

什麼是匿名毒癮者互助會 (NA)?

NA 是一個非盈利的團體或協會，來幫助使用毒品成癮的男女。我們是在康復中的成癮者，我們定期聚會，互相幫助，保持不使用。這是一個完全不使用所有毒品的互助會。加入 NA 的唯一要求就是要有一個停止使用毒品的意願。我們建議你保持一個開放的思想，並給你自己一個機會。我們的計畫是一套在日常生活中可以應用的簡單原則，重點是這些原則是有效的。

NA 沒有任何的條件。我們不隸屬任何其他組織、我們沒有入會費或會員費、不簽署誓約、也不對任何人允諾。我們不與任何政治、宗教或執法團體有關聯，並完全不在他們的監視之下。無論年齡、種族、性取向、宗教、信仰或沒有宗教信仰，任何人都可以加入我們。

對你所使用的毒品的種類和劑量、你的毒品來源、你以前的所作所為、是富裕或是貧窮，我們都不介意。我們只在乎你要如何處理你的問題及我們能如何提供幫助。新加入者是每次會議最重要的成員，因為我們唯有向他人分享親身體驗，才能保持自己在 NA 所得到的康復。從我們組別的經歷中，我們發現經常參加我們聚會的人則保持不使用。

我們為什麼要加入？

還沒有加入NA互助會前，我們無法管理自己的生活。我們無法像一般人去享受我們的生活。我們非得擁有不一樣的東西，而以為在毒品裡找到了。我們以毒品為首，把我們家庭、妻子、丈夫及子女的福利為次。我們不惜代價就是要獲得毒品。我們深深地傷害了很多人，然而對自己則是最大的傷害。由於無力承擔自己應負的責任，實際上我們使自己陷入了困境，似乎已無法面對現實生活。

我們大多數人已經認識到成癮是慢性自殺，然而成癮卻是生活中很狡猾的敵人，使我們已經失去抵抗的能力。我們當中很多人的結局是被關進監獄，或求助於藥物、宗教及精神科。這些方法對我們都是不夠的。我們的疾病總是重現或不斷地惡化，直到我們窮途末路，到匿名毒癮者互助會裡尋求相助。

來到NA後，我們發現我們是生病了。我們遭受了一種目前無法痊癒的疾病。然而這病程是可以被中斷的，因而有康復的可能。

如何運作

如果你想要我們所給予的，並願意付出努力，那你就已經預備好可以採取行動了。這些原則使我們能夠康復。

1. 我們承認自己已經無能為力克服毒癮，而且我們無法管理自己的生活。
2. 我們開始相信有一個比我們更大的力量能夠使我們恢復正常。
3. 我們決定將我們的意志和生活託付給這位按照各自所理解的上蒼來看顧我們。
4. 我們做了徹底和無所畏懼的自我品格省察。
5. 我們對上蒼、對自己、對他人承認自己犯錯失的本質。
6. 我們已經完全準備好讓上蒼除去我們所有品格上的缺陷。
7. 我們謙卑地祈求上蒼移除我們的缺陷。
8. 我們列出我們曾經所傷害的人，並願意去彌補他們。
9. 我們在可能的狀況下去彌補這些人，除非如此做會造成他們或別人的傷害。
10. 我們不斷自我檢討，若有錯失，立即承認。
11. 我們藉著禱告和默想，使我們更自覺的去觸摸到這位按照各自所理解的上蒼，唯求認識祂對我們的旨意，並祈求有力量奉行。
12. 透過這些步驟，我們獲得心靈上的覺醒，同時向其他成癮者傳送這些經驗，並在一切日常事務中實踐這些原則。

以上的任務似乎很難，我們不能夠一次完成，正如我們不是一天內成癮，所以記住：一步步來。

有一件事比任何事都能打敗我們的康復，就是對屬靈原則持著冷漠或排斥的態度。另外，三個不可缺的態度即是誠實、心靈開明及願意，如此我們就已經走在起步上了。

我們對成癮這種疾病所持的理念是完全現實的，因為由一個成癮者幫助另一個成癮者的治療價值是無比的。我們的方法是實際的，因為一個成癮者是最能瞭解並幫助另一個成癮者。我們相信在每天

的生活中，越早面對自己的問題，就會越快成為社會能接受、對社會負責並有貢獻的人。

唯有不再使用那第一劑毒品才能使我們不會因啟動毒癮而再度陷入疾病中。如果你是與我們相同，你就會知道一劑太多，千劑則不夠。我們非常強調這一點，因為我們知道只要使用任何樣式的毒品或替代品，我們又會重新引發我們的毒癮。

很多成癮者以為酒精與毒品不一樣而導致他們復發。參加 NA 之前，我們當中有很多人不要把酒精視為毒品，但我們不可如此地混淆。酒精是毒品。我們是患有成癮疾病的人，必須不使用任何的毒品才能康復。

十二步驟改編再版經由AA World Services, Inc. 許可

IP No. 1 誰、什麼、如何、為何、再版

© 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Chinese Traditional 8/15

NA 十二傳統

我們只有靠警惕自己才能來保持我們所擁有的，正如個人在十二步驟裡獲得自由，而各組別自由的根源則是在我們的傳統。

只要我們彼此聯繫的力量強於撕裂我們的力量，我們就會安然無恙。

1. 我們共同的福利應為優先；個人的康復在於 NA 的團結。
2. 為了我們團體的目的，我們只有一個最高的權柄，就是這位慈愛的上蒼，藉由我們團體的共同覺悟向我們啟示，而我們的領導者只是受委託的僕人，不管治他人。
3. 加入 NA 的唯一要求就是要有一個停止使用毒品的意願。
4. 每個組別應自治，除非有涉及其他組別或整體 NA 的事務。
5. 每個組別只有一個首要宗旨——向還在遭受煎熬的成癮者傳送 NA 的康復訊息。
6. 任何一個 NA 組別不得支持、資助或將 NA 的名稱借給任何有關的機構或團體外之企業，以免因金錢、財產或名譽問題使我們偏離團體的首要宗旨。
7. 每個 NA 組別應完全自給自足，拒絕外來的捐贈。
8. 匿名毒癮者互助會應永遠保持非專業性，但我們的服務中心
9. 就 NA 的性質，不應建立組織體系，但我們可創辦服務會或委員會，直接為所受託的物件服務。
10. 匿名毒癮者互助會對團體外的問題不發表評論，因此 NA 的名稱也不會被捲入公共爭議。
11. 我們的公共關係政策是建立在吸引力，而非自我宣傳；我們對報章、電臺和影視界總是必須保持個人匿名。
12. 匿名是本團體所有傳統的精神基礎，不斷地提醒我們要將原則置於個人之上。

十二步驟改編再版經由 AA World Services, Inc. 許可

IP No. 1 誰、什麼、如何、為何、再版

© 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Chinese Traditional 8/15

就在今天

要告訴自己：

就在今天，我要把心思意念放在我的康復，不靠毒品過生活，來享受人生。

就在今天，我要相信在 NA 裡有人對我有信心，並願意在我的康復路程上幫助我。

就在今天，我要有康復的計畫，並盡心盡力的實踐這個計畫。

就在今天，我要透過 NA，更好的來看待我的人生。

就在今天，我不再懼怕。我將要專注於我的新人際關係，就是不使用毒品並找到新生活的人。只要我如此做，就無可懼怕的。

誰是成癮者？

我們大多數人都不需要對這個問題去三思。我們很清楚！我們整個生活和思想都是以各式各樣的毒品為中心，包括獲取毒品、使用毒品，並設法去獲得更多的毒品。我們活著是為了使用毒品，並靠毒品而活著。簡而言之，成癮者是群生活已被毒品所控制的男女。我們被一種持續性並不斷在惡化的疾病所纏繞，我們的結局總是相同：監獄、醫院和死亡。

我們是能康復的

當我們走到了盡頭，就發現自己無論有毒品或沒有毒品，都無法過任何的生活，因而面臨同樣的困境。接下來我們還能有什麼辦法呢？似乎只有兩個選擇：就是盡力的撐到最後的結局——就是監獄、醫院或死亡——否則就是另找新的人生。在以前，極少的成癮者能有這個最後的選項，而今天的成癮者是比較幸運。從自古以來，終於有一個簡單方法，已證實對很多成癮者是有效的。這個方法是提供給大家的，它就是匿名毒癮者互助會，是一個簡單的心靈計畫——不是宗教。