

## 出櫃指南 **Coming Out Guide**

此指南由UCSB RCSGD職員撰寫，內容由The Trevor Project “Coming Out as You!” resource、the Human Rights Campaign Resource Guide to Coming Out、the Trans Student Educational Resources site、以及the UC Davis LGBTQIA Resource Center Coming Out Resources page改編。我們希望這些資訊對你有幫助。如需於RCSGD一對一約談，請洽副主任Quinn Solis (they.them), quinnsolis@ucsb.edu。Quinn很樂意與你在RCSGD、校園中其他地點、或Isla Vista見面與對談。

### **出櫃 Coming out**

出櫃是與他人分享你的性取向、情感傾向、或性別身份的過程。出櫃的方式與過程並沒有對或錯。你可以選擇與某些人分享你的性取向和性別身份，但選擇不與其他人分享。這是非常合理與常見的！

與你自己和他人出櫃是非常私人的決定，並且沒有對與錯的出櫃方式。對於想要出櫃的人們，評估哪些人是支持你、鼓勵你的可以使你出櫃的過程感到更加肯定。校園裡也有很多可以在出櫃過程中幫助你的資源與團體，例如RCSGD。

### **身份及取向探索 Exploring your identity**

一個人的指派性別、性別身份、性取向、性別表達、和情感傾向都有可能決定一個人想要出櫃的意願。這些身份與取向存在於一個很廣的範圍，也有可能不在此範圍內。

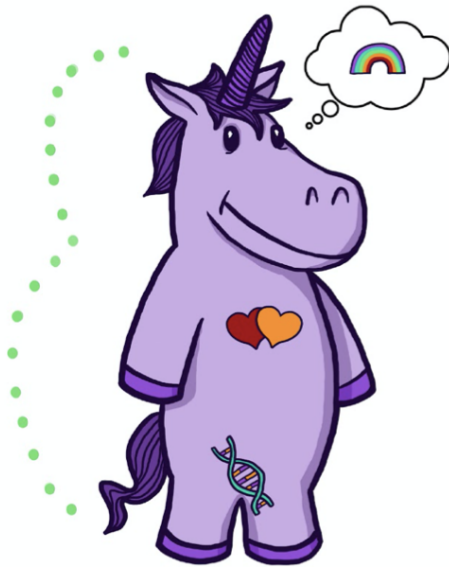
如果你對於你的身份及取向還有疑問，我們建議嘗試以下幾種活動。

### **性別獨角獸 Gender Unicorn Activity**

性別獨角獸是由Trans Student Educational Resources (TSER) Organization所創造。此活動的目的為幫助你了解性別與性取向的流動性。性別身份、性別表達、生理傾向、以及情感傾向存在於一個很廣的範圍。在此活動中，這些不同的身份與取向由不同顏色的箭頭代表。

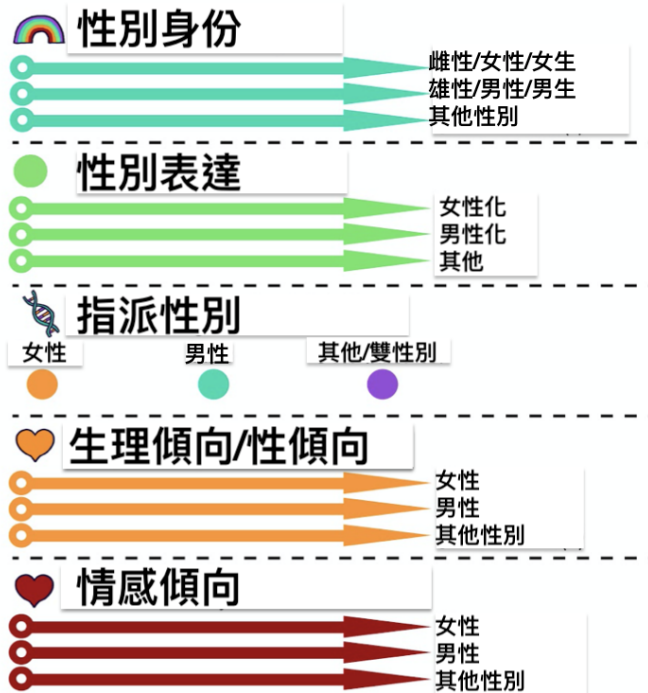
# 性別獨角獸

Graphic by:  
**TSER**  
Trans Student Educational Resources



To learn more, go to:  
[www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)

Design by Landyn Pan and Anna Moore



## 活動 Activity

在每個箭頭範圍上，你覺得最準確代表你的身份及取向的地方畫一個X。箭頭圓圈部分代表數字零，尖端代表一百或無限。在每個箭頭上畫一個X。以便幫助你更了解每個項目，請參考以下詳細說明。

### 性別身份範圍 Gender Identity Spectrum

性別身份是一個人對自身的性別認知和認同，例如女性、男性、以上皆非、以上皆是、或其他性別。每個人，包括你，都有性別身份！性別身份中的「其他性別」包含多元性別、非二元性別、或以上的任合組合方式。舉例來說非二元性別、性別酷兒、泛性別、與無性別皆是「其他性別」。對跨性別者來說，他們的指派性別與性別認同不一致。對無性別者來說，在箭頭圓圈部分畫X可以用來代表沒有性別身份。

### 性別表達範圍 Gender Expression Spectrum

性別表達是一個人外表上，包含服飾、髮型、聲音、身形等，表達的性別。「其他」代表的是非二元的性別表達、超出二元性別表達、或是以上任合組合方式。舉例來說中性、非常規性別、及泛性別都是非二元性別表達。大多數的跨性別者選擇性別表達與性別身份一致，而不是與指派性別一致。

### 指派性別 Sex Assigned at Birth

指派性別是以性別特徵、賀爾蒙、及染色體判斷的性別，通常為男性、女性、雙性、或其他性別。雖然性別特徵為最普遍判斷性別的方式，染色體也是普遍方式之一。染色體不決定性特徵，性特徵不決定染色體。

### 生理傾向 Physical Attraction

生理傾向也可稱為性傾向。對無性戀者，在箭頭圓圈部分畫X可以用來代表沒有任何生理傾向。

### 情感傾向 **Emotional Attraction**

情感傾向，或浪漫傾向，是你可能產生強烈感情的對象。對無浪漫傾向者，在箭頭圓圈部分畫X可以用來代表沒有任何情感傾向。

### 判斷出櫃是否是正確的選擇 **Figuring Out If Coming Out is Right for You**

- 出櫃是件很重要的事！你決定要出櫃後，接下來你該決定要向誰出櫃。如之前提過，你出櫃的對象應該是你覺得會支持你以及你信任的人。
- 如果你不確定某人對出櫃會有什麼樣的反應，你可以問他關於LGBTQIA+相關議題、新聞、明星、或故事以便揣測他的反應。
- 思考你為什麼想跟這個人出櫃以及為什麼你會選擇特定時機出櫃。現在是最好出櫃的時機嗎？什麼樣的因素可以使這個過程更簡單或困難？
- 讀完這個指南後，你可能決定現在不是最好出櫃的時機，這也沒關係。RCSGD與其他校園組織提供包容性的空間，給予你探索自我以及與他人建立關係的機會。

### 製作出櫃計畫 **Making a Coming Out Plan**

當你出櫃時，你應該考量許多變因並且為此做計畫。以下提供幾點作為參考：

- **評估他人反應及態度 Gauge Response and Attitudes**
  - 詢問你出櫃的對象對LGBTQIA+相關議題的看法，藉此為負面或正面的反應做準備。
- **環境 Environment**
  - 你也許找不到完美的出櫃時機。此外，每個人認為的最佳時機也不一致。想想看你自己認為最好的時機。舉例來說早上、下午、晚餐時間、下班後等，哪個時間最好？你選擇的時間會不會對你或對方來說產生不必要的壓力（節慶、家庭活動等）？
  - 出櫃的地點也很重要。選擇對的地點可以讓大家更加自在、坦率、及願意溝通。想想在公開場合與私人空間出櫃的利弊。哪些地點對你或對方來說具有特別的意義？
- **支持及照顧自己 Support and Self Care**
  - 考慮先跟你確定會支持你的人出櫃。當你在跟新的人出櫃時，考慮請支持你的人以及給你安全感的人陪伴你。
  - 出櫃後，自我處理思想與情緒是很正常的現象。所以事先計畫照顧自己的方式可以幫助你減輕壓力。當你需要支援時，RCSGD與其他組織可在你出櫃的任何階段提供你支援。
- **安全 Safety**
  - 很遺憾地，每個人的出櫃經驗不一定都依照計畫發生。如果他人反應不如你所期望，這不是你的錯。每個人都應該被接受並且得到愛與關懷。考慮準備其他住宿、食物、學校、以及運輸工具。你的安全及身心健康是最重要的。
- **將來的計畫 Moving Forward**
  - 切記，在這過程中你並不孤獨！RCSGD隨時支持你與你的出櫃旅途。
  - 對很多人來說，出櫃是一個長久的過程。舉例來說，與家人和朋友出櫃後，你可能會發現你需要持續的與同事、新朋友、親戚等人出櫃。人們時常假定他人是順性別、異性戀。LGBTQIA+人們因此時常需要糾正這些迷思。不過，出櫃的過程通常會隨時間變得容易。隨著越來越多人出櫃，下一代的人們也可以更勇敢的做自己。但你不應為此給予自己壓力出櫃。

- 一件很重要的事情是：為你自己出櫃。你可能遲遲無法找到你覺得最佳的時機，但只要是你覺得對的時機，出櫃的過程由你掌握。
- 出櫃的過程應人而異。不論你是同性戀、雙性戀、跨性別、酷兒、雙性別、或無性戀，出櫃的方式與過程都會因你的個人因素(包括年齡、地點、家境、階級、種族、性別、殘疾狀況、性取向等)而不同。

### 給親朋好友的資源 **Resources for Families and Friends**

- **Pacific Pride Foundation**
  - Pacific Pride Foundation是個位在聖巴巴拉倡導平等及教育的組織。
  - 提供的服務包括：為青年與長輩規劃活動、社區中心、輔導、團體心理諮詢、社區團體、健康教育、免費篩檢等。
  - 網站：<https://pacificpridefoundation.org/>
- **Santa Barbara Trans Advocacy Network (SBTAN)**
  - Santa Barbara Trans Advocacy Network是由一群位在聖巴巴拉的跨性別倡導者組成。他們主要教育他人與組織如何正確的對待跨性別客戶，此外也提供跨性別青年與成年人的支持團體。
  - 網站：<https://www.sbtan.org/>
- **Lisa's Place**
  - 位在聖巴巴拉，為跨性別及非二元性別者創造的聚會團體。
  - 每星期一、四、六下午4-8點在2101 State Street, Santa Barbara First Congregational Church (FCC) (由Padre Street進入)集合。
  - 網站<https://www.sbtan.org/lisa-s-place-at-sbtan>
- **PFLAG**
  - PFLAG聖巴巴拉分會是由LGBTQIA+人們的親朋好友組成。他們倡導平等與教育，此外也提供其他LGBTQIA+人們的家人支持。
  - 每個月第二個星期一下午7點在305E Anapamu St. at Garden St., First United Methodist Church集合。
- **The National Queer Asian Pacific Islander Alliance (NQAPIA)**與LGBTQIA+群體的家人定期刊登單頁、翻譯過的傳單。這些多語言的傳單專門回答一些常見問題與迷思。他們提供下列幾種語言翻譯：英語、中文(簡體及繁體)、韓文、日文、印尼文、越南文、泰文、高棉語、苗語、寮國語、印度語、孟加拉文、古吉拉特語、旁蔗普語、烏爾都語、他加祿語、伊洛卡諾語、及阿拉伯文。

### *Nuestras hijas y nuestros hijos*

- PFLAG推出了一本專為LGBTQIA+人們的家人設計的小冊子。這本西班牙語的冊子是為拉丁裔家長撰寫的。裡面探討一些拉丁裔家長對孩子出櫃的常見問題。
- 小冊子連結 (link to booklet)