼痛，服用止痛劑亦無效，會影響工作和學習之經痛程度分為四級」（柯惠玲，2003）：

第一級：無經痛的感覺且對活動沒有任何影響。

第二級：有輕微的疼痛感但對活動沒有影響，也不需服用止痛藥。

第三級：需服用止痛藥，會影響活動，但還是可以正常學習和工作。

第四級：服用止痛藥也無效，會影響到學習和工作。

2、經痛的影響

所謂「經痛不是病，痛起來要人命」，可見經痛對女性造成的影響不容小覷，根據研究指出，有經痛問題者「通常比較容易焦慮不安、課業表現較不理想、缺課情況較多、身體活動較差，顯得無精打采、人際關係障礙等」（邱敏惠，2002）。因此，在早期女性月經來潮被視為不潔的年代裡，有經痛困擾者多半難以啓齒，只能默默忍受，隨著時代的演進，經痛問題日漸受到重視，實為女性一大福音。

（三）經痛的自我照顧

「經痛自我照顧行為是指青少年在經期中，為了預防經痛發生或增進身體舒適所

採取的因應行為」(邱敏惠, 2002), 中西醫對經痛的照顧方式各有不同的建議: 中醫認為油性及刺激性食物盡量少吃, 生冷食材易引發子宮虛寒不適的症狀, 不宜食用, 平日養成運動習慣, 平時腹部熱敷, 輔以食補四物和中將湯來調理體質, 有助於改善痛經現象, 而甜食雖有助於子宮收縮且可消除緊張, 但易引起消化機能低下, 應酌量攝取。另外, 經期間當避免著涼感冒, 洗頭如產婦做月子一般, 應盡速將頭髮吹乾。另外, 西醫強調「若經診斷經痛為子宮後傾造成, 醫師建議可採膝胸臥式來減輕因子宮後傾壓迫所造成的不舒適感」(中視新聞人體實驗室, 2017)。

三、親子衝突

有些人在月經來潮前可能出現失眠、食慾不振、心情煩躁、情緒低落、腹脹或腹痛等症狀, 通常在生活及課業方面都還能勝任, 有些人會出現較明顯的憂鬱、焦慮、易怒、人際衝突、疲倦、提不起勁或頭痛, 伴隨睡眠障礙等症狀, 進而影響學業、工作及生活, 被診斷為「經期前情緒障礙症」, 又稱為「經前不悅症」, 根據統計顯示有「75%的女性都有經前症候群, 但更嚴重的經前不悅症大約是4%~5%, 相當於每20個人就有一個人有經前不悅症的問題」(謝佳君, 2018), 對青少年而言, 經期的不順引發情緒上困境之時, 若朝夕相處的父母無法理解, 衝突, 實難避免。

(一) 親子衝突的定義

衝突來自於人際之間在互動上的相同話題, 卻出現意見分歧, 而發生不愉快的情況。邱方君在其研究中將親子衝突定義為: 「父母與子女在互動中因意見分歧而產生對立的結果, 此對立結果也將引起雙方行為、情緒互動或內心糾結的歷程」(邱方君, 2015)。國、高中生正處於叛逆期, 此階段的國、高中生期望能證明自己具獨立性及自我照顧能力, 而家長卻也常忽略孩子已漸漸成長, 有個人一套思維模式的事實, 在親子溝通上雙方也常因各自堅持己見, 意見不合而產生衝突, 此階段正是親子衝突的高張期; 有些父母雖自覺在與此階段孩子溝通時本來就得小心翼翼, 生怕一個不小心便擦槍走火, 引發衝突, 但衝突是否能因此而避免, 根據內政部在中華民國103年兒童及少年生活狀況調查報告一少年篇中得知, 「青少年和父母常因生活習慣不同而發生衝突的事件, 女生跟母親因生活習慣意見不一者佔40.2%, 跟父親則為38.5%」(衛生福利部, 2016), 可見造成衝突的因素種類繁多, 即使是生活在一起, 最親近的一家人, 因為對生活習慣看法不一, 而產生衝突的比例不低, 雖然衝突本身也是一種互動、溝通的方式, 但若因此在親子間造成緊張氣氛, 總讓人不安。

(二) 親子衝突的因應策略

親子衝突因素可能來自儀容穿著、健康與衛生、財務管理與使用、責任感、生活習慣等議題, 青少年期望在溝通上能與父母站在雙向平等的管道上, 此時父母如果仍採取傳統權威式的管教方式, 親子衝突將一觸即發。「當子女在面對親子衝突時, 會同時考慮自己及父母, 即關注自己、關注他人二向度產生不同的因應策略」(許惠婷, 2014), 其中包含了能完全理解父母及避免引起任何衝突的「順親無違」型, 在衝突中求溝通平衡的「交互影響改變」型, 與無論如何絕不妥協的「起而抗爭」型。

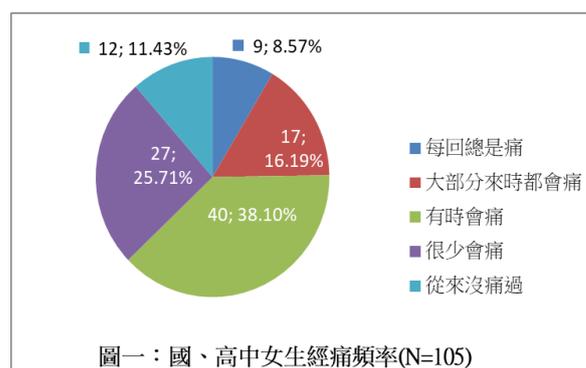
四、問卷統計與分析

根據問卷統計結果, 目前國、高中女生在經痛自我照顧與親子衝突等相關議題上反應

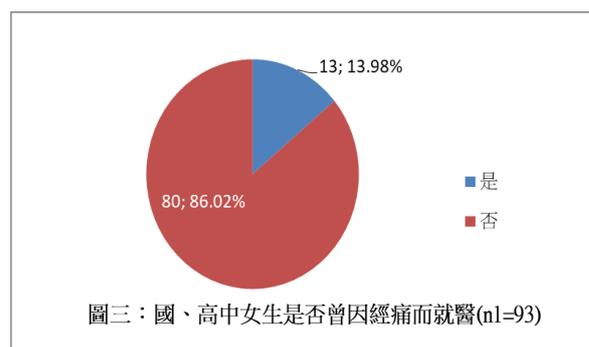
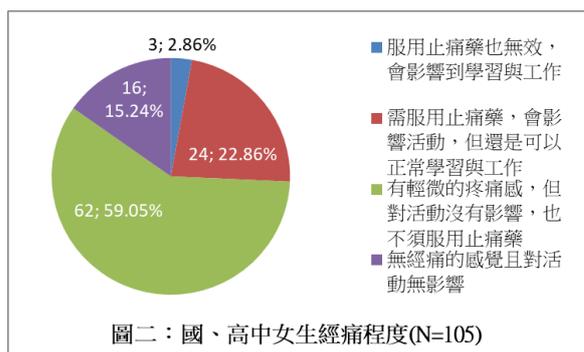
如下：

(一) 國、高中女生之經痛相關現況

從圖一國、高中女生之經痛頻率中發現：大部分及每回月經來潮時都會痛者佔24.76%，而從來沒有經痛經驗者僅佔11.43%，換言之，有經痛經驗者佔88.57%，再從圖二經痛程度統計中顯示：為能正常的活動，從事例行的學習與工作，有25.72%的國、高中女生在生理期期間需服用止痛藥來維持正常生活步調，另外有59.05%的國、高中女生在尚能忍耐的經痛情形下從事日常學習、工作與活動。



根據圖三，在93名曾有經痛經驗的填答者中，曾因經痛而就醫者佔13.98%，其中尋求中醫協助者3人，西醫3人，中西醫均曾求診者7人，未就醫者佔86.02%，從表一的國、高中女生經痛未就醫原因統計資料中得知：有11.25%因害羞不敢就醫，42.50%選擇忍耐、痛過就好，還有22.50%的國、高中女生以自行服用止痛藥來面對經痛問題，綜合上述，國、高中女生之經痛議題值得重視。

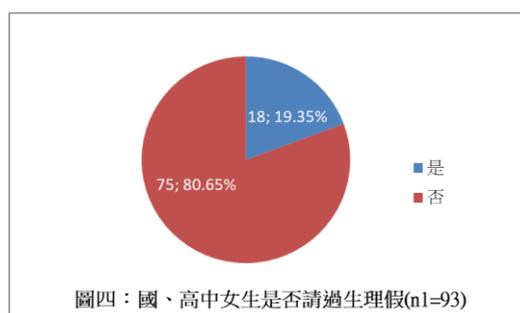


表一：國、高中女生經痛未就醫原因統計資料百分比分配表 (n2=80)

題項	人次	百分比(%)
害羞	9	11.25
痛過就好	34	42.50
吃止痛藥就好	18	22.50
覺得沒有必要	50	62.50
其他	3	3.75

(二) 國、高中女生之生理假請假情形

由圖四的統計圖中發現，在93名有過經痛經驗的國、高中女生中，曾因經痛而請生理假者只有18人，佔19.35%，換言之，有80.65%有過經痛經驗的國、高中女生未曾因經痛而請生理假，在表二的統計中顯示：有93.33%的同學



覺得不需要，但數據亦顯示也有36.00%的同學是擔心功課跟不上而照常上學不請生理假，有20.00%的學生是為了領全勤獎，可見請生理假與否攸關學生權益，應進一步釐清。

表二：國、高中女生經痛未請過生理假原因統計資料百分比分配表 (n2=75)

題項	人次	百分比(%)
覺得不需要	70	93.33
怕功課跟不上	27	36.00
父母不准	8	10.67
家裡無人陪伴	6	8.00
導師是男生	3	4.00
怕老師不相信	10	13.33
不想讓同學知道	11	14.67
想領全勤獎	15	20.00

註：n2=75(105名填答者中，扣除12名無經痛經驗者，18名曾因經痛而請過生理假者)

(三) 從國、高中女生經痛自我照顧方式認同度看親子衝突

從表三中得知，有89.52%國、高中女生之月經相關知識有來源以母親為主，有62.86%來自學校護理師與老師，還有34.29%來自網路與媒體，可見父母還是經期自我照顧知識的主要來源者之一。

表三：國、高中女生月經知識來源統計資料百分比分配表 (N=105)

題項	人次	百分比(%)
父親	5	4.76
母親	94	89.52
姐姐	24	22.86
朋友或同學	46	43.81
衛生棉行銷人員/廣告	17	16.19
學校護理師/老師	66	62.86
網路/媒體	36	34.29

在表四國、高中女生與父母在經痛自我照顧認同度與親子衝突中，首先，有76.20%的填答者表示家中父母常提醒她們少吃冰品及生冷的食物，有83.81%的親子間能大部分及完全認同此說法，雖然如此，在這其中仍有39.05%的國、高中女生曾因此發生親子衝突。其次，有56.19%的父母會常常提醒女孩們在生理期間要特別穿溫暖，避免著涼，此說法亦得到62.85%的填答者認同支持，唯仍有35.23%的人曾因此發生親子衝突。

在各項經痛自我照顧方式中，有65.71%的父母未提及月經來潮前一週可採膝胸臥式來舒緩經痛的方式，因此有79.05%的人未曾因此而發生親子衝突，推測部分原因可能來自因父母少提及故衝突率低有關；另外，分別有70.46%與42.86%的國、高中女生因認同吃甜食(如：巧克力)及自行服用止痛藥的經痛自我照顧方式，故各有76.19%未曾在此二方面與父母發生過親子衝突。

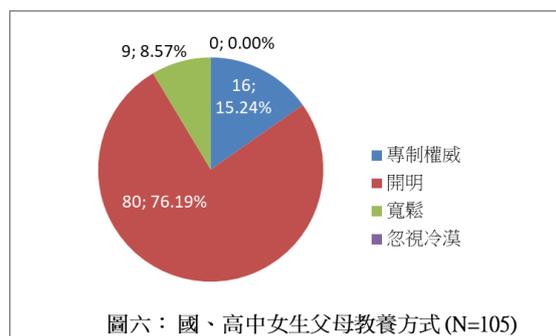
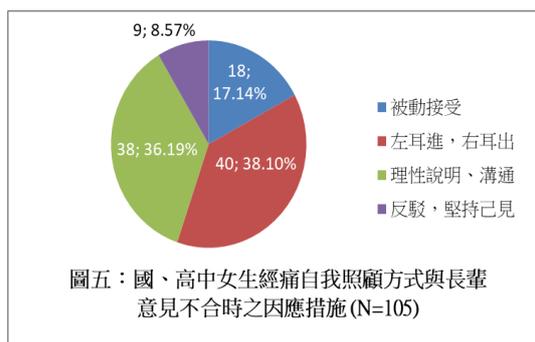
表四：國、高中女生與父母在經痛自我照顧認同度與親子衝突情況統計資料百分比分配表 (N=105)

題項	父母這樣說				你對父母這樣說的認同度				你和父母之間是否因此說法起過衝突			
	每次	常常	偶爾	從來沒有	非常不認同	不太認同	大部分認同	非常認同	每次	常常	偶爾	從來沒有
	人次											
百分比 (%)												
少吃冰品	40	40	22	3	7	10	57	31	4	9	28	64
生冷食物	38.10	38.10	20.95	2.86	6.67	9.52	54.29	29.52	3.81	8.57	26.67	60.95
穿溫暖	15	44	32	14	5	34	48	18	2	8	27	68
避免著涼	14.29	41.90	30.48	13.33	4.76	32.38	45.71	17.14	1.90	7.62	25.71	64.76
吃中藥	23	21	32	29	23	27	42	13	8	7	21	69
(如：四物湯)	21.90	20.00	30.48	27.62	21.90	25.71	40.00	12.38	7.62	6.67	20.00	65.71
在家休息	6	20	28	51	34	28	35	8	3	7	23	72
少出門	5.71	19.05	26.67	48.57	32.38	26.67	33.33	7.62	2.86	6.67	21.90	68.57
適度運動	14	40	35	16	12	17	49	27	2	7	25	71
	13.33	38.10	33.33	15.24	11.43	16.19	46.67	25.71	1.90	6.67	23.81	67.62
吃甜食	5	20	44	36	12	19	50	24	2	2	21	80
(如：巧克力)	4.76	19.05	41.90	34.39	11.43	18.10	47.62	22.86	1.90	1.90	20.00	76.19
下腹部熱敷	18	26	39	22	5	11	60	29	1	10	15	79
	17.14	24.76	37.14	20.95	4.76	10.48	57.14	27.62	0.95	9.52	14.29	75.24
少吃含鹽	7	19	30	49	20	34	44	7	2	7	19	77
量高的食物	6.67	18.10	28.57	46.67	19.05	32.38	41.90	6.67	1.90	6.67	18.10	73.33
月經來潮前一週採膝胸臥式	1	11	24	65	27	37	34	7	4	4	14	83
	0.95	10.48	22.86	65.71	25.71	35.24	32.38	6.67	3.81	3.81	13.33	79.05
自行服用止痛藥	7	17	19	62	34	26	33	12	4	5	16	80
	6.67	16.19	18.10	59.05	32.38	24.76	31.43	11.43	3.81	4.76	15.24	76.19

(四) 從國、高中女生經痛自我照顧方式看親子衝突之因應方式

圖五顯示，當國、高中女生因經痛自我照顧方式與父母意見不合發生衝突時，有17.14%採被動接受，有38.10%採左耳進、右耳出的消極方式來因應，屬「順親無違型」，有36.19%採理性溝通說明，屬「交互影響改變型」，還有8.57%採反駁、堅持己見的「起而抗爭型」，倘若在父母開明的管教風格下，會有42.70%的填答者願意與父母理性說明

內心想法，反之，若在專制權威型的管教方式下，僅有18.75%的填答者願意理性說明、溝通。



參、結論

一、研究發現

根據網路問卷調查統計分析，研究者歸納發現：

(一) 經痛者多，就醫者少

所謂「小病不醫，大病難治」，統計數據顯示，有88.57%的國、高中女生或多或少都有過經痛的經驗，但在這些經痛者中，不管是因為須前往婦科就診而感到害羞，還是自覺沒有必要就醫或覺得痛過就好，甚至吃止痛藥也行等等因素，導致真正就醫者僅佔曾經經痛者中的13.98%，就醫率明顯偏低。

(二) 缺乏正確用藥觀念

常言道：「有病找醫師，用藥找藥師」，用藥應確實遵守「五要」：要知風險、要看標示、要告知病況、要遵醫囑、要問專業及「五不」：不要求、不併用、不長期、不刺激、不亂買的原則，有22.86%的父母總是或常常要女孩們在經痛時自行服用止痛藥來舒緩經痛，在這其中有75%的填答者並無就醫經驗，亦即缺乏正確用藥觀念，未依處方箋用藥，有42.77%的人大部分且非常認同父母這樣的建議，76.19%的親子間也默許這樣的自我照顧方式，未因此而發生衝突，如此缺乏正確用藥觀念，實在令人擔憂。

(三) 被動的溝通模式

話說「真理是越辯越明」，當「互動的雙方，對於達成同一個目標，有不相容的觀點，甚至在行為上也有去破壞彼此達成目標的情況」時（洪震宇，2015），衝突自然發生，在此問卷統計中發現，當親子間因經痛自我照顧方式認同度不同，而產生意見不合時，55.24%的填答者以不說話及左耳進，右耳出的被動溝通強迫接受模式來回應，表面上看似聽話、妥協，實際上真的代表沒事嗎？日積月累下沉默相向的親子關係容易衍生親子衝突，後果難以想像。

二、研究建議

(一) 信任專業

對年輕女孩而言，害羞是可同理因素，也或許因此影響就醫意願。但醫者父母心，只要在安全的狀態下經家人陪同，尋找信任的醫師，根本了解痛經問題所在，就能有機會真正解決痛經問題；至於有沒有必要，千萬不要以為自己說了算，若因害怕就醫而擔誤處理問題的黃金時間，豈不是拿自己的生命開玩笑，因此經由醫師專業判斷，並聽取醫師建議後決定處遇方式，才是良策。

(二) 正確用藥觀念再宣導

不少人可能因為害怕就醫或貪圖方便等因素，而選擇自行服用止痛藥，但「藥」可以救人，亦可以害人，「正確用藥」觀念不容忽視，我們「**不僅是依照醫囑服藥就好，還應在就醫時詳述症狀，才能讓醫師開出最適合的處方，在治療期間達到最佳效果**」(江云懷，2012)，切勿隨意自行購買藥物服用，應留意用藥安全，才能真正改善經痛問題。

(三) 找出衝突背後的真相

衝突也是一種溝通的方式，我們期望「**良性衝突有助於建立共識，應鼓勵並引導為改善現況而提出的多元意見，避免情緒攻擊**」(洪震宇，2015)，以理性溝通表達內心想法，彼此交流正確訊息，修正不符時代觀念，讓彼此更成長，也不代表叛逆，不聽話，或許「衝突」只是來自不同的生活習慣，而非事情的真相，舉例來說：首先，在經期間吃巧克力之類的甜食可以有效舒緩經痛的說法，看似在親子間得到高度認同，也因為有共識而少發生衝突，但事實上卻有愈來愈多的研究說明了在經期間吃巧克力，因含有咖啡因，不但對舒緩經痛沒有幫助，還可能因含高熱量、高糖分而發胖。

其次，就中醫養生的觀點而言，經期間少吃冰品及避免著涼同樣亦得到親子高度認同，唯親子衝突率卻略高於吃甜食，其衝突點或許來自時下年輕女同學在天氣炎熱的夏天喜歡吃冰消暑，及個人穿著喜好未能在親子間達成共識而引發衝突有關。

再者，在所有的自我照顧方式中，以月經來潮前一週採膝胸臥式在親子間的認同度最低，所造成的衝突最少，原因可能來自多數經痛者並未確實就醫診斷，且父母對何謂膝胸臥式此一概念較少有接觸有關，因此甚至完全不提及此一照顧方式。

總之，衝突的來源有時並非事實的真相，當衝突發生時，毋需急於論斷誰是誰非，理性找出衝突背後的真相，雙向溝通，才能有效緩解衝突。

(四) 明確規範生理假

研究者詳閱部分國、高中所屬學生請假規則後發現，多數學校將生理假歸入病假處理，也因此有五分之一曾有經痛經驗的學生為領全勤獎而選擇忍痛上學，就目前勞基法規定，勞工全年有3天不扣薪生理假，若有實際需求每月仍可請1天生理假，唯老闆可不支薪，亦不得扣全勤獎金及扣考績，倘若學校能更體恤學生的身體感受，將假別規範的更具體，期望在有效使用生理假的同時，更有助於降低學生的身體與心理負擔。

(五) 善用社會資源化解衝突

生理影響心理，經期前的不安情緒、經痛，加上課業壓力，彷彿一顆顆的未爆彈，親子間難免因看法不同而擦槍走火，此時，若能尋求學校護理師或老師的正向協助，就雙方衝突點給予正確經期自我照顧衛教，讓親子雙方有個適度表達內心感受的途徑，多少有助於化解衝突的發生。另外，在3C產品如此普及化的世代裡，生理用品廠商及媒體也應本著道德良心從事正確經期自我照顧觀念宣導，善盡社會企業責任。

三、未來研究建議

經過前測問卷填寫後，希望這些國、高中女生能更知覺自身的經痛情況，也更能查覺到與父母在經痛照顧方式上，因意見相佐而產生衝突的來源，但光是這樣可能還是無法改善經痛困擾，更無法真正解決親子衝突，故研究者建議，未來若能在前測之後，與父母、師長及專業護理師針對經痛自我照顧方式提出教學方案與溝通技巧，同時提供友善休息環境，半年後再實施後測，持續觀察經過衛教後，受測者是否能因正確實施經痛自我照顧而有效降低經痛頻率，並減少親子衝突。

肆、引註資料

- 中視新聞人體實驗室 (2017)。女生必學一個動作緩解經痛。2019年8月27日，取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=WfeBybLMTss>。
- 江云懷 (2012)。國中學生正確用藥知識、態度與行為之研究—以新北市某國民中學學生為例。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文。
- 邱方君 (2015)。親子行為、親子衝突與親子關係品質：以中年父母為例。天主教輔仁大學兒童與家庭學系：碩士論文。
- 邱敏惠 (2002)。系統性護理指導對護校女生經痛知識、月經態度及經痛自我照顧行為之成效。高雄醫學大學護理學研究所：碩士論文。
- 柯惠玲 (2003)。青少年運動行為與痛經現況及其相關因素之研究。國立台北護理學院護理研究所：碩士論文。
- 洪震宇 (2015)。我的第一本圖解心理學。臺北市：我識出版社。
- 莊美華 (2009)。基隆市某女子高中學生經痛自我照顧行為及其相關因素之研究—健康信念模式之應用。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系：碩士論文。
- 陳菁徽 (2014)。女性的疑難雜症關鍵 50 問。臺北市：文經社。
- 衛生福利部 (2016)。中華民國 103 年兒童及少年生活狀況調查報告-少年篇。2019年5月31日，取自：<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-1771-3602-113.html>。
- 潘俊亨 (2019)。經痛背後有惡魔。新北市：金塊文化。
- 謝佳君 (2018)。檢視經前不悅症 情緒症狀是關鍵。康健。2019年05月31日，取自：
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=77896>。