

筆下心澄：「酒」出泥沼

小組課室內，會員圍坐長桌，期待安迪分享壓軸歌曲。這次他選了《接住你》，當歌詞唱到「深入泥沼的人，無法獨自脫困」，現場每個人都被觸動，筆者亦想起與安迪相遇的點滴。

三年前筆者初見安迪，他渾身酒氣，坦言「未飲夠，連出門勇氣都有」。安迪自覺從小被忽略，成年後以技工為生，卻因工傷失去收入與生活重心。女友疏離，家人移民，多重打擊下，酒精成了他唯一的慰藉。起初，安迪以為只是喝得多，直至出現戒斷症狀被送院，才驚覺問題嚴重。儘管醫生建議住院戒酒，他仍拒絕，只靠覆診控飲。他常嘆人生中接踵而至的挫折讓他變得脆弱無助。他選擇喝酒逃避，結果卻是越陷越深，無法自拔。不喝酒時，他手震、焦躁、失眠；而酒後的自責感，又讓他陷入了惡性循環。

轉機來自於一次深入的對談。安迪主動表達了重返職場、重拾自信與生活方向的渴望。在筆者的協助下，他開始梳理自己的想法，察覺到問題不僅是酒癮，更深層原因在於長期未被理解和肯定的內心需求。

筆者邀請安迪參加戒酒會，在第一次聚會上，他就被同路人的故事觸動。那些傷心、掙扎再跌倒的分享，讓他瞬間覺得不再孤單。漸漸地，安迪也主動分享。他更邀請女友一同參加聚會，直到聽到女友分享因他酗酒而承受的傷痛時，才真正明白酒精帶來的傷害已遠遠超出了自己。自此，安迪下定決心改變。他坦承，過去因羞恥感而逃避，直到遇見這群夥伴，透過彼此交流，才真正感受到被理解和接納。

對他而言，戒酒會是一個可以卸下防備，誠實面對自己的避風港。大家真誠地表達感受，一起討論如何應對酒精的誘惑、分享實用技巧並互相支持。安迪在這裏找到了信任與歸屬感，亦成為他戒酒路上最寶貴的動力。

戒酒會核心文化重視誠實、接納與相互扶持。安迪在會員鼓勵下決定寫信與家人重建聯繫，向母親表達戒酒決心、反思過去因誤解而造成的傷害。安迪積極配合治療，他的進步顯著，學會坦然面對困難，不再逃避，並努力修補與女友和家人關係。經職業治療師安排職業評估後，他主動參加培訓，並積極聯絡僱主爭取機會，最終成功獲聘。

隨著戒酒的成功，安迪的身體狀況明顯改善，記憶力和工作表現也大幅提升。半年前，他正式達成了滴酒不沾的目標。這份得來不易的清醒，為他帶來久違的自由和自信。

歌曲結束，安迪說道：「殘酷的生活曾令我窒息，動彈不得。感恩大家一直在這裏細心聆聽，接住滿身傷痕的我，令我不再畏懼，沒有放棄自己。今日的我，不再感到冰冷孤獨，多謝大家！」

這是安迪在戒酒會的高光時刻。

撰文：青山醫院精神健康學院資深職業治療師陳啟文

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2026-2-24)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60324251>