

歡迎你來到 NA

歡迎你第一次來到 NA 的會議。NA 提供一個方法，讓成癮者能不靠毒品而活。如果你還不確定你是否是一個成癮者，也沒關係，請繼續參加我們的會議，再慢慢決定即可。

你也許會很緊張，認為會議裡的每個人都在關注著你，就如我們當中有很多人的第一次 NA 會議的經驗。即使如此，你不是唯一有這種感受的人，因為我們很多人當初都有同感。有句話說：「如果你緊張到心都揪緊了，那你就是來對了地方。」我們有常話說，沒有任何人是因為意外而進入 NA 之門。非成癮者不會費時間去思考自己是否是成癮者，他們根本都沒想過這個問題。如果你懷疑自己是否是一個成癮者，那你可能就是一個成癮者，但為自己留下一些時間，來傾聽我們的經驗，也許有一些分享聽起來會很耳熟。無論你曾經用過那些毒品或與其他人所用過的毒品是否一樣都不重要，只要你想停止使用毒品，都很歡迎你到 NA 來。我們彼此的差異並無大礙，因為大部份的成癮者所經歷過的感受都很相似，而正是這些共同點使我們能夠相助。

或許你感到絕望和害怕，認為這個計劃將如同以前所試過的其他方法依然無效。也許你認為自己與別人不一樣，所以這個計劃只對別人有效果，對你卻不會有什麼作用。我們大多數人剛來到 NA 時也有同樣的感受。我們只知道自己不能再繼續使用毒品了，但卻不知道該如何停止使用或保持不使用。我們都不敢放棄自己生活中如此重要的東西，因此當我們發現加入 NA 的唯一要求是停止使用毒品的意願，真是叫人鬆了一口氣。

剛開始時，我們大多數人對新的方法都感到懷疑和害怕。我們只能確定原來的老方式已經行不通了，但即使已經停止使用毒品，我們的生活也沒有隨著改變，而且我們的日常習慣，如駕駛或通電話，常常變得又可怕又陌生，彷彿我們已經成為自己也不認識的人。此時，其他康復中的成癮者的支持是很有幫助的，我們可以開始從他們那裡獲得極其需要的信心。

你可能已經在想：「沒錯，但是…」或「如果…？」即使你存有懷疑，你可以先依照以下的簡單建議：盡可能多參加 NA 的會議，收集其他成員的電話號碼，經常保持聯繫，特別是當你感到強烈的衝動，想用毒品，因為毒品的誘惑並非局限於聚會的時段。我們今天能保持康復是因為我們向別人求得幫助，你也能得到相同的幫助。所以不要顧慮，給在康復中的成癮者打通電話。

成癮者自然而然就會去使用毒品，所以唯有不使用那第一劑毒品才能讓我們不重新陷入毒癮的病發。為了戒除會影響情緒和精神的藥物，我們在生理、精神、心理和心靈上都必須經過天翻地覆的改變。NA 的12步驟提供我們一個改變的方法，正如有人曾說：「你只要來參加會議就能夠不使用，但如果你希望能保持不使用，並經歷康復，就必須實踐12步驟。」這不是我們能單打獨鬥的，在 NA 的聚會裡，我們彼此支持，努力學習和實踐一種新的生活方式，使我們能夠保持健康，擺脫毒品。

參加第一次會議時，你將接觸到康復時間有不同長短的人。也許你會想知道他們是如何能夠保持一段時間的不使用。如果你持續參加 NA 的會議，並保持不使用，你將會明白其中的原理。康復中的成癮者之間存有相互的尊重和關心，因為我們都必須克服成癮的痛苦，所以在康復中彼此關愛和支持。NA 計劃的心靈原則能幫助我們保持不使用，NA 對你沒有任何要求，但你會得到很多的建議。藉由這個團體，我們有機會與你分享我們的收穫：不靠毒品的生活。我們知道我們必須「與他人分享親身體驗，才能保持自己在 NA 所得到的康復。」

所以很歡迎你！我們很高興你能來到這裡，並希望你決定留下來。你必須先知道在 NA 裡你將會聽到我們談到上蒼，是指一個比我們更大的力量，祂能實現我們可望而不可及的事。我們就在 NA、康復計劃、會議及會員中認識了這個力量，而正是這個心靈原則幫助我們一天一天的過著不使用毒品的生活。但如果你覺得一天仍然太漫長，那你就面對當下的五

分鐘即可，接著再面對下一個五分鐘。單獨一個人所做不到的事，我們一起就能做得到。我們歡迎你先借著我們的力量和希望，去尋找你自己的力量和希望，而將有一天，你也會想與他人分享你自己白白得來的收穫。

要繼續參加—這是有效之路！

你當地的 NA 求助專線：

Copyright © 2015 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
版權所有

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



這是NA認可作品之翻譯版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之註冊商標。

ISBN 978-1-63380-026-7 Chinese (Traditional) 1/15

WSO Catalog Item No. CT-3122



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助會

IP No. 22-CT

歡迎你來到NA

這個小冊子是回答關於NA康復計劃的一些問題。我們的資訊很簡單：我們找到了一個方法，讓我們不需要靠毒品而活，並很樂意與有毒品問題的人來分享。