

我不是故意的-

談跨性別青少年

高雄市立凱旋醫院兒童青少年精神科-蔡景宏醫師

2023-5-6

就人類的發展歷程來說，幼兒期已漸可知道男女間的生理外觀不同，並說出自己是女生或男生，進入學齡期(入小學時)大部分孩子對自己的性別認同已趨於穩定。隨著環境對性別刻板的強化及孩子認知功能的成熟，生理性別與心理性別會漸漸趨於一致，接受自己的性別角色，與所處環境適切互動。但有些的兒童青少年在逐漸成長階段發現自己的生理性別與心理性別不一致，即目前臨床上所稱的性別不安(gender dysphoria)或稱性別不一致(gender incongruence)，或稱跨性別(transgender)。若加上處於不友善性別的環境中，可能會造成許多適應上的問題，甚至精神上的問題，如憂鬱、焦慮、睡眠障礙，甚至自殺。

當青少年有上述的狀況時，父母與師長可以用何種方式與之互動呢？以下是幾點的建議：

1. 尊重陪伴：

不要先以「評斷批判」的態度去面對孩子，試著了解甚麼是性別不安，用包容陪伴的方式去理解青少年「心性的發展」心路

歷程，包括性的感受、性別認同、性傾向及性經驗等等，建立信任，盡可能營造友善的性別環境，替自己和孩子爭取多一點的思考空間。

2. 注意保密

這類孩子是「性少數」，常在成長過程中對自己的性別認同與性傾向有過困惑迷網，有些過去可能有過被排擠霸凌的經驗，對於自己是否出櫃謹慎猶豫。如果孩子尚未準備好坦然面對出櫃，保密原則應該適當被保證，以免破壞信任或造成再次傷害。

3. 肯定支持

跨性別性少數青少年的家人，特別是父母可能會因不同的原因尋求心理精神專業人員諮商或協助。目前臨床治療的重點是放在處理對性別認同的偏見與汙名化。世界衛生組織(WHO)對此類孩子健康議題提醒要注意「性別肯定醫療照護 (gender-affirmative health care) 」，包括旨在支持和肯定個人性別認同的任何一種或多種社會、心理、行為或醫學 (包括激素治療或手術) 干預措施的組合。

4. 專業評估

根據許多國內外研究發現跨性別性青少年常面對許多精神疾病的危險因素，如情緒困擾、孤立感、憂鬱、暴力對待、物質濫用、家

庭衝突、自殺等等議題，或是內化社會對跨性別的恐懼進而自我傷害。當家長發現有上述狀況時，除了關心陪伴外，若已影響到生活作息與課業表現，一定要尋求精神專業人員進一步評估與治療，避免發生遺憾的狀況。

青少年期是一個變動、迷惑、反抗、探索與統整自我的人生重要階段，另一方面也是要漸漸擺脫對原生家庭父母的依賴，跨性別青少年在此階段可能要面對更多生活上的壓力與挑戰，常常會經驗自我懷疑，理解他們「不是故意的」。建議父母師長以更理解、尊重、包容與陪伴的態度與之互動，讓他們自信地去開拓自己的人生。

蔡景宏醫師

-高雄市立凱旋醫院兒童青少年精神科主治醫師

-台灣兒童青少年精神醫學會秘書長

-台灣兒童青少年精神科專科醫師