



# 照護協調手冊

本指南改編自 Heidi Behforouz 醫生和波士頓「預防與照護和治療的獲取」(Prevention and Access to Care and Treatment, PACT) 專案的工作人員所撰寫的材料。紐約市健康與心理衛生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene) 會將本手冊發給註冊衛生局照護協調計劃 (Care Coordination Program) 的患者。

在此特別感謝 PACT 專案分享這些資訊並允許重製資訊。

Behforouz 醫生是 PACT 專案的執行主管，此專案是波士頓市中心區的社區型專案，其任務是改善所受服務不足的感染 HIV/愛滋病的人們的健康成果。PACT 是布里根與婦女醫院 (Brigham and Women's Hospital) 以及健康夥伴 (Partners in Health) 機構的專案，後者為非營利的健康照護機構，致力於為窮人提供優惠選擇。

紐約市的照護協調計劃 (Care Coordination Program) 透過整合照護導引、社會服務和福利協調作業、健康教育與宣導，以及治療依從性等項目來因應 HIV/愛滋病。

## 簡介

簡介	3
什麼是 HIV？	4
什麼是免疫系統？	5
什麼是 CD4 細胞？	6
什麼是病毒量？	7
什麼是愛滋病？	8
HIV 如何變成愛滋病？	9
什麼是「依從性」？	10
什麼是「降低傷害」？	11
什麼是「伴侶通知」？	11

## 工具

### 您的藥盒

藥物清單	14
如何閱讀藥瓶說明	15
裝填藥盒	16

### 您的 ART 藥物

藥房資訊	17
再配藥	18
處方再配藥：障礙與解決方案	19

### 什麼是「依從性」？

每日例行活動表	21
服藥表	22
藥丸的一天	23

### 管理副作用

管理副作用	24
副作用表	25
症狀管理行動計劃	27

### 我的身體是如何感染 HIV 的？

HIV 如何傳染？	28
HIV 不會透過下列途徑傳染：	29
可能傳染部位	30
您的 CD4 量和病毒量	31
我的 CD4 量和病毒量日誌	32

CD4 細胞

<b>辨識並 建立社會 支援網路</b>	我的支援網路	34
	告知他人	37
	聯絡資訊	39
	皮夾卡	41
<hr/>		
<b>依從性 優點與困難</b>	依從性問題	43
	依從性優點與困難	44
<hr/>		
<b>約診</b>	健康維護約診追蹤表	45
	就診的準備事項	47
	就診之後	49
<hr/>		
<b>降低傷害： 性行為</b>	降低對身體的傷害	51
	但是為什麼？	52
<hr/>		
<b>降低傷害： 毒品使用</b>	風險評估表	53
	常見毒品表	54
<hr/>		
<b>降低傷害： 安全的關係</b>	權力與操控輪狀表	56
	安全策略流程表	57
<hr/>		
<b>健康的生活： 飲食與運動</b>	您的每日飲食	58
	伴侶通知	59
	食物資源	61
	其他資源	63
	食物盤	65

## 詞彙表

定義	67
----	----

## 資源

重要電話號碼和表格	70
-----------	----

## 安全計劃

行動計劃	82
------	----

# 簡介

身為照護協調計劃 (Care Coordination Program) 的成員，您已在改善健康上往前邁進了一步。您將與您的患者指導員 (Patient Navigator) 攜手完成我們的教育及授能課程，協助您擁有健康的人生。

本手冊的目標是讓您進一步瞭解 HIV 和您的治療藥物。我們也會討論您生活的私領域，例如人際關係和特定的危險行為。我們將與您一起思考生活中的不同挑戰，並找出您的支援網路。

本照護協調計劃 (Care Coordination Program) 的終極目標是協助您依從您的藥物，這表示您將學習如何遵循醫生所開立的處方，每天服用治療藥物。我們瞭解這條路並不一定順遂，因為途中可能會有許多阻礙。我們將協助您找出障礙，並在您克服這些障礙時為您提供協助。即使感染了 HIV，您仍可擁有健康充實的人生。

# 什麼是 HIV ?



人體



免疫缺陷



病毒

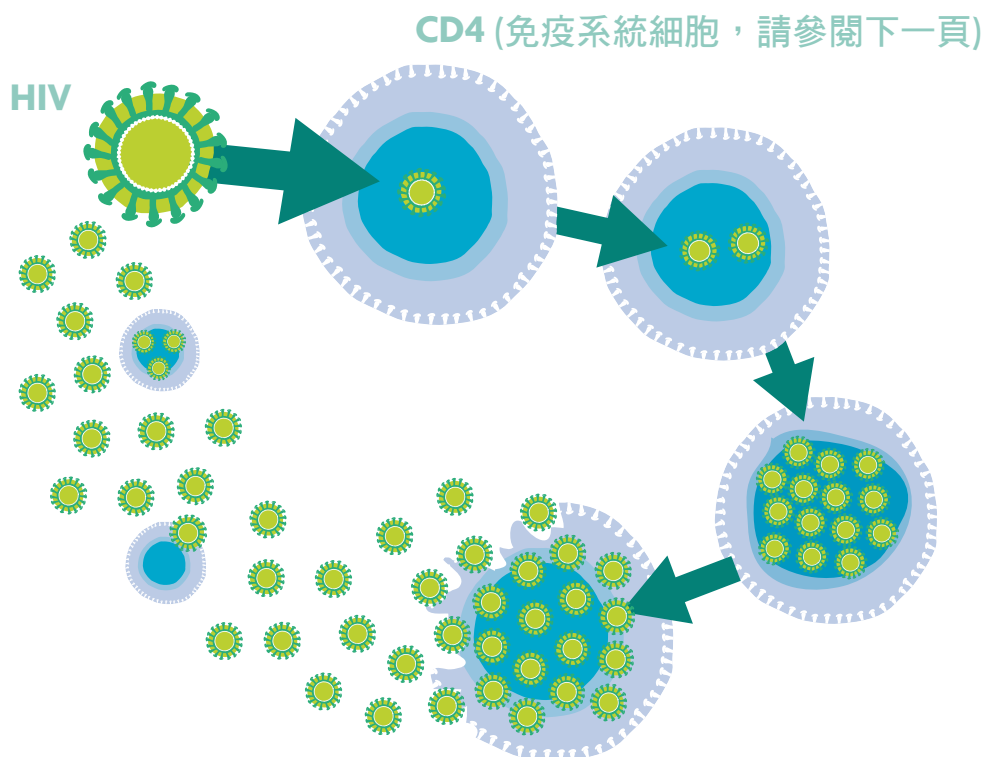
HIV 是可能讓您生病的**病毒**。

病毒是可能侵入身體細胞的感染性微小粒子。  
它們可能會改變細胞運作的方式，甚至摧毀細胞。

流感、水痘和肝炎等都是常見的病毒。有些病毒會削弱您的免疫系統。  
HIV 即為該類病毒之一。

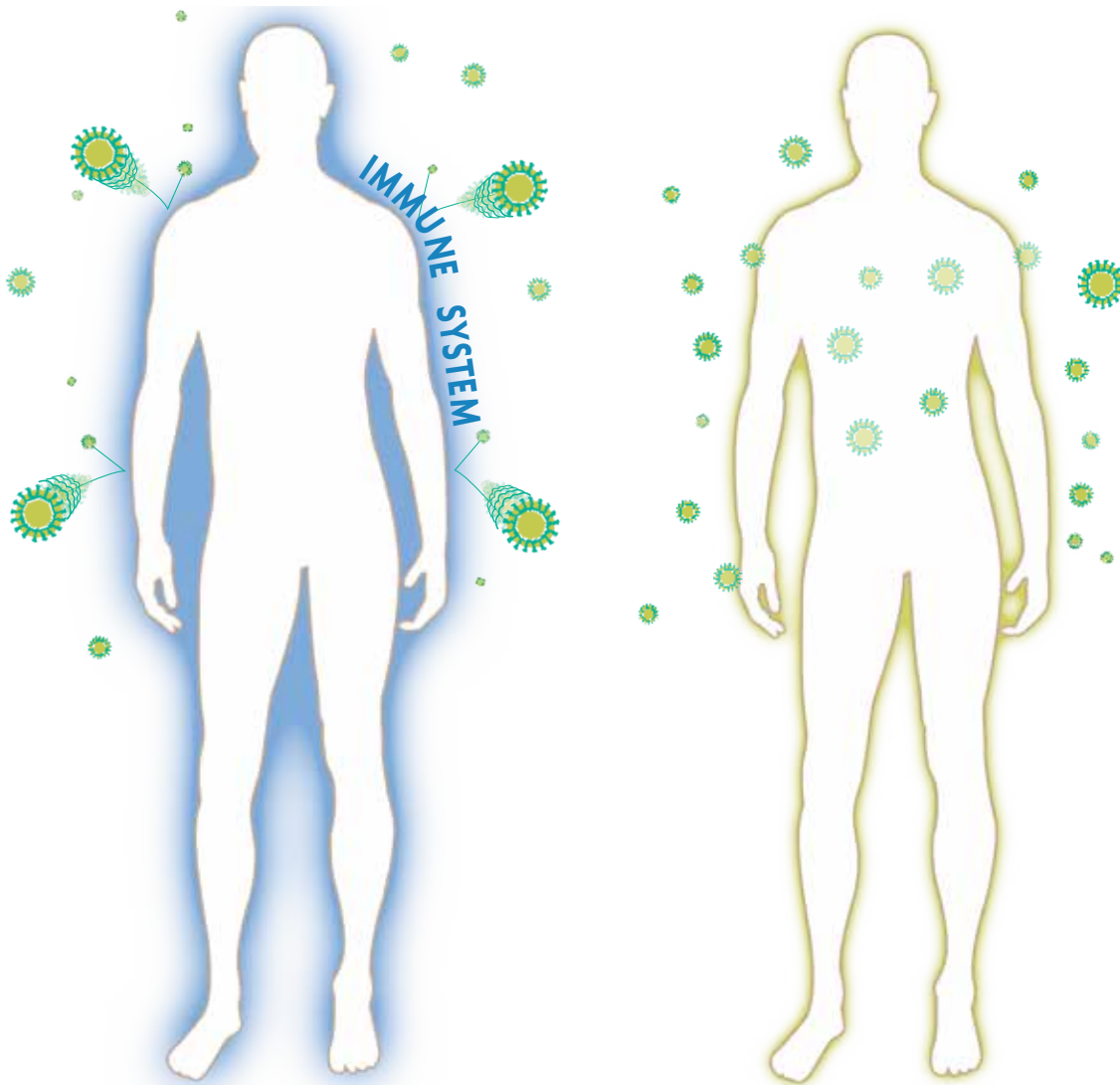
您的**免疫系統**能抵禦感染來保護您的身體，您的免疫系統是由許多不同的細胞所組成，而這些細胞會相互合作以保護身體不遭受疾病的侵襲，包括感染和特定的癌症等。

許多人也將 HIV 稱為**愛滋病毒**，或導致愛滋病的病毒。



# 什麼是免疫系統？

您的免疫系統能抵禦感染來保護您的身體，此系統是由許多不同的細胞所組成，共同對抗細菌、病毒、寄生蟲和其他可能讓您生病的有害有機體。



**強大的免疫系統**  
(抵禦感染)

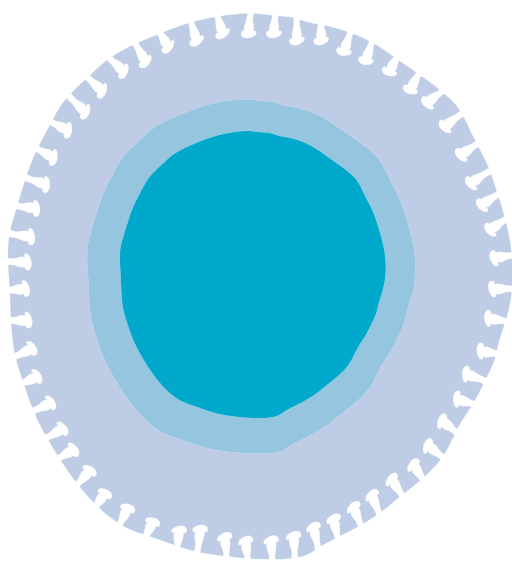
**脆弱的免疫系統**  
(無法抵禦感染)

# 什麼是 CD4 細胞？

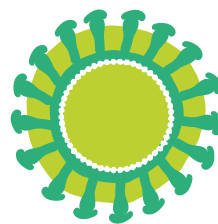
CD4 細胞也稱為輔助型 T 細胞或 T 細胞，是免疫系統重要的一環。CD4 細胞能抵禦感染，讓您免於生病。

體內的 CD4 細胞越多，您就會越健康。

HIV 會攻擊並摧毀 CD4 細胞。服用 HIV 藥物有助於防止 HIV 摧毀您的 CD4 細胞。



CD4 或 T 細胞



HIV

健康的成人擁有 500 - 1600 個 CD4 細胞。

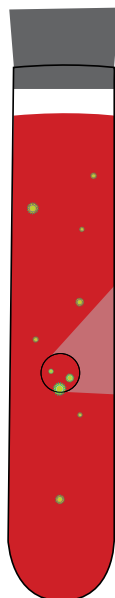
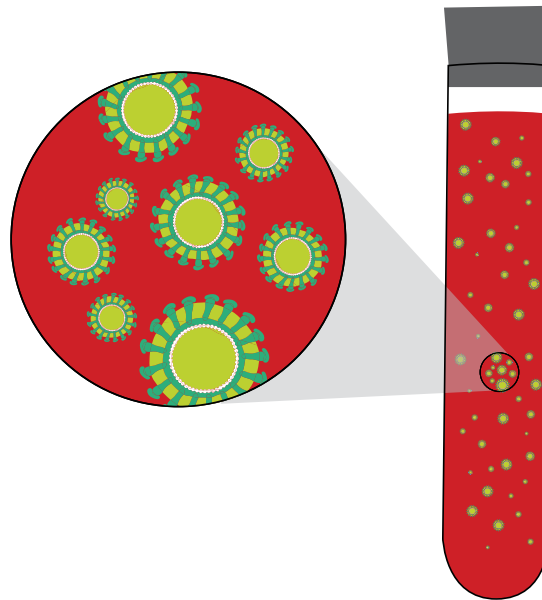
您的醫生會檢測您的 CD4 細胞量，藉此追蹤您的健康程度並查看您的藥物是否有效。現在不論 CD4 量如何，醫生都會推薦立刻開始採用 ART 療法。其目標是保護足夠的 CD4 細胞，讓免疫系統維持健康。



# 什麼是病毒量？

血液中的 **HIV** 數量是可以測量的，這就是所謂的**病毒量**。每天服用藥物的目標是達到檢測不到的病毒量。這代表您血液中的病毒量很少，因此檢測不到。病毒仍然存在，但對身體的傷害較少。

**高病毒量**

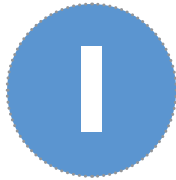


**低病毒量 = 情況較好**

# 什麼是愛滋病？



「獲得性 (ACQUIRED)」的意思是疾病是後天形成的，不是天生的。



「免疫 (IMMUNE)」代表您的免疫系統 – 身體保護您不生病的能力。



「缺乏 (DEFICIENCY)」代表您身體的系統在抵禦疾病時的弱點。



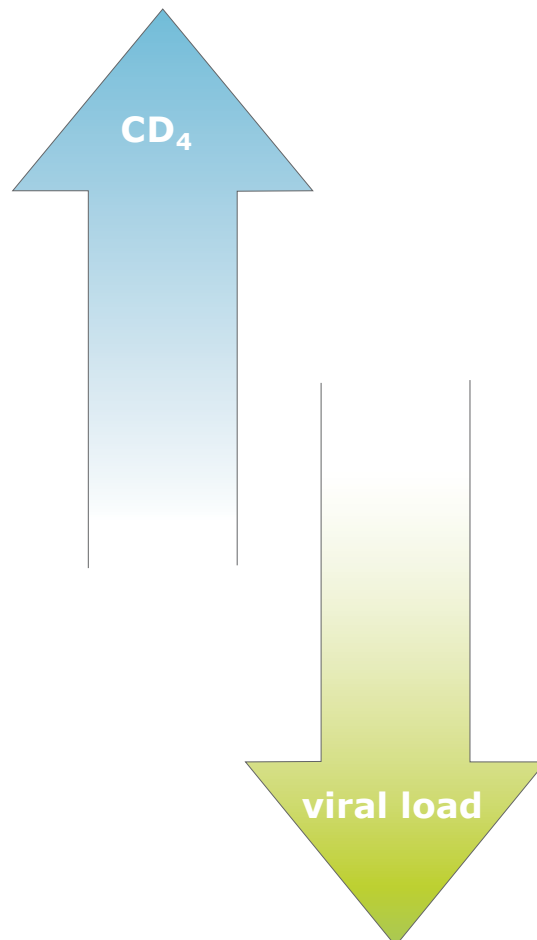
「綜合症 (SYNDROME)」是構成疾病的一組健康問題。

# HIV 如何變成愛滋病？

您並沒有真的「得」愛滋病；而是應該說，感染了 HIV 的人可能會罹患愛滋病。

「愛滋病」一詞是用來形容當某人的 CD4 細胞數很少，而其免疫系統無法保護身體不會遭受感染時的情況。如果 HIV 摧毀過多的 CD4 細胞並且您的 CD4 量降到 200 以下，或者您罹患伺機性感染 (此類感染在正常情況下並不會導致疾病，除非身體的免疫系統受損而無法加以抵禦)，您就罹患了愛滋病。

服用藥物可防止您罹患愛滋病，因為這些藥物可以使您保持較高的 CD4 量以及較低的病毒量。



# 什麼是「依從性」？

「依從性」(Adherence) 的英文原意是堅持、持續某事之意。依從性對於服用 HIV 藥物而言非常重要。請每天在正確的時間依處方加以服用，這對於維持健康很重要。







**ART**：ART 代表抗逆轉錄病毒療法 (anti-retroviral therapy)，與 HIV 藥物所指相同。

準時且正確地服用 HIV 藥物將有助於抵抗 HIV。您的藥物可控制病毒量 (越低越好) 和 CD4 量 (越高越好)。

請每天在相同時間服藥。



## 依從性是指：

-  在必要的整個時期內服用正確的藥量
-  每天服用正確的藥量 (以 Kaletra 藥物為例，通常一個人每日要服用四 [4] 顆 - 一次全部服用，或是早上兩 [2] 顆、晚上兩 [2] 顆均可)
-  每天在相同時間服藥
-  以正確的時數間隔服藥
-  根據飲食指示服藥
-  遵循有關將藥物與其他物質混用的指示

## 依從性為什麼非常重要？

您需要服用所有 ART 藥物，使病毒不會複製和損傷 CD4 細胞，並確保病毒不會產生抗藥性。

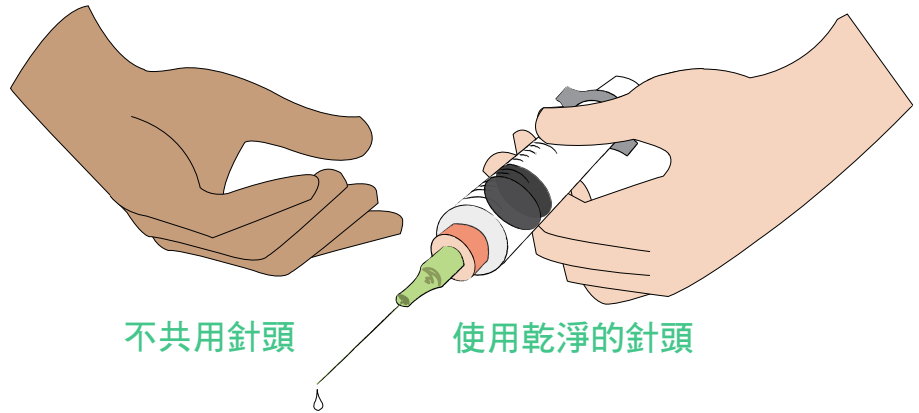
## 什麼是「降低傷害」？

降低傷害是指任何有助於降低對您自己或他人的風險或傷害的行為或策略。例如，為降低染上或傳播 HIV 的風險，您可以施行較安全的性行為或毒品使用方式。

另一個降低 HIV 傷害的範例是減少或停止使用毒品，使其不會干擾您的藥物服用。

瞭解您的行為如何影響您的依從性，也是保護自己的一種方式。

您也可以透過進行較安全的性行為和較安全的毒品使用方式來保護他人不感染 HIV。



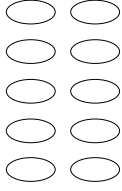


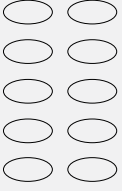


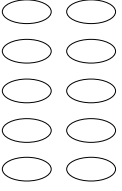


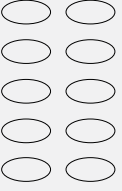


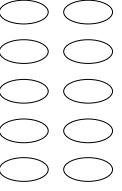


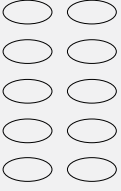


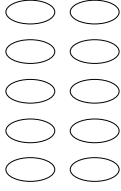


## 什麼是「伴侶通知」？

伴侶通知已證明可透過通知那些暴露於病毒的對象，使其接受檢測，而停止 HIV 的散播。大多數感染 HIV/愛滋病的人在瞭解自身的 HIV 狀況後，都願意改變讓他人遭受風險的行為。根據 2000 年制訂的紐約州公共衛生法 (第 63.8 條)，醫療提供者必須與 HIV 陽性的患者討論與其有性行為及共用針頭的伴侶。身為患者，您不必將伴侶的姓名提供給醫療提供者，也不必向任何人揭露您的 HIV 狀況。不過，如果您的醫療提供者知道您伴侶或配偶的姓名，就會將其提報給紐約市健康與心理衛生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene)。您的醫療提供者應該與您討論，告訴您有哪些選擇可以讓與您有性行為和共用針頭的伴侶知道他們可能會感染 HIV。您可以和醫療提供者一起決定告知伴侶的最佳方式。



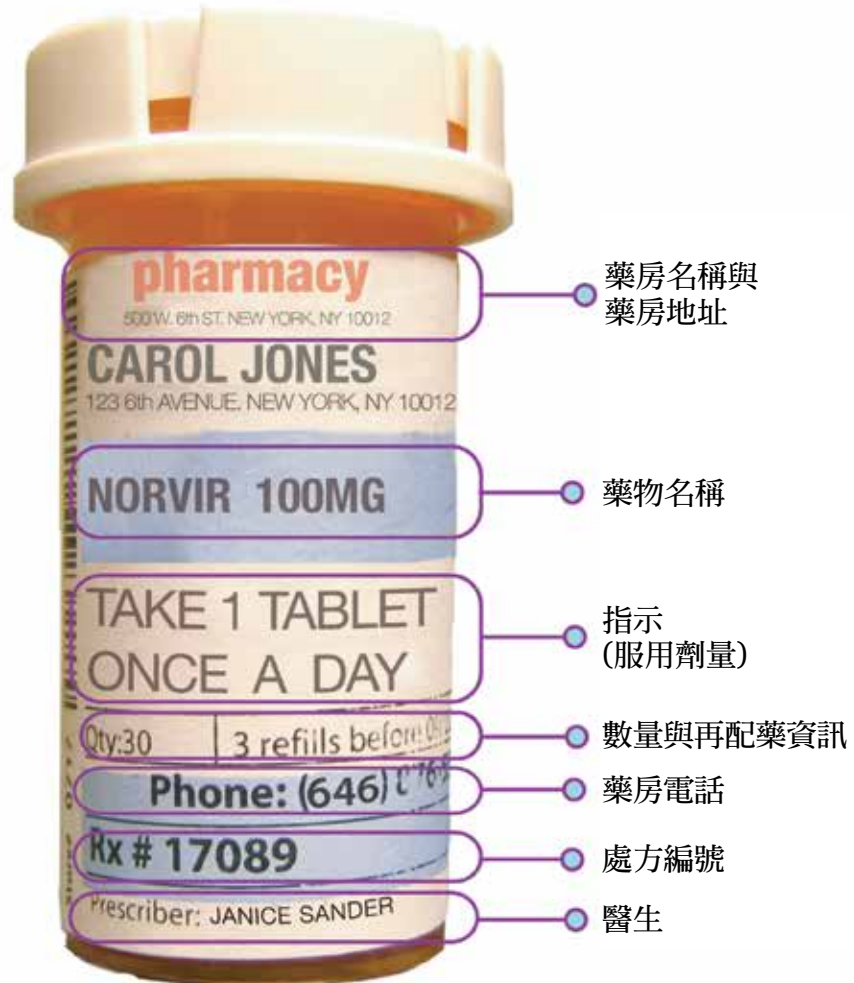
# 工具

# 藥物清單

藥物名稱	本藥物適用的疾病/症狀	每日服用次數	每次服用劑量 (錠數)	飯後/空腹服用 (請圈選)	其他說明	可能的副作用	注意事項
		— <b>x</b>		 			
		— <b>x</b>		 			
		— <b>x</b>		 			
		— <b>x</b>		 			
		— <b>x</b>		 			
		— <b>x</b>		 			
		— <b>x</b>		 			



# 如何閱讀藥瓶說明



## 裝填藥盒

- 將所有藥物保存在同一處。
- 查看藥物清單，確定已取得所有藥物。
- 以每日檢查表（第 20 頁）的第一項藥物開始裝填您的藥盒，並依序繼續進行。
- 注意每顆藥丸的顏色、大小和形狀。
- 確定所有藥丸均放置正確。
- 將藥盒保存在容易找到的地方。

# 藥房資訊

藥房	
藥房名稱	 藥房電話
 地址	
 聯絡人	
 醫生辦公室 (再配藥事宜)	
過敏狀況	
附註	

保險
計劃名稱
生效日期
 地址
 電話
附註

保險
類型
生效日期
 地址
 電話
附註

日期
----

# 再配藥

## 您透過何種方式取得藥物？

 藥瓶 泡罩式包裝 預先填裝好的藥盒

## 如何再配藥



打電話再配藥。請準備好將您的姓名、出生日期和保險資訊告訴藥房。  
把藥房資訊工具 (第 17 頁) 放在手邊。



安排運送藥物的方法或前往藥房的交通方式。



前往取藥。若有問題，請詢問藥劑師。



檢查您的藥物。藥物看起來與平常不同嗎？



裝填藥盒。

## 處方再配藥：障礙與解決方案

障礙	解決方案
再配藥次數已用盡	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 打電話給醫生或診所，</li> <li>• 詢問其可否幫您更新處方。</li> <li>• 嘗試在處方次數用盡之前至少兩週即致電要求提供新處方。</li> </ul>
您的保險變更，不再支付該項藥物	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 聯絡您的醫生服務提供者。</li> <li>• 要求其提交預先授權表 (Prior Authorization form) 給保險公司。</li> <li>• 藥物一旦通過授權，您即可訂購再配藥。</li> <li>• 如果保險公司拒絕授權，您就可能必須換藥。</li> </ul>
您的保險計劃或 ADAP 已到期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果您符合愛滋病藥物補助計劃 (AIDS Drug Assistance Program, ADAP) 的資格，請撥打 800-542-2437。若您之前曾使用過 ADAP 且無法付費，該計劃通常最多可核准 30 日的藥物。</li> <li>• ADAP 可以寄送續約表格給您的照護協調員，這樣您就不會忘記續約。</li> <li>• 若您尚未使用 ADAP，可以從 <a href="http://nyhealth.gov">nyhealth.gov</a> 下載一份申請表。請將申請表傳真到 518-459-2749 或寄至 ADAP, Empire Station, PO Box 2052, Albany, NY 12220。如有任何問題，請致電 800-542-2437。</li> <li>• 若您與診所、專案經理和/或社工維繫關係，ADAP 也可以將續約表格寄送給他們。</li> <li>• 若要申請 Medicaid，請填寫 Medicaid 申請表，並與當地的社會服務部門約定會談時間，或在協助註冊地點填寫申請表。如需取得您鄰近的地點資訊，請撥打 718-557-1399 或 877-472-8411。</li> <li>• 如果您的藥物將在不到一週內用盡，請前往醫院的福利辦公室或與您診所聯盟的醫院，查看是否可以免費取得幾日的藥物。</li> <li>• 如果這種方法行不通，請打電話給您的醫生。她/他可能可以協助您取得藥物。</li> </ul>

## 處方再配藥：障礙與解決方案 (續)

障礙	解決方案
藥房已經沒有您的藥物。	<ul style="list-style-type: none"> <li>請藥房訂購藥品。記住在藥用盡之前再配藥。</li> </ul>
您無法取再配的藥。	<ul style="list-style-type: none"> <li>聯絡藥房，詢問他們是否可將藥物遞送或郵寄給您。</li> <li>查看親友是否可在藥用盡前幫您取藥。</li> </ul>
您無法支付共同負擔額度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>您可能符合紐約州愛滋病藥物補助計劃 (AIDS Drug Assistance Program, ADAP) 的資格。</li> <li>若您擁有保險，則愛滋病藥物補助加健保險延續計劃 (ADAP Plus Insurance Continuation Program, APIC) 能協助您支付保費。如需詳情，請撥打 800-542-2437。</li> </ul>
藥房給了您錯誤的藥物。	<ul style="list-style-type: none"> <li>立刻返還藥物並與藥劑師交談。</li> </ul>
您在藥房可以自由自在交談的人這星期請假。	<ul style="list-style-type: none"> <li>與您的患者指導員 (Patient Navigator) 聯絡。</li> </ul>

# 每日例行活動表

## 要問的問題

### 睡眠

- 您每天通常何時醒來？
- 您何時就寢？
- 您是否曾在接近就寢時間時進食？
- 您在醒來時是否有例行的活動？
- 您在就寢之前是否有例行的活動？

### 進食

- 您通常何時進食？
- 您和誰一起進食？在他們面前吃藥感覺自在嗎？
- 您在何處進食？可以攜帶藥物嗎？
- 您對進食時間的看法如何？
- 是否有方法在進食後吃藥，但不干擾進食的社交和其他樂趣？

### 出入

- 您通常何時出門？
- 您通常何時回家？
- 您每天在大約相同時間還做其他什麼事（例如看電視節目、孩子準備去上學等等）？

### 週末

- 請針對週末或其他無規律的日子重複上述問題。

### 可行方法

- 如果您需要在正常進餐時間以外的時間避免空腹，可以嘗試蘇打餅乾加花生醬之類的含油脂點心。

### 提醒事項

- 您可以透過什麼方式提醒自己吃藥時間到了？
- 您的時程表會因為什麼事情改變？

	工作日	AM	週末
藥物名稱/藥丸數		6:00	
		7:00	
		8:00	
		9:00	
		10:00	
		11:00	

	工作日	PM	週末
藥物名稱/藥丸數		12:00	
		1:00	
		2:00	
		3:00	
		4:00	
		5:00	
		6:00	
		7:00	
		8:00	
		9:00	
		10:00	
	11:00		

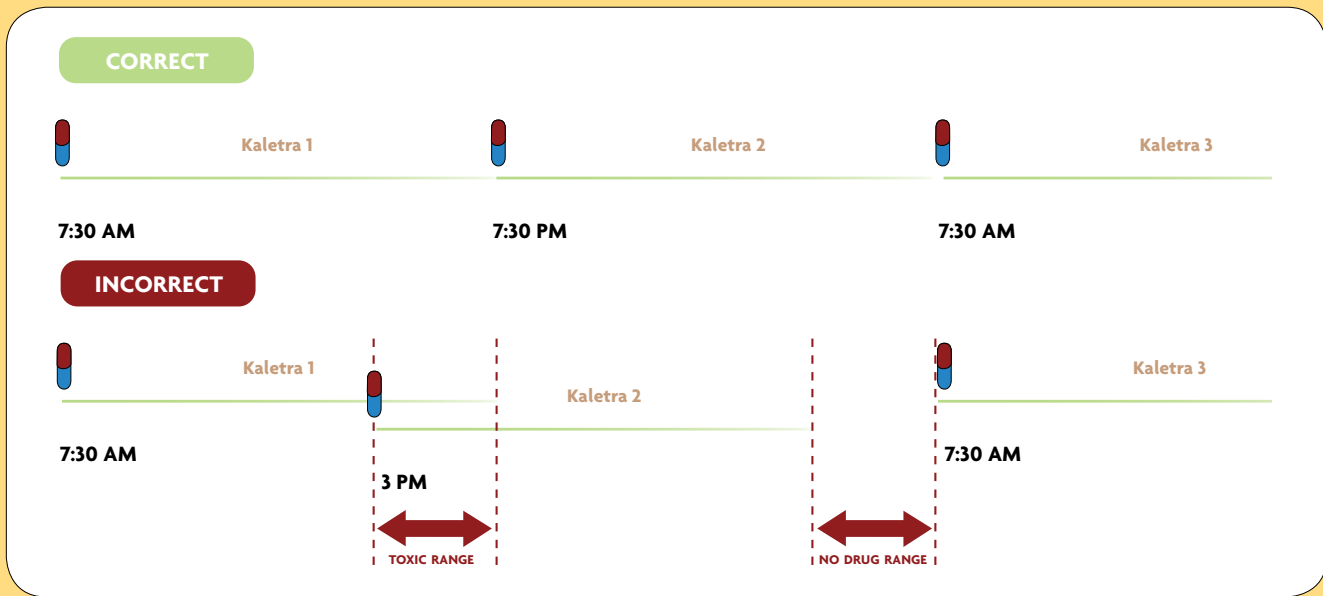
# 服藥表

藥物名稱	說明	服藥時間
		AM PM
		AM PM
		AM PM
		AM PM
		AM PM



# 藥丸的一天

什麼是「依從性」？



# 管理副作用

有 HIV 的人可能會有許多不同的症狀，也可能呈現藥物副作用。  
如有任何症狀，請與醫生討論，這點很重要。

**如有下列症狀，請立刻與醫生聯絡（若您無法聯絡上您的醫生，請打 911）：**

- 紅疹或麻疹
- 眼睛或舌頭腫大
- 呼吸或吞嚥困難

**如有下列症狀，請在 24 小時內與醫生聯絡：**

- 發燒
- 意識不清
- 腹痛
- 頭重腳輕
- 嚴重的虛弱無力
- 嚴重的頭痛
- 噁心或嘔吐
- 黃疸（眼睛和皮膚泛黃）
- 腹瀉，包括深色尿液、頭重腳輕、肌肉痙攣
- 血便

**如有下列症狀，請在數日內與醫生聯絡：**

- 肌肉疼痛
- 輕微的虛弱無力
- 輕微的頭痛
- 食慾不振
- 體脂肪變化
- 緊張或焦慮
- 足部灼熱或刺痛
- 怪異的夢境或入睡困難
- 任何其他令您困擾的症狀

## 副作用表

副作用	藥物	症狀管理	重要注意事項
腹瀉	常由蛋白酶抑制劑 (protease inhibitors, PIs) 造成，特別是：Viracept (nelfinavir)、Agenerase (amprenavir)、Kaletra (Aluvia、lopinavir/ritonavir)、Isentress (raltegravir)、Aptivus (tipranavir)、Prezista (darunavir) 和 Norvir (ritonavir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 飲用大量水及其他透明液體。</li> <li>• 嘗試 BRAT 飲食 (香蕉、米飯、蘋果和吐司麵包)</li> <li>• 其他適合進食的食物包括白麵包、白米飯、麵條、脫脂乳酪、優格、雞蛋和高鉀食物 (如香蕉、柳橙、葡萄乾、乾果和烤馬鈴薯)。</li> </ul>	<p>醫生可能會開立 Lmodium 之類的藥物以有助於減輕腹瀉。</p> <p>如果腹瀉有血或持續超過一天、有腹痛情況或開始有脫水狀況，請與醫生聯絡。</p>
噁心	常由 Norvir (Ritonavir)、Invirase (Saquinavir)、Agenerase (Amprenavir)、Kaletra、Norvir、Isentress (Raltegravir)、Intelence (Etravirine)、Prezista (Darunavir) 和其中有 Tenofovir 藥物成分的複合藥品 (如 Atripla、Complera、Truvada 和 Viread) 以及其他核苷酸反轉錄酶抑制劑 (Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitor, NRTI) 造成	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 吃點東西，即使很少量也好。</li> <li>• 晚上不要吃大餐。</li> <li>• 餐後至少半小時不要躺下。</li> <li>• 在上床前或在起床後馬上吃點小點心有助於抑制早晨噁心的感覺。</li> <li>• 大量喝水。</li> <li>• 飲用薄荷、胡椒薄荷、洋甘菊或薑茶等花草茶。</li> <li>• 出外散步。</li> </ul>	<p>您的醫生可能可以開立 Compazine 之類的藥物。</p> <p>如果您在吃藥之後馬上嘔吐或在 24 小時內嘔吐數次，您應立即與醫生聯絡。</p>
紅疹	常由 Bactrim (Sulfamethoxazole/Trimethoprim)、Ziagen (Abacavir) (可能是致命反應的徵兆)、Sustiva (Stocrin、Efavirenz)、Nevirapine、Viramune 和 Viramune XR (Nevirapine)、Agenerase (Amprenavir)、Aptivus (Tipranavir)、Selzentry (Celsenti、Maraviroc) 和其他 NRTI's 造成 (幾乎任何藥物都可能造成紅疹)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 洗個涼水澡。</li> <li>• 使用低過敏的潤膚乳液。</li> <li>• 避免陽光、熱水澡、有香味的乳液和香水。</li> <li>• 不要搔抓紅疹處；這樣可能更搔癢難耐，而且可能傷害皮膚。</li> </ul>	<p>與醫生聯絡，請其協助您找出造成紅疹的原因；您可能需要到診所進行診治，因為通常很難透過電話治療紅疹。</p>
疲乏	常由 Sustiva (Stocrin、Efavirenz)、Epivir (Lamivudine)、含有 AZT 的複合藥物 (如 Combivir、Retrovir 和 Trizivir)、Combivir、Trizivir 造成	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 充分地休息。放鬆或睡個午覺。</li> <li>• 飲食均衡並每天服用一顆多種維他命。</li> <li>• 做些運動，這有助於提升活力。</li> </ul>	

副作用	藥物	症狀管理	重要注意事項
<b>頭痛</b>	常由其中含有 AZT 的複合藥物 (如 Combivir、Retrovir 和 Trizivir)、Zerit (Stavudine、D4T) 和 Sustiva (Stocrin、Efavirenz) 造成	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 試試瑜珈、冥想或針灸。</li> <li>• 稍事休息或讓自己放鬆一下。</li> <li>• 脫水也可能造成頭痛，所以一定要喝大量液體。</li> <li>• 嘗試避免強光、看電視和噪音。</li> </ul>	<p>您的醫生可能可以建議一些非處方或處方藥物。</p> <p>若您的疼痛感嚴重或持續超過一天，請立刻與醫生聯絡。</p>
<b>入睡困難、怪異的夢境、睏倦感</b>	常由 Sustiva (Stocrin、Efavirenz) 造成	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 某些人覺得在上床前服用 Sustiva 會比較容易克服它的副作用。</li> <li>• 請在上床前至少 2 小時服用。</li> <li>• 避免在服用 Sustiva 前後進食大量或高熱量的點心。</li> <li>• 在上床前運動或洗熱水澡，或使用薰衣草香味的產品。</li> </ul>	
<b>體重減輕</b>	可能由多種因素造成	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在整體的 HIV 治療策略中，納入營養和運動。</li> <li>• 必要時服用維他命或其他補給品。</li> </ul>	如果體重減輕，請與醫生聯絡。其可以協助監控您的體重，並建議用來維持體重的資源和安全方案。
<b>憂鬱</b>	可能由多種因素造成	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 找出資源和支援系統。</li> <li>• 與您的患者指導員 (Patient Navigator) 聯絡。</li> </ul>	若您覺得您的憂鬱是與藥物相關，請立即與醫生聯絡。

# 症狀管理行動計劃

副作用	對依從性的影響	目前採取的步驟	現在可嘗試的行動	何時通知您的患者指導員 (PN) 或醫師

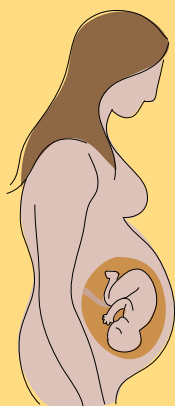
\*如需建議，請參閱副作用表。

## HIV 如何傳染？

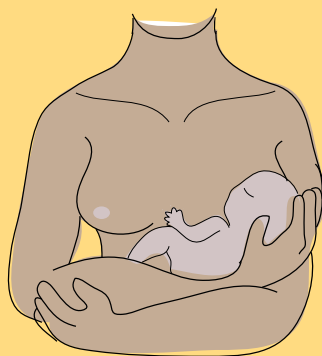
已感染 HIV 的人可能會把病毒傳染給他人。血液、乳汁、陰道分泌物、精液和射精前分泌物都可能帶有 HIV。

單是觀察並不能判斷他人是否帶有病毒。唯一確定是否遭到感染的方法，就是透過血液檢查。

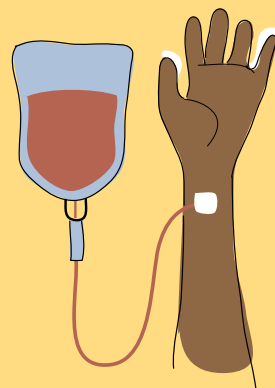
### HIV 可能透過以下途徑傳染：



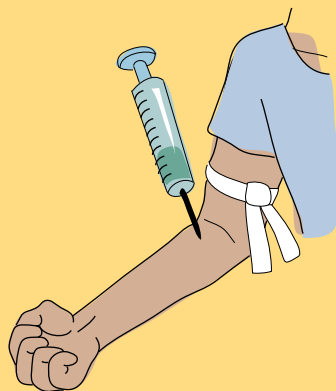
HIV 陽性的孕婦可能會把病毒傳給小孩



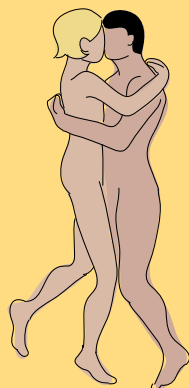
HIV 陽性的哺乳期婦女可能會把病毒傳給小孩



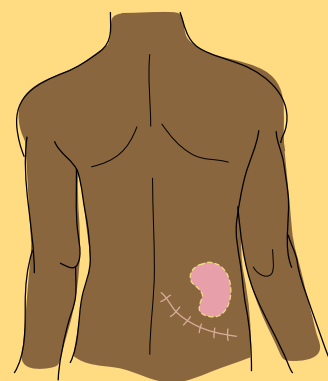
輸血



與感染 HIV 的人共用針頭

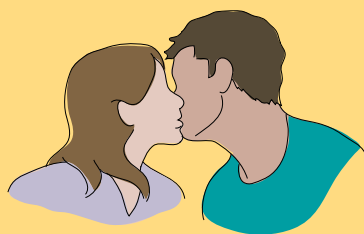


在未使用保險套的情況下，與感染 HIV 的人進行未受保護的肛交、口交或陰道性交。

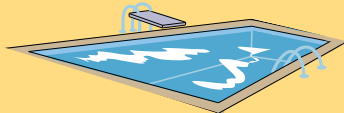


來自受感染捐獻者的器官移植

# HIV 不會透過下列途徑傳染：



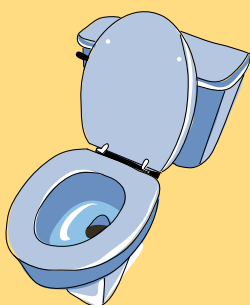
親吻、觸摸或擁抱



使用公共浴池或泳池



共用電話



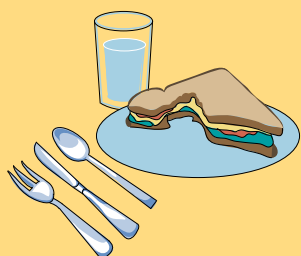
使用公共或私人浴室



蚊蟲叮咬



咳嗽或打噴嚏



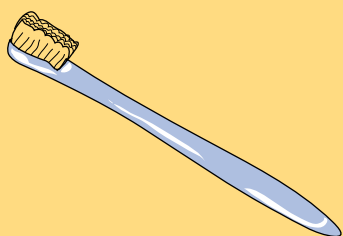
食用由感染 HIV 的人所準備的食物



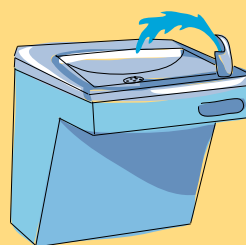
握手



與感染 HIV 的人一同工作或上學

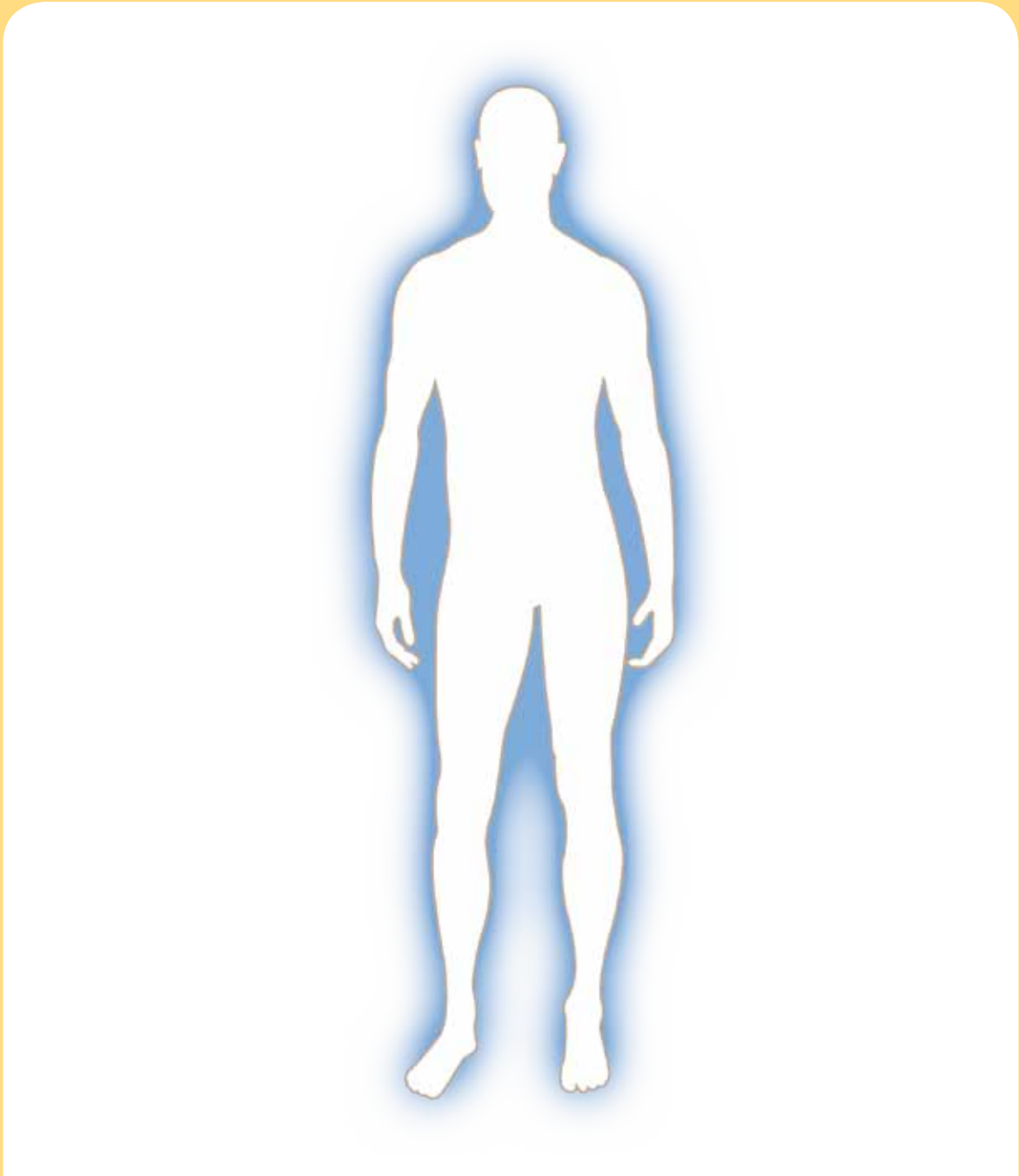


共用牙刷



飲用公用飲水機中的水

## 可能傳染部位





附註




# 您的 CD4 量和病毒量

我的 CD4 量目標：\_\_\_\_\_ 我的病毒量目標：\_\_\_\_\_

實驗室檢測日期	 CD4 量	CD4 走勢	 病毒量	病毒量走勢

# 我的 CD4 和病毒量日誌

(請參閱第 33 頁的 CD4 和病毒量圖表)

	與我的 CD4 和病毒量結果相關的附註
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

## CD4 量圖表

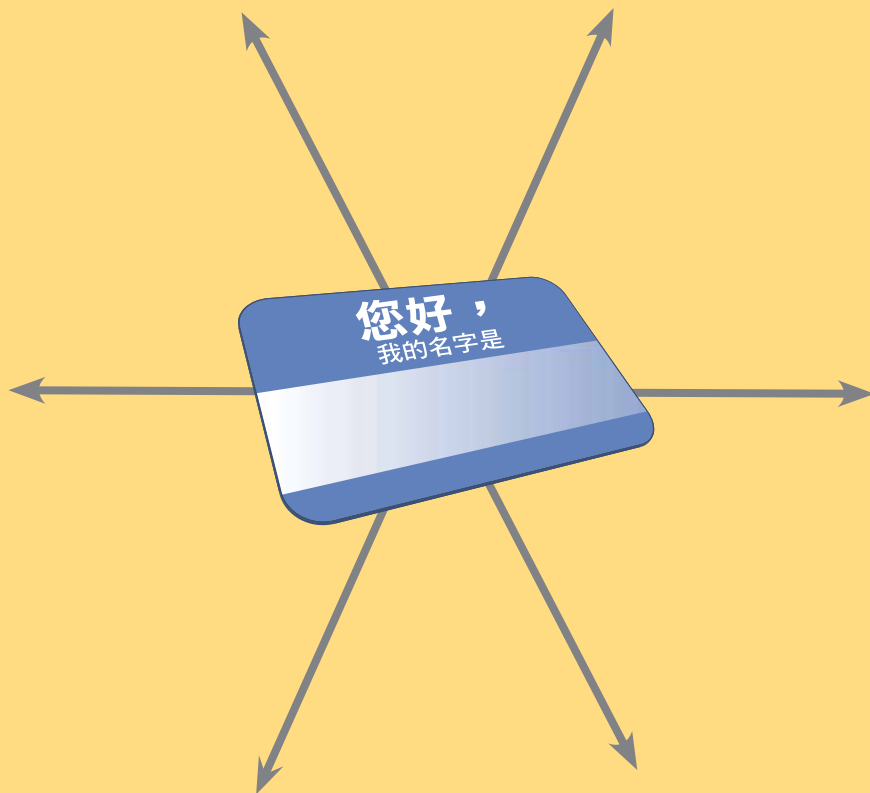
CD4 量	
實驗室檢測日期	






## 病毒量圖表

病毒量	
實驗室檢測日期	

# 我的支援網路

家人      朋友      醫療提供者      社會服務      社區服務



	_____
	_____
	_____
	_____
	_____

# 我的支援網路

## 我已通知、知道我有 HIV 的人

姓名	揭露理由	結果

## 我想要通知、告訴他們我有 HIV 的人

姓名	好處	壞處



# 與他人交談



我如何談論我的疾病

Lined writing area for the section "我如何談論我的疾病".



我社區中的人如何談論這種疾病

Lined writing area for the section "我社區中的人如何談論這種疾病".

在此切開

在此摺疊

如何和我在乎的人談論我的疾病

Large writing area for the section "如何和我在乎的人談論我的疾病" with alternating light gray and white horizontal bands.





## 聯絡資訊

姓名	關係	電話號碼	地點
主要照護提供者			
其他照護提供者			
社區服務			
其他支援			

## 個人聯繫方式

姓名	關係	電話號碼	地點

## 緊急聯絡人

姓名	電話號碼



# 皮夾卡

電話號碼

姓名

緊急聯絡人

← 摺疊處

**重要聯絡資訊**

姓名 _____	關係 _____
電話 _____	
地址 _____	
姓名 _____	關係 _____
電話 _____	
地址 _____	
姓名 _____	關係 _____
電話 _____	
地址 _____	

藥房計劃

藥房電話 \_\_\_\_\_

藥房地址 \_\_\_\_\_

藥房聯絡人 \_\_\_\_\_

醫生辦公室 (再配藥事宜) \_\_\_\_\_

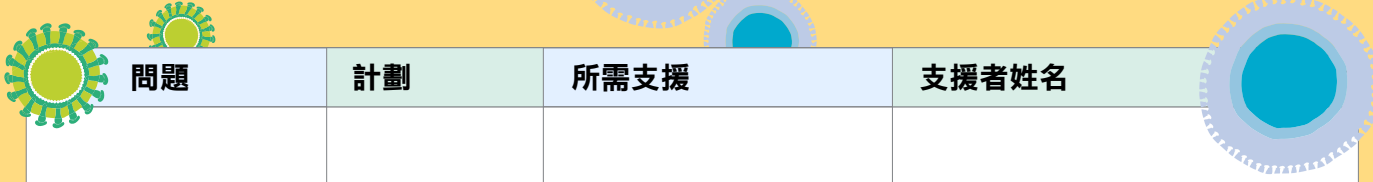
藥物過敏 \_\_\_\_\_

← 摺疊處

保險計劃 _____	_____
生效日期 _____	_____
地址 _____	_____
電話號碼 _____	_____
保險計劃 _____	_____
生效日期 _____	_____
地址 _____	_____
電話號碼 _____	_____
保險計劃 _____	_____
生效日期 _____	_____
地址 _____	_____
電話號碼 _____	_____



# 依從性問題



問題	計劃	所需支援	支援者姓名

# 依從性優點與困難

依從性優點	依從性困難
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

# 健康維護約診追蹤表

## 約診

### HIV 照護提供者每季造訪

上次約診： 下次約診：

上次約診： 下次約診：

上次約診： 下次約診：

上次約診： 下次約診：

### 每季血液檢測

上次約診： 下次約診：

上次約診： 下次約診：

上次約診： 下次約診：

上次約診： 下次約診：

### 年度子宮頸抹片檢查

上次約診： 下次約診：

### 年度 PPD 檢測 (結核病適用)

上次約診： 下次約診：

### 年度 B 肝檢測

上次約診： 下次約診：

### 或 B 肝疫苗

第一劑：

第二劑：

第三劑：

### 年度 C 肝檢測

上次約診： 下次約診：

### 年度牙科約診

上次約診： 下次約診：

### 年度眼科約診

上次約診： 下次約診：

摺疊處

摺疊處





# 就診的準備事項

## 就診之前

患者 ID:

醫生/醫療提供者:

日期:

時間:

地點:

## 如何前往?

殘障專車 (Access-A-Ride)

計程車/叫車服務

自行開車

地鐵

親友協助

其他

您是否有患者指導員 (PN) 陪同?

是

否

您是否需要口譯人員?

是

否

## 問與答

**問題**

**答案**

**問題**

**答案**

**問題**

**答案**



# 就診之後

## 在離開診所之前

我這個月需要再配藥嗎？

下次約診醫護人員：

日期：

時間： AM PM

地點：

我在這次約診時和醫療提供者談了什麼內容？

---

---

---

---

---

---

---

---

我的藥物是否有任何調整？ 是 否

若答案為是，是哪些調整？

---

---

---

---

---

---

---

---

我是否進行了任何檢測或預約了任何檢測？ 是 否

若答案為是，是哪些檢測？

---

---

---

---

---

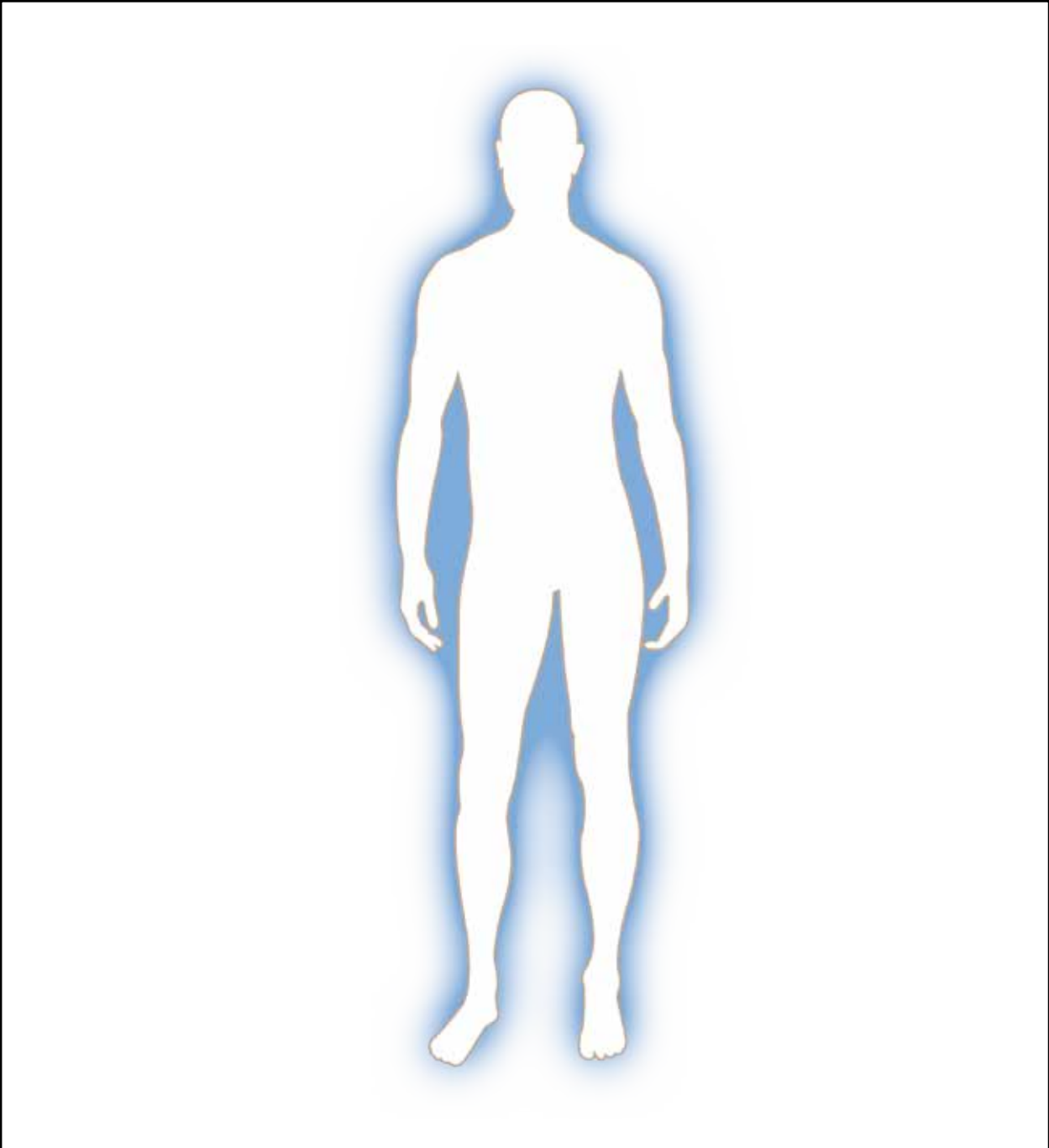
---

---

---

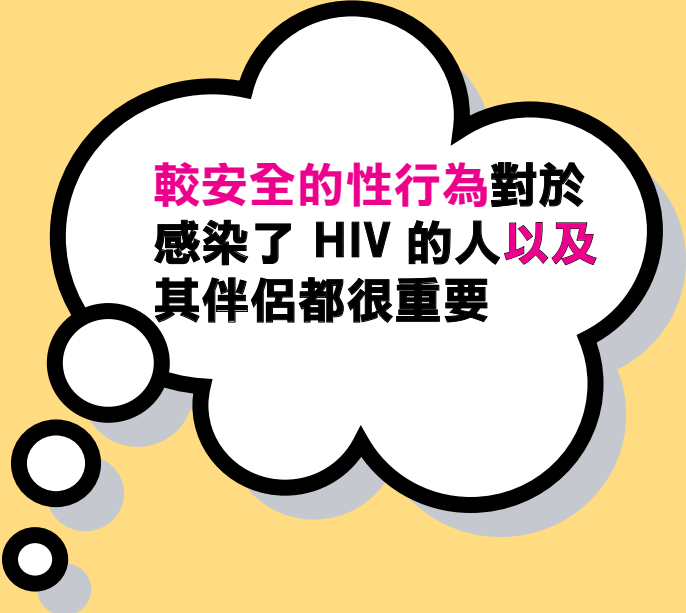


# 降低對身體的傷害



附註


## 但是為什麼？



**較安全的性行為對於  
感染了 HIV 的人以及  
其伴侶都很重要**

# 風險評估表

行為與風險因素
較安全的行為
危險行為

# 常見毒品表

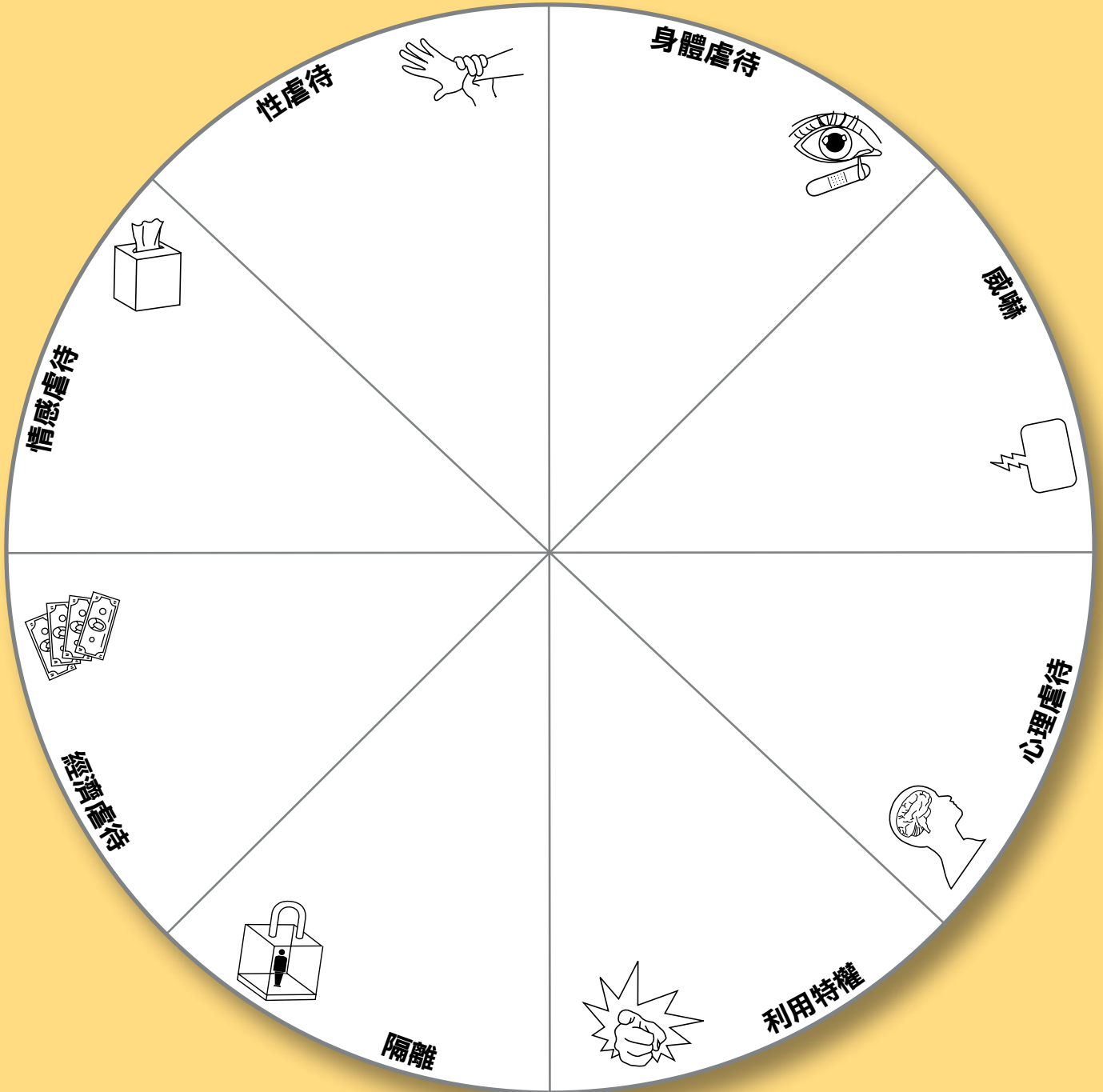
消遣性毒品名稱 (和英文別名)	如何進入身體	可能的健康後果	消遣性毒品與抗逆轉錄病毒/ 其他處方藥品間的交互作用
<b>大麻或 THC</b> (Blunt、dope、grass、herb、joint、pot、Mary Jane、skunk、weed、“tobacco”、ganja、tree、T)	吞嚥、吸入、食用	安樂感、思考和反應遲鈍、幻覺、錯覺、妄想、時間錯亂、意識不清、平衡協調感受損、咳嗽、記憶力和學習受損、心跳速度加快、焦慮、恐慌發作、不舉、不孕  對健康的好處：食慾增加、噁心感減少以及疼痛感降低	<b>藥物交互作用：</b> 蛋白酶抑制劑 (PI)、Sustiva (stocrin、efavirenz) 和 Atripla (efavirenz + tenofovir + emtricitabine) 不會發生真正的藥物交互作用，但可能導致假性的陽性大麻測試結果  <b>可能結果：</b> PI 可能增加大麻的毒性；吸入性大麻可能降低 PI 效果。如果使用 PI，則為了醫療用途，可能需要低劑量的大麻。
<b>苯二氮類藥物</b> (Ativan、Halcion、Librium、Valium、Xanax、candy、downers、sleeping pills、“pastillas”、beans、the mix、klanopins 被稱為 K、sanipex 被稱為 zenys)	吞嚥、注射	鎮靜、睏倦感、暈眩、呼吸減緩、死亡	<b>藥物交互作用：</b> Kaletra (Aluvia、lopinavir/Ritonavir)、Norvir (ritonavir) 和其他蛋白酶抑制劑 (PI)、多種其他抗逆轉錄病毒療法 (ART)、酒精和其他鎮靜劑  <b>可能結果：</b> 許多 PI 可能會增加體內苯二氮類藥物的濃度，使它們更為危險。
<b>PCP 和類似物</b> (Phencyclidine、angel dust、dust、crank、pick-me-up、space、boat、hog、love boat、peace pill)	吞嚥、注射、吸入	心跳速率和血壓上升、運動功能受損、記憶力損失、麻木、噁心/嘔吐、恐慌、攻擊性、暴力、食慾喪失、憂鬱、癲癇、慢性認知功能受損	<b>藥物交互作用：</b> 蛋白酶抑制劑 (PI)  <b>可能結果：</b> PI 會阻撓 PCP 的代謝，因此如果患者也在服用 PI，PCP 的毒性可能會更強。
<b>LSD</b> (Acid、acido、blotter、boomers、cubes、microdot、yellow sunshine、purple haze、「Lucy-in-the-sky-with-diamonds」、best trip、trippn)	吞嚥、透過口腔或組織吸收	認知和感覺狀態變化、噁心、持續型認知障礙 (時光回溯)	<b>藥物交互作用：</b> 蛋白酶抑制劑 (PI) 和核苷反轉錄酶抑制劑 (NNRTI)  <b>可能結果：</b> PI 和 NNRTI 可能會造成體內 LSD 累積，進而導致毒性效果增強。
<b>搖頭丸</b> (E、Molly、happy、X)	吞嚥	安樂感、意識不清、睡眠問題、焦慮、視力模糊、腦部受損、憂鬱、妄想、噁心、寒顫、流汗、肝臟受損、癲癇、腎臟受損	<b>藥物交互作用：</b> 蛋白酶抑制劑 (PI)，尤其是 Kaletra (Aluvia、lopinavir/ritonavir) 和 Norvir (ritonavir) 選擇性血清素再吸收抑制劑 (SSRI)  <b>可能結果：</b> 與搖頭丸一起使用特定的 ART 藥物可能導致危及生命的效果，例如中暑、脫水和喪失意識。





## 常見毒品表

消遣性毒品名稱 (和英文別名)	如何進入身體	可能的健康後果	消遣性毒品和抗逆轉錄 病毒之間的可能交互作用
<b>麻醉劑</b> <b>海洛因</b> (Brown sugar、dope、skunk、smack、junk、dogfood、manteca、manterian、estofa、tecata、chiva、caballo blanco) <b>可待因</b> (Tylenol with Codeine；Captain Cody、Cody packs、CD、the big bean) <b>嗎啡</b> (pins and needles) <b>奧施康定</b> (oxies) <b>維柯丁</b> (V beans) <b>Percocet</b> (perks、pick me up) <b>德美羅</b> (DI) <b>芬太尼</b>	注射、吸入、鼻吸	止痛、安樂感、睏倦感、噁心、便秘、意識不清、鎮靜、呼吸抑制與驟停、死亡	<b>藥物交互作用：</b> Ritonavir 抑制劑 <b>可能結果：</b> 海洛因可能導致 HIV 陽性的患者病況更為嚴重。Ritonavir 會降低可待因的藥效。
<b>可卡因</b> (Blow、bump、C、candy、Charlie、coke、crack、flake、rock、snow、toot、perico、basico、snow、fish scale、pasta、esqueleto)	注射、吸入、鼻吸	心跳速度和血壓增加、心智靈敏度增加、心跳快速或不規則、食慾減少、體重減輕、心臟衰竭、緊張、失眠 <b>此外：</b> 長期鼻吸可能損傷鼻腔黏膜。 吸加熱煙管可能導致嘴唇水泡/燙傷，而增加感染的風險（尤其在口交時）。 若使用醋、檸檬或其他的「有機」酸讓您的 crack 可以注射，可能會導致嚴重感染。請改用抗壞血酸。	<b>藥物交互作用：</b> 蛋白酶抑制劑 (PI) 核苷反轉錄酶抑制劑 (NNRTI)，尤其是 Viramune 和 Viramune XR (nevirapine)、[Sustiva (stocrin、efavirenz) 和 Atripla (efavirenz + tenofovir + emtricitabine)] <b>可能結果：</b> 可卡因已知對免疫系統有毒性，而且可能會減少 CD4 細胞的數量，使 HIV 患者的病況更為嚴重。PI 和 efavirenz 可能強化可卡因的效果，使一劑可卡因毒性更強。可卡因若搭配 nevirapine 使用，可能會增加肝中毒的風險。
<b>甲基安非他命</b> (Crystal meth、crank、crystalspeed、Tina、tweak、ice、white snow、the diet、the thinning、the scar) 「Strawberry Quick」 (混合了搖頭丸、可卡因和甲基安非他命)	吞嚥、鼻吸、吸入、注射	安樂感、活力和注意力提升、腹瀉、噁心、食慾不振、失眠、顫抖、強迫性迷戀於重複工作、多話、易怒、恐慌發作、長時間性交、性渴望（長期而言會造成男性不舉，導致偏好做性行為時的接受方“bottom”）	<b>藥物交互作用：</b> Kaletra (Aluvia、lopinavir/ritonavir) Norvir (ritonavir) Rescriptor (delavirdine) 選擇性血清素再吸收抑制劑 (SSRI) <b>可能結果：</b> 甲基安非他命可能導致體內 ritonavir 的毒性水平增強。
<b>酒精</b>	吞嚥	口齒不清、喪失自制力、步履不穩、體溫過低、不舉、記憶喪失、昏迷和死亡。長期使用可能導致肝炎、胰臟炎、肝衰竭和慢性記憶問題	<b>藥物交互作用：</b> Agenerase (amprenavir) <b>可能結果：</b> 服用 ARV 時喝酒可能導致維持依從性的能力下降。此外，長期酒精使用者也可能較容易受到感染；不服用 HIV 藥物可能使情況更糟。
<b>菸草/香菸</b>	吸入、咀嚼	免疫系統減弱、癌症（肺部、口腔、喉嚨、食道和其他部位）、經常感冒、慢性支氣管炎、肺氣腫、中風、心臟疾病	<b>可能結果：</b> 更難抵禦 HIV 相關的感染，因為菸草會削弱免疫系統。 抽菸會增加肺部感染的風險，例如細菌性肺炎和肺囊蟲肺炎 (PCP)。抽菸會提高鵝口瘡和發白的口腔潰瘍的風險，以及鳥型結核菌復症 (MAC) 的風險。一邊吸菸，一邊服用一些 ARV 可能會使肝炎惡化。 吸菸的人比較可能體驗到 HIV 藥物的副作用，例如噁心和嘔吐。

# 權力與操控輪狀表



# 安全策略流程表 (選擇性)

不安全的狀況	安全策略
	

# 您的每日飲食



您何時進食/飲水?	您進食/飲水的份量	您的飲食內容
早餐		
點心		
午餐		
點心		
晚餐		
點心		

# 伴侶通知

## 誰可被視為伴侶？

伴侶是：

- **與您有性行為的人**。這包括陰道性行為、肛交或口交。
- **您曾共用針頭或一起**注射毒品、荷爾蒙、類固醇或甚至維他命及藥物的人。

您的伴侶需要知道他們**可能感染 HIV**，而且也應該**接受 HIV 檢測**。您在告知伴侶後，他們就可以接受 HIV 檢測，如有感染，便可接受治療，並瞭解如何避免將 HIV 傳染給他人。

## 我應該將我感染 HIV 的事告訴其他人嗎？

最好告訴您的醫療保健提供者，如此他們便可為您提供適當的醫療照護。如果您願意，也可以告訴家人或朋友。他們可以提供支援，協助您適應感染 HIV 後的生活。

## 有沒有資源可以協助我告知伴侶？

紐約市免費提供一個名為 CNAP (愛滋病毒接觸通知協助計劃，Contact Notification Assistance Program) 的計劃，該計劃可協助您通知伴侶接受 HIV 檢測。紐約州則提供名為 PNAP (伴侶協助計劃，PartNer Assistance Program) 的計劃。CNAP/PNAP 顧問可以：

- 協助您計劃告知伴侶的時間、地點和內容
- 在您告知伴侶時陪著您
- 幫您告知伴侶，但不揭露您的姓名

CNAP 和 PNAP 是免費、安全、注重隱私且很有幫助的計劃。如您在紐約市，請致電 212-693-1419 或 311 並詢問 CNAP。或者致電 800-541-AIDS，要求與 PNAP 顧問談話。若您可以上網，也可以在 [inspot.org](http://inspot.org) 使用一項名為 inSPOT NYC 的匿名線上服務，通知伴侶有關暴露於 HIV 和其他性傳播感染。

# 伴侶通知

## 我該如何準備告訴伴侶其可能會感染 HIV ？

<p><b>步驟 1：衡量輕重得失。</b></p>	<p>某些人會選擇自己告知伴侶，其中理由很多。告知伴侶能讓您對自己的 HIV 感染狀況開誠佈公，並在伴侶接受 HIV 檢測及獲知結果時給予支援。</p> <p>對某些人而言，可能讓他人告知伴侶會較為恰當。如果您不知道對方會如何反應，或覺得您的伴侶會生氣並傷害您或其他人，最好考慮讓其他人告知您的伴侶。</p> <p>只要記住，如果您尚未準備好自己告訴伴侶也沒有關係，因為 CNAP/PNAP 可在不揭露您姓名的情況下讓您的伴侶接受 HIV 檢測。</p>
<p><b>步驟 2：準備好提供 HIV 的相關事實。</b></p>	<p>您告知伴侶您感染 HIV 後，他們可能會有一些問題。您應該準備好提供一些基本的資訊，告訴他們人們是怎麼感染 HIV 的、如何以及在這裡接受 HIV 檢測、HIV 和愛滋病之間的差異，以及如何避免 HIV 擴散。</p> <p>如需有關 HIV/愛滋病以及 HIV 檢測地點的詳細資訊，請撥打紐約州衛生部的 HIV/愛滋病熱線：800-541-AIDS 800-233-SIDA (西班牙文)</p>
<p><b>步驟 3：決定您是否需要協助。</b></p>	<p>即使您想要自己告訴伴侶，也不必單獨告知。有時讓別人為您提供支援很有幫助，該人員可以回答您的伴侶對 HIV 的任何疑問，萬一伴侶生氣，也可以提供協助。若您想要協助，可以決定想要尋求誰的協助，並詢問該人員是否願意。您可以考慮的對象包括您的 HIV 專案經理、醫生、顧問或 CNAP/PNAP 顧問。</p>
<p><b>步驟 4：尋找適當的時間和地點。</b></p>	<p>您告知伴侶的時間和地點可能會造成很大的差異。請仔細考慮告知伴侶的適當地點和時間。</p> <p>請試著找出符合以下條件的地點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 讓您和伴侶都感覺舒適的環境</li> <li>• 能提供一些隱密性</li> <li>• 您覺得安全而且可在必要時尋求協助的環境</li> </ul> <p>請在以下時間告知伴侶：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 您可以完全表達心中想法</li> <li>• 您的伴侶能夠回應並詢問問題</li> <li>• 您的伴侶可以安排 HIV 檢測</li> </ul>
<p><b>步驟 5：準備要說的內容。</b></p>	<p>當告知伴侶的時間來臨時，您可能會感到緊張，而記不起來要說的內容。請準備並練習要說的內容，這樣有助於與伴侶清楚地溝通。</p> <p>不論您選擇用什麼方法告訴伴侶，最重要的是告訴他/她：我感染了 HIV，這代表你可能也有 HIV，所以你該接受檢查。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 您可能還想要表達很多其他內容，請思考、討論並寫下您的想法。</li> <li>• 當您初次檢測為陽性時，聽到什麼話對您很有幫助？您所要表達的是什麼句子或詞語？您該如何加以組織？</li> <li>• 試想到時候的情境將有助您進行準備。如果您有可以信任的人，請跟那個人進行角色扮演，練習您要表達的內容。</li> </ul>
<p><b>步驟 6：準備因應反應。</b></p>	<p>很難知道您的伴侶將如何反應。請試想一些可能的反應，然後計劃該如何處理每種情況。請記住，您之所以要告訴他們這件事，是因為您想要保護伴侶的健康。</p>
<p><b>步驟 7：取得支援。</b></p>	<p>很難知道您在告訴伴侶之後會有什麼感覺。找到在您告知您的伴侶之後可以對其訴說以獲得支援的對象。顧問、HIV 專案經理或 CNAP/PNAP 顧問可以協助您因應自己的感覺和反應。</p>

# 食物資源

## · 糧食券中心：

中心開放時間為週一到週五上午 8:30 到下午 5 點。標註星號的中心每日開放到下午 6 點，週六則從 9 AM 開放到 5 PM。

### 布魯克林區

#### **Coney Island**

2865 West 8th Street

1 樓

Brooklyn, New York 11224

718-265-5621

718-265-5612

#### **East New York**

404 Pine Street

1 樓

Brooklyn, New York 11208

718-827-3961

718-827-3444

#### **Ft. Greene**

275 Bergen Street

1 樓

Brooklyn, NY 11217

718-473-8510

718-694-8196

#### **Williamsburg**

30 Thornton Street

4 樓

Brooklyn, NY 11206

718-963-5115

718-963-5140

### 布朗克斯區

#### **Concourse\***

1375 Jerome Avenue

2 樓

Bronx, NY 10452

718-637-2401

718-590-7235

#### **Crotona**

1910 Monterey Avenue

5 樓

Bronx, NY 10457

718-901-0287

718-901-5459

#### **Melrose**

260 East 161 Street

4 樓

Bronx, NY 10451

718-664-1607

718-664-2175

## 曼哈頓

### East End

2322 Third Avenue  
3 樓  
New York, NY 10035  
212-860-5159  
212-860-5147

### Washington Heights

4055 10th Avenue  
地下樓層  
New York, NY 10034  
212-569-9829  
212-569-9835

### St. Nicholas

132 W. 125th Street  
3 樓  
New York, NY 10027  
212-666-1434  
212-666-8788

### Waverly\*

12 West 14th Street  
4 樓  
New York, NY 10011  
212-352-2519  
212-352-2524

## 皇后區

### Long Island City

32-20 Northern Blvd.  
4 樓  
LIC, NY 11101  
718-784-6123  
718-784-6315

### Jamaica\*

165-08 88th Avenue  
3 樓  
Jamaica, NY 11432  
718-883-8356  
718-883-8344

### Rockaway

219 Beach 59th St.  
1 樓  
Rockaway, NY 11692  
718-637-2754  
718-637-2750

## 史坦頓島

### Richmond\*

201 Bay Street  
1 樓  
Staten Island, NY 10301  
718-390-6827  
718-390-6994

若要申請 WIC (婦女、嬰兒和兒童) 福利，請撥打 800-522-5006



## 其他資源

1. **傳遞上帝的愛 (God's Love We Deliver)**  
 居家送餐服務  
 營養諮詢  
 glwd.org  
 166 Avenue of the Americas  
 New York, NY 10013  
 212-294-8102 或 800-747-2023
2. **動力計劃 (The Momentum Project)**  
 集合餐食服務  
 食物袋  
 營養諮詢  
 themomentumproject.org  
 322 Eighth Avenue  
 New York, NY 10001  
 212-691-8100
3. **男同性戀者健康危機 (Gay Men's Health Crisis)**  
 集合餐食服務  
 營養諮詢與教育  
 食物袋 (包括短期/緊急情況)  
 營養補充品  
 gmhc.org  
 446 West 33 Street  
 New York, NY 10001-2601  
 212-376-1263
4. **La Nueva Esperanza**  
 集合餐食服務  
 居家送餐服務  
 食物袋 (包括外帶熟食餐飲)  
 213 Johnson Avenue  
 Brooklyn, NY 11206  
 718-497-7592
5. **布朗克斯愛滋病服務 (Bronx AIDS Services)**  
 營養諮詢與教育  
 食物袋 (包括緊急與特殊情況)  
 540 East Fordham Road  
 Bronx, NY 10458  
 718-295-5605
6. **彩虹屋 (Iris House)**  
 集合餐食服務  
 居家送餐服務  
 營養諮詢與教育  
 食物袋  
 irishouse.org  
 2348 Adam Clayton Powell Jr. Blvd.  
 New York, NY 10030  
 646-548-0100
7. **哈林聯合社區愛滋病中心 (Harlem United Community AIDS Center)**  
 集合餐食服務  
 營養諮詢與教育  
 harlemunited.org  
 306 Lenox Avenue, 3 樓  
 New York, NY 10027  
 212-860-0820
8. **款待計劃 (Project Hospitality)**  
 集合餐食服務  
 營養教育  
 食物袋  
 projecthospitality.org  
 100 Park Avenue  
 Staten Island, New York 10302  
 718-448-1544
9. **紐約市食物銀行 (Food Bank of New York City)**  
 集合餐食服務  
 居家送餐服務  
 營養諮詢與教育  
 食物袋  
 foodbanknyc.org  
 39 Broadway, 10 樓  
 New York, NY 10006  
 212-566-7855
10. **紐約大都會社區教堂 (Metropolitan Community Church of New York)**  
 食物袋  
 mccny.org  
 446 W 36th St  
 New York, NY 10018-6344  
 212-629-7440

**11. 皇后郡愛滋病中心 (AIDS Center of Queens County)**

食物袋

營養諮詢

健康飲食研討會

acqc.org

161-21 Jamaica Avenue, 6 樓  
Jamaica, NY 11432

1139 Foam Place  
Far Rockaway, NY 11691

牙買加：718-896-2500  
羅卡威：718-868-8645

**12. 下曼哈頓愛滋病服務中心  
(AIDS Service Center of Lower Manhattan)**

現場餐食計劃

食物袋

41 East 11th Street, 5 樓  
New York, NY 10003  
212-645-0845 · 分機 303

**13. Bronxworks Inc.**

每日提供免費午晚餐

食物袋

營養補充品

營養評估與諮詢

健康飲食研討會

bronxworks.org

2054 Morris Avenue  
Bronx, NY 10453  
718-716-0845 · 分機 2534

**14. CAMBA**

集合餐食服務

食物袋

營養諮詢

camba.org

19 Winthrop Street  
Brooklyn, NY 11225  
718-462-8654

**15. 繼承健康與住宿  
(Heritage Health and Housing)**

集合餐食服務

居家送餐服務

食物袋

heritagenyc.org

44 Convent Avenue  
New York, NY 10027  
212-531-8760 分機 1218

**16. 聖路克羅斯福綜合照護醫院中心  
(St. Luke's Roosevelt Hospital Center  
for Comprehensive Care)**

營養諮詢與教育

centerforcare.org

Morningside Clinic-St. Luke's Hospital  
390 West 114th Street, 3 樓  
New York, NY 10025

塞繆爾斯診所 - 羅斯福醫院  
(Samuels Clinic-Roosevelt Hospital)  
1000 10th Avenue, 2T室  
New York, NY 10019

西 17 街診所 (West 17th Street Clinic)  
230 West 17th Street 在 7 大道和  
8 大道之間 (6、7 和 8 樓)  
New York, NY 10011  
212-523-6500

# 食物盤



[http://www.choosemyplate.gov/downloads/mini\\_poster\\_English\\_final.pdf](http://www.choosemyplate.gov/downloads/mini_poster_English_final.pdf)



# 定義

- 依從性** 依從性來自於「依從」一詞。依從某件事代表不改變或堅持某事。依從性在您服用 HIV 藥物時極為重要。
- 愛滋病** 愛滋病亦即獲得性免疫缺乏綜合症。
- ART** 抗逆轉錄病毒療法或稱 ART 是可預防 HIV 在人體內自我複製的藥物，也稱為 ARV 或 HAART。
- CD4** CD4 細胞是 HIV 攻擊的免疫細胞，有時也稱為 T 細胞或輔助型 T 細胞。CD4 的數量越高，免疫系統就越強大。
- CD4 量** 其是人體內的 CD4 細胞數的度量。CD4 量可告訴醫生您的免疫系統有多強大。CD4 量低於 200 的人就是得了愛滋病。
- 細胞** 細胞是生命的基石。所有有生命的東西都至少包含一個細胞。細胞包含基因資訊以及在有生命有機體中執行許多程序的機制。
- 幻覺劑** 幻覺劑 (又名 Psychedelic) 是會影響知覺、感官、思考、自我意識和情緒的藥物。LSD、acid、peyote 和 'shrooms 都屬於幻覺劑。

## 降低傷害

**降低傷害**是指任何有助於降低對您自己或他人的風險或傷害的行為或策略。例如，為了降低感染 HIV 的風險，您可以透過使用保險套或乾淨的針頭等，實行較安全的性行為或毒品使用方式。

## HAART

**HAART** 代表**高效能抗逆轉錄病毒療法 (highly active anti-retroviral therapy)**。某些人可能會將 ART 療法稱為 **HAART**。

## HIV

**HIV** 代表**人體免疫缺陷病毒 (human immunodeficiency virus)**。**HIV** 會攻擊 CD4 細胞並利用其機制自我複製。HIV 是導致愛滋病的病毒。

## 免疫系統

**免疫系統**是身體對抗感染的戰鬥部隊，可協助身體對抗各種疾病，包括感冒、流感、肺炎和 HIV 之類的病毒。**免疫系統**是由許多不同種類的細胞所組成，彼此會**互動**和合作以充當身體的防禦系統，對抗導致感染性疾病的細菌、病毒、黴菌和寄生蟲等。

## 伺機性感染

**伺機性感染 (Opportunistic Infection, OI)** 是指在免疫系統變弱時可能會傷害身體的感染。當免疫系統很強大且未被 HIV 削弱時，可以擊退 OI。OI 的一些範例包括肺囊蟲肺炎 (PCP)、鵝口瘡、鳥型結核菌復症 (MAC)、帶狀皰疹和弓形蟲感染症。

## 鎮靜劑

這些是指會減緩腦部和中樞神經系統 (CNS) 的藥物。可能導致平靜、放鬆、睏倦感、呼吸減緩、口齒不清、步履不穩、判斷力下降以及緩慢不確定的反應。**鎮靜劑**的範例有酒精、Valium、止痛劑 (巴比妥鹽) 和海洛因 (鴉片類藥物)。

**STD** 性病 (Sexually Transmitted Diseases, STD) 俗稱花柳病，亦即性傳播疾病。STD 是人類藉由性接觸 (如陰道性交、口交和肛交) 而傳播的疾病或感染。實施安全性行為或降低傷害的技巧可以降低您感染 STD 的機率。

**副作用** 副作用是藥物可能導致的不想要的效果。常見的 ART 副作用包括噁心、嘔吐和疲倦等等。

**興奮劑** 興奮劑是暫時提高警覺度和清醒度的藥物。常見的興奮劑範例包括結晶甲安、可卡因和快克等。

**病毒量** 病毒量是檢測血液內 HIV 量的度量。您的醫生經常會用這項測試來查看您的逆轉錄病毒療法藥物的效能如何。

**偵測不到的病毒量** 偵測不到的病毒量是指當血液中的病毒太少而檢測方法測量不到時。病毒仍存在於體內，只是數量很少。

**病毒** 病毒是很小的傳染性粒子，需要有宿主有機體才能繁殖或自我複製。病毒包含由外殼所包圍的基因物質 (DNA 或 RNA)。

# 資源

## 醫療照護 提供者

## 醫療照護 統合計劃 (Care Coordination Program)

## 醫療照護 協調員 (Care Coordinator)

## 患者指導員 (Patient Navigator)

311

可聯絡許多政府服務

3-1-1

911

可聯絡救護車、消防局與警方

9-1-1

## 愛滋病

全國 HIV/愛滋病治療專線  
(National HIV/AIDS Treatment Hotline)

800-822-7422

全國愛滋病資訊中心 (National AIDS  
Information Clearinghouse)

800-458-5231

同性戀男人健康危機專線  
(Gay Men's Health Crisis Hotline)

800-AIDS-NYC

NIAID 愛滋病臨床研究  
(NIAID AIDS Clinical Trials)

866-284-4107

## 成人教育

紐約市教育部成人與進修教育局  
(NYC Department of Education,  
Office of Adult and Continuing  
Education)

布朗克斯區：718-863-4057  
布魯克林區：718-638-2635  
曼哈頓區史坦頓島：212-666-1919  
皇后區：718-361-9480  
教育服務：718-557-2567  
adultednyc.org

紐約城市大學成人與進修教育部  
(City University of New York  
Division of Adult and Continuing  
Education)

cuny.edu



## 資源

家暴和性攻擊 專線	受虐兒登錄 (Child Abuse and Maltreatment Register)	800-342-3720
	全國家暴專線 (National Domestic Violence Hotline)	800-799-SAFE 或 800-787-3224 (TDD)
	紐約市犯罪受害人專線 (NYC Crime Victims Hotline)	212-577-7777
	紐約市/安全天際家暴專線	800-621-HOPE (4673) 866-604-5350 (TDD) safehorizon.org
	紐約市年長者犯罪受害人資源中心 (NYC Elderly Crime Victims Resource Center)	212-442-3103
	紐約市亂倫/性侵 24 小時專線 (NYC Incest/Sexual Assault 24-Hour Hotline)	212-267-7273
	紐約州家暴防治聯盟專線 (NY State Coalition Against Domestic Violence Hotline)	800-942-6906 (英語) 800-818-0656 (英語 TDD) 800-942-6908 (西班牙語) 800-780-7660 (西班牙語 TDD) nyscadv.org
	安全天際強暴和性侵專線 (Safe Horizon Rape and Sexual Assault Hotline)	212-227-3000
	青年專線 (Youthline) (危機處理與服務轉介)	800-246-4646
	活動	正面人生研討會 (The Positive Life Workshop) (為感染 HIV 的人所提供的資訊和支援)
食物與營養	傳遞上帝的愛 (God's Love We Deliver)	212-294-8102 或 800-747-2023 glwd.org
	健康長大 (Growing Up Healthy) (婦女及兒童專屬)	800-522-5006
	動力計劃 (The Momentum Project)	212-691-8100, 分機 2121 themomentumproject.org
	同性戀男人健康危機 (Gay Men's Health Crisis)	212-376-1263 gmhc.org
	La Nueva Esperanza	718-497-7592

## 資源

食物與營養	布朗克斯區愛滋病服務 (Bronx AIDS Services)	718-295-5605 basnyc.org
	彩虹屋，HIV 婦女中心 (Iris House, a Center for Women Living with HIV, Inc.)	646-548-0100 irishouse.org
	哈林聯合社區愛滋病中心 (Harlem United Community AIDS Center)	212-860-0820，分機 2644 harlemunited.org
	款待計劃 (Project Hospitality)	718-815-0800 projecthospitality.org
	紐約市食物銀行 (Food Bank for New York City)	212-566-7855 foodbanknyc.org
	紐約大都會社區教堂 (Metropolitan Community Church of New York)	212-629-7440 mccny.org
	HHC 健康與居家照護，行為健康計劃 (HHC Health and Home Care, Behavioral Health Program)	866-692-4663 (NY-B-HOME) homecarenyc.org
	HIV/愛滋病服務局 (HIV/AIDS Services Administration)	212-971-0626
	紐約州愛滋病協會，ADAP Plus (New York State AIDS Institute, ADAP Plus)	800-542-2437 health.state.ny.us
	紐約市老年服務部 (New York City Department for the Aging)	nyc.gov/html/dfta
	紐約州衛生局 (New York State Department of Health)	311 800-942-3858 health.state.ny.us
	紐約市人力資源局，成人保護服務 (New York City Human Resource Administration, Adult Protective Services)	212-630-1853 或 311 nyc.gov/html/dfta
	社區健康照護網 (Community Healthcare Network)	866-CHN-8259 chnnyc.org

## 資源

食物與營養	紐約州暫時協助與失能協助辦公室 (New York State Office of Temporary and Disability Assistance)	800-342-3009 otda.ny.gov
	紐約居家訪視護士服務 (Visiting Nurse Service of New York)	212-609-1521 vnsny.org
住房	非洲服務委員會 (African Services Committee)	212-222-3882 africanservices.org
	皇后郡愛滋病中心 (AIDS Center of Queens County)	718-896-2500 acqc.org
	阿里佛尼中心 (The Ali Forney Center)	212-222-3427 aliforneycenter.org
	橋樑機構 (The Bridge, Inc.)	212-663-3000 thebridgeinc.org
	布魯克林愛滋病工作小組 (Brooklyn AIDS Task Force)	718-596-0845，分機8 bac-ny.org/ny/index.php
	教堂大道商人街區協會 (Church Avenue Merchant's Block Association，CAMBA)	718-287-2600 camba.org
	天主教慈善鄰里服務，希望之圈 (Catholic Charities Neighborhood Services，Circle of Hope)	718-338-4716 ccbq.org
	天主教慈善鄰里服務，恩典屋 (Catholic Charities Neighborhood Services，Casa Bethsaida)	718-218-7890 ccbq.org
	CitiWide 降低傷害計劃機構 (CitiWide Harm Reduction Program, Inc.)	718-292-7718 citiwidehr.org
	Bronxworks	718-365-0910 bronxworks.org
	聯邦雇用輔導服務 (Federation Employment Guidance Services)	718-760-1205 fegs.org
幸運協會 (The Fortune Society)	212-691-7554 fortunesociety.org	

## 資源

### 住房

同性戀男人健康危機宣導專線 (Gay Men's Health Crisis Advocacy Helpline)	212-367-1125 gmhc.org
HASA 服務專線 (HASA Service Line)	212-971-0626
海地人諮詢中心 (Haitian Centers Council, Inc.)	718-940-2200 hccinc.org
哈林聯合社區愛滋病中心 (Harlem United Community AIDS Center)	212-803-2850 harlemunited.org
住房工廠機構 (Housing Works, Inc.)	877-296-9264 housingworks.org
社區生活會館 (Institute for Community Living)	212-385-3030 iclinc.net
MTI 居住服務 (Residential Services)	718-492-1733
奧斯本協會 (The Osborne Association)	718-707-2600，分機 2657 osborneny.org
無家可歸者合夥計劃 (The Partnership for the Homeless)	212-645-3444 partnershipforthehomeless.org
款待計劃 (Project Hospitality)	718-448-1544 projecthospitality.org
安全天際 (Safe Horizon)	布朗克斯區：718-933-1000 布魯克林區：718-834-6688 曼哈頓區：212-316-2100 皇后區：718-899-1233 分機 100 史坦頓島：718-720-2591 safehorizon.org
為所受服務不足者服務 (Service for the Underserved)	718-852-0587 sus.org

## 資源

### 工作與職業中心

工作團隊 1 職業中心 (Workforce 1 Career Center)	布朗克斯區：718-960-2458 布朗克斯區 Hunts Point：718-542-6777 布魯克林區：718-246-5219/718-246-3973 (TDD) 曼哈頓區：917-493-7000 皇后區：718-557-6755 史坦頓島：718-285-8388
布魯克林公共圖書館，教育與工作資訊中心 (Brooklyn Public Library, Education and Job Information Center)	718-623-7000 brooklynpubliclibrary.org
教堂大道商人街區協會 (CAMBA)，經濟發展計劃 (Church Avenue Merchants Block Association (CAMBA), Economic Development Program)	718-287-2600/800-662-1220 (TDD) camba.org
天主教慈善布魯克林和皇后區，鄰里服務工作世界計劃 (Catholic Charities Brooklyn and Queens, Neighborhood Services World of Work Program)	布魯克林區：718-758-9491 皇后區：718-779-1831 ccbq.org
親善就業支援與訓練 (Goodwill Employment Support and Training)	布朗克斯區：718-401-2555 布魯克林區：718-372-0450 皇后區：718-777-6345
華裔美國人規劃協會，就業與訓練部 (Chinese-American Planning Council, Inc., Employment and Training Division)	212-941-0041 cpc-nyc.org
聯邦就業輔導服務，就業服務 (Federation Employment Guidance Services, Employment Services)	212-524-1790 fegs.org
紐約市住房局，住民就業服務 (New York City Housing Authority, Resident Employment Services)	718-289-8100 nyc.gov/html/nycha
紐約州教育署，成人職業與進修教育服務 - 職業重建 (New York State Education Department, Adult Career and Continuing Education Services - Vocational Rehabilitation)	布朗克斯區：718-931-3500 布魯克林區：718-722-6700、718-722-6736 (TDD) 曼哈頓區：212-630-2300 或 2302 皇后區：347-510-3100、718-760-8835 (TDD) 史坦頓島：718-816-4800 vesid.nysed.gov
紐約州勞工廳，就業與職工解決方案科 (New York State Department of Labor, Division of Employment and Workforce Solutions)	布朗克斯區：718-960-7901 布魯克林區：718-780-9200 曼哈頓區：917-493-7200/212-775-3771 labor.state.ny.us

## 資源

	街頭夥伴機構 (StreetWise Partners, Inc.)	646-705-0029 streetwisepartners.org
	成功穿著全球協會 (Dress for Success Worldwide) - 為低收入婦女提供服務	212-532-1922 dressforsuccess.org
	紐約市青少年與社區開發部 (New York City Department of Youth and Community Development) - 為未滿 21 歲的青少年提供服務	800-246-4646 nyc.gov/html/dycd
	美國勞工部，職業資訊網 (US Department of Labor, Occupation Information Network)	online.onetcenter.org/find
	紐約州立大學教育機會中心 (State University of New York Educational Opportunity Center)	布朗克斯區：718-530-7000 brx.sunyeoc.org 布魯克林區：718-488-9843 bkl.sunyeoc.org 曼哈頓區：212-961-4320 nyc.sunyeoc.org 北布朗克斯區：718-547-1001 nbx.sunyeoc.org 皇后區：718-725-3300 qns.sunyeoc.org
法律服務	非洲服務委員會機構 (African Services Committee, Inc.)	212-222-3882 africanservices.org
	皇后郡愛滋病中心機構 (AIDS Center of Queens County, Inc.)	718-896-2500 acqc.org
	布朗克斯區愛滋病服務機構 (Bronx AIDS Services, Inc.)	718-295-5605 basnyc.org
	家庭中心機構 (The Family Center, Inc.)	212-766-4522 分機 113 thefamilycenter.org
	同性戀男人健康危機機構 (Gay Men's Health Crisis, Inc.)	212-367-1040 gmhc.org
	HIV 法律計劃機構 (HIV Law Project, Inc.)	212-577-3001 hivlawproject.org

## 資源

<b>法律服務</b>	法律協助協會，HIV/愛滋病代表計劃 (Legal Aid Society, HIV/AIDS Representation Project)	212-426-3000 legal-aid.org	
	曼哈頓區法律服務 (Manhattan Legal Services)	212-348-7449 legalservicesnyc.org	
	紐約認養孩童諮詢機構 (New York Council on Adoptable Children, Inc.)	212-475-0222 coac.org	
	款待計劃機構 (Project Hospitality, Inc.)	718-720-8172 projecthospitality.org	
	南布魯克林區法律服務機構 (South Brooklyn Legal Services, Inc.)	718-237-5500 sbls.org	
<b>心理健康服務</b>	皇后郡愛滋病中心 (AIDS Center of Queens County) - Rego Park	212-896-2500 acqc.org	
	社區諮詢與調解 (Community Counseling and Mediation) - Prospect Heights	718-935-9201	
	同性戀男人健康危機機構 (Gay Men's Health Crisis, Inc.)	212-367-1165 gmhc.org	
	海地人諮詢中心 (Haitian Centers Council)	718-221-9640 hccinc.org	
	哈林聯合社區愛滋病中心 (Harlem United Community AIDS Center)	212-803-2850 分機 2383 harlemunited.org	
	亨利街社福館，下東城 (Henry Street Settlement, Lower East Side)	212-233-5032 henrystreet.org	
	HHC 哈林醫院 (HHC Harlem Hospital)	212-939-1000	
	社區健康照護網 (Community Healthcare Network)	866-CHN-8259 chnnyc.org	
	<b>心理健康服務 提供者</b>	HHC 伍德胡爾醫療與心理健康中心 (HHC Woodhull Medical and Mental Health Center) - Bushwick/Bedford	718-963-8033
		住房工廠機構 (Housing Works, Inc.)	212-966-0466，分機 1141 housingworks.org

## 資源

<b>心理健康服務提供者</b>	社區生活會館 (Institute for Community Living) - FOCUS 計劃 (Bedford Stuyvesant)	212-385-3030 iclinc.net
	紐約長老會醫院，小兒科特殊需求診所 (New York Presbyterian Hospital, Pediatric Special Needs Clinic)- Washington Heights	212-305-9099
	款待計劃機構 (Project Hospitality, Inc.) - 史坦頓島	718-876-7716，分機 234 projecthospitality.org
	救世軍 (Salvation Army) - Belmont	718-329-5410
	路德醫學中心日落園區家庭健康中心網 (Sunset Park Family Health Center Network of Lutheran Medical Center) - Achieve Clinic	718-437-5280
<b>出獄後服務</b>	Exponents	212-463-8180 exponents.org
	幸運協會 (The Fortune Society)	212-691-7554 fortunesociety.org
	婦女監獄協會 (Women's Prison Association)	212-292-7741 wpaonline.org
<b>STD 診所</b>	Bushwick	335 Central Avenue (介於 Linden 和 Grove 街之間)
	Central Harlem	2238 Fifth Avenue (137th Street)
	Chelsea	303 Ninth Avenue (28th Street)
	Corona	34-33 Junction Blvd. (Roosevelt/Northern)
	East Harlem	158 East 115th Street (從 Lexington Avenue 前往)
	Fort Greene	295 Flatbush Avenue Extension
	Jamaica	90-37 Parsons Boulevard, 1 樓 (從 Jamaica Avenue 前往)
	Morrisania	1309 Fulton Ave (E. 169th Street，從第 3 街前往)
	Riverside	160 West 100th Street (介於 Columbus 和 Amsterdam 之間)
Staten Island	51 Stuyvesant Place (St. George)	



## 資源

<b>STD 診所</b>	檢測結果專線 (Test Results Line)	347-396-7959 (紐約市) 877-364-8191 (紐約市以外地區)
	<b>物質使用 (一般)</b>	
	戒酒匿名會 (Alcoholics Anonymous)	212-647-1680 nyintergroup.org
	戒毒匿名會 (Narcotics Anonymous)	212-929-6262 na.org
	全國酒精毒品資訊中心 (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information)	800-729-6686 samhsa.gov
	全國酒精和毒品依賴諮詢協會 (National Council on Alcoholism and Drug Dependence)	800-NCA-CALL (800-622-2255) ncadd.org
	紐約市 Al-Anon 戒酒者協會 (New York City Al-Anon)	212-941-0094 nycalanon.org
	紐約市危機處理與轉介服務 (New York City Crisis Intervention and Referral Services)	800-LIFENET (800-543-3638) 877-AYUDESE (877-298-3373)
	紐約市戒菸計劃 (NYC Smoking Cessation Programs)	311 nyc.gov/health
<b>物質使用 (降低傷害)</b>	皇后郡愛滋病中心 (AIDS Center of Queens County)	718-739-2525，分機 6564 acqc.org
	下曼哈頓愛滋病服務中心 (AIDS Service Center of Lower Manhattan)	212-645-0875，分機 342 ascnyc.org
	Beth Israel 醫學中心 (Beth Israel Medical Center)- 婦女計劃	212-420-2326
	橋樑機構 (The Bridge, Inc.)	212-663-3000 thebridgeinc.org
	布魯克林愛滋病工作小組 (Brooklyn AIDS Task Force)	718-596-3635 bac-ny.org/ny/index.php

## 資源

物質使用 (降低傷害)	Callen-Lorde 社區健康中心 (Callen-Lorde Community Health Center)	212-271-7200 callen-lorde.org
	CitiWide 降低傷害計劃 (CitiWide Harm Reduction Program)	718-292-7718，分機 225 citiwidehr.org
	Bronxworks 客廳計劃 (The Living Room)	718-893-3606 bronxworks.org
	社區替代方案中心 (Center for Community Alternatives)	男人的抉擇 (Crossroads for Men) : 718-858-9658，分機 206 女人的抉擇 (Crossroads for Women) : 212-691-1911 communityalternatives.org
	Exponents	212-463-8180 exponents.org
	FROST'D	212-924-3733 frostd.org
	同性戀男人健康危機，婦女降低傷害行動計劃 (Gay Men's Health Crisis, Women in Action Harm Reduction Program)	212-367-1357 gmhc.org
	同性戀男人健康危機，正面防治 (Gay Men's Health Crisis, Positive Prevention) - 婦女適用	212-367-1325 gmhc.org
	同性戀男人健康危機，119 小隊心理健康和團體服務 (Gay Men's Health Crisis, Team 119 Mental Health and Group Services)	212-367-1165 電子郵件：team119@gmhc.org
	哈林聯合社區愛滋病中心 (Harlem United Community AIDS Center)	212-531-1300 harlemunited.org
	繼承健康與住房 (Heritage Health and Housing)	212-690-0195 heritagenyc.org
	HHC Bellevue 醫院中心 (HHC Bellevue Hospital Center) - 病毒學診所	212-562-4038
	HHC 哈林醫院中心 (HHC Harlem Hospital Center)	212-939-3701
	HHC 大都會醫院中心 (HHC Metropolitan Hospital Center)	212-423-6262
HHC 中北部布朗克斯醫院中心 (HHC North Central Bronx Hospital Center)	718-519-3305	

## 資源

物質使用 (降低傷害)	HHC 皇后區醫院中心 (HHC Queens Hospital Center)	718-883-4975
	彩虹屋 (Iris House)	646-548-0100，分機 243 irishouse.org
	下東城降低傷害中心 (Lower East Side Harm Reduction Center)	212-226-6333，分機 139 leshrc.org
	紐約市計劃為人父母宣教機構 (街頭宣傳項目) (Planned Parenthood of New York City (Project Street Beat))	212-965-4823 ppnyc.org
	款待計劃 (Project Hospitality)	718-876-7716，分機 315 projecthospitality.org
	安全天際 (青少年街頭宣傳計劃) (Safe Horizon (Youth Streetwork Project))	212-695-2220，分機 1 safehorizon.org
	Tolentine Zeiser 社區生命中心 (Tolentine Zeiser Community Life Center)	718-364-7650 tzclc.org
	布朗克斯聯合機構 (United Bronx Parents, Inc.)	718-617-6060 ubpinc.org
	William F. Ryan 社區健康中心 (William F. Ryan Community Health Center)	上西城：212-749-1820 下東城：212-477-8500 中城西：212-265-4500 ryancenter.org
諮詢與家庭 服務	非洲服務委員會 (African Services Committee)	212-222-3882 africanservices.org
	教堂大道商人街區協會 (Church Avenue Merchants Block Association，CAMBA)	718-287-2600 camba.org
	紐約認養孩童聯盟 (New York Coalition on Adoptable Children)	212-475-0222 coac.org
	款待計劃 (Project Hospitality)	718-876-7716 projecthospitality.org
	紐約州立大學研究基金 (Research Foundation of State University of New York) - Star Center	718-270-3745
	家庭中心 (The Family Center)	212-766-4522

# 安全計劃

**1**

針對「最壞情況」擬定行動計劃 (例如與鄰居約定報警的暗號、將電話設定成撥打 911 或家人以請求協助)。

**2**

找出能提供支援的「安全」對象 (例如家人、朋友、鄰居、健康照護提供者、老師、神職人員、顧問、同事)。

**3**

瞭解法律權利和選擇。找出當地資源。

**4**

打包衣服、其他必需品以及家裡和車子的鑰匙備份，以防需要時能很快拿取。

# 安全計劃

5

請將重要文件和其他有價值的物品放在安全位置，包括：

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 身分證        | <input type="checkbox"/> 家裡、車子和辦公室的鑰匙 |
| <input type="checkbox"/> 出生證書       | <input type="checkbox"/> 駕駛執照和車輛登記    |
| <input type="checkbox"/> 社會安全卡      | <input type="checkbox"/> 社福資訊         |
| <input type="checkbox"/> 護照、簽證、工作許可 | <input type="checkbox"/> 離婚協議書        |
| <input type="checkbox"/> 學校和醫療記錄    | <input type="checkbox"/> 契約、租約、房契     |
| <input type="checkbox"/> 保險卡和資訊     | <input type="checkbox"/> 通訊錄          |
| <input type="checkbox"/> 藥物/處方      | <input type="checkbox"/> 珠寶、懷舊物品      |
| <input type="checkbox"/> 錢、銀行存摺、信用卡 | <input type="checkbox"/> 小孩最愛的玩具和毛毯   |

6

參加為類似情況的人提供的支援團體。

7

盡可能多收集資訊，並為您目前的處境找出各種替代方案。

# 附註

Multiple horizontal lines for writing or notes.



本出版品由美國衛生與人道服務部 (Department of Health and Human Services)  
衛生資源服務管理處 (HRSA) 的 HIV/愛滋病事務局輔助金編號 H89HA00015 贊助。