

## 一個跨女的外型焦慮：我符合社會對性別的期望嗎？能成為所追求的女生模樣嗎？

我寧願你叫我「八婆」，也不想你叫我「靚仔」。



跨女Yui在一條粉紅色的天橋上。攝：林振東/端傳媒

特約撰稿人 梁景鴻 發自香港 | 2023-04-23

【編者按】不久前，日本演員橋本愛在社交平台發言，稱在女浴室見到生理異性感到「恐怖」，再次引發有關跨性別權益的討論。近年來，從JK羅琳關於跨性別的爭議性發言、Elliot Page等跨性別明星出櫃，到無性別衛生間倡導、性別重置手術與性別的制度認定等政治權益爭取，跨兒群體在被更多看到的同時，也伴隨著諸多猶疑與不理解。到底，性別是什麼？

跨性別權益與公共空間為何爭議不斷？順性別女性擔憂的對象究竟是誰？跨兒群體在經歷怎樣的藥物與性別認同的掙扎？一張更改不了性別的身分證增加了多少生活困難？改變性別的制度認定為何障礙重重？

3月31日國際跨性別現身日前後，端傳媒組建「[跨兒現身](#)」專題，我們將講述具體的生命故事，也將開展順性別人士與跨兒的對話。我們試圖在爭議的漩渦中搭建一個平台，解構恐懼與不理解的不同切面，打開跨性別群體生存境況的透明櫃子。

今天是專題的第四篇，跨兒Yui的故事：《一個跨女的外型焦慮》

你們聽過沙特的劇本《無路可逃》嗎？他描述3個人下了地獄，卻一直停留在空有四壁的房間內；3人發現，原來要面對他人的眼光，渴求他人的評價，就是最煎熬的事情。

我是一個跨性別女生。過去，我一直否定自己的性別認同，又對自己的身型沒有信心。改變自己的性別，是我花了11年才下的決定。

對於我來說，尋找轉變後自在生活的方式，是最重要的一件事。

## 自我否定與嘗試和解

5歲時，我開始討厭別人叫我那個原來的男性名稱，我會打冷震（打寒顫）。但那時我對性別沒有明確意識，只隱約知道不想要男性化的特徵。成長途中，我才陸續知道社會對男性、女性有不同期待，例如男性「不應」穿長裙、束長髮、喜歡柔和粉亮的顏色。

到了12歲，正值青春期的我，男性性徵越來越明顯，長喉核讓我的聲線變低沉、身體不同部位的毛髮變粗、性器官也有變化。我長成了一副男性的身體，啊……我不能接受這些事情發生在自己身上。

同時，我對女性氣質感興趣，我開始試穿女同學借給我的裙子或其他女裝。這當然是瞞著家人，我只會在睡覺時穿女裝，不穿時就把衣服藏在枕頭下；上學時則放在背包，帶回學校。我不敢穿女裝給別人看，這件事會嚇壞很多人。我也不知道要怎樣跟家人出櫃，擔心他們不接受。

往後那8年，我一直自我否定，跟自己說，「不可能的，啊，我不可能會懷疑自己的性別的！」我也會內化一些社會的性別定型，比如說，「唉，我這麼高，就算變成女生都不會漂亮的啦！」先不要說同學、家

長、朋友、職場會否接受我的性別認同，連我自己都未有肯定答案，如何能面對別人的不解呢？

社會枷鎖不是那麼容易就可以擺脫。有很多生理男想穿裙子，也不難猜測很多生理女想剃光頭，但為什麼他們沒有這樣做？就是因為展現自我的門檻很高，沒有多少人可以一下子就做到。而且那時候，大家對跨性別人士的認識，是泰國的「變性人」、「易服癖」、「偽娘」，而且都是貶義的稱呼。以「偽娘」為例，為甚麼人的種類要分真假？

直到20歲，到英國讀大學後，我才逐漸跟自己和解，選擇追求自我——我想讓大家看見真正的我。



你可以用「They/Them (Ta)」來稱呼我，當然最好可以待我如「She/Her (她)」。總之，你不要叫我「He」就可以。攝：林振東/端傳媒

英國街頭常常有跨性別和各種性別認同的人，他們不需要特別表明自己是跨性別。我參加學校社團活動，有同學以過來人身分分享跨性別的經歷，說當地大多數人不會特別在意別人是否跨性別，「nobody gives a shit」。

同學建議我可以逐漸轉變，比如不需要等荷爾蒙替代療法開始後，才改變自己的性別認同，又例如可以自行選擇名字、pronoun（稱謂）是什麼。於是，我開始用女性身份和pronoun，在網上跟別人交流。又以



高度來說吧，我差不多180厘米高，華人女性很少長到這個高度，但到英國後，這個高度就不是障礙，成為女生就變成一個可行的選項。

這段時間碰上了疫情，有很長時間都是上網課，免卻一些社交聚會場合，那3個學期成為探索自己的契機。我常常留在宿舍，通常只在網上跟別人溝通。如此般，我不需要很liberating（解放自己）地與別人面對面相處，勉強處理還未有解答的身分難題。

一直以來，我沒有一個理想的身體形象，也沒有想成為哪個明星、動漫人物的模樣。例如我不會因為韓國女星IU很好看，我就要變成她。上述這種動機是完全Positive（正向），但我想成為女生的動機是較Negative（負向）——總之，我不要做男人。你可以用「They／Them（Ta）」來稱呼我，當然最好可以待我如「She／Her（她）」。總之，你不要叫我「He」就可以。

我寧願你叫我「八婆」，也不想你叫我「靚仔」。

**Pass，還是不Pass？**

我把舊的Facebook、Instagram帳號永久刪除。以前的男性身分是一個定時炸彈，讓別人知道我的舊身分，我會社會性死亡——我無法面對人們用以前的外觀作對比，對我上下打量。

我常有一種恐懼：究竟誰會先發現我以前的身分呢？這個秘密形同裸照，我以前的相片即是裸照，。別人如果得到它們，可以拿出來威脅我：「你給我20萬元，我就把照片刪掉吧！」

能讓別人以為我是順性別，是很重要的事情。在跨性別的圈子裏，我們稱之為「Pass」。Pass不一定是每個人追求的東西，但Pass比不Pass一定更安全，得到更好的對待。

我在小學、中學時，常因舉止不夠陽剛而被懷疑是同性戀，被同學討論。我當時沒有難受，只是對自己的性別、性向認同更加懷疑。花了一段時間思考，我才確定自己是雙性戀——我喜歡過男生，也喜歡過女生。不過，無論性傾向為何，我更在乎的，是自我認同為女生。

我對陰柔型的男生很有好感，我不認為男人必須很陽剛，但社會對男性的定型，在我兒少時造成壓力，因為我不符合這些期待。與其繼續做「不合格」的男人，面對更多誤會和猜測，不如決絕一點。





我的身高比一般香港女生高，我已經預計一輩子都沒辦法Pass。但做一個不符合社會期待的男人，比做一個不能夠Pass的跨女更慘。  
攝：林振東/端傳媒

我的身高比一般香港女生高，我已經預計一輩子都沒辦法Pass。但做一個不符合社會期待的男人，比做一個不能夠Pass的跨女更慘。

跟一年半、服用荷爾蒙前的預期比較，現在的外觀是比較好的。有一天朋友在我照鏡的時候幫我拍照，我才突然發現背部變窄了，是我預料之外的變化，後來也發現手臂變得更細。

我的皮膚算白皙，是一個優勢，有時候我外出沒化妝，也能夠Pass路人的眼光。服用荷爾蒙大半年後，我的脂肪重新分配，臀部變得更大、面型更柔潤。我知道我在走一個自己希望的方向，只待時間讓荷爾蒙發揮作用。

比起18歲前已經進入過渡療程的跨性別朋友，我很多身體特徵都是Irreversible（不可逆轉），例如我比一般香港女生高，也有較低沉的聲線。若可以重選，我想更早開始療程，可能我的身高不會有170厘米以上，聲線也可以柔和一點。但除了高和背部比較寬大，我都沒什麼要抱怨。我一些面部特徵，是可以透過荷爾蒙療程和手術改變，比如最近割了雙眼皮，眼睛就更好看。

化妝、聲音、柔軟度，是我目前努力的方向。

以我粗淺的生理學理解，普遍較矮的人和生理女性的柔軟度較好。你在街上看到的廣告，如果模特兒把腳踝伸直，身高看起來就高10厘米，所以好多人會練這個關節。而我喜歡Cosplay，如果身體柔軟點，就可以做到動漫人物臀部坐地、兩腳平置在旁的M字腳姿勢。



至於化妝技術則易學難精。日常妝不難，但用在Cosplay上的妝就好難，會比較瘋狂：不止要令自己的五官更好看，還要接近角色的樣子。畫眼線、眼角、化鼻影、用假髮都是經常需要的步驟。我會在網上看化妝Youtuber和Coser的示範影片，也跟身邊的Coser朋友及相熟的化妝品售貨員學習。聲音則需要苦功，要練習耐力，我可以模仿女性聲線談話半小時，但慢慢就開始累，會變回原本的聲音。

有朋友覺得我的原聲不差，也像聲線比較厚的女生，或者不用特意練習聲音。但是，Pass是一個Package（一整套元素），我有較高的身高，配上厚聲線，會讓我整個Package更難Pass。

很多跨性別朋友，在服用荷爾蒙初期，都因為擔心自己不能夠Pass，所以打扮得很誇張、很Feminine，會穿比校服裙更短的裙外出，我也是這樣走過來的。但在持續療程1年左右，身體會有明顯轉變，我已經不需要用女性化的裝扮，讓自己看起來不像男生；打扮得中性一點，也有自信可以Pass。



以前的男性身分是一個定時炸彈，讓別人知道我的舊身分，我會社會性死亡——我無法面對人們用以前的外觀作對比，對我上下打量。攝：林振東/端傳媒

## 當我被質疑

Pass是一個逐漸變化的過程，直到今天我都偶爾Pass不到。但如果你問我，什麼時候可以Pass到過半的路人眼光，那就應該是我去年切掉喉核之後。

香港的社會觀念，是比較落後。我在英國用女性身份生活了1年多，也收過一、兩次負面評價，像「Oh! It's a fucking man」的獵奇語言，但相較我回香港後的兩個月，我在香港受到的指指點點還更多。

香港人普遍都知道偷看裙底是怎麼回事，其實跨性別朋友會面對被偷看裙底更嘔心的越軌行為。我曾遇過好些中年男人，看到你的衣裝可能不符合原生性別預期後，就把頭向前傾，想仔細看看我有沒有喉核，比如在電梯裏，所有人直立站好，他眼睛開始靠近你的頸部，非常猥瑣。我也只能狠狠盯着他，但除此之外，我什麼都做不到。

也有路人會質疑我的身高，說「哇，她這麼高，是不是男人來的？」他們像是要刻意告訴我：他知道我是原生男。這似乎給了他優越感，不能「瞞騙他的金睛火眼」。

我認為人都是以貌取人的，但我不解為什麼他們要在乎我的身高、體態，甚至下身的生殖器官——我又不會跟你發生性行為，這與你無關吧。我不想別人對我的外觀指指點點。不過，要在香港生活，被評頭論足始終難以避免。

如此般，你可以想像我，如同其他跨性別朋友一樣，日常就是跟別人的眼光對話：我是否足夠「女人」？我要怎麼用非原生性別跟別人相處？我會懷疑自己，有時也會疲累洩氣。

也因此，Cosplay圈子對我來說是更友善的社群。絕大多數Coser（Cosplayer）是因為喜歡打扮成自己心愛的角色，才會進入圈子。每個人都有失手，沒有辦法完美還原角色的時候。我們不想聽到別人當面嫌棄自己的Cosplay，如果一個Coser認為別人的Cosplay出錯，比如說把佩劍混淆，Ta頂多會私下提醒那人怎樣才能更好還原角色，我們不會當面跟別人說，「哇，你長得真高、體型真大，不然你還是去Cos體型更大的角色吧！」Coser多數懂得互相尊重。

但社會上其他人就不是這樣。就算我在動漫節Cosplay，也曾聽過一些宅男說「不是吧，你應該是男人來的吧？」唉，這些說話讓人煩心討厭。

你不需要覺得我有女性的魅力，認可我很漂亮，或者支持我。但人與人相處，最基本的禮儀還是要有吧。







我不解為什麼他們要在乎我的身高、體態，甚至下身的生殖器官——我又不會跟你發生性行為，這與你無關吧。攝：林振東/端傳媒



# Cosplay

我在大學期間接觸Cosplay。有一個學妹是跨性別的Coser，她說在In character（代入角色）時，可留意到一些平時看不到、也做不到的事情，這能夠幫助我過渡性別轉變，體驗一下女性生活是怎樣。

從那時開始，Cosplay一直幫助我調適，現在變成生活的重要部份。也許因為我從小就喜歡動漫和電子遊戲，我有很多喜歡的角色。自從加入Cosplay圈子後，我就越Cos越投入。

平時，很多人會在意我的外貌、身份特徵，我也在乎他們怎麼看我，不能很自然地相處。Cosplay讓我從本來處身的社會關係中抽離，可以帶着動漫角色的面具去結識他人。我在Cosplay時，跟別人聊天會覺得自在很多。

當然，Cosplay也有不那麼美好的部份。比如說我和另一個原生女Coser在同一場活動中裝扮成一樣的角色，我會覺得自卑。我會想，自己不是原生女生，不可能扮演得比原生女Coser更好。

以我所知，很多跨性別朋友都有Imposter syndrome（冒名頂替者症候群），我們會擔心自己還是不夠「女人」或「男人」，我這樣是不是只是在騙別人？也擔心會被識破自己的原生性別。

那我們就要找辦法說服自己。我的方法是Cosplay跟自己外貌和特質相符合的角色，例如較高挑、懂得彈奏樂器的角色。

我最喜歡的角色，是節奏手遊《世界計畫彩色舞台feat. 初音未來》的曉山瑞希。我是因為瑞希才玩這個遊戲。我所認識的跨性別Coser中，有超過一半人都Cos過瑞希。在遊戲中，很多人都發現她是一個原生男，但自小喜歡穿可愛的衣服，也喜歡改裝衣服，官方顯示她的性別為「無性別／性別不明」。

瑞希身高163厘米，又可愛，即使我和她的背景差不多，我也做不出可愛效果。但在另一方面，我能夠完美還原瑞希，我可以把性器官也還原好，哈哈。這是一件很自我催眠的事：我在某程度上能演出瑞希這個人物的精髓。

跟順性別Coser相比，跨性別Coser要面對更多挑戰。有些活動對跨性別Coser很不友善，如不提供性別友善廁所，或者強制標籤生理性別。

參加過一次不友善的Cosplay活動後，我在Discord發起一個跨性別Coser專用的討論空間。跨性別Coser不應該一個人面對所有的差別待遇，我們可以聚少成多，一起面對——我想讓大家有「You are not alone」的感覺。

例如一些年紀更小的Coser，他們已經很困難了，在家裏也不能穿自己喜歡的衣服，如果在Cosplay時也不能舒服地換裝，難道要去公共廁所換嗎？這個空間，目前會用來通報Cosplay場地附近的殘疾人士廁所地點，也會互相提醒不友善的Cosplay活動。

相較在現實社會，我在Cosplay圈子比較自在，因為有共同的喜好。不要以為主流Cosplay圈只有賣弄性感的Coser，也有不少人是真心喜歡動漫而參與的。只是，與一班不是跨性別的人談天，始終會有隔閡。

Coser大部份都能接受跨性別，我是很感恩的。但「接受」與「能融入」是兩回事。可能我經常說起跨性別的事情，非跨性別的Coser或覺得沒興趣，就很難持續聊天。比如說，大家在討論自己外貌的優缺點時，我說：「對啊，我也希望體態更好，更像女人」，那大家就不知道要怎麼接下去了。



Pass對我來說不是終點，而是成為更理想的自己的踏腳石。跨性別的過程是不會完結的，不會有一個終點。攝：林振東/端傳媒

## Pass並不是終點

《世界計畫彩色舞台feat. 初音未來》遊戲中有一幕讓我印象深刻：在離開其他同學後，瑞希跟一個朋友



「神代類」在學校天台交心。這應該能擊中很多跨性別朋友的感受，我們都要在很私密、互相信任的情況下，才能坦露心聲。平時，我們不知道要怎麼跟人說起自己的煩惱。

現在社會對不同性取向開始有更多理解，但與性小眾社群仍有很多隔膜。我聽過別人說，「同性戀、跨性別也是一種選擇而已」。

我不知道同性戀的朋友是怎麼想的，但跨性別絕對不是我的「選項」。我相信說那句話的人是出於好心，但如果可以選擇的話，我一定會選擇做原生女。我為什麼要選擇做跨性別，要承受別人的異樣眼光和歧視呢？

有這種口吻的人想的可能是要尊重別人的選擇，但其實我沒有選擇。如果可以做順性別女，甚至如果可以開心地做順性別男，我都會去做，但我的身體就是在跟我作對。當我認為自己是女生，但原生性別是男性，這個原生性別就是我的缺憾。

跟原生女比較，是我常常思考的問題。每次在社交媒體看到漂亮的原生女Coser發文，就會覺得，唉，她這麼漂亮，就算不化妝也比我化濃妝好看；我會不開心一陣子。

因為Instagram上我追蹤的大部份都是漂亮Coser，當因為比較心態作祟，情緒太差的時候，我就會把Instagram帳號停用。

我已經算是一個比較自我的人，但人很難完全不關心別人的眼光，每個人都想自己更好看的吧，有誰想自己更醜？

Pass對我來說不是終點，而是成為更理想的自己的踏腳石。跨性別的過程是不會完結的，不會有一個終點。

即使我整體可以Pass，但我還可以更努力啊。身為跨性別女生，別人看我，跟看待原生女生，就算所有其他的條件都一樣，大家的條件都是100分，別人還是會覺得原生女更好。

而且，撇除Pass的考慮，變得更漂亮是很純粹的渴望——我不只想做一個女生，還想做一個漂亮的女生呀！像是我夾了假眼睫毛看起來不錯，但滿意了這點不代表旅程就完了，可能我可以再做更多呢？