

青春期可以是令人振奋、充满挑战，并且包括突如其来的变化及意料之外的发现。

同性恋或双性恋的年青人都难以单独面对独特的压力及危机。幸好，家人的支持可保护及帮助年青人去面对这些危机。同时，家人的接纳与包容对属于同性恋或双性恋的卑诗省东亚年青人尤其重要，因为：

- 78% 曾经受到欺凌或侵扰
- 26% 曾使用毒品（大麻除外）
- 26% 曾残害自己
- 24% 有自杀倾向
- 18% 曾尝试自杀
- 18% 要面对沉重压力

就算难以启齿，踏出一小步亦大有帮助。

现时大部份东亚年青人都心感自信、获得家人、学校老师及辅导员的信赖支持，并计划升读大学。另外研究指出，若家人能够不带批判去支持他们，将会对以下几点有所帮助：

减少危机

避免自杀意念、倾向及自残行为

改善健康

减压及减少情绪问题

提升自信

提升自我尊重及信心

加倍支持

鼓励年青人与可信赖的家人、老师或辅导员认真倾诉



Stigma and Resilience
Among Vulnerable
Youth Centre

弱势青年支援中心
卑诗大学温哥华总校区
T222-2211 Wesbrook Mall
Vancouver, BC Canada V6T 2B5
604 822 7498

saravyc.ubc.ca/outathome
saravyc@nursing.ubc.ca

出柜 表现真我

支持年青人性倾向 的家庭指南

数据资料来自卑诗省年青人健康调查
研究由加拿大卫生研究院资助



Stigma and Resilience
Among Vulnerable
Youth Centre

saravyc.ubc.ca/outathome

三种方法 帮助家庭持续创造 充满关怀和包容的环境



用心聆听

获得家人了解及信任，可帮助年青人面对压力。减压可让年青人更专注未来发展志向。尝试给年青人倾诉机会，聆听时先不要中断话题或分心。无论家长是否同意年青人的说法，重点还是要让年青人感受到家人的关怀及了解，以促进青春期健康发展。



家庭同乐

家庭同乐可促进年青人的身心幸福成长，譬如外出饮茶吃点心、去郊外游玩或一起打麻将。无论是预先安排或随心所欲，一家人共聚一堂吃喝玩乐欢度时光，均可维系和巩固家人感情，携手创造美好回忆。



认知更多

认知更多相关资讯可拉近家人距离。透过认知年青人性取向及健康状况，可助你为子女提供支援。请先到我们的网址saravyc.ubc.ca/outathome 细阅相关资讯。

家庭和谐是个持续进行的过程

每一天都是拉近家人关系的好机会。支持不同的信念、价值观及生活模式，乃维系家庭和谐的重要一环。尽一己之力，继续接受年青人在家中表现真我。

