

跨仔跨女「過渡」艱難時：隱在香港公屋邨裡的跨性別互助組織 | 愛慾錄

「基本上只需三堂言語治療訓練，這位跨性別女生就終於找到屬於自己的女聲，很安心地融入了工作環境，這就是最好的結果……」



跨性別男性Kaspar，也是跨性別互助組織「性別空間」的創辦人。攝：林振東/端傳媒

特約撰稿人 洪曉嫻 發自香港刊登於 2023-09-17

跨性別 # 愛慾錄

第一次和小強（Kaspar）見面是在中環的露天餐廳，我們一行朋友坐下來吃下午茶，Kaspar穿著T恤短褲，短髮梳理整齊，聲音明朗活潑像一個陽光男孩。

同行友人介紹Kaspar是一個跨性別互助組織「性別空間」的創辦人，我心裡對Kaspar的性別身份遲疑了幾秒，不太能確定他跨仔（跨性別男性）還是生理男性，此時Kaspar向我遞來名片，那是一張仿似香港身份證設計的名片，「在身份證上改變性別，對我們這些跨性別來說是很重要的事。」Kaspar這樣說。

「性別空間」成立於2015年，主力服務在經歷性別過渡（Transition）過程的跨性別朋友，中心主要活動地點在一條公共屋邨的地下單位，與其他自助組織共享空間。「我們的members（服務對象）走進來就像走進一個普通的服務中心，隱藏性比較高，也令他們比較安心。」

Transition是跨仔跨女的共同經驗，當中有許多痛苦磨難，也有許多重大的值得紀錄的時刻。後來Kaspar回憶他完成了乳房切除手術後，第一次脫掉上衣，赤裸上身躍入海中暢泳的那個剎那，是他等待了畢生的時刻。

「在身份證上改變性別，對我們這些跨性別來說是很重要的事。」

「她」是喜歡女生的男生

每個人理解自己性別身份的經歷和掙扎都不一樣，而Kaspar三歲就確定了自己想成為男生，「有些跨女（跨性別女性）會直接說我是女性，但我就不會說我是男性，是因為我有一個哥哥。哥哥是男性，我就覺得我不能說我是，只能說我想。我想做一切男孩應該和可以去做的事。」

可惜他身而為女性，那些成為男生的想像在他的前半生裡也只能停留在想像。

在Kaspar的成長過程中，有很多自言自語內心小劇場來幫他自我解難，例如小時候難免要穿校裙，他便安慰自己，所有女生都一樣，又不是只有他一個；當他知道世上有蘇格蘭裙後，開心地覺得也有屬於男性穿的裙子；到換上冬季校服，能穿校褸恤衫格子裙（學校大衣、襯衫、格子裙）打領帶，他感覺如穿上

神氣的西裝，領帶每天都重新打一次；逢時過節，連媽媽都打扮得像徐小鳳一樣隆重登場，他穿上裙子也只是一種聽話乖小孩的表現，「十歲前我有兩三條格子裙，還有一條裙子像福爾摩斯！很有型的，我把著眼點都放在是否有型上。我會對自己碎碎唸說，that’s ok。」

他好動，喜穿褲子、踢球，爸爸說他是一隻爬來爬去的猴子，「我小時候有很多作為男仔頭女仔（男孩氣質的女孩）的空間，也試過因為長頭蝨而剃成陸軍裝，好開心。」

「之前會很抗拒，如果說跨女很不喜歡自己下身，那跨仔自青春期以後，頸以下都不是自己的了。」

到了青春期，Kaspar會想如果我是男生會喜歡哪個女生、怎樣追那個女生，高小開始就不時有女同學會對他說如果你是男生我會喜歡你，他也曾與其他的女生互有好感，在戀愛邊緣擦身而過。

如果她是男生。但她不是。

他曾經想過自己是不是女同志，但他沒有辦法認同女同志的性別身份。

他是喜歡女生的男生，卻困在女身。



創辦的「性別空間」成立於2015年，主力服務在經歷性別過渡（Transition）過程的跨性別朋友，中心主要活動地點在一條公共屋邨的地下單位，與其他自助組織共享空間。Kaspar曾拍攝自傳式的紀錄片《假若我有靈魂》。攝：林振東/端傳媒

「人的任何狀態，包括性傾向和性別認同也是神的創造，將來我的靈魂去面對神時，也一定是一個男生的靈魂，神認識我那麼久祂一定知道。」

假如有上帝，我必定以男孩的靈魂站在上帝面前

真正讓Kaspar在性別思考路上卡關的是宗教，他從幼稚園開始念教會學校，熟讀《聖經故事》，禮拜的教會是恩福堂——恩福堂等靈恩派教會在2008年開始著力反對同性同居條例，Kaspar想：「如果我喜歡女生，我又不是男生，那我是否同性戀？當時對我很大衝擊，我是否得罪了神？」

Kaspar三歲信上帝、三歲開始認為自己要做男性，兩樣都是入血的價值卻互有衝突，Kaspar解決不了兩者的矛盾，他短暫離開香港去了一趟與自我對話的旅程，漫遊了希臘、法國、英國、西班牙和葡萄牙，回來後雖然很多問題都未能解決，但至少感受到神一直都在。

當時Kaspar任職幕後，導演想開拍變性人主題的製作，在做資料搜集的時候讀到跨女作家椿姬彩菜的自傳——《我是男校畢業的女生》，「當時覺得我和作者的想法很接近，例如她不喜歡自己太剛強的名字、喜歡和女孩子玩、想能坐著如廁等等，雖然我們性別不同，但我終於找到和自己相似的人。」

Kaspar對父母出櫃時說他不會結婚、喜歡女孩子，下一句是：「『我喜歡女孩子因為我是男孩子』，這個因為所以的關聯我想了兩三年，我喜歡女孩子的前提是如果我是男孩子。」月頭出櫃，月尾就對父母說要做手術（Top Surgery），「我記得我和我爸爸對望了一會，他說：這個應該都是你從小到大的心願，不過你要想清楚。」從3歲困擾到30歲的問題找到了答案、得到父母的祝福，他陸續和身邊其他人出櫃。

至於上帝，「同性戀是否得罪神這個問題對我來說很嚴重，我在確定自己跨性別身份前，盡了最大的努力不與任何女性發生親密關係。當然我現在認為同性戀不是罪，究竟對神的創造有幾多了解？基督教的核心教義是因信稱義，信神得救，脫離罪的網綁，包括羞恥。耶穌用寶血洗淨我們，基督連殺人犯的靈魂都會拯救，為什麼就是同性戀不能得救？這樣不合理。人的任何狀態，包括性傾向和性別認同也是神的創造，將來我的靈魂去面對神時，也一定是一個男生的靈魂，神認識我那麼久祂一定知道。想通了以後，思想的牢籠就完全釋放了。」

剩下來要處理的就是性別上的問題，亦即是在很多跨性別朋友身上都會發生的性別不安（gender dysphoria）和身體不安（body dysphoria）。Kaspar 2011年開始使用荷爾蒙，2012年尾做手術，那年的聖誕節前夕完成了乳房切除手術。

在手術前，Kaspar才真正在鏡前看過自己的裸體，「之前會很抗拒，如果說跨女很不喜歡自己下身，那跨仔自青春期以後，頸以下都不是自己的了。我曾經也以愛惜身體為由買過幾件塑形胸圍，但一直沒有任何誘因去探索自己的身體。」那次Kaspar拍下了自己的乳房，鄭重與之告別。

「當時有想過其實也不是很大，是不是可以不做手術，結果一脫衣服看見兩個倒三角，就覺得好吧還是安心地去做手術，做完之後出來穿回同一件衣服，覺得自己做了對的決定，終於挺起胸膛做人，我會說對於跨性別來說，transition的決定多多少少有賭搏的成份，不做的話雖然不舒服，但畢竟再不舒服也習慣了在舒適區，只有在回看時才能肯定是否做對了決定。」



Kaspar曾拍攝自傳式的紀錄片《假若我有靈魂》。攝：林振東/端傳媒

「以前的聲音會背叛自己，街上的陌生人可能因為我的外貌而叫我先生，但一開聲別人就會說Sorry是小姐，我也覺得很抱歉。」

性別空間：跨仔跨女的避風港

自2010年Kaspar發現了自己在性別上不一致的內在，開始參與了性別酷兒組織的活動聚會，過程中他發現原來自己不是孤身一人，其後他參與組織的義工工作，也拍攝了自傳式的紀錄片《假若我有靈魂》，「我開始想做些支援的工作，成立『性別空間』主要想令同路人在性別過渡上易走一點，我們提供的支援包括以下三件事情：輔導、自助支援小組和言語治療。」

「開始覺得言語治療重要，是因為自從自己注射了荷爾蒙後，聲音轉變令我有自信很多，」一般人很難想像對跨性別而言，開口說話是有多困難的事，「以前的聲音會背叛自己，街上的陌生人可能因為我的外貌而叫我先生，但一開聲別人就會說Sorry是小姐，我也覺得很抱歉。但自從轉聲後，我就完全進入了新的性別身份，是一個徹底的男仔。」跨仔可以透過荷爾蒙轉聲，但跨女在使用女性荷爾蒙後不會自然變成女聲，當時正好有名言語治療師接觸性別空間舉辦工作坊，嘗試過後很多跨性別朋友認為聲音在重拾自信、表達自我方面受益不少，Kaspar便千方百計申請資金舉行言語治療的訓練班。

「自我認同增加讓跨性別敢於社交，很簡單，未轉聲以前他們坐小巴都不敢叫有落，去餐廳也不敢開口點餐。」

言語治療：改變原生的音箱大小

「語言學上有幾樣東西令一個人聽起來像一個女性，第一樣是音調，其次是共鳴和聲線的音色音質，通常女性聲音比較薄弱帶氣聲。」

言語治療師梁溢騰博士（Yeptain）長年服務於「性別空間」，在跨性別朋友的聲音轉變上助其一把，他認為聲音在建立自信與呈現自我形象時是很重要的環，無論性別是男是女或非二元也好，聲音訓練也是一個探討的過程，讓人可以認識怎樣表達出一種自己希望呈現的性別認同。

「有些人的性別表達未必與性別認同是一致的，有時候是想呈現某一種獨有的氣質。」跨性別的男性大部分都會服用男性荷爾蒙（睪丸酮），睪丸酮在服用12個月後會對當事人聲音有類似青春期男性的轉變，「一開始會越來越沉，沉的時候可能會有聲沙，慢慢會變得越來越低音，一年左右就定了不會再回頭，就算不再服用荷爾蒙也不會變回女聲。」一般跨性別男性都是發育完成後才開始服用荷爾蒙，雖然聲帶變長變重變大，但整體咽喉尺寸不會有太大改變，言語治療師會協助學員在聲線訓練裡找一個健康的聲音，找一個適當的共鳴，「不只是呈現性別，也能呈現他們的年紀。」

人的聲音由共鳴產生，咽喉的尺寸主宰了我們的共鳴，梁博士形容好比大提琴和小提琴兩種樂器，我們可以把咽喉想像成一個音箱，即使拉奏同一個音階也會產生不同的音色，音箱大一點聲音就會低沉。所以針對跨性別男生的訓練是咽喉擴大，「打鼾露（鼻鼾）是很有用的練習，打鼾露時咽喉會擴大，如果能將擴大了的咽喉練習日常對話，再配合自己的音調就會呈現出和年紀吻合的性別氣質。也可以配合字詞訓練，例如讀一些帶有H音的字，如嘗試用不同的咽喉大小發出『好』這個字。」

不過跨女的情況比跨男艱鉅得多，女性荷爾蒙雖然對皮膚質地和體脂分佈有所影響，但對於聲線卻不會產成轉變，「語言學上有幾樣東西令一個人聽起來像一個女性，第一樣是音調，其次是共鳴和聲線的音色音質，通常女性聲音比較薄弱帶氣聲。」

以廣東話為例，200Hz甚至再低一點的180Hz左右都可以呈現順性別女性的聲音，跨女在的聲音練習上除了音高外，也同樣要練習共鳴，不同於跨男的擴大，跨女所需要的是縮短聲道由雙唇到咽喉的距離，模擬一個比較小的音箱，「我們做舌前訓練，盡量將舌頭頂向前說話，因為舌頭向前會較為女性化，舌頭後擺則較男性化。另外也可以多練習笑，因為人笑著說話說聲道會短一些，邊笑邊說話也是有利於個跨女的女聲練習。慢慢由練習運用到日常生活，就是我們言語治療的過程：由單音到練習詞語短句，再到長篇文章，最後是把這些技巧應用到不同情境。」

現時在香港只要前往性別認同診所接受性別不安的相關治療，個案可以要求轉介言語治療師，不需要任何的證明，只是醫管局未必可以提供密集的訓練，性別空間的做法是在醫療制度外提供更多的支援，「一般人不知道原來聲音是可以練習的，如能提高社會以及跨性別社群的認知，大眾就會知道原來聲音與性別的關係也是可以處理的。」梁博士補充。



身高超過1米75的跨性別女性Sakura，穿著一條櫻花粉的連身裙。攝：林振東/端傳媒

「我開始性別過渡（transition）的時候33歲，這是一個不會完結的過程。」

從頂峰墜落，痛苦的根源就是我的性別

「性別空間」除了Kaspar外，還有另一位長駐職員，訪問當日她穿著一條櫻花粉的連身裙，在中心裡的鏡房中忙進忙出，赤足尖企，顯得身高超過1米75的她輕盈非常。

她是Sakura，一名跨女，也是「性別空間」的社工。

Sakura是在其他支援組織中得知性別空間有辦言語治療，「我從小到大都是一把老牛聲，一開口說話就很災難，但作為社工工作上有說話的需要，我一直覺得沒有辦法處理，不知道原來有言語治療。」於是Sakura就來到性別空間，她形容第一印象很神奇，「一進房間裡見到一個言語治療師和兩個同學，其中一個同學是男人（指順性別男性），這是跨性別組織為什麼會有男人，上了幾堂課後才隱約從他言談間發現他好像也跨性別，他就是Kaspar。我當時很驚訝，原來可以這樣！原來改變了聲音可以完全看不出來（跨性別身份），那對我來說是一個很大的影響。」

Sakura有很多朋友，她也很喜歡和朋友聊天，「然而我很怕和朋友在外面聊天，雖然我有著女生的外觀，開口卻是一把男聲，老實講我不介意受白眼，但我不想朋友和我一起承受。我花了很多努力練習，一開始不期望有一把很女性化的聲音，但希望有一把能配合外觀的聲音，現在的生活順利了很多，沒有特別情況下會被懷疑性別，言語治療真的幫了我很多。」

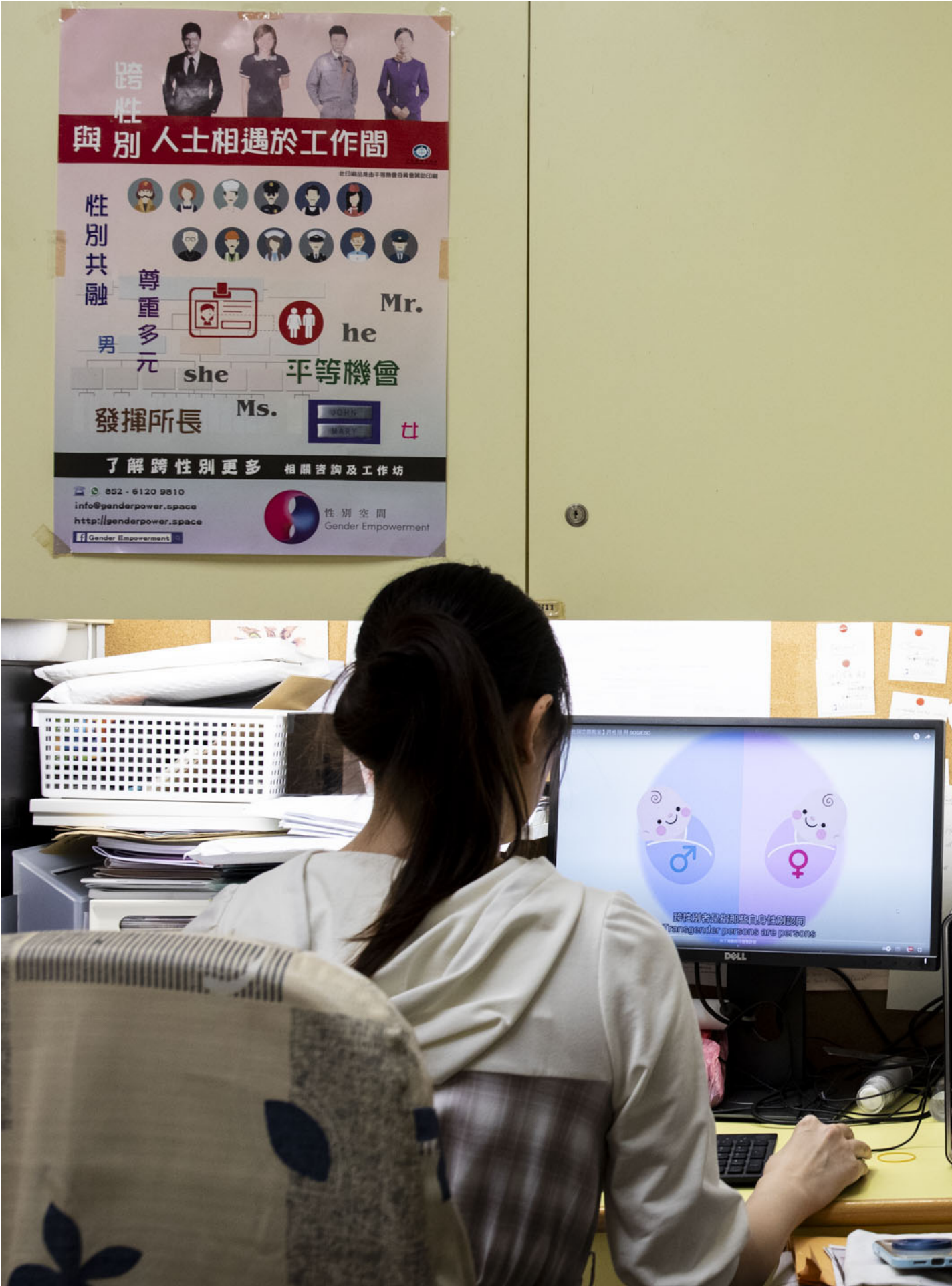
Sakura的生活有所改善，她也想留在「性別空間」幫助其他同路人，開始的時候她每星期來一天幫忙做網站、文書工作，後來Kaspar發現她社工和心理學的背景，慢慢轉向成開拓社會服務、公共教育的工作。

「實際上什麼都要做，在這裡工作對我來說是一個Rehab（康復治療）的過程，令我可以做一些自己做得到又有價值的事。」

雖然Sakura現時仙氣飄飄，與尋常女子無異，但每一條跨性別之路都是荊棘滿途，Sakura也是。她自小是一名動漫宅，喜Cosplay，在日本留學念心理學，當時更結交了一名女朋友。「我去日本留學是因為日本有很多性別診所，同時想重新去經歷學生階段，修讀心理學以試圖去理解自己內心的糾結。我以男生身份入讀大學院，與同窗生活，他們不介意我的性別焦慮，甚至當時的女朋友也不介意，我答應她會做一個好男朋友，將來也會是一個好丈夫。」但事情的發展往往不如人願，戀愛時間愈長，女友愈期望Sakura的男子氣概，在努力維繫到大學畢業後，二人還是走上了歧路。

「分手後很辛苦，心理學知識令我我知道我必須要住進精神病院。如今回想起，我的確很享受在大學院裡和同學一同拼搏的情誼，但我沒有想過畢業後要怎樣。我以為我的生活很順利——在夢想中的大學院，有感情很好的女朋友，但沒有為意的我只有靠一條繩爬到很高很高，我以為就算不處理性別也可以繼續生活，但原來繩索一斷，從頂峰跌下我是沒辦法承受的。」

Sakura想死，卻不想死在日本連累家人處理後事，2014年的夏天在完成碩士學業後回到香港，打算既定的日子實行自殺，結果自殺失敗，「自殺失敗是更大的創傷，我安排了兩年，心想必死無疑，卻連死都失敗了，這個人生是什麼呢？」既然不能死，那只能生，生存的必要條件就是面對自己痛苦的根源：性別問題。



「性別空間」另一位長駐職員，社工Sakura。攝：林振東/端傳媒

「去女廁很恐怖，好怕會有人報警，我能不去廁所就不去，就算去也是去殘廁。」

選擇利用異樣的目光：蛻變上岸的美人魚

Sakura的出櫃經驗很順利，當香港還沒流行Cosplay時，她是為數不多的偽娘，「跨女遇到最大的困難首先外觀，」男穿女裝很容易被認為是變態，幸好cosplay給了Sakura一個出口，也讓她長期學習如何把自己投射在角色之中，嘗試很多不同種類的衣服、摸索什麼類型風格適合自己，甚至是化妝技巧都在cosplay的經歷裡掌握純熟。

「我開始性別過渡（transition）的時候33歲，這是一個不會完結的過程。」Sakura這樣說。跨女要成為一個女性，除了生理上的轉變，外觀也是很大的挑戰：社會怎樣要求女性，對跨女只會更嚴格，用什麼方式脫毛，怎樣穿著打扮才不會時裝翻車，彩妝的正確使用方法，凡此種種。

雖然Sakura的外表在一眾cosplayer友人的肯定下輕鬆過關，但說到去女廁和買內衣，對她來說也是吋步難行之事，所幸她被愛包圍，「去女廁很恐怖，好怕會有人報警，我能不去廁所就不去，就算去也是去殘廁。結果有一次我約了朋友看演出，觀映前我故意去旁邊的殘廁，出來時友人說『你是刻意不去女廁的嗎？來，我們再去一次。』」Sakura形容這是成年人的Potty Training（廁所訓練）。逛內衣店也是這樣，友人二話不說把她拉進去，結果一幅又一幅的高牆，就在女友人們的支持下被半逼半鼓勵間一一衝破。

「不過我也要等兩年後正式手術前才逼自己獨自一人也要用女廁。」跨性別人士在接受手術前需要經歷真實生活體驗，即是完完全全仿照未來性別的模式生活，Sakura身邊人很支持，但生活上總會有外界的目光，「我會理解不是每個人都有這樣的際遇，時常聽人說外面很多目光，是的，有很多目光，但目光是甚麼意思，你又怎樣利用目光，我會利用來修正自己的造型。」Sakura後來會在日本的車站做實驗，數算今天有幾多人向她投射過異樣目光，猜想那些目光的原因，檢視自己的裝扮有沒有穿崩的地方，下一次可以如何修正。

「我不會覺得那些目光是歧視。」她笑說日本對女性外觀的要求極高，如果在日本那邊都可以通過，回來香港不用太擔心，因為香港相對對女性外貌寬容得多，「在香港MK妹又是阿妹，師奶又是阿妹，對不對？」

「其實跨性別不是需要一些特別的優待，他們只想外界不要當他是異類，在社會裡面當一個正常人，其實就已經很足夠了。」



「性別空間」定期會舉辦活動及講座。攝：林振東/端傳媒

想成為一個普通人，像普通人一樣生活

梁溢騰博士長年在對跨性別人士的言語治療實踐中觀察到跨性別朋友最大的願望其實是融入生活了，「其實跨性別不是需要一些特別的優待，他們只想外界不要當他是異類，在社會裡面當一個正常人，其實就已經很足夠了。」

外科手術、更換身份證性別、設立性別友善廁所、言語治療訓練等等都是為了輔助跨性別朋友融入日常。有時候，他們甚至會在完成transition後，就不再和原來的工作和生活圈子聯絡，情願建立一個新的交友圈，亦即是所謂「洗底」，心底裏，他們的願望是能夠如普羅大眾一樣，行街吃飯戀愛玩樂工作。

梁博士他曾經輔助過一位任職教育界的跨女，她希望在工作環境中呈現自己新的性別身份，在外觀上她已做了各種準備，只欠一把合適的聲線。「這個學生自己本身有些音樂的底子。基本上，只需要三堂的言語治療訓練，她就找到屬於自己的女聲，很安心地在工作環境裡面融入其中，這就是最好的一個結果。」

[# 跨性別 # 愛慾錄](#)

本刊載內容版權為端傳媒或相關單位所有，未經[端傳媒編輯部](#)授權，請勿轉載或複製，否則即為侵權。

端傳媒八週年 | 另一個世界仍然有可能

訂閱端傳媒，期待改變的你，
與亟待突破的我們，共同撐起另一個世界。

8週年尊享會員 特別優惠 20%OFF

立即訂閱 →

端傳媒的下一程，需要你的守護。今天就成為訂閱會員，支持我們走下去，支持華文世界不可或缺的深度報導和多元聲音。點擊了解更多[會員計畫](#)