



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。在獲得護理前，不需要停用所有成癮物質。「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，發展健康的關係。措施包括直接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。

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。該服務旨在幫民眾進一步認識使用成癮物質後駕車的風險
- 外展和支援計劃
- 有關更安全地使用成癮物質的資訊與資源。內容包括使用鴉片類藥物、興奮劑及其他物質
- 耗材分發及針頭回收計劃
- 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。其中的藥物能逆轉過量使用鴉片類藥物所造成的影響。幫助預防腦損傷和死亡

- 監管藥物使用/注射服務及預防過量服藥服務。這些服務能預防過量用藥造成的死亡。通過為用藥人士提供更安全、受監管的环境，減少其他傷害
- 精神健康和康復支援服務與中心
- 由具備用藥經驗的人士負責營運的同輩支援計劃。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：

- 增強對支援項目和健康與社會服務的轉介率
- 減少污名化，幫更多人獲得醫療服務
- 減少共用成癮物質注射器材的情況
- 減少肝炎和 HIV 感染
- 減少成癮物質（包括酒精）使用者因用藥過量導致的死亡和其他早逝情況
- 增加大家對安全使用成癮物質的了解
- 灌輸安全性行為和性健康意識，增加安全套的使用率

「減少傷害」對成癮物質使用者有何意義？

「減少傷害」服務面向所有成癮物質使用者，無論其使用程度如何抑或癮癖深淺，均可參加。

「減少傷害」認識到，康復的過程對每個人都不盡相同。如果成癮物質使用者希望尋找新方向，便可以通過該服務獲得幫助。服務內容有聯絡外展、基礎或其他醫療服務，以及接受成癮物質依賴治療。

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。比較常見的關切包括以下問題：

問：「減少傷害」活動是否會鼓勵人們使用成癮物質？

答：研究表明，「減少傷害」活動不會鼓勵成癮使用。事實上，它鼓勵成癮物質使用者開始治療。

問：針頭派發是否好過針頭交換？

答：從公共衛生機構的角度來說，答案是肯定的。基於實證資料，針頭派發可預防 HIV 感染和肝炎。一對一的針頭交換可能導致針頭重複使用。我們建議派發足夠多的針頭，讓使用者每次注射都能使用新的。

問：這是否意味著公共場所會出現用過的針頭？

答：使用者無意丟棄針頭對公眾造成傷害。他們需要簡便的方法以安全棄置針頭。針頭派發計劃也應提供安全處置廢棄針頭的服務。

更多資訊

若要瞭解有關減少傷害和納洛酮的資訊，請查閱以下文檔：

- [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](#)
- 衛生廳（Ministry of Health）的《「減少傷害」：卑詩省社區指南》（Harm Reduction: A British Columbia Community Guide）
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf

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，減少傷害最佳實踐：針頭派發」：
<https://towardtheheart.com/assets/uploads/1527610699wCmmRqriGptLjpB06OPS1tx0sBFAOKOxCpND7cM.pdf>



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority