



家庭接受和支持，培養健康孩子

幫助家裡有同志
(女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別) 成員的家庭



家庭接受項目™

舊金山州立大學

“我們必須從家人開始。”

認識到，如果同志孩子不被接受，不被疼愛，成長的過程會很困難，會變成對身體健康有害。不過，如果我們公開的談論，家長能開始接受和支持他們的同志子女，不是排斥他們。就會有更多的同志孩子能夠在家裡茁壯成長，我們的家庭從而變得更加堅強。”

以下的故事是來自一位有同志女兒的母親



家庭接受和支持， 培養健康孩子

幫助有同志（女同性戀、男同性戀、
雙性戀、跨性別）成員的家庭

Caitlin Ryan, PhD, ACSW
著
加州援助組織
資助



家庭接受項目™
加利福尼亞州立大學
2009

家庭接受項目™

研究小組

Caitlin Ryan, PhD
Rafael Diaz, PhD
Jorge Sanchez, BA
Dave Huebner, PhD
Teresa Betancourt

項目主任
高級定量分析師
項目協調員
年青人調查發展小組
研究助理

家庭介入小組

Caitlin Ryan, PhD
Lynn Dolce, MFT
Jorge Sanchez, BA
Kurt Schroeder, MBA

項目主任
臨床主任
項目協調員
評估員

製作

設計:

Mike Heffner, www.202design.com

封面照片，及第17頁照片:

Tracy Stephens, www.littlebeanonline.com

家庭接受項目是一個新開發的以家庭關愛來照顧同志（女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別）(LGBT)青少年的項目。我們正在開發一系列供家庭，照料者和救助機構使用的書面和音像材料。這本小指南提供了幫助家長和照料者支持他們同志子女基本的信息，以減少他們的抑鬱症，自殺，濫用藥物和艾滋病病毒(HIV)感染的風險，並促進他們的身心健康。本材料有英文，西班牙文和中文等語種可供選。

如需詳細資訊，請訪問我們的網頁<http://familyproject.sfsu.edu>或寫信給我們 fap@sfsu.edu

由加州援助組織贊助

我們非常感謝我們的資助者和許多與我們分享他們生活的同志青少年與他們的家庭，來幫助其他家庭學習如何支持他們的同志子女。

很感謝巴里和馬丁(Barry & Martin)的美國朋友慈善機構對家庭接受項目的支持。

我們感謝林明利(Amos Lim)，張佩琦(Eleanor Cheung)和章曉妮(Clarice Cheung)的專長和貢獻為確保這指南華文翻譯的準確性。

版權© 2009 CAITLIN RYAN, PHD, 家庭接受項目

本出版物引自:

Ryan, C. 家庭支持，健康孩子：幫助有同志（女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別）成員的家庭。San Francisco, CA: Marian Wright Edelman學院，加利福尼亞州立大學, 2009.

簡介

每個有孩子的家庭都愛自己的孩子。希望他們長大成人，身體健康！家長們都會保護他們的子女，尤其是保護他們避免讓別人欺負和傷害。家長們都希望自己的孩子成長快樂和健康，擁有一個良好的生活。

當父母抱著他們的新生嬰兒時，很少人會知道他們的孩子可能是同志。事實上，許多家長會希望他們的孩子長大後會找到異性伴侶，結婚，生孩子。

但是，青年和成年人都有可能不是異性戀者。研究顯示，有大約2-7%的成人是同性戀或雙性戀者(LGB)。研究也表明，年青人-無論是同性戀或是異性戀-都是大約在10歲左右感到首次受到性吸引。隨著很多機構提供的同志信息越來越多，我們認識到許多孩子和青少年更容易在青少年期間認識到自己是名同志。

我們在對同志（女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別）(LGBT)青少年及其家庭的研究中發現，青少年第一次意識到自己是同志的平均年齡是大約13歲。許多少年人甚至在更年輕的時候（從5到7歲）就知道他們自己是同志。不過，只有少數的青少年會告訴他們的父母或其他家庭成員他們是同志。

其中很多孩子沒有告訴任何人，因為他們已經注意在家裡、朋友和社區中的人，認為同志是可恥或錯誤的。他們了解到同志會被辱罵，可能會受到其他人的歧視與傷害。他們可能覺得會為家人帶來尷尬和恥辱。因此，從小開始，許多同志青少年就學會如何向他們所愛的家人隱藏他們最深的感受。

即使你感到不舒服，也要支持孩子的同志身份

“當我們懷抱著自己的新生嬰兒時，沒有人告訴我們，我們的兒子或女兒可能是同志或跨性別。我的兒子不敢告訴我們。他在很小的時候就知道自己是跨性別，但他不認為我們會明白。我丈夫和我必需了解他的生活。這需要時間，但我們愛我們的兒子，我們只是想讓他快樂。因此即使在我們明白這就是孩子的性別身份之前，我們已試圖支持他。

現在我們可以告訴其他家長，支持他們跨性別的孩子有多麼的重要。”

一位19歲的跨性別青年的母親

在我們研究中的父母與家庭成員（父母、祖父母、叔叔、阿姨、哥哥、姐姐和照料者-正如你）告訴我們，所有的父母和家庭成員都應該讀讀我們的研究。他們希望其他家長和照料者對我們的研究有所了解，從而可在幼年時期就開始幫助他們的同志孩子 - 在家長知道他們的孩子有可能是同志之前。這些父母和家庭成員認識到 - 我們的研究也發現 - 無論孩子會不會是同志，家庭裡最重要的是有一個充滿關愛和支持的環境。

在這小指南裡，我們用同志來代表男同性戀、女同性戀、雙性戀、跨性別。跨性別是用來形容一些人的身體可能是男生不過他們的心裡卻認識到自己應該是女生。請參閱第15頁關於性別認同的詳細解釋。

這本小指南可以告訴你什麼

這本小指南是為家庭裡有同志孩子所編寫的。我們希望這本指南能幫助你建立一個穩固的家庭。我們的目標是幫助你為你的孩子提供支持，減少你的同志孩子產生嚴重生理及心理健康問題的風險。我們也希望這本小指南能幫助你的孩子長成一位快樂，有作為的成年人。小指南的信息是從我們多年來訪問男女同志青少年和年青人和他們的家庭成員的研究發現。

這是一項新的研究，剛剛在無數醫學期刊開始發表。在此之前，從來沒有類似的研究。因此，在這之前，這類有關同志孩子的身心健康如何被你的接受與否所影響的資訊還未面世。

我們訪問了很多同志青少年。這些青少年是從不同家庭環境來的。有些是從已被家庭接受的家庭，有些家庭成員感到不肯定或矛盾，有些家庭不接受或反對青少年承認自己是名同志。我們的研究發現了100多種家庭和照料者對自己的孩子是同志的反應。家庭的反應包括告訴他們的孩子如果孩子是同志的話，他們會感到很羞恥。但是我們也訪問到家庭歡迎和接受孩子對家長說自己是名同志，並且鼓勵兒女請他們的同志朋友到家來作客。

然後，我們進一步研究這些家庭對他們同志身份的孩子所作出反應如何影響年青人身體、心理健康問題。我們研究了這些行為將會如何影響到這些孩子對抑鬱症，自殺風險，濫用藥物或毒品，感染艾滋病毒及其他性病的風險。我們更研究了這些家庭行為將如何影響孩子們的自尊，對未來的憧憬，對生活滿意程度和身心健康。

現在，我們可以指導這些家庭如何支持同志的孩子。我們還可以警告家長和照料者哪些行為會增加孩子的自殺、吸毒和患艾滋病的風險。我們也可以教你如何增強你的孩子的自尊心，促進孩子對未來的積極向往，幫助孩子成為一個成功，愉快和有作為的成年人。

我們希望這本指南會提供你所需要的資料和基本信息，來幫你支持你的同志孩子。我們也將為家庭及照料者提供更多的資訊，從而幫助降低同志年青人的生活風險，幫助你促進孩子的生活幸福。

與你的孩子談談

“當我的兒子15歲時，我得知他是雙性戀。我拒絕接受這個事實，起初我不聽他的。然後，我看到他變得那麼悲傷。他沒有精神，整日嗜睡。他也很沮喪，學校成績也下降。

我很擔心，我知道我們需要談談。我告訴他，我希望他快樂並有一個良好的生活。我對他說：‘我永遠是你的父親，你也永遠是我的兒子。從那以後，我們談了很多，情況好轉了。我不明白什麼是同志或雙性戀。我也不明白為甚麼我的沉默和排斥會使他感到這麼無奈與孤獨。

後來，我了解到他有過自殺的念頭，因為他覺得父母永遠不會接受他。與你的孩子交談，這樣一個簡單的行為可以為你你的家庭產生巨大的轉變。”

一位16歲雙性戀兒子的父親



我們的研究顯示 - 家長的反應會影響他們的同志孩子

我們的研究顯示，家庭、父母及照料者對同志孩子有巨大的影響。我們發現，如果家人接受自己的同志孩子將會促進孩子健康成長及有助於防止同志青少年的健康風險。研究也表明如果家人堅持的反對，會對自己的同志孩子的身心健康帶來嚴重負面影響。

家庭排斥

許多家長認為支持他們的同志孩子茁壯成長最好的辦法就是幫助他們融入異性戀的朋友中。這可能是試圖改變他們的孩子的性傾向或性別認同。但這也往往阻止了他們的孩子去探索或尋找有關同性戀或跨性別的資訊和資源；那些資訊和資源是可以幫助他們建立對未來作為同志有希望的意識。

由於家長認為這些行為是對他們孩子愛護的表現，所以當家長聽到他們的孩子認為這些行為是父母排斥或虐待他們的時候，父母往往感到訝異和震驚。年青人認為如果父母否定他們的同志身份，那就表示家長否定他們的全部（孩子認為那身份是很重要的部分）。相反的，有關如何才是最好的方法去幫助他們的同志孩子往往會導致家庭沖突，造成青少年身心痛苦和失去希望。父母試圖阻止孩子去了解或成為同志，認為這是幫助子女在不能接受他們的世界裡生存。但是孩子覺得這顯示父母並不愛他們、憎恨他們、對孩子感到羞愧。

許多同志青少年覺得自己必須隱藏他們的身份，以免被排斥，被逐出家門。因為家長認為同性戀是錯誤，是罪惡的。但是，隱藏身份是有代價的。它傷害了同志青少年的自尊與自我價值感。

父母與家人對孩子的認同，會幫助孩子學會尊重和愛護自己，提高自尊心。但聽到他們是壞人或是罪人會向他們發送了一個深刻和危險的訊息。那訊息就是他們不是一個好人。這將會影響孩子的自尊和照顧自己的能力。這也會增加了感染艾滋病毒，濫用藥物和其他消極行為的風險。這也會影響孩子計劃自己未來（包括他們的升學與就業）的能力。受到排斥的年青人在學校可能成績不佳，今後也不太認為自己有可能擁有自己的家庭或生兒育女。





家庭反對影響身心健康

我們的研究發現，被家人排斥的同志青少年的自尊心不強，有可能很難尋求能夠幫助他們的人，行為也變成更加孤僻。

我們的研究也發現如果同志青少年被父母或照料者高度排斥，當他們踏入年青人階段（大約21 - 25歲），他們的生理及心理健康所產生問題的風險會非常高。

被高度排斥的青人會有（當我們跟其他青少年成長在父母或照護者接受或比較接受同志的環境比較時）：

- 超過8倍的企圖自殺的可能性
- 大約6倍患高度抑鬱症的可能性
- 超過3倍以上有可能使用違禁藥物，還有
- 超過3倍以上感染艾滋病毒和性傳播疾病的高風險

一生中的自殺企圖次數

(一次或多次)



本圖顯示了當同志青少年的父母試圖改變他們，阻止他們成為同志，或在其他行為方面對同志孩子感到失望或羞恥的時候，這種高度排斥的態度會對孩子產生嚴重的影響。（請參閱第8頁去看看一系列會傷害同志青少年的排斥行為。）

在以上的圖中，當我們比較曾感受到許多被排斥經驗的同志青少年與較少被排斥（或不被排斥）家庭時，企圖自殺的比例明顯增加。在高度排斥家庭環境中成長的同志孩子，當他們踏入年青的成人階段，他們有超過8倍的可能性企圖自殺來結束自己的生命。在中度排斥的家庭（家長對自己同志的孩子有一些消極的反應 - 但也有些積極的反應）中的孩子，這些年青人只有大約兩倍的可能性會企圖自殺來結束自己的生命。

非法使用藥物



Ryan, 家庭接受項目, 2009

相比起沒有被家人排斥的同志青少年，被家人或照料者高度排斥的同志孩子，他們的健康情況會比較差。他們（受到高數排斥的少年）使用毒品的問題較多，心裡感到更加絕望，他們亦較少就預防艾滋病和性病而作出保護自己的安全性行為，此舉增加感染的風險。

家長和照料者需要知道，只需作一點點的改變—少一點排斥，多一點接受和愛護—就可以減少青年人產生嚴重健康問題的風險，這包括減少自殺和感染艾滋病的風險。

感染艾滋病的風險



Ryan, 家庭接受項目, 2009

跟自殺風險一樣，相比起沒有被家人排斥或只是輕度排斥的同志年青人，被家人高度排斥的同志年青人有3倍以上可能性去使用非法藥物。不過，當家人只是中度排斥時，他們使用非法藥物的風險將會減少了一半。

與沒有被家人排斥的年青人相比，被家人高度排斥的同志年青人，感染艾滋病和性病的風險將超過3倍以上。如果被家人度排斥的話，風險就減少了一半。

家庭應該認識到他們的行為和反應會如何影響孩子健康的風險

我們的研究顯示，所有種族背景的家庭都驚訝地發現，他們以為自己的行為是會幫助或保護自己的孩子不要成為同志，實際上卻造成孩子在生理和心理健康問題產生非常高的風險。這些行為 - 比如試圖改變他們的子女的身份，或試圖把他們與同志朋友隔離，以為這樣做是保護他們 - 事實上，把孩子隔離反而使他們感到自己很討厭和孤單。許多被排斥的年青人實際上認為父母和家人憎恨他們。

家庭指南

應避免的行為

以下是一些家人所犯的行為，它們會增加同志孩子產身心健康問題的風險

- 告訴你的孩子，你為他們感到羞愧或者他們的外表或行為會使家庭蒙羞
- 你因為他們的同志身份而毆打，掌摑或傷害孩子的身體
- 你因為孩子的同志身份而用言語騷擾或罵他
- 不許同志子女參入家庭的活動
- 阻止孩子跟同志身份的朋友接觸，活動和探索資料
- 當孩子因同志的身份而受到歧視時，你只責怪你的孩子却不保護他
- 向你的孩子施加壓力，逼他們變得更加（或減少）男性化或女性化
- 告訴你的孩子神或老天會因為他們是同志而被受懲罰

© Caitlin Ryan, 家庭接受項目, 2009

當家長知道自己的孩子是同志之後，他們可能會感到憤怒、恐懼、悲傷或厭惡。有些父母或家庭成員可能會用說話來侮辱孩子、或者打罵他們。其他人可能會阻止他們的孩子與其他同志連絡，不讓孩子得到同志朋友的支持，又或者不讓孩子去認識他們的同志身份。父母和照料者也可能因為覺得同志孩子的外表或行為是可恥和尷尬的而阻止孩子參加家庭活動。

我們的研究發現了許多父母和照料者所使用來排斥其同志子女的行為。我們發現，這些排斥行為 - 例如禁止孩子和同志朋友接觸或阻止孩子參加家庭活動 - 就跟毆打同志

孩子同樣有害。父母和照料者如果用這些行為設法來保護他們的孩子，這不但不能夠保護孩子，反而會導致他們有非常高的自殺、抑鬱症和其他健康問題的風險。

此框中列出了一系列有害的行為，它們會增加你的同志孩子成年後所產生的身心健康問題風險。這些行為是應該避免的。

不確定性和顧慮

很多家長對自己的孩子是同志覺得很矛盾。他們不知道如何反應。他們可能感到失望，有顧慮和不知道如何幫助自己的同志孩子。他們可能會有比較謹慎的反應，因為他們不想鼓勵孩子的同志身份，但他們也不想自己的行為會推開自己的孩子。

家長往往擔心其他人可能會試圖傷害自己的同志孩子。這些恐懼感促使許多父母對子女的同志身份作出消極反應—設法保護孩子。恐懼感也促使許多家長和照料者試圖阻止或設法改變他們孩子的同志身份。父母、家人和照料者能幫助同志孩子最重要方式就是支持孩子—這樣做能培養和提升他們的同志孩子的自我價值和自尊。對於許多家庭來說，剛開始時，這似乎是沒有可能的。但如果家長能夠幫助孩子學習確立自我價值從而培養強大的自尊，將可以幫助你的同志孩子處理其他人對他們的歧視和排斥。它也將幫助你的孩子長成一個快樂、成功的成年人。你對你的同志孩子的反應將會對他們的生命有著深刻而持久的影響。它也會影響你與孩子和家人的關係。我們的研究顯示，你的反應會影響孩子的身心健康。

我們的研究已經確定了許多表達支持幫助同志孩子的方式，比如向他們顯示你愛他們即使你不贊同他們的同志身份。我們建議家長和照料者要坦誠面對自己的感受，因為孩子會知道父母真正的感受。如果你對同志孩子感到矛盾，就應該與你的孩子公開真實的感受與顧慮。說完後一定要記得告訴孩子，不論如何你都愛他們。

孩子知道你愛他們，他們就不用擔憂你會拒絕、排斥他們，即使你可能感到失望或不高興，但你是不會把他們逐出家門或拋棄他們的。這也將有助於你跟孩子創造一個互相交流的空間，可以公開的跟孩子談談有困難或感到丟臉的事情。你和你的孩子交談和分享雙方的感受和經驗將可以幫助你（以及你的家人）和你的孩子互相的聯繫，並成為一個密切的家庭，共同成長。

家庭指南

幫助行為

以下家庭行為會減少你的同志孩子產生身心健康問題風險，並促進他們的健康福祉

- 與你的孩子談談他們的同志身份
- 當你的孩子主動告訴你，或當你知道你的孩子是同志後，表達關愛
- 即使你感覺不舒服，也要支持孩子的同志身份
- 當你的孩子因為自己的同志身份受到不公平對待時，挺身擁護他們
- 需要其他家庭成員尊重你的同志孩子
- 帶你的孩子參加同志組織或集會
- 與神職人員交談，幫助你的信仰社團支持同志群體
- 幫你的孩子與其他同志成年人聯繫，當作榜樣，展示對未來有選擇，有希望
- 歡迎孩子的同志朋友和伴侶來家作客
- 支持你孩子的性別表達
- 相信你的同志兒女成人後會有一個幸福的未來

© Caitlin Ryan, 家庭接受項目, 2009

家庭接納會幫助防止危險行為

在我們的研究中，我們訪問了許多公開接受自己同志孩子的家長和照料者。從一開始，當他們第一次認識到他們的孩子是同志時，這些家長和照料者的反應就是充滿關愛。他們對孩子說他們的愛沒有變，還是很疼愛他們，並在其他許多方面顯示了支持。例如，當他們的同志孩子在外面受到歧視的時候，他們會找辦法來幫助和支持孩子，或者歡迎孩子的同志朋友來家作客。

要求家人尊重你的同志孩子

“當女兒告訴我們，她是一名同志之後，我們開了一個假日家庭晚餐會。我哥哥一向總愛說一些關於同志非常負面的東西。在他赴宴之前，我對他說，‘我不希望你在我們的女兒面前講同志的壞話。她還是那個在你發現她是同志之前，你所喜歡的好侄女。我們希望你能尊重她。家人的尊重對她的健康和幸福是很重要的。’”

——一位18歲同志女兒的母親

在第9頁框的列表中顯示了一系列行為有助減低同志孩子在成年後身心健康問題的風險，以及一些促進孩子身心健康的行為。

我們發現，當父母和照料者支持他們兒女的同志身份時，他們的兒女會有更好的整體生理健康及心理健康。這組青少年不只有較強的自尊心，他們也經歷較少的抑鬱症，較少會使用非法藥物，考慮或嘗試自殺。





被家長接受及支持的同志青少年，
他們的整體健康會比較好，
自尊心也比較高。
患艾滋病和自殺的風險也比較低。

我們也發現，當同志青少年在家裡被接受時，他們較大機會相信自己的將來將會很美好，將會成為一個幸福和有作為的成年人。當同志青年的身份不被家庭接受時，只有大約三份之一的青年人認為，同志成人將有一個美好的生活。但當他們的家庭非常接受時，幾乎所有的同志青少年都認為他們會有一個美好的生活。

在家裡被接受或沒被家人拒絕、排斥的同志青年人較大機會希望將來能組織自己的家庭。我們也發現，相比起不被家人接受的同志年青人，被接受或沒被家人拒絕、排斥的同志青年人跟家人的關係更密切，對於自己的生活更感滿意。

青少年可預見自己將來會成為快樂的同志成年人

家人的接受程度



Ryan, 家庭接受項目, 2009

同志青少年對成立家庭、生兒育女的願望

家庭排斥程度



Ryan, 家庭接受項目, 2009

幫助自己和你的同志孩子

我們知道，很多家庭可能覺得很難接受同志的兒女，因為這題目使他們感到非常不舒服，又或者可能違背了自己的信念。因此我們鼓勵家長以嘗試支持孩子的想法，嘗試防止他們的家庭分崩離析，並且加強家庭關係。我們知道你愛你的孩子，希望他們身心健康，生活快樂。我們知道你會保護你的孩子，防止他們受任何人試圖傷害。我們的研究顯示，一些特定的行為—例如阻止你的孩子交同志朋友，或阻止孩子取得有關他們同志身份的準確的信息—對孩子的身心健康都是有害的。這些行為會增加孩子自殺風險以及其他嚴重的健康問題。與此同時，我們發現，支持他們的方法包括為你的同志孩子尋找一位正面的成人榜樣，或公開與他們談論他們的同志身份。

開始時可找時間與他們交談，讓孩子告訴你他們的經歷與感受。詢問他們你如何可以支持他們，以及孩子需要你怎樣幫助他們。父母只需要傾聽，請不要打斷他們，讓孩子公開的說。

為你自己找一個支持小組，與其他有同志孩子和青少年的家長和家庭成員交談討論。我們在這本指南的背面列出了一些在美國支持同志的資源，我們也提供了一點空白的畫面，以便你能寫下在你的社區裡所提供的其他資源。

如果你能夠了解孩子的性傾向與性別認同的話，將幫助你理解及幫助他們。許多家庭已經分享了他們如何理解自己的同志孩子的心路歷程，認識和了解這些信息和教育資訊始終是第一步去了解 and 接受孩子的。

家庭接受項目的資源™

在這本小指南裡，從我們對同志青少年及其家人的研究，我們列出了一些基本信息有關一些能夠傷害你的同志孩子的家人反應行為。我們也列出了一些能夠幫助你孩子的方法。我們正在發展其他刊物和材料。同時，我們也正在發展一種新方法去幫助家庭增加對他們的同志孩子的支持。當這些刊物和資料出版後，我們將在我們的網頁(<http://familyproject.sfsu.edu>)與社區和國家組織，以及其他國家的團體分享這些資源。

我們鼓勵你來瀏覽我們的網頁，並使用網頁裡所出版的資料。我們也鼓勵你讓我們知道如何能作出改善，以便你和你的家人更有效地使用。你也應該跟你的醫生、你孩子的身心健康服務提供者、學校輔導員及教師分享我們的資料。

連系你的孩子與同志資源

“當我們的兒子14時，我們發現他是同志。我盡我可能找到很多的信息。我們帶他到同志集會，以便他能看到其同志過著正常的生活。

後來，我們遇到了一對年紀較長，大約五六十歲的中國男同志，談到他們生活在謊言中巨大的痛苦，以及他們永遠無法與父母誠實的告訴自己是誰。其中一個終於告訴他的母親，他是同志。她却說，‘這是我一生中最糟糕的一天。’

我和妻子110%支持我們的兒子。這意味著，我們必須站出來，並告訴其他家長，我們需要為我們的同志孩子感到驕傲。”



家庭資訊

每個社區給予有同志家庭成員的家庭的資訊都不同。這裡有幾個在美國支持同志的資源，你可以以此作為起點去尋找能幫助你和你的同志孩子的資訊和支援。

家庭接受項目™

家庭接受項目™提供基於研究的教育資訊，家庭接受項目™正在開發不同種族多元化的家庭模式服務，從而幫助有同志兒童及青少年的家庭，增加對他們的支持。這些服務譯有英文，西班牙文和中文三種語言。這個新的家庭相關模式能幫助家庭減低子女的風險，並促進其身心健康。我們將把我們的資訊分發給美國各地的社區和其他國家的團體。

<http://familyproject.sfsu.edu>

性別頻譜教育及培訓

性別頻譜的教育和培訓每年召開年度會議，為多元性別特質(gender variant)和跨性別孩子的父母和家庭成員提供信息與支援。他們還為幫助有性別不順從(gender nonconforming)和跨性別的孩子和青少年的學校與機構提供對性別認同與表達的訓練。www.genderspectrum.org

PFLAG

PFLAG（同志的父母，家庭與朋友）是一個全國性組織，擁有國家和城市分會，為有同志孩子的父母和家庭成員提供教育、信息和支援。他們亦提供同志社區資源、服務的轉介。www.pflag.org (202) 467-8180

同志是什麼意思？

性傾向

性傾向是一個人的身份的重要部分，普遍認為是從青春期開始發展的。它包括性行為模式和情感上的吸引和對象：

- 吸引跟自己不同性別的人（異性戀）
- 吸引跟自己同一性別的人（同性戀），以及
- 對男女性都吸引（雙性戀）。

同性戀和雙性戀都是正常性身份的一部分。歷史上一直都有同性戀和雙性戀的記載。在許多文化和語言中，人們形容自己的同性戀身份的名詞都各有不同。很多被同性所吸引的人稱自己為“同志”。被其他女性所吸引的女人稱自己為“拉拉”。與異性戀者一樣，人們可以知道自己是同志或雙性戀，但他們並不一定與別人曾經有過性關係。

沒有人知道同性戀的成因。但是，性的多元性被認為與遺傳學和人類發展有關。沒有任何人，包括父母，可以導致孩子成為“同志”。很多人從很小的時候就知道自己是同志。但許多孩子學會了隱瞞自己的同志身份，因為他們被告知同志是可恥或是錯誤的，他們害怕被排斥，不想傷害或令他們的家人失望。

研究顯示，年青人第一次開始感到性慾的吸引或第一次對別人有“好感”的平均年齡是10歲左右。無論是同志還是異性戀的青青年人，這個年齡是相同的。許多家長以為孩子從幼兒時就知道自己是異性戀。但父母 - 錯誤地 - 假設他們的子女必須要成年以後，才知道自己是同志。許多研究案例顯示，很多年青人說他們在兒童階段已經知道自己是同志了，不用等到青少年時期才知道。



性別認同

每個人都有性別認同—這是深刻地感覺到自己是男性還是女性。每個人的性別認同到了3歲已經非常清晰。小孩子從別人的行為，尤其是從他們的家庭成員，便認識到他們的族群和文化中，男女孩子的行為舉止應該怎麼樣。有些小孩子深深地感到，他們內在所感覺到自己是男性還是女性（即他們的“性別認同”）與他們的生理結構不一致。這些孩子常常告訴他們的父母和其他人，他們認為自己的性別認同與他們的身體不相符。一旦他們了解到性別認同，並且發現有許多人與他們的感覺一樣的時候，他們很可能會確定自己是跨性別。

兒童和青少年往往會被別人嘲笑如果他們不按照家庭和社會所要求的男孩和女孩的外觀及行為舉止。他們的行為也被稱為多元性別特質(gender variant)或性別不順從(gender nonconforming)。

成年人與他們的同輩都可能會言語侮辱並歧視他們。他們還有可能受到身體虐待和暴力的風險，家長往往擔心這些孩子會被別人傷害。父母、家人和照料者對促進這些孩子的身心健康，扮演非常重要的角色。這包括幫助他們學習正面的、妥善的處理技巧，以及如何處理他人的嘲笑和歧視。

擁有家人支持的性別不順從的孩子有較強的自尊心，他們有較低的身心健康問題的風險。跟那些缺乏家庭支持、受到家人排斥的孩子相比，他們對生活的滿意度更高，並有更幸福的生活。



關於家庭接受項目™

家庭接受項目™是一個研究、介入、教育的倡議項目，旨在研究家庭接受或排斥對男女同性戀、雙性戀、跨性別（同志）青少年的身心健康的影響。研究結果用於幫助家庭支援他們的同志子女；促進他們的身心健康；培訓為同志青少年服務的機構，以提高有關同志青少年服務的水平；制定一項新的家庭模式，以健康、預防及關愛來促進同志年青人的身心健康和減低他們所面對的風險。

家庭接受項目™附屬於加利福尼亞州立大學。

支持我們的工作

家庭接受項目™是由基金會和個人捐助者提供資贊助的。捐款是免稅的。捐助者可通過電子郵件(fap@sfsu.edu)或網絡(<http://familyproject.sfsu.edu/donations>)進行捐款。

請瀏覽我們的網頁查詢如何捐助：

<http://familyproject.sfsu.edu/donations>。

FUNDED BY THE CALIFORNIA ENDOWMENT

家庭接受項目™

加利福尼亞州立大學

<http://familyproject.sfsu.edu>

fap@sfsu.edu

COPYRIGHT © 2009 CAITLIN RYAN, PHD