

## 歡迎你來到 NA

歡迎你第一次來到 NA 的會議。NA 提供一個方法，讓成癮者能不靠毒品而活。如果你還不確定你是否是一個成癮者，也沒關係，請繼續參加我們的會議，再慢慢決定即可。

你也許會很緊張，認為會議裡的每個人都在關注著你，就如我們當中有很多人的第一次 NA 會議的經驗。即使如此，你不是唯一有這種感受的人，因為我們很多人當初都有同感。有句話說：「如果你緊張到心都揪緊了，那你就是來對了地方。」我們有常話說，沒有任何人是因為意外而進入 NA 之門。非成癮者不會費時間去思考自己是否是成癮者，他們根本都沒想過這個問題。如果你懷疑自己是否是一個成癮者，那你可能就是一個成癮者，但為自己留下一些時間，來傾聽我們的經驗，也許有一些分享聽起來會很耳熟。無論你曾經用過那些毒品或與其他人所用的毒品是否一樣都不重要，只要你想停止使用毒品，都很歡迎你到 NA 來。我們彼此的差異並無大礙，因為大部份的成癮者所經歷過的感受都很相似，而正是這些共同點使我們能夠相助。

或許你感到絕望和害怕，認為這個計劃將如同以前所試過的其他方法依然無效。也許你認為自己與別人不一樣，所以這個計劃只對別人有效果，對你卻不會有什麼作用。我們大多數人剛來到 NA 時也有同樣的感受。我們只知道自己不能再繼續使用毒品了，但卻不知道該如何停止使用或保持不使用。我們都不敢放棄自己生活中如此重要的東西，因此當我們發現加入 NA 的唯一要求是停止使用毒品的意願，真是叫人鬆了一口氣。

剛開始時，我們大多數人對新的方法都感到懷疑和害怕。我們只能確定原來的老方式已經行不通了，但即使已經停止使用毒品，我們的生活也沒有隨著改變，而且我們的日常習慣，如駕駛或通電話，常常變得又可怕又陌生，彷彿我們已經成為自己也不認識的人。此時，其他康復中的成癮者的支持是很有幫助的，我們可以開始從他們那裡獲得極其需要的信心。

你可能已經在想：「沒錯，但是…」或「如果…？」即使你存有懷疑，你可以先依照以下的簡單建議：盡可能多參加 NA 的會議，收集其他成員的電話號碼，經常保持聯繫，特別是當你感到強烈的衝動，想用毒品，因為毒品的誘惑並非局限於聚會的時段。我們今天能保持康復是因為我們向別人求得幫助，你也能得到相同的幫助。所以不要顧慮，給在康復中的成癮者打通電話。

成癮者自然而然就會去使用毒品，所以唯有不使用那第一劑毒品才能讓我們不重新陷入毒癮的病發。為了戒除會影響情緒和精神的藥物，我們在生理、精神、心理和心靈上都必須經過天翻地覆的改變。NA 的12步驟提供我們一個改變的方法，正如有人曾說：「你只要來參加會議就能夠不使用，但如果你希望能保持不使用，並經歷康復，就必須實踐12步驟。」這不是我們能單打獨鬥的，在 NA 的聚會裡，我們彼此支持，努力學習和實踐一種新的生活方式，使我們能夠保持健康，擺脫毒品。

參加第一次會議時，你將接觸到康復時間有不同長短的人。也許你會想知道他們是如何能夠保持一段時間的不使用。如果你持續參加 NA 的會議，並保持不使用，你將會明白其中的原理。康復中的成癮者之間存有相互的尊重和關心，因為我們都必須克服成癮的痛苦，所以在康復中彼此關愛和支持。NA 計劃的心靈原則能幫助我們保持不使用，NA 對你沒有任何要求，但你會得到很多的建議。藉由這個團體，我們有機會與你分享我們的收穫：不靠毒品的生活。我們知道我們必須「與他人分享親身體驗，才能保持自己在 NA 所得到的康復。」

所以很歡迎你！我們很高興你能來到這裡，並希望你決定留下來。你必須先知道在 NA 裡你將會聽到我們談到上蒼，是指一個比我們更大的力量，祂能實現我們可望而不可及的事。我們就在 NA、康復計劃、會議及會員中認識了這個力量，而正是這個心靈原則幫助我們一天一天的過著不使用毒品的生活。但如果你覺得一天仍然太漫長，那你就面對當下的五

分鐘即可，接著再面對下一個五分鐘。單獨一個人所做不到的事，我們一起就能做得到。我們歡迎你先借著我們的力量和希望，去尋找你自己的力量和希望，而將有一天，你也會想與他人分享你自己白白得來的收穫。

**要繼續參加—這是有效之路！**

你當地的 NA 求助專線：

---

---

---

---

Copyright © 2015 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
版權所有

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
www.na-iran.org



這是NA認可作品之翻譯版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
之註冊商標。

ISBN 978-1-63380-026-7 Chinese (Traditional) 1/15

WSO Catalog Item No. CT-3122



**Narcotics Anonymous®**

匿名毒癮者互助會

IP No. 22-CT

## 歡迎你來到NA

這個小冊子是回答關於NA康復計劃的一些問題。我們的資訊很簡單：我們找到了一個方法，讓我們不需要靠毒品而活，並很樂意與有毒品問題的人來分享。