

認識性傾向♂

♀家長教師錦囊



香港小童群益會

The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong



家長支援網站: newtouch.net

第五版

前言：與同志青少年一起成長

根據不同的調查，同性戀者佔人口比例約2-9%（鍾庭耀等，2012；Gates, 2011）。支持也好，反對也好，同志青少年都如實地在我們中間生活，尋找自己的身份定位，在家人的不捨和社會的壓力下，探索戀愛與性。身為父母、師長、社工的我們，無法逃避，我們的子女、學生可能是同志，而此刻，他們可能正在獨自摸索、掙扎成長。

或許，在我們的經歷中，都沒有很多機會接觸同志朋友；當我們知道子女或學生有同性戀傾向的時候，或許會有很多不解和擔憂。其實同志青少年，跟所有年青人一樣，都需要自尊、自信、自愛、朋友的支持和家人的愛。有着父母師長的同行陪伴，年青人就可以走得更健康更堅壯。

陪伴同志青少年，由認識性傾向開始。認識越多，就越能以平常心看待，越能支持他們的成長。當你打開這本小冊子，已代表着你對子女或學生的重視和關懷，代表你願意開放了解。這些正正是幫助青少年所必需的。

書中輯錄了很多年青人的分享，希望你從中能夠看到你的子女或學生，明白他們的經歷；收錄了心理學家對性傾向的了解，希望讓大家能夠正確認識性傾向；也記錄了同志家長、前線老師的分享，以及我們的一些建議，希望大家能夠從這些經驗中，在幫助年青人面對成長的同時，亦與他們一同成長。



- Gates, G. J. (2011). How many people are lesbian, gay, bisexual, and transgender?. US: UCLA School of Law.
- Chung, R. T. Y. et al. (2012). Survey Report on Hong Kong LGBT Climate Study 2011-12. Hong Kong: The University of Hong Kong Public Opinion Programme.

從心理學看性傾向

受訪者：香港中文大學心理學系 麥穎思教授
筆錄：性向無限計劃 周峻任先生

1. 什麼是性傾向？

性傾向是指一個人對同性、異性或雙性擁有持續傾慕吸引的感覺，當中包括情感、浪漫感覺跟性吸引。性傾向跟一個人的親密關係緊密相關，涉及一個人如何表達他對愛、親密感、依附的深入內在需要。

2. 青少年如何知道自己是同性戀或雙性戀的？

根據最新的科學研究，性傾向往往在兒童晚期或青少年早期時，已能察覺。每一個人性傾向的發展和經歷也很不同。青少年往往在發展親密關係前，已了解到自己的性傾向。不過，因着社會的壓力和負面標籤，同志青少年往往要一段很長的時間接納自己的身份。

3. 是甚麼因素形成一個人的性傾向？

現時的心理學研究尚未有定論，不過普遍心理學家相信，先天與後天因素都對性傾向的發展有重要的影響。大部份的人都不能夠控制，又或選擇改變自己的性傾向。

4. 性傾向可以通過心理治療改變嗎？

有團體聲稱可以通過心理治療改變性傾向。現時的心理學、醫學的研究都顯示同性戀是正常的性傾向，不用改變。同時，研究顯示一些所謂「更正治療」並沒有成效，且潛在嚴重的副作用，如抑鬱、焦慮及自殺行為等。因此，各醫學、心理學、社工專業團體均反對有關治療。

5. 社會的歧視和壓力，對同志青少年有甚麼影響？

社會對同志的負面定型和歧視往往會對同志的身心健康帶來嚴重影響。同志青少年很多時因此需要隱藏自己的身份，感覺焦慮、孤單無助，造成情緒困擾，自我形象低落，甚至會有一些高風險的行為。

心理學研究顯示，歧視往往緣於缺乏接觸。我們鼓勵大家多認識及了解性傾向，接觸同志社群，並檢視個人的價值觀。

延伸閱讀

- American Psychological Association. (2011). Sexual orientation and homosexuality. Retrieved from <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientation.aspx>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129, 674-697.
- Kosciw, J. G., Greytak, E. A., Diaz, E. M., & Bartkiewicz, M. J. (2010). The 2009 national school climate survey: The experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender youth in our nation's schools. New York: GLSEN.
- Varjas, K., Mahan, W., Meyers, J., Birckbichler, L., Lopp, G., Dew, B. L. (2006). Assessing school climate among sexual minority high school students. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 1(3), 49-74.
- Herek, G. M. (2000). The psychology of sexual prejudice. *Current Directions in Psychological Science*, 9(1), 19-22.

同言同語

同志在面對社會壓力時，為了在隱匿中生存，發展出特有的語言和文化，以表達他們的經歷。有些詞語你或者也曾朋友的言談間聽聞過。我們整理了一些常用的詞彙，讓大家了解同志朋友的世界。

同志 / LGBT

同性戀者常用的稱呼。起緣於1991年邁克起名的香港同志電影節，由於「同志」有正面積極的意義，所以漸漸為同志社群所接受，以取代含有醫學味道的「同性戀者」。LGBT指Lesbian（女同性戀者）、Gay（男同性戀者）、Bisexual（雙性戀者）及Transgender（跨性別人士）。

六色彩虹旗

同志平權運動常使用的象徵標誌，六色彩虹分別代表「生命」、「復原」、「太陽」、「自然與寧靜」、「和諧」、「靈魂」，代表着社會的多元和生命力。

恐同

恐同是指對同性戀者的恐懼或偏見。異性戀主義則指社會文化對同性戀的敵意和偏見。異性戀主義，就如種族主義、父權主義、性別主義將人分類，某些的膚色、性別是低人一等的，應該被排斥攻擊。研究顯示對同性戀的偏見跟幾項因素有關。對同志缺乏認識、性別觀點僵化的人，歧視情況較為嚴重。只要開放接觸，反省既有觀點，就能改變偏見。

Member / Lesbian

Member是很多男同志常用的自稱。女同志的對等就是Lesbian。

TB、TBG、PURE / 1、0、10

TB、TBG、Pure為女同志的分類標籤。「TB」是Tomboy的簡稱，指裝扮、行為、氣質上比較陽剛的女同志。「TBG」是Tomboy girl的簡稱，泛指較陰柔的女同志。覺得自己無須分類的就稱為「pure」。而男同志的相稱為「1、0、10」。

其實以上種種都只不過是一種標籤。一個人的性情和在親密關係中的角色，並不能簡單地以標籤表達。就好像男女二人拍拖，也會重新摸索兩人的相處模式。就如當一個男生遇上一個很獨立自主的女性，也可能會變得溫柔一點一樣。

不是所有同志朋友都喜歡這樣的標籤，而每個人對這些標籤的定義也有不同。理解這些標籤的意義，不是要強制區分所有同志，只是讓你容易明白一些同志文化中常見的術語和文化。真正重要的是以坦誠開放的態度，才能認識每個獨特的同志。

人人都有個要走出衣櫃之阿Ben成長記

作者：吳愛達

支持也好，反對也罷，同志們就在親人的心痛，「直人」的臭罵，以及愛人好友的支持與接納之間尋常地活著。「我很想過『正常』生活，也試過與異性談戀愛，但心跳和內心反應都在告訴我，我是喜歡男生。曾經十分痛恨自己，最不能接受現實的，其實就是自己。」坐在面前的阿Ben（化名）很喜歡笑，細長的眼睛眯成一線，像少年漫畫的陽光男孩。

24 歲的阿Ben 當了兩年社工，專為迷途青少年指點前路，但他莫不曾經迷失於性傾向的困惑中，長期受頭痛煎熬，日記寫滿了殺人和自殺的負面句子，要不是有一位老師在鬼門關前扶他一把，或者眼前人早化飛灰。

蛋Sir好得意

師生情誼始於1999 年的9 月，蛋Sir（化名），在新界區一間中學當數學老師，在陽光燦爛的開學天，在中四班房內遇到阿Ben。虔誠基督徒蛋Sir 有妻有兒，志向是「以教育去傳福音」，沒想到甫執教鞭就遇上同志學生。

阿Ben 已走出衣櫃，不介意公開性取向，但為了顧及蛋Sir 的教學工作，訪問只能以化名進行。蛋Sir 架著一副粗框黑眼鏡，謹慎的談話技巧乃教師特質，受訪時較阿Ben 還要緊張，似乎是學生欺負的好對象。阿Ben 仍記得蛋Sir 首次步入班房的情形：「他是教數學的，進班房時『大汗疊細汗』，汗水滴落地下，大家都覺得他好得意。」



教師應對學生一視同仁，但蛋Sir 卻對阿Ben特別照顧，「因為他很有數學天分」阿Ben 搶著說：「我的數學成績是全級第一！」

阿Ben 小學時曾3 度在奧林匹克數學比賽奪得二等獎，中學時又在全港比賽得到一等獎，被教育局列為數學科資優學生，是教師和父母眼中的模範生，但心裏卻有不能說的秘密。「中二時曾經和女孩子拍拖，但當拖手或擁抱時，就知道不對勁。」回想起來，他於小學五、六年級時已對男性身體有生理反應，「那時老師說過，青春期的少年對同性或異性的身體覺得好奇，亦是很正常，所以迫自己不要去想」。

中三時，阿Ben 陷入沒結果的苦戀，「首次喜歡了班裏的男同學，再也無法否認性傾向，當時已是基督徒，宗教上認為同性戀是奸淫，是污穢，矛盾和掙扎愈來愈大，好痛苦，好驚，覺得自己不乾淨，不是好人」。他曾向好友傾訴，但旁人只覺得他是一時好奇，或者「遲早會變返直」，沒能力為他解憂。

因為性傾向和旁人不同，阿Ben 陷入自責的深淵，「為什麼我會這樣？好想找到答案，但找不到」。單思之情未曾告白就終結，困惑卻縈繞心頭，「那時候寫日記，每一篇都是想自殺，或者殺掉身邊所有人，表面上是乖乖仔，內心想法卻是兩回事」。心理毛病終於化作生理的頭痛和無盡的噩夢，「大概中五開始頭痛，每晚都發噩夢，夢裏是被人追斬，就如現實中我都被迫扮乖……試過一天吃7 顆止痛藥，完全無效」。

身心受盡折磨，阿Ben 在會考前夕變得心神恍惚，「完全不想讀書，幸好同學硬把我捉去自修室，出來的成績總算ok」。所謂「ok」的會考成績，是2A4B。可以想像若沒有性困惑，他大概會是該屆的會考狀元了。

過了會考關口，頭痛問題卻一直惡化，阿Ben 開始借故逃學。蛋Sir 看著數學天才走下坡，倍感心痛，「後來明白到他的頭痛是心理病，便勸他去見社工」。當時蛋Sir 作了大膽的決定，就是帶阿Ben 到校外找社工，「既然在校內解決不了問題，就要另找途徑，沒有想過會不會在校外出事，只想為他好」。



校門與樊籠

踏出校門後，阿Ben 心情放鬆了，找到願意聆聽他說心事的對象，終於向社工承認是同性戀者。後來，他在沙田中央公園對蛋Sir 說出頭痛根源，而這個訪問亦約在公園旁的餐廳進行。「那段時間蛋Sir 一直支持我，早已把他當作爸爸，亦會叫他做daddy。已經記不起跟他come out（出櫃，即承認是同性戀者）的經過。直至今日，他仍是校內唯一一位知道這事的老師。」蛋Sir 獲知阿Ben 喜歡同性，雖然與其信仰完全相悖，但心中的震驚沒有動搖他對學生的關愛，「在宗教上當然不能接受，但在個人立場來說，無論什麼人都是由上帝創造的，應該去關心和支持」。

「蛋Sir聆聽時沒有批判對錯，令我感到有人支持我，若沒有這位老師，也沒有今天的我。」阿Ben把多年來與蛋Sir 的通訊紀錄都帶出來，書籤、信件、心意卡堆積了一大疊。發黃的卡紙上有時是《聖經》的句子，有時是鼓勵語句，還有關心的慰問，「不怕走的路有多遠，只怕不往那裏去走」、「頭還痛嗎？」、「夢想，終有一天可以實現」……每片紙張，每句言語，都是阿Ben 的寶貝。

同志的成長期總是充滿孤獨與恐懼，阿Ben憶述：「我讀的是教會學校，老師都有宗教背景，說同性戀會下地獄，當討論對錯時，彷彿全班都要舉手去反對，我也舉了，其實是在反對自己。」阿Ben中學時沒有公開同志身分，但與身邊人卻有無形的隔膜，而信仰令他承受沉重的壓力，「很多教徒朋友知道真相後，都會把的事件作兩位體，一是覺得同性戀是罪，二是仍和我做朋友」。終於，他向牧師剖白了心事，卻被認定是「邪靈附體」，還進行了「驅鬼儀式」。阿Ben又露出招牌笑容：「回想起來覺得好傻，當時牧師叫『同性戀鬼』走出來，可惜那是心魔，驅不掉的。」阿Ben仍然信教，只是已沒有回教會。

得到老師和社工的幫助後，阿Ben升讀大學時攻讀社工學位，蛋Sir 笑稱：「是有點失望，浪費了數學天分……但只要他開心就好。」別人看來，同性戀者沒有生育的負擔，性態度以放任為基礎，一夜情或性濫交視作等閒，阿Ben 不否認有同志對感情不負責任，「無論是哪種人，總有人對愛侶不忠，亦總有人是堅貞的。我到19歲才認識同道人，上大學後才第一次拍拖，後來分手了，現在的男友是第二位愛人，當然每段情都是認真的」。

從厭惡到困惑，從接納到喜歡，是一條崎嶇而漫長的路，蛋Sir一直陪著阿Ben挺下去。阿Ben已向家人剖白了心底話，「媽媽有時會叫我帶男友回家，有時又問我要不要結婚，但已能慢慢接受」。

五年級的道理

潘朵拉打開了盒子，釋放了七情六慾，急忙把蓋子關上，裏面只剩下「希望」，而「希望」就是人類活下去的動力，衣櫃裏的同志也有一個希望，阿Ben說：「每個人都有獨特的一面，沒有聽過他的故事，就不能武斷地判定他是什麼人，對旁人應該付出關心和愛，毋須特別對待，只要當每個人都是平常人就好了。」由木村拓哉主演的日劇Change「第5集」裏，他拒絕了美國商貿代表提出的要求，快要觸怒對方時，他就搶先解釋他的處事理念。木村曾是小學五年級的班主任，當時班裏孤僻的學生總會被欺負，他就叫那孩子想想，如何能把想說的話傳達給對方，雙方再為對方考慮一下。這樣一來，不是要尋求共識，而是要發現對方和自己是不同的，若因為稍為被否認就生氣，吵架和欺負會由此而起。

小學五年級，大概是青春期的開始，性傾向的醒覺點。五年級的道理，大家懂嗎？

(原刊於2009年8月10日，明報世紀版)



大人謙虛，世界便美好

— 專訪蔡寶琮教授（節錄）

問：《我們的同志孩子》作者蘇美智

答：香港中文大學教育學院副教授蔡寶琮

問：你怎樣看現在的中學性教育？

答：當年（香港課程發展議會編訂的）「學校性教育指引」一出，出版社隨即推出課本，內容好有趣。裡頭說，友情不分性別，而愛情則是一男一女的；迷戀令生活紊亂，愛情則令生活美好，還列出十點做比對。但是我們通常拿來玩。我會問學生，如何知道自己墮入愛河？他們說，朝思暮想，神魂顛倒等。然後我把那十點拿出來說，你說的還不是迷戀嗎？

這本書的問題在哪？我們以為大人知道所有事情。但是我這個五十幾歲的阿嫗，今時今日還未敢說完全知道什麼是愛，這甚至是一個人畢生的追求和探索。我們家長和老師往往扮叻，對小孩子說你的不是愛情。我很想打破這種想法，希望大人謙虛些，不要自以為是。如果大人能謙虛，世界便更美好。

問：「大人能謙虛，世界更美好」這句話，能否引伸到性的可能性上？

答：絕對是，老師在性傾向向前也該謙虛。我問過一個基督徒學生，因為我真的不明白，為何學生都在功課上說，自己是基督徒所以不接受同性戀？當中不該有思考過程嗎？當然，我不是基督徒，沒有這個掙扎。但是我覺得，對信仰認真，就應該鑽深些，弄清中間的理據，不要就這樣拋出結論。況且，最簡單的是，人應該有同理心。可否站在別人立場，去明白和感受？

一位女同志的分享，令我很感動。她讀書時不流行上網，以為全香港只得她一個喜歡女仔。中六時，她因為分手沒心機讀書，一位老師很關心她。那位老師很年輕，沒讀過性別教育，也沒有太多人生經驗。她只是用同理心告訴這位女同志說，我知道你的路很難走，但我會陪伴你。這句話已經很好。

我的學生聽到同志義工的分享，有些真的會添了同理心。即使未能完全接受，也是一個開始。



問：據你了解，現在的中學是如何對待同性戀的？學生在你的課上拓闊了視野，但是回到中學的制度中，會否受到很大衝擊？

答：我聽聞教會學校一般不准同性戀行為，個別女校可以，有些連老師都覺得沒問題。但我接觸的現職老師，有些令我頗失望。他們一聽到同性戀便退縮，說最怕這些東西了，最好交給學校社工。

但也有現職老師寫信給我說，他以前教過一個女性化的男仔，那男同學有次半開玩笑地跟他說：「阿sir，如果有一日我做了手術變做女仔，你會怎樣？」那位老師的即時反應是，你別這樣傻，你父母會很傷心。他在我的課上，聽了一位跨性別人士的分享後，覺得自己過去做錯了。當時那男孩可能是向他尋求支援，但是老師這樣便把他打發走了。男孩已經畢業，老師沒有機會再見到他，但倘若下次再有這些同學來找他，他說他的處理方法會很不同。

所以，(性別教育)還是有用的，總會在一些老師心上留下痕跡，到某個機會發揮出來。

問：遇到反對同性戀的學校，你期望你的學生如何自處？

答：我覺得，他們可以暗地裏私底下幫助同性戀的同學，找個適當的位置去保護他們。如果你覺得對方須要傾訴對象，而你預備好擔當這個角色，你可以做，但毋須大張鑼鼓。一個很差的做法是，把未得當事人同意下，把他的性傾向私自轉告社工、校長，甚至家長。這其實是保護自己，擔心家長大興問罪之師。但是同志學生向父母出櫃與否，是長時間的掙扎，有些事情真的不可以隨便做。

問：中學對性傾向的接受程度，有樂觀的發展嗎？你對家長有何建議？

答：我不覺得很樂觀，但接觸過性別教育的老師會好些。各間大學的教育系和教育學院，現在都有不少鼓勵尊重個人和性別的學者，學生對這些題目也是有興趣的，但這種課始終被邊緣化。我們仍在玩這個遊戲，看能進多少，又或者要退到哪裏。

父母和老師不同，很多事情真正埋身，很多擔心都是真實存在的。所以我覺得你們的家長(參加家長組的家長)很勇敢，起碼能承認自己的子女是同志，很多人寧願不知道。他們真的要很疼子女，方才願意為子女改變自己。這是很難的，通常是我疼你所以你要聽我的話。切肉不離皮，家長在沒有選擇之下面對同性戀，由他們來談自己的子女，更具說服力。

今天社會上出現兩股相對的力量：一方講究自主和性權，另一方則作出反彈，務求加強操控和監察，結果敵對愈甚。其實，我們把「性」大大的神化了。無論是同性戀還是異性戀，其實都是一個人、子女、學生、市民、隔離鄰舍，不必提升到一個道德不道德的層次。性行為也不過是一種溝通方式，當然比較親密，但也沒有什麼大不了。為什麼男人和男人一起，你就要覺得骯髒？這是社會加入太多扭曲的投射了。

(節錄自《我們的同志孩子》，香港小童群益會策劃，蘇美智著，三聯書店(香港)有限公司出版)



同行三步曲

當遇上同志學生或有性傾向困擾的年青人．．．

校園裡有同志學生嗎？有，我們常說有2-9%。那即是說，如果一間中學有1,000人，就有20-90個同志學生，每班就有1-3個。

青少年在成長的過程中，一直探索和認識自己，包括自己的性傾向。然而，由於缺乏正確的資訊讓學生了解性傾向，不少的學生都會感到困惑迷失、孤單無助。或者，你也曾經在學校遇到學生有性傾向的困惑，卻不知如何協助他們。

「我好希望知道得多一些。學校課堂不會談到性傾向，最擔心的是老師知道後，會跟家人講。於是只有上網找資料，跟朋友談．．．．．」

Vicky，中二

「身邊的同學都不太明白我，也不能給予意見。其實我好希望可以跟老師談，但是卻一直不知如何開口。我很怕，他們會不明白，不再覺得我是好學生……」

傑，中三



作為老師，我們可以如何讓學生正確認識性傾向呢？

第一步 保持平常心

當一個學生跟你分享他的性傾向時，他是鼓起莫大的勇氣，跟你分享一個秘密，希望能得到你的聆聽和尊重，也表示他對你有極大信任。這時，你的第一個反應，至為重要。保持平常心，尊重聆聽，會鼓勵學生進一步開放自己，坦誠分享；但若果過於主觀，審判論斷的，就會令到學生感到不被接納，關上溝通的大門。

第二步 同行，由聆聽開始

每個學生都是獨特的；就算同是同性戀，每一個同志的經歷也很不同。只有真正了解學生的經歷，才能知道如何幫助他們。先放下我們一些既有的印象和框框，**打開心門，帶着平常心、好奇和關懷，聆聽學生的情況和經歷：**

- 他是如何知道自己的性傾向呢？
- 他對自己的性傾向感到疑惑？經已很清晰？
- 還是因為與別不同，無法接納自己的真實情感呢？
- 他的自尊自信，跟自我接納程度是怎樣的呢？
- 有沒有限制著他發展的性別角色定型？
- 友伴或家人知道他的性傾向嗎？
- 他有否感到孤單、受壓、甚至被欺凌呢？
- 他的戀愛經歷是怎樣的呢？如何認識伴侶，發展感情？
- 他和伴侶怎樣看他們的戀愛關係？
- 他們有沒有共同的目標和期望呢？相處溝通有困難嗎？
- 這些都是他最關注的嗎？
- 還是他有另一些更關注和擔憂的事情，而非性傾向呢？

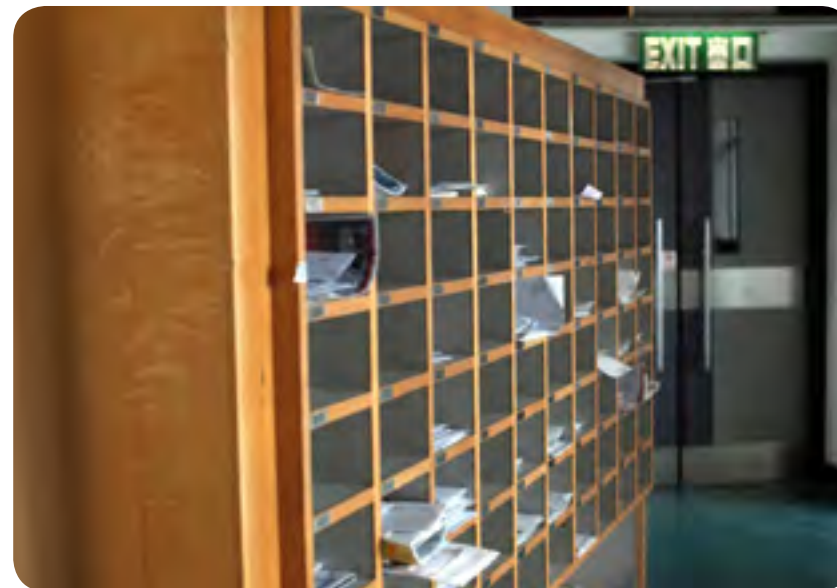
不要作任何假設，就當認識一個朋友般，了解這個獨特的學生。

第三步 不斷覺察自己

我們做老師的，認識的不一定要特別多，但心房卻要特別的廣。聆聽的時候，要不斷的覺察自己，有沒有真正明白到學生的真正需要，有沒有因着一些既有的刻板印象和偏見，影響了跟這個學生的相處。

當你越來越多聆聽不同學生的經歷，就會越看得見不同學生的獨特之處。其實，同志學生跟一般的年青人一樣，有不同的成長步伐。有些很接受自己，家人友伴也接納支持，不過是希望跟老師分享；有些可能還在迷惘困惑中；有些則可能是因著種種原因，而有著高危行為。我們需要了解學生的真正需要，對症下藥。

「當老師社工遇上同志學生」— 疑難雜解



「當學生未能確定自己的性傾向」

學生對性傾向的探索，是一個自我認識和身份認同的過程，沒有任何心理測驗能讓學生立即知道答案。有些人可能很快發現自己的性傾向，有些人則用很長的時間。我們建議老師跟學生，都不用急於去「確定」性傾向。讓學生閱讀一些正確的性傾向資訊，了解自己的感受和需要，與朋輩師長多作分享，可減輕他的焦慮和不安。

「當學生未能接受自己的性傾向」

身份的疑惑總會令學生感到焦慮不安，背後往往擔心其他人的眼光和認同：「我是否仍是你眼中的好學生？是否仍是父母心中的好兒女？」此時，你的支持和陪伴可成為最有效的療方，幫助學生建立自尊自信和自我價值。「無論如何你仍是我眼中的你，是個有價值的人。」一個簡單的正面回應能減輕學生不少社會和朋輩壓力，也能讓他在探索的過程中更釋放自我，接納自己。

「當學生希望COME OUT」

同志學生選擇出櫃，因為他不希望跟朋友、師長、家人隔著櫃子交往。這些原本親密的關係，因著這個不能說的秘密，變得像冰封的玻璃一樣，朦朧又無法觸碰。那種感覺既不真實又不夠誠懇。出櫃的決定正正是同志朋友希望可以放下面具，以真實的自己跟別人建立關係。心理學研究顯示出櫃對一個人的心理健康有著正面的影響(美國心理學會，2004)。

同志學生若能成功出櫃固然感到鬆一口氣，也能獲得更真誠的情感與尊重；但是，一旦遇到別人的不明白，滿腔的衝動和熱情便瞬間熄滅。作為師長，我們需要提醒學生出櫃要看對象，找時機。學生也要有心理準備，明白這個世界存在不同的想法，這樣才有力量面對差異，面對未來。

「當學生上網或手機程式結交同志朋友」

隱藏身份帶來的壓力大概只有同志才會知道。同志學生往往渴望得到朋友的明白和共鳴，但同性戀既不能單從外表觀察出來，在日常生活中也很少機會遇到。於是，很多同志學生會上網結識同路人，在衣櫃外暫時呼吸自由空氣。不過，部份學生或會遇人不淑，跌入不同的陷阱。老師可跟據你對該學生的認識，鼓勵那些輕易相信別人的學生提高警覺，小心交友，妥善保護個人資料及相片。



「當學生好想拍拖」

可能我們年輕時，都經歷過對戀愛充滿憧憬，躍躍欲試的階段。到真正戀愛，才發覺愛情不是一件容易的事：有時過於理想、過份投入；有時做錯了事傷害對方，甚至傷害自己。跌跌碰碰，從錯誤中學習，才慢慢學懂愛情。或者，我們覺得學生未夠成熟去處理愛情，但強行禁止學生戀愛卻未必有效。老師可以鼓勵學生不必急於一時的衝動，並抱持一種認真負責的態度。通過分享自己的經歷，讓學生得到戀愛的榜樣。無論拍拖還是單身，我們亦應該視每個經歷為學習，為未來的關係好好裝備自己。

「當學生拍拖表現親暱」

學生談戀愛，容易引起同學及老師的注目。老師或會擔心其他同學有樣學樣，形成風氣，影響讀書氣氛。若果學生在公眾場合的親暱行為有超越界線的地方，不論其性傾向，老師亦應單對單作出勸導。這是人與人彼此尊重、學習。拉闊的性教育，我們不應只談規範，更應鼓勵學生自主，分享與討論彼此的社交界線，讓大家看見彼此的差異和接納程度，才能互相尊重。

「當學生發生不安全性行為」

因著缺乏空間，同志往往需要透過網絡及手機程式交友。一些剛開始交友、自尊感低及渴望親密的青少年，較難拒絕其他人的性要求，便會發生不安全性行為。近年來，男同志愛滋病感染數字上升，亦增加了這些青少年的感染風險。如遇有學生發生不安全性行為，老師可轉介他接受愛滋病病毒抗體快速測試。現時，很多的團體，包括香港小童群益會，都有提供免費、不記名、保密的快速測試服務。青少年，不論其性傾向，都應該學習設定關係的底線和實踐安全性行為。

「當學生因性傾向而缺課」

同志學生因性傾向而缺課往往由於多方面的壓力：未能接納自己、社交焦慮、過份隱藏自己、被同學嘲笑排擠、師長家人的不明白等，都令他們無法建立起對人與環境的信任。面具隱藏著他們敏感脆弱的心靈，別人的一言一語都能刺傷他們的自尊。於是，他們不自覺地留意其他人的注視和反應，時時刻刻身處其中，保持最高警覺，以免受到傷害。面對這些缺乏安全感的學生，我們更要有同理心、接納和堅守保密原則，與學生建立信任的關係，重建他們正面的自我形象，才能提昇能力應付環境的壓力。

- American Psychological Association. (2011). Sexual orientation and homosexuality. Retrieved from <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientation.aspx>

老師的難處

我應該告訴校長和家長嗎？

當一個學生跟你分享他的性傾向時，他是鼓起莫大勇氣，對你有很大信任，才願意跟你分享秘密。當然，他希望能得到你的體諒、聆聽和尊重，也為你保守秘密。很多同志學生不願意向老師傾訴，是由於他們擔心老師會告知父母。倘若父母不能接受，輕則情緒鬱結，親子關係緊張，重則對孩子作經濟和社交封鎖，甚至逐出家門。保守秘密原為保護學生，我們必須考慮學生的最大福祉和安全，並在盡可能的情况下，讓學生知情和作出選擇。若發生嚴重事故須通知家長，也可先與學生商討細節，做好各方面的考慮和心理準備，又或鼓勵學生自行找時機與家人分享。切忌把學生的性傾向在老師或同學間流傳，這會對學生造成不必要的壓力，甚至令學生輟學。



假若我不能接受同性戀

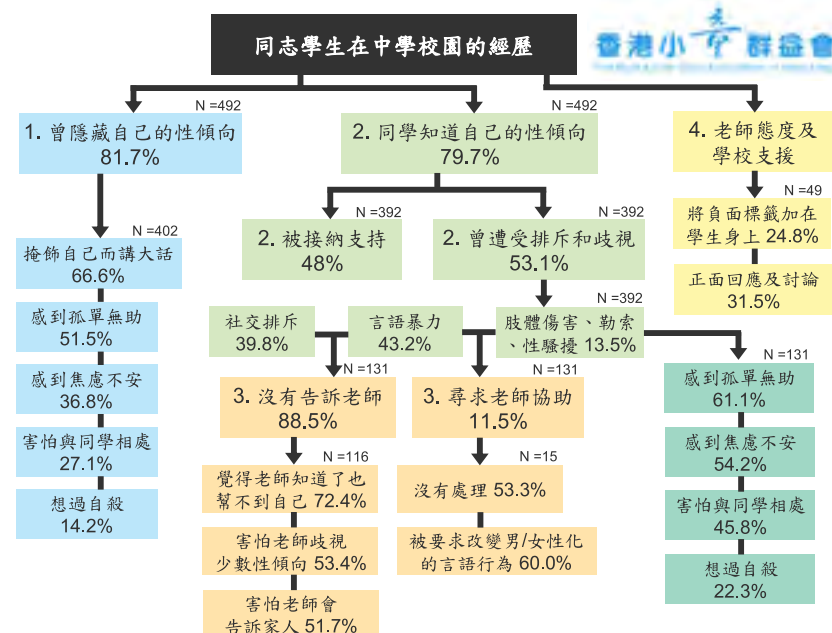
或許你因個人的信仰或其他原因不能接受同性戀，這是可以理解的。事實上，每個人的價值觀也有不同，不必急於要改變對方抑或自己。這個時候你也需要同路人，分享你的矛盾與掙扎，在堅守信念與關心學生之間，尋找開拓一條新出路。

面對不同的價值觀，溝通的目的不在於要達到共識，而是體會彼此的觀點與處境為何不同，坦誠分享彼此的困難和感受。雖然對方不一定立即認同自己，但我們開放了一個新的空間，讓彼此分享和回應。如果這是出於關心和愛，學生定能感受得到。

若能思考自己的價值觀從何而來，留意自己言語背後的權力、動機和假設，可能為你帶來新的認識、學習和領悟。

校園欺凌與歧視

在2009年7月，香港小童群益會進行網上調查，了解同志青少年於中學時遇到的處境，共收回492份有效問卷。



(調查內容，詳見<http://www.bgca.org.hk/bgca06/main/newscontent.asp?id=457&lang=C&nid=154>)

「當一個人感覺滿意快樂，他的自信自尊(self-esteem)以及自我認同(self-identity)程度當然愈高，不但自處時較為自得自在，也比較有能力與他人互動。當情境不利於自己，或別人對自己不尊重時，比較能護衛自己；和他人意見不同時，也比較有能力與他人進行協商，求取雙方都能接受的共識。」《性要怎麼教？性教育教師自學手冊》

作為老師社工，我們明白歧視帶來的傷害。
面對學生遇到的歧視，我們可以：

1. 絕不縱容任何形式的歧視，遇到歧視要立即制止；
2. 讓學生明白被歧視的感受，致力營造共融和諧、尊重差異的環境；
3. 讓學生聆聽同志的故事，通過接觸和認識融化隔膜和對立；
4. 提昇學生的自尊感和自我認同感，使他們有能力與他不同的人共處。

我的子女是同性戀

「當知道兒子是同性戀後，我有很多個月睡不着覺，想哭，但又哭不出來。我知道那不是我兒子的錯，不是他決定的。但是，這個事實真的太殘忍。我跟兒子關係很好的，他也很出色，但這刻我不知道如何再面對他。」

「知道了之後，我看了很多年精神科醫生。我真的不明白，女兒為何會走上這條路。」

當知道自己的孩子有同性戀傾向後，你可能承受著不少傷痛、不解和憤怒。我們相信，這刻你翻開此小冊子，是源於你對子女的愛。可能你這刻，心中仍刺痛，可能感到很無力，我們鼓勵你慢慢的看。希望這本小書，可以讓你看自己的子女多點了解，也從其它父母的經歷中，有更多的支持。

當您發現子女是同性戀後，有否以下感受？



20

對事件

否認

「他不會是同性戀的，只是他年紀還小，長大了就不會的了。」

失措

「這件事怎會發生在我的身上呢？為什麼會這樣？」

對子女

憤怒

「她就是和我作對！每次我要她改變性傾向，她就吵起來。只不過小小要求，為什麼她也不願意嘗試一下？難道她不知道父母愛她嗎？」

傷心

「知道了之後，我有很多個月睡不着，想哭，又哭不出來。他真的讓我很失望，所有期待和美夢都幻滅了！這對我們太殘忍了。」

對自己

自責內疚

「這是不是我的錯？是否因我從前的管教方法，又或離婚而影響她嗎？」

孤單無助

「我不知如何跟別人說，甚至妻子也像不太明白。究竟誰能明白我的心情？」

不知如何面對

「我知道那不是我兒子的錯，不是他決定的，也不是我的錯。只是真的很辛苦。我要接受他嗎？但我真的做不到。我這刻也不知道如何再面對他。」

陌生

「這麼多年了，我竟然完全不清楚他的事，我感到我們的距離很遠。」

擔心

「這條路很難行，他會孤獨終老嗎？他會有愛滋病嗎？以後都要被人歧視嗎？」

焦慮不安

「以前我都不覺得身邊有同性戀，現在我走在街上，經常猜想那些人是同性戀，我感到很不安。」

21

痛心的江爸爸，同志父母的困惑

訪問及整理：小傑

江爸爸是性向無限計劃家長組的一份子，跟其他爸爸媽媽一樣，他有一個喜歡男性的兒子。今天，江爸爸向我們訴說自己的經歷，兒子出櫃，父母心痛，關係損傷，到後來慢慢修補，一幕幕往事彷彿浮現眼前。

那一刻，世界像裂開了

兒子事業有成，爸爸十分欣慰，只是畢業三年仍未有女朋友，江爸爸便心急為兒子安排相親。怎料卻為身為同志的兒子帶來壓力，遂向母親透露自己喜歡男性。其後江媽媽暗示兒子不會結婚娶妻，江爸爸深感奇怪，追問下江媽媽便和盤托出。

江爸爸知道兒子的性傾向時，簡直「晴天霹靂」。這位傳統的父親一直期待兒子成家立室，尤其其他心感事業有成的兒子是不少女士夢寐以求的對象。突然期望落空，美夢幻滅，江爸爸回憶當時無法接受現實，「飲泣了多個晚上」。後來更因精神緊張，擔心影響身體健康，須每星期接受心理輔導。雖然我未為人父，但江爸爸那種傷感、那種痛心、那種焦慮，作為兒子的我也隱約感受到。

不甘兒子是同志的事實，江爸爸與妻子多番勸告兒子「回頭是岸」，然而這份壓迫卻令父子關係一再拉扯，雙方為此爭吵多次。江爸爸激動地訴說其中一次吵架，兒子憤怒地表示性向不會轉變，若父母再跟他說轉變，便會「關上門」，從此斷絕關係。那番說話、那番痛心，父親至今仍歷歷在目。

只想留住我的孩子

面臨與兒子關係破裂，江爸爸想起自己以前每天踏單車接送兒子上下課的片段，溫馨的相處與傷害的爭吵對比之大，更令他悲從中來。事後，心理學家對他說「爭吵一次，(父子關係)遠一次；再爭吵，再遠；第三次吵架，便要有失去兒子的心理準備。」聽到心理學家的勸勉，江爸爸在不想失去兒子的大前提下作出了讓步，及時修補這段他珍而重之的關係。經介紹下，江爸爸參與我們的家長小組，希望認識其他「同病相憐」的父母親，同時也想多了解同性戀，並期望兒子最終能夠改變性向。對於同志義工和家長的真情分享，江爸爸很有共鳴，願意開放自己與眾人分享自身經歷。每一次分享，雖然好像對事情沒有太大的幫助，但對江爸爸而言，是釋放心靈的時刻，因此他很珍惜家長聚會的時間。再者，他會把握機會向義工及家長詢問有關同性戀的事宜，藉以增加對同志的認識，亦坦誠地分享內心感受。漸漸地，江爸爸理解性傾向不能改變，

也不再勉強兒子轉變性向。縱然與當初的期望有所不同，江爸爸的心情卻輕省了不少。距今經已一年，江爸爸繼續參與家長組，聆聽新朋友的感受之餘，也利用過往經驗為他們紓解困惑。

為重修關係，江爸爸開始改變與兒子相處之道，決定採取「不問」政策，即不過問兒子的交友情況，一方面避免燃點衝突的火頭，破壞父子關係，另一方面以免兒子的性傾向令自己心煩意亂。奇妙的是，就在此時家裡添了一位新成員「BB」（小狗），父子倆十分喜愛牠，亦因著小狗增加了話題，令雙方關係變得更親密。

我好奇地想知道「江爸爸現時會否痛恨兒子？」他肯定地回答「沒有痛恨，也沒有責怪。」他認為家庭「十全九美」，獨因兒子的性傾向而變得不完美。不過江爸爸認為兒子沒有做壞事，不能罪怪於他，反倒覺得可能自己前世做了壞事，今世報在兒子身上。江爸爸慶幸修補了大家的關係，也滿意現時與兒子的相處，對這位父親來說，與兒子維持親密關係是最重要的。

爸爸媽媽，你並不孤單

訪問至此，我的感覺很深。兒子出櫃的一刻，坦言自己的性傾向，彷彿就是江爸爸走進衣櫃的時間。父親的期望有落差，與兒子的關係轉危，又不能隨便跟朋友傾訴，單單要父母承受沉重壓力，當中的辛酸實不為外人道。當一切變得不一樣，當一切需要重整時，父母需要勇氣，也需要支持。江爸爸拿出勇氣，既要排解內心難以言語的感受，亦要修補與兒子破裂的關係，實在令人敬佩。

或許身為父母的你，也面對同樣的難題。要走過這段路並不容易，但請不要忘記，你並非孤單作戰。門雖重，我們為你打氣，我們陪你一起打開。在終點，是一家人和諧共處，是父母子女為對方自豪的一刻。



媽媽，感謝妳！

媽媽：

當發現自己是一個同志時，就覺得對妳有所虧欠，因為我不能如「正常人」般結婚生子，也不能組織一個「正常」的家庭，這一切都對妳太不公平。對我來說，有些事情不能回頭，而我亦知道自己這一輩子可能都完成不了以上兩件事，但還是想跟妳說，雖然如此，我卻用另一種方式得到幸福，也承諾妳會做個對社會有貢獻的人，不令妳失望。

一直有些後悔，為何不早一點告訴妳，我是一個同志。如果早一點告訴妳，可能現在我們的關係更好。當告訴妳我的身份時，我感到妳的心跟我一樣心痛欲裂，但我又可以怎樣？當初曾想過不告訴妳，一直向妳說謊，心中覺得很痛苦，因為我有太多事情不懂去解釋，也知道妳心裡一定很難過，這樣下去，我便會跟妳越走越遠；但若果告訴妳，卻不知道妳覺得自己有這樣的一個女兒，會有什麼想法。直到最後，當大家不能再忍受時，只好將事情坦坦白白的告訴妳。原來妳早已猜到我是同志，更因此心裡自責，覺得對妳有所虧欠，需定期見精神科醫生。看見妳這樣，我很想告訴妳事實並不是如此，妳沒有欠我什麼，因為妳比誰都更愛我。

剛告訴妳時，有一段很長的時間不懂如何面對妳。之後，有一位社工跟我說：「你媽媽和你女朋友一樣都是女生，都需要你愛錫，你可以像對女朋友一樣待她。」因為這句說話，我找到了一個和妳相處的方法，我們一起花了很多時間去克服，幸運地我們終於走過了。

當未遇見理想伴侶時，每個人都在不斷尋覓，可能窮一生的精力，亦未必能找到心中最愛。我慶幸自己可以找到，找到一個跟我名字一樣的女生，這是上天的安排還是巧合都已經不重要，重要是我和妳可以相愛和相處。

同志的愛情可能比一般戀愛艱難，多了很多顧慮和壓力。以前，我獨自一人面對，時而落寞，時而困擾；現在，每一件事，因為有妳和她為我分擔，愛情和人生路不再徬徨。

年少時，常以為愛一個人很難，可是到了今天，才驚覺相愛容易，相處太難。和女生相愛，對我而言是一大學問。在別人所謂的愛情上，我可能笨得要死，從不認為拍拖要逛街、看戲、吃飯，也不懂得浪漫，應該說我從來都不理解女生的心態和想法，雖然我生理上是女生，但不論怎麼想也無法明白。儘管如此，我有一個持久不變的想法，就是無論發生任何事，一定會給她我認為最好的，這是我心目中的愛情。

妳接受我是一個同志，但其實妳絕對有權不接受她，看到妳待她像親女兒一樣，我已經心滿意足。雖然我們不能結婚，她在這個「家」也沒有一個正式的位置，但我早已把她視為家人，想和她繼續一起走下去，我所擁有的愛情不過如此。

感謝妳，將妳認為最好的給我。

感謝妳，在我感情受傷時，永遠留在身邊支持我。

感謝妳，願意接受及認同我和她的愛情。

感謝妳，不但不介意我是一個同志，還支持我與陌生人分享作為同志的故事。

「感謝」可能窮一生之力也說不完，然而還是想對妳再說一遍：「媽媽，我愛妳！」

Man



如果全世界歧視你的子女，你站哪邊？

- 專訪香港大學輔導及心理培育總監兼臨床心理學家梁若芊 (節錄)

問:《我們的同志孩子》作者蘇美智

答: 梁若芊

問: 很多家長一開始知道子女是同志時，腦海湧出排山倒海的問題，怎樣理解他們的心理狀態？

答: 我發覺家長的第一個問題往往是，真的嗎？是否自己多心了？就等如面對突如其來的喪親時，人們都希望否認痛苦的現實。他們不是完全沒想過，只是一下子很難面對。

接着他們會問，(子女的性傾向)能變嗎？會不會只是一個人生階段？這甚至可能不只是家長的掙扎，還是一些年輕人的掙扎，因為大家有着同一個困惑，覺得同性戀不是慣常模式，不是大部分人的成長或生活規律，所以會有一種希望這是幻象或短暫現象的階段。

26

處理最真實的擔心

問: 有些家長的否認過程漫長而且痛苦，怎樣縮短？

答: 第一，我會給家長時間，因為每個人接受他們認為的「噩耗」時，需要的時間有長有短；第二，倘若能求助，把這件很難宣之於口的事拿出來談，已能大大加快過程了。至於那些未能求助的家長，我覺得他們該問自己，對子女最大的期望和擔心是什麼？重點是要處理最真實的擔心。如果怕親友知道，那麼他們為什麼要知道？這不是由你(家長)交待的，而是當事人(同志)的選擇。何況你不說他們未必知，即使問起，你不必要抖出全部事實。有時轉話題已經是一個辦法。

如果怕他們怪你教子無方，你便找個方法向他們解釋這跟你的教養無關。如果怕他們取笑，那便想辦法令他們不笑，或者令子女能夠應付這個狀況。這個世界什麼都有人笑——肥有人笑、瘦有人笑、四眼有人笑，想想怎樣對付便成了。

回頭想，這(親友的好奇探問)不是同志父母獨有的煩惱。即使子女已經跟異性同居，家長一樣要應付親友提問。親友可能沒特別意思，問題是，如果子女有固定的異性朋友，父母應付有餘。但同志父母被人問起，卻像被人踏中死穴。所以家長要做調節，學曉怎樣回答。

方法很多。一位年近四十的男士問我，人家年年問他要利是，怎辦？我叫他袋起幾封，別人問你便派，堵住他們的嘴巴，派一年他們下次便不敢再吵。利是代表什麼？我有權隨時派！重要的是，你別當人家知道你很多秘密，自己變得誠惶誠恐。

當然，處理父母的情緒，是接納過程的一部分。公平點說，父母為自己着想並沒有錯。子女被歧視，家長一樣會被歧視。但不妨自問：**當全世界都歧視你的子女時，你會否跟全世界一起歧視他們？只要這樣想便能拆解，家長都知道要站在子女那方，跟子女風雨同路。**

問: 也有些家長心懷內疚，覺得自己造成子女的同性戀。如何釋放？

答: 這跟面對災難的心理狀況相似。人們會問，為何會發生這些事情？如果不去旅行會好些嗎？如果出發前拜了祖先，會好些嗎？因為人們遇到一些意料之外的事或感到無助時，總是要找出根由，希望說服自己：其實我們有操控權，這是可以控制的。要是我做足準備便可避免事情繼續發展下去，要是我找到因由，我便可以拆解這困局了。

問專業人士為什麼會有同性戀的話，他們會說不知道。有人說遺傳，但遺傳是天下間最殘忍的答案，即是家族裡有些東西一代一代的傳下去？有人說，性傾向在胎兒時期已經形成，即是懷孕時我做得不好嗎？當科學解釋不到，又或者人們不理解所謂的科學時，便會用自己的方式去解讀。如果這樣能令人舒服些，我覺得不壞。只有過分內疚才是問題，需要處理。

有些人特別容易怪罪到單親家庭上，彷彿認為單親是同性戀、青少年犯罪、吸毒，乃至所有問題的風險因子。其實幾多「親」的家庭都可能同志子女，只不過人們不會說，「他是同志，因為他有爸爸和媽媽。」

27

改變性傾向「治療」？

問：很多家長都問「改變性傾向的治療」是否可行，你有何看法？

答：家長也可能從電影或現實聽過類似的故事，說某些同志怎樣跟其他人一樣結婚生子，表面上達到社會的常模標準。但是很多這樣的朋友都可能會告訴你，他們在婚姻外還有不為人知的私生活，而涉及這段婚姻的人都不愉快。

從心理學角度來說，硬要改變性傾向一定是不可能的，為什麼你要年輕人「拗直」？你該問他們自己想行什麼路。

這反映了家長的擔心——擔心子女在社會上被歧視、怕親友笑、怕子女無朋友、怕他們不會成功。說真的，家長只不過是想社會大環境接納自己的仔女，而不是「拗直」與否的問題。

問：這種「治療」會帶來什麼後果？

答：這些治療往往訴諸於罪疚感和羞恥心，令同志終日痛苦地覺得自己做錯事，造成抑鬱的可能。如果我告訴你，你最核心的、屬於你本性的東西很醜惡，不要接納，那是很慘的。

有調查發現，現代家長最希望的不是望子成龍，而是子女健康快樂地生活。或者有家長以為「拗直」才會快樂健康，但是我們（心理學家）從不覺得同性戀不健康。相反，不接納自己才是最不快樂最不健康，才是世界上最大的悲哀。



(節錄自《我們的同志孩子》，香港小童群益會策劃，蘇美智著，三聯書店(香港)有限公司出版)

給正在擔憂的父母

「他還不過是13歲，會不會只不過是一個過渡時期。」

性傾向是一個青少年成長時很自然的探索。我們不用過份緊張，可以平常心看待，不用過早要求孩子標籤自己，確認自己。當孩子漸漸長大時，就會慢慢發現自己。

「孩子是同性戀，是不是因為我的錯？」

很多家長都希望找出子女是同性戀的原因。坊間有些說法，說同性戀的形成是因為父母的管教方法有問題，又或因為是單親家庭。這些說法都是沒有科學根據的。請不要怪責自己，孩子喜歡同性，不是孩子的錯，也不是父母的錯。父母們都是用了最大的愛去照顧自己的子女。

「突現覺得這個我陪伴成長的孩子很陌生。」

當知道自己的孩子是同性戀時，可能你會發覺世界變得不一樣。孩子所經歷的，有很多是我們過去不了解，沒有接觸的。但孩子還是一樣，沒有改變。過去他收藏了他的性傾向，沒有告訴你，是因為害怕你會承受太多，害怕你會收起對他的愛。

如果他選擇主動告訴你，那是代表他很信任你，想跟你分享一個秘密；如果是由你自行發現的，那也是你重新了解孩子，開始對話的一個機會。這刻會有很多的傷痛和不解，但請記着你跟孩子的關係並沒有改變。可能家裏會有爭吵，會彼此刺痛，但是家人的最深處，還是愛着大家。

「我要帶他見醫生嗎？會不會有方法改變他的性傾向？」

性傾向不是可以由當事人決定的。有些宗教團體認為可以通過信仰改變一個人的性傾向；但主流的科學界、專業團體則認為性傾向並不能通過輔導改變，同時這些改變性傾向的做法會帶來潛在的副作用，因此禁止輔導人員提供改變性傾向的服務。

「那我一定要接受他的性傾向嗎？」

每個父母都有自己的信念和價值觀，可以選擇接受或不接受。子女在要求父母尊重接納他們的同時，也要學會尊重自己的父母。爸爸媽媽也需要有同路人，能夠分享面對的壓力，在堅守信念與接受事實的掙扎中找一條新的出路。我們鼓勵父母在適當的時候，平和地分享自己的看法，同時也邀請子女分享他們的經歷。最重要的是，雖然大眾看法或有不同，也要讓子女感受到你愛他/她。

「這條路很難行，他為何不走一條容易的路？」

每一位父母都希望兒女走一條最平坦的路，有「正常」的幸福，這是為人父母的愛。只是每個孩子都有各自獨特的路要走；性傾向的路，也不是任何人可以自己選擇的。走了這麼多年，我們應該體會到，最容易走的路，就是走自己的路，做自己。

當孩子告訴你他的性傾向時，是伸出了他的手，希望你能夠捉住，陪着他走。這條路最後通往何方，我們不知道；但有你的陪伴，孩子才可以走得堅壯。

「孩子以後在工作或生活中，面對歧視怎麼辦？」

有了平等教育的影響，同志面對的歧視已經比以前改善了很多，有很多大型企業甚至還有同志友善政策，但同志還是面對不少的歧視。陪伴孩子，給他支持，讓他感受到你的愛，他能自愛自重，長大了就能面對困難。同時，我們也要通過教育、傳媒、倡議的力量，改變社會的偏見與誤解。

「會否很容易感染性病、愛滋病？」

這是很多父母的擔憂。可以跟孩子打開心窗，直接分享你的憂慮，鼓勵他在情感上定下界線，同時要懂得保護自己。要開放談性，對父母來說一點也不容易；但父母的分享，其實對子女是很有影響力的。

「孩子老了沒人照顧，會孤獨終老。」

每個人都有自己的人生，需要對自己的人生負責，也需要自己好好的規劃。將來的事沒有人能預知，異性戀也不見得每一位都能與伴侶白頭偕老。重要的是此時此刻，孩子能感受你對他的愛，他才不會孤單寂寞。



「我該如何面對家人，要告訴他們嗎？」

處理壓力前，好好關心自己，照顧自己。孩子的性傾向，屬於你跟孩子的秘密，未必需要跟親友分享。如果你認為親友是開放和體諒，那麼與他們分享可能會有減壓；但如果親友接受不了，那麼還是暫時不說要好。如果可以，不妨跟孩子談談彼此的壓力及回應方法，相信有助大家尋找可行的出路。

給父母的 5 個建議

1. 面對孩子出櫃的當下回應

當發現子女是同性戀時，你可能會覺得焦慮、失望、自責、不安。先不要急於與孩子辯論說理，可以坦誠的說：「我感到有點驚訝或無法置信(或者其他你真實的感受...)」。坦單跟孩子說一句：「我聽到了！」如果那刻不知如何回應，就誠實說：「我不知如何回應」「讓我沉澱一下再說…」，為自己爭取情緒安頓的時間。(曾麗娟，2007)

2. 好好的照顧自己

當知道子女是同性戀時，你可能會覺得世界像崩塌了一樣，感到焦慮、失望、自責、不安。那是很大的傷痛。很多父母都要多個月、甚至數年時間，才能處理這個傷痛。如果想哭，讓自己好好的哭；有強烈情緒反應是很正常的，讓自己的情緒有一個出口。跟伴侶、信任的親友或社工，好好的傾訴、互相支持。

3. 進入自我了解旅程

「當情緒平伏時(也許要好幾天、一個月)，可了解一下自己：聽到這個消息：我想到甚麼？我最擔心甚麼？我對同志的主觀印象是甚麼？這些印象是從哪裏來的？這些想法對同志或同志家人是否公平？我現在心底需要的是甚麼？」(曾麗娟，2007)

4. 尋找資源

尋找正確的資訊，認識孩子的世界。香港小童群益會與一群同志父母，都願意支持你，分享我們的經驗。在本書，也列出了很多網頁、書籍、電影，你可以藉此了解孩子。

5. 保持關係

努力維持親子的溝通，保持大家的對話。未來的路沒有人知道，但最重要的是一家人平平安安，大家相處快樂。只有維持關係，你才能了解到他的日常生活。試着先聆聽孩子的心聲，了解他的感受，認識他的世界，讓他體會到你的支持。



通識小百科

有關性傾向法例的世界地圖

在世界各地，因着社會文化、宗教背景，以至對人權的不同觀點，而對性傾向有不同的法律權利，由最保守的死刑，至最開放接納的同性婚姻都有。



- | | |
|----------------------|--------|
| ■ 同性婚姻 | ■ 刑事 |
| ■ 公民伴侶關係 | ■ 終身監禁 |
| ■ 沒有法律禁止，同性關係亦沒有法律保障 | ■ 死刑 |

(內容跟據: http://en.wikipedia.org/wiki/File:World_homosexuality_laws.svg)

刑事罪行

全球現時有73個國家，將同性性行為列作刑事罪行，更有最少5個國家將同性戀列為死刑。其中部份國家，如新加坡，已公開表示不會執行有關法例，亦有些像伊朗，仍有公開處決同志。

這些條例在國際上引起很大的抗議，聯合國亦曾多次批評有關法例侵犯人權。

非刑事化

非刑事化，即是同性戀並不違法，不是法律的規管範圍。香港於1991年已將同性性行為非刑事化。

平權運動

在1948年，聯合國通過《世界人權宣言》，其中第二條肯定「人人有資格享受本宣言所載的一切權利和自由，不分種族、膚色、性別、語言、宗教、政治或其他見解、國籍或社會出身、財產、出生或其他身分等任何區別」。

隨後，在50年代開始，國際社會開始不同的平權運動，爭取性別、種族、殘障人士的平等機會。現代的同志平權運動則始於1969年的美國石牆事件。

騷擾

如任何人因為他人的性別認同/性傾向而向該同性/雙性戀及跨性別學生作出不受歡迎的行為，而一般人也 會覺得該行為有冒犯、侮辱或威嚇成分，該不受歡迎的行為便是騷擾(Harassment, 例如為針對他人的性別認同/性傾向而出言侮辱或說出具冒犯性的笑話)。性騷擾(Sexual Harassment)是一些不受歡迎涉及性的行徑，不但包括身體的接觸，還包括令人厭惡的性注意、說出與性有關的事情或提出性要求，令人感到受冒犯、侮辱或威嚇。如身處的環境在性方面具有敵意，使人感到受威嚇，這亦會是屬於性騷擾。因此，一些眼神和說話若涉及性而又不受歡迎，即使不涉及身體接觸，亦可能會對性傾向/跨性別人士構成性騷擾。

歧視

歧視(Discrimination)在個人層面是指因某人或某群體的特質(如不同性傾向/性別認同)被給予較差待遇(直接歧視)。在制度層面則指某人或某群體(如不同性傾向/性別認同人士)會因某些「一視同仁」的制度或者政策而處於不利處境(間接歧視)。值得注意的是，歧視可以是一種透過個人經歷而得來的主觀感受，不一定是法律上的定義。

反歧視法例

國際社會漸漸認為單靠教育，不單以消除歧視的情況，從而開始立法禁止針對少數社群的歧視行為。最初的反歧視法例，包括性別、年齡、宗教信仰、種族等，其後慢慢擴展至性傾向。現時，全球一共有近80個國家通過反性傾向歧視條例。在大中華地區，台灣就已通過法例，禁止在就業或教育上針對性傾向的歧視行為。

香港現時共有4條反歧視法例，包括性別、殘疾、家庭崗位及種族，但並未就性傾向歧視立法。聯合國人權委員會亦曾多次促請香港政府，遵照國際條例的要求，訂立有關法例。

同性婚姻 / 民事結合

直至2015年，全球一共有22個國家，包括美國、荷蘭、加拿大、南非等，認可同性婚姻，14個國家認可民事結合，主要集中在西方民主國家。

現時本港政府不承認同性婚姻或公民結合。同性伴侶因此沒法得到婚姻可享有的法律權利和義務(如醫院探訪權、幫伴侶簽署動手術、自動繼承遺產(如申請公屋、稅務減免等)。現時，香港唯一一條保障同志的法例是2010年修訂的家庭暴力條例，保障同性同居伴侶免受家庭暴力。

社會對同性婚姻有不同的意見。有些宗教團體指同性婚姻會影響異性婚姻的制度，而人權團體則指每個人，不論性傾向，都有組織家庭的權利。

同志家庭

不少同志伴侶通過領養、代母產子或之前的異性戀婚姻，而生養自己的小朋友。據估計美國在2005年有27萬小朋友在同志家庭成長，台灣在2011年則估計有近8,000個小朋友。主流的心理學研究均顯示在同志家庭成長的小朋友在學業、精神健康、體格，以至性傾向，均與在異性戀家庭長大的小朋友無異。現時有14個國家容許同志伴侶領養小朋友。

美國心理學會(2005)指出，同志伴侶生養的孩子，對比異性戀家庭長大的，在所有重要方面沒有任何不利之處。現時有21個國家容許同志伴侶領養小朋友。



香港教育學院(2015)。同性／雙性戀及跨性別中學生在校園遇到的騷擾和歧視經歷。取自 http://www.eoc.org.hk/EOC/Upload/UserFiles/File/Funding%20Programme/policy/1314/20150526/HKIED_Research%20Report_C.pdf

世界的多元，由每個人的獨特光譜組成

傳統的社會，有很多既定的框框，如男主外、女主內；男生一定要很硬朗，男兒流血不流淚；女生的就要很溫柔，要賢良淑德。男生是讀工科、理科的，女生是讀文科的。這些框框也在潛移默化了我們男女有別、各司其職的想法。倘若我們越界，大大小小的「處罰」如眼神、侮辱、規條就會驟然而至，限制著我們的發展。漸漸，隨著社會發展，我們開始重視男女平等，發現一個人的性格、能力、才幹，跟他的性別沒有關係。我們開始漸漸放下一些僵化的性別定型，看到一個人的價值高於他的性別。



性別教育不只是兩性平等

當我們細緻地了解一個人的性(sexuality)時，就可以發現當中所組成的部份是超乎我們所學習的：

我的特質	性的不同面向	屬性	社會議題
我生下來是…	生理性別 (biological sex)	男性性徵 女性性徵	社會議題
我認為我的性別是…	性別認同 (social gender)	男生 女生	跨性別
我看起來像…	性別氣質 (gender qualities)	陽剛 陰柔	女人型與男人婆
我喜歡的是…	性傾向 (sexual orientation)	女生 男生	性傾向

值得注意的是，我們的性不只是二元對立。這四種特質不一定有關聯，天生下來的男生，不一定認為自己是男生，也不一定表現得剛強勇敢，喜歡的人也不一定是女生，反之亦然。兩頭極端之間，是個漸變的模式，屬光譜地帶，中間有種種程度各異的狀態，無法明顯的劃分。

打破規限，尋覓真我

其實每個人都很獨特，有陽剛硬朗的一面，也有溫柔體貼的一面。當對著一些不符合傳統性別氣質的同學時，很多同學會取笑他們做「嫗型」又或「男人婆」。這些說話，對同學造成很大的傷害。我們說性別氣質是一個光譜，我們可以係七分硬朗、三分溫柔，這些性格特質其實存在於每一個人身上。隨著社會漸漸打破對性別的定型，學校教育中，也開始要求女生上木工課，要男生上家政課。**最重要的是，每個人都要好好的發展自己，活出自己真正的性格特質。**如果因著害怕別人的眼光，要一個女生放棄自己在體育上的能力，又或要一個男生放棄自己在化妝上的興趣，是多麼可惜的一件事。同樣，性傾向也是一個這樣的光譜，同性戀與異性戀之間是不同程度的雙性戀，這個百分率大概只有自己才知道。

你也可以拿起筆，在這個性別光譜中，找到自己與別不同的排列組合。即使看起來再怎麼匪夷所思的組合模式，都可能是這個世界上活生生的人，就好像不是每個男仔頭的女生都是喜歡女生的。**看得見這樣的差異，就不會輕易將人標籤定型，也就是懂得尊重的第一步。**當面對社會的不明白時，你也可以停止再假扮自己，盲目跟從社會的認同。

36 最重要的，是記着每個人都是獨一無二的。



平常心看性傾向

每當提起同性戀，總是份外敏感，難以啟齒。「平常心看待性傾向」，看似簡單的一句話，說出來腦袋與情感卻有些不協調。理性的想法告訴我們同性戀不是甚麼作奸犯科，主觀的感覺卻彷彿同性戀帶一點污穢，像次一等，比不上異性戀的好。或者，這是我們從社教化的過程中，從傳媒、電影、新聞等收集到太多對同性戀的負面資訊，潛移默化了我們對它的想像，令我們產生了莫名的恐懼和不安。

其實，性傾向不過是人的其中一個部分，不用過份放大，也不用避而不談。平常心看性傾向，就是明白同志跟我們有相同，也有不同。我們既要從社會的歧視和壓力下，去了解同志普遍的處境和感受，也要敏感每個人的獨特性，不隨便將標籤和評論加在其他人的經歷上。因為就算相同的處境，每個人的情感和應對也可以是不同的。

我們是一樣的

1. 每個年青人的成長經歷都很相似：探索自己的身份和人生方向、追尋戀愛的冒險旅程、經歷社會的壓力和期望、渴求家人友伴的支持諒解。每個年青人都有着**相同的成長需要**，但因着不同的背景、身份，卻又有着種種的不同經歷。
2. 每人的戀愛經歷也各有不同，同志的戀愛跟大家一樣，也有難以言喻的困難，無法啟齒的情感，甚至有時會發生一些難以想像的經歷。有時，**我們最需要但最缺乏的，就是明白自己的同行者。**
3. 「同志」其實也只是一個標籤。除了戀愛的對象之外，同志也生活在各行各業，跟大家一樣有自己的夢想、獨特的個性和情感。**重要的，是要看到一個人的整體，而不是他們的標籤。**
4. **傳統對男女的性別刻板定型能影響每一個人。**於是男性總要去健身練肌肉，變得剛強主動；女性則想纖體瘦身，表現溫柔文靜。這些對性別的論述也影響著同志，將斯文的男生和短髮的女生都視作次一等的（同志不一定是這樣的！）。大家也需要跳出性別框框重拾真我，互相尊重。

我們是不同的

1. 很多同志在異性戀為主流的環境下，由於害怕歧視壓力，戴上面具，裝扮成一個異性戀者。這是自我保護的一種方法，卻令同志隔離自我，內心充滿焦慮，切斷與別人真誠的聯繫。同志需要承受的壓力和掩飾是異性戀者未必能體會到的。
2. 因為主流社會對同性戀缺乏接觸和認識，恐懼、偏見和歧視便因此而生。一些同志所經歷的排擠、嘲笑和傷害使他們害怕與人接觸，甚至變得憤怒敏感。
3. 同志的戀愛缺乏學習模範，伴侶的相處溝通純粹來自二人間的探索嘗試，朋友和家人甚少知道而給予意見和支持。少了承托的戀愛，也許來得更孤獨和艱難。

我們是平等的

陪伴同志青少年成長，其實跟一般青少年無異。平常心，也就是堅持著「我不是特別優越，你不是特別幼嫩」的態度，學習由青少年的目光出發，看他們的世界。也許我們會慢慢發現，在青少年面前，我們也是平等的，每個人都只不過在探索世界與自我實現的過程，並在當中掙扎選擇。

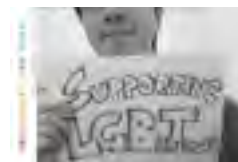


香港及內地



同志你好-徵集 500個異性戀朋友的微笑

2010年由國內發起的微笑行動，徵集異性戀朋友對同志朋友的祝福說話和支持，希望可以讓更多的人能消除偏見，也希望同志朋友們都能勇敢地面對自己、面對生活、面對社會。「無論在你的周圍有多少異樣的目光，請記得，我們愛你！」



至今內地已收到超過8,000張微笑，香港收集到1,400張。

香港：[facebook.com/smilesforgay](https://www.facebook.com/smilesforgay)

宣傳影片：youtu.be/dMSpj7_s4io

中國：<http://www.douban.com/people/smile4gay/>

<http://blog.sina.com.cn/smile4gay>

新加坡



Pink dot 粉紅點

粉紅點是新加坡一個大型的共融活動，每年有超過10,000名關心同志的朋友穿戴粉紅色的衣物或配飾一起拼出粉紅點圖形，向社會和世界展示對同志及其親人的關懷與支持。

宣傳影片：youtu.be/FrIB5Ojbqns

網頁：pinkdot.sg

美國

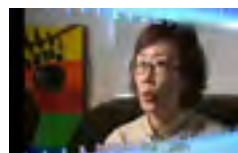


It gets better

It gets better 是美國一個支持受歧視同志學生的網上行動。超過5,000名各界人士，拍下短片，鼓勵同志學生勇敢生活，並承諾一起消除歧視。參加者包括美國總統奧巴馬、企業google、facebook、Lonely Planet等。

網頁：itgetsbetter.org

電視



假如子女是同志 (2012) - 《新聞透視》無線電視

「如果同志是不能選擇的身份，同志的父母更不能自決。他們不但要面對社會目光，也擔心子女未能成家立室，老來沒有孩子倚靠，更痛心兒女被社會歧視、嫌棄。有父母更心存歉疚，認為是自己的教育方法，甚至是基因問題，害了孩子。」

<http://goo.gl/NBKq4R>



我是同志 (2012)

- 《時事寬寬頻》探討同志青少年年輕出櫃面對的困難

<https://youtu.be/iDaaQi0TVi0>



台灣公視節目《爸媽問很大》

每集邀請五十位父母代表、五十位學生代表及性教育專家對談，呈現兩代對同志議題之間觀念的差異，同時讓他們分享精彩的親身經驗，激盪出父母與孩子間的火花。

我的小孩是同志 (2010)

youtu.be/7o8k1mZPEHw

原來同志是這樣談戀愛的 (2010)

<http://goo.gl/ucAugg>



勇敢的母親（中國陽光衛視）

國內第一位公開的同志母親吳幼堅的專訪。

youtu.be/sqHqvG6F8fk



用愛接納同性戀 勇敢同志櫃父母 (2011)

《華視新聞雜誌》

youtu.be/gytGsz0bqKs

電影

40



為巴比祈禱 (2008)

<http://youtu.be/gLFi9DnHsyY>

同志少年Bobby，向虔誠的基督徒媽媽表白身份之後，隨之而來承受著家庭、宗教、朋輩等重重壓力；面對如斯的境況，Bobby決定結束生命作為最後的妥協。「為波比祈禱」由真人真事改編，深深刻劃了同志青少年及家人在面對歧視時，所經歷的孤獨、痛苦和掙扎，以及他們的夢想與希望。



Always my child 讓我們靠近一點 (2010)

http://youtu.be/loUuM5K_wA

3個不同的同志家庭的故事，共通的是親子間的愛和關懷，讓我們靠近一點。

艾草
(2008)

The Wedding Banquet
(1993)

海南雞飯
(2005)

藍色大門
(2003)

網頁

台灣櫃父母同心協會
wretch.cc/blog/comeout

美國同性戀親友會
pflag.org

美國心理學會
apa.org/pi/lgbt

內地同性戀親友會
pflag.cn

新加坡SAFE家長組織
safesingapore-ch.blogspot.com

台灣性別平等教育協會
tgaea.org.tw

愛白網
aibai.cn