

性與愛上癮無名會開會流程：

開場白

1. 「晚安(早安、午安)，歡迎參加性與愛上癮無名會。我的名字是XXX。我是一位性與愛上癮者。我是今晚(今天)的聚會帶領人。為了讓大家不受打擾地專心在聚會上，請有手機和呼叫器的朋友暫時關機或者調整到靜音模式。

2. 「為了對彼此有更多的瞭解，我們在自我介紹的時候只用姓氏，不用名字。」(聚會帶領人先自我介紹後，再由其他人一一進行。)

我們這邊有人是從外地或是第一次來聚會的嗎？你願意舉手並告訴我們你的名字的第一個字嗎？歡迎你們來！我們鼓勵新來者至少來6次以上我們的聚會，這樣你們才能決定性與愛上癮無名會是否適合你。如果你還沒有拿到聚會名單、電話名單，以及其他檔的複本，你可以在聚會後取得。

3. 「洗手間的位置在.....。」宣佈任何有關聚會設施議題(抽煙飲食政策等)。

4. 聚會帶領人照稿宣讀SLAA「序言」。

性與愛上癮無名會(SLAA)是一個根據戒酒無名會的所延伸發展出來的12步驟、12傳統的支援團體康復計畫。

SLAA的唯一會員資格條件是必須渴望停止對性與愛上癮的行為模式。SLAA仰賴全體會員的支持，同時免費開放給所有需要的人。

為處理這對性與愛上癮的破壞性行為，我們仰賴以下這五個支援來源。

1：戒癮。每一天我們都願意停止繼續個人最低限度的上癮行為。

2：輔導關係／聚會。我們有向SLAA團體提出要求支持的能力。

3：步驟。我們練習實踐這12步驟復原計畫而得以戒除對性與愛情的癮症。

4：服務。慷慨的回饋讓我們繼續獲得幫助的SLAA團體。

5：靈性。我們與內在更高層的力量發展出緊密的關係來指引及幫助我們繼續康復。

SLAA團體對外界議題沒有任何意見，也不牽涉到任何紛爭。SLAA不與任何機構、運動，宗教等有任何合作的關係。

性與愛上癮無名會經由同一個目標而結合：療癒我們的性與愛上癮症。我們基於戒除對性與愛的上癮行為而團結，而不因個人差異或性向偏好的不同而有所分歧。

性與愛上癮無名會必須特別保護每一個SLAA會員維持匿名。同時，SLAA避免吸引媒體不必要的注意。

5. 「SLAA 十二步驟是我們每個人復原過程中的精神綱要。請哪一位手上有《十二步驟》的朋友宣讀一下好嗎？」(開放各團體自由選擇方式，有些團體選擇以輪流的方式宣讀《十二步驟》)。

6. 「SLAA 十二傳統是我們聚會的精神原則。請手上有《十二傳統》的朋友宣讀一下好嗎？」(開放各團體自由選擇方式，有些團體選擇以輪流的方式宣讀《十二傳統》)。

7. 「請手上有《性與愛上癮症的十二特徵》的朋友宣讀一下好嗎？」(開放各團體自由選擇方式，有些團體選擇以輪流的方式宣讀《性與愛上癮症的十二特徵》。〔注：也可以宣讀《四十個自我檢測性與愛上癮症的問題》〕)

8. 有誰願意當靈性時間的提醒人？

注：康復計畫部分

聚會康復計畫從這裡開始：聚會有兩種形式，邀請演講人或宣讀SLAA 文獻，這個階段通常須要10~15分鐘，宣讀SLAA 文獻可以以輪流的方式宣讀。為了加強康復計畫的力量，SLAA 建議每個月至少一次聚會用來研讀步驟。

選擇性：第一傳統：『我們應以共同的福祉為優先』，為了保持這個傳統，我們要求聚會中不要有交叉談話（打擾談話），並不給出任何建議，僅只單純的分享個人經驗。我們透過在這小組聚會當中分享我們的經驗，而幫助我們自己以及其他的人。我們透過與我們的輔導者或會員之間的談話而解開問題。在分享的時候，我們建議每個人都參與，因為分享我們的經驗、力量和希望是整個療癒過程的基礎。分享時，請與感受連結，而非事件本身。在這時，我們可以

1. 有一個演講人，如果有人準備好可以演講的話(這個人上次沒有給出演講的)
2. 朗讀“基本書”的其中一個步驟（戒酒無名會書）
3. 朗讀“12 步驟 12 傳統”當中的一條傳統
4. 朗讀“基本書”的一個故事，或是
5. 朗讀 SLAA 手冊

9：如果有演講人：我們現在歡迎XX來為我們分享他的經驗，力量及希望。通常演講時間是15—20分鐘，在剩下5分鐘、1分鐘，及結束時用手勢提醒演講人時間到了。演講人是由在SLAA有康復經驗的人輪流擔任，通常是由聚會帶領人邀請之，或自願擔任之。

10：感謝XX為我們分享他的經驗，力量及希望。

11. 「十二傳統提醒我們SLAA是透過自助捐獻而獨立運作。請大家捐獻。在第七傳統中說明瞭捐獻將用來支援聚會的開支和圖書文物，並且支援地區性與全世界的SLAA。如果你無法捐獻，那也沒有關係，因為我們更需要的是你的參與。」(開放各團體自由選擇方式，有些聚會選擇在聚會結束的宣佈事項時間點，要求依第七傳統進行捐獻。

宣佈事項部分

12. 「書桌或書櫃上有聚會時間表和電話名單。」

13. a) 「我們的文書是XXX先生/女士。你有事情要宣佈嗎？」
b) 「我們的會計是XXX先生/女士。你有事情要宣佈嗎？」
c) 「我們的團體代表是XXX先生/女士。你有事情要宣佈嗎？」

註：如果你的聚會沒有擔任上述職位的服務者，或者團體決定不進行第13項，可以跳過而直接進行第14項。

14. 「還有誰要宣佈SLAA事項嗎？」

團體宣佈事項(任何會員)：服務團、選舉實體，或性與愛上癮無名會宣佈事項。

注：在每月第一/第二/第三/第四次聚會的結束之後會有一次的職務工作聚會。

15. 選擇性-「我們會在這個階段贈送小禮物。今天有人已經滿SLAA 30天、60天、90天、半年、9個月、1年、2年的生日嗎？」或問每個人自己的最低限度的行為戒癮日數，以鼓掌方式給與支援。

註：如果你的聚會有贈送小禮物或獎章的話，請在這個階段進行，並鼓掌。

16. SLAA分享指引：有關打擾談話，回饋，及刺激性言語的建議事項宣佈

在 SLAA 的聚會分享時，我們必須採取輪流的方式及並抱持尊重的態度。聚會帶領人、演講人，或是最後一個分享的人可以點名下一位分享者。當有人分享時，我們不應打擾及不與其他人有對話的現象，否則這就稱為「打擾談話」。我們鼓勵發言者勇敢地表達，並對其分享感同身受及感到感激，但在此同時我們不應對他們的分享產生評斷或給其建議，甚至告訴他們該怎麼做，否則這就稱為「回饋。」要特別注意地是，我們雖然鼓勵大家以開放，誠實的态度來分享性與愛上癮症這個疾病在我們生命中造成的影響，然而，為避免產生後續衝動化的行為，我們不將特定人名、地點，或出版品清楚標示或說明出來。在分享時需留意有些人可能會因為性用語、帶有辱罵的言語或是比較激動的行爲而受到刺激。我們上癮症狀的復原有賴於聚會房間能否帶來安全感，及大家在精神上是否團結，所以如果有任何原因讓你覺得不安全，請勇敢舉起手向聚會帶領人要求將這個宣佈事項朗誦一次。

在我們追求復原的過程中，重要的一件事是，每個人在能力所及的範圍內談談自己的經驗。許多人發現在眾人面前說話，特別是在陌生人面前，是一件非常困難的任務。我們鼓勵大家以緩慢而謹慎的方式起步。每一個SLAA 會員和團體都不會有嘲笑別人或讓人尷尬的意圖，同時也沒有任何一件分享的事情是不重要或愚蠢的。最好的經驗分享是以「我」作為開頭的陳述。我們不鼓勵「打擾談話」和「回饋」。

打擾談話包括：不經請求而給予回饋、提供忠告、回答、用「你、我們」的陳述主詞、質詢、辯論、批評、控制或支配。除此之外，低估別人的感覺或經驗、肢體接觸或碰觸、

點頭、叫名字或發出聲音與製造噪音等肢體動作等行為也包括在內。

「我們在聚會中談自己的經驗，然後傾聽別人的分享而不做評論。我們朝著承擔生活責任的方向努力，而不給別人忠告。此打擾談話宣佈事項能幫助聚會成爲一個安全的地方。」

17. 「現在開始進行個別分享…」

「爲了讓每個人都有機會分享，請把自己的分享時間限制在3~5分鐘好嗎？」可以用團體良知決定用什麼方式來提示時間，例如，計時器、手勢，敲打或由聚會帶領人提醒。

給主席的附註：

將近 8 點 55 分時，宣佈分享時間結束，並且說以下的話『爲了對團體公平起見，我們要準時結束，如果你有需要分享，請在聚會結束後與會員談話。』

18. 聚會結束建議宣言：

爲了從性與愛上癮中康復，我們建議不要小看會員之間發生性行爲的影響，同時與新會員發生性行爲是不被鼓勵的。會員間彼此討論，將事情條理清楚。會員之間不應存在八卦或評斷，而只有愛，瞭解，及互相幫助。匿名是我們所有傳統步驟的靈性根基，提醒我們原則比個人的個別性還重要。所有在聚會時看到的人、聽到的事情，當離開這個聚會時，就讓所有的留在這裡，一切放下。

如果你沒有機會或需要分享，記得在聚會後找個人和你談談，這裏有一些電話名單及聚會時間表是可用的。我們當中的有些人會爲了團體支援的緣故在聚會之後繼續聚在一起談話，全部的人都歡迎與我們一起參與。

19. 「請手上有“性與愛上癮無名會的 12 個復原跡象”的人爲我們朗誦好嗎？」〔注：也可以宣讀《12 個承諾》〕

20. 「感謝演講人。」(使用在演講人聚會)

21. 「感謝在聚會中爲我們朗誦和提供服務的人。」

團體帶領人要求：讓我們每一個人牽手圍成圓圈做結束祈禱，但如果你不願意牽手也沒有關係。讓我們爲仍然沉溺苦痛的上癮者靜默一會。

SLAA認可的祈禱詞如下：

寧靜祈禱詞

神呀

賜給我寧靜，接受我無法改變的事；
賜給我勇氣，改變我能改變的事；
賜給我智慧，分辨這兩者的差別。

附記：

服務人的條件要求：

建議承擔服務性的職位時（例如：兩個交互輪替的聚會帶領人，財務會計之類的）至少已一個月沒有作最低限度的上癮行為，或是最好已經至少有三個月的戒癮，並參加了至少六個月的 SLAA 聚會。上述應同時具備之嚴格條件要求是每個團體依照第四傳統來決定的，同時可依照每個團體的實際狀況而決定。每個服務人職位以三個月為期，三個月之後，應舉辦重新選舉。建議服務人的職位應輪替之。

團體服務代表(GSR) 扮演SLAA團體與SLAA整體組織之間的聯繫。理想的GSR人選是一個對SLAA十二步驟與十二傳統具有紮實經驗、知識與瞭解的固定成員。(一般任期為2年)：

- * 參加地方SLAA服務團的服務會議。
- * 將團體良知帶至地方SLAA服務團的服務會議；並向團體報告其結果。
- * 將任何地方或全國性之SLAA更新資訊、公告事項與宣傳單通知團體。
- * 任期結束時，將資訊交接給新任團體代表。

保持聚會的安全

爲了提供一個空間讓性與愛上癮的復原發生，所有的會員謹慎實踐 SLAA 的第一傳統是非常重要的：“我們應以共同的福祉爲優先；個人的復原有賴於 SLAA 整體的團結“如果個人不願意或無法遵行這個傳統，可以請之離開聚會。