

大麻

自 2018 年 10 月 17 日起，大麻用於非醫療目的在加拿大屬於合法。

人們對大麻抱有很多不同看法。一些人可能會發現，在卑詩省實現大麻合法化的進程充滿了挑戰性。您應當了解一些有助保護卑詩省人之安全的事實。如欲了解卑詩省政府發布的有關大麻立法、法規、對旅行之影響、在家種植等方面的資訊，請訪問[清楚認識大麻](#)。

大麻可用於醫療或非醫療目的。人們可能會選擇使用大麻來達到治療效果，但大麻亦可能會損害健康。多年來，大麻用於醫療目的在加拿大屬於合法。

了解大麻如何影響您和家人的健康。

- [大麻及您的健康](#)
- [醫用大麻](#)

何謂大麻？

大麻 (Cannabis) 亦被稱為 marijuana、pot 或 weed。大麻植物含有許多化合物，包括大麻素。這些化學物質可能會影響大腦及身體神經系統的其他部位。THC 和 CBD 是最知名的大麻素。

如欲了解大麻植物及其成分的詳情，請參閱：

- [關於大麻，加拿大衛生部](#)
- [大麻：簡介，卑詩省大麻商店](#)
- [大麻，癮癖及精神健康中心 \(CAMH\)](#)
- [大麻，凱爾蒂心理健康資源中心](#)
- [大麻最新資訊，卑詩省酒品分銷處](#)
- [大麻：重要須知，兒童服務熱線](#)

更安全且負責任的使用

大麻以不同的方式影響著每個人。了解大麻的健康風險和潛在益處以及更安全使用的指引，有助您作出適合的決定。

如果您選擇使用大麻，[加拿大的《降低大麻使用風險指引》](#)提供了 10 條更安全使用大麻的建議。這些建議側重於大麻的非醫療用途，但如將大麻用於醫療目的，亦應予以考慮。

1. 如欲完全避免相關風險，請選擇不使用大麻

2. 如果您還年輕，請避免使用大麻直到晚年年輕人使用大麻具有較高的健康相關風險
3. 選擇低強度產品，例如 THC 含量低或 CBD 與 THC 比率較高的產品
4. 請勿使用合成大麻產品
5. 請勿吸食大麻。這是使用大麻最為有害的方式
6. 如果您吸食大麻，請避免深吸氣，請勿屏住呼吸
7. 限制您的使用量。僅偶爾使用大麻來降低健康風險
8. 使用大麻後請勿駕駛車輛或操作機器
9. 如果您有精神病的個人或家族病史、藥物使用、已懷孕或正在哺乳，請避免使用大麻
10. 請勿將大麻與其他高風險行為結合起來，例如飲酒或服用其他藥物

懷孕期間使用大麻可能會影響胎兒健康。如欲了解懷孕前或懷孕期間使用大麻之健康風險的資訊，請參閱：

- [懷孕資訊，加拿大婦產科醫生學會](#)
- [考慮在懷孕前或懷孕期間使用大麻？ 加拿大政府](#)
- [女性與大麻，女性健康優化中心](#)

如欲了解健康風險的詳情和更安全使用的指引，請參閱：

- [大麻：家長/監護人和照料者須知，癮癮及精神健康中心](#)
- [大麻對健康的影響，加拿大政府](#)
- [考慮在育兒時使用大麻？ 加拿大政府](#)

與家人談論藥物使用

與您的孩子及家人開誠布公地談論藥物使用等複雜問題，有助建立積極關係並提升應變能力。如欲了解與家人對話的建議，請參閱我們的[育兒文章](#)。

如欲了解如何與家人交談的詳情與資源，請參閱：

- [有關更安全使用大麻之方法的真相及有用貼士，癮癮及精神健康中心](#)
- [大麻溝通指引，加拿大藥物使用及癮癮中心](#)
- [大麻智商（家庭資源），安省思覺失調早期醫治網絡](#)
- [與青少年交談之貼士，加拿大無毒兒童組織](#)
- [大麻使用與青年（家長指引），HeretoHelp（樂於協助）](#)
- [與青年談論大麻，加拿大藥物使用及癮癮中心](#)
- [與青少年談論毒品，加拿大政府](#)
- [您的大麻問題已回答，加拿大政府](#)

大麻用於醫療目的

大麻可以用於醫療目的，幫助治療某些疾病的症狀。多年來，大麻用於醫療目的在加拿大屬於合法。鑑於合法化非醫用大麻之引入，《醫療用大麻》使用規則發生了一些細微變化。

有關[醫用大麻](#)的健康主題提供了有關醫用大麻定義、用途及使用方式的資訊。我們還提供了有關醫用大麻的一些風險以及如何降低風險的資訊。

如果您身患嚴重疾病或使人衰弱的疾病、居住於加拿大並有獲得醫生的支援，可以[向持牌生產者申請購買醫用大麻](#)。如欲了解詳情，請訪問[大麻的醫療用途，加拿大衛生部](#)，請致電 1-866-337-7705 聯絡醫用大麻辦公室，或與您的醫療保健提供者交談。

卑詩省使用非醫用大麻之法律法規

了解加拿大及卑詩省非醫用大麻的法律法規，將有助保持卑詩省人的安全。為提高安全性出台了新法律。例如，《機動車輛法》之修訂為警方提供了更多工具，阻止駕駛能力受損的司機駕車上路。如欲了解卑詩省及加拿大法律法規的資訊，請訪問[清楚認識大麻](#)。

如欲了解法律法規詳情，請參閱：

- [大麻，卑詩省政府，公共安全](#)
- [大麻與國際旅行，加拿大政府](#)
- [大麻與邊境，加拿大政府](#)
- [大麻損害，加拿大政府](#)
- [消費者資訊 - 大麻，加拿大政府](#)
- [吸食大麻後請勿駕駛，加拿大政府](#)
- [工作場所的藥物使用與損害，卑詩省勞工安全局](#)
- [CBP 關於加拿大大麻合法化及跨境、美國海關與邊境保護之聲明](#)

有用資源

酒精與藥物資訊以及轉介服務

酒精與藥物資訊以及轉介服務（ADIRS）向需要支援的卑詩省人提供免費、機密資訊以及轉介服務，以解決任何藥物使用問題（酒精或其他藥物）。所有人均可轉介至社區藥物使用治療服務，不受年齡段所限。

請致電免費電話 1-800-663-1441 或 604-660-9382（低陸平原）聯絡 ADIRS。全天候提供免費、多語言的電話協助。

卑詩省藥品及毒物資訊中心

如果您認為有人可能被任何藥物、藥物或化學品毒害，請致電[毒物控制中心](#)。毒物控制熱線全天候開放。請致電 604-682-5050 或 1-800-567-8911（卑詩省內免費電話）電話口譯提供 150 種以上語言可供選擇。

加拿大藥物使用及癮癖中心 (Canadian Centre on Substance Use and Addiction)

[加拿大藥物使用及癮癖中心](#)為加拿大藥物使用決定提供了基於證據的指導。了解討論大麻使用、大麻與青年、最近關於大麻的研究等內容。

卑詩省危機熱線協會

卑詩省危機熱線協會 (Crisis Line Association of BC) 是提供卑詩省內會員危機熱線的省級協會。請致電以獲得情感支援、危機和自殺評估與干預以及資源資訊。

- [1-800-SUICIDE \(1-800-784-2433\)](#): 如果您有自殺想法或知道某人有自殺想法，請撥打此號碼。以多達 140 種語言全天候提供該服務。與卑詩省危機干預與自殺預防中心合作開展工
- [310-Mental Health \(310-6789\)](#): 如果您需要卑詩省心理健康方面的情感支援、資訊及資源，請撥打此號碼。在卑詩省內的任何地方全天候免費提供該服務（無需撥區號）。

Foundry

[Foundry](#) 是一個全省範圍的綜合健康與社會服務中心網絡，面向 12-24 歲的人群。Foundry 中心提供精神健康保健、藥物使用服務、初級保健、社會服務以及青年與家庭同伴支援。請訪問當地的 [Foundry 中心](#)。

隨時協助

[隨時協助 \(HeretoHelp\)](#) 是卑詩精神健康和癮癮資料合作夥伴的一個項目。七個主要的精神健康與癮癮非營利機構齊心協力，幫助人們提高生活質素，更好地預防及管理精神健康與藥物使用問題。

- [大麻使用與青年 \(家長指引\)](#)
- [了解大麻](#)
- [更安全的大麻使用: 大麻, 哈希, 大麻油](#)

凱爾蒂心理健康資源中心

[凱爾蒂心理健康資源中心 \(Kelty Mental Health Resource\)](#) 為卑詩省的兒童、青年及其家人提供心理健康與藥物使用資訊、資源，幫助導覽心理健康系統並提供同伴支援。

請以下列方式聯絡凱爾蒂心理健康資源中心：致電 1-800-665-1822，親自前往卑詩省兒童醫院（心理健康大樓 (Mental Health Building)，4555 Heather Street, Vancouver, BC, Room P3-302 [3 樓]) 或發送電子郵件至 kelycentre@cw.bc.ca。

最後審核日期：2018 年 11 月 9 日

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.healthlinkbc.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.healthlinkbc.ca，或致電 **8-1-1** (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。