

服務機構聯絡資訊（續前頁）

ASIA【亞裔防預愛滋病協會】

地址：#210, 119 West Pender Street,
Vancouver, BC V6E 1S5

電話：(604) 669-5567

網頁：www.asia.bc.ca

VariAsian Drop-in【亞裔男同志小組】

電郵：msm@asia.bc.ca

Monsoon【季候風：溫哥華亞裔女同志聯誼】

電話：(604) 684-9872 內線：2288

電郵：monsoon@asia.com

PFLAG【同性戀者家人及朋友互助會】

電話：(604) 626-5667

Crisis Line【危機熱線】

○ 請從白頁電話簿 (White Pages) 首頁內“危機中心”(Crisis Centre) 欄下尋找你附近的熱線電話號碼。

LOCAL CONTACT

本地聯絡

Rev: 05/10

我發覺自己可能是 同性戀者或雙性戀者

I THINK I MIGHT BE GAY OR LESBIAN OR BISEXUAL

Pride Education Network

郵址：

PO Box 93678
Nelson Park Post Office
Vancouver, BC V6E 4L7

電郵：info@pridenet.ca

網頁：www.pridenet.ca

Please Photocopy in Full
歡迎複印 □ 請勿刪改

何謂同性戀者或雙性戀者？

同性戀者大多數對同性受吸引、傾慕和談戀愛。雖然同性戀者會更易被同性吸引而墮入愛河，但並非不能與異性有深厚關係和友誼。只是同性戀者會更渴望與同性談戀愛並結為伴侶，而他們對同性的需要和迷戀卻往往超逾異性，顯得強烈、深刻和重要。

雙性戀者同時受同性及異性吸引，與兩種性別的人都可以談戀愛並結為伴侶。

誰是同性戀或雙性戀？

身為同性戀者或雙性戀者並不孤單。不論國籍或文化、團體或行業，同性戀者和雙性戀者都可以在社會中各階層找到。這表示我們可以是教師、醫生、律師、公廠技工、警務員、政客、神職人員、電影藝人、父親、母親、祖父母、修女、貨車司機、伐木工人、模特兒或小說作家等等。

同性戀者和雙性戀者可以是黑人、中國人、西班牙人、原住民、猶太人、天主教徒、基督教徒、佛教徒等等。任何大社團當中可能有不少同性戀者或雙性戀者不為人知。除非他們讓你知道，否則未必會察覺到是誰。因為很多時候人們根據流言、誤解或歸類偏見對同性戀者和雙性戀者所作的判斷並非正確。

我們是少數群體。正如其他少數群體一樣，我們常覺得與人有別，因為主流的大多數不了解我們、並以異類來對待我們。不過要緊記同性戀者和雙性戀者是無處不在的！

怎樣才知道自己是否同性戀者或雙性戀者呢？

若果你對自己的性取向困惑，請不要匆促草率地自己的性取向釋別界定。我們的性身份是需要時去啟發的。青春期（通常於11歲至18歲之間）的男女由於身體漸趨成熟，對性的感覺也份外深刻。有時候你對性的強烈感覺好像悠然而現，不道從何而來從何而去，沒有特定的對象或情況。好當你逐漸成長，你總會發現誰才是真正吸引你

你或者開始發覺自己喜歡同性的朋友，愛上了同性的同學，也可能對年長的同性傾心，有過對性的性幻想或性愛。很多年長的人可能會說你年還小，沒有資格稱呼自己“什麼戀者”；或者告你這只是成長的階段，不久便會經過；更可能斷你不知所謂。一些人對同性的傾慕或許真止於青期。不過有些年青人卻確實知道自己是同性戀者或雙性戀者，而其他人則不太肯定。性觸覺需要時去發展，故不必憂慮目前自己的性取向還不清晰年紀大了，性的識別應該會更清晰，到時候你會道自己是同性戀者、雙性戀者或異性戀者。

我正常嗎？

絕對正常！受同性吸引是完全正常的。不過這並非時常受社會接納，因此有些人鑑於同性戀者或雙性戀者受歧視而強行抑壓自己的真情。你可能曾聽過人談論「性取向」。性取向是指一個人是否給同性者、異性者或雙性者所吸引。一般科學家都認同人的性取向是在年幼時確定的，或可能更早於出生之時，而我們通常不能“選擇”自己的性取向。

性取向與性行為的區別

我們有時聽過痴戀同性某君實為病態、變態、罪孽或不正常。這些都是一些人恐懼或憎恨同性戀者（homophobia）的反應。不論是同性戀者、雙性戀者或異性戀者，最健康和正常的，莫過於做回自己。最重要是尊重及接納自己和他人，不管其性取向如何。

學習珍惜和欣賞自己

發現自己是同性戀者並非容易。有些人以欺笑、中傷、謠言來表明其對同性戀者或雙性戀者的藐視。有些人甚至恐懼或憎恨同性戀者或雙性戀者，與他們一起便覺不安。難怪你會選擇隱藏自己對同性的感覺，甚至連自己也蒙蔽住。你或許質疑自己是否正常，更害怕其他人會發現。或者你怕他人的言論想法而避開疑是同性戀的同輩朋友。“藏身衣櫃”是指努力隱藏自己身份。“衣櫃”，這是一個痛苦孤獨的地方，要費盡心機去否定自己的感受，代價也可能很高呢！有些人試用酒精或藥物來麻木自己抗拒那些感受，有些更考慮離家出走，甚至自殺。若果你曾經想過自殺，請參考這刊物最後一節中的資訊，尋找有關機構的熱線電話，以便與信任的人傾談自己的心事，打消輕生的念頭。

每個人都有權利活得好。我們都是有價值的人。年輕人發展自我肯定、價值和信心是很重要的，尤其是性向弱勢少數群的年青人。閱讀一些關於同性戀者或雙性戀者事蹟的書籍會有幫助，不過要留意書中有正確的資料才好。我們很多都過著有意義的人生，並為自己自傲。認識其他同性戀者或雙性戀者或有幫助，可以瞭解我們同志群體也有各色各樣不同種類、人品、性格的人。

我可以向誰表白呢？

“走出衣櫃”是一個雙軌的過程：在於學習接納自己是同性戀者或雙性戀者，及選擇決定有多公開自己的性取向。很可惜並非所有你認識的人都會認為你身為同性戀者或雙性戀者是可嘉許的。我們很難判決誰能傾聽你的表白而支持你。有些人會因此離棄你或未經你的同意就告訴他人。向家人表白有時亦很困難。雖然有些家庭會很支持你，可惜有些同性戀年青人給父母發現後慘遭趕出家門。有一個可信賴的人，可傾訴的對象是很重要的，因為要隱瞞你生命中如此重要的一面是不健康的。幸好大部份社會已經漸漸表達對同性戀者或雙性戀者更大的接納和支持。

若想認識更多，請

- 找學校的輔導員或公共健康護士（public health nurse）交談
- 聯絡這刊物最後一節中所列的機構
- 參考電話簿內你居住地區的青少年熱線，詢問附近的支援機構
- 到自己附近的書店、圖書館或公共健康診所（public health clinic）
- 參與社區中心、中學或大學校園裡的同志年青人小組（LGBT Youth Groups）

書籍資源

Little Sister’ s Books【小姊妹同志書店】
1238 Davie Street, Vancouver, BC V6E 1N4
電話：(604) 669-1753
網頁：www.littlesistersbookstore.com
《大量書籍可供郵售》

Pride Education Network

- 聯絡資訊請參考這刊物的首頁。我們有多方面的書籍及影音資源，講座演說，和專業聯系。

同志青年會，位於溫哥華

Gay Men & Woman Who Enriched the World【令世界更豐盛的男女同性戀者】
作者：Thomas Cowan 書碼 ISBN：1-55583-391-8

- 多篇短故事描寫古今有名的同性戀者的事蹟，提供少為人知的勵志軼事。

兩個二十歲的年青人

Two Teenagers in Twenty【兩個二十歲的年青人】
編輯：A. Heron 書碼 ISBN：1-55583-282-2

由四十多位同性戀青少年寫出自身的感受、經歷、出衣櫃的經過和一些勸戒。

- 由四十多位同性戀青少年寫出自身的感受、經歷、出衣櫃的經過和一些勸戒。

由四十多位同性戀青少年寫出自身的感受、經歷、出衣櫃的經過和一些勸戒。

In Your Face; Stories from the Lives of Queer Youth【當著你的面；同志青少年的生活故事】
作者：Mary L. Gray 書碼 ISBN：1-56023-887-9

- 輯錄了不少同志青少年的故事。

由四十多位同性戀青少年寫出自身的感受、經歷、出衣櫃的經過和一些勸戒。

Is it a Choice? Answers to 300 of the Most Frequently Asked Questions about Gays and Lesbians【是否選擇？三百多個有關同性戀者的常見問題的答案】
作者：E. Marcus 書碼 ISBN：0-06-251623-X

- 探討範圍甚廣，包括傳媒、宗教、社交教育、談戀愛、性觀、教育、出衣櫃等。

Not the OnlyOne【不只一個】
編輯：T. Grima
書碼 ISBN：1-55583-275-X

- 二十一個獨特的故事捕捉到青少年人面對同戀的諸般感受：如恐懼、快樂、疑惑、興奮等。

由十六個短篇故事探討同性戀青少年的不同題：出衣櫃、友誼、希望、關係、父母和祖母、及至乾爹。

Am I Blue? Coming Out of the Silen【我憂鬱？步出沈默】
編輯：M. Bauer
書碼 ISBN：0-06-440587-7

- 十六個短篇故事探討同性戀青少年的不同題：出衣櫃、友誼、希望、關係、父母和祖母、及至乾爹。

In Other Words (video)【換言之】（影視盒帶）

- 加拿大全國攝影委員會（National Film Bc of Canada）於2001年在多倫多和溫哥華攝製紀錄片。片長27分鐘；探討同性戀恐懼（homophobia）對年紀14至22歲的青少年人的打擊。片中人分享自己、家庭、及朋輩間的掙和成功故事。

由十六個短篇故事探討同性戀青少年的不同題：出衣櫃、友誼、希望、關係、父母和祖母、及至乾爹。

服務機構聯絡資訊

Prideline BC【卑詩省同性戀熱線】
電話：1-800-566-1170（卑詩省內免費）
（604）684-6869（溫哥華區電話）
《資訊、轉介、支援》

由十六個短篇故事探討同性戀青少年的不同題：出衣櫃、友誼、希望、關係、父母和祖母、及至乾爹。

The Centre【同志社區中心】
地址：1170 Bute Street, Vancouver, BC V6E 1Z6
電話：(604) 684-4901
網頁：www.lgtbcentrevancouver.com
GAB Youth Services【同志青少年小組】
電郵：gabyouth@lgtbcentrevancouver.com

^[1] 絕對正常！受同性吸引是完全正常的