

## 戒酒無名會康復計劃：怎樣促成人的康復

凡是徹底跟隨我們的步伐去行的人，很少有失敗的。那些尚未康復的人，是因為他們不能或不願意把自己完全投入這個簡單的康復計劃。這些男人或女人的本質就是無法對自己誠實。確實有這類不幸的人，他們並沒有什麼過失，他們似乎一出世就注定如此。他們天生就是不能掌握或發展一種絕對誠實的生活方式。他們的機會比常人為少。也有些人，遭受到嚴重的情緒上和心智上的失調，但在這些人當中，有很多人確實得到康復，只要他們誠實無欺的話。

我們的經歷，以一種概括的方式來描述出，我們以前是像什麼樣子的人，過往曾經發生過什麼事，以及我們現在是像什麼樣子的人。假如你決定想要得到我們所得到的，並且願意不計一切獲得我們所得到的，那麼，你便已準備好要採取某些步驟了。

在這些步驟中，我們曾經猶疑不決。我們認為我們能夠找出一個比較更輕易、更方便的方法，可是我們畢竟找不到。我們誠懇地要求你毫無畏懼而徹底的從頭開始。我們之中有些人曾設法抓住陳舊的觀念不放，但完全沒有結果，直到自己完全捨棄這些陳舊的觀念之後才好轉。

要記住，我們所應付的是酒精的問題，這是個狡猾、使人難堪、力大無比的問題。若是得不到幫助，我們實在不能克服這個問題。但是，幸好有一個全能者，這個全能者就是上蒼。但願你現在就能找到祂。

只盡一半力是無濟於事的。我們已站在轉捩點上，我們要盡情地祈求上蒼的庇佑和照顧。

以下所列出的是我們採取的步驟，提議作為一個康復計劃：

1. 我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。

2. 來相信有一個比我們本身更大的力量，這個力量能恢復我們心智健康和神智清明。
3. 作出一個決定，把我們的意志和我們的生活，託付給我們所認識的上蒼。
4. 作一次徹底和無懼的自我品格檢討。
5. 向上蒼、向自己、向他人承認自己過錯的本質。
6. 要完全準備讓上蒼除去自己一切人格上之缺點。
7. 謙遜地祈求上蒼除去我們的缺點。
8. 列出一份所有我們所傷害過的人的名單，並使自己甘願對這些人作出補償。
9. 盡可能的話，直接補償他們，除非這樣做會傷害他們或其他人。
10. 繼續經常自我檢討，若有錯失，要迅速承認。
11. 透過禱告與默想，增進我們與自己所認識的上蒼有自覺性的接觸，只祈求認識祂對我們的旨意，並祈求有力量去奉行祂的旨意。
12. 實行這些步驟的結果是我們已經擁有一種精神上的覺醒，我們設法把這個音訊帶給酒癮患者，並在我們一切日常生活事物中，去實踐這些原則。

有許多人曾高聲喊叫：「這是一個什麼命令！我根本不可能按照它去履行！」但請勿灰心喪志。我們當中，沒有人曾經能夠完全地堅守這些原則，因為我們不是聖人。其實重點在乎於我們願意從精神方面促使自己成長。我們所制定的這些原則，只是一些渴求進步的指南而已。我們要求在精神生活方面有所進步，更重於要求在精神生活方面要有完美無瑕之境界。

我們描述酒癮患者的篇幅，那一章論及有關不可知論者，以及敘述我們個人的前後經歷等篇幅，清楚提出三個重要的概念：

- 甲、我們都是酒癮患者，我們不能處理我們自己的生活。
- 乙、可能沒有任何人為的力量能解脫我們酒癮疾病之苦。
- 丙、上蒼能夠而且願意解脫我們，只要我們誠心尋覓祂。

## 戒酒無名會：十二個傳統

1. 我們共同的福利應列第一；個人的康復全賴戒酒無名會的團結一致。
2. 爲了我們團體的目的，我們只有一個主要的權威：一個有愛心的上蒼，而祂可以在我們的團體良心中表達祂自己。我們的領袖只是受委託的僕人，而不管治他人。
3. 作爲戒酒無名會成員的唯一要求，就是有停止喝酒的願望。
4. 每一組別應是自治的，足以影響到其他組別或整個戒酒無名會事務者爲例外。
5. 每一組別只有一個主要目的：把它的訊息傳遞給那些仍在受苦的酒癮患者。
6. 任何戒酒無名會組別不應認可、資助或允許任何有關組織或外面的企業機構使用戒酒無名會的名字，以免因爲金錢、物業及聲譽上的問題，將我們轉離了主要的目的。
7. 每一個戒酒無名會組別應自給自足，謝絕外界的捐獻。
8. 戒酒無名會應該永遠保持非專業性，但服務中心可以雇用專門的工作人員。
9. 戒酒無名會就其性質而言，不應該建立組織體系，但我們可以創立服務理事會或委員會，直接向所服務的對象負責。
10. 戒酒無名會對外界事務不作評論；因此不應該把戒酒無名會的名字捲入公開的爭論中。
11. 我們的公共關係政策是建基於吸引外人參加，而非建基於自我宣傳上；我們在報章、電台和影視界方面，需要常常保持個人的匿名。
12. 匿名是我們所有傳統中的精神基礎，不斷提醒我們把原則置於個人操守之上。

## 戒酒無名會

戒酒無名會是一個團體，會員不分男女，彼此分享他們的經驗、力量和希望，爲解決他們共同的問題，並幫助他人從酒癮疾病中得到康復。

作爲會員的唯一要求是一個停止喝酒的意願。作爲戒酒無名會的成員，無須繳納會費或費用；我們依仗我們自己的捐獻而自給自足。

戒酒無名會不與任何派系、宗派、政治勢力、組織或機構結盟；不想介入任何紛爭；既不贊同也不反對任何行動方針。

我們主要目的是要保持清醒，並幫助其他酒癮患者獲致清醒。