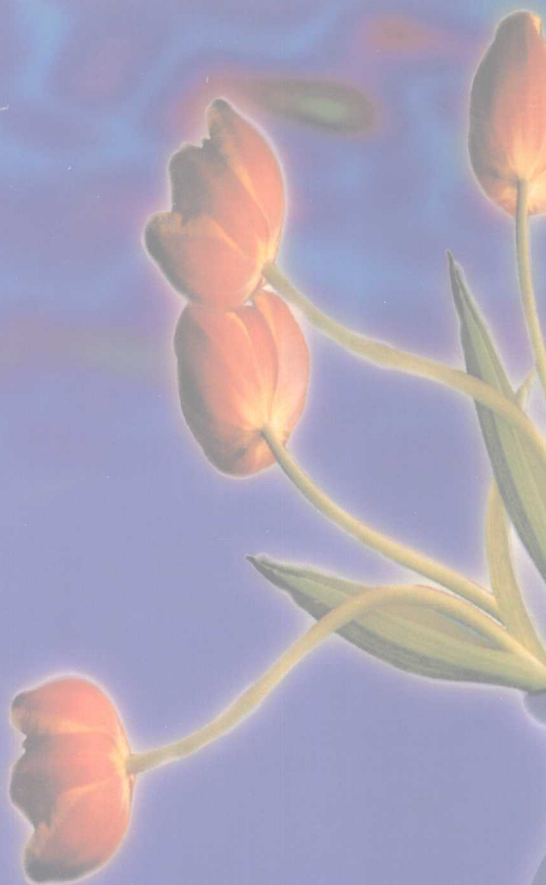


成爲女人

給蛻變中的少女

華樂芮·荻倫◎著 程嘉安◎著

也許妳正在積極找尋生命的答案意義，以及自己的定位，
妳將一一發現，妳要的就在這裡。



青春系列

BECOMING A WOMAN
Valerie Vance Dillon

成為女人

～給蛻變中的少女～



原著：Becoming a Woman

作者：華樂芮·荻倫 (Valerie Vance Dillon)

譯者：程嘉安

前言

在一九六〇年代初期，當時我的四個女兒都還小，我和瓦特·殷何斯基先生合著了一本書，書名是《基督精神指南——和子女談性》。撇開它聳動的書名不談，它其實是一本簡單、坦率的書，鼓勵為人父母者認清自己身為教育的基本角色，同時也強調子女從出世以來，就是在各種管道中學習吸收性知識的有性主體。

當時我認為子女們所需要的，是父母誠懇的解釋疑問，不緊張地回應他們的好奇，和一位同性長輩的正面典範。

雖然二、三十年來，家庭和社會型態起了巨大的變化，但我相信子女們的需要仍然不變。當他們對性方面懷有錯誤的認知和瞭解時，這些需求更是刻不容緩的。

當今的少年少女們是比從前的人們更早需要資訊，需要個人見解和良

好的指導。這不但是因為青春期的提早到來，更因為他們身處於像鐘擺一般激盪的文化中，搖晃在嚴謹與專注於越乎常軌猥褻的性態度裡。

六〇年代，許多人反對學校開啟性教育，堅稱那將奪去父母的角色扮演。而今，審慎負責的成人多而易見，足以在父母教導子女，使他們成為成熟女（男）性時，助其一臂之力。

「少女的蛻變」期望不論年輕人、為人父母者及其他的成年人，都能把這本視為一本誠懇、實用且有益的書。它針對成人而寫（雖然成人最可能讀它），但也特別獻給十到十五歲的少女。並期望和威廉·包區的「少男的蛻變」一書相呼應。

給親愛的少女朋友們

成長在今日的社會實在不容易。很刺激嗎？的確是。輕鬆嗎？一點也不。因為你們生長在一個多變的時代、困惑的時代和自由的時代，事實上有無限的抉擇。如此一來，要成為一個親愛、誠實的人，實在很難。長輩們的支持與示範也不是垂手可得。

妳是個初成長的女孩，正站在通往女性之路的門檻上欲向前邁進嗎？本書便是為妳而作的。也許妳正在積極找尋生命的答案、意義，以及自己的定位，妳將一一發現，妳要的就在這裡。

也許妳正為著身體上與精神思想上的轉變而疑惑，本書將使妳得以寬心並有所指引。也許妳正為著成長而掙扎，反覆地思索：「我到底是誰？」

——本書亦將引導妳重獲希望。

「少女的蛻變」乃為成長中的少女們而作。它提供了事實與資訊，建

議與實際經驗給它的讀者。祈望此書能助妳從自我欣賞與了解的過程中成為一位成熟的女性。

除此之外，它亦有話要說給妳的父母聽，他們愛妳並能在妳成長蛻變的過程中助妳一臂之力。願妳的成長歷程上，和妳的家庭建立深厚的分享與誠摯的交流。請妳利用此書，實踐這樣美好的期望。

祝妳幸福且有所得著！

推薦專文

當我完成「少男的蛻變」一書時，我急於想寫一本相關著作給女孩子們。幸好我明智地放棄了，因為只有女人才夠資格寫「少女的蛻變」。我很高興夢想實現了——一個有智慧、有知識的女人終於巧妙地完成了這項使命。

本書作者集主婦、妻子、母親、記者與教會女性主義者之角色於一身。本書將女性之性議題以關切且自在的方式提出討論，必能受少女極年輕女性之青睞。充滿著溫馨與智慧——讀來愉悅且別有眼光，極適合家長與子女一同閱讀。說真的，它無與倫比！

威廉·包區

華樂芮·荻倫女士從「性」著眼，討論當前少女問題，十分討喜且令

人耳目一新。我向你推薦這本沒有任何批判字眼的書。它見解精闢，符合時代精神，教導少女尊重身體與靈魂，是一本不可多得的好書。

專欄作家 多洛爾斯·卡倫

「少女的蛻變」文中有關性行為、身體的奧秘及生命形成等等之議題，充份提出了正面與負面的解說。

佛州天主教會 茹絲·查爾斯渥思

本書講述對身體的尊重和「人『性』」的探索。十分開放；其定義與臆說皆屬適切。

查維斯·都 神父

與孩子溝通是一門藝術，荻倫女士的成就更是不同凡響。她用天主教會的教導，提供女孩們一個可信的，忠誠的且現世的想法面對性。

青少年朋友們成長於今日危險的環境中，需要一個可信的人教導她們以負責的態度來面對性。本書以輕鬆、親切的口吻提出相關訊息和忠言，使他們獲肯定與鼓勵。也提供家長們在性教育上的有力協助。

詹姆士·狄嘉可莫

這是一本寫給少女，有關性知識、態度及指導的好書

華樂芮·荻倫

華樂芮·荻倫女士與時下少女討論性議題之開放研究，十分討喜且令人耳目一新！我衷心推薦：這本見解精闢、具時代精神、教導少女尊重身體與靈魂的好書！

多洛爾斯·卡倫

本書為少女們提供了符合基督教精神的女性觀念。作者以簡單、會話式的口吻協助少女們成長為一個有自信、有高貴情操之女性。

本書內有三大章——「我是誰」、「蛻變後的我」及「我的未來」——探

討所有少女關切之問題，如約會、結婚、獨立等等，提供其對個人情感與問題之分享和建議。

這是一本溫和、毫無批判及論斷的書，提倡導向健康且符合教會精神的性觀念和性態度。是今日少女迫切需要的。

華樂芮·荻倫女士乃天主教之家庭懇談會會長，她已結婚，並育有4女。

此書以一開放、積極的態度闡明女性的意義。作者就其愉悅的女性經驗與讀者分享其熱情。家長可從中習得以較輕鬆，讚美女性的態度與子女談性。我對此易讀、率直的著作愛不釋手。

臨床心理學家 詹姆士·甘乃迪

作者充份詳述成長的挑戰及今日少女的各種抉擇。對同儕壓力、犯罪、及婚前性行為等青少年問題有真誠的探討。

瑪莉·安·華德

華樂芮・荻倫女士與時下少女討論性議題之開放研究，十分討喜且令人耳目一新！我衷心推薦：這本見解精闢、具時代精神、教導少女尊重身體與靈魂的好書！

多洛爾斯・卡倫

本書為少女們提供了符合基督教精神之女性觀念。作者以簡單、會話式的口吻協助少女們成長為一個有自信、有高貴情操之女性。

本書內有三大章：「我是誰」、「蛻變後的我」及「我的未來」，探討所有少女關切之問題，如約會、結婚、獨立等等；提供其對個人情感與問題之分享。

這是一本溫和、毫無批判及論斷的書，以導向健康、且符合教會精神的性觀念和性態度。是今日少女迫切需要的。

華樂芮・荻倫女士乃天主教之家庭懇談會會長，她已結婚，並育有四個女兒。

感謝

感謝南茜・古菲斯博士之專業精闢的醫學知識協助本書完成。她在母子保育方面有相當的研究。10年行醫經驗遍佈各大醫院親子中心。古菲斯女士來自一個人口眾多的家庭，現為五個子女的母親。其夫婿吉姆則於高中教授性教育課程特將本書獻給我的最佳榜樣，我的母親羅斯她的灌漑使我成長，她的親愛是我永恆的羽翼

特此紀念

目次

前言

給親愛的少女朋友們

推薦專文

感謝

目次

第一部 我是誰

我的世界 19

我從哪裡來 24

我在子宮裡的歲月 28

我的家庭如何塑造我 33

生命中的陰暗 38

第二部 蛻變中的我

問答集 45

奇妙的身體 55

深深深 60

女性的榮耀 64

男孩，可愛又可怕 71

青春的挑戰 77

人約黃昏後 87

當我戀愛 100

問答集 108

第三部 我的未來

現代女性 119

壓力壓力，無所不在的壓力 126

正亦邪的世界 133

性在宗教上的意義 145

後記

抉擇	149
勇敢地說「不」	156
不會是我	169
問答集	181
我的未來不是夢	191
給家長的一封信	200
身心健康指南	208

