

# 伴您同行

专为跨性别儿童的父母准备的指南



伴您同行

# 伴您同行



<https://www.congregaytion.com/ill-walk-with-you/zh>

【伴您同行】由 Oogachaga、X计划 (Project X)、T计划 (T Project) 与新加坡跨性别小组 (Transgender SG) 的跨性别员工和志愿者共同撰写。

设计: 莎拉与斯库林 (Sarah and Schooling)

此项目资金来自英国政府提供的援助。

发表于2022年 © Oogachaga

专为跨性别儿童的父母准备的指南

# 前言



【伴您同行】是个适时的浓缩指南，服务对象是那些需要信息或帮助来驾驭这个社会与性别情况不断变化的世界的父母们。您的孩子出柜和他/她们的性别转换可能会让您担忧；感到恐惧、困惑、焦虑和怀疑等情绪是可以理解的。此时请保持冷静并仔细阅读本文档，因为它有助于消除您的一些顾虑。

身为父母，我们养育孩子的最大回报是看到他们快乐与幸福的活着。选择无辨析的爱着和接受他/她们，并成为他/她们人生旅途中的好友，彼此... 相伴同行。

郑天勇

4位孩子(包括一位跨性别儿子)的父亲

# 介绍



【伴您同行】专为跨性别儿童的父母服务，帮助您回答有关跨性别和性别转换的常见问题。本指南由Oogachaga、X计划 (Project X)、T计划 (T Project) 与新加坡跨性别小组 (TransgenderSG) 的跨性别代表共同撰写，旨在协助那些对孩子之性别认同感到迷茫、困惑或痛苦的父母，同时也给予您的跨性别孩子应有的肯定。

该指南采用问答式编写，并根据不同问题的性质分为多个部分。如果您已晓得要查找的内容，可以直接跳跃至那部分。但若您没有任何头绪，从头开始总归是个好主意。

OOGACHAGA®



transgender sg

# 内容页

iv	前言	
v	介绍	
1	为什么?	
1	我的孩子为什么会是跨性别者?是我做错了什么吗?	21
1	我的孩子之前根本没有展示任何迹象,为什么他/她突然向我表明是跨性别者?	23
2	我的孩子为什么会认为自己是非二元性别/性别酷儿/流性人?他/她是否对自己的实际性别感到困惑?	23
2	我的孩子为什么说他/她被同性别的人所吸引?若他/她不是跨性别者,一切不会更容易吗?	25
5	是什么?	27
5	谈论性别角色的认同时,我该使用的术语是什么?	27
6	性别角色焦虑(性别角色认同障碍)是什么?	29
7	导致某人是跨性别者的原因是什么?	29
8	性别转换是什么?	30
17	性别转换的风险是什么?	
17	跨性别人士在新加坡面临的问题是什么?	
21	哪时候?	
21	我的孩子哪时候会确定自己的性别认同?	21
		23
		23
		25
		27
		27
		29
		29
		30

# 为什么？

我的孩子为什么会是跨性别者？是我做错了什么吗？

您的孩子为跨性别者 (transgender) 并不是任何人的错，包括您在内。一个人可以选择出柜为跨性别者或正在/已经性别转换 (transitioning)，但其跨性别身份并不是个人所能选择的。

以为熟悉的孩子或想象中他/她将会成为的人都不存在了。这可能让您觉得失落，但此心情是正常的。您不必为孩子是跨性别而感到内疚。这情形在新加坡并不触犯任何法规，他/她的性别认同也不会对任何人造成伤害。

我的孩子之前根本没有展示任何迹象，为什么他/她突然向我表明是跨性别者？

大众常假设跨性别者会于某个年龄开始表现出跨性别的“迹象”，并且只有在他/她表现出这些迹象后才算跨性别者。这是不正确的。

有些跨性别者较早出柜，而另一些则较迟。有些跨性别者在孩提时代并不反对穿符合自己生物性别的服饰，但另一些则不然。一些跨性别者以大众所熟悉的男/女生物性别方式来表达其性别角色，而其他/她则选择以不同的方式来自我表达。自古以来，人类习惯使用各种各样的方式来肯定与表现自己，而跨性别者也不例外。

对您而言，您孩子的出柜看似突然。其实，他/她可能已经酝酿了一段时间，但因各种原因而延迟了。在此之前，他/她们可能害怕表现真实的自我。这是因为他/她们担心别人（包括您在内）的反应，或者他/她们认为相比之前的情况，当下的时机更恰当。

出柜的方法与时间没有对错之分。但对许多跨性别者来说，那是一次脱胎换骨、重获新生的经历。您孩子的坦诚也意味着他/她们信任您、并希望您成为他/她们以真实自己生活的一部分。



我的孩子为什么会认为自己是非二元性别/性别酷儿/流性人？  
他/她是否对自己的实际性别感到困惑？

当您想理解孩子的非二元性别 (non-binary) /性别酷儿 (genderqueer) /流性人 (genderfluid) 的身份时，您可能会感到困惑——毕竟，所有在我们成长环境里的人都被分隔为男孩或女孩、男人或女人、男性或女性。

大多数人都以二元性别身份之一 (男或女) 来表达自己，但也有人不要将其性别角色局限于此框框里面！

这并不表示他/她们对其身份感到混淆，而是他/她们对性别角色的理解与大众被灌输的概念有所不同。

我的孩子为什么说他/她被同性别的人所吸引？  
若他/她不是跨性别者，一切不会更容易吗？

换个角度想想：若某人是顺性别者但被同性吸引，您会叫他/她去进行性别转换吗？

无可否认，您的孩子若按照出生时被指定的生物性别继续活下去，一切将会更简单、轻松。然而，请切记这般生存着并不意味他/她们的生活是幸福的。

例如，他/她们得应对无法与伴侣表达真实自我的压力。或者，他/她们与伴侣并非异性恋但被社会视为如此，也会为他/她们带来困扰。

性别角色的认同其实与性取向或浪漫对象的选择没有任何关系。正如顺性别者可以是女同性恋、男同性恋、双性恋、酷儿或异性恋，跨性别者同样可以有不同的性取向 (例如，您的跨性别女儿可以是同性恋、双性恋或异性恋)。

# 生物性别 指的是什么？



指一个人的**生物构成**，  
通常于**出生时**或胎儿在  
子宫内发育时被指定。

根据一个人拥有的**染色体**、  
**生殖器官**和**外生殖器**  
(尤指阴茎或外阴) 指定。



婴儿通常在出生时被指定为  
**男性** 或 **女性**。

\*在极少数的情况下，婴儿由于**染色体或生殖器官不明确**而被指定为**双性人** (又称**间性人**)。

# 性别角色

指的是什么？

一个人对自己身份的理解。

有些人是

**顺性别者**

他/她们认同的性别与出生时被指定的性别相匹配。



出生时被指定为女性



自身识别为女孩



自身识别为女人

有其他/她人自身识别为

**跨性别者**



出生时被指定为男性



以男孩身份长大



后来自身识别为女人

他/她们不认同自己出生时被指定的性别。

## 是什么？

谈论性别角色的认同时，我该使用的术语是什么？

生物性别 (sex) 与性别角色 (gender) 的不同

在新加坡本地语境中，许多年轻人在成长过程中都使用“性别角色”这个词来代替“生物性别”（相信您曾经见过自己或者他人的孩子接触到“性 (sex)”此词时做出恶心的表情）。然而，这两个词汇的含义相差甚远。

生物性别指的是一个人的生物构成，通常在出生或胎儿在子宫内发育时被指定。其根据是个人拥有的染色体、生殖器官和外生殖器（尤指阴茎或外阴）。通常，婴儿是在出生时被指定为男性或女性。在极少数的情况下，婴儿由于染色体或生殖器不明确而被指定为双性人（又称间性人）。

另一方面，性别角色指的是一个人对自己身份的理解。有人是顺性别者 (cisgender)，即他/她们认同的性别与出生时被指定的性别相匹配（例如，出生时被指定为女性的婴儿长大后自己认定为女孩，随后认定为女人）。但另一些人则不认同出生时被指定的性别。这些人通常被广泛地称为跨性别者。

跨性别者是指自己所理解的身份与出生时被指定的性别（通常为男性或女性）不相符合的人。这是一个涵盖许多种不同身份的总称。下面，我们将介绍其中的一些特定身份：

跨性别男孩和男人：出生时被指定为女性，但自己所理解的身份是男孩和男人；通常使用单数的男性代词“他” (he/him)。

跨性别女孩和女人：出生时被指定为男性，但自己所理解的身份是女孩和女人；通常使用单数的女性代词“她” (she/her)。

非二元性别的人：出生时被指定为男性、女性或双性人，但自己所理解的身份并不属于二元性别之一（男性或女性）；通常使用单数的中性代词“他们” (they/them)，但也可能使用二元（他或她）和/或其它代词。

非常规性别或性别变体的人 (gender non-conforming people) :这是个个广义的术语,泛指一个人所认定或表达的性别不符合二元(男性/女性)的定义。一些非常规性别的人会认为自己是跨性别者,但其他/她人则不然。无论如何,最重要的是别乱做假设!虽然许多跨性别者有出柜并性别转换(社交或医学上),但非常规性别的人通常不觉得自己有必要性别转换。然而,他/她们在性别化的处境里可能会感到不舒服。

上述只是一个人用来描述其性别角色的认同之几个术语,而非全部词汇。您的孩子用来描述其性别角色的认同之术语可能未列在此处。在这种情况下,建议您与他/她交谈!一方面,您会学到新的东西;另一方面,您的孩子会晓得他/她的父母正积极试图理解他/她。这是个双赢的局面!

### 性别角色焦虑(性别角色认同障碍)是什么?

您可能认识“亢奋”这个词——它描述一个人享受着极度愉悦的心情。其反义词是“焦虑”,即感觉极度的不安与不快乐。

性别角色焦虑(性别角色认同障碍)指跨性别者感知与实际的性别角色之认同不相匹配,导致他/她感到不安和不快乐。原因可能是他/她的生理性特征与其性别角色的认同不一致,和/或被社会解读并视为错误的性别角色。

跨性别者通常会考虑进行性别转换来缓解焦虑。这可能于社交或医学方面实行、双方面皆转换也兼而有之。跨性别者可能会经历不同程度的性别角色焦虑。

另一方面,跨性别者可能会经历性别角色亢奋。这是一种贴切感,源自于其性别角色被他人正视并感觉受到尊重。

精神疾病诊断与统计手册(Diagnostic and Statistical Manual)第五版里列出了用来诊断性别角色焦虑的标准。虽然并非所有的跨性别者都会符合此诊断标准,但他/她们仍然能从某方面的转变中获益。

### 导致某人是跨性别者的原因是什么?

身为跨性别者并无特定的起因,很大可能是生物、社会和环境各因素之间的复杂组合所导致的。

目前,强有力证据把起因指向生物的影响,特别是性荷尔蒙在产前发育过程中的作用,以及与性荷尔蒙信号传导和加工相关的基因发生变异。研究还表明,产前荷尔蒙水平和遗传影响等因素会导致跨性别身份的表现。

生物因素可能产生某人成为跨性别者的可能性,但未必会导致他/她后来确认其性别角色。后者决于其它因素,并通常发生在生命早期或青春期开始时。有些证据指出家族史的影响:许多跨性别者的亲戚(尤其是手足)同样也是跨性别者。

成长和生活环境也会塑造一个人如何看待自己与探索其身份,也可能决定他/她能否接受自己真实的身份。跨性别者也是如此——如果他/她的成长环境没有法律规定阻止其表达所认同的性别角色,或者不会让其被周遭的人伤害,那他/她更会有出柜的意愿。



归根结底，人类的性别都是多样性的，而生物性别也并非绝对的二元化。许多顺性别/非跨性别的人也具有与异性相关的身体特征。此情况在双性人中最显著，因为其身体不容易被归类为男或女性。更常见的例子是顺性别女性的脸上长出胡子或顺性别男性长有乳房。

无论如何，跨性别身份是不能任意改变或通过教养影响的。这不是一种疾病，也不是一个需要“整顿”的问题。不过，其所经历痛苦可以通过采取一些步骤来减轻。我们将在本指南的后部分详细讨论。

有趣的事实：跨性别者和性别多元化的人长期以来都被大众认可和接受！这可以追溯到人类文明的早期阶段，并且跨越文化，包括美洲原住民/第一民族里的双灵人和我们在亚太地区的祖先，如印度的海吉拉和布吉人当中的卡莱（跨性别男性）、卡拉拜（跨性别女性）和比苏（男女性之组合元素）！

## 性别转换是什么？

一般来说，转换是指从一个状态或阶段变化至另一个状态或阶段。在跨性别者的情况里，转换指的是他/她将其外表和大众对其的认知与自己认同的性别角色匹配时所经历的过程。转换可以通过社交、法律和医学三方面进行。

### 社交转换

社交转换通常是跨性别者迈出的第一步，也可能是最难的一步。这涉及几件事：

#### 更改自己的姓名和代词

大多数人能庆幸自己不必再三考虑所要使用的名字和代词。但对于跨性别者来说，如果被他人用不肯肯定其身份的方式来称呼，可能对其造成极大的不适和痛苦。因此，您的孩子迟早将会要求您开始使用他/她自己所选择的姓名和代词。

#### 更改自己性别角色的表达方式

毫无拘束的以内心想象之方式来表达自己是一种很能肯定自我的体验，并可以提升个人的自尊与自信。服饰是人用来表达自己的一种方式。当跨性别者以一种肯定其认同性别角色的方式来着装时，他/她会感到非常自主感。

年轻的跨性别者经常被父母长辈告知应该（或不能）穿什么样的服饰。您的孩子可能在犹豫是否让您晓得他/她想开始以不同的方式着装。他/她可能还没准备好在公共场合展示自己真实的性别角色，并希望得到您的允许先在家里做出尝试，从而建立踏出下一步的信心。

### 法律转换

#### 修改法定名称

这可能是性别转换过程里最简单的步骤之一。修改法定名称在新加坡是个轻松的过程，通常只需填写一份在线表格申请单方契据（deed poll），然后通过律师正式证明那份文件即可。

若未满21岁必须先获得父母的签名表示许可。申请新的国家注册证件（如护照和身份证）时需要出示此单方契据。

当孩子向您表达想修改名字的时候，您可能会感到失落——这种心情是可以理解的。一个人的名字具有特定的意义。在孩子出生前，新加坡父母通常会咨询风水师、牧师/教士或家里尊重的长辈，以便为其挑选一个完美的名字。

对孩子的而言，即使出生名字是中性的，他/她仍然认为修改其名字代表一个新的开始。在这种情况下，建议您与孩子讨论其出生名字的含义，并一起搜寻一个具有相同含义的新名字，或者另一个双方都喜欢、完全不同的名字！

#### 修改法定性别标记

不幸的是这个步骤稍微复杂，会给跨性别者带来许多苦恼（尤其在转换过程的后期）。有些国家允许跨性别者出示心理学家的信件或通过自我决定来修改其法定性别标记。然而，跨性别者在新加坡必须先完成生殖器重建手术并由在新加坡注册的妇科医生、整形外科医生或泌尿科医生进行身体检查，才有资格修改其性别标记。

# 睾酮HRT



- 皮肤增厚
- 导致面油产量增加

- 汗味和尿味发生变化
- 出汗增加

- 月经停止
- 因人而异. 在完全停经之前, 经期可能变轻、变短、间隔更远, 或者变重、变长.

- 肌肉质量增加、线条更清晰

- 受孕的能力降低但并未完全消除

- 暗疮
- 身体和面部毛发的增长速度增加
- 男性型脱发
- 胡须、脸毛的生长
- 声带变粗, 导致声音变深

- 性欲可能增加
- 新陈代谢率提高
- 情绪变化的起伏很大

- 脂肪重新分配至男性的模式
- 腹部脂肪增多
- 脸部、臀部和大腿脂肪减少

- 可能:
- 性欲可能增加
  - 给他/她带来愉悦的人或事可能会改变
  - 生殖器尺寸可能增加

# 雌激素HRT

- 皮肤变薄
- 毛孔缩小，  
导致面油产量减少

- 乳房逐渐发育
- 尺寸与形状因人而异

- 脂肪重新分配至女性的模式  
(集中于臀部和大腿周遭)

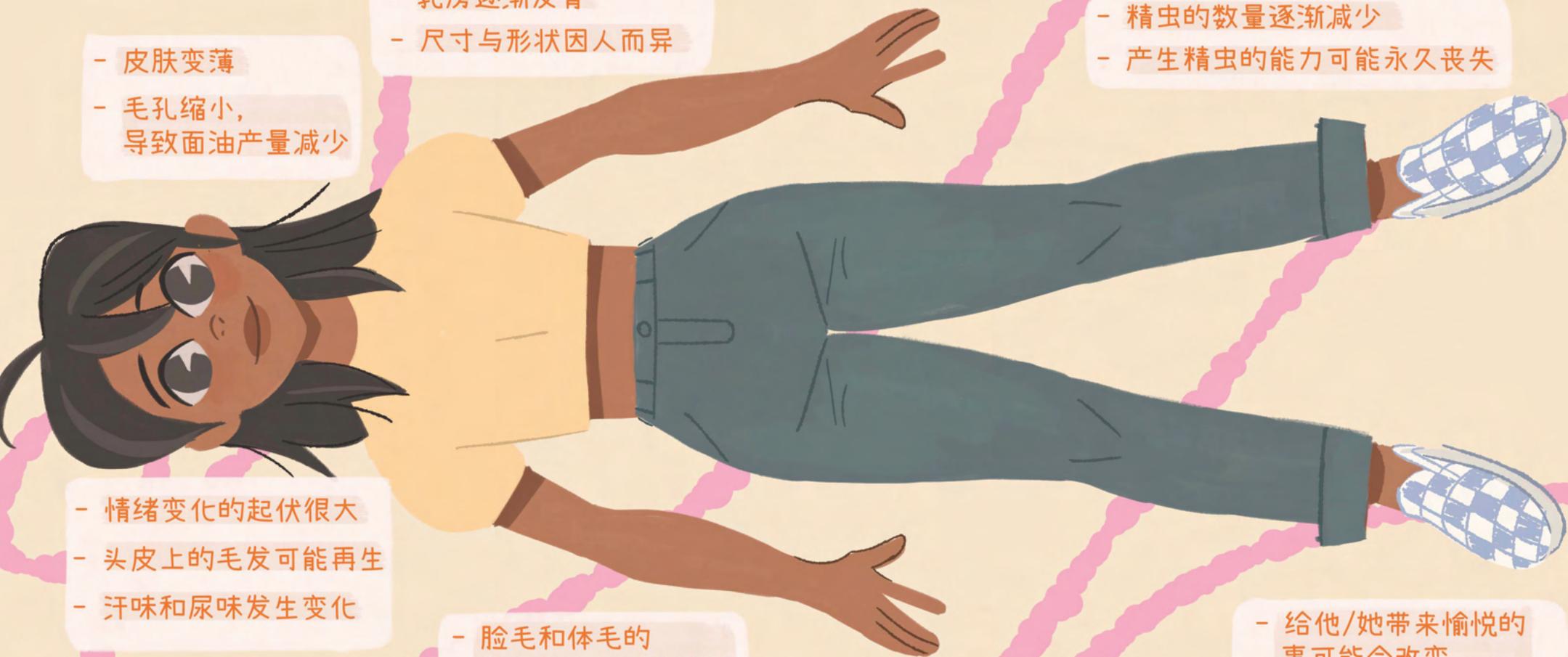
- 精虫的数量逐渐减少
- 产生精虫的能力可能永久丧失

- 情绪变化的起伏很大
- 头皮上的毛发可能再生
- 汗味和尿味发生变化

- 脸毛和体毛的  
厚度与生长速度减少
- 肌肉质量减少、  
线条变模糊

- 勃起次数减少
- 射精量的变化  
(很少甚至最终没有)

- 给他/她带来愉悦的  
事可能会改变
- 睾丸变小  
(大约原来尺寸的一半)



## 医学转换

### 荷尔蒙替代疗法 (Hormone replacement therapy/HRT)

医学转换时被推荐的第一步通常是HRT,原因有二:

- 1) 诱发青春期和其伴随的生理变化
- 2) 其性质是部分可逆的。

一个人若还保有产生性荷尔蒙的器官,仍然可以安全的停止进行HRT。不过,切除生殖器官后就不得终生进行HRT。

跨性别者在新加坡需要精神科医生发的信件才能开始HRT。把文件带到医院或内分泌科专科诊所,医生将会为您的孩子开适当荷尔蒙的处方。在开始HRT之前医生可能会建议先进行血液检查,随后第一年需要每隔数月进行血液检查,之后每年检查两次。

跨性别男性的HRT涉及将睾酮(testosterone)引入体内。最常见的方式是定期注射,也可每日将睾酮凝胶涂擦在身上(此方法没有在新加坡提供)。

另一方面,跨性别女性的HRT涉及将雌激素(oestrogen)引入体内。最常见的方式是口服药丸,偶尔也会通过注射。

一个人进行HRT时所经历的生理变化与顺性别者在青春发育期时所经历的变化完全相同。

### 性别确认手术

此步骤通常发生于转换的后期,但未必如此,具体情况取决于所涉及的手术类型。由于其性质不可逆转,一些跨性别者宁愿少安毋躁,选择以真实性别角色生活一段时间后,或进行HRT的时间足够让身体发生变化后才进行。性别确认手术可分两大类:整容手术和切除/重建手术。

## 整容手术

这类手术的侵入性比较小,也不需要HRT作为先决条件。跨男性个体最常接受的是上半身手术(即切除双乳房),其中包括切除乳房组织和脂肪以塑造典型的男性胸部。

跨女性个体可选择的手术范围比较广。简单的程序包括激光脱毛和隆胸;稍微复杂的程序包括使其脸部女性化(facial feminisation surgery/FFS),其中涉及数个步骤。

在此类手术后,许多跨性别者会消除其性别角色焦虑。然而,有些人的性别角色焦虑必须通过切除与重建手术后才能得以缓解。

### 切除与重建手术

正如术语所示,此类手术涉及切除一个人原有的生殖器官并重构新的生殖器。手术前,个体必须进行为期至少一年的HRT,以尽量减少并发症的风险。

切除与重建手术		
	跨男性	跨女性
 <b>切除</b>	<b>子宫切除术</b> 将子宫切除 <b>卵巢切除术</b> 将卵巢切除	<b>睾丸切除术</b> 将睾丸切除
 <b>重建</b>	<b>阴蒂阴茎化手术</b> 利用并延长原有的生殖器组织来构建一条明确的阴茎 <b>阴茎成形术</b> 利用前臂或大腿的组织构建阴茎和延长尿道。	<b>外阴成形术</b> 利用原有的皮肤和组织重建阴道所有部分(阴道腔除外) <b>阴道成形术</b> 利用原有皮肤和组织重建阴道腔



## 进行睾酮HRT 之风险

增加的潜在风险：



糖尿病



血液变得过于浓稠

(血细胞比容



超重

水平过高)



## 进行雌激素 HRT之风险

增加的潜在风险 (但机率很低)：



血块



心脏病



中风



癌症



糖尿病

性别转换的过程并没有特定的步骤。有些父母在孩子出柜时感到恐慌，因为他们担心孩子是否准备好接受切除与重建手术。

必须留意的是每位跨性别者的个人历程都是独特的。并非所有跨性别者都以相同的方式或速度进行转换，各自的历程也不会使其“更跨性别”或“较少跨性别”。

性别转换的风险是什么？

个人的社交转换举动对本身不会造成任何伤害。对跨性别者的幸福而言，反而是来自其它因素的压力会有负面影响，例如担心被拒绝、歧视和疏远。

另一方面，医学转换确实包含某个程度的风险，就如接受任何医疗干预一样。

这些风险听起来令人担忧，但与顺性别的同龄人相比，跨性别者并不更容易被与性相关的健康问题影响。开始进行医学转换后，可以通过做出健康的生活选择和降低压力水平来管理风险。

跨性别人士在新加坡面临的问题是什么？

关于孩子的转换，这可能是您最关注的问题之一。毕竟，世上没有父母想让孩子受苦。比起20年前，社会如今给予跨性别者较多的肯定。但不幸的是，跨性别者仍然被排除在本地人权/公民权利的相关政策之外，并面对社会的歧视。

*缺乏人权/公民权利*

*想获得性别肯定的医疗保健时面对限制*

你们当中可能有人记得或听说过新加坡曾经是跨性别者 (尤其是跨性别女性) 获得性别肯定的医疗保健之枢纽。当时，薛尔思医生兼新加坡前总统开创了“薛尔思阴道成形术”。此技术用来为天生无阴道的人构建阴道，至今仍用于跨性别女性的性别确认手术。

然而,在我国能轻易进行跨性别手术的日子已不复。如今,跨性别的医疗保健并不容易获得,包括HRT与跨性别医生和专家。许多跨性别者受到本地全科医生的歧视,有些甚至因为患者的性别角色认同而拒绝为他/她治病。

### 难以获得法律上对性别认同的承认

在新加坡,跨性别者越来越难在其国民证件(如护照和身份证)上得到其性别角色的法律承认。

过去,有关当局允许跨性别者于切除生殖器官后更改其法律文件上的性别标记。如今,移民与关卡局(Immigration Checkpoint Authority/ICA)规定跨性别者必须先接受完整的生殖器重建手术,并接受于新加坡注册的泌尿科医生、妇科医生或整形外科医生进行身体检查,之后才可以申请更改其性别标记。

期间,许多跨性别者唯有选择用能确认其性别角色认同的称呼勉强过日子(例如在机票、电子商务网站、大学申请表格上)。然而,即使跨性别者以书面通知要求做出修改,银行和保险公司等机构仍然不允许他/她选择确认其性别角色认同的称呼。

### 社会污名

#### 家庭

在新加坡,孩子从小就被教导家庭的重要性。家长也被鼓励与孩子分享其面对的考验和磨难,并将他们视为值得信赖的人。若家人对跨性别者出柜的回应是负面时,他/她可能会觉得万分沮丧。对于年轻(尤其是21岁以下)的跨性别者,这些负面反应(例如,被赶出家门或失去钱财支援)的潜在结果更令他/她们担忧。这是因为他/她们大多数(甚至全部)都还未经济独立,无法维持生计。

他/她们面对的问题不仅限于钱财来源被断绝。当一个人生活在不被爱、更不用说被尊重的环境里,他/她们的心理健康将承受极大的损害。一些跨性别者更讲述了他/她们出柜后遭受家庭成员施以肉体上的虐待。

### 更广泛的社会

跨性别者很多时候不得不面对来自社会的歧视。进行日常活动——如上学或工作,甚至一般外出走动——都可能给他/她们带来挑战和风险。例如,使用公共厕所时被他人挑逗、质问,或被赶出去。

年轻跨性别者必须面对校园内的歧视。到目前为止,教育部的教学大纲完全没有让孩子们了解性取向和性别角色认同的多样化,更甯提用肯定的方式进行指导。跨性别和非常规性别的学生经常在校园里受到其他同学的欺凌,这是因为工作人员缺乏意识去预防或解决此类欺凌行为。

- ▶ 公开跨性别身份的学生当中,77.6%曾经在校园内有负面经历,包括被欺凌甚至性虐待
- ▶ 少于三分之一表示他/她们在校园里感到安全
- ▶ 当中只有24%认为他/她们可以向工作人员寻求援助

跨性别者学校毕业后面对的情况未必会好转,因为他/她们在工作领域可能受到歧视。关于工作场所公平招聘和待遇的指导方针确实存在,例如劳资政公平与良好雇佣联盟(Tripartite Alliance for Fair & Progressive Employment Practices/TAFEP)所设定的指导方针。然而,方针里并没有具体提到不同性取向和性别角色认同的员工之权利。欣慰的是某些跨国公司有设定指导方针来保护其LGBTQ+员工的权利。

读到这里,您可能会感到有点难以承受与不安,这是可以理解的。跨性别者面对许多棘手的难题,而知道您的孩子也可能遇到这些挑战或许会令您感到困扰。因此,给予您的孩子强有力、不轻易动摇的支持尤为重要。如此,当他/她面对任何困难时才不会犹豫向您求助,随后慢慢建立其毅力与自信去应对未来生活里的挑战。

## 参考资料:

性别焦虑症与性荷尔蒙信号之间的遗传联系。(2019). <https://academic.oup.com/jcem/article/104/2/390/5104458>

关于雌激素HRT的信息| 跨性别之护理。(2020). <https://transcare.ucsf.edu/article/information-estrogen-hormone-therapy>

关于睾酮HRT的信息| 跨性别之护理。(2020). <https://transcare.ucsf.edu/article/information-testosterone-hormone-therapy>

了解与跨性别女性相关的性别肯定手术。<https://myhealth.alberta.ca/health/AfterCareInformation/pages/conditions.aspx?HwId=ack1544>

了解与跨性别男性相关的性别确认手术。<https://myhealth.alberta.ca/health/AfterCareInformation/pages/conditions.aspx?hwid=acj3107>

子宫内腺成形术: 准备过程以及康复时可能面对的状况。<https://healthcare.utah.edu/transgender-health/gender-affirmation-surgery/metoidioplasty.php>

阴茎成形术之指南: 准备过程以及康复时可能面对的状况。<https://healthcare.utah.edu/transgender-health/gender-affirmation-surgery/phalloplasty-recovery.php>

人脑性别分化对性别角色认同和性取向的影响。(2009). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19403051/>

与跨性别女性相关的臀部手术。<https://healthcare.utah.edu/transgender-health/gender-affirmation-surgery/vaginoplasty.php>

人权理事会之普遍定期审议: 关于跨性别不同议题的联合报告。(2021). <https://transgendersist.com/universal-periodic-review-a-joint-report-on-transgender-issues/>

导致性别转换的缘由是什么? <http://www.cakeworld.info/transsexualism/what-causes>

## 哪时候...

### 我的孩子什么时候会确定自己的性别认同?

孩子从3岁开始就会掌握性别认同的概念。被问到“你是女孩还是男孩?”之类的问题时,很快就把自己归类。

正如顺性别者从小就确定自己的性别认同一样,跨性别者同样会从童年时代就确定自己的性别认同。情况之所以复杂,是因为他/她们的性别认同与出生时被分配的性别不匹配。因此,当他/她们表达其性别认同时,父母往往没有认真加以对待。

并非所有认为自己的性别与出生时被指定的性别不匹配的孩子都是跨性别者。有些孩子可能会经历性别流动性,后来则认定为顺性别。然而,于青春期开始并持续存在的跨性别身份和/或性别焦虑通常是永久性的。

### 我的孩子什么时候适合进行性别转换?

如前文所述,每个跨性别者的转换过程都不一样,也没有明文规定您的孩子应该于那个具体年龄开始其过程。得留意的是医疗转换所进行的HRT之标准年龄为16-17岁。此时,大多数青春期的变化经已发生。

**若您的孩子正在考虑进行社交转换**,最佳情况是他/她先得到最亲近的人之支持。但这不是绝对必要的,也不是每个人都有这个机会。如果您担忧孩子还处于其转换过程的探索或实验阶段,并且尚未确其名字、代词或确切的性别角色,您可以考虑与他/她讨论现阶段做些什么会使其觉得舒适。无论是不是跨性别者,有些人一生中会经历改名几次。他/她们周遭的人都会以某种方式去适应;您孩子面对的情况也会相同。

**若您的孩子正在考虑进行法律转换**,他/她可以随时实行(情况与申请更改其性别标记不同)。这是因为申请单方契据以更改姓名的过程并不麻烦。新加坡



虽然没有限制一个人更改其姓名的次数,但仍然建议您的孩子选择一个他/她永久——或者至少在可预见的未来里——想使用的名字。

**若您的孩子正在考虑进行医学转换,他/她先需要通过精神科医生正式诊断其患有性别焦虑症才被允许采取此步骤。父母通常最关注此阶段,因为HRT有部分不可逆性,而进行外科手术则有持久性。**

若您的孩子还未达到青春期或处于青春期的早期阶段,而所生活的国家允许医生开青春期抑制药物/青春期阻断剂(puberty blockers),他/她可以考虑先服用这类药物,直到他/她年龄上有资格开始服用男/女性化荷尔蒙。这是一种可以帮助他/她缓解性别焦虑的安全方法,其效果于疗程终止后是可逆的。不过,此方法在新加坡是很难实行的。

不过,若您的孩子已经步入青春期,那唯有通过进行HRT才能诱导其异性青春期的变化。若无法实现某些身体上的变化,或仅进行HRT的效果不够显著,他/她仍然可以通过性别确认手术达到想要的效果。

您必需与孩子进行对话,以衡量他/她是否做好心理准备去应对转换所带来的影响,包括身体会经历的变化以及他人对他/她的看法。然而,如前文所述,并非所有跨性别者都会想去进行医学转换。他/她也可能觉得不需要接受HRT。

最重要的是:不要假设您的孩子肯定会或想要进行上述所有的转换步骤。其中原因包括他/她还未确定想做什么,或者希望念完书再过些时候才进行。

有些跨性别者于社交和法律转换后就感到满足;其他/她只要能向亲近的人自由表达其性别角色就感到些许幸福。

#### 参考资料:

儿童性别角色认同的发展。 <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/Gender-Identity-and-Gender-Confusion-In-Children.aspx>

## 该如何?

### 我该如何面对这件事情?

要完全明白您的孩子在生活中所做的改变可能不容易。当孩子向父母出柜时,后者通常描述其经历为一种失落——他们认为自己所认识并期望成为的孩子已不在了。刹那间,您甚至觉得根本无法接受孩子的性别角色认同。

我们无法确切地告诉您该如何面对或处理此情况,因为并没有唯一一个正确的做法。虽然如此,下列方法可能对您有所帮助。

**提醒自己疼爱孩子的原因,并且让他/她清楚知道您的感受。**不一定得使用言语来表白,也可以利用孩子与您之间熟悉的爱之语言——例如,继续在周末骑脚踏车去探险、一起准备午/晚餐、或者晚上一家人收看大家都享受的电视节目。孩子会感激您没有回避他/她或与其断绝关系,而您也会意识到他/她的性别角色认同其实并没有使他/她彻底改变。

**与您信任的人交谈。**此人可以是您的配偶/伴侣、家庭成员、父母,甚至是朋友。他们可能无法给您任何建议,但至少能聆听您的心声,并且在您遇到棘手的问题时给予支持。

**考虑寻求专业帮助。**您第一件想到的事情未必是寻求心理健康服务。若您没尝试过,更可能觉得畏惧。然而,这情况跟您感到身体不适时去看医生一样。如果您觉得准备好了,可以与辅导员会面,让他/她帮助您整理思绪、抒发情感。

### 我该如何与我的孩子谈论他/她性别角色的认同?

这或许是最艰难的事情之一。孩子出柜时,您的反应可能欠缺热情。或者您担心他/她未来的生活,不知道提起此话题时如何确保他/她不会受伤害或感到困扰。

如前文所述,与孩子进行对话时并没有固定的方式可循。每位父母与孩子的关系和交流方式都不一样,最重要的是切莫忘记让孩子晓得他/她能完全信任您。



如果您与孩子展开关于其性别角色认同的对话(而不是对抗),并查问他/她向您出柜后的感受,相信他/她会心存感激。在此情况下,他/她也会比较愿意倾听您的想法和感受。您对他/她开诚布公很重要,但您同样得接受他/她对您敞开胸怀。

当孩子经历其性别角色认同的旅程时,我该如何支持他/她?

若您想给予跨性别孩子支持,方法有很多种,并不限于出席年度《粉红点》(Pink Dot)活动!真正有意义的是日常的小动作。以下的几个建议能让孩子知道您对他/她的支持:

*无论他/她在场与否,谈话里提起他/她时只使用其选择的姓名和代词。*此简单的方式能很好的表明您对他/她的支持,但请先征询孩子的同意。您起初可能忘记或不适应,但切记熟能生巧!若您尽力使用其选择的姓名和代词,孩子会感到十分欣慰。即使偶尔犯错,就立即纠正,相信他/她一定会谅解的。

*给他/她空间去探索和表达其性别角色。*这可能涉及不同方面,包括让他/她退出任何会触发其性别焦虑的活动(例如,退出男少年旅、女童军等按性别归类的课外活动)、改变其装扮服饰、甚至探索能确认其性别角色认同的新爱好或兴趣。

*定时与孩子交流,询问他/她需要您提供其它哪方面的支持。*孩子的需求会随着转换的不同阶段而改变。您目前给予他/她的支持之力度可能需要调整减轻,甚至可能得更改。例如,孩子已经在社交方面转换了,不再需要您帮助他/她向他人解释其为跨性别者。这时候,他/她可能会温和地提醒您不要继续如此做(例如,面对不记得他/她的远亲、新朋友或陌生人),因为这将使他/她重新出柜。

*常伴他/她身边。*通常,顺性别者想做什么都不必再三考虑,但跨性别者的情况不一样。比如,上公共厕所或使用男/女更衣室时可能会给他/她带来很大的



压力。在可能的情况下(尤其是在他/她转换的早期阶段),若有个熟悉的人在身旁并准备好在他/她需要时以任何方式介入,会让他/她感到倍加放心和被肯定。

#### 参考资料:

性别角色认同、性别多样性和性别焦虑:如何支持您的孩子。<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/development/pre-teens-gender-diversity-and-gender-dysphoria/gender-identity,-diversity-and-dysphoria-supporting-your-child>



## 是谁呢?



关于这件事情,我能信任的是谁呢?

面对正在发生的一切,您可能感到慌张失落,也不确定亲戚朋友当中可以求助于谁,甚至该不该向他们坦白。这种心情是可以理解的。或许,您更担心把确实情况告诉他们时,他们的反应会是什么。

我们无法告诉您该信任那个特定的人或群体,但他们不需要是该主题的专家。最重要的是选择一个让您感到舒适和安全的人,例如您的配偶、伴侣、兄弟姐妹、父母或者自己其他的孩子。若您觉得无法或不适合向认识的人求助,可以考虑联络本地肯定跨性别的专业服务或社区运营的小组,向它们寻求援助。

# 去哪里？

若想寻求帮助, 我的孩子/我应该去哪里？

新加坡有数间肯定跨性别者和对他/她们友好的非营利组织, 可以分开为您和孩子或您俩一起提供援助和咨询。

## OOGACHAGA®

Oogachaga ([www.oogachaga.lgbt](http://www.oogachaga.lgbt)) 是个非营利性的社区组织, 其志愿者自1999年以来专门为新加坡LGBTQ+个人、情侣/配偶和家庭(包括LGBTQ+个人的家庭成员)提供服务。该组织通过面对面、电子邮件和WhatsApp为其客户提供专业的辅导服务。



SAFE Singapore ([www.safesingapore.blogspot.com](http://www.safesingapore.blogspot.com)) 是专为LGBTQ+人士的家人与朋友打造的空间, 旨在提供:

- ▶ 信息和资源来协助LGBTQ+人士的朋友、父母和家人更好地了解所爱和关心的人
- ▶ 一个渠道, 让与LGBTQ+人士一起工作或生活的人分享其经历





T计划(The T Project) ([www.thetprojectsg.org](http://www.thetprojectsg.org)) 最初为新加坡第一个——同时也是唯一一个——为跨性别者提供庇护的组织。凭借其不懈、尽责的努力，服务范围如今已扩大至：

- ▶ 由合格心理健康专家提供的辅导与咨询
- ▶ 艾丽西亚社区中心 (Alicia Community Centre)，一个专为跨性别社群设立的安全空间，同时作为跨性别者所经营的组织和肯定跨性别人士的组织之基地

我和我的孩子可以去了解更多关于跨性别和过渡的信息吗？



新加坡跨性别指南 (TransgenderSG) 是专为旅居新加坡跨性别者所准备的综合指南。内容包括跨性别社群及其盟友可使用的资源和服务列表。

请登录[www.transgender.sg](http://www.transgender.sg)查询相关资源。



ASIA PACIFIC  
TRANSGENDER  
NETWORK

亚太跨性别网络 (Asia Pacific Transgender Network/APTN) 是一个由跨性别者领导的组织，旨在倡导亚太地区跨性别和性别多元化人群的权利。其广泛的资源是特别为跨性别和性别多元化个人所定制的，并可供他/她们的家人、朋友和社区盟友参考。

请登录[www.weareaptn.org](http://www.weareaptn.org)了解有关APTN的更多信息并查询其资源。





OOGACHAGA®



transgender.sg