



## 蘆葦營身心靈恢復協會

1-2月~~~快訊

Reeds Recovery Association

Jan-Feb 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

1. 3/10 於台北榮總玉里分院主辦酒癮處遇之相關實務工作者之教育訓練·本協會授課主題: 酒癮治療模式·內容談由生理轉化為精神及心理的疾病·並以實務案例分享本協會所用的復發處理與預防模式(明尼蘇達模式)。有意參加者請洽玉榮的酒癮戒治專案助理江佳蓉(TEL:(03)888-3141 分機 446)。
2. 3/13 於彰化市辦理定期的家屬衛教課程·提供家屬正確的病識·期望能因而有效的幫助成癮者·促使他們走向治療與康復。
3. 睡眠障礙是我們當中很多人的共同問題·特別是成癮者及其家屬·更是長期承受失眠的困擾·本協會訂於 4/23 (六)下午 2:30 在 YMCA 城中會館(台北市許昌街 1 9 號 2 F) 舉辦「睡眠障礙與衛生」專題講座·特邀衛福部豐原醫院精神科陳逸群醫師演講失眠的最新治療及失眠時該做與不該做的·歡迎現場報名參加·費用每人 300 元(本協會會員免費)。

### 教育與訓練

#### 掙扎·也要在正確的解決方法上奮鬥

最近來戒治的一位成癮者分享說:「我吸毒吸了 15 年·最近幾年改成喝酒·天天搞砸工作·身體也變得越來越差·很想強迫自己煞車不喝酒·但是很快的又會喝到不行·朋友們都告訴我·一滴酒都不能碰·我也知道·但就是沒辦法·我真的感到很絕望。」相信以上是很多成癮者的心聲·他們不是不想戒·而是沒有正確的解決方法·枉然的與酒或毒對抗·如同在旋轉木馬上打轉·無法脫離癮的漩窩範圍。

那什麼是正確的解決方法? 解決方法(SOLUTION)的條件是:

S-systematic 系統的

O-objective 客觀的

L-life-long 終身的

U-underlying 根本的

T-tested 實證的

I-in-place 在地的

O-ownership 自我承擔的

N-nourishing 滋養的

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

簡單說，成癮者的康復要有系統性(systematic)的戒斷、復發處理與復發預防三者都不可缺，並建立在客觀(objective)的病識，以解決此慢性疾病的終身(life-long)的生理、思考和心理的後遺症，面對酒或毒癮的根本(underlying)本質，而不是將控制或壓制失控的酗酒或吸毒之症狀視為戒治。

成癮康復的方法是經實證的(tested)，如知名的美國國家防止酒精中毒和酒精濫用研究所(NIAAA) Project MATCH。

成癮康復不是一種隔離，而是於在地的(in-place)自然環境保持與疾病安全共處，能如此實作，乃因成癮者自我承擔(ownership)疾病和康復，而非別人來為他負責。

此外，康復並不是消極的不能喝酒或吸毒而過得很痛苦，而是具有滋養的(nourishing)生活，成癮者在沒有酒或毒的生活也能得到滿足，如此才能永續康復。

## 康復訊息

在 2 月 24 日，我們的林為慧督導前往參加國衛院、台北醫學院、台灣成癮科學學會所主辦的「成癮和神經退化性疾病」的教育訓練，獲益良多，特別是美國國家藥物濫用研究所資深科學家 Dr. Roy Wise 主講「自我成癮的大腦」(The Self-Addicted Brain)之研究報告，強調預期的刺激(anticipatory stimulus)就足於使大腦釋放大量的 VTA Glutamate 而導致大量的多巴胺的釋放，因而帶來滿足感。這再次的證實了復發並不是成癮者不想戒、自找麻煩等問題，也再次說明了癮症思考並不是成癮者愛胡思亂想，而是實際生理上的後遺症；癮症思考往往是早期的復發現象，也是成癮者必須認知和處理的後遺症重點。

最後，我們的理事長陳紹基醫師有一句話要鼓勵我們：「千里之行始於足下，讓我們開始出發吧！」(A thousand miles begins with a single step. Let's begin!)，好讓是幫助者也好或是成癮者或是家屬，雖然要面臨很多的掙扎，但因為能在正確的解決方法上奮鬥而獲得效果：

蘆葦營身心靈恢復協會 敬上