# 如何為 LGBTQ+青少年提供支援

被認定為 LGBTQ+（女同性戀、男同性戀、雙性戀、變性人、同性戀和/或質疑者）的青少年經常會因為他們的性和/或性別認同而遭受偏見。如果他們在身體或情感上遇到困難，這種偏見就會被進一步放大。儘管並非所有 LGBTQ 群體成員都有相同的經歷，但我們知道歧視、偏見、公民權利和人權被剝奪、騷擾和家庭排斥是常見現象。這些經歷使 LGBTQ+ 個人面臨心理挑戰的風險增加，尤其是當他們被沉默、孤立或缺乏與肯定和信任的成年人的穩定關係時。

在考慮 LGBTQ+ 學生對心理健康和社會支持的需求時，重要的是要認識到他們的優點和弱點。與異性戀同齡人相比，被認定為女同性戀、男同性戀或雙性戀的高中生試圖自殺的幾率 [幾乎是他們的五倍](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/ss/ss6509a1.htm)，而變性青少年的自殘風險同樣很高。

我們知道，邊緣化群體最需要情感支援。對於生活在不受歡迎、充滿敵意或虐待環境中的 LGBTQ+ 青少年來說，情況可能尤其如此。我們建議，如果學校教職員工對任何學生的身體和情感健康產生擔憂，應立即聯繫學區指定的心理健康人員，學校輔導員和其他指定的心理健康和危機處理人員應採用[三層支援模式](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Model%20for%20School%20Mental%20Health%20Delivery.pptx)為學生提供幫助。這可能包括將 LGBTQ+ 學生[與支持他們的同學和學校教職員工聯繫起來。更多資訊，請參閱《學校輔導員、其他心理健康專業人員和管理人員心理健康指南》](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf)。

[LGBTQ+ 學生也可以通過提供連續性、關懷和聯繫的機會來獲得肯定和支持。](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) [性別與性取向聯盟 (GSA)](https://www.glsen.org/support-student-gsas)等學生團體是俄勒岡州 LGBTQ+ 學生建立社區、歸屬感和聯繫的重要資源。我們鼓勵社區考慮以其他方式將 LGBTQ+ 學生與 GSA 及其他支持學生的團體聯繫起來。健康教育工作者還應優先考慮 LGBTQ+ 包容[性教育](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx)，以促進自我認同發展和安全的學習環境，並防止網路欺淩、性虐待和暴力，以及所有 K-12 學生的不健康關係。

ODE 創建了一系列資源來幫助學生、教職員工、心理健康專業人員及其家人，包括：如何預防自殺[(青少年](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/5.%E5%A6%82%E4%BD%95%E9%A2%84%E9%98%B2%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E8%87%AA%E6%9D%80--%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E7%89%88.pdf)和[成年人](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/9.%E6%88%90%E4%BA%BA%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%B8%AE%E5%8A%A9%E9%A2%84%E9%98%B2%E8%87%AA%E6%9D%80.pdf)版), 懷疑遭受虐待時[該怎麼辦、遭受家庭虐待或暴力時該怎麼辦以及如何幫助兒童和青少年度過失落和創傷期。](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/7.%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%94%AF%E6%8C%81%E5%84%BF%E7%AB%A5%E5%92%8C%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E8%B5%B0%E5%87%BA%E5%A4%B1%E8%90%BD%E5%92%8C%E5%88%9B%E4%BC%A4.pdf)

## 針對處於危機中的青少年或成人

*我們建議你聯繫以下一種或多種資源：*

* **如果你或你認識的人受到威脅、面臨直接危險或有自殺念頭，請撥打 9-1-1。**
* [**LGBTQ 全國熱線：**](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence)1-888-843-4564
* [**全國預防自殺生命熱線**](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)1-800-273-TALK (8255) (24/7 熱線), 1-888-628-9454 (西班牙語), 1-800-799-4889 (TTY)
* [**Trevor 項目**](https://www.thetrevorproject.org/)是一個為 LGBTQ 青少年提供危機干預和自殺預防的支援網路，包括一條 24 小時短信熱線（發送短信 "START "至 678678）。
* [**全國性侵犯熱線**](https://ohl.rainn.org/online/)女性，男性，LGBTQIA+: 1-800-656-HOPE (4673)或<https://ohl.rainn.org/online/>上的線上熱線
* [**全國家庭暴力 24 小時熱線**](https://www.thehotline.org/)：(988)[、即時聊天服務](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/) (英語24/7；西班牙語12-6pm)、聾人服務(TTY1-855-787-3224，通過電話視頻1-855-812-1001, nationaldeafhotline@adwas.org), [網站](https://www.thehotline.org/help/)還為朋友和家人提供指導、法律援助、寵物援助等。
* [**la Violencia Doméstica**](https://espanol.thehotline.org/)marcando el número de teléfono 1−800−799−7233 o el número

TTY (línea telefónica de texto para personas con problemas de la audición y del habla) 1

-800-787-3224

* [**1in6 線上求助熱線**](https://1in6.org/helpline/)，為兒童性侵和成年性侵的男性倖存者提供幫助。

## 為 LGBTQ+ 青年和成人提供的非緊急情況資源

*我們推薦你在非緊急情況下使用以下資源：*

* [LGBTQ資源(RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence)：為遭受人身暴力或性暴力的人提供援助、資源和教育。
* [LGBT 全國援助中心：](http://www.glbtnationalhelpcenter.org/)為LGBT青年、成人和老年人提供保密的同伴支援聯繫，包括電話、短信和線上聊天。
* [男同性戀和女同性戀醫學協會的醫療服務提供者目錄](https://glma.org/find_a_provider.php)：一個搜索工具，可以找到 LGBTQ-包括醫療服務提供者。
* [全國變性人平等中心](https://transequality.org/)：為變性人提供資源，包括有關獲得醫療保健權利的資訊。

## 為教育工作者和學生提供的資源

* [俄勒岡州教育部（ODE）性教育資源](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx)：提供有關性暴力預防和應對、全面性教育和性健康促進的資訊。欲瞭解更多資訊，請聯繫Sasha Grenier.
* [GLSEN](http://www.glsen.org/)：該網站是 K-12 安全和肯定教育的全國領導者，為教育工作者和學生提供各種學校氛圍研究、計畫、資源和提示。
* [受歡迎的學校](https://www.welcomingschools.org/resources/)：包括課程、書單、小貼士和網路研討會，為LGBTQ+ K-12學生創造支援性環境。
* [性別光譜](https://www.genderspectrum.org/resources/)：除了為學生、家庭和教育工作者提供豐富的性別包容資源外，性別光譜還主辦了[虛擬支援小組](https://www.genderspectrum.org/family)。
* [Q-聊天空間](https://www.qchatspace.org/Learn-More)：為LGBTQ青少年提供一個與同齡人交流並尋求支持的安全場所。