



馬高劇院一 《戀愛修課》 Part2

事先準備	整理自己的故事與認同歷程	出櫃當下，父母多半以為你是突然受了什麼影響而變成同志，但同志身份其實是一個漸進式自我發現的過程。 我可以這麼作：以一種溫情、不帶指責的方式，幫父母補足這個歷程。
	建立手足支持網	如果家中有理解你、接受你的兄弟姊妹或親戚家人，不僅可以在出櫃過程中，成為你的情感支持，也可以成為你跟父母之間的潤滑劑與溝通橋樑。 我可以這麼作：前提讓他們知道，當事情發生時，要如何幫助你。
	累積正確資訊懶人包 (說之以理)	錯誤資訊會徒增父母的恐懼、焦慮、害怕與自責，因此提供正確資訊，就能幫助父母避免落入或者過度深陷負向情緒中。 我可以這麼作：對同志的相關議題多方蒐集正確資訊，以隨時提供父母。
	超脫是非對錯 (動之以情)	面對衝突，要試著跳脫出是非對錯的爭辯，而進入柔性的情感互動。 我可以這麼作：「我想跟你們坦白就是因為你是我的爸媽，如果外面的人都不支持我了，你們也要離我而去，我還能去哪？」

表格製作參考：<https://hotline.org.tw/>

性向是流動的

A 女孩：認真想想，這間(女子)學校有 1200 個學生，總會有幾個蕾絲邊吧？

B 女孩：說不定妳就是蕾絲邊，妳自己不知道！

人的一生當中，性向在任何時刻都有可能變化：一下子喜歡女生，一下子喜歡男生，又或者突然對於什麼性別都不感興趣，即便是成年人都會感到相當的困惑，更何況是正在發展中的青少年！而劇中的尼克，從來認為自己只會喜歡女生，卻沒想到會對查理產生戀愛的情愫，因此而陷入前所未有的困惑風暴當中。

我們隨時都有可能和尼克一樣，對自己的性向認同產生懷疑，但其實這是很自然的一件事情。因為性向是流動的，是會隨著時間、情境、身心的變化而有所改變：今天喜歡異性多一點，明天喜歡同性多一些。現前亦無研究證明性向是永久不變，代表個人性向並非只有一種可能性。而當我們發現自己的性向有所變化的時候，我們不需要慌張，需要的是先能接納自己的狀態，也可以嘗試和信任的親友或長輩的討論，重要的是還要蒐集正確的資訊，以確保自己能在足夠的知識背景及正確的認知狀態裡持續自我探索。

有「關係」就沒關係

在自我成長的探索過程中，我們一定要找到能提供支持的人陪伴自己，度過這段風暴；同樣的，如果知道有人正在呼喊求救，適時的伸出我們的手，即便覺得可能幫不上什麼忙，但對於困境中的人而言，那已是不可多得的溫暖。

