

盼望之路



柜父母支援手册



盼望之路

柜父母支援手册

明光社

目录

推荐序	6
何谓柜父母	7
当孩子向父母出柜	10
知识篇	13
1 同性恋基本认识	14
1.1 甚么是性倾向？	14
1.2 世界上有多少同性恋者？	16
1.3 同性恋的成因？	17
1.4 同性性倾向是病吗？	18
2 打破迷思	19
2.1 孩子同性恋是父母的过错？	20
2.2 同性恋孩子不懂自爱？	21
2.3 孩子同性恋一事不可让人知道？	22
2.4 同性恋就是滥交？	23
2.5 同性恋者好可能会有爱滋病？	24

2.6 孩子的同性性倾向可以改变吗？	26		
2.7 如果将来他与同性结婚的话怎么办？	27		
2.8 同性恋这条路好难行？	29		
3 柜父母的第三条路：接纳而不认同	30		
4 柜父母的三个阶段	33		
4.1 第一阶段：解体失控（Disintegrated）	33		
4.2 第二阶段：爱恨交缠（Ambivalence）	35		
4.3 第三阶段：复合（Integrated）	37		
关系篇	40		
1 认识个人及情绪	41		
1.1 面对自己	41		
2 如何与孩子沟通	54		
2.1 个案一：父母的想法和感受	54		
2.2 个案二：同志的想法和感受	56		
2.3 个案三：与独子相依为命的母亲	58		
		3 保持关系的秘诀	61
		3.1 父母以爱陪伴同行的秘诀	61
		3.2 与柜父母同行的八个锦囊	62
		3.3 与孩子沟通的四个重点	64
		支援篇	77
		1 忧伤循环（Grief Cycle）	78
		2 安静操练	83
		3 认知行为治疗 （Cognitive Behavioral Therapy）	85
		4 以修复关系为目标的辅导	92
		5 信仰挣扎与教会牧养	94

推荐序

柜父母因著他们的秘密和隐私默默地承受痛苦，他们很少寻求帮助，伴随著子女出柜的是令人难以忍受的内疚与羞耻，试问谁能在罪咎感很重的情况下，仍然可以用怜悯的爱回应。

因著这本手册，父母在这段漆黑的旅程上不再感到孤单。手册内容全面、简洁及一针见血，既符合心理学，建议又实际可行，为父母提供清晰的答案，解答他们面对子女是同性恋、双性恋及跨性别所引起的种种复杂又沉重的问题。

我最欣赏的是这手册能为父母提供一条出路，让人真实地看见「隧道尽头的光」。子女出柜导致亲子关系疏离实在令人惋惜，但关系重新连系是有可能的。虽然生活再不能像以往一样，但仍值得活著。

衷心为这本出色的手册内的指引感恩！

黄伟康博士

美国加州持牌执照临床心理学家

何谓柜父母



何谓柜父母

「柜父母」一词是指同性恋者或跨性别人士的父母，他们或许在日常生活中观察出孩子是同性恋者，又或是在孩子「出柜」后才惊觉孩子是同性恋者。他们努力隐藏孩子同性恋一事，同时被困在其中，就如同性恋者将自己的性倾向隐藏一样，将自己躲在衣柜里（Closeted），所以往往出现「孩子出柜、父母入柜」的情况。

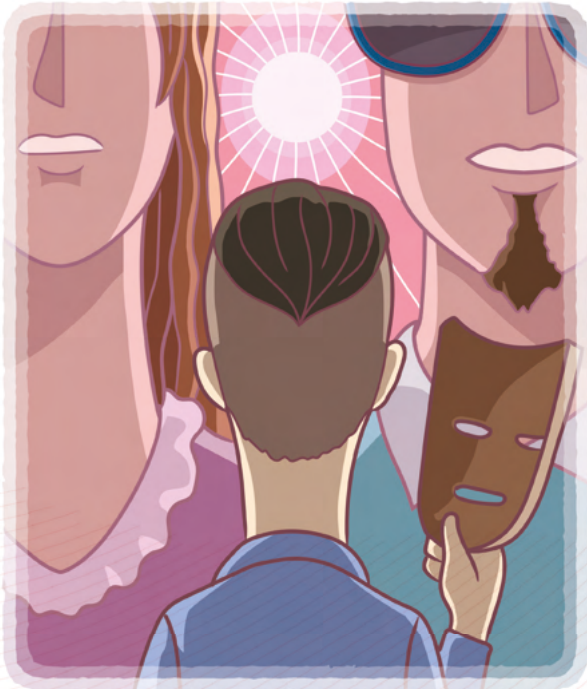
「柜父母」和一般父母一样努力照料孩子成长，同时也顺理成章地认为孩子和自己一样也是异性恋者，预期孩子将来会和异性结婚生子，组织家庭。

社会对同性恋的接受度日渐提升，同志出柜的情况愈来愈普遍，同性恋者亦容易得到社会上的支援。但当「柜父母」得悉孩子是同性恋者时，他们多年来教养的价值被彻底打破，同时将孩子有同性恋倾向一事隐藏，视之为家庭中最大的秘密。他们有苦自己知，难以开口向外寻求协助，同时社会上缺乏对「柜父母」的支援。

当同志权益日渐被重视时，「柜父母」的处境却被社会忽略，期望这本小册子能帮助同性恋父母面对当刻的困境，与子女共建超越立场，真实连系的家人关系。

当孩子向父母出柜

当孩子向父母出柜



孩子可能会透过以下一项或多项的方式向父母表示他们的同性恋倾向：

1. 面对面直接说出来
2. 间接地说，不言明
3. 传手机讯息
4. 写信
5. 请第三者代为说出
6. 在社交媒体帖文
7. 带同性伴侣「见家长」
8. 放一些同运的东西在家中
9. 带父母参加同志游行／讲座等，认识同运
10. ……

知识篇

孩子出柜的方法众多，但其实不少父母在孩子出柜前，已能察觉出多少端倪，如留意到孩子与同性朋友特别亲近、发现孩子浏览同性恋网站，又或是孩子总是中性打扮等。但当父母确实知道孩子是同性恋者时，仍会感到惊讶及不知所措。

父母要明白，孩子向你出柜是需要多大的勇气，他担心父母不能接受，更害怕面对被至亲拒绝的痛苦。他向你出柜是因为他信任你，也期望父母知道后仍接纳他，才向你分享内心最大的秘密。所以如果孩子向你出柜，请你先按捺著你的情绪及暂时放下你的立场，表达你对他有勇气坦诚相告的欣赏，拥抱孩子，说声「我爱你不是因为你的性倾向，而是因为你永远是我的儿女。」

接著，学习继续与孩子结伴同行。



知识篇

1 同性恋基本认识

1.1 甚么是性倾向？

性倾向指个人对同性、异性或两性都持续出现情感上、爱情上或性的吸引。一般分为三种类别：

- 一、异性性倾向（Heterosexual Orientation）：即对异性在情感上、爱情上或性方面出现持续性的吸引
- 二、同性性倾向（Homosexual Orientation）：即对同性在情感上、爱情上或性方面出现持续性的吸引

- 三、双性性倾向（Bisexual Orientation）：即对男性及女性在情感上、爱情上或性方面出现持续性的吸引

不过现代性别研究学者指出性倾向是流动的，¹意思是性倾向只是当时当刻的一种喜好，有机会随著不同时间而改变。虽然大部份人的性倾向均是单一而不变，但亦有人可以是复杂而多变的。

¹ Lisa M. Diamond, *Sexual fluidity: Understanding women's love and desire* (Cambridge: Harvard University Press, 2009).

1.2 世界上有多少同性恋者？

美国疾病控制及预防中心公布 2018 年国民健康访问的调查，指出美国 18 岁以上成年人中异性恋者占人口 97%、同性恋者占人口 1.6%、双性恋者占人口 1.3%。²

2 National Center for Health Statistics, "Sexual Orientation and Health among U.S. Adults: National Health Interview Survey (Source: NCHS, National Health Interview Survey, 2018)," 2018, https://www.cdc.gov/nchs/data/nhis/sexual_orientation/ASL_2018_STWebsite_Tables-508.pdf.

1.3 同性恋的成因？

不同研究显示性倾向受先天和后天因素复杂地相互影响而形成，让人不自觉地受某一性别的吸引。³ 至今，同性恋是完全天生或完全后天的说法均没有科学根据。

3 "Sexual Orientation and Homosexuality," American Psychological Association, last modified 2008, <http://www.apa.org/topics/lgbt/orientation.aspx>.

1.4 同性性倾向是病吗？

过去社会视同性恋为精神病中「性偏差」的情况，但美国精神医学学会在 1973 年已将同性恋从《精神疾病诊断与统计手册》中剔除，自此同性恋本身不再被视为疾病，也不需要医治。尽管如此，外国有研究指出同性恋者较异性恋者更有可能患有身体及精神健康的疾病，以及出现酗酒和吸烟的情况。⁴

2 打破迷思

「柜父母」对同性恋群体的认识不深，同性恋孩子很大机会是他们认识的第一位同性恋者。父母可能基于不同原因不接受孩子的同性恋倾向，又或是因著过去对同性恋群体的既有印象、偏见与误解，以及众多的负面想像，以致当他们知道孩子是同性恋者时感到极大困扰。

不论是甚么原因不接受孩子的同性恋倾向，若「柜父母」能厘清以下有关同性恋的迷思，定可减少他们的担忧、自责与羞耻。

4 Gilbert Gonzales, Julia Przedworski and Carrie Henning-Smith, "Comparison of Health and Health Risk Factors Between Lesbian, Gay, and Bisexual Adults and Heterosexual Adults in the United States: Results From the National Health Interview Survey" *JAMA Intern Med* 176, no.9 (September 2016): 1344 - 1351, <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.3432>.

2.1 孩子同性恋是父母的过错？

有同性恋者出现在问题复杂的家庭，也有同性恋者在幸福美满的家庭成长。就算是外貌一模一样的同卵双胞胎，在相同环境中成长，也有机会出现一个是异性恋者，一个是同性恋者的情况，虽然有些研究及个案显示家庭环境及父母教养模式会影响子女的性别认同及性倾向，但性倾向的形成受多方面因素影响，我们不需将孩子同性恋视为父母的问题。更何况当事已至此，再探究孩子同性恋成因其实已经不太重要。要知道天下没有完美的父母，即使自觉做得不足，也请接纳自己，放过自己，把精神放于处理与孩子相处的事宜上。

2.2 同性恋孩子不懂自爱？

性倾向只是构成我们身份的一部份，并不代表我们整体的人格、品行、能力、态度及价值观。在大多数的同性恋者当中，性倾向都不是自己选择而是情不自禁的，异性性倾向如是，同性性倾向也如是。有同性恋倾向的少年人察觉自己有别于社会主流的形态，他们会感到困惑及迷茫，他们最需要的不是指责。如果想孩子更能自爱，父母的关怀、包容及接纳就更不可少。

2.3 孩子同性恋一事不可让人知道？

我们要尊重孩子的私隐，如果他们不希望向外透露同性恋身份，父母不应随便向外公开。但如果孩子已经出柜，他有可能会受到不礼貌对待，这时父母应挺身而出保护孩子，支援孩子，与孩子并肩面对当时的困难，让家庭永远成为孩子最大的依靠。

2.4 同性恋就是滥交？

外国曾有研究发现男同性恋者更换性伴侣的情形比异性恋男女常见，⁵ 但我们不能以偏概全地指出同性恋者就会滥交。同性恋者也有彼此忠诚的伴侣，而滥交的异性恋者也不少。一个人是否滥交，最终都是看他个人的性价值观，所以良好的家庭性教育对每个家庭都一样重要。

5 Sara Nelson Glick et al., "A comparison of sexual behavior patterns among men who have sex with men and heterosexual men and women," *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes* 60, no.1(May, 2012), 83 - 90, <https://doi.org/10.1097/QAI.0b013e318247925e>.

2.5 同性恋者好可能会有爱滋病？

根据香港卫生署公布的统计数字，感染爱滋病病毒的主要途径是男男同性性接触，而同性恋群体只是社会上的少数，由此可见爱滋病在同性恋群体是一个严重的问题，这是因为男男同性恋者在进行肛交时，被进入一方的肛门被插入一方兴奋勃起的阴茎逼进去，肛门括约肌中一部份会折断，使肛口可容纳粗大的阴茎进入。肛口的嫩皮及肛管内的黏膜亦会有小部份裂开。肛腔内的静脉亦不时会受压出血，尤其在一些有痔疮的情况，特别容易出血。如经常进行肛交，被插入一方的肛门括约肌常多有松弛，附近组织受伤害，当双方出现出血的情况便会有血液交流的机会，或精液流入裂开组织。受

伤黏膜丧失抗菌力，直肠炎常会发生。更普遍的是有带菌者双方交换细菌和病毒，或由带菌一方进入另一方。但这不代表同性恋者比异性恋者更易感染爱滋病，这要看每个人发生性行为的形式状况，是否滥交、有否使用安全套等。

若不幸感染，香港居民可在公营医疗系统以低廉的价钱接受治疗，只要定时食药，便能如没有受感染的人一般地生活。爱滋病主要透过体液传播，如血液、精液、阴道分泌，只要接触感染者体液时身体没有新鲜伤口，又没有与感染者进行性行为，基本上没有感染风险。而口水、汗液、眼泪和尿液的病毒数量低到不足以构成感染，家人可安心与感染者共同生活。

2.6 孩子的同性性倾向可以改变吗？

如果改变同性性倾向的意思是指由受同性性吸引，改变为受异性性吸引，那这改变是极困难，亦非短时间内可以发生的。尽管我们不能选择自己的性倾向，但却能选择如何回应自己的性倾向。社会上有同性恋者拥抱同性性倾向，发展同性间的感情关系，同时也有同性恋者选择其他生活方式，有人选择独身，也有人与异性发展稳定感情关系，甚至结婚生子。没有人（包括父母）能强迫任何人如何回应他们的性倾向，这一切都是当事人的个人选择。

2.7 如果将来他与同性结婚的话怎么办？

「养儿一百岁，长忧九十九」，即使孩子已长大成人，父母仍会牵挂孩子的日常生活。父母需明白孩子有自己的人生道路，他们大大小小的抉择都未必会完全符合父母的期望，但父母仍会爱惜与接纳他们。如果将来孩子要与同性结婚，父母必然会感到压力，既要面对价值观上的冲突，又要应付亲戚朋友的冷言冷语。父母此刻需要检视自己真正珍重及守护的是个人或他人的感受，还是与孩子之间的关系。我们鼓励父母以「接纳而不认同」的态度来与同性恋孩子

相处，焦点不单单在乎「参与」与「不参与」的决定，重要的是一生一世的亲子关系。在我们遇到的个案中，有些父母会送礼物而不出席，有些只送礼物给孩子而不给他／她的伴侣，有些会选择私下给孩子祝福但不出席公开场合或婚礼等。父母可以自由地选择自己可接受的方式表达对子女的爱，并不需要完全放弃自己的价值观。

2.8 同性恋这条路好难行？

对！同性恋者面对的困难比异性恋者多。孩子长大后，父母用「否决」来影响他的决定，似乎已经没多大的效用。惟有父母的关爱和接纳才能成为他们更大的支援，在孩子跌跌碰碰的人生路上，永远有父母作他们最大的后盾。

3 柜父母的第三条路：接纳而不认同

在异性恋为主的社会，一般人对同性恋感到陌生，未曾想过家人会是同性恋者，所以当遇上孩子出柜，父母往往产生许多复杂的情绪和想法。

对同志孩子来说，最理想的当然是父母欣然接纳孩子的同性恋身份，主动接触同志群体，认识同志文化，拥抱同志运动。如果父母在同性恋一事上的接受程度高，那当然不是一回事。但香港不少父母对同性恋都有所保留，真真正正能认可孩子是同性恋者的父母其实为数不多。

不过，如果父母只考虑自己的想法，拒绝接纳孩子的同性恋倾向，甚至否定孩子的价值，那将是家庭的悲剧。有同性恋者在向父母出柜后被逐出家门，又或因为父母的拒绝及排斥而失去家庭的依靠，甚至出现更负面的局面，这绝对不是我们期望出现的结果。

当父母不认同同性恋，而自己所爱的孩子就是一位同性恋者，那父母在个人价值观与孩子性倾向出现严重分歧时应该如何自处呢？父母要接纳孩子而漠视自己的感受，还是坚持自己的价值观而否定孩子？其实在接纳与否定孩子之间，是存在第三条路——「接纳而不认同」。

父母对孩子有所期望是正常不过事的，但孩子的路却不一定如父母期望的发展。我们每个人生命中的特质、品格、行为、嗜好、以及在学业、职业、恋爱等的抉择，往往亦不是全都得到父母所认同。我们相信爱能化解父母与孩子之间的分歧及冲突，尽管彼此的期望和立场不同，但大家仍可以珍惜彼此的关系，互相同行前进。

孩子同性恋的情况不是父母所期望，但无阻父母对子女的爱，而孩子也渴望得到父母的接纳与关爱。其实父母对同性恋的立场与接纳同性恋孩子之间并不必然存在冲突。父母接纳同性恋孩子，是接纳孩子的整个生命，欣赏孩子优越之处的同时，也能包容孩子令你失望的地方。

父母接纳同性恋孩子，仍可以保持自己对同性恋的想法。父母可以告诉孩子，虽然我未能认同你的同性恋身份，甚至仍然反对你的决定，但你永远是我所爱的孩子，父母对你的爱不会因此改变，仍然愿意接纳和关心你。

我们也期望孩子尊重父母的看法，双方知道彼此的立场，避免触及对方的痛处，和而不同地相处，并向对方表达关爱。

4 拒父母的三个阶段

「接纳而不认同」，说就轻松，但要实践却一点也不容易。父母由最初得知孩子是同性恋者所产生的抗拒与自责，发展到重修关系，当中主要经历三个阶段。⁶

4.1 第一阶段：解体失控（Disintegrated）

当知道孩子是同性恋者，不少父母会感到震惊，继而出现罪咎、尴尬、焦虑的情绪。他们普遍会否认孩子是同性恋者的现实，同时视此为家庭中的秘密及羞耻，会保持沉默，独自抑郁，拒绝提及孩子的情况，亦造成拒父母缺乏倾诉对象的危机，倍增他们的无助感，让他们不敢面对未来。父母与孩子的关系会变得疏离，容易发生冲突，甚至全盘否定孩子，亦可能对孩子的同性伴侣会感到讨厌及憎恨。

6 鍾简静文：〈拒父母的三个阶段〉，新造的人协会，2020年，网站：https://www.newcreationhk.org/wp-content/uploads/2020/11/3stagesOfparents_simplified.pdf（最后参阅日期：2020年11月24日）。

给柜父母建议：

- 一、 正视个人情绪，如想哭，就哭。如果感到愤怒，可选择暂时停止有关此话题的对话，避免发生冲突，待彼此冷静下来才再次沟通。
- 二、 珍惜家庭关系，不要过份自责，不要责怪配偶管教不善，也不要责骂孩子「唔生性」。
- 三、 在情绪高涨的时候，千万不要作出重大决定，如卖楼、停止学业、切断关系等，因著冲动而作的后果往往是难以补救的。

4.2 第二阶段：爱恨交缠（Ambivalence）

一段时间过后，父母慢慢认清及接受孩子是同性恋的事实，他们的内在羞耻感会渐渐减退，但依然对同志孩子一事感到不自在，自觉是一个失败的父或母。他们对未来存有盼望，但同时对未来的不确定带点恐惧。父母亦开始与孩子回复沟通，表达爱与关心，但说话小心谨慎，珍惜及看重孩子的价值，在乎孩子的情绪。有时会责怪孩子出柜令家庭出现破裂，但又不希望孩子对此隐瞒，相当矛盾。他们开始尝试认识同性恋课题，部份父母亦考虑与孩子的同性伴侣接触。

给柜父母建议：

- 一、 向值得信任的亲友分享个人感受。
- 二、 心平气和地聆听孩子的心声，了解他的想法及生活。
- 三、 忍耐当中的忐忑不安与辛苦，把焦点转移别的关系上，学习更多放手。

4.3 第三阶段：复合 (Integrated)

经过一段时间的适应，父母已接受孩子是同性恋者的事实，找到亲子关系的平衡点和连结方法，内心羞耻逐渐减退，重拾作为父母的自信。有些父母内心仍然不认同孩子的情况，但因著对孩子的爱及包容，与孩子重修关系，不再因此指责孩子，亦重拾对孩子的信任，能欣赏孩子独特之处，因著彼此更坦诚，甚至关系更胜从前。亦有部份父母能接纳孩子的同性伴侣，甚至恍如家人般邀请对方出席家庭聚会。

给柜父母建议：

- 一、 继续关爱孩子生活，学习更深入的沟通。
- 二、 放下身段，以谦和的态度与孩子倾谈。
- 三、 夫妻同心，互相支持，共同面对，切忌埋怨任何一方。
- 四、 尝试「接纳而不认同」地与孩子及他的伴侣相处。
- 五、 父母学习爱自己，可探索这课题对你的人生意义。

以上是柜父母所经历的三个阶段，但每个家庭的情况都有差异，不是每个父母都会经历这三个阶段，而经历过这三个阶段的父母所需时间都不同，当中也有起跌，也会迂回反弹。

我们亦建议父母参加与个人理念相近机构举办的柜父母互助小组，透过柜父母之间的经验交流，达至彼此成长及支援，这可大大帮助父母重建与同性恋孩子的关系。

关系篇



关系篇

1 认识个人及情绪

父母面对孩子是同性恋的消息，有时往往不知所措。不少父母坦言「孩子出柜、父母入柜」，除了面对孩子出柜的压力，他们也面对怎样处理亲子关系，以及他们与自己家人、亲友等的关系。此时，我们认为首要注意的，还是自己的情绪和想法。

1.1 面对自己

孩子出柜，但我坐立不安？

这是正常的。对于孩子来说，要鼓起勇气告诉父母可能已经有一段很长时间，但对于部份父母来说，这可以是头一次听到或得知孩子的性倾向。如果是亲自从孩子口中得知他们性倾向的父母，正面一点来看是一件很感恩的事，因为孩子愿意将整件事告诉你，这表示你得到孩子的信任，亦期望你接受他／她的性倾向，所以才会坦诚告之。

不过，更多时候可能父母只是从各种迹象去猜测孩子是否同性恋，例如有父母发现孩子看同性性行为的色情短片，或者见到他们在交友网站约见的都是同性的朋友等，父母一边担心，但又不敢开口去问，既怕问出一个自己不愿意接受的结果，又怕如果误会了会影响关系。

父母无论从哪一个渠道得知孩子的性倾向后，可能也会有情绪波动，那是十分正常的。正如孩子很多的第一次也会令父母手足无措一样。此时父母最重要留意自己的情绪和感受，并学习控制自己的情绪。

孩子是同性恋，是我教导不好吗？

小时候，孩子默书不及格，老师也会问问家长，是否没有协助温习，仿佛孩子的一切都与父母有关，其实不然。古语有云：儿孙自有儿孙福。孩子的性倾向和一般人的性倾向一样，由一篮子的先天和后天的因素相互影响而成，千万勿因此而责怪自己。如内疚的感觉仍重，可寻求辅导员、治疗师或宗教群体等协助。

知道孩子性倾向后，我情绪不稳……

正如前述，面对突如其来转变，会有不同的情绪是正常的，特别是发现孩子有同性性倾向的时候。很多人可能会在首三个月至半年有不同情绪反应，例如无故饮泣、流泪，或者情绪波动，见到孩子的东西会有激烈的反应，终日担心甚至到不能工作，希望留在家中照顾孩子等等。

第一阶段面对突如其来的情绪，必须要先能够处理基本生活：作息、吃饭、人际关系。如果任何一部份不能正常进行，先调节好自身情绪

和感受。如有需要可以寻找辅导员求助。在处理任何你认为是「问题」的「问题」前，先照顾好自己情绪和感受。无论孩子的性倾向为何，你也应该要先好好生活下去。

随著时间过去，可继续了解自己的情况，以及在有需要时寻找支援者，或支援群体。

我要入柜吗？

很多家长坦言孩子出柜或者发现孩子性倾向与一般人不同之后，突然就将自己收起，仿佛做了一件错事，或者会怪责自己一些教养的选择，例如送孩子读女校，或者去外国读书，甚至自己婚姻失败等等。首先我们先要处理自己为何会产生这种情绪？孩子有同性性倾向，不等于自己做了一件错事或者经历一次失败，情况有如孩子长大后在选科、就业或失学等问题令你失望一样。这种内疚的情绪其实在不同的父母中也会出现，例如孩子的成就未如自己理想，你可能也会质疑自己的教养和做法。

如果你要选择「入柜」不告诉别人，其实是受你自己的价值观影响，是你个人的选择，与孩子是否同性恋无关，反而是自己面对问题时的应对方式，是将自己困在失败和埋怨当中，抑或是选择寻找有效的应对方法。同时，我们可以想想，甚么才是父母教育／教养孩子最重要的东西？甚么才是成功的父母，子女的成长及生活方式与父母的期望不吻合时，是否等于父母是失败的？同时父母需要明白孩子不同的成长阶段中，父母的角色、责任和限制也有不同。性倾向本来就很难「培育」出来，所以家长不应将这个无形的枷锁归纳为自己养育孩子的责任。

或者，你也可这样想：选择入柜其实就是在问自己「为何觉得孩子是同性恋，你会有一种情绪，倾向将自己收起来？」答案可以是失落、焦虑、羞耻等等。你可以与辅导员一起探索你情绪的来源以及原因，再尝试用理性的方式，排除一些错误的想法，减少不必要的伤害，当你明白自己的情绪来源时，才能针对性地释放，不致因负面情绪影响亲子关系。

父母知道之后，如何面对亲友的提问？

首先，父母知道孩子的性倾向后，要明白这也是孩子的私隐。如果孩子只对你们说，而倾向不和其他人「出柜」的话，父母就需要一同保守秘密。我们要知道孩子长大也是一个独立的人，我们就连一张合照是否放上社交平台也会问问他们意见时，他们的性倾向是否公开，就更应该尊重他们的意愿。

但有时在面对孩子同性恋的情形，父母也承受不少心理压力，此时可再与孩子商讨，坦诚分享你承受压力的极限，盼望能达到共识，如孩子不要太高调张扬同性恋身份，或孩子要出席一些同志公开活动时，先通知父母让他们有心理准备等等，父母与孩子间都需要彼此尊重。

最后，如果父母仍然因著孩子的性倾向感到不舒服，其实就是个人对性倾向一事所产生的情绪问题，可能要再进一步正视和处理。

父母因着孩子有同性性倾向而会产生情绪／担心，以及面对的方法：

- 一、不能上天堂：从信仰的角度来看，任何人某程度上也很难确定自己最终是否能上天堂，我们亦不应该代上帝去决定另一个人是否可以上天堂。不过，作为父母，我们更重视一家人是否每一天相爱地在地上过活。
- 二、不能结婚生子：父母要知道即使异性恋孩子也不一定会结婚生子，不少单身人士也可以有丰盛的生活。

三、觉得孩子很陌生：从孩子的出生和成长，其实父母们从来都在孩子的成长过程中，经历不同的惊喜，当知道孩子的性倾向与自己期望不一样，便会因为发现新的事物而出现陌生的感觉，这是十分正常的。所以，我们鼓励父母多聆听并学习了解孩子的想法和心声。

四、觉得孩子走向「末路」或者受到歧视：根据不同的调查指出，香港人对不同性倾向的歧视，没有想像中严重，而且香港社会多元包容，所以不用担心孩子受歧视。如果孩子性倾向一事上面对欺凌或歧视情况，社会有不同资源去支援他们，并不需要太担忧。

五、觉得被欺骗：不少父母发现孩子有同性性倾向，都觉得自己被骗，或者觉得孩子一直隐瞒性倾向，感到自己不被孩子信任而失望。实际上孩子可能是担心父母接受不了，所以才选择隐瞒。请相信孩子不告诉你这件事，是有其正面动机的。

六、觉得冤屈／无处倾诉：父母面对孩子时，可能会因为担心孩子的责备，不能畅所欲言，会「就住就住」，父母这个想法是值得欣赏的，为了不想关系变得更差，选择暂时放下自己的意见，努力保持开放，聆听孩子的想法。但是，假如父母长期无处倾诉，很易「屈到病」，因此，鼓励父母把握机会，温和地表达自己的想法，或者找一个能认同自己的朋友去分享，或者将想法写下，好好照顾自己，尽量寻找方法抒发情绪及感受。

2 如何与孩子沟通

2.1 个案一：父母的想法和感受

陈妈妈，儿子已经 26 岁，一直没有找女生拍拖，谈及拍拖时又拖拖拉拉，有天儿子带著男生回家，妈妈不小心发现，二人在房间发生性行为。

虽然事情有迹可寻，但总有点手足无措。先是震惊，之后又有很多担忧，毕竟孩子正值壮年，理应结婚生子，觉得孩子前途一下子就没有了，完全不知道他生活的方向，更觉得孩子十分陌生。

之后，渐渐不懂得与儿子倾谈，一时担心孩子有性病，一时又觉得他很古怪，陈妈妈与丈夫商量，二人也觉得无奈，好像失去了孩子一般。

有天，孩子如常回家吃饭，突然问起他们对当天那位男生的印象，这是他们三人第一次就这位男生表达感受。陈妈妈沉默不语，孩子和盘托出，并说自己准备结婚。事件由他亲口说出来，当然有说不出的难受，但同时他是自己的孩子，其实一早就接纳了他。

陈妈妈说出当时自己的感受，因为同性恋的路本来就不好走，即使自己到今日仍然很难接受孩子是同性恋这个事实。有时她会问自己是否做错了甚么，令孩子走到这个地步，仿佛一切不能回头。虽然陈妈妈仍然希望孩子有机会的话可以尝试改变性倾向，但因为性倾向是很个人的，她并不强求。

2.2 个案二：同志的想法和感受

阿美 18 岁，青春期开始就知道自己喜欢女生，自然就开始与女生很亲近，虽然同学朋友也知道自己的性倾向，但她从未想过要告诉家人。

阿美一家人比较传统，父亲常以为女大就嫁出去，不过阿美天生男仔头，父亲从来没有赞过一句女儿长得漂亮，总是在外表上对她评头品足。阿美在性别自卑中长大，虽然内心有很多不满，但没有说出来，就总想证明给父亲看自己即使是女仔也可以活得有成就。

有时，阿美觉得性倾向是她个人的事，也没有必要告诉谁，不过有次和妈妈聊天，不小心就

说多了，妈妈知道事情后，虽然承诺不会告诉爸爸，但妈妈自此终日茶饭不思。阿美心情也很矛盾，一方面明白妈妈担心自己，但同时又觉得自己没有错，而且喜欢女生是自己情不自禁的。

阿美后来尝试过与男同学单独约会，但感觉甚差，同时也就更加确定自己的性倾向，不过始终与妈妈好像隔著一道墙，难于表达。爸爸对她的负面态度，令阿美更难接受自己的性倾向。阿美坦言明白父母或者不接受自己的性倾向，但阿美内心仍然想他们接受自己作为他们女儿的身份，因为放不下，其实内心亦十分矛盾。

2.3 个案三：与独子相依为命的母亲

Zoe 自小在阿姨家中长大，缺乏父母的爱和家庭的温暖，大学毕业后很快拍拖然后结婚，可惜在儿子四岁时，便与孩子的父亲离婚。为了再给儿子一个爸爸，Zoe 五年后再婚，但第二任丈夫却需要大部份时间在大陆工作，很少在家照顾儿子，有一日母亲为儿子修理手机时，无意中看到儿子与同性朋友在 WhatsApp 中的亲密对话……

这个时候，我们建议 Zoe 五件需要做的事，以及五件不要做的事：

五件需要做的事：

- 一、 冷静自己
- 二、 尝试找机会与孩子面对面沟通
- 三、 避免说伤害性的说话
- 四、 寻找一些有助认识同性恋的资源
- 五、 寻求专业人士帮助，如社福机构、心理医生、新造的人协会等

五件不要做的事：

- 一、 不要因儿子的同性恋或跨性别而责备他
- 二、 不要强迫儿子改变
- 三、 不要勉强儿子讨论同性恋或跨性别的话题
- 四、 不要侵犯孩子的私隐，如偷看手机／
电脑讯息
- 五、 不要四处宣扬孩子的事情

3 保持关系的秘诀

3.1 父母以爱陪伴同行的秘诀

有人说：「家庭不是讲道理的地方。」这不是指我们可以在家蛮不讲理，而是指家庭中关系比道理重要，因为立场往往阻碍了我们的聆听，亦易引起争辩。我们鼓励父母以爱心来与同性恋孩子同行。请谨记以下要点：

- 一、 先情后理：先认同，接受感受后，才作分析或劝勉
- 二、 同理心：感受和了解孩子所经历的
- 三、 暂时放下自己的立场，静心聆听理解
- 四、 谨记不是帮对方解决问题或要改变对方

3.2 与柜父母同行的八个锦囊

- 一、 聆听柜父母五内翻腾的情绪和疑问
- 二、 解答及澄清疑问、提供资源
- 三、 安抚和消除自责、羞耻、愤怒、绝望以及控诉的情绪
- 四、 帮助父母先处理自己的情绪和行为反应，而不是急于处理孩子性倾向的问题。父母宜先安静下来，辨别内心复杂感受，别让自己的忐忑不安，窒碍与孩子沟通及破坏关系。

- 五、 父母处理夫妇的关系：夫妇同心，先了解彼此的感受，继而定出帮助子女的步骤，才是重要关键。和谐的夫妻关系，有助营造安全友善的家庭环境，让孩子更乐意分享心底话，自然能为孩子提供适切支援。
- 六、 建立支援系统：父母可寻找适当倾诉和支援的对象，参加家长互助小组，寻找同路人以渡过无助苦恼的日子。
- 七、 维持一些对自己身心健康有益的活动
- 八、 寻求专业辅导或精神科医生帮助

3.3 与孩子沟通的四个重点

孩子在不同的阶段向父母就自己的性倾向坦白，往往有其他东西在后面，例如：已经有稳定男／女朋友，想带回家；在外面有不同性经验；不想自己在讨论同性性倾向的问题时被质疑等等。又或者希望得到父母的「祝福」，以致他／她能更放心放手去结识同性恋人，或者明明的告诉你自己就是不会结婚生子，请死心不要再问。

很多父母此时就想用尽一切方法暂停这件事的发展，就好像孩子在考试前打机，父母自然想收机，并要求他们立刻回房间温习。性倾向的改变实际上不是一个行为的改变般简单。很多父母以为与孩子的讨论就是苦口婆心劝他们「变回」异性恋，但实际上一个人的性倾向也不是能「劝」回来的。所以，与孩子重建关系的目标，其实单纯就是重新建立关系，并有更紧密的沟通。

我们建议，家长可以用以下四个重点，想想如何可以更有效与孩子沟通。

一、 评估现况与风险

(Evaluate situation and risk)

我们认识的父母，刚刚听到孩子有异于他们的性倾向时，往往有很多担忧浮现在脑海中，例如孩子是否已经有同性性行为？会否很滥交？会否被传染爱滋病诸如此类。父母们仿佛面对一个完全不认识的孩子的面向，有不同的焦虑。这些焦虑出于两个方向：第一是对同性性倾向的误解，如果你是一开始就翻开本章节的，我们建议你先看看第一部份，当中解答了很多有关同性性倾向的迷思，此处不重复。

第二就是父母可能对孩子实际所谓同性性倾向的情况并不完全了解，有时孩子简单说一句：「我系 Gay」，但有千千万万的实际情况。在我们的认识中，由已经有稳定性伴侣准备结婚，到其实只是有一次偶然见到同性身体有性兴奋都有。孩子不同年龄，不同阶段透露自己有同性性倾向，可能也有不同的动机和想法。

因此，我们鼓励父母们在处理好个人情绪后，向孩子了解他们实际的情况，以及他们向你坦白告之的原因，清楚了解后也请感谢孩子对自己坦白，毕竟孩子要向父母分享自己的性事，比起向朋友分享，可能要鼓起更大的勇气，因此无论你心底是否认同他们的想法或做法，请先感谢他们坦诚的分享。

同时，我们宜调节自己的期望。如前所述，性倾向是倾向，是性格中的深层部份，行为尚且未必能即时改变，何况倾向？所以，我们与其在改变他们的倾向中转圈，倒不如抽身出来，将目标调节，当中可与辅导员商量，按著现时的亲子关系，订立实际的目标，例如与孩子愉快地享受一顿晚餐、和平地互相分享对某事物的看法等，最终达至与孩子能有亲密关系，或者可以有理性沟通等。

最后，请记住，我们与孩子讨论这些问题时，除了非批判之外，更要了解孩子的需要，最重要的是照顾孩子的生命，如在过程中发现孩子有自杀倾向，应该让他心境平静地休息，其他人也不应走来凑热闹，应给予当事人足够空间去处理。其次就是孩子的情绪和精神健康，如果发现孩子情绪失控，应先处理孩子的心理健康状况。

二、建立愉快时间

(Enjoy some good time together)

父母发现孩子性倾向后，往往双方均要处理很多个人的需要和情绪，这阶段我们尽量建立愉快的共同经历，是维持关系重要的一环。所谓愉快的时间，做的事可以很简单，以快乐、轻松、不带批判为主，例如：踢波、食宵夜、旅行、行商场、自拍、远足、看电影、逛街和做手工艺。

类似的活动，可以兴趣主导，过程中多谈活动的内容，少谈二人的关系。先透过活动建立亲和感，同时透过一起做一些事，

重新建立简单的默契。不少父母进行这个步骤时才发现，原来自从某一个年纪开始，就少了亲子活动，现在重新培养亲子关系，好像格格不入，特别是知道孩子性倾向之后，孩子往往会有很多质疑，认为整件事带有另类目的。

不同的家长曾用以下的方法处理，例如先约一大班亲友出来搞活动，或者搞活动的时候先易后难，先约看电影，或者食饭，之后一步步来，也有一些透过一起在家的时候做的小活动，例如做手工，建立亲和感，之后再约去玩。

三、表达和分享

(Express and engage)

当建立亲和感之后，我们可以尝试讨论不同的话题。当然，大家可能对不同事件的价值观有异，但走进对方生活，先刻意放下性倾向的讨论，在合适的时间、地点、气氛下做有质素的沟通，分享自己的过去等等，循序渐进地按著关系有多深，就谈多深。

如先闲话家常说说娱乐八卦新闻，再谈及孩子的学习或工作近况。期间留意对方的回应，如感到孩子欢迎作再进深一步的沟通，再关心他／她的情绪，了解他／她的社交生活。如果孩子沟通的气氛良好，再尝试进深谈及他／她的感情生活。

评估双方能否就性倾向对谈的几个因素：

- i 掌握以往的沟通及冲突处理模式：能否在前面的阶段已商量好大家的进退位置，以及面对冲突的处理方法？
- ii 体谅孩子「出柜」后的感受之外，亦引导他们尝试去感受父母的挣扎：面对著一个看起来好像不同的孩子，我们能否同时准备好坦白分享自己的想法，或者不能理解的难处？
- iii 鼓励他们透过新的形式去突破以往冲突／与父母意见不同所带来的不愉快情况：想想在此话题以外的其他话题有没有曾出现过冲突？最后能否成功讨论？

- iv 尝试多元化地去看同性性倾向：我们准备好放下自己的期望，进入对方的内心吗？我们愿意去聆听一些可能你今日不能接受的想法和态度吗？同时孩子也准备好聆听父母的心声吗？当中一定有对性倾向不同的想像，当中不论是保守的、解放的，还是其他的，每个人其实对性、性倾向等议题的想法总不会完全一样，如果没有多元开放和接纳的心来聆听，其实就很难进入更深入的讨论。
- v 鼓励孩子可以预备一份讲稿向父母说出自己有甚么关注及可以有甚么不同的解决方法。

四、建立正确恋爱观

(Establish good views on love and affairs)

大家可能在某些价值观不同，应该先走进对方生活，确立正确恋爱观：先与孩子同步，才慢慢分享自己的恋爱观。同时亦先了解自己的恋爱价值。如何面对情欲试探等等。

我们鼓励父母先梳理自己的生命故事，以及恋爱的故事，与孩子分阶段分享，过程在于让孩子明白父母的价值观的形成，以及父母的恋爱观念是怎样透过一次又一次的经验形成。我们期望孩子在整个沟通后，也能与父母坦诚分享关于性爱的态度、看法，甚至当下面对的不同情况。如果父母可以当孩子的恋爱顾问，那就最好了。

支援篇

经过这四步曲之后，我们期望亲子关系重新回复到健康的状态，大家不一定就所有东西都要达至相同立场，但期望做到互相理解对方的定位和观点，并可以在各方面均有更亲密的连系，建立一份超越立场的亲子关系。



1 忧伤循环(Grief Cycle)

以下归纳出柜父母在得知孩子出柜的情感状态，总的来说是一份很深的「失去」，失去孩子婚嫁及孕育下一代的盼望，当同性伴侣在家出现又是一难关。回应内心的失去，哀悼是很普遍的心理反应，有学者以忧伤循环 (Grief Cycle) 作描述。虽然每个人的哀悼模式都不一样，但这个忧伤循环帮助我们明白柜父母的感受和他们所经历的过程。

忧伤循环的五个阶段：

第一是惊吓 (Shocking) 或醒觉期 (Subliminal Awareness)：是心理极大的震撼，包括对孩子的性别角色有含糊的怀疑，从孩子的蛛丝马迹有所警觉。同时在醒觉后产生在生理上的症状，如：失去胃口、失眠等身心的反应。

第二是在惊吓后随之而来的影响 (Impact)，是不接受甚至否认 (Denial)：在否认的底下，可以是对上天的愤怨作表达，也可能迁怒于配偶。这阶段带来的情绪反应有震撼、否定、混乱、责怪、愤怒、内疚等。亦有些父母很积极找寻坊间的资源，但慌忙中，可能会怀有不合理的期望，渴想寻找「医好」孩子的方法，如为孩子安排辅导、约见专业人士等。

第三是混乱阶段或进入适应期（Adjustment）：可能感到很缅怀昔日孩子未出柜前的亲子关系，不断在脑海间盘旋，也会陷入孤立，甚至对生活失去兴趣，抗拒回复正常轨道，经历因人而异的混乱阶段，有柜父母试图在心态上或实质上作出调适，不再尝试改变孩子，但可能希望为孩子性倾向保持秘密，以维持他们在社会、宗教、与家人等关系不受影响。

第四是重建阶段或称之转化（Resolution）：进行内心转化的过程，哀悼对孩子不是异性恋者梦想的幻灭，了解多些有关同性恋的事情。在情感上，深切的忧伤减低，再找到希望，面对现实、学习放手，能接受自己应负的责任，走出悲痛，甚至带来新的灵性成长。

第五阶段，是整合（Integration）：重点是父母经历内心新旧经历的整合，并学习如何融入孩子同性恋的社群和生活方式。作为柜父母，孩子的出柜，可以是让父母重新再检视自己价值观和人生取向的重要资源，是一个父母再成长的机会，甚至带来夫妇关系、⁷ 自我形象的更新和开拓，都是这阶段期望出现的。

7 〈柜妈妈的婚姻神迹〉，《基督教周报》，第 2911 期（2020 年 6 月 7 日），网站：<http://www.christianweekly.net/2020/ta2039357.htm>（最后参阅日期：2020 年 11 月 24 日）。

作为柜父母所经历的是一个不容易的心理过程，要接受孩子出柜的过程，是十分崎岖，甚至是漫长和不断起伏的，不是每位柜父母都会顺利过渡以上每段的心理历程，甚至有些会滞留于某一阶段，未能前进或倒退失落，对自己、配偶和家庭的互动，都带来沉重的代价。相反而言，父母的接纳及他本身内在的整合程度，对出柜的孩子的身心健康，是会带来一定的正面影响。

2 安静操练

作为柜父母，面对孩子的出柜，内心牵起情绪的波动，是十分自然的事，有些柜父母可能期望用各样方法改变孩子的性倾向，但这只会令大家的关系产生更大张力，甚至带来家庭各成员负面的互动。因此，第一个重要的心灵支援贴士，是父母要学习先与自己的情绪共处。

父母可以尝试以安静操练，学习如何面对自己的情绪反应，以不批判、不压抑的方式，与自己的情绪共处。

找一个不会被骚扰的地方，安静下来，照顾一下自己破碎、纠结、疲惫的心灵。学习每天拨出一段时间与自己相处，可以定下5分钟或10分钟的响闹，闭上眼睛留意自己此时此刻的状态，可以尝试从留意自己的呼吸开始，并且聆听耳朵传来的声音，可以是窗外的雀鸟声、车声甚至平日不察觉的机械转动声。把专注停留在此时的状态，随著此刻的专注，再静静留心自己呼吸带来的节奏。

这节奏背后是表达你的生命气息，可以活著，其实并非必然，容让心田有空间留白，当内心有不同的思绪涌现、使你分心，可以持不批评自己的态度，容让思绪再返回呼吸的节奏上。无论分心多少次，都不紧要，重要的是让自己可以返回对自己呼吸节奏的留意，给自己活在此时此刻的心灵空间，亦是一个安静、心灵休息的机会。响闹过后，就可以回复自己的日常事务。

现时网上有不少坊间的练习，可以谨慎选择跟随去做，惟要留心负责人的信仰或宗教，防避情绪失控，操作重点是透过每天的安静操练，与自己纠结心灵产生一份距离感，以致我们可以不再「自动波」地被面前的人与事牵动我们的情绪，可以多了一份自由和弹性去沉淀，增强我们心灵的力量，去作一个不一样的回应。

3 认知行为治疗 (Cognitive Behavioral Therapy)

孩子是同性恋，很多父母会觉得是自己的问题，有些文献及研究显示，家庭教养会对孩子的性倾向造成影响，因此父母会非常自责、内疚，希望孩子尽快转变。但孩子并不会如父母所愿，有时非但不会改变，反而要求父母转变，对父母更是大打击，彷彿整个天塌下来，甚或觉得已被判死刑。

孩子告诉自己，他是同性恋者，他觉得同性恋没有问题，父母听后晴天霹雳，不能相信亦不能接受，不断问为甚么。但同性恋的成因至今也没有一个确切的归因，也没有发现同性恋基因，一般都接受是先天和后天的因素影响，要改变也不是一时三刻的事，因此，父母与孩子的情绪及关系也不要因此而停滞，甚至破损。

父母可尝试用认知行为治疗（Cognitive Behavioral Therapy, CBT），认知行为治疗在治疗多种不同的抑郁方面，和抗抑郁药同样地有效。治疗方向主要是帮助父母改变一些非理性的想法，减低内疚感，重建亲子关系。

甚么是认知行为治疗？

认知行为治疗中，会提及到你对自己，对世界和对别人的看法，你的行为如何影响你的思想和感受。认知行为治疗能协助你去改变你的想法（认知）和行为。这些改变可以令你感到好一些，改善现时的心理状态，而非针对过往引致困扰的起因。

如何运作的？

认知行为治疗能协助你，将令你非常困扰的问题分拆成细小的部份，你会较容易看到它们之间的联系和它们对你的影响，帮助你明白到你的思想如何影响你的情绪，继而影响你身体的感觉及行动，治疗师协助你调整你的想法，当你的想法改变时，会带动你有新的情绪和身体感觉，从而有新的行动，新的行动带来新的情绪及感受。

认知行为治疗如何运作：

- A. 问题、事件或困扰的情况
- B. 由此情况产生的思想（或非理性思想）
- C. 由思想而产生的情绪、身体感觉及行动结果
- D. 驳斥非理性想法
- E. 调节后新的行动
- F. 新的行动带来新的情绪感受

例子一

A. 事件	儿子说喜欢同性，是同性恋者
B. 父母当时的非理性想法	我一定是做错了甚么导致他的同性恋倾向
C. 当时的情绪、身体感觉及行动结果	感受：挫折、自责、内疚、 沮丧、灰心、失败 结果：抑郁、头痛
D. 驳斥非理性想法	同性恋的形成有很多原因， 家庭管教只是其中一个可能原因， 不一定是管教出现问题导致的
E. 调节后新的行动	我可以再找机会说清楚
F. 新的情绪感受	不再自责

例子二

A. 事件	儿子说他会不会改变性倾向
B. 父母当时的非理性想法	他的一生完了
C. 当时的情绪、身体感觉及行动结果	感受：悲伤、绝望 结果：拒绝与儿子沟通、胃痛
D. 驳斥非理性想法	他现时不想有任何转变也没有甚么大不了，将来可能会有不一样的想法，最重要是他仍然与我们一起，他有事时仍然愿意和我们说。
E. 调节后新的行动	重新与儿子对话
F. 新的情绪感受	不再绝望

柜父母可能存在不少负面的想法，将自己困在死胡同当中，我们需要多聆听他们的心意，了解他们面对的困境，逐步改变想法，引领他们离开思想上的困局，让他们能正面积地与孩子相处。

4 以修复关系为目标的辅导

这辅导模式并不以改变同性恋倾向或跨性别认同为目标，而是以全人医治成长（Holistic Personal Growth）、修复关系（Remediation）和家庭重整（Family Restoration）为主要的目标，让对同性恋抱持截然不同立场的人士都能同样得到支持与帮助。

辅导员会尊重那些定意寻求改变性倾向与性别认同的人士或家人。当他／她们前来寻求帮助时，辅导员会坦诚告诉他／她们使用这些辅导方法的主要目标、利弊得失，并分析他／她们的期待，避免他／她们对辅导有错误的期望。在得到他／她们的知情同意书（Informed Consent）后，辅导员会为他／她们提供心理和灵性方面的帮助，并陪伴

一段颇长的时间，因为成长与改变本是一个漫长的过程，持续的陪伴和耐心的辅导是不可缺的。辅导员不以性倾向和性别认同的改变为目标，却以修复关系为主要的目标，这样可以大大减少可能引致受助者伤害和失望的机会。

在整个辅导过程中，辅导员会按个别自愿前来求助的同性恋者，或其父母家人的需要，和他们一同探讨同性恋或跨性别者的情绪困扰，同性恋倾向或跨性别认同的可能成因；进而帮助求助者消除不必要的羞耻和自卑感，重建或加强自己生理性别的认同与接纳，提升个人的身份、价值和自信。也包括修复过去人际关系上的创伤，以及与父母家人或同侪的关系。

5 信仰挣扎与教会牧养

作为基督徒的柜父母，孩子所选择走的路与基督教的信仰有所不同时，面对的是双重的压力和艰难。我们接触到的基督徒柜父母都不约而同地表达，纵然两夫妇和下一代都在教会成长，甚至孩子在妈妈腹中已经返教会，但当孩子在性倾向上有疑惑时，无论是自己和孩子都倾向不会在教会寻求帮助。有些孩子会选择离开信仰，留下的都会极力隐藏自己同性性倾向的身份，成为双面人，在教会以外有自己同性恋的生活方式，但在教会里就绝口不提，因他们内心早已预设了牧者及会众在这些事情上的立场，感到已被「定罪」。而作为柜父母同样没有勇气在教会群体面前承认家中有同性性倾向的孩子。事实上传统福音派教会在同性恋议题有十分清晰的伦理立场，确实是窒碍了不少柜

父母寻求教会牧者支持及牧养的动力，以致带来恶性的循环，柜父母的需要被收藏在地毯底下，或他们已被隐没在教会的牧养以外、然后消失于教会的群体中。

现时有一些教会及机构尝试学习从信仰角度，给予柜父母信仰的支援及守望，⁸ 例如：招聚柜父母组成一些小组，让柜父母可以在一个安全环境下分享他们的挣扎，让柜父母被聆听、被接纳，互相鼓励和同行，这是一个很重要的属灵资源。当中同时欢迎没有信仰的家长参与，当中有一些较资深的柜父母分享他们的心路历程，或者亦会邀请一些当事人作分享，以致柜父母可以多些了解孩子的状况。柜父母之间真诚分享、灵性祷告支援，是带来大家希望和力量前行的重要资源。

⁸ 例如：新造的人协会，香港心性教育协会，天主教香港教区关顾同性吸引人士牧民小组。

教会面对这个不能逃避的信仰挣扎，实在需要有深切反省，教会作为一个医治的群体，一个可以容许各人把自己脆弱和不光采的地方呈现的群体，是教会存在的重要角色。教会在持守真理的同时，也是一个传递上帝恩典的群体，教牧需要学习牧养柜父母及同性恋信徒的知识及技巧，教会也可以夥拍教内关心同性恋者的机构，举办课程教导会众如何与同性恋者同行，让教会成为柜父母及同性恋信徒感到安全的地方，使他们在教会得到适切的牧养，并经历上帝的恩典。



「柜父母」一词是指同性恋者或跨性别人士的父母，他们或许在日常生活中观察出孩子是同性恋者，又或是在孩子「出柜」后才惊觉孩子是同性恋者。他们努力隐藏孩子同性恋一事，同时被困在其中，就如同性恋者将自己的性倾向隐藏一样，将自己躲在衣柜里（Closeted），所以往往出现「孩子出柜、父母入柜」的情况。

同性恋谘询热线：2390 2323

服务时间：逢星期五下午 1 时半至 5 时半

假如您或身边的家人朋友有性倾向或同性恋的疑惑，又不知应如何处理及面对，您可致电热线，由富经验人士为您解答疑问。

鸣谢：

政制及内地事务局性别认同及性倾向小组之平等机会（性倾向）资助计划资助

出版：**明光社**

香港九龙荔枝角长裕街8号亿京广场11楼1105室

电话：(852)2768 4204

电邮：info@truth-light.org.hk

传真：(852)2743 9780

网址：www.truth-light.org.hk

[youtube.com/user/truthlight1997](https://www.youtube.com/user/truthlight1997)

[facebook.com/Soc.of.TruthLight](https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight)

承印：新世纪印刷实业有限公司



© 明光社

2021年1月

印刷数量：1,000 本

国际书号：978-988-79184-2-4

版权所有 All rights reserved



「此刊物内容并不代表香港特别行政区政府的立场」