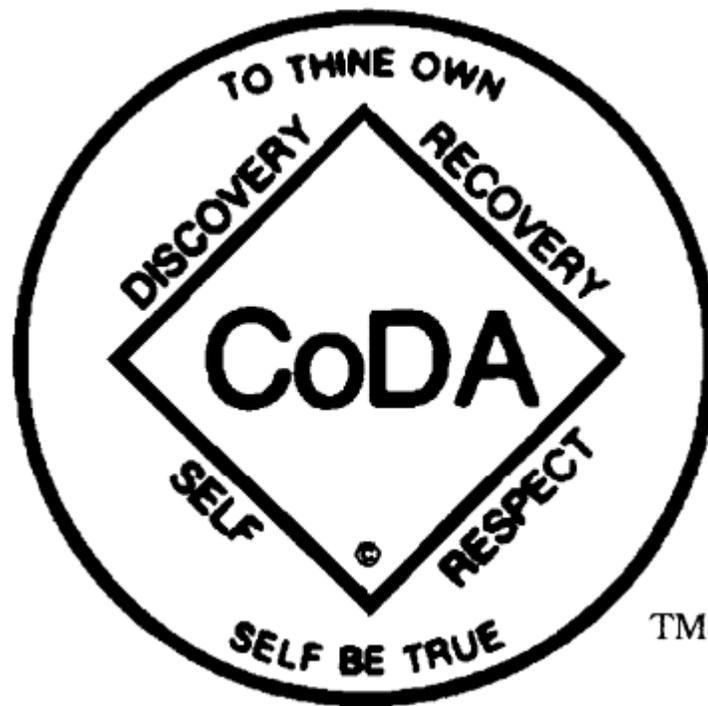


CoDA

互依無名會成立手冊



目 錄

歡迎信

第一節 一般資訊 – 聚會階層

成立新的聚會 ©

常見問題

聚會類型

服務職位綱要

第二節 基本精神與聚會?

十二步驟

十二傳統

十二承諾

互賴類型

祈禱詞

序文

歡迎詞

聚會格式

第三節 吸引會員

社區服務範圍手冊簡介

發佈新聞稿

歡迎新會員

公告欄傳單

第四節 表格

團體註冊單

捐款單

綜合性聚會變更/第七傳統捐款單

聚會電話名單

聚會捐款記錄

圖書文物訂購單(CoRe訂購說明)

歡迎信

歡迎！

感謝你詢問成立互依無名會的有關問題。很高興看到你決定要參加我們的世界聯誼會，讓自己從互依中復健。希望你能透過互依無名會協會找到我們已經找到的寧靜和希望。這本手冊會協助你成立並進行新的互依無名會。

為了讓尋找互依無名會的朋友知道你的聚會，我們在手冊裡附加了一份互依無名會團體註冊單。請你將這份表格填寫完成，儘快寄回互依無名協會，以便我們把你的聚會登記在網站上的名單內。收到你的註冊單後，我們會給你一個團體編號。這個編號很重要，往後你的團體和互依無名會服務機構之間的所有通訊，都應該使用這個編號做為辨識。

我們會在完成註冊手續後寄一份《聯誼會服務手冊》給你新成立的聚會。我們建議你定期參考手冊裡的資料做為聚會進行的依據。《聯誼會服務手冊》是一本非常棒的資訊來源，它包含了一個互依無名會團體須要的所有資訊。

本手冊另附大會認可圖書文物訂購單：工作手冊、宣傳冊、單本書、錄音帶、週年獎章、海報、《互依無名會》書(一般所稱的《互依無名會書》)和其他項目。訂購時，請檢查訂購單上的有效日期，確定使用的是最新修訂的版本。新版訂購單可至CoDA 網站：

www.coda.org下載，或附回郵信封至下列地址索取：

CoDA Resource Publishing, Inc. (CoRe)

訂購單

P.O. Box 670861

Dallas, TX 75367-0861

為了遵循十二傳統，促進互依無名會的團結，我們建議你在聚會中只使用互依無名會大會認可的圖書文物。

第十一傳統明訂互依無名會是一個透過聯誼會捐助而自立運作的團體。互依無名會服務機構只能在有足夠的財務資源下才能提供協助。互依無名會鼓勵每一聚會遵守下列捐款綱要：

除支付一般費用外，撥出一筆儲備金做為互依無名會團體2或3個月的開支。多餘的款項，亦即，第十一傳統捐款，可依照下列方式分配：

60%—當地社區互依無名協會服務團體(服務團)

30%—互依無名協會

PO Box 33577
Phoenix, AZ 85067-3577

10%—當地選舉實體

如果你的地區沒有服務體或選舉實體，我們建議把超出儲備基金的多餘的款項交至上開地址所在的互依無名協會。歡迎你參加互依無名協會計劃。如果你有任何其他的問題，請寫信或使用網站與我們連絡。我們相信在高層力量的引導下，每一個會員和互依無名會計劃都會一天一天地成長得更健康。

虔誠地祝福你在服務和友誼的精神中
獲得心靈的寧靜和喜悅

互依無名協會被信賴的服務者

第一節 一般性資訊 – 聚會階層

一般性資訊 – 聚會階層

本節內容為成立互依無名會所須的資訊。

·重印的完整版互依無名會服務項目說明書《成立新聚會》提供成立互依無名會新聚會相關事務的完整概述。

·有關「家庭」團體或「封閉式」聚會的成立要件與捐款收入的處理方式，請參閱「常見問題」。

·「聚會類型」中可以找到有關專人演講或步驟研究等不同性質聚會的相關資訊。

·聚會像每一個團體一樣，必須有人工作才能持續運作。這種工作就是我們所知的服務。「服務職位綱要」除了說明互依無名會服務工作的原則外，也說明瞭一些必須進行的服務工作性質。

本節內容為互依無名會全國大會核准服務項目

成立新互依無名會

你想要成立一個新的互依無名會嗎？請你考慮以下事項：

地點

聚會幾乎可以在任何地方成立。當地的教會、猶太教堂、諮商輔導中心、醫院或其他團體聚會場地都可以嘗試。

時間

以最適當的時間為基礎，選擇你想舉行聚會的日期和時間。

租金

聚會場地(無論多小)都應該支付租金。支付租金就是在實踐第七傳統：*每一個互依無名會團體都應該完全自立運作，婉拒外界捐款。*

由於剛開始很難知道聚會的大小，你應該儘量將租金的支出降到最低程度。你可以按聚會捐款收入的百分比、或按月、按季，或你和房東協議的任何方式計算。有些房東會免費讓你使用一些空間，不要害怕跟房東進行磋商。在磋商的時候不要濫用他人的慷慨。

協助

請求別人的協助，尤其是起步的時候。邀請其他聚會的朋友幫助你順利起步。新會員參加時，最好有幾個人到場。每星期在新聚會現場張貼告示，讓會員很容易地找到聚會的房間。

宣佈

讓人們知道新聚會的存在。攜帶必要的資訊(亦即，日期、時間、路線圖以及/或地圖)拜訪其他聚會。在諮商輔導中心和醫院張貼公告。有些地方性報紙提供免費的聚會通知版面。記住第十一傳統：*我們的公關政策是吸引重於推銷。*因為當人們看到或聽到聚會的消息後，他們自然會來參加。

格式

經過幾次聚會之後，透過團體良知，由下列聚會格式中選擇一種：

專人演講會：專人演講會的特點是個人復健的故事報告。演講人與團體分享自己的經驗、力量和希望。演講人分享後，可依照分享的時間長短決定是否進行公開分享。

公開分享會：公開分享會通常不設定主題，也沒有演講人。這種方式給成員一個選擇任何復健主題來分享經驗、力量和希望的機會。

主題分享會：主題分享會先由協辦人或成員建議一個特定的主題(亦即，十二步驟、行為範圍設定、贊助等)。協辦人通常會先開始分享。

步驟會：步驟會使用互依無名會大會核准的圖書文物或《互依無名會書》為內容。團體可選擇在公開分享之前朗讀一部分書籍內容。

結構

第一、二次聚會之後，會員最好能就新聚會的結構達成共識。要注意的是，此一結構隨時可在以後的事務會議中變更。可能會出現的問題包括：分享時使用何種綱要？聚會該如何處理打擾性發言問題？該如何處理新會員、圖書文物和其他議題？定期事務會議何時舉行？《**新聚會成立手冊**》提供的資訊和綱要請參見下頁內容。

《新聚會成立手冊》

互依無名會有一本《**新聚會成立手冊**》，手冊內容包括個別聚會可適用的格式。互依無名會建議每一個聚會都擁有一本《**新聚會成立手冊**》。手冊中包括支持互依無名會團結的基本檔。單本手冊可免費向下列地址索取：

CoRe Publications
PO Box 670861
Dallas, TX 75367-0861
傳真：(214) 340-6066

註冊

接到《**新聚會成立手冊**》之後，你還須要完成註冊，才能成為互依無名會。手冊中除了提供我們建議的聚會格式之外，還包括申請註冊編號所須的全部資訊。

取得正式的編號之後，你的聚會就會登記在互依無名協會通訊錄內。如果你的所在地有選舉實體組織或服務團的話，請把你的新聚會告訴他們，以便他們把你的聚會列入社區聚會名單中。

互依無名會十二步驟與十二傳統

十二步驟提供維持健康關係的綱要；十二傳統提供維持健康聚會的綱要。《互依無名會書》包含了所有步驟和傳統的相關評論。此外，我們還有一本非常有參考價值的《服務手冊》。你要用步驟和傳統中所蘊含的智慧做為依靠。切記，可信賴服務者要接受聯誼會的指示。團體良知可以當做一個有力量的工具。

職務

定義下列各項應完成任務：

鑰匙保管人：鑰匙保管人負責場地開關和人員的進出。

主席/聚會領導人：主席/聚會領導人帶領聚會。

會計：會計負責保管第七傳統捐款、房租支付與超過儲備金的多餘捐款匯至當地服務團、選舉實體及/或互依無名協會。

秘書：秘書負責事務會議的記錄與記錄的保管。

文書：文書負責訂購並記錄團體互依無名會圖書文物的進出。

電話連絡人：電話連絡人負責回答有關團體的電話詢問。

團體服務代表(GSR)：GSR由團體選出，代表聚會的團體良知，參加社區服務團與選舉實體及互依無名協會服務大會。由於GSR具有互依無名會的連絡人地位，也可以稱為連絡人。

聚會成立初期，也許有人會被分配一個以上的職務。這種情形如果只是暫時性的還無妨，但長期下來，難免會造成「體力透支」或憎怨。互依無名會的職務通常是輪流性質，以避免「體力透支」的情形發生。職務輪調的概念在於讓聚會依靠所有會員的參與。讓不同的志工擔任每一種任務、定期輪調並限制服務期間。有關可信賴服務者的資訊可參閱法則或聯誼會服務手冊。

新聚會成立手冊

團體須要協助或支持(或有疑問)時，請打電話給當地服務團、選舉實體或Email到聯絡委員會 outreacy@codal.org。我們的高層力量會安排一位有經驗的人士為你提供諮詢服務。

高層力量臨在於聯誼會所有的聚會裡。

常見問題

互依無名會團體的構成要件是什麼？

互依無名會團體是兩個或兩個以上的人，以追求健康關係為目的而組成的團體。互依無名會團體為了這個目的而採取互依無名會的十二步驟與十二傳統原則。互依無名會團體要照稿朗讀互依無名會的十二步驟與十二傳統以及已申請版權的「歡迎詞」與「序文」。這些朗讀文件與聚會中的互依無名會服務大會所認可圖書文物，都有助於支持第一傳統中所主張的互依無名會團結感。此外，互依無名會團體為了與互依無名會整體建立聯繫，必須向互依無名協會註冊登記。有關團體組織的其他問題(日期、時間與聚會類型)，除了影響互依無名會整體的事務之外，每一個團體都是自治的。由於我們以十二步驟為復健的基礎，我們強烈建議每一個聚會至少每月安排一次步驟研究會。

第四傳統規定：「除影響其他團體或互依無名會整體的事務外，各團體應維持自治。」因此，互依無名會聚會中的日常事務應該呈現並傳達「這是互依無名會」的精神。在極少的情況下，有些聚會會選擇採取一種與互依無名會綱要相當不同的格式。此一做法特別會造成新會員對本協會計劃性質的混淆。社區服務團體認為必要時，可以將聚會未遵循互依無名會傳統原則之事通知該聚會。如果聚會透過團體良知，決定不改變其做法時，他們須要瞭解，該聚會可能會遭到不被承認或不能自稱為互依無名會聚會，並且由服務團和CoDA名單中除名的後果。

社區服務團體可以透過團體良知的決定，把一個不遵守CoDA原則且不做改變的聚會除名。

社區服務團體也可以建議服務團將該聚集除名。

服務團可以透過團體良知，決定是否將該聚會除名。

社區服務團或區域會議如已決定將該聚會除名時，亦可向CoDA信託委員會建議，將該聚會自CoDA公司會議名單中除名。

CoDA信託委員會可透過團體良知決定是否將該聚會自CoDA公司會議名單中除名。

我們的團體如何向CoDA公司辦理註冊？

填寫《成立新聚會手冊》中的團體註冊/變更單後，交回CoDA公司。我們會指定一個號碼給你的團體，並且把你的聚會編入通訊錄裡。團體有任何資訊變更時，請填寫同樣的表格，再寄回CoDA公司，讓我們隨時更新記錄。請你在與互依無名協會的所有通訊中使用指定的團體編號。上述表格以及網路上的註冊辦法與資訊都可在我們的網站上找到(參閱下列備註)。

備註：如果你沒有當地互依無名會服務團或選舉實體的聯絡資訊或沒有上述各種表格，可以寫信到P.O. Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577，或電(602) 277-7991，給CoDA，或者至CoDA網站：www.codependents.org免費下載。

「家庭團體」是什麼，為什麼要成立「家庭團體」？

成立「家庭團體」並不會讓我們在聚會中享受任何特別的權利或特權。許多人發現有一個特殊的聚會，讓自己專注在參與和服務工作上有助於自己的復健。互依無名會的宗旨在於建立並維繫健康的關係，而這一種關係最容易在我們最常見面的人身上發展出來。互依無名會的社團性質在聚會的階層中最为明顯。因為這個原因，很多人選擇認同一個定期參與的家庭團體。

如何讓人們知道聚會的存在？

請與你的互依無名會社區代表或選舉實體代表聯絡，讓他們把你的聚會列入當地服務團或選舉實體的互依無名會聚會時間表中。這是讓聚會曝光並獲得支持的最佳管道。你也可以在地方報紙或社區佈告欄裡宣佈互依無名會團體的成立。我們也有一本《社區服務手冊》提供你使用。你可以向CoRe 索取，或者參考成立手冊的「吸引會員」的內容，或由互依無名會網站上下載。常見的方法是透過當地圖書館員張貼公告，或留下「什麼是互相依賴？」之類的免費資料來介紹團體聚會的相關資訊。根據第十一傳統：「我們的公關政策是以吸

引而非促銷為基礎。」我們建議簡單地陳述「XXX 互依無名會聚會」時間、日期和地點就好。注意，根據第十一傳統的規定，我們並不使用聚會場地設施名稱做為團體的名稱。例如，如果一個團體自稱為「強森中心互依無名會 團體」的話，我們認為這是一個由外界企業支持的做法。一個叫做「當地週二夜互依無名會」的團體則可以張貼廣告，宣稱自己在強森中心聚會。

基金由何處來？

互依無名會團體通常會在聚會中「樂捐」，以提醒參加者第十一傳統的精神：每一個團體完全自立並婉拒外界捐助。團體有時會為了房租、圖書文物或其他合法支出的須要，而要求成員第二次「樂捐」。

「儲備金」是什麼？多餘捐款怎麼處理？

「儲備金」包括團體二或三個月的支出。團體支出項目包括房租、供需品、咖啡和大會認可的圖書文物。儲備金的目的是為了會員或捐款較少團體的不時之須。一個團體達到儲備金標準後所剩餘的基金，通常會依照下列要領做第七傳統捐款：

60%給當地社區服務團(服務團)

30%給互依無名協會

10%給當地選舉實體

個人對CoDA 的捐款有金額限制嗎？

第七傳統的現金捐款是無名且不受任何方式的監督或管理的。任何個人在聚會中的捐款金額都是私人與機密性質。

現金、財物(例如，電腦或書籍)饋贈或提供價值服務(例如，稽核財務記錄或網站維護)應以年度為時間限制。為促進最佳的心靈健康，CoDA 團體與服務機構遵守第七傳統所言的自立精神。即使捐款人的用意良善，我們也會自我提醒「金錢、財務和名望」問題會使「我們偏離最初的精神目標。」如果團體過於依賴一個或一小組捐款人，這個團體就會妥協它的自治性，團體的團結也會受到影響。因此，我們會限制個人捐款的金額，這些限制依機構的大小而不同。

個人團體，服務團，及選舉實體的服務機構，每年之現金捐款、財物或專業服務以\$1000(一千美金)為限。全國性CoDA聚會因經營規模較大，此一限制可放寬至\$20000(二萬美金)。所有饋贈皆應開立收據，捐贈人向非營利服務機構之饋贈得扣繳所得稅。為維護CoDA之精神健康起見，所有捐款皆應在饋贈記錄過程所允許之範圍內以無名方式為之。

我們的團體可以使用國家CoDA 稅捐識別碼嗎？

不可以。全國性CoDA聚會稅捐識別碼，又名雇主識別碼(EIN)，不得由任何其他CoDA 階層使用，但全國性階層例外。共同依賴者無名協會企業的EIN 僅得由全國性CoDA公司使用。欲擁有「傘覆式」稅捐身份之團體應將所有資訊，包括辦主管人員之辨識資訊，繳交至CoDA 企業做為正式記錄。此外，CoDA 企業將負責該團體之財務報告與活動。我們勢必要成立一個管控系統來監督各CoDA 團體、服務團/社區以及州或區域性服務委員會。我們必須確保所有金錢收入僅使用於CoDA 之目的上，並要求各團體定期向CoDA 中央組織報告，由該中央組織負責向稅捐機關報告共同依賴無名協會的活動。這些事務都與我們的無名傳統、組織自治以及服務結構內的服務與非政府概念相牴觸。基於此一理由，我們建議每一個聚會團體、服務團/社區或州組織應個別申請所須要的稅捐識別碼/ EIN。

如何開立銀行帳戶並取得一個稅捐識別碼？

為了使CoDA 團體、服務團/社區或州組織以團體實體身份，而非以會計的名義開立銀行帳戶，銀行須要的資訊通常至少包括下列四項：

- 1) 最低結餘款。
- 2) 一份包括組織名稱在內的團體事務會議記錄複本。
- 3) 組織所有主管與帳戶聯署人名單，包括每個人的駕照與社會安全卡號碼之類的識別證。
- 4) 組織的稅捐識別碼/ EIN。

CoDA 國家稅捐識別碼，又名雇主識別碼(EIN)除CoDA 國家階層團體外，其他階層團體概不得使用。共同依賴無名協會企業的EIN 僅得由CoDA National 企業使用。欲擁有「傘覆式」稅捐身份之團體應將所有資訊，包括辦主管人員之辨識資訊，繳交至CoDA企業做為正式記錄。此外，CoDA企業將負責該團體之財務報告與活動。我們勢必要成立一個管控系統來監督各CoDA團體、服務團/社區以及州或區域性服務委員會。我們必須確保所有金錢收入僅使用於CoDA之目的上，並要求各團體定期向CoDA中央組織報告，由該中央組織負責向稅捐機關報告共同依依無名協會的活動。這些事務都與我們的無名傳統、組織自治以及

服務結構內的服務與非政府概念相牴觸。基於此一理由，我們建議每一個聚會團體、服務團/社區或州組織應個別申請所須要的稅捐識別碼/ EIN。

取得團體稅捐識別碼/ EIN並不困難。

申請稅捐識別碼/ EIN時，須要向美國國內稅務局(IRS)索取SS-4 表格「雇主識別碼申請表」。你可以打電話至1-800-稅捐-表格(1-800-829-3676)索取，或至美國國內稅務局(IRS)網站：www.irs.ustreas.gov下載得表格與相關資訊。

美國國內稅務局(IRS)並不要求你必須成立公司才能取得稅捐識別碼/ EIN。你可以以一個類似服務組織或業餘興趣俱樂部的「非營利組織」身份申請。參閱下列「**什麼是非營利組織**」中的更多說明。然而，你的州也許有相關非營利組織成立的法規。請教你州內的法務以及/或稅務專家更多相關資訊不失為一個好辦法。

同時，一個組織的非營利性質並不構成免稅的條件。更多資訊可參閱下述「**免稅身份**」中的說明。

你的團體一旦取得自己的EIN 之後，該團體便得為該編號所有合法或非法用途負擔責任。遵守某些使用要領，可以避免不必要的問題。

該一號碼既不得「出借」也不得由任何其他團體或個人使用。例如，CoDA 服務團/社區不應該允許其屬下之個別聚會團體使用它的EIN。理由是，你在開戶時須要把這個號碼提供給銀行。銀行則應負責向美國國內稅務局(IRS)報告該帳戶的某些活動情形，例如，利息收入與大額現金交易。如果你號碼的帳戶內有些須要報告的活動，銀行就會自動向IRS 報告。如果你讓別人使用自己的號碼，對方的銀行交易活動符合IRS 的報告要件時，銀行也會向IRS 報告。即使你不知道該帳戶的交易活動，你還是要負擔責任。

所有的收入與支出必須保持正確的記錄。無論是否須要申請所得稅，該團體絕對須要維持正確的記錄，以備州或聯邦稅務機關查閱。這一類記錄也可能包括事務會議記錄、主管人事變動以及包括場地租金和圖書文物收據在內的財務記錄。更多有關所得稅申報的資訊請參閱下述「**稅捐資訊**」中的說明。

如果你在接獲EIN 後變更住址，你必須使用8822「住址變更」表格，把新的住址通知IRS。

團體解散時，該團體的主管須要在關閉銀行帳戶時，以書面向IRS 取消其稅捐識別碼/ EIN。

取得銀行帳戶所須稅捐識別碼/EIN 的其他方法

有些團體使用該團體會計員的社會安全卡編號做為銀行帳戶所須的稅捐識別碼。團體可以用會計員的社會安全卡編號，以該帳戶(例如「日昇CoDA」)開一個事業性(D/B/A)非孳息票據帳戶。這一做法對會計員可能具有稅務的意義，通常由於該團體支票帳戶內的餘額太低而不至於有任何問題。更多相關資訊請參閱下述「**稅捐資訊**」中的說明。

許多聚會團體由於基金數額太小而不選擇開立帳戶，該團體的會計員把現金存放在罐子或鞋盒裡，或者把錢鎖在聚會的資料櫃裡。

什麼是非營利組織？

為取得稅捐識別碼/EIN 之目的而成立之「非營利」組織，其主要目的或活動是從事金錢以外的事務。這與須要向政府申請成立且經聯邦認可的非營利組織不同。本節要讓你瞭解申請稅捐識別碼/EIN 所須的SS-4表格。

非營利組織並不從事「獲利」的活動，也就是說，使收入超過支出的活動。「非營利」組織並不把超過開支的收入用在使成員或董事個人的財務利益上。非營利組織與營利組織最主要的差異在於，非營利組織的主管和董事不因為其主管或董事身份而受薪，而且他們不是以組織員工的身份擔任主管或董事。再者，非營利組織不像營利組織一樣，會於年終時分發「利潤」給主管、董事和成員。

然而，這並不表示組織的利益不能使用在那些從事組織目的或活動的個人或一組個人有利的方式上。CoDA 團體可以補償成員因從事CoDA 事務所支出的金錢。例如，電話費用、郵費、影印費的補償，或者為參加服務會議或活動的交通費，且該差旅的目的或費用與共同依賴無名協會的主要目的有關時，其補償都是可以接受的。

然而，一個組織是非營利性質並不表示該組織可以免稅。「免稅」或具有「免稅」身份與「非營利」是截然不同的事。要具有免稅身份，必須經過州稅務機關和聯邦IRS 繁複的審查作業與核准。

稅務資訊

一個具有稅捐識別碼/EIN 與銀行帳戶的團體、服務團/社區或州組織，也許須要處理聯邦所得稅和各種州稅的事務。多數聚會團體的銀行帳戶內只維持非常低的存款額，即使該帳戶是孳息性帳戶，其所孳生的利息也不足以達到須要申報所得稅的金額，但你仍然須要向州

或聯邦機關申請。由於稅務法規會有變更(包括最低申報所得額與申報條件)，我們建議你向稅務專家請教州或聯邦稅捐法規中適用於你團體的要件。

有些較大的組織與一些服務團/社區或州組織所獲得的捐款，的確已達到須繳納所得稅的金額。雖然有些團體選擇要申請免稅身份，但繳交所得稅比申請免稅身份時要經歷的過程更簡單也更便宜。申請免稅身份除了要成立公司(通常與申請免稅身份的過程同時進行)以外，通過之後，還要依據免稅身份的規定記帳和報帳。你可以向稅務專家請教適合你團體特定環境的最佳做法。

經銷圖書文物或其他項目的團體、服務團體/社區或州組織，也許還要負責繳交這些項目的銷售稅。多數聚會團體免費贈送圖書文物或者接受圖書文物捐款，這種情況下，該團體不必為銷售稅的事擔心。然而，如果你在工作坊裡銷售圖書文物、錄音帶或T恤之類的物品，你就有責任做銷售與捐款記錄，並須申請銷售稅。如果你不確定銷售稅的相關事務，我們還是建議你尋求州內的律師或會計師的協助。

免稅身份

CoDA 團體在財務行為上是「非營利」的，但它們並不因此而自動「免稅」。

取得免稅身份是一個昂貴且複雜的過程，其中還涉及了法律義務、傳統爭議和連續性的責任。多數聚會團體(甚至多數服務團/社區)都在最低基金和無名現金捐款之下運作。多數一般性聚會極少有任何繳稅義務，因此不須要免稅。當你考慮購買圖書文物和其他資料時，附加稅也是相當低微。因此，在地方聚會的階層取得免稅身份，實在沒有多大作用，但卻會給志工帶來大量的文書作業。

大型服務團/社區或州CoDA 組織有時候的確會成立公司，以取得某些情況下的免稅身份。對這一類須召開大型會議或擁有大型服務辦公室的團體，也許值得經歷取得州以及/聯邦階層免稅身份的繁雜過程。例如，如果一個服務團/社區或州組織主辦無數工作坊或極大型的單一活動，並且為了活動租場地、聘請食物服務員、購買圖書文物、咖啡杯和T恤等，如果活動中賣出任何資料，這時就須要繳稅，免稅也許就有實用了。

如果你的團體已經決定申請免稅，但卻不希望成立公司，你可以用*非公司的個人社團型態*來經營。這種做法也許不能在每一州都行得通，因為各州對非營利組織的公司要求各異。你當地的稅務顧問會提供你在州內經營非營利性社團相關的特定資訊。

為你的團體申請免稅組織是一個複雜的過程。你也許要和IRS 與州內的稅務、稅收或財政

辦公室聯絡以瞭解更多的資訊。你也許要閱讀IRS557號公報、「組織免稅身份申請手續」與1023 表格和相關指示。同時，你的州也許會要求你單獨申請免稅身份。由於免稅是一個複雜的過程，而且須要承擔相當大的法律責任，我們鼓勵你在準備公司文件、申請免稅手續和非營利報稅時，請教對州內小型非營利組織熟悉的法律和稅務專家。

CoDA公司是否有替聚會承購「傘覆式」保險？

沒有。CoDA沒有對個別聚會承購傘覆式保險。服務團或聚會可個別承購保險。

團體解散時，我們應該做些什麼？

遭遇團體解散這種不幸的狀況時，會計必須確保現有的債務都已清償。可能的話，與房東商量積欠租金的扣減或免除。剩餘的基金以及/或圖書文物可贈送給其他地方性CoDA 團體、社區、區域、州或全國辦公室。如果附近沒有其他團體讓你很容易地送出圖書文物時，可以請地方代表或其他全國代表提供意見，或者把圖書文物捐給圖書館或機構。

不同型式的CoDA聚會

專人演講會：這一類型聚會的特點是個人復健故事的分享。演講人分享他們的個人經驗、力量和對計劃的希望。演講人演講完畢後，可視個人故事的時間長短，決定是否要進行故事分享。

公開分享會：這一類型的聚會經常沒有主題或演講人，這讓會員有一個分享經驗、力量和復健希望的機會。

專題分享會：這一類型的聚會先由協辦人或一位會員建議一個主題，例如，十二步驟、行

為範圍設定和贊助等。協辦人通常會先開始分享。

步驟、傳統或讀書會：採取這一型式聚會的團體都使用大會認可的CoDA 圖書文物以及/或《CoDA 書本》做為研讀、討論、分享以及CoDA 步驟以及/或傳統的基礎。例如，團體可以朗讀這些資料的一部分之後，再進行公開分享。

因為十二步驟是我們復健的基礎，我們強烈建議每一個團體每月至少把一次聚會安排為十二步驟研讀之用。

服務性職位綱要

沒有可信賴的服務者，CoDA 團體就無法運作。服務工作由團體階層開始。簡單的服務性職位包括以6 個月為承諾，在每次聚會中安排茶點桌或圖書文物桌；繁雜的則包括以2年為承諾，每月代表團體參加社區服務團體聚會。本節包括一些與服務性職位有關任務與責任的詳細說明。這些都是給團體使用的綱要，各團體可依須要決定增減各種責任的組合方式。

CoDA 團體典型的服務性職位如下：

- 主席
- 秘書
- 會計
- 文書
- 招待員
- 電話連絡人
- 團體代表

可信賴服務者的一般性責任

職務之延續：擔任外務性質的主管，特別是與行政業務有關的秘書、會計與團體代表，應該與該職位的繼任者合作，以確保工作程式、知識和記錄的延續。

職責：

主管無法參與聚會或其他服務承諾時，應尋找職位代替人。主管無法履行承諾時，應該有一個向團體解釋的機會。團體有意願時，也可以運用團體良知，決定該團體是否希望該主管繼續留任，或者尋找另一位志工接替該職位。

團體服務主管應具備的品質

- 對新會員表達歡迎與謝意。
- 鼓勵十二步驟態度。
- 推動會員遵守CoDA 十二傳統與原則。
- 運用團體良知來處理新事務或解決爭論。
- 以聚會的精神和風格支持CoDA 心靈計劃。
- 推動原則優於人格的行事作風。

CoDA 團體服務性職位綱要

這些只是建議，各團體可以決定如何在可信賴服務者之間進行責任分配，並依須要組合或擴充職位。

主席/服務人/協辦人 以領導者的角色負責聚會持續時間(該職位應於每次聚會或一定時間

(每月或半年)輪流一次：

為聚會的格式承擔全部責任。

邀請演講人或尋找志工處理演講人邀請事宜。

依據CoDA 認可的綱要運作聚會。

會員可志願輪流擔任帶領人。

秘書 是團體的業務代表，也是聚會設施的聯絡人(建議任期– 6個月)。

依據聚會團體良知，取得並維持一個聚會室。

計劃並定期進行「業務會議」(議程項目包括：選舉聚會格式、程式等)並記錄團體良知的決定。

將所有主管的全名、住址和電話號碼提供給社區服務團體(*)。團體聚會之地點、時間、日期或聯絡人的變更應予更新。更新的方式可以寄一張「團體資訊變更」表格給CoDA National 或透過CoDA 網站：www.codependents.org進行更新。

*註：這些個人資料僅供社區、州/區域與全國階層溝通之目的使用且屬於保密性質。

團體服務代表(GSR) 扮演CoDA 團體與CoDA 整體組織之間的聯繫。理想的GSR人選是一個對CoDA 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CoDA 服務團或選舉實體的服務會議。

將團體良知帶至地方CoDA 服務團或選舉實體的服務會議；並向團體報告其結果。

將任何地方或全國性之CoDA 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。

會計：

正確保持團體的財務記錄，並定期向團體報告收入、支出與儲備金。(註：儲備金由聚會的團體良知決定，通常指團體2 或3 個月的開支)。

負責場地租金的支付。

依據團體良知的決定，支付第七傳統基金。參閱《成立新聚會手冊》中託管董事會的〈歡迎信〉(參閱第15 節)內的建議綱要。

任期結束時，將資訊交接給新任會計。

茶點/招待員 (註：該職位之設立與否由團體自行決定)

安排點心、咖啡等，務必使用團體自己的供應品。
每週檢查供應品，須補充時，向會計請領基金。
清理茶點區並處理垃圾。
任期結束時，將資訊交接給新任茶點/招待員。

文書：

聚會時負責CoDA 認可圖書文物的擺放。
追蹤團體圖書文物的供應量，並於須要時訂購補充。
由會計處領取基金以補充圖書文物存貨。
向新會員與CoDA 會員介紹現有的CoDA 圖書文物。
任期結束時，將資訊交接給新任文書。

電話聯絡人：

將會員的名字與電話號碼登記在地方及互依無名協會聚會名單內。
隨時接聽電話，答覆聚會的地點與路線問題。

第二節 基本精神與聚會

本節所附文件是所有CoDA 聚會建立的基礎。

共同依賴者無名協會十二步驟是我們個人復健的精神綱要。

共同依賴者無名協會十二傳統是我們聚會的精神指導原則，也是任何團體或關係運作的有用綱要。

十二承諾讓我們知道共同依賴者無名協會計劃是一個新生活方式的希望。

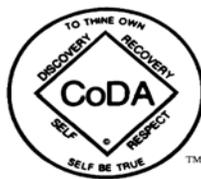
共同依賴模式幫助我們更清楚地看到共同依賴是什麼，以及它如何顯現在我們的生活中。

「祈禱」幫助我們開始並結束CoDA聚會，也提醒我們和一個比我們更大的力量連繫。

「序言」引介我們認識CoDA、提醒我們身為復健共同依賴者的真實身份，以及我們為什麼參加共同依賴者無名協會。

「歡迎詞」向所有在CoDA聚會的人致意、承認共同依賴的痛苦並確認復健的喜悅。

基本聚會格式提供進行任何CoDA聚會的綱要。它可以由團體良知採納以符合聚會的特定類型與風格。



互依無名會十二步驟

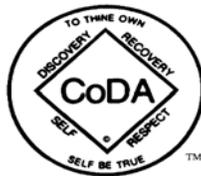
1. 我們承認自己無力控制他人— 我們已經無法管理自己的生活。
2. 我們相信有一個比自己還大的力量可以回復我們健全的精神。
3. 我們決定把意志和生命交付給我們所瞭解的神的手上。
4. 對自己做一次內在的追尋和無畏的道德盤點。
5. 對神、對自己和其他人承認我們錯誤的本質。
6. 完全做好準備，讓神祛除所有品格上的缺失。
7. 謙卑地請神祛除我們的缺點。
8. 列出一個曾經被我們傷害過的所有人的名單，願意去彌補他們。
9. 一有機會就以直接的方式彌補他們，除非這樣的行為會造成他們或別人的傷害。
10. 繼續進行道德盤點，發現錯誤時，立刻承認。
11. 透過祈禱和靜心，改善我們與神的有意識接觸，只祈求知識，讓我們瞭解神對我們的旨意；祈求力量，讓我們以行動來貫徹。

12. 完成十二步驟，獲得心靈的覺醒之後，我們會努力把這個訊息傳遞給其他共同依賴者，並且在所有事物中練習這些原則。

本十二步驟獲得戒酒者無名協會世界服務企業的允許而重印與採納。AA 允許這個資料的重印與採納，既不表示AA 已審查或核准本出版物的內容，也不表示AA 同意本出版物的觀點。AA 只是一個酗酒復健計劃 – 把十二步驟使用在與AA 雷同但針對其他問題的計劃和活動上，並不隱含其他的意義。

互依無名會十二步驟：

1. 我們承認自己無力控制酒精– 我們已經無法管理自己的生活。
2. 我們相信有一個比自己還大的力量可以回復我們健全的精神。
3. 我們決定把意志和生命交付給我們所瞭解的神的手上。
4. 對自己做一次內在的追尋和無畏的道德盤點。
5. 對神和其他人承認我們錯誤的本質。
6. 完全做好準備，讓神祛除所有品格上的缺失。
7. 謙卑地請神祛除我們的缺點。
8. 列出一個曾經被我們傷害過的所有人的名單，願意彌補他們。
9. 一有機會就以直接的方式彌補他們，除非這樣的行為會造成他們或別人的傷害。
10. 繼續進行道德盤點，發現錯誤時，立刻承認。
11. 透過祈禱和靜心，改善我們與神的有意識接觸，只祈求知識，讓我們瞭解神對我們的旨意；祈求力量，讓我們以行動來貫徹。
12. 完成十二步驟，獲得心靈的覺醒之後，我們會努力把這個訊息傳遞給其他酗酒者，並且在所有事物中練習這些原則。



互依無名會十二傳統

1. 我們應以共同的福祉為優先；個人的復健有賴於CoDA 的團結。
2. 為達成團體的目的，我們只承認一個至上的權威– 一個以團體良知展現且充滿愛心的高層力量。我們的領導者只是可信賴的服務者；他們不是統治者。
3. 成為CoDA 會員的唯一要件是對健康的、愛的關係懷有一份欲求。

4. 除了會影響其他團體或CoDA 整體的事務外，每一個團體都應該保持自治。
5. 每一個團體只有一個主要目的—把團體的訊息傳遞給其他仍在受苦的共同依賴者。
6. CoDA 團體絕不背書、資助或出借CoDA 的名稱給任何相關的設施或外部企業，以免金錢、財產與名望問題使我們偏離主要的精神目標。
7. CoDA 團體應該完全自立，婉拒外界捐款。
8. 互依無名會應該永久保持非營利性質，但服務中心得雇請特別工作人員。
9. 此一性質之CoDA 永久不得組織化；但我們可以創立直接向受服務者負責的服務董事會或委員會。
10. CoDA 不對團體外的議題發表意見；因此，CoDA 的名字永遠不應涉入公共事務的爭論之中。
11. 我們的公關政策以吸引而非促銷為基礎；我們隨時須要在報紙、電台與影片的層面上維持個人的無名。
12. 無名是我們所有傳統的精神基礎，始終提醒我們原則應優先於人格。

本十二傳統獲得「戒酒者無名協會世界服務企業」的允許而重印與採納。AA 允許這個資料的重印與採納，既不表示AA 已經對本出版物的內容做過審查或核准，也不表示AA 同意本出版物的觀點。AA 只是一個酗酒復健計劃 – 把十二步驟使用在與AA 雷同但針對其他問題的計劃和活動上，並不隱含其他的意義。

互依無名會十二傳統

1. 我們應以共同的福祉為優先；個人的復健有賴於AA 的團結。
2. 為達成團體的目的，我們只承認一個至上的權威— 一個以團體良知展現且充滿愛心的高層力量。我們的領導者只是可信賴的服務者；他們不是統治者。
3. 成為AA 會員的唯一要件是有一份戒酒的欲求。
4. 除了會影響其他團體或AA 整體的事務外，每一個團體都應該保持自治。
5. 每一個團體只有一個主要目的— 把團體的訊息傳遞給其他仍在受苦的酗酒者。
6. AA 團體絕不背書、資助或出借AA 的名稱給任何相關的設施或外部企業，以免金錢、財產與名望問題使我們偏離主要的精神目標。
7. AA 團體應該完全自立，婉拒外界捐款。
8. 互依無名會應該永久保持非專業性，但服務中心得雇請特別工作人員。
9. 此一性質之互依無名協會永久不得組織化；但我們可以創立直接向受服務者負責的服務董事會或委員會。
10. AA 不對團體外的議題發表意見；因此，AA 的名字永遠不應涉入公共事務的爭論之中。

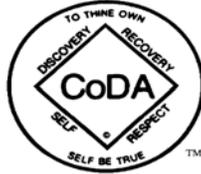
11. 我們的公關政策以吸引而非促銷為基礎；我們隨時須要在報紙、電台與影片的層面上維持個人的無名。
 12. 無名我們所有傳統的精神基礎，始終提醒我們原則應優先於人格。
-



互依無名會十二承諾

透過對共同依賴者無名協會計劃的努力，我期望生命發生一次奇蹟式的改變。在我誠實地努力練習十二步驟並遵守十二傳統的同時...

1. 我知道一個新的歸屬感。空虛和孤獨感會消失不見。
 2. 我不再被恐懼控制。我克服自己的恐懼，並以勇氣、正直和尊嚴行動。
 3. 我知道一種新的自由。
 4. 我把自己從過去與現在的憂慮、愧疚和悔恨中釋放出來。我有足夠的覺知不會再重蹈覆轍。
 5. 我知道一種新的愛以及對自己和他人的接納。我真心地感覺自己是個可愛的、有愛心的和被愛的人。
 6. 我學習以平等心看自己和他人。我的新關係和復合的關係是建立在平等的夥伴關係上。
 7. 我有能力發展並維繫健康的和有愛的關係。控制與操縱別人的需求會隨著我學習信任值得信任的人而消失不見。
 8. 我學到彌補過失是可能做到的事—變得更有愛心、更親密、更懂得支持別人。我可以選擇以對自己安全、對家人尊重的方式與他們溝通。
 9. 我承認我的創生是獨特且有價值的。
 10. 我不再須要完全仰賴別人提供我價值感。
 11. 我信任由高層力量接收到的指引，也相信自己的能力。
 12. 我逐漸在日常生活中體驗到寧靜、力量和心靈的成長。
-



互依模式

否認模式：

我在辨識感覺上有困難。

我低估、轉換或否認自己的真實感覺。

我的自我認知是完全無私地為他人的福祉而獻身。

低自尊模式：

我很難做決定。

我用「不夠好」嚴苛地批判自己思考、說或做的每一件事。

我接受賞識、讚美或禮物時總會感到尷尬。

我不會要求別人符合我的需求或欲求。

我重視別人對我的思考、感覺和行為的贊同超過自己。

我不認為自己是一個可愛或有價值的人。

順從模式：

為了避免別人的拒絕或生氣，我屈就自己的價值和尊嚴。

我對別人的感覺既敏感也會有同感。

我忠心耿耿地留在一個有害的情境中太久。

我重視別人的意見和感覺超過自己，也害怕表達自己不同的意見和感覺。

為了做別人想要的事，我會不顧自己的利益和嗜好。

我想要愛的時候卻接受性。

控制模式：

我相信大多數人都沒有照顧自己的能力。

我試圖說服別人「應該」如何思考和如何「真實地」感覺。

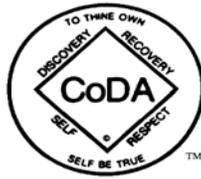
別人拒絕幫助我的時候，我會懷怨。

我在別人沒有提出要求的時候，隨意地提供建議和指導。

我會毫無節制地送禮物和施惠給自己關心的人。

我用性來贏取別人的贊同和接納。

我必須被別人「須要」才能保有一份關係。



CoDA 建議下列三個經過大會核准並列為全國性CoDA 聚會圖書文物的祈禱詞：

CoDA 開始祈禱詞 ©

我們秉持愛和真理的精神，請求高層力量

引導我們分享經驗、力量和希望。

我們敞開自己的心，迎接智慧之光、

愛的溫暖和接納的喜悅。

(2002年9月13日大會認可)

CoDA 結束祈禱詞 ©

感謝高層力量，

讓我們在聚會中接受這一切。

願我們在聚會結束後，

把智慧、愛、接納和復健的希望帶回生活中。

(2002年9月13日大會認可)

CoDA 聚會中另一個常用的寧靜祈禱詞：

寧靜祈禱詞

神呀，請禱賜給我寧靜，
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。

(1989年大會認可)



互依無名會序言

互依無名會是一個以發展健康關係為共同目的的聯誼會。參加會員的唯一要件就是具有一份對建立健康、愛的關係的欲求。我們一起在自我發現之旅中彼此支持並分享—學習愛自己。把計劃落實在生活裡，讓我們每個人越來越坦誠地面對自己的生命史和互依行為。

我們仰賴的是十二步驟和十二傳統的知識與智慧。十二步驟和十二傳統是計劃的原則，它引導我們發展誠實並履行對自己和對別人的關係。在CoDA 裡，我們學習建立一座通往理解高層力量的橋樑，我們也讓別人擁有同樣的特權。

這個更新過程是賜給我們的一份治療禮物。積極地練習互依無名會計劃，讓每個人都能夠在生活中實現一個新的喜悅、接納和寧靜。



歡迎參加互依無名協會 ⑧

歡迎你參加互依無名會的互賴復健計劃。在這裡，我們努力地在互依關係的束縛中尋找自由，在混淆不安中尋找平安的同時，也分享經驗、力量和希望。

許多人一直在尋找各種方法，想克服橫互在關係與童年中那些衝突所帶來的困境。許多人成長在一個有癮症的家庭裡— 有些人不是。無論是哪一種情況，我們發現，互依是我們生命中最根深柢固的一個驅迫性行為，而這種行為來自於我們某種程度上失能的家庭系統。

我們每個人都以自己的方式經驗過童年的空虛與關係中帶來的痛苦創傷。我們試圖把別人— 我們的伴侶、朋友，甚至孩子，當做認同、價值和幸福的唯一來源，也把他們當做我們試圖恢復失落的童年情感的方法。我們的個人史中也許包括了我們用來對付共同依賴的其他

強力癮症。

我們學會的是過日子，但是在CoDA 裡，我們學習活出生命。我們把在CoDA 中發現的十二步驟和原則，應用在日常生活和過往與現在的關係裡，我們能夠在自我擊敗的生活方式中經驗到一種新的自由。這是一個個人的成長過程。我們每個人都以自己的步調成長，並且日復一日地在神的意志中持續地成長。分享是我們認同的方式，也是幫助我們從過去和現在的感情束縛與現在的驅迫性控制中釋放出來的方式。

無論你過往的創傷有多重，無論你現在的絕望有多深，在互依無名會計劃中，你有重新開始的希望。你不須要再依賴別人，把他們當做一個比你更大的力量。願你在這裡找到內在那股神所安排的新力量—既寶貴又自由的力量。

聚會基本格式

聚會格式是一個綱要。你的聚會希望採取的計劃風格(演講人、分享專題或步驟)可以由會員共同的團體良知來決定。粗體字是由主席或聚會帶領人朗讀的段落；一般字體是選擇性的朗讀內文。

開場白

1. 「**晚安(早安、午安)**，歡迎參加互依無名會聚會。我的名字是XXX。我是一位互依者。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。請大家幫助我，讓我們一起來祈禱並做幾分鐘的靜默。
(聚會帶領人或團體可以選擇祈禱詞：寧靜祈禱詞或CoDA 開始祈禱詞)。

CoDA 開始祈禱詞 ©

我們秉持愛和真理的精神，請求高層力量
引導我們分享經驗、力量和希望。
我們敞開自己的心，迎接智慧之光、
愛的溫暖和接納的喜悅。

寧靜祈禱詞

神呀，請你賜給我寧靜，
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。

2. 聚會帶領人照稿宣讀CoDA「序言」。

3. 「我們歡迎第一、第二或第三次參加互依無名協會的新會員，請你們先舉手，再用自己的名字(不用姓氏)做自我介紹.....。」

選擇性-可在個別自我或全部自我介紹完後，鼓掌歡迎新會員。聚會可以在這時候分發迎新小禮物以及/或新會員手冊。

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

5. 聚會帶領人照稿宣讀CoDA「歡迎詞」。

6. 「CoDA 十二步驟是我們個別復健過程中的精神綱要。請哪一位手上有《十二步驟》的朋友宣讀一下好嗎？」選擇性- 有些團體選擇輪流的方式宣讀《十二步驟》。

7. 「CoDA 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？」選擇性- 有些團體選擇輪流的方式宣讀《十二傳統》。

8. **選擇性-** 「請手上有《互依模式》的朋宣讀一下好嗎？」(*)

宣佈事項部分

9. 「圖書文物桌上有聚會時間表和電話名單。」

10. 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可信賴服務者，或者團體決定不進行第10項，可以跳過，從第11項開始。

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

12. 「還有誰要宣佈CoDA 事項嗎？」

團體宣佈事項(任何會員)

GSR 或秘書分享服務團，選舉實體，或互依無名協會宣佈事項。

13. **選擇性-** 「我們會贈送小禮物。今天有人過CoDA 30天、60天、90天、半年、9個月、1年、2年的生日嗎？」

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。詢問慶生的當事人是否願意說幾句話分享復健的經驗。一般而言，團體會在30天到9個月的生日認可之後鼓掌；1年或1年以上的生日，團體會唱「生日快樂」歌，結束時一起說「要繼續來」。

14. 「如果你願意慶祝你的生日，請在一個星期以前通知秘書。」

計劃部分

聚會計劃從這裡開始。如果聚會有演講人或者要宣讀CoDA 文獻，這個階段通常須要10~15分鐘。為了加強復健計劃的力量，CoDA 建議每個月至少把一次聚會用做步驟研讀。

16. **選擇性，強烈推薦-** 朗讀CoDA〈分享指引〉或〈什麼是打擾談話？〉或者兩種都閱讀。也可以採取一人一段的輪流朗讀方式。

CoDA 分享指引

在我們追求復健的過程中，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CoDA 會員和團體都不會有嘲笑別人或讓人尷尬的意圖。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」為開頭的陳述。我們不鼓勵「打擾談話」和「回饋」。

什麼是「打擾談話」？

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」的陳述字眼、質詢、辯論、批評、控制或支配。也包括：低估別人的感覺或經驗；肢體接觸或碰觸；點頭、叫名字或發聲與製造噪音等肢體動作。

「我們在聚會中談自己的經驗，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。打擾談話綱要幫助聚會成為一個安全的地方。」

「現在開始進行個別分享...」

選擇性- 「為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、敲打或由主席提醒。

結束部分

17. 「十二傳統提醒我們透過自己的捐款而自立運作。請大家盡可能地捐款。第七傳統捐款用來支持聚會的開支和圖書文物，並且支援社區與全國階層的CoDA。」**選擇性-** 有些聚會選擇在聚會開始的宣佈事項部分要求第七傳統捐款。

18. 「在這次聚會結束之前，我想提醒各位，CoDA 是一個無名的計劃。我們請求各位以無名和保密表示你對每一個會員的尊重。我們要求各位離開之後，把在這裡看到和說的話留在這裡。」

19. **選擇性-** 「請手上有互依無名協會十二承諾的人為我們朗讀好嗎？」

20. 「感謝演講人。」(使用在演講人聚會)

21. 「感謝在聚會中為我們朗讀和提供服務的人。」

選擇性- 肯定：由帶領人或一個志願者開始，每一個人都輪流說一句正面的肯定句，例如：
「我知道一種新自由」，或者直接跳到下一位。

團體帶領人要求每一個人圍成圓圈做結束祈禱。

CoDA NSC 認可的祈禱詞如下：

寧靜祈禱詞

神呀，請你賜給我寧靜，
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。

CoDA 結束祈禱詞 ©

感謝高層力量，
讓我們在聚會中接受這一切。
願我們在聚會結束後，
把智慧、愛、接納和復健的希望帶回生活中。

CoDA祈禱詞使用時機

CoDA大會核准下列三種祈禱詞：

CoDA開始祈禱詞 ©

我們秉持愛和真理的精神，請求高層力量
引導我們分享經驗、力量和希望。
我們敞開自己的心，迎接智慧之光、

愛的溫暖和接納的喜悅。

CoDA 結束祈禱詞 ©

感謝高層力量，
讓我們在聚會中接受這一切。
願我們在聚會結束後，
把智慧、愛、接納和復健的希望帶回生活中。

第三節 吸引會員

第十一傳統提醒我們，我們的公關政策是以吸引而非促銷為基礎。我們不使用傳統意義的廣告拉人參加CoDA。我們不花錢請名人代言。我們不用理由說服別人應該參加聚會。反之，我們讓計劃自己說話。我們讓人們知道我們在這裡，然後讓人們自己決定想不想來參加。

- 〈社區服務範圍手冊簡介〉就如何讓人們知道CoDA 的原則和過程提供一個概要。
- 〈新聞稿發佈〉包含兩篇可以刊登在地方報紙上的聚會新聞稿。
- 第一次參加聚會的新會員會感到恐懼。為了克服這種恐懼感，並鼓勵新會員繼續回來，〈歡迎新會員〉提供了一個與新會員溝通的建議事項單。
- 〈公告欄宣傳單〉可以按照聚會的個別須要加入連絡人的資訊，再將聚會的消息張貼出來。

社會服務範圍手冊簡介

收件人：CoDA 會員

寄件人：全國服務會議

主旨：社區服務範圍手冊– 增加地區內的會員

目標：

我們的目標是「傳達訊息」。第十二步驟的部分意思是把CoDA 和CoDA 聚會的訊息傳達到你的社區裡，讓其他仍在受苦的互依者獲知這個訊息。當聚會的消息刊登在地方報紙上，而且當地的心理健康專家也知道CoDA 之後，就會有更多人知道CoDA 的訊息了。

建議行動：

- 1) 報紙公告表– 填寫這份表格後，再送至當地的報社，讓他們把你的聚會登記在名單內。
- 2) 把下列資訊寄給聚會5~10分鐘方圓內的心理治療師、醫院、救助專線、圖書館、社區中心和大專院校等。翻閱電話簿找尋附近一些可能的目標。

· 「CoDA 是什麼？」手冊。

· 免費CoDA 地方通訊訂閱單。每季主動郵寄相關資訊給所有專家人員。每季郵寄資訊包括地方性CoDA 通訊、更新聚會名單與近期活動宣傳單。

· 內附「可撕式」聚會資訊之CoDA 宣傳單。

- 3) 將CoDA 宣傳單與聚會「可撕式」資訊張貼在你的社區裡。建議張貼地點：教會、超市、社區公告欄、圖書館與醫師辦公室。切記，先徵求對方同意。

問題洽詢：

請與CoDA 信託委員會、州代表或服務範圍委員會的會員連絡。

或電(602) 277-7991 email至board@coda.org 或outreach@coda.org

社會服務範圍是執行第十二步驟和第五傳統的方式，CoDA 團體「只有一個主要目的– 傳遞訊息給其他仍在受苦的互賴者。」這些建議都在第十一傳統的綱要裡：「我們的公關政策是以吸引而非促銷為基礎。」

致CoDA 會員：

本公告單秉持我們第十一傳統的精神：「我們的公關政策是以吸引而非促銷為基礎。」你可以使用本公告單把聚會的消息通知當地的報社。

新聞稿：

互依無名會(CoDA)聚會訊息

互依無名會(CoDA)是一個由共同依賴中復健，並且以發展與維護健康關係為共同目的的十二步驟聯誼會。

CoDA 無名會聚會時間地點：

日期：_____ 時間：_____am/pm (日期) (時間)

地點：_____ (地方) (地址)

詳細資訊請洽：_____ 電話：(____) _____

CoDA 是一個由會員志願捐款而成立的非營利組織。

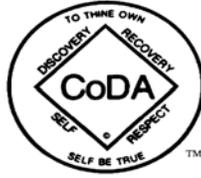
歡迎CoDA 無名會新會員

- 在建築物上張貼聚會地點告示。
- 歡迎新會員。包括一個說明會員提問時間的陳述。(聚會結束後或中場休息時段?)
- 給每一新會員一份新會員手冊或「迎新」小禮物或〈CoDA 是什麼?〉手冊。
- 說明「不得打擾談話」慣例是每週聚會的格式之一。
- 建議新會員先試著參加幾次聚會之後，再決定CoDA 是否適合。
- 試著對新會員說幾句話。
- 在會員於聚會後外出喝咖啡或用餐之前，宣佈聚會歡迎每一個人參加。
- 提供聚會名單和電話連絡單。
- 立刻回覆詢問聚會的電話。

每一個團體只有一個主要目的— 傳遞訊息給其他仍在受苦的互依者。

~第五傳統

本十二傳統獲得互依無名會世界服務企業的允許而重印與採納。AA 允許這個資料的重印與採納，既不表示AA 已審查或核准本出版物的內容，也不表示AA 同意本出版物的觀點。AA 只是一個酗酒復健計劃— 把十二傳統使用在與AA 雷同但針對其他問題的計劃和活動上，並不隱含其他的意義。



互依者的特徵

典型的互依者會：

- 為別人的感覺負責。
- 對自己的感覺沒有覺知，且無法辨識自己的感覺。
- 傾向於低估、轉換甚或否認真實的感覺。
- 有恐懼或憂慮別人會對自己感覺的如何反應的傾向。
- 透過解決別人的問題來抬高自尊。
- 讓別人決定自己該做、該說的事或如何感覺。
- 把注意力放在討好別人上。
- 對承認自己的優點有困難。
- 傾向以別人的標準嚴苛地批判自己說或做的每一件事。
- 與別人建立以及/或維繫親密關係有困難。
- 為了與建立關係必須感覺自己被需要。
- 不知道或不相信向人求助是OK和正常的事。

欲索取聚會名單，可附回郵信封至下列地址索取：

或至網站：www.coda.org查詢。

欲索取聚會名單
請寄回郵信封至

CoDa National 網頁
www.coda.org
當地聚會地址：

欲索取聚會名單
請寄回郵信封至

CoDa National 網頁
www.coda.org
當地聚會地址：

欲索取聚會名單
請寄回郵信封至

CoDa National 網頁
www.coda.org
當地聚會地址：

第四節 表格

本手冊所附表格對你成立新CoDA 無名會可提供幫助。依你的需要盡量拷貝或由CoDA 網站上列印亦可。

·在你把團體註冊單寄給CoDA National 以後，你的聚會就會被登記在CoDA 的網站上，方便人們上網搜尋你所在地的聚會。你也會收到一個團體編號和一份聯誼會服務手冊。

·當你轉寄第七傳統捐款至CoDA National 的時候，請使用捐款單。這樣做有助於我們追蹤金錢的流向，並方便收款後寄出確認信。

·如果你不想拷貝兩張表格的話，也可以使用團體資訊變更和第七傳統捐款單的組合式表格，把所有資訊綜合填寫在一張紙上。如果你的聚會有新地點和新連絡人等變更事項，同時又要轉寄捐款的話，你會發現這種表格很方便。

·聚會電話連絡簿提供與電話簿目的有關的資訊、健康界限的提醒和有用資訊(最好的連絡時間和贊助資源)的溝通格式。

·CoDA 聚會基金記錄可以幫助聚會會計追蹤金錢的進出。書面記錄也讓一個團體負擔起財務說明的責任。

·手冊裡還附加一張圖書文物訂購單，方便你訂購聚會須要的圖書文物、錄音帶、獎章和其他項目。個人也可以拷貝訂購單複本自己訂購。如果同時有幾個人訂購，也可以由一個人代表填寫一張訂購單。你也可以由網站www.coda.org下載圖書文物訂購單，或者向下列地址索取：

CoDA 團體註冊單



CoDA 團體註冊單

將本表格填寫完成後，寄回CoDA，你的聚會即可獲得註冊。我們會指定一個編號給你的聚會，並把你的聚會登記在全國聚會電話簿中。

團體名稱：_____ 團體聚會地點：_____

地址：

市：_____ 縣：

州：_____ 郵遞區號：_____ 國家：

聚會類型：_____ 日期：_____ 時間：_____

步驟和傳統支持多元與專屬性的聯誼會會員制，也支援每一個團體擁有自我定義的自由：參加人、說明、重點、後勤、時機等；聚會的開放、封閉、抽煙政策與類型等事務。

團體良知評論：_____

電話連絡人

郵件連絡人

姓名：_____ 姓名：_____

地址：_____ 地址：_____

市：_____ 市：_____

州：_____ 郵遞區號：_____ 州：_____ 郵遞區號：_____

電話：(_____) _____ 電話：(_____) _____

E-Mail: _____ E-Mail: _____

本人同意將本人姓名、電話號碼與e-mail地址登記在全國電話簿內。

簽名

簽名

備註：聚會的電話連絡資料：名字、姓氏縮寫、電話號碼與e-mail 地址都會出現在CoDA 網站的CoDA 全國電話簿中。你在上面簽名就表示你已同意把你的名字、姓氏縮寫、電話號碼與e-mail 地址提供給須要你CoDA 聚會資訊的人。至於聚會的郵件連絡資料方面，你也同意接受CoDA 組織內有關你聚會的文字通訊。如果你不希望自己的名字、姓氏縮寫、電話號碼與e-mail 地址給詢問聚會資訊的人，請勿在空白處簽名。

請於每次聚會後填寫完後寄回：

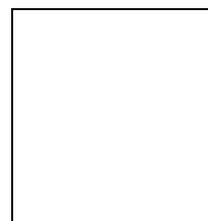
互依無名會協會
P.O. Pox 33577
Phoenix, AZ 85067-3577
www.coda.org
或e-mail 至：meeting@coda.org

第七傳統捐款單

CoDA

互依無名會協會

P O Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577
(602) 277-7991 www.coda.org



第七傳統捐款單

日期：_____ 團體編號：_____

團體名稱：_____

團體聚會地點：_____

地址：_____

市/州/郵遞區號：_____

縣：_____ 社區：_____

聚會日期與時間：_____

支票/匯票#：_____

日期：_____ 金額：_____

支票/匯票簽名人：_____

捐款確認信寄至：

姓名：_____

地址：_____

市/州/郵遞區號：_____

國家：_____

電話連絡號碼：_____

追蹤資訊：

寄件日期：_____

確認信記錄：_____

取消支票記錄：_____

建議將本表格複本保留為記錄。

表格填寫完成後寄至：

互依無名會協會
P O Box 33577
Phoenix, AZ 85067-3577

2001年2月修訂

第七傳統會議變更表

CoDA 互依無名會協會

P O Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577
(602) 277-7991 www.coda.org



團體資訊變更

日期：_____ 團體編號：_____

團體名稱：_____

團體聚會地點：_____

地址：_____

市/州/郵遞區號：_____

縣：_____ 社區：_____

國家：_____

日期：_____ 時間：_____

_____ 新聚會
_____ 地點、日期、時間或類型變更
_____ 連絡方式變更

最近一次連絡人

步驟和傳統支持多元與專屬性的聯誼會會員制，
也支持每一個團體擁有自我定義的自由：
參加人、說明、重點、後勤、時機等。

團體良知評論：_____

開放、封閉、抽煙政策與聚會類型等

電話連絡人

姓名：_____

地址：_____

市/州/郵遞區號：_____

電話：(____)_____

E-mail地址：_____

本人同意將本人之名字、電話號碼與e-mail 地址登記在全國電話簿內。

簽名：_____

郵件連絡人

姓名： _____
地址： _____
市/州/郵遞區號： _____
電話： (____) _____
E-mail： _____
簽名： _____

第七傳統捐款單

日期： _____ 團體編號： _____
團體名稱： _____
團體聚會地點： _____
地址： _____
市/州/郵遞區號： _____
縣： _____ 社區： _____
國家： _____
聚會日期與時間： _____
支票/匯票#： _____
日期： _____ 金額： _____
支票/匯票簽名人： _____

捐款確認信寄至：

姓名： _____
地址： _____
市/州/郵遞區號： _____
國家： _____
電話連絡號碼： _____

備註：協會議動議，除另有明文規定外，所有來自美國以外地區之第七傳統捐款，將存於世界服務CoDA 帳戶內。

追蹤資訊：

寄件日期：_____

確認信記錄：_____

取消支票記錄：_____

建議將本表格複本保留為記錄。

表格填寫完成後寄至：

共同依賴者無名協會

P O Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577

meeting@coda.org

註：聚會的電話連絡資料：名字、姓氏縮寫、電話號碼與e-mail 地址都會出現在CoDA 網站的CoDA 全國電話簿中。你在上面的簽名表示你已同意將你的名字、姓氏縮寫、電話號碼與e-mail 地址提供給須要你CoDA 聚會資訊的人。至於聚會的郵件連絡資料方面，你也同意接受CoDA 組織內有關你聚會的文字通訊。如果你不希望自己的名字、姓氏縮寫、電話號碼與e-mail 地址給詢問聚會資訊的人，請勿在空白處簽名。



聚會電話名單

名單日期：_____ 聚會日期：_____ 時間：_____

本聚會使用一份志願者電話名單，此一名單是一個有價值的復健工具。我們鼓勵你利用這份名單，並請記住下列各事項：

1. 每一個名單上的人都已同意傾聽須要者的來電。讓自己的名字出現在名單上，代表我們對復健所發出的一份聲明，我們願意與別人分享，也願意提供支援與資訊給須要的人。
2. 有時候在接到電話時，我們會無法全心專注或者不想跟對方談話。在這種時候，打電話與接電話的人應該體會也許有必要把談話延期或限制談話的時間。聚會會員保留接聽或回電或表達「我現在不能談話，請你試試其他人連絡。」的權利。打電話與接電話雙方透過尊重會員的私生活而學習把健康界限落實在生活裡。

姓名(名字&姓氏縮寫)	電話號碼	可以留下訊息嗎？	最佳來電時間？	可擔任臨時贊助人嗎？

