

BGCA

香港小童群益會

The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

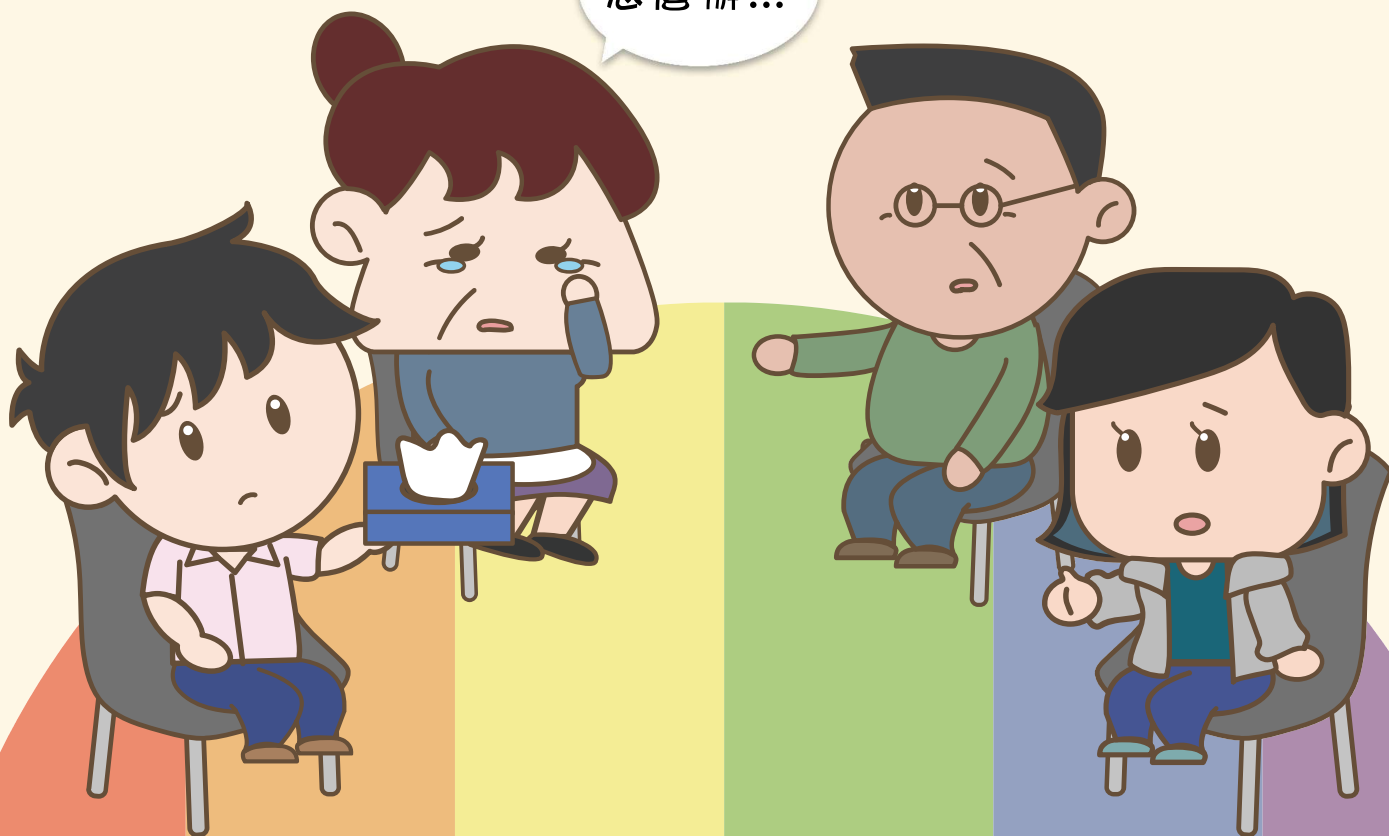
性向無限計劃

Project Touch

給遇上同志青少年的你

● ■ ◆ ▲ 家長及助人工作者手冊

怎麼辦...



前言

相信每位父母在看著自己子女出世時，都期望他／她能夠健康、平安、快樂地成長。父母用盡心血努力付出栽培子女，是為了他們將來的路能走得更順暢一些。但如果有一天，父母發現了子女的性傾向原來和主流不同，竟然是社會的少眾，父母難免會有很多情緒，並承受巨大的壓力，無奈之餘還可能會感到不知所措。

香港小童群益會同志家長支援服務自 2009 年開始至今已有多年的時間，期間接觸了超過 300 位同志的家長，累積了不少經驗。對每一位家長的分享，我們都感受至深；對每一個同志家庭的故事，我們都難以忘懷。我們希望透過文字和圖畫，去分享這些故事和感受，為家長們打打氣，同時讓更多人了解同志父母的心聲。此外，也希望為社工及老師提供一些參考資料，以協助他們在工作中更有效地接觸及面對同志青少年。

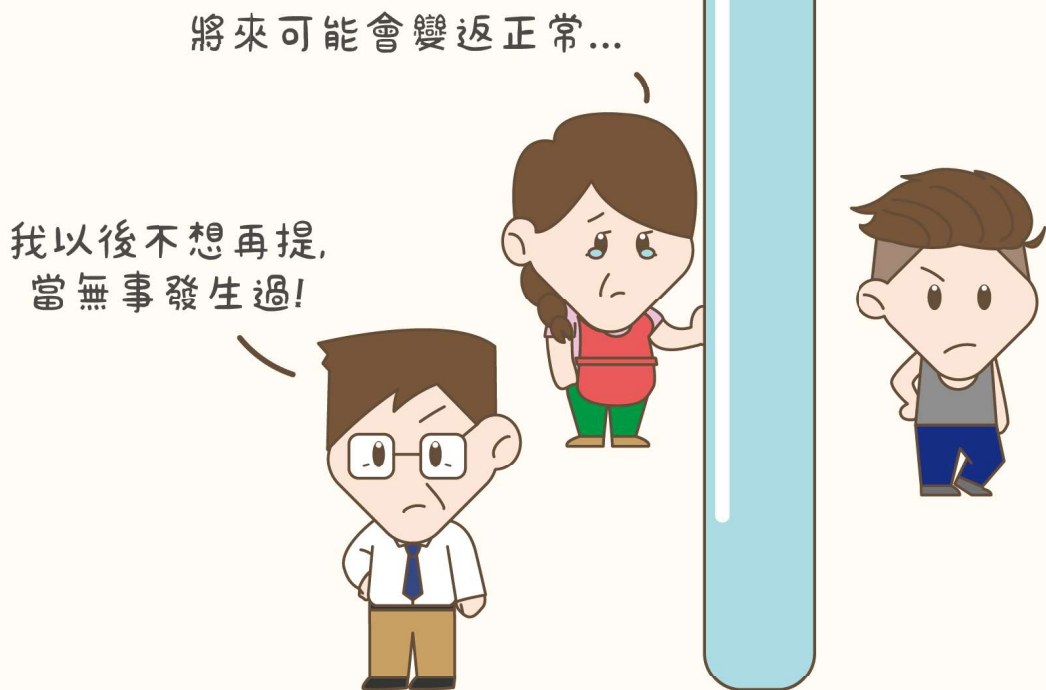
目錄

發現孩子是同志 – 家長的情緒反應	P. 4
面對我的同志孩子 – 如果可以重來一次	P. 13
同志給父母的信 – 衣櫃裡的秘密	P. 25
• 未寄出的信	P. 26
• 雙性戀者的出櫃困惑	P. 40
• 結語	P. 42
遇上同志青少年 – 給社工及老師的話	P. 43
• 給社工的話	P. 44
• 面對同志的家庭：助人工作者的挑戰	P. 48
• 晴天霹靂：一位單親媽媽的個案	P. 53
• 從臨床心理學角度看性傾向	P. 57
• 給老師的話	P. 60

發現孩子是同志 家長的情緒反應

聽過很多父母反映，他們平時甚少接觸性小眾議題，一來身邊很少朋友屬於這個群體，二來社會普遍對同志社群有較負面的印象及評價，大家不會對相關議題十分關注。一旦家長發現子女竟然是同志，他們可能會出現不同程度的情緒反應，繼而在親子溝通中衍生出各種問題，甚至引起衝突。我們在工作經驗中總結了幾種常見的家長情緒反應，希望可以提供一些參考。

逃避型



在得知子女有同性性傾向之後，有些家長會否認或逃避。他們可能由於內心排斥而不願相信子女是同志，也有可能是因為不想大家傷心，而刻意選擇迴避。他們就算知道子女已經有同性伴侶，也依然害怕觸碰彼此的痛點，覺得只要大家不聞不問，情況或許就會好轉，最後反而讓關係進入冰封狀態。逃避時間越長，關係就越疏離，不但不想講性傾向的話題，連其他生活話題也可能會減少，親子關係就越來越難修補了。

無論能否接納子女的性傾向，父母仍然可以和子女建立更良好的關係，向子女表達關心，拓寬不同話題的討論空間，嘗試了解彼此的想法。倘若父母對某些話題有不舒服的感覺，更要讓子女知道自己的接納程度，尋求互相尊重的共識。

憤怒型

你做乜搽咗我啲嘢？



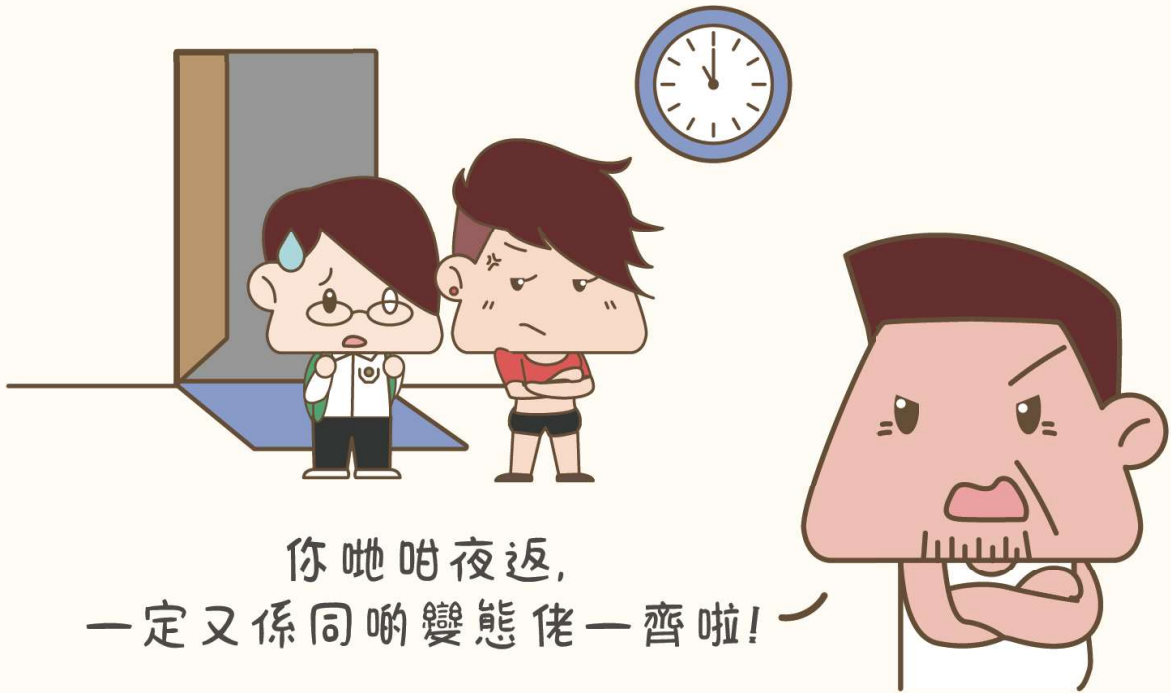
我知係個變態送你嘅！
見到就火！



俗語有云「男大當婚、女大當嫁」、「不孝有三、無後為大」，很多父母會認為成家立室、生兒育女，是子女須要履行的責任，加上華人社會崇尚「儒家孝道」，有些父母會習慣要求子女乖順聽從父母教導。這些家長亦可能受文化影響而對同志存有很多負面印象和評價，若他們知道子女是同志，便會惱羞成怒，並不自覺地將憤怒情緒釋放在子女身上，例如言語衝突，甚至肢體碰撞，用盡方法令子女改變，重回正軌，結果卻讓大家不歡而散，留下難以磨滅的傷痕。我們明白父母的憤怒源於對同性戀的不接受，語氣太重是因為十分緊張子女的將來。不過，發怒的表達方式未必能解決問題，反而往往令雙方關係惡化，加重子女的防備心，讓彼此的距離越來越遠。

內心有怒氣時，父母可先嘗試冷靜。在表達自己想法時，也讓子女可以有機會說說感受和想法，讓大家都有一個緩衝的空間，學習通過溝通了解彼此，化解衝突。

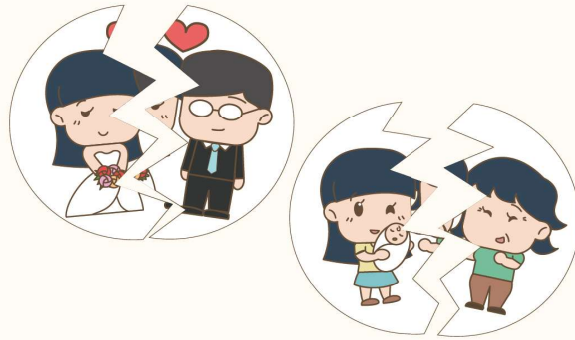
埋怨型



有些父母知道子女的同性戀傾向後，內心會累積很多不滿。子女的舉動稍有偏差，就很容易觸發父母埋怨，讓他們聯想到是被同性戀影響所致，有時亦會不經意放大某些行為特質，將其說成是和性傾向有關。這些反應可能是為了發洩情緒，亦可能是源自父母很警惕子女的性傾向會否帶來負面影響及傷害，而事實上，未必每件事都和性傾向有關。

家長們可先照顧自己的情緒，探索內心不滿的真正原因，避免受情緒影響而喪失客觀看待事物的能力，導致親子關係持續惡化。在了解自己內心真正需要之後，便可以 and 子女更好地溝通。

悲傷型



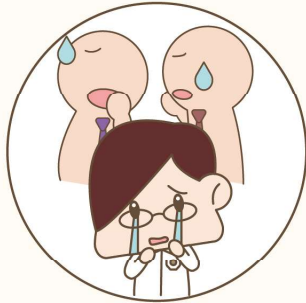
我期望佢可以結婚,我可以抱孫...
佢係同性戀,我一切希望都破滅了!



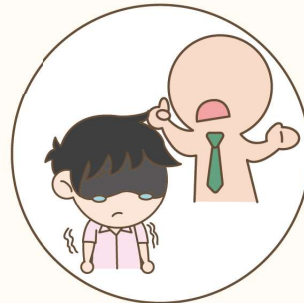
父母對孩子會有各種各樣的期望，卻未必會預想到子女是同志。突如其來的消息，離期望有很大的落差，父母一時間難以接受是很正常的。我們在服務中曾接觸過一位父親，表示不能接受兒子是同性戀，每當看見兒子，就會聯想到對同性戀者的負面印象，因此越來越抑鬱、焦慮，甚至出現失眠，情況嚴重時，他甚至無法上班，待在家中哭泣。這令太太十分擔心，於是一同來求助。

若捲入悲傷的漩渦，不但會影響自己的身體健康，亦有可能會影響親子之間的關係。因此，我們鼓勵家長多關注自己的情緒，例如向信任的人傾訴，投入其他活動，或尋求專業人士協助。讓自己的情緒感到舒緩，才有力量和子女更好地溝通。

擔心型



阿仔會唔會被同事歧視？
影響事業!?



阿仔係同志，
將來條路會唔會好難行？



當父母發現子女是性小眾時，可能會呈現不同程度的擔心。父母若對性傾向不夠了解，往往會形成災難化想像，例如認為子女沒有將來，找不到工作，會孤獨終老等。過份憂慮會使父母有沉重負擔，形成一定程度的精神壓力。

近年來，社會對性別議題的關注度越來越高，媒體亦越來越多文章和影片以性傾向為主題，當中不少真實故事的分享。家長可以打開心扉去認識及了解更多資訊，從而減少不必要的憂慮。另外，家長亦可以向子女表達關心，聆聽子女真實遇到的困難，了解他們真正的需要，將擔心轉化成更適切的協助。坊間已有些社會服務機構有支援同志服務，若真的遇到難以應付的困難，可以尋求專業人士協助。

自責型



我究竟做錯咗乜嘢？
懷孕時食錯嘢？
教育方式有問題？



我管教無方，
真係一個好失敗嘅爸爸！



我們在接觸同志的家長時，經常聽到家長的自責：「是不是我做錯甚麼，讓他變成同性戀？」。很多時候，家長希望能找出同性戀的成因，但往往會很快歸咎自己，覺得是管教方式出錯。甚至有媽媽曾說過，覺得可能是自己懷孕時多吃或少吃了某些食物，導致子女是同性戀者。

許多研究探究過影響性傾向的因素，例如遺傳、成長經驗等，但尚無研究能夠明確證實性傾向是由某個特定因素所引致，先天和後天因素都可能影響著一個人的性傾向。我們可以先聽多一些同志年輕人的故事，了解多些他們發現自己性傾向的歷程，另外還可以與一些有相似經歷的家長互相交流，通過了解其他家庭的狀況以拆解不必要的自責。父母為了栽培子女付出很多心血，為和兒女建立關係付出了很多愛，父母們值得好好欣賞自己對子女的這份愛，不須要因子女的性傾而責怪自己。

掙扎型



我知同性戀不是病,很多地方已經有同性婚姻。
我應該要接受...



但一想到孩子和同性一齊,
我的心還是會難受...



面對子女是同志，家長整理情緒及消化事件，可能會掙扎一段時間，這段時間由數星期至數年不等。家長若能消化這消息，情緒會逐漸變得平靜，面對同志子女會變得較從容，願意接收同志的資訊，了解子女多一些。但儘管家長覺得自己開始可以接受同志子女，不少父母心裡仍會感覺「有條刺」。那條刺代表著對子女仍然會有一份期望，希望子女有一天會帶異性伴侶回家讓父母認識。例如，當子女提及自己的同性伴侶，或帶伴侶出席家庭聚會時，家長可能會不自覺地被心底的期望觸動，從而引發失落、忐忑的心情，既感受到自己未能完全接納子女，又質疑自己為何不能接受子女。

家長不須要逼自己完全認同和接受子女所有觀點和做法，畢竟性傾向對家長是一個較少接觸的議題，從抗拒到願意認識，已經是很大的進步。家長應接納自己的真實感覺，亦可向子女坦白，自己的確需要再多一些時間接受，讓子女了解父母的限制，以互相尊重的溝通創造健康的親子關係。

「出櫃」(come out)，比喻揭露秘密，一般指同志告知別人自己的性傾向，從隱瞞身分的櫃子中走出來。同志向父母出櫃，可能在一定程度上擺脫了隱藏自己的壓力，但與此同此，「孩子是同志」往往會成為父母須要用各種方法掩飾的秘密，孩子的壓力轉移到父母身上，似是將父母拉入了衣櫃中。因此，常有這種說法：「孩子出櫃，父母入櫃」。父母若被困在陌生的同志衣櫃中，各種情緒則不容易疏解。因此，同志的父母是十分需要被支援的群體。

本章列舉的分類，是我們在服務當中較常遇到的情況。當然，每位家長的背景、對同志議題的認識、親子互動方式等都不盡相同，家長的情緒反應及其強烈程度會有所分別。有些家長可能會突顯某種情緒，有些家長則可能會同時有多種情緒反應，這些情緒是不可忽視的部份。我們相信，面對子女出櫃，家長所出現的情緒，正正是來自對子女的著緊、關心。這些情緒，亦是推動家長了解同志議題，重新認識子女的動力。

我們認為，情緒本沒有好壞之分，但如果家長因為子女的性傾向而過分捲入情緒之中，並開始影響身體、生活作息及人際關係，便可能須要尋求專業協助。我們會透過鼓勵家長分享情緒，表達他們對子女的關心，讓他們了解多些和同志相關的真實故事，例如不同同志的成長經歷等，增加他們對同志的認識，從而協助這些家長逐漸從情緒漩渦中走出來。有關如何為同志的家長提供支援，會在第 4 章作詳細講解。



面對我的同志孩子 如果可以重來一次

愛在心裡口難開。每位父母都用最大力量去愛護子女，但在溝通時卻未必能表達出心底真正想說的話，有時甚至會衝口而出一些說話，傷害了親子關係。

「如果可以重來一次，會說不一樣的話嗎？」我們邀請了幾位同志的父母寫下他們真實的感受，回答了以下幾個問題：

1. 子女剛出櫃時，你對子女講過什麼說話讓你最印象深刻？
2. 當時的感受及背後的想法是甚麼？
3. 這句說話如何影響你和子女的關係？
4. 如果可以重來一次，你會怎樣對他說？

請給我多一點時間

當初面對孩子

激死我了!如果我有乜三長兩短,都係因為你!



背後的想法

當時我很難,好難接受。
我覺得她是出於自私和叛逆,
故意選擇走這條路來和我作對,有心激怒我。



對關係的影響

這番說話令她不敢再接我的電話，
甚至逃避我，之後一段時間關係弄得很差。



如果重來一次 ...

我一下子真係接受唔到，
請你畀我一啲時間了解同冷靜一下。



陪你走下去

當初面對孩子

你點解好地地要鍾意男仔,唔鍾意女仔?



背後的想法

我當時很生氣地質問他,語氣帶有責怪。
因為我當時覺得同性戀是很不光彩的事,
認為他應該有自我約束的能力,不去選擇喜歡同性。

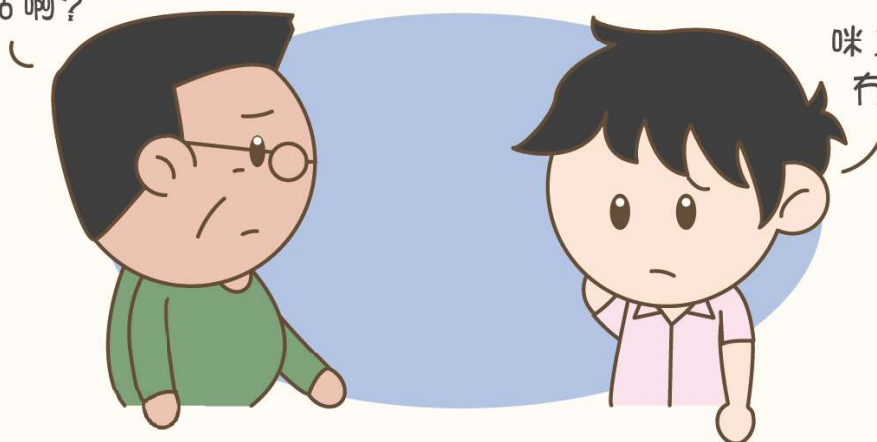
點解你唔控制好你自己!?



對關係的影響

他當時聽了我的說話很難過,而且還哭了。
之後雖然仍保持正常關係,
但他不容易向我說真心話。

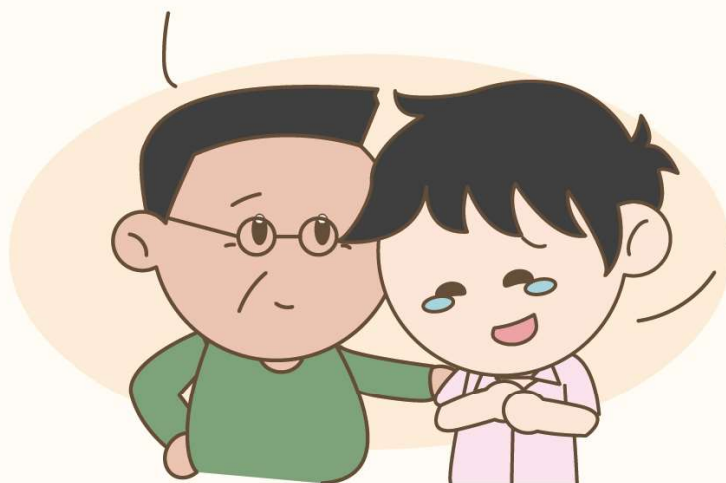
最近點啊?



咪又係咁...
冇咩點...

如果重來一次 ...

我尊重你嘅選擇。
將來條路唔容易行,但我哋會陪你一齊行!



爸爸...
多謝你...

讓我了解你多一些

當初面對孩子

我咁辛苦照顧你，
以為你讀完大學，就乜都推過咗。
而家你又畀個咁嘅麻煩我！

既然你咁諗，
我以後都唔再麻煩你啦！



背後的想法

一直以來，我都很努力照顧他，將最好的給他，
為的是希望他有個好將來，我可以對他放心。
現在他卻告訴我他是同性戀，我真的很擔心他將來會被人歧視，
影響到生活及工作，擔心他日後遇到麻煩時，我卻無法為他分擔。

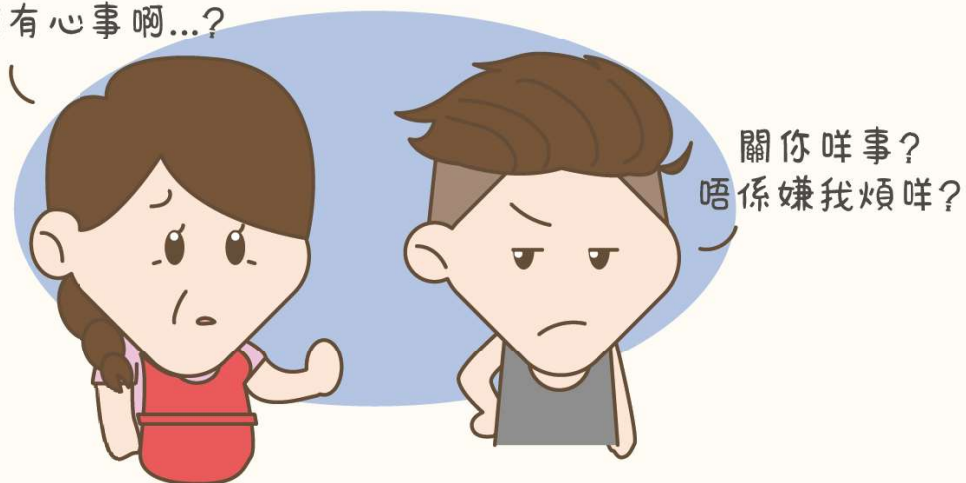
其實我都係緊張佢將來...
同時又自責自己幫唔到佢...
先會語氣重咗...



對關係的影響

他可能誤會了我,覺得我認為他麻煩,
是為了自己的面子,不願意接受他。

你最近係咪有心事啊...?



如果重來一次 ...

我唔知可以為你做啲乜嘢。
你可唔可以講多啲,等我可以了解你多啲?



我相信你

當初面對孩子

你真係已經諗清楚?
可能妳只係仲未遇到令妳心動嘅男仔!



背後的想法

雖然女兒從小到大都拒絕穿裙,性格又「男仔頭」,
我也一直猜測她是不是同性戀。
但當她表明時,我心底還是存有半點也許她會改變的希望。

其實我都係未能接受到現實...
希望哩一切都唔係真...



對關係的影響

聽到女兒的回應才醒覺,原來我們之間的隔膜源於她多年的等待。
她一直渴望我們對她是同志會有比較正面的回應,
但我們卻一直在迴避,不敢去觸碰這話題,
可能令她覺得我們忽略了她的感受。

你走去邊啊?



你哋根本唔明我感受!
唔想再同你講嘢!

如果重來一次 ...

我已經估咗好耐,但始終唔敢問,
怕觸動呢個話題之後唔識得處理。
而家妳主動講就太好了,
我相信妳對自己嘅性傾向已經諗清楚。



哈哈...
原來你已經知道咗...
真係瞞唔過媽媽你...

永遠支持你

當初面對孩子

囡囡,呢條路唔容易行,
因為唔係每一個人都會接受你。
無論發生乜嘢事,我做媽媽嘅都會支持你!



背後的想法

我當時心情其實非常複雜!
不相信會發生這樣的事!
懷疑是否我做錯了什麼事讓女兒變成這樣!
擔心女兒將來的前途,以及是否以後會無孫抱...



我係咪做錯咗啲嘢先令阿女變成咁...
真係好擔心佢將來會點...



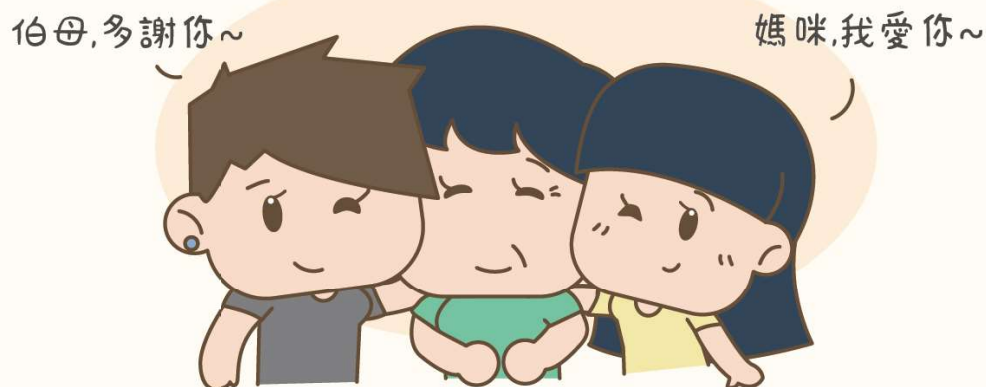
對關係的影響

之後女兒慢慢明白了我作為媽媽的心情，
我們關係變得越來越密切，會分享工作、感情等話題，
幾乎無所不談，我也越來越了解女兒。
後來認識了她的女朋友，和她女朋友的關係亦變得越來越緊密了。



如果重來一次 ...

如果重來一次，我也會選擇說同樣的話。
我當初的說話，讓我由只有一個女兒到現在變成了兩個。
家人的支持對同志孩子真是非常重要。



突如其來要面對子女出櫃，家長可能會感到不知所措，甚至會衝口而出一些說話，影響了親子關係。有時，家長明明想表達關心，但說出口卻傷害了對方。在面對同志子女時，如何做到表達真實感受的同時又能維持良好的關係？根據家長們的經驗分享，我們總結了以下幾個貼士讓大家參考：

1. 按一下「暫停」，讓雙方「抖抖」

當大家情緒都處於高漲狀態，很難作出理性回應，及有效表達自己真實的感受。因此，當自己一時接受不到或難以反應，不妨坦誠回應一句：「我真的不知道怎樣反應，不如稍後再傾？」讓大家有時間消化情緒及事件。亦可以給予自己空間，例如到樓下公園行個圈，讓自己暫時離開可能會激發衝突的地方，讓彼此可以休息一下。

2. 欣賞子女出櫃的勇氣

就算子女的性傾向不如家長一直以來的期望，那都是子女真實的一面。家長會因子女出櫃而感到掙扎，同時子女的擔心和顧慮亦未必比家長少。對他們而言，出櫃是一場冒險，需要勇氣去承受會影響家庭關係的風險，因此不妨肯定子女的勇氣。給予肯定不代表要認同子女的性傾向，家長仍然可以對性傾向抱有自己的想法，以及容讓自己有空間及時間了解。

3. 多講我，少講你

有些時候，我們都不經意將自己的感覺投射到對方身上。例如，家長可能會認為子女是故意令父母難過。當仔細回想，這些想法和推測未必是事實的真相。當我們將自己的想法投射在對方身上時，不但沒有給予空間子女分享自己的感受，更可能會因此造成傷害。所以，不妨由「我」開始，講多些自己的感受和想法，例如「對於你出櫃，我感到有些難過。」讓子女更了解心底真正的感受和想法，由此創建良好的溝通橋樑。

同志給父母的信 衣櫃裡的秘密

有些家長不容易向孩子表達關心和愛護，同樣地，子女的心底話很多時亦難以對至親的家人說出口，不是因為要隱瞞什麼，而是怕說了真實的感覺會令父母傷心。尤其是同志，要向父母坦誠說出自己的性傾向從來不是一件容易的事。我們邀請同志青少年打開心窗，寫下他們心底最想說的話。如果父母可以透過這些文字了解同志孩子多一點，相信親子關係可以走得更深更遠。

未寄出的信（一）：我的隱藏也是愛

媽咪，多謝你！我知道無論我講多少句感謝，都不足以回報你的大恩！但我還是很想衷心說聲：多謝你！多謝你一直以來無微不至的關懷.....

每次回到家中，見到媽咪你精心炮製的飯菜，我都感受到媽咪你濃濃的愛。媽咪你的菜式有創意，多樣化，太美味了！這是一份由口入心的溫暖，多謝媽咪！每年你生日，或者母親節，我間中會製作一些小手工送給媽咪.....你記得嗎？你也自製過禮物送給我！我永遠都記得：那是兩隻編織而成的鹿：一隻較高的，是媽咪；一隻較矮的，是兒子。時隔多年，如今，我想鄭重地和媽咪你說聲：感謝你的每一份禮物！媽咪，你永遠是我最好的媽咪！

正如《魯冰花》的歌詞：「天上的星星不說話，地上的娃娃想媽媽.....」當時，媽咪送給我的小鹿，我有用心珍藏，在想念媽咪時，我就會靜靜拿出來看。可惜後來，不知道為什麼，小鹿遺失了.....我很傷心、內疚，所以總會時不時自製一些小禮物送給你，希望你開心！媽咪，對不起！沒有保存好你給我的禮物，請你原諒我好嗎？

如果，要說對不起，我有太多對不起想對媽咪你說。我知道無論我講多少句道歉，都不足以償還我對你的虧欠。但我還是很想衷心說聲：對不起！你對我提出的很多要求，可能甚至是很簡單的要求，我都未能做到。我搬出來住之後，你時不時提出想和我視像通話，我會說：「電話壞了。」當你說要來探望我，我會說：「現在只是暫住，之後還會搬。」我甚至連地址都堅決不會告訴你。我可以做的，只是保證每天都至少和你通一次電話，噓寒問暖，互報平安。

在電話中，你會願意說說日常，分享生活，和我談談心。但是，我卻甚少向你透露我的生活狀況。每當你問起，我都只會重複地說那幾句：「沒有什麼特別.....都是一樣.....忙工作.....週末也是忙工作.....」我之所以會這樣，是因為我害怕，害怕觸碰那個你更想了解的問題：「有女朋友嗎？.....打算什麼時候結婚？.....」我基本上都是不斷重複那幾句：「沒有時間拍拖.....隨緣.....先以事業為重.....」這樣的對答模式，已經維持好多年。媽咪你可能早就感覺到什麼了吧？或許只是大家都未有足夠的勇氣戳破這層隔膜.....

我不知道該在什麼時候向你揭開謎底。我甚至會覺得，如果永遠向你隱藏，也許會是好事。但真的可以永遠隱藏嗎？有一個聲音在心底不斷提醒著我：「紙包不住火！」「避得了一時，避不了一世！」或許，遲早會有這麼一天，我們不得不卸下面具，面對真實的彼此。儘管我很害怕這一天的到來，但我知道這是我人生不可以逃避的課題。這麼多年，帶著這份焦慮，我一直在學習，一直在提升自己，就是為了準備這一天，向你坦誠真實的自己.....

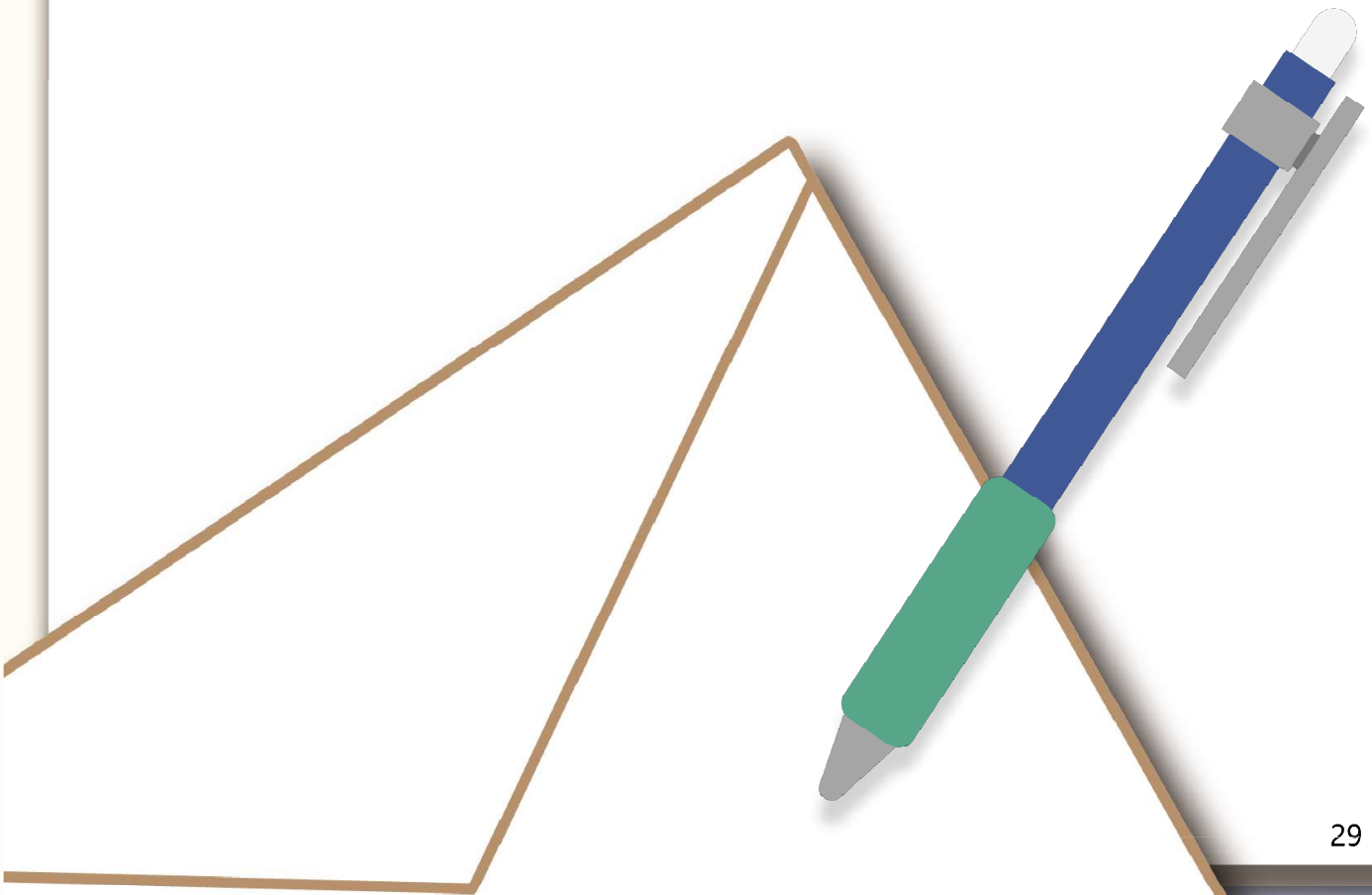
當向你解開謎底的那一刻，到底會發生什麼事情？以我對你脾氣的了解，我想像了很多遍你的反應：你可能會歇斯底里，大發雷霆，向我怒罵指責，連翻轟炸，衝口而出很多刺耳難聽的說話。你可能會悲痛欲絕，淚如雨灑，控訴上天對自己的不公：「天啊！為什麼要這樣對我？」你可能會當場崩潰，絕望心碎，卻突然笑笑口對我說：「你剛才說什麼，我聽不到，也不想再聽到，我就當什麼事都沒有發生過.....」而我最恐懼的場景，還遠遠不只是這樣。那是過去真實發生過的事.....我聽了很多有類似經歷的母親分享，她們說那種撕心裂肺，比發現老公出軌還要痛苦很多倍！我知道你曾經有多痛苦，如果這份痛苦還要加倍的話，我已經無法再想像下去.....

我遇過一些父母，即使再大的痛苦，或許過幾個月，幾年，就會慢慢平復。同時，我也見過一些父母，過了十幾年，和子女還是不斷拉扯僵持，甚至斷絕來往，關係難以修補。如果我主動揭露真相，結局將會是哪一種？我未有勇氣妄下賭注.....我的很多朋友都說：「希望能在最親的人面前做最真實的自己。」我又何嘗不想？但偏偏我知道媽咪你前半生捱過多少苦。比起在你面前做真實的自己，我更關心的，是能不能與你在剩下不多的日子，讓開心的時間可以更長一些。如果真實的代價，是要讓你再次長時間承受巨大痛苦，那我寧願把這個秘密一直隱藏下去.....

所以，我只能說：媽咪，對不起！請原諒我還未有足夠勇氣向你坦白，說出那個你可能已經知道的答案。或許，我一直在等那一天，等那一天你可以暫時放下對我的期望，放下對我一定要按照你期望去生活的執著；等那一天你有了心理準備去面對真實的我，而不是你期望的我，你幻想的我。到了那一天，我會非常樂意和你分享我的人生，在我人生的幾十年裡，我經歷過什麼.....

謝謝媽咪你的體諒！

媽咪，我愛你！



未寄出的信（二）：走過欺凌

如果到了那一天，媽咪你有了心理準備，願意去了解一個真實的我，一個和你期望並不一樣的我，我會非常樂意和你分享我的人生，在我人生的幾十年裡，我經歷過什麼.....

首先，感謝你給予我生命！我覺得自己很幸運，有一個沉穩的爸爸，有一個幹練的媽媽。你們將心血都放在我身上，送我去最好的學校，陪我去旅行遊玩，帶我去學踩單車、學游水、學鋼琴、學畫畫.....你們用濃濃的愛，營造了一個美好的家，我可以在幸福的環境下成長，度過一個無比快樂的童年。

那時，我並沒有覺得自己和其他小朋友有什麼很大的不同，只是不像其他男生一樣喜歡玩槍炮、玩搏擊，而是喜歡安靜地彈琴、畫畫、做勞作、砌積木，喜歡迪士尼公主和王子，僅此而已。但大概從小學一二年級進入少年期開始，我便漸漸意識到，自己和其他男孩似乎越來越不一樣。慢慢出現一些同學會嘲笑我，說我聲音像女孩，動作像女孩。這樣的鄙視一旦開始，很快就會蔓延開去，謾罵聲、奚落聲越傳越廣，說話也越來越難聽，「乸型」、「變態」這樣的稱呼總是不絕於耳。甚至有同學會嘗試整蠱我，故意捉弄我、打我，用各種暴力來惹我生氣，這樣的欺凌一直延續到中三。其中最讓我忘不了的是中一班長的一句話：「如果你係我細佬，你一出世我就捻死你！」聽到這句話，我驚呆了，不知怎麼反應，沒有流淚，但心已經在流血。我感到非常委屈、無辜、難過。我到底做錯了什麼？

雖然經歷過這些坎坷，但我覺得幸運之神還是很眷顧我的，因為身邊總有很多友善的朋友會幫助我、支持我，讓我在被負能量侵襲的同時，有足夠的正能量抵抗著、支撐著。每當我被一些男同學欺負時，就會有一些女同學看不

過眼出手制止，替我出頭。她們事後見我不開心，還會友善地安慰我，哄我開心。媽咪，你還記得嗎？以前和你分享學校生活時，我會經常提起這些好朋友的名字，她們大部分都是很美麗的女生。我很感恩身邊有這一幫好朋友，陪我度過了酸甜苦辣的青少年時光，讓我一路走來，留下了不少充滿溫暖和歡笑的回憶！

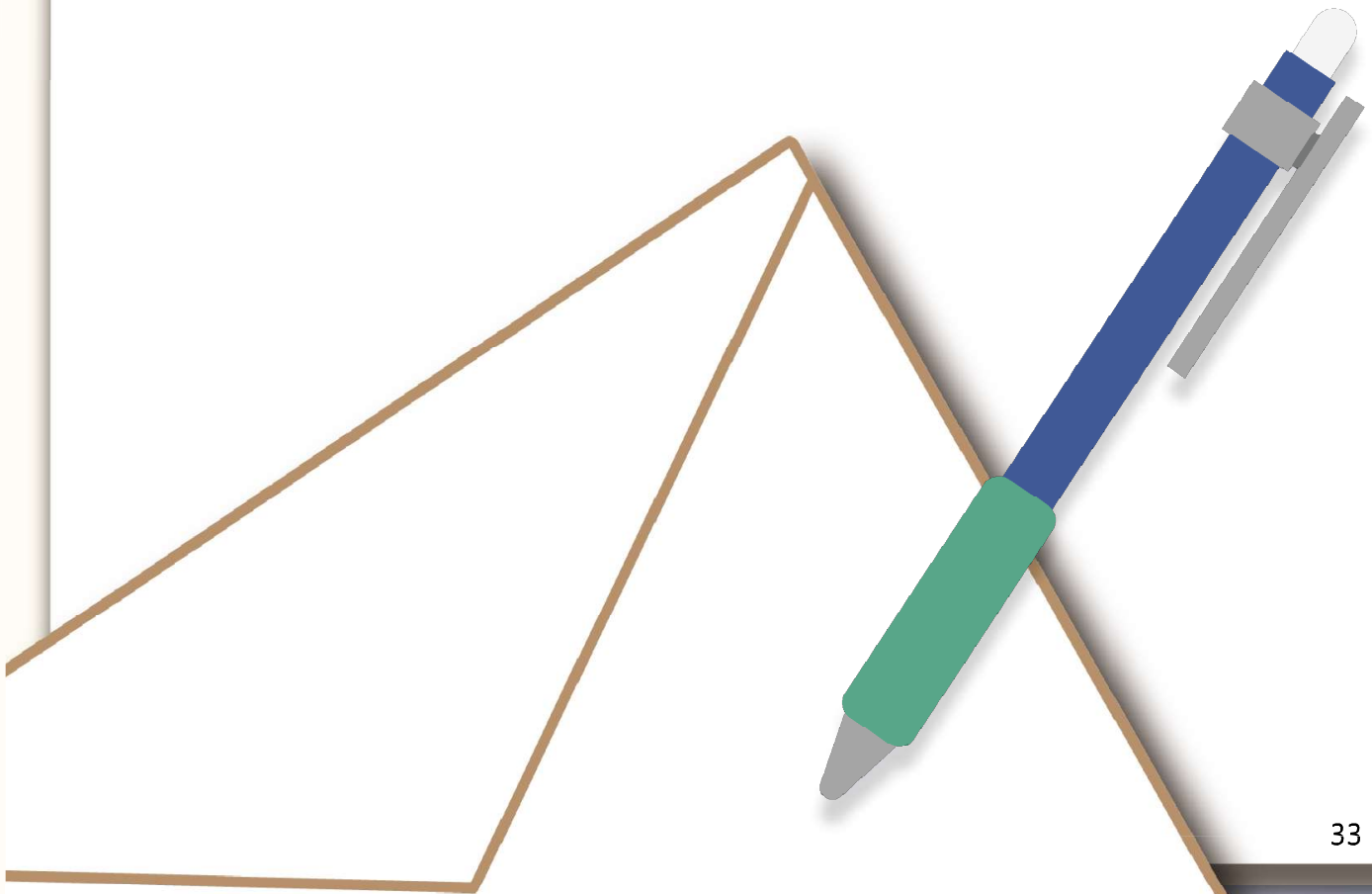
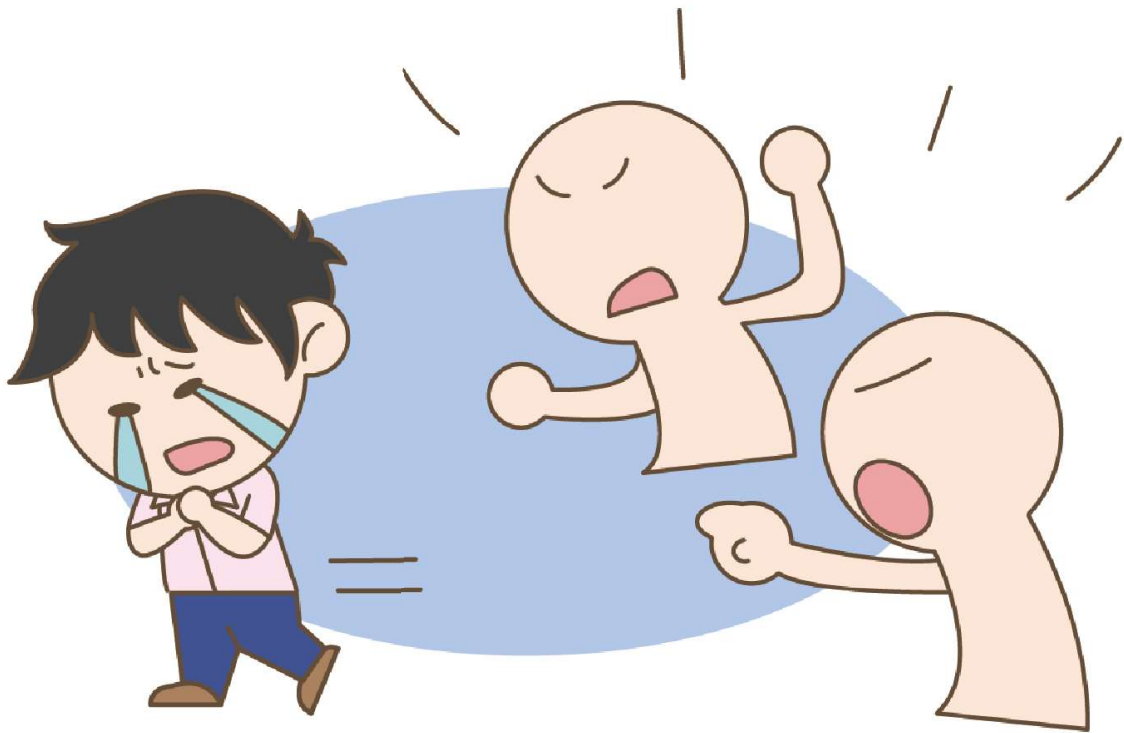
還在小學時，我會很困惑：為何自己和別的男生不一樣？直到五年級的某一天，我才開始醒覺自己到底是怎麼回事。那一天，放學時間，學校走廊上擁擠著很多學生。而就在我偶然回眸的一瞬間，一個俊美的面孔鎖住了我的視線，我的全身頓時被鎮住了。那一刻，我只是呆呆地看著這個人，好像全世界都模糊了，只剩下一個他。我之前從未有過這樣的感覺，那是我第一次有了心動的感覺，面紅耳赤、心亂如麻.....事後，我內心充滿疑惑：我怎麼了？難道這就是一見鍾情？

這份感覺，我一直埋藏在心裡。直到了中學，有一次看到男同學之間在傳閱美女圖片，他們熱血沸騰、滔滔不絕，而我卻一點感覺都沒有。我在那一刻確認了，自己真的和別人不同：我喜歡的是同性，異性對我來說，沒有吸引力。從小學到中學，我身邊從來都是美女如雲，媽咪你是知道的。但不管她們多麼漂亮，我內心就是沒有感覺。這一切發生得如此自然，沒有經過大腦的選擇，並不隨我主觀的控制，我只是逐步發現並且確認了：「噢！原來我是這樣的。」

之後，我開始翻閱相關書籍，上網查找資料，研究喜歡同性到底是怎麼回事。隨著我了解越來越多，就越來越清楚：同性戀是正常的，不是罪，不是病，不是錯，只是和大部分人不同而已。除了無法彼此生育血親後代，以及某些宗教的不認可，同性戀和異性戀在其他方面都差不多，沒有什麼太大區別。社會上很多對同性戀的負面印象，都是源於大部分人固有的偏見和歧視，對真相有錯誤的理解，以及不願意更深入去了解而已。至於我自己，並沒有做錯什麼！雖然我知道自己沒有做錯什麼，但我還是會一直把這個秘密埋藏在心底，生怕別人知道。我知道自己當時的力量有限，未能改變別人的誤解和偏見，唯有默默忍受。當然，我更不敢讓你們知道，生怕你們知道了會傷心欲絕、憤怒責罵。因此，我把自己鎖在了衣櫃裡。儘管我努力為自己戴上很多很多層面具，但我內心一直很清楚，我嚮往的東西其實和大部份人沒有分別：有幸福快樂的人生，可以去愛人和被愛.....

如果我可以選擇，我當時一定不會願意選擇做一個同志。做同志有這麼多困難，我為何要如此自找麻煩？但事實偏偏就是如此：同志是我的命，我無法選擇。我可以選擇的，只是對他人隱藏與否而已。如果我選擇一直躲在密封的衣櫃世界裡，我的人生會幸福嗎？.....

終於，到了大學，我開始了我新的人生.....



未寄出的信（三）：走出衣櫃

媽咪，你看完第二封信，可能會對我的前路很焦慮。社會有那麼多對少數族群的惡意與不公，我將來如何去走一條這麼艱難的路？而非常幸運地，自從上了大學之後，我便開始了我新的人生，我的世界從灰色逐漸變成了彩色，我生命的道路亦越來越寬闊，越來越暢順.....

在大學裡，我認識了各種各樣來自五湖四海的朋友，見識廣博了，眼界也開闊了。大學的環境相對比較寬容，有更大的空間容納不同的想法和意見，大家會求同存異，彼此尊重。在比較友善的環境，我開始嘗試慢慢從衣櫃中走出來，漸漸卸下厚厚的面具.....

其中一段最令我難忘的友誼，是我的大學室友。雖然我們性格完全不同，但卻一見如故，一直是有說有笑的好朋友。他是典型的大男人主義，不准人搭他的肩膀，只准他搭別人肩膀，以顯示其大佬風範。和他在一起真的很有安全感，他會像個大哥哥一樣，照顧著我這個小弟弟。

友情，或許總是須要經歷矛盾與波折，才能道出真假深淺。一次誤會，不但沒有讓我們疏遠，反而讓我們更近了..... 他是一個幽默大師，和他在一起常常會笑到肚痛。但不知為何從大二開始，他的玩笑讓我笑不出——他總是會扮女聲對我說話，引起眾人大笑。我卻覺得這樣的笑話很不舒服，好像在嘲笑我像女生，因此，我便漸漸疏遠他了.....

他很快意識到我的疏遠，主動問我發生了什麼事。憤怒的情緒，讓我鼓起勇氣，向他攤牌，對他說道：「我不喜歡你總是開這樣的玩笑，因為，我真的是同志！我覺得你這樣是在嘲笑我！」他聽到後，先是呆了一陣，然後忍不住笑

了出來，繼續假扮女聲說道：「對不起！我以後不再這樣對你說話。我對其他人這樣說話，可以嗎？」他依然在開玩笑，真可惡！不過，看到他的笑，我的心突然釋懷了。我看出他不是嘲笑我的身份，而是在嘗試哄我開心，我也忍不住笑了出來。隨後，他認真向我道歉，說他這樣做只是想搞搞氣氛，無意想傷害我。但其實他對同志很反感，他會尊重我是同志，同時都希望我不要在他面前說太多有關同志的細節，只能限於理性探討。這樣的說法，我當時已經覺得很滿足了，至少他沒有因此疏遠我，依然當我是好朋友。但原來他暗暗有另外一個想法——他想嘗試改變我的性傾向。

他經常在我面前介紹女生，說這個女生很好，那個女生比較適合我，還總是說一些曖昧的說話，想將我與某些師妹撮合一起……我覺得他好無謂，不過不會反感。可能因為他沒有指責我、強逼我，我感受到更多的是他的關心——他希望我將來可以有「正常」的生活。而我則經常在他面前講同志相關的知識，討論相關的議題，因為我也希望他能多了解同志，從而逐漸消除誤解和偏見。

我們在宿舍經常談天說地，什麼都會討論，包括同志議題。最難得的是，雖然我和他觀點很不一樣，不過我們不會因此而引起不和，反而越聊越老友，彼此都有進益。例如，他會極力反對我將此事告知父母，他說這樣會令父母很傷心，這樣做很不孝，很自私，何不找一個女人結婚，隱瞞一世？我便反駁道：「為了自己的父母，害了其他女孩的一生，這樣不是更自私嗎？」他當場無言以對。另外一次，我們在飯堂討論同志議題，由於是在公眾場合，我便有所顧忌，不自覺低下了頭，與他竊竊私語，怕身邊的人聽到。但他的一句話，令我釋懷了：「你聽到你後面的人講什麼嗎？」是哦！後面的人說話這麼大聲，我都聽不到他說的內容，別人又怎會聽到我的說話？我真的是

多慮了！我之前沒有想過，與一個對同志還抱有成見的直男傾談，會令過度敏感的我越來越釋懷.....

大學畢業之後，我和這個室友去了不同的地方工作，但我們還經常保持聯繫。直到我們相識第 8 年，他邀請我參加他的婚禮，並寄了一封電郵給我：「這麼多年，我對同志從反感，好奇，疑惑到接受。希望未來大環境會越來越開放，你可以找到幸福同平等啦！.....」看到這兩行字，我內心萬分感動！

從大學至今，我身邊的好朋友越來越多；同時隨著見識增長，我亦越來越有能力判斷，哪些朋友點頭淺交即可，哪些朋友值得深交，可以傾訴心事。之前我心中的門窗總是緊鎖封閉著，但隨著經驗的累積，我慢慢學會了如何選擇合適的時地人，自如地將心打開關閉，越來越多和暖的陽光便透進了我的人生。而且我還認識了很多和我有相似遭遇的同志朋友，他們也曾經被欺凌、歧視。在分享各自甜酸苦辣的經歷之後，我們互相理解、互相支持，重新找到了人生本應有的愉快時光！而且，更讓我感到欣慰的，是認識很多異性戀的朋友，他們對同志沒有偏見和歧視，而是願意理解，並表示支持。例如有一次，我和一個要好的中學同學敘舊，彼此分享了很多秘密。我當時有些緊張地向她出櫃，告訴她我是同志。誰知她輕輕鬆鬆笑著回應道：「你終於肯承認了嗎？早就看出來你是同志了！」

我覺得自己真的很幸運！雖然曾經被歧視、被欺凌，但現在回望，覺得那都是人生難得的歷練，讓我學會如何在灰暗中尋找到希望的光明。而這些光，大都是來自我身邊數不盡的好朋友！很感恩在朋友的支持下，我已經原諒了曾經欺凌我的人，他們不過是被偏見操控，對未知有恐懼。過去種種困難，

是非常寶貴的財富，逐步衝破這些難關的歷程，鍛煉了我的勇氣和堅強。帶著這份力量，我越來越可以做真實的自己，生活亦倍添色彩，愈感幸福.....

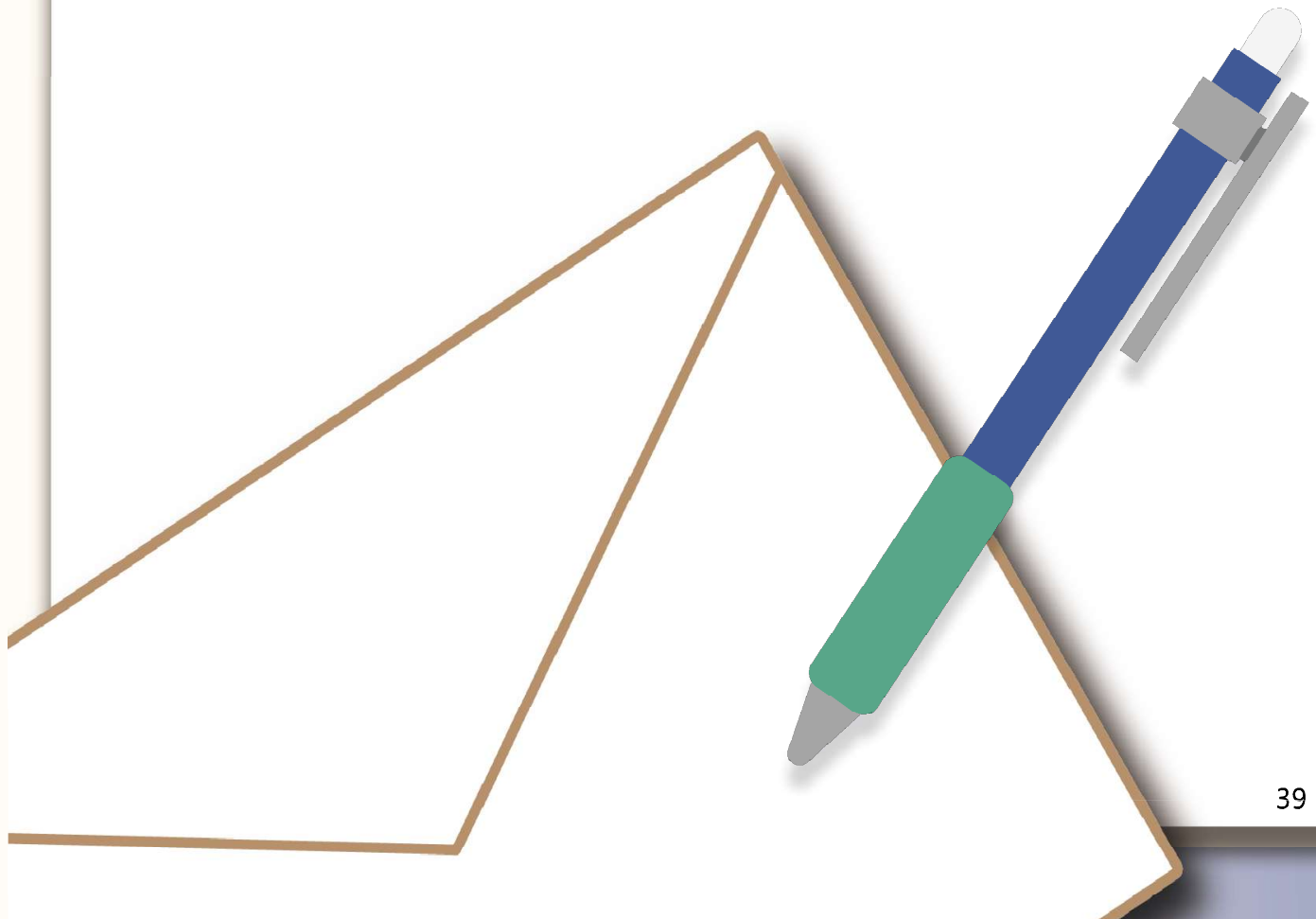
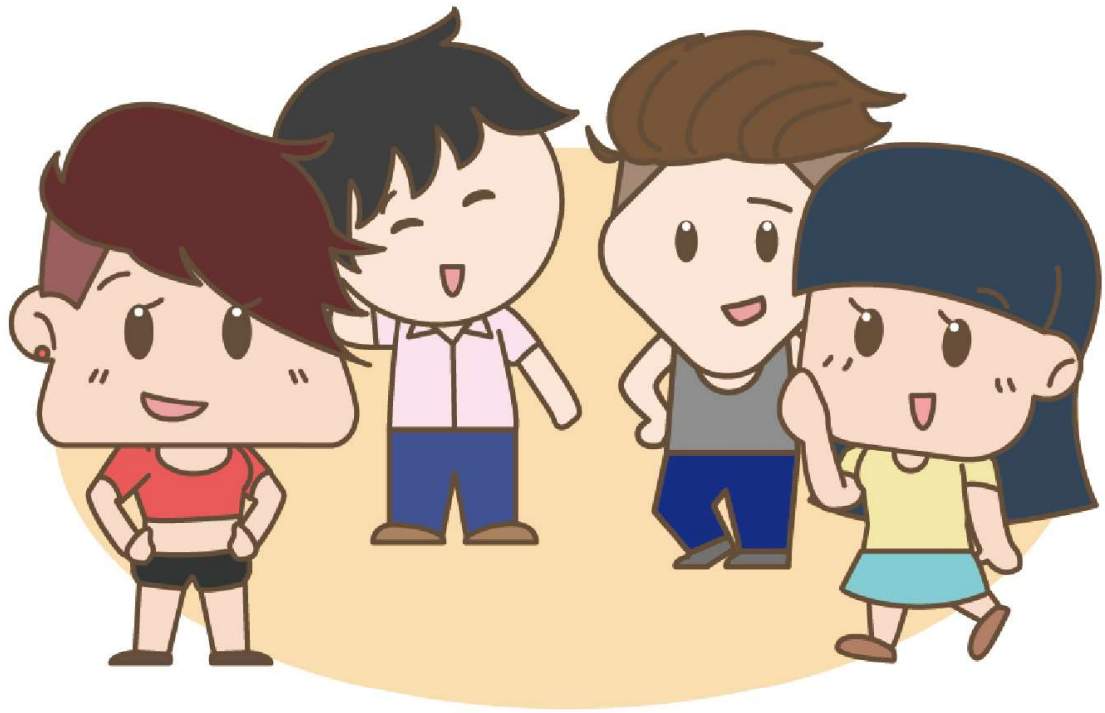
現在全世界越來越多地方有同性婚姻，社會氣氛也越來越接受同志，但我知道，還是有很多人未能接受同志，畢竟異性戀不是同性戀，未能馬上感受到我們的感受是很自然的，源於未有足夠的互相傾聽和互相了解而已。但我相信，如果大家可以心平氣和、放下怨恨、彼此聆聽、耐心溝通、將心比心，或許就可以慢慢化解雙方的隔閡了。

到了最後，就算還有很多人接受，又有什麼關係呢？我不可能迎合全世界所有人。我真的很幸運了，有很多接受我的好朋友，並且有足夠的力量去承受偏見和歧視。其他人是否接受我一點都不重要，因為那些人和我沒有關係。對我來說，最重要的，是一直陪伴在我身邊那些我愛的人和愛我的人，尤其是媽咪你！媽咪，你才是我最在乎的人！我不強求媽咪你會馬上接受我，我知道這並不容易。我只是想讓你知道，無論怎樣，我永遠愛你！

媽咪，你內心或許還會有很多困惑和憤怒，對我人生態度有質疑，對我感情經歷有好奇，對我將來前路有擔憂.....你對我的很多期望破滅了，會傷心難過很正常。同時，請你放心，我會一直在你身邊，陪伴你面對這些難過的情緒，我願意向你分享我的更多經歷，逐一解答你的種種困惑.....

我曾經害怕，怕你會因為情緒失控而責罵我，甚至會比曾經霸凌我的人，罵我罵得更狠更絕。但我現在已經做好心理準備，來面對這一切了。因為我清楚無論你罵得再難聽，都是源於你緊張我，和愛我。你甚至可能會自責，

想是不是因為自己做錯了什麼，我才會變成這樣。我想說，這不是你的錯，也不是誰的錯，這或許是上天給我們的一次功課，要考驗我們母子對彼此的愛有多真摯。我相信，只要我們堅定對彼此的愛，我們一定可以通過這次考驗的！這次考驗不容易，我們一起同行吧！感謝你一直以來的付出！很榮幸可以成為媽咪您的兒子，我永遠都是最愛你的兒子！



雙性戀者的出櫃困惑

我在家裡是萬千寵愛在一身的獨生長子嫡孫。從小到大，在異性戀環境下成長，被灌輸的觀念和一般人一樣，都是結婚生子之類。我的初戀是女生，符合主流的價值觀。當時我的想法很簡單，覺得自己會和大部分人一樣，到了差不多年紀就會娶老婆生孩子。

然而，在我 18 歲的那一年，有一個男生出現了。他給我一種很特別的感覺，這種感覺我不知道怎麼去形容。我當時內心很亂，甚至不知道怎樣面對自己。直至過了 19 歲，我才真正認識什麼是 LGBT。那時我才開始明白，對同性有心動的感覺是沒有問題的。何況我喜歡的男生真的出現了，後來我也很順利地抱得俊男歸。

至此之後，我便越來越大膽，我還會帶他回家，偷偷在房間裡親吻。你們當時都在家，如果被你們發現了，我真的不知道會怎樣。從小到大，我在你們面前都是很乖的樣子，我覺得和男生戀愛是最「不乖」的事了。我很想忠於自己，但一想到你們很可能會因為知道真相而心碎，我就一直沒有向你們出櫃。時到今日，我依然很猶豫，一直都不知道應不應該告訴你們，如果應該說的話，又不知該幾時開口。

媽，你真的好厲害，果然是看世事最透徹的人！你居然會問我是不是喜歡男生！但我覺得自己真是懦弱膽小，就算你開口問我，我都不敢直接回答。爸，我不清楚你對傳宗接代有多重視，但我似乎在你言談之間，感覺到你對 LGBT 的態度比以前更開放了。那一次，你見到我枱面有本《Love, Simon》，你居然主動和我提起這本書。我傾向相信你知知道個故事，想主動放風告訴我：你其實能接受我和同性在一起。

雙性戀出櫃，比同性戀更難。我聽過不少難聽的話：「明明曾經和女生戀愛，怎麼又和男生在一起？」「在香港同性不可以結婚，遲早還是會找女人結婚生子吧！」「最後都會被身邊的壓力逼迫，而選擇走異性婚姻的路。」.....雖然我之前曾經試過和女生在一起，但我現在更想和男生在一起。你們以後未必會有媳婦，可能會是多一個兒子。

認識你們二十幾年，我知道你們對很多事情都很開放，很前衛。但對於性取向，我心裡面還是沒有底。我覺得我和你們的成長背景有很大差異，就算你們接受不了，也不是你們的錯。觀點與角度不一樣，不是講半小時 TED Talk 就可以說服對方的，因為這不是邏輯的是與非，而是牽涉很多主觀的感情。就算我以前擔任過辯論隊隊長，心裡面都沒有底。

如果有一天，我向你們出櫃了，我只有一個希望：希望你們對我的愛和信任依然不變。我希望你們就算知道我和男生戀愛，你們看我的眼光也不會因此不一樣。如果有一天，我可以帶我男朋友回家，介紹他給你們認識，讓他感受一下這個家的溫暖，讓彼此感受一下大家有多愛錫我，我就心滿意足了！希望有這一天.....

仔啊？
哩本 love, simon 咩書嚟？



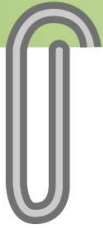
結語

讀完這幾封信，大家有甚麼感覺？

對於同志子女而言，同志身份不只是一個人的事。在身份探索的過程中，家人的參與、了解及認同，對同志子女來說十分重要。縱使家長未能即時與同志子女在性傾向上好好溝通，也希望爸媽們在讀完這幾封信後，能了解同志子女的心聲多一些。作為同志子女，亦希望有一天，能夠向父母表白心情。

遇上同志青少年 給社工及老師的話

同志青少年會在學校遇到不同的老師、社工或其他長輩，他們對同志青少年的成長有著深遠的影響。社工和老師在遇到同志青少年時，應如何面對同志青少年的成長需要？應如何回應他們有關性傾向的問題？若遇到需要求助的同志父母，應如何安撫家長的情緒，協調家人之間的關係？我們在本章會分享相關個案，並邀請資深社工、教育學系導師及臨床心理學家分享他們的經驗。



給社工的話

資深社工 游玉蘭女士

1. 作為同志服務的前線社工，你認為同志家庭有甚麼需要？

同志家庭面對的難關，比起一般家庭多。在前線服務當中，我們觀察到同志家庭有以下的需求：

● 情緒支援

作為家長，在子女出生，抱在懷中時，已經幻想子女行第一步路，說第一句話，大學畢業，甚至步入教堂結婚的情景。因此，當家長知道子女是同志，和自己的期望不同，可能會產生很多情緒，例如失望、憤怒，或者感到擔心、例如害怕子女會因同志身份受到歧視，甚至自責自己讓子女成為同性戀等。種種的情緒有機會影響家庭的溝通，甚至家庭成員的精神健康。因此，為同志家庭成員提供空間，疏導家庭成員的情緒，讓同志家庭感到被接納，是十分重要的。

● 了解正確同志知識的渠道

「同性戀是天生的嗎？」「同性戀是病嗎？可以醫治嗎？」

家長過往對同志的認識，可能來自媒體報導塑造的形象。如家長本身對同志社群接觸不多，在面對同志子女時，會有很多疑問，很想找出一個原因，解釋自己子女的狀況，甚至找出方法，希望讓自己的子女變回「正常」。此時，同志家庭需要一些正確的同志資訊及知識，了解同志是什麼，掌握更多子女的情況，這亦會對家長的情緒有幫助。



● 身份探索的空間

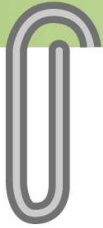
作為同志，從發現自己的不同，到了解、接受自己的同志身份，實在不容易。而當家長發現自己是同志家長時，同樣會面對這一連串身份認同的挑戰，探索如何做一個同志青少年的爸媽。此時，同志家庭需要的，是一個被接納，承認的空間，能夠讓家庭探索同志子女及家長的身份，慢慢調適，從而接納自己，有正面的身份認同。

● 家庭溝通技巧

知道孩子是同志時，不少家長表示會覺得子女很陌生，好像失去了和子女溝通的能力，原本很好的關係頓時結了冰；亦有家長感到無力，不知道如何和子女討論同志議題，擔心自己講的說話或問的問題，會觸動到子女的情緒。而子女也不知道如何開口和父母講自己的狀況，擔心父母不會接納、理解。其實，這些溝通的能力一直存在於家庭中。只是，在家庭調適的過程中，同志家庭可能需要一些幫助，以增進親子溝通的能力。

2. 你認為面對同志家庭，社工有何角色？

從發現，到了解以至接納，同志家庭在每個階段都會面對不少風浪。作為社工，我們其中一個重要角色，就是為同志家庭營造一個避風港。在這個避風港中，社工能夠承載同志家庭的情緒，讓家庭成員可以安心地分享自己的感受及經歷，表達對同志家庭身份的想法。此時，社工可以與同志家庭一同整理家庭故事，探索同志青年、同志家長身份的可能性，面對過程中的掙扎與矛盾，協助他們建構同志子女及家長的身份認同。



另外，在同志家庭對話的時候，社工須要擔當一個促進者的角色，鼓勵同志家庭帶著尊重進行對話，讓同志家庭能更自在認識對方。但記得不要成為其中一方的代言人，在對話困難時，就為家庭做「翻譯」，協助對方表達內心的感受。過程中，同志家長對同志議題可能會抱有很多疑問，社工在適當的時候須要提供正確的同志資訊，促進家庭成員之間的了解，從而減少家庭成員對同志不必要的誤會及標籤。

3. 接觸同志家庭時，你認為社工應抱有甚麼態度？

社工和普通人一樣，有些可能在工作及朋友中認識同志朋友，亦有一些不曾接觸過同志朋友，對同志朋友都有自己既定的看法。有些社工們亦有自己的信仰，對同性戀議題都會有自己的價值觀。

在面對服務對象時社工宜放下自己對同志的想法，亦不宜將性傾向是對是錯的想法妄加於當事人身上，在大學社工課程所學習的社工七大原則的其中一項，「不帶批判性」就應帶到我們的服務對象身上。

家中有同志子女，像是父母的一個難言之隱，他們基於各樣的擔心都不便向親人或朋友傾訴。一來怕這個秘密被宣揚出去，二來亦介意別人問起是不是育兒方法出現問題令孩子成為同志。子女是同志很容易令父母有情緒困擾，如果社工這時能鼓勵父母講出自己的感受，肯定他們的感受都是源於對子女的愛，便可支援他們更勇敢地走下去。

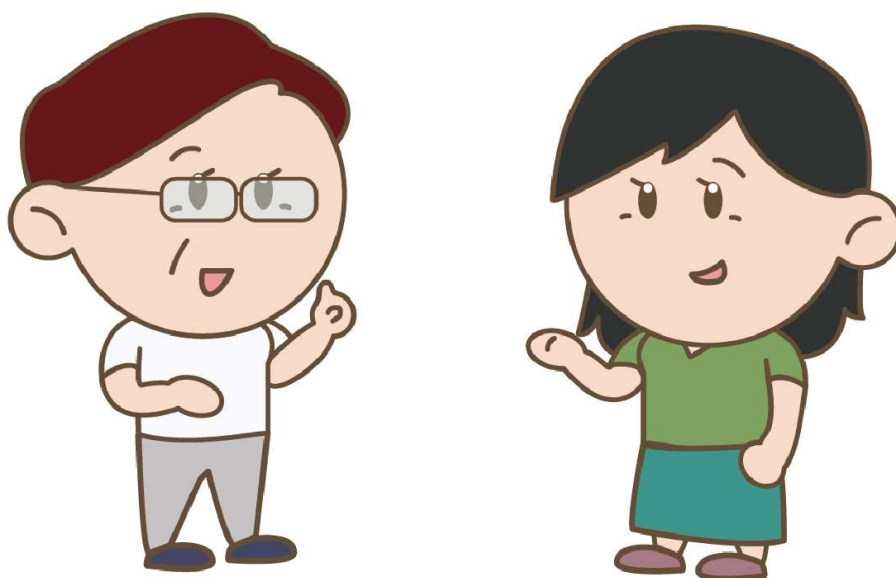


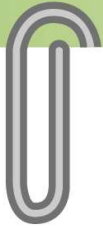
另外，同志父母對性傾向會有許多不明白及懷疑的地方，社工們亦可邀請較成熟的同志朋友分享他們的真實想法及感受，父母或可透過溝通及認識他們真實的生活，從而更明白子女的想法，放下他們過去的一些誤解。

4. 有沒有寄語送給閱讀這本書的社工 / 社工學生？

在社工的工作生涯中會接觸不同的服務對象。對於同志朋友，儘管他們的生活方式未必如社會上大部份人相同，我們都須要給予尊重及理解。曾經有一位同志青年人向家長分享：性傾向只是他生命的一部份，不須要將其放至最大，就像是生命的全部，因為生命還有家人、朋友、事業等等。那位家長聽完青年人的心聲後頓然領悟了不少。

當面對差異時，我們可以將心比己，理解對方的感受及尊重大家的不同。我們期望未來的社會是一個充滿多元，可承載差異的城市。這確實不是一個人可以做到的，我們須要凝聚一點一滴的力量去營造更美好的將來。





面對同志的家庭 助人工作者的挑戰

偶爾會遇到一些社工或老師向我們表示，他們沒有想像過自己身邊會出現同志青少年。在面對青少年及其家長時，不知道如何輔助他們，尤其當家庭因性傾向而出現爭執，甚至有家庭成員爆發很多情緒時，社工和老師會感到吃力。社工和老師在面對同志青少年和他們的家庭時，會面對不少挑戰。

● 異性戀為主流的價值觀

異性戀主義的意思，是指所有人被傾向假設為天生的異性戀者，並視之為理所當然，其他性傾向被視為相對沒那麼優越¹。因此，性小眾在社會上不容易被看見。這個環境下，同志青少年相對變得較「隱形」，因為透露自己的性傾向可能會引來同儕的歧視，被排擠於群體之外。要同志青少年向社工及教師傾訴及求助，或許是一個很大的冒險。加上社會對異性戀者及性別的既定印象十分根深蒂固，同志青少年很多時候寧願順應「主流」的價值觀及期望，甚至假裝成異性戀者。同時，這個價值觀令社工及教師在接觸同志青少年時，可能會帶了一種異性戀視覺去檢視他們的戀愛、生活，例如將他們的戀愛角色和互動都變得性別二元化，往往忽視了他們的獨特性和需要。

● 社會對同性戀的污名

想到同性戀，大家會想到甚麼形容詞？這個問題我們在不同的工作坊都會提問參加者。大家對同性戀的聯想很多，有些會想到「勇敢」、「自由」，有些則覺得「污糟」、「令人蒙羞的」。雖說社會風氣慢慢有轉變，但我們不難觀察到有關於同性戀污名的論述依然是主流，如大眾媒體傾向描述

¹ Harris, J., & White, V. (2018). A dictionary of social work and social care. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.

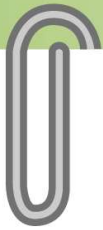


這個群體是變態的、有性病的、沒有將來的。這些論述，就像一道無形的牆，困住了同志青少年及家長。加上華人「家醜不外傳」的思想，更讓他們害怕被人發現家庭中有同志青少年，擔心身邊的人會怎麼看待他們。縱使同志青少年及家長感到壓力，亦沒有太大動機求助，反而會傾向要求同志子女「正常化」，例如遵守社會對性別的規範，維護家庭的面子，並認為這些事件在家庭內部解決便好。於是，同志青少年的成長需要及家庭成員的情緒需要都沒有及時被照顧，更沒有機會讓家庭好好認識性傾向議題。

● 與同志子女的語言差異

由父母和子女所組成的家庭是一個整體，成員之間會有親密的感覺。可是，當子女向父母出櫃，表示自己是同志時，家庭成員之間好像忽然變得陌生，猶如各自住在兩個星球，無法接通。其實，這是由於同志青少年和父母由一致的家庭認同及異性戀性傾向認同變成相異，雙方對性傾向的分歧，對自己性傾向的歸屬群體不同，製造了溝通的隔閡，甚至就像一種陌生的關係，從「我們 (in-group)」變成了「他們 (out-group)」²。這時須要付出一些努力，調整家庭的互動，維繫家庭的關係，以達至一個平衡，讓家庭成員都找到自己的責任和角色，有機會讓各家庭成員展現自己的多樣性。加上同志青少年的家長從沒想像過自己會成為「同志家長」，因此，家長要消化進而接納這個身份，並探索及建立與同志子女溝通的語言，實在十分具挑戰性。再者，相對於社工及教師，面對同志群體亦是一種跨群體的溝通，若對同志的世界觀和語言未有足夠認識，對於協助家庭在同志議題的溝通，便會更加困難。

² 李佩雯。(民107)。當[他們]也是[我們]: 已出櫃同志與原生家庭之跨群體溝通關係維繫研究。傳播研究與實踐, 8(1), 65-101.



社工和教師可以如何介入？

● 同言同語 - 面對同志的語言運用

面對同志青少年及其家庭，能夠運用同理心，設身處地從對方的角度了解他們的經歷十分重要。更重要的是，能夠在面談或輔導過程中和同志青少年及家長使用相同的語言。例如，當同志青少年向你分享他／她的戀愛經歷時，我們不可因為這與我們所認識的戀愛模式不同，或其他原因，避諱使用他們的字眼。當我們愈避開使用他們的語言，就會愈影響我們與這些家庭建立關係，而且讓他們感到不被明白，進而對同志青少年及家長的身份認同造成影響。因此，社工及教師須要對同志世界抱有好奇，了解他們的語言及文化，以致在接觸同志青少年及家庭時，更能夠促進彼此的溝通讓家庭感到尊重和接納，不會因家庭中有同志子女而感到忌諱。

【例子】

家長：佢總係鐘意同嗰個人一齊，經常同嗰個人出街，我真係唔理解。

同志青年：我同我男朋友已經一齊一段時間，我哋係認真嘅！

工作人員：似乎阿仔對於自己同男朋友嘅關係有啲想法。家長會唔會想了解更多啲？

● 鼓勵表達感受，肯定家人之間的愛

許多父母發現子女的性傾向對象是同性時，往往會有很多情緒，例如自責做得不夠好，或者擔心子女的將來等。他們很需要一個出口去疏導這些情緒。面對家長的情緒困擾，我們會鼓勵他們表達感受，引導他們傾訴平日不敢說的心底話。除此之外，我們不會急於給予答案，而是通過肯定去支持父母，肯定父母的這些情緒，都是源於對子女的愛、關心和著緊，肯定他們為了照顧子女所付出的一切。



● 調整同志子女與家庭的步伐

子女探索自己的同志身份，一般比父母發現其性傾向更早。因此，當子女向父母出櫃，子女看似已經做好準備，但對於父母而言，同志世界是家長的新議題，須要花多些時間了解，才能夠追上子女的步伐。於是，我們在接觸同志家庭的時候，須要讓家庭一同調整步伐，使雙方都不會因出櫃的事件，感到吃力或難以與對方溝通。例如：讓子女明白父母對同志的認識有限，或父母在接受同志子女時所遇到的困難和限制。同時，我們也可以讓父母了解同志世界及子女探索同志身份的經驗，了解子女向父母出櫃背後的擔心和期望，促進彼此的了解，使家庭有更多的力量應付日後的挑戰。

● 詮釋事件的正向意義

出櫃對同志而言，是一個拉近家庭關係的行動，期望能夠透過出櫃，和家人更真誠地相處，建立親近的關係³。可是，出櫃很多時候會令家人難過，子女的坦白可能會讓父母感到不能接受，認為子女是刻意挑戰家庭的角色及責任，誤會子女是故意令父母傷心。這些感覺可能會阻礙家長了解子女出櫃背後的真實感受和想法，亦無助於雙方的溝通。因此，在介入的時候，我們可以嘗試協助家庭找出同志子女出櫃的正向意義，例如「子女希望可以更真誠地和父母相處」，從而協助家長從不同角度看待出櫃這件事，讓家庭成員可以更好地面對和適應。

³ LaSala, M. C. (2000). Lesbians, gay men, and their parents: Family therapy for the coming out crisis. *Family process*, 39(1), 67-81.

● 挑戰對性小眾的刻板印象

同志青少年正處於一個探索自己身份認同的階段，正了解同志世界的可能性。其實，家長亦是在起步的狀態。要從根深蒂固的思想鬆綁，對家長而言十分不容易。有時候，家長也會將過往對同志較為片面的認識帶進討論，並將之看成同志世界的事實，引起很多擔心。社工及教師可能也會有同樣的情況出現。因此，社工及教師在接觸同志青少年及家長前，可以先了解自己對性小眾的觀念：我們對性小眾有沒有不符合現實的想法。例如：同性戀就一定受歧視，沒有將來？是甚麼原因讓我們有這個感覺？當我們好好整理自己的想法，我們便可以更容易與家庭開放地討論他們面對的困難，探討限制他們探索身份的因素。家庭成員若出現對性小眾有不合現實的想法時，我們亦不妨和同志青少年及家庭一同挑戰這些想像，除了可以消除家庭對同志的擔心和偏見，亦讓家庭了解以同志身份生活是怎麼一回事。對於整個家庭消化子女出櫃的事件，會更為順利。

上述注意事項的相關例子，可參閱下篇
《晴天霹靂：一位單親媽媽的個案》。



晴天霹靂：一位單親媽媽的個案

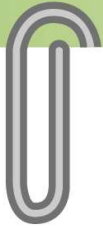


陳女士有一個兒子剛剛大學畢業。早在兒子小學時，因和丈夫性格不合決定離婚，自此陳女士身兼多職，既要做兩份兼職幫補家計，又要作為一名單親媽媽去照顧兒子。兒子自幼已有一些「娘娘腔」的行為及表現，對於前任丈夫經常指責兒子是「慹型」，陳女士感到很難過，懷疑這是與父母離異，沒有父親作為榜樣有關。直至一個晚上，她看見兒子很傷心，一再追問下才得知，原來兒子和男朋友分手。當晚兒子向母親發脾氣，並坦承了自己是一位同性戀者。這個消息仿似晴天霹靂，令母親頃刻崩潰，猶如天塌下來一般。她隨即向在家附近的社會服務機構諮詢，經介紹來到本計劃同志家長支援服務求助。

面談內容節錄：

陳女士：姑娘，我兒子說自己是同性戀，是不是因為我和丈夫離婚，這個家庭沒有爸爸的角色，而我又成日要返工，沒有時間去照顧他，而令他希望被照顧，變成有這個傾向？

社工：你好像將兒子的性傾向歸咎於自己未有好好照顧他。不過聽你講兒子年幼時你便做兩份兼職，希望可以令他生活過得好些，你也付出了雙倍的努力去做好媽媽的角色。你真的很愛兒子，為他付出了很多！（肯定家長對孩子的付出和愛。）對於兒子說自己喜歡同性，他有向你說過他是如何發現自己的性傾向嗎？



陳女士：兒子怎會跟我說這些？或者他知道我根本不會接受，我們都是一些思想很傳統的人，身邊都沒有朋友是同性戀的。若不是他那晚和那個男孩分手，在家中忍不住又哭又發脾氣，我怎會知道？知道這個消息後，心裡很難過，朋友鄰居成日問起我兒子有沒有拍拖，就好像一刀插入我心裡這麼痛。

社工：向父母出櫃，坦誠自己的性傾向，是每位同志青年人的一個很重要的時刻，他其實可以選擇繼續隱瞞，你認為他為什麼有這樣的勇氣要告知你他的同志身份？（詮釋事件的正向意義）

陳女士：他說他的前男友看著母親因病離去，卻沒有機會告知至親自己的同志身份，感到很遺憾，他不想自己後悔，加上當晚他因分手心情低落，他才衝口而出講出自己是同志。

社工：聽完兒子分享自己的心底話後，你有什麼感受？（鼓勵家長表達感受）

陳女士：他願意分享給我聽當然好，他是釋懷了，不過我就多了痛苦，又不敢講給親人知，前夫知道一定會責怪我，有時鄰居問起我兒子近況我都不知如何回答？真的是有苦自己知！



在面談過程中，陳女士會自責是否因為自己未能提供一個美滿家庭而令兒子有喜歡同性的傾向，加上她認為自己是一個思想較為保守的人，對於同性戀實在難以接受，因而產生不同程度的情緒問題。與家長共同面對子女性傾向的問題，並不是一時三刻便可以解決，也沒有靈丹妙藥，因此社工須要陪伴家長面對因子女性傾向而引起的不同程度的困擾。

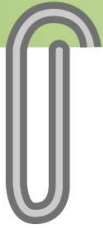
面對缺乏家庭及社交支援的同志家長，社工除了以個案面談去處理情緒困擾，在同志家長支援服務中，我們還會定期舉辦家長互助小組，讓有相似經歷的家長可以走在一起，分享彼此的故事，聆聽不同的經驗。我們亦邀請了陳女士參與家長互助小組。

家長小組內容節錄：

陳女士：以前碰到鄰居，大家經常會很開心地分享子女近況，現在我很擔心他們在街上看見我兒子和男仔拍拖，發現我兒子是同性戀，很怕他們問起，真的覺得很困擾。

張媽媽：有時左鄰右里見面，都會打開話題，你就當是閒話家常，不必放在心裡，也不用交待兒子的感情狀態。就像現在有一個秤，一邊是兒子，另一邊就是左右鄰里，你認為兒子的感受更重要，還是鄰居的說話更重要呢？

(陳女士聽到這位同志媽媽的想法，點點頭，又再分享)

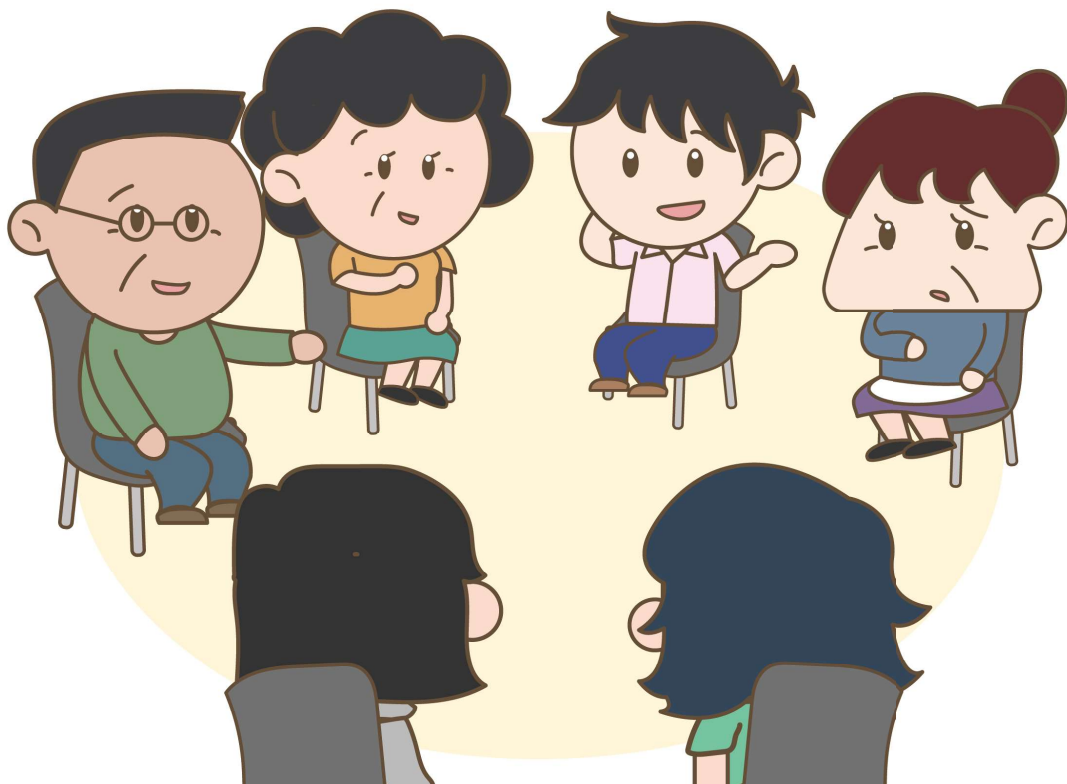


陳女士：我一直很自責是不是因為我和先生離婚，兒子沒有父親的榜樣的情況下而喜歡男性。

何媽媽：我和先生結婚多年，很少在兒子面前爭吵，他在一個完整的家庭成長，我們對他的關愛也從不缺少，但是他也是一位同志！

(聽完何媽媽的分享，她得到一定支持，也知道同志不一定來自單親家庭。)

我們定期舉辦的家長互助小組，創造了安全的環境，讓家長可以向他人分享隱藏的自己，傾吐平時不敢言說的話，由此讓他們在情緒上得到舒緩，不但獲得更多支持和鼓勵，補充更多能量，還能與同路人一起共度難關，從而更好地陪伴子女成長。



從臨床心理學角度看性傾向

臨床心理學家 張鴻驥先生

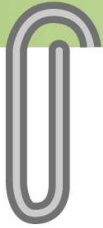


1. 臨床心理學的理论是如何解釋不同的性傾向？

經過多年的科學研究，臨床心理學家認為人類的性傾向是一個多元的光譜，當中除了異性戀，還有同性戀、雙性戀、無性戀等，皆屬於自然和正常。雖然人類社會以異性戀為主流，但其他性傾向並非「變態」或「異常」，亦不是心理問題。現時在科學界仍然未就同性戀傾向的成因達成共識。雖然有很多研究發現基因、成長過程、社會及文化影響皆有可能影響性傾向，但並未能找出關鍵的因素，普遍認為先天及後天因素皆有影響。科學界亦表明性傾向雖然有可能在人生不同階段有所變化，但卻不能以外力強行改變。

2. 當家長發現子女喜歡同性時會擔心是否心理出現問題而希望帶他們接受心理輔導，你會有什麼意見給家長？

我們的社會普遍假設每個人都是異性戀，對同性戀者亦有不少偏見，所以當家長發現子女喜歡同性時感到錯愕、徬徨和憂慮，實在是人之常情。作為父母愛護子女心切，希望他們健康快樂成長，未來走一條安穩的人生路亦屬平常。不過，同性戀傾向並非精神病或心理問題，無須亦無法透過人為方式改變。多個歐美國家的心理和精神學會已明確反對坊間聲稱能改變性傾向的「拗直治療」，因為科學界已證實這類偽科學療法除了根本不能改變性傾向，更會對人造成嚴重的傷害，包括增加患上情緒病和產生自殘及尋死念頭的風險。因此，雖然對某些家長來說非常殘忍，但仍須要慢慢接受性傾向是不能改變的事實。



如果你發現子女因為性傾向感到困惑不安，或出現情緒及人際關係問題，建議你向他／她表達你出於關愛的憂慮，嘗試進行溝通對話。年輕同性戀者和所有年輕人一樣，需要父母的支持和關心。縱使在性傾向議題上未達成一致的想法，亦不改父母與子女間的連繫。如果父母發現子女面對的問題較嚴重，或自己難以與他／她進行良性溝通，可以考慮尋找專業人士（例如社工或臨床心理學家）的協助。同時，發現子女的同性戀傾向對很多家長來說是一個人生的轉捩點，往往會伴隨很多負面情緒。因此，家長亦要留意自己的情緒狀況，適當地和信任的人傾訴，適時疏導情緒，並在有需要時尋找專業人士的協助。

3. 當同志朋友在性傾向上遇到困擾， 臨床心理學家會如何支援他們？

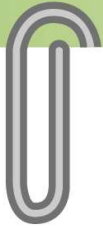
同性戀傾向並非心理問題，無須亦無法透過人為方式改變。雖然如此，但一些年輕同性戀者可能會因為自己和主流不同的性傾向感到疑惑、自尊心低落，甚至自我厭惡。另外，因為社會的偏見和敵意，同性戀者往往須要承受隱藏身份、擔心被拒絕，甚至經歷歧視的心理壓力。在個人、家庭、感情、學業或工作等方面亦可能比異性戀者面對更大困難，因而有較高機會出現情緒或人際關係上的困擾。本港亦有研究顯示同性戀者比異性戀者有更高機會患上抑鬱症或焦慮症。臨床心理學家會透過輔導和心理治療協助他們加深自我理解，改善情緒狀況，更有效地面對各種因性傾向而產生的生活壓力和挑戰。另一方面，家長發現子女性傾向時往往容易產生矛盾，亦可能造成親子或者家庭關係的裂痕。如果雙方願意，亦可以透過心理輔導逐步解開心結，慢慢地修補關係。



4. 老師和社工在工作中可能會接觸到同志青少年， 你有什麼建議或寄語讓他們去支援？

在以異性戀為中心的社會，同性戀年輕人往往比異性戀者面對更多困難，青少年工作同工在與他們接觸時須要留意他們獨特的成長需要。不少年輕人會因為自己的性傾向感到不解、疑惑，甚至恐懼，我們不必急於為他們確定性傾向，反而應該鼓勵和協助他們更深入了解自己，慢慢探索自己的內心，同時亦應該為他們提供正確的性知識，破除對性傾向的誤解和迷思。如果發現他們身處的環境或群體（例如家庭或學校）對性傾向有誤解，亦應適當地提供協助。

因為社會普遍的偏見和壓逼，同性戀年輕人往往須要面對作為性小眾的巨大壓力，因此可能會較常遇到情緒困擾。因為隱藏身份或難於尋找同伴等問題，他們亦容易感到孤單無助，在遇到出櫃或欺凌等問題時危機就更大。另外，由於社會上的性小眾人士可見度較低，同性戀年輕人亦可能會對未來感到迷惘和憂慮。作為青少年工作者，最基本是要成為他們的陪伴者，留心他們的情緒狀況，細心聆聽和理解他們的心事和煩惱。在面對他人的不解和敵意時，成為他們的避風港，繼而協助他們建立更穩固的個人及社交資源。最重要的是讓他們明白無論是甚麼性傾向，他們都是有價值的、值得被尊重和被愛的人。



給老師的話

香港教育大學 特殊教育與輔導學系
副教授 郭勤博士

1. 當老師懷疑或察覺學生的性傾向是同性戀時應如何面對？

性傾向是個人私隱，每個人都不希望私隱被其他人披露，更何況披露非異性戀性傾向，可能會引發歧視或欺凌。如果不是同學主動求助，或者老師已經觀察到欺凌事件發生，尊重及維護學生私隱的原則非常重要。

2. 當學生的性傾向不被同學及家人所理解時， 老師可如何支援學生？

作為老師，具有平等對待不同學生的態度非常重要，老師可以用平等反歧視的價值同理學生的處境。老師還可以檢視自己是否已掌握性傾向的基本知識，在了解足夠的相關資訊後，便可為學生和家長提供文化敏感度高的性傾向教育，以配合學生的成長需要。若發生歧視和暴力事件，必要時可能須要公開保護學生免受侮辱性語言或者暴力行為的欺凌。

3. 你認為現今老師在面對學生的性傾向時會遇到什麼挑戰？

某些老師可能會欠缺對性概念、性傾向觀念的整全理解。在宗教信仰或家庭教育的影響下，可能仍然視異性戀為唯一可以「接受」或者唯一「健康」的性傾向。老師有需要時可參加相關的專業訓練，學習較為整全的以人為本的性教育。



4. 面對不同的性傾向議題，老師可如何裝備去回應學生需要？

1) 以平常心對待每一位學生，不以性傾向作為評價學生優劣的指標。不同學生有不同的天賦、興趣、工作志向和人生目標，這些可以是大家互相了解的話題，從而更全面了解學生的成長需要。

2) 在和學生相處時抱好奇心，不害怕認識新事物，理解自己的世界觀和價值觀可能會面對挑戰，而這些挑戰是作為專業老師難以逃避的。老師可懷著學習的心態，在和學生接觸的過程中，有意識地提升自己的包容度和接納程度。

3) 尊重和維護平等人權的價值，在陪伴同志學生時，可嘗試深入認識他/她們的次文化，了解社會上不公平對待性小眾的現象，例如刻意撒播偏見和歧視，以及主流文化對性小眾的壓迫等。若遇到有同志學生被欺凌、被歧視或被不公平對待時，則須要及時阻止，以保護學生免受傷害。

特別鳴謝

游玉蘭女士

張鴻驥先生

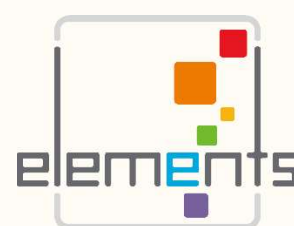
郭 勤博士

香港小童群益會 性向無限計劃

服務介紹：

1. 同志青少年支援服務

為同志青少年提供不同形式的成長支援服務，包括義工訓練及同志互助小組、個人及伴侶輔導、師友計劃、愛滋病快速測試及輔導等。



2. 家長支援服務

為家長提供有關性傾向的相關支援服務，包括個案諮詢 / 輔導、家長支援小組、講座及工作坊等。另外亦有為老師社工提供性傾向教育工作坊及公眾教育等活動。



3. 藥物濫用預防及輔導

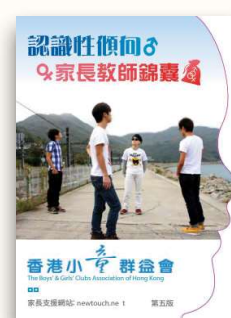
透過提供身體檢查、個案輔導及支援小組，協助有需要的同志青年人脫離濫用藥物的習慣，不再依賴藥物，重塑健康的生活模式。



延伸閱讀

《我們的同志孩子》

《認識性傾向 - 家長老師錦囊》



給遇上同志青少年的你
——家長及助人工作者手冊

出版：香港小童群益會 性向無限計劃
電話：2321 1103
網頁：newtouch.net
地址：九龍鑽石山龍蟠苑商場 2 樓 203 室
編輯委員：鄒恒、周雪薇、殷勤思、陳以諾
插圖及排版：陳以諾
督印人：鍾偉群
發行情：1000 本 (非賣品) 2020 年第一版

版權所有 不得翻印



凱瑟克基金

Keswick Foundation Limited

本刊物由凱瑟克基金資助
本刊物的內容只代表本計劃的意見，並不代表凱瑟克基金的立場