

跨性別和性別多樣化青少年
父母和照顧者的
疑問解答



所有年輕人都應可享有良好的自我感覺。要讓我們的孩子和青少年能成為健康和快樂的成年人，他們需要感到安全，得到支持，並且可以表現真我。對跨性別和性別多樣化的兒童和青少年來說，這可能並不容易，因為社會對身為男孩或女孩意味著什麼，有相當嚴格的期望。性別多樣化的兒童和青少年可能只是因為流露真我，在學校裏就更容易受到欺凌與歧視。

作為父母和照顧者，鼓勵孩子做真實的自己是我們的責任。本小冊子旨在引導父母和家人如何支持、愛護和欣賞孩子，並且讓他們能保持安全、健康和快樂。

由於語言是了解事物的關鍵因素，您可在本小冊子末尾找到一個詞匯表，解釋一些您可能不熟悉的詞匯。

像很多人與人之間的差異一樣，社會性別並不是非黑即白的事情。人的性別認同是指他們認為自己是女人/女孩、男人/男孩，或非二元、無性別或性別酷兒等等的內在意識。性別認同並非指他們對其他人感到的性愛和情感吸引力，這是人的性傾向或情感傾向。雖然性傾向和性別認同是息息相關的，本小冊子是專為跨性別或性別多樣化的青少年的家人而設。想知多點有關如何支持您的女同性戀、男同性戀或雙性戀孩子，請參看資源部分。

以下是一些您也許會問的常見問題：

我怎麼知道孩子是跨性別或性別多樣化的呢？

他們可能會告訴您。許多跨性別或性別多樣化的兒童和青少年會有一些明顯和持久的感受和行為，而這些感受和行為很多時是關乎與其出生性別不同的性別。有時候，就青少年比較喜歡一些更常與“異”性有關的服裝和髮型而言，例如男孩想穿裙子，這種情況是相當顯而易見的。有時候這種情況卻以不太明顯的形式浮現，比如更認同異性的人物、家人或朋友，例子是女孩比較喜歡扮演王子而不是公主。

您可能會察覺到，年紀小至 2 至 4 歲的孩子也有一些與性別不符的行為，或自認屬於與出生性別不同的性別。其他孩子可能到了踏入青春期以後，才呈現這些特質。事實上，有些人到了成年才開始經歷或表現出這些感受和行為。

大多數孩子在設法了解自己是誰以及如何融入周圍的世界時，會用遊戲來試驗其性別觀念，這是很常見的。與此同時，人在童年和青少年時期會受到很大壓力，要在性別方面符合社會的期望。試想一下，我們即使是成年人，也仍然面對要做個“完美的女人”或“完美的男人”的壓力。重要的是要讓孩子放心，知道每個人都是獨特的，您愛他們本人。

您可能已經注意到，至今我們在本小冊子裏都是用“性別多樣化”這個詞語。它可以有多種意思，例如自認性別是女孩/女人和男孩/男人這樣的二元類別以外的青少年(也許“非二元”、“無性別者”或“性別酷兒”是您曾聽過他們使用的詞語)。“性別多樣化”也可用來指那些對出生性別毫不抗拒的兒童和青少年，但當他們以富創意的方式，例如“公主男孩”或“男人婆”，來表達其性別時，他們感覺最良好。性別多樣化涉及的是全人類，而不只限於自認跨性別的人，而孩子是性別多樣化，並不必然意味著他們會有出生性別以外的認同。

我想我的孩子可能是跨性別，我應該怎樣處理？

如果孩子已經跟您談過此事，這大概表示他們信任您，並希望您會支持他們。保持溝通，但盡可能尊重他們的私隱。大多數青少年覺得很難與父母和照顧者談一般的個人問題。如果孩子還沒有跟您談及他們的性別，但您覺得他們有可能正在懷疑自己的性別認同，請記住，父母往往是知道得最晚的，因為孩子非常在意照顧者的反應。他們自己也可能還沒有意識到，或剛剛開始對

自己的身分認同產生疑問。如有機會問他們對於自己的性別有什麼感受，務必問得有禮貌，避免咄咄逼人，要明白他們可能只是開始獨自探索性別及未必準備好進行對話。

如果他們是青少年，也許正面地談談有關近期媒體裏的跨性別者話題，或有關一般的性別多樣化，從而直接讓他們知道您的支持，會是個有效的辦法。以肯定的方式談及跨性別的朋友或同事，也可以傳達一個正面的訊息。另一個引進這個話題的辦法，是問問孩子學校裏有沒有同性戀/異性戀聯盟(GSA)。卑詩省愈來愈多學校，尤其是在溫哥華，都設有這些活動小組，讓關注同性戀恐懼和跨性別恐懼的學生(無論他們本身的社會性別或生理性別認同是什麼)有個可得到支持的地方。一旦跟孩子開始了討論，請記住要保持正面的態度和願意接受他們的觀點。雖然有時候看來社會正變得比較共融和接納，但是孩子可能是經過了很長時間才接受自己的這個方面，而您也可能需要點時間來適應和了解這個訊息。在這個對話與探索的時候，父母和照顧者對自己和孩子都需要有耐性和溫和。

請記住，孩子仍是同樣的那個人，一向的興趣、技能和才幹還是一樣的。儘管媒體往往會認定跨性別人士是悲傷、孤單、困惑的，或者是滑稽古怪的人，許多性別多樣化和跨性別人士過著非常充實而且多姿多采的生活，感到獲得社會和家庭包容。您的孩子並沒有改變；只是現在您知道了他們重要的一面，而這是與您的期望不同。

在有原住民兒童和青少年的家庭裏，更深入了解一下雙靈人在其部族和社群中的角色和本事，以及與您的年輕人就這是否他們認為合情合理之道，展開有意義的討論，可能會對您有幫助。想知多點有關雙靈人，請參看本指南的資源部分，找出可能幫助您增加見識的組織。

要是我的家人或社區不接納跨性別人士或性別多樣化怎麼辦？

家人和社區人士對跨性別和性別多樣化人士可能會有不同的觀點、想法和個人聯繫。研究繼續顯示，跨性別和性別多樣化青少年由於受到歧視、厭棄及孤立，面對騷擾、暴力、精神健康問題、濫用藥物、無家可歸以及自殺的風險較大。舉例來說，在 2015 年一項調查加拿大各地的跨性別和性別多樣化青少年的研究裏，這些青少年有三分二報稱因其性別認用而受到歧視，少過半數接受調查的青少年認為自己的整體精神健康(包括自尊感、抑鬱、快樂及自殺傾向)是良好或極佳的(Veale et al., 2015)。由於種族主義和殖民主義的影響，這些風險對原住民青少年和有色人種青少年來說已知是比較高的。

然而，父母和照顧者對孩子的態度與支持可以起很大的作用。上述的研究指出，感到獲得成年家人及社區人士(教師、服務提供者、鄰居等等)支持的青少年，“報稱擁有良好或極佳精神健康的可能性高出四倍...試圖自殺的可能性低很多”(Veale et al., 2015)。安省 TransPULSE Project 的研究也發現，“在其性別認同和表達方面獲得父母大力支持的跨性別青少年，報稱對生活更滿意、自尊感更強及精神健康更好”(Travers, et al., 2012)。

培養孩子的適應能力從家裏開始，但也可包括正面的榜樣、書籍及資源，而這些都是性別多樣化的兒童和青少年在其社區內外都可以接觸到的。

假如親戚並不支持，您也許要幫忙開導他們，並最終要作出有助維持孩子自尊感的選擇。也請記住，在世界各地每種文化和宗教裏都可見到性別多樣化，歷史上也一向如此。如果您或孩子由於家人的文化價值意識而得不到支持或受到厭棄，研究一下性別多樣化人士在其特定文化裏的歷史(例如加拿大和美國原住民的雙靈人、菲律賓的同性戀者)，也許會有幫助。舉例來說，殖民化對原住民的個人、家庭和社群直接造成的其中一個後果，是試圖將雙靈人完全消滅，以及歐洲殖民者強加同性戀恐懼和性別多樣化恐懼的價值觀。在此意義上，尋找更多有關雙靈人在您部族內的傳統角色和本事的資料，也許會有幫助(假如您是知道什麼部族，因為在殖民化過程中出現的文化滅絕，產生了其他許多重大影響，其中之一是許多原住民失去了與文化和傳統的聯繫)。

在任何社區裏，都可能有處境與您相似的父母和照顧者，當中許多是非常支持他們的性別多樣化孩子。您可能想聯絡在本小冊子末尾的其中一些資源，例如 Trans Care BC，幫助您尋找區內或附近的同儕互助小組，或為跨性別和性別多樣化青少年的父母和照顧者而設的網上支援網絡。也會有很多書籍、電影、網上資源及視頻，能幫助您明白到，您有性別多樣化的孩子，絕不是孤立無援的。

我可以怎樣表示對孩子的支持？

用什麼方式以示支持，人人都不一樣，取決於孩子的年齡、需要和他們面對的困難。對孩子的性別創意行為、目標和成就，就像對合乎性別規範的一樣加以鼓勵，是一種表示支持的極好方式。舉例來說，無論孩子是在玩洋娃娃或卡車，打扮成公主、護士或消防員，還是學習如何烘焙、跳舞或砌一個樂高城鎮，所用的創造力和主動性是一樣的。

您應該知道，積極支持、一般不支持和厭棄這三者是不同的。因為孩子有性別創意行為而取笑或奚落他們，堅持他們的行為/衣著/思想要更合乎性別規範，奪走被視為“助長”其性別多樣化的玩具/服裝/友誼，這就是厭棄的表現。在

某些情況下，厭棄簡直可以就是父母和照顧者因為覺得不能接受孩子的性別認同而強迫孩子離家。不支持的表現可以隱晦得多，好像不讚賞/嘉許/鼓勵他們的性別認同，不使用他們的新名字或代名詞，避開問及他們在性別方面的感受或他們與朋友相處或在學校可能會遇到的難題。不支持看起來似乎傷害較少，但實際上卻是不給孩子愛、鼓勵和培育，而這些是培養健康的自尊心必不可少的元素，因此對性別多樣化的孩子來說，有害程度可能就和厭棄一樣。

積極支持的行動是鼓勵，花時間傾聽，樂於發問，稱讚孩子感到自豪的事，以及在家裏、學校和社交生活中維護孩子的權利。積極支持的行動也可能是幫助他們認識其他性別多樣化的青少年，自行蒐集資料來增加對性別多樣化的了解，以及與他們一起看正面描繪性別多樣化人士的電影或書籍。生活在鄉郊地區的性別多樣化青少年尤其感到孤立，這些社區的資源可能較少，也較難接觸社區裏跨性別人士的正面描述。因此，互聯網和特別是社交網站可幫助為性別多樣化青少年建立社群感。社交網絡和其他網站雖然可以是學習和聯繫其他跨性別和性別多樣化青少年的很好途徑，但也會帶來某些風險，因此務必和所有孩子談到安全使用互聯網(不要透露個人資料或與陌生人見面)。培養孩子的適應能力從家裏開始，但也可包括正面的榜樣、書籍及資源，而這些都是年輕性別多樣化人士可以在其社內接觸到的。

支持別人的關鍵在於確保自己具備所需的方法和個人資源(情感、心理等等)。要確保有人可以聽您傾訴感受，這個人可以是專業人員或朋友或其他性別多樣化青少年的父母。在對孩子作出支持的同時，不要寄望孩子給您情感方面的支持或開導，因為他們已盡力支持自己。與其他成年人聯繫，可帶來作為照顧者或會需要的支持，使您在孩子需要您的時候，能夠堅強、有信心和挺身而出。

對原住民家庭來說，或者對原住民兒童和青少年的父母和照顧者來說，探討一下雙靈人在一般原住民社群以及您孩子或青少年的特定部族(如知道的話)當中的角色和本事，可能會有很大裨益。以肯定其性別表達和認同的方式，來使注意力集中於這個年輕人的文化，不但可以為這個年輕人，而且還可以為其家人和社群，創造復原的機會和充權。

性傾向和性別認同有什麼分別？

性別認同和性傾向是兩回事。性傾向(男同性戀、女同性戀、雙性戀、異性戀、泛性戀、無性戀)是關乎在生理上和情感上被什麼人吸引。性別認同是關乎人怎樣認知自己是女孩、男孩、無性別者、非二元性別、性別酷兒等等。雖然有些跨性別人士可能是男同性戀、女同性戀、雙性戀、泛性戀或無性戀，但很多都不是。跨性別人士的性傾向要視乎他們被什麼人吸引。確保您對孩子的支持是不限於他們的性別認同，而且還有他們的性傾向。

長久以來，對許多雙靈人來說，性傾向被視為他們的性別角色的一部分。因此，如果您的孩子和家人正探討雙靈人的角色和本事，您實際上可能會發現，性別認同與表達和性傾向有密切的關係。然而，有很多不同方法表現出雙靈，因此情況未必一定如此，要視乎特定的部族而定。

什麼原因導致性別多樣化？為什麼有些人是跨性別者而另一些人是順性別者？

無人百分百肯定知道，為什麼有些人是性別多樣化或跨性別的，而有些人就不是。有些研究人員相信，人的性別認同是由出生前後的各種影響決定。這些影響(無論是遺傳、荷爾蒙、情緒、環境等等)可能在人的發育和成長階段共同產生作用，決定這個人的性傾向和性別認同，以及還有其他特徵。清楚的是：大多數跨性別人士都覺得，對於性別認同，他們從來沒有選擇，他們本來就是這樣的。事實上，他們許多人曾經花大量時間和精力，設法融入社會的性別規範裏。

父母往往會懷疑自己是不是做了什麼事情，導致孩子性別多樣化。與男同性戀、女同性戀或雙性戀一樣，現在還未見有科學根據的研究，顯示養育方式或選擇決定了孩子的性傾向或性別認同。要緊記的重要部分，就是無論為什麼有些孩子是性別多樣化的，並無證據顯示，性別多樣化是可以“治癒”或“糾正”的，不論是通過養育方法還是心理療法。事實上，有證據顯示，試圖“糾正”孩子的性別多樣化，對孩子和對互信的親子關係只會弊多於利。加拿大社工協會(CASW)表示，性別多樣化的兒童和青少年應該被確認為他們自我認同的性別；該會又認為，任何專業人員如試圖改變兒童和青少年的性別認同或表達，以符合社會規範，這樣做既不道德，也屬於濫權的行為(<http://www.casw-acts.ca/en/joint-statement-affirmation-gender-diverse-children-and-youth>)。

我應該帶孩子去見專業人員(醫生、治療師等等)嗎？

這要視乎孩子對自己的性別多樣化的接受程度而定。有些青少年只是想得到親人的支持，繼續表達自己的性別。另一些青少年，尤其是如果他們經歷相當嚴重的性別不安，可能會覺得，必須接受輔導和探索醫療方面的選擇，才會感到自在。您的孩子可以選用的其中一些醫療選擇包括荷爾蒙抑制劑，這些藥物可有助暫緩青春期而來的身體變化。就輔導或治療法而言，若有人可聽他們傾訴，如何應付一些對跨性別青少年來說可能是很常見的壓力源，例如受到欺凌或得不到社區的支持，許多青少年可能會從中得益。有些年輕人可能會在朋輩小組或學校輔導員身上找到這種支持。想知道如何支持您的孩子，最好的做法是給他們一些經過深思熟慮的選擇，以及讓他們有機會選擇或告訴您何種支持最適合他們。

我們愛孩子，並努力支持他們，但並不是所有人都像您一樣理解他們，即使是醫生和精神健康專業人員也不是。最好向您正在尋求協助的專業人員查探一下或問一些初步的問題，以確保他們會支持您的孩子。鼓勵孩子誠實向您反映，並持續與他們討論，聽聽他們對所見的醫生、輔導員或青少年工作者的感覺如何。

對雙靈青少年來說，與其社區內、來自其部族(如知道的話)或來自雙靈社群之內的長老共聚，也可能會找到肯定的空間。此外，由於殖民化及所產生的文化滅絕的影響，許多原住民未必完全知道雙靈人長久以來在其社區和家庭裏的寶貴角色。因此，確保與您的孩子有聯繫的長老或其他原住民導師，對雙靈人給其社群帶來的價值和本事有一些了解，這依然是重要的。

在卑詩省某些地區可以找到受過培訓，知道如何幫助性別多樣化青少年及其家人的醫生、護士、輔導員、青少年工作者和社工。在本小冊子末尾可以找到這些資源。

這會不會只是一個階段？

兒童期與青春期中是生理上和心理上有極大成長和改變的時期，牽涉到年輕人自我反思及尋找自己的身分和怎樣看待自己。作為父母或照顧者，重要的是對孩子是怎麼樣的人給予支持。探索性別認同和表達，是成長的一個正常和健康的部分。

對父母和照顧者來說，尤其是那些有年幼子女的，有份涉足孩子的性別之路而又不肯定知道盡頭在何方，可能並非易事。有些跨性別和性別多樣化兒童

一生都會繼續自認如此，而另一些就不會。重要的是保持坦誠和互相尊重的溝通，讓您的孩子在邁向成年的路上，會更願意繼續與您分享新的發現。假如您的孩子將來真的繼續自認是跨性別或性別多樣化的，回顧過去您給予的支持，雙方都會感到安慰。

跨性別和性別多樣化有多普遍？

由於人的性別認同是非常複雜、不容易察覺和非常個人的，這個問題要有一個統計學上有效的答案非常困難。我們是否根據以下的數字來衡量：有多少人尋求醫療選擇、有多少人我們觀察到有性別多樣化的跡象、或有多少人在調查中能很自在/安全地自認是性別多樣化的？事實上，我們正設法衡量的是我們有多少人偏離性別“規範”。由於對女孩/女人和男孩/男人在言行舉止方面的最理想特質的概念會隨著時間而改變，並且會因文化和社群而異，因此要下定義和追蹤是非常困難的事。不過，要記住的是，不僅性別多樣化的人，而是人人都有性別，以及人人都會用稍稍不同的方式來表達自己的性別。如果我們粗略看看在理想男人或女人的儀容和舉止方面的一些外間標準，我們會發現，二元性別體系認可了一些不切實際的標準，而這些標準事實上是普通人既不能也毋須達到的。

我的跨性別或性別多樣化孩子的感情關係會是什麼樣子？

我們全都希望孩子有快樂和健康的感情關係與友誼。跨性別人士和社會上其他人一樣，有多種情況；許多人會找到美好的伴侶，另一些人就不容易找到合適的人，而有些人就可能選擇過快樂的獨身生活。在加拿大，孩子長大後可以跟他們愛上的人結婚，無論對方的性別或性傾向是什麼。

學習如何保持健康的感情關係(和朋友、家人、愛侶等等)在家中開始。孩子有愈多建立健康的感情關係的正面榜樣，他們自己有美滿的感情關係的機會就愈高。在維持任何感情關係上，父母或照顧者的愛和支持是非常重要的。感受到親戚和社區人士的支持也很重要。因此，讓跨性別孩子及其伴侶參加家庭聚會，可能對他們倆是重要的。有些家長發覺，他們可能需要清楚向親戚表明，孩子需要他們給予什麼支持，好讓人人都受到尊重。

我應該跟孩子談安全性行為嗎？

您需要跟您的性別多樣化孩子談談，您對他們注意性行為安全的希望和預期，正如您會跟其他孩子談談這個話題一樣。也鼓勵他們跟學校輔導員、醫護人員或青少年工作者談談。此外，您應該幫助孩子尋找肯定其性別的支援。任何性活躍的青少年都應該定期到診所做健康檢查，並且應該可以放心，與醫護人員討論的什麼事情都會保密。雖然性病(STI)可能影響任何人，但是在得到支持和健康的環境裏生活的人，沒有那麼容易受影響，也較少進行高風險的行為。跟孩子談談注意性行為安全時，有一點經常受到忽略，那就是同意發生性行為這個話題，因此要確定您也有向他們解釋，知道和說出自己的界線以及尊重別人的界線，這兩者是都很重要的。

我的跨性別孩子將來會/可以有自己的小孩嗎？

雖然有些醫療選擇可能會影響人的生殖系統的機能，但是性別轉換並不意味著人會變成不育，即是再也不能生小孩。愈來愈多跨性別人士選擇要孩子。雖然如此，生兒育女並不是人人都適合的，而社會已漸漸不會有這樣的期望，無論人的性傾向或性別認同是什麼。關於要孩子的決定，與跨性別人士可得到的支持和可使用的資源有多少，有很大的關係。

我的孩子或家人會受到歧視嗎？

由於擔心孩子將來生活不快樂、孤單或困難重重，家人有時候會阻止他們顯出性別多樣化。諷刺的是，不獲關鍵支持者(家人)的肯定和接受，正是造成困難的重要因素。您的孩子可能會面對一些歧視、取笑或疏遠，但是父母、家人和學校有能力培養孩子的適應能力，建設更健康、更共融的社區。首先要做的是愛和支持我們的性別多樣化孩子，讓他們感受到健康和自身安全，進而在更廣泛的群體中，包括學校和醫療體系，維護他們的權利。

跨性別恐懼會以很多形式出現，範圍可以包括強化性別定型的言論和笑話，以至拒絕給他們一般人所享有的權利，及嚴重的身體騷擾。許多父母和照顧者會在跨性別恐懼出現時挺身而出，從而對他們的性別多樣化孩子表示支持。得到朋友、老師和社區人士的支持，會有助他們建立健康的自尊感，而這是處理和挨過跨性別恐懼所帶來的傷害的一個非常重要部分。

在卑詩省和加拿大，有法律保障跨性別和性別多樣化人士不受歧視。在卑詩省的保障和促進人權的法律《卑詩人權法》裏面，性別認同和表達是受保障

的理據。在聯邦層面，性別認同和表達正被列入《加拿大人權法》的禁止歧視理據名單內。

我的孩子在學校安全嗎？

孩子有安全上學的權利。卑詩省所有學校都必須制訂政策，幫助為跨性別和性別多樣化學生營造一個友好及共融的學習環境。想查看溫哥華教育局的性傾向和性別認同(SOGI)政策與規則，請瀏覽：

<https://www.vsb.bc.ca/district-policy/acb-sexual-orientation-and-gender-identities> 及 <https://www.vsb.bc.ca/district-policy/acb-r-1-sexual-orientation-and-gender-identities>。溫哥華教育局聘請了一名 Diversity Mentor(性別多樣化指導員)，可提供學校支援、幫忙擬訂社會性別轉換計劃以及在共融課程和課堂方面與學校職員合作。

我怎樣才可以了解更多，以及跟其他有性別多樣化孩子的家長聯繫？

幸好，由於有互聯網和與日俱增的媒體關注，現在與其他性別多樣化青少年的照顧者和家人聯繫，比以前容易得多。如果您是住在卑詩省內，Trans Care BC 可將您和區內的可用資源聯繫起來。想知多點有關 Trans Care BC，請參看本小冊子末尾的資源部分。PFLAG(Parents, Family and Friends of Lesbians and Gays)是社區組織的一個例子，它屬非牟利組織，在卑詩省各地設有分會，是一個讓家長與處境類似的人聯繫或只是想增加了解的好途徑。想取得更多資料或尋找可安排您跟其他家長聯繫的地方分會，請上網到 www.pflagcanada.ca。

也有很多書籍、電影、討論會、網上支援網絡和網站，可以為性別多樣化青少年及其盟友提供資訊和支援。您可以在下面的資源部分找到更多資料。

參考書目

Travers R, Bauer G, Pyne J, Bradley K, for the Trans PULSE Project; Gale L, Papadimitriou M. (2012). *Impacts of Strong Parental Support for Trans Youth: A Report Prepared for Children's Aid Society of Toronto and Delisle Youth Services.*

Veale J, Saewyc E, Frohard-Dourlent H, Dobson S, Clark B & the Canadian Trans Youth Health Survey Research Group (2015). *Being Safe, Being Me: Results of the Canadian Trans Youth Health Survey.* Vancouver, BC: Stigma and Resilience Among Vulnerable Youth Centre, School of Nursing, University of British Columbia.

Our Trans Children. 2007. Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays, Inc.

Action Tips for Allies of Trans People. 2006. Trans @ MIT (Massachusetts Institute of Technology). <http://web.mit.edu/trans>

Let's Talk Trans- Trans Care Youth. 2006. Vancouver Coastal Health, Transcend Transgender Support & Education Society, Canadian Rainbow Health Coalition.

詞匯表：

要互相了解和進行彼此尊重的對話，語言是關鍵的因素。此詞匯表改編自溫哥華教育局的 **SOGI** 政策與規則詞匯表。

Agender(無性別者)：這個詞語是指自認沒有性別認同或者性別認同屬中性或非二元的人。

Ally(盟友)：自己不是跨性別的但支持跨性別人士及關心他們福祉的人。這可能就是您！

Asexual(無性戀者)：對任何性別都沒有性慾的人。無性戀人士仍可能在情感上被多種不同性別和性興趣的人吸引，並有浪漫、非性愛的關係。

Bisexual(雙性戀者)：男性和女性均對他/她有吸引力的人。

Cisgender(順性別者)：其性別認同與出生性別一致的人，跨性別者的反義詞。

Gay(同性戀者)：被同性吸引的人。這個詞語可用於所有性別的關係，但一直以來主要用來指男人。

Gender(社會性別)：是一種社會建構的身分概念，建基於角色、行為、活動和外表，例如雄性、雌性、雌雄同體等等。

Genderqueer(性別酷兒)：這個統稱涵蓋女性/男性和雌性/雄性的二元性別以外的性別身分和性別表達。

Gender dysphoria(性別不安症)：由於人的性別認同與其被界定的性別、相關的性別角色及/或第一和第二性徵不一樣，因而造成的苦惱。

Gender expression(性別表達)：向他人表現出自己心目中的社會性別的方式(例如通過衣服、髮型、言談舉止等等)。

Gender identity(性別認同/性別身分)：人認為自己是女孩/女人、男孩/男人、非二元、無性別者、性別酷兒或在性別光譜裏的另一種身分的內在意識。

Gender diverse(性別多樣化)：有些兒童和青少年會用有別於社會對其出生性別的期望的方式來表達性別，這個詞語很多時指這些兒童和青少年。

Heterosexual(異性戀者)：在生理上和情感上被“異”性吸引的人。更常用來指異性戀的字眼是“直”(straight)。

Homophobia(同性戀恐懼，簡稱恐同)：對本身是或被視為女同性戀者、男同性戀者或雙性戀者的恐懼、無知和苛待，這種情況很多時會導致偏見、歧視、仇恨、騷擾及侵犯女同性戀者、男同性戀者或雙性戀者的人權。恐同欺凌也可能針對任何人士，無論可見的性傾向是什麼。

Intersex(雙性人)：出生時身體的內/外生殖器、染色體及/或荷爾蒙不符合明顯是男性或女性的期望的人。有一些例子是直到青春期的時候才被發現的。

Lesbian(女同性戀者)：被其他女子吸引的女子。

LGBT2Q+：是個首字母縮略詞，所指的是 lesbian(女同性戀者)、gay(男同性戀者)、bisexual(雙性戀者)、trans(跨性別者)、Two-Spirit(雙靈人)以及 queer/questioning(酷兒/對自己的性傾向有疑問者)。有多個其他詞語很多時會被納入這個首字母縮略詞，例如 asexual(無性戀者)。那個加號(+)表示包含所有生理性別和社會性別身分。

Non-binary(非二元)：性別認同是女孩/女人和男孩/男人這樣的二元類別以外的人所用的一個詞語。

Pansexual(泛性戀者)：被其他人(無論是什麼性別身分)吸引的人。

Pronouns(代名詞)：用來指自己的字眼(例如他/他的；她/她的；他們/他們的；xe、xem、xyr 等等)。

Queer(酷兒)：許多自認是性別多樣化社群(例如女同性戀者、男同性戀者、跨性別者)一分子的人所用的一個統稱(很多時用來代替 LGBT2Q+ 這個首字母縮略詞)，長久以來是指同性戀的刻薄用語。許多 LGBT2Q+ 人士已把它轉化成為具正面意義和包含所有性別多樣化身分。

Sex(生理性別)：基於生理屬性(例如性別染色體、荷爾蒙、內生殖結構及外生殖器)的一種生物分類。在人出生時，它被用來識別人是男性或女性。

Sexual Orientation(性傾向)：是指人被特定性別吸引的情況。某人可能自認是女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、酷兒、泛性戀者等等。必須記住，性傾向和性別認同是兩回事。雖然孩子通常到了青春期才意識到自己的性傾向，但之前他們通常都會有強烈的性別認同感。至於“性偏好”(sexual preference)和“生活方式”(lifestyle)等字眼並不是很好的代用詞，因為它們意味著性傾向是可以選擇的，而許多女同性戀者、男同性戀者和雙性戀者都說，事實並非如此。

Trans(跨性別者)：Transgender 的縮寫詞，是個統稱，用來描述那些性別認同及/或性別表達是有別於社會對其出生性別的期望的人。有些跨性別人士可能會選擇通過服用荷爾蒙、做手術，來進行醫學上的性別轉換。有些跨性別人士就可能選擇通過更改名字、衣著、髮式等等，來進行社會上的性別轉換。

Transphobia(跨性別恐懼)：對本身是或被視為跨性別者或性別不符者的恐懼、無知和苛待，這種情況很多時會導致偏見、歧視、仇恨、騷擾及侵犯跨性別或性別多樣化人士的人權。跨性別恐懼欺凌也可能針對任何人士，無論可見的性別狀況是什麼。

Transition(性別轉換)：這個詞語最常用來描述從一種性別轉換到另一種性別的人。性別轉換很多時包括服式的改變、選用新名字以及要求別人描述他們時用正確的代名詞。性別轉換可能但不一定包括醫療護理，例如荷爾蒙療法及/或手術。

Two Spirit(雙靈人)：這是個原住民詞語，描述兼具雄性和雌性靈魂的化身。這種身分不限於性別表達或性徵，而且包含兩者，同時併入靈魂元素。它是個單獨的身分，不是原住民用來指男同性戀者或女同性戀者的詞語。試圖將雙靈人從原住民社群中完全消滅，是殖民化的許多有害影響之一。雙靈人長久以來在原住民社群中極受尊崇，並且很多時扮演了治療者和醫師的角色。

想知多點有關您區內現有的醫療資源及支援，請聯絡 **Trans Care BC**：
www.phsa.ca/transcare

Trans Care BC 是省衛生服務局的一個項目，支持為卑詩省各地的跨性別和性別多樣化人士提供公平合理和容易得到的護理、手術安排以及朋輩和社區支援。

想知多點有關溫哥華教育局內現有的資源和支援，請聯絡溫哥華教育局的 **Diversity Mentor**：

diversity@vsb.bc.ca，778-228-1914

其他閱讀材料與社區資源

CampOUT! UBC

每年一度為卑詩省各地年齡14 - 21歲的酷兒、跨性別青少年和盟友而舉辦的夏令營。

<http://campout.ubc.ca/>

604-822-8298

1-877-678-CAMP(2267)

Families In Transition: a Resource Guide for Families of Transgender Youth

<http://www.ctys.org/wp-content/uploads/2016/03/CTYS-FIT-Families-in-Transition-Guide-2nd-edition.pdf>

Gender Spectrum

這是個以美國為基地的支援組織，對象為性別多樣化兒童和青少年的家人。提供教育、培訓和支援，幫助為所有兒童和青少年創造一個性別敏感和共融的環境。

www.genderspectrum.org

Native Youth Sexual Health Network

Native Youth Sexual Health Network是個由原住民青少年所辦、為原住民青少年服務的組織，設法解決北美(美國和加拿大)各地的性與生殖健康、權利及公義等問題。

<http://www.nativeyouthsexualhealth.com/index.html>

Parents, Family and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG)

我們為所有家人和朋友提供支援，努力創造互相理解的環境，讓我們的男同性戀、女同性戀、雙性戀和跨性別的孩子可以過有尊嚴和受到尊重的生活。

溫哥華：www.pflagvancouver.com

604-626-5667

QMUNITY - BC's Queer Resource Centre

資訊與轉介、教育、圖書館、朋輩小組、人際互助和免費輔導。青少年支援項目安排及每周毋須預先報名的活動。

1170 Bute Street @ Davie, Vancouver

www.qmunity.ca

604-684-5307

VSBC Question and Answers for Parents and Families of Lesbian, Gay and Bisexual Youth (網站) Safe and Caring Schools for Two-Spirit Youth: A Guide for Teachers and Students

<http://www.safeandcaring.ca/wp-content/uploads/2013/08/Two-Spirited-Web-Booklet.pdf>

Urban Native Youth Association (UNYA)

為溫哥華地區的原住民青少年提供項目安排，包括通過文化角度進行輔導、在校支援、協助求職、不帶批判性的醫療和性教育、雙靈及酷兒原住民汗屋 (Two-spirit and Queer Indigenous Sweat Lodges)、與雙靈長老聯繫以及 12 至 18 歲原住民可隨時參加的 LGBTQ+ 小組。

www.unya.bc.ca

schoolsupport@unya.bc.ca

604-254-7732 或簡訊/電話：604-861-8117

請到我們的網站瀏覽本小冊子及Questions and Answers for Parents and Family Members of Gay and Lesbian Youth(供同性戀青少年的家長及家人參考的問與答)的翻譯本：

感謝我們的合作伙伴

