

康福心理健康協會 Hong Fook Mental Health Association

為亞裔社群提供社區心理健康服務

<http://www.hongfook.ca>

(416) 493-4242

安保診所 HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic

由跨領域的專業醫護團隊提供基本護理服務

<http://www.hongfook.ca/clinic>

(416) 479-7600

Access CAMH

在精神疾病，包括癮癮方面，提供集中的資訊，接收求助人士和安排使用大部分癮癮及精神健康中心的服務

<https://www.camh.ca/en/your-care/access-camh>

(416) 535-8501 內線 2

Connex Ontario

提供癮癮、心理健康，以及問題賭博治療服務

<https://www.connexontario.ca/>

1(866) 531-2600

Gerstein Centre

提供24小時社區心理健康危機服務

<http://gersteincentre.org/>

(416) 929-5200

Good2Talk

24小時全天候免費保密求助熱線，為安省大專生在心理健康、癮癮和整體健康方面提供專業輔導、資訊和轉介。

<https://good2talk.ca/>

1(866) 925-5454

青少年兒童求助熱線 Kids Help Phone

為全國任何時候有危機或有需要的年輕人，透過電話、短訊、手機應用程式或網站，提供24小時無休的服務

<https://kidshelpphone.ca/>

1(800) 668-6868

本資訊僅供參考，無意取代專業醫療建議、診斷或治療。如需要有關特定情況的建議，請向專業醫護人員查詢。

小冊子的信息取自以下來源：Canadian Pediatric Society, Centers for Disease Control and Prevention, Centre for Addiction and Mental Health, Evidence Exchange Network for Mental Health and Addictions, Foundation for a Drug-Free World, Government of Ontario, Kids Help Phone, National Institute on Drug Abuse, and Pyramid Healthcare.

(第一版：印於2019年3月)

大麻 簡介及風險



資助機構：**camh**



大麻是什麼？

大麻(Cannabis sativa)，又稱為漢麻植物(Hemp)，早於多個世紀以前已用於工業及醫藥上，並被利用來影響精神狀態，或改變情緒。大麻(Marijuana，俗稱「草」，英文的別名為weed、pot、dope、或ganja等)、哈希什(Hashish 哈希，即大麻的樹脂)和哈希油(Hash oil，又稱大麻油、蜂蜜油)，都是由大麻植物而來的。



藥用大麻與 休閒用大麻

藥用大麻用於治療某些病痛，須在受過訓練的醫護專業人員監督下使用，而休閒用大麻則不必。

青少年



青少年服用大麻是為了要「融入」群體、「模仿成年人」、「逃避或放鬆」。在安省，約有五分之一的7至12年級學生表示在過去一年曾使用大麻。南亞、東/東南亞裔的青少年使用大麻的比率較其他種族的青少年為低。

於發育期間例如在青春期接觸大麻，比大腦發育完全的成年人使用大麻會有較大的不良影響。經常使用會干擾腦神經；影響大腦運作。

每日使用大麻的青少年與年青人極有可能患上抑鬱症。

長者

長者使用大麻的情況比一般人口為低。很多長者是基於治病的原因而使用大麻，包括疼痛和失眠。



長者使用大麻會有不同的風險。已知其中兩種副作用是渴睡和頭暈，可導致長者容易摔倒。吸食大麻亦會增加心律紊亂的風險。有研究顯示大麻可能會引發冠心病或者中風。大麻的不良效果對患有認知障礙的長者可能會有較大的不良影響。此外，若把大麻與某些藥物一起使用，會增加併發症的風險，如出血、低血壓，和血糖水平不穩定等。



孕婦

孕婦或餵母乳者應避免使用大麻。

懷孕期間使用或吸食大麻會導致嬰兒出生時體重過輕，並會降低兒童的專注力、記憶力及解決問題的能力。無論是吸食或是塗在皮膚上，大麻所產生的化學物質對嬰兒的健康都會構成嚴重的威脅。

在哺乳期間的母親若吸食大麻，大麻的化學物質會透過母乳傳給嬰兒，而THC(Tetrahydrocannabinol)是會儲存在脂肪內慢慢釋放出來的。換言之，即使母親停止吸食大麻，嬰兒仍然會受到影響。

安省大麻規管

19+

你必須年滿**19歲或以上**，才可購買、吸食、擁有，和種植**休閒用**大麻。



受大麻影響下駕駛是**違法的**，可被刑事起訴。法例對年輕駕駛者(21歲或以下)、新牌司機(持G1、G2、M1或M2駕駛執照)及職業司機用後駕駛是絕不容許的。

30g

你每次只可購買不多於**30克**(約一安士)的**休閒用**乾大麻作個人用途。



在職場上使用休閒用大麻仍然是**非法的**。

30g

你可以於任何時間在公眾場所攜帶最多**30克**(約一安士)乾大麻。



請查詢各地區市政的法律規則，房租協議，以及僱主和業主間的規定，從而了解您可以在哪裡使用大麻。



每戶最多可以種植**4棵**大麻(不是每人)。



不同人對大麻的反應 可以有很大的分別

有些人可能會感到放鬆、充滿活力、愛說話、容易發笑，甚至亢奮。而有些人卻會感到緊張、焦慮、恐懼和混亂。你每次服用大麻的感受都可能會不同，通常與服用量、使用方法，和使用大麻的頻率有關。

大麻影響你的程度取決於：

- 你服用的劑量
- 你服用的頻率和時間長短
- 你是吸食、霧化吸取，還是嚥食的方式
- 你的心情、期望和所處的環境
- 你的年齡
- 你有沒有患上某些隱性身體或精神疾病
- 你有沒有服用任何酒精或其他藥物 (包括非法的、處方藥的、非處方藥的，或草本植物的)

徵狀和短期影響

腦部方面

- 感官改變(例如看見物體的顏色更鮮艷)
- 情緒改變
- 對時間的感覺改變
- 反應較遲鈍
- 記憶力受損
- 專注力減弱
- 學習語言能力受損
- 思考及解決問題有困難
- 失去身體協調的能力 (不能安全駕駛或運動)
- 喪失個人認同感

精神方面

- 短暫產生幻覺
- 短暫性變得多疑 (偏執和不合理地懷疑別人)
- 感到恐慌

身體方面

- 眼睛變紅
- 心跳加促
- 昏昏欲睡
- 呼吸困難
- 咳嗽和有痰
- 性功能障礙(男性)
- 擾亂月經周期(女性)
- 感染性病的可能性
比不是大麻使用者高達7倍(女性)

社交行為方面

- 難以控制有危險或有風險的行為
- 失去方向感
- 有更多人際關係的問題
- 社交行為表現差
- 有攻擊行為(被觸發的時候)
- 抑制衝動的能力減低



長期影響

腦部方面

- 智商降低
- 專注力、記憶力和學習語言能力會長期受損
- 難以作出決定、會做有危險的行為，以及不能完成目標工作

精神方面

- 抑鬱
- 焦慮
- 產生自殺的想法
- 上癮
- 有可能發展至濫用鴉片類藥物
- 個人或家族有精神疾病的病歷會更易產生精神病。(經常使用大麻的青少年患精神分裂的風險會比其他高兩倍。)

身體方面

- 肺部受損(如吸用大麻)，包括慢性咳嗽和支氣管炎
- 增加中風的風險
- 增加心臟病發的風險
- 大麻劇吐綜合症 (嚴重噁心及嘔吐)

社交行為方面

- 學習成績差，輟學的機會較大
- 失業機會較高或無法得到好的工作
- 生活滿足感較低
- 對親密伴侶使用暴力
- 反社會行為(例如偷錢或撒謊)
- 財政困難
- 增加對社會福利的依賴

10個 減低 使用大麻 風險 的方法

1 盡量推遲使用大麻的年齡，不在成年前使用較理想。

2 如正在懷孕，或是你/家人有經歷過精神或濫用藥物的問題，應要避免使用大麻。

3 選擇低藥力的產品。例如低THC (Tetrahydrocannabinol) 和/或高CBD (Cannabidiol) 含量的產品。

4 使用大麻時，不選用吸煙的方式，而改選用較低風險如霧化吸取或嚥食的方式。

5 遠離合成大麻，避免使用如以K2或Spice命名的產品。

6 如要吸食大麻，應避免採用深深吸入或閉氣的方式。

7 偶然使用大麻比經常使用為佳，例如一個星期一次或更少。

8 在大麻的影響下，不要駕駛或操作機器，要在使用後至少6個小時才可進行這些活動。緊記，如把酒精和大麻結合使用將會進一步削弱你的能力。

9 你的行為所造成的影響是會累積起來的。風險行為越多，就越有可能損害你的健康。

10 完全不使用大麻依然是保障個人健康的最佳方法 (醫療上的需要除外)。