

附錄

1. 戒酒無名會的傳統
2. 戒酒無名會的概念
3. 精神生活的體驗
4. 醫學界對戒酒無名會的觀感
5. 拉思可兒獎
6. 宗教界對戒酒無名會的觀感
7. 怎樣與戒酒無名會聯絡

1. 戒酒無名會的傳統

對於那些業已加入戒酒無名會的人來說，戒酒無名會已使他們從悲慘不幸中獲得清醒，往往也正是生命與死亡的分別。當然，對於那些尚未接觸到的無數酒癮患者而言，戒酒無名會也具有同樣的意義。

因此，沒有任何一個男女社團，曾有這麼迫切的需要來繼續發揮其效率並保持永遠的團結。我們作為酒癮患者，知道我們必須共同工作，互相團結，否則我們大多數人終將獨自死亡。

我們戒酒無名會會員相信，戒酒無名會的「十二個傳統」，乃是根據我們的親身體驗濃縮而成最佳答案，足以回答那些迫切性的問題，諸如：「戒酒無名會如何發揮最佳功能？」以及「戒酒無名會如何維持整體性以及生存下去？」。

隨後所列的「戒酒無名會十二個傳統」，是所謂的「短式」，即今天一般所用的形式。這

是一個濃縮的版本，源於戒酒無名會在一九四六年首次刊行的「長式」戒酒無名會傳統版本。因為「長式」比較明確而可能更具有歷史價值，所以我們一併重刊，以供參考。

十二個傳統

1. 我們共同的福利應列第一；個人的康復全賴戒酒無名會的團結一致。
2. 為了我們團體的目的，我們只有一個主要的權威，一個有愛心的上蒼，而祂可以在我們的團體良心中表達祂自己。我們的領袖只是受委託的僕人，而不管治他人。
3. 作為戒酒無名會成員的唯一要求，就是有停止喝酒的願望。
4. 每一組別應是自治的，足以影響到其他組別或整個戒酒無名會事務者為例外。
5. 每一組別只有一個主要目的：把它的訊息傳遞給那些仍在受苦的酒癮患者。
6. 任何戒酒無名會組別不應認可、資助、或允許任何有關組織或外面的企業機構使用戒酒無名會的名字，以免因為金錢、物業、及聲譽上的問題，將我們轉離了主要的目的。
7. 每一個戒酒無名會組別應自給自足，謝絕外界的捐獻。
8. 戒酒無名會應該永遠保持非專業性，但服務中心可以僱用專門的工作人員。

9. 戒酒無名會就其性質而言，不應該建立組織體系，但我們可以創立服務理事會或委員會，直接向所服務的對象負責。

10. 戒酒無名會對外界事務不作評論；因此不應該把戒酒無名會的名字捲入公開的爭論中。

11. 我們的公共關係政策是建基於吸引外人參加，而非建基於自我宣傳上；我們在報章、電台和影視界方面，需要常常保持個人的匿名。

12. 匿名是我們所有傳統中的精神基礎，不斷提醒我們把原則置於個人操守之上。

十二個傳統

（長式）

我們戒酒無名會的經驗，教導了我們如下各項：

1. 戒酒無名會的每一個會員，只是大團體的一小部分。戒酒無名會必須繼續生存下去，否則我們大多數人必將死亡。因此，我們的共同福利應列第一。但是，個人的福利也緊隨其後。

2. 為了我們團體的目的，我們只有一個主要的權威，一個有愛心的上蒼，而祂可以在我們的團體良心中表達祂自己。

3. 我們的會員資格，應該包括所有受酒癮之苦的人，因此我們不可以拒絕任何希望康復的人。戒酒無名會的會員資格，也永不應依賴金錢或某種共同的行為。任何兩個酒癮患

者，為了要清醒而聚集一起，只要他們以這個團體不附屬於其他組織，就可以自稱為一個戒酒無名會組別。

4. 對其本身的事務，戒酒無名會各組別應向自己的良知負責，而不應對其他權威負責。但是每當它的計劃也關係到其他組別的福利時，應與該組別商議。任何組別、區域性委員會、或個人，凡未經戒酒無名會總部服務理事會委託人的商議者，不應採取有可能嚴重影響戒酒無名會全體之行動。在這些問題上，我們的共同福利居於最高地位。

5. 每一個戒酒無名會組別應該是一個精神性實體，只有一個主要目的：把它的訊息傳遞給那些仍然受痛苦的酒癮患者。

6. 金錢、物業、及權威等問題，很容易使我們轉離我們主要的精神目標。因此，我們認為，任何真正對戒酒無名會有用的財物，應予組成公司而分開管理，這樣使物質與精神方面的事物畫分清楚。一個戒酒無名會組別，就其本身而論，永遠不應從事商業活動。那些需要許多財物和行政管理的從屬於戒酒無名會的輔助機構，諸如會所或醫院等，應該分開設立，待有需要時，各組別可自由予以放棄。因此，這些機構和設備，不應使用戒酒無名會的名稱。其經營管理應屬其財力支持者的專利。會所的管理，應以戒酒無名會的成員擔任為佳。至於醫院和其他復健場所，應與戒酒無名會嚴格分別清楚，並受到醫學方面的監督。雖

然一個戒酒無名會組別可與任何人合作，這種合作永不應該成為實質或默許的聯營或認可。一個戒酒無名會組別不能與任何人結盟。

7. 戒酒無名會各組別應該由會員的自願捐獻而完全自給自足。我們認為每一個組別應迅速達成這個理想。任何組別、會所、醫院、或其他外面的機構，以戒酒無名會的名義公開勸募基金的行為，都是非常危險的。接受任何來源的大量贈予，或接受附帶有任何義務的捐獻，都是不明智的。我們對那些戒酒無名會的司庫，在合理的儲備金之外，繼續累積無持定戒酒無名會目標的資金，表示嚴重關切。經驗警告我們，再沒有比由於物業、金錢和權威而起的無謂爭辯，更能摧毀我們精神方面的遺產。

8. 戒酒無名會應該永遠保持為非專業性的團體。我們對專業性所下的定義是指藉由收取費用或受僱用而輔導酒癮患者的職業。但是，我們可以僱用酒癮患者從事某些服務工作，否則就只好僱用非酒癮患者了。這種特別的服務工作，可給予良好的酬勞。但是，我們戒酒無名會一般的「第十二步驟」工作，是永不付給酬勞的。

9. 每一個戒酒無名會組別只需要最低程度的組織。輪流出任領導是最好的。小組別可以推選自己的秘書，大的組別可以推舉輪值委員會，大都市的組別可以推舉他們的中央委員會或內部組際委員會，而其委員會往往僱用一位全職秘書。事實上，總部服務理事會的委託

人，就是我們戒酒無名會總部的服務委員會。他們是戒酒無名會傳統的監護人，也是戒酒無名會內部自願獻金的保管人，藉此，我們維持常設於紐約的戒酒無名會總部服務處。他們由各組別授權處理我們一般公共關係事務，並保證我們的主要報紙「戒酒無名會葡萄藤」內容的真實性和完整性。所有這些代表，都是以服務精神為指引，因為戒酒無名會真正的領袖，只是全體會員中受委託而有經驗的僕人。他們的頭銜並不代表實權，他們並不管治他人。能受到普遍性的尊重乃是他們發揮效用的關鍵。

10. 戒酒無名會組別或會員，永遠不應該表達任何使戒酒無名會介入外界紛爭中的意見，尤其那些政治問題、酒精改革問題、或宗教派別問題等。戒酒無名會的組別不反對任何人。關於這類事情，它們不能表示任何意見。

11. 我們與一般公眾之關係，應顯示個人匿名的特性。我們認為，戒酒無名會應該避免煽情的廣告。我們戒酒無名會會員的姓名及相片，不應出現於廣播、電影或公開發行的刊物中。我們的公共關係，應受我們的原則所指引，在於吸引人來參加，而非在自我宣傳上。永遠不要自我標榜。讓我們的朋友來推薦我們是更好的作法。

12. 最後，我們戒酒無名會相信，匿名的原則，具有其極大的精神意義。它提醒我們，我們要把原則置於個人操守之上，而我們確實地實踐一種真正的謙遜，為了使我們所領受到的

福份，永不會損害我們，而且更使我們永遠以感恩的心，來沉思默想主宰所有人類的上蒼。

2. 戒酒無名會的概念

〈短式〉

戒酒無名會的十二個步驟為促成個人康復的原則，而十二個傳統則確保整個團體的團結性。共同創始人之一，畢爾並於一九六二年寫下「為世界服務的十二個概念」。這些相連的概念可確保戒酒無名會服務結構中的不同組成部分都能夠盡責的回應它們所服務的對象之需求。

以下的十二個概念為一九七四年舉行的總部服務會議中所準備的「短式」。

1. 戒酒無名會最終的責任與權限應永遠基於整個團體的良知之上。

2. 戒酒無名會的總部服務會議在實體上已成為整個團體在處理全球事務時的意見與良知。

3. 為了確保團體內的領導能夠正確運作，戒酒無名會之中的各個部分，包括會議、總部服務委員會與它其中的服務機構、員工、委員會和執行者等，都應擁有傳統中所應有的「決定權」。

4. 我們應給予各個負責的階層，傳統中所應有的「參與權」，依各階層所承擔的責任，給予它們合理比例的表決代表權。

5. 我們應將傳統中所應有的「申訴權」放於結構中的第一位，如此才能確保我們將一直傾聽少數人的意見與仔細的考慮每個人的不滿之處。

6. 會議認清，大部分有關世界服務的事務，應由會議中理事所組成的總部服務委員會倡導和積極的處理。

7. 總部服務委員會的憲章和章程為法律上的工具，它們授權理事會管理和處理世界服務的事務。會議憲章並不是法律文件。它能夠發揮多少效用，最終還是決定於戒酒無名會的傳統與財務上。

8. 整體政策和財務的規劃與管理主要由理事們負責。他們透過行使指定不同機構負責人

的權力，監督各個分屬不同、不斷活動的服務機構。

9. 為了我們未來的運作與安全著想，我們必須於各階層中保持良好的服務性領導。主要的全球服務領導權原本是由創辦人負責的，但現在這個責任已交由理事會負責。

10. 每種服務責任都應擁有相應的服務機構，並應明確的定義該服務機構的管理範圍。

11. 理事會應一直追求最佳的委員會、企業服務領導者、董事、職員和顧問人選。這些人的成員組成、必須能力、就職程序、權力與義務將一直列為重要事務。

12. 會議將遵守戒酒無名會的傳統精神，並注意絕不可擁有危險性的財富與權力。財政方面應遵守一直維持充足的週轉金和儲備金的審慎原則。不可給予任何一位會員管理他人的絕對權力。所有重大的決定應經由討論和表決，若情況許可則應得到大多數人的同意。行為上，它不得用來處理私人恩怨或鼓吹公開爭論。它不可執行任何行政事務，並與它所服務的團體一樣，將永遠保持民主的想法和行動。

3. 精神生活的體驗

仔細閱讀本書，即可發現多次使用「精神生活的體驗」或「精神上的覺醒」詞語，正顯示出因為人格上的轉變，而導致酒癮問題的康復，已以多種不同的方式彰顯出來。

但是到目前為止，本書的第一版本的確給予很多讀者一個印象，認為這些人格上的改變，或宗教上的體驗，在本質上必然是突然而可觀的頓悟。幸好，上述這個結論是錯誤的。

在最初數個章節中，描述了一些突然而又革命性的改變。雖然我們並非有意造成這一種印象，然而許多酒癮患者卻下了結論，為了要康復，必須要獲得一種立刻而極度的所謂「上蒼意識」，接著要立刻獲致一種感受上和展望上的巨大改變。

在我們成千上萬迅速增多的酒癮患者中，這種性質的改變，雖然不少，但決不是一種常例。我們大多數人的經驗，乃正如心理學家威廉·詹姆士所稱的，是「教育性的變化」，因為是一段時間裡，緩慢發展而成的。新來會員的朋友們，往往比新來會員本人，更早意識到

他判若兩人。他終於明白，他對於生活的反應，已經歷了一個深度的改變，而這種改變絕非靠他自己而發生的。在數個月之間所發生的，往往超過了數年自律的成果。除了少數例外，我們的會員發現，他們已經利用一股意想不到的內在泉源，這個泉源乃是他們所認同的一個比自己本身更大的力量。

我們大多數人認為，對一個比自己本身更大力量的這種意識，乃是精神生活體驗的本質。我們那些比較虔信宗教的會員，稱這為「上蒼意識」。

我們要特別強調的就是，任何能借助我們的經驗來誠實地面對問題的酒癮患者，只要他不閉鎖心扉，排斥所有精神方面的觀念，就能夠康復過來的。只有那偏執頑固的態度或好戰成性的否認，才會使他一敗塗地。

我們發現，沒有人需要對康復計劃的精神生活方面感到困難。有意願、誠實、以及開闊的心胸，便是康復的基本要點，而這些是不可缺少的。

「有一個原則，會阻礙所有知識的流通，會駁斥所有的爭論，也會使一個人永遠愚蒙無知，這個原則就是在尚未研究之前即加以輕視。」

——史賓塞——

4. 醫學界對戒酒無名會的觀感

自從史可華醫生率先認可戒酒無名會以來，全球各地許多醫學團體和醫生，紛紛贊許我們。在紐約州醫藥學會年會中（一九四四年）宣讀了一篇關於戒酒無名會的論文，以下摘錄了一些醫生所呈上的評論。

神經學家甘迺迪醫生指出：「戒酒無名會這個組織，善用了一般人熟知的兩大人力資源寶庫，即宗教和交友的本能，即『群策群力的本能』。我認為我們醫學界必須以欣賞之心，承認這項偉大的治病利器。假如我們不予承認的話，就會被認定為情感貧乏，並遺失了那移山倒海的信仰。若沒有這種力量和信仰，醫學方面的幫助只能作出少許貢獻而已。」

心理治療專家柯利爾醫生指出：「我覺得戒酒無名會是一個自助的團體，他們靠本身的指導和哲學而行，便能獲致最佳的成果。任何一種治療或哲學上的程序，只要能證明其治療率達百分之五十至百分之六十者，就值得我們重視。」

另一位心理醫生，狄包德醫生說：「身為心理治療專家，我已經仔細考慮，我的專長與戒酒無名會之間實有的關係，我下的結論是，我們的特別功能，往往在於能夠讓病人做好心理準備，使他接受任何種類的治療和外來的幫助。我認為心理治療專家的工作，就是撤除病人內心的抗拒，使他心中所有的一切得以成長茁壯，如同遵從戒酒無名會的康復計劃一樣。」

鮑爾醫生於一九四六年美國醫藥協會贊助之下，在國家廣播公司廣播，在其中一部分，他說：「戒酒無名會不是十字軍，也不是一個禁酒的社團。他們知道他們必須永不再喝酒。他們幫助有類似問題的人……在這種氣氛中，酒癮患者往往克服對自己過度集中的自我觀念，學習仰賴一個更大的力量，專心一意地協助別的酒癮患者，日復一日，他保持著清醒，乃至於月復一月，年復一年保持著清醒。」

費城總醫院主任心理治療醫師司徒斐醫生，引述他與戒酒無名會的經驗說：「我們在費城總醫院所遇到的酒癮患者，大多數是沒有錢去私家醫療機構接受治療，而我們一直以來所能給予他們最大的幫助，莫過於戒酒無名會。即使在他們當中，有些人偶爾再度回到此地，我們也能察覺出他們在人格方面已有一種深刻奧妙的改變，簡直無法認出他們來了。」

一九四九年，美國心理治療雜誌專家協會，邀請戒酒無名會的一位較具年資的會員，準備一篇講稿，以便於該年周年會議中宣讀。這篇講稿已經撰寫完成，並刊載於一九四九年十一月出版的「美國心理治療」月刊。

（這篇演講詞，已印成小冊子，低價出售，可向各戒酒無名會組別或紐約之世界服務處購買。小冊子名稱是「畢爾向醫學團體發表之三篇演講」。原名為「畢爾談酒癮問題」。在更早期則稱為「酒癮是一種疾病」。）

5. 拉思可兒獎

一九五二年，戒酒無名會受頒拉思可兒獎，褒揚詞其中一部分摘引如下：

「美國公共衛生協會頒發一九五一年拉思可兒團體獎予戒酒無名會，以承認其在長久以來困擾大眾的健康與社會問題，即酒癮疾病，作出獨特而極為成功的治療法……因強調酒癮問題乃是一種疾病，社會對這種情況的指責，就逐漸消除淨盡……有朝一日，歷史學家可能承認戒酒無名會作出一項社會先驅性的偉大創舉，它塑造出為社會行動所需要的新工具，它塑造出一種以受同一病苦而相關的人為基礎的新式治療法，對於人類其他無數的病痛，它也塑造出一種巨大的治療潛力。」

6. 宗教界對戒酒無名會的觀感

幾乎各大宗教的神職人員，一致祝福戒酒無名會。

聖母工作團團員，耶穌會杜理盈神父說：「戒酒無名會是自然的，它處於自然與超自然的交會點，也即是屈辱與後來的謙遜。一座藝術博物館或一首交響樂，均有其精神特性，而天主教贊成人們使用它們。關於戒酒無名會，也有其精神特點，天主教教徒一旦參加之後，都由不堅定的天主教徒變成為更好的天主教徒，幾乎沒有例外。」（註：杜理盈神父是戒酒無名會早期的好朋友，他於一九六零年春天逝世。）

聖公會教會雜誌「活生生的教會」，撰寫社論說：「戒酒無名會所採用的方法，它的基本是真正基督徒的原則：助人者，始能自助。戒酒無名會的會員本身，描述其康復計劃為『自我保險』，這種自我保險所達致的結果使得無數的男女人士恢復了身體、神智、和精神上的健康，也恢復了自尊心，若是沒有這種獨特而有效的治療法，這些人士早已絕望而嗚呼哀

哉了。」

小洛克斐樂曾舉行餐會，把戒酒無名會介紹給他的某些朋友，在這次餐會中，霍士迪博士說：「我想，按照心理學的說法，這個運動所採用的方法，具有一種不能複製的優點。我覺得如有人明智地處理這種方法，而且似乎是掌握於明智而審慎的人士手中，則擺在這項大計劃面前的，將是通往機會之門。其前景將超越我們能想像的。」

7. 怎樣與戒酒無名會聯絡

在美國與加拿大，大部分鄉鎮和城市，都有戒酒無名會組別。在這些地方，可以藉著當地電話簿、報社、或警察局，找到戒酒無名會，或接觸當地宗教人士查問。在大城市裡，各組別往往設置本地辦公室，以便酒癮患者或他們的家人可安排面談或住院治療事宜。這些所謂的內部組際社團均可在電話簿中找到。

戒酒無名會在美國紐約設有它的國際服務中心。戒酒無名會總部服務處（即信託人）負責戒酒無名會總部服務處、戒酒無名會世界服務社、以及「戒酒無名會葡萄藤」月刊等行政工作。

假如你在當地找不到戒酒無名會，請逕函：

Alcoholics Anonymous

Box 459, Grand Central Station

New York, NY 10163

USA

你將獲得一個迅速的回覆，從而指示離你最近的戒酒無名會組別。假設附近連一個組別都沒有，無論你處於怎麼樣孤立的環境，我們會很樂意繼續以書信聯絡，以確保你的清醒。

假如你是酒癮患者的親戚或朋友，而他對於戒酒無名會並無立即感到興趣的話，我們提議你去函：

Al-Anon Family Groups, Inc.

1600 Corporate Landing Parkway

Virginia Beach, VA 23456

USA

這是戒酒無名會會員的妻子、丈夫和朋友所組成的家屬團體。家屬團體的總部將提供離你最近的家屬團體組別所在地。假如你想要的話，他們還可以在和你的書信來往中，討論一

些有關你的特別問題。