

2025 年秋季

# 加拿大長者 疫苗接種指引

支持長者自信、獨立、健康地安享晚年

## 閱讀本手冊以瞭解：

- 疫苗對促進健康老齡化的重要性
- 冠狀病毒病（COVID-19）疫苗
- 流行性感冒疫苗（流感針）
- 呼吸道合胞病毒（RSV）疫苗
- 肺炎鏈球菌（肺炎）疫苗
- 帶狀疱疹（生蛇）疫苗
- 破傷風及白喉疫苗



# 為什麼疫苗對促進健康老化至關重要？

疫苗在您的一生中都非常重要，尤其是在年紀漸長時，有助維持健康和自理能力。



## 隨著年齡增長，您的免疫力會自然減弱

隨著年齡增長，您的免疫系統會自然減弱，令您更容易感染傳染病並出現嚴重後果。



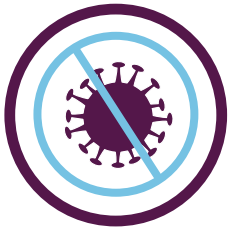
## 接種疫苗有助保護您的身體以抵禦疫苗可預防的感染

一種新的病毒或細菌首次進入您的身體時，您的免疫系統需要一段時間才能與其對抗。疫苗可以告訴您的免疫系統如何應對病毒或細菌，使您的身體能在感染造成更嚴重的問題之前更快地反應。



## 接種疫苗有助您保護他人

當更多人接種疫苗時，病毒或細菌便很難傳播並感染他人。這有助保護無法接種疫苗的人士，以及身體無法對疫苗產生強烈免疫反應的人。



### 疫苗已消除某些致命疾病

疫苗成效顯著，使加拿大得以消除某些疾病。例如，加拿大人不再需要接種天花疫苗。



### 您所獲得的保護會隨時間減弱

疫苗對某些傳染病的保護作用可能會隨時間減弱。接種加強劑有助增強您對這些病毒的免疫力。



### 疫苗是個安全的選擇

疫苗經過大量測試並持續監測，代表疫苗非常安全！疫苗的副作用通常較輕微，只會持續幾天。

# 哪些疫苗對加拿大長者很重要？

為了協助您維持生活自理能力並促進健康老化，我們建議您接種以下傳染病疫苗：

- 冠狀病毒病
- 流行性感冒（流感）
- 呼吸道合胞病毒（RSV）
- 肺炎鏈球菌疾病（肺炎）
- 帶狀疱疹
- 破傷風及白喉

如果您計劃出國旅遊，您或可考慮接種其它疫苗以預防其他疾病，例如甲型及乙型肝炎、黃熱病或狂犬病。

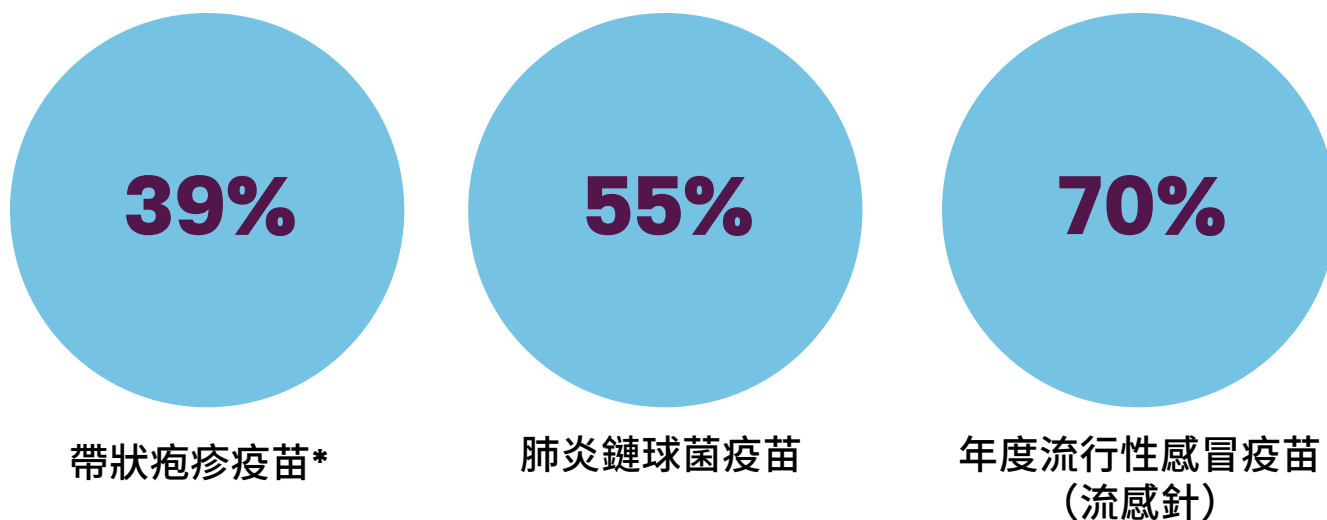
您應與醫療保健提供者討論各種所需的疫苗選項，他們能夠評估您需要接種的疫苗種類及最佳接種時機。



**提示：**不妨以您的生日作為提醒，向您的基層醫療保健提供者查詢可接種的疫苗，以及其它可預防的健康措施！

# 加拿大有多少長者已接種受建議的疫苗？

加拿大至 2025 年的全國疫苗接種覆蓋目標之一，是確保至少 80% 加拿大長者已接種肺炎鏈球菌疫苗及年度流感疫苗。根據 2023 年成人全國免疫覆蓋調查，加拿大較年長人士的疫苗接種率仍然遠低於理想水平：



\* 此數據適用於 50 歲或以上人士。

# 冠狀病毒病疫苗

年齡	接種劑數	價格
所有年齡	每年 1 次 以上	免費/ 部分資助

## 什麼是冠狀病毒病？

冠狀病毒病（COVID-19）是 SARS-CoV-2 病毒引起的傳染病。

長者的症狀表現可能有所不同（例如輕微發燒），或會出現較不常見的症狀（例如噁心、鼻塞、腹瀉、嘔吐、跌倒、脫水及譫妄）。

冠狀病毒病感染可能會導致嚴重症狀，包括呼吸困難或嚴重氣促。如果出現這些症狀，請立即就醫。

冠狀病毒病感染也可能導致新冠後遺症（又稱長新冠），症狀持續至少兩個月，且在感染後仍然持續至少三個月，而無法以其他診斷解釋。

## 為什麼我要接種這種疫苗？

長者感染冠狀病毒病後出現重症甚至死亡的住院風險明顯較高。冠狀病毒病是加拿大第六大死因，其中 95% 的死亡個案發生在 2023 年約 7,528 名加拿大長者身上。

與早期疫苗相比，新型冠狀病毒病疫苗預期能對目前的 SARS-CoV-2 病毒株提供更佳免疫反應，並提高對症狀性及重症疾病的保護力，這種保護力自上次接種冠狀病毒病疫苗或感染 SARS-CoV-2 後可能已減弱。

## 建議接種哪些疫苗？

加拿大國家免疫諮詢委員會（National Advisory Committee on Immunization, NACI）建議，不論疫苗接種史，加拿大長者每年應至少接種一劑冠狀病毒病疫苗。以下新型 LP.8.1 2019 冠狀病毒病疫苗皆可接種：

- Spikevax (Moderna)
- Comirnaty (Pfizer-BioNTech)

免疫系統較弱，且尚未接種或尚未完成接種基礎系列疫苗的長者，建議接種一至三劑疫苗。

已接種疫苗的長者中，部分群體每年應接種兩劑冠狀病毒病疫苗：年滿 80 歲長者、長期護理院舍及其他群體住宿環境的住客，以及免疫系統較弱的長者。其他長者可選擇每年接種兩劑冠狀病毒病疫苗。

## 這些疫苗價格多少？

目前除了亞伯達省外，所有省份和地區都為長者免費提供冠狀病毒病疫苗。在亞伯達省，免費疫苗服務僅限於某些群體（例如 Alberta Seniors Benefit 金領取者、家庭護理客戶及長期護理院住戶）。

如果疫苗未獲公共資助，而您有私人藥物計劃，疫苗的費用也可能受其涵蓋。

## 我可在哪裡接種這種疫苗？

您可以在公共衛生診所、基層醫療保健及部分專科診所、藥房及醫院接種疫苗，具體情況取決於您所在的省份或地區。**冠狀病毒病疫苗可能可與其他疫苗同時接種，也可能可以在接種其它疫苗前後接種。**請詢問醫療保健提供者了解詳情。

# 流行性感冒（流感） 疫苗

年齡	接種劑數	價格
所有年齡	每年 1 次	免費

## 什麼是流行性感冒？

您全年都可能感染流行性感冒，但在「流感季節」更為常見，通常為 11 月至翌年 5 月。

症狀可能包括發燒、頭痛、肌肉痠痛、疲倦、喉嚨痛、發冷、咳嗽和食慾不振。大多數人會在七到十天內康復，但有些人可能會出現更嚴重的後果，例如病情惡化、住院或死亡。

## 為什麼我要接種這種疫苗？

長者更容易出現嚴重後果（例如肺炎、心臟病發作和死亡）。其他高風險群體包括患有某些慢性疾病的人士、孕婦、長期護理院舍或其他長期照護機構的住戶，以及原住民。

流行性感冒與肺炎並列為加拿大第八大死因，其中 88% 的死亡個案發生在 2023 年約 5,623 名加拿大長者身上。

## 建議接種哪些疫苗？

加拿大長者有多個流行性感冒疫苗選項。這些疫苗可分為標準劑量流行性感冒疫苗和加強型流行性感冒疫苗（例如 Fluzone High-Dose 或 Fludax）。

**NACI 建議加拿大人每年接種流行性感疫苗**，因疫苗中的特定病毒株每年都可能變，以更貼近當前的流感病毒，且人體的免疫反應可能無法持續超過一年。

**NACI 建議向長者提供其中一種現有的加強型流行性感疫苗**：Fluzone High-Dose 或 Fluvad。這些疫苗能夠提供更大益處，而在安全性上沒有差異。如果無法接種這些疫苗，則可使用其他任何流行性感疫苗。

### 這些疫苗價格多少？

所有省份和地區都為長者免費提供至少一種加強型流行性感疫苗。

如果您有私人藥物計劃，Fluzone High-Dose 或 Fluvad 加強型疫苗的費用也可能受其涵蓋。

### 我應該在哪裡以及何時接種這種疫苗？

您可以在基層醫療保健及部分專科診所、藥房或公共衛生診所接種流感疫苗，具體情況取決於您所在的省份或地區。雖然您可以在秋冬季的任何時間接種流行性感疫苗，**但每位加拿大長者都應該在秋季儘早接種該年的疫苗。流行性感疫苗可能可與其他疫苗同時接種，也可能可以在接種其他疫苗前後接種。**請詢問醫療保健提供者了解詳情。

# 呼吸道合胞病毒疫苗

年齡	接種劑數	價格
年滿 50 歲	1	免費／ 部分資助

## 什麼是呼吸道合胞病毒（RSV）？

RSV 是一種感染人體呼吸道和肺部的病毒，會導致上呼吸系統和下呼吸系統感染。在加拿大，RSV 感染的傳播遵循季節性模式，通常從秋季持續至初春。

RSV 感染通常會導致輕微的疾病，症狀類似感冒（例如流鼻水、咳嗽、打噴嚏、喘鳴、發燒、食慾不振）。患者通常會在一到兩週內康復，但併發症可能包括下呼吸道疾病（例如肺炎）、健康惡化、住院及死亡。

由於人體對 RSV 只能產生短期免疫力，因此您可能會在不同年齡多次感染 RSV。

## 為什麼我要接種這種疫苗？

容易因 RSV 感染而出現重症的的成年人群包括長者、慢性肺病患者、心臟病患者、免疫系統受損者，以及居住於長期護理院舍的人士。成年人的住院率會隨年齡增長而增加，80 歲或以上人士的年住院率比整體年住院率高八倍。

長者因 RSV 感染導致的死亡率最高，比整體死亡率高超過六倍。與流行性感冒和冠狀病毒病類似，RSV 住院患者死亡病例中達 85% 為長者。

## 建議接種哪些疫苗？

目前有三種適合 60 歲或以上人士的 RSV 疫苗：Abrysvo、Arexvy 及 mRESVIA。

### **NACI 建議以下群體接種一劑 RSV 疫苗：**

- 年滿 75 歲人士，尤其是某些慢性疾病的患者
- 居住在長期護理院舍和其他長期照護機構的年滿 60 歲人士

介乎 50 至 74 歲的人士亦可在詢問其醫療保健提供者後，考慮接種 RSV 疫苗。

對於年滿 60 歲人士可接種任一 RSV 疫苗；50 至 59 歲人士則只能接種 Arexvy 疫苗。

## 這些疫苗價格多少？

目前，Abrysvo 和／或 Arexvy 可能可以透過各省份和地區的計劃免費接種。紐賓士域省、新斯科舍省、安大略省、愛德華王子島及育空地區為所有年滿 75 歲人士，以及部分年滿 60 歲的高風險人士免費接種 RSV 疫苗。亞伯達省為所有 70 歲或以上人士和部分 60 歲或以上高風險人士免費接種。在曼尼托巴省、紐芬蘭及拉布拉多省及魁北克省，RSV 疫苗僅免費提供予部分 60 歲或以上高風險人士。

如果您有私人藥物計劃，也可能涵蓋 RSV 疫苗的費用。

## 我可在哪裡接種這種疫苗？

您可以在基層醫療保健及部分專科診所、藥房或公共衛生診所接種疫苗，具體情況取決於您所在的省份或地區。**加拿大長者應盡量在臨近秋季前接種疫苗。RSV 疫苗可能可與其它疫苗同時接種，也可能可以在接種其他疫苗前後接種。**如可能的話，RSV 疫苗與非季節性疫苗（例如帶狀疱疹疫苗、破傷風及白喉疫苗）之間應盡量保持至少六週間隔。請詢問醫療保健提供者，瞭解更多詳情。

# 肺炎鏈球菌疫苗

年齡	接種劑數	價格
年滿 65 歲	1	免費／ 部分資助

## 什麼是肺炎鏈球菌疾病？

肺炎鏈球菌疾病是由一種稱為肺炎鏈球菌的細菌引起的一組疾病。這些細菌可能會引致肺部、耳朵及鼻竇感染，並在極少數情況下引起血液或中樞神經系統感染。

肺炎是一種肺部感染，是肺炎鏈球菌疾病中最常見的嚴重疾病形式。症狀可能包括呼吸困難、咳嗽、發燒、出汗、發冷、疲勞、噁心和嘔吐、胸痛、心跳加快、意識混亂或譫妄、體溫低於正常水平及腹瀉。數以千計的加拿大人曾出現較嚴重的後果，當中大部分為長者。

## 為什麼我要接種疫苗？

加拿大的長者罹患肺炎後出現嚴重後果的風險更高，加拿大每年因肺炎住院和死亡的個案中，長者佔大多數。其它風險較高的群體包括某些疾病（例如心臟病、肺病、免疫系統較弱）的患者，以及具有特定行為或社會因素的人士（例如吸煙、無家可歸）。

肺炎與流行性感冒並列為 2023 年加拿大第八大死因。

## 建議接種哪一種疫苗？

加拿大向成人提供兩種肺炎鏈球菌疫苗：

- 肺炎鏈球菌多醣疫苗 (PPV23)
- 肺炎鏈球菌結合型疫苗 (PCV13、PCV15、PCV20、PCV21)

每種疫苗名稱中的數字表示該疫苗能夠抵抗多少種肺炎鏈球菌細菌。

不論是否接種過其他肺炎鏈球菌疫苗，NACI 建議所有年滿 65 歲人士接種一劑 **Pevnar 20 (PCV20) 或 Capvaxive (PCV21) 疫苗**。作為替代方案，長者可以先接種 Vaxneuvance (PCV15)，並在至少八週後接種 Pneumovax 23 (PPV23)。

對於曾接種 Pevnar 13 (PCV13)、Vaxneuvance 或 Pneumovax 23 的長者，NACI 建議於至少在一年後接種 Pevnar 20 或 Capvaxive 疫苗。現時免疫系統較弱或免疫系統即將變弱的人士，可以考慮在至少八週後接種。

## 這些疫苗價格多少？

所有省份及地區均為長者提供肺炎鏈球菌疫苗資助，資助程度因過往接種肺炎鏈球菌疫苗的情況及／或其他風險因素而異，資助全部或部分費用。除魁北克省外，所有省份和地區均為長者提供 Pevnar 20 疫苗資助。魁北克省為特定長者群體提供 Pevnar 20 和 Pneumovax 23 疫苗的資助。

此外，如果您有私人藥物計劃，也可能涵蓋肺炎鏈球菌疫苗的費用。

## 我可在哪裡接種這種疫苗？

您可以在基層醫療保健及部分專科診所、藥房或公共衛生診所接種疫苗，具體情況取決於您所在的省份或地區。**肺炎鏈球菌疫苗可能可與本手冊中所提及的部分其它疫苗同時接種。**請詢問醫療保健提供者了解詳情。

# 帶狀疱疹疫苗

年齡	接種劑數	價格
年滿 50 歲	2	免費／ 部分資助

## 什麼是帶狀疱疹？

帶狀疱疹（生蛇）是由水痘病毒重新活化所引起的感染。帶狀疱疹的症狀與水痘不同，通常表現為疼痛的局部水疱性皮炎，並伴隨頭痛和發燒。

除了上述症狀外，患者身上還可能出現嚴重的後果，包括持續的劇烈疼痛，稱為帶狀疱疹後神經痛，這種疼痛可持續超過 90 天，有時甚至長達數年。其它併發症可能包括神經麻痺、視力喪失，以及聽力或平衡問題。

## 為什麼我要接種疫苗？

曾患上水痘的人都有可能患上帶狀疱疹，帶狀疱疹通常會在患上水痘多年後出現。帶狀疱疹大多出現在 50 歲以上人士，而且在這個年齡段，病情往往更為嚴重。其他高危險群體包括免疫系統較弱或患有慢性疾病的人士。

## 建議接種哪一種疫苗？

目前加拿大只提供一種帶狀疱疹疫苗，名為 Shingrix。Shingrix 疫苗需要接種兩劑，建議在兩到六個月內完成接種。

臨床試驗顯示，**Shingrix 疫苗能為 50 歲或以上人士有效預防帶狀疱疹及其併發症**（例如帶狀疱疹後神經痛），功效持續至少 11 年。

**NACI 建議 50 歲或以上人士接種 Shingrix 疫苗**，包括曾接種較舊的 Zostavax II 疫苗，以及曾患帶狀疱疹的人士。

### 這種疫苗的價格是多少？

目前，Shingrix 疫苗在部分地區及透過特定計劃可能可獲免費接種。

紐芬蘭及拉布拉多省、新斯科舍省及愛德華王子島為所有長者免費接種 Shingrix 疫苗。亞伯達省、安大略省、魁北克省、薩斯喀徹溫省及育空地區為 Shingrix 疫苗提供不同程度的資助，視乎年齡、風險因素或疫苗接種紀錄而定。

卑詩省 First Nations Health Authority 及聯邦政府為第一民族及因紐特人、退伍軍人及聯邦羈押人士提供相關計劃，現正為部分長者及其他高風險群組免費提供 Shingrix 疫苗。

如果您有私人藥物計劃，也可能涵蓋此疫苗的費用。

### 我可在哪裡接種這種疫苗？

您可以在基層醫療保健及部分專科診所、藥房或公共衛生診所接種 Shingrix 疫苗，具體情況取決於您所在的省份或地區。**Shingrix 疫苗可能可與本手冊中所提及的部分其它疫苗同時接種**。請詢問醫療保健提供者，瞭解更多詳情。

# 破傷風及白喉疫苗

年齡	接種劑數	價格
年滿 18 歲	每 10 年 1 次	免費／ 部分資助

## 什麼是破傷風和白喉？

破傷風和白喉都是罕見但嚴重的疾病，可能致命。

破傷風會導致肌肉痙攣和吞嚥困難，進而可能導致嚴重的後果（例如骨折、死亡）。

白喉可引起多種症狀，包括輕微發燒、吞嚥困難、皮膚感染、喉嚨痛、不適和食慾不振。這些症狀有時候會導致嚴重後果，影響全身，包括中樞神經系統受損和心臟衰竭。

## 為什麼我要接種這種疫苗？

嬰兒和長者更容易因這些疾病出現嚴重後果，其中年滿 60 歲人士死於破傷風的風險最高。

研究亦發現，接種疫苗後對這些疾病的保護效力會隨時間逐漸下降，說明隨年齡增長接種加強劑的重要性。

## 建議接種哪些疫苗？

在加拿大，破傷風疫苗及白喉疫苗並非分開接種，而是合併為一劑接種。

**NACI 建議，已完全免疫的成年人每 10 年接種一次破傷風及白喉（Td）疫苗加強劑。**

成年後未接種過該疫苗的人士，建議先接種一劑 Tdap 疫苗（該疫苗還可以預防百日咳）。對於從未接種過該疫苗的人士，建議先接種一劑 Tdap-IPV 疫苗（Tdap 及小兒麻痺疫苗），以及兩劑任何含 Td 的疫苗（例如 Td、Tdap、Tdap-IPV）。您的醫療保健提供者可以協助您確定適合的疫苗接種順序。

### 這些疫苗的價格是多少？

各省份和地區每 10 年會以公帑資助接種 Td 和／或 Tdap 疫苗。魁北克省為唯一例外，為年滿 50 歲的人士提供一劑 Td 疫苗。各省和地區可能提供更多包含 Td 的疫苗接種服務。

### 我可在哪裡接種這種疫苗？

您可以在基層醫療保健及部分專科診所、藥房或公共衛生診所接種疫苗，具體情況取決於您所在的省份或地區。**這些疫苗可能可與本手冊內所提及的大部分其它疫苗同時接種。**請詢問醫療保健提供者了解詳情。

# 我該如何檢查自己已接種了哪些疫苗？

- 1) 聯絡您的基層醫療保健提供者，他們應存有您的疫苗接種記錄。
- 2) 聯絡您年幼時接種疫苗的當地公共衛生部門，大多數地方的部門都會保留疫苗接種記錄。
- 3) 如果您無法確認自己的疫苗接種史，請詢問您的醫療保健提供者，因為可能有其它方法推斷疫苗接種史。

## 免疫接種紀錄

您可以透過以下其中一項方式追蹤您的疫苗接種情況：

- 1) 下載並列印下一頁。請您的醫療保健提供者將您接種的每種疫苗記錄在此表格中。請將此記錄與其它重要的健康文件一起妥善保管。
- 2) 請向您的醫療保健提供者或公共衛生部門索取卡片或手冊，以記錄您的免疫接種情況。
- 3) 使用**免費的 CANImmunize 網站和應用程式**在電腦、手機或平板電腦追蹤您的疫苗接種情況。
  - 安全地儲存並存取您的免疫接種記錄
  - 接收接種疫苗提醒
  - 獲取有關您所在地區的疫苗接種資訊

若要使用此平台，請點選以下任一圖示：

瀏覽網站





# 我可在哪裡找到更多資訊？

Public Health Agency of Canada 建了多個公共資源：



## 成人疫苗接種

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-adults.html>



## 冠狀病毒病疫苗

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



## 流感（流行性感冒）

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



## 疫苗安全性和可能出現的副作用

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



## 疫苗可預防的疾病（病因、症狀、風險、治療等）

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



## 各省份及地區針對健康且已接種疫苗之成人的例行疫苗接種計劃

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>

## 編撰

**Dr. Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FRSM, FCAHS, AGSF**

National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University 生政策研究主管；Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation, University of Toronto 和 Toronto Metropolitan University 教授；Sinai Health System 及 University Health Network 年科醫生及臨床科學家

**Arushan Arulnamby, MPH**

National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University 策分析師

## 專家審閱員

我們衷心感謝所有為本手冊內容提供專業指導的貢獻者。

**Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC**

Infection Prevention and Control, Sinai Health 醫療主任；University of Toronto Infectious Diseases Departmental Division 主任；University of Toronto Department of Laboratory Medicine and Pathobiology 副教授

**Ms. Sabina Vohra-Miller, MSc**

Unambiguous Science 創始人

本手冊的現行版本得以出版，承蒙 Merck Canada Inc.、Moderna、Pfizer Canada 及 Sanofi 的財政支持。本手冊中的所有研究、編寫工作及建議均由 NIA 根據可靠的證據獨立完成。Merck Canada Inc.、Moderna、Pfizer Canada 及 Sanofi 的參與僅限於提供資助。



作者：National Institute on Ageing

創建時間：2022 年 11 月（2025 年 11 月更新版本）

