

台北 AA 星期六 主持人稿

大家好，歡迎大家來到今天星期六的戒酒無名會。

我是酒鬼，我姓 __ 是今天會議的主持人。

我們的會議時間是 7：30 到 8：30，請各位現在花一點時間將手機靜音。若您需要使用手機，請移步至會議室外。

現在讓我們先用一分鐘靜默，將我們的心靜下來。（停頓）



現在請大家翻到大書 第6頁— 導言（主持人朗讀）

（戒酒無名會）

戒酒無名會是一個團體，會員不分男女，彼此分享他們的經驗、力量和希望，為解決他們共同的問題，並幫助他人從酒癮疾病中得到康復。

作為會員的唯一要求是一個停止喝酒的意願。作為戒酒無名會的成員，無須繳納會費或費用；我們依仗我們自己的捐獻而自給自足。

戒酒無名會不與任何派系、宗教、政治勢力、組織或機構結盟；不想介入任何紛爭；既不贊同也不反對任何行動方針。

我們的主要目的是要保持清醒，並幫助其他酒癮患者獲致清醒。

現在請大家翻到大書，第97頁 第五章 怎樣促成人的康復（內含十二步驟）

我們請 __ 先生/小姐為我們朗讀。

現在請大家翻到大書，第231頁 十二個傳統

我們請 __ 先生/小姐為我們朗讀。

這是一場開放式會議，但只有成癮者可以在會中發言。（主持人依現場情況調整）

接下來是我們特別分享的時間，請成員就目前不管是生活或是戒酒上有什麼心得感想都可以分享，那在進入分享前，讓我們先說明我們分享的方式：

- 我們只談論自己，不評論他人。
- 每個人都可以分享，但不強迫一定要分享。
- 請勿用交談式回應 — 也就是不要打斷他人的分享。
- 為了保持分享順暢，會議中我們暫時不提問，有任何問題歡迎在會後會共同討論。
- 每次分享請控制在 5 分鐘內，讓更多人有機會發言。

請記得，我們在這裡是為了分享經驗，每個人所說的僅代表個人意見，並不代表整個 AA。隨著清醒的成長，我們的看法也會改變。如果聽到能幫助您的，請將它放在心裡，其餘的就留在這裡。

請問是否有 在前 30 天內剛開始清醒的新成員願意自我介紹？（停頓）

請問是否有第一次參加本會議或是來自台北以外地區的訪客？（停頓）

現在開放分享～

現在讓我們開始閱讀今天的資料：_____（大書 / 十二步驟與十二傳統 / 清醒的生活）
(如果有新成員就念一 **十二步驟與十二傳統 第6頁 第一步驟**)

我們依序輪流朗讀，每位可依自己的意願讀多或讀少，直到 ___ : ___ 左右或該章節結束為止。若您不想朗讀，只需說：**Pass** (略過) 即可。

今天我們要閱讀的是 ___ 第 ___ 頁。

我們請 ___ 先生/小姐為我們朗讀。

(朗讀至該章節結束或時間到 ___ : ___ 請記下停讀位置)

接下來是我們自由分享的時間，請成員就剛才朗讀的部份，如果有任何心得感想都可以分享，如果在之前沒有分享到的，也歡迎現在分享，謝謝，現在開放分享~

(會議結束前 5 分鐘)

會議時間快到了，

請問是否有人有 "強烈想喝酒的念頭" 願意在這裡跟大家分享嗎？

若您今天還沒機會分享，請會後找人聊聊。

另外，依據 AA 的**第七傳統，我們是自由捐獻**，以50元上限，作為場地費用支出，請依您能力隨喜捐贈，沒有強制義務。

另外，請成員開始考慮您的**十二步驟**，並找一位輔導者輔導。

AA建議女性找女性成員輔導，男性找男性成員輔導。

新加入AA的朋友，也請與我聯繫加入Line群組。

我們現在請 ___ 先生/小姐 為我們朗讀行第九步驟的**十二個承諾**。

感謝大家今天的參與，歡迎下週再來，聽更多成員分享他們的經驗、力量與希望。
會議結束後，我們還有會後會的時間，歡迎大家留下來和成員們交流，但不強制參加。現在讓我們以「安寧經」結束今天的會議：

「上蒼，請賜我安寧的心境，接受我不能改變的事實；
請賜我勇氣，改變我能改變的；
並賜我智慧，識別其中的差異；按照您的意思去做。」

再來再來再來，有志者事竟成。（會議結束）

 **特殊日子 成員清醒紀念日**

在本會議，我們將頒發清醒紀念幣以表揚保持清醒的時長，
今天有人慶祝 **1個月清醒** 嗎？（停頓）**2個月、3個月、6個月**
或 9個月清醒 的嗎？（停頓）有人需要 **24小時清醒硬幣** 嗎？
請問今天有人慶祝**滿一年清醒** 的嗎？**18個月**？
或其他**清醒週年紀念日**？請簡短分享您是如何做到的？



是否有任何與 AA 有關的公告？

擁有三個月以上清醒時間的成員都被鼓勵擔任主持人。

接下來請由我們的 財務 做簡短報告。

本小組會在每月第__個星期六會議結束後召開商務會議。

凡是參與本會議的朋友都可自由參加。

如果有人持續干擾 打斷會議

本小組依據團體良知，不容忍任何干擾或不安全的行為。

若有人持續造成干擾，本小組保留要求該人離開會議的權利。

若情況嚴重，也可能暫時禁止其參加本會議。

AA 更多相關指引請參閱：

<https://www.aa.org> — Resources — Literature —

The A.A. Service Manual (AA服務手冊指導)

A.A. Guidelines on Safety and A.A. Groups (AA小組的安全指導方針與運作規範)

The A.A. Group ... where it all Begins (AA小組一切的起點－指引)

Safety and A.A. : Our Common Welfare (AA與安全：我們的共同福利)

Frequently Asked Questions About A.A. (常見問題：AA介紹)

Questions and Answers on Sponsorship (有關輔導的問與答)

Responsibility Declaration :

I am responsible. When anyone, anywhere, reaches out for help, I want the hand of AA always to be there.
And for that : I am responsible.

責任宣言：

我願承擔責任。當任何人在任何地方伸出求助的手時，我希望AA的援手永遠都在。為此，我承擔責任。



康復 · 團結 · 服務

十二個承諾

1. 我們將要體驗一種新的自由與新的幸福。
2. 我們將不會懊悔過去的所做所為，也不希望關閉回憶過去的大門。
3. 我們將真正領悟「安寧」這個詞的意義。
4. 我們將會明白何謂平安了。
5. 無論我們曾墮落到多深的谷底，我們都會看到自身的經歷如何能有助於他人。
6. 那種毫無用處和自卑自憐的感受將會消失。
7. 我們將會對自私自利的事情失去興趣，並對我們的同伴產生更多的關心。
8. 以自我為中心的追求將逐漸淡去。
9. 我們整個的人生態度和展望將會改變。
10. 我們對他人和對經濟上不安全感的恐懼將離我們而去。
11. 我們將直覺地知道如何處理那些曾讓我們不知所措的情況。
12. 我們會忽然領悟到：上蒼正在為我們做那些我們自己無法做到的事。

這些諾言都是奢侈的許諾嗎？我們認為不是。

這些承諾正在我們之中得以完成，有時較為迅速，有時稍微緩慢。

只要我們為了實踐這些承諾去努力向前，這些諾言自然會實現。