

性別平權路遠 好好照顧自己

性別平等

資料來源／諮商暨職涯輔導組

台灣近年來媒體報導持續發燒的性別平權議題，讓更多不同觀點的聲音彼此你來我往，也從當初期待有個對話的機會難以避免的變為針鋒相對的信念衝突，甚或引起人身攻擊而造成彼此的傷害。

正因為每人各自擁有獨特、不可取代的成長背景及生命經驗，使我們有著對身邊人、事、物及環境有不同的觀點。存在於這世界如此多元親密關係型態，我們又是怎麼去看待性平議題與自己的關係呢？在當前社會議論唇槍舌戰中，促發了我們哪些想法？和隨之而來需要調適的情緒、壓力呢？

小花和女友已維持近十年的穩定關係，聊到婚姻平權公投這段期間，同志族群所面臨社會上的言論紛擾、評價等，她如何看待？又有什麼樣的經驗感受？小花說，雖然自己支持同性婚姻合法化的公投活動，想為了同志朋友長遠的權益盡一分力，但身為藝術教師的小花仍舊對於是否在公開場合說出自身立場有很多的擔憂，因顧及教師身份，仍舊有許多社會責任和大眾眼光的壓力，也害怕在工作場合變成眾矢之的。

對於同志議題由私下議論到當今已浮上檯面來被熱切討論，小草則有些感到壓力，大家雖然變得樂意去說去談，卻也會有態度激進的朋友直接探問他人的性向及對此的看法，似乎讓他必須得表明立場，使得小草對此感到隱私備受侵犯等壓迫感，另一面又對自己這樣的情緒感到矛盾，在這樣的氛圍中是這麼的不自在。

相信在這段時間有不少人受到部分極端反同輿論、評價引發焦慮、低落等負面或衝突的情緒，卻不知如何調適，藉由以下簡要口訣及提醒～希望我們都能風雨同在，好好照顧自己：

1. 停：先停一停，減少重覆接觸負面訊息，接觸正面支持的訊息及管道。
2. 安：找個能安心待著的地方，調整呼吸，覺察念頭觀照自己。
3. 轉：轉移心思，緩和情緒，做喜歡的事。
4. 能：做能做的，正常作息，維持自己的控制感及自信。

5. 繫：維持與人連繫，互相支持關懷。

這是一段不容易的日子，性別平等與你與我都有關，若我們可以從電視媒體、網路言論、報刊文戰上，試著回到日常生活中想想性別平權帶給自己什麼樣的影響？花些心力去留意、去了解，打開心門、跨過分裂，我們能更主動地去關心周遭可能需要支持、幫助的朋友、家人們，經由聊聊彼此的感受，從中體會每個人獨特又豐富的故事，每個不同都應該被尊重的。

以下連結可以是這條路上的好夥伴：

【台灣同志諮詢熱線協會】<https://hotline.org.tw/>

【台灣青少年性別文教會】<https://www.facebook.com/Tasbravo/>

【台灣伴侶權益推動聯盟】<https://tapcpr.wordpress.com/>

2018/12/10