



面向家庭和照護人的「減少傷害」資訊 Harm Reduction for Families and Caregivers

甚麼是「減少傷害」？

「減少傷害」是一種公共健康方法，旨在減輕與濫用成癮物質相關的傷害。它包括多種選項和方式。措施包括節制，或者完全不使用成癮物質。「減少傷害」適用於所有人，不論其處在成癮物質使用的哪個階段。有證據表明，這種方法不會增加或鼓勵成癮物質的使用。

「減少傷害」策略和服務可以減輕使用成癮物質的影響。這些影響涉及社會、身體、情感和/或精神層面。措施包括更安全的性行為和成癮物質耗材，和/或「把納洛酮帶回家計劃」(Take Home Naloxone)。還包括外展和支援項目，以及轉介至醫療和支援服務機構。「減少傷害」能保證服務面向所有人，且不帶主觀判定。

「減少傷害」讓每個人都得獲得尊重。它幫助大家與他人建立連結，培育健康的關係。措施包括與民眾及其所在社區合作。服務會幫助個人、家庭和朋友學習減少傷害的技能。人們會了解社區內的資源及支援手段。

我如何才能減少傷害？

您可以通過許多方式減少傷害：

- 抽菸時遠離他人會減少二手煙造成的傷害。考慮尼古丁替代療法，例如口香糖或貼片。您可以通過本地藥房免費獲得
- 如果您計劃飲酒，請指定司機，避免事故和傷害
- 不要共用或借用他人的成癮物質耗材（例如鈔票和吸管等注射和非注射吸食耗材）
- 與性伴侶使用安全措施（例如安全套和牙齒隔離障）
- 學習如何在家中使納洛酮，並隨身攜帶注射器材以逆轉過量使用鴉片類藥物造成的危害

- 定期進行 STI、HIV 和丙肝檢測
- 獲取精神健康服務和其他支援服務

家長、照護人和社區怎樣才能減少傷害？

有健康的個人和家庭，才有強健的社區。我們共同努力，就能做出改變。

- 支持學校開展性自主決策教育和成癮物質（如菸草和酒精）使用教育。這些教育項目可以為孩童和年輕人提供清晰、準確的資訊。他們可以藉此學習各種技能，以便在人生中做出安全、健康的選擇
- 支持並協助孩童與年輕人與自己的家人、朋友和社區培養自尊、自信和積極的人際關係。幫助他們培養歸屬感、自豪感和身份認同。例如可以通過運動、藝術、舞蹈、音樂、文化傳授和儀式、特殊興趣俱樂部及愛好。
- 針對孩童和年輕人的年齡為其提供相應的訊息和技能，幫助其減少受到的傷害（例如洗手或尋找廢棄針頭）

家長、照護者、朋友和社區在親友使用成癮物質時應如何尋求幫助？

為自己愛的人感到擔心會讓人難以處置，尤其是面對各種不同的訊息，告訴我們在特定情況下該做什麼、不該做什麼。與使用成癮物質的人士相愛並走入一段關係很複雜。我們了解到，家長、照護者、朋友和社區需要更多選項來幫助支持他們愛的人。

參與愛人生活的途徑：

- 參與使用「社區強化和家庭訓練」（CRAFT）方法的支援團體
- 花時間了解自己能夠給予和無法給予的

- 在提供關愛和支持的間隙，花時間體驗開心快樂的時光。自我關懷能幫助您對生活感到滿意，並對他人提供關懷
- 花時間了解哪些事情自己能夠控制，哪些不能。您可以決定與他人溝通交流的方式。有益的策略包括：闡明自己的關切並表達關懷、愛意以及您希望怎樣與其共度時光
- 花時間與愛人生命中與您感受一致的其他人建立連結
- 花時間了解並練習正向強化和激勵溝通
- 多次以不同方式提供幫助，提供不同選項。學習接受愛人說不或改變主意

更多資訊

- 精神健康與成癮廳資源頁：
www.stopoverdose.gov.bc.ca
- 衛生廳（Ministry of Health）《「減少傷害」：卑詩省社區指南》
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf (PDF 478 KB)
- 「走近心靈」（Toward the Heart）
<https://towardtheheart.com/>
- 加拿大物質使用和成癮中心：社區強化與家庭訓練 www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Community-Reinforcement-Family-Training-Summary-2017-en.pdf (PDF 329 KB)

請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #08o 預防性傳播感染 \(STI\)](#)
- [HealthLinkBC Files #30a 二手煙的危害](#)
- [HealthLinkBC Files #30b 煙草替代品的健康風險](#)
- [HealthLinkBC Files #30c 戒煙](#)
- [HealthLinkBC Files #38d 懷孕與飲酒](#)
- [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)

- [HealthLinkBC File #97 接觸血液或體液：預防感染](#)
- [HealthLinkBC File #102a 了解「減少傷害」：成癮物質使用](#)
- [HealthLinkBC File #118 納洛酮：治療過量服用鴉片類藥物](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

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。