

# 了解「減少傷害」：物質使用

## Understanding harm reduction: Substance use

### 甚麼是「減少傷害」？

減少傷害是一種公共衛生對策，專門針對物質使用（包括酒精、大麻和其他物質）和藥物政策。減少傷害的目的是保障使用物質人士的健康和福祉。減少傷害旨在滿足人們的「現狀」，無論是積極使用物質還是戒除藥物。

減少傷害包括減輕與物質使用和藥物政策相關傷害的計劃和服務，包括血源性感染、藥物中毒（用藥過量）、刑事定罪和污名化。減少傷害也是一種優先考慮證據、人權和反污名化的服務提供方法。

為預防使用成癮物質導致的傷害，有各項服務可供利用，其中包括：

- 代駕服務。這些計劃提高了人們對在物質影響下駕駛風險的認識
- 外展和支援計劃
- 有關更安全使用物質方法的資訊和資源，包括使用酒精、鴉片類藥物、興奮劑和其他物質
- 耗材分發及針頭回收計劃
- 物質檢查服務，以了解非法藥物樣本中可能含有的成分
- 鴉片類藥物替代（興奮劑）療法，例如美沙酮或舒倍生
- 在家中自行施用納洛酮的器材。工具包中包括逆轉鴉片類藥物中毒的藥物。幫助預防腦損傷和死亡
- 過量使用藥物預防服務。這些服務有助於預防藥物中毒（過量用藥）死亡。他們還可以幫民眾聯絡健康和社會服務
- 精神健康和康復支援服務與中心
- 同儕支援計劃由物質使用者親自負責運作和參加。這些計劃必須有足夠的資金才能持續運轉

### 與成癮物質使用相關的「減少傷害」有哪些好處？

「減少傷害」對用藥人士有多種益處，還能幫助家人、朋友和社區。研究表明，「減少傷害」活動可以：

- 減少污名
- 增加獲得支援計劃、健康和社會服務的機會

- 減少共用成癮物質注射器材的情況
- 減少丙型肝炎和愛滋病毒等感染
- 減少藥物中毒和物質使用造成的死亡及傷害
- 增加有關更安全物質使用實踐的知識
- 增加有關安全性行為和性健康的知識

### 我應該對「減少傷害」有所顧慮嗎？

部分人士表達了對「減少傷害」的關切。一個常見的擔憂是，「減少傷害」活動會助長物質使用。研究表明，「減少傷害」活動並不會助長物質使用。事實上，這可以鼓勵物質使用者通過篩查有問題的物質使用行為和接受治療等手段來保護自己的健康。

### 更多資訊

有關減少危害和納洛酮的更多資訊，請閱讀以下內容：

- [HealthLinkBC File #102b 面向家庭和照護人的「減少傷害」資訊](#)
- [HealthLinkBC File #118 納洛酮：治療過量服用鴉片類藥物](#)
- 衛生及癮癖廳-幫助從這裡開始：減少傷害  
<https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>

如需了解更多有關識別、預防過量服藥以及「納洛酮派發」計劃的資訊，請瀏覽：

- 「走近心靈」（Toward the Heart）  
<https://towardtheheart.com>
- 「走近心靈」-「減少傷害」最佳做法：針頭分佈：  
<https://towardtheheart.com/assets/uploads/167570703610qNfHXHfEjtekAcVjCflkzKBLlcqN05yGYuSjF.pdf>

