

青春期可以是令人振奮、充滿挑戰，並且包括突如其來的變化及意料之外的發現。

同性戀或雙性戀的年青人都難以單獨面對獨特的壓力及危機。幸好，家人的支持可保護及幫助年青人去面對這些危機。同時，家人的接納與包容對屬於同性戀或雙性戀的卑詩省東亞年青人尤其重要，因為：

- 78% 曾經收到欺凌或侵擾
- 26% 曾使用毒品（大麻除外）
- 26% 曾殘害自己
- 24% 有自殺傾向
- 18% 曾嘗試自殺
- 18% 要面對沉重壓力

就算難以啟齒，踏出一小步亦大有幫助。

現時大部份東亞年青人都心感自信、獲得家人、老師及輔導員的信賴支持，並計劃升讀大學。另外研究指出，若家人能夠不帶批判去支持他們，將會對以下幾點有所幫助：

減少危機

避免自殺意念、傾向及自殘行為

改善健康

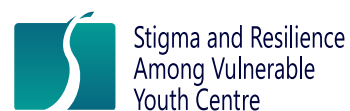
減壓及減少情緒問題

提升自信

提升自我尊重及信心

加倍支持

鼓勵年青人與可信賴的家人、老師或輔導員認真傾訴



弱勢青年支援中心
卑詩大學溫哥華總校區
T222-2211 Wesbrook Mall
Vancouver, BC Canada V6T 2B5
604 822 7498

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

出櫃 表現真我

支持年青人性傾向 的家庭指南

數據資料來自卑詩省年青人健康調查
研究由加拿大衛生研究院資助



saravyc.ubc.ca/outathome

三種方法 幫助家庭持續創造 充滿關懷和包容的環境



用心聆聽

獲得家人了解及信任，可幫助年青人面對壓力。減壓可讓年青人更專注發展未來志向。嘗試給年青人傾訴機會，聆聽時先不要中斷話題或分心。無論家長是否同意年青人的說法，重點還是要讓年青人感受到家人的關懷及了解，以促進青春期健康發展。



家庭同樂

家庭同樂可促進年青人的身心幸福成長，譬如外出飲茶吃點心、去郊外遊玩或一起打麻將。無論是預先安排或隨心所欲，一家人共聚一堂吃喝玩樂歡度時光，均可維繫和鞏固家人感情，攜手創造美好回憶。



認知更多

認知更多相關資訊可拉近家人距離。透過認知年青人性取向及健康狀況，可助您為子女提供支援。請先到我們的網址 saravyc.ubc.ca/outathome 細閱相關資訊。

家庭和諧是個 持續進行的過程

每一天都是拉近家人關係的好機會。支持不同的信念、價值觀及生活模式，是維繫家庭和諧的重要一環。盡一己之力，繼續接受年青人在家中表現真我。

