

單身姊妹之掙扎

黃玉薇（輔導教育碩士二年級）

（一）引言

教會更新運動於一九九九年進行之香港教會調查顯示，全港約有二十萬信徒，當中男性佔四成，女性則佔六成多。女比男多的現象出現於各年齡層，其中最大的差距於 25-34 歲的年齡層，男女的比例約為 8:14，繼而是 35-44 歲，男女比例約為 8:11.5。¹現今的香港社會，25-34 歲正是適婚的年齡，²但在教會內適婚的信徒，年介 25-44 歲的信徒之男女比例上卻出現最大之差距，意即在 25-44 歲的信徒中，有大部份的姊妹仍處於單身的狀況。本文旨在探討這羣處於廿一世紀、深受中西文化所影響的單身姊妹，活在這時代中，其身心靈所面對之掙扎，並嘗試從基督教信仰及心理輔導中尋索資源，作出初步的建議，盼能成為她們之幫助。

（二）處境與衝擊

1. 生命階段之挑戰與壓力

25-44 歲的單身姊妹正於成年早期及開始進入中年期（young adulthood middle age）。處於成年早期的，她們需要獨立而不再依賴父母，並要各自掌握自己的生命，向前面的目標邁進。³除了繼續發展個人的身份（self identity），親密關係之建立

¹ 參 http://research.hkchurch.org/stats/stats_7.htm。

² 按 2003 年 3 月香港政府統計處數據顯示，男女初婚年齡分別為 30 及 27 歲，參 http://www.info.gov.hk/censtatd/chinese/hkstat/hkinf/population/pop4_index.html。

³ 高聯基：《心理動力：成長的動力》，李兆康譯（香港：學生福音團契，1985），頁 96。

（intimacy）也是她們的需要，所面對之挑戰是親密抑或孤獨。⁴ 進入中年之單身姊妹，她們在職業上大多已有固定的發展，有不少的人生鍊歷，同時亦需要適應年邁的父母。尋求生命的意義及投身於是此階段的重要發展目標，其成長的挑戰為再生抑或停滯。⁵

2. 社會文化

香港匯聚了中西文化，香港女性的地位，相對於其他亞洲國家較高，她們的自由空間較大，能獨立自主。她們在教育、就業、薪酬各方面均與男性有同等的機會。⁶同樣，她們也受到西方社會的相對主義、自由及個人主義所影響，與及香港所盛行的即食文化、消費及享樂主義所衝擊。此外，中國傳統文化之觀念仍對她們產生影。

3. 教會現況

筆者已於引言中陳述現今香港教會中，男女比例之差距，另一普遍的現象是姊妹較弟兄熱心事奉，並在信仰上積極追求，他們在靈命的成熟度上也有所距離。此外，會眾看似接納教會中女多男少的現象，但他們內心對單身者的了解與接納則仍未可知。領袖們認為單身姊妹比已婚者有較多的空間與時間，常邀請她們參與事奉等，也會構成單身者的壓力。

（三）單身姊妹之掙扎

以下所描述的掙扎，並非每一單身姊妹皆會經歷，但大體上能描述她們極可能會面對的內憂與外患。⁷

⁴ 參艾歷遜之八個心理社會發展理論，G.J. Craig, *Human Development* (New Jersey: A Simon & Schuster Co., 1992), 24。

⁵ 同上，頁 8 及 24。

⁶ 參「心靈天地之適婚年齡」，<http://www.spiritualform.com/>。

⁷ 參陳幼莉：「單身與教會羣體」課堂筆記，轉載自邱清萍：「單

內憂： 她們既渴望親密關係，亦渴求個人空間與自主，以及職業上之發展，但每當年齡進入或接近一些特定的歲數，如三十、三十五、四十歲等，內心更感焦急；當進入婚姻的梦想未能達成、渴望生兒育女及發揮母性也未如所願時，這等梦想的幻滅所帶來的失望與遺憾引致自身價值的危機，使她們懷疑自身生命的不完整。面對單身的的生活，她們感到孤單、空虛及自卑。她們也會因著性的需要而有所掙扎，及憂慮年老無伴，缺乏照顧，因而容易產生自怨自艾的態度。同時，她們也感到照顧年邁父母之壓力。⁸

外患： 現今香港的男女雖傾向遲婚，但在一些特別的日子與場合（如情人節及婚宴上），仍會為單身姊妹帶來壓力。父母與親友對她們的勸導及關懷，特別是不諒解，及教會內已婚肢體的一些貶抑的觀點及其不明白，也會為她們帶來壓力與困擾。生活圈子缺乏單身的異性朋友，或她們受中國傳統思想影響，認為要嫁一個比自己更優越的丈夫，而現實處境中卻缺乏這等人選，也使她們更感沮喪。教會中缺乏合適的對象，容易使她們面對接納不信者追求之引誘。此外，社會中開放的性觀念與道德價值之滑落，與及她們內心對親密關係之渴求，也容易使她們陷於同性戀或婚外情（作為第三者）的危機。性慾的掙扎可能會導致自慰，甚或性的放縱（singleness with sex），因而產生眾多的罪疚及帶來自尊的受損。⁹

身如何成為貴族」筆記。

⁸ 參黃玉薇：「單身者的心路歷程」簡報文章。

⁹ 參陳幼莉：「單身與教會羣體」課堂筆記；陳李穎：《結伴同行－單身一族錦囊》，湛清譯（香港：證主，1995），頁 121－122。

（四）掙扎之出路

綜觀以上的內憂與外患，筆者認為單身姊妹的自我價值與價值觀之定位，及其生命的資源，是她們面對單身的處境及過快樂的單身生活之重要元素。基督信仰及心理輔導能針對這些課題，以不同的形式來給予她們適切的幫助。¹⁰基於篇幅有限，筆者在此只鉤劃一些方向及作出初步之建議。

針對單身姊妹的掙扎與需要，筆者認為信仰羣體與心理輔導，皆可以幫助她們建基於耶穌基督來確立正確的自我價值，作一個完整及有自尊的人，與己聯繫；培養情感的能力，建立相知相遇的關係，及鞏固個人與神的關係，使成為她們生命的資源。¹¹教會以神的話語來幫助她們（及會眾）建立正確的價值觀、自我觀及人生觀，幫助她們對婚姻、單身及男女兩性有全面的認識，並提供一個可歸屬的羣體，讓她們經驗親密的關係。心理輔導能夠幫助她們認識及接納自己，提升其情感能力，處理內心的罪疚與鬱結。認識自身的情緒是自我認識的第一步，表達個人的感受卻又是自我接納的第一步。¹²自我的醒覺、自我的接納、溝通的技巧，乃是她們能夠與他人建立親密的關係的先要條件。¹³而教會生活正好是她們學習與己與人，及與神建立關係的最佳處境。單身姊妹從教會中所得到的教導，亦可在個人的輔導中得到評估及深化（頭腦的知識至感受的體會），而輔導中的體驗，亦可於教會中實踐。筆者之意，不是將某些範疇撥歸予教會或輔導來處理，如正確的觀念之教導由教會負責，或自我認識與接納則由輔導負責，筆者認為二者乃相輔相承地發揮其作用。

Carolyn Koons 指單身時期正好讓人自由成長、予人空間去療傷及更新、慶賀或反省，及處理過往成長中的創傷之時刻。教會與輔導能幫助單身姊妹善用這時期，幫助她們尋回自我，把握

¹⁰ 基於筆者秉持基督教信仰，故從整合的角度來探討基督信仰與心理輔導對單身者之幫助。

¹¹ 參陳幼莉老師「單身與教會羣體」課堂內容。

¹² 蘇劉君玉：《處理情緒》（香港：學生福音團契，1993），頁 13。

¹³ Craig, *Human Development*, p.456.

挑戰以達致成長與改變，成為神完全的子民。¹⁴

（五）感受與回應

探討單身姊妹之掙扎，正好讓筆者回顧及前瞻自己單身的生命歷程，自己也處身於這年齡層中（25—44歲），同樣經歷當中所面對的挑戰：親密關係或孤獨、再生或停滯。作為單身的姊妹，當我們在神裡面找到自身的價值與整全的身份、以神為我們生命的首位，並持開放的態度，跟隨神的旨意，相信神在自己生命中有美好的計劃，並在基督裡找到生命的意義時，便能抵禦內在與外在之衝擊。¹⁵故此，個人的生命需要不斷成長，讓生命日趨成熟、活現神賦予我們的生命力，體會神賜予的生命之豐盛。此外，筆者深感教會需要成為一醫治的羣體，會眾的生命就需被栽培，以致教會能真正成為承載生命的羣體。

對於教會的教導，筆者感到現時教會不是沒有教導，只是較分割或側重於婚姻的教導。重點是當教會教導或關心單身者時，其終極目標是引進婚姻，還是更整全的生命成長？筆者認為有正確的進路乃十分重要。此外，傳遞信息及關懷時也需要注意單身者的感受，以適切的形式進行。最後，對於單身者對性之渴求與掙扎，實需有適切的引導與關懷，筆者認為人的價值沒有因著缺乏性的合一之經驗而淪為二等公民，但單身者如何發揮人作為一心性的存有（sexual being），這課題則有待日後更多的探討。

（六）總結

活在此時此刻的香港，單身姊妹面對其單身的處境及單身之生活，確實受著眾多內在與外在之衝擊，本文嘗試探索她們所面對之掙扎，及展現她們內心之渴求。單身姊妹自身價值與價值觀的定位，及所擁有之生命資源成為她們面對衝擊之決定性要

素。筆者認為基督的信仰與羣體，並心理輔導對於她們重尋自身價值與確立正確的價值觀上有其相當重要之角色，在此作出初步的探討及一些個人的反省。其實不單單身姊妹才會感到孤單或面對衝擊，作為人就會面對存在之掙扎。單身姊妹能否面對此人生階段之風浪，則視乎她能否把握這成長之契機，深化她與神、與人、與己之關係，以致能乘風破浪，邁向生命的新里程。

¹⁴ Carolyn Koons：「單身成人本身」，《單身事工》，道格拉斯·法格斯壯主編，蘇心美/馬軼群譯（台灣：中國主日學協會，1996），頁 51。

¹⁵ 單身姊妹在現實處境中仍會面對衝擊。