

盼望之路

櫃父母支援手冊



盼望之路

櫃父母支援手冊

明光社



目錄

推薦序	6
何謂櫃父母	7
當孩子向父母出櫃	10
知識篇	13
1 同性戀基本認識	14
1.1 甚麼是性傾向？	14
1.2 世界上有多少同性戀者？	16
1.3 同性戀的成因？	17
1.4 同性性傾向是病嗎？	18
2 打破迷思	19
2.1 孩子同性戀是父母的過錯？	20
2.2 同性戀孩子不懂自愛？	21
2.3 孩子同性戀一事不可讓人知道？	22
2.4 同性戀就是濫交？	23
2.5 同性戀者好可能會有愛滋病？	24

2.6 孩子的同性性傾向可以改變嗎？	26	3 保持關係的秘訣	61
2.7 如果將來他與同性結婚的話怎麼辦？	27	3.1 父母以愛陪伴同行的秘訣	61
2.8 同性戀這條路好難行？	29	3.2 與櫃父母同行的八個錦囊	62
3 櫃父母的第三條路：接納而不認同	30	3.3 與孩子溝通的四個重點	64
4 櫃父母的三個階段	33	支援篇	77
4.1 第一階段：解體失控（Disintegrated）	33	1 憂傷循環（Grief Cycle）	78
4.2 第二階段：愛恨交纏（Ambivalence）	35	2 安靜操練	83
4.3 第三階段：復合（Integrated）	37	3 認知行為治療 （Cognitive Behavioral Therapy）	85
關係篇	40	4 以修復關係為目標的輔導	92
1 認識個人及情緒	41	5 信仰掙扎與教會牧養	94
1.1 面對自己	41		
2 如何與孩子溝通	54		
2.1 個案一：父母的想法和感受	54		
2.2 個案二：同志的想法和感受	56		
2.3 個案三：與獨子相依為命的母親	58		

推薦序

櫃父母因著他們的秘密和隱私默默地承受痛苦，他們很少尋求幫助，伴隨著子女出櫃的是令人難以忍受的內疚與羞恥，試問誰能在罪咎感很重的情況下，仍然可以用憐憫的愛回應。

因著這本手冊，父母在這段漆黑的旅程上不再感到孤單。手冊內容全面、簡潔及一針見血，既符合心理學，建議又實際可行，為父母提供清晰的答案，解答他們面對子女是同性戀、雙性戀及跨性別所引起的種種複雜又沉重的問題。

我最欣賞的是這手冊能為父母提供一條出路，讓人真實地看見「隧道盡頭的光」。子女出櫃導致親子關係疏離實在令人惋惜，但關係重新連繫是有可能的。雖然生活再不能像以往一樣，但仍值得活著。

衷心為這本出色的手冊內的指引感恩！

黃偉康博士

美國加州持牌執照臨床心理學家

何謂櫃父母



何謂櫃父母

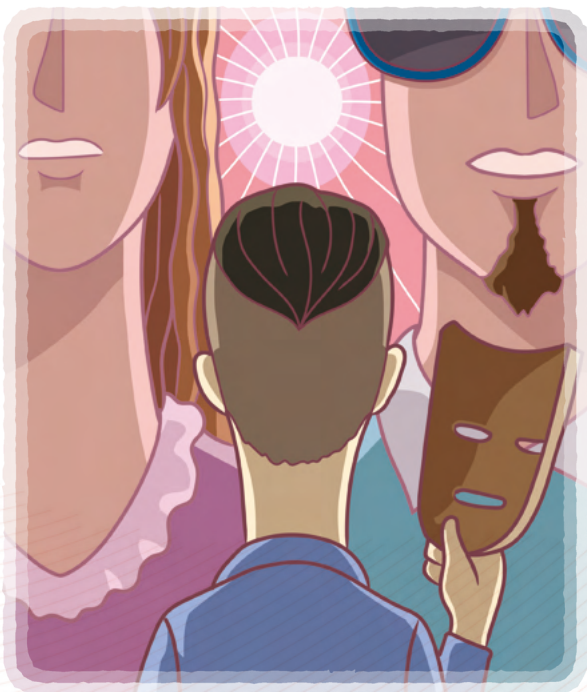
「櫃父母」一詞是指同性戀者或跨性別人士的父母，他們或許在日常生活中觀察出孩子是同性戀者，又或是在孩子「出櫃」後才驚覺孩子是同性戀者。他們努力隱藏孩子同性戀一事，同時被困在其中，就如同性戀者將自己的性傾向隱藏一樣，將自己躲在衣櫃裡（Closeted），所以往往出現「孩子出櫃、父母入櫃」的情況。

「櫃父母」和一般父母一樣努力照料孩子成長，同時也順理成章地認為孩子和自己一樣也是異性戀者，預期孩子將來會和異性結婚生子，組織家庭。

社會對同性戀的接受度日漸提升，同志出櫃的情況愈來愈普遍，同性戀者亦容易得到社會上的支援。但當「櫃父母」得悉孩子是同性戀者時，他們多年來教養的價值被徹底打破，同時將孩子有同性戀傾向一事隱藏，視之為家庭中最大的秘密。他們有苦自己知，難以開口向外尋求協助，同時社會上缺乏對「櫃父母」的支援。

當同志權益日漸被重視時，「櫃父母」的處境卻被社會忽略，期望這本小冊子能幫助同性戀父母面對當刻的困境，與子女共建超越立場，真實連繫的家人關係。

當孩子向父母出櫃



當孩子向父母出櫃

孩子可能會透過以下一項或多項的方式向父母表示他們的同性戀傾向：

1. 面對面直接說出來
2. 間接地說，不言明
3. 傳手機訊息
4. 寫信
5. 請第三者代為說出
6. 在社交媒體帖文
7. 帶同性伴侶「見家長」
8. 放一些同運的東西在家中
9. 帶父母參加同志遊行／講座等，認識同運
10. ……

知識篇

孩子出櫃的方法眾多，但其實不少父母在孩子出櫃前，已能察覺出多少端倪，如留意到孩子與同性朋友特別親近、發現孩子瀏覽同性戀網站，又或是孩子總是中性打扮等。但當父母確實知道孩子是同性戀者時，仍會感到驚訝及不知所措。

父母要明白，孩子向你出櫃是需要多大的勇氣，他擔心父母不能接受，更害怕面對被至親拒絕的痛苦。他向你出櫃是因為他信任你，也期望父母知道後仍接納他，才向你分享內心最大的秘密。所以如果孩子向你出櫃，請你先按捺著你的情緒及暫時放下你的立場，表達你對他有勇氣坦誠相告的欣賞，擁抱孩子，說聲「我愛你不是因為你的性傾向，而是因為你永遠是我的兒女。」

接著，學習繼續與孩子結伴同行。



知識篇

1 同性戀基本認識

1.1 甚麼是性傾向？

性傾向指個人對同性、異性或兩性都持續出現情感上、愛情上或性的吸引。一般分為三種類別：

- 一、 異性性傾向（Heterosexual Orientation）：
即對異性在情感上、愛情上或性方面出現持續性的吸引
- 二、 同性性傾向（Homosexual Orientation）：
即對同性在情感上、愛情上或性方面出現持續性的吸引

- 三、 雙性性傾向（Bisexual Orientation）：即對男性及女性在情感上、愛情上或性方面出現持續性的吸引

不過現代性別研究學者指出性傾向是流動的，¹ 意思是性傾向只是當時當刻的一種喜好，有機會隨著不同時間而改變。雖然大部份人的性傾向均是單一而不變，但亦有人可以是複雜而多變的。

¹ Lisa M. Diamond, *Sexual fluidity: Understanding women's love and desire* (Cambridge: Harvard University Press, 2009).

1.2 世界上有多少同性戀者？

美國疾病控制及預防中心公佈 2018 年國民健康訪問的調查，指出美國 18 歲以上成年人中異性戀者佔人口 97%、同性戀者佔人口 1.6%、雙性戀者佔人口 1.3%。²

2 National Center for Health Statistics, "Sexual Orientation and Health among U.S. Adults: National Health Interview Survey (Source: NCHS, National Health Interview Survey, 2018)," 2018, https://www.cdc.gov/nchs/data/nhis/sexual_orientation/ASI_2018_STWebsite_Tables-508.pdf.

1.3 同性戀的成因？

不同研究顯示性傾向受先天和後天因素複雜地相互影響而形成，讓人不自覺地受某一性別的吸引。³ 至今，同性戀是完全天生或完全後天的說法均沒有科學根據。

3 "Sexual Orientation and Homosexuality," American Psychological Association, last modified 2008, <http://www.apa.org/topics/lgbt/orientation.aspx>.

1.4 同性性傾向是病嗎？

過去社會視同性戀為精神病中「性偏差」的情況，但美國精神醫學學會在 1973 年已將同性戀從《精神疾病診斷與統計手冊》中剔除，自此同性戀本身不再被視為疾病，也不需要醫治。儘管如此，外國有研究指出同性戀者較異性戀者更有可能患有身體及精神健康的疾病，以及出現酗酒和吸煙的情況。⁴

2 打破迷思

「櫃父母」對同性戀群體的認識不深，同性戀孩子很大機會是他們認識的第一位同性戀者。父母可能基於不同原因不接受孩子的同性戀傾向，又或是因著過去對同性戀群體的既有印象、偏見與誤解，以及眾多的負面想像，以致當他們知道孩子是同性戀者時感到極大困擾。

不論是甚麼原因不接受孩子的同性戀傾向，若「櫃父母」能釐清以下有關同性戀的迷思，定可減少他們的擔憂、自責與羞恥。

4 Gilbert Gonzales, Julia Przedworski and Carrie Henning-Smith, "Comparison of Health and Health Risk Factors Between Lesbian, Gay, and Bisexual Adults and Heterosexual Adults in the United States: Results From the National Health Interview Survey" *JAMA Intern Med* 176, no.9 (September 2016): 1344–1351, <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.3432>.

2.1 孩子同性戀是父母的過錯？

有同性戀者出現在問題複雜的家庭，也有同性戀者在幸福美滿的家庭成長。就算是外貌一模一樣的同卵雙胞胎，在相同環境中成長，也有機會出現一個是異性戀者，一個是同性戀者的情況，雖然有些研究及個案顯示家庭環境及父母教養模式會影響子女的性別認同及性傾向，但性傾向的形成受多方面因素影響，我們不需將孩子同性戀視為父母的問題。更何況當事已至此，再探究孩子同性戀成因其實已經不太重要。要知道天下沒有完美的父母，即使自覺做得不足，也請接納自己，放過自己，把精神放於處理與孩子相處的事宜上。

2.2 同性戀孩子不懂自愛？

性傾向只是構成我們身份的一部份，並不代表我們整體的人格、品行、能力、態度及價值觀。在大多數的同性戀者當中，性傾向都不是自己選擇而是情不自禁的，異性性傾向如是，同性性傾向也如是。有同性戀傾向的少年人察覺自己有別於社會主流的形態，他們會感到困惑及迷茫，他們最需要的不是指責。如果想孩子更能自愛，父母的關懷、包容及接納就更不可少。

2.3 孩子同性戀一事不可讓人知道？

我們要尊重孩子的私隱，如果他們不希望向外透露同性戀身份，父母不應隨便向外公開。但如果孩子已經出櫃，他有可能會受到不禮貌對待，這時父母應挺身而出保護孩子，支援孩子，與孩子並肩面對當時的困難，讓家庭永遠成為孩子最大的依靠。

2.4 同性戀就是濫交？

外國曾有研究發現男同性戀者更換性伴侶的情形比異性戀男女常見，⁵ 但我們不能以偏概全地指出同性戀者就會濫交。同性戀者也有彼此忠誠的伴侶，而濫交的異性戀者也不少。一個人是否濫交，最終都是看他個人的性價值觀，所以良好的家庭性教育對每個家庭都一樣重要。

5 Sara Nelson Glick et al., "A comparison of sexual behavior patterns among men who have sex with men and heterosexual men and women," *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes* 60, no.1(May, 2012), 83–90, <https://doi.org/10.1097/QAI.0b013e318247925e>.

2.5 同性戀者好可能有愛滋病？

根據香港衛生署公佈的統計數字，感染愛滋病病毒的主要途徑是男男同性性接觸，而同性戀群體只是社會上的少數，由此可見愛滋病在同性戀群體是一個嚴重的問題，這是因為男男同性戀者在進行肛交時，被進入一方的肛門被插入一方興奮勃起的陰莖逼進去，肛門括約肌中一部份會折斷，使肛口可容納粗大的陰莖進入。肛口的嫩皮及肛管內的黏膜亦會有小部份裂開。肛腔內的靜脈亦不時會受壓出血，尤其在一些有痔瘡的情況，特別容易出血。如經常進行肛交，被插入一方的肛門括約肌常多有鬆弛，附近組織受傷害，當雙方出現出血的情況便會有血液交流的機會，或精液流入裂開組織。受

傷黏膜喪失抗菌力，直腸炎常會發生。更普遍的是有帶菌者雙方交換細菌和病毒，或由帶菌一方進入另一方。但這不代表同性戀者比異性戀者更易感染愛滋病，這要看每個人發生性行為的形式狀況，是否濫交、有否使用安全套等。

若不幸感染，香港居民可在公營醫療系統以低廉的價錢接受治療，只要定時食藥，便能如沒有受感染的人一般地生活。愛滋病主要透過體液傳播，如血液、精液、陰道分泌，只要接觸感染者體液時身體沒有新鮮傷口，又沒有與感染者進行性行為，基本上沒有感染風險。而口水、汗液、眼淚和尿液的病毒數量低到不足以構成感染，家人可安心與感染者共同生活。

2.6 孩子的同性性傾向可以改變嗎？

如果改變同性性傾向的意思是指由受同性性吸引，改變為受異性性吸引，那這改變是極困難，亦非短時間內可以發生的。儘管我們不能選擇自己的性傾向，但卻能選擇如何回應自己的性傾向。社會上有同性戀者擁抱同性性傾向，發展同性間的感情關係，同時也有同性戀者選擇其他生活方式，有人選擇獨身，也有人與異性發展穩定感情關係，甚至結婚生子。沒有人（包括父母）能強迫任何人如何回應他們的性傾向，這一切都是當事人的個人選擇。

2.7 如果將來他與同性結婚的話怎麼辦？

「養兒一百歲，長憂九十九」，即使孩子已長大成人，父母仍會牽掛孩子的日常生活。父母需明白孩子自己的人生道路，他們大大小小的抉擇都未必會完全符合父母的期望，但父母仍會愛惜與接納他們。如果將來孩子要與同性結婚，父母必然會感到壓力，既要面對價值觀上的衝突，又要應付親戚朋友的冷言冷語。父母此刻需要檢視自己真正珍重及守護的是個人或他人的感受，還是與孩子之間的關係。我們鼓勵父母以「接納而不認同」的態度來與同性戀孩子

相處，焦點不單單在乎「參與」與「不參與」的決定，重要的是一生一世的親子關係。在我們遇到的個案中，有些父母會送禮物而不出席，有些只送禮物給孩子而不給他／她的伴侶，有些會選擇私下給孩子祝福但不出席公開場合或婚禮等。父母可以自由地選擇自己可接受的方式表達對子女的愛，並不需要完全放棄自己的價值觀。

2.8 同性戀這條路好難行？

對！同性戀者面對的困難比異性戀者多。孩子長大後，父母用「否決」來影響他的決定，似乎已經沒多大的效用。惟有父母的關愛和接納才能成為他們更大的支援，在孩子跌跌碰碰的人生路上，永遠有父母作他們最大的後盾。

3 櫃父母的第三條路：接納而不認同

在異性戀為主的社會，一般人對同性戀感到陌生，未曾想過家人會是同性戀者，所以當遇上孩子出櫃，父母往往產生許多複雜的情緒和想法。

對同志孩子來說，最理想的當然是父母欣然接納孩子的同性戀身份，主動接觸同志群體，認識同志文化，擁抱同志運動。如果父母在同性戀一事上的接受程度高，那當然不是一回事。但香港不少父母對同性戀都有所保留，真真正正能認可孩子是同性戀者的父母其實為數不多。

不過，如果父母只考慮自己的想法，拒絕接納孩子的同性性傾向，甚至否定孩子的價值，那將是家庭的悲劇。有同性戀者在向父母出櫃後被逐出家門，又或因為父母的拒絕及排斥而失去家庭的依靠，甚至出現更負面的局面，這絕對不是我們期望出現的結果。

當父母不認同同性戀，而自己所愛的孩子就是一位同性戀者，那父母在個人價值觀與孩子性傾向出現嚴重分歧時應該如何自處呢？父母要接納孩子而漠視自己的感受，還是堅持自己的價值觀而否定孩子？其實在接納與否定孩子之間，是存在第三條路——「接納而不認同」。

父母對孩子有所期望是正常不過事的，但孩子的路卻不一定如父母期望的發展。我們每個人生命中的特質、品格、行為、嗜好、以及在學業、職業、戀愛等的抉擇，往往亦不是全都得到父母所認同。我們相信愛能化解父母與孩子之間的分歧及衝突，儘管彼此的期望和立場不同，但大家仍可以珍惜彼此的關係，互相同行前進。

孩子同性戀的情況不是父母所期望，但無阻父母對子女的愛，而孩子也渴望得到父母的接納與關愛。其實父母對同性戀的立場與接納同性戀孩子之間並不必然存在衝突。父母接納同性戀孩子，是接納孩子的整個生命，欣賞孩子優越之處的同時，也能包容孩子令你失望的地方。

父母接納同性戀孩子，仍可以保持自己對同性戀的想法。父母可以告訴孩子，雖然我未能認同你的同性戀身份，甚至仍然反對你的決定，但你永遠是我所愛的孩子，父母對你的愛不會因此改變，仍然願意接納和關心你。

我們也期望孩子尊重父母的看法，雙方知道彼此的立場，避免觸及對方的痛處，和而不同地相處，並向對方表達關愛。

4 櫃父母的三個階段

「接納而不認同」，說就輕鬆，但要實踐卻一點也不容易。父母由最初得知孩子是同性戀者所產生的抗拒與自責，至發展到重修關係，當中主要經歷三個階段。⁶

4.1 第一階段：解體失控 (Disintegrated)

當知道孩子是同性戀者，不少父母會感到震驚，繼而出現罪咎，尷尬、焦慮的情緒。他們普遍會否認孩子是同性戀者的現實，同時視此為家庭中的秘密及羞恥，會保持沉默，獨自抑鬱，拒絕提及孩子的情況，亦造成櫃父母缺乏傾訴對象的危機，倍增他們的無助感，讓他們不敢面對未來。父母與孩子的關係會變得疏離，容易發生衝突，甚至全盤否定孩子，亦可能對孩子的同性伴侶會感到討厭及憎恨。

6 鍾簡靜文：〈櫃父母的三個階段〉，新造的人協會，2020年，網站：https://www.newcreationhk.org/wp-content/uploads/2020/11/3stagesOfparents_simplified.pdf（最後參閱日期：2020年11月24日）。

給櫃父母建議：

- 一、 正視個人情緒，如想哭，就哭。如果感到憤怒，可選擇暫時停止有關此話題的對話，避免發生衝突，待彼此冷靜下來才再次溝通。
- 二、 珍惜家庭關係，不要過份自責，不要責怪配偶管教不善，也不要責罵孩子「唔生性」。
- 三、 在情緒高漲的時候，千萬不要作出重大決定，如賣樓、停止學業、切斷關係等，因著衝動而作的後果往往是難以補救的。

4.2 第二階段：愛恨交纏 (Ambivalence)

一段時間過後，父母慢慢認清及接受孩子是同性戀的事實，他們的內在羞恥感會漸漸減退，但依然對同志孩子一事感到不自在，自覺是一個失敗的父或母。他們對未來存有盼望，但同時對未來的不確定帶點恐懼。父母亦開始與孩子回復溝通，表達愛與關心，但說話小心謹慎，珍惜及看重孩子的價值，在乎孩子的情緒。有時會責怪孩子出櫃令家庭出現破裂，但又不希望孩子對此隱瞞，相當矛盾。他們開始嘗試認識同性戀課題，部份父母亦考慮與孩子的同性伴侶接觸。

給櫃父母建議：

- 一、 向值得信任的親友分享個人感受。
- 二、 心平氣和地聆聽孩子的心聲，了解他的想法及生活。
- 三、 忍耐當中的忐忑不安與辛苦，把焦點轉移別的關係上，學習更多放手。

4.3 第三階段：復合 (Integrated)

經過一段時間的適應，父母已接受孩子是同性戀者的事實，找到親子關係的平衡點和連結方法，內心羞恥逐漸減退，重拾作為父母的自信。有些父母內心仍然不認同孩子的情況，但因著對孩子的愛及包容，與孩子重修關係，不再因此指責孩子，亦重拾對孩子的信任，能欣賞孩子獨特之處，因著彼此更坦誠，甚至關係更勝從前。亦有部份父母能接納孩子的同性伴侶，甚至恍如家人般邀請對方出席家庭聚會。

給櫃父母建議：

- 一、 繼續關愛孩子生活，學習更深入的溝通。
- 二、 放下身段，以謙和的態度與孩子傾談。
- 三、 夫妻同心，互相支持，共同面對，切忌埋怨任何一方。
- 四、 嘗試「接納而不認同」地與孩子及他的伴侶相處。
- 五、 父母學習愛自己，可探索這課題對你的人生意義。

以上是櫃父母所經歷的三個階段，但每個家庭的情況都有差異，不是每個父母都會經歷這三個階段，而經歷過這三個階段的父母所需時間都不同，當中也有起跌，也會迂迴反彈。

我們亦建議父母參加與個人理念相近機構舉辦的櫃父母互助小組，透過櫃父母之間的經驗交流，達至彼此成長及支援，這可大大幫助父母重建與同性戀孩子的關係。

關係篇



關係篇

1 認識個人及情緒

父母面對孩子是同性戀的消息，有時往往不知所措。不少父母坦言「孩子出櫃、父母入櫃」，除了面對孩子出櫃的壓力，他們也面對怎樣處理親子關係，以及他們與自己家人、親友等的關係。此時，我們認為首要注意的，還是自己的情緒和想法。

1.1 面對自己

孩子出櫃，但我坐立不安？

這是正常的。對於孩子來說，要鼓起勇氣告訴父母可能已經有一段很長時間，但對於部份父母來說，這可以是頭一次聽到或得知孩子的性傾向。如果是親自從孩子口中得知他們性傾向的父母，正面一點來看是一件很感恩的事，因為孩子願意將整件事告訴你，這表示你得到孩子的信任，亦期望你接受他／她的性傾向，所以才會坦誠告之。

不過，更多時候可能父母只是從各種跡象去猜測孩子是否同性戀，例如有父母發現孩子看同性性行為的色情短片，或者見到他們在交友網站約見的都是同性的朋友等，父母一邊擔心，但又不敢開口去問，既怕問出一個自己不願意接受的結果，又怕如果誤會了會影響關係。

父母無論從哪一個渠道得知孩子的性傾向後，可能也會有情緒波動，那是十分正常的。正如孩子很多的第一次也會令父母手足無措一樣。此時父母最重要留意自己的情緒和感受，並學習控制自己的情緒。

孩子是同性戀，是我教導不好嗎？

小時候，孩子默書不及格，老師也會問問家長，是否沒有協助溫習，彷彿孩子的一切都與父母有關，其實不然。古語有云：兒孫自有兒孫福。孩子的性傾向和一般人的性傾向一樣，由一籃子的先天和後天的因素相互影響而成，千萬勿因此而責怪自己。如內疚的感覺仍重，可尋求輔導員、治療師或宗教群體等協助。

知道孩子性傾向後，我情緒不穩……

正如前述，面對突如其來的轉變，會有不同的情緒是正常的，特別是發現孩子有同性性傾向的時候。很多人可能會在首三個月至半年有不同情緒反應，例如無故飲泣、流淚，或者情緒波動，見到孩子的東西會有激烈的反應，終日擔心甚至到不能工作，希望留在家中照顧孩子等等。

第一階段面對突如其來的情緒，必須要先能夠處理基本生活：作息、吃飯、人際關係。如果任何一部份不能正常進行，先調節好自身情緒

和感受。如有需要可以尋找輔導員求助。在處理任何你認為是「問題」的「問題」前，先照顧好自己的情緒和感受。無論孩子的性傾向為何，你也應該要先好好生活下去。

隨著時間過去，可繼續了解自己的情況，以及在有需要時尋找支援者，或支援群體。

我要入櫃嗎？

很多家長坦言孩子出櫃或者發現孩子性傾向與一般人不同之後，突然就將自己收起，彷彿做了一件錯事，或者會怪責自己一些教養的選擇，例如送孩子讀女校，或者去外國讀書，甚至自己婚姻失敗等等。首先我們先要處理自己為何會產生這種情緒？孩子有同性性傾向，不等於自己做了一件錯事或者經歷一次失敗，情況有如孩子長大後在選科、就業或失學等問題令你失望一樣。這種內疚的情緒其實在不同的父母中也會出現，例如孩子的成就未如自己理想，你可能也會質疑自己的教養和做法。

如果你要選擇「入櫃」不告訴別人，其實是受你自己的價值觀影響，是你個人的選擇，與孩子是否同性戀無關，反而是自己面對問題時的應對方式，是將自己困在失敗和埋怨當中，抑或是選擇尋找有效的應對方法。同時，我們可以想想，甚麼才是父母教育／教養孩子最重要的東西？甚麼才是成功的父母，子女的成長及生活方式與父母的期望不吻合時，是否等於父母是失敗的？同時父母需要明白孩子不同的成長階段中，父母的角色、責任和限制也有不同。性傾向本來就很難「培育」出來，所以家長不應將這個無形的枷鎖歸納為自己養育孩子的責任。

或者，你也可這樣想：選擇入櫃其實就是在問自己「為何覺得孩子是同性戀，你會有一種情緒，傾向將自己收起來？」答案可以是失落、焦慮、羞恥等等。你可以與輔導員一起探索你情緒的來源以及原因，再嘗試用理性的方式，排除一些錯誤的想法，減少不必要的傷害，當你明白自己的情緒來源時，才能針對性地釋放，不致因負面情緒影響親子關係。

父母知道之後，如何面對親友的提問？

首先，父母知道孩子的性傾向後，要明白這也是孩子的私隱。如果孩子只對你們說，而傾向不和其他人「出櫃」的話，父母就需要一同保守秘密。我們要知道孩子長大也是一個獨立的人，我們就連一張合照是否放上社交平台也會問問他們意見時，他們的性傾向是否公開，就更應該尊重他們的意願。

但有時在面對孩子同性戀的情形，父母也承受不少心理壓力，此時可再與孩子商討，坦誠分享你承受壓力的極限，盼望能達到共識，如孩子不要太高調張揚同性戀身份，或孩子要出席一些同志公開活動時，先通知父母讓他們有心理準備等等，父母與孩子間都需要彼此尊重。

最後，如果父母仍然因著孩子的性傾向感到不舒服，其實就是個人對性傾向一事所產生的情緒問題，可能要再進一步正視和處理。

父母因著孩子有同性性傾向而會產生的情緒／擔心，以及面對的方法：

- 一、 不能上天堂：從信仰的角度來看，任何人某程度上也很難確定自己最終是否能上天堂，我們亦不應該代上帝去決定另一個人是否可以上天堂。不過，作為父母，我們更重視一家人是否每一天相愛地在地上過活。
- 二、 不能結婚生子：父母要知道即使異性戀孩子也不一定會結婚生子，不少單身人士也可以有豐盛的生活。

三、 覺得孩子很陌生：從孩子的出生和成長，其實父母們從來都在孩子的成長過程中，經歷不同的驚喜，當知道孩子的性傾向與自己期望不一樣，便會因為發現新的事物而出現陌生的感覺，這是十分正常的。所以，我們鼓勵父母多聆聽並學習了解孩子的想法和心聲。

四、 覺得孩子走向「末路」或者受到歧視：根據不同的調查指出，香港人對不同性傾向的歧視，沒有想像中嚴重，而且香港社會多元包容，所以不用擔心孩子受歧視。如果孩子性傾向一事上面對欺凌或歧視情況，社會有不同資源去支援他們，並不需要太擔憂。

五、 覺得被欺騙：不少父母發現孩子有同性性傾向，都覺得自己被騙，或者覺得孩子一直隱瞞性傾向，感到自己不被孩子信任而失望。實際上孩子可能是擔心父母接受不了，所以才選擇隱瞞。請相信孩子不告訴你這件事，是有其正面動機的。

六、 覺得冤屈／無處傾訴：父母面對孩子時，可能會因為擔心孩子的責備，不能暢所欲言，會「就住就住」，父母這個想法是值得欣賞的，為了不想關係變得更差，選擇暫時放下自己的意見，努力保持開放，聆聽孩子的想法。但是，假如父母長期無處傾訴，很易「屈到病」，因此，鼓勵父母把握機會，溫和地表達自己的想法，或者找一個能認同自己的朋友去分享，或者將想法寫下，好好照顧自己，盡量尋找方法抒發情緒及感受。

2 如何與孩子溝通

2.1 個案一：父母的想法和感受

陳媽媽，兒子已經 26 歲，一直沒有找女生拍拖，談及拍拖時又拖拖拉拉，有天兒子帶著男生回家，媽媽不小心發現，二人在房間發生性行為。

雖然事情有跡可尋，但總有點手足無措。先是震驚，之後又有很多擔憂，畢竟孩子正值壯年，理應結婚生子，覺得孩子前途一下子就沒有了，完全不知道他生活的方向，更覺得孩子十分陌生。

之後，漸漸不懂得與兒子傾談，一時擔心孩子有性病，一時又覺得他很古怪，陳媽媽與丈夫商量，二人也覺得無奈，好像失去了孩子一般。

有天，孩子如常回家吃飯，突然問起他們對當天那位男生的印象，這是他們三人第一次就這位男生表達感受。陳媽媽沉默不語，孩子和盤托出，並說自己準備結婚。事件由他親口說出來，當然有說不出的難受，但同時他是自己的孩子，其實一早就接納了他。

陳媽媽說出當時自己的感受，因為同性戀的路本來就不好走，即使自己到今日仍然很難接受孩子是同性戀這個事實。有時她會問自己是否做錯了甚麼，令孩子走到這個地步，彷彿一切不能回頭。雖然陳媽媽仍然希望孩子有機會的話可以嘗試改變性傾向，但因為性傾向是很個人的，她並不強求。

2.2 個案二：同志的想法和感受

阿美 18 歲，青春期的開始就知道自己喜歡女生，自然就開始與女生很親近，雖然同學朋友也知道自己的性傾向，但她從未想過要告訴家人。

阿美一家人比較傳統，父親常以為女大就嫁出去，不過阿美天生男仔頭，父親從來沒有讚過一句女兒長得漂亮，總是在外表上對她評頭品足。阿美在性別自卑中長大，雖然內心有很多不滿，但沒有說出來，就總想證明給父親看自己即使是女仔也可以活得有成就。

有時，阿美覺得性傾向是她個人的事，也沒有必要告訴誰，不過有次和媽媽聊天，不小心就

說多了，媽媽知道事情後，雖然承諾不會告訴爸爸，但媽媽自此終日茶飯不思。阿美心情也很矛盾，一方面明白媽媽擔心自己，但同時又覺得自己沒有錯，而且喜歡女生是自己情不自禁的。

阿美後來嘗試過與男同學單獨約會，但感覺甚差，同時也就更加確定自己的性傾向，不過始終與媽媽好像隔著一道牆，難於表達。爸爸對她的負面態度，令阿美更難接受自己的性傾向。阿美坦言明白父母或者不接受自己的性傾向，但阿美內心仍然想他們接受自己作為他們女兒的身份，因為放不下，其實內心亦十分矛盾。

2.3 個案三：與獨子相依為命的母親

Zoe 自小在阿姨家中長大，缺乏父母的愛和家庭的溫暖，大學畢業後很快拍拖然後結婚，可惜在兒子四歲時，便與孩子的父親離婚。為了再給兒子一個爸爸，Zoe 五年後再婚，但第二任丈夫卻需要大部份時間在大陸工作，很少在家照顧兒子，有一日母親為兒子修理手機時，無意中看到兒子與同性朋友在 WhatsApp 中的親密對話……

這個時候，我們建議 Zoe 五件需要做的事，以及五件不要做的事：

五件需要做的事：

- 一、 冷靜自己
- 二、 嘗試找機會與孩子面對面溝通
- 三、 避免說傷害性的說話
- 四、 尋找一些有助認識同性戀的資源
- 五、 尋求專業人士幫助，如社福機構、心理醫生、新造的人協會等

五件不要做的事：

- 一、 不要因兒子的同性戀或跨性別而責備他
- 二、 不要強迫兒子改變
- 三、 不要勉強兒子討論同性戀或跨性別的話題
- 四、 不要侵犯孩子的私隱，如偷看手機／電腦訊息
- 五、 不要四處宣揚孩子的事情

3 保持關係的秘訣

3.1 父母以愛陪伴同行的秘訣

有人說：「家庭不是講道理的地方。」這不是指我們可以在家蠻不講理，而是指家庭中關係比道理重要，因為立場往往阻礙了我們的聆聽，亦易引起爭辯。我們鼓勵父母以愛心來與同性戀孩子同行。請謹記以下要點：

- 一、 先情後理：先認同，接受感受後，才作分析或勸勉
- 二、 同理心：感受和了解孩子所經歷的
- 三、 暫時放下自己的立場，靜心聆聽理解
- 四、 謹記不是幫對方解決問題或要改變對方

3.2 與櫃父母同行的八個錦囊

- 一、 聆聽櫃父母五內翻騰的情緒和疑問
- 二、 解答及澄清疑問、提供資源
- 三、 安撫和消除自責、羞恥、憤怒、絕望以及控訴的情緒
- 四、 幫助父母先處理自己的情緒和行為反應，而不是急於處理孩子性傾向的問題。父母宜先安靜下來，辨別內心複雜感受，別讓自己的忐忑不安，窒礙與孩子溝通及破壞關係。

- 五、 父母處理夫婦的關係：夫婦同心，先了解彼此的感受，繼而定出幫助子女的步驟，才是重要關鍵。和諧的夫妻關係，有助營造安全友善的家庭環境，讓孩子更樂意分享心底話，自然能為孩子提供適切支援。
- 六、 建立支援系統：父母可尋找適當傾訴和支援的對象，參加家長互助小組，尋找同路人以渡過無助苦惱的日子。
- 七、 維持一些對自己身心健康有益的活動
- 八、 尋求專業輔導或精神科醫生幫助

3.3 與孩子溝通的四個重點

孩子在不同的階段向父母就自己的性傾向坦白，往往有其他東西在後面，例如：已經有穩定男／女朋友，想帶回家；在外面有不同性經驗；不想自己在討論同性性傾向的問題時被質疑等等。又或者希望得到父母的「祝福」，以致他／她能更放心放手去結識同性戀人，或者明明的告訴你自己就是不會結婚生子，請死心不要再問。

很多父母此時就想用盡一切方法暫停這件事的發展，就好像孩子在考試前打機，父母自然想收機，並要求他們立刻回房間溫習。性傾向的改變實際上不是一個行為的改變般簡單。很多父母以為與孩子的討論就是苦口婆心勸他們「變回」異性戀，但實際上一個人的性傾向也不是能「勸」回來的。所以，與孩子重建關係的目標，其實單純就是重新建立關係，並有更緊密的溝通。

我們建議，家長可以用以下四個重點，想想如何可以更有效與孩子溝通。

一、 評估現況與風險

(Evaluate situation and risk)

我們認識的父母，剛剛聽到孩子有異於他們的性傾向時，往往有很多擔憂浮現在腦海中，例如孩子是否已經有同性性行為？會否很濫交？會否被傳染愛滋病諸如此類。父母們彷彿面對一個完全不認識的孩子的面向，有不同的焦慮。這些焦慮出於兩個方向：第一是對同性性傾向的誤解，如果你是一開始就翻開本章節的，我們建議你先看看第一部份，當中解答了很多有關同性性傾向的迷思，此處不重複。

第二就是父母可能對孩子實際所謂同性性傾向的情況並不完全了解，有時孩子簡單說一句：「我係 Gay」，但有千千萬萬的實際情況。在我們的認識中，由已經有穩定性伴侶準備結婚，到其實只是有一次偶然見到同性身體有性興奮都有。孩子不同年齡，不同階段透露自己有同性性傾向，可能也有不同的動機和想法。

因此，我們鼓勵父母們在處理好個人情緒後，向孩子了解他們實際的情況，以及他們向你坦白告之的原因，清楚了解後也請感謝孩子對自己坦白，畢竟孩子要向父母分享自己的性事，比起向朋友分享，可能要鼓起更大的勇氣，因此無論你心底是否認同他們的想法或做法，請先感謝他們坦誠的分享。

同時，我們宜調節自己的期望。如前所述，性傾向是傾向，是性格中的深層部份，行為尚且未必能即時改變，何況傾向？所以，我們與其在改變他們的傾向中轉圈，倒不如抽身出來，將目標調節，當中可與輔導員商量，按著現時的親子關係，訂立實際的目標，例如與孩子愉快地享受一頓晚餐、和平地互相分享對某事物的看法等，最終達至與孩子能有親密關係，或者可以有理性溝通等。

最後，請記住，我們與孩子討論這些問題時，除了非批判之外，更要了解孩子的需要，最重要的是照顧孩子的生命，如在過程中發現孩子有自殺傾向，應該讓他心境平靜地休息，其他人也不應走來湊熱鬧，應給予當事人足夠空間去處理。其次就是孩子的情緒和精神健康，如果發現孩子情緒失控，應先處理孩子的心理健康狀況。

二、 建立愉快時間

(Enjoy some good time together)

父母發現孩子性傾向後，往往雙方均要處理很多個人的需要和情緒，這階段我們盡量建立愉快的共同經歷，是維持關係重要的一環。所謂愉快的時間，做的事可以很簡單，以快樂、輕鬆、不帶批判為主，例如：踢波、食宵夜、旅行、行商場、自拍、遠足、看電影、逛街和做手工藝。

類似的活動，可以興趣主導，過程中多談活動的內容，少談二人的關係。先透過活動建立親和感，同時透過一起做一些事，

重新建立簡單的默契。不少父母進行這個步驟時才發現，原來自從某一個年紀開始，就少了親子活動，現在重新培養親子關係，好像格格不入，特別是知道孩子性傾向之後，孩子往往會有很多質疑，認為整件事帶有另類目的。

不同的家長曾用以下的方法處理，例如先約一大班親友出來搞活動，或者搞活動的時候先易後難，先約看電影，或者食飯，之後一步步來，也有一些透過一起在家的時候做的小活動，例如做手工，建立親和感，之後再約去玩。

三、表達和分享

(Express and engage)

當建立親和感之後，我們可以嘗試討論不同的話題。當然，大家可能對不同事件的價值觀有異，但走進對方生活，先刻意放下性傾向的討論，在合適的時間、地點、氣氛下做有質素的溝通，分享自己的過去等等，循序漸進地按著關係有多深，就談多深。

如先閒話家常說說娛樂八卦新聞，再談及孩子的學習或工作近況。期間留意對方的回應，如感到孩子歡迎作再進深一步的溝通，再關心他／她的情緒，了解他／她的社交生活。如果與孩子溝通的氣氛良好，再嘗試進深談及他／她的感情生活。

評估雙方能否就性傾向對談的幾個因素：

- i 掌握以往的溝通及衝突處理模式：能否在前面的階段已商量好大家的進退位置，以及面對衝突的處理方法？
- ii 體諒孩子「出櫃」後的感受之外，亦引導他們嘗試去感受父母的掙扎：面對著一個看起來好像不同的孩子，我們能否同時準備好坦白分享自己的想法，或者不能理解的難處？
- iii 鼓勵他們透過新的形式去突破以往衝突／與父母意見不同所帶來的不愉快情況：想想在此話題以外的其他話題有沒有曾出現過衝突？最後能否成功討論？

- iv 嘗試多元化地去看同性性傾向：我們準備好放下自己的期望，進入對方的內心嗎？我們願意去聆聽一些可能你今日不能接受的想法和態度嗎？同時孩子也準備好聆聽父母的心聲嗎？當中一定有對性傾向不同的想像，當中不論是保守的、解放的，還是其他的，每個人其實對性、性傾向等議題的想法總不會完全一樣，如果沒有多元開放和接納的心來聆聽，其實就很難進入更深入的討論。
- v 鼓勵孩子可以預備一份講稿向父母說出自己
有甚麼關注及可以有甚麼不同的解決方法。

四、建立正確戀愛觀

(Establish good views on love and affairs)

大家可能在某些價值觀不同，應該先走進對方生活，確立正確戀愛觀：先與孩子同步，才慢慢分享自己的戀愛觀。同時亦先了解自己的戀愛價值。如何面對情慾試探等等。

我們鼓勵父母先梳理自己的生命故事，以及戀愛的故事，與孩子分階段分享，過程在於讓孩子明白父母的價值觀的形成，以及父母的戀愛觀念是怎樣透過一次又一次的經驗形成。我們期望孩子在整個溝通後，也能與父母坦誠分享關於性愛的態度、看法，甚至當下面對的不同的情況。如果父母可以當孩子的戀愛顧問，那就最好了。

支援篇

經過這四步曲之後，我們期望親子關係重新回復到健康的狀態，大家不一定就所有東西都要達至相同立場，但期望做到互相理解對方的定位和觀點，並可以在各方面均有更親密的連繫，建立一份超越立場的親子關係。



支援篇

1 憂傷循環 (Grief Cycle)

以下歸納出櫃父母在得知孩子出櫃的情感狀態，總的來說是一份很深的「失去」，失去孩子婚嫁及孕育下一代的盼望，當同性伴侶在家出現又是一難關。回應內心的失去，哀悼是很普遍的心理反應，有學者以憂傷循環 (Grief Cycle) 作描述。雖然每個人的哀悼模式都不一樣，但這個憂傷循環幫助我們明白櫃父母的感受和他們所經歷的過程。

憂傷循環的五個階段：

第一是驚嚇 (Shocking) 或醒覺期 (Subliminal Awareness)：是心理極大的震撼，包括對孩子的性別角色有含糊的懷疑，從孩子的蛛絲馬跡有所警覺。同時在醒覺後產生在生理上的症狀，如：失去胃口、失眠等身心的反應。

第二是在驚嚇後隨之而來的影響 (Impact)，是不接受甚至否認 (Denial)：在否認的底下，可以是以對上天的憤怒作表達，也可能遷怒於配偶。這階段帶來的情緒反應有震撼、否定、混亂、責怪、憤怒、內疚等。亦有些父母很積極找尋坊間的資源，但慌忙中，可能會懷有不合理的期望，渴想尋找「醫好」孩子的方法，如為孩子安排輔導、約見專業人士等。

第三是混亂階段或進入適應期（Adjustment）：可能感到很緬懷昔日孩子未出櫃前的親子關係，不斷在腦海間盤旋，也會陷入孤立，甚至對生活失去興趣，抗拒回復正常軌道，經歷因人而異的混亂階段，有櫃父母試圖在心態上或實質上作出調適，不再嘗試改變孩子，但可能希望為孩子性傾向保持秘密，以維持他們在社會、宗教、與家人等關係不受影響。

第四是重建階段或稱之轉化（Resolution）：進行內心轉化的過程，哀悼對孩子不是異性戀者夢想的幻滅，了解多些有關同性戀的事情。在情感上，深切的憂傷減低，再找到希望，面對現實、學習放手，能接受自己應負的責任，走出悲痛，甚至帶來新的靈性成長。

第五階段，是整合（Integration）：重點是父母經歷內心新舊經歷的整合，並學習如何融入孩子同性戀的社群和生活方式。作為櫃父母，孩子的出櫃，可以是讓父母重新再檢視自己價值觀和人生取向的重要資源，是一個父母再成長的機會，甚至帶來夫婦關係、⁷ 自我形象的更新和開拓，都是這階段期望出現的。

7 〈櫃媽媽的婚姻神蹟〉，《基督教週報》，第 2911 期（2020 年 6 月 7 日），
網站：<http://www.christianweekly.net/2020/ta2039357.htm>（最後參閱日期：2020 年 11 月 24 日）。

作為櫃父母所經歷的是一個不容易的心理過程，要接受孩子出櫃的過程，是十分崎嶇，甚至是漫長和不斷起伏的，不是每位櫃父母都會順利過渡以上每段的心理歷程，甚至有些會滯留於某一階段，未能前進或倒退失落，對自己、配偶和家庭的互動，都帶來沉重的代價。相反而言，父母的接納及他本身內在的整合程度，對出櫃的孩子的身心健康，是會帶來一定的正面影響。

2 安靜操練

作為櫃父母，面對孩子的出櫃，內心牽起情緒的波動，是十分自然的事，有些櫃父母可能期望用各樣方法改變孩子的性傾向，但這只會令大家的關係產生更大張力，甚至帶來家庭各成員負面的互動。因此，第一個重要的心靈支援貼士，是父母要學習先與自己的情緒共處。

父母可以嘗試以安靜操練，學習如何面對自己的情緒反應，以不批判、不壓抑的方式，與自己的情緒共處。

找一個不會被騷擾的地方，安靜下來，照顧一下自己破碎、糾結、疲憊的心靈。學習每天撥出一段時間與自己相處，可以定下 5 分鐘或 10 分鐘的響鬧，閉上眼睛留意自己此時此刻的狀態，可以嘗試從留意自己的呼吸開始，並且聆聽耳朵傳來的聲音，可以是窗外的雀鳥聲、車聲甚至平日不察覺的機械轉動聲。把專注停留在此時此刻的狀態，隨著此刻的專注，再靜靜留心自己呼吸帶來的節奏。

這節奏背後是表達你的生命氣息，可以活著，其實並非必然，容讓心田有空間留白，當內心有不同的思緒湧現、使你分心，可以持不批評自己的態度，容讓思緒再返回呼吸的節奏上。無論分心多少次，都不緊要，重要是讓自己可以返回對自己呼吸節奏的留意，給自己活在此時此刻的心靈空間，亦是一個安靜、心靈休息的機會。響鬧過後，就可以回復自己的日常事務。

現時網上有不少坊間的練習，可以謹慎選擇跟隨去做，惟要留心負責人的信仰或宗教，防避情緒失控，操作重點是透過每天的安靜操練，與自己糾結心靈產生一份距離感，以致我們可以不再「自動波」地被面前的人與事牽動我們的情緒，可以多了一份自由和彈性去沉澱，增強我們心靈的力量，去作一個不一樣的回應。

3 認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy)

孩子是同性戀，很多父母會覺得是自己的問題，有些文獻及研究顯示，家庭教養會對孩子的性傾向造成影響，因此父母會非常自責、內疚，希望孩子盡快轉變。但孩子並不會如父母所願，有時非但不會改變，反而要求父母轉變，對父母更是大打擊，彷彿整個天塌下來，甚或覺得已被判死刑。

孩子告訴自己，他是同性戀者，他覺得同性戀沒有問題，父母聽後晴天霹靂，不能相信亦不能接受，不斷問為甚麼。但同性戀的成因至今也沒有一個確切的歸因，也沒有發現同性戀基因，一般都接受是先天和後天的因素影響，要改變也不是一時三刻的事，因此，父母與孩子的情緒及關係也不要因此而停滯，甚至破損。

父母可嘗試用認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy, CBT），認知行為治療在治療多種不同的抑鬱方面，和抗抑鬱藥同樣地有效。治療方向主要是幫助父母改變一些非理性的想法，減低內疚感，重建親子關係。

甚麼是認知行為治療？

認知行為治療中，會提及到你對自己，對世界和對別人的看法，你的行為如何影響你的思想和感受。認知行為治療能協助你去改變你的想法（認知）和行為。這些改變可以令你感到好一些，改善現時的心理狀態，而非針對過往引致困擾的起因。

如何運作的？

認知行為治療能協助你，將令你非常困擾的問題分拆成細小的部份，你會較容易看到它們之間的聯繫和它們對你的影響，幫助你明白到你的思想如何影響你的情緒，繼而影響你身體的感覺及行動，治療師協助你調整你的想法，當你的想法改變時，會帶動你有新的情緒和身體感覺，從而有新的行動，新的行動帶來新的情緒及感受。

認知行為治療如何運作：

- 問題、事件或困擾的情況
- 由此情況產生的思想（或非理性思想）
- 由思想而產生的情緒、身體感覺及行動結果
- 駁斥非理性想法
- 調節後新的行動
- 新的行動帶來新的情緒感受

例子一

A. 事件	兒子說喜歡同性，是同性戀者
B. 父母當時的非理性想法	我一定是做錯了甚麼導致他的同性戀傾向
C. 當時的情緒、身體感覺及行動結果	感受：挫折、自責、內疚、沮喪、灰心、失敗 結果：抑鬱、頭痛
D. 駁斥非理性想法	同性戀的形成有很多種原因，家庭管教只是其中一個可能原因，不一定是管教出現問題導致的
E. 調節後新的行動	我可以再找機會說清楚
F. 新的情緒感受	不再自責

例子二

A. 事件	兒子說他不會改變性傾向
B. 父母當時的非理性想法	他的一生完了
C. 當時的情緒、身體感覺及行動結果	感受：悲傷、絕望 結果：拒絕與兒子溝通、胃痛
D. 駁斥非理性想法	他現時不想有任何轉變也沒有甚麼大不了，將來可能會有不一樣的想法，最重要是他仍然與我們一起，他有事時仍然願意和我們說。
E. 調節後新的行動	重新與兒子對話
F. 新的情緒感受	不再絕望

櫃父母可能存在不少負面的想法，將自己困在死胡同當中，我們需要多聆聽他們的心意，了解他們面對的困境，逐步改變想法，引領他們離開思想上的困局，讓他們能正面積極地與孩子相處。

4 以修復關係為目標的輔導

這輔導模式並不以改變同性戀傾向或跨性別認同為目標，而是以全人醫治成長（Holistic Personal Growth）、修復關係（Remediation）和家庭重整（Family Restoration）為主要的目標，讓對同性戀抱持截然不同立場的人士都能同樣得到支持與幫助。

輔導員會尊重那些定意尋求改變性傾向與性別認同的人士或家人。當他／她們前來尋求幫助時，輔導員會坦誠告訴他／她們使用這些輔導方法的主要目標、利弊得失，並分析他／她們的期待，避免他／她們對輔導有錯誤的期望。在得到他／她們的知情同意書（Informed Consent）後，輔導員會為他／她們提供心理和靈性方面的幫助，並陪伴

一段頗長的時間，因為成長與改變本是一個漫長的過程，持續的陪伴和耐心的輔導是不可缺的。輔導員不以性傾向和性別認同的改變為目標，卻以修復關係為主要的目標，這樣可以大大減少可能引致受助者傷害和失望的機會。

在整個輔導過程中，輔導員會按個別自願前來求助的同性戀者，或其父母家人的需要，和他們一同探討同性戀或跨性別者的情緒困擾，同性戀傾向或跨性別認同的可能成因；進而幫助求助者消除不必要的羞恥和自卑感，重建或加強自己生理性別的認同與接納，提升個人的身份、價值和自信。也包括修復過去人際關係上的創傷，以及與父母家人或同儕的關係。

5 信仰掙扎與教會牧養

作為基督徒的櫃父母，孩子所選擇走的路與基督教的信仰有所不同時，面對的是雙重的壓力和艱難。我們接觸到的基督徒櫃父母都不約而同地表達，縱然兩夫婦和下一代都在教會成長，甚至孩子在媽媽腹中已經返教會，但當孩子在性傾向上有疑惑時，無論是自己和孩子都傾向不會在教會尋求幫助。有些孩子會選擇離開信仰，留下的都會極力隱藏自己同性性傾向的身份，成為雙面人，在教會以外有自己同性戀的生活方式，但在教會裡就絕口不提，因他們內心早已預設了牧者及會眾在這些事情上的立場，感到已被「定罪」。而作為櫃父母同樣沒有勇氣在教會群體面前承認家中有同性性傾向的孩子。事實上傳統福音派教會在同性戀議題有十分清晰的倫理立場，確實是室礙了不少櫃

父母尋求教會牧者支持及牧養的動力，以致帶來惡性的循環，櫃父母的需要被收藏在地毯底下，或他們已被隱沒在教會的牧養以外、然後消失於教會的群體中。

現時有一些教會及機構嘗試學習從信仰角度，給予櫃父母信仰的支援及守望，⁸ 例如：招聚櫃父母組成一些小組，讓櫃父母可以在一個安全環境下分享他們的掙扎，讓櫃父母被聆聽、被接納，互相鼓勵和同行，這是一個很重要的屬靈資源。當中同時歡迎沒有信仰的家長參與，當中有一些較資深的櫃父母分享他們的心路歷程，或者亦會邀請一些當事人作分享，以致櫃父母可以多些了解孩子的狀況。櫃父母之間真誠分享、靈性禱告支援，是帶來大家希望和力量前行的重要資源。

⁸ 例如：新造的人協會，香港心性教育協會，天主教香港教區關顧同性吸引人士牧民小組。

教會面對這個不能逃避的信仰掙扎，實在需要有深切反省，教會作為一個醫治的群體，一個可以容許各人把自己脆弱和不光采的地方呈現的群體，是教會存在的重要角色。教會在持守真理的同時，也是一個傳遞上帝恩典的群體，教牧需要學習牧養櫃父母及同性戀信徒的知識及技巧，教會也可以夥拍教內關心同性戀者的機構，舉辦課程教導會眾如何與同性戀者同行，讓教會成為櫃父母及同性戀信徒感到安全的地方，使他們在教會得到適切的牧養，並經歷上帝的恩典。



「櫃父母」一詞是指同性戀者或跨性別人士的父母，他們或許在日常生活中觀察出孩子是同性戀者，又或是在孩子「出櫃」後才驚覺孩子是同性戀者。他們努力隱藏孩子同性戀一事，同時被困在其中，就如同性戀者將自己的性傾向隱藏一樣，將自己躲在衣櫃裡（Closeted），所以往往出現「孩子出櫃、父母入櫃」的情況。

同性戀諮詢熱線：2390 2323

服務時間：逢星期五下午 1 時半至 5 時半

假如您或身邊的家人朋友有性傾向或同性戀的疑惑，又不知應如何處理及面對，您可致電熱線，由富經驗人士為您解答疑問。

鳴謝：

政制及內地事務局性別認同及性傾向小組之平等機會（性傾向）資助計劃資助

出版：**明光社**

香港九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：(852)2768 4204

電郵：info@truth-light.org.hk

傳真：(852)2743 9780

網址：www.truth-light.org.hk

youtube.com/user/truthlight1997

facebook.com/Soc.of.TruthLight

承印：新世紀印刷實業有限公司



© 明光社

2021年1月

印刷數量：1,000 本

國際書號：978-988-79184-2-4



版權所有 All rights reserved

「此刊物內容並不代表香港特別行政區政府的立場」