

## 「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**

- 虛弱疲勞
- 牙痛病
- 失眠
- 恐慌
- 心跳不整
- 心跳衰竭
- 強迫或重複性的行為

**RUSH**

- 肌肉痠痛
- 心跳
- 低血壓

**液態搖頭丸  
(GHB, 樽裝水)**

- 心跳過速
- 嘔吐
- 呼吸困難

**甲基甲基卡西酮  
(喵喵)**

- 刷牙
- 口臭
- 肝衰竭
- 暈車
- 短期記憶力喪失
- 心跳不整
- 尿失禁
- 暴力或自殘行為

## 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. 您曾因為用藥而疏於家人? 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)

持續有高風險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(PrEP)

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	丁酰胺衍生物	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 臺南市中區區中山路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)622-6999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28991	✓	✓	✓
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 臺南市東區東港路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	✓	✓	✓