透過救主得到醫治

戒癮計畫

12步驟戒癮指南

透過救主得到醫治

戒癮計畫

12步驟戒癮指南

耶穌基督後期聖徒教會
猶他州鹽湖城
出版

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
版本：8/22
*Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*譯本
Chinese
PD80006152 265
Printed in the United States of America

目錄

教材介紹
誌謝 1
12步驟 2
前言 3
導言 5
步驟1：承認我們自己無法單獨克服習癮，我們的生活已變得不可收拾 15
步驟2：開始相信神的大能可以使我們徹底恢復靈性健康 25
步驟3：決定將自己的意志和生活交託給永恆的父神和祂的兒子耶穌基督 35
步驟4：勇敢地對自己的品格作一次徹底的書面檢討 46
步驟5：向自己、奉耶穌基督的名向天父、向適當的聖職持有權柄人員及另外一個人坦承自己的過錯 54
步驟6：完全準備好讓神除去我們品格上的所有弱點 62
步驟7：謙卑地祈求天父除去我們的缺點 70
步驟8：列出所有我們傷害過的人，並願意加以補償 80
步驟9：盡可能直接補償所有我們傷害過的人 90
步驟10：繼續自我檢討，一有過失，要立即承認 99
步驟11：透過祈禱與沉思來了解主的旨意並獲得執行的力量 107
步驟12：在採取這些步驟後，我們藉由耶穌基督的贖罪而在靈性上覺醒，我們與他人分享這個信息，
並在一切作爲中實踐這些原則 115
後記 124
附錄 125
戒癮支援 126
選擇支援者 128
書寫有效檢討的原則 130
認識並歡迎新來者 141

誌謝

*透過救主得到醫治：戒癮計畫12步驟戒癮指南*是以耶穌基督後期聖徒教會之教義、原則及信仰爲架構，將戒酒者互助協會世界服務組織（Alcoholics Anonymous World Services, Inc.；AAWS）原創的12個步驟加以改編寫成的。此處列出原本的12個步驟；而本計畫所使用的12個步驟，則貫穿本指南的其餘部分。

這12個步驟已由戒酒者互助協會世界服務組織（AAWS）同意翻印和改編。翻印和改編12步驟不代表AAWS已審核或認可其內容，或必然同意其中所表達之意見。戒酒者互助協會（Alcoholics Anonymous；AA）推行的計畫僅限於戒除酒癮。然而，根據戒酒者互助協會的模式運用12步驟來探討其他問題，或在任何其他不屬戒酒者互助協會範圍的計畫和活動中，引用此12步驟，戒酒者互助協會概不承擔責任。此外，戒酒者互助協會是一項心靈精神方面的計畫，而非宗教計畫，因此本身並不隸屬或擁護任何教派、宗派，或某一特定宗教信仰。

戒酒者互助協會的12步驟：

1.我們承認我們無能爲力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。

2.開始相信有一個比我們自己更有能力的主宰，可以讓我們恢復清醒。

3.作一個決定，把自己的意志和生活交託給我們所認識的神。

4.勇敢地對自己的品格作一次徹底檢討。

5.向神、向自己、向他人坦承自己過錯的本質。

6.完全準備好讓神除去自己在品格上的所有缺點。

7.謙卑地祈求祂除去我們的缺點。

8.列出我們所傷害過的人，並願意彌補這些人。

9.盡可能直接彌補他們，除非這麼做會對他們或其他人造成傷害。

10.繼續自我檢討，若有過失，要迅速承認。

11.透過祈禱與沉思，有意識地增進我們與神之間的接觸，只祈求去了解祂對我們的旨意以及有力量去奉行祂的旨意。

12.由於實踐這些步驟而在精神上覺醒後，我們會努力將此信息帶給酗酒的人，並在一切事上實踐這些原則。

戒酒者互助協會世界服務組織

透過救主得到醫治：戒癮計畫
12步驟

步驟1：承認我們自己無法單獨克服習癮，我們的生活已變得不可收拾

步驟2：開始相信神的大能可以使我們徹底恢復靈性健康

步驟3：決定將自己的意志和生活交託給永恆的父神和祂的兒子耶穌基督

步驟4：勇敢地對自己的品格作一次徹底的書面檢討

步驟5：向自己、奉耶穌基督的名向天父、向適當的聖職持有權柄人員及另外一個人坦承自己的過錯

步驟6：完全準備好讓神除去我們品格上的所有弱點

步驟7：謙卑地祈求天父除去我們的缺點

步驟8：列出所有我們傷害過的人，並願意加以補償

步驟9：盡可能直接補償所有我們傷害過的人

步驟10：繼續自我檢討，一有過失，要立即承認

步驟11：透過祈禱與沉思來了解主的旨意並獲得執行的力量

步驟12：在採取這些步驟後，我們藉由耶穌基督的贖罪而在靈性上覺醒，我們與他人分享這個信息，並在一切作爲中實踐這些原則

前言

無論你自己或你所認識的人身受習癮之苦，本指南都可以爲你們的生活帶來祝福。在戒酒者互助協會的許可下，這12個步驟已進行改編，納入了耶穌基督後期聖徒教會的教義、原則及信仰。在本指南中，這些步驟依序與相關的福音原則一併呈現。本指南會幫助你學習如何應用這些步驟。無論你的情況爲何，這些步驟都能幫助你歸向基督，獲得康復和醫治的祝福。

習癮可能包括使用菸草、酒精、咖啡、茶，以及處方藥和非法藥物等物質。習癮也可能包括賭博、觀看色情內容、淫慾、不正當的性行爲、電玩遊戲、不當使用科技以及飲食不健康等行爲。雖然醫療專業人員認爲習癮是一種生理疾病，但生理層面只是問題的一部分。習癮會影響心智、身體和靈性，因此解決方案必須能夠顧及疾病的各個層面。

本指南並不針對任何特定的習癮。雖然人們受不同類型的習癮所苦，但許多人在本指南中概述的道路上找到了共同的解決之道。這是一本練習本和參考手冊，可供任何渴望戒除各種習癮之人使用。在耶穌基督後期聖徒教會所主辦的戒癮支援聚會中，本指南是主要的閱讀資料。

許多曾經歷各種習癮之慘痛影響並已長期戒癮的男女，在本指南的編寫過程中提供協助；他們也受邀分享應用這12個步驟的經驗。他們的觀點（本指南中的「我們」）被用來傳達習癮的痛苦，以及醫治和康復的喜樂。你可以從這些人身上找到安慰和支持。教會領袖和諮商專業人士也在本指南的編寫過程中進行協助。這麼多位編寫者所彙集的智慧與經驗，是耶穌基督贖罪的眞實性，以及戒除習癮的可能性的另一個見證。

我們邀請你來參加戒癮聚會。（「我們」是許多曾經歷各種習癮之慘痛影響、並已長期戒癮的男女。）有關尋找面對面、視訊、電話或錄製下來的聚會（經許可）的指示，可在戒癮計畫的網站（AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org）取得。不要因爲恐懼而讓你無法獲得參加戒癮聚會的祝福。請務必了解，這些聚會是理解、希望和支持的地方，在這裡你會發現你並不孤單，也會發現康復是可能的。我們發現，當我們與支援者和主教一起進行這些步驟時，這本指南便能發揮最大的成效。在我們之中，有些人的戒癮之旅也有專業諮商人員的參與。

當我們誠實地承認自己受習癮所苦時，戒癮就開始了。對某些人來說，在戒癮聚會中承認自己是成癮者，能幫助他們坦誠，並記住他們的習癮有多麼強大。然而，我們應該小心，這個做法不會限制我們對神的希望或信賴。如果我們把自己定義爲成癮者，我們可能會在無意間否認這項眞理：耶穌基督能醫治我們，改變我們的本性。在戒癮的過程中，要誠實看待習癮的力量，同時也要信賴耶穌基督能讓我們徹底恢復靈性健康；我們每個人都必須在兩者之間找到平衡。

如果你覺得自己可能有習癮，並有一絲想要擺脫習癮的渴望，或是你願意培養這樣的渴望，我們邀請你和我們一起學習並應用本指南中概述的耶穌基督福音的原則。如果你眞心誠意遵循這條道路，必能在耶穌基督裡找到克服習癮的力量。

羅拔．海爾斯長老說明：「習癮是指自然人的慾望，這種慾望永遠無法滿足，貪得無厭」（「在屬靈和屬世上成爲未雨綢繆的供應者」，2009年5月，*利阿賀拿*，第10頁）。

他接著描述許多陷入習癮圈套之人所渴望的感受：「但我們是神的孩子，最深的渴望以及眞正應該追求的，是只有神才能給予的事物——祂的愛和自我價值、安全感、自信、對未來的希望，以及祂的愛所帶來的永恆喜悅的保證」（「在屬靈和屬世上成爲未雨綢繆的供應者」，第10頁）。

雖然我們現在的處境與我們渴望到達的境地之間，似乎有著一道無法跨越的鴻溝，但戒癮計畫和本指南已經幫助許多人走上了從習癮到戒癮的道路，在本指南的幫助下，你也能做到。

導言

首先，我們希望你知道，從習癮中康復是有希望的。（「我們」是許多曾經歷各種習癮之慘痛影響、並已長期戒癮的男女。）我們曾經歷極大的憂傷，但我們也目睹救主的大能將我們最慘痛的挫敗，轉變成光榮的勝利。我們曾經每天活在沮喪、焦慮、恐懼和令人精疲力竭的憤怒中，如今我們體驗到喜樂與平安。我們在自己和落入上癮套者的生活中看到了奇蹟。

由於沉迷習癮，我們付出了慘痛的代價，經歷痛苦和折磨。但當我們逐步邁向康復之路時，神賜予我們祝福。我們能夠逐漸將自己視爲神所鍾愛的兒女。我們在靈性上覺醒之後，每天都努力改善與天父、與祂的兒子耶穌基督、與我們自己，以及與他人的關係。簡而言之，救主爲我們成就了我們單靠自己無法完成的事。

有些人認爲上癮是壞習慣，單靠意志力就能克服，可是我們卻變得非常依賴某些行爲或物質，以至於我們再也不認爲自己能夠戒除。我們失去對未來的展望，也無法感受生活中其他事情的優先順序。沒有任何事比滿足我們迫切的需求來得重要。當我們試著戒癮時，在身體、精神和情緒方面都面臨巨大的煎熬。當我們屈服於自身的慾望和習癮時，運用選擇權的能力就會減弱或受到限制。培道．潘會長教導：「上癮敗壞人的心智，毀滅人的肉身自由」（「多變世局中的啓示」，1990年1月，*聖徒之聲*，第13頁）。

我們藉著謙卑、誠實、祈求神和他人的幫助，並採取本指南中概述的行動，開始戒癮的過程。戒癮的12個步驟教導我們，如何在生活中應用耶穌基督的福音。傑佛瑞．賀倫會長說：「你是否正與某項使人沉迷上癮的事情作戰——如香煙、毒品、賭博或是……色情？……不論你需要採取什麼樣的其他步驟來解決這些困擾，務必先歸向耶穌基督的福音」（「修復殘缺，恢復完整」，2006年5月，*利阿賀拿*，第70頁）。

步驟1–3教導我們如何運用對天父和耶穌基督的信心。步驟4–9帶領我們踏上徹底悔改的過程。步驟10–12鼓勵我們要對自己負責、尋求神的指引和能力，讓我們繼續走在聖約道路上、與他人分享我們生活中所發生的奇蹟，並持守到底。

我們之中許多過著戒癮康復生活的人，仍然持續參與戒癮計畫。我們對維持戒癮狀態的渴望，使我們得到極大的支援。我們努力幫助其他受習癮束縛的人時，也蒙受祝福。我們堅信，透過耶穌基督的贖罪，我們已然脫胎換骨。就像摩爾門經中的安太尼腓李海人一樣（見阿爾瑪書24：17–19），透過耶穌基督的恩典和大能，我們經歷到醫治和本性的改變。我們因爲不想失去這份恩賜，所以選擇每天都記得自己對祂的完全仰賴。當我們繼續參與戒癮計畫時，我們會受到提醒，習癮的力量是很強大的，如果我們忽視這些眞理，最終可能會習癮復發，並遠離神。我們渴望保有神慷慨給予我們的恩賜。

如果你覺得自己有習癮，並有一絲想要擺脫習癮的渴望，願意拿神的話「作個實驗」（阿爾瑪書32：27），我們要邀請你加入我們，一起研讀和應用本指南中所教導的耶穌基督福音之各項原則。我們的經驗顯示，如果你眞心誠意遵循這條道路，必會找到克服習癮所需的力量，這種力量稱爲恩典。「神的恩典能在每天幫助我們，給我們力量去做我們無法靠自己去做的好事」（主題和問題，「恩典」，福音圖書館）。只要你確實地一一應用這12個步驟，救主必賜給你力量，你將逐漸「曉得眞理，眞理必叫你們得以自由」（約翰福音8：32）。

我們從自己的經驗中知道，你可以掙脫上癮的枷鎖。不論你現在感到多麼迷失和絕望，你都是慈愛天父的孩子。如果你以前無視於此事，本指南中所闡述的原則將幫助你重新發現這項眞理，並使之深植你心。這些原則能幫助你歸向基督，也能讓祂改變你。只要你應用這些步驟，就能汲取救主的力量，祂必帶領你脫離束縛。

我們這些已獲康復的人，以感同身受的心，懷著所有的愛，邀請你與我們一起體會充滿希望、自由與喜樂的美好生活，環抱在救贖主耶穌基督的臂膀中。你可以像我們一樣康復，享受耶穌基督福音的一切祝福。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上繼續前進。請記住，要與你的支援者合作。

專注於我們的永恆身分

羅素．納爾遜會長在被問到要如何幫助受習癮所苦之人時，回答道：「教導他們明白自己的身分和目的」（in Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny” [Brigham Young University devotional, Aug. 14, 2012], speeches.byu.edu）。我們都是慈愛之神的兒女。我們知道祂愛我們，且積極地看顧我們。

不過，我們並非總是這樣想。我們有些人相信祂並不在我們身邊；有些人對此一點也不在乎；有些人相信祂就在身邊，但祂對我們太生氣或太失望，而不願幫助我們。對我們大多數人來說，誤解我們與神的關係，會阻礙我們向祂尋求幫助。我們反而求助於會使人成癮的物質或行爲，來幫助我們應付生活中的挑戰。我們往往會進入負面的循環。這些不當的行爲會導致我們產生罪惡感和羞愧感，並促使我們做出更多的行爲來掩飾這些情緒所帶來的痛苦。了解我們身爲神兒女的身分和目的，使我們有能力打破這些循環。

我們也學到，罪惡感和羞愧感之間的差別。罪惡感就是對我們所做的事感到難過，羞愧感則是對自己的身分感到難過。大衛．貝納長老這樣解釋罪惡感的價值：「罪惡感對於我們靈體所產生的作用，就像疼痛對於我們身體所產生的作用一樣，會針對危險發出警訊和避免遭受更多的傷害」（「我們信要……貞潔」，2013年5月，*利阿賀拿*，第44頁）。我們之中的許多人在獲得康復前，其實都感到羞愧，認定自己永遠有缺陷，不配得到神或任何人的愛。

然而，我們一旦看到自己的神性，*並且*承認我們需要上天的幫助來戒除習癮，我們便開始能以耶穌基督看待我們的眼光來看待自己：也就是在靈性上生病的男女，努力透過祂的恩典獲得醫治，而不是試圖讓自己變好的壞人，以便足以贏得祂的愛。

我們邀請你去練習相信這兩件事：你是神的兒女；無論你做過什麼，祂都愛你。雖然有害的選擇確實會限制我們的機會，但對神而言，我們的價值卻永遠不會改變。祂愛我們，因爲我們是祂的兒女，而不是因爲我們所作的選擇：「我們雖不完全，但神卻以完全的愛來愛我們。我們雖不完美，但天父對我們的愛卻是完美的。我們雖感到迷失，失去指引，但神卻將我們緊緊地擁入祂的愛中」（迪特．鄔希鐸，「神的愛」，2009年11月，*利阿賀拿*，第22-23頁）。

願意戒癮

當問題所帶來的痛苦大過尋求解決方式所帶來的痛苦時，我們最終便願意戒癮。你已經到這地步了嗎？如果還沒有，並且又繼續沉迷習癮，那麼你一定會走到那地步的，因爲習癮是一種只會越來越嚴重的問題。這是一種使人退化的疾病，會剝奪我們正常運作的能力。

一開始，我們似乎很難保持完全的清醒。但是，當我們持續聽到其他人找到我們所追尋的寧靜和清醒時，我們便開始相信自己也能康復。

在開始戒癮的過程之前，我們首先需要渴望康復（見阿爾瑪書32：27）。要脫離習癮，就得從微小的意志力開始。倘若今日你渴望康復的意願還很小，而且尚未堅定，

別擔心，只要你採取行動，它就會成長！我們學到，我們可以採取的最爲有力的行動之一，就是祈禱，求神增強我們對戒癮的渴望。

如果你還沒有開始戒癮的渴望，你可以承認你缺乏意願，並思考成癮的種種代價。把你認爲重要的事物列出來。想想你與家人和朋友的關係、你與神的關係、你的靈性力量、你幫助與造福別人的能力，以及你的健康。然後看看，你的信念和希望與你的行爲之間，是否有矛盾之處。想一想你的行爲如何削弱你所重視的事物。祈求神幫助你以祂的眼光來看待你自己與你的生活——關於你的一切神聖潛能，以及繼續沉迷習癮所帶來的危險。

認清你因沉迷習癮所失去的，能幫助你獲得戒癮的渴望。即便只有一絲渴望，你也能開始進行戒癮。當你逐步完成本計畫的每一個步驟，看到生活中的種種改變時，你的渴望必會與日俱增。

*注意：*根據你習癮的性質，你可能需要在開始戒癮前，尋求醫療協助。請諮詢醫療專業人士。

取得支援

邁向康復和醫治的旅程漫長而艱辛，但我們不必獨自前行。戒癮康復的生活需要絕對的誠實。否認、自我欺騙和孤立，會使人難以在戒癮過程中取得持久和穩定的進步。對我們來說，儘快取得他人的支援是很重要的。許多人都願意與我們同行，幫助我們。賓塞．甘會長說：「神的確注意到我們，祂看顧著我們，然而祂通常透過其他人來滿足我們的需要」（*總會會長的教訓：賓塞．甘*〔2006〕，第82頁）。

向神和他人尋求幫助，不僅能鼓勵我們繼續在旅程中前進，也能幫助我們記得自己是值得幫助的。當你尋求幫助時，也許會很驚訝你能收到那麼多的愛和接納。你越與他人建立連結，就越有機會在找尋眞正的醫治和康復過程中，獲得愛與支援。

想想你能獲得支援的不同來源，以及你可以如何主動尋求幫助。我們建議找到一位支援者並與之合作，支援者是已成功應用12個步驟的人。我們從未指派支援者。我們鼓勵你儘快透過祈禱，思考你可以邀請誰做你的支援者。戒癮聚會是尋找支援者的絕佳場合。戒癮聚會是我們分享和學習戒癮知識的安全場所。

其他重要支援來源包括家人、朋友、教會領袖和治療師，而支援的根本源頭則是天父。決定向誰以及何時尋求支援，是個人的決定。在某些情況下，向特定家人或朋友傾訴或尋求幫助，可能並不安全或沒有助益。然而，盡可能多從各種來源獲得支援，是很重要的。如需更多資訊，請檢閱本指南附錄中的「戒癮支援」部分。

向他人尋求支援時，我們可能會感到尷尬或羞愧。我們可能不希望其他人知道我們的問題或過錯。我們可能不想造成別人的負擔，或覺得自己不配得到幫助。但是我們發現，當我們向人們尋求幫助時，他們會蒙受祝福。第12個步驟是關於服務和幫助他人。當戒癮的人爲他人服務時，他們在自己的康復過程中也會得到鞏固。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，會在你戒癮的過程中提供幫助。在沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。記住你所寫的內容要誠實且具體。

我的神聖身分

「看看過去，且要記住你們在前生時，已經證明你們是配稱的。你們是神勇敢的孩子，*有了祂的幫助*，你們可以在這墜落世界的戰役中贏得勝利。你們以前做到了，現在也能再次做到。

「看看前方，雖然你們的困擾和悲傷非常眞實，但是*不會永無止境*」（尼爾．安德森，「傷痛」，2018年11月，*利阿賀拿*，第85頁）。

- 回顧過去，我打贏過哪些戰役？

· 我何時曾在生活中獲得主的幫助？

「我在各地的教會，聽到許多人被這個問題困擾著，他們說：『我還是不夠好。』『我還差一大截。』『我永遠做不到。……』

「……身爲神的兒女，我們不應貶低醜化自己，好像只要嚴懲自己就有辦法讓自己成爲神期待我們成爲的人那樣。不能！」（傑佛瑞．賀倫，「所以，你們〔最終〕要完全」，2017年11月，*利阿賀拿*，第40頁）。

· 我該如何從錯誤中學習，同時仍然記得自己身爲神兒女的價值？

· 對於賀倫會長在演講標題中使用*最終*一詞，我有什麼想法？

我與耶穌基督的關係

「他們看到自己在肉慾的狀態中，甚至連地上的塵土還不如。他們同聲高喊道：憐憫我們吧！用基督的贖罪之血使我們的罪得赦免，使我們的心得以潔淨；因爲我們相信耶穌基督，神的兒子，祂創造了天地萬物，祂必降臨到人類兒女中」（摩賽亞書4：2）。

當我們專注在解決之道，而非問題本身時，戒癮的過程就會發生。只要我們鞏固與耶穌基督的關係，祂就會賜予我們過康復生活所需的力量和平安。

· 我和耶穌基督之間的關係是什麼？我是否信賴祂會幫助我？

· 當我看清自己的弱點時，我是否有勇氣轉向我的救主，尋求祂的救贖大能？爲什麼有？或爲什麼沒有？如果沒有，我要如何開始？

「經文將基督的教義定義爲，對耶穌基督和祂的贖罪運用信心、悔改、受洗、接受聖靈的恩賜，以及持守到底〔見尼腓二書第31章〕。

「基督的贖罪能使我們在符合條件的情況下，靠著『神聖彌賽亞的功勞、慈悲和恩典』〔尼腓二書2：8〕，『在〔基督〕裡成爲完全』〔摩羅乃書10：32〕，獲得每一樣美好的事物，並獲得永生。

「而在另一方面，基督的教義也是唯一能使我們經由耶穌的贖罪獲得所有祝福的方法」（布萊恩・艾希頓，「基督的教義」，2016年11月，*利阿賀拿*，第106頁）。

· 戒癮的12個步驟有時被稱爲「嬰兒學步」，因爲它們是將耶穌基督的教義應用於解決習癮問題的過程中，逐步遞增的步驟。採取這些「嬰兒學步」的步驟，如何幫助我獲得耶穌基督贖罪的祝福？

我想戒除習癮的渴望

「只要你將注意力轉離這世上令人分心的事物，有些當下在你看來很重要的事，就會變得不那麼重要。你必須對某些事情說不，即使這些事情看似無害。只要你開始將你的生活專注於主，並持續這種一生的過程，你會很驚訝地發現自己對事情的看法、感受和靈性力量有許多改變！」（羅素・納爾遜，「靈性寶藏」，2019年11月，*利阿賀拿*，第77頁）

神的先知所作的這項應許，勾勒出當我們將注意力轉向主時，可能發生的驚人改變。

· 我每天要採取哪些行動來專注於耶穌基督？

· 我會拒絕哪些世上令人分心的事物，相信它們會「變得不那麼重要」？

「主對〔阿爾瑪〕說：你不要希奇全人類——是的，各國、各族、各方、各民，不論男女——都必須重生，是的，從神而生，從肉慾和墜落的狀態變成正義的狀態，得到神的救贖，成爲祂的兒女」（摩賽亞書27：25）。

· 願意改變，是我從「墜落的狀態」中得到救贖的關鍵。我是否渴望戒除習癮？我是否感到不願意？如果有，爲什麼？

· 當我思考自己的習癮讓我和其他人付出的代價時，我就有了意願。我的習癮要我付出什麼代價？

· 我的健康要付出什麼代價？

· 我的家庭、我的人際關係、我幫助他人的能力要付出什麼代價？

· 習癮如何影響我跟神的關係？

尋求幫助

「身爲基督的信徒，我們的生活並不會免除各種挑戰和考驗。我們時常需要完成困難的事，那些事情如果單憑一己之力，便會覺得難以負荷，甚至無法做到。當我們接受了救主的這項邀請『到我這裏來』〔馬太福音11：28〕，祂就會提供我們所需的支持、安慰與平安」（約翰 馬科恩，「歸向基督——過著後期聖徒般的生活」，2020年5月，*利阿賀拿*，第36頁）。

· 救主會提供所需的支持、安慰與平安，讓我們能去做艱鉅或不可能的事。我如何才能找到祂所應許的支持和安慰？

· 如果我獨自嘗試戒癮，是否會覺得難以負荷，甚至無法做到？

· 知道沒有人能倖免於人生的考驗，以及我們每個人都需要支持，如何幫助我放下不願向他人求助的心態？

· 我是否曾祈禱求問該請誰做我的支援者？我是否想到了任何名字？

「同樣地，透過主的恩典，每個人都能藉著對耶穌基督贖罪的信心以及悔改自己的罪，獲得力量及協助來從事善舉，而這些是他們無法靠一己之力做到的。這恩典是一種加添能力的力量，能讓世人在盡到最大的努力後，獲得個人的永生及超升」（Bible Dictionary, “Grace”）。

· 有時候，我能夠戒掉習癮一段時間。我如何在即使感到壓力或氣餒的時候，仍能始終保持戒癮？

步驟1：承認我們自己無法單獨克服習癮，我們的生活已變得不可收拾。

重要原則：誠實

我們之中許多人沉迷習癮，剛開始是出於好奇。有些人之所以上癮，一開始是出於正當需求（例如服用處方藥），或是以此作爲故意反抗的舉動；有些人則是爲了試圖擺脫痛苦；很多人剛成爲青少年不久就走上了這條路。不論沉迷習癮的動機和情況爲何，我們很快就發現，使人上癮的事物不只可以緩和身體的痛苦，還能減輕壓力或麻痺我們的感受，並可以幫助我們逃避問題——至少我們認爲如此。我們會有一段時間不會感覺到恐懼、煩惱、孤獨、沮喪、悔恨或無聊，然而生活中的種種狀況都會激起這些感受，使得我們更頻繁地依賴那些讓我們上癮的事物。習癮成爲我們試圖應付需求和情緒的主要方式之一。救主耶穌基督了解這樣的掙扎。賓塞．甘會長說：「耶穌視罪惡爲錯誤，但也能了解罪惡源自於罪人根深蒂固又得不到滿足的需要」（參閱「耶穌：完美的領袖」，1983年8月，*聖徒之聲*，第8頁）。

儘管如此，我們大多數人還是無法認清或承認自己已經喪失了抗拒和戒除這些事物的能力。在我們處於最低潮時，許多人都覺得自己已別無選擇。正如羅素．納爾遜會長所說的：「毒癮會逐漸剝奪人們選擇的自由。依賴化學藥品，一個人確實會與自己的意志失去連結」（參閱「毒癮或自由」，1989年1月，*聖徒之聲*，第6頁）。

我們想停下來，卻已經失去所有的希望，有些人充滿了恐懼和絕望，甚至認爲結束自己的生命是唯一的選擇。但是我們了解到這不是天父要我們走的路。

要承認自己的成癮行爲是很困難的。我們會輕描淡寫或掩藏自己的行爲，藉此否認自身情況的嚴重性，避免他人發現，以及逃避這些選擇的後果。我們並不了解，欺騙他人和自己的這種作法，會讓我們越陷越深。而當我們越來越無法克服習癮時，我們之中許多人便開始埋怨挑剔家人、朋友、教會領袖，甚至抱怨神。我們因此陷入更深的孤立中，變得越來越與人疏離——尤其是與神疏離。

當我們一再說謊和隱瞞，希望爲自己辯解或怪罪他人時，我們的靈性也變得衰弱。每當我們對自己的習癮有所欺瞞或掩藏時，就像用「亞麻繩」綑綁自己一樣，而這條「亞麻繩」很快就變得像鎖鏈那般堅韌（尼腓二書26：22）。那時我們終於要面對事實，無法再以謊言，或說「事情沒那麼糟！」來隱瞞自己的習癮。

我們所愛的人、醫生、法官或教會領袖，都告訴我們一項自己無法否認的事實，那就是習癮正在毀滅我們的生活。當我們誠實面對過去時，我們不得不承認以往靠自己所做的一切努力根本都行不通。我們承認上癮的情況越來越糟糕。我們了解到，自己的習癮嚴重地傷害了我們的人際關係，使我們失去自我價值。到了這樣的地步，我們才鼓起勇氣，承認習癮不只是一個問題或某個壞習慣而已，從而跨出了邁向自由及康復的第一步。

我們終於承認事實，那就是我們的生活已變得不可收拾，需要有人來幫助我們克服習癮。我們承認我們無法醫治自己，也承認只要還在進行任何形式的習癮行爲，我們都無法保持清醒。我們了解到，只有在神和他人的幫助下，我們才能對自己誠實。令人驚奇的是，坦白體認這項挫敗和隨之而來的順服，乃是邁向康復之路的開始。

誠實是所有其他步驟的基礎，能幫助我們意識到自己需要救主。迪特．鄔希鐸會長在總會會長團服務時教導：「能夠看清自己，對於我們的靈性成長和福祉乃是不可或缺的。如果我們讓自己的弱點和短處繼續留在陰暗的角落裡，那麼救主的救贖大能就無法治癒這些弱點，並使它們成爲堅強〔見以帖書12：27〕」（「「主，是我嗎？」，2014年11月，*利阿賀拿*，第58頁）。

當我們沉溺於習癮時，我們不僅欺騙自己，也欺騙了別人，但我們其實騙不了自己。我們假裝沒事，一味吹噓和找藉口，但在內心深處，我們清楚知道沉溺於習癮只會使自己更加憂傷。基督的光一直在提醒我們。否認這項事實是很辛苦的；當我們終於承認自己有問題時，反而鬆了一口氣。最後，我們讓些微的希望進入心中。當我們決定承認自己有問題，並且願意尋求支援時，那希望就有了成長的空間。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

放棄驕傲並力求謙卑

驕傲與誠實無法並存。驕傲是一種錯覺，也是形成習癮的一大要素。驕傲扭曲了關於事物過去、現在及未來的眞相，是阻礙我們康復的一大障礙。泰福．彭蓀會長說：

「驕傲的本性就是競爭，只重自己的意見而反對神的意見。倘若我們在神面前驕傲，就會表現出『成就我的意思，不要成就您的意思』的態度。……

「任憑自己的意思與神的旨意抗爭就會使自己的欲望、嗜好、情感失去控制。

「驕傲的人無法接受神的權柄來引導他們的生活。他們用自己對眞理的看法來對抗神的大智，用自己的能力來對抗神的聖職權柄，用自己的成就來對抗祂的偉大事工」（參閱*總會會長的教訓：泰福．彭蓀*〔2014〕，第232頁）。

在某個時刻，我們都必須選擇放棄自身的驕傲，誠實面對自己的習癮。要變得謙卑、努力克服多年來的自我欺騙，並最終選擇誠實，其實很不容易；但隨著時間過去，這個選擇會成爲一項莫大的祝福。

當我們終於放下驕傲，變得謙卑時，便迎來一個重要的轉捩點。我們大多數人並沒有自發地謙抑自己，卻「被迫謙卑」（阿爾瑪書32：13）。無論是哪種情況，習癮所造成的後果都會臨到我們身上，我們失去了我們所珍愛的事物——我們的家、我們的工作、我們的家人，甚至我們的自由。我們失去家人朋友的信任；我們失去自尊，也失去面對人生挑戰的自信。墜入谷底後，那隨之而來的謙卑雖然使我們痛苦，但那正是康復的開始。

戒除習癮並不容易；這需要艱辛的努力。但我們終於意識到，繼續沉溺於習癮所付出的代價遠大於戒癮的代價。當我們放下驕傲時，便已準備好邁向戒除習癮的道路。

要誠實並找人談一談

找人談一談是一項重要行動，能幫助我們誠實面對習癮。由於習癮讓我們爲自己找藉口、合理化和欺騙他人，甚至對自己也是如此，所以我們之中許多人都是欺騙專家。這種欺騙使我們得以追求習癮，卻也讓我們很難誠實地看待事情。當我們輕描淡寫並合理化自己的行爲時，我們會誤以爲一切仍在自己掌控之中。然而，當我們對另一個人敞開心扉、坦誠以對時，那個人可以幫助我們看到眞相，不再受到欺騙。

我們可能最想與之交談的人就是天父。我們可以祈禱，求祂的幫助我們變得誠實，看得更清楚，並有勇氣接受眞相。我們接著便可以透過祈禱，想一想要跟誰談一談，找一個了解耶穌基督福音和康復之路的人。選擇你信任的人。這個人可以是配偶、父母、家人、教會領袖、朋友、同事、治療師、支援者、傳教士，或戒癮聚會的輔導員。作好選擇後，下一步就是跟他們分享我們掙扎的方式。我們需要祈求能有勇氣，盡可能誠實地說出自身成癮的情況。（見戒癮支援文件。）

參加聚會

戒癮聚會是希望和支援的有力來源。不論身在何處，我們都可以親自或在線上參加聚會。在這些聚會中能夠結識其他尋求康復的人，以及已經踏上康復之路、能爲其成效作見證的人。在戒癮聚會中，我們找到了其他在應用這些步驟和尋求康復方面上有經驗的人，而且他們願意在我們自己的旅程中提供幫助。戒癮聚會是一個提供理解、希望和支援的地方。

在這些聚會中，我們會研讀能幫助改變行爲的特定福音原則。培道．潘會長教導：「研究福音教義以改進人的行爲，比研究行爲科學以改進人的行爲來得更快。不配稱的思想會導致不配稱的行爲。這正是我們極力強調要研讀福音教義的原因」（參閱「小孩子」，1987年1月，*聖徒之聲*，第13頁）。聚會都是免費且保密的。前往AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org尋找你附近的聚會。

研讀與了解

研讀經文與教會領袖的話語能在我們戒癮的過程中提供幫助。這樣的研讀會增強我們的理解力，幫助我們學習。我們使用以下的經文、話語及問題，來進行虔誠的個人研讀、寫作與小組討論。

一想到要寫檢討書，可能會讓人感到不知所措，但寫作其實是邁向康復之路的一項有力工具。寫作讓我們有時間反思、幫助我們集中思考，也幫助我們看清並了解與自身習癮相關的種種問題、想法與行爲。在我們寫作的同時，我們也在記錄自己的想法。隨著我們在這些步驟中的進展，我們能看到自己的進步情形。從現在起，當你寫下自己的想法、感受與靈感時，要坦然且眞誠。

你是否深信自己無法克服習癮？

「上癮敗壞人的心智，毀滅人的肉身自由，剝奪人的選擇能力」（培道．潘，「啓多變世局中的啓示」，1990年1月，*聖徒之聲*，第13頁）。

- 有哪些跡象顯示我無法控制自己的成癮行爲？

- 我的習癮對我有何影響？

- 我向其他人隱瞞了哪些祕密？

· 爲了進行我的成癮行爲，我付出了多大的代價？

· 我違反了哪些道德或準則？

· 我如何合理化這些選擇？

饑渴

「飢渴慕義的人有福了！因爲他們必得飽足」（馬太福音5：6）。

「我的靈魂飢餓；我跪在造物主前，用熱烈的禱告與祈求爲我的靈魂向祂呼求；我整天向祂呼求，夜幕低垂時，我仍提高聲音，使之上達天庭」（以挪士書1：4）。

· 我們從這兩節經文中，學到我們的靈魂會饑渴。我是否曾經肚子不餓，但卻感覺內心空虛？是什麼造成那種空虛感？

· 我對屬靈事物的渴望如何能幫助我變得更誠實？

誠實

「有些人認爲，誠實是最平常不過的品格。但我相信，誠實是福音的根基，缺少誠實，生活……就會瓦解，陷於醜陋和混亂中」（戈登・興格萊，「我們信我們要誠實」，1993年6月，*聖徒之聲*，第4頁）。

· 我曾用哪些方式說謊，試圖向自己和他人隱瞞我的習癮？這樣的行爲如何導致「醜陋和混亂」？

謙卑

「你們被迫謙卑，你們有福了；因爲人若被迫謙卑，有時候會尋求悔改；的確，凡悔改的必得憐憫；凡得憐憫又持守到底的必得救」（阿爾瑪書32：13）。

· 曾有哪些情況迫使我謙卑並悔改？

· 阿爾瑪給了我什麼樣的希望？我要如何能找到或得到那希望？

被各種誘惑所包圍

我身陷重圍，因爲誘惑和罪惡那麼容易糾纏我。

「我想歡欣，心裡又因負罪而呻吟；然而，我知道自己信賴的是誰。

「我的神一直是我的支柱；祂引導我通過曠野中的苦難，在大海的水上保護我。

「祂的愛充滿我，甚至燃燒著我的肉體」（尼腓二書4：18-21）。

· 當尼腓感到不知所措時，他信賴的是誰？

· 我該怎麼做才能更加信賴主？

「我知道人算不得什麼」

「事情是這樣的，過了好幾個小時後，摩西才恢復一般人正常的力氣；他對自己說：現在，這樣看來，我知道人算不得什麼，這是我從來沒想到的事」（摩西書1：10）。

· 沒有神的幫助時，我在哪些方面是算不得什麼的？

· 我在哪些方面具有無窮的價值？

· 知道自己需要仰賴神，如何使我承認自己的「微不足道」，並且變得像小孩那樣？（摩賽亞書4：5；亦見摩賽亞書3：19）。

步驟2：開始相信神的大能可以使我們徹底恢復靈性健康。

重要原則：希望

我們一旦體認自己無法克服習癮時，多數人都會覺得失去了任何希望。我們曾多次嘗試戒癮；有些人曾無數次向神祈禱；我們爲自己的行爲道歉，並承諾會改變。但是在經歷一次又一次的失敗後，我們開始覺得神對我們很失望，不會再幫助我們了。我們這些在成長過程中不認識神的人，確信自己已經用盡了所有的求助途徑。無論是哪一種情況，步驟2提出了一個我們已經放棄或不曾想過的答案——從耶穌基督和祂的贖罪力量中找到希望。

我們終於變得謙卑，伸手求援。我們跟隨著那感覺十分渺小的希望之光，開始參加戒癮聚會，並與支援者合作。剛開始參加聚會時，我們心中充滿懷疑和恐懼。我們感到害怕、疲憊，甚至可能會憤世嫉俗，但至少我們來了。

在戒癮聚會中，人們眞誠地述說自己過去的生活、哪些事情改變了他們，以及戒癮康復的生活是什麼感覺。我們發現在聚會中所遇到的許多人，過去都曾經像我們一樣無助。但是當我們繼續參加聚會後，我們看到許多人眞心地笑、侃侃而談、笑容滿面，並對未來感到樂觀。我們看到許多人在生活中經歷巨大的改變，這樣的改變也是我們所渴望的。

漸漸地，他們所分享和實踐的原則也開始對我們產生作用。我們持續參加聚會，開始感覺到多年來不曾有的感受——希望。如果對那些曾經瀕臨毀滅的人來說還有希望的話，或許我們也還有希望。我們開始相信，如果我們歸向耶穌基督，就「沒有任何習慣、任何癮癖、任何叛逆、任何過犯不能獲得應許，接受完全的寬恕」（培道．潘，「寬恕的燦爛黎明」，1996年1月，*聖徒之聲*，第20頁）。

我們在這充滿信心與見證的氣氛中找到希望，這希望開始讓我們體認到神的慈悲與大能。我們開始相信祂能解救我們脫離習癮的束縛。我們效法那些在康復中的朋友的榜樣。我們開始遵循戒癮步驟、獲得他人的支援——包括我們的支援者——以及參加戒癮聚會。只要我們祈禱、沉思並應用經文，我們便隨著時間開始重新在教會中活躍。屬於我們的奇蹟開始發生，我們發現自己蒙得耶穌基督的恩典，幫助我們一天又一天地保持戒斷。

在我們努力遵循步驟2時，變得願意用對耶穌基督的愛和大能的信心，來取代對自己和習癮的依賴。在他人的支援下，我們在心思意念中遵循這個步驟，並了解到一定要有屬靈的基礎才能戒癮康復。當我們接著努力向前邁進，遵循本指南所建議的各個步驟時，我們一再地確認康復的屬靈本質。

本計畫是一項屬於靈性的行動計畫。對我們和其他無數的人而言，爲戒癮所付出的一切努力都是值得的。只要我們應用這些原則，並讓這些原則在生活中發揮作用，我們的心智就會恢復健全，靈性健康徹底恢復。我們與自己、與他人，以及與救主耶穌基督建立眞正的關係。

對我們某些人來說，康復的奇蹟似乎迅速到來；對其他人來說，康復則是個循序漸進的過程。無論哪種方式，重要的是我們繼續*練習*相信並信賴神會爲我們做我們無法爲自己做的事。隨著時間過去，我們最終都能說，我們已藉著「對基督堅定不移」，從習癮中被拯救出來，享受「完全光明的希望」（尼腓二書31：20）。

慈愛的天父和祂的兒子耶穌基督，在這條道路的每一步都與我們同在，幫助滋養和擴大我們對基督的希望。羅素．培勒會長教導：

「對於那些已落入任何一種習癮網羅的人，還是有希望的——因爲神愛祂的每個子女，而主耶穌基督的贖罪和愛會讓一切成爲可能。

「我曾看過康復的奇妙祝福，讓人擺脫了習癮的枷鎖。只要我們信賴〔祂〕贖罪的力量，耶和華就是我們的牧者，我們必不至缺乏。我知道主有能力，而且也願意幫助人們擺脫習癮的枷鎖，因爲正如保羅所宣告的：『我靠著那加給我力量的，凡事都能做』（腓立比書4：13）」（「啊，那邪惡者的陰險計畫」，2010年11月，*利阿賀拿*，第110頁）。

我們發現，在習癮復發時，轉向神以及和支援者談一談都是很有益處的。我們可能會受到誘惑，想要放棄所有希望。但是習癮復發並不會摧毀我們已經取得的進展，習癮復發也不必摧毀我們的希望。習癮復發強力地提醒我們，我們需要繼續參加戒癮聚會、尋求支援者和其他人的支援、順服於神，並循序漸進地完成這些步驟。只要我們繼續努力向前邁進，就會開始在生活中感受到耶穌基督的力量。我們更有能力保持戒癮，我們的希望也會增加。

大衛．貝納長老教導：「我們可能誤以爲這樣的祝福和恩賜是保留給那些表現得更正義或是身負教會重要召喚的人。我見證主的慈悲憐憫是賜給我們每一個人的，以色列救贖主極願將如此的祝福賜給我們」（「主的慈悲憐憫」，2005年5月，*利阿賀拿*，第100-101頁）。在我們邁向康復的旅程中，耶穌基督會賜給我們許多慈悲憐憫，其中最重要的就是能獲得這項希望：相信神的大能可以使我們完全恢復靈性健康。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

對神的品格有正確的認識

我們的羞愧往往會妨礙我們了解神的品格和祂對我們的愛。我們被痛苦和習癮所蒙蔽，經常認爲祂會報復我們、對我們失望或發怒。這項行動步驟的目的，是要拋開對神的錯誤想法，並對祂的愛、慈悲，以及祝福我們的意願和渴望，有更深入的了解。

首先，即使感覺不到神的存在，祂也在我們身邊，了解這一點很重要。認識神是個辛苦的過程，需要耐心投入。當我們已經習慣即時獲得滿足，這個過程可能會很困難，但隨著時間過去，我們可以開始看到並體會祂的神聖特質。我們會更加認識神。

我們可以祈求天父幫助我們更了解祂的本質。我們可以在生活中找尋神的手，以及祂爲我們做了多少事。我們可以研讀有關救主慈悲和恩典的經文，接著與支援者和其他支援我們的人討論這些經文。

當我們逐漸對神的愛與慈悲有更深入的了解時，就會開始對神拯救我們的大能，有更大的信心和希望。在爲天父的慈悲作見證時，小路賓．克拉克會長說：「我相信天父想要拯救祂的每一個孩子，……我相信在祂的公道與慈悲之下，祂會因我們的作爲給予我們最大的酬賞，賜給我們祂所能給的一切；相對的，我相信祂一定會盡可能給我們最輕的懲罰」（in Conference Report, Oct. 1953, 84）。

祈禱和研讀經文

羅素．培勒會長說：「任何上癮的人若想要克服習癮，都有方法可以獲得靈性上的自由，這種方法經過證明、的確能擺脫奴役的枷鎖。這方法始於祈禱，眞誠、熱烈及不斷地與我們靈和身體的創造主——我們的天父溝通」（「啊，那邪惡者的陰險計畫」，2010年11月，*利阿賀拿*，第110頁）。

只要我們放下驕傲，每天都盡力做到最好，就會有渴望，想要祈求慈愛的天父賜與我們指引和指示。我們之中有些人從未眞正作過祈禱或沉思經文；有些人受到誘惑，想停止祈禱或研讀。我們因爲覺得自己並不與神親近，或仍受習癮所苦，便誤以爲這些努力毫無作用。

我們發現成功的關鍵之一，就是繼續運用這些屬靈工具。對我們許多人而言，大聲祈禱、整天懷著單純的感激之情隨時祈禱，以及爲他人祈禱，都是有力的新作法。增加祈禱力量的方法之一，就是更誠實地向神表達我們的掙扎。即使告訴天父我們缺乏意願改變，也能增強我們的意願。我們也更頻繁感受到來自聖靈寧靜且微小的靈感。我們開始求問神，我們每天可以採取哪些小步驟，而不是只祈求祂立刻除去我們的挑戰和習癮。

最後，想要與神溝通的這種渴望，會引導我們去研讀近代與古代先知的話語。虔敬地研讀經文、尋求問題的答案，以及記錄來自聖靈的靈感，都能幫助我們相信神可以幫助我們，也會幫助我們。

從本指南每章最後面所列的經文與引文開始，是著手研讀神話語的好方法。每段經文與引文都是特別針對康復方面所挑選出來的，每一個討論問題都是希望能幫助我們將這些經文與引文應用在生活中。我們發現，即使每天只花幾分鐘的時間來探索神想要傳達給我們的信息，也能會帶來極大的收穫。我們爲這項眞理作見證：「是的，由此可知，凡願意的都可接受神的話；祂的話生動而有力，能剖開魔鬼的一切詭詐、陷阱、騙局」（希拉曼書3：29）。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

相信神

「相信神；相信祂是存在的，祂創造了天上和地上的萬物；相信祂在天上和地上有完全的智慧、一切的能力；相信世人無法理解主所理解的萬事」（摩賽亞書4：9）。

- 天上與地上有許多證據都見證神的存在。我對神與祂的愛曾經有過哪些體驗？

增加對耶穌基督的信心

羅素．納爾遜會長教導：「從今天起增強你們的信心。透過你們的信心，耶穌基督會增強你們的能力，來移動你們生活中的大山」（「基督已復生；對祂的信心能夠移山」，2021年5月，*利阿賀拿*，第102頁）。

我們當中有許多人曾試著只靠自己的意志力，或透過相信朋友或治療師來克服習癮。但我們到頭來發現，相信自己或別人並不能使我們完全克服習癮。對耶穌基督和祂醫治我們的能力有信心，才是我們康復的基礎。

- 對於在努力戒癮的過程中轉向救主，我今天有什麼感覺？

· 是什麼幫助我對耶穌基督有信心？

· 我的支援者、教會領袖和其他人建議我做哪些事，來幫助增加我的信心？

希望的能力和力量

只要我們在心思意念中懷有希望，就會對日後的行動就會更爲專注。希望能帶來穩定的力量和自信，而不是暫時樂觀。在我們戒除習癮的過程中，希望也可以成爲平安、寧靜和情緒穩定的來源。

關於這項原則，羅素．納爾遜會長說：「比起一個渴求的願望，希望更加有力。在信心和仁愛的鞏固下，希望能鍛煉出一股鋼鐵般強大的力量。希望能成爲靈魂的碇錨。……我們若能緊守希望的碇錨，便能永享其庇護」（“A More Excellent Hope” [Brigham Young University devotional, Jan. 8, 1995], 3, speeches.byu.edu）。

· 我曾在何時因爲對基督有希望，而感受到力量和自信？

· 在那段期間，我每天採取哪些屬靈習慣和行動？

· 懷抱希望如何影響我的心智、心情和靈性？這如何影響我未來的目標和計畫？

· 對於我與愛我、關心我的人之間的關係和互動？

感恩清單

在生活中看到神的方法之一，就是經常沉思並寫下我們所蒙得的祝福。透過在生活中尋找見證祂的愛和力量的證據，我們便能更加了解天父對我們的愛。

· 我對哪些事感恩？

· 生活中有哪些好事發生？

· 我如何在生活中看到神的手？

在習癮復發時堅守希望

戴爾·瑞隆長老教導：「『聖人是指奮鬥不懈的罪人。』……神更關心我們是誰，將來會成爲什麼樣的人，而不是我們以前是什麼樣的人，祂關心的是我們會奮鬥不懈」（「後期聖徒奮鬥不懈」，2015年5月，*利阿賀拿*，第56頁）。我們每個人在努力尋求康復的過程中，都時不時會感受到絕望的感覺。習癮復發時尤其如此。但持續進步，而非追求完美，才是我們希望和康復的根基。在歸向耶穌基督的過程中，習癮復發並不會抹去我們先前的努力或動量。即使習癮復發，我們仍然可以學習保持對基督的希望。

· 我努力在哪些方面作出改變、改進和進步？

· 我最近在生活中獲得了哪些勝利或成功？

· 我的支援者、教會領袖、家人和朋友對於我的努力和進步，有何評價？

祂能拯救我們脫離束縛

「但是，假如你們全心全意歸向主，信賴祂，竭盡心力事奉祂，假如你們這樣做，祂必按照祂自己的旨意和願望，救你們脫離束縛」（摩賽亞書7：33）。

· 對於耶穌基督會解救我的應許，哪些事能幫助我獲得更大的信心？

· 我如何能更加歸向耶穌基督、信賴祂，並竭盡心力事奉祂？我可以作出哪些具體的改進？

· 對我來說，等候耶穌基督「按照祂自己的旨意和願望」來拯救我，是什麼意思？

步驟3：決定將自己的意志和生活交託給永恆的父神和祂的兒子耶穌基督。

重要原則：信賴神

步驟3是作決定的步驟。在前兩個步驟中，我們承認自己做不到而需要神幫我們做的部份。在步驟3，我們學到我們能爲神做的唯一一件事情，那就是：決定向祂敞開自己的心胸，並將我們的整個生命——過去、現在與未來——以及我們的意志交給祂。步驟3是運用選擇權的表現，是我們今生所作過的最重要決定。

尼爾．麥士維長老針對此項重大的決定，作了以下的聲明：「意志上的順從，是我們唯一必須奉獻於神祭壇前的個人事物。這是項嚴格的教義，但卻是眞實的。我們獻給神的許多其他事物，不管我們自己覺得有多美好，其實都是祂賜給我們、借給我們的。然而，唯有當我們開始獻上自己，讓我們的意志順服於神的旨意，我們才算眞正對祂有所貢獻」（“Insights from My Life,” *Ensign*, Aug. 2000, 9）。

培道．潘會長描述他自己將個人的意志順服於神的決定，以及隨之而來的自由：「或許我人生中最偉大的發現，毫無疑問也是最重大的承諾，就是我終於信賴神，願意將自己的選擇權交給祂或讓給祂——不是出於強迫或壓力，……就某種……意義來說，交出一個人的選擇權……，然後說：『我會照您的指示去做』，之後才會了解這麼做反而使你擁有更多的選擇權」（*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4）。

我們剛開始參加戒癮聚會時，可能會覺得有壓力，甚至是被迫出席的。但若要遵循步驟3，我們就必須決定要爲自己採取行動。我們領悟到，生活若要有轉變，非得是出於我們自己的決定不可。這跟我們的家人和朋友的想法或要求無關。不論其他人的意見或選擇爲何，我們都必須要自己願意進行戒癮。

在遵循步驟3時，我們了解到，康復不僅是我們努力的成果，更是主所成就的。當我們邀請祂進入我們的生活時，祂就行奇蹟了。我們選擇讓神來醫治和救贖我們。我們決定讓祂來指引我們生活，當然同時也要記住，祂一直都尊重我們的選擇權。當我們決定繼續遵循這個以靈性爲主的康復計畫時，就將自己的生命交在祂的手中。

我們採取這項步驟時，會對未知感到恐懼。如果我們謙抑自己，將生命與意志完全交託給神，會發生什麼事？對我們許多人來說，童年歲月是非常艱苦的，因此我們很怕再度像孩子那樣地脆弱。由於過去的經歷，我們深信要作出戒癮的承諾幾乎不可能。我們看過其他人背棄太多的承諾，而我們自己也是如此，背棄了太多的承諾。但我們決定去嘗試康復中的朋友所提出的建議：「不要再沉迷，去參加聚會，尋求協助。」那些已經採取戒癮步驟的人邀請我們試驗這種新的生活方式。他們耐心地等候我們心甘情願地向神稍稍打開心門。

耶穌基督向我們提出同樣的邀請：「我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裏去，我與他，他與我一同坐席」（啓示錄3：20）。

我們剛開始努力時，十分焦慮且躊躇。我們不斷地信賴耶穌基督，卻又不斷地收回這份信賴。我們擔心，祂會因爲我們的反覆無常而不悅，並且會撤回祂對我們的支援與愛。可是祂並沒有。

漸漸地，我們讓耶穌基督施展祂的醫治大能，以及跟隨祂的道路而來的安全感。我們每個人都了解到，我們不只是要放棄習癮，還要將整個意志與生活都交給神。一旦這麼做之後，就會發現祂是多麼有耐心，接受我們腳步蹣跚地在一切事上順服祂。

如今，我們抵抗誘惑能力的基礎，是建立在對神旨意的謙卑順從上。我們表達自己需要得到救主贖罪的力量，並且我們也開始在身上感受到這股力量，使我們得以堅強去抵抗接下來的誘惑。我們學習到如何用救主所訂的條件來接受生活。

對我們來說，順服神可能很困難。那需要我們在每一天，有時是在每一個小時，甚至時時刻刻，都重新將自己獻於祂的旨意。只要我們願意這麼做，就會找到恩典，和那使人加添能力的力量，去做自己做不到的事。

持續地順服於神的旨意能減輕壓力，使我們的生活更具意義。我們不再爲那些曾經困擾我們的小事而惱怒。我們爲自己的所作所爲負責。我們以救主的方式對待他人。我們的眼光、意念和內心被打開，能夠接受事實，即人生充滿了挑戰，今生會爲我們帶來憂傷和挫折，但也會帶來幸福。

我們每天都更新自己的承諾，要順服於神的旨意。這就是我們大多數人說「一天一天過日子」時的意思。我們已決定放棄那導致我們沉迷上癮的根源，也就是任性與自私，也決定要享受另一天的寧靜與力量，這種寧靜與力量來自於對神、對祂的仁慈、大能與大愛的信賴。

步驟1、2和3幫助我們了解如何運用信心。遵循步驟3後，最明顯跡象之一，就是我們願意對神懷有足夠的信賴，使我們得以繼續前往下一步驟。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

決定信賴並服從神

以下詩句——改寫自雷茵霍爾德．尼布爾的「寧靜禱文」——可以在決定信賴並服從神時幫助我們：「神啊，求您賜我寧靜的心，使我能接受自己不能改變的事；賜我勇氣，使我能改變自己能改變的事；並賜我智慧，分辨兩者的差別。」字字句句皆與先知約瑟．斯密在教義和聖約123：17中的話語美妙契合：「所以，……讓我們高高興興地做一切我們能力範圍內的事；然後願我們以最大的確信站住，看神的救恩，並爲了讓祂的臂膀顯露。」

只要信賴神有能力幫助我們，祂就會賜與我們寧靜的心。我們接受，縱使無法控制別人的選擇與行爲，但我們可以決定要以何種方式處理所遇到的各種情況。我們勇敢地決定要信賴天父，依照祂的旨意而行。我們將自己的意志和生活交託給祂。我們決定服從祂並遵守祂的誡命。

在我們戒癮的過程中發現，我們需要經常練習步驟3。有時候，我們似乎時時刻刻或每天都需要重新許下承諾。我們需要做多少次並不重要。每做一次，我們都會感受到神的幫助和祂的愛，我們也會在戒癮的過程中得到鞏固。尼爾．麥士維長老體醒我們：「靈性上的順從並非一蹴可幾，而是要循序漸進的逐次改進，一步一步登階而上。然而，這一層層的石階一次只能爬一層，……我們若『願意順從……像小孩順從他父親一樣』，最後我們的意念就會『吞沒於父的旨意中』」（見摩賽亞書15：7；3：19）」（參閱「獻納你所行的一切」，2002年7月，*利阿賀拿*，第39頁）。

與神一起重溫並更新聖約

在一切事上信賴神，就好像是戴上一副新眼鏡，以清晰的眼光看待每一件事情。當我們決定將自己的意志交給神時，就會開始體驗到來自尋求及跟隨天父旨意的安慰與喜悅。表明我們願意信賴神的方法之一，就是準備好配稱地領受聖餐。

與你的主教或分會會長討論你成癮的情況，以及你決定要跟從神的旨意。盡可能每週出席聖餐聚會。在你崇拜神時，要仔細聆聽聖餐祈禱文，思考天父賜予你的各種恩賜。如果主教或分會會長同意你已作好準備，就要領受聖餐來更新你的承諾，在生活中接受並跟隨祂的旨意。

你在康復的過程中，會發現自己更願意和尊崇救主犧牲的人在一起。你會開始體驗到「出於神的話，沒有一句不帶能力的」（路加福音1：37）這句話的眞實性。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。找到最簡單、最容易的康復選項是我們的天性。但我們現在知道，誠實和具體的表達才會更有幫助。當我們和支援者及其他人一起審視我們對下列問題的回答時，就能清楚看到我們自身的觀點和動機。

與神的旨意和諧

「要與神的旨意和諧，而不是與魔鬼及肉體的意思和諧；也要記住，你們與神和諧後，唯有靠著並且經由神的恩典，你們才能得救」（尼腓二書10：24）。

· *和諧*一詞是什麼意思？

· 使自己的生活與神的旨意和諧是什麼意思？

· 當我歸向神時，我如何在生活中感受到祂那使人加添能力的力量？

· 對於讓神來指引我的生活，我有什麼感覺？

· 哪些事物阻礙我讓神來指引我的生活？

順服神的旨意

「阿爾瑪和他弟兄身上的重擔減輕了；是的，主增強了他們的力量，使他們輕易地挑起重擔，他們愉快且耐心地順服主所有的旨意」（摩賽亞書24：15）。

神本可以移去阿爾瑪及他人民的重擔，但祂並沒有這樣做，而是增強了他們的力量，使他們能「輕易地挑起重擔」。注意，他們沒有埋怨，而是愉快且耐心地順服神的旨意。想一想，願意讓重擔逐漸減輕，而不是要求立即減輕，需要多麼謙卑。

· 順服於神是什麼意思？

· 我要如何順服？

· 對於要甘願且耐心地順服神的時間表，我有什麼感覺？

· 我要如何獲得勇氣，持續努力順服祂的旨意？

禁食和祈禱

「他們仍常常禁食祈禱，變得越來越謙卑，對基督的信心越來越堅定，以致他們的靈魂充滿喜樂和安慰，是的，甚至他們的心也因而潔淨聖化；那聖化是他們把心順從於神的結果」（希拉曼書3：35）。

· 這節經文描述把心順服於神的人們。禁食如何幫助我把心順服於神，以及戒除習癮？

· 我是否願意承諾在受到誘惑時，祈求能夠謙抑自己，也能對基督有信心？爲什麼願意，或者爲什麼不願意？

· 我把自己的心順服於神而非順服於誘惑的意願有多大？

在神前謙抑自己

「但是看啊，祂解救他們，因他們在祂面前謙抑自己；又因他們熱烈地向祂呼求，祂救他們脫離束縛；主就這樣在人類兒女中運用祂的大能行所有的事，向所有信賴祂的人伸出慈悲之臂」（摩賽亞書29：20）。

謙抑自己是一項決定。我們可能會認爲，雖然神幫助了別人，但祂不會幫助我們，因爲我們既無助又絕望。我們能夠認清這個謊言。事實上，我們是神的兒女

· 這項知識如何幫助我謙抑自己，尋求神的幫助？

· 關於神和我自己，我還有哪些錯誤的信念，使我無法大聲呼求神，請求祂拯救我脫離束縛？

選擇信賴神

「我希望你們要謙卑，要順從和溫和，易於接受請求，充滿耐心與長久忍耐，凡事節制，無論何時，都努力遵守神的誡命，祈求你們屬靈與屬世所需的一切，爲你們獲得的一切常常答謝神」（阿爾瑪書7：23）。

信賴神是一項選擇。只有在我們選擇順服於神的旨意之後，康復才會藉由祂的大能而發生。我們的決定便開啓

了管道，使祂的大能得以進入我們的生活。這節經文描述我們將生活與意志交託給神所需的特質。

· 我缺乏其中哪些特質？

· 誰能幫助我培養我所缺乏的特質？

· 我今天可以著手培養哪幾項？

· 我現在可以做哪些事來開始培養這些特質？

變得像小孩一樣

「自然人是神的敵人，自亞當墜落時起如此，將來也如此，永永遠遠也如此，除非他順服神聖之靈的勸導，脫離自然人，藉著主基督的贖罪而成爲聖徒，變得像小孩

一樣，順從、溫順、謙卑、有耐心、充滿愛心、願意順從主認爲適合加諸於他的一切，就像小孩順從他父親一樣」（摩賽亞書3：19）。

我們當中有許多人曾受到父母或監護人的苛待，因此對於變得「像小孩一樣」感到很困難，甚至感到害怕。

- 我的情況也是如此嗎？我與父母之間是否還有尚未解決的問題？

- 我可以做些什麼來區分自己對父母的感覺以及對神的感覺？

與神溝通

「〔耶穌〕跪下禱告，說：『父啊！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思』」（路加福音22：41-42）。

在這個祈禱中，救主展現祂願意順服於天父。祂表達自己的渴望，但又謙卑地奉行祂父的旨意。能夠把自己的感受告訴神是一大祝福。

- 知道天父了解我的恐懼、痛苦，或我現在的感受，如何能幫助我眞誠地說出「願您的旨意得成」？

步驟4：勇敢地對自己的品格作一次徹底的書面檢討。

重要原則：真相

步驟4的目的是檢視我們的過去，來深入了解自己的弱點，並找出有哪些事物阻攔我們變得像救主一樣，也使我們無法爲人服務。例如，恐懼、理由和否認會遮蔽我們看清事物的能力。但是，如果我們沒有充分意識到某件事，就無法對其作出改變。自我檢討能幫助我們了解戒癮過程中的所有阻礙。寫下自己的檢討需要我們誠實地面對自己的身分，了解我們是誰和過去的經歷，如此才能祈求神幫助我們改變、變得更好，並獲得醫治。

我們都有過非常艱難的經歷。我們都曾心碎，也背負痛苦的心理創傷。我們轉而求助於成癮物質和行爲來麻痺痛苦，接著又選擇繼續尋求這種暫時的解脫。這些行爲造成了更多的痛苦，讓我們更有理由將習癮作爲應對的方式。生活中的痛苦和成癮的行爲帶給我們極大的羞愧，我們試圖隱藏、遺忘或否認。

我們的習癮、恐懼和否認削弱了我們對生活進行誠實反省的能力。我們否認或不理解習癮對人際關係所造成的傷害和破壞。因此，我們盡一切所能去遺忘、辯解或欺騙自己，來應對痛苦。這麼做的結果就是，我們無法認清自己的許多錯誤，或是試圖忘記這些錯誤。我們對自己撒了一個令人信服的謊言，以至於我們的過去對我們來說已模糊不清。我們的支援者和戒癮小組的其他人要求我們迎難而上，向自己承認那些可能已遭我們遺忘或不願意看到的事情。唯有如此，我們才能明白自己需要救主的醫治。

一想到要回顧我們的過去，然後將其寫下來，似乎令人不知所措，有時甚至覺得無法做到。爲了做到這一點，我們需要付出很大的努力和心血。我們必須在心思意念中進行探查，才能記起過去的經驗，而寫下這些經驗對我們來說很困難。最重要的是要坐下來開始寫作。這迫使我們去練習我們對神才剛剛加強的信賴。我們希望自己能得到醫治、寬恕並脫離束縛，這給了我們嘗試的勇氣。我們祈求神幫助我們克服恐懼；我們祈求祂幫助我們想起並勇敢地面對自己的錯誤和痛苦。祂聽到我們的聲音，也一直與我們同在。

在幫助我們勇敢地踏出這一步上，支援者的協助乃至關重要。由於他們自己已經踏出了這一步，因此能夠給予我們鼓勵，幫助我們看清自己的過去。我們做得並不盡完美，但是我們已盡力而爲，最終，這就足夠了。透過辨認和發現生活中的毀滅元素，我們採取了踏上矯正之路的必要一步。我們也發現這麼做會很有幫助：找出自己過去的好的一面，並將我們曾做過的好事，以及我們培養過的優點都列入檢討書中。步驟4幫助我們向神坦承自己的本質，其中包括我們的弱點和優點。

這些列出了我們憎恨、恐懼、傷害和優點的書面清單，會成爲我們在戒癮旅程中的重要資產。當我們進展到步驟6和步驟7時，會用檢討書來檢視那些讓我們永遠陷於毀滅性循環的弱點。舉例來說，驕傲和恐懼阻止我們承認自己的過錯，因而導致我們破壞與他人的關係和信任。接著，當我們進行步驟8和9時，將有機會寬恕和補償檢討書中提到的人。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

在支援者的協助下寫一份檢討書

從這一步開始，我們要透過行爲來運用信心（見聖經雅各書2：17-18）。對我們許多人來說，這是最困難的一步。這當中可能充滿挑戰、會帶來痛苦，甚至令人難以負荷，我們也可能覺得我們需要爲過去的一切負責。然而，寫檢討書不必是一項難以達成的任務。我們可以坐下來祈禱，然後開始動筆，即使我們一次只針對一個問題或事件。

請複習附錄中的範例和原則（例如，工作表）。爲幫助我們著手開始，可以用其中一個例子作爲範本。如果我們讓這個過程變得過度複雜，就很難起頭或取得進步。所以，第一次寫檢討書時，最好力求簡單。只要我們持續遵循這些步驟，都能再回過頭來繼續檢討。在你寫檢討書時，請與支援者合作。只要我們去做這件事，神就會祝福我們，而我們也絕不會後悔。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

習癮是一種症狀

「因爲他心怎樣思量，他爲人就是怎樣」（箴言23：7）。

我們之中許多人認爲習癮是身體上的問題。我們很驚訝地發現，自身的思想、感受和信念才是造成我們成癮行爲的根源。我們大腦、身體和心態之間的複雜交互作用，似乎是讓我們陷入困境的原因。我們逐漸認識到，我們的主要問題並不是成癮的行爲，而是用有害的方式，來解決我們的眞正問題。

- 這種看待習癮的觀點，如何幫助我持續撰寫檢討書？

自我省思

我們在經文中看到許多邀請，要我們仔細、誠實地審視自己。阿爾瑪書5：14就是一個很好的例子。先知阿爾瑪提出這些自我省思的問題：「你們在屬靈方面是否已從神而生？你們在容貌上是否蒙得了祂的形像？你們的心是否體驗過這種巨大的改變？」我們建議研讀阿爾瑪書第5章的其餘部分，找出更多可以問自己的省思問題的例子。

審視我們目前的處境會很有幫助。例如，不定期清點資產和負債的企業通常不會蓬勃發展。對企業主來說，透過盤點存貨，可以客觀地判斷哪些是有價值的，應該保留；哪些是不利的，應該丟棄。如果企業主陷入不誠實的陷阱，並欺騙自己存貨的實際情況，他們就無法對其貨品的價值作出正確的判斷。

同樣地，對我們來說，誠實地看待自己的生活和品格也很重要。

- 當我祈禱並請求神的幫助我誠實時，關於我否認自己實際情況和處境的傾向，聖靈教導了我什麼？

· 對於我的弱點，我如何欺瞞自己？

· 我是如何看不到自己眞正的價值和優點？

面對過去

「我想歡欣，心裡又因負罪而呻吟；然而，我知道自己信賴的是誰」（尼腓二書4：19）。

進行檢討時，我們的內心有時候會因爲自己的罪和可能面臨的痛苦而呻吟。

· 信賴神如何能幫助我完成檢討，面對自己的罪和痛苦？

信賴祂會醫治我們

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路」（箴言3：5-6）。

檢討書可以幫助我們看清事情的全貌，也有助我們了解自己的想法、感覺和行爲，以及我們所作的選擇影響了誰。在我們寫下的許多檢討書中，恐懼和過度依賴自己是兩個共通點。我們在步驟3所作的承諾，是要信賴神以及這個戒癮過程。自我檢討是戒癮的下一步，能提供我們具體的想法，知道如何繼續進行戒癮。

- 如果我放下驕傲，選擇仰賴並信靠神，我的生活和選擇會有什麼不同？

- 對於把自己的生活與意志交託於神，在這一承諾上向前邁進，我有什麼不情願的感覺？

- 當我求問神，祂是否會在戒癮的每一步看顧我時，我透過聖靈在心思意念中得到了什麼答案？要記住，神看顧我們的方式，可能與我們爲自己選擇的方式不同。

靈性疾病

「有時候，靈性上的疾病是來自於犯罪或情感受創。有時候，靈性上的崩潰悄然而至，幾乎難以察覺。就像層層累積的沉積岩那樣，靈性上的痛苦憂傷會隨著時間累積，壓在我們的靈性上，直到重得幾乎無法負荷。……

「但儘管確實會有靈性上的考驗，並不代表這些就無法醫治。

「我們的靈性可以得到醫治。

「即使最深沉的靈性創傷，甚至可能看起來無法醫治的創傷，都能得到醫治」（迪特．鄔希鐸，「天上之光的持有人」，2017年11月，*利阿賀拿*，第78頁）。

想想你在生活中做過的最糟糕的三件事。當你做這些事時，是否與救主和祂的靈親近？如果你像我們一樣，你沒有接受祂的靈。許多正在戒癮的人稱這種疏離爲「靈性生病」。

- 當我沉迷習癮和錯誤的行爲時，我的靈性是否生病了？爲什麼是，或者爲什麼不是？

憎恨

檢討書有一大部分是用來記錄我們的憎恨。其中包括我們對他人、機構，以及其他我們認爲傷害我們或不公平對待我們的其他事物所懷的怨恨。心懷怨恨一直是我們成癮時，最具毒性、最有害的力量之一。這使得我們與他人對立，並導致我們對自己有害或冷漠的選擇感到合理。

當我們自發地選擇爲他人祈禱，祈求神賜予他們我們會爲自己尋求的每一項祝福時，我們便能獲得天上的幫助，以充滿仁愛的新眼光看待他人。「要寬恕他人可能需要極大的勇氣和謙卑，也可能需要時間。我們在爲自己內心的狀況負起責任時，需要對主有信心並信賴祂；這正是選擇權的意義和力量所在」（艾美．賴特，「基督醫治那殘缺的」，2022年5月，*利阿賀拿*，第82-83頁）。

- 我可以選擇用新的觀點來看待我所憎恨的人嗎？當他們錯待我時，是否也會像我一樣在靈性上生了病，與神疏遠？

- 如果我爲此掙扎，我該如何改變爲這些人祈禱的方式？

步驟5：向自己、奉耶穌基督的名向天父、向適當的聖職持有權柄人員及另外一個人坦承自己的過錯。

重要原則：認罪

我們大多數人在成癮時，都會感到孤立或孤單。即使其他人都能有溝通交流的感受，我們卻還覺得自己格格不入。我們之中有許多人覺得自己支離破碎，認爲沒人會接納或愛我們，特別是當別人知道我們的習癮。一直到參加戒癮聚會後，我們才開始擺脫助長習癮的孤立感。我們大多數人起初都只是坐著聆聽，不過到後來也漸漸可以自在地分享我們的經驗。儘管如此，我們還是不會去分享許多事——比如感到羞愧、尷尬、心碎及讓我們感到脆弱的事。

遵循步驟4時，可能會再次經歷這些羞愧和尷尬的感受，因此我們建議在完成步驟4後，最好儘快進行步驟5。拖延步驟5就好像是發現一處受感染的傷口卻不去清理一樣。坦承自己的過錯似乎令人難以負荷，但是只要祈求耶穌基督的協助，祂就會賜給我們勇氣和力量。

與支援者分享我們的書面檢討，接著向主教認罪，似乎是我們做過最困難的事。但那些已完成這步驟的人，幫助我們了解這一步的重要性。寫檢討書幫助我們充分體認到自己的過錯、弱點和罪行。然而，單單只有意識到它們的存在是不夠的。隱瞞會助長習癮。透過完成步驟5，我們棄絕這種隱瞞。卡蘿．史帝芬姊妹教導：「但希望與醫治並不存在於祕密的黑暗深淵，而存在於我們救主耶穌基督的光與愛裡面」（「醫治大師」，2016年11月，*利阿賀拿*，第10頁）。完全誠實能幫助我們爲接下來的步驟作好準備，並讓耶穌基督更徹底地醫治我們。

賓塞．甘會長教導：「除非一個人不加藉口和辯詞，完全坦承自己的行爲，悔改才會來臨。……那些選擇這一條路，改變生活的人，起先可能會感到悔改之路比較難走，但嚐到結果後便知道，悔改永遠都是比較好走的一條路」（參閱「悔改的福音」，1983年3月，*聖徒之聲*，第3–4頁）。

我們信賴神，在鼓起勇氣後，便決定遵循步驟5。我們不確定自己能否克服強烈的羞恥感和害怕被拒絕的恐懼。我們之中有些人在開始分享或認罪後，卻屈服於恐懼，不得不從頭來過。我們祈禱求問神幫助我們獲得所需的力量。分享並坦承我們所犯的錯誤，是一種有力的經驗。我們這麼做時，能感受到耶穌基督對我們的愛，這給我們帶來了希望，讓我們相信一切都會好起來。

雖然我們的支援者幫助我們寫檢討書，但我們還是需要與他們或另一位值得信賴的人分享檢討書的內容。他們從不同的角度看待事情，幫助我們看到自己看不到的模式。在他們的幫助下，我們更了解自己的負面想法和情緒傾向（例如：任性、恐懼、驕傲、自憐、嫉妒、自以爲是、忿怒、憎恨、淫慾等等）。這些想法和情緒反映

出我們錯誤行爲的本質，也是我們錯誤所造成的後果。但是支援者能看到我們的好，也能協助我們看到自己的好。

我們向主教或分會會長坦承所有違法事項，或會阻礙我們取得聖殿推薦書的行爲。如果我們對該坦承的內容有疑慮，.我們會詢問聖職領袖。認罪意味著要透過祈禱和適當的聖職管道來尋求耶穌基督的寬恕。對大多數人來說，這個經驗使我們如釋重負；我們卸下重擔，放在救主腳前；我們感受到平安、喜樂和愛；這個經驗神聖而甜美。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

與我們的支援者分享步驟4的書面檢討，並在必要時，向神和適當的聖職持有權柄人員認罪

阿爾瑪勸告他的兒子柯林安頓要「承認〔他〕的過失和所犯的錯誤」（阿爾瑪書39：13）。這項建議可在遵循步驟5時，提供指引和靈感。這個步驟包括與另一個人分享步驟4的書面檢討，這個人通常是支援者，此人已經歷過這個過程，能夠幫助我們誠實且徹底的分享。如果沒有支援者，請透過祈禱，挑選另一位值得信賴的人，最好是已成功戒癮的人。要避開任何你懷疑可能會給予不當引導、提供錯誤訊息，或是不能保密的人。我們也建議在與親近的家人分享檢討的內容時，要小心謹慎。在決定何時向配偶坦承我們的行爲時，要先與主教或治療師商議，以避免配偶受到進一步的傷害，這一點很重要。

耶穌基督教導，認罪是悔改過程中不可或缺的一部分：「你們由此可知一個人是否悔改他的罪——看啊，他將認罪」（教義和聖約58：43）。因此，我們要奉耶穌基督的名向天父認罪，並尋求祂的寬恕。此外，我們應該向主教或分會會長坦承我們更爲嚴重的違誡。如果你不確定該坦承哪些事，就要傾聽自己的良知，並留意性罪或其他不道德的行爲。有疑慮時，要記住「你們來，我們彼此辯論」（以賽亞書1：18）的邀請，並與聖職領袖討論你的問題。

「儘管唯有主能夠寬恕我們的罪，但這些聖職領袖在悔改的過程中扮演關鍵性的角色。他們會爲你所坦承的事守密，並在整個悔改的過程中幫助你。要對他們完全誠實。如果你只坦承部分的事，只提到比較次要的過錯，你將無法解決你尚未透露的那些較爲嚴重的違誡。你愈早開始這項過程，就會愈快找到寬恕的奇蹟所帶來的平安和喜樂」（*忠於信仰：福音參考資料*〔2004〕，第83頁）。

讓平安進入我們的生活

悔改與認罪能爲我們的生活帶來平安。昆丁．柯克長老如此描述這種平安：「當有重大違誡發生時，認罪是獲得平安的必要因素。或許對於飽受煎熬的靈魂而言，沒有什麼事比卸下重擔給主，並獲得贖罪的祝福，更能帶來平安」（「個人的平安是正義的酬賞」，2013年5月，*利阿賀拿*，第34頁）。

偶爾會有些人在戒癮聚會中或其他情況下一再講述自己的罪行和缺點。雖然他們總是在認罪，卻始終找不到平安。不要誤以爲步驟5是在過度強調負面的事物。步驟5的用意與這種想法正好相反。我們遵循步驟5不是要抓著所坦承的事不放，而是要將它們放下。

一旦我們誠實且徹底地完成步驟5之後，就沒什麼好隱瞞的了。我們對外宣告，我們願意「拋棄〔我們的〕一切罪惡」（阿爾瑪書22：18），好使我們能夠更了解神的愛，以及許多關心我們的人的愛。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

向神認罪

「在我面前認罪、祈求寬恕……的人，我，主，寬恕他們的罪」（教義和聖約64：7）。

- 向神認罪會如何幫助我在生活中作積極的改變？向神認罪如何能讓我有勇氣和力量去向另一個人認罪？

專注在神如何看待我們

「不要在大眾面前宣揚自己的正直……；要先認罪，然後才能被寬恕，結出更多的果實」（Joseph Smith, in History, 1838—1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers.org）。

- 受習癮所苦的人難以擺脫的一種想法，就是希望在他人面前看起來很好。這種想法如何阻礙我進步，無法結出「更多的果實」，或好行爲？

- 如果我更關心神如何看待我，我的行爲會有什麼改變？

要真心誠意

「凡違背我的，你要按照他所犯的罪審判他；假如他在你我面前認罪，眞心誠意悔改，你就要寬恕他，我也必寬恕他」（摩賽亞書26：29）。

認罪時必須眞心誠意。

- 仔細想想，在認罪時有所隱瞞，會如何損害我的眞誠努力。如果有的話，我在檢討的時候曾試圖隱瞞哪個部分？

· 在檢討的過程中隱瞞這個部分，對我有什麼好處？我會失去什麼？

· 如果我先坦承最難以承認的部分並將其交給耶穌基督，祂會如何祝福我的生活？

知罪後要立即認罪

「就在這同一年，他們知道了自己的錯誤，承認了自己的過失」（尼腓三書1：25）。

· 這節經文是一個例子，說明有一群人在知道自己犯罪後不拖延認罪。知罪後就立即認罪的好處有哪些？

· 如果拖延認罪，可能會造成哪些有害的影響？

紓解壓力並找到平安

「要不是爲了你好，我實在不願詳述你的罪行，來折磨你的靈魂」（阿爾瑪書39：7）。

有些人會聲稱步驟4和步驟5過於專注負面的事情，徒增戒癮的壓力。我們從這節經文學到，察覺自己的缺點並面對自己的過錯能幫助我們戒癮。

- 步驟4和步驟5能如何紓解我的壓力，帶來更多的平安？

棄絕罪

「你們由此可知一個人是否悔改他的罪——看啊，他將認罪並棄絕罪」（教義和聖約58：43）。

- 棄　某件事是指完全拋棄或放棄那件事。認罪如何展現出我渴望棄　舊有的樣子？

步驟6：完全準備好讓神除去我們品格上的所有弱點。

重要原則：內心的轉變

我們之中有許多人透過步驟5找到了成功和醫治的方法。我們都爲自己的轉變感到驚奇與感激。我們大部分的人發現，習癮對我們的誘惑力已逐漸減弱，也不再那麼頻繁。我們當中有些人甚至已經開始看到戒癮的祝福。我們都感到與天父更加接近，在生活中享有更多的平安。面對如此巨大的轉變，有些人不禁懷疑，這是否就是我們需要做的一切。但我們仍然需要更多的醫治，方能繼續並維持戒癮。

我們注意到戒癮更加突顯我們的品格弱點。由於我們不再將習癮當作逃避的手段，因此我們可以更清楚地看到自己的問題。我們設法控制自己的負面想法和感覺，但它們卻一再出現，縈繞著我們，危害到我們的戒癮新生活。我們受到誘惑，想利用成癮行爲和任性，試圖控制自己的品格弱點，並像過去一樣應對壓力。

對於戒癮在靈性層面的影響有所了解的那些人，都勸告我們要明白這件事：儘管生活中的種種外在改變都很美好，但耶穌基督還要賜予我們更多的祝福。其他人幫助我們了解，如果我們希望戒癮且從此不再續犯，就得經歷一種內心的轉變。這種內心轉變的渴望就是步驟6的目的。

你可能會想知道該怎麼做才能獲得這樣的轉變。步驟6就像前面幾個步驟一樣，可能會令人覺得是一項難以負荷的挑戰。不要因爲這些感覺而感到氣餒。儘管會感到痛苦，但你也許必須像我們一樣承認，在步驟4和步驟5中認清及承認自己品格上的缺點，並不代表我們已經準備好要放棄這些缺點。我們或許仍然會用舊有的方式來應對壓力。

最難承認的一件事就是，我們可能試圖在沒有神的幫助下改變自己。步驟6意味著將殘存的驕傲和任性降服於神前。就像步驟1和步驟2一樣，步驟6需要我們繼續謙抑自己，承認我們需要基督的救贖和改造大能。畢竟祂的贖罪犧牲已幫助我們完成在此之前的每一個步驟。步驟6也不例外。

只要我們歸向耶穌基督，祈求祂幫助我們完成這一步，我們必定不會感到失望。如果我們信賴祂並對這過程有耐心，就會發現自己的驕傲逐漸被謙卑所取代。祂會耐心等待，直到我們厭倦自己單打獨鬥的情況。屆時只要我們轉向祂，就能再次目睹祂的大愛與大能。當聖靈輕聲地提示更好的生活方式時，我們可以敞開心胸接受，而不固守舊有的行爲模式。只要明白主了解我們必須經歷的痛苦和付出的努力，我們對改變的恐懼將會逐漸消失。再次強調，改變是需要時間的，而且每個人的狀況也並不相同。這需要持續不斷地練習將我們的意志交給主，這是一個過程，而不是一次性的事件。

我們若越發堅定地想要歸向基督，那些助長我們有負面想法和感受的錯誤信念，會在這過程中被眞理所取代。只要繼續研讀和應用神的話語，我們的力量就會增強。主會透過他人的見證來幫助我們學會一件事，即靠著祂的大能，

我們都可以得到醫治。渴望怪罪他人或將我們想擺脫這個充滿挑戰的過程合理化，都將被想要對神負責及順從祂旨意的渴望所取代。主透過先知以西結宣告：「我……要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心」（以西結書36：26）。

救主想要祝福我們，改變我們的本性。只要我們讓祂這麼做，就會與祂更加合一，就像祂與父合一那樣。救主希望我們不再感到孤立與恐懼，而這些感覺正是導致我們成癮的原因。祂希望我們透過祂的贖罪犧牲，蒙福獲得祂的恩典和能力。

當我們服從聖靈的提示，仰望神的救恩，祈求不僅能救我們脫離習癮，還能幫助我們擺脫品格上的弱點時，只要我們願意，祂就會改變我們的性情和品格。只要我們越來越渴望被聖化，就會準備好自己讓神來改變我們的本性。泰福．彭蓀會長如此描述這種改變：

「主的影響是由內而外，世界的影響是由外而內。世界要帶人民離開貧窮。基督要從人民中帶走貧窮，而後人民將自己帶出貧窮。世界以改變環境來塑造人。基督改變人，然後由人改變環境。世界能制定人類行爲的模式，但是基督能改變人性。……

「願我們都堅信耶穌是基督，跟從祂，因祂而改變，由祂領導，一生爲祂服事，並得到重生」（「從神而生」，1986年1月，*聖徒之聲*，第3頁）。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

願意藉由神的大能改變

當我們首次得知步驟6時，有些人說：「我當然已經準備好讓神除去我的弱點！」我們曾試圖憑一己之力克服自身的弱點，但多次的失敗使我們備受挫折。然而，當我們沉思並接受支援者的意見時，我們意識到，我們其實比自己所想的還更不願意放棄自身的弱點。

聖靈和其他人幫助我們明白，我們經常將自己的弱點用作防禦的機制，或是作爲增強自尊心的方式。舉例來說，有些人在感受到威脅時，會心懷憎恨，抱持優越感。雖然我們經常犯錯，但卻喜歡覺得自己是對的。

有些人甚至爲了不受他人的傷害，進而貶低自己，貶低自身的神性。我們以爲只要先侮辱自己，那麼任何貶低我們的人，都只是在重複我們早已得出的結論。

但是我們會以這種不健康的方式來應對挑戰，正是由於我們品格上的弱點，與我們的長處無關。我們害怕自己在放棄弱點後，就會變得更爲脆弱。但只要我們讓神除去我們的弱點，並與我們的支援者合作，就會發現神有多麼關心我們。

我們邀請你去了解自己眞正的價值，並將信心交託於神的眷顧，而不是寄託在爲自己辯護。

與其他戒癮者和教會成員建立連結

當我們與其他戒癮者相處更爲自在時，我們開始注意到，彼此之間的相似之處比我們所想的還要多。當我們分享自身的故事，聆聽他人的經歷時，我們的憐憫之心會與日俱增。我們開始注意到神所有兒女都有的共通點，並在他們身邊感到更加自在。家人、朋友和教會領袖邀請我們回到教會，或去鞏固我們目前的承諾。我們決定要參加教會聚會，而非拒絕或找藉口。我們漸漸發現，戒癮聚會中我們所喜愛的許多事物，也都是教會崇拜的一部分。

我們受洗時，很少人了解到眞正的歸信是終身努力的過程。然而，墨林．羅慕義會長對此清楚地說明：「對眞正完全歸信的人而言，在行事上想要與耶穌基督福音相違背的心已徹底死去。取而代之的是對神的愛，以及遵守祂誡命的堅定、自持的決心」（in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8）。

當我們體驗到持續康復的奇蹟時——首先是脫離成癮的行爲，接著擺脫品格上的弱點——我們必會體驗眞正的歸信。我們會覺醒，像浪子「醒悟過來」一樣（路加福音15：17）。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

拋棄自己的一切罪惡

「國王說：……我該如何才能從神而生，根除心中這個惡靈，蒙得祂的靈，使我充滿快樂？……只要能得到這寶貴的快樂，我願放棄所有的一切。……

「國王就在主前雙膝跪下，是的，甚至俯伏在地，大聲呼喊道：

「神啊，……我願拋棄一切罪惡認識您，以便能從死裡復活，在末日得救」（阿爾瑪書22：15，17-18）。

· 仔細閱讀這幾節經文。哪些阻礙——包括態度和感覺——使我無法拋棄「〔自己的〕一切罪惡」，更充分地接受聖靈？

在教會中與人交誼

「你們要因你們所立的約而被稱爲基督的孩子，祂的兒子、女兒；因爲看啊，今日祂已在屬靈上生下了你們；因爲你們說，你們的心已經由對祂名的信心而改變了；因此，你們已從祂而生，成了祂的兒子、女兒」（摩賽亞書5：7）。

在我們承受了基督的名，獲得祂靈的鞏固後，就開始與聖徒，也就是那些已受洗並進入祂世上家庭的弟兄姊妹爲伍。

· 在我更認識其他聖徒後，我如何變得更願意在教會中與人交誼？

獲得救贖

「自然人是神的敵人，自亞當墜落時起如此，將來也如此，永永遠遠也如此，除非他順服神聖之靈的勸導，脫離自然人，藉著主基督的贖罪而成爲聖徒，變得像小孩一樣，順從、溫順、謙卑、有耐心、充滿愛心」（摩賽亞書3：19）。

我們之中許多人在受洗時只是名義上成爲聖徒而已，還需要在餘生中努力「脫離自然人」，以培養這節經文中所列的各種特質。

· 這種努力如何幫助我作好準備，接受唯有透過基督的贖罪——藉著與耶穌基督和天父合一——才能獲得救贖？

歸向基督

李察・司考德長老教導：「不論困難的起因爲何，不論你如何開始得到解脫——從合格的專業治療師、醫師、聖職領袖、朋友、慈愛的父母或家人——不論你怎麼開始，都無法得到完整的答案。最後的醫治來自對耶穌基督及其教導的信心；來自破碎的心、痛悔的靈；來自對神誠命的服從」（「得到醫治」，1994年7月，*聖徒之聲*，第9頁）。

任何的支援或友誼——不論是來自戒癮小組或教會會眾——都無法帶來救恩。在我們的旅程中可能會有來自他人的支援和祝福，但我們最終必須歸向基督。

・我的戒癮之旅是怎麼開始的？

・誰曾幫助我踏上悔改和戒癮之路？他們的榜樣如何引導我歸向救主？

・我從救主身上學到了什麼，幫助或影響我改變自己行爲的渴望或能力？

對這過程要有耐心

「你們是小孩，現在不能擔當一切；你們必須在恩典和眞理的知識中成長。

「不要怕，小孩們，因爲你們是我的，我已經勝了世界，……

「我父賜給我的，一個都不會失去」（教義和聖約50：40-42）。

有時候我們會因爲戒癮是一個持續進行的過程而失去耐心或感到沮喪。這幾節經文顯示出耶穌基督和天父對我們這些「小孩」的耐心。將這幾節經文寫下來，套用在你自己身上，當作是個別對你說的話。

· 這段經文的應許如何能在我感到沮喪時鞏固我？

接受耶穌基督的幫助

「你們踏上這條窄而小的路後，我要問是否一切都做好了呢？看啊，我告訴你們，沒有，因爲你們還沒有到這程度，除非你們已根據基督的話，以對祂不可動搖的信心，完全依賴那位有拯救大能者的功勞。

「因此，你們必須對基督堅定不移，懷著完全光明的希望，以及對神和對所有的人的愛心，努力前進。因此，如果你們努力前進，飽享基督的話，並持守到底，看啊，父這樣說：你們必得永生」（尼腓二書31：19-20）。

· 耶穌基督如何幫助我走在這條窄而小的路上？

· 我對神和他人漸增的愛如何幫助我掙脫習癮的束縛，不再續犯，重拾對永生的盼望？

步驟7：謙卑地祈求天父除去我們的缺點。

重要原則：謙卑

之前的所有步驟都幫助我們爲這個步驟作好準備。步驟1幫助我們謙抑自己，承認我們無法克服習癮。步驟2和3幫助我們對主有足夠的信心和信賴，來向祂祈求協助。步驟4的書面檢討，幫助我們更清楚地了解自己的品格和行爲。遵循步驟5時，我們展現出對神、我們自己和他人誠實的勇氣。步驟6幫助我們作好準備，願意放下品格上的弱點。我們現在已準備好進行步驟7。我們著重在「如何」遵循每一個步驟：謙卑、敞開心胸並且願意。

所有步驟都要求我們要有謙卑的態度，但步驟7說得最爲清楚：「謙卑地祈求天父除去我們的缺點。」在遵循戒癮的最初幾個步驟時，我們學習到，若沒有主的幫助，不管我們自己多麼努力，都無法作出改變或得到康復。這個步驟也不例外。*忠於信仰*如此描述謙卑：「謙卑是心懷感激地承認你需要仰賴主——瞭解你時時需要祂的支持」（*忠於信仰：福音參考資料*〔2004〕，第181頁）。

我們當中有些人開始回到舊有的樣子，試圖獨自作出改變。但是當我們察覺到自己的許多缺點和弱點時，我們便明白，我們需要仰賴主，在祂的幫助下改變。遵循步驟7並未使我們豁免於自己應做的事。我們依然必須保持耐心，「對基督堅定不移，……努力前進」（尼腓二書31：20）。我們需要不斷地被提醒，要轉向神並祈求祂的幫助。

我們不知道這些奇蹟會如何發生在我們身上。我們每個人的情況都不一樣，但還是有一些共同之處。很少人會在品格上有戲劇性的突然變化；步驟6和7循序漸進的過程，通常很符合大衛．貝納長老的描述：

「身爲教會成員，我們很容易會過於強調奇妙而戲劇化的屬靈顯現，以至未能珍惜、甚至忽略聖靈完成其使命的慣用模式。……〔也就是透過〕微小而日益加增的靈感」（「啓示之靈」，2011年5月，*利阿賀拿*，第88頁）。

當我們選擇順服於神，並使自己的意願與祂的旨意一致時，我們的生活中就會充滿許多微小的時刻，在這些時刻中，祂邀請我們停下過去消極的反應，轉而仰賴祂的大能來幫助、提升和愛。貝琪．葛雷文姊妹教導：「不要灰心氣餒。改變是一生持續的過程。……在我們努力改變的過程中，主對我們很有耐心」（「不用找零」，2020年11月，*利阿賀拿*，第59頁）。

不論我們所沉迷的是酒精、毒品、賭博、淫慾、傷害身體的　食模式、強迫性的消費行爲，或其他用來應對生活壓力的成癮行爲或物質，救主都會「根據〔我們〕的軟弱來救助〔我們〕」（阿爾瑪書7：12）。只要我們歸向基督，變得願意作出改變，就能體會到祂醫治的大能。

我們在遵循這個步驟時，許多人發現，我們必須擺脫自身感到羞愧的傾向。看到自己的缺點，會讓我們覺得自己還不夠好，或是我們又失敗了。但是，遵循戒癮步驟並歸向基督，讓我們有全新的眼光來看待自己。身爲神所鍾愛的兒女，我們感受到祂的愛。這種愛幫助我們戰勝羞愧和自怨自艾的情緒。

我們開始將自己的缺點和弱點，視爲能夠謙卑祈求神，幫助我們在戒癮的旅程中向前邁進的機會。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

祈求神成就我們單靠自己做不到的事

我們要如何每天奉行步驟7？在一天當中，只要我們再度任性或看到自己的弱點，就要停下來。在這些時刻，我們要順服並傾聽。我們要記住，我們無法憑一己之力改變自己，我們信賴主能夠改變我們。然後，我們倚靠祂繼續向前邁進。我們放下自己做不到的事，並祈求神的幫助。

要做到這一點，就要在祈禱中轉向神。「我們每個人都有些無法解決的問題，以及無法克服的弱點，需要靠著祈禱，求助於一更高力量的泉源」（雅各．傅士德，「祈禱的生命線」，2002年7月，*利阿賀拿*，第62頁）。

當我們進行有意義且有目的地祈禱時，就能獲得神的愛。我們若允許自己有個寧靜的時間和地方與神溝通，就能建立並鞏固我們與神之間的關係。在心中作簡單的祈禱，例如：「主啊，您要我怎麼做？」（使徒行傳9：6），或「成就您的意思」（教義和聖約109：44），就能一直記得我們要完全仰賴主。我們對神的愛，以及祂對我們的愛，會幫助我們建立一種關係，能將自己全然交託出去。

研讀聖餐祈禱文

聖餐祈禱文美好表達步驟7背後所需的謙卑和意圖。我們每週都有機會領受聖餐，並思索聖餐祈禱文的內容。

我們建議閱讀摩羅乃書4：3；5：2，並謙卑地讀出以下的神聖話語：「神啊，永恆的父，〔我〕奉您子耶穌基督的名，祈求您爲……〔我〕的靈魂，祝福並聖化此餅，讓〔我〕食用，以記得您子的身體；並向您，神啊，永恆的父，證明〔我〕願意承受您子的名，一直記得祂，並遵守祂賜給〔我〕的誡命，使〔我〕能一直有祂的靈與〔我〕同在」（摩羅乃書4：3）。

當我們用這種方式來沉思聖餐祈禱文時，就能以更具個人意義的方式，帶著破碎的心和痛悔的靈接近救主。只要我們思考自己的弱點或可能犯過的任何過錯，就能將心轉向祂。我們可以祈求祂幫助我們悔改、變得更好，並除去這些缺點。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

祂的恩典是充分的

「如果世人到我這裡來，我必讓他們看見自己的弱點。我賦予世人弱點，使他們得以謙卑；我給所有在我面前謙抑自己的人的恩典是充分的；因爲如果他們在我面前謙抑自己，並對我有信心，我必爲他們使軟弱的東西變成堅強」（以帖書12：27）。

我們都是凡人，都不完美，都有許多弱點。主說明在這節經文中，祂讓我們經歷塵世生活和遭遇這些弱點的目的，是要幫助我們謙卑。請注意，我們必須*選擇*謙抑自己。

- 「我給所有……的人的恩典是充分的」這句話對我有何意義？

· 我是否有信心，確信主的恩典對我而言是充分的？

· 在主面前謙抑自己是什麼意思？

· 列舉一些你品格上的弱點。在這些弱點旁邊，列出你歸向基督時，它們可能會變成哪些長處。

選擇變得謙卑

「正如我對你們說過的，你們因被迫謙卑而有福了；難道你們不認爲因神的話而誠心謙抑自己的人更有福嗎？」（阿爾瑪書32：14）。

我們沉迷習癮的結果，逼得我們大多數人走投無路，而參加戒癮聚會。我們被迫謙抑自己。然而，這個步驟所描述的謙卑是自願的，是自己主動選擇謙卑的結果。

· 自從開始戒癮後，我對謙卑的感覺發生哪些改變？

充滿喜樂

「他們看到自己在肉慾的狀態中，甚至連地上的塵土還不如。他們同聲高喊道：憐憫我們吧！用基督的贖罪之血使我們的罪得赦免，使我們的心得以潔淨；因爲我們相信耶穌基督，神的兒子，祂創造了天地萬物，祂必降臨到人類兒女中。

「事情是這樣的，他們說完了這些話，主的靈就臨到他們；……他們對那位即將來臨的耶穌基督有極大的信心，他們因此獲得了罪的赦免和良心的平安而充滿喜樂」（摩賽亞書4：2-3）。

便雅憫王的人民所作的祈禱，正是我們在步驟7獻上的祈禱。當主的靈臨到他們，使他們獲得罪的赦免時，他們感受到平安與喜樂。

· 關於平安和喜樂的感受，我曾有過哪些經驗？

· 如果我的生活每天都有平安和喜樂，那會是什麼感覺？

遵守誡命

「你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。

「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子；因爲離了我，你們就不能做甚麼。……

「你們若遵守我的命令，就常在我的愛裏，正如我遵守了我父的命令，常在他的愛裏。

「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足」（約翰福音15：4-5，10-11）。

· 對我來說，如果遵守救主的誡命，「〔我〕就常在〔祂〕的愛裏」是什麼意思？（第10節）。

· 根據這幾節經文，常在祂裡面會得到哪些應許的祝福？

· 今天我對於遵守救主的誡命有什麼感覺？

· 遵守誡命如何表達出我對神的愛？

神的愛

「只要我們把神置於首位，其他事情都會井然有序，或者消逝無蹤。我們對主的愛將影響我們情感的表達，時間的分配，興趣的追求及事情的優先順序」（泰福．彭蓀，最大的誡命——愛主，1988年7月，*聖徒之聲*，第3頁）。

到現在爲止，我們已逐漸認識神的慈悲和良善，可能也已經開始感受到神的愛——即我們對祂的愛和祂對我們的愛。

· 在完成這些步驟時，我是否感受到加增的愛？如果有，爲什麼？

· 遵循步驟7如何幫助我重新調整優先順序，並將神置於我生活的首位？

承受基督的名

「你們要因你們所立的約而被稱爲基督的孩子，祂的兒子、女兒；……

「……我希望你們承受基督的名，凡與神立約的人，都要終生服從。……

「凡這麼做的人都將在神的右邊，因爲他必知道自己被稱呼的名字，他要以基督的名被稱呼」（摩賽亞書5：7–9）。

· 以基督的名被稱呼並代表祂是什麼意思？

· 我需要做什麼才能到神的右邊？

- 受洗和領受聖餐時，我立約要做什麼？（見摩賽亞書5：7-9；18：8-10，13；教義和聖約20：77，79。）

- 想到救主願意將祂的名賜給我，來換取我與祂立約，服從、事奉祂，其中包括要放棄我的缺點，我有何感受？

棄　自己的弱點

「凡不需要人們犧牲一切的宗教，就沒有足夠的力量產生獲得生命及救恩所必要的信心」（*Lectures on Faith* [1985], 69）。

- 有些人讀了這句話，以爲「一切」指的是所有財產。向主棄　我的所有弱點，如何使我更了解犧牲一切的涵意？

步驟8：列出所有我們傷害過的人，並願意加以補償

重要原則：準備彌補

在開始戒癮之前，我們沉迷習癮的生活方式就像是充滿毀滅力量的龍捲風，切斷了我們的人際關係，留下了許多殘骸。我們在步驟7中感受到救主慈悲的醫治大能，於是我們渴望接觸他人，修補破裂的關係。步驟8是個列出我們傷害過的人和機構的好機會，然後擬定計畫來清理和重建我們的關係。

我們遵循戒癮的步驟時，發現這12個步驟的其中一項啓發就是其編排的順序。在一個需要極大勇氣的步驟之前，往往會有一個準備步驟。步驟8和前面的所有步驟一樣，都是我們爲步驟9所作的準備；在步驟9，我們將需要超越自身所擁有的勇氣。

我們從已經完成步驟8的人身上學到，在沒有準備的情況下就衝動地倉促行事，這樣的補償可能跟未作補償一樣有害。所以我們花時間祈禱；向值得信賴的人尋求忠告，例如我們的支援者或教會領袖；並擬定計畫。步驟8的準備工作讓我們在步驟9開始與人有所接觸時，不會進一步傷害我們的關係。

列出名單

我們在重建關係之前，必須先確認哪些關係受到了傷害並列出名單。我們使用步驟4中的自我檢討來準備名單。只要我們透過祈禱來檢視自我檢討，聖靈會幫助我們找出我們曾傷害過的關係。我們當中在進行步驟4時有製作圖表的人發現，找出這些人和機構會比較容易（見附錄中的圖表範例）。

我們在列出名單時，發現以下的指導方針很有幫助。問問自己：「在我的生命中，無論過去或現在，是否有人讓我感到難爲情、不自在或是羞愧？」我們寫下他們的名字，不要爲自己的感覺辯解，或是爲自己對他們的負面行爲找藉口。要把我們有意或無意傷害的人列進去，也要把已過世或是無法聯繫上的人算在內。我們會在進行步驟9時，專注於這些特別的情況。在進行步驟8時，我們專注於勇敢地保持誠實。

我們努力不遺漏微小的事。坦誠地思考我們沉溺習癮時對人們所造成的傷害，即使我們並非主動去侵犯他們。我們列出因自己的怨恨、不負責任、易怒、愛挑剔、不耐煩、不誠實和不名譽的行爲，而傷害到的親人和朋友。如果我們曾以任何方式加重他人的負擔，要把這些人列入名單中。我們試著列出所有因我們的謊言、違背的承諾，以及我們操弄或利用他們的手段而受到波及的人。我們想到一些自己還沒有寬恕的人，也把他們加入名單中。

在列出所有我們傷害過的人之後，我們要在名單上加上一個名字——我們自己的名字。在我們沉溺於習癮時，我們不但傷害了自己，也傷害了他人。我們能補償自己的最好方式就是戒除習癮。神可以幫助我們寬恕自己，並作出補償。當我們感受到神的愛與寬恕時，羞愧感就被作補償的意願所取代。

變得願意

列出名單後，我們需要願意作出補償。我們許多人發現，在列出自己傷害過的人和機構時，很難不對那些也傷害過我們的人心懷怨恨。人們常常陷入互相憎恨的可怕循環中。要打破這種循環，一定要有人願意寬恕。

當我們誠實地承認自己的負面情緒時，神會幫助我們打破憎恨的循環。祂向我們顯示，我們必須寬恕他人，就像祂寬恕我們一樣。在這個比喻中，有個人所欠的債都被免了，但他卻不願意寬恕別人，他的主人對他說：「你央求我，我就把你所欠的都免了，你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？」（馬太福音18：32-33）。

當我們努力變得有意願向傷害我們的人作出補償時，我們祈求基督的恩典幫助我們，對他人慈悲，就像祂對我們慈悲一樣。我們聽從救主的忠告，爲他們的福祉祈禱，祈求他們得到我們自己所希望得到的一切祝福（見馬太福音5：44）。

在完成步驟8之後，我們要努力記住，這個步驟的目的不是要羞辱任何人——不論是我們自己還是其他人。我們的經驗告訴我們，只要我們誠實地檢視自己人際關係中的問題，以及我們應承擔的部分，救主會解除罪疚或羞愧所造成的重擔。在步驟8中，我們開始以嶄新的心態對待自己、他人和生活。我們開始在生活中感受到平安，而不是紛爭及消極。

我們變得願意停止不義地論斷他人，不再數落他們的生活與過失。我們變得願意不再輕忽自己的負面行爲或爲其找藉口。藉著願意作出補償，我們會因知道天父對我們的努力感到喜悅而感受到內心的平安。這個步驟幫助我們採取行動，讓救主可以將我們從過去的錯誤中解救出來。由於我們願意作出補償，我們已經準備好採取步驟9。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

列出我們可能冒犯或傷害過的人名

我們在準備名單時，支援者會給予我們引導，讓我們再一次發現寫作的價值。我們許多人運用以下的大綱，來幫助保持簡單但具體的流程。

首先，我們使用步驟4的書面檢討，列出我們需要聯絡的人或機構。

在每項記載旁邊，我們都簡短地說明需要彌補的原因。

然後，在聖靈的引導下，我們訂定計畫與名單上的人聯絡，無論是以面對面、透過電話的方式，還是以書信或電子郵件的方式。我們與支援者或值得信賴的顧問一起檢視自己的計畫。

最後，我們加入一個目標日期。我們留了一個空格，用來報告我們聯絡此人的日期和聯絡結果。（附錄中的圖表是一項有用的工具。）

寬恕

要向傷害我們的人請求寬恕是件困難的事。如果你發現自己在這個問題上掙扎，先列出你需要寬恕的人名會很有幫助；然後再列出你需要尋求寬恕的人名。你可能會驚訝地發現，有些名字同時出現在兩份名單上。

當我們透過祈禱，努力去寬恕名單上列出的人時，要對自己有耐心。雅各·傅士德會長教導：「我們大多數人都需要時間來撫平傷痛和失落。我們會找各式各樣的藉口來拖延寬恕。其中一項藉口便是要等做錯事的人悔改了〔並向我們作出補償〕，我們才會寬恕他們。然而，這樣的拖延只會使我們喪失原本可以享有的平安與快樂。不斷回想多年以前的痛苦是愚不可及的，這麼做並不會帶來幸福。……只要我們能懷著寬恕之心去對待傷害我們的人，我們的自尊和福祉就會提升到更高的層次」（「寬恕的醫治力量」，2007年5月，*利阿賀拿*，第68頁）。

寬恕某人並不代表縱容他們錯誤的選擇，或允許他們傷害我們。但寬恕確實能讓我們在靈性、情緒，和生理各方面都能繼續向前邁進。就像那些傷害我們的人被困縛一樣，不願意寬恕他們也會讓我們處於束縛之中。寬恕幫助我們願意放下那些會「潰爛，化膿，終至造成傷害」的不好感覺（多馬·孟蓀，「隱藏的楔子」，2002年7月，*利阿賀拿*，第21頁）。寬恕也會幫助我們更充分享有聖靈爲伴，並繼續走在門徒的道路上。迪特·鄔希鐸會長在總會會長團服務時，提醒我們：「天堂裡都是有這樣共同特質的人：他們蒙得寬恕，也寬恕他人」（「憐恤人的必蒙憐恤」，2012年5月，*利阿賀拿*，第77頁）。

祈求獲賜仁愛

雖然你可能會像我們一樣害怕要作出補償，但我們見證，在救主的幫助下，你就能在機會出現時，變得願意去見名單上的人。我們祈求有勇氣憑著對神的信心生活，準備好作出補償，而不是害怕人們可能會對你做什麼或說什麼。我們也努力遵循福音原則，而不是過著被羞愧或恐懼所左右的生活。其中一項幫助我們的有力原則就是仁愛，也就是「基督純正的愛」（摩羅乃書7：47）。

在完成步驟8之前，我們許多人都訝異地感受到耶穌基督的愛，儘管我們有種種不完美的地方。這份*來自*祂的愛，讓我們*對*祂產生了極大的愛，也讓我們有了跟從祂的渴望。只要我們盡力跟從祂，我們就會充滿祂對我們自己和他人的愛。我們祈求能有仁愛，隨著時間過去，我們發現自己更願意寬恕他人並作出補償。我們會也發現對自己有更大的愛和寬恕。我們請求神軟化名單上人們的心，能對我們施以仁愛，並祈求神給我們力量去接受任何結果。

當我們祈求有仁愛時，我們之中有許多人發現這樣做很有幫助，即從名單中選出一個人，連續兩個星期每天跪下來特別爲此人祈禱。我們的補償名單幫助我們在祈禱中，更明確地將我們所有尚未獲得解決的感受告訴天父。只要我們祈禱——即便一開始並不是那麼心甘情願——我們最終仍會蒙得奇蹟般的憐憫。即使是在最艱艱的情況下，神也會祝福那些祈求仁愛的人，讓他們能夠寬恕和作出補償。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

基督和平的信徒

「我要對你們這些屬於教會、從今以後直到與主一同在天上安息爲止，作基督和平的信徒，並獲得充分希望，可以進入主的安息的人說。

「弟兄們，我這樣評斷你們，是由於你們對人類兒女行事和睦」（摩羅乃書7：3-4）。

我們在前七個步驟中，開始逐漸成爲基督和平的信徒。當我們與基督和睦時，就能更好地與他人和睦相處。

- 完成戒癮的步驟，會如何幫助我成爲基督和平的信徒？

- 我還需要採取哪些行動，才以便在生活中與人和睦相處？

神完全的愛

「愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因爲懼怕裏含著刑罰，懼怕的人在愛裏未得完全。

「我們愛〔神〕，因爲神先愛我們」（約翰一書4：18-19）。

- 我如何能信賴神對我以及我尋求其寬恕之人具有完全的愛？

- 知道神愛我和祂所有的兒女，如何能增強我的決心，去盡力作補償？

主動接觸他人

「你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕；

「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裡；因爲你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們」（路加福音6：37-38）。

儘管我們可能擔心有些人會拒絕與我們和好，但不要讓這份擔憂阻礙我們把將他們列入名單，也不要讓它阻礙你準備好去與他們接觸。我們將獲得的祝福遠大過痛苦。

「我們愈接近天父，就愈能用愛心來看待瀕臨毀滅的靈魂；我們覺得想要把他們扛在肩上，把他們的罪行拋在我們的背後。……如果你們要神對你們慈悲，就要以慈悲彼此相待」（Joseph Smith, in History, 1838—1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org）。

- 我們都是不完美的靈魂，需要耶穌基督的慈悲。遵循步驟8時，就是在打開接受耶穌基督慈悲和恩典的大門，知道這件事對我有什麼幫助？

寬恕與請求寬恕

「那時，彼得進前來，對耶穌說：『主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？』

「耶穌說：『我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。』」（馬太福音18：21-22）。

寬恕與請求寬恕單一的過錯，比寬恕或請求寬恕一個長期存在、一犯再犯的過錯要來得容易。想想在過去或現在的關係中，有哪些長期存在的過錯，需要寬恕或請求別人的寬恕。

· 我如何獲得力量去寬恕和請求寬恕？

· 耶穌基督如何成爲寬恕他人的最大典範？祂的榜樣如何幫助我寬恕他人？

「我告訴你們，你們應當彼此寬恕；因爲凡不寬恕弟兄的過犯的，在主前必被定罪；因爲有更大的罪留在他身上。

「我，主，寬恕我要寬恕的人，但是你們必須寬恕所有的人」（教義和聖約64：9-10）。

耶穌教導，不寬恕他人是比原來過犯的罪更大。

· 拒絕寬恕自己或他人，爲何就等於否定救主的贖罪？

· 憎恨和痛苦會如何戕害我的身心靈？

打破懷恨與過犯的循環

先知約瑟・斯密說明仁慈如何能促使人悔改和寬恕：

「沒有任何事能比握住人們的手並用慈愛看顧他們，更能帶領人們棄　罪。當人們以極不仁慈與毫無愛心的態度對待我時，對我的心有多麼大的影響啊，那種敵對的行爲最容易引發各種難受的感覺，使人意志消沉」（Joseph Smith, in History, 1838—1856 [Manuscript of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org）。

・我是否願意成爲打破懷恨與過犯循環的人？

・曾向我展現仁慈和愛的人，如何啓發或激勵我有不同的表現？

・當我以愛和仁慈對待他人時，我生活中遭遇問題的關係可能會有什麼改變？

步驟9：盡可能直接補償所有我們傷害過的人。

重要原則：作補償

我們進展到步驟9時，就準備好要尋求寬恕。就像摩賽亞悔改的兒子們「全力彌補他們……的傷害」（摩賽亞書27：35）一樣，我們也渴望彌補過錯。然而，在面臨步驟9時，我們知道，除非神把祂的靈賜給我們，否則我們無法實現這些願望。我們需要有勇氣、良好的判斷力、體貼、謹慎的態度和適當的時機。我們大多數人在當時都欠缺這些特質。我們體會到步驟9將再次考驗我們，考驗我們是否願意謙抑自己，尋求主的協助和恩典。

由於我們經歷過這個充滿挑戰的過程，所以在此我們要提出一些建議。在我們試著彌補時，不衝動和不草率行動是很重要的，而不拖延彌補也同樣重要。許多在戒癮過程中的人讓恐懼阻礙他們作出補償，因而重犯習癮。我們需要祈求主的指引，讓我們知道何時及如何作出補償。此外，與我們的支援者、教會領袖或其他我們信賴的人交談也很有幫助。

有時候我們也許會不想和名單上的某個人見面。然而，我們建議你要抗拒這種想法，除非真的有法律禁令限制你與某人見面。只要我們謙卑、真誠並作出合理的努力，要親自去見某人時，我們就能修補受損的關係。讓人們知道我們找他們是爲了作補償。假如他們表明不願再去談論此事，我們要尊重他們的意願；假如他們給我們機會道歉，我們就簡單明確地說明情況。我們要謹慎，不要找藉口或操縱我們接觸的人。作補償的目的不是要爲自己的行爲辯解，或是批評人；其目的是去承認自己所犯的過錯、道歉，並盡可能作出補償。即使我們不喜歡或不能接受他們的回應，也不要與他們爭論。我們要謙卑地面對每一個人，提出和解而非辯解。

爲某些行爲道歉可能會特別困難。例如，我們也許必須處理像是詐欺或虐待等有法律責任的問題。我們可能會過度反應，或是會找藉口，不想補償。在我們爲這些非常嚴重的情形採取任何行動之前，應該慎重尋求聖職或專業的意見。

在其他情況下，我們也許無法直接補償。可能當事人已經過世，或者是我們可能不知道此人住在哪裡。在這種情況下，我們還是可以間接地補償。我們可以寫一封信，表達我們的歉意以及想要和解的心意，即使這封信無法投遞。我們可以找出一位會讓我們想起那個人的人，然後做一些事情來幫助此人；或者我們也可以默默地做一些事來幫助那個人的家人。

在某些情況下，我們可能造成了無法彌補的傷害。尼爾．安德森長老教導：

「有許多錯誤是傷害或冒犯人的人無法彌補的，也有無法完全修復的痛苦與煎熬。但千萬不要忽視自己可以作出的慷慨補償，你可以減輕的痛苦，儘管在沒有主介入的情況下，愛、純潔、美德、信賴和尊重可能無法恢復。……對某些罪而言，補償的唯一方法可能是祝福他人的生活，成

爲主手中的工具，將祂的良善和恩典帶給其他人」（*The Divine Gift of Forgiveness* [2019], 218, 221）。

從我們決定採納這些正確的原則融入新生活的那一刻起，我們就已經眞正在作補償了。我們修正自己的生活方式，並從習癮中康復時，會造福周遭的每一個人。

在某些情況下，接近他人進行補償可能會給當事人帶來痛苦，甚至造成傷害。假如你覺得會是這種情形，請與你的支援者或值得信賴的顧問討論此一情況。戒癮的這個步驟絕不該對他人造成更深傷害或痛苦。

在我們爲過去的大部分行爲作了補償之後，可能仍然有一、兩個人讓我們覺得無法面對。我們許多人都經歷過同樣的情況。我們建議你在眞誠的祈禱中轉向主。假如你對某人仍懷有恐懼或忿怒，或許應該延緩與此人見面的時機。我們可以藉著祈求仁愛來克服這些負面的感覺，祈求以主的眼光看待這個人。我們可以找出補償與和解何以能幫助自己的正面理由。如果我們做到這些並且有耐心，主能夠也將會——以祂自己的方法與時間——賜予我們能力和奇妙的機會去向名單上的每個人尋求寬恕。

在某些情況下，當事人不會或無法寬恕我們。其他人可能會寬恕我們，但不想與我們和解或建立關係。雖然這可能會讓我們感到氣餒或痛苦，但尊重他們的感受並尊重他們的選擇權是很重要的。步驟9是盡我們的本分來彌補過失。這個步驟並不要求對方寬恕我們或與我們和解。只要我們克盡本分，誠實地努力彌補過失，我們就完成了步驟9，並在戒癮的旅程中向前邁進。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

與人接觸

在步驟8中，我們列出名單，並透過祈禱審愼考慮何時和如何接觸名單上的人。我們與支援者或值得信賴的顧問討論自己的計畫，然後我們準備好進行步驟9——聯絡名單上的人（在可能及適當的情況下）。當我們與人接觸以作出補償時，不需要詳述自己的習癮。但是我們應該告知足夠的細節，讓他們更好地理解爲什麼我們需要與他們談談。

我們承認自己的過錯，並詢問我們能做什麼來彌補過失。至於他們是否寬恕我們，決定在於他們自己。我們接觸的人可能有適合由我們回答的問題。切記，要以不會進一步傷害關係的方式來回答他們的問題。如果你有任何疑慮，只需告訴他們，你想再考慮一下，然後再與他們聯絡。然後，你可以與你的支援者或值得信賴的顧問討論，如何以及何時回答這些問題。

在這個過程中，我們有時可能會情緒激動。我們祈禱並請求主幫助我們保持冷靜，專注於拜訪的目的。我們可能會試圖透過提起或專注在別人所做的事上，來爲自己的行爲辯解或解釋，但是我們應該抵制這種誘惑。我們需要保持專注於彌補*自己*的行爲。

我們討論自己可以做些什麼，來彌補被我們傷害的人。例如，如果我們需要還錢補償，這個人可以寬免債務、要求本金或索取利息。我們可能不需要滿足他們的期望；然而重要的是，要了解這個人覺得我們需要做什麼來補償，我們應該透過祈禱加以思考。

作補償之後，我們要完成在步驟4所建立的圖表中的最後兩欄（見附錄中的圖表範例）。我們要輸入每次聯絡的日期、我們所作的補償和結果，然後要與支援者討論結果。我們體認到，我們正竭盡所能與名單上的人和諧相處。我們已經盡力彌補錯誤，我們可以信賴主會醫治我們無法治癒的部分。平安來自我們與主的關係。其他人有自己的選擇權，可以依其意願作出回應。

辨認戒癮的祝福

當我們鼓起勇氣去補償時，清點我們目前爲止從遵循戒癮步驟中所獲得的祝福，會很鼓舞人心。我們開始體認到，戒癮的祝福遠遠超出我們的期望。我們建議你開始列出你生活中的變化。以下是我們在戒癮過程的這個階段，注意到我們身上所發生的一些改變：

- 我們感受到，神對我們完全的愛。
- 我們在生活中感受到新的喜悅、快樂和自由。
- 我們以更深入的視角去了解人、關係和情況，並對他人有更多的同理心。
- 我們的生活有了新的方向和目的。
- 我們感受到，對自己和他人更深的接納與愛
- 我們會較少爲自己著想，而是更專注於服務需要我們幫助的人。

- 我們更強烈、更切身地感受到耶穌基督無限的贖罪。
- 我們對永恆的未來有更多的希望和信心。
- 我們對生活和財務狀況的恐懼減少了。
- 我們感覺得到寬恕，也更容易寬恕他人。
- 我們信賴有神的能力，我們就能做到自己做不到的事。

你的生活中可能還有更多的變化。請列出你的名單，並與他人分享。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

影響他人向善

「如今主的靈對我說：命令你的子女行善，以免他們引導許多人的心走向毀滅；因此，我兒，我懷著對神的敬畏，命令你不要再犯罪。

「你當盡意、盡能、盡力轉向主，不要再引導人心去作惡；卻要回到他們那裡，承認你的過失和所犯的錯誤」（阿爾瑪書39：12-13）。

我們的習癮行爲所造成的最嚴重後果之一，就是可能影響他人，讓他們也染上習癮。

- 我在生活中對哪些人造成這樣的影響？

- 根據阿爾瑪在這幾節經文中的教導，我在哪裡可以找到勇氣來彌補這些人？

勸服而非強迫

「凡願意來的，都可以隨意來喝那生命之水；不願意來的，也不勉強他來；但是到末日，必按照各人的行爲回復到各人身上」（阿爾瑪書42：27）。

我們有許多充分的理由去進行步驟9，但絕不要落入我們已別無選擇的辯解或謊言的圈套中。戒癮計畫是一項勸服人的計畫，而非強迫人的計畫。

· 我是否覺得自己被勸服或被迫要作出補償？

· 根據這節經文，有哪些理由可以說服我呢？

準備迎見神

「我希望你們出來，不要再硬起心來；因爲看啊，現在正是你們救恩的時日；所以，你們若悔改，不硬起心來，那偉大的救贖計畫必立刻在你們身上生效。

「因爲看啊，今生是世人爲迎見神而作準備的時候；是的，看啊，今生的日子是世人完成工作的日子」（阿爾瑪書34：31-32）。

· 當我軟化自己的心並作出補償時，我會達成什麼目標？

· 當我意識到自己也在準備迎見神時，我的補償意願會如何增加？

在教會中活躍

「〔摩賽亞的兒子〕走遍〔各〕地，……全力彌補他們加於教會的傷害，承認他們所有的罪，傳講他們所看到的一切事，向所有願意聽他們講話的人解釋預言和經文」（摩賽亞書27：35）。

許多人因爲習癮問題而不再去教會聚會。有些人利用他人的過失，來爲自己不常參與教會活動作辯解。

· 我在耶穌基督後期聖徒教會活躍的經驗如何？

· 透過戒癮過程與救主更加接近，如何幫助我感覺與祂的教會再次密切地結合在一起？

· 在教會中活躍如何幫助我彌補過失並更徹底地康復？

願意彌補

「你必須盡可能去補償全部被偷的、被損壞的、或被玷污的。心甘情願的補償是給主的具體證明，證明你確實在盡你所能去悔改」（李察．司考德，「尋求寬恕」，1995年7月，*聖徒之聲*，第81頁）。

- 彌補過失何以不只是向主證明，也是向我自己和他人證明，我承諾要過謙卑與誠實的生活？

我們心中的意念

「然而，凡悔改並遵行主誡命的，必蒙寬恕」（教義和聖約1：32）。

作補償時，我們可能會遇到不寬恕我們的人。他們可能還對你心存芥蒂，或許他們不信賴你的心意。

- 明白即使其他人不了解，但主了解我內心的眞正意念，並且祂會接受我所獻上的悔改和補償，這對我有何幫助？

救主能為我們做的事

「人無法赦免自己的罪；無法使自己從自己犯罪的後果中得到潔淨。人可以停止犯罪，並在未來做正義的事，使他們的作爲能爲主所接受，配稱獲得主的垂顧。但那些他們過去對自己和他人所犯的，且似乎是不可能由他們自己來彌補的過錯，要由誰來彌補呢？藉著耶穌基督的贖罪，悔改者的罪會被洗去；罪雖紅如丹顏，必白如羊毛。這就是賜給你們的應許」（Joseph F. Smith, in Conference Report, Oct. 1899, 41）。

當你去作彌補時，不要受到「不可能的！我不可能完全彌補自己所犯的錯！」這類想法的影響而沮喪。雖然這可能是事實，但請想想耶穌基督的大能，祂能修補你無法彌補的事。我們必須信賴耶穌基督能做到我們所無法做到的事。

- 我要如何向主表明我信賴祂？我如何能增強這種信賴？

步驟10：繼續自我檢討，一有過失，要立即承認。

重要原則：日常責任

步驟10幫助我們在注重靈性層面的新生活方式中取得進步。這是關於每天透過個人評估、接受我們的發現，並立即悔改來爲自己的行爲和決定負責。我們並不完全，會在生活中和戒癮過程中不斷犯錯。我們中的一些人可能會擔心，除非我們完美地完成每個步驟，或不犯任何錯誤，否則就無法在戒癮過程中取得進展。步驟10可保護我們免受完美生活的壓力。我們被提醒，當我們在戒癮過程中取得進展時，我們仍然持續需要主。

阿爾瑪在摩爾門經中教導，內心巨大的改變需要對基督的救贖和復活有信心（見阿爾瑪書5：14–15）。阿爾瑪使用審判日的情境，提出多個我們可以問自己問題的例子，強調誠實的自我評估能在我們敞開心扉接受基督的救贖大能時，起到關鍵的作用。我們可以運用這個原則，拿阿爾瑪那些發人深省的問題來評估自己的感覺、思想、動機和行爲。每日的個人評估和主的救贖幫助，可以阻止我們陷入自我否定、自滿，和重蹈覆轍的境地。

令人難以置信的戒癮過程就是讓主改變我們的想法、感覺和內心。因此，我們的行爲也會改變。在我們之前的人鼓勵我們要留意各種形式的驕傲，並謙卑地向天父坦承我們的弱點。日常責任會幫助我們認出自己何時需要幫助，並阻止我們重拾舊習。

有負面的想法和感覺是正常的。當我們憂慮或感到自憐、焦慮、憤恨、淫慾或恐懼時，可以立即轉向天父，祈求祂賜給我們平安和遠見。我們也可能發現自己仍然抱持著負面的信念。我們可以祈求天父幫助我們誠實地努力改變。在遵循步驟10時，我們不再覺得需要辯解、合理化或責備。我們的目標是，敞開心胸，將心思專注在救主和祂的恩典上。

我們每日作檢討，藉此來進行步驟10。在規劃一天的生活時，我們會透過祈禱來檢視自己的行爲和可能的動機：我們是否做得太多或太少？我們是否照顧到自己在靈性、情緒及身體上的基本需求？我們是否爲人服務？在我們每天的生活中，是否有任何困難或壓力大的情況？我們是否需要他人的幫助來處理這些困難的事情？我們是否看到任何舊有的行爲或思考模式？這類的問題能幫助我們懷著目標生活、鞏固戒癮力量，並讓我們更接近耶穌基督。

我們可以隨時評估自己，花時間思考、沉思和應用我們所學到的步驟。當我們發現自己處於危險關頭時，可以問自己也問神：「我性格的哪項弱點被挑起了？」我做了什麼事導致這個問題發生？我能不虛僞地說什麼或做什麼，讓我和另一個人能彼此尊重地解決問題？我們可以提醒自己：「主具有一切大能。我會把這件事交給祂，並信賴祂。」

每當我們發現自己以負面的行爲對待他人時，我們儘快作補償。放下驕傲很重要，也要記得，在修補關係時，誠懇地說「我錯了」通常和說「我愛你」是一樣重要。

一天結束時，我們會評估事情的進展。我們表現得如何？我們是否還有任何負面行爲、想法或感覺需要與主商量？我們也可以和家人、朋友、支援者或值得信賴的顧問談談，幫助我們看得更清楚。

當然，儘管我們盡了最大的努力，還是會繼續犯錯。但日常責任就是承諾爲這些錯誤承擔責任。只要我們每天審視自己的思想和行爲，解決問題，並透過救主悔改，負面的想法和感覺就會逐漸消失。

「對我們的個人進步而言，沒有什麼比每天經常潛心悔改，更能令人解脫束縛、更使人變得高尚、更不可或缺的了。悔改不是一個事件；悔改是一個過程，是獲得幸福和安寧的關鍵。我們悔改時若伴隨著信心，就能取用耶穌基督贖罪的力量〔見尼腓二書9：23〕」（羅素．納爾遜，「我們可以做得更好，變得更好」，2019年5月，*利阿賀拿*，第67頁）。

每天負起責任或每天悔改，能幫助我們體驗救主所提供的喜樂和自由。我們不再與主或他人隔離。我們會有力量和信心去面對及克服困難。我們可以因自己的進步而歡喜，信賴練習和耐心一定會讓自己繼續恢復健康。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

每天的靈性準備

日常責任的一個重要部分，就是規劃我們的一天，執行我們的計畫，然後在一天結束時回顧事情的進展。我們若刻意這樣做時，就會受到保護，不會再重拾舊習。

大衛．貝納長老勸告我們要在早晨與主一起準備我們的一天：「每天早上有意義的祈禱正是屬靈創造的一個要素——應先於屬世的創造，也就是當日所要實際進行的活動」（「常常祈禱」，2008年11月，*利阿賀拿*，第41頁）。

當我們忙著一天的工作時，會繼續在心中祈禱，祈求神持續提供協助和指引。有時候事情並沒有照我們計劃的那樣發展，我們需要有彈性，並不斷尋求天父的幫助。

貝納長老進一步勸告我們：「一天結束時，我們再度跪下來向天父回報。我們回顧當天發生的事情」（「常常祈禱」，第42頁）。當我們與主跟進並檢討一天時，我們可以慶祝自己的成功並認清自己的不足之處。我們會與主商量，我們需要做什麼來悔改或作補償，以及下次如何做得更好。

每日悔改

「活在當下的每一天」是一句耳熟能詳的詞句，意思是活在當下的每一刻。藉由不斷反省我們的想法、感受和行爲，我們就有機會悔改，更接近我們的天父。我們悔改時會發現一項眞理，即悔改不是一種悲傷、嚴格的考驗，而是一種我們期待擁抱，令人喜悅、使人自由的經驗。

我們每天悔改時，可能會發現更多的缺點，或是想起過去需要注意的行爲，在某些情況下，還需要補償。重新專注於先前旨在除去我們的缺點或作補償的步驟，可能會成爲我們日常悔改的一部分。與支援者一起回顧我們透過每天努力悔改所學到的事，可以讓我們更清楚還需要做哪些什麼才能完全悔改。我們也可能需要向適當的聖職權柄認罪。

羅素．納爾遜會長敦促我們要：「體驗每天悔改的強化力量；體驗每天都做得更好一點，變得更好一點。」（「我們可以做得更好，變得更好」，2019年5月，*利阿賀拿*，第67頁）。只要我們每天謙抑自己，力求誠實，我們就會更接近救主。救主教導祂的門徒：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我」（路加福音9：23）。每天悔改，背起你的十字架來跟從救主，會幫助我們爲步驟11作好準備。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

留意自己的思想、言語、行為。

「如果你們不留意自己，不小心自己的思想、言語、行爲，不遵守神的誡命，又不對你們所聽到的主的來臨，繼續保持信心，直到生命的終了，你們就必滅亡。現在，世人啊，切記，並且不要滅亡」（摩賽亞書4：30）。

如果我們在開車時沒有注意自己在做什麼，可能會很危險或致命。寫下自我察覺。

· 自我評估如何幫助我避免再次陷入習癮（和滅亡）？

謙卑與自制

「那些不是被迫謙卑而謙抑自己的人有福了」（阿爾瑪書32：16）。

願意在負面的想法爆發成有害的行爲之前就加以消除，乃是自願謙卑的表現。寫下你如何自願謙抑自己。找一天來試試消除負面的想法。

· 我得到了哪些祝福？

活在當下

「一個人悟性越高，就越會尋求悔改的恩賜，而且每當他有不符合神旨意的情形，他就越是努力地解救自己脫離惡行。……由此可知，敬畏神的人和義人的罪會不斷地被赦免，因爲他們每天每時都在悔改並重新尋求神」（Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary* [1973], 3:342—43）。

遵循這些步驟所描述的原則，在心理、情感和靈性上最有益的影響之一，就是我們學會活在當下。

· 步驟10如何幫助我，在必要時用一次一個小時的方式來面對生活？

- 了解只需要一天一天循序漸進地實踐這些原則，這對我有什麼幫助？

繼續悔改和寬恕

「每當他們眞心悔改並請求寬恕，他們就得到寬恕」（摩羅乃書6：8）。

知道只要我們眞心悔改，主就願意寬恕我們，這可以給我們勇氣，讓我們在每次失敗時再試一次。

- 對我來說，眞心悔改、尋求寬恕是什麼意思？

有耐心

「我希望你們要謙卑，要順從和溫和，易於接受請求，充滿耐心與長久忍耐，凡事節制」（阿爾瑪書7：23）。

創作「熟能生巧」這句格言的人並未提到，持續不斷地練習需要很有耐心。只要我們有耐心，繼續每天作補償，每天作檢討，就能在戒癮的道路上不斷進步。

- 自我評估和每天作補償如何確保我繼續保持謙卑和靈性成長？

- 每天結束時作檢討，如何幫助我克服憤怒或其他傷害性情緒的傾向？

終生改進

「我仍然想力勸後期聖徒，我們需要把福音的原則徹底應用於生活、言行和一切作爲中；我們必須獻上整個人和整個生命，專心致力於改善，以便能認識那在耶穌基督裡頭的眞理」（*Discourses of Brigham Young*, se1.John A. Widtsoe [1954], 11）。

採取這些步驟可以說得上是福音原則的「徹底應用」。

- 願意每日在各個方面（行爲、言語、思想、感覺和信念等）評估自己，會如何幫助我致力於終生改進？

步驟11：透過祈禱與沉思來了解主的旨意並獲得執行的力量。

重要原則：個人啓示

在步驟11中，我們立下承諾，每天都會尋求主的旨意並獲得執行的力量。我們發現神想要跟我們說話，而且我們可以學習如何聽祂說。羅素．納爾遜會長說：「神眞的*想要*對你說話嗎？是的！」（「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，*利阿賀拿*，第95頁）。這個步驟的目的是要提高我們聆聽耶穌基督的能力，接受個人啓示，並獲得相應的能力來引導我們的生活。這種對個人啓示的渴望，與我們過去沉迷於習癮時的渴求形成了強烈對比。

過去，我們以爲希望、喜悅、平安和滿足感是來自屬世的東西，像是酒精、毒品、淫慾、不健康的飲食，或其他令人上癮或強迫的行爲。我們的模式是用習癮來麻痹負面情緒，從而避免負面情緒。我們當中有些人試圖用神以外的任何東西，來塡補生命的空虛。經過一段時間，我們發現習癮帶來的任何正面影響都是短暫的、虛假的解決方法，讓我們感到空虛。

尋求啓示是達成持久戒癮的重要一步。納爾遜會長說：「我呼籲各位，擴展你目前的靈性能力以獲得個人的啓示，因爲主已應許：『你若〔尋求〕，就必獲得啓示上加啓示、知識上加知識，使你能知道奧祕及令人平安的事——帶來喜樂及帶來永生的事』〔教義和聖約42：61〕」（「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，第95頁）。

我們開始體會到，我們多麼需要救主耶穌基督，並了解祂在我們生活中的地位。我們有些人在禱告時覺得拙口笨舌、不熟練，但我們開始奉耶穌基督的名向父禱告，祈求能與祂建立更密切的關係。我們知道有祂在，我們能做到的勝過單靠自己所能做的。我們開始了解到，戒癮並不只是著重於習癮或擺脫習癮；這還包括邀請主的指引進入我們生活的各個層面。

祈禱、沉思和研讀經文是歸向基督所不可或缺的，這些能幫助我們聽到祂的聲音，並獲得力量來完成祂的旨意。我們努力謙卑地祈禱，知道我們仰賴主的神聖指引和力量。我們暫停手邊的事，整日沉思，努力讓自己的心思沉澱下來，聆聽那微小的聲音。我們研讀經文，尤其是摩爾門經，因爲經文見證主願意賜給我們指引和力量。當我們做這些事時，我們會體驗到個人啓示，並獲得祝福：「一直〔有〕祂的靈與〔我們〕同在」，引導、指引和安慰我們（摩羅乃書4：3）。

對我們許多人來說，接受個人啓示的想法很困難，因爲我們相信自己不配得到神的愛。我們沉迷於習癮時，不是認爲天父和耶穌基督不夠關心我們，不願意與我們溝通，就是認爲因爲我們過去的經歷，我們已喪失接受啓

示的權利。我們有些人認爲自己從未接受過個人啓示。我們祈禱或沉思，但似乎什麼都沒發生。我們沒有任何特別的感覺，也沒有得到任何可辨識的答案。當這種情況發生時，我們舊有的思考方式會浮現出來：「神可能會幫助其他人，但祂不會幫助我。」

我們許多人仍在這些感覺中掙扎。但是，當我們意識到祂的愛和慈悲時，這些錯誤的信念就就被打破了。當我們將步驟11應用在生活中時，我們就更能確信，祂是如此愛我們而願意與我們溝通。

步驟11的工作要求我們要有信心，確信祂會回答我們，並且我們可以學會辨認出祂的聲音。這可能不會很快發生，也不會有奇妙的徵兆從天而降。但是我們可以聆聽並耐心等待。我們都用不同的方式在聽祂說。有時候，我們不會馬上得到特定的指示，這並不表示祂不愛我們。相反地，這可能表示祂希望我們學習信賴祂，並應用祂已經賜給我們的眞理。我們對祂的信賴會幫助我們變得願意等候祂，並增強聆聽祂聲音的能力（如需更多資料，見李察．司考德，「學習辨認祈禱的答覆」，1990年1月，*聖徒之聲*，第29頁）。

主經常會透過其他人來答覆我們的祈禱。賓塞．甘會長教導：「神的確注意到我們，祂看顧著我們，然而祂通常透過其他人來滿足我們的需要」（「小小的服務」，參閱1976年12月，*聖徒之聲*，第1頁）。對我們來說，與他人聯繫互動很重要，尤其是我們支援系統中的人。我們可以透過教會領袖、家人和朋友，以及閱讀經文、研讀大會演講和聆聽神聖音樂，來聽到祂的聲音。當我們參加戒癮聚會，並與支援者一起完成戒癮的步驟時，我們也可以定期獲得啓發和指引。

提高我們尋求和接受啓示的能力需要練習和耐心。「當然，有許多時候你還是會感覺諸天是緊閉的。但我應許，只要你繼續服從，對主賜給你的每項祝福表達感謝，並且耐心接受主的時間表，你就會獲得所尋求的知識和理解力。主賜給你的每項祝福——甚至奇蹟——將隨之而來。這就是個人啓示對你的用處。」（羅素．納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，第95-96頁）。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

透過祈禱、禁食和沉思來歸向耶穌基督

對我們這些祈禱經驗不多的人來說，李察．司考德長老的話很是令人安心：「不要擔心在表達感覺時言辭笨。只要和天父說話。祂聆聽每一個祈禱，並且用祂的方式回答每一個祈禱」（「學習辨認祈禱的答覆」，1990年1月，*聖徒之聲*，第29頁）。複習祈禱的步驟也很有幫助。我們稱呼天父的名字，告訴祂我們感謝什麼，祈求所需的祝福，然後奉耶穌基督的名結束祈禱。我們若身體狀況許可，就跪下祈禱。我們經常出聲向父禱告，透過聖靈尋求祂的指引（見羅馬書8：26）。我們不需要使用華麗的詞藻。我們可以誠實地與天父分享我們的心思。

我們許多人都學會早起，利用獨處的寧靜時刻來研讀與祈禱。我們通常在早上安排祈禱和沉思的時間。在這段期間，我們可以將神放在第一位，置於當天的任何人、事、物之前。我們接著研讀，運用經文以及近代先知的教導來引導自己沉思。禁食可以成爲增強這項努力的有力工具。然後，我們聆聽自己的心思意念，試著去聆聽或感受祂。我們在祈禱和沉思時，會寫下我們的想法和靈感。

這段寶貴的私人時間結束後，我們並不會停止祈禱。在我們內心和意念深處的靜默祈禱，成爲我們一整天的思考方式；我們與他人互動、作決定、處理情緒和誘惑時，都會與主商量。我們不斷地邀請並尋求祂的靈與我們同在，使我們能得到指引去做正確的事（見詩篇46：1；阿爾瑪書37：36-37；尼腓三書20：1）。

靜靜地沉思

我們許多人發現，當我們尋求主的啓示和指引時，沉思會很有幫助。我們找一個安靜的地方，遠離令人分心的事物。羅素．納爾遜會長說：「安靜的時間是神聖的時間」（「我們在學習永誌不忘的事」，2021年5月，*利阿賀拿*，第80頁）。保持舒適的姿勢可能會有所幫助。我們清理思緒，放鬆心情；我們慢慢地深呼吸。

接下來，我們思考並沉思什麼對我們來說是重要的，並傾聽出現在我們腦海中的想法。我們可以想想我們所面臨的挑戰，尤其是戒癮或關係上的挑戰。我們可以思考正在研讀的經文章節或總會大會的講辭。我們可以想想接下來的一整天，以及我們所需的指引。我們甚至可以將我們腦海中浮現的想法記錄在日記中，以便更加清晰。在這段安靜的時間之後，我們繼續在一整天當中尋求主的指引和能力，努力「在每個思想上都要仰望〔祂〕」（教義和聖約6：36）。

羅素・培勒會長曾教導：「靜下來聆聽、服從靈的聲音是很重要的一件事。不像這世上以往的年代，我們眞的有太多干擾的事物吸引我們的注意力。每個人都需要有時間冥想、沉思。……我們都需要時間自我省察，或定期與自己進行個人對話。我們常常很忙碌，這世界又如此喧囂，以致於很難聽到天上的話語：『要靜下來，要知道我是神』〔詩篇46：10〕」（「要靜下來，要知道我是神」〔教會教育機構年輕成人祈禱會，2014年5月4日〕，broadcasts.ChurchofJesusChrist.org）。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

靠近主

「靠近我，我就靠近你們；勤勉尋求我，就必找到我；祈求，你們就得到；叩門，就給你們開門」（教義和聖約88：63）。

主尊重我們的意願和選擇權。祂讓我們在不受強迫的情況下主動選擇接近祂。只要我們邀請祂靠近，祂就會與我們接近。

・今天我要如何與祂更加接近？

表達感激

「不住地禱告，凡事謝恩；因爲這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。不要消滅聖靈的感動」（帖撒羅尼迦前書5：17-19）。

當我們記得對生活中的一切表達感謝，即使是不了解的事也同樣心懷感恩，那麼我們就能不斷地與神保持聯繫，保羅稱之爲「不住地〔禱告〕」。試著一整天都感謝神。

・這樣運用感謝會如何影響我與聖靈親近？

飽享基督的話

「天使們藉著聖靈的力量講話；因此，他們講的是基督的話語。所以，我對你們說過，要飽享基督的話；因爲看啊，基督的話必指示你們所有當做的事」（尼腓二書32：3）。

尼腓在這節經文中教導，當我們飽享基督的話時，這些話便會指引我們明白自己需要知道和去做的一切。想像一下，耶穌基督整天與你同行，與你談話的景象。

· 我沉思這幅景象時有什麼感覺？

接受個人啓示

「救主說：『我將藉著……聖靈，在你的意念和心中告訴你』（教約8：2）。……傳達到意念中的印象是很明確的。你會聽到或感覺到詳細的字句，就好像把口述的教導寫下來一樣清楚。心的交流則是一種比較概括的感覺」（Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led” [address given at the Church Educational System Symposium, Aug. 11, 1998], 3—4）。

我們越是了解個人的啓示，就越能經常用許多不同的方式來察覺所得到的個人啓示。

· 我如何得到從主而來的靈感和啓示？

「我告訴你們，〔我所說的這些事〕都是神的神聖之靈向我顯明的。看啊，我禁食禱告了許多天以知道這些事。現在我確實知道這些事都是眞的；因爲主神藉著祂的神聖之靈向我顯明了這些事；就是在我裡面的啓示之靈」（阿爾瑪書5：46）。

以主所制定的方式禁食，可以帶來我們原本沒有的強大能力（見馬太福音17：14-21）。事實上，我們可以特別爲了克服習癮而禁食。以賽亞教導：「我所揀選的禁食不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？」（以賽亞書58：6）。

· 禁食和祈禱如何增強我接受啓示的能力？

「研讀經文可以帶來靈感和啓示，這個概念讓我們了解到一項眞理，即經文並不侷限於書寫當時的含義，也可能包括該節經文對今日某位讀者的含義。此外，研讀經文也可能個帶來當下主希望傳達給該讀者的信息。若說經文是可以幫助每一個人獲得個人啓示的「烏陵和土明」，這種說法一點也不爲過」（Dallin H. Oaks, “Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, Jan. 1995, 8）。

學習經文中的語言很像是在學習外語，最好的學習方式是讓自己沉浸在其中——每天閱讀和研讀經文。

· 我曾在何時從一段經文中獲得啓示？

接受由主而來的勸告

「不要試圖勸告主，卻要接受由祂而來的勸告。因爲看啊，你們明白主在祂的一切事工上，都是用智慧、公道和無限的慈悲來勸告的」（摩爾門經雅各書4：10）。

過去，我們的禱告或許不太有效果，因爲我們花較多時間在勸告主——告訴祂我們要什麼——而不是尋求祂對我們的決定和行爲的旨意。

· 我最近有祈禱的經驗嗎？如果有，你的祈禱盡是勸告主的話，還是多在聆聽從主而來的勸告？

· 我是否願意聆聽並接受祂的勸告？

步驟12：在採取這些步驟後，我們藉由耶穌基督的贖罪而在靈性上覺醒，我們與他人分享這個信息，並在一切作為中實踐這些原則。

重要原則：服務

當我們接近步驟12時，我們知道這並非是這旅程的終點。由於我們努力遵循這些步驟，我們因著神的恩典和慈悲而享有康復的生活。我們見證，只完成這些步驟一次是遠遠不夠的。我們發現繼續遵循這些步驟，在生活的各方面實踐這些原則，並將希望的信息帶給其他人是很重要的。

對於其他身受習癮所苦的人，以及給所有面臨今生挑戰的人，我們要分享一個希望的訊息：神是奇蹟之神，祂一直都是如此（見摩羅乃書9：11，16–19）。我們的生活可以證明這一點。透過耶穌基督的贖罪，我們每個人都獲得新生。我們可以藉著爲人服務來分享這項信息。分享我們對祂的慈悲和恩典的見證，可能是我們所能提供的服務中最爲重要的一項。賓塞．甘會長指出：「我們能做的最重要的一件事，就是以服務來表明見證，相對的，我們的靈性會因此增長，我們會作更大的承諾、會更有能力遵守誡命」（*總會會長的教訓：賓塞．甘*〔2006〕，第87頁）。

以仁慈的行爲和無私的服務來承擔彼此的重擔，是我們身爲基督信徒新生活的一部分（見摩賽亞書18：8）。渴望幫助別人是靈性覺醒的一種自然結果。正如摩賽亞的兒子們在歸信之後渴望與拉曼人分享福音一樣，我們也渴望分享我們透過基督的贖罪所體驗到的希望和醫治（見摩賽亞書28：1–4）。我們可能會渴望祝福、幫助和提升周遭的人。我們體認到便雅憫王所教導的眞理：「你們爲同胞服務時，只是在爲你們的神服務而已」（摩賽亞書2：17）。

爲人服務的一個自然方式，就是成爲支援者或指導其他剛開始戒癮過程的人。（請查閱「選擇支援者」文件，以進一步了解。）我們會通知自己參加的戒癮小組的其他參與者或當地教會領袖，表示我們願意協助擔支援者或指導員。當我們發現有人正在與習癮對抗時，我們會分享有關戒癮計畫的資訊。我們會告訴他們透過救主耶穌基督而獲得康復的希望，也邀請他們和我們一起參加聚會。

除了幫助受習癮所苦的人之外，我們也爲他們的家人和所愛的人提供服務。人們往往會聯合起來支援受習癮所苦的人，而疏於關心其所愛的人。我們可以確認並認同他們所面臨的困難。我們可以與他們分享希望，不論他們所愛的人是否選擇戒癮，他們都可以轉向救主並找到平安和醫治。我們可以分享*支援指南：給戒癮者配偶和家庭的協助*，並邀請他們參加配偶和家庭小組聚會。

我們透過支援他人戒癮來爲人服務時，需要小心，切莫讓他人過度依賴我們。我們的職責是要鼓勵他們轉向天父和救主，從而尋求指引和力量。此外，我們應該鼓勵他們尋求他人的支援。主透過教會領袖、支援者、家人、朋友和其他人，賜下極大的祝福。我們可以與他們分享本指南附錄中的「戒癮支援」文件。

當我們試著幫助他人時，他們可能還沒有準備好採取這些步驟。當我們分享透過救主而得到康復和希望的信息時，一定要有耐心、要溫柔。我們的新生活不容有自負自大或任何的優越感。記住我們自己的束縛，以及耶穌基督如何透過祂的慈悲和恩典救贖我們，是很有幫助的（見摩賽亞29：20）。

在熱心幫助他人時，我們也努力在分享這則信息以及繼續在自己的生活中應用這些步驟之間保持平衡。我們最主要的重點必須是繼續親自應用這些戒癮原則。我們在與人分享這些信念方面所作的努力，只有在我們繼續保持康復狀態才會有效。

只要我們願意，就能找到許多機會去分享我們在這項計畫中所學到的靈性原則當我們造福他人的生活時，我們自己的生活也會蒙受祝福。我們體驗到泰福．彭蓀會長所教導原則：「將自己的生命獻給主的人，必將發現祂能使他們的生命更加豐盛。祂會加深他們的喜悅，擴大他們的視野，強化他們的理解力，強健他們的肌肉，提升他們的心情，增添他們的祝福，增加他們的機會，寬慰他們的靈魂，賜給他們朋友，傾注平安給他們。凡爲事奉神而喪掉生命的人，將要得著永生」（*總會會長的教訓：泰福．彭蓀*〔2014〕，第42-43頁）。

行動步驟

這是一項行動計畫。我們的進步取決於在日常生活中，持之以恆地運用這些步驟。這就是所謂的「遵循戒癮步驟」。以下的行動可以幫助我們歸向基督，獲得必要的指引和力量，讓我們在戒癮的道路上邁出下一步。

為人服務

對服務的渴望是我們透過主得到醫治過程中的必然結果。透過戒癮的過程，我們體驗了內心對自己和他人的巨大改變（見阿爾瑪書5：14）。羅素．納爾遜會長教導：「〔我們〕確實努力奉行最大的誡命和第二大誡命。當我們盡心愛*神*時，祂會讓我們轉而關心*其他*人的福祉，形成一個優美的良性循環」（「第二大誡命」，2019年11月，*利阿賀拿*，第97頁）。

然而，服務並非總是那麼容易。儘管我們可能願意，但我們不可能爲所有有需要的人提供服務。我們會繼續需要主的指引和能力來爲人服務。我們可以祈求祂幫助我們注意到並找出祂要我們服務的方式。我們可以向周遭的人詢問機會和需求。我們可能會驚訝地發現，很多機會都是我們隨時可以得到的。爲人服務可以是簡單的一個微笑，也可以是更多的投入，例如參與一個大型的計畫。我們在服務時應該運用明智的判斷力，避免超出自己的力量或能力。

我們提供服務的最佳方式之一，就是分享自己戒癮的故事。我們可以繼續參加戒癮聚會，並爲耶穌基督的恩典和醫治大能作見證。我們還是新來者時，我們從那些在我們之前就已經完成戒癮步驟並成功戒癮的人身上得到希望。我們現在有機會透過講述自己的故事來分享戒癮的信息。我們也會在教會中，與家人和朋友分享對救主大能的見證。

參與聖殿和家譜事工

我們可以透過聖殿和家譜事工來提供服務，這是一個具有意義且強而有力的方式。這項服務不僅造福了已逝者，也祝福了我們。羅素．納爾遜會長提醒我們：「聖殿和家譜事工不僅有力量造福在幔子另一邊的人，也同樣有力量造福活著的人。這項事工對參與者有一種淨化提升的影響力」（「世世代代以愛相繫」，2010年5月，*利阿賀拿*，第93頁）。對我們許多人來說，聖殿和家譜事工是戒癮過程中重要的一環。

我們有些人可能覺得自己還沒有準備好在聖殿服務。我們可能沒有動力，甚至不知道從哪裡開始家譜事工。但是我們可以決定開始。我們可以和主教或分會會長談談我們服務的渴望。我們渴望遵行主的旨意，並繼續此項康復計畫，這會激勵我們。我們可能需要在生活中作出一些改變，才能進入聖殿。我們甚至可能不知道如何進行家譜事工，但我們可以尋求幫助。慈助會和長老定額組會長可以幫助我們知道該從何著手。在FamilySearch.org和ChurchofJesusChrist.org上，還有能爲我們提供幫助的線上資源。

聖殿和家譜事工爲我們的康復提供了能力和力量。「你們不只會找到對抗這世界誘惑和禍害的保護，也會找到個人

的力量——改變的力量、悔改的力量、學習的力量、被聖化的力量、讓家人的心凝聚在一起的力量，以及讓需要得醫治的被治癒的力量」（戴爾．瑞隆，「家譜及聖殿祝福」，2017年2月，*利阿賀拿*，第39頁）。本指南中的原則引導我們跟從救主，享有祂賜給我們的一切祝福，尤其是在聖殿中找到的祝福。

研讀與了解

以下經文和教會領袖的話語，可以在我們戒癮的過程中提供幫助。在我們沉思、研讀和寫作時，可以運用這些經文和話語。我們必須記住，我們所寫的內容要誠實且具體，才能從中獲得最大的益處。

歸信與康復

「眞正的歸信不僅是獲得福音原則的知識，也不僅是意味著對這些原則有見證。……一個人可能對福音有見證，卻不去實踐福音。眞正的歸信是指我們會根據信念採取行動，使得『我們或我們的心』因爲這股力量起了『巨大的變化』〔摩賽亞書5：2〕。……〔歸信〕需要時間、努力和工作」（邦妮．奧斯卡森，「歸信」，2013年11月，*利阿賀拿*，第76-77頁）。

當主透過歸信和康復改變我們的心時，我們就能爲其他剛踏上這條道路的人提供力量。救主告訴彼得：「你回頭以後，要堅固你的弟兄」（路加福音22：32）。

- 奧斯卡森姊妹對歸信的定義，如何適用於我的戒癮經驗？

- 當其他人擺脫習癮行爲，逐漸康復時，我要如何堅固他們？

重大的進步源自於微小的步伐

「不要厭倦行善，因爲你們正在奠定重大事工的基礎。偉大的事都源自微小的事」（教義和聖約64：33）。

- 想到要在生活各個方面奉行這些原則時，我有何感受？

· 這如何幫助我了解，重大的事都是藉由微小的步驟完成的？

分享我們的見證並安慰他人

「這是我的光榮，因爲我或許能成爲神手中的工具，帶領某個靈魂悔改；這也是我的快樂。

「看啊，看到很多弟兄眞誠悔悟，歸向主他們的神，我的靈魂就充滿了快樂，我就記起主爲我做的事，是的，祂甚至垂聽我的祈禱；是的，我記起祂向我伸出的慈悲臂膀」（阿爾瑪書29：9-10）。

我們了解到，在戒癮的過程中，願意分享自己對這些原則的見證是非常重要。

· 分享自己的經驗如何幫助我在戒癮的過程中保持堅強？

「〔你們〕願意與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人，也願意隨時隨地，在所有的事上作神的證人，直到死亡，使你們得蒙神救贖，算在第一次復活的人當中，而得到永生——

現在，我告訴你們，如果這是你們心中的願望，那麼，對於奉主的名受洗，在祂面前證明你們已與祂立約、願意事奉祂、遵守祂的誡命，使祂能更豐盛地把祂的靈傾注於你們，你們有什麼異議嗎？」（摩賽亞書18：9-10）。

你染上習癮的經驗，有助於你體恤那些正在習癮中掙扎的人；你的戒癮經驗能幫助你安慰他們。

· 遵循戒癮的步驟如何提升了我爲神作證的渴望？

儘管不完美，仍要服務

除了祂唯一完美的獨生子是個例外，神的合作夥伴就只有一群不完美的人」（傑佛瑞．賀倫，「主啊，我信」，2013年5月，*利阿賀拿*，第94頁）。

「我們沒有一個人擁有完美的生活，或完美的家庭；；我當然也沒有。但只要我們努力理解那些*也*正經歷挑戰和人生缺憾的人，就能讓他們感覺自己並非獨自面對*他們*的困難。*每個人*都需要感到自己*確實*有所歸屬，而且每個人在基督的身子中都是必要的」（珍妮．丹尼斯，「祂的軛是容易的，祂的擔子是輕省的」，2022年11月，*利阿賀拿*，第82頁）。

有時候，我們會懷疑自己是否已準備好要與他人分享戒癮的經驗，因爲我們還沒有完美地實踐這些原則。

- 知道救主是透過不完美的人來行祂的事工，如何幫助我變得更願意分享自己戒癮的經驗？

神的大能帶來救恩

「我不以福音爲恥；這福音本是神的大能，要救一切相信的」（羅馬書1：16）。

- 當我回顧整個戒癮過程中的靈性轉變時，我有什麼想法和感覺？

- 我是否不願意分享自己的戒癮經驗？如果是，原因爲何？

「去我要你去的任何地方，保惠師會提示你該怎麼做、往哪裡去。

「要一直禱告，免得入了迷惑而失去酬賞。

「要忠信到底，並且看啊，我與你同在。這些話不是某人或某些人的，而是我的，即你的救贖主耶穌基督，奉父的旨意說的」（教義和聖約31：11-13）。

經文中充滿了指引，幫助我們過著充滿靈性的生活方式，引領我們回到神身邊。

· 我從這幾節經文中，找到哪些具體的指引？

步驟12：在採取這些步驟後，我們藉由耶穌基督的贖罪而在靈性上覺醒，我們與他人分享這個信息，並在一切作為中實踐這些原則

後記

本指南即將完結，我們要見證，我們還沒有走到這段神聖旅程的終點。我們第一次參加戒癮聚會時，想像過自己所經歷的最偉大奇蹟就是戒除習癮。我們這些正在經歷這種祝福的人都知道，還有更多的工作要做，還有更多奇蹟和恩典要經歷。「神爲愛他的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的」（哥林多前書2：9）。

我們已採取了這些步驟，正在尋找康復的希望，並祈求你們也會蒙福完全康復，包括蒙得全心參與教會所帶來的更多祝福。戒除習癮並保持清醒是接受主爲我們準備的一切的開始。

我們有些人參與了這項計畫，認爲自己已經痊癒了，就停止參與，然後習癮又復發。還有一些人找到戒癮的方法，但卻在達到這個目標之前，停止在教會中完全活躍的努力。我們發現，完全的康復包括在戒癮的12個步驟與耶穌基督的福音之間找到平衡和連結。

我們正在基督中成爲新造的人，因此，我們可以成爲在幔子兩邊幫助主的有力工具（見哥林多後書5：17）。我們見證，當我們繼續在生活的各個層面實踐這些福音原則，包括在教會的活動，就會獲得加添的力量。我們在戒癮的過程中所應用的原則、所學到的課題，以及獲得的經驗，都能幫助我們更完全地歸向基督，並引導我們按照主的計畫採取行動。我們成爲耶穌基督後期聖徒教會的「熱心」成員（教義和聖約58：27）。

只要我們運用本指南中建議的工具，主就會祝福我們。然而，人們可以在耶穌基督的教會中獲得戒癮所需的所有力量和支持，讓我們能夠保持清醒，並在聖約的道路上成長於進步。在結束本指南時，我們要邀請教會戒癮計畫的所有參與者，「對基督堅定不移，懷著完全光明的希望，以及對神和對所有的人的愛心，努力前進」（尼腓二書31：20）。只要我們這麼做，就會獲得主一切應許中最大的一項：「你們必得永生」（第20節）。

最後，我們要留下我們的見證，透過救主耶穌基督和這些原則，康復是有希望的。我們已參與福音，並採取了這些步驟，我們知道這些步驟是有效用的。我們邀請各位禱告，祈求主賜給你們渴望和意願繼續這項努力，讓耶穌基督的無限恩典完成你們的康復。願神祝福你們的旅程。

附錄

- 戒癮支援
- 選擇支援者
- 書寫有效檢討的原則
- 認識並歡迎新來者

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。事實證明，在我們軟弱的時候，有一個可以求助的人往往很關鍵。否認和孤立是強迫和成癮行爲的特徵，要是得不到他人的支援和觀點，就很容易再陷入這些行爲之中。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：身爲神的孩子，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：

- **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、眞理、生命」（約翰福音14：6）。聖靈能給我們安慰、平安和靈性力量，幫助我們不斷向前邁進。

- **家人**。家人能透過表達愛和接納來成爲支援的來源。他們可以運用*支援指南：給戒癮者配偶和家庭的協助*中所教導的福音原則，來提升支援的能力。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。

- **朋友**。當我們與朋友談論自己的掙扎時，不論我們是否向他們傾訴細節，他們都能給予我們愛和支援。當朋友有勇氣指出我們有哪些行爲需要停止，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。

- **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爲中獲得靈性上的潔淨時，扮演關鍵的角色。

- **支援者**。支援者是已經透過運用這12個步驟成功戒癮的人。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，並了解可能連我們自己都沒察覺到的其他困難。

- **戒癮聚會**。戒癮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，我們分享自己透過救主耶穌基督以及在生活中運用這12個步驟而獲得康復的經驗、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。

- **心理健康和醫療專業人士**。心理健康和醫療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爲中康復並獲得醫治。若我們在參與戒癮計畫時，仍爲強迫和成癮行爲所苦，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。

確保你選擇極爲值得信賴的人來支援你。在最有成效的支援人員之中，有些是目前就已經與你有連結的人（例如：父母、配偶、家人或教會領袖），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確切性質。克服了個人挑戰的人，往往更能體諒他人所經歷的挑戰。那些與你有類似挑戰的人，往往更能體恤你所遭遇的困難。

當你開始改變的過程時，可能在身體、情感和靈性上都很脆弱，要小心不要與任何支援你的人發展不適當的關係。

選擇支援者

與支援者合作有助於戒癮。支援者可以支持你的成長和決心，以克服正在面臨的挑戰、依賴或習癮行爲。在你戒癮的旅程中，你並不孤單；支援者是「願意……安慰需要安慰的人，也願意……作神的證人」的人（摩賽亞書18：9）。請考慮盡快與一位支援者合作。

什麼是支援者？

支援者是已經透過運用這12個步驟成功戒癮的人。他們或許了解某些與戒癮相關、連你自己都沒有察覺到的特定挑戰。你不應把支援者當成最好的朋友或心理健康專業人士般看待。支援者的角色是幫助你努力完成戒癮的步驟。

尋找支援者

在教會的戒癮計畫中，並不會指派特定的支援者給你。你在尋求支援時，皆可依照符合你個人經驗、需求和個性的方式來進行。支援是由你、支援者和主共同決定的。

要去找一位支援者可能會令你感到畏懼，但其他人能幫助你。尋找支援者的最佳方式就是參加戒癮聚會。那些遭遇類似挑戰的人，往往更能體恤你所遭遇的困難。下列建議有助於決定哪些人會是適合的支援者：

1. 透過祈禱和禁食來尋求天父的靈性指引，從而得知誰能成爲你的支援者。

2. 考慮選擇一位曾花費相當長的時間戒癮、並已完成12個步驟的人。

3. 聆聽人們分享他們戒癮的經驗，並思考你可以和誰建立連結。

4. 小組領袖和輔導員可以爲你介紹合適且有意願的人選。

5. 找一個你認爲符合資格的人。

6. 你應該選擇與你同性別的支援者（除非支援者是親屬）。

7. 當你開始改變的過程時，可能在身體、情感和靈性上都很脆弱，要小心，不要讓你與支援者形成依賴關係。

8. 支援你的人選可以是暫時性的，你也可以隨時更換支援者。

成為有效的支援者

成爲支援者是一項偉大的服務之舉，你會分享自己運用戒癮的12個步驟和透過救主耶穌基督得到醫治，從而獲得的經驗、信心和希望。支援者會提出深思熟慮的問題、指出可使用的資源、在如何完成這些步驟方面給予實用有效的幫助，並鼓勵他們所支援的人參加戒癮聚會。支援者能了解在某人戒癮時其他人可能扮演的角色，而如果他們所支援的人尋求別人的援助或選擇更換支援者，他們也不會被冒犯。以下是成爲有效支援者的一些原則：

1. **將神置於首位**。一直記得神，並幫助你所支援的人仰賴祂。小心不要讓你所支援的人過於依賴你。身爲支援者，你的職責是要鼓勵他人轉向天父和救主，從而尋求指引和力量。你的角色是分享你對信心和希望的經驗，來幫助你所支援的人去感受神所賜予的愛與支援。

2. **要積極參與戒癮過程**。支援者需要在戒癮相當長的一段時間過後，才能開始支援他人（一般要12個月或更久），並要積極運用和研讀戒癮的原則。當你開始支援他人時，可能會對自己的戒癮感受到加增的壓力。要小心，不要因爲支援他人而危及你自己的戒癮。支援者要照顧好自己，並在必要時尋求幫助或支援。

3. **要謙卑**。　身爲支援者，你的職責是運用你的長處來提供支持和指引。

4. **要尊重他人的選擇權，並運用耐心**。有效的支援來自於「勸說、恆久忍耐、溫和、溫柔，和不虛僞的愛；藉著慈愛和純正的知識」（教義和聖約121：41–42）。要避免試圖糾正他人。幫助他人思考原則和做

法，然後在他們自己作出決定時給予支持。要尊重他們的選擇權，並對他們在轉向主時，主會幫助他們這件事懷抱希望。你正在幫助的人有可能還沒有準備好向前邁進。他（她）可能會重複不健康的行爲，並遲於採行眞誠改變的原則和做法。支援者在他人踏上戒癮的旅程時，必須對他們有耐心。

5.**要無私地服務**。無私的服務就是不求回報地付出。支援者應具備極佳的能力，能夠理解他人，並願意爲其支援的人投入時間和精力。避免向你所支援的人尋求讚美、仰慕、忠誠，或其他情緒上的獎勵。

6.**要重視你的個人責任**。成爲支援者並不意味著你所支援的人可以無限制地佔用你的時間和資源。你可以以身作則，透過履行你對家庭、教會、職業和個人時間等等的責任，來說明健康界線的重要性。記住摩賽亞書4：27中所給予的忠告：「注意，所有這些事都要做得明智而得體，因爲人不須跑得比體力所能負荷的更快。」

7.**要時時祈禱**。每次你選擇支援某人時，要尋求主的指引，以知道哪些原則或做法最有助於滿足此人目前的需求。要藉由祈禱，思考可以提供服務的方法，時時尋求聖靈的指引。

8.**要爲眞理作見證**。你可能會受到提示要分享經驗，讓他人知道你能感同身受。你也可以爲救主和祂的醫治大能作見證。神是奇蹟之神的這項眞理是關鍵（見摩羅乃書7：29）。分享你對祂的慈悲和恩典的見證，可能是你所能提供的服務中最爲重要的一項。

9.**要保密**。身爲支援者，你有責任保護他人的隱私。匿名和保密措施是增強你支援和幫助他人的能力的核心原則。

書寫有效檢討的原則

開始步驟4時，重要的是要知道，並沒有一個正確的方來進行此檢討。檢討是一個非常私人的過程。許多人在嘗試弄清楚如何建立檢討時，會感到氣餒或沮喪，但我們鼓勵你就直接開始動筆，即便只先寫下事件的清單。

我們需要尋求主的指引。當我們整理記憶和感受，並誠實地自我省察時，祂會幫助我們成爲誠實和有愛心的人。我們也可以與自己的援助者或其他有做過書面檢討的人商議。他們會幫助我們了解如何進行才是最好的。

檢討的目的是要幫助我們與神、自己和他人和好。檢討讓我們有機會客觀地審視自己的生活。當我們這樣做時，就會看到自己對生活經驗的反應模式，從中找出品格上的弱點和優點。以下是一些可以幫助我們開始檢討的簡單原則。

A.準備作自我檢討

當我們開始進行檢討時，繼續與支援者合作是非常重要的。支援者可以幫助我們有效地完成這個步驟。通常，支援者給予的第一個指示是要以祈禱來開始檢討的各個方面，並請求神引導我們走向眞相。我們可以信賴浮現在我們腦海中的靈感和想法。

祈禱也會幫助我們在整個過程中保持希望。我們都面臨著同樣艱鉅的任務，同樣爲了做到絕對誠實而奮鬥。我們見證，這個過程是引領我們重新與自己、他人和神建立起坦誠、愉快關係的必經之路。

B.寫下自我檢討

以書寫的方式來檢討自己的生活是最有成效的。必要的話，我們可以一邊拿著書面檢討，一邊回顧和參考。因爲想法若不寫下來就很容易忘記。當我們將寫自我檢討的內容寫下來時，就能更清楚地思考生活中所發生的事件，同時也更能夠專注在這些事件上，而較不會分心。

我們中的一些人不願意將檢討的內容寫下來，因爲我們對自己的寫作能力或對別人閱讀我們所寫的內容感到尷尬或害怕。但我們不要受到這些憂慮的阻礙，我們的拼字、文法、字跡和打字技巧都不重要。

C.找出關鍵事件

我們寫下生活中影響我們的關鍵時刻。我們在作檢討時，我們的眼光要超越事件，檢視自己的想法、感受和信念。這些想法、感受和信念其實就是我們成癮行爲的根源。我們發現，若要完全醫治和康復，就必須檢視自己的恐懼、驕傲、怨恨、憤怒、任性和自憐。

有時我們在決定要先寫什麼時，會覺得不知所措。有些人根據年齡、就讀年級、居住地或關係來分類歸納生活的經歷。有些人則由所列的想法、感覺或情緒開始。我們可能不會一下子記起所有事情。我們需要繼續禱告，讓主喚起我們的記憶。我們不對這個過程設下任何限制，想起什麼經驗和情況就隨手記下。

我們體認到，由於自欺和創傷可能對我們的記憶產生深遠的影響，因此有些記憶可能會被扭曲和不準確。有些記憶是如此痛苦和尷尬，以至於我們可能不願意承認並寫下來。只要我們持續祈禱並尋求支援者的意見回饋，聖靈會指引我們。這些支援來源會幫助我們辨認眞相。

D.無畏誠實的自我省察

檢討的下一個重要步驟是更了解自己的過去。描述所發生的事情、我們的感受、發生的緣由，還有誰受到影響，是一個自我探索的過程。透過無畏誠實的自我省察，我們承認自己過去的眞實性，以及這對未來的意義。誠實的自我省察幫助我們悔改、尋求寬恕，並更完全地獲得醫治。

這可能是檢討過程中最困難的階段。看到我們在失調的關係和負面經驗中所扮演的角色，是一件痛苦的事。不過，我們的支援者可以支援我們，幫助讓我們保持專注和誠實。我們可以堅持下去，並承認這個自我探索的過程對我們的康復是很重要的。正如布司·波特長老所說的：「自我探索是一種深刻的靈性經驗，任何願意學習的人都有可能做到。……如果忠信地追求這項目標，〔我們〕會在旅程的終點找到寶藏」（“Searching Inward,” *Ensign*, Nov. 1971, 63, 65）。

請見標題爲「範例1——問題格式」的部分，以取得有助於引導你進行誠實自我省察的問題範例。

E.稱讚自己的努力

我們知道，誠實的書面檢討是戒癮過程中一個持續不斷的過程。我們發現，我們偶爾需要回顧自己的書面檢討、進行修改並加以補充。這個過程有助於加強我們的理解，有能力保持康復，並幫助我們發展全新且更好的健康關係。

步驟4是一個過程。我們可以稱讚自己在書寫自我檢討方面所做的一切努力。只要我們願意，我們在完成此項步驟後所看到的自己，將會啓發我們去改變生活的方向。由於救主的愛和恩典，我們不必再受困於自己過去的樣子。在我們檢討自己的生活、呼求主的指引時，我們會開始把自己的經驗當作是學習機會。

檢討過程使我們能夠謙卑地承認自己的弱點，並尋求神的幫助，將其轉化爲優點。「如果世人到我這裡來，我必讓他們看見自己的弱點。我賦予世人弱點，使他們得以謙卑；我給所有在我面前謙抑自己的人的恩典是充分的；因爲如果他們在我面前謙抑自己，並對我有信心，我必爲他們使軟弱的東西變成堅強」（以帖書12：27）。

F.我們可能需要專業協助

我們可能有過非常艱難的經歷或遇到過非常困難的事情。其中一些可能包括受創經驗，例如虐待、暴力或嚴重的心理痛苦。當我們寫檢討清單的時候，回想起這些艱難的經歷，可能會讓我們回想起與這些事件相關的痛苦、恐懼和情緒。如果沒有適當的支援和幫助，重溫這些痛苦的經驗和情緒，可能會對我們造成進一步的傷害。我們應該考慮尋求治療師、諮商師或醫生的專業協助，來處理這類事件。專業人士可以幫助我們以適當的速度，安全地處理創傷。如果你不確定是否需要此類幫助，請與你信賴的人討論。你也可以與專家會面進行評估，並考慮他們所提出的建議。

在步驟4中書寫檢討的範例

有許多種格式能夠幫助我們在步驟4中成功建立書面檢討。不過，我們了解到，以下要素能讓書面檢討發揮最大的戒癮功效。

1. **神**——作檢討是一項艱苦的工作，我們無法獨力完成。我們需要神的支持。祈禱是這項關鍵努力的重要部分。當我們在祈禱中轉向神，祂會給我們力量，幫助我們完成這項重要的工作。

2. **誠實**——檢討是對我們生活的仔細檢視，應包括我們回憶起來會感到不舒服或不安的事件、情境和關係。我們必須盡可能誠實、周詳。我們發現，我們越是願意深入地審視自己的靈魂，遵循步驟4就會越有成效。

3. **書寫**——書寫的過程讓我們對事情有更多見解、看事情的角度越來越廣，看得更清楚。我們的某些情況，使得書寫自我檢討的過程充滿挑戰。雖然我們有不同的能力和傾向，但主會祝福我們每一次的努力，將我們最艱難的經歷寫下來，放在祂面前。如果你在書寫方面遇到困難，請向你的支援者或其他人尋求協助。

4. **支援者**——支援者應該是已經完成12個步驟，並完成自我檢討的人。在引導我們完成這過程以及正確看待我們的生活上，支援者是最有幫助的。如果你還沒有與支援者合作，我們強烈建議你開始這麼做。

在寫完檢討之後，我們會予以保留作爲下一個戒癮步驟的參考。在步驟6和步7驟中，書面檢討幫助我們找出品格上的弱點和優點，而在步驟8和步驟9中，我們在書面檢討中提到的人或機構，將會是我們需要寬恕或補償的對象。在適當的時機，我們可以銷毀書面檢討中那些不該與他人分享的內容，包掛負面或憤怒的措辭、違誡行爲的敘述，以及任何其他敏感的內容。銷毀這些寫作可以作爲我們悔改的象徵，也是我們放下過去的有力方式。

如前所述，書寫檢討的方法有很多種。以下是三個範例：還有許多其他書寫檢討的方法，在此不一一列出。這些範例能幫助我們開始。無論我們使用何種方法或方法的組合，重要的是，我們願意讓神向我們顯示，祂如何看待我們和每一個情況。如果我們這樣做，神會在這過程中，給我們加增的力量和希望。

我們該如何開始？有些人會根據年齡、學年、居住地或關係，按時間順序敘述自己的一生。有些人則由所列的想法、感覺或情緒開始。我們不會一下子記起所有的事情，所以我們要繼續祈禱，讓主喚起我們的記憶。只要我們想起什麼經驗和情況就隨手記下。

範例1——問題格式。此種方法運用問題來檢視令人苦惱的生活事件，幫助我們深入探究每一種情況。

範例2——工作單格式。這個方法可以幫助我們描繪和整理我們傷害過的人或機構，幫助我們找出自己品格上的弱點，並爲接下來的步驟提供寶貴的資訊。

範例3——日記格式。寫日記的方式可以幫助我們更了解自己的生活，讓我們有機會沉思和處理生活中的細節。

範例1——問題格式

我們檢視自己的生活時，第一個挑戰是要找出過去和現在讓我們感到不自在的情況。最後，我們試著看出自己品格上的弱點，並找出我們需要寬恕的人，或是需要補償的人。以下範例運用問題，來幫助我們進行無畏、徹底的自我省察。這些問題可以幫助我們找出關鍵的人物、情況、原則、機構或事件，幫助我們描述所發生的事、我們的感受、發生的緣由，以及這件事對誰造成影響。我們用一頁的篇幅來敘述每個人或情況。在每一頁上，我們都會寫下自己對這些問題的回答，試著將回答控制在15個字以內的簡短詞句就夠了。

以下的範例僅針對一個事件，即妹妹的意外死亡。

初步問題

1.發生了什麼事？請簡要描述情況。

我的妹妹在一場車禍中喪生。

2.爲什麼這件事會讓我困擾？

這是我經歷過最糟糕的事情。

3.這個事件對我有什麼影響？（在經濟、情緒、身體上）如何影響我的關係？這個事件如何讓我受傷？

我與其他人疏離，我仍然沒有安全感。我開始用酒精麻痹傷痛，體重也增加。我失去繼續學業的渴望，我不想跟任何人親近，我害怕發展認眞的關係。

4.事情發生時，我最初的感覺是什麼？我現在對這件事還有什麼感覺？

事情發生時，我感到震驚和痛苦。我對神很生氣，我仍然感到受傷。

5.回想起來，我哪些品格上的弱點導致了這種情況？（我們必須虔誠地尋求神的幫助，謙卑地面對眞相，即使這可能是非常痛苦的。）

- 我不誠實嗎？我欺騙了誰？

  大部分時間我都在騙自己，我因爲自己無法對耶穌基督有信心而埋怨神和家人。

- 我害怕嗎？

  是的，我不明白爲什麼天父不保護她。這樣的壞事若能發生一次，就可能會再發生。

- 我是否心懷怨恨？

  是的，主要針對神，但也針對她丈夫和撞她的駕駛。我覺得她被撞死是不公平的。

- 我在生活中看到哪些驕傲的證據？我是否在自己的態度和行爲中看到自欺、自以爲義或自憐的跡象？

  我期望我的生活永遠快樂，我認爲壞事不該發生在我或家人身上，我確實爲自己感到難過。

6.我的行爲是否對其他人造成傷害或負面影響？如果有的話，是誰？

我的行爲傷害其他家人，例如我妹夫。我情緒不穩定，對家人怒言相向。我無法原諒另一位駕駛，我對神的怒氣傷害了我自己。

7.爲了控制這情況，我做了哪些事？爲了得到我想要的東西，我採取或忽略了哪些行動？

我不是迴避，就是責備他人，我發脾氣。我只是不希望這是眞的，我想回到過去。我希望神讓她活過來，我甚至請求父母祈禱她能活過來。我的思緒非常混亂！

8.我是如何表現得像個受害者來操縱他人（例如，需要別人的關注、同情等等）？我是否堅持自己是對的？我是否覺得被輕視或不被認可？

我發脾氣，孤立自己，拒絕與悲傷輔導員交談。我只看到自己的感受和痛苦，我眞的只想找個人來幫我改善這一切。

9.這與我有關嗎？我只想到自己而忽略了誰的感受？

這是我的事。她是我的妹妹，我感到非常痛苦。然而，我從未停下來考慮其他人的痛苦——我的父母、我的兄弟姊妹、我們的朋友、她的丈夫。

10.我是否抗拒神及其他人的幫助？

是的，我生神的氣，所以我不祈禱。我不願跟人說話，也不讓自己得到安慰。

範例2——工作單格式

作檢討的另一個方式是塡寫下面的圖表。首先，塡寫左邊的第一欄，然後塡寫第二欄、第三欄、第四欄，依此類推。塡寫這張圖表，可以揭露我們需要在檢討的過程中尋找的模式。我們思考需要培養或已經具備的正面特質，但要時刻記住，主可以使我們的弱點轉化爲優點（見以帖書12：27）。我們要花時間閱讀和沉思主的忠告。

我對其有負面感覺的人、機構、情況、事件或原則

發生了什麼事？我採取了什麼行動？簡短描述該事件。不妨按時間順序列出生活中的一些事項，也許以5至10年爲一個單位。

影響

爲什麼這個人、機構、情況、事件或原則會困擾我？這是否影響我的情緒、身體或財務安全？這是否影響我的關係、自我價值，或對未來的抱負？

感受

我當時有什麼感覺？我現在還有什麼感覺？我是否對自己在問題中的角色感到懊悔，或對某人、機構、情況、事件或原則懷恨在心？

品格上的弱點

我在生活中看到哪些驕傲的證據？我是否在自己的態度和行爲中看到自欺、自以爲義、自憐或任性的跡象？我對這個情況或事件、這個人、機構或原則的感覺，是否因我一己之私的恐懼所造成的？

寬恕和補償

我需要寬恕誰？我需要補償誰？記得此欄位中加入自己的名字。

正面的特質

進行檢討時，我可能會將重點放在生活中困難的一面。不過，我也應該想想自己的優點和正面特質。我品格上的優點是什麼？我需要進一步培養哪些品格上的優點？專注於自己的優點，可以提醒我，我擁有無限且堅不可摧的神聖價值。

0至10歲

個人、機構、情況、事件或原則（發生了什麼事？誰受傷了？等等）	影響（情緒、身體或財務安全；關係、自我價值或抱負）	感覺（怨恨、恐懼、後悔、受傷等等）	品格上的弱點（任性、驕傲、不誠實、自以為義、自憐、自欺等等）	寬恕和補償（我需要寬恕或補償誰？）	正面特質（仁愛、謙卑、誠實、勇氣、對耶穌基督的信心等等）	我需要進一步培養哪些特質？
山姆，一個在學校的孩子，他一直取笑我，辱罵我。	這影響了我對自己的看法，以及我與朋友的關係。我想勇敢，但我做不到。	我很害怕，也為自己的害怕羞愧。我真希望我剛才揍了他。	自憐、自以為義	我需要寬恕山姆。未來，我希望成為一個善良但也誠實的人。	我是一個好人，我通常都能看到別人的好。	寬恕、勇氣
我在一次初級會活動中做了點心。我想帶點心回家給爸媽看，但我邊走邊小口地吃著。最後，我就把剩下的都吃了。	這影響了我的自我價值感。我想和父母分享我的成就，但我失敗了。	在回家的路上，我一直很後悔自己的行為。我覺得自己很丟臉，又胖又軟弱。我感到自己很失敗。	驕傲、自憐、貪食、缺乏自制力	我	我想做正確的事，我認為我有一顆善良的心。	謙卑、對耶穌基督的信心、對食物的自制力

10至20歲

個人、機構、情況、事件或原則（發生了什麼事？誰受傷了？等等）	影響（情緒、身體或財務安全；關係、自我價值或抱負）	感覺（怨恨、恐懼、後悔、受傷等等）	品格上的弱點（任性、驕傲、不誠實、自以為義、自憐、自欺等等）	寬恕和補償（我需要寬恕或補償誰？）	正面特質（仁愛、謙卑、誠實、勇氣、對耶穌基督的信心等等）	我需要進一步培養哪些特質？
學校的同學們在開玩笑時，我發現什麼是手淫。我向媽媽問起時，她很慌張，告訴我不要再這麼做，也不要再提這件事。	我內心很矛盾，因為這感覺很舒服，但又讓我感到很困擾。在教會和朋友相處時，由於沒有人討論這個問題，我覺得只有我因這件事在掙扎。	我感到難為情、被媽媽孤立、孤單、不誠實、骯髒。	任性、不誠實、不潔淨、缺乏自制力	我、我的媽媽	我想我大概良心無愧，我想做個好人。	願意向他人敞開心胸，誠實、貞潔、悔改
大約有14個月，我經常偷上班地方收銀機裡的現金，或是使用產品而沒有付錢。	在經理面前我總是很緊張。我現在覺得很內疚，但不知如何彌補，因為那家店已經不存在了。	恐懼、貪婪、自我中心	不誠實、任性、自欺	我上班的地方、我的經理	我是個勤勞的人。	誠實、負責

20至30歲

個人、機構、情況、事件或原則（發生了什麼事？誰受傷了？等等）	影響（情緒、身體或財務安全；關係、自我價值或抱負）	感覺（怨恨、恐懼、後悔、受傷等等）	品格上的弱點（任性、驕傲、不誠實、自以為義、自憐、自欺等等）	寬恕和補償（我需要寬恕或補償誰？）	正面特質（仁愛、謙卑、誠實、勇氣、對耶穌基督的信心等等）	我需要進一步培養哪些特質？
我在派對上喝醉了，醒來發現身邊有個我幾乎不認識的人。	這影響了我對安全、保障和自我價值的感覺。我想要在聖殿結婚，但看來不可能了。	我感到骯髒、絕望和悲慘。我真後悔去那個派對。 為什麼這會發生在我身上？	不信賴、鄙視自己和所謂的朋友、自憐	我、我的朋友	我是個善良的人。我想以某種方式擺脫這一切。我一直努力培養才能。	節制、責任、服從、把神放在第一位、貞潔
我的妹妹在一場車禍中喪生。我覺得與妹夫、孩子很親近，但他卻不想再與其他家庭成員有任何關係。	這是我生命中的巨大創傷。我在身體和情感上都缺乏安全感。我與妹妹及其家人的關係蕩然無存。	我很多時候都很沮喪。我知道酒精於事無補，但卻能讓我暫時忘記煩惱。	焦慮、恐懼、不滿足、自憐	神、我、我的妹夫、我因喝酒而傷害的人	我是個好學生，勤奮的人，喜歡人們，在工作中也與他人相處融洽。	對耶穌基督的信心、希望、節制

30至60歲

個人、機構、情況、事件或原則（發生了什麼事？誰受傷了？等等）	影響（情緒、身體或財務安全；關係、自我價值或抱負）	感覺（怨恨、恐懼、後悔、受傷等等）	品格上的弱點（任性、驕傲、不誠實、自以為義、自憐、自欺等等）	寬恕和補償（我需要寬恕或補償誰？）	正面特質（仁愛、謙卑、誠實、勇氣、對耶穌基督的信心等等）	我需要進一步培養哪些特質？
我怨恨我的女婿。他總是需要錢，卻又保不住工作。他很粗心，我擔心他讓我女兒不開心。	我擔心財務狀況。我對他有不好的感覺時，就會影響我和女兒的關係。	我感到沮喪，我感到怨恨，也因為怨恨而對自己生氣。我覺得自己被困住了，想不出任何好的解決方法。	自以為義、自憐、驕傲、怨恨	我的女婿、我的女兒、我的配偶	我通常很慷慨，我在家中和教會努力工作。	仁愛、寬恕、接受個人啓示
我的配偶提到分居或離婚，我知道我不完美，但問題不一定都是我造成的。	我的人際關係很糟。我的自我價值，以及財務和情緒安全都受到影響。	我很害怕，要是我見不到孩子，該怎麼辦？我不知道離婚後要怎麼過下去。	恐懼、自憐、怨恨、焦慮	我、我的配偶、我的孩子	我真的很努力想改變，我甚至去做心理諮商。	仁愛、愛心、平安，以及更信賴神

範例3——日記格式

寫作可以是理解和醫治的有力工具。在作檢討之前或之後，透過祈禱寫日記對我們很有幫助。在回顧自己的生活時，只要開始寫下我們發現的情況和我們的感受。沒有一個標準的寫作方式。我們只要拿起筆，作個祈禱，然後開始寫。想到什麼就寫什麼。當我們用日記的方式回想自己的生活時，我們會尋找那些讓我們有負面感受的人、機構、情況、事件或原則。我們會寫下自己的情緒和感受是如何受到影響的，並嘗試了解自己品格上的弱點在哪裡，以及想要發展哪些優點。我們也祈禱能知道需要寬恕誰，需要補償誰。以下是一些日記的範例：

- 我最近一直在思考自己童年時的經歷。我記得那個孩子，卻想不起他的名字，但他的塊頭比我大，而且很兇。他一直稱呼我是小嬰兒，甚至還用更難聽的名稱。我每天放學後都得拚命跑回家。我不知道是不是從那時起，開始覺得自己沒有朋友，甚至交不到朋友。我討厭自己逃避問題。我討厭害怕，但是有些人比較高大、凶惡，這並不公平。我總是努力友善待人，我想我是在爲自己感到難過，我不明白爲什麼別人對我不好，我是一個好人。
- 我本來就是一個小胖子。我現在還是有點過重，但我很難不吃自己喜歡的東西。我還在初級會的時候，我連帶點心回家和家人分享都做不到，這讓我感到自己很失敗。我一直對自己的飲食和體重感到尷尬，有些人可以想吃什麼就吃什麼，而且不會影響體重，這讓我非常生氣！
- 我有性慾方面的問題。我在這方面遇到困難，眞的不是我的錯。學校的同學們在開玩笑時，我發現什麼是手淫。我向媽媽問起時，她很慌張，告訴我不要再這麼做，也不要再提這件事。但以後主教跟我面談，我該怎麼辦？我應該告訴他嗎？
- 我對家中父母之間發生的事情感羞愧，唯一能讓我感覺好一點的就是抽煙。我找到一些香煙，吸煙提振我的情緒，讓我不再感到悲慘。當我夜裡起來了卻無睡意時，我有了自己的祕密生活。我以爲可以隨時戒掉，但我眞的戒不掉。後來，我找到的香煙抽完了，就只好去偷竊，才有錢買更多的香煙。我從上班的地方偷東西，我非常緊張，生怕被家人抓到，或更糟的被警察抓到。我討厭這種不誠實的行爲，但是我需要獨自抽煙的時間——只屬於我自己的時間。我想，我爲自己感到難過。
- 另一個不好的回憶發生在我上大學的時候。我也想和室友們一樣，但並沒有被邀參加過多少派對。記得有天晚上，我終於去參加一場派對，現場有很多酒。「何不喝點酒呢？」我心想。我想融入人群，我想找點樂子。我不記得接下來發生的事，但我醒來時，身邊有個我不認識的人。事情越變越糟。爲什麼我總是這麼倒霉？沒有一件事是對我有利的。
- 我們得知妹妹罹難的消息時，感覺就像世界末日。她沿著馬路步行時，被一輛疾駛的車撞倒。我的家人痛不欲生，有些人比以往做出更多不該做的事情。她的丈夫非常生氣，說再也不讓他們的孩子跟我們說話了，他說我的家人會給他們的生活帶來麻煩。
- 我的孩子似乎在延續家庭傳統。我的女兒嫁給了一個眞的很沒用的人，他們從來沒有足夠的錢，老實說，我也沒有能力繼續貼補他們。他爲什麼不找份工作，好好保住飯碗？我很沮喪。我想成爲女兒的好父母，但是持續不斷的金錢問題導致我們之間出現問題。我眞希望自己能接受她的丈夫，但我就是做不到，我很難過。
- 星期日應該是家人團聚的好日子，對吧？我從未想過這件事會發生。我的配偶昨晚告訴我，我們彼此需要一些空間，也就是分居。什麼？我簡直不敢相信。當然，我並不完美，但沒有人是完美的。親愛的神，我該怎麼做？

- 我跟我的支援者談過檢討自己生活的想法。我的支援者指出，我的感覺有種模式，有些事情是我需要和主教談談的。我回顧過去幾週的日記，發現我有自怨自艾的傾向。當然，有些不好的事情發生在我身上，但我開始明白，當我把自己交給主時，祂可以帶走我的一些痛苦。我不想爲自己的習癮找藉口。我沒有能力戒癮，但主有這個能力。
- 經文和先知的話語現在開始對我更有意義了，我正在了解些話語如何應用在我的生活中，我更能察覺到過去所看不到的品格弱點。有時候我在想，是不是因爲我看得更清楚，所以才會變得越來越糟糕。我知道我需要繼續下一步，這樣我才能眞正康復。

認識並歡迎新來者

新來者是剛參加戒癮聚會的人。他（她）通常是處於變化早期階段的個人、習癮復發後重返聚會的人，或者是受習癮所苦之人的朋友或家人。任何我們不認識的人都可能是新來者，而且由於新來者參加的前幾次聚會往往是至關重要的，所以努力讓這些人感到自在和受歡迎尤爲重要。

新來者往往會感到茫然和忐忑。要記住，一個人需要很大的勇氣才能承認自己參與了毀滅性的行爲，承認自己的生活失去控制，承認自己需要幫助。朋友或家人也需要勇氣去談論習癮對其親人和自己生活的影響。我們的目標是要幫助新來者會想再回來。

我們有責任在每次聚會之前、期間和之後，營造一個讓人感到受歡迎、被接納的環境。要信賴聖靈會引導新來者完成改變的過程。要記住，新來者往往感到不知所措，所以要用愛和溫和的態度對待他們。愛、支持和鼓勵是讓人感覺受到歡迎和接納的重要要素。

我們收到教會的指示，這些戒癮聚會是爲18歲以上的人舉辦的。如果當事人未滿18歲，鼓勵他們與父母、主教、心理健康或身體健康提供者商議，以了解其他可能有所幫助的選項。如果他們需要更詳細的說明，鼓勵他們聯絡當地的家庭服務處機構經理。你讓他們了解規則後，如果他們繼續參加聚會，請不要再次提醒他們注意規則，也不要採取任何措施來執行規則。

你在聚會前和聚會後主動關懷新來者時，以下建議可能會有所幫助：

1. 與不認識的人打招呼時，先自我介紹，並詢問他（她）是否曾經參加過戒癮聚會。

2. 向新來者保證他們是在一個安全的地方。說明我們遵守保密原則，他們只需要使用自己不連姓的名字。也要讓他們知道，如果他們不方便在聚會中朗讀或分享，他們可以只在一旁聆聽。

3. 讓新來者只分享他們想要分享的內容。要知道，他們在解釋參加聚會的原因時，往往會感到不自在。

4. 建議新來者傾聽他們與其他參與者的共同點。如果新來者能與分享者產生共鳴，就會更願意回到聚會中。說明由於我們的聚會開放給遭受各類毀滅性行爲折磨的人，因此小組成員的經驗不一定總是相同，但通常會經歷類似的情緒，那些因他人的選擇或行爲而生活受到影響的人也會經歷類似的情緒。如果新來者有任何問題，請他們在聚會後留下來。

5. 請信賴新來者無需了解此計畫的各個層面，也會逐漸理解計畫。向新來者展示*透過救主得到醫治：戒癮計畫12步驟戒癮指南*或*支援指南：給戒癮者配偶和家庭的協助*，鼓勵他們使用這些資源（可在福音圖書館的生活協助中的「習癮」部分找到）。向新來者解釋，透過聽從聖靈、參加聚會和研讀指南，他們或許能更了解和應用促成改變的原則和做法。

6. 將新來者介紹給輔導員。輔導員記得第一次參加聚會時的感覺，他們是參與者的榜樣，可以爲這項計畫如何爲他們的生活帶來改變作個人見證。

7. 如果新來者分享經驗時出現問題，請盡可能溫和地回應。大多數的問題和疑問在聚會後解決，會比在聚會中解決更有效。一段時間之後，新來者會了解聚會禮儀。

8. 告訴那些有家人或親人沾染色情或濫用藥物問題的新來者，他們可以參加「配偶和家庭支援小組」聚會。

9. 聚會結束後，親自感謝新來者的出席。

10. 請記住，新來者對小組來說是一項祝福。新來者讓人持續有機會服務、支援和互相學習。

CHINESE
4 02191 20265 0
19120 265