

法律  
承認

性別  
認同

性別  
過渡

# 跨性別者 自助手冊



性別空間  
Gender Empowerment



“  
跨性別(Transgender)是指  
其性別認同與其出生時被指定性別  
不一致的人士。  
”



性別空間  
Gender Empowerment

引言 .....	I
如何使用此手冊 .....	II

## 單元一 性別認同

簡介及大綱 .....	1
1.1 同自己 come out .....	2
1.2 同家人朋友 come out .....	6
1.3 Transphobia (恐跨) .....	9

## 性別過渡 概覽 13

## 單元二 性別過渡 社交篇

簡介及大綱 .....	14
2.1 改變你的外表打扮 .....	15
2.2 職場間的跨性別 .....	17
2.3 戀愛二三話 .....	21

## 單元三 性別過渡 身體篇

簡介及大綱 .....	24
3.1 荷爾蒙療程 .....	25
3.2 性別肯定手術 .....	28

## 單元四 性別過渡 法律篇

簡介及大綱 .....	30
4.1 法定名字更改 .....	31
4.2 身份證性別更改 .....	32

## 單元五 法律承認

簡介及大綱 .....	33
5.1 完成手術才能得到承認? .....	34
5.2 跨性別者的婚權 .....	36
5.3 國際間的性別承認制度 .....	38
5.4 當跨性別遇上性暴力 .....	40
後話 .....	42
結語 .....	44
社區資源 .....	45
重點詞彙 .....	46
參考資料 .....	49



# 引言

性別是豐富並多元的。隨著時代變遷，社會對於性/別的守舊印象及偏見的高牆漸漸瓦解。這些改變得來不易，現時我們仍在性別充權的道路上持續前進。性別的多種意義涵括了社會與生物進程，透過不斷的對話及教育，跨性別社群持續地對內凝聚、對外共融。在性別豐富多元的光譜上，每個人都可以對自身的性別認同及表達有不同的定義。我們也許無法選擇出生的生理性別，但我們可以選擇忠於自我、活出最燦爛的人生。

## 關於性別空間

性別空間是一個支援跨性別社群的慈善自助組織。以「融入社會，共建和諧」為目的出發，為跨性別者提供支援服務，以達到社群自助互助。透過提供適切的資訊和資源，協助跨性別者在不同的性別過渡階段 (gender transition)，適應其外表、身體、生活和社交上的轉變，鼓勵他們積極地以其自身的性別認同和性別表達去生活，並融入社會。我們亦提供支援予跨性別者的家人。

# 如何使用此手冊

首先，感謝你打開這本自助手冊！這手冊是為跨性別者(包括跨女、跨仔及非二元性別人士)而撰寫。這本手冊一共有五個單元：

- 單元一：性別認同
- 單元二：性別過渡 - 社交篇
- 單元三：性別過渡 - 身體篇
- 單元四：性別過渡 - 法律篇
- 單元五：法律承認

你可以按照自己的需要閱讀相關篇章，從手冊中幾位主角所遇上的情境出發，想像你會如何處理各種情況，運用不同的小貼士及知識，去協助你更從容面對性別過渡期間可能會遇上的挑戰。

此手冊希望能帶給你以下的訊息：

- 擁抱最真實的自我，對自己的選擇感到舒服是最重要的。
- 嘗試多方面發展，與同行者交流，抱著開放的態度交流、認識和探索，發掘最適合自己的路。
- 每個人都是獨特的個體，會遇到的問題、挑戰都不一樣。
- 練習自愛、建立自信，你並不孤單。

## 如何使用此手冊 - 人物介紹\*

這本自助手冊將會圍繞三位主角，就著佢生活上遇到的不同情境，去逐一拆解性別過渡期間可能會面對的各種轉變 - 該如何向身邊的人 come out? 使用荷爾蒙有什麼副作用等等? 你可以透過三位主角遇到的不同情境，去思考如果該情境發生在你身上的話，你會如何處理。你也可以運用各種小貼士去協助自身性別過渡的旅程，學習更多有關跨性別的知識。



性別認同：女性  
 出生時被指定性別：男  
 性格：細心、對人體貼  
 興趣：煮飯、動漫

**阿敏**



性別認同：非二元  
 出生時被指定性別：女  
 性格：活潑、開朗  
 興趣：音樂

**阿玫**



性別認同：男性  
 出生時被指定性別：女  
 性格：好動、外向  
 興趣：做GYM、行山

**阿文**



性別認同：.....  
 出生時被指定性別：.....  
 性格：.....  
 興趣：.....

在這填上你的資料，讓這成為專屬你的「自助手冊」吧！



# 單元一

## 性別認同

### 單元目的

如果你對自己的性別認同感到困惑，不要擔心，你並不孤單。有研究指出近年對自己性別認同感到疑惑的青少年人數有所上升，這些數據包括覺得自己是男生、女生、非二元或者其他在性別光譜上的定位。你現在腦海中可能會有很多問題：你可能會擔心你的興趣或喜好是否符合社會常規、你可能亦未確認自己的性別、或覺得自己從小就在「錯誤的身體」中長大。不認同自己出生性別的年輕人，可能會隨著青春期身體的變化而感到壓力重重。在尋找自我的過程中感到不安或不適是十分正常的 — 你可能會感到孤獨、失落、被排斥。但記住，這並不是你旅程的終點 — 恰恰相反，這僅僅是你人生新一章的開始。

### 單元內容

內容	閱讀時間
1.1 同自己come out	20 分鐘
1.2 同家人朋友come out	15 分鐘
1.3 Transphobia (恐跨)	15 分鐘

# 1.1 同自己come out

## ●●●● 情境：點解我咁討厭著校服？

阿文好記得細細個讀幼稚園嗰陣，發現原來  
 女仔要著校裙、男仔要著校褲。著校裙都  
 算，仲要著粉紅色嘅裙... 由嗰陣時開始，  
 阿文就知道自己好討厭著裙，久而久之因為  
 唔想著校裙，連學都唔想再返...



## 活動：性別大輪迴 如果有得俾你揀，你會點揀？

下頁有4個輪盤，各自代表有關性別的不同向度：性別認同、生理性別、身份證性別，及性別表達。你可以嘗試以下的練習：

1. 順序轉每個輪盤。得出的隨機結果，試想像被輪盤轉出來的佢會遇上怎樣的生活難題？試從生活、學業、事業、交友幾個方面，在下面空白處列出五個難處。
2. 如果可以讓你改變一個輪盤的結果，你會選擇改哪一個？

不知從何入手？試從下列兩個例子開始，試想像這樣的佢會遇上什麼生活的難題？

### 例子一

性別認同 - 男  
 生理性別 - 女  
 身份證性別 - 女  
 性別表達 - 偏陽剛



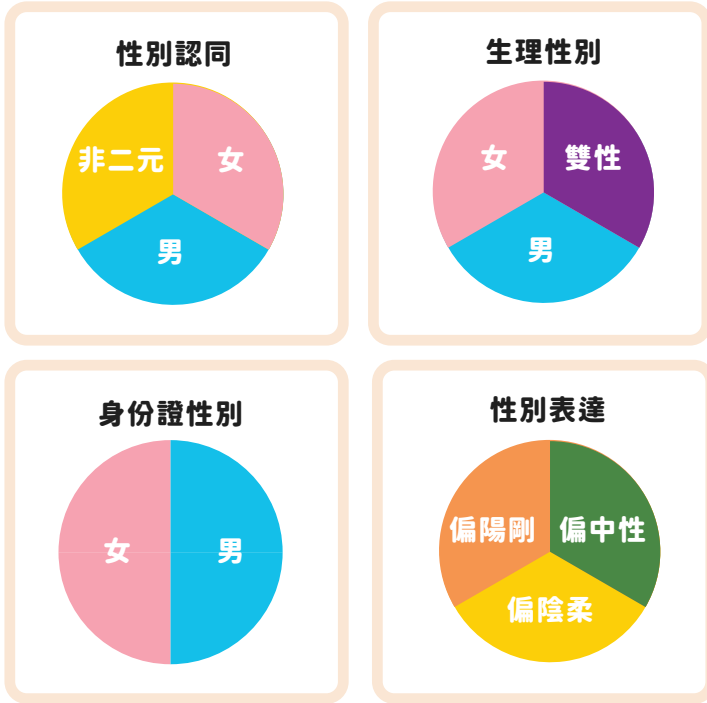
### 例子二

性別認同 - 非二元  
 生理性別 - 男  
 身份證性別 - 男  
 性別表達 - 偏陰柔



然後，如果你可以改變其中一個向度，圈起你的選擇，並解釋你為何希望改變該向度？

到你的練習了！每個向度隨機轉出一個結果，並在下列寫出所轉出的  
 佢會遇上的五個難處。



五個難處：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

如果你可以改變其中一個向度，你會改變哪一個？為甚麼？

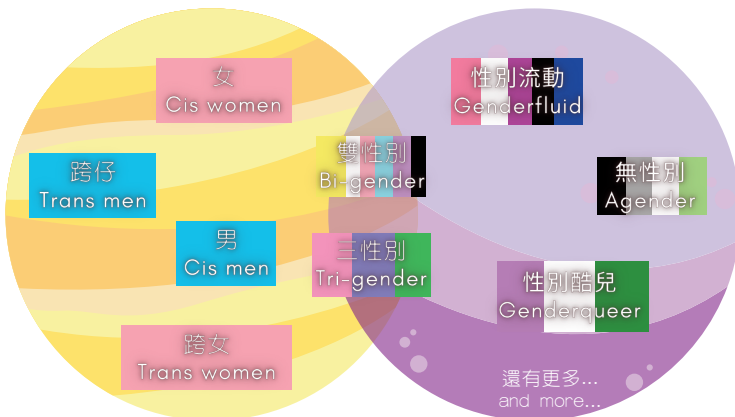
我會改變\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_。

## 知多點：甚麼是跨性別？

根據世界衛生組織的定義，跨性別(Transgender)是指其性別認同與其出生時被指定的性別不一致的人士。性別認同(Gender Identity)是指個人對自己性別的意識 - 與生理性別(Sex)、性傾向(Attraction)、性別表達(Expression)、或出生時被指定性別(Assigned sex at birth) 無關。

從前會將「外在」的「跨越性別」刻板定義為「跨性別」，包括：1)外表上的「反串」(Drag)、「易服」或「變裝」(Cross-dress)；2)透過手術去改變身體的「跨性」(舊稱「變性」(Transsexual))\*[1]；和3)較含糊的性別酷兒(Genderqueer)。現在則以「內在」的性別認同去作劃分。純變裝或反串的人士(即其性別認同與出生時被指定性別一致)現時則被歸稱為性別非常規者(Gender non-conforming)，於性別表達上未必規限於社會對性別的既定印象。

現時社會大眾普遍以「男」、「女」去將性別分類；不過，相比起簡單的「非男即女」，也許更準確的分類是「二元」和「非二元」。而跨性別亦可以納入「二元」和「非二元」的概念：跨仔、跨女為「二元性別」，而性別流動、性別酷兒等等則為「非二元性別」。



**二元性別**  
BINARY

**非二元性別**  
NON-BINARY

▲ 性別空間組織通訊第七期有  
更多關於非二元性別的資訊



## 知多點：先天定後天？

直到現時為止，醫學界仍未有統一的結論指出性別不安(gender dysphoria)的成因。有研究指性別不安與自閉症的併發率相當高，或可成為性別不安的生物學根據。另外，亦有神經生物學研究指出嬰兒的生殖器官在懷孕前期的兩個月就完成分化，但腦部的性別分化則在孕期的後半年發生 [2]。當兩個階段的分化結果不一致，就會有機會形成性別認同與生理性別不一致的現象。但以此為單一理由定斷性別不安的成因並不全面，與性別相關的研究是一門十分複雜的學科，直至現時仍存在許多有待探索的空間。

## 知多點：跨性別所佔的人口比例？

要準確統計跨性別人人口可說是天方夜譚，原因有許多，包括：大部分國家都沒有「第三性別」或「雙性別」等等的多元名稱，而本港亦只是近年才較開放有關性/別小眾的討論，不少對自己性別認同有疑問的人士會因為社會的偏見或歧視而選擇隱藏自己。威爾斯親王醫院於2016年10月正式成立「性別認同診所」\*(簡稱：「性別診所」)，旨在集中全港有需要人士(必須為18歲或以上)，為跨性別社群提供一站式，包括精神科、內分泌科、外科、臨床心理學科、婦科、泌尿科等各項諮詢及支援服務。**截至2021年年尾，登記的應診人數約為500人。**這數字並未能反映自行到私家醫生求診、選擇到外國進行醫療，或未開始接觸醫療支援的社群人士。而該數字亦未包括**跨性別青少年(18歲以下)**。另外，**非二元認同**的跨性別人士也不確定他們相對局部的醫療需要能否得到支援或重視。

[\*] 舊稱「性別認同障礙診所」，於2021年12月正式更名為「性別認同診所」

## 1.2 同家人朋友come out



### 情境：阿媽發現我收埋條裙，點好？

阿敏終於鼓起勇氣，買咗第一條屬於自己嘅長裙。阿敏小心翼翼地收起自己條靚裙，放入衣櫃深處，但仍被阿媽執嘢時發現了...

### 活動：Come Out 利弊大作戰

如果你決定向身邊的家人、朋友出櫃(Come Out)，你覺得會有些什麼好處、弊處？試用以下的列表將利弊列出(反轉此頁見建議答案)。



#### Come Out有乜好處

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



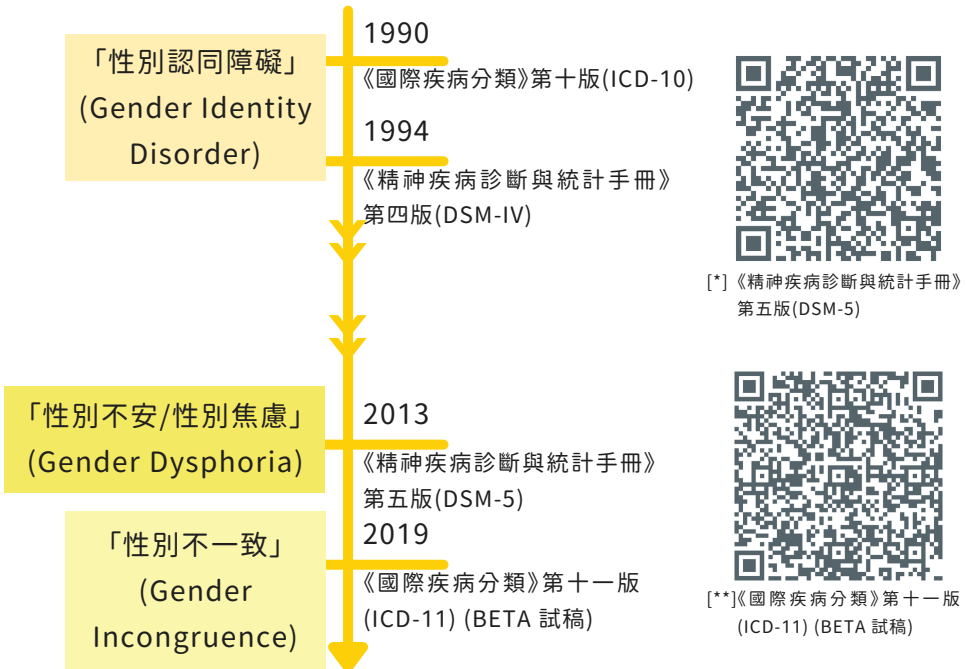
#### Come Out有乜弊處

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

建議答案：  
 Come Out的利處：成為最真實的自己、減輕心中的負擔、結識志同道合的人、幫助/支持其他社群中人、漸漸地感到更自在  
 Come Out的弊處：感覺被拒絕/排斥/孤立/被忽略、帶來負面情緒、醫療風險、你可能要重複地「出櫃」、陷入危險的環境

## 知多點：專家的話

醫學界如何定義跨性別？1994年由美國精神醫學會出版的《精神疾病診斷與統計手冊》第四版(DSM-IV)及1990年由世界衛生組織出版的《國際疾病分類》第十版(ICD-10)將性別不安的相關現象定症為「性別認同障礙」(Gender Identity Disorder)。隨著醫學界積極研究及臨床經驗的累積和反省，**性別認同與出生性別不一致的狀態已不被視為病態**。考慮到性別不安者仍然需要醫療協助及心理諮詢，以面對平日生活上遇到的各種社會壓力、歧視，或因性別不安(包括但不限於對身體的不安)而產生的困擾或焦慮，於2013年出版的《精神疾病診斷與統計手冊》第五版(DSM-5)摒除了以障礙去定義，並正名為「性別不安/性別焦慮」(Gender Dysphoria)\*，**去除了「障礙」/「疾病」等字眼**。而世衛於2019年出版(BETA DRAFT 試稿)的《國際疾病分類》第十一版(ICD-11)則將之更名為「性別不一致」(Gender Incongruence)\*\*，並將之由「精神及行為障礙」的分類移除，轉至「性健康相關狀況」的分類。



[\*] <https://www.psychiatry.org/patients-families/gender-dysphoria/what-is-gender-dysphoria>

[\*\*] <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/gender/gender-definitions/who-europe-brief-transgender-health-in-the-context-of-icd-11>

## 小貼士：Come Out BINGO

你覺得自己準備好come out嗎？要記得，come out沒有一個既定的模式。只有你知道你的感受，只有你知道誰可以給予你安全、可依靠、可信任的空間。以下是一些向家人、朋友出櫃的小貼士：

給予自己充足的時間去思考你想怎樣告訴身邊的人

若別人的反應或拒絕令你感到很難受，你可以找其他同路人或專業人士去傾訴和尋求支援

有時你周圍的人會花一些時間去適應

找出你覺得最支持你的人，先向他們出櫃

了解一下其他同路人的經驗

提前做好功課，如果身邊的人對跨性別社群有疑問或誤解，你可以提供相關的訊息

不要假設別人一定會負面回應

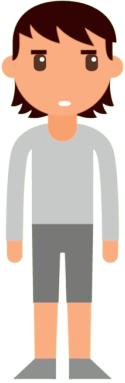
如果你覺得無法親口出櫃，你可以選擇寫信、電郵或發送訊息

給予你身邊的人時間去消化和接受這個新訊息



## 1.3 Transphobia 恐跨

### 情境：睇YouTube好多惡評好sad...



- 阿玟啱啱開始探索自己嘅性別身份時，時不時都會
- 去YouTube睇唔同類型嘅短片，了解下同路人嘅心
- 路歷程、睇下世界各地唔同跨性別者嘅故事... 但
- 多數都會避免睇留言，但有一日唔覺意碌咗落去，
- 見到有網友寫埋「人X」、「咪扮女人啦」、「你
- 想搏出位咋?」、「一係就男一係就女，揀一個咪
- 得囉！」等等嘅留言，令阿玟個心一沉...

### 活動：佢講乜、你點答

對於未知或不了解的事物，不少人難免會感到抗拒或害怕，從而選擇惡言相向。當然這些負面攻擊大多源於誤解或守舊思維，但說者無心，聽者有意，難聽的說話始終會留下疤痕。有時恐跨情況難免會出現，你可能會遭到歧視、或旁人對你投以異樣的目光。試試練習一下，如果有人因為你的性別身份而對你不友善，你會怎樣回應? (建議答案見P.12)



：呢個世界唔係男就係女架啦，跨乜性別！



：

-----




：你做晒手術啦?咁你下面究竟有乜??



：

-----

 : (舊名)！喂！叫你啊(舊名)！

 : \_\_\_\_\_

 : 你要跟公司dress code，你咁著同事會唔舒服...

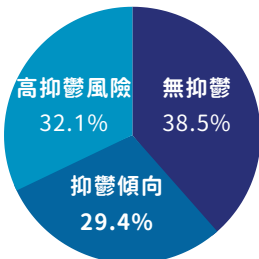
 : \_\_\_\_\_

## 知多點：跨性別的精神健康

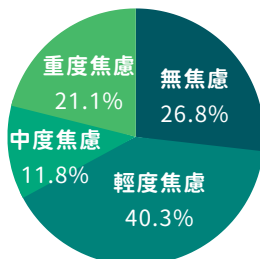
現時社會對性/別的了解或討論未算開明，令不少對自身性別感到困惑的人士未能及時接觸合適的援助，有時恐跨的情況都可能會造成個人精神健康的負擔。

根據北京同志中心於2017年的研究指出[3]，61.5%的跨性別者有經歷不同程度的抑鬱症狀、73.2%的跨性別者有經歷不同程度焦慮症狀。近一半的跨性別者有自殘及/或自殺念頭，而當中12.7%有自殺經驗。在整體跨性別社群中，**跨女在心理健康的風險指數較其他社群中人為高**，包括抑鬱、焦慮、自殘及/或自殺等方面。而**青春期的性別不安者患有抑鬱症及社交焦慮症的比率會較高**。大多數性別不安者及其身邊的親友因為欠缺相關的經驗及知識，加上受限於社會對性/別的二元刻板印象，難免會需要較長時間去進行磨合及心理調適。

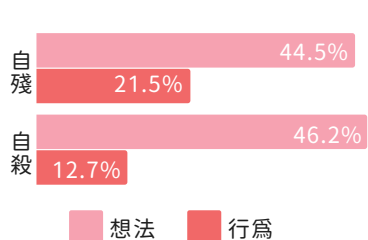
抑鬱情況



焦慮情況



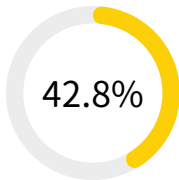
自殘自殺情況



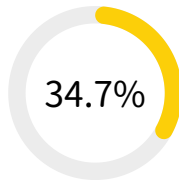
## 知多點：香港跨性別的精神健康

而在香港，近期有關跨性別精神健康的研究為2021年由香港中文大學性小眾研究計劃及跨性別資源中心合作發表的《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》\*。

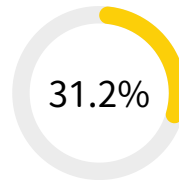
調查發現，42.8%受訪者出現中等至嚴重程度的抑鬱症狀。34.7%受訪者出現中等至嚴重程度的焦慮症狀。31.2%受訪者表示自己在過去十二個月當中，曾在沒有自殺意圖的情況下，作出自殘行為（例如故意打傷自己或故意猛烈撞擊自己頭部或身體其他部分，從而造成瘀傷）。76.9%受訪者則表示，自己在一生當中，曾想過要自殺，25.6%有過自殺計劃，而 12.8%曾經嘗試自殺。



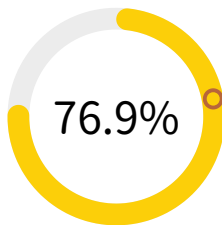
中等至嚴重程度  
抑鬱症狀



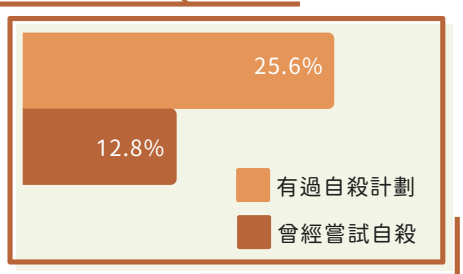
中等至嚴重程度  
焦慮症狀



沒有自殺意圖的  
自殘行為



曾經萌生  
自殺念頭



[\*] 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  
[https://www.tgr.org.hk/attachments/article/340/TransReport%2020210512\\_Chinese.pdf](https://www.tgr.org.hk/attachments/article/340/TransReport%2020210512_Chinese.pdf)

## 小貼士：如果身邊的人不接受我...

如果你身旁親近的人不了解或不接受你，難免會令你感到難受。但要記得，你主宰你自己的人生，而只有你才可以選擇如何去活出最真實的自己。

### 愛自己多一點

尋求你需要的支援，本港有不少跨性別組織及有心人士會願意為你提供協助

### 嘗試教育

敵視的背後來自無知、不了解，也許佢對跨性別社群的認識有限，才會造成歧視或偏見的現象。你可以向佢推介相關的書刊、電影及網上資訊

### 增強你的自信

當你對自己越有自信，其他人的惡意評論對你的影響力越小。聆聽你的內心，活出最真實的自我

### 建立屬於你的支援網絡

你可以選擇與了解你的人相處，建立一個你感到舒適的小圈子，一個可以讓你自在地表達自己的空間

要記住：

- **你並不孤單**：你比你相信的自己更勇敢，更強大。
- **你並不是一個錯誤**：跨性別身份並不是一個生活選擇，就如你無法選擇你眼睛的顏色，或者你是左還是右撇子。你可以選擇的，是如何表達自己 – 你可以選擇以什麼身份，活出最真實的自我。
- **你很重要**：感到失落困惑時，你可以尋找適當的協助，自理和自愛都十分重要。

「活動：佢講乜、你點答」建議答案：

1. 呢個世界唔係0就係1啦，邊有0.1234阿？
2. (揸褲袋)有電話、鎖匙、散紙...
3. 如果你叫緊我的話，我個名係XXX。
4. 只要我打扮專業，希望可以冇空間去俾我做自己。

# 性別過渡

認識了與性別認同相關的種種之後，現在介紹另一個十分重要的概念：性別過渡。性別過渡是指跨性別人士以其認同的性別身份去生活的一個重要過程。當中涉及很多改變和適應，可分為以下三方面：

## 社交過渡 (單元二)

可先於醫生的要求而自行決定何時開始及涉及哪些範疇

真實生活體驗  
如：打扮、生活、  
工作、出櫃

社交過渡並非一朝一夕便能完成的，每一個人的時間表或方式都未必一樣。重要的是樂於嘗試，走出最適合你的路

## 身體過渡 (單元三)

普通科醫生轉介至  
威院性別診所分流/ 排期

精神科評估

轉介各專科：  
內分泌 臨床心理科  
言語治療 等等

\*由醫管局提供專科服務

荷爾蒙補充療法  
(Hormone Replacement  
Therapy, HRT)

完成精神科及  
臨床心理評估

\*約1-3年不等

轉介至外科  
以進行性別肯定手術：  
泌尿科 婦科 整形外科

性別肯定手術

\*每位跨性別人士對手術有  
不同意願及需要

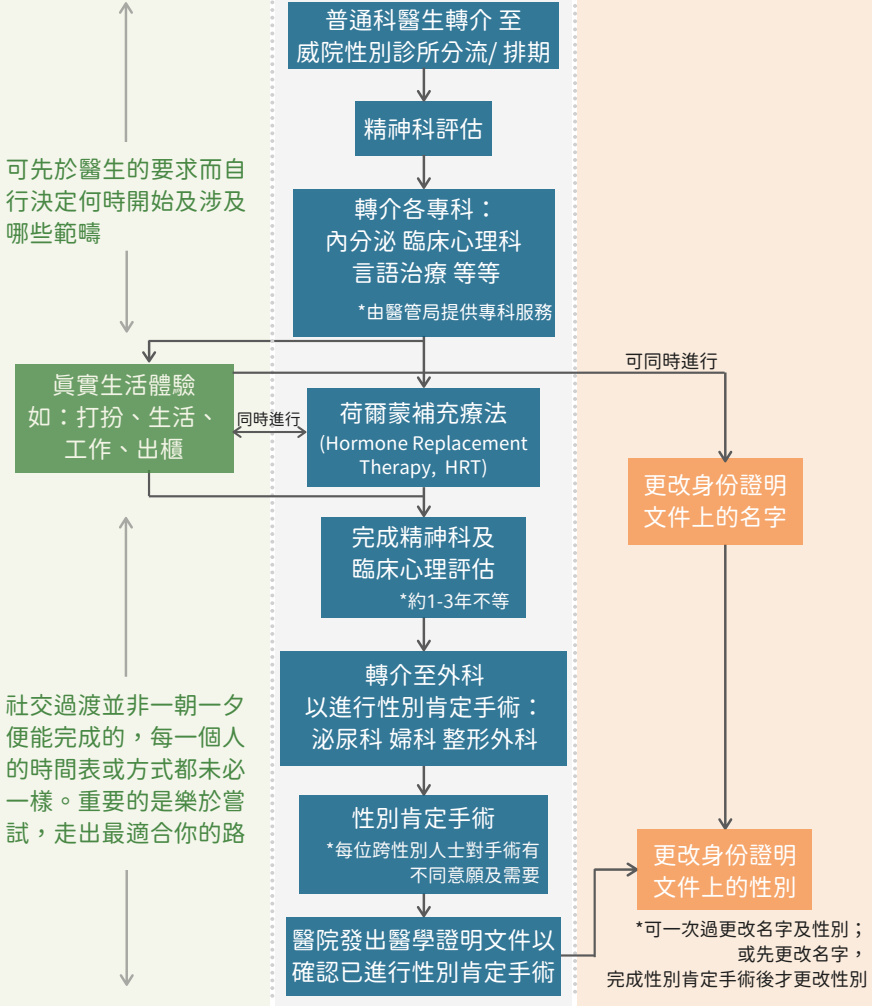
醫院發出醫學證明文件以  
確認已進行性別肯定手術

## 法律過渡 (單元四)

更改身份證明  
文件上的名字

更改身份證明  
文件上的性別

\*可一次過更改名字及性別；  
或先更改名字，  
完成性別肯定手術後才更改性別



## 單元二

# 性別過渡·社交篇

### 單元目的

社交過渡是指當你嘗試用自己認同的性別身份去生活 – 例如改變你的外表、衣著、名字等等，去令身邊人認識最真實的你。每個人的過渡經歷都不一樣，選擇進行的程度也不一，甚至並非每個跨性別者都會選擇進行過渡。記住，社交過渡並非一朝一夕就能完成，這是一個獨特及個人的過程，沒有既定的時間表或方式；過程中有失亦有得，每一步都是屬於你的獨特旅程。

### 單元內容

內容	閱讀時間
2.1 改變你的外表打扮	15 分鐘
2.2 職場間的跨性別	20 分鐘
2.3 戀愛二三話	15 分鐘

## 2.1 改變你的外表打扮

### ● 情境：行街買新衫，一頭霧水？

- 缺乏作為女仔生活經驗嘅阿敏，一開始過渡
- 時對於行街買衫、打扮配搭、化妝護理通通
- 都一頭霧水。有時阿敏都會擔心自己望落
- 「唔夠女仔」，連入舖頭嘅勇氣都有。



### 活動：認識你的style

衣著配搭有時都需要不少時間去調整，有時可能會出現「失手」配搭的「蝦碌」情況。最好的方法，就是透過不斷嘗試不同的配搭去探索最適合自己的style！你可以參考以下的選擇，圈起你希望學習/覺得適合你的造型及護理技巧。

#### 護理：

身體、皮膚、頭髮

#### 髮型：

長、短、曲、直、染髮

#### 服裝風格：

文青、日系、韓系、  
港式簡約/型格、歐美

#### 聲線：

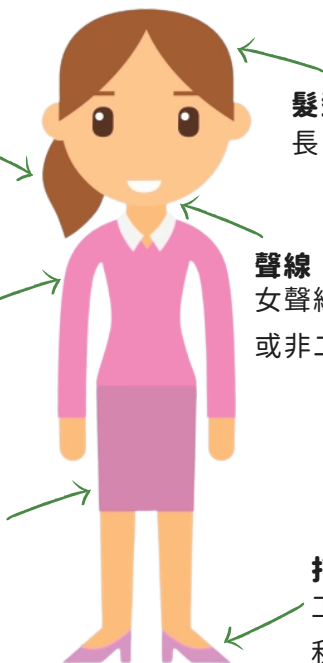
女聲練習、男聲練習(跨仔  
或非二元者適用)

#### 購物方式：

大型商場、小店、  
網購(本地、淘寶、  
海外)

#### 打扮場合：

工作、行街、去蒲、  
私影



## 小貼士：我過不過關? (Passing)

性別過渡包括改變你的外表、衣著等去配合你認同的性別。除了切合自己心目中的自我形象外，有時這些改變可能是爲了讓你看起來「過關」，令外人看不出你有異於你認同性別身份的地方。但是，如果以「過關」來定義過渡的目標，某程度上會令你無法完全自由自在地表達自己 – 過渡是一個讓你發掘自我的過程，途中難免會有「兩頭不到岸」的情況。如果單單用「過關」或「不過關」去定義你是否過渡成功，這就如讓旁人去評論你的價值。事實上，只有你才知道哪些衣服、什麼髮型最適合你。當然，看起來像個女生/男生絕對能爲你避免生活上的不便：街上奇異的目光、選擇洗手間的煩惱… 如果其他人懷疑你的話，難免會打擊你的自信 – 不過，當你選擇接受自己，其他人的目光也許並不再重要 [4]。如果你希望你的外表符合社會預期，去令其他人尊重你的性別身份，這也是你的選擇。最重要的是你可以用你感到舒適、自在的身體和表達方式去生活。

## 小貼士：健康Bind

跨仔們或非二元性別認同者可以運用非醫療性質的方法去改變你的外型，例如透過束胸(Binding)去令自己顯得更男性化/中性。雖然束胸並不需要任何入侵性的醫學干預，你也要小心使用，避免不經意地傷害自己。如果你的束胸令你感到無法呼吸，或是令你的皮膚不適，這就代表你的束胸太緊、或者該款束胸的物料不適合你。經濟上可行的話，嘗試不同的品牌及束胸方式，找出最舒適、透氣的束胸，同時令你滿意自己的外觀。



不要日夜穿著束胸，要定時脫下來讓你的身體休息



束胸有很多方式，如運動內衣，及專用的束胸帶等 [5]



運用衣物層次感，去減低胸形突出對你帶來的不安感



## 2.2 職場間的跨性別

### 情境：CV寫住我以前讀女校，點去見工呀...

- 阿文以前中學讀傳統女校，大學開始用T（男性荷爾蒙），都用咗幾年。而家畢業要搵工，但係
- 聲又沉晒、面又生晒鬚、仲要CV上面寫住以前讀
- 女校，見工好老尷啲... 都唔好講仲未轉到身份
- 證，要填form的話都唔知填乜好...



### 小貼士：職場上的過渡

求職對任何人來說都是一個令人緊張的過程，重要的是要做好準備，在需要的時候維護你的權益。遺憾的是，**本港的法例並沒有明確地表明跨性別者受《性別歧視條例》或《殘疾歧視條例》的保障\***。《性別歧視條例》只涵蓋某人以其原生男性或女性身份為基礎的歧視情況 [6]，而另一方面，雖然性別不安的各種焦慮及精神狀況受醫學承認，但是不少跨性別者都不希望被冠上「殘障」或「精神病」等名詞。毋庸置疑，平權之路既漫長又充滿挫折；但要記得，過去已有不少社群中人為跨性別者爭取應有的權益，而直至現在這一刻，仍有後人繼續向充權之路前進。你可以參考後頁的搵工小貼士：



[\*] Response of the Equal Opportunities Commission: Inter-Departmental Working Group on Gender Recognition, Consultation Paper: Part 1 Gender Recognition <https://www.eoc.org.hk/eoc/upload/2018121622321114772.pdf>

### 尋找對跨性別社群友好的企業：

儘管現時社會風氣未算太開明，你仍然可以詳細了解企業公司的背景，包括閱讀它們的網站、查看公司的員工聲明、或認識公司的團隊。你也可以透過企業的社交媒體去了解它們對性/別小眾社群的取態。

### 考慮有沒有需要披露你的性別身份：

無論你決定公開自己的性別身份與否，這都是你才能作出的決擇。出櫃與否，你可以預先計劃定可能會出現的情況。你可以在履歷表或電郵簽名中加入你的稱謂 (Mr/Ms/Miss/Mx) 及 / 或代詞 (He/Him, She/Her, They/Them)；如果你覺得有需要，而你又感到舒服的話 (例如你更改了名字)，可以聯絡你過往的僱主，讓舊公司先有個心理準備，萬一你的新公司向它們參考你的工作能力，你的舊公司可以有一定的準備，提供相關的資訊。如果你曾用過往的名字發表過文章、獲得獎項或成就，你可以選擇在履歷表的項目加上註腳，避免出現令人誤會的情況。

### 接受面試：

面試時，穿上專業、整齊、並令你感到舒適的衣服。仔細閱讀公司背景及工作要求，並做足事前的準備功夫。在面試過程中，如果遇上被問到令你感到尷尬或不太適當的問題，例如有關你過往的名字或過渡經驗等，盡可能禮貌地回應：「這不會影響我的工作表現」。或者你可以複述：「是的，我某些過往的工作經驗及成就是以另一個名字完成，我在XX年已完成了更改名字或性別過渡的程序」。

### 你的人身和情感安全為最高考量：

工作佔據你人生不少時間，所以如果你對於新公司的工作環境有所保留，可以在接受邀約前再三考量。失業固然難受，但在負面的環境中長時間工作亦會有損你的精神健康。有需要時向身邊的人尋求協助，如果你覺得自己遭到歧視，你可以嘗試尋求法律援助。



你可以閱讀由性別空間出版的《與跨性別人士相遇於工作間》了解更多：

[https://genderempowerment.org/wp-content/uploads/2016/05/transgender-employment\\_booklet\\_chi.pdf](https://genderempowerment.org/wp-content/uploads/2016/05/transgender-employment_booklet_chi.pdf)



## 小貼士：真係俾人歧視，點好？

如果你在工作環境中感到受歧視，你可以選擇採取以下的行動：

- 向你所屬機構的管理層作出投訴，或向所屬工會尋求其他形式的協助
- 向平等機會委員會作出投訴\*

**事件發生後，你應盡快在記憶猶新時將事件記錄下來。**日後如你決定就該事件進行法律行動，這些記錄能有助你記得當時的細節。現時社會上亦有慈善組織推出手機應用程式收集歧視案件\*\*，有需要可以向社工或相識的社福團體進行查詢。

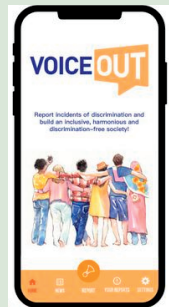
[\*] 平機會聯絡資料：

- 地址：香港黃竹坑香葉道41號16樓
- 電話：(852) 2511 8211
- 網頁：<http://www.eoc.org.hk>



[\*\*] VoiceOut! 手機應用程式

- 由香港註冊慈善組織「相信愛基金 Faith in Love Foundation」製作
- 協助歧視相關案件的受害者採取行動、收集數據進行公共政策研究，以及向大眾傳達有關多元共融的資訊



[\*] <https://www.eoc.org.hk/zh-hk/discrimination-laws/sex-discrimination-laws>

[\*\*] <https://voiceoutapp.hk>

## 2.3 戀愛二三話

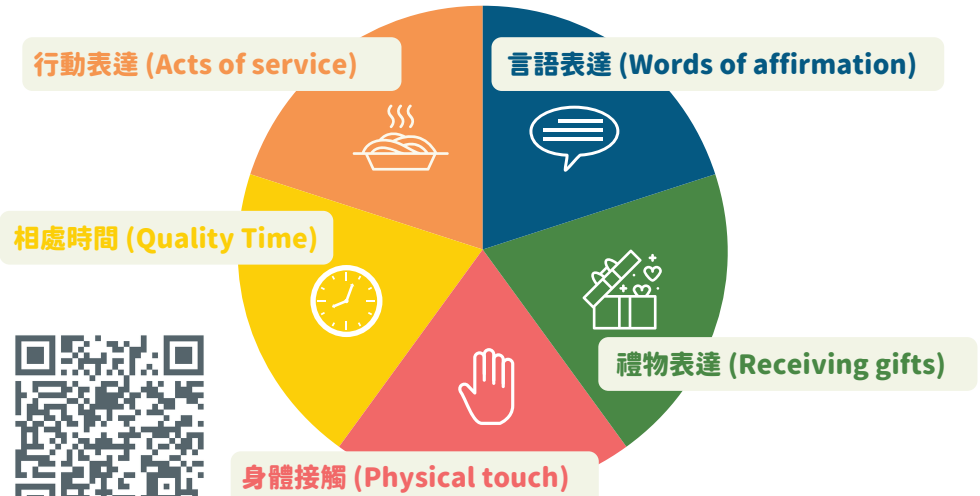
### 情境：唔知點同心儀對象發展落去...

阿敏最近喺網上識咗個男仔，傾計傾了幾個月，感覺越來越投契。約出來見咗幾次面，阿敏希望有進一步嘅發展，但唔知道係咪需要同對方 come out，又或者要點樣同對方 come out... 阿敏真係好鐘意呢個男仔，唔想因為自己嘅性別身份嚇怕對方，但又希望可以同對方坦誠相處，好糾結...



### 活動：求愛大作戰

在踏入一段關係前，你要先了解自己的需要；無論如何，要記得你是值得被愛的。你可以認識自己需要怎樣的愛，而你又會如何表達你的愛。你可以到 <https://www.5lovelanguages.com/quizzes/love-language> 認識「5種愛的語言」\*，亦可以邀請你的對象一起做這個測驗，了解自己之餘，也可以了解對方！



[\*] 5 love languages 「5種愛的語言」

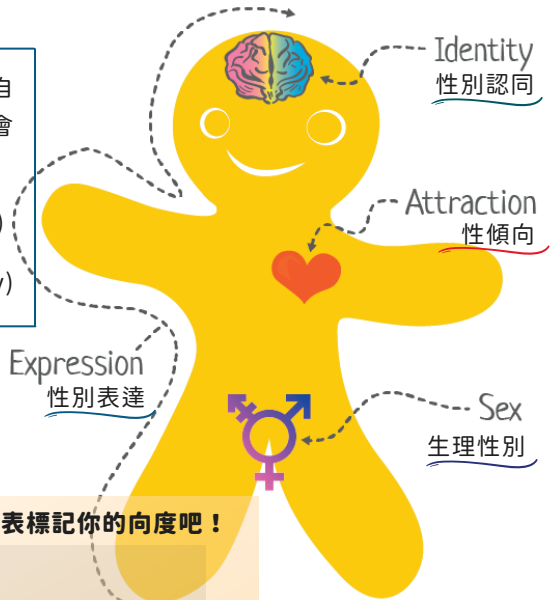
## 知多點：與性別相關的四個向度

由Sam Killermann創作的性別薑餅人(Genderbread person)解釋了與性別相關的四個概念，包括性別認同、性傾向、性別表達及生理性別。不論是性別認同、性別表達、還是性傾向都可以是多元且能夠以一個光譜去理解的，而生理性別都不只一般認知的非男即女，不一定只有黑和白。性別薑餅人現在已經是第四個版本\*，新增了第五個概念：**出生時被指定性別**。你可以試圈起下圖屬於你的向度，找出你的性別薑餅人！

### 性別表達 (Gender Expression)

透過舉手投足、衣著、態度等等表達自身的性別。個人的性別表達方式多數會介於各種社會性別規範。

- 女性氣質 (Femininity)
- 男性氣質 (Masculinity)



你的性別薑餅人是什麼模樣? 試在下表標記你的向度吧!

出生時被指定性別	男	女	雙性
性別表達	<input type="checkbox"/> → 女性氣質	<input type="checkbox"/> → 男性氣質	
性別認同	<input type="checkbox"/> → 女性	<input type="checkbox"/> → 男性	
性親密傾向	<input type="checkbox"/> → 女性	<input type="checkbox"/> → 男性	
性情感傾向	<input type="checkbox"/> → 女性	<input type="checkbox"/> → 男性	
生理性別	<input type="checkbox"/> → 女性	<input type="checkbox"/> → 男性	

## 出生時被指定性別 (Assigned Sex At Birth)

 男

 女

 雙性


### 性別認同 (Gender Identity)

性別認同是自身心理對自己性別的意識。個人根據對自己的認識，從而產生對任何一個性別的共鳴。

→ 女性 (Woman-ness)

→ 男性 (Man-ness)

### 性傾向 (Sexual Attraction)

與生理性別一樣，性傾向與性別/性別認同是各自獨立而沒有必然關係的。性傾向可以分為兩個層面，包括親密行為上、或情感上的傾向。例如你可以對一個表達較男子氣的女性感到吸引，或對任何性別都沒有感到吸引，與自身性別無關。

**親密傾向 (Sexually attracted to...) 或**

**情感傾向 (Romantically attracted to...)**

→ 女性 及/或 女性氣質 及/或 生理女性  
(Women a/o Feminine a/o Female people)

→ 男性 及/或 男性氣質 及/或 生理男性  
(Men a/o Masculine a/o Male people)



### 生理性別 (Sex)

性 (Sex)，或可稱為生理性別、解剖性別、或身體性別，是由性器官、染色體、荷爾蒙等等的部分組成。但不能與性別 (Gender)/ 性別認同 (Gender Identity) / 性別身份論為一談。

→ 女性 (Female-ness)

→ 男性 (Male-ness)



[\*] Genderbread 性別薑餅人



[^] 你也可以閱讀性別空間出版的性別薑餅人漫畫了解更多

[\*] <https://www.genderbread.org/>

[^] [https://issuu.com/gender\\_empowerment/docs/genderbread\\_manga\\_chi](https://issuu.com/gender_empowerment/docs/genderbread_manga_chi)

## 單元三

# 性別過渡·身體篇

### 單元目的

身體過渡是指藉著使用荷爾蒙及/或進行手術，甚至健身，來減低對自己身體的不安或厭惡感。這些醫療干預的目的是令你的身體更女性化/男性化/中性化。在開始任何療程前，你應先獲得醫生的批准。本港的性別認同診所\*會要求你至少進行一年或以上的真實生活體驗 Real Life Experience (等同於前述的社交過渡)，或需滿足某些特定範疇，目的在於肯定當事人能夠以其認同性別身份去生活並適應。這多數與荷爾蒙療程同時進行，然後才會安排你去進行任何不可逆轉的手術。本港由威爾斯親王醫院(威院)的性別診所去為性別不安的個案提供一站式的全面評估及轉介等醫療支援服務。

### 單元內容

內容	閱讀時間
3.1 荷爾蒙療程	20 分鐘
3.2 性別肯定手術	20 分鐘

[\*] 舊稱「性別認同障礙診所」，於2021年12月正式更名為「性別認同診所」



## 3.1 荷爾蒙療程

### 情境：我未夠18歲，但係好想偷食藥

- 阿敏細細個就知道自己係一個女仔，不過出年先夠18歲，可以使用政府嘅醫療支援，正式開始身體過渡。過去一年阿敏
- 同朋友傾計，發現原來有唔少朋友仔未夠18歲都已經偷偷地自己上網買藥食。雖然就貴貴地，不過阿敏心思思，好想可以即刻開始偷步食藥，夠18歲再用政府資源；不過又好怕食藥有副作用... 而家十五十六唔知食唔食好...



### 活動：荷爾蒙副作用對對碰

你又知不知道使用女性或男性荷爾蒙會對你的身體有什麼影響？以下是一些在使用荷爾蒙後可能會出現的副作用，試試將它們配對起來吧！（答案見頁底）

出現血栓 ●

情緒波動 ●

影響食慾 ●

體重增加 ●

中風 ●

出紅疹 ●

出現暗瘡 ●



● 心肌梗塞

● 頭痛頭暈

● 發燒

● 影響睡眠

● 手腳冰冷

● 頭髮變少

● 高血壓

女性荷爾蒙有可能會：令你的情緒波動、手腳冰冷、出現血栓、中風、心肌梗塞、頭痛頭暈、影響食慾、體重增加等副作用。而男性荷爾蒙的副作用包括：頭痛頭暈、出紅疹、影響睡眠或食慾、發燒、高血壓、血栓、出現暗瘡、頭髮變少及髮線向上。

## 知多點：用藥期間會出現的轉變

如果你選擇用荷爾蒙去協助你的性別過渡，你的身體可能會出現以下的轉變。每個人對荷爾蒙的反應都不一樣，你可以向你的醫生尋求專業意見。



如果你在網上非法購買藥物自行開始醫療過渡，你要知道，**某些藥物會有嚴重的副作用，而且會帶來無法逆轉的效果**。藥物使用不當可能會導致使用劑量出錯[7]。因此，你應該遵從醫生的指示，避免自行進食或注射藥物。另外，你可以詳細地紀錄你的病史及用藥資料，有需要時向專業的醫療團隊提供必要的資料。

## 知多點：可逆轉 vs 不可逆轉的醫療干預

現時較普遍的醫療干預大致可以分為三類：完全可逆轉、部分可逆轉、及不可逆轉。

完全可逆轉

### 青春期抑制劑 (Puberty Blocker)

顧名思意，抑壓青春期發展的藥物可以壓制青少年的原生荷爾蒙生長，防止某些性徵的發展。這使他們有時間探索自己的性別認同，或能避免之後的性別肯定手術(如果佢選擇進行手術)。這些藥物的目的是減輕跨性別青少年的心理痛苦，並讓佢的外表能更接近佢所認同的性別，較容易「過關」(Passing)，可以較輕鬆地嘗試社交過渡 [8]。當停止服用這些藥物時，佢的原生生理青春期發展就會繼續。該治療可能有副作用，因此必須由醫療專業人員密切監測。

部分可逆轉

### 荷爾蒙療法

在專業的醫療及心理學專家的監測下，跨性別青少年才可考慮接受荷爾蒙治療。理想情況下，獲得家人和朋友的支持會有助此療程。**這種療法有可能需要透過手術等方式才可逆轉**[9]，例如原生生理男性在使用女性荷爾蒙後已長出乳房的話，就有可能需要進行上身手術去切除以作為逆轉。

不可逆轉

### 外科手術

不可逆轉的手術療法包括移除身體器官，上身(乳房)及下身(性徵/性器官)手術。**此類醫療程序應僅在與醫療專業人員協商後才選擇進行。**



## 知多點：現時較普遍的手術選項

### 跨仔或非二元者(出生時被指定為女性，Assigned Female at Birth)

可選擇的身體過渡療法包括：

- 上身手術 / 男性胸廓整形 (top surgery/ mastectomy/ masculinising chest surgery)：切除乳房和乳房組織
- 子宮切除手術 (hysterectomy)：切除原生的女性生殖器官，如卵巢和子宮
- 陰莖成形術(phalloplasty)：使用身體其他部位的皮膚去構造陰莖
- 陰核釋出術(metoidioplasty)：利用荷爾蒙去擴張陰蒂，及進行外科手術令下身性徵看起來較像陰莖

### 跨女或非二元者 (出生時被指定為男性，Assigned Male at Birth)

可選擇的身體過渡療法包括\*：

- 隆胸 (Breast augmentation)
- 睪丸切除術 (orchietomy)
- 陰莖包皮瓣手術\*\*(penile inversion vaginoplasty)：現時香港採用的主要手法，透過倒置陰莖皮膚去製造陰道，在直腸和前列腺中間建立陰道
- 激光脫毛：去除臉部或身體其他部位的毛髮
- 喉核切除(Laryngoplasty)：令喉結看起來不太明顯
- 面部女性化手術/面部柔化手術(Facial Feminisation Surgery)/面部整型手術：塑造較女性化的面部特徵

你亦可以參考P.13，了解在香港威爾斯親王醫院性別診所的醫療程序。



[\*\*]陰莖包皮瓣手術

[\*] 於面部手術與胸部手術過程中所需要的醫療填充物，須由患者全費承擔

[\*\*] <https://www.healthline.com/health/transgender/vaginoplasty#technique>

## 單元四

# 性別過渡·法律篇

### 單元目的

一般為跨性別者所關注的法定記錄為：1)性別，及2)名字。雖然有些跨性別者會選擇將名字留待在更改性別時一次過更改，但也有些跨性別者會選擇先更改名字，以減低佢的一些不安和生活上的不便，也讓人對佢的不安和進行性別過渡的決心更了解。

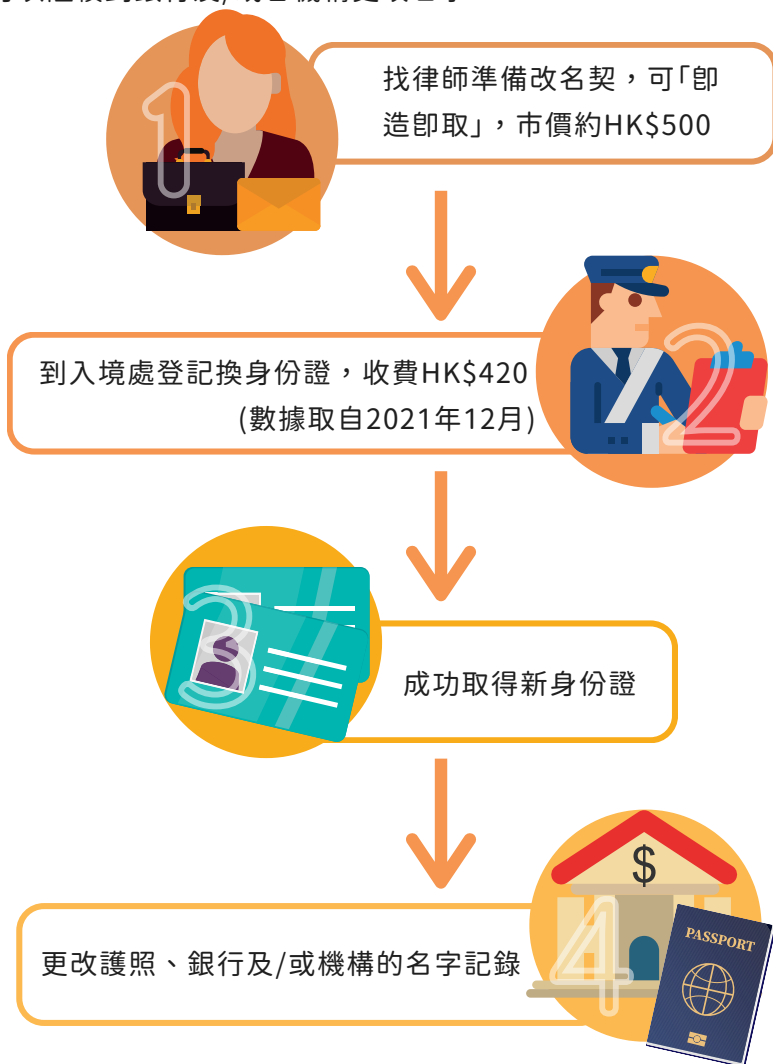
### 單元內容

內容	閱讀時間
4.1 法定名字更改	10 分鐘
4.2 身份證性別更改	10 分鐘

## 4.1 法定名字更改

### 小貼士：如何在香港更改法定名字

如果你希望更改你的法定名字，只需找律師準備改名契，並到入境處的人事登記辦事處更改身分證上的名字。成功換取新身份證後，你可以陸續到銀行及/或各機構更改名字。



## 4.2 身份證性別更改

### 小貼士：如何在香港更改身份證性別

在香港，你需要提供由醫院發出的證明書，證明你已完成特定的性別肯定手術，才可進行更改身份證性別的程序。證明書可以由本港性別診所\*、或是由海外的醫務診所\*\*發出。記得除了更改香港身份證上的性別外，你也要分別更改護照和其他證件及登記記錄上的相關資料。



[\*] 本港性別認同診所發出的醫學證明書樣本



[\*\*] 海外的醫務診所發出的醫學證明書樣本(英文)

樣本

日期: \_\_\_\_\_  
敬啟者:

**醫學證明**  
(由香港註冊醫生填寫)

\_\_\_\_\_ (姓名)

香港身份證號碼: \_\_\_\_\_ /  
旅行證件種類及號碼: \_\_\_\_\_ \*

**甲部**

為支持上述人士申請更改香港身份證上的性別，本人(證明/接納<sup>1</sup>)上述人士已進行以下手術：

由女性重置為男性的性別重置手術，包括：

(i) 切除子宮及卵巢；及  
(ii) 建造陰莖或某種形式的陰莖。

由男性重置為女性的性別重置手術，包括：

(i) 切除陰莖及睪丸；及  
(ii) 建造陰道。

**乙部** (如上述性別重置手術並非由填寫本表格的醫生所進行)

本人的評估基於以下證據：

臨床檢查／手術紀錄／病理化驗報告／放射檢查報告  
／其他 (請註明: \_\_\_\_\_)

醫生簽署: \_\_\_\_\_

醫生姓名: \_\_\_\_\_

專業註冊號碼: \_\_\_\_\_

<sup>1</sup> 如你並非進行有關手術的醫生，請填寫乙部  
\* 請刪去不適用者

### ▲ 入境處認可的醫學證明書樣本

目前在香港，跨性別者只能更改其身份證上的性別(女或男，沒有第三性別或其他性別的選項)，卻不能更改其出生證明文件(俗稱出世紙)上的性別。而香港身份證只是作為行政用途的一個證件，身份證上的性別並未確認能得到法例上與該性別相關的肯定與保障。

[\*] [https://www.gov.hk/tc/residents/immigration/images/pdf/AnnexI\\_Chi.pdf](https://www.gov.hk/tc/residents/immigration/images/pdf/AnnexI_Chi.pdf)

[\*\*] [https://www.gov.hk/tc/residents/immigration/images/pdf/AnnexII\\_Chi.pdf](https://www.gov.hk/tc/residents/immigration/images/pdf/AnnexII_Chi.pdf)

English version (overseas): [https://www.gov.hk/en/residents/immigration/images/pdf/AnnexII\\_Eng.pdf](https://www.gov.hk/en/residents/immigration/images/pdf/AnnexII_Eng.pdf)



## 單元五

# 法律承認

### 單元目的

除了性別認同及性別過渡之外，對跨性別者來說，第三個重點就是法律承認。無論是身份證上的一個「男」、「女」、「X」，還是在使用設施、保險、人權等等的問題上，跨性別人士是否受到足夠的法律保障，是值得大家留意及深思的問題。

### 單元內容

內容	閱讀時間
5.1 完成手術才能得到承認?	15 分鐘
5.2 跨性別者的婚權	15 分鐘
5.3 國際間的性別承認制度	15 分鐘
5.4 當跨性別遇上性暴力	15 分鐘

## 5.1 完成手術才能得到承認?

### 情境：銀行職員見到我張身份證都會望多幾眼

- 擁有加拿大國籍嘅阿文，喺當地讀大學嘅時候用T
- 同做咗上身手術，經過專家評估之後改到法定性
- 別，以男性身份擁有法律權利。返咗嚟香港工作之
- 後，阿文發現因為自己未做下身手術，無辦法改身
- 份證上面個「F」... 搞到佢次次去銀行，交身份證
- 俾職員去處理手續嘅時候都俾人望多幾眼...



### 案例：Q, R & TSE v 人事登記處處長\*

2017年，三位跨仔就入境處拒絕更改其身份證上的性別為男性而提出司法覆核，2019年敗訴後其中兩人提出上訴。前後共5年，上訴庭於2022年駁回兩人的上訴。判詞\*\*中表示，完成性別肯定手術(此指跨仔需要移除子宮卵巢和製造人工陰莖)是更改身份證性別的條件，兩人在身體狀況適合進行上述手術而選擇不進行手術，是未能滿足更改性別的條件，故歧視及不人道待遇的論點不適用於此案。

兩位上訴人Q和TSE出生時被指定為女性，成長期間發現自身跨性別的身份，已使用男性荷爾蒙多年及完成上身手術，但沒有進行下身手術的迫切需要及意願。英國的《2004年性別承認法令》讓兩人可透過專家評估而獲得《性別承認證書》，更改英國護照上的性別標記為男性，以男性身份在當地擁有法律權利，例如結婚或領養孩子。唯他們卻無法因此而更改其香港身份證上的性別。



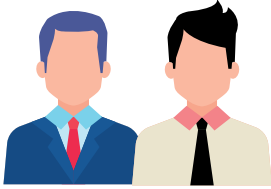
[\*] 第一次司法覆核的判詞



[\*\*] 駁回上訴的判詞

[\*] [https://legalref.judiciary.hk/lrs/common/search/search\\_result\\_detail\\_frame.jsp?DIS=119924&QS=%2B&TP=JU&ILAN=tc](https://legalref.judiciary.hk/lrs/common/search/search_result_detail_frame.jsp?DIS=119924&QS=%2B&TP=JU&ILAN=tc)

[\*\*] [https://legalref.judiciary.hk/lrs/common/ju/ju\\_frame.jsp?DIS=142010](https://legalref.judiciary.hk/lrs/common/ju/ju_frame.jsp?DIS=142010)



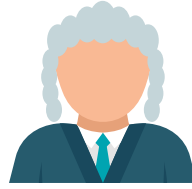
兩位上訴人Q及TSE的論點

性別肯定手術與其  
私生活權利相抵觸

手術風險大、成功率低，兩人無迫切手術需要，故要求以手術作更改性別標記為準則是殘忍、不人道或侮辱之處理

上訴人已以男性身份生活多年，並在英國透過專家評估而獲得《性別承認證書》

醫學角度上當事人並不需要手術，而手術亦沒有治療效果



上訴庭駁回上訴的論點

若當事人保留子宮及卵巢，一旦懷孕及誕下孩子，將會造成重大的法律、社會及實際問題

手術政策是在公共利益和上訴人的隱私利益之間取得的合理平衡，並沒有違反《香港人權法案》

跨性別人士是否或何時全面過渡成為其認同性別需要客觀的醫療指引，而手術政策能確保當事人不會反悔

社會在心態和設施上未有充分準備接受未進行手術的跨性別人士在身份證明文件上表明其認同性別

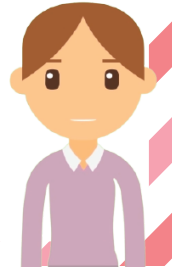
## 思考題：什麼才是「完成過渡」？

值得思考的是，是不是完成「所有」性別肯定手術的跨性別者才能受法律認可？何時或是否完成性別過渡的界線從何而定？是否一套性別承認制度可以套用於所有人身上？讓我們一同看看接下來的章節繼續探討。

## 5.2 跨性別者的婚權

### ● 情境：就算我幾鐘意佢都好，我哋都結唔到婚

- 結婚係阿敏由細到大都好懂嘅嘢，但係阿敏根本
- 唔知道自己喺香港可唔可以合法結婚 - 出世紙同身
- 份證都寫住「M」嘅佢，就算第日做性別肯定手術
- 改到身份證，係咪就可以同佢鐘意個男仔結婚？定
- 還是佢點都要同女仔結婚？



### 案例：W v 婚姻登記官

2013年對香港跨性別社群來說是具歷史性的一年，當年最具代表性的事件為W訴婚姻登記官一案。

跨女W小姐於2008年完成性別肯定手術，並將身份證及護照上的性別改為「女」。同年11月W小姐透過律師向婚姻登記處確認她是否可以與她的男友結婚。婚姻登記官拒絕了W的申請，理由為W的出世紙上出生時被指定性別為「男」，而政府在處理婚姻事務上，只會以個人出世紙上所顯示的性別作準，並不會考慮當事人的身分證或護照，而當時的香港亦不承認同性婚姻。

W就此案入稟法院提出司法覆核，表示自身的婚姻權和私隱權被侵犯。高等法院原訟庭和上訴庭均駁回W的訴求，W再上訴至終審法院，並於2013年被裁定勝訴，終可與她的男友結婚。終審法院亦同時下令暫緩執行裁決一年，以給予政府有更多時間修改法例。



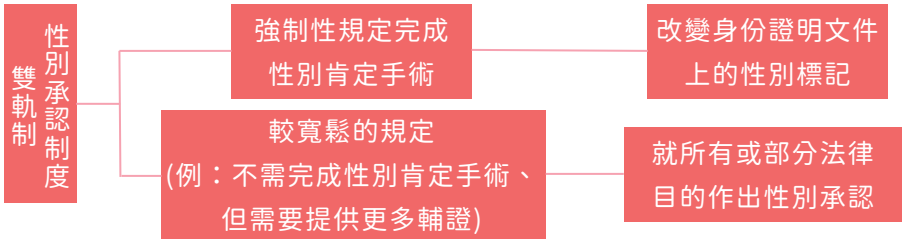
[\*] <https://www.iwgr.gov.hk/chi/pdf/consultation01.pdf>

[\*] 性別承認跨部門工作小組於2017年發表的第一份諮詢文件

## 知多點：香港性別承認跨部門工作小組

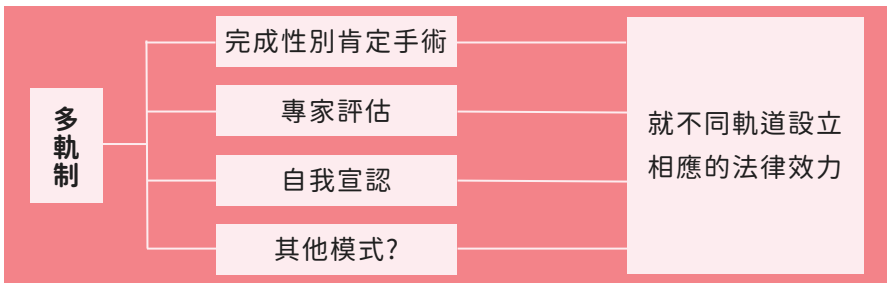
W小姐一案後，香港政府就著跨性別人士所面對的困難，成立了性別承認跨部門工作小組，透過參考國際間的性別承認法，以研究在本港與性別承認相關的法律範疇。第一部份的諮詢文件於2017年發表\*(見P.36)。

諮詢文件中比較了國際間的性別承認制度，並就著在本港設立性別承認法的醫學及非醫學角度進行正反論點分析。當中較值得一提的一項建議為「雙軌制性別承認制度」(下稱：雙軌制)。雙軌制意指提供兩套不同的性別承認程序和條件(例如：其中一軌為強制性規定完成性別肯定手術；另一軌則為較寬鬆、但必需提供更多輔證)，及因而引致不同法律後果(例如：其中一軌能改變身份證明文件上的性別標記，並獲得相關的保障及權利；另一軌則就所有或部分法律目的作出性別承認)。



## 思考題：只有雙軌可行? 三軌、多軌又如何?

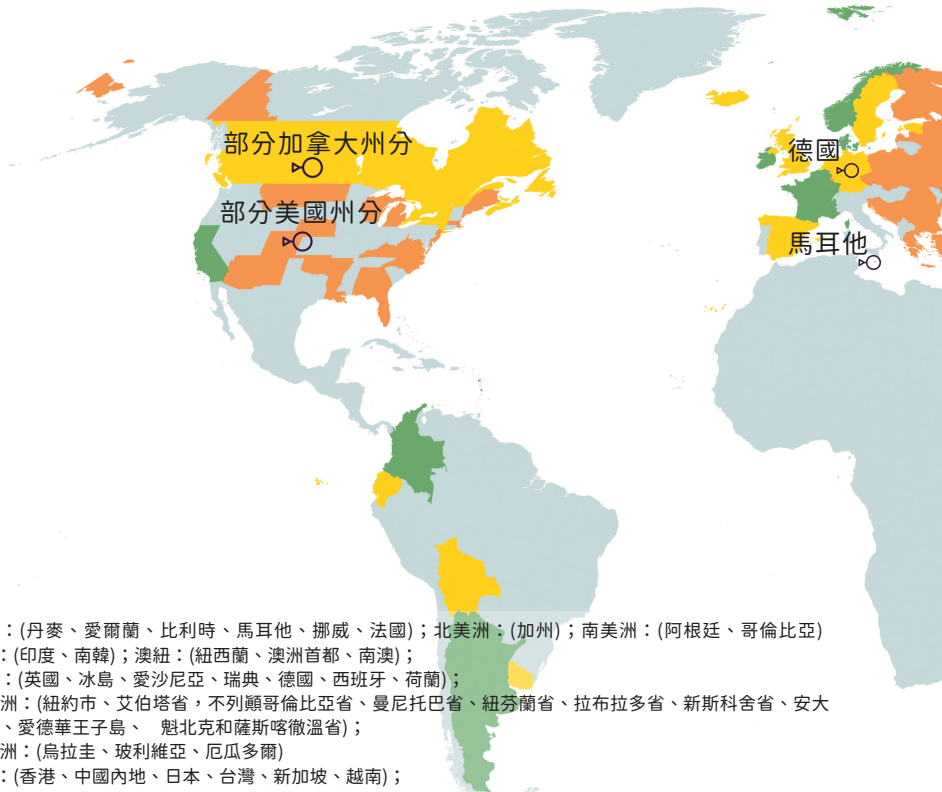
此諮詢文件於2017年只發表了第一部分，而第二部分的發表日期仍未有定案。不過，值得探討的是，除了雙軌制外會否有其他可行的制度? 例如，研究透過**多軌制**性別承認制度的可行性，讓當事人可選擇最適合自己的模式：



## 5.3 國際間的性別承認制度

國際間的性別承認制度並沒有劃一的準則，現有的制度如下\*：

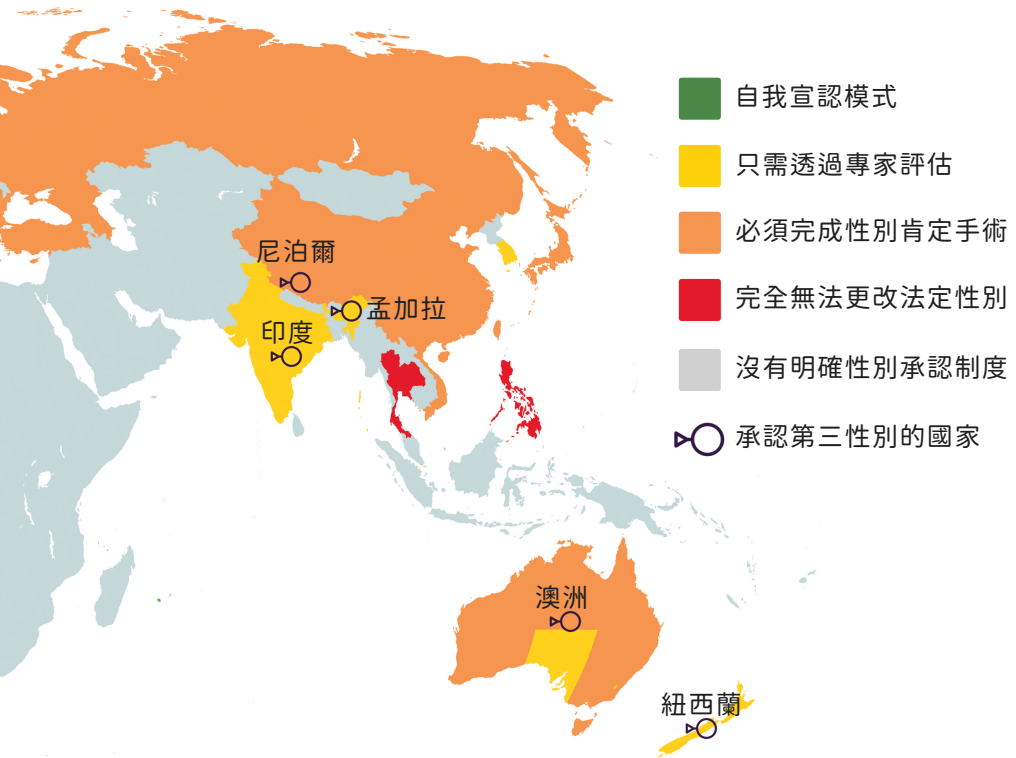
- (1) 自我宣認模式；
- (2) 只需透過專家評估；
- (3) 必須完成性別肯定手術；
- 或 (4) 完全無法更改法定性別。



- \*[1] 歐洲：(丹麥、愛爾蘭、比利時、馬耳他、挪威、法國)；北美洲：(加州)；南美洲：(阿根廷、哥倫比亞)
- [2] 亞洲：(印度、南韓)；澳紐：(紐西蘭、澳洲首都、南澳)；  
歐洲：(英國、冰島、愛沙尼亞、瑞典、德國、西班牙、荷蘭)；  
北美洲：(紐約市、艾伯塔省、不列顛哥倫比亞省、曼尼托巴省、紐芬蘭省、拉布拉多省、新斯科舍省、安大略省、愛德華王子島、魁北克和薩斯喀徹溫省)；  
南美洲：(烏拉圭、玻利維亞、厄瓜多爾)
- [3] 亞洲：(香港、中國內地、日本、台灣、新加坡、越南)；  
澳洲：(澳洲北部、新南威爾士州、昆士蘭州、塔斯馬尼亞、維多利亞州、西澳)；  
歐洲：(芬蘭、波蘭、塞浦路斯、捷克、拉脫維亞、列支敦士登、盧森堡、塞爾維亞、斯洛伐克、斯洛文尼亞、土耳其、俄羅斯、烏克蘭、格魯吉亞、阿塞拜疆、亞美尼亞、希臘、保加利亞、羅馬尼亞、黑山、波斯尼亞及黑塞哥維那)；  
北美洲：(阿拉巴馬州、亞利桑那州、佛羅里達州、路易斯安那州、馬薩諸塞州、密歇根州、內布拉斯加州、新澤西州、北卡羅來納州、北達科他州、俄克拉荷馬州、弗吉尼亞州、西弗吉尼亞州、威斯康星州、阿肯色州、科羅拉多州、特拉華州、喬治亞州、肯塔基州、緬因州、蒙大拿州、新墨西哥、新不倫瑞克省、育空地區)
- [4] 泰國、菲律賓

另外，除了二元性別的選項外，還承認其他性別的國家有：

- 紐西蘭、澳洲：護照上可選擇性別「X」，代表非二元性別
- 馬耳他、尼泊爾、孟加拉、德國、部分美國及部分加拿大州分：身份證及出生證明可選擇「第三性別」
- 印度：於2015年4月通過身份證可以「第三性別」登記



ILGA國際性別承認相關文件



TGEU國際性別承認相關文件



香港性別承認跨部門工作小組  
於2017年發表的研究報告

[\*] [https://ilga.org/downloads/ILGA\\_Trans\\_Legal\\_Mapping\\_Report\\_2017\\_ENG.pdf](https://ilga.org/downloads/ILGA_Trans_Legal_Mapping_Report_2017_ENG.pdf)  
<https://tgeu.org/wp-content/uploads/2017/02/Toolkit16LR.pdf>  
<https://www.iwgg.gov.hk/chi/pdf/consultation01.pdf>

## 5.4 當跨性別遇上性暴力

### 案例：Navarro Luigi Recasa v 懲教署署長\*

2018年的Navarro Luigi Recasa v Commissioner of Correctional Services 案件中，就完整無遺地披露了當時法律和程序上的漏洞。Recasa在2014年在香港被拘留，她投訴在關押期間遭到男性執法人員無理脫衣及搜身、無故被拒荷爾蒙療程長達八個月、羈押期間更被獨立關押於男子監獄。當年被捕的Recasa年僅19歲，但已長期服用女性荷爾蒙，亦已完成上身隆胸手術。但由於Recasa的身份證明文件上仍保留她的原生性別，導致她在制度下受盡不必要的歧視及精神傷害。

Recasa表示懲教人員無視她的性別認同，不但拒絕她希望由女執法人員搜身的要求，更令她在全男班的懲教人員面前接受全裸搜身，並向她進行侵入性程序，令她感到受侮辱。被迫停藥八個月亦令Recasa的身體漸漸出現變化，包括聲音、毛髮、喉核、上身等都出現變化。這令她的身體不安(body dysphoria)狀況漸趨嚴重，更一度萌生自殺念頭。

你可以閱讀 [性別空間 組織通訊第六期](#)了解更多<sup>^</sup>。



[^] 性別空間第六期通訊



[\*] Recasa案件相關報導

[^] [https://issuu.com/gender\\_empowerment/docs/2021\\_ge\\_newsletter\\_6th\\_final](https://issuu.com/gender_empowerment/docs/2021_ge_newsletter_6th_final)

[\*] <https://www.thestandard.com.hk/breaking-news/section/3/111598/Filipino-transgender-drug-convict-loses-judicial-review>



## 知多點：現時《性罪行條例》能否保障跨性別人士？

本港自1957年訂立強姦及非禮罪以來，《性罪行條例》曾於2012年進行過一次修訂，然後在民間團體的推動下，法律改革委員會(下稱：法改會)終於在2019年12月就現時《性罪行條例》的改革發表報告書\*。內容包括將強姦更新定義為「未經同意下以插入方式進行的性侵犯」，涵蓋以陽具或任何物件插入陰道/ 肛門/ 口腔的侵犯行為，**擴大了強姦罪的定義，可以說是進一步保障了跨性別人士** (例：用任何物件插入陰道/人工陰道亦算是強姦)；但在其他方面：如被捕時被男/女警員搜身、被偷拍上身衣領、遭受其他含性暗示的目光或行為等等，現時仍未有相關指引或在法改會的報告中被提及。

## 知多點：什麼是「性暴力」？

性同意是指在自由意願下進行涉及性之行為或身體接觸。是自主的選擇和決定，可隨時給予或收回，及應該跟隨自己心意、並透過溝通達致。

**性意味 + 不情願 = 性暴力**

任何人在行為、言語和態度上對別人的身體作出有性意味的冒犯，令對方產生恐懼、受威脅或者羞辱的感覺，就已經構成性暴力。這些行為可以是透過身體接觸、非身體接觸、言語上、甚至影片等形式發生。任何違反他人意願涉及性的行為就是性暴力。性暴力沒有性別限制，任何性別都可以是侵犯者和受害者。

^以上資料取自ANTI480



[\*] 法改會2019年《性罪行條例》  
的改革發表報告書

[\*] [https://www.hkreform.gov.hk/tc/publications/rsubstantive\\_sexual\\_offences.htm](https://www.hkreform.gov.hk/tc/publications/rsubstantive_sexual_offences.htm)

## 後話

制度下的跨性別人士在生活上常會遇上種種掣肘，無論是到銀行開戶口、買保險、參與運動比賽、使用更衣室或洗手間設施，或者是在婚姻效力、領養或生育、監押等等的情況，種種法律和人權間的斡旋，難道真的只是身份證明文件上的一個M/F那麼簡單？

以運動為例，跨性別人士能否/如何參與體育賽事常為社會討論的焦點 - 最常見的反對聲音為：如果跨女參賽會對其他選手不公平。不過，值得思考的是，參賽的準則究竟是按照生殖器官，還是其他標準如體重、肌肉比例、或是荷爾蒙水平？

2003年奧運委員會第一次提及有關跨性別人士參賽的條件，在2015年修訂原有規例，並於2016年里約奧運正式生效。不過在2020/21年東京奧運才第一次有跨性別選手參賽。東奧後，奧委會再次提出修訂相關準則，推翻原定對跨女們男性荷爾蒙水平的限制，以「十大原則」為選手參賽的準則。當然，此舉再度引起比賽公平性的討論，實際運作仍有待公佈。(見下頁解釋)



◀ 2020/21年首次參與東京奧運的紐西蘭跨女舉重選手Laurel Hubbard、非二元加拿大足球員Quinn、及非二元美國滑板選手Alana Smith(左至右)

紐西蘭跨女舉重選手Hubbard在今次奧運沒有獲獎，有反對聲音就批評她的「失敗」，但試想像，如果Hubbard奪金，可能又會有聲音表示她的勝利對其他選手不公平。似乎，跨性別運動員無論贏輸都難逃被批評一劫？那麼比賽的意義究竟是什麼呢？勝負？旨在參與？運動員背後所下的苦功呢？撇除運動，無論是婚姻、保險、工作等等，也許所謂「公平」，只是需要讓所有人都有一個平等參與和表現自己的機會。

奧運委員會就跨性別人士參賽條件的歷史進程：

2  
0  
0  
3

- 運動員必須要已經完成性別確認手術
- 運動員必須要已經將其法定性別更改為其認同的性別
- 運動員在正式參賽前，必須要已經進行(建議)兩年以上的荷爾蒙療程

2  
0  
1  
5

### 跨女

進行自我宣認，過去4年都以女性身份生活，而比賽前嘅一年內及符合參賽資格期間，要證明雄性荷爾蒙水平低於10ng/dL  
(一般女性嘅雄性荷爾蒙水平為 0.5-2.4 ng/dL；  
一般男性嘅雄性荷爾蒙水平為10-35 ng/dL)

### 跨仔

無特別規範

### 非二元性別

並未有提及

2  
0  
2  
2  
(建議待定)

摒棄以荷爾蒙水平為準則，用「十大原則」決定參賽資格：

- 包容性 (Inclusion)
- 防止造成傷害 (Prevention of harm)
- 非歧視 (Non-discrimination)
- 公平性 (Fairness)
- 不假設優勢 (No presumption of advantage)
- 以實證為原則 (Evidence-based approach)
- 健康及身體自主權為先 (Primacy of health and bodily autonomy)
- 以持份者角度出發 (Stakeholder-centered approach)
- 隱私權 (Right to privacy)
- 定期檢討 (Periodic reviews)

## 結語

不少人都會比喻跨性別者有如「困在錯配的身體」內，但其實所謂「被困」，遠遠超過只是「身體」的範疇...



也許換個說法，跨性別者是「被困於性別」內，而「性別」是無處不在的。

無論你覺得生活有多困難、未來有多迷茫，記得你並不孤單。在衆多艱難中，嘗試自愛及保重。就如手冊中三位主角的故事，每一個難題都只是一個過程，你並不是一個錯誤。記得，當你需要時，尋求適當的協助，你很重要。



# 社區資源

## 社區資源及熱線 (服務同志社群) ● ● ● ● ● ●

<u>機構名稱</u>	<u>熱線服務電話/電郵</u>
東華三院「同·一線」24小時支援性小眾熱線 -----	2217 5959
香港小童群益會 同志家長支援服務 -----	3895 6389 diversity@bgca.org.hk
啟同服務社 同志輔導熱線 -----	2815 9268 secretary@horizons.org.hk
基恩之家 -----	2834 6601/ 8136 3680 contact@bmcf.org.hk
佑寧堂 -----	2523 7247 info@unionchurchhk.org

## 社區資源及熱線 (服務跨性別社群) ● ● ●

<u>機構名稱</u>	<u>熱線服務電話/電郵</u>
跨性別資源中心 -----	Whatsapp: 3163 7565 TG.AskME@gmail.com
世界公民協會 香港分會 -----	awchklgbti@gmail.com
性別空間 -----	6120 9810 info@genderempowerment.org
跨青時刻 -----	quarkshk@gmail.com
The Gamut Project ----- (特別為非二元性別者服務)	<a href="https://www.thegamutproject.org/">https://www.thegamutproject.org/</a>

# 重點詞彙

## 出生男性 Assigned Male at Birth/ AMAB

指出生時被指定為男性。

## 出生女性 Assigned Female at Birth/ AFAB

指出生時被指定為女性。

## 生理性別 Sex

性，或可稱為生理性別、解剖性別、或身體性別，是由性器官、染色體、荷爾蒙等等的部分組成。但不能與性別認同混為一談。

## 社會性別 Social Gender

指一個人在日常生活中，怎樣在社會對(特定)性別的既有印象、框架和期望中去生活及與人互動，或因之而覺得另一人是什麼性別。

## 性別認同 Gender Identity

性別認同是自身心理對自己性別的意識。個人根據對自己的認識，從而產生對任何一個性別的共鳴。

## 性別表達 Gender Expression

透過舉手投足、衣著、態度等等表達自身的性別。個人的性別表達方式多數會介於各種社會性別規範。

## 性傾向 Sexual attraction/ Sexuality

與生理性別一樣，性傾向與性別認同截然不同。性傾向是對與自己性別相同或不同的人士感到吸引，或無性吸引，與自身性別無關。性傾向可以分為情感上或親密經驗上的取向。

## 性別不安/性別焦慮 Gender Dysphoria

這是「精神疾病診斷與統計手冊 - 第五版 (DSM-5)」內的斷症名稱，來形容當事人因其性別的內外不一致所導致的各種不安或焦慮狀況。在第四版 (DSM-IV) 中的舊稱為「性別認同障礙」(Gender Identity Disorder)。「精神疾病診斷與統計手冊」是美國及多個國家的精神科醫生及心理學家最常用來診斷精神疾病的指導手冊，它的第五版於2013年在美國出版。

## **性別不一致 Gender Incongruence**

這是「國際疾病分類第十一版 (ICD-11)」內的斷症名稱，來形容當事人因其性別的內外不一致所導致的各種不安或焦慮狀況。在第十版(ICD-10)中的舊稱為「性別認同障礙」(Gender Identity Disorder)。此疾病分類為聯合國專門機構世界衛生組織所制定。

## **身體不安 Body dysphoria**

對自身身體的性徵或性器官感到抗拒或不安。

## **性別認同診所 Gender Identity Clinic**

舊稱「性別認同障礙診所」，於2021年12月正式更名為「性別認同診所」，是醫院管理局在2016年10月於沙田威爾斯親王醫院設立，接受全港註冊醫生及心理學家之轉介，為有需要的18歲或以上人士提供一站式性別不安評估及治療服務。專業團隊成員包括精神科醫生，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。

## **跨性別女性 (跨女) Trans women**

又稱「男跨女」，出生時被指定為男性，自我性別認同為女性。

## **跨性別男性 (跨仔) Trans men**

又稱「女跨男」，出生時被指定為女性，自我性別認同為男性。

## **性別酷兒 Genderqueer**

指不論其出生時被指定性別為何，自我認同上不完全屬於單一男或女性身份之人士。

## **性別流動 Gender Fluid**

指個人的性別認同可以在光譜上流動，不一定為主流的二元性別，也不會固定或穩定地停留在某一個性別認同身份上。

## **性別非常規者 Gender non-conforming persons**

指那些性別表達不符外界對其被指定性別的既有印象的人士，例如變裝人士 (Cross-dresser) 或變裝/反串表演者 (drag queen/ drag king)。其性別認同與其被指定性別一致。

### **性別過渡 Gender transition**

指跨性別人士以其認同的性別身份去生活的一個重要過程。當中涉及很多改變和適應，並可以分為三個層面去理解：社交過渡、身體過渡和法定/身份證性別更改。

### **社交過渡 Social transition**

跨性別者會期望並嘗試以其認同的性別身份去生活，包括但不限於改變其外表、衣著打扮、名字等。

### **身體過渡 Physical transition**

藉著使用荷爾蒙及／或進行手術，甚至健身，來減低對自己身體的不安或厭惡感。

### **法定性別更改 Legal transition**

跨性別人士的性別認同能得到法律的承認和相關保障，並顯示在法定的身份證明文件上，例如身份證和護照。按照現時香港的相關指引，跨性別人士必須完成特定手術，才能更改身份證上的（二元）性別，但卻不代表她／他能因此而獲得法律上的全面肯定和保障。目前也沒有「男」、「女」以外的第三性別或其他性別的選項。

### **性別肯定手術 Gender Affirming Surgery, GAS**

舊稱「性別重置手術」(Sex Reassignment Surgery, SRS)。透過手術療程改變原生理性別的特徵，以配合自身認同的性別。俗稱「變性手術」。

### **青春期抑制劑 Puberty blocker**

抑壓青春期發展的藥物，可以壓制青少年的原生荷爾蒙生長，防止某些性徵的發展。這使他們有時間探索自己的性別認同，或能避免之後的性別肯定手術(如果她／他們選擇進行手術)。

### **中性代詞 Gender-neutral pronoun**

相對於二元劃分的代詞(例如他/她 或 He/She)，這是以用作代表非二元性別認同 (non-binary) 的跨性別人士。較普遍的代詞如 They/them 作為一個單數中性代詞去使用，而非一般理解的眾數代詞用法，即是廣東話的「佢」而非「佢咁」。

### **性及性別小眾 Sexual & Gender Minority**

又可寫為「性/別小眾」。從前是只以「性小眾」去涵蓋女、男同性戀、雙性戀及跨性別等少數群體 (LGBT)，現在則更仔細地按其性質(和主要關注)而分為「性小眾」(性傾向相關)和「性別小眾」(性別認同或性別表達相關)。



# 參考資料

- [1] J. Ender, “一个新的“习惯用语”-跨性 (transsexual) ,” 2016. [Online]. Available: [https://mp.weixin.qq.com/s/nZ-FtC1i8AD8\\_jgfPKCJew](https://mp.weixin.qq.com/s/nZ-FtC1i8AD8_jgfPKCJew).
- [2] 衛生福利部委託國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部, “性別不安,” 衛生福利部, 臺灣, 2015.
- [3] 齐. 蔡. 刘. 朱. 钟. 辛. 冯. 吴利娟, “2017 中国跨性别群体生存现状调查报告—跨性别者与非性别常规者,” 北京同志中心 北京大学社会学系, 北京, 2017.
- [4] A. James, “Transgender Map,” WordPress, [Online]. Available: <https://www.transgendermap.com/social/passing/>. [Date Accessed: 18 8 2020].
- [5] Unknown, “Hudson's FTM Resource Guide,” [Online]. Available: <http://ftmguide.org/binding.html>. [Date Accessed: 18 8 2020].
- [6] J. Fewins & S. Harwood, “Transitioning to Transgender Friendly Policies in the Workplace,” Legal Highlight , No. 1, pp. 36-40, 2019.
- [7] K. Clark, J. B. Fletcher, I. W. Holloway, & C. J. Reback, “Structural Inequities and Social Networks Impact Hormone Use and Misuse among Transgender Women in Los Angeles County”, 17 6 2020. [Online]. Available:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6280972/>. [Date Accessed: 17 3 2022].
- [8] R. Kaltiala-Heino, H. Bergman, M. Työlajärvi & L. Frisén, “Gender dysphoria in adolescence: current perspectives,” Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, Vol. 9, pp. 31-41, 2018.
- [9] L. O. Erica Barz, “Our Trans Loved Ones: Questions and Answers for Parents, Families, and Friends of People Who Are Transgender and Gender Expansive,” PFLAG National office, Washington, DC, 2015.

# 跨性別自助手冊

出版 性別空間 Gender Empowerment  
作者 黃滄桐  
共同作者 溫澤仁  
編輯及校對 溫澤仁  
設計 黃滄桐  
印刷數量 500份  
承印 先鋒印刷紙業廠有限公司 UPGRADE BUSINESS FORMS MANUFACTORY LTD  
ISBN 978-988-75021-2-8

初版 2022 年 06 月

本自助手冊僅供跨性別者、其家人朋友、支援者、或對跨性別議題有興趣者參考使用，不作商業用途。

版權所有，未經許可不得翻印、節錄或以任何電子、機械工具影印、攝錄或轉載。



