

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



通過在艱難時期堅持下去，人們會以更強的效能感從逆境中走出來。

< 社會心理學家 班杜拉 >

聊心 · 療心

認識多元性別

侯瀚洋、黃郁倩心理師
華人心理治療研究發展基金會EAP心理師

夜晚的椰林大道上，大二的小軒正在和助教小楷聊天：

小軒：「助教，我不知道自己到底是喜歡男生還是女生？」

小楷：「這件事是如何困擾著你呀？」

小軒：「即便我的生理性別是男生，但我始終認定自己是女生。在此情況下，如果我喜歡男生，那我到底算是異性戀還是同性戀？」

小楷：「那我反問你：『如果有一個人表示他是70%的同性戀、30%的異性戀，那麼他是異性戀還是同性戀？』」

面對小軒的困惑，你是否也愣了一下或不清楚該如何回答？現今社會逐漸強調性別不僅僅是男性和女性間的二元分類，而是要以「多元性別」的觀點來瞭解每一個人的性別身份。然而於倡議之際，大家真的清楚多元性別的真諦嗎？以下將深入探討多元性別光譜、屬性、及術語，幫助你打開多采多姿的多元性別大門。

(1) 多元性別光譜

自出生起，我們的生活便充斥著兩性區隔的暗示，如：男廁和女廁、男生短髮女生長髮、男主外女主內等，不由自主地讓人覺得論及性別時，唯有「男」或「女」其中一個答案。然而前述的「男」或「女」，其實只是判斷了一個人的生理性別；若要細緻地談論性別，至少還有其他三個面向：性別認同、性別氣質、及性傾向。更何況，生理性別也不能僅二分「男」或「女」，畢竟亦有些人同時或部分具有雙性特徵(俗稱「陰陽人」)。於此，兩性的概念已是過時且錯誤的分法，應透過光譜的概念進行瞭解。

多元性別光譜借用了物理學概念，說明在兩個向度中，存在著連續性程度差異的狀態，亦即打破非黑即白的傳統思維，相信在黑白之間存在著不同程度的灰色地帶。在多元性別的領域中，更傾向於將一個人的性別屬性，交還給他自己來定義，而非透過二分法來框架，正如小楷所提及「70%的同性戀、30%的異性戀」。

(2) 多元性別屬性

當我們開始以光譜的概念看待多元性別時，接下來便能夠更細緻瞭解性別中的四大議題：生理性別(sex)、性別認同(gender identity)、性別氣質(gender-expression)、性傾向(sexual orientation)。生理性別意指一個人出生時的性別，其判斷則來自性器官的特徵；性別認同探討一個人的內在性別意識，即「我覺得

自己是……(例如：男生、女生)」；性別氣質說明一個人如何對外展現自己，即「我看起來是……(例如：陽剛的、陰柔的、中性的)」；性傾向則是聚焦在一個人會被什麼樣性別的對象所吸引，例如：異性戀、同性戀、雙性戀。

(3) 多元性別術語

討論多元性別議題時，時常會看到或聽到LG BTQ+等英文字母。這些字母為不同性別群體的縮寫，就讓我們一起來瞭解吧！

L (Lesbian)：女同性戀者

G (Gay)：男同性戀者

B (Bisexual)：雙性戀者

T (Transgender)：跨性別者，意指一個人的性別認同與其出生被指定性別不同的人，其相對族群為順性別者(Cisgender)。

Q (Queer)：酷兒，意指性少數群體或仍對自己性別或性傾向感到疑惑的人。

除上述提及之字母，仍有許多不同的多元性別群體，例如：對於性行為冷感的無性戀者(Asexual)、不加去在意或分別對象的泛性戀者(Pansexual)等，有時並不會全部列出，而是以「+」的符號代替之。每一字母背後，都代表著一特定群體，同時也象徵能夠被尊重、看見以及認同。因此瞭解性別術語，並使用不同群體的代名詞來加以稱呼，就是支持和尊重的展現。

多元性別是一門多采多姿的學問，都應該彼此尊重每個人獨特的性別身份。相信透過對多元性別光譜、屬性、及相關術語的理解，更可以打開心房並擁抱性別的多樣性，攜手為建立一個更加包容和友善的社會而努力。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一出國

去到一個陌生的國度城市地區，感受有點緊張、有點冒險卻又充滿驚奇的體驗，放下太過僵化的思緒，讓自己完全沉浸在另一種截然不同的地景環境、生活文化、風土民情，像是一塊亟欲吸取好多新能量的海綿，盡情地吸收感受每一種嶄新的體驗，讓自己的每一寸細胞都重新再生，感受生命的能量又再度被喚醒，讓自己又重新認識世界、重新認識自己。來一趟冒險的旅程吧！來一次不一樣的生活體驗吧！勇敢踏出第一步，美好的風景就在前面！

暖心 一團購

獨樂樂不如眾樂樂，重點不只在於選購的樂趣，重點更在於分享的喜悅。一起揪團團購是現代人的生活新樂趣，不管事辦公室裡同事們揪團買午餐、買手搖引，或者是家政者一起在社團上揪團購買日常生活用品，甚至還有品味風格者一起揪團買車。團結力量大，運用揪團多人的優勢，不僅集思廣益讓大家挑選最合適的產品，更能讓揪團的力量談到一個漂亮的價格。當然，購物之後分享彼此使用的喜悅，這才是揪團最迷人且讓人不可自拔的精彩。



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