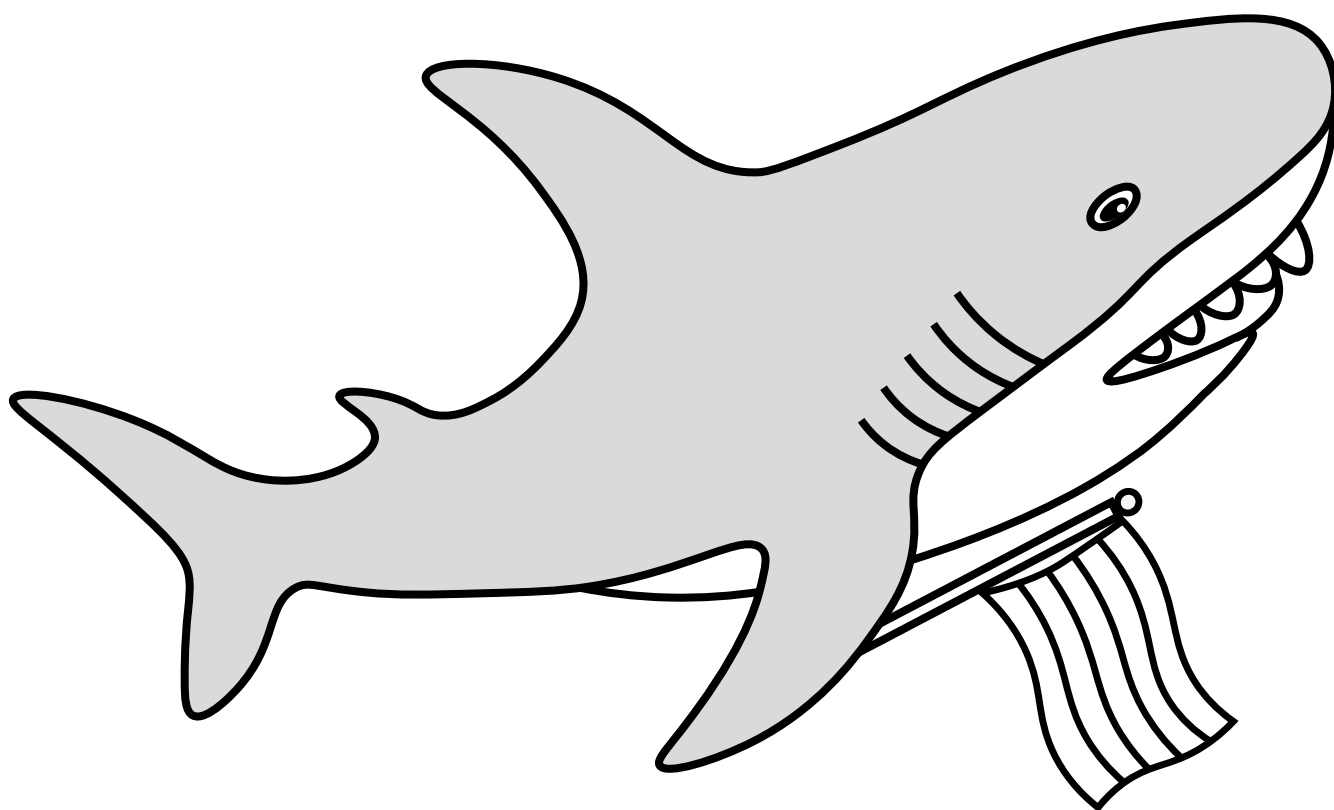


BLÅHAJ

同理心使用手冊

中文翻譯 Kamaboko



合作夥伴：



多年來，跨性別社群一直把 BLÅHAJ 當作庇護與歸屬的象徵。

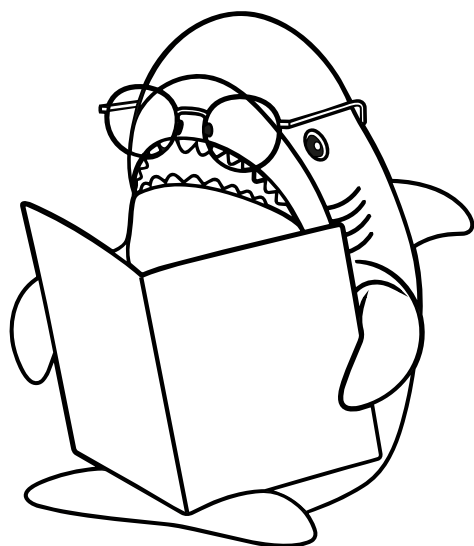
這隻布偶不只討人擁抱，更象徵著這個群體的奮鬥、陪伴與堅韌。

一隻布偶需要使用說明書嗎？也許不需要。但這本手冊的誕生，是為了回應 BLÅHAJ 多年來收到的滿滿喜愛。

你在這裡看到的，並不是組裝步驟。正好相反，這本手冊想分享的，是一些拆解偏見的小訣竅，讓一切更容易各就其位，也讓每個人都能感到被看見、被尊重、被歡迎。

因為同理心本來就不該需要一本手冊；但有時候，有這麼一本，會很有幫助。

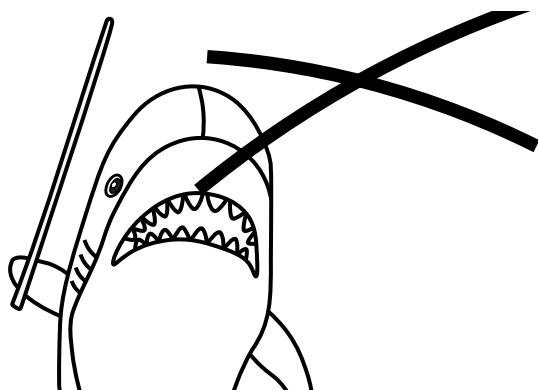
同理心使用手冊



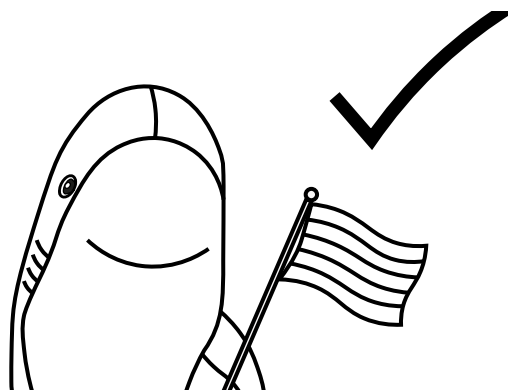
1. 性別不是猜謎遊戲

當我們對別人的性別有疑問時，不能光憑身分證上的名字、說話的聲音或外表來判斷。最穩妥的做法，是讓每個人自我介紹，由本人決定自己想要如何被對待。

「早安，小姐……」



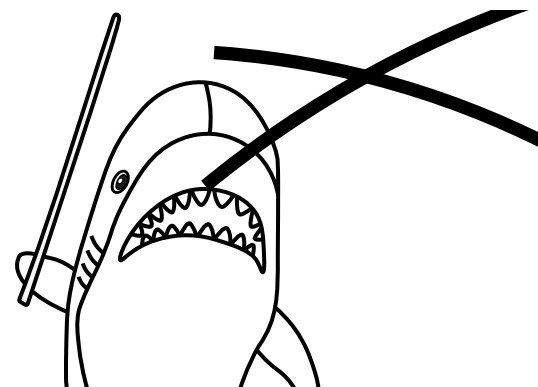
「早安，請問你怎麼稱呼？」



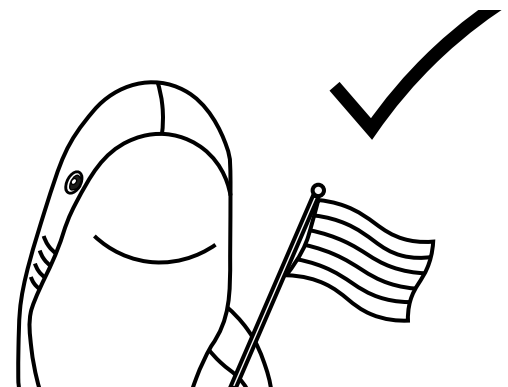
2. 詢問名字並欣然接受

當有人用某個名字自我介紹，那就是他的名字。我們不會質疑，也不會追問所謂的「本名」。若需要確認資料，也會謹慎而體貼，只詢問必要的資訊。

「Raúl？那是你的本名嗎？」

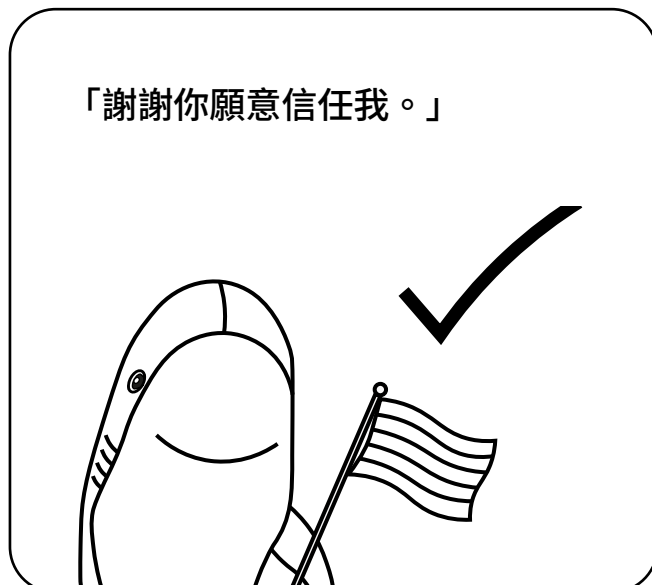
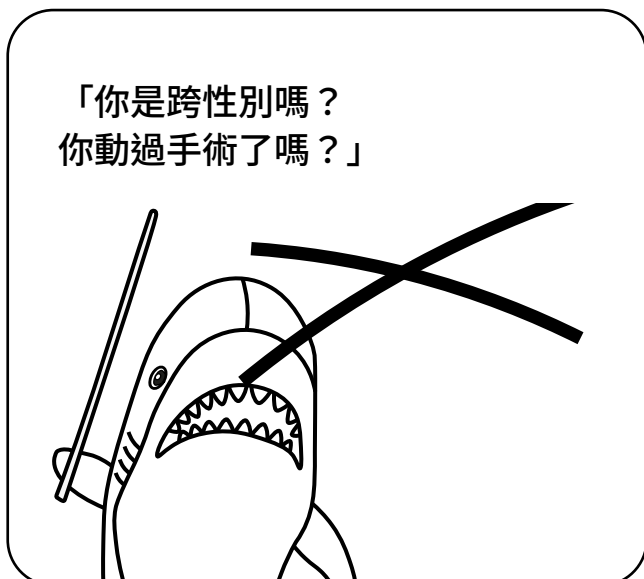


「你好，Raúl，很高興認識你。」



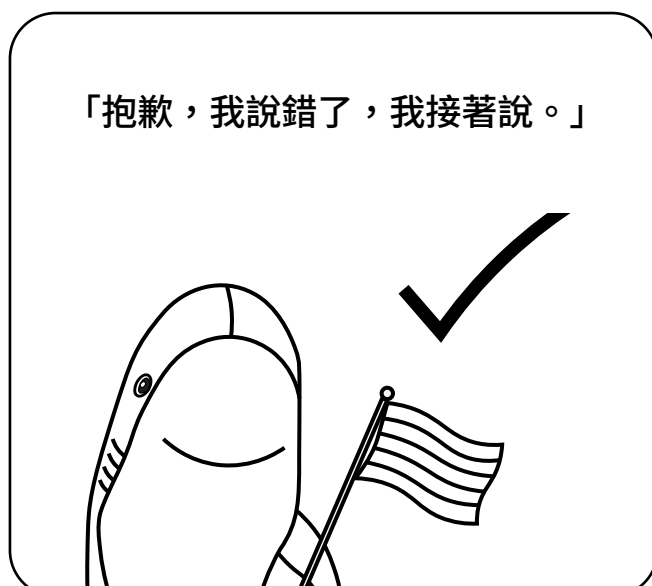
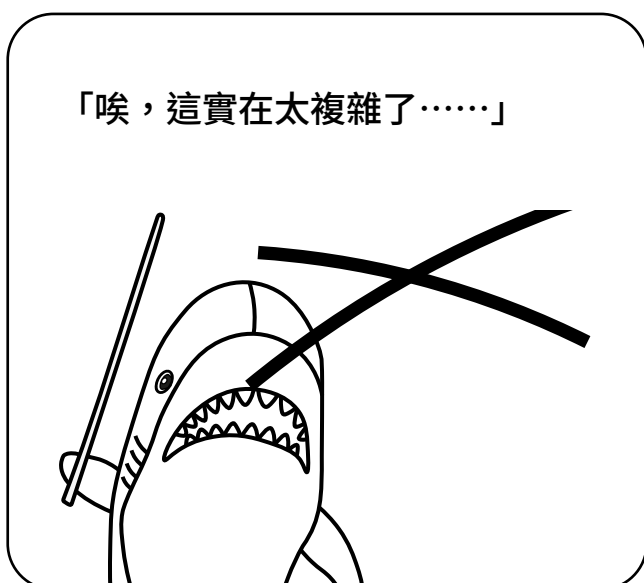
3. 傾聽，但不評斷

如果一位跨性別者願意分享自己的身體、療程或私生活，我們就傾聽；如果他選擇不說，我們就尊重。同理心是陪在身邊，而不是要求對方交代什麼。



4. 道歉的力量

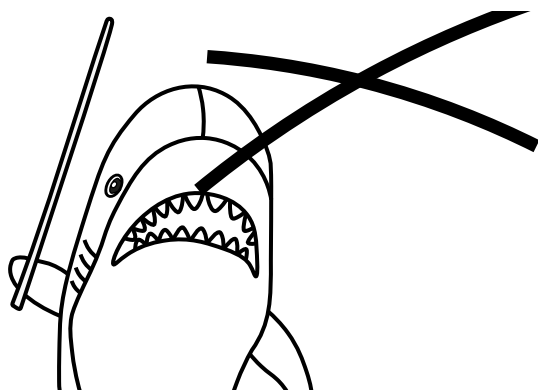
我們難免會弄錯名字或代名詞。最好的處理方式是什麼？坦承錯誤、馬上更正，然後自然地接下去，別讓這個失誤成為對話的焦點。一句真誠的道歉，就能展現尊重與願意學習的心意。



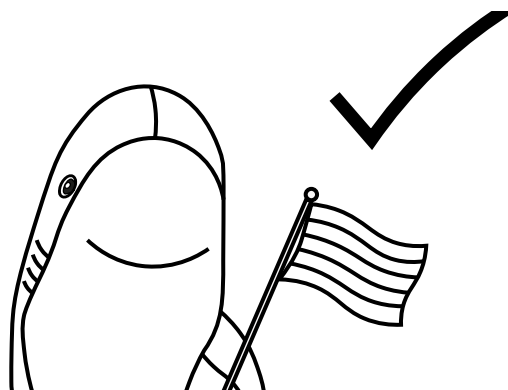
5. 尊重的語言

我們所使用的字詞，可以讓一個人感到被接納，也可能讓他覺得被排斥。調整用語、使用恰當的代名詞，不只展現了我們的用心，也表達出我們願意為每個人營造一個受尊重的環境。

「小姐，妳確定是這個時段嗎？」



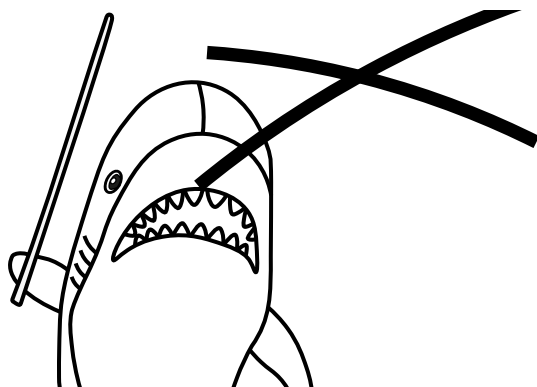
「請問是這個時段，對嗎？」



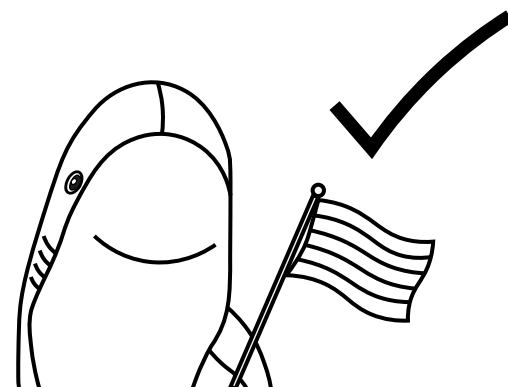
6. 標籤是貼在傢俱上的

良好的相處，來自不帶刻板印象、也不打探隱私的互動。想要彼此尊重，就得放下偏見，避免那些令人不舒服或不必要的話。

「那你詳細說說，你變性的過程到底是怎樣？」



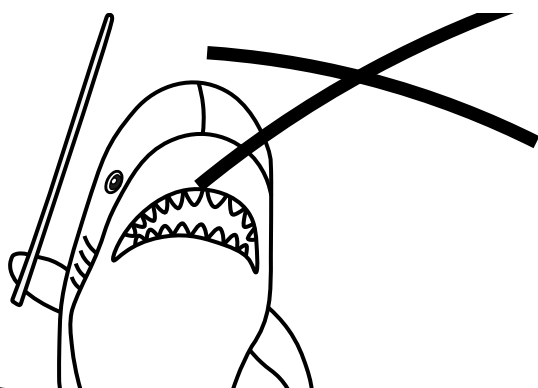
我們不對跨性別者抱持刻板印象。



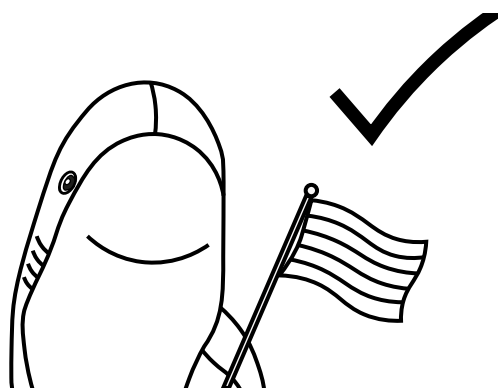
7. 尊重不是選擇題

使用正確的名字與代名詞，不只是在當事人面前；他不在場時也一樣，跟別人談到他時也一樣，互動結束之後同樣如此。我們始終保持尊重，也絕不在未經對方同意下，向他人透露其身分。

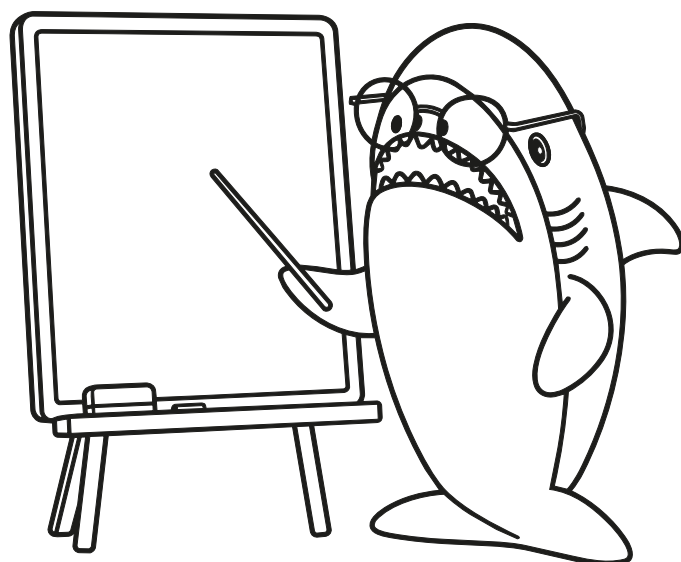
他不在場時，
你怎麼稱呼他都無所謂。



「María 是個很討人喜歡的女生。」



情境應對手冊



當有人公開自己的性傾向或性別認同時：

當有人在一個未必完全安全的環境裡，向我們吐露私密的事情時：

- 以自然的態度接納，不做誇張的表情，也不改變肢體語言。
- 傾聽，並給予肯定。這不只是一則「資訊」，更是一份信任。
- 務必問清楚對方需要什麼，以及我們能幫上什麼忙。

當出現仇恨言論時：

我們目睹了恐 LGBTI+ 的言論嗎？

先關心受影響的當事人，問問他需要什麼，也不要淡化所發生的事。

我們認得出是誰說的嗎？

私下找對方談，避免指責的語氣，說明這樣為什麼不妥、造成了什麼影響。談的時候，務必避開受影響的當事人。

這已經是攻擊或威脅了嗎？

聯繫相關單位，並盡量蒐集所有資訊。如果是在職場，就通報人資部門，或透過既有的申訴管道處理。

這本《同理心使用手冊》是與西班牙全國 LGTBI+ 聯合會共同製作，並獲得「Yes We Trans」標章認證。

它源自跨性別者真實的經歷、日常的點滴，以及一路走來累積的體會。正因為有這些聲音，我們今天才有了一本不是在「談論」他們，而是「從他們出發」的指南。

BLÅHAJ 是 IKEA 第一隻需要使用說明書的布偶。但這份說明不是教你怎麼組裝，而是教我們如何陪伴把它帶回家的人，讓他們真正感覺到：這裡就是家。

因為就像一條真正的鯊魚，BLÅHAJ 知道大海有時並不平靜；而最重要的，從來不是獨自游泳，而是在最需要的時候，有人相伴。

