

中華信義神學院
關顧與輔導碩士畢業研究報告

對適婚年齡的會友關顧與輔導之初探

指導教授：俞繼斌 博士

研究生：廖家榆 撰

中華民國九十九年六月

目錄

第一章 導論	1
第一節 問題陳述.....	1
第二節 研究限制.....	2
第三節 研究方法.....	2
第二章 適婚者的處境	3
第三章 為什麼要結婚?	5
第四章 聖經對結婚的看法	8
第五章 如何關顧適婚者	11
第一節 日常生活層面.....	11
第二節 信仰生活層面.....	15
第六章 如何輔導適婚者	18
第七章 結論	20
參考書目.....	21

第一章 導論

第一節 問題陳述

「神阿!祢若如此祝福婚姻，我這麼愛祢，神祢為什麼不讓她(他)出現在我面前？難道祢不愛我，或是不讓她(他)出現是因為愛我？」

相信你我在教會當中對這樣的禱告並不陌生，這是在教會中處於適婚年齡的會友常向神所作的一段禱告詞。當中呈現的面向，乍看之下似乎是靈性的問題，但再究其心理層面，也可能需要給予特別處理。關於「適婚年齡」本文定義為已達適合論婚姻的年齡，其渴望婚姻，卻處於尋求適合對象的狀態。在現實生活中，教會是怎樣牧養這群想婚的基督徒單身族呢？獨身狀態結束，是否就能迎接婚姻的挑戰呢？對一般教會而言，他們的處境並不被認為是特別需要關顧的對象，原因是他們讓人覺得在生活各方面皆能獨當一面。

我們看到這群人的特質是最在乎神誠命的人，他們這麼堅持自己的選擇，不隨意找一個對象，他們看重婚姻。然而，婚姻並不是到了年齡，對象自然就出現，而且婚姻乃人生大事，也不是輕易選擇一個就了事，選擇適合結婚的對象，似乎倍感著急，卻又不能勉強。身為教會輔導，神呼召我們參與教會會友心靈關顧這一需要，該從什麼較貼切他們的角度來回答他們所提出的問題呢？每一種狀態都有其課題，獨身有獨身的問題，結婚有結婚的挑戰。

對適婚者而言，一想到婚姻心中總是浮現出理想中的婚姻，也期待造物主將美好的對象帶到面前來。當然，最重要的是找一個理想對象。但何謂理想的對象呢？就現實而言，再怎麼理想的「對象」，仍有不少缺點，重點是你知道如何和這樣的對象相處嗎？正如《致嘉蘭書》特別點出「婚姻…不是『找』一個合適的人，乃是『做』一個合適的人」。筆者希望藉著這個研究，對於適婚者即使還沒發現適合的對象，也

可做這方面的準備。本研究除了給想婚的單身族心理及行動上的幫助，也希望可以成為教會輔導者或牧者從事單身輔導工作上的參考，更期待牧者或輔導員來讀，俾使對已達適合論婚姻的兄弟姐妹，有更深入的同理且提供更符合適婚者處境的實際關顧與輔導。

第二節 研究限制

今日單身者最少可分為三大類：未婚的、婚後離異的，以及喪偶的。即使如此，未婚者也可大可細分為多種不同類別，諸如「未婚但熱切渴望結婚者」、「未婚但不急於結婚者」，以及「絕對不會放棄這種逍遙自在的生活」的一群。¹

本研究針對適婚男女對自我及婚姻的預備，及已屆適婚年齡，想結婚又找不到適合結婚對象，也就是「未婚但熱切渴望結婚者」之處境所引發心靈層面的問題。他們的心靈需要，教會就適婚年齡所產生的心理壓力與掙扎，宜給與怎樣的關顧與輔導。至於單身者為何不婚，也是一個現代社會需要大家正視的問題，礙於篇幅限制，留待以後更進一步的研究。

第三節 研究方法

身為輔導者或許無法為他們解決結婚對象之缺乏，但卻可以試著為他們處在適婚狀態找到生命存在的立足點，開始對婚姻做預備，並提供他們處在單身現況的靈性關顧與心理輔導。在未找到合適伴侶前，他們仍然可以過一個符合神心意的豐盛生命。

研究方法是閱讀適婚年齡的相關書籍、期刊與文章，經過資料的收集、整理與歸納，在問題陳述部份就筆者關顧的個案即適婚年齡者所提出的問題開始研究這一群人的需要。

¹ 薩拉，瀟灑高飛，文逢參譯(香港：宣教出版社，2003年)，24頁。

第二章 適婚者的處境

到了適婚年齡，如果還沒有固定交往對象，有時旁人比當事人還急，警報聲頻頻催促提醒，諸多關愛隨之而來。有時過了適婚年齡，旁人的關心化為沉默，自己則獨飲寂寞。無論是哪一種，這些都會對當事人造成壓力。

一、來自華人傳統社會的壓力

在傳統的華人社會文化中，是不提倡單身主義。華人很重視“成家立業”，故此兒女的婚姻也是父母一生的期盼，因為婚姻家庭乃是宗族的延續，正如孟子說：“不孝有三，無後為大”。儒家的思想先“齊家”才能治國，平天下。所以身為父母會把兒女的婚姻問題，成為自己所要了結的心願，這就是適婚者所要面對本身華人文化的壓力。

二、來自原生家庭

正因為文化的世界觀所造成的意識形態，作父母的也會承受同輩間的壓力，總覺得自己的孩子沒人要，有失面子，所以會對適婚兒女施加壓力。有些父母認為，兒女不結婚，有如失根的浮萍，在湖上隨波飄蕩，一旦成了婚，便能安定下來，如此才算真正成熟。此外，身為父母，也很擔心自己的兒女將來會孤單生活，為了年老了有人照顧，或有個伴互相依靠，以至對未來的歸屬有所保障，因此結婚是重要的。其他還有認為，結婚生兒育女是對上一代孝順的表現，而且幸福是可以從婚姻尋找得到。¹

三、來自個人問題

適婚者常不斷面對來自社會、家庭、教會、同儕的壓力，他們需要曉得如何處理壓力所帶來的情緒反應。若不注意，會導致逃避人群、避免談論單身的

¹ 陳李穎，結伴同行，湛清譯（香港：福音証主協會，1994），87頁。

課題、搬離某一個環境、內疚、把忿怒發洩在別人身上、為自己營造忙碌的生活、或誇大炫耀自己的表現。還有因年日的增長，而對單身生活產生焦慮。²或者因為逃離這些壓力，而太快進入婚姻，如果不幸遇人不淑，則日後婚姻生活所帶來的痛苦，更是旁人難以完全體會及加以援助的。

總之，不論適婚人士所面臨的處境為何，都一定要主動了解自己及婚姻生活，規劃並充實自己在相關方面的認知，在主的帶領裡繼續尋求幸福。

² 薩拉，瀟灑高飛，文逢參譯(香港：宣教出版社，2003年)，26頁。

第三章 為什麼要結婚？

我們在前段提到適婚者所面對的處境，也探討當中所引發的困境，適婚者在選擇婚姻上得特別注意是否為了逃避那些處境，而選擇結婚。我們對婚姻有清楚的了解嗎？面對婚姻，我們做了什麼準備？我們了解自己嗎？婚姻絕不可能與幸福劃上等號，幸福婚姻生活需要雙方努力經營，因為有太多人為「錯誤的原因」而結婚，結局常常是為了「自以為正確的原因」而離婚，在還沒結婚之前，每個人都需要問自己一個問題，那就是「為什麼要結婚？」這是一個非常重要而且嚴肅的問題。

一、面對孤單

人需要感情的依附，特別是在適婚年齡，不管是來自社會、文化、家庭有形或無形的壓力，都會強化了尋找適合的另一伴，合組家庭的渴望。當那樣的需要，無法在感情上有一個出路，就會感到孤單。當適婚者離開原生家庭，獨自在外地居住，他們有許多時間獨處，所以對寂寞特別敏感。尤其是當內心產生隔離情緒時，他會渴慕與一位異性表達自己親密的關係。¹人會寂寞，是因為神造我們是需要與他人分享生命。祂說：“那人獨居不好，我要造一個配偶幫助他。”（創 2：18）再加上罪使人與人和神及萬物的關係破裂，從此自我與他人和萬物隔離，寂寞就滲透入每個人心，如影隨形。²許多人為了逃避孤單感，他可能成為一位討好者，或者無法在婚前的性關係上持守。但是，如果你沒有學習面對自己的孤單，與它相處，而逃入婚姻，可能會讓你無法客觀的分析你的對象，甚至製造出另一種挫敗、空虛和被遺棄的感覺。也可能讓你

¹ 林芸伍，寫給獨身的妳，伍惠亞譯（台灣：中國主日學協會出版部，1979年），33頁。

² 格魯登韋恩，聖經教義與實踐(卷一)，麥陳惠惠譯（香港：學生福音團契出版社，2002年），401-404頁。

的感情關係無法平衡，而造成雙方的痛苦。如果你只是藉著婚姻來填滿心中的空虛感、或者藉之得到幸福人生時，那麼你已經開始陷在錯誤的期望中了。

二、單身是一種缺陷

生活在大部份人認同婚姻家庭的社會裡，單身人士容易產生一種錯覺，就是認為自己是次等者。為了避免處於這樣的次等身分，所以便希望在感情上有歸屬；否則便視為生命不夠完美。常聽見社會的人士說：惟有有人願意愛你，才有價值。如果你不能吸引一個男或女朋友，你肯定是有點問題。³在這情況下，自然會有一些單身者傾向自艾自憐，或易發脾氣—「為何我沒機會結婚？」；甚至箭頭朝向神，命運或其他人。這種情緒的忿怒，造成長久的痛苦，終日無所事事，只希望等待一位情投意合的人出現。一方面他對這樣的態度、想法、行為感到罪疚感，另一方面，也感到恐懼，害怕孤獨、怕被拒絕、或是認為是神的處罰。所以有些人成了工作狂，藉工作來逃避孤獨的感覺，以及尋找自我的價值，⁴或是很難與其他人在友誼中交往及彼此同工。正如施大衛（David A. Seamands）說：「缺乏自尊，使你埋怨神，也使你與其他人的關係惡劣，因為你早已經以自己的思維來佔據你的頭腦。世界上最難相處的人，正是那些不喜歡自己的人。」，⁵不過我們也看到使徒保羅在哥林多前書第七章對獨身的觀點，他稱之為恩賜。因此，把單身視為人生的缺陷，無非拒絕神在我們身上的恩典。

三、擔憂未來

人是需要群體關懷，互相照顧。一般單身者，目前還能夠自立自處，當有一天，這些生活上的能力漸失去，且需要借助他人的協助，如此他們在情感上就會面對將來生活的擔憂。將來是否會比現在更孤單？尤其年老將至，又有誰

³ 陳李穎，結伴同行，湛清譯（香港：福音証主協會，1994），195 頁。

⁴ 柯蓋瑞，婚姻問題心理輔導，張均、吳際平譯（臺北：大光書房出版部，1990 年），8-9 頁。

⁵ David A. Seamands, *Healing for Damaged Emotion*(Wheaton,IL:Victor Books,1981), 49.

來照顧？退休的時候在那裡找到同伴？又或生病的時候怎麼辦⁶？這一些思潮，多會在尋求配偶的人當中發生。一般而言，結婚大都是基於社會、情感、或肉體等因素，尋求安全感、保護、供養、肉體需要等動機，所以尋求感情上的出路便是減緩對未來的擔憂。

因此，當我們決定要選擇婚姻的道路，我們要明白成功的婚姻得來不易。幸福美滿的婚姻是不斷努力之下的成果。基督徒的婚姻，更是兩人對信仰與對彼此的完全承諾，在承諾中沒有保留。我們能夠許下這樣終身的承諾嗎？婚姻真的是我們想要的嗎？這是我們必須先思考的問題。

⁶ 林芸伍，寫給獨身的妳，37 頁。

第四章 聖經對結婚的看法

前面我們已看到適婚者在預備婚姻時，除了對自己的處境須深切的瞭解外，對個人因著自身觀點，所引發在婚姻中對婚姻各種需要，也不能忽略逃避。然而，對於時下一般社會環境的價值觀點，隨著文化處境的不同，有高舉結婚的，也有抬舉獨身的，這樣的差異使得適婚者對於自身的需要產生相當的混淆與困擾，教會適婚者也常不自覺被其左右。所以，對基督徒適婚者而言，需要回到聖經中了解神怎麼說，並以神的原則為原則。

按聖經創世記記載，神表示亞當「獨居不好」，需要配偶的幫助來治理大地，完成神對人類的創造計劃。婚姻是繁殖後代的過程，讓人類能佈滿整個世界。所以，在創造規律下，婚姻是好的，人適宜結婚。¹馬太福音十九章 4 至 6 節「耶穌回答說：『那起初造人的，是造男造女；並且說：『因此人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。』這經你們沒有念過嗎？既然如此，夫妻不再是兩個人，乃是一體的了；所以神配合的，人不可分開。』因此，按照神的創造而言，婚姻是上帝創造人類的延續，人是應該結婚的，因為「那人獨居不好」，神是要人彼此配合的。為了延續生命及滿足心理和生理的需要，人應該嫁娶，因為人無法自己完成，需要異性在婚姻裡配合才能得到滿足。

儘管，神祝福婚姻，婚姻似乎也是所有男人和女人最佳的道路，但是這並不代表獨身的人需要因此而悶悶不樂。在舊約中我們可以看到在神創世的心意及繁殖的計劃下，仍有例外的情況，也就是說獨身也有特別的意義，神吩咐耶利米獨身，呼召他作列國的先知，宣告神對人嚴厲的審判。耶利米的獨身(耶利米 16: 1-17: 18)，

¹ 李日堂。《基督徒的婚姻觀》(香港：播道神學院，2007 年)，38 頁。

顯示了婚姻本身並非豐盛人生的必經之路，與神建立親密關係，完成神的託付和計劃，才是人生的重點和終極意義；²在新約中，耶穌基督一生獨身。在他所彰顯的救贖中，沒有結婚，沒有配偶幫助祂，也沒有兒女，但卻完成了神託付的救贖使命，展現了完美的一生。除了耶穌基督外，施洗約翰和保羅都是單身人士，他們都遵行了神的旨意計劃，活出美好的人生。這樣，獨身再不是例外的事，不是逼不得已和被動了，反而可以是主動及上好的選擇。³

使徒保羅在哥林多前書第七章對獨身的觀點，保羅願意「沒有嫁娶的和寡婦」，像他一樣，守著獨身，勝過性的慾望，有最大的自由；因為在跟隨主的裡面就有最大的滿足、喜樂和祝福：「若他們常像我就好。」（林前 7：8）至於獨不獨身，重點在於不可淫亂：「倘若自己禁止不住，就可以嫁娶；與其慾火攻心，倒不如嫁娶為妙。」（林前 7：9）。⁴獨身者見證信徒只需在耶穌基督裡，就能得著完美的人性。他們也見證了神國的重要性。

根據上面陳述，歸納起來，適婚者信徒選擇獨身或結婚與否，並不是獨身最好或結婚最好，重點是個人需不斷地尋求神的帶領，我們可以跟神大大張口，但我們一方面不強求，一方面要順服上帝，因為「這一切都是這位聖靈所運行，隨己意分給各人的」（林前 12：11）。「我願意眾人像我一樣；只是各人領受神的恩賜，一個是這樣，一個是那樣。」（林前 7：7）。保羅在這裡當然是指，有人的恩賜是獨身，有人的恩賜是結婚。但是，我們那麼的屬肉體，我們真有獨身的恩賜嗎？我們那麼的自私自利，我們真有結婚的恩賜嗎？其實一切都要靠聖靈幫助，使我們行在神的話裡。

因此，聖靈和聖經作者似乎告訴我們，無論結婚或獨身都有神美好的計畫，我們可以耐心祈禱並等待神是否為我們預備配偶，而不是去強求要結婚或獨身，真正

² 江麗容，「從哥林前書看獨身」，教牧期刊，第 26 期(2009 年)，62 頁。

³ 江麗容，「從哥林前書看獨身」，63 頁。

⁴ 康來昌。「單身好或結婚好」。網址：<http://blog.ylib.com/wuinli/Achieves/2010/03/19/14743>，上網日期：2010/3/23。

重要的是神要在我們結婚或獨身的事上完成什麼，學習什麼。

第五章 如何關顧適婚者

準備成為一個適婚的人，心態問題，準備問題很重要，有個故事是這樣說的：

「從前有兩個農夫，都迫切需要雨水」，

朋友跟他說：「兩個人都禱告求神賜下雨水。但只有一個人禱告後便去翻土整地，預備迎接雨水。」

「你認為哪一個農夫真正地相信神會賜下雨水？」

「當然是去預備田地的那一個。」

「你是哪一個？時候一到，神必使天下雨。你需要做的，就是去翻土預備田地迎接雨水。」¹

上面這個故事告訴適婚者，對於婚姻的期待不是埋怨，而是為步入婚姻而預備，成為適合婚姻的人。然而，期待婚姻的來臨可以有那幾方面的準備呢？

第一節 日常生活層面

一、充實自己的生活，做時間的好管家

除了採取行動、交託等待之外，我們在日常生活中，是否能夠學習充實自己的生活，做時間的好管家。在《心理學：日常中的生活應用》一書中對於時間管理技巧的原則歸納建議，²個人認為可以成為適婚者在生活上安排的參考：

- (一) 監控你自己的時間運用。
- (二) 澄清自己的目標。
- (三) 用時間表來安排活動。

¹ 甘蒂絲·華特斯，想婚者，劉如菁譯(台北：學園，2009年)，145-146頁。

² Wayne Weiten、Margaret A. Loyd，心理學：日常中的生活應用，陸洛、高旭繁譯(臺北：新加坡商湯姆生亞洲人有限公司台灣分公司，2006年)，140-142頁。

- (四) 保護你的黃金時段。
- (五) 提高效率，包括一次處理一件事。
- (六) 將類似的事情合併處理。
- (七) 運用瑣碎的時間。

而在實際生活應用層面，有計劃的渡過獨處精采的生活非常重要，《結伴同行》的作者建議主要將時間用來投入自我成長的機會。³

- (一) 花時間去默想，審察自己的內心。
- (二) 寫下自己的疑問並與人分享。
- (三) 閱讀有關婚姻及單身為題的書籍。
- (四) 定下一連串生活目標。
- (五) 尋找一位屬靈導師，一同分享、讀經、禱告。
- (六) 結識新的朋友。
- (七) 參與別人天地或參加課程講座。
- (八) 服事有需要的人。
- (九) 建立叫自己滿足的生活。

結婚雖然不是解決單身問題的方法，但婚前若不懂得過單身的生活，了解自己、充實自己、並與他人連結，一旦步入婚姻，面對落差，會帶來更大的壓力。了解自己是擇偶的第一課，所以不論單身或結婚，都需要經過學習，才能享受和諧愉快的婚姻生活。

總之，適婚者生活的安排可以過的很正面、很有意義，培養某些興趣，增加生活多樣性，擴展自己的生活領域，體會自己的生命價值。這會幫助我們人格更趨成熟，對於未來的婚姻生活，也更能夠適應及經營。

二、有效傾聽、增加同理心：

學習溝通是相處的第一課，良好的溝通需要以「同理心」去傾聽對方現在內心的感受與過去事件的關係。這對於使自己成為適合婚姻者而言相當重要，

³ 陳李穎，結伴同行，湛清譯（香港：福音証主協會，1994），54-60 頁。

因為它可以幫助彼此的關係更親近。同理心的步驟：第一步驟、同理心要求設身處地，專注於對方此刻想什麼、他們的感受和需要。第二步驟、同理心要求與對方作確認，以確定你與他們的感覺和需要能相契合。第三步驟、就是陪伴對方直到所有的情緒已顯現出平靜了。

同理心的傾聽，是一個人給另一個人最珍貴的禮物，特別是在親密的關係中，它更顯的可貴。懷著同理心傾聽他人的人，我們需要先放下已有的想法和判斷，全神貫注地體會對方。要成為一個全心傾聽他人並不容易。因為當我們遭遇他人的痛苦時，我們常常急於提出建議、安慰，或表達我們的態度和感受。可是，傾聽意味著全心全意體會他人的信息—這為他人充分表達痛苦創造了條件。不論別人以什麼樣的方式來表達自己，我們都可以用心體會其中所包含的觀察、感受、需要與請求。⁴

三、認識異性

與異性交往的目的是為了尋求婚姻歸屬，「沒有機會認識交往」的確是現代未婚男女社交圈太小的困難之處，除了上班、回家，還可以去哪裡？因此適婚男女可以嘗試參加一些健康的兩性活動，從大團體中的認識開始，較能從客觀的角度去認識不同的異性，學習與異性相處。結婚雖然不是解決單身問題的方法，但婚前若不懂得過單身的生活，儘管彼此符合各項理想的擇偶條件，卻不知如何與異性相處，包括相處方式、了解程度、情感層次、真愛體會、擇偶考量等方面，如此結婚將會帶來更大的壓力。⁵

《瀟灑高飛》的作者建議⁶基督徒適婚者在選擇自己的結婚對象時需要問及自己以下問題：

（一）我們是否有在耶穌基督內的共同信仰？

（二）我們有甚麼共通之處？

⁴ 馬歇爾·盧森堡，愛的語言：治癒痛苦並和好，洪玉雪譯(台北：光啟文化，2009年)，15-23頁。

⁵ 葉高芳，中華信義神學院-婚前輔導課程講義，2009年秋學期，5頁。

⁶ 薩拉，瀟灑高飛，文逢參譯(香港：宣教出版社，2003年)，176-178頁。

- (三) 我可以按這個人現在的模樣去愛他/她嗎？
- (四) 這人有些什麼吸引我之處？
- (五) 這人補我的不足，使我的人生更美好，抑或我們的關係只是單方面的付出？
- (六) 我們是否對婚姻的承諾有同樣的委身？
- (七) 我們的家庭背景是否互相配合？
- (八) 看見他和她的父母相處的情況，我是否願意將來也受到同樣的看待？
- (九) 這人面對困難與壓力時有何反應？
- (十) 我真正認識這人嗎？

然而，一旦有異性開始交往，為了能按神的心意，過程中有幾項要點需要注意。首先，彼此不要太快就進入戀愛階段，需要從交友，彼此了解開始。再則，進入戀愛階段，也不要孤立，只剩下彼此，忽略與週遭朋友親人的關係。注意身體的界限，不要越界，男女肉體親密程度從牽手、輕擁、摟抱、親嘴、熱吻、愛撫、熱烈愛撫、裸程愛撫、互慰、性交。肉體是一種原始本能，跨越尺度，沉溺肉體，就很難談到彼此的實際需要。不要越界，背後代表的是節制與負責任。因此，要避免越界，雙方需約束親密動作，相信真正的伴侶值得等待。⁷所以不論單身或結婚，都需要經過學習，才能享受和諧愉快的婚姻生活。

四、建設性地處理衝突，拉近彼此的關係

適婚者在兩性交往中，因彼此的差異所導致的衝突，如何有建設性的化解，進而拉近彼此的關係，是適婚者需要學習面對的重要課題。在《愛的語言非暴力溝通》一書作者馬歇爾·盧森堡博士提出有效的解決辦法，他認為生活在充斥著比較與論斷的社會文化中，我們習於判斷他人的是非對錯，話語中也往往充滿指責、嘲諷、批判的意味，這些思考和溝通模式帶來了情感和精神上的創傷，導致人與人之間的關係越加疏離、冷漠，人際衝突也就在所難免。儘管如此，他對人的溝通觀察仍保持樂觀的看法，只是需要用一種愛的語言，依此來談話和傾聽，能使人們心意相通、和諧共處，也就是「非暴力溝通」。⁸

⁷ 葉高芳，中華信義神學院-婚前輔導課程講義，2009年秋學期，8頁

⁸ 馬歇爾·盧森堡，愛的語言非暴力溝通，阮胤華譯(台北：光啟文化，2009年)，15-17頁

作者強調在一切衝突的表面下，反映出人心深處尚未得到滿足的種種需要。首先，留意發生的事情：我們此刻觀察到什麼？不管是否喜歡，單單說出人們所做的事情。要點是，清楚表達觀察結果，而不判斷或評估。然後，說出哪些需要導致的感受。接著具體的請求，明確告知他人，我們期待他採取何種行動來滿足我們。藉助這樣的過程，誠實地表達自己，是「非暴力溝通」的一個方面。非暴力溝通的另一方面則是藉助它們關切地傾聽他人，也就是透過體會他人此刻的觀察、感受和需要，與它他們建立聯繫，然後聆聽他們的請求，來發現做什麼可以幫助他們。保持對這兩方面的關注，並幫助他人也這麼做，雙方便可持續互動，直至心意相通。

五、破除對婚姻的迷思：

基督徒的婚姻，正如《神啊，誰是我的理想伴侶》之作者諾曼·萊特所下的定義：「是兩個人對耶穌基督與對彼此的完全承諾。在承諾中，沒有保留。婚姻的誓言是全方面的，是互相委身與服事的夥伴關係。」⁹更貼切的說，婚姻是去蕪存菁的提煉過程，上帝要用婚姻將我們塑造成祂想要的樣式。所以，適婚者應明白要獲得美滿的婚姻是不斷努力之下的成果。幸福的婚姻是經過期待、計劃、尋找、奮戰才得到的豐碩果實，不是一蹴可及的夢想。因此，適婚者進入婚姻應事先有一心理預備，儘管有挑戰，會經歷傷痛。不過，我們也看清婚姻雖美好，但從今日離婚數字不斷上升的情況來看，告訴我們進入婚姻也不代表從此一切美好，婚姻難免會遇到風浪，我們都是墮落的人，有哪一份關係可以零缺點呢？期待婚姻零缺點，也是適婚者面對婚姻時需要破除的迷思。

第二節 信仰生活層面

一、個人靈修

適婚者應善用這段時間在屬靈成長上，如親近神、敬拜神、與花時間在神的話語上。這樣子的時光是蒙福的時光。適婚者在生命尚未臻於成熟與得著醫治前，不要輕易邀請另外一個人進入到個人充滿困惑的生命當中。適婚者更可以趁著單身，

⁹ 諾曼·萊特，神啊，誰是我的理想伴侶，羅育齡譯(台北：宇宙光，2005年)，31頁。

尋求內在醫治與釋放，尋求聖潔與健全的身心靈。¹⁰

耶穌基督在一生中都持定自己是天父的「獨生愛子」。祂常常退下獨處、沉思祈禱，讓自己的心靈常享「愛子的情懷」；又因為祂常常根於「愛子」的身份及與父的關係上，因此各種生活上的引誘、打擊都無法動搖祂的人生取向。雖然從財富、成就、健康、長壽的角度來看，祂的一生都是「失敗」的，但祂至終仍保存那只屬於祂，而且是最寶貴的「關係」。祂作為天父「獨生愛子」，「被試探而受苦」，就能「搭救」所有同樣被試探的天父子女們（來二 17-18）。但願那位也曾受諸般試探的「獨生愛子」，因著我們的靠賴，作為我們的「弟兄」的耶穌基督扶持我們，讓我們能夠確立自己的子女的價值與福份。

「你看！父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為神的兒女。」（約壹三 1）我們也真是上帝的兒女！當我們在日常生活上未能夠享受做上帝兒女的自由與喜樂時，不用灰心，也無需怪責、強迫自己。首先，我們多一點靜下來默想耶穌基督——祂也曾經有過如此的掙扎，並懇請祂陪伴我們。同時，我們學習自覺，看看心靈深處是否仍有尚未痊癒的傷痛。然後，我們請求神施予醫治之恩讓我們領會、體驗自己尊貴、可愛的身份--「上帝喜悅的子女」。¹¹

當我們清楚我們信仰屬靈的身份，我們當然能領會到神的同在及同行，個人活著的價值即得到肯定，身份也得到認同。當個人和神之間的有親密關係也就是在與神的相交當中，個人的價值與尊嚴即不斷被肯定，也就不會有自卑的情節。「我曾提你的名召你，你是屬我的。」（賽四十三 1）被天父所愛的孩子，不會因為找不到合適對象感到失落，因為他知道他的歸屬感是建立在基督裡。

二、團契生活

加入教會團契相交小組，對適婚者而言非常重要，「團契生活」是指基督徒在一

¹⁰ 蕭祥修，「單身生活的健康關係」網址：
<http://site.bannerch.org.tw/word/words/2009/20090524-word.doc>，上網日期：2009/11/30。

¹¹ 譚沛泉，基督徒日常生活的靈性修持（香港：道聲出版社，2008年），62-64頁。

起，彼此以生命影響生命，一起遵行 神的道，相互激勵，提攜、建造，也一起完成神的託。因此適婚者需要擁有這樣的團契關係，活在基督的群體生活中。這樣的群體生活意味著一種團隊的經驗，一起聚會、一起學習 神的道、一起成長、一起服事、一起傳福音、一起宣教。所有的基督徒不管是已婚或單身，都有責任服事 神（彼前二 9）。基督徒一生最大的目的及責任就是服事 神、榮耀 神。單身的信徒如果明白他們可以在 神的計畫裡實踐自己的生命，他們就能夠把生命對準在完成 神的使命上，而不是只想怎樣彌補自己的欠缺。他們可以認識到自己在 神面前的價值與目的，專心地事奉 神。

第六章 如何輔導適婚者

個案討論與跟進

一、 個案情形：

案主在教會是一個事奉神很投入且認真的人，關於神國的事，不管會友關懷，或是傳神國的福音，她始終盡所能不缺席。平常會友身體不適她總是親自探訪，對於真理的教導她也是按著正意解經，在會友眼中，她是一個良善又忠心的好基督徒。然而，在一次偶然機會，筆者和她談起她的情感狀況。平常表現開朗的她，眼神隨即浮上一層霧，似乎欲言又止。我以好朋友的方式，只是等待她，向她表示我願意聆聽她的心情。她在我的態度誠懇下向我表示，關於這個課題，很難說的明白。自從渴望能有個適合婚姻對象以來一直和上帝有很多的對話機會，她提到，從來不拒絕結婚的可能性，但就是未遇到合適的，以致家人非常為她擔心。可是她的禱告是，除非是信仰成熟的基督徒，不然不會輕易結婚。但是隨著時間一天天過去，親朋好友都勸她：「交往的時候傳福音給他就好了，你還在堅持什麼？」她還記得在一個下雨天的晚上，自己獨自騎著車，望著兩旁不時發出十字樣式的路燈光芒，好似她那心情，她問上帝：「我的天父，相信一個父親，若有一個 32 歲的女兒仍未有好的對象，怎麼能不急呢，難道你的女兒不值得被愛嗎？」

二、 個案分析：

案主現處於適婚狀態，在她的情感世界是面對許多壓力和情緒的混亂，因此她需要一位能提供安全感和聆聽其心聲的對象，好叫自己能將內心世界的想法，例如：憂慮、恐懼、氣憤、自卑、罪惡感等壓抑的問題給傾訴出來。案主很清楚自己根深柢固的恐懼、脆弱、低自我接納，她認為這些因素使他面對別人時總是害怕，不自

在。她很急切的想要去除這些東西。她無法認同現在的自己，每當有人際互動焦慮時，她就嚴責自己，覺得自己不夠好。

適婚者，他們渴望結婚，既期待，又怕受傷害，甚至沒有情感經驗可以學習，說不出來的苦境；他們感到自己在情感上的無力；自我形象低落，覺得自己被遺棄，沒有安全感，孤單，得不到情感上的支持。

三、 個案跟進：

適婚者一但與神的關係疏離，可想而知失落與茫然接踵而來。因此案主需要教會具有輔導經驗者的指引，透過陪伴，聖經教導和會友彼此代禱，以及心理輔導的配合，讓案主走出各樣不必要的情緒困擾，甚至藉著屬靈指導和靈性操練，改變案主的核心價值。另一方面，長期來看，教會更要設立單身事工，提供一個單身者可「落腳」的環境。

第七章 結論

適婚者的基督徒需要在乎神怎麼想，而非別人怎麼想，如果當中次序顛倒，在乎別人怎麼看，忽略神怎麼看，那一切問題即纏身。

不要以為我們在單身時期的孤單、寂寞、被愛的需要、歸屬感、自我形象等，可以靠婚姻來滿足。反而是在單身時期就預備自己是一個與神親密同行、情緒穩定的人，健康、喜樂、且有使命與異象。不管結不結婚，我們不要相信倘若結婚，自己就變得更成熟。每一個人的產業並非一定要座落在婚姻之處，人也可以蒙神保守加力，過一個滿有意義而且聖潔的獨身生活。不過，不管如何都可以成為適婚者。在準備成為適婚者當中繼續成長、更新。

「婚姻」和「獨身」都是信徒可以選擇的一種生活模式。最要緊的，就是我們須瞭解個中的意義，不是「結婚」或「獨身」的狀態，而是神在其中的心意，和人在其中的使命，以喜樂的心榮耀見證神，活出健康豐盛的獨身或已婚生活。所以，獨身或結婚，恩典夠用，不管獨身也好，結婚也好都是上帝的恩典，上帝的同在，結婚者、未婚者都是過路客。獨處每人都需面對。親密有時、獨處有時，不管那種狀態，都不會失去我們的個體性。預備自己成為一個合神心意、適合進入婚姻的人，即使神未預備我結婚的對象，我仍然可以是一個快樂的單身者。

參考書目

中文書

譚沛泉。 平凡生活與靈修。香港：道風山基督教叢林出版社，2004年。

_____。 孤單.獨處.友誼。香港：生命福音事工協會，1999年。

_____。 基督徒日常生活的靈性修持。香港：道聲出版社，2008年。

中文翻譯書

Wayne Weiten、Margaret A. Loyd。 心理學：日常中的生活應用。陸洛、高旭繁譯。

臺北：新加坡商湯姆生亞洲人有限公司台灣分公司，2006年。

李日堂。 基督徒的婚姻觀。香港：播道神學院，2007年。

諾曼·萊特(H.Norman Wright)。 神啊，誰是我的理想伴侶。羅育齡譯。台北：宇宙光，2005年。

甘蒂絲·華特斯(Candice Watters)。 想結婚？。劉如菁譯。台北，中國學園傳道會出版社，2009年。

林芸伍。 寫給獨身的你。伍惠亞譯。臺北：中國主日學協會，1979年。

派勒(Mike Pedler)。 如何管理自己。張琰譯。臺北：遠流出版社，1994年。

席爾斯(Sills Judith)。 如何找對另一半。朱恩伶譯。臺北：遠流出版社，1994年。

陳李穎。 結伴同行。湛清譯。香港：證主出版社。1994年。

格魯登偉恩。 聖經教義與實踐(卷一)。麥陳惠惠譯。香港：學生福音團契出版社，2001年。

威廉·柯萬。 靈性心理學。林鳳英譯。臺北：校園書房出版，2007年。

薛查理(Shedd, C. W.)。 致嘉蘭書。蔣黃心湄譯。香港：證道出版社，1971年。

薩拉(Harold J. Sala)。 瀟灑高飛。文逢參譯。香港：宣教出版社，2003年。

中文期刊

江麗容。「從哥林前書看獨身」。《教牧期刊》。第 26 期（2009 年）：61-76 頁。

依莉莎白。「獨身生涯的四個掙扎」。《使者雙月刊》。第 45 期（2002 年）：21-24 頁

蔡麗貞。「獨身好或結婚好？獨身是神的呼召或是被迫的結果？——與馬丁路德對話」。《中國與福音學刊》。第 4 期（2005 年）：1-41 頁。

網路資料：

黃懷德。「探討教會單身者的問題與處理模式」。網址：

http://www.chinesetheology.com/WongWaiT/SingleIssue.htm#_ftn10，上網日期：

2009/11/13。

康來昌。「單身好或結婚好」。網址：

<http://blog.ylib.com/wuinli/Achieves/2010/03/19/14743>，上網日期：2010/3/23。

蕭祥修。「單身生活的健康關係」。網址：

<http://site.bannerch.org.tw/word/words/2009/20090524-word.doc>，上網日期：2009/11/30。

英文書

Collier-Slone, Kay. *Single in the Church :New Ways to Minister with 52% of God's People*.

Alban Institute,1992.

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

Education Press,1986.

Seamands, A. David. *Healing for Damaged Emotion*. Wheaton,IL:Victor Books,1981.