

菩提輔導



彩虹的背后



古晋佛教居士林 菩提辅导中心出版 [非卖品] [只限会员]

LEGALIZE
LOVE



同性恋

同性恋或同性爱

(homosexuality) 是一种性倾向，指相同性别之间的个体产生爱慕、情感或性吸引的现象。同志或同性恋自称为酷儿“Queer”，其它被称词包括“Gay”或男同志，“Lesbian”或女同志。

同性恋成因

关于同性恋的成因，有先天说和后天说两大类。持先天说的学者认为：同性恋者在生理构造上存在着与一般人的差异，主要表现在遗传因素、大脑因素和荷尔蒙因素。由于这些物质的而非精神性的因素，先天地决定了同性恋性倾向的形成。持后天说的学者则从社会建构论出发，认为是后天的童年环境、青春期经历和社会环境等心理和社会的因素，造成同性恋的形成。

同性恋自我认同发展模式 (Cass, 1979)

一、认同混淆期 (identity confusion)

个体逐渐觉察到自己在思想上、感觉上及行为上似乎有同性恋本质，这些知觉和原先个体对同性恋假设并不一致，而个体理解这些现象的方式将影响它解决不一致的方式，他有可能压抑或是进入第二阶段。

二、认同比较期 (identity comparison)

当自我概念与行为之间的一致性建立後，其他人对於个体的观感所形成的冲突将增加。第二阶段最大的挑战就是要应付因为此种冲突所导致的社会疏离感 (social alienation)。要减低此种疏离感的方法大部分要依赖个体对於自我及行为的观感而定，若自我概念与行为二者，都强烈的认为是负向或无法接受的，将会引起个体的自我贬抑，反之，就进入下一阶段。

三、认同容忍期 (identity tolerance)

个体逐渐增加同性恋的自我形象，默认自己可能是同性恋，而表面上却表现得像异性恋者，对於同性恋身分仅是容忍而非真正接受，它会寻求同性恋团体与次文化，进而发展出新的对他人及内在的个人建构 (personal structure)。

四、认同接受期 (identity acceptance)

个体已经通过内在的不一致，真正接受自己是一位同性恋者，他们可能会减少对异性恋

者的接触，以减少冲突与不一致，或是开始选择性的对异性恋者现身 (coming out)。有些个体在此一阶段以感到满足，而有一些人对於仅是通过内在的不一致和部分现身感到不满，这些人便会进入下一阶段。

五、认同自傲期 (identity pride)

个体相当自我接纳，但也同时感受到社会的拒绝，这可能会造成同性恋者贬抑异性恋者，并沉浸在同性恋次文化与团体认同中。有些人会有优越感，有些则发展出分离主义，但是都会伴随更多的自我揭露，以增加一致性。此阶段个体的自我概念与他人的观感之间的冲突是最高的，对於异性恋社会感到强烈的挫折感与愤怒，社会疏离感再次出现。经验到正向感受者，则可能会进入下一阶段。

六、认同统合期 (identity synthesis)

在此时期，个体开始领悟到同性恋与异性恋的相同与相异之处，虽然仍有一些挫折与愤怒，但已不像上一个阶段那么强烈了。个体能发现同性恋与异性恋都有各自的社会价值，性取向只是被认为是自我认同的一部分，并非全部，同性恋者的认同发展到此阶段可谓完成。

当个人接纳且满意自己的性取向时，能促进其心理的健全。因此，当同性恋者发展至第六阶段时，其自我将较正向、健康，其心理适应情况亦较佳。

同性恋不是病！



同性恋不是病，只是性倾向的一种还有少数的一群而已。早在1974年，美国精神医学会已将“同性恋”一词从诊断手册中删去，1990年世界卫生组织正式将同性恋精神疾患的名单上剔除，2001年第3版《中国精神障碍分类与诊断标准》也将同性恋非病理化。如今包括美国在内的许多国家，如有心理学工作者谈“治疗”同性恋，他们就会失去行医资格。严格意义上精神科医师范围就不包括对同性恋进行治疗。事实上，目前没有任何药物或方法可以将一个人的性取向“逆转”，换言之“性取向”不能改变。从外表上同性恋也没有和普通人有什么不同。

从马来西亚法律看待同性恋

马来西亚宪法不允许同性恋。根据《刑事法典》第377条文A至D三节，所有非自然性行为如肛交、口交等都是犯法的并可被判最高20年狱刑和/或罚款和鞭刑。因此，同性婚姻和同性领养在我国也是不被允许的。



与性专家的对话

吴启铭（我国著名性教育工作者）



- 台湾性学会（马来西亚分会）理事长
- 新纪元学院辅导与谘商心理学系咨询委员、兼任讲师
- 爱FM“爱要性福”节目嘉宾
- Turning Point 全人发展中心（Puchong）性教育师
- 世界华人性学家协会（WACS）会员
- 爱FM“爱要性福”节目特约嘉宾
- 目前为I Feel 时尚杂志、南洋商报、《孩子》双月刊，两性专栏撰稿人。
- 曾为《中国报》、《东方日报》性教育专栏作者

家长和老师时常都会为了孩子是不是同性恋的议题伤脑筋。青少年会不会因在成长阶段受到某些影响而可能尝试同性恋呢？我们特地访问了吴启铭老师，希望可以解答大家心里面的问题。

义工：要如何帮孩子评估自己是不是同性恋？

吴：让孩子去思考，自己比较喜欢靠近异性还是同性。会不会跟异性牵手？有没有谈过恋爱或有没有喜欢的对象？如果有的话对方是同性还是异性？有没有过性幻想？如果发生性行为的话，他会选择跟同性还是异性？看到同性的裸体会有感觉吗？看到异性的裸体又有什么感觉？

如果孩子的答案都是倾向同性恋的话，一定要让他知道他成为同性恋者的机会很大，然后让他试着去接受，并且准备面对社会的考验。

义工：同性恋跟一个人的性格有没有直接的关系？

吴：那是一个迷思……其实一个男生很娘，或者一个女生很阳刚，那是他身上的雄／雌性荷尔蒙的影响，都不会影响他们的性趋向。

义工： 当父母来求助孩子性取向的问题时，身为辅导员的我们该如何应对？

吴： 你可以直接告诉父母，如果孩子是个同性恋的话，那是改变不了的事实，就连医学也办不到。但他却有可能为了要符合大家的期待，尝试去喜欢异性，变成双性恋者。

当改变的机率几乎是零的时候，我们唯一可以做的就是站在孩子的立场着想。当孩子知道自己是同性恋者时，他们其实处在一个非常挣扎的感受里面。身为父母亲如果可以给予孩子支持，那可以让他们生活的更好更快乐。反之，如果父母亲坚持要改变孩子的话，那会让孩子更加痛苦。

接受自己是同性恋是需要时间的，而且这条路是不容易走的。他需要找到很多扶持他，不排斥他的人，让他不觉得孤单。两方面都必须做调整。

我们不应该将同性恋当成一种病态来处理。

义工： 什么是假性同性恋？

吴： 所谓假性同性恋多半发生在监狱，军队跟男校女校里，情感上他们会在一起，一旦离开那个环境就不会发生了。这种现象叫作“情景式同性恋”。其主要目的是情欲的宣洩。

如果有一天
全世界只剩下你和他／她

你会不会跟他／她牵手？

会不会跟他／她接吻？

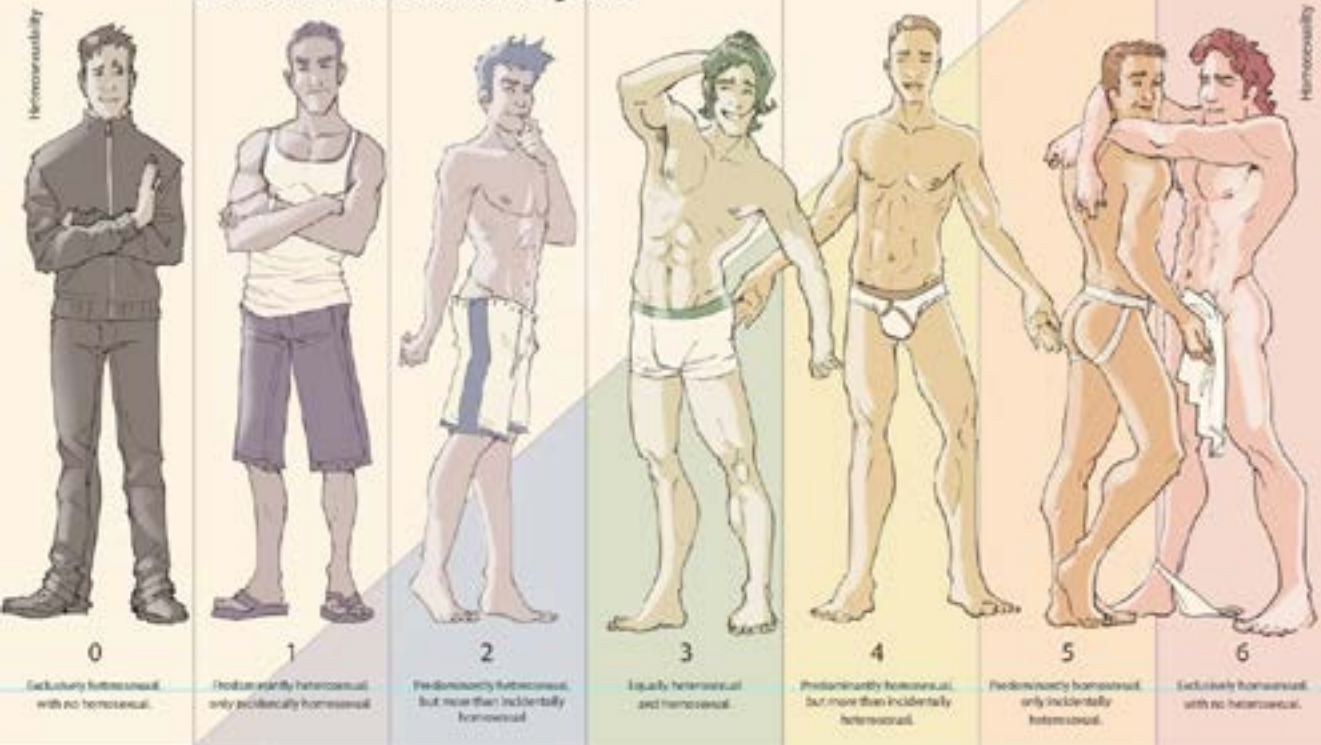
会不会有一天跟他／她有了感
觉

会不会想要跟他／她靠近、抚
摸，甚至有性行为？



The Kinsey Scale

Heterosexual - Homosexual Rating Scale



金赛量度 直和弯的模糊地带

阿尔弗雷德·金赛博士(Alfred Charles Kinsey), 是20世纪美国著名的生物学家、心理学家和人类性学科学研究者。

金赛认为男人并不是只有「同性恋」和「异性恋」两种, 每个人都有一定的同性恋/双性恋倾向, 分别只取决于程度。

金赛量表如下:

等级形容: 0 完全异性恋; 1 主要为异性恋, 只偶有同性恋行为; 2 主要为异性恋,但也有同性恋行为; 3 异性恋与同性恋倾向相同; 4 主要为同性恋, 但也有异性恋行为; 5 主要为同性恋, 只偶有异性恋行为; 6 完全同性恋

这个量表将人分类为: 单纯只有异性恋性行为的为0, 只有同性恋行为的为6, 混合男性和女性性伴侣者则分别为1,2,3,4或5。

或许说到这里, 很多人会感到可怕, 困惑, 甚至愤慨……难道自己是双性恋?

有趣的是, 这的确是事实依照上述理论, 人类的分类中, 纯粹的同性恋与异性恋只占很小的一部分。即, 绝对的0与绝对的6都很稀少。95%以上的人口都徘徊在2到5之间(按照金赛博士的理论, 只有5%到10%的人群可以被视作为真正“纯粹”同性恋或异性恋)。双性恋, 作为大多数人的性倾向, 往往却被人意识压抑住。

一封同性恋者写给自己的信

同性恋的我：

你好！

拿着镜子，一遍又一遍地照着自己。有着和别人一样端正的五官，但是却有着和别人不一样的心。有太多的委屈，也有太多的无奈。我不知道该找谁诉说，所以只能写给你……那个我镜子里的自己。

这段时间以来，我一直很苦恼，因为周围有些人知道我是个同性恋者。看着别人对我异样的目光，听着别人背后对我的窃窃私语，我觉得自己真得要崩溃了。就因为我是个同性恋者，就无法像普通人一样生活？

爸爸妈妈发现我的性倾向后，不断地为我介绍女性朋友。但是，虽然我每次都努力地试着和她们交往，最后都因为自己对她们的冷淡，让那些女性朋友离我远去。后来，爸爸妈妈又让我去找心理咨询师，“治疗”了四个月，带给我难以承受的痛苦，最终也以失败告终。

同性恋的我，你能理解我的心情吗？我就是喜欢同性，我错了吗？

前不久，我在网上看到有人炮轰同性恋，把同性恋行为说成犯罪。看到那条信息，我把自己锁在家里整整一个星期，因为我怕自己一出去，就会被周围的人揭发我是同性恋者，继而把我带走。我不想那样，我只想正常地生活着，因为我也是人，一个正常的、有血有肉的、有情感的人。

有时候，我会想到自杀，一个人悄悄地到另一个世界过自己的幸福生活。可假如我死了，是不是喜欢我的那个同性朋友还在苦苦等着我？妈妈以前告诉我，老天为每个人都安排了人生的另一半。我知道妈妈说的是

一个男人与一个女人的配对，但是我也相信，那个喜欢我的同性朋友还在远方等着我，等着我们不一样的“爱”。就是这样的想法，让我从此打消了自杀的念头。

我就是个普普通通的人，只因为挂了一个“同性恋”的特殊称谓，让我面临各方面的压力。这些压力像一块巨石压在我的后背，压抑得让我无法呼吸。

同性恋的我，你知道吗，我好累！真的好累！

有时候，我会不停地做梦，梦见自己和一个同性朋友结婚了，很多亲戚朋友都过来捧场祝福，我们幸福地接吻……醒来之后，枕边都是泪水。我知道那是自己一直期待的。

同性恋的我，你又可曾知道，写下这封给你的信，我有种如释重负的感觉。我不想再像以前那样，活在别人的目光下。我就要为了自己而活。

终有一天，同性恋者会被大众接受。就在不远的将来。

同性恋的我并不可怕，可怕的是我不敢正视自己。拿起刚才的那面镜子，“砸掉”了镜中的那个“自己”。

我就是个同性恋者，谁也无法改变。明天，明天的明天，同性恋的我，一定会活得更加精彩！

——同性恋的自己，写于一个夏日的晚上





心理辅导如何协助 精神病患者

林玟燊@林明申

精神病是指大脑功能活动发生状况，导致当事人在认知想法、情感感受、外显行为和意志活动等不同程度障碍疾病的总称。精神病的成因有多方面：先天遗传、个性特征及身体质素、器官病变因素、社会性环境事件因素等。许多有妄想、幻觉、行为怪异的病人缺乏自知力，即无病识感，不承认自己有病，也不接受治疗，造成本身生活失常，被边缘化，孤立和家人的困扰。

1

判断自知力与病识感

笔者首先看重案主是否有无病识感，有病识感会知道自己跟以往不一样，自己的生理和心理明显地跟过去不同，甚至希望自己能快点康复，摆脱目前状况的自知之明；无病识感的案主则意谓着他认为自己有“问题”，认为自己需要看医生或接受心理辅导，因此对于心理辅导师的谈话意向和施力点便有所差异。笔者比较常用的谈话方法如下：「某某先生或某某小姐，我很谢谢你愿意和家人一起来这里见面，我的专业是心理辅导师，请问你知道是什么事情我们被安排见面吗？」或「对于家人对你最近情况的描述或担心，你自己的看法是什么呢？」以上两句问话，往往可以让辅导员了解案主的病识感。

2

辅导疗程

有病识感者，心理辅导员便可与其做场面架构，谈及保密和专业守则，然后搜集案主的病史和近况，进行深层谈话与个人专业取向的辅导策略。若无病识感者，则比较看重提供案主适当的情境，与案主建立信任自在的关系，认真并不轻嬉或嘲笑案主谈述的内容，与案主同步同理他的心情与想法，协助他面对家人的期待或生活上需要调整和谐之处，巧妙地邀请案主去了解家人对他的关心，例如：「伯伯，刚刚你说傍晚玉皇大帝会派很多神明来找你，我很好奇他们是因为什么事情来找你呢？」，「了解了，那你会怎么做呢？」，「哗，如果我是我的父亲，而我又不知道你刚才所说的内容，我看到你常常一个人贴在门上面讲话，我相信我也会像你孩子一样对你很担心和关心的，伯伯你有想过告诉他们这些事情吗？」，「你猜猜看他们会怎么想呢？」，「那你自己怎么认为呢？」……。辅导过程中

小心使用面质技术或探究患者的情绪会使案主感到非常不安，可能会导致辅导关系提早结束。因此对于精神分裂症患者一再表现被动、沉默、疏离，甚至表现无礼行为，认为他们不需要接受治疗是心理工作者的挑战，然而如果患者能对治疗内容越清楚，并相信辅导人员会尊重他个人的隐私，不取笑他或出卖他(对外泄漏谈话的内容)，那么假以时日，精神分裂症患者较可能顺从治疗。

3

家属的理解和配合

由于多数的精神分裂症患者没有病识感而产生无求助意愿，笔者认为协助家人了解精神分裂症的病情，病征和案主的不得已，这有助于家属释放愧疚感或厌恶感，同理家人碰到的困境和心态，尽可能给予社会资源的资讯和资源，协助患者家人减轻经济和心理负担。案例：笔者曾经碰到一位父亲，痛述孩子因为失恋的打击想过头，害到最后一直幻听有声音在交谈，父亲

埋怨道：“叫他不要想，他就是钻牛角尖，造成声音一直出来……。” 笔者跟案主父亲解释：「一般正常人听见声音是经由空气的振动，经由耳膜后的末梢神经传到大脑听觉区的解码，然后大脑理解后就是声音，可是幻听者虽然没有实际物理性的空气振动，但是在其脑内听觉区却真实有化学性的听觉反应，因此大脑也会在解码真的是有声音，而初期若隐若现的声音也让当事人本身非常为难和困扰。许多案主告诉笔者，一开始也很奇怪，怎么没看到人却听到有声音，特别是在四周宁静的情况，声音常常会“跑”出来，而且头脑才想问题它便马上有答案……。」谈至此，父亲已从厌恶孩子常控诉幻听的感受转成支持和理解的心态。至于社会福利部份，我国的福利部亦对特殊人士提供协助，可拨该全国专线号码：15999查询。



4

搭配药物与拆衷 心理疗法

如果患者经精神科医生诊断需要服用药物治疗，心理辅导将鼓励案主听从医生的指示按时服药，并配合心理辅导将可见到显著的效果。常见患者控诉服用药物后肢体乏力，思维缓慢，嗜睡，动作不灵活等副作用，心理辅导师应积极倾听和接纳，可应用后现代咨商技能：焦点解决治疗与叙事疗法让案主重新建构，外化与诠释生命的意义，协助案主寻找生命活力与重心的泉源。笔者曾辅导一名幻听的女案主，因其早年的受虐经验和目前婚姻碰到状况而出现幻听现象，脑里常出现一位小女生的声音要她去死！晤谈过程中，辅导师启动了当事人的

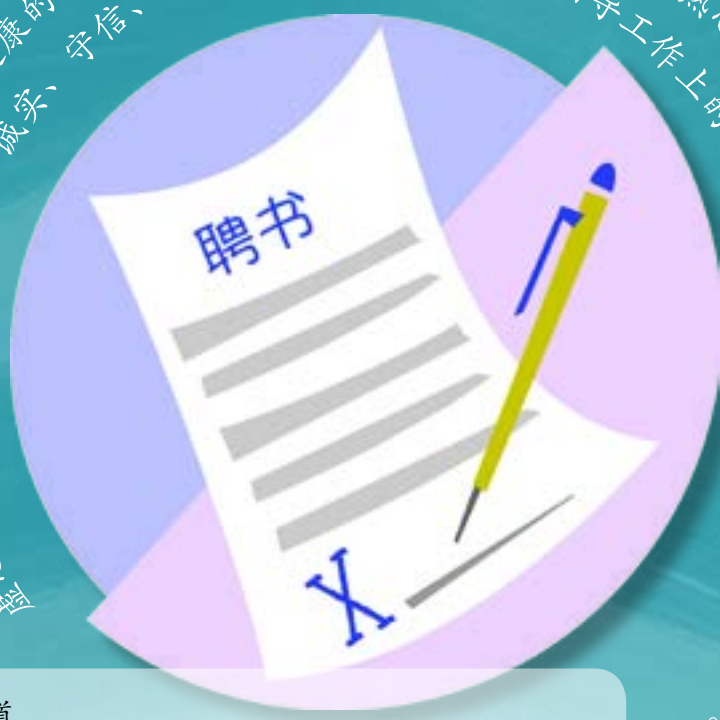
危机处理机制，经得当事人同意联系其妹妹，随时在案主有特殊情况时可以联系她们；同时笔者同理和引导案主思考在童年受虐后忍气吞声背后的正面动机，原来案主不想让父亲为她担心，辅导师高度赞许这份心意的宝贵，并给予高度的肯定当事人的人格特质，以及惊叹当事人是如何在这么多年从来没有向别人谈及家丑的情况下健康，勇敢地活了下来。在过程中，笔者常应用EFT情绪释放技术带领和教导当事人自助地释放身体中许多负向情绪的能量，顺着当事人的价值观，笔者常引用理情行为疗法的知能让当事人理解什么是合理信念，什么又是不在我们可以操控范围的信念，最后以存在主义的意义疗法陪同当事人去检视其生命经历，重新去诠释受苦的价值以及因为此事件而衍生的正面人格特质与人生历练。

后记：

但愿此文章能让更多精神分裂症患者的家属带来希望，同时能与共同奉献在辅导志业里的志工伙伴们一起分享经验与学习，若有何谬误，敬请不吝指教。

本人的电邮是：empower1996@gmail.com

我们的宣言：
保持健康的身心，端庄的仪容。要有爱心、耐心和热心的服务热忱。
诚实、守信、守时的工作态度。严守辅导工作上的秘密，绝不泄漏案主资料。
尽心奋战，持续终生学习。发挥互助合作的团队服务精神。



您的需要，我们知道...

菩提辅导中心

- 电话 : 082-256 428 | 256 429
- 时间 : 周一、周四 (7PM - 9PM)
- 面谈 : 016-877 6722 *有意者需预约
- 电邮 : putifudao@gmail.com
- 网站 : <http://counselling.kbs.org.my>
- 面子书 : <https://www.facebook.com/bodhiCounselling>

