

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¹。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²。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能力，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³，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。

¹ 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。

² 柯蓋瑞，情緒問題心理輔導，23頁。

³ 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⁴，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⁵。

(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⁶，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，

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

⁵ 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，上網日期：2008/1/30。

⁶ 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⁷。估計有近 50%單親媽媽沒有就業⁸，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⁹，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」¹⁰，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¹¹。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

⁷ 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，上網日期：2008/1/30。

⁸ 「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，上網日期：2008/1/30。

⁹ 「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，上網日期：2008/1/30。

¹⁰ 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，上網日期：2008/2/18。

¹¹ 史若凱，譜出第二章，謝京蓉譯(台北：中主，1989 年)，17 頁。

致孤立¹²，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¹³，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¹⁴；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%¹⁵。

(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：

¹² 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。

¹³ 沙拉、巴特勒，默默相伴，陳永財譯(香港：基道，1999年)，82頁。

¹⁴ 石耘。「單親父母實在難爲」。宇宙光。第5期(1987年)：21頁。

¹⁵ 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，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¹⁶，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¹⁷，以至於自殺變

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

¹⁷ 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¹⁸。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¹⁹。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

¹⁸ 詹姆士·強森，寂寞再見，3-5 頁。

¹⁹ 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²⁰，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。

²⁰ 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²¹，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²²。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²³。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

²¹ 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。

²² 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。

²³ 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一²⁴。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²⁵。

(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

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

²⁵ 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²⁶。

(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)²⁷。

(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²⁸，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²⁹，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。

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

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

²⁸ 柯蓋瑞，情緒問題心理輔導，33-34頁。

²⁹ 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³⁰。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³¹，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³²。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³³。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

³⁰ 柯蓋瑞，情緒問題心理輔導，37 頁。

³¹ 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。

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

³³ 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³⁴，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³⁵，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³⁶，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

³⁴ 黃瑞西，祂知我所行的路，111-114 頁。

³⁵ 潘霍華，團契生活，鄧肇明譯(香港：文藝，1958 年)，51 頁。

³⁶ 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³⁷。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³⁸，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

³⁷ 潘霍華，團契生活，6頁。

³⁸ 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，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，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，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，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.