心靈充電站

林奕嫻(諮商心理師)：擁抱多元　綻放屬於自己的獨特色彩

2022-10-05

隨著10月的到來，即將跟夏日告別，迎接秋季；對莘莘學子來說，也是逐漸收拾好暑假的心情，回歸校園生活的時節；而對多元性別族群來說，10月更是一個特別的月份，因為每年的台灣同志大遊行，都是在10月的最後一個週六舉辦，也因此，10月被稱作是台灣的同志驕傲月。而今年，是自2003年舉行第一屆同志遊行後，迎來的第20個年頭，雖然去年受到COVID-19疫情影響，改為線上辦理，然而從2019年參與的人數已達20萬，2020年即便開始受到疫情擾亂，仍有13萬來自世界各國的人參與，更成為該年度全球規模最大的同志遊行來看，已成為跨越國際的一大盛事。

不僅如此，台灣更在2019年5月17日完成《釋字第748號解釋施行法》（同性婚姻法案）三讀，成為亞洲第一個同性婚姻合法化的國家。同年度英國《衛報》也在報導中提及，在一項調查全世界排名前150個旅客經常到訪的國家中，台灣名列最友善對待LGBT遊客國家的第27名（今年則調查了203個國家，台灣為第44名）。

隨著相關議題不斷討論與發酵，大眾對多元性別亦逐漸有更多的認識，多元性別社群常見的英文縮寫也從「LGBTQ」（Lesbian女同志、Gay男同志、Bisexual雙性戀、Transgender跨性別、Queer/ Questioning拒絕接受性別分類的酷兒/對其性別認同感到疑惑的人），陸續增加雙性人（Intersex）及無性戀（Asexual）社群的首寫字母，許多人開始使用「LGBTQIA+」來稱呼相關社群（當中的「+」代表持續增加中的意思），從中可看見性別光譜展現出的多元性及獨特性。而不同的社群，也有各自代表的旗幟，最常見的則是在1978年，由藝術家Gilbert Baker設計的六色彩虹旗，而紅、橙、黃、綠、藍、紫六色也分別被賦予「生命」、「療癒」、「陽光」、「自然」、「和諧」與「精神」的意涵。

雖然看似緩步前進，研究顯示多元性別族群依舊承擔著較多的壓力與歧視，並擁有相對來說較少的支持與資源。先前提及2019年的調查，在150個國家中，有38個國家仍將同性關係視為非法，其中5國甚至會為此定罪，而今年調查的203個國家中，也依然有28個國家將同性關係視為非法。台灣雖然在亞洲國家中已是相對友善且具對相關權益有保障的國家，多元性別族群的處境依然有相當的努力及改善空間。

身為多元性別族群的你/妳當有需要時，預約學校健康心理中心的心理師晤談是不錯的方法。那麼，若是身邊有因為環境的不友善，而感到受挫的多元性別族群友人，可以怎麼做呢？張宇傑心理師整理出以下四種社會性支持，包括：

情誼性支持（Companionship Support）

提供即時的關懷與安慰，當多元性別族群友人感覺到被在乎、重視，有歸屬感、不再孤單時，安全感也會隨之產生。

自尊性支持（Self-Esteem Support）

給予正面的肯定與回饋，並嘗試將其「具體」的指出來，讓多元性別族群友人能夠看見自己的亮點，進而相信自己有能力面對壓力及生命中的挑戰。

資訊性支持（Informational Support）

提供重要的訊息及有建設性的建議。例如：「根據中研院台灣社會變遷調查資料庫，近年中年世代支持同性婚姻的態度，從2009的20%上升到2015的44%，代表持續對話真的能增進彼此的了解，我們先不急著放棄，可以再試試看。」

實質性支持（Tangible Support）

給予具體、可見、行動上的支持。例如，一起參與每年的同志大遊行；在社群軟體上轉發多元性別友善的文章；多跟自己親朋好友聊聊，讓他們對多元性別族群有正確的認識等，都是實質性的支持。

每個人的小小行動，都會將身處的環境往某個方向推進，正所謂「沒有人是局外人」，希望藉由共同營造更友善的校園環境，讓不同的文化及族群能夠在此共融/榮綻放。

資料來源：

台灣同志遊行。維基百科。https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%90%8C%E5%BF%97%E9%81%8A%E8%A1%8C

全球對LGBT族群最友善國家排行榜　瑞典第1、台灣第27。上報。https://www.upmedia.mg/news_info.php?Type=3&SerialNo=76040

The 203 Worst (& Safest) Countries for LGBTQ+ Travel in 2022. https://www.asherfergusson.com/lgbtq-travel-safety/

多元性別心理師的療癒之路#8 挺你的直同志！用四種社會性支持陪伴多元性別族群。台北市政府衛生局社區心理衛生中心。https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=160B9C4672BF2849&sms=D9970CDAAAA49C91&s=9E43440CCB03332D&ccms_cs=1

上一篇: 台灣之光！美國太空港盃火箭競賽　陽明交大團隊勇奪亞洲第2——陽明交大機械系助理教授陳竺博淵&Formosan Fox隊長林育瑄&徐華佑專訪

下一篇: 趨勢大浪接二連三　屹立根本在何處? ——一二三視公司總經理談肖虎(控工68級)專訪

Email: nctu.yosheng.editor@gmail.com
電話: 886-3-5712121#51472
地址: 新竹市大學路1001號浩然圖書館

© All right reserved 2020