

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

碩士論文

指導教授：蕭淑惠 博士

雙性戀當事人接受諮商經驗之質性研究



研究生：賴書平 撰

中華民國一百零六年七月

誌謝詞

整個過程實在是太過魔幻了，此刻的感覺仍然像是走到最後，無法掌握每天清醒與睡眠的時間，混淆日子的計算，好幾次寫到天亮直接去上班，走出家門照到陽光的時候，那樣的暈眩。

感謝六位受訪者，kuma、小千、Judy、阿梓、小胖、阿家，謝謝你們願意分享你們的故事，你們在過程中所談及的經驗，是這篇研究中最珍貴也最具價值的部分。也謝謝你們在百忙之中仍協助我進行回饋，讓我有更多的思考，希望未來不論諮商或者世界，都可以更加貼近也溫柔。

感謝指導教授蕭淑惠老師，在整個過程中因著個人的狀態，帶來了很多的困擾，謝謝您的寬容；感謝劉安真老師，您具體而詳細的建議，讓我很快地掌握到自己所不足以及能夠再精進修正的部分；感謝謝文宜老師，您好幾次說著喜歡這篇研究，讓我對於這篇研究有了更多的自信。現在想來，印象最深的是口考當天，三位老師討論著實務場上的經驗、以及對於該怎麼做才是對案主更好的那幾個瞬間，那樣站在案主角度出發的專業精神，是我所敬佩、也期許自己未來能夠做到的。

感謝咩咩，在這段路途兼任了好多的身份，具體而細緻地給予研究建議，也在我壞掉的時候理解我的難受與軟爛；感謝湯尼，在好熱好熱的口試當天，幫已經幼兒化的我處理好多好多雜事；感謝小鵝，在颱風剛過的時候，特地聽我崩潰半小時，然後再陪我練習口考，給予很多的建議；感謝瑞槿，前面說到的事情，你也都義不容辭地來幫忙我；感謝景容，作為前輩給予很多中肯的意見，聽了像是吃了定心丸。感謝整個過程中直接與間接關心我的各位，心輔 99 級、心輔所 100 級、台科大、大荒山、在生命各種階段出現在我的身邊的人們、然後還有木下百花（笑），原諒篇幅有限與我的金魚腦，但有著你們的關心與協助，我才能夠繼續有點勉強也有點努力地走下去。

感謝家人，謝謝你們在最後一刻說了，盡力就好。

感謝嚕嚕，謝謝你說不論我怎麼做決定都會支持我，加分加分。

感謝自己，在這大水漫漫之際，竟然還是活了下來。



中文摘要

本研究旨在從雙性戀當事人的角度，瞭解其在接受諮商時的經驗、感受與想法；並透過發聲的過程，讓相關實務工作者有機會理解，對於雙性戀族群來說，哪些因素能夠使他們感覺到幫助，又有哪些部分仍有改進的空間，進而對諮商實務工作有更深的反思與修正。因此本研究問題聚焦在：一、雙性戀當事人接受諮商的經驗為何？二、雙性戀當事人對心理師及諮商專業的建議或期待為何？

本研究以立意抽樣及滾雪球抽樣的方式，招募六位曾有過諮商經驗的雙性戀當事人，以半結構式訪談的方式收集資料，並以質性研究取向中的主題分析法進行整理與分析。研究結果共以三個部份呈現：

一、呈現雙性戀當事人進入諮商的考量與因應：包括（一）與諮商相遇的契機：當事人踏進諮商的動機各有不同，重要議題包含性傾向認同、雙性戀污名與內化恐雙、感情議題、出櫃議題。（二）對於諮商的想像與擔心：部份當事人對諮商抱持正面想像，但大多擔憂心理師的態度、知能、保密，諮商運作效果及自己能否順利表達。（三）因應擔心的方式：當事人發展多項策略與關鍵因素，來評估是否繼續與心理師工作，有時也會主動運用出櫃與教育的方式協助心理師更瞭解自己。

二、呈現雙性戀當事人在諮商中的互動經驗：包括（一）在諮商中出櫃的經驗：當事人傾向從多方面考量決定現身的時機與程度，心理師的不同反應亦帶來不同後續影響。（二）諮商中知覺正向的經驗：心理師的態度正向（認可、友善、重視、開放）、具備雙性戀議題知能的有效處遇（具備相關知識、性別意識與敏感度、妥善建立諮商架構、積極專注的非語言行為）、一般性的有效處遇（議題的討論與整理、情緒支持）為三大影響因素，上述正向經驗也會對當事人在其雙性戀身份、內在狀態、諮商與生活帶來不同程度的影響。（三）諮商中知覺負向的經驗：心理師的態度負向（不友善、不重視、互動時需要顧慮心理師）與處遇方式缺乏雙性

戀議題知能（缺乏相關知識、性別意識與敏感度、諮商架構與流程建立未臻完善、令人不舒服的非語言行為）為兩大影響因素，當事人對負向經驗的應對方式各異，也對諮商帶來不同的影響。（四）對於互動經驗的理解與詮釋：從諮商關係的樣貌、阻礙諮商順利互動的因素、理解負向互動經驗的方式、對於諮商當時選擇的困惑四個層面，呈現當事人對於其互動經驗的整體理解。

三、呈現雙性戀當事人對於心理師與諮商專業的期待：包括（一）對於心理師的期待：當事人期待心理師在性別意識及敏感度、態度、雙性戀相關知能、社會結構文化觀點、諮商架構等層面有所作為，也期待能夠與雙性戀心理師晤談。（二）對於諮商專業領域的建議：增加對於雙性戀議題及多元性別與文化的學習。

文末，研究者針對此研究結果進行綜合討論，並提出對於未來研究、心理師實務工作以及諮商專業領域的相關建議。

關鍵字：雙性戀、當事人、諮商經驗



Qualitative Research of Bisexual Clients' Counseling Experiences

Shu-Ping Lai

Abstract

In the present study, bisexuals were interviewed to describe their experiences, feelings, and perspectives regarding counseling. This study contributed to the understanding of how counseling services help bisexual clients and where these services can be improved. This study was aimed to elucidate (a) bisexual clients' counseling experiences and (b) their suggestions or expectations for psychologists and counseling professionals.

Both purposive and snowball sampling were used to recruit 6 bisexuals who had undergone counseling. Data were collected through semi-structured interviews and summarized and examined through thematic analysis. The findings are as follows:

I. Concerns and coping of entering counseling

(a) Motives: Different subjects reported different motives for receiving counseling, particularly sexual orientation, bisexual stigma, internalized biphobia, relationship issues, and self-disclosure of sexual orientation.

(b) Perceptions and concerns about counseling: Some subjects viewed counseling positively, whereas most reported concerns about their difficulty expressing themselves and their psychologists' attitudes, capabilities, confidentiality practices, and manner and effectiveness of counseling.

(c) Approaches to addressing concerns about counseling: The subjects determined, on the basis of different strategies and factors, whether they should continue to work with their psychologists. In some cases, they self-disclosed sexual orientation and provided knowledge about bisexuality to help their psychologists understand them better.

II. Experiences of interaction with psychologists

(a) Self-disclosing sexual orientation: The subjects tended to consider different

factors when determining the timing and extent of coming out. Moreover, the reaction of psychologists to the subjects' disclosure of their sexual orientation influenced the specialists' interventions.

(b) Perceiving positive experiences: Psychologists exhibited positive attitudes (e.g., being supportive, friendly, attentive, or open-minded), provided effective interventions with bisexual knowledge (e.g. being knowledgeable about bisexuals, having gender awareness and sensitivity, establishing rigorous counseling frameworks, and demonstrating positive attentive nonverbal behaviors), and providing general effective interventions (e.g. discussing and summarizing issues of bisexuality, providing emotional support). Such positive experiences exerted influence of varying degrees on subjects' bisexual identity, inner state, counseling experiences, and living.

(c) Perceiving negative experiences: Psychologists exhibited negative attitudes (e.g., being unfriendly, inattentive, narrow-minded, or ill-informed about bisexuality) and provided ineffective interventions (because of their inadequate knowledge of bisexuality, limited gender awareness and sensitivity, poorly developed counseling frameworks and procedures, or repulsive nonverbal behaviors).

(d) Understanding and interpretation of the interaction: The subjects demonstrated a sufficient knowledge of their interaction with psychologists or counselors by describing their counseling relationships, identifying factors inhibiting their counseling processes, reporting their approaches to comprehending their negative interaction experiences, and expressed uncertainty over the counseling services they had selected.

III. Expectations

(a) For psychologists: should be equipped with gender awareness and sensitivity, positive attitudes toward bisexuals, and knowledge of bisexuality, and sociocultural consciousness. The subjects also expected to be counseled by psychologists with bisexual orientation.

(b) For counseling professionals: should be conversant with bisexuality-related issues, sexual diversity, and different cultures.

The results of this study were discussed. Directions for future research and suggestions for psychologists and counseling professionals were also proposed.

Key words: bisexual, client, counseling experience,

目次

誌謝詞.....	i
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	v
目次.....	vii
表次.....	ix
圖次.....	xi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	8
第三節 名詞解釋.....	9
第二章 文獻探討.....	11
第一節 雙性戀的內涵與現況.....	11
第二節 雙性戀當事人接受諮商的經驗.....	21
第三節 提供雙性戀當事人諮商服務之內涵.....	28
第三章 研究方法.....	43
第一節 研究取向與方法.....	43
第二節 研究參與者.....	44
第三節 研究工具.....	46
第四節 資料處理與分析.....	48
第五節 研究資料檢核.....	53
第六節 研究倫理.....	56
第七節 研究實施程序.....	58
第四章 研究結果.....	59

第一節	雙性戀當事人進入諮商的考量與因應	59
第二節	雙性戀當事人在諮商中的互動經驗	94
第三節	雙性戀當事人對心理師與諮商專業領域的期待與建議	179
第五章	綜合討論	199
第一節	雙性戀當事人的諮商經驗與社會處境的相互呼應	199
第二節	雙性戀當事人在諮商中的出櫃經驗	205
第三節	影響雙性戀當事人評價諮商經驗的重要因素	208
第四節	創造更理想的雙性戀諮商經驗	218
第五節	小結	225
第六章	研究結論、限制與建議	227
第一節	研究結論	227
第二節	研究限制	229
第三節	研究建議	230
第七章	研究反思	235
參考文獻		237
中文部分		237
英文部分		240
附錄		247
附錄一	研究邀請函	247
附錄二	訪談暨研究參與同意書	249
附錄三	訪談大綱	250
附錄四	逐字稿謄寫保密同意書	252
附錄五	受訪者分析結果檢核邀請函	253

表次

表 1-1-1	台灣諮商研究所與同志議題相關課程開課學校數量一覽表	6
表 2-1-1	Klein 性傾向表格.....	13
表 3-2-1	受訪者基本資料一覽表	45
表 3-4-1	逐字稿呈現與修正範例	48
表 3-4-2	斷句及產生初始編碼範例	60
表 3-4-3	確認編碼及搜尋主題範例	51
表 3-4-4	研究結果呈現方式範例	53
表 3-5-1	受訪者分析結果檢核回饋一覽表	54
表 4-1-1	「當事人與諮商相遇的契機」主題內容一覽表	59
表 4-1-2	「當事人對於諮商的想像與擔心」主題內容一覽表	73
表 4-1-3	「當事人因應擔心的方式」主題內容一覽表	82
表 4-2-1	「雙性戀當事人在諮商中出櫃的經驗」主題內容一覽表	95
表 4-2-2	「雙性戀當事人在諮商中知覺正向的經驗」主題內容一覽表	108
表 4-2-3	「雙性戀當事人在諮商中知覺負向的經驗」主題內容一覽表	144
表 4-2-4	「雙性戀當事人對諮商互動經驗的理解與詮釋」主題內容一覽表	163
表 4-3-1	「對於心理師的期待與建議」及「對諮商專業領域的期待與建議」 主題內容一覽表	179

圖次

圖 2-1-1 Kinsey 性傾向圖表	12
圖 3-7-1 研究實施流程圖	58





第一章 緒論

本章共分為三節，第一節陳述研究者進行研究之背景與動機；第二節說明研究目的與問題；第三節則為名詞解釋。

第一節 研究動機

一、日漸現身：雙性戀議題的浮現

雙性戀(bisexual)是性傾向(sexual orientation)的一種，美國心理學會(American Psychological Association, APA)(2008)將雙性戀定義為個人在情緒上(emotional)、情感上(romantic)和／或性吸引上(sexual attraction)對於異性與同性皆受到吸引的長期形態。這不只是代表個人在選擇親密伴侶性別時的偏好，也是個人基於這樣的偏好而產生的自我認同感(APA, 2008; Fassinger & Arseneau, 2007)。雙性戀族群通常被並排納入女同性戀(Lesbian)、男同性戀(Gay)中一起討論，並習慣以LGB代稱這三個非異性戀(non-heterosexual)族群，如美國心理學會提出的21項心理治療準則，即是同時針對LGB三個族群的案主提供(APA, 2011)。與國外相同，台灣在討論性少數(sexual minority)議題時，也習慣以LGBT的縮寫來代稱女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別(transgender)等四個性少數族群，並慣以「同志」一詞廣義地涵蓋之(認識同志手冊編輯小組，2005)。

近年來，不論國內外，同志議題均逐漸開始受到關注，蓬勃發展的相關知識與研究，也對於文化、政治與心理實務工作都帶來了影響(Firestein, 2007b)。例如國外有同性婚姻、性少數者的公民權益、民事伴侶結合權益、領養法律、軍隊政策的改變、反歧視政策以及對於性少數的仇恨犯罪……等等議題浮現。在台灣，於文化上，有第一個全國性的同志組織「社團法人台灣同志諮詢熱線協會」在2000年成立，致力於為同志族群發聲，並提供同志多元服務。後續以台北為首，2003

年開始有同志公民運動及同志遊行等大型活動出現，2010 年後，高雄、台中、花蓮陸續也出現在地的同志社群、公民運動及遊行活動。於政治上，有關性別教育政策、同性婚姻、多元成家、同性伴侶領養……等等議題也在這幾年引起諸多的爭論與攻防。在報章雜誌、書籍、電視、網路等多元媒體的傳播下，民眾也開始有機會接觸並認識同志議題，唯早期多以女同性戀及男同性戀為主，雙性戀族群至晚近才有獨立現身的機會。

雙性戀是一個近幾十年才出現的當代性傾向認同標籤，西方約自 1980 年代開始發展與雙性戀相關的研究論述，並開始在地下運作雙性戀社群組織；到 1990 年代則陸續出現在地性、全國性到國際性的現身運動（曾漢津、游美惠，2008；Hutchins & Kaahumanu, 1991/2007）。台灣則遲至 1999 年才有第一篇探討雙性戀論文的發表，並在 2003 年藉由《認識同志手冊》增設的雙性戀專題，首次出現在台灣同志運動中（曾漢津、游美惠，2008）；隨後在社會學、性學、人類學、諮商輔導領域，逐漸開始出現雙性戀的相關研究。2007 年，台灣成立第一個雙性戀團體 Bi the Way，並在第五屆同志大遊行中現身，自此，雙性戀在台灣性別論述的舞台上正式登場（陳洛葳，2011）。同年，台灣開始引進雙性戀論述的翻譯書籍《異／同之外：雙性戀》（Klein, 1993/2007）及《另一個衣櫃：雙性戀者的生命故事與認同》（Hutchins & Kaahumanu, 1991/2007）。在 2011 年，則出版了台灣第一本探討雙性戀的本土著作《我愛她也愛他—18 位雙性戀者的生命故事》（陳洛葳，2011），可說是台灣本土雙性戀運動的里程碑。雖然晚了西方十多年，但這些研究、社群與出版品的出現，讓同志議題中的 B—Bisexual 不再是紙上空談，而有機會真正地被看見與被理解。

二、若隱若現：雙性戀者的生活經驗

雙性戀論述的出現與雙性戀者的現身，讓性傾向的概念出現更多流動與變化的可能，同時也讓許多人生命中不同階段、不同對象、不同關係的情感與愛欲受

到認可。但在雙性戀者爭取被看見 (visible) 的同時，也仍然在傳統二元分立的 (dichotomous) 結構中受到挑戰，在社會中經驗到的正負影響各有其千秋 (Firestein, 2007b)。

在 Bradford (2004) 針對 20 位自我認同為雙性戀者進行的質性訪談研究中，許多的受訪者表示自己以雙性戀的身份生活，感覺到了自信 (self-reliance)，比起過往增加了力量、自我接納與獨立性；也感受到自己對於他人的差異性，有更多的開放 (openness) 與容忍，對於同樣受到壓迫的族群也更具同理心與熱情；受訪者也表示性傾向的認同與肯定掙扎歷程，讓他們能夠超越性別的限制、開放內在心靈，回過頭看來是一段滋養 (enrichment) 的過程。然而，受訪者也提到，即使存在這些正向經驗，但仍然必須面對文化中存在的偏見，以及隨之而來的羞恥與自我懷疑，對於雙性戀者來說是一趟辛苦且持續進行中的旅程 (Bradford, 2004)。

雙性戀者在社會與生活環境中，經驗到各種形式的「不被看見」(invisible)。社會對於性別與性傾向的二元分立傾向，對於雙性戀的刻板印象與汙名，以及同時來自於異性戀社群與同性戀社群的恐雙 (biphobia)，使雙性戀者需要花上很大的力氣來維持自己的認同 (Hayfield, Clarke, & Halliwell, 2014)。二元分立的脈絡對於性傾向抱持著單性戀常規 (mononormativity) 的立場，認為所有人都應是單性戀 (monosexuality) 的，亦即只會被一個性別吸引，是以性傾向「非同即異」，雙性戀被認為只是階段性的過程，最終會成為異性戀或同性戀者。這樣的觀點不只否認了雙性戀的存在，也讓雙性戀者被視為是一種發展不完全的性傾向，並且是不成熟的、困惑的、混亂的、尚未下定決心的 (李淑敬, 2004; 陳洛葳, 2011; Bradford, 2004; Fox, 2006; Hayfield et al., 2014)。雙性戀者也常被認為具有高度性需求，無法進入承諾的關係，並承受著 HIV (Human Immunodeficiency Virus, 人類免疫缺乏病毒) 散播者與感染者的汙名 (陳洛葳, 2011; APA, 2008; Bradford, 2006; Fox, 2006; Hayfield et al., 2014)。雖然雙性戀者的偏好性別並不只限於一

種，但並不代表就能夠同時獲得來自異性戀與同性戀的社群支持，事實上反而可能是面臨著雙重的歧視（double discrimination）（APA, 2008；Dodge & Standfort, 2007）。雙性戀者對於異性戀社群來說，是不敢完全承認自己是同性戀的膽小鬼；對於同性戀社群來說，則可能被指控為不願意捨棄異性戀優勢（heterosexual privilege）的騎牆派；而同樣會面臨到的，是雙性戀者對於另一個性別的情慾可能會直接被忽略或否認，被迫草率地收編為「收編」為同性戀或異性戀者（陳洛葳，2011；Bradford, 2004, 2006；Hutchins & Kaahumanu, 1991/2007）。這樣的處境，讓雙性戀者開始管理他們的認同，選擇性、策略性地出櫃或轉換性傾向，以同性戀或異性戀的方式生活，讓自己可以歸屬於特定的社群中（陳葦玲，2013；Hayfield et al., 2014）。然而，無論是被迫或者自主選擇的不被看見，都讓雙性戀者感覺到不夠完整，並經驗到缺乏歸屬的孤寂感（Bradford, 2004；Hayfield et al., 2014）。

這些來自於社會的態度、刻板印象、偏見與歧視，對於雙性戀者的精神健康可能會帶來負向的影響，並面臨到內在的危機如自我認同的發展與維持，外在的危機如親密關係、原生家庭衝突、以及與同儕或同僚的關係等等（APA, 2008；Bradford, 2004）。這些影響可能讓雙性戀者產生心理諮商的需求，而心理師在面對雙性戀族群的求助時，是否具有足夠的專業知能與勝任能力（competence），在相關的態度與知識上有所準備，讓雙性戀當事人接受到適切的諮商服務，是心理師的責任、是當事人的權益，同時也是本研究所關注的焦點（台灣輔導與諮商學會，2002；社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會，2012；APA, 2011）。

三、仍顯匱乏：心理諮商領域的現況

目前在提供雙性戀當事人適切的諮商服務上，心理師與整個諮商專業領域仍然還有進步的空間。在 Page（2007）針對雙性戀當事人使用精神健康服務經驗的研究中，多數研究參與者表示找不到適合的實務工作者；在陳宜燕（2008）訪談

同志當事人諮商經驗的研究中，多數的受訪者也都提到「多方打聽」並「慎選」心理師的重要；而研究者在台灣同志諮詢熱線的服務經驗中，也時常遇到同志們來電詢問哪裡有友善心理師的資訊。這樣的狀況反映了同志族群對於諮商專業的不信任，擔心諮商是否能夠帶來實質的幫助，或者心理師因為對於相關議題的不解或誤解反而帶來傷害。同時也反映出當事人對於樹立同志諮商專業的期待，以便能夠快速且明確地找到適合的諮商服務，並減少在篩選友善心理師過程中帶來的心力耗損（陳宜燕，2008）。值得慶幸的是，除了陸續開始有心理師在專長議題一欄寫上同志或性別議題，也有機構開始推動「同志友善諮商人員名單」的自主登錄與查詢，讓民眾在有諮商需求時，能夠更快速、更直接地找到在地的同志友善心理師（台灣青少年性別文教會，2012）。然而，自陳式的登錄有其限制之處，且概括地陳述對同志友善，並不代表就能提供真正適合雙性戀當事人的諮商服務。

Eady、Dobinson 與 Ross（2011）的研究指出，雙性戀者的獨特經驗與男同性戀者或女同性戀者是不同的，所以並非提供給同志族群的服務資源都完全適用於雙性戀者。在陳宜燕（2008）的研究中，一位雙性戀當事人也從一段不那麼令人滿意的諮商經驗中提及類似的想法，認為心理師並不能夠以對異性戀者或同性戀者的瞭解來理解雙性戀，而必須要體會到雙性戀者所承的社會壓力背景、迷思及刻板印象的特殊性，才能夠提供給雙性戀當事人最貼切最需要的協助。在其他研究中則提到，雙性戀當事人在諮商或精神健康服務的經驗中是正向或負向的，主要關乎於服務提供者是否認可雙性戀的存在、是否對於雙性戀有正向或中立的態度、以及是否具有正確的相關知識等因素（Eady, Dobinson, & Ross, 2011；Page, 2007）。

要能夠做到對於雙性戀當事人有助益的諮商服務，相關議題的教育訓練絕對是不可或缺的。研究者好奇在心理師的養成訓練中，實際接觸到相關議題的狀況，因而整理了過去文獻中的調查結果（陳佑齊，2014；陳宜燕，2008），並重新就

105 學年度實際開課的狀況進行實查，如表 1-1-1 所示。令人氣餒的是，在台灣約二十所符合諮商心理師應考規定的諮商研究所中，只有一間研究所正式將同志議題納入課程架構中；就算退一步從多元文化與性別議題的課程來看，也並非所有系所都有開設，且上述均被列為選修課程。也就是說，在台灣現今的心理師養成訓練中，並非所有準心理師都能夠在訓練過程中接觸到正確且充足的同志議題與相關知識，更遑論雙性戀了。訓練的不足除了造成知識的貧乏，也讓心理師欠缺覺察自我態度的機會，而可能以自己所慣用的角度進行諮商，不知不覺複製了文化對於雙性戀者的歧視與偏見，甚至有傷害雙性戀當事人的危機存在（何沛熙，2010；李淑敬，2004）。

表 1-1-1

台灣諮商研究所與同志議題相關課程開課學校數量一覽表

課程類型	陳宜燕（2008）調查	陳佑齊（2014）調查	研究者（2017）調查
同志議題	0 間系所	1 間系所	1 間系所
性別議題	6 間系所	4 間系所	3 間系所
多元文化議題	5 間系所	11 間系所	5 間系所

除了諮商訓練的匱乏，在學術關注上的缺席，也讓對於雙性戀當事人真實處境的了解、以及適當處遇的發展相對緩慢。過往大部份的精神健康研究，常未將雙性戀從女同性戀及男同性戀中獨立出來，而直接囊括在非異性戀族群（LGB）或是同性傾向（same-sex orientation）之內，但這種方式可能會無法真實反映雙性戀族群的處境，也會影響研究結果與諮商服務的應用範圍（Dodge & Standfort, 2007）。倘若將雙性戀傾向獨立出來，便會發現雙性戀族群在憂鬱、焦慮、負向情緒、自殺性（suicidality）等精神健康層面，都與男同性戀及女同性戀族群有所不同，且有較差的表現（Jorm, Korten, Rodgers, Jacomb, & Christensen, 2002；

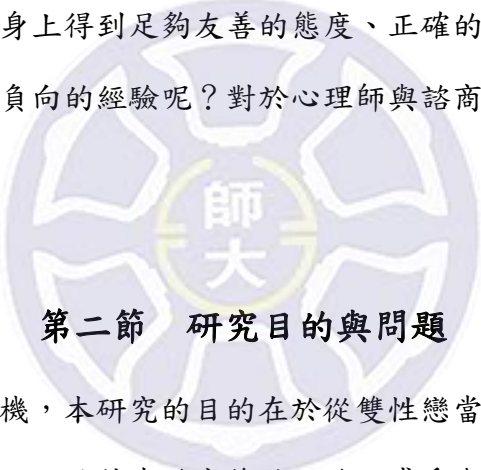
Tjepkema, 2008)。近十幾年來，雙性戀開始在學術上獨立成為一個議題，除了理論與概念的建立，更延展到雙性戀者的多元經驗與生活樣態，專屬於雙性戀議題的期刊《Journal of Bisexuality》亦在 2000 年創刊。在諮商與精神健康領域，針對雙性戀當事人服務使用經驗的研究陸續出爐，這些研究結果也成為實務工作者在提供服務給當事人時的重要參考依據，針對雙性戀族群諮商的專書《Becoming visible: counseling bisexuals across the lifespan》也在 2007 年出版，心理師對於雙性戀議題的知識、勝任能力以及提供適切服務的重要性可謂陸續受到重視。

相較於國外，雙性戀議題在台灣學術領域的發展實為緩慢。與早期國外的狀況類似，目前在仍多直接以同志一詞概括所有性少數族群，或者直接囊括在男同性戀與女同性戀族群內，較缺乏單獨針對雙性戀族群的研究。而在目前以雙性戀者為對象的學術研究中，探討的內容包含了身份認同與歷程、出櫃與現身、情感與親密關係、社會處境、以及社群的興起與運作等等，這些橫跨各種不同專業領域的著述，雖然為數不多，卻得以使實務工作者得以一窺台灣雙性戀族群的生活樣態（冉毅浚，2003；何沛熙，2010；李淑敬，2004；林宜靜，2009；林怡君，2012；紗娃·吉娃司，2008；張雅惠，2016；陳葦玲，2013；陳詩婷，2013；曾漢津，2008；曾漢津、游美惠，2008；楊佩秦，2002；劉安真、程小蘋、劉淑慧，2002；蔡沛玟，2013；謝宜純，2002）。

然而，回到台灣的諮商專業領域，卻幾乎沒有針對雙性戀當事人使用諮商服務經驗的研究，也缺乏提供雙性戀當事人適切服務的專業論述。雖然有幾篇針對同志當事人諮商經驗的研究，然而只有陳宜燕(2008)的研究中曾經出現過「1位」雙性戀當事人（王渝津，2013；高智龍，2009；陳宜燕，2008）；提及如何提供雙性戀當事人諮商服務的著述亦僅有三篇（邱珍璇，2000；蔡依庭，2014；蔡秉忻，2017），其餘的論述則都仍是被概括在同志族群的大傘下。雙性戀當事人沒有機會為自己接受諮商服務的經驗發聲，心理師則在無從得知當事人真實感受的狀況下持續提供諮商服務，也因而無從得知台灣的心理師是否具備處遇雙性戀當

事人的勝任能力。要改善如此的現況，了解諮商服務中可能影響接觸諮商、以及處遇效果的因素是重要的 (Eady et al., 2011)，故可能迫切需要增加關乎雙性戀當事人諮商經驗的研究，使諮商領域能夠根據這些回饋進一步檢核並改善目前的訓練不足之處。

綜上所述，雙性戀族群在近幾十年透過各種不同的管道與方式現身，讓社會注意到這個超越異／同之外的存在。但目前尚稱不上友善的社會環境使這個族群在維持自我認同的同時，也面臨到許多的挑戰與壓力，此時，進入諮商可能成為雙性戀當事人求助的管道之一。但在台灣訓練與學術雙重缺口的現況之下，研究者好奇，雙性戀當事人在走進諮商室之後，能夠放心地向心理師訴說自己的苦與困境嗎？能否從心理師身上得到足夠友善的態度、正確的理解與需要的協助呢？又曾有過什麼樣正向或負向的經驗呢？對於心理師與諮商專業會有什麼樣的建議與期盼呢？



第二節 研究目的與問題

承接上述的研究動機，本研究的目的是在於從雙性戀當事人的角度，瞭解其在進入諮商前、諮商當中、以及結束諮商後的經驗、感受與想法；並透過此發聲的過程，讓心理師、以及諮商學習者有機會理解，對於雙性戀族群來說，哪些因素能夠使他們感覺到幫助，又有哪些部分仍有改進的空間，進而對諮商實務工作有更深的檢視、反思與修正。除此之外，本研究也期待能夠開啟諮商領域對於雙性戀當事人以及其特殊議題的關注，使諮商領域能夠注意到提供專業訓練與友善服務的重要性，讓當事人在尋求諮商服務時，能夠更加安心地投入諮商當中，並獲得需要的協助。

基於上述之研究動機與目的，本研究欲探討的研究問題如下：

- 一、雙性戀當事人接受諮商的經驗為何？
- 二、雙性戀當事人對心理師及諮商專業的建議或期待為何？

第三節 名詞釋義

界定本研究中使用之名詞意義如下：

一、**雙性戀當事人**：自我認同（self-identified）為雙性戀（或非雙性戀此名詞，但認同自己對於相同與不同性別的情感），目前或過去曾經接受面對面的諮商服務者，且在諮商過程中討論的議題，受到上述的自我認同狀態影響、或與上述的自我認同狀態有所關聯者。

二、**諮商／心理師**：因翻譯及語彙使用上的繁雜，為方便閱讀及理解，本研究使用「諮商」此一詞彙來概括心理諮商、心理實務工作、心理治療……等名詞；同義，以「心理師」來概括諮商師、諮商員、實務工作者、心理治療師、服務提供者……等名詞，並用以指稱提供諮商服務之專業工作者。

三、**諮商經驗**：指在台灣接受諮商心理師或臨床心理師提供的面對面諮商服務的經驗。





第二章 文獻探討

本章將回顧過往的文獻，於第一節探討關於雙性戀的內涵與社會現況，於第二節探討雙性戀當事人尋求諮商的經驗，第三節則討論提供雙性戀當事人諮商服務之內涵。

第一節 雙性戀的內涵與現況

在本節中，為完整呈現雙性戀之內涵與社會現況，分為三個部分。第一部分討論雙性戀的概念與定義，第二部分討論雙性戀者在社會中面對的汙名與處境，第三部分則討論與雙性戀者的心理健康。

一、雙性戀的概念與定義

英文的“bi-“字首有著「雙」、「二」或「成對」的意義，因此就字面上而言，bisexual 這個字用以指涉和雙性有關的事物 (Hutchins & Kaahumanu, 1991/2007)。最早的時候，bisexuality 在生物學與解剖學上指的是「生理上同時具有兩性器官的雌雄同體」；在心理學上，這個字則代表「心理上同時擁有男性特質 (masculinity) 與女性特質 (femininity)」；到了 1970 年代，經由同志運動的興起，其意涵則轉向了「同時擁有異性戀與同性戀的兩種性傾向」，並成為當今最常見的意涵 (陳洛葳, 2011)，本篇研究中所討論的亦是性傾向的 bisexual，表示個人在選擇親密伴侶性別時的偏好，以及基於這樣的偏好而產生的自我認同感 (APA, 2008；Fassinger & Arseneau, 2007)，並以「雙性戀」此一名詞表述此概念。

在過去的文獻中，曾有兩個重要的自陳量表嘗試將雙性戀的概念與定義做更具體清楚的描述 (Kinsey, 1948，引自陳洛葳, 2011；Klein, 1993/2007)。

首先是 Kinsey 於 1948 年發表的《人類男性性行為》研究報告，Kinsey 在報告中，將人類的性行為傾向由 0 (絕對異性戀) 到 6 (絕對同性戀) 分為七個等級 (圖

2-1-1)，並針對全美 5300 名的白人男性進行訪談調查，結果並發現只有 50% 的男性在一生中是絕對的異性戀、4% 為絕對的同性戀，剩下 46% 的男性則在座落在量表中 1 到 5 的位置。在 1953 年，Kinsey 再度針對 20 至 35 歲的美國女性進行研究，發現有 8% 至 20% 的女性曾有過至少偶然性的同性戀回應或接觸。雖然這並非針對雙性戀所做的研究，但量表的發展與研究的結果，揭露了雙性戀的存在。儘管如此，Kinsey 量表的並無法充分回答性傾向概念的複雜程度，僅以性行為作為單一指標，忽略了雙性戀在情感、情緒與社會關係中的存在（陳洛葳，2011；Klein, 1993/2007）。

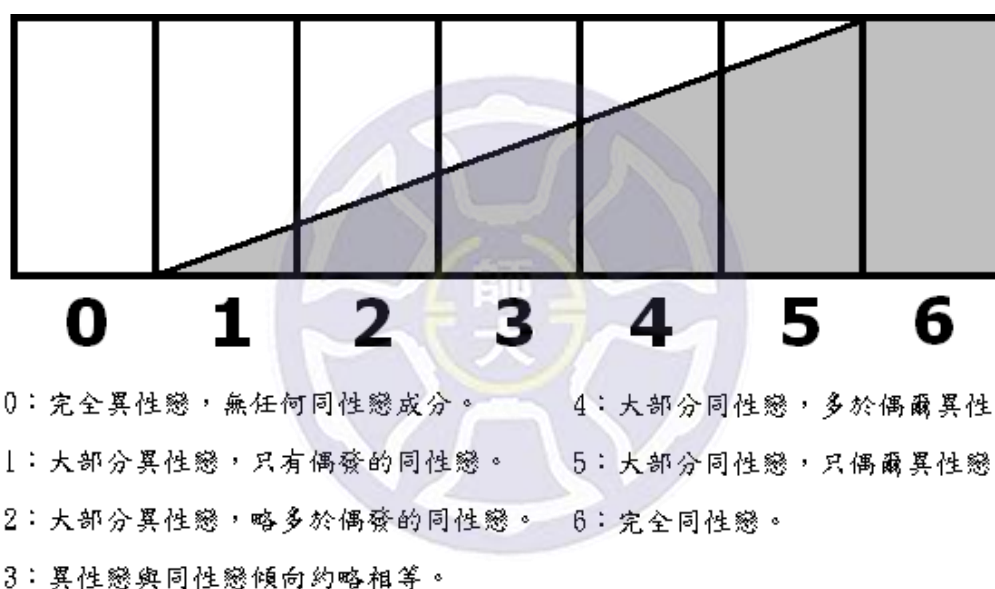


圖 2-1-1 Kinsey 性傾向圖表

呈上所述，精神科醫師 Klein 因為發現 Kinsey 量表有其應用性的限制，無法完整地描述一個人的性傾向，故發展出了新的 Klein 性傾向表格（Klein Sexual Orientation Grid, KSOG）。如表 2-1-1 所示，KSOG 除了嘗試納入七種不同的變項，以完整地顯示個體的生活樣貌之外；更將性傾向的持續性與動態性歷程納入考量，加入三種時間的面向。在 KSOG 中，人們可以使用七分量表為自己評分，於是在總計 21 個框格中，我們能夠一目瞭然個人的性傾向為何。Klein（1993/2007）同時也指出這個表格的侷限，包括未提及性伴侶的年齡、情感偏好並未區分愛情與

友情、性吸引力並未區分性慾與愛戀、性行為頻率的標準模糊、未將性別角色變項納入。

表 2-1-1

Klein 性傾向表格

	過去	現在	理想
A：性吸引力			
B：性行為			
C：性幻想			
D：情感偏好			
E：社交偏好			
F：異性戀←→同性戀生活			
G：自我認同			
變項 A 到 E： 一分=只有異性別的人 二分=大多是異性別的人 三分=異性別的人多一些 四分=兩個性別的人都有 五分=同性別的人多一些 六分=大多是同性別的人 七分=只有同性別的人		變項 F 和 G： 一分=只有異性戀 二分=大多是異性戀 三分=異性戀多一些 四分=異性戀和同性戀都有 五分=同性戀多一些 六分=大多是同性戀 七分=只有同性戀	

在這兩種性傾向量表當中，Kinsey 量表的 1 到 5 分以及 KSOG 量表中的 2 至 6 分均屬於同性／異性兩端點當中的中間地帶，這段區間容納了同時被同性與異性吸引的多種可能，也與前述雙性戀的概念是相符的。從 Kinsey 到 Klein，量表變項的增加，可謂是擴大了雙性戀的定義，不再受限於性經驗的單一標準，也肯定了不同生命階段情慾流動的可能性（李淑敬，2004）。而這樣的變化所帶來的影響，可以從兩種不同的角度予以解讀：其一，若是將表格中的不同向度，以「and」的觀點來理解，定義雙性戀的方式將變得更為複雜而嚴格，要認同自己是一個雙性戀好像需要經過重重考驗，只有單純的情感吸引還不夠，似乎得要與雙性都有愛情經驗、性幻想、甚或有性行為的發生，才能「證明」自己是個「名正言順」的雙性戀（何沛熙，2010；陳洛葳，2011）；其二，若是以「or」的觀點來理解，由

七種不同的內外情感經驗、與三種相異的時間軸所組成的表格，讓表格使用者可以從更多面向來理解與決定自己的認同樣態，如此則是拓展了雙性戀認同的自由度與可能性。

後續也有許多學者，針對兩極端性傾向之間流動的可能性進行研究。如 Diamond (2008) 針對 79 位認同為同性戀、雙性戀以及未標籤 (unlabeled) 的女性所進行的縱貫性研究結果中，可以發現從青少年至成人的這十年中，大部份的人都曾經改變過他們的認同標籤，顯示了比起認同的穩定 (stability)、認同的變化 (change) 更是常態。並且約有八成的研究參與者，接納雙性戀／未標籤認同曾存在他們生命中的某一個時刻，也約有五成以上的研究參與者在十年後選擇認同為雙性戀／未標籤，僅有少數的研究參與者在十年後認同自己為同性戀或異性戀。這樣的研究結果，支持了雙性戀是不同於異性戀、同性戀的第三種性傾向 (3rd orientation) 的觀點，以及高度流動性 (heightened fluidity) 的觀點，亦即雙性戀可以被視為一種穩定的型態，對於同性或異性的欲望雖會依個人及脈絡因素而彈性變化，但仍維持在一個特殊的平衡上。相反地，這個研究結果則不支持將雙性戀視為過渡性階段 (transitional stage) 的觀點，駁斥了長期以來對於雙性戀只是暫時性、過渡性的迷思。

Savin-Williams (2017) 的最新研究，則是以 92 位年輕男性為對象，他們分別屬於 Kinsey 量表中自陳 0 分的完全異性戀 (exclusively heterosexual)，或者自陳 1 分的大部份是異性戀 (mostly heterosexual) 的群體中，該學者並在兩者間設下主要是異性戀 (primarily heterosexual) 的中繼點。透過對於性因素、浪漫因素及性傾向三個主要向度自陳量表的調查，研究結果發現，三者可謂是各具獨特性的狀態。完全異性戀相對穩定，且與其他兩者在同性刺激的反應有明顯區別；而大部份是異性戀，又比主要是異性戀，更傾向接受同性情欲。此外，後續縱貫性的研究也發現，經過時間的變化，主要是異性戀的男性在各向度上的偏好，會漸漸往大多是異性戀的方向靠攏，亦即對於同性情欲的接受度增加了。這樣的研究結果，

一方面反映了即便是自我認同為異性戀的男性，實際上也可能擁有對於雙性的情感偏好或經驗；另一方面也反映了，性傾向的光譜尚有更多更細緻的可能性，傳統較為粗略的分法，或許已無法滿足當今多元的性傾向內涵。

總結上述的相關研究，可以發現除了以傳統的性別為基礎，將雙性戀視為異性戀與同性戀以外的第三種性傾向之虞，隨著研究與性別運動的發展，也陸續出現了更廣泛、較不受性別牽引（gender-anchored）的觀念。雙性戀一詞，還有可能包含的是個人對於他人的愛、價值與性渴望（loving, valuing, sexually desiring），不見得受到性別所限制。也因此，有些人雖然肯定自己對於相同或不同性別的情慾，但拒絕使用「雙性戀」的名詞來描述自己（Firestein, 2007b；Goetstouwers, 2006）。

綜上所述，自古至今對於雙性戀的定義有諸多分歧，個人又如何才能夠擁有雙性戀的認同，足以稱之為雙性戀者呢？在本研究中，採取 Hutchins 與 Kaahumanu（1991/2007）的觀點，認為雙性戀的內涵是多元的，沒有成為雙性戀的唯一正確方式或標準，以個人主觀認定為準，亦即——「你說是就是，本人說了算！」（陳洛葳，2011）。

二、雙性戀者的社會處境

隨著雙性戀的概念被認識，以及雙性戀者的現身，當今社會對於雙性戀者的態度與接納程度也成為研究焦點之一。如 Eliason（2000）調查美國 229 位異性戀大學生對於女同性戀、男同性戀、女雙性戀、男雙性戀四個族群的態度，除了在「非常不能接受」的題項中，女雙性戀以 12% 略低於女同性戀的 14%、男同性戀的 21%，及男雙性戀的 26% 之外，在其他題項如「非常能接受」、「應得與異性戀相等的保護與權利」、「生活方式與我的宗教或道德觀相違背」等，女雙性戀與男雙性戀所獲得的正向態度均低於女同性戀與男同性戀，在當中又以男雙性戀受到更多的負向態度。而在 Herek（2002）電話訪問美國全國 1335 位異性戀成人

的態度研究中也有類似的結果。研究顯示除了注射毒品者以外，異性戀者比起其他的宗教、種族、政治、男同性戀、女同性戀族群，更不喜歡女雙性戀及男雙性戀族群，其中對男雙性戀的態度又略負向於女雙性戀（Herek, 2002）。

上述的量化研究結果顯示了雙性戀族群在異性戀民眾及大學生間，可能還是較容易面對到不友善的態度，當中又以男雙性戀接受到更多的負向觀感；而質性研究的結果，則進一步地使負向態度的內容得以浮現，以下將根據過往研究及文獻，綜合討論社會中常見的三種否定雙性戀（bi-negative）的迷思與偏見。

（一）二元分立的傾向：「雙性戀並不存在」迷思

對於性別的二元分立傾向，長期並普遍地為這個社會所接受。這樣的二分法，假定人們能夠全部歸屬在兩個極端的類別當中，並且否認了在極端之間有彈性、流動、變異的可能性；這同時也假定了性傾向只有身處兩極端的同性戀或異性戀才是「合法（legitimate）」的分類（Bradford, 2004；Eliason, 2000），而形成了 Klein（1993/2007）在著作中所提到的「雙性戀完全不存在」迷思。

雙性戀不存在的迷思以不同的方式被呈現，最常見的就是認為雙性戀是一種發展不完全的性傾向，只是認同歷程中的過渡階段，終將在異性戀或同性戀的認同固定下來（Bradford, 2004；Fox, 2006；Hayfield et al., 2014），雙性戀者也因此常被形容為不成熟的、混亂的、猶豫不決的、搞不清楚自己要什麼的人，同時也感覺到必須要去選擇異性戀或同性戀，如此其實並不符合真正的自我認同的壓力（陳洛葳，2011；Hayfield et al., 2014）。這樣的迷思也呈現在雙性戀者常被他人根據身旁伴侶的性別，而被推論異性戀或同性戀，雙性戀認同的可能性往往是直接被忽略、否認、或者不被當一回事的。因此在這個視單性戀為常規的社會中，雙性戀成為一個消聲匿跡的認同，雙性戀者必須花上很大的力氣、通過層層考驗才能夠維持自己的認同（何沛熙，2010；Bradford, 2004；Eliason, 2000；Hayfield et al., 2014）。

(二) 對於雙性戀的刻板印象與汙名：「精神官能症」迷思

Klein (1993/2007) 在著作中所提出的另外一個影響雙性戀者的迷思是「精神官能症」迷思，表示對於雙性戀的性與親密關係中充滿著負面評價及聯想。雙性戀者被稱為「雙插頭」，在性關係中被賦予男女通吃的、性慾旺盛的、淫亂的、性變態的刻板印象（陳洛葳，2011；Bradford, 2006）。而在親密關係中，雙性戀者被認為無法認真愛一個人，因為對關係與伴侶不忠誠、不負責任，無法進入單一伴侶關係（monogamous）中，甚至能夠與任何人發生關係（陳洛葳，2011；Fox, 2006；Klein, 1993/2007）。此外，男雙性戀者也特別受到後天免疫缺乏症候群（Acquired Immune Deficiency Syndrome, AIDS）的污名所影響，不僅承受著感染者的刻板印象，也被認為是散播 HIV 病毒給異性戀族群的橋樑（APA, 2008；Hutchins & Kaahumanu, 1991/2007；Potoczniak, 2007）。雙性戀者在社會缺乏正面的印象，使得這些負面印象反而蓬勃發展，這讓許多雙性戀者亟欲從這些印象中切割，也隨之創造了「好雙性戀」與「壞雙性戀」的區別，但這往往讓與主流文化不符的雙性戀者的存在更加受限（Bradford, 2006；Hayfield et al., 2014）。

(三) 來自異同社群的雙重歧視：雙性戀者的「雙重衣櫃」

雙性戀獨特的存在，看似同時擁有異性戀與同性戀的特質與社群資源，然而許多雙性戀者卻仍然述說著他們同時來自兩方的雙重歧視經驗（APA, 2008；Dodge & Standfort, 2007）。

對於異性戀族群來說，雙性戀的出現不只挑戰了原有的異同二分法，更挑戰了異性戀優勢且安全的位置。這樣一個與自己相似又相異的族群，充滿流動與彈性的可能性，讓異性戀族群感覺其一夫一妻制的忠誠伴侶關係將受到危害，基於上述的刻板印象，更認為雙性戀可能對長期以來建立的「社會秩序」產生威脅，因而對於雙性戀者有許多的負向態度（李淑敬，2004；Hutchins & Kaahumanu, 1991/2007）。

同性戀的認同發展過程歷來受到許多來自異性戀主義 (heterosexism) 的壓迫與痛苦，因此同性戀者在發展社群時，往往也希望社群足夠安全與「純淨」，但雙性戀的出現卻模糊異同之間的邊界，夾著異性戀意識型態「入侵並污染」了同性戀社群。而雙性戀看似具有對愛欲對象的選擇性，也威脅到同性戀社群長期以來對性傾向抱持的天生 (born this way)、無法選擇 (unchosen)、無法改變 (immutable) 的觀點，無法再以單純地分別異同、對抗他者 (us versus them) 的方式爭取同性戀權益與存在 (李淑敬, 2004; 陳洛葳, 2011; Eliason, 2000; Potoczniak, 2007)。此外，也有許多同性戀者擔心雙性戀者最後終究會因為社會壓力，而選擇步入異性戀的婚姻體制中，因而同性戀社群視雙性戀是背叛者，也因而對雙性戀者產生排斥與不信任，並害怕與雙性戀者發展伴侶關係 (李淑敬, 2004; 陳洛葳, 2011; Bradford, 2006; Hutchins & Kaahumanu, 1991/2007)。

「雙性戀對同性戀社群來說太直了，但對異性戀社群來說又太酷兒了。」Bradford (2004, p.15) 在著作中的敘述，說明了雙性戀族群不完全符合主流的異性戀文化，也不屬於同性戀次文化的尷尬處境。身處於「雙重衣櫃 (double closet)」當中，雙性戀因為擔心自己的身份遭受伴侶或社群所排斥，發展出一套管理認同的方式，開始選擇性地、策略性地出櫃或轉換性傾向，隱身遊走於同性戀或異性戀社群當中 (陳葦玲, 2013; 曾漢津、游美惠, 2008; Hayfield et al., 2014; Klein, 1993/2007)。但在運用策略轉換身份的過程中，仍然可能讓雙性戀者感覺到不夠完整，缺乏能夠共享完整經驗的隸屬感與支持感 (Bradford, 2004; Hayfield et al., 2014)。

上述反映了社會對於雙性戀的不瞭解，更反映出同時來自異性戀與同性戀族群的排斥、污名與恐懼，而正因身處於瀰漫著刻板印象與責難的社會環境中，雙性戀者經常不自覺地內攝 (introject) 這些負向態度，形成內化的恐雙 (internalized biphobia)，視雙性戀為羞恥的、秘密的，不利於個體發展正向的自我認同、自我定義、以及與他人的關係，同時也帶來困惑、懷疑、孤寂等情緒感受 (Bradford, 2004；

Hayfield et al., 2014 ; Potoczniak, 2007) ，而這也可能對於雙性戀者的精神健康帶來負向的影響。事實上，已有研究指出，雙性戀族群的精神健康比起異性戀與同性戀有較差的表現，而這個現象可能源於上述的社會污名與歧視 (Dodge & Standfort, 2007 ; Jorm et al., 2002) ，本研究的下一個篇幅將回顧與雙性戀精神健康有關的文獻。

三、雙性戀者的精神健康

過往的精神健康研究慣於直接以非異性戀族群為研究對象，假定他們的精神健康狀態是相似的，但近來將雙性戀從這個大雜燴獨立出來之後，便能夠發現雙性戀與男同性戀、女同性戀在精神健康上展現了彼此相異的結果。

Jorm 等人(2002)以問卷形式訪談了澳洲年齡在 20 到 24 歲以及 40 到 44 歲，總共 4824 位不同性傾向者的精神健康狀況。結果顯示雙性戀群體在憂鬱、焦慮及負向情緒的分數上是最高的，且顯著地高於同性戀及異性戀群體；在自殺性 (suicidality) 的分數上，也顯著高於異性戀群體。研究進一步發現童年的負向經驗、當下的負向生活事件、較差的社會支持、財務問題是雙性戀者在精神健康問題上的重要風險因子，且雙性戀的性傾向是預測較差精神健康的顯著負向因子。

Tjepkema (2008) 以加拿大約十六萬 18-59 歲民眾為對象，企圖瞭解不同性傾向者使用健康照護 (health care) 的狀況。其結果顯示不論性別，雙性戀者都比異性戀及同性戀者自陳有較差的精神健康狀態，男雙性戀在比例上約是男異性戀的兩倍、女雙性戀則是約是女異性戀的三倍。若進一步詢問是否患有情感性疾患或焦慮性疾患，雙性戀者也比異性戀及同性戀者自陳的比例來得高，且約有四分之一的女雙性戀自陳有情感性疾患。此外，比起異性戀及同性戀，雙性戀者也較易因為精神或情緒的問題而使正常生活機能停擺。

前述的研究結果顯示了相較於異性戀與同性戀，雙性戀可能是憂鬱、焦慮等精神健康問題與自殺意念行為的高風險族群，但都並未說明為何發生此現象的原

因，僅推論可能與異於主流的異性戀傾向、但又異於同性戀所帶來的社會壓力有關。對此，Meyer（2003）曾提出少數族群壓力模型（minority stress model），認為非異性戀族群之所以比起異性戀族群有較高的精神疾患比率，是源於其較為低下的社會處境，瀰漫於社會的污名、偏見、歧視創造了充滿壓力的氛圍，造成非異性戀族群暴露於過多的壓力之下，影響其精神健康問題（Meyer, 2003）。而Brewster, Moradi, Deblaere 與 Velez（2013）則根據此次級壓力模型，進一步地以411位雙性戀者為樣本，檢驗次級壓力源如遭逢偏見的經驗、預期的污名、內化的恐雙、隱藏雙性戀身份，與雙性戀者的心理壓力（psychological distress）及幸福感（well-being）之間的關連。研究結果顯示除了隱藏雙性戀身份的變項之外，上述的次級壓力源均與心理壓力有顯著正相關，與幸福感則有顯著有負相關；而這些次級壓力源之間彼此也有中介的作用，例如經驗到越多的偏見，預期污名的程度就越高，進而造成更大的心理壓力與更差的幸福感。（Brewster, Moradi, Deblaere, & Velez, 2013）

從文獻回顧可以見得，雙性戀族群所經驗到的社會壓力與精神健康息息相關，使雙性戀族群有較差的精神健康狀態、以及較易罹患精神疾患的可能性，同時也讓雙性戀者相較於異性戀者更常使用社工、諮商、心理及自助團體等資源。可惜的是，雙性戀者也更易於感覺到他們所使用的健康照護服務並不契合自己的需求（Tjepkema, 2008）。綜上所述，雙性戀族群展現了對於相關服務的高度需要，同時也展現了他們無法與其他性少數族群一概而論的獨特需求（Dodge & Standfort, 2007；Tjepkema, 2008）。在下一節中，將回顧雙性戀當事人在尋求諮商相關服務時的經驗，從當事人的觀點來探討雙性戀諮商相關服務的現況，並瞭解什麼樣的服務才能夠更加契合雙性戀族群的需求。

第二節 雙性戀當事人接受諮商的經驗

本節的目的在於瞭解雙性戀當事人接受諮商相關服務的經驗內涵，將分為兩個部分進行探討。第一部份為當事人在諮商中的互動經驗，第二部分則是當事人對於心理師與諮商專業的整體期待。

在本節文獻回顧中，由於特別針對諮商經驗的文獻較少，研究者在此部分亦納入有關雙性戀當事人使用精神健康服務或其他健康服務的經驗，以期提供較豐富且完整的文獻探討。接下來將討論雙性戀當事人在諮商相關服務經驗中現身的考量，以及正向與負向服務經驗的回顧。

一、雙性戀當事人在諮商中的互動經驗

Page (2007) 曾以 217 位雙性戀者為對象，採用多選題輔以開放式問題的問卷調查雙性戀者使用心理治療相關服務的經驗。問卷結果顯示，約有一半以上的受訪者是在擁有認同之前便進入服務，僅約五分之一的人因為雙性戀議題而前往求助，另外還有三分之一的人雖然非因為雙性戀議題進入服務，但在過程中浮現與雙性戀有關的議題。而在受訪者評比對於議題的幫助程度上，則介於「說不上有無幫助 (neither helpful nor unhelpful)」與「有點幫助 (somewhat helpful)」之間，有幫助的程度較低於過往針對非異性戀族群調查心理治療經驗幫助程度的評比結果。

(一) 雙性戀當事人現身與否的考量

在 Page (2007) 的研究中，約有一半的受訪者表示在心理治療過程中一直都處現身的狀態，僅有低於五分之一的受訪者是極少或從不揭露自己的性傾向。在加拿大針對雙性戀當事人使用健康服務經驗的研究中，則有約四分之三的人對其服務提供者現身，另外四分之一則保持隱藏自己的性傾向 (Dobinson, MacDonnell, Hampson, Clipsham, & Chow, 2003)。Page (2007) 的研究結果另外顯示了約有九

成的受訪者在現身後感覺自己是被接受的，同一份研究中也發現倘若精神健康狀態越差的當事人，可能越不會選擇揭露自己的身份，也越不會在現身後感覺到被服務提供者所接納。

從上述調查結果可以得知，雖然大部分的當事人在使用諮商與健康服務時會選擇揭露自己的性傾向，但對另一部份的人來說仍是個充滿思慮的議題。選擇現身的理由、或者認為現身很重要的原因包含了：渴望能夠包含雙性戀的部分在內被完整地看待，讓服務提供者能夠更加敏感與理解當事人所面對的議題，促使當事人能夠接收到更適切的診斷、相關資訊以及轉介資源，且普遍來說現身對於精神健康與情緒安適也是重要的。而當事人選擇不現身的考慮則有：認為性傾向與某些情境無關；對於保密及隱私的擔憂；對於服務提供者的負向反應的擔憂，如對當事人的觀點可能會改變，表達價值判斷，表現不自在、不理解、羞恥，或是給予較差的處遇（Dobinson et al., 2003；Evans & Barker, 2010）。

在 Dobinson 等人（2003）的研究結果中，當事人在現身後因不同服務提供者而異，經驗到正向反應如接受到更完整的處遇、獲得適當的資訊，或者負向反應如服務提供者變得有距離、表達刻板印象與假設、被差別對待。為了有效面對這樣的狀況，並保護自己不會在不安全的狀況下現身，有些當事人會事先搜尋服務提供者的資訊以確保服務提供者的態度是正向的。

（二）諮商中的正向經驗

根據文獻回顧，當事人在諮商中的正向經驗，多來自於心理師對於雙性戀的認可態度與正確知識兩個層面。

1. 心理師對於雙性戀的認可態度

對於當事人來說，心理師認可的態度包含不預設當事人的性別與性傾向，並在文件表格及語言的使用中能夠涵括雙性戀的選項在內（Dobinson et al., 2003；Evans & Barker, 2010）。在 Eady 等人（2011）的研究結果中，雙性戀當事人的正

向經驗之一即是心理師能夠「使用開放式問句」，以尊重的方式容許當事人自行提出重要的議題之後，心理師再繼續以開放式與澄清的問題協助當事人進行探索。

正向經驗也來自於心理師能夠對於當事人所揭露的資訊保持正向或中立的態度。在 Eady 等人(2011)的研究中，當事人需要正向或中立的回應乃是因人而異，但確定的是不能夠給予負向的回應。在 Evans 與 Barker (2010) 的研究中，雙性戀當事人則敘述他們的心理師在自己出櫃後的表現是很專業的，除了不予質疑之外，也不將雙性戀傾向當作一件大驚小怪的事，僅是表達同理與理解。

心理師認可雙性戀的立場，使當事人能夠感覺到不被評價、被接受、與被支持，進而有機會在安全的諮商環境中表達更多重要的經驗與細節，也讓心理師能夠更貼近當事人，協助處理與性傾向有關的挑戰 (Page, 2007)。

2. 心理師對於雙性戀的正確知識

心理師若具有相關的正確知識，例如雙性戀的獨特經驗、在社會上遭遇的偏見與歧視、可用的資源...等等，當事人便能夠藉由心理師的資訊提供，從錯誤的刻板印象中鬆綁，開始面對並建立正向的自我的認同 (Page, 2007)。此外，就算心理師尚未具備豐富的知識，但仍願意額外花時間尋求繼續教育，以提供當事人更好的服務，對於當事人來說也是正向的經驗 (Eady et al., 2011)。

此外在 Evans 與 Barker (2010) 的研究中有當事人提及，雖然曾經驗到心理師在對於 SM 性行為及多重伴侶，這兩個在雙性戀社群中並不算少數的議題上的不自在與忽視，但心理師對於自己在勝任能力與知識上的限制保持開放，並建議當事人進行轉介到更適合討論的人選。承認自己的不足、並且擁有適當的轉介資源，除了是符合倫理的作為，對於當事人來說也是一正向經驗。

(三) 諮商中的負向經驗

文獻中對於當事人在諮商中負向經驗的描述相較於正向經驗來得更多，這些經驗讓當事人感到「恐怖、令人挫敗」，並影響當事人不繼續求助(Eady et al., 2011)。以下就心理師對於雙性戀的態度與知識，兩個層面來回顧當事人在諮商中的負向經驗。

1. 心理師對於雙性戀不認可的態度

(1) 否認雙性戀存在

在 Page (2007) 的研究中，有四成的雙性戀受訪者認為心理師對於雙性戀的不認可，是他們在諮商中遇到最大的問題。當事人可能遇到心理師清楚或隱晦地表明雙性戀並非有效的性傾向，例如「沒有一種性傾向叫做雙性戀」、「雙性戀只是個過渡階段」；當事人也可能經驗到心理師依其當下的親密關係狀態來判斷當事人是「真的」異性戀或同性戀；抑或是在當事人表達自己對於另一種性別的情感時，經驗到心理師直接地認為當事人將要過渡為同性戀者，而忽略當事人的自陳內容。另一種當事人所經驗到的不認可態度，來自於心理師在面對當事人被雙性吸引的經驗時，企圖尋求其他的臨床解釋，而非肯定當事人的雙性戀性傾向，例如「雙性戀只是疾病或問題的一部份」、「雙性戀只是另一種避免為自己的生活做決定的方式」(Eady et al., 2011; Page, 2007)。

(2) 病理化雙性戀

在 Page (2007) 的研究中，約有四分之一的雙性戀受訪者認為他們在諮商中經驗到最大的問題，是即使在當事人不同意的情況下，仍假設當事人的性傾向與來談的目標有關。在 Eady 等人 (2011) 的研究中也有類似的結果，當事人經驗到心理師過度且不適當地聚焦於他們的性傾向，就算當事人想談別的議題，卻被心理師主導回性傾向的討論。

病理化的表現也包括錯誤地連結當事人的性傾向與特定議題，例如曾有當事人經驗到心理師表示「雙性戀的性傾向帶來模稜兩可的感覺，與失功能的家庭與

扶養有關連」、「雙性戀代表女性當事人面對男性有困難或創傷」……等並非真正理解當事人的回應，進而影響到對當事人的診斷或治療計劃（Evans & Barker, 2010；Page, 2007）。

(3)對雙性戀的負向價值判斷

部分當事人也曾經驗到心理師直白地表現對於雙性戀認的負向價值判斷，例如對於在當事人出櫃後明顯地轉變態度，使當事人感受到心理師沒有興趣、或是拒絕再幫助自己（Eady et al., 2011；Evans & Barker, 2010；Page, 2007）。

(4)詢問突兀或不適當的問題

有些當事人表示曾遇過心理師過度詢問有關雙性戀認同或性活動的問題，且超過當事人認為有幫助或有必要提供的資訊範圍（Eady et al., 2011）。在 Dobinson 等人（2003）的研究中，也有當事人經驗到服務提供者問診的態度類似探人隱私，或者遇過服務提供者針對雙性戀開不適當的玩笑。在陳宜燕（2008）針對台灣同志當事人的研究中，一位雙性戀當事人也表示心理師以玩笑的態度給予建議，使當事人感覺到被否定與被侵犯。

(5)對於議題的沈默或不重視

最後一項關於態度的負向經驗，為心理師對於性傾向議題的迴避或不重視。當事人面對心理師這樣的態度，會感覺到敵意、不在乎，同時也會對於心理師的處遇感到不安與恐懼（Page, 2007）。

2. 心理師缺乏有關雙性戀的正確知識

(1)對於雙性戀的知識不完整而帶來影響

有些當事人在接受服務的過程中，曾經遇到心理師不尋求正確的資訊，反而以自己的經驗做出不正確的推論；或者因為對於知識理解不夠完整，而使當事人在因應困境時受到限制。在過往的研究中，雙性戀當事人表示曾經驗到心理師「忽略社會文化脈絡下的污名帶來的影響力」、「不理解雙性戀在不同人身上有不同的意義」、「使用錯誤且嚴格的雙性戀定義使當事人的認同探索受限」……等等

缺乏知識的反應。這些包裝在同理支持之下友善卻錯誤的訊息，可能使當事人對於自己的真實經驗感覺猶疑、不安，卻未能即時獲得處理，成為懸而未決的議題（陳宜燕，2008；Page, 2007）。

(2)角色對調：當事人變成教育者

在 Eady 等人（2011）及 Evan 與 Barker（2010）的研究中，受訪者不約而同地提到面對缺乏知識的心理師，有時候反而需要多花時間解釋或教導心理師有關於雙性戀的正確知識，導致當事人不但得不到期望中的服務，反而還要「繳錢幫你上工作坊」。

綜上所述，這些負向經驗可能使雙性戀當事人在諮商中感覺到挫敗，進而影響其在後續的諮商歷程中選擇不揭露訊息、中斷諮商，或者在未來避免尋求諮商服務。在 Page（2007）與 Dobison 等人（2003）的研究中，受訪者均提及對他們而言，要找到具有勝任能力的服務提供者是不容易的事，而使他們必須事前花上許多時間進行知識與態度的篩選，或者在服務過程中重複地處理恐雙的語言或標籤。

二、雙性戀當事人對於諮商專業的期待

在回顧上述有關正向或負向的諮商經驗之後，對於雙性戀當事人來說，究竟希望能夠獲得什麼樣的諮商服務呢？本段落將根據過往文獻綜合討論當事人對於心理師與諮商專業的期待（陳宜燕，2008；Brooks, Inman, Klinger, Malouf, & Kaduvettoor, 2010；Dobinson et al., 2003；Page, 2007）。

1. 認可雙性戀存在的態度

在 Page（2007）的研究中，一半以上的當事人給出心理師必須認可雙性戀存在的建議，並且建議心理師應該懷抱肯定的視框，強調雙性戀與其他性傾向一樣都是健康的。另外，當事人也建議心理師應該在提供服務之前，進行對於性、親

密、關係與性傾向的自我反思，以檢視自己是否擁有異性戀與單性戀主義的偏差與價值判斷。

2. 熟悉雙性戀者的相關知識

雙性戀當事人建議心理師需要擁有與雙性戀相關的知識，包含可能經歷的生活經驗、外在與內化的社會刻板印象與偏見對當事人的影響、雙性戀個體與社群的多元性、以及同時擁有其他身份的雙重弱勢議題。擁有這些知識，方能夠正確地理解當事人，並提供多元的選擇協助當事人進行探索。此外，心理師也需要花時間瞭解當地的社群資源，以適時提供資訊與資源給當事人與同僚。

3. 運用適當的介入技巧

當事人期待心理師能夠在諮商中提供一般性諮商技巧如：尊重、同理、支持、正向的探詢，以及開放與肯定的語言；也期待心理師能夠提供雙性戀的認同模型供當事人參考。當事人也希望心理師能夠扮演更主動的角色，協助其連結與探索他們跟性傾向有關的議題。

4. 對心理師類型的偏好

有些當事人對於心理師類型有特殊的偏好，例如希望與雙性戀的心理師工作，因為他們認為相同性傾向的心理師能夠提供對於議題更深刻的了解，心理師的存在本身也代表認可了雙性戀、也提供了能夠依循的角色模範。其他偏好則包括了女性心理師，以及公開表示同志友善的心理師。

5. 發展雙性戀諮商專業

在 Dobinson 等人（2003）的研究中，大部分的受訪者認為當今的同志健康服務並未囊括雙性戀議題在內，與雙性戀有關的需求也並未被滿足。受訪者建議，應該在現存提供給同志的服務中，再針對雙性戀的特殊服務需求進行教育與訓練。在當中，諮商服務、精神健康服務、出櫃團體、支持與討論團體、支持專線與資訊專線被認為是對於當事人特別有幫助的。在國內的研究中，當事人也強調樹立

同志諮商專業與同志諮商中心的重要性，以供當事人尋找適合且有勝任能力的心理師，避免在篩選與尋找心理師的過程中耗費過多不必要的心力。

藉由回顧當事人在諮商中接受服務的經驗，諮商現場的細節與當事人的主觀感受與心得被赤裸地呈現，同時也讓我們有機會分辨心理師什麼樣的作為能夠帶來幫助，又是什麼樣的作為會讓當事人敗興而歸。從文獻回顧中也可以發現，在台灣，雙性戀當事人幾乎沒有機會訴說自己在諮商中的經歷。因此研究者希望藉由訪談雙性戀當事人在諮商中的真實經驗，開展心理師與諮商專業對於雙性戀議題的關注與反思，也期待本研究的結果能夠作為心理師進行服務時的參考，使當事人能夠在諮商中獲得最適切的服务。

第三節 提供雙性戀當事人諮商服務之內涵

在本節中，將分為三個部分討論目前為止提供給雙性戀當事人諮商服務的内涵。第一部分為雙性戀當事人諮商的歷史發展，第二部分為雙性戀當事人的肯定諮商與訓練，第三部分則討論心理師在提供肯定諮商服務時需具備的能力。

一、雙性戀當事人諮商的歷史發展

數十年來，諮商專業中對於女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別、雙性人（intersex）、酷兒、與認同中者（questioning）等性少數的觀點經歷了許多轉換。從原始的病理觀點到現今的肯定取向；從性傾向的二分到對於多元變異的尊重；從排除雙性戀議題到等同地重視。這些轉變讓雙性戀逐漸被認可為一個有效且獨立的性傾向及認同，也讓雙性戀議題在心理學領域中逐漸有機會浮現，並對於雙性戀當事人的諮商實務工作帶來偌大的影響（Fox, 2004, 2006）。以下將根據 Fox（2006）所整理的三個在性少數的心理學領域中重要的概念性轉變階段，來討論

雙性戀當事人諮商是如何隨著概念性轉變而發展，以及這些概念性轉變是如何影響後續的諮商觀點。

(一) 超越病理觀點：對於同性情欲的肯定取向 (beyond the illness model: affirmative approaches to homosexuality)

從 1890 年代到 1970 年代早期，對於同性情欲的病理觀點深深地嵌入心理學理論以及心理治療訓練中，並廣泛地影響著臨床實務工作。受到古典心理分析理論的影響，成人對於同性的情欲被視為心理病理的指標，被視為是性心理發展 (psycho-sexual development) 的停滯、未解決的內在心理衝突、以及原生家庭的失功能所造成 (Fox, 1996; Goetstouwers, 2006)。這影響了當時的實務工作，將非異性戀案主的性傾向被視為是有問題的，並且讓治療目標往矯正諮商 (conversion therapy) 的方向移動，企圖將案主的非異性戀性傾向轉換為異性戀 (Fox, 2006)。

扭轉非異性戀者處境的重大突破出現在 1973 年，美國精神醫學會 (American Psychiatric Association) 正式決議將同性戀 (homosexuality) 自精神疾病診斷與統計手冊 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) 中移除。而美國心理學會亦在 1975 年跟進，公開呼籲心理學家需帶頭移除長久以來加諸在非異性戀者身上的精神疾病汙名，並肯定對於異性與同性的情欲都是人類的性的正常樣態 (APA, 2008)。隨後也積極成立如美國心理學會第 44 分會 (APA Division 44) 等單位，以促進有關性少數族群的研究、教育、訓練、實務工作與倡議行動。這樣的轉變亦帶來對於男同性戀及女同性戀的發展理論與生活經驗的關注，且病理或心理病態的疾病觀點已不復存，而改以正向的觀點來看待認同的形成要素與生活樣貌的內涵。同時，與這些族群工作時的肯定模型，也開始在教育、訓練以及精神健康領域的專業機構中傳播開來 (Fox, 1996)。

(二) 超越二元觀點：對於性傾向的多面向取向 (beyond the dichotomous model: multidimensional approaches to sexual orientation)

隨著上述在心理學上的轉變，雖然將對同性戀的看法轉移到較為肯定的觀點，但長期以來存在的二元分立傾向，卻仍然不認可雙性戀的存在、並將雙性戀擺在心理失調的位置，這對於許多的雙性戀者帶來了壓力，同時也限制了與雙性戀有關的文獻理論的發展，並使治療師難以用中立及肯定的方式探索當事人的性別議題 (Fox, 1996; Goetstouwers, 2006; Page, 2007)。

在 1980 年代之後，陸續開始有學者批評對於性別的二元觀點，並改以多面向的模式 (multidimensional model) 來看待性傾向。這樣的取向視性傾向與性別認同為連續體 (continuum)，除了考量傳統的性吸引力、性幻想、性行為外，更納入情感偏好、社會偏好、生活形態、自我認同與時間的要素，容許以更細緻、更具彈性的方式來表現性傾向的複雜性。更重要的是，這樣的取向承認了雙性戀是一種有效的、健康的、合法的性傾向與性別認同，也讓雙性戀者多元的生活樣態與經驗能夠更正確地被描繪出來，也逐遍轉變了精神健康理論、研究與實務對於雙性戀的態度 (Fox, 1996, 2006)。

(三) 超越兩極化：對於心理學中的非異性戀族群議題的包容取向 (beyond polarization: inclusive approaches to lesbian, gay, and bisexual issues in psychology)

經歷上述兩個概念性的轉變後，在理論與實務工作上陸續走到關注女同性戀、男同性戀與雙性戀之間的關聯，並強調雙性戀議題在精神健康相關工作中的重要性。以美國心理學會的變遷為例，在 1995 年，公眾事務理事會 (APA's Public Interest Directorate) 決議將性少數議題擴展至包含男同性戀、女同性戀與雙性戀議題在內；1997 年，第 44 分會亦修改其名稱為〈Society for the Psychological Study of Lesbian, Gay, and Bisexual Issues〉，此舉將讓雙性戀議題能夠保持在被看見的狀態，並且

將雙性戀議題納入任務之中，推動相關的教育、訓練與行動；到了2000年，則正式投票認可了「與女同性戀、男同性戀、雙性戀當事人進行心理治療的守則（Guidelines for Psychotherapy with Lesbian, Gay, and Bisexual Clients）」，這份文件率先一步地關注治療師在提供非異性戀案主心理治療時所必備的勝任能力。宣告治療師在進行實務工作時，應當認可雙性戀為有效的性傾向、並非精神疾患；也正視了社會與心理學長久以來瀰漫的刻板印象對於當事人與治療歷程的影響；更進一步強調治療師應積極地反思自我的態度、學習正確知識、熟悉社群資源、提供教育訓練，以達成更適切有效的服務。隨後，也陸續有許多與精神健康有關的專業組織跟進宣示了這樣的立場（American Psychiatric Association, 2013；APA, 2011；Bradford, 2006）。

從上述的回顧可以發現，在第一個階段雖然認同了同性情欲，然而維持二元分立互斥的觀點，仍不足以說明雙性戀族群的情欲，也否認了此一族群存在的正當性。但到了第二及第三階段，在性傾向與性別的概念上打破了兩極化，並走向更多元涵容且具有流動性的觀點，這樣的改變補足了第一階段的匱乏，也影響了雙性戀族群不再成為被忽視的一群，並促使心理師與諮商專業陸續發展關於雙性戀相關態度的反思、以及知識的學習與訓練，讓雙性戀族群的福祉能夠日益受到重視。

反觀台灣的諮商專業對於非異性戀當事人議題的概念發展，則是明顯地慢了一步。遲至民國90年前後，仍有許多期刊及教科書使用嚴格且單一的標準來界定同性戀，例如逐一檢核當事人對於同性的性幻想、性行為、親密關係，甚至設下了年齡的門檻，必須全數符合才能是「真的」同性戀，否則只是情境的、偶發的、過渡的。許多後來的研究均對此提出反論，認為如果實務工作者參考了這樣的觀點，將是忽視了當事人真實的生活經驗，並可能對於當事人的認同歷程與心理健康造成阻礙，且隱含了對於非異性戀的貶抑，更忽略了雙性戀此一居中且充滿變異的存在（陳宜燕，2008；劉安真、趙淑珠，2006）。對此，相較於美國積極宣

告立場並發表服務守則，台灣的諮商專業卻仍停在尊重不歧視的「價值中立」立場（高智龍，2009；陳宜燕，2008），例如台灣輔導與諮商學會（2002）及社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會（2012）在其專業倫理守則中僅提及「實務工作者不應因為性傾向而予以歧視」，而未倡導更積極的作為。到了近來因為多元成家法案的爭議，方進一步發佈公開聲明，呼籲心理師不得視非異性戀為病態，不得進行矯正治療，以及自我檢視、接受訓練、提供友善環境的重要性（台灣輔導與諮商學會，2002；社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會，2012）。

經過上述的演變，可以明白包括雙性戀當事人在內，諮商專業中對於非異性戀族群議題的重視是勢在必行；對於心理師所站的專業立場也必須重新再思考，除了不予歧視之外，可能需要轉向更加肯定的觀點來提供諮商服務。下一個段落將討論提供給雙性戀當事人的肯定諮商之意義與內涵。

二、雙性戀當事人的肯定諮商（affirmative psychotherapy）

從捨棄早期的矯正諮商取向開始，對於非異性戀者的諮商已經陸續跨越了容忍（tolerance）、接納（acceptance），轉向了更高層次的肯定（affirmation）取向，對於豐富且多元的性別表示讚許與肯定（劉安真，2002；Firestein, 2007a；Johnson, 2012）。

Perez（2007）將肯定諮商的本質與定義統整為：「肯定諮商是心理師在知識與覺察上的整合。包括理解同志個體的獨特發展、同志的文化觀點，以及心理師的自我認識，並且能夠將這些知識與覺察轉化為有效、有幫助的技巧，應用在諮商歷程的所有階段當中。」（Perez, 2007, p.408）。雖然 Johnson（2012）回顧過去二十五年來有關同志肯定諮商的文獻，發現長久以來因為缺乏明確的理論框架、亦無具體的操作型定義或實驗結果，所以較不屬於一種特定的學派或治療方法，但是仍能將其視為一種需要文化勝任能力的諮商取向（culturally competence approach）。這樣的取向代表的是心理師在立場與態度上的轉變，於諮商開始之前

便將自己擺在肯定的位置，融入站在同志立場、維護同志權益的精神，揚棄舊有的、不適當的諮商目標與問題概念化的架構；並在諮商全程中以足夠的文化勝任能力，協助當事人因應其生活中的困境。而這樣的舉動，可以說是在諮商中實踐了倫理的考量（劉安真，2002；Firestein, 2007a；Perez, 2007）。

提供給非異性戀族群的肯定諮商，有幾個不同於一般諮商的重要概念，是意欲提供肯定諮商的心理師所必須面對的課題，研究者根據過往文獻整理出下列三項肯定諮商的重要概念：

（一）心理師須檢視自我的異性戀與單性戀主義思維

心理師必須覺察自己是否內化了文化中普遍存在的異性戀主義與單性戀主義思維，而無意識地帶著自己的偏見、恐懼與刻板印象進入諮商關係中。心理師應當處理內在對於性別、性傾向與性別認同的偏差假定，並願意重新檢視自己對於心理健康、愛與承諾、親密關係、單一伴侶與婚姻的傳統定義，理解到關係不僅限於與異性的單一伴侶關係，更包含對於同性、甚至不只一種性別、一個伴侶的愛與親密，擁抱這樣的愛確實是正常而健康的（劉安真，2002；Firestein, 2007a；Perez, 2007）。此外，心理師可能還需要注意的是更加隱微、更加難以區辨，卻對於非異性戀當事人有負向影響的微型歧視（microaggression），其特點是心理師也許並不帶有惡意，但無意識地卻透過語言或肢體動作無意間強加了偏差、貶低或是敵意的訊息在非異性戀當事人身上，同時也排除與否認了當事人的真實感受與經驗。微型歧視在諮商中可能會以刻板印象的預設、避談性傾向、過度認同當事人、假定當事人需要治療、或是警告認同為非異性戀是一條艱苦的道路……等形式出現（Shelton & Delgado-Romero, 2013）。而正因為微型歧視與異性戀主義在主流文化中難以辨別的本質，所以心理師應當以更開放、謙卑、不具防衛性的方式檢視自己身上可能發生的偏差，以期為當事人帶來更大的福祉（Bradford, 2006；Shelton & Delgado-Romero, 2013）。

(二) 心理師需了解社會文化態度對於非異性戀當事人帶來的影響

心理師在進行個案概念化時，應該同時將社會對於非異性戀當事人的態度納入考量，認清瀰漫在社會的恐同與恐雙，還有污名與偏見，是如何使當事人被輕視、被拒絕，進而影響當事人的心理健康、內在衝突與負向因應帶來的結果（劉安真，2002；Bradford, 2006；Johnson, 2012；Page, 2007）。在臺灣針對非異性戀當事人的研究中，也同樣強調心理師必須具備敏覺社會結構影響的能力，並且要能夠將此結構性的看見與反思回饋予當事人。如此不僅避免將問題個人化，更能夠正確地協助當事人發展有效的因應策略，同時也避免使諮商室成為重複壓迫（re-oppression）的環境（高智龍，2009；陳宜燕，2008）。

(三) 諮商目標從「適應」轉向「賦權（empower）」的層次

另一個肯定諮商的特點在於諮商目標的轉換，傳統與非異性戀當事人的諮商目標在於「協助其適應以異性戀為主流的社會」，但肯定諮商的目標應著重於「賦權予當事人，使其發展出自己的力量對抗以異性戀為主流的社會」。劉安真（2002）認為，此舉是將非異性戀當事人從被邊緣化的位置，轉移到核心的位置；不是強調非異性戀當事人要進入異性戀主流的框架，而是欣賞自身有別於主流的差異性，強調當事人在認同歷程中的力量、勇氣與耐性，認可源自於各種生命經驗帶來的滋養，以這些獨特的力量與資源，對抗社會排斥帶來的羞恥感與孤立感，以能夠更肯定、更自在地作自己（陳宜燕，2008；劉安真，2002；Bradford, 2006）。

總括而言，提供給雙性戀當事人的肯定諮商，即是根基於心理師對於自我、社會文化脈絡、以及當事人生活經驗等種種重疊複雜情況的了解。心理師必須檢視自我是否無意識地內化了異性戀主義及單性戀主義的思維，以及於雙性戀的恐懼與偏見；並且理解到當事人身處於社會中，長久以來受到這些對於性別與關係的假定所影響，故面臨到各種心理壓力與困境；同時必須對當事人多元且獨特的經驗表示感興趣、好奇、欣賞，並支持其探索其性傾向、行為或關係型態的流動

性與差異性，方能夠提供有效且具有倫理的肯定諮商（Bradford, 2006；Firestein, 2007a；Goetstouwers, 2006；Page, 2007）。

三、心理師需具備的能力

對於想要協助雙性戀當事人活出正向認同的心理師來說，認可雙性戀的態度、以及對於雙性戀認同的正確知識，是兩個必要的要素（Page, 2007）。以下根據各種精神健康領域中與雙性戀當事人進行實務工作相關的文獻，整理出心理師所需具備的重要態度與知識。

（一）心理師對於雙性戀當事人的態度

1. 認可雙性戀的真實存在

治療同盟是預測當事人是否對於諮商感到滿足與成功的強力預測因子，而非異性戀當事人需要從他們的心理師身上感覺到被理解、被接納，此時心理師對於當事人的態度與信念將是重要的影響因素（Johnson, 2012；Page, 2007）。

倘若心理師認為雙性戀當事人對於同性與異性的吸引是病態的或不成熟的，或者無意間增強了當事人在社會上所遭遇的偏見，很可能對當事人的自尊（self-esteem）與自信（self-confidence）帶來負向的影響，也可能使當事人在未來避免尋求服務，抑或選擇隱藏、避談自己的性傾向。然而這麼一來，很可能導致訊息的疏漏，致使諮商無法導向正向有幫助的結果。反之，認可雙性戀的立場，能夠創造安全討論雙性戀議題的空間，使當事人感覺到接納、理解與支持，也讓心理師能夠更靠近當事人的重要經驗與細節，協助心理師做出更加精確且適合當事人的處遇，幫助當事人增加自尊、自信、復原力，以及斡旋於其性別認同、個人網絡、與大文化系統間層層疊疊複雜狀況的能力（Eady et al., 2011；Page, 2007）

Goetstouwers（2006）認為，心理師最重要的就是去榮耀當事人的經驗，並謹記心理師所擁有的權力，可能無意間使自己的想法與價值觀加諸於當事人，對其

帶來傷害。因此，在諮商的每個階段都謹記對於自身偏見的敏覺，以開放及認可的態度與當事人建立諮商關係，將是有效諮商服務最重要的關鍵（陳宜燕, 2008；Perez, 2007）。

2. 對於性別與性傾向不做預設

心理師對於性別與性傾向的預設與否，也影響著雙性戀當事人是否能夠感受到心理師認可的態度。多數的文獻都指出，心理師必須避免根據當事人的外表、當下伴侶性別、以及關係史做出性別認同的預設，因為這些預設時常無視或忽略雙性戀的存在；同時也應該審慎使用語言，確保使用的語言沒有異性戀主義及單性戀主義的偏差，例如「你有男朋友／女朋友嗎？」「不論異性戀或同性戀...」這類的說法隱約透露著心理師的預設立場與價值判斷，可能使當事人感覺到不舒服，也會使當事人決定關閉議題不再談及（陳葦玲, 2013；Bradford, 2006；Eady et al., 2011；Page, 2007）。對此，Bradford（2006）認為，心理師應是去詢問當事人如何認同自己，並允許當事人去定義屬於自己的意義，如同美國心理學會（2008）強調心理師應尊重案主自決（self-determination）的權利，心理師對於當事人自我定義的認可與肯定將會具有療癒性。

3. 社會結構與環境的改變行動者

近年來不論國內外的文獻，均一再強調心理師不能夠自外於社會與政治脈絡，當對外「現身」自己對於多元性別的肯定態度、採取更加主動積極的行動，從系統的層次打造性別友善的環境（高智龍, 2009；陳宜燕, 2008；Eady et al., 2011；Perez, 2007）。

倘若已做好準備也願意和雙性戀當事人工作，心理師能夠在個人簡介等區塊廣為宣告自己對於該領域議題的專業能力供有需求的當事人參考，以減少當事人在探索友善心理師上所需耗損的心力（高智龍, 2009；陳宜燕, 2008；Eady et al., 2011）。進一步則能夠在組織機構上做出改變，包括初談表格、諮商空間、書籍選擇、環境布置……等文件與物品的擺設上，能夠包含多元的性別與性傾向認同，

甚或是在機構志工與工作人員的選用上也納入多元性別的考量。這麼做將是在組織層次消彌異性戀主義及單性戀主義的重要舉動，同時也能夠增進當事人在諮商服務上的正向經驗（高智龍，2009；Eady et al., 2011）。最後，心理師也能夠以性別教育的推廣與宣導、專業期刊研究的發表、參與社會組織或社會運動……等等方式，從大環境層面擁護包含雙性戀在內的多元性別議題。藉由對同儕與社會大眾倡導正確的知識，以及消除錯誤的偏見對非異性戀族群帶來的影響與傷害，心理師不僅落實了實務倫理，更推動了社會正義與平權朝向完整實現的理想繼續邁進（高智龍，2009；陳宜燕，2008；Page, 2007；Perez, 2007）。

（二）心理師對於雙性戀議題的知識

心理師在提供性少數族群服務時，不能夠只停在給人「好印象」或「友善與敏感」的層面，而必須對於族群的特殊文化、內部的異質性，以及生命全程中可能面臨的議題與影響因素有更進一步的了解，以有效地運用理論與技術，協助當事人因應困境（高智龍，2009；Johnson, 2012；Perez, 2007）。研究者參考過往文獻，整理出以下心理師在協助雙性戀當事人時，可能將面臨的議題與所需具備知識與能力。

1. 社會污名與內化的恐雙

心理師必須警覺瀰漫於社會文化中的刻板印象與污名，不只塑造了對於雙性戀負面與歧視的環境，更可能影響雙性戀當事人內化這些文化偏見，帶來更多的心理壓力、更差的幸福感與較差的自我感，同時也對於認同發展、身份揭露、性與親密關係帶來不利的影響。心理師應該將對於上述的瞭解納入諮商架構中，必要時挑戰當事人內在的恐雙思考，共同討論並檢驗當事人所收到的這些訊息是真實的、又或者是來自於社會以異性戀及單性戀為主流脈絡下的產物，以協助當事人建立自尊、發展力量抵抗這些可能帶來傷害的歧視（Bradford, 2006；Brewster et al., 2013；Page, 2007；Potoczniak, 2007；Scherrer, 2013）。

2. 認同發展

在形成認同的過程中，雙性戀當事人可能會因為社會對於性別二元分立的傾向、對於雙性戀的偏見與歧視、缺乏模範、缺乏社群資源.....等因素而倍感壓力，因此要能夠宣稱自己的雙性戀認同，對當事人來說可能是個緩慢而困難的歷程（APA, 2008；Bradford, 2006）。

Scherrer（2013）認為，為協助當事人建立正向的認同，心理師當能夠瞭解並運用自古至今與雙性戀認同有關的概念性框架或者發展歷程模型。倘若心理師能夠運用如 Klein 的性傾向表格等概念性框架，便能夠避免以窄化的視框看待認同議題，除了釐清對於不同性別的性吸引力外，更需要釐清情緒、社交、生活方式.....等社會與政治的層面，以多元的觀點促進當事人的認同歷程；而參考時間的因素，也能夠協助當事人處理在認同或生活方式的過渡階段，所面臨的焦慮與困惑（陳宜燕，2008；Bradford, 2006）。

心理師事先對於雙性戀的認同歷程的認識，則使其能夠擁有評估當事人所處階段的能力，並給出適當的處遇。例如在當事人對於自身經驗感到困惑的認同初期，心理師必須提供安全的環境，使當事人有機會跳脫社會二元分立的傾向，感受並相信自己的主觀經驗與現實，以順利跨越此一階段；在能夠肯定自己受到兩種性別的吸引後，心理師則需要提供資訊、資源與可接近的模範，使當事人有機會接觸新的、能夠反映自我經驗的語言與模型；在當事人建立雙性戀認同後，心理師也必須持續對於雙性戀的存在表達支持與認可，讓當事人在面對主流社會的挑戰時能夠保持自己的認同，甚或參與組織、發展社群，以扭轉雙性戀者所處的劣勢（Bradford, 2004, 2006）。

3. 出櫃議題

雙性戀當事人在原生家庭、伴侶關係、學校或職場、以及社群中都可能面臨出櫃的議題（Page, 2007）。出櫃對於當事人來說是有利有弊，許多雙性戀者在出櫃後感到放鬆，對於有個名詞能夠安放自己的經驗與認同感到開心，也曾有研究

指出雙性戀者出櫃可能有利於提高心理幸福感；但對於另一些雙性戀者來說，出櫃反而等同於悲傷與失落（Bradford, 2006；Brewster et al., 2013）。

雙性戀當事人從自我與觀看他人的經驗中，瞭解到揭露身份可能面臨的是來自家庭、伴侶、朋友或社群的拒絕反應，帶來的是內在的不舒服、困惑、恐懼、被譴責、不被認可、失去安全感與歸屬感，或者是對於雙性戀存在本身的否定。因而雙性戀當事人可能會對於是否出櫃保持遲疑，思考究竟要保持隱藏，或者面對可能有的風險，如必須教育他人、捍衛自我、以及經歷被拒絕的難受（Bradford, 2006；Goetstouwers, 2006）。

心理師在面對當事人的出櫃議題上，能夠做的是運用安全的治療環境，討論當事人出櫃時所伴隨而來的風險與利益（Brewster et al., 2013）。Scherrer（2013）稱之為協助當事人發展管理認同的策略，探索在不同的社交脈絡中，要如何、何時、對誰去透露他們的身份，並預期他人可能的回應為何，以及討論後續的壓力因應技巧。此舉不僅能夠減輕出櫃帶來的負向影響，陪伴當事人處理出櫃時伴隨的情緒感受，同時也能夠增加當事人的力量（Bradford, 2006）。

4. 親密關係議題

對於雙性戀者最大的挑戰之一，是在承諾的親密關係中因為受到另一個性別的吸引，而首次發現並認可自己對於雙性戀的身份與情慾。這可能會使當事人因為面臨放棄探索與經驗在性與理想上的自我，或者面對傷害或失去伴侶的風險的兩難中，而進到諮商室中尋求協助（Bradford, 2006）。心理師此時當協助當事人思考在親密關係中出櫃後帶來的影響：非雙性戀的伴侶可能會經驗到震驚、不信任與被背叛，也可能演變為親密關係的危機。

心理師若是需要進行雙性戀當事人的伴侶諮商，首先應先去確認雙方對於維持關係的期待與渴望；其次則是創造開放式的溝通，協助雙方尋找具有建設性且能夠表達感受的對話方式。心理師應該具有對於不同關係型態的知識與認可態度，協助當事人其伴侶能夠重新檢視與定義對於關係的理想與期待，包括單一或多重

伴侶關係型態的選擇，以及選擇之後如何讓自己在心理、性關係與社會關係上能夠適應與滿足這樣的型態。不論是什麼樣的選擇，對於渴望活出真實自我的當事人來說都會是個複雜而長期的諮商歷程（Goetstouwers, 2006；Page, 2007；Scherrer, 2013）。

5. 性議題

Scherrer（2013）認為面對雙性戀當事人，心理師可能需要特別準備與性行為與性的健康有關的議題，例如 HIV 與性傳染疾病（STIs, sexual transmitted infections）的感染與污名。由於社會從來的偏見與誤解，雙性戀男性尤其會面臨到相關的污名，因此心理師特別需要留意自己是否也存在雙性戀男性等同於高風險族群的假設，也需要覺察自己是否無意識內化了性疾病的污名。心理師必須瞭解，問題的重點在於是否安全的性行為，也應該事先具備與性疾病相關的正確知識，以協助當事人挑戰傷人的刻板印象，增進當事人自我接納與認可的經驗，也協助當事人接觸社群與預防素材等資源（APA, 2008；Goetstouwers, 2006）。

6. 次團體議題

雙性戀當事人的問題複雜度將因為地理位置、年紀、生命發展階段、以及其他弱勢因素而有所不同，例如青少年將同時面臨同儕歸屬議題，可能傾向選擇女同性戀的認同以獲得次文化的支持；年長者出櫃的時間可能相對較晚，並對於尋求資源、表露自己與探索自己感到不自在；若是長期處於異性戀婚姻關係中的當事人，則可能面臨失去安全感與異性戀特權的恐懼，且更容易受到恐同與恐雙的影響……等等（Bradford, 2006）。

此外，心理師特別需要理解關於少數種族、族群、階級的偏見與歧視，雙性戀當事人可能同時有兩種弱勢的身份，而面臨雙重壓迫所帶來的痛苦，但若心理師能夠協助當事人面對與整合這些身份，則有機會為當事人帶來驕傲與力量（Bradford, 2004；Goetstouwers, 2006）。

7. 提供資源與資訊

心理師必須正確地瞭解當地可運用的雙性戀資源，包括書籍、影片、網站；並可以考慮與同志組織合作，協助雙性戀當事人尋找適合的社交網絡，例如網路社群、書店、咖啡店、酒吧、支持團體或大型的雙性戀社群。因為雙性戀當事人的困境通常同時來自於文化，因此在諮商之外投入社群，當事人能夠找到足以依循的楷模，並在分享共同經驗的過程中減輕孤立感，增進支持感與隸屬感(Bradford, 2006；Fox, 1996；Page, 2007；Scherrer, 2013)。

8. 適當的轉介

倘若心理師發現自己還沒準備好，或者對於與雙性戀當事人工作感到不自在，心理師也必須確保自己能夠有適切的轉介資源，使案主可以得到良好的評估、處遇與照護 (Dodge & Standfort, 2007；Eady et al., 2011)。

綜上所述，為了能夠妥善地協助雙性戀當事人，心理師應該透過文獻閱讀、繼續教育、諮詢同儕與督導，以增進對於雙性戀的肯定態度與相關知識，如此方能夠提供安全且具有療癒性的諮商關係與環境，使當事人能夠探索真實的自我、處理困境 (Bradford, 2006；Goetstouwers, 2006)。



第三章 研究方法

本章研究方法共分為七節，包含研究取向與方法、研究參與者、研究工具、資料處理與分析、研究檢核、研究倫理、研究實施程序等內容，以下分節進行說明。

第一節 研究取向與方法

為了解雙性戀當事人在接受諮商時的主觀感受與想法，本研究採取質性研究的取向，並以主題分析法為資料處理方法。

一、質性研究

質性研究與量化研究在研究特性、執行方法與關注焦點上各有不同。質性研究專注於相對微觀的層面，旨在透過研究者與被研究者之間的互動，針對個別事物進行深入、細緻、動態的豐厚描述（thick description），並從分析的結果中得到對於研究對象的「質」的解釋性理解（interpretive understanding）。此外，質性研究適合用於探討特殊現象，以了解問題或提出新的視角；並強調站在研究對象的角度理解其看法，看重其心理狀態與意義建構。因為本研究的目的，在於理解雙性戀當事人接受諮商的經驗，質性研究方法相對能夠細緻且完整地探索當事人的主觀經驗，同時質性研究看重文字的描述與書寫的特性，也較為能夠切實地傳達當事人的內在想法。因此，研究者選擇了質性研究方法（陳向明，2002）。

二、主題分析法

在眾多的質性研究方法當中，研究者選擇使用主題分析法（thematic analysis）進行資料的分析。主題分析法是一種在資料中辨別與呈現特定的模式或主題的方法，面對蒐集而來的複雜、大量、豐厚的描述性資料，研究者必須從最小的階段

開始對於資料做出選擇、編輯、組織與發展，以逐步增廣研究者對於特定議題的論述。主題分析還擁有幾項優點，包括容易呈現出不同資料間的相似性與相異性；容易促使研究者產生對於研究非預期的洞察；對於質性研究的初學者來說相對容易運用；容易為一般讀者所理解 (Braun & Clarke, 2006)。考量到本研究在台灣屬於尚未被研究的領域，且研究目的在於理解當事人在諮商中的各種細節經驗與主觀感受，研究者認為運用 Braun 與 Clarke (2006) 所提出的本質論 (essentialist) 取向、重視明顯的語意 (semantic) 層次、以及由下到上 (bottom-up) 的歸納 (inductive) 形式的主題分析方法，最能夠達成研究目標，亦即能夠提供關於雙性戀當事人的諮商經驗的豐厚描述，也能夠精確且清楚地反應出與研究相關的重要主題。

第二節 研究參與者

本節針對研究參與者的相關資訊進行說明，共分為兩部分。第一部份說明受訪者的招募及篩選方式，第二部份呈現受訪者的基本資料。

一、招募及篩選方式

本研究研究對象為自我認同為雙性戀且曾有諮商經驗者，考量雙性戀在當今社會中仍屬於性別少數，及希望能夠獲得豐厚的諮商經驗資料這兩個主要理由，本研究採取非隨機抽樣中的立意抽樣 (purposive sampling) 方式，再輔以滾雪球抽樣 (snowball sampling) 方式選取受訪者。

研究者一方面於同志／雙性戀社群之公佈欄、網路論壇、社群網站及電子佈告欄張貼研究邀請函 (如附件一)，以招募受訪者；另一方面則藉由研究者主動向身邊親友及投身同志運動者，探詢身邊有無合適的受訪者，請其轉發研究邀請函。

研究邀請函發佈後，陸續有一些可能的受訪者主動與研究者聯繫，為確認能夠獲得足夠豐厚的研究資料，研究者再次針對研究目的、研究內容向可能的受訪

者進行說明，亦進行諮商經驗相關資訊的比對，並依據下述標準進行受訪者的取樣及篩選：

(一) 自我認同為雙性戀者，或不以雙性戀此一詞彙表述自己，但認同自己對於相同與不同性別的情感者。

(二) 目前或過去曾經接受諮商心理師或臨床心理師提供的諮商服務，服務形式為正式的面對面諮商，接受諮商的場域為正式的機構，包含學校諮商中心、醫療院所、心理諮商所……等場域。

(三) 在諮商過程中討論的議題，受到上述的自我認同狀態影響、或與上述的自我認同狀態有所關聯，包括但不限於：性傾向認同、感情與親密關係、家庭關係、出櫃……等主題。

二、受訪者基本資料

經過上述招募與篩選的過程，本研究最後共計有六位受訪者。受訪者的生理性別、年齡區間、諮商經驗、訪談時間及次數、受訪者來源等基本資料，如表 3-2-1 所示。

表 3-2-1

受訪者基本資料一覽表

代號	生理性別	年齡區間	諮商經驗	訪談時間及次數	受訪者來源
A	男性	20-24 歲	2 段	2 小時 (1 次)	研究者人際網絡
B	女性	25-29 歲	2 段	3 小時 (1 次)	社群網站
C	女性	20-24 歲	2 段	2.5 小時 (1 次)	社群網站
D	女性	30-35 歲	5 段	4.5 小時 (2 次)	社群網站
E	男性	20-24 歲	1 段	1.5 小時 (1 次)	電子佈告欄
F	男性	25-29 歲	4 段	2 小時 (1 次)	研究者人際網絡

第三節 研究工具

一、研究者

在本研究中，研究者本身即為研究工具，並兼具研究設計者、訪談者、謄稿者、資料分析者、論文撰寫者等多重角色。而在質性研究中，研究者的角色是非常重要的，因為研究者的生活經歷、對於經歷的體驗和評價，以及對於研究問題所持的主觀看法、前設與傾見，都會成為研究資料的「過濾器」，進而影響研究者對於研究參與者的解釋性理解。因此，研究者必須覺察自己帶進研究中的既存假設與偏誤，隨時進行自我反思與覺察的歷程，才能較為客觀地看待自己的主觀意向，使自己的主觀性獲得較客觀、嚴謹、自律性的品質 (disciplined subjectivity)，避免過度影響研究實施與結果分析 (陳向明，2002；Heppner & Heppner, 2004/2010)。

在研究方法部分，研究者於碩士班修業期間，曾修習「質的研究」、「行為科學方法論」課程，學習到質性研究的特性、研究設計、訪談所需的技巧、論文的評析，有助於本研究之進行。在研究主題相關經歷的部分，研究者除了在碩士班修業期間，曾修習「同志諮商專題研討」課程外，亦擁有台灣同志諮詢熱線接線小組前義工身份，並在生活中持續關注台灣同志族群之平權運動。研究者對於性別少數及雙性戀議題採取肯定的態度，並對於其歷史、特性、社會脈絡下的困境，均有相當程度的理解，此生活經歷將有助於研究者進行資料蒐集與分析。

二、訪談大綱

本研究採取半結構式個別深度訪談方法進行資料蒐集，在正式訪談之前，研究者預先根據文獻探討所得之內容草擬訪談大綱，並進行前導性訪談 (pilot interview)，完成前導性訪談後再行修正為正式的訪談大綱 (如附件三)，始進行研究正式訪談。訪談的過程將以研究者事先擬好的訪談大綱為主軸，針對受訪者提出問題，邀請其進行回答。但研究者在訪談的過程中，亦能夠根據訪談的狀況，

對訪談程序及內容進行彈性的調整；倘若受訪者發現特別有興趣、或者覺得重要的經驗與主題，研究者也會鼓勵受訪者做更深入的說明（陳向明，2002），所有的訪談內容均使用錄音筆進行記錄。

三、謄稿者

為顧及資料在轉錄過程中的正確性、遵守保密的原則，並兼顧研究者的時間與精力限制，在本研究中除了研究者兼具謄稿者的角色，進行受訪者 A、C、D、F 的錄音內容轉錄之外，另邀請一位謄稿者協助進行受訪者 B、E 的錄音內容轉錄工作。為增進轉錄的正確性及不同謄稿者間的一致性，研究者事前針對轉錄與謄稿的原則進行說明，並請謄稿者於謄稿前簽署逐字稿謄寫保密同意書(如附件四)，待謄稿完成後，再將逐字稿與錄音檔進行對照檢驗與修正，以使原始資料能夠被精準地呈現。

四、協同分析者

本研究之協同分析者為一名諮商心理師，於碩士班修業期間，曾修習「研究法」、「質的研究法」課程，並參與「研究倫理」相關研究計畫，其碩士論文亦以質性研究取向完成；在研究主題相關經歷方面，協同分析者於碩士班修業期間和畢業後繼續教育訓練上，皆有持續進修同志議題相關課程，基於上述的學習，以及協同分析者本身對於同志議題的肯定態度，以及對於平權運動的關注，能夠幫助研究者更謹慎地完成研究。在資料分析的過程中，協同分析者先行閱讀每位受訪者的逐字稿，再就研究者對訪談資料的編碼、主題命名與分析結果加以檢閱，並提出自身的觀點與建議，後續再由研究者與協同分析者共同討論後加以修改，形成最後的文本。

第四節 資料處理與分析

本研究以主題分析法為資料處理與分析方法，並依據 Braun 與 Clarke (2006) 所提出的六個階段對訪談所得之資料進行逐段的處理與分析，詳細如下所述：

一、階段一：熟悉資料

在此階段，研究者及謄稿者首先將會將訪談錄音內容轉謄為逐字稿，並特別注意在謄稿空間的保密性、受訪者及其背景資料的匿名性，以確保研究的保密程度。在謄稿的品質上，研究者及謄稿將先行以逐字、逐句的方式謄上受訪者的口語及非口語內容，以確保謄稿內容真實無虞；其次為增進分析與閱讀的順暢性，將會刪減原始謄稿內容中的贅字或類似重複的語句，或者以補上因訪談脈絡產生的缺字；最後則重新再聽錄音檔以核對資料內容之正確性。

在謄稿的標示上，則以 R 表示研究者、A 表示第一位受訪者、B 表示第二位受訪者、以此類推，並在逐字稿編號中呈現訪談次數、句數，如：A-1-001，即表示受訪者 A-第 1 次訪談-第 001 句。以表 3-4-1 為例，呈現逐字稿的標示方式與修正範例。

表 3-4-1

逐字稿標示方式與修正範例

編號	原始逐字稿	修正逐字稿
R-1-052	能夠就那個特殊性的部分多講一點嗎？就是像是對你來說，為什麼那個同性伴侶經驗在對你要進去諮商的時候，會是一個特殊性的議題？	
A-1-052 (節錄)	嗯、我覺得...可能...因為如果我是講，如果是一般的嗯...假如說是一般的男生去跟他講我最近失戀的事情，他可能很容易就連結到，喔是	嗯、我覺得...因為如果假如說是一般的男生去跟他講我最近失戀的事情，他可能很容易就連結到，可能是跟一個女生分 (續下頁)

編號	原始逐字稿	修正逐字稿
A-1-052 (節錄)	跟、可能是跟一個女生分手了，然後那，我覺得或是、我覺得可能，會很容易讓人家有一個框架就是說，可能就是一個男生跟一個女生在相處上，可能，我想他一定也碰過比較多或是看過比較多，就是異性戀之間的 case，那、他可能就會去想說那這之間可能彼此是什麼狀況這樣子，可是這樣子就可能很先入為主的然後，就是導向一些就是，其實並不符合我真實狀況的事情，嗯。……	手了。我覺得可能會很容易讓人家有一個框架就是說，可能就是一個男生跟一個女生在相處上(有狀況)。我想他一定也碰過比較多或是看過比較多異性戀之間的 case，那他可能會去想說這之間可能彼此是什麼狀況這樣子，可是這樣就可能很先入為主的導向一些其實並不符合我真實狀況的事情。……

在聆聽、謄寫、修改及核對錄音檔與逐字稿的過程中，研究者便同時讓自己沈浸 (immerse) 與資料當中：亦即透過反覆的閱讀 (repeated reading) 增進對於資料熟悉的深度與廣度，同時也透過積極的閱讀 (active reading) 隨時記錄在閱讀過程中浮現的想法或重要的資訊。經由上述的歷程，研究者能夠達到熟悉資料的目標，並建立後續的編碼的基礎。

二、階段二：產生初始編碼

在此階段，研究者將完整且平等地關注所有資料，並找出感興趣、且可能有意義的資料片段或元素，進行初步的編碼。在這個階段的重點是盡可能地確保資料都能被編碼，因此研究者會先行將修正後的逐字稿，根據受訪者語句涵蓋的意義內容加以斷句，並加以編號。例如 A-1-001-1，即表示受訪者 A-第 1 次訪談-第 001 句-第 1 個段落。接著研究者會進行初步的歸納與校對，以使重複或有意義的主題或模式在後續的階段容易被辨認。斷句及產生初始編碼的範例如表 3-4-2 所示。

表 3-4-2

斷句及產生初始編碼範例

編號	資料片段	研究者摘述	初始編碼
A-1-052-1	<p>嗯、我覺得…因為如果假如說是一般的男生去跟他講我最近失戀的事情，他可能很容易就連結到，可能是跟一個女生分手了。我覺得可能會很容易讓人家有一個框架就是說，可能就是一個男生跟一個女生在相處上(有狀況)。我想他一定也碰過比較多或是看過比較多異性戀之間的 case，那他可能就會去想說這之間可能彼此是什麼狀況，可是這樣就可能很先入為主的導向一些其實並不符合我真實狀況的事情。</p>	<p>A 認為心理師可能因為碰過較多的異性戀案例，而可能先入為主地預設自己的狀況為異性戀</p>	<p>擔心被心理師先入為主地預設為異性戀而有所偏誤</p>
A-1-052-2	<p>但我當時是一開始並沒有透露，我沒有直接跟他說我的對象是男的。就是先試圖去描述我的前任他的個性是什麼樣子，那我跟他相處的過程，和我們分手後的情況是怎麼樣子，那我的困境是什麼，</p>	<p>A 在諮商時保留伴侶性別，直接描述特質與相處過程</p>	<p>在諮商初期保留伴侶性別資訊，以避免心理師受刻板印象影響</p>
A-1-052-3	<p>那…就是希望他可以盡量設身處地啦，就是先不要去管那個性別的事情，可能可以更 focus 在我跟對方本身，就是我們兩個獨特的人之間的狀況這樣子。</p>	<p>A 希望心理師能不受性別影響，專注於感情相處狀況</p>	<p>希望心理師不帶預設地理解我實際的狀況</p>

三、階段三：尋找主題

在此階段，研究者運用在上一個階段形成的編碼，並且重新確認編碼內容後，開始嘗試分類不同的編碼至可能的主題之中，並連帶將編碼過的資料匯集進去。在過程中研究者需要思考如何將手中的編碼組合並形成不同內容與層次的主題，還有編碼之間、主題之間、以及不同層次主題之間的關係，透過這個歷程，研究者

將逐漸發展研究的初始主題地圖，並陸續思考與彙整出一套候選的（candidate）主題、次主題與相關的資料片段，尋找主題的範例如表 3-4-3 所示。

表 3-4-3

確認編碼及尋找主題範例

編號	資料片段	確認編碼	主題層次一	主題層次二	主題層次三
A-1-052-1	<p>嗯、我覺得…因為如果假如說是一般的男生去跟他講我最近失戀的事情，他可能很容易就連結到，可能是跟一個女生分手了。我覺得可能會很容易讓人家有一個框架就是說，可能就是一個男生跟一個女生在相處上(有狀況)。我想他一定也碰過比較多或是看過比較多異性戀之間的 case，那他可能就會去想說這之間可能彼此是什麼狀況，可是這樣就可能會很先入為主的導向一些其實並不符合我真實狀況的事情。</p>	<p>擔心心理師不具性別敏感度，預設當事人性傾向為異性戀</p>	<p>心理師是否具備性別敏感度</p>	<p>心理師的勝任能力</p>	<p>對於諮商的擔心</p>
A-1-052-2	<p>但我當時是一開始並沒有透露，我沒有直接跟他說我的對象是男的。就是先試圖去描述我的前任他的個性是什麼樣子，那我跟他相處的過程，和我們分手後的情況是怎麼樣子，那我的困境是什麼，</p>	<p>保留性別資訊以中性的方式描述議題</p>	<p>以中性或模糊的方式呈現議題</p>	<p>評估心理師的策略</p>	<p>評估心理師決定後續互動方式</p>
A-1-052-3	<p>那…就是希望他可以盡量設身處地啦，就是先不要去管那個性別的事情，可能可以更 focus 在我跟對方本身，就是我們兩個獨特的人之間的狀況這樣子。</p>	<p>不受性別與預設立場影響更聚焦於理解當事人的議題</p>	<p>避免過度聚焦於性別與性傾向因素</p>	<p>具備性別意識及敏感度</p>	<p>對於心理師的期待</p>

四、階段四：檢視主題

在此階段，研究者將從兩個層次檢視上個階段產生的候選主題是否具有足夠的資料支持。第一個層次是檢視候選主題內涵的編碼及資料片段是否連貫，以及能否表現出與候選主題之間的邏輯，倘若當中有所不一致，便重新思考、修改、或創造新的主題，直到候選主題能夠準確地描繪出編碼資料的輪廓。第二個層次也是類似的步驟，不過關注的是整體的候選主題地圖能否準確地反映了整個訪談資料的意義，包括候選的主題是否能夠運用於資料中，同時也要對前幾個階段中可能疏漏的資料進行再編碼，以確保主題與資料間的關聯與效度。在此階段結束時，研究者應該已經對於不同主題的內涵、之間的關係，以及資料所想表達的整體故事有足夠的理解。

五、階段五：定義並命名主題

在此階段，研究者將再次確認各個主題所欲表達的本質（essence）及所涵蓋的資料面向為何，確保各個主題中所表達的故事足夠細緻、有其特殊性，且與整體的故事相符合。同時為主題產生簡潔、有力、能夠讓讀者馬上明白內涵的命名。

六、階段六：產出報告

在最後一個階段，強調研究者要以簡潔、連貫、有邏輯、不重覆且引人入勝的標準撰文，並提供足夠的資料片段與特別生動的範例，來協助證明主題的普遍性與代表性，並對與研究問題有關的部分做出論述。

在本研究結果的呈現中，標楷體為研究者的論述，引用受訪者的訪談內容以引號及新細明體呈現，引用當中若有省略的部分則以雙刪節號表示之，研究者在引用中進行補述的部分則以斜體標明之，在引用受訪者的訪談內容後方，則以括弧標示受訪者訪談語句之編號。呈現的範例如表 3-4-4 所示：

表 3-4-4

研究結果呈現方式範例

研究者論述－標楷體	在受訪者 B、E 的經驗中，均提及他們從互動中感覺到，對於心理師來說，雙性戀是一種自然且平常的狀態。
引用受訪者內容－引號、新細明體、後方括弧標住受訪者語句編號	「我想她應該就算是可以接受，而且覺得這是一個自然會發生的狀況吧！因為就是，很久以前的那個什麼性學報告，不是說，雙性戀者應該是最多的這樣子。」(B-1-345-1)
引用省略部分－雙刪節號表示	「……，好像 A 老師在面對這個議題的時候，他態度是比較坦然的，『喔，的確會有這樣子的狀況，』這樣子的感覺。」(B-1-339-1)
引用中研究者補述部分－以斜體表示	「(研究者 R-1-065：那你覺得你的諮商師對於雙性戀的態度是什麼?) 嗯…應該就是雙性戀啊～(笑)」(E-1-065)

第五節 研究資料檢核

本節共分為兩部分，第一部份說明質性研究的檢核標準，第二部份說明本研究採取的增進研究信實度的方式。

一、質性研究檢核標準

質性研究因為特別重視脈絡與情境過程、互動、意義與解釋，自有一套標準以評量研究設計的嚴謹性議題。Lincoln 與 Guba (1985) 提出了下列四項評鑑質性研究的標準 (Lincoln & Guba, 1985)：

- (一) 可信賴性 (credibility)：即「內在效度」，指所蒐集資料真實的程度。
- (二) 可轉換性 (transferability)：即「外在效度」，以對研究參與者所陳述的感受與經驗的厚實描述，使讀者判斷研究結果是否能應用於其他情境中。
- (三) 可靠性 (dependability)：即「信度」，評估研究結果的一致性，以檢驗研究過程是否嚴謹與系統化。

(四) 可確性 (confirmability)：即「客觀性」，所關注的是確認研究的資料、解釋和分析結果，是否根植於研究參與者之脈絡，而非研究者的想像編派。

二、增進研究的信實度的方式

(一) 與受訪者的信任關係：藉由知後同意書、恪守研究倫理、以及訪談前的關係建立，增進與受訪者間的信任關係，使其願意真實表達，以增進資料的可信賴性。

(二) 研究期間的研究者札記：詳細記錄訪談期間的各種原始資料，如訪談情境、訪談內容、受訪者的非語言行為，並記錄研究者的主觀觀察、自身感受與反思；在資料分析期間，亦記錄研究者的分析與修改過程、以及個人的反思。藉由札記的記錄與比對，增進資料的可信賴性、可轉換性及可確性。

(三) 與協同分析者及指導教授的討論：為避免研究者自身的偏誤，藉由討論能夠獲得多元的角度與觀點，幫助研究者從不同的層面來檢驗及分析資料內容，藉此增加資料的可靠性及可確性。

(四) 受訪者的檢核：在彙整研究者的資料分析結果後，邀請受訪者閱讀並給予回饋，檢驗當中的內容是否真實反應了受訪者的經驗事實，是否有被誤解的部分，並提出需要修正或補充的地方。藉由受訪者的檢驗，將能夠增進資料的可靠性及可確性。本研究六位受訪者的檢驗回饋如表 3-5-1 所示，從表 3-5-1 可見，受訪者對於研究結果與其真實經驗的符合程度，落在 90%-100%之間，平均值為 94.2%，表示本研究分析之結果具備一定的可信賴性，接近研究參與者的真實經驗。

表 3-5-1

受訪者分析結果檢核回饋一覽表

受訪者	真實經驗符合程度		1. 對於研究結果的感受或想法 2. 對於研究結果的回饋或建議
	符合程度	評分理由	
A	90%	研究者能夠很恰當地引述我當時的談話內容，並能在整理、歸	1. 我覺得研究者不僅很認真、充分地理解各個受訪者的諮商經驗，並且能夠從研究的角度和高度加以分析，使得看似單一的「個人 (續下頁)

受訪者	真實經驗符合程度		1. 對於研究結果的感受或想法 2. 對於研究結果的回饋或建議
	符合程度	評分理由	
		納後進一步釐清我的談話重點與觀點。	<p>經驗」得以成為對於探討雙性戀諮商議題中的「重要代表性案例」，因而能對學界與諮商界有所貢獻，這對我而言是非常有意義且令人欣喜的。</p> <p>2. 由於雙性戀議題並非我當時諮商中的重要議題，這使我不免擔心自己的受訪內容對於此研究的幫助有限，然而研究者依然從中發掘了性別敏感度、性別知識豐富度與社會文化結構等框架對於諮商中談及性別或感情議題時所能給予的幫助，讓我自己也進一步認識了自身的諮商經驗對於此研究所具有的獨特價值，在此非常感謝和肯定研究者；另一方面我認為自己提及希望諮商師多了解「現代溝通媒介的特性與影響」雖對於促進諮商品質有其重要性，但卻與本研究主題缺乏直接關聯，建議研究者可以考慮略去或是再補述此點對於性別議題的諮商有何裨益之處。</p>
B	90%	大致上符合我自己對於那幾次諮商過程的主觀感受。	<p>1. 覺得 LGBT 族群的多元性真的很高。研究者辛苦了。</p> <p>2. 加油吧！</p>
C	100%	跟我自己的印象中，是幾乎沒有出入的。	<p>1. 好感動，感受到滿滿的愛。</p> <p>2. 做得好！</p>
D	90%	研究結果對我所陳述的經驗掌握得很好，有參考到我的經驗的部分僅有極微少當時受訪未能清楚描述的地方，已作補充說明；另外則是我與其他受訪者仍有少數經驗不那麼一致。	<p>1. 很感動，原來自己的經驗其他人也有，好像也更了解自己。另外，覺得自己後來遇上的幾位心理師真的很好。</p> <p>2. 辛苦了，謝謝！</p>

(續下頁)

受訪者	真實經驗符合程度		1. 對於研究結果的感受或想法 2. 對於研究結果的回饋或建議
	符合程度	評分理由	
E	100%	我覺得還蠻如實呈現自己接受訪問的心態和想法，感覺研究者很忠實且客觀地分析並摘要，做了一些結論。	1. 重新再看這個部分，好像也就重新回顧自己過去的那段情感關係，好像也能更加沈澱的回顧自己在諮商過程還有在那段關係中對自己帶來的影響。 2. 我的部分裡頭，好像比如說在對於家裡出不出櫃這個議題出現了蠻多次，不過好像都是在於討論不同面向的議題和點吧，只是不確定這樣相似的片段會不會有點重複太多次 :P
F	95%	大致上的文本內容分析和自己的經驗都相符，也很真實的呈現了經驗感受以及訪談時的內容。	1. 其實在這麼多年之後，對於當初自己在諮商的感受還有雙性戀認同探索的階段原本已經模糊了，大概是已經太習慣或是覺得稀鬆平常，但是在重新看這個分析內容的時候，會回想到以前的經驗，還有當初的自己是什麼樣子，或許可以藉此重新省視在工作或者學習當中，應該保有什麼樣的想法去面對可能會遇到類似的案主或者是一個對相關議題認知很 fresh 的情境，藉此提醒自己。 2. 無。

第六節 研究倫理

質性研究可能蘊含較大的反作用力——它受到研究者與受訪者間的關係影響，具有高度的個人性和人際性，尤其在深度訪談的資料蒐集方法下，可能會觸及並揭露個人的內在議題、想法及感受。因此，從事研究工作的倫理規範及研究者個人的道德品質，在研究中可說是無法迴避的議題(陳向明, 2002; Patton, 1990/1995)。研究者本身即是研究倫理的量尺，其所採取的立場、研究與訪談內容的深度與廣度，以及角色的尺度拿捏與衡量，每一步研究歷程皆處在研究倫理的省思當中，故研究者必須為整個研究負起倫理的責任與承諾。在本研究中，將特別注意以下幾點倫理議題 (Patton, 1990/1995)：

一、知後同意 (informed consent)

在訪談進行前，研究者藉由口頭及書面的方式，詳細告知受訪者本研究之研究動機、研究目的、訪談進行方式及內容；告知受訪者在訪談過程中，有可能被引發的情緒反應；告知受訪者在訪談過程中及訪談後，均有權利對於自己是否繼續參與研究自由地做決定；告知受訪者在研究中被保密及保護的權利；告知研究者會如何蒐集資料，又會如何分析資料及公開於何處。

在詳細解說後，研究者將邀請受訪者簽署訪談同意書，表示已經理解並同意研究者的研究事宜，並願意參與研究。

二、保密 (confidentiality)

在研究論文撰寫的過程中，為維護受訪者之隱私，避免對於參與者之日常生活造成影響及困擾，所有訪談資料均與以保密。受訪者的姓名將以匿名方式代稱，相關背景資料亦以無法辨認為原則處理；訪談之錄音檔保存及逐字稿謄稿，由研究者獨自在保密的空間處理；在訪談結束後，若受訪者決定將某部分的訪談內容隱藏，亦尊重受訪者個人意願，以其福祉為依歸。

三、資料的取用和所有權 (data access and ownership)

原始之錄音檔及逐字稿在訪談結束後，將由研究者獨自保管，並在研究結束後銷毀。經過統整後之研究論文，紙本將放在研究者畢業學校圖書館、系所圖書館及國家圖書館，並授權網路全文與臺灣博碩士論文知識加值系統，後續研究者可在這些地方找到研究論文。另外這些資料的公開亦將先行徵求受訪者之同意。

四、風險評估 (risk assessment)

受訪者可能在訪談過程中，因想起個人之經驗、想法、感受，而有不舒服的感覺。研究者應履行告知之義務，並在受訪者情緒反應被引發後，善盡安撫及轉介適當資源之責。

第七節 研究實施程序

歸納本研究之實施程序，統整如圖 3-7-1 所示。首先從相關文獻閱讀中確立研究主題，其次進行前導訪談，修正後再進行正式訪談，蒐集完所有研究所需資料後開始進行資料整理與分析，並從受訪者回饋中持續修正。此外，在整個研究程序中，不停歇的文獻閱讀與研究反思均是不可或缺的。

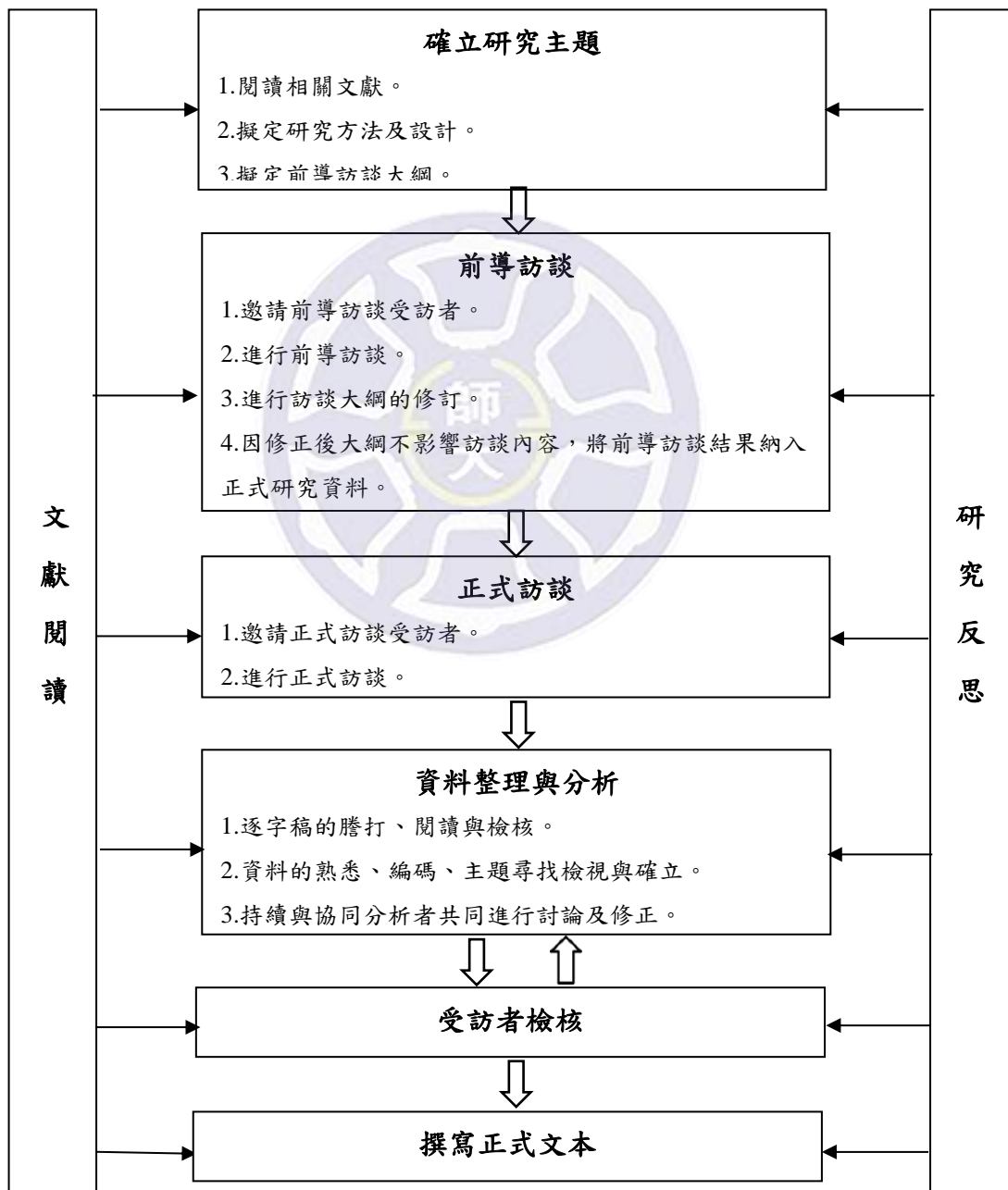


圖 3-7-1 研究實施流程圖

第四章 研究結果

本章彙整六位受訪者進入諮商的經驗，並整理出與研究相關的重要主題。研究結果共分成三節呈現：第一節為雙性戀當事人進入諮商的考量與因應；第二節為雙性戀當事人在諮商中的互動經驗；第三節為雙性戀當事人對於心理師與諮商領域的期許與建議。

第一節 雙性戀當事人進入諮商的考量與因應

本節將分別描述雙性戀當事人與諮商相遇的契機、對於諮商的想像與擔心，以及又是如何針對這些擔心進行不同的因應。

一、當事人與諮商相遇的契機

本研究中的雙性戀當事人，各自因著不同的動機、帶著不同的議題進入諮商，從而展開一段諮商的旅程，如表 4-1-1 所示，以下分別詳述之。

表 4-1-1

「當事人與諮商相遇的契機」主題內容一覽表

主題	次主題	子題	受訪者代碼
一、當事人與諮商相遇的契機	(一)踏進諮商的動機	1. 自我狀態不穩定需要求助	A、B、C、E、F
		2. 缺乏傾訴與理解的對象	F
		3. 旁人建議	B、E
		4. 電話諮詢經驗正向	D
		5. 擔心精神科藥物副作用	A
		6. 有免費諮商資源可使用	A
	(二)諮商議題	1. 性傾向認同	B、C、F
		2. 雙性戀污名與內化恐雙	B、C、F
		3. 感情議題	A、B、C、D、E、F
		4. 出櫃議題	B、D、E、F
		5. 其他議題	A、C、D、E、F

（一）踏進諮商的動機

1. 自我狀態不穩定需要求助

幾乎所有的受訪者都提及踏進諮商的動機，是因為覺察到自己在遭逢生活中的困難後，情緒狀態變得不穩定、或者覺得對於自我的狀態難以掌握，才決定進入諮商尋求專業的協助。

「我覺得當初有猶豫過，可是因為那時候狀況越來越不好，同學都看得出來覺得我已經快要撐不下去了。那時候每天都很晚睡，就不讓自己睡，然後也不知道為什麼要一直就是硬撐。所以那時候大家看我都覺得我快崩潰了，就是臉色很蒼白，而且又生活極度失去重心的感覺。所以生活變得很艱難這樣子，在實際的生活跟網路生活上都有困境，所以就處處都不知道該怎麼辦。」（A-1-049-1）；

「那個時候就變得是說，我自己的情緒狀況也變得不是那麼地好這樣子，那變成就是說，嗯…對方（女友）不穩定，你自己也不穩定。」（B-1-012-2）；「嗯…就因為那時候又發生一些可能關係中又有衝突啊這樣子，然後我又感覺自己可能快撐不下去了。」（B-1-038）；「那個時候因為很痛苦然後又很想死，然後我又覺得，好吧！至少要試試看有沒有方法，沒有方法就算了這樣子。」（C-1-039-1）；

「那段時間情緒就還滿低落不穩定，就是各方面都不太順利，那情緒就不太穩定。」（E-1-004-1）；「那時候也覺得應該需要找人談一下啦，因為自己覺得很混亂。」（F-1-027）。

2. 缺乏傾訴與理解的對象

除了覺察到自己混亂的狀態而決定求助於諮商，受訪者 F 也提到，身邊沒有人能夠傾訴、也沒有人理解自己真正的困境所在，亦是促使 F 尋求諮商的原因之一。「然後可能也不知道要跟誰說，也都沒有跟別人講啦。雖然後來我同學大概、或是學弟…他們的認知是因為追學妹失敗的感覺（笑）。然後但我自己那時候覺得很不能接受，所以就想說那就去學輔中心諮商好了。」（F-1-026-2）。

3. 旁人建議

身旁的人適時地建議或者推一把，也是受訪者進入諮商的契機之一，如同 B 與 E 所述，「然後總而最後就這樣子在這樣連番吵了好幾次弄到幾乎要分手之後呢，她(女友)就類似於跟我說，你要不要去找一下諮商師這樣子。」(B-1-012-2)；「那個時候跟我另外一個滿要好的朋友，他姐姐有躁鬱症，所以包括他跟他姐姐都有曾經在外面的診所看，那我就問他說外面的一些心理健康的診所的事情，他就說我可以先去學校的心輔中心諮商看看。」(E-1-004-2)。

4. 電話諮詢經驗正向

受訪者 D 曾經在正式進入諮商前，有一段短暫的電話諮詢經驗，當時在話筒另一端獲得的正向回應，是讓 D 決定進入面對面諮商的重要關鍵。「其實在第一次之前還有另外一次，是電話，就是打那種什麼張老師還是…，我不知道打去哪裡。那也是我第一次跟人家談起我那時候的感情的困擾。在那通電話裡面，我得到很好的回應，那個好的回應是讓我後續想要、願意再真的走進一個實體的建築物裡面去見到實體的人。」(D-1-004)；「那一次我打電話，是一個很隨機的人(接聽)，聽起來有一點點年長，然後反正就是滿溫柔的。然後他聽我說了好長好長一段的話之後，他也跟我談了一些，然後他問我是不是有跟任何人說過，我說我都沒有。然後在最後差不多要結束的時候，他是先問我能不能夠去面對面的找他，可是那時候我好害怕喔，我不敢去。但是他還是跟我說，希望我在同樣的時間再打電話過去，然後跟我說一句話說，『你還需要陪伴』。然後是那句話讓我覺得他有瞭解我的感受，後來雖然我打電話再也沒有找到他了(笑)。但是後來我就覺得，好吧，既然如果做這樣子的工作的人，好像會給我這一類的回應，我覺得我好像能夠接受。所以我後來就第一次去了諮商中心。」(D-1-005)。

5. 擔心精神科藥物副作用

對於受訪者 A 來說，雖然知道自己需要協助，但對於精神科藥物有些擔心，諮商便成為求助的優先選項，「但是那時候又覺得還沒有要到找、比如說找精神

科開藥的地步，一方面自己那時候也還沒有看過啦，而且很多人都說吃藥會有很多副作用，或是說會整個人會變成什麼樣子，就是會讓人有各種擔心疑慮。」（A-1-049-2）。

6. 有免費資源諮商資源可使用

免費的諮商資源也是促使當事人進入諮商的契機之一，如受訪者 A 所述，「所以就覺得既然這樣就先、總要找找看，因為外面可能有的都比較貴，至少有免費諮商可以做，那不如先做做看嘛。」（A-1-049-3）。

（二）諮商議題

本研究之受訪者在諮商中提及的議題各有不同，以下就與雙性戀相關的議題進行概述，除整理雙性戀當事人在諮商中可能提及的主題外，亦協助讀者瞭解本受訪者在接受諮商經驗時的概況。

1. 性傾向認同

對於性傾向的疑惑與不確定，是受訪者 B、C、F 帶進諮商中的共通議題。受訪者各自以不同的認同狀態進入諮商，最終在和心理師的討論與探索中，找到了雙性戀這樣一個認同的標籤與位置。

受訪者 B 在甫進入諮商時，並未對自己的性傾向有明確的定義，只知道自己對於同性與異性都有過喜歡的感情，「嗯…當我在大學的時候，有些時候跟別人 comeout，當我講到說我不太確定自己，到底是比較喜歡男生還是女生的時候呢，他們就會說，那你要不要趕快去找個人幫你澄清一下這樣子。」（B-1-053-2）。同學對於 B 出櫃後的評語，促使 B 將議題帶進諮商中，「我也曾經有過就是類似跟她（心理師）說，我現在這個喜歡的對象是女生，但是我好像也就是喜歡過男生欸，這樣子我到底是怎麼一回事啊？」（B-1-053-2）；「我會感覺自己比較像是一種半開玩笑地心情在講這件事情的，但是老實說，其實自己心裡還是有一點點擔心啦！就是說就算我的口氣其實是開玩笑的，可實際上也會還是會覺得說，

那我是不是真的就…我是不是真的就是還不清楚自己的定位這樣子。」(B-1-152-2)。

對於 B 對於性傾向的困惑與擔憂，心理師給予的回應，讓 B 找到了屬於自己的詞彙與定位，「然後她那個時候就說，『搞不好你是雙性戀啊。』然後就我其實覺得這句話對我而言還滿重要的啦。」(B-1-053-2)；「可以算是說因為老師那一句話，我才覺得說好像，嗯…感受到我好像比較有一個詞彙可以來描述我自己。」(B-1-103)；「我可以有一個，嗯…位子，把我放在那個地方。」(B-1-104-1)。

同樣是對於同性與異性都有過喜歡的感情，受訪者 C 很早就有了雙性戀認同，直到因為一次的失戀，開始對於認同感覺猶疑。「我小時候一直覺得自己是雙，國中的時候一直覺得自己是雙，……，在國中高中的階段裡面，應該說我是一直游移在界線內界線外這樣子，有的時候會表現出像是有同性戀認同、有時候表現出像是有異性戀認同，但大多數時間是偽裝成像是異性戀認同，可是我一直不覺得我對於這個迷惑是有痛苦的。」(C-1-011)；「可是等我到了大二的那一次的失戀之後，就是非常嚴重，就是我覺得一定要知道我到底認同是什麼。」(C-1-012)。

C 於是便在和心理師討論的過程中，再次地經歷懷疑、探索與確認性傾向認同的歷程，最終走到能夠昭告天下雙性戀身份的狀態。「然後在諮商的過程當中也一直不斷地去談，應該說我開始諮商之前，我是不確定我的雙性戀認同，即便我知道應該是這樣。但是我不肯定，然後甚至我也懷疑說我到底要不要擁有這個認同，或是我就裝作沒有這件事。然後我還是可以跟男人談戀愛，或者是跟女人談戀愛之類的，但是我不要對外宣稱，我也不要認為自己是。」(C-1-020-2)；「我一開始進諮商室就跟諮商師說，我是雙性戀，但是在諮商的過程當中慢慢發現，其實我那時候也沒有感覺。我是諮商的過程中慢慢發現，其實我對這件事情滿不肯定的，而且那時候還沒開始讀雙性戀研究的一些書，所以那時候會有一般常人會有的那種懷疑，就是說，喔可是我交了女朋友、沒有男朋友過啊，所以這樣算嗎？或者是，我還沒有跟女人做愛過，所以這樣算嗎？那時候也會有這樣的想法。可是後來我慢慢肯定是因為、諮商的過程當中我發現受女性的吸引也是很強烈的。」

(C-1-020-4)；「在諮商之後呢，卻變成是一個昭告天下的狀況，就是忍不住非常想要、就是我一開始自我介紹的時候，有些狀況下就是會直接講說我是雙性戀，所以我直接以雙性戀的身份去工作這樣子。」(C-1-020-3)。

受訪者 F 則是一直以來喜歡的對象都是男性，也認同自己是同性戀。但長久以來的同性戀認同，卻因為一位學妹產生了變化，這也是 F 之所以進入諮商的原因。「是因為那時候認識一個大一的學妹，一開始是跟那個學妹都處得還不錯，然後就覺得反正應該就是學長要照顧學妹的那種感覺。然後覺得就是有那種刻板印象，就是反正 gay 都跟女生很好啊，所以大概就把她當成姊妹之類的，然後都會一起出去。……，然後大概在開學幾個月之後吧，就是她有一天跟我講說，她有一件事要跟我說。……，然後她跟我講說，其實她最近跟一個好像是大三的學長在一起吧，然後我那時候聽到的時候其實覺得...一開始覺得很震驚吧，震驚會覺得說我怎麼都不知道，也沒有什麼跡象。然後那時候會有另外一種感覺就是...難過跟一些失落感吧，我那時候自己其實覺得很奇怪，因為那個失落感很像是以前會喜歡男生，不管是有沒有跟他在一起。因為可能喜歡上大部分都是異男，或者是知道他跟其他人在一起的那種失落感，或者是甚至是我看到他跟別人很好的時候的那種失落感，我覺得那個感覺很像。所以我就覺得太奇怪了，那時候很沒有辦法接受，因為一直對自己的認同都是、應該就是同性戀。然後那時候其實因為這件事情其實有一段時間就是會，比如不想去上課啊，不想見到她，因為覺得見到她就很難過。」(F-1-026-1)；「我就跟他說，可是其實我自己覺得很不能接受的部分，不是因為感情失敗，是因為我覺得我以前都喜歡男生這樣子。然後我也把喜歡男生，就是為什麼知道自己喜歡男生，然後那個過程跟他講了一次這樣子。」(F-1-038-1)。面對受訪者 F 因此而產生的混亂感受，心理師提供了雙性戀的可能性，並陪伴度過 F 整理與重新確認性傾向的歷程，「講完之後他第一句話先問我說，『喔你不知道這個世界上其實有雙性戀的存在？』」(F-1-038-2)；「後來的時候，開始比較在談我對我自己的感情的一些想法，或者是...整理為什

麼覺得自己是雙性戀的那個過程，就是喜歡男生的過程跟喜歡女生的過程，然後會去整理出自己喜歡的類型吧。」(F-1-057-3)。也因為有心理師的陪伴與整理，加上先前已經經歷過同性戀的認同掙扎歷程，F 很快地接受了自己的雙性戀認同，「那時候應該算是認同了吧！就覺得，啊就這樣啊，可能是因為之前對於喜歡男生的那個過程掙扎了太久，所以到後來就是雙性戀的這個時候，我覺得沒有這麼的困難了。」(F-1-059)；「就是已經，反正已經經歷過一次，而且之前那一次是沒有人可以談的，然後這次是有人可以談。」(F-1-061-1)。

2. 雙性戀污名與內化恐雙

在受訪者 B、C、F 與心理師探索雙性戀認同的過程中，不約而同地提到與雙性戀有關的刻板印象與污名，「就是這個社會情境之下，首先會傾向希望你是一個異性戀，你如果不是的話他們就會希望你說，那你至少至要固定在同志、那個同性戀的這個身份上。你兩邊都要，有些人就會覺得你很花，或是你很亂這樣子，你怎麼可以兩邊都要，你怎麼可以兩邊都吃這樣子。」(B-1-157)；「因為雙性戀有個很大的污名就是我們是花心然後隨時都要腳踏很多船，沒辦法在同一個性別上得到滿足、沒辦法在同一個對象上得到滿足。……。」(C-1-021-2)；「就是網路上會有一些人在討論，就可能還是會有人在討論雙性戀啊，然後就會…看的經驗都是比較負向的，比如說，就會有人覺得雙性戀可能很花心啊，或者就是用戲謔的方式說，兩邊都可以吃，然後就很爽這樣子。」(F-1-048-1)。對於這些污名，受訪者 B 和 F 所擔心的是，要是自己認同為雙性戀，是否並不是一件好事？「其他人認為說一定要找一個，一定要找一邊定下來，但我就是在兩邊猶疑，那這樣的話是不是我這樣子也很奇怪？」(B-1-157)；「我其實在面對這樣的問題的時候也還是會有自己的一些特定的，呃…可以說是，就像是有些同志也會有恐同的傾向是一樣的。……。我會覺得說，一方面我會擔心說你能不能接受我是這個樣子，一方面也會覺得說我會不會其實也不能接受我是這個樣子。」(B-1-074-2)；「然後就會覺得，我以後該不會也被人家標籤成是這個樣子吧。」

所以其實回去查完（網路）了以後不太想承認，所以在諮商的時候，也是有跟諮商師講說我看到這些東西，所以是不是代表其實真的是不太好的。」（F-1-048-1）。

與 B、F 有些許不同，受訪者 C 所擔心的是自己是否加強了社會對於雙性戀的污名，「我會抗拒說，我是一個這樣子（非單偶制）的雙性戀，可是我卻不希望讓人覺得雙性戀就是這樣。」（C-1-077）。

正因為如此，處理這些與雙性戀有關的污名和擔心，也是諮商中的重要議題，如同受訪者 C 和 F 的經驗，「……，我也花了一段時間才把這兩個（非單偶制與雙性戀）分開，就是說那個跟我的雙性戀認同無關，而是即使我今天是個同、或是我是個異，我還是會這麼的濫情就對了。」（C-1-021-2）；「好像是我們把那個污名想清楚之後，我們去回溯我一直以來跟人交往的經驗跟我的想法，一直以來我是怎麼想，然後就慢慢形成。」（C-1-076）；「他有開始跟我談說，所以我看到的那些東西，是比如說從哪裡看到的、然後看到了以後自己的感覺、然後我覺得他會去幫我整理說，我看到的那些東西，跟我認識的我自己，是相符的嗎？」（F-1-048-3）；「我覺得在能夠把這些東西一個一個討論，然後去對照了（過去的經驗）以後，就會發現，對我來說那時候會開始有一種覺得，嗯…怎麼講，即使別人說的可能是這樣，但那可能是他們的經驗，但對我來說不一定是這樣，然後這樣相較之下就會覺得其實也可能是有不同的樣子的。」（F-1-052-2）。

3. 感情議題

在本研究中，所有的受訪者，均帶著自己當時所面對的感情議題進入諮商。不論是暗戀、被拒絕、處在關係中，或者是結束關係，似乎都是雙性戀當事人所要面對的重要議題。

受訪者 F，曾因為喜歡上自己的同學感到痛苦，而尋求諮商的協助，「我其實就是因為喜歡上自己的同學，……，在跟他的相處過程覺得，就是喜歡上異性戀很痛苦這樣子。所以我那時候就覺得，還是去談一下好了。」（F-1-104-1）。

受訪者 D 帶進諮商中的故事，是一段歷經許久，卻沒能夠真正交往的關係。而最終被對方拒絕的原因，竟是因為 D 的雙性戀認同，這也讓 D 因此決定進入諮商，並與心理師合作了一段很長的時間，「……其實我們從來沒有真正的在一起，沒有交往，……，就已經知道是一種戀愛的感覺。然後那個感覺一直持續了三四年，我們都是非常的緊密，……。但是後來也因為彼此都是女生的關係，就不明不白又沒聯絡了。然後我提到我有跟一個男生在一起，那是我後來○○（求學階段）的事情。我跟一個男生在一起，然後在一起的時候那個女生剛好終於要跟我出櫃了。然後那個時候我也才重新地意識到，我是真的…當時我是喜歡那個女生的。」（D-1-069）；「在最後當我終於意識到我是喜歡她的，而且我也想要跟她在一起的時候，她就跟我說，她如果要再跟女生在一起，也必須要跟一個、跟她有一樣堅定的同志認同的人在一起。然後我那時候覺得…因為認同這件事情被人家拒絕了，其實滿生氣的，也覺得很悲傷。」（D-1-010-1）。

受訪者 B、D、E、F，則是因為在親密關係相處中遇到困境，而尋求諮商的協助。

受訪者 B 所遭逢的是同性伴侶狀態的不穩定，引發情緒壓力與關係的緊張，進而決定進入諮商中，尋求解方與情緒的支持，「那變成就是說，嗯…對方不穩定，你自己也不穩定，所以就是會很容易吵，……。總而言之最後就這樣子在這樣連番吵了好幾次弄到幾乎要分手之後呢，她就類似於跟我說，你要不要去找一下諮商師這樣子。」（B-1-012-1）；「然後那個時候我們兩個人的談話主題，的確大致上都是圍繞在我跟我女朋友之間的關係上面這樣子。」（B-1-050）；「我會很需要說，就是她那些的時候，我應該要怎麼辦，然後我自己也需要一些情緒的支持這樣子。」（B-1-358）。

受訪者 D，則是因為曾經處在一段無法對外出櫃的同性伴侶關係中，同時感受到異性戀文化與同性戀文化對於親密關係與自身的擠壓，而與心理師工作了很長一段時間，「我那時候有一段跟一個女生在一起的關係，然後狀況不是很好，

因為那個女生也滿恐同的，所以我都不能出櫃，我甚至不能跟我的好朋友說，我壓力非常的大，所以我就持續地諮商了很長一段時間。」(D-1-125-1)。

受訪者 E 所面臨的，則是與當時同樣擁有的雙性戀認同的同性伴侶，對於彼此相處互動以及未來願景上的落差，而向心理師尋求在互動與未來關係上的意見，「……然後感覺可能對於雙方來說都不會是很長久的、就是可能會比較暫時性的。那種不安定的感覺就很大，我就因為這樣子大概比較難維持很久的關係。」(E-1-005)；「我覺得在這段關係當中，我自己會是比较付出、然後比較在意，給他壓力比較大的那一邊，……，尤其是有的時候難免會提到對於未來的一些想法，那會發現他其實都還滿保守跟不確定，當下就會覺得有點挫折跟失落。我覺得主要的問題大概是來自這樣子，所以就是回到兩邊都是雙性戀的情況下，可能都會讓兩方都覺得說，可能還是要…或許還是有機會找找比較不讓家人那麼擔心的路。」(E-1-014)。

受訪者 F，也同樣因為與同性伴侶相處上的狀況而進入諮商，「那時候就是跟我第一任男朋友開始有點怪怪的時候，就兩個人相處之間好像覺得不太對。」(F-1-170)。

受訪者 A、C、E，則在諮商中處理關係結束後的痛苦與失落，也討論到如何面對後續的因應與調適，「就是關於我跟我前男友分手的事情，那時候已經分手三四個月了吧，但是就變得越來越低潮，而且最大的難題就是不知道怎麼繼續跟他相處，因為他希望作朋友，然後其實我也希望，只是說反而看到他，或是他來敲我的時候，我反而心情不是很好，就很容易觸景傷情。因為他其實跟我分手後一個月之後，他很快地又死會了，就讓我心情更難以調適這樣子。」(A-1-037)；「大二的時候，那時候諮商是因為跟那時候的男朋友分手，分手之後就很痛苦就去諮商，那去諮商之後，嗯、這是一個過程，就是漸進式的，那時候是先失戀很痛苦嘛，然後覺得說為什麼會痛苦呢，因為那個關係跟我之前結束掉的關係都不

一樣，那個痛苦的程度，是非常非常比例上而言太大了，所以才去諮商。」(C-1-011)；
「應該就是比較講到說分手的原因跟自己心裡的調適吧。」(E-1-119)。

4. 出櫃議題

是否向他人揭露自己的雙性戀身份，對於受訪者 B、D、E、F 來說，是個令人掙扎的難題，也因此成為諮商中向心理師求助的重要議題。

受訪者 F 在探索並建立雙性戀認同後，對於是否公開自己的身份有些擔心，
「最後一次我跟他講說，但我覺得我還是不敢告訴別人，」(F-1-058)；「一方面是因為畢竟我自己上網查的時候都看到那麼多奇怪的東西，我怎麼知道別人看到的會不會其實也是這些東西。然後另外一方面是，因為如果要直接告訴別人我是雙性戀，那等於間接承認我也會喜歡男生，可是原來就是我不想要告訴別人啊。」
(F-1-062-1)。

類似的情況發生在受訪者 B 身上，曾經一度向旁人揭露身處於同性伴侶關係中的 B，在認同為雙性戀後，反而更難再出櫃，「比方說就我現在可能對某個男生有好感，我就不太敢對那些我曾經 come out 的人講這件事情，因為我就會有點擔心他們可能就會問我說，啊你之前不是喜歡女生，那你現在怎麼又喜歡男生？那你到底喜歡男的還是女的？」(B-1-088)。

受訪者 D、E 同樣面對的，則為向家人出櫃與否的兩難。出櫃，以讓在感情議題中難受的自己能夠獲得家人支持；不出櫃，以保護家人免除經歷這些煩憂。在諮商中，受訪者 D、E 討論的是這兩極之間的拉扯，「當我在考量我不要跟父母出櫃，所以我很多事情不能跟父母講，……，一個身為會喜歡女生的女生，在面對爸媽時候的那種種的擔憂啦、那些困難啦，那些甚至是對父母的歉意啦，或者是瞭解父母並不是有那麼多的資訊，對於雙性戀或是同性戀這些事情。……。」
(D-1-107)；「但是我又覺得要保護家人，就是會有很多的考量。然後他(心理師)就會問我說，他會瞭解我想要保護家人的部分，那他也會關心我，我記得他那時候說一句話說『那你想要被家人支持的那個部分怎麼辦？』」(D-2-092)；

「之前也有跟諮商師提到，在要不要跟家人提及的這方面，」（E-1-005）；「就是因為那個時候自己其實還滿難過的，可是因為又住家裡，那實際還是會面對到家人，那變成說在家裡的時候還是要當作沒事一樣，所以就變成那段時間回家也會變得很…很累跟不太開心。」（E-1-026）；「但其實自己也是很努力的想辦法要把時間留給家人。可是另外一方面，就是這件事情一直沒有跟家裡講的關係，有時候回到家，還是會覺得就是沒有辦法很真實地就是講一些這方面的東西。就是譬如說那個男生很帥啊～（笑）什麼什麼之類的，」（E-1-095）；「我其實有跟我姐講，那我其實從我姐那邊的反應也是覺得說，他也是滿擔心我，然後也會比較希望我能夠找異性伴侶，然後可能也不會讓爸爸媽媽那麼擔心之類的。那那個時候給我的感覺是，就連姐姐跟我年紀比較近，比較不是那麼直接有關係，也是會擔心了，那爸爸媽媽應該會是更嚴重的情況。」（E-1-015）。

面對出櫃與否的難題，受訪者仰賴的是心理師的指引與提醒。例如對於受訪者 F 的狀況，心理師給予明快且令人放心的回應，「他就跟我講說，那也不會怎麼樣啊，要不要說是自己的選擇啊。」（F-1-062-2）；「我不知道算不是算是更確定，或是豁然開朗耶，就覺得對啊，就算別人問我我也不一定要告訴別人啊，那我到底在擔心什麼，就只要說不是就好了的那種感覺吧。」（F-1-063）。

在受訪者 E 的情形，心理師則是給予直接的建議，「那他那個時候也是大概聽完這些經驗以後，就還是建議我先不要講，就是畢竟家裡的人還不是那麼接受的情況下。」（E-1-040-2）；「諮商師也有提到說，就是如果今天是同性戀的話可能就會直接要面對的就是那要怎麼跟家裡講，可是既然是雙性戀的話，那感情還沒有就是到那麼成熟的階段，他給的建議就會是先不講，」（E-1-054-1）。

有的時候，則是心理師早一步提醒出櫃的危機與風險，例如受訪者 B 在面對伴侶不穩定的狀況時，「那個時候我就突然就說一句，那乾脆這樣子好了，她如果真的幹這種事情（自傷行為），那麼我就要報警！我就要報警抓她！這樣子。然後那個時候 A 老師跟我說，可是如果你真的是報警的話，那樣做就有可能會被

帶去做（筆錄），警察就一定會問你說你跟這個人的關係是什麼，那這時候你就勢必得出櫃了。」（B-1-123）；「你可以接受這樣子的一個後果嗎？」（B-1-124）。

理解出櫃並非單純只是一個動作，更前瞻且全面地看見在當前的社會脈絡下，出櫃可能帶來的後續效應，也是雙性戀當事人需要心理師協助的部分，「就是不只要了解說，就是我們出櫃是會有風險的，我們也並不是對每一個人都可以出櫃，……，不要強迫我們一定要去跟每一個人出櫃。」（B-1-124）；「有些時候不出櫃其實可以讓我們得到更多的資源，比方說你至少不會就是要需要接受家人的一些責怪，你可能不會被那個經濟切斷支援，你不會被趕出家門，對很多人而言這樣子是很重要的。因為也的確有一些家長可能會一聽到就，就…就什麼都不管了，然後就做出很多你沒辦法承受的事情。……。因為有些人可能就覺得說，嗯那既然這樣子，那個藏著秘密對心理健康不好，你就講啊～這樣子，但是都是沒有考慮到說，其實我講也是會承受一些不太好的後果的。」（B-1-125）；「你就是真的要懂，你才有辦法說出我的心情，我是在照顧他們，我是在這個社會的脈絡下，我選擇不告訴父母是為了他們好，為了照顧他們。可是一般的人可能就覺得，要跟父母講啊，不然父母會擔心啊。我就會覺得你懂什麼啊。」（D-1-108）。

5. 其他議題

除了上述議題之外，受訪者也分別與心理師討論到其他重要的議題，雖然這些議題與性傾向較無關連，和心理師的互動經驗與內涵，也是本研究關注的焦點，是故簡單彙整如下。

受訪者 D、E，曾經與心理師討論到生涯議題，「那○○（年級）那一年，其實除了感情的事情之外，也有一些生涯的選擇的問題。」（D-1-006-1）；「到後來就比如說一些職涯發展的測驗，後來就也有在做，都還滿全面的。」（E-1-013）。

受訪者 C 則是與心理師討論到各種面向的自我認同，除了前述的雙性戀認同之外，也討論到性與性別的認同，以及與雙性戀之間的關連性。此外，C 也在另一段諮商中處理睡眠的困難，「是因為性的關係，我是○○（年級）那年才第一次

有性行為，跟我男朋友，可是我覺得非常痛苦，那個痛苦跟性行為本身沒有關係，而是他後續帶來的…我一直很難解釋這個東西，為什麼在這當中，在心理上感到很大的強烈的痛苦，」（C-1-012）；「後來我們慢慢談談談雙性戀認同之後，談到的是性別的認同。我不是跨性別，我的確性別認同是女性，可是在認同女性的那個過程中，是充滿很多痛苦的。」（C-1-017）；「……。所以比方說在生活上，我還是以一個像女性的人在生活，但是在內在我是覺得我很討厭那個女性身份。那這個討厭就扣連到我的雙性戀認同，我也有一部份來自這種憤怒，有點像是我要挑戰這個強制的異性戀，就是你不可以強制我是這樣子。」（C-1-018）；「因為我那時候生活過得一團糟，然後快要被退學了，就是因為我上學遲到很嚴重，……，因為我沒有辦法起床，然後我也沒有辦法睡，就是睡眠的問題，我想要去問我睡眠的東西這樣子，睡不著。」（C-1-117）。

人際關係則是受訪者 A、F 共同在諮商中提出的議題，「可是就是在○○（求學階段）一開始我覺得處得還不錯，而且他也還滿照顧我的，我覺得是他一方面也有點想彌補以前這樣子，可是到後來我也越來越不知道要怎麼跟他相處。」（A-1-038）；「我就是一直對這個人很放不下心，雖然曾經被他滿重的傷害過，但是就始終還是不知道為什麼想關心這個人。」（A-1-040-1）。

較為特別的是，受訪者 F 因為前一次的經驗不佳，再進入下一次諮商時，將感情議題選擇以人際議題的方式來討論，也獲得令 F 滿意的效果，「其實講的東西大致上都類似，只差我沒有跟那個心理師說我談的這個對象我其實喜歡他，然後我也沒有跟他說我是雙性戀。所以就真的是以一個人際關係的議題進去的，……，那一次的經驗其實還算不錯，因為他其實是比較著重在我對那個人的關係跟感覺，然後就是有談到說我其實每個階段都會出現一個這樣子的人，然後…就真的是人際關係的議題耶，那個時候，但是他其實一直會跟我講說，就是聽起來對方對我來說是一個很重要的人。」（F-1-156）。

二、當事人對於諮商的想像與擔心

不論是否有過諮商經驗，雙性戀當事人對於諮商都存在著屬於自己的想像與擔心。在本研究中，較少受訪者提及進入諮商前對於諮商的想像，但幾乎所有的受訪者，都分享了他們在接觸諮商之前與之後，抑或在觀察了周遭的生活事件與友人經驗後，對於諮商的擔憂。如表 4-1-2 所示，茲詳述如下。

表 4-1-2

「當事人對於諮商的想像與擔心」主題內容一覽表

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼	
二、當事人對於諮商的想像與擔心	(一) 對於諮商的想像	1.心理師專業且值得信任		E	
		2.心理師能夠傾聽自己		C、E	
	(二) 對於諮商的擔心	1.擔心心理師的態度	(1)是否能夠接納自己		B、D、F
			(2)對於同性戀及雙性戀友善的層次		D
			(3)恐同—要求改變性傾向		B、C
			(4)恐雙—要求雙性戀必須選邊站		B
			(5)恐雙—質疑情感經驗是假的或暫時的		B、F
	2.擔心心理師缺乏雙性戀議題專業知能	(1)缺乏同志議題實務經驗		A	
		(2)以異性戀思維理解來談議題		A	
		(3)對性傾向的理解是否正確及後續處遇是否恰當		D	
		(4)對於雙性戀議題的認識與知識不足		D、F	
		(5)無法區辨同性戀與雙性戀的差異並給予適當處遇		B、F	
	3.擔心心理師能否妥善保密		B、F		
	4.擔心諮商運作方式與效果		A、D		
	5.當事人擔心自己無法在諮商中順利表達		A、B、D、F		

(一) 對於諮商的想像

1. 心理師專業且值得信任

受訪者 E 因為曾經接觸過相關科系的友人，對於即將進入諮商，不但沒有擔心，更是相信能夠在諮商中獲得專業的意見，「對於我而言，可能就是會還滿信任的，就是畢竟身邊有認識的這樣子的人，所以我會覺得看他這樣子一步一步地訓練還有唸書的過程，我會覺得應該是足夠專業，然後可以被信任的。就是對於我來說，心理諮商師，其實我也知道你們研究所很難考，所以就想說這樣的人應該都很厲害，然後可以解決到我的問題，然後也可以提供一些意見。」(E-1-009-1)。

2. 心理師能夠傾聽自己

能夠有個對象傾聽自己說話，且不用顧慮對方的心情，也是受訪者在進入諮商前對於諮商的想像，「比方說如果現在不是一個訪問，你是我的好朋友然後約我出來，我有一個很奇怪的情結，是情結嗎？我會克制自己不要一直講話。我會很害怕…」(C-1-039-3)；「我會很害怕我講了太多東西。」(C-1-040-1)；「所以進入諮商以前的想像跟期待就是，喔！終於有人可以聽我一直講了這樣子。」(C-1-040-2)；「另外一部份的作用，就是想要找一個人講，所以就是還算是滿正面的一些想法吧！在進去諮商之前。」(E-1-009-2)。

(二) 對於諮商的擔心

1. 擔心心理師的態度

(1) 是否能夠接納自己

對於雙性戀當事人來說，眼前的心理師是否對於雙性戀相關議題抱持著友善與接納的態度，是最令他們緊張與擔心的事情，有時候甚至讓他們恐懼得難以安坐於諮商室中，如受訪者 B、D、F 所述，「沒有辦法確定你講出來了以後別人到底會怎麼想，或者是別人到底會怎麼樣，……，所以那時候要進去之前就覺得…會覺得緊張跟擔心吧。」(F-1-029-1)；「就是當我們在面對諮商師、心理師的

時候，我們其實都會去猜測說他到底能不能接著住這樣子的議題。」(B-1-073-2)；「我還不是很了解我面前的這個諮商師，我不確定說她能不能接受，呃…同志的議題。我不確定她能不能接受說，她眼前的這個個案講說她的交往對象可能會有那些那個不好的舉動，就指的是對方是一個女生，而且還會割腕，我不太確定她能不能，承受著這樣子的一個話題；我不確定我講之後她會不會有一些不好的回應，比方說可能會覺得說，那你怎麼會跟女生交往啊？之類的。」(B-1-222-1)；「……然後我也不知道你的態度是什麼，然後…我不知道你們這些專業人士怎麼看待我這樣子的人，我發生了這樣子的事，我不知道你們對我的診斷會是什麼。然後…我其實中間一度非常想要逃走，非常非常想，……」(D-1-009-3)。

這樣的擔憂，也使雙性戀當事人在向心理師坦白自己的故事時懷抱著戒心，進而對於諮商關係與互動造成影響，無法順利地進行工作，「就是我對於坦白說我其實喜歡的對象是女生，這件事我其實還是有一點戒心這樣子，所以當時在跟 B 老師開始談的時候，變得是說，有點沒有辦法很…就像現在比起來不會那麼坦誠。」(B-1-020-1)；「所以我在跟這個 B 老師談的時候呢，就有一點卡，然後對方似乎也不知道該怎麼進入，所以就有一點卡這樣子。」(B-1-025)。

(2) 對於同性戀及雙性戀友善的層次

對於受訪者 D 而言，態度的友善是包含著不同層次的，一是對同性戀友善、二是更進一步地對雙性戀友善，影響著能夠在諮商中處理的議題深度。也因為對於心理師的友善程度抱持著不確定與擔心，使她必須時刻小心翼翼地拿捏揭露的程度，「我覺得在我要判斷這個人的友善程度裡面，好像有不同的層次，一個層次是你至少是對同性戀友善；第二個層次是你除了對同性戀友善，你還對雙性戀友善。然後…因為如果你對同性戀友善，我就可以跟你講我跟女生之間發生的事情，但是如果你對雙性戀友善，我就可以跟你說因為我不是同性戀，所以我跟女生在一起的時候，或是我想要跟一個女生在一起的時候，我中間受到的那種，完全沒有辦法跟其他人說的委屈是什麼。就是更孤獨的部分。」(D-1-058)；「可

是也必須要時時小心，他的接受度到哪裡，我知道他可以接受我談跟女生之間的關係，但是我不知道他可以接受到哪裡。那個不知道是一直都存在，我也很希望在他面前很透明，這樣子我就可以暢所欲言。但是我不知道在我面前的這個人是誰。」(D-2-018-2)。

(3) 恐同—要求改變性傾向

雙性戀當事人也擔心遇到恐同的心理師，因為個人的信仰因素，而無法接受或否定當事人的性傾向，甚至企圖將當事人「導正」為異性戀，如同受訪者 B、C 的擔憂，「比方說，如果有些心理師他們是可能基督教背景，我們就會擔心說他會不會其實接不住這樣子的問題，會不會可能是希望我不要當同志，我要繼續去喜歡異性這樣子。」(B-1-073-2)；「然後再來，就是(擔心)面對有成見的諮商師，我有一個朋友也是在學校諮商，另外一個諮商師就很可怕，他就是會說你這樣不好，他是完全的護家盟這樣子，就是會說你這樣不好喔，我們要把你導正什麼什麼，那我們就是朝向把你導正這樣子。好可怕。」(C-1-170-2)。

(4) 恐雙—要求雙性戀必須選邊站

受訪者 B 也提到，他擔心遇到對雙性戀不友善的心理師，被要求只能有喜歡異性或喜歡同性的立場，而必須要選邊站，「搞不好有一些其他的心理師可能會覺得說，那你應該要選一邊站啊、或是你應該要出櫃啊或什麼之類的。」(B-1-368)；「萬一你講你有可能喜歡同性，但是你(也)喜歡異性，那對方會不會要求你是，你要選一個立場，你不是喜歡同性就是喜歡異性這樣子。」(B-1-380)。

(5) 恐雙—質疑情感經驗是假的或暫時的

受訪者 B、F 還有一部份的擔憂，是擔心心理師質疑自己的情感經驗，認為只是假的、過渡的、一時的意亂情迷，而只有某一個性別端點的感情才是真的、穩定的，「我本來以為他可能會跟我談到，那喜歡男生是不是其實是假的、或是喜歡女生是不是假的那種過程，因為高中的時候會有老師這樣子講過，」(F-1-065)；

「……，那如果你回答說，你覺得你有可能會喜歡上異性，那是不是就會覺得說，啊你這個只是一時的意亂情迷而已。」（B-1-387）。

2. 擔心心理師缺乏專業知能

(1) 缺乏同志議題實務經驗

對於受訪者 A 來說，進入諮商時首先浮現的在腦海的，是對於心理師缺乏實務經驗的擔心，「其實我的想像是說，我覺得他們應該多少知道要尊重多元性別啦，但是他們實際對於…就是假使是一個異性戀諮商師，那我覺得說他們可能實際處理的同志議題的 case，可能相對就應該比較少一些。」（A-1-061）；「（研究者 R-1-062：所以也是怕他們經驗不夠嗎？聽起來。）對，就是會有點怕這個。」（A-1-062）。

(2) 以異性戀思維理解來談議題

雙性戀當事人也擔心心理師是否具備充足的性別意識。如受訪者 A 所述，當他帶著感情議題進入諮商，會擔心心理師抱持著異性戀思維，先入為主地假設伴侶是異性；即便出櫃了，也擔心心理師以父權邏輯方式來理解同性伴侶間的關係，受訪者 A 認為，這兩者都會讓自己的困難無法被精準地處理，「如果假如說是一般的男生去跟他講我最近失戀的事情，他可能很容易就連結到，可能是跟一個女生分手了。我覺得可能會很容易讓人家有一個框架就是說，可能就是一個男生跟一個女生在相處上（有狀況）。我想他一定也碰過比較多或是看過比較多異性戀之間的 case，那他可能就會去想說這之間可能彼此是什麼狀況，可是這樣就可能會很先入為主的導向一些其實並不符合我真實狀況的事情。」（A-1-052-1）；「我覺得可能因為即使在同性的圈內，就是還是會有很多框架，其實還是在複製某種父權邏輯吧。就是不管是男性之間 1 0 兄弟啊，女生也有 T 婆嘛。就是這些東西，雖然說當然有不少人他們可能是比較符合，或是他們自己也會把自己放到這個框框裡面，但因為我本身是不喜歡這樣子的框框的，所以我應該算出格一點吧。」（A-1-058）；「就會有這種擔心。譬如說很多人知道你是有同性伴侶，還是會問

說，你們誰是男的誰是女的嘛，就還是會有這種。」(A-1-060-1)；「當然我覺得諮商師是不至於講這種話啦，但是就不知道他們的 sense 到什麼地方。」(A-1-060-2)。

(3) 對性傾向的理解是否正確及後續處遇是否恰當

受訪者 D 提到，在諮商的過程中時常出現的擔心，是無法確知心理師對於自己的身份的判斷與理解究竟是什麼。受訪者 D 清楚自己是一位雙性戀，而心理師在聽取故事之後，會怎麼去看待她的身份呢？是異性戀？是同性戀？是同志？還是雙性戀？理解身份的方式，將關乎受訪者 D 是否能夠被正確地對待，以及能否接受到適當的處遇。然而，在不清楚心理師的理解是否與自己同調的狀況下，讓受訪者 D 感覺到的是一種敵暗我明的狀態，也讓她對於往後的諮商安排，充滿著未知與不安。「我覺得那個是在談話的過程中滿常有的擔心，就是我不知道他在想什麼，我不知道他以為我是誰，他以為我是一個不小心喜歡上女生的異性戀、一個暫時同性戀、一個同性戀、還是…我不知道他以為我是誰。」(D-1-019-2)；「可是我覺得被用什麼名字叫，那也是很重要的一件事情，你叫我什麼名字，好像也在傳達說，你對我有什麼樣子的認識。」(D-1-021)；「我那個時候已經知道雙性戀這件事情了。然後我也覺得我應該就是，我其實那個時候會覺得雙性戀就是一個我找得到的，除了同性戀跟異性戀之外，比較能夠讓我覺得，對這個名字在說我。但是我很清楚地知道，我不是同性戀、我也不是異性戀，但是我不知道他們用的同志認同的同志是什麼意思，我不知道你是不是也把我算在同志裡面，我不知道你是不是把雙性戀算在同志裡面。還是你說的同志認同，其實就是同性戀，那我就真的不是。所以會有一個這樣子的模糊在，……。同樣地在面對諮商中心的老師們的時候，我也不知道他認為我是誰，他是不是有把我當正確的我來對待。」(D-1-023)；「我不知道你今天對我做這個安排，比如說你幫我安排了另外一個諮商的老師，是因為你覺得我的問題是剛好很適合由這個老師來做呢？還是其實你只是不想要跟我談？這都在於你對我這個人還有我的問題的瞭解是什

麼，如果你覺得我是一個同性戀，所以你找一個同性戀很強很好的老師，或是你找一個很會把同性戀變成異性戀的老師，我不知道你要對我做什麼（笑）。這是我的擔心。」（D-1-025）。

(4) 對於雙性戀議題的認識與知識不足

受訪者 D、F 都提到，之所以進入諮商，是為了尋求專業的協助，以更瞭解自己的狀態，並協助處理不安與混亂的心情。然而讓他們擔心的是，倘若當事人還沒有對於雙性戀的認識、心理師也不瞭解雙性戀議題，那麼諮商真的有辦法幫助到自己嗎？或者只是面臨到另一次的混亂與誤會呢？「對雙性戀案主來說，可能在進去的時候自己也會是一個很混亂的情況，然後…甚至會有很多的…對自己身份的不確定跟不安心吧。因為…有可能跟過去認知的自己完全不一樣，或者是說根本也不知道這個雙性戀的這個概念，……」（F-1-201-1）；「很有可能碰到是…個案自己也很混亂然後很不熟，然後諮商師自己也很不熟的情況，」（F-1-202）；「我對於諮商的瞭解，好像是可以幫助你更認識你自己。可是你好像必須要從一個根本也不認識你、或者根本不認識雙性戀的人，在跟他的交談中更認識你自己，再加上你如果知道一般人對於雙性戀的想像或是誤會是什麼，你就很怕那個誤會在諮商中再次發生。」（D-2-121-1）

同樣的，即便對於雙性戀有初步的認識，但相關知識的不足，還是可能讓心理師難以注意到關鍵的細節，無法及時介入討論，並給予最精準的協助。如同受訪者 D 所舉的例子，「但是，沒有諮商師知道要怎麼跟雙性戀諮商，就像是你跟一個要死掉的人諮商，你會不會有學過一些，他死掉的時候他可能會有什麼樣的心情，你會對他有一些知識，然後就覺得要特別注意這些東西。那你跟同志諮商，可能就會知道要注意出櫃啦、要注意什麼認同啦，那你知道跟雙性戀諮商除了注意出櫃、注意認同之外還要注意什麼嗎？如果你沒有一個基礎的知識，就像我們之前提到的原住民，如果你不知道原住民的穿著跟一般人不一樣，如果你不知道原住民吃的食物跟平地人不一樣，那你會不會漏掉了什麼東西，沒有跟他們討論。

因為他可能抱怨他到城市來一直胃痛，原來是吃了一些不習慣之類的，你可能就不知道，你可能就覺得他壓力大啊。」（D-2-122-2）。

(5) 無法區辨同性戀與雙性戀的差異並給予適當處遇

在受訪者 B、D 的生活經驗中，更讓他們擔心的是心理師忽略了同性戀與雙性戀的差異，直接以對待同性戀的方式來面對雙性戀當事人，「某些部分可能是大家對於同志的認識，所以你跟一般異性戀談愛情的議題、可能不會講到出櫃，那你跟同志談你就是要講到出櫃，可是如果你不知道雙性戀原來會在同志的族群裡也覺得不爽的話，那麼你就不知道要去談這個主題啦。」（D-2-123-1）；「我那麼講是因為是覺得說，因為其實現在就是市面上並沒有任何一本治療書籍是以雙性戀為主題寫的嘛！多半數就是雙性戀都是鑲嵌在同性戀的什麼治療裡面，裡面的一些這樣子。所以我會覺得說，很多人可能在做的時候，就會覺得說，啊那就是按照跟同性諮商的方式，來對雙性戀做諮商這樣子。但是我個人會覺得說，雙性戀有可能會喜歡異性這件事情，這本身就跟同性戀的那個概念是相衝突的啊！所以就是我會覺得說，嗯…就是雙性戀說的東西的本質，就是如果說沒有去了解他的話，那你很有可能會就是用一個，嗯…不是那麼確切的方式去了解你眼前的這個人。」（B-1-401）。

3. 擔心心理師能否妥善保密

若要能夠真實地處理相關議題，勢必得向心理師坦白許多未曾向他人提起的秘密，受訪者 B、F 都提到對於諮商內容被曝光的擔心，「沒有辦法確定你講出來了以後別人到底會怎麼想，或者是別人到底會怎麼樣，或者是會不會傳開啊幹嘛的，所以那時候要進去之前就覺得…會覺得緊張跟擔心吧。」（F-1-029-1）；「其實有一些人會擔心說，自己如果跟諮商師出櫃了，會不會諮商師會把這件事情告訴自己的家人？」（B-1-392）。

4. 擔心諮商運作方式與效果

對於未曾接觸過諮商的當事人來說，諮商代表的是什麼、如何運作、該在什麼時間點表達、又該表達什麼內容，都是十分陌生的，如同受訪者 D 述說當時自己不知如何是好的狀態，「諮商師在做諮商師的工作的時候，他們每天做、他們可能知道諮商是什麼樣子，可是很多人進來，我其實不知道諮商是什麼樣子，我不知道我要怎麼談，特別是這些東西我從來沒有跟別人談過，這些雙性戀的事情，我從來沒有辦法用談話的方式整理過，我不知道怎麼講別人會懂我，我不知道什麼是值得談的、什麼是不值得談的。」(D-1-121-2)。

受訪者 A 提到的則是對於心理師能夠提供多少協助的擔心，「我也沒有把握說我能不能講得清楚，因為我覺得可能自己對他(A的朋友)的理解都有限，那我也不知道能傳達多少給他(心理師)，那他又能幫助我多少。」(A-1-051-3)。

5. 當事人擔心自己無法在諮商中順利表達

除了上述對於心理師、諮商運作方式與效果等外在的擔心，雙性戀當事人還有一部份的擔心來自於內在。能否順利地在諮商中坦白自己的經驗、能否順利地闡述來談議題，對雙性戀當事人來說是擔心、也是挑戰。

對於許多雙性戀當事人來說，要去向他人揭露自己與性傾向有關的經驗，從來不是一件容易的事。即使諮商是個相對安全的環境，也仍然需要歷經長時間的準備與醞釀，甚至在說與不說之間，也重複地經歷著內在的自我掙扎。受訪者 B、D、F 都提及這樣的心情，「其實會有點緊張耶，因為從來沒有跟人家講過這些事情(性傾向)。」(F-1-028)；「……，其實對任何一個人就是，嗯…就是 LGBT 的人而言，要去坦白自己的性別傾向，或者是性向的傾向，其實這都還是滿困難的。」(B-1-073-1)；「因為我覺得，像我們這些人吶，就是嗯…要去說出自己其實喜歡的是同性這件事情，其實對每一個人而言都一定會有一段掙扎期，」(B-1-080)；「……他(心理師)就問我想要處理什麼問題，我就先跟他說了生涯的事情，然後他就跟我聊了很多啊，聊了很久。然後等我覺得好像差不多可以

跟他說的時候，……，我就開了頭，就說了我感情上面的困擾。」(D-1-006-2)；

「然後經過了十幾分鐘的準備，我覺得那個氣氛讓我覺得好害怕好想哭喔，覺得那不是很容易講出口的事情，……。然後…我其實中間一度非常想要逃走，非常非常想，然後就在那邊一直自我掙扎。」(D-1-009-3)。

另外一面，受訪者 A 所擔心的是在自己也非完全清楚問題的清況下，沒辦法傳達足夠的資訊給心理師，而影響受助的程度，「我也沒有把握說我能不能講得清楚，因為我覺得可能自己對他(A的朋友)的理解都有限，那我也不知道能傳達多少給他(心理師)，那他又能幫助我多少。」(A-1-051-3)。

三、當事人因應擔心的方式

面對前述的擔心，雙性戀當事人也發展了一連串的因應方式。一是從多方面去評估心理師的友善程度與勝任能力，以決定後續的互動方式，例如是否揭露更多的訊息、是否繼續或者結束諮商；二是想辦法讓心理師更瞭解自己，以獲得更好的協助。如表 4-1-3 所示，以下將分別詳述之。

表 4-1-3

「當事人因應擔心的方式」主題內容一覽表

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
三、 當事 人因 應擔 心的 方式	(一) 評 估心理師 以決定後 續的互動 方式	1. 評估心 理師的策略	(1)以中性或模糊的方式呈現議題	A、D、B、F
			(2)主動向心理師出櫃	A、F
			(3)觀察心理師的外在裝扮	A、D
			(4)觀察與搜尋心理師的個人背景資料	B、D
			(5)事前要求具有性別專長的心理師	D
		2. 決定後 續互動方式 的關鍵因素	(1)心理師是否表露令當事人不舒服的 態度	A、B、C
			(2)心理師是否質疑過去的感情經驗	F
			(3)心理師是否過度將來談議題與感情 議題連結	F

(續下頁)

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
			(4)心理師對於不同性傾向的友善程度	D
			(5)心理師回應當事人需求的程度	D
	(二)想辦法協助心理師更瞭解自己	1. 協助心理師的方式	(1)直接出雙性戀的櫃 (2)提供與教育心理師相關知識	A A、D
		2. 協助心理師的目的	(1)讓心理師提供當事人更好的幫助 (2)建立與心理師溝通的橋樑	A、D A

(一) 評估心理師以決定後續的互動方式

為了確認眼前的心理師能否讓自己放心繼續晤談，本研究中的受訪者各自發展了不同的策略去評估心理師的態度與勝任能力，也各自懷抱著不同的標準去判斷心理師的反應，決定後續是否繼續揭露更多，或者直接關起大門，不再繼續諮商。

1. 評估心理師的策略

(1) 以中性或模糊的方式呈現議題

在還不確定心理師的態度以前，許多雙性戀當事人都選擇以中性的方式呈現議題，保留了一個模糊的空間，藉以觀望心理師的反應，也評估心理師是否具備足夠的敏感度，嗅出當事人所隱藏的蛛絲馬跡。

有的受訪者稍許改寫了故事的說法，例如受訪者 F 雖然知道自己面對的是感情議題，仍習慣在一開始的時候以人際議題作為包裝，「甚至到進去之後，還是會猶豫到底要不要講，所以就每次去，每次都會覺得以一個人際關係的概念進去。」(F-1-029-2)。

有的受訪者使用中性的說詞，保留了伴侶的性別，除了是期待諮商重點能夠聚焦於伴侶關係中的相處狀態，也為了觀望心理師的性別敏感度，如受訪者 A 所述，「但我當時是一開始並沒有透露，我沒有直接跟他說我的對象是男的。就是先試圖去描述我的前任他的個性是什麼樣子，那我跟他相處的過程，和我們分手後的情況是怎麼樣子，那我的困境是什麼，」(A-1-052-2)；「雖然我並沒有特

意躲在櫃子，或是不讓別人知道我的身份，但是我也不會特意馬上告訴人家，而且我也想要看一下那對方的 sense 怎麼樣吧。」(A-1-053)；「畢竟我都沒有提到說什麼前女友這種，我沒有提到任何跟女生有關的性別的詞，所以我會想說他不是有辦法注意到一些這種蛛絲馬跡，然後認知到說（對方不一定是女性）。」(A-1-055-1)。

有的受訪者雖然透露了伴侶是同性，但保留了對於性傾向的定義，藉以觀察心理師理解自己的方式，來決定接下來表露的程度，如受訪者 D 的思量，「我保留了一個空間，一個模糊的空間。就是如果我今天說我喜歡女生，那他是一個懂雙性戀的人，他可能會知道…你喜歡女生，那有可能你的認同是雙性戀或是同性戀或是其他什麼，那我就知道，他會比較瞭解我。可是如果今天他就說我是同性戀，那麼我也知道他瞭解到哪裡。或是他今天跟我說同志，我也知道他的態度，就是使用同志的態度的人通常都比同性戀的態度是好的嘛，就是有讀一點、或是對現代的同志是比較友善的。所以這個保留就是用來觀望，用來看這個人他的友善程度是多少，我可以跟他說多少，我可以在他面前有多麼的真實跟脆弱。我同樣可以跟他說我喜歡女生，但是我可以說裡面的事情說到什麼程度，那是不一樣的。……。」(D-1-029)。

有的受訪者保留的訊息並非與性傾向有關，但同樣的在敘述的語句上刻意留下了許多模糊的空間，為了評估心理師能否接住自己的議題，也為了觀察心理師的敏感度，對於這些模糊地帶，受訪者 B 這麼說，「比方說我像是在講到我可能跟女朋友吵架的一些的狀況的時候，我以前可能就會直接講說，啊我天天就這樣子跟她吵架，然後她就怎樣，然後我們為了什麼吵架，我就沒有講的很清楚這樣子。然後又或者是說，那個她可能會有些什麼那個，割腕的習慣，我就可能會說，我很擔心她，她有些時候會做一些對自己不好的事情。啊那不好的事情是什麼？我也沒有講這樣子，對。所以可以說我覺得我在跟她講的時候，我在言詞上留下了很多模糊的空間。」(B-1-214)；「因為其實你還不確定這個人能不能接住眼

前的這個議題，所以，可以算是刻意的吧。」（B-1-215）；「既然你都不是那麼的確定，那你就會想說在不扭曲事實的情況之下把它很 general 的講出來，」（B-1-222-2）；「我是覺得說當我們在諮商關係裡面的時候，我們雖然會適度地釋放出我們的消息，但是也會有一些 gap。就是會留那些 gap 其實某方面而言就算是一種在測試，就是你會去看說這個人他有沒有足夠的敏感度，去抓到我所隱藏的那些東西，他的態度是什麼這樣子。」（B-1-416-1）。

(2) 主動向心理師出櫃

有些時候當觀望到一定的程度，雙性戀當事人也會採取直接出櫃的策略，來看看心理師的反應，例如受訪者 A、F 的經驗，「我就是回他（心理師）說，因為我不知道講了（出雙性戀的櫃）之後能不能接受啊。有直接跟他說啦，之前的經驗，說如果我覺得那個反應讓我覺得是不舒服的話，我可能就會評估（是否繼續諮商）這樣子。」（F-1-173）；「嗯～雖然我覺得這（說出前任伴侶是男生）也算是有一點在測試吧！有一點在 challenge 他這樣子。」（A-1-074）；「對，就如果他有什麼不好的反應，可能就終止。」（A-1-075）。

(3) 觀察心理師的外在裝扮

在尚未和心理師有深度的接觸時，雙性戀當事人會從更周邊的訊息來觀察與評估心理師，因此心理師所呈現的外表、打扮，以及所散發出來的個人氣質，都有可能成為觀察與評估的素材。

受訪者 A 提到對於心理師的第一印象，以及心中的擔憂，「其實我看到他的第一印象，我本來是有點擔心，因為他長得很像我○○系上有一個很媽媽型的老師，就長得很像就是一副媽媽的樣子。」（A-1-155）；「就是很溫和、但是其實很保守的感覺。」（A-1-156）；「其實會擔心是不是那種溫柔、但是其實根本就不會真正去瞭解你的那種媽媽。因為我們系上那個老師給人的感覺就是這樣。」（A-1-160）。

對於受訪者 D 來說，心理師的裝扮與呈現的氛圍，是心理師實踐性別的方式，也反映了心理師對於性別的信念。帶著雙性戀議題進入諮商的 D，十分看重這一點，「對啊，就像…我覺得做什麼專業你還是會有一個專業的樣子，就像你做一個髮型設計師，你不可能頂著一頭爛髮出現，這樣沒有人會信服你啊。那就是你的專業啊，你的外表會呈現你的專業，會呈現你的信仰跟你的信念。那如果你跟我說你主張性別多元，但是你就是對自己的性別上面，你很遵照著某一個…約定俗成而且制式的方式的話，我沒有辦法相信你。」(D-1-077)。

受訪者 D 針對歷來心理師的穿著打扮，都有非常細緻的觀察，也針對不同類型的裝扮，以及對於自己的意義進行詳細的說明。讓受訪者 D 感覺容易靠近、讓人有安全感的心理師，在裝扮上是中性的、較不受性別刻板印象所規範的，「應該說諮商師整個人的氣息，……，然後一樣都是你會覺得他有一點點中性的感覺的那種女生，不是很女生很 girly 的那種女生。……，然後這個諮商師就是穿牛仔褲，然後 T 恤或者是 polo 衫。然後…但是這個諮商師是長頭髮，你就會覺得他整個人對於性別規範這個東西是比較開放的。……，你會感受得到，他沒有期待女生就是什麼樣子，甚至在他自己身上也會感受到那樣，他也會戴很細的項鍊、然後他也會穿皮鞋，可是是一種比較可愛的皮鞋，就不是很女人味的那種高跟鞋之類的。」(D-1-072-1)。

相對的，當受訪者 D 認為心理師的穿著，反映著異性戀文化或者同性戀文化時，因為兩者相對於雙性戀，都是強勢而需要處處小心、抵抗、迎合的文化，會讓受訪者 D 感覺到與心理師間的距離遙遠，也對於心理師能否理解自己身為雙性戀在來談議題中、在社會中所遭逢的困境，更加感覺到不安。「因為下一個諮商師就是一個非常漂亮的女生，我們想到漂亮的女生就是長頭髮然後瘦瘦的白白的、秀氣，然後戴細細的項鍊，然後穿高跟鞋穿裙子，然後坐的時候…這個叫什麼，就是腳這樣子（靠攏翹腳），」(D-1-072-3)；「第四個諮商師她的翹腳就是很女生那種，膝蓋會合起來的，第三個諮商師的翹腳膝蓋是打開的，有點 man 的那

種。我覺得那種...諮商師本身對於性別他想過什麼，也會無形中傳達給我，我知道這個人對於性別是比較開放的。那個人對於性別...我不知道他對於別人的性別開不開放，但是我至少知道他自己想要成為那種很女生的女生，然後對我來講就是一種...我會覺得那種很像是異性戀女生，那就是一般異性戀女生會覺得他應該要有什麼樣子，所以我們也會覺得提到正妹就會覺得就是要那個樣子啊，沒有一個正妹會是腳開開的翹腳嘛。」(D-1-073)；「嗯。然後他有時候就是一般女生的打扮，有時候比如說開會就會很 OL。那時候我就會覺得我離他好遙遠，然後我就會特別地遲疑說，他懂不懂我。他懂不懂我在這個跟一個女生談戀愛，然後不能出櫃，然後又生氣然後又無奈，然後...還要面對對方覺得我是雙性戀，然後因為雙性戀的身份跟這個社會，不知道是要妥協還是要打架。我不知道這個歷程他懂多少，可是這些很無助很失望，都是在那個諮商的過程中一直不斷出現的。」(D-1-127)；「但是如果這個諮商師假使他是 T 的話我反而會覺得害怕。就是我說他有點中性對不對，可是 he 會戴細項鍊，可是我設想 T 是不會戴那種很秀氣的細項鍊，所以如果這個諮商師她從頭到腳都是 T 的話，我反而會覺得 he 給我的感覺，跟異性戀女生的感覺是一樣的。」(D-1-074)；「.....T 會有一個樣子，他如果是那樣子的 T 的話，我就會覺得...他就是要把我推在門外那個，覺得我沒有同志認同的那樣子的人啊。我可能會跟他暢談女生跟女生之間的感覺，但是我可能不會跟他談有關於我覺得被同志拒絕了的那種身為雙性戀的感受。我可能會覺得 he 不懂。就像我可能會覺得異性戀正妹諮商師可能會不懂那樣的感覺，雖然我覺得這樣也滿為難諮商師的。」(D-1-076)；「我就會在他身上看到一個異性戀文化，我跟他對話、我就是在跟一個異性戀文化對話，那個異性戀文化是把我排除在外的，或是是一個很 T 的同性戀文化，是把我排除在外的。我會...感受到比較不親切，呵呵。因為一個異性戀文化或是一個同性戀文化，相較於雙性戀而言，都是一個很強勢的文化，都是一個...我在生活中我要處處抵抗的，我要處處小心的，我要去迎合的。」(D-1-080-1)。

對於受訪者 D 來說，這樣的觀察與思考，對她來說是一種判斷的機制。當心理師呈現的風格越開放，離刻板印象要求的性別樣貌越遠，越讓受訪者 D 感覺到放心，「他是一個資訊讓我瞭解說這個人有多麼的友善，我當然還是可以…就像我還是可以穿著唐裝去美式餐廳吃漢堡啊，可是你就會覺得突兀啊。就好像有一些民族誌的研究，他們就會跟當地人穿一樣的衣服啊。我穿你的衣服表示我對你的認同跟我對你的瞭解。」(D-1-082)；「你連衣服都穿錯，你還說我們很重視你。當然我也沒有覺得他們應該要穿雙性戀衣服，雙性戀也沒有衣服啦，呵呵。他也不見得要把三色旗穿在身上，總之就是那種風格，我知道你在性別上是認同，而且你支持性別氣質或者是性別這個東西可以是多元的，你是支持一個女生不要去符合社會認為一個女生應該要有什麼樣子。」(D-1-083-1)；「就是一個社會不可能覺得一個女生一定要穿裙子、一定要留長頭髮、一定要化妝、一定要穿高跟鞋，同時他還覺得一個女生喜歡一個女生是 OK 的。你懂我意思嗎？這個社會對這個女生的要求，有這麼多異性戀的規範在，有這麼多性別的刻板印象在，他對於這個女生喜歡另外一個女生的接受度，就沒有那麼高。」(D-1-084)。

(4) 觀察與搜尋心理師的個人背景資料

除了穿著打扮之外，雙性戀當事人也嘗試從各方面蒐集更多關於心理師的線索，心理師的個人背景資訊、言談舉止、辦公室的布置，看得見、聽得見的都是觀察的範圍，用以評估心理師勝任議題的程度，「就是包括他的年齡啊、他的穿著啊、然後從各個小地方聽，所以他到底有沒有結婚、有沒有小孩、然後過著什麼樣子的生活方式，不是要探他隱私，但是覺得你好像如果瞭解一個人的生活，你也可以比較瞭解到底他對於這方面的涉獵。」(D-2-107)；「可能看他使用的東西啦、看他的行為舉止啦、怎麼坐啦、怎麼跟別人講話啦，種種任何你所看得到的都是觀察的範圍。」(D-2-108-1)；「……她可能偶爾會一個不小心講到一些可能跟女性主義相關的理論之類的。或是言談中透露出說，欸，跟同志相關治療可能有什麼什麼書這樣子。然後呢，其實我進 A 老師辦公室的時候，我是有看

到她的書櫃上是有些跟同志治療相關的書的，所以就這幾個線索加起來就會讓我覺得說，那她是對同志議題夠了解的人。所以你就會覺得說跟她談，感覺上對方比較了解你的狀況。」(B-1-069-2)。

此外，在資訊發達的現代，從網路搜尋心理師的背景資料，也成為雙性戀當事人瞭解心理師的另一種管道，「我甚至那個時候還會去上網去查，就是打他的名字，然後看能不能看出什麼端倪來這樣子。」(D-2-019)；「……，你就會偷偷地觀察他說，他對這方面的議題的那個敏感度怎麼樣？能不能接受這樣子？或是偷看一下他的基本資料。」(B-1-385)。

(5)事前要求具有性別專長的心理師

受訪者 D 另一種因應擔心的策略，是在進入諮商之前，便提出對於心理師的期待與要求。「……，那我那時候還特別要求，我要有性別意識嗎？就是對性別專長的，因為那時候我還是覺得，因為你看從前面一二三個（心理師），我就會覺得跟性別有接觸的老師，還是有不一樣啊。」(D-1-124-1)。

2. 決定後續互動方式的關鍵因素

(1) 心理師是否表露令當事人不舒服的態度

心理師對於雙性戀當事人所帶來的訊息，會不會透露出一絲一毫否定的態度，是決定繼續往下談與否的關鍵。如同受訪者 A 在向心理師揭露伴侶是同性時的想法，「對，就如果他有什麼不好的反應，可能就終止，呵呵。」(A-1-075)。

受訪者 B、C 則是不約而同地提到，身為雙性戀這樣一個非主流的族群，讓他們更纖細與敏感於心理師的反應。若是透露了反感、不耐煩、無法接受……等等令當事人不舒服的態度，可能就是諮商告結的時候，「我覺得那個時候我的諮商師有任何一點，就是覺得這樣不好吧！透露那樣一點點的那種，我應該就會就此完全打住，然後不願再往下談。」(C-1-109-1)；「而且我覺得我比較敏感，就是如果我在講一些東西，我只要稍微覺得那一個人有一點不耐煩，或是那個人有一點反感，甚至是你剛剛說的非語言行為（表情與身體姿勢），我就會不想講下

去。因為我會覺得我被評論，或者是他會有對我有什麼樣的想法這樣子。」(C-1-109-3)；「比方說像是 B 老師那樣子，感覺上好像我喜歡的是同性還是異性是個不可告人的事情，就會讓我們覺得說，蛤，這件事情真的是不可告人的，那我們就會縮回去。」(B-1-109)；「其實像我們這樣多元性別的人，對於這樣子的議題，其實多半數，其實都還是比較敏感一點的。就大家都希望說就是別人不要把我當成妖怪那樣看待，……。所以說就是當我們在講這些事情，然後對方就會表現出一種，好像不是很能接受或不是很能理解的狀況的時候，就是有些比較纖細敏感的，就會感覺很受傷，然後關係就建立不下去這樣子。」(B-1-390)；「……，她(心理師)好像有點戒慎恐懼在看的時候，我就會覺得說，原來這個東西對你而言，是不是是最好不要講的東西？又或者是說，原來這個東西對你而言，是很特殊的喔這樣子的那種感覺。」(B-1-391)。

(2) 心理師是否質疑過去的感情經驗

如同先前所述，受訪者 F 曾提到對於心理師的擔心之一，在於是否會質疑自己的感情經驗與感受。倘若心理師對此抱持著質疑的態度，便會讓他考慮是否繼續接受諮商，「那時候是想說，如果他真的跟我討論這個(喜歡男生或女生是不是其實是假的)的話，那我還要繼續談下去嗎。」(F-1-066)；「他如果一直要跟我談這個東西，我就會覺得…對我來說…我不喜歡這種感覺，就覺得我已經這樣跟你說了，而且那個感覺其實…很難形容出來，就會覺得是不是你其實是不相信我，或者是覺得這可能不是真的這樣子。」(F-1-067-3)。

(3) 心理師是否過度將來談議題與感情議題連結

對受訪者 F 來說，心理師是否尊重自己的步調，不過度地將來談議題與感情狀態作連結，讓自己有被逼迫出櫃的感受，也是一個決定是否繼續諮商的關鍵，「我覺得很重要的一個部分是，當我跟他說那個對象是男生的時候他給我的反應耶。如果他那時候給我的反應是，比如說他直接問我，就是他如果後面開始要拉到說，所以我是不是喜歡他，或者是在我跟他說對象是一個男生的時候，他可能

給我的反應有點…就是讓我覺得不舒服的話，我就會直接決定我不會告訴他。」

(F-1-163)；「如果他一直要把他導向確認我是不是喜歡他，對我來說就是有一種要逼我出櫃的感覺。但我就覺得要不要出櫃是我自己的選擇，如果你硬要逼我就會覺得不爽。」(F-1-166)。

(4) 心理師對於不同性傾向的友善程度

受訪者 D 則是更清晰地說明了，心理師對於不同性傾向的友善程度，是如何左右她在諮商中揭露的深度。對於受訪者 D 來說，心理師只單單是對於同性戀友善，或者對於同性戀雙性戀都同等友善，影響著她的議題能夠被理解、甚至被處理的程度，「……我覺得在我要判斷這個人的友善程度裡面，好像有不同的層次，一個層次是你至少是對同性戀友善；第二個層次是你除了對同性戀友善，你還對雙性戀友善。然後…因為如果你對同性戀友善，我就可以跟你講我跟女生之間發生的事情，但是如果你對雙性戀友善，我就可以跟你說因為我不是同性戀，所以我跟女生在一起的時候，或是我想要跟一個女生在一起的時候，我中間受到的那種，完全沒有辦法跟其他人說的委屈是什麼。就是更孤獨的部分。」(D-1-057)；「……所以這個保留（不明確指稱性傾向）就是用來觀望，用來看這個人他的友善程度是多少，我可以跟他說多少，我可以在他面前有多麼的真實跟脆弱。我同樣可以跟他說我喜歡女生，但是我可以說裡面的事情說到什麼程度，那是不一樣的。我可以說這個人他因為我的認同而不要我，這種傷害他能不能（理解）…如果他是一個很支持同性戀的人好了，那他可能就會覺得，喔對啊，因為你還會跟男生在一起，所以他不要你這很合理嘛。」(D-1-029)。

(5) 心理師回應當事人需求的程度

對於受訪者 D 來說，雖然心理師不見得能夠完全理解身為雙性戀的辛苦，但能夠給予一部份的回應與幫助，也是讓受訪者 D 認為可以繼續晤談的關鍵因素，並且期待著能夠在後續的諮商中被更深刻地理解，「我相信他有給我某些我要的東西，所以我還是可以持續地跟他談下去，但是…他可能就給了五六成這樣子，

所以就讓人家心癢癢的，覺得你是可以給我的，但是我希望再要更多，我想要要到位。」（D-2-020-1）。

（二）想辦法協助心理師更瞭解自己

因應擔心的方式，除了從各方面評估心理師的態度與能力，以決定是否繼續晤談之外，有的時候雙性戀當事人也會主動出擊，運用不同方式協助心理師更瞭解自己，企圖增進溝通的橋樑，也增加自己受助的程度。

1. 協助心理師的方式

（1）直接出雙性戀的櫃

對於受訪者 A 來說，清楚表明雙性戀的身份，是協助心理師瞭解自己最直接的方式，「我覺得就是對我來說，我現在只要能出櫃我都出雙的櫃，因為我覺得要講就講清楚啦，不然你不是又進了另外一個櫃子嗎？或是說又落入一個不實的刻板印象中。所以就覺得既然要講就講清楚一點，而且想說來諮商了，可能他對我的狀況有更清楚的瞭解會比較好。」（A-1-080）。

（2）提供與教育心理師相關知識

對於並不那麼理解雙性戀的心理師，受訪者 D 有些時候會選擇提供雙性戀的定義與處境等相關知識，以讓心理師更幫助到自己。「還有一個就是我常常會覺得，可能在一次諮商結束，我就會想說我是不是應該多告訴諮商師一些有關於雙性戀是什麼、然後雙性戀的處境是什麼，是不是要教育他們一點事情，然後接下來才會比較幫助到我。或是告訴他們有關於雙性戀跟同志族群之間的一些恩怨糾葛，雖然跟女生在一起，可是有些跟女生在一起的女生，是怎麼看待我們的，一般的狀況是什麼，然後遇到雙性戀的狀況又是什麼，我就覺得好像要提供一些知識給他們。」（D-2-121-2）。

受訪者 A 也同樣因為擔心心理師的瞭解不夠深刻，甚至有一些刻板印象或曲解，而選擇提供關於所處社群常見的文化，甚至是回頭去運用常見的刻板印象，

來協助心理師更貼近地瞭解自己所遭逢的狀況，「像我還是有跟他說明比如說同志圈既有的一些框架（*哥弟文化與父權邏輯*）是什麼，就我覺得還是有必要瞭解這些東西。」（A-1-104-1）；「因為確切來說我當然不是典型的哥啦，但是在裡面我還是有感受到，或是我也必須多少扮演一些、就是承受哥的壓力。可是這都不是三言兩語可以講清楚的，所以就補充了很多東西，」（A-1-107-1）；「嗯…我記得我也有跟他提到我對於既有的一些性別框架想像的疑慮，所以我有跟他講這個，然後我有更試圖去跟他描述說，我的前任到底是個什麼樣子。譬如說雖然他很可愛，可是說到他像女生、很娘什麼的，我覺得也不是那麼像，就是他對我來說比較像是小孩子。其實我覺得框架有一些是不可免的啦，或是有一些標籤，只是說至少要貼一個比較接近的、比較像的標籤。」（A-1-084）；「所以如果這個框架我覺得不好，但是如果你找不到其他角度理解的話，那可能我提供一些我覺得更能理解的東西這樣子。……」（A-1-085）；「可能就是貼一些小標籤，或是做一些我覺得比較更貼近我印象中的前任的描述，然後去讓他想說我們實際上的相處互動是什麼樣子的。」（A-1-088-2）。

2. 協助心理師的目的

(1) 讓心理師提供當事人更好的幫助

對於受訪者 A、D 來說，先行協助心理師瞭解更多與自己有關的知識與資訊，才能夠讓自己得到更好的幫助。對於 A 來說，這好像是身為當事人應盡的責任，也是促進諮商關係中互惠的循環的管道；但在 D 的言詞之間，則似乎還反映著對於必須轉換身份，先成為一個教育者，才能夠得到更多幫助的矛盾與無奈，「因為我會覺得我要先幫助他，然後他才能更好地幫助我這樣子。」（A-1-089-3）；「（研究者 R-1-090：就覺得自己也有提供更詳細的資料的責任這樣嗎？）對，我覺得是這樣。」（A-1-090）；「（研究者：R-1-108：所以你會覺得他那個有效分析，也真的是在他聽完你的解釋之後，然後他也真的重新理解了收進去之後，然後再給你更好的回應。就像你剛剛講的那個，就是幫助他理解然後回頭來再幫助

自己的過程。)對對對。」(A-1-108)。「……我就會想說我是不是應該多告訴諮商師一些有關於雙性戀是什麼、然後雙性戀的處境是什麼，是不是要教育他們一點事情，然後接下來才會比較幫助到我。……，我就覺得好像要提供一些知識給他們。」(D-2-121-2)。

(2) 建立與心理師溝通的橋樑

受訪者 A 則認為，協助心理師更瞭解自己，也能夠提高交流的層次，找到雙方共同的頻率、建立溝通的橋樑，「光是我可以跟他討論這些，譬如說我認知的一些性別觀念刻板印象什麼框架，因為我後來也知道說，他對於同志圈的理解也是有限的啦！所以我也有介紹那些，譬如說兄弟是怎樣複製了父權邏輯，就是可以跟他談一些理論層面的東西，而且可以討論，或是我一些社會科學的經驗，我覺得可以有這樣的互動還滿正向的，就是說那個交流的層次可以提高這樣子。就是雖然有時候這些不一定是諮商的重點，可是它也是附帶地可以幫助彼此瞭解對方的資訊吧，或是可以找到溝通的橋樑。」(A-1-098-1)。

第二節 雙性戀當事人在諮商中的互動經驗

本節旨在說明雙性戀當事人在諮商中，與心理師所共同經歷的各種互動經驗，以下將針對雙性戀當事人在諮商中出櫃的經驗、在諮商中知覺正向的經驗、在諮商中知覺負向的經驗，以及對諮商互動經驗的理解與詮釋，分為四個段落進行研究結果分析的說明。

一、雙性戀當事人在諮商中出櫃的經驗

出櫃與否的議題，幾乎是所有雙性戀當事人在諮商中都必須面對的。本研究結果顯示，受訪者在出櫃與不出櫃之間，有著許許多多的考量。在不同段的諮商中，甚至至同一段諮商中的每一刻，對於出櫃與否的決定都不斷產生著變化。即使決意出櫃，揭露層次也各有不同，雖然所有的受訪者都曾有直接出雙性戀的櫃

的經驗，但視情況的不同，如受訪者 B、D，有時也只將訊息揭露到同性伴侶關係，而隱藏了雙性戀的性傾向認同。而心理師後續對於受訪者出櫃所展現的不同反應，也帶給當事人不同的影響。整體如表 4-2-1 所示，以下加以詳述。

表 4-2-1

「雙性戀當事人在諮商中出櫃的經驗」主題內容一覽表

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
雙性戀當事人在諮商中出櫃的經驗	(一)	1. 諮商次數短暫		F
		2. 觀望心理師的敏感度與態度		A、D
			3. 避免模糊諮商焦點	(1) 避免心理師以刻板印象理解問題
		(2) 避免心理師將問題導向性傾向		B
		4. 保護自己	(1) 避免重演過去未被妥善保密的諮商經驗	F
			(2) 避免心理師出現令人不舒服的反應	D
		5. 保護諮商關係		D
		(二)	1. 主訴議題與性傾向之間的關連性	(1) 主訴議題與性傾向有關
	(2) 為了更細緻且真實地討論主訴議題			E、F
	2. 諮商過程中自然而然提到			B、C
	3. 心理師主動詢問			B
	4. 心理師和生活圈沒有交集是安全的			F
	5. 心理師展現溫暖接納的態度			F
	6. 出雙性戀的櫃感覺比較容易被接受			F
	7. 確認心理師的敏感度與態度			A、D、F
	8. 增加心理師對於當事人的瞭解	(1) 雙性戀認同是構成自我很重要的一部份	C	
(2) 直接出雙性戀的櫃協助心理師更清楚瞭解當事人		A		

(續下頁)

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
	(三) 出櫃後 心理師 的反應 與後續 影響	1. 未有特別突出的反應	(1)簡單表示理解	B、C、D、F
			(2)未因當事人出櫃改變態度	A、E、F
		2. 對當事人願意出櫃表達感受	(1)向當事人願意出櫃表達感謝	F
			(2)對當事人願意出櫃表達開心	A
			(3)對誤解當事人表達驚訝與愧疚	A
			(4)回應當事人「我有朋友也是同志」	B
3. 確認當事人的感情經驗	F			
4. 關心當事人出櫃的動機	F			
5. 表示雙性戀是普通平常的	F			
6. 影響後續處理議題的方式	E			

(一) 選擇不出櫃的契機與考量

1. 諮商次數短暫

受訪者 F 之所以選擇不在諮商中出櫃的理由，是由於諮商次數的限制。事先得知只有短短四次的諮商，考量時間或許不夠以建立足夠信任的關係，也擔心出櫃後需要耗費更多時間說明，受訪者 F 決定不在諮商中現身，「……，再加上因為一開始就已經知道最多就是四次，所以我那時候會有一些考量是，我不知道四次那個關係到底能不能讓我可以信任告訴他這件事情。」(F-1-161)；「因為覺得次數有點短，然後如果講了之後，我怕會可能會需要有更多的時間，但我覺得就是因為沒有那麼多的時間，」(F-1-164)。

2. 觀望心理師的敏感度與態度

受訪者 A 在雖然帶著伴侶關係議題進入諮商，但在諮商初期並不直接出櫃，而使用中性的語言來描述另一半的樣貌，他的考量在藉機評估心理師的性別敏感

度，「雖然我並沒有特意躲在櫃子，或是不讓別人知道我的身份，但是我也不會特意馬上告訴人家，而且我也想要看一下那對方的 sense 怎麼樣吧。」(A-1-053)。

受訪者 D 的狀況有些類似，但 D 選擇的是只出一半的櫃，雖然描述喜歡的對象和自己同性別，但並未明確地告知自己是雙性戀。受訪者 D 所掛心的是心理師能否敏覺到，喜歡同性的可能是同性戀、也可能是雙性戀，以及心理師對於這些性傾向又抱持什麼樣的態度或看法，因而保留了模糊的空間，以觀察心理師會如何反應，「我覺得我就是講了我喜歡一個女生這樣的事情。那其實我覺得我有一點保留的是，因為我不知道他到底是會怎麼樣看待同性戀跟雙性戀，所以我也不知道我要出什麼櫃比較好。」(D-1-028)；「我不會一次就完全地出櫃是因為這樣，那個時候我沒辦法一下子就說我是雙性戀。」(D-1-030)。

3. 避免模糊諮商焦點

(1) 避免心理師以刻板印象理解問題

受訪者 A 選擇在諮商中不刻意提及伴侶性別的原因，除了前面提及的為了確認心理師的敏感度，也是為了避免心理師受到刻板印象的影響，而可以更專注於伴侶間相處的本質，「就是希望他可以盡量設身處地啦，就是先不要去管那個性別的事情，可能可以更 focus 在我跟對方本身，就是我們兩個獨特的人之間的狀況這樣子。」(A-1-052-3)；「其實我覺得我沒有特意講性別，一方面也是希望說，可以不要那麼去在乎性別這件事情，因為當知道是男生以後可能又落入另外一種框架，就是說可能同性之間的相處是什麼樣子的。」(A-1-055-2)。

(2) 避免心理師將問題導向性傾向

受訪者 B 同樣是因為希望心理師能夠專注於伴侶相處的狀況，而避免除了提到伴侶是同性之外，再繼續出雙性戀的櫃，以免心理師將問題導向並非自己所願的方向，「基本上就是沒有談到（也可能喜歡男性）。因為我覺得…那個時候可能也算是擔心說萬一你講了，你其實也有可能喜歡男生，會不會反而模糊了焦點，……」(B-1-326)；「因為你去談的焦點，就是你現在跟這個同性的伴侶之

間出了問題嘛，那你突然講一句說，欸我其實有可能會喜歡異性，那她們會不會開始探討說，那這樣的話你跟異性之間的關係怎麼樣，你會不會繼續往這邊走？」（B-1-327）。

4. 保護自己

(1) 避免重演過去未被妥善保密的諮商經驗

受訪者 F 選擇不在諮商中出櫃的另一個原因，則是源於前一段不好的諮商經驗。當時的心理師並未妥善盡到保密的責任，導致受訪者 F 的身份在生活中曝光。因為擔心事件重演，F 在下一段諮商中對於出櫃是更加謹慎。而在審慎評估的過程中，受訪者 F 發現也還能繼續談得下去，便決意不出櫃，「有很大一個部分就是被前一次影響吧，就覺得太快講好像我不知道後面會發生什麼事情，所以那時候就會覺得好像應該先評估一下，……」（F-1-162-1）；「然後中間也覺得好吧，好像就當成人際議題在談，那時候就覺得也還 OK，所以就覺得那應該…也就沒有什麼必要出櫃這樣子。」（F-1-162-2）。

(2) 避免心理師出現令人不舒服的反應

因為觀察到心理師的開放程度或許無法跟上自己，為了自我保護，避免心理師因為態度不夠開放而出現令人不舒服的反應，受訪者 D 有時會選擇出櫃後不再次強調自己的性傾向，「……因為我會一直提到那個文化，異性戀文化啊、同性戀的文化啊，是因為我認為在我的生命經驗裡面，雙性戀是一個比較跨文化的角色。我覺得我們就是跨比較開一點，然後又要同時能夠 fit-in 每一個不同的文化圈，同時又知道自己並不是那麼的 fit-in。然後…當你覺察你面前的這個人，他沒有你那麼開，你就會覺得不要嚇到人家、或是你就會覺得要保護自己。」（D-2-097-2）。

5. 保護諮商關係

除了保護自己之外，保護眼前的諮商關係，也是受訪者 D 選擇出櫃後不再次強調自己的性傾向的理由。受訪者 D 期待在諮商中能夠無所不談，能夠完整地心理師理解，並有一段靠近與契合的關係。然而，雖然一開始已經向心理師出雙

性戀的櫃，但在互動的過程中，她卻逐漸發現自己與心理師在身後所處的文化有著很大的不同。受訪者 D 所憂心的是，一旦這些差異被強調，可能導致的是心理師的不接受、不理解，也可能讓雙方的心理距離變得更遙遠。這對於需要諮商的受訪者 D 來說，無疑是個冒險，因此也讓她決定避免再次以雙性戀的身份出櫃，以確保諮商關係能夠進行下去，「在前一個諮商師，我也表達了我的身份，可是在談話的那一年的過程中，我還是必須要考量他大概是一個異性戀者這樣子的身份，……」（D-2-095-2）；「就是我早就跟他出櫃了，他早就應該知道我是個雙性戀，可是我也在這一年的諮商過程中，一直避免再次地跟他出櫃，用雙性戀的身份。那是一種很微妙的感覺，我避免再凸顯我們的差異，或是我們之間的衝突。」（D-2-096）；「因為我就是想要靠近他了啊，那如果我又凸顯我們之間的差異，那豈不就更遠。」（D-2-097-1）。

（二）選擇出櫃的契機與考量

1. 主訴議題與性傾向之間的關連性

（1）主訴議題與性傾向有關

對受訪者 D、E、F 而言，因為求助議題與性傾向有關，所以在一踏進諮商時就直接選擇出櫃。……不出櫃就沒有辦法談我的議題。」（D-1-116）；「主要就是因為就是這個本身感情問題，問題就是因為這些身份（雙性戀），就是兩邊的身份還有就是身份然後衍生出來的問題。所以就是基於這些問題，所以就決定講這些事情。」（E-1-051）；「我那時候就是進去，一開始就是想要談感情的東西，而且那時候是因為是男朋友，所以我就覺得…可能就是比較直接地、要直接地講吧。」（F-1-196-1）。

（2）為了更細緻且真實地討論主訴議題

對於受訪者 E 來說，直接出櫃還有個考量，是為了讓心理師更理解求助問題的概況，並且能更細緻地討論到性傾向認同對於伴侶關係的影響，「如

果一開始沒有先講這些的事情的話，可能討論的方向會比較跟自己實際的情況不一樣吧，就是譬如說只是談跟伴侶的問題的話，可能就會往就是異性戀的一般就是感情的問題去走，或者是如果只是講說男朋友的話，沒有特別提到雙性戀的話，可能就不會去討論到身份還有就是共同的問題。」(E-1-052)；「先講了雙性戀的情況的時候，在描述跟男朋友關係的過程也會比較清楚。」(E-1-054-2)；「(先講了雙性戀)就可以比較明確的講到說，就是因為自己跟男朋友都是雙性戀的關係，所以導致了那些問題，就是比較可以講到這些問題，如果是同性戀的話可能一般人就比較難想到這些問題。」(E-1-055)。

在受訪者 F 的經驗中，則是因為在不出櫃的情況下，發現心理師工作的方向與自己期待的相違，而決定出櫃表明真正的來意，「第一個考量當然就是我覺得方向歪掉，我覺得再不講的話，之後繼續談下去可能也不太對(笑)。」(F-1-086)；「而且就會有、如果真的這樣下去，我就會覺得我可能一直要隱瞞什麼，或者是編造一些什麼，然後我就覺得那我幹嘛要來諮商啊！」(F-1-087-1)。

2. 諮商過程中自然而然提到

對於受訪者 B、C 來說，有時並沒有特別意識到出櫃這件事，只是因為恰巧談到，便自然而然地帶過了雙性戀認同、或者伴侶的性別，「因為剛好講到而已吧，因為我不會隱瞞這件事，然後我也還滿愛講的。」(C-1-120)；「(研究者 R-1-042：所以說，跟 A 老師初談的時候，其實你就有 *come out* 自己的狀況?) 好像有欸。看起來好像跟 A 老師那時候是很自然而然就講出來了。」(B-1-044)；「……可能就是在講的過程中，然後可能就類似我跟她講了一句說『啊我交往的對象是女生』這樣子。就也可能只是這樣子很輕描淡寫地跟她提一下……」(B-1-268)。

3. 心理師主動詢問

在受訪者 B 的一段諮商經驗中，則是在敘述時保留了伴侶性別的資訊，由心理師敏覺到有些不同後主動詢問，受訪者 B 便順勢出櫃，揭露了伴侶的性別，「就類似於你剛說，啊我跟我交往的對象怎樣怎樣這樣子之類的，然總之談談談談到

了一段時間的時候，她就突然問我說，『那個我問你一下，你的那個交往對象是男的還是女的？』我那時候就類似就坦承的說『對啊，是女生。』那那時候就有問她說，『欸那你就是為什麼會這樣子問？』她就說，『因為就是一般人通常都會講男朋友啊，不會像你一樣用那個交往的對象這麼曖昧模糊的言詞來描述。』然後總之我就那個時候自己就也還是坦白了這件事情。」(B-1-026-1)。

4. 心理師和生活圈沒有交集是安全的

受訪者 F 選擇出櫃的考量之一，在於心理師與自己的生活圈沒有交集，所以較沒有身份曝光的疑慮，「……我覺得那個環境下面，我跟他講可能不會有太多相關的人或是我認識的人知道，所以就覺得…算是比較安全的。」(F-1-196-2)；「(不會)有太多的交集，所以我告訴他好像也沒什麼關係。」(F-1-198)。

5. 心理師展現溫暖接納的態度

心理師在互動的過程中展現的溫暖接納的態度，令人感覺到安心，也是促使雙性戀當事人決定出櫃的考量之一，如同受訪者 F 的經驗，「……第一次談完之後，因為我其實是一個還滿重感覺的人，但我覺得那個感覺很難形容，是第一次談完之後，我覺得是 OK 的……」(F-1-087-2)；「我覺得是他的態度耶，那個態度讓我覺得是溫暖而且比較能夠接納的。」(F-1-088-1)。

6. 出雙性戀的櫃感覺相對容易被心理師接受

對於當時的受訪者 F 來說，曾經有個認知是出櫃為雙性戀相較於同性戀更容易被接受，雖然現在已經不這麼認為，但也是影響 F 當時出櫃的考量，「那個時候我會有一種奇怪的認知，就是好像如果跟他說我也會喜歡女生，好像比較好一點。」(F-1-116-2)；「……雖然後來覺得這個想法也太怪了。」(F-1-118)。

7. 確認心理師的敏感度與態度

雙性戀當事人選擇以直接雙性戀身份出櫃的理由之一，乃是藉此直面心理師的敏感度與態度。如同受訪者 A、F 所述，「我好像是說因為想要確認能不能談這個東西(雙性戀)，或是能不能接受這樣子的議題這樣子。」(F-1-171-3)；「我

就是回他（心理師）說，因為我不知道講了（出雙性戀的櫃）之後能不能接受啊。有直接跟他說啦，之前的經驗，說如果我覺得那個反應讓我覺得是不舒服的話，我可能就會評估（是否繼續諮商）這樣子。」（F-1-173）；「嗯～雖然我覺得這（說出前任伴侶是男生）也算是有一點在測試吧！有一點在 challenge 他這樣子。」（A-1-074）；「對，就如果他有什麼不好的反應，可能就終止。」（A-1-075）。

受訪者 D 則是藉由出一半的櫃，意即透露伴侶是同性，但保留了對於性傾向的定義，以觀望心理師回應的方式，來決定自己接下來能夠與心理師談話的深度，「……就是如果我今天說我喜歡女生，那他是一個懂雙性戀的人，他可能會知道……你喜歡女生，那有可能你的認同是雙性戀或是同性戀或是其他什麼，那我就知道，他會比較瞭解我。可是如果今天他就說我是同性戀，那麼我也知道他瞭解到哪裡。或是他今天跟我說同志，我也知道他的態度，……。所以這個保留就是用來觀望，用來看這個人他的友善程度是多少，我可以跟他說多少，我可以在他面前有多麼的真實跟脆弱……」（D-1-029）。

8. 增加心理師對於當事人的瞭解

(1) 雙性戀認同是構成自我很重要的一部份

對於受訪者 C 來說，雙性戀認同對她而言是巨大而重要的，也正因為如此，她選擇向心理師現身，期待能夠讓心理師更認識自己，「因為我會覺得那是他可以認識我的一個方式，因為我覺得這個認同是構成我自我很大、很重要的一個部分，雖然他只是一部份，但是他很重要，……」（C-1-154）。

(2) 直接出雙性戀的櫃協助心理師更清楚瞭解當事人

受訪者 A 在出櫃時均選擇以雙性戀身份現身，對他而言，這麼做是為了讓心理師能夠更清楚地瞭解自己，也避免心理師受到刻板印象影響而有所誤解，「我覺得就是對我來說，我現在只要能出櫃我都出雙的櫃，因為我覺得要講就講清楚啦，不然你不是又進了另外一個櫃子嗎？或是說又落入一個不實的刻板印象中。」

所以就覺得既然要講就講清楚一點，而且想說來諮詢了，可能他對我的狀況有更清楚的瞭解會比較好。」（A-1-080）。

（三）出櫃後心理師的反應與後續影響

1. 未有特別突出的反應

（1）簡單表示理解

在受訪者 B、C、D、F 出櫃的經驗中，共同經驗到的反應是心理師予以簡單理解的回應，「……那個時候 A 老師應該就是類似於，就是『喔～』這樣子，她知道了，有這樣的一個狀況，可是她並沒有再去多談出什麼……」（B-1-330）；「那個諮詢師給我的感覺是，如果我在談雙性戀認同的時候，他感覺都是，『喔～這樣子喔』，就沒有了，就是他不往下接。」（C-1-116）；「沒有（什麼反應）啊，就是聽我講而已啊。」（D-2-085）；「他的反應其實…他沒有太大的反應，他就說，喔這樣子。」（F-1-120）。

對於上述簡單表示理解的回應，本研究的受訪者有著不同的理解與感受。

受訪者 B 認為，心理師的反應像是表示知道了，並且將出櫃的資訊視為後續工作的背景資料，是很自然的表現。也因此，和這一位心理師自從出櫃後，要再談及相關的議題變得容易許多，也不再需要模糊或遮掩些什麼，「……就好像是之後在建立長期關係的時候，她也就只是，『喔！對啊，我知道你是這樣子的狀況，那我們，那我們現在好好談談你現在的狀況是怎麼樣吧！』這樣子，然後就開始進行下去。所以我會覺得說，感覺上 A 老師比較像是把它當成是一個背景資料，然後是一個比較自然的態度去面對它。」（B-1-331）；「……我就覺得說當我跟她坦白這件事情之後，相比起來好像要談任何跟這些方面相關的問題，好像都比較容易一點。」（B-1-152-1）；「出櫃之後，可以算是說，就是好像兩個人之間就沒有秘密了，這樣就可以很明白地去談說，啊這個時候發生什麼事情、啊我女朋友又怎麼樣怎麼樣之類的，所以等於就是說，那些在語言上面可以模糊

的空間就沒了，就變得你會比較願意去或比較精確去講到底發生了什麼事情。」

(B-1-335-2)。

對於受訪者 C 而言，這卻是個有些令人失望的回應。原本預期心理師會對於雙性戀身份有多一些的好奇，但出櫃之後，得到的卻是與預期不同的反應，讓她感覺到不被心理師重視，「他的反應就是，喔這件事沒有很重要，然後那時候我會有點失望，的確我提那個不是因為我們要談這個，可是我會有一點期待，就是…他覺得，『喔～是喔！』至少會有那個有點驚訝，然後他就是沒有什麼特別。」

(C-1-151)；「我原本想說他可能會多問我一些這樣子。因為這是我自己自認為，覺得我比較特別的地方，然後…沒有被人家重視的感覺吧。」(C-1-152)。

(2) 未因當事人出櫃改變態度

受訪者 A、E、F 則提到，在他們出櫃後心理師的態度並未因而改變。心理師如此的反應，對於他們而言是適切的，「(研究者 R-1-094：至少就是在那時候，出雙的櫃的那個當下，他也沒有多說什麼或是多做什麼。)對對，他也不會因為是雙，就說什麼，所以你怎麼樣怎麼樣，」(A-1-094)；「覺得還滿冷靜的啊。」

(E-1-047)；「……就是我會覺得如果一個諮商師是很驚訝的話，那就會很奇怪。照理講應該要就是至少應該處理過類似的事情，就是他那時候給我的反應應該就是有看過類似的情況，那就是也是像一般聊天，就是繼續講下去。對啊，我覺得沒有什麼太大或是太反差的反應。」(E-1-048)；「……我只是希望講完了以後他不要瞬間變了一個人這樣子。但他就是沒有，……」(F-1-090)。

2. 對當事人願意出櫃表達感受

(1) 向當事人願意出櫃表達感謝

在受訪者 F 的經驗中，心理師曾對於他的出櫃表達感謝之意。對受訪者 F 而言，這樣的回應雖然適切，但只是一種制式的禮貌性回應，並未替當下的諮商關係加分，而之所以沒有效果，是源於關係的信任程度尚不深刻，「……他就是也有做一些，『我很謝謝你跟我說這個啊』幹嘛那一類的東西。」(F-1-121)；「我

就覺得還滿制式的。」(F-1-122)；「當然我不會覺得這不 OK，因為我覺得就禮貌上或者是在關係的建立上來說，我覺得這是一句很 OK 的話，可是對我來說，就是在那個當下他不會讓我有太多的感覺。就不會讓我覺得，啊好感動喔什麼的。」(F-1-126)；「我覺得第一個是因為那時候是第一次談，我覺得跟他的關係跟信任的關係沒有這麼的深，……，我覺得如果這個東西轉換是在後面幾次，就是如果我跟他談得還不錯，如果是在後面幾次，或甚至是最後一次的話，我覺得我不會有這樣子的感覺耶。」(F-1-124)；「就是比較真誠。」(F-1-125)。

(2) 對當事人願意出櫃表達開心

受訪者 A 也與受訪者 F 有類似的經驗，在發現心理師誤讀了伴侶的性別後，他主動向心理師進行澄清，而心理師對此表達了開心的感覺。受訪者 A 認為，心理師之所以這麼反應，應該是自己的出櫃代表了關係的信任與誠實，也包括心理師可以因此更貼近受訪者 A，「他很開心我讓他知道我的狀況，應該就是包括我講的跟這些種種，就是可能讓他可以更貼近我的感覺這樣子，就很開心我可以滿快地信任他，然後對他更誠實這樣，就是講一些不見得是願意跟每個陌生人講的事情。我的感覺是如此吧！」(A-1-083-2)。

(3) 對誤解當事人表達驚訝與愧疚

同樣是受訪者 A 的同一段諮商經驗，對於受訪者 A 針對其伴侶性別的糾正，心理師還有展現了驚訝與愧疚的反應，也對於自己的誤讀表達歉意。對此受訪者 A 表達肯定的態度，「他肯定是驚訝一點啦，可是也沒有到大吃一驚這樣子。但是就是比較驚訝，然後他就有一點愧疚……」(A-1-071)；「不過就是我跟他講以後，他就有馬上跟我道歉，」(A-1-068-1)；「就是覺得他還滿誠懇的，就算他有一些盲點，可是他知道了以後，他馬上願意、呵呵，知錯能改。」(A-1-072)。

(4) 回應當事人「我有朋友也是同志」

在受訪者 B 其中一段的諮商經驗中，他應著心理師的詢問，揭露了伴侶的性別為同性，心理師給予的回應是『我也有朋友是同志』。對於受訪者 B 來說，這

只是非常表層的回應，並無法拉近諮商關係、使後續的晤談變得更順利，也無法真正反應對於議題的理解，抑或從心理師身上獲得更多的澄清與專業的協助，「我跟她講說，我喜歡的對象是女生之後，她頂多就是說，『啊～我也有一些朋友是同志』這樣子……」（B-1-069-3）；「……那這句話講難聽一點，不論你是一個很親同志或是反同志的人都講的出來的一句話，就跟現在那些恐同的人不就都這樣說，『對對！我有朋友是同志』之類的，這些話就沒有效力啊！」（B-1-069-3）；「就只是一個想表達出說，『啊～我也不是完全不懂你們這些人』，但是實際上就只是一個，就是仔細聽就知道，其實你根本也沒多了解這樣子的那種感覺。」（B-1-071）；「……就我覺得好像也沒有特別拉近我們兩個之間的距離，兩個人的對話好像也並沒有變得更順暢一點。」（B-1-065）；「就變得說我就有點類似那種，『喔好啦，那這個就是這個秘密被你知道了，那好你就知道吧』這樣子。但是就算知道之後，好像也沒有再更進一步的什麼的感覺。」（B-1-066）。

3. 確認當事人的感情經驗

在受訪者 F 的經驗中，向心理師出了雙性戀的櫃之後，也曾遇到心理師的反應是確認過去的感情經驗，受訪者 F 認為，心理師這麼做似乎是為了要確認對於不同性別的感受是否為真，「他好像有問我說那我過去喜歡女生的經驗啦，」（F-1-129-2）；「因為前面就是在談我覺得我喜歡那個同學的感覺，然後還有過去也有過類似的感覺這樣子，然後…然後他就問我說，那你之前有喜歡女生，然後也是這樣子的感覺嗎。」（F-1-131）；「這樣講起來好像其實他就是在確認我到底是不是真的會喜歡男生跟喜歡女生。」（F-1-133）。

4. 關心當事人出櫃的動機

在受訪者 F 另一段諮商經驗中，因主訴議題為感情狀況，他便順勢出了雙性戀的櫃。對此，心理師進一步關心受訪者 F 出櫃的動機與理由，這樣的回應讓他不置可否，「他就會呈現好奇，就是問我說你為什麼要跟我強調這件事情，然後

他有跟我說，那你有在擔心什麼嗎？」(F-1-172)；「其實沒有什麼太大的感覺，就是反正…沒有覺得不舒服，但也沒有什麼覺得很舒服的地方吧。」(F-1-174)。

5. 表示雙性戀是普通平常的

接續前述的經驗，除了關心受訪者 F 出櫃的動機之外，心理師還進一步回應雙性戀對他而言是普通且平常的，而這樣的回應讓受訪者 F 感覺到放心，「然後他的回應就是，他們在國外這個很普通很平常，所以他覺得沒有怎麼樣。」(F-1-171-4)；「……有讓我覺得比較安心一點。會有種，就是至少我知道他可能不是不熟悉那樣子。」(F-1-175)；「……因為會讓我覺得，他覺得還滿平常的，那我可能也不需要太多的擔心。」(F-1-184)。

6. 影響後續處理議題的方式

在本研究中也由受訪者感覺到，出櫃可能影響心理師後續理解與處理來談議題的方式。例如受訪者 E 在討論到是否向家人出櫃時，因為已向心理師現身為雙性戀，心理師便在建議的給予上有明顯的分歧，「主要就是跟要不要跟家裡講，就是像那個時候諮商師也有提到說，就是如果今天是同性戀的話，可能就會直接要面對的是就是那要怎麼跟家裡講，可是既然是雙性戀的話，那感情還沒有就是到那麼成熟的階段，他給的建議就會是先不講，因為家裡的狀況是他不知道的狀況。」(E-1-054-1)；「應該說這部分的理解，有部分是透過跟諮商師討論之後得到的。就是譬如說你跟家人講這件事情，可能以前比較不會特別講過說，不會特別想到說，雙性戀這個身份、跟異性戀同性戀這個身份，在於要不要跟家裡的人出櫃狀況上面會有就是這樣子的差別。但是在討論的時候，就是明顯地感覺出來其實因為身份不同，所以要做要採取的作法，還是會有差別。」(E-1-059)。

二、雙性戀當事人在諮商中知覺正向的經驗

研究分析結果顯示，有許多因素影響著雙性戀當事人知覺諮商經驗的正向與否。為凸顯雙性戀當事人諮商經驗的特殊性，這個段落呈現的方式僅粹取諮商中

與雙性戀議題相關的正向經驗，並分為心理師對雙性戀當事人的正向態度、具備雙性戀議題知能的有效處遇方式、以及一般性的有效處遇方式三個層面，並在最後整理出正向互動經驗帶給當事人的影響。整體如表 4-2-2 所示，以下進行詳細說明。

表 4-2-2

「雙性戀當事人在諮商中知覺正向的經驗」主題內容一覽表

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
二、 雙性 戀當 事人 在諮 商中 知覺 正向 的經 驗	(一) 心理師 對雙性 戀當事 人的正 向態度	1. 認可當事 人的經驗與 感受	(1) 不給予評價	C、D
			(2) 尊重、不質疑或挑戰當事人	C、F
			(3) 認可當事人的雙性戀身份	C、D
			(4) 肯定當事人的經驗與感受是重要的	C
			(5) 懂得當事人的處境、委屈與辛苦	D
			(6) 肯定當事人建立性傾向認同的歷程	F
		2. 對雙性戀 議題態度友 善	(1) 對雙性戀及同志態度友善與接納	A、B、C、D、F
			(2) 視雙性戀為自然且平常的狀態	B、E、F
			(3) 從生活中就支持同志	D
			(4) 不視性傾向為需要改變的問題或議題的重點，更關照當事人的主觀需求	B、F
		3. 重視當事 人	(1) 對當事人感到好奇	C、D
			(2) 傳達理解與照顧當事人的態度	D
			(3) 關心與在意當事人	D
			(4) 表達願意與當事人一起工作的態度	D
			(5) 主動關心當事人對於特定議題的感受	D
		4. 開放的態 度	(1) 尊重當事人的步調陪伴前行	C、D
			(2) 不貿然給予建議或診斷	A、D、F
			(3) 承認誤解與不理解並即時做出調整與修正	A、D
			(4) 讓當事人可以放心表達感受	B、D

(續下頁)

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼	
	(二) 具備雙 性戀議 題知能 的有效 處遇方 式	1. 運用雙性 戀相關知識 協助當事人	(1) 協助認識雙性戀的概念並澄清疑慮	B、F	
			(2) 協助釐清雙性戀污名與內化的恐雙	C、F	
			(3) 協助評估出櫃與否的風險與策略	B、D、E、F	
			(4) 關注當事人與外在社會脈絡間的互 動關係	D	
		2. 具備性別 意識及敏感 度	(1) 提問具備性別意識及敏感度	D	
			(2) 從互動中自然流露對於議題的豐富 知識與敏感度	B	
		3. 妥善建立 諮商架構與 安全的諮商 環境	(1) 派案時顧及當事人性傾向	B	
			(2) 派案及轉介前徵詢當事人意見	B	
			(3) 結案時提醒當事人後續仍可求助	F	
			(4) 諮商空間的安排與布置透露對同志 議題的理解	B	
		4. 展現積極 專注的非語 言行為		C、D	
		(三) 一般性 的有效 處遇方 式	1. 來談議題 的討論與整 理	(1) 陪伴當事人進行探索與釐清	B、C、D、E
				(2) 提供不同的觀點	A、C、E
				(3) 協助擬定因應對策	A
				(4) 提供具體可執行的建議	E
			2. 提供情緒 支持	(1) 情緒的安撫與整理	F
(2) 精確地同理當事人的感受	A、C、D				
(四) 正向互 動經驗 帶給當 事人的 影響	1. 與雙性戀 身份有關的 影響	(1) 建立雙性戀認同	B、C、F		
		(2) 區別雙性戀污名與自己實際的樣貌	C、F		
		(3) 接納並自信正向看待自己的身份	B、C		
		(4) 對於雙性戀身份感到不孤獨	B		
		(5) 更全面瞭解相關社群經驗	B		
	2. 與當事人 內在狀態有 關的影響	(1) 讓當事人覺得自己是特別且重要的	C		
		(2) 減少混亂與緊張的情緒	F		
		(3) 理解自己的困境與感受是合理的	D		
		(4) 擴大出櫃與身份自主選擇的空間	B		
	3. 生活中的 發酵：願意主 動幫助旁人		C		

(一) 心理師對雙性戀當事人的正向態度

在這一個段落中，研究者整理出雙性戀當事人在心理師身上所感受到的正向態度。這些心理師所展現的態度，有助於雙性戀當事人在諮商中減少與其身份相關的擔心，使其能夠安在於諮商關係中，放心地談論包含性傾向在內，平時並不容易說出口的經驗，並進一步地處理相關議題。研究者將正向態度分為認可當事人的經驗與感受、對雙性戀議題態度友善、重視當事人、開放的態度四個向度，以下加以說明。

1. 認可當事人的經驗與感受

(1) 不給予評價

受訪者 C、D 均提到，他們在心理師身上體驗到的是不被評價的經驗，僅只是純粹地對於當事人所述說的事物感到好奇，不去評斷優劣好壞，「然後我覺得他最重要的是，他不會去評論。」(C-1-031-2)；「我並不覺得他真的知道很多，但是我覺得他好奇，……，而且是好的那種好奇，友善的、沒有評價的。」(D-2-086)。

(2) 尊重、不質疑或挑戰當事人

當心理師能夠對於當事人所陳述的主觀經驗與感受予以尊重，不加以質疑或挑戰，對於雙性戀當事人來說會是正向的經驗。

受訪者 F 不喜歡被懷疑或不信任的感覺，帶著認同議題進入諮商的他，所幸遇見的是對於所說的一切表達尊重與接納的心理師，也因此讓受訪者 F 能夠願意繼續嘗試和心理師進行諮商，「……因為我覺得他還滿…以我自己說的為主的。」(F-1-067-2)；「就是像我剛剛說的，不會讓我有一種被懷疑或是不信任的感覺。我覺得這個東西對我來說其實還滿重要的，因為我自己在工作或者是自己的個性吧，我也是不喜歡一直去懷疑對方。就會覺得，……，你講出來的那個就是你的感覺。所以我覺得對我來說比較正向的是這個啦。」(F-1-079)；「……讓我覺得是他可以接納我所有的東西，然後他不會急著要去反駁或者是提出一些質疑的

感覺，所以我覺得那個感覺是舒服的。」(F-1-089-2)；「然後就讓我覺得，好吧！我可以試試看跟他說。」(F-1-089-3)。

受訪者 C 也表示，當心理師以不挑戰的態度與其進行工作時，感覺會是舒服的，她也試著舉例說明心理師是如何在諮商中履行不挑戰的態度，「……應該說他不會去挑戰你，那通常那些會挑戰你的問題，就是會令人覺得不舒服的，或者是讓人覺得說你根本就不懂雙性戀吧！」(C-1-052)；「比方說我們談，我覺得這件事是 A，那挑戰的問題可能是說，『那為什麼不是 B？那你有試過 B 嗎？你有試過 C 嗎？』然後什麼…你要把那些選項全部否定之後，他才承認你有 A。但是，我那個諮商師是說，我就說我覺得這是 A，然後他就說，『你願意談談看你怎麼覺得這是 A 的嗎？發生什麼事讓你覺得這是 A？』或者是說，『你覺得這件事是 A，然後之後呢？你有了這個想法之後，你有遇到哪些事情，讓你覺得更肯定覺得是 A？』」(C-1-053)；「(研究者 R-1-060：當那個沒有被質疑，或是很順地去問你自己的那個狀態，讓你覺得是…)很舒服的。」(C-1-060)。

(3) 肯定當事人的雙性戀身份

受訪者 C、D 都從心理師身上感覺到對於雙性戀身份的接納與肯定，這樣的態度讓受訪者們覺得自己的存在是好的、特別的、被認可的，也讓他們可以更自在地處在諮商空間中，訴說有關雙性戀的各種經驗，「我就是這種人(雙性戀)，他就是讓我覺得說，這很特別。」(C-1-094)；「然後是肯定的那種特別，就是是好的正向的特別，然後不是那種怪異的、就是覺得你是有問題的那種特別，然後讓我覺得就是很特別，然後你想不想多談這樣子。……」(C-1-095)；「我覺得這個諮商師完全可以接受…講接受很奇怪，我們可以共同地存在在這個空間裡面，我們共同存在在彼此面前，所以我出櫃了，我也可以用我任何我想要講的話來講。」(D-2-095-1)。

(4) 肯定當事人的經驗與感受是重要的

在受訪者 C 的經驗中，心理師不斷地向她表示，她所帶進諮商的生命經驗以及相關的感受，都是非常重要的。這對於受訪者 C 來說是非常正向的經驗，藉由心理師的肯定，影響她能夠漸漸接納自己、肯定自己、進而為自己的生命做出選擇，包括去建立屬於自己的獨特認同，「我覺得事實上我自己有覺得，我的話也很重要，就是我的感覺有被肯定。……。所以我覺得在第一次諮商的過程中，我那個很正面的經驗就是我的諮商師會告訴我說，你的感覺也很重要，……，如果你一直否定自己不重要，就是跟否定自我是一樣，因為你的感覺代表了你自己，除了你之外，不會有其他人會對這個事情有這樣的感覺。所以他去協助我肯定我的感覺，就是一個協助我去肯定我自己的過程，正面的感覺會是這邊。」(C-1-083)；「所以我在談的過程中，有人去肯定我的感覺，我才有辦法覺得說，我可以這樣做、我是有點被肯定的，就是說我真的我的生命經驗也很重要，所以那跟我的認同、我是什麼，就是很重要，所以我才有辦法去接受說，我可以有自己的選擇，就是我自己選擇說，選擇出櫃或是選擇…對，這樣子。」(C-1-086-2)。

(5) 懂得當事人的處境、委屈與辛苦

對受訪者 D 來說，心理師能夠瞭解當事人因為身為雙性戀所需面對的複雜處境，懂得因此所衍生的委屈、辛苦與不容易，並且認可與肯定這些感受，不輕率地一般化與簡化問題，是重要的正向經驗。受訪者 D 提到，那些對於是否向家人出櫃的糾結，以及因為雙性戀身份而被拒絕的難受，透過心理師的理解，她能夠放下對於自己的懷疑與責備，「……他在我的委屈的地方做了正確的理解，他沒有胡亂地覺得跟一般人都一樣，或者是覺得這沒什麼大不了，……」(D-1-106-2)；「因為他懂我，因為我需要一個懂我這麼複雜的狀況的人，而不是因為不懂，反而還覺得你這個狀況很簡單。而且透過他的懂，就有點像你剛剛說的 validate，透過他的懂我才覺得，對、所以我自己在那邊糾結很久，我在那邊很複雜，我在那邊覺得很受苦的一切，都是合理的。我只是合理的在受苦，我並不是因為我很弱，

並不是因為我有問題，並不是因為怎麼樣，反正就是不是我的錯。因為你懂我的處境，你可以懂我的處境，所以我的處境反而變得不是我的錯。」(D-1-120-1)。

(6) 肯定當事人建立性傾向認同的歷程

心理師肯定雙性戀當事人在進行性傾向認同歷程中的不容易，對於受訪者 F 來說，也是正向經驗的一種，「好像那一次主要就是…沒有在談，就是也沒有什麼在談認同的東西耶，就是其實比較像是被肯定吧。」(F-1-076)；「他就說其實他覺得這麼快能夠整理出來，然後自己覺得 OK，其實他覺得還滿不容易的。」(F-1-077-1)。

2. 對雙性戀及同志議題抱持尊重與友善的態度

(1) 對雙性戀及同志態度友善與接納

在大部分受訪者的正向經驗中，都感受到心理師的態度友善，讓人可以放心地繼續坦露自己的故事與感受。

因著來談議題及出櫃的狀況不同，有些受訪者明確感知到心理師對於雙性戀是友善的，如受訪者 C、D 所述，「(研究者 R-1-104：你覺得他對於雙性戀的態度是什麼?) 友善的吧。」(C-1-104-1)；「就是我不會覺得有什麼是我顧慮不講出來的，由於雙性戀的關係。」(D-1-087-2)；「……，你就會知道他沒有因為你的雙性戀的身份或什麼的有任何的界定，或是不友善的。」(D-1-098-2)；「……，然後沒有因為我的感情對象是男生是女生，我做了什麼蠢事對方做了什麼蠢事，然後有任何的讓我覺得不舒服，……」(D-1-117-2)。

受訪者 B 也從自己提出對於性傾向的疑惑時，心理師給很快地給予回應的經驗中，感受心理師對於雙性戀的理解與接納，「可以說是馬上就這樣講(你有可能是雙性戀啊)了。因為我那時候我這樣講完之後，然後她大概中間也只隔個一兩秒而已吧，所以我會覺得說，那看起來就算是，呃…就是感覺上、看起來她好像自己是接受這個狀況的，她才有那麼有辦法自然又這麼快去做出一個反應來，」(B-1-163)。

而有些受訪者雖然沒有特別感受到對於雙性戀的態度，但可以知道心理師對於同志議題是友善的，如受訪者 A、F 的經驗，「而且他感覺對於同志的態度很友善。所以就覺得應該是可以繼續再談下去。」(A-1-073-2)；「我覺得好像沒有特別感覺他對於雙本身的(態度)，就是你可以感受到他對同志是非常尊重跟友善的，可是並不知道譬如說他對於同或是雙，有沒有什麼不同的態度或想法這樣子。」(A-1-093)；「我覺得他其實不管是雙性戀還是同性戀耶，他是，嗯…接納跟尊重的吧，」(F-1-091-1)；「……他的態度不會讓…就是是不會讓人覺得是不舒服的，然後是可以跟他談這個議題的。」(F-1-097-1)。

(2) 視雙性戀為自然且平常的狀態

在受訪者 B、E 的經驗中，均提及他們從互動中感覺到，對於心理師來說，雙性戀是一種自然且平常的狀態。「……好像 A 老師在面對這個議題的時候，他態度是比較坦然的，『喔，的確會有這樣子的狀況，』這樣子的感覺。」(B-1-339-1)；「我想她應該就算是接受，而且覺得這是一個自然會發生的狀況吧！因為就是，很久以前的那個什麼性學報告，不是說雙性戀者應該是最多的這樣子。」(B-1-345-1)；「(研究者 R-1-065：那你覺得你的諮商師對於雙性戀的態度是什麼?) 嗯…應該就是雙性戀啊～(笑)」(E-1-065)；「就好像沒有特別的有什麼態度，就是感覺就是一個諮商師跟諮商的人的關係。」(E-1-066-1)。

在受訪者 F 的經驗中，心理師更是直接給予明確的回應，表示雙性戀是很平常的事情，這樣的回應讓受訪者 F 感覺到放心，「他有跟我講說其實他覺得在國外這個是很平常的事情的時候，有讓我覺得比較安心一點。會有種，就是至少我知道他可能不是不熟悉那樣子。」(F-1-175)；「我覺得是我在告訴他的時候，說實在他沒有什麼、他表現出來一種覺得這很稀鬆平常的感覺的時候，其實我覺得這可以算是正向的經驗啦。因為會讓我覺得，他覺得還滿平常的，那我可能也不需要太多的擔心。」(F-1-184)。

(3) 從生活中就支持同志

受訪者 D 言及心理師會在諮商過程中，不經意地提及自己的同志好友，讓 D 感覺到心理師確實是從生活中就實踐支持的態度，「第三段這個諮商師他會在晤談的過程中，跟我分享一些他認識的人，他認識的人可能也是同志，然後我就會覺得他在傳達給我說，他也有認識類似的人，然後他跟他們是好朋友。所以我就會覺得，那你一定真的就是很支持，不然你怎麼會跟這樣的人當好朋友。」(D-1-086-1)。

對此，研究者曾進一步提出好奇，例如前述的研究結果中曾寫到，受訪者 B 對於心理師在出櫃後給予的「我也有朋友是同志」的回應，對 B 而言並沒有加分的效果。在這類似的情境中，究竟是什麼讓受訪者 D 覺得心理師傳遞的訊息，確實達到了令人感覺友善的效果呢？受訪者 D 表示，心理師觸及同志友人的時間點自然，言談之間的訊息明確具體，都讓她感覺到心理師只是自然地分享生活，而非刻意地證明自己的態度，「因為其實…他其實不是在那樣子的狀態下告訴我說他有同志朋友。他不是在我告訴他說，我有喜歡女生的時候跟我說他有同志朋友，而是在很久之後，像聊天那樣子講起來。欸他有一個朋友啊，也在為同志服務的機構，然後做些什麼事啊，或者是他們有辦一些什麼樣子的活動啊，就是像這樣子閒聊。他是在分享他的生活，而不是在向我證明什麼，所以那個是很自然的。而且他很具體啊！……，他朋友現在在哪裡啊、最近做了什麼事啊，對啊，就真的有這個人啊，你知道真的有這個人。」(D-1-103)；「就是可能是我講到，比如說講某單位好了，他可能就會說，喔之前他跟某單位的誰有電話聯繫過，或者是什麼之類。就是他有個很具體的是，他的生活跟我的生活有連結，而這個連結是對於同志、對於雙性戀是友善的連結，而不是只是像那個人說的，『我也有同志朋友啊』，誰知道他跟那個同志朋友多好，搞不好是他國小同學都沒聯絡了，呵呵。」(D-1-104)。

(4) 不視性傾向為需要改變的問題或議題的重點，更關照當事人的主觀需求

帶著對於認同的困惑進入諮商，在心理師陪伴探索性傾向的歷程中，受訪者 F 感覺到的是心理師不將性傾向視為需要改變的問題，而是更專注於關照自己的感受與經驗，這對他來說是個正向的經驗，「對我來說我覺得他不會覺得這是一個問題，然後也不會覺得這個是需要改變什麼的，就是…他談的東西不會是雙性戀或是同性戀的問題，而是我自己的對於認同的一些混亂。所以我覺得他其實是比較接納的吧。」(F-1-091-2)；「他就是不會硬要把這個東西當成是一個問題，然後他比較專注在…比較專注在個人，不是個人啦，我自己的感覺上面。而不是雙性戀或是同性戀這個議題，」(F-1-097-2)。

而對於帶著感情議題進入諮商的受訪者 B 而言，心理師在告知了受訪者 B 的性傾向也許是雙性戀後，並不因此就將焦點轉向性傾向，而是繼續回到伴侶關係狀態中進行討論，對於受訪者 B 而言是正向的經驗，「因為我會覺得說，在我跟 A 老師那諮商關係裡面，她並沒有強迫我去做出一個選擇，就是她就是跟我說，你有可能是雙性戀啊！那我就覺得說，那我不管喜歡誰，都是可以的。我要喜歡男生或是女生，這些其實都沒有關係，但重點是對方必須是一個你要的、他可以跟你一起建構出一個…美好的下半段的生活這樣子。」(B-1-090)；「那(我不知道我喜歡的是男生還是女生)對我而言並不是一個最重要的 issue。然後在我跟 A 老師的諮商關係裡面，我那時候只在乎說我跟我女朋友到底能不能維持下去而已，」(B-1-091-1)；「A 老師在面對這個議題的時候，她的態度就比較偏向是說，你喜歡的性別怎麼樣沒關係，至少那個是你要的。如果說她的態度是偏向是這個樣子的話，那就是追求你要的人，兩個人一起過一個有意義的人生，」(B-1-107)。

3. 重視當事人

(1) 對當事人感到好奇

對於受訪者 C、D 來說，心理師對自己透露出好奇、感興趣，想要進一步瞭解更多的態度，對他們而言是重要且正向的經驗。

在回顧諮商經驗時，受訪者 C 雖然已經無法精確地描述心理師當下使用的詞彙，但心理師所傳達出來好奇、重視當事人的態度，一直都是她無法忘懷的，「甚至因為像比方說你問我他講過什麼，字詞我不記得，但是我會記得他給我的感覺，就是在講的時候，也許那些字如果我們真的打成文字來看，會覺得也沒有多麼特別，但是他在講的時候給的感覺是很舒服，而且他是想要了解你，而不是他想要評論你。」(C-1-096-2)；「所以他的那種支持或者是鼓勵我往下說，因為他給我一種感覺是，他很想要繼續聽我講，然後希望我把他繼續下去，然後多講一些給他聽。」(C-1-109-2)。

受訪者 D 也重複談到心理師所展現的好奇，以及願意主動詢問、願意傾聽的態度，對她來說是很好的經驗，「但是這個諮商師他就可以很願意跟我討論這些事情，他對我討論這個，他始終都有興趣，我始終都講得下去。」(D-2-078-2)；「我並不覺得他真的知道很多，但是我覺得他好奇，但我覺得他不是對雙性戀好奇，他是對我好奇。……。他就會很直接地問這些問題。就會讓我覺得他雖然不知道，可是他好奇，而且是好的那種好奇，友善的、沒有評價的。」(D-2-086)。

(2) 傳達理解與照顧當事人的態度

在諮商中可以放下逞強，不需要去照顧心理師的感受，不需要這麼辛苦。受訪者 D 從心理師身上所感受到的這些態度，讓她感覺到整個人被聽懂、被支持，「……但是他讓我覺得他懂我，他傳達一種我會照顧你，你不用在這邊逞強，你已經很辛苦了。……」(D-1-070)；「但是他說在我們兩個在談的時候，你可以不用照顧我。就是…我也不知道裡面有什麼大道理，但是你就會知道他懂你啊！然後他也不用說我很支持雙性戀啊，他就是瞭解你，你就會知道他支持你他懂你，然後他是友善的。」(D-1-096-3)。

(3) 關心與在意當事人

在受訪者 D 的經驗中，從心理師身上感受到對於自己的關心、在意，甚至是作為一個人被喜歡，不因為她的雙性戀身份而有所歧異，都是對受訪者 D 重要而

正向的經驗，「他在意你的故事、你的細節，他在意你怎麼看待你自己，他在意你在這個世界上怎麼被看待。他的這些在意是因為，那是我的事情，那是發生在我身上的，所以我會覺得他是在意我的。」(D-1-093)；「就是在那樣子的過程中，你會知道，雖然你都會人家講一些不是很開心的事情，可是他很願意聽，然後他會有一些很自然的反應，比如說當我很蠢的時候他就會笑我之類的。就是一些很自然的互動，你就會知道他喜歡你這個人。」(D-1-098-1)；「在那個過程中我覺得，那也是我感受到他很真誠、很真心地關心我這個人、喜歡我這個人、然後陪伴我這個人，然後沒有因為我的感情對象是男生是女生，我做了什麼蠢事對方做了什麼蠢事，然後有任何的讓我覺得不舒服。……」(D-1-117-2)。

(4) 表達願意與當事人一起工作的態度

對受訪者 D 而言，心理師願意與當事人一起工作的態度，也是他感覺到正向的經驗之一。尤其是先前曾歷經其他心理師不恰當的轉介，心理師的這份願意，對於當時缺乏資源的受訪者 D 來說，是非常重要的，「然後表達願意跟我繼續一起努力，然後一起工作。」(D-1-095-2)；「他其實有讓我選老師，就是他就說我的狀況，他建議的是某一個老師，然後…可是我不知道為什麼他的話語，讓我可以跟他說，我可以是你就好了嗎？我就直接跟他說，我想要是你。然後他也沒有任何不悅的表情地接受了。」(D-1-096-1)。

(5) 主動關心當事人對於特定議題的感受

在受訪者 D 知覺到的正向經驗中，還有一個部分在於心理師會主動關心他對於某些議題的感受，而那是受訪者 D 過去曾經觸及的，與她的雙性戀身份有關的經驗。對於受訪者 D 而言，這是一種被記得、被重視、被聽懂表現，「……當我講了很多次我對於我那個女朋友跟他的那些女同志朋友，我的一些在意的地方的時候，他再下一次他可能就知道，欸那你在這時候會不會有什麼樣的感覺。」(D-2-089-1)；「……他會抓到我在意什麼點，然後在後續有一些有可能有相同的情況的時候，他就會提出來問我說，那你怎麼想。……」(D-2-089-2)；「比

如說我會很在意我前女友跟別的女生的互動好了，那當我又提到我前女友的女生朋友，談到我們見面啊、或是幹嘛的時候，他可能就會問我說，那我會不會…他其實是用一種比較友好的、比較麻吉麻吉的口氣會問我，那我會不會覺得吃醋啦，或者是那他們也會有跟誰誰誰之間一樣的那種感覺嗎？你會在意嗎？就是…我覺得這個就是讓我覺得很窩心的地方，因為我相信一般的女生也不會在意他女生朋友們之間怎麼相處，可是他就知道，他會注意到我在意這個，然後他也把這個認真地放進來了這樣子，我會覺得被重視、被聽懂。」（D-2-091）。

4. 開放的態度

(1) 尊重當事人的步調陪伴前行

心理師尊重當事人擁有自己的步調，不急躁地予以導引往特定的方向、預設後續的答案或路徑，而是以當事人的意志為最優先，認同歷程也好、感情議題亦然，都是尊重並跟隨其當下的狀態與需要彈性調整，陪伴當事人慢慢地走過屬於他們的諮商歷程。本研究中的受訪者 C、D，均有過這樣的正向經驗。「……他會聽我在講什麼，然後主要以我的東西為主，有點像是帶著我走。就是我想走哪裡、我只是不知道去哪裡，他不會告訴我說、不對你不應該去那裡，他就會說，好像哪邊都可以，但就是我帶著、我讓你走這個路更順。那他不會去強制我說，喔你不應該走那邊、你應該走別邊，因為那個是我的決定，就是他非常地尊重，應該說就是讓我作自己的決定。」（C-1-061）；「然後他也沒有為我下診斷，在感情的事情上。他的確有跟我處理失戀的事情，可是那是在一個學期之後，他等我把故事講完了，我們把中間的零零總總的都說完了，然後就算我去不知道要說什麼，隨便跟他說一些生活的事情他也聽，然後一直到他覺得應該要好好把這個人收起來了，然後我們才對失戀這件事情做了處理。」（D-1-071-2）。

(2) 不貿然給予建議或診斷

對於受訪者 A、D、F 而言，心理師不會貿然地給予建議或診斷，是重要的正向經驗，「……而且他不會很貿然或是說很積極地建議說，你應該就是要怎麼做

這樣子，他不是這樣子傾向的人。」(A-1-042-1)；「然後他也沒有為我下診斷，」(D-1-071-2)；「所以我覺得他的那個情緒支持跟教育其實都不是，比如說直接地跟你說你不要這麼緊張啊，或者是直接告訴你說，其實應該是怎麼樣怎麼樣，而是用一個…嗯…有點，我自己覺得應該有點像是用一個從我自己的經驗跟想法，然後去佐證吧！」(F-1-051-2)。

(3) 承認誤解與不理解並即時做出調整與修正

對於受訪者 A、D 來說，即使心理師產生了誤解、或者不理解，但願意創造開放的氛圍，並即時做出調整與修正的態度，是令人感覺正向的經驗。

如受訪者 A 的心理師，在發現誤解其伴侶性別後馬上表達歉意，讓受訪者 A 感覺到誠懇，「……不過就是我跟他講以後，他就有馬上跟我道歉這樣子，」(A-1-068-1)；「就是覺得他還滿誠懇的，就算他有一些盲點，可是他知道了以後，他馬上願意、呵呵，知錯能改。」(A-1-072)；「就是他馬上就有做出調整這樣子，」(A-1-073-1)。

受訪者 D 認為心理師能夠承認自己不懂，在當下立即性地做出澄清與修正，對他來說是很好的經驗。並且也能夠呼應到受訪者 D 身為雙性戀，長期以來在社會上說不清楚與被誤會的經驗，透過心理師這樣的互動，有機會被修正、再創新的經驗，「然後他也沒有假裝懂，不懂的他也還是會說不懂啊，他還是會再問啊，……，或者是會跟我澄清一些事件。」(D-1-096-4)；「……他可能創造了一種氛圍，讓我覺得我敢跟他講。我就跟他說，我希望你多跟我講一點你怎麼想，然後就這樣來回了幾次，包括我希望他表現出真正想聽的樣子……」(D-2-104)；「那個對於我一直都不能夠講清楚雙性戀的事情、對於雙性戀的事情一直被誤會，是有一些幫助的。因為我被誤會就變得沒有關係，因為我們可以澄清誤會。你聽錯、或是你聽不懂，或是我講不清楚沒有關係，我還有機會再去把它說得更清楚，就變得也許並不是那種生來就很契合，可是後天的努力是可以的。」(D-2-105-2)；

「對，不懂沒有關係我們可以談，那我講不清楚也沒有關係，你還是會一再地好奇、然後一次又一次地更瞭解我。」(D-2-106)。

(4) 讓當事人可以放心表達感受

受訪者 B、D 都提到，心理師能夠營造出安心的環境，使當事人可以在不需擔憂心理師不好的反應、也不需擔憂傷及心理師的狀態下，放心自然地暢所欲言，是重要的正向經驗。「因為我覺得很奇妙的，就是我在跟 A 老師談的時候，看起來好像我很自然而然就把我其實喜歡的是女生，這些事都講出來了，甚至我對這件事情好像完全沒有什麼印象……」(B-1-078-2)；「然後…我覺得他不怕，我不知道為什麼覺得第四個諮商師好像有點怕，你就會覺得不可以給他太大的壓力，可是這個不會，那我就會覺得比較安心。」(D-2-072-2)；「然後可是我在跟諮商師談的時候，他也不會覺得奇怪，他好像也可以理解，他不會問我一些奇怪的問題，就是他會讓我可以好好地說這個事情，會讓我可以好好地說我的感受，」(D-2-083-2)；「我可以很放心地講話，然後不用挑選我的用字遣詞。」(D-2-094-1)；「那第五個諮商師我覺得不用，我就真的想講什麼就講什麼，那個就是我在日常生活中，很難得可以有的經驗。」(D-2-094-3)。

(二) 具備雙性戀議題知能的有效處遇方式

在這一個段落中，特別聚焦於心理師在進行處遇的過程中，與雙性戀議題密切相關的有效處遇方式，包括運用雙性戀相關知識協助當事人、具備性別意識及敏感度、妥善建立諮商架構與安全的諮商環境、展現積極專注的非語言行為等向度，以下加以說明。

1. 運用雙性戀相關知識協助當事人

(1) 協助認識雙性戀的概念並澄清疑慮

受訪者 B 在諮商中向心理師提出關於性傾向的疑問，對於 B 提到目前交往的對象為同性、但對異性也曾有過情感時，心理師很快地提出雙性戀的可能性，讓

受訪者 B 找到了一個適合自己的標籤，「……，像是我說我不知道我喜歡的到底是男生還是女生，她就很自動會說，『搞不好你是雙性戀啊！』而且很自然的樣子。」(B-1-069-1)；「我覺得說，就是她幫我提供了雙性戀這樣一個的 label。」(B-1-233-1)。

受訪者 F 在當時，雖然早已擁有男同性戀的認同、但卻因為在異性身上體驗到近似於失戀的失落感受，因而同樣帶著對於認同的困惑進入諮商。心理師在聽完受訪者 F 的故事後，很快地給予了雙性戀的概念。這麼一個打破二元的存在，對於當時的受訪者 F 來說，是非常新鮮的，「我記得那時候很妙，就是講完之後他第一句話先問我說，『喔你不知道這個世界上其實有雙性戀的存在？』對，他直接告訴我，然後我那時候其實就是因為還不太有這個概念，我還想說，欸什麼東西。」(F-1-038-2)；「我就說，雙性戀…是都會喜歡嗎？他就說對啊，他就開始、他其實有大概介紹一下，他說你有可能喜歡的對象有可能是男生有可能是女生。然後我就…後來就比較開始在談這個事情，因為其實那時候一開始知道這件事情的時候，其實覺得有點不可思議吧！」(F-1-039)；「就覺得怎麼會有人可以喜歡男生又喜歡女生。那個時候對我來說，就其實還滿…就是滿二元的，不是喜歡男生就是喜歡女生這樣子。然後，我記得在以前接觸到的一些資料，跟看到的一些，或是可能上課的過程當中，其實也不太有提到這個東西。好像大部分都是講同性戀，所以我就覺得…有點…那時候算是、應該算是還滿新鮮的。」(F-1-040)。

隨後，心理師也進一步協助受訪者 F 澄清對於雙性戀的疑慮與刻板印象，將並焦點轉回到受訪者 F 身上，協助其整理出自己的認同樣貌，「然後也覺得還滿震驚的，怎麼會這樣子。所以我記得我還有問他說，『這是正常的嗎？』」(F-1-041)；「我印象中他跟我講說，這沒有正常不正常啊，就只是你喜歡的人有可能是男生有可能是女生而已。」(F-1-042-1)；「他後來也有直接跟我說，就是其實雙性戀可能就是有，比如說有比較喜歡男生的，然後有比較喜歡女生的，不是直接分

一半啊這樣子。」(F-1-057-2)；「所以他也跟我說，其實有的人可能也沒有這麼的care到底是男生還是女生，他覺得他喜歡的就是這個人之類的。」(F-1-057-4)。

「……整理為什麼自己喜歡、為什麼覺得自己是雙性戀的那個過程，就是喜歡男生的過程跟喜歡女生的過程，然後會去整理出自己喜歡的類型吧。」(F-1-057-3)。

當受訪者 F 回頭去看這段經驗時，他認為心理師提供的是教育的協助，讓 F 從不瞭解雙性戀、對於雙性戀有些擔心，到能夠理解雙性戀的概念與不同內涵，「我覺得這對我來說算是教育耶。」(F-1-055)；「因為雖然也是在整理自己的經驗，可是我覺得是也認識，嗯…認識新的概念吧！」(F-1-056)；「就是對於雙性戀的一些想法跟認識。比如說，可能…從一個完全對他沒有概念的，然後可能覺得好像不太正常，或是負向的東西，然後開始去知道說，其實這個情況可能有很多種。」(F-1-057-1)。

(2) 協助釐清雙性戀污名與內化的恐雙

認識自己的認同也許會是雙性戀後，並非就能一勞永逸。花心、貪心、腳踏多條船、關係混亂，社會對於雙性戀的污名仍迎面而來，也讓當事人形成內化的恐雙，擔心是否認同為雙性戀，便將和這些形容詞劃上等號。

在受訪者 C、F 的經驗中，心理師陪伴他們細數各種不同的擔憂，並回到自身的感覺經驗上逐一進行比對與釐清，「好像是我們把那個污名想清楚之後，我們去回溯我一直以來跟人交往的經驗跟我的想法，一直以來我是怎麼想，然後就慢慢形成。」(C-1-076)；「他有開始跟我談說，所以我看到的那些東西，是比如說從哪裡看到的、然後看到了以後自己的感覺、然後我覺得他會去幫我整理說，我看到的那些東西，跟我認識的我自己，是相符的嗎？」(F-1-048-3)；「他就會問我說，那你自己覺得呢。我就說我不知道哇，因為我看到別人這樣子說，但是我也沒有認識其他可能聲稱自己是雙性戀的人，然後也沒有…就是也沒有聽人家講過，所以他後來就會像我剛剛講的，就會比較把那個東西轉回到我自己身上說，那你自己覺得你會這樣嗎？」(F-1-050)；「他好像是先叫我不要這麼急，

對，因為我那時候就是很快地丟很多東西出來，我記得他好像是先說，那你先不要（混在）一起，那我們就一個一個來看這樣子。然後我有點忘記就是把…每個我看到的東西，然後就是有點類似…喔，那時候就是還有把我看到的、到底看到哪些東西寫下來，就是一個概念這樣子，然後再去對照我自己對我自己的感覺，說我會不會這樣。然後…在那個對照的過程當中，我覺得其實有點就是在回想自己過去的經驗。」（F-1-051-1）。

(3) 協助評估出櫃與否的風險與策略

雙性戀當事人對於出櫃可能有許多的想像與擔心，此時心理師若能夠根據他們對於出櫃的理解，提醒當事人可能面對的風險、指引可以執行的策略，這些專業的意見對於處於困惑中的當事人來說，無疑會是一劑強心針。

在受訪者 F 甫認同為雙性戀時，曾處於若是旁人問起，是否需要出櫃的躊躇之中，對此，心理師給予的回應是，「他就跟我講說，那也不會怎麼樣啊，要不要說是自己的選擇啊。」（F-1-062-2）。心理師的提醒，開啟了受訪者 F 不同路徑的思考，並隨之發展出自己的出櫃策略，「我不知道算不是算是更確定，或是豁然開朗耶，就覺得對啊，就算別人問我我也不一定要告訴別人啊，那我到底在擔心什麼，就只要說不是就好了的那種感覺吧。」（F-1-063）；「（研究者 R-1-064：豁然開朗，曾經不知道有這樣的一個選項。）對，而且可能還可以…就是可能因為以前覺得自己是同性戀的時候，如果別人問都還是要說，沒有我喜歡女生，然後就覺得有點心虛，可是現在可以更正大光明的說，我喜歡女生啊，只是我沒有告訴他我也喜歡男生而已。」（F-1-064）。

對於受訪者 E 提及向家人出櫃與否的難題，心理師考量性傾向的不同與感情階段的層次，給予具體的建議。因為沒有預設的立場，受訪者 E 也很快地收下心理師的建議，「……他給我比較主要的建議，就也還是說、還是先不要跟家裡講，畢竟那個時候還有一些朋友，還有諮商師可以談，那既然還沒有真的關係發展到那麼後面，那就先不用讓家裡的人擔這個心，不然就是可能對於家裡會造成的風

波也不小。那如果說後來這段關係後來也沒有繼續發展下去，其實也是多造成一個無謂的事件，所以他就說那個時候就先不要去談這些。」(E-1-017)；「諮商師也有提到說，就是如果今天是同性戀的話可能就會直接要面對的就是那要怎麼跟家裡講，可是既然是雙性戀的話，那感情還沒有就是到那麼成熟的階段，他給的建議就會是先不講，」(E-1-054-1)；「就他給完建議之後，自己心裡後來想一想也，嗯也對，就是這樣子對於以後的事情可能會比較方便。」(E-1-117)；「就畢竟那個時候自己也沒有什麼特定的想法，也不是說就是一定要跟家人講，也就是找個人聊，然後看有什麼建議這樣子。」(E-1-118)。

因為伴侶狀況的不穩定，受訪者 B 在一次隨口提到處理伴侶自傷危機的可能方式時，心理師很快地反應過來，並提醒 B 可能面臨出櫃的風險，這樣的舉動讓受訪者 B 感覺到，眼前的心理師，很不一樣。受訪者 B 認為，心理師的不一樣，在於能夠理解當事人在面臨出櫃情境時的不容易，並且因為理解，能夠給予許多的預警與提醒，讓受訪者 B 回到更現實的角度去思考，「然後那個時候我就突然就說一句，那乾脆這樣子好了，她如果真的幹這種事情（自傷行為），那麼我就要報警！我就要報警抓她！這樣子。然後那個時候 A 老師跟我說，可是如果你真的是報警的話，那樣做就有可能會被帶去做（筆錄），警察就一定會問你說你跟這個人的關係是什麼，那這時候你就勢必得出櫃了。」(B-1-123)；「……從她這樣一個的處理方式，比方說就是會告訴你說，妳出櫃可能就是會有風險，這件事情就會讓我覺得說，她可能跟其他的諮商師不一樣。」(B-1-125)；「A 老師似乎是比較了解說，就是我們在面臨除了要出櫃還是不要出櫃的時候，其實都會有非常多的因素在影響我們的抉擇，那並不是一個很輕鬆的問句，你喜歡的人是男的還女的，就可以回答的出來的問題。因為出櫃之後的結果，是我自己要承受的啊！」(B-1-078-1)；「因為就是其實在這之前，你也都還是可能聽其他人的說法，就會覺得說，因為你就是要 comeout 這樣子才對啊！結果當她提醒你說，那個出櫃的風險就是你爸媽可能會不接受，他們可能會…你可能會經濟斷炊，這

樣子那個你可以，你可以接受這件事情嗎？就讓我有種，啊對！這確實是現實狀況有可能發生的事情，」（B-1-234）；「其實那時候就有點像是從一個幻想的泡泡裡面被打破，回到現實生活的世界來。」（B-1-235）；「並不是你出櫃了之後就天下太平了，絕對不是。」（B-1-236）

同樣是出櫃的議題，受訪者 D 感受到的，是心理師對於當事人所面對的處境，以及所衍生的委屈與辛苦，擁有整體而充分的理解。受訪者 D 以家庭中的出櫃議題為例，說明他感覺到心理師運用了哪些層面的相關知能來回應自己，「如說就是那個照顧好了，當我在考量我不要跟父母出櫃，所以我很多事情不能跟父母講的時候，他對我的回應是，他發現我好像都會很照顧別人。他用我在照顧爸媽這件事情，來回應我說我不要跟父母出櫃的事情，那光是這個回應我就覺得他很瞭解，一個身為會喜歡女生的女生，在面對爸媽時候的那種種的擔憂啦、那些困難啦，那些甚至是對父母的歉意啦，或者是瞭解父母並不是有那麼多的資訊，對於雙性戀或是同性戀這些事情。這些他通通瞭解所以他才有辦法說出，你在照顧他們。而他不是問說，你為什麼不告訴你爸爸媽媽？他不是問說，你可以告訴你爸爸媽媽、你可以有更多的資源，要不要我來幫你來弄個父母會談什麼之類的。他知道，所以他才有辦法說出哪種你照顧他們。」（D-1-107）；「你就是真的要懂，你才有辦法說出我的心情，我是在照顧他們，我是在這個社會的脈絡下，我選擇不告訴父母是為了他們好，為了照顧他們。可是一般的人可能就覺得，要跟父母講啊，不然父母會擔心啊。我就會覺得你懂什麼啊。」（D-1-108）。

受訪者 D 也進一步表示，在這段經驗中，心理師所選用的詞彙，已經不僅只是一個動詞，還蘊含了更多心理師對於相關議題的豐富理解，這也協助 D 能夠更精準地表達自己，「可是像第三個諮商師，我們昨天講到那個照顧的例子，我也知道照顧這個詞啊，可是我從來沒有想過我可以用這樣子的詞來形容我那樣子的心情或是我那樣子的作為。我覺得他瞭解所以他可以融會貫通地、在這個時候用這個詞，然後就會讓我覺得很貼近。他可以幫我很真實地描述我的狀況，我覺得

那是我需要的，不然我根本不知道我現在為什麼卡在我沒有辦法講清楚我現在的情況是什麼，我就不知道從何下手。然後他給我一個對的字眼，我就知道我的力氣是用在哪裡了，那我在哪裡可以省一些力氣。」(D-2-024-3)。

(4) 關注當事人與外在社會脈絡間的互動關係

對於受訪者 D 而言，心理師若能夠除了關注個人之外，進一步關注到當事人與周遭環境、外在社會脈絡間的關係，這樣相對巨觀的視角，會讓受訪者 D 在接受諮商時，感覺到能夠更全面地被瞭解，也能夠談論更多雙性戀在現實世界中，所經驗到的各種隱微卻重要的感受。

受訪者 D 先以臨時轉換諮商空間時，心理師與其互動的方式為例，來說明心理師如何注意到個人以外的重要訊息，再進一步談及受訪者 D 與外在世界的互動關係，「……他會從一些小地方來跟我談，比如說有一次我們見了幾次面都在同一個地方，後來就換了一間房間，然後那個房間是兩張單人沙發椅，然後是擺這樣的，就是也不是面對面、但是有一點點角度。然後他就先讓我挑，我就挑了坐在裡面的靠牆壁的。然後我們就在那邊挪椅子啊，要靠多近，要什麼角度這樣子。挪好之後，他就開始問我這個過程，我就覺得坐裡面比較有安全感啊，當然我也不是喜歡縮在角落，只是覺得先安心了又可以出去跑跑跳跳。然後他可能在這邊就跟我談了環境，我平常生活的環境，還有我在跟人相處的。然後我就覺得他有注意到我跟外面的人啊，外面這個世界的互動，這就是對我來講滿重要的事情。當然我們還是一樣在談那段關係，跟那個女生還沒有結束，但是我就覺得好像補足了一些什麼是之前沒有被看到的，然後也是用一種很特別的方式在談。」(D-2-070-1)；「那個聽懂是他有注意到我跟這個世界的互動，是有一些特別的，是有一些特質在的吧，也不是說特別的，而是我可能要必須一直去 fight 或者去堅持，而那個是需要一些能量的，他就會注意到這個。」(D-2-073-2)；「……，我後來覺得這種魔力就是他在描述我的時候，同時也描述了我跟這個世界的一種關係。」(D-2-074)；「(研究者 R-2-075：世界指的是周遭？)(周遭)的環境

啊。那這個部分就會讓我覺得，比較貼近我的感受。就是我並不是跟這個世界不
相干地變成我這個樣子，……，這些都是我生命中很重要的部分，不是只有我的
想法、不是只有我的價值觀。就是我的價值觀不是跟這個世界毫無相干，就只跟
我自己有關而跑出來的。」（D-2-075-1）

當心理師能夠注意到受訪者 D 與外在世界的互動，受訪者 D 也更能夠從日常
生活中瑣碎而細節的小事，去討論到身為一位雙性戀者，是如何面對異性戀文化、
同性戀文化的主流價值，又經歷了什麼樣的掙扎與困境，「……，在比較後來我
曾經有跟他討論過頭髮的事情，雙性戀可以講的其實都是一些很日常生活中的事
情，但是我覺得大部分的女生都是，社會中期待的女生都是長頭髮，然後就連我
要不要繼續留長頭髮，或是我要短頭髮，都跟我是不是考慮更靠近外面這個世界
的價值觀有關係。我是不是要更往主流的世界靠攏，然後我的穿著我是不是要穿
得像符合世界喜歡的那樣、期待的那樣，我覺得我就可以跟這個諮商師談這種事
情。」（D-2-077-1）；「就是我跟這個外在世界的互動，他更能夠討論這些，而
不是只有討論我跟這個女生的關係。」（D-2-079）；「主流世界喔，大多數是異
性戀世界，少部分也有包含同性戀的世界。我也曾經跟他討論過，我剛去新的工
作，然後覺得同事都是異性戀，他們的話題我都很難參與，就是異性戀女生就是
在講保養啊、然後會講男朋友啊，會問你有沒有男朋友啊、要不要介紹啊，然後…
會講一些化妝品啊。我那時候就覺得，怎麼辦我好像有一種無法融入的感覺。」
（D-2-082-1）；「同性戀討論些什麼…就是因為跟我在一起的那個女生，他雖然
不出櫃，可是他用某一些隱微的方式，也有了一群可能比較算是女同志的朋友們，
但他們並不是以女同志的名義相處在一起。我有一次跟他吵架，我就想說要去示
好這樣子。……。我就去載了我的朋友的男朋友，……，然後想說去找他。可是
因為我跟一個男生，遠遠地就出現在他們聚會的場面，我就感受到一股敵意，就
覺得我好像帶一個男生來砸場的。然後…反正那個過程非常的詭異，就我覺得現
場充滿了敵意。」（D-2-083-1）。

2. 具備性別意識及敏感度

(1) 提問具備性別意識及敏感度

在受訪者 D 的經驗中，感覺到雖然心理師並不完全理解雙性戀，但具備基本的性別意識與敏感度，能夠知道在什麼地方需要進一步地切入，並且提出適當的疑問，包括不預設伴侶的性別、不預設當事人稱呼伴侶的方式，保留開放的空間，並主動向受訪者 D 提出詢問，「……然後包括我後來有了新對象，他也會說，那那是男生還是女生啊？就是…我會覺得他雖然不是很懂的那種人，可是他有一點點 sense 知道他至少要問一些什麼問題，他才可以更懂。然後當他那樣子問的時候，我就會覺得很可愛，就會有一種會心一笑那種感覺。『嗯～你知道要問這個問題，』就是他有在注意。」(D-2-072-1)「……然後他有時候也會問我說，他不知道詞彙或是什麼，比方說當我提到我在一起的那個女生，那他也會說，那你會怎麼叫他、我們要怎麼叫他？你會說他是男朋友、女朋友或是什麼？……」(D-2-086)；「……讓我的感覺是…你雖然不知道雙性戀的內容是什麼，可是你至少你是知道雙性戀跟不是雙性戀的人是有不一樣的，而且是在這一點不一樣，不是在一些應該一樣的地方不一樣。那就會讓我有一種友善然後信任的感覺。」(D-2-088)。

(2) 從互動中自然流露對於議題的豐富知識與敏感度

受訪者 B 也認為，心理師如果對於相關議題有足夠的知識與敏感度，將會自然地流露在互動歷程之中，包括直接向受訪者 B 提出雙性戀認同的可能性，或者是在回饋中提及與女性主義相關的概念。這些都會促使雙性戀當事人認為心理師是具有相關知能的，「如果說這個心理師他在之前，就是有去就是去針對這個同志議題可能去讀一些東西啦、或是參加一些相關的課程啦，然後真的有把這些東西給融入到自己在面對個案時候的狀況裡面，等於就是說他的那個，腦中的那個認知系統已經完全接受這件事情了之後，那他自然而然就會流露出這樣子的一個東西來，對。」(B-1-120)；「……好像就有大略談到一些，跟女性主義相關的一些話題這樣子。那你也就知道，其實同志跟這個東西，跟女性主義是很相關的。」

所以說我覺得可能得擴充一下我剛剛講的，那並不是只專精同志議題，而是對整個性別議題的了解這樣子，……」（B-1-122）。

3. 妥善建立諮商架構與安全的諮商環境

(1) 派案時顧及當事人性傾向

受訪者 B 曾因為時間與心理師的考量，讓受訪者 B 在初談後等了一陣子都無法排進諮商，最後才決定和初談的心理師直接進行晤談。後續受訪者 B 也和心理師討論到派案的過程，才知道當事人的性傾向會是考量之一，「然後那時候 A 老師就跟我說，主因是因為，我是個女生，然後要談又是一個跟性向認同有關的問題，所以變成就是說，她也不敢排給男老師，就是說她就變成她就會擔心排給男性會不會對我有一些什麼，就是她可能會有一些疑慮這樣子。」（B-1-040-2）；「我覺得就是她可能會怕就是說，男性會比較不能理解就是說女生喜歡女生這樣子的狀況，這是我猜測的啦，她其實並沒有跟我解釋太多。她就說那可能第一個就是她不敢排給男性的那個老師，然後再來就是可能有特定宗教信仰她也不敢排，」（B-1-046-1）。

(2) 派案及轉介前徵詢當事人意見

在受訪者 B 的諮商經驗中，心理師在進行派案及轉介時，都會事先徵詢受訪者 B 的意見，是否要直接告知下一位心理師其性傾向。對此，受訪者 B 認為將出櫃與否的權力交還予當事人是好的，「我突然想到一件事情，就是其實 A 老師跟 B 老師在轉介的時候，她們其實都有問我說，就我同志的事情要不要跟下一個老師講這樣子。」（B-1-270）；「其實我覺得把這個權力留給個案應該是好的啦～」（B-1-271）。

(3) 結案時提醒當事人後續仍可求助

受訪者 F 在逐漸確定性傾向認同後，因為時間的因素決定結束諮商。此時心理師對於結案後的提醒，讓受訪者 F 知道後續若仍有混亂的情緒，還是可以回到諮商中討論，「那他也有點類似在，就是…我覺得有點像是在保留一個餘地是跟

我說，其實我覺得雖然這個時候可能 OK，那如果之後可能還是有碰到什麼情況，或者是自己覺得又開始有點混亂的話，還是可以回來那樣子。」（F-1-077-2）。

(4) 諮商空間的安排與布置透露對同志議題的理解

諮商空間的安排，對於受訪者 B 來說也會影響著諮商的順利與信任程度。較為明亮的空間，以及在環境布置中可以看見與同志相關的書籍，讓受訪者 B 可以在進到談話之前，就能夠有較多的自在與信任，「然後如果說真的要比起來的話，就是在 A 老師的辦公室裡面，因為 A 老師的辦公室裡面先天環境就比較...就是有對外窗，所以你可以看到外面的陽光，所以相比起來比較亮。所以其實就是感覺上比較能夠去很自然而然地講出一些東西來這樣子。」（B-1-062）；「……，其實我進 A 老師辦公室的時候，我是有看到她的書櫃上是有些跟同志治療相關的書的，所以就這幾個線索加起來就會讓我覺得說，那她是對同志議題夠了解的人。所以你就會覺得說跟她談，感覺上對方比較了解你的狀況。」（B-1-069-2）。

4. 展現積極專注的非語言行為

在諮商歷程中，有的時候毋須仰賴語言，僅只是透過心理師的神情與身體姿勢，就能夠讓雙性戀當事人感受到其專注、認真與願意的態度。在本研究中，受訪者 C、D 均表示，這些在自然而然間發生的非語言行為，例如全神貫注的表情、例如前傾的上半身、例如為了聽得更清楚而往耳後撥的頭髮，都讓他們感覺到心理師是重視自己、對自己感興趣的。而這可能是身為雙性戀這樣一個少數族群，在生活中從未曾有過的經驗，「好的正向的特別，就是表情吧。他在談論東西的表情是，就是『嗯～想多說嗎？』（前傾）就是他的感覺是讓你覺得他有興趣，而不是有一點就是，『是喔。』我覺得那個有差，因為覺得我們會比較敏感，就是其實感覺得出來，」（C-1-096-1）；「他會有一種專注的…我覺得很厲害，不曉得諮商師都是怎麼辦到的，就是，他會讓你覺得他的每一分每一秒都是非常專注在你身上，而且他有很認真地把每個東西都聽進去這種感覺，不知道怎麼形容。」（C-1-098）；「……他就是非常認真地在聽，然後他的表情啊，他全心地投入啊，

都讓我覺得…就連他的神情都讓我覺得他知道我在說什麼……」(D-1-071-1)；
「……他聽我講話的時候，身體都是這樣子的(前傾)，他就是會很靠向我的方向，然後聽我說，如果他真的聽不到、或是聽不清楚的時候，他會把頭髮撥到耳朵後面然後更過來，你就知道他的整個身體都是想要聽你講話的。……」
(D-1-101)。

(三) 一般性的有效處遇方式

在這個段落中，研究結果將呈現的是一般性的有效處遇方式。雖然同樣是雙性戀當事人帶進諮商中的雙性戀議題，但心理師提供協助的方式，是相對較具有普同性的處遇技巧。包括來談議題的討論與整理、提供情緒支持等向度，以下進行簡要說明。

1. 來談議題的討論與整理

(1) 陪伴當事人進行探索與釐清

對於受訪者 E 來說，諮商中的正向經驗來自於向心理師重述，並且在過程中重新地釐清事情的脈絡，「正向經驗主要就是在跟一個比較不認識、或是不熟悉的人，重新描述整個事件的時候，其實光是這個過程就還滿能幫自己釐清一些想法跟這些事情發生的前因後果。」(E-1-024-1)。

在受訪者 C 的經驗裡，最令他印象深刻的也是來自於心理師的陪伴，並且從與心理師來來回回的探問與回應之間，陸陸續續地整理出自己的想法與思緒，「因為他一直在陪我講這些(關於雙性戀議題的)掙扎啊。……。」(C-1-106)；「我覺得去談論這個東西本身他就會整理，因為我們要把東西講出來的時候，我們要思考，然後用語言這種特殊的技術，然後你就可以把一些我們想的東西把他整理出來。所以慢慢你就會覺得，欸原來我是這樣想的……」(C-1-049-2)；「……一種就是我剛剛講的那個東西，她會複述我的話，然後她會問我的感覺，我講這個的時候，我有沒有想到什麼，就是自由聯想，那我想到那個東西跟這個東西，

帶給我的感覺是很像的嗎？這是第一種。第二種就是，我可能一開始要談，他說你今天想談什麼，然後我說這個東西，然後可能會談到別的東西去，然後過一陣子他就會回來說，那你現在講的這個東西，跟你一開始要講的這個東西有沒有關係，他把這個東西帶回來。然後第三種就是，他每次都會給一個結論，就是我們今天談了這些東西，然後我們有一個新的發現是，比方說我會有 A 的舉動是來自於我 B 的經驗這樣子，然後你回去可以想想看說，這個經驗在我生命中給我過什麼影響，哪些時候做的哪些事情是跟這個有關的。那我對這個東西的想法是什麼，我覺得那個是可怕的嗎？對我來講，還是我會抗拒的嗎？還是是之類的。」（C-1-063-1）。

受訪者 B、D 也特別提到心理師如何陪伴自己釐清伴侶關係中的狀態。

在受訪者 B 的經驗裡，除了討論到在伴侶不穩定的狀態如何做具體的處遇，心理師更回到 B 對於感情的價值觀，陪伴釐清 B 在伴侶關係中的想法，「那時候就是講到說，就也有類似於包括說，我在愛情裡面追求些什麼啦，然後這個人有沒有可能是我會想要去共度一輩子的人啦，那如果說現在狀況是這個樣子，那我應該要怎麼去做些危機處理啊。比方說她如果又哇哇叫說要自殺啊，我要怎麼通報之類的。天哪！竟然講這種話題。其實大概是這樣子，所以我覺得她的那個談話主軸比較像是在幫我去釐清說這個人是不是我要的，就不論性向是什麼、不論性別是什麼，這個人到底是不是我要的，這樣子。」（B-1-053-1）。

受訪者 D 則提到，雖然當時有一位心理師無法與其討論到雙性戀的困境，但在釐清同性伴侶關係中的狀態上，發揮了不錯的協助，「她其實在處理我跟我那個前女友的關係的時候，她會一直讓我看我跟她（前女友）兩個人之間的狀態，還有我自己在關係裡面的狀態，所以其實我覺得那對我來講是有收穫的。」（D-2-001-2）；「就是在我們談話快談到最後的時候，我印象很深刻，其實那個對我來講也是滿有幫助的。我一直覺得我跟那時候在一起的那個女生，好像隨時都會剪斷我們中間那條線，那讓我覺得很害怕。然後她就說，我們好像在懸崖上

面，然後一個人在懸崖的一端，如果她沒有拉著我、剪斷的話，我就會掉下去，我覺得那是一個很生動的比喻。然後我們就開始在討論那個線，通常都是什麼樣的狀況啊，如果他會剪掉那個線的話，那我可以怎麼做。然後他就問我有沒有掉下去過啊，我就跟他說可能已經掉下去過很多次。」(D-2-020-2)；「……我覺得他可以講到的是我跟那個女生之間的關係，那種緊張的感覺，」(D-2-022-1)；「我不覺得他對雙性戀議題有什麼勝任程度，但是我覺得他對於愛情的議題可能滿棒的吧。」(D-2-069-2)。

(2) 提供不同的觀點

對於受訪者 A、C、E 來說，心理師所提供的具體協助，還包括從較為旁觀、中立的角色出發，給予不同的觀點或意見，協助自己找到新的理解或處理問題的方式，「而且我覺得就是旁觀者總是有他另外一種可以從全盤來看的，不是只有當事者的這種角度，或是他有專業背景的角度，那個是肯定會有幫助的。……」(A-1-141-2)；「……我每一次去諮商，我都會覺得我脫一層皮。因為他都會給我一個觀點，然後那個觀點就會立刻讓我就是，打開這樣子，就是用另外一個想法去想這件事情是什麼。」(C-1-046-2)；「他會給我新的想法去想，有可能就是我平常就是真的想很多，然後又很鑽牛角尖，就鑽一個點這樣子，他給我另外一個東西，我就會回頭去想，就不會一直卡在這裡。」(C-1-047)；「然後在有一個比較旁觀者給的意見的話，我覺得比較中立。」(E-1-024-2)。

(3) 協助擬定因應對策

受訪者 A 表示，心理師給予當時自己最大的協助，在於擬定相關的因應對策，讓當時狀況不佳的自己，有個明確的方向可以依循，「像那時有想說，譬如說我要不要寫信給他們啊，我封鎖會比較好嗎？我怎麼樣會比較好嗎？應該說不是比較好，他不曾告訴你怎麼樣比較好，他會幫你去分析說你這樣可能會帶來的效果、後果什麼是怎麼樣，那看我覺得怎麼樣、可以接受嗎，之類的，」(A-1-111-1)；「就是在這些交流跟互動之中，最後有擬定出關於這兩件事，要怎麼去應對，最

後有出現至少讓我覺得我現在有辦法可以去做這樣子。雖然我不一定執行得很好，但至少我有在完全不知所措的情況下，我有藉由他的幫助，找到一些對策就是了。」(A-1-111-2)。

(4) 提供具體可執行的建議

在受訪者 E 的諮商經驗中，大致都是心理師在聽取當時的狀況後，便會直接回饋對於議題的意見、或者提供具體可執行的建議。對於受訪者 E 帶進諮商的感情議題及家庭議題，心理師都直接地給予建議，「他那個時候主要給我的建議是，他覺得，因為我之前提過在這段關係當中，我會付出比較多在乎比較多，那他會覺得我需要主動地去跟前男友講說我需要什麼，或我想要什麼回應，或者是他的一些想法，就是把原本比較失衡的關係，稍微拉平衡一些，主要是這個樣子。」(E-1-021)；「他就還滿直接地就是會建議我先不要(跟家人)講。」(E-1-038)；「……那他那個時候也是大概聽完這些經驗以後，就還是建議我先不要講，就是畢竟家裡的人還不是那麼接受的情況下，」(E-1-040-2)。

對於心理師所提出的這些建議，受訪者 E 因為考量當時處於不確定該怎麼辦的狀態，也認為心理師的建議合理且可行，便會帶回生活中進行嘗試。值得慶幸的是，這些建議也達到了實際的效果，「當時真的是滿不確定到底該怎麼做，所以也覺得那是個合理理性又可行的方法，所以就…(研究者 R-1-035：就用了。)」(E-1-034)；「我有實際去做，然後也覺得有改善，那個時候是有的。」(E-1-022)；「個人也覺得諮商師給的意見還滿實用的，主要大概就是這一些。就是覺得諮商師給的意見是合理，然後可以實際進行，那實際進行以後也覺得有他的效果。」(E-1-024-3)。

2. 提供情緒支持

(1) 情緒的安撫與整理

受訪者 F 在因為性傾向認同的困惑而進入諮商時，歷經了許多混亂的感受，好不容易才承認自己喜歡同性，卻又突然冒出對於異性的感情，原本認識的自己

像是被打亂了，不知道自己到底是誰。也因此，心理師在過程中提供的情緒安撫與整理，對於受訪者 F 來說是重要而正向的經驗，讓他可以避免獨自陷入混亂，逐步地建立自己的認同，「我其實覺得後來他做了很多事情，除了比較…偏向是情緒上的支持，」（F-1-047-1）；「……除了先安撫那個情緒吧，因為大概那個時候還是處於一種很不安的狀態吧，」（F-1-048-2）；「我覺得那個整理其實很重要，因為如果沒有人跟我去談這些的話，我可能就只會自己看了東西、然後自己一直想一直想，然後也不知道到底對的還是錯的，或真的還是假的。然後我覺得，我會越想越亂，所以我其實覺得那個釐清還滿重要的。」（F-1-081-2）。

(2) 精確地同理當事人的感受

對於受訪者 A、C、D 來說，他們的心理師提供的正向經驗，在於讓他們在諮商中可以感覺到被正確地理解。眼前的人聽得懂自己在說些什麼，並且給予適當的回應，能夠讓當事人評價諮商經驗是好的，「我其實對這次的諮商就比較滿意，就是覺得他比較能同理我的狀況，」（A-1-040-2）；「第二個是被理解吧！就是，有被理解，」（C-1-088-2）；「他做了什麼喔…他其實也很妙，他做的事情就只是他正確地回應我。」（D-1-094）；「比如說，在應該要給我一個好辛苦喔！的時候，說好辛苦喔。而不像第二個那樣子，不給回應或者是覺得那就是失戀了。就是…他就是真正地做了一個…很認真在聽，然後願意瞭解我的感受，然後正確地瞭解我的感受。」（D-1-095-1）。

(3) 鼓勵當事人進行嘗試

心理師鼓勵自己去嘗試未曾經驗的事物，包括閱讀雙性戀相關書籍、參與雙性戀聚會，或是其他行為上的新嘗試，對於受訪者 C、D 來說，也是正向的經驗之一，「我看很多書。然後做了什麼喔，我很不懂（雙性戀）的時候，就想說我應該要去找一些書來看，他會說好啊，如果你想說要找書來看就去找書來看。……」（C-1-061）；「我想做什麼，他就會鼓勵去做什麼這樣子。」（C-1-062-1）；「然

後他也會問我有沒有一些雙性戀的朋友，然後也會鼓勵我去參加那些聚會。就是當我跟他說我有去參加的時候，他就會說很好啊這樣子。」(D-1-086-2)。

(四) 正向互動經驗帶給當事人的影響

上述在諮商中所感知到的正向互動經驗，對於雙性戀當事人帶來不同層面的影響，包括與雙性戀身份有關的影響、與諮商有關的影響、與當事人內在狀態有關的影響，以及在生活中的發酵，以下加以說明。

1. 與雙性戀身份有關的影響

(1) 建立雙性戀認同

對於帶著性傾向的疑惑進入諮商的受訪者 B、C、F 而言，正向互動經驗帶來的最大影響在於確立了雙性戀的認同。

受訪者 C 雖然在進入諮商前，就隱約覺得自己可能是雙性戀，但仍抱持著不確定與猶疑，而諮商協助其加速建立了認同，也讓受訪者 C 變得能夠在日常生活中對外揭露自己的性傾向，「因為我的雙性戀認同是藉由諮商成立的。沒有諮商應該還是會有這個認同啦，只是會比較慢一點。」(C-1-005)；「在諮商之後呢，卻變成是一個昭告天下的狀況，就是忍不住非常想要、就是我一開始自我介紹的時候，有些狀況下就是會直接講說我是雙性戀，所以是我直接以雙性戀的身份去工作這樣子。」(C-1-020-3)。

對於受訪者 F 而言，諮商也同樣協助其加速建立了雙性戀認同。讓認同歷程變得不那麼困難的原因，一部份源自於先前已歷經了喜歡同性的掙扎歷程，另一部份則是來自於心理師的陪伴與澄清。「那時候應該算是認同了吧！就覺得，啊就這樣啊，可能是因為之前對於喜歡男生的那個過程掙扎了太久，所以到後來就是雙性戀的這個時候，就是，我覺得沒有這麼的困難了。」(F-1-059)；「(研究者 R-1-060：為什麼？對你來說。)(研究者 R-1-061：熟能生巧嗎?)有點類

似那種感覺吧！就是已經，反正已經經歷過一次，而且之前那一次是沒有人可以談的，然後這次是有人可以談，」（F-1-061-1）。

受訪者 B 則更詳細的說明，對他而言，心理師自然而簡單的一句回應，像是突然間為自己的經驗與身份，找到了一個合用的詞彙、一個可以安在的位置，也讓受訪者 B 在往後的生活，開始以雙性戀來指稱自己，「……然後就到了大二下跟女朋友交往了，那時候你就短暫的、那時候你就覺得說，那麼我應該是個同性戀了吧，可是這時候你又覺得說你好像對男生也並不是那麼地完全沒意思。然後可以說，可以算是說因為老師那一句話，我才覺得說好像，嗯…感受到我好像比較有一個詞彙可以來描述我自己。」（B-1-103）；「對，我可以有一個，嗯…位子，把我放在那個地方。」（B-1-104-1）；「就如果要說是在更之前狀態的話，我可能高中到大二那個時候，我可能都還會寫說我是異性戀，然後可能在，呃…可能在跟我女朋友交往的時候我就會寫我是同性戀，但是就是其實在跟我女朋友交往過後，就跟 A 老師談過之後，我就在這種問卷上，我都一律勾雙性戀了。」（B-1-106）。

其實受訪者 B 並不是第一次知道雙性戀的詞彙，只是在心理師提醒之前，沒想過這個詞彙可以套用在自己身上，「就是你不曾想到說要用它來解釋你自己，不會想過說要用它來 label 你自己。就那時候就比較像是說，你不是在異，就是在同，這樣子。然後就是在那個時候就多了一個雙，這樣子，那我就可以把自己放在那邊。」（B-1-169）；「因為我是覺得說，就是在她講出『你可能是雙性戀啊～』的時候，那時候你就馬上腦中跳出了雙性戀的名詞解釋，就突然發現說，欸，這個情況其實也還滿能夠拿來去形容我這個人的嘛！那就覺得說這樣子相比起來，你就可以去脫掉一個對你並沒有那麼合用的一個字詞，那你可以去拿一個更貼近你的東西來形容你自己。」（B-1-171）。

關於這個部分，受訪者 B 也進一步提到，之所以沒意識過自己可能屬於這樣的群體之中，可能是源於雙性戀在社會結構中的相對不可見。而心理師身為專業

人士，在知曉整體全貌的狀況下，適時的提點，才讓 B 找到這個最適合自己的標籤，「……，在 LGBT 裡面也會有一些時候是…嗯…雖然我說這樣子可能會牽扯到社會結構的問題，有些時候呢，像是 gay 他們能見度就是會，一定，男生的能見度會比女生高，同性戀、同志的能見度會比雙性戀高這樣子之類的。那麼在這樣子的擠壓之下，變成是說你就會很難被看見。那你自己很難被看見，別人也很難看見你。所以當我就是還不確定、我站在外面看進來的時候，我就會變成就是說，好像看到的都是同志，或是異性的、異性戀的一個東西，就會覺得說那我不是應該要找一個東西去怎麼樣。但是當老師她講到說，啊也有雙性戀啊的時候，我就發現說，其實在那麼龐大的族群裡面，也還是會有一個小的同質群體，他們一樣跟主流的性別、性傾向認同不一樣，但是，他們跟其他幾個也還是有別的，有點算是這樣子。」(B-1-241-2)；「因為我是覺得說，有一些時候在了解這些資訊的時候，你光是你自己的個人經驗或者是去看別人的個人經驗，他們其實都有些時候沒有辦法很完整地去捕捉到這樣子的全貌。那有些時候你可能也是真的會需要一些，專業的人士來告訴你，或是你必須要去看一些相關的書籍，才有可能去知道說，原來就是這樣子的東西，他有這麼多的東西、這麼多的議題、這麼多的現象，可以去了解，可以去捕捉這樣子。」(B-1-243)。

(2) 區別雙性戀污名與自己實際的樣貌

除了建立雙性戀認同之外，受訪者 C、F 也在心理師的協助下，把雙性戀污名與自己真正的樣貌區別開來，不再受到污名所苦。「我也花了一段時間才把這兩個（非單偶制與雙性戀）分開，就是說那個跟我的雙性戀認同無關，而是即使我今天是個同、或是我是個異，我還是會這麼的濫情就對了。」(C-1-021-2)；「我覺得在能夠把這些東西一個一個討論，然後去對照了（過去的經驗）以後，就會發現，對我來說那時候會開始有一種覺得，嗯…怎麼講，即使別人說的可能是這樣，但那可能是他們的經驗，但對我來說不一定是這樣，然後這樣相較之下就會覺得其實也可能是有不同的樣子的。」(F-1-052-2)。

(3) 接納並正向看待自己的身份

受訪者 B、C 也在接受諮商後，更能夠接納自己的雙性戀身份，並抱持著正向、自信的感受。如受訪者 C 所述，經由心理師的肯定的過程，逐漸能夠肯定自己的模樣，「所以我在談的過程中，有人去肯定我的感覺，我才有辦法覺得說，我可以這樣做、我是有點被肯定的，就是說我真的我的生命經驗也很重要，所以那跟我的認同、我是什麼，就是很重要，所以我才有辦法去接受說，我可以有自己的選擇。」(C-1-086-2)；「(研究者 R-1-087：他對於你說這些話的肯定，對於你在去認同自己這個身份，或者是更能夠正向地看待自己的身份這件事，是這樣子嗎?)是。」(C-1-087)。

受訪者 B 還言及，除了能夠接納自己會喜歡同性與異性的狀態，也變得更能夠有自信去面對外在的提問與質疑，把自己的狀態闡明得更為清晰，「我就等於是說在這樣子的情況之下，我就也算是比較可以接受說我現在是處於一個…兩邊都可以的一個狀態。」(B-1-091-2)；「比方說在其他人問我，就是其他 LGBT 族群人問我說，我是偏哪邊的時候，我就可以比較自然地跟他們說，我覺得我是雙。……」(B-1-191)；「就是我會覺得相比起來，我可以更有自信地去表達我自己。然後就同時也表現在像是什麼網路填問卷上，你可以很自然地去填雙性戀，呵呵，然後不用在那邊我到底是哪一個、我到底是不是、我是不是不確定，這樣在那邊猶疑。……」(B-1-192)；「因為我覺得，如果說連我自己都沒有辦法找到一個很明確的詞來形容我自己的話，那你就更不能奢望別人了解你的狀況啊。那你如果就是說，可以想辦法找到一個比較好一點的詞，那你在跟對方講的時候，嗯…至少對方如果有什麼誤解，你就可以就覺得可以再跟他多解釋一點嘛！那樣就不會是說你覺得自己沒轉達清楚或什麼之類的。」(B-1-196)。

(4) 對於雙性戀身份感到不孤獨

對於受訪者 B 而言，諮商帶給自己的影響，尚包括認知到世界上有一群類似經驗的伙伴，而感覺自己並不奇怪、也並不孤單。「……而且就是當她說『你也

可能是雙性戀啊～』的時候，那就代表說還有其他人跟你一樣啊。」(B-1-177)；「那就至少你並不是一個人很那個…可能很奇怪，一個人面對這樣子的一個世界。」(B-1-178)；「雖然說當然她就不可能講說那些人是誰，她可能也不知道，但是當她這樣講的時候，你就會感覺說，首先為什麼她會確定雙性戀這個詞，她一定就是有足夠多的族群的數量才會出現這個詞用來形容他們嘛！那，既然說她提出了這樣子的一個詞，那你就會感覺到說，那麼看起來就是在這個世界上，還有其他人是跟你一樣的。」(B-1-179-1)；「……他有這樣子的一個 label 之後，他就有辦法去找一些資料，然後自己去了解說，『啊～原來我是這個樣子，原來這世界上還有其他人跟我一樣啊～』這樣子。那相比起來就是，……，得到一個暫定的 label 他們會比較安心一點。」(B-1-186)。

(5) 更全面瞭解相關社群經驗

最後，受訪者 B 也提到，心理師提供的資訊，也讓他不再只是經由網路搜尋、或是口耳相傳，而是藉由專業人士的專業知識，更全面地瞭解雙性戀、或者同志社群的實際經驗，「我覺得一方面也可能算是讓我更了解說，這個 LGBT 族群裡面的一些狀況這樣子。」(B-1-239)；「比方說就是，你深切體會到有雙性戀這樣子一個名詞，比方說你深切了解到出櫃可能帶來的風險。因為其實就是你在，網路上可以找得到的資源裡面，就是如果你沒有刻意去找，都只是找那些大家的經驗分享的話，那你有可能就只是知道說，啊那個跟他的同性的男女朋友之間過得怎麼樣、出櫃的時候有多可怕這樣子。可是就是…嗯…那些其實都是一些比較片面的、個人經驗的資訊，它就是並不能給你一個比較整體的，一個對這樣的一個族群、這樣的一些群體的一些…比較全面性的關照。」(B-1-240)。

2. 與當事人內在狀態有關的影響

(1) 讓當事人覺得自己是特別且重要的

心理師重視受訪者 C 的態度，讓當事人對於自己產生好的感受，覺得自己是特別的、重要的、珍貴的，「我的第一個諮商師他會讓我覺得，嗯…就是、我是

很特別，然後很重要的人。所以我有的這些東西，我的這些經驗都是很珍貴的，所以要多談、然後要多認識我。」（C-1-155-2）。

(2) 減少混亂與緊張的情緒

對於雙性戀當事人來說，當心理師能陪伴自己討論與釐清來談議題，便能夠減少情緒的波動。如受訪者 F 在釐清性傾向過程中的經驗，「情緒的那個部分是我覺得其實就是當有一個人可以跟我討論，然後能夠把他整理出來以後，我其實就不會這麼混亂跟緊張。」（F-1-052-1）。

(3) 理解自己的困境與感受是合理的

透過心理師的全盤理解，雙性戀當事人能夠轉換看待經驗的方式，認可自己的困境與感受都是合理的，當時的困惑、不理解與懷疑，也在心理師的理解之後，能夠為自己所接納，「因為他懂我，因為我需要一個懂我這麼複雜的狀況的人，而不是因為不懂，反而還覺得你這個狀況很簡單。而且透過他的懂，就有點像你剛剛說的 validate，透過他的懂我才覺得，對、所以我自己在那邊糾結很久，我在那邊很複雜，我在那邊覺得很受苦的一切，都是合理的。我只是合理的在受苦，我並不是因為我很弱，並不是因為我有問題，並不是因為怎麼樣，反正就是不是我的錯。因為你懂我的處境，你可以懂我的處境，所以我的處境反而變得不是我的錯。」（D-1-120-2）。

(4) 擴大出櫃與身份自主選擇的空間

對於受訪者 B 來說，心理師在諮商過程中提供的正向態度與處遇方式，讓他感覺選擇的空間被擴大許多，不被要求某種特定的作法、也不被侷限於某個面向，不管是現在或者是未來，什麼樣的選擇都是可以容許的，「我覺得說，其實這樣總歸說起來，我會覺得…就是 A 老師的做法，其實比較是像在幫我擴大我自己選擇的一個空間這樣子。」（B-1-237）；「比方說，你到底喜歡男的還是女的，那這個都沒有關係啊。那你有可能是雙性戀，你有可能未來還會喜歡上別人，這些都沒有關係這樣子。你可以選擇你要喜歡誰，那又或者是出櫃，那這樣的話你

不出櫃也沒有關係啊。因為你不出櫃也會有些好處存在，你可以自己選擇要不要出櫃這樣子。所以這樣就不會有那種好像，我一定要去喜歡男性或女性，又或者說我一定要去出櫃，這樣子的一個狀況發生。」（B-1-238）。

3. 生活中的發酵：願意主動幫助旁人

對於受訪者 C 來說，正向諮商經驗帶來的影響，還包括在生活中的發酵。在諮商中被傾聽、被認同、被重視的經驗，讓受訪者 C 願意投身成為類似的角色，去幫助還處在性傾向認同階段的人，甚至擴大到生活與工作中，傾聽身邊的人的瑣事與情緒，並且告訴旁人，你與這些感覺、都是同等重要的。「他的幫助…就是我會去，後來我會去幫助很多其他還在認同階段的人。而且我覺得這段諮商經驗…為什麼很想找人談這些經驗，因為他對我來說太重要了，就是在生命中太重要，因為他讓我後來，就是我去做○○，也是因為覺得我想要去認同大家，讓大家可以認同自己的經驗。因為我常聽到，也包括我自己以前也是這樣，他們在談自己的感覺的時候、或者是談自己經歷過什麼事情，會覺得這個很羞愧，然後會覺得說這不重要，而且沒有人要聽。就是這個社會非常地，事情非常地快速又很功利導向，然後又很看你的一些成就什麼之類的，所以大家不想聽這個，不想聽你的痛苦，然後也不想聽你有什麼掙扎、你有什麼考量。所以這個經驗讓我後來就會一直去聽，甚至我在工作的時候會花很多額外的時間，聽○○告訴我他們的事情，……，因為我覺得大家已經，他很少去聽彼此的那些，我們說那些是很瑣碎的事情，或是很感覺上的事情。瑣碎的跟感覺上的，然後沒有利益的東西，都一直被視為次等的，那這東西沒有人理解，然後沒有人聽，其實我覺得這個一點都不難，你只要聽就好了，就是你要讓他覺得說，這個也很重要，所以我覺得這個諮商經驗，後來讓我自己（覺得）這個東西也很重要，然後所以我就會轉過頭，我會去讓別人也覺得說，對這件事也很重要，然後即使我不能聽、我可能不能感同身受你的處境，但是至少我會試著理解你的感覺。然後，如果是我我也會覺得很糟，我也會覺得難過。」（C-1-089）。

三、雙性戀當事人在諮商中知覺負向的經驗

與前一部份相同，為凸顯雙性戀當事人諮商經驗的特殊性，這個段落呈現的方式僅粹取諮商中與雙性戀議題相關的負向經驗，並分為心理師對雙性戀當事人的負向態度、處遇方式缺乏雙性戀議題知能二個層面，並在最後整理出負向互動經驗帶給當事人的影響。整體如表 4-2-3 所示，以下進行詳細說明。

表 4-2-3

「雙性戀當事人在諮商中知覺負向的經驗」主題內容一覽表

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
三、雙性戀當事人在諮商中知覺負向的經驗	(一)	1. 對於雙性戀議題態度不友善	(1) 帶有預設立場及評價	C
			(2) 視性傾向為不可告人的秘密	B
		2. 不重視當事人	(1) 對當事人不感興趣	C、D
	(2) 處理感情議題相對消極		D	
	3. 讓當事人互動時需顧慮心理師的狀態			D
		(二)	1. 缺乏處理雙性戀議題的正確知識	(1) 問題簡化與一般化：忽視雙性戀的影響因素
	(2) 問題個人化：企圖改變當事人的價值觀			D
	(3) 忽略外在社會脈絡對於當事人的影響			A、D
	(4) 以同性戀的觀點與處遇方式協助雙性戀當事人			D
	(5) 忽略雙性戀的各種經驗			F
	(6) 相關知能不足無法提供更精準的協助			B
	(7) 提出不適當或無關的問題			C
	2. 缺乏性別意識及敏感度	(1) 錯誤預設當事人伴侶性別	A	
		(2) 並未注意與澄清當事人模糊的訊息	B	

(續下頁)

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
		3. 未妥善地建立諮商架構與安全的諮商環境	(1) 當事人不瞭解諮商的運作方式宛如做錯事 (2) 心理師未說明轉介原因使當事人感覺被拋棄 (3) 心理師未說明轉介流程使當事人不知所措 (4) 當事人在諮商中接收不到友善訊息 (5) 心理師未妥善保密使當事人被迫出櫃 (6) 諮商空間的安排昏暗	D D D B、D F B
		4. 展現令雙性戀當事人不舒服的非語言行為	(1) 肢體語言與沈默令人害怕不安 (2) 肢體語言與語氣展現對性傾向的態度	D B
	(三) 負向互動經驗帶給當事人的影響	1. 與諮商有關的影響	(1) 不敢揭露更多經驗 (2) 對於在諮商中出櫃有更多考慮 (3) 更加斟酌表達內容 (4) 為了讓諮商更順利決定坦白更多經驗	B、C F D B
		2. 當事人對負向經驗的處理方式	(1) 冷處理 (2) 接受心理師提議不好意思多做要求 (3) 應該相信心理師的專業判斷	A D D

(一) 心理師展現的負向態度

雙性戀當事人在心理師身上所感受到的負向態度，分為對於雙性戀議題態度不友善、不重視當事人、以及讓當事人互動時需顧慮心理師的狀態三個向度。

1. 對於雙性戀議題態度不友善

(1) 帶有預設立場及評價

在受訪者 C 的經驗中，心理師從問話方式中透露出對於同性性行為的預設立場與評價，是讓他感覺不好的經驗，「比方說我在講我跟女人性行為的過程，然後他可能說『喔～這當中你會覺得不舒服嗎？』我會想說我什麼時候跟你說不舒

服了。或是他可能有一個預設……」（C-1-033）；「就是他背後可能要引導你講出來的那個東西。你會知道他其實是有一個怎樣的評價，」（C-1-034-1）。

(2) 視性傾向為不可告人的秘密

受訪者 B 所經驗到的，則是心理師在詢問其伴侶性別時展現的態度，讓 B 感覺到心理師像是視性傾向為不可告人的秘密，要偷偷地、小心翼翼地刺探與挖掘，「就像是 B 老師在問我說，你喜歡的對象是男生還是女生？雖然說那時候我回答了，然後我也知道她可能是想要去了解這個背景知識這樣之類的，但老實說，那個時候她在問我的時候，我會有一種好像對方是在，嗯…好像對方是在要一個硬要挖出一個秘密的感覺這樣子……」（B-1-056）；「……就感覺很像是說好像是說，我在隱瞞一些東西，比方說像是，嗯…我想想看，有點像是犯人在試著隱瞞一些東西，然後偵探好不容易看到有一個點可以插進去，然後就趕快插進去問那樣子的感覺。」（B-1-060-1）。

2. 不重視當事人

(1) 對當事人不感興趣

心理師對帶來的議題表現出不感興趣，或者沒有想再聽取更多資訊、更清楚地瞭解當事人的態度，對於受訪者 C、D 來說是不愉快的經驗，也讓他們感受到不被在意、不被重視，「我覺得他給我的感覺就是，來跟他諮商的人啊，對他都不是很重要。就是…那是你家的事那種感覺……」（C-1-155-1）；「……他會跳過我提到雙性戀的部分，然後他就會跳過去談別的，然後就覺得他應該沒有想要往這邊談。那我不確定是因為他不熟呢，還是因為他覺得這不重要。可能因為上一次的經驗是，我談這個問題是很主要的問題，所以第二個跟我談的時候把這個問題直接跳過，就覺得說，喔你可能就是覺得那不重要吧。……」（C-1-167）；「就是如果我要再多說一點我的事情的話，我沒有辦法，因為…醫生已經開藥了，你就是等著被趕出去而已啊！醫生已經開藥了你還會跟他講話嗎？沒有啊，他就已經開藥啦，他對你的工作他已經自己結束了，他沒有要再聽更多你的病情。」

(D-1-063)；「(研究者 R-1-065：好像你也感覺到他没有要再聽你說什麼這樣?)

嗯…對，他要開始來處理問題了，處理失戀這個問題。」(D-1-066)。

(2) 處理感情議題相對消極

在受訪者 D 初次接受諮商的經驗中，依序帶入了生涯與感情的議題。對於生涯議題，心理師積極地探問，並提供了測驗等資源介入；但談到感情議題時，卻是沒有多問便進行了轉介，這樣相對消極的反應與態度，讓受訪者 D 印象深刻，「但是後來我們談生涯的事情，他就跟我說，生涯的事情他還是會跟我做完，就是我們還是有約下一次，可是感情的這個部分，他會再幫我找另外一個老師來處理。……」(D-1-007-2)；「但是也隱隱地有一種，是不是他不要跟我談這件事情。」(D-1-007-4)；「我不知道是不是因為時間的關係，但是當我在講我的生涯的困擾的時候，他會開始問我很多問題呀，然後他在當下就可以幫我安排讓我做一些心理測驗或是什麼，就是他好像有他的資源可以提供給我。可是當我在談感情的事情的時候，他所做的就是…他也沒有想要再進一步地問，然後也沒有什麼事情要提供給我，但是他就把我丟給另外一個人。就是是兩個很不同的處理方式，在他知道我喜歡女生跟那個我喜歡的女生之後。」(D-1-027)。

3. 讓當事人互動時需顧慮心理師的狀態

受訪者 D 尚提到的是，在互動過程中會感覺到心理師的小心翼翼或者害怕的態度，讓 D 在與心理師互動時必須多花一份心力，斟酌字句或互動的方式，無法放心地暢所欲言自己的經驗，「但是我不知道為什麼前一個諮商師會讓我覺得怕怕的。」(D-2-109-3)；「那是一種相互的作用。比如說有些人你會跟他講話的時候，你會覺得不要嚇到他，講話要比較小聲有沒有，就是類似像那種感覺。就是你跟一個人相處的時候會有一種直覺，就是你其實也不知道他在怕什麼啦。」(D-2-111)；「就是我想要隱瞞什麼，或是我想要不觸及什麼的時候，我就會避過一些字眼，避過一些我第一會選擇的字眼，然後想第二個字眼來選擇，那這個

過程中就會變成我在跟別人講話、或是我在跟別人相處的時候，是必須要多花一分力氣的，那在第四個諮商師，我覺得我好像必須要這麼做」(D-2-094-2)。

(二) 處遇方式缺乏雙性戀議題知能

在這一節段落中，特別聚焦於心理師在進行處遇的過程中，與雙性戀議題密切相關的無效處遇方式。包含缺乏處理雙性戀議題的正確知識、缺乏性別意識及敏感度、未妥善地建立諮商架構與安全的諮商環境、展現令雙性戀當事人不舒服的非語言行為四個向度，以下加以闡述。

1. 缺乏處理雙性戀議題的正確知識

(1) 問題簡化與一般化：忽視雙性戀的影響因素

對於受訪者 D 而言，讓他印象深刻的負向經驗，來自於心理師以簡化的、一般化的方式來理解與處理來談議題，忽略了受訪者 D 的雙性戀認同在議題中的重要性。

受訪者 D 在當時進入諮商的契機，是一段歷經十年、發生了許多事，最後卻因為 D 擁有的是雙性戀認同，而被對方拒絕，最終沒能邁入伴侶關係中。在受訪者 D 向心理師訴說完故事之後，諮商師只回應了一句話，讓 D 感覺自己被下了明確、簡單的診斷，「因為我的故事的内容是，我喜歡一個女生、那個女生也曾經喜歡我，然後我們認識了十年，那中間經歷了很多事情，在最後當我終於意識到我是喜歡他的，而且我也想要跟他在一起的時候，他就跟我說，他如果要再跟女生在一起，也必須要跟一個、跟他有一樣堅定的同志認同的人在一起。然後我那時候覺得…因為認同這件事情被人家拒絕了，其實滿生氣的，也覺得很悲傷。但是即便故事是這樣子的，那個老師就是跟我說，『你就是失戀了。』」(D-1-010-1)；「被診斷，被給了一個診斷。」(D-1-037)；「一個明確的診斷，然後一個簡單的診斷，我除了失戀之外沒有其他的。然後…有一種…自己攤開了一切，然後結束的時候等待別人要給你什麼樣的回應，他就幫你貼一個標籤『失戀』，好，結

束，就這樣。那是一種很被簡化的感覺，然後被貼標籤的感覺。說貼標籤嗎？可是那個標籤叫失戀。……」（D-1-038）。

心理師後續的處理，也就這樣邁向如何處理與調適失戀的方向前進，關於因為擁有雙性戀認同而被拒絕的事情，不再被提及，「然後接下來呢，後來我們又再見了第二次面，又開始問了一些像是…我有沒有做一些讓自己喜歡的事情，有什麼事情是為了自己做的，就是像生活中怎麼樣改善、如何自己努力改善自己的什麼，像是這樣的方式，然後可能要更重視自己啊，這種東西。然後那次也沒有到時間結束，就是還有一些時間，就覺得沒什麼好談了。」（D-1-010-2）；「他就覺得沒什麼好談了，他就提結案這樣子，他就覺得我們差不多可以結案了。然後我也想說，好。就是好像有一個方向是，所以這就是我失戀，然後我自己沒有好好地愛我自己、我應該好好地過生活，就是這個方向。」（D-1-011）。

然而當受訪者 D 回頭再去思考時，感覺自己的問題被心理師給簡化、一般化了，心理師的處遇方式讓 D 感覺好像是自己多想了，是自己大驚小怪、庸人自擾，甚至像是自己沒有能力去面對失戀的問題。受訪者 D 在訪談中提及這段經驗時，語氣也強烈了起來，「……你就覺得我就是失戀啊，好像我只是一個很愚蠢，不知道要怎麼面對失戀的人啊。好啦，也不是說不能面對失戀就愚蠢。就是我的情緒感情的能力，沒有到可以處理很簡單的失戀問題，他告訴我那句話讓我感覺就是，這是很簡單的問題。」（D-1-040）；「而他的那句話，就讓我完全不想要再多講，我覺得我再也不能夠去講跟女生…因為喜歡女生然後覺得很辛苦的事情，你聽到他的回應，就不會覺得想要再講那些啊！講那些好像是我在那邊自尋煩惱，或者是庸人自擾。好像是我自己多想了，我其實沒有跟別人有什麼不一樣。就是失戀，我自以為自己好像很不一樣，其實沒有喔～這樣子。」（D-1-044-3）。

受訪者 D 也進一步說明，心理師一般化的作法，也許企圖表達對於同性伴侶關係的接納，但無法看見雙性戀認同如何在當中影響著故事的發展，並不是他想要的，「（研究者 R-1-039：所以對你來說，那個一般化其實不是你要的，聽起來）

不要啊！因為真正的異性戀不會被講這句話啊，他們沒有人會跟你講說，我要你跟我有一樣的異性戀認同，我才要跟你在一起，神經病喔（笑）！有哪個異性戀女生被男生拒絕是說，因為我覺得你沒有跟我一樣的異性戀認同？」（D-1-039）；「我其實有點不知道他會不會覺得，這樣就是一種接納跟女生在一起的女生的方式，但是我認為那是一種很不舒服的感覺。」（D-1-041）。

（2）問題個人化：企圖改變當事人的價值觀

在受訪者 D 的另外一段諮商經驗中，曾提到身為雙性戀，是如何感受到所處的異性戀文化與同性戀文化對於親密關係的影響，又是如何辛苦地在兩者的夾縫間奮鬥與掙扎。但面對受訪者 D 在這個世界、在不同的文化中所經驗到的壓迫感受，心理師非但無法理解，反而單方面地要求受訪者 D 改變價值觀，無視於外在社會環境的狀態是如何使其感覺到困頓與艱難，這對受訪者 D 而言是很不愉快的經驗，「然後我不知道在哪一個脈絡下，反正就是在我談愛情，然後我在覺得這樣的愛情很辛苦的時候，我可能對於感情會有一些價值觀，然後他曾經說、『那…我們要不要改變價值觀？』就是…好像他想要鬆動我的價值觀。可是我聽到這個話是覺得很不開心的，就是覺得…我一個人很辛苦地在跟這個世界奮鬥，然後生活中很多很多很多，大概百分之八九十的時候，都要迎合這個世界，都要避免被別人知道。然後我的前女友，他跟其他女生的關係，又好像可以被什麼同志的研究啦，或是什麼同性戀圈內的一些現象覺得很合理。」（D-2-017-2）；「像第四個諮商師他就曾經覺得，那是不是要改變一下我的價值觀，然後我就會覺得這個世界如果沒有改變，這個世界你就放任他這樣，然後那我要改成什麼樣子。我中間一定是經過了很多的掙扎，我才變成今天這個樣子，那你要給我多一點什麼讓我有辦法去改變我的價值觀，我也不是不願意改變啊。」（D-2-075-2）；「這個世界也沒有說改就改啊，別人也不會說改就改，別人對我的看法。可是如果我只是為了要生活得更好而活下去的話，那麼我可能就會妥協，我的這個存在可能會被磨平了啊。」（D-2-076）。

(3) 忽略外在社會脈絡對於當事人的影響

心理師若是忽略了外在社會脈絡對於當事人及其議題的影響，對於受訪者 D 來說，面臨的是無法被精準地理解，也無法完整地處理困境。例如受訪者 D 曾提到，心理師運用生動的譬喻與其討論伴侶關係中的狀態，雖然確實帶來一部份的幫助，但對受訪者 D 而言，還是少了些什麼，是不被心理師看見、也沒辦法討論的。而那些不被看見的，可能是長期以來異性戀為主流的社會對於兩個女生在一起的看法，是同性戀社群對於雙性戀者的偏見，是雙性戀者處在單性戀思維下時常被消音的狀態，這些不被看見的背景脈絡因素，確實在地影響著受訪者 D 的來談議題，「……我一直覺得我跟那時候在一起的那個女生，好像隨時都會剪斷我們中間那條線，那讓我覺得很害怕。然後他就說，我們好像在懸崖上面，然後一個人在懸崖的一端，如果他沒有拉著我、剪斷的話，我就會掉下去，我覺得那是一個很生動的比喻。……」（D-2-020-2）；「我覺得那個比喻對我來講，就是有一種，你有描述到我，但是又好像差了一點點什麼的感覺。但是就我們的關係的狀況，你是有講到的、有講對的，可是我又隱隱覺得，不是只有他拉著我，那個畫面沒有那麼單純，並不是只有我跟他在線的兩邊，然後他剪掉線我就會怎麼樣。我可能還要去很多旁邊的變化，避免他為了什麼而剪掉這條線，或者…我不知道，我覺得那個畫面應該沒有那麼的…簡單。」（D-2-020-3）；「不是我、跟他、跟這條線，不是。還有更多的東西在影響著我們，然後那個更多的東西，我每天都在體驗，我每天每分每秒都在擔憂害怕，可是…在他看見的裡面完全…就是沒有看見這些東西。」（D-2-023）；「就是他說那是一個懸崖，我剛開始會覺得這個懸崖怪怪的，說懸崖就會感覺好像在一個渺無人煙的地方，感覺啦！然後…他是有讓我覺得那種如履薄冰、步步驚心的那種危險的感覺是有的。但是…但是還有好多壓力啊，還有好多威脅跟在旁邊的。」（D-2-024-1）。

對於受訪者 D 帶來的議題，心理師聽懂了伴侶關係的這一部份，但仍有另外一部份，亦即當事人所處的外在社會脈絡，是不被看見、也不被理解的。對此，

受訪者 D 也提到在諮商的過程中，好似永遠都有一塊缺漏，必須花上更多的心力去說明，卻不見得能夠被聽懂，「所以，就會永遠都差一些、差一些、差一些。」（D-2-025）；「我覺得我是個很努力地想要表達的，然後…我都不知道，我這樣子講的他到底聽懂多少，所以我可能覺得我已經講了八成，然後他對我的回饋，我就覺得五六成這樣子。所以就會有一種，要花很多的時間，然後要花很多的力氣。」（D-2-026）；「覺得我花了好大的力氣在生氣，然後也花了很大的力氣在陳述給他聽，然後得到的回應，可能淡淡的、或者是不痛不癢。」（D-2-041）。

受訪者 A 也提到類似的經驗，對他而言，心理師在理解問題時若是僅聚焦於個人的因素，而忽略背後的社會結構文化帶來的影響，那麼所給出的處遇方式，對自己而言便不是那麼適用，「可能一方面我比較社科背景，但是他主要還是傾向會提供一些心理學的角度，但有時候我就覺得說，可能不是每個情況都那麼適用啦，」（A-1-102-1）；「我覺得最大的差別就是，就是心理學談的是很個人的，就是天生的那種，會有的那種生心理的一些反應的東西，那社科 focus 更多的是，後天還有就是社會結構文化對於人的影響這樣子。因為我覺得在某些情況下，就是只用個人的心理反應作用來、是滿牽強的，對我來說。但有些情況也會讓你發現說，原來可能從心理學角度確實人在什麼狀況會比較怎樣，就是也有學到一些東西啦，但是也會有不那麼適用的時候。」（A-1-103）。

(4) 以同性戀的觀點與處遇方式協助雙性戀當事人

在受訪者 D 的經驗中，曾遇到心理師參加同志研習後，帶著從中學到女同性戀伴侶間的相關知識，回來運用在與 D 的諮商關係中。對於受訪者 D 而言，他能夠感受到心理師所做的努力與懷抱的善意，但也遺憾心理師選用了錯誤的方式來理解自己，誤將女同志社群的常見文化，套用在雙性戀當事身上，「我印象中有一次，這個諮商師他去參加研習的樣子，就是跟同志相關的研習。然後他回來的時候就跟我說他去上課，他好像學到了一些，比如說兩個女生的關係。因為那時候會有前女友的問題，就是我的前女友他可能跟他的前女友之間的聯繫，引起我

們之間的衝突。然後我的諮商師上完課之後就回來跟我講說，其實在女生跟女生的關係中，就算分手了之後，也很常是會繼續當好朋友的。然後我就覺得，很像有種奇怪的感覺，他好像是學到了什麼，然後我就心裡想說，我知道啊！這個現實因為是很多人都有的，所以他好像在告訴我，既然我要跟女生在一起，那女生跟女生之間都這樣子啊，所以我不要太大驚小怪。他當然不是這樣子講，但是他回來告訴我他學到的這件事情，（我）就會想說，所以你的意思是這樣子嗎？他學到之後，那並沒有讓我覺得舒服，因為如果他講的、女生跟女生在一起是那樣，那是不是表示女同志們之間、女同性戀們之間是那樣子，可是我並不喜歡這樣子啊！」（D-2-002-2）；「他誤會了他去上這個（課程），然後他就可以瞭解我的狀況。但是我覺得的確他可能會比較瞭解我的周邊的狀況，就是我可能接觸到一些女同性戀們，『喔對、我知道他們都是這樣子』，他瞭解到了那一塊，可是他並沒有真的瞭解到我身上來，這是我覺得比較可惜的部分。」（D-2-007）；「就是外面的人可能會覺得你是雙性戀，我理解你是雙性戀的方式其中一種，就是當你跟男生在一起的時候、我就理解你是異性戀嘛，那你就一般的異性戀沒有什麼不一樣啊。當你跟女生在一起的時候我就理解你是同性戀嘛，那你跟一般同性戀也沒什麼不一樣啊。就是那種感覺，可是實際上不是這樣子的。」（D-2-004）。

(5) 忽略雙性戀的各種經驗

對於受訪者 D 而言，若要去總結前述的負向經驗，他會以雙性戀的各種經驗在諮商中均被心理師忽略來形容，「（R-2-060：……當你以一個雙性戀女生的身份在跟他談的時候，什麼東西被他忽略了？）雙性戀。」（D-2-060）；「（R-2-061：雙性戀的什麼？）Everything，」（D-2-061）；「作為雙性戀是一個什麼樣子的存在，在這個世界中，是個什麼樣的存在；然後做一個雙性戀要跟一個女生談感情，然後不能出櫃；然後跟女生談感情然後在意別人的前女友；然後…花了多少的力氣認識自己認識到會說自己是雙性戀，是用這樣子的認識活在這個大部分是異性戀的世界裡面。」（D-2-062-1）。

(6) 相關知能不足無法提供更精準的協助

受訪者 B 提到，心理師若是缺乏對於雙性戀相關議題的系統性瞭解，僅只是片面的接觸與猜測，便無法妥善地提供更好的協助。也如同受訪者 B 所經驗到的，雖然心理師具備一定的敏感度，發現了他所隱藏住的伴侶性別的訊息，但卻沒有給予更多相關的資訊，對於受訪者 B 來說，仍然稱不上是足夠好的經驗，「有些諮商師對於雙性戀會碰到的狀況其實了解的不夠多，比方說他們可能根本沒看過跟同志議題相關的書籍，也不太可能學到，好像也沒有專精這方面的。但是有可能就對於一些同志的，比方說，他們的現象啦、他們的一些心理狀態啦、會碰到什麼樣的狀況啦，他們其實可能都只是從…比方說從可能電視上看一看、從朋友那邊聽一聽，其實並沒有一個系統性的去了解他們的狀況。」(B-1-118)；「……她提到說，因為很多人就是，就是會用男朋友來去指稱自己喜歡的對象，然後，不會像我用一個這樣曖昧的言詞。就是這個的確是會感覺，表現出敏感度沒有錯，但是因為她後面並沒有給我更多，比方說跟同志相關的資訊，頂多也就只有說，『啊～我有些朋友是同志』而已，所以你就會覺得說，你就只能說她只是一種非常 general 的敏感度而已。……」(B-1-210)；「……然後就她後面就沒有再提供更多的線索，所以就會讓我覺得，所以就會覺得說，那她的確在這方面而言夠，那個共鳴感沒有錯，但是就是相關知能不足，還是沒有辦法啊。」(B-1-211)。

(7) 提出不適當及無關雙性戀的問題

受訪者 C 則述及，當在諮商中談到雙性戀相關議題時，心理師的提問時而不當、時與議題無關，讓他感受到心理師明顯不瞭解雙性戀。較為可惜的是，受訪者 C 無法回憶心理師確切提出的疑問，僅舉例可能是對於雙性戀的基礎概念不瞭解，或者是反應了偏見的疑問，抑或是直接跳過雙性戀的部份，往其他方向進行探問，「……感覺很明顯他對雙性戀不瞭解。當然他的態度上或者是說他的專業上是沒有問題的，但是我從一個諮商師提出來的問題，就可以有感覺到說，他不是懂，比方說就是最基本的對於雙性戀的、我們會面臨到的一些問題，比方說…

『你會對男生還是對女生比較喜歡啊』，」（C-1-010-2）；「就是我覺得可能從他問的問題，我忘了他問什麼，但是從他問的問題，就是有沒有 sense 從問問題就知道，然後他問的問題…我覺得就是，這個問題好像跟那個沒什麼關係，之類的。」（C-1-166）；「就是比方說這個問題跟雙性戀這塊好像沒有什麼關係，或者是他會跳過我提到雙性戀的部分，然後他就會跳過去談別的，然後就覺得他應該沒有想要往這邊談。那我不確定是因為他不熟呢，還是因為他覺得這不重要。」（C-1-167）。

2. 缺乏性別意識及敏感度

(1) 錯誤預設當事人伴侶性別

受訪者 A 在諮商中向心理師敘述感情議題時，保留了伴侶的性別並未直接說明，而心理師並未向 A 確認，便直接預設了伴侶的性別為異性，「不過因為他後來還是有誤認成是一個女生，所以我還是有糾正他，我有跟他說雖然他很可愛，但是他不是女生，」（A-1-052-4）；「因為我記得就是他確實有提到就是，喔那你跟你前女友怎麼樣之類的，加上我在描述我前任的時候，因為我前任確實是長相跟個性都比較可愛或者是會撒嬌，總之他超傲嬌的，就是有一些個性會讓人覺得說好像跟一般刻板印象的女生比較接近，所以他可能就有一點代入。然後諮商師也是女性啦，所以他可能、其實我也不太確定啦，就是我在想說他會不會也試圖從他自己也是女性的那種角度來出發說，那你的前女友可能是想怎麼樣或是，就是…女生有時候會怎麼樣之類的。」（A-1-065）。

(2) 並未注意與澄清當事人模糊的訊息

受訪者 B 在諮商起初，因為擔憂心理師的態度與勝任能力，在表達自己的狀態時仍保有戒心，留下了許多模糊的空間不說明白，但心理師除了澄清伴侶性別外，其他的部分都未再多做釐清，對受訪者 B 來說，並非好的經驗，「……現在我在描述我自己過去這些事情的時候，我基本上都可以講的還算是流暢，中間不會留下太多的一些 gap，或是一些隱瞞的地方這樣子，但是我覺得那個時候在跟 B

老師談的時候，因為我還是有戒心，所以其實我中間就是可能會有，跳，可能會有一些 gap 這樣子。但是她也沒有去澄清那些 gap。」(B-1-213)；「……我留了這麼多的模糊空間，我很多東西都沒有講清楚，那就感覺說她好像也沒有去跟我澄清說，那那個時候到底發生了什麼事？那這個是怎麼樣？然後一些細節的部分她也沒有澄清這樣子，就看起來她唯一有澄清的就是問我說那對方是男的還是女的。」(B-1-218)。

3. 未妥善地建立諮商架構與安全的諮商環境

(1) 當事人不瞭解諮商運作方式感覺被心理師責備

受訪者 D 第一次接觸諮商時，並不清楚諮商的運作方式，也不知道該如何拿捏表達的議題與時間，因而選擇先談生涯的議題，等待做好了心理準備後才開始談感情議題。然而受訪者 D 得到的回應，卻使其感覺到像是被心理師責備不守規定、做了錯事，「……因為我第一次見到他，然後他問我…我其實不太知道怎麼叫做諮商，我應該要怎麼談…然後他就問我想要處理什麼問題，我就先跟他說了生涯的事情，然後他就跟我聊了很多啊，聊了很久。然後等我覺得好像差不多可以跟他說的時候，他就說…就是對他而言好像時間差不多了，可是那時候的我並不知道有時間差不多這件事情（笑）。所以我就跟他說了，我就開了頭，就說了我感情上面的困擾，才說一點點而已，然後他就對我說，『你怎麼不早点講』。」(D-1-006-2)；「然後在那個當下我就覺得，好像我做錯事，好像我沒有遵守你的規定，好像我本來就應該要可以在這邊侃侃而談我最重要的事情，反正就覺得我做錯事了啦。」(D-1-007-1)

(2) 心理師未說明轉介原因使當事人感覺被拋棄

接續前述的經驗，在受訪者 D 向心理師說明自己在感情上的困擾後，心理師並沒有再花太多時間討論，僅向其表示感情的議題會被移交給另一位心理師處理。只是轉介的原因並沒有被好好說明，除了讓受訪者 D 以為是自己做錯事，讓心理師生氣了，才需要被轉介之外；也感覺到好不容易鼓起勇氣才能夠表達的自己，

被心理師輕易地往外拋擲。「但是隱隱約約也覺得說，一來是他生氣了，二來就是我做錯事了所以…就是要分開處理，不能夠跟同一個人講。」(D-1-007-3)；「我覺得至少是…對我來講不是最好的那一種。因為如果他知道的話，他就不會輕易地把我付出這麼大的勇氣跟力量說出來的事情，丟給另外一個人。他太輕易地把我丟給另外一個人，就會感受到他並不是…真的知道裡面有多麼重的東西。」(D-1-034)。

(3) 心理師未說明轉介流程使當事人不知所措

延續著前方所述，在被轉介之後，見到下一位心理師之時，受訪者 D 也發現自己並不知道心理師是否清楚先前談過的細節，也不知道應該要從何談起自己的議題。前一位心理師並未說明清楚轉介後的狀況，讓受訪者 D 只能獨自掙扎該怎麼做，「然後…他不是幫我找了另外一個老師來談那個感情的事情，但是這個老師是我印象中最可怕的一個。因為一進去，我心裡想說那個應該多少知道我上次提的事情吧，然後…我就進去，那我也不知道要說什麼。」(D-1-008-1)；「然後我不知道，他是知道我要來談什麼、還是不知道，但我心想他都知道我這個人，他應該沒理由不知道我要談什麼……」(D-1-009-2)。

(4) 當事人在諮商中接收不到友善訊息

並非所有的當事人，都有辦法在進入諮商室後，就能夠侃侃而談自己的故事。對本研究中的受訪者來說，他們感覺到心理師好似無法體會當事人在諮商中坦露經驗的不容易，「就是我覺得說她好像，嗯…我會覺得說她好像沒有注意到說就是，其實對任何一個人就是，嗯…就是 LGBT 的人而言，要去坦白自己的性別傾向，或者是性向的傾向，其實這都還是滿困難的。」(B-1-073-1)；「就是…我覺得他們好像都一直在期待我們去，就要說我是雙性戀的故事。」(D-1-049-1)。

受訪者 D 更進一步提及，他對於和心理師之間處於敵暗我明的狀態中的不安與生氣。眼前的心理師理當擁有自己的資訊，但卻並未提供任何友善的訊息，徒留當事人獨自煎熬，在忐忑中向陌生人赤裸自己的秘密，「然後…我覺得中間有

一個很大的生氣也是因為，今天我完全不知道你是誰，而我認為你有了我的資料，你有我上次經過了一個小時我才跟上面那個老師說的，我的秘密。你在擁有我的秘密的狀態下跟我見面，而我不認識你是誰，然後我要請你幫忙我，然後你可以冷冷地微笑著，一直看著我，等著我要把所有的事情一切都說出來，你不知道這個過程中我有多麼煎熬嗎？你難道不知道這件事情我要說出來有多辛苦嗎？我會有多大的害怕，你不知道我有多害怕你會怎麼看我，這些事情你都不知道，但是你卻要我自己一個人、把自己在你眼前掀開、脫光光，我覺得那是很令人不舒服的。你一點都沒有一點點任何的表示，我看不出來你有任何的…你的整個環境、然後包括你這個人、包括你在跟我說的時候的隻言片語裡面，你都沒有傳遞任何的訊息是你是支持同志、或者是你是瞭解雙性戀的，沒有啊！那我要怎麼告訴你！」（D-1-047-2）；「……可是對面那個人他沒有讓我覺得友善，或是他沒有給我一點什麼，他沒有傳達那個訊息，是我第三個不安的原因。」（D-1-051）。

(5) 心理師未妥善保密使當事人被迫出櫃

受訪者 F 曾經經驗到的是心理師在個案研討的場合上，未妥善做好資訊的保密，導致其身份在生活圈中曝光，甚至讓受訪者 F 有被迫出櫃的感覺，「覺得那時候他在我個人資料的匿名性上，其實沒有做得很好，……」（F-1-107）；「而且我那時候知道這件事情，我還是從○○身上知道的，就是○○，等於是○○他們已經知道了，然後傳下來……」（F-1-109）；「所以我那時候其實還滿不高興的，就有一種…雖然我也不知道他們知道的程度到底是多少，但對我來說，有一種被迫出櫃的感覺。」（F-1-110）。

(6) 諮商空間的安排昏暗

在受訪者 B 的經驗裡，昏暗的諮商空間也影響他知覺諮商師的態度與互動的感覺，是趨於不舒服的，「……因為我跟 B 老師會談的那個空間就是，其實整體而言是比較暗的，就是比較像是那種可能就是地板灰灰的、沙發灰灰的，然後那

個光線沒那麼亮的。」(B-1-060-2)；「那樣子感覺像是一個密室會談的感覺啊。」(B-1-061)。

4. 展現令雙性戀當事人不舒服的非語言行為

(1) 肢體語言與沈默令人害怕不安

受訪者 D 提及在非語言行為上的負向經驗，是發生在被轉介給下一位心理師後的第一次晤談。在踏進諮商室後，心理師雖然是專注地看著受訪者 D 說話，也給予點頭等正在傾聽的表示，但其維持著同樣靠在椅背翹起腳的身體姿勢，以及長時間的沈默，仍讓受訪者 D 心中浮現許多的害怕與不安，猜測起是否是因為自己的性傾向，才會被如此地對待，「……在剛開始的時候，大概安靜了，我心裡覺得大概至少有十到十五分鐘吧。」(D-1-008-2)；「然後他就一直這樣看著我，他就翹腳，就一直這樣看著我，我覺得好害怕喔！」(D-1-009-1)；「……他還是『嗯～』這樣子，就是很專心地看著你，然後點點頭。」(D-1-019-1)；「因為他就是…因為同樣是在一個我不知道你怎麼看待我的情境下，他就是聽了至少半個小時，他都沒有跟我講話嘛，他都是這樣嘛（靠椅背翹腳姿勢）。而且他一開始就是這樣（靠椅背翹腳姿勢），我不知道他一開始這樣的時候，是不是已經知道我是一個喜歡女生的女生，所以他才那樣對待我，還是他對每一個人都是這樣子。」(D-1-044-1)。

(2) 肢體語言與語氣展現對性傾向的態度

在受訪者 B 的經驗中，最令他印象深刻的非語言行為，則是心理師向他確認伴侶性別時，肢體語言與語氣的變化，讓 B 感受到心理師對於性傾向的態度，似乎是視之為不可告人的、必須戒慎恐懼以待的，「……然後那時候老師她在問的時候，就類似像這樣說（身體大幅往前傾），『欸！我問你一下，你的那個交往對象，是男的還是女的？』基本上，以這樣的姿勢看著你、問著你這個問題的時候，本身就會有一點像是說，就感覺上好像是，我不知道這樣講夠不夠恰當啦！就好像是說，感覺說這好像是一個不可告人的事情……」(B-1-059)；「就是那

種，姿勢是有一些改變，然後其實連口氣也有一些改變這樣子。……」(B-1-060-1)；

「但是 B 老師就感覺得出來好像有點…好像有點戒慎恐懼，就是有些小心這樣子。……」(B-1-339-2)；「那這個東西從她的問話的時候的語氣，還有之後接著那些話，其實你就可以看得出來。」(B-1-340)。

(三) 負向互動經驗帶給當事人的影響

雙性戀當事人在諮商中所感受到的負向互動經驗，對於後續的諮商帶來相關的影響。以下針對負向經驗帶給當事人與諮商有關的影響，以及當事人對於負向經驗的處理方式等層面進行探討。

1. 與諮商有關的影響

(1) 不敢揭露更多經驗

對於受訪者 B、C 而言，當覺察到心理師的態度不見得友善、或者無法接納相關議題時，便會影響他們不敢繼續在諮商中揭露更多更深層、更敏感、更禁忌的經驗，「……因為像我跟 B 在諮商的時候，就是講到說，我可能有些東西會沒有辦法，很多東西會有些 gap，然後就是沒有講這樣子。那如果說我感覺到說，我眼前這個諮商師沒有辦法接受我可能喜歡異性這件事情，那對於異性的感覺我可能也就都不會講，那樣其實會留下一些 gap 存在，這樣的話我會覺得就是可能到某一個地方，也可能就會卡住然後走不下去。」(B-1-403)；「其實你就是不想繼續講下去，那個時候我覺得很有防衛，然後會不想繼續講，然後也不想要再去揭露更多自己的，嗯…比較害怕收到評價的東西出來。就是…一些可能比較、比較禁忌的經驗啊，或是比較敏感的經驗，這種東西就會不敢談。」(C-1-035-1)。

(2) 對於在諮商中出櫃有更多考慮

在受訪者 F 的經驗中，過往心理師未妥善保密的經驗，雖然並未阻礙他繼續求助，但仍影響 F 對於在後續的諮商中是否出櫃有更多考量，「我覺得對我來說，

再接受諮商也還是可以，但是就會讓我對於我要不要這麼快告訴他就會有點再考慮吧。比如說像我後來在○○的那一次，我其實就沒有說。」（F-1-145）。

(3) 更加斟酌表達內容

倘若雙性戀當事人早先一步發現，心理師對於問題的理解也許與自己認知的相違時，可能影響當事人在諮商中開始選擇性地表達內容，避免問題被導向並非自己期待的方向。如受訪者 D 的經驗，在觀察到心理師可能會忽略外在社會脈絡的影響，而將焦點專注於伴侶關係、或者當事人個人時，為了避免讓心理師繼續將問題個人化，受訪者 D 開與小心地斟酌表達的內容，「就像他可能覺得是我跟那個女生我們兩個之間相處的問題啊，或是我的價值觀的問題嘛，那如果我覺得我的價值觀沒有問題，那我是不是要小心地不要呈現我的某些價值觀給你。」

（D-2-037）；「我是怕他方向錯了啊，呵呵，他會自己走錯路啊。」（D-2-038）；

「（研究者 R-2-039：喔，你覺得問題不在這，但是你會顧慮他會不會把問題走向那個地方。）類似那種感覺。或者是我講了，比如說我可能生氣外面的世界，然後我怕他以為我就是一個愛生氣的人之類的吧。」（D-2-039）；「因為重點應該是我生氣外面這個世界，是因為外面的世界跟我有什麼樣子的互動。如果我講不清楚，或者我讓他誤會了，或者是他不懂的話，我們會覺得你幹嘛跟一個看起來很和平的世界生氣？那我們就會覺得是你的問題啊，大家都不會生氣只有你會生氣，那是不是你的問題。那他就是要來處理我的問題，就是那種感覺吧。」

（D-2-040）。

(4) 為了讓諮商更順利決定坦白更多經驗

在受訪者 B 的經驗中，雖然一度受到心理師的態度而影響其選擇在諮商中不再談更多經驗，但走到下一段諮商時卻轉換念頭，決定更加直接且坦白，以讓諮商更加順利，「因為我剛剛講過說，我在跟 B 老師談的時候，我其實中間有留白很多東西啊。我其實並沒有第一時間就坦白說，我其實是這樣這樣子的，那個時

候就會覺得說，會不會是因為這樣子，所以讓她沒有辦法很適時地幫到我。那時候就覺得說，那麼就是對 A 老師的時候，我要比較坦白一點這樣子。」(B-1-260-1)。

2. 當事人對負向經驗的處理方式

(1) 冷處理

受訪者 A 在面對諮商中的負向經驗，如心理師提供並非適用於自己的心理學觀點時，並不會特別向心理師反應，而是以簡潔的反應冷淡以待，「(研究者 R-1-114: 那個時候你會跟他反應嗎？你覺得不適合的時候？) 也…好像也沒有啦。」

(A-1-114)；「(研究者 R-1-115: 就在心中覺得這不是我要的這樣子嗎？) 嗯，就會說『喔！這樣子喔。』哈哈。」(A-1-115)。

(2) 接受心理師提議不好意思多做要求

在受訪者 D 的經驗中，被心理師告知感情議題將被轉介處理時，縱然受訪者 D 隱約覺得哪裡怪怪，但因為心理師並未透露出想繼續談的意願，受訪者 D 也不好意思要求更多，另外也想著也許可以有另一個更好的機會，便順應了心理師的安排，「……就覺得他沒有要跟我談這件事情，我也不好意思拉著人家跟我談吧(笑)。所以就接受了他的提議……」(D-1-007-5)；「所以他就說要幫我再找另外一個人，我就說好，也許是另外一個機會。因為我們彼此都對於敵情非常地不了解。」(D-1-032)。

(3) 應該相信心理師的專業判斷

對於受訪者 D 而言，眼前的心理師是個專家，讓受訪者 D 即使感覺到心理師的看法和自己不同，好像也應該要相信心理師有其專業的判斷，不該擅自提出反論、以免冒犯到心理師的專業，「應該說他是諮商師，然後我不知道要怎麼辦，他應該要會比我知道要怎麼辦。他好像應該都會有一種看法，所以他才會跟我談某些事情，他會問我一些問題，我相信這些問題裡面都有他的看法，他覺得我那些部分要處理比較好，他覺得這邊有值得是我們再做討論的……」(D-2-036)；

「……就是我也不知道這樣子會不會冒犯到人家的專業，然後我也不知道這樣會

不會讓我自己顯得很愚蠢或是很自大啊！」(D-2-048)；「……我就會覺得如果專業的老師都覺得沒有的話，那是不是就真的沒有啊。」(D-2-049-1)；

四、雙性戀當事人對諮商互動經驗的理解與詮釋

在這一節的研究分析結果中，嘗試彙整了受訪者如何看待他們的諮商互動經驗，以及對於這些經驗的理解與詮釋。包括諮商關係的樣貌、阻礙諮商順利互動的因素、對於心理師負向互動經驗的理解、對於諮商當時選擇的困惑等四個面向。整體如表 4-2-4 所示，以下進行詳細說明。

表 4-2-4

「雙性戀當事人對諮商互動經驗的理解與詮釋」主題內容一覽表

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼		
四、 雙性戀 當事人 對諮商 互動經 驗的理 解與詮 釋	(一) 諮商 關係的樣貌	1. 瑕不掩瑜 的諮商關係	(1)雖然心理師不熟悉雙性戀議題，但態度友善	A、D		
			(2)雖然心理師不熟悉雙性戀議題，但願意承認限制	F		
			(3)雖然心理師不熟悉雙性戀議題，但願意修正與溝通	A、D		
		2. 退而求其 次的諮商關係	(1)諮商的重要性：諮商是唯一能夠表達的地方	C、D		
			(2) 心理師能夠回應了部分的需求，但期待更到位的理解	D		
			(3) 必須在不同心理師身上處理不同部分的問題，無法一次全部到位	D		
		(二) 阻礙 諮商順利互 動的因素	1. 諮商與日 常生活的交錯 及重現	(1) 在諮商與生活中都需要奮力與外在世界對抗	D	
				(2) 諮商室外的不安因素影響諮商關係的互動	F	
				3. 距離遙遠 的諮商關係		D、E

(續下頁)

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
		2. 雙性戀經驗與語言的匱乏	(1) 心理師與當事人同時缺乏雙性戀的經驗與語言，導致難以表達與理解 (2) 當事人難以完整表達雙性戀的困境與感受 (3) 心理師的觀點與處遇中無法觸及雙性戀的存在 (4) 當事人自我瞭解的程度影響問題能否被完整地處理	D D D D
		3. 當事人與心理師性傾向的歧異	(1) 非雙性戀的心理師可能無法體會雙性戀的感覺 (2) 心理師展現的文化反映身為雙性戀需面對的困境 (3) 表達對異性戀文化的生氣好像同時在責備心理師	D、E D D
	(三) 當事人理解負向互動經驗的方式	1. 心理師並非惡意或故意		C、F
		2. 心理師只是選用錯誤的方式表達善意		D
		3. 心理師的生命經驗本來就是有限的		A、C、D
		4. 自己特別敏感或難搞		C
		5. 自己在諮商中不夠坦誠		B
	(四) 當事人對於諮商當時選擇的困惑			E

（一）諮商關係的樣貌

本研究中的受訪者，各自與心理師有過不同的合作歷程，也各自對於諮商關係有著不同的體會與評價。以下針對三種特殊的諮商關係樣貌進行討論，分別是瑕不掩瑜的諮商關係、退而求其次的諮商關係，以及距離遙遠的諮商關係，詳如後述。

1. 瑕不掩瑜的諮商關係

(1)雖然心理師不熟悉雙性戀議題，但態度友善

對於受訪者 A、D 而言，雖然有時會發現心理師並不完全熟悉雙性戀議題，並不能夠敏感地發現當事人所隱藏的線索，甚至對於雙性戀的立場與自己相違，然而心理師在過程中所展現出的友善、好奇、關心的態度，仍讓本研究的受訪者在回顧諮商經驗時，給予正向的評價，「雖然一開始那些暗示的做球（未明確說明伴侶性別）他都沒有接到，但是最重要的（未展現出不好的反應）還是通過了這樣。」（A-1-076）；「然後我覺得他跟第三個諮商師不太一樣的是，他並不是那種，他會講出什麼字眼，然後覺得『哇！對！就是這個字，但我從來沒有想過會可以用這個字這樣子講。』就是我覺得他講的話可能還是會一直有一種…『你在講什麼啊？』那種感覺，呵呵。」（D-2-071）；「可是他一直對我很好奇，……我會覺得他雖然不是很懂的那種人，可是他有一點點 sense 知道他至少要問一些什麼問題，他才可以更懂。然後當他那樣子問的時候，我就會覺得很可愛，就會有一種會心一笑那種感覺。『嗯～你知道要問這個問題，』就是他有在注意。」（D-2-072-1）；「……我好像曾經問過他、他覺得雙性戀怎麼樣還是什麼。然後他就跟我回了一句說，他覺得每個人都是雙性戀，我當下的感覺是覺得很窩心、很溫暖、很開心，就是被支持的感覺，可是我有一點點不知所措，是因為我沒有覺得每個人都是雙性戀，呵呵。」（D-1-087-4）；「就是我覺得，喔～原來他支持雙性戀，但是他的立場跟我不一樣。但是那個時候你就可以感受到那個很強烈的善意，而且那個善意是不會讓你舒服的。」（D-1-088）。

(2)雖然心理師不熟悉雙性戀議題，但願意承認限制

受訪者 F 也認為，即使心理師並不完全熟悉雙性戀議題，但願意承認自己的限制、以開放的態度去談話，對他而言是重要而感覺好的經驗，「然後我覺得另外一個還滿重要的部分是，即使他自己對這個議題可能真的不是很熟，可是…我覺得對我來說，承認他對這個議題不熟，但是他願意跟我用一個比較開放的態度去談，其實是很重要的耶。」(F-1-203-2)。

(3)雖然心理師不熟悉雙性戀議題，但願意修正與溝通

受訪者 A、D 也提到，即使諮商初期不熟悉雙性戀議題，但心理師願意針對錯誤的部分做出調整、針對不理解的部分持續學習，或者是針對合作上的誤會進行溝通與修正，這樣的願意讓雙性戀當事人感覺到是更為珍貴的。「就是覺得他還滿誠懇的，就算他有一些盲點，可是他知道了以後，他馬上願意、呵呵，知錯能改。」(A-1-072)；「就是…他可能前一兩次不知道，他可能前一兩次也不會特別的反應，可是聽久了，他好像會可以抓到說，那裡好像有東西。然後…包括出櫃的事情，包括我交朋友的事情，還有我怎麼看待性別、或是怎麼看待感情的事情，他會抓到我在意什麼點，然後在後續有一些有可能有相同的情況的時候，他就會提出來問我說，那你怎麼想……」(D-2-089-2)；「我那時候反而肯定他以前可能都沒有接觸過雙性戀的東西，我知道他是可以學習變得對於重要的事件或是主題是敏感的。」(D-2-109-1)。

如同受訪者 D 進一步說明的，即便不瞭解、即便犯了錯，也不影響對於諮商關係的評價，因為透過一次又一次的嘗試與努力，雙方還是變得更加靠近、更為信任。「……可是就是在這樣的過程中，那個信任的感覺建立起來，你知道彼此都可以犯一些錯，但是透過溝通可以讓彼此都有一些修正，然後也知道要怎麼樣可以讓對方聽得更懂。」(D-2-105-1)；「那個對於我一直都不能夠講清楚雙性戀的事情、對於雙性戀的事情一直被誤會，是有一些幫助的。因為我被誤會就變得沒有關係，因為我們可以澄清誤會。你聽錯、或是你聽不懂，或是我講不清楚

沒有關係，我還有機會再去把它說得更清楚，就變得也許並不是那種生來就很契合，可是後天的努力是可以的。」（D-2-105-2）；「不懂沒有關係我們可以談，那我講不清楚也沒有關係，你還是會一再地好奇、然後一次又一次地更瞭解我。」（D-2-106）。

2. 退而求其次的諮商關係

(1) 諮商的重要性：諮商是唯一能夠表達的地方

對於雙性戀當事人而言，心理師可能是生活中唯一可以談論相關議題的對象，因而即使有時心理師回應的不見得完全符合期待，仍然無法輕易割捨。因為倘若失去了諮商的機會，這些滿溢的心情便無處可發散了，如同受訪者 C、D 所述，「我會覺得我既然在這裡都不敢談這個東西，那我就沒有時候可以談，因為我需要談的就是這個。」（C-1-035-2）；「可是我還是得要告訴你，因為我自己來了，我自投羅網，所以我會覺得自己…我也很氣自己，但是我又覺得沒有辦法。」（D-1-047-3）；「可是就沒有人關心我的感受啊，我的感受就只能在這裡跟你說了，我沒有其他人可以說了，然後你聽一聽，果然覺得我是個怪胎吧！（笑）」（D-2-017-3）；「……一直都覺得…在現實世界中很孤單，我連講這些事情的人都沒有，所以我去諮商，覺得至少在諮商裡面可以談。這些在我生活中可能重要的成分佔百分之九十，可是也有百分之九十是不能被看見的。所以去諮商對我來講很重要啊，我持續了很久。」（D-2-018-1）。

(2) 心理師能夠回應了部分的需求，但期待更到位的理解

在受訪者 D 接受諮商的過程中，一直感覺到與心理師有些距離，無法完全地被理解，但仍然嘗試繼續進行合作，持續了接近一年的時間。受訪者 D 表示，之所以持續待在這樣的關係中，是由於心理師能夠給予自己約五六成的理解與協助，使其期待可以有更到位的理解。只是在努力嘗試之後，受訪者 D 也體會到，他肯定心理師對於伴侶關係提供的協助，但心理師個人的限制，讓剩下的部分只能夠留待遺憾，「那在這個過程中，跟這個諮商師雖然、我覺得我跟他是有滿大的距

離，可是我還是選擇繼續跟他諮商，持續了一兩個學期，那個算是久的。」(D-1-125-2)；「甚至他可能服務的地點改變，我都跟去了。就是他說他要換服務地點了，那我要換諮商師還是跟他一起去那邊，我就跟去了，巴著他不放。那個時候並不是因為覺得他很懂我，而是覺得也許有機會讓他懂我，然後再來是，我也沒有一直想要換人。」(D-1-126-1)；「……我相信他有給我某些我要的東西，所以我還是可以持續地跟他談下去，但是…他可能就給了五六成這樣子，所以就會讓人家心癢癢的，覺得你是可以給我的，但是我希望再要更多，我想要要到位。」(D-2-020-1)；「就是因為他給了五六成，他有給，他不是沒有給。他有理解到某一個部分，可能就是我跟一般人比較像的部分，就是愛情的部分吧！你會覺得他其實是以在某種程度上瞭解別人的人，他不是沒有能力瞭解別人的人，只是在我生命中的某些面向，他可能從來沒有想過有這個東西在。」(D-2-057)；「我相信他是一個好的諮商師。可能就是那個好的部分，會讓我覺得…我相信如果我是一個異性戀女生跟他談，應該會覺得非常契合。如果我跟他談跟一個男生的關係，我可能會覺得幫助非常大，我可能會很喜歡他。」(D-2-058)。

(3) 必須在不同心理師身上處理不同部分的問題，無法一次全部到位

在受訪者 D 統整性地回顧諮商經驗時，他提及自己在多段諮商中來來去去的狀態，像是一段退而求其次的過程。不管是友善的程度、或者對於議題理解的程度，有時無法直接找到最理想的心理師，就必須退而求其次，即便是同一個問題，也得陸陸續續地在不同心理師身上處理不同的部分，像是拼圖一般、慢慢地完成不同層面的處理，無法一次全部到位。「你會很想要找一個對雙性戀友善的諮商師，但通常你不會找到，所以你就會退而求其次，想要找著對同志友善的諮商師。然後那個退而求其次，會非常頻繁地出現在諮商當中，當你想要處理你的整個問題的時候，你可能會退而求其次地來處理你的其中一個部分而已。可能這個會不會在其他的諮商裡面也有，我不知道，至少我的經驗好像是這樣子。你就會憑著你的直覺，去感受說這個諮商師可能可以跟他談到哪裡，或者可以處理到多少就

處理到多少，我想那也就是為什麼我會持續地接受這麼多次的諮商。你看從第一個第二個，完全就沒有辦法處理，然後到後來有一些處理，然後再到第四個在關係的方面有一些處理，可是又不夠，所以第五個處理了跟環境之間的關係。就是你好像真的要尋尋覓覓去找一個合適的諮商師，或者是各種不同的諮商師、來處理不同的部分，即便從頭到尾就只是一個我跟女生在一起，然後發生了什麼事……」(D-2-121-3)。

(4) 期待能有雙性戀心理師給予更貼近的回應，但性傾向是沒辦法改變的事

受訪者 E 提到，在與心理師工作時，雖然自己接受了心理師給予的建議，但有時仍會思考，若眼前的心理師也是一位雙性戀，會否給予更貼近自己的回應。但對於這一點，受訪者 E 也明白性傾向是無法改變的事情，加上心理師給予的意見足夠實用，對於這份期待也只是留在心中，未再向心理師提出反應，「因為既然就是那種感覺，就是你不是雙性戀，所以你就是可能真的沒有辦法能夠那麼理解。我會覺得即便就算跟他反應了，大概也沒有辦法改變什麼。」(E-1-087)；「就是畢竟他的性向也大概也是那樣子。所以就，覺得不用特別去提。再加上我覺得他的意見還是很就是中肯跟很實際，所以我就覺得說其實沒有影響到，可能沒有影響到那麼多，大概就是一些就是感受的問題而已，所以就沒有特別的去就是反應這個部分。」(E-1-088)。

3. 距離遙遠的諮商關係

在受訪者 D、E 的經驗中，都提到感覺與心理師之間存在著距離感，這個距離感讓他們在諮商過程中，時不時地感覺到無法靠近、無法被理解，帶來了諮商中的遺憾。

受訪者 D 在提及這樣的距離時，述及的是雙方都為關係做出嘗試，努力要衝破兩人之間的城牆，讓內在的距離更為靠近，但卻始終跨不過去、也走不動，是無奈、也是遺憾，「……我會覺得我好像很努力地想讓他聽懂，但是我無法感動這個人，我無法讓他的心懂我。」(D-1-128-1)；「……但是我想我們都隱隱地

知道，我們沒有那種他真的懂的感覺，然後他有壓力，然後我也覺得我很努力但是我又走不動那種感覺。」(D-1-129-2)；「一直卡著是，我覺得我好像一直不能靠近他，我好像一直沒有辦法很信任。那個感覺就像是，好像有談到什麼，但是又好像沒有談到什麼，好像…已經談了很多了有關於我們的事情，談得很多談得很深，可是有什麼東西，好像完全被放在旁邊沒有被碰到一樣。那是個很奇怪的感覺，我覺得好像一個透明網子啊、還是什麼在前面擋住了，我一直很想要衝破那個東西，可是…在跟這個諮商師談的過程中，一直始終沒有辦法，一次也沒有辦法。……」(D-2-001-3)；「我覺得那個是很遺憾、很可惜的一件事情，你知道這個人在努力，而且我也很努力，然後但是我們中間就是一個不被理解的鴻溝，就是一個 gap。」(D-2-008)。

而受訪者 E 則認為，那樣的距離感，或許源自於性傾向之間的差異，「(研究者 R-1-082：……你好像寫了一句話就是說，你覺得有些事情其實是雙性戀自己才能特別懂的。所以我就在想，這個不知道會不會就是也出現在你的諮商裡面這樣子?) 對~可能剛提過的一些例子，就是會讓我類似這種感覺。或者可能因為自己身邊比較熟的一些朋友，也是雙。不然就是同性戀嘛，跟他們講真的就是會比較沒有什麼距離感。」(E-1-082)；「但我就是不太確定這種距離感是，就是諮商師本身的問題，還是自己因為認定說這個人性向跟我不一樣，所以他可能沒有辦法那麼理解我而產生的距離感。」(E-1-083)。

(二) 阻礙諮商順利互動的因素

阻礙諮商順利互動的因素，有時不僅只是源於心理師做了什麼、或者沒做什麼。在這一個段落中，整理出受訪者認為影響諮商順利互動的因素，包括諮商與日常生活的交錯及重現、當事人與心理師同時缺乏雙性戀的語言與經驗、當事人與心理師身份的歧異等三個向度，以下詳述之。

1. 諮商與日常生活的交錯及重現

(1) 在諮商與生活中都需要奮力與外在世界對抗

受訪者 D 開門見山地說，認同為雙性戀之後，難題並未因此就消失，反而在諮商與日常生活中陸續地出現、甚至帶來新的麻煩，「……但是跟雙性戀有關的困難…對我來講是一直在後面那個諮商的經驗中，是在我生活一直出現的，我並沒有因為有了認同之後，我的雙性戀這件事情對我來講，我的生命中就沒有困擾了、就 OK 了，反而是當我對自己有了這樣的認識之後，後續才有更多的麻煩正要開始。」（D-1-003）。

至於麻煩與困難是什麼，受訪者 D 表示，雙性戀身份讓他在日常生活中必須要花上許多力氣，才能待在自己認同的位置上，但也有很多時候必須去迎合外在社會的期待。受訪者 D 認為同樣的事情也在諮商中重現，奮力地要讓自己能夠以雙性戀的身份與心理師對話、讓心理師理解，「然後我覺得其實在這個過程中，我花了很多力氣不斷地、不僅是在跟這個世界制衡，或者是 survive，我甚至也是在諮商室裡面不斷地要堅持站在我的位置去跟你講話，而不是跑去你的位置去跟你講話。因為跑去你的位置跟你講話，是我每天都在做的事情，這就是讓我很辛苦的部分，」（D-2-125-5）。

(2) 諮商室外的不安因素影響諮商關係的互動

對於受訪者 F 來說，縱然諮商中的經驗是好的，然而一旦走出諮商室後，現實環境的艱困與不友善仍迎面而來，影響受訪者 F 要再次進入諮商時，仍然有著許多的擔心，「我覺得雖然在諮商裡面的經驗沒有太差，可是畢竟他就是停留在諮商室裡面，然後單純的跟諮商師而已。但是當我出來之後，我覺得…嗯…那個擔心的感覺又會回來啊，所以我覺得每次當重新回到諮商室要去跟諮商師談這件事情的時候，就會必須要先經過一段 warm up 的過程（笑）。就我自己比較沒有辦法馬上就轉換那個感覺。」（F-1-031）；「（研究者 R-1-032：好像出來諮商之後現實的那個狀況，還是讓你拉回到那個現實世界裡面嘛。）對，就是即使是我自

己知道可能是處在一個比較友善的（外在）環境裡面，我覺得還是一樣。」

（F-1-032）。

2. 雙性戀經驗與語言的匱乏

(1) 心理師與當事人同時缺乏雙性戀的經驗與語言，導致難以表達與理解

對於受訪者 D 而言，阻礙諮商順利互動的因素之一，在於心理師與當事人同時對於雙性戀的不瞭解，讓討論相關議題成為難事。抓不準討論的方向、不知道能夠使用的詞彙，雙方都沒辦法說明白，內在的感受究竟是怎麼一回事，受訪者 D 想談論的事情，也就這樣卡在中間動彈不得，「我在想是不是因為這樣子，就是沒有人知道、就連雙性戀本人也不知道，到底雙性戀什麼樣子的主題是需要被探討的。」（D-2-122-3）；「但是如果你不知道，如果我這個雙性戀我本人也沒有對自己或是對那個情況很清楚的…那我可能不會跟你談，但是我就會覺得有什麼東西卡在那邊，我也說不出來是什麼，然後你也不知道是什麼，……」（D-2-123-2）；「……因為…沒有人在我過去的生命經驗中，或是在他過去的生命經驗中，我們沒有遇過任何的情況、或是看過任何的東西是…這件事可以用說的。我們學不到要怎麼說，我們沒有說法，我們沒有範例，我們沒有例句，我們不知道怎麼照樣造句。」（D-2-009）；「我其實覺得這就是困難的地方，我不知道以前有誰，用什麼樣的語言去描述過這樣子的狀況。所以當我們實際上在想要談的時候，就會變得談不出來。比如說，我們每個人都知道什麼叫緊張，我們小時候都學過熱鍋上的螞蟻，所以我們講話的時候，我們就可以講到，我們就知道要怎麼去形容自己現在心裡如火在燒、覺得很害怕的那種緊張感，我們就覺得形容得很貼切。可是那種…在我的生命裡面發生的那些為難，那些委屈，那些不被看見，好像…也沒有聽說過誰說，那我自己的詞彙也有限，我就卡在我的視角裡面，沒有辦法融會貫通。」（D-2-024-2）；「……我覺得我們只能談他的生命經驗……就是他的世界裡面有可能存在的東西，如果他的世界裡面沒有雙性戀這個身份或者是這個世界的可能的話，那他永遠都談不到。」（D-2-062-2）。

(2) 當事人難以完整表達雙性戀的困境與感受

受訪者 D 在談及對於諮商經驗何以不是那麼貼近時，也提及自己無法直接且完整地談論身為雙性戀的困難。受訪者 D 在諮商中，不斷歷經的是必須將經驗與感受進行切割，必須選擇性地表達，才能夠避免自己說不清楚、或者是心理師聽不懂，「然後我也一直在一個很…斷裂的感受裡面，那是一種交錯的斷裂，就是這邊也斷、然後在這邊的這邊也斷，然後也沒有辦法把斷掉的這些接起來。」

(D-2-031-2)；「斷掉的是…嗯…比如說我的生氣好了，我覺得我的生氣那個時候也斷掉了，就是我對這個現實社會生氣，而那個現實社會有一些異性戀的部分、也有一些同性戀的部分，然後還有一些我自己的部分。可是我可能必須要先說，異性戀的部分、再說同性戀的部分，我可能沒有辦法把這兩個部分加起來一起說。」

(D-2-032-1)；「其實我覺得我的生氣不應該是一個這邊切、這邊切、這邊切的，我就是一個很完整的生氣，可是當我要說明的時候，我必須要選擇我要說哪一個，然後切掉另外一個，我選擇我要說哪一部份，然後切掉其他的。」(D-2-033-2)；

「……我不切開來講，好像很難講清楚，」(D-2-034-1)。

(3) 心理師的觀點與處遇中無法觸及雙性戀的存在

在受訪者 D 的經驗中，他也感覺到雙性戀的存在，在心理師的觀點與處遇方式中都無法被觸及，是阻礙諮商順利互動的可能原因。當受訪者 D 帶著感情中的困擾進入諮商，雙性戀身份對於當中可能的影響，卻無法被心理師談及與處理，對於受訪者 D 而言，好像哪裡永遠少了一塊。「……總而言之他可能後面很多（解釋），可是你會發現中間沒有一個在講雙性戀的，後面的那個很多（解釋）裡面沒有一個是雙性戀的、沒有雙性戀在裡面。」(D-2-028)；「……因為我說很多，但是他並不會談他自己啊，然後他也不會談他對於雙性戀的看法……」(D-2-045-2)；「其實我覺得這個也會是我自己在思考的。就是究竟我今天談了這個不好的愛情，是因為雙性戀的原因，還是因為我的原因。我相信可能都有，可是會分不清楚到底哪部分是哪部分啊，哪個原因造成了什麼狀況、哪個原因造成了什麼狀況啊。」

可是因為我們從來都沒有…讓我覺得我們有在處理雙性戀的部分，所以我就會覺得他都是在處理我的部分啊，那那個就會有點落差，因為…我覺得有一些成分可能是來自於雙性戀的身份，但是我們從來沒有處理雙性戀的身份，通常都只有處理我。」(D-2-047)；「(研究者 R-2-059：可是當你今天是一個雙性戀女生在跟他談的時候…)就有很多東西會被忽略掉。」(D-2-059)；「作為雙性戀是一個什麼樣子的存在，在這個世界中，是個什麼樣的存在；然後做一個雙性戀要跟一個女生談感情，然後不能出櫃；然後跟女生談感情然後在意別人的前女友；然後…花了多少的力氣認識自己認識到會說自己是雙性戀，是用這樣子的認識活在這個大部分是異性戀的世界裡面。」(D-2-062-1)。

(4) 當事人自我瞭解的程度影響問題能否被完整地處理

受訪者 D 也認為，隨著諮商經驗的增長，對於自我的瞭解、以及表達方式的學習，也對於諮商的互動與效果帶來影響，「我想可能跟我自己對於自己的瞭解程度也有關係，我學習到了如何用語言來講我自己的事情，然後我從先前的諮商中，學習到多少我可以在諮商中怎麼談。當我談了 A 才發現，好像不夠、才知道原來可能還在哪裡漏了 B，這些都有可能。」(D-2-122-1)。

3. 當事人與心理師性傾向的歧異

(1) 非雙性戀的心理師可能無法體會雙性戀的感覺

當事人與心理師在性傾向上的差異，對於諮商互動可能帶來影響，受訪者 D、E 都同時提到的，便是當心理師並非雙性戀時，對於雙性戀當事人的概念與感受上的理解，似乎總是有限的，也總是讓彼此之間存在著距離感。這個距離感讓他們在諮商過程中，時不時地感覺到無法靠近、無法被理解，帶來了諮商中的遺憾。

「……可是我在猜想會不會只跟一個性別在一起的人，只需要去留意、或去活在某一個特定的，比如說異性戀文化或者是同性戀文化裡面的人，他們會不會比較不知道我會有這樣的感覺？」(D-2-002-3)；「我很難跟我這個諮商師說，我覺得雖然我們那麼努力，然後你也花這麼多時間在陪我，可是…好像卡在我們是不

同國的，可是那個不同國又非常的不明顯。」(D-2-010-2)；「我覺得，不同的性向的話本身就還是會出現一些差異吧，就像我自己也不太能夠理解，比如說女同性戀或是男同性戀的想法是怎麼樣，所以今天如果是類似的人要請我給建議，我覺得我也很難就是以自己的情況去回答他的問題。所以可能因為自己本身覺得對於別的性向的理解不太一樣，就會覺得說，今天一個跟我性向不一樣的諮商師或許也會有這樣子的差異。」(E-1-078)。

(2) 心理師展現的文化反映身為雙性戀需面對的困境

受訪者 D 在諮商過程中，習慣從各種心理師的外在線索去掌握其友善程度，同時也會因著自己的理解與經驗，去判斷眼前的心理師可能的性傾向。當受訪者 D 看見心理師所展現的，可能是社會中相對強勢的異性戀或是同性戀文化時，身為雙性戀被排除在外的壓力與挑戰隨之被喚醒，影響著諮商間的互動，「……我就會在他身上看到一個異性戀文化，我跟他對話、我就是在跟一個異性戀文化對話，那個異性戀文化是把我排除在外的，或是是一個很 T 的同性戀文化，是把我排除在外的。我會…感受到比較不親切，呵呵。因為一個異性戀文化或是一個同性戀文化，相較於雙性戀而言，都是一個很強勢的文化，都是一個…我在生活中我要處處抵抗的，我要處處小心的，我要去迎合的，所以當我在跟穿著打扮代表異性戀文化或是同性戀文化的諮商師對話的時候，我就必須要從他的話語當中，獲取更多的友善的資訊。」(D-1-080-2)；「然後我之所以提就是他是個正妹這件事情，就是他那個異性戀的文化的衣服，是因為我覺得我在諮商過程中，因為我那個時候的狀態就是，我不能出櫃，什麼櫃都不能出，我要假裝我是異性戀在生活，然後這個異性戀世界又給我很多壓力跟挑戰，」(D-1-129-3)；「我不知道是他給我那種感覺，還是我心裡的投射嗎？就是，他就是在那樣的文化裡面的人啊，他是在這個文化裡面的、很有優勢的，結了婚然後漂漂亮亮的，然後可以談老公、可以談結婚的事情，可是我不行啊……」(D-1-130)；「他就是異性戀，我就不是異性戀啊。其實我也不知道他是不是異性戀啦！但是我可能還是會覺得，因為

我可能會聽到他們同事之間，可能會講到家庭還是什麼的。然後他又是那樣子的穿著打扮，又是那樣子的態度，我其實會分不清楚那個是由於他個人風格的原因，還是是由於他是異性戀的原因。」(D-2-045-1)。

(3) 表達對異性戀文化的生氣好像同時在責備心理師

延續前方所述，當受訪者 D 知覺到心理師展現的是優勢的異性戀文化時，除了讓受訪者 D 在諮商中再次地感受到身為雙性戀的壓力，也使其在要同心理師談及這個異性戀文化為主的社會，是如何排除與壓迫身為雙性戀的自己時，倍感困難。受訪者 D 擔心那些生氣的情緒，會讓心理師感覺被責備，因此不忍傷害心理師、也不想破壞諮商關係的受訪者 D，必須更小心翼翼、更迂迴地表達，「然後…有些時候我會在諮商裡面覺得社會壓力很大，然後我會對於這整個社會情境有一些生氣。可是那個時候，他會讓我有一種感覺是，我好像在罵他。」(D-1-129-4)；「然後也卡在我有一點點生氣的那個現實世界，你好像生活在裡面，你好像生活得還不錯，可是我很氣那個世界，我很氣你的世界，你的那個世界對我不好。…那個都很難啟齒，然後就可能在過程當中就要講得很迂迴，可是又怕傷害到對方。」(D-2-010-3)；「……那是一個很奇妙的關係，我生氣外面這個世界，這個外面的世界裡面有異性戀的世界，而你是異性戀世界裡面的人。那我當然不一定要生氣你啊，但是…我們不能夠談清楚的時候，我就會怕你誤會啊，我也不知道你是不是的確誤會了啊，還是什麼樣子。」(D-2-034-2)；「如果我的諮商師穿得很 OL 的樣子，然後我跟他討論說，我覺得女生留長頭髮可能都是因為世界…然後穿高跟鞋或什麼的，我覺得我就講不出口啊，好像在污辱對方。」(D-2-077-2)；「就是好像指桑罵槐，但是我沒有那個意思。」(D-2-078-1)。

(三) 當事人理解負向互動經驗的方式

本研究的受訪者對於在諮商中的負向互動經驗，各自有其詮釋與歸因的方式。在結果分析中可以發現，對於心理師展現出的負向態度或無效反應，雙性戀當事

人多以善意的方式來理解，時而也回頭檢討是否是自己多想了、或者不夠坦承，才造成這些負向的經驗與感受，以下分別描述之。

1. 心理師並非惡意或故意

受訪者 C、F 在闡述自己所經驗到的不適切提問與未被妥善保密的狀況時，都提到他們雖然經驗不佳，但也認為心理師並非是惡意或故意為之，「……而且他應該也沒有意識到、他也沒有惡意……」（C-1-033）；「當然他可能也不是故意的啦，可是就覺得他竟然沒有注意到。」（F-1-141-2）。

2. 心理師只是選用錯誤的方式表達善意

受訪者 D 則提到的是他在理解負向經驗時，習慣先假設心理師其實是具備著善意的，只是選用了錯誤的方式表達，才促成不舒服的感受。也因此，對於這些負向經驗，受訪者 D 總是感覺複雜，「其實我當下就是有很多這種很複雜、但是又很隱微，就是當下可能會覺得，我知道你有一點點善意，但是我也對你覺得很生氣。就是那種很複雜的感覺。」（D-1-043）；「有點善意是…你知道其實用這樣的身份要在這個世界活下去，你要永遠都假設對方有一點善意（笑）。當情況很模糊不清的時候，還是有別人是有意善意的可能性的。但他們可能不知道怎麼對待你，所以他們的善意可能會讓你覺得不舒服，但那不表示他們就…」（D-1-046）；「他們的確不友善啦，但是你也別講說他們就是存心要對你不好，他們可能試圖想要對你好，但是他們用錯的方式。」（D-1-047-1）。

3. 心理師的生命經驗本來就是有限的

對於心理師具備不足夠的敏感度或知識，無法第一時間給予最適切的回應與協助，受訪者 A、C、D 都認為是出於個人生命經驗的有限，是故能夠做出的回應也是受到侷限的，「就是我也不怪他啦，因為我覺得其實每個人的經驗說到底是有限的，然後我們的想像也是有限的。比如說，因為我沒有經歷過我前任這一段，我也不知道可以跟這樣子的人交往，或是找到一個模式相處這樣子，就是我也覺得是一個很難得的東西。」（A-1-089-1）；「……他只是就他自己生命經驗，他

可能會有的反應，他就這樣去問你……」（C-1-033）；「我覺得我們只能談他的生命經驗…不是他的生命經驗啦！就是他的世界裡面有可能存在的東西，如果他的世界裡面沒有雙性戀這個身份或者是這個世界的可能的話，那他永遠都談不到。」（D-2-062-2）。

4. 自己特別敏感或難搞

對於負向經驗帶來不舒服的感受，有的受訪者也會回頭思考是否是因為自己太敏感了，如受訪者 C 所述，「不確定我是不是特別敏感、還是我特別難搞，」（C-1-034-2）。

5. 自己在諮商中不夠坦誠

受訪者 B 也同樣認為自己需要為諮商經驗的不順利負責，他這麼說，「……我在進去的時候就想說，前面之所以不順利，有可能是因為說我之前沒有對 B 老師那麼地坦承這樣子。」（B-1-259-2）。

（四）當事人對於諮商當時選擇的困惑

對於曾走過的諮商歷程，受訪者 E 在回顧時，表示當時選擇直接遵循諮商師給予的建議，雖然確實帶來了許多的幫助，但心中仍有著另一個聲音向自己發問著：如果當時沒有遵循諮商師的建議，而是去選擇另外一條路走，事情會有所不同嗎？「……他當時建議我先不要跟家裡講，就是在我分手那段時間，就是心裡頭還是會有一些掙扎。」（E-1-025）；「就是因為那個時候自己其實還滿難過的，可是因為又住家裡，那實際還是會面對到家人，那變成說在家裡的時候還是要當作沒事一樣，所以就變成那段時間回家也會變得很…很累跟不太開心。」（E-1-026）；「這可能就是當初給我的經驗，讓我後來就是遇到這樣的情形。但是我自己也很難講說，現在這樣子看起來是好還是不好，因為當然在那個當下還是會覺得說，是不是如果跟家裡的人能夠講到這一塊，可能在那個時候會好過一些。但是另外一方面現在看起來也覺得說，既然也都已經過去了，那那個時候或許沒有讓家裡

的人操到這個心也好，所以我覺得很難斷定說，這個想法或這個意見是好還是不好的。只是說可能每個作法都有他的優缺點，那當初選擇說先不要跟家人講，可能面對的情況就是這樣子。」(E-1-027)；「畢竟現在也都過去了，就是也沒有辦法去就是看如果當時講了，那個時候會怎麼樣，但是就是會有這種想法。」(E-1-044)。

第三節 雙性戀當事人對心理師與諮商專業領域的期待與建議

在本節研究結果中，統整出受訪者們依據他們的諮商經驗，所提出的期待與建議。包含他們認為心理師應具備什麼樣的知能、又可朝向哪些方向進行修正與調整，以及在諮商專業領域中增加哪方面的學習，能夠使雙性戀當事人在接觸諮商時的經驗更臻於完美。以下就對於心理師的期待、對於諮商專業領域的建議兩個部分，進行研究結果分析的說明。

表 4-3-1

「對於心理師的期待與建議」及「對諮商專業領域的期待與建議」主題內容一覽

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
一、 對於 心理 師的 期待 與建 議	(一) 具備 性別意識及 敏感度	1. 避免預設立 場，以開放的眼 光面對當事人	(1) 避免以異性戀思維理解當事人	F
			(2) 避免以單性戀思維理解當事人	B、C
			(3) 不預設當事人伴侶的性別	A
		2. 能夠敏感覺 察當事人的身 份		B、D
		3. 避免過度聚 焦於性別與性 傾向因素		A、B、C
		4. 意識與認識 當代更多元的 性別可能性		A

(續下頁)

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
	(二) 面對當事人的態度	1. 對不同性傾向展現友善自然的態度		B、C、E
		2. 對當事人展現瞭解的意願		C、D
		3. 具備開放的態度	(1) 具備開放的眼光不被特定觀點侷限	B、D
			(2) 承認自己的限制願意開放討論	F
		4. 尊重當事人的主觀感受與意願		B、F
		5. 瞭解與認可當事人的經驗		D
		6. 主動傳遞友善的訊號		B、D
	7. 關注曾有不同性別感情經驗但沒有認同者，鼓勵擁有雙性戀認同		C、D	
	(三) 具備與雙性戀相關的諮商知能	1. 瞭解雙性戀的存在與獨特性	(1) 意識雙性戀的存在	D
			(2) 區辨雙性戀與其他性傾向的不同	C、D
			(3) 區辨不同性別雙性戀的差異	C
			(4) 避免一般化看待雙性戀	B
		2. 避免對於雙性戀的刻板印象與偏見	(1) 不對雙性戀抱持偏見與預設立場	C
			(2) 不將雙性戀認同病理化	C
			(3) 不視雙性戀為過渡的性傾向	C
		3. 學習並運用知識協助雙性戀當事人	(1) 瞭解雙性戀在社會中的處境	C
			(2) 運用精確的語詞協助當事人表達身為雙性戀的感受	D
			(3) 提供當事人雙性戀的知識與實際經驗	B、E
			(4) 瞭解同志 (LGBT) 族群的基本知識與文化脈絡	A、B、C

(續下頁)

主題	次主題	子題	子題內容	受訪者代碼
	(四) 充實 社會結構文 化的觀點			A
	(五) 協助 當事人熟悉 諮商架構			D
	(六) 與雙 性戀心理師 晤談			D、E
二、對 諮商 專業 領域 的期 待與 建議	(一) 增加 對於雙性戀 議題的教育 與學習			F
	(二) 增加 對多元性別 與多元文化 的學習			A

一、對於心理師的期待與建議

研究結果顯示，雙性戀當事人對於心理師抱持著不同層面的期待，包含具備性別意識及敏感度、面對當事人的態度、具備雙性戀相關議題知能、充實社會結構文化的觀點、協助當事人熟悉諮商架構、與雙性戀心理師晤談等，以下加以說明。

(一) 具備性別意識及敏感度

1. 避免以預設的性別立場面對當事人

(1) 避免以異性戀思維理解當事人

受訪者 F 認為，心理師需要避免以異性戀的思維來理解當事人，「至少他不能一直都只用異性戀的思維跟異性戀的眼光下去看這件事情，然後也不能很單純地在他的認知裡面，要處理的個案的問題都是異性戀，我覺得當他一開始在諮商

的時候，他就不能一開始就假定這個人就是異性戀。不管他要談的是人際還是感情議題。」（F-1-203-1）。

(2) 避免以單性戀思維理解當事人

受訪者 B、C 進一步提到的，是認為心理師不只要避免異性戀思維、更需要避免以單性戀思維來理解當事人。亦即在心中保有雙性戀的概念：縱然當下當事人與某一種性別的對象交往，仍在未來有著與不同性別的對象交往的可能性；並且即便未來與不同性別的對象交往，也不代表就是「變成」或「歸化」為某種單性戀認同，「要接受說就是眼前這個人，他雖然現在喜歡的是同性，但是他未來其實也有喜歡異性的可能，但是只是接受這個可能，不是要你去說服人家要的可能。」

（B-1-411）；「我覺得比較重要的應該還是就是接受，對方可能會有喜歡兩種性別的可能性這樣子。」（B-1-413）；「……最常見的，就是認為雙性戀是一種過程，就是你最終走到、你會選一個，因為在操作層面上，對我們只能選一個人啊，然後那個人就是一個性別啊。……所以也有不少人說，喔那所以你最後是選擇了男生，誰跟你說我最後選擇了男生，這什麼觀念！就是…我現在是跟這個人在一起，不是代表說我就是最後選擇了男生然後被歸化了。」（C-1-184）。

(3) 不預設當事人伴侶的性別

受訪者 A 所期待的，則是更為開放的狀態，他期待心理師能夠不對於當事人的性傾向、或是伴侶的性別進行預設，「就是當然會希望說他不要直接覺得說你交的是女朋友還是男朋友這樣子。」（A-1-134）；「其實我覺得如果他從頭到尾都沒有確認性別，我也可以接受，不知道是不是每個人都可以接受，但如果這樣的話我是 OK 的。那…要嘛就是他不要預設，他可能想要做一些確認，那我覺得這樣也是 OK 的。」（A-1-135）；「不要聽一聽就覺得說這個不是女友是男友，這樣比較不好。」（A-1-136）。

2. 能夠敏感覺察當事人的身份

受訪者 B、D，則認為心理師必須具備足夠的性別敏感度，覺察到當事人話語中所隱藏的訊息，進一步地加以關注，才能夠讓當事人在最自在的狀態進行諮商，也獲得最切合自身的協助，「…如果說在我們談話的時候，其實是有一些漏洞存在的時候，那很有可能就是那裡面有藏什麼東西。那如果說那藏了什麼東西，判斷可能跟性別認同比較有關的話，那麼就有可能會需要再去注意一下。」(B-1-416-2)；「那如果你沒有一點那種敏感，沒有那種友善跟願意跟好奇，那麼你很可能就會逼得我趕快跑去你的位置跟你講話，那對我來講就沒有辦法到位。」(D-2-125-6)；「(諮商的滿意程度)最多就是六七成，不會再更多了。因為我是在你的位置跟你講話，就等於你是美國人，所以我就要跟你講英語，可是明明我的母語就是國語，我一定會有一些講不到的地方。」(D-2-126)。

3. 避免過度聚焦於性別與性傾向因素

對於某些受訪者來說，雖然期待心理師具有足夠的敏感度，去覺察到當事人在身份上的特殊性；但另一方面，也希望心理師避免因此過度聚焦於當事人的性傾向或是伴侶的性別上，而忽略了雙方親密關係的本質與互動的樣貌。這樣的聚焦對於受訪者來說，並非是具有性別意識的展現，反而是將性別放在當事人之前，讓他們感覺到被特異地看待、甚至會感到有些敵意，對他們而言，最希望的還是心理師能夠看見關係與個人內在的本質與狀態。受訪者 A、B、C 這麼敘說他們的想法，「就是希望他可以盡量設身處地啦，先不要去管那個性別的事情，可能可以更 focus 在我跟對方本身，就是我們兩個獨特的人之間的狀況。」(A-1-052-3)；「我有時候希望理想的狀況可能是對性別的在乎或預設是少一點的。就是先能更理解實際的情況跟當事人他們到底是什麼樣的人，……」(A-1-055-3)；「如果說把我們跟其他人的相愛的經驗，想得好像就是非常脫離一般異性相處的、異性情侶交往的經驗的話，我們就覺得說，啊可是實際上我們也會為了同樣的雞毛蒜皮小事吵架，就是其實我們在關係中發生事情，跟異性的伴侶不會差太多啊，當

然可能會因為同性戀變得更複雜啦。但實際上就是我們之間相處會有的摩擦，其實並不會比較比這些異性的情侶然後再多，或是再更 abnormal 一點這樣子。所以就覺得說，當對方用這種好像很特異的眼光在看我們的時候，就會有一種『蛤，其實也沒那麼地怪吧！』……」（B-1-110-1）；「……可是我覺得，關係跟關係之間的不同點，就在於每段關係都是個別獨立而且獨特的，可是如果把性別因素加進來就會很…我覺得這比較像是雙性戀特殊的處境吧，應該說性別的差異可以談，那當然我們去跟另外一個人相處，另外一個人的性別當然也是構成他的一個很重要的部分，但是如果單談性別，我覺得這個東西我會有點保留，會覺得這個東西對我來說有點敵意，」（C-1-181）；「就是我們的關係會比較被想成是我們是跟一個女人在一起或是跟一個男人在一起，而不太像是我們是跟這個對象在一起，我們比較會被去談說，喔所以這次是女朋友這次是男朋友，然後就是看到人家的性別這樣子。」（C-1-182）；「（研究者 R-1-183：變成性別在人的前面的感覺？）對，有點像是這樣子。」（C-1-183）。

受訪者 B 認為如何拿捏對於性別與性傾向的關照與聚焦程度，是非常困難、但也是心理師需要學習的事情，「所以就覺得說，就我覺得這個其實要拿捏也是挺困難的，就是你一方面就是你不能把同性或雙性這樣的關係看得就是太太特異，可是你如果說不去 care 這件事情的話，對方又會就是，身為個案又會感覺說你不了解我這樣子，所以我覺得這個之間拿捏非常地困難。」（B-1-108）；「所以其實相比起來，我會覺得像 A 老師那種那個樣子，就是一方面就是可以讓你感覺到說她是了解同志議題，也知道我們會發生的一些狀況，但是基本上她在處理的時候，也並不會把同志或者是同性的關係當成是一個就是，需要特別警戒來處理的關係，其實也算是用一個跟異性情侶相同樣的諮商方式在做。其實我會覺得這樣子可能是比較好一點的模式，」（B-1-110-2）。

4. 意識與認識當代更多元的性別可能性

受訪者 A 在訪談的最後，提到他對於當代性別議題的觀察，也表示期待心理師能夠跟上世界的腳步，對於性別、性傾向、性別氣質的各種可能性有更多的意識與認識，「那…因為我會覺得就是，現在的時代已經是，至少在性別這一塊，我覺得應該是呈現一個越來越多元、或是你可以看到在光譜上趨於極端的人應該是越來越少吧！應該是大家都越來越往中間靠一點，因為像現在有很多雷達常常越來越難測了這樣。可是對我來說這是好事情啦，就覺得說可能都長這樣，就是花美男有可能是 gay 有可能是異男啊，就是有各種或是其他什麼認同。所以我覺得這樣世界還滿美好的，那我覺得面對這樣的世界，我覺得作為一個諮商師他就要有更多的這方面的意識跟去認識說，就是性別氣質可以很多元，那可能人跟人之間的相處就有更多樣的可能性吧！因為我覺得傳統的男女、兄弟，就是那個是、可能很容易瞭解的框架，但是現在不在這個框架，或是已經有做過一些改變的人是很多的，加上說又有不分這樣子的，我覺得不分實在是一個很棒的事情，就算是男女之間，你要說他們是有很絕對的男生是怎樣女生是怎樣嗎？現在也越來越不見得是如此了。所以我覺得有這樣的 sense 對於…因為我覺得應該要處理，需要處理感情議題的諮商者應該是不少，所以就覺得性別 sense 增強的話，應該是對於各方面的這樣的 case 都會很有幫助才對，所以我覺得應該是很必要的。」

(A-1-140-2)。

(二) 面對當事人的態度

1. 對不同性傾向展現友善自然的態度

受訪者 B、C、E 都提到，他們認為心理師在面對當事人時，透露出對於各種性傾向的自然、友善態度，是促成正向諮商經驗必備的前提，「我會覺得諮商師態度要越自然越好。」(B-1-075)；「對方釋放出那種不論你喜歡的是同性還是異性都可以，這樣子的一個態度是還滿重要的。……」(B-1-416-3)；「我覺得

當然友善是前提嘛，對各個性傾向的友善啊。」(C-1-192-1)；「就我也覺得說如果一個雙性戀就因此而有什麼不同的態度的話，也怪怪的。就是我自己，雖然算是不同性向的人，可是就是也覺得說你當一個諮商師面對於一個諮商者的話，好像就是你用一般的態度就 OK。」(E-1-066-2)；「……就是跟我想像的就是大概就是可能異性戀諮商、同性戀諮商或雙性戀諮商，感覺那個情況都應該都是一樣的。不太應該會有什麼差別吧。」(E-1-067)；「(研究者 R-1-068：平常心嗎?) 對對對對～類似那種講法。」(E-1-068)。

2. 對當事人展現瞭解的意願

對於受訪者 C、D 而言，他們期待的是心理師能夠展現出想要更加瞭解自己的意願，「我覺得他可以多表現出他想要理解的話，就是他有那個意願跟興趣……」(C-1-160)；「我覺得我希望他再對我好奇一點，他真實地想要瞭解我裡面的感受是什麼，而不是假裝他懂。」(D-1-059)；「……我希望他更注意到裡面除了失戀還有一些別的，然後他想聽聽看那些別的是什麼。就是他可以問問我，我怎麼看。」(D-1-060)。

3. 具備開放的態度

(1) 具備開放的眼光不被特定觀點侷限

雙性戀當事人們也期待心理師能夠具備開放的眼光，如同受訪者 B、D 提到的，心理師若能夠接受多元的觀點與概念，不為特定的視角所侷限，那麼即便心理師本身所處的文化和當事人不同，也能夠讓當事人在諮商中感覺到更為安心，更願意表達真實的自己，「……第一個要以開放的心態來看待眼前的案主；」(B-1-406-2)；「可以接受多元的觀點、新的概念，可能對於要做這方面的諮商師而言，可能是重要的吧。」(B-1-355)；「他可以是異性戀，他可以穿著異性戀的衣服，可是如果他是個也比較開明的人，我就會也比較開，比較能夠放心跟真實地在他面前說我自己。我覺得…不是真的是文化啦，是眼光的關係。」(D-2-097-3)；「對任何事情都比較開放。他不會被侷限在框框裡面，覺得什麼

事情就應該要是什麼樣子。應該說是比較不在框框裡吧。」(D-2-099)；「可以住在框框裡面，但是他可以看到外面，這樣也還好。你也可以選擇住在框框裡面，但是如果你可以看到外面，那個感覺就不一樣。」(D-2-100)。

(2) 承認自己的限制願意開放討論

受訪者 F 所期待的，則是在於心理師願意承認自己的限制，並且願意用開放的態度去談論尚不熟悉的議題，「然後我覺得另外一個還滿重要的部分是，即使他自己對這個議題可能真的不是很熟，可是…我覺得對我來說，承認他對這個議題不熟，但是他願意跟我用一個比較開放的態度去談，其實是很重要的耶。」(F-1-203-2)。

4. 尊重當事人的主觀感受與意願

雙性戀當事人也期待心理師在諮商過程中，能夠抱持著尊重當事人的態度。受訪者 B、F 運用不同的例子作說明，包括尊重當事人的主觀感受、不予以質疑或重複地確認；也包括尊重當事人的意願，不強迫一定得在諮商室內或諮商室外出櫃。「……如果他就是硬要一直跟我確認，可能到底是喜歡男生還是喜歡女生，或者是那個感覺是不是真的時候，我就會覺得不被相信跟不被重視吧！因為那就是我的感覺啊。……然後就是不要一直跟他確認到底是真的還假的，還有不要一直想要逼人家出櫃，對。就是我覺得一直要確認是真的還假的這件事情，我自己不是很喜歡啦。」(F-1-203-3)；「第二個不要強迫人家一定要出櫃這樣子。」(B-1-406-3)。

5. 瞭解與認可當事人的經驗

對於受訪者 D 而言，他期待的是心理師能夠聽懂自己的經驗，瞭解身為一位雙性戀所面臨的社會處境，以及在面對日常而細微的瑣事可能有的辛苦；也期待心理師給予更多的回應，包括如何聽懂雙性戀經驗上的不同，以及對於當事人在當時處境與經驗的深刻理解與認可。「我覺得我想要的其實就只是被瞭解的感覺……」(D-2-067)；「我希望他瞭解我是…一個在弱勢裡面的弱勢，然後其實

我很努力，而且我覺得我在那個狀態下可以一直堅持著，我已經很厲害。我那時候可能會被看得很弱，他會覺得我很沒有力量，可是我覺得我在那個世界裡面，我可以做到那樣已經是很有力量的事情了。」(D-2-031-1)；「多給我一些回饋吧！當我在談跟雙性戀有關的事，因為有的時候我不知道他到底有沒有聽懂，當我很辛苦地在描述我的生活在這個世界的感覺的時候，我不知道瞭解的有多少，可是我就覺得沒有被靠近。」(D-2-065)；「其實我們談雙也不會…就是一直在講雙性戀怎樣怎樣，那是一些很細微的，就是聽起來是很日常的點，可能就是很像我們一般人在談愛情，很像我們一般人在談家庭、或是朋友關係，可是這一切都很可能因為我是雙性戀而有一些些跟別人不一樣的地方。」(D-2-066)。

6. 主動傳遞友善的訊號

受訪者 B、D 都表示，他們期待心理師可以透過各種不同的方式，更主動地傳遞友善與理解的訊號。訊號的媒介可以是穿著、文宣、或者是旗幟，透過這些周遭的訊息，當事人便能夠在甫進入諮商時，很快地抓取到心理師的友善態度。「如果需要的話，也要動不動就稍微表現出自己是懂這個議題的樣子，……」(B-1-076)；「……我那時候可能很期待他某一天可以帶個比較類似同志啦、支持雙性戀那種東西出現這樣子。」(D-2-113)；「比如說在我還沒有進去之前，他就可以在那個環境中讓我看到一點什麼訊息，比如說放個彩虹旗啦，我就知道你對同志友善啊。然後放個三色旗或是任何相關的東西，或是放個類似的文宣在這邊，我就知道你對這個東西是有 sense 的啊，至少你有資訊在這裡，表示你要把資訊提供給我，表示你知道嘛，我會這樣子假設。……」(D-1-050)；「所以我剛剛說我希望諮商師在我說自己的故事之前，他就先告訴我什麼，讓我知道他是友善的。那我至少知道這個諮商師對於性別這件事情是他有想過，從他的穿著我就可以感受得出來。」(D-1-072-2)。

若心理師能夠如上述地主動傳遞友善的訊號，不僅能夠讓當事人獲得安全感，進而敢於在諮商中揭露自我，更可能因此讓諮商關係突飛猛進，「你要給我一點

安全感，那個安全感是我知道你對我、或是對像我這樣子的（雙性戀）有一些瞭解，你不需要從我的身上來告訴我這件事，你可以從你自己來告訴我這件事情，這樣我就會覺得安全，我才敢跟你說。」（D-1-048）；「你在諮商師的世界看到了跟你的世界有關的東西，然後會覺得我們之間有一些連結，好像會更靠近一些，」（D-2-116-1）；「……就是我們之間的關係可能會突然飛奔那樣子。他會是一個很直接、很快速、很好的媒介，」（D-2-117-1）。

7. 關注曾有不同性別感情經驗但沒有認同者，鼓勵擁有雙性戀認同

身為已有雙性戀認同的受訪者 C、D，不約而同地提到他們對於曾有與不同性別的對象交往、卻沒有雙性戀認同的當事人的關注。

受訪者 D 所特別關心的，是心理師會如何看待這些還沒有認同，但卻有著實際經驗的當事人，話語中也隱含著期待心理師可以多給予理解與關注，以使這樣的當事人也能夠獲得適當的對待，「其實我覺得雙性戀滿多的，除了像我這種會說自己是雙性戀的人之外，也有很多人他實際上跟不同性別的人交往過，但是他不會說自己是雙性戀啊，那他們又怎麼去看看待這些人？如果連我們這種口口聲聲說自己是雙性戀的人，都這麼難搞的話，那那些人怎麼辦？他們是不是真的可以得到很好的保護？」（D-2-125-4）。

受訪者 C 則是期待心理師能夠更積極地鼓勵當事人擁有雙性戀認同。受訪者 C 之所以有這樣的期待，是源自於他對目前雙性戀在社會中處境的觀察，外界對於雙性戀的刻板印象與污名，例如將雙性戀與出軌、花心劃上等號，讓許多有著與不同性別交往經驗的人，選擇以單性戀的身份過活，受訪者 C 認為這正是雙性戀在社會中需要對抗的困境，也是雙性戀弱勢之處。因此，受訪者 C 期待心理師能夠以更積極的姿態，協助這些當事人擁有更多對於雙性戀的正確認知、釐清對於污名與自己的關係、甚至是鼓勵當事人去擁有雙性戀認同，讓雙性戀成為一種身份認同的可能選項。「如果是我、我會希望可以多鼓勵雙性戀們有雙性戀認同，因為很多雙性戀沒有雙性戀認同。比方說（我）現在跟女生在一起，所以我對外

宣稱我是女同志，因為這樣其實比較沒有壓力。然後，我覺得在關係裡面，尤其是你是跟同性在一起的話，你的伴侶總是有一種隱憂是你有一天會…就是他們跟雙性戀在一起的這個擔憂，好像比他們跟單性戀在一起更擔憂，因為總是預設了你有另外一種可能。可是不論那個人是不是單性戀或雙性戀，他們都還是有出軌的可能，所以就是那個壓力吧。所以我覺得如果諮商師可以給雙性戀多一些鼓勵，也許是這方面的鼓勵，就是你的雙性戀認同跟你要不要出軌是沒有關係，因為我覺得有些人會有罪惡感，就是如果我是雙，然後我又這樣做，好像是…就是雙重的，這是雙重的罪惡，我覺得可以減輕這個罪惡，然後鼓勵雙性戀有雙的認同。……」

(C-1-187)；「……他(C 認識的雙性戀講師)就會放一個男生跟女生是情侶照的樣子，或是女生跟女生是情侶的樣子，他說這個是雙性戀，這才是雙性戀真正的樣貌啊！我們不會隨時兩手各牽一個不同性別的人，這很好笑，可是大家的想像都是這樣，而且那個圖像的東西，會讓你想像說，對，雙性戀要同時這樣，他才能滿足，可是根本就不是這樣子。所以，雙性戀就已經常常都是隱身在這個社會中很多地方了，然後又沒有人特別去講，所以雙性戀就一直一直很弱勢。當然我們要的資源、我們要的認同跟同性戀是不一樣的，甚至有的時候的確某些程度上比他們擁有更多的彈性跟空間甚至資源，但是我們有我們的議題要處理，我們有我們的污名要對抗。所以我會希望大家多有一點雙性戀的認知，不要覺得說我現在跟你在一起，所以我就是某一個單性戀。我覺得為什麼不承認你是雙，我常常會對這一點覺得很…有時候跟人家聊一聊聊一聊，我會說你這樣是雙啊，你為什麼不認同自己是雙？他就說，喔我不認同。我不會強迫他們但是我心裡會覺得說，唉～(嘆氣)」(C-1-188)；「我覺得，性傾向游移的人很多，然後當然不是說你都有雙性情欲然後你一定要認同雙性戀，……。可是我會希望諮商師也許提供一個選項是，喔你覺得你有可能是同，OK，或是你有可能是雙，那這個雙的認同是、不是異跟同加了然後除以二，然後那個中間不得已的選項，不是。他是

一個獨立出來的，跟這兩個都是不一樣的，然後他也是一回事這樣子。就是他不是一個折衷的結果這樣子。」（C-1-189）。

（三）具備雙性戀相關議題知能

1. 瞭解雙性戀的存在與獨特性

（1）意識雙性戀的存在

提及對於心理師的提醒與建議時，受訪者 D 認為最重要的是必須意識到雙性戀以各種形式存在社會之中，「我覺得是要知道有雙性戀的存在，不管是哪一種雙性戀，」（D-2-125-1）。

（2）區辨雙性戀與其他性傾向的不同

能夠區辨雙性戀與同性戀、異性戀之間的不同，不以概括的方式理解雙性戀，也是當事人們認為心理師必須具備的知能，如同受訪者 C、D 所述，「……那我覺得在談性傾向這一塊的時候，不要把我們跟同志拉在一起看，因為其實我覺得雙性戀跟同性戀之間的生命經驗還是很不一樣，……」（C-1-186）；「然後要知道雙性戀跟同性戀不一樣。然後要知道大家在講同志的時候，每個人的用法不一樣，所以我們也不知道你講同志的時候，你講的是同性戀、還是整個廣義的同志。」（D-2-125-2）；「我跟目前大家比較瞭解的那一些『同志研究』裡面的同性戀們不太一樣。……，他們跟我有一點像，可是我真的跟他們不一樣；就像我跟異性戀好像真的也有一點像，但是真的不一樣。」（D-2-010-1）。

（3）區辨不同性別雙性戀的差異

除此之外，受訪者 C 更進一步提到，心理師也必須理解到雙性戀間有不同的性別差異，不宜一貫視之，「……然後再來是，我覺得雙性戀來講也有性別上的差別，就是男的雙性戀跟女的雙性戀不一樣，就像我們在談男同志跟女同志是幾乎不一樣的處境，那我覺得男雙跟女雙也是，也有不一樣，也滿大的不一樣的。」（C-1-186）。

(4) 避免一般化看待雙性戀

受訪者 B 也提到，他認為心理師應避免以一般化的方式，來理解雙性戀當事人的經驗，而忽略了雙性戀的獨特性，「我會覺得可能比較重要的就是說，不要對於雙性戀這件事情把它給普同化，把它給 normalize 這樣子。」（B-1-360）

2. 避免對於雙性戀的刻板印象與偏見

(1) 不對雙性戀抱持偏見與預設立場

受訪者 C 認為心理師在對當事人進行諮商時，應避免偏見的存在，諸如常見的雙性戀污名，「不要預設我們都是很花心的，」（C-1-173-1）；「有些還有其他同志對雙性戀的一些偏見，比方說我們就是都要啊，」（C-1-178-2）；「或者是覺得雙性戀就是濫交啊，」（C-1-178-4）。

除此之外，受訪者 C 也認為心理師需要避免因為偏見，而直接預設雙性戀當事人的來談議題方向。帶有偏見與預設立場的問話方式，除了讓當事人感覺到對於議題的偏見與不專業，也會有不被認真看待的感受，「然後還有就是不要預設說，我們就一定要來跟你談說，我覺得男人比較好還是女人比較好之類的問題。」（C-1-173-2）；「……我覺得在面對諮商師的時候，你就會覺得你這個問題很不專業耶。」（C-1-174）；「因為這種問題感覺有點八卦，他不是那麼的認真，我覺得我自己對諮商師是比較認真在看待我的問題。」（C-1-175）；「……會讓人感覺好像雙性戀是很貪心，或者是我們都是一直不斷在玩弄別人然後去找出男生女生哪個好之類的，會讓我有點這種感覺。不太像是真的要談說，我的想法或是什麼的這樣，」（C-1-177）。

(2) 不將雙性戀認同病理化

受訪者 C 也想提醒心理師，應避免以病理化的方式看待雙性戀認同，或視雙性戀認為一個需要被找出原因的問題，「不要假定我們一定有是什麼創傷然後才變成雙性戀的，每個人都有創傷，可是那跟我的認同沒有關係，或者是（假定）我們就是想要不一樣。」（C-1-178-1）；「……你（心理師）要在引導個案的過

程當中，讓個案覺得是，這是一個幫助你瞭解自己的過程，而不是我把你病理化，也就是說，我們找出你為什麼這樣怪怪的之類的，就是這個很微妙又不太好解釋、是感受上的問題。」(C-1-010-4)；「……覺得就是諮商師在言談的過程當中，有沒有對於雙性戀基本的認知，比方說我們不需要藉由性經驗，對於兩性的性經驗，來界定我們的雙性戀認同這件事情，甚至是說，是不是有什麼創傷、然後有了雙性戀認同，」(C-1-016)。

(3) 不視雙性戀為過渡的性傾向

受訪者 C 對於心理師的提醒，還包括不應將雙性戀視為一種過渡的性傾向，只是走向某一個單性戀位置的中途階段，「還有一種最常見的，就是認為雙性戀是一種過程，就是你最終走到、你會選一個，因為在操作層面上，我們只能選一個人啊，然後那個人就是一個性別啊。……所以也有不少人說，喔那所以你最後是選擇了男生，誰跟你說我最後選擇了男生，這什麼觀念，就是…我現在是跟這個人在一起，不是代表說我就是最後選擇了男生然後被歸化了。」(C-1-185-2)。

3. 學習並運用知識協助雙性戀當事人

(1) 瞭解雙性戀在社會中的處境

受訪者 C 認為，心理師需要具備對於雙性戀的社會處境的瞭解，看見在異性戀社群與同性戀社群是如何看待雙性戀的，「……還有一個就是諮商師他們要能夠理解說，雙性戀在同志族群裡面的困境，因為我們在異性戀本身就是困境是因為我們就是非異性戀，那可以在同志圈我們又也是被邊緣化，因為同志會覺得說，反正你們還有選擇，可是那不是選擇。或者他們會覺得我們就是牆頭草啊，男的女的都好啊這樣，然後又可以享有異性戀的福利，然後又可以有同志族群的那種被欺壓的那種的感覺，可是我覺得不是那樣一回事。」(C-1-178-3)。

(2) 運用精確的語詞協助當事人表達身為雙性戀的感受

對於還不夠熟悉雙性戀的當事人而言，有時候會不知道怎麼說才能夠完整表達因為雙性戀而帶來的內在感受。受訪者 D 在訪談中提到，對此，他期待比自己

更瞭解狀況的心理師，能夠給予更多的協助與引導，運用更精確的語詞協助當事人表達自己，「如果他比我更知道雙性戀的處境是什麼的話，他就會更抓到一些小地方，或是語言、用詞，因為我覺得就會很有感覺。」(D-1-122)；「我覺得他瞭解所以他可以融會貫通地、在這個時候用這個詞，然後就會讓我覺得很貼近。他可以幫我很真實地描述我的狀況，我覺得那是我需要的，不然我根本不知道我現在為什麼卡在我沒有辦法講清楚我現在的情況是什麼，我就不知道從何下手。然後他給我一個對的字眼，我就知道我的力氣是用在哪裡了，那我在哪裡可以省一些力氣。」(D-2-024-3)；「但是如果你是給我一個七成的字眼，我可能最重要的力氣還是會一直花在那裡，但是我不知道我花在那裡。所以那個對的字很重要。」(D-2-024-4)。

(3) 提供當事人雙性戀的知識與實際經驗

受訪者B、E都期待心理師能夠在諮商中，提供更多與雙性戀有關的詳細知識，以及其他雙性戀在面對困境時的實際經驗或例子。如此一方面能夠讓雙性戀當事人意識到世界上仍有著和自己相同的人存在，身為雙性戀並非注定是奇怪或孤獨的；另一方面也讓他們在面對困難時，有前車之鑑可供依循，減少不安與擔憂。「……可是我覺得有些人可能會覺得自己這樣子可能有點奇怪或什麼，所以我覺得說，如果說心理師或諮商師可以提供多一點，就比方說，關於雙性戀的一些狀況啊、他們在戀愛中可能會碰到什麼樣子的議題，然後可以怎麼樣的處理，同時也讓他知道說，其實也有一些人是跟你一樣的狀況的。就我覺得應該會，對於有這樣子狀況的個案，應該是會有比較好的影響的。」(B-1-360)；「……但對某些人而言搞不好這(雙性戀)是一個新的概念，那這樣的話他們可能就會再需要多一點的東西，去讓他們了解他們的狀況，去 backup 他們這樣子，」(B-1-362)；「我會期待多看到一些就是之前的，即便諮商師不是這樣的人(雙性戀)，如果有之前…就是譬如說諮商師本身是遇見別人的例子，然後後來，做出那些事情發生哪些事，我覺得有這樣的一些例子參考，會比較有一些幫助。就是可以多看到

一些之前發生過的事的東西。」(E-1-127)；「不然自己大概就會一直想說，今天如果我做 A，那如果我做了 B 會發生什麼事情？」(E-1-128)。

(4) 瞭解同志 (LGBT) 族群的基本知識與文化脈絡

作為同志 (LGBT) 族群中的一份子，受訪者 A、B、C 都認為，除了雙性戀之外，心理師應該對於其他族群的定義、狀態、所處的文化脈絡，也要有一定程度的瞭解，才能夠提供更全面、更貼近當事人的協助，「然後我覺得對 LGBT 四個都要有一些瞭解，然後針對是還在迷惘的人，告訴他說，欸也有可能是這樣，因為大家都會去找諮商師尋求協助，去瞭解有哪些，可能就可以給大家一些方向這樣子。」(C-1-192-2)；「……讓他們(心理師)好好去了解就是性別的議題，然後兩性的議題，然後 LGBT 族群的一個狀況。因為我是覺得，當他們去全盤地了解這個族群他們有什麼樣子的狀況之後，在做後面的處遇什麼的，就是會比較有意義一點。……如果要去做一些相關的介入的話，那麼第一個就是要先把這個現象，這個狀況給看清楚，然後可能是增進相關的對這種性別或少數、或是那個多元性別的一些知能。我覺得比較像是當你夠了解這個族群他們到底長什麼樣子了之後，再去談後續一些治療技巧的介入，可能會比較快進入一點。」(B-1-406-1)；「……所以我還是會覺得他可以多理解一點。因為我會覺得就是說，多少我們身在其中還是會承受一些這些框架所帶來的壓力，像我覺得我前任有一些表現會比較像弟，雖然我們沒有很清楚要區分，可是你會覺得當他處於一個比較弟的角色時候，他就會希望你做一些什麼比較哥的事情。所以就覺得說，他應該要多有一些關於這些結構面的理解。或是說有些情境、或是怎樣的社會情境，會怎麼如何影響人的互動，就那不是單純的心理反應而已。」(A-1-104-2)。

(四) 充實社會結構文化的觀點

受訪者 A 期待心理師在諮商時，除了關注個人內在狀態之外，能夠看見更多背後情境、脈絡的影響因素；也期待心理師原本的心理學專業外，能夠充實更多

關於社會脈絡的觀點，以在進行分析與處遇時，能夠更全面、更切中核心，「或是也會希望說他是不是也可以從一些別的角度來詮釋看看這樣子。雖然說我在跟他講一些比較社科理論的東西，他也是可以懂、也可以理解、也可以討論交流的，但我會更希望說他自己在作一些分析、給一些方向的時候，他自己也可以更跨出心理學一點，就是能不能更針對當事人的狀況一點。」(A-1-102-2)；「就是像剛剛有講過的，就是有些情境可能更適合用別的角度來討論，就是說如果他也可以更充實這些知識觀點的話，可能他在分析上可以更全面或是可以更獨到一些。」(A-1-133-1)。

(五) 協助當事人熟悉諮商架構

受訪者 D 以自身的經驗提醒心理師，並非所有當事人在進入諮商前，都明白諮商是怎麼一回事，心理師應該盡可能地給予多一些說明與引導，協助當事人熟悉諮商的架構與運作方式，「雖然我之前有兩次(諮商經驗)，可是在這一次的時候，我第一次跟他見面，我學到了我要趕快把我所有的事情都講一講，我想要談的事情都講一講，可是我沒有學到的是來諮商我應該要講些什麼、我要怎麼講什麼事情是重要的、什麼事情是不重要的。所以我們中間有一個過程是，當我把我那些跟那個男生跟那個女生那些經驗通通說完之後，我就變得不知道要說什麼了，可是事情還沒有解決。所以…其實那時候有一點可怕，我不知道我要來談些什麼，然後我就胡亂地跟你說些什麼，你可能也覺得沒有重點，我到底想要來談些什麼這樣子。」(D-1-121-1)；「……當諮商師在做諮商師的工作的時候，他們每天做、他們可能知道諮商是什麼樣子，可是很多人進來，我其實不知道諮商是什麼樣子，我不知道我要怎麼談，特別是這些東西我從來沒有跟別人談過，這些雙性戀的事情，我從來沒有辦法用談話的方式整理過，我不知道怎麼講別人會懂我，我不知道什麼是值得談的、什麼是不值得談的。」(D-1-121-2)；「我覺得這個部分可能會需要他多一些引導，」(D-1-121-3)。

（六）期待與雙性戀心理師晤談

受訪者 D、E 都提到，他們其實在心中期待能夠和同樣也是雙性戀的心理師晤談。「其實我想要的是同志或者是雙性戀（的心理師），」（D-1-124-2）；「就是我覺得，就以自己而言，就是會很期待看到一個是跟自己一樣的諮商師，我覺得這種機會比較少。」（E-1-124）。

受訪者 E 從各種層面，試著說明他期待能夠與雙性戀心理師晤談的理由。對受訪者 E 而言，雖然心理師在諮商當時提供的建議對自己有所協助，但雙方性傾向認同上的不同不禁也讓他想像，倘若心理師本身也是雙性戀，或許會給出更切身、更實用、更具說服力的建議，也或許可以讓自己在諮商過程中，感覺更被靠近與理解。「如果遇到諮商師是跟自己性向什麼一樣的話，我覺得…可能諮商師本身也會更好理解，給的意見或許就會跟你不同性向的諮商師的答案也不太一樣……」（E-1-032）；「當然也是猜想說這樣的人會更理解自己的想法跟困境吧！」（E-1-033）；「比如說今天如果是一個雙性戀的諮商師的話，會不會可能提供他一些，如果諮商師本身有跟家裡的人提過的經驗，或者是類似的經驗或是作法、想法的話，可能會有不一樣的建議的情形發生。」（E-1-035）；「包括說像他提到說會鼓勵我分手以後其實也可以多找異性伴侶，但我覺得，我的猜想啦，如果今天是雙性戀的諮商師可能不一定會講之類這種話，就是像我自己都會認為還滿隨緣的，我猜。」（E-1-075）；「那當然如果有一些雙性戀的諮商師，會覺得說的確對於一個雙性戀來而言，跟異性在一起還是一條比較好的道路，甚至是他面對的情況，家裡面的情況更保守，我覺得都還是需要做出一些不同的判斷。而是說就像我剛講的，如果諮商師本身有一些跟家裡講的經驗，或者是遇到類似的處境經驗的話，我覺得至少可以做一個參考。」（E-1-076-2）；「如果說今天一個雙性戀心理諮商師跟我講，譬如說一個雙性戀諮商師跟我分享說，喔他也有跟異性跟同性交往在一起的情況的話，有跟我分析過說各自的優點什麼的，我覺得就這對於我來說，可能會更有說服力。」（E-1-090-2）。

二、對於諮商專業領域的建議

(一) 增加對於雙性戀議題的教育與學習

受訪者 F 認為，當沒有機會在生活中碰觸過雙性戀議題，在教育階段又缺乏相關的學習，可能會讓心理師在遇到雙性戀當事人時，不知道怎麼去處理與協助，因此增加相關的教育與學習是重要的，「嗯…我覺得是教育的部分耶，因為在我們、不只是諮商，就是整個助人工作，……我覺得相關的教育跟認識真的太少。然後導致我自己是這樣子的身份，可是假如我沒有經過，比如說我自己去釐清，或者是後來自己去認識的這些過程的話，……搞不好連我自己都不知道該怎麼處理。因為對我來說這就是陌生的，沒有人教過我、然後也沒有人跟我討論過，所以我覺得這個部分也滿重要的，就是如果能夠在教育跟學習的過程，多加進一些這些東西的話。」(F-1-208)。

(二) 增加對多元性別與多元文化的學習

受訪者 A 則提醒的是因應當代的性別概念的變化，應該增加心理師對於更廣泛的多元性別與文化的學習，「那我就覺得說這種應該要列成必修，不然也是多元性別、或是你說的文化課我覺得滿重要的。」(A-1-140-1)；「那…因為我會覺得就是，現在的時代已經是，至少在性別這一塊，我覺得應該是呈現一個越來越多元、或是你可以看到在光譜上趨於極端的人應該是越來越少吧！應該是大家都越來越往中間靠一點，……我覺得作為一個諮商師他就要有更多的這方面的意識跟去認識說，就是性別氣質可以很多元，那可能人跟人之間的相處就有更多樣的可能性吧！」(A-1-140-2)。

第五章 綜合討論

本研究總共招募了六位自我認同為雙性戀的受訪者，從他們的主觀角度出發，企圖透過質性訪談研究的方式，探索雙性戀當事人在接觸諮商時的所歷經的種種樣貌。也盼望藉此能夠瞭解當事人所擁有的雙性戀身份認同，可能在諮商中激起什麼樣的漣漪，又對於當事人帶來什麼樣的意義與影響。

本章依據六位受訪者的研究分析結果，進行綜合性的討論，並嘗試與過去的文獻進行對話。第一節為雙性戀當事人的諮商經驗與社會處境的相互呼應；第二節為雙性戀當事人在諮商中的出櫃經驗；第三節為影響雙性戀當事人評價諮商經驗的重要因素；第四節為創造更理想的雙性戀諮商經驗；第五節為小結。

第一節 雙性戀當事人的諮商經驗與社會處境的相互呼應

若以整體性的眼光綜觀本研究的結果，可以發現在不同的主題與層次之間，重複出現著類似的內容與概念。不論是雙性戀當事人帶進諮商的議題、對於諮商的擔憂、在諮商中所體驗到的出櫃經驗與正負向經驗，以及對於諮商的期待與建議等等，都呼應著他們在當前的社會中所面對的特殊處境。雙性戀所處的社會脈絡，以及在這樣的脈絡中被看待與解讀的方式，不僅影響著雙性戀當事人的日常生活，更因為諮商環境無法獨立於社會脈絡之中，進一步影響著雙性戀當事人在諮商中的各種經驗。如同本研究的結果發現，雙性戀當事人認為阻礙諮商順利互動的因素之一，可能來自於「諮商與日常生活的交錯及重現」—身為雙性戀在諮商與生活中都遭遇困難、在諮商與生活中都需要奮力與外在世界對抗，諮商室外的不安因素影響諮商關係的互動。

在高智龍（2009）針對男同志當事人的諮商經驗研究，以及王渝津（2013）針對同志當事人在諮商中的現身經驗研究中，都提到類似的概念。外在的社會脈絡看待非異性戀族群的眼光，回頭影響著這些族群對於社會的理解理解方式，兩

者之間相關交織、來回影響著彼此。而諮商環境作為社會結構的其中一個層次，同志當事人在社會中所長期體驗到的質疑、排斥、不友善與污名化的經驗，也有可能複製到諮商室之中。這使同志當事人即便在理智上知道諮商環境已經相對安全，仍預期也擔心諮商可能會重演他們在社會中的經驗。

誠如前方所述，雙性戀當事人在諮商中的狀態與經驗，與外在的社會處境息息相關。在這一節的討論中，研究者以統整性的方式，先從雙性戀的社會處境談起，嘗試從過去文獻與研究結果中，找到社會處境與諮商經驗之間的關連；再談談雙性戀當事人如何去因應諮商室可能重演社會處境的擔憂。

一、從諮商中看見雙性戀的社會處境

(一) 雙性戀的迷思與偏見

1. 二元分立的單性戀主義觀點

社會中瀰漫著對於性別的二元分立傾向，對性傾向的觀點亦然，唯有身處兩極端的異性戀或同性戀才被視為是「合法(legitimate)」的性傾向。雙性戀因此被視為過渡的階段，被認為終將走向異性戀或同性戀認同。雙性戀的存在在這樣的觀點中被否認，並被冠上不成熟與混亂的形容詞。(陳洛葳, 2011; Bradford, 2004; Eliason, 2000; Fox, 2006; Hayfield, Clarke, & Halliwell, 2014)。Falek (2013) 認為，如此單性戀主義(monosexism) 的立場，不僅壓縮了光譜中段的空間，也對於不屬於兩極端的族群——雙性戀、泛性戀、酷兒——帶來歧視、偏見與傷害。Dobinson 等人 (2003) 也指出，忽略雙性戀的存在與單性戀的假設，會讓需要精神健康服務的雙性戀當事人得不到好的服務。

從研究結果中可以發現，在諮商議題、對於諮商的擔心、以及對於心理師的期待與建議等主題與次主題中，都清楚看見上述偏見的影響。受訪者 B、C、F 透過諮商討論與建立了雙性戀認同，但在進入諮商前的他們，也受到這樣二元分立的觀點影響，對於對同性與異性都有感覺的自己感到困惑，不知道雙性戀也是一

種認同，想著是不是應該確定或澄清自己到底屬於哪一邊；在談及對於諮商的擔心時，受訪者 B 也擔心心理師會要求自己在感情中選邊站，固定在某個性別對向上；受訪者 B、C 在心理師做出提醒時，也提到希望心理師務必避免單性戀思維，不將雙性戀視為過渡的性傾向，誤以為當事人終將歸化成某個單性戀認同。研究結果中的這些內容，都說明了他們是如何期待諮商可以避免重演雙性戀在社會中的處境。

2. 雙性戀污名與內化的恐雙

男女通吃、性慾旺盛、淫亂，不忠誠、不負責、無法進入單一伴侶關係，種種對於性與親密關係的負面形容詞，形成外界對於雙性戀的刻板印象與偏見，充斥在雙性戀的生活裡(陳洛葳, 2011; Fox, 2006; Klein, 1993/2007)。身處於瀰漫著污名與責難的社會處境當中，有些雙性戀者可能會不自覺地內攝這些觀點，形成內化的恐雙，視雙性戀為不好的、不正常的；也可能讓許多雙性戀者感到焦慮，亟欲從這些印象中切割，想要證明自己有別於上述的「壞雙性戀」印象，是個忠誠又單一的「好雙性戀」(Bradford, 2006; Hayfield et al., 2014)。而 Dobinson 等人(2003)的研究更明確地指出，這些恐雙的表現會阻礙雙性戀當事人獲得他們想要的適切服務。

本研究結果中的諮商議題、對於心理師的期待與建議的主題與次主題，呼應了上述的文獻。當雙性戀認同的選項浮現在受訪者 B、C、F 面前，下一步跟著浮現在腦海中的，就是他們在日常生活中聽見的、在網路中搜尋到的那些詞彙，讓他們擔心認同為雙性戀是不好的，也讓他們擔心自己成為別人口中所厭惡的那些樣貌；受訪者 C 更擔心，喜歡非單偶制的生活方式的自己，會不會是個拖累其他雙性戀的「壞雙性戀」。而受訪者 B、C 對於心理師應避免雙性戀的刻板印象與偏見的提醒，也說明了雙性戀當事人如何擔心諮商重演了這些社會處境。

(二) 雙性戀被忽視與誤認

在二元分立傾向與單性戀主義盛行的社會中，雙性戀容易成為銷聲匿跡的存在。雙性戀者常被他人根據身旁伴侶的性別，而直接被歸類為異性戀或同性戀，雙性戀認同便在當中被忽略、甚至不被當一回事 (Bradford, 2004)。在社會中，雙性戀的自我認同與生命經驗長期地被忽視與誤認；而在諮商當中，雙性戀也往往被擺在看不見的角落，或者被概括在同性戀裡頭、被以同性戀的方式來理解，然而不論是忽視或誤認，都與雙性戀的真實樣貌有所偏離，造成當事人可能在諮商中感受到無法被貼近 (蔡依庭，2014)。

在本研究結果中，受訪者們對於諮商的擔心，在諮商中知覺負向的經驗、以及對於心理師的期待與建議的主題與次主題，都回應了這樣的社會處境。當走進諮商室，說完了自己的來談議題後，受訪者 D 擔心的是如何被心理師理解，心理師會將自己誤認為不小心喜歡上同性的異性戀、暫時同性戀、同性戀，或者心理師可以意識到雙性戀的存在，給予自己正確的對待與後續處遇的安排。也像受訪者 B、C、D 對於心理師是否具備雙性戀相關知能的擔心與提醒，倘若心理師無法區辨雙性戀與同性戀、異性戀之間的不同，誤以為雙性戀的處遇方式和同性戀相同，就無法提供最適合雙性戀當事人最切身的幫助。就像受訪者 D 在諮商中所歷經的負向經驗，心理師在諮商中運用從研習中學到的女同性戀知識，但那並不是受訪者 D 真實的樣子、也不是受訪者 D 所需要的。另一方面，受訪者 D 也感受到在與某些心理師的諮商經驗中，雙性戀好似是銷聲匿跡的，因為在心理師的觀點中缺乏雙性戀的存在，讓他感覺關於雙性戀的一切都在諮商中被忽略，這好像也是重演了雙性戀在社會中的困境。

二、不確定中求生存：雙性戀當事人的因應之道

面對諮商中有可能重演社會的處境，以及相繼而來的擔心，本研究結果發現雙性戀當事人會發展出屬於自己的因應之道，從各種方面去評估與篩選心理師是

否值得信任、值得繼續合作，以確保在諮商中的安全，並決定後續的互動方式；又或者雙性戀當事人也可能選擇主動出擊，讓自己有機會得到更好的幫助。

（一）發展評估心理師的策略

正因為周遭的社會環境的態度並不全然友善，在諮商可能複製了社會情境的情況下，雙性戀當事人為了保護自己、確認眼前的諮商師是否能夠讓自己放心晤談，篩選態度友善且具備知能的心理師，並且在過程中評估能否繼續工作的可能性，成為了無比重要的主題。

在本研究中，雙性戀當事人所使用的策略之一，是事前要求具有性別專長的心理師，這是為了避免重演過去不佳的諮商經驗，也是為了可以與態度較為友善且對於自己較有所了解的心理師相遇。這除了與陳宜燕（2008）的研究結果中，同志當事人篩選同志友善諮商師的策略之一，是盡可能「事前篩選具備同志專長的諮商師」相符之外，也呼應了 Dobinson 等人（2003）的文獻提到的，雙性戀當事人為了確保心理師的態度，會事先進行相關資訊的蒐集。

除了事前篩選之外，雙性戀當事人評估心理師的策略，還有許多是在進入諮商後才發生的，如同本研究中的受訪者們，會從心理師的外在裝扮、生活方式、言談舉止、空間布置與網路公開資料等外在的線索進行評估，企圖從中找到一些端倪，確認心理師是足夠開放與包容的。這也類同於王渝津（2013）的研究結果，他認為影響同志當事人現身的因素之一是「心理師的個人背景」，生理性別女性、同志、年輕的心理師，會比起生理性別男性、異性戀、年長的心理師，會給當事人較為包容與接納的感覺，而讓當事人願意出櫃。如本研究中的受訪者 A 在面對年長的、像是媽媽型的心理師時，心中很快就會冒出不被理解的擔心。而有些相仿又有些不同的是，受訪者 D 之所以看重心理師的各種背景資料，且予以大量且細緻的觀察，是因為他需要的是對於性別的信念足夠開放的心理師。身為一位雙性戀者，當他從心理師身上看見同性戀文化、或者是異性戀文化，就好像同時看見了對於雙性戀的壓迫、排除與不理解。自然也會對於是否要繼續向可能不瞭解

雙性戀的心理師揭露更多訊息，有著不安與擔心。

雙性戀當事人評估心理師的策略，也包括以中性或模糊的方式呈現議題，測試心理師是否具備足夠的性別敏感度與友善程度，以決定自己能夠在諮商中表達多少。這樣的策略近似於高智龍（2009）的研究結果中，當男同志當事人猶疑是否要向心理師出櫃時，會持續以隱晦的方式透露跟同志身份有關的訊息，以及心理師的回應，去評估心理師對於相關議題的友善程度與知能。

有的時候，直接豁出去向心理師出櫃，看看心理師會如何做出反應，也是雙性戀當事人評估心理師的策略之一。呼應了陳宜燕（2008）的研究結果中，同志當事人「若難以事前篩選，則在諮商初期透過現身評估」的篩選策略；也呼應了高智龍（2009）的研究結果中提到的，諮商師對男同志當事人出櫃後的立即性反應，是當事人評估心理師的第一要件，也會決定是否要繼續諮商的重要依據。

而陳宜燕（2008）所發現的同志當事人「在後續諮商過程中持續評估」的篩選策略，與高智龍（2009）提及的男同志當事人會根據出櫃後心理師對於後續同志議題的反應與互動的方式，來持續修正互動的模式與自我揭露的程度深淺，都說明了評估與篩選諮商師的歷程，在後續的諮商中是從不間斷的。在本研究結果中，也整理出雙性戀當事人在出櫃後、以及經歷正向或負向的互動經驗後，可能會對於諮商帶來什麼樣的影響，也可以見得對於雙性戀當事人來說，評估的歷程是一直存在諮商當中的，因著心理師的態度與處遇方式，雙性戀當事人可能隨時調整自己在諮商中投入與揭露的程度。

（二）想辦法協助心理師更瞭解自己

研究結果發現，雙性戀當事人因應擔心的方式，除了發展篩選與評估的策略之外，也可能選擇主動出擊，增進心理師對於當事人狀態的理解，以建立溝通的橋樑，獲得心理師更好的幫助。

雙性戀當事人可能會採取直接出雙性戀的櫃的方式，來增進心理師對於自己的瞭解。清楚表明雙性戀的身份，能夠避免過程中因為誤會或猜疑而帶來的不實

刻板印象。

雙性戀當事人也會透過教育心理師與雙性戀相關的知識，包括雙性戀的定義與處境、與同性戀族群之間的矛盾，或者是自己身處的社群文化脈絡。值得注意的是，在過往的文獻中，雙性戀當事人對於這種諮商中的角色對調，不僅得不到期望中的服務，還要轉身成為教育者花時間解釋相關的正確知識，是抱持著負向的評價的（Eady et al., 2011; Evans & Barker, 2010）。但在本研究中，則有著分歧的意見，一部份的受訪者認為這是當事人應盡的責任，也是促近諮商關係互惠的方式；另一部份的受訪者雖然也同意這是互惠的過程，但也對於得要轉換身份，才能得到更多幫助的矛盾與無奈。

第二節 雙性戀當事人在諮商中的出櫃經驗

在接受諮商時，雙性戀當事人勢必會面對是否向心理師出櫃的議題。在過去的文獻中，Page（2007）與 Dobinson 等人（2013）的研究結果顯示，雙性戀當事人在接受心理治療或健康服務的過程中，各約有 50% 及 75% 的人選擇現身，而約有 20% 以下及 25% 的人選擇隱藏自己的性傾向。在本研究中，所有的受訪者都有過直接現身為雙性戀的經驗，但依著各自的考量，在不同段的諮商中、甚至同一段諮商中的每一刻，選擇現身的時機點、現身的層次都不斷地產生著變化，以下針對雙性戀當事人的出櫃經驗與考量進行討論。

一、雙性戀不同層次的出櫃經驗

本研究發現，雙性戀當事人在面對是否要向心理師出櫃的選擇時，有時候並非只是說與不說的二分法，而有著更細緻的出櫃層次。第一個層次可能是完全不出櫃，保留所有有關性傾向的資訊；第二個層次可能是出一半的櫃，只選擇揭露處在同性伴侶關係中，而保留了雙性戀的身份；第三個層次則是完全出櫃，直接以雙性戀的身份現身。

這樣的現身層次，反映了雙性戀在性傾向上的特殊性。如同陳葦玲（2013）

的研究中提到的，雙性戀者的出櫃經驗依著情境與脈絡不同，有著許多種的展演方式，包括異性戀、直同志、同性戀或者雙性戀。與同性戀的出櫃不同，雙性戀者的出櫃不只是單純的二分法，還有很多在中間流動的可能性。然而，這樣多元的展演方式，其實並非完全能夠自由選擇的。如展演異性戀，是最安全、最方便也最習慣的方式，但其實隱含著為了自保不得不的無奈，也是源於異性戀霸權壓迫下的選擇；又如展演同性戀，往往是由於單性戀預設下，被自然地視為同性戀，而避免再次現身為雙性戀，也是為了維持與同志社群之間的關係，害怕因為性傾向被疏遠或拒絕 (Dobinson et al, 2003)；即使展演雙性戀，雖然是最貼近自己的方式，但也可能需要花費時間去向旁人做更多的解釋與說明，或者澄清刻板印象與偏見。與上述的文獻對比，在本研究中較為不同的是，雙性戀當事人在諮商中並未有選擇展演異性戀或直同志的方式，而採取的是完全不出櫃，以中性的方式陳述相關議題。然而這也會遇到心理師以異性戀主義來思考，直接將受訪者們的另一半預設為異性的情形，進而影響諮商的效果、也影響到受訪者們後續對於現身的考量。至於雙性戀當事人在諮商中，在出櫃與不出櫃之間還有什麼樣的考量，將在下一個段落中做討論。

二、在出櫃與不出櫃之間：契機與考量

(一) 不出櫃

研究結果顯示，雙性戀當事人選擇不出櫃的考量包含諮商次數短暫、確認心理師的敏感度與態度、避免模糊諮商焦點、保護自己、保護諮商關係等原因。

其中在保護自己的部分，雙性戀當事人之所以不出櫃，是為了避免重演過去未被妥善保密的諮商經驗，與 Dobinson 等人 (2003) 的研究結果中，雙性戀當事人因為對於保密與隱私有所擔憂，而選擇不向心理師出櫃相符。不出櫃也是為了避免出櫃後心理師出現不好的反應，呼應 Dobinson 等人 (2003) 的研究中雙性戀當事人的擔心，包括擔心心理師會對於當事人表達價值判斷、表現不自在、不理

解，或是因此而給予較差的處遇。王渝津（2013）認為這樣的擔憂，是出於同志當事人長久以來活在不友善的環境中，因而深植於心中的焦慮，擔心在諮商中不被接納，而選擇隱身自我保護。

（二）出櫃

在本研究中，雙性戀當事人選擇出櫃的考量也有許多層面，包括主訴議題與性傾向之間的關連性、諮商過程中自然而然提到、心理師主動詢問、心理師和生活圈沒有交集是安全的、心理師展現溫暖接納的態度、出雙性戀的櫃感覺比較容易被接受、確認心理師的敏感度與態度、增加心理師對於當事人的瞭解等原因。

高智龍（2009）認為男同志當事人在諮商中出櫃的原因之一，是因為有強烈的求助需要，倘若隱瞞身份可能會減弱諮商效果。研究結果驗證了文獻所述，因為雙性戀當事人前來求助的議題與性傾向有關，如果不出櫃就沒辦法談，出櫃因此成為必要程序之一；此外，出櫃也有助於更細緻、更真實地討論主訴議題，讓心理師可以更加敏感與理解當事人的處境，以精準地切入重點，促使雙性戀當事人可以得到更好的服務與資源（Dobinson et al, 2003）。

對於雙性戀當事人來說，有時候並未特別意識到出櫃這件事，只是在諮商中恰巧提及便順勢地現身，如同王渝津（2013）的研究結果，同志當事人在諮商進行期間可能會遭逢一些生活事件，使同志主題顯現在諮商中，促使當事人順著談話脈絡現身。

促使雙性戀當事人決定出櫃的考量，也包括心理師在先前互動的過程中，是否能夠讓當事人感覺到足夠溫暖、接納與值得信任。倘若心理師的態度是開放、親切、接納、自然、友善的，也與當事人之間有著親近、平等、良好的諮商關係品質，便足以降低當事人的焦慮，讓他們比較容易決定在諮商中現身。（王渝津，2013；高智龍，2009）。

相對的，有的時候正是因為心理師的態度尚不明朗，雙性戀當事人會將出櫃作為一種手段，向心理師遞出挑戰狀。根據心理師反應與回應的方式，雙性戀當

事人會決定是否要繼續和心理師晤談，或者調整談論議題的深度，如同受訪者 D 所說的，可以在心理師面前有多麼的真實與脆弱。出櫃作為確認心理師的敏感度與態度的策略，也呼應了陳宜燕（2008）與高智龍（2009）的研究結果。

Dobinson 等人（2003）認為，在諮商中出櫃的原因，其實也包含了雙性戀當事人對於能夠被心理師完整地看待的渴望。本研究中的受訪者 C，認為雙性戀認同是構成自我非常重要且特別的一部份，若是缺漏了這一塊，好似就不夠完整；對於受訪者 A 而言，選擇直接現身為雙性戀，則是希望心理師能夠清晰且正確地瞭解自己。被好好地看見、好好地瞭解，是雙性戀當事人所引頸期盼的。為什麼被好好地看見與瞭解是如此地重要，或許可以從過去的文獻中找到一些端倪。陳葦玲（2013）的研究結果指出，因為雙性戀者的困境即是在當下的社會結構中不被看見，倘若雙性戀者能夠透過出櫃的歷程向他人敘說自己，不僅有機會打破這樣的困境，也能讓自己的真實樣貌有機會被看見與承認；在林宜靜（2009）的研究結果中，選擇向家人出櫃的雙性戀者，認為雙性戀認同是他們生命中不可或缺的一部份，出櫃便是意味著他們對於完整呈現自我的重視與期盼。雙性戀者是如此地渴望被好好地、完整地理解，而這些盼望，似乎也同樣地發生在諮商室當中。

第三節 影響雙性戀當事人評價諮商經驗的重要因素

雙性戀當事人在與心理師工作的過程中，必定會經歷到各種知覺正向或是負向的經驗。在這一節的討論裡，研究者嘗試從研究結果與過去的文獻中，以整合的眼光去觀看，是什麼樣的重要因素會影響當事人評價諮商經驗的優劣。

一、心理師面對雙性戀當事人的態度

（一）是否認可當事人的經驗與感受

研究結果發現，心理師若能夠認可雙性戀當事人所帶進諮商的故事，抱持著不予以評價的態度；尊重當事人的主觀經驗與感受，不加以挑戰或質疑；甚至是更進一步地表達肯定與理解，不僅是對於當事人的雙性戀身份，更包含他們在諮

商中的感受、來談議題中透露的辛苦與委屈、以及在諮商歷程中的付出，這樣的認可態度，對於雙性戀當事人來說，就像是被告知自己的存在與經驗都是好的、重要的、特別的、值得的，如同 Page (2007) 的研究結果，不僅使當事人能夠感覺到接納、支持與安全，也讓諮商師能夠更加貼近當事人的內在世界。

這樣的結果也呼應了 Quiñones、Woodward 與 Pantalone (2017) 對於包含雙性戀在內的性少數族群接受心理治療經驗的研究結果。該研究結果指出心理師所使用的一些基本的諮商技巧，如認可與一般化(valiated/normalized)—表達當事人對於某些情境的經驗是正確與正常的、創造安全、不評價的治療環境、在晤談過程中支持當事人、以及更積極的對於當事人及其性傾向的接納與肯定，對於性少數族群的當事人來說都是非常有助的。在國內的研究中，陳宜燕 (2008) 的研究結果也支持著本研究的發現，在諮商師對於同志當事人的作為中，對於同志身份與相關經驗的接納、同理、支持與肯定，促進了正向互動經驗的發展。高智龍 (2009) 也認為，心理師對男同志當事人的身份與經驗真誠的同理或支持，是促使有效諮商的重要因素；相反的，倘若心理師質疑當事人的認同，執意以專家的角色檢驗其身份與經驗是否符合「真的同性戀」，對當事人來說會感受到的是不被尊重與生氣。

至於為什麼這樣基本的認可態度，對於當事人來說會是如此的重要，高智龍 (2009) 的觀點認為，在男同志的成長經驗中，經常從社會環境中接收到不友善的訊息，也經常因為同志身份而缺乏來自身邊重要他人的支持，感受到孤寂與邊緣化。因而心理師的接納與支持，會給予男同志當事人很大的撫慰，也會成為重要的支持力量。同樣的，對於雙性戀當事人而言，其生命經驗中很多時候是孤單的，還要面對外界的質疑與不瞭解，有時候甚至還會回頭懷疑起自己的感受是否合理。此時心理師若能夠給予全然的接納與認可，不僅創造了讓雙性戀當事人感到自在與舒服的諮商環境，也讓雙性戀當事人能夠對自己建立正向的觀點。

(二) 是否對於雙性戀議題態度友善

對於雙性戀當事人來說，心理師對於相關議題的態度是否足夠友善與接納、是否視雙性戀為自然且平常的狀態，是影響他們評價諮商經驗是否正向的重要因素之一，呼應了 Evans 與 Barker(2010)以及 Quiñones 等人 (2017) 的研究結果。對於同志當事人來說，若心理師能夠傳遞出性少數族群是自然的，並透露出積極肯定的態度，會讓他們感覺到心理治療是有幫助的。倘若在談及與性傾向有關的經驗時，是以開放、正向或中立的態度待之，也會讓同志當事人感覺到友善，這也與高智龍 (2009) 及 Eady 等人 (2011) 的研究結果相符，不僅減少當事人對於被心理師評價的擔憂，也才更能放心地在諮商中透露那些也許不為外界所接受的經驗。相對的，倘若心理師帶著有色眼鏡來理解當事人，從提問與建議中透露出對於性傾向的刻板印象與評價，便會被認為是負向且無法帶來幫助的諮商經驗。(陳宜燕, 2008; Quiñones et al, 2017)。對於議題的不友善也可能會透過隱微的方式表現，如本研究中受訪者 B 所感覺到的，他的性傾向就像是個不可告人的秘密，而心理師在發現了端倪之後，像是見獵心喜地開始刺探與挖掘。在這樣的舉動面前，受訪者 B 感覺自己像個犯人，不僅不舒服、也讓他對於心理師的態度與能力有所質疑，這種像是被探人隱私的負向經驗，也在 Dobinson 等人 (2003) 的研究中被點出。在其他的文獻中，還提及類似但不全然相同的經驗，包括被超過必要範圍地詢問有關雙性戀認同或性活動的問題，以玩笑的態度針對給予建議。(Eady et al., 2011; 陳宜燕, 2008)。

另外一個雙性戀當事人在意的重點，還包括心理師是否過度地將性傾向與來談議題作連結。如在 Page (2007) 與 Eady 等人 (2011) 的研究中，雙性戀當事人便體驗到心理師直接預設性傾向與來談目標有關，或者是強硬地將討論方向與性傾向作連結。然而，一位真正有幫助的心理師，應該是要能夠理解性傾向確實與當事人息息相關，但不一定與所呈現的問題有絕對的關連性。一旦過度地將性傾向與治療目標掛勾，可能讓當事人感受到的是刻板印象與微型歧視的呈現，也可

能會因而失去貼近當事人的獨特經驗的機會 (Quiñones et al, 2017)。本研究結果驗證了上述的文獻，受訪者們表示，正向經驗來自於心理師對於自己的性傾向表達了理解，但不直接將其視為需要來談的重點，而是更回到當事人身上關照其實際的感受與經驗。許多受訪者們認為，性傾向不應被放在人前面，這樣的作為會讓他們感覺到被特異地看待，甚至會感覺到敵意。受訪者 B 覺得這之間的拿捏是件很困難的事，做為雙性戀當事人，並不希望身份被看得太過特異，但如果心理師對於這個部分毫不在意，又會感覺不被理解。

(三) 是否讓當事人感覺被重視

研究結果也發現，在互動的過程中，雙性戀當事人是否感覺到心理師對於其個人、以及來談議題的重視，是影響他們評價諮商經驗的因素。本研究受訪者們的正向經驗，是從心理師身上感覺到對於自己的好奇、關心與在意，並且感受到心理師願意照顧自己、與自己共同工作、主動關心過去曾談過的特定議題。這些透露出的願意，讓當事人感覺到被心理師好好地放在心上重視著，也讓他們感到被懂、被支持。

相對的，當心理師對於當事人帶進諮商的議題不感興趣，尤其是與雙性戀身份相關的議題，表現得像是不想聽、不在意，甚至連處理的方式也相對消極時，對當事人來說會是十分不愉快的。這樣的研究結果，在許多的文獻中都可以獲得對照，即便當事人已經主動提出想談與性傾向相關的議題，但心理師仍然選擇以緘默、忽略、迴避的態度應對之，甚至是拒絕再與當事人工作，就像本研究中受訪者 D 的經驗，心理師積極地處理生涯的議題、卻對感情的議題視而不見，只表達會轉介給其他心理師處理，對於當事人可能會是一種傷害，也讓當事人對於後續的處遇感覺到不安與恐懼 (陳宜燕, 2008; Eady et al., 2011; Evans & Barker, 2010; Page, 2007; Quiñones, Woodward, & Pantalone, 2017)。高智龍 (2009) 進一步發現，相關的議題在諮商中被迫消音的情形是常見的，與此同時，當事人的期待也一併被消音，常是選擇不直接與心理師表達或溝通，而是被動地讓諮商成為空泛的對

話、或者因為挫折而黯然離開諮商關係。本研究中的受訪者也有著類似的反應，如前述的受訪者 D，面對心理師的消極態度也只好被動接受，不好再多說什麼。

(四) 是否具備開放的態度

研究結果發現，心理師在與雙性戀當事人工作時的態度是否足夠開放，能夠尊重當事人擁有自己的步調、不貿然提出建議或診斷、承認自己的限制並做出調整，以及創造讓當事人可以放心暢所欲言、不用擔憂傷及心理師的環境，也是影響評價的因素之一。一些文獻能夠呼應上述的研究結果，Eady 等人 (2011) 的研究結果顯示，雙性戀當事人的正向經驗之一，在於心理師容許當事人自行提出重要的議題後，再繼續以開放式與澄清的問題協助當事人進行探索。在 Evans 與 Barker (2010) 的研究中則有當事人提及，心理師對於不熟悉的議題雖然起初表現得不自在、甚至避而不談，但能夠及時承認在勝任能力與知識上的限制，並做出適當的轉介，對他來說是仍是一段正向的經驗，

二、心理師對於雙性戀議題的相關知能

(一) 是否具備並能夠運用相關知識協助當事人

研究結果顯示，對於雙性戀當事人而言，正向經驗來自於心理師具備足夠的知識，能夠陪伴他們進行各項相關議題的處理。Quiñones 等人 (2017) 整理了性少數當事人接受諮商的經驗，發現他們認為有幫助的諮商經驗之一，是心理師對於性少數的族群文化有所理解，並協助處理與性少數認同發展相關的議題，包括：1. 探索與發展性別認同；2. 指引出櫃的歷程；3. 減少羞恥感與內在的恐同，正巧與本研究結果相互呼應。雙性戀當事人們帶進諮商的重要議題，包括性傾向認同、雙性戀污名與內化恐雙、感情議題與出櫃議題。受訪者們表示，在心理師運用相關知能的協助之下，他們能夠建立雙性戀認同、區辨雙性戀污名與自我實際的經驗、接納並正向看待雙性戀認同，也如同 Page (2007) 所述，倘若心理師擁有相關的正確知識，當事人便能夠藉由心理師的資訊提供，從錯誤的刻板印象中鬆綁，

開始面對並建立正向的自我的認同。而在感情與出櫃議題上，本研究的受訪者們也表示獲得了實際的指引與提醒來因應當下的困境，也擴大了對於出櫃的選擇空間，減緩對於議題的困頓與掙扎（陳宜燕，2008）。除此之外，高智龍（2009）與 Quiñones 等人（2017）也都提到，相關的知識還包括對於社群資源的瞭解，若能夠提供予當事人，也會是十分有幫助的，可惜這一點在本研究中並沒能發現。

相反地，倘若心理師對於議題沒有正確的認知，後續採取的處遇都可能因此而偏斜，無法給予當事人最切身的幫助。例如在陳宜燕（2008）的研究中，一位雙性戀當事人便是因為心理師忽略了雙性戀的存在，而使其認同發展的過程更加艱辛。又如 Evans 與 Barker（2010）及 Page（2007）所提及，心理師將雙性戀認同病理化，錯誤地將雙性戀與特定議題掛勾，例如認為雙性戀認同源於失功能的家庭、雙性戀代表當事人對於異性有困難或創傷……等等，對於造成後續的處遇方向造成影響。

（二）是否覺察並關注當事人身份與外在社會脈絡間的互動關係

任何人都無法自外於他們所生存的社會脈絡，雙性戀者亦如是。在 Quiñones 等人（2017）的觀點中，性少數當事人的認同是由在個人與社會面向的親身經歷所交織而成的；Dobinson 等人（2003）則指出，雙性戀者所體會到的社會脈絡經驗，與他們在精神與情緒上的健康有關；蔡依庭（2014）也認為，雙性戀者的生活中充斥著二元分立的結構，以及對於雙性戀的偏見與誤解，都讓雙性戀者感覺到缺乏歸屬、也承受著獨特的壓迫。因此，在協助雙性戀當事人時，看見他們身後的背景脈絡，以及加諸他們身上的各種壓迫，是如何對於雙性戀當事人的來談議題造成影響，是心理師必須達成的功課。在本研究結果中，受訪者 D 特別提到當心理師關注到自己與周遭環境、外在社會脈絡間的關係，相對巨觀的視角，讓他能感覺更全面地被理解，也才能夠討論更多身為雙性戀經驗到的隱微卻重要的感受。類似的經驗在高智龍（2009）與陳宜燕（2008）的研究中被提及，心理師一旦能夠透過「解構問題」的方式，覺察並理解異性戀主義的社會結構對同志當

事人處境的影響，並從這個角度進入處遇，不僅能夠讓同志當事人感覺到更高層次的同理，也能夠避免將當事人的困境個人化。蔡依庭（2014）認為，有了這些看見與回饋，才可能與當事人一同跳脫、甚至打破社會中關於性傾向的壓迫。

另一方面，倘若心理師無法對於當事人所處的社會脈絡有所覺察，很有可能不自覺地在諮商室中重演社會對於雙性戀者的壓迫。本研究中的受訪者 D 便從中有著許多的體會，包括他感覺到心理師將來談議題「簡化」為失戀、並且「一般化」這樣的失戀與其他人並無二致，心理師看不見當事人的雙性戀身份、與其背後龐大的社會脈絡對於議題的影響，雙性戀的特殊性在當中被迫抹除，也讓後續的處遇是照著心理師簡化的方向走，更影響受訪者看待自我的觀點，好像覺得是自己自尋煩惱、大驚小怪。又如受訪者 D 在主動向心理師表述以雙性戀的身份活在這社會上，面對同性戀文化、異性戀文化的夾擊之下的辛苦，但心理師不僅無法理解，甚至將問題「個人化」回歸到當事人身上，要求其改變價值觀以迎合世界。受訪者 D 的這些負向經驗，在陳宜燕（2008）的研究中有著相近的結果，心理師「個人化問題」與「順應主流」的作法，反映其處遇方式是過度聚焦在個人層面，卻忽略了社會文化脈絡的影響。然而，這樣的作法就像是將矛頭再次指向原本就已經十分弱勢的當事人，不僅無助於協助當事人真正面對處理困難，更是維持了當事人的社會處境。如同受訪者 D 在訪談中提到的，身為雙性戀總是一個人辛苦地與世界奮鬥，生活中的八九成都需要去迎合世界，心理師要求個人做出改變、但世界卻維持著原本的樣子毫無變化，當只是為了生活選擇妥協，身為自我的存在就會這樣被磨平在主流世界當中。猶記得當時聽見這段話時，是倍感心疼的，感受到的是話語中的不平與無奈，每天在生活中需要重複面對的事情，竟然在諮商中也重演了。

值得注意的是，本研究中的受訪者 E 曾提到，雖然在諮商當時選擇聽取了心理師的建議，例如分手後可以多找異性伴侶，但在接受訪談時，雖然認為心理師的建議對於當時的自己有幫助，但也還是懷抱著一些困惑。對此，研究者在高智

龍（2009）的研究中找到另一種可能的詮釋，即心理師雖然使用中性的語言與姿態，但其實暗藏著相關的偏見。在受訪者 E 的經驗中，心理師鼓勵未來多多尋找異性伴侶，似乎隱含著期盼他做出順應主流的選擇，也隱含著心理師對於雙性戀的不理解，好似認為雙性戀是個可以隨時選邊站的牆頭草。

三、妥善建立諮商架構與安全的諮商環境

本研究的受訪者從他們的諮商經驗中，就諮商架構與諮商環境的部分，提出了許多影響他們評價正負向的重點。在與諮商架構有關的部分，包括是否做到對於諮商運作方式的說明，妥善的派案、轉介、結案流程，以及保密性的維持；在與諮商環境有關的部分，則包括諮商空間的布置與安排，以及友善訊息的提供。在過去的文獻呼應了部分的研究結果，高智龍（2009）便提到對於男同志當事人來說，接納且安全的諮商環境，來自於心理師的友善態度與完整的場面構成，當中最重要又在於保密的執行，以及轉介過程的妥善安排。倘若在諮商初期就能夠讓當事人清楚諮商的流程與保密協定，除了可以降低當事人的焦慮，也會有利其思考揭露的深淺，並決定往後的工作重點。本研究中受訪者 D 經驗到的，卻是恰巧相反的對待，初次踏進諮商室，沒有人告訴他諮商中表達的議題、深度、時間究竟該如何拿捏，受訪者只好自立自強、做好心理準備才把感情議題說出口，卻換來心理師的責備；後續的轉介流程，也是在一頭霧水之中被完成，受訪者 D 並未被清楚告知被轉介的理由、也沒有被交代轉介後該做些什麼、會發生些什麼事，受訪者 D 使用「太輕易地把我丟給另外一個人」來說明這一連串不恰當的轉介歷程。在陳宜燕（2008）的研究中，也提到關於結案與轉介流程的負向諮商經驗，同志當事人在提出了感情困擾後卻被「不合宜地結束諮商」，諮商師未有更多回應、也未提供轉介資源，當事人感覺就像是被遺棄了一樣。最後，保密性的維持與否，也同樣在許多文獻中被所提及，是影響同志當事人評價優劣即有幫助與否的重要因素（高智龍，2009；陳宜燕，2008；Israel, Gorcheva, Burnes, & Walther,

2008)。

研究者認為，接受心理師的諮商，對於雙性戀當事人來說並非只是踩著雙腳進入諮商室這麼簡單的一件事而已，他們所要面對的，其實是個敵暗我明的不安全狀態。對於雙性戀當事人來說，彷彿站在明處，因為在生活遭逢困難，不得不前來求助，不得不赤裸地揭露自己的秘密；而心理師則在相對的暗處，眼前的人應該是個專業人員，握有的、瞭解的都應該比自己多更多，但當心理師沒有主動傳遞令人安心的訊息，雙性戀當事人除了可能還搞不懂諮商的運作方式與規則、也不清楚心理師對於相關議題態度、不清楚心理師瞭解自己的資訊多少、不清楚自己可能會被如何地看待與對待，雖然心理師的形貌就在眼前，但彷彿隔著巨大的毛玻璃，讓雙性戀當事人摸不著頭緒，沒有任何的蛛絲馬跡能夠讓他們安心。是故研究者認同 Quiñones 等人 (2017) 的觀點，當事人與心理師，兩者在諮商關係中的權力並非完全對等的，心理師身為專業人員，應該有責任建構更安全的諮商環境，做出更完整的場面構成、並主動提供友善的訊息，讓雙性戀當事人能夠更安於諮商當中。

在這個段落中，研究者還想加以討論的是轉介的倫理與合宜性。在台灣的相關單位所公布的專業倫理守則中，關於轉介的部份，社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會 (2012) 寫著「諮商心理師因專業知能無法提供所需服務時，應予轉介。」；台灣輔導與諮商學會 (2002) 則提到「諮商師應知道自己的能力限制，不得接受超越個人專業能力的個案，」「若當事人的問題超越諮商師的專業能力，不能給予諮商時，應予轉介。」然而，本研究中受訪者 D 的經驗，也不禁讓人思考，當心理師發覺自己無法接起性少數的個案時，僅只是做到轉介，就真的符合諮商倫理了嗎？研究者在台灣接受訓練、以及接觸實務的經驗中，事實上也隱約地感覺到「不會接就轉介」的想法好似被默許，在倫理守則或是教科書中，也缺乏更積極地討論「不會接」的時候具體該怎麼辦。然而，研究者認為實務工作者必須注意的是，轉介對於心理師來說可能只是個行政程序，但對於好不容易

才建立關係、在終於信任心理師後，才鼓起勇氣向心理師出櫃的當事人而言，這樣的轉介，可能帶來的是讓當事人感覺被遺棄，如同本研究中的受訪者 D。研究者認為，心理師在面對當事人提出的議題是自己的限制時，應該惦記著當事人是出於信任諮商關係才勇敢說出口的，當以更積極的態度，尋求治療或督導對於自己的限制進行反思與修通，或者更積極地進修相關知能，以提供當事人更好的服務，而不是輕描淡寫地將「轉介」做為擋箭牌，逃離為案主服務的專業責任。

四、最重要的是什麼？

研究者在訪談與分析的過程中，一直縈繞在腦海的好奇是，在與不同心理師以及不同合作歷程裡，什麼樣的心理師、什麼樣的諮商關係，會讓雙性戀當事人評價為好的？在那麼多的正向與負向經驗交織之下，雙性戀當事人最看重的又會是什麼？研究者嘗試從結果中，雙性戀當事人所感覺到的兩種諮商關係型態來進行討論。

（一）瑕不掩瑜的諮商關係：態度先於一切

本研究的受訪者們不約而同的提到，即便心理師對於雙性戀議題不夠熟悉、不夠敏感、甚至有些盲點或誤會，但在諮商過程中所展露的友善、好奇與關心，願意開放承認自身的限制，以及願意對於不瞭解的部分做出持續的修正與溝通，這些友善與願意的態度，讓諮商關係是瑕不掩瑜，使雙性戀當事人在回顧諮商經驗時仍會給予正向的評價。

在一些文獻中可以找到類似的結果，Israel 等人（2008）的研究結果顯示，對於同志當事人來說，影響他們決定諮商是否有幫助的最重要因素，在於心理師是否具備基本的諮商技巧與正向的諮商關係，包括溫暖、傾聽、以及與案主的價值觀與決定是否一致等細節，其次才是對於同志當事人的相關知能。Evans 與 Barker（2010）針對雙性戀當事人，以及高智龍（2009）針對男同志當事人的研究結則也同樣發現，即便心理師在與相關的知識與訓練上有所匱乏，甚至可能感到不太

自在，但只要勇敢承認自己的不足，當事人也會樂意提供自己的知識給心理師，在諮商中產生更真實的「互」動。同樣的，本研究發現到的是，雙性戀當事人似乎在諮商中更看重的，是與心理師的關係之間能否感覺到善意與願意，即使因為個人的限制有些錯過或不理解的地方，但有這份善意與願意，就能夠繼續努力下去，促進正向的諮商關係。

（二）退而求其次的諮商關係：只有友善是不夠的

然而若是從另外一個角度來思考，只要心理師夠友善，就可以解決雙性戀當事人帶進諮商的所有問題了嗎？答案是否定的。Dobinson（2003）等人認為，即使心理師並未顯露負向的態度，但仍然會因為缺乏相關的教育訓練，而無法有效地與雙性戀當事人工作。在本研究中，可以看見的是雙性戀當事人雖然對於諮商有著期待，然而不見得所有的心理師都能夠完全回應其需求，於是當事人在諮商中經歷了各種必須退而求其次的無奈與遺憾，即便無法一次到位，仍只求暫時有個地方可以說、有部分的狀態可以被理解、有部分的困境可以被處理，一路尋尋覓覓、拼拼湊湊，慢慢地湊齊完成不同層面的需求。

讓研究者印象深刻的是，在訪談的過程中一直有種感受，是從這些雙性戀當事人們身上看見許多的善解人意，即便有些諮商經驗不是那麼的好，仍然肯定心理師有做到的部分、也嘗試從對方的角度去給予解釋或緩頰；但也有另外一種感受是，其實當事人應該可以要求更多，值得更好、更符合需求的對待，因此研究者認為心理師也應該有責任自我要求，以更積極的態度作得更多，以回應當事人的需要。

第四節 創造更理想的雙性戀諮商經驗

本節共分為兩部份討論如何創造對於雙性戀當事人來說更為理想的諮商經驗。第一部份討論心理師如何從個人內在層次提升雙性戀相關專業能力，第二部份討論如何從外在層次改善雙性戀的社會處境。

一、內在的自省：心理師專業能力的覺察與提升

(一) 自我覺察：檢視自我的異性戀與單性戀主義思維

Perez (2007) 認為，肯定諮商是心理師在同志相關知識的理解與自我認識與覺察上的整合。是故在提供雙性戀當事人諮商服務時，心理師必須對於個人內在的價值觀進行豐富且細緻的內省，尤其在於是否因為內化了文化中普遍存在的異性戀主義與單性戀主義思維，而對於性別、性傾向與性別認同有著刻板印象與價值判斷，或者因而是對於伴侶與親密關係的型態有所預設與偏見。(Brooks et al, 2010; Firestein, 2007a)。若是缺乏自覺，心理師可能會無意識地帶著偏見、恐懼與刻板印象進入諮商中，對於雙性戀當事人以及諮商關係都帶來傷害，因而心理師自我檢視的重要性，在眾多的文獻中都被提醒(蔡依庭，2014；蔡孟潔，2015；蘇准霆，2015)。除了自我檢視之外，Perez (2007) 也認為，心理師還必須將這些覺察轉化為對於當事人有效、有幫助的技巧，並應用在整個諮商歷程當中，才能夠真正實踐肯定諮商的內涵。例如心理師必須避免以當事人的外表、當下伴侶性別、以及關係史做出性傾向認同的預設，因為這些預設時常無視或忽略雙性戀的存在；在語言的使用上也必須更加謹慎，以免隱含著異性戀主義及單性戀主義的偏差(蔡依庭，2014；Bradford, 2006；Eady et al., 2011)。而在本研究中，雙性戀當事人也同樣表示心理師應該避免預設立場，改以更開放的眼光面對當事人，包括避免以異性戀或單性戀的思維來理解他們、或者是直接預設伴侶的性別，這麼做才讓雙性戀當事人的身份有機會被看見，而獲得更適當的協助。

(二) 專業知能：瞭解雙性戀的相關知識與所處的社會脈絡

關於心理師需要具備雙性戀相關知能的重要性，前面的討論已提到許多，在此僅作統整性的提醒與建議。

首先是在於相關知識的訓練與培養，本研究的雙性戀當事人認為前提在對於雙性戀的存在與獨特性的正確認識，包括各種不同性傾向之間、以及雙性戀不同性別之間的異質性，避免一概而論(Dobinson et al., 2003)；也包括對於雙性戀可

能經驗的生命議題的理解，包括雙性戀認同發展、出櫃、親密關係、次團體議題等，而這也是本研究當事人分別帶進諮商中的議題 (Bradford, 2006; Goetstouwers, 2006; Scherrer, 2013)；雙性戀的相關社群與資源的瞭解，也是心理師需要具備的知識 (Page, 2007)。研究結果顯示，雙性戀當事人期待心理師能夠具備這些知識，才能夠在當事人對於雙性戀還不夠瞭解的時候，運用更精確的語彙去同理當事人、協助更流暢地表達心情；也才能夠在雙性戀當事人缺乏周遭的社群經驗，沒有前例可供依循時，透過心理師在知識與案例上的傳遞與分享減少不安與擔憂。研究者認為，心理師在相關的知識上，需要走在雙性戀當事人前頭，真的有效地協助當事人因應困境，而不只是停留在「友善的好人」的層面 (高智龍, 2009; Johnson, 2012)。

其次則是對於雙性戀當事人所處社會脈絡的關注，肯定諮商的觀點認為，心理師在進行個案概念化時，應同時將社會對於當事人的態度納入考量 (劉安真, 2002)。研究結果顯示，雙性戀當事人期待心理師理解的，包含社會對於雙性戀的評價、污名與偏見，是如何影響著當事人的心理健康 (蔡依庭, 2014; Brewster et al., 2013; Page, 2007; Potoczniak, 2007)；以及雙性戀當事人身處於異同之間的夾縫之中，是如何經驗到被異性戀社群與同性戀社群輕視與排斥 (Bradford, 2006; Page, 2007)。研究者的觀點認為，針對個人內在狀態的關注固然重要，但背後的情境與脈絡也絕對不容忽略，如同受訪者 D 在訪談中所訴說的「我並不是跟這個世界不相干地變成我這個樣子」，個人的想法與價值觀或多或少，都是應著周遭的環境而生，尤其是雙性戀這樣一個與社會因素息息相關的身份，心理師唯有看見之後才能夠真實地理解當事人的處境。

至於如何增進上述的專業知能，許多文獻都提出相關的建議。心理師應該主動尋求相關的繼續教育，包括參與相關的研習、工作坊等訓練課程，以及接受專業督導；也可以從論文、書籍、影片等媒材吸收相關的資訊；更可以主動接觸雙性戀社群、關心與雙性戀當事人相關的社會動態，從最真實的接觸中去增進實際

的理解（蔡孟潔，2015；蔡秉忻，2017；蘇准霆，2015）。

（三）賦權觀點：積極肯定與認可雙性戀經驗

在肯定諮商的觀點中，諮商目標的轉換是重要的，從過往被動的「適應主流社會」轉向更主動的「賦權當事人發展自我力量對抗主流社會」。研究者認為，這樣的觀點一則能夠避免壓迫的再現，不將問題丟回雙性戀當事人身上，要求當事人改變；二則有助於雙性戀當事人欣賞自身有別與主流的獨特性，以及讓他們在這不全然友善的社會裡活下來的韌性與勇氣，能夠看見與認可這些屬於自己的力量與資源，就更有辦法對自我懷抱正向與肯定的觀點，也更有辦法對抗主流社會仍滿是荊棘的難行之路（陳宜燕，2008；劉安真，2002；Bradford, 2006）。諮商中賦權效果的創造，來自於雙性戀當事人有機會在諮商中放心述說自己的經驗。而能夠安全討論議題的諮商空間，則來自於心理師積極認可雙性戀的立場（蔡依庭，2014；Eady et al., 2011；Page, 2007），本研究中的受訪者們也在說明經驗被認可的重要性與期待。

研究者認為，這樣的賦權觀點其實也提醒了心理師們，在雙性戀議題上，要真正做到對當事人有幫助的諮商，勢必得要採的是更積極認可的觀點，價值中立的立場已經不是最理想的選項。同樣的概念也在陳宜燕（2008）、高智龍（2009）及蘇准霆（2015）的文獻中出現，他們認為當心理師只是站在中立的位置上，不主動採取更積極的肯定立場，一方面將無法讓當事人接收到足夠友善的訊息，難以放心地向心理師揭露自己；另一方面更是默許了異性戀主流價值，使當事人即便來到了諮商室，仍籠罩在心理師不自覺中再現的社會壓迫底下。是以，研究中的雙性戀當事人對於心理師的期待，如主動傳遞友善訊號、對於雙性戀身份與經驗的認可，以及對於曾有不同性別感情經驗卻沒有認同者的鼓勵，正也是希望心理師能夠跳脫價值中立的層次，避免成為異性戀主義及單性戀主義等社會主流價值的擁護者，更積極「出櫃」展現對於雙性戀及多元性別的肯定立場，也才能為雙性戀當事人撐起更多的空間去發展自我的認同與力量（Dobinson et al., 2003；

Eady et al., 2011 ; Perez, 2007)。

二、外在的奮起：積極促進與改善社會與諮商現況

(一) 成為改變的行動者：打造更友善的環境

近年來不論國內外的文獻，都強調心理師必須採取更積極的行動，從不同的系統層次打造對於性別友善的環境。而心理師在執業過程中，勢必有可能遇到潛在的雙性戀當事人並與之進行工作，研究者的觀點認為，心理師應該從創造友善的諮商環境、以及加入相關倡議行動兩大層面，成為改變的行動者，積極促進對於雙性戀當事人更友善的諮商與社會環境。

1. 創造友善的諮商環境

研究結果顯示，有些雙性戀當事人期待與同樣也是雙性戀的心理師晤談，他們認為相同的身份，可能會使他們感覺到更加靠近與被理解，給予的建議與意見也會因為身份而更切合且具說服力。從過去的文獻中可以找到類似的結果，當事人對於心理師與自己的性傾向相同時，會抱持著肯定的態度；但另一方面，過去的文獻也都顯示性傾向對於當事人來說並非是絕對必要的條件，只是若遇到了會感覺到更為放心與感激 (Evans & Barker, 2010 ; Quiñones, et al., 2017)。這部分也與研究結果相同，本研究中僅有 2 位受訪者提出這部分的期待，他們同時也表示，這樣的相逢是無法強求的，而會改從其他層面去尋求能夠安心的線索，例如是否具有同志與性別友善專長、或者從周遭的擺設去做判斷。

是以研究者認為，心理師在個人層面上能夠做到的，是主動在個人簡介中宣告對於雙性戀議題的專業能力；若自身的狀況允許，或許也能夠主動對機構或當事人現身，將能夠有助於當事人在探索適合的心理師時減少心力的耗損 (高智龍，2009；陳宜燕，2008；Eady et al., 2011)。另一部份則是從環境的設置下手，從機構或諮商室的空間擺設中主動傳達肯定的態度，這也是本研究中的雙性戀當事人所在意的部分，諸如由代表雙性戀的三色符號所製成的旗幟或裝飾，含有雙性戀

的文宣品與專業書籍。此外，除了與雙性戀有關的擺設之外，表示同志友善的彩虹元素、或者是多元性別相關的讀物與資源的擺放，對於雙性戀當事人來說也是一個感受到友善的途徑（蘇准霆，2015；Dobinson et al., 2003；Eady et al., 2011）。倘若心理師能夠主動出擊，將有助於降低異性戀主義及單性戀主義的影響，也使雙性戀當事人感受到與心理師的連結，降低對於安全的焦慮、增進諮商關係的建立。

2. 加入相關倡議行動

即便在諮商室中接受到良善的對待，回到原先的生活中仍然無法避免社會壓迫的結構，因此心理師需要加入倡議行動，從基礎改善弱勢族群的邊緣處境，推動社會正義與平權的概念，已經在許多文獻中被強調（蔡依庭，2014；蘇准霆，2015；Page, 2007；Perez, 2007）。本研究中的雙性戀當事人們，如受訪者 F 也提到每次離開諮商室後，外在的環境仍讓自己感到憂心。因此心理師若僅只是坐在諮商室中被動地等待，恐怕對於多元性別的友善與平等，並不會有真正到來的一天。是以研究者認為，心理師應該走出諮商室做出行動，讓友善不只是停在說說的層面，不放任當事人所處的這個令人難受的世界繼續毫無改變。具體的作為可以包括關心與雙性戀相關的社會政治議題、並積極地表態；也包括實際參與社會組織或社會運動等場合，身體力行地做出支持；或者是在生活中向同儕與大眾倡導正確的知識，消弭相關的偏見以及可能帶來的傷害。

（二）心理師養成訓練的改善：開設相關課程增進覺察與知能

在心理師個人之外，研究者也認為應該從更結構性的層次，促進更為理想的諮商經驗的創造。

目前的心理師養成訓練當中，與多元文化、多元性別有關的課程極少，而日常生活中也缺乏足夠的訊息去增進相關的認知，心理師必須要有極大的熱忱，足夠主動、才能夠從中獲取與雙性戀相關的知識。因此研究者認為，從諮商專業教育訓練的層次去增進相關的理解是重要的（王渝津，2013；高智龍，2009；蔡秉

忻，2017；蘇准霆，2015)。而這也是本研究中雙性戀當事人的期望，倘若心理師對於議題的理解不夠多，當事人能否獲得足夠適當的協助，絕對是令人存疑的。因此，開設多元性別諮商實務課程，並確實在當中獨立並增加雙性戀議題的授課時間；或是在心理師取得執照後，將相關課程列入進修的要求之中，會是研究者認為有助於增進心理師相關知能的方式。

仍然需要注意的是，並非是上過相關的課程，就代表已經是一位具有知能、足夠友善，有相應的勝任能力面對相關議題的心理師了，甚至有可能是誤以為自己懂了，卻仍還是隱含著一些刻板印象與誤解（劉安真、趙淑珠，2006）。在邱淳孝（2014）訪談同志心理師的研究結果中，也提到他們認為目前諮商的學習環境中，更缺乏的是一個安全、可以放心討論的空間，提供心理師們去重新自我檢視與覺察的機會，因此可能變成只是流於表面上「政治正確」的友善，而並非發自內在的友善。因此研究者也認為，除了關於知能以外，在訓練的過程中，促進內在意識的覺察與省思也是十分重要的。

第五節 小結

本研究企圖從六位雙性戀當事人的分享中，找出雙性戀議題在諮商當中的特殊性，以及他們在諮商中的共通點。從研究結果可以看出，雖然能夠歸納出大主題，但在細節的部分則非常多元，這可能也正是雙性戀此一性傾向的特質，在「我說了算！」的認同中，各有各豐富而多彩的樣貌，也各有各的期待與需求。但也因此，心理師在面對雙性戀當事人時，更需要小心不落入刻板印象中，盡可能地接近當事人的本質。

綜觀本研究，雙性戀當事人在諮商中所需要的、所擔心的、所期盼的，覺得有益與無益的，無不與雙性戀的社會處境息息相關。在這單性戀主義的社會中，雙性戀容易為異同族群所忽視與誤解，甚至比其他性傾向接受更多的負向觀感，也更容易感覺到孤寂與無助，諮商可能是他們生活中唯一的出口。但走進諮商室，

也需要擔心心理師是否具備友善的態度與相關的知能，雙性戀當事人們無時不在觀望，自己能夠揭露多少、表達多少，是否能夠真實的作自己而能夠被接納，因而發展了各種評估的策略，也在出櫃上有許多層次的斟酌與考量。

對於雙性戀當事人來說，什麼才叫做好的諮商？對於想要和雙性戀當事人工作的心理師來說，要做到什麼樣的程度才是一位好的心理師？目前台灣針對雙性戀的研究付之闕如，針對雙性戀當事人諮商經驗的研究更少，加上在心理師養成訓練過程中相關課程的匱乏，即便有教科書的存在，雙性戀往往也只是被歸屬於同志諮商當中的一個角落。本研究呈現的方式保留了許多受訪者的逐字稿內容，一部份也是為了讓雙性戀當事人的聲音不會被簡化，如他們在諮商中所期待的，被真實地、好好地看見內在本質，因此也期盼本研究能夠成為另一種促進雙性戀友善的讀本，給雙性戀者、給心理師、也給關心雙性戀議題的人，有機會從中找到共鳴、認識到更多不同雙性戀的面向、調整與修正與雙性戀者互動的方式。也期盼藉由雙性戀當事人們主觀經驗的敘說，稍微鬆動社會的單性戀結構，促進對於雙性戀及不同性傾向更友善的社會環境。



第六章 研究結論、限制與建議

本章共分為三節，第一節根據研究結果做出摘要性結論，第二節針對本研究中的限制進行說明，第三節針對未來研究、心理師實務工作以及諮商專業領域三個方向提出相關建議。

第一節 研究結論

為瞭解雙性戀當事人接受諮商的經驗，本研究共招募了六位雙性戀當事人，彙整他們各自在不同諮商經驗中的遭遇，以及隨之而來的主觀感受與想法，嘗試回應本研究提出的兩個問題：一、雙性戀當事人接受諮商的經驗為何？二、雙性戀當事人對心理師及諮商專業的建議或期待為何？根據研究結果，研究者歸納出下述結論：

一、雙性戀當事人進入諮商的考量與因應：

(一) 與諮商相遇的契機：雙性戀當事人會受到內在因素如狀態不穩定，外在因素如缺乏傾訴對象、接受旁人建議、電話諮詢經驗正向……等影響進入諮商，在諮商中與雙性戀身份有關的重要議題包含性傾向認同、雙性戀污名與內化恐雙、感情議題、出櫃議題。

(二) 對於諮商的想像與擔心：部份當事人對諮商抱持正面想像，但大多數當事人對於心理師在看待雙性戀的態度、雙性戀議題專業知能、保密上有所擔憂，此外也會擔心諮商的運作方式與效果，以及自己能否順利在諮商中進行表達。

(三) 因應擔心的方式：雙性戀當事人會發展多項評估的策略，如以中性模糊的方式呈現來談議題、觀察心理師的裝扮與個人背景資訊……，並且觀察心理師的回應是否符合其所看重的關鍵決定因素，以評估是否繼續與心理師工作。有些雙性戀當事人則會選擇主動出櫃、或者提供教育與知識的方式，協助心理師更瞭解自己，提供自己更好的幫助。

二、雙性戀當事人在諮商中的互動經驗：

(一) 在諮商中出櫃的經驗：雙性戀當事人在決定出櫃的時機與程度上，有著多方面的思量，有時也是具有目的性的，例如參酌主訴議題與雙性戀間的關連性、為了觀望心理師的敏感度與態度、為了避免心理師因不理解雙性戀而模糊諮商焦點、為了保護自己與諮商關係不因出櫃而改變、為了增進心理師對於個人的瞭解……等等。雙性戀當事人亦經驗到心理師不同的反應，對於這些反應當事人則有著不同的理解與感受，並且可能對後續的互動狀態帶來影響。

(二) 諮商中知覺正向的經驗：心理師表現了正向的態度、提供具備雙性戀議題知能的有效處遇方式、提供一般性的有效處遇方式，是讓雙性戀當事人感覺經驗正向的三大因素。正向態度包括認可當事人的雙性戀身份與隨之而來的經驗與感受、對於雙性戀議題態度友善、對於當事人表達重視與在意、以及以開放的態度與當事人進行合作；具備雙性戀議題知能的有效處遇，包含運用相關知識、具備性別意識及敏感度、妥善建立安全的諮商架構與環境、展現積極專注的非語言行為；一般性的有效處遇，包含來談議題的討論與整理、提供情緒支持。上述正向經驗，對於當事人在其雙性戀身份、內在狀態與個人生活，都帶來不同程度的影響。

(三) 諮商中知覺負向的經驗：心理師表現的態度負向，以及提供的處遇方式缺乏雙性戀議題知能，是讓雙性戀當事人感覺經驗負向的兩大因素。負向態度包括對於雙性戀議題態度不友善、對於當事人與來談議題的不重視、以及讓當事人在互動時需要特別顧慮心理師個人狀態。缺乏雙性戀議題知能的處遇方式，包括缺乏處理議題的正確知識，如將來談問題簡化或個人化、忽略雙性戀的背景脈絡、以同性戀觀點看待雙性戀，甚至是直接忽略雙性戀經驗……等等，也包括缺乏性別意識與敏感度，未能妥善建構諮商架構與環境，以及表現令人不舒服的非語言行為。對於諮商中的負向經驗，當事人的應對方式各異，後續也對諮商互動帶來不同的影響。

(四) 對於互動經驗的理解與詮釋：對於上述的互動經驗，雙性戀當事人認為諮商關係呈現了瑕不掩瑜、退而求其次、距離遙遠三種不同的樣貌。阻礙諮商順利互動的因素，包括諮商呈現了日常生活的樣態、當事人與心理師同在雙性戀經驗上與語言上的匱乏、以及雙方在性傾向本質上的歧異。對於曾經歷的負向經驗，雙性戀當事人傾向以善意的方式來理解，甚至是對於自我有所反省，少對於心理師有直接的批判。此外，有的雙性戀當事人，也表示在訪談當時回頭去看諮商當時的選擇，其實仍是有些困惑的。

三、雙性戀當事人對於心理師與諮商專業的期待：

(一) 對於心理師的期待：當事人期待心理師能夠具備性別意識及敏感度，意識到更多元的性別可能，避免受到異性戀主義與單性戀主義的影響；期待面對當事人的態度可以是自然、願意、開放、尊重與認可的，也期待更主動地提供友善訊號、關注與鼓勵不一定有雙性戀認同者；期待具備雙性戀相關知能，瞭解雙性戀的存在與獨特性、避免刻板印象與偏見、並學習與運用知識協助當事人表達與面對困境。充實與心理學以外的社會結構觀點，以及協助當事人熟悉諮商架構也在期待之中。此外，有些雙性戀當事人也期待能夠與同樣為雙性戀的心理師晤談。

(二) 對於諮商專業領域的建議：雙性戀當事人建議在心理師訓練過程中，可以增加對於雙性戀議題及多元性別與文化的學習，以更妥善協助當事人。

第二節 研究限制

一、研究取樣之限制

本研究參與者的招募方式為立意抽樣及滾雪球抽樣，考量研究者張貼邀請函的場域、以及研究者身邊的人際資源，取樣的對象多是平時就已經在同志／雙性戀社群中有所活動，且擁有雙性戀認同的雙性戀者。但這樣的取樣方式，可能無法觸及到未在社群內活動的雙性戀者，也對於研究內容的蒐集造成影響。如本研究中招募到的六位受訪者，其年齡層相近，接受諮商的場域亦多以大專校院諮商

中心為主，這樣同質性較高的背景，也使他們帶進諮商中的議題類型較為相似。以上致使研究整體的廣度受限，無法觸及另一部份的雙性戀族群，如在進入異性婚姻後才開始建立認同的雙性戀者。

二、研究設計之限制

本研究採取質性研究之方式，所能蒐集到的樣本較少，無法針對更大量的資料進行分析，可能造成研究推論性的降低。其次，由於資料蒐集的方式，是在受訪者在結束諮商之後才進行訪談，資料的內容可能會受到記憶上的限制，而無法完全精準地呈現當下互動的細節，也可能因為受訪者後續又累積了不同的生命經驗或諮商經驗，影響他們對於前次諮商的感受與想法有所改變，不一定和諮商當時完全相符。

三、研究者之限制

在質性研究中，研究者本身即為研究工具，因此研究者的思維、經驗與認知會對研究產生一定程度的影響。研究者身為諮商領域的研究生，同時亦為一位雙性戀者，可能對訪談與資料分析的過程產生影響。對於這部分，研究者雖透過訪談札記、協同分析者的討論與受訪者的回饋企圖降低影響，但仍可能無法完全消弭，是故仍為研究的限制之一。

第三節 研究建議

一、對於未來研究的建議

(一) 研究主題之建議

由於本研究目的在於探索雙性戀當事人接受諮商的經驗，其著眼的範圍較為廣泛，建議往後的研究能夠將主題範圍縮限，針對不同的次主題進行更細緻的探索。例如探討雙性戀當事人在諮商中討論不同議題（如認同、污名、感情...）的

經驗；雙性戀當事人在諮商中向心理師出櫃的心理歷程；或者納入可能影響諮商的相關變項，如不同工作場域、諮商次數的諮商經驗。

(二) 研究對象之建議

本研究的受訪者均為自我認同為雙性戀者，生理性別男性及女性各半，且因取樣限制，年齡層、諮商場域及議題較為相近。建議未來能夠針對雙性戀族群中，不同的次族群進行研究，例如年齡較長的雙性戀當事人、處於異性婚姻中的雙性戀當事人、不同性別的雙性戀當事人，或者針對認同型態有些許不同的當事人，例如擁有不同性別的感情經驗、但並非雙性戀認同者進行研究。此外，近年來也有更多的非異性戀族群開始為自我發聲，如泛性戀、流性戀、無性戀……等等，或許也能夠這些尚未被熟識的族群進行研究，增加發聲與被瞭解的機會。

(三) 研究方式之建議

本研究採取質性研究中的主題分析方法，嘗試將受訪者的聲音進行歸納與整合，但可能對於受訪者個人的內在獨特性、以及整體歷程較缺乏關注，建議未來可採取敘事研究、個案研究等方法以增進此部分的理解。

二、對於心理師實務工作的建議

(一) 增進自我價值觀與態度的覺察

心理師應當時刻檢視自我的價值觀，是否受社會普遍存在的異性戀主義與單性戀主義的影響，而不自覺複製了相關的刻板印象與偏見，並且無意間地流露在諮商工作中，例如：預設當事人的性傾向與伴侶的性別、對於雙性戀抱持病理化與污名化的觀點、鼓勵當事人順應社會主流……等等。必要時則應該透過諮詢與督導的協助，進行自我覺察與整理，避免對於雙性戀當事人與諮商關係帶來傷害。

(二) 增進雙性戀議題專業知能

有鑑於養成過程中相關訓練的不足，心理師應當更積極地接觸與瞭解雙性戀議題相關知能。首要之處在於認識雙性戀的存在以及其獨特性，其次是對於雙性

戀的各種生命議題的理解，也包括對於相關社群與資源的掌握。而更重要的是對於雙性戀當事人所處的社會脈絡的關注，瞭解當事人與其身處的環境，以及對於雙性戀的各種評價、污名與偏見，是如何影響當事人的狀態。建議心理師可以透過相關的繼續教育，以及各種專業媒材，更可以主動接觸雙性戀社群，以增加實際經驗的理解與認識。

(三) 跳脫中立觀點積極肯定雙性戀經驗

正因為雙性戀當事人在這不全然友善的社會中，遭逢到各式各樣的歧見，他們也擔心諮商室會重演在社會中的經驗。因此，心理師應該採取更積極肯定與認可雙性戀的觀點，包括對於雙性戀身份、經驗與感受的認可，也包括對於曾有不同性別感情經驗卻沒有認同者的鼓勵，也可以透過主動傳遞友善訊號的方式，來表達肯定的態度，如主動現身為雙性戀友善的心理師、在環境中增設雙性戀友善的裝飾與文宣，或者是同志與多元性別友善的相關讀物與資源的擺設。這些將有助於雙性戀當事人減少不安，能夠更加放心地在諮商室中進行探索，進而發展出自身的力量與勇氣，對抗社會的不友善。

(四) 加入相關倡議行動改善社會壓迫

即便雙性戀當事人在諮商室中獲得好的對待，但仍會需要回到生活中，面對社會每日每夜的不友善與壓迫，因此從結構性發起的改變與倡議是重要的。心師應走出諮商室，透過關心與雙性戀相關的社會政治議題、以專業立場針對相關議題表態、實際參與社會組織與運動、以及在生活中向同儕與大眾倡導正確的知識，創造對於雙性戀當事人更友善的社會環境。

三、對於諮商專業領域的建議

在目前心理師養成訓練當中，僅少數學校開課與多元文化、多元性別的相關課程，即便開設了也並非必修領域的課程，在整個訓練過程中，心理師要吸收到與雙性戀相關的知識可以說是十分困難。因此建議諮商專業領域，應該開設必

修的多元性別諮商實務課程，並確實在當中獨立並增加雙性戀議題的授課時間；或是在心理師取得執照後，將相關課程列入進修的要求之中。除此之外，在課程內容的傳授上，不只是增進知識性的學習，更需要去促進內在意識的覺察，使准心理師與心理師有機會反思自己的價值觀，避免重現壓迫予雙性戀當事人。





第七章 研究反思

當完成論文成為訓練過程中的不得不，就想著要找個自己也很想看的主題，因此選定了雙性戀與諮商，在我的生命中舉足輕重的兩者。而同時作為一位雙性戀、一位當事人、一位準心理師、一位研究者，這樣的多重身份，讓我在進行研究的過程中有著許多的感受與思考，容我佔用最後的一小段篇幅稍做書寫。

有幸地，作為一位雙性戀當事人，我曾遇見兩位很認真傾聽、也非常接納的心理師，陪伴我走過認同歷程與尋覓感情的過程。細節我也記不清楚了，只記得當談及性傾向的時候，心理師仍是穩定而友善地陪我討論；談及找到另一半的時候，心理師那樣發自內心恭喜的神情。也可惜的是，就在去年婚姻平權議題正熱時，我也遇到了明顯還沒準備好，卻硬要跟我討論相關議題，證明他真的沒有不友善的心理師，只不過當然是越想證明越暴露他的內在有很多 microaggression。但這樣的經驗，也讓我更加驚覺，連我這樣一個學習諮商多年的當事人，也和我的受訪者們有一樣的感覺，嘗試說服自己心理師其實有善意，想說唉呀他沒辦法談這個議題那就算啦我退而求其次談談別的也好，我嘗試把自己切割開來，跟他談我其他的困擾，可是，生命是能夠被這樣切割的嗎？連我在剛開始覺得不舒服的時候，都還有些懷疑自己是不是太敏感要求太多，那麼，那些在生命脆弱的時刻，嘗試尋求專業來幫助自己，卻遇到的是沒有態度沒有知識的「專業」的「心理師」的當事人怎麼辦？我還能做些什麼？

回到研究裡頭，當時看到受訪者們的回饋覺得很感動，好像他們也從中找到了一些共鳴，原來不只我在諮商裡面有這種感覺、會這樣想、會覺得心理師那樣做怪怪的。因此我也暗自希望這篇研究，可以讓進入諮商的雙性戀當事人們知道，我在諮商裡面有這些想法、希望被這樣那樣對待，其實都是合理的，這些要求並不會太不知足、不會太 mean，這些要求與期待都是沒關係的，而且你也值得獲得更好的對待。或許是雙性戀者的生活經驗使然，我們習慣被生命被切割，習慣隱

藏某部分的自己，習慣先去設想他人的好意，在研究裡也看到受訪者會幫心理師說話，甚至是自我反省，其實是覺得很遺憾的，接受到不夠好的經驗好像成為一種慣例，當要去說更多、爭取更多的時候，也要去擔心自己的姿態。多希望在諮商裡面可以被完整地好好地理解與接納啊。

在成為一位心理師的過程中，深切地感覺到相關訓練的不足夠，我知道很多人是友善的，也嘗試要變得更為友善，可是在互動的過程中，還是能夠隱微地感受到異性戀思維、單性戀思維的影響。但或許也是因為訓練過程中，大多都只能夠提到概念性的處遇方式，變得有皮而無肉，僅知道要做什麼、可是不知道要怎麼做。這也是我認為這篇研究的意義所在，質性研究的文本，能夠真切地反映受訪者的真實聲音，而學位論文又可以有更多的篇幅去呈現，實際上要怎麼做比較好？做了這個那個之後又會發生什麼事情？然而，這畢竟只是外部的刺激，我認為內在的覺察還是最重要的，希望未來有更多安全的空間，去讓不同背景的心理師都能夠有反思與修正的空間，否則都只是停在政治正確的階段而已，就有些可惜了。

其實在寫這篇論文之前，很擔心這種議題寫到後來會變成指責大會，不過受訪者們都好善良，希望我寫的東西不會讓讀者覺得被冒犯，但這樣的擔心某種程度或許也反映了性少數的處境吧。

最後，希望讀到這裡的你可以有些收穫，謝謝你，在茫茫論文海中找到這篇研究，我想這一定代表你對於這個議題有些重視。讓我們一起輕輕翻動這個世界，讓世界更為溫柔吧。

參考文獻

一、中文部份

王渝津 (2013)。同志當事人在諮商中的現身因素及其歷程 (未出版之碩士論文)。國立東華大學，花蓮市。

冉毅浚 (2003)。雙性戀者之個案研究 (未出版之碩士論文)。樹德科技大學，高雄市。

台灣青少年性別文教會 (2012)。同志諮商專業人員網。取自

http://tasdata.blogspot.tw/2014/02/blog-post_9865.html

台灣輔導與諮商學會 (2012)。對同志、同志父母及同志家庭的社會正義之實踐。

取自 <http://www.guidance.org.tw/gender/article-1.pdf>

台灣輔導與諮商學會 (2002)。諮商專業倫理守則。取自

http://www.guidance.org.tw/ethic_001.html

何沛熙 (2010)。一個沒有位置的位置—雙性戀愛情經驗及其自我定位的發展歷程 (未出版之碩士論文)。中國文化大學，台北市。

李淑敬 (2004)。女男都愛的女性之伴侶抉擇 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。

林宜靜 (2009)。愛的羈絆：女雙性戀認同與向家人出櫃／不出櫃的衡量 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。

林怡君 (2012)。出櫃雙性戀者伴侶關係之探究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。

社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會 (2012)。諮商心理師專業倫理守則。

取自

<http://www.tcpu.org.tw/front/bin/ptdetail.php?Part=law006&Category=411913>

社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會 (2013)。針對近來多元成家法案爭議所引發之恐同言論本會的公開聲明。取自

<http://www.twtcpa.org.tw/eweb/uploadfile/20131205171052431.pdf>

邱珍琬 (2000)。同／雙性戀青少年現身過程與輔導。教育實習輔導, 6(1), 29-34。

邱淳孝 (2014)。「我」就在這裡 — 以敘說研究解構諮商專業中的異性戀霸權 (未出版之碩士論文)。國立台北教育大學, 台北市。

紗娃·吉娃司 (2008)。走過婚姻來時路~已婚女雙性戀伴侶關係之探究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學, 高雄市。

高智龍 (2009)。男同志當事人諮商經驗的主體敘說 (未出版之碩士論文)。中國文化大學, 台北市。

張雅惠 (2016)。女雙性戀對伴侶出櫃與否之決定歷程探究 (未出版之碩士論文)。國立台南大學, 台南市。

陳向明 (2002)。社會科學質的研究。台北市: 五南。

陳佑齊 (2014)。心理師性傾向諮商勝任能力之調查研究 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學, 南投市。

陳宜燕 (2008)。同志當事人之諮商經驗探究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學, 彰化市。

陳洛葳 (2011)。我愛她也愛他: 18位雙性戀者的生命故事。台北: 心靈工坊。

陳葦玲 (2013)。「雙性戀者」情慾流動與展演之敘說研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學, 彰化市。

陳詩婷 (2013)。在愛裡悠遊—雙性戀者伴侶互動經驗與婚姻態度之敘說 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學, 嘉義市。

曾漢津 (2008)。以「雙」之名: 一個雙性戀社群的興起與運作 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學, 高雄市。

曾漢津、游美惠 (2008)。試論台灣雙性戀者的身分認同、社會處境與情慾實踐。

研究台灣，5，73-105。

楊佩秦（2002）。有志「異」同：雙性戀的身份認同（未出版之碩士論文）。東吳大學，台北市。

認識同志手冊編輯小組（2005）。認識同志手冊。取自

<http://hotline-ttha.myweb.hinet.net/>

劉安真（2002）。從多元文化觀點談同志肯定諮商。輔導季刊，38（4），6-15。

劉安真、程小蘋、劉淑慧（2002）。「我是雙性戀，但選擇做女同志！」～兩位非異性戀女性的性認同形成歷程。中華輔導學報，12，153-183。

劉安真、趙淑珠（2006）。看見！？校園同志輔導工作推展之現況與輔導教師對同志諮商之訓練需求調查。中華輔導學報，20，201-230。

蔡沛玢（2013）。女雙性戀認同、實踐與處境之探究（未出版之碩士論文）。高雄醫學大學，高雄市。

蔡依庭（2014）。當諮商遇到性別——從雙性戀者視角覺察社會架構。諮商與輔導，347，21-24。

蔡孟潔（2015）。與同志進行諮商工作的倫理議題與因應之道。諮商與輔導，354，46-49。

蔡秉忻（2017）。雙性戀者如何在諮商中被看見？——反思臺灣多元性別諮商專業現況。諮商與輔導，377，10-13。

謝宜純（2002）。跨越女男的愛情界線——從女同志生命敘說看到雙性戀女同志（未出版之碩士論文）。國立花蓮師範學院，花蓮市。

蘇准霆（2015）。同志肯定諮商的內涵與實踐之探討。諮商與輔導，359，48-51。

王麗斐、杜淑芬、吳麗琴、王玉珍、吳育沛、簡華奴、喬虹、王敬元譯（2010）。研究論文寫作——撰寫與投稿的武功秘笈。台北：洪葉。Heppner, P. P. & Heppner, M. J. (2004). *Writing and Publishing Your Thesis, Dissertation & Research: A Guide for Students in the Helping Professions*. Singapore: Cengage Learning.

吳芝儀、李奉儒譯 (1995)。質的評鑑與研究。台北：桂冠。Patton, M. Q (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). CA: Sage.

二、西文部份

American Psychiatric Association. (2013). *Position Statement on Issues Related to Homosexuality*. From: <http://www.psychiatry.org/File/Library/Learn/Archives/Position-2013-Homosexuality.pdf>

APA. (2008). *Answers to Your Questions: For a Better Understanding of Sexual Orientation and Homosexuality*. Washington, DC: American Psychological Association.

APA. (2011). *Practice Guidelines for LGB Clients*. From: <http://www.apa.org/pi/lgbt/resources/guidelines.aspx>

Bradford, M. (2004). The Bisexual Experience - Living in a Dichotomous Culture. *Journal of Bisexuality*, 4(1-2), 7-23.

Bradford, M. (2006). Affirmative Psychotherapy with Bisexual Women. *Journal of Bisexuality*, 6(1-2), 13-25.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.

Brewster, M. E., Moradi, B., Deblaere, C., & Velez, B. L. (2013). Navigating the borderlands: the roles of minority stressors, bicultural self-efficacy, and cognitive

flexibility in the mental health of bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 543-556.

Brooks, L. M., Inman, A. G., Klinger, R. S., Malouf, M. A., & Kaduvettoor, A. (2010).

In Her Own Words: Ethnic-Minority Bisexual Women's Self-Reported Counseling Needs. *Journal of Bisexuality*, 10(3), 253-267.

Diamond, L. M. (2008). Female bisexuality from adolescence to adulthood: results from a 10-year longitudinal study. *Development Psychology*, 44(1), 5-14.

Dobinson, C., MacDonnell, J., Hampson, E., Clipsham, J., & Chow, K. (2003).

Improving the access and quality of public health services for bisexuals. Toronto, ON: Ontario Public Health Association (OPHA).

Dodge, B., & Standfort, T. G. M. (2007). A review of mental health research on bisexual individuals when compared to homosexual and heterosexual individuals. In B. A.

Firestein (Ed.), *Becoming visible: counseling bisexuals across the lifespan* (pp. 28-51).

New York: Columbia University Press.

Eady, A., Dobinson, C., & Ross, L. E. (2011). Bisexual people's experiences with

mental health services: a qualitative investigation. *Community Mental Health Journal*, 47(4), 378-389.

Eliason, M. (2000). Binegativity: The Stigma Facing Bisexual Men. *Journal of*

Bisexuality, 1(2-3), 137-154.

Evans, M., & Barker, M. (2010). How do you see me? Coming out in counselling.

British Journal of Guidance & Counselling, 38(4), 375-391.

Falek, J. (2013). Compulsory Monosexuality and the Problematic Nature of Identity.

Sprinkle: An Undergraduate Journal of Feminist and Queer Studies, 6, 34-42.

Fassinger, R. E., & Arseneau, J. R. (2007). "I'd rather get wet than be under the

umbrella": Differentiating the experiences and identities of lesbian, gay, bisexual,

and transgender people. In K. J. Bieschke, R. M. Perez & K. A. DeBord (Eds.),

Handbook of counseling and psychotherapy with lesbian, gay, bisexual, and

transgender clients (2nd ed., pp. 19-49). Washington, DC: American Psychological

Association.

Firestein. (2007a). Cultural and relational contexts of bisexual women: Implications for

therapy. In K. J. Bieschke, R. M. Perez & K. A. DeBord (Eds.), *Handbook of*

counseling and psychotherapy with lesbian, gay, bisexual, and transgender clients

(2nd ed., pp. 91-117). Washington, DC: American Psychological Association.

Firestein. (2007b). Introduction: Becoming visible. In B. A. Firestein (Ed.), *Becoming*

visible: counseling bisexuals across the lifespan (pp. xvii-xix). New York:

Columbia University Press.

Fox, R. C. (1996). Bisexuality in perspective: A review of theory & research. In B. A.

Firestein (Ed.), *Bisexuality: The psychology & politics of an invisible minority* (pp.

3-52). Thousand Oaks, CA: Sage.

Fox, R. C. (2004). Bisexuality - A Reader's Guide to the Social Science Literature.

Journal of Bisexuality, 4(1-2), 161-255.

Fox, R. C. (2006). Affirmative Psychotherapy with Bisexual Women and Bisexual Men.

Journal of Bisexuality, 6(1-2), 1-11.

Goetstouwers, L. (2006). Affirmative Psychotherapy with Bisexual Men. *Journal of*

Bisexuality, 6(1-2), 27-49.

Hayfield, N., Clarke, V., & Halliwell, E. (2014). Bisexual women's understandings of

social marginalisation: 'The heterosexuals don't understand US but nor do the

lesbians'. *Feminism and Psychology*, 24(3), 352-372.

Heppner, P. P., & Heppner, M. J. (2004/2010). *Writing and Publishing Your Thesis,*

Dissertation & Research: A Guide for Students in the Helping Professions.

Singapore: Cengage Learning.

Herek, G. M. (2002). Heterosexuals' Attitudes Toward Bisexual Men and Women in the

United States. *The Journal of Sex Research*, 39(4), 1-18.

Hutchins, L., & Kaahumanu, L. (1991/2007). *Bi Any Other Name: Bisexual People*

Speak Out. Boston: Alyson Publication.

Israel, T., Gorcheva, R., Burnes, T. R. & Walther, W. A. (2008). Helpful and unhelpful

therapy experiences of LGBT clients. *Psychotherapy Research*, 18(3), 294-305.

- Johnson, S. D. (2012). Gay affirmative psychotherapy with lesbian, gay, and bisexual individuals: implications for contemporary psychotherapy research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(4), 516-522.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Rodgers, B., Jacomb, P. A., & Christensen, H. (2002). Sexual orientation and mental health: results from a community survey of young and middle-aged adults. *British Journal of Psychiatry*, 180, 423-427.
- Klein, F. (1993/2007). *The Bisexual Option* (2nd ed.). New York: The Haworth Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations- Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697.
- Page, E. (2007). Bisexual women's and men's experiences of psychotherapy. In B. A. Firestein (Ed.), *Becoming visible: counseling bisexuals across the lifespan* (pp. 52-71). New York: Columbia University Press.
- Patton, M. Q. (1990/1995). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). CA: Sage.
- Perez, R. M. (2007). The "Boring" State of research and psychotherapy with Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Clients. . In K. J. Bieschke, R. M. Perez & K. A. DeBord (Eds.), *Handbook of counseling and psychotherapy with lesbian, gay,*

bisexual, and transgender clients (2nd ed., pp. 399-418). Washington, DC:

American Psychological Association.

Quiñones, T. J., Woodward, E. N. & Pantalone, D. W. (2017). Sexual minority reflections on their psychotherapy experiences. *Psychotherapy Research*, 27(2), 189-200.

Potoczniak, D. J. (2007). Development of bisexual men's identities and relationship. In K. J. Bieschke, R. M. Perez & K. A. DeBord (Eds.), *Handbook of counseling and psychotherapy with lesbian, gay, bisexual, and transgender clients* (2nd ed., pp. 119-145). Washington, DC: American Psychological Association.

Savin-Williams, R. C. (2017). An exploratory study of exclusively heterosexual, primarily heterosexual, and mostly heterosexual young men. *Sexualities*, 0(0), 1-14.

Scherrer, K. (2013). Culturally Competent Practice with Bisexual Individuals. *Clinical Social Work Journal*, 41(3), 238-248.

Shelton, K., & Delgado-Romero, E. A. (2013). Sexual orientation microaggressions: The experience of lesbian, gay, bisexual, and queer clients in psychotherapy. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(S), 59-70.

Tjepkema, M. (2008). Health care use among gay, lesbian and bisexual Canadians. *Health Reports*, 19(1), 53-64.



附錄一 研究邀請函

敬啟者：

您好，我是國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組的研究生賴書平，目前正在蕭淑惠教授的指導下進行碩士論文的研究，關注的焦點為「雙性戀當事人在諮商中的經驗。」

雖然台灣社會對於同志族群的態度似乎越趨友善，但是雙性戀族群卻仍會在建立認同、維持認同，或者在感情、家庭、人際或社群等議題上面臨到獨特的挑戰與壓力，此時心理諮商也許將成為求助的管道之一。然而在相關諮商訓練與學術研究仍不充足的現況之下，我好奇的是，雙性戀朋友在走進諮商室後，能夠放心地向諮商師訴說自己的苦與困境嗎？能否得到足夠友善的態度、正確的理解與需要的協助呢？又曾有過什麼樣正向或負向的經驗呢？

我希望藉由這個研究，讓諮商領域有機會聽見雙性戀當事人真實的聲音，並藉此檢視與反思是哪些因素能夠使當事人感到幫助，又有哪些部分還有改進的空間。也期待本研究的結果，能夠成為未來諮商領域在進行諮商工作、及提供相關教育訓練時的重要基石，以期能提供更合於雙性戀族群需求的心理諮商。

因此，在此誠摯邀請符合下列條件的您參與本研究：

(1) 自我認同為雙性戀（或者您選擇不用雙性戀此一詞彙表述自己，但認同自己對於相同與不同性別的情感）；(2) 目前或過去曾經接受面對面的心理諮商服務，且在諮商過程中討論的議題，受到上述的自我認同狀態影響、或與上述的自我認同狀態有所關聯（包括但不限於：性傾向認同、感情與親密關係、家庭關係、出櫃……等主題）。

倘若您符合上述條件並有興趣參與研究，為能夠完整地理解您的經驗，我將依您方便的時間、地點及方式，與您進行 1-2 次的面對面訪談，每次訪談的時間約需 1-2 小時。為完整記錄下您提供的寶貴資訊，訪談過程將會錄音並轉騰為逐字稿，

以作為後續資料分析之用。但我將恪守研究倫理，關於您的訪談資料將會被妥善保管；在研究結果呈現上，個人資訊亦將匿名並轉化至無法辨認的程度；研究內容在對外發表之前，也將事先徵求您的確認與同意。

感謝您耐心閱讀這份邀請函，若您有興趣參與本研究，願意與我分享您在諮商中的經驗，或者您對於研究內容還有好奇、疑問或不清楚的地方，都歡迎您與我聯繫，我將進一步向您說明。倘若您身邊有適合的受訪對象，也歡迎推薦或轉知。非常謝謝您！

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系研究所諮商心理學組

碩士生 賴書平

聯絡方式：aaaaa@gmail.com



附錄二 訪談暨研究參與同意書

敬啟者：

您好，我是國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組的研究生賴書平，目前正在蕭淑惠教授的指導下進行碩士論文的研究，關注的焦點為「雙性戀當事人在諮商中的經驗。」再次感謝您願意參與研究並接受訪談，在正式開始之前，下述有幾件事情將向您說明。

1、研究者將與您進行 1-2 次的面對面訪談，每次訪談的時間約需 1-2 小時。在訪談的過程中，期待您能夠以最自在的方式分享您的真實經驗、感受與想法，然而倘若有您不願意回答的問題，您也有權利拒絕回應。

2、為完整記錄您提供的寶貴資訊，訪談過程將進行錄音並由研究者轉謄為逐字稿，作為後續資料分析之用。逐字稿資料僅有研究者、協同分析者及指導教授能夠閱讀，所有人皆會恪守研究倫理，您的訪談資料將會被妥善保管及保密。在整個研究確定完成後，錄音資料及逐字稿資料將會被銷毀。

3、研究結果僅供研究者個人碩士論文的發表。在研究結果呈現上，關於您的個人資訊將被匿名並轉化至無法辨認的程度，同時也將徵詢您對於文本的檢核與確認，倘若有任何覺得不妥或與原意不符的內容，您有權進行調整或刪除。

4、倘若您對於研究有任何疑問，歡迎您隨時提出討論，研究者將再次為您詳細說明。或者您在訪談過程中有不舒服的感受，抑或是想要中止訪談或研究的參與，您也有權提出修正或結束的要求。

若您瞭解並同意上述事項，且願意參與本研究並接受訪談及錄音，請在下方簽署您的姓名。

受訪者簽名： 日期：

研究者簽名： 日期：

研究者聯絡方式：電話 0000-000000、電子信箱 aaaaa@gmail.com

附錄三 訪談大綱

○正式訪談前：

一、研究者自我介紹：

1. 說明研究者背景、研究目的、訪談方式與流程、保密原則
2. 簽署訪談同意書

二、邀請受訪者自我介紹

1. 訪談化名、年齡、自我認同、任何您想介紹自己的事情

三、關於訪談的發問與澄清

○訪談內容：

下述的訪談大綱，將提供您在正式訪談之前，對於訪談過程與方向做初步的瞭解，並作為您在回答訪談問題時的參考。我期待在訪談的過程中，能夠用您最自在、舒服的方式，聊聊您在以一位雙性戀當事人的身份進入諮商時，所遇見的經驗、想法與感受，因此您毋須拘泥於訪談大綱上的問題，請用您最習慣的方式來談談您的經驗。倘若我在過程中有任何好奇或疑問，也會提出問題以做更深入的瞭解。

一、請你談談過去到現在曾經有過的諮商經驗。

1. 請你回想你進入諮商的時間點、諮商的地點、諮商師的背景資料為何？
2. 當時是在什麼樣的狀況下進入諮商的？
3. 在進入諮商以前，你對於諮商有什麼樣的想像、期待或擔憂？
4. 當時在諮商中曾經談論到什麼樣的主題？有無特別與雙性戀認同有關的主題？
5. 當時是在什麼樣的狀況下結束諮商的？

二、在這些諮商經驗中，有沒有哪些讓你覺得正向或負向的經驗？

1. 請說說當時發生了什麼事？帶給你什麼樣的感覺？你覺得是什麼因素、或者諮商師做了什麼讓你評價經驗為正向或負向的？
2. 這些經驗帶給當時的你什麼樣的影響？
3. 現在的你如何看待這些經驗？

三、在你的諮商經驗中，你曾經向諮商師出櫃嗎？

1. 當時是在什麼情況下出櫃的？你選擇出的是什麼身份的櫃？考量是什麼？
2. 當時出櫃後的經驗如何？諮商師的回應符合你當時的期待嗎？你覺得後續的諮商關係有因此受到影響或發生改變嗎？
3. 你覺得諮商師或諮商機構對於雙性戀的態度是什麼？你如何感覺的？

四、在你的諮商經驗中，你覺得諮商師提供的服務契合你當時的需求嗎？

1. 你認為契合或不契合的原因是什麼？
2. 你會希望當時諮商師可以多做些什麼或不做些什麼嗎？
3. 你覺得什麼可以讓整體諮商經驗變得更好？
4. 你覺得諮商師對於雙性戀議題的勝任程度如何？為什麼？

五、回顧這些諮商經驗後，整體而言...

1. 你覺得一位雙性戀當事人在進入諮商時，可能會面臨什麼樣的狀況？
2. 你對於諮商師、諮商機構或整個諮商界在提供雙性戀當事人諮商服務時，有什麼樣的建議或提醒？

六、其他

1. 對於自己的經驗將被放入研究之中，有沒有什麼樣的感覺、想像或擔心？
2. 有沒有其他沒談到但想要補充的部分？

附錄四 逐字稿謄寫保密同意書

本人_____協助國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組研究生賴書平謄寫碩士論文研究訪談錄音檔案之逐字稿，為保障研究參與者的權益，我願意遵守下列事項：

1. 我將善盡保管錄音檔案及逐字稿檔案之責任，不讓任何人透過任何方式聽取錄音或閱讀逐字稿內容。
2. 我不在公共場所或有他人在旁的場合謄寫逐字稿。
3. 我不在任何場合與任何人討論或提及有關錄音及逐字稿的內容。
4. 在逐字稿謄寫完成，並交給研究者後，我會將手邊的錄音檔案及逐字稿檔案徹底刪除。

若尚有其他未盡之處，我將與研究者討論，以確實保護研究參與者的權益。

謄稿者簽名：

聯絡電話：

聯絡地址：

研究者簽名：

年 月 日

附錄五 受訪者分析結果檢核邀請函

致親愛的受訪者：

您好！

再次感謝您參與本研究，目前研究結果已經分析與整理完成，邀請您針對分析結果給予回饋，以增進本研究的可靠性與可確性。邀請您就分析結果與您真實經驗的符合程度進行百分比的評估，若您認為文本中的描述有所疏漏、不適切，或者有需要刪除、修改與補充的部分，請您可直接於文本或後附之表格中進行標記與說明。

另外，也請您協助回覆關於研究完成後，期待收到的論文形式與聯繫方式，以及對於論文公開程度之意願。

最後，再次感謝您願意與我分享您真實而豐厚的經驗，若您對於研究尚有任何意見或疑問，請不吝與我聯繫！謝謝您！

敬祝 平安靜好

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系研究所諮商心理學組

碩士生 賴書平

聯絡電話：0000-000000

電子信箱：aaaaa@gmail.com

受訪者分析結果檢核表

一、若您認為結果分析有需要修改或補充之處，請以紅色字體直接在文本上進行標示及說明。

二、若 100% 為完全符合、0% 為完全不符合，您認為這份研究結果與您真實經驗符合的程度為_____ %。

三、承上題，如此評分的理由為？

四、對於這份研究結果，您有什麼樣的感受或想法？

五、對於這份研究結果，您有什麼樣的回饋或建議？

附註：

一、研究完成後，您待收到的論文形式與聯繫方式為？

1. 電子檔，電子信箱：
2. 紙本，通訊地址：

二、研究完成後，您對於論文於網路授權開放程度之意願？

(網路開放平台包含：師大圖書館網站、臺灣博碩士論文網站。)

1. 網路不開放
2. 網路授權開放，但限定於_____年_____月後開放
3. 網路授權立即開放

受訪者簽名：_____

日期：_____年_____月_____日