



女孩 臉書

靚少女的心理與身體成長奧秘

原著 / Kelli Dunham, R. N.

插畫 / Laura Tallardy

譯者 / 趙家真 東吳大學外文系

監修 / 劉宛欣 台北醫學大學醫學系

中華民國家庭醫學專科醫師



Cider Mill Press Book Publishers



合記圖書出版社 發行



女孩 臉書

青澀少女的心理與身體成長奧秘

原著 / Kelli Dunham, R. N.

譯者 / 趙家真 東吳大學外文系

插畫 / Laura Tallardy

監修 / 劉宛欣 台北醫學大學醫學系

中華民國家庭醫學專科醫師



Cider Mill Press Book Publishers



合記圖書出版社 發行

國家圖書館出版品預行編目資料

女孩臉書：青澀少女的心理與身體成長奧秘 /

Kelli Dunham 原著：趙家真譯。 — 初版。

— 臺北市：合記，2011.09。 面：公分

譯自：The Girl's Body Book

ISBN 978-986-126-767-8(平裝)

1. 青春期 2. 婦女健康 3. 性教育 4. 通俗作品

397.13

100014558

女孩臉書－青澀少女的心理與身體成長奧秘

原 著 Kelli Dunham, R. N.

插 畫 Laura Tallardy

監 修 劉宛欣

譯 者 趙家真

助理編輯 陳佳芳

創 辦 人 吳富章

發 行 人 吳貴宗

發 行 所 合記圖書出版社

登 記 證 局版臺業字第0698號

社 址 台北市內湖區(114)安康路322-2號

電 話 (02)27940168

傳 真 (02)27924702

網 址 www.hochi.com.tw

80磅畫刊紙

西元 2011 年 9 月 10 日 初版一刷

版權所有・翻印必究

總經銷 合記書局

郵政劃撥帳號 19197512

戶名 合記書局有限公司

北醫店 電話 (02)27239404

臺北市信義區(110)吳興街249號

臺大店 電話 (02)23651544 (02)23671444

臺北市中正區(100)羅斯福路四段12巷7號

榮總店 電話 (02)28265375

臺北市北投區(112)石牌路二段120號

臺中店 電話 (04)22030795 (04)22032317

臺中市北區(404)育德路24號

高雄店 電話 (07)3226177

高雄市三民區(807)北平一街 1 號

花蓮店 電話 (03)8463459

花蓮市(970)中山路632號

成大店 電話 (06)2095735

台南市(704)勝利路272號

The Girl's Body Book

By Kelli Dunham, R.N.

ISBN 978-1-60433-004-5

Copyright © 2008 Cider Mill Press Book Publishers LLC

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in whole or in part, scanned, photocopied, recorded, distributed in any printed or electronic form, or reproduced in any manner whatsoever, or by any information storage and retrieval system now known or hereafter invented, without express written permission of the publisher.

Copyright © 2011 by Ho-Chi Book Publishing Co.

All rights reserved. This edition published by arrangement with the original publisher, Cider Mill Press.

Ho-Chi Book Publishing Co.

Head Office 322-2 Ankang Road, Nei-Hu Dist., Taipei 114, Taiwan

TEL: (02)2794-0168 FAX: (02)2792-4702

1st Branch 249 Wu-Shing Street, Taipei 110, Taiwan

TEL: (02)2723-9404 FAX: (02)2723-0997

2nd Branch 7 Lane 12, Roosevelt Rd, Sec 4, Taipei 100, Taiwan

TEL: (02)2365-1544 FAX: (02)2367-1266

3rd Branch 120 Shih-Pai Road, Sec 2, Taipei 112, Taiwan

TEL: (02)2826-5375 FAX: (02)2823-9604

4th Branch 24 Yu-Der Road, Taichung 404, Taiwan

TEL: (04)2203-0795 FAX: (04)2202-5093

5th Branch 1 Pei-Peng 1st Street, Kaoshiung 807, Taiwan

TEL: (07)322-6177 FAX: (07)323-5118

6th Branch 632 ChungShan Road, Hualien 970, Taiwan

TEL: (03)846-3459 FAX: (03)846-3424

7th Branch 272 Shengli Road, Tainan 704, Taiwan

TEL: (06)209-5735 FAX: (06)209-7638

本書經原出版者授權翻譯、出版、發行：版權所有。
非經本公司書面同意，請勿以任何形式作翻印、攝影、
拷錄或轉載。

監修者序

「吾家有女初長成」，這是許多父母心目中既甜蜜又頭疼的期待。甜蜜的是，小女孩終於要長大了，但隨之而來的種種青春期的困擾，卻不免讓家庭刮起一陣小風暴。如何讓小女孩健康愉快地度過此一階段，並且留下深刻美好的回憶，相信不僅是為人父母最大的希盼，更是每一個女孩子最珍貴的生命記憶。

有趣的是，提到青春期的您會先聯想到什麼？身體的變化、生理期來臨、只想和好朋友膩在一起、渴望更多自由、與異性互動，還是不知如何與家人溝通，以及不斷上演的家庭革命？放心，這本書已經將所有的



青春期課題一網打盡。無論是蛻變中的女孩想更了解青春期，抑或頭痛的父母期待獲得協助，相信都能從閱讀本書中得到靈感。身為專業醫療人員，作者 Dunham 女士對青少年有深入的觀察，透過她的筆觸，讀者將領略各式各樣的青春期風貌，有生理與心理的成長、學校與人生的學習、家庭氣氛的改變，更有專屬於女孩子的心情點滴。這本書也可以作為父母和女孩的溝通橋樑，無論是父母認為難以啓齒的議題，還是最為女孩們煩惱的多愁善感，都可以在本書找到答案。

生命只有一次，青春期也只是一回，請打開這份專為女孩打造的絕佳禮物，您將發現，這個過程是如此精采！

劉宛欣

2011年8月

譯者序

我知道這麼一說，一定會洩漏年齡（閱讀此小書的女孩們，此時應該都還沒有這種感覺），但是翻譯這本小書時，有時真希望在我還是個青春花樣的少女時，就有類似的書出現。

現在仔細回想我的少女時期，似乎只有慘澹二字可以形容。那時的我完全不知道即將面臨的巨變。那時的我青春痘滿面，一點兒自信都沒有。課業或許還算過得去，但滿腹的壓力卻不知要到何處宣洩。第一次月經來潮時，媽媽遞了一片衛生棉給我，教我怎麼用後，就轉身走了。我的第一件胸罩就是媽媽從菜市場買來的A罩杯少女胸罩，當然



是一點美感跟功能皆無的陽春型胸罩。家庭氣氛雖然不至於太糟糕，但似乎也沒有任何信賴的人可以談談。於是乎我就在滿臉豆花、滿腹的壓力，以及對月經和青春期中知有限的情況下，就這麼莫名其妙的長大了。

我不敢肯定現在的我在有了這本小書的幫助下，是不是可以過得更好、更幸福、更順遂或更快樂，但可以肯定的是，正處於青春期的我會更能接受自己的變化，並瞭解、學習和處理這樣的變化。

謹將此本書獻給那些正要面臨青春期的
小女孩們，以及那個永遠也找不回青春期的
我（笑）。

趙家真

目錄

前言：	重大的轉變就在眼前	1
-----	-----------	---

第 1 章	寫在前頭：快速了解青春期	9
-------	--------------	---

- 上面的空氣還新鮮嗎？ 13
- 嘿！我的胸部長出來了！ 14
- 下面也變得毛茸茸？ 17
- 別忘了還有一件事情… 18
- 一夕之間的變化：身體產生巨大變化時仍保有健康的自信心 19

第 2 章	妥善照顧自己： 身體的變化和所有大小瑣事	23
-------	-------------------------	----

- 從頭開始：頂上毛髮 25
- 髮現新大陸 28
- 腋下新主張 29
- 剃毛：給新手的指南 31
- 寶貝妳的耳朵 33
- 眼見為憑 34



- 正視臉部的變化 37
- 別讓醜陋的牙齒壞了好心情 41
- 與牙醫師的約會 43
- 保持雙腳清潔 46
- 妳吃了什麼？女孩和食物的關係 49
- 飲食失調面面觀 55
- 活著就要運動 59

第 3 章 照護並保養妳的身體（第二部） 63

- 胸部－什麼時候才會長大？ 65
- 有關胸部妳不可不知的重要事實 67
- 選購胸罩並學習穿著 69
- 月經的到來 73
- 初經－妳如何知道呢？ 76
- 令人咬牙切齒的週期：
經前症候群和經痛 84
- 妳與婦產科醫師的初相見 87

第 4 章 變化中的妳，改變的家庭氣氛 93

- 幫媽媽做事讓我快要發瘋 95
- 談判：有時「麻煩妳？」還不夠 101

- 出門前完成所有該做的家事：
討論在家該做的家事 107
- 我一定得跟這些人住在一塊嗎？
學習與兄弟姐妹和平共處 111
- 最糟的還沒完：搬家 115
- 另一件更糟的事情：離婚 121
- 特殊家庭問題：
處於壓力引爆邊緣的家庭 124

第 5 章 不斷改變的花花世界：學校、 朋友和情竇初開

127

-
- 上學去 129
 - 分數至上 130
 - 讀書：也需要技巧！ 132
 - 「什麼？竟然遇到老巫婆！」
對付難纏的老師 138
 - 保留一些小小的樂趣：課外活動和妳 143
 - 沒人告訴我學校也會發生這種事情：
小圈圈和惡毒的小女生 150
 - 同儕壓力：反擊 154
 - 交友技巧 158
 - 女孩…和男孩 164



- 感受 166

- 結論 170

■ 資料來源和延伸閱讀 171

- 網站 171

- 書籍 181

- 與專家見面 183

- 有關作者和插畫家 185

■ 索引 187

- 中文索引 187

- 英文索引 192

重大的轉變就在眼前

有 哪些轉變呢？嗯，一言難盡！

首先妳會發現身體開始有所變化。從前平坦的地方會隆起，本來光滑無毛的地方開始長出毛來。

然後，妳會發現妳的喜好也不一樣了。也許妳會對以前喜歡的事物不再感興趣，或者突乎奇來、毫無來由地感到快樂、憂傷、疲倦或暴躁。



接著妳會發現與其他人的關係也變了調。男生一靠近妳，就變得舉止怪異。妳的好朋友們也面臨著自己的轉變。

為什麼一切都變得不一樣了？嗯，因為妳正在發育，正邁向人生新的階段。早就經歷過這些轉變的我們，自然了解有時候妳會覺得自己正身處於暴風之中。正當妳還在享受當小孩子的樂趣時，卻開始發現身體出現細微的變化。然後，妳感覺不同了，妳對自己、家人和朋友的感覺都變了。在這期間，也許妳身旁的大人會開始談論有關妳「邁向成熟女人」的種種，卻從來沒有人問過妳當膩小女孩了沒！但還是先恭喜妳，也歡迎妳進入這個奇妙的世界，我們通常稱此為「青春期 (puberty)」。妳可能以為青春期的事是件麻煩的事情，但可別忘了，雖然它很麻煩，但同時也是非常有趣的。

我們衷心期盼本書可以引導妳安全渡過前方不遠處的挑戰。不管這本書是別人送給妳的禮物，還是妳自己在書店中挖出的寶藏，現在它可是妳的了（當然，除非這是從圖書館借出來的），這代表妳可以隨時隨地、隨心所欲地利用它。妳心中可能有滿腹的問題，而這本書蘊藏了妳想知道的答案，

專家如是說 (The Expert Says)



正確了解青春期中發生的轉變是非常重要的，與妳信賴的成年人談談是不錯的方法。也許妳的朋友們博學多聞，但通常他們對青春期的了解不盡正確。

尤其是關於身體正在經歷，以及將來的轉變。妳可以只翻閱特定的章節，找到妳想知道的答案，或者妳也可以按部就班地從頭開始閱讀。說真的，如果妳願意，頭上腳下倒立時也可以閱讀（如果妳是倒立的好手！）。閱讀的時候，如果有任何不了解的地方、覺得很不可思議、感到驚恐、或有任何的疑問，儘管找信得過的成年人談談。



快速提示 (Quick Tip)

請盡量不要與同齡的女生比較外表。妳最好的朋友開始穿戴胸罩，並不表示妳一定也得像她看齊。妳認識的其他女生已經有月經，即使妳還沒有，也不代表妳有任何問題。每個女生都會按照自己的生理時鐘來發育。不管如何，所有女生最終都會擁有女人該有的體態。