



社團法人蘆葦營身心靈恢復協會  
7-8月~~~快訊  
Reeds Recovery Association  
Jul-Aug 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.

2016

花好月圓的中秋，又稱團圓節，家家戶戶圍繞烤肉架、賞月吃月餅，書下了一幅天倫之樂的美景。惟有家中有在酗酒或在吸毒的成癮者的家屬，中秋等節日往往畫下的是緊張、沉重、憂傷、甚至憤怒，因為在這次的親友面前，不知成癮者又會出什麼狀況，又要無耐地回應多少善意的關懷。每一個酒癮或毒癮者的背後，大部份至少就有 7 位這樣的家人，過的似乎正常的生活，其實在烤肉香氣撒開後，看到的是被燒盡的灰燼。

在這令人又喜又悲的節慶，我們要分享一個家屬的故事，將她的希望傳遞給您：

重新回想過往的點滴，這 20 年來我到底過著什麼樣的日子。其實從來沒有想到，我會面臨到這樣的生活。先生明明是高知識份子，明明有著穩定的收入，美滿的家庭，兩個小孩，一個活潑、開朗又有穩定工作的太太。我始終不明白，為何先生會憂鬱？為何他要憂鬱？他有什麼理由憂鬱？

他有酒癮，醫生說他還有憂鬱症，是的，他心情不好，所以會喝酒來忘記煩惱；他一旦喝了酒，醒過來會感到慚愧，喝更多，想讓自己逃掉。這是什麼邏輯，怎麼樣的惡性循環。我一直很苦惱，思考到底我要怎麼做，讓他心情好起來，有人說帶他出去走、有人說不要讓他太閒（他已經退休），我想如果我把所有煩惱的事都承攬起來，事事順著他，應該他會沒有理由憂鬱吧，他應該不需要借酒澆愁吧。

但他的狀況反反覆覆，而且有越來越嚴重的趨勢，我很無助，不知該如何處理我先生的狀況。婚後他玩期貨，投資失利，欠了許多錢，房貸、卡債曾經讓我們喘不過氣來，可是這些在賣房子後，應該不成問題。他的媽媽（我的婆婆）多年給他的壓力，也隨著往生，應該也不能夠再影響他的情緒。我每天除了教學、照顧孩子、做行政工作、家事，還要時刻注意他的一舉一動，觀察他的情緒，真像是個監視器。我們的關係很緊張，每次我只要稍稍鬆懈一下，他又出狀況。2014 年 9 月因為酗酒住院，不到兩週身體舒服了就出院。他在去年 8 月，因為覺得他記憶力退化，很多事都忘記，爐子在煮東西，卻忘掉，而且沒有聞到燒焦味，差點把房子燒了！那時我以為是失智症，怕金森症。看了兩個醫生，一個醫生的藥，吃了後，他非常不舒服，另一個醫生，知道他喝酒，直接放棄治療。那段時間讓我很沮喪，很迷惘。2015 年 9 月又住院，出院後我積極陪著他運動，去圖書館做志工，在家寸步不離，不到 3 週又住院。這次出現嚴重的現象，是他跌倒並摔破頭。以前錯了，以為他在醫院住上幾週、就能戒酒，就清醒了。這次

☆☆☆更多成癮戒治訊息、英文版快訊，歡迎上網、email 或來電索取 ☆☆☆

醫護人員以及社工都建議我要讓他去安養中心，可是，有用嗎？他能走，只要買得到酒，他又會再次醉到不醒人事。

感謝蘆葦營的林老師，聽了她解說，我才完全清醒，正確說法應該是嚇醒的。那場短短 3 小時的講座救了我，也救了我先生，關鍵就是這三個字：病識感。

林老師讓我明白，酒癮者的酗酒不是我們做家屬所能控制的，而是要讓酒癮者本身清醒，有病識感，知道那是他要處理的問題。以前我會用愛、親情的呼喚或是離婚做威脅，設法使他戒酒，但那是徒勞無功的，而且持續不久。我真的不知道，林老師和黃主任怎麼做到的，先生在蘆葦營住了一個療程 23 天，不但沒有吵著回家，也養成運動的習慣和正常的飲食。他一開始還不是很清醒，酒精殘酷的傷害他最值得驕傲的大腦，他的記憶力退化的很厲害。

我聽從主任和林老師的建議，讓他又繼續住了 25 天。這次回家他終於清醒了。有了病識感，他知道他要做什麼，甚至當他狀況不穩時，他會想去蘆葦營，他開始穩定的參加活動，他開始清醒的過每一天。

在林老師的講座中，以及看她的書，了解先生的狀況就是酒精作祟，酒精造成的憂鬱，那是酒精在身體反應，使酒癮者心情不好。酒癮者到後來不喝不快樂，喝了也不快樂，跟我們家屬的行為並沒有直接關聯，也就是不是我們能讓他心情好或不好，不是我們親情能讓他醒過來，我心頭壓力不再那麼沉重，因為不是我的問題，也不是我能改變他的。

以前他住院兩、三週後就出院 其實是做了一半，醫院療養只是保護他器官的健康，但是還沒有開始讓他清醒。這是個病，接著的保養更是關鍵，多年來，我們努力了，但都只做了前半，醫院裡的醫生、社工及醫護人員盡力救人、協助家屬，但是還有後面關鍵的保養。病識感這三個字，深深烙印在我心裡，讓我跟其他長輩、朋友們說明：他不是酒鬼、他不是無藥可救、他不是沒路用（台語）、不是自作孽、他是生病了!!! 要讓他自己清醒，要讓他認識他的病，要長期治療，要好好保養的，這是我非常感謝蘆葦營黃主任、林老師的地方。他們促使先生終於清醒，讓先生有了病識感，讓先生終於有了清醒的人生。

每個酒癮或毒癮者和他們家屬的故事都是在進行式的，因為物質成癮是一個慢性疾病，是一個會復發的疾病。有的成癮者復發時能及時中斷，有的以復飲或再次吸毒收場，有的回得來，有的回不了，但病識感這關鍵的三個字，必須成為這個疾病與康復過程的不變。

祝 月圓，心靜。

蘆葦營身心靈恢復協會 敬上

關懷支持捐款:

- (1) reedsrecovery.org 可由網頁中進入捐款
- (2) 土地銀行玉里分行; 戶名: 社團法人蘆葦營身心靈恢復協會; 帳號: 01900-112616-7
- (3) 劃撥帳號: 06718944 戶名: 社團法人蘆葦營身心靈恢復協會

☆☆☆更多成癮戒治訊息、英文版快訊，歡迎上網、email 或來電索取 ☆☆☆