

支援指南

給戒癮者配偶和家庭的協助



支援指南 — 給戒癮者配偶和家庭的協助

導言.....	ii
1. 神必在我們苦難時安慰我們.....	1
2. 掙脫捆綁你們的鎖鏈.....	8
3. 祂要承擔人民的痛苦、疾病.....	14
4. 靠近我.....	20
5. 你要謹慎自己.....	27
6. 你的朋友確實站在你身邊.....	33
7. 凡事感謝.....	39
8. 要堅定穩固.....	46
9. 我們棄絕不正直的行為.....	54
10. 扶起垂下的手.....	61
11. 用耐心忍受這一切.....	67
12. 我將我的平安賜給你們.....	73
附錄.....	79

導言



本指南為配偶和家庭成員出現強迫行為者提供資源和支持。本指南旨在強調福音的原則和教義，希望有助於配偶或家庭成員透過耶穌基督的大能和贖罪，找到平安和醫治。本指南不會列出指定的步驟來幫助所有的人獲得醫治，而是會幫助你學習和運用福音原則。你不必依照順序研讀這些原則，但是請研讀本指南裡的所有原則，並將重點放在對你看來最重要的原則。你研讀的時候，聖靈能指引你如何應用這些原則，並根據你的情況提供最有用和相關的協助。你會在這個過程中更加了解福音原則，學到有助你和你所愛的人的具體建議，找到更大的平安和得到醫治。

尋找希望

如果你有親人被強迫行為所困，你可能會感到灰心、傷心或絕望。你可能會擔心自己和你的親人似乎要面臨重大的後果。也許你只是感到擔心，想要幫忙。不論你的情況為何，「在神凡事都能」（馬太福音19:26）。迪特·鄔希鐸會長曾說：「你們當中或許有些人會覺得黑暗正吞噬著你們，因著擔憂、恐懼和疑惑而備感沉重。我要對各位和我們所有的人重複一項美好可靠的真理，那就是：神的光是真實的，是賜給所有人的！這光給萬物生命〔見教約88:11-13〕。它有能力撫平深沉的傷痛，是醫治我們靈魂的孤寂與病痛的良藥。在絕望的深淵裡，它能播下光明希望的種子。它能照亮漆黑的憂傷之谷。它能照耀我們面前的道路，領我們通過黑夜，走進黎明的應許裡」（「神的光所帶來的希望」，2013年5月，利阿賀拿，第75頁）。

原則1

神必在我們苦難時安慰我們



「要用堅定的意志仰望神，用極大的信心向祂祈禱，祂必在你們苦難時安慰你們」（摩爾門經雅各書3:1）。

在任何困難的情況下接受神的幫助

有害的行為（例如觀看色情）和使用有害的物質，不僅會傷害我們心愛的人，也會傷害我們。以下是有人陷入羅網的配偶、家庭成員或朋友所經歷的一些感受：

- 害怕家人永遠無法康復。
- 害怕家人可能會經歷身體的死亡和靈性的死亡。
- 害怕家人可能會傷害其周圍的人，尤其是孩子。
- 失眠、壓力和焦慮造成身體疲憊。
- 不解家人為何表現得如此不理性，為什麼我們說的或做的一切似乎都起不了作用。
- 喪失對家人的信任和信心，因為他們說謊、欺騙和操弄。
- 為家人所作的選擇承擔不應承擔的責任，而感到羞恥和絕望。

註：

明白神永遠不會離棄我們

我們可能誤以為，我們必須十全十美才有資格獲得神的幫助。儘管我們很努力，我們有時仍會覺得孤單，覺得神不會垂聽我們的請求。然而，祂隨時準備祝福我們，即使事情看似絕望。主已經應許，祂永遠不會離棄我們。「但是，看啊，錫安說：主離棄了我、主忘記了我——但祂必證明祂沒有。婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？是的，即或有忘記的，以色列家族啊，我卻不忘記你。看啊，我已將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我面前」（尼腓一書21：14-16）。我們可以祈求，讓神的幫助成為穩定我們家庭的力量。當我們祈禱、研讀經文、禁食、參與聖殿教儀，並耐心等待主時，就能增加聖靈在我們的生活中的影響力（見以賽亞書40：31）。我們若這樣做，祂的恩典就會與我們同在。我們會確實知道祂永遠不會離棄我們，而我們對祂的信心會更加堅定。

- 你什麼時候曾在生活中感受到神的存在？

明白神會在我們的苦難中支持我們

主永遠會提供安慰、指引和力量，即使我們自己並未察覺到。這些顯示神的愛與支持的微妙且溫柔的證據，會以各種不同的方式到來。例如，可能來自他人的伸出援手（見原則6：「你的朋友確實站在你身邊」），或經由課程、演講或聖詩直接對我們說話。在其他時候，一個想法或靈感可以幫助我們獲得更深入的了解和指引，感受到加增的愛。這也會幫助我們記起過去主給予我們無數的祝福與指引。傑佛瑞·賀倫長老教導：「基督和祂的天使和祂的先知永遠努力振作我們的靈體，穩定我們的神經、安撫我們的心中，〔和〕給我們新的力量和堅定的希望」（「參閱國度中令人平安的事」，1997年1月，**聖徒之聲**，第90頁）。當我們繼續懷著信心一步一步往前走，我們會認出主是提供我們支持的泉源。我們會知道，在我們需要幫助的時候，慈愛的天父和祂的兒子耶穌基督確實會支持我們。

- 你在考驗中曾經如何得到天父的支持？
- 如果有人覺得得不到天父的支持，你會說什麼來幫助他（她）？

註：



「我要再次強調，弟兄姊妹們，天父了解我們的需要，只要我們呼求祂的協助，祂必會幫助我們。我相信我們所掛慮的事，沒有一件是太小或微不足道的；主關心著我們生活中的點點滴滴。」——多馬·孟蓀會長

進一步研讀的資源

註：

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

尼腓二書2:2 (主會聖化我們的苦難，使我們獲益。)

尼腓二書4:17-35; 阿爾瑪書36:3 (神會在我們的考驗中支援我們。)

羅素·培勒，「啊，那邪惡者的陰險計畫」，2010年11月，**利阿賀拿**，第108-110頁

亨利·艾寧，「天幕在哪裡？」2012年11月，**利阿賀拿**，第72-75頁

傑佛瑞·賀倫，「無一人與祂同在」，2009年5月，**利阿賀拿**，第86-88頁

多馬·孟蓀，「我們的路途絕不孤單」，2013年11月，**利阿賀拿**，第121-124頁

迪特·鄔希鐸，「神的愛」，2009年11月，**利阿賀拿**，第21-24頁

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 研讀羅素·培勒長老的演講「啊，那邪惡者的陰險計畫」(2010年11月，**利阿賀拿**，第108-110頁)。你學到了什麼？家人的強迫行為如何影響了你？你是否獲得靈感該採取哪些行動？與你信賴的人談談你的情況。向那人尋求忠告，並訂立計畫去實踐你學到的事。
- **研讀並沉思多馬·孟蓀會長的演講「我們的路途絕不孤單」(2013年11月，利阿賀拿，第121-124頁)**。你學到了什麼？你有什麼證據證明神知道你的挑戰且支持你？列出你獲得的證據，說明神認識你。這些證據如何鞏固你的信心？你如何能更加了解祂的幫助？

- 註：

- 研讀和沉思亨利·艾寧會長的演講「天幕在哪裡？」（2012年11月，**利阿賀拿**，第72-75頁），或傑佛瑞·賀倫長老的演講「無一人與祂同在」（2009年5月，**利阿賀拿**，第86-88頁）。你有什麼確證，證明神認識你並了解你的遭遇？你會做什麼來與神接近，並知道祂認識你、關心你？
 - 研讀和思考本大綱中的經文。你學到了什麼？你會在此大綱中加入哪些其他的經文？神在過去如何支持你？祂現在是怎麼支持你呢？你能做些什麼，使自己更能感受到祂的愛與支持？
 - 思考這些聖詩中所蘊含的原則、應許和平安：「主為堅城」（**聖詩選輯**，第36首）；「與我同住」（**聖詩選輯**，第101首）；「我時時需要主」（**聖詩選輯**，第49首）；「求救主來掌我舵」（**聖詩選輯**，第56首）；「救主之愛」（**聖詩選輯**，第62首）；「高貴救贖主」（**聖詩選輯**，第54首）；「主是我牧羊人」（**聖詩選輯**，第58首）。
-

原則2

掙脫捆綁你們的鎖鏈



「覺醒吧……穿戴正義的甲冑。掙脫捆綁你們的鎖鏈，自迷濛中出來，從塵埃中起來」(尼腓二書1:23)。

明白我們不必為了摯愛之人的選擇而受責備

我們試圖了解自己所遭遇的困境，想知道我們家人為什麼開始走上錯誤的道路，這種心情是很常見的。在某種程度上，我們可能會覺得該為此負責。身為父母，我們可能會擔心以前哪裡做得不對。身為配偶，如果我們不能滿足丈夫或妻子的需求，我們會想知道、會問自己這樣的問題：「難道我不夠好？」，「我哪裡還做得不夠？」當情況未見好轉時，我們不禁會責怪自己。這樣的想法會讓我們誤以為該替他人的選擇負責，因而產生不必要的內疚和絕望。

天父的計畫中有一個重要元素，即選擇權的原則——為自己選擇的能力和特權。當我們學習並了解這個原則時，聖靈會向我們證明，家人的不當選擇，不是我們造成的。李察·司考德長老說：「如果

進一步研讀的資源

註：

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

詩篇82:6 (我們是眾神，至高之神的兒女。)

使徒行傳17:29 (我們是神的後裔。)

尼腓二書2:14-16 (我們被賦予選擇的能力。)

摩羅乃書7:15-16 (藉著基督的光，我們可以分別善惡。)

教義和聖約101:78 (我們要為自己的行為負責。)

摩西書7:32 (神賜給我們選擇權。)

信條第2條 (我們要為自己的生命負責，而不是他人的生命。)

「家庭：致全世界文告」

大衛·貝納，「贖罪與塵世生命的旅程」，2012年4月，**利阿賀拿**，第12-19頁

陶德·克理斯多，「道德紀律」，2009年11月，**利阿賀拿**，第105-108頁

羅拔·海爾斯，「選擇權：生命計畫中不可或缺的元素」，2010年11月，**利阿賀拿**，第24-27頁

影片：「……的自由」

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 觀看影片「……的自由」，把你學到的事寫在日記中。人們有自由去做什麼？他們不能自由地去做什麼？應用選擇權的原則如何使你有能力找到因救主而來的平安與幫助？

原則3

祂要承擔人民的痛苦、疾病



「祂要承擔人民的痛苦、疾病……。祂也要承擔他們的軟弱，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7:11-12)。

明白不會失去任何祝福

我們都希望擁有永恆的家庭，但家人的選擇會威脅到我們的希望。害怕可能失去永恆的家庭，會使我們經歷極大的悲痛。我們也許會發現自己陷入信心的危機，並且忍不住想要放棄天父的計畫。我們許多人覺得自己不過是垂頭喪氣地撐著，出於習慣、反射動作或絕望而緊抓著神不放。在經歷違背承諾和夢想恐將破滅的痛苦後，要繼續向前邁進並不容易。我們面臨的選擇是：是否對神有信心，即使我們不知道神的應許會如何實現。達林·鄔克司長老說：

「我們不能掌控別人的選擇，也不必為此負責，即使這些選擇造成我們很大的痛苦亦然。我相信，作丈夫或妻子的人若滿懷愛心，設法幫助配偶克服一些嚴重的問題，像是沉溺色情或其他難以控制的行為，或是承受童年受虐的長期後果等等，會感受到主的愛與祝福。

「不論結果如何，也不論你的遭遇有多困難，你已蒙得應許，只要你愛主、遵守祂的誠命、全力以赴，就不會失去永恆家庭關係的祝福」（「離婚」，2007年5月，**利阿賀拿**，第73頁）。

- 家人的選擇如何影響你的期望與夢想？
- 為什麼你需要相信天父和耶穌基督的應許，而不光只是相信祂們？

註：

讓耶穌基督醫治我們最深切的痛苦和憂傷

如果我們願意，我們因家人的選擇所導致的痛苦和憂傷會帶領我們歸向救主。贖罪不僅會克服死亡和罪，也會醫治我們的痛苦、我們的憂傷，和其他所有的苦難。司考德·葛洛長老說：「祂透過贖罪，不僅治癒了違誡的罪人，還治癒了那因他人違誡而無辜受苦的人」（「贖罪的奇蹟」，2011年5月，**利阿賀拿**，第109頁）。聖靈會幫助我們了解基督知道我們的痛苦，因為祂已確實承擔了我們的痛苦和疾病（見阿爾瑪書7:11）。透過耶穌基督使人加添力量的能力，我們可以找到希望，知道我們會得到醫治、在考驗中得到支持，不論我們家人做出什麼樣的行為和選擇。達林·鄔克司長老說：「不論主是卸除我們身上的重擔，還是增強我們的力量，讓我們能像使徒保羅一樣忍受並承擔重擔——主耶穌基督的醫治力量，是賜給今生每個受苦的人」（參閱「祂醫治擔負重擔的」，2006年11月，**利阿賀拿**，第8頁）。我們轉向救主後，才能完全得到真正的醫治。

- 儘管有著沉重的負擔，你曾經在什麼時候因救主而感到平安與希望？
- 什麼可能會使你無法歸向基督和運用對祂的信心，好讓祂能醫治你？

把我們的重擔交給主

當我們運用信心歸向基督並信賴祂會為我們背負重擔，便可以體驗到祂醫治的力量。李察·司考德長老忠告說：「你們當中有許多人不願意打開心房讓主來醫治你們，因而擔負著不必要的重擔。……把重擔卸在主的跟前」（參閱「卸下重擔」，2002年11月，**利阿賀拿**，第86、88頁）。主熱切地想要祝福我們。當我們將重擔交給主，「完全依賴那位有拯救大能者的功勞」，我們可以找到巨大的力量（尼腓二書31:19）。不幸的是，我們仍然會因為



「祂透過贖罪，不僅治癒了違誠的罪人，還治癒了那因他人違誠而無辜受苦的人。」——司考德·葛洛長老

進一步研讀的資源

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

以賽亞書49:13-16 (救主不會離棄我們。)

希伯來書4:14-16 (我們有困難的時候，可以透過救主的恩惠和憐恤尋求協助。)

尼腓二書9:21，阿爾瑪書7:11-13 (救主承擔了我們的痛苦和苦難。)

尼腓三書9:13-14 (我們若歸向基督，祂會治癒我們。)

尼腓三書17:5-20 (基督渴望醫治我們，並給我們這個機會。)

司考德·葛洛，「贖罪的奇蹟」，2011年5月，利阿賀拿，第108-110頁

肯特·理查，「贖罪治癒一切的痛苦」，2011年5月，利阿賀拿，第15-17頁

註：

註：第5章，「接受耶穌基督的贖罪」，總會會長的教訓：百翰·楊(1997)，第35-39頁

影片：「解除重擔：耶穌基督的贖罪」

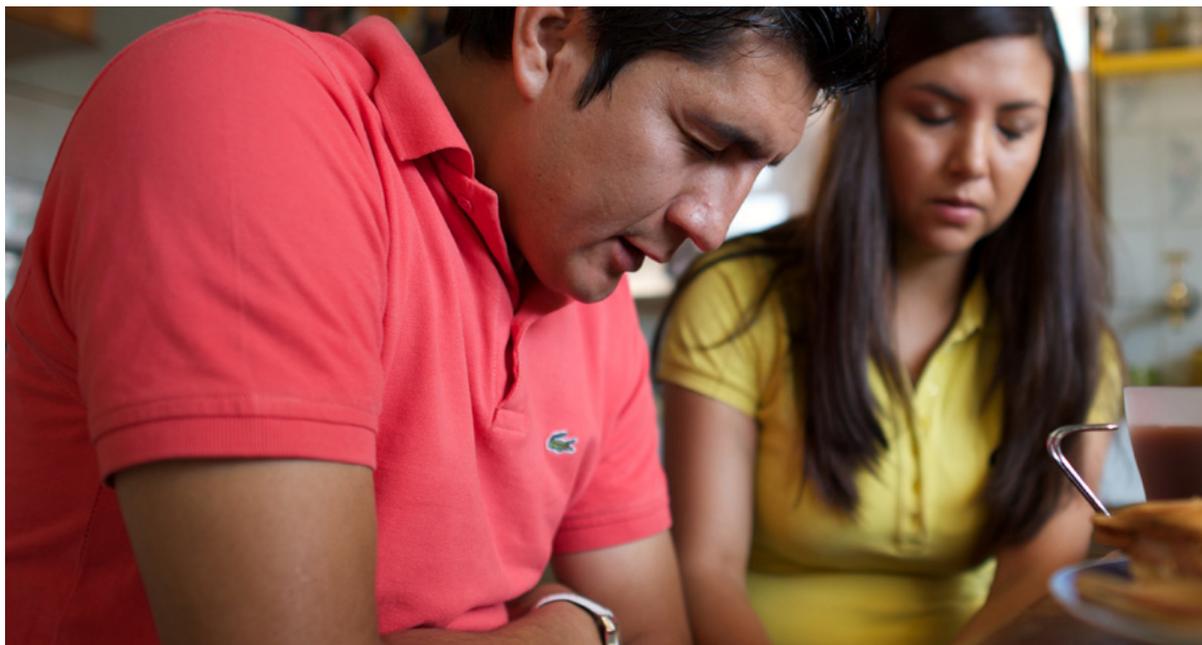
影片：「我的快樂十足」

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 研讀和沉思有關耶穌基督及其贖罪的經文。這些經文對於救主的力量有哪些教導？為什麼這些經文對你有意義？即使摯愛之人持續作不當的選擇，救主能如何鞏固你？考慮與他人分享這些經文和你的想法，並討論救主如何鞏固了你。
- 瀏覽**福音畫冊**，找出透過救主而獲得平安和醫治的圖片。例如，平靜風和海可以代表我們在經歷自己的人生風暴時，基督如何賜給我們生活中的平安與安慰。請研讀與此圖片相關的經文（在線上觀看時，參考的經文可在圖片標題的下方找到），並思考：有關救主和祂的贖罪，你學到什麼或有何感受。
- 研讀和沉思肯特·理查長老的演講「贖罪治癒一切的痛苦」，或觀看影片「除去重擔：耶穌基督的贖罪」。你學到哪些有關贖罪的事？什麼對你特別重要？你得到什麼提示？在你奮鬥掙扎時，哪些部分為你提供了安慰？
- 研讀阿爾瑪書7:11-13，尼腓二書9:21，和經文指南中「恩典」的定義。認識救主和祂的贖罪會如何造福你的生活？你會做哪些事情，讓自己在生活中更充分地尋求救主？
- 思考在這些聖詩中所教導的原則：「來近主耶穌」（**聖詩選輯**，第64首）；「天父諄諄訓誨」（**聖詩選輯**，第68首）；「禱告良辰」（**聖詩選輯**，第82首）。

原則4 靠近我



「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」（教約88：63）。

仰賴神的引導和指示

許多時候，我們所面臨的問題，似乎都不是我們自己所能克服或理解的。我們需要幫助的這個事實，能帶領我們去尋求慈愛天父的引導和指引。我們受到勸告：「你們中間若有缺少智慧的，應當求〔問〕……神」（聖經雅各書1：5）。主切望回答我們的祈禱，祂會透過聖靈對我們說話。李察·司考德長老教導：「聖靈所賜的靈感，有時候是回答迫切的禱告，有時候是在你有需要但並未祈求的時候來到。主有時候會在你並未積極尋求的時候向你啟示真理，例如當你渾然不覺自己已經陷入危險的時候」（「獲得屬靈的指引」，2009年11月，**利阿賀拿**，第8頁）。

要獲得啟示，需要我們付出努力。海樂·李會長說：「我們藉著鍛鍊來發展靈性。……我們……要像鍛鍊身體般用心地鍛鍊靈體。」他勸告我們要「在每天的生活中花時間使自己成為聖潔」（**總會會長的教訓：海樂·李**〔2000〕，第175-176頁）。務必花些時間冥想、沉思，將心思轉向神。這會幫助我們獲得、認出及瞭解聖靈的提示。

我們與家人之間的情況，可能需要我們及時付出極大關注，也可能促使我們殷切尋求答案或指引。我們的緊迫感也許會使我們想要立刻獲得靈性上的援助。雖然有的時候，主的回答會迅速來到，但經文教導我們：啟示是以「例上加例」的方式來到的（以賽亞書28：10）。我們可以耐心地「等候主」（以賽亞書40：31），並信賴主必會對我們說話。這是提煉我們耐心和品格的方式之一。正如尼腓的人民原來「聽不懂那聲音」，直到第三次才聽懂（見尼腓三書11：3），我們也可能需要花些時間才會認出個人啟示。

- 你覺得主一直在用什麼方式來引導和指示你與摯愛之人的關係？
- 你願意做些什麼來尋求主的啟示與引導？

研讀神的話

我們想知道主要我們做什麼時，可以查考和沉思經文。誠如尼腓在摩爾門經中的教導：「基督的話必指示你們所有當做的事」（尼腓二書32：3）。李察·司考德長老說：「經文如微小的光束般照亮啟迪我們的心智，使我們準備好接受來自高天的指引及靈感。他們像一把鑰匙，打開與天父和祂的愛子耶穌基督之間的溝通管道」（「經文的力量」，2011年11月，利阿賀拿，第6頁）。經文可以成為讓主能對我們說話的一種方法，在我們尋求平安和醫治的過程中幫助我們。只要我們在生活中沉思經文和其中的教導，就可以尋求聖靈的指引來了解如何尋求救主的醫治。

領受聖餐

聖餐是一段反省的時間。我們領受聖餐，為的是記念耶穌基督為我們所作的贖罪犧牲，也為了更新我們的聖約。聖餐可以成為我們的神聖時刻，用來與神和解、將我們的意志順服於神，並在靈性上獲得鞏固。這可能需要我們暫時停止思念所愛的人，而專注在自己的靈性力量上。雖然在聖餐時，很自然地會想到我們所愛的人，以及他們的挑戰正在怎樣衝擊著我們，但我們仍必須在聖餐時，花點時間鞏固我們自己與神和與救主的關係。然後，我們的靈性就會透過救主耶穌基督那能使人增加能力的力量，而獲得鞏固。重要的是，不要讓任何事物使我們分心，而忘了更新我們與主所立的聖約；即使是我們摯愛之人的行動和選擇，也不可任其影響到我們。

註：

註：

雖然我們都切望家人能歸向基督、獲得醫治，但這是一件他們必須親自去做的事。天父會耐心地等候他們運用對基督的信心、採取必要的步驟來獲得痊癒。我們也必須有耐心地、與神的旨意和諧。聖餐給我們機會來表示我們願意順服天父，願意懷著信心持守下去。除去我們自己的渴望，轉而信賴神的旨意，正是承受基督的名、常常記得祂的方式之一（見教約20：77，79）。

○ 聖餐教儀可以怎樣使你得到鞏固？

去聖殿

我們可能會因為所愛的某些家人無法陪我們去聖殿，因而對於去聖殿一事備感掙扎。然而，所愛之人的弱點和選擇並不會影響到其配偶或家人去聖殿的權利，我們也不應該受其影響，覺得自己不配稱去聖殿。聖殿崇拜和服務可以提供我們需要的力量和祝福，幫助我們努力前進，並保有永恆的眼光。培道·潘會長說：「聖殿本是本教會靈性力量的核心。我們應該要有心理準備，當我們努力參與這項神聖又充滿靈感啟發的事工時，敵人就會設法阻撓教會和我們每一個人」（「神聖聖殿」，2010年10月，利阿賀拿，第35頁）。儘管我們努力去聖殿時，可能會面臨種種挑戰，但是我們可以在主的屋宇中接近主，獲得祂的力量，使我們能懷著信心和希望向前推進。

潘會長又說：「當教會成員感到痛苦，或需要作重大的決定而內心沉重無比時，他們通常會到聖殿去；那是一個卸下憂慮的好地方。在聖殿中我們能獲得靈性的洞察力。……有時候我們的心思被各種難題困住，太多事情同時分散我們的注意力，使我們無法想清楚、看明白。在聖殿裡，令人分心的事物會如塵埃般落定，迷霧與陰霾亦消散無蹤，使我們能夠『看清』原本看不清的事物，進而從困難中找出先前想不到的解決之道」（「神聖聖殿」，2010年10月，利阿賀拿，第35頁）。

○ 聖殿崇拜如何祝福了你？去聖殿會如何在你現在的挑戰中增強你的力量？

尋求聖靈為伴

聖靈能夠在我們作決定時指引我們，並保護我們不受屬世和屬靈的危險侵害。透過祂，我們可以得到靈的恩賜，使我們自己，也使我們所愛、所服

個人學習與應用

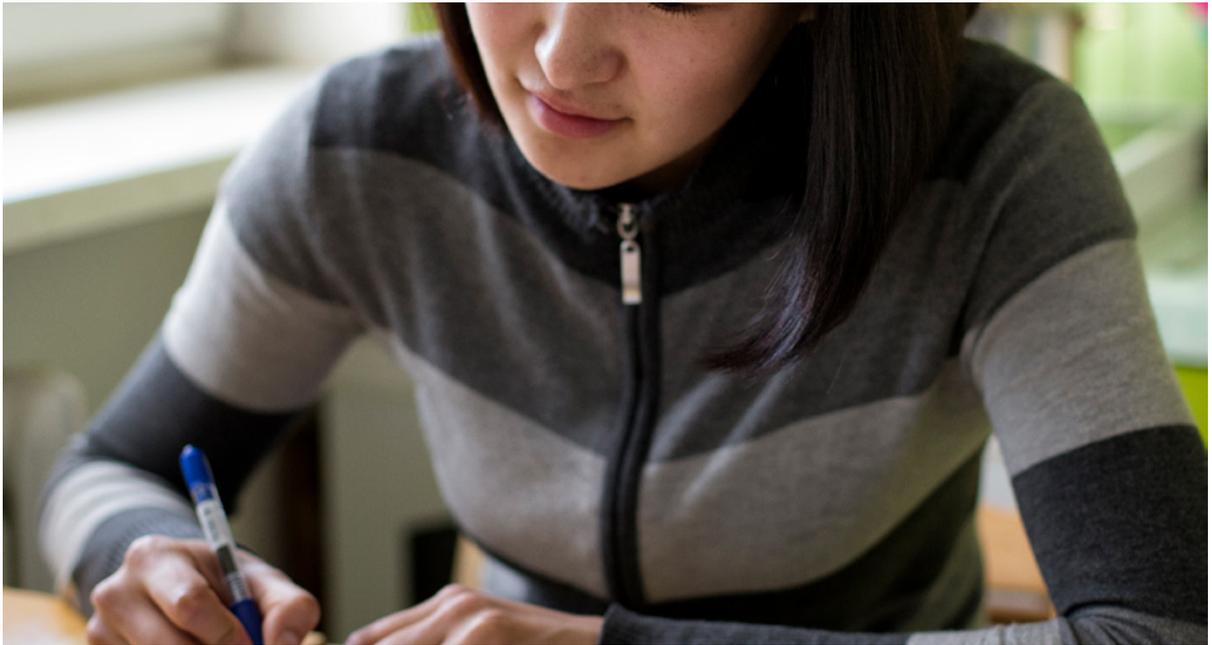
以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 研讀和沉思羅拔·海爾斯長老的演講「記得自己在神面前的身份：聖餐、聖殿及為服務所做的犧牲」，並思考這個問題：「我可以如何透過聖餐和去聖殿來接近主？」你學到什麼？
- 閱讀和沉思李察·司考德長老的演講，「聖殿崇拜：在艱困的時刻獲得力量和能力的泉源」。聖殿如何能幫助你更接近主？去聖殿會如何為你帶來祝福？
- 你如何獲得個人啟示？那是怎樣的感覺？啟示是怎麼來的？觀看「光的模式：啟示之靈」，並找出更多與接受啟示有關的見解。
- 觀看「Voice of the Spirit (靈的聲音)」或「Feeling the Holy Ghost (感受聖靈)」，並想想你可以如何在自己的生活中增強聖靈的影響力。你會做什麼使聖靈更豐盛地與你同在？聖靈會如何在此時幫助你？
- 研讀和沉思李察·司考德長老的演講，「如何為你個人的生活獲得啟示和靈感」。哪些事使你分心或阻礙你獲得啟示的能力？你會採取哪些行動來幫助自己獲得啟示？
- 想想以下這些聖詩或詩歌裡的各項原則：「謙卑求主」(聖詩選輯，第106首)；「讓聖靈來指引你」(聖詩選輯，第83首)；「讀、思量、祈禱」(兒童歌本，第66頁)。

註：

原則5

你要謹慎自己



「你要謹慎自己和自己的教訓，要在這些事上恆心；因為這樣行，又能救自己，又能救聽你的人」（提摩太前書4:16）。

要接受這事實：我們並無法控制我們摯愛之人，也無法醫治他們。

我們摯愛之人在落入陷阱後，往往會做出不當選擇，也可能會遭受嚴重的後果。我們很難眼睜睜地看著這樣的事發生，卻又感到無能為力、無法預防它發生。我們也許會以為，要是我們不去介入、不去修補，事情就不會好轉。我們也許會試著以說服、辯解、討價還價、懲罰、操縱或者羞辱的方式，來讓我們摯愛之人康復。這些辦法也許看來一時有效，但到最後這些都不完全有用。我們從經驗學到，想辦法加以控制只會創造出緊張、恐懼和怨恨的氣氛。李察·司考德長老勸告我們：「不要企圖不顧他人的選擇權。主自己不會這樣做。被迫服從絕不會帶來祝福」（參閱「幫助所愛的人」，1988年7月，**聖徒之聲**，第63頁）。

註：

我們很自然會想讓摯愛之人去體驗耶穌基督的醫治大能，也會盡力以任何可能的方式去幫助他們。然而，務必要了解：我們無法拯救他們。我們若設法將他們從不當選擇的後果中拯救出來，就是錯誤地試圖篡奪救主和救贖主的角色。我們為他們所做的某些努力和意圖，事實上可能會使他們延後轉向救主。若要讓主治癒他們，他們就需要運用信心和服從祂的誠命。我們無法替他們這麼做。救主問道：「你們……現在還不轉向我，悔改你們的罪而歸信，讓我治癒你們嗎？」(尼腓三書9：13)。所有的人都必須自行選擇來歸向救主。如果一個人正陷入困境掙扎，只有他(她)自己能選擇做必要的事，來得到康復。

- 我們要如何避免讓想要支持家人的這份渴望，變成企圖不顧選擇權？

專注在使我們自己得醫治

我們尋求幫助的主要動機，可能是想要更了解如何幫助摯愛之人。我們也許會以為，或希望，我們摯愛之人康復後，我們自己就會得到醫治。我們若意識到反而是需要專注在使自己得醫治，這是一個重要的轉折點。這並非意味著我們就不再支援摯愛之人，或不再希望他們康復。相反，我們意識到我們自己的平安和醫治是自己的第一優先。我們不需要讓家人的選擇阻礙我們歸向救主。主邀請我們，不論我們的處境如何，都要歸向祂。祂說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的」(馬太福音11：28-30)。

- 你要如何專注使自己得平安和醫治？

註：

照顧好我們自己

我們得醫治的一個重要面向，是要花點時間找到平衡和照顧好自己。如果我們不小心，就可能讓我們所愛之人的選擇和相關問題耗盡我們的心力，或致使我們忽略掉了自己的福祉。主要求我們「凡事節制」（阿爾瑪書7：23）並且不要「跑得比體力所能負荷的更快」（摩賽亞書4：27）。重要的是，要確保我們自己的需要都得到滿足。這會讓我們更有能力去支持我們所愛的人和我們周遭其他的人。妮爾·馬里奧姊妹教導：「我們滋養他人時，就是在建立神的國度。然而，在復興的福音裡，我們首先要培植的神的兒女，就是我們自己」（「我們當怎樣行？」，2016年5月，利阿賀拿，第10頁）。

- 你會採取哪些明確的行動來照顧好自己的身體、情緒和靈性？
- 照顧好自己會怎樣使你更有能力去幫助所愛的人？

了解習癮

認識跟強迫行為有關的事會讓我們更了解所愛之人的選擇。主勸告我們：「你們要從最好的書中尋求智慧的言語；藉著研讀也藉著信心尋求學識」（教約88：118）。關於我們可以做些什麼來幫助自己和所愛的人，有許多可以取得的良好資料。找到解答的方法之一，是聆聽他人的經驗，這會讓我們感覺受到重視，而且不再那麼孤單。還有許多和福音有關的資源也會有所幫助，包括經文、先知和教會其他領袖的話語、戒癮計畫 (addictionrecovery.lds.org)、克服色情的網站 (克服色情.org)、LDS.org上的文章、百翰·楊大學校園教育週演講，以及其他許多資料。知道在與強迫行為有關的情況中可以期望些什麼，會使我們有力量，使我們更能幫助自己和家人。

- 努力尋求更多的相關知識，這麼做怎樣幫助了你？

進一步研讀的資源

註：

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

耶利米書17:14 (主必醫治我們。)

摩賽亞書4:27 (一切事都要做得明智而得體。)

尼腓三書9:13 (救主必醫治我們，只要我們歸向祂。)

教義和聖約88:119 (建立一所秩序之家。)

羅素·培勒，「維持平衡的生活」，1987年7月，**聖徒之聲**，第10-12頁

Donald L. Hallstrom, “Seeking a Balanced Life,” **Ensign**, Aug. 2003, 52-57

「優先順序與平衡」，**永恆婚姻學生用本** (教會教育機構課本，2003)，第276-282頁

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 研讀並沉思羅素·培勒長老的演講「維持平衡的生活」，以及唐諾·賀史東長老的演講「尋求平衡的生活」。你學到了什麼？你覺得自己的生活哪些方面維持平衡或失去平衡？你要如何把讓自己得醫治列為優先？
- 想想看，你在體能、心智和情緒上，為你所愛之人一共花了多少精力。閱讀並沉思摩賽亞書4:27。關於你所愛的人和他(她)的行為，你覺得自己是否「一切事都做得明智而得體」？不妨採取一項行動計畫，以確保你在生活中保持平衡。

原則6

你的朋友確實站在你身邊



「你的朋友確實站在你身邊，他們必用溫暖的心和友誼的手再次向你歡呼」(教約121:9)。

尋求他人支持

在面對所愛之人的選擇時，除了依靠主之外，尋求他人支持也會有幫助。我們無須獨自受苦。亨利·艾寧會長說：「我們所有的人都會受到試驗，都需要有真正的朋友來愛我們、傾聽我們、為我們指點迷津，並向我們見證真理，這樣我們才能有聖靈的為伴」(「真正的朋友」，2002年7月，利阿賀拿，第29頁)。談論自己的困難可能會是難受又令人感到脆弱的經驗。多數人對於自己所愛之人的選擇都會覺得畏懼或羞愧，並且不希望其他人知道。我們也許擔心其他人會論斷我們或我們所愛的人。我們所愛的人也許會要求我們不要將他們的困境告訴任何人，甚至也不要告訴聖職領袖。然而，請求他人給予我們所需要或所希望的幫忙不但是可以接受的，而且也很重要。

主必引導我們找到所需要的支持。祂已應許：「因為我耶和華—你的神必攙扶你的右手，對你說：不要害怕！我必幫助你(以賽亞書41:13)。祂已應許祂會「親手領導你，答覆你的祈禱」(教約112:10)。賓塞·甘會長在談到神如何經常回答我們的祈禱時說：「神的確注意著我們，看顧著我們。然而祂

註： _____

需要治療，但在我們努力透過救主來找到最後的平安和醫治時，這是個很有幫助、且值得考慮的選項。主教和教會的其他領袖能找到有用的資源，協助你找到專業協助。

- 哪些型態的支持對你最有幫助？
- 哪些型態的支持目前在你的生活中最有幫助？
- 你可以怎樣支持其他人渡過類似的困難？



我們的家人很有可能成為提供愛和支持的一個巨大來源。主賜給我們家人的原因之一是要讓我們在覺得沒有其他人能幫忙時，仍有人會傾聽並提供協助。

進一步研讀的資源

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

撒母耳記上20:16-17 (我們的朋友愛我們、也會支援我們。)

摩賽亞書24:13-15 (神會在我們的苦難中支援我們。)

教義和聖約81:5 (主會請其他人幫助我們。)

教義和聖約121:9 (朋友提供支持和鼓勵。)

亨利·艾寧,「真正的朋友」,2002年7月,利阿賀拿,第29-32頁

雅各·傅士德,「在我們的考驗中煉淨」,2006年2月,利阿賀拿,第2-7頁

羅納德·羅斯本,「特別課題」,2012年5月,利阿賀拿,第80-82頁

「在康復過程中找到或給予支持」,克服色情.org

註:

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫,寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時,反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 研讀和思考本大綱中的經文。你學到了什麼?你周遭有誰能站在你身邊,支持你?你需要他們給你什麼樣的支持?
- 研讀和沉思以下引述自雅各·傅士德會長的話:「我們可以向人求助。我們能向誰求助呢?十二使徒定額組的奧申·惠尼長老(1855-1931)回答了他自己所問的問題:『在悲傷不幸的日子,我們該向誰尋求幫助和安慰?…… 就是向那些曾經遭受苦難的男女求助,他們從自己苦難的經驗中學會如何充分表達憐憫和安慰,成了現今受苦之人的祝福。若非親身經歷過苦難,他們怎麼做得到呢?』」(「在我們的考驗中煉淨」,2006年2月,利阿賀拿,第5頁)。經歷過類似你的情況的人,可以在哪些方面協助你?你知道有誰曾經歷過類似情況,而你可以向他求助嗎?考慮要求當地領袖,例如你的主教、定額組領袖或慈助會會長,介紹你一位曾經克服過類似挑戰的人。
- 研讀和沉思亨利·艾寧會長的演講「真正的朋友」,以及羅納德·羅斯本會長的演講「特別課題」。你學到了什麼原則?其他人的支持可以怎樣幫助你?你能找到哪些支持的來源?你是否獲得靈感該採取哪些行動?
- 思考在這些聖詩中所找到的原則:「主,我願跟隨您」(聖詩選輯,第137首);「因為我已獲賜良多」(聖詩選輯,第134首);「彼此相愛」(聖詩選輯,第200首)。

原則7 凡事感謝



「我的朋友們，我實在告訴你們，不要害怕，你們安心吧；是的，要常常喜樂，凡事感謝」（教約98：1）。

克服沮喪、恐懼和憤怒

人生不如意十之八九。沮喪、恐懼和憤怒有時很容易讓人感到不知所措。撒但會利用這樣的感覺，視之為攻擊我們的機會，將我們引向自我批評和挑剔他人之途。我們越是專注於負面的情緒，它們就會變得更強烈，直到這些情緒開始主宰我們的思想、削弱我們感受聖靈和找到快樂的能力。「因為〔一個人〕心怎樣思量，他（她）為人就是怎樣」（箴言23：7），這句箴言既適用於負面的想法，也適用於正面的想法。對抗負面情緒的方法之一，是思考我們在許多方面蒙受了祝福，並為所獲得的祝福表達感激之意。

- 我們如何認清自己的困難而不被其吞噬？

進一步研讀的資源

註：

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

教義和聖約59:7, 21 (我們被吩咐凡事都要感謝主。)

教義和聖約78:19 (我們若以感謝接受一切，就會蒙受祝福。)

摩西書5:10-12 (亞當和夏娃用感謝來回應所遇到的挑戰。)

亨利·艾寧，「記住啊，記住」，2007年11月，**利阿賀拿**，第66-69頁

多馬·孟蓀，「神聖的感恩之禮」，2010年11月，**利阿賀拿**，第87-90頁

邦妮·帕肯，「感恩：通往幸福的道路」，2007年5月，**利阿賀拿**，第34-36頁

李察·司考德，「出污泥而不染」，2004年5月，**利阿賀拿**，第100-102頁

迪特·鄔希鐸，「在任何情況下都心懷感恩」，2014年5月，**利阿賀拿**，第70, 75-77頁

影片：「每日感恩」

影片：「懷著感恩的心」

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 研讀並沉思亨利·艾寧會長的演講「記住啊，記住」，並找出有哪些方法可以看出神對你生活的影響力。每天思考這個問題：「今天我看到神的手影響我們、我們的孩子或我們的家庭了嗎？」，並將你的想法記錄下來。
- 想一想你目前遇到的考驗和困難。研讀並沉思**福音畫冊**中亞當和夏娃的圖片（〔2009〕，編號5），並閱讀摩西書5:10-12。他們對逆境的反應，讓你印象深刻的是什麼？你從他們的榜樣中學到什麼？

- 註：

- 觀看影片「Thanksgiving Daily (每天生活在感恩中)」和「In the Spirit of Thanksgiving (懷著感恩的心)」, 並思考影片教導了哪些有關感恩的事。閱讀多馬·孟孫會長的這段話：「用言語說出感謝是高尚有禮的表現；用行動表達感謝是高貴大方的修為；而用感恩的心過生活，則可觸及天堂」（「神聖的感恩之禮」, 2010年11月, 利阿賀拿, 第90頁）。你要如何表達更多的感激？
 - 為什麼表達感恩很重要？心懷感恩和表達感激會帶來什麼祝福？閱讀並沉思教義和聖約78:19。閱讀邦妮·帕肯姊妹在「感恩：通往幸福的道路」這篇演講中「祝福之籃」的故事, 並把你感謝的祝福寫下來。針對這個經驗, 與一位朋友或心愛的人分享你的感受。
 - 研讀和沉思李察·司考德長老的演講「出污泥而不染」, 找出他建議的模式讓生活更有希望, 並在充滿罪惡的世界中尋找美好的事物。你如何運用你學習到的知識, 來幫助你更充份感謝生活中美好的事物？
 - 研讀和沉思你的教長祝福辭, 找出天父賜給你的特定恩賜和才能。如果你尚未接受教長祝福, 考慮與你的主教商議如何準備接受教長祝福。
 - 思考這幾首聖詩中所教導的原則：「計算恩典」（**聖詩選輯**, 第149首）；「聖徒齊來」（**聖詩選輯**, 第18首）；「耶穌, 我靈的救贖主」（**聖詩選輯**, 第61首）；「因為我已獲賜良多」（**聖詩選輯**, 第134頁）。
-

原則8

要堅定穩固



「因此，你們自己也知道，凡是達到這境界的人，在信心上，以及在使他們獲得自由的那件事上，都堅定穩固」(希拉曼書15:8)。

設立界線來保護自己和家人

我們常會在要怎樣支持我們所愛的人，以及如何努力滿足自己福祉和安全方面的需求之間感到左右為難，尤其在我們所愛的人仍然難以擺脫毀滅性的行為時。我們想要表達對他們的愛，同時也想保護自己和別人。學習怎樣愛自己和保護自己，不只對於一直明白自己個人的價值是極為重要的，也會成為我們家人的一大祝福。

設立界線是表示，我們針對某些行為或個人表明界線或界限，是我們不容讓其他人跨越的。了解這個概念，並且有能力訂出界線，會幫助我們避免感覺自己是受害者。

註：

界線被跨越時，強力執行後果

如果我們所愛的人繼續漠視我們的界線，我們要執行後果。我們這麼做時，應該尋求主的指引。聖靈可以幫助我們知道，什麼對我們心愛的人和我們自己是最好的。沒有一種方法是適合所有人的。

然而，有一定的原則可以指導我們為家人設立界線或後果。例如，我們的界線和後果應該以選擇權的原則為基礎——它們必須以「我們可以做且將要做的是什麼」為根據，而不是我們所希望或期待別人做什麼。界線和後果應當明確和具體，而且應該出於愛和用愛溝通，而不是帶著憤怒或作為懲罰。它們可能是所採取的行動的自然結果。我們可以從簡單且具體的限制開始實施。例如，堅持我們的家庭要遠離色情、有害物質，或相關的負面影響，就是一個合適的界線。如果我們所愛的人跨越任何界線，那麼我們就要執行相關的後果。這會讓我們所愛的人知道，我們是有限度的，我們不容許不當的行為。

福音教導我們了解天父的一種模式，祂提出誡命，並且讓不服從的行為得到後果。例如，經文教導我們，如果我們不遵守誡命，就不能有聖靈經常為伴（見摩賽亞書2:36）。在生活中，針對家人的壞行為設立界限，會提醒我們記得，我們是值得被愛和被尊重的。我們摯愛之人需要了解，我們的界線是關乎我們有義務遵守第二大誡命，也就是要愛自己和鄰人（見馬太福音22:39）。

我們應該預期我們的界線會受到挑戰，而且需要執行後果。但是我們也要記住，錯誤是學習的機會。如果我們為一些行為建立後果，它必須是我們願意和有能秉持愛和學習的精神去執行的規定。我們所設立的界線和後果都要做得明智、與福音和諧，並有聖靈的帶領。我們也可以藉著諮詢值得信賴的支持者、聖職領袖或專業諮商師，來尋求幫助。這有助於我們評估我們的想法和保持警覺——是否有任何界線或後果不是基於真誠和愛的原則。

當我們為家人的安全和福祉設立界限和執行後果時，主會幫助我們、支持我們。我們這麼做時，祂的影響力會為我們的生活和心愛的人的生活帶來更大平安。

- 界線和後果如何幫助你和你所愛的人得到康復和治癒？
- 如果你所愛的人跨越界線，你可以執行哪些後果？
- 所愛的人多次未能尊重你所設立的界線時，你該如何適當地作出回應？

盡我們所能來維護關係

我們因所愛之人的選擇而感受到的痛苦，似乎很難承受。我們會發現自己想知道「我還能繼續忍受多久？」有時候，與我們心愛的人隔絕、或甚至跟他們斷絕關係，似乎是唯一的解脫方法。儘管如此，我們仍應盡一切合理的努力來維護我們的關係。

古代和近代的先知與使徒一再地教導婚姻和家庭的神聖性。羅素·培勒長老教導：

「今天我要呼籲本教會的成員和各地愛家的父母、祖父母和其他的家人遵行這份偉大的〔家庭〕文告，使這文告成為像摩羅乃將軍的『自由旗幟』一樣，並且全心奉行文告中的訓誡。……

「在今日的世界中，撒但對家庭的侵襲無所不在，父母必須盡全力強化和保衛他們的家庭」（「最重要的事物就是那些持續最久的事物」，2005年11月，利阿賀拿，第42，43頁）。

在尋求明白主對於我們的家庭關係的旨意時，應該尋求主的指引和力量來支持我們。

- 藉著維持明確的界限，你可以做些什麼來表明你對你們之間的關係的承諾？
- 維持界線如何幫助你保存你的自我價值？

註：



如果我們為一些行為建立後果，它必須是我們願意和有能力秉持愛和學習的精神去執行的規定。我們所設立的界線和後果都要做得明智、與福音和諧，並有聖靈的帶領。

進一步研讀的資源

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

摩羅乃書8:16(「完全的愛驅除一切恐懼」)

教義和聖約1:31-32(主不會以最小程度的寬容看待罪惡，但我們若悔改祂會寬恕我們)

約翰·卡爾曼，「當孩子誤入歧途時」，1999年3月，**利阿賀拿**，第28-37頁。

羅素·納爾遜，「教我們忍與愛」，1994年7月，**聖徒之聲**，第72-75頁

達林·鄔克司，「離婚」，2007年5月，**利阿賀拿**，第70-73頁

達林·鄔克司，「愛與律法」，2009年11月，**利阿賀拿**，第26-29頁

迪特·鄔希鐸，「繼續忍耐」，2010年5月，**利阿賀拿**，第56-59頁

「家庭責任」，**福音原則**(2011)，第212-217頁

「應付婚姻中的挑戰」，**婚姻與家庭關係：教師用本**(2000)，第18-22頁

註：

註：

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 閱讀和沉思達林·鄔克司長老的講辭「愛與律法」和羅素·納爾遜會長的講辭「教我們忍與愛」，並找出設立界限和表達愛的相關原則。思考你已設定或打算要設定的限制。在這些福音原則的背景下對其進行評估。在你的日記裡記錄你應用這些原則的想法和觀點。
 - 考慮告訴你信任的人你目前的情況，如教會領袖、或針對你面對的情況有相關個人或專業經驗的人。向此人請益有關設立必要和合理的限制或後果的事宜。此外，要透過祈禱尋求天父的指引。你感覺到聖靈提示你要該採取哪些行動？
 - 研讀和沉思約翰·卡爾曼長老的演講「當孩子誤入歧途」。想想父母要如何表達愛卻不姑息罪。此講辭中概述的哪些原則特別適用於你的情況？根據你所獲得的提示擬一份行動計畫大綱。
 - 思考在這些聖詩和歌曲中所找到的原則：「勇於正義」（**兒童歌本**，第80首）；「救主賜我聖殿」（**兒童歌本**，第73首）；「謙卑求主」（**聖詩選輯**，第106首）；「愛在家」（**聖詩選輯**，第183首）；「依義而行」（**聖詩選輯**，第161首）。
-

原則9

我們棄絕不正直的行為



「〔我們〕乃將那些暗昧可恥的事棄絕了；不行詭詐，不謬講神的道理，只將真理表明出來，好在神面前把自己薦與各人的良心」（哥林多後書4:2）。

培養信任

不當的選擇在暗中祕密滋長，而欺騙是其活力的泉源。當親人看清楚隱秘和欺騙是造成其不當選擇的要因時，他們的生命便會出現一個契機。我們心愛的人若對我們撒謊、對我們有所欺瞞、輕描淡寫他們的不當行為，我們就會對他們失去信任。沒有信任，就很難克服「我們不在心愛的人跟前時，他們可能會做什麼」的恐懼和憂慮。舉例來說，如果他們告訴我們，他們要去商店，我們可能會懷疑他們是否在撒謊，是不是實際上打算去作見不得人的行為。這種不信任感會造成我們在溝通和彼此關係上的障礙。我們可能會發現自己經常擔心心愛的人在做什麼，並且可能採取步驟來監控他們的行為。

註：

保持定期溝通

我們的家人可能會猶豫或不願意跟我們談他們的困境或挑戰。同樣的，我們可能也無法自在地與他們分享我們的感受。這也許很困難，但我們可以找到方法，對我們所愛的人開啟心門並且誠實不諱。我們和我們的家人若經常在一起討論邁向康復和治癒之旅的歷程，彼此都會因此受益。這包括討論我們的家人受到誘惑或重犯習癮的次數或情況。李察·司考德長老說：「〔配偶或家人〕絕對不可以隱瞞〔家人〕，不可以私底下做一些祕密、不為人知的事情。要彼此分享個人生活中所有的一切，這是一種靈性上有力的保障」（「女性的聖潔」，2000年7月，**利阿賀拿**，第45頁）。

知道我們應該在何時、多久一次，以及請家人告訴我們什麼樣的事情，可能很困難。我們溝通的方式和次數會因我們的角色而有所不同，如配偶、未成年子女的父母、或成年子女的父母。同樣的，主教、朋友、或專業諮詢人員可以幫助我們找到恰當的平衡點。坦誠的溝通是重建信任的開端。只要我們持續運用耐心與家人說話，如果他們願意和我們說話，聖靈就會指引和支持我們。

- 定期、坦誠的溝通如何造福了你與家人的關係？
- 有什麼具體的方法可以改善你和你的家人之間的溝通？

重建信任

我們所愛的人可能需要學習如何再度做人誠實和值得信賴。雖然他們說的可能都是正確的事情，但更重要的是，要觀察他們的行為。這可以幫助我們了解他們對邁向康復之路的誠意。他們未必願意去做應該做的事以獲得康復，或可能重犯習癮。在這種情況下，我們可以選擇忍耐和愛他們，而無須在此階段展現我們對他們的完全信任。

當我們觀察到我們心愛的人接近主、努力進步邁向康復之途時，我們對他們的信任會增加。由於他們向我們坦承他們困難的時刻，我們也會開始相信他們提到的順利時刻是真的。聖靈會幫助我們知道，我們何時可以再次信任他們。這個過程可能會隨著時間的推移逐漸發生。

在某些情況，我們可能會認為自己無法再信任人，因為我們被傷害得太深。甚至當我們心愛的人是誠實、值得信賴時，我們自己的恐懼或憤怒可能會阻止我們給予我們的信任。這是我們可以卸給主的另一個負擔。祂的

註：

進一步研讀的資源

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

聖經雅各書 1:19-20 (要更快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。)

聖經雅各書 3:2 (一個完全的人不會在言語上冒犯他人。)

摩賽亞書 2:32; 尼腓三書 11:29 (慎防紛爭; 紛爭不是屬於主的。)

阿爾瑪書 12:14 (我們的言語會定我們的罪。)

教義和聖約 51:9 (每個人都要為人誠實。)

教義和聖約 136:23-24 (我們的話要能彼此啟發。)

蘿絲瑪莉·魏克森,「我們說的話」,2013年5月,利阿賀拿,第81-83頁

「溝通」,永恆婚姻學生用本 (教會教育機構課本,2003),第31-37頁

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 研讀**永恆婚姻學生用本**中標題為「溝通」的那一章 (第31-37頁)。關於信任你學到什麼?你心愛的人需要怎麼做才能贏回你的信任?你是否獲得靈感該採取哪些行動?
- 研讀蘭迪·齊斯的文章「在婚姻中一起商量」 (,2012年6月,利阿賀拿,第24-27頁)。關於和所愛的人一起商議的重要性,你學到什麼?你學習到哪些可以幫助你的原則?你會做出哪些改變,以更有效地與你心愛的人商議?

原則10

扶起垂下的手



「因此，要忠信；善盡我指定你的職責；援助軟弱的人，扶起垂下的手，堅固無力的膝」（教約81：5）。

在正義中給予支持

我們要在正義中援助家人，就要幫助他們努力歸向基督，並透過克服不當選擇獲得康復。家人做出不當的決定而造成嚴重的後果時，我們會很自然地想要保護他們不承受那些後果。我們可能會試著修復已造成的傷害，並替他們補償。在某些情況下，我們提供的幫助確實很有用，甚至可以挽救性命；然而，我們必須小心不要為他們的不當選擇和所犯的罪行提供支援。如果我們落入不斷替他們解圍的陷阱，很可能會阻礙他們的復原，拖延向主尋求協助。

記得「主……不能以最小程度的寬容看待罪惡」（教約1：31）是很重要的。體驗自己行為的後果，能幫助我們所愛的人下定決心痛改前非（見路加福音15：17）。先知阿爾瑪勸告他的兒子：「要不是為了你好，我實在不願詳述你的罪行，來折磨你的靈魂」（阿爾瑪書39：7）。我們都要為自己的言語、行為和思想負責（見摩賽亞書4：30）；我們不能讓所愛的人不必為自己的行為負責。唯有藉著悔改

註：

持續施助

我們的家人要對自身的康復負起責任，而他們可能尚未準備好接受我們的支援。在某些情況下，他們可能甚至拒絕或厭惡我們的協助。看著他們繼續作出不當的選擇，我們可能會感到沮喪和無能為力。但我們仍然能愛他們並持續為他們祈禱。談到那些在靈性上痛苦掙扎的人，主勸告我們不可「將他們趕出去」，應當「繼續施助這樣的人；因為你們不知道，他們還是會回頭悔改，全心全意歸向我，我也會醫治他們；你們要作為那帶給他們救恩的工具」（尼腓三書18:32）。在某些情況下，耐心等待可能是最好的做法。

此時，我們可以為家人禱告，並用適當的方式援助他們。主會藉著我們的祈禱和信心祝福我們的家人。羅拔·海爾斯長老說過，家庭成員的「信心、祈禱和努力都會獲得聖化成〔所愛之人〕的益處」（「用一位慈父的全部情感」，2004年5月，**利阿賀拿**，第88頁）。我們所愛的人可能並非總是選擇改變他們具有毀滅性的行為，但是我們知道慈愛的天父會垂聽我們為他們所做的祈禱。

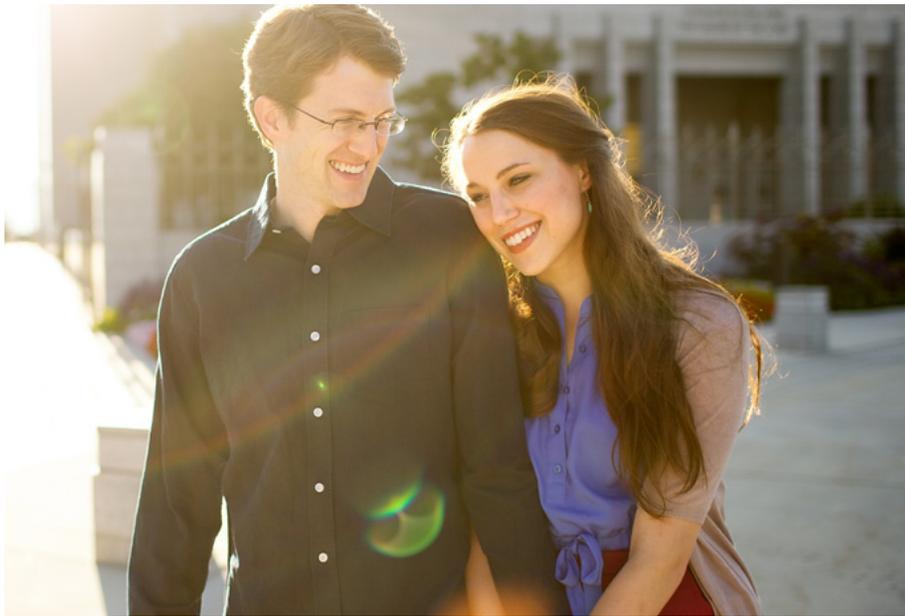
- 當家人似乎尚未準備好或不想接受援助，你該如何回應？

為人服務

每當感覺挑戰難以負荷，情況看似毫無希望時，我們可以透過為人服務獲得靈性上的更新。服務能讓我們有機會擴展眼界，超越個人的困難與挑戰。當然，我們無法為每個人服務，我們要小心謹慎，不要跑得比體力所能負荷的更快（見摩賽亞書4:27）。然而，即使小小的善行也會祝福及鼓舞他人——並能提升我們的靈性。幫助他人也是向天父和救主表達我們的愛與感激的一種方法。我們知道，「你們為同胞服務時，只是在為你們的神服務而已」（摩賽亞書2:17）。羅素·培勒長老教導，聖靈會在我們服務的過程中引導我們：「我們在從事各項服務時，需要敏於注意聖靈的提醒。微小的聲音會讓我們知道誰需要我們幫助，我們可以做什麼來幫助他們」（「經由愛心服務得到喜樂」，2011年5月，**利阿賀拿**，第48頁）。

- 為人服務如何幫助了你，更能擔負自身的困難與挑戰？
- 你有哪些服務的機會？
- 聖靈如何在你服務的過程中指引你？

註：



若要改變，他們必須對未來懷抱希望，並確信他們值得做這些必要的努力。我們的角色不是替他們康復，而是在他們努力獲得康復的過程中給予鼓勵和關愛。

進一步研讀的資源

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

摩賽亞書18:8-10 (我們已立約要承擔彼此的重擔。)

摩賽亞書18:29; 尼腓三書26:19 (尼腓人按照各人的需要和需求在屬靈與屬世上互相施助。)

尼腓三書18:23, 30-32 (當我們繼續施助時，就能將救恩帶給其他人。)

大衛·貝克，「神聖的施助責任」，2013年5月，**利阿賀拿**，第55-57頁

「家庭責任」，**福音原則** (2011)，第212-217頁

「應付婚姻中的挑戰」，**婚姻與家庭關係：教師用本** (2000)，第18-22頁

「在康復過程中找到或給予支持」，克服色情.org

影片：「施助他人」

影片：「逐一照顧」

影片：「天使般的使命」

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 觀看下列一部或多部影片：「施助他人」，「看顧著他」或「天使的事工」。你學到了什麼？你如何能幫助他人在靈性上成長？你是否獲得靈感該採取哪些行動？
 - 研讀並沉思「家庭責任」和「應付婚姻中的挑戰」。其中教導哪些原則，是你覺得很重要，能指引你支持所愛的人在靈性上成長？你如何用更好的方式施助他(她)？
 - 研讀克服色情.org上的「在康復過程中尋求或給予支持」。你學到了什麼？你有什麼感受？你如何將所學應用在生活中，並更有效地援助家人？
 - 思考在這些聖詩中所找到的原則：「我靈鎮靜」(聖詩選輯，第67首)；「我可曾行善？」(聖詩選輯，第135首)。
-

註：

原則11

用耐心忍受這一切



「我知道你曾被捆綁；是的……你耐心忍受這一切，因為主與你同在；現在，你知道主救了你」（阿爾瑪書38:4）。

明白康復是一個過程

大衛·貝納長老曾教導，靈性上的改變「通常不會很快發生，也不會突然發生；它是一個不間斷的過程——並非一個單一事件。無論是我們的動機、或是我們的思想、言語或行為，都是令上加令、律上加律，一步一步且幾乎無法察覺地慢慢變得與神的旨意和諧。轉變過程的這個階段需要時間、毅力和耐心」（「你們必須重生」，2007年5月，利阿賀拿，第21頁）。同樣地，所有的改變都需要花精力和持續的努力。我們的家人需要經歷情感、靈性和生理方面的改變，這樣的過程需要時間和耐心。

宣講我的福音（2004）教導有關康復的過程：

「悔改可能牽涉到情緒和生理的過程。人們必須停止持續不斷、根深蒂固的不當行為。不良的行為必須用健康、適當的行為來取代。」

註：

「因此，悔改和復原都需要時間。有時候，〔人們〕在朝向更高的自制目標邁進的過程中，雖然很有誠意，卻仍然屈服於誘惑之下……

「人們透過洗禮和證實而接受聖靈的恩賜，這項恩賜會強化他們的能力來克服這些挑戰。但是洗禮和證實可能無法完全消除伴隨這些行為而來的情緒和生理上的衝動。即使一個人在剛開始的時候有所進展，但將來在情緒上可能還需要更多的醫治，才能夠完全悔改和復原」(第187-188頁)。

- 這些關於悔改和復原的真理，會如何影響你在援助家人康復的過程中所做的努力？

針對重犯習癮做適當的回應

重犯習癮通常是在部分戒癮之後，又陷入過去的不當選擇之中。重犯習癮很常見，其程度可從偶發的單一事件到完全返回過去的模式。由於重犯習癮相當普遍，有些人會將這樣的行為合理化，認為那是獲得康復必經的過程，只要他們努力嘗試即可接受。然而，我們務必要記得，重犯習癮並不是康復過程的一部分。我們應注意不要縱容我們的家人，容許他們將錯誤的行為合理化或找藉口。長期一再地重犯習癮，表示我們所愛的人尚未完全康復。這意謂著他們可能需要更加努力，並接受更密集的治療。我們需要與他們一同設立更多的規範或限制。或許我們的家人認為重犯習癮沒什麼大不了，此時我們清楚明白的態度能幫助他們了解，這樣做只是在自欺欺人，他們需要更多的協助。

當家人重犯習癮時，我們可能會覺得絕望、懷疑、憤怒，或自我價值感低落。這些感覺可能很強烈，有時令人招架不住。即使這種情形已經是舊問題，那種痛苦仍可能很強烈，像剛發生的一樣。而有時候，若我們摯愛之人在康復了一段長時間後再重犯習癮，那種絕望和痛苦會更加顯著。我們得到醫治的其中一部分是，去學習如何面對和克服我們所愛之人的不當選擇所造成的痛苦情緒。我們可以運用所學到健康的應對能力，以及我們在這段過程中到目前為止所設的界線，建立在那樣的基礎上。我們也可以去找那些愛我們和支持我們的人。我們可以使自己的心順服主，仰賴主取走我們的重擔，讓我們得享祂所賜的平安。我們不必因家人重犯習癮而絕望，因為我們與救主耶穌基督有密切的關係。

註：



我們的支持與鼓勵非常重要。……他們需要我們的協助才能看清自己的進步，幫助他們繼續朝著康復之路邁進。

進一步研讀的資源

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

以西結書3:21；以弗所書6:18；教義和聖約88:81（我們的警告能鞏固我們摯愛之人。）

教義和聖約121:8（如果我們在困難中好好持守，神必提升我們到高處。）

大衛·貝納，「警醒不倦」，2010年5月，**利阿賀拿**，第40-43頁

奎格·卡登，「救主願意寬恕」，2013年5月，**利阿賀拿**，第15-18頁

雅各·傅士德，「改變的力量」，2007年11月，**利阿賀拿**，第122-124頁

迪特·鄔希鐸，「繼續忍耐」，2010年5月，**利阿賀拿**，第56-59頁

「悔改和克服習癮」，「幫助慕道友和新歸信者瞭解悔改及如何克服習癮」，和「訂立計畫克服習癮」等單元，**宣講我的福音**（2004），第187-190頁

影片：「繼續忍耐」

個人學習與應用

以下的活動是為了提升你對這些原則的學習和應用。將你的想法、感受、見解和應用所學的計畫，寫在日記裡。當你的生活需求和環境改變時，反覆進行這些活動將為你帶來新的見解。

- 研讀並沉思雅各·傅士德會長的演講「改變的力量」，以及**宣講我的福音**中「悔改和克服習癮」、「幫助慕道友和新歸信者瞭解悔改及如何克服習癮」和「訂立計畫克服習癮」（第187-190頁）等單元。關於康復的過程，你學到哪些事情？你對於家人的康復有何期望？在家人重犯習癮時，以及在往後的日子中，你能做些什麼幫助他們成功克服習癮？
- 研讀和沉思迪特·鄔希鐸會長的演講「繼續忍耐」，或觀看影片「繼續忍耐」。在康復的過程中，你和你所愛的人要有耐心為何很重要？主如何幫助你變得更有耐心？鄔希鐸會長的演講教導你如何針對重犯習癮做出適當的回應？
- 研讀並沉思大衛·貝納長老的演講「警醒不倦」。貝納長老有何教導，能幫助你和你所愛的人，對於可能重犯習癮的徵兆保持警覺？你的家人曾請求獲得什麼樣的協助？你和家人如何更密切地配合並互相幫助？
- 進行**宣講我的福音**中以下的活動（第190頁），並思考你摯愛之人在努力尋求康復的過程中，可能會經歷到些什麼：「想想你的某種習慣——你經常不假思索就去做的一件事，例如折手指關節、調整眼鏡、吃太多、或睡太晚起床。現在試著一天不做這件事。如果成功做到，就試試看整個星期都不犯這些毛病。」想像一下要我們的家人改變他們的強迫行為，和我們改掉一個雖然不好，但並非成癮的毛病比較起來，會是多麼的困難？這樣的經驗如何能幫助你在家人尋求康復的過程中援助他們？在日記中寫下你的經驗。
- 思考在這些聖詩中所找到的原則：「你要謙遜」（**聖詩選輯**，第70首）；「信心堅定」（**聖詩選輯**，第65首）。

註：

原則12

我將我的平安賜給你們



「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯」（約翰福音14:27）。

尋求平安

面臨家人作出不當選擇的情況時，我們不免會抱怨或感到憤怒。我們有時會問這樣的問題：「為什麼是我遇上這種事？」「為什麼我現在得承受這種痛苦？」或「我到底做了什麼事要遭受這種報應？」儘管這些問題在一開始會占據我們的思想並耗費我們的精神，我們仍能選擇用不同的方式來回應我們的處境。我們可以問自己：「主希望我從這些經驗學到哪些事？」「祂希望我怎麼做？我可以為誰服務？」以及「我如何能記得自己擁有的祝福？」天父愛我們，祂希望我們能從家人作出不當選擇的痛苦中獲得解脫。重要是要記得，這些考驗並非來自天父——而是我們的家人所作的^{不當選擇}造成的。但是天父會利用這些考驗幫助我們成長、進步，並且變得更像祂（見教約第122篇）。

當我們運用信心時，我們就能夠感受到祂的靈所帶來的潔淨力量與平安，祂會「賜華冠代替灰塵」（以賽亞書61:3）。

尋求神的幫助去寬恕

當寬恕看似超出自身的能力時，我們可以依靠救主的協助，祈求祂改變我們的心並賜給我們仁愛的恩賜。寬恕那些曾經傷害我們的人有時很困難——特別是當這些冒犯的行為一再重覆地發生。但這就是成為基督的門徒真正的意義所在。鄔希鐸會長教導：

「耶穌說愛那些愛我們的人很容易；即使邪惡的人也辦得到。但耶穌基督教導更高的律法。……『要愛你們的仇敵，祝福詛咒你們的人，善待恨你們的人，為輕蔑地利用你們並迫害你們的人禱告』……

「基督純正的愛能夠去除我們在憤恨和發怒時所受到的蒙蔽，讓我們以天父看待我們的方式看待他人」（「憐恤人的必蒙憐恤」，第76頁）。

在努力尋求寬恕家人的過程中，我們可能需要對自己有耐心。傅士德會長說：

「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，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」，第68頁）。如果我們信賴主並尋求祂的幫助，祂能幫助我們寬恕，像祂那樣寬恕。

- 神曾在何時幫助你做到寬恕？
- 現在神如何幫助你寬恕？

註：

註：



「懷著寬恕之心，並以愛與同情對待傷害我們的人，乃是耶穌基督福音真正的精髓所在。」
——戈登·興格萊會長

進一步研讀的資源

福音學習

研讀以下所列的資源時，要透過祈禱思考你可以如何應用其中所教導的原則。

馬太福音18：21-35（我們寬恕他人，因為主也寬宏大量地寬恕我們。）

路加福音7：36-50（我們獲得寬恕時，就能感受到救主的愛。）

阿爾瑪書5：12-14（主能在我們的心中造成巨大的變化。）

教義和聖約45：3-5（由於基督的贖罪犧牲，我們才能獲得寬恕。）

教義和聖約64：10（我們必須寬恕所有的人。）

雅各·傅士德，「寬恕的醫治力量」，2007年5月，**利阿賀拿**，第67-69頁

菊地良彥，「醫治者的藝術」，2011年3月，**利阿賀拿**，第18-23頁

李察·司考德，「醫治受虐的傷痕」，2014年3月，**利阿賀拿**，第46-49頁

- 註：
- 思考這些聖詩和歌曲中所教導的原則：「天上的父」（**聖詩選輯**，第73首）；「夜幕低垂」（**聖詩選輯**，第103首）；「主啊，狂風正在怒號」（**聖詩選輯**，第55首）；「莫忘禱告」（**聖詩選輯**，第80首）；「天父，幫助我」（**兒童歌本**，第52首）。
-

參與者和其家庭成員的支援來源

接受別人的愛和支援對於幫助你克服具破壞性的習慣至關重要。與他人聯繫不僅可以提供你所需的滋養，還可以幫助你謹記：身為神的孩子，你值得被愛。當你向屬靈的弟兄姊妹們尋求支援時，就是讓他們在與你的互動中實踐基督般的品格。當他們這樣做時，他們是在遵循救主的訓誡，去「援助軟弱的人，扶起垂下的手，堅固無力的膝」（教約81：5）。

在你運用戒癮12步驟並尋求他人的支援時，會受益於以下支援來源：

1. **天父、耶穌基督和聖靈。**天父、耶穌基督和聖靈是你最大的支援來源。耶穌基督和祂的贖罪，促成康復和醫治。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）。當你謙卑地去找天父和祂的兒子耶穌基督時，你會感到受援助和滋養。重要的是，不要忽視救主的幫助。祂已教導我們：「我就是道路、真理、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。
2. **家庭成員。**家庭成員藉著提供愛和接納，以及在自己的生活中應用相同的12步驟和福音原則，也能成為支援來源。人人都可以藉著學習和應用**戒癮計畫：戒癮及治癒指南與支援指南：給戒癮者配偶和家庭的協助**中教導的福音原則而受益。（**注意：**參與者可以決定不要將他們的自我評估與直系親屬或可能因聽到這些評估而受傷的人分享。雖然不是所有家庭成員都有能力提供情緒上的安慰，但是那些能做到的就會受到祝福。）
3. **朋友。**朋友可以在你與他們談論你的掙扎（無論你是否向他們傾訴你的問題）時，提供愛和支援。他們的勇氣可以幫助你了解何時需要作出改變，以及何時要在康復過程中向前邁進。當他們真心關懷你、在你的掙扎中支援你時，可以讓你記起你的自我價值。

- 註：

4. **教會領袖。**教會領袖可以在康復過程中提供必要的支援。永遠不要忘記或低估聖職領袖的力量。「儘管唯有主能夠寬恕我們的罪，但這些聖職領袖〔主教和分會、支聯會及傳道部會長〕在悔改的過程中扮演關鍵性的角色」（見**忠於信仰：福音參考資料**〔2004〕，第83頁）。不過，支聯會或支會聖職領袖並不是你唯一的支援；忠信的定額組領袖、慈助會領導人，或家庭教導教師、探訪教師也可以引導和滋養你。約瑟F·斯密會長說：「我不知道有任何職責會比教師的職責更為神聖或更有需要。教師應當探訪人們的家庭，與他們一同祈禱，訓誡他們要恪守美德、榮譽、合一、愛心，並對錫安的偉業有信心與保持忠誠」（in Conference Report, Apr. 1915, 140）。多馬·貝利長老也教導：「家庭教師是看顧和鞏固基本單位〔家庭〕的第一道防線」（參閱「家庭教導——神聖的召喚」，1979年2月，**聖徒之聲**，第114頁）。
 5. **戒癮聚會。**戒癮聚會以團體形式提供支援。參加者包括後期聖徒家庭服務處傳教士或義工、有戒癮經驗的輔導員，和其他正在實踐戒癮原則的人。在這些聚會中，參與者會聽到其他人描述自己如何應用戒癮的原則和作法。分享個人戒癮經驗有助你採取戒癮的行動，並對戒癮抱持希望。
 6. **專業諮商師。**諮商師對於那些作出自我毀滅性選擇的人來說，往往是獲得領悟和見解的來源。在尋求專業協助時，教會成員應該選擇支持福音原則的人。
 7. **支援人員。**支援人員是那些在你努力尋求平安的過程中，可以與你同行的人。有12步驟戒癮計畫方面經驗的支援人員，特別有資格提供幫助，因為他（她）掙脫了自我否定和其他挑戰。這樣的經驗使支援人員能辨認出受強迫行為影響的人陷在哪個不誠實的圈套中，並了解他們面對的其他困難。支援人員幫助戒癮過程中的人「以正確眼光看待自己的生活，避免誇大或減輕〔他們〕應負的責任」（**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第29頁）。當支援人員自己就是一個努力克服了強迫行為的人時，施予和接受支援的人都會在自己的戒癮進展中得到祝福。參與戒癮計畫的好處之一，是既能施予也能接受支援，而且有助防止重犯習癮。

支援人員的重要

在戒除強迫行為時得到戒癮支援是至為重要的，而擁有一個可以依靠的支援人員，是獲得這種支援的關鍵。戈登·興格萊會長經常強調，不論在生活的任何情況中都有某人可以求助，是相當寶貴的。他勸告成員們要擁有「在教會裡一位可以隨時求助的朋友，他會幫助你，解答疑問，也瞭解你的問題」（「十分光明的希望：致教會新成員」，2006年10月，**利阿賀拿**，第4頁）。正在戒除強迫行為的人尤其需要那種朋友。此外，興格萊會長還勸告：「我要對你們說，與教會的成員成為朋友。緊緊相繫，彼此扶持。這樣，當誘惑來臨時，你們就有可依靠的人，讓你們受益，並在你們需要力量的時候給你們力量。這就是要有教會的原因——讓我們在軟弱時能互相幫助，讓我們能站穩腳根、充滿信心，讓我們真誠且善良」（1996年9月15日，俄勒岡州尤金地區大會演講；「戈登·興格萊會長的真知灼見」，1998年8月，**聖徒之聲**，第16頁）。多馬·孟蓀會長同樣教導：「我們可以彼此鞏固；我們有能力去照顧不受重視的人。只要我們有眼可看、有耳可聽、有心可體會及感覺時，就能伸出援手去解救我們所負責的人」（「服務的召喚」，2001年1月，**利阿賀拿**，第58頁）。

戒癮的生活需要絕對的誠實。否認和孤立是錯誤選擇的特徵。如果沒有其他人的支援和洞察力，就很容易陷入這些行為中，而難以在戒癮時達成持久和穩定的進步。盡快找到合適且有成效的支援者協助很重要。「藉著謙卑、誠實、祈求神和尋求他人的幫助，你可以（在救主的幫助下）克服自己的弱點」（參閱**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第vi頁）。

選擇一位支援人員

在教會的計畫中，像其他12步驟康復計畫一樣，不會為你指派特定的支援人員。決定何時以及向誰尋求支援是個人的選擇。一開始，可能很難向家人或朋友尋求幫助；從戒癮聚會中找出人來倚靠支援還比較容易。通常，支援你的人越多，就會康復得越好。可能的支援人員一經確認，要向他（她）尋求幫助或許會感到慚愧且提心吊膽。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。你越與他人聯繫，就越有機會獲得你值得擁有的愛與了解。

註：

註：

戒癮計畫：戒癮及治癒指南警告：在選擇支援人員時，「不要向你懷疑可能會給予你不當引導，提供錯誤訊息，或是不能保密的人分享……敏感的事情。〔支援人員〕必須在言行方面都極為可靠」(第30頁)。有些最具成效的支援人員是那些在教會中完全活躍，並且遵循12個步驟的原則來——克服這些行為的人。在尋求支援時，務必要找那些曾探究過他們的弱點、供認不諱，並經由各種資源，特別是救主耶穌基督和祂的贖罪，來加以克服的人。這些行為顯示此人承諾要穩定、長期地戒癮：「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」(教約58：43)。

克服過自己弱點的支援人員，可以對他人的情緒歷程感同身受。此外，那些參與過或正在完成該計畫的人「有一個帶來希望的信息要分享給其他上癮的人，……願意考慮用靈性的方式改變生活的人。……〔他們〕分享這項信息的最佳方法，就是努力為人服務」(**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第71頁)。那些已經康復的人，能辨識正在掙扎的人的經歷，可以作為榜樣，並幫助參與者使用戒癮工具。

你應該選擇相同性別的支援人員(如果你和他們沒有親戚關係)。開始戒癮時，你可能在身體、情感和靈性上都很軟弱。小心不要與支援人員發展不適當的關係。

如何作個有成效的支援人員

1. **積極參與個人康復。**身為支援人員，你個人在研讀、通曉和應用福音原則上有多少努力，你的建議就會有多少成效。當你每天努力脫離自然人並藉著贖罪成為聖徒時(見摩賽亞書3：19)，你的榜樣對於那些求助於你指引和力量的人而言，才夠強大。你尋求救主和祂的贖罪所展示出來的榜樣，要比你向計畫參與者分享的任何忠告都來得重要。
2. **要謙卑。****戒癮計畫：戒癮及治癒指南**說明：「不容有自負自大或任何的優越感，……千萬不要忘記你所經歷的一切，也不要忘記你〔自己〕是如何藉著神的恩典被解救出來」(第72頁)。它還教導：「為人服務時，著重在所學過的福音原則和作法，就可以讓你保持謙卑」(第71頁)。

3. **尊重他人的選擇權。**身為支援人員，你不應「給予任何勸告，也不要試圖糾正〔他人〕，只要告知〔他人〕這個計畫及使你生活得到祝福的靈性原則就好」（**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第71頁）。藉著讓他人知道有用的原則和做法，然後就讓他們自己作出決定，是對他們神聖選擇權尊重的表現。
4. **尊重你的其他個人責任。**同意擔任支援人員，並不意味著就該讓其他人無限制佔用你的時間和資源。履行對家庭、教會、職業和對私人的時間等等的責任，會為正常界線的重要樹立榜樣。
5. **無私地服務。**無私的服務就是不求回報地付出。避免向你服務的人尋求讚美、稱讚、忠誠，或其他情緒上的獎勵。「務必要慷慨付出，而不期望獲得某種特別的結果」（**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第71頁）。
6. **要有耐心。**每個人的戒癮之旅都是獨一無二的。你正在幫助的人可能還沒有準備好向前邁進。他（她）可能會重複不健康的行為，並且遲於採行戒癮的原則和做法。請記住，「我們大多數人都是『走到了谷底』，才準備好研讀並應用這些原則」（**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第71頁）。
7. **提供溫柔而堅定的鼓勵。**有效的支援來自「……勸說、恆久忍耐、溫和、溫柔，和不虛偽的愛；藉著慈愛和純正的知識，這些將使靈魂不偽善，不詭詐地大幅增進」（教約121:41-42）。
8. **把神擺在自己之前。**時時謹記在你提供支援時仰賴神，並提醒你支援的對象也這樣做。「當你為某人服務，或是分享這項希望和康復的信息時，切莫讓對方變得非常依賴你。你的責任是去鼓勵想要向天父和救主尋求指引和力量的人」（**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第71頁）。你的責任是分享你對信心和希望的經驗，以協助你支援的人完成這12個步驟，去感受神恩典所賜的愛與支援。
9. **時時祈禱。**每當你提供支援時，都要尋求天父的協助，以了解12步驟計畫的哪些原則或做法對參與者當前的需求最有幫助。「要審慎思考可以提供服務的方法，時時祈求聖靈的指引。只要你願意，就會發現有許多機會去分享所學過的靈性原則」（**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第71頁）。

註：

- 註：

10. **為真理作見證**。分享你對福音幫助你克服自己的弱點有何感受。「講述你自己的〔經驗〕，讓〔他人〕知道你能體會」（**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第71頁）。你也可以為救主和祂的醫治大能作見證。「信息就是，神乃是奇蹟之神，祂一直都是如此〔見摩羅乃書7：29〕。你的生活可以證明此事。透過耶穌基督的贖罪，你正在轉變，成為一個嶄新的人。……你能夠提供的一項最重要服務，就是為祂的慈悲和恩典作見證」（**戒癮計畫：戒癮及治癒指南**，第71頁）。
 11. **要保密**。你有責任保護他人的隱私。匿名和保密是戒癮計畫中的核心原則，它們會建立信任。
-

支援指南
給戒癮者配偶和家庭的協助

本服務由
「耶穌基督後期聖徒教會」提供

Intellectual Reserve, Inc.

© 2018 版權所有。

版本：3 / 14

PD10051047 265

美國印行