

心靈小憩

歡迎來到心靈小憩！

忙碌工作之餘，片刻寧靜的放鬆時光更顯可貴，心靈小憩邀您一起慢思、享受生活。

未來這裡每個月將提供您聊心、舒心的喃喃心語角落，用一杯咖啡的時間，

從喃喃心語中讀到國內外心理師的精選名言，以及讓您透過不同的紓壓方法及療癒小物，與心更靠近！

若您需要，我們也歡迎您撥打0800-299988 讓專業的心理師陪伴您，傾聽您心裡的声音。

喃÷喃÷心÷語



走得多慢都無所謂，只要你不停下腳步。

< 美國藝術家 安迪·沃荷 >

聊心 · 療心

擁抱多元性別

侯瀚洋、黃郁倩
華人心理治療研究發展基金會心理師

在諮商室中，小葉向心理師分享：

小葉：「我發現自己好像也喜歡男生，我對現在的室友小銘有一種說不清楚的感覺，好想跟他有多一些互動，但他身邊有好多兄弟，讓我很吃醋。」心理師：「願意多說一些嗎？」

小葉：「我不知道小銘能不能接受跟男生交往，也不知道自己是不是真的喜歡男生。我想要好好探索這樣的感覺，這一切太奇妙了。」

臺灣於2019年成為亞洲第一個同性婚姻合法化的國家，象徵著多元性別族群權益推動的一個重大里程碑。即便如此，LGBTQ+群體仍面對著被主流文化框架的處境，進而備感壓力。以下是幫助LGBTQ+夥伴面對這般困境的一些方法：

(1) 跳脫框架

自「大法官釋字第748號解釋」（又稱同性二人婚姻自由案）後，臺灣在法律上已達成保障人民的婚姻自由；然而至今社會上，仍充斥著許多既有框架和歧視，令多元性別者備感壓力和迷惘。社會對於性別的定義普遍是狹隘且二元化的，這種二元性別的觀念使得那些不符合傳統性別角色的人感到被邊緣化和排斥。事實上，性別是一個多元且流動的概念，每個人的氣質、裝扮、性傾向都值得被尊重，也都有權利去探索和表達自己的性別身份。對於已確定自己各項性別身份的人，應勇敢堅持自己的價值；若仍處於探索階段，就勇敢的去感受心之所向吧！

(2) 理解接納

自我接納與他人接納是相輔相成的，接納自己的程度與身邊的人接納你有關，反之亦然。自我接納的首要關鍵在於理解並接受自己的一切，包括內心感受、需求、及渴望等，例如：小葉發現對其同性室友小銘有一種很微妙的感覺，不僅時常盼望著能有兩人的共處時刻，也會在看到小銘與其他男性友人互動時出現類似吃醋的現象。雖然小葉在遇見小銘前對男性未曾有過悸動的感覺，但仍決定好好經驗自己的感受，不太快抗拒這一切。此外，多元性別者亦可透過積極參與各式多元性別相關之社團、活動、及講座，找尋適合的支持系統來幫助自己應對困難和挑戰，並在同溫層中獲得歸屬感和建立信心。

(3) 情緒調適

對於經常面對來自社會和自我內心壓力的多元性別者而言，適當的情緒調適是不可或缺的能力。欲進行情緒調適，首先需要了解自己的情緒。情緒包括喜怒哀樂等多種類型，每種情緒都有其獨特的表現方式和背後原因。透過觀察自己的情緒反應，反思情緒背後的觸發原因，便能更好地理解自己的情緒模式，從而更有效地進行調適。隨後，培養一些情緒調適策略，如：深呼吸、曬太陽、壓力放鬆運動等，藉由放鬆身心，讓情緒得以平靜下來。

(4) 活出自我

活出自我的真諦在於能夠以自己最真實的樣子，如其所是的呈現給身邊的人。活出真實的自己要能夠做到覺察自己內心最深處的聲音和感受，並堅信自己的存在是有意義和價值，不讓自己的生命被其他人的期待和評價所定義。此外，我們也應該記得，活出自我並非代表一意孤行的追求外在成就，更來自於內心的平靜和滿足。因此若身邊剛好有處於性別認同迷惘的夥伴，給予適當的傾聽、陪伴、關心是既助人又利己的貼心舉動。

當今多元性別者，仍面臨諸多挑戰和困難，卻也同時擁有著無限的可能性。我們應該勇敢地面對社會的既有框架和歧視，堅持自己的身份和價值，並且努力追求自己的幸福和快樂。唯有接納自我、尊重自我、並且勇敢地活出自己的人生時，才能體會到自己的價值和意義，並達到真正的幸福和滿足。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 — 吃冰淇淋

好像有一種未知的魔法和魔力，所有人-不分年齡、性別、種族、教育程度、職業貴賤...等，似乎，只要拿起冰淇淋就有一種讓人油然感到幸福的甜蜜滋味湧上心頭。一口接著一口、一杓接著一杓，慢慢地將杯中、筒中的冰淇淋慢慢地吃完，捨不得它融化、捨不得它消逝，每一口都是一口的幸福感，每一口都是一段美好的珍貴記憶，這就是冰淇淋的魔法。別再管那些惱人的的是是非非了，現在去買根冰淇淋吧！

暖心 — 拍照片

無論是精心設計的情境場景氛圍，或者是捕捉那個不經意的剎那，拍照是一種哲學寓意極深的人類專屬行為，也是一種人類試圖捕捉時空流逝的浪漫。特別是在人手一支照相機的當下，拍照的謹慎被一種日常所取代，人們透過鏡頭的捕捉，留下了前一秒鐘的歷史，而這歷史也就成了永恆的記憶。這是一種相對論式的浪漫，也是一種時空旅行的穿越。所以，就像宇宙許一個心願吧，然後用相機捕捉下這珍貴的一刻，因為，下一秒，此時此刻的風光都已移轉了。



Photo | Pexels

TIP

與自己有約

一杯咖啡的時間，專業的心理師將陪你聊心 · 療心

Tel: 0800-299988 (週一至週五 10:00-22:00) E-mail: tiphappy@tip.org.tw