



# 戒癮計畫

## 戒癮支援

### 找到支援的重要性

他人的支持對於幫助我們康復和獲得醫治是很重要的。在我們軟弱的時候能夠找到可以求助的人，通常是康復的關鍵。否認和孤立是強迫和成癮行為的特徵。要是得不到他人的支援和觀點，就很容易再陷入這些行為之中。在戒癮過程中盡快獲得支援，對我們來說是很重要的。

與他人建立連結不僅能給予我們所需的鼓勵，還可以幫助我們謹記：身為神的孩子，我們值得被愛。當我們向他人尋求支援時，就會蒙受祝福，而支援我們的人也會蒙受祝福。在運用這12個步驟並尋求他人的支援時，我們可能會受益於以下的支援來源：

1. **天父、耶穌基督和聖靈。**天父、耶穌基督和聖靈是我們最大的支援來源。耶穌基督和祂的贖罪能帶來改變。在摩爾門經裡，先知阿爾瑪分享，基督要「承擔他們的軟弱，使祂的心腸能因肉身而滿懷慈悲，這樣祂才能因肉身，了解如何依照祂人民的軟弱來救助他們」（阿爾瑪書7：12）。當我們謙卑地尋求天父和祂的兒子耶穌基督時，我們會感到受救助和滋養。重要的是，不要忽視救主透過贖罪所給予的幫助。祂已教導我們：「我就是道路、真理、生命」（約翰福音14：6）。聖靈能給予我們安慰、平安和靈性力量，幫助我們不斷向前邁進。
2. **家人。**家人能透過表達愛和接納來成為支援的來源。他們可以運用配偶和家庭支援指南中所教導的福音原則，藉而增加支援的能力。雖然並非所有的家人在情緒上都有能力給予安慰，但是那些能這麼做的人，往往就是最有力的支援來源。
3. **朋友。**朋友可以在我們與他們談論自己的掙扎（不論我們是否向他們傾訴其中的細節）時，給予愛和支援。當朋友有勇氣指出我們有哪些行為需要停止，或是鼓勵我們去尋求幫助時，我們就能朝著康復之路邁進。當我們感受到朋友的愛和支持時，這會提醒我們自己是多麼重要和有價值。

---

與他人建立連結不僅能給予我們所需的鼓勵，還可以幫助我們謹記：身為神的孩子，我們值得被愛。

4. **教會領袖**。教會領袖可以在改變的過程中提供必要的支援。這些領袖可以幫助我們感受到救主的愛，在協助我們悔改，以及從強迫和成癮行為中獲得靈性上的潔淨時，扮演關鍵的角色。
5. **支援者**。支援者是已經透過運用這12個步驟而獲得康復的人。由於他們的經驗，他們知道該如何幫助我們實行並運用這些步驟。他們通常能夠辨認出欺瞞，並瞭解可能連我們自己都沒察覺到的其他困難。支援者幫助我們得以「以正確眼光看待自己〔的生活〕，避免誇大或減輕我們應負的責任」（戒癮及治癒指南，第29頁）。
6. **戒癮聚會**。支援聚會是一個安全的地方，我們可以在這裡找到接納、愛和支援。在這些聚會中，我們分享自己的經驗，以及我們對於透過救主耶穌基督、且在生活中運用這12個步驟而獲得康復的信心和希望。分享我們的經驗能幫助我們朝著需要改變的地方去努力，並找到希望，知道康復和治癒是有可能的。
7. **心理健康和醫療專業人士**。專業人士通常能夠提供必要的見解和獨特的技能，來幫助人們從強迫和成癮行為中康復並獲得醫治。若我們在參與戒癮計畫時，仍為強迫和成癮行為所苦，就應該考慮尋求心理健康或醫療專業人士的專業協助。在尋求專業協助時，教會成員應該選擇那些支持福音原則的人。

## 選擇支援你的人

在教會的戒癮計畫中，並不會指派支援者或支援系統給你。決定何時以及向誰尋求幫助，是個人的選擇。透過祈禱，想想周遭那些你最能自在地尋求幫助，或是對你會最有助益的人。通常，支援你的人越多，康復的機會就會越大。當你找出在你支援系統中想要有哪些人後，要向他們尋求幫助，或許會令你感到卑微且膽怯。然而，當你這麼做的時候，也許會很驚訝能感受到那麼多的愛和接納。你越與他人建立連結，就越有機會獲得愛。

在選擇支援你的人時，務必要了解，他們必須是極為值得信賴的人。在最有成效的支援者之中，有些是之前就已經與你有連結的人（父母、配偶、家人、教會領袖）。他們希望你成功，而且他們也在教會中完全活躍，並了解或渴望了解你所面臨的挑戰的真正本質。克服了個人挑戰的人，往往更能體諒他人所經歷的挑戰。那些遭遇類似挑戰的人，往往更能體恤你所遭遇的困難。

當你開始改變時，可能在身體、情感和靈性上都很軟弱。小心不要與任何支援你的人發展不適當的關係。

