

建立多元性別溝通技巧， 追求性別平等的旅程



2000年以後許多國家開始透過電影的形式探討不同角度的性別議題，包含國外電影《丹麥女孩》、國內電影《刻在你心底的名字》，這些曠世巨作闡述了性別多元者的心聲，寫實的刻畫出社會的角落有一群人可能因為不同的性別身份認同，而被社會框架、刻板印象所侷限，也掀起了越來越多人對於多元性別、性別平等議題的討論與關注。

認識多元性別

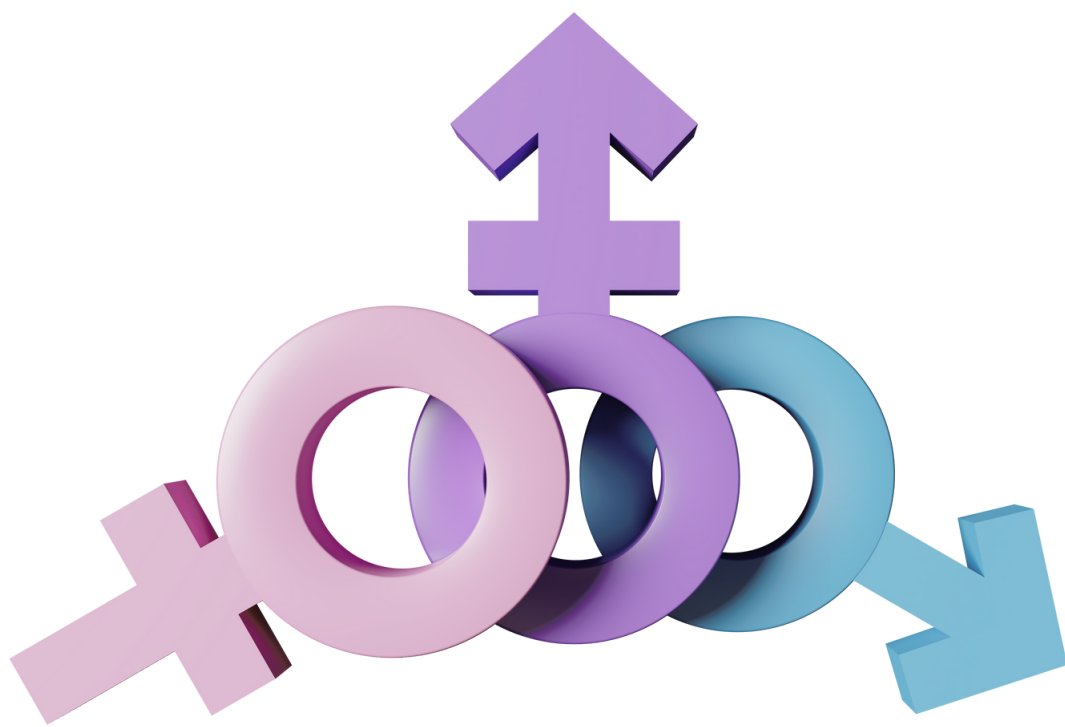
「性別」是一個複雜多樣的議題，不單單只侷限在男性或女性這兩大範疇裡。以「多元性別」這個概念來表達不同的性別身份認同，這是超越傳統二元性別的理念，而從生理性別、性別認同、社會性別、性傾向等面向去更宏觀的理解一個人的身份認同。多元性別包含Lesbian女同性戀、Gay男同性戀、Bisexual雙性戀、Transgender跨性別者、Intersex雙性人（取其字首組合簡稱LGBTI）。





包容、接納、搭建溝通的橋樑

在一個實現性別平等的社會中，不論是甚麼樣的性別都應該享有相同平等的權利和機會，無論是在工作場所、教育體系還是日常生活中。性別不應該成為衡量一個人價值和能力的標準，應該跳脫性別的限制，讓每個人都能夠追求自己的夢想。





搭建溝通的橋樑，追求性別平等的旅程

根據行政院2023年的調查報告統計，多元性別者普遍面臨到的困難是，難以向身邊的人坦承自己真實的身份認同，同時調查結果顯示，有**高達95%的多元性別者在承受社會輿論的壓力或是網路評論的攻擊時，往往選擇忍氣吞聲**。更進一步了解多元性別者面臨這樣的冒犯時選擇不申訴的顧慮是什麼？大部分的人都表示，覺得**即便表達反應自己的心聲也還是會不斷上演同樣的狀況**，對於能改變社會環境對於多元性別者的態度這件事情缺乏期待。

然而當多元性別者在社會上遭遇歧視或排擠，卻無處可以伸張時，往往會使**日積月累的壓力形成憂鬱與焦慮等身心疾病**。耳熟能詳的《玫瑰少年》這首歌就是用優美的詞藻與旋律唱出多元性別者的心聲，2000年四月的葉永鋕事件發生後，在許多人心中留下無以名狀的複雜情緒，看著一個體貼細膩的國三少年，因為自己不同的性別氣質而在學校**遭到歧視霸凌，最後釀成一樁無法彌補的憾事**。這也讓我們意識到**多元性別及性別平等的概念教育相當重要**，從學校教育就要開始落地生根，絕對不能被忽略。





建立多元性別與性別平等溝通技巧

追求性別平等的目標，可以透過開放的對話和理解，共同**建立更加平等和包容的社會**，建立多元性別溝通的技巧其實掌握四個關鍵：**包容、尊重、理解、開放**這四個要素，奠基在這四個要素之上搭建起溝通的橋樑：

使用對方的性別認同稱呼



最基礎的就是要**尊重對方對自己性別的定義**，性別是多元存在的，可能**無法單憑一個人的穿著打扮就斷定其性別認同**。因此面對多元性別者，我們可以在初次見面時，有禮貌的請教對方或選擇使用中性的詞語稱呼，以對方所認同的性別稱呼他是一種尊重，絕對不要對他們的性別認同感到懷疑或否定。

尊重對方隱私的空間



以開放的心態鼓勵彼此分享自己的經驗和感受時，也要**尊重對方可能不願意談論的主題**，也避免問到過於私人或可能冒犯對方的問題，在問問題之前可以先停下來，花些時間將心比心的思考，若今天這個問題是自己要回答是否願意。



生活周遭有許多**刻板印象**，可能我們在潛移默化當中受到影響，這時候覺察自己一直以來的**主觀見解**就相當重要，**不要基於外貌、行為或其他特徵來假設一個人的性別身份**，在與多元性別者社交的場合中，可以多**提供多元性別者自我表達的空間**，讓他們能夠自由選擇表達自己的方式，而不受到限制或假設。



國內目前努力透過立法與宣導給予多元性別族群友善的環境，但是這條促進性別平等友善的康莊大道，依然需要每個人的投入，才能更完善的被實踐。「愛是整個宇宙最無限的東西，那麼就不應該用任何形式或框架去綑綁其他人」希望我們都可以透過友善的溝通技巧彼此尊重包容，讓愛可以無限擴散到每個人的生命中，讓性別平等的目標得以被實踐！

員工協助方案協助修復受創心靈

多元性別人強調**與人相處的基本尊重**，反省**不尊重他人意志**的行為。

在職場人際互動中應**主動劃分可能造成他人不適的界線**，強調**正向的溝通交流**，促進健康、永續的職場環境。

