

TRADITIONAL CHINESE /  
CHINOIS TRADITIONNEL



# 疫苗接種家長指南



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

To promote and protect the health of Canadians through leadership,  
partnership, innovation and action in public health.

—Public Health Agency of Canada

Available in English under the title:

A Parent's Guide to *Vaccination*

Also available in other select languages.

Également disponible en français sous le titre :

Un guide de *vaccination* à l'intention des parents

Également disponible dans d'autres langues.

**To obtain additional information, please contact:**

Public Health Agency of Canada

Address Locator 0900C2

Ottawa, ON K1A 0K9

Tel.: 613-957-2991

Toll free: 1-866-225-0709

Fax: 613-941-5366

TTY: 1-800-465-7735

E-mail: [publications-publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications-publications@hc-sc.gc.ca)

This publication can be made available in alternative formats upon request.

© His Majesty the King in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2025

Publication date: March 2025

This publication may be reproduced for personal or internal use only without permission provided the source is fully acknowledged.

**Print** Cat.: HP40-38/2023Chi1 **PDF** Cat.: HP40-38/2023Chi1-PDF Pub.: 220533  
ISBN: 978-0-660-46109-0 ISBN: 978-0-660-42837-6





# 目錄

- 4 關於疫苗接種
- 10 常規疫苗預防的疾病
- 14 疫苗安全
- 17 給小孩及時接種應該接種的疫苗
- 20 在小孩的疫苗接種預約中將發生什麼
- 25 在哪裡可以找到更多資訊





## 給家長的疫苗接種指引

疫苗是保護小孩免受嚴重和危及生命的疾病侵害的重要方法。您可以通過確保小孩按時接種所有推薦的疫苗，來幫助保護他們的安全和健康。



# 關於疫苗接種

## 疫苗是什麼？

疫苗是與身體的自然防禦(免疫系統)協同工作的工具，用以發展針對疾病的免疫力，避免因感染疾病所帶來的風險。

## 什麼是免疫系統？

免疫系統是由我們體內細胞、組織和器官構成的複雜網絡，它們協同工作以幫助預防疾病和保持健康。

我們的免疫系統會對它不熟悉或認為有害的東西做出反應，例如那些會導致疾病的細菌和病毒。我們的身體通過被稱為免疫反應的一系列步驟，產生抗體和免疫記憶細胞來對抗感染並為未來的感染提供預防(免疫力)。

抗體是附著在有害細菌或病毒上並有助於將它們從體內清除的蛋白質。如果我們再次遇到特定的病毒或細菌，免疫記憶細胞會迅速產生更多抗體，以幫助我們在真正生病之前將其從體內清除。

## 您知道嗎？

只要它們不在它們不該在的身體部位，就不會讓我們生病。確定哪些細菌會使我們生病並在需要時做出免疫反應是我們免疫系統功能的一部分。



## 疫苗接種如何起作用？

疫苗接種的工作原理是讓我們的身體以安全的方式接觸細菌或病毒的關鍵部分（稱為抗原），以便我們的免疫系統產生出免疫反應。之後，如果我們接觸到相同的細菌或病毒，我們的免疫系統將能夠更快地做出以下反應：

- 使我們避免感染這種疾病
- 使我們在感染了疾病的情況下不至於病情很嚴重

## 如何接種疫苗？

大多數疫苗是通過注射到小孩的上臂或大腿中完成的。有些疫苗可以口服，還有一種是噴入鼻子的流行性感冒疫苗。

有些疫苗提供終身保護，而另一些則需要接種加強劑才能繼續提供保護。

有些疫苗只能預防一種病毒或細菌，而聯合疫苗可同時預防多種病毒或細菌。聯合疫苗很有幫助，因為它們意味著更少的注射次數和更少的預約次數，這有助於減少時間上的拖延。

兒童可能需要接種多劑疫苗才能提供良好的保護。例如，DTaP-IPV-Hib 是一種聯合疫苗，通常在幼兒的前 2 年內接種 4 劑。它可以防止：

- 白喉
- Hib (b 型流感嗜血桿菌)
- 小兒麻痺症
- 破傷風
- 百日咳



## 為什麼接種疫苗很重要？

疫苗接種被認為是我們最重要的公共衛生工具之一。在過去的 50 年裡，疫苗接種在加拿大和世界各地挽救了許多生命。一些曾經在加拿大很常見的兒童疾病現在因為有了疫苗而變得很罕見了。

疫苗甚至可以在世界任何地方完全阻止傳染病發生。例如，自 1977 年以來，由於疫苗接種，全世界沒有一例自然發生的天花病例。

一些疫苗可以幫助建立整個社區免疫（也稱為群體免疫）。這意味著接種某種疾病疫苗的人越多，該疾病在社區中傳播的機會就越小。這有助於保護無法接種疫苗的人。它還有助於保護那些疫苗接種效果不佳的人，例如嬰兒、老年人和免疫力低下的人。

由於健康狀況或服用藥物的影響，免疫功能低下的人的免疫系統較弱。他們可能無法接種某些疫苗，而即使他們可以接種的疫苗也可能效果不佳。這些人患上疫苗可預防疾病和病重的風險更高。

要比較加拿大接種疫苗前後 6 種疫苗可預防疾病的病例數，請查看 Vaccines Work Poster (疫苗) 工作海報，網址為：

[Canada.ca/vaccines-work](https://Canada.ca/vaccines-work)。





## 您知道嗎？

一種疾病的傳染性越強，就越需要接種疫苗來防止其傳播。例如，麻疹是最具傳染性的疾病之一；如果人們未接種疫苗，即使是單一病例也可能迅速傳播。在一組從未感染過麻疹的 100 人中，其中 95 人需要接種麻疹疫苗以防止麻疹傳染。這就是為什麼疫苗接種率必須保持高水平才能防止流行病爆發的原因。



## 通過常規疫苗預防的疾病

建議根據您小孩的年齡按接種計劃接種疫苗。無論您住在加拿大的哪個地方，所有或幾乎所有這些疫苗都由您所在的省或地區免費提供。

以下是常規疫苗可以為小孩預防的一些疾病。有些以聯合疫苗的形式提供：

- 水痘：[Canada.ca/chickenpox](https://Canada.ca/chickenpox)
- 白喉：[Canada.ca/diphtheria](https://Canada.ca/diphtheria)
- 流感(流行性感冒)：[Canada.ca/flu](https://Canada.ca/flu)
- 乙型肝炎：[Canada.ca/hepatitis-b](https://Canada.ca/hepatitis-b)
- Hib(b 型流感嗜血桿菌)：  
[Canada.ca/haemophilus](https://Canada.ca/haemophilus)
- HPV(人乳頭瘤病毒)：[Canada.ca/hpv](https://Canada.ca/hpv)  
\*學校診所提供
- 麻疹：[Canada.ca/measles](https://Canada.ca/measles)
- 腦膜炎球菌：[Canada.ca/meningococcal](https://Canada.ca/meningococcal)
- 腮腺炎：[Canada.ca/mumps](https://Canada.ca/mumps)
- 肺炎球菌：[Canada.ca/pneumococcal](https://Canada.ca/pneumococcal)
- 脊髓灰質炎(又稱小兒麻痺症)：[Canada.ca/polio](https://Canada.ca/polio)
- 輪狀病毒：[Canada.ca/rotavirus](https://Canada.ca/rotavirus)
- 風疹：[Canada.ca/rubella](https://Canada.ca/rubella)
- 破傷風：[Canada.ca/tetanus](https://Canada.ca/tetanus)
- 百日咳：[Canada.ca/whooping-cough](https://Canada.ca/whooping-cough)

接種疫苗的時間可能因您居住的省份或地區而異。請向醫療保健提供者或您當地的公共衛生部門諮詢您的小孩需要接種哪些疫苗。

在某些情況下醫療人員也可能推薦使用其他疫苗。例如：

- 如果您的小孩前往某個地區旅行，而該地區常見某些病毒或細菌
- 如果您的小孩可能接觸過某些病毒或細菌，例如，由於接觸受感染的人或動物或受污染的物體
- 在某種疾病流行期間
- 如果您的小孩有某些健康狀況或風險因素

## 您的小孩即將去旅行嗎？

一些在加拿大不常見的疾病在世界其他地方很常見。這意味著當您前往另一個國家時，您的小孩可能會接觸到我們在加拿大通常不會接觸的病毒和細菌。

建議您至少在小孩計劃旅行前 6 週諮詢合格的旅行醫療服務提供者或諮詢旅行健康診所。他們可能會根據小孩要去的地方推薦其他疫苗接種。

請諮詢 [travel.gc.ca/travel-vaccinations](https://travel.gc.ca/travel-vaccinations) 獲取有關的旅行建議和資訊。

## 每年接種流感疫苗

痛、頭痛、喉嚨痛和疲倦。有些人症狀很輕，而有些人則很重。

建議 6 個月及以上的幼兒在每年秋季接種流感疫苗。這是因為流感疫苗的保護作用可能不會持續一年時間到下一年，而且疫苗中的毒株每年都在變化。流感疫苗針對即將到來的流感季節（11 月至 4 月）預防會導致疾病的 3 或 4 種流感毒株。

6 個月至 9 歲以下的兒童首次接種流感疫苗需要接種 2 劑，兩劑間隔一個月。之後，他們每年秋天只需要接種一劑流感疫苗。

通過給小孩接種流感疫苗，您可以保護他們，也保護其他人，因為他們將不太可能將流感傳播給他人。

如需更多資訊，請諮詢您的醫療保健提供者、當地公共衛生部門或諮詢 [Canada.ca/flu](https://Canada.ca/flu)。

## COVID-19 疫苗接種

COVID-19 是由 SARS-CoV-2 病毒引起的傳染病。儘管 COVID-19 對兒童的影響通常較輕，但有些兒童可能會病得很重。您可以通過為小孩接種疫苗來幫助保護他們，避免患 COVID-19 引发的重病。

有關 COVID-19 疫苗的資訊，請瀏覽：

[Canada.ca/covid-vaccine](https://Canada.ca/covid-vaccine)





## 疫苗安全

在考慮批准疫苗的過程中，加拿大衛生部會在做出決定之前審查疫苗的效果及其安全性。

疫苗獲得批准後，加拿大衛生部將與各省和地區、其他國家和國際機構合作，繼續監測其安全性和有效性。

接種疫苗後，通常會出現可能持續 1 至 3 天的副作用。大多數兒童都能很好地耐受疫苗。在某些情況下，您的小孩可能會煩躁、低燒、比平時更困，或者注射部位疼痛、腫脹或發紅。



## 您知道嗎？

您的小孩在接種疫苗後的幾天內可能會出現輕微的副作用，因為他們的身體正在努力產生針對這種疾病的免疫反應。

有些小孩可能害怕接種疫苗。有關減輕疼痛和幫助您的小孩獲得更好的疫苗接種體驗的提示，請參閱接下來的部分：「在小孩的疫苗接種預約中將發生什麼」。

疫苗的嚴重副作用或過敏反應非常罕見。在接種疫苗後，如果您懷疑小孩可能出現了嚴重反應，請立即就醫。疫苗的嚴重副作用也應報告給當地公共衛生部門。以後在接受疫苗接種之前，告訴您的醫療保健提供者您的小孩經歷過的任何嚴重反應。







# 給小孩及時接種應該接種的最新疫苗

## 如何知道您的小孩應該接種疫苗了？

為了獲得最佳保護，您的小孩需要在一生中的不同時間接種不同疫苗。疫苗接種計劃（也稱為免疫接種計劃）旨在為兒童可能接觸到某種疾病**之前**提供疫苗接種。因此，讓小孩按時接種疫苗非常重要。

您可以通過查看小孩的个人疫苗接種記錄，瞭解他們接種過哪些疫苗。每個人都應該終生保存一份個人疫苗接種記錄。將其保存在安全的地方，並在每次疫苗接種時出示，以便更新。

如果您的小孩沒有個人疫苗接種記錄，請聯繫他們的醫療保健提供者或您當地的公共衛生部門索取一份。

要瞭解您的小孩是否應該接種任何疫苗了，請查看您所在省或地區的疫苗接種計劃表，或者諮詢醫療保健提供者或您當地的公共衛生部門。

疫苗接種計劃表可在 [Canada.ca/immunization-schedule](https://Canada.ca/immunization-schedule) 查看。

## 如果我的小孩錯過了某個疫苗怎麼辦？

如果您的小孩沒有接種適合其年齡的某個推薦疫苗，他們仍然可以接種。讓他們重新跟上接種計劃很重要。

盡快與小孩的醫療保健提供者或您當地的公共衛生部門預約。他們可以幫助您弄清楚：

- 您的小孩已經接種了哪些疫苗
- 他們還需要哪些
- 何時在哪裏接種

## 如果我的小孩不能接種疫苗怎麼辦？

免疫功能低下的兒童可能無法接種某些疫苗。免疫功能低下意味著免疫系統可能因以下原因而減弱：

- 健康狀況
- 某些藥物

對於與免疫功能低下的小孩一起生活或有密切接觸的人來說，及時接種疫苗非常重要。請與您小孩的醫療保健提供者討論如何保護小孩。

## 如果我們搬到另一個省份或地區怎麼辦？

疫苗接種時間表可能因您所在的省份或地區而異。如果您搬到另一個省或地區，您小孩的疫苗接種時間表可能會改變。

搬家後，請聯繫新醫療保健提供者或新的當地公共衛生部門，瞭解可能需要接種哪些疫苗。請務必在預約時帶上小孩的個人疫苗接種記錄，以便醫療保健提供者知道小孩已經接種了哪些疫苗。





## 在小孩的疫苗接種預約中將發生什麼

您可以幫助小孩獲得積極的疫苗接種體驗。如果您知道會發生什麼，事情會比較容易。

### 預約前

- › 提前計劃，使疫苗接種體驗更加積極。
  - › 考慮帶一些能吸引小孩注意力的東西，使他不要太注意疫苗接種，例如遊戲、書籍、音樂或視頻。
  - › 如果您或您的小孩對疫苗接種有恐懼或焦慮，請在預約時間之前聯繫您的醫療保健提供者，瞭解可能有幫助的選項。
  - › 如果您有小孩的個人疫苗接種記錄，請在赴預約時隨身攜帶。如果沒有，請在預約時索取。

有關如何為小孩的疫苗接種做準備的更多資訊，請瀏覽：

[Canada.ca/vaccination-appointment-children](https://Canada.ca/vaccination-appointment-children)。





## 預約中

在給小孩接種疫苗之前，醫療保健提供者可能會問您幾個關於小孩健康的問題。現在是詢問有關疫苗的問題的好時機。如果您的小孩有過負面的疫苗接種經歷、焦慮或對以前的疫苗接種有嚴重反應，請務必告訴醫療保健提供者。

為了獲得更好的疫苗接種體驗，請嘗試以下方法：

- 在接種疫苗時抱著小孩並與他們交談以安撫他們。
- 如果小孩尚在哺乳期，請嘗試在接種疫苗之前、期間和之後給小孩餵奶。這將有助於安撫他們。
- 保持平靜。您的小孩可能會對您的情緒做出反應。當您冷靜和樂觀時，他們會更放鬆。
- 分散注意力。您舒緩的聲音或觸摸可以幫助安撫您的小孩；小孩最喜歡的玩具、故事或歌曲也可以。

## 離開診所前

提醒您的醫療保健提供者在您小孩的個人疫苗接種記錄本上記錄本次接種。如果您的小孩沒有記錄本，請立即索取。

為小孩預約下一次疫苗接種。

接種疫苗後，您需要等待至少 15 分鐘，以確認小孩沒有過敏反應。

疫苗嚴重過敏反應非常罕見。嚴重過敏反應的跡象可能包括：

- 呼吸問題（氣喘）
- 面部、舌頭或喉嚨腫脹
- 皮膚上出現紅色皮疹（蕁麻疹）

如果您認為您的孩子有嚴重過敏反應，請立即呼叫診所工作人員。他們手頭有控制過敏反應的藥物。

## 您知道嗎？

您可以使用 CARD 系統 (Comfort、Ask、Relax、Distract) 來找到更多有助於改善疫苗接種體驗的策略。要瞭解有關 CARD 系統的更多資訊，請瀏覽：  
[cardsystem.ca](http://cardsystem.ca)

### 接種疫苗之後

大多數兒童都能很好地耐受疫苗。在某些情況下，您的小孩可能會：

- 非常挑剔
- 有輕微發燒
- 比平時更困倦
- 注射部位疼痛、腫脹或發紅

這些反應是正常的，通常會在幾天內消失。您可以給小孩服用藥物來緩解疼痛或退燒。如果您不清楚需要使用哪種藥物，請諮詢小孩的醫療保健提供者。

### 接種疫苗後什麼情況下需要致電醫療服務提供者

如果您的小孩出現類似過敏反應的症狀，請立即就醫。如果小孩有其他症狀，並越來越嚴重或沒有消失，或者您擔心某些事情，請聯繫他們的醫療保健提供者或尋求就醫。





## 您知道嗎？

錯誤資訊是作為事實呈現給人的虛假或誤導性資訊。  
虛假資訊是故意製造和傳播的欺騙或誤導他人的  
錯誤資訊。關於疫苗的錯誤資訊和虛假資訊很  
常見。請務必從可信和信譽良好的來源獲  
取有關疫苗的資訊。

## 在哪裡可以找到更多資訊

小孩的醫療保健提供者或您當地的公共衛生部門可以為您提供有  
關疫苗的更多資訊。

以下是一些您可以信賴的疫苗資訊網站：

Government of Canada (加拿大)政府

[Canada.ca/vaccines](https://Canada.ca/vaccines)

The Canada Paediatric Society

(加拿大兒科學會)

[caringforkids.cps.ca](https://caringforkids.cps.ca)

The Society of Obstetricians and

Gynaecologists of Canada

(加拿大產婦科醫師協會)

[sogc.org](https://sogc.org)

Immunize Canada (加拿大免疫)

[immunize.ca](https://immunize.ca)

還有其他關於疫苗的免費資源，包括疫苗指  
南：

An Adult's Guide to Vaccination

(成人疫苗接種指南)

[Canada.ca/vaccination-guide-adult](https://Canada.ca/vaccination-guide-adult)

A Teen's Guide to Vaccination

(青少年疫苗接種指南)

[Canada.ca/vaccination-guide-teen](https://Canada.ca/vaccination-guide-teen)



[Canada.ca/vaccines](https://Canada.ca/vaccines)

[Canada.ca/vaccins](https://Canada.ca/vaccins)

