

## 同理不傷害，認識多元性別作伙來



### 一、 認識多元性別

多元性別是一個包容性的概念，我們用多元性別一詞來稱呼各種不同性別與性傾向的族群。多元性別包含性別認同、性傾向、生理性別、性別特質、性別特徵與性別變更等差異情形〈馮嘉玉，2013〉。「性別認同」指的是一個人對自己性別身分上的認同，即自認是男生或女生。而「性傾向」指的是一個人情感、浪漫感、與性吸引的對象上的偏好。隨著性別發展的多元化，歐美以縮寫 LGBT 來簡稱多元性別族群，而臺灣青少年性別文教會則主張以 LBGTSSQQ 來介紹多元性別族群〈引用賴珮柔諮商心理師〉。

### 二、 多元性別在文化與生活上的困境

在異性戀強勢文化的社會結構下，對於多元性別族群的不認識而產生害怕跟恐懼的心理狀態，進而產生排斥、抗拒接觸或互動，並伴有許多汙名化跟歧視的態度，例如：對多元性別不友善的稱呼有「娘炮」、「男人婆」及「玻璃」等稱呼（許華軒，2016）。多元性別族群在校園生活中可能面臨的困境如下（許華軒，2016）：

1. 日常生活中隱藏的不友善。
2. 無法接納自己的性傾向，影響心理健康。
3. 隱藏自己的性傾向，妨礙資源連結。
4. 與眾不同的性別氣質易遭受異樣眼光。



在 1973 年，美國精神疾病學會已經把「同性戀」從精神疾病診斷手冊上移除，認定同性戀並不是疾病，而是性傾向〔旭立文教基金會，2016〕。現今社會環境漸行改變之外，多元性別族群可透過瞭解自己在性別議題上對內在汙名的感受，開啟對抗內在認同困擾的契機。

### 三、 尊重與友善多元性別

在性別上還沒有很確定的人，或是在這議題上有困擾的夥伴，往往在現實生活中有困難跟朋友和家人開口談論性別議題。而看見不同與差異，是認識的第一步，並以包容與尊重的對等地位，去瞭解每一種不同的特質，才可能看見與接納多元性別的面貌。尊重與友善多元性別的方式〈王振圍，2011〉

1. **尊重的態度**：不開性別與多元性別的玩笑，不討論或評議別人的性傾向，能夠接納並欣賞每個人的獨特性。
2. **多元的學習**：主動了解多元性別的正確資訊與觀念，當自己對多元性別的觀念、想法有誤，願意主動學習並修正。
3. **友善的支持**：勇於與多元性別族群建立與經營友善關係，適時同理說出個體的需要。
4. **發聲倡導**：重視多元性別社群，鼓勵大家認識多元性別。
5. **行動倡導**：願意了解主流社會文化對多元性別的可能壓迫，拒絕並挑戰惡意壓迫與霸凌行為。

我們需要用心理解多元性別在社會中所面臨的困境，能夠多一點同理心，讓我們一起促進友善平等的多元性別環境。如有發現同學有相關困擾，請多運用學生輔導諮商中心資源，提供相關心理諮詢(電話：05-6315154)。



#### 參考資料

1. 許華軒 (2016)。同志衣櫃裡的自我對話：恐同或內在恐同？諮商與輔導，(372)，41-43。
2. 旭立文教基金會〔2016〕。認識多元性別。<http://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=1947>
3. 王振圍〔2011〕。認識多元性別。取自：[https://gender.nkuht.edu.tw/files/archive/57\\_4c80d2fb.pdf](https://gender.nkuht.edu.tw/files/archive/57_4c80d2fb.pdf)
4. 王振圍 (2011)。青少年同志的校園受暴處境與改善方法。婦研縱橫，(94)，26-34。
5. 賴珮柔。擁抱多元性別。取自 <http://web.hk.edu.tw/~sfch/hkh1012/a03.htm>
6. 馮嘉玉 (2013)。什麼是「多元性別」？。性教育通訊，11(3)。取自 [file:///C:/Users/counsel/Downloads/TASE\\_11-3.pdf](file:///C:/Users/counsel/Downloads/TASE_11-3.pdf)

