

「癮」這個議題令人感到神秘卻又害怕，「癮」它像是悄悄溜進的賊，無聲無息盜走了一個人所有的資源，時間、金錢、健康、工作能力、關係、自信...，「癮的網綁」則像是在黑暗與光明交界處的掙扎，無情擊打折磨人的意志力。本書對於「癮的根源」及「上癮的過程」有獨到的見解，各種「癮」均先從「思想」開始，來自人內心的「叛逆情節」，例如孩子總是想做與父母教導相反的選擇，是個人的慾望與驕傲心態作祟，作者說明「上癮」簡單來說即是「為了個人的利益，想要在其中取得快感、成就感、舒適感、更好的形象以及自己貪求的一切」而陷入其中(酗酒、賭博、吸毒、看色情網站、打電動、召妓...)，當將情感投注在某人事物到不合理的程度時，內在的「偶像」便出現，這樣沉溺與不健康的依附慢慢成了「不能自救的病」，接著成了一種「生活習慣」，「成癮」油然而生。

「成癮」雖是如此奸巧及霸道，但給讀者及社會大眾帶來希望的是，「癮的克服」並非只能停留在認知或批判是非對錯、道德品格等表面行為問題而已，書中除了介紹成癮者的特質及行為模式之外，也可從作者所蒐集整理的資料中發現「成癮行為」背後透露的是一個人失去「與人連結」的能力，包括「去愛人」與「被愛」的能力，沒有與人連結後留下的心靈空洞幾乎是成癮者的死穴，如何填補失去與人的連結之後的空虛孤寂感無法一蹴可幾，通常需要足夠的時間及具備正確認知的支持團體，而能夠幫助及影響成癮者克服種種問題、邁向復原的支持團體即是他的家人。

因此，作者先探討在戒癮過程中家人的角色功能與態度，家人首要得先克服「自責內疚」與「面子問題」，接著就是避免成為「上癮加工者」，對成癮者「討好、模糊的界限、過多掌控」等都是有害而無益，書中花大量篇幅提醒家屬在戒癮治療與陪伴上的做法與態度、及本身的自我關護，作者分享身為戒癮者家屬的過來人經驗，以親身經歷所淬鍊出的各樣成功方式提供家屬做參考，堪稱是本書最寶貴的資料；同時作者也對上癮輔導與治療介入的時機與歷程、治療時所要注意的盲點與步驟都有清楚的整理，更進一步澄清對「成癮、康復與復發」的各樣迷思，也教導了「成癮者如何幫助自己改變」，例如遇到挫折時正負面思想上的轉換與調整、練習說不、培養正確的態度、如何打造無毒的環境等，以及找到方法面對容易過於沮喪的心情，作者在當中提出一個觀念：「上帝創造人類，內心就是有個需求及渴望」，如何彌補原有的「心靈空虛感」，找到在心靈空虛時的替代品，如新的生活習慣、生活目標及動力，才能長期脫離毒品，案例中提到不同戒癮階段會有不同的替代品，工作、運動習慣、親情、人生方向等，若能真正落實與執行，則會看到邁向康復的各樣徵兆，本書匯整了作者寶貴的經歷及對現象的觀察與分析，可感受到作者殷殷企盼此書能對成癮者及其家屬有所貢獻，也能讓一般民眾對成癮相關議題、成癮的輔導與陪伴有清楚的概念與認識。

20170806 主日講道

<約翰福音 13:34~35>

我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。

1. 「新」命令
2. “我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛” 愛人不是憑感覺，不是照自己的方法，是有標準，應當是有一個模範和標準的。
3. 若照著這麼做(照著去愛)，就會被分別出來(眾人因此就認出你們是我的門徒)。=>邏輯上，也一定是有一個「開始這麼做」的人。這個人是主耶穌

耶穌在這段經文的之前在做甚麼？

幫門徒洗腳，說愛他們到底

但在洗腳之前已經知道猶大要賣他，但仍未他洗腳

猶太習俗：洗腳應由僕人來做(且腳是最髒的)

一般人對關係的想法:若這人能幫我加分，就跟他在一起...(合照,合作,交往...)

#人希望從關係中得到些甚麼？

#因時間精力有限, 因此關係開始被分類...

神希望從我們這裡得到些甚麼？

神是至高、有權力、地位可以選擇自己想要的(但主耶穌生在馬槽、參與在人群中、並且把自己的生命給出去)

=>這些當年的情況, 指向一個核心: 愛的連結

<哥林多前書 12:21-27>

眼不能對手說：“我用不著你。”頭也不能對腳說：“我用不著你。”頭也不能對腳說，我用不著你。不但如此，身上肢體，人以為軟弱的，更是不可少的。身上肢體，我們看為不體面的，越發給它加上體面；不俊美的，越發得著俊美。我們俊美的肢體，自然用不著裝飾；但神配搭這身子，把加倍的體面給那有缺欠的肢體，免得身上分門別類，總要肢體彼此相顧。若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。你們就是基督的身子，並且各自作肢體。

挑戰教會，小組的組合是否開始只找自己喜歡、頻率接近的人，是否還相信

「神配搭」？神在不同階段放在我們生命中的人是有神獨特的安排，那些你覺得不可愛、不值得去愛的，耶穌已經去愛他了(約翰福音 13:21-30)

耶穌幫門徒洗腳時勇敢面對猶大(既不反擊、也不逃避面對他的背叛)

耶穌勇敢面對我們，我們也學耶穌勇敢面對關係中的傷害？

一切的關係均來自耶穌基督，有時關係不是「我想要」而是「我需要」

在小組中我們去愛人也來自於能去愛基督