

「LGBTQ+」性別光譜

- 性別光譜**
為生理性別、性別認同、性別氣質與性傾向四種維度的組合，說明人類的性別表現不只有在兩端，而是程度上的不同，呈現出人類的多元性。
- 生理性別**
個體與生俱來的性別，以身體性徵來分辨。
- 性別認同**
個體認定自己是何種性別，非以生理性別做判斷。
- 性別氣質**
個體外在表現分為陽剛與陰柔兩個象限。
- 性傾向**
個體感受到對特定性別持續性的情感、愛戀與性吸引力。

—— 性別光譜的向度 ——

生理性別	我生下來是...	雄	雌
性別認同	我覺得我是...	男生	女生
性別氣質	我看起來像...	陽剛	陰柔
性傾向	我喜歡的是...	女生	男生

重啟新生不孤單！

—— 重啟新生活，我們可以這麼做 ——

- 均衡飲食
- 充足睡眠
- 養成運動習慣
- 發展人際支持系統
- 培養興趣或技能
- 嘗試規劃自己的一天

樹洞在這裡 ▶ 對身邊親友說不出口的話，LISTEN TO YOU

南方彩虹街6號	06-2631841 / 06-2637641
台灣同志諮詢熱線協會	02-23921970
愛之希望協會	07-5500225
現代婦女基金會 同志伴侶衝突暴力諮詢	02-23917133分機85
台灣性別不平等關懷協會	02-77059609
24小時免付費心理諮詢專線	1925安心專線

臺南市政府衛生局

林森辦公室 臺南市東區林森路一段418號

諮詢專線：06-267-9751

東興辦公室 臺南市新營區東興路163號

諮詢專線：06-635-7716

· 24小時免費毒品防制諮詢專線 ·
0800-770-885

(請請您，幫幫我)



臺南市政府毒品防制中心
林森中心專線



臺南市政府毒品防制中心
東興中心專線

愛你愛我 要愛不藥害!



在社會角色期待下，非主流性別族群成長過程中，常面臨龐大壓力，隨社會輿論與偏見，非主流性別族群容易隱藏自己，易因交友管道隱密、彼此資訊不對等，導致尋求親密連結時，具較高接觸成癮物質之風險。

臺南市政府毒品防制中心
臺南市政府衛生局
關心您

「LGBTQ+」多元性別小知識

- LESBIAN**—女同性戀
認同自己為女性，受到女性的吸引。
- GAY**—男同性戀
認同自己是男性，受到男性的吸引。
- BISEXUAL**—雙性戀
同時會受到同性或是異性的吸引。
- TRANSGENDER**—跨性別
生理性別與心理認同不一致。
- QUEER/QUESTIONING**—酷兒
對自我的性別或性傾向感到疑惑的人。
- 「+」**
為表示更多可能性，以LGBTQ+代表多元性別族群！



藥愛知多少?

「藥愛(Chemsex)」

指進行性行為時使用成癮物質輔助的過程，經藥效影響下，增加愉悅感與性愛表現，易導致高風險行為，大幅提升傳染病傳播、急性中毒及致命之危險性。

安非他命 虛度時間 牙痛 失眠 心跳不寧 焦慮 增加或重複性的行為	RUSH 胃痛 肌肉痠痛 嘔吐 心跳 低血壓
液態搖頭丸 (GHB, 樽裝水) 暈眩 嘔吐 視力模糊 呼吸困難 呼吸抑制	甲基甲基卡西酮 (梅基) 鼻出血 牙齒 鼻血 肝衰竭 虛弱 短期記憶力喪失 尿失禁 心悸 心跳不寧

我成癮了沒?

初期因為好奇、壓力、想增加快感而使用了成癮物質，漸漸地成癮物質佔據了生活，身體容易感到疲倦、流鼻涕、頭痛等不適症狀，這樣是不是成癮了呢?

過去的12個月內，您有沒有出現以下情況?

- 藥物使用篩選量表 (OASIT-20)
1. 您有使用醫藥以外的其他藥物? 是 否
 2. 您有服用醫師處方的藥物? 是 否
 3. 您在同一時間內，曾服用超過一種藥物? 是 否
 4. 當您想要停止用藥的時候，您總是能夠停止? 是 否
 5. 您能一星期不用藥物? 是 否
 6. 即使您停止用藥一段時間，仍然會出現戒斷或產生幻覺? 是 否
 7. 您曾經因為用藥而感不安或戒斷感? 是 否
 8. 您的父母或家人，曾責備您用藥物? 是 否
 9. 您曾經因為用藥，而導致您與父母或家人出現問題? 是 否
 10. 您曾因為用藥而失去朋友? 是 否
 11. 您曾因為用藥而疏遠家人? 是 否
 12. 您曾因為用藥導致在工作或學校內遇到麻煩? 是 否
 13. 您曾因為用藥影響學業或工作? 是 否
 14. 您曾因為用藥而有打鬥行為? 是 否
 15. 您曾為了取得藥物而從事非法活動? 是 否
 16. 您曾因用藥而被捕? 是 否
 17. 您曾因為停止用藥而感不適(出現戒斷症狀)? 是 否
 18. 您曾因為用藥而出現健康問題(例如:失眠、胃痛、頻尿、肺炎等)? 是 否
 19. 您曾因為用藥而向他人求助? 是 否
 20. 您曾因為用藥而接受戒毒治療? 是 否

1至20題總分代表意義
 0分 恭喜你，目前無藥物成癮。
 1分-5分 請注意您使用藥物狀況，如有疑慮請立即諮詢醫師。
 6分以上 您已經有藥物成癮症狀，請立即至醫療院所進一步檢查。

來源: JAMA 美國藥物成癮學會 (New-Addiction Society of Addiction Medicine, 2011)

保護你我，讓愛長久

1. 全程使用保險套、單一伴侶。
2. 不共用針具、鼻吸器及稀釋液。
3. 定期接受愛滋病毒、性病與C型肝炎篩檢。
4. 接種HPV疫苗預防子宮頸癌、生殖器病變及菜花等。
5. 經醫師專業評估後進行：

暴露愛滋病毒「前」預防性投藥(PrEP)

持續有高风险行為且未感染愛滋病毒者，透過穩定服藥讓體內具有足量的藥物濃度，以預防感染。



暴露愛滋病毒「後」預防性投藥(PEP)

已發生不安全性行為，接觸疑似愛滋病毒的血液或體液者，在72小時內投藥降低感染風險。



U=U

指標測不到病毒(Undetectable)=不具傳染力(Untransmittable)

愛滋感染者接受穩定治療，且持續追蹤血液中的病毒量，穩定控制於測不到病毒的狀態達六個月以上，就幾乎不具傳染力。



伴您戒癮「醫」起來!

臺南市藥癮戒治機構	美沙酮	丁苯氫啶酮	非鴉片類
國立成功大學醫學院附設醫院 臺南市北區新街138號 (06)226-3535轉4922	✓	✓	✓
衛生福利部臺南南義醫院 臺南市仁德區裕安路539號 (06)279-5019轉1168	✓	✓	✓
衛生福利部臺南醫院 臺南市中西區中山路125號 (06)220-0055轉3095、3096	✓	✓	✓
衛生福利部新營醫院 臺南市新營區奇美街173號 (06)635-1131轉1103、2102	✓	✓	✓
奇美醫療財團法人奇美醫院 臺南市永康區中華路901號 (06)281-2811轉54190	✓	✓	✓
奇美醫療財團法人奇美醫院(樹林院區) 臺南市南區樹林二段442號 (06)222-8116轉58114、58115、58701、58702	✓	✓	✓
奇美醫療財團法人極品奇美醫院 臺南市柳營區太康里太康201號 (06)222-8999轉72917	✓	✓	✓
臺南市立醫院(委託秀傳醫療社團法人經營) 臺南市東區東港路670號 (06)260-9926轉2891	✓	✓	✓
臺南市立安南醫院(委託中國醫藥大學興建經營) 臺南市安南區長和路二段66號 (06)355-3111轉3184	✓	✓	✓
臺南市郭綜合醫院 臺南中西區民生路二段22號 (06)222-1111轉1145	✓	✓	✓
財團法人台灣省私立台南仁愛之家附設仁醫醫院 臺南市新化區中山路20號 (06)590-2330轉33	✓	✓	✓
心緒診所 臺南市東區國慶路39號 (06)238-3636	✓	✓	✓
仁享診所 臺南市永康區高強路一段20號 (06)271-9351	✓	✓	✓