




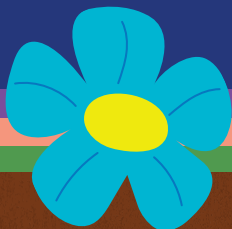
驕傲與照護：

健康提示

供跨性別、非常規性別
和非二元性別人士參考



紐約市 (NYC) 為不斷壯大的跨性別、非常規性別和非二元性別 (Transgender/Gender-NonConforming/NonBinary, TGNCNB) 群體提供著家園。TGNCNB 人員有著特定的健康關切，要想獲得相應的照護並非易事。本手冊含有可為 TGNCNB 人員健康提供支持的資訊，內容包括性別確認、初級照護、性健康、自我照護和社群聯絡。



瞭解您的權利	2
性別確認	3
常規醫療照護	4
非手術照護	5
激素	5
矽膠	6
束胸帶、假陽具和藏陰	6
手術照護	7
性健康和 HIV	8
自我照護的其他方式	10
心理健康	10
身體健康	11
資源	11
健康照護	11
為 HIV 患者提供的社會服務	12
社群支援	12
住房	12
法律	13
心理健康和危機支援	13



瞭解您的權利

在紐約市的公共場所（包括健康照護場所），因為某人的性傾向、性別認同或性別表現而對其加以歧視屬於非法。因某人的性別認同或性別表現而拒絕向其提供就業、住房、教育、健康照護或其他服務亦屬非法。

《LGBTQ 健康照護權利法案》(LGBTQ Health Care Bill of Rights) 向所有 LGBTQ+ 人員闡述了其在紐約市健康照護場所中享有的合法權利，使其能夠獲得應得的健康照護。紐約市任何健康照護場所中的健康照護提供者和工作人員均無權因某人的性傾向、性別認同或性別表現而降低照護品質。如需參閱《LGBTQ 健康照護權利法案》，請造訪 nyc.gov/health/lgbtq。





性別確認

性別確認（即 TGNCNB 個人為了按照自己界定或確認的、而非出生時分配的性別而生活所採取的步驟）會需要一段時間，且每個人的確認過程各不相同。您應在健康照護提供者的幫助下，按照自己的節奏進行。社群團體可以提供情感方面的支援，並幫助您瞭解自己的選項。如果您與他人討論自己的性別確認，應切記，確認過程只能由您自行決定。

您的社交和戀愛關係可能會在性別確認期間或之後發生變化。您還可能發現自己的情感吸引力會發生變化。告訴伴侶您加入了 TGNCNB 群體會讓您感到脆弱，特別是如果您擔心伴侶會對您產生排斥或做出負面反應。應與伴侶坦率溝通。如果您與伴侶的關係屬於開放式或多邊式，則應告知所有伴侶您想要對方確認自己的性別。

在紐約州，您可以將自己的出生證或身份證上的性別標註改為「F（女性）」、「M（男性）」或「X（其他）」。更改自己的性別標註無需醫生證明、法院命令或醫療程序。如需詳細資訊，請造訪 nyclu.org 並搜索「gender marker」（性別標註）。





常規醫療照護

您應有一個能夠信賴並能自在相處的健康照護提供者，這一點十分重要。對您的提供者要開放、坦誠、明確，以便讓您獲得恰當的照護。告訴您的提供者：

- 您的姓名和代名詞，即使它們與您的身份證或健康保險不一致
- 您是否在使用激素或希望開始使用激素
- 您是否做過性別確認手術或醫療操作
- 您的性史，包括您伴侶的性別、您的性事類型，以及您通常採取的安全性事防護措施



向您的健康照護提供者諮詢您需要哪些常規篩檢，例如血壓、膽固醇、糖尿病、HIV 或性傳染病 (STI) 篩檢。您的提供者可能會為您進行胸部或乳癌篩檢，或子宮頸或攝護腺檢查（即使您已做過外科手術或激素治療）。

您可以藉助引導員的協助，來查找健康照護提供者，並與其建立關係。患者引導員可以幫助您獲得初級健康照護和性別確認服務。就診時，問一下是否有幫您申請免費或低收費保險和其他健康服務的健康保險引導員。



非手術照護

激素

每個人體內都會產生雌激素和睪酮。出生時指定為女性者通常產生的雌激素更多，而出生時指定為男性者通常產生的睪酮更多。雙性人則取決於他們具體的雙性人狀況，可能產生更多的雌激素，也可能產生更多睪酮。

TGN CNB 人員可選擇使用激素（貼片、注射、凝膠或藥丸）來改變體內雌激素或睪酮的水準。只可使用健康照護提供者開具的激素。您的提供者能夠確保您攝入的激素適量，並可透過驗血加以監測。

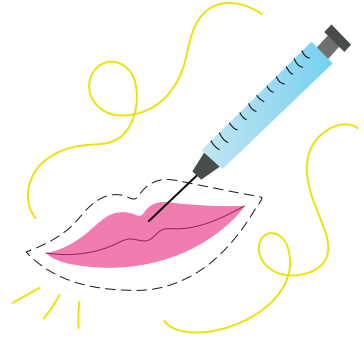
激素引起變化需要時間。使用額外劑量的激素會造成傷害，且不會加速您的性別轉換。過量的雌激素或睪酮會導致血栓、中風或心臟病發作。額外的睪酮會轉化為雌激素，因而可能減慢您的性別轉換。攝入過多的睪酮還會損傷您的肝臟。



矽膠

部分 TGNCNB 人員使用矽膠注射來改變身體的外型。如果操作不當，矽膠注射會導致嚴重的疤痕甚至死亡。

如果您要進行矽膠注射，應每次使用乾淨的針頭，切勿共用注射器。共用注射器會增加您接觸 B 型肝炎、C 型肝炎和 HIV 的風險。如果您過去用過矽膠注射，請告訴您的健康照護提供者。



束胸帶、假陽具和藏陰

如果您使用束胸帶，請勿綁得太緊。同時穿著束胸帶與層次過多的衣服，或是連續穿著束胸帶超過 12 小時，會導致疼痛、皮膚刺激和受傷。專為束胸而製造的束胸帶會比彈性繃帶或膠帶更安全舒適。

如果您使用假陽具或站立式小便裝置，請在每次使用前後用肥皂和水清洗。應使用玉米澱粉（而非含有滑石粉的粉末），以免您的裝置粘連皮膚上或積聚污垢。

如果您選擇藏陰，請務必使用安全的技術。請勿使用膠帶，這樣會引起皮膚刺激和損傷。



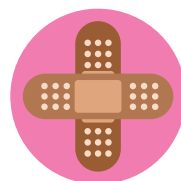
有關安全藏陰、束胸和使用假陽具的更多資訊，請造訪 folxhealth.com/library。



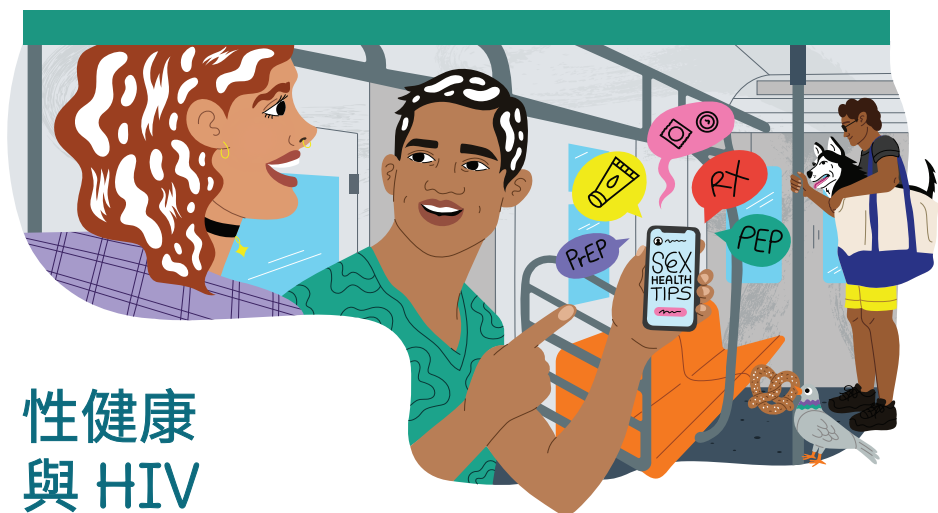
手術照護

TGN CNB 人員可能選擇接受外科手術來確認自己的性別。常見的性別確認手術包括：

- 形體塑造，包括抽脂
- 臉型塑造，包括外科手術或注射填充
- 胸部男性化、女性化或平胸手術（胸部手術）以增加或減少乳房組織
- 陰莖造型術、陰莖成型術或陰囊成形術（下體手術）以構建陰莖
- 陰道成形術或陰唇成型術（下體手術）以構建陰道
- 睪丸切除術，以移除睪丸
- 氣管軟骨削減術（縮小喉結）
- 髮際線推進，以通過手術或頭髮移植改變髮際線
- 嗓音手術，以改變嗓音的聲調



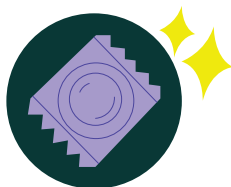
查一下您的手術醫生是否有執照、是否接受您的健康保險，以及是否具備與 TGNCNB 人員合作的經驗。對您的目標應持開放和現實的態度，並應與您的手術醫生合作，以實現這些目標。應與您的手術醫生或健康照護提供者討論您的術後照護問題，以及您的所有問題。如果您出現緊急醫療狀況並且無法聯絡到您的提供者，請撥打 **911**。



性健康 與 HIV

如果您性事活躍，請採取下列步驟以保證性生活更健康：

- **對伴侶要公開坦誠。** 詢問他們的性史和現在的感受。說出您的好惡和界限，讓性事更為安全愉悅。您不應該被迫去做任何使您難以接受的事情。
- **定期接受 HIV 和 STI 檢測。** 無症狀感染 HIV 或 STI 是有可能的。
- **在肛交和陰道性交時要使用安全套，即便是與您信任的伴侶進行性事，也應如此。** 如果使用得當，安全套是預防 HIV、STI 和懷孕的最佳方法之一。安全套有多種類型，包括內用和外用安全套，以及適合乳膠過敏人士的無乳膠安全套。



- **使用水質或矽膠潤滑劑**，以降低性事中撕裂和出血或安全套破裂的風險，這些情況會增加您接觸 HIV 或 STI 的風險。
- **指交或拳交時應使用乳膠手套和乳膠安全套，口交時應使用乳膠安全套或口腔保護膜**，因為 HIV 和 STI 會傳染給被插入者。
- **與您的健康照護提供者討論如何安全有效地預防或計劃懷孕**。請注意，睪酮不能預防懷孕。
- **向健康照護提供者詢問您應該接種哪些疫苗**。人乳頭狀瘤病毒 (HPV) 疫苗可幫助您預防生殖器疣和大多數子宮頸癌、肛門癌、陰道癌、外陰癌、陰莖癌和口咽癌。還有可以幫您預防 A 型肝炎、B 型肝炎、腦膜炎和猴痘 (mpox) 的疫苗。

任何性別或性別傾向的人員都可以感染 HIV。為了降低您的風險：

- **採取接觸前預防措施 (PrEP)**，以預防 HIV。PrEP 可以每日口服藥或每兩個月注射一次針劑的方式採用。
- **採取接觸後預防措施 (PEP)**，如果您沒有感染、但已接觸過 HIV（如性事中未戴安全套、受到性侵或是注射了藥物）。您應在可能接觸後的 36 小時內開始進行 PEP。您可以撥打全天候開通的紐約市 PEP 熱線 844-373-7692，或前往診所或急診室。

- **如果感染了 HIV，應接受治療。**有許多安全有效的藥物可以治療 HIV。越早開始治療，HIV 造成的傷害就越小。如果您正在接受治療，且病毒載量維持在檢測不到的水準，您將不會在性事中傳播 HIV。

如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/hiv。



自我照護的 其他方式

應花時間照護自己，包括您的心理、身體和情緒健康。制定計畫並找到期待未來的理由。

心理健康

- 如果您感到壓力或沮喪，可以獲得支援。
- 對待藥物和酒精要慎重，因為使用藥物和酒精會增加感染 HIV 和出現其他健康問題的風險。如果您選擇使用藥物或酒精，應採取措施讓自己更安全（例如：檢測藥物中是否含有吩坦尼 (fentanyl) 或甲苯噻嗪 (xylazine)，隨身攜帶納洛酮 (naloxone)，並切勿獨自使用）。

身體健康

- 無論您的體力如何，都有保持活躍的方法。設法找到一項適合您的活動，例如走步、跑步、騎自行車或溜滑板。
- 盡量保證充足的睡眠，飲食要規律、健康。



TGNCNB 人員有可能會受到伴侶的虐待。虐待可涉及身體、經濟、性或情感，也可能包括威脅或侮辱。如需幫助，請致電或傳簡訊至 NYC Anti-Violence Project Hotline (紐約市防暴力專案熱線)，號碼是 212-714-1141。如有緊急情況，請撥打 **911**。

資源

紐約市有很多為 TGNCNB 人士提供的資源。您也可以透過線上方式或當地的社區組織，或是您的健康照護提供者，找到其他資源。

健康照護

市立健康照護機構均提供低收費或免費照護，不論移民身份或支付能力如何。

- **紐約市性健康診所**可提供 STI 的預防、檢測和治療，HIV 服務(包括檢測、PrEP、PEP 和治療啟動)，以及生殖健康照護服務。所有年齡 12 歲及以上人員均可獲得照護，且無需家長同意。請造訪 nyc.gov/health/sexualhealthclinics 或撥打 347-396-7959。

- **紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals)** 可提供性別確認照護（如激素、手術和嗓音輔導）以及初級照護、性和行為健康照護。請造訪 nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/ 或撥打 844-692-4692。
- **紐約市健康地圖 (NYC Health Map)** 可幫您找到免費或低收費的健康服務，包括 LGBTQ+ 照護。您可以按服務類型和地點查找。請造訪 nyc.gov/health/map。

為 HIV 患者提供的社會服務

- **HIV/AIDS 服務管理局 (HIV/AIDS Services Administration, HASA)** 可幫助 HIV 患者申請 Medicaid、心理健康、物質使用及住房方面的服務。請造訪 nyc.gov/hra/hasa 或撥打 718-557-1399。

社群支援

- CK Life (CK 生活)：造訪 cklife.org 或撥打 347-866-9002。
- Church of the Village Food Pantry (格林威治村教會食品儲藏室)：造訪 churchofthevillage.org/hunger-relief 或撥打 212-243-5470。
- Destination Tomorrow (明天的目標)：造訪 destinationtomorrow.org 或撥打 646-723-3325。
- Translatinx Network (Translatinx 網路)：造訪 translatinxnetwork.org 或撥打 646-822-2000。
- The LGBT Center (LGBT 中心)：造訪 gaycenter.org 或撥打 212-620-7310。
- Trevor Project (Trevor 工程)：造訪 thetrevorproject.org，撥打 866-488-7386 或傳送簡訊 **START** 至 678-678。

住房

- Ali Forney Center (Ali Forney 中心)：造訪 aliforneycenter.org 或撥打 212-222-3427。
- Housing Works (住房工程)：造訪 housingworks.org 或撥打 718-277-0386。



- The Door (門戶組織)：造訪 [door.org](https://www.door.org) 或撥打 212-941-9090 (分機 3249)。
- True Colors United (本色聯盟)：造訪 [truecolorsunited.org](https://www.truecolorsunited.org) 或撥打 212-461-4401。

法律

- Immigration Equality (移民平等組織)：造訪 [immigrationequality.org](https://www.immigrationequality.org) 或撥打 212-714-2904，如果被拘留，請撥打 917-654-9696。
- Lambda Legal (Lambda 法律協助組織)：造訪 [lambdalegal.org](https://www.lambdalegal.org) 或撥打 212-809-8585。
- NYC Commission on Human Rights (紐約市人權委員會)：造訪 [nyc.gov/humanrights](https://www.nyc.gov/humanrights) 或撥打 212-416-0197。
- New York Legal Assistance Group (紐約法律協助集團)：造訪 [nylag.org](https://www.nylag.org) 或撥打 212-613-5000。
- Queer Detainee Empowerment Project (性別酷兒被拘留人員後援專案)：造訪 [qdep.org](https://www.qdep.org) 或撥打 347-645-9339。

心理健康和危機支援

- 988 Suicide & Crisis Lifeline (988 自殺與危機生命線)：致電或傳送簡訊 **988**，或登錄 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) 線上聊天。
- Project Return Peer Support Network (恢復工程同儕支援網路)：撥打 888-448-9777。
- Trans Lifeline (跨性別者生命線)：造訪 [translifeline.org](https://www.translifeline.org) 或撥打 877-565-8860。

以上清單既不排除，也未詳盡。紐約市衛生局 (NYC Health Department) 提供這些資訊是為了幫助紐約市民查尋各項服務及綜合資訊，但對上述機構所提供的服務品質或準確性不作任何代言或保證。

本手冊由紐約市團結工程 (NYC Unity Project) 和紐約市衛生局的跨性別、非常規性別和非二元性別社區諮詢委員會聯合製作。插圖：Steph Medeiros。

造訪 nyc.gov/health/lgbtq
瞭解更多資訊。

NYC
Health

