

性別無框架，心靈都該被好好愛

「男子漢大丈夫，哭什麼哭！丟不丟臉！」諮商室裡的阿威回想起父親曾對自己說過的話，這句話深深烙印在他的成長過程中。長期以來，他習慣壓抑悲傷與脆弱，只展現堅強的一面，漸漸地，他開始難以察覺自己的真實情感，甚至對那些不符合傳統性別特質的人感到不解。然而，透過心理諮詢的陪伴與自我探索，他開始明白情感無關強弱，每個人都應該擁有表達與釋放情緒的權利。現在的阿威，不僅能更坦然地面對自己的感受，也更能理解並尊重他人的多元特質，與身邊的人建立更真誠的關係。

這樣的情境，或許許多人都曾經歷過。日常生活中，性別刻板印象仍然普遍存在，例如：「短髮女生被投以異樣眼光」、「男生天生比女生會開車」、「男生表現細膩就顯得太娘」等等。這些固有印象可能無形中影響個人對自我的認同與情緒表達，甚至衍生出歧視與偏見，影響心理健康與人際關係。然而，當我們能跳脫這些框架，以更開放的態度看待不同特質與個體，就能建立更包容、友善的社會環境。

南投縣政府心理衛生中心心理師林惟澤表示，社會文化與成長環境對性別認知有深遠影響，當個人的行為或價值觀與社會期待不同時，可能會感受到壓力與衝突，甚至影響心理健康。因此，學習自我接納與壓力調適至關重要。而更進一步來說，改變社會對性別的刻板印象與既定期待，將有助於打造更健康、自由的成長環境。

南投縣政府衛生局局長陳南松也強調「雙性化」人格特質的概念，即男性也可以表達不安、哭泣、感性，女性也可以果斷、主動、理性。我們應該根據不同情境調適自身行為，學習察覺與接納自己的情緒，並做出適當調整。心理諮詢是一種有效的自我探索與壓力調適方式，能幫助個人提升自我理解，找到適合自己的心理支持策略。

為提供民眾安心求助的管道，南投縣政府衛生局設有免費心理諮詢服務，並承諾嚴格遵守保密原則。諮詢過程皆受到法律與專業倫理的保護，除非涉及重大危害自身或他人安全，否則不會對外透露任何個人資訊，確保來談者能放心表達內心想法。民眾可依所在地區就近選擇鄉鎮市衛生所，南投、竹山地區亦設有社區心理衛生中心，提供免費心理諮詢服務。可至南投縣政府衛生局網站線上預約，或撥打南投區社區心理衛生中心 049-2202662、竹山區社區心理衛生中心 049-2631925，由專人提供協助。