



A Quick Reference Guide for Counselors to Work with Sexual Minorities

Current Situation Faced by Sexual Minorities in Using Mental Health Services

- **Sexual minorities face higher rates of psychological distress**, depression, anxiety, substance use, and suicide compared to their heterosexual counterparts (Dürbaum & Sattler, 2020; Mongelli et al., 2019)
 - **more likely to seek out psychological services** compared to heterosexual individuals (Filice & Meyer, 2018)
- Many mental health providers are **not trained in providing affirming psychological services** (Israel & Bettergarcia, 2017)
 - may cause additional harm rather than alleviating mental health risks (Israel et al., 2008; Spengler et al., 2016)
 - The field of psychology has perpetuated the view that same-gender attractions, behaviors, and identities should be treated (Drescher, 2015), giving rise to sexual orientation change efforts (SOCE)
 - SOCE is not only ineffective at changing sexual orientation but is **harmful and often traumatic for clients** (Fish & Russell, 2020; Ryan et al., 2020)
 - SOCE is **still legal and practiced by many in Hong Kong today** (Chan et al., 2022)

Mental Health Providers' Perspectives

- Mental health providers get **little to no training** about providing affirming care for sexual minorities and **feel unprepared** to work with this clientele (Israel & Bettergarcia, 2017; Graham et al., 2012)
- Even practitioners who endorse LGBT+ affirming attitudes report **low clinical skills and preparedness** with this population (Nowaskie, 2020)

Sexual Minority Clients' Perspectives

- Many sexual minority clients report **negative experiences in therapy** (Shelton & Delgado-Romero, 2011; Spengler et al., 2016)
- Preliminary research conducted by STL from March to May 2023
 - Sample: 58 local LGBT+ individuals
 - Method: an online survey asking their opinions on counseling (what worries them & what can assure them)
 - Results are used to inform the content of this handbook and are as follows:

Expectations

- Confidentiality and safe space
- Counselors' acceptance of their sexual orientation (verbal and non-verbal)
- Counselors showing a basic understanding of LGBT+ knowledge
- Questions out of genuine care instead of being nosy
- Useful information

Worries

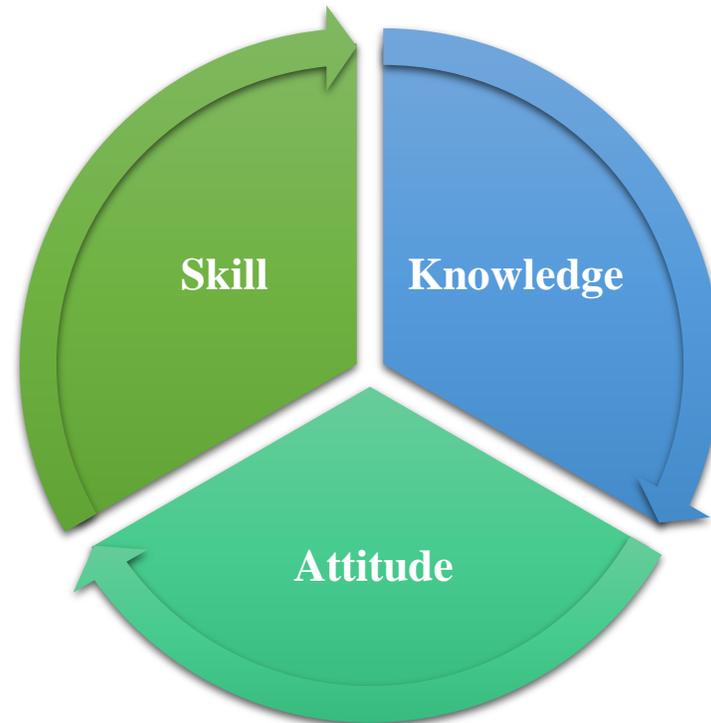
- Nosing about their sexual experience
- Abrupt questions about their personal lifestyles
- Making heteronormative assumptions and gender stereotypes
- Judgements and implicit bias of the counselors
- Discussing "come out" issues but they are unready

To bridge the gap in skills/knowledge...



Training components should map onto:

- Competency objectives (Bidell, 2013)
- Knowledge, self-awareness and attitudes, and skills (Boroughs et al, 2015; Pearson, 2003)



Components in this handbook that map onto ASK model

e.g.

- Environmental manipulation (e.g. waiting room, counseling room, and intake form) [p.26 – 27]
- Relationship-building skills [p.28]
- Affirmative assessment and intervention skills [p.29 – 32]
- A detailed case demonstration [p.38 – 40]



e.g.

- Minority stress model [p.29, 47]
- Internalized homophobia [p.48]
- Coming out process [p.46, 50]
- Cass model of identity development [p.32]
- LGBT+ academic terms and jargon [p.52 – 53]
- Community resources for referral [p.54]

e.g.

- Sexual Orientation Counselor Competency Scale (SOCCS) [p.13 -15]
- 2 life stories representing the shared experiences of many LG clients [p.22 – 25]
- Self-reflection guidelines on possible bias [p.36 – 37]

Features of the counseling handbook

- 1 **case example** demonstrating assessment and intervention skills
- 2 **self-reflective questionnaires** assessing affirmative attitudes, skills, and knowledge
- 3 **most common challenges** in an affirmative session
- 4 **steps** in adopting an affirmative practice
- 5 **accessible clinical tools**

1 case example demonstrating assessment and intervention skills [p.38 – 40]

Background based on many true stories representing the shared experiences of LGB clients

性小眾輔導手冊

輔導個案示範^{1,2}

背景資料 (p.24)

- 16 歲生理女性，自我性別認同為女性，較中性的性別表達，性傾向為一名女同性戀者
- 在一間有宗教背景的傳統學校讀書，正在與一名同校的女同學暗中交往
- 自小跟從父母到教會，爸爸在教會中擔任牧師
- 尋求輔導是因為她看見學校中公開出櫃的性小眾被其他人取笑及欺凌，因此她與女朋友一起時經常十分警覺及擔心。她不希望被其他人發現她們在交往，但同時她又覺得自己若果與女朋友保持距離，女朋友會感到難過，而且在情感上有所隔閡
- 阿恩出現不同的抑鬱症狀，包括長期情緒低落、失去動機、學習時難以專心及長期感到羞愧及無望

性小眾輔導手冊

輔導個案示範^{1,2}

恩：我覺得好孤獨...我唔敢同人太熟，因為我好驚嘞朋友會慢慢發現我嘅性傾向...我永遠覺得我唔可以將最心底嘅秘密講畀佢哋知 (隱藏身份 Concealment) ... 我唔知有邊個會願意接受我，特別係我屋企人...佢哋一定會翳死我同埋希望無生過我出嚟... [阿恩開始落淚] 我一定係有問題啦，因為屋企壓力真係好大，我唔想佢哋失望 (內化恐同 Internalised homophobia) ...

輔 (嘆氣)：要同呢啲恐懼一齊生活咁多年，一定會覺得好拗同好沉重...可能其實都唔係，唔想有人接近你，只係好似從來都無一個會接納你嘅人行近你 (肯定背後需要)。

[阿恩點頭，並繼續嗚咽]

輔：其實咁多年嘅，乜野係令你最擔心呀？

恩：我覺得好傷心...好孤獨... (情緒) 好驚大家都會討厭我或者冇咁更差啲嘢會發生...我人生無咩希望... (信念)

輔：係一種好大概自我否定同孤單感呀...你覺得性小眾呢個身份點樣影響到你呀？

輔導個案示範^{1,2}

恩：我覺得好孤獨...我唔敢同人太熟，因為我好驚嘞朋友會慢慢發現我嘅性傾向...我永遠覺得我唔可以將最心底嘅秘密講畀佢哋知 (隱藏身份 Concealment) ... 我唔知有邊個會願意接受我，特別係我屋企人...佢哋一定會翳死我同埋希望無生過我出嚟... [阿恩開始落淚] 我一定係有問題啦，因為屋企壓力真係好大，我唔想佢哋失望 (內化恐同 Internalised homophobia) ...

輔 (嘆氣)：要同呢啲恐懼一齊生活咁多年，一定會覺得好拗同好沉重...可能其實都唔係，唔想有人接近你，只係好似從來都無一個會接納你嘅人行近你 (肯定背後需要)。

[阿恩點頭，並繼續嗚咽]

性小眾輔導手冊

性小眾輔導手冊

輔導個案示範^{1,2}

恩：我覺得好孤獨...我唔敢同人太熟，因為我好驚嘞朋友會慢慢發現我嘅性傾向...我永遠覺得我唔可以將最心底嘅秘密講畀佢哋知 (隱藏身份 Concealment) ... 我唔知有邊個會願意接受我，特別係我屋企人...佢哋一定會翳死我同埋希望無生過我出嚟... [阿恩開始落淚] 我一定係有問題啦，因為屋企壓力真係好大，我唔想佢哋失望 (內化恐同 Internalised homophobia) ...

輔 (嘆氣)：要同呢啲恐懼一齊生活咁多年，一定會覺得好拗同好沉重...可能其實都唔係，唔想有人接近你，只係好似從來都無一個會接納你嘅人行近你 (肯定背後需要)。

[阿恩點頭，並繼續嗚咽]

An immediate state of the client (highlighted in green)

Demonstration of skills mentioned in this handbook (highlighted in red)

2 self-reflective questionnaires [p.13 - 17]

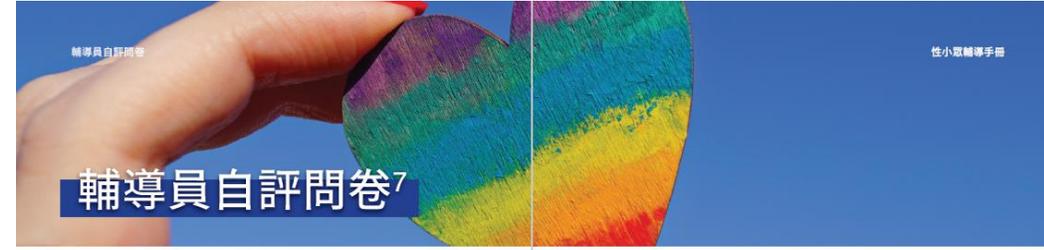
- It evaluates counselors' implicit bias and attitudes toward LGB clients
- It is translated from the Sexual Orientation Counselor Competency Scale (SOCCS)
- We provide a reference point and relevant content for counselors to reflect on their biases and determine appropriate refer-out procedures



請根據你現在的感受 (而不是你預期的回應) 來回答每一項

	非常 利便						非常 不滿意
1. 性小眾受助者的生活方式是不自然或有偏道德的。	1	2	3	4	5	6	7
2. 兩個男人或兩個女人之間的愛情明顯地不夠一男一女之間的關係一般堅固或忠貞。	1	2	3	4	5	6	7
3. 我相信輔導性小眾受助者的方向是要令他們/她們在社會上保持謹慎低調的身份。	1	2	3	4	5	6	7
我認為性小眾情侶不需要婚姻權利及社會保障，因為這樣會影響正常及傳統的家庭價值。	1	2	3	4	5	6	7
4. 如果我輔導的受助者也相信異性的生活方式是比較理想，這會是最好的。	1	2	3	4	5	6	7
5. 我期望我輔導的受助者在某程度上遵從傳統的性價值觀。	1	2	3	4	5	6	7
6. 我相信性小眾受助者最能夠從擁抱傳統價值及常規的輔導員身上獲益。	1	2	3	4	5	6	7
7. 個人而言，我認為同性戀是一種精神健康問題或一種罪，因此需要從精神健康或宗教團體得到幫助。	1	2	3	4	5	6	7
8. 我認為所有性小眾受助者在有小孩子在場的時候都不應該提及他們/她們的性傾向。	1	2	3	4	5	6	7
9. 同性戀只是其中一種罪，跟宗教上的其他罪一樣。	1	2	3	4	5	6	7

中文翻譯©真光社
 感謝Dr. Bidell 於2023年4月20日准許真光社將性傾向輔導員能力評估量表(徵集手冊)供輔導人員臨床用途。



知識/技巧	請圈出你的選項	假如你的答案是不確定，請參閱這些內容。
1. 我有信心應用性傾向/身份發展理論去理解性小眾的當前困擾。	有 不確定	• 「肯定式輔導評估及介入」(P. 29 - P.32)
2. 我有信心評估輔導理論是否合適處理性小眾受助者所提出的表徵問題。	有 不確定	• 「附件1. 性身份階段評估問卷」(P.44 - 46)
3. 我有信心辨認與出櫃過程相關的具體心理特徵。	有 不確定	• 「附件5. 出櫃的決定」(P.50 - 51) • 「附件1. 性身份階段評估問卷」(P.44 - 46)
4. 我有信心協助制定應對策略去幫助性小眾受助者面對不同階段的出櫃。	有 不確定	• 「肯定式輔導介入方向」(P.32)
5. 我有信心向受助者解釋社會化對他們接納自己性傾向的影響。	有 不確定	• 「性小眾的人生歷程」(P.22 - 25) • 「附件3. 內化恐同」(P.48)
6. 我有信心幫助受助者覺察自己內化恐同的來源。	有 不確定	• 「附件2. 性/別小眾身份與精神健康的關係」(P.47)
7. 我有信心運用肯定式輔導技巧和介入手法 (LGBT+affirmative practices)。	有 不確定	• 「肯定式輔導評估及介入」(P. 26 - P.35)
8. 我有信心帶領肯定式輔導和性小眾互助小組。	有 不確定	• 「輔導個案示範」(P.38 - 40)
9. 我有信心在輔導性小眾受助者時建立信任和肯定的氛圍。	有 不確定	• 「性小眾對於輔導的期望」(P.6 - P.10) • 「環境設置及建立關係」(P. 26 - P. 28)
10. 我有信心肯定處於不同出櫃階段的性小眾感受。	有 不確定	• 「性別認同形成模式的六個階段」(P.46)

- It evaluates counselors' affirmative skills and knowledge of different domains
- If you are unfamiliar with some domains, you will be guided to relevant handbook sections

3 most common challenges in an affirmative session

• Do's and Don'ts based on past research and our empirical data in the following situations:

What if my client comes out to me during my session?

[p.33 – 34]

輔導期間應對手法

當受助者不知道應否改變性傾向時...

大多意圖改變性向的求助者未必對性向議題有全面的認識，他們／她們或被刻板印象所誤導，或對未來感到迷茫，亦不知道如何處理各種壓力，例如向家人出櫃、被現今社會制度壓迫和擔心晚年保障等。

當求助者邀請你協助她／他改變性向...

- 01 先保持開放態度，了解她／他背後的考慮和動機¹
- 02 說明沒有證據證明我們可以後天改變性向，然後講解改變性向會帶來的風險¹
- 03 肯定求助者當前不安、恐懼或擔憂的情緒，讓他們／她們知道很多性小眾都曾經有過類似感受
- 04 就着他們／她們背後的憂慮逐一灌輸準確及不同面向的知識，例如同性性向的先天後天爭論、性小眾社群的多樣性和各解決辦法等

What if some LGB issues conflict with my personal values?

[p.36 – 37]

輔導期間應對手法

當受助者在輔導中突然向我「出櫃」...

你平時一定已經可以給予受助者一定的安全感，他／她才會向你出櫃。由於很多性小眾自我內化社會上的恐同意識，你即時不批判的態度已是十分重要！

研究發現有時內在的批判會不自覺出現於身體語言，例如眼神¹，或者慣性的用字。即是輔導員沒有言語上批判受助者，也使其感到受傷害。

DON'TS ❌

• 把受助者的性向及私人生活當作茶餘飯後的話題，向其他人分享

• 你不確定的眼神、尷尬或恐懼的語氣、即時打岔的反應¹都可能令受助者感到被否定

DO'S ✅

• 明白性小眾因社會的壓抑而飽受壓力，可能會因為性小眾身份面對安全問題，因此需要堅守保密原則，為受助者製造絕對安全的空間

• 直接表明支持性向多元的立場及展現出對於圈內的基本認識
①分享自己或者其他被輔導者親經驗
②開宗明義說明支持同志，或分享自己本身有朋友也是性小眾
③主動分享一些性小眾的圈內文化，令

What if my client is considering changing his/her sexual orientation (SOCE)? [p.35]

當我無法理解性小眾的一些議題時...

輔導專業要求我們放下個人執著，把求助者的心理健康放於首位。但當個人的信念及價值觀，例如宗教觀¹和家庭觀，和求助者的價值觀非常衝突時，我們可以參考以下做法：

(1) 承認個人的限制及轉介受助者

在不確定討論的議題或感到不舒服時，可以向受助者坦白自己的限制，並轉介至肯定性小眾 (LGBTQ+ affirmative) 的機構團體

「我多謝你向我坦白自己嘅性取向，我相信對你來講一啲都唔容易，但係我對呢個議題唔太認識／但係我對呢個議題有自己個人辦法，為咗令你可以有更安全嘅輔導氣氛，我會建議你搵其他對同志友善嘅機構，例如係東華三院同一線或者小童群益會，你意見如何？」

更多轉介資源
支援性小眾的服務



4 steps in adopting an affirmative practice

[p.26 - 27]

01

Environmental manipulation
(Visibility)

02

Rapport building

03

Assessment using the minority stress model and general stress model

04

Intervention directions



性小眾在掙扎應否打開心扉時，往往會擔心輔導員對性議題的接納和理解程度。根據香港家計會的「二零二一年青少年與性研究」報告¹，在他們/她們8,343名中一至中六學生當中，有接近兩成認為自己為非異性戀。換句話說，十位輔導求助者中就有一至兩位是性小眾，甚至更多²。

因此在開始面談前，他們/她們會特別留意種種與性小眾相關的蛛絲馬跡³，例如搜尋該機構的網頁和相關報導等。你可以參考以下做法，使性小眾對你的輔導機構抱有更大安全感。

性/別小眾友善醫療推廣計劃

參與同志社區

清楚表明支持性小眾

1. 加入性/別小眾友善醫療推廣計劃
2. 網站內加入與性小眾相關的資訊，如表明機構關注性小眾權益

讓你的性別意識具體可見

1. 舉辦 LGBTQ+ 的培訓及工作坊
2. 於網站、刊物和電郵上介紹每個名稱時都加上性別代名詞，如 Peter Chan (He/Him)

紀念與性小眾相關的重要日子

於以下日子轉貼相關文章

- 國際跨性別現身日 (3月31日)
- 世界不再恐同日 (5月17日)
- Pride Month (6月)
- 世界愛滋病日 (12月1日)

26

等候區及輔導室內環境

張貼性小眾友善的視覺提示

放置性小眾友善刊物或視覺提示

反對性傾向歧視的海報及公開宣言

彩虹及粉紅飾物，如彩虹款式的咕咕鞋

設有中性廁所或中性人象標示

不假設二元性別

稱呼受助者時不連帶性別稱謂 (如先生小姐)，及在個人資料表格或問卷裡，都以多個選項或開放式問題詢問和性相關的資料

例子：
 ✗ 性別：口男 口女
 ✓ 性別：口男 口女 口_____
 ✓ 姓名：_____ 你希望如何被稱呼：_____

尊重私隱

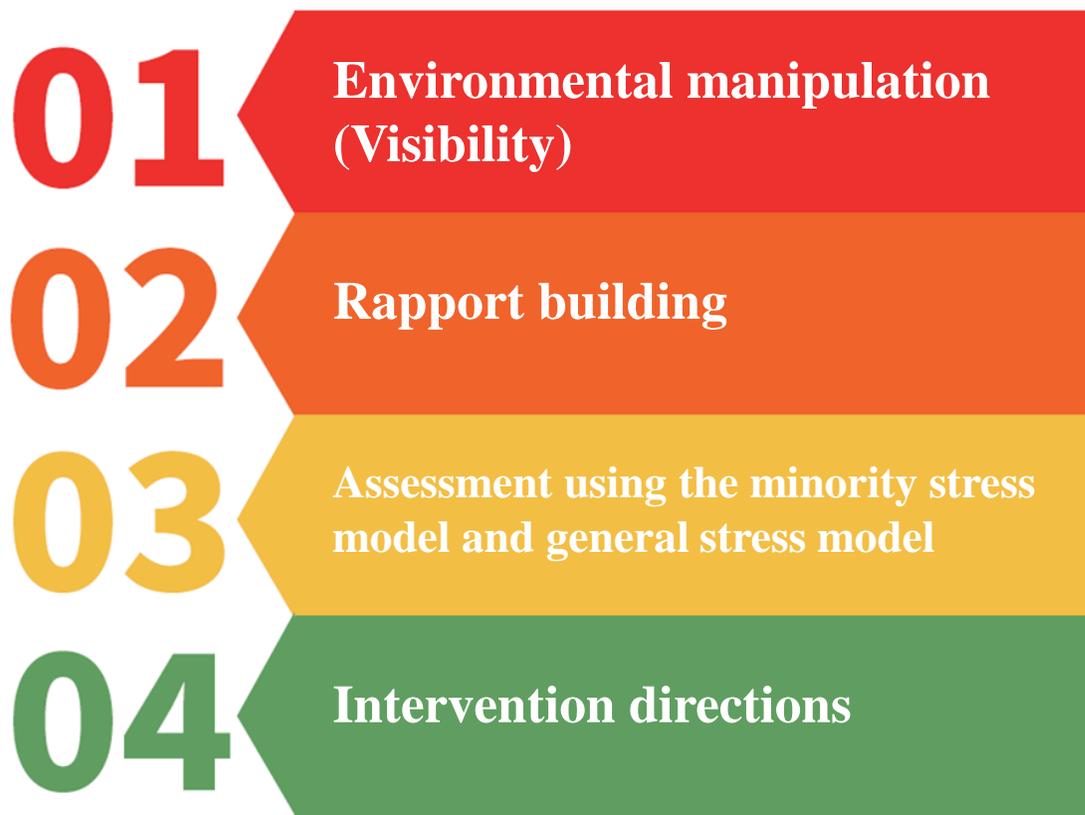
登記時用紙筆或手指選項取代口頭對答尷尬資料，例如當一位男士於「緊急聯絡人」填上另一位男士的姓名，及於「關係」一欄填上丈夫時...

✗ 當單大聲問：「你肯定你丈夫是你的緊急聯絡人？」
 ✓ (指著表格上) 問：「係例確定一下，這一位是你的緊急聯絡人，對吧？」

27

4 steps in adopting an affirmative practice

[p.28]



強調保密原則

對性小眾來說，性別議題除了是個人私隱問題，亦有可能是安全問題

「我們這裡謹守保密原則，除了人生安全理由外，任何有關你的資料都不會在未經你同意的情況下流出」。

不假設對方性別／性向和偏好稱呼

部份性小眾的偏好稱呼和性別認同都與身份證上的名字和性別不一樣，輔導員應直接詢問以示尊重

先生／小姐／男同學／女同學
直接稱呼其身份證上的中文姓名 ❌

「你希望我怎樣稱呼你呀？」
「你的 Pronouns 是甚麼呀？」 ✅

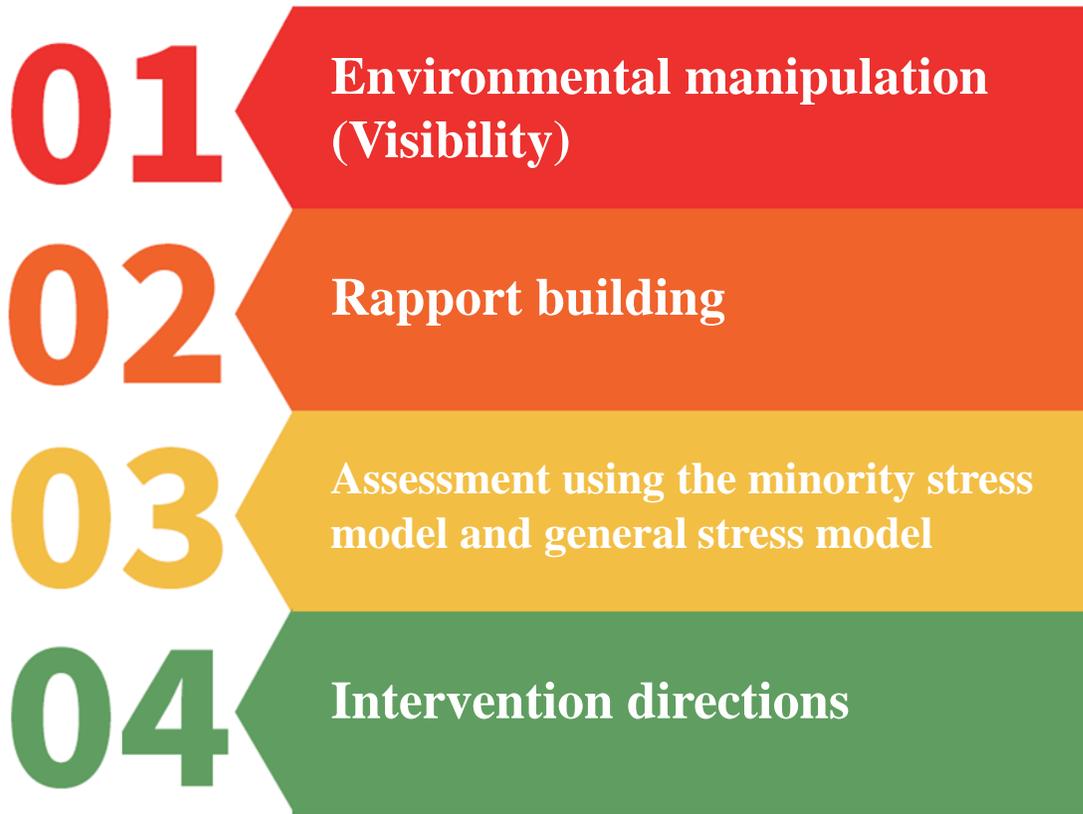
多使用性別中性的語言，以異性戀為中心的用字及假定都會可能令受助者感到被否定

「那有做兒子的想要讓父母擔心...」
「你有沒有女朋友呀？」 ❌

「那有人想要讓父母擔心...」
「你有沒有談戀愛呀？」 ✅

4 steps in adopting an affirmative practice

[p.29 - 31]



自定式輔導評估及介入

03 個案評估

不少表面問題都是源於小眾壓力

我們從小到大在一個異性戀為主的世界，因此當性小眾初次意識到自己的性傾向時，通常都會感到很羞恥及希望隱藏自己，尤其是性小眾青少年³⁴。這種性小眾羞恥感是來自社會潛移默化地對性小眾不友善的態度，稱為「內化恐同」。

四個主要小眾壓力	壓力因素	相關經驗	例子／解釋	可行問法
四個主要小眾壓力	被歧視 (Exposure to prejudice events)	成長過程中反覆受到壓迫 (Victimization)	在學校因為性別氣質與社會期望不一樣而被欺凌和排擠	「以前有冇試過因為性傾向同其他人地同而受到不公平或者不友善對待呀？」
	污名 (Stigma)	為免受傷，需要經常考慮主流大眾怎樣看待自己，衍生出較高的拒絕敏感度 (Rejection sensitivity)	因為怕自己將會被拒絕的前設，在社交場合中顯得羞怯、沉默寡言或給人冷傲的感覺；日常互動中亦會保持高度警惕，對所有可能是對性小眾不友善的動靜都非常敏感	「會唔會有時都試過嗰嗰場合突然好擔心俾人發現自己係性小眾，但係冷靜過後發現自己其實係唔多咩呀？」
	內化恐同 (Internalized homophobia)	內化社會對性小眾的負面觀感後，對自己的同性情感感到噁心，亦質疑自我價值 (Self-esteem)	於成長時期認為自己因為同性性傾向而比大眾劣等，所以經常嚴厲地批評自己，尋求可以在某方面爭一口氣；但相關的壓力亦帶來巨大的心理負擔，與精神健康問題息息相關	「會唔會有時都好好唔鍾意自己係性小眾，甚至覺得『如果自己性傾向係主流咁咁就好好咁』咁呀？」
	隱藏性傾向 (Sexual orientation concealment)	為了不被他人發現自己的性傾向，性小眾會避免與其他性小眾接觸，但長遠會錯過某些階段任務 (Developmental tasks)，影響全人發展	於青春時期過份壓抑情感不利探索並鞏固其個人身份 (Identity vs. Role Confusion)，因此在學習建立親密感關係 (Intimacy vs. Isolation) 的任務上亦多有困難，甚至久未成熟	「你有幾擔心自己性小眾身份會俾其他人知唔呀？有冇試過特登做一啲關係要結弄人知你唔係性小眾呀？」
一般評估	受助者的應對／情緒調性模式 (Coping / emotion regulation style)	由於很多性小眾從小就承受著巨大壓力，她們更常以不健康的方法來應對壓力	包括逃避問題、迴避社交場合、責怪自己，甚至傷害自己或濫用藥物等	「平時生活覺得好大壓力嗰時候你會做咩呀？」
	現有的社交／人際支援 (Social / Interpersonal relationship)	由於社會少有公開而又安全的同志交友渠道，很多尚未出櫃的性小眾都在遇到與性傾向有關的困難時都沒有恰當的對象抒發情緒或獲得意見	因為即使是最好的朋友亦不能定他們／她們是否同志友善，在面對與性傾向相關的困難時都無法對任何人傾訴，長遠來說難以和人建立信任的關係	「你好大壓力嗰時候會唔會身邊有人陪你呀？你覺得佢地重唔重要，同幫唔幫到你舒服啲呀？」
	認知模式 (Cognitive processes)	綜合以上各項壓力來源，性小眾更常產生以下想法和憂慮：例如認為自己不值得被愛 (I am unlovable)、說話沉悶不能討好別人 ³⁵ 、過份擔憂出櫃後果，及對未來毫無期望等	認知反應：高覺察性、多疑、心憂重重 情緒反應：羞愧、內疚、焦慮、抑鬱 行為反應：逃避社交、過份渴望被肯定、人際關係受損 核心信念：矛盾的身份認同、負面的自我認同、自我效能感低下	「會唔會有時係好大壓力嗰情況下，反而會不斷重覆諗唔理咩嘢，搵到自己愈嚟愈唔開心呀？」

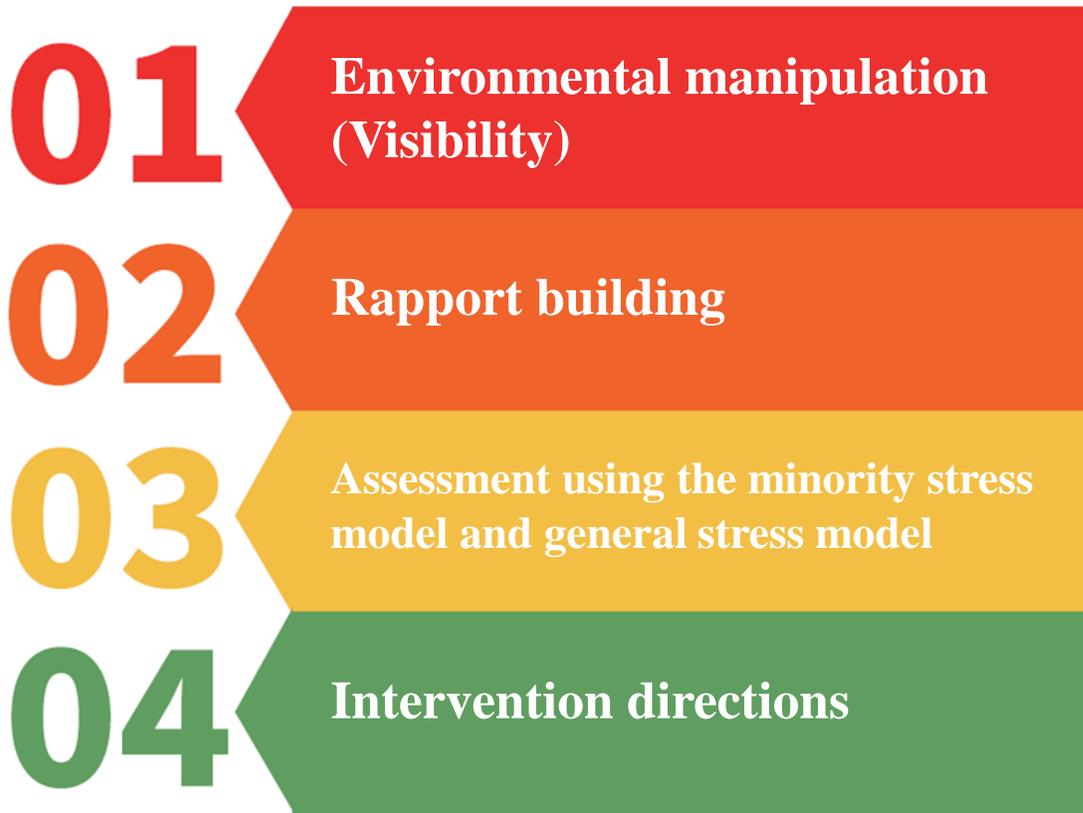
Suggested clinical interview questions



Assessment areas and examples

4 steps in adopting an affirmative practice

[p.32]



04 輔導介入

相關重點	可行說法
對於在日常中遇到他人對於性傾向的不恰當言行， 正常化 (Normalize) 受助者的憤怒	「聽到人哋咁樣抹黑性小眾真係令人好唔舒服，我諗好多人都會同你一樣好攸點解去到今日都仲會有人咁話！」
對於在社會污名下有着不同性傾向所帶來的挑戰表達同理及關心， 幫助受助者看到自己內化了不少對性小眾的負面看法，對自己多一點慈愛 (Self-compassion)	「我哋係以異性戀為主調嘅社會裡面長大，有時聽聽埋埋會將嗰啲歧視性嘅說法發埋發埋，畀住對號入座咗自己都唔知，你覺得自己有冇呀？」
改善受助者的 應對方法 (Adaptive coping) (例如積極建立人際網絡等)	「人係社會性動物，需要一班人去支持自己先會有安全感同有力繼續走下去。你自己有冇咩朋友可以俾你好大壓力或者情緒低落嘅時候可以陪下你嘍？」
辨識自動化思想 (Automatic thoughts) 和對於自我的認知偏差 (Cognitive distortions of the negative self)	「係咪所有嘅性小眾都係咁嘍？」
對於受助者出櫃的步伐必須十分敏感！出櫃對於很多性小眾來說是很大的人生功課，因此 要尊重受助者出櫃的步伐，過急問及與「計劃出櫃」相關的問題可能會引起受助者焦慮 。留意受助者在輔導中會否出現反移情 (Countertransference)，希望討好輔導人員，反而變成在未準備好的情況下「被迫出櫃」： <ul style="list-style-type: none"> 可以參考性別認同形成模式的六個階段²，若輔導員能了解到性小眾身處在哪一個自我認同的階段，就能以更適切的方法與態度陪伴他們 研究指出仍然於經濟及情緒上依賴父母的青少年在向父母出櫃後，嘗試自殺的風險會上升 4 倍³ 	「出櫃唔係一個比賽，唔係鬥快嘅，甚至係係所有人都向緊同一個方向跑，最緊要係依刻畀你係住往依個方向走嘅時候，你覺得有冇更加踏實，同可以抬起頭嚟，慢慢向前走去」

更多資源
性別認同形成模式的六個階段：

5 accessible clinical tools

The materials in the appendix, which include assessment tools, psychoeducational materials, and CBT worksheets, are designed to be **easily understood** and are **available for non-commercial use, including photocopying**

1. Lesbian, Gay and Bisexual Identity Scale
2. Psychoeducational worksheet: mental health of a sexual minority individual
3. Psychoeducational worksheet: internalized homophobia
4. CBT worksheet: minority stress record
5. Psychoeducational worksheet: coming out process

Appendix 1. Lesbian, Gay and Bisexual Identity Scale [p.44 – 46]



附件1. 性身份階段評估問卷
Lesbian, Gay and Bisexual Identity Scale (LGBIS)¹

		十分不同意	不同意	部分不同意	部分同意	同意	十分同意
Q1	我希望自己的愛情關係保持低調秘密						
Q2	如果可以，我希望自己是直的						
Q3	我不完全確定自己的性傾向						
Q4	我十分謹慎控制誰人得知我的愛情關係						
Q5	我經常為意誰人會因為我的性傾向而批判我						
Q6	我慶幸自己出生為一名性小眾						
Q7	我看不起異性戀者						
Q8	我對自己的性傾向搖擺不定						
Q9	知道別人因為我的性傾向而對我做出負面評價時，我感到不舒服						
Q10	我覺得性小眾比異性戀者優越						
Q11	我的性傾向對於「我是誰」這個問題並不重要						
Q12	承認自己是性小眾是一個非常痛苦的過程						
Q13	很自豪成為 LGBT+ 社群的一員						
Q14	我不知道自己是雙性戀還是同性戀						
Q15	我的性傾向是我身份的核心部分						
Q16	我經常思考我的性傾向如何影響人們對我的看法						
Q17	承認自己是性小眾是一個非常緩慢的過程						
Q18	相比起性小眾，直人的生活很無聊						
Q19	我的性傾向是非常私人的事情						
Q20	我希望自己是異性戀						
Q21	我認為別人如果要了解我的為人，別人必須知道我是性小眾						
Q22	當我試圖弄清楚自己的性傾向時，我會很困惑						
Q23	我從一開始就對自己的性/性別身份感到滿意						
Q24	作為一個性小眾是我生活中非常重要的一個方面						
Q25	我相信成為性小眾是我的重要組成部分						
Q26	我很自豪我是一名性小眾						
Q27	我認為我天生被同性吸引是不公平的						



附件1. 性身份階段評估問卷
Lesbian, Gay and Bisexual Identity Scale (LGBIS)¹

使用方法

LGBIS量表可以在輔導過程中，提供更多關於性小眾的性向身份認同狀態的評估資訊，以制定輔導目標

計分方法

十分同意 = 6，十分不同意 = 1
LGBIS量表總共有6個子量表，每項分數為其子量表內的平均分數

子量表	題目	分數 (1 - 6)
自我接納的程度 (Acceptance Concerns)	Q5, Q9及Q16	
隱藏小眾身份的動機 (Concealment Motivation)	Q1, Q4及Q19	
性別身份的不確定 (Identity Uncertainty)	Q3, Q8, Q14及Q22	
內化反同 (Internalised Homonegativity)	Q2, Q20及Q27	
過程的困難度 (Difficult Process)	Q12, Q17及Q23*	
身份的優越感 (Identity Superiority)	Q7, Q10及Q18	
肯定身份 (Identity Affirmation)	Q6, Q13及Q26	
身份的重要性 (Identity Centrality)	Q11*, Q15, Q21, Q24及Q25	

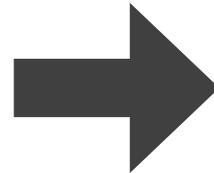
*Q11及Q23為子量表中的反向題 (即十分同意 = 1, 十分不同意 = 6)

Mohr, J. J., & Kendra, M. S. (2011). Revision and extension of a multidimensional measure of sexual minority identity: the Lesbian, Gay, and Bisexual Identity Scale. *Journal of counseling psychology*, 58(2), 234.

感謝Prof. Mohr於2023年5月9日准許真光社將LGBIS放進手冊中供輔導人員臨床用途
User guide retrieved from <https://www.midss.org/sites/default/files/lgbis.pdf>

Example

		十分不同意	不同意	部份不同意	部份同意	同意	十分同意
Q1	我希望自己的愛情關係保持低調秘密					✓	✓
Q2	如果可以, 我希望自己是直的				✓		
Q3	我不完全確定自己的性傾向	✓					
Q4	我十分謹慎控制誰人得知我的愛情關係					✓	✓
Q5	我經常為意誰人會因為我的性傾向而批判我				✓		
Q6	我慶幸自己出生為一名性小眾		✓				
Q7	我看不起異性戀者		✓	✓			
Q8	我對自己的性傾向搖擺不定		✓				
Q9	知道別人因為我的性傾向而對我做出負面評價時, 我感到不舒服					✓	
Q10	我覺得性小眾比異性戀者優越		✓				
Q11	我的性傾向對於「我是誰」這個問題並不重要		✓				
Q12	承認自己是性小眾是一個非常痛苦的過程				✓		
Q13	我很自豪成為 LGBT+ 社群的一員		✓				
Q14	我不知道自己是雙性戀還是同性戀	✓					
Q15	我的性傾向是我身份的核心部分				✓		
Q16	我經常思考我的性傾向如何影響人們對我的看法				✓		
Q17	承認自己是性小眾是一個非常緩慢的過程				✓		
Q18	相比起性小眾, 直人的生活很無聊			✓			
Q19	我的性傾向是非常私人的事情					✓	✓
Q20	我希望自己是異性戀				✓		
Q21	我認為別人如果要了解我的為人, 別人必須知道我是性小眾				✓		
Q22	當我試圖弄清楚自己的性傾向時, 我會很困惑	✓					
Q23	我從一開始就對自己的性性別身份感到滿意	✓					
Q24	作為一個性小眾是我生活中非常重要的一個方面				✓		
Q25	我相信成為性小眾是我的重要組成部分				✓		
Q26	我很自豪我是一名性小眾		✓				
Q27	我認為我天生被同性吸引是不公平的					✓	



Subscale	Items	Sum of Score	Mean Score
Acceptance Concerns	Q5, Q9, Q16	4 + 5 + 4 = 13	13/3 = 4.33
Concealment Motivation	Q1, Q4, Q19	5 + 5 + 5 = 15	15/3 = 5
Identity Uncertainty	Q3, Q8, Q14, Q22	1 + 2 + 1 + 1 = 5	5/4 = 1.25
Internalised Homonegativity	Q2, Q20, Q27	4 + 4 + 5 = 13	13/3 = 4.33
Difficult Process	Q12, Q17, <u>Q23*</u>	4 + 4 + 1 = 9	9/3 = 3
Identity Superiority	Q7, Q10, Q18	3 + 2 + 3 = 8	8/3 = 2.67
Identity Affirmation	Q6, Q13, Q26	2 + 2 + 2 = 6	6/3 = 2
Identity Centrality	<u>Q11*</u> , Q15, Q21, Q24, Q25	5 + 4 + 4 + 4 + 4 = 21	21/5 = 4.2

- Strongly disagree = 1, Strongly agree = 6 (Except for the reverse items Q11 and Q23)
- Score each subscale according to its color by obtaining the mean score (range: 1 – 6)
- The mean and SD from the original validation study (Mohr & Kendra, 2011) are used as some reference
- Check the pattern of the client's responses to guide the counseling direction

Subscale	Interpretation	Mean Score (1 – 6)	Mean (SD) in research (N = 357)
Acceptance Concerns	Concern with the potential for stigmatization as an LGB person	4.33	3.43 (1.21)
Concealment Motivation	Concern with and motivation to protect one's privacy as an LGB person	5	3.25 (1.31)
Identity Uncertainty	Uncertainty about one's sexual orientation	1.25	2.02 (1.25)
Internalised Homonegativity	Rejection of one's sexual orientation identity	4.33	1.96 (1.19)
Difficult Process	Perception that one's LGB identity development process was difficult	3	3.25 (1.40)
Identity Superiority	View favoring LGB people over heterosexual people	2.67	2.10 (1.06)
Identity Affirmation	Affirmation of one's LGB identity	2	4.84 (1.02)
Identity Centrality	View of one's LGB identity as central to one's overall identity	4.2	4.17 (1.08)

← + 1.34 SD
High

← + 1.99 SD
High

← - 2.78 SD
Low

- The scoring pattern gives the counselor an impression that the client **does not affirm his/her LGB identity much**; he/she also has **a high concern with his/her privacy as an LGB person**
- So the counselor may decide to:
 - Be sensitive to the client's pacing in touching on "coming out" issues
 - Explore the client's fears and anxieties
 - Dispel myths and stereotypes about lesbians/gay/bisexual men
 - Expose the client to positive role models

Appendix 2. Psychoeducational worksheet [p.47]:

- Enhance the awareness of minority stress and why LGB individuals are more prone to mental health problems

附件2. 性/別小眾身份與精神健康的關係

版權為真光社所有，但轉專用途歡迎自行影印



性小眾的身心健康比一般人士出現更多問題^{1,2}，學者Meyer (2003) 用性小眾壓力學說 (Minority stress model) 來解釋這個現象³：

- 除了每個人都會面對的一般壓力外 (疫情、財政、工作等)，小眾面對額外的與性別身份相關的壓力來源，包括：

外在壓力

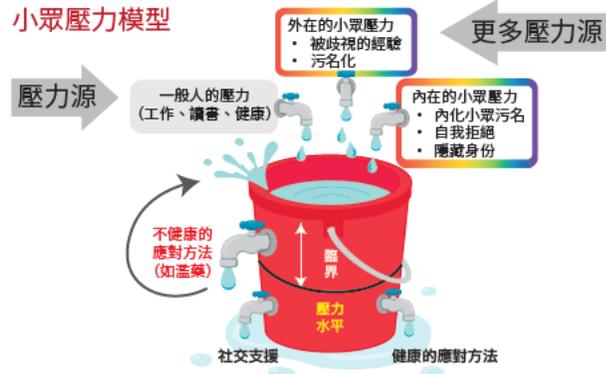
- 環境公開地或暗地傳遞作為性小眾應該感到羞恥的訊息
- 面對持續不斷的小眾權益爭論，成為一種慢性的長期壓力

內在壓力

- 把環境的負面訊息內化，感到自己沒有價值
- 需要隱藏自己身份，帶來焦慮及抑鬱；對於不同社交場合帶着高度的警覺性及迴避
- 圈內的自我歧視及互相邊緣文化嚴重

- 這些壓力來源都會影響身心健康，因此性小眾更加需要正面的應對方法及社交支援

小眾壓力模型



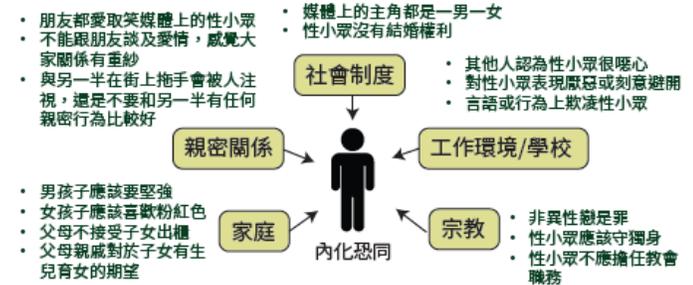
1. Mustanski, B. S., Garofalo, R., & Emerson, E. M. (2010). Mental health disorders, psychological distress, and suicidality in a diverse sample of lesbian, gay, bisexual, and transgender youths. *American journal of public health, 100*(12), 2426-2432.
 2. Tjepkema, M. (2008). Health care use among gay, lesbian and bisexual Canadians. *Health Reports-Statistics Canada, 19*(1), 52.
 3. Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin, 129*(5), 674.

附件3 內化恐同 (Internalised Homophobia)

版權為真光社所有，但轉專用途歡迎自行影印



內化恐同影響不同性傾向/性別人士，包括異性戀者。主要因為我們出身於異性戀為主的社會，從小看到或聽到的社會常規及假設都是異性戀才是正常及合宜¹。這些訊息以不同的形式出現於性小眾身邊，最後性小眾也會內化這些負面偏見，認為自己有問題，亦出現不同的精神健康困難。



接著內化恐同會在性小眾身上以不同形式影響生活及心理健康

<p>害怕被他人發現性別身份</p> <ul style="list-style-type: none"> 逃避社交場合 自我否認自己的性別身份 嘗試改變性向 刻意過着社會期望的異性戀生活，例如嘗試與異性交往 	<p>自我形象低落</p> <ul style="list-style-type: none"> 覺得自己不夠好、不值得被愛 需要在社會上獲得高成就 (如：學業、外貌、財富等) 來證明自己的價值 覺得自己的身體不好看，對於自己的氣質感到羞愧
<p>容易感到被拒絕</p> <ul style="list-style-type: none"> 對於別人的模糊不清的社交訊息容易感到被拒絕、及有敵意 在關係上退縮，難以建立親密關係 在社交場合上不自覺地帶有防衛 	<p>前途感到迷茫及無希望</p> <ul style="list-style-type: none"> 濫藥及酗酒 嘗試高風險行為，例如不安全性行為 自殘及自殺，尤其在雙性戀群體⁴
<p>內化社會對於性小眾的負面形象</p> <ul style="list-style-type: none"> 覺得自己/其他性小眾噁心 避免與性小眾接觸，甚至公開取笑、反對、攻擊其他性小眾 避開性別議題 	

1. Meyer, I. H., & Dean, L. (1998). Internalized homophobia, intimacy, and sexual behavior among gay and bisexual men. *Stigma and sexual orientation: Understanding prejudice against lesbians, gay men, and bisexuals, 4*, 160-186.
 2. Dreyer, Y. (2007). Hegemony and the internalisation of homophobia caused by heteronormativity. *HTS Theological Studies/Theological Studies, 62*(1), 1-18.
 3. Pachankis, J. E., Clark, K. A., Burton, C. L., Hughto, J. M. W., Branstrom, R., & Keene, D. E. (2020). Sex, status, competition, and exclusion: Intra-minority stress from within the gay community and gay and bisexual men's mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(2), 713.
 4. Marshall, M. P., Dermody, S. S., Cheong, J., Burton, C. M., Friedman, M. S., Aranda, F., & Hughes, T. L. (2013). Trajectories of depressive symptoms and suicidality among heterosexual and sexual minority youth. *Journal of youth and adolescence, 42*, 1243-1256.

Appendix 3. Psychoeducational worksheet [p.48]:

- Enhance the awareness of how LGB individuals internalize homonegativity from the environment

Appendix 4. CBT worksheet [p.49]: minority stress record

附件4 性小眾壓力記錄表¹

版權為真光社所有，但轉專用途歡迎自行影印

時間	情景	想法	情緒	思想陷阱	其他可能性
例 5/12 上午	聽到一位朋友取笑新聞上出現的性小眾	所有人都覺得性小眾噁心。我要更加努力證明自己，令其他人接納我。	憤怒	非黑即白	社會上總會有不同人有不同的立場。即使有人不接納我，也會有愛我的人接納我。

附件5. 出櫃的決定

版權為真光社所有，但轉專用途歡迎自行影印

出櫃是一個漫長的過程，包括肯定自己的性別身份、考慮各種好與壞及等待時機執行決定。出櫃並不是一次性，而是在性小眾的人生中一個持續反覆的過程。

你認為自己是一位性小眾嗎？ 你曾否已經出櫃？之前的經驗怎麼樣？ 現在有沒有逼使你出櫃的原因？

壞處 VS 好處

- 有機會不被接納
- 被取笑騷擾
- 被歧視疏遠
- 有人生安全的問題
- 被較傳統的父母趕出家

好處

- 可以更真誠與人相處
- 自我接納的過程，亦透過自我接納減低負面情緒，改善心理健康
- 與接納自己的人的關係提升
- 有助建立更多新的關係

出櫃對你來說重要嗎？你現在有否積極考慮出櫃？

出櫃的對象

向不同對象出櫃有不同的掙扎，一般向家人出櫃都是最困難。出櫃可能對你和你的家人都是一個短期內非常困難的時刻。因此我們在決定應否出櫃前，都應該推測對方的反應，考慮其風險和好處，及預先定立應急方案。

家人 朋友 陌生人/相識 上司/同事

親密關係 非親密關係

你現在在財政及生活獨立嗎？你現在的情緒狀態怎樣？ 你可以想像向她/他(們)出櫃時的處境情況是甚麼嗎？你有甚麼應變方法嗎？

附件5. 出櫃的決定

版權為真光社所有，但轉專用途歡迎自行影印

計劃出櫃前的考慮

出櫃對象	困難度 (0-10)	對方可能出現的反應	向對方出櫃的好處	向對方出櫃的風險	最壞情況下的應變計劃/是否適合現階段出櫃?

Appendix 5. Psychoeducational worksheet [p.50 – 51]: coming out process

- For systematic planning of coming out according to the client's pacing

A bookmark for last-minute revision

- Our team devised a mnemonic for the affirmative counseling process that summarizes p. 26 – 32 of the handbook (i.e., rapport building, assessment, and intervention)



“Buy a **VASE** and a **DISH** with a **VISA**”

真光社 SOCIETY OF TRUE LIGHT 肯定式輔導 最後一分鐘重點

關係	
Visibility	可見性
Assuming nothing	不假設性別/向
Secret keeping	保密
Emotion first	先處理心情
評估	
Discrimination	歧視經驗
Internalisation	內化反同
Stigma	污名
Hiding	隱藏小眾身份
介入	
Validation	接納情緒
Identity formation	建立身份
Social support	社交支援
Affirmation	肯定自我

Reference

- Bidell, M. P. (2013). Addressing disparities: The impact of a lesbian, gay, bisexual, and transgender graduate counselling course. *Counselling & Psychotherapy Research*, 13(4), 300–307. <https://doi.org/10.1080/14733145.2012.741139>
- Boroughs, M. S., Andres Bedoya, C., O'Cleirigh, C., & Safren, S. A. (2015). Toward defining, measuring and evaluating LGBT cultural competence for psychologists. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22(2), 151–171. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12098>
- Chan, R. C., Leung, J. S. Y., & Wong, D. C. K. (2022). Experiences, motivations, and impacts of sexual orientation change efforts: Effects on sexual identity distress and mental health among sexual minorities. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-15.
- Drescher, J. (2015). Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 5(4), 565–575. <https://doi.org/10.3390/bs5040565>
- Dürbaum, T., & Sattler, F. A. (2020). Minority stress and mental health in lesbian, gay male, and bisexual youths: A meta-analysis. *Journal of LGBT Youth*, 17(3), 298-314.
- Filice, E., & Meyer, S. B. (2018). Patterns, predictors, and outcomes of mental health service utilization among lesbians, gay men, and bisexuals: A scoping review. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 22(2), 162-195.
- Fish, J. N., & Russell, S. T. (2020). Sexual orientation and gender identity change efforts are unethical and harmful. *American Journal of Public Health*, 110(8), 1113–1114. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305765>
- Graham, S. R., Carney, J. S., & Kluck, A. S. (2012). Perceived competency in working with LGB clients: Where are we now? *Counselor Education and Supervision*, 51(1), 2–16. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2012.00001.x>
- Israel, T., & Bettergarcia, J. N. (2017). Evidence-based teaching of LGBTQ Issues in Psychology. In T. Burnes & J. L. Stanley (Eds.), *Teaching LGBTQ Psychology: Queering Innovative Pedagogy and Practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000015-010>

- Israel, T., & Bettergarcia, J. N. (2017). Evidence-based teaching of LGBTQ Issues in Psychology. In T. Burnes & J. L. Stanley (Eds.), *Teaching LGBTQ Psychology: Queering Innovative Pedagogy and Practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000015-010>
- Israel, T., Gorcheva, R., Burnes, T. R., & Walther, W. A. (2008). Helpful and unhelpful therapy experiences of LGBT clients. *Psychotherapy Research*, 18(3), 294–305. <https://doi.org/10.1080/10503300701506920>
- Mohr, J. J., & Kendra, M. S. (2011). Revision and extension of a multidimensional measure of sexual minority identity: the Lesbian, Gay, and Bisexual Identity Scale. *Journal of counseling psychology*, 58(2), 234.
- Mongelli, F., Perrone, D., Balducci, J., Sacchetti, A., Ferrari, S., Mattei, G., & Galeazzi, G. M. (2019). Minority stress and mental health among LGBT populations: an update on the evidence. *Minerva Psichiatrica*, 60(1). <https://doi.org/10.23736/s0391-1772.18.01995-7>
- Nowaskie, D. (2020). A national survey of U.S. psychiatry residents' LGBT cultural competency: The importance of LGBT patient exposure and formal education. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 24(4), 375–391. <https://doi.org/10.1080/19359705.2020.1774848>
- Pearson, Q. M. (2003). Breaking the silence in the counselor education classroom: A training seminar on counseling sexual minority clients. *Journal of Counseling and Development*, 81(3), 292–300. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00256.x>
- Ryan, C., Toomey, R. B., Diaz, R. M., & Russell, S. T. (2020). Parent-initiated sexual orientation change efforts With LGBT adolescents: Implications for young adult mental health and adjustment. *Journal of Homosexuality*, 67(2), 159–173. <https://doi.org/10.1080/00918369.2018.1538407>
- Shelton, K., & Delgado-Romero, E. A. (2011). Sexual orientation microaggressions: The experience of lesbian, gay, bisexual, and queer clients in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 210–221. <https://doi.org/10.1037/a0022251>
- Spengler, E. S., Miller, D. J., & Spengler, P. M. (2016). Microaggressions: Clinical errors with sexual minority clients. *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice*, 53(3), 360–366. <https://doi.org/10.1037/pst0000073>
- Spengler, E. S., Miller, D. J., & Spengler, P. M. (2016). Microaggressions: Clinical errors with sexual minority clients. *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice*, 53(3), 360–366. <https://doi.org/10.1037/pst0000073>