

LGBTQIA+ 的健康

女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、跨性別者、酷兒、雙性人、無性戀者和其他人士的健康生活

與其他群體一樣，LGBTQIA+ 人士也有著該社群獨有的健康疑慮。某些影響所有人的健康問題，可能會以不同的方式影響 LGBTQIA+ 人士。您可透過下列 San Francisco 的眾多 LGBTQIA+ 友好服務提供者，獲取所需的支援。您也許可在 sfhp.org 找到主治醫生* (PCP)。



*您的主診治醫生 (PCP) 是您的主要醫生或醫療保健提供者，協助您保持健康並處理您的醫療照護問題。



我應該與醫護服務人員討論什麼？



有些健康主題值得與您的主診醫生 (PCP) 討論，例如：

- 您的病史
- 健康飲食
- 身體活動
- 心臟健康
- 癌症篩檢
- 物質使用（毒品、酒精、煙草香煙和電子煙）
- 心理健康和管理壓力
- 荷爾蒙替代療法 (HRT) 和手術
- 伴侶或家庭暴力
- 成年人或未成年人的私隱問題
- 安全性行為及性傳播感染 (STI) 方面的疑慮



請前往 sfhp.org/zh/health-ed 尋找健康課程和查閱健康教育資料便覽，進一步了解各個主題。



請瀏覽 [California Department of Public Health \(CDPH\)](https://www.cdph.ca) 了解 LGBTQIA+ 健康的更多資訊。



SFHP 會按照 World Professional Association for Transgender Health *Standards of Care* 版本 8 (WPATH SOC-8) 中的規定提供性別確認護理服務。身為 SFHP 會員，您有權獲享許多服務來支援您的個人健康。請查閱您的**福利摘要**，了解您可能需要的照護。



性別確認護理

SFHP 承保醫療必需的所有手術類及非手術類性別確認服務，例如：

- 荷爾蒙替代療法 (HRT)
- 精神和行為醫療保健
- 暴露前預防性投藥 (PrEP)
- STI 檢測和治療
- 變聲、乳房重建及陰道成型的手術類及非手術類醫療護理

如果您需要和性別確認照護和轉介相關的服務，請諮詢您的 PCP。如需進一步了解性別確認護理，請瀏覽 sfhp.org。

精神和行為醫療保健



您可以透過我們的合作夥伴 Carelon Behavioral Health 免費獲得精神健康服務。您不需要 PCP 轉介就可獲得精神健康服務。撥打 Carelon 電話 **1(855) 371-8117** 或瀏覽 carelonbehavioralhealth.com 以了解詳情或進行約診。

護理管理

SFHP 護理管理計劃有助您了解個人需求和護理安排。如果您認為您或家庭成員可從此服務中獲得益處，請致電 **1(415) 615-4515**，與我們團隊對話。SFHP 會員可免費獲享此服務。

護理管理計劃可幫您：

- 尋找 PCP
- 了解如何管理任何健康問題
- 獲得轉介以享用社區內的支援服務，如食物支援、精神醫療保健或住屋
- 與護士合作，為下次醫療複診作好準備
- 與您的保健團隊合作，以深入瞭解您的藥物
- 與您的保健團隊合作，以便您有機會享用專科護理或醫療設備



赴約



如果您沒有交通工具前往所預約的地點，SFHP 可以為您安排交通服務。您可免費享用此服務。此項服務稱為醫療交通服務，適應於非急症情況。瞭解更多詳情，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：**1(833) 530-7327** 或 **711** (TTY)。

敏感服務

為 18 歲及以上成年人提供的服務

作為成年人，您可能不希望前往您的 PCP 處獲得某些敏感或私人醫療服務。若是如此，您可選擇提供下列類型醫療服務的任何醫生或診所：

- 家庭計劃及生育控制（包括為年滿 21 歲成年人而設的絕育）
- 懷孕檢測及諮詢
- HIV/AIDS 預防與檢測
- STI 預防、檢測與治療
- 性侵犯醫療服務
- 門診患者墮胎服務

醫生或診所不一定非要加入 SFHP 網絡。您可以選擇任何 Medi-Cal 或 SFHP Care Plus 提供者並去其診所獲取這些服務，不需要轉診或事先核准（事先授權）。

瞭解更多詳情，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，或致電 SFHP Care Plus，電話：**1(833) 530-7327** 或 **711** (TTY)。您亦可以致電 24/7 SFHP 護士諮詢專線 **1(877) 977-3397**。或者您還可以聯絡 Teladoc[®]，以通話或視像形式諮詢醫生，聯絡方式為 **1(800) 835-2362**，或造訪 sfhp.org/teladoc。



為未滿 18 歲的未成年人提供的服務

如果您未成年，您可於未經父母或監護人許可的情況下從 SFHP 獲得某些服務。這些服務稱為「未成年人自主服務」。**在未得到父母或監護人許可的情況下，您可以獲得此類照護：**

- 遭受性侵犯後的服務，包括與強姦和心理健康相關的照護
- 懷孕
- 家庭計劃和節育
- 墮胎服務

如果您已經年滿 12 歲，未得到您的父母或監護人的許可，您也可以獲得如下服務：

- 與以下範疇相關的精神醫療保健：
 - 性侵犯
 - 亂倫
 - 身體傷害
 - 虐待兒童
 - 當您有傷害自己或他人的想法時
- HIV/AIDS 預防、檢測與治療
- STI 預防、檢測與治療
- 物質使用障礙服務



如需進一步了解敏感服務，請參閱 sfhp.org 上的會員手冊。



您可致電 24/7 全天候護士諮詢熱線 **1(877) 977-3397**。私下向健康專家諮詢任何健康問題。或者您還可以聯絡 24/7 Teladoc，以通話或視像會議形式諮詢醫生，聯絡方式為 **1(800) 835-2364**，或造訪 sfhp.org/zh/teladoc 這些服務費用全免。



您在探索性取向、性別認同和健康問題的路上，也許會有許多感受，遇到各種問題。您可以向您的 PCP 及三藩市內許多其他組織尋求支援。

請記住：

- **PCP 會對您所說的所有事情保密。** 您的私隱受法律保障。您的 PCP 可以就您的任何問題提供協助，亦可介紹您與附近的支援小組聯絡。*
- **您並不孤單。** 如果您不了解某些事，請再次詢問。若您感到孤獨，我們的工作人員可幫您在附近找到能為您提供社交支援的組織。
- **有人希望為您提供支援，並與您一同慶祝。** 如果您需要立即找人交談，您可以與訓練有素的 Trevor Project 輔導員對



話、傳送文字訊息或在網上聊天。請致電 **1(866) 488-7386**，或傳送文字訊息至 **678678**，或前往 **thetrevorproject.org** 上網聊天



**有一些法律規定的例外情況，例如，倘若您透露您正計劃傷害自己或他人。



可在 San Francisco 尋找協助的其他地方有：



3rd Street Youth Center and Clinic
3rdstyouth.org



Dimensions Clinic
dimensionsclinic.org



Homeless Youth Alliance
homelessyouthalliance.org



Larkin Street Youth Center
larkinstreetyouth.org



Lavender Youth Recreation and Information Center (LYRIC)
lyric.org

如何支援您的 LGBTQIA+ 孩子、孫子或親人

當親人表明自己性取向與別不同時，您可能會有不同的反應，例如「我應如何支援我的孩子？」，或是「我應如何處理這件事？」。以下是一些有關支援 LGBTQIA+ 孩子或親人的貼士：

- **用心聆聽，展露關懷。**讓您的親人有機會分享個人想法和感受。試著問些開放式問題，例如「今天學校/工作/教會怎麼樣？」。
- **表達支持。**試著為您認識的 LGBTQIA+ 人士或電影或電視節目中的此類角色講好說話；分享您學到的關於性別或性多樣化的新知識；以說出來的方式回顧新聞報道的 LGBTQIA+ 議題。這些小跡象可讓您的親人知道，您理解此問題並樂意給予支援。



- **尊重您親人的身分認同。**使用您親人想您用的名稱和代名詞，並提醒他人也這樣做。



- **學習相關詞彙。**什麼是性取向？「雙性戀」是什麼意思？了解這些詞語的意思有助展開對話。即使犯錯，也完全沒有問題。請瀏覽 pflag.org/glossary，踏出第一步。



前往 pflag.org。查閱 Parents and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG)，進一步了解如何為您的親人提供支援。您還可以查閱其他資訊，了解如何支援您的跨性別親人。

San Francisco LGBTQIA+ 健康資源

San Francisco 有很多 LGBTQIA+ 資源和支援團體。如需了解本地和全國層面的資源和支援團體，請參閱下文：



California Department of Public Health
cdph.ca.gov/Programs



Community United Against Violence
cuav.org



El/La Para Trans Latinas
ellaparatranslatinas.org



Gender Health SF
sf.gov/departments--department-public-health--gender-health-sf



Lyon-Martin Community Health Services
lyon-martin.org



Queer LifeSpace
queerlifespace.org



San Francisco AIDS Foundation
sfaf.org



San Francisco Department of Public Health
Transgender Community Services
sf.gov/get-transgender-community-services



San Francisco LGBT Center
sfcenter.org



TRANS:THRIVE at SF Community Health Center
sfcommunityhealth.org/program/trans-thrive



Transgender Mental Health
sf.gov/information/transgender-mental-health



UCSF LGBT Resource Center
lgbt.ucsf.edu



UCSF Transgender Resource Guide
prevention.ucsf.edu/transguide

全國 LGBTQIA+ 健康資源



988 Suicide and Crisis Lifeline
988lifeline.org



Lavender Phoenix
(for LGBTQIA+ Asian Pacific Islanders)
lavenderphoenix.org



LGBT National Help Center
lgbthotline.org



National Center for LGBTQ+ Rights
nclrights.org



National Domestic Violence Hotline
thehotline.org



National LGBT Cancer Network
cancer-network.org



The Network La Red
tnlr.org



Trans Lifeline
translifeline.org

如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：1(415) 547-7800，
或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：1(833) 530-7327 或 711 (TTY)。