

淺談青少年同性戀

青少年在求學階段除了會面對課業壓力之外，探索自我與同儕關係也是此階段會面臨到的處境。多數青少年能夠對自己有清楚的認識，也能在同儕間形成良好的互動關係。然而，這當中卻也有少部分的青少年無法坦然地接受自己的樣貌，進而影響到他與其他人的互動。

（郭豐慶，2010；劉安真、趙淑珠，2006）。依照 Erikson 的社會發展理論，這階段的青少年是自我認同與統合的過程，同性戀的青少年除了面對一般的發展歷程，還得面對自身因性傾向而引起的迷惘，自我厭惡等負面情緒，如果這些情緒沒有得到紓解，則容易形成認同危機，影響健康的人格發展（陳嘉瑋，1996；張春興，1996）。

先試著討論一個問題：「人的性取向是否只分為兩極化的同性戀和異性戀？」Kinsey 和他的同事們(1948)的性研究報告中指出，人的性取向可分為 0 到 6 等七個等級，0 為完全異性戀，6 為完全同性戀。雖然這個理論使得同性戀與異性戀之間的界線變的模糊，但卻是符合了美國社會的實際情形（陳嘉瑋，1996）。也就是說，事實上，幾乎所有的人都不是完全的同性戀或異性戀，在成長的過程中，我們都有可能受到同性或是異性的吸引，甚至是發生性關係，但並不能就此就評斷一個青少年是否為同性戀，性取向的認同是需要經過一段時間，是漸進的過程，而非一瞬間的。邱珍琬（2002）參考 Cass 的同志認同歷程模式，提出青少年同志所經歷的認同歷程歸納後可分為以下幾點：

1. **覺察與懷疑**：同志在經過成長的過程中，發現自己與同儕間的不同，由一開始的不了解，進而接觸相關資訊後，而產生對自我性傾向的懷疑。
2. **探索與對照**：進入青春期階段之後，漸漸的接觸資訊變多，也逐漸的發展出愛戀的情緒，進而對自我產生主動的探索與檢視，經由查閱相關書籍或網站，或是增加對於同志社群的接觸，以做進一步的比照。
3. **肯定與認同**：經過了以上的兩個階段之後，漸漸的更加肯定自己的性傾向，並且願意主動多接觸同志社群，開始與同性間有正式的交往關係與親密行為，對於同志族群的認同感逐漸增高。

從多元文化諮商的觀點來看，青少年同志之所以會面臨諸多的壓力，是由於社會對於他們的性取向及身份有著不友善的態度，使他們因為自身的性取向而受到的不公平對待。這樣的不友善、不公平才是心理健康的不利因子，是他們真正困擾與壓力的來源，並非因為他們本身是否有問題（李雪萍，2013；趙淑珠、郭麗安、劉安真，2008）。面對青少年的同志議題，教師應採取更正向積極的態度。例如開放、寬容、接納與信任，讓青少年同志感覺被支持。此外亦可有更積極的行動—為青少年同志營造一個性別友善、安全、接納、平等的環境。身為同性戀青少年的父母、教師與輔導人員，從不同的角色提供輔導策略：

(一)父母的輔導策略

1. 父母請先保持中立並給予尊重，顧及與維繫子女與父母的關係。

楊逸鴻(1999)提醒發現子女是同性戀者的父母，在處理相關問題時最好能記住兩大原則：

(1)要如何處理，才不會失去子女？

(2)要如何處理，子女才會快樂？

2. 檢視自己得知孩子有同性戀傾向時所給予孩子的訊息。

父母能在與孩子說話時先思量不要跟孩子說貶損的話，因為這些言語是非常具有殺傷力並且很難被遺忘的。

3. 父母檢視自己是否有恐同症。

4. 嘗試去了解社會大眾的接受狀況，對孩子而言這是一種健康的作法。

5. 嘗試學著瞭解男同性戀與女同性戀成人，並且可以邀請他們及他們的孩子或伴侶一起用餐，或是一起觀看球賽。

6. 嘗試在家庭會議中討論近來有關同性戀者的事件，以及討論公平正義等議題。

7. 參觀愛滋病協會及拜訪病友，讓孩子瞭解每一個人都有可能染上這種嚴重的疾病。

8. 停止對其他人的猜臆，而是以傾聽的方式加以檢視，並且培養自己能提供新知的態度，才能幫助自己擁有開闊的心胸，接受更多的知識和體悟。

9. 當父母能釋懷時，別人談到同性戀孩子的事時，你可以告訴其他人，你的孩子並沒有消失，他只是同性戀而已(Calkins, 1999)。

(二)教育工作者的輔導策略

課程設計應更敏銳地察覺同性戀青少年的發展需求並符合區分性原則，不管在教室裡或是學校圖書館，我們都必須有計畫地努力滿足同性戀學生一系列在學業、情感、和生涯上的發展需求(Stewart, 2006)。在課程內容中可以融入以下的議題(Marinoble, 1998; Peterson & Rischar, 2000)：

1. 輔導青少年知道同性戀青少年並不是什麼壞孩子、令人討厭或是有病的人。

2. 輔導青少年知道他們並不孤單，告訴他們一些例子，例如：同性戀者曾經得到幫助的案例。

3. 嘗試去接受同性戀者存在的事實。所有的教育工作者應該都要覺察到，班上可能有同性戀學生的存在，以及他們帶著自負、害怕、困惑的情緒，孤獨地喜歡著同性之人。

4. 對於性傾向可能是造成自殺的原因，必須要有所警覺，或是藥物濫用、退學等。

5. 同理地對待他們，因為他們非常艱難的生活著。他們能夠生活在這個世上確實是令人驚訝的事。

6. 當同性戀青少年表達出自己對性的感覺時，千萬不要表現出敷衍的態度。

7. 停止所有在教室中對於同性戀者的謾罵與開玩笑行為。

(三)輔導人員的輔導策略

輔導人員接受適合的訓練和教育後，他們可嘗試打破對同性戀的沉默並對學校社會做適當的宣導(Callanha, 2001)。幫助同性戀青少年的一些輔導策略(Besner & Spungin, 1995;Fontaine & Hammond, 1996)：

1. 當有人跟你表明自己「出櫃」的身分時，請不要驚訝，例如：當他們告訴你，他們認為自己是同性戀或雙性戀傾向時，他們會用一連串的「測風球」(trial Ballon)來測試你一段時間，然後才決定你是否值得信賴或是對他們有幫助的，千萬不要馬上就讓他們失望。
2. 先處理情緒問題
許多的同性戀青少年感到孤獨、害怕及罪惡感，可以運用傾聽來幫助他們，讓他們訴說自己不舒服的感覺和想法。
3. 給予支持
讓同性戀青少年知道自己是很好的，告訴他們其實有許多人也曾對同性戀的問題感到掙扎，並且讓他們瞭解處理性別傾向的問題是不容易的。提供輔導的服務與協助，保持著敞開的大門。
4. 不要假設青少年對於人類的性別議題有很多的瞭解，應評估青少年對於同性戀或性別認同議題的瞭解程度，提供有關同性戀者正確的訊息。
5. 在討論時須使用非評判性的語言注意口語和非口語的提示，不要給予標籤或是加以歸類。
6. 尊重學生的資料機密性和與其家人溝通的意願，以減輕同性戀青少年來自家庭的壓力。
7. 預先考慮到青少年在其學習階段中可能會對自己的性別傾向，仍感到困惑和不確定。
8. 輔導同性戀青少年的目標不在於改變他們的性傾向，而是協助他們解決伴隨而來的困擾及問題。給同性戀青少年知道何時、何地可以找到相關單位和輔導人員，得到協助或諮詢電話，並適時的支援與諮商。
9. 鼓勵同性戀青少年拓展其社交圈。採取正向的態度給予鼓勵，協助他們勿將自己孤立於同儕團體，除了適時適量地參與學校課業和課外活動，一般的社交活動，朋友聚會更可以積極、主動地嘗試和加入。
10. 規劃整體性的輔導目標。必須將同性戀青少年的問題視為整體性的問題，在瞭解他們狀況和需要後，與父母、師長共同擬定輔導目標，包括：提供他們所需要的學習課程、討論所將面臨的壓力和挑戰、親密關係等議題，以及培養青少年建立未來感，協助規劃生涯發展的進程與方向。

參考文獻

- 張可妮、陳佩君(2014)。青少年同志認同與現身壓力之輔導因應策略。《諮商與輔導》，345，23-26。
- 廖家瑜(2013)。家有同志子女之教育介入探討。《諮商與輔導》，329，42-46。
- 郭豐慶(2010)。何不迎向陽光？—以同志現身經驗探討青少年同志性取向認同。《諮商與輔導》，295，29-34。
- 竇金城(2014)。同性戀學生之輔導策略。《諮商與輔導》，340，19-23

同志社會團體

● 台灣同志諮詢熱線協會

台灣第一個正式立案全國性同志團體。提供同志、同志父母、及關心同志議題者電話諮詢服務；並積極建立同志支援網絡、致力平權運動、愛滋防治教育、發展同志社區中心、認識同志校園巡迴講座等工作。

網站：<http://www.hotline.org.tw>

行政電話：(02) 2392-1969（下午兩點到十點）

諮詢電話：(02) 2392-1970 / (07) 552-3264

地址：台北市羅斯福路二段 70 號 12 樓（捷運古亭站）

● 台灣性別人權協會

弱勢性別（包括同性戀、跨性別）人權之推廣落實、性別全民教育與理論探討、反歧視法推動。

網站：<http://gsrat.net/>

電話：(02) 2228-9598

地址：台北縣板橋市文化路二段 410 巷 1 弄 2 號 6 樓（捷運江子翠站）

● 台灣同志家庭權益促進會

「台灣同志家庭權益促進會」的前身為「女同志媽媽聯盟」與「拉媽報」。兩者於 2007 年 7 月 4 日整併，正式更名為「台灣同志家庭權益促進會」。

同志家庭權益促進會由同志媽媽及其伴侶、小孩，以及未來想有家庭的同志朋友一起參與；也歡迎男同志爸爸、想生小孩的男同志一起加入，共同書寫台灣同志文化；建立台灣同志家庭在交友、社會福利、教育等相關支持系統，並積極爭取同志家庭相關權益而努力。

網站：<http://lgbtfamily.org>

拉媽報 (LaMaNews)：http://blog.yam.com/la_ma_news

● 台灣青少年性別文教會

以尊重多元的精神，藉青少年、性與性別議題，進行文化、學術、教育上的交流，使人生與社會至於臻善。

網站：<http://bravo.org.tw>

<http://tas.bravo.org.tw>

e-mail：tasbravo@gmail.com

地址：高雄市苓雅區永康街 42 號

同性戀迷思系列—唯獨你是不可取替！

● 迷思一、你怎麼確定你是同性戀？

當有同性戀學生尋求協助時，老師往往把關注焦點放在她「究竟是不是」同性戀上，但其實問題焦點可能並不在於她是不是同性戀，而是感情困擾與人際關係等其他議題。這時候請老師以平常心對待，就像一般輔導中會做的一樣，先按耐住性子聽聽學生怎麼說，讓她說出所關注的困擾，針對學生本身的問題加以協助，而不要轉移問題焦點，反而花一堆力氣來界定她是不是同性戀，甚至進而想將她「導正」成異性戀，這樣做不但沒有解決學生原有的問題，反而增加她的困擾。

● 迷思二、你只是所謂的「假性同性戀」？

許多輔導專家談到同性戀的界定时，往往採取較異性戀嚴格許多的判斷指標，並且有所謂「假性同性戀」的概念，其背後隱含著同性戀是不好的，學生最好不要是同性戀的態度，這其實反映出的是輔導專家面對學生同性戀身分時的焦慮。當學生帶著「我是不是同性戀」的問題來找老師時，不必急著幫學生找到問題的答案，更不需用專家的標準來界定她，而是鼓勵她說出她自己內心的感受，聽聽她對於「同性戀」這件事的想法，聽聽她所經歷到的各種情感經驗，將界定的權利還給當事人，陪伴當事人去面對自身的經驗，才能找到隱含在「我是不是同性戀」問題背後真正核心的困擾，也才能增加當事人解決問題的力量。值得老師們注意的是，很多學生問「我是不是同性戀」這類問題時，其背後真正的動機，常常是希望得到老師們的接納與支持，倘若老師不能接受或不斷的加以懷疑與檢視，帶給學生的將會是更挫折的感受。老師這時應該做的是協助學生做自我探索，進而了解自己、接納自己！

● 迷思三、根據專家對同性戀的定義，你不是同性戀。

輔導相關文獻對於同性戀的定義通常會有兩點缺失，也就是往往採取較異性戀更為嚴格的定義，以及過度強調性行為與性幻想，而忽略當事人的感情層面。金賽博士對同性戀的定義就是一個很好的例子，金賽博士認為「同性戀是指年齡超過十八歲，並曾與和自己同樣性別的伴侶有過多次重複的肉體接觸，並達性高潮者。」當我們要將這個定義適用於同性戀時，可以先想想適用於異性戀時是否合理。此外，同性戀的本質是與同性伴侶的感情關係；因此在界定同性戀時，不應過度強調性行為，而忽略當事人的情感感受。

- **迷思四、同性戀是不正常的，所以你最好不要當同性戀。**

美國精神醫學會從 1974 年起不再認為同性戀是精神疾病，而把它視為人類性傾向的一種，和其他性傾向一樣的自然與正常；換句話說，同性戀和異性戀彼此雖有差異，卻沒有優劣好壞之分。可惜的是有些老師由於對於同性戀的刻板印象，在輔導同性戀學生時，往往不自覺地透露「你是不正常」的價值判斷，而造成對學生的傷害。其實同性戀在各個領域都有優越的表現，也活得自信自在，不但可以自我接納，同時也得到親友的支持。

- **迷思五、你為什麼會變成同性戀？要找出原因來對症下藥！**

當老師試著找出同性戀的成因時，要注意的是，其背後動機是否是將同性戀學生當作病人，想找出疾病的成因，進而加以預防與治療。我們常常看到很多文章在探討同性戀的成因，卻沒有看過任何文章探討異性戀的成因，其實是反映作者認為同性戀是不正常的、是不好的，這樣的看法是不符合現代精神醫學對於同性戀的認知，反映出的只是人們對於同性戀的偏見。