

當子女透露自己為非二元性別者 (non-binary)，可以如何支援家長及照顧者小貼士*

當聽到子女為非二元性別者時，可能會感到疑惑、擔憂，或者不知所措。要知道不只自己有同樣經歷。

非二元性別是指子女覺得自己不是男性或女性，或者可能覺得自己同時是男性和女性。非二元性別人士同時可稱為跨性別或多元性別人士。

非二元性別並不是問題，也不是精神病，而是人類自然多元發展的一部分。非二元性別人士一直都存在。您身處的社群當中也有活得精彩的非二元性別人士。

您的子女透露了真實的自我，同時接受這個身份作為自己社交生活的一部分。子女了解自我，可能為出櫃已經籌劃了一段時間，現時他們可能十分脆弱。

家長的支持十分重要。

您的支持對他們的生活順利與否，有著舉足輕重的影響。家長和照顧者最能夠輔助子女的方式，便是接受他們的性別身份。

非二元性別並不「只是成長的一個階段」，這種說法可以帶來傷害。

非二元性別的未成年人不時會覺得自己與眾不同，而且受到不公對待，從而對他們的心理、情緒、生理健康造成影響。然而，即使子女面臨不公道的障礙，家長和照顧者可以是協助子女能過上美好生活的強大支援。

當您聆聽子女心聲，尊重對方身份，展現親情的時候，便能夠為他們帶來力量、快樂和支援。

您可以透過以下方式採取行動：

1. 瞭解性別身份

- 明白「跨性別」、「非二元性別」、「多元性別」的含義。
- 勇於學習，搜集或尋求朋輩輔助服務相關的資料和支援。

2. 尊重子女自主

- 使用子女指定的名字和性別用詞，顯示自己對子女的關懷和尊重。
- 容許子女通過切合自己性別身份的衣著、髮型、活動來表現自我。

3. 善待自己

- 要知道自己有情緒是正常的，您可能為子女的將來或安全感到恐懼。
- 不妨與其他非二元性別年輕人的家長談談，分享各自的故事，可以互相支援。

4. 營造支持、有愛的環境

- 確保子女的學校和群體尊重他們，有需要時與老師溝通。
- 在家展現親情和接納，對子女的自信和精神健康十分重要。

5. 保持耐心

- 子女對自身性別的感覺可能變得更強烈或有所轉變。支援他們、兄弟姐妹以及全家度過這一階段。
- 我們可能不會即時得到所有答案，但要願意聆聽和學習。
- 每個家庭接受子女非二元性別身份都可能會有不同步伐，家庭之中各有步伐並不要緊，但要確保步伐較慢的一方不會對子女造成負面影響。子女需要家人支持，比起家長或照顧者需要時間接受子女的身份，更為重要。

How To Support Your Child When They Tell You They Are Non-Binary*

6. 尋求相關服務協助

- 瞭解非二元性別年輕人的醫生或輔導員，可以提供有所根據的意見和協助。
- 聯絡朋輩支援服務及社區機構，直至找到所需服務為止。
- 嘗試安排子女與其他非二元性別的未成年人見面。

7. 照顧自己

- 要照顧好子女，便先要照顧好自己。
- 與伴侶、家人、朋友或治療師一起處理自己的情緒。處理家長所經歷的情緒，並不是子女的責任

8. 瞭解自己培育子女的方式

- 家長最理想的培育方針，便是聆聽子女的心聲。這種方法稱為「子女為本培育」，由子女主導而非由家長對子女的期望所主導，當中包含：
 - 尊重子女的獨立自主
 - 聆聽子女的意見
 - 支援子女的選擇
 - 與子女溝通，商討下一步的對策
 - 不時溝通，確保家長以合適的方式予以協助

*本單張內容中，「非二元性別者」(non-binary) 包含「跨性別」(transgender) 及「多元性別」(gender diverse) 人士

尋求資訊：

參閱transcend.org.au，便可以找人談談，尋求指導，索取家長資料以及通過支援小組與其他同行的家庭接觸。