

## 12 - 你有曾經覺得如果你不喝酒的話，你的生活會有好轉嗎？

我們開始喝酒的原因是因為當時喝酒好像有將生活變成比較好過，至少有一段時間是那樣的。但是到了最後，我們只有那種陷於困境的感覺。我們已經變成需要喝酒才能生活，而我們活下去也只是為了喝酒。我們對這種生活感覺到十分厭倦。

是 否

### 你的成績

你的回答有超過三個「是」嗎？如果有的話，你應該是個有困難來控制自己喝酒的人。我們為什麼會這樣說呢？因為許多年以來有上千上萬的 A.A. 成員統統都是這麼說的。他們都是經過痛苦與困難的經驗才發現關於自己喝酒的真相。

但話說回來，只有你自己能決定 A.A. 到底適不適合你。不妨試用著虛心的方式去考慮一下。假如你的答案是肯定的，我們會非常樂意的告訴你，我們是如何停止喝酒的。你只需要撥通電話給我們就行了。

A.A. 並不保證它會解決你生活上所有的困難。但是我們可以跟你說明，我們是怎麼樣使用「一天一天來」的原則來學習如何過一種不喝酒的生活。我們遠離那第一杯酒。只要不喝那第一杯，就不可能有第十杯。當我們擺脫掉酒精之後，我們發現自己的生活竟然變得可以處理。

## 戒酒無名會



它適合你嗎？

聯絡電話：

### 台北區

潘先生 0952269848 蘇先生 0927050509  
游先生 0917787573 葉先生 0935990118  
郭先生 0905058860 鄭先生 0935577483

### 桃園、新竹區

陳先生 0936810061 王先生 0930019589

### 中彰區

謝小姐 0980581313 周先生 0975119156

### 高雄區

曾小姐  0985-217-744

### 網址

<http://www.aataiwan.org/home.html>

如果你想要喝酒，那是你的事。  
如果你想要戒酒，就是我們的事。

## 戒酒無名會 (A.A.)



十二個只有你  
自己能回答的問題

只有你自己能決定你要不要試一試 A.A.  
-- 或覺得它可不可以幫助你。

我們這些成員來加入 A.A. 的原因是因為我們終於放棄試著控制我們的喝酒行為。我們很不甘願承認我們永遠無法安全地喝酒。後來我們從其他的成員中發現自己有酗酒的問題。（其實我們已經懷疑了許多年！）我們並發現有很多人跟我們一樣受到內疚、孤單與絕望的痛苦。我們也瞭解這些感覺是酗酒的問題所產生的。

我們決定試著去面對酒精對我們所造成的後果。以下是我們試過誠實地回答的一些問題。如果我們的答案有超過三題是「是」的結果，我們的喝酒行為就是一定會造成嚴重的問題。你不妨來試一試此自我評估，看看你的結果如何。記住，面對自己的問題並不是一件丟臉的事。

**1 - 你曾經有決定要一個星期左右不喝酒，但是只過了幾天就忍不住而又開始喝酒了嗎？**

我們大部份 A.A. 的成員曾經千百次的答應自己與家人以後不再喝酒，不過我們沒有辦法做到。我們來到 A.A. 以後，A.A. 告訴我們「只要努力去試著今天不要喝酒」（如果你今天不喝酒，你今天就不會喝醉）。

是 否

**2 - 你會不會希望他人不要為了你的喝酒而來多管閒事--不要一直來嘮叨你以及告訴你應該怎麼樣去做？**

在 A.A. 這個團體裡面，我們從來不直接「告訴」任何人去做任何事。我們只會討論我們自己的喝酒問題、我們所遇到的困難和我們如何停止喝酒。如果你想要的話，我們會非常樂意來幫助你。

是 否

**3 - 你曾經有因為不想要喝醉酒而改變喝其它種類的酒嗎？**

我們試過每一種方式：調比較淡的酒，只喝啤酒，不喝烈酒，只在週末喝酒。所能想像得到的方法我們都試過了。不過我們只要喝任何含有酒精的飲料，我們通常都是會喝醉的。

是 否

**4 - 在過去一年內你曾經有喝過「回魂酒」嗎？**

你需要先喝杯酒才能動身，或才能控制自己的發抖嗎？這是個很明顯的信號，你已經不是像一般普通人為交誼而喝酒了。

是 否

**5 - 你會羨慕那些可以喝酒並不會因為喝酒而陷入困擾、爭執等等的人嗎？**

有很多時候我們會懷疑為什麼我們不是跟平常人一樣？為什麼他們能想喝就喝，說不喝就不喝？

是 否

**6 - 在過去一年內你曾經有經驗過因為喝酒而引起的問題嗎？**

誠實地回答吧！醫師們告訴我們，如果我們有酗酒的習慣而繼續喝酒，它只會變得更嚴重，永遠不會好轉的。最後的結果不是死亡就是終身被監禁。唯一的希望就是完全戒酒，保持滴酒不沾。

是 否

**7 - 喝酒有沒有造成你家庭上的困擾？**

在我們來到 A.A. 之前，我們大部份會說我們喝酒的原因都是家裡的問題或者家人所造成的。我們根本沒辦法看出喝酒使一

切狀況變得更嚴重。其實喝酒從來沒有解決過任何的問題。

是 否

**8 - 你在參加宴會時有沒有因為你覺得自己喝得太拘束而想要多喝些酒？**

從前，假如我們覺得在某一個場所中可能無法開懷暢飲的話，參加之前我們都會先喝下幾杯，參加之後，如果真的不容易喝到酒，我們就會去別的地方多喝。

是 否

**9 - 你會不會告訴自己說，你隨時都可以停止喝酒，但是每一次在不想喝酒的情況下還是喝醉了？**

我們從前一直欺騙自己來相信我們喝酒是因為我們想要喝酒。來到 A.A. 之後，我們才發現自己只要一開始喝酒就無法停止不喝。

是 否

**10 - 你曾經有因為喝酒而不想上班或上課嗎？**

我們現在能承認，以前很多次請病假的真正原因是因為喝了太多而不舒服，或是因為還在醉酒中。

是 否

**11 - 你有沒有經驗過因為喝酒後的一片空白而沒有任何的記憶？**

我們以前經常會在喝酒時記不起前幾個鐘頭，或甚至於好幾天以內所發生的事件。我們來到 A.A. 之後才知道這是酗酒的一個很明顯的徵兆。

是 否