

♥ 近期活動訊息

1. **【生命教育月 - 繪有那麼一天】**：「死亡、幸福、活、我是誰、活在當下」五大主題活動體驗區，歡迎來輔導處外長廊享受自己的此刻，找到關於 - - 我是誰。
2. **【♥這世界總會有人惦記你♥】**：輔導處生命教育月系列活動開跑囉！有興趣的同學請詳閱網站 <https://reurl.cc/xvk8m4> 或掃右側 QR code，網站內有以下活動介紹，邀請大家一同參與：
 - (1) [給我一句擁抱吧] 校園療癒金句募集中：<https://reurl.cc/bYyorE>
 - (2) [將情緒拼湊成詩] 情緒探索工作坊：<https://reurl.cc/OreoNr>
 - (3) [終於要與自己和好如初] 書展@圖書館：<https://reurl.cc/qv3qRp>
3. **【高三特殊選才招生】**：各校特殊選才簡章近期開始公布，請有意申請的高三同學詳見輔導處網頁「最新消息」、各大學招生網頁，或至「大學多元入大學多元入學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱。
4. **【校系宣導報名中】**：地點為 5 樓演講廳，為使同學探索多元校系，每學期盡可能邀請不同系所，名額有限，請同學把握難得機會！
 - (1) 國立臺中教育大學 諮商與應用心理學系：11/04(一) 12：10-13：00
 - (2) 國立中興大學 獸醫學系：11/08(五)12：10-13：00



♥ 性平教育文章

LGBT 找到 Q，在愛中發現自己

作者：台北醫學大學附設醫院辜浩源 臨床心理師

自 2019 年婚姻平權法案正式上路後，臺灣儼然成為亞洲性別平權的燈塔，成為先進、文明與開放的代表。儘管隨著多元性別的見光，大多數人對於 LGBT 等廣義的組合詞其實已經越來越熟悉，更是日常生活中的一部分，少以加諸異樣的眼光。但加上 Q 的時候反而有更多的困惑，這是一件相當自然，而且值得好好探索的事情。

(LGBT：Lesbian 女同志、Gay 男同志、Bisexual 雙性戀、Transgender 跨性別)

LGBTQ 的 Q 代表什麼呢？

而 Q 的全名為 Queer 酷兒或是 Questioning 疑性戀兩種不同的意涵。他們都代表著非主流傳統的整體，更有正在探索未定位的狀態。Queer 一詞其實相當有歷史淵源，最早可以追溯到 16 世紀，代表那些奇形異狀不符合社會標準的行為，後來隨著

各種社會運動的演進，從原先的貶義詞已轉變為正向的象徵。當前代表著非異性戀、非傳統性別的集合，更有人認為酷兒不需要被定位。另一項為 Questioning 疑性戀，更意味著尚未被定論的狀態，賦予更多探索的機會。

了解自己的喜好需要花時間慢慢地探索

在還未接觸上述這些多元性別知識之前，生活中就時常感到困惑，對於自己喜歡什麼都會打上問號，因此而落入苦惱之中。其實這是一件很自然的事情，因為我們都不是天生就能夠完全認識自己，而是透過外在事物的接觸來認識自己。除了生理表現的性別之外，開始喜歡些什麼人事物都是藉由探索，一磚一瓦來建立對於自己的認識。大多數的人都是藉由探索的方式來逐漸定位自己，甚至不用或不加以定位也沒有關係。但總會摸索到自己心目中喜歡的樣子，慢慢把那些特質、外貌逐一歸納出來後，就會對自己的喜好越來越清晰。甚至有時候會發現自己喜歡的類型其實也可以很廣泛，沒有原本想像得那麼狹隘。更重要的是，雖然有一部分是天生因素的影響，但這些喜好某部分都會隨著我們的人生經驗而改變，性傾向的喜好更是可以隨著自己的感受而有所流動。

每個人都是獨特的存在

當你真正能夠允許自己帶著困惑去探索時，那份想要跟別人一樣的不安就能夠悄悄地被安撫。在這個多元平權的時代裡，你更可以允許自己成為各式各樣的模樣。最深刻連結的並不是別人喜歡什麼、或是別人要你喜歡什麼，而是發自內心了解自己的喜好是什麼。在這些經驗中，就會不知不覺拼湊成自己所嚮往的模樣。我們不用那麼快對自己驟下定論又或是輕易地貶低自己的喜好，我們都能夠秉持著酷兒精神，享有著自由、成為自己喜歡的樣子。



圖片來源：多元性別 心理健康促進資源平台

文章摘自：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=16089C4672BF2849&sms=D9970CDAAAA49C91&s=9DE16F39627F0044