

我是同志？

自我保護手冊



序言

踏入青春期，青少年開始慢慢憧憬戀愛關係和對性產生興趣。部份年輕人或會因為發現自己感興趣的對象並非異性而是同性而感到困惑。究竟如何確認清楚自己屬於哪種性傾向呢？在探索過程中又有沒有什麼自我保護措施值得留意，以防自己惹上麻煩和被他人傷害呢？這本書正是為在這方面有疑問的青少年人而寫的。



目錄

- D.3 學術研究篇：乜嘢係同性戀？點解會有同性戀？
- D.5 自我省察篇：我好似鍾意咁個同性朋友，我係咩就係同性戀？
- D.7 交友篇：點樣先搵到令我感到安全同信任嘅朋友呢？
- D.9 性衝動篇（上）：當我有性衝動時，我可以點處理？
- D.11 性衝動篇（下）：慎防網上性剝削陷阱
- D.13 性健康篇：約會或拍拖對象想向我做啲親密舉動，我有啲咩要知道？
- D.15 法律篇（上）：同同性有親密行為會抵觸法例嗎？
- D.17 法律篇（下）：點樣衡量親密行為所帶嚟嘅潛在法律後果？
- D.19 兒童性侵犯篇（一）：兒童性侵犯嘅定義同特性
- D.20 兒童性侵犯篇（二）：性侵者常用嘅手法
- D.21 兒童性侵犯篇（三）：辨別性侵者嘅語言圈套
- D.22 兒童性侵犯篇（四）：感情關係內嘅性侵可能
- D.23 求助篇
- D.25 結語及其他資源
- D.26 臨床心理服務課嘅聯絡方法

學術研究篇：

乜嘢係同性戀？ 點解會有同性戀？



性傾向主要是關乎我們會對哪個性別的人持續地產生戀慕感覺或性衝動，與外表打扮和自我的性別認同沒有必然的關係。

美國心理學會指出，過去幾十年來的研究數據均顯示人類的性傾向不是只分為異性戀和同性戀兩種，而是兩極間的一個延續的光譜，每個人對不同性別的人可以有不同的戀慕和性衝動程度。

- 有些人傾慕的對象全是同性，我們一般稱之為同性戀。



有些人傾慕的對象全是異性，我們一般稱之為異性戀。



有些人傾慕的對象可以包括異性和同性，我們一般稱之為雙性戀。

雙性戀人士當中，部份人士可能在異性和同性之間會較喜歡異性，或較喜歡同性，喜歡程度並不一定完全一樣。



有些人一生裏都只愛戀同性或異性，有些人則會隨著成長中的自我認識和遇到不同的對象而發現或改變自己的性傾向。

目前不同的研究對同性戀的成因並沒有一個單一和有共識的答案，一般相信是揉合了先天和後天的複雜因素而形成的。

世界衛生組織、美國心理學會、英國皇家精神科醫學院、澳洲心理學會、菲律賓心理學會、香港心理學會及香港精神科醫學院等專業組織目前均認為同性戀也是人類性行為其中一種正常模式，並非一種精神或心理疾病。

所以你不用因為懷疑自己有同性戀傾向而恐懼或自卑，也不用急於給予自己一個結論，即管繼續去感受和隨著經驗進一步認識和接納自己。

自我省察篇：

我好似鍾意咗個同性朋友， 我係咪就係同性戀？

是否同性戀或屬於哪一種性傾向主要由當事人透過觀察自己內心的戀慕感覺和性慾來為自己界定，沒有人能為你下定論。

至今科學上也沒有任何客觀方法驗證一個人的性傾向偏向於哪一類。

我好似對我嘅同性好友產生咗好感， 咁係咪代表我就係同性戀？

- 在成長過程中有過這個疑問的不只你一個人。
- 一方面你可能尚未體會過真正的戀愛經驗以作比較，另一方面我們的確也會有被重視和陪伴的需要而對我們的好友有一定的期望。
- 不同的人對友情與愛情的界線也未必一致。

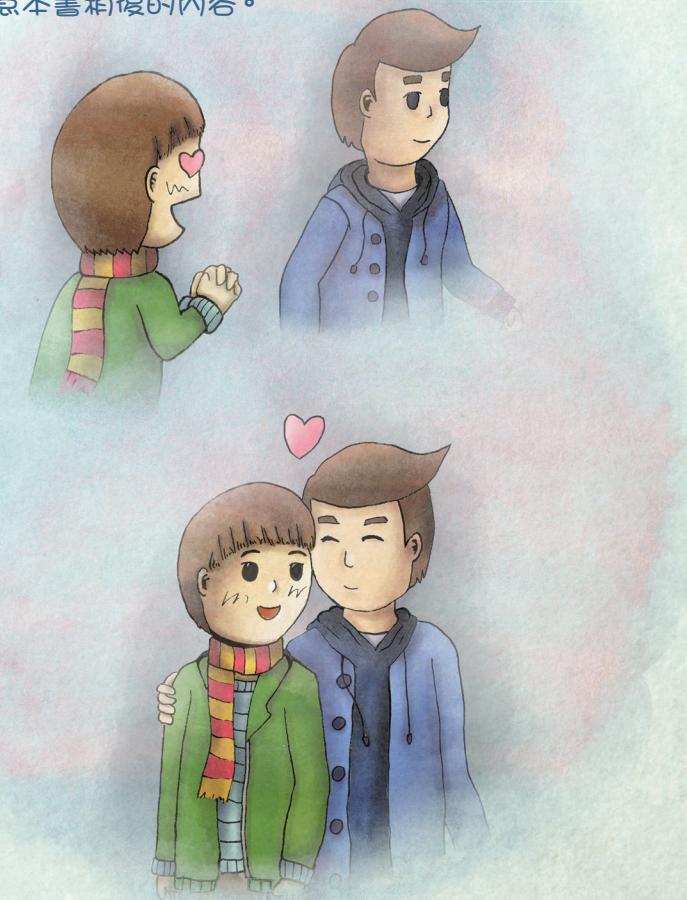
你可以嘗試：

- 將你疑似喜歡的對象與其他要好的朋友比較一下，看看你對對方的期望和想與對方一起做的事情有沒有分別，還是較類近一般情人的關係。
- 留意一下自己對你的同性好友有沒有過想親熱、甚至有性接觸的衝動來分辨。
- 回想以往或觀察自己日後會否對其他同性也產生戀慕感覺或性衝動來確認。



我需要親身體驗同性拍拖或性接觸先至能夠確定自己屬於邊種性傾向？

- 不少有同性戀傾向的人士在未有真正與同性拍拖或有性接觸之前也能辨別清楚自己的性傾向。
- 你只需要透過觀察自己傾向留意哪個性別的人士及對哪個性別的人士產生戀慕感覺或性衝動也能確定自己是否只喜歡同性或只喜歡異性，還是對兩個性別的人都可以有戀慕或性的衝動。
- 雖然有些人選擇透過親身體驗來確認自己的性傾向，但你必須要衡量當中可能涉及的人身安全以及法律和性健康方面的風險。
- 詳情請留意本書稍後的內容。



交友篇：

點樣先搵到令我感到安全同 信任嘅朋友呢？

心理研究指出，健康的社交關係對人們的心理健康有著正面的幫助。志同道合的朋友往往能夠較為明瞭自己遇到的處境。



唔同交友渠道嘅分別

朋友由素未謀面到相知相惜，一般都需要一些時間逐步加深對對方的了解。

與任何人結交朋友一樣，對方若是經由信任的朋友所介紹，或是在一些定期會面和群體性的社交康樂場所裏結識的話，我們便有較多的渠道和時間去認識對方的為人和性格。

網上交友則是近年愈來愈普遍的交友方法。然而，由於往往沒有相識的人告知你對方的確實身份和為人，相較之下，我們應當更謹慎地查證清楚對方各方面的資料是否與他的真實背景一致。



在與任何網友初相識時

- 盡量避免接受陌生人的交友請求。如對方與你有共同朋友，可在考慮是否回覆前先向你的朋友了解一下對方的身份和為人。
- 切勿輕易向他們披露你個人身份的資料，包括你的全名、家人及朋友的名字、住址、電話號碼、或學校名稱等。
- 切勿向他們透露自己任何網上帳戶的密碼。
- 不用急於和網友見面，可先查證對方所提供的個人資料有否前後矛盾。
- 假如希望與網友進一步交往，你可先以電話與對方聊天一陣子，好作進一步的觀察和了解。
- 若真的要約會網友，你宜選擇在白天人流較多的場合與對方見面、找朋友陪伴或告訴朋友有關約會的地點和時間。盡量避免到私人場所單獨會面。



性衝動篇(上): 當我有性衝動時，我可以點處理？

自慰

- 自慰是指男性或女性自我刺激性器官，以達到性興奮的行為。
- 青少年有自慰的行為是常見的現象，有或沒有自慰的行為都是正常。
- 自慰沒有所謂正確的方式，一切以安全和衛生至上。
- 自慰是個人的行為，應該在私人地方進行。任何在公眾地方進行的自慰行為，都有機會被當成在公眾地方從事猥褻行為而被捕及被檢控。

提防色情資訊

- 香港政府禁止任何人向年齡 18 歲以下的青少年發放含色情資訊的物品。
- 不少海外研究都說明經常瀏覽網上色情資訊的青少年愈大可能更早開始與他人有性接觸、較大機會培養出與現實不符的性觀念和較大機會出現性犯罪的情況。
- 亦有部份青少年會出現上癮的現象，花上愈來愈多的時間瀏覽這些資訊，令日常更重要的活動受到影響。

避免沉溺色情資訊的方法

- 停一停，想一想自己進一步沉溺色情資料的話，可能會為自己帶來上述的壞影響。
- 分析一下自己瀏覽色情資訊的習慣，培養另外一些節日與活動去填補那個時間空檔和為自己解悶。

性衝動篇(下):

慎防網上性剝削陷阱

新聞檔案：2020年9月8日消息，警方表示裸聊勒索案由去年上半年的90宗，升至今年同期206宗。受害人有9成半為男性，其中有4成人為學生，年齡介乎12歲至63歲。

騙徒讓你中計嘅種種手法包括

- 於社交平台認識你後表達對你感興趣。
- 主動向你發放詐稱屬於他的裸照，配以誘人的面孔或姿態，然後要求你以你的裸照或視頻直播以交換他更多的色情材料。
- 利誘你與他進行即時視訊通話，並要求你展露你的裸體和作出種種性舉動，然後秘密地進行屏幕錄影。
- 利用電郵、社交帳戶或其他你所提供的個人資料將你起底。
- 藉你的裸照及雙方情慾對話的截圖或屏幕錄影進行勒索，要求付錢、性交或賣淫。

預防網上性剝削嘅要點

- 避免向任何人發放裸露照片或視訊。
- 嘗試先在視頻問聊，確保對方真為照片中人。
- 索取他的社交平台戶口資料，嘗試查探對方報稱資料的真偽。
- 在社交帳戶上尋找有沒有共同朋友，向朋友了解對方的身份和為人。
- 避免向對方發佈你的聯絡方法或其他社交帳戶資料。



對方正正係我心儀嘅類型，佢提出同我進行網上裸聊，我好想睇佢嘅裸體喎……

- 你肯定係個係佢？
 - 你肯定佢唔會偷錄？
 - 你同佢連朋友都未算，你點解咁信得過佢唔會將你嘅相 SEND 呢第二個？
- 佢有SEND 好多張佢嘅相俾我，咁就證明佢就係相中人啦……
- 嘅社交平台裏面搵個樣好嘅人嘅戶口截圖再SEND 呢你有幾難？
 - 佢有冇喺視訊時露樣俾你睇先？
 - 佢唔露樣嘅理由真係信得過？

佢都有露樣，佢都唔怕我會鋒低SEND 呢人，又點會反過嚟要脅我？

- 你點知佢會唔會真係唔介意俾人睇，甚至已經俾好多人睇過？最重要係你介唔介意同驚唔驚自己嘅裸照同視頻會被揚咗開去？
- 就算佢無心勒索你，不過佢都可以SEND 呢俾其他人睇，結果一個傳一個，你介唔介意好多人都睇到你嘅裸照？其他人又會唔會勒索你？
- 裸照最終會唔會傳到你嘅同學甚至老師度呢？

性健康篇： 約會或拍拖對象想向我做啲 親密舉動，我有啲咩要知道？

你要知道有多種疾病可以透過性接觸傳播：

- 這些疾病若未有及早發現，或未能有效地根治的話，除帶來身體各種不適外，也有機會最終引致不育、對受感染的器官做成永久的損害、或引起癌症、精神病、甚至死亡。
- 這些疾病中如乙型肝炎和性病疣（俗稱繩菜花）可透過疫苗注射有效預防；
- 有些疾病如淋病、衣原體及梅毒則有藥物可根治；
- 但有些疾病如乙型肝炎、性器疱疹、性病疣及愛滋病至今仍沒有徹底根治的方法，只能透過長期服用藥物或其他治療方法控制病情。
- 雖然正確使用安全套及保持單一性伴侶也是預防方法之一，然而仍然不能完全排除所有上述傳染病的感染機會。
 - 如欲了解有關上述傳染病的病徵和治療資訊，請連結第 25 頁衛生署衛生防護中心的網頁。

佢話佢以前冇同其他人發生過性行為，
咁就唔做任何安全措施都得啦？

- 你冇辦法驗證佢所講嘅係真定係假喎。
佢會唔會只係想逃你同佢做所以隱瞞真相？

佢話我係佢目前唯一嘅性伴侶。

- 你點確定到佢真係冇其他性伴侶？
- 若果佢已經係帶菌者嘅話，就算你真係佢目前唯一嘅性伴侶，你都依然有相當嘅感染風險喎。

佢話佢上個月先接受咗檢測，結果係陰性……

- 口講無憑喎，係咪真係冇測過？係咪真係陰性？
- 愛滋病病毒檢測呈陰性啫，咁冇冇測到梅毒、淋病、乙型肝炎、同性器疣？係咪都係陰性先？
- 愛滋病病毒測試結果有三個月嘅空窗期，一般嘅快速測試檢測結果呈陰性只能證明佢三個月前冇受感染愛滋病病毒，但證明唔到最近三個月佢冇受感染㗎喎。

佢係我夢寐以求嘅對象，咩都唔理喇……

- 值得為一時之快冒上感染種種性傳染疾病嘅風險？
- 萬一身體出現種種病徵，你自己一個人面唔面對到？
- 萬一感染咗愛滋病病毒，要長期食藥，就冇可能向家人繼續隱瞞自己嘅性傾向或者所做過嘅嘢架喇喎……

法律篇(上):

同性有親密行為 會抵觸法例嗎?

雖然兩名成人在雙方同意下從事的同性戀性行為已於 1991 年非刑事化，但在考慮如何回應約會對象或陌生人的親密舉動請求之前，你必須先了解香港相關的法律：

色情物品的管有和發放

- 任何人印刷、製作、複製、複印、發佈及管有涉及 16 歲以下人士的色情物品，即屬犯罪。

合法性交年齡

- 任何成年人若與另一名 16 歲以下的人士發生性行為，即使對方同意也好，已屬違法。
- 新聞檔案：2020 年 8 月 14 日報導，41 歲貨車司機涉於 2018 年至 2019 年間，結識 3 名年齡介乎 12 至 14 歲的男童後，多次與他們性交。司機承認 6 項與 16 歲以下男子作出同性性交罪，以及兩項向 16 歲以下兒童作出猥褻行為罪，今在高等法院判囚 7 年半。

非法性交場所

- 任何人在無合理辯解下在公眾地方或公眾可見或付費可進入的地方作出嚴重猥褻行為，即屬犯罪。
- 新聞檔案：2015 年 4 月 2 日報導，何文田理工大學宿舍對開路邊，昨凌晨有男女疑公然性交，涉事 19 歲男子涉嫌「在公眾地方的猥褻行為」被捕。

我同意上你屋企唔代表同意擁抱喎……

我同意擁抱唔代表同意接吻喎……

我同意接吻唔代表……

我未到 16 歲，我口頭同意做乜都好，你最終都可能會違法架！

當事人有效嘅同意

- 即使你及對方都已達法例上許可的合法性交年齡，在進行每一項親密身體接觸前都必須取得對方的同意。
- 同意進行一個行為並不代表同意進行另一個行為，所以當想進行另一個行為時，都要再取得對方的同意。
- 任何形式的強迫下所取得的同意或改變主意都不能自動當成有效的同意。
- 當對方因受藥物影響、不清醒或未到合法年齡時所表達的同意，都不會被視為有效的同意。

法律篇(下):

點樣衡量親密行為佢帶嚟嘅 潛在法律後果?

兩個人都唔講出去，就唔會惹上官非？

- 今時今日唔同人講啫，永遠都唔同人講？案件有追溯性喎。
- 冇人能夠保證你哋係咪可以天長地久，萬一他日反目成仇或成為陌路人，佢仲會保守呢個秘密咩？
- 佢唔話俾家長或者老師聽，但佢會唔會忍唔住話俾佢嘅閨密知呢？事件會唔會被傳開呢？
- 萬一佢家長睇到佢同你或其他人嘅通話紀錄，跟手報警，咁你都走唔鬼……



一旦被定罪，將來點算？

- 為一時之快而惹上官非同埋賠上前途，值得咩？
- 一旦有左案底，你原有嘅志願仲能夠達成嘛？
- 即使犯法嗰係你嘅朋友或者伴侶，你令對方犯法，你會覺得心安理得咩？
- 佢（你）愛你（佢）但害顧你（佢）惹上官非噃風險？佢（你）究竟愛你（佢）定愛佢（你）自己？

自己同家人嘅負擔有幾大？

- 由被落案調查到正式被檢控同被定罪，當中咁多個月嘅心理壓力你能夠承受得到嘛？
- 哪呢段期間裏面，你仲能夠專注於你嘅學業或其他你向來嚮往嘅活動咩？
- 屋企人嘅時間、情緒同埋金錢上恐怕都要無辜咁付出唔少代價，你想咁對佢哋咩？

愛一定要有性喎咩？

- 唔性交都仲可以攞同錫㗎，咁都仲唔夠表達你（佢）愛佢（你）咩？
- 佢真係愛你嘅話，點解唔可以尊重埋你呢份堅持？
- 愛唔可以用性行為以外嘅方式表達嘅咩？
- 愛一個人就代表咩都要俾晒對方？
- 愛對方就等於要順應晒對方所有嘅要求？

兒童性侵犯篇(一):

兒童性侵犯嘅定義同特性

邊個被侵犯

· 兒童是指 18 歲以下人士

邊個有可能係侵犯者

- 任何對兒童有照顧或管教的責任，或其他兒童認識或不認識但與兒童之間有權力差異（例如年齡、身份、知識、組織形式）的人

乜嘢行為會被界定為性侵犯

- 強迫或誘使兒童參與性活動，以對兒童作出性方面的利用或侵犯，而兒童並不同意或因心智發展未成熟而不能完全明白或理解發生在他／她身上的性活動。
- 這些性活動包括與兒童有直接身體接觸或沒有身體接觸的行為（例如強姦、口交、促使兒童為他人手淫／展示其性器官或作淫穪姿勢／觀看其他人的性活動、製作色情物品、強迫兒童從事露淫活動等）。

兒童性侵犯篇(二):

性侵犯者常用嘅手法

性侵犯者通常不會主動告訴你他由第一天開始便是一心為要性侵犯你，他往往會運用以下的手段換取你對他的信任，然後再製造機會向你作出侵犯。

威嚇

若你反抗、拒絕見面或告知他人有關你們的關係的話，他便可能會將要公開你的性傾向、敏感的對話紀錄、甚至私密照片。

內疚

令你覺得你對不起他或欠他太多而要以肉體作為補償。

同情

編造各種故事和處境令你同情他的遭遇而在性方面慰藉他。

暴力

以身體力量壓過你、或以武力迫使你服從他的性要求。

責任

讓你認為你作為他的伴侶就有責任去滿足他的性需要。

瞞騙

告訴你你是他唯一交往對象、欺瞞他的真實姓名、年齡、教育背景、工作或住址，並訛稱他各種優良的背景。

利誘

向你發放假照片、給予你金錢、向你送上各種禮物、或請你去吃喝玩樂。

兒童性侵犯篇(三):

辨別性侵者嘅語言圈套



兒童性侵犯篇(四):

感情關係內嘅性侵可能

即使你與對方是情侶關係，性侵犯也可以在你們之間發生：

性侵犯嘅例子

任何沒得你同意之下而對你作出各種觸碰到你身體的行為，包括撫摸、接吻、手淫、口交及肛交或強迫你參與任何你不願意做的性舉動，如赤身露體、擺出各種姿勢、拍攝你的裸體或性行為過程、及強迫你與他在網上或電話進行虛擬的性行為。

由於親密伴侶性侵犯較常見於權力不均衡的伴侶關係當中，倘若你正交往的對象在年齡上比你大很多時，你宜留意一下你們之間有否出現以下現象：

權力不均

- 兩人因處於人生不同階段，年齡較大的一方有機會較常為年輕一方代言及做決定；年輕一方或較難在大家有意見分歧時表達出自己的意見。

金錢虧欠

- 年齡較大的一方可能在消費時替年輕一方付錢，久而久之讓年輕一方覺得對對方有所虧欠而要多服從或滿足對方所需求作為補償。

性經驗不同

- 較年長的一方或較具有性經驗而迫使較年輕的一方做出一些他未能接受的行為。

求助篇：

不論你是不幸墮進網上性剝削陷阱還是被性侵犯，我們也鼓勵你不要無助地孤身作戰，因為你未必能以一己之力扭轉被剝削或要脅的局面。

若對方是知名的網友，我們建議你切勿再回覆對方任何媒介的訊息，嘗試在所有媒介上封鎖對方的戶口，並即時凍結你與他聯繫的所有社交媒体帳戶和檢查你的私隱設定。

我們更鼓勵你考慮向你身邊一個你信任和關懷你的成人說出有關情況，包括你的家長、老師、親戚、社工或其他你認識的輔導專業人士。

我有啲嚟
想同你講呀 ...

之後，你們可以向警方求助或致電社會福利署熱線 2343 2255，查詢你們所屬地區的社會福利署保護兒童及家庭服務課的聯絡方法，然後尋求社工的專業評估及支援服務，甚至為你安排臨床心理服務。



結語

不管什麼性傾向也好，大多數人都渴望找到明白自己的知己好友和真正愛自己的人。然而，在這個探索和尋覓的過程中，稍一不慎便有機會讓自己惹上麻煩或被人傷害。希望這本書能夠幫助你知道怎樣保護自己，亦祝願你能夠在你人生旅途中遇上愛護你的知己好友。

想知多啲嗎？

- 東華三院同一線二十四小時支援性小眾熱線電話
www.facebook.com/TUGHsPrideLine/
2217 5959
- 香港小童群益會性向無限計劃
www.newtouch.net
2321 1103
- 衛生署衛生防護中心有關性傳播感染資訊
<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/1607.html>
- 衛生署衛生防護中心有關乙型肝炎的資訊
<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/27.html>
- 香港家庭計劃指導會
www.famplan.org.hk/
2572 2222

臨床心理服務課問い合わせ方法

臨床心理服務課（一）

九龍九龍灣臨樂街 19 號南豐商業中心 502 室
查詢電話：27077666

臨床心理服務課（二）

新界大埔墟鄉事會街 8 號大埔綜合大樓 4 樓
查詢電話：31839402

臨床心理服務課（三）

香港太古城太古灣道 14 號 5 樓 501 室
查詢電話：29674110

臨床心理服務課（四）

新界荃灣青山道 174-208 號荃灣多層停車場大廈 10 樓
查詢電話：29407022

臨床心理服務課（五）

新界天水圍天瑞（2）邨瑞業樓地下 B 及 C 翼
查詢電話：35687914

臨床心理服務課（六）

九龍旺角聯運街 30 號旺角政府合署 1 樓 103-106 室
查詢電話：23992399



編撰：社會福利署臨床心理學家 林皓明先生

插畫及設計：



出版：香港特別行政區政府 社會福利署臨床心理服務科

地址：香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 8 樓

郵郵：cpsbenq@swd.gov.hk

網址：<http://www.swd.gov.hk>

出版日期：2021 年 2 月初版

版權所有，不得翻印

