

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 \(CDPH\)](http://cdph.ca.gov) 了解 LGBTQIA+ 健康的更多資訊。

由 San Francisco Health Plan 提供的支援



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、乳房重建及陰道成形的手術類及非手術類醫療護理

如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。



敏感服務（續）

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。



LGBTQIA+ 青少年和年輕人

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

 National Domestic Violence Hotline
thehotline.org

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

 National LGBT Cancer Network
cancer-network.org

 LGBT National Help Center
lgbthotline.org

 The Network La Red
tnlr.org

 National Center for LGBTQ+ Rights
nclrights.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)。