

家長疫苗接種須知

2026

NJHealth
New Jersey Department of Health



常見問題解答：為您的孩子接種疫苗

為什麼仍然需要接種疫苗？

麻疹、百日咳和水痘等疾病並未消失。如果您的孩子沒有接種疫苗，則感染疾病的機率就會增加，而且發病時可能會更為嚴重。當接種疫苗的人數較少時，這些疾病有可能快速傳播，並會影響許多家庭。

疫苗是否安全？

疫苗在開放施打前均會經過仔細測試，並會持續接受安全性監測。接種後大多數副作用都很輕微，例如手臂痠痛或輕微發燒，通常很快就會改善。出現嚴重不良反應屬於極罕見的情況，但疫苗能預防更具危險性的疾病。

我可以將接種時程拉長，或是不讓孩子接種部分疫苗嗎？

美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics, AAP) 已制定好疫苗接種時程，讓孩子能在需要的時候獲得保護。如果您延後或拉長疫苗接種時程，您的孩子可能無法在最需要免疫保護的時候獲得防護，也可能感染疾病或傳染給他人。

兒童疫苗計畫

AAP 建議的疫苗接種時程

如需更多疫苗資訊，請造訪 nj.gov/health/vaccines

外部網站連結僅供參考之用。紐澤西州衛生部 *(New Jersey Department of Health, NJDOH)* 不為第三方網站的內容、正確性或其表達的觀點背書，亦不承擔相關責任。

2026 年 5 月

NJHealth
New Jersey Department of Health

疫苗中的成分是否安全?

是的，疫苗內的各項成分的使用量都極少，而且都在安全用量範圍內。而每種成分都有其特定作用，例如協助身體產生防護力或維持疫苗穩定性。這些成分都已經過嚴格測試。其安全性會持續受到監測，而且這些成分含量遠低於可能造成危害的份量。

能否以補充維生素、規律運動及健康飲食等方式來取代接種疫苗?

不能，健康生活習慣雖然重要，但無法取代疫苗。均衡飲食與保持活動雖然有助於維持孩子健康，但唯有疫苗才能教導身體如何對抗特定疾病。為能獲得最佳防護力，健康生活習慣與疫苗接種缺一不可。

如果我無法負擔孩子接種疫苗的費用，該怎麼辦?

兒童疫苗 (Vaccines for Children, VFC) 計畫是一項由聯邦政府資助的計畫，旨在為無法負擔疫苗費用的家庭，提供免費疫苗供兒童接種。如需更多有關 VFC 的資訊，請造訪 nj.gov/health/vaccines/programs/vfc. 或是掃描下方 QR 碼。



兒童疫苗 (VFC) 計畫

AAP 建議的疫苗接種時程

如需更多疫苗資訊，請造訪 nj.gov/health/vaccines

外部網站連結僅供參考之用。紐澤西州衛生部 *(New Jersey Department of Health, NJDOH)* 不為第三方網站的內容、正確性或其表達的觀點背書，亦不承擔相關責任。

2026 年 5 月

NJHealth
New Jersey Department of Health

如何讓為孩子減輕接種疫苗時的壓力



用孩子喜愛的玩具、書籍或毯子安慰牠們。

透過擁抱孩子、唱歌或輕聲說話來分散他們的注意力。

保持微笑，並讓他們知道一切都沒事。

對於年齡較大的孩子，在打針時和他們一起深呼吸，幫助他們減輕恐懼和不適。

提醒他們，接種疫苗是為了保持健康。

孩子害怕或哭泣時不要責備他們，而是給予安慰和支持。

如需掌握孩子的疫苗接種時間表，請掃描下方的 QR 碼。

如需了解更多疫苗相關資訊，請造訪 nj.gov/health/vaccines

外部網站連結僅供參考。新泽西州卫生部 *(New Jersey Department of Health, NJDOH)* 不認可支持第三方網站的內容、準確性或觀點，也不對其承擔任何責任。

2026 年 5 月

NJHealth
New Jersey Department of Health



疫苗資訊：我們可以在哪裡找到真相?

1 查證資訊來源

- 使用可信賴的健康機構，例如美國兒科學會（American Academy of Pediatrics）或免疫行動聯盟（Immunization Action Coalition）。
- 確認作者是醫療專家，而不是網紅或名人。

2 查證資訊內容

- 確認資訊是最新的。
- 查看內容是否寫得清楚、專業（沒有太多錯誤）。
- 尋找資料，而不只是意見。
- 查看其他可信來源是否也有相同的說法。
- 留意只呈現單方面觀點或聲稱有「神奇療法」的訊息。
- 對宣揚陰謀論的訊息保持懷疑（例如：聲稱醫生或政府正在隱瞞「真相」）。
- 留意那些使用聳動或誇張字眼來吸引您注意的訊息（例如 "toxic" 或 "dangerous"）。

3 提出問題

- 如果您對訊息有疑慮，請不要分享。
- 如果您不確定資訊是否正確，請諮詢您的醫療照護提供者。

4 疫苗資訊資源

- aap.org
- voicesforvaccines.org/resources
- vaccineinformation.org

提供這些外部網站連結僅供參考。*New Jersey Department of Health*（*NJDOH*，新澤西州衛生部）不為第三方網站的內容、準確性或所表達的觀點背書，也不承擔相關責任。

2026 年 5 月



NJHealth
New Jersey Department of Health

小貼士
按時接種疫苗

- 安排好兒童定期健康檢查的時間，在預約兒童疫苗接種時，請遵循建議的疫苗接種時間表。[1]
- 註冊 新澤西州免疫資訊服務（New Jersey Immunization Information Service, NJIIS），追蹤您孩子的疫苗接種情況。[2]
- 如果在支付兒童疫苗接種費用方面，您或您認識的其他人需要幫助，請訪問 面向兒童的疫苗計劃（Vaccines for Children Program, VFC）網站，確認您是否 符合參與資格。[3]
- 為防止孩子因疫苗問題無法上學、進入幼兒園或托兒所，請提前閱讀你所在學校和州政府的疫苗接種指引。[4]
- 為了給孩子樹立好榜樣，您與其他成年家庭成員也應積極接種疫苗。

1. AAP 免疫接種計劃表
2. njiis.nj.gov/docs/NJIIS_Your_Best_Shot
3. nj.gov/health/vaccines/programs/vfc
4. nj.gov/health/cd/imm_requirements

外部網站鏈接僅供參考。對第三方網站中的內容、準確性或觀點，新澤西州衛生部（*NJDOH*）不予支持或承擔任何責任。

2026年5月



NJHealth
New Jersey Department of Health

按時接種疫苗

按時為孩子接種疫苗，確保孩子健康成長。

盡早獲得疾病防護
為孩子接種疫苗，防止孩子傳染危險疾病。等到開學後才開始，可能無法讓疫苗發揮足夠的時間。

及時入學和參加各種活動
準時為孩子接種疫苗，在新學年開始後可以盡快入學，也不會影響任何運動活動或團體活動。

避免疾病導致的併發症
有些疾病可能會出現嚴重的併發症（比如腦膜炎可能導致聽力損失，COVID-19 可能導致呼吸困難）。接種疫苗有助於預防疾病，避免對身體產生長久影響。

防止疾病傳播
接種疫苗有助於防止疾病傳播，保護身邊的親朋好友與其他社區成員，尤其是無法接種疫苗的嬰幼兒或疾病高風險人群。

時刻獲得保護
疫苗的接種時間表是精心安排的結果，確保疫苗可以在恰當的時機提供充分保護。有些疫苗需要多次接種，才能最大限度保護孩子的健康。

接種疫苗，
保護兒童



NJHealth
New Jersey Department of Health

疫苗接種地點：

- 您的醫療提供者
- 地方衛生部門
- 聯邦認證的衛生中心

若要查看您是否符合兒童疫苗計畫 (Vaccines for Children program) 資格，請造訪：

nj.gov/health/vaccines/programs/vfc

2026 年 5 月