



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

解答你的問題

關於跨性別者、性別認同及性別表達

什麼是跨性別？

跨性別者是一個統稱，是指性別認同或性別表達與出生時的性別不符的人。性別認同是指一個人認同自己身為男性、女性或其他性別的心理意識。性別表達是指一個人透過行為、衣著、髮型、聲音或身體特徵等，來向他人傳達自己所認同的性別。跨性別者 (transgender) 有時被稱為變性人 (trans)。雖然跨性別者一詞不帶任何褒或貶義，但不是所有外形或行為與性別不符的人都會把自己看成是跨性別者。流行文化、學術界及科學界不斷改變對跨性別者的看法；而隨著我們對跨性別者有更多的關注、理解和更開放的態度，這變化尤其明顯。

性和性別有什麼區別？

性 (Sex) 是一個人在出生時的生理特徵 (男性或女性)，與生理因素如染色體、荷爾蒙及外在和內在的生理結構有關。性別 (Gender) 是指社會性別角色，社會文化規範了男性或女性的角色、行為、活動及特質。這些社會性別角色影響了人們的言行舉止、與別人相處的方式，也影響了人們對自己的感覺。儘管不同文化在生理性別方面大致相同，但社會性別方面可能大相逕庭。

導致身體性徵出現異常發育的各種狀況統稱為雙性狀況 (intersex conditions)。有關雙性狀況 (也稱為性發育異常) 的資訊，請參閱美國心理學會的小冊子《解答你的問題：關於雙性狀況 (Answers to Your Questions About Individuals With Intersex Conditions)》

跨性別者是否一直存在？

從古至今，許多西方和東方的文化和社會中均有關於跨性別者的記載。然而，性別表現不一致 (gender nonconformity) 的含義則因文化而異。

跨性別者有哪些類別或類型？

「跨性別 (transgender)」一詞概括了不同身份。「跨性別者 (transsexual)」是指心理性別認同與生理性別不符的人士。跨性別者通常透過荷爾蒙療法、外科手術及其他方式去改變身體，使身體盡可能符合他們的心

理性別認同。這種透過醫學方法去轉換性別的過程，一般稱為性別重建 (gender reassignment)，但最近也稱為性別確認 (gender affirmation)。出生時為女性，但性別認同和生活如同男性，並且透過或希望透過醫學方法去變成男性，此類人士稱為跨性別男性，也稱為女變男 (female to male / FTM)。相反，出生時為男性，但性別認同和生活如同女性，並且透過或希望透過醫學方法去變成女性，此類人士稱為跨性別女性，也稱為男變女 (male to female / MTF)。有些改變了性別的人比較喜歡被稱為男人或女人，而非跨性別者。

易服 (cross-dress) 是指穿著文化傳統上或刻板印象中認為該由異性穿著的衣服。易服者的易服程度各有不同，從只穿一件異性衣服到完全易服不等。易服者通常對自己的性別感到自在，並不希望改變自己的性別。易服是一種性別表達的方式，未必與情色活動有關。易服和性傾向也沒有關係 (有關性傾向的詳細資訊請參閱《解答你的問題：深入理解性傾向和同性戀 (Answers to Your Questions for a Better Understanding of Sexual Orientation and Homosexuality)》)。社會對男性和女性易服有不同的接受程度。有些文化對女性穿著男性服裝較為接受，有些文化則對男性穿著女性服裝較為接受。

變裝皇后 (drag queens) 通常是指在酒吧、俱樂部或其他場合，男人為了娛樂他人而裝扮成女人。變裝國王 (drag kings) 通常是指在酒吧、俱樂部或其他場合，女人為了娛樂他人而裝扮成男人。

性別酷兒 (genderqueer) 是指有些人將自己的性別定義在「男性」和「女性」的二元結構之外。他們可能把自己的性別界定於男性和女性之間，或者用完全不同的詞語來界定。他們可能要求既非男性也非女性的代詞來稱呼他們，例如用 zie 而非 he (他) 或 she (她)，用 hir 而非 his (他的) 或 her (她的)。有些性別酷兒並不認同自己是跨性別者。

其他跨性別者的類別包括中性者（androgynous）、多性別者（multigendered）、性別表現不一致者（gender nonconforming）、第三性別（third gender）及雙靈者（two-spirit people）。這些詞語的具體定義因人而異，也可能隨著時間改變；但一般有混合或交替性別的含義。用這些詞語來描述自己的人把傳統的二元性別概念看作是一種束縛。

為什麼有些人是跨性別？

對於為什麼有些人是跨性別者，還沒有統一的解釋。跨性別的表達模式很多元化，令任何簡單或單一的解釋都難以立足。許多專家認為生理因素（如遺傳或產前荷爾蒙水平的影響），及童年、青少年或成年的經歷，都可能和跨性別認同有關。

跨性別者的數量有多少？

因為目前沒有人口研究可以準確地、完整地概括不同的性別認同和性別表達的方式，所以很難準確估計跨性別者的數量。

性別認同與性傾向之間有什麼關聯？

性別認同與性傾向並不相同。性傾向是指一個人對男性、女性或兩性產生持久的情感、愛情或性吸引，而性別認同是指一個人認同自己身為男性、女性或其他性別的心理意識。跨性別者和非跨性別者一樣，可能是異性戀、女同性戀、男同性戀、雙性戀或無性戀。最近一些研究表明，在性別轉換的過程中，伴侶的吸引力可能發生變化或出現新的探索期。然而，在轉換之後，跨性別者通常仍然深愛在轉換之前所深愛的人。社會通常以跨性別者轉換之後的性別作為參考，來形容其性傾向。例如，一位跨性別女性，或者一個人在出生時為男性但轉換為女性，若她受其他女性所吸引，那麼她們會被認為是女同性戀者。同樣，一位跨性別男性，或者一個人出生時為女性但轉換為男性，若他受其他男性所吸引，那麼他們會被認為是男同性戀者。

人們如何知道自己是跨性別者？

跨性別者以各種不同的方式完成自己的跨性別認同，這種認知可能在任何年齡發生。有些人的跨性別身份認同和感覺可以追溯到他們最年少時的記憶，他們可能隱約感到自己無法融入性別相同的人群，或者特別希望成為另一種性別。其他人在青少年時期或成年以後才意識到自己的跨性別認同、開始探索

和體驗與自己性別不符的態度和行為。有些人接受自己的跨性別感覺，而有些人則會感到羞恥或困惑。那些在成年後才意識到自己跨性別認同的人士，可能在以前一直努力適應自己的生理性別，卻發現生活中事事不如意。有些跨性別者，尤其是變性者，會非常不滿意自己的生理性別、身體性特徵或符合該性別的性別角色。這些人通常會尋求性別確認治療。

如果發現孩子出現跨性別或性別不符的情況，家長應該怎樣做？

家長可能會基於各種理由擔心性別表現不一致的孩子。有些孩子會對自己的生理性別、或別人加諸於他們身上的性別角色，表現出極大的困擾。有些孩子會因為他們的性別表達方式，而在與同輩和成人相處時遇上困難。有些家長認為這可能只是一個過渡期，但當家長所認為的過渡期還未過去時，家長便可能開始擔心。當孩子性別表現不一致時，家長可以與學校及其他機構合作，去處理孩子的特定需求，並確保孩子的安全。家長也可以諮詢熟悉兒童性別問題的精神健康和醫療專業人員，用最適合的方法去幫助孩子。強迫孩子去表現得更符合其性別只會於事無補。而與其他面對同樣情況的家長互相扶持，亦可能有所幫助。

跨性別者如何進行性別轉換？

性別轉換（gender transition）是一個複雜的過程，並可能涉及轉換到非傳統定義上的男性或女性。轉換者一般會先在他們感覺安全的情況下，表達他們比較喜歡的性別。他們通常會慢慢的、一點一點的改變，然後完全轉換到其偏好的性別的生活方式。如沒有「適當」的方法轉換性別，那麼跨性別者可能會採取不同的方法：通過衣著打扮在外表上變成所喜歡的性別、改用新的姓名、更改身份證件上的性別（如果可能的話）、使用荷爾蒙療法、或接受醫學手術去改變身體以符合性別認同。

每個跨性別者的轉換過程都是不同的。一個人如何表達自己的性別認同，可能受很多不同因素的影響。重要的第一步是尋找一位合資格、擁有的性別確認治療經驗的精神健康專業人員。合資格的專業人員可以提供支援，以及轉介相關服務。通過互助小組和跨性別社群，去聯繫其他跨性別者也是有幫助的。

世界跨性別健康專業協會（World Professional Association for Transgender Health WPATH）——一個致力於跨性別者治療的

專業組織，發表了《性別認同障礙醫護標準（The Standards of Care）》，提供了有關性別確認療程和服務的建議。

跨性別者是否一種精神障礙？

只有當一種心理狀態造成嚴重的痛苦或殘疾時，才算是精神障礙。許多跨性別者並不把自己的性別視為痛苦或殘疾，這意味著，認同自己為跨性別者並不是精神障礙。對於他們，重點在於尋找付擔得起的方法，例如心理諮詢、荷爾蒙療法、醫療手術及必要的社會支持，以助他們自由地表達自己的性別認同，並減少身邊的歧視。跨性別者可能會遇到許多其他困難，包括社會缺乏包容、他人直接或間接的歧視、甚或攻擊。這些經歷可能導致跨性別者更容易患上焦慮、抑鬱或相關病症。

根據精神疾病診斷與統計手冊（DSM-5），當一個人強烈和持續地感受到性別不符，他們便會被診斷為患上「性別不安症」。有些人認為這種診斷應當取消，因為把性別表現不一致看成是一種病態是不恰當的。其他人則爭辯說，保留這種診斷是必要的，因為它確保當事人獲得相關護理和治療。而疾病和有關健康問題的國際統計分類（International Classification of Diseases ICD）正在進行修改，可能會改變現時把「強烈持續性別不符」分類為「性別認同障礙」的做法。

跨性別者面對哪些歧視？

大多數美國城市和州份的反歧視法，並不保護因為性別認同或性別表達而遭受歧視的跨性別者。因此，大多數城市和州份的跨性別者，幾乎在生活的各個方面都遇到歧視。2011年，美國的全國跨性別平權中心（National Center for Transgender Equality）和全國男女同性戀工作小組（National Gay and Lesbian Task Force）發布報告《事事不公（Injustice at Every Turn）》，說出跨性別者所面對的嚴重歧視。報告訪問了將近 6,500 名跨性別者，發現他們在就業、住屋、醫療保健、教育、法律體系、甚至在家庭中都受到眾多歧視。此報告可在該網站 <http://endtransdiscrimination.org/> 找到。

跨性別者還可能因為其他社會文化特徵而受到歧視。若果跨性別者同時身為少數族裔、不同的民族或擁有不同的宗教信仰；較為貧窮／身處較低的社會地位；有身體殘疾；較年輕或年長；那麼他們可能會面對和這些特徵相關的歧視。遭受歧視可能導致巨大的心理壓力，令擁有這些特徵的跨性別者疑惑：他們是因為自己的性別認同或性別表達還是其他特徵，亦或是所有這些因素而遭受歧視。

研究顯示，跨性別者一般都遭受歧視，而當跨性別者同時身為少數族裔時，他們所遭受的歧視最為嚴重。一般而言，和白色人種的跨性別者相比，有色人種的跨性別者會遭受更大的歧視；而當中非裔美籍跨性別者所遭受的歧視最為嚴重。

許多跨性別者成為仇視罪行（hate crime）的目標。他們也成為「細微歧視（subtle discrimination）」的受害者；輕微的包括別人的掃視或注視，反映了他們對跨性別者的不安或反對；嚴重的包括對跨性別者冒犯地提出有關他們身體的問題。

我可以如何支持跨性別者及其家人、朋友或對他們重要的人？

- 透過讀書、參加會議或諮詢跨性別專家，以獲得更多有關跨性別議題的知識。
- 留意自己對性別表現不一致者的態度。
- 明白跨性別者有不同的社會文化身份（例如種族、社會階層、宗教信仰、年齡、殘疾狀況等等）；明白跨性別者會使用不同的方法表達自己的性別，並沒有單一的、通用的方式。
- 使用名字和代詞時，要合乎他人的性別表達和性別身份；如有疑惑，請詢問他們。
- 切勿臆測跨性別者的性傾向、性別認同、或他們的性別轉換計劃（如他們是否希望進行荷爾蒙或醫學治療）。如果你有理由需要知道（例如你是一名醫生，需要執行必要的身體檢查；或者你有興趣與某個你已經知道是跨性別者的人士約會），請詢問他們。
- 切勿將性別表現不一致，與跨性別狀態混淆。並非所有表現中性化、或性別表現不一致的人士，都認同自己是跨性別者，或希望得到性別確認治療。
- 在生活中，保持與跨性別者開放的溝通。
- 在處理自己對跨性別者的性別轉換的反應上尋求支援。看著熟悉的人進行性別轉換，你可能需要一些時間才能適應。看著親近的人進行轉換，可能非常艱難；尤其當你是當事人的伴侶、父母或子女時。
- 作為跨性別者，在處理自己的情緒和感受上尋求支援。你並不孤單。你可以向別人尋求支援，包括精神健康專業人員，以及跨性別者的社群和支援小組。
- 擁護及提倡跨性別者的權利，包括在社會和經濟上的公正對待，以及他們獲得心理護理和治療的權利。
- 熟悉當地保護跨性別者免受歧視的法律。

我在哪裡可以找到更多關於提倡跨性別者健康及人權的資訊？

- 美國心理學會
(American Psychological Association)
750 First Street, NE
Washington, DC 20002
女同性戀、男同性戀、雙性戀及跨性別者事務辦公室 (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Concerns Office)
202-336-6041
lgbtc@apa.org
www.apa.org/pi/lgbt/index.aspx
www.apa.org/pi/lgbt/programs/transgender/index.aspx
- 全國兒童醫療中心
(Children's National Health System)
性別與性的提倡與教育 (Gender and Sexuality Advocacy and Education)
111 Michigan Ave., NW
Washington, DC 20010
202-476-4172
<http://childrensnational.org/gendervariance>
- 家庭接受項目
(Family Acceptance Project)
三藩市州立大學
3004 16th Street, #301
San Francisco, CA 94103
家庭接受和支持，培養健康孩子
(Supportive Families, Healthy Children)
fap@sfsu.edu
<http://familyproject.sfsu.edu/>
- FTMIInternational
(FTM是指女變男 Female to Male)
601 Van Ness Ave., Suite E327
San Francisco, CA 94102-3200
877-267-1440
info@ftmi.org
www.ftmi.org
- 性別頻譜
(Gender Spectrum)
510-788-4412
info@genderspectrum.org
www.genderspectrum.org
- 全國跨性別平權中心
(National Center for Transgender Equality)
1325 Massachusetts Ave., Suite 700
Washington, DC 20005
202-903-0112
202-393-2241 (傳真)
NCTE@NCTEquality.org
<http://transequality.org>
- 男女同性戀父母、家人及朋友跨性別網絡
(Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays PFLAG Transgender Network TNET)
PFLAG 全國辦事處
1828 L Street, NW, Suite 660
Washington, DC 20036
202-467-8180
info@pflag.org
<http://community.pflag.org>
- 法律項目
(Sylvia Rivera Law Project)
147 W. 24th Street, 5th Floor
New York, NY 10011
212-337-8550
212-337-1972 (傳真)
info@srp.org
www.srlp.org
- 跨性別法律中心
(Transgender Law Center)
1800 Market Street Room 400
San Francisco, CA 94102
415-865-0176
info@transgenderlawcenter.org
www.transgenderlawcenter.org
- 跨性別青年家庭聯盟
(Trans Youth Family Allies)
P.O. Box 1471
Holland, MI 49422-1471
888-462-8932
info@imatyfa.org
<http://www.imatyfa.org>
- 世界跨性別健康專業協會
(World Professional Association for Transgender Health)
wpath@wpath.org
www.wpath.org

參考資料：

美國精神病學協會。(2013年)。《精神疾病診斷與統計手冊(第五版)》。華盛頓：作者。

美國心理學會。(2006年)。《解答你的問題：關於雙性狀況者(Answers to your questions about individuals with intersex conditions)》。〔檢索於 <http://www.apa.org/topics/lgbt/intersex.aspx>〕

美國心理學會。(2008年)。《解答你的問題：深入理解性傾向和同性戀(Answers to your questions for a better understanding of sexual orientation and homosexuality)》。〔檢索於 <http://www.apa.org/topics/lgbt/orientation.aspx>〕

Coleman, E., Bockting, W., Botzer, M., Cohen-Kettenis, P., DeCuypere, G., Feldman, J., Zucker, K. (2012年)。《變性者、跨性別者、性別表現不一致者的醫護標準(Standards of care for the health of transsexual, transgender, and gender nonconforming people)》。跨性別研究國際期刊(International Journal of Transgenderism)，第13期，165-232頁。doi:10.1080/15532739.2011.700873

全國跨性別者平權中心(National Center for Transgender Equality)及全國男女同性戀工作小組(National Gay and Lesbian Task Force)。(2011年)。《事事不公(Injustice at every turn)》。〔檢索於 <http://endtransdiscrimination.org>〕

世界衛生組織。(1990年)。《疾病和有關健康問題的國際統計分類(第十版)》。〔檢索於 <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>〕

鳴謝：

美國心理學會衷心感謝以下單位 / 人士協助本資料之翻譯：香港中文大學心理學系麥穎思教授、余芷晴女士、成希女士、張曉靜女士、香港心理學會臨床心理學組有關同性戀者、雙性戀者、跨性別人士及雙性人的事宜之工作小組及 Stigma Watch。

如欲引用本資料，可使用以下聲明：

美國心理學會。(2011年)。《解答你的問題：關於跨性別者、性別認同及性別表達(Answers to your questions about transgender people, gender identity, and gender expression)》。華盛頓：作者。〔檢索於 <http://www.apa.org/topics/lgbt/transgender.aspx>〕

本資料原文為英文版本 Answers to Your Questions About Transgender People, Gender Identity, and Gender Expression。本資料可以在未經許可的情況下部分或全部複製和發佈，前提是複製的內容需包括原文所引用的文獻及以下聲明：版權所有 © 2011 美國心理學會(翻譯本於2014年出版)