




社會福利署
Social Welfare Department

跨越兩代的性別鴻溝



跨越兩代的性別鴻溝



你說要給你多點時間，
我說什麼時候還未到？

你說你已等得太久，
我說一切來得太急！

龜與兔
可以不總是在賽跑嗎？

序

兩代的了解是需要雙方同時投放時間：平和地溝通、耐心地聆聽、設身處地去諒解，才能達致最終的包容與接納。

跨性別^{註1}子女面對性別身分方面的掙扎，往往潛藏經年才可破繭而出。期待踏上蛻變之路的同時，卻往往被父母的無理解和否定衝擊得七零八落。雙方為免再互相傷害而選擇迴避溝通，彼此間慢慢形成一條把佢哋^{註2}分隔得老遠的鴻溝。



為要將跨性別子女及佢哋家長內心深處的想法和感受呈現出來，社會福利署臨床心理服務科刻意設計了一份問卷，並最終成功邀請得到數十位跨性別子女和佢哋的家長參與填寫，詳細地披露了佢哋在面對自己及子女性別身分認同方面的種種體驗和心路歷程。

盼望跨性別子女、家長、社會人士及各專業工作者能透過此書，更加了解佢哋雙方不同的心理需要，從而對佢哋給予更多體諒、包容、關懷和支持。



從前的你 昔日的佢



父母

當初知道有咗你……	18
對於生仔定生女……	19
我明明記得你細個嘅時候……	21
其實我早就發現……	35
我都記得我哋叫你個名嘅時候……	40
我都記得你沖涼嘅時候……	44
我都記得同你去買玩具嘅時候……	50
我都記得你換衫時……	54
我都記得你去廁所時……	58
我承認我的確懷念……	67



跨性別子女

我最早一次發現……	23
不為你哋所知嘅成長歷程……	28
當任何人叫我個(中文/英文/中英文)名嘅時候……	37
每當沖涼嘅時候……	42
當年你哋帶我去買衫嘅時候……	46
當年你哋帶我去買玩具嘅時候……	48
每朝返學前要換校服嘅時候……	52
每當要去廁所嘅時候……	56
回想我嘅校園生活……	60
回想我嘅童年……	64

做回真我的你 背負重擔的我

我 你



父母

當我第一次發現……	83
對於你而家嘅外表同打扮……	88
當我第一次聽/見到……	99
當我第一次感受到……	101
當你第一次同我講……	103
以前喺電視上見到跨性別人士……	105
對於你想做……	109
對於性別肯定荷爾蒙治療……	115
對於性別肯定手術……	122
我明白……	126
我同意……	128
我唔同意……	129
我後悔……	133
你嘅種種第一次……	134
對於你而家個名……	139
對於你嘅未來……	140



跨性別子女

面對我當年青春期嘅身體變化……	72
同頭髮有關嘅第一次……	76
當我第一次著起……	80
當我第一次以我認同嘅性別打扮外出時……	85
當第一次聽到有人稱呼我做先生/小姐 (我所認同嘅性別)時……	90
當我第一次以我認同嘅性別身分識新朋友時……	93
當我第一次話俾我嘅好朋友知我嘅性別認同時……	95
當我第一次踏入性別認同診所嘅時候……	107
對於性別肯定荷爾蒙治療……	111
對於藥物嘅副作用……	117
對於性別肯定手術……	119
對於手術嘅副作用……	124
對於你哋嘅擔心……	130
我後悔……	132
我希望……	135
當我第一次見到我嘅(證件)上性別一欄顯示 我所認同嘅性別時……	138
對於我將來嘅人生……	141

世俗的目光 身邊的支持



父母

我擔心……	146
面對街上途人……	152
面對隔離鄰舍……	156
面對親戚朋友……	159
對於你嘅工作……	164
對於你嘅感情生活……	168



跨性別子女

對於歧視……	148
面對街上途人……	153
面對隔離鄰舍……	157
面對親戚朋友……	160
對於我嘅性別認同，我嘅老師/同事……	162
對於我嘅性別認同，我嘅朋友……	166

你的相伴 我的安慰



父母

我失望/嬲……	185
我寧願……	190
我唔知道我可以點樣……	191
我覺得孤立無援……	192
我承認我曾經……	195
我反問我自己……	199
我怪我自己……	202
請原諒我……	206
請你諒解我……	210
我已經好努力咁去……	212
我仲需要啲時間……	214
我驚……	216
我想……	218
我唔想……	220
子女……	221
我覺得安慰……	229
以前我哋……	233
令我最終諗通嘅係……	237
我愛你，因為……	243
無論……	246



跨性別子女

當日你發現我……	172
你哋傷害得我最深嘅說話係……	175
對於同你哋嘅性別認同上嘅爭拗……	177
當你同我講話…… 我覺得……	179
我唔明白點解……	182
我失望/嬲……	183
我明白……但係……	187
我寧願……	189
我承認我曾經……	194
我反問我自己……	196
我都有為你哋諗過……	200
請原諒我……	204
請你諒解我……	208
我驚……	215
我想……	217
我唔想……	219
你哋係我父母……	223
家……	225
我感激你哋……	227
以前我哋……	231
對於我哋嘅關係……	235
當我第一次聽到你哋叫我做……	239
我愛你，因為……	241
無論……	244

從前的你
昔日的佢





: 當初知道有咗你……

就幻想你長大咗會聽話、結婚、生子女等等，希望你做個好幸福嘅女人

(跨仔^{註3}母/60+)

就幻想你長大咗會健康成長，希望你做個有用嘅人

(跨仔父/60+)

就幻想你長大咗會成才同孝順，希望你做個有用嘅人

(跨女母/60+)

就幻想你長大咗會健康快樂，努力讀書，希望你做個對社會有貢獻嘅人

(跨仔母/60+)

就幻想你長大咗會同哥哥一齊開心咁生活，希望你做個健康快樂嘅人

(跨女母/50+)

就幻想你係個高大俊俏嘅男孩，希望你做個可以貢獻社會嘅人

(跨女^{註3}母/60+)

就幻想你長大會做個有用嘅人，希望你做個有德行嘅人

(跨仔父/70+)

就幻想你長大咗會有愛心同可以信任，希望你做個好人

(跨仔母/60+)

就幻想你長大咗會非常好動外向，希望你做個平凡善良嘅人

(跨女母/50+)

冇諗過你要點樣，但都希望你會健健康康，開心快樂

(非二元^{註3}母/40+)

就只係希望你長大後會健康快樂

(跨仔母/50+)



: 對於生仔定生女……

以前好關注同著緊，而家我都一樣

(跨女母/60+)

以前好想生仔，而家我唔係，都係生女好

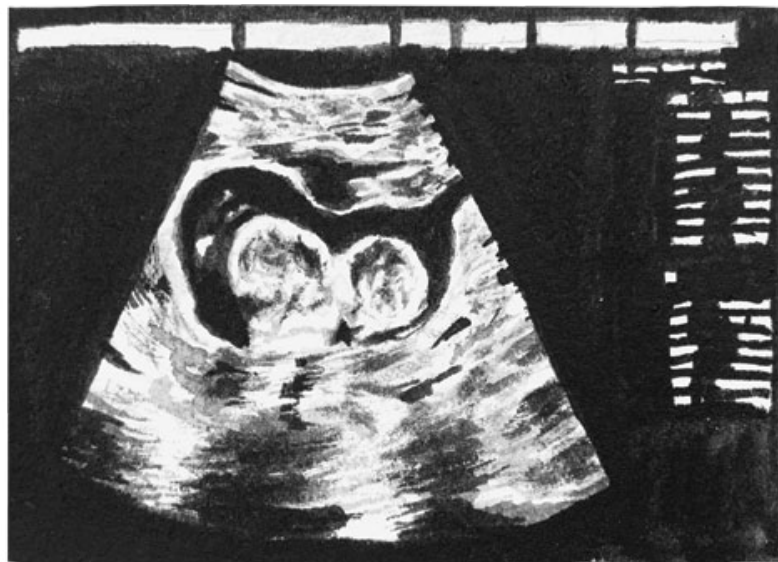
(跨仔母/60+)

以前係鍾意女，而家我都係鍾意女

(跨仔母/50+)

以前長輩恨有長男孫，希望係男仔，願望成真，而家我覺得你堅持要變跨女，我唯有無奈接受

(跨女母/60+)



第一胎肯定想係仔啦，要傳宗接代，但如果生一個唔健康唔正常嘅仔，我情願生個正正常常健康康嘅女。而家想法冇變，最緊要健康正常

(跨仔父/70+)

以前生仔生女都鍾意，而家我都係一樣

(跨仔父/60+)

我覺得冇乜所謂，而家我其實都冇乜改變，以我以前嗰一代諗法可能會覺得女好啲，但呢一代真係冇乜分別

(非二元母/40+)

以前我一向都冇所謂，而家我更加覺得冇所謂，都係自己嘅仔女

(跨女母/50+)

以前我冇乜概念，都係一啲傳統嘅諗法，第一胎最好生仔。而家我覺得生仔生女都冇所謂，最緊要健康快樂

(跨仔母/40+)

以前係鍾意生女，而家我需要改變，都覺得適應上有壓力

(跨仔母/60+)

我有特別偏愛，上天賜俾我嘅仔女都一樣咁珍貴

(跨女母/60+)

以前有任何諗法，順其自然就得，而家我更覺得性別唔係啲咩，都係自己嘅骨肉，唔應該分仔或女

(跨女母/50+)



: 我明明記得你細個嘅時候……

好得意好可愛，唔知點解你而家控制唔到體重，影響健康

(跨仔父/60+)

鍾意玩車、積木、自創玩具、不願做運動，唔知點解你而家幾乎係運動家

(跨仔母/60+)

啲興趣都好男仔，唔知點解你而家竟然話想做女仔

(跨女母/50+)

都係鍾意玩男仔玩嘅玩具，平時嘅行為都唔似女人型，唔知點解你而家想做女仔，我完全察覺唔到呢！

(跨女母/60+)

好聽話，唔知點解你而家好反叛同成個人變晒

(跨女母/60+)

靚女，唔知點解你而家同性戀^{註4}同想做男仔

(跨仔母/60+)

行為都似一般女仔，唔知點解你而家會想變男仔

(跨仔父/70+)



：我最早一次發現……

好粗魯、彘皮、四圍亂跑，唔知點解你而家會自覺自己根本係個女仔，應該係自從胎兒發育時身體器官出錯咗

(跨女母/50+)

你細個嘅時候好得意，肯接受人嘅意見，唔知點解而家你所有嘢都唔聽，同埋覺得我唔接納你，仲好容易誤會我，成個性格變晒，好似變咗另一個人咁

(非二元母/40+)

好鍾意同我一齊同好關心我嘅感受，唔知點解你而家變咗男仔就唔一樣，我有啲唔開心同無奈

(跨仔母/60+)

我想做一個女仔，係我2歲嗰年。當時睇到電視上嘅姐姐，覺得佢哋長頭髮、著裙、化妝好靚，好想好似佢哋咁

(女註3/30+)

我唔係同唔想做一個女仔，係我3歲嗰年。當時我認為我係一個男仔，唔應該著住粉紅色嘅裙，或者著有花邊嘅嘢

(男註3/20+)

我唔係一個女仔，係我3歲嗰年。當時幼稚園要分開男女排隊去廁所，被派去女廁我唔開心

(男/30+)

我唔想做一個男仔，係我4-5歲嗰年。當時同小朋友一齊玩嘅時候，佢哋問我點解鍾意玩煮飯仔。當時覺得煮飯仔喺我玩啊，佢哋之後就叫我女仔名，我扮鬍，其實心入面好高興

(男跨女註3/40+)



我應該係一個男仔，係我5歲嗰年。當時我一直都係同男仔朋友玩，上到小學突然有咗男女分開玩嘅情況，我當時唔太意識自己有性別不一致，但係我第一次感受性別同埋自己嘅性別傾向都係男仔
(男/20+)

我唔想做一個男仔，係我5歲嗰年。當時啱啱睇古裝劇，覺得我應該似太監一樣，唔應該有嗰個男性特徵
(女/30+)

我唔想做一個女仔，係我5-6歲嗰年。當時我唔鍾意留長髮，唔想著粉紅色衫。當時係港鐵家屬，有兩張唔同色嘅子女飛(粉藍同粉紅色兩款)。職員見我係女仔就俾張粉紅色我，但我想換張粉藍色，好好彩佢俾我換。嗰陣我都唔想著裙，所以除咗校服裙之外就有其他裙
(非二元AFAB^{註3}/30+)

我唔係一個女仔，係我5歲嗰年。當時去影相被迫著一件又一件好女性化嘅裙，我好唔想，想走又唔俾走，唔明點解要著到好似媽媽咁而唔係似爸爸
(男/20+)

我唔想做一個男仔，係我7歲嗰年。當時突然有一種「點解我唔係女孩子」嘅想法，我偷偷咁著媽咪嘅衫，有一種好愉悅嘅感覺
(女/30+)



我唔係一個女仔，係我7-8歲嗰年。當時有個人問我係咪想變性，我心入面非常渴望
(男/30+)

我唔想做一個女仔，係我10歲嗰年。當時我啱啱發現原來呢個社會唔止得男同女可以互相鍾意或者拍拖，我就開始察覺其實我唔想做女仔，同埋原來我都可以鍾意女仔
(Trans男^{註3}/30+)

我唔係一個男子，係13歲嗰年。當時學校宿舍嘅社工叫我唔好諗啲女仔嘢，專注喺返做男仔度，可能嗰啲嘢唔啱我
(非二元/16+)

我唔係一個女仔，係我13-14歲嗰年。當時第一次感受到男性化嘅打扮同行為舉止，覺得作為男性係喜悅嘅，同時亦為青春期發育、出現嘅各種第二性徵強烈反感
(男/20+)

我唔係一個男子，係我14歲嗰年。當時我讀中二，我日日朝早起身照著塊鏡嗰陣，就會好沮喪，點解自己係一個男子而唔係一個女仔
(女/20+)

我唔係一個男子，大約係我16歲嗰年。當時見到自己面上生鬚同開始飄腳毛，我覺得自己好奇怪好噁心
(女/20+)

我唔係一個男子，係我17歲嗰年。當時應該係中五嘅時候。當時發現自己鍾意順性別男性^{註1}，加上當時同志文化^{註4}開始盛行，同時班主任係一個TB(形象較剛強的女同志)，通識老師亦都好開明，所以接觸咗同志文化。當時喺度諗我自己有鍾意男性嘅一面，就問自己係咪想做女性呢？然後就將呢個問題放喺內心，等待一個時機
(非二元/20+)

我唔係一個女仔，係我17歲嗰年，喺網上睇片睇到跨仔講自己嘅童年經歷同感受，發現同自己細個一模一樣，先知道我唔一定要係個「女仔」，甚至覺得自己應該可能就係一個跨仔
(男/20+)

我唔想做一個女仔，係我22歲嗰年。當時接觸到好多性小眾^{註4}嘅媒體，覺得自己一直喺條lesbian/bisexual/non-binary(女同志/雙性戀^{註4}/非二元)嘅路上邁進(雖然知道性別認同同性傾向係唔同層面嘅嘢)，但覺得一直向一個跳出二元框框嘅身分邁進
(非二元/20+)



: 不為你哋所知嘅 成長歷程……

大約2歲嘅時候，我會覺得性別淨係政府隨意分配，第時只要搵個想做男仔嘅女仔就可以交換身分。大約4歲嘅時候，我會覺得只要切咗下面舊嘢，就可以成為女仔。大約6歲嘅時候，我會幻想一覺醒就會變成女仔

(女/30+)

大約3歲嘅時候，我已經覺得自己係男性。大約12歲(青春期)嘅時候，我會渴望有喉核同其他男性特徵：鬍鬚、陰莖。同時我會渴望胸部唔好發育

(男/40+)

大約3歲嘅時候，我會覺得我係男仔。大約5歲嘅時候，我會幻想我有男性嘅性器官。大約6歲嘅時候，我會渴望有一日醒，個性器官會生出嚟

(男/20+)

最細個嘅時候，4-5歲左右，阿媽喺房幫我試咗條裙仔，我大喊同發脾氣，要換返衫先冇事。好細個就被剪成短頭髮(阿媽唔得閒幫我打理)就一直冇長過，但完全唔覺得有問題。再大個啲11-12歲，我會主動攞錢去剪頭髮，長少少就頂唔順。加上一直都中性打扮，所以好細個已經俾人嗌我細佬。阿媽有時會買啲好女仔嘅衫俾我，我都好少著，但就好鍾意著阿哥嘅舊衫。

(跨仔/20+)

大約5歲嘅時候，我會覺得阿哥好鍾意聽嘅濱崎步 MV (音樂影像)「Appears」(歌名:意譯出現)入面個牛仔 look (打扮)真係好好睇，有啲想成為一個咁好睇嘅人。大約15歲嘅時候，我會渴望身邊嘅同學可以當我係女仔，而唔係當我係 gay (男同志)，一個男仔。大約16歲嘅時候，我會覺得好絕望，因為我好似無論點努力都好都有辦法做到女仔

(女/20+)

幼稚園(男仔性格/外表/喜好): 偏男性化
小學 - 中學: 順原生性別生活

(但有默默喜好靚女老師同女補習老師)

完成中學後: 探索自己嘅性喜好

出社會工作: 探索自己嘅性別認同

所以我個人比較受社會同家庭影響，會較多順從人哋，聆聽自己較少

(Trans男/30+)

大約6歲嘅時候，我會幻想同女性親密。大約10歲嘅時候，我會覺得我同TB(形象較剛強的女同志)唔太一樣，又講唔出有咩分別。我會幻想有男性性器官，同插入後嘅感覺會係點

(男/30+)

大約6歲嘅時候，我會禱告聽朝一早起身就會變成女仔。大約14歲嘅時候，我會覺得訓練自己沖凍水涼，有一日就會變成女仔(受動漫亂馬1/2影響)

(接近非二元性別女^{註3}/40+)

大約6-7歲嘅時候，我會幻想自己係電影嘅男主角。大約13歲嘅時候，我會渴望只要摸到有異樣，就可以有藉口切走唔想有嘅嘢，好似電視劇嗰啲一邊有事，為防止擴散就切走晒全部，我想嗰個係我。大約15歲嘅時候，我會覺得呢個人唔係我，我只係被放入呢個人嘅身軀以第一身視覺去睇嘅個人嘅故事，任何發生喺呢個人身上嘅都唔係我嘅經歷，唔關我事，真正嘅我可能正在被困被迫喺度睇我睇到嘅嘢

(男/20+)

我會覺得自己係一個男子。大約小一嘅時候，我會幻想自己係一個皇家香港警察嘅軍裝男警。大約17歲嘅時候，我會幻想自己係一名男性，如果拍拖嘅話係以男朋友身分去拍，如果係結婚，就會係丈夫嘅身分

(男/40+)

大約8歲嘅時候，我會覺得胸部發育好唔舒服，被男醫生檢查嘅時候覺得被非禮。大約10歲嘅時候，我會幻想將來好似普通男子一樣咁變聲同生鬚

(男/30+)

大約8歲嘅時候，我發現自己好討厭自己嘅身體，於是我上網搜尋「討厭自己嘅性別身體」，喺資訊唔多嘅 wiki (維基百科)，第一次睇到性別認同障礙^{註5}，而且描述得十分貼切，當時我已經十分確定自己嘅情況。我會渴望自己身體第二日就會變成男性嘅身體，我每日都祈禱希望得到呢個變化，但我知道呢個係有可能。大約8-10歲嘅時候，我會幻想自己如果係一個男子，我有咩好想做：我會有一群男性朋友、一齊參加足球隊、我可以忠於自己鍾意嘅女子。大約11歲嘅時候，我有偷偷地著上阿爸嘅西裝，嘗試幻想自己著上西裝嘅形象

(男/20+)

8歲嘅時候，我似乎覺得自己係愈嚟愈鍾意玩一啲女子嘅玩具。去到大約15歲嘅時候，就曾經有段時候認為自己真係一個女子，但係後來又發現又唔係真係完全好似一個女子，開始發現好似唔係太符合社會嘅性別二元嘅期望

(非二元/16+)

大約10歲嘅時候，我會幻想自己叫做 Charlie、踩滑板、中性打扮、有好多唔同性別嘅 friend (朋友)，但有伴侶 (因為我係無性戀^{註4})。嗰時，我會幻想自己有好多唔同嘅名，又叫 Larry 又 Zac 又 乜乜乜，自己作故仔俾自己 (嗰陣好鍾意寫啲短篇小說)。大約13歲嘅時候，我會幻想自己係好花美男嗰種 kpop idol (韓星)，集齊陽剛並陰柔嘅氣質

(非二元/20+)

大約11-12歲嘅時候，我會渴望成為女同學，著校服返學。大約高中嘅時候，我會幻想將來可以以女性身分嚟社會上生活

(女/30+)

大約十幾歲嘅時候，我會幻想我係我同班同學嘅女朋友，其他人會叫我啊嫂

(男跨女/40+)

大約13歲嘅時候，我會覺得大個咗胸部會縮返細(嗰時已經覺得比同齡人大)

(男/20+)

大約嘅小學到中學嘅時候，我會覺得我唔適合成為男仔嘅事情，係咪已經係註定，每次諗起就會傷心

(女/30+)

大約15歲(中三)嘅時候，我會覺得剃腳毛、長頭髮先係正常。大約19歲嘅時候，我會渴望自己身體樣貌唔好再向男性方向生長。大約20歲嘅時候，我會幻想同男性發生性行為

(女/30+)

大約14-15歲嘅時候，家長要我留返長頭髮。中三第一日幾乎唔想返學，之後都會避開睇到鏡入面或影子入面嘅自己，亦因為咁只可以係我控制到嘅方面，例如聲線，談吐，舉止上儘量表現男性化。大約15-16歲嘅時候，我會幻想有藥膏可以令個胸縮返細，亦渴望至少要令身體唔再一直發育。大約17-18歲嘅時候，我會渴望擁有一個屬於自己嘅中英文名

(男/20+)

大約17歲嘅時候，我會覺得自己係一個文青，柔弱嘅學生，同其他帶剛陽氣質嘅男同學唔一樣。大約18歲嘅時候，我會渴望身邊嘅朋友將我當成一個人去看待而唔係男性，唔想被性別定型^{註6}

(非二元/20+)



大約十幾或二十歲前，我會覺得我一出世其實係雙性別^{註3}，但我屋企人冇問過我就幫我揀咗做女仔。我會幻想如果我呢刻死咗，投胎係咪可以揀返做男仔。係嘅話我會渴望快啲死……當然我又冇做任何自殺行為

(Trans男/30+)

大約34歲嘅時候，我會幻想自己係個男生。大約35歲嘅時候，我會渴望著男裝。大約36歲嘅時候，我禱告希望出櫃

(非二元男/40+)



：其實我早就發現……

你變得男性化

(跨仔母/60+)

你比較男性化，不過我唔知點樣同你去溝通，話俾你知你其實係一個女仔

(跨仔母/40+)

你有著校服嘅女裝相，不過我以為呢個純粹係你嘅「性癖好」^{註7}

(跨女母/40+)

你有唔同嘅性取向^{註4}，不過我冇諗過制止你

(跨仔父/60+)

你性格怪怪咁，但又搵唔出原因，不過我而家先知道有跨性別呢樣嘢嘅存在

(跨仔母/60+)

你對我摺衫時嘅衣物，尤其係胸圍感到好奇，你話軟稔稔好得意，脹卜卜咁，你會用手去揪同摸。不過當時我覺得你只有5歲，純粹係出於好奇

(跨女母/50+)

你對啲女性物品同衣著有啲興趣，例如裙同胸圍嘅護墊。然後你就慢慢出現一啲愈嚟愈強烈嘅女性表徵

(非二元母/40+)

你有著女裝嘅嗜好，不過我唔知道你嘅意欲會變得咁強同咁快

(跨女母/60+)

其實我真係冇發現到有任何蛛絲馬跡，因為我細個都好男仔頭，所以我都覺得你有咩特別

(跨仔母/50+)

其實我完全冇發現過你要做女仔，直至到大約8年前無意中睇到你喺窗前留低咗一張紙條，寫低咗你嘅意願。不過如果你對性別認同太過困擾，影響你嘅身心健康，而且你亦已經長大成人，你係有選擇權嘅，我亦都無話可說，最重要係你認為咁先係最適合你嘅

(跨女母/60+)



: 當任何人叫我個(中文/英文/中英文)名嘅時候

.....

我接受到啲

(接近非二元性別女/40+)

我冇乜特別感覺，反正啲啲只係父母改嘅名，唔係自己揀嘅名

(男/30+)

好尷尬，覺得怪怪地

(男/20+)

(英文名)我都唔想回應

(男/40+)

(中文/英文/中英文名)我都會覺得好奇怪同唔適合我

(女/30+)

(英文名)我會有毛管嘅感覺；(中文名)我個感覺會好少少

(非二元/20+)

(中文名)我都覺得好頂耳，唔好聽

(女/30+)

(中英文名)我都會覺得好討厭

(非二元偏男^{註3}/16+)

其實我唔鍾意人哋叫我個中文名，因為太女性化

(Trans男/30+)

(出世改嘅男仔名)我個心會好唔開心，會黑口黑面，同亂咁向人發脾氣

(女/20+)

(中文名)我會覺得煩燥，係咪一定要叫全名

(男/30+)

(中英文名)我會希望佢哋唔好再叫我嘅 deadname (已死嘅名)、女性化嘅名又或者花名

(男/20+)

以前有人叫我「阿仔」或者「偉仔」嘅時候，我曾經好強烈咁介意。點解一定要用一個男仔稱謂去叫我？點解我自己唔可以用一個自己鍾意嘅方式去描述自己？之後大個啲去到15-16歲嘅時候就開始慢慢對於一啲唔正確同唔符合自己理念嘅字眼慢慢覺得麻木。我開始提自己呢個世界唔係所有人都會尊重你同包容你，只要自己知道自己要用乜嘢方式、概念同字眼去描述自己就足夠，唔好假設人哋要尊重你。呢個世界唔係咁簡單，人要生存總會遇到啲自己唔鍾意嘅事，將來出到去做嘢都係一模一樣，難以想像

(非二元/16+)

(中文名)我都係好無奈咁接受。童年嘅時候我就已經唔鍾意我個咁女性化嘅名，好無奈咁反問阿爸點解要改個咁嘅名……阿爺點解又唔照用當時幫男孫預備嘅中文名。如果用咗個個名，就唔使之後改名咁麻煩

(男/20+)

(中文名)因為家人起嘅名偏向女仔，未見到本人之前都會被叫妹妹，內心會偷笑

(女/30+)

(中文名)我都會不知所措，所以我直接改咗個好剛陽嘅花名，干脆將尷尬合理化，迎合人哋嘅眼光

(非二元/20+)

我雖然唔鍾意我嘅中英文名，但我唔會表達出嚟。之後有朋友改咗個中性嘅花名俾我，我就大部分時間都用呢個名稱呼自己

(跨仔/20+)



: 我都記得我哋 叫你個名嘅時候……

以前你會即時回應，嗰時我覺得好安慰，而家我覺得極唔耐煩，因為你十問九唔應

(跨女母/60+)

嗰陣時你都好接受，唔會有任何厭惡感，係後嚟先開始會唔應我。而家我一啖錯嘅話，你就會同我拗，好強烈咁指證我同埋表現不滿

(非二元母/40+)

叫你個舊名時，你一啲都唔抗拒。當我知道你嘅性別認同同以前唔同時，立即提議你係咪需要改名，但你話唔需要，亦唔介意屋企人叫你嘅舊名。但係而家我一唔小心叫錯你個舊名，你就會大發脾氣，認為我有將你嘅性別認同放上心

(跨女母/50+)

嗰時我刻意叫你阿女只係當時你有表達你嘅感受，而家我先知道你唔鍾意

(跨仔母/60+)

你有表達抗拒或者不滿，嗰時我一直鍾意叫你嘅中文名，因為係我改嘅；而家我改口叫你嘅女仔名，亦都好好聽

(跨女母/60+)

嗰時我叫你個女仔名，你都會開心回應，係我幫你改嘅名。而家我要叫你自己改個男仔名

(跨仔父/60+)

你以前個名比較女仔，16歲嘅時候你話要改名，我心諗是但啦，隨你鍾意。但係睇諗新名期間我就開玩笑，結果俾你鬧，覺得我好唔 respect (尊重)。到嗰刻我先發現原來個名對你咁重要，最終就改咗個男仔名，連證件都改埋。日常我都係咁嗌你，你開心有個同你個樣 match (夾) 好多嘅名

(跨仔母/50+)



: 每當沖涼嘅時候……

我對沖涼冇乜感覺，始終沖涼嘅時候我可以享受私人同冇人望嘅空間

(非二元/20+)

我總係覺得我下身有啲嘢冇咗

(男/30+)

我都唔係好想望到自己男性嘅性徵

(女/30+)

我用最快嘅時間去沖，唔會想睇到除咗衫嘅自己

(男/30+)

我會希望洗洗吓，下面就冇咗

(女/30+)

我會問自己點解我係有「JJ」(陰莖)

(女/30+)

我覺得上面好似冇咗啲嘢，但下面就多咗啲嘢

(女/30+)

我唔鍾意睇到唔屬於自己嘅部分

(男/30+)

我唔想除衫，好怕見到自己個樣，更加驚見到赤裸嘅自己，所以先至會成日扮沖咗涼

(男/20+)

我淨係會假裝呢個身體唔屬於我，起碼咁樣會令我冇咁難受

(男/20+)

我會避免接觸或者注視胸部同下體，但都難以避免會因為個不斷發育嘅胸部感到惶恐，為冇辦法阻止嘅變化而感到沮喪

(男/20+)

沖完涼嘅時候，我有時會偷偷哋試阿媽嘅內衣，仲希望將來可以有自己嘅一套

(男跨女/40+)

未到青春時期都仲好啲，但開始發育之後，每當要沖涼嘅時候，我就想儘快完成

(男/40+)

我會放額外嘅嘢喺內褲褲檔位置，望住塊鏡……

(男/20+)



從前的你，昔日的佢



: 我都記得你沖涼嘅時候……

會比較耐，嗰時我都接受，而家我唔鍾意你沖涼沖咁耐

(跨女母/60+)

我會隨時入嚟問你有冇乜嘢需要幫助，嗰時我唔覺得你會介意，而家我覺得你有好多嘢都唔肯分享唔肯俾我知

(跨仔母/60+)

會成日玩水、玩玩具，嗰時我成日叫你唔好玩咁耐，因為水都凍晒，容易冷親，而家我慶幸屋企有兩個廁所，你依然花好長時間沖涼，有時成兩小時，我知你係因為要處理令你困擾嘅毛髮，所以我有出聲

(跨女母/50+)

你同我講你好唔鍾意自己嘅身體，我話你聽呢個係發育時期嘅自然現象，應該要感恩同接納自己嘅身體，但你嘅性別呢樣嘢好固執，接受唔到現實

(跨仔母/50+)





: 當年你哋帶我去買衫嘅時候……

每當我見到裙仔，就會覺得啲女仔睇夏天好幸福
(男跨女/40+)

我好慶幸我好似好細個開始已經可以自己買衫，或者著家姐嘅(好彩佢唔特別女性化)
(非二元/20+)

我唔敢行埋去女裝部，我覺得我行埋去係會俾人視為我覺得ok，亦驚店員行埋嚟同我講嘢
(男/20+)

雖然當年你好清楚我由細就唔鍾意著女裝，但係你唔知道其實一直都好想著男裝，好想走去男裝部睇衫
(男/20+)

我都會選擇啲比較中性嘅衣服
(非二元/20+)

我總係扮到好興高采烈咁，要俾人覺得我正常，其實我對男裝同褲一啲興趣都冇
(女/30+)

我淨係鍾意著褲，好憎著裙。小學大概四年級，阿媽試過買條裙俾我著，我著咗覺得周身唔自在，同把長頭髮都係一樣咁唔自在
(男/40+)

我淨係企喺女裝部羨慕咁望住對面男裝，女裝衣服我絕大部分都睇唔上眼，勉強咁揀一件稍為可以接受嘅衫
(男/20+)

一行入女裝部我心入面就會覺得難受，覺得自己唔應該同埋唔鍾意女裝，點解我唔可以買男裝？
(男/30+)

我好想去睇男裝，但係我唔知點同你講
(男/40+)

我其實唔鍾意可愛嘅裙，鍾意男裝，但係你好嫌棄
(男/30+)

我總係揀 t-shirt (T恤)、hoodie (連帽衛衣) 或牛仔褲。試過想入男裝店買衫，但係你唔俾我去，仲有一次你直接喺條街度發我脾氣
(跨仔/20+)

你曾經不斷話我揀啲衫唔啱我，未問過我嘅意見就好似一目了然，覺得唔啱我嘅。到最近你都成日同我提到我呢個歲數唔應該做啲乜嘢，我就覺得自己嘅人權似乎受到掌控監管，我覺得相當之不安，覺得自己唔想再同你相處。之後開始覺得麻木，冇咁著緊，你想點做就點做，唔再隨便俾建議。你呢個人並唔簡單，我以後同你講嘢要小心啲，要諗清楚先好去講
(非二元/16+)

我最憎嘅就係新年你哋帶我去買男裝新衫，我一直都唔鍾意買衫就係因為咁。我成世人第一次感受到行街買衫嘅喜悅係喺中六嗰陣一個人去 I.T. (時裝店名) 睇女裝衫
(女/20+)



: 當年你哋帶我去買玩具嘅時候……

雖然我男仔同女仔嘅玩具都會玩，但我其實鍾意你買車、手槍呢啲玩具俾我多啲

(男/40+)

我其實好想買同表弟一樣嘅玩具，我鍾意玩打交、刀槍，但我驚你會話我唔啱同埋唔應該有咁嘅諗法

(男/20+)

我每次都會買公仔

(女/30+)

我都係揀數碼暴龍、槍、機械人呢類男性化嘅玩具

(男/20+)



又要我睇男仔玩嘅嘢。其實我好想睇埋女仔玩具，但係屋企人喺度，都係唔好喇……

(男跨女/40+)

好多謝你買我鍾意嘅車仔，雖然你偶爾會買 Hello Kitty (吉蒂貓) 俾我……

(男/40+)

我好開心你會買爆丸、BS卡同埋寵物小精靈俾我

(跨仔/20+)

我都會買模型、車、機械人呢啲男仔會玩嘅玩具

(男/30+)

好就好在我可以揀自己鍾意嘅玩具，童年都算係唔錯

(男/20+)

好開心，我99%都可以揀自己想要嘅玩具。曾經父母買過一個 Barbie (芭比) 俾我，我完全冇玩。後嚟都係 Gameboy (任天堂一款遊戲) 遊戲等

(非二元AFAB/30+)

係我人生最快樂嘅時光之一，多謝媽媽

(女/30+)

由細到大，我都好自由，可以揀我自己鍾意嘅玩具同衫，每個月我爸爸都會買新 Game (遊戲) 俾我，仲可有「叮噹」漫畫，又解釋科學知識俾我知，玩嘅 Game 都幾「男仔 Game」：運動、PS4 (其中一款電子遊戲介面)、賽車、冒險。喺屋企我覺得我玩嘅嘢都似表弟而唔係表妹，好似都係一個似「男仔」嘅童年。我覺得我都係被愛嘅

(非二元AFAB/30+)

從前的你，昔日的佢



: 我都記得同你去買玩具 嘅時候……

你會問准我可唔可以買，
嗰時我覺得你好乖，而家
都一樣
(跨仔母/60+)

你本身唔玩 Barbie (芭比
公仔)，所以由細到大我都
冇買俾你。但係你又冇話
玩啲好男仔嘅嘢，只係鍾
意畫畫、砌 puzzle (拼圖)，
好 gender neutral (中性)
(跨仔母/50+)

你會揀一啲好男性化嘅玩具，好似槍、LEGO (力高積木)、電
子玩具，嗰時我覺得只要係益智嘅玩具，我都願意買俾你。而
家我覺得你除咗電子玩具以外，更愛上咗毛公仔，攞到成間房
都係毛公仔
(跨女母/50+)

你會砌積木，嗰時玩玩
具，而家你打機
(跨仔母/60+)

你會買 Gundam (高達)，
而我自己又鍾意玩，覺得
冇問題，你只係男人婆啫，
心諗都仲好呀。而且你都
會買毛公仔，我唔覺得有
問題
(跨仔父/70+)

你會揀槍、LEGO 同車等
等，嗰時我以為你只係性
格似男仔，而家我先發現
你嘅本性就係個男仔！
(跨仔母/60+)



你會揀你鍾意嘅嘢，嗰時
我覺得你揀到你鍾意嘅就
得，不過而家我已經唔清
楚你嘅喜好……
(跨女母/60+)

想要玩具槍、玩具車，同時更想要毛公仔。嗰時我覺得毛公仔
軟稔稔，你可能欠缺安全感，所以會鍾意毛公仔。而家我會懷
疑你細細個嗰時可能已經有一顆少女嘅心
(跨女母/50+)



: 每朝返學前要換校服 嘅時候……

我會不停咁問點解我唔係
著恤衫西褲而係著校裙
(非二元偏男/16+)

喺小學個陣，我成日玩家
姐條校咁。去到中學嘅時
候，我已經希望自己可以
著男裝校服返學
(男/40+)

小學嘅時候我只會著 PE
(體育)衫，寧願俾人罰都
接受唔到自己著裙
(男/20+)

我都忍耐住要著女仔校服
嘅羞恥感
(男/20+)

千萬個唔願意，因為要我
著裙
(男/40+)

我會問可唔可以俾我著體
育衫返學
(男/30+)

小學嘅時候我已經會儘量
避咗著條校服裙，日日著
住體育衫，避唔到嘅時候
就會著多件外套。去到中
學避唔到就唯有好無奈咁
照著
(跨仔/20+)

我會刻意望望胸部會唔會
突咗出嚟，視乎日子同心
情，有時 ok 啲，有時就會
有種唏噓嘅感覺
(非二元/20+)

我都好想可以著裙，但係
又知道真係著到嘅話我都
會俾人笑，所以淨係可以
喺心入面幻想
(女/30+)

我都覺得條西褲令我好唔
舒服
(女/30+)

我會如常咁著上男仔校服，
但有試過著女性內衣，差
啲被同學發現
(接近非二元性別女/40+)

我都好抗拒著裙嘅感覺，
我唯有同自己講我只係著
緊條蘇格蘭裙，我先覺得
稍微好受啲
(男/30+)

以前要著校服返學嘅時候，就好似廁所嗰啲公仔圖案一樣，校
服款式已經框死我係一個男定係女。但之後開始覺得著咩校服
都冇乜所謂，校服款式同去嘅廁所根本就代表唔到啲乜嘢，就
好似一啲平時人與人之間嘅稱呼一樣都唔可以代表一切
(非二元/16+)

男裝校服令我冇壓逼同唔
舒服嘅感覺
(女/30+)

我一定會著長袖衫長褲，
唔會俾人睇我生得好濃密
嘅手毛同腳毛
(女/20+)

我都覺得著住件同自己完
全唔啱嘅衫上身，唯有當
Cosplay (角色扮演)
(男/30+)



: 我都記得你換衫時……

你好正常，嗰時我有任何擔心，而家我覺得心痛

(跨仔母/60+)

以前我見你唔想著裙，以為只係著裙顯得你肥所以你先唔想著

(跨仔母/60+)

嗰時你唔會介懷我見到你嘅身體，而家你好著重你嘅私隱，就算係男人嘅上身你都好在意唔可以俾人睇到，要我擰轉面

(非二元母/40+)

你好抗拒著女仔衫，但係由於我自己細個都係咁，所以我一直都有覺得係咩一回事。而家你成個男仔咁，我就由得你啦

(跨仔母/50+)

你任由我處理，嗰時我會幫你換，而家我想幫你睇吓度吓胸圍或者買合適內衣都被拒絕……

(跨女母/50+)

你有介意我在場，嗰時我覺得同你好親近，而家我覺得你同我距離遠咗

(跨仔母/60+)

其實由你出世知道你係女仔嘅時候，每次都想幫你打扮得靚靚咁出街，帶帽呀著裙呀都係我俾你嘅指定動作。點知你由6個月大開始就已經好唔鍾意咁樣打扮。為咗唔想你唔開心，喺你細細個時我已經放棄咗幫你著裙同扮靚

(跨仔母/40+)



同你去游水時，你話想著全身泳衣，唔要著泳褲。嗰時我有特別諗法，估計你係睇到其他細路女啲卡通泳衣好可愛，而泳褲相對單調，冇乜設計。而家我傾向相信5歲嘅你可能已經開始對兩性嘅身體同埋衣飾產生疑惑

(跨女母/50+)

你細個都鍾意游水，你唔想著女裝泳衣，要我買件全身泳衣俾你，我都有應你要求。但係有時食晚飯見朋友，你又唔會話著到好男仔，只係斯斯文文 look (模樣)。最早期我都仲會買裙俾你，但後嚟轉咗買啲中性的嘅衫俾你，你就好啲。有人讚你靚女，你可以即刻匿入廁所唔肯出嚟

(跨仔母/50+)



: 每當要去廁所嘅時候……

我會希望以正常女性嘅身分去排毒
(女/30+)

我想入男廁(亦都唔使排咁耐 😊)
(男/30+)

點解唔係去男廁嘅念頭都會出現
(男/40+)

我都會直接行入廁格，我接受唔到自己嘅男廁入面
(女/20+)

我會覺得好不安同怕醜。所以通常都好急咁樣直接到廁格，求其洗下就出去，寧願到外面先再洗手
(非二元/20+)

我曾經嘗試練習站立式如廁
(Trans男/30+)

我都渴望可以變成另外一個性別到另一個廁所
(女/30+)

我唔理解點解要我去女廁，同問個天點解有得俾我企喺度小便
(男/20+)

我都好驚被人望住，同埋企喺度去廁所覺得好奇怪
(女/30+)

我一入到女洗手間就會好唔自然同埋好想快啲離開
(非二元偏男/16+)

我會盡量避開其他人，唔想俾人見到，如果同朋友一齊，我寧願忍一日都唔去
(男/20+)

我都覺得煩擾，想快啲去完成走，更加唔耐煩企喺女廁門口等同俾人見到我喺度排緊女廁嘅感覺
(男/30+)

我會盡量避免同女同學交談，務求儘快完成就可以離開。同屋企人參加旅行團嘅時候，要我同阿媽同其他女團員一齊喺女廁門口排隊，被睇成為女仔，要我嘅女性社交圈子當中我覺得非常討厭
(男/20+)

以前去廁所嘅時候，以為廁所門口嘅公仔就決定咗自己嘅身分係男仔定女仔。但之後發現其實嗰個係一個無知同冇意義嘅惡作劇
(非二元/16+)

我都會有種憤怒，去女人嗰邊又有俾人覺得 creepy (怪異)，去男人嗰邊又會招人白眼
(非二元/20+)

其他人會望住我，甚至話我入錯廁所，我就會有 hard feeling (難受嘅感覺)
(跨仔/20+)



從前的你，昔日的你



: 我都記得你去廁所時……

你會關門，嗰時我覺得神秘，而家我覺得理所當然

(跨仔母/60+)

你會好似女仔咁坐低去，嗰時我以為你只係怕媽咪話你企喺度去會整污糟廁所，而家我諗可能當時你都想好似個女仔咁去廁所

(跨女母/40+)

你覺得男廁特別污糟，所以你特別唔願意去，而家你只肯去殘廁

(非二元母/40+)

你好正常，嗰時我冇任何擔心，而家我好擔心，因為你又化妝，又沖好耐涼

(跨女母/60+)

會唔介意我同你一齊，嗰時我覺得我哋親密，乜嘢都唔介意嘅。而家我覺得你要有你嘅疆界，要刻意同我有空間距離

(跨仔母/60+)

你堅決表明唔再入男廁，寧願死忍，你話因為男廁好污糟，忍唔到嘅話就用殘廁。自從嗰時開始，你就慣性咁忍小便，我好擔心亦好無奈，但又改變唔到你嘅諗法

(跨女母/50+)

會堅持坐喺兒童坐廁，唔肯用大人嘅廁所，嗰時我勸極你都唔肯轉，冇晒辦法，而家我成日要提你去完廁所要將廁所板揭返起

(跨女母/50+)

你唔鍾意去女廁，你會唔開心，去到屋苑會所嘅廁所女廁係粉紅色，你覺得好唔自在。嗰時我會惆悵點解有啲共用嘅廁所，點解要分得咁開。但真係冇辦法，唯有搵殘廁

(跨仔母/50+)





: 回想我嘅校園生活……

我嘅腦海好似空白一樣

(女/30+)

我想用女仔身分返學，
因為嗰時讀和尚學校

(女/30+)

我有辦法融入，失去咗
學習嘅興趣

(男/20+)

好辛苦，淨係條校服裙已
經令我好唔舒服，好想同
男同學玩，但又自覺好奇
怪

(男/40+)

我覺得好失敗……

可以用新性別再開始就好

(女/30+)

我只記得我嘅思維都係喺
男、女性之間徘徊

(男跨女/40+)

我當時不斷觀察其他人，
睇吓有冇人同我一樣有
性別認同方面嘅情況

(女/30+)



每日返學著住校服預住書包
去搭車，都係非常難受嘅。
校服布料同書包個拉扯，會
令胸部非常明顯，幾乎每分
每秒都會諗住。除咗行或者
企都會刻意寒背，每隔一兩
分鐘都會拉扯喺肚上面位置
嘅衫或者書包旁邊嘅布料，
嘗試令體型睇落冇咁明顯

(男/40+)

屋企人叫做俾到我有少少
性別自由，但學校就係半
個地獄生活

(男/40+)

大約喺小學五、六年級時，我曾經想親近女同學，
同佢哋一齊玩，但係我知道青春期嘅大家都意識
到男女有別，所以男女生喺五、六年級係明顯咁
分開玩。而我希望親近女生一齊玩嘅行為亦俾班
女生投訴，最終我需要被安排見校內嘅社工。但
我有為我嘅行為作出太多解釋，喺小學我就係喺
需要定期見社工之下渡過。直到畢業，我都冇向
社工講出任何「跨性別」嘅事，我知道社工和校方
淨係擔心我有冇騷擾女同學

(女/30+)



我被排斥，同被逼喺女性
社群中生活

(男/20+)

小學嘅時候我討厭女仔，
原因係我嫉妒佢哋；中學
喺男校，我就要迫自己變
得好麻甩

(接近非二元性別女/40+)

女校似係冇分性別，日常
唔會因為洗手間或者課堂
而分開男女，表現較男性
化嘅都冇遇到好大嘅阻力，
但有關性別到咗大學就感
到極大衝擊

(男/20+)

因為由細到中學都係女校，所以永遠覺得自己有少少格格不
入，無論性格、語氣同打扮，好似有啲 imposter syndrome
(冒名頂替症候群)，永遠有種會俾人踢爆唔係女仔嘅不安感

(非二元/20+)

由小學到初中，因為我個
樣好似男仔，所以一直承
受大部分同學對我嘅欺凌

(男/40+)

我一直隱藏自己真實嘅諗
法，唔敢同其他人講自己
嘅感受，身邊女仔朋友成
日都同我格格不入。女仔
關心嘅話題都唔係我關心
嘅嘢，我唔明點解要偽裝
自己去應付佢哋

(男/20+)

回想我嘅中學校園生活同
面對我青春期嘅身體變化，
其實我長期都處於莫名抑
鬱嘅狀態，多年嚟都唔開
心。但當時其實搵唔到抑
鬱嘅原因，但肯定係自己
其實唔係太鍾意自己，係
一種好奇怪嘅感受

(女/30+)

性別認同冇帶俾我啲咩問
題，一樣識到朋友

(跨仔/20+)

我成日都俾好多學校同宿舍嘅人提到我作為一個男仔要點
樣勇敢啲積極啲。我對於呢啲說話至今已經覺得麻木，冇乜感
覺，因為通通都唔係事實，冇必要去介懷，令自己俾啲說話
玩我

(非二元/16+)

同學同老師都對我好 nice
(友善)，只係同部分同學
相處比較微妙

(男/30+)

雖然我返學嘅時候著嘅校
服唔係心目中嘅所想，但我
係開心嘅

(非二元偏男/16+)

好開心能夠接觸到嚴格嘅
TB (形象較剛強的女同志)
老師同埋開放嘅通識老師，
當然身邊嘅同學都冇對同
志有太大嘅厭惡，比較接
納

(非二元/20+)



: 回想我嘅童年……

我主要都係聚焦學習，儘量唔去煩惱性別帶嚟嘅問題

(男/30+)

好一般，因為家境貧困，加上學習壓力，好少會反思自己嘅性別，當時只認為性別只有男性同女性兩類

(非二元/20+)

其實好滿足，因為你哋都冇逼我著唔鍾意嘅衫同玩女仔玩具

(男/40+)

我成日喺公園同人哋玩何濟公、兵捉賊、同朋友打籃球、玩吓 online game (網上遊戲)，唔鍾意補習

(跨仔/20+)

其實我已經好男仔頭，成日俾人認錯係弟弟，我好開心。同埋多數都係同男仔玩，玩啲 game (遊戲) 都係，但係我父母會嫌棄我呢種性格

(Trans男/30+)

我無時無刻都想被視為女仔咁看待

(女/30+)

好多嘢都唔明唔清楚，又唔敢講

(女/30+)

我覺得我被逼成為一個女仔，以女仔嘅身分被教育同長大

(男/20+)

我諗如果我一出世就係女仔，一切都會好唔同

(女/30+)

我一直都覺得好壓抑，拼命咁掩飾自己同其他人唔同嘅地方

(女/30+)

並冇太傷心嘅回憶，唯一就係唔太鍾意自己，覺得自卑

(男/30+)

我覺得孤獨同無法放鬆，無法放下對人嘅戒心

(男/30+)

我會諗如果我冇俾自己嘅性別所限制，我個人未必會咁限死自己

(女/20+)

成日有人讚我可愛、靚女、第時可以選港姐……

我一啲感覺都冇，啲人因為鍾意我而搵我、摸我，我覺得好煩

(非二元AFAB/30+)

我一直唔敢講出自己嘅真實諗法，一直壓抑，好怕俾人知道會當我係怪人。但除此之外，我慶幸父母對我嘅性別要求唔多，我總算喺壓抑之下安然渡過

(男/20+)

好似從製造一個虛構世界或平行時空可以搵到好多心靈上嘅慰藉，所以都算過得幾平安同快樂。因為喺條 storyline (故事線) 入面，我係一個不拘束、不折不扣嘅 TB (形象較剛強的女同志) 或 enby (非二元)

(非二元/20+)

我記得我自己好早就知道有手術^{註8}、荷爾蒙^{註9}，呢啲資訊我喺細個就已經搜集晒，我一直以為自己好孤獨，冇人會明白自己，直到我 come-out (出櫃^{註10}) 之後，先發現自己童年一直同世界隔開，我有辦法用真實嘅性別同人交流。雖然其他人都覺得我有任何問題，性格學業都好好，身邊同朋友、同學關係都好好，但係我帶著唔敢同人表現真實嘅自己嘅態度去識朋友。因為我一路諗住自己要做返自己真實認同嘅性別嘅時候，我要放棄我所有嘅親友，到新嘅地方重新開始自己嘅人生。帶著呢種心態，我嘅童年冇過得好放得開

(男/20+)

喺一路長大概時候，其實我已經知道自己同周圍嘅人唔同，會覺得寂寞。然後會一直同自己角力，要求自己表現出嚟同其他同學朋友一樣，所有想做女仔嘅事完全禁止，故意相反咁去矯正自己，然後就係將自己逼出嚴重嘅情緒病

(女/30+)



：我承認我的確懷念……

兒子童年嘅過去，因為好聽話，但我覺得佢已經變咗好多，某程度上係我唔可以接受嘅

(跨女母/60+)

五、六歲時候嘅你，起碼都有女仔嘅味道，但我知道呢個係冇乜可能再次見到嘅情景

(跨仔母/40+)

你細個時嘅活潑可愛，無憂無慮嘅生活，但我知道你要選擇以另一個性別走生命嘅下半場，雖然無奈，但我也要支持

(跨女母/50+)

你留短頭髮嘅清爽，但我會尊重你鍾意留長頭髮

(跨女母/40+)

你小時候嘅一切同種種……

(跨女母/60+)

以前嗰個女，做咩都可以有佢陪伴住。而家你係仔，冇辦法，你唔會再陪我去買化妝品喇

(跨仔母/40+)

舊時同你相處嘅親密關係，但我亦都接受，希望你能夠成長，搵到真正嘅自己，活得開心

(跨仔母/60+)

細個嘅你，但我唔拒絕成長咗嘅你

(跨仔父/60+)

同你細個嘅時候各種開心同感情好嘅日子，但係而家好似消失晒咁。我唔係唔接受你，但係你嘅想法變得好快，而家我好似成為咗你嘅敵人咁

(非二元母/40+)

我一手湊大嘅仔，雖然好多對抗行為同大部分時間都好頑皮，但始終係我嘅孩子。由初生嬰兒開始一直同你一齊生活，都有好多可愛嘅一面。但我明白我必須學識忘記，我嘅仔已經唔存在喇。我而家只有一個女兒，性格、興趣、打扮同習慣都完全唔同。我應該珍惜而家呢個女兒

(跨女母/50+)



舊日同個女嘅關係。而家感覺有啲孤單感，雖然我哋仍然同住但我同佢卻各有各嘅空間，有啲傷感，想喊

(跨仔母/60+)

我個仔。曾經我將孩子嘅男孩階段當成佢嘅前半生，後嚟又自覺唔合理，要重新界定。由孩子有性別不安^{註5}症狀開始，我就試圖洗腦，設定我從來只有一個女兒。前半生嘅點滴儘量唔多提。而孩子向醫生表明，呢段記憶唔存在，佢冇印象喇。我愈記起孩子前半生嘅事，我就愈覺得孤單同悲傷。有時好混亂好矛盾，我慢慢開始同自己講我個仔已經離世，係長子，後嚟我有咗而家個女，係囡囡個妹妹，但腦海裏面卻冇女兒嘅嬰孩時期嘅生活片段，於是自己思維好糾結，心情好差，好難面對心靈嘅哀傷，好想好似孩子咁唔記得部分嘅記憶

(跨女母/50+)





做回真我的你
背負重擔的我

我
你



: 面對我當年青春期的身體變化……

我無奈接受

(接近非二元性別女/40+)

我漸漸咁感到害怕，怕係咪會被定型，係咪會變成一個男人而唔能夠返轉頭，害怕身體、毛髮同骨架嘅變化

(非二元/20+)

唔想面對，尤其胸部發育

(男/40+)

我慢慢討厭我自己，我個胸部唔應該發育，唔應該有月經

(男/30+)

我嘗試強迫自己接受，又有諗過係咪時間耐咗就會冇事？就會變返個正常人，但時間只係証明：根本冇可能

(男/20+)

我完全接受唔到第二性徵嘅出現

(男/30+)

我認為月經唔屬於我

(非二元偏男/40+)

胸部發育時抗拒著底衫，之後就一直拒絕戴 bra (胸圍)，月經初潮嘅時候有一種絕望感

(跨仔/20+)

比起廁所，女裝內衣部，係對我嚟講世界上最難受嘅地方。我好討厭，唔想入，唔應該入。淨係想要一個平坦嘅胸部

(男/30+)

生鬚真煩，全身有毛好核突

(男跨女/40+)

當時覺得沮喪同失落，但係又唔可以同其他人講

(女/30+)

我好在意自己嘅聲線變化，亦都好在意唇上長出鬍鬚

(女/30+)

見到啲毛我覺得好噁心，下邊起機 (勃起) 我覺得好唔舒服，所有自己身上嘅男性特徵都令我好想死

(女/30+)

中學時上體育堂，發現自己好憎著泳衣，幻想自己係男仔身體著泳衣

(男/40+)

我好焦慮我啲男性特徵，我會諗「點解我會生喉核㗎！？」「我啲手手腳腳好大，好難睇」

(女/20+)

我曾感到非常自卑

(男跨女/40+)

我當時覺得好絕望，覺得自己失去咗好多嘢 (聲，白淨嘅皮膚，冇喉核嘅自己)

(女/30+)

點解要發生喺我身上？我點解係同其他人唔同？有唔同，點解要被人排斥？點解會有咗身體嘅一部分？點解呢個世界唔俾我想要嘅嘢我？係咪我做錯咩，所以要受罪？面對我嘅存在好似一種錯，到底點解我係錯？我係咪唔應該存在…… 自殘，自虐先令我覺得生存緊，人唔似人嘅生活其實好難捱，好難消化
(男/20+)

只有逆來順受
(Trans男/30+)

好恐懼，不斷諗辦法抑制所有變化，或者令變化冇咁明顯
(男/30+)

好討厭，想死，點解要發生喺我身上？
(男/20+)

最痛苦都係青春期，面對自己嘅身體變化，同同學相處又格格不入，好似好多隔膜，又唔識表達自己，唔知自己係邊個，點解自己係咁？好迷茫
(男/40+)

簡直係惡夢，要寒背去隱藏胸部，勁熱都著冷衫，月經更加係。我已經當呢啲嘢唔屬於自己，唯有係咁，我先至捱到咁耐
(男/20+)



對於我以往至今嘅一啲身體變化，我啲皮膚只會愈嚟愈粗糙。我知道發育係必然嘅事，但你都唔使咁毫不留情咁責罵，話係發育嘅必然過程。我嘅心情因為咁變得暴躁，同你據理力爭，變相浪費我嘅童年。你嘅說話好似醫生診斷我患絕症冇得被救治一樣，麻木，好似神經線壞死一樣
(非二元/16+)

個鋪犀利喇，13、14歲時完全接受唔到種種身體嘅變化，失去咗操控感，跟住發展成憂鬱同厭食症。之後幾年都被 recovery(康復)佔據晒整個思緒，係到呢幾年先認知到其實當時係有嚴重嘅 body dysphoria(身體畸形恐懼症)。而當時嘅父母同我梗係冇察覺到呢個原因(而家講返覺得佢哋會唔舒服，因為當時全家都被黑暗籠罩。)
(非二元/20+)

我希望身體可以變成女性嘅身軀
(女/30+)

如果有得揀，我希望可以8歲開始用 puberty blocker(青春期阻斷劑)^{註11}，唔使經歷胸部發育就唔使做上手術。如果可以青春期用咗男性荷爾蒙之後，用男性身分返學，感覺會開心好多
(男/30+)



: 同頭髮有關嘅第一次……

當我第一次剪短頭髮時，我提醒自己儘量唔好一下子剪太短，驚自己唔慣，驚身邊人笑，同死都留低滴水 (F4 (一個樂隊組合) 年代，興滴水長)

(Trans男/30+)

當我第一次剪短頭髮時，我覺得好愉快

(非二元偏男/40+)

當我第一次剪短頭髮時，我當時心裏面只有一個字，正！

(非二元偏男/16+)

當我第一次剪短頭髮時，覺得剃青好舒服，好鍾意，剃埋一啲坑紋，享受俾人話我型

(非二元AFAB/30+)

當我第一次剪短時，我擔心其他人有咩反應，我唔想解釋亦唔知可以點解釋，我都擔心呢個決定係咪真係正確

(男/20+)

當我第一次剪短頭髮時，嗰刻我忍唔住笑咗出嚟

(跨仔/20+)

當我第一次剪短頭髮時，覺得正，呢個先係我一直想要嘅髮型

(男/40+)

當我第一次剪短頭髮時，我心入面十分開心，瘋狂自拍，仲不停 snapchat send (嗰社交軟件上傳送) 俾朋友。我仲每次剪頭髮都要求髮型師換新髮型，就好似要補返咁多年冇得試新髮型嘅興奮

(男/20+)

當我第一次剪短頭髮時，嗰條街度差啲喊咗出嚟，好開心，好想俾人見到，對髮型師剪得出呢種 gender-affirming cut (性別肯定的髮型) 好感激。記得當時喺加拿大 Montreal (滿地可)，冬天 0-10 度，我超開心，冇搭車。就算一路行返屋企先發現頭髮濕晒結埋冰，都唔想咁快返屋企，想俾多啲人見到我個頭

(非二元/20+)

當我第一次剪短頭髮時，我覺得有返啲男仔應有嘅特質

(男/40+)

當我第一次剪短頭髮時，我覺得自己似返少少男仔

(男/30+)

當我第一次剪短頭髮時，我覺得我終於可以做個男仔頭，唔需要面對長髮同要扎辮，有機會俾人叫先生，當係個男仔喇

(非二元/20+)



做回真我的你，背負重擔的我

當我第一次留長頭髮時，我覺得好驚同尷尬，怕會俾人哋話，怕被當成異類。當時阿媽亦一直叫我剪頭髮，身邊嘅人亦一直叫我做返個男性形象。但內心亦都好開心，能夠做返自己，而面對嘅只有指指點點。只要我唔回應，呢啲指指點點亦都好快消失

(非二元/20+)

當我第一次留長頭髮時，其實有啲嘅自己話好多日系美男都會留長髮……

但睇返轉頭，原來我要留長髮嘅心理需要唔係只係髮型咁簡單嘅事嚟

(女/30+)

當我第一次戴上假髮時，覺得好搞笑，似乎扮女仔都唔係啱我咁嘅

(男跨女/40+)

當我第一次戴上假髮時，我啲同學望住我嘅眼神係覺得我痴咗線

(女/20+)



當我第一次留長頭髮時，父母成日要我剪返短啲頭髮

(女/30+)

當我第一次戴上假髮時，父母話我變態

(女/30+)

當我第一次留長頭髮時，我覺得終於可以做返自己，覺得咁先適合自己

(女/30+)

當我第一次戴上假髮時，我唔想除返低

(接近非二元性別女/40+)

當我第一次戴上假髮時，我知道我唔係想要假髮，係要真長髮

(女/30+)

當我第一次戴上假髮時，我享受咗一個下午嘅快樂時光，但返屋企之後就面對父母強烈嘅不滿

(男/20+)

當我第一次留長頭髮時，覺得自己向緊心目中嘅自己靠近

(女/30+)



: 當我第一次著起……

女性嘅衣物時……

阿媽黑面同喺妹妹面前俾說話我聽

(女/30+)

我覺得終於搵到自己

(接近非二元性別女/40)

我好驚會被人發現，但同時又好滿足自己終於踏出咗第一步，亦好開心能夠做到自己想要嘅形像

(非二元/20+)

我覺得舒服同開心

(女/30+)

我覺得好開心，原來我都可以著得靚靚㗎。弊!媽子就快返嚟喇……

(男跨女/40+)

我有種表裏如一嘅感覺

(女/30+)

我覺得呢個先係自己，唔想除衫，同時又好驚

(女/30+)

我覺得好沉重，我想著但係我覺得自己著得好唔好睇

(女/20+)

我第一次著起女性嘅衣物係個女同學借條校服裙俾我著，畢生難忘，到而家仍然好感激佢，但我當時以為自己只係貪玩，唔知個意義原來咁大咁大

(女/20+)

係一條黑色裙，我覺得自己好似細個咗，對自己嘅樣貌得到稍微嘅滿足

(非二元/16+)



做回真我的你，背負重擔的我

男性嘅衣物時……

我質疑係咪真係可以咁著出街？會唔會被屋企人鬧或者出到街俾人笑？

(Trans男/30+)

我覺得舒服晒，呢啲先係屬於自己嘅衫

(男/40+)

我覺得舒服同無比安心

(男/30+)

我覺得我終於成功喇，係我自己嘅選擇

(男/20+)

當我第一次束胸^{註12}時，第一次咁有自信，咁滿意自己嘅身體外觀

(跨仔/20+)

我覺得好開心

(非二元偏男/40+)

我感覺我終於著啱衫

(男/40+)

我覺得舒服，同時都好在意想遮擋得住性徵

(男/30+)

4、5年前，我做一份會展散工，當時要著男性套裝(制服)，我有一種有返性別自主嘅感覺

(男/40+)

我覺得著褲好舒服，束埋胸令我可以揀鍾意嘅tee(T恤)著

(非二元AFAB/30+)



：當我第一次發現……

你穿著孖煙鹵，我仲以為你係防走光，原來係唔鍾意著女性內褲

(跨仔母/40+)

你穿著嘅都係褲，唔鍾意著女仔嘅衣服同裙，我只係覺得奇怪，又成日刻意咁買靚啲嘅裙俾你著，嗰時你仍然拒絕去著，令我有啲唔開心

(跨仔母/50+)

你收藏嘅女性內衣褲，我以為你有啲咩性癖好

(跨女母/40+)

你將用過嘅衛生巾隨地抔，我覺得不安同恐怖

(跨女母/60+)

你著我對高蹻鞋時，只感到一個小朋友想做大人，覺得好得意，仲為你拍照留念……

(跨女母/50+)

你收藏嘅女同學校裙嗰時，我覺得好驚訝

(跨女母/60+)

你穿著女裝衫，我都諗咗一陣究竟俾咩反應好

(跨女母/40+)

你想做女仔，係見到你嚟哈嘍喂時用女性打扮行街嘅影片，我真係估唔到你會咁樣

(跨女母/60+)

你穿著女性嘅晚裝喺我床上，我覺得好震驚同騷

(跨女母/60+)

你好鍾意衝入 MINISO
(一家連鎖生活雜貨店)
睇香水、唇膏，仲要睇到
入晒神。我當時就覺得好
驚，睇呢啲嘢會係代表啲
咩呢？

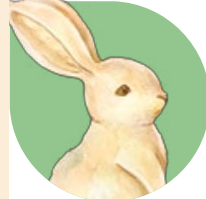
(跨女母/50+)

收藏嘅黑色絲襪，我當時
個心震咗出嚟，你竟然會
偷偷用零用錢買絲襪，仲
要收埋起嚟，點解會咁？!

(跨女母/50+)

你成日話想著女性用品，話點解唔著得。我唔俾你你又覺得唔
開心，但我當時唔知你點解會咁，唔知係性別認同嘅事，怕你
會俾人笑。當你愈嚟愈強烈時，我嘅說法就唔同咗。我係接受
嘅，但我亦有矛盾，但礙於外界嘅反應，我係有退縮感，但而
家嘅不悅感覺係細咗，都豁咗出去。我亦會唔出聲咁望住對你
唔友善嘅途人，我發覺咁樣處理我個人會舒服咗

(非二元母/40+)



：當我第一次以我認同嘅 性別打扮外出時……

我有啲擔心其他人會點樣
睇我

(男/40+)

我好驚人咁覺得我係怪人

(男/20+)

我驚會俾人發現同歧視

(非二元偏男/40+)

我好驚會俾途人用奇異嘅
眼光望住我，怕俾人識穿。
但一段時間之後就覺得自
然咗好多

(非二元/20+)

我好緊張

(接近非二元性別女/40+)

我有啲心虛，但又好開
心，因為舒服自在

(男/20+)

我唔係著得好好睇，仲被
人嘲笑

(女/20+)

其實又驚又喜，喜係可以
做返自己，驚係人咁嘅目
光

(女/30+)

我個腦不停咁諗：死啦，
啲人點解係咁望住我嘅，
係咪穿煲啊

(男跨女/40+)

我好緊張，擔心人咁唔接
受

(女/30+)

我好緊張，好驚俾人發現
之後會被鬧同打

(女/30+)

父母話我變態

(女/30+)

我由細到大一直都好中性，
直到自己買衫之後就完全
男性咁打扮，成件事好自然
咁發生，未有感受到太大
變化

(跨仔/20+)

我感覺良好

(男/30+)

我覺得係做緊一件理所當
然嘅事

(男/40+)

我好驚會被發現，俾人認
為我變態

(女/30+)

我一方面怕其他人認出原
生性別，另一方面又會覺
得一定係自己太靚仔所以
有人注目

(男/20+)

我覺得自己好型，但覺得
體徵唔完美，冇自信著出
街

(男/30+)

我覺得好自在

(男/30+)

我會成日一見反光物品就
去照，睇下自己著得好唔
好睇，夠唔夠型

(Trans男/30+)

我去咗主題公園，覺得又
解鎖咗人生嘅一大成就

(女/30+)

其實第一次之後，一切變
得好簡單，以前淨係唔敢
踏出第一步，踏出咗之後
發現一切水到渠成

(女/30+)

我唔捨得返屋企

(非二元/20+)

我行到街上感到自由快樂，
當日同朋友去咗影貼紙相，
要留低珍貴嘅時刻，擔心
唔知幾時再有咁嘅機會

(男/20+)



: 對於你而家嘅外表同打扮……

我覺得係好中性化

(跨仔母/60+)

我覺得你而家好英俊瀟灑，但我望住你時亦會有種無助感同可惜

(跨仔母/60+)

我早已適應，已經習慣

(跨仔母/60+)

我淨係希望你可以打扮得再整齊啲

(跨女母/40+)

我會擔心你咁樣點可以搵到一份可以學以致用嘅長工

(跨女母/60+)

我已慢慢適應，一啲都唔覺得你係從前我所生個個女

(跨仔母/60+)

我覺得冇問題，我更加擔心嘅係你超重嘅問題

(跨仔父/60+)

比起六年前已經蛻變同進化咗好多，變得自然，唔再會惹嚟太多奇怪嘅目光。你搵到自己打扮嘅路向，我都替你高興

(跨女母/50+)

我覺得你可以試下多啲行街，唔好總係著同一件衫。人哋會誤會你有沖涼呀！仲有，你把長頭髮好靚呀！我都自愧不如！

(跨女母/50+)

我覺得幾好呀

(跨仔母/50+)

終於有人話你係小姐喇，我個心喺度替你開心。如果你再執一執啲汗毛，或者戴住口罩，其實你係得嘅，覺得你應該會開心

(非二元母/40+)





: 當第一次聽到有人稱呼 我做先生/小姐(我所認同 嘅性別)時……

父母黑面唔出聲

(女/30+)

我好擔心我把聲會穿煲

(非二元偏男/40+)

每當有人叫我做先生時，
我唔開心；當我第一次聽到
有人叫我做小姐時，我
開心

(女/30+)

我專登壓低把聲，費事俾
人發覺叫返我做女仔

(非二元AFAB/30+)

我覺得好舒服

(男/30+)

我身邊嘅屋企人即刻搶閘
糾正

(跨仔/20+)

我唔敢出聲回應，因為驚
一出聲聽到我女聲會即改
成「Sorry(對唔住)小姐」。
唔係特別享受俾人叫先生，
但係反感被叫小姐

(Trans男/30+)

當我第一次聽到有人叫我
做小姐時，我覺得好奇怪，
但我冇開口更正；當我第
一次聽到有人叫我做先生
時，我覺得開心，我就係
應該被稱呼為先生

(男/30+)

內心好興奮但又好心虛

(男/20+)

我內心偷偷開心

(女/30+)

我覺得啲人真係俾面，
嘻嘻

(男跨女/40+)

我開心得熱淚盈眶

(女/30+)

我真係好開心，心情好好

(女/20+)

我心裏面歡呼：YES！我
成功喇！

(非二元偏男/16+)

我未習慣但係好興奮，
聽落舒服啲

(男/20+)

我嘅反應係會心微笑

(男/40+)

我好高興

(接近非二元性別女/40+)

我第一反應係猶疑對方係
咪叫我，但我被確認後，
我心入面好激動

(男/20+)

我開心到難以形容

(男/40+)

我好興奮，覺得自己外觀
終於做到自己認同嘅性別
(女/30+)

初初俾人咁樣叫嘅時候心
情都有啲放鬆，慢慢知道
自己唔需要一定用到一個
陰陽分明嘅字眼去形容自
己之後，又開始覺得麻木，
覺得俾人用乜嘢稱謂叫自
己都有乜感覺。如果有得
揀一定要係男或女時，我
就希望佢哋可以用 she(她)
去描述我
(非二元/16+)

我嘅心情複雜，畢竟好少
人會用非二元嘅稱呼，但
起碼佢哋唔係當我順性別
(非二元/20+)

由於我當時其實只係普通
中性打扮，嗰次經歷好大
感受，原來靈魂氣質真係
掩蓋唔住，唔關著咩衫事！
(女/30+)

我好開心，但亦都好困擾。
開心嘅係當我以女性形像
外出時，能被接納。困擾
嘅係覺得點解啲人只係單
單只靠外表去分辨人哋嘅
性別呢？我覺得社會對二
元性別或性別定型嘅想法
太重
(非二元/20+)



：當我第一次以我認同嘅 性別身分識新朋友時……

我帶啲戰戰兢兢，怕俾人
識穿
(男/40+)

我有啲緊張，擔心人哋唔
接受
(女/30+)

我都怕會俾人歧視
(非二元偏男/40+)

我有少少擔心人哋點睇我，
但好好彩都接受尊重我。
好好當我係女仔
(跨仔/20+)

我覺得好開心，可以有一
個舒服嘅空間，唔再受到
性別定型
(非二元/20+)

我覺得好新奇，但又好志
志
(女/30+)

我好驚對方知我身分之後
會被歧視
(女/30+)

我好驚，亦擔心到底對方
點睇我、點去解讀同理解
我，最直接想知道嘅係對
方係咪完完全全咁當我係
個男仔
(男/20+)

我覺得滿足
(接近非二元性別女/40+)

我覺得比以前容易開口介紹自己，我希望佢地唔會覺得我怪，我好想有朋友
(男/20+)

我覺得終於可以以自己認同嘅身分，唔使再戴上面具
(男/30+)

我覺得 imposter syndrome (冒名頂替症候群)少咗，唔使再扮女仔，做自己就得
(非二元/20+)

我覺得好自在
(女/20+)

先發覺原來咁多我哋呢啲人(跨女)——但其實咪又係人一個
(男跨女/40+)

終於做返自己而唔係扮另一個人
(男/30+)

對方好似有特別 define (界定)我嘅性別
(男/30+)

我覺得呢種感覺好特別好新鮮，我足夠pass(合格)。去認識新朋友嘅時候係參加上海實習，團入面嘅女仔都唔係好理我，但就有男仔同我講嘢。第一次覺得自己作為男性嘅體驗係咁開心
(男/20+)

我覺得我過去嘅人生錯過太多正常社交嘅機會，不過唔緊要，我仲有未來
(女/30+)



：當我第一次話俾我嘅好朋友知我嘅性別認同時……

我諗我會緊張，擔心人哋唔接受
(女/30+)

我好驚會連少數會同我講嘢嘅朋友都會失去埋，但佢好好人，有嘗試了解，之後都有避開我
(男/20+)

佢哋好無奈，因為佢哋唔知道關於非二元性別認同嘅事情，只停留喺同性戀上。所以我要解釋咗好多次，但佢哋都唔明白，只係問咗咁你係咪鍾意男性同係咪想做女人等問題
(非二元/20+)

我預計佢哋唔會有詫異嘅聲音
(男/30+)

我好怕佢哋會接受唔到而破壞咁多年嘅關係
(女/30+)

有開心有失落，因為有人接受，亦有人唔接受
(女/30+)

我兩個朋友有咁抗拒，但表示變性係麻煩嘅事，尤其係打荷爾蒙嘅部分
(男/40+)

我驚同覺得尷尬，好好彩佢哋嘅 feedback (回應)都好 positive (正面)
(男/20+)

我記得嗰晚約咗好朋友傾計，傾到凌晨4點我先敢透露自己嘅性別認同，我好驚唔被接受。但佢哋好平淡咁回應，佢哋有啲驚訝，話我隱藏得好好，但表示支持同尊重我。我知道佢哋唔太明白，但仍然願意接納我

(男/20+)

佢嘅反應較為平淡，答我佢都會係好似以往咁樣對我

(男/30+)

我覺得緊張，但過程算順利

(接近非二元性別女/40+)

佢表示支持，話最重要身體健康

(Trans男/30+)

對方完全接受，仲覺得我一直都係個男仔

(男/20+)

我好緊張，但佢第一句答話係「有咩都可以同我講」

(男/20+)

我好開心，終於做朋友唔需要重要嘅隔膜

(男/40+)

佢哋都好包容我

(女/20+)

佢哋好支持我

(非二元偏男/40+)

佢哋都好明白我，為我嘅決定開心，之後我遇到嘅各種性別趣事都有同佢哋分享

(女/30+)

我知道佢會無條件咁支持我，所以過程既輕鬆又愉快

(非二元/20+)

當我第一次拍拖嘅時候，我唔敢相信我會有呢一日，我一直以為自己冇辦法用呢個我唔滿意嘅身體去同人冇親密接觸、冇辦法用呢個尷尬嘅身分建立關係，一直都用幻想去滿足自己呢方面嘅需求。雖然我冇成為自己心中嘅形象，都做唔到一個好男友，但至少我唔再對自己質疑。喺愛情路上，我變得更了解自己所需要嘅嘢

(男/20+)

當我第一次同另一半講我要行呢一條路，佢唔覺得意外，因為原來我就係一路以嚟都俾人覺得係一個男仔，以男仔嘅 style (方式)生活

(男/20+)



: 當我第一次聽/見到……

聽到你有一班性別有障礙嘅朋友時，我覺得你已經係近墨者黑

(跨女母/60+)

聽到你鍾意女仔嘅時候，我以為係初中小女孩嘅一啲趨勢，始終女校嘅風氣就係咁

(跨仔母/40+)

聽到你同男性朋友係情侶關係時，我唔覺得驚訝，但我聽到你要接受改變性別嘅荷爾蒙治療時，心裏面混亂不堪，唔知道點樣應對

(跨女母/50+)

聽到你話好介意有汗毛腳毛，覺得啲毛孔好粗，話想用脫毛機同化妝品，又話將來個胸部會生出嚟，但係根本就冇可能。我當時梗係唔想你咁，但我知我冇嘢可以做到，除非我走咗去唔理你。我內心唔反對，因為呢個就係你，但內心嘅矛盾好衝擊我個人

(非二元母/40+)

聽到你鍾意女仔時，我好擔心，所以帶咗你去見心理輔導，但係你冇配合輔導員，因為輔導員針對你嘅性別問題

(跨仔母/60+)

聽到你失戀，而對方係女仔，我並冇太大驚訝

(跨仔父/60+)

聽到你去咗台灣做手術，當時非常吃驚，一直覺得你唔應該會咁，一直都發現唔到你嘅感受同有咁嘅想法

(跨仔父/70+)

聽到你話 Lace (花邊) T恤好靚，堅持要試著同要我買，我當時唯有亂講，話花邊嘅物料好易勾爛，拒絕咗你

(跨女母/50+)

見到你著紅色T恤、紅短褲、黑絲襪、仲搽埋鮮紅色唇膏，我當時非常驚慌，點解個仔會咁樣打扮？！

(跨女母/50+)

見到你著 binders (束胸)，因為啲氣好辛苦所以要入廁所調校，我當時決定 wait and see (靚觀其變)，睇下究竟會唔會只係一時嘅嘗試，將來會再改變定點……等你自己發現自己。直至後嚟見到你好喜悅，我就確認呢個係好正確嘅決定

(跨仔母/50+)

見到你著胸圍時，我覺得你好離譜

(跨女母/60+)

見到你成日擺啲好女仔嘅姿態，但係其實一般女性都唔會咁擺，係啲女人行 fashion show (時裝展) 先會咁做，咁樣會好怪。我同你兩個人嘅時候我唔介意，但喺外面見到外人用奇異眼光望你我就會覺得好唔舒服，我放唔開嗰種感覺

(跨女母/60+)

見到你剪咗個女仔髮型時，我諗到：噢！點解你同我個樣生得一模一樣！仲特登一齊影相留念

(跨女母/50+)



: 當我第一次感受到……

你已經無法自拔，我覺得絕望

(跨女母/60+)

你被性別不安呢個問題困擾到想輕生、快要崩潰時，其實我都一樣快要崩潰。但我立即好努力咁去搵醫生同你做預約，雖然之前已有醫生話你未成年唔可以接受治療

(跨女母/50+)

你真係唔想再做男仔，我個心梗係希望只係一時嘅諗法啦。但當發現唔係一時嘅諗法，我就要調節自己嘅心情。我本身個心係排斥嘅，以前冇接觸呢樣嘢，呢個係長期嘅課題，覺得社會始終對呢樣嘢仇視同恐懼，擔心萬一有人打你鬧你咁點呢？怕你俾人恰、怕你身體受傷害、怕你應付唔到。我唔係想箍住你

(非二元母/40+)

你要變性時，我覺得好震驚同傷心

(跨仔母/60+)

你真係想做一個女仔，我唔清楚我可以點支持你

(跨女母/40+)

你真係想做男仔嗰時，我個心真係好亂，但又唔知亂乜，混亂當中唯有周圍上網去搵資料

(跨仔母/40+)

我原來生咗一個特別嘅孩子時，我只期望你能夠好好咁做一個有用同開心獨立嘅人

(跨仔母/60+)

你不惜一切去服用荷爾蒙藥，可以好堅決同去到咁盡，我就唔再懷疑你對性別不安有任何誤解喇。當你仲介紹我認識抗雄激素嘅價錢、產地、用法、效能同副作用等資料，同時係一種唔能夠逆轉藥，我發現原來你已經長大，好有自己嘅諗法。當刻我明白到自己身體自己負責嘅道理。我作為媽媽，都唔可能阻止你自己食藥呢個計劃。雖然唔經醫生處方係相當危險……

(跨女母/50+)



：當你第一次同我講……

唔可以俾你著女裝返工嘅機構都唔做，我極度失望

(跨女母/60+)

你將要接受嘅轉變，我覺得好難受

(跨仔母/60+)

你已經偷偷買咗荷爾蒙藥服用咗超過一星期，仲講明就算腸穿肚爛都要食落去，我就非常擔心同痛心

(跨女母/50+)

你要接受荷爾蒙治療時，我好擔心，當晚立即同你爸爸商量，佢都好擔心，仲表示呢個治療係咪可以還原？

(跨女母/50+)

你唔知點解要喺呢個世界上，我好驚你會傷害自己

(跨仔父/60+)

你要睇性別診所^{註13}嘅醫生，我都仲未接受到，反問自己係咪做錯咗啲咩令到你會有咁嘅想法

(跨仔父/70+)

要做手術，我嗰刻真係空白晒，企咗喺條街度喊咗出嚟，一路諗點解會咁樣……

(跨仔母/40+)

乜嘢係性別不安、荷爾蒙治療時，我諗：噢！乜世界上原來有啲咁嘅嘢？治療安全嗎？究竟呢啲嘢係乜嘢嚟？我從來都冇接觸過

(跨女母/50+)

你要戴胸圍出街時，我就擔心萬一見到你識嘅人嘅時候會好尷尬，你到時又點面對呢？怕你未必可以承受到……萬一反效果出咗嚟，你面對唔到咁又點算？

(非二元母/40+)

乜嘢叫性別認同焦慮症時，心裏面多年嘅困惑終於解開咗，明白咗嘅感覺如釋重負

(跨仔母/60+)

你喺學校上咗堂好有趣嘅堂，講 LGBT (性與性別小眾)^{註4}嘢，你就發現自己係 transgender (跨性別)，你話你終於搵到自己唔開心嘅根源。我當時係唔認識呢樣嘢，就同你一齊睇個跨性別大學生嘅分享片段，佢做咗手術之後點樣，好勇敢咁分享佢嘅生命，你話覺得好 inspiring (有啟發性)。我當時會擔心你嘅人生路會唔會好難行

(跨仔母/50+)

你要去正式變為一個男子時，我只想你快樂，我表示十分支持，雖然有擔心

(跨仔母/60+)

原來你係因為身體狀況同校服等問題先至咁強烈討厭返學，我一直都以為係因為亞氏保加嘅緣故

(跨女母/50+)



：以前喺電視上見到跨性別人士……

我覺得佢哋無聊，係人妖，當呢件事發生喺我孩子身上時，我覺得心痛

(跨女母/60+)

我覺得替對方父母難過，當呢件事發生喺我孩子身上時，我覺得天意弄人，點解發生喺我身上

(跨仔母/60+)

我覺得噁心，冇辦法接受；當呢件事發生喺我子女身上時，我覺得冇計，因為事實就係事實

(跨仔父/70+)

我覺得遙不可及，唔明白亦唔認識。當呢件事發生喺我孩子身上時，我好錯愕，會唔會係佢太細個所以誤解咗呢？

(跨女母/50+)

我覺得好核突好噁心，冇諗過呢件事會發生喺我哋嘅身上，亦會諗旁人一定都會認為佢好核突吧

(跨仔父/60+)

我覺得都係人哋嘅事，當呢件事發生喺我孩子身上時，原來我會不知所措

(跨女母/40+)

我覺得驚，當呢件事發生喺我孩子身上時，好，我認命

(跨仔母/60+)

我覺得並唔理解佢哋點解會咁樣，當呢件事發生喺我孩子身上時，我當然好錯愕啦，shocking(震驚)！

(跨女母/60+)



：當我第一次踏入性別認同診所嘅時候……

我覺得咁都得嘅？咁好似好核突㗎，只要唔係發生喺我身上，我覺得人有自由，唔會諗到會發生喺自己個孩子身上。當真係發生喺我孩子身上時，我就諗點都要面對，都要同你去傾。但我發現難度好大，只要我講錯一句說話就好大件事，少少嘢你就即刻變左臉，令大家嘅相處極度惡劣。你話我以前扮嘢，戴面具，唔係真係對你好，我真係覺得好冤枉

(非二元母/40+)

我覺得其實都幾極端，一係靚一係唔靚。當呢件事發生喺我孩子身上時，我覺得做治療或者要面對大眾，係需要好大勇氣

(跨仔母/40+)

我覺得唔應該歧視佢哋。當呢件事發生喺我孩子身上時，我更加會支持自己嘅孩子

(跨仔父/60+)

我覺得有啲怪同埋唔容易接受。當呢件事發生喺我孩子身上時，我努力去認識，漸漸明白咗就冇咗之前難以接受嘅感覺

(跨仔母/60+)

我覺得女變仔就唔係好明顯，外型上易接受啲；仔變女嘅話就慘啲。當呢樣嘢真係發生喺我孩子身上之後，我再唔會好似以前咁去問人係仔定女，因為我知道咗可能會對佢哋造成傷害，怕會挖到人嘅瘡疤

(跨仔母/50+)

我心裏面諗：終於到我了
(男/40+)

有種 relief (釋懷)，等咗好耐，終於踏上下一個階段
(男/20+)

我諗到爭取咗咁多年，終於有成果
(接近非二元性別女/40+)

死啦，我擔心佢哋會唔會話我「白撞」
(男跨女/40+)

因為我當時打扮唔太男性化，竟然被精神科護士質疑
(男/20+)

我有啲緊張，擔心會被判別成為其他症狀
(女/30+)

我覺得好緊張，唔知點去表達自己
(女/30+)

我內心好怕尷尬，驚其他人嘅目光，但我相信今次係我為自己做過最正確同最勇敢嘅事
(男/20+)

我有啲緊張而又有啲興奮
(男/30+)

我好期待可以做返自己，得到幫助
(女/30+)



我嗰時好迷茫，但又好期待，相信精神科醫生會幫到我
(Trans男/30+)

我已經確認好想接納真實嘅自己，因為之前喺屋企已做咗好多 research (研究)
(男/30+)

我好著緊應唔應該以用藥、做手術去爭取/換取個男性身分
(男/40+)

我終於放低心理包袱同重擔，開始走出櫃門，將自己心入面個個被囚禁好耐嘅男孩子釋放
(男/30+)

我好興奮同好期待
(跨仔/20+)

我其實好驚，好似要行人生第二步，restart (重新開始)過，亦唔想姑娘醫生知道我會自殘同有自殺嘅說法
(男/20+)

我覺得佢哋好 supportive (支持)，原來唔係一定想做男仔先係跨性別或者性別不安
(非二元AFAB/30+)

我可以放心咁講出自己嘅情況
(女/20+)

我先發覺世上真係有人會聆聽我內心嘅想法，我覺得係一個好大概奇蹟
(女/30+)



：對於你想做……

女仔，我十萬個唔贊成
(跨女母/60+)

女仔，我非常擔心，驚治療會對你嘅身體造成永不磨滅嘅傷害，驚你只係一時衝動
(跨女母/50+)

男仔，我起初覺得好開心，好似生多咗一個仔，但後嚟卻發現原來係冇咗一個女，但只要你開心就 ok 啦
(跨仔母/60+)

女仔，我起初不捨，後嚟感到難過，為咗尊重你嘅選擇，我無奈接受
(跨仔母/60+)

男仔，我唔贊同，亦唔反對，隨遇而安
(跨仔父/70+)

女仔，我感到好難過，呢條路係好艱難嘅，面對生活已經困難，仲要推翻與生俱來嘅身體，實在太艱難喇。不過我知道你又會更正我，強調你本身就係個女仔，只係我俾錯咗個身體你，所以並唔存在你想做女仔呢個講法
(跨女母/50+)

女仔，我會尊重你
(跨女母/40+)

男仔，我有話支持定唔支持，始終人生條路係你自己去行。如果你覺得咁樣做會令你有自信同開心，我唔會反對

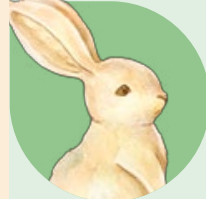
(跨仔父/60+)

女仔，我只係擔心你係咪能夠降服同適應社會嘅目光，以及能唔能夠活得快樂同發揮自己得更精采?!

(跨女母/60+)

對於你想嘍衣著同姿態上做女仔，但性別認同又喺中間，我覺得你有時變得太多，做咗先講。稱謂上唔可以用男性稱呼你，但你又有否定你嘅下身……我想同你溝通多啲，唔溝通嘅話我都唔知要點配合

(非二元母/40+)



：對於性別肯定荷爾蒙治療……

我暫時未能接受治療，因為屋企人有可能會崩潰

(女/20+)

我已經清楚明白佢一切嘅影響，自己隨著成長會衡量一下究竟有冇必要咁樣做去用呢啲藥，有啲乜嘢幫助。我會俾啲時間自己去作出個衡量

(非二元/16+)

我將會接受 HRT (荷爾蒙治療)，因為我想身體變得更女性化

(女/30+)

當我第一次服用荷爾蒙藥物嘅時候，我覺得人生有返啲色彩

(女/30+)

就算開始咗 trans (性別過渡^{註14})，我仍然覺得好心虛，始終我係一個錯，而我都好在意其他人嘅意見同睇法。為咗逃避，唯有自殘先可以舒緩到嗰種焦慮嘅感覺

(男/20+)

我要接受藥物治療去幫我嘅身體變得更女性化，因為我有卵巢

(女/30+)

當初我第一次入男廁，啲人眼望望，因為我嗰時未用荷爾蒙藥

(男/40+)

當我第一次打荷爾蒙針時，
雖然好痛，但我好開心

(男/40+)

當我第一次打性別荷爾蒙
針時，我又擔心但又期
待，同時又唔想改變得太
快

(男/30+)

我諗我正式去打荷爾蒙針嘅感覺係同啱啱做
TB (形象較剛強的女同志)、剪頭髮著男裝打
扮一樣，想慢慢咁靜靜咁咁改變，唔想一下子
變得太快，比自己同身邊人接受時間長啲。
我思考咗三年先去打第一枝針，我怕皮膚差
咗，怕頭髮少咗，但想變聲，同想肌肉質素
改變

(Trans男/30+)

我正接受緊荷爾蒙治療，
因為我想成為真實嘅自己

(女/30+)

我正接受緊荷爾蒙治療，
因為我希望更接近自己嘅
身分

(男/30+)

我正接受緊荷爾蒙治療，
佢可以俾到我一個我更想
要同更舒服嘅身體

(跨仔/20+)

我已經接受咗荷爾蒙治療，
因為我想透過治療去幫我
搵返自己失去咗嘅嘢

(女/30+)

我正在接受荷爾蒙治療，
因為我想要有男性特徵，
例如：鬍鬚，毛，聲線

(男/30+)

第一次俾朋友話我把聲沉
咗，我覺得好開心，終於
睇到希望。聲線嘅變化令
我終於對自己把聲重拾自
信，覺得正常返少少

(男/30+)

我正在接受性別肯定治療，
因為我需要男性化嘅生理
特徵，等我可以屬於我
嘅男性身分生活

(男/20+)

我已經接受 hormone
(荷爾蒙) 治療，因為我有
辦法忍受原生理性徵，
我認為自己需要hormone
去變得更男性化。至今我
仍然認為我適應得好好，
hormone 嘅幫助好大

(男/20+)

我好開心荷爾蒙治療可以
令到我身體有改變(把聲沉
咗)

(男/30+)

第一次用荷爾蒙藥，好亢奮。嗰晚精神到翻唔著（真藥力影響）。隨著聲音變沉，中央肥胖，生鬚，覺得自己更加舒服。不過後嚟因為血色素太高而要暫時停藥，我有適應到自己呢種半男半女嘅狀態，但係因為已經手術移除咗子宮，我終於唔會再嚟 M（月經）

（非二元AFAB/30+）

第一次睇到乳房發育，覺得自己終於變返正常，有咗安全感

（女/30+）



：對於性別肯定荷爾蒙治療……

我一啲都唔識

（跨仔母/60+）

我希望你唔好食呢啲藥

（跨女母/60+）

點解唔可以喺思想上作出改正？打荷爾蒙始終會傷害身體

（跨仔父/70+）

我只係擔心會唔會對你身體造成乜嘢傷害

（跨仔母/40+）

我會擔心你，希望你諗清楚同同人傾吓搵多啲意見

（跨女母/40+）

我當然擔心日後對身體嘅副作用，例如血管栓塞等等

（跨女母/60+）

我有同醫生傾過，喺你呢個年紀仲未適合，因為會增加患癌嘅風險

（非二元母/40+）

真係覺得好犀利，能夠將一個性別轉為另一個性別嘅特質顯現出嚟。我自問適應能力高，但都一時間適應唔嚟

（跨仔母/60+）

如果呢個治療能夠令你開心一啲，更有自信活於人前，咁就去做啦

（跨女母/50+）

我馬上聯想到錢嘅問題，
不過你已自行開始咗呢一
步，我當然會繼續支持你

(跨女母/50+)

我信任專業醫生嘅意見，
支持孩子接受恰當嘅治療

(跨仔父/60+)

當初你18歲就開始接受，最初唔知要搵咩醫生，香港真係好缺乏指引同資訊，只係覺得一定要睇私家，怕你排得期嚟已經唔願等走咗去自殺。後嚟知道有好幾種針選擇，有啲打得疏啲有啲密啲，希望揀一種副作用少啲、方便啲、容易 monitor (監察) 到嘅，唔使咁擔心

(跨仔母/50+)

一切由醫生決定

(跨仔母/60+)



：對於藥物嘅副作用……

因為本身癡肥，對血管嘅
壓力真係好大，有時都有
心理壓力

(非二元AFAB/30+)

對於藥物同手術嘅副作用，
我係明白嘅，所以喺風險
嘅角度，我都係諗諗先

(男跨女/40+)

我儘量減到最低劑量或用
更健康方式去生活

(Trans男/30+)

有醫生 monitor (監察)住，
唔需要擔心

(男/30+)

我努力去訓練抵抗

(接近非二元性別女/40+)

我自己有了解過，因為當
時嘅我重度抑鬱，我擔心
會加劇自己嘅情緒問題，
所以唔去食藥

(女/20+)

主要淨係有少少增加心血
管負荷嘅風險，我唔太擔
心

(男/20+)

我都需要時間去適應

(女/30+)

醫生會定期監察同驗血。
如果有任何危險，都會係
可以控制嘅，主要係男荷
爾蒙個風險

(男/20+)

我希望保持住自己身體健康，令大家放心

(男/40+)

為咗可以做返自己，擁有自己理想嘅身體輪廓，副作用係可以 overcome (克服)嘅

(男/30+)

只要可以做返自己，副作用根本就係小事

(女/30+)

唔太感覺到，但正面嘅作用就令我開心好多

(女/30+)

我會養成良好嘅生活習慣，等身體變得更好

(男/30+)

唔做比副作用更痛苦

(跨仔/20+)

暫時都未遇上啲咩問題，唔需要擔心

(男/20+)



：對於性別肯定手術……

我係一個非二元偏男生，從來唔會固定自己嘅性別認同同打扮，社交上係男生，所以唔打算變性食藥同做任何治療。屋企人慢慢接納我，朋友亦對我好好。希望嚟未來嘅日子能夠做返自己

(非二元偏男/40+)

我成日都形住會好痛同好唔舒服，同食唔食藥都一樣，都係要做之前三思呢一樣嘢究竟需唔需要做，對自己冇咩幫助

(非二元/16+)

我將會接受上身手術，因為我希望能夠自由自在咁除衫游水

(男/30+)

我將會接受乳房切除手術，因為由細到大都因為呢樣嘢信心不足

(非二元/20+)

我將會接受上身手術，因為胸部先係令我覺得最唔舒服同最困擾嘅嘢

(跨仔/20+)



我將會接受上身平胸手術，因為好想喺死之前冇咗對胸嘅兩層肉

(非二元AFAB/30+)

我將會接受性器官重塑手術，因為我想將生錯咗唔屬於我嘅嘢拎走

(女/30+)

我正在接受性別治療，因為我準備直接去我嘅「下一世」，唔需要等死咗之後投胎先至得

(Trans男/30+)

我將會接受胸部重塑治療，我覺得胸部仍然阻礙我對身體嘅認同感，而且身邊嘅跨性別都已經好安全咁移除咗乳房，重塑胸部

(男/20+)

我將會接受手術治療，因為我希望改到 HKID (香港身份證) 上面嘅性別^{註15}，可以企喺度去廁所，堂堂正正咁做一個男仔

(男/20+)

做完手術之後，可以正式改到性別，對我嚟講係人生另一個新起點，好期待嗰一日嚟到

(女/30+)

荷爾蒙治療同手術後，身心都舒暢咗。覺得可以實在咁生活，可以挺起胸膛，昂然闊步，係輕鬆嘅

(男/40+)

我已經進行上身手術，因為可以將身上20幾年嚟我所討厭嘅、一個唔屬於我嘅嘢移走，唔使再著住一個我唔應該著嘅 bra (胸圍)

(男/30+)

第一次能夠企喺尿兜痾尿嘅感受係十分快樂，10分滿分我俾9分

(跨仔/20+)

我已經接受性別重置手術，因為想

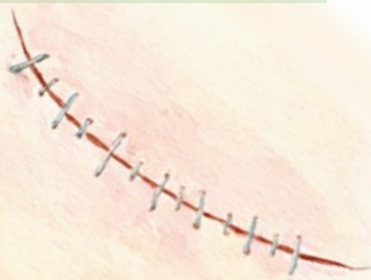
(接近非二元性別女/40+)

當我第一次完成上身手術之後行出街，我覺得好自信，可以挺起胸膛行路

(男/30+)

我諗返起以前嘅我慢慢嘅轉變，有心理準備咁接受醫療程序，而家先認為而家嘅自己終於係心目中嘅自己。睇返起以前嘅相，只係其他人印象中嘅我，我唔認為係同我有聯繫嘅我

(男/20+)





: 對於性別肯定手術……

我也都唔識

(跨仔母/60+)

我十萬個唔贊成

(跨女母/60+)

我亦都會擔心嘅，唔知道手術會唔會做得完全成功

(跨女母/60+)

更加需要大額嘅資金，而且手術後可能出現相當多後遺症，同時可能依舊需要長期藥。呢個決定，都睇往後嘅日子去思考啦

(跨女母/50+)

我堅決反對

(跨仔父/70+)

我極度擔心，因為手術唔係輕，而且癒合復原亦唔容易，可免則免啦

(跨仔母/60+)

我唔係好想，因為啲人都話會好辛苦，我亦都負擔唔起醫藥費，同擔心風險。另外，手術後嘅長期護理都要好有毅力，怕你護理得唔好會有啲咩後遺症

(非二元母/40+)

我諗起都覺得痛，上次陪你做切除乳房嗰時，見到你咁痛，我好心痛。知道冇得代你痛，唯有配合你手術後嘅護理同湯水

(跨仔母/40+)

知道咗整個手術過程，你手術後嘅護理真係唔容易，都令我更加知道你哋呢群人需要搵返真正嘅自己嘅心願係幾咁強烈

(跨仔母/60+)

我一聽到你要去做手術時，我即刻喊咗出嚟。但係我做阿媽嘅，我就算要食血壓藥我都係要啃晒佢。後嚟見到你打完荷爾蒙針後女性荷爾蒙依然不停增生，成日肚痛同流血，我都同意真係要做埋下身手術，仲堅持喺疫情下都要飛埋過去陪你一齊經歷呢次手術

(跨仔母/50+)

我相信孩子嘅選擇，信任專業醫生嘅意見

(跨仔父/60+)



: 對於手術嘅副作用……

上身手術嘅副作用對我嚟
講唔係副作用
(男/30+)

我覺得副作用細過做上身
手術嘅益處
(男/30+)

我寧願死嚟手術枱，都唔
想渾渾噩噩咁做人
(女/30+)

我擔心年紀愈大，術後康
復就會愈漫長
(非二元AFAB/30+)

唔做比副作用更痛苦
(跨仔/20+)

只要更方便日常生活，冇
咗束胸可以慳返啲錢同時
間，副作用相對嚟講唔係
咁緊要
(Trans男/30+)

我好驚身體會支持唔住
(女/30+)

我自信靠自己同朋友嘅支
持我可以 handle (應付)
得到
(非二元/20+)

我梗係會平衡好，會了解
其他人嘅經驗同推薦，手
術都係為咗日後嘅生活質
素，所以手術決定做到咩
程度，我會考慮迫切性同
自己日後嘅計畫
(男/20+)

雖然有擔心，但係我更渴
望手術帶俾我嘅效果
(女/30+)

我會揀冇咁高風險，珍惜
住自己嘅身體同性命
(男/30+)

我清楚了解，我對符合國
際標準而且經驗豐富嘅醫
療團隊有信心
(男/20+)



: 我明白……

你有你嘅諗法，但通通都只係歪念
(跨女母/60+)

我改變唔到你嘅決定
(跨仔母/60+)

你好想做一個你心目中完整嘅你，但基於風險同經濟，某啲嘢可以俾你做，某一啲就有辦法滿足得到你。雖然生命係你嘅，但作為父母，我實在唔願意見到啲長手尾或者不幸嘅事件發生

(非二元母/40+)

你想男性化啲，你又好好彩打咗針之後聲音變沉咗、鬚生多咗、額頭髮線都唔同咗，所以你開心咗好多。但喺我心底裏面始終都係擔心，到今時今日我都依然唔敢去睇有關打荷爾蒙針同壽命嘅研究報告。至於下身器官會唔會生癌嘅問題，我曾經都擔心過，只係而家連器官都切埋就有咗個擔心。唯一我仲有啲傷心嘅係將來真係唔會生到細路仔喇

(跨仔母/50+)

你好痛苦
(跨仔母/60+)

仔女有佢嘅諗法，佢自己嘅感受，而我只能夠同佢分析利弊，但決定權始終喺仔女身上，因為佢已經唔係10幾歲嘅小朋友……
(跨仔父/70+)

你比一般孩子都難，身體帶嚟好多情緒同阻礙。我雖然帶你嚟咗呢個世上，但係卻冇辦法帶俾你快樂……
(跨女母/50+)

性別認同呢個問題為你帶嚟好大嘅壓力，我嘅壓力亦都唔細，但既然你而家已決定咗行呢條路，就要好好咁活下去！
(跨女母/50+)

我唔明白點解你咁執著，同埋既然都做咗咁多轉變，應該開心同自信返好多？但點解你仍然都仲咁自卑，覺得自己係三等人，要匿埋呢？最緊要你咁活得自在，再等世界嘅人有所改善
(跨仔母/50+)

手術對你嚟講，無論日後身體上嘅痛苦同每月打針嘅皮肉之痛，有時痛到要休息臥床一日兩日，等針口附近啲皮肉慢慢適應等，你都願意接受同忍耐。呢啲都令我覺得欣賞同感動
(跨仔母/50+)



: 我同意……

你唔好去做隆胸手術

(跨仔母/60+)

你想做男仔，想多啲人認同，但係世界唔係圍住你轉，你都要識得點擺個平衡點

(跨仔母/40+)

慢慢去接受你

(跨仔母/60+)

衣著上… 荷爾蒙都有掙扎… 要慎重去諗，又冇得半路停止你。想你完全做到自己，但要明白人生好多嘢未必可以…

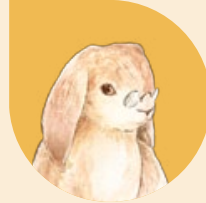
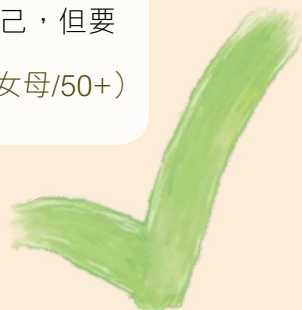
(跨女母/50+)

性別不安為你帶嚟好大概困擾

(跨女母/50+)

你已經好努力去表達，你亦都有你嘅難處，但係我哋嘅關係就係同以前唔一樣喇

(跨仔母/60+)



: 我唔同意…

你繼續衰落去

(跨女母/60+)

你去做變性手術，因為當刻嘅風險同日後嘅手尾係一世嘅

(非二元母/40+)

你作為一個男性，就要語調粗獷、冇咩回應，特別係變得太過理性同缺乏情感咁

(跨仔母/60+)



你做隆胸手術

(跨女母/60+)

你仍然困喺死胡同裏面，只著眼於性別上，仲冇自己嘅人生都要面對

(跨女母/50+)

你經常有輕生嘅念頭，呢個想法已有6年幾，我唔認為結生命係唯一出路，呢個世上嘅跨性別人士都好勇敢咁樣活著

(跨女母/50+)



: 對於你哋嘅擔心……

我會有啲心酸，我都唔擔心你擔心啲咩

(非二元/20+)

我能理解，我都有考量過，但我都係相信咁做對我嚟講係最合適嘅，我亦希望最少有一件事係可以喺我嘅控制之內

(男/20+)

我希望你哋唔好亂諗嘢，我都同你哋一樣係一個正常人

(女/30+)

我希望你哋可以明白心理健康同身體生理一樣重要

(非二元AFAB/30+)

我明白，但我想做返自己

(女/30+)

我其實比你哋更擔心同更驚

(男/20+)

如果你哋唔放低對 LGBT (性與性別小眾) 嘅故有偏見，我哋之間將唔會有有效嘅溝通

(跨仔/20+)

我有解釋過，不過你哋冇聽

(女/30+)

我知道，雖然我唔能夠明白，但願意去聽，同盡力協助一齊解決同面對

(男/40+)

我會交俾醫生同心理學家解釋

(男/30+)

我只可以一步一步自己去行，去證明呢啲行為都係安全，而且令我變得更好

(男/20+)

我會評估風險，降低可能發生嘅危險

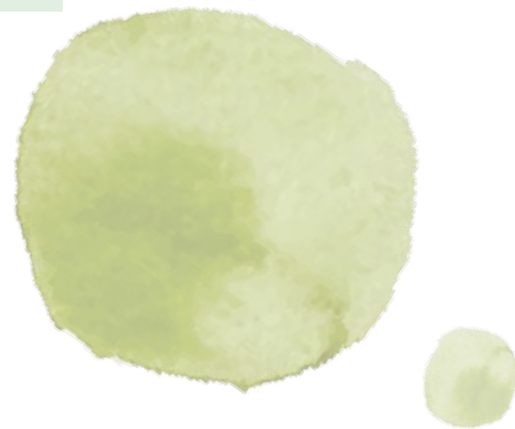
(男/30+)

我會盡力解釋正確嘅資料

(男/20+)

我明白，所以我會以健康為首要

(Trans男/30+)



做回真我的你，背負重擔的我



: 我後悔……

我哋冇早啲坐低傾

(男/30+)

我有早10年就同妳講

(女/30+)

細個有厭食症(當然理性上知道心病唔係一個人嘅錯)，但當時嘅種種欺騙破壞咗你對我嘅信任，令你覺得我「成日諗嘢好偏激」，包括我嘅性向同我嘅所有

(非二元/20+)

自己太遲先至踏出呢步

(男/20+)

以前唔勇敢啲，拖咗咁耐先改變

(女/30+)

以前嘅行動力太低

(接近非二元性別女/40+)

咁遲先開始性別轉換

(男/30+)

唔早啲做 top surgery

(上手術)

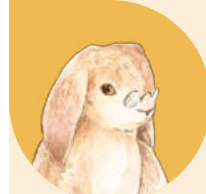
(男/30+)

太遲先放膽做返自己！失去咗太多寶貴嘅青春

(女/30+)

如果有試過開始見醫生做 transition (性別過渡) 過程，我到死嗰日會後悔

(男/30+)



: 我後悔……

生孩子，甚至後悔結婚

(跨女母/50+)

你喺青少年期間唔喺我身邊

(跨女母/60+)

冇花多啲時間關注你細個問過嘅性問題

(跨仔母/60+)

我有後悔啲乜嘢，選擇咗就唔應該後悔，向前看啦

(跨仔母/60+)

我覺得冇得後悔…… 同你好多爭拗，爭拗中講咗出口嘅嘢係收唔返嘅。有啲字眼上令你唔鍾意，例如叫你走、「唔鍾意我做乜同我住」，都係最唔應該講嘅說話，呢句嘢係重咗。但係我單打獨鬥，我真係冇得啱氣…… 後悔又點呢？已經冇時間去後悔喇

(非二元母/40+)



: 你嘅種種第一次……

亦為我帶嚟好多第一次。唔知道跨性別仔女嘅父母應該點樣去做。但無論你係乜嘢性別，我對你嘅期盼依然係一樣嘅

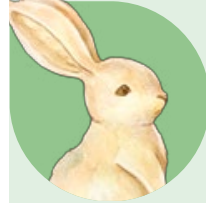
(跨女母/50+)

令我個心好痛，點解我嘅孩子要咁不幸同痛苦？個天好唔公平。當大部分孩子都喺度玩、學習、追求興趣同夢想嘅時候，我嘅孩子卻要同自己嘅身體抗衡作戰。原來我自己擁有合適嘅身體同器官係一種好大嘅福氣，唔係理所當然嘅

(跨女母/50+)

你呢幾年嘅改變令我大開眼界，認識多啲世界有呢一群特別嘅人，發覺你哋真係過得唔容易。我更願意去支持你哋呢一群仍然要面對社會上唔同嘅處境、自己內心同埋身體種種壓力同問題嘅下一代

(跨仔母/60+)



: 我希望……

慢慢重新定義自己嘅標準，因為自從我意識到自己唔係男仔、又唔係女仔、唔係社會二元規限嘅身分之後，生活入面有啲嘢都有所解放

(非二元/16+)

你唔使擔心我將會接受嘅手術

(男/30+)

你會諒解我正在接受緊嘅荷爾蒙治療

(女/30+)

你哋最基本可以唔反對我將會接受嘅性別重置治療

(女/30+)

你明白我帶住呢個性別嘅身體嘅每一日都係折磨，所以我先要接受荷爾蒙同手術治療

(跨仔/20+)

對於我將會接受嘅乳房切除手術，你唔好擔心我，又覺得我「諗得好偏激」，我好清醒㗎

(非二元/20+)

你理解我要透過藥物治療去改變自己嘅決心

(女/30+)

你會支持我將會接受嘅上身手術

(男/30+)

你會接受同支持我將要接受嘅手術治療

(女/30+)

你到時可以支持同接受我將會接受嘅荷爾蒙治療

(男/30+)

你對於我已經接受嘅性別治療，你唔好當我怪人或批判，靜靜咁就夠

(Trans男/30+)

你可以適應我已經接受嘅藥物同手術治療

(男/40+)

對於我已經接受嘅性別重置手術，我希望你對我一切不變

(接近非二元性別女/40+)

我所有嘅朋友同家人都可以接受、欣賞同支持我將會接受嘅所有治療嘅決定

(男/20+)





: 當我第一次見到我嘅(證件) 上性別一欄顯示我所認同 嘅性別時……

我應該會好開心，因為而家身份證被 misgender (錯誤標示性別)
(男/30+)

我覺得呢部分完整咗好多
(男/30+)

我第一次見到我嘅文件/
email signature (電郵署名)
註¹⁶上性別一欄顯示為男性
時，我有種好威風嘅感覺
(男/30+)

我覺得非常滿意
(男/20+)

我覺得呢本護照先係屬於
我嘅，資料終於啱晒喇
(男/40+)

我超級開心，終於喺官方
文件上認同咗我
(男/20+)

我覺得喺生活上有返尊嚴
(女/30+)

有咗新嘅身份證，我終於
可以第一次入男廁，我心
入面好安心，因為終於都
唔使再閃縮咁去殘廁或者
覺得好尷尬咁去女廁
(男/20+)



: 對於你而家個名……

我接受到
(跨仔父/60+)

我有特別感覺，只係以前
叫「阿女」，而家要留意唔
好再叫，有時要提醒自己
要叫「阿仔」
(跨仔母/60+)

我覺得好適合你，確立一
個新嘅名，就好似賦予你
自己一個新生命，重新出
發，意義重大！
(跨女母/50+)

我覺得同音不同字呢個選
擇係啱嘅
(跨仔母/60+)

我已經搵算命先生幫你草
擬咗幾十個名俾你揀。呢
個名係你自己揀嘅，都唔
錯吖
(跨女母/50+)

我覺得你鍾意就得，我都
比較容易接受啲，呢個名
的確比較中性啲
(非二元母/40+)



: 對於你嘅未來……

我唔抱任何希望

(跨女母/60+)

其實我真係唔敢諗，見步行步，因為性別認同帶嚟嘅關係惡化之後，我覺得乜都唔到我控制

(非二元母/40+)

我唔擔心就呢你嘅，但亦唔想你覺得我俾壓力你

(跨女母/50+)

我希望你一切平安

(跨女母/40+)

我哋就一步一步走落去啦，首先18歲輪候見性別診所嘅醫生，等醫生安排療程。對於未來我唔敢諗太多，只希望會愈嚟愈好

(跨女母/50+)

我只能夠見一步行一步

(跨仔母/60+)

只有順其自然

(跨仔母/60+)

我唔會諗太多喇，亦做唔到，因我有信心你都知道同明白你嘅未來係唔易嘅，見招拆招啦

(跨仔母/60+)

我希望你開開心心，健健康康

(跨仔父/60+)

我希望你能夠好好享受你嘅生命，而家先係你人生嘅開始，係你去畫出你嘅生命，所有嘢都由你決定。媽咪一定會喺你後面支持你

(跨仔母/50+)



: 對於我將來嘅人生……

我覺得恐懼，因為一切都係未知

(男/20+)

我希望我能夠有更大嘅動力起身過每一日，繼續向前走

(男/20+)

我認為會比而家更好，因為我可以成為真實嘅自己

(男/30+)

而家有咗方向同希望

(男/20+)

如果可以做返自己，搵到一個可以接受自己嘅伴侶就好

(男/30+)

我唔敢想像，覺得所有嘢都好灰暗，要做返自己好辛苦，同時要面對其他問題

(女/30+)

希望我能夠做返我自己

(女/30+)

我只係想做一個平凡嘅女仔

(女/30+)

我懷住希望會愈來愈好

(非二元/20+)

我想可以自己決定返自己嘅人生

(女/30+)

我想自己擺住自主權，我唔想後悔「點解唔早啲做」

(跨仔/20+)

希望可以開心去過，覺得之前好似浪費咗好多日子

(男/40+)

我認為我仲有時間同空間去思考，暫時未有好清晰嘅規劃

(男/20+)

一定好精彩！可以除衫做Gym(健身)操嘢，可以著條泳褲就撲出去游水

(Trans男/30+)

就交由我去應付，你哋喺背後支持我就夠喇

(女/30+)

我會活得自在，貢獻自己，幫助好多社會上有需要嘅人

(男/30+)

我認為性別認同只係人生幾萬樣嘢入面其中一樣，重有好多嘢要做㗎

(男跨女/40+)

我認為絕對會璀璨過過去嘅人生

(女/30+)

我覺得我哋跨性別遇到嘅麻煩都係一般生命上會遇到嘅挑戰(正如人生會面對各種大大小小嘅困難)，其實冇需要特別誇大「我有幾慘」。只係想令其他人知道我哋跨性別都只係正常人，只想過一個正常嘅人生

(跨仔/20+)

我認為冇任何人可以去幫其他人去作出一個假設又或者肯定，我已經慢慢接納自己嘅一個身分同埋取向，並且將佢內化。自從我慢慢意識到身分本身係一件咁複雜嘅事，唔會有所謂嘅盡頭。我係一個點樣嘅人、將來要搵到咩類型嘅人、鍾意咩人，都係自己嘅事。無論係父母、身邊嘅人定還係任何界別嘅人，都一樣唔可以設定我嘅將來

(非二元/16+)



做回真我的你，
背負重擔的我

世俗的目光
身邊的支持





: 我擔心……

你遲早會出事

(跨女母/60+)

你條路好難行，但又唔知有咩可以做到

(跨女母/40+)

我死咗之後，你搵唔到個人陪你終老

(跨仔母/40+)

你嘅身體健康，亦都擔心你會俾人歧視

(跨仔母/60+)

好多嘢唔到我擔心

(跨仔母/60+)

我嘅行動會對子女有壞影響，譬如我支持嘅話，萬一佢他日因手術後生活變得痛苦而後悔咁點算？

(跨仔父/70+)

我哋嘅關係會愈嚟愈疏離，連我都開始唔想講太多喇，但係個心都仲希望你會明白我多啲

(跨仔母/60+)

你將來要面對主流社會嘅歧視

(跨仔母/60+)

你將來可以點樣生活同生存。我作為母親可以無條件接納你，但係你唔能夠期望喺社會上高人人都會接納你

(跨女母/50+)

我唔喺世上嘅時候有邊個人能夠陪伴你完成呢個艱巨嘅任務。要完全跨過去成為女孩子，好需要有人支持同陪伴你

(跨女母/50+)

他日我離開嘅時候，你仲係未能夠照顧自己，喺性別上仍喺困惑之中，同埋冇人會好似我咁嚟你隔離睇住你、陪住你

(非二元母/40+)





: 對於歧視……

暫時都唔覺遇到過

(男/40+)

So far (暫時)冇咩問題

(男/20+)

我諗有心歧視嘅人其實唔多嘅，但要全部人接受又似乎太理想喇

(男跨女/40+)

呢個世界咩歧視都有，又唔覺得有咩問題，肥、樣衰、咀賤都有人歧視

(Trans男/30+)

個人層面好少遇過，但做 LGBT (性與性別小眾)組織會聽到好多 case (個案)，明白仍然有好多人喺被壓迫之中

(非二元AFAB/30+)

我未遇過

(女/30+)

暫時都未有遇上太大嘅問題，我係幸運嘅

(男/20+)

一定會遇到

(男/40+)

主要係身份證性別同我嘅性別認同相反，成日俾人性別錯稱

(男/30+)

係最初改變期會俾人指指點點，然後喺要用張性別同自己不符嘅身份證嘅時候會遭到隱形嘅刁難

(女/30+)

雖然難接受但我有辦法改變其他人嘅諗法

(男/30+)

我選擇無視，但由於我好驚去面對，所以選擇逃避

(男/20+)

就算我被人冷眼看待、歧視，我都冇後悔過

(女/20+)



其實一定有。但我覺得最歧視我嘅人係我老豆，比起陌生人更歧視我

(女/30+)

我唔太開心，但我有我嘅能力，佢哋都冇聲出

(男/30+)

我唔想聽、唔想理、唔想知，我淨係做返自己

(女/30+)

我都要一力承擔

(女/30+)

世俗的目光，身邊的支持

我會將佢視為係人生其中
一項挑戰，會盡力面對
(如果有，但至今未遇到過)
(跨仔/20+)

我根本就唔在乎
(非二元偏男/16+)

我通常化悲憤為力量，自己一個面對反而有
咩困難，困難(但同時較重要嘅)嘅係同其他
性小眾面對更大嘅偏見問題
(非二元/20+)

I don't care how other people think. I just want to be myself
(我唔介意人哋點睇我，我淨係想做返真正嘅自己)
(男/30+)

只要你唔尷，尷尬就係人哋。你唔去注意人
哋係咪歧視，咁就有咁多負能量。點解有歧
視，因為社會嘅無知，而唔係自己問題。有
批判存在，就唔會有公平，放過人放過自己
啦
(Trans男/30+)

我積極面對
(接近非二元性別女/40+)

我已經睇開咗，慢慢俾人
了解
(非二元偏男/40+)

我細個就覺得人哋嘅說話好輕易咁斷定到我
嘅一切，但係後嚟就覺得嗰啲說話根本就無
傷大雅，冇咩咁值得大驚小怪，無須攞到自
己活得咁唔自然，有啲人嘅無知係可以被原
諒嘅
(非二元/16+)



: 面對街上途人……

我極之唔願意俾人見到已經著咗女裝嘅你

(跨女母/60+)

我無須理會佢哋嘅目光

(跨仔父/60+)

我正正常常咁生活，唔理會途人

(跨仔母/60+)

我唔放喺心上，只係路人甲乙丙，下次唔會再見嘅。的確幾年前你嘅打扮係有引起過唔善意嘅目光同批評，不過都過去咗喇

(跨女母/50+)

我始終覺得你哋人數太少，太少人夠膽走出嚟……點解要咁樣歧視你哋，唔會理人哋嘅感受。你哋又有滋擾人哋，但係啲人嘅眼神令到我好唔舒服

(非二元母/40+)

我有理會，如果有人用奇異眼光望我哋，我扮睇唔到

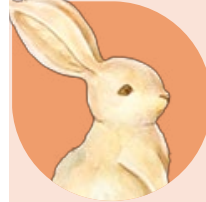
(跨女母/50+)

我我行我素

(跨仔母/60+)

我會介紹你俾人知你係我個乖仔，我會以你嘅工作同你做人嘅態度唔錯而引以為榮

(跨仔母/60+)



: 面對街上途人……

我有害怕，但慢慢接受

(非二元偏男/40+)

我唔會望佢哋，覺得好多人望住我

(女/30+)

我唔理啦

(男/30+)

我無視

(女/30+)

我唔擔心啦，佢哋又唔係我邊個

(男/20+)

我唔會有咩尷尬，做自己

(男/30+)

我好怕佢哋識穿我嘅原生性別，好怕佢哋嘅目光

(男/20+)

有一段長時間啲人成日嗌錯我個女性稱呼，當時我未用 hormone (荷爾蒙)

(男/40+)

我話之佢

(接近非二元性別女/40+)

我做咩咁在意人哋點睇自己？佢唔係我邊個

(Trans 男/30+)

我一笑置之
(女/30+)

我儘量勇敢做自己，希望自己嘅性別小眾身分可能令佢哋更加接受其他性小眾
(非二元/20+)

我好自在，因為我用咗荷爾蒙之後變聲，唔會俾人性別錯稱
(男/30+)

我自信咁向其他人展示今日真正嘅自己
(女/30+)

我比以前更自在、冇咁怕人望到我
(男/20+)

我豁出去啦，其實我發覺只要我唔標奇立異，呢個世界冇咩人理我嘅
(男/30+)

我之前(未用藥前)，好驚其他人由頭 scan (掃描) 到落腳。而家手術完咗，可以唔使再面對途人咁嘅目光
(男/40+)

我覺得我靚仔過晒佢哋
(跨仔/20+)



我好習慣佢哋叫我「先生」，都冇打算去解釋太多
(非二元AFAB/30+)

嘅一啲笑容同埋望住我竊竊私語嘅說話，我根本就唔覺得需要對佢哋嘅無聊無知嘅舉止去浪費時間，令到自己個人成日都好繃緊同唔自然。而家嘅我已經知道咗，喺現實入面就算自己有感覺，都唔代表可以解決到問題。唔好再為一啲冇辦法控制嘅嘢而浪費時間，將啲垃圾堆積喺自己個心入面，反而應該俾啲時間自己去做一啲開心嘅事，唔好令一啲愛我嘅人擔心我
(非二元/16+)



: 面對隔離鄰舍……

我覺得羞愧

(跨女母/60+)

我有事

(跨仔母/60+)

我係驚你展現咗女裝，我唔知啲人會唔會周圍傳。佢哋見到我的眼神已經好怪，避開我，但我覺得都仲 ok，起碼唔會歧視我。我驚到時唔知有冇啲人會議論你，我在生時仲有我可以幫你處理，但你比較內向，他日我唔喺度時咁你點樣呢？

(非二元母/40+)

我會保持距離，保持禮貌式交往同閒聊，避免談及個人私隱

(跨女母/50+)

我無須理會佢哋嘅眼光

(跨仔父/60+)

我唔會理會佢哋嘅眼光，禮貌咁打個招呼就算

(跨仔母/60+)

我一定唔會理會，亦有交往。況且我哋經常搬屋，唔構成任何問題

(跨女母/50+)

佢哋只不過係街外人，我最多話你係孖仔兄弟就算

(跨仔母/50+)

我感恩，我哋搬咗新居，你可以以你而家嘅身分去同人相處

(跨仔母/60+)



: 面對隔離鄰舍……

我好怕出門口或返屋企時會見到佢哋

(女/30+)

我無視

(女/30+)

我唔太相熟，所以唔會理

(男/40+)

我懶得理，亦唔想理

(男/30+)

我 doesn't care (唔介懷)，同佢哋唔熟

(跨仔/20+)

我覺得關佢鬼事，事緣有日隔離鄰居，門埋屋企門都聽到佢哋討論我嘅外型愈來愈 man (男人)

(男/20+)

我做咩咁在意人哋點睇自己？佢唔係我邊個

(Trans男/30+)

我有打算 come-out (出櫃)

(男/20+)

我同鄰居通常都會打招呼。個老鄰居仲叫我「阿妹」，但人哋80、90老人家，我勉強接受，唔想 come-out 刺激佢

(男/40+)

我成日都唔會太過在乎佢哋嘅目光同埋一啲閒言閒語，但阿媽就一直都要我點樣表現，同扮到好似好介意咁樣，呢樣唔做得，個樣又唔做得，好似俾人哋嘅說話操控住咁樣。根本就唔需要覺得受傷同對人哋嘅說話有咩感覺

(非二元/16+)

我經常俾人以為我係我細佬，不過都幾好，我從來冇改正過佢哋

(男/20+)

我相處良好

(男/30+)

我會解釋比佢哋知我係跨性別男性

(男/30+)

我從容以對

(女/30+)

我希望佢哋理解

(女/30+)

我儘量勇敢做自己，希望自己嘅性別小眾身分可能令佢哋更加接受其他性別小眾

(非二元/20+)



：面對親戚朋友……

我覺得羞愧

(跨女母/60+)

我希望你唔好喺親戚面前講太多呢方面嘅嘢，因為我會好難受

(跨女母/60+)

我都唔祈求佢哋可以接受到你嘅轉變

(非二元母/40+)

我都豁咗出去，冇所謂，因為都唔係成日見

(跨女母/50+)

我亦唔會多講，隨佢哋覺得點樣就點樣。較親嘅家人，好似你嘅表姐、阿姨同外婆，就會善意探討多一啲，我都輕輕咁解說咗，佢哋似乎接納

(跨女母/50+)

我好少見喇

(跨仔母/60+)

我冇覺得唔舒服

(跨仔父/60+)

我唔想多解釋，好在佢哋冇歧視我，但背後就唔清楚喇

(跨仔母/60+)

我不以為意，佢哋都唔會明白，雖然我會按對方嘅反應去分享多啲，或者沉默回應

(跨仔母/60+)

如果佢哋接受你嘅就繼續做親戚；佢哋唔接受嘅話就唔使諗，一切以我個仔行先

(跨仔母/50+)



: 面對親戚朋友……

我有期望佢哋會接受，但我想 be myself (做自己)

(男/30+)

我都有困難去解釋，因為知道佢哋未必理解

(男/40+)

我唔知點樣教佢哋啖我而家個男性名

(男/40+)

我扮透明唔出現

(女/30+)

我其實仲未有信心 come-out (出櫃)，對於年輕親戚會容易啲，但年長嘅親戚我就未諗到點算

(男/20+)

我唔太在意，因為我嘅人生佢哋唔使負責

(男/30+)

我唔知可以點出櫃

(跨仔/20+)

我唔知點解釋，避得過會減少接觸

(女/30+)

我覺得有啲內疚，有啲唔識點面對，亦好怕再見到佢哋，因為又要解釋

(男/20+)

我仍然擔心會唔被接納，唔知道大家知幾多，亦唔知你哋透露咗幾多。我仍然未知點去面對大家同有正常嘅交流，更加唔知道應該點樣做同應唔應該或點樣去透露

(男/20+)

我希望佢哋接受同明白

(女/30+)

呢部分有保留，因為佢哋未知道，而我會打針大變化期間見多啲，不知不覺睇住我變。哈哈

(Trans男/30+)

我儘量勇敢做自己，希望自己嘅性別小眾身分可能令佢哋更加接受其他性別小眾

(非二元/20+)

我覺得順其自然。親戚同眾生一啲人其實冇分別，只係生理上有血緣，應該平常心看待

(女/30+)

我好少主動聯絡同講到性別議題。除咗兩個表妹，可能佢哋讀醫療，比較理解性別係咩

(非二元AFAB/30+)

我會明白交代我係男仔，亦改咗名

(男/20+)

我自信咁喺佢哋面前展示今天真正嘅自己

(女/30+)

我媽已經幫手解釋我係跨性別男性，叫佢哋改稱呼

(男/30+)



: 對於我嘅性別認同， 我嘅老師/同事……

我嘅同事並唔知道我嘅情況
(女/30+)

有好有壞
(接近非二元性別女/40+)

我嘅老師成日都提我唔好錯過自己嘅一啲機會，費事將來想做返個樣嘢都做唔到。當時對於老師嘅說話，我係有啲不悅。係咪一個天生嘅基因就可以代表到一切？點解我天生唔係一個媽而係公？點解好多嘢都咁唔如意？個個都唔肯接納我同背棄我？但對而家嘅我，已經覺得對一切嘅說話都唔需要冇咩感覺。係時候俾自己去做啲開心嘅嘢，俾自己去變靚啲，唔再為啲污糟同腐爛嘅事而耿耿於懷，盡情去實現自己嘅願望夢想同目標
(非二元/16+)

我嘅老師表示非常支持
(非二元偏男/16+)

我試過有同事否定我(N年前做資料輸入員個份工)
(男/40+)

我嘅老師都好願意提供協助，同協調唔同方面嘅溝通
(跨仔/20+)

我嘅老師同同事完全尊重同接納
(男/20+)

我嘅同事都好尊重
(非二元AFAB/30+)

我嘅同事儘管表示支持，但都成日啞錯名同稱謂，真係有啲可惜
(非二元/20+)

我嘅同事好支持同理解，感覺到嘅勇敢
(男/30+)

我嘅同事都比較支持，令我好放心咁工作
(女/30+)

我大部分嘅同事都接納
(男/40+)

我嘅老師同同事仍然對我好，從來冇歧視過我同其他人唔一樣，甚至俾啲好啲幫助同鼓勵，我係幸運嘅
(男/20+)

我嘅同事都會尊重，用我嘅代名詞嚟稱呼我
(男/30+)

我嘅同事都接受我嘅選擇，都相信呢個係我。
Born this way. Respect my choice (生成係咁，尊重我嘅選擇)
(男/20+)

世俗的目光，身邊的支持



: 對於你嘅工作…

如果你唔轉變同積極啲，
你永遠都會係冇乜出色嘅
(跨女母/60+)

我係有擔心嘅，覺得你性格唔太受得壓力，怕你同上司同事相處唔嚟，唔知你點樣面對
(非二元母/40+)

做咩都冇所謂，只要唔犯法，可以養活自己，唔係好好嗎？
(跨女母/50+)

唔好因為自尊心或身體特徵而局限自己嘅發展，始終每個人嘅專長都唔同
(跨仔母/40+)

目前仍未開展到呢一個階段。要講出底蘊、出示身份證就會俾僱主睇到性別標籤同你嘅裝扮不符，統統都係困難，暫時都未能克服
(跨女母/50+)

我亦唔會擔心，你工作認真，盡責同鍾意幫助別人。雖然仲有空間改進，因為某啲經驗仍然唔係太多
(跨仔母/60+)

希望你好好珍惜同埋希望你你知道 office (辦公室) 工作未必適合你，因為你坐唔定
(跨女母/40+)

只管做自己鍾意做嘅事業，日常生活如果有困難，我會支持你
(跨仔父/60+)





: 對於我嘅性別認同， 我嘅朋友……

冇異議

(男/40+)

都接受到，但我嘅性別表達^{註18}令佢哋覺得困擾、尷尬

(女/20+)

部分戥我開心，又有部分唔認同但尊重

(男/40+)

我嘅海外朋友都好支持 (同明白得到性別流動^{註3}係正常嘅)，香港朋友恐同恐跨^{註17}嘅問題都幾嚴重

(非二元/20+)

有時唔係好明，但完全接納我

(男/20+)

好尊重，冇特別反對或者講啲咩

(男/30+)

都盡力理解究竟咩係 non-binary (非二元性別)

(非二元AFAB/30+)

尊重同認同

(男/20+)

接受同埋支持

(非二元偏男/40+)

no comment (冇意見)，反而話好 man (男性化)、好型，好支持啲

(Trans男/30+)

都係支持我

(女/30+)

都好 positive (正面) 同 supportive (支持)，有啲仲會好奇相關嘅嘢，只要唔係惡意問題，我都好樂意答

(跨仔/20+)

都支持我，令我覺得好鼓舞

(女/30+)

知道之後同我一切如常

(女/30+)

唔會歧視我，仲好支持我，因為反對嘅人根本就唔會係朋友

(女/30+)

好支持

(男/30+)

大都接受，好多謝佢哋從一開始就當我係男仔

(男/20+)

我嘅女性朋友都好支持我，仲多啲聯絡，一齊去行街

(女/30+)





: 對於你嘅感情生活……

我希望如果你可以識到一個男朋友傾下相處下，或者就可以令你唔再有要變成男性嘅想法

(跨仔父/70+)

見到你帶個女子俾我見時，我會諗點解你會鍾意咁嘅類型……

(跨仔母/40+)

當我第一次發現你為一個女同學離開去外國學習一段短時間而竟然喊住話我知你好傷心，傷心到好似失戀咁，令我覺得你係個同性戀者

(跨仔母/60+)

希望你唔好亂識人，好好保護自己

(跨女母/40+)

當我第一次發現你對女子有感覺時，我有時都會嘗試話其實搵個男子都幾好吖……

(跨仔母/40+)

見到你嘅女朋友，我對於你嘅戀情並唔睇好，因為佢嘅性格同你好唔同

(跨仔父/60+)

見到你鍾意嘅女子時，我心情極之矛盾，因為嗰個女子唔知道你對佢嘅暗戀，我好擔心你哋會點樣發展落去

(跨仔母/60+)

當我第一次發現你已長大成人，亦有性需要，但對象係男性時，我好擔心，驚你嘅身體受傷害

(跨女母/50+)

我冇權干涉，希望你唔好傷害人，更加唔好俾人傷害你

(跨仔父/60+)

我係有啲擔憂嘅，怕你會俾人呃。任何人都需要感情生活，你都要學識點同人相處，令人容易啲接受你

(非二元母/40+)

真係希望有一位能夠接納你嘅人陪伴你一齊走人生路

(跨仔母/60+)

我都好擔心你太投入一段感情，呢個世上生命裏面除咗感情生活，仲有家人同埋工作

(跨女母/50+)

我唔會有任何意見、批評或建議，亦無法預設任何可能性，就隨緣啦

(跨女母/50+)

我希望你搵到同路人

(跨女母/50+)

希望你好好珍惜而家嘅伴侶，互相尊重

(跨仔母/50+)

A watercolor illustration of two rabbits in an autumn forest. The scene is filled with warm, soft colors like pinks, oranges, and yellows, suggesting a sunset or sunrise. The rabbits are positioned in the center-left, one slightly behind the other, both looking towards the right. The background features stylized trees with thin trunks and large, soft-edged foliage. A large, dark purple circular shape is visible on the right side of the image. The overall style is gentle and artistic.

你的相伴
我的安慰



: 當日你發現我……

當日我向你哋 come-out (出櫃) 時你哋嘅反應，令我以為你哋會明白我，但我失望嘅係你哋冇試去明白我，淨係以為我講笑

(男/20+)

著女裝時嘅反應，令我覺得失落

(女/30+)

用保鮮紙束胸時嘅反應，有啲尷尬，我哋冇討論過呢個話題

(男/30+)

已排期見性別診所時嘅反應，令我覺得唔開心，因為我預期你哋有估計過我係男仔

(男/30+)

女性打扮時嘅反應，令我覺得好尷尬，我知道你唔鍾意

(女/30+)

變得更加似男仔嘅時候，令我覺得更擔心，我要點出櫃

(跨仔/20+)

著束胸時嘅反應，令我覺得你哋口裡同人哋講有幾 open (開放) 都係假嘅，其實你哋好傳統同唔願意接受

(男/20+)

想變成女性時嘅反應，令我覺得你哋係好抗拒同不安

(女/30+)

係女唔係仔時嘅反應，令我覺得你好可憐。你係一個唔明白愛嘅意義同世界真相嘅上一代，只係活嚟自己個世界同又負面嘅人

(女/30+)

無性戀時嘅反應，令我覺得被無視 (invalidated)，你話大部分中國女性都唔嗜性嘍啦，我完全無語了 (內心話：可能你要檢討吓自己嘅性生活)

(非二元/20+)

嘅性別認同 (男裝底褲) 時嘅反應，令我覺得被否定

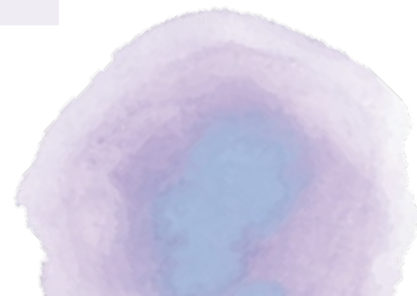
(男/40+)

係 TB (形象較剛強的女同志) 時嘅反應，令我覺得你取笑我嘅性取向

(Trans男/30+)

去咗性別診所，拎到廁所紙時嘅反應，令我覺得你哋根本從來冇理解過我嘅內心世界

(男/20+)



買咗條連身裙時嘅反應，
令我覺得我自己對妳唔住，
傷害咗妳

(女/30+)

係同志/性別小眾時嘅反
應，令我覺得你無論點樣
都支持我，係會愛我

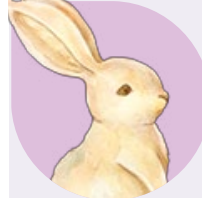
(非二元AFAB/30+)

穿著偏向女性化嘅服飾時
嘅反應，令我覺得好驚訝，
因為你有特別多問，就只
係呆咗一陣，亦都有覺得
好厭惡

(非二元/20+)

當日我同屋企人講出我自
己嘅性別認同時，我覺得
妳同細佬都明白我

(非二元偏男/40+)



：你哋傷害得我最深嘅 說話係……

話我「係咪撞鬼？」明明跨
性別並唔係有咩問題

(男/30+)

「女仔之家做咩健身教練，
練到一嚟嚟，鬼死咁核突」

(Trans男/30+)

人哋就正常，我就唔正常，
人哋會結婚生子，我結唔
到婚

(男/20+)

「成個男人婆」、
「唔男唔女」

(男/30+)

「變態」、
「你唔死都有用」

(女/30+)

「我哋永遠都理解唔到你，
你永遠都係我哋嗰女」

(男/20+)

「我最憎啲自私，淨係顧自
己唔理屋企嘅人」，覺得我
做返男仔係同某親戚後生
就結婚扒低屋企人一樣

(男/20+)

話我有「心理障礙」

(男/40+)

「人妖」、
「有男人唔做走去做女人」

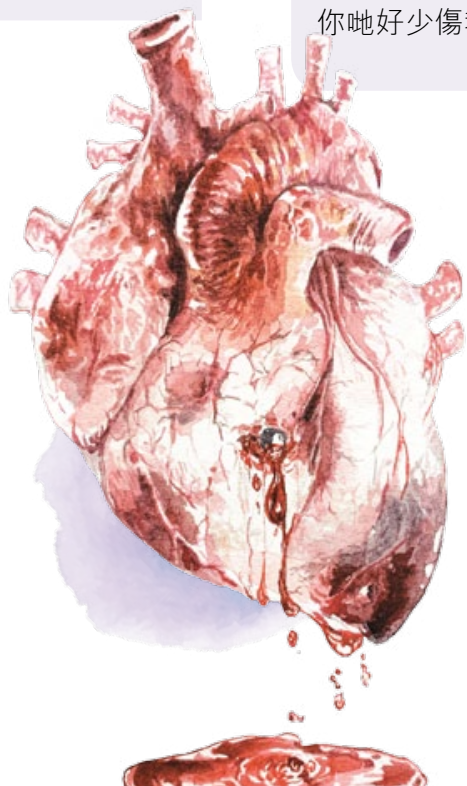
(女/30+)

話要幫我祈禱，驚我入唔到天堂，sad (傷心) 嘅係，如果天父耶穌真係存在，我覺得佢哋會無條件接納我，而你哋淨係會白費咗咁多嘅擔憂。我過得好好
(非二元/20+)

「斷絕關係」
(跨仔/20+)

「有正常人唔做走去做怪物，見到你就想死」
(女/30+)

好似我傷你哋比較多，你哋好少傷我
(男/30+)



：對於同你哋嘅性別認同上嘅爭拗……

其實講「爭拗」真係笑咗，根本冇爭冇拗，係我好似一廂情願想同你哋講社會不公、我嘅諗法、我嘅心路歷程。「我好劫，唔想而家講」你呢個藉口要用幾多次？

(非二元/20+)

我完全唔明你哋有咩咁擔心，要反對我用藥同做手術
(男/30+)

都係宗教上嘅觀念，係命中注定嘅議題
(男/30+)

我覺得我處於下風，因為我在意你哋嘅意見同態度，而我亦係小朋友
(男/20+)

我覺得大家都好劫，喺屋企就以你哋想用嘅叫法就算啦，但出到街見到人可唔可以唔好再叫我做阿女？
(男/20+)

我覺得好劫
(女/30+)

我知道你哋唔會被說服，
我只能忍受
(女/30+)

我好想可以有一次冷靜有
意義嘅溝通
(跨仔/20+)

我可以做嘅嘢就係放棄爭
拗，自己自由自在咁生活。
下一代唔係上一代嘅附屬
品
(女/30+)

我希望我哋有多啲機會去
聆聽大家嘅擔憂，唔好畀
理解唔夠充分嘅時候互相
衝突
(男/20+)



: 當你同我講話…… 我覺得……

就算我鐘意女仔都好，都唔好用藥做手術。
我覺得好奇怪，唔明點解咁多人混淆性別認
同同性傾向，我希望性別教育可以普及啲，
等我哋唔使花太大力氣出櫃

(男/30+)

我係「妖孽」，我覺得冇嘢，我希望你早日康
復，做人唔係咁做嘅
(女/30+)

你都好心痛，好失望，接受唔到冇咗個女。
我覺得我從來都唔係你哋印象中嘅我，我有
講唔代表唔存在呢個需要，我冇可能滿足你
哋，因為我係獨立個體。我希望你慢慢接受，
但唔好妄想我會停止性別認同嘅處理手法

(男/20+)

希望我等老人家百年歸老先改變。我覺得好
唔開心，我人生為咗屋企人已經退讓咗30幾
年，我希望做返自己，追求屬於自己嘅幸福
(女/30+)

我成日諗嘢好偏激(其實呢句好玄，你係指緊邊一次?)。我覺得我成個人(性別認同同性傾向)都被否定，我希望你可以多問啲探討性(非批評性)嘅問題，let me show you my world(俾我向妳展示我嘅世界)，好唔好?

(非二元/20+)

「簽咗張紙」咪想點就點，我覺得好失望，我唔明點解你會俾偏見凌駕親情上

(跨仔/20+)

不如等你哋死咗先做一切性別轉換嘅事，我覺得好失望、失落同內疚，我希望得到你哋嘅認同，唔會對你哋造成麻煩、難堪、尷尬嘅情況發生

(男/20+)

我著男裝衫好靚時，我覺得好開心，我希望你會真係接納我

(非二元偏男/40+)

你喺出面聽咗一個講座提及性別認同嘅時候，我覺得你終於明白我發生咩事，我希望你可以多啲明白我呢個情況

(男/40+)

當爸爸你同我講話關於我嘅性別，由我自己同同父異母嘅弟弟講解，我覺得你同你老婆好接納尊重同包容我。我希望我嘅經驗，都為弟弟帶嚟一個更包容更有同理心嘅價值觀。希望弟弟大個唔係一個大男人

(非二元AFAB/30+)

無論我係男係女都好，屋企道門都會為我打開，我覺得我終於成功喇

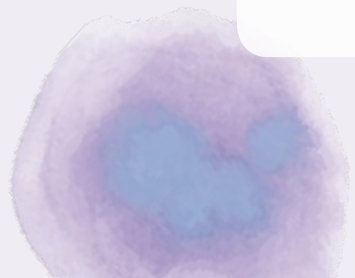
(接近非二元性別女/40+)

點會唔接受我，我係你生嘅，兩個人相依為命，我覺得好感動，好有愛。我希望妳可以支持我一路行呢條路

(女/30+)

我變咗好多，願意講自己嘅諗法，我覺得好窩心。原來用心冷靜咁去溝通，父母係會用心聽。我希望我唔會令你失望

(男/30+)





: 我唔明白點解……

你唔可以出少句聲當幫忙
(Trans男/30+)

每次我提起跨性別個話題，
你一定要我收聲。唔通你
就唔想知道我嘅世界同我
面對住啲咩嘢咩？
(男/20+)

妳都係唔肯陪我去見醫生
同社工
(女/30+)

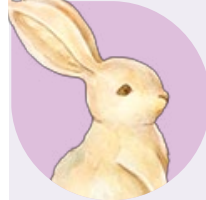
你哋唔明我內心嘅感受
(女/30+)

你哋唔明
(女/30+)

性別問題，未討論就會得
到變態嘅定論
(女/30+)

接受唔到我嘅性別轉換，
明明我都仲係你嘅小朋友，
從來冇變過……
(男/20+)

其實我都明嘅，每一代總
比上一代開明，你都肯定
比爺爺嬤嬤開明啦。唔緊
要，慢慢嚟，我等你
(非二元/20+)



: 我失望/撚……

因為你哋話就話尊重我，
但都係繼續當我係女仔，
無視我嘅轉變
(男/20+)

你哋唔尊重我嘅性別認同
(女/30+)

以前連喺屋企都要孤立我，
同其他人一樣取笑我同睇
死我
(男/20+)

你太煩喇，只有 challenge
(批評)，冇欣賞
(Trans男/30+)

唔係個個家長都淨係得擔憂同反對，有啲家長可以處理子女呢
個話題處理得好好。但你哋竟然冇關心過我呢方面嘅嘢，你哋
知唔知道性別困擾係影響我方方面面？
(男/20+)

你哋否定我有性別焦慮症
嘅事實
(男/40+)

你將天生嘅狀況，怪罪喺
我身上
(女/30+)

你個腦都好塞
(Trans男/30+)

你情緒勒索，可能你唔知
咁做係，但依然令我唔開
心
(跨仔/20+)

你唔肯將諗法講出嚟，等我同屋企人更能夠明白你同幫你，陪你一齊面對人生嘅困難

(跨女母/50+)

我唔會嬲我個仔，永遠都唔會嬲你。呢個世界已經咁樣對你哋，我仲點可以對你唔好呢？一定唔得！

(跨仔母/50+)

個社會點解唔可以接納到我哋跨性別嘅子女？點解要做晒所有嘅手術要我個仔下面加條嘢先俾佢嘅證件上做身分轉換？呢啲手術只有4成機會會成功，我哋點解要佢哋畢生都活喺痛楚之中？點解要咁做？

(跨仔母/50+)

教會要反對跨性別同成為佢哋嘅最大阻力。我都係教徒，點解我哋要咁抗拒接受同接納新人類？佢哋都係人，因為我哋唔接納，佢哋就有咗信仰作為佢哋嘅 anchor (倚靠) 同心靈寄托，咁樣對佢哋好大影響

(跨仔母/50+)



：我明白……但係……

你未必接受，但係我好清楚自己傾向做男性

(男/40+)

你只係尊重我嘅決定而唔係真係接受，但係我聽到你哋話我永遠都仲係你哋個囚，我好想死

(男/20+)

你仲未接受到女仔嘅我，但係我希望有一日你哋會接受

(女/30+)

你嘅純粹唔鍾意嘅原因，但我都係想表現最真實自己嘅一面

(女/30+)

你覺得我係女仔，點解唔好好哋搵個男仔，但係我就係要忠於自己，又唔係你同佢拍拖，我拍咋嘛

(Trans男/30+)

你想我行條「正常」嘅路，但係我只係想行一條自己想行嘅路，而唔係你想嘅路

(跨仔/20+)

你要個仔，但係我唔係一個男仔

(接近非二元性別女/40+)

你想我傳宗接代，但係我唔可以認同咁膚淺個價值觀，人唔係家族嘅工具

(女/30+)

妳好想個女結婚生仔抱孫，
但係我有我嘅生命選擇，
我有辦法滿足你嘅期望

(非二元AFAB/30+)

你有乜形容情緒同性別乜
乜乜嘅詞彙，但係我好想
同你分享關於我性別同心理
健康嘅生活日常，你可以
扮到有啲興趣嗎？

(非二元/20+)

你哋一時間好難接受，畢竟我為咗唔令你哋擔心而隱藏得好好。
但係我都想你哋清楚呢樣嘢困擾咗我好多年，我需要行到呢一
步，我需要接受荷爾蒙同手術，真正去過我嘅性別嘅人生

(男/20+)

你有宗教上嘅執著同負擔，
但係我對自己嘅性別同身體
嘅不安實在難以再忍受

(男/20+)

你想我為屋企傳宗接代，
但係我想用我舒服嘅方式
生活

(女/30+)

你擔心我嘅身體，但係我
希望做返自己，而唔係成
世扮另一個人

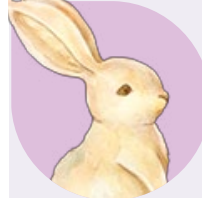
(男/30+)

你哋對我嘅性別認同係需
要啲時間去消化嘅

(非二元偏男/40+)

你擔心我行呢條路好難行，
但係我為咗自己唔好咁快
死，所以先要做返自己

(女/30+)



: 我寧願……

一出世已經係男性

(男/40+)

從來冇出現喺世上

(接近非二元性別女/40+)

男性身分死咗去等妳冇咁
傷心

(女/30+)

……都冇得寧願嘅，成長就
係一串唔容易嘅 decision
(決定)，有時做自己就要
拋棄某啲嘢

(非二元/20+)

死，都想得到你哋嘅認
同、愛同接受

(男/20+)

出世前有得揀我嘅性別

(女/30+)

冇喺呢個世界存在過

(男/30+)

面對往後有可能出現嘅困
難同問題，都唔想後悔為
咗成全你哋而冇做我想做
嘅嘢

(跨仔/20+)

做一個普通平凡嘅人，但
係好多嘢係冇得揀

(女/30+)

忍耐一切，來維持我哋嘅
關係

(女/30+)



: 我寧願……

你每日都過著正常人嘅生活

(跨女母/60+)

你做任何工作、兼職，職位同人工都唔重要，但至少可以保持同人嘅互動

(跨女母/50+)

有病、有狀況嗰個係我自己，睇住你痛苦我好痛心，我只希望你可以活得輕鬆一啲

(跨女母/50+)

你尋找自己嘅興趣，集中精神學習，唔再諗太多

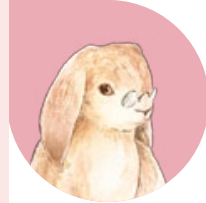
(跨仔母/60+)

生一個平凡嘅孩子或你唔係一個咁特別嘅孩子，你要經歷太多內心嘅困惑，而我作為媽媽卻唔能夠幫你分擔

(跨仔母/60+)

……根本唔到我寧唔寧願
……呢個世界冇得寧願，有啲嘢係唔到你揀嘅，愈寧願就令自己更加煩惱
……

(非二元母/40+)



: 我唔知道我可以點樣……

去令你走返轉頭做返一個有上進心同責任感嘅仔

(跨女母/60+)

照正常咁生活

(跨仔母/60+)

做得好啲

(跨仔母/60+)

令你對生命有盼望，就算做完手術，可能你又會覺得唔係真正100%嘅女孩子，你仍然都會沮喪同失落

(跨女母/50+)

做，我感到進退失據，我向前你避開，已經好似冇嘢可以再做

(非二元母/40+)

令我自己唔使咁痛苦

(跨女母/40+)

說服自己或面對你下次手術嘅安排

(跨仔母/40+)

令你對生命有動力，我知唔係你去選擇嚟到呢個世上，但仍然希望你能夠好好活下去

(跨女母/50+)

發展合宜嘅親子關係，令大家都開心同自由咁生活，彼此都明白大家嘅需要

(跨仔母/60+)



: 我覺得孤立無援……

因為我唔可以接受你而家
嘅一切
(跨女母/60+)

因為我唔敢同任何人提起
(跨仔母/60+)

因為有時面對你時嗰種感
覺只有我自己先至明白
(跨仔母/60+)

因為香港喺呢方面嘅資料
真係好少，對家長支援又
唔多
(跨仔母/40+)

因為既要面對自己健康唔好同財困，加上你
喪失咗前半生嘅記憶，你對於未來又有盼望，
我有能力協助你走出負面嘅情緒
(跨女母/50+)

我一直都覺得係，永遠想求助都發生嚟唔能夠求助嘅日子：夜
晚、假期，冇屋企人幫手，覺得好無奈，點求助都冇人幫得到
你。我覺得支離破碎，一切嘅努力都好似……愈發力愈覺得痛
苦，去唔到想去嘅位。我唔覺得自己做錯啲乜嘢，好氣餒，但
又有辦法放棄，喺你身上面得唔到啲咩安慰，不斷俾你排斥……
(非二元母/40+)

我覺得你由細到大，你就係你，唔係好分你
係仔定女，開心快樂都係一樣。只係希望當
時有多啲資訊可以幫到我明白你哋嘅處境，
有人解說點樣幫你哋去面對
(跨仔母/50+)





: 我承認我曾經……

試過自殺

(接近非二元性別女/40+)

好反叛，你講西我就一定行東。但係而家我都咁大個咯，我做嘅決定唔係為反叛，係為自己成長同長遠福祉著想

(非二元/20+)

講咗啲你唔啱聽或聽唔入耳嘅說話，甚至對你大打出手、拳拳到肉。但係而家都已經盡量冇特登去對你使用武力，極其量都只係一啲造孽同一啲咀咒嘅說話

(非二元/16+)

會膽怯，唔敢要求你哋改變。但我知道你哋改變嘅時候 (例如叫我新名)，我係會好開心，你哋其實有明白我

(非二元/20+)

固執，唔願聽你哋嘅話，你哋亦較唔會去表達你哋嘅感受

(男/30+)

好嬲你不聞不問

(女/30+)

無數次同人呻，背後攻擊你，因為你對我唔好，唔識對人有基本尊重

(Trans男/30+)

覺得其他接受我身分嘅長輩 (非親戚) 比你哋仲包容，接納我同愛我

(男/20+)



: 我承認我曾經……

幻想你有一日會突然同我講你打消咗跨性別嘅念頭喇，做返原生性別嘅自己

(跨女母/50+)

因為你嘅決定傷透心

(跨仔母/60+)

講咗或做咗一啲說話同行為令你唔開心

(跨仔母/60+)

好想要返個女，我而家只係想好好咁維持大家嘅關係

(跨仔母/40+)

想自殺

(跨仔母/60+)

因為你而受困擾，要睇精神科，見臨床心理學家，但我要學習儘量放低

(跨女母/60+)

好嬲你整日唔返學，但我而家明白你唔想用嗰種裝扮去面對人群

(跨女母/50+)



: 我反問我自己……

點解唔可以做返個正常人，做返自己？
(男/30+)

以原生性別係咪真係生存唔到？答案係真係唔得，我唔覺得我可以生存到我畢業
(男/20+)

點解要成日浪費時間喺度不斷在意一啲冇意義、冇幫助、同事實不符嘅說話、糾纏啲呢啲事上面爭鬥落去，不斷浪費自己嘅生命，唔專注去做一啲正經或者開心嘅事？我對而家一切嘅嘢都心如止水
(非二元/16+)

我係咪一定要跟社會嘅性別常規咁生活？
(女/30+)

究竟我有冇做錯，係咪應該原封不動？
(女/30+)

點解只有我先有性別嘅問題，其他朋友冇？但我亦知自己嘅問題唔係虛構出嚟嘅
(女/30+)

點解唔早啲俾你哋知道我嘅性別身分？
(男/30+)

係咪我自己做得唔夠好，所以父母唔接納我？

(非二元偏男/40+)

會唔會太唔理你哋嘅感受？但我更需要照顧自己嘅感受

(跨仔/20+)



你的相伴，
我的安慰

係咪因為我不孝，所以先會做出傷害同你哋唔接受我嘅決定？

(男/20+)

有啲咩可以做得好啲，令你哋唔會太難受？

(男/40+)

會唔會係受外國個人主義 (individualism) 薰陶太耐，而拋棄咗孔儒思想嗰種忠孝？但係又唔代表要忘記自己係邊個呀嘛？！

(非二元/20+)

點樣可以回饋你哋嘅愛？

(男/30+)



：我反問我自己……

點解我咁命苦？

(跨女母/60+)

係唔係我錯？

(跨仔母/60+)

係咪錯誤鼓勵咗你去做返你自己？

(跨仔母/60+)

我做錯咗啲咩？

(跨仔母/60+)

係咪太保護你同太遷就你？

(跨女母/50+)

除咗陪伴同協助你買荷爾蒙藥，我仲可以做啲咩？當然我諗唔到答案

(跨女母/50+)



: 我都有為你哋諗過……

你哋想抱孫，但係呢樣嘢
留俾細佬搞會好啲

(男/30+)

結婚，喺主流社會模式下
生活，但我唔係正常人

(接近非二元性別女/40+)

我應該繼續做男性，但係
咁做真係令我好唔舒服

(女/30+)

但我真係要咁樣過世？

(女/30+)

做返 normal (正常) 嘅女
仔，但係我覺得唔做自己
係對大家嘅損失

(非二元/20+)

妥協，但係無論我再點努
力都扮唔好男仔嘅角色

(女/30+)

但係我真係冇辦法用女性
身分咁生活落去

(男/20+)

跨性別對你哋嘅影響，但
係喺我認真思考過後，我
都係決定活出更加真實嘅
自己

(女/30+)

你哋係咪會怕身邊人嘅閒
言閒語？但係其實佢哋唔
會為講出口嘅說話負任何
責任

(男/30+)

對於親朋戚友嘅歧視壓力，
但係我依然想做返真實嘅
自己

(男/30+)

你嘅家庭同教會背景令你
諗法保守，但係我係想你
明白有啲人就係小眾，冇
辦法係主流，世界需要唔
同嘅人

(非二元AFAB/30+)

你哋點樣面對其他人？但
係我想自私一次，任性一
次，做返本來嘅我

(男/20+)

面對親戚朋友嘅困難，但
係好抱歉，我唔知可以做
啲咩

(男/40+)

所以我唔會逼你哋去面對
呢樣你哋覺得難受嘅事，
正如我都用咗好耐嘅時間
去接受自己。但係你哋總
要慢慢向前進步，唔好停
喺度唔接受

(男/20+)



: 我怪我自己……

命苦

(跨女母/60+)

一早生個仔好過啦

(跨仔母/60+)

當初唔應該生孩子，咁你就無須承受呢啲痛苦

(跨女母/50+)

冇及早發現你嘅不安，早啲去處理

(跨女母/50+)

唔想再去同你討論我哋相處嘅方式

(跨仔母/60+)

當年對婚姻同生孩子嘅考慮未夠仔細，但我唔後悔做咗嘅事情

(跨仔父/60+)

喺你中小學嘅時候，冇多啲同你溝通

(跨仔母/40+)

喺你童年時，疏忽留意你嘅說話：「問點解男仔唔可以著裙？點解我有喉核？」

(跨仔母/60+)

唔早啲知道個名對你嚟講係咁重要，咁我就唔會喺你改名嘅時候同你開玩笑。不過與其話我怪我自己，我反而覺得係你怪我多啲。當年我鼓勵你參加多啲唔同嘅活動，例如跳舞班，不過係要同女仔跳，結果你嬲我同鬧我，好似係我要迫你著啲粉紅色衫咁。其實我只係諗住俾個機會你去試下唔同嘢，唔係要迫你做返個女仔

(跨仔母/50+)

俾唔到一個完整嘅屋企你，當我第日走咗之後你就會變成自己一個人，而家只有我一個人會理吓你同幫你去處理你嘅難題

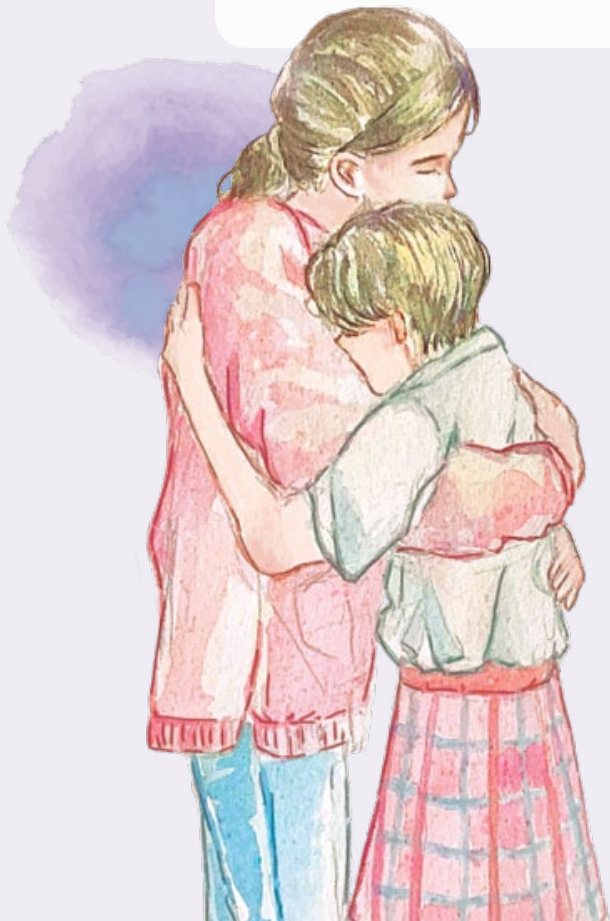
(非二元母/40+)



: 請原諒我……

你選擇原唔原諒我都係你自己嘅自由，如今嘅我都冇乜所謂、冇乜感覺，我覺得唔需要再耿耿於懷。費事我個樣會變得愈嚟愈老，令我啲二次元朋友覺得心痛而離我而去

(非二元/16+)



無能冇出色，家用又俾唔到更多

(男/20+)

做人一路都有自己嘅主見

(男/40+)

任性，自私一次，為自己而活一次，冇辦法按照你哋心目中安排好嘅路上行落去、走呢個人

(男/20+)

要為自己人生自私安排，做返我認同嘅性別係人生方方面面嘅需要

(男/20+)

成日令你哋難做，容忍好多我唔懂事同任性

(男/30+)

好似成日撩交嗌咁，其實我都係想同你分享比較out-of-the-box (超越既有框框)嘅諗法啫

(非二元/20+)

這一生不羈放縱愛自由

(接近非二元性別女/40+)

淨係會堅持自己真實嘅性別認同，一步都唔想退讓

(女/30+)

為你哋帶嚟麻煩

(男/40+)



: 請原諒我

喺你細個時太嚴厲管教打罵，溫習功課嚴苛

(跨女母/60+)

私底下覺得你做返原生性別嘅男孩子就最簡單，最自然最普通最基本就最好，根本就唔使再見醫生或食藥

(跨女母/50+)

不停咁叫你戒電子煙，任何傷害你身體嘅嘢我都唔想佢出現

(跨女母/50+)

成日提你早瞓，因為冇足夠嘅休息同正常嘅起居作息，點樣能夠應付社會上對工作嘅要求？

(跨女母/50+)

唔識教你

(跨仔母/60+)

唔能夠接受你改變性別嘅一切行動

(跨仔母/60+)

成日提你食藥，怕你唔記得就達唔到你想要嘅效果

(跨女母/50+)

講過一啲傷害過你嘅說話，都係我一時之氣，絕對唔係出自真心

(非二元母/40+)

唔係有意令你唔開心，我會努力改變同適應，令大家生活得開心

(跨仔母/60+)

當初因為唔了解咩係跨性別，唔明白你承受嘅痛苦有幾多，結果我都要用咗一段時間去睇呢啲資訊，先明白到呢個狀況根本唔係你哋自己揀。你都唔想，所以我覺得我一定支持你

(跨仔母/50+)



: 請你諒解我……

需要很多私人空間，返到屋企想休息唔想見人

(男/20+)

呢個情況(性別不安)

(男/40+)

冇辦法好似家姐過一個平凡、孝順、容易為社會信服嘅人生，我都想呀
(不過好似好悶，嘿嘿)

(男/40+)

我都係再忍受唔到女仔嘅身體，被人稱呼「小姐」，我真係一個男仔！

(男/20+)

唔係主流思想嘅人

(接近非二元性別女/40+)

想做自己

(跨仔/20+)

對男性身體嘅抗拒感

(女/30+)

如果繼續以男性身分生活嘅難處

(女/30+)

天生嘅嘢係冇辦法改變

(女/30+)

有個人嘅自由意志

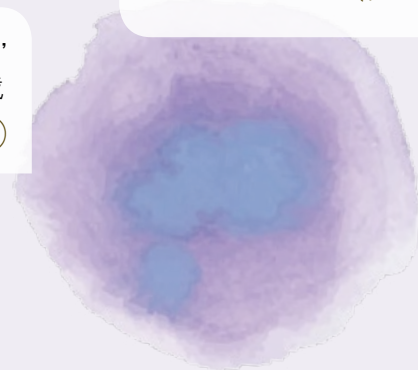
(男/40+)

未必需要你哋完全嘅支持，但唔好因此而唔再理會我

(女/30+)

有幾想過自己無悔嘅人生

(男/30+)





: 請你諒解我……

接受唔到你做女仔，因為
你係我唯一嘅獨子，我希望
你變返正常人一樣

(跨仔母/60+)

嘅愚蠢同遲鈍

(跨仔母/60+)

睇你細個時冇放太多關注
同時間俾你

(跨仔父/60+)

作為父母一定擔心你能唔
能夠好好生活，因為我哋
一定會比你先離開呢個世界

(跨女母/50+)

已唔再年輕，會愈嚟愈退步，
亦需要你更多嘅諒解
同接納

(跨仔母/60+)

讀書少

(跨仔母/60+)

有時處事係比較隨心而發，
唔好因為少少嘢就向我發
脾氣

(跨仔母/40+)

所做嘅一切都係為咗儘量
令你免受傷害，唔係為咗
我自己

(非二元母/40+)





: 我已經好努力咁去……

解決問題，但我仍然覺得有困難嘅地方係你唔聽我講

(跨仔母/60+)

適應同改變我自己，但我仍然覺得有困難嘅地方係喺公眾地方其他人嘅眼光(但我都已經開始習慣)

(跨仔母/60+)

接納跨性別同 LGBT (性與性別小眾) 唔同嘅人，但我仍然覺得有困難嘅地方係接納你哋嘅性取向，有時都覺得好混亂

(跨女母/50+)

適應大家相處上嘅磨合同習慣，但我仍然覺得有困難嘅地方係你嘅態度同生活上嘅唔同

(跨仔母/60+)

避免俾人去傷害你同傷害我。以往我同你一齊參加教會活動，後嚟教會朋友見到你著女裝、搽唇膏就不停指責我，話神唔會造錯人嘅，係人類嘅思想錯誤，覺得我唔糾正你就更加錯。從此，我就唔再返教會，亦唔再接觸嗰啲一知半解就胡亂批判人嘅教會朋友喇

(跨女母/50+)

面對你性別認同帶嚟嘅種種問題，但我仍然覺得有困難嘅地方係同你溝通上成日都出現誤會

(非二元母/40+)

探討、睇書、上網、同跨女傾偈，從而希望更能掌握性別不安嘅狀況，但我仍然覺得有困難嘅地方係我始終只可以靠估計靠想像去明白你，冇辦法真正感受你所感受嘅一切苦況

(非二元母/40+)

同你一齊出去買嘢同面對人哋嘅提問，但我仍覺唔肯定點回應人哋八卦咁問我個女去咗邊。我唔知我係咪應該答呢個咪就係以前個女囉？定係話你係孖生兄弟？

(跨仔母/50+)

從來冇諗過你嘅成長為我為你為家庭帶嚟咁唔一樣嘅震撼。雖然你嘅出現已經係唔一樣，被診斷為 ADHD (專注力不足過度活躍症)，又有亞氏保加，我一直都有放棄你，仲同你搵唔同嘅訓練，甚至我自己亦去參與唔同嘅小組，希望幫到你。呢啲問題，對比而家被診斷為性別不安、焦慮、抑鬱，已唔算係咩問題。而家我都好努力咁去搵資源、參加小組，仍盼望你能走好你想走嘅路

(跨女母/50+)



: 我仲需要啲時間……

見證你成功活出自己，因為你唔肯工作，又唔肯讀書進修，嫌呢樣嫌嗰樣

(跨女母/50+)

調整心態，因為唔可以改變你，只好調整自己嘅心態

(跨仔母/60+)

慢慢了解明白以致自己去改變同接納，因為感覺令我未必能夠太快用理性思維去接納

(跨仔母/60+)

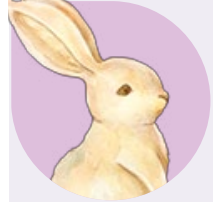


探討點樣同你更和睦相處。性別不安令你大多時間都負面、黑面、唔開燈、唔食嘢、唔答話等等。雖然身體錯配相當難受，但唔代表可以隨意用說話嚟傷害媽媽

(跨女母/50+)

去適應你未來身分轉變帶嚟嘅挑戰，學習點去應付。個心好想去接受你，但外來因素會令我卻步。我唔想你受傷，但亦唔想同人有衝突

(非二元母/40+)



: 我驚……

我出櫃之後被趕出家門，所以有穩定工作後先出櫃

(男/30+)

我嘅轉變嚟得太快，你哋未有時間消化我嘅轉變，變成唔識得點再面對我，當我係隱形人

(男/20+)

因為性別問題，令我哋關係疏離

(女/30+)

妳會唔明白我，以為我係痴線

(女/30+)

失去

(男/30+)

有一日會斷絕關係

(女/30+)

到你哋年老，我哋同居時(我係想孝順你，你年老時孝敬你)我會頂唔順，成日撩交嗌

(非二元/20+)



: 我驚……

見到你著女裝

(跨女母/60+)

所有認識嘅親戚朋友嘅閒
言閒語同指責

(跨仔母/60+)

當我離世之後你會更加徬
徨，或者你可能真係會輕
生

(跨女母/50+)

我走咗之後你嘅生活上如
果遇到咩問題時有人隨時
嚟你身邊幫你

(非二元母/40+)

你每次過關時都會嚟證件上出現問題，因為你個證件顯示你係
女仔，但外表就係一個男仔。我驚你成日要俾人搜身，驚人哋
點 scan (素描) 都唔知你係仔定女，又驚佢哋唔知安排個男定女
去搜你身，更加驚佢哋唔俾你上機

(跨仔母/50+)

你嘅健康，我唔希望你活
得痛苦

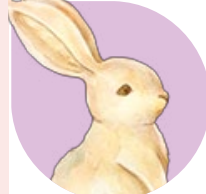
(跨仔父/60+)

我同老公百年歸老後，究
竟你點樣生活呢？

(跨女母/50+)

你嘅人生路會唔容易行，
希望你能夠搵到另一半去
支持同陪伴你，令你容易
啲過你嘅人生

(跨仔母/60+)



: 我想……

你哋認識我

(非二元/20+)

妳係聽我講，自己問我

(女/30+)

我令你哋覺得驕傲

(非二元/20+)

得到你哋嘅認同，先開始
做手術

(男/20+)

將來以你哋長子嘅身分繼
續生活

(男/30+)

正面咁面對我人生嘅使
命同任務

(女/30+)



: 我想……

你變性前會突然醒覺

(跨仔母/60+)

你好

(跨仔母/60+)

你多作嘗試，亦要明白現實嘅限制，喺有限嘅環境下活出真我

(跨女母/50+)

我離開人世時，你真係能夠搵到一個真心陪伴你嘅人

(跨仔母/60+)

你可以跨越困難，接觸其他跨性別人士，學會欣賞同鍾意自己，痛恨自己都唔會改善你嘅狀況，唯有樂觀同開心去面對，就可能會有更多嘅出路。試下睇睇其他跨青點樣去面對自己嘅狀況，可能會有幫助

(跨女母/50+)

你可以返返過去就好了

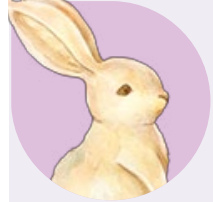
(跨女母/60+)

你同我多作溝通，唔好將我排除在外

(非二元母/40+)

你可以同跨仔跨女做朋友，可以有同路人互相扶持

(跨女母/50+)



: 我唔想……

妳成日聽人講唔聽我講

(女/30+)

因為我唔會好似你所渴望咁結婚生子，而減少咗原本嘅愛

(男/30+)

失去屋企人

(女/30+)

因為我性別轉換，影響到你哋同其他人嘅關係

(男/20+)

父母擔心我嘅身體健康，我大個識得為自己嘅決定負責

(非二元AFAB/30+)

到死嗰日都要對你哋帶著個面具

(男/30+)

同你哋愈走愈遠

(非二元/20+)

因為我呢個情況，為你哋帶嚟麻煩同困擾

(男/40+)

成日令你哋擔心

(男/30+)



: 我唔想……

你成世都係咁

(跨女母/60+)

你再將自己困喺房入面，
只活嚟自己嘅世界中

(跨女母/50+)

你每日都只有嘆氣、抱怨、
同其他人比較、埋怨上天
唔公平、同自怨自艾

(跨女母/50+)

見你常常著女性衣服 (變
性前)

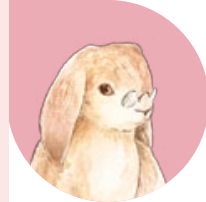
(跨仔母/60+)

你太過一意孤行，你要諗
清楚自己係咪能夠承受得
到。我怕你第時後悔，好
多嘢係挽回唔到㗎

(非二元母/40+)

你孤單一個人面對人生各
種困難，特別要一世倚靠
藥物，會帶嚟各方面嘅問
題

(跨仔母/60+)



: 仔女……

係我一生最大嘅挑戰！希望你都能排除萬
難，以你認定嘅性別去活出自己精彩嘅人
生！我仍然常存盼望，你仍然係你，你有
無窮嘅智慧同創意，希望你唔好浪費上天
賜予嘅禮物。唔好埋怨尚未到手嘅沒有，
好好珍惜你手上嘅還有！

(跨女母/50+)



你的相伴，
我的安慰

有佢嘅 HRT (荷爾蒙治療)，媽咪都希望有我嘅 HRT (Happy Retirement Time - 快樂嘅退休時間)。養兒一百歲，長憂一百載，爸爸雖然冇出聲，但每次車你去沙田覆診，再白白嘅車裏面焗桑拿等足三、四個鐘，希望你唔好對爸爸咁冷淡。你同佢都一樣，從來都唔敢講出心底話

(跨女母/50+)

同其他跨青一樣係生命嘅勇士，其實好值得被人敬重，佢哋勇敢咁作戰，為嘅係扭轉身體錯配呢個事實，唔應該俾大眾指罵佢哋「變態」或者「人妖」，佢哋比起一般人更加堅毅！當我嘅孩子咁勇敢衝出去食荷爾蒙藥，我就要更加堅強同勇敢，唔可以認輸！

(跨女母/50+)



：你哋係我父母……

我唔能夠體會你哋有咗個女嘅心情

(男/40+)

但點解當所有人都支持我嘅時候，得你哋反對我？

(跨仔/20+)

我係幾咁希望喺性別呢方面你哋會多啲去了解我嘅需要同諗法，而唔好絕口不提就以為可以掩耳盜鈴

(男/20+)

我希望你早日覺醒，脫離苦海，把握有限嘅生命得道

(女/30+)

你哋對我嚟講一路都係生活嘅障礙，做各種決定之前為咗避免同你哋解釋，或者係避免你哋發現同反對，往往用多咗唔少時間同精力。我習慣咗喺父母面前守住秘密，似乎提起任何事都要用好大力氣

(男/20+)

我希望你哋可以理解我

(男/30+)

我想同你分享我嘅諗法，其實我有好多諗法，唔介意慢慢咁同你傾，只要你唔 stonewall (阻礙) 我，表現出開放嘅態度，我真係可以同你展現其餘60%嘅我

(非二元/20+)

我希望你哋俾我揀我自己嘅路

(女/30+)

我真心感謝你照顧我至今，我知道你哋係從心嘅關心我嘅一切，「除咗性別」

(男/20+)

我好多謝你哋願意講出尊重我，就算唔支持我，亦好多謝你哋親口講出「多謝我 HRT(荷爾蒙治療)前同你哋講聲先開始」

(男/20+)

我最錫妳，唔想傷到妳心

(女/30+)

我會尊重，同想去溝通，或者唔係需要意見，只係交代

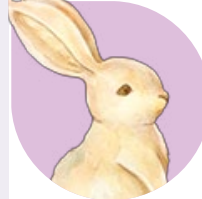
(Trans男/30+)

你哋係我一路以嚟可以用男性身分生活嘅來源

(男/20+)

我好珍惜你哋比我嘅身體同生命，我會好好感受

(男/30+)



: 家……

家庭真係我遇上最困難嘅阻礙，都係引起情緒嘅其中一個主因。講起呢方面真係一片空白，咩都諗唔到，亦唔敢諗。本身都唔太溝通嘅雙方，好難做到了解對方，覺得好無力。而家都隻口不提，但我知道一旦講起呢個話題，一定好快演變成嘈交

(跨仔/20+)

對於家人，接唔接受孩子嘅性別認同都好，我自己都覺得係後話。最重要嘅係唔好因為呢個話題令關係完全破裂，除咗性別問題之外，喺成長路上我都有好多問題希望同父母討論

(女/30+)

同家人嘅關係一直都好微妙，到底家係咩嚟，家對我嚟講好陌生。唔能夠話有咗頭家，但係喺一個 toxic (有毒)、又唔接受自己嘅家，到底仲可唔可以稱得上係家。我好期望得到家人嘅認同，認同同接受對我嚟講好重要

(男/20+)

一直都覺得，原生家庭有啲疏離。但諗返其實又係好多成長過往嘅最大後盾。雖然我大部分時間都嚟 LGBT (性與性別小眾) 嘅社群 (my chosen family - 我所選擇的大家庭)，但兩個家庭都同樣重要
(非二元AFAB/30+)

多謝媽媽無條件嘅接納同陪伴，無論喺我最初發現性別不安，直到手術完全完成，妳都願意聽我講我心入面嘅感受、情緒。抱歉因為我嘅問題令妳要面對困難，我未必明白、體會，甚至令妳難受。也請妳原諒我因為荷爾蒙嘅情況令妳難以適應
(男/40+)

我愛家人如己，永遠係排喺首位
(非二元偏男/40+)



：我感激你哋

因為你俾咗我一個安穩嘅童年
(非二元/20+)

由細到大都提供需要嘅資源俾我學習，我希望你哋支持我去做性別肯定手術
(男/30+)

由細到大都唔阻止我扮男仔，我希望你哋真正了解我諗法，俾我安心做真正嘅自己
(跨仔/20+)

對我嘅包容，一路以嚟嘅關懷。我希望你哋接納完整嘅我，嘗試去了解我多啲
(男/20+)

嘅照顧、供書教學等等，真係好好嘅家長
(女/30+)

令我十幾廿年都衣食無憂，雖然我好怕見到你哋或者同你講嘢，我希望你哋嘅退休生活都可以衣食無憂
(男/20+)

儘管無奈同咁難以接受，但有放過我
(男/40+)

喺我未有太多諗法嘅童年時，冇俾我太多刻板印象規範，俾我可以相對安穩咁成長。我希望喺我而家大個咗，多啲諗法嘅時候，你唔好介意同我意見對立，俾啲心機同我傾吓計，認識一下我
(非二元/20+)

嘗試接受我

(男/20+)

俾我地方擺女裝衫，我希望有日可以用女性身分喺屋企行出街

(女/30+)

最後接受咗我係 lesbian (女同志)，我希望你最後都能夠了解性別認同呢回事

(Trans男/30+)

最後都理解我，支持我，我希望妳唔好擔心

(女/30+)

雖然同我唔同，但珍惜親子緣份，努力愛我，我希望我都盡責任，陪伴你咗，愛錫你咗

(非二元AFAB/30+)

雖然妳都係唔明我嘅處境，但接受對我嚟講已經係一大步

(女/30+)

嘅支持同陪伴。爸爸唔理呢件事都係好嘅，起碼唔會令我有壓力

(男/40+)

尊重我嘅決定，我希望你哋可以接受我，以仔稱呼我，去對待我，當我係男仔

(男/20+)

雖然未認同到我嘅女仔身分，但係並冇放棄我

(女/30+)

有開通嘅思維，站立喺社會嘅頂端

(接近非二元性別女/40+)



：我覺得安慰……

自己很好

(跨仔母/60+)

雖然我有咗個仔，但我而家有個女兒陪伴都幾好，忘記從前啦，諗諗而家同將來啦！

(跨女母/50+)

你一向都係安靜忍耐嘅孩子，所以你先能夠跨越咗進行性別肯定手術嘅咁大步

(跨仔母/60+)

係你保持孝順

(跨仔母/60+)

喺阿仔同同父異母嘅弟弟兩人之間有天生嘅親密感

(跨仔父/60+)

你喺一次訪問裏面講咗一句：「媽媽俾我想像中更好，更支持我！」

(跨女母/50+)

你同唔同機構有聯絡，算係有支援

(跨女母/40+)

你明白我財困嘅事實，冇強求睇私家醫生，你只有默默等待到18歲，就可以正式睇到性別診所嘅醫生

(跨女母/50+)

你的相伴，我的安慰

我發現呀仔能面對手術同一生都要打針同打針後各方面嘅痛苦，我作為媽媽真係好心痛。佢嘅路唔容易行，好感恩嘅就係佢有信仰，教會內外嘅朋友都支持佢。他日我返天家都放心啲。我亦發現佢都努力學習獨立生活同解決問題等。

(跨仔母/60+)

同自豪你能夠喺咁多精神同身體壓力嘅情況下都完成到你嘅學業，我覺得你好叻，亦好希望你可以幫到其他同路人，不論係幕前定幕後都好

(跨仔母/50+)



: 以前我哋……

處於欺凌同被欺凌者嘅關係，今後我希望忘記你，過自由自在嘅新生活

(女/30+)

一直冇嘢講，你單方面 end game (拒絕溝通)，今後我希望我對你 end game …… 打開你對耳聽下人講嘢啦

(Trans男/30+)

似乎就好似一家人咁樣好親切、好親密、好在意對方嘅說法、成日都關心對方。如今我個心已經唔想再有乜嘢感覺。你鍾意點樣做就點樣做，我都唔會再在乎或有任何嘅意見。如果有能力分開嘅，就請各自去維繫同尋覓自己嘅幸福快樂

(非二元/16+)

一家四口，一仔，一女，今後我希望一家四口，兩個仔，大仔同細仔

(男/20+)

關係唔夠坦白，今後我希望坦坦白白

(非二元偏男/40+)

缺少溝通，今後希望我哋可以慢慢改善溝通就好

(男/20+)

成日都有兩句，我日日返房，今後我希望有咩事直接講，溝通好重要

(男/30+)

對大家都有誤解，今後我希望大家能明白大家多啲
(男/30+)

柴娃娃玩得幾開心(童年時，唔係青少年嗰陣)，今後我希望大家可以繼續開心同有深度咁行落去
(非二元/20+)

一齊生活，今後我希望我哋可以繼續
(接近非二元性別女/40+)

相依為命，今後希望我哋開開心心活下去
(女/30+)



: 以前我哋……

為咗你返學嘅問題不停衝突，今後我希望唔要為你嘅前途再有爭執
(跨女母/50+)

相處有隔膜，今後我希望以後可以多溝通
(跨仔母/60+)

都管教得嚴，希望你達到你自己嘅理想目標。而家你既然已經做到你想做嘅職業，咁我就唔使再管你喇
(跨仔母/50+)

有傾有講，無所不談，成日相約行街買嘢，今後我希望定期都可以同你出外食飯同傾偈
(跨仔母/60+)

好疏離，今後我希望大家可以同你多啲溝通
(跨女母/60+)

關係平淡，一般，今後我希望保持友好，互相愛護同關心
(跨仔父/60+)

感情深厚，我好希望可以同你回復返嗰種關係
(非二元母/40+)

好，今後我都希望可以繼續咁好
(跨仔母/60+)

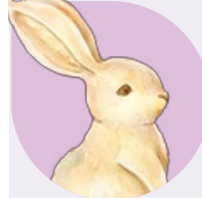


一齊去過、做過、玩過嘅嘢你都冇任何記憶喇。今後我希望重新創建一啲新嘅同開心嘅記憶

(跨女母/50+)

以前我唔係一個稱職嘅爸爸，因為種種原因，我冇好好陪伴你嘅成長。而家我嘅能力範圍內嘅事都願意支持你，做返爸爸該承擔嘅責任

(跨仔父/60+)



：對於我哋嘅關係……

我哋唔可以期望會有急速嘅進步

(男/20+)

我覺得淨係表面嘅平靜，表面嘅相處，冇確實嘅心靈上嘅交流

(男/20+)

表面上好似平平無奇，甚至可以話我哋唔錯。因為我哋嘅談話永遠留喺表面，或者分析隔離屋嘅小朋友。只要唔挑起嘞火，表面上都 ok 嘅

(非二元/20+)

因為我唔信任你哋，所以我唔會表露自己嘅諗法同情感，我每日嘅去向時間表都係作嘅，但對於你哋嘅養育之恩，我係十分感激嘅

(男/20+)

雖然一直都唔算親密，但都唔可以失去

(跨仔/20+)

我始終覺得關係優先，性別問題我選擇忍耐

(女/30+)

我哋雖然好少見面傾計，
但屋企嘅支持係我嘅成長
最大後盾

(非二元AFAB/30+)

我好感恩過往建立得好，
所以可以同你哋坦誠溝通

(男/40+)

我想可以永恆不變

(接近非二元性別女/40+)

我覺得喺你哋接受到我係
男性後，我會感到滿滿嘅
愛

(男/30+)

我覺得開心同你哋坦誠咗
好多

(男/30+)

我覺得父女關係比起之前
嘅父「子」關係更加親

(跨女/60+)



：令我最終諗通嘅係……

我點都要接受

(跨仔母/60+)

我點都唔會諗通，你唔好
喺我死之前做任何性別肯
定治療同手術

(跨女母/60+)

子女冇分別，你依然係我
哋嘅骨肉

(跨女母/50+)

心理學家話我有乜嘢可以揀，我只可以接受，如果唔係我會冇
咗個細路，因為若果連家人都唔接受，佢哋會較大機會自殺。
我好震驚，我得呢個細路。後嚟我上網睇到跨性別嘅自殺率^{註19}
真係好高，一諗到話會冇咗條命，我就諗通，我一定要支持我
嘅孩子

(跨仔母/50+)

無論係仔係女，我都一樣
咁錫，只不過係擔心佢條
路難行，但係我都要尊重

(非二元母/40+)

每個人都有自己要走嘅人
生路，每個都係獨特嘅，
其實人人一樣有自己嘅難
處

(跨仔母/60+)

雖然失去咗個兒子，但多
咗個女兒

(跨仔母/60+)

原來家長支援小組裏面有家長可以好平靜咁分享同自己好類近嘅經歷，同埋都可以咁從容咁接受。對我嚟講係一枝強心針，知道有人可以一家人都接受到自己跨性別嘅孩子

(跨仔母/60+)



: 當我第一次聽到你哋叫我做……

希望將來有一日，除咗妹妹，你哋都可以叫我囡囡

(女/30+)

女時，我覺得好自然，因為呢個就係真相

(女/20+)

仔時，我覺得意外，感激你哋對我嘅稱呼

(男/20+)

仔時，心入面好感動，我同你哋認真交流之後，你哋表示理解

(男/30+)

阿女時，我有啲唔好意思，但甜到入心

(接近非二元性別女/40+)

女時，我好開心，覺得你哋終於接受到我

(女/20+)

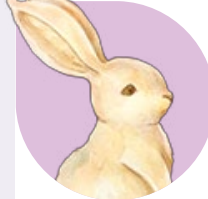
仔時，我有啲膽怯同唔習慣，但我欣賞你哋嘗試理解我嘅需要
(男/20+)

仔時，雖然開心，但心中諗住你有幾願意咁樣稱呼我，你心入面就會有幾困難
(男/40+)

有次我帶你去一個公開 LGBT (性與性別小眾) 活動，當時我喺啱同你講我係 trans (跨性別)。但我冇啲活動 brief (準備) 你要講咩。結果你公開講嘢嗰陣，一次又一次咁避開個「女」字同用中性嘅字去形容我哋嘅關係。我覺得你有努力去明白同愛我
(非二元AFAB/30+)

仔時，我好開心你哋有咁大嘅轉變
(男/30+)

仔時，簡直係心懷感恩
(男/40+)



：我愛你，因為……

我出於傳統孝道
(男/40+)

你哋生咗我出嚟嘅
(跨仔/20+)

你一個人一手一腳養大我
(女/30+)

你始終係我父母
(女/30+)

血緣關係，我哋真係好Q似 (非常似)
(Trans男/30+)

你係我家人
(非二元偏男/40+)

你哋生我養我
(女/30+)

你哋永遠係我父母
(男/30+)

無論如何你都係我嘅家人、父母
(男/20+)

無論咩情況，你都願意陪伴
(男/40+)

愛，冇原因，點都係我最親嘅人

(男/30+)

愛係冇條件

(女/30+)

你哋愛我，無條件咁愛我

(非二元AFAB/30+)

我發現你愛我多過我愛你

(接近非二元性別女/40+)



：我愛你，因為……

你係我嘅兒子

(跨女母/60+)

你係我屋企人

(跨女母/40+)

你係我親生

(跨仔母/60+)

你係我帶嚟呢個世上嘅親人

(跨仔父/60+)

你係爸爸媽媽嘅女兒，呢個血緣冇人能夠分隔，但亦都一直牽動我嘅心

(跨女母/50+)

你係我唯一嘅親人，亦係我花咗一生嘅心機教養出嚟嘅

(跨仔母/60+)

你係獨一無二嘅，係我唯一嘅細路

(跨仔母/50+)

你係我至親同最重視嘅人

(非二元母/40+)

你係我嘅生命支柱

(跨仔母/60+)

你係嚟自我嘅身體，流著相同嘅血。喺呢個世上，你係我最親嘅人，我最關注嘅人亦係你

(跨女母/50+)

你的相伴，
我的安慰



: 無論……

你有幾愚昧，觀音姐姐俾我嘅教導都係一樣，我要愛眾生，你係眾生嘅一份子。所以就算你幾十惡不赦，都唔會影響我對你嘅愛

(女/30+)

我係仔定女，都唔應該會影響我對你嘅愛？

(非二元偏男/40+)

我係男仔定女仔，我都係同你血脈相連，都唔會影響我對你嘅愛

(男/30+)

點，有咩事，都唔會影響我對你嘅愛

(男/30+)

你又鬧我又打我，都唔會影響我對你嘅愛。只係用另一種方式相處

(Trans男/30+)

我將來身體上有咩變化，都唔會影響我對你嘅愛

(男/30+)

做男或做女，都唔會影響我對你嘅愛

(女/30+)

我身分點變都好，都唔會影響我對你嘅愛

(男/20+)

我變成點，係生係死，都唔會影響我對你嘅愛

(女/30+)

你最終係咪接受我，都唔會影響我對你嘅愛

(女/30+)



你的相伴，
我的安慰



: 無論……

你係邊個，都唔會影響我
對你嘅愛 (跨女母/50+)

發生咩事，都唔會影響我
對你嘅愛 (跨女母/40+)

雨天晴天，都唔會影響我
對你嘅愛 (跨仔母/60+)

發生咩事，都唔會影響我
對你嘅愛 (跨仔母/60+)

你已變咗另一個性別同喺
性格方面點樣轉變，都唔
會影響我對你嘅愛
(跨仔母/60+)

走到幾遠，都唔會影響我
對你嘅愛 (跨女母/60+)

你點變化，都唔會影響我
對你嘅愛 (跨仔父/60+)

你係任何性別、有病冇病、
甚至犯錯，你喺我心目中
永遠都係最寶貴同無可被
取替嘅孩子
(跨女母/50+)

發生咩事，我都喺你身
邊，即使我喺同你嗌交嘅
時候叫過你走，又講咗啲
傷你心嘅說話，但都唔係
出自真心，所以都唔會影
響我對你嘅愛
(非二元母/40+)

你係點樣，我都一樣咁錫。
最緊要係你要錫自己，屋
企道門永遠都為你打開
(跨仔母/50+)



祝福天下的



跨性別子女及
佢哋親愛的父母

註解

1. 跨性別 與 順性別

我們在出生時被醫護根據我們的外生殖器性徵指派我們成為「男」或「女」，繼而在成長的過程中被教育成為男孩子或女孩子。順性別是指那些認為自己正是屬於被指派性別的人士；跨性別則泛指那些認為自己並不屬於被指派性別的人士。正如註解3會提到跨性別族群當中有很多不同的類別，所以有些著作會選用「跨性別與多元性別」以圖涵蓋所有非順性別的人們。為求令句語更為簡潔通順，本書一概採用「跨性別」來代表整個「跨性別與多元性別」族群。

2. 佢哋 與 他/她/TA

中文書面語及英文中的第三稱謂他/她/He(Him)/She(her)都包含著「男性」或「女性」的含義，並沒有一個中性的第三稱謂供非二元性別人士使用。因此，本書採用廣東話中的「佢」及「佢哋」來代替「他」、「她」、「他們」或「她們」，因為「佢」是一個沒有二元性別含義的字。其他跨性別的著作有時候則會採用TA來替代「他」或「她」。

3. 男(Male)/女(Female)/跨仔(Transman)/跨女(Transwoman)/男跨女(Male to Female/MtF)/女跨男(Female to Male/FtM)/非二元(Non-binary)/非二元AFAB(Assigned Female at Birth - 出生時被指派為女性)/接近非二元性別女/非二元偏男/雙性別(Bi-gender)/無性別(Agender)/性別流動(Gender-fluid)

以上的性別認同標籤是今次參與資料搜集的跨性別人士親自填寫上的，可見跨性別族群當中既有認同傳統男及女的二元性別分類，也有認同非二元的性別分類。

有些跨性別男性或女性在形容自己的性別認同時，不會加上「跨」這個字，或許佢哋認為形容性別認同時無須標明自身的性徵；或許佢哋認為其性別認同與順性別人士沒有分別，也是「男性」或「女性」；又或許是佢哋不願意以「跨性別」來形容自己或不想當其他人知道佢哋出生時被指派的性別後便不看待佢哋為佢哋所認同的「男性」或「女性」。有些則會透露自己跨性別的身分而顯示自己為「跨仔」、「跨女」、「Trans男」、「Trans女」、「女跨男」或「男跨女」，或許佢哋是想主動讓別人詳細地了解其性別認同；又或許佢哋感覺「男性」或「女性」未能充分形容佢哋的性別。

有些則會用「非二元」來形容自己的性別認同，或許佢哋認為傳統二元性別分類下的「男性」或「女性」不能充分代表佢哋的性別特質，或佢哋認為自己是糅合了男與女特質的一個人。有些非二元人士亦會再加以強調佢哋是「非二元偏女」或「非二元偏男」，或許是為了讓別人更準確地了解佢哋的性別既有男與女特質之餘還更偏向哪一性別。

另外有些跨性別的性別認同是「雙性別」、「三性別」、「多性別」或「泛性別」，佢哋或許傾向認同自己的性別不只單一男或女，而是包含兩種或多個種類的性別。亦有些人的性別認同是「無性別」，或許表示佢哋的性別特質無須或不能以任何性別標籤來代表得到，又或許佢哋感覺自己沒有性別。還有些人的性別認同是「性別流動」，佢哋認為自己的性別認同是動態變化的，不局限於特定的單一性別，而是在性別光譜上呈現流動的狀態。性別流動者可能在某些時間或某些場合打扮得很帥氣很陽剛，有時又可能打扮得很漂亮陰柔，又或者可以很中性。

4. 同志/LGBT+/性傾向 (Sexual Orientation) 與 跨性別

性傾向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，而性別認同則關乎我們認為自己個人屬於哪一個性別。

社會上較常用「異性戀」、「同性戀」及「雙性戀」去將人們的性傾向分門別類，事實上，在整個性傾向光譜裏亦有「泛性戀」：意指他們有可能會喜歡任何性別及性別認同的人；及「無性戀」：意指他們對任何人均沒有感到性方面的慾望或被吸引的感覺。

另外，跨性別人士要做回自己所認同的性別純粹是基於個人性別身分認同的需要，和要跟哪一個性別的戀慕及性慾對象建立關係無關。舉例來說，我們不應假設任何跨女是異性戀者，因而會喜歡男性；或一名跨仔一定喜歡女性，更不應假設跨女是為了要追求一名男性才渴望和選擇讓自己成為一名女性。與任何順性別人士一樣，不同跨性別人士喜歡的對象可以由始至終都是同一個性別的人，亦可以隨著人生閱歷和感情生活的體驗而在性傾向方面有所轉變。

LGBT+是Lesbian(女同志)、Gay(男同志)、Bisexual(雙性戀者)及Transgender(跨性別)的合稱，「+」號則概括代表其他種類的性小眾及性別小眾。由於在過往的歷史裏佢哋往往是社會上較被邊緣化的群體，因此佢哋較常連結一起爭取各種權益。

5. 性別不安 (Gender Dysphoria)

「性別不安」是美國精神醫學學會於2013年出版的《精神病診斷與統計手冊 - 第五版》(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fifth Edition) 內的診斷，概述當事人因其性別認同與出生時被指派的性別不一致以致出現不安或焦慮的狀況。它在有關手冊的上一個版本被稱為「性別認同障礙」(Gender Identity Disorder)。

6. 性別定型 (Gender Stereotype)

性別定型是指傳統社會觀念下對二元性別中的男及女的言行舉止、性格特徵、衣著打扮、職業選擇及社會角色等有一套較僵化的假設、期望、甚至規範，例如男士要有淚不輕彈、束短髮、穿褲子、要養妻活兒等；女士則應當溫柔細心、留長髮、穿裙子、及相夫教子等。

7. 性癖好/易服癖 與 跨性別

有部分男性的確會藉著穿著女性衣物以滿足其性慾，有關行為表徵在《精神病診斷及統計手冊(第五版)》裏被界定為易服癖(Transvestic Disorder)。然而，跨性別人士穿上另一性別的衣飾及作出相關的打扮的主因並非為滿足性慾，而是貫徹自己所認同的性別身分的自然舉措。

8. 性別肯定手術 (Gender Affirming Surgery)

舊稱變性手術或性別重置手術 (Sex Reassignment Surgery)，是醫生透過多種手術，包括移除被指派性別的生理結構及塑造自身認同性別的生理特徵。手術大致可分為上身手術(包括平胸手術及隆胸手術)、下身手術(包括子宮及卵巢切除手術、睪丸切除術、陰莖成形術、陰核釋出術及陰道建構手術等)、及其他部位的整形手術(包括喉核切除及面部女性化手術等)。不同跨性別人士會按其意願及衡量各種手術的風險去選擇接受何種手術，也有跨性別人士選擇不接受任何手術。

9. 性別肯定荷爾蒙治療 (Gender Affirming Hormone Therapy)

舊稱荷爾蒙替代療法 (Hormone Replacement Therapy)，是內分泌科醫生以口服、注射、或皮膚吸收等方法去調整跨性別人士身體內的性荷爾蒙水平。經過醫生的仔細評估、處方和定期監察以達致身體性徵方面的變化：包括出現乳房發育、陰莖萎縮、脂肪比例分佈轉變及膚質變得幼嫩等女性化效果及月經停止、聲線變沉、體毛增多、長出喉結或肌肉力量提昇等男性化轉變。

10. 出櫃 (Come-out)

出櫃是指性傾向小眾及跨性別人士向其他人透露自己的性傾向及性別認同的行動。因著對方對不同性傾向及性別認同人士接納程度的不同，出櫃既有機會換來增進對方對佢哋的認識、了解、體諒和給予情緒及實質支援，同時也存在帶來被否定、排擠、不友善對待、以至暴力對待的風險。所以不少性傾向小眾及跨性別人士也在這決定上有可能會顯得糾結和忐忑不安。

11. 青春期阻斷劑 (Puberty Blocker)

抑壓青少年青春期發育的藥物，透過壓制青少年自身的性荷爾蒙分泌，以暫時阻斷第二性徵的發展。這有助減輕跨性別青少年在面對青春期發育時期的心理痛苦，令佢哋因為身體未有發展出佢哋抗拒的第二性徵而可於日後確定要進行性別肯定的醫療程序時免除進行某些外科移除手術。醫生會在定期跟進中評估當事年青人在性別認同方面的狀況，有需要的話可停止服用這些藥物，讓其青春期發育恢復。

12. 束胸 (Chest-binding)

束胸是部分跨性別人士及部分順性別 TB (形象較剛強的女同志) 透過穿著束胸背心或使用束胸貼讓胸部顯得更為平坦，令外觀因而變得更男性化或中性化的方法。如果束胸方式或選用的產品不適當，例如束得太緊、束胸帶的物料不夠透氣或過長時間穿著的話，使用者有可能會出現呼吸不暢或皮膚不適等問題。

13. 性別認同診所 (Gender Identity Clinic)

醫院管理局在2016年10月於沙田威爾斯親王醫院設立了「性別認同障礙診所」(Gender Identity Disorder Clinic)，後於2021年12月更名為「性別認同診所」，為全港有需要的18歲或以上人士提供一站式性別不安評估及治療服務。診所由跨專業團隊支援下運作，包括精神科醫生、內分泌科醫生、外科醫生、臨床心理學家、護士、職業治療師、言語治療師及醫務社工等。有意求診者必須由註冊醫生或受醫院管理局聘用的臨床心理學家轉介。

14. 性別過渡 (Gender Transition)

性別過渡是指跨性別人士以其認同的性別身分去生活的一個過程，當中分為社交過渡、身體過渡及法律過渡三方面。社交過渡是指跨性別人士嘗試用佢哋認同的性別身分去生活，當中可能包括改變外表、衣著、名字等去和身邊人們交往。當中亦包括性別認同診所在替佢哋安排身體過渡的醫療程序前要求進行為期至少一年的真實生活體驗，以肯定當事人能以其認同的性別身分去生活及應付得了各種挑戰和壓力。身體過渡是指佢哋藉著健身、接受荷爾蒙治療及/或進行性別肯定手術來減低佢哋對自己身體的不安或厭惡感和塑造其認同性別的身體特徵。法律過渡則指當事人在法定文件上得到性別標籤的更改，務求在使用性別設施及在法律上被認同為佢哋所認同的性別及得到相關的權利和保障。

15. 身份證明文件上性別標籤的轉換

截至目前為止，本港的跨性別人士可在完成性器官及生殖腺移除及其認同性別的性器官塑造手術後，獲取醫生簽署的證明書，然後向入境事務處申請更改身份證上的性別標籤。出生證明文件上的性別標籤則未能作出更改。然而，隨著香港終審法院在2023年2月6日裁定入境事務處拒絕為未有接受特定性別肯定手術的人士更改身份證上的性別標籤乃違反《香港人權法案條例》，入境事務處或將於未來向公眾公佈相關的新安排。

16. 第三人稱 (Pronouns)

無論是跨性別或順性別，愈來愈多人會在自我介紹時或在其署名後標示「He/him」(他/他的)、「She/her」(她/她的)、「They/them」(佢/佢嘅)來提示身邊人在溝通時使用該稱謂來稱呼佢哋。「They/them」的常用意思是指眾數的佢哋及佢哋嘅，但由於「They/them」本身並沒有指向任何性別的含義，所以部分跨性別人士也參考了某些文學及現今日常用法借用「They/them」作為佢哋的非二元第三人稱。

17. 恐同、恐跨 (Homophobia & Transphobia)

同志恐懼及跨性別恐懼的簡稱，是指社會部分人士對同性戀及跨性別的恐懼和排斥，包括反感、厭惡、仇恨、偏見及歧視等情緒、觀念及行為。

18. 性別表達 (Gender Expression)

性別表達是指任何人透過言行舉止及衣著打扮等外顯的方式來表達佢哋認同的性別。不少人的性別表達較受傳統二元男女的性別定型所影響，但隨著潮流文化的轉變，愈來愈多年輕人選擇突破男女性別定型的框框而以不同的性別表達來生活。一個人的性別表達並不一定反映其性別認同或性傾向，舉例來說，一名化妝、留長髮及穿裙子的男生在其性別認同方面既可以是跨性別、也可以是順性別，其性傾向也可能是同性戀、異性戀、雙性戀、泛性戀。

19. 跨性別人士的自殺率統計

在2021年，香港中文大學性小眾研究計劃及跨性別資源中心共同發表了一項名為《被排除在外的生命：本港最大型有關處於社會及法律邊緣的跨性別人士研究》。調查發現，42.8%的跨性別受訪者出現中等至嚴重程度的抑鬱症狀；34.7%出現中等至嚴重程度的焦慮症狀；31.2%在過去12個月當中曾在沒有自殺意圖的情況下，作出自殘行為；更有76.9%在佢哋一生當中曾想過要自殺、25.6%有過自殺計劃、及12.8%曾經嘗試過自殺。

各臨床心理服務課的聯絡方法

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：2707 7666

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：3183 9402

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：2967 4110

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：2940 7022

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：3568 7914

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：2399 2399

特別鳴謝一眾有份參與
這次問卷填寫的跨性別子女和家長，
讓我們有機會更仔細地了解 and 意會
你們一路走來的體驗與內心感受。

編撰：社會福利署臨床心理服務課(一)臨床心理學家(五) - 林皓明

插畫：LAM Ming-wai

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

電郵：cpsbenq@swd.gov.hk

網址：<http://www.swd.gov.hk>

出版日期：2023年7月初版

版權所有，不得翻印



社會福利署
Social Welfare Department

