

中華信義神學院  
關顧與輔導碩士畢業研究報告

從單親媽媽的孤單  
看靈性關顧與輔導的重要

指導教授：潘佳耀 博士

研究生：施清玲 撰

中華民國九十七年六月

# 目錄

## 第一章 引論

第一節 問題陳述 .....	1
第二節 研究方法 .....	2
第三節 研究限制 .....	2

## 第二章 單親媽媽的孤單感

第一節 造成孤單的原因 .....	4
第二節 孤單對單親媽媽的影響 .....	5

## 第三章 聖經的教導與教會的挑戰

第一節 聖經對單親婦女的關顧與實例 .....	10
第二節 教會面臨的挑戰 .....	12

## 第四章 單親媽媽的心靈輔導

第一節 心理輔導 .....	14
第二節 靈性輔導與成長 .....	15

## 第五章 結論

# 第一章 引論

## 第一節 問題陳述

台灣近年來離婚率節節上升，根據內政部統計，2006 年有 6 萬多對離婚，離婚率高達 47%，居亞洲之冠；單親家庭戶數逐年驟增，2004 年台灣單親家庭數已近 60 萬戶，占 8.5%，十年增加 55%。家庭結構的改變，不但影響父母親的角色與功能，更嚴重影響到孩子的教養與人格發展。在台灣，傳統上人們對單親家庭的誤解和歧視，使他們在缺乏社會的支持與協助下，經常成爲貧窮的弱勢族群。單親媽媽的情況更加困窘，必須獨自面對生活的壓力，子女教養問題，親友的指責，和情緒的困擾，在多重壓力下，她們必須孤軍奮鬥，不論是因喪偶或離婚而成爲單親，經常得獨自面對失落的孤單感，這些揮之不去的哀傷與恐懼，常使她們幾乎失去人生的盼望，漸漸與社會疏離。子女有一天長大會離家，傷痛可能也會漸漸退去，但孤單寂寞的感覺卻是一輩子都可能要面對的問題。爲什麼她們會感到孤單？她們的困難和需要是什麼？孤單對她們的影響又是什麼？她們該向誰求助呢？雅各書 1:27 說神顧念孤兒寡母，教會是否可以成爲孤兒寡婦的避風港？每當我面對這些孤單無助的單親媽媽時，心中只是感到難過，並不真的了解她們的需要。我希望藉著這個研究，可以更深的了解她們的困境，並期盼藉著心理的輔導與靈性的關懷，能幫助她們仰望耶穌基督，成爲一生的倚靠，勝過孤單。

## 第二節 研究方法

研究方法是以閱讀單親家庭與孤單情緒的相關書籍、期刊與文章，經過資料的收集、整理與歸納，在第二章探討導致單親媽媽孤單的成因與影響，並在第三章提出聖經對關懷單親婦女的教導與實例，最後在第四章著重靈性的關顧與成長，運用心理和靈性輔導，將聖經真理應用在助人的過程中，使受傷的心靈得到醫治與成長，並針對教會的單親牧養與輔導工作，做出一些建議，提供教會或基督徒輔導者，在單親婦女事工的關懷策略與方法上，以作為參考。

## 第三節 研究限制

研究的對象是針對有未成年孩子在身邊的媽媽，因離婚或喪偶而成為單親，也包括因丈夫多年棄家不顧而形成的單親，但不包括因丈夫工作忙碌而常常在外奔波的假性單親。研究的範圍只針對單親媽媽處理孤單感的心理與靈性問題，在這裡不討論子女教養或工作壓力，及其他情緒創傷如憤怒、懼怕、憂鬱等情緒問題。輔導的研究範圍是以聖經為輔導原則，以一般心理輔導的概念及技巧，透過對單親媽媽問題的了解，針對孤單感，提出關懷輔導的看法與步驟。

## 第二章 單親媽媽的孤單感

孤單是人類痛苦的來源之一，是每個人都曾有過的感覺，是一種內在的空虛，混雜著悲傷、不安、被孤立、被拒絕的無助感，甚至覺得自己沒有價值、不被需要，這種缺少與人建立有意義的關係的感覺，使人感到焦慮和恐懼<sup>1</sup>。為了逃避孤單的痛苦，有時人會試著參與在熱鬧的人群中，但仍會有一種孤單依舊的感覺。儘管造成孤單感的原因很多，不在此詳述，但大致來說，孤單分為情感的孤單、社會的孤單和存在的孤單<sup>2</sup>。單親媽媽不論是因喪夫或離婚而成為單親，在情感上就會立刻會出現孤單感，時間久了，如果又缺乏與他人或社群建立友誼的關係，便會漸漸孤立於社會之外，造成社會的孤單。而當一個人與神隔絕，覺得生活沒有意義和目標時，就會感受到存在的孤單。

寂寞的癥結在於一個人失去愛的 ability，無法愛人，或者因為害怕被拒絕而不敢付出，所以也就不能接受愛。因喪夫或離婚所導致的失落，使得單親媽媽頓時失去了愛的對象與能力，而越發感到孤單與痛苦。事實上，人的愛是有限的，即使婚姻也是不完全，唯有基督在十字架上所成就的愛是無條件，是永存的，能重新使人恢復愛人與被愛的心<sup>3</sup>，因為神就是愛，我們愛，是因神先愛我們。

孤單(Loneliness)與獨處(Solitude)不同，獨處是自願離開人群，為了得到精力的更新和重生，耶穌就常在忙碌中退到山上獨處禱告，與天父親近，重新得力。而孤單則是被迫形成獨自一人，是一種不愉快的痛苦經驗，不斷消耗我們的精力，並且使心靈枯竭。而喪夫或離婚(除非是主動提出離婚)的單親媽媽，多屬於被迫成為孤單者，若不找到方法解決，會發展成無法負荷的重擔。

---

<sup>1</sup> 柯蓋瑞，情緒問題心理輔導，張鈞、吳際平譯(台北：大光，1990年)，22頁。

<sup>2</sup> 柯蓋瑞，情緒問題心理輔導，23頁。

<sup>3</sup> 詹姆士·強森，寂寞再見，鍾宜基譯(台北：中主，1985年)，13頁。

## 第一節 造成單親媽媽孤單的原因

研究顯示，單身比已婚者較感到孤單，而離婚者又比單身或寡婦感到較為孤單<sup>4</sup>，因為寡婦通常會得到較多的同情，而離婚的媽媽可能遭致親友的指責與社會的壓力而感到更加孤單。從性別來看，單親媽媽比單親爸爸更為孤單，因為單親爸爸的社會與經濟壓力，通常比單親媽媽來的低，再婚率也比較高，因此單親媽媽的孤單感，在程度上最為嚴重，需要社會更多的關懷與協助。單親媽媽的孤單感可以從社會、心理和靈性三方面的因素來探討。

### 一、社會因素：

隨著工業化與社會的變遷，現代的家庭型態形成多樣化，而以單親家庭的成長率最快速，又以離婚為形成單親最主要成因(58%)，其次是喪偶(38%)，最後是未婚單親(4%)，目前台灣單親媽媽的人數幾乎是單親爸爸的3倍<sup>5</sup>。

#### (一)社會的壓力

台灣的傳統觀念和社會價值觀，對單親家庭依然有負面的刻板印象，認為是破碎的家庭，加上媒體的負面報導，幾乎把單親家庭和問題家庭畫上等號，甚至譴責單親媽媽，無教育力量，造成子女行為偏差<sup>6</sup>，犯罪率高，製造社會問題。傳統上仍然不大接受女人離婚的事實，離婚的單親媽媽可能遭到親友、同事的責難或排斥，離婚被認為是丟面子的家醜，或是婚姻的失敗。

#### (二)經濟的壓力

婦女原本就是職場的弱勢，工資一般比男性低，社會對單親婦女的負面評價與歧視的結果，造成她們工作機會減少，就業困難。在缺乏父親支付生活費，又不足以支付托兒費用的情況下，教育程度低的，只能選擇薪資微薄的家庭代工，或清潔、餐廳服務等的雜工，為的是兼顧小孩的照顧，因此，

---

<sup>4</sup> Samuel Natale, *Loneliness and Spiritual Growth*(Birmingham,AB:Religion Education Press, 1986), 11.

<sup>5</sup> 蕭祥修，「單親卻不孤單」，主日歡慶【網路】，網址 [www.bannerch.org.tw/2004/20040523-34.htm](http://www.bannerch.org.tw/2004/20040523-34.htm)，上網日期：2008/1/30。

<sup>6</sup> 卡羅拉·施維厄，單親家庭又怎樣(台北：國際村，2000年)，48頁。

子女照顧一直是造成就業困難的主因<sup>7</sup>。估計有近 50%單親媽媽沒有就業<sup>8</sup>，她們經常很難脫離貧窮。2004 年內政部統計，低收入戶中有 36.5%是單親家庭，而單親媽媽的人數是單親爸爸的 8 倍<sup>9</sup>，顯示單親媽媽的經濟和生活壓力極為沉重，是弱勢中的弱勢。越來越多的研究調查發現，台灣有「貧窮女性化的問題」<sup>10</sup>，因為就業困難，加上兼顧家務，一旦經濟陷入困境就難以脫離貧窮，經濟壓力是單親媽媽最沉重且直接的壓力。

### (三)子女教養的壓力

單親媽媽除了要賺錢養家，照顧子女，還要料理家務，很難有時間和精力關注子女的學業，許多單親無力讓孩子參加課後輔導或安親班，以至於孩子下課無人照顧，容易受試探，誤入歧途。目前青少年問題越來越嚴重，這些青少年來自單親家庭的比例非常高，子女的教養問題使單親媽媽感到力不從心，雪上加霜，更增添她們的壓力。

### (四)缺乏社會支持的壓力

單親媽媽因忙於工作與家務，很少有時間交朋友，或參加社交活動，特別是離婚或喪夫後，覺得自己形單影隻，與其他夫妻家庭缺乏共同話題，而漸漸疏離。特別是離婚後，可能會喪失前夫的親屬，或自己的原生家庭親屬一段時間，甚至有些朋友也可能怕惹麻煩而遠離，因此減少原來參加的社交活動<sup>11</sup>。也可能因經常性搬家，感到與其他家庭不同，而不易與人熟識，導

---

<sup>7</sup> 詹火生，「政府如何協助女性單親家庭政策面的一些考量」，國政分析【網路】，網址：[www.npf.org.tw/print-2119.html](http://www.npf.org.tw/print-2119.html)，上網日期：2008/1/30。

<sup>8</sup> 「新貧—女性單親家庭」，救助月刊【網路】，網址：[www.ccra.org.tw/magazine/content/.asp?id-191-20k](http://www.ccra.org.tw/magazine/content/.asp?id-191-20k)，上網日期：2008/1/30。

<sup>9</sup> 「新貧—女性單親家庭」，救助月刊【網路】，網址：[www.ccra.org.tw/magazine/content/.asp?id-191-20k](http://www.ccra.org.tw/magazine/content/.asp?id-191-20k)，上網日期：2008/1/30。

<sup>10</sup> 鄭麗珍，「『卡苦也是阮一人』論單親家庭經濟安全」，開拓文教基金會、番薯藤【網路】，網址：[taiwan.yam.org.tw/nwc/nwc6/safe/09.htm](http://taiwan.yam.org.tw/nwc/nwc6/safe/09.htm)，上網日期：2008/2/18。

<sup>11</sup> 史若凱，譜出第二章，謝京蓉譯(台北：中主，1989 年)，17 頁。

致孤立<sup>12</sup>，造成她們缺乏社會支持網絡。

## 二、心理因素：

### (一)情感創傷

面對離婚或死亡的失落，單親媽媽會經歷哀傷的不同階段：否定、憤怒、討價還價、抑鬱、接納五個階段<sup>13</sup>，每個人走完哀痛過程的時間因人而異，但多半是痛苦且孤單的，深深影響身心靈的健康與生活行爲，若滯留在哀傷的時間過長，容易產生憂鬱和沮喪的情緒困擾。

### (二)缺乏安全感

單親媽媽常會因家中沒有男人而提心吊膽，要母兼父職獨力養家之外，還得自己維修與打理家務，爲防止被欺負或受騙，對鄰舍或周圍的人事物，會特別小心防範，使單親媽媽因缺乏自衛能力而沒有安全感<sup>14</sup>；對是否再婚也感到質疑，恐怕再受傷，更考慮到孩子的適應，所以再婚率都不高。2006年內政部統計，單親媽媽的再婚率是單親爸爸的三分之一，前者是 1.13%後者是 2.92%<sup>15</sup>。

### (三)負面自我概念

特別是因離婚成爲單親媽媽的，不論是因家庭糾紛、暴力或外遇，多少心裡都充滿憤怒、自憐或自責，導致自尊心低落，認爲自己是婚姻失敗者，才會落得離婚收場。若是喪夫，還可能懷疑自己是剋夫的掃把星，只能認命，認爲社會不接納她們。這些負面且扭曲的想法，都會深深的傷害單親媽媽的自我形象，認爲自己是沒有價值的失敗者。

## 三、靈性因素：

---

<sup>12</sup> Kris Kissman、Jo Ann Allen，開創生機：單親家庭全能增強社會工作，黃鈴翔譯(台北：亞太，1990年)，105頁。

<sup>13</sup> 沙拉、巴特勒，默默相伴，陳永財譯(香港：基道，1999年)，82頁。

<sup>14</sup> 石耘。「單親父母實在難爲」。宇宙光。第5期(1987年)：21頁。

<sup>15</sup> 內政部統計處「95年台灣男女的再婚率」，內政部統計資訊服務網【網路】，網址：[moi.gov.tw/stat/main\\_1.asp?id=2817](http://moi.gov.tw/stat/main_1.asp?id=2817)，上網日期：2008/2/25。

### (一) 罪咎感

孤單感常來自於被拒絕和罪咎感<sup>16</sup>，單親媽媽在離婚後常會有罪咎感，覺得悲劇的發生都是自己引起，後悔當初做錯了決定，或沒有做該做的事，對家人，特別是對孩子會感到虧欠，於是想用一切方法去彌補，以減少罪咎感。而喪夫的媽媽可能懊悔沒有在丈夫生前善待他而感到愧疚。事實上，「世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀」(羅 3:23)，除非人來到神的面前悔改，得到耶穌基督的赦罪之恩，否則任何人都無法靠自己除去罪咎感。

### (二) 與神隔絕

當人與神隔絕時，會感到心靈孤單、恐懼不安，這都是罪的結果。奧古斯丁曾向神禱告說「祢為祢自己而造了我們，我們的心不得安寧，除非能在祢裡面找到安息。」除非我們向神認罪，回到神的家，重新與神建立和好的關係，才能享有神同在的真正平安，不再孤單和恐懼。

## 第二節 孤單對單親媽媽的影響

### 一、孤立

單親家庭在面臨前述之內外的諸多壓力時，若又缺乏時間、動機與社交技巧的情況下，會漸漸與人疏遠，甚至開始築牆保護自己，隔絕於社群之外，越來越孤立的結果，不但導致更多的負面情緒與行為，也失去社會支持網絡，欠缺支援與資源，而嚴重影響自己和子女的生活。

### 二、無盼望

不論是因喪夫或離婚所帶來的失落而產生的孤單感，會使人感到焦慮恐懼而沒有盼望，最後甚至使人絕望，嚴重的話，會造成憂鬱和沮喪，使精神崩潰，這種從生命中全盤退縮的沮喪，甚至會導致自殺<sup>17</sup>，以至於自殺變

---

<sup>16</sup> Clark E. Moustakas, *Individual and Encounter: a brief journey into loneliness* (Cambridge, MA: Howard A. Doyle Publishing Company, 1971), 21.

<sup>17</sup> 詹姆士·強森，寂寞再見，鍾宜基譯(台北：中主，1985年)，127頁。

成了一條出路，認為可以解決一切的痛苦，這也說明為何這幾年在台灣社會中，頻頻發生單親帶著子女喝農藥或燒炭自殺的人間悲劇。

### 三、低自尊

單親媽媽會覺得自己沒有價值，認為自己是婚姻失敗者，或是歹命的女人，又無法擔負家庭的責任，是沒有用處的人。若又再遭逢生活或人際的挫折或失敗，會變得更退縮，不是自暴自棄，就是自我中心，活在自我的世界，覺得沒有人了解，自己很可憐，而嚴重影響自我形象。

### 四、危及健康

孤單和健康有很密切的關係，一位美國心理教授詹姆士林契博士曾表示「突然失去所愛的人、事、物和長期的寂寞，是導致疾病和早逝的重要因素」，研究發現，美國 25 歲到 34 歲的寡婦，因心臟動脈栓塞的死亡率，是已婚婦女的五倍，離婚男性的死亡率是已婚男性的兩倍<sup>18</sup>。許多孤單的人，從外表來看，在生活、工作與社交上表現都很正常，但如果日復一日承受著孤單的啃食，讓沮喪漸漸滲入心靈，終將嚴重影響生理或心理的健康。單親媽媽在壓力和孤單的情況下，常常會出現健康危機。

### 五、酗酒與嗑藥

這是孤單的人常用的逃避方式，研究發現，孤單的人容易上癮，來減緩孤單的痛苦<sup>19</sup>。由於台灣社會保守，婦女酗酒的情形比國外少且較為隱藏，因此缺乏統計數字。但隨著風氣的開放，酗酒和嗑藥的情形越來越多，特別是周圍若有嗑藥的人慫恿，年輕的單親媽媽很容易受影響，濫用酒精和藥物來麻醉自己的結果，不但可能導致生理或精神受損，更會使單親家庭問題更加複雜和嚴重。

### 六、家庭暴力

---

<sup>18</sup> 詹姆士·強森，寂寞再見，3-5 頁。

<sup>19</sup> William E. Hulme ,*Creative Loneliness*( Minneapolis,MN:Augsburg Publishing House) ,18.

高風險家暴的因素包括失業、貧窮、同居、嗑藥、童年經驗等等<sup>20</sup>，這些情況大都伴隨著失落與孤單的情緒。雖然單親媽媽向家人施暴的情況無明確統計，但經媒體的報導，台灣小孩受虐的情形越來越多，雖大部分加害者是單親媽媽的同居人，但由於她們放任的結果形同共犯，她們表面上雖有伴侶，心裡卻仍是孤單，若出現情緒或精神異常問題，可能會對幼小子女施暴以發洩怒氣。

---

<sup>20</sup> Dawn Bradley Berry, *The Domestic Violence Sourcebook* (Lincolnwood, IL: Lowell House, 1995), 11.

# 第三章 聖經的教導與教會的挑戰

## 第一節 聖經對單親婦女的關顧與實例

家庭是神所設立的，為要祝福人，享受家庭的幸福，然而，人因著罪和死亡破壞了家庭的完整，夫妻的離婚或配偶的死亡，使許多心靈破碎的人陷入困境，成了單親家庭。但慈愛憐憫的神卻要眷顧單親的孤兒寡婦，醫治破碎的心靈。聖經中有多處相關的經節，來顯明祂顧念單親家庭的心意。以下謹列出神眷顧單親家庭的相關經文，並舉兩個聖經例子做說明。

### 一、聖經經文

#### (一) 舊約經文

1. 神為孤兒寡婦伸冤。「祂為孤兒寡婦伸冤．．．賜給他衣食。」(申 10:18)
2. 神扶持孤兒寡婦。「耶和華．．．扶持孤兒寡婦。」(詩 146:9)
3. 神吩咐不可欺壓孤兒寡婦。「向孤兒寡婦屈枉正直，必受咒詛」。(申 27:19)
4. 神牧養孤兒寡母。「祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」(詩 147:3)
5. 神設立律法保護寡婦。(申 25:5-10)

#### (二) 新約經文

1. 耶穌稱讚窮寡婦所奉獻的兩個小錢。(可 12:43)
2. 「那時，門徒增多，有說希利尼話的猶太人，向希伯來人發怨言，因為在天天的供給上忽略了他們的寡婦。」(徒 6:1)
3. 保羅的呼籲，「要尊敬那真為寡婦的」。(提前 5:3)
4. 雅各強調真實的虔誠是關心單親家庭，「在 神我們父的面前，那清潔沒有玷汙的虔誠，就是看顧在患難中的孤兒寡婦，並且保守自己不玷汙世俗。」(雅 1:27)

### 二、聖經中的單親家庭

#### (一) 對喪偶單親婦女的關懷－拿因城寡婦

經文：路加福音七章 11-17 節，

「過了不多時，耶穌往一座城去，這城名叫拿因，祂的門徒和極多的人與祂同行。將近城門，有一個死人被抬出來，這人是他母親獨生的兒子，他母親又是寡婦，有城裡的許多人同著寡婦送殯。主看見那寡婦，就憐憫她，對她說：『不要哭』。」

當耶穌看見可憐的拿因城寡婦面對喪子的遭遇，必須孤獨的面對人生的無助與無望時，耶穌了解她喪夫喪子的痛苦，就發出憐憫和關懷，主動安慰她「不要哭」，並把兒子救活。世上的依靠和盼望都是暫時的，即使有丈夫、兒子，世事多變無常，也不保證能天色常藍。只有耶穌是苦難者的依靠和盼望，因為祂永不改變的愛，是寡婦一生的依靠，祂安慰的應許，是寡婦永遠的盼望。

## (二)對離婚婦女的關懷－夏甲的例子

經文：創世紀二十一章 10-21 節

撒拉就對亞伯拉罕說：「你把這使女和她兒子趕出去！因為這使女的兒子不可與我的兒子以撒一同承受產業。」亞伯拉罕因他兒子的緣故很憂愁。神對亞伯拉罕說：「你不必為這童子和你的使女憂愁。凡撒拉對你說的話，你都該聽從；因為從以撒生的，才要稱為你的後裔。至於使女的兒子，我也必使他的後裔成立一國，因為他是你所生的。」亞伯拉罕清早起來，拿餅和一皮袋水，給了夏甲，搭在她的肩上，又把孩子交給她，打發她走。夏甲就走了，在別是巴的曠野走迷了路。皮袋的水用盡了，夏甲就把孩子撇在小樹底下，自己走開約有一箭之遠，相對而坐，說：「我不忍見孩子死」，就相對而坐，放聲大哭。神聽見童子的聲音；神的使者從天上呼叫夏甲說：「夏甲，你為何這樣呢？不要害怕，神已經聽見童子的聲音了。起來！把童子抱在懷中（懷：原文是手），我必使他的後裔成為大國。」神使夏甲的眼睛明亮，她就看見一口水井，便去將皮袋盛滿了水，給童子喝。神保佑童子，他就漸長，住在曠野，成了弓箭手。他住在巴蘭的曠野；他母親從埃及地給

他娶了一個妻子。

夏甲原是一個埃及女僕，為撒拉與亞伯拉罕生下一子，由於家庭的不和睦，被迫離開亞伯拉罕的家，帶著兒子以實馬利流浪到曠野，在經歷遭遺棄的創痛和孤獨無依，而傷心欲絕時，神主動關懷安慰她，傾聽她的苦情並應許要看顧、保護她和孩子，並要賜福她，供應她一切所需。

夏甲當年遇到的單親家庭問題，和今天離婚的婦女一樣，有心理的創傷需要醫治，也有生活的困難需要面對<sup>21</sup>，然而，神應許祂自己要成為喪偶者的丈夫(賽 54:5)，作孤兒的父親(詩 68:5)，使她們的心得到無比的安慰。

## 第二節 教會面臨的挑戰

神在新舊約都顯明祂是眷顧孤兒寡婦的神，不論是因甚麼原因造成的單親家庭，對單親婦女與家庭的牧養與關懷，一直都是神的心意，更是教會不可忽略的事工，因此，教會應該是受創痛的人最願意去的地方，但事實上，教會卻常常成為他們最不願去的地方<sup>22</sup>。到底在關懷單親事工上，教會有甚麼困難與挑戰呢？

### 一、忽略單親的需要

大體而言，台灣教會有時會忽視單親的需要，較少做單親的關懷事工，或設立單親團契，單親若不是徘徊在教會外，就是在教會中屬於隱藏的一群，沒有聲音，也乏專人牧養。一方面由於單親媽媽承受的壓力與心理的障礙，非常敏感，別人多看她一眼，覺得眼光犀利，難以忍受；少看她一眼，又懷疑對方看不起她<sup>23</sup>。覺得自己與一般家庭不同，很難有歸屬感而遠離教會。另一方面教會也缺乏主動積極，在忙於教會各項事工發展，與標榜建立基督化幸福家庭的同時，較少注意到單親關懷事工的需要，更遑論一般信徒

---

<sup>21</sup> 黃瑞西，祂知我所行的路(美國：榮主基督教圖書視聽中心，1995年)，25頁。

<sup>22</sup> 道格拉斯·法格斯壯，單身事工，蘇心美、馬軼群譯(台北：中主，1996)，199頁。

<sup>23</sup> 蔣海瓊，「我的未來不是夢：e世代的單親」，使者。第45期(2002年)，61頁。

對單親的接納或需要上，能有深入的了解。

## 二、不知道如何進行

有些教會可能真的想做，卻不知該如何做起，或幾經嘗試後，卻遭遇困難而停止。單親事工是一項獨特而且相當複雜的事工，除非是神的愛和聖靈的感動，否則的確很難勝任。如果沒有真正了解單親的需要而貿然行事，結果有可能變成傷害而非幫助。但關鍵不在於技術或策略的好壞，而在於教會是否有負擔，願意回應神的呼召，承擔神在這個世代給教會的託付與使命。

面對今天越來越多的單親家庭，教會需要重新評估事工的多元性與特殊性，擴大傳統的家庭事工，看重單親關懷事工。雖然不容易，但仍值得努力。最好是按著單親的特殊需要，由受過輔導關懷訓練的傳道人或信徒領袖來帶領，若有專業的基督徒輔導參與會更好，藉著心理輔導和靈性的關懷，在教會的關懷與幫助下，靈性得以不斷成長，不但心靈得到醫治，有一天回過頭也能幫助其他的單親媽媽走出孤單的痛苦，見證教會是心靈創傷者，可以療傷止痛的安歇之處。

## 第四章 單親媽媽的心靈輔導

針對第二章單親媽媽面對孤單感所產生的影響和問題，雖然可以藉由建立積極態度、結交朋友、培養嗜好、設定新生活目標、拓展生活範圍等等，來暫時解決孤單的問題，但不能解決深層的問題，得到永久的醫治。因此，在這裡要從心理與靈性輔導兩方面來解決，特別著重在靈性的關顧與成長，因為這是單親媽媽最根本的需要。只有當內在心靈強健時，其他的外在問題才能得以解決。

### 第一節 心理輔導

基督徒輔導者自始至終都要以同理心來接納與關懷單親媽媽，透過耐心陪伴，幫助她們認識自己，釐清問題，並尋找解決問題的方法。

#### 一、承認問題的存在

公開承認問題是向問題挑戰的能力來源之一<sup>24</sup>。每個人都有孤單的時候，單親媽媽會感到孤單是很正常的，面對喪偶或離異的痛苦，都需要被了解 and 接納，接受心理輔導可以幫助她們坦然面對孤單的感覺，而不是因羞愧而壓抑或迴避，才能針對問題，找出解決問題的方法。

#### 二、接受不能改變的情況

幫助她們分辨哪些事是能改變或不能改變的，人死不能復生，破裂的婚姻無可挽回，這些造成孤單的原因無法改變，接受它是最好的方法，然而環境也許無法改變，但面對單親的態度卻可以改變<sup>25</sup>。

(一)建立積極的生活態度，培養正面的思考，珍惜美好的時光，拒絕自憐。

(二)保持與人接觸的機會，拓展生活領域，避免與人或社會隔絕。

(三)尋求宗教信仰，信仰能幫助人找到生命的意義，使人在困苦的環境中仍

---

<sup>24</sup> James J. Lynch, 寂寞會致命，吳幸宜譯(台北：遠流，1994年)，256頁。

<sup>25</sup> 柯蓋瑞，情緒問題心理輔導，32頁。

能持守對神的信心，擁有內心的平安，對生命產生盼望。

### 三、改變可以改變的

阻斷孤單的想法很重要，可以將孤單看作是禮物，因它促使人去與神、與人建立關係，察覺到自己的需要，而尋求個人的成長<sup>26</sup>。

(一)重建自我形象：思想會影響行爲，每個人在神面前都是有價值的認知，

會幫助單親媽媽認識自己的能力及優點，修正負面的自我概念，建立自信，提高自我形象，重建新生活。(認知行爲治療可以有效提升自尊)<sup>27</sup>。

(二)學習社交技巧：缺乏溝通能力，會減低社交機會，因此培養嗜好，參與社交活動，可以增進人際關係的建立<sup>28</sup>，解決孤立的問題。

(三)訂定生涯規劃：設定生活目標，改變工作或居住環境，發展獨處的樂趣<sup>29</sup>，調整不適當的生活習慣，例如用錢的方式，或考慮再婚等等。

(四)接受適當治療：對生理或精神病症，應盡早尋求醫療協助，維持身心的健康。對酒精或毒品上癮者，應立刻尋求戒毒治療，擺脫控制。對有暴力傾向者，更應積極接受矯正治療，適時讓社會局與法律做必要的介入。

### 四、滿足靈性的需要

人不是孤島，都需要與人建立關係，但世事無常，親人有一天終將離去，任何人都不免要面臨孤單的挑戰。但神應許永遠與孤單的人同在，祂因著耶穌基督，要藉著聖靈，繼續用祂的憐憫與話語來安慰人。帶領單親媽媽認識神是有效的輔導，她們可藉由靈修禱告，研讀聖經，學習與神獨處交通，感受在靈理的滿足與喜樂。參加教會和團契，在神的家中與信徒一起成長，學習彼此接納，互相扶持，會經歷到「有主就不再孤單」的滿足感。

---

<sup>26</sup> 愛維萊特，你也能輔導受創者，洪志生譯（台北：校園，1989年），132頁。

<sup>27</sup> Burns, D. David. *Feeling Good, The New Mood Therapy*. (New York: Penguin Books, 1980), 53-80.

<sup>28</sup> 柯蓋瑞，情緒問題心理輔導，33-34頁。

<sup>29</sup> Sharon, Wegscheider Cruse，彩翼單飛，周晴燕譯（台北：生命潛能文化，2000年），71頁。

## 第二節 靈性輔導與成長

幫助人靈性成長是預防或減輕孤單很重要的方法<sup>30</sup>。靈性輔導的主要目標是促進靈命的成長，而不只是解決困難，因為所有的問題都和靈性有關。而教會是豐富靈性生命的中心<sup>31</sup>，藉著教會的耐心關懷和接納，能彰顯神的愛，幫助單親媽媽將困難帶到上帝面前，在與神的關係中，明白自己的困難與自己的生命<sup>32</sup>。在輔導過程中，可從禱告開始，隨聖靈的引導，成為她們的陪伴者和榜樣，用聖經真理來教導和勸誡，一步步帶領她們認識神的慈愛和公義，並依靠聖靈的能力，過聖潔的生活，在軟弱中得剛強，在灰心中得鼓勵，在憂傷中得安慰。

### 一、建立與神的和好關係

基督的愛能使人脫離罪的權勢，單親媽媽受傷的心靈，不論是憤怒、恐懼、苦毒或沮喪，一切的痛苦都來自於罪的緣故。

#### (一)認罪悔改

人要與神、與人建立真正的關係，就必須悔改，悔改是承認自己的無助，需要救贖和醫治<sup>33</sup>。單親媽媽的羞恥感、罪咎感和挫敗感，都可以在神的憐憫中得釋放。耶穌說「人子來是要尋找和拯救失喪的人」(路 19:10)，唯耶穌有赦罪的權柄，凡悔改信靠耶穌基督的，就能得著耶穌十字架的救恩，與神和好，成為新造的人，有聖靈的同在與永生的盼望，基督的愛能改變生命，賜給人有愛的力量，過聖潔的生活，重新發現生命的意義。

#### (二)學習饒恕

耶穌的赦罪帶來饒恕，是因神先饒恕了我們，教我們也要饒恕人。對離婚的婦女而言，饒恕常是一件困難的事，需要時間，但卻是治療傷痛最好的方法，不饒恕反而會傷害自己更深。饒恕不但是神的命令，也能使自己受

---

<sup>30</sup> 柯蓋瑞，情緒問題心理輔導，37 頁。

<sup>31</sup> 候活·祈連堡，牧養與輔導，伍步鑾譯(香港：基督教文藝出版，1988 年)，19 頁。

<sup>32</sup> 貝內爾，策略性牧養輔導，陳永財譯(香港：基道，2005 年)25-26 頁。

<sup>33</sup> 當肯布查納，耶穌得協談風範，吳品譯(台北：橄欖，1995 年)，93 頁。

益，脫離苦毒的挾制，擺脫在懷恨與報復的陰影下生活。饒恕是一個抉擇，使人得自由，饒恕別人也饒恕自己。饒恕不是改變對方，是改變自己，願意讓憤怒過去<sup>34</sup>，將一切交託主，因為祂應許「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們」(彼前 5:7)，相信這是神給人最好的醫治。

## 二、培養規律的靈修生活

聖經是上帝在基督耶穌裡所啓示的話語，「一切的智慧，都在祂裡面藏著」(西 2:3)，只有用上帝的話才能幫助受困者<sup>35</sup>，人可以在獨處的禱告和靈修中，與神建立親密關係，在基督救贖的恩典裡，得著安慰與盼望。

### (一)陪讀聖經

輔導者陪伴單親媽媽讀聖經是很重要的，可以幫助單親媽媽學習將信心建立在神的話語上，藉著研讀聖經來認識神的愛，並藉著禱告與默想，明白神在我們生命中的旨意和計劃，學習順服聖靈的引導，過聖潔的生活，重新有正確的價值觀，聖經許多的應許，都可以成為在逆境中的盼望。因此，建立穩定的靈修生活，是增進靈命成長非常重要的步驟。

### (二)學習獨處

獨處是讓思想清澈明亮，感情穩定健全，進而對自我產生新的認知<sup>36</sup>，使人積極的抓住生命的豐富，發現新的價值感和責任。在獨處靜默中，聆聽聖靈微小的聲音，可以深切的感到神的同在。每一個基督徒都需要有與神獨處的時間，安靜等候，重新得力。單親媽媽學習獨處，不但可經歷靈裡的更新，享受神同在的平安，進而得著愛的醫治，改變自己和人的關係。

## 三、在團體中成長

教會是神的家，是一個可以讓人療傷止痛，心靈得醫治的地方。教會根據單親的特殊需要，成立單親團契或關懷小組，可以使她們藉團契生活，建

---

<sup>34</sup> 黃瑞西，祂知我所行的路，111-114 頁。

<sup>35</sup> 潘霍華，團契生活，鄧肇明譯(香港：文藝，1958 年)，51 頁。

<sup>36</sup> 詹姆士強森，寂寞再見，210 頁。

立與神、與人的和諧關係，提升自我形象，讓生命不斷成長，走出孤單。

#### (一)參加關懷小組

教會中靈性成熟的信徒可以組成關懷小組，透過固定的聚會，一起禱告、分享和扶持，體現聖經「與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭」(羅 12:15)的教導，這些精神上與情緒上的支持，可以使單親家庭感受到在神家中的溫暖和被接納，在肢體生活中建立自尊與自信心。關懷小組雖然不能完全滿足她們各方面的需要，但卻可以成為她們與教會的橋梁，得到教會人力與資源的支持。

#### (二)參與單親團契

團契就是透過耶穌基督，並在耶穌基督裡的一種甜美和諧的生活，使信徒彼此相屬<sup>37</sup>。如果教會的規模較大，成立單親媽媽團契或小組更佳，由於相似的遭遇與傷害，有共同的感受和需要，比較容易坦誠分享，互相扶持。團契的輔導最好是靈命成熟並受過聖經基礎的協談訓練，更重要是對單親家庭有負擔的姐妹，若也是單親，應該是已傷癒且有美好見證的姐妹。團契的目標應該是透過研經、代禱和團契，使單親媽媽們得造就，能從悲慟的情緒中康復過來，最後得到生命的重建。

#### (三)參加成長課程

充實並加強單親媽媽解決問題的知識與能力，是成長的重要途徑。單親媽媽所面對的各樣問題，若能藉著教會舉辦專題的訓練和成長課程，不論是情緒管理、自我成長、財務處理、法律常識、親子關係、再婚的預備或職能的訓練，能增進單親生活調適，促進身心靈的平衡發展<sup>38</sup>，獲得多方面的裝備和有效的成長，而成為更有能力與自信的人。

#### (四)參與服事

---

<sup>37</sup> 潘霍華，團契生活，6頁。

<sup>38</sup> 洪麗芬，「教會如何關心單親家庭」，基督教教育期刊。第4期（1995年）：55頁。

幫助別人常常是治療孤單的好方法。將焦點從自我中心轉到他人身上，會幫助單親媽媽提升自我價值，對教會更有歸屬感。教會要避免用不當的眼光歧視單親家庭，拒絕她們參與服事。單親家庭的不幸，不該成爲論斷的標籤，單親媽媽和孩子都是神所關愛的兒女，是神家中的一份子。教會中許多服事都很適合單親媽媽來擔任，特別是靈性成熟的姐妹，更能藉著她們的經歷和成熟，來安慰同樣在苦難中的姊妹。她們的服事不但可以成爲別人的幫助，她們的見證也能叫人認識到這位全知全能的創造者，祂的憐愛深不可測，祂的恩典屬算不盡。

## 第五章 結論

孤單也許是人類無法逃避的事實，人生很多時候是需要獨自面對孤單，但孤單不一定只給人失望，神應許與孤單的人同行。神是萬事的主宰，祂雖允許祂的兒女經歷孤單，卻不希望他們受傷害。神在人的心裏工作，任何時候當我們感到孤單而來求靠祂時，祂就進入我們的心，與我們同在，有新的生命填補空虛，使撕裂的傷口癒合，有新的肌膚遮蓋痛苦的疤痕，叫人看見神無時無刻都在眷顧祂的子民。神要擦乾單親媽媽的眼淚，因為祂應許要做寡婦的丈夫，孤兒的父親，永不離開，並要賜孤單哀傷的心有平安的喜樂和永生的盼望，隨時可以安歇在祂慈愛的膀臂中，不再感到羞愧和害怕。

單親家庭所要面對各樣困境，和單親媽媽們所承受的孤單和無助，常常不是一般人所能了解，獨自承受許多壓力和痛苦的結果，造成她們身心受創。教會是心靈醫治的地方，也是單親家庭的避風港，只有用神的愛來接納單親家庭，了解她們的困苦，關懷她們的需要，才能幫助她們解決問題。鼓勵她們信靠耶穌，使她們心理和靈性的問題得到適當的輔導，生命可以因著聖靈的醫治與引導而不斷成長，重新有健康的靈性，勇敢勝過孤單，以至於神在她們身上的祝福，可以繼續滿溢到其他人的身上，成為許多孤單者的祝福。

在這個研究的過程中，感謝神使我獲益良多，除了學習到如何針對一個問題去收集資料、整理分析的方法外，也從不同學者的經驗和觀念裏，擴展了自己原本狹隘的眼界，能多方面的思考問題，釐清疑惑，找到解決問題的答案，心裏深感欣慰。然而，研究至此，越發感到自己所知有限，研究的深度仍嫌淺薄不足，還有許多問題尚待更深入的去探索，我期待這只是一個開始，未來能繼續，並將研究結果所得的知識及方法，真正落實在教會中，成立醫治輔導小組，在實踐中不斷充實與修正，能真正幫助單親家庭得到醫治與成長，走出孤單的困境。

# 參考書目

## 中文書

黃瑞西。 祂知我所行的路。美國：美國榮主基督教視聽圖書中心，1995年。

## 中文翻譯書

卡羅拉、施維厄。 單親家庭又怎樣。台北：國際村出版社，2000年。

史凱若。 譜出第二章：如何重建離婚後的新生活。謝京蓉譯。台北：中主，1989年。

貝內爾。 策略性牧養輔導，陳永財譯。香港：基道出版社，2005年。

沙拉·巴特勒。 默默相伴。陳永財譯。香港：基道出版社，1999年。

侯活、祁連堡。 牧養與輔導。伍步鑾譯。香港：基督教文藝，2000年。

柯蓋瑞。 情緒問題心理輔導。張鈞，吳際平譯。台北：大光，1990年。

道格拉斯·法格斯壯。 單身事工，蘇心美、馬軼群譯。台北：中主，1996年。

詹姆士·強森。 寂寞再見。鍾宜基譯。台北：中主，1985年。

當肯布查納。 耶穌的協談風範。吳品譯。台北：橄欖文化事業基金會，1995年。

愛維萊特。 你也能輔助受創者。洪志生譯。台北：校園書房，1989年。

潘霍華。 團契人生。鄧肇名譯。香港：基督教文藝，1958年。

James J. Lynch。 寂寞會致命。吳幸宜譯。台北：遠流出版社，1994年。

Kris Kissman；Jo Ann Allen。 開創生機：單親家庭全能增強社會工作。黃鈴翔譯。台北：亞太圖書，1999年。

Wegscheider-Cruse, Sharon。 彩翼單飛。周晴燕譯。台北：生命潛能文化，2000年。

## 中文期刊

石耘。「單親父母實在難為」。《宇宙光》。第 5 期（1987 年）：20-25 頁。

洪麗芬。「教會如何關心單親家庭」。《基督教教育期刊》。第 4 期（1995 年）：53-57 頁。

蔣海瓊。「我的未來不是夢：e 世代的單親」。《使者》。第 45 期（2002 年）：59-61 頁。

## 網路資料

內政部統計處「95 年台灣男女的再婚率」，內政部統計資訊服務網【網路】。網址：[moi.gov.tw/stat/main\\_1.asp?id=2817](http://moi.gov.tw/stat/main_1.asp?id=2817)，上網日期：2008/2/25。

詹火生。「『政府如何協助女性單親家庭』－政策面的一些考量」。《國家政策研究基金會【網路】》。網址：<http://www.npf.org.tw/2004/20040523-34.htm>，上網日期：2008/1/30。

「新貧族之三：女性單親家庭」救助月刊【網路】。網址：[www.ccra.org.tw/magazine/content.asp?id=191-20k](http://www.ccra.org.tw/magazine/content.asp?id=191-20k)，上網日期：2008/1/30。

鄭麗珍，「『卡苦也是阮一人』論單親家庭經濟安全」，開拓文教基金會、番薯藤【網路】。網址：[taiwan.yam.org.tw/nwc/nwc6/safe/09.htm](http://taiwan.yam.org.tw/nwc/nwc6/safe/09.htm)，上網日期：2008/2/18。

蕭祥修。「單親卻不孤單」。主日歡慶【網路】。網址：[www.bannerch.org.tw/2004/20040523-34.htm](http://www.bannerch.org.tw/2004/20040523-34.htm)，上網日期：2008/1/30。

蕭世慧。「單親家庭問題之探討」。《網路社會學通訊期刊【網路】》。網址：<http://mail.nhu.edu.tw/~society/c~j/46/46-33.htm>，上網日期：2008/1/30。

## 英文書

Berry, Bradley Dawn. *The Domestic Violence*. Lincolnwood,IL:Lowell House,1995.

Burns, D. David. *Feeling Good, The New Mood Therapy*. New York:Penguin Books,1980.

Hulme , E. William. *Creative Loneliness*. Minneapolis,MN:Augsburg Publishing House,1977.

Moustakas, E. Clark. *Individual and Encounter: A Brief Journey into Loneliness*.  
Cambridge, MA: Howard A. Doyle Publishing Company, 1971.

Natale, M. Samuel. *Loneliness and Spiritual Growth*. Birmingham, AB: Religious  
Education Press, 1986.