



了解「減少傷害」

Understanding Harm Reduction

何謂「減少傷害」？

「減少傷害」旨在保障人身安全，減少因高危活動而引致死亡、疾病和受傷情況。

「減少傷害」提供一系列的服務和策略，以加強個人、家庭和社群的安全知識、技巧和支援，使生活更安全、更健康。

為預防濫用藥物招致傷害而提供的服務包括：

「預防神智受損下駕駛」運動

讓大眾意識到，在酒精和其他合法或非法藥物的影響下駕駛是非常危險。

朋輩支援計劃

為吸毒者而設的支援小組，可改善生活質素和彌補服務的不足。

針筒派發計劃

派發清潔針筒和其他減少傷害的用品，並教導他們如何安全棄置這些物品。

外展和教育

接觸吸毒者，並鼓勵他們遵照安全守則。

代用品治療

為吸毒者提供合法和非注射性的美沙酮或處方海洛英，以取代非法海洛英。

監管用藥設施

讓吸毒者在受監管而較安全的環境下使用藥物，以預防濫藥致命和其他傷害。

「減少傷害」有何益處？

「減少傷害」可以為吸毒者、其家人和社區帶來很多益處。研究報告顯示，「減少傷害」行動可以：

- 減少 HIV 和肝炎感染
- 減少吸毒者濫藥致命和早逝的情況
- 減少吸毒者在公共地方注射毒品，以及將使用過的針筒隨處棄置的情況
- 減少共用針筒和其他吸毒用品
- 灌輸安全注射意識，並減少注射次數
- 教導安全性行為、性教育和增加使用安全套
- 減少吸毒者的犯罪率，同時增加就業
- 加強轉介有需要者使用治療計劃和保健及社會服務

「減少傷害」對吸毒者有何意義？

「減少傷害」服務讓吸毒者更容易獲得援助。

不論毒癮深淺，所有吸毒者均可使用「減少傷害」服務。如此，吸毒者如有意自拔，例如，由注射或吸食海洛英轉用美沙酮，或接受治療等，均可獲得所需支援。

我們鼓勵吸毒者參加「減少傷害」活動，因為有關服務能協助吸毒者參與醫療保健體制，使他們關注自身的健康。「減少傷害」可以幫助吸毒者改善他們的生活質素。

我對「減少傷害」的疑問...

很多人都對「減少傷害」存疑，我們在下文解答一些常見問題。

問：「減少傷害」會否助長吸毒，以致防礙戒毒？

答：吸毒是社會中的一個現實問題。有些人成癮後未必想戒毒，也有無法戒毒或重新上癮等情況。「減少傷害」可以減低肝炎及 HIV 感染的風險和傳播，亦可以給予吸毒者機會，讓他們過較健康的生活。

問：「減少傷害」會否鼓勵人吸毒？

答：調查結果顯示，「減少傷害」的各類行動不會鼓勵人吸毒。

問：「減少傷害」會否耗用了治療計劃的應有資源？

答：治療計劃是「減少傷害」的其中一環。「減少傷害」的活動具有成本效益，亦可預防肝炎和 HIV 等代價極高的疾病。

問：推行「減少傷害」服務是否企圖將毒品合法化？

答：合法化與「減少傷害」是兩回事。「減少傷害」服務同時為合法和非法藥物使用者提供。一家高中為參加畢業派對的學生作好安全回家接載安排，因為家長意識到，他們的青少年子女很可能會在這個場合中飲酒。這正是「減少傷害」的其中一例。

了解詳情

Harm Reduction: A British Columbia Community Guide (減少傷害：卑詩社區指南)

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hcommunityguide.pdf



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。