



蘆葦營七月 快訊

Reeds Recovery *Express* July

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

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.

社團法人准申辦：內政部在 6 月已通過許可申請社團法人蘆葦營身心靈恢復協會的成立，這是九年來因為你的鼓勵、支持和肯定，我們在發展上的關鍵成果！我們即將在 7/18 召開發起人暨第一次籌備會議，已受到發起人踴躍和積極的回應，請與我們一起繼續努力前進。

可怕的真實！6/12 到北區精神醫療網、苗栗縣政府衛生局、桃園市政府衛生局、新竹市衛生局、新竹縣政府衛生局主辦的 104 年度酒癮防治教育訓練計畫授課，為使內容更生活化，邀請已康復 6 年多的曾先生一起去分享他的康復經歷，但可怕的事就在此出現。曾先生第一次要在專業場合分享經驗，感到極大壓力，結果出現了『我昨晚還真的想要喝吔』的念頭！

退伍後，曾先生差不多天天都喝酒。如果沒有喝酒，整個人會非常不舒服，心跳快速、盜汗等後遺症，這時的生活焦點已變成只想喝酒和休息。『我常常懷疑自己為什麼就是喜歡喝酒？為什麼就是會一直喝到醉倒為止。』喝酒不再是當初那種舒暢的、寫意的事情，而是必需品，沒有它會恐慌，內心憂鬱、自責、無奈……

曾先生都把問題歸咎於失眠、憂鬱和壓力等外在因素，想盡辦法克制酒精，如改喝啤酒、做記錄讓自己每天喝的量不要超過、配合醫囑節制地喝酒、多運動、服用一大堆藥物……但很快的都失敗，『終於我受不了這樣的日子。』

來到蘆葦營，曾先生了解酒癮是一種疾病，滴酒都不能沾。『聽到這裡，我有點傻了。我以前都在幹嘛？曾經我悲憤、自責地面對酒精，就像天竺鼠在跑滾輪，再怎麼努力跑也沒辦法逃出去那條不斷重複的軌道。剎那間，我明白了。這是我第一次知道我喝了二十年的酒精，唯一一條路就是從那座迷宮裡跳出來，不再跟酒精對抗下去了。然而，疲憊的身體、憂傷的情緒和孤單的心理並沒有隨著我停止喝酒而立刻減少，多年來的創傷依舊不斷地侵蝕我，甚至，在剛開始戒酒的那兩、三個月，那種低落的情緒更真實更強烈』。

藉著疾病的保養，康復的功課和病友團體的支持，曾先生保持 6 年多的康復，除了白天正常班，晚上兼職工作，還維持參加病友團體。『我會去爬山、騎腳踏車，保持讀書的習慣，享受美食，也承擔生存的壓力，也經驗一些悲傷，我體驗著清醒而真實的生活。』

正確的病識與處理，讓曾先生多次度過如同『昨晚還真的想要喝吔』的復發，讓他今天能站在大家的面前，分享酒癮者與疾病安全共處的寫照，對學員們是何等可貴的教育和鼓勵。



新舊臉孔：從 6 月起，除了戒治、教育和發展工作外，蘆葦營的行政管理由林為慧老師承擔。幸好廚藝欠佳、常把花草種死的她，身邊有兩位得力助手~~彩蓉和阿財，協助營造一個健康和舒適的戒治環境，更是讓戒治、教育和發展的工作不因為營地打理的瑣事而分心，讓來尋求幫助的成癮者得到更完整的照顧。

蘆葦營身心 靈恢復中心 敬上

☆☆☆更多成癮戒治訊息，歡迎上網、email 或來電索取 ☆☆☆