



戒癮計畫

選擇支援者

與支援者合作有助於戒癮。支援者可以支持你的成長，並在你下定決心去克服你所面臨的種種挑戰、依賴或習慣行為時，給予支援。在你戒癮的旅程中，你並不孤單；支援者是那些會「願意……安慰需要安慰的人，也願意……作神的證人」的人們（摩賽亞書18：9）。請考慮盡快與一位支援者合作。

什麼是支援者？

支援者是已經透過運用這12個步驟成功戒癮的人。他們或許瞭解某些與戒癮相關、連你自己都沒有察覺到的特定挑戰。支援者會幫助你「以正確眼光看待自己〔的生活〕，避免誇大或減輕〔你〕應負的責任」（戒癮及治癒指南，第29頁）。你不應把支援者當成最好的朋友或心理健康專業人士般看待。支援者的職責是幫助你努力完成戒癮的步驟。

尋找支援者

在教會的戒癮計畫中，並不會指派特定的支援者給你。每位成員在尋求支援時，皆可依照符合個人經驗、需求和個性的方式來進行。支援是由你、支援者和主共同決定的。

要去找一位支援者可能會令你感到畏懼，但其他人能幫助你。尋找支援者的最佳方式就是參加戒癮聚會。那些經歷類似挑戰的人，往往更能體恤你所遭遇的困難。下列建議有助於決定哪些人會是適合的支援者：

1. 透過祈禱和禁食來尋求天父的靈性指引，從而得知誰能成為你的支援者。
2. 考慮選擇一位曾花費相當長的時間戒癮、並已完成12個步驟的人。
3. 聆聽人們分享他們戒癮的經驗，並思考你可以和誰建立連結。
4. 小組領袖和輔導員可以為你介紹合適且有意願的人選。
5. 找一個你認為符合資格的人。
6. 你應該選擇同一性別的支援者（如果彼此間沒有親屬關係）。
7. 當你開始改變時，可能在身體、情感和靈性上都很軟弱。要小心，不要讓你與支援者形成依賴關係。
8. 支援你的人選可以是暫時性的，你隨時都可以更換支援者。

與支援者合作有助於戒癮。

成為有效的支援者

當你分享自己透過救主耶穌基督來運用戒癮和醫治的12個步驟，從而獲得的經驗、信心和希望時，就是在體現成為支援者的這項偉大服務。支援者會提出深思熟慮的問題、指出可使用的資源、在如何完成這些步驟方面給予實用有效的幫助，並鼓勵他們所支援的人參加聚會。支援者能了解在某人戒癮時其他人可能扮演的角色，而如果他們所支援的人尋求別人的援助或選擇更換支援者，他們也不會被冒犯。以下是成為有效支援者的一些原則：

1. **將神置於首位。**一直記得神，並幫助你所支援的人仰賴祂。小心不要讓你所支援的人過於依賴你。身為支援者，你的責任是要鼓勵他人轉向天父和救主，從而尋求指引和力量。你的職責是分享你對信心和希望的經驗，來幫助你所支援的人去感受神的恩典所賜予的愛與支援。
2. **要積極參與戒癮過程。**支援者需要在戒癮相當長的一段時間過後，才能開始支援他人（一般要12個月或更久），並要積極運用和研讀戒癮的原則。當你開始支援他人時，可能會對自己的戒癮感受到加增的壓力。要小心，不要因為支援他人而危及你自己的戒癮。支援者要照顧好自己，並在必要時尋求幫助或支援。
3. **要謙卑。**戒癮及治癒指南說明：「為人服務時，著重在所學過的福音原則和作法，就可以讓你保持謙卑」（第71頁）。文中後來指出：「你的新生活不容有自負自大或任何的優越感」（第72頁）。身為支援者，你的職責是運用你的長處來提供支持和指引。
4. **要尊重他人的選擇權，並運用耐心。**有效的支援來自於「勸說、恆久忍耐、溫和、溫柔，和不虛偽的愛；藉著慈愛和純正的知識」（教義和聖約121：41-42）。要避免給予任何勸告，或試圖糾正他人。幫助他人思考原則和做法，然後在他們自己作出決定時給予支持。要尊重他們的選擇權，並對他們在轉向主時、主會幫助他們這件事懷抱希望。你正在幫助的人有可能還沒有準備好向前邁進。他（她）可能會重複不健康的行為，並遲於採行真誠改變的原則和做法。支援者在他人踏上戒癮的旅程時，必須對他們有耐心。
5. **要無私地服務。**無私的服務就是不求回報地付出。支援者應具備莫大的能力去了解他們所支援的人，並樂意奉獻時間和精力去幫助他們。避免向你所支援的人尋求讚美、仰慕、忠誠，或其他情緒上的獎勵。
6. **要重視你的個人責任。**成為支援者並不意味你所支援的人應能無限制地使用你的時間和資源。透過履行你對家庭、教會、職業和私人時間等等的責任，你能為正常界線的重要性樹立榜樣。記住在摩賽亞書4：27中所給予的忠告：「注意，所有這些事都要做得明智而得體，因為人不須跑得比體力所能負荷的更快。」
7. **要時時祈禱。**每次你選擇支援某人時，要尋求主的指引，以知道哪些原則或做法最有助於滿足此人目前的需求。要審慎思考可以提供服務的方法，時時尋求聖靈的指引。
8. **要為真理作見證。**你可能會受到提示要分享經驗，讓他人知道你感同身受。你也可以為救主和祂的醫治大能作見證。「神是奇蹟之神」這項真理是關鍵（見摩羅乃書7：29）。分享你對祂的慈悲和恩典的見證，可能是你所能提供的服務中最為重要的一項。
9. **要保密。**身為支援者，你有責任保護他人的隱私。匿名和保密是增強你支援和幫助他人的能力的核心原則。

