

# 蘆葦營身心靈恢復協會



十二月~~~快訊

## Reeds Recovery Association December Express

花蓮縣卓溪鄉卓清村卓樂 17 鄰 65-1 號 電話:03-8887324  
No.65-1, Zhuole, Zhuoxi Township, Hualien County 98246, Taiwan  
網址: <http://reedsrecovery.org> email: [reeds@reedsrecovery.org](mailto:reeds@reedsrecovery.org)

壓傷的蘆葦、祂不折斷，將殘的燈火、祂不吹滅。……以賽亞書 42:3

*A bruised reed He will not break, and a smoldering wick He will not snuff out... Isaiah 42:3*

**促使成癮者及家屬從物質及成癮疾患走向康復，獲得生命的清醒**  
**To facilitate recovery and sobriety among addicts and their families.**

### 營地最新消息

104 年度東區精神醫療網、台北榮總玉里分院主辦，花蓮市衛生局協辦的「文化結構所造成的飲酒問題」教育訓練暨研討會，邀請我們 12/3 於台北榮總鳳林分院針對相關實務工作者、治療師、輔導人員授課。我們提供的講題主要談幫助者如何在此文化裡促進成癮者對疾病的認知而走向康復，避免無意中導致他歸因「文化」而失去病識，妨礙康復。希望藉此次的訓練，有關實務者能跳脫「結構性」飲酒問題的無奈，建構一個成癮康復的新文化。

### 教育與訓練

#### 新短片登場----戒酒精華

我們總是勸成癮者去戒酒(或戒毒)，但如果有人問我們說:「什麼是戒酒?」(或戒毒)，我們會回答說.....不要喝酒、少喝一點、不能喝酒，還是...?但無論我們的答覆，又要如何從爛醉如泥的酗酒狀態，達到不喝酒，恢復正常功能的狀態呢?如果戒酒只是喝酒與不喝酒瞬間之差，那酒癮症真的就難以獲救了! 在此歡迎大家到我們的網站，觀看我們約 5 分鐘的速成戒治課程:

#### 第一段:急性戒斷症候處遇

配合醫療舒緩症狀

停止急性的傷害

酒: 24-48小時，或稍長

毒: 24-72小時，或稍長

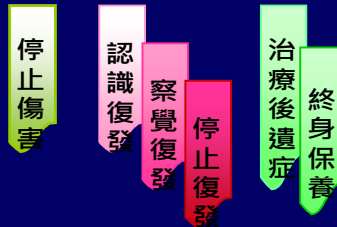
#### 第二段:非急性後遺症處遇

有4種情況:

- 情況一、後遺症隨著時間改善 ↓
- 情況二、後遺症隨著時間惡化 ↓
- 情況三、後遺症隨著時間沒改變 ←
- 情況四、後遺症隨著時間起伏 ∩∪

#### 戒酒三段必有的3斷功夫

(1)戒斷+(2)中斷復發+(3)不斷預防復發



#### 第三段:預防復發

(一)預防復發的導引

(二)檢視癮症思

(Addictive Thinking)

是一種腦細胞對酒精傷害適應的思考

(三)保養之道

身體、心理、心靈、人際的復健  
是非急性後遺症的復健

## 康復訊息

新的一年代表新的希望，這是一般人的願望，也是一個康復中酒癮者的努力。然而不是每一個故事都圓滿結尾，對酒癮患者蔡先生(化名)而言，還年輕，想開始努力戒治，展開新人生，惡夢卻上演，那不如喝死，脫離痛苦？

2015年9月"癌腫瘤復發變大，來到台北開刀，雖沒達到預期的治療目標，甚至讓我覺得白白被開了一刀，感到憤怒，破財又沒消災。原本萬念俱灰，但慢慢學著接受，早上，晚上，餉午的禱告.....。出院後有機會再跟大家分享這體驗。"

2015年10月"今天收到一位認識很久的酒癮病友的 messenger 訊息，說道因為喝酒他的膝蓋關節已經退化，醫生建議要開刀，之前收到他的訊息大部分是在喝醉酒的情況下發給我，所以總是一大堆髒話，我都沒理他，這次原本也打算這樣，但我還是回簡訊給他.....。

不過過沒一下子我又被罵了，我直接問他是在喝酒嗎？他回答再喝下去就掛了，所以只是"小酌".....。

以前我復飲時總抱持著，只是一小口，沒關係吧！最後都再度落入酒飲的風暴裡。

現在因為生著大病，腹部腫脹，幾乎每天發高燒，壓根不會去想到喝酒的事..... 這樣我也度過出院的六天，原本打算消極地去住院，現在打算傷口癒合好一點的時候，看情況再來規劃明天的事。

已經不記得多久沒喝酒了，我相信保持清醒，生命也許有一次再次奮起的機會。"

成癮者總是把芝麻小事變成喝酒的理由，不是嗎？更何況面臨癌腫瘤治療危殆的狀況，怎能不去喝酒，似乎不太可能。如果戒酒只是控制、忍著不喝酒，那在這麼大的壓力下保持不喝酒，當然是超乎尋常。答案其實是蔡先生已體會到確實的戒酒，並實踐身心靈保養所帶來的清醒和希望。

2015 已近年末，過去一年來大家的努力，使工作又往前邁進了一步，明年可預料的將是充滿挑戰的一年，於此祝福蘆葦營與大家在 2016 年充滿驚喜的人生體驗。

2016 新年快樂!

蘆葦營身心靈恢復中心 敬上