



中華福音神學院

教牧博士科

教牧博士 學位論文

## 教會離婚者重建課程

指導教授：麥耀光博士

學 生：朱健媚

基督工人神學院（美國）道學碩士

二〇一一年六月





中華福音神學院

教牧博士科

教牧博士 學位論文

教會離婚者重建課程

經考試合格特此證明

指導教授(簽名)：\_\_\_\_\_

批閱教授(簽名)：\_\_\_\_\_

科主任(簽名)：\_\_\_\_\_

二〇一一年六月二日



## 謝誌

衷心感謝信實的三一真神以及所有在禱告與實質上支持這份研究的牧者、弟兄姊妹以及親愛的家人，使這份研究得以順利完成。

感謝維多利亞聖道堂的八位姊妹，在忙碌的行程表中仍然忠實的完成八節復原課程。感謝西雅圖證道堂的牧者、長執同工及全體會眾的支持與鼓勵，使我在忙碌的服事當中還能繼續本論文的研究，特別感謝蘇得宗長老、王紹雄牧師推薦我加入橄欖枝團契(離婚復原小組)的服事團隊。同時也感謝橄欖枝團契的同工及全體組員，在過去一年多來忠心的參與這份研究，並且給予真誠的回應。他們是這份研究重要的幕後功臣。

感謝李敏霞姊妹在過去許多個月來百忙中耐心地為我校正這份論文。

感謝各教會中負責婚姻及離婚輔導的牧者及同工們，在百忙中抽空閱讀並且評論「離婚復原手冊」部分，讓我非常受益。

感謝指導教授麥耀光博士以及批閱教授張宰金博士為我的研究提供方向以及指導。

最後，感謝親愛的家人以及在台灣、北美各地的禱告同伴不斷地為我代禱、打氣、加油，使我有毅力終於完成這份研究。

願榮耀歸給神。

僅獻給

親愛的母親、手足

以及所有參與這份研究的弟兄姐妹

## 論文摘要

婚姻制度是神所設立的，它可說是人與人之間最重要的一種關係。神設立婚姻的原意是要夫妻二人在盟約中一生相守，享受夫妻間的親密關係。但是因著人犯罪與墮落，許多婚姻關係面臨瓦解，離婚者因關係上的破裂而承受著失敗、內疚、自憐、受傷、不被諒解、自我厭棄、自我孤立、心生苦毒等種種負面情緒。他們的自信心受到打擊，前途和未來經濟生活需要調適，還要面對旁人的評價和自己在親友面前的尷尬與不安等等，過多的憂慮使他們對人、對神、對未來都感到茫然和恐懼。除了離婚者本身承受婚姻失敗的傷痛，連帶著使他們的孩子在心理、行為、親密關係等也受到極大的影響。

當離婚發生時，當事人內心已經承受了失敗與內疚感，因此教會的責任不是討論或判斷離婚者對與錯的問題，更不是教條式的告訴他們應多讀經、禱告、親近神。教會應給予離婚者實際的關懷並提供一個醫治的團體，使他們受傷的心靈得醫治、負面的情緒得釋放，繼而重建與神和人的關係。

本論文整合了聖經對婚姻與離婚的看法、中外學者對離婚議題之研究與關注、基督徒專業輔導員與家族治療師的研究，將之編製成離婚復原的教材，包括面對事實、處理悲傷、認識原生家庭、重建新生活、建立新關係、協助孩子面對分離與調適、金錢管理、面對饒恕八課，這些都是一般婚姻學者認為離

婚復原與調適階段中重要的議題。離婚者所要面對的挑戰是多方面的，包括心理、生理、經濟、親子關係、社會關係等，然而透過離婚復原課程與小組的支援，參加者在反思、重整之後，能夠以積極的態度迎接未來的人生，這是筆者編製此教材的期盼與目的。



## 目錄

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 圖目錄 .....                    | v   |
| 表目錄 .....                    | vi  |
| 附錄目錄 .....                   | vii |
| 第一章 緒論 .....                 | 1   |
| 第一節 名詞定義 .....               | 3   |
| 第二節 研究目的與動機 .....            | 5   |
| 第二章 研究的方法與限制 .....           | 7   |
| 第三章 研究的重要性 .....             | 9   |
| 第一節 聖經基礎 .....               | 9   |
| 第二節 歷史背景 .....               | 16  |
| 第三節 神學基礎 .....               | 20  |
| 第四章 其他相關文獻之探討 .....          | 23  |
| 第一節 離婚者處境之探討 .....           | 23  |
| 第二節 離婚者復原範疇之探討 .....         | 33  |
| 第三節 基督徒離婚者復原手冊與復原小組之探討 ..... | 35  |
| 第五章 研究的設計 .....              | 41  |
| 第一節 面對事實 .....               | 41  |
| 第二節 面對悲傷 .....               | 50  |
| 第三節 認識原生家庭 .....             | 63  |
| 第四節 重建新生活 .....              | 75  |
| 第五節 建立新關係 .....              | 89  |
| 第六節 協助孩子面對分離與調適 .....        | 103 |
| 第七節 金錢管理 .....               | 115 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第八節 面對饒恕 .....     | 129 |
| 第六章 結論、評估與建議 ..... | 139 |
| 第一節 評估 .....       | 139 |
| 第二節 結論 .....       | 150 |
| 第三節 建議 .....       | 151 |
| 參考書目 .....         | 155 |
| 中文 .....           | 155 |
| 英文 .....           | 158 |
| 作者簡介 .....         | 192 |

## 圖目錄

|    |                     |    |
|----|---------------------|----|
| 圖一 | 離婚復原期情感發展的五個階段..... | 46 |
| 圖二 | 大衛的家族圖.....         | 65 |
| 圖三 | 環狀的自我發展階段.....      | 67 |

## 表目錄

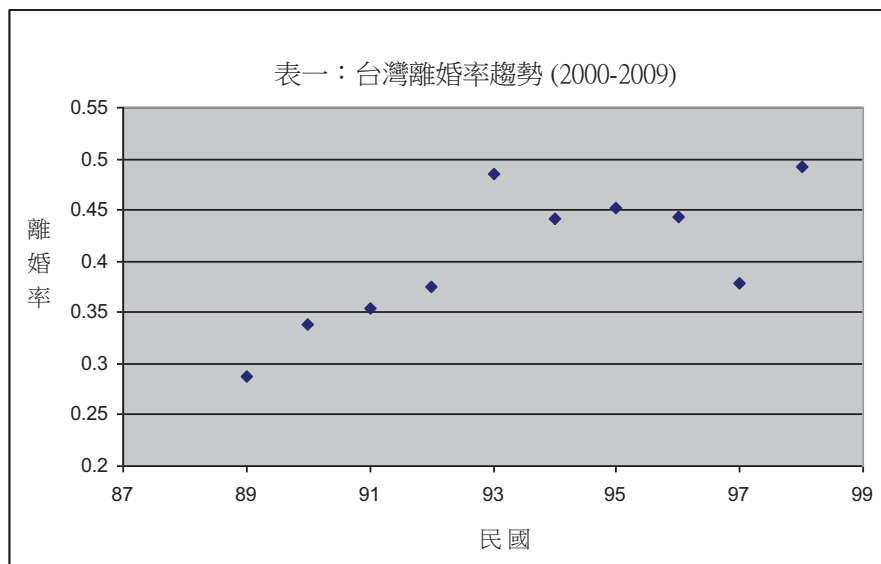
|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 表一 | 台灣離婚率趨勢 .....          | 1   |
| 表二 | 人的四種氣質(混合型).....       | 55  |
| 表三 | 人的四種氣質 .....           | 59  |
| 表四 | 各層年齡孩子面對父母離婚時的反應 ..... | 106 |
| 表五 | 金錢路線圖 .....            | 117 |
| 表六 | 每月收支平衡表 .....          | 120 |
| 表七 | 台灣再婚率趨勢 .....          | 152 |

## 附錄目錄

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 附錄一 | 教會牧者開展離婚復原事工之籌備 .....                             | 168 |
| 附錄二 | 課前評估問卷(加拿大維多利亞聖道堂、溫哥華聖道堂).....                    | 172 |
| 附錄三 | 課前評估問卷結果原稿(自我概念)(加拿大維多利亞聖道堂、溫哥華聖道堂).....          | 173 |
| 附錄四 | 課後評估問卷(加拿大維多利亞聖道堂、溫哥華聖道堂).....                    | 174 |
| 附錄五 | 課後評估問卷結果原稿(自我概念)(加拿大維多利亞聖道堂、溫哥華聖道堂).....          | 176 |
| 附錄六 | 課前評估問卷(美國西雅圖東區證道堂) .....                          | 178 |
| 附錄七 | 課前評估問卷結果原稿(自我概念)(美國西雅圖證道堂).....                   | 179 |
| 附錄八 | 課後評估問卷(美國西雅圖東區證道堂).....                           | 180 |
| 附錄九 | 課後評估問卷結果原稿(美國西雅圖證道堂)                              | 184 |
| 附錄十 | 附錄十：婚姻與家庭治療師以及在教會負責婚姻及離婚輔導的牧者及同工對本論文手冊的評論原稿 ..... | 188 |

## 第一章：緒論

由於社會價值觀的改變、生活的壓力以及自由開放的生活方式，許多婚姻關係面臨考驗。因此「離婚」這兩個字，對現代人而言已不再是陌生的名詞。根據研究，美國過去十年的離婚率大約在 47%~50%之間<sup>1</sup>，而台灣的離婚人口比率也是居高不下。以下是筆者根據內政部的統計資料製作的圖表<sup>2</sup>：



此圖表中每一年的離婚率是根據台灣內政部統計年報中戶政司的第十三項「初婚率與再婚率」報表，其計算方式是以當年的離婚對數除新婚對數。從過去十年的趨勢看來，民國 89 年至 93 年的離婚率是節節上揚，雖然 94 至 97 年之間的趨勢有些下降，但是到了 98 年又急遽上升至 49%，是歷年來最高的離婚

<sup>1</sup> [http://www.cdc.gov/nchs/nvss/marriage\\_divorce\\_tables.htm](http://www.cdc.gov/nchs/nvss/marriage_divorce_tables.htm). Centers for Disease Control and Prevention. National Marriage and Divorce Rate Trends: 2000-2007;  
[http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr58/nvsr58\\_25.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr58/nvsr58_25.pdf). National Vital Statistics Reports. Births, Marriage, Divorces, and Deaths: Provisional Data for 2009.

<sup>2</sup> <http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>. 台灣內政統計年報，12/18/2010. 戶政「03. 婚姻狀況」

率。Wallerstein 於十年前發表的追蹤研究表明，當時美國 18 至 44 歲的青年及成人當中有 25% 來自離婚家庭<sup>3</sup>，而現今在台灣如此高離婚率的情況下，離婚家庭子女的人口比率顯然是值得社會與教會的關注。

由於整個社會潮流的趨勢，我們看見教會也無可避免的受到衝擊。根據美國巴納集團 (The Barna Group) 的研究，美國重生得救的基督徒其離婚率是 33%，與社會上的比例不差上下<sup>4</sup>。有關國內基督徒的離婚率，筆者未能蒐集到最新的文獻，但是巴納所提供的資料可以成為國內教會的警鐘。

離婚在現在的社會雖然不再是特殊的現象，但是對離婚的當事人而言，他們所承受的壓力實非一般人所能體會。根據 Bohannon 的分析，離婚對當事人的影響可以涉及六個層面<sup>5</sup>：(1) 感情上的離婚 (Emotional Divorce)；(2) 法律上的離婚 (Legal Divorce)；(3) 經濟上的離婚 (Economic Divorce)；(4) 撫育上的離婚 (Coparental Divorce)；(5) 社區上的離婚 (Community Divorce)；(6) 精神上的離婚 (Psychic Divorce)。為此，有學者研究發現，離婚帶來的壓力僅次於喪偶<sup>6</sup>。

根據以上的資料，教會面對當今離婚潮流的趨勢，對於婚前預備與輔導，以及婚後教育等方面的事工需要更多的覺醒，尤其基督徒的家庭正受到這股巨大潮流的衝擊。顯然地，提供婚前輔導與婚後更新，牧養及扶持在離婚危機中的群體，是當今牧者們急需面對的挑戰。

---

<sup>3</sup> Judith Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce* (New York: Hyperion, 2000), 295.

<sup>4</sup> <http://www.christianpost.com/article/20080404/study-christian-divorce-rate-identical-to-national-average> Study: Christian Divorce Rate Identical to National Average [cited December 19, 2010]. Keith J. Edwards, "It Takes A Village to Save A Marriage," *Journal of Psychology & Theology* 31 no 3 (Fall 2003):190;

<sup>5</sup> Stanley Hagemeyer, "Coping With Divorce: Effective Program Methods," (D.Min. Project, Western Theological Seminary, 1988), 9.

<sup>6</sup> 李奕萱，《在泥沼中成長—離婚婦女的適應與學習》(碩士論文，國立台灣師範大學，2004)，2。

## 第一節：名詞定義

依據本研究的題目、目的及範圍，將研究探討的重要名詞解釋如下：

### 壹、教牧(Pastor)：

根據 Richard Taylor 所編的神學辭典對教牧(Pastor)所下的定義，教牧人員為被神選召，關懷神子民在靈性上的需要，在基督裡將各人完全的引到神面前的人(西 1:28)。牧者的工作是監督(提前 3:2)，以及像牧羊人般牧養、關懷群羊的需要<sup>7</sup>。

### 貳、離婚：

除了在法律上已終止其婚姻的關係，也包括雙方家族連結的中斷<sup>8</sup>。

### 參、重建：

經歷創傷及破裂的關係後，透過適當的輔導及醫治使受傷者有能力重新面對自己的處境，能夠選擇正確的途徑解決當前的問題。

### 肆、適應：

當事人在離婚後其身體或精神疾病的徵兆得以舒緩，能夠在家庭、工作及其他範疇上擔負起需要扮演的角色，同時能夠

---

<sup>7</sup> Richard Taylor, *Beacon Dictionary of Theology* (Kansas City: Beacon Hill Press, 1983), 385.

<sup>8</sup> 彭懷真，《婚姻與家庭》，(台北: 巨流，1996)，126。



發展獨立的自我觀，能夠接納自己離婚的身份，並在情感上不再依附前配偶<sup>9</sup>。

伍、復原：

指當事人在離婚的挫敗中成長而進入醫治的過程。

陸、離婚復原支援小組

指以動力為原則而組織的自助團體使離婚者得到所需要的幫助。

柒、課程：

「課程」在本研究內之意義，是以經過研究而編制的教材，提供教會牧者開展離婚支援事工的使用指南。

---

<sup>9</sup> Lynn K. White, "The Multiple Consequences of Divorce: A Decade Review." *Journal of Marriage and the Family* 52, no 4 (November 1990): 913.

## 第二節：研究目的與動機

儘管現今離婚的觀念已逐漸被人接納，但由於華人傳統上把離婚當成名譽問題來處理，使離婚者感到自卑與被拒絕。因此當離婚發生時，當事人感覺自己如同教會裡的「二等公民」，他們在團契或小組當中無法感到被接納與認同，只有帶著傷害離開教會<sup>10</sup>。另一方面，教會牧者或同工雖然願意為離婚者提供輔導，但卻缺乏有關幫助離婚者調適的實用中文教材。這是筆者欲透過研究編寫這份手冊的目的，盼望這份教材能供基督教會牧者在重建離婚者事工上多一項可使用的工具。

一般教會牧者在輔助離婚者時往往是個別性的探訪或約談，在教會忙碌的牧養事工當中，對離婚者提供的關懷非常有限。若是教會能夠為離婚者提供一個離婚復原支援小組的事工，不但能堅固較多有需要的人，同時也能使此事工成為福音外展的機會<sup>11</sup>。有研究顯示，離婚者參與一個有建設性的互助團體之後，因著彼此之間的接納、認同以及凝聚力，對他們離婚後的調適有很大的影響<sup>12</sup>。同時，參與者在這支持小組之中，在幫助他人的生命得到醫治的同時，自己也得到成長和醫治<sup>13</sup>。由於筆者在北美尚未發現有其他華人教會有為離婚者提供復原的事工，因此希望這份手冊能為華人教會在關顧離婚者的事工上提供一份參考教材。這也是筆者欲編寫這份手冊的另一個動機。

---

<sup>10</sup>游文惠，〈離婚之後？— 離婚之後路迢迢〉，《國度雜誌》(2004 夏季號)：35。

<sup>11</sup> Maner Felts Dent, Jr., "The Development of A Divorce Recovery Support Group in First Baptist Church, Clarksville, Tennessee" (D.Min. Project., New Orleans Baptist Theological Seminary, 1990), 83.

<sup>12</sup> Lisbet Oygard, "Therapeutic Factors in Divorce Support Groups," *Journal of Divorce & Remarriage* 36, no. 12 (2001): 151-154.

<sup>13</sup>祈連堡著，伍步鑾譯，《牧養與輔導—牧養治療和助人成長之門》(香港：基督教文藝出版社，2004，332)。

主耶穌給教會的大使命是：「你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」(太28:19-20) 其「萬民」也包括那些在離婚中經歷傷痛的人，他們也是神託付給教會看管的羊群。牧者有責任輔導及幫助他們與神建立關係，成為耶穌基督的門徒，使他們傷痛的心靈在耶穌基督裡得到醫治與拯救。這是筆者編寫此手冊的原動力。

## 第二章：研究的方法與限制

### 壹、研究的方法

本論文內容多參考西方神學家、婚姻學者的文獻與著作，深入探討聖經對離婚與再婚之教導、離婚對當事人及子女帶來的衝擊等，編寫而成「離婚復原手冊」，包括「面對事實」、「面對悲傷」、「認識原生家庭」、「建立新生活」、「建立新關係」、「協助孩子面對分離與調適」、「金錢管理」、「面對饒恕」八節實用教材，其編排的方式則參考第四章第三節中不同作者編寫的離婚復原手冊之優點，並且納入聖經的教導、思考與討論以及經文背誦與禱告，使每一節課內容在認知、感受與行動等方面都能達到均衡的效果。筆者所設計的每一節課程約為 2 小時，內容包括破冰與分享、專題探討、思考與討論、聖經指引、金句與禱告等五方面。

根據學者的研究，一般離婚者的復原期需要兩年至五年的時間<sup>14</sup>，因此為了證明本研究的有效性，筆者曾經用所編寫的教材給 16 位離婚五年以內者上課輔導，學員包括加拿大維多利亞聖道堂、溫哥華聖道堂以及西雅圖東區證道堂的會友。研究結果顯示，完成此課程的離婚者表示此教材對他們的調適與復原很有幫助<sup>15</sup>。

### 貳、研究的限制

由於本論文主要搜集西方的著作與文獻，並且研究的對象與地點也都在加拿大與美國，因此本論文的課程若用在台灣可

---

<sup>14</sup> Tomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, (Illinois: Tyndale House Publishers, 1997), 73; 梁鳳儀，《再婚者對離婚的反省實踐與婚姻滿意度之相關研究》(碩士論文，國立嘉義大學，2003)，28。

<sup>15</sup> 請參第六章評估、結論與建議。

能會有文化差異的現象。此外，本論文只針對一般初期離婚者的需要，因此課程內容並沒有涵蓋有特殊處境的離婚者，如心理或精神疾病者、酗酒或藥物濫用者等。期盼未來研究者可以為這方面有需要的離婚者編寫合適的教材。最後，本論文研究的主旨在於教導而非實驗，因此本論文的研究結果並沒有用前測或後測來預測本論文的有效性。

### 第三章：研究的重要性

#### 第一節：聖經<sup>16</sup>基礎

教會牧者重建離婚者事工之基礎是建立在聖經的原則之上的。在舊約和新約裡為離婚與再婚的教導提供了指引，並且在新約裡也有部分經文說明了神救贖的愛，而這份愛也是為離婚者預備的。

##### 一、舊約對離婚的教導

雖然創世記 2:18-24 與離婚沒有直接的關連，但是卻有很重要的含意，因為耶穌在新約的教導中引用了這段經文。有學者指出「二人成為一體」的觀念是源自神設立婚姻制度時的心意，有「合一」與「同負一軛」之意<sup>17</sup>。神在婚姻上的祝福是賜與所有人，為的是要幫助夫妻在婚後繼續盡力的彼此認識、遷就、分享生命、同心同行，由兩個「我」變成一個「我們」。在這個「我們」的關係中，丈夫要愛妻子，妻子要順服丈夫，這是神設立婚姻的目的<sup>18</sup>。

然而，自從人類的墮落，神所設立的婚姻制度也受到破壞(創 4:19)。在摩西時代，以色列人按照外邦人的習俗隨意以口頭宣稱與妻子離婚，例如發現妻子不合自己心意，就在見證人面前宣告與妻子離婚；或者直接在妻子面前宣判離婚。那些被遺棄的妻子只能無所倚靠地離開夫家<sup>19</sup>。為此摩西在申命記 24:1-4 定下了有關離婚與再婚的律法，說明男人休妻之後，被棄的婦人

---

<sup>16</sup> 《聖經—中文合和本》(香港：聖經公會印發，1991)

<sup>17</sup> Donald A. Hagner, *Matthew 14-28*, 33B Vols. Word Biblical Commentary (Dallas: Word, Incorporated, 2002), 548.

<sup>18</sup> 方鎮明著，《情理相依—基督途倫理學》(香港：浸信會出版社，2003)，134。

<sup>19</sup> Wayne H. House, *Divorce and Remarriage: Four Christian Views* (Downers Grove: Inter-Varsity Press, 1990), 21.

可以再婚，但是如果她的後夫也拋棄她，或是過世，前任丈夫不可再將她娶回來。有學者指出這段經文是為當時實際存在的事實而定的條例<sup>20</sup>，其重點不是說明一個人如何休妻而是指古代以色列人所執行的條例<sup>21</sup>，主要是為被棄婦女的權益提供保障，並且避免其再婚生活受到前夫的干擾<sup>22</sup>。

在摩西律法中尚有幾處記載有關離婚的經文。在利未記 21:7,14 裡說明祭司不可娶離婚的婦女。在申命記 22:13-21 說明丈夫不可作假見證將不貞潔的罪名加在妻子身上，不可離棄她。在申命記 22:28-29 說明男子在婚前與女子有性關係，就不可離棄她，要娶她為妻。

此外，在以斯拉記記載了以色列人被虜後從巴比倫歸回耶路撒冷重建城牆。當時有上百個以色列人為了政治和宗教因素而娶了外邦人為妻。以斯拉及當時的領袖為了持守以色列人與神所立的約、保存以色列國的整體性、避免崇拜外邦假神以及保持彌賽亞的傳接線 (Messianic line) 之純正<sup>23</sup>，於是帶領全體百姓認罪悔改，並且命令這些百姓與他們的外邦妻子離婚 (拉 10:11)。顯然地，神的百姓在這處境中經歷了許多的困難和痛苦。在與以斯拉記同時期的瑪拉基書裡記載了當時的百姓離棄了自己的猶太人妻子，而娶了外邦人為妻。因此離婚帶來許多的悲哀、哭泣、欺騙以及長久的痛苦，所以神說離婚是祂所恨惡的 (瑪 2:13-16)。

---

<sup>20</sup> J. F. Walvoord and Roy B. Zuck, "Duet. 24:1-4 " *The Bible Knowledge Commentary Vol. 1* (CO: David C Cook, 1983), 297.

<sup>21</sup> Eugene H. Merrill, *Deuteronomy 24:1-4*, *The New American Commentary 4* (Nashville: Broadman & Holman Publishers, 1994), 316.

<sup>22</sup> Wayne H. House, *Divorce and Remarriage: Four Christian Views*, 23.

<sup>23</sup> Alex R.G. Deasley, *Marriage and Divorce in the Bible and the Church* (Missouri: Beacon Hill Press of Kansas City, 2000), 69-72; Edwin M. Yamauchi, *Ezra-Nehemiah*, *The Expositor's Bible Commentary Vol. 4* (Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1988), 677; John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook*, (Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1992) 203.

在舊約另外有些經文描寫了神與以色列人的關係就如夫婦或戀人。例如耶利米書 3:14。當以色列人定居迦南地之後，習染了當地的風俗，參與當地敬拜巴力的宗教儀式，在崇拜時公開與人行淫。他們在實質上與屬靈上離棄了曾經與他們立約的神。於是神藉著先知耶利米責備他們的不忠，繼而寫休書給祂的百姓。根據律法，犯姦淫的婦人要被處死刑。然而神卻違反自己的律法，祂就像受傷的戀人不斷地呼求百姓歸回，只要他們願意承認罪孽，祂要醫治他們，繼續做他們的丈夫(3:12;4:1-2)。

在何西阿書中神也同樣地藉先知與歌篾的關係表明祂對以色列人的愛情。首先神要何西阿娶一位淫婦歌篾，但是他們生了兒女之後歌篾就離棄了丈夫。然而當她被情夫拋棄又被賣為妓女時，何西阿卻去尋找他，再次把她贖回，重新愛她(3:1-3)。

從以上不同的經文可見聖經從未以離婚做為道德的辯護。離婚是罪的後果，是神所恨惡的。然而神除了體會與認同離婚者的痛苦與無耐之外，祂在公義中卻彰顯了救贖之愛。

## 二、新約對離婚的教導

在新約裡直接提到離婚的經文包括馬可福音 10:2-12；馬太福音 5:31-32,19:3-9；路加福音 16:18 以及哥林多前書 7:10-16。其中有四處經文是耶穌的教導，而有一處是保羅的教導。根據這些經文可歸納為以下三方面：(一)離婚的可能性是被排除的；(二)只有「淫亂」可構成離婚的理由；(三)當非基督徒配偶不願持續婚姻關係，其離婚是許可的。

在以上福音書的經文裡，法利賽人以當時最具爭議性的問題來試探耶穌。但是耶穌卻宣稱對離婚所持的反對立場。祂引



用了創世記 1:27,2:24 解釋神起初設立婚姻時的心意是「人要離開父母與妻子連合，二人成為一體。神所配合的，人不可分開。」(太 19:5；可 10:7-9)並宣稱婚姻是永久的關係，因此離婚違反神起初創造婚姻的制度。耶穌進一步回答法利賽人的質問，摩西並沒有同意離婚，乃是因為人的心剛硬，只好允許他們這麼作。用現今社會的現象來解釋，這「心硬」就是指婚姻各種的衝突如憤怒、失望、不願和解以及不願改善婚姻的狀況等<sup>24</sup>。神起初為人設立了婚姻制度，是要夫妻二人共同地經營。然而人的罪破壞了神起初完美的計劃。有聖經學者解釋，摩西允許離婚乃是要確保婦女的權益，但不鼓勵人去行<sup>25</sup>。此外，合法的離婚證書可在受玷污及破損的婚姻關係中保護婚姻的神聖；保護無故被棄的婦女；保護婦女可以再婚而免於被控犯淫亂的罪；防止前夫破壞其再婚的前妻而有復合的意圖；防止因換妻的惡行而使離婚對社會帶來混亂<sup>26</sup>。

雖然耶穌反對離婚，但是在馬太福音 5:31-32；19:3-9 裡提出了「例外條款」，就是只有當配偶犯了「淫亂」的罪才可構成離婚的理由。「淫亂」之希臘文 *porneia* 是指婚外的性行為，也包括不道德及不合法的性行為，例如利未記 20:11-21 中提到的姦淫、亂倫、同性戀以及與獸淫合等神所禁止的性行為<sup>27</sup>。由於耶穌在這兩段經文中沒有明確要求離婚者必須守獨身，因此有學者認為，耶穌容許在離婚中的無辜者有再婚的權利<sup>28</sup>。此外，

---

<sup>24</sup> Dwight Hervey Small, *Remarriage and God's Renewing Grace: A Positive Biblical Ethic for Divorced Christians* (Grand Rapid, Michigan: Baker Book House, 1986), 106

<sup>25</sup> David E. Garland, *Mark 10:1-16*, The NIV Application Commentary (Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1996), 378.

<sup>26</sup> Craig A. Evans, *Mark 8:27-16:20*, 34B Vols. Word Biblical Commentary, (Dallas: Word, Incorporated, 2002), 85-86; Michael J. Wilkins, *Matthew 5:31-32*, The NIV Application Commentary, (Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 2004), 246.

<sup>27</sup> Dwight Hervey Small, *Remarriage and God's Renewing Grace: A Positive Biblical Ethic for Divorced Christians*, 109.

<sup>28</sup> 方鎮明，《情理相依—基督徒倫理學》，141。

有基督徒婚姻學者指出，耶穌所提的「心硬」包括姦淫、身體虐待、濫用藥物而不悔改，或嚴重的口頭上的虐待等，都可構成合法離婚的理由<sup>29</sup>。只是除了姦淫之外，若因這些因素離婚，就不可再嫁娶。這是根據耶穌在以上兩處經文所說的。其實，無論離婚的理由是多麼的合法，它畢竟已經破壞了神對人類婚姻所定的計劃<sup>30</sup>。

在哥林多前書 7:10-16 保羅向兩種情況的人提出有關離婚與再婚的教導。第一種情況是配偶雙方都是基督徒(7:10-11)，第二種情況是配偶有一方是非基督徒(7:12-16)。對第一種情況欲離異的夫妻，保羅宣稱自己是照著耶穌的吩咐：「妻子不可離開丈夫。若是離開了，不可再嫁；或是仍同丈夫和好。丈夫也不可離棄妻子。」此處所謂的「離開」、「離棄」所指的是因離婚而分開之意<sup>31</sup>。保羅認為，婚姻是神所設立的，讓夫妻享受親密的關係，如同基督與教會的關係(弗 5:31,32)。丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭。丈夫要愛妻子，正如基督愛教會，為教會捨己；妻子要敬重丈夫，如同順服主(弗 5:22-25)。夫妻在性事上不可彼此虧負，除非有特殊原因可暫時分房，以後仍要和好(林前 7:5)。由於基督徒配偶有共同的信仰，共同的屬靈生命，並且在基督裡有彼此委身以及服從教會紀律的義務，因此若是在違反聖經的原則之下，離婚之後就不應再嫁娶<sup>32</sup>，以便讓離異的配偶還有可能和解的機會<sup>33</sup>。

---

<sup>29</sup> Randolph K. Sanders 主編，《基督教諮商倫理》，熊小玲譯(台北：華神，2005)，154。

<sup>30</sup> Craig A. Evans, *Mark 8:27-16:20*, 34B Vols. Word Biblical Commentary, 84.

<sup>31</sup> Alan F. Johnson, *I Corinthians 7:10-11*, The IVP New Testament Commentary Series 7(Downers Grove, Ill: Inter Varsity Press, 2004), 110.

<sup>32</sup> Jay E. Admas, *Marriage, Divorce and Remarriage in the Bible* (Grand Rapid: Bakers House, 1980) 42.

<sup>33</sup> Craig Blomberg, *I Corinthians 7:1-16*, The NIV Application Commentary (Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1994), 133; William A. Heth and Gordon J. Wehham, *Jesus and Divorce: The Problem With The Evangelical Consensus* (Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 1984), 137.

耶穌在當時所教導的群眾是猶太人，夫妻有共同的信仰。但是到了初期教會，福音廣傳之後，歸信基督的外邦人面臨婚姻問題時應如何解決？這是在耶穌的教導中未曾說明的。因此保羅在哥林多前書 7:12 開始教導在第二種情況中欲離婚的配偶：「我對其餘的人說，不是主說…。」首先在 7:12-14 保羅教導基督徒不單是不要與未信主的配偶離婚，而且當不信的一方願意共同生活時，更應持守其婚姻，如此那未信主的配偶以及兒女都因此而得救、全家蒙恩的機會。由此看來離婚始終不是神的心意，即使是基督徒有不信主的配偶，就如保羅在羅馬書 12:18 的教導：「若是能行，總要盡力與眾人和睦。」然而，當不信主的配偶要求離婚，保羅認為在這種情況之下離婚是允許的，不必拘束(林前 7:15)。當婚姻已破裂，基督徒配偶沒有義務與非基督徒持守其婚姻，他可以從婚姻的束縛中得自由，因為基督徒被召是追求和睦，而非處在婚姻的兩難之中。

被離棄的基督徒離婚之後是否能再婚？這是許多教會所爭論的議題。Gordon Fee 認為，保羅在 7:15 提出基督徒可以離婚的理由，但是並沒有明確的說明被離棄的一方可以再婚<sup>34</sup>。另外，有基督徒婚姻學者認為，被離棄的配偶不能為他人的罪負責，因此保羅在 7:15 所說的：「不必拘束」相等於他在 7:39-40 裡所說的，所以被離棄者再婚是可以接納的<sup>35</sup>。然而，更清楚的解釋可從 7:27 來看，保羅說：「你有妻子纏著呢，就不要脫離；你沒有妻子纏著呢，就不要尋求妻子。」這節經文在 NASB 版本是譯為：Are you bound to a wife? Do not seek to be released. Are you released from a wife? Do not seek a wife. 保羅在這節下半句所說的 released from a wife 是緊接上半句 bound to a wife

<sup>34</sup> Gordon Fee, *The First Epistle to the Corinthians*, The New International Commentary on the New Testament, ed. F.F. Bruce (Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans Publishing Company, 1987), 303.

<sup>35</sup> Mark W. Gaither, *Redemptive Divorce* (Tennessee: Thomas Nelson, 2008), 47.

的情況而言。換句話說保羅在下半節經文所指的是從離婚中得到解脫。他接著在 7:28 說：「你若娶妻，並不是犯罪…。」根據保羅在這兩處經文以及 7:15 的教導，可見在合乎聖經原則之下的離婚者，是已經從婚姻的束縛中得自由，這人離婚後再婚是許可的，但是必需要再嫁或娶主裡的人(7:39)<sup>36</sup>。

除了以上的議題，教會可能還有另一個爭議性的問題，就是當基督徒主動與願意共同生活但不信主的配偶離婚之後，是否許可再婚？根據 Jay E. Adams 的解釋，基督徒在這種情況下離婚顯然是違反了聖經的原則(參 7:12-13)，因此他除了要向神認罪悔改，還要請求配偶的饒恕。若有可能和解或復合，他應先帶領其配偶信主。但是若不信的一方決意不願和解，而且也不願接受基督的信仰，在這情況之下基督徒配偶是從婚姻的束縛中得自由，其再婚也是許可的<sup>37</sup>。

### 三、新約中有關「神救贖的愛」之探討

除了以上的經文之外，在新約裡另外兩處經文所描述的「神救贖之愛」也是離婚者事工很重要的基礎(約 4:16-19, 28-30, 39-42；約 8:3-11)。約翰福音 4:16-19, 28-30, 39-42 是記載耶穌與井邊撒瑪利亞婦人的對話。耶穌是主動的尋找她，要賜給她豐盛的生命。雖然此婦人的婚姻極為混亂與失敗，並且公然地生活在淫亂中。但是耶穌並沒有把她標籤為淫婦，也沒有責備她應該回到第一任丈夫身邊，而是以救贖的愛來幫助她，為她開啟了人生另一扇門，使她在神的恩典中經歷生命的更新。

約翰福音 8:3-11 記載了法利賽人以一位正在行淫的婦人來試探耶穌，想要得著告祂的把柄。但是耶穌沒有加入那些宗教

---

<sup>36</sup> Jay E. Adams, *Marriage, Divorce and Remarriage in the Bible*, 84.

<sup>37</sup> *Ibid.*, 87.

領袖來審判她，也沒有責備婦人要認罪悔改，而是告訴她：「去罷，從此不要再犯罪了。」(8:11)耶穌看見此婦人的需要，因此向她宣告了赦罪的恩典。這恩典不是她配得的，而是白白地賜給她，使她人生有更新的机会<sup>38</sup>。由此可見神透過耶穌的工作彰顯了祂救贖之愛。

以上兩處經文的探討對離婚者事工有很重要的意義。神設立婚姻的制度和心意是一夫一妻合而為一有持久的關係。既然離婚是遠離了神的心意，它就被看為是一種罪。從聖經的啟示神並未定那些跌倒或失敗者的罪，包括離婚者，乃是使他們在神救贖的恩典裡，可以開始一個新的人生。就如井邊的撒瑪利亞婦人，在失敗中經歷醫治之後引領了更多人進入神的恩典裡。

## 第二節：歷史背景

探討歷史背景對重建離婚者事工很重要，因為透過文獻探討可幫助研究者看見離婚的問題是不斷地由歷史留傳下來，並且成為今日社會以及道德的問題之一。

### 一、猶太人對離婚的理解

起初神設立婚姻的心意是一夫一妻有持久的關係，但是摩西在申命記 24:1-4 頒布此律法時，神的選民以及當時社會已經面臨了離婚與再婚的問題<sup>39</sup>。根據米示拿(Mishnah)文獻，當時猶太

---

<sup>38</sup> George R. Beasley-Murray, *John*, 36 Vols, Word Biblical Commentary (Dallas: Word Incorporated, 2002), 147.

<sup>39</sup> Maner Felts Dent, Jr., "The Development of A Divorce Recovery Support Group in First Baptist

拉比對男人休妻的權利有不同的詮釋，其中最著名的兩個派系是撒買(The School of Shammai)和希列(The School of Hillel)。關於申命記 24:1 的解釋，撒買派認為「不合理的事」是指犯姦淫，那是唯一可以離婚的理由。而較開放的希列派則認為，此「不合理的事」包含所有不合丈夫心意的事，包括把飯燒焦了，都可成為離婚的理由<sup>40</sup>。根據近代神學家 Guy Duty 的解釋，當時丈夫只要在兩位見證人面前將離婚證書交給妻子，其離婚的程序就可生效，從此雙方可自由再嫁娶<sup>41</sup>。

## 二、新約時代對離婚的理解

在新約時代撒買和希列兩派不同的觀點仍然是非常的顯著。法利賽人可能以這兩者之間存在的分歧來試探耶穌對離婚的看法。但是耶穌超越了摩西的律法以及猶太拉比對離婚的詮釋，而強調神起初設立婚姻的心意，並且向神的子民宣告祂對離婚的看法：如果一個人與配偶離婚，卻沒有充分理由(不忠或類似的罪)，該婚姻其實並未取消，而後來的婚姻便是犯姦淫<sup>42</sup>。

保羅在寫給哥林多教會的信中應用了耶穌對離婚的教導。當非基督徒配偶不願持續婚姻關係，基督徒在此情況下離婚是可以接納的。但是保羅仍持守耶穌的觀點，基督徒配偶在任何情況之下不應主動提出離婚<sup>43</sup>。

---

Church, Clarksville, Tennessee", 14.

<sup>40</sup> Michael J. Wilkins, *Matthew 19:3-9*, The NIV Application Commentary, 642.

<sup>41</sup> Guy Duty, *Divorce and Remarriage* (Minneapolis: Bethany Fellowship Press, 1977), 22.

<sup>42</sup> 季納(Craig S. Keener) 著，劉良淑譯，《新約聖經背景註釋》(台北：校園出版社，2006)，96；Maner Felts Dent, Jr., "The Development of A Divorce Recovery Support Group in First Baptist Church, Clarksville, Tennessee" 15.

<sup>43</sup> David Instone-Brewer, *Divorce and Remarriage in the bible: The Social and Literary Context* (Grand Rapids, Michigan: Wm. B. Eerdmans Publishing Co., 2002), 189.

### 三、教會時代對離婚的理解

在新約時代猶太人已普遍性地傾向希列派的教導，雖然當時的學者仍然對申命記 24:1 中所謂「不合理的事」有異議，但是對一般猶太人來說，那已經是無關緊要的事。他們不再對撒買派或希列派如何解釋離婚的理由表示關注。由於任何一個「不合理的事」都可以成為離婚的理由，所以他們要寫離婚文件時也不需要註明離婚的理由<sup>44</sup>。

為了解決離婚與再婚的問題，初期教會的教父們本著耶穌在福音書中的教導，宣稱只有犯姦淫才可以構成離婚的理由，而再婚的理由是只有配偶離世的情況下才可以接受。這種教導持續到今天的天主教會當中<sup>45</sup>。堅持這種教導的教父有奧古斯丁<sup>46</sup>、黑馬(Hermas)<sup>47</sup>、殉道者游士丁<sup>48</sup>、特土良<sup>49</sup>以及奧利根<sup>50</sup>。

由於拉丁文的武加大譯本中把以弗所書 5:32 「極大的奧秘」譯為「極大的聖禮」，因此改教家宣稱配偶一方犯姦淫，或不信主的配偶離婚及再婚是可以接受的。路德及其他改教者認為犯姦淫是要被判死刑，所以其婚姻在神看來已無效<sup>51</sup>。加爾文則認為神允許被未信主的配偶遺棄者可以離婚，既然其婚姻也已宣告無效，所以信主一方再婚是可以接受的<sup>52</sup>。除了以上不同的神學家提出的教導之外，也有其他神學家如蘇黎世、日內瓦及英國的改教者則從不同角度研究了可以構成離婚的

---

<sup>44</sup> Ibid, 239.

<sup>45</sup> Ibid, 266.

<sup>46</sup> 黃錫木主編，《古代基督信仰聖經注釋叢書：馬可福音》(台北：華神，2005)，159。

<sup>47</sup> 章文新主編，《基督教早期文獻選集》(香港：基督教文藝出版社，1976)，188。

<sup>48</sup> David Instone-Brewer, *Divorce and Remarriage in the bible: The Social and Literary Context* 241-242.

<sup>49</sup> Tertullian, *Treatises on Penance: On Penitence and On Purity* (Trans. William P. Le Saint. NJ: Newman Press, 1959), 101.

<sup>50</sup> David Instone-Brewer, *Divorce and Remarriage in the bible: The Social and Literary Context*, 246.

<sup>51</sup> Ibid, 266.

<sup>52</sup> David Instone-Brewer, *Divorce and Remarriage in the bible: The Social and Literary Context*, 267.

理由，例如拒絕行房事、身體的虐待、心理不協調、長期的缺席、仇恨以及殘酷等，但是這些理由在當時並沒有被認可<sup>53</sup>。

二十世紀末期無論是美國或台灣都在面對離婚人口增加的趨勢。在離婚率 50%的情況下，教會正在面臨這新的挑戰。根據 Wayne Oates 的研究，一般教會以四種不同的方式處理離婚的問題。第一種是不干涉。教會牧者不處理離婚的問題，並且願意為離婚者證婚。第二種是審判。教會看離婚是一種罪，所以禁止離婚，並且拒絕為離婚者證婚。第三種是分門別類。教會只承認基督徒的婚禮。若婚禮未經過教會的聖化，離婚就不是教會的問題，因為這婚姻是無效的。羅馬天主教多數是採用這種方式處理離婚問題。第四種是面對與修復。教會尋求救贖的方式來幫助離婚者。當教會正視離婚的問題時，是本著聖經的原則來處理，避免增加離婚者的內疚感。然而每位離婚者需要按照聖經的教導為自己負責任<sup>54</sup>。

總而言之，歷史的探討顯示了離婚與再婚是教會長久以來需要處理的問題。過去教會遇見這類問題時往往以審判或禁止的方式來處理。然而在現今盛行離婚的社會，教會也正受到這潮流的衝擊，因此需要以負責任以及救贖的方式來面對這些受傷的群體。

---

<sup>53</sup> Ibid, 262-263.

<sup>54</sup> John Harold Bley "Training A Lay Ministry Team to Conduct A Divorce Recovery Workshop At First Baptist Church New Roads, Louisiana", (D. Min. Project, New Orleans Baptist Theological Seminary, 1997), 20.



### 第三節：神學基礎

神學基礎是重建離婚者事工所不可缺少的，因為此事工必需建立在對神的認識以及人與神的關係上。

第一個神學基礎是神起初設立婚姻的心意。當神創造人類及設立婚姻制度時有個崇高的目的，就是一夫一妻合而為一有持久的關係。

另一個神學基礎是聖經對罪的定義。聖經對罪的解釋就是沒有達到神所定的標準<sup>55</sup>。根據這教導，離婚就被看為一種罪，因為它破壞了神設立婚姻的理想，也破壞了人在神以及人面前的盟約，是人類墮落的結果。雖然它帶來許多的破碎及嚴重的後果，但是在聖經裡並沒有將離婚的罪看為比其它的罪還大。離婚並非是不能赦免的罪。離婚者如同其他犯罪跌倒的人，都需要得到神在饒恕中所彰顯的救贖之愛<sup>56</sup>。

有關饒恕的神學觀念為重建離婚者的事工奠定了重要的基礎。藉著悔改以及神的恩典，所有犯罪的人都可得到饒恕以及更新的生命。論到教會對離婚者的神學立場，Frank Peters說：

「…教會絕對不能改變神完美計劃的本質，但是教會必須服事那些在神完美計劃之下跌倒的人。… 教會不是要寬容罪人。寬容是杜絕了恩典與饒恕。寬容忽視了面對失敗本性的真理，就好像在神看來不是一個嚴重的事情。但是恩典和饒恕是建立在真誠地承認錯誤… 以及神在耶穌基督裡的饒恕與重建。<sup>57</sup>」

---

<sup>55</sup> 羅馬書 3:23 (New Living Translation)

<sup>56</sup> Darrell L. Bock, *Luke 16:14-18*, The NIV Application Commentary (Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1996), 430; John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook*, 194-195.

<sup>57</sup> George R. Ewald, *Jesus and Divorce: A Biblical Guide for Ministry to Divorced Person* (Scottsdale, PA: Waterloo Press, 1991), 121.

有關再婚的神學立場，Small認為：

「既然神已饒恕了大衛與拔示巴犯姦淫的罪，同時也祝福了他們的婚姻，而且他們的名字也被列在耶穌的家譜之中，…那些在過去曾經犯罪的人，既然在結婚或再婚之前已被饒恕，我們為何還認定他們不能得到神的祝福？我們是誰竟然限制神的饒恕及更新的恩典？<sup>58</sup>」

Instone-Brewer 也有同樣的看法，他說：「如果我們相信神有赦罪的恩典，也必須相信罪人在悔改之後被允許繼續他們人生的旅程<sup>59</sup>。」

以上的學者在有關饒恕的觀念上為離婚者的事工提供了重要的支持。就如 Dent 所說：「婚姻會死去，饒恕證明了它的真實性，但是進一步地說，饒恕卻能釋放一個人從婚姻失敗的罪中得到自由<sup>60</sup>。」

還有一個神學觀念為重建離婚者事工奠定了重要的基礎，就是「道成肉身」的服事。神藉著祂的兒子向世界表明祂的愛和恩典，就是耶穌道成了肉身進入人類的世界中<sup>61</sup>。祂不但進入人類的生活中，甚至於進入被人忽視或輕看的人群當中。祂與稅吏和罪人一同坐席；祂與那些被看為無學問的漁夫同住；祂觸摸麻瘋患者，並且容許妓女為祂洗腳。耶穌在世上的服事從未顧到自己的聲譽，既使受到當時宗教領袖的責難<sup>62</sup>。在耶穌看來，與罪人認同，觸摸受傷者的心靈，為絕望者在迷惘中找到釋放與盼望之路是最有效的服事。牧者重建離婚者事工是以耶穌道成肉身的服事為榜樣，進入離婚者的群體中作教導與安慰

---

<sup>58</sup> Dwight Hervey Small, *Remarriage and God's Renewing Grace*, 92.

<sup>59</sup> David Instone-Brewer, *Divorce and Remarriage in the Church: Biblical Solutions For Pastoral Realities* (Downers Grove, IL: Inter Varsity Press, 2003), 38.

<sup>60</sup> Maner Felts Dent, Jr., "The Development of A Divorce Recovery Support Group in First Baptist Church, Clarksville, Tennessee", 21.

<sup>61</sup> 參約 1:14,18.

<sup>62</sup> 參太 9:10-11。

的工作，使這些心靈傷痛者得到醫治與釋放，就如盧雲所說：「牧者是奉召以心靈體會他那代的苦難，並以他的體會作為牧職的出發點<sup>63</sup>。」由於基督徒是基督教會「身體」的一部分，因此也被呼召完成這道成肉身的使命，盧雲進一步說：

「基督徒群體之所以是醫治的群體，不是因為創傷治好了，痛苦減輕了，而是因為創傷和痛苦變成了新視域的窗戶和機遇。互相坦承傾訴強化了彼此的盼望，互相分享軟弱變成了一個提醒，一股全備的力量正來臨<sup>64</sup>。」

總結盧雲提出的觀點，離婚者事工不單是牧者的職責，教會信徒也被呼召參與，共同把基督的愛傳遞給那些受傷的群體。

---

<sup>63</sup> 盧雲著，張小鳴譯，《負傷的治療者》（香港：基道出版社，2002），3。

<sup>64</sup> 同上書，98。

## 第四章：其他相關文獻之探討

### 第一節：離婚者處境之探討

#### 一、離婚的因素

儘管有許多學者努力地整理有關離婚的資訊，但是不能簡單的說明夫妻要離婚的理由，因為離婚不是由一個單純的事件構成的。根據研究，導致離婚的普遍原因可歸納為以下幾方面<sup>65</sup>：

1. 生活背景：早婚、父母離婚、父母非婚生子、以及收入低等等，離婚的可能性較高。
2. 現實生活：經濟問題、婆媳問題、藥物及酒精濫用、精神問題、被拋棄、身體及精神受虐待、孩子天生殘疾等。
3. 情感問題：對配偶已無愛意、對婚姻不忠、性生活不協調、長期分居等。
4. 個性問題：個性差異、角色衝突、溝通不良、不成熟等。

除了以上個人及家庭的因素，社會及法律的認可也可能是促成離婚的因素之一。例如美國已有超過 20 個州規定居民夫妻一方提出離婚時不需要證明對方的錯，或找見證人就可獲得法律的認可 (No Fault Divorce)<sup>66</sup>。換言之，這條法律為那些原本可以挽回婚姻，卻不願共同努力的夫妻開了方便之門。此外整個社會潮流趨勢也是衝擊家庭營壘的另一個因素。例如，大陸近年來經濟快速成長，成為全球最受矚目的地區。廉價而質佳的勞力

---

<sup>65</sup> 柯蓋瑞，《心理輔導面面觀》(張昀，吳際平譯，台北：大光，1997)，277-280; Ludwig F. Lowenstein, "Causes and Associated Features of Divorce as Seen by Recent Research," *Journal of Divorce & Remarriage* 43, no. 3/4(2005): 162; 彭懷真，《婚姻與家庭》，(台北：巨流，1996)，147; 梁鳳儀，《再婚者對離婚的反省實踐與婚姻滿意度之相關研究》(碩士論文，國立嘉義大學，2003)，25。Toni Terling-Watt, "Explaining Divorce: An Examination of the Relationship between Marital Characteristics and Divorce," *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 3/4 (2001): 126-127.

<sup>66</sup> [www.livestrong.com/article/100998-state-fault-divorce/](http://www.livestrong.com/article/100998-state-fault-divorce/) (accessed 1/15/2011)

吸引許多國外企業赴大陸投資。也有許多華人家庭為了子女的教育和生活品質而移民美加地區。這些家庭為了經濟的需要，丈夫或妻子留在大陸或台灣長期工作。夫妻因經常分隔兩地而發生婚外情從而離婚的例子隨處可見。Clarke-Stewart 和 Brentano 在此做了很正確的結論：

「社會的改變導致法律、道德及社會放鬆了對離婚的限制。…反傳統的家庭功能愈來愈被人們所接受，當教育、經濟、生育、信仰以及娛樂等是在家庭的範圍以外執行，無疑地是在減低家庭功能的品質，甚至為離婚鋪路<sup>67</sup>。」

## 二、離婚帶來的衝擊與創傷

### 1. 個人方面

自從人犯罪墮落、偏行己路以來，許多家庭也因夫妻不能同負一轍而付上支離破碎的代價。一般而言，離婚者在適應期中經歷以下幾個情緒的階段<sup>68</sup>：

- (1)震驚與否認
- (2)憤怒與內疚—責怪自己或對方
- (3)討價還價—嘗試挽救婚姻
- (4)沮喪及放棄
- (5)接受事實及更新

---

<sup>67</sup> Alison Clarke-Stewart and Cornelia Brentano, *Divorce: Causes and Consequences* (New Heaven, CT: Yale University Press, 2006), 50.

<sup>68</sup> Stanley Hagemeyer, "Coping With Divorce: Effective Program Methods," 8; 吉姆·史摩克著，何露慧譯《如何重建離婚後的生活》(台北：大光傳播有限公司出版，2001年)，25; 李奕萱，《在泥沼中成長—離婚婦女的適應與學習》，21。

由於每個離婚者的經歷與背景不同，因此也有不同次序的情緒反應。同時，離婚者在這些過程之中，還面臨著經濟、親職角色、社交及心理方面等的挑戰。

#### (1) 經濟的影響

離婚後，要如何維持兩個獨立的家，兩份家計，孩子的教養費，及未得監護權的父親或母親探視孩子的交通費等等，所有的事都在消耗原本足夠供養一個家庭的開支。根據研究，離婚家庭與一般正常家庭的經濟情況有明顯的落差<sup>69</sup>。離婚後大多數子女是與母親同住，因此離婚婦女無論是在經濟上或撫育上所面對的壓力比其他離婚男性較大，特別是有幼兒的離婚婦女，若是缺少贍養費或子女的教育費，其困難情況就更加嚴重<sup>70</sup>。此外，離婚後經濟的壓力也反應在搬家的頻率上，有研究指出許多單親媽媽較容易因為負擔不起房租而經常搬家<sup>71</sup>。

#### (2) 社交網的改變

當事人在離婚之後的社交網最先受影響的是姻親關係。顯然地，當配偶離去時，連帶地與配偶家人的關係也跟著疏遠了。此外，他們可能由於心理因素、環境因素或照顧孩子的壓力，而失去了那些與前配偶共有的朋友。有些是在自憐之中，將自己孤立起來。也有些是覺得身分改變了無法再融入那些婚姻美滿的朋友圈子之中。為此，有些離婚者希望重新建立社交網，並且發展新的關係。由於離婚後倍感孤寂，有許多人在離婚後

---

<sup>69</sup> Alison Clarke-Stewart and Cornelia Brentano, *Divorce: Causes and Consequences*, 68.

<sup>70</sup> Renata Forste and Tim B. Heaton, "The Divorce Generation: Well Being, Family Attitudes, and Socioeconomic Consequences of Marital Disruption," *Journal of Divorce & Remarriage* 41, no. 1/2 (2004): 112; Hira Nair and Ann D. Murray, "Predictors of Attachment Security in Preschool Children From Intact and Divorce Families." *Journal of Genetic Psychology* 166, no. 3 (2005): 253.

<sup>71</sup> 蔡群瑞，《復原力對離婚後個人適應之影響研究》(碩士論文，國立彰化師範大學，2002)，9。

第一年便開始約會<sup>72</sup>。然而對離婚的中年婦女來說，她們比較不如中年離婚男士有較優勢的交友及再婚的條件<sup>73</sup>。

### (3) 角色的改變

在一般婚姻狀態中，人們常以某人的丈夫或妻子的角色出現，不知不覺中某人的「丈夫」或「妻子」已成為個人的自我認同之一，然而婚姻關係結束後，原先習以為常的角色也隨之消失，個人必須開始扮演不同角色。再者，離婚者因為這樣角色的改變而覺得自己不是社會主流的一員，而出現混亂、恐懼、茫然不之措的現象<sup>74</sup>。此外，離婚也使當事人改變了過去男主外、女主內的傳統角色。例如原本是全職的家庭主婦，離婚之後可能必需外出工作擔負起家計。而原本在外工作的丈夫，離婚之後可能必須父兼母職，除了工作，還要做家務、照顧子女。對持有監護權的男方或女方，其角色轉變為單親之後，除了情緒的創傷，還要承受著工作及照顧子女的壓力，使他們在離婚後的調適上顯的更加困難<sup>75</sup>。對於沒有監護權的一方，離婚之後與孩子相處的時間明顯的減少，特別是非監護權的父親。根據研究，美國有 50%的父親在離婚後與孩子缺少聯絡<sup>76</sup>。

---

<sup>72</sup> Alison Clarke-Stewart and Cornelia Brentano, *Divorce: Causes and Consequences*, 70.

<sup>73</sup> Annette Kusgen McDaniel and Marilyn Coleman, "Women's Experiences of Midlife Divorce Following Long-Term Marriage", *Journal of Divorce & Remarriage* 38, no. 3/4 (2003): 107, 119.

<sup>74</sup> 蔡瑞群，《復原力對離婚後個人適應之影響研究》，10。

<sup>75</sup> 例如參加離婚復原小組的一位弟兄，在妻子外遇、離家之後就肩負起父兼母職的責任，照顧兩個上小學的兒子。在每天處於憤怒及沮喪等負面情緒之下，兒子的生活起居以及他們的感受已無法兼顧。

<sup>76</sup> Kris Kissman, "Interventions to Strengthen Noncustodial Father Involvement in the Lives of Their Children", *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 1/2 (2001): 136; Jerome L. Short, "The Effects of Parental Divorce During Childhood on College Students," *Journal of Divorce & Remarriage* 38, no. 1/2 (2002): 150.

#### (4) 心理方面的問題

離婚者因為生活品質的改變、失去原本的社交網、角色改變以及承受情緒、工作及家務的壓力，他們在心理上出現的各種症狀是不難理解的。根據研究，許多離婚者經歷了憤怒、焦慮、壓迫感、沮喪、失落感、悲傷、孤單、麻木等等<sup>77</sup>，有些人甚至出現精神方面的問題<sup>78</sup>。特別是中年的離婚婦女，她們在過去十五年或更長的婚姻中，對丈夫、孩子以及環境已有較長的依附。與比較年輕的離婚者相較之下，她們在離婚後所面對的壓力比較大，並且在社交、經濟以及心理上較難以重拾信心<sup>79</sup>。因此有學者表示，離婚者所面對的壓力是僅次於喪偶的<sup>80</sup>。

#### (5) 身體健康的影響

離婚者除了心靈的創傷，在身體健康方面也深受影響。根據研究，與已婚夫婦比較之下，離婚者的壽命通常比較短<sup>81</sup>。也有研究顯示，由於離婚者遭受嚴重的創傷而破壞了免疫系統，所以患癌症、體重減輕、胃病等的機率較高<sup>82</sup>。

#### (6) 正面的影響

離婚雖然是危機，卻也是轉機。有些人在離婚之後從過去失敗的經驗中成長，與神建立了更好的關係，積極參與教會的服

---

<sup>77</sup> Debora P. Schneller and Joyce A. Arditti, "After the Breakup: Interpreting Divorce and Rethinking Intimacy," *Journal of Divorce & Remarriage* 42, no. 1/2 (2004): 29; Judith Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce* (New York: Hyperion, 2000), 163.

<sup>78</sup> Frode Thuen, "Psychiatric Symptoms and Perceived Need for Psychiatric Care after Divorce", *Journal of Divorce & Remarriage* 42, no. 1/2 (2001), 61.

<sup>79</sup> Mcdaniel and Coleman, 115; Rachel Rokach, Orna Cohen, and Solly Dreman, "Triggers and Fuses in Late Divorce: The Role of Short Term Crises Vs. Ongoing Frustration on Marital Break-up", *Journal of Divorce & Remarriage* 40, no. 3/4 (2004), 42.

<sup>80</sup> Wade Powers, *The Covenant Divorce Recovery: Leaders Handbook* (FL: Xulon Press, 2008), 92; 蔡瑞群，〈復原力對離婚後個人適應之影響研究〉，8。

<sup>81</sup> Alison Clarke-Stewart and Cornelia Brentano, *Divorce: Causes and Consequences* 76.

<sup>82</sup> *Ibid.*



事。有些人重回學校進修而使生活更加充實，改善了自信心與自卑感。個性樂觀者離婚之後發展了工作的潛能而覺得有成就感。有些離婚者經過家庭破裂之後，更加珍惜與子女相處的時間。

## 2. 孩子方面

離婚帶給孩子的衝擊可能遠超過父母。家庭結構的改變使孩子必須生活在「兩個世界」中，無論何時孩子必須與父母其中一方分開，為此離婚不論處理得多周詳，孩子在成長的過程中仍然要為父母所做的決定付上代價<sup>83</sup>。離婚對孩子的影響可從以下幾方面來探討：

### (1)情緒方面

有學者提出，不同年齡的孩子面對父母離婚時會有不同的反應<sup>84</sup>。普遍來說比較明顯的反應有焦慮、忿怒、行為出現偏差、矛盾(應對父或母哪一方忠誠?)、幻想父母復和、悲傷與孤單、失去安全感、自尊低下、感覺需要為父母離婚負責<sup>85</sup>。對青年人來說，他們雖然很少表現忿怒，但卻對父母的離婚有很深的失落感。根據研究，在離婚家庭長大的孩子，與喪親家庭的孩子比較之下，前者比較不善於社交，容易焦慮及沮喪<sup>86</sup>。

---

<sup>83</sup> Elizabeth Marquardt, *Between Two World: The Inner Lives of Children of Divorce* (New York: Crown Publishers, 2005), 22.

<sup>84</sup> 王淑卿，〈離婚的挑戰、改變與新契機〉，《社教雙月刊》(2003年6月)：34-38; Raymond J. Taylor, "Listening to Children: Children of Divorce Speak out About Their Parents," *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 1/2 (2001): 148

<sup>85</sup> Daniel J. Fox, "Children of Divorce: Is There a Personality Component?" *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 3/4 (2001): 109; The Church Initiative, *Divorce Care: Find Help, Discover Hope, Experience Healing* (USA: The Church Initiative, 2004): 8

<sup>86</sup> Shmuel Shulman and others, "How Young Adults Perceive Parental Divorce: The Role of Their Relationships with Their Fathers and Mothers," *Journal of Divorce & Remarriage* 34, no. 3/4 (2001):5,17.

然而關於離婚對六歲以下的孩子是否造成影響，學者有不同的說法。有的認為，大部分年紀小的孩子，在一歲半、兩歲，甚至六歲時對父母離婚並沒有什麼記憶，成長也較穩定<sup>87</sup>。但有的卻說，在6歲以下即經歷父母離婚的幼兒，他們可能會面臨發展的障礙及行為失調的危機。其中原因可能與孩子的依附理論 (attachment theory)、認知理論 (cognitive theory)、以及累積壓力的理論 (cumulative stress theory)有關<sup>88</sup>。

綜合以上學者的研究，父母離婚必然會對孩子造成某程度的影響，然而孩子的復原關鍵在於父母離婚後的調適以及溝通方式，即使六歲以下的孩子，若是缺少了父母的愛，對他們往後成長的歲月必然會造成很深的影響。

## (2)行為方面

根據學者們的研究，離婚家庭的孩子與完整家庭的孩子比較之下，前者在行為上，如早婚、婚前性行為、抽煙、攻擊性、反社會行為…等比後者的比率高<sup>89</sup>。也有學者表示，有些離婚家庭的孩子對父(母)親的管教失去尊重，用一些極端的行為來表達心裡的忿怒<sup>90</sup>。此外也有學者提出，不論離婚處理得多好，當父母離婚時，所有的孩子都顯示出短期的沮喪，生活被攪亂的感覺。特別在剛離婚的頭兩年，會有異常的逾矩行為，較負面的態度，有些鬱卒、生氣或侵略性<sup>91</sup>。然而，孩子出現的不良行為，不見得就是適應不良，而是把內心的感覺表現在外在的行為上

<sup>87</sup> Don Hamachek, 《面對自己》(Encounters with the Self)(李淑娥譯, 台北: 心理, 1998), 260。

<sup>88</sup> Kelly N. Rogers, "A Theoretical Review of Risk and Protective Factors Related to Post-Divorce Adjustment in Young Children," *Journal of Divorce & Remarriage* 40, no. 3/4 (2004): 136.

<sup>89</sup> William H. Jaynes, "The Effects of Recent Parental Divorce on Their Children's Sexual Attitudes and Behavior," *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 1/2 (2001): 115-131; Ed Spruijt and Vincent Duindam, "Problem Behavior of Boys and Young Men after Parental Divorce in the Netherlands," *Journal of Divorce & Remarriage* 43, no. 3/4 (2005): 141-153; Fox, 117.

<sup>90</sup> Judith Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, 108.

<sup>91</sup> Don Hamachek, 《面對自己》(Encounters with the Self), 260.

<sup>92</sup>。根據以上學者提出的關注，父母在調適的期間也需要留意孩子的行為，必要時可尋求專業輔導的協助。

### (3)自我觀念

根據學者的研究，離婚家庭的孩子與一般家庭孩子比較之下，前者在自我形象及自責上表現得比較負面；而這些離婚家庭孩子中女生的自我形象又比男生低<sup>93</sup>。此外也有學者提出，離婚家庭孩子的低自我形象，以女孩子的比率較高，由於女孩的自我形象是與其父親之關係有很大的影響，當這層關係薄弱或缺失，會導致女孩在學業成績上的表現<sup>94</sup>。還有學者指出，父親在離婚後缺席容易影響孩子的社交能力、自我概念、以及與同儕的關係，同時也影響以後對婚姻的態度<sup>95</sup>。更重要的是，孩子的自我觀念與父母之間的衝突有關，若父母親一方時常在孩子面前批評自己的配偶，長期調教下來，孩子對父母的角色感到困惑，在往後的社交上就難以和伴侶發展親密關係<sup>96</sup>。

綜合以上學者的研究，親子關係對孩子的社交、自我概念、人際關係及婚姻關係等都有很深的影響。因此為了孩子的幸福，父母之間應有正向的溝通，當孩子看見父母離婚後在親職上仍然願意合作，他們在人際關係上也會效法其正向關係與行為<sup>97</sup>。

---

<sup>92</sup> Ibid.

<sup>93</sup> Clair Goodman and Jeffrey Pickens, "Self-Blame and Self-Esteem in College-Aged Children from Divorced Families," *Journal of Divorce & Remarriage* 34, no. 3/4 (2001): 119-132.

<sup>94</sup> Barry D. Ham, "The Effects of Divorce on the Academic Achievement of High School Seniors," *Journal of Divorce & Remarriage* 38, no. 3/4 (2003): 183.

<sup>95</sup> Kelly van Schaick and Arnold L. Stolberg, "The Impact of Paternal Involvement and Parental Divorce on Young Adults' Intimate Relationships," *Journal of Divorce & Remarriage* 36, no. 1/2 (2001):101.

<sup>96</sup> Don Hamachek, 《面對自己》(Encounters with the Self), 263。

<sup>97</sup> Kelly van Schaick and Arnold L. Stolberg, "The Impact of Paternal Involvement and Parental Divorce on Young Adults' Intimate Relationships," 118.

#### (4)教育程度

離婚不僅使孩子在學習上產生較多的障礙，同時也使孩子在語言發展上受到影響<sup>98</sup>。根據學者的追蹤研究，一般家庭的學生比單親家庭的學生在成績上表現得較為優秀；而單親家庭孩子的曠課率也比一般家庭孩子高。在性別上，離婚家庭的女孩子在成績上受的影響比較大<sup>99</sup>。還有學者認為，由於多數的孩子與母親同住，因此他們的成績受影響可能與父親的缺席有關<sup>100</sup>。此外，由於離婚影響了家庭的經濟情況，孩子上大學面臨學費及生活費的困難，因此愈來愈少有離婚家庭的孩子申請國立及私立頂尖大學<sup>101</sup>。根據研究，因喪父而在單親媽媽家庭中長大的子女與因離婚而在單親媽媽家庭長大的子女比較之下，後者在學業成績、工作職位、以及成年期的滿意度上表現得都比較差<sup>102</sup>。

雖然以上學者的研究報告顯示離婚對孩子的教育帶來了許多的衝擊，但是筆者在教會中也看見比較積極的單親把孩子的需要放在優先的次序上，例如找在時間上可以有彈性的工作，以便有更多時間關心孩子的課業，或者在教會為孩子找適合的角色模範，使孩子時常感受到鼓勵與關懷。筆者所認識的這些單親及長大成人的子女，如今在教會裡都有很好的服事。

---

<sup>98</sup>王淑卿，〈離婚的挑戰、改變與新契機〉，36。

<sup>99</sup> Barry D. Ham, "The Effects of Divorce and Divorce on the Academic Achievement of High School Seniors," *Journal of Divorce & Remarriage* 38, no. 3/4 (2004): 169-173; Chadwick L. Menning, "Nonresident Fathering and School Failure," *Journal of Family Issue* 27, no 10 (2006): 1379.

<sup>100</sup> Barry D. Ham, "The Effects of Divorce and Divorce on the Academic Achievement of High School Seniors," 174.

<sup>101</sup> Judith Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, 253.

<sup>102</sup> Timothy J. Biblarz, "Family Structure and Children's Success: A Comparison of Widowed and Divorced Single-Mother Families," *Journal of Marriage & Family*; 62, no 2 (2000): 546

## (5)親密關係

離婚對孩子未來的親密關係也會造成某種程度的影響。根據學者的追蹤研究，那些經歷父母離婚的孩子與異性交往比較缺乏安全感、難以在感情上下承諾，害怕父母離婚的惡運也會臨到他們<sup>103</sup>，有較多的約會和性伴侶，而且同居、離婚及不婚的比率高，尤其對女性來說，經歷父母離婚使她們在親密關係上比較缺乏信任與安全感<sup>104</sup>。此外也有研究顯示，在離婚家庭長大的子女在親密關係上的溝通能力比較弱<sup>105</sup>，有較多的矛盾、衝突、及負面的情緒，委身的程度比較低<sup>106</sup>。然而，也有學者提出正面的看法，離婚家庭的子女較能實際的從他們父母失敗的婚姻中學到教訓，對未來的親密關係有正面及實際的看法<sup>107</sup>。

總而言之，離婚家庭的子女在成長的過程中無論是在情緒的創傷、自我的概念、親密關係等都因父母的離異付出了很大的代價，或許他們在缺乏適當的角色模範之下，需要獨立、自己摸索與開創未來的人生。

---

<sup>103</sup> Judith Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, xxvii.

<sup>104</sup> Kelly van Schaick and Arnold L. Stolberg, "The Impact of Paternal Involvement and Parental Divorce on Young Adults' Intimate Relationships, 102.

<sup>105</sup> Melissa J. Herzog and Teresa M. Cooney, "Parental Divorce and Perceptions of Past Interparental Conflict: Influences on the Communication of Young Adults," *Journal of Divorce & Remarriage* 36, no. 3/4 (2002): 104.

<sup>106</sup> Susan E. Jacquet and Catherine A. Surra, "Parental Divorce and Premarital Couples: Commitment and Other Relationship Characteristics," *Journal of Marriage and Family* (August 2001): 633-634.

<sup>107</sup> Yvonne Darlington, " 'When All Is Said and Done': The Impact of Parental Divorce and Contested Custody in Childhood on Young Adults' Relationships with Their Parents and Their Attitudes to Relationships and Marriage," *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 3/4 (2001): 40-41.

## 第二節：離婚者復原範疇之探討

根據以上文獻的探討，離婚者在適應期中無論是在心理、經濟、角色的扮演以及健康等方面都有不同的難處需要去克服。離婚者是否能順利的進入復原期，除了經濟方面的因素之外，情緒以及社交網的支持也是重要的關鍵。一般來說離婚者的復原需要兩年至五年的時間。離婚者若能透過復原課程以及互助小組獲得的支援，對個人的成長有重大的意義。離婚者復原的範疇大致可分為幾方面：評估目前所處的情緒階段、認識自己、重建與神的關係、藉著饒恕進入醫治的歷程、重建自信心與自尊、重建社交網、約會與性、理財、親子關係以及認識原生家庭等。

本論文「研究的設計：離婚復原課程」部分的八個主題，是筆者根據中外婚姻學者的研究以及所收集的文獻歸納而成：

(一) 面對事實：評估自己目前所處的情緒階段(否認、憤怒、討價還價、沮喪及接受事實)。所謂「人的盡頭是神的開始」，誠實面對自己的問題，承認自己毫無能力管理自己的生命是邁向復原的第一步。

(二) 面對悲傷：介紹由 Hippocrates 提出的四種氣質類型<sup>108</sup>，藉此工具了解自己的性格特徵，進而用適合的方式處理悲傷及憤怒的情緒以及建立人際關係。

(三) 認識原生家庭：在復原課程的最後一堂課，讓參加者有機會更認識自己、反省生命中需要面對與處理的問題以及饒恕父

---

<sup>108</sup> Randy Rolfe, *The Four Temperaments: A Rediscovery of the Ancient Way of Understanding Health and Character* (Marlowe & Company: New York 2002), 62-75; Georgia Shaffer, *A Gift of Mourning Glories: Restoring Your Life After Loss* (Michigan: Servant Publications, 2000), 33

母留傳下來的負面影響等，進而發展健全的人際關係，在復原的歷程中得到醫治之後能自由的去愛與成長。

(四) 重建新生活：提到離婚後首要的任務是完成復原的步驟，而非即刻發展新關係，以免將前次婚姻未了之事帶進新的關係裡而再次經歷更深的傷害。離婚者雖然失去了一些過去原有的社交網，但是重建新生活可帶來新的展望。本課程學習的重點是從神的眼光重新肯定自己，重建自尊；尋求經濟的獨立、重新與神和與人建立關係以及參與教會的服事等。

(五) 建立新關係：多數離婚者希望能有再婚的機會，但是有些人害怕重複前次婚姻的傷害，也有些人希望知道如何有成功的再婚生活。為此本課程的學習是強調約會之前評估自己是否已完成復原的步驟；約會前的心理預備，相信自己是個「完整的人」，既使沒有婚姻的伴侶；約會與性；建立安全感與價值感。透過這些學習使離婚者在約會之前確認過去的關係已完全畫上句點，並為未來的新關係預備自己、等候神的預備。

(六) 協助孩子面對分離與調適：當離婚牽涉到孩子，便是許多單親所要面對的挑戰。雖然離婚終止了夫妻在法律上的婚姻關係，但是親子關係是永遠不變的。因此本課程為單親家庭提供了有關離婚對不同年齡帶來的各種影響與衝擊的資料以及協助孩子復原的一些重要原則，幫助父母各自在撫育上扮演稱職的單親角色。

(七) 金錢管理：在離婚及日後的復原過程裡，處處都需要金錢。特別是獲得監護權的婦女，往往陷入財務拮据的窘況，若是前夫收入不高，情形更加艱辛。在本課程中介紹了幾位美國基督徒理財顧問所提供的一些理財的原則，例如設立財務目標

及預算。此外也引用了 Brenda Armstrong 為單親提供的一些有效的改變消費之方法。透過這些操練幫助學習者重新省察及思考處理金錢的態度，做忠心的管家。

(八) 面對饒恕：提到饒恕能醫治那些痛苦的回憶，同時也能醫治存留在心裡的怨恨與苦毒。

以上的主題是筆者將在以下第五章裡所要編寫的教材內容，幫助在調適期中的離婚者在每個主題範疇中有深入的學習與討論，進而邁向復原之路。

### 第三節：離婚復原手冊與復原小組之探討

“Training A Lay Ministry Team To Conduct A Divorce Recovery Workshop at First Baptist Church New Road, Louisiana”，是由 John Harold Bley 編寫的教牧博士論文。作者在此研究中設計了八個單元的離婚復原課程，之後從教會離婚者當中篩選了六位，以這套教材訓練及裝備他們主領教會即將開展的離婚復原講座，以奠定教會未來持續的離婚關顧事工之基礎。作者提供的參考書目、收集的文獻以及編寫的教材對筆者的研究很有幫助。作者編寫的課程內容極為全面，包括聖經對離婚的教導、教會歷代以來對離婚的看法、情緒管理、與前配偶的關係、單親的挑戰、理財、約會與性以及建立新關係等等。其特色是較有學術份量，步驟分明、標題表達清楚易懂。每一堂課內容都強調聖經的教導以及需要成長的範疇。作者在該教會主辦的離婚復原講座時向全會眾邀請，以兩個主日下午，每次四小時來完成。根據回應，參加此講座



的會眾對離婚者的需要有更深了解，也學習了如何關懷這群體的需要。而那六位帶領者則表示，教導的過程對他們的醫治有很重要的意義，因此願意繼續參與教會持續開展的離婚關顧事工。

另一份教牧博士論文是由 Maner Felts Dent 著作的 “The Development of A Divorce Recovery Support Group in First Baptist Church Clarksville, Tennessee”。作者的研究是根據教會離婚者所提供的問卷歸納出一般離婚者所經歷的情緒創傷，進而編寫為八堂課的教材，包括聖經對離婚、再婚的教導以及離婚者所面對的各種情緒創傷：內疚感，饒恕，自尊，悲傷，憤怒，孤單以及謹防情緒的陷阱等。作者提供的參考書目、寫作方法及收集的文獻讓筆者非常受益，其中作者除了具體提到離婚是教會歷代以來所存在的問題之外，特別強調教會牧者重建離婚者事工應以神救贖的恩典為基礎，如此才能有「同理心」幫助離婚者面對各種情緒創傷。此外，作者也提到重建離婚者的事工不應只是牧者或是教會領袖的專利，教會信徒也是神所呼召的祭司，一起服事這些心靈破碎的群體。作者編寫教材的特色是較有學術份量，每堂課的大綱編排仔細，讓帶領者和學習者很容易抓住重點。可惜在教導情緒管理方面較偏重於知識性的傳遞，若在課堂結束時提供討論問題，讓學習者有互動的機會，效果可能會更好。

*The Complete Divorce Recovery Handbook* 是由 John P. Splinter 所著，共有十二個單元，其中作者從心理學探討一般離婚者經歷的情緒創傷以及從神學的立場解釋饒恕與罪方面的議題，同時也包括親子關係、約會與性、聖經對離婚與再婚的教導以及婚姻基礎等不同的主題。每一個單元結束之後都有提供問題反思、行動項目以及幫助靈命成長的經文思考等。此外，還附加開展離婚

復原支援小組的原則及須知。作者在寫作上看重認知、感受及行動，因此這本手冊很適合個人成長或支援小組使用，對離婚復原事工而言是很有價值的資源。筆者在編寫的教材中多次引用作者的教導。

“Divorce Care”，是美國超宗派事工組織“The Church Initiative”所製作的離婚復原視聽教材，是集合著名的牧者、家庭輔導員的教導以及復原者的見證而拍成的記錄片，包括十三個主題：面對事實、邁向醫治之路、面對憤怒、面對沮喪、面對孤單、聖經的婚姻觀、建立新關係、理財、離婚與孩子、約會與性、饒恕、和解以及與神從建關係等。共有 13 卷錄影帶，各約 45 分鐘。這套課程的設計是每一卷錄影帶為一主題，在觀看錄影帶之後有小組討論，讓離婚者透過分享、彼此鼓勵而達到醫治的目的。在另外的研習本中包括了編排仔細的主題大綱，方便學習者在觀看錄影帶時寫筆記。此外在每日的家庭作業中提供了經文思考問題，鼓勵學習者每日花一點時間讀聖經默想。還有每週一篇的靈修日記是鼓勵學習者把感受、感恩、禱告等寫下來。這套課程另外也為離婚家庭的孩子設計了復原課程 (Divorce Care for Kids)。這套課程在聖經的教導、情緒管理方面頗為平衡，筆者從講員以及復原者的分享中獲得許多寶貴的資料。

另一套視聽教材 *Life After Divorce Worktext, Fresh Start Recovery Series*，是由美國基督徒輔導協會製作。共有六個主題(面對離婚、悲傷與失落、饒恕、建立新生活、建立新關係、離婚與孩子)，每個主題又再細分為兩單元。每個主題是由一位專婚姻專家針對離婚復原的問題提出教導。此課程的設計除了播放 45 分鐘的錄影帶之外，另外的 45 分鐘是小組時間，包括破冰、專題探討、問題討論與反思等。在附加的使用者手冊中，為帶領者在小組

裡需要表達的話語提供了逐字稿，並且提醒帶領者在較敏感的議題上留意如何掌握小組的氣氛。這套教材的特色是除了有聖經的教導之外，也較重視小組之間的動力及帶領者的技巧演練，有檢測及討論題目，在編排上仔細、步驟分明，是帶領者與學習者實用的手冊。此教材的編排方式以及非常口語話的教導內容讓筆者非常受益。

*The Covenant Divorce Recovery Leader's Handbook* 是由 Wade Powers 著作，共有十五個單元。作者在此教材中除了多次引用以上的著作文獻之外，也納入其他婚姻學者的教導以及自己離婚復原的歷程，是一本比較晚期且資料豐富的離婚復原手冊。內容強調離婚者經歷的五個危機循環(否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受事實)，以及離婚者面對的各種情緒壓力。此教材除了帶領者的手冊，另外也有組員的研習本。此教材的特色是每一單元有清楚的課程目標，有引言和例證，文字通俗易懂，除了強調聖經教導之外，也從心理學角度幫助學習者如何管理緒管。在研習本中作者為學習者提供課堂的筆記、背誦經文以及自我檢測的題目。此外註明了離婚復原小組之盟約以及目標。筆者從此教材中也獲得許多寶貴的資料。

筆者除了參考以上不同的教材之外，也參加了兩間美國教會主辦的離婚復原小組<sup>109</sup>，讓筆者有機會觀摩帶領者與參與者之間的互動以及參考使用的教材。前者是使用 *Divorce Care* 的視聽教材，帶領者在播放完一卷錄影帶之後，讓參與者自由分享個人的感受以及復原的進度。參與者的人數大約八位，多半是已離婚較久的中年人。後者使用的教材是由其教會關懷及輔導部主任 Rev. Larry Bodmer 與支援小組同工團隊一起編寫的，包括 “Divorce

---

<sup>109</sup> Church of Highlands, San Bruno, CA (2008 年 4 月每週二晚上 7:00~9:00); Overlake Christian Church, Redmond, WA (2009 年 10-11 月每週一晚上 7:00~9:00)。

Recovery Building Blocks”(共有十八課)以及“Growing Through Divorce”(共有十二課)。參加者人數有時高達三十多位，包括不同年齡層以及不同狀況的離婚者，其中多數是來自其他不同教會的會友。

以上兩間教會復原小組的帶領者都是已經完成復原步驟的離婚者。前者參加的人數雖然少，但是彼此之間有很好的凝聚力。而後者無論是在場地佈置、歡迎、茶點預備以及討論大綱的預備等，都有一群同工一起配搭，在氣氛上讓參加者感到溫馨與被接納。後者負責帶領的同工除了兩位組長，另外教會輔導部的牧者也定期參加，為小組在屬靈的教導上給予重要的支持。筆者在此小組中參加了八次的聚會，同時參考了帶領者使用的教材“Growing Through Divorce”。帶領者在三十分鐘的專題討論之後，讓參加者分享自己是處於危機循環中的哪一個階段(否認、憤怒、討價還價、沮喪、面對事實)?每位參加者有機會藉此表達目前離婚的狀況以及面對的難處。筆者為參加者的坦誠、彼此接納、互相鼓勵而深受感動。

除了以上的資訊，筆者也參考了其他中文的著作，「從離婚中復原<sup>110</sup>」和「重建—重塑婚姻自我的願景<sup>111</sup>」，這些都是翻譯的作品。前者內容包括學術性的統計資料、個案、情緒管理、前配偶關係、親子關係、親密關係、準備法律方面的家庭作業，最後還包括了離婚康復的十二步驟。後者的內容則以十九項步驟幫助離婚者調適與重建生命。作者重視輔導理論與技巧操練幫助離婚者剖析各種情緒創傷，並且在每一單元都有提供評量問答。雖然這兩位作者有鼓勵離婚者參加教會的互助團體，但是在親密關係、約會與性方面的表達，與聖經的教導以及基督

---

<sup>110</sup> Allan Adler and Christine Archambault, 陳梅影譯,《從離婚中復原》(台北:自立晚報社文化出版部,1992)

<sup>111</sup> 布魯斯·費雪、羅伯·艾伯提(Bruce Fisher and Robert E. Alberti)著,《重建— 重塑婚姻與自我的願景》(Rebuilding When Your Relationship Ends)(張美惠譯,台北:張老師文化事業,2003)

徒婚姻學者的理念有很大的差距。另外還有一本中文著作「窗外依然有藍天一婚變的解析與重建」，作者是基督徒，以輔導經驗解析離婚者劇痛期的心理歷程、調適重點、婚姻的重建以及原生家庭的探討等，但是內容也是沒有談到基督的信仰。

坊間有許多幫助離婚者重建的著作，但是到目前為止，筆者尚未收集到在中文著作上內容既看重基督信仰，且具有學術份量及應用性質的離婚復原手冊。筆者認為，基督徒離婚復原手冊若單重視輔導理論、技巧與操練，而缺少了基督信仰的基礎，在根本上並不能為離婚者帶來持久性的成長。畢竟，人的能力是有限的，只有倚靠神的愛和恩典以及聖靈更新的能力，使傷痛者經歷完全的醫治與釋放之後得以邁向康復的人生。

## 第五章：研究的設計—「離婚復原課程」

### 第一節：面對事實

#### 壹、破冰與分享：

- 一、請介紹自己的姓名以及居住的城市。
- 二、請分享你對離婚復原小組的期望。

#### 貳、專題探討：

歡迎各位來參加離婚復原小組。剛才我們輪流介紹了自己的姓名以及居住的地方，並且分享了自己對參加此復原小組的期望，盼望這樣的分享能幫助我們對彼此有較多的認識。在繼續今天的課程之前，讓我們先談一下離婚復原小組的基本守則<sup>112</sup>，其中最重要的是匿名和保密，我們在小組中分享的事，不會被傳出去。我們都能作到這一點嗎？當我們都有這方面的共識，就能幫助大家願意坦誠分享，並且成為彼此扶持的同伴。

讓我們現在進入正題。我相信你們在過去都因為離婚而經歷了在關係上撕裂的痛苦，它帶給當事人的悲痛猶如親人離世一般<sup>113</sup>。由於離婚為個人及家庭帶來具大的變動，因此離婚者在承受各種壓力之下，其生理與心理的健康以及免疫力受到嚴重的影響<sup>114</sup>。根據研究，離婚者常見的情緒傷痕有幾方面<sup>115</sup>：情感脆弱(fragile)、自恨(self-hatred)、內疚(guilt)、苦毒(bitterness)、混淆(confusion)、孤單(loneliness)、沮喪(depression)、焦慮(anxiety)、恐懼(fear)。有些人在婚姻危機、正式離婚之前就已

---

<sup>112</sup> 參附錄(一)，參加者基本守則。

<sup>113</sup> Stanley Hagemeyer, *Coping with Divorce: Effective Program Methods*, 31.

<sup>114</sup> Lucinda Steenbergen Richmon and Donna Hendrickson Christensen, "Coping Strategies and Postdivorce Health Outcomes," *Journal of Divorce & Remarriage* 34, no. 3/4 (2000): 42;

<sup>115</sup> 游文惠，〈離婚之後？—離婚之後路迢迢〉，36; Maner Felts Dent, Jr., "The Development of A Divorce Recover Support Group in First Baptist Church Clarksville, Tennessee", 87.

經出現失落及悲傷的情緒傷痕。請問當你離婚時經歷了哪些情緒傷痕？願意分享嗎？

婚姻學者 Whiteman 說，離婚後復原的過程非常緩慢，就如駕車在濃霧瀰漫的高速公路上，看不見前面的方向，只能專注於眼前的路線，慢慢的穿過濃霧<sup>116</sup>。你是否有相同的感受？你想你會如何穿過當前的「濃霧」？

根據研究，離婚者的復原期通常需要二年至五年的時間，他們在這復原期中通常會經歷否認、憤怒、討價還價、沮喪、以及接受事實這五個情感發展的階段<sup>117</sup>。其實，這些情感發展的階段不見得是在離婚後才開始，而是在婚姻關係走下坡時就已經出現了，你們是否有同感呢？

在我們開始採取復原行動的第一步之前，我們必須先面對並且承認我們的否認心態。所謂「否認」(Denial)就是「一個阻止我們誠實面對真相的自我保護行為<sup>118</sup>。」有些人在婚姻出現危機時，仍告訴自己一切都會沒事的，而不願去面對現實；也有些人離婚後仍幻想離去的配偶會回到自己身邊。雖然否認的心態是神賜給人的一種自然反應，在面對重大創傷時保護我們的情緒免於惡化，然而當一個人長期陷溺在幻想中，這否認心態會加深他的痛苦，並且遲緩他的復原<sup>119</sup>。

---

<sup>116</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext, Fresh Start Recovery Series* (Forest, VA: American Association of Christian Counselors, 2005), 5

<sup>117</sup> Stanley Hagemeyer, 11-16; 李奕萱,《在泥沼中成長—離婚婦女的適應與學習》, 21; Thomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, 93.

<sup>118</sup> 貝約翰著(John Baker), 岳景梅譯,《歡慶更新》領導者手冊,(美國:台福傳播中心,2006), 51。

<sup>119</sup> Thomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, 48.

我們常說，好的開始是成功的一半。同樣的，我鼓勵你接受復原計劃的第一個挑戰，勇敢的走出否認心態，誠實的面對自己！因為這關係到你往後的幾個復原的步驟。或許你會害怕面對走出否認之後的結果，但事實上，在這復原小組當中，你並不是孤單的，你不是一個人面對自己的問題。這裡有關心你的人，大家會按著你的本相接納你；這些人會在你身邊陪你走過這段艱難的旅程。在復原的旅程中，神從不輕看我們所受的傷害，以及我們生命中的黑暗面。因此靠著耶穌基督的恩典，我們能夠勇敢的面對事實。耶穌說：「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」(約 8:32) 當我們走出否認，進入祂真理的亮光中，祂就要引導我們經歷真正的自由。

現在讓我們來看經歷復原期的第二個情感發展的階段，就是憤怒。當我們走出否認，面對許多的痛苦與失落而產生強烈憤恨的情緒，是很自然的現象。有些人在遭受離婚的打擊後常自責「悔不當初」，另外也有些人責怪對方的無情。請問，你們有這種經驗嗎？你如何處理當時的憤怒？一般人處理憤怒的方式是發怒或壓制<sup>120</sup>。怒氣發洩出來時可能會傷害到他人，也傷害到自己。那麼用壓抑的方式處理怒氣會有什麼後果呢？有些人把不滿的情緒壓抑在心裡，有一天這些累積的怒氣壓抑不住而暴發出來時，往往傷害到人際關係；也有些人因長期壓抑內心的怒氣而使自己的健康受到虧損，例如胃潰瘍或頭痛。根據專家的分析，憂鬱症常是一個人壓抑怒氣，轉向攻擊自己所造成的結果<sup>121</sup>。其實憤怒是造物者賜給人類的一種自衛機能，讓我們警覺到有問題存在<sup>122</sup>。但是聖經也提醒我們要謹慎，不要因生氣

---

<sup>120</sup> Wade Powers, *The Covenant Divorce Recovery Leader's Handbook*, 42.

<sup>121</sup> 黃維仁，《窗外依然有藍天：婚變的解析與重建》，(台北：愛家文化基金會，2002)，41-42。

<sup>122</sup> 同上書，42。



而引起犯罪的行為<sup>123</sup>。既然如此，我們可以用以下健康及負責任的態度來處理自己的情緒<sup>124</sup>：

1. 向神表達心中的感受，坦誠告訴祂你所受的傷害。
2. 認清引發怒氣的根源，例如悲傷、被拒絕或懼怕等。
3. 寫日記，或向一位可信賴的輔導或朋友表達心中的感受。
4. 將目標放在周圍的事物上，例如粉刷房子、轉換家俱的擺設、種花草、運動、或是參與教會的服事…。
5. 加入成長小組，例如離婚復原小組或查經班等。

現在讓我們繼續看復原期中所經歷的第三個情感發展的階段—討價還價。有人認為「討價還價」包含了憤怒、內疚以及沮喪<sup>125</sup>。你認為一般人在這個階段中，會做些什麼事情？有些人在這階段中嘗試與配偶協調，例如找婚姻輔導協談、買禮物、送花、寫信等等，只要能挽回婚姻，什麼方法都願意努力的去作<sup>126</sup>。也許在這階段中有人感到懊悔：「若是我的態度溫和一點，事情可能還會有轉機；若是我在家多作一些事情，他可能會願意留多在家裡；若是我…，可能就會…。」有些人在盡了一切的努力，發現仍無法挽回婚姻或得到公平的待遇之後，就感到憤怒，也有人感到非常的沮喪。這可說是復原期中情感發展的低潮期。有些人在沮喪期中失去了生活的動力，對周遭一切的事物不感興趣，顯得無精打彩。也有些人在這階段中失去了自信心與自我價值感，無法承擔工作上的任務<sup>127</sup>。也有人在這階段中用藥物、酒精、賭博、應酬、性、以及工作來麻醉自己<sup>128</sup>。

---

<sup>123</sup> 參以弗所書四 26。

<sup>124</sup> Wade Powers, *The Covenant Divorce Recovery Leader's Handbook*, 49-50.

<sup>125</sup> *Ibid*, 57.

<sup>126</sup> 訪談西雅圖東區證道堂一位離婚的弟兄，10/18/2009。

<sup>127</sup> 訪談加州某華人教會中一位離婚的姊妹，7/20/2008。

<sup>128</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 19。

到目前為止，請問你的情感發展是在那一個階段？是否你也正在經歷人生的低潮？有人說，人的盡頭就是神的起頭。當你感到人生了無意義，沒有價值感，曾經最信任、最親密的關係已不復存在。這時我們會發現只有那位真實永不改變的神是值得我們信靠的。

在復原期的「否認」階段，我們不願面對或認清自己的處境；在憤怒的階段中我們把責任怪罪自己或他人；在「討價還價」階段我們想用自己的方法挽回逆境。到了沮喪的階段，那才是我們真正認識自己的時候。只有誠實面對自己的問題，為自己的生命負責，不再自暴自棄，才能幫助我們在復原期中邁向成長之路。在沮喪期之後，我們來看復原期最後一個情感的階段，就是接受事實。接受什麼事實呢？就是接受婚姻已結束的事實，接受你的身份已改變的事實，接受你離婚之後會是一個新的開始、有盼望的事實。離婚雖然是一個很大的危機，也可以是一個轉機。在復原期中朝向「接受事實」的階段，能使我們更清楚地認識自己。在經歷離婚的打擊之後願意追求成長，使生命變得更豐富和有意義。我在前面提過，一般人離婚後的復原期需要二年至五年的時間，然後才能找到自己人生的定位。由於每個人的情況不同，因此在這五個階段中可能會有不同的次序，也有人在到達最後「接受事實」的階段之前，在前面四個階段中來回掙扎。無論如何，只有當人願意降服在神面前，承認毫無能力管理自己的生命，才能在這復原之路上往前邁進<sup>129</sup>。

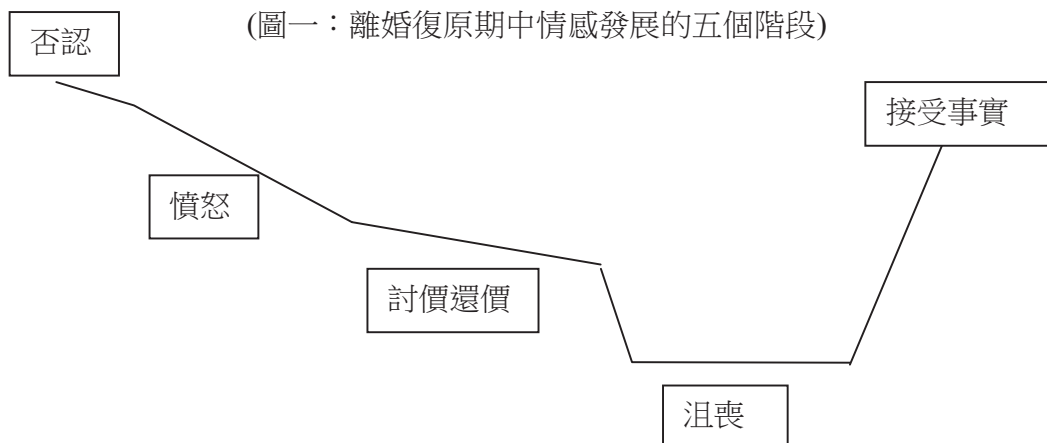
---

<sup>129</sup> 貝約翰著(John Baker)，《歡慶更新》領導者手冊，7。

### 參、思考與討論

現在我要請大家在這問卷上回答一些問題，但不需要把這問卷交回給我。這些問卷主要是幫助大家有一段思考的時間。之後，我們可以有一些討論和分享。

- 一、請形容你離婚之後的情緒，例如：行屍走肉、世界末日、悲傷、憤怒…。你還有其他的形容詞嗎？
- 二、專家形容離婚復原期中情感發展的階段就像一個滑坡(參圖一)<sup>130</sup>，在這些不同的階段中，你可能會有前進或退後的經歷。請問你目前正在經歷哪一個階段？請在那上面打 X 記號。



- 三、過往最困難的時刻是在何時？
- 四、在這五個情感發展的階段中，請形容你目前的情況？你有沒有一些行動表示你已走出否認、憤怒、討價還價、或沮喪？或者你有沒有一些負面的行為表示你正在某一個階段之中？

<sup>130</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 18.

## 肆、聖經指引

在現實生活中，不論我們處於何種危機，難免都會經歷這些情緒反應，我們可從聖經的人物看見一些真實的例子：

1. 亞當：他和夏娃偷吃禁果之後，聽到神呼喚的聲音就躲起來，害怕面對神，甚至當神問他為什麼偷吃禁果，他就把責任推到夏娃的身上。亞當的否認使他與神的關係隔絕了<sup>131</sup>。
2. 摩西：以色列人在曠野因沒有水喝而爭鬧，神要摩西吩咐磐石流水出來讓百姓喝，但摩西卻憤怒地用杖擊打磐石。他的憤怒導致他無法進入迦南地<sup>132</sup>。
3. 亞伯拉罕：當神要毀滅瑣多瑪蛾摩拉時，亞伯拉罕向神討價還價，可否因為城裡有一些義人而不要毀滅這城<sup>133</sup>。
4. 以利亞：當他在迦密山上與四百五十個巴力決鬥勝利後，卻因為王后耶洗別一句話的威脅而逃命，甚至沮喪到想要自殺<sup>134</sup>。

此外，從詩篇 42 篇裡我們也看見詩人毫無掩飾的向神表達他心中的沮喪。今天你也可以把你目前所處的情感階段，將你的感受向神坦白，祂從不輕看我們的禱告(詩 66:20)。不但如此，祂能夠了解離婚者所面臨的痛苦。以色列人在信仰上離棄了神，隨從當地的人拜他們的偶像，把那些偶像當作他們的主，他們的神。因此神對以色列人說：「背道的兒女阿，回來吧！因為我作你們的丈夫…。」(耶 3:14) 「你們這背道的兒女阿，回來吧！我要醫治你們背道的病。」(耶 3:22)。神把自己比喻為我

---

<sup>131</sup> 參創世記 3 章。

<sup>132</sup> 參民 20:1-13。

<sup>133</sup> 創 18:22-33。

<sup>134</sup> 王上 19:1-5。

們的丈夫、父親，而且是一個受傷的戀者<sup>135</sup>。因此神非常認同離婚者所經歷的情緒傷痕。

今天在座的每一位都在承擔離婚的後果，神跟你們一樣是非常恨惡離婚的<sup>136</sup>。凡事不合乎神標準的事情，就是罪。所以離婚也是一種罪。但是它並非是不能赦免的。雖然離婚是神所恨惡的，但是祂愛所有在離婚中受傷害的人。祂是滿有恩典的神，就如那位張開雙臂迎接浪子回頭的父親，祂正等待你們歸回到祂愛的關係裡面。就如耶利米先知所說：「因為主必不永遠丟棄人。主雖使人憂愁，還要照祂諸般的慈愛發憐憫。因為祂並不甘心使人受苦，使人憂愁。」(哀 3:31~33)神創造我們在這世上都有祂的計劃和目的，為的是要在我們身上彰顯祂的榮耀<sup>137</sup>，因此我們在神的眼中是非常寶貴的。我們雖然為破碎的婚姻付上了許多痛苦的代價，但是神以祂豐盛的恩典，憐憫那些在離婚中受創傷的人。祂藉著愛子耶穌基督在十字架上的寶血，已赦免了人所犯的一切罪。人縱然有失敗的過去，但是在神的愛與接納中，我們能夠從過去失敗與痛苦的陰影中走出來邁向成長之路。只要人願意承認自己的失敗，並且承擔責任，神總是給人第二次機會，神能使用人生命改變的見證幫助與安慰那遭各樣患難的人<sup>138</sup>。

---

<sup>135</sup> 楊牧谷著，《流淚先知耶利米》(台北：校園書房出版社，1995)，118。

<sup>136</sup> 參瑪拉基書 2:16。

<sup>137</sup> 參弗 2:10; 詩 90:17。

<sup>138</sup> 參林後 1:4。

伍、金句與禱告：

「我想起這事，心裡就有指望。我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫，不至斷絕。每早晨都是新的，祢的誠實，極其廣大。」(耶利米哀歌 3:20-23)

「親愛的天父上帝，感謝祢是滿有憐憫慈愛的神。在我們的苦難中祢沒有離棄我們，因祢不甘心使人受苦，使人憂愁。感謝祢，在祢的恩典裡，我們的人生是有出路的。我們在此把所有的情緒傷痕帶到祢面前，願祢按照祢豐盛的恩典赦免我們一切的罪，並且擁抱、醫治、安慰我們，擦乾我們一切的眼淚。我們也求祢帶領我們走過每一個情感階段，我們相信日子如何，力量也如何。願祢幫助我們在每一個情感階段中經歷祢的大能與醫治，使我們靠著祢的恩典邁向復原之路。感謝祢聽我們的禱告，奉主耶穌基督寶貴的名，阿門！」

## 第二節：面對悲傷

### 壹、破冰與分享<sup>139</sup>：

歡迎大家來參加第二單元的復原課程。為了讓我們對彼此有更多的認識，我預備了一系列有關反應性格的問題，每一個問題都有兩種選擇，當我讀完一題時，請舉手選擇一樣。

- 喜歡吃鹹花生米或是巧克力？
- 喜愛看美式足球或是溜冰？
- 喜愛去海邊或是爬山？
- 喜歡到戲院看電影或是在家看錄影帶？
- 喜歡穿皮鞋或是拖鞋？
- 喜愛春天或是秋天？
- 喜歡打電話或是寄電子信？
- 喜愛古典音樂或是搖滾樂？
- 喜歡吃漢堡或是起司蛋糕？

你是否覺得以上的選擇有些很難讓你做決定？但根據在座的每一位所選擇的愛好，讓我們對彼此大概有些了解：「這位姊妹喜歡在秋天聽古典樂曲！」「那位弟兄寧願選擇在家看錄影帶！」「這位姊妹酷愛吃巧克力！」…

在今天的專題中，我們會探討不同性格的人會用怎樣不同的方式來面對離婚後的悲傷。如果我們對自己的性格特徵有所了解，就能幫助我們在復原期中以積極的態度處理我們的情緒。

---

<sup>139</sup> 參考 Randy Rolfe, *The Four Temperaments: A Rediscovery of the Ancient Way of Understanding Health and Character* (Marlowe & Company: New York 2002), 125; American Association of Christian Counselors, *Fresh Start Recovery Series: Life After Divorce Worktext*, 21.

## 貳、 專題探討：

### 一、 給自己時間面對悲傷：

在今天第二堂復原課程中，首先讓我分享一個個案<sup>140</sup>，故事的女主角小玲與初戀情人瑞華交往了幾年之後終於結婚了，婚後兩人過著恩愛的生活。隨著女兒的出生他們對未來的生活有許多的計劃與憧憬。當女兒滿兩歲時，瑞華在工作上得到升遷的機會，但全家必需要隨著公司的擴展而搬遷到另一個城市。

瑞華在新的工作上認真與努力，頗得上司的賞賜。幾年以後他因為工作關係認識了許多上流社會的人物，並且參加許多的應酬活動。小玲時常為瑞華很少花時間給家人而埋怨，她每天忙著照顧孩子、處理家務，與丈夫相處的時間越來越少，她感覺兩人的關係已不像從前那麼親密，甚至有預感丈夫心裡或許已有了另外一個女人。小玲有好幾次想與丈夫談心裡的感覺，但瑞華一直否認或藉故轉移話題。此後，瑞華仍然有許多的應酬，並且有好幾個夜晚沒有回家。終於有一天小玲從瑞華的同事得知丈夫時常與某一位女士來往密切。丈夫的外遇帶給小玲非常大的打擊，她感覺忿恨、背叛、焦慮、悲傷、失落、沒有價值感…。她嘗試與丈夫溝通，希望能挽回婚姻，但是丈夫已承認外遇，並表示不能離開那位第三者。小玲的情緒因著婚姻關係的惡化而時常陷入沮喪之中。她既然已無法挽回丈夫的心，就只好提出離婚，但是離婚所帶來的悲傷與壓力影響到她的健康與工作，此外她還必需面對經濟的壓力以及養育女兒的責任…

---

<sup>140</sup> 訪談加拿大華人教會一位離婚的姊妹。8/30/2009.



此個案女主角的情緒創傷對你來說是否很熟悉？根據研究，緊張、失落感、沉默、壓迫感、忿怒、悲傷等是多數離婚者所經歷的。在離婚時，你認為哪一方所承受的壓力比較大？男方或是女方？其實，男女兩方各有不同的危機要面對，因此很難說明哪一方所面對的困難比較大。在社會上一般的看法認為離婚的男士需要提供經濟上的支援<sup>141</sup>；而女方則需要爭取子女的監護權<sup>142</sup>。此外也有研究發現，許多家裡有較幼小的離婚婦女，由於需要處理與前配偶的衝突、監護權及法律訴訟等，而經歷較長的離婚調適期<sup>143</sup>。不可否認的，任何一方在離婚後都有需要面對的困難。

有些人認為，處理悲傷最好的方法就是盡量保持忙碌，讓時間來醫治自己。你認為這觀念正確嗎？根據婚姻專家的解釋，面對或處理悲傷是離婚復原期中很重要的任務，我們需要給自己時間來渡過這段時期，宣洩自己的情緒，承認自己的失落感<sup>144</sup>。為什麼這個過程是如此的重要呢？如果我們有開闢庭園的經驗，就會知道若是在炎熱的季節裡很多天不澆水，日復一日，地上原本濕潤的泥土就會像水泥一樣的堅硬，它不但會因為過於乾涸而無法吸收水份，甚至會把植物的根擠住了。同樣的，當我們經歷重大創傷之後，沒有給自己時間處理悲傷的情緒，往往會因為累積過多的憤怒、苦毒、以及失落感等各種情緒，而使內心變得剛硬，繼而將自己孤立起來。也許有些人性格比較堅強，可以隱藏這些情緒，但久而久之，這些情緒就會

---

<sup>141</sup> Renata Forste and Tim B. Heaton, "The Divorce Generation: Well Being, Family Attitudes, and Socioeconomic Consequences of Marital Disruption," 112.

<sup>142</sup> Diane K. Zimmerman, Joe H. Brown, and Pedro R. Portes, "Assessing Custodial Mother Adjustment to Divorce: The Role of Divorce Education and Family Functioning," *Journal of Divorce & Remarriage* 41, no. 1/2 (2004): 2.

<sup>143</sup> Kristi Williams and Alexandra Dunne-Bryant, "Divorce and Adult Psychological Well-Being: Clarifying the Role of Gender and Child Age", *Journal of Marriage & Family*, 68, no5 (December 2006): 1181.

<sup>144</sup> Georgia Shaffer, *A Gift of Mourning Glories: Restoring Your Life After Loss*, 25.

像癌細胞一樣侵蝕自己的健康，以至於沒有能力讓自己振作起來重新開始新的生活。因此，只有當我們願意誠實的面對自己的沮喪、空虛、憤怒以及失落感等各種情緒傷痕，接著雨後春筍般的醫治才會在內心開始萌芽<sup>145</sup>。

在十幾年前，我正準備搬家進入神學院上課時，不幸地在一次意外中受了傷，造成椎間盤突出而壓迫到右腿的神經，我的右腿痛得無法走路，既無法久坐，也無法久站，只能躺著，因此那段時間我無論上課或用餐時間都是「寢食難安」，有時甚至要趴在床上寫作業。後來我向學校請假，接受物理治療。在那幾個月的療傷時期，我因無法開車而必需請求別人載我去醫院或教會；我必需放下自己的自尊而接受別人的關懷。然而，在那段安靜的時間，讓我真正認識自己的脆弱、驕傲和自卑，也讓我體會到一個臥床的病人其心靈的脆弱與掙扎。感謝主，那段時間讓我有機會與神重新建立關係，當我將自己的無助、孤單、自卑、驕傲、沮喪等各種情緒向祂坦誠及求助之後，我感受到祂的愛與接納，讓我能重新肯定自己。當我再回神學院上課時，我的身心靈就如經歷了洗滌、明亮、輕鬆與自由。

同樣的，離婚就如身上的肢體受傷一樣，需要花時間得到醫治。離婚可能帶給你一個破碎的心靈，甚至一個破碎的人生，但此時也是你的轉機。在悲傷時期中讓你有機會舒發情感，你能反思並重新認識自己，與神重建關係，使受傷的心靈得到醫治。

---

<sup>145</sup> Georgia Shaffer, *A Gift of Mourning Glories: Restoring Your Life After Loss*, 26.

## 二、認識自己的性格特徵

在前面破冰的時候，我們從各人選擇的愛好，稍微了解了彼此的個性，例如有些人喜歡以電子信方式與人聯絡，有些人喜歡爬山，有些人喜歡巧克力、足球、或愛穿拖鞋等。當然，認識自己的性格特徵可以透過各種不同的方式或評量工具，也許我們當中有些人在公司裡已接受過類似的測試，評量你的人際關係以及你如何應對各種不同的情況。不可否認，這些測試只是概略性的幫助你了解你的個性，世上沒有一種評量工具能十分準確地分析你的個性。然而，一個好的性格評量工具能夠幫助我們了解自己的性格特徵，經由了解而學習用合宜的方式來管理我們的情緒。現在我要向各位介紹一個由希臘名醫 **Hippocrates** 提出的四種氣質類型，幫助我們了解四種不同性格之間的差異：

**熱血型 (Sanguine)**：個性外向活潑、精力充沛。這種類型者喜歡有活動、被人注意、擅長交友、感情豐富。

**憂思型 (Melancholy)**：個性敏感、悲觀、多疑，做事有條理。這種類型者的個性與熱血型相反，喜歡安靜與獨處，但也能滿足於幾位忠實的同伴。

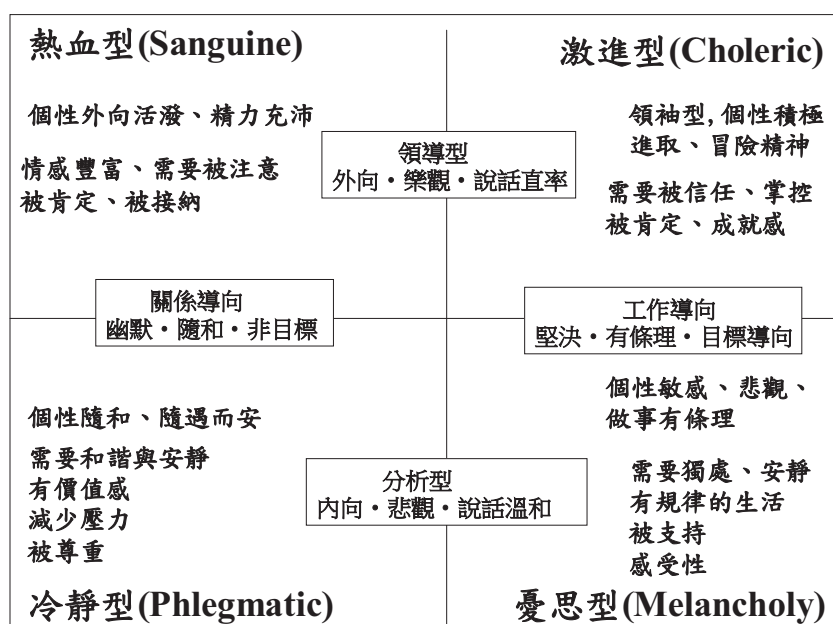
**激進型 (Choleric)**：個性積極進取、富有冒險精神。這種類型者是天生的領袖型，面對危機時，他們會努力想辦法解決，如果這辦法行不通，他們會積極努力工作或運動。在面對壓力時，他們喜歡吃東西或看錄影帶，如此他們會覺得自己還能夠掌控一些事情。

**冷靜型 (Phlegmatic)**：個性隨和、隨遇而安。這種類型者喜歡和諧與安靜，就如憂思型的人，喜歡有屬於個人的空間。他

們的自我價值感是建立在他們本身，而不是建立在他們所作的事情。因此他們面對壓力時會喜歡睡覺、看電視、看書或釣魚等。

這四種性格特徵，你認為自己是屬於哪一類型？其實每個人都有基本的性格類型，但是並非每個人都百分之百屬於以上某一個類型的性格。多數人除了有一個比較明顯的性格類型之外，同時也有另一種類型的混合，因為我們每個人都擁有自己獨特的性格<sup>146</sup>。從以下的圖表，能幫助我們了解一些混合型的性格<sup>147</sup>：

(表二)人的四種氣質類型(混合型)



從以上圖表我們看見屬於熱血型(Sanguine)與激進型(Choleric)的混合型性格的人，個性較為外向、樂觀、以及精力充沛；屬於憂思型(Melancholy)和冷靜型(Phlegmatic)的混合型

<sup>146</sup> Marita Littauer, *Your Spiritual Personality* (San Francisco: Jossey-Bass, 2005), 27.

<sup>147</sup> Ibid, 28-29.

性格的人個性較為內向以及悲觀；屬於激進型(Choleric)與憂思型(Melancholy)的混合型性格的人是屬於工作導向的人。最後，屬於熱血型(Sanguine)與冷靜型(Phlegmatic)的混合型性格的人，是屬於關係導向的人。當我們對自己的性格有所了解時，就能幫助我們按照自己的需要以及適合的方式來處理我們的悲傷情緒。同時，了解前配偶及子女的性格特徵，也能幫助我們尊重他人處理悲傷的方式，而避免許多人際關係的衝突。

### 三、如何處理憤怒的情緒

在離婚復原期中，當你走出否認階段而面對現實之時，各種情緒如自責、失敗感、被棄、憤怒、悲傷等等，可能會排山倒海的湧上來。請問你會向誰發洩這些負面情緒？其實憤怒，就像沮喪一樣，是悲傷時期中的一個過程，若是我們將心裡的怒氣向我們的親人、子女發洩，只會使人際關係更加惡化。你認為有哪些方式可以幫助我們疏導心裡的憤怒？以下是可參考的建議<sup>148</sup>：

1. 行為疏導法：作些勞動例如種花除草、粉刷房子、重新裝飾、整理櫥櫃等，藉著消耗體力幫助我們正面的疏導憤怒的情緒。
2. 禱告、反思與默想：有時太多的悲傷與憤恨令我們無法禱告，但我們不需要向神隱藏內心的感受。就如詩篇的作者，他在最痛苦的時候赤裸裸地向神表達他的感受，甚至發洩他的情緒：「耶和華阿，你為什麼站在遠處？為什麼在患難的時候隱藏？」(詩 10:1)「我的神，我的神，為什麼離棄我，為什麼遠離不救我，不聽我唉哼的言語。」(詩

---

<sup>148</sup> Georgia Shaffer, *A Gift of Mourning Glories: Restoring Your Life After Loss*, 41-43.

22:1) 我們可以為所看、所聞及所想的事禱告，從神的眼光來看一切令我們生氣的事。在經常的禱告、反思與默想之中，我們會經歷神如何使我們的心意更新而變化<sup>149</sup>。

3. 寫日記：日記是一個讓我們傾倒一切苦毒的安全之處。我們可將令我們憤恨、厭煩的事情一一用文字表達出來。操練寫日記能幫助我們傾聽自己的感受。無論你處理任何一種情緒，寫日記以及默想都能幫助你重新調整你的情緒，並且幫助你處理心中的困擾或沮喪。
4. 分享內心的感覺：向輔導員、關心自己的朋友或任何一位好的聆聽者分享或發洩內心感受，能幫助我們有建設性地表達內心的憤怒。
5. 有充足的睡眠、注意飲食、安排生活優先次序：在困難與壓力之下，充足的睡眠與飲食能幫助我們調整心情，使我們能放下壓力而從新面對一些需要處理的事情。

以上處理憤怒的方法，對你來說，哪一種比較困難？或者你是否有更好的方法處理你的憤怒情緒？

#### 四、總結

當離婚的危機開始發生時，你也許處於否認階段，也就是說，痛苦的感覺尚未完全沉浸到心裡面，也許這段時期有許多關心你的朋友在陪伴或支持你。但經過了否認期，真正面對現實的時候，你可能會發現原本周圍親友所提供的情緒支援一一遠離了，這時你心裡一些負面的情緒才開始一一浮現出來。因此，一般人在離婚後六至十八個月期間是復原期中最痛苦的階段<sup>150</sup>。另外，漫長的婚姻衝突、分居、以及法律訴訟的問題也可

---

<sup>149</sup> 參羅馬書 12:1。

<sup>150</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 29.

能延長其悲傷時期，為此，也有些人估計離婚後需要二至五年的時間才能完全走出悲傷的陰霾。這段時間你可能時時感覺悲傷、流淚、憤怒而非常需要情緒的支持，因此要謹慎，切莫輕易的尋找感情的寄託<sup>151</sup>。雖然這段時期會令你感到極其孤單與難過，但卻是讓你更親近神的時候，在神的愛中你能夠經歷在基督裡才有的平安與喜樂。使徒保羅對此有深刻的體會，他由於身體的疾病而曾經三次禱告求醫治，但神沒有應允他，然而他在軟弱當中卻經歷神的真實：「為這事，我三次求過主，叫這刺離開我，祂對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦，為可喜樂的，因我什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了。」(林後 12:8-10)

雖然在情緒上你會有一段時間感到無比的軟弱，同時你也許需要不斷的向神呼求使你能夠剛強起來，但是經過這苦難，神必信實地的引領你進入祂豐富的應許之地。

### 參、思考與討論

根據以上的探討，我們處理悲傷情緒的方式與自己的性格類型有關。根據以下圖表由專家提供四種不同類型的性格特徵<sup>152</sup>，以及混合型的性格類型。請思考自己是屬於哪一種類型，並回答下列三個問題，或許藉此能提供你在復原期中需要的指南。

1. 請問以下哪一種類型比較像你？
2. 你這一類型性格的人需要哪些情緒上的支持？

---

<sup>151</sup> 黃維仁著，《窗外依然有藍天》，128-129。

<sup>152</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 25.

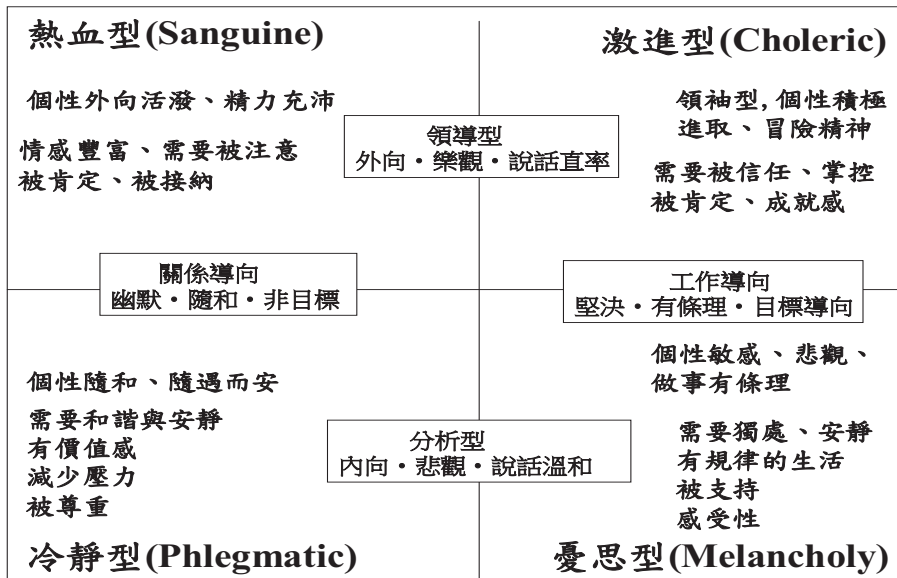
3. 在你的離婚復原期中，你如何能得到這些支援？

表三：人的四種氣質類型

| 性格類型    | 熱血型<br>(Sanguine)             | 憂思型<br>(Melancholy)               | 激進型<br>(Choleric)             | 冷靜型<br>(Phlegmatic)           |
|---------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 特質      | 外向活潑<br>精力充沛<br>擅長交友<br>生活有創意 | 完美主義<br>深思熟慮<br>內向憂苦<br>易於緊張      | 意志堅決<br>有領袖氣質<br>接受挑戰<br>目標導向 | 溫和穩定<br>慢條斯理<br>隨遇而安<br>幕後支援者 |
| 需要的情緒支持 | 被關注<br>被肯定<br>被接納<br>被愛護      | 有規律的生活<br>安排獨處<br>敏感度的支援<br>安靜的環境 | 需要掌控<br>有成就感<br>忠於事務<br>被重視   | 平靜與安寧<br>解除壓力<br>有價值感<br>被尊重  |
| 表達悲傷的方式 | 公開的                           | 個別的                               | 主動性                           | 個別的                           |
| 情緒管理    | 找朋友提供支援                       | 整理事務<br>獨處                        | 隔離<br>作一些不平常的事情               | 隔離<br>獨處<br>避免壓力              |



人的四種氣質類型 (混合型)



肆、聖經指引

誦讀與默想以賽亞書 40:27-31

一、受苦之人的困惑(40:27)

以色列人因為犯罪離棄了神，而遭受審判被擄至巴比倫成為亡國奴。在當時黑暗的環境裡，他們向神訴苦：「我的道路向耶和華隱藏，我的冤屈神並不查問。」這也是受苦的人時常有的困惑：「當我受苦時神在哪裡？」「祂關心嗎？」「祂為何向我隱藏起來？」「祂為何不查問我的冤屈？」在離婚復原期中，在痛楚、悲傷、憤怒等負面情緒的籠罩之下，我們的信心或許也像那些在苦難中的以色列人，看不見神是我們人生的舵手以及改變歷史的神。雖然我們的信心是如此的軟弱，心中的困惑無從得到答案，但我們仍可信靠神至高的主權<sup>153</sup>，一切都在祂的掌

<sup>153</sup> John D. W. Watts, *Isaiah 34-66*, 25 Vols, Word Biblical Commentary (Rev. ed.; Colombia: Thomas Nelson, 2005), 626.

管之下，神並沒有忘記祂兒女的苦楚，祂對我們的憐恤勝過母親對於吃奶的孩子(40:15-16)，祂能夠在曠野開道路，在沙漠開江河(43:19)，只要我們願意重新歸向神，祂必然引導我們走向醫治之路。

## 二、受苦之人的盼望(40:28-30)

神如何回應那些在苦難中抱怨的百姓？神是用祂的屬性及造物主的身份來安慰他們：「你豈不曾知道麼？你豈不曾聽見麼？永在的神耶和華，創造地極的主，並不疲乏，也不困倦。祂的智慧無法測度。」神要祂的百姓知道，人的生命是何等的脆弱與有限，既使有活力的少年人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒(40:30)，但祂卻是那位全能、全知、全善的永生神，不會誤事，也不會誤時，必不會永遠離棄祂的百姓，祂要再度施恩拯救引領被擄的百姓歸回。雖然離婚復原期的歷程有時感到漫長，悲傷、痛楚的情緒有時會不經意的席捲而來，在這艱難的時刻，唯有這位無所不知、無所不能的神，才能帶給憂傷心靈真正的信心與盼望<sup>154</sup>。神是永不改變的，祂不僅不會疲乏，不會困倦；相反地，祂要使疲乏軟弱的人得到更新的力量(40:29)。

## 三、從新得力的秘訣(40:31)

對於被擄的以色列人而言，先知預言他們要服侍巴比倫王七十年才能歸回(耶 25:11-12，29:10)。在七十年歸回的日子尚未來到之前，他們只能忍耐等候。等候的功課非常不容易學，如何能夠在困倦疲乏之中從新得力呢？其秘訣全在於「等候耶和華」。等候耶和華的人，不管自己多軟弱，仍不失去對神的盼

---

<sup>154</sup> 吳獻章，《以賽亞書》(全四冊；天道聖經註釋，香港：天道，2005)，77。

望，在神的時間和帶領之下，我們可藉著聖靈所賜的能力來面對當前的困難，就如鷹之所以能夠翱翔於高空不在於牠的翅膀有多強壯，乃是只要牠伸出翅膀，藉著風的方向迎向高空<sup>155</sup>。在離婚復原期中，不論我們的處境如何軟弱與艱難，只要我們與神建立穩定的關係，等候祂的時間，將自己完全降服在祂面前，讓祂來掌權，相信祂的帶領和安排，靠著祂所加給的力量，我們必然能夠走過悲傷期，而重新展翅、奔跑、行走，迎向嶄新的人生。

伍、金句與禱告：

「但那等候耶和華的，必從新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(賽 40:31)

「親愛的主耶穌，感謝祢陪伴我們渡過離婚後的悲傷時期。感謝祢，因祢是無所不知，無所不能的神，祢知道我們在這段時刻所經歷的各種情緒傷痕，並且在這復原期中為我們預備所需要的支援。主啊，感謝祢的憐憫，祢不僅體恤我們的軟弱，並且願意赦免我們一切的罪，使我們因著信靠祢而對人生有新的盼望。主耶穌，我們願意在此將自己完全降服在祢面前，願祢來掌管、帶領我們的人生，因我們知道既使有時會感到悲傷與孤單，但祢的恩典是夠我們用的。在祢的保護與引導之下，我們必如鷹展翅上騰，奔跑不困倦，行走也不疲乏。感謝祢豐盛的恩典。禱告奉主名求，阿門！」

---

<sup>155</sup> John D. W. Watts, *Isaiah 34-66*, vol. 25, p. 627; 吳獻章，《以賽亞書》，80.

### 第三節：認識原生家庭

#### 壹、破冰與分享

請介紹自己原生家庭的成員以及他們與你的親疏程度。

#### 貳、專題討論

##### 一、「原生家庭」的含義與功能

在今天的課程裡，我們將要探討「原生家庭」(Family of Origin)。所謂「原生家庭」是指個人從小成長的家，至少包括自己、父母和祖父母三代<sup>156</sup>。在剛才破冰時大家介紹了自己原生家庭的成員，以及彼此之間的親疏程度。當你想到自己小時候的家時，你覺得感恩還是有複雜的感覺？家庭是塑造人個性的地方，對我們的一生影響深遠、關係密切。我們的思考方式、價值觀、自我形象、待人處事、職業取捨、甚至婚姻伴侶的抉擇等，都脫離不了我們的家庭影響，這些資產會如影隨行地跟著我們，直到我們走完人生的道路<sup>157</sup>。在原生家庭中，正負的功能都可能重複出現在代際之間。正面的功能包括特殊天分才藝、堅韌性格、專業傾向等。負面的功能包括暴力、酗酒、自殺、早產、墮胎、亂倫、離婚、外遇、婚前同居或懷孕等。此外，也有重複的行為模式如親密、疏遠、衝突、斷絕往來等出現在同輩之間、夫妻關係、婆媳關係及父母與子女的關係之中<sup>158</sup>。

---

<sup>156</sup> 黃維仁，《窗外依然有藍天》，250。林國亮，《家庭樹，生命樹—原生家庭探討完全手冊》(台北：雅歌出版社，2004)，23。

<sup>157</sup> 高偉雄，《我為什麼是我？—探討原生家庭對個性的影響》(台北市：橄欖基金會，2004)，7-8；Les and Leslie Parrott, *Relationship: How to make bad relationships better and good relationships great* (Michigan: Zondervan 1998), 41.

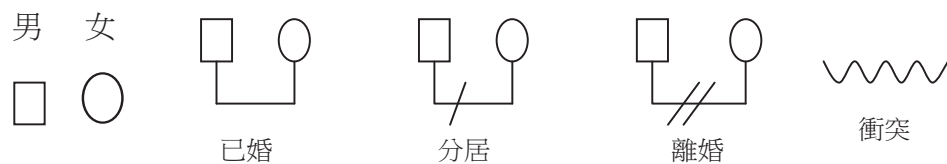
<sup>158</sup> 林國亮，《家庭樹，生命樹—原生家庭探討完全手冊》，230-231。

## 一、 認識原生家庭

### 1. 家族圖 (Genogram)

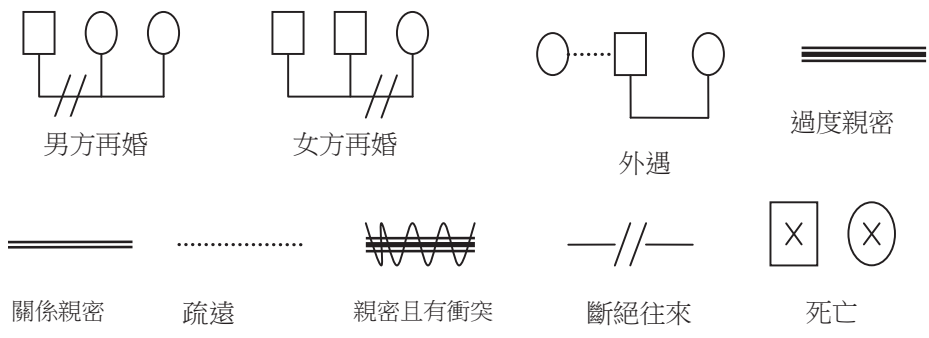
認識原生家庭的方法，目前較為人熟識的是「家族圖」(Genogram)。其特色是以一些符號，將至少三代的家庭狀態畫成圖表。藉此可了解家庭中有哪些成員以及他們的名字、年齡、手足位置、婚姻狀態等，通常至少會追溯到父母的三代之前。此外，一些相關的訊息，例如家庭成員的性格特徵、宗教信仰、職業、種族等也可納入，甚至生活中重要的事件如出生、死亡、離婚、外遇以及酗酒等也可透過符號一目了然<sup>159</sup>。透過「家族圖」，我們不單可看出代際間的行為模式，同時也可讓我們對原生家庭有三方面的認識：第一，了解上一代是如何處理個人及婚姻中的界線；第二，個人在家庭中所扮演的角色；第三，個人在成長過程中耳濡目染下所承襲到的不成文規則<sup>160</sup>。我在此先簡單的介紹常用的幾種符號，然後以大衛的家庭為例，畫出一個家族圖，並解釋其中的含意，以幫助大家用繪製家族圖來探討原生家庭：

#### (1) 「家族圖」符號

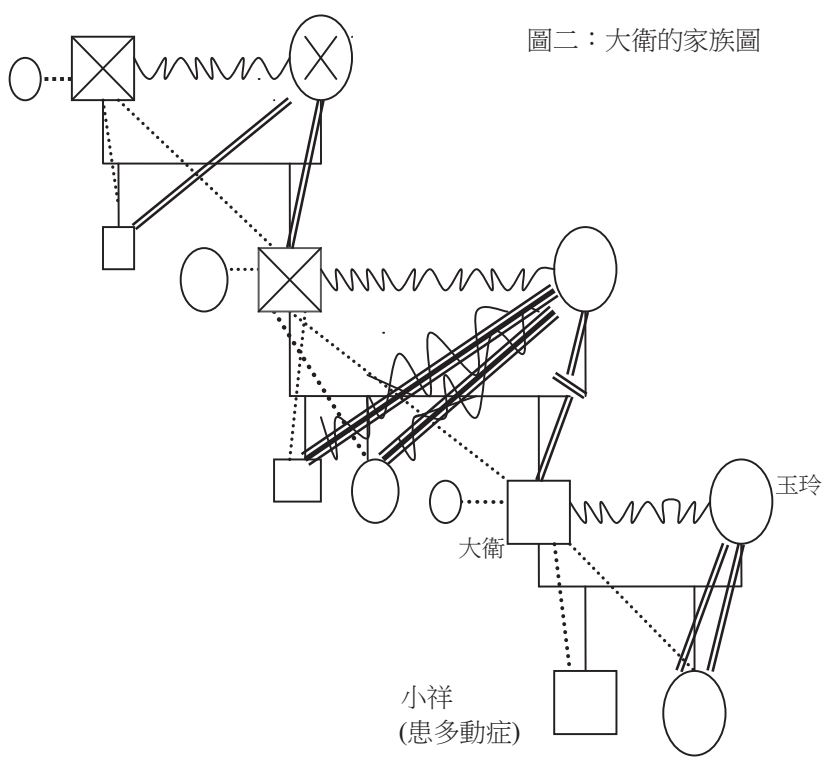


<sup>159</sup> Irene Goldenbery, Herbert Goldenberg 合著，翁樹澍、王大維譯，《家族治療理論與技術》(台北：揚智文化事業，1999)，262；林國亮，《家庭樹，生命樹—原生家庭探討完全手冊》，57；David Stoop, *The Completed Marriage Book* (Grand Rapids: Fleming H. Revell, 2002), 221.

<sup>160</sup> Ibid.



(2) 家族圖範例及解說



大衛(家族圖一)在家排行老么，他的父親是船員，有時好幾個月才能回家休假幾天，所以與兒女的關係較疏遠。他記得每次父親回家時，父母都會為了金錢以及父親的外遇而爭吵。母親在超市上班，由於工作時間長，所以大衛和哥哥姊姊小時候大部分時間是由祖父母照顧。每當母親下班回家心情不好時都會拿三個孩子出氣。由於大衛經常在祖父母家裡等母親下班接他回家，所以他看見祖父母的感情也不好，祖母也經常為祖父的外遇及與孩子的教養問題彼此爭吵。

大衛在大學二年級時父親患了肺癌，母親並沒有因此而原諒他曾經對妻兒的不忠，由已經成家的兄姊輪流照顧病重的父親，直到他過世。大衛由於從小經常看見父母之間及祖父母之間的衝突，所以性格有些抽離和刻板，從小就希望能早日獨立離開家。大衛 27 歲時與玉玲結婚，兩年後生了一兒一女。大衛在貿易公司的工作非常受上司的器重，之後升遷為部門的總經理。大衛的事業雖然成功，但是他與母親的關係有很多的衝突，在一次因金錢的事爭吵之後，便與母親斷絕來往。

大衛的兒子在讀小學時被診斷為多動症。由於大衛工作忙，所以每次兒子在學校犯規時，都是由玉玲到學校與老師面談。久而久之，玉玲開始埋怨大衛為了工作很少花時間陪伴孩子，而且對孩子的功課不表示關心。有一天玉玲由同事的口裡知道大衛有了外遇，為此她承受很大的打擊，在挫敗與忿怒之時就會有離婚的想法。但是為了兩個孩子，她只有尋求輔導員的幫助。

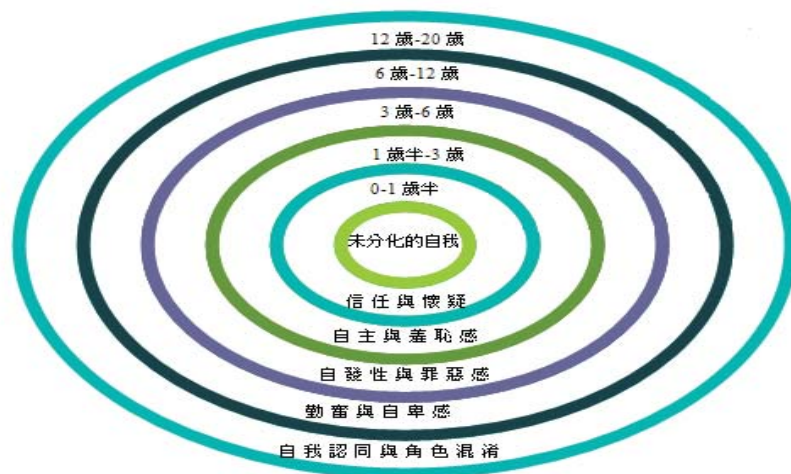
從大衛的家族圖可見夫妻間的衝突模式、金錢以及外遇等重複出現在代際之間。在此，你也可以思考自己的原生家庭數代之間，是否有些行為模式或家庭正負功能重複出現？在繪製

家族圖之前你可從父母、祖父母、姑叔輩、表(或堂)兄弟姊妹等收集資料，特別是在你的原生家庭中經常出狀況而被標籤為「黑羊」的人，通常這些人可為你提供有利的資訊<sup>161</sup>。

## 2. 原生家庭與個人關係

家庭是每個人成長和塑造人格的地方。也許你是出生在一般正常的家庭，與父母及手足同住；也許你從小是由哥哥姊姊或祖父母撫養長大；也許你是在單親家庭長大；也許你的家是重組家庭，與繼父(母)以及繼兄弟姊妹同住。無論你的家庭模式是什麼，你的家在你出生第一天開始就已經為你帶來很深的影響力。根據心理學家愛瑞克森(Erickson)的研究，從出生到年老，每個人的心理都會在不同的階段中改變，在這歷程中最重要時期是在早年的二十年當中<sup>162</sup>。從以下環狀的自我發展圖來看，每個人的自我發展就好比樹的年輪<sup>163</sup>。

圖三：環狀的自我發展階段



<sup>161</sup> David Stoop, *The Completed Marriage Book*, 222.

<sup>162</sup> Don Hamachek 著，《面對自己》(Encounters with the Self)，14。

<sup>163</sup> Ibid, 13.



一棵樹是否能長得好，有寬大的樹輪，在於其生長環境是否有充足的雨水和陽光，以及適當的溫度。同樣的，個人若在幼兒期由父母或照顧者得到充分的滋養與照顧，他們的情緒時常得到滿足，會就有信任、自主、自發、勤奮、認同感等正面的心理發展。一般來說，他們長大後較能適當處理自己的情緒與感受，在人際關係上有較正面的表現。相反的，個人在幼年成長過程中，基本心理生理沒有得到很好的照顧與保護，經常活在被拒絕或悲傷的陰影之下，其自我成長之環反映出來的結果是負面的情緒，如不信任、罪惡感、羞恥、自卑、角色混淆等<sup>164</sup>。

從以上的自我發展圖，你有否意識到你的個性和脾氣與某個階段環境的影響有關？或者在你的原生家庭裡有不明言的家規，例如不能與外人談論家裡的事情；不能信任外人；不能表達你的感覺，是否這些家規影響了你的個性、處理衝突的方式以及日後所有的人際關係？<sup>165</sup>。了解自己的原生家庭，也許會使你回想起兒時所受的創傷而感到悲傷或生氣。對某些人來說，探討原生家庭是需要足夠的勇氣來面對隱藏多年的複雜感受。但無論如何，認識原生家庭的目的是不是要將問題歸咎於我們的父母或成長環境，也不是要我們停留在過去傷害的回憶裡。而是幫助我們重新認識自己，從自我挫敗當中得到釋放，使傷痕得到醫治，繼而去愛我們的家人<sup>166</sup>。

原生家庭雖然對我們的一生影響深遠，但我們每個人有自己應負的責任，在重新認識自己、自我省察之後願意有所改變，

---

<sup>164</sup> Ibid；高偉雄，《我為什麼是我？—探討原生家庭對個性的影響》，57。

<sup>165</sup> Dave Carder, *Secrets of Your Family Tree: Healing for Adult Children of Dysfunctional Families* (Chicago: The Moody Press, 1995), 71-73.

<sup>166</sup> Melody Beattie, *Beyond Codependency And Getting Better All the Time* (Minn.: Hazelden Educational, 1989), 83.

以免將成長過成中的負面影響、創傷延續到成年、新的家庭和下一代。「認識」縱然讓我們知道我如今成為何等人的緣由，但是在這段認識過程中，唯有創造人類的神能帶給人真正的安慰、醫治、勇氣、智慧、能力以及永遠的改變。同時，也讓我們看見惟有認識那創造宇宙萬物的上帝才能真正的認識自己<sup>167</sup>。

## 參、思考與討論

### 一、思考問題：

1. 請嘗試用家族圖的方式畫出你的原生家庭，你與父母及手足之間的互動關係。他們如何處理衝突？(妥協、逃避或是面對？)你父母及祖父母的婚姻關係如何？是否有特定的行為模式重複出現在數代之間？

2. 請思考你從父親所受的影響：(請同樣回答你從母親所受的影響)

- 父親的長處

---

- 父親的缺點

---

- 描述你與父親的關係

---

- 你的父親如何表達他真正的感受？

---

- 描述你父親溝通的方式

---

---

<sup>167</sup>高偉雄，《我為什麼是我？—探討原生家庭對個性的影響》，8-9。

- 描述你與父親在一起最高興的時候  
\_\_\_\_\_
- 描述你與父親在一起最不高興的時候  
\_\_\_\_\_
- 你父親現在(或曾經)對你的期望是什麼？  
\_\_\_\_\_
- 你與父親最相似之處是什麼？  
\_\_\_\_\_
- 你與父親最不相似的是什麼？  
\_\_\_\_\_

#### 一、 問題討論

1. 回想你成長的歲月中與父母及手足同住的時光，有哪些事情是令你高興的？有哪些事情是令你感到傷感的？
2. 你父親在你身上最大的影響是什麼？你目前對他正面及負面的感受有哪些？
3. 你母親在你身上最大的影響是什麼？你目前對她正面及負面的感受有哪些？
4. 在你的原生家庭中，是否有特定的行為模式重複出現在數代之間？請分享你對這些行為模式的想法及感受。

#### 肆、 聖經指引

從以上的討論我們看見自己從父母及原生家庭所受的影響是非常的深遠。就如前面所提的，不論你的家庭模式是什麼？你的家在你出生的第一天已為你帶來長遠的影響。雖然如此，這些卻不能攔阻神對家庭所要成就的重要計劃。從聖經第一本

書創世記的開始，我們看見神關心家庭並且願意祝福家庭，因為家庭是神在世上設立的第一個團體，是藉由婚姻的延伸而組成的(創 2:18；21-25)。然而因為人犯罪，失去了神原本要賜給家庭的祝福。從創世記第一個家庭我們看見夫妻關係失和，兒子因嫉妒而殺害親手足；接著我們又看見亞伯拉罕的家族有欺騙、父母偏心、兄弟間彼此以詭詐相待的問題等重複性的行為模式發生在數代之間，並且影響其後代子孫。

神從不輕看家族所留傳的罪。沒有任何人能說自己所犯的罪是與他人無關。事實上，所有罪的後果會存留在你的生命中，並且會影響你周圍的人，甚至延伸到你的後代。就如神在頒律法時向摩西所說的話：「…耶和華是有憐憫、有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯和罪惡。萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三四代。」(出 34:6-7)雖然家庭所留傳的罪帶來深遠的影響，但是神對那些信靠祂，願意悔改的人所賜下的祝福是遠超過祂的審判，就如神在十誡裡所說的：「…愛我、守我誠命的，我必向他們發慈愛，直到千代。」(出 20:4-6)神的話語帶給我們莫大的鼓勵。雖然我們不能選擇自己的原生家庭，也不能改變上一代所留傳下來不良的行為模式，但是我們卻能在神的恩典中學習如何改變自己。我們如何從過往重複經驗的痛苦中得著釋放，或者破除來自上一代的行為模式？我們可以從以下五個步驟來學習，靠著神的恩典把上一代留傳下來的咒詛轉化為祝福<sup>168</sup>：

---

<sup>168</sup> David Stoop, *The Completed Marriage Book*, 227; Marilyn Hickey and Sarah Bowling, *Blessing The Next Generation: Creating a Lasting Family Legacy with the Help of a Loving God* (New York: Faith Word, 2008), 58.

### 1. 認清特定的行為及其模式

在你的原生家庭裡是否曾經有暴力、酗酒、衝突、掌控或離婚等事件？這些行為模式是否同樣的發生在你目前的生活當中？坦誠真實地面對曾經發生的事實，以及心理的創傷。求神赦免上一代所留傳下來的過犯。我們越了解自己的過往，就越有能力控制自己不將一些負面的行為模式影響到下一代<sup>169</sup>。

### 2. 饒恕自己的家人

饒恕自己的家人是探討原生家庭中很重要的醫治過程。也許你的家人將罪的習性留傳下來，但是你仍然有自由去選擇如何改變或為自己的行為負責任。也許你的家人將難醫治的疾病遺傳給你，但你可以選擇健康的居住環境以及生活習慣。饒恕自己的家人讓我們有寬闊的胸襟來看自己的父母，在他們成為父母的前後，也是與我們有同樣的罪性，他們也需要愛及被愛。因此探討原生家庭就是饒恕父母不能完全滿足我們的需要，並且接納他們已盡了力來愛我們<sup>170</sup>。饒恕也許不能立刻做到，但是順從耶穌的教導—「饒恕七十個七次」幫助我們清除家人所欠的罪債，使我們藉著饒恕扭轉上一代留傳下來的咒阻而邁向蒙福之路。

### 3. 為過去表示哀傷

耶穌說：「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」  
(約 8:32)也許你的家人曾經帶給你很深的創傷，既使此人已

---

<sup>169</sup> Dave Carder, *Secrets of Your Family Tree: Healing for Adult Children of Dysfunctional Families*, 68.

<sup>170</sup> Melody Beattie, *Beyond Codependency And Getting Better All the Time*, 88.

離世多年，你仍然需要面對事情的真相。你可以為不能改變的事實表示遺憾、哀悼或生氣。但最重要的是，你需要請一位信任的人與你一起禱告，使隱藏多年的負面情緒得到釋放，繼而經歷神內在的醫治。

#### 4. 設立界線

所謂界線，簡單地說，就像是我們房屋的籬笆，標記著每一戶的起點與終點。一旦你認清四圍界線，就容易找出這片地產的所有人<sup>171</sup>。同樣地，我們若要從原生家庭重複的行為模式中得釋放，就需要清楚知道個人版圖之界線在哪裡。換句話說，在個人的版圖中，我們對自己的身體、情緒、意志、選擇以及價值觀等「擁有」絕對的主權<sup>172</sup>。當我們釐清界線，便能認清什麼是自己以及他人應負的責任，並且能尊重他人版圖之主權。同時也能掌控不允許別人侵犯自己的版圖。換句話說，我們可以選擇不受他人情緒的影響，勇敢地說「不」而沒有愧疚或懼怕感，並且不再容許曾經傷害自己的人像過去那樣繼續這種傷害的行為<sup>173</sup>。當我們認清以及尊重此界線，就能避免將這種負面的行為模式影響到下一代。

#### (5) 考慮是否恢復關係

在進行這最後一個步驟時，你可能不需要納入曾經得罪你的家人，因為他們已經離世。然而即使他們仍然在世，除非你已完全饒恕，否則你不可能恢復關係。即使你與對方展開和好的過程，也要記得設立界線，讓你的期望保持在最低狀態，也減少自己再度受到傷害的可能性。

---

<sup>171</sup> 亨利克勞德，約翰湯森德著，董文芳譯，《為婚姻立界線》（美國：台福傳播中心，2004），18。

<sup>172</sup> Dave Carder, *Secrets of Your Family Tree: Healing for Adult Children of Dysfunctional Families*, 215.

<sup>173</sup> Melody Beattie, *Beyond Codependency And Getting Better All the Time*, 169.

## 伍、金句與禱告

「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」(林後 5:17)

「親愛的主耶穌，感謝祢，祢是昨日、今日、直到永遠不改變的主。當我們還在母腹的時候祢就已經認識我們。感謝祢使我們有家庭，在父母及家人的照顧之下成長。在探討原生家庭的過程中，感謝祢讓我們能夠重新認識自己以及我們家人的不完全。主啊，感謝祢寶貴的應許：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」求祢憐憫並且赦免我們以及家族所犯的罪，使我們能在祢的恩典中成為新造的人，破除代傳負面的行為模式，饒恕曾經傷害我們的家人，並且能重新愛他們，接納他們的不完全。如此，我們能將祢的祝福傳給我們的下一代。願祢以豐盛的慈愛引領我們，使我們經歷在祢完全的醫治，也使用我們去幫助那些與我們遭遇同樣苦難的人。禱告奉主名求，阿門！」

## 第四節：重建新生活

### 貳、破冰與分享

請用三種不同的形容詞來形容你的性格。請不要覺得不好意思說自己的優點，在此小組裡的成員都願意認識你。

### 參、專題探討

在前面幾次的專題中，我們討論了離婚後如何面對自己的情緒傷痕、渡過悲傷期以及面對饒恕。今天我們要繼續探討離婚後如何重建自己的生活。在上一次的討論中，May 有提到她的經歷，她原本不能饒恕前夫，但是她覺得聖靈感動她要把前夫的優點寫下來，在幾次掙扎之後她終於順服了。奇妙的是，她不但能把前夫的優點寫下來，同時也把自己的缺點寫下來。她的順服使她能自由地去饒恕前夫，只是心情上還是有一些哀傷。此外，David 提到身為單親心中有許多的無奈，讀小學的兒子時常問：「Daddy，為什麼我們的家和別人不一樣？」我相信在你復原的旅程中，「離婚」不但帶給你各種的情緒傷痕，同時也使你在生活周遭事務上面對許多的難處。例如，當你要填寫工作申請表、或有關法律的文件，你需要表明自己離婚的身分；面對與前配偶共同的朋友時會感覺尷尬；逢年過節時心裡倍感孤單；不想參加親友的聚餐，以免觸景傷情；為子女的處境感到內疚…。

離婚雖然帶來許多的苦難，但是神卻能透過這些苦難使我們的生命帶來成長，就如聖經所說：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」(羅 8:28) 「耶和華說，我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」(耶 29:11)



離婚帶來許多的難處，也許這就是為什麼有些人離婚之後就想即刻發展浪漫的關係來逃避難處。其實離婚後首要的任務是完成個人復原的步驟。在尚未復原就即刻發展新的關係，將會阻礙個你人的成長，並且對屬靈生命帶來負面的影響。因為在新的關係裡，你可能會把一切的希望寄託在這位伴侶的身上，期望他(她)來解決你所有的困難。根據學者的研究，二度婚姻的期限通常是三年。你可能會因為對方沒有滿足你的需要而感到失望，只好離婚，以為下一次婚姻會比較好；或者你有可能把前次婚姻中未了之事帶進新的關係裡<sup>174</sup>。如此，舊的傷痕尚未痊癒，還要面對新的創傷，很可能往後需要更長久的時間才能復原<sup>175</sup>。因此，離婚之後給自己至少兩年的時間來醫治傷痕與成長是非常重要的。也許你的情況非常順利，不需要兩年就可得到康復。但無論如何，完成個人的復原計劃、重建新生活是離婚之後非常重要的任務，使我們得到完全康復之後重新面對未來的生活。

在你的生活中，因為離婚而直接受影響的有哪些？大致上我們可歸納為五方面：身分與自尊、經濟與工作、與神的關係、與他人的關係以及教會與服事。這些都是與個人的復原有密切的關係。因此在今天的課程裡，讓我們一起從這五方面來學習如何重建新生活。

---

<sup>174</sup> Wade Powers, *The Covenant Divorce Recovery Leader's Handbook*, 31.

<sup>175</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 51.

## 一、身分與自尊

有些人在離婚後看自己是個受害者；也有些人感到內疚，認為是自己把婚姻「搞砸了」；另外還有人覺得自己是個失敗者。請問你離婚之後如何看自己？是否也覺得自己是受害者或是失敗者？請問這種心態如何影響你的生活？

我們如何調整焦距重新認識自己的身分？當有人問起：「我是誰？」之時，我們會直覺地說：「我是某某人的丈夫(妻子)。」或者是：「我是某某人的父(母)親。」、「現在…我是一個離婚者。」但是我們能否用新的眼光看自己是：「神的兒女」、「被耶穌所救贖的」、以及「有聖靈內住的人」？

從神學的立場來看，以上三個原則：創造、救贖以及神所賜的聖靈，是幫助我們重建自己的身分與自尊的重要基礎。

首先，我們是被神創造的，其目的是要我們愛祂與事奉祂。神在創造人類之後，祂看著一切所造的「都甚好」(創 1:31)。因此，你和我都是神的「傑作」，祂造我們在世上絕非偶然。就如華里克牧師說：「神所做的一切都不是意外，更不會出錯。祂創造每一樣東西都有因由。…神創造你的動機是因為祂愛你。在創造世界之先，神已經掛念著你<sup>176</sup>。」

第二，我們是被耶穌的寶血所救贖的，可見我們的身分是何等的尊貴。神對我們的愛極深，祂不但接納我們，甚至在我們還作罪人時，就為我們的罪死在十字架上。(羅 5:8) 雖然我們會有失敗的時候，但祂從來沒有停止對我們的愛。

---

<sup>176</sup> 華里克著，《標竿人生》(增定本，美國：基督徒使者協會，2004)，29。

第三，我們擁有聖靈的內住——這是神為每一個相信祂的人所預備的禮物。在聖經裡列了聖靈賜給人不同的恩賜：教導、服事、勸化、施捨、憐憫…等。(羅 12:6-8)這些都是聖靈給我們的恩賜，使我們能夠去幫助他人。

我們除了從神的創造、救贖以及恩賜來重建自己的身分與自尊之外，還可考慮從以下幾方面來重建自己的生活<sup>177</sup>：

1. 透過他人的輔導與協助：你可以尋求專業輔導員、團契導師、牧者、或可信任的基督徒朋友的協助。請他們幫助你釐清你在面對困難時的態度與處理方式，確定未來人生的目標以及如何扮演好單身、單親、或兩者兼具的角色。
2. 了解自己的性格類型：從專業輔導員提供的評量工具，或一些有關探討個性方面的書籍所提供之自我檢測的部份<sup>178</sup>，可幫助你分析自己性格的優點或缺點，以及在各種情況之下的應對。由此可幫助你調整自己，如何與自己以及他人建立更好的關係。
3. 重回學校進修：也許在過去你把精力與時間放在照顧孩子及家庭方面，或許此時你可以考慮重回學校進修一些課程，或完成一個學位，一方面可轉移重心，另一方面可藉著學習的成果來建立自信心。
4. 參加調整身心靈的活動：也許過去的生活作息表過於緊湊，或許此時可以作一些調整，例如定期的運動，或者加入一些運動的俱樂部；計劃讀一些有關離婚復原方面的書；參加讀書會；培養一些嗜好如園藝、運動、美術、手工藝…等。

---

<sup>177</sup> David and Lisa Frisbie, *Moving Forward After Divorce* (Oregon: Harvest House Publishers, 2006), 30; American Association of Christian Counselors, 60. Bill Butterworth, *New Life after divorce* (Colorado: WaterBrook Press, 2005), p.51-52.

<sup>178</sup> 吳政雄著，《個性—獨特的反應傾向》(台北：永望文化事業有限公司，2002 初版); Marita Littauer, *Your Spiritual Personality* (California: Jossey-Bass, 2005)

5. 加入離婚支援小組：在此小組裡與其他相同背景的人建立支持網，彼此代禱與扶持。當你在幫助他人的同時，自己也得到醫治。

## 二、尋求經濟自立

心理學家黃維仁說：「工作能建立自尊心與價值感，給予人一個新的認同，並產生有能力控制生命的自信心<sup>179</sup>。」請問你離婚帶來的情緒問題是否有影響到你的工作？你是否因此而失去工作？或者你是否需要加長工作時數，或再找第二份工作以支撐家用？也許你離婚後在經濟上面臨許多的壓力與挑戰。你認為如何能將這些挑戰轉換為正面的經歷？

有些人在離婚之後因為需要同時照顧孩子以及工作，於是轉換另一個在時間上較有彈性的工作。也有些人可能為了得到更好的工作而需要進修，因此在經濟上面臨一段困難的時期，或者請父母幫忙照顧孩子。但是在尋求經濟自立的過程中，卻能幫助你認識自己的潛能。在此我願意再次提到我那位住在加拿大的朋友 Nancy，她離婚時覺得自己非常沒有自信心與價值感，就像前夫過去經常說的：「很笨，什麼都不會！」但是她決定一切重新開始一學開車，參加職業訓練課程。當她考上駕照以及找到老人看護的工作之後，她對人生的看法完全不同了。她覺得能夠開車以及在工作上服務有需要的人讓她有一種成就感。在工作之餘她也參與教會的服事，使她覺得生活很充實而有意義，甚至她的前夫也感覺她改變了許多。有一天她開玩笑地說：「也許我要感謝前夫，若不是他要離婚，迫使我獨立，重新面對自己的人生，我今天可能還是什麼都不會！」請問你是否也有同樣的經歷？離婚雖然是一個很大的危機，但同時也可

---

<sup>179</sup> 黃維仁，《窗外依然有藍天》，62。

能是轉機。雖然離婚迫使你承擔更多的責任，例如煮飯、處理銀行事務、汽車保養，甚至修理家用品…等，然而經過離婚的打擊，卻使你活得更堅強有力，讓你能發展自己的潛能和個性中美好的部份，繼而使你經歷到完成新任務之後的喜樂與成就感。就如使徒保羅所說：「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的。因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。」(羅5:3-4)

### 三、重建與神的關係

當我們談到與神的關係時，請問你曾否向神表達甚至發洩心中一切負面的情緒？其實每個人與神的關係都有起伏的時候，既使聖經人物如亞伯拉罕、撒拉、摩西、大衛、以利亞、耶利米…等也都不例外。因此，你可向神敞開自己，坦誠地向祂表達心中一切的失望與困惑，甚至向祂哭訴、生氣。你會經歷到這位神的真實，祂就像好朋友般地默然的陪伴你邁向復原期。

有人說離婚之後，反而使他更加的倚靠神；有人說在離婚之後使他更深的認識神的信實，只有祂的愛是永不改變的。你是否有同樣的經歷？你認為在離婚之後有哪些方法可幫助自己與神重建關係？以下有幾方面可供我們參考：

1. 寫一封信給神：用文字把心裡的感覺如生氣、困惑、失望、難過…等誠實地向祂剖白。或許你過去把重心放在配偶身上，此時你可向神悔改，願意與祂重建關係，並將生命的主權交給祂。
2. 讀經與禱告：每日有固定的時間讀一段經文，例如研讀腓立比書，這是保羅在監獄裡寫給腓立比教會的書信，你可從中

默想一段經文並與神對話，求神幫助自己學習保羅的榜樣，在困難的環境中仍有超越的信心與喜樂。

3. 定期參加基督徒的支援小組：在支援小組中你可以與那些遭遇同樣難處的人彼此代禱、鼓勵、與提醒。你在支援小組裡分享自己的經歷或許能成為別人的幫助，就如聖經告訴我們：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」(傳道書 4:9)
4. 定期參加教會以及團契聚會：保羅提醒我們：「不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉…。」(希伯來書 10:25)你若是因為離婚而離開了教會，此時你需要考慮重新回到基督徒的團體中，你需要與一群弟兄姊妹一起敬拜神，在基督的愛裡彼此相顧，使你不至於在孤單中遭遇試探而遠離神。

### 三、重建社交網

離婚之後重建社交網是離婚復原期中很重要的任務。也許此時你已失去了一些與前配偶共同的朋友，或者你已經重新調整自己，學習獨立。無論如何，你需要有親友在旁幫助你重建新的生活。然而，在重建社交網時，我們需要考慮下幾方面<sup>180</sup>：

1. 人際關係是需要互惠的，沒有任何的佔有慾，或倚賴他人的滋養。
2. 真誠的友誼是建立在彼此共有的價值觀。換句話說，我們需要慎重考慮這些友誼是否尊重自己所需要的醫治？他們是否催促自己再去約會？他們是否幫助自己堅定對神的信

---

<sup>180</sup> John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook*, 176; 黃維仁,《窗外依然有藍天》, 129-130; American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 62; Tomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, 190.

心？他們是尊重自己的感受，或鼓勵自己停留在否認當中？

3. 建立穩固的關係網需要投資時間，與支援組的同伴彼此鼓勵與提醒，一起在神的愛裡成長。
4. 建立友誼最好以同性別的關係為主。離婚後太快涉及感情較易於阻礙復原期所需要的醫治。
5. 隨遇而安過獨身生活，學習誠實的面對自己的感覺，與自己溝通，對自己的想法、感受、或行為有高度的警覺，並且培養與人溝通與分享的能力。

#### 四、參與教會的服事

也許你在離婚之後不知道自己可以在教會參與哪些服事？其實不論我們的過去如何，神仍然稱我們為基督的使者，祂把勸人與神和好的職份賜給了我們(參林後 5:18,20)。我曾經在不同的美國教會觀摩離婚支援小組，讓我感恩的是，那些帶領支援小組的負責同工，因為自己有離婚的背景，所以他們比教牧同工更了解如何安慰與幫助其他離婚者。許多人因為他們的邀請與關懷而願意加入支援小組。因此，你可以考慮如何以自己的經歷來幫助那些與你同樣遭遇苦難的人，使別人因你的見證而認識那位改變生命的主。此外，你也可以禱告，求神帶領你在教會裡參與其他的服事。華里克牧師在每日靈修短文「在事奉時，傾聽你的心聲」裡提到，神創造人時，賜給每一個人有獨特的指紋、眼紋、聲紋以及心跳的頻率。同樣的，神也給每個人有獨特的「情感上的心跳頻率」(emotional heart beat)，為此我們會對某一件事情有特別的熱愛與關注，而這份熱情與興趣是神特別賜給你的，好讓你能明白自己的特色(shape)，進而

服事祂<sup>181</sup>。神造你是有目的的，你可以禱告、傾聽自己的「情感上的心跳」，不要忽略你的興趣，你可以考慮如何使用你的特色去事奉祂。

#### 肆、思考與討論

今天我們從五方面討論了如何重建新生活。讓我們再花一些時間來思考如何應用這五方面在自己的生活裡。在以下思考習題裡，請選擇兩樣範圍是你認為需要先實踐或改善的，若時間許可，請完成其他所有的習題。

##### 一、重建自我與自尊心

請問在別人眼中的「你」是怎樣的人？是思考周到型的或是草率型的？理解力強的或是遲鈍的？很有趣的或是無聊的？關心他人的或是自私的？很有果斷的或是優柔寡斷的？（可請教小組裡的組員對你的認識）

在你重建新生活時，有哪些方面令你感覺到憂慮或害怕，而需要支援小組為你禱告？以下的選項也許是你在重建新生活的計劃時想要做的計劃：

\_\_\_\_\_ 尋求專業輔導、團契導師、或牧者的協助

\_\_\_\_\_ 性格類型的測驗

\_\_\_\_\_ 回學校進修或註冊網路課程

\_\_\_\_\_ 培養一種嗜好、運動、或藝術方面的興趣

我希望在下次聚會前完成的計劃是 \_\_\_\_\_

---

<sup>181</sup> Rick Warren, "When serving God, listen to your heart," n.p. [cited 22 January 2010] Online: <http://profile.purposedriven.com/dailyhope/post.html?contentid=3476>.



## 二、尋求經濟自立

你認為環境會影響一個人，或造就一個人？請問這如何應用在你的重建計劃中？以下的選項中是否有些是在你的考量中？

\_\_\_\_\_ 尋求一份新的工作      \_\_\_\_\_ 以技能創業  
\_\_\_\_\_ 尋找第二份工作      \_\_\_\_\_ 搬到較便宜的住處  
\_\_\_\_\_ 延長工作時數      \_\_\_\_\_ 尋求財務顧問  
\_\_\_\_\_ 減少開支      \_\_\_\_\_ 其它

希望在下次聚會前能夠執行的計劃是 \_\_\_\_\_

## 三、重建與神的關係

1. 以下的選項中有哪些是形容你目前的情況？

\_\_\_\_\_ 我對神感到生氣  
\_\_\_\_\_ 我對神感到失望  
\_\_\_\_\_ 我對神的善良感到懷疑  
\_\_\_\_\_ 我對自己的信仰感到困惑  
\_\_\_\_\_ 我對自己離婚的身份感到內疚  
\_\_\_\_\_ 我覺得很難向神禱告  
\_\_\_\_\_ 我對參與教會活動感到困難  
\_\_\_\_\_ 其它的困難

2. 以下的選項中有哪些可能對你有幫助？

- \_\_\_\_\_ 寫一封坦誠的信給神
- \_\_\_\_\_ 每日靈修中與神對話
- \_\_\_\_\_ 每日從腓立比書中讀一段經文
- \_\_\_\_\_ 與一位曾經向你傳講耶穌的人聯繫
- \_\_\_\_\_ 每週與支援組的基督徒朋友聚集
- \_\_\_\_\_ 閱讀楊腓力的著作「無語問上帝」<sup>182</sup>
- \_\_\_\_\_ 定期參加教會或小組聚會
- 希望在下次聚會前完成的計劃是 \_\_\_\_\_

#### 四、重建社交網

在考慮重建社交往時，你可以透過哪些渠道重建自己的社交網，並預備自己具有「好朋友」的性格？

- |                |              |
|----------------|--------------|
| _____ 教會       | _____ 工作     |
| _____ 福音機構     | _____ 運動團體   |
| _____ 藝術或嗜好的社團 | _____ 離婚支援小組 |
| _____ 家庭網絡     | _____ 其他     |

<sup>182</sup> 楊腓力著，《無語問上帝》(Disappointment with God)(白陳毓華譯，台北：校園書房，2004)。

## 五、參與教會的服事

以下的選項中有哪些是你目前的景況？

- \_\_\_\_\_ 我的教會非常支援我的狀況
- \_\_\_\_\_ 我對參與教會的活動仍感到卻步
- \_\_\_\_\_ 我需要暫時放下原有的服事
- \_\_\_\_\_ 我需要盡快的投入教會的服事
- \_\_\_\_\_ 其它

請想像兩三年後的今天，你希望看見自己在服事上有哪些成長？

1. 你會作什麼樣的服事？
2. 你會服事哪一類的群體？
3. 你會在哪裡服事？

為了實現這夢想，在本月中我想要進行的計劃是 \_\_\_\_\_

## 肆、聖經指引

在結束今天的課程時，讓我們以下面三節經文彼此鼓勵：

1. 「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」(羅馬書 8:28)

這節經文鼓勵我們在遭遇苦難時，將盼望建立在掌管宇宙萬物的神以及永不改變的真理上。神對你我一生都有特別的計劃，包括我們的失敗、傷痛、疾病、親人過世、離婚、失業等。若是我們願意將這些痛苦的經歷交託給神，祂必能

使這些逆境變成祝福。這應許是賜給所有屬神的兒女。就如銀匠熬煉銀子，直到從銀子上看到自己的影像。神也是如此使我們的生命因經歷苦難的雕琢而帶來成長，最終目的就是要我們成為祂兒子的樣式。

2. 「所以你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候祂必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」  
(彼前 5:6-7)

在重建新生活時，我們會面臨許多挑戰，但是神再次應許我們，只要以謙卑的心來到神面前，承認自己的需要，祂必使我們升高。神知道我們的需要，因此，處理憂慮的方法，就是將一切的重擔卸給祂，相信祂必會顧念我們。

3. 「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的。因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。」(羅:3-4)

就如上文所說，神對我們一生都有美好的計劃，而我們所遭遇的苦難絕不會是徒然的。神會藉著這些苦難使我們變得更堅強、更成熟，並且對神賜給我們的人生充滿盼望。

#### 伍、金句與禱告

「耶和華說，我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。你們要呼求我，禱告我，我就應允你們。你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」(耶利米書 29:11-13)

「親愛的主耶穌，感謝祢引領我們一生的道路，雖然我們曾經犯錯與失敗，但是在祢有豐盛的恩典，賜給我們有第二次的機會學習成長，並且應許我們—祢向我們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，使我們未來的人生是滿有盼望的。親愛的主，我們願意將自己重建新生活中每一項的計劃交託給祢，願祢來帶領我們，重建我們，使我們的生命經過磨練之後成為祢的樣式，使我們的生命成為祢榮耀的見證。禱告奉主名求，阿門！」

## 第五節：建立新關係

### 壹、破冰與分享

請分享你喜愛看的電視劇。你認為那些愛情故事是否反映真實的情形？請分享你的感想。

### 貳、專題討論

在電視劇裡的愛情故事往往是在短時間裡就可看見圓滿的結果，但是在現實生活裡的愛情卻是需要一段時間的發展，才能使彼此的關係在互信與互愛中建立穩固的基礎，尤其是在離婚之後，需要更長的時間來預備自己。在今天的專題裡，我們要討論如何為未來可能建立的新關係有周詳的考量與準備。

#### 一、什麼是「約會」？

離婚之後的單身生活裡，也許你有機會在一些社交場合中結交異性朋友，繼而考慮約會。現在讓我們來討論什麼是「約會」。任何的活動中主要以認識對方為目的，那就是約會<sup>183</sup>。然而，當你再次開始約會時，有兩個大前提是必需的。第一，前次婚姻在法律上以及實質上已經完全結束；第二，情緒上已經預備好發展另一段情感。這也就是說，在分居時期是不適合考慮約會的，因為此時在法律上你的婚姻仍然有效，你有義務對向你的配偶忠誠。再者，太快發展新的情感會使你失去與原配偶重建婚姻的可能性。

---

<sup>183</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 69.

## 二、何時才適合考慮「約會」？

### 個案討論<sup>184</sup>：

彩虹生長在父親酗酒的家庭，她從小就懂得必需謹慎說話以免被父親責罵。她結婚之後丈夫也是經常發怒，但她認為是自己的錯，所以經常為他的行為找藉口。彩虹與丈夫離婚之後，她不斷的告訴自己以後絕對不要再結婚。然而在她最孤單的時後認識了溫柔、體貼的保羅，於是他們很快地墜入愛河。在此之前，彩虹並不知道保羅已結過兩次婚，而且正在戒酒當中。他們結婚之後，彩虹發現保羅也是非常易怒的人。每當保羅發怒時，彩虹也是同樣地為他找藉口，就如她對待前夫一樣，她總認為是自己說話時機不對。彩虹就如在前次婚姻裡一樣，要時刻謹慎言行，以免惹丈夫生氣。最後彩虹由於承受了太多言語上的傷害而再次離婚。

你認為以上的個案給我們什麼樣的提醒？彩虹再次經歷婚姻失敗的原因是什麼？心理學家黃維仁提到，原生家庭塑造人的個性，影響人格成長、人際關係、管理情緒的能力以及對人與人之間情緒互動的了解，甚至談戀愛時，總是不自覺看上某種特定類型的對象<sup>185</sup>。也許原生家庭的問題是導致彩虹再次經歷婚姻失敗的因素之一。事實上，離婚後太快發展新關係，或者在孤單以及尚未有充足的考量與準備而發展的關係通常是很危險的，甚至使人渾然不覺地重蹈前次婚姻失敗的覆轍。因此有婚姻專家說二度婚姻的離婚率可高達 60%<sup>186</sup>。為什麼再婚

<sup>184</sup> 個案引用: John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook*, 201-202.,

<sup>185</sup> 黃維仁,《窗外依然有藍天》, 250。

<sup>186</sup> Michele Weiner Davis, *The Divorcee Remedy: The Proven 7-Step Program for Saving Your Marriage* (New York: Simon & Schuster, 2001), 50; Ron L. Deal. "The Step couple Divorce Rate May Be Higher Than We thought," n.p. [cited 18 December 2010]. Online: <http://www.successfulstepfamilies.com/view/176>.

會有這麼高的離婚率呢？可能有以下幾方面的因素<sup>187</sup>：(1)配偶雙方有不同的生活方式，彼此都將實際和不切實際的期望帶進新的婚姻關係裡。(2)將前次婚姻中未解決的內疚感帶進新的婚姻關係中，其中包括對子女的虧欠。(3)配偶一方將前次婚姻中未解決的情緒問題帶進新的婚姻關係中，導致誤解、自我投射、觀念偏差等問題。(4)配偶除了將自己原生家庭中未解決的問題帶進婚姻中，同時也帶進前次婚姻中未解決的情緒問題，並且還加上兩次婚姻之間分居、離婚等過程中未解決的情緒問題。

由此可見，離婚後需要給自己時間療傷、成長以及對未來再婚的可能性有周全的心理預備，必要時也可考慮接受輔導，學習溝通與傾聽的技巧，培養解決衝突的能力。

### 三、約會前的心理預備

離婚之後回復單身的身分，可能讓你感到孤單和痛苦，希望有人或其他活動能分散這種孤寂感，就如靈修神學家盧雲所說：

「人這種最根本的孤寂威脅著我們，...當我們沒有計劃要完成、沒有朋友可探望、沒有書看、沒有電視節目可欣賞、沒有唱片可放；當我們了無牽絆，能完全獨處時，我們馬上就要面對人最基本的孤寂，我們是這樣害怕這種全面包圍的孤寂感覺，往往急不可待地想盡辦法忙碌起來...。<sup>188</sup>」

儘管在我們倍感孤寂時希望有人能分享自己的內心世界，但事實上當我們將希望寄託在人身上時，內心反而會更加的孤

---

<sup>187</sup> Anthony J. Faber, "Examining Remarried Couples through a Bowenian Family Systems Lens," *Journal of Divorce & Remarriage* 40, no. 3/4 (2004): 122-123.

<sup>188</sup> Henri J. M. Nuwen, *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life* (New York: Doubleday Dell Publishing Group, 1986), 27.



單。盧雲說的對：

「任何朋友或情人，丈夫或妻子，團體或公社，都不能滿足我們內心深處共融和完整的願望。……如果我們一旦把自己的孤寂帶進友誼之中，希望與朋友共聚，驅除內心的寂寞，我們會因為一些不能實現和不切實際的願望而彼此責難<sup>189</sup>。」

請問你在離婚之後，如何面對自己單身的身分？有些人離婚之後，覺得自己只是「半個人」，期待未來的「另一半」會解決他(她)所有的問題，或者以為這位新伴侶會具有前配偶所沒有的優點。你若帶著這種觀念進入再婚生活，你將會大失所望！因為你可能會在再婚的生活中發現前次婚姻裡曾經發生過的問題。那如何知道自己已準備好發展新的關係了呢？以下有幾方面可以自我衡量：

1. 在離婚後的情緒發展(否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受事實)中，我目前是在哪一個階段？
2. 我是否能接受目前孤單的生活？或是覺得即使沒有伴侶仍然覺得自己是個「完整」的人？
3. 對未來伴侶的期望是否切合實際？
4. 對自己性格的弱點認識多少？處理困難的態度如何？
5. 我是否願意為自己的成長負責，而不期待他人來解決自己的問題？

如果你覺得自己很滿意目前的單身生活，表示你在情緒上已經復原，並已預備好了可以發展新的關係；相反地，你若是不能面對孤單而迫不及待想找新伴侶，也許你需要再等候一段時間。另外，你也可以再次問自己，如果在新的關係裡再次被拒絕或分手，你是否能夠承受這打擊？這是很難回答的問題。

---

<sup>189</sup> Henri J. M. Nuwen, *Reaching Out: The Three Movements of the Spritual Life*, 30.

這就是為什麼在完成離婚復原過程之前不宜發展新的關係。若是你在尚未預備好就發展新的愛情，你可能將面對一個不建全的關係，或再次承受分手的痛苦，重新面對原有的創傷。其實，在這等候期，我們可把焦點放在自我成長上面。Frisbie 說得很對：「離婚雖然是危機，卻允許我們以全新的眼光來面對，它可以是一個自我成長、自我發展以及自我表達的機會，這些可能是在前次婚姻裡沒有機會去經歷的<sup>190</sup>。」

#### 四、 約會的對象

在考慮建立新關係時，請問你理想中的對象是哪種類型的？  
以下的問題可提供你作為參考<sup>191</sup>：

2. 你在約會時希望或不希望得到的禮遇是什麼？
3. 你對約會的對象在靈性上的標準如何？
4. 你對約會的對象在學歷、專業或工作的標準如何？
5. 你希望將來會參加什麼樣的團體(例如教會、團契、小組活動、社會義務工作、或政治活動)？你認為未來的「另一半」能否與你一同參與那個團體？
6. 你願意與未來可能結婚的對象妥協自己的信仰立場嗎？
7. 你若有子女，你希望他們會有什麼樣的繼父(母)？
8. 你希望找的配偶是什麼樣的人——是與你的前配偶相似，或是完全不同的人？

除了以上有關擇友之前需要考慮的原則與價值觀之外，建立自我形象也是非常重要。然而，在建立新關係時，自我形象較低的人往往是被兩種人所吸引，一種是過度關心人，或者強烈地需要控制他人者；另一種是「愛」他(她)所同情和援助的人

---

<sup>190</sup> David and Lisa Frisbie, *Moving Forward After Divorce*, 52.

<sup>191</sup> John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook*, 203.

<sup>192</sup>。雖然這些人看起來很有愛心願意幫助你，但它很容易形成「共同依賴」(codependence)的情形。有「共同依賴」現象的人總是優先考慮他人的需要，並且覺得有義務要為他人解決所有困難而忽略自己的健康及個人的權益。由於他們不懂得如何為自己設立界線，因此總覺得要為他人的行為負責任<sup>193</sup>。在聖經裡，我們看見那些被耶穌所吸引的人，如門徒、婦女、妓女、稅吏、被鬼附的…等，耶穌幫助他們，使他們找到人生的意義，之後就讓他們自由的成長，並沒有控制他們。而有「依賴共同」現象的人並非如此，他們往往會為了逃避孤單而與你保持聯絡；或是會因為你拒絕他們的好意而受傷。因此，在考慮建立新關係時，需要分辨那些過度關心人，或者有「共同依賴」現象者的行為，確定他們對你的感情，不是利用你的自尊心來滿足他個人的需要。若是你約會的對象企圖改變你，或者使你感到不安或迷惘，此時你應當給自己多一點時間來慎重考慮，甚至重新作選擇。

## 五、約會與性

性方面的誘惑以及需要可能為離婚者帶來很大的掙扎。有婚姻專家指出，離婚者在復原的過程中，除了經歷情感發展的五個階段之外，在性的需求上也有四個階段<sup>194</sup>：

1. 離婚之後突然釋放的性精力。
2. 沮喪，抑制性的需求。
3. 在等候中感到挫敗，到底還要等多久？
4. 可以不需要從性得到滿足。

---

<sup>192</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 70.

<sup>193</sup> Melody Beattie, *Codependent No More* (Minnesota: Hazelden, 1992), 37; Henry Cloud, *Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future* (Michigan: Zondervan, 1992), 187.

<sup>194</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 77.

請問你目前是在哪一個階段？對某些人來說，在以上第四個階段時抑制性方面的需要並不容易，也許有人正在準備希望能順利進入這一個階段。然而，我們不需壓抑自己成為禁慾者，但是我們可以因著順服神在性方面所設立的界線而得到保護。

神設立婚姻的原則與心意是「人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」在神的計劃中，性是一種讓人把自己的精力、深情、希望和夢想完全向摯愛的人表露出來的方式。讓人把自己像一件禮物獻給配偶，同時體驗對方以相同的禮物回報。簡而言之，性是一種愛的溝通，讓彼此「認識」的一種方法<sup>195</sup>。今天時下電視及電影裡的愛情觀多半是很膚淺的，往往在「一見鐘情」之後就很快發展肉體的關係。可能今天許多人認為這是很平常的事，然而也有人因為不願妥協而失去約會的機會。但是當你妥協這重要的原則時，最終你可能會怨恨那位令你作此妥協的人。有研究指出，同居對婚姻的成功率有負面的影響，因為在沒有委身的情況之下隨時都可以終止彼此的關係<sup>196</sup>。雖然婚前性行為能及時滿足在性方面的需求，或舒解痛苦、逃避憂傷、孤單以及被棄感，但是這種感官上的滿足只是暫時的，沒有委身與尊重的愛情，最終只會使你在情緒上承受更大的傷害。聖經提醒我們，我們的身子是聖靈的殿，而且是神用重價買來的(林前 6:19-20)。因此，在建立新關係時，我們需要保守自己的身子成為聖潔。雖然你為守住自己的原則，可能要等候更長的時間，但最終你將會為自己的決定而感到慶幸。因為真愛會經得起慾望、時間以及距離上的考驗<sup>197</sup>。

---

<sup>195</sup> 賴諾曼(H. Norman Wright)，羅威斯(Wes Roberts) 合著，彭海陽譯，《步向紅毯之前》(台北：雅歌出版社，2004)，142。

<sup>196</sup> John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook*, 209

<sup>197</sup> The Church Initiative, *Divorce Care Workbook*, 57.

## 六、 建立安全感與價值感

在今天的專題裡，我並非建議你如何去尋找新伴侶，而是著重一個很重要的關鍵——「你是否預備好建立新關係？」根據專家的研究，我們在心理上有兩個重要的需求，就是安全感與價值感<sup>198</sup>。我們怎麼樣可以得到安全感？我們都知道當一個人感覺自己是被愛時，他就會覺得有安全感。聖經告訴我們，神愛我們，願意與我們建立關係。「你們要休息，要知道我是神。」(詩 46:10) 祂是我們的牧者，要帶領我們人生的道路。耶穌也說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」(太 11:28)與神建立關係並不是忙於參加教會的活動，或公式化地讀經與禱告。而是每日多花一些時間來親近祂，你可讀一段經文之後默想，安靜等候神要透過經文對你說的話，並且在禱告時安靜聆聽神的回應。

我們在神的愛裡尋求安全感的同時，最重要的是我們需要找一個能反映這種愛的團體。我們可以在哪裡找到這樣的團體呢？也許就在我們這支援小組裡，或者在我們的教會、查經班、關懷小組裡。我們可以在這些團體裡，藉著彼此關懷、彼此接納、彼此督促與扶持中找到真愛，使我們的安全感能夠得到堅固。

當我們在神的愛裡得到安全感與醫治之後，下一步所要思想的就是價值感。此價值感包含我們人生的意義。我們可以回想自己在最脆弱與孤單之時，那些有愛心的人是如何陪伴與鼓勵我們，並且幫助我們有勇氣面對未來的人生。如今我們可以思想如何照樣幫助那些遭遇同樣苦難的人。神在我們每個人身

---

<sup>198</sup> Tomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*. 227.

上都有美好的計劃，就是使用我們在苦難中成長的生命去影響他人。

你的情緒創傷復原之後，可能仍然會因缺乏安全感與價值感而再度陷入情緒的低潮中。因此，最好的方法就是去服事他人。安全感是建立在一個循環裡，得到愛的最佳途徑就是去愛人。當你去愛那些與你遭遇同樣苦難的人時，你不但使他們找到安全感，同時也滿足了自己的需要。同樣的，建立價值感也是互惠的，當你在付出時間與精力，向那些與你有同樣遭遇的人提供幫助時，你可以回想過去也有人如此幫助你。在這樣的循環中，你不但建立自己的價值感，同時你對他人的生命帶來深遠的影響<sup>199</sup>。

在我們的復原小組裡，我常常看見負責的同工們在每次聚會前預備餐點、聯絡所有的組員、關心每位組員的近況。每當有組員遭遇難處時，他們總是不辭辛勞的提供幫助以及發動禱告網。他們能夠如此喜樂的服事乃是因為他們已從離婚的創傷中得到復原，他們在神的愛裡以及服事他人當中找到了安全感與價值感。你是否羨慕這些人的生命呢？今天不論你的人生光景如何，或者面臨何種的創傷，你都可以在幫助他人找到安全感與價值感的同時，也為自己找到這些基本的需求。

---

<sup>199</sup> Tomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, 228.

### 參、思考與討論

根據以上的討論，請思考以下的問題：

#### I. 你已預備好建立新關係了嗎？

##### 一、 我的離婚是…

1. 目前正在慎重考慮之中
2. 正在進行之中
3. 即將完成手續
4. 已經完成手續

##### 二、 我的自尊…

1. 比別人好
2. 很健康
3. 時好時壞
4. 很差

##### 三、 我正在尋找…

1. 一個能解決我所有問題的人
2. 一個能讓我開心的人
3. 一個與我分享生命、一起成長的人
4. 一個給我避風港的人

##### 四、 對我有興趣的人是…

1. 只是在性方面有興趣
2. 只是在運動方面有興趣
3. 想利用他人者
4. 「共同倚賴」的人
5. 很有品味的人

五、 當我想到約會時，我感覺…

1. 很可怕
2. 很興奮
3. 很有自信心
4. 很謹慎

六、 若是我在新的關係裡再次被拒絕…

1. 我可以面對它
2. 我會崩潰
3. 我要讓對方付代價
4. 我會再去建立另一個關係

七、 我可以在何處找到安全感…

1. 一夜情
2. 一個很有魅力的人的關係裡
3. 神的關係裡
4. 一群基督徒朋友當中

八、 我何處可以找到價值感…

1. 在一個群體當中做個最需要他人幫助的人
2. 與最需要他人幫助者的關係裡
3. 向前配偶報復時
4. 為基督而作的服事裡



## II. 性方面的醫治

### 一、了解自己在性方面的情況

1 離婚之後性需求的四個階段，我目前是在哪一個階段？

\_\_\_\_\_ (1) 離婚之後突然釋放的性精力

\_\_\_\_\_ (2) 沮喪，抑制性的需求

\_\_\_\_\_ (3) 等候中的挫敗感，到底還要等多久？

\_\_\_\_\_ (4) 可以不要從性得到滿足

2. 在所處的階段裡有那些試探？我需要留意的是什麼？

3. 在此階段中我可以有那些較好的選擇？

4. 在性的聖潔方面我需要對自己重新委身嗎？

### 二、尋求在基督裡的愛

1. 我能每天有 15 分鐘的時間與神「約會」嗎？何時？

2. 在與神約會時我可以作什麼？

### 肆、聖經指引

在結束今天的討論時，讓我們用以下的經文來彼此鼓勵與提醒：

「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」(弗 5:15-16) 保羅在這小段落裡教導我們的生活態度必須認真慎重「要小心翼翼留意自己的行為，像明智的人，不像愚鈍的人。<sup>200</sup>」在此保羅指出基督徒是有智慧的人，其標誌有兩方面：

---

<sup>200</sup> 斯托得著，陳思明譯，《以弗所書》(聖經信息系列，台北：校園書房出版社，2002)，204。

第一，智慧人愛惜光陰，換句話說，智慧人善用時間。他們知道時間一過就沒有了，因現今的世代邪惡。因此，他們抓住每一個機會。讓我們彼此提醒，在離婚後復原的過程中，應善用時間抓住每一個成長的機會，使過往所經歷的創傷得到完全的醫治。我們今天所處的世代是充滿了誘惑，把我們寶貴的光陰用在沒有永恆價值的事上。有些人花了一生的時間尋找真愛，然而卻在錯誤的地方打轉。有些人以為有了金錢、名譽、成功以及美貌就能得到真愛，但是所得到的卻只是廉價的替代品。願神幫助我們，在考慮建立新關係時，使我們知道如何善用機會預備自己，使我們不落入試探的陷阱裡，也不受社會敗壞風氣的影響來滿足短暫的慾望。在我們感覺孤單和脆弱時，使我們知道只有在神的愛以及基督徒的團體裡才能找到所需要的安全感與價值感。

第二，智慧的人明白神的旨意。他們知道在人生的道路上惟有遵行神的旨意才不致於走錯方向。離婚後恢復單身生活，有些人為了逃避孤單或填補性方面的需求，希望能重建新關係；有些人為了能被新伴侶接納而在性關係方面妥協。神藉著聖經啟示我們在建立新關係時需要遵守的界線。帖撒羅尼迦前書四章 3 節說：「神的旨意就是要你們成為聖潔，遠避淫行。」此外，哥林多前書 6:18-20 說：「你們要逃避淫行。人所犯的，無論什麼罪，都在身子以外；惟有行淫的，是得罪自己的身子。豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人；因為你們是重價買來的；所以要在你們的身子上榮耀神。」

神要我們遵守祂所設立的道德規範是為了要保護我們，以免我們因著追求情慾上的滿足而遭受更大的傷害。當我們成為

基督徒之後，聖靈就住在我們裡面，因此我們的生活要追求聖潔，不使住在我們裡面的聖靈擔憂(弗 4:27)。在這充滿困惑以及誘惑的世代，惟有順服神的旨意，讓聖靈在我們的心裡引領我們，才能使我們在重建新關係時作正確且可靠的決定。儘管我們都有情感上的需求，但是我們可以在神的愛裡找到安全感，而且知道我們是被神所愛的。在神的愛裡我們知道自己的人生是有價值與使命的。神允許我們經歷難處，乃是要我們去幫助那些有相同遭遇的人。

#### 伍、金句與禱告

「因我們的大祭司，並非不能體恤我們的軟弱；他也曾凡事受過試探，與我們一樣；只是他沒有犯罪。所以我們只管坦然無懼的，來到施恩寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠作隨時的幫助。(希 5:1)

「親愛的主耶穌，感謝祢在這復原的旅程中與我們同渡艱難的時期。感謝祢的體恤與安慰，並願意為我們在天父前代求，因為祢曾經歷我們人生中所面臨的一切難處。在此，我們願意再次降服在祢面前，求祢引領我們未來的人生，因我們相信祢樂意將最好的賜給我們。親愛的主，當我們考慮建立新關係時，求祢保守我們，並賜下智慧使我們知道如何預備自己，同時也求祢帶領我們與祢建立更深的關係，使我們在這充滿誘惑與試探的世代，按照祢的旨意做正確的決定與選擇。親愛的主，感謝祢，因我們所需要的安全感與價值感可以在祢的愛裡被建立，也感謝祢為我們預備了一個幫助我們成長的支援小組。感謝祢在我們每個人身上有美好的計劃，求祢帶領我們在這小組裡繼續成長，使我們得到完全的康復之後，也能服事那些與我們同遭患難的肢體。禱告感謝奉主名求，阿門！」

## 第六節：協助孩子面對分離與調適

### 壹、 破冰與分享

今天我們要討論孩子在父母離婚後的調適。你若有孩子，請分享他(她)現在的年紀以及你與孩子在一起時最喜歡做什麼。

### 貳、 專題討論

#### 二、 離婚對孩子的影響

根據研究，在美國每十個家庭中就有三個是維持在單親家庭系統之下<sup>201</sup>，50%的父親在離婚後與子女缺少聯繫，許多專家都相信每年有一百萬的兒童遭遇家庭的破碎<sup>202</sup>。此外，有學者表示，父母離婚的孩子在情緒上所受的傷害比那些經歷父母喪亡的孩子更為嚴重。也有研究指出父母離婚或離異的孩子比一般正常家庭的孩子顯出較弱的社交能力、較多的憤怒與攻擊性<sup>203</sup>以及提早有性方面的經驗<sup>204</sup>。此外還有研究發現在孩童時期經父母離婚者，在進入成年階段之後，比一般在正常家庭長大的人有較少受教育的機會、收入較低、較多的婚姻衝突、較少與父母連繫以及有較多心理上的壓力等各種不同的問題<sup>205</sup>，而這些負面的影響會延續到第三代子孫<sup>206</sup>。

---

<sup>201</sup> Arthur J. Norton and Louisa F. Miller. "Marriage, Divorce, and Remarriage in the 1990's." n.p. [ cited 17 April 2010 ]. Online:

<http://www.census.gov/population/socdemo/mar-div/p23-180/p23-180pdf>.

<sup>202</sup> Melanie H. Morris and Chuck West, "Post-Divorce Conflict and Avoidance of Intimacy," *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 3/4 (2001): 94; Jenifer Kunz, "Parental Divorce and Children's Interpersonal Relationships: A Meta-Analysis," *Journal of Divorce & Remarriage* 34, no. 3/4 (2001): 20; Judith Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, xxvi.

<sup>203</sup> Kristi Williams and Alexandra Dunne-Bryant, "Divorce and Adult Psychological Well-Being: Clarifying the Role of Gender and Child Age", 1178.

<sup>204</sup> Judith Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, 188.

<sup>205</sup> Paul R. Amato, "Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments", *Journal of Marriage & Family*, 72, no3 (June 2010): 653.

<sup>206</sup> Paul R. Amato and Jacob Cheadle, "The Long Reach of Divorce: Divorce and Child Well-Being

今天專題討論的目的不是要增加你的愧疚，而是讓我們對孩子所遭受的創傷有更多的了解，以期能幫助他們有更好的調適。也許你會認為，離婚對孩子的傷害已造成，現在要作一些改變是否太遲了？況且有些情況不是自己能夠控制的。今天讓我們藉著這篇「求寧靜的禱告」彼此共勉，求神幫助我們如何面對單親生活的挑戰：「主啊，求祢賜我寧靜，接受那些我不能改變的事情；賜我勇氣，去改變那些我可以改變的事情；更賜我智慧，知道這二者的分別<sup>207</sup>。」在今天的課程裡，盼望你能將這禱告文放在心裡。在幫助孩子調適的過程中，也許你能作一些改變，為孩子帶來正面的影響。但是也有些情況是非常負面的，而且超過你能掌控的。這時你除了禱告之外，只有將一切重擔交託給神，求祂賜給你智慧，知道哪些事情是你需要改變的，而哪些事情你需要放手讓祂來掌管。

## 二、不同年齡與性別的反應

你知道哪一個年齡層的孩子在父母離婚時比較受影響嗎？根據研究，11-13歲的孩子其意識或警覺性的成長比他們的適應能力要快，因此他們受的影響比較大。這個年齡層的孩子通常能知道父母的婚姻發生危機，但是還無法去面對這事實。小於這個年齡層的孩子其警覺性較弱，而大於這層年齡的孩子其適應能力比較強<sup>208</sup>。所以11-13歲的青少年受到父母離婚的打擊時需要特別的關注。

在父母離婚時你認為男孩還是女孩受的衝擊比較大？根據研究，男女在十歲以下所表現的沮喪沒有太大的區別，但是進

---

Across Three Generations", *Journal of Marriage & Family*, 67, no 1 (February 2005): 204.

<sup>207</sup> 賴若瀚編譯，《深谷裡的迴響—勵志禱文集》(香港：聖言資源中心，2009)，2。

<sup>208</sup> American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 90.

入青少年時，女孩因父母離婚而顯出較多的沮喪及壓力<sup>209</sup>。但是也有學者表示，男孩在情緒上受的衝擊比較大<sup>210</sup>，也許其中部分原因是因為男孩通常被教導要堅強、不許哭、要忍耐、要學習照顧自己、要有彈性…等，因此，他們在成長的過程中在情緒的表達上顯得比較內斂。但是，對女孩來說，她們多數是在父母離婚後與母親同住，因此父親的缺席對她們的影響往往是在她們長大以後才比較明顯<sup>211</sup>。其他的專家也有同樣的看法，父親的缺席容易影響孩子的社交能力、學業成績、自我概念、與同儕的關係以及未來對婚姻的態度。因此，父親在離婚後與前配偶共同輔育，對孩子的成長有很大的影響。對女孩而言，父女關係更為重要，因為父親代表女兒生命中第一位異性，良好的父女關係能幫助她發展健全的女性自我觀，並且在將來能與伴侶發展親密關係<sup>212</sup>。

父母離婚對孩子的影響與時間和年齡有密切的關係。有研究評估，多數的孩子其性格的發展是在六歲的時候，雖然這並不表示以後他們的性格就不會改變，但是孩子在年幼時目睹父母的分離，對他們性格上的影響是比較大的<sup>213</sup>。然而，當父母離婚時，不論孩子的年齡多大，他們都會有震驚、否認、忿怒、害怕、低自尊以及沮喪等表現<sup>214</sup>。現在我們要來看不同年齡的孩子在父母離婚時的反應<sup>215</sup>。當然每個孩子的情況不同，以下的症

---

<sup>209</sup> Albertine J. Oldehinkel, Johan Ormel, Rene Veenstra, Andrea F. De Winter, Frank C. Verhulst, "Parental Divorce and Offspring Depressive Symptoms: Dutch Developmental Trends During Early Adolescence", *Journal of Marriage & Family*, 70, no2 (May 2008): 285.

<sup>210</sup> Archibald D. Hart, *Helping Children Survive Divorce* (Dallas: Word Publishing, 1996), 22; American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 92.

<sup>211</sup> Archibald D. Hart, *Helping Children Survive Divorce*, 22.

<sup>212</sup> Schaick and Stolberg, "The Impact of Paternal Involvement and Parental Divorce on Young Adults' Intimate Relationships," 103.

<sup>213</sup> Tomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, 119.

<sup>214</sup> Archibald D. Hart, *Helping Children Survive Divorce*, 20.

<sup>215</sup> Ibid; John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook*, 138-141; Alison Clarke-Stewart and Cornelia Brentano, *Divorce: Causes and Consequences*, 109-119.

狀只是一般性的：

表四：各層年齡孩子面對父母離婚時的反應

|         |   |
|---------|---|
| 0-2 歲   | 對父母離婚沒有印象，但是會因父母一方突然缺席而感到困惑。在依附感上有焦慮的現象。  |
| 2-4 歲   | 主要反應—行為上有倒退現象。即使他們已經可以自己進食，不用包尿布，但他們仍然顯得倚賴以及被動。基本上這一組年齡孩子不明白「離婚」或「分離」的意思，但是對父母一方突然缺席感到困惑、失落以及被遺棄等。與那些比較年長的孩子比較之下，這一組年齡的孩子對父母的分離有比較激烈的反應。              |
| 5-8 歲   | 主要反應—焦慮。這一組年齡的孩子較能明白「離婚」的意思。他們覺得自己要為父母離婚負責。感到焦慮、害怕被拋棄。容易失眠、尿床、悲傷。幻想父母能再復合。這層年齡的孩子能夠明白父母分離的事故，但是卻沒有能力來面對它。因此這一組是離婚家庭孩子當中受到衝擊較大者。                       |
| 9-12    | 主要反應—忿怒、失落與缺乏安全感。為了向父母某一方忠誠而感到困惑。為自己的家庭生活架構與別的家庭不同而感到沮喪。在學校製造問題，發洩內心的忿怒(例如學業成績下降、行為問題等)。這一組的孩子在信仰上也面對較大的衝擊，他們會失望、困惑，並拒絕父母的信仰價值觀。所以這一組是離婚家庭孩子中受到衝擊最大者。 |
| 13-16 歲 | 主要反應—沮喪。感到悲傷、失落、缺失安全感。與較幼小的孩子比較，這組年齡孩子不太認為自己  |

|        |   |
|--------|---|
|        | 要為父母的離婚負責，但仍會為父母的離婚感到忿怒與痛苦。在學校製造問題。自我隔離，感到脆弱，用性或藥物來逃避心裡的痛苦。這組年齡是自殺率較高的一群。   |
| 17 歲以上 | 主要反應—沮喪、被拋棄、焦慮以及忿怒。青少年後期的孩子通常忙於自己要參加的活動，所以與父母的關係顯得比較獨立。但是面對父母離婚時，會自我抽離，或用藥物、食物、睡眠、工作、或性關係等來逃避自己。對婚姻有兩種不同態度，有些是早婚；另外有些是對婚姻感到懼怕，害怕會重蹈父母的錯誤。 |

以上是離婚對孩子的負面影響。有些人認為為了孩子的緣故，父母的婚姻既使已破裂也不應分開。但是也有人認為，當孩子經常面對父母的衝突與爭執，他們的適應情況可能會比離婚家庭的孩子還差<sup>216</sup>。然而，如果離婚是必要的選擇，父母之間正面的協調與溝通能幫助孩子減少以上那些負面的影響。在以下「如何幫助孩子復原」的部分，我們會有更詳細的討論。現在讓我們先來看離婚對孩子的正面影響。有些孩子在這困難的處境中，卻能磨練出與眾不同的品格<sup>217</sup>：

1. 離婚家庭的孩子對其他相同背景的孩子比較敏感，因為他們經歷過同樣的困難。
2. 離婚家庭的孩子比其他同年齡的孩子顯得成熟及有責任感。

<sup>216</sup> Thomas A. Whiteman, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, 129.

<sup>217</sup> Yvonne Darlington, " 'When All Is Said and Done': The Impact of Parental Divorce and Contested Custody in Childhood on Young Adults' Relationships with Their Parents and Their Attitudes to Relationships and Marriage," *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 3/4 (2001): 40-41; Thomas A. Whiteman, Thomas A. Whiteman, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, 129-135.



3. 離婚家庭的孩子能夠從生活的歷練中學習面對不同的難處。
4. 離婚家庭的孩子非常願意為婚姻的幸福而努力。

### 三、孩子在靈性上的衝擊

現在我們要來看離婚對孩子靈性的影響。在面對苦難時不僅是成年人的信仰會受到衝擊，其實孩子也不例外。當孩子看見父母分離時，他們可能禱告求神幫助爸爸媽媽能復合。但事情不能如願時，他們會認為「神不愛我！」或是「神不聽我的禱告！」甚至於說「根本沒有神！」有些年齡較大的孩子也會問：「既然神是全能的，祂為什麼不阻止爸爸媽媽離婚？」為此，有研究報告，有些孩子在父母離婚時，他們可能對神的全能與愛的形象感到困惑，他們會感到迷失、悲傷、生氣、沮喪、以及想自殺等，甚至離開他們的信仰<sup>218</sup>。當孩子在信仰上受到如此大的衝擊時，我們可以藉著以下四方面來幫助他們：

1. 與他們一起禱告。鼓勵他們誠實的向神表達心中的感受。
2. 幫助他們了解神給我們自由意志做選擇與決定，但是我們所做的每一個選擇都會帶來一定的結果。
3. 幫助孩子了解雖然神允許我們做錯誤的決定傷害了自己與他人，但神對我們的愛永不改變，聖經告訴我們祂是看顧孤兒寡婦的神(詩 10:14；68:5；146:9)，並且能醫治我們的痛苦(耶 30:17；瑪 10:14；太 11:28-30；彼前 5:7)。不但如此，耶穌在世上服事時特別提到要讓小孩子到祂面前來(太 19:14；可 10:14；路 18:16)。
4. 經常與教會裡較成熟的基督徒家庭保持聯繫，最好能有一位屬靈的父親或母親成為孩子的典範，以彌補在親職上的缺失。

---

<sup>218</sup> Elizabeth Marquardt, "Story of Exile," *Christian Century* 118, no. 6 (2001): 26-30.

#### 四、如何幫助孩子復原

有人認為，孩子的適應能力強、有彈性，接受父母離異的事實之後，就可以復原而且安然無恙<sup>219</sup>。你同意這說法嗎？你認為，孩子需要多長的時間才能得到復原？事實上，有研究指出，孩子自父母離婚之後所受的痛苦伴隨他們往後的一生<sup>220</sup>。也有專家說孩子在父母離婚之後也會經過五個情感發展的階段—否認、忿怒、討價還價、沮喪、接受事實。通常他們需要至少兩年的時間才能到達接受事實的階段，但也有的孩子需要更長的時間，因為他們到了接受事實的階段之後，可能因某些原因又回到忿怒或沮喪的階段。若是父母在這期間再婚，孩子便需要更長的時間才能復原<sup>221</sup>。雖然孩子為父母的決定付上很大的代價，但是只要父母能及早做一些改變，仍然可以幫助孩子有良好的調適。以下是幫助孩子復原的幾個原則：

1. 優先考慮孩子：當你的婚姻無法挽回，不僅是你與前配偶感到痛苦，同時也會影響到孩子。根據研究，離婚後父母的衝突影響孩子的適應問題、自我形象、及未來與伴侶的親密關係。因此，為了孩子需要的安全感及依附感，與前配偶有好的溝通，一同來面對孩子的教養與探視權問題是非常的重要<sup>222</sup>。
2. 與孩子誠實的溝通：採取離婚的最初步驟時，就應該告訴孩子，讓他們知道父母的婚姻並不樂觀。其實，較敏感的孩子

---

<sup>219</sup> 雪倫衛士德—克魯斯著，《彩憶單飛》(周晴燕譯，台北：生命潛能，2000，29; Alison Clarke-Stewart and Cornelia Brentano, *Divorce: Causes and Consequences*, 130.。

<sup>220</sup> Judith Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, 26; John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook*, 126.

<sup>221</sup> Thomas A. Whiteman, *Your Kids and Divorce: Helping Them Grow beyond the Hurt* (Grand Rapids: 2001), 98-88.

<sup>222</sup> Ludwig F. Lowenstien, "Attachment Theory and Parental Alienation", *Journal of Divorce & Remarriage* 51, no3 (April 2010): 163.

通常能感受到父母婚姻的危機，因此保留訊息只會增加他們的焦慮。若是將訊息拖延到最後一秒鐘，讓孩子突然面對骨肉分離的事實，孩子承受的將不只是震驚而已。所以在與孩子溝通時，應該用孩子聽得懂的話解釋發生的事，但不需描述太多的細節。總之，用簡明、肯定的言詞，對孩子解釋父母離婚的原因。但你需要有智慧，根據孩子的年齡以及能接受的程度來處理這事。同時，你可以誠實的告訴孩子自己的情緒創傷，不要害怕在孩子面前哭泣。

3. 建立孩子的自尊：自尊是一個人對自己的看法，它會影響一個人如何面對未來的人生。因此父母離婚後要不斷地向孩子表達無條件的愛，並告訴孩子父母離婚不是他們的錯。教導他們接納父母的不完美。肯定孩子的價值，避免為孩子立下無法達到的目標。
4. 避免太快地改變環境：離婚後決定搬家或改變環境之前應與孩子有適當的溝通，讓他們知道以後要過何種生活，住在何處，哪些事情會改變，哪些事情不會改變…等。以免他們在無法適應環境時產生焦慮與痛苦。
4. 避免讓孩子作父母中間的傳信者、密探、和事佬或代罪羔羊，不要指使孩子打聽離異對方的私生活。
5. 留意孩子的感受：許多父母在離婚時忽略了孩子內心的感受，其實他們所經歷的痛苦可能比父母還嚴重。有些孩子會有一些不尋常的表現，例如以丟玩具來表達心裡的忿怒；踢家裡的小狗或弟弟妹妹來表達心中的沮喪；以歇斯底里表達悲傷；在學校製造問題表達心裡的痛苦等。其實這些行為是孩子痛苦的象徵，父母需要學習如何「解讀」這些行為，以

便能「聆聽」他們的心聲。以下是家庭輔導所提供的建議<sup>223</sup>：

- (1) 鼓勵孩子表達他們自己的情緒，但是不要勉強，有些孩子需要等較長的時間才能預備好談自己的感受。愈小的孩童可能愈不容易表達其感受。
  - (2) 接納孩子所表達出來的情緒，即使這些行為或言語會令你感到不好受。避免爭執、辯護、教訓、否認、或用其它方式阻止他們分享內心的感受。只要聆聽，並且表示感激他們對你的信任願意將內心真實的感受說出來。
  - (3) 鼓勵孩子確認內心的感受，是否感到忿怒，悲傷，害怕？為什麼會有這些感受？
  - (4) 觀察孩子悲傷期的幾個階段，按照他們的年齡以及成熟度幫助他們做適當的表達，例如畫圖、音樂或短劇等。
6. 父母的調適：孩子的復原與父母的調適有關。我們可以想像，若是孩子時常看見父母之間發生衝突與憤怒，他們如何能夠得到復原？因此，只有當你自己到達復原的階段，你才能幫助孩子走向復原之路。不要害怕在孩子面前流淚，因為他們需要學習如何表達情緒。但是，在孩子面前表達情緒時，要斟酌不使孩子成為替代性的伴侶，或從孩子獲得主要情緒的支援，以免孩子在情緒上承受過重的壓力。你可以與孩子分享目前你是在那一個復原的階段，而不需要隱瞞自己復原的進度。此外，若是你在離婚後有週期性的沮喪徵兆，那麼你就需要尋求專業的幫助。根據研究，那些患有憂鬱症的父母，他們的子女在成長後有較高的可能性患有同樣的症狀<sup>224</sup>。因此，在幫助孩子復原的同時，不要忘記自己也需要

---

<sup>223</sup> John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook* 125; American Association of Christian Counselors, *Life After Divorce Worktext*, 86.

<sup>224</sup> Raymond Taylor and Beth Andrews, "Parental Depression in the Context of Divorce and the Impact

成長以及來自支援小組同伴的扶持。當孩子看見你如何走過悲傷期、如何與前配偶溝通、如何饒恕與成長以及你在痛苦中如何轉向神，這些歷程將會成為他們的典範，教導他們在未來如何處理生活中重大的困難。

### 參、思考與討論

從以上的專題幫助我們了解孩子經歷父母離婚之後的各種情緒反應。現在讓我們花一點時間來思想以下的問題，之後再來分享與討論：

1. 自從離婚之後，當你獨自撫養孩子時，最令你感到挫折的是那一方面？如今最令你擔憂的是什麼？
2. 過去你對孩子的教養方式，曾否有令你感到後悔的？而那些方式是否與自己的原生家庭背景有關？
3. 身為單親，你不可能替代前配偶在孩子生命中的角色，但是你知道有何方法可幫助你重新拾回盼望，成為一位稱職的單親嗎？

### 肆、聖經指引

在結束今天的課程之時，讓我們來思想一段經文。詩篇 103:13-14：「父親怎樣憐恤祂的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏祂的人。因為祂知道我們的本體，思念我們不過是塵土。」

1. 在這段經文裡神把自己和什麼來比較？

在這節經文裡神把自己比為看顧兒女的父親。在其它經文裡，神也把自己比喻為母親。因此請把自己放在這節經文裡，

---

on Children", Journal of Divorce and Remarriage 50, no7 (October 2009), 475.

不論你是父親或母親。你愛自己的孩子，這是神愛我們的寫照。雖然你曾經做錯了決定，但神並沒有因此而將祂的憐憫收回。

## 2. 請再次讀這段經文，神憐恤什麼樣的人？

神保證祂要憐恤那些敬畏祂的人。敬畏的意思就是把神放在生命的首位，凡事遵循祂的教導。但是這裡聖經並沒有說神憐恤那些完美的人。聖經說神知道我們的本體，思念我們不過是塵土。我們在神面前是何等的卑微和有限，但祂仍向我們彰顯祂的慈愛與憐恤。

## 3. 這段經文對你和你的孩子有什麼意義？

在教養孩子方面你不可能作到完美的地步，因為你不能同時扮演雙親的角色。因此，我鼓勵你此時再次更新與神的關係，把祂放在你生命中的首位，求祂赦免你的罪，向祂承認你的有限，以及帶給孩子的傷害。雖然我們不能彌補過去已造成的傷害，但是我們可以懇求天上的阿爸父，因著祂的救贖使我們的孩子得到完全的醫治。

## 伍、金句與禱告

「父親怎樣憐恤祂的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏祂的人。因為祂知道我們的本體，思念我們不過是塵土。」(詩篇 103:13-14)

「親愛的主耶穌，感謝祢是何等的寶貝我們的孩子，祢看見他們的單純、謙卑；祢也看見他們在離婚家庭中所受的創傷與影響。求祢憐憫我們的孩子因父母的離婚所付出的代價，願祢醫治他們。也求祢幫助我們，使我們從離婚的創傷中得到完

全的復原，好讓我們能幫助自己的孩子也得到復原。哦，主啊！雖然單親家庭在教養兒女方面遭遇許多的挑戰，但我們深信，祢要加添給我們額外的恩典與能力來撫養祢所託負給我們的兒女，使他們將來成為成熟及有責任感的人，並且在生活中遭遇重大難題時能夠有信心與毅力來面對。更重要的是求祢帶領我們的孩子，使他們一生走在祢的道路中，並且使用他們復原的生命成為其他單親家庭孩子的祝福。感謝祢聽我們的禱告，奉主名求，阿門！」

## 第七節：金錢管理

### 壹、破冰與分享

今天我們要討論有關金錢管理。首先請輪流分享：

1. 當你想到金錢時，你認為它代表什麼？
2. 如果你有一百萬美元，你會如何使用它？

### 貳、專題討論

我們都知道，有雙薪的家庭要持家已經很不容易，更何況單親家庭。特別是持監護權的單親媽媽們，她們所面對的是長期的壓力與挑戰。她們除了擔心一份薪水如何應付家裡所有的開銷之外，也許還要擔負起所有的家務、陪孩子做功課、當司機，甚至修理馬桶、換機油…等等。對那些有幼小孩童的單親媽媽而言，若缺少了孩子的撫養費，她們的壓力就更大，因為要額外支付看顧幼兒的費用，以便能外出工作。因此有研究報導，多數有幼兒的離婚婦女在經濟上面臨比較大的壓力，而且其經濟困難的情況比分居或離婚的男性嚴重。我相信那些有青少年子女的單親媽媽所面對的經濟壓力也是非常大，因為除了一般生活開銷之外，可能還要擔心孩子進大學的學費。根據 Wallerstein 追蹤離婚家庭子女廿五年的研究，在美國有 40% 的單親媽媽是生活在貧困線以下<sup>225</sup>；而普林斯頓大學以及亞特蘭大憲法日報對此提供的比率更高，達 52%<sup>226</sup>。今天我們當中在座的，也許你也正面臨經濟上的困難，但是不論你的光景如何，你可以確信神愛你，祂關心你的財務狀況。在聖經裡有 2,350 處的經文提到如何管理錢財，而且耶穌的教導中有 15% 的經文提

---

<sup>225</sup> Judith Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, 163

<sup>226</sup> Dave Ramsey, *Financial Peace Revisited* (New York: Viking Penguin Group, 2003), 183.



到了有關金錢以及財產<sup>227</sup>。因此，我們可以坦然地來到神面前，將我們的困難與需要告訴祂。當我們按照祂所定的原則來處理我們的錢財，祂必然信實的供應我們的需求。在今天的專題裡，我們要從聖經的原則來探討如何有效的管理錢財，靠著神的幫助，使我們能面對單親家庭的挑戰。

## 一、 金錢的基本意義

在前面破冰時我們輪流分享了自己對金錢的看法。大致上來說，一般人認為金錢代表權勢、安全感、社會地位等，而且許多人相信金錢不是萬能，但是沒有金錢卻萬萬不能。有了金錢就能夠解決生活上許多的困難，並且能幫助那些窮乏的人。儘管金錢有它的價值與重要性，但是我們需要了解金錢本身雖然只是一個數字，但是它卻與使用的人息息相關。如果你在理財上是一個有紀律的人，你就可以掌控錢財。但是你若不懂得善用錢財，或是一個在錢財上沒有節制的人，你將會被超額的開支所捆綁。所以，金錢本身與道德無關，然而當你使用它時，卻會反應出你的品格、哲學、情緒問題以及管理能力<sup>228</sup>。就如知名基督徒理財專家 **Larry Burkett** 說：「當我們的財務狀況有危機時，事實上是我們個人生命出現問題的徵兆<sup>229</sup>。」在此我們可以醒察和思考：我們對處理錢財的態度如何？是否有需要調整的地方？

## 二、 設立財務目標

我們若想有效的駕馭自己的財務，而不是被財務所控制，

---

<sup>227</sup> Howard Dayton, *Free and Clear: God's Road Map to Debt-Free Living* (Chicago, IL: Moody Publisher, 2006), 13; Brenda Armstrong, *Financial Relief for Single Parents* (Chicago: Moody Publishers, 2007), 149.

<sup>228</sup> Dave Ramsey, *Financial Peace Revisited*, 23.

<sup>229</sup> *Idib.*

設立財務目標便是首要的任務<sup>230</sup>。也許此時你心裡正在盤算如何管理錢財，如何支付撫養孩子的費用，或是如何還清債務等。你可以把目前的經濟情況寫下來，並且設立財務目標，如此你就會有更好的眼光來看目前的需要，並且為自己能夠管理錢財而產生新的盼望。你的主要財務目標，應該是按照你的收入來設定。也許你會覺得目前經濟狀況非常吃緊，不太可能如此設定目標，但這卻能幫助你管理支出時不會超過收入的額數，好讓你在財務上經歷真正的自由<sup>231</sup>。

請問我們當中在座的，誰曾經設立過財務目標？談到設立財務目標時，你對你的人生有否長遠的計劃？你要如何達到所設的目標？由基督徒理財公司設計的財務目標—「金錢路線圖」(Money Map<sup>232</sup>)，可以給我們一個很實際的指南(參下表)。

(表五：金錢路線圖)

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
|   |  |  |  |  | 目的地(六)   | 目的地(七)   |
|   |  |  |  | 目的地(五)   | 目的地(六)   | 目的地(七)   |
|   | 目的地(二)   | 目的地(三)   | 目的地(四)   | 目的地(五)   | 目的地(六)   | 目的地(七)   |
| 目的地(一)  | 目的地(二)   | 目的地(三)   | 目的地(四)   | 目的地(五)   | 目的地(六)   | 目的地(七)   |
| 應急基金<br><input type="checkbox"/> 使用預算<br><input type="checkbox"/> 儲蓄一千元(舉例，試個人情況) | 付清卡債<br><input type="checkbox"/> 付清卡債<br><input type="checkbox"/> 增加一個月的生活費的存款 | 付清貸款<br><input type="checkbox"/> 付清消費貸款(汽車、家電用品...)<br><input type="checkbox"/> 增加三個月生活費存款 | 存款計劃<br><input type="checkbox"/> 房屋、汽車、家具...<br><input type="checkbox"/> 退休金<br><input type="checkbox"/> 兒童教育基本<br><input type="checkbox"/> 創業基金 | 購屋及投資<br><input type="checkbox"/> 購屋<br><input type="checkbox"/> 預付房貸<br><input type="checkbox"/> 開始投資 | 付清房貸<br><input type="checkbox"/> 付清房貸<br><input type="checkbox"/> 設立兒童教育基金 | <input type="checkbox"/> 設立退休基金<br><input type="checkbox"/> 我已經有財務上的自由，可以義務作聖工 |

<sup>230</sup> Brenda Armstrong, *Financial Relief for Single Parents*, 15.

<sup>231</sup> Ibid, 16.

<sup>232</sup> Howard Dayton, *Free and Clear: God's Road Map to Debt-Free Living*, 41.

在此路線圖中有七個指標，每一個指標上提醒我們應完成的一些計劃，一直到第七個指標，也就是終點站。我認為這是非常具體，而且很有鼓勵性的財務計劃。在此路線圖中，若是你已達成某些項目，就在框格中打勾，之後一步一步地朝向另一個目的地，你也可以加入一些你希望在某時達成的目標。

在你設立財務目標之前，我鼓勵你先為所要定的目標禱告。在這歷程中最重要的是與神建立更深的關係，學習聆聽祂的話語以及跟隨祂的引導。也許你信主不久，不太了解聖經對財務管理的教導；也許你已經信主很久，而此時你的財務狀況有些緊張，你需要神的幫助；也許你還不是基督徒，想要對神有更多認識。不論你的靈性光景如何，你可以確信神愛你，祂要與你站在同一陣線上，並且賜給你智慧管理你的錢財。

或許你會認為在自己財務狀況不佳的情況下設立這些目標並不實際；然而，既使沒有足夠的錢財使用，你仍然可以把你的財務目標寫下來，這樣可以幫助你思考什麼對你是最重要，而且你能正視財務上的需要而向神禱告。當你要朝向任何一個財務目標時，你需要學習以實際的收入來衡量支出。為此，你首先需要釐清哪些是你想要的(want)，哪那些是最需要(need)的以及哪些只是夢想。當你查考馬太福音 6:25-34，你會從耶穌的教導看見天上的阿爸父非常關心你的財務需要，並且在最適當的時機供應你的需求。至於那些想要以及夢想的東西，應該是在合神心意，而且是在經濟情況允許以及沒有債務的情況之下而做的選擇。當你將自己想要的以及夢想的東西降服在神面前，並且尋求神的心意，祂必然要供應你，並且要超過你所求所想的。(參詩篇 37:4) 但是聖經也提醒我們：「不要愛世界，和世上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。」(約壹

2：15)當我們了解錢財是神託負我們管理的，我們就會謹慎使用剩餘的錢財，並且使用在討神喜悅的事情上。

### 三、財務預算

#### 1. 預算與收支平衡

我們討論了財務目標之後，現在讓我們來談財務預算。所謂預算就是讓你知道你的錢該花在哪裡。換句話說，它是一份你將要如何使用錢財的計劃<sup>233</sup>。你若實際的履行你的計劃，其預算可提供幾方面的優點，例如使你在財務上可以覺得安心；幫助你決定如何把錢用在最重要的事情上；讓你嘗到管理錢財的成就感；改善你的自信心；使你成為一位有智慧的消費者<sup>234</sup>。現在讓我們來談預算的步驟，你可以參考以下的表格(參圖表二<sup>235</sup>)，或使用適合你自己的方法。

- (1) 計算收入：列出所有的收入，包括薪資、利息、或孩子的撫養費等固定收入。這是你每月收入的總額。之後扣除十一奉獻、所得稅、以及儲蓄，便是你每月可以花費的額數。
- (2) 計算支出：將你的支出分類，例如：
  - a. 房屋費用：房貸或房租、保險費、水電費、電話費等。
  - b. 汽車費用：貸款、保險費、汽油、保養費、註冊費等。
  - c. 家庭費用：雜貨、化妝品、清潔費、等。
  - d. 衣物
  - e. 保險費：醫藥保險、牙醫保險、人壽保險等。
  - f. 債務：信用卡、銀行貸款等。
  - g. 雜項：手機、外食、學雜費、零用錢、禮品、旅遊…等。

<sup>233</sup> Dave Ramsey, *How to Have More Than Enough: A Step-by-Step Guide to Creating Abundance* (New York: Viking Penguin Group, 2000), 118.

<sup>234</sup> Brenda Armstrong, *Financial Relief for Single Parents*, 26.

<sup>235</sup> *Ibid*, 168; The Church Initiative, *Divorce Care Workbook*, 69.

h. 孩童看顧：安親班、學費…等。

i. 存款

表六：每月收支平衡表

| 每月收入  |   |
|---|---|
| 薪資  | \$  |
| 孩子扶養費/贍養費   | + \$  |
| 銀行利息  | + \$  |
| <b>每月收入總額</b>   | <b>\$</b>   |
| 十一奉獻  | - \$  |
| 所得稅   | - \$  |
| <b>(1)每月可花費的淨額</b>  | <b>= \$</b>   |
| 每月支出  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 房屋類 <ul style="list-style-type: none"> <li>房貸或房租</li> <li>保險費/管理費</li> <li>水電/電話費</li> </ul> </li> <li>■ 汽車費用 <ul style="list-style-type: none"> <li>貸款</li> <li>保險費</li> <li>汽油</li> <li>保養費/註冊費</li> </ul> </li> <li>■ 家庭費用 <ul style="list-style-type: none"> <li>雜貨</li> <li>化妝品</li> <li>清潔費/用品</li> </ul> </li> <li>■ 保險費 <ul style="list-style-type: none"> <li>醫藥</li> <li>牙齒</li> <li>人壽</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 衣物費</li> <li>■ 債務 <ul style="list-style-type: none"> <li>信用卡</li> <li>銀行貸款</li> <li>其它</li> </ul> </li> <li>■ 雜項 <ul style="list-style-type: none"> <li>手機</li> <li>外食/禮品</li> <li>運動</li> <li>文具用品</li> <li>零用錢</li> <li>旅遊</li> <li>其它</li> </ul> </li> <li>■ 兒童看顧 <ul style="list-style-type: none"> <li>托兒所</li> <li>學費</li> </ul> </li> <li>■ 存款</li> </ul> |
| <b>(2) 每月支出總額=\$</b>  |   |
| 每月餘額/赤字   |   |
| (1)每月可花費的淨額   | \$  |
| (2)每月支出   | - \$  |
| <b>餘額或赤字總額</b>  | <b>\$</b>   |

要了解你的錢財使用的出處，其最好的方法便是至少每月作一次收支平衡，將你所花的每一筆錢記下來。若是你能養成作簿記的習慣，你便容易地察覺你的錢花在了哪裡以及浪費了哪些不該使用的錢。

## 2. 預算支出的百分比

當你將每月需要支出的項目分類之後，你可以根據收入來計算每項支出花費的百分比。當然，每個單親家庭的需要及收入水平不同，但無論你的支出項目是什麼，你花費的百分比應控制在一個範圍之內，而你的百分比總數不能超過百分之一百。以下所列的支出百分比是為單親家庭提供的<sup>236</sup>：

- 房屋費用：25%~35%
- 雜貨/一般家庭開銷：10%~15%
- 汽車：12%~15%
- 債務：5%
- 娛樂費：5%~7%
- 衣物：5%~6%
- 存款：5%
- 醫藥/牙醫：4%~5%
- 其它費用：5%~8%
- 孩童看顧/學費：0~15%
- 投資：0~13%

以上每項所列的百分比只是一個建議，而不是絕對性的，主要是幫助你管理每筆金錢的出處。例如，你的收入總額每月是 3,000 美元，而每月房屋費用是 1,000 元。將房屋費用除以收入

---

<sup>236</sup> Brenda Armstrong, *Financial Relief for Single Parents*, 32.

總額之後，你每月房屋費用就是你收入的 30%。當你計算每項支出佔收入的百分比之後，你便能察覺哪一項支出過高而應該有所調整。此外，你可以將現在每月的支出與你實際上應有的花費做一比較。若是你感覺如此的預算非常吃緊，或許此時你可以考慮請教在理財上有經驗的朋友或輔導來幫助你作預算分析以及明智的決策。或者，你也可以考慮請教當地基督徒創辦的理財機構幫助你如何作有效的預算<sup>237</sup>。

#### 四、管理支出的工具

擬定了每月的預算之後，現在讓我們來討論一些實際管理支出的工具。目前多數人是使用信用卡，而且市面上許多銀行或商家提供免費或低利率的信用卡。雖然使用信用卡購物很方便，每月收到帳單時可以知道你花了多少錢，以及買了哪些東西，而且若是存款不足時，還可以每月分期付款。然而，其陷阱是使你不知不覺地花費更多，而且累積不少的債務。在美國一般信用卡分期付款的利率是 18%，如果你每月累積債務，萬一有一天你有緊急需要而不能如期付款時，你便陷入非常窘迫的情況。既使你每月如期付清信用卡帳單，但你有可能在沒有計劃的情況下作額外的花費。因此，使用信用卡並非是管理支出的理想工具，你可以參考以下財務專家提供的建議<sup>238</sup>：

##### 1. 信封制度

為每一類支出項目預備一個信封，並且按照每一類支出的預算將現金放進該信封裡。信封制度可以一目了然地說明你的

---

<sup>237</sup> Crown Financial Ministries 機構有提供預算的輔導。聯絡電話 1-800-722-1976，或上網查詢 [www.crown.org](http://www.crown.org)；Dave Ramsey 之機構也提供預算的輔導，可上網查詢 [www.daversamsey.com/fpu/counseling](http://www.daversamsey.com/fpu/counseling)。

<sup>238</sup> Howard Dayton, *Free and Clear: God's Road Map to Debt-Free Living*, 59; Brenda Armstrong, *Financial Relief for Single Parents*, 163.

錢應該用在哪裡。例如，當你要付電話費時，可從「水電費」的信封裡取錢；當你需要買牛奶時可從「雜貨」的信封裡取錢；當你的孩子需要添購一件外套時，可從「衣物」的信封裡取錢……等。這樣的信封制度看來似乎很古老，但它卻是量入為出以及實際駕馭金錢的好方法。例如，當你的孩子要你帶他上某家餐館時，你發現在「娛樂費」信封裡的錢已用完了，你可以適時的教育孩子要量入為出，等到下個月有足夠的經費時再帶他上餐館吃飯。如此，你能節制不花費當天沒有剩餘的錢。

## 2. 銀行支票簿

銀行支票簿可以讓你清楚知道每筆花費的用處，但是當你使用支票或現金卡購物或提款，你需要記下每一筆款項，並經常檢查帳戶餘額，以免透支。你也可以使用銀行的網路服務來核對支票簿上的收支平衡。

## 3. 預算的軟件或網路預算工具

你若熟悉電腦，你可以在市面上購買到價格便宜的預算軟件來幫助你管理個人的財務。此外，在網路上也有一些性能好既安全的網路預算工具。你可上網查詢基督徒理財公司所推薦的產品<sup>239</sup>。不論你使用哪一種工具，最重要的，是讓你感覺方便好用，其程序不會太複雜。

## 五、改變消費的習慣

單親家庭的挑戰之一是如何開源節流，作有效的財務管理，以下是我們可以考慮的幾種消費方式：

---

<sup>239</sup> 可查詢 Crown Financial Ministries: [www.crownfreeandclear.org](http://www.crownfreeandclear.org).



### 1. 避免強迫性購物：

遇到減價的物品，或想買的東西並沒有列在預算之內，就不要購買。即使有些東西可能會覺得有需要，最好等一兩天以後再決定是否仍需要購買，或者上不同的網站查詢其價格，並且查看使用過此商品之消費者所提供的評價。你若有強迫性購物的習慣，你可以考慮加入基督教機構提供的支援小組，幫助你以健康的方式理財，並且為你在情緒上需要的醫治禱告<sup>240</sup>。

### 2. 謹防廣告的陷阱

在網路上或電視上有許多誘人的汽車、家具或其它大件用品的促銷廣告，例如分期付款免利息、現在購買到明年一月份再付款、免頭期款…等，這些商品，名義上是免利息或免頭期款，其實經銷商已經把要付給財務公司的利息加進去，因此你所要購買的這些物品比一般用現款付的價格還高<sup>241</sup>。為此，較明智的方法是按照預算來約束，決不買超過存款帳戶能力所及的物品。

### 3. 為花錢立界線

當你需要採購時，預先寫下要買的物品，因此當你去百貨公司、車房拍賣 (garage sale) 或廉價商店選購時，不會漫無目的或在衝動下購買不需要的物品。謹記按照預算使用金錢的額度，即使你可能會加薪、收到紅利、升遷、新的工作…等，除非你實際上收到現款，否則不做超額透支。

---

<sup>240</sup>可查詢 Crown Financial Ministries 裡提供的資源: [www.crownfreandclear.org](http://www.crownfreandclear.org).

<sup>241</sup> Dave Ramsey, *Financial Peace Revisited*, 38.

#### 4. 考量購買的時機

在開學之後、換季、清倉打折或促銷時採購，可以找到物美價廉的東西。

#### 5. 收集或使用折價券

收集所要購買物品的折價券，或者也可以上網查詢某商店提供的免費折價券。記得要比較價錢，有時你可以等到「雙倍折價」的時候再使用其折價券而省下不少錢。

#### 6. 購買批發價的日用食品

若是有足夠的儲藏位置，可考慮購買大量且不易損壞的日用品，其價格有時會比零售的便宜。在食品方面，你若是不能在短期內消耗，可另找他人與你合買量大的食品。

#### 7. 食物的預備

計劃每週的菜單，趁當地商店減價時購買一週內要煮的菜。肉類以及湯的餐點可以一次多煮一些，之後分裝放置冷凍箱內。如此，可以在忙碌時只要用微波爐解凍後就可食用，而避免花錢上餐館。此外，也可以為孩子自製一些點心，而不必購買現成的甜點。

我們若能有好的財務管理或目標，在面對錢財的壓力時便不致於在理財上因為沒有預算，或濫用信用卡而累積許多債務。或者在緊急需要時以債養債，而陷入惡性循環之中。願神賜給我們在財務管理上有智慧，作個金錢的好管家。

#### 肆、 思考與討論

1. 你如何評估自己目前的財務狀況？(例如：滿意、穩定、短缺、赤字、緊張或壓力等)
2. 請分享你對以上評估的理由，是什麼原因使你感到滿意、穩定、緊張或壓力？
3. 你認為可以如何改善目前的財務狀況？如何可以達到目標？或者有何難處使你難以達到目標？
4. 在舊約列王記下四 1-7 裡記載了一位窮寡婦向先知以利沙求助，先知問她：「…妳家裏有什麼？」寡婦說回答說：「家裡除了一瓶油之外，什麼也沒有。」最後以利沙藉著那一瓶油使寡婦家裡所有的器皿都倒滿了油，足夠她賣了解決債務。請你列一份清單—「你家裡有什麼？」也許是才幹、物質、健康、友誼…，你如何可以讓神透過這些來解決你在財務上的困難？

#### 伍、 聖經指引

在前面我們已討論了如何預算、以及設立目標做有效的金錢管理。現在我們要從聖經來看神如何透過金錢對我們的啟示與教導。

##### 一、 神藉著金錢來堅定我們對祂的信心。

「所以，不要憂慮說：『吃什麼？喝什麼？穿什麼？』這都是外邦人所求的。你們需要的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」(太 6:31-33)

## 二、神藉著金錢來訓練我們的可信度

「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。倘若你們在不義的錢財上不忠心，誰還把那真實的錢財託付你們呢？」(路 16:10-11)

## 三、神不但供應我們的需要，並且樂意把最好的賜給我們

「我的神必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡使你們一切所需用的都充足。」(腓 4:19) 「你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反給他蛇呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不把好東西給求祂的人嗎？」(太 7:9-11)

## 四、我們今天所擁有的都有神的計劃。有時祂透過周圍的朋友來幫助與解決我們的需要，使我們彼此分享神的祝福。

「如經上所記：『多收的也沒有餘，少收的也沒有缺。』」(林後 8:15) 「乃要均平，就是要你們的富餘，現在可以補他們的不足，使他們的富餘，將來也可以補你們的不足，這就均平了。」(林後 8:14)

## 五、神藉著金錢上的富足或缺乏來帶領我們人生的方向

「我並不是因缺乏說這話，我無論在什麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足、或饑餓、或有餘、或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。」(腓 4:11-12)

## 六、神教導我們要透過「給予」來經歷祂豐富的供應

「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裏；因為你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。」(路 6:38)

## 七、神教導我們要十一奉獻，使我們經歷祂的豐盛

「萬君之耶和華說：『你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。』」（瑪 3:10）

就如前面曾提過的，聖經裡有 2,350 處經文提到有關金錢的教導，以上的經文只是其中一小部分。今天你可能正處於經濟壓力之中。請記得你不是孤單的，在你人生的旅程中有神與你同行。神是看顧孤兒寡婦的主，祂使孤獨的有家（參詩 68:5-6，146:9）。當你信靠祂，將你生命的主權交給祂，祂必信實的引導你、供應你的需要。

## 伍、金句與禱告

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」（腓 4:6-7）

「親愛的主耶穌，感謝祢話語的鼓勵和安慰，讓我們知道祢關心我們的財務狀況，使我們能夠坦然地來到祢面前，藉著禱告、祈求、和感謝，將我們所需要的一切告訴祢。主耶穌，感謝祢，今天我們所擁有的都是出於祢的恩賜。求祢賜給我們智慧懂得如何計劃及使用我們現有的錢財，使我們成為忠心的管家。同時也求祢教導我們，無論是在豐富或是缺乏的時候都能有堅定的信心倚靠祢，使我們在金錢的使用上經歷祢的信實，並且也能鼓勵以及幫助那些有需要的人。禱告奉主名求，阿門！」

## 第八節：面對饒恕

### 壹、破冰與分享

1. 請分享你生長的地方是在何處？
2. 請分享你在兒時犯的一些過錯，至今使你仍然印象深刻的。

### 貳、專題探討

感謝你們願意分享自己的生長環境以及兒時的「前科記錄」，至少表示你們已從過去不好的回憶中走出來了。事實上在今天的課程裡，我們要學習的就是如何從過去的捆綁中得釋放，繼而邁向嶄新的人生。在今天最後一堂課中，我們要探討「面對饒恕」，這可能是在離婚復原的課程中比較困難的功課，你認為有那些原因使我們不能饒恕？以下的對話可能是我們時常聽到的：

1. 「我要他一輩子為他所作的事負責任。」
2. 「我永遠不會原諒他對我所作的一切。」
3. 「我不可能饒恕他；我們的孩子為他的行為感到憤恨。」
4. 「我會原諒他，但是我永遠不會忘記他如何對待我。」

你可能還有很多正當的理由使你不能饒恕。其實，饒恕的意思就是釋放內心的怨恨和苦毒。也許目前你尚未預備好面對饒恕，但願今天的課程能為你提供一些幫助。

### 一、饒恕的定義

所謂饒恕的定義，在韋氏辭典裡有幾種不同的解釋，其中

一種就是取消債務<sup>242</sup>。換句話說，真正的饒恕是你不再追究或要求傷害者賠償他所欠的債<sup>243</sup>。在繼續今天的專題之前，請先用幾分鐘想一想，到目前為止你覺得還有誰仍然虧欠你？是你的前配偶、父母、孩子或者其他人？請問你是否還在等待這些人會連本帶利地償還虧欠你的債？根據學者的研究，不能饒恕時心裡的苦毒、怨恨等負面的情緒會以各種面貌浮現出來，例如脾氣暴躁、高血壓、急躁易怒、報復、失眠、沮喪、憂鬱、孤單以及消極悲觀等等<sup>244</sup>。可見不饒恕的結果最先受虧損的是自己的健康。唯有饒恕能為我們帶來醫治和自由<sup>245</sup>。當我們釋放那位囚禁在心牢裡的人時，我們會發現其實那位真正的「犯人」正是我們自己。當我們願意饒恕時，我們便能夠從過去的綑綁中得釋放，放下報復的動機或行為，為我們個人帶來成長和醫治，並且幫助我們建立自尊<sup>246</sup>。

瞭解了有關「饒恕」的定義後，讓我們繼續討論為什麼有些人很難做到饒恕？原因是對饒恕存有的錯誤觀念。為此，讓我們先來討論饒恕不是什麼以及饒恕真正的含義是什麼。

## 1. 饒恕不是什麼

### 1) 饒恕不是一種情緒，而是一個選擇

就如前面已談過的，我們所經歷的負面情緒如苦毒、怨恨、憤怒等，是顯露出內心深處不饒恕的景況。但是饒恕與否本身

---

<sup>242</sup> Webster's New Twentieth Century Dictionary, 2<sup>nd</sup> ed., with Supplement, S.V. "forgive".

<sup>243</sup> David Stoop, *Forgiving The Unforgivable* (California: Regal Books, 2003), 20-21; Wade Powers, *The Covenant Divorce Recovery Leader's Handbook*, 138.

<sup>244</sup> 柯德恩著，朱麗文譯，《饒恕原理》(台北：校園書房，2007)71; Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget — Healing the Hurts We Don't Deserve* (New York: HarperCollins Publishers, New York: 1996), 133; Wade Powers, 132-137;.

<sup>245</sup> Mark S. Rye and others, "Forgiveness of an Ex-Spouse: How Does It Relate to Mental Health Following a Divorce?" *Journal of Divorce & Remarriage* 41, 3/4 (2004): 46.

<sup>246</sup> The Church Initiative, *Divorce Care Workbook (NC: The Church Initiative, Inc. 2004)*, 89。

不是一種情緒，卻是情緒之根，它深植於一個人的心靈<sup>247</sup>。所以處理這些情緒傷痕，必須藉著饒恕才能解決根本問題。因此，饒恕不是一種感覺或情緒，而是一個選擇，它是從意志而產生的決定或行動<sup>248</sup>。還有，饒恕不會自然產生，它是由一個選擇或決定開始，進入饒恕的過程。有時我們會說：「時間能醫治一切的創傷」，這句話說聽起來似乎有道理，但是這裡所指的醫治並不等於饒恕。事實上，等候時間的醫治往往會使我們對痛苦失去感覺或壓抑痛苦的回憶。而壓抑或失去對痛苦的敏感度並不能為所需要的醫治提供解決方法，或從過去的痛苦中得到釋放，惟有藉著饒恕才能帶來真正的醫治<sup>249</sup>。

## 2) 饒恕不是完全的遺忘

我們常常以為饒恕就必須忘記，就如人們常說的「饒恕與遺忘」(forgive and forget)。似乎饒恕就是要把過去的事情從記憶中完全抹除，但是事實上你會永遠記得一生中發生過的好事或是壞事，特別是那些使你受到虧損的事。然而當我們清楚記得曾經發生過的事，卻仍決定選擇饒恕，這就顯出更大的恩典<sup>250</sup>。神並沒有真正忘記人的罪惡，祂只是選擇寬恕人的罪。祂說：「惟有我為自己的緣故塗抹你的過犯，我也不記念你的罪惡。」(賽 43:25) 當神決定饒恕我們的罪惡時，祂就不再去想這件事了。同樣地，當我們決定饒恕他人時，也是決定不再去翻舊帳。這必然不是立刻能作到的事，因為受傷的情緒仍會使我們無法忘懷。然而當我們選擇決定如此作，一次一次的去饒恕，痛苦的回憶會藉著醫治從我們內心深處漸漸退去<sup>251</sup>。當我們經歷真正

---

<sup>247</sup> 張宰金，《饒恕的人有福了》(台北：華神，2002)，12。

<sup>248</sup> 柯德恩，《饒恕原理》，60

<sup>249</sup> David Stoop, *Forgiving The Unforgivable*, 33.

<sup>250</sup> 柯德恩，《饒恕原理》，56。

<sup>251</sup> Tomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a*



的饒恕，我們會記得神曾經或現今在我們生命中所成就的工作，那的確是超過我們經歷過的痛楚<sup>252</sup>。

### 3) 饒恕不等於兩方和解

許多人在釐清饒恕與和解之間的區別上有些困惑。他們以為必需要與他人和好，否則就是沒有饒恕。在前面我們已討論過，饒恕是我們主動清除他人所欠的債，而不再追究要求償還，對方可以不用請求我們的原諒，這是單方面的行為。而和解卻是需要雙方的參與。就人際關係而言，當某人傷害你，並且向你道歉，你可能已原諒他，但不一定與他重修舊好，因為你需要時間從他的行為確定他是否真心的悔改。因此和好不但需要雙方的參與，還需要彼此都有百分之百的意願去努力，這是無法強求的<sup>253</sup>。當我在預備今天的專題時，讓我想起在一位住在加拿大的朋友 Nancy，她在五年前離婚了。在前次婚姻中她的丈夫曾經有幾次外遇，並且與第三者同居。離婚之後前夫為自己的行為懊惱並想要和解與復和，但是 Nancy 因為過去受的傷害太深而無法再相信他。有一天 Nancy 在公園走路運動時，迎面而來的是她的前夫和那位同居的女人，Nancy 主動的向前與他們打招呼，並且祝福他們有美好的一天！（當然她前夫的表情是很尷尬的！）事後 Nancy 告訴我：「我已經完全饒恕前夫，復合已經是不可能的事，他今天一切所作所為，都與我無關，即使我再想起他時，也不會再有疼痛的感覺。相反的，我覺得他很可憐，因為他的生命中沒有神的祝福。」我相信 Nancy 經歷了真正的饒恕。

---

*Relationship Doesn't Work*, 129.

<sup>252</sup> David Stoop, *Forgiving The Unforgivable*, 27.

<sup>253</sup> Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries* (Grand Rapids: Zondervan, 1992), 257.

## 2. 饒恕是什麼一

基本上我們都同意饒恕是與人有益的，但它是否是真實的呢？在讓我們繼續討論饒恕真正的含意。

### 1) 饒恕是決定不再去計算這件事

耶利米書 31:34 節：「我要赦免他們的罪孽，不再記念他們的罪惡。這是耶和華說的。」這裡「不再記念」就是決定不再想它了<sup>254</sup>。此外，在詩篇 25:7 節說：「求祢不要記念我幼年的罪愆，和我的過犯。耶和華阿，求祢因祢的恩惠，按祢的慈愛記念我。」可見在舊約裡所謂的「記念」不單是指通過思想，而是一種選擇專注在某件事情上<sup>255</sup>。神是選擇決定不專注在我們的罪愆上，即使它們確實存在。同樣的，當我們饒恕那傷害者，就是選擇不將注意力停留在他們的所作所為上。

### 2) 饒恕是包含理解

對傷害者有多一份的理解，以及了解他們犯錯的背後因素，能幫助我們易於饒恕他們所帶來的傷害<sup>256</sup>。就如耶穌在十字架上求天父赦免那些殺害祂的人：「父阿，赦免他們！因為他們所做的，他們不曉得。」(路 23:34) 這裡耶穌的禱告是顯出祂對敵人的理解：「這些群眾只是被煽動的加利利市民，並不是意圖要殺害他們的彌賽亞。事實上，他們理當曉得祂的身分而接受祂，但他們無知的心使他們犯下重大之罪。」請留意在此耶穌不是在為那些犯罪的人找藉口說：「沒有關係，他們不是故意的！」事實上，饒恕是正視罪的存在。當我們面對傷害自己的人，如果我們能像耶穌一樣顯出一顆理解的心，就能幫助我們

<sup>254</sup>張宰金，《饒恕的人有福了》，22。

<sup>255</sup> Tomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, 132.

<sup>256</sup> Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget—Healing the Hurts We Don't Deserve*, 99.

去饒恕對方，而不是為他們所犯的罪找藉口，因為理解並不意味著同意對方所犯的錯，事實就是事實<sup>257</sup>。就如我在前面提過的朋友 Nancy，她之所以能饒恕曾經背叛她的前夫，乃是了解前夫有不同的人生觀：他不認識神，不明白神為婚姻所立的原則，不慎重看待神聖的婚約。但是 Nancy 的理解並不表示她認同前夫所犯的罪。此外，當我們用另一種眼光看自己，有好的一面以及不好的一面，也能使我們易於饒恕他人，繼而開始祝福他人，使我們經歷真正的自由。對自己以及傷害我們的人有多一份的理解，讓我們能有顆謙卑的心看見自己在受傷害時並非是完全無辜的，事實上我們與傷害者都有人性的軟弱需要去面對與克服。當我們能夠如此看待自己以及傷害我們的人時，饒恕的奇蹟就不難發生在我們生命中了<sup>258</sup>。

### 3) 饒恕需要一個過程

在復原的過程中，我們需要學習放下憎恨，饒恕那位造成傷害的人。當我們對那傷害者停止憤怒時，我們便得到釋放了。就如我們小時候玩拉繩子的遊戲，只要繩子兩端的人都用力拉，就是一場戰爭。當你原諒對方的時候，你放開這一頭的繩子，戰爭就結束了。因此，饒恕是我們不再對傷害者懷怒。我們也許不再信任他，不再接納他，但不會期望他會受到傷害。然而，決定饒恕之後並非不會再有憤怒的情緒出現。往往在饒恕之後，新仇舊恨的感覺仍會不經意的湧上來。這並不表示我們沒有饒恕，乃是經歷更深一層的醫治。我們需要承認所受的傷害，允許自己面對失落之後的傷感，允許自己發洩受傷的情緒。因此饒恕是一個內在醫治的過程，這不是在短時間內可以

---

<sup>257</sup> Tomas Whiteman and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*, 133.

<sup>258</sup> Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget—Healing the Hurts We Don't Deserve*, 104.

匆促完成的任務。在饒恕的過程中，我們的悲傷與憤怒讓我們正視犯錯的嚴重性。相反的，若是能在很短的時間內輕易的饒恕對方，可能不是真正的饒恕，而是為他人找藉口或縱容他人再繼續犯錯<sup>259</sup>。

## 二、饒恕的步驟

除了瞭解以上有關饒恕的意義，我們可藉著以下的步驟來進入饒恕的歷程：

### 1. 懇求神的赦免

離婚總是錯綜複雜的，沒有人能斷定誰是誰非，而且往往雙方都需要為離婚負起部份的責任。由於離婚是破壞了神起初設立婚姻的目的，人沒有達到神所定的標準，因此它就被算為是一種罪。然而，這並非是不能赦免的罪。神應許我們：「我們若認自己的罪、神是信實的、是公義的、必要赦免我們的罪、洗淨我們一切的不義。」(約壹 1:9) 向神承認自己的過錯，並且求神赦免前配偶，能幫助我們從悲傷、忿怒、傷害、自責以及焦慮等捆綁中得釋放。神的恩典是大過我們所犯的一切罪。(暫且不論前配偶是否已認罪，那是他(她)與神之間的事)

### 2. 放手

「放手」代表許多的含意：揮別過去、放棄報復的權利、接受夢想已粉碎的事實、放棄掌控權、放棄想要尋求的答案等等。英文有句名言：“Let go and let God”(學會放手，交託給神)。當我們愈是想掌控過去而不願饒恕，事實上愈是無法掌管自己的未來。因此讓我們學習將過去無法改變的事實交託給神，讓祂

---

<sup>259</sup> David Stoop, *Forgiving The Unforgivable*, 29.

帶領我們自由地邁向未來的人生。就如在前面所說的，饒恕不是在短期內可以完成的任務，卻也是一個意志的行動，當你選擇饒恕，有一天你會經歷由饒恕而帶來的釋放與自由。

### 3. 饒恕與被饒恕

耶穌說：「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。」(可 11:25) 在所有的人際關係中，如果要我們去饒恕其他人可能不難，但是要饒恕前配偶幾乎是不可能的事。然而為了你得醫治的原故，希望你能饒恕前配偶，即使你的前配偶沒有要求被饒恕，或請求他(她)的饒恕。

此外，從離婚中成長，你可能需要回想你的原生家庭，也許你需要因為上一代留傳下來的負面行為模式，或者有不成文的家規，而饒恕你的父母。例如有些人在婚姻中與配偶的互動缺乏安全感與自信心，是因為小時候經常被父母遺棄。或者有些父母虐待子女，是因為自己小時候也同樣地被虐待。因此在你的復原過程中，你或許需要重新整理從原生家庭中所受的傷害，繼而饒恕你的父母。

### 4. 盡可能地補償

饒恕與被饒恕可能是在離婚過程中最難處理的事情。當你在進行這一步驟時，希望你能再向前踏一步，就是盡可能地作一些補償，但是這並非意謂著要在子女教育費或探視子女權的協調上讓步。這裡所謂的補償，對男方來說，可能是準時寄出子女的教育費，為前妻修理汽車或提供其它的幫助；而對女方來說，可能在子女探視權上願意有彈性的調整，或者在溝通上語氣顯出平靜與柔和，以減少彼此之間的張力。顯然地，有些

複雜及特殊的事情並不是你能妥協的，因此你可以坦然地拒絕對方的要求，特別是曾經有家暴或性侵略事件的，你需要盡可能地保護自己。總而言之，嘗試補償的過程不一定是順利的，對方可能因此更顯露出內心負面的情緒，但是當你踏出這一步，必能會為你們未來的關係帶來醫治。

最後，饒恕是需要一個過程來醫治你痛苦的回憶。如果你所要寬恕的人仍不悔改，或者不相信你想要補償的誠意，就任憑他吧！從此你可以自由地踏上醫治的旅程。

#### 參、思考與討論

1. 在你離婚的過程中是否經歷了神的饒恕，請分享。
2. 你在自我饒恕上是否仍有些掙扎？請分享。
3. 你若曾經請求前配偶的饒恕，結果如何？如果你尚未作到，你認為如何可以踏上這一步？是否需要支援小組為你禱告？
4. 請根據過往的經驗分享一些你需要請求的饒恕，是否已經或是尚未得到諒解？

#### 肆、聖經指引

我們已經討論了神如何赦免我們的罪以及我們如何同樣地饒恕他人。在結束本單元的時候讓我們再次回到聖經的教導。

「主耶和華啊，祢若究察罪孽，誰能站得住呢？但在祢有赦免之恩，要叫人敬畏祢。」(詩 130:3-4)在這段經文裡提到「究察罪孽」英文翻譯為「kept a record of sins」，或許我們多少都有類似的經驗，亦即保存罪案，並時時重翻舊案來審判得罪我們的人，這就是為什麼我們很難做到饒恕。在前面我們已學習饒

恕是包括除去別人所虧欠的債。詩篇的作者對此有很深的了解，在神面前，祂擁有我們一生犯罪的記錄。祂若要一一究察，我們沒有一人能在祂面前站立得住。但祂是滿有憐憫的神，願意取消我們一切的罪案，祂的饒恕是完全及徹底的。因此，祂是配得我們敬畏、尊崇的神。饒恕不是弱者的表現，饒恕是不保留罪案、不再思想被得罪的事件，而是對虧欠者說：「我決定取消你的罪案；我選擇將這有害的毒物從我生命中除去。」一旦你能邁向饒恕的歷程，你就不再是弱者，而是有恩慈、令人敬佩的人。神在你身上有特別的計劃，如果你願意讓神帶領你的復原過程，祂就要幫助你把生命中的痛楚及傷痕挪去。祂能透過這些苦難來塑造你，並把它化為你生命中的祝福。

#### 伍、金句與禱告

「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗、並一切的惡毒，都當從你們中間掉。並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」(弗 4:13~14)

「親愛的主耶穌，感謝祢的恩慈與憐憫，在我們還是罪人的時候就為我們死在十字架上。感謝祢使我們經歷祢赦罪的恩典，取消我們一切的罪債，不再記念過往一切的罪。主啊，在離婚復原的歷程中感謝你與我們同行，並了解、體恤我們的軟弱與苦楚。感謝祢讓我們看見自己是何等的需要饒恕與被饒恕，並且讓我們看見惟有饒恕能為我們的生命帶來醫治，使我們不再停留在過去的傷痕中。主啊，儘管饒恕是非常艱難的任務，但我們願意憑著信心，靠著祢的恩典去愛我們的仇敵，饒恕他們，取消他們所欠的債，使我們從此邁向成長的旅程。感謝祢聽我們的禱告，奉主名求，阿門！」

## 第六章：評估、結論與建議

### 第一節：評估

本論文手冊的研究對象包括加拿大「溫哥華聖道堂」、「維多利亞聖道堂」及美國「西雅圖東區證道堂」的會友。

#### 壹、加拿大「維多利亞聖道堂」、「溫哥華聖道堂」

##### 一、教學

筆者於 2007 年在加拿大維多利亞島參與植堂事工時以編寫的教材給八位在五年以內離婚的女性上復原課程(其中包括兩位分居者)。她們所從事的工作有房地產經紀、家庭看護、餐飲業、護士等。由於各人有不同的工作時間表，而且有獨力扶養孩子以及工作的壓力，因此筆者將此八位參加者按照適合她們的時間分為三組，分別在三個不同的時間與地點上課。感謝教會牧者及二位參加者開放家庭作為上課的地點。在第一節課時，筆者邀請了者每一位參加者填寫「離婚復原課程」之課前問卷，其中包括個人資料及自我概念<sup>260</sup>(參附錄二)。發出問卷數量 8 份，回收有效問卷 8 份。歸納此八份問卷，得知參加者的背景如下：

1. 年齡：20-30 歲 1位；30-40 歲 3位；40-60 歲 5位
2. 教育程度：高中 2位；大學 5位；碩士以上 1位
3. 宗教信仰：基督徒 7位；非基督徒 1位
4. 所屬教會：聖道堂 5位；非聖道堂 3位
5. 前次婚姻年數：2~5 年 2位；5~10 年 1位；10~15 年 1位；15 年以上 4位

<sup>260</sup> 參考由布魯斯、羅伯艾伯提著，張美惠譯，《重建—重塑婚姻與自我的願景》之評量問答。



6. 離婚年數：2 年 1位；四年 4位；五年 1位；分居 2位
7. 子女人數：一個 4位；二個 1位；三個以上 2位
8. 子女目前就學狀況：小學以下 1位；國中 2位；高中 5位；大學以上 2位

在自我概念的項目中，以上八位參加者其半數以上的回應是屬於正面的(參附錄三)。

二、教學時間：2007 年 10 月至 12 月

第一梯次：2007 年 10 月至 11 月每週四中午 12:00~2:00。

第二梯次：2007 年 12 月 3~7 日下午 3:00~6:00。

第三梯次：2007 年 12 月 14~16 下午 6:00~10:00。

以上第一梯次上課時間是每週一次，而其餘兩次則以密集的方式完成八節課程。很顯然地，第一梯次的參加者在兩個月之中與筆者以及其他參加者建立了良好的互動關係，有較深入的分享。在課程結束之後這些參加者有繼續不定期的敘會，以便彼此扶持與鼓勵。而另外兩個梯次的參加者則只有在三、四天的密集課程中相聚，沒有充裕的時間交流，因此學習的效果以及參加者彼此之間的互動難免受到一些影響。

三、教學評估

這八位參加者分別在三個梯次中完成八節課程之後，填寫了由筆者設計的課後問卷發<sup>261</sup>。在第一大項「課程對您的幫助」中，請參加者為八次課程內容，按照不同程度給予評估。第二

---

<sup>261</sup> 參附錄四

大項則是評估本課程對參加者之自我概念的影響<sup>262</sup>。發出問卷數量八份，回收有效問卷八份。問卷形式以及課後跟進評估原稿請參附錄五。

根據問卷評估的結果，多數參加者表示此課程對他們離婚後的調適與自我概念有正面的幫助及影響。

由於筆者經驗不足，編寫的教材過於理論性，而缺乏應用與活力。感謝蔡珍莉老師的建議以及顏上琉同學提供她完成的教牧博士論文作為寫作的參考<sup>263</sup>，讓筆者能夠朝正確的方向修改以及編寫手冊內容<sup>264</sup>。

## 貳、美國西雅圖東區證道堂

### 一、教學

筆者在維多利亞島的植堂事工告一段落之後，蒙神帶領加入「西雅圖證道堂」的服事團隊。感謝證道堂的牧者對離婚復原事工的重視，於 2006 年成立了一個互助小組—「橄欖枝團契」。在正式成立此事工之前，該團契的三位同工於離婚後適應期中曾經參加本地美國教會 (Overlake Christian Church, Redmond, Washington) 的離婚復原小組。他們將所學的帶回自己的教會，只是尚未提供有系統及完整的離婚復原課程。感謝證道堂的牧者以及「橄欖枝團契」同工的邀請，讓筆者以修正過的教材給團契中的離婚者上課，並且為筆者的研究提供了寶貴的資料。

筆者開始教學之前邀請「橄欖枝團契」的成員填寫了「離婚復原課程」之課前問卷，其中包括個人資料及自我概念(參附

<sup>262</sup> 參考由布魯斯、羅伯艾伯提著，張美惠譯，《重建—重塑婚姻與自我的願景》之評量問答。

<sup>263</sup> 顏上琉，《中年基督徒婚姻成長手冊》(教牧博士論文，中華福音神學院，2009)

<sup>264</sup> 為篇幅的原故，本論文手冊的評估將以「西雅圖東區證道堂」的研究為主。

錄六)。發出問卷數量 9 份，回收有效問卷 8 份<sup>265</sup>。歸納此八份問卷，得知參加者的背景如下：

性別： 男(3)，女(5)

年齡： 30-40 歲(2)，40-60(6)

教育程度： 大學(3)，碩士以上(5)

宗教信仰： 基督徒(8)

所屬教會： 西雅圖東區證道堂(7)，其它教會(1)

前次婚姻年數： 2 年以下(1)，2-5 年(1)，5-10 年(1)，10-15 年(4)，  
15 年以上(1)

離婚年數： 1 年以下(3)，2 年(1)，3 年(2)，4 年(1)，5 年(1)

子女人數： 無(2)，1 個(3)，2 個(2)，3 個以上(1)

子女就學狀況： 小學以下(3)，初中(1)，高中(1)，大學(2)

在自我概念的項目中，以上八位參加者其半數以上的回應是屬於正面的(參附錄七)。

## 二、教學地點與時間

地點：美國西雅圖東區證道堂  
2321 173<sup>rd</sup> Avenue, N.E.  
Redmond, WA 98052

時間：10/18/2009-9/26/2010

「橄欖枝團契」聚會的時間是每月的隔週主日下午 2:00~4:00。為了配合團契聚會的時間以及讓參加者有較深入的討論與分享，每月兩次聚會中，一次由筆者教授課程，另一次則由同工帶領小組討論，分享上次課程的應用與心得以及個人

---

<sup>265</sup> 9 份回收的問卷中有一份沒有勾選離婚年數。因筆者的研究對象是離婚五年以內者，故此問卷算為無效。

與家庭需要代禱的事項。此外，由於筆者因父親過世而延長了課程的進度，故此筆者共花了十一個月才完成本課程的教學。

### 三、教學中的預備

1. 視聽教材：如 Power Point、CD 播放機及錄音器材等。
2. 溝通：與同工討論課程方向，以便由同工發出聚會通知。
3. 文字工作：預備講義、討論習題及問卷等。
4. 關懷及代禱：以探訪、電話或電郵關懷成員，並為他們提名代禱。

### 參、評估

經過將近一年的教學，為了解此離婚復原課程對參加者的影響，筆者設計了一份「課後評估問卷」(參附錄八)。在第一大項中，第一至第八題的內容是根據八堂課的教學重點來評估，第九至第十題是有關整體的評估。第二大項則是評估本課程對參加者之自我概念的影響。筆者在八堂課教學結束之後，邀請參加者填寫「課後評估問卷」，發出問卷數量九份，回收有效問卷九份。根據問卷評估分析之結果，多數參加者表示此課程對他們離婚後的調適與自我概念有正面的幫助及影響(參附錄九)。

在第一單元「面對事實」的課程中，參加者有機會反思自己目前是在哪一個情緒發展階段(否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受事實)以及可採取哪些具體的行動以走出這些負面的情緒。在專題探討及討論習題時，參加者願意分享他們面對離婚危機時的情緒創傷以及如何渡過最困難的時期。參加者在彼此坦誠的分享中，他們感到被了解、接納與認同。有幾位參加者表示，聽了他人婚變的遭遇之後，發覺原來自己的情況不是最

慘的。根據評估，參加者都認同離婚者在復原期中經歷的五個情感發展階段，並且同意離婚的危機可帶來成長的契機。

在第二單元「面對悲傷」的課程中，參加者了解到離婚後需要給自己時間與空間處理悲傷，並且進入醫治的過程。有位參加者在本單元結束後對筆者說：「過去我沒有想過離婚後需要給自己時間療傷，我以為離婚後最好再找一個伴侶來解決所面臨的困難。」此外，參加者在課程中有機會藉著個性評量工具認識自己的性格特徵，並且思考合適的方式來處理其負面的情緒。每位參加者很投入地分享自己的性格特徵，團契的氣氛有很好的凝聚力。根據評估，參加者都同意處理悲傷是離婚復原期中很重要的任務，並且可按照自己的需要及性格特徵來處理悲傷情緒。

在第三單元「面對饒恕」的課程中，有參加者表示若前配偶不為所犯的錯悔改就不應得到饒恕；另外也有人質疑，既然是前配偶犯了錯，為什麼自己卻沒有得到公平的待遇？筆者可以感受到這些深受傷害的離婚者很難在短期內饒恕前配偶，只有祈求施恩的主幫助他們從饒恕中得到醫治。經過半年之後的評估與跟進，參加者在評估中同意真正的饒恕是不再追究賠償，也不是要等對方認錯或兩方和解，而且唯有饒恕才能帶來醫治。但是根據自我概念評估中的第五及第六題，有兩位參加者仍然需要時間完成饒恕的過程。筆者相信聖靈會在他們當中繼續作醫治的工作。就如一位參加者在課程討論中分享的見證：「有一天當我在開車時，覺得聖靈感動我要把前夫的優點寫下來，當時我感到非常的掙扎，一方面覺得這是不可能的事，但另一方面我覺得應該順服。經過幾次的掙扎我終於順服了，奇妙的是我不但把他的優點寫下來，同時也寫下了自己的缺

點。我看見原來自己也有許多虧欠他的地方。我想我已經能夠饒恕他了…。」

在第四單元「重建新生活」的課程結束之後有兩位參加者告訴筆者，他們已經預備好了願意開始參與教會的服事。另外也有兩位聯繫了社區服務的機構，並且召集大家在聖誕節期間義務服務本地低收入的家庭。筆者深為他們的復原及成長感恩。根據評估，參加者都同意離婚復原期中重要的任務是追求個人成長，而不是即刻發展新關係。此外，大部分參加者也都同意經過離婚的打擊卻能帶來個人的成長，並且可以從神的眼光來看自己的身分。然而有一位參加者在這方面的評估沒有表示意見。或許他仍需要時間完成醫治的過程。

在第五單元「建立新關係」的課程中，筆者的教學著重於「預備自己」，其中邀請了一對再婚的夫婦分享他們各自恢復單身之後如何預備自己以及在建立新關係時所面臨的挑戰。其中他們也提到了再婚之後需要克服與面對的挑戰，例如雙方對繼子女教養的方式、子女適應繼父(母)與新的延伸家庭、雙方對金錢的看法與期待以及親密關係等等。在這種種的挑戰中，他們深刻體會到再婚確實比第一次婚姻所要適應的範疇較大與複雜。過去他們對聖經不鼓勵再婚的教導感到很不自在，但如今他們更能體會神的心意了。「再婚」並非是當初神設立婚姻的心意，而他們能夠有美滿的再婚生活乃是出於神的恩典。他們建議那些計劃要再婚的人，要事先了解再婚生活將會面對的各種挑戰，繼而為未來新的婚姻生活做好預備。根據評估，只有一位參加者不同意離婚後太快發展新關係會帶來負面的結果，其餘參加者都同意再婚之前預備自己以及與神建立關係是很重要的任務。

在第六單元「協助孩子分離與調適」的課程中，參加者認同筆者在課程中提到不同年齡層的孩子對父母離婚而有的情緒反應。同時，參加者也表示父母離婚後有可能藉由支援小組、重建新生活或者建立新關係而得到復原，但是孩子是永遠不可能得到真正完全的復原。為此參加者為自己給孩子帶來的傷害深感歉疚。在本單元中，參加者在親子關係、探視權及監護權方面因面臨了許多困難而有較深入的分享。根據評估，參加者之中有一位不同意需要與前配偶有一致管教子女的方式，甚至於在第二大項的十一題中表示「非常不同意」，這些反應可能與前配偶在前次婚姻中的暴力傾向、探視權的配合以及爭取監護權等有關。另外有一位參加者因為沒有子女，所以在評估中表示沒有意見。其餘參加者都同意孩子的復原與父母管教一致、尊重孩子的感受以及父母本身的情緒有關。

在第七單元「金錢管理」的課程中，參加者中多數的單親媽媽表示在經濟上面臨的壓力比較大，並且對孩子未來的學費及生活費有很多的掛慮。在課程的討論中，參加者分享了他們在財務上的困難以及未來的計劃，同時也分享了節省開銷的方法。另外，在結束本單元之前筆者提到了十一奉獻，之後有兩位參加者表示，雖然單親生活在經濟上有許多的壓力，但是十一奉獻卻使他們經歷了財務上的自由。根據評估，參加者都同意即使面臨財務上的困難，仍然可以透過設立財務目標而使自己經歷自由，而不是被錢財所控制。除了一位參加者對於「以實際收入來衡量支出」表示沒有意見之外，其餘的參加者都同意在朝向任何一個財務目標時，應該量入為出。同時也同意錢財是神託負我們管理的，應謹慎使用在討神喜悅的事上。

在第八單元「探討原生家庭」的課程中，參加者首次學習以「家族圖」來探討自己的原生家庭。在課程的討論中，有幾位參加者表示自己的性格、自信心、與子女的溝通方式，甚至於自己的婚姻深受原生家庭的影響；另外也有參加者為自己原生家庭中有不成文的規則而不能夠諒解父母。但是根據評估，參加者都同意認識原生家庭的目的是不是要將問題歸咎於父母或成長環境，乃是重新認識自己。雖然我們不能改變上一代所留傳下來的行為模式，我們卻能夠學習改變自己。此外參加者在評估中都同意饒恕家人是探討原生家庭中很重要的醫治過程。可見本課程對參加者有正面的影響。

有關整體教學的評估，大致上參加者都同意本課程的內容與討論的習題、課程中的討論與小組的互動、聖經的教導以及在小組中得到的情緒支援對學習者很有幫助。其中有一位認為課程中的討論與小組的互動對學習者沒有幫助，同時也認為在支援小組中彼此的關懷、接納與肯定對學習者沒有幫助；另外也有一位對聖經的教導沒有表示意見。有關前者的回應，經過了解之後得知，這位參加者在小組當中分享個人的經驗時，有其他組員提出直率與負面的評論，因此讓她有不被支持與了解的感受。根據這位參加者誠實的回應，讓帶領者意識到，在每次聚會時，需要提醒每一位參加者應遵守小組的規則<sup>266</sup>，以維持參加者彼此之間的尊重與接納。而後者的回應則幫助筆者再次評估教材內容，以期在籌備第二期的復原課程時為學習者的需要而做適當的調整。

---

<sup>266</sup> 參附錄(一)



## 參、參加者整體的回應

筆者在加拿大以及美國兩間教會完成本課程的教學之後，比較了參加者在課前與課後評估問卷中的自我概念，發現其前測與後測之間沒有顯著的差距<sup>267</sup>。感謝批閱教授張宰金老師的建議與指導，請完成本課程的十六位參加者以訪談或文字方式回應本課程對他們的實際效用。由於通知的時間較晚，兩年前完成課程的參加者，有的已回國探親，有的已無法聯繫上。因此筆者所得的回應只有得自美國西雅圖東區證道堂的參加者，共八位。其回應的原稿如下：

我在離婚之前，經過很長時期的禱告，並且希望從基督徒輔導資源方面瞭解聖經對離婚者的教導。我認為本課程為離婚者提供了復原的基本原則以及方向。雖然課程內容不能涵蓋離婚者所處各種情況，而且時間也不允許，但我能確定若是沒有這些課程的學習，復原是不可能發生，同時也影響在基督裡的成長。我為本課程感恩！

\*\*\*\*\*

結婚，是主動的需求；離婚，是被動的選擇。而主動與被動之間，必有互動因子。原生家對於一個人離婚與否、結婚是否美滿有什麼直接影響？認識原生家庭對於離婚之後的復原過程有何建設性的幫助？希望老師能在「認識原生家庭」這課題中有更深入的教導。

\*\*\*\*\*

本課程對我的復原有很大的幫助，並且提醒我要面對事實，完全倚靠神帶領我未來的路程。感謝老師的辛勞！

\*\*\*\*\*

---

<sup>267</sup> 參附錄(三)、(五)、(七)、(九)

感謝老師以這套教材來教導我們。我認為這些課程對離婚復原的過程非常重要。再次感謝老師所花的時間與功夫。

\*\*\*\*\*

本課程對我的復原很有幫助，雖然我的記憶有限不能詳細說明，但是讓我印象深刻的是每堂課的討論與分享，實際幫助我如何澄清一些問題，而且組員的支持與鼓勵對我有很大的影響。

\*\*\*\*\*

這八節課的教材是幫助初期離婚者如何面對與調適離婚後的生活。雖然其中不能詳細概括所有離婚者的情況與需要，但這些課程可做為離婚復原與成長的基本手冊，讓離婚者對自己有具體的認識。一般華人教會很少提供離婚關顧的事工，甚至有些教會認為『離婚』是一個禁忌的課題。我為本教會能提供離婚復原事工感恩。本課程不單幫助離婚者，同時也幫助教會看見離婚者具體的需要與難處。

在「金錢管理」課程中，我認為可以在十一奉獻方面加強對參加者的教導。此外，「認識原生家庭」若是能安排在第一節課做為本課程的序幕會更好。最後，這一期離婚復原課程結束之後，希望老師能繼續教導更進深的課程，亦即離婚者如何繼續面對未來的生活。

\*\*\*\*\*

我為老師教導的離婚復原課程感謝神。每一堂課對我的復原提供了很有價值的指引。我最喜愛的三門課是「面對事實」、「面對悲傷期」以及「認識原生家庭」。「面對事實」中的五個情緒發展階段對我個人的感受非常的貼切。「面對悲傷期」中的四種氣質類型幫助我認識自己的個性特徵以及用合適的方式處理自己的情緒危機。讓我非常訝異的是聖靈真的幫助我看見自己的缺點以及為過去失敗的婚姻所要承擔的責任。「認識原生家

庭」幫助我追溯兒時的成長環境以及認識到自己與家人關係需要改進的地方，例如溝通的方式、母女關係的改進等。總而言之，這套課程幫助我更認識自己、更認識他人以及更認識神。感謝老師在忙碌的服事中教導我們！

\*\*\*\*\*  
「認識原生家庭」是我在復原課程中受益最深的一門課。特別是從家族圖中各種符號幫助我認識自己與原生家庭之間的關係。另外，此課程幫助我意識到自己從原生家庭所承襲的「家規」，如何潛意識地影響我對他人的期待。我相信這些往往是造成婚姻關係衝突的原因。感謝老師在本課程中納入這門課。

## 第二節：結論

筆者在完成本論文的研究之後，得到以下幾方面的結論：

第一，筆者透過研究更深了解離婚者的需要。雖然每位離婚者的情況和經歷不同，但普遍來說他們感到孤單、被拒絕、自我形象低落、內疚、憤怒及悲傷等，需要基督徒團體的扶持以及了解他們在神面前以及教會肢體當中的地位不是次等的。

第二，華人也許因文化背景較為保守，因此有些離婚者對參加復原小組感到怯步。然而已經加入此小組的成員卻表示有系統的復原課程對他們離婚後的調適有幫助，而且在這支援小組裡他們能夠開放與自由地分享離婚生活的難處，並感受到被了解、接納與鼓勵。

第三，本論文研究雖然是針對那些初期離婚者的需要，但是對已經離婚多年的參加者而言，此課程能帶來新的啟發，讓他們有機會重新省察過去在生命中沒有處理的問題。

第四，參加者完成本課程之後看見復原事工的價值，而願意持續在小組當中服事其他新加入小組的肢體。筆者看見如此的互助小組可以在教會當中發揮有效的關懷事工，使更多經歷創傷的人得到幫助和醫治。雖然離婚者復原之後面臨的挑戰與試探是不可避免的，然而透過教會牧者的關懷與鼓勵以及復原小組裏的督促，他們的生命不單得到堅固，同時也可成為教會裡忠心服事的群體。畢竟，重建離婚者的事工是回應上帝救贖的心意，也是教會牧養的事工之一<sup>268</sup>。當這些群體在基督的愛裡被接納、被醫治、以及被建造時，其生命必能在教會的服事中成為基督榮耀的見證人，猶如井邊撒瑪利亞婦人引領更多失喪者進入耶穌基督救贖的恩典中。

### 第三節：建議

本論文主旨是為教會牧者提供重建離婚者事工的訓練手冊，幫助離婚者在經歷創傷時藉著成長課程邁向復原之路。為了加強本論文研究對未來的使用性與關連性，筆者願意提供以下的建議：

---

<sup>268</sup> John Harold Bley, "Training A Lay Ministry Team To Conduct A divorce Recovery Workshop At First Baptist Church. New Roads, Louisiana" (D.Min. Project., New Orleans Baptist Theological Seminary, 1997), 28; M. Felts Dent, Jr., "The Development of A Divorce Recovery Support Group in First Baptist Church. Clarksville, Tennessee", 24.

第一，本論文的課程內容雖然是為離婚復原小組而設計，但也可供離婚支持小組作為輔助的教材。

第二，本課程共八個主題，雖然是有連貫性的，但是帶領者使用此教材時不需要按照一定的次序，可視參加者的情況和需要選取適合的主題來帶領。此外，在小組裡當參加者需要疏導內在情緒時，帶領者可能需要彈性的調整課程內容，或將課程未完的成部分留到下次聚集時繼續使用，最重要的是讓參加者有分享的空間。

第三，帶領者使用本課程手冊時可加入實用的個案討論或者與離婚者正式的訪談。這些資料可讓參加者感受到所學習的與他們的處境有切身的關係，使教學有更好的效果。

第四，建議牧者在帶領復原小組時<sup>269</sup>，可從參加者當中選出一兩位可以配搭擔任小組長的同工，但是他們必須先從離婚的創傷中得到醫治。由小組長來帶領復原小組，可幫助他們在教導時不單使自己成長，同時也幫助他人得到醫治。此外，牧者也可藉由小組長訓練，使離婚復原事工在教會中持續開展。在訓練過程中可加入聖經對婚姻及離婚的教導及原則。

第五，「孤獨」(loneliness)是任何一個階段的離婚者都會面對的現實問題，包括剛完成復原課程的人。期盼未來研究者能在這方面設計實際的課程幫助這一群體的需要。

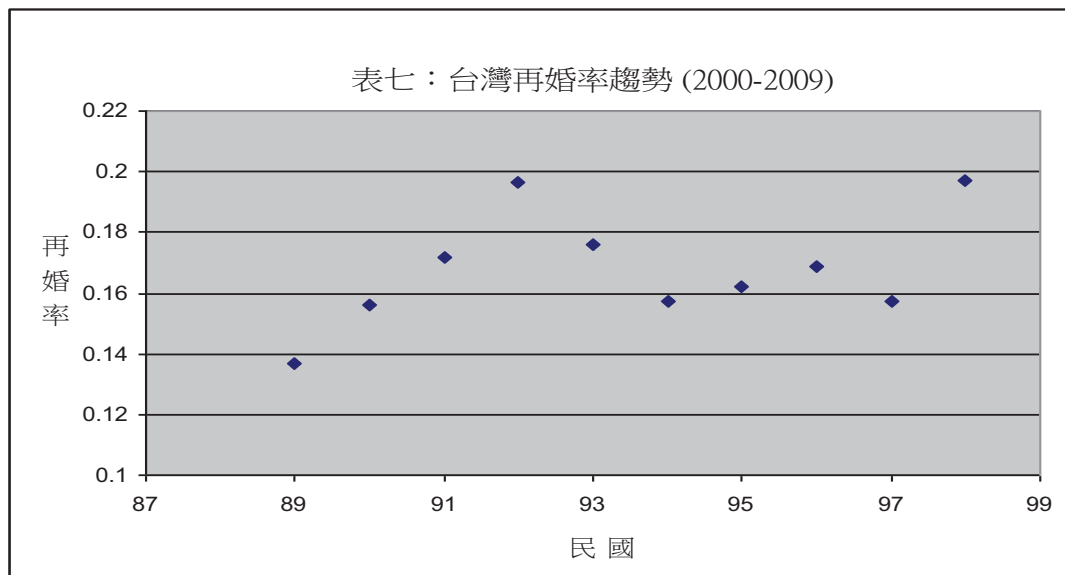
第六，本論文研究只針對一般初期離婚者的需要，並沒有特別涵蓋重組家庭(The Blended Family)方面的題材。近年來美國人有 46%的配偶至少有一方是再婚<sup>270</sup>，而有 40%是涉及與前配偶生

---

<sup>269</sup> 可參考附錄一：教會牧者開展離婚復原事工之籌備

<sup>270</sup> U.S. Census Bureau. "Remarriage in the United States," n.p. [cited 11 December 2010]. Online:

的子女<sup>271</sup>，而台灣的再婚率也是需要關注，根據台灣戶政司的資料顯示如下<sup>272</sup>：



以上的統計是根據台灣內政部統計年報中戶政項目中第十三項「初婚率與再婚率」報表，將該年男女的再婚人數相加，再除以該年初婚男女總數，而得該年的再婚率。從這資料可看出，2009年台灣的再婚率有大幅度的攀升。有學者指出，由於重組家庭問題的產生，再婚的離婚率可高達60%。因此，建議未來的研究者可以朝再婚後的婚姻成長以及重組家庭與親子關係等方向編寫適合的教材，以期能堅固這些有需要的群體。研究者可參考由 Gordon & Carri Taylor 共同編寫的教材“Designing Dynamic Christian Stepfamilies—Bringing the Pieces to Peace<sup>273</sup>”，以及 Ron L. Deal 的著作”The Smart Stepfamily: Seven Steps to a Healthy Family<sup>274</sup>”。

<http://www.census.gov/hhes/socdemo/marriage/data/sipp/us-remarriage-poster.pdf>

<sup>271</sup> National Healthy Marriage Resource. “Remarriage Trends in the United States” n.p. [cited 18 December 18 2010]. Online: <http://www.healthymarriageinfo.org/docs/remarriagetrendsus.pdf>.

<sup>272</sup> <http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm> 台灣內政統計年報，2010/12/18. 13. 「初婚率與再婚率」。

<sup>273</sup> Godon & Carri Taylor, *Designing Dynamic Christian Stepfamilies Bringing the Pieces to Peace* (WA: Pleasant Word, 2003)

<sup>274</sup> Ron L. Deal, *The Smart Stepfamily: Seven Steps to a Healthy Family* (MI: Bethany House, 2006)

第七，本論文內容筆者邀請了一位家庭與婚姻治療師以及八位在教會負責婚姻以及離婚輔導的牧者及同工評論本論文手冊，他們提供的回應與建議可作為未來使用者或研究者參考的資料。(參附錄十)

最後，由於筆者長期居住北美，因此所收集的文獻多以美國本土的資料為主。筆者發現坊間關於離婚復原課程方面較有學術份量和實用的著作並不多。筆者在台北「華神」校本部進修教牧博士班課程時曾經到國家圖書館及師範大學收集相關文獻，但是收獲很少。筆者回到北美後在不同的美國教會觀摩離婚支援小組時也收集了相關的資料，對筆者的研究很有幫助。可惜華人教會在使用這些美國本土的教材時，還是需要作一些調整。由於華人教會當中能夠開展離婚復原事工的並不多，因此期盼未來研究者可以收集更多適合華人文化背景並有學術份量的離婚復原資料，編寫成適合的實用教材，提供華人教會牧者使用。

## 參考書目

### 中文部分

- Allan Adler and Christine Archambaultm。《從離婚中復原》陳梅影譯。台北：自立晚報社文化出版部，1992。
- 布魯斯、羅伯艾伯提著。《重建—重塑婚姻與自我的願景》。張美惠譯。台北：張老師，2003。
- Goldenberg, Irene, and Herbert Goldenberg。《家族治療理論與技術》(Family Therapy: An Overview)。翁樹澍、王大維譯。台北：揚智，1999。
- Wegscheider-Cruse, Sharon。《彩翼單飛》(Life After Divorce) 周晴燕譯。台北：生命潛能，2000。
- 王淑卿。〈離婚的挑戰、改變與新契機〉。《社教雙月刊》(2003年6月)：34-38。
- 林國亮。《家庭樹，生命樹—原生家庭探討完全手冊》。台北：雅歌出版社，2004。
- 柯蓋瑞著。《心理輔導面面觀》。張昀、吳際平譯。台北：大光傳播有限公司，1990。
- 高偉雄。《我為什麼是我？：探討原生家庭對個性的影響》。台北：橄欖基金會，2004。
- 彭懷真。《婚姻與家庭》。台北：巨流，1996。
- 游文惠。〈離婚之後？—離婚之後路迢迢〉。《國度雜誌》(2004夏季號)，34-37。
- 黃維仁。《窗外依然有藍天：婚變的解析與重建》。台北：愛家文化基金會，2002。



- 祈連堡著。《牧養與輔導—牧養治療和助人成長之門》。伍步鑾譯。香港：基督教文藝出版社，2004。
- 方鎮明著。《情理相依—基督途倫理學》。香港：浸信會出版社，2003。
- Sanders, Randolph K. 主編，《基督教諮商倫理》。熊小玲譯。台北：華神，2005。
- 季納著。《新約聖經背景註釋》。劉良淑譯。台北：校園出版社，2006。
- 賴若瀚編譯。《深谷中的迴響—勵志禱文集》。香港：聖言資源中心，2009。
- 黃錫木主編。《古代基督信仰聖經注釋叢書：馬可福音》。台北：華神，2005。
- 章文新主編。《基督教早期文獻選集》。香港：基督教文藝出版社，1976。
- 盧雲著。《負傷的治療者》。張小鳴譯。香港：基道出版社，2002。
- Don Hamachek。《面對自己》(Encounters with the Self) 李淑娥譯。台北：心理，1998。
- 吉姆史摩克著。《如何重建離婚後的生活》，何露蕙譯。台北：大光傳播有限公司出版，2001年。
- Marian Leibmann 著。《藝術治療團體：實務工作手冊》(Art Therapy For Group: A Handbook of Themes, Games and Exercises) 。賴念華譯。台北：心理出版社，2002。
- 貝約翰著(John Baker)。《歡慶更新》領導者手冊。岳景梅譯。美國：台福傳播中心，2006。

- 楊牧谷著。《流淚先知耶利米》。台北：校園書房出版社，1995。
- 吳獻章。《以賽亞書》。全三冊。天道聖經註釋。香港：天道，2005。
- 張宰金。《饒恕的人有福了》。台北：華神，2002。
- 柯德恩，《饒恕原理》。朱麗文譯。台北：校園書房，2007)
- 華里克著。《標竿人生》。增定本。美國：基督徒使者協會，2004。
- 賴諾曼、羅威斯合著。《步向紅毯之前》彭海陽譯。台北：雅歌出版社，2004。
- 斯托得著。《以弗所書》。聖經信息系列。陳思明譯。台北：校園書房出版社，2002。
- 亨利克勞德、約翰湯森德(Henry Cloud and John Townsend)著。《為婚姻立界線》。董文芳譯。美國加州：台福傳播中心，2004。
- 顏上璇。《中年基督徒婚姻成長手冊》。教牧博士論文，中華福音神學院，2009。
- 李奕萱。《在泥沼中成長—離婚婦女的適應與學習》。碩士論文，國立臺灣師範大學，2004。
- 梁鳳儀。《再婚者對離婚的反省實踐與婚姻滿意度之相關研究》。碩士論文，國立嘉義大學，2003。
- 蔡群瑞。《復原力對離婚後個人適應之影響研究》。碩士論文，國立彰化師範大學，2002。

## 英文部分

- Adams, Jay E. *Marriage, Divorce and Remarriage in the Bible*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1980.
- Amato, Paul R. "Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments." *Journal of Marriage & Family*, 72, no.3 (June 2010): 650-666
- \_\_\_\_\_ and Jacob Cheadle. "The Long Reach of Divorce: Divorce and Child Well-Being Across Three Generations". *Journal of Marriage & Family*, 67, no 1 (February 2005): 191-206.
- American Association of Christian Counselors, Fresh Start Recovery Series: *Life After Divorce Worktext*. Forest, VA: American Association of Christian Counselors, 2005.
- Armstrong, Brenda. *Financial Relief for Single Parents*. Chicago: Moody Publishers, 2007.
- Beasley-Murray, George R. *John*, 36 Vols, Word Biblical Commentary. Dallas: Word Incorporated, 2002.
- Beattie, Melody. *Codependent No More*. MN: Hazelden, 1992.
- \_\_\_\_\_. *Beyond Codependency And Getting Better All the Time*. MN: Hazelden Publishing, 1989.
- Biblarz, Timothy J., "Family Structure and Children's Success: A Comparison of Widowed and Divorced Single-Mother Families." *Journal of Marriage & Family* 62, no 2 (2000): 533-548.
- Bley, John Harold. "Training a Lay Ministry Team to Conduct a Divorce Recovery Workshop at First Baptist Church, New Roads, Louisiana." D.Min. Project., New Orleans Baptist Theological Seminary, 1997.
- Blomberg, Craig *I Corinthians*, The NIV Application Commentary . Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1994.
- Bock, Darrell L. *Luke*, The NIV Application Commentary. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1996.

- Butterworth, Bill. *New Life after divorce*. Colorado: WaterBrook Press, 2005.
- Carder, Dave. *Secrets of Your Family Tree: Healing for Adult Children of Dysfunctional Families*. Chicago: The Moody Press, 1995.
- Clarke-Stewart, Alison and Cornelia Brentano, *Divorce: Causes and Consequences*. New Heaven, CT: Yale University Press, 2006.
- Cloud, Henry. *Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future*. Michigan: Zondervan, 1992.
- \_\_\_\_\_ and John Townsend. *Boundaries*. Grand Rapids: Zondervan, 1992.
- Darlington, Yvonne. "'When All Is Said and Done': The Impact of Parental Divorce and Contested Custody in Childhood on Yung Adults' Relationships with Their Parents and Their Attitudes to Relationships and Marriage." *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 3/4 (2001): 23-44.
- Davis, Michele Weiner. *The Divorce Remedy: The Proven 7-Step Program for Saving Your Marriage*. New York: Simon & Schuster, 2001.
- Dayton, Howard. *Free and Clear: God's Road Map to Debt-Free Living*. Chicago, IL: Moody Publisher, 2006.
- Deal, Ron L. "The Stepcouple Divorce Rate May Be Higher Than We thought," No pages. Cited 18 December 2010. Online: <http://www.successfulstepfamilies.com/view/176>.
- \_\_\_\_\_. *The Smart Stepfamily: Seven Steps to a Healthy Family* (MI: Bethany House, 2006)
- Deasley, Alex R.G. *Marriage and Divorce in the Bible and the Church*. Missouri: Beacon Hill Press of Kansas City, 2000.
- Dent, Maner Felts . Jr., "The Development of A Divorce Recovery Support Group in First Baptist Church, Clarksville, Tennessee" D.Min. Project., New Orleans Baptist Theological Seminary, 1990.
- Duty, Duy *Divorce and Remarriage*. Minneapolis: Bethany

- Fellowship Press, 1977.
- Evans, Craig A. *Mark 8:27-16:20*, 34B Vols. Word Biblical Commentary. Dallas: Word, Incorporated, 2002.
- Edwards, Keith J. "It takes a village to save a marriage." *Journal of Psychology & Theology* 31 no 3 (Fall 2003): 188-195.
- Ewald, George R. *Jesus and Divorce: A Biblical Guide for Ministry to Divorced Person*. Scottdale, PA: Waterloo Press, 1991.
- Faber, Anthony J. "Examining Remarried Couples through a Bowenian Family Systems Lens." *Journal of Divorce & Remarriage* 40, no. 3/4 (2004): 121-133.
- Fee, Gordon *The First Epistle to the Corinthians*, The New International Commentary on the New Testament, ed. F.F. Bruce. Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans Publishing Company, 1987.
- Forste, Renata, and Tim B. Heaton. "The Divorce Generation: Well Being, Family Attitudes, and Socioeconomic Consequences of Marital Disruption." *Journal of Divorce & Remarriage* 41, no. 1/2 (2004): 95-113.
- Fox, Daniel J. "Children of Divorce: Is There a Personality Component?" *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 3/4 (2001): 107-123.
- Frisbie, David and Lisa. *Moving Forward After Divorce*. Oregon: Harvest House Publishers, 2006.
- Gaither, Mark W. *Redemptive Divorce*. Tennessee: Thomas Nelson, 2008.
- Garland, David E. *Mark*, The NIV Application Commentary. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1996
- Goodman, Clair, and Jeffrey Pickens. "Self-Blame and Self-Esteem in College-Aged Children from Divorced Families." *Journal of Divorce & Remarriage* 34, no. 3/4 (2001): 119-133.
- Hagemeyer, Stanley "Coping with Divorce: Effective Program methods." D.Min. Project., Western Theological Seminary,

1988.

- Hagner, Donald A. *Matthew 14-28*, 33B Vols. *Word Biblical Commentary*. Dallas: Word, Incorporated, 2002.
- Ham, Barry D. "The Effects of Divorce of the Academic Achievement of High School Seniors." *Journal of Divorce & Remarriage* 38, no. 3/4 (2003): 167-185.
- \_\_\_\_\_. "The Effects of Divorce and Remarriage on the Academic Achievement of High School Seniors." *Journal of Divorce & Remarriage* 42, no. 1/2 (2004): 167-185.
- Herzog, Melissa J., and Teresa M. Cooney. "Parental Divorce and Perceptions of Past Interparental Conflict: Influences on the Communication of Young Adults." *Journal of Divorce & Remarriage* 36, no. 3/4 (2002):89-110.
- Heth, William A. and Gordon J. Wehham, *Jesus and Divorce: The Problem With The Evangelical Consensus*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 1984.
- Hickey, Marilyn and Sarah Bowling. *Blessing The Next Generation: Creating a Lasting Family Legacy with the Help of a Loving God*. New York: Faith Word, 2008.
- House, Wayne H. *Divorce and Remarriage: Four Christian Views*. Downers Grove: Inter-Varsity Press, 1990.
- Instone-Brewer, David *Divorce and Remarriage in the bible: The Social and Literary Context*. Grand Rapids, Michigan: Wm. B. Eerdmans Publishing Co., 2002.
- \_\_\_\_\_. *Divorce and Remarriage in the Church: Biblical Solutions For Pastoral Realities*. Downers Grove, IL: Inter Varsity Press, 2003.
- Jacquet, Susan E., and Catherine A. Surra. "Parental Divorce and Premarital Couples: Commitment and Other Relationship Characteristics." *Journal of Marriage and Family* (August 2001): 627-638.
- Jeynes, William H. "The Effects of Recent Parental Divorce on Their Children's Sexual Attitudes and Behavior." *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 1/2 (2001): 115-131.
- Johnson, Alan F. *I Corinthians*, The IVP New Testament

Commentary Series 7. Downers Grove, Ill: Inter Varsity Press, 2004.

- Kissman, Kris. "Interventions to Strengthen Noncustodial Father Involvement in the Lives of Their Children." *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 1/2 (2001): 130-142.
- Kunz, Jenifer. "Parental Divorce and Children's Interpersonal Relationships: A Meta-Analysis." *Journal of Divorce & Remarriage* 34, no. 3/4 (2001): 19-40.
- Littauer, Marita. *Your Spiritual Personality*. San Francisco: Jossey-Bass, 2005.
- Lowenstein, Ludwig F. "Causes and Associated Features of Divorce as Seen by Recent Research." *Journal of Divorce & Remarriage* 43, no. 3/4 (2005): 153-167.
- \_\_\_\_\_. "Attachment Theory and Parental Alienation." *Journal of Divorce & Remarriage* 51, no 3 (2010): 157-168.
- Marquardt, Elizabeth. *Between Two World: The Inner Lives of Children of Divorce*. New York: Crown Publishers, 2005.
- \_\_\_\_\_. "Story of Exile." *Christian Century* 118, no. 6 (2001): 26-30.
- Menning, Chadwick L. "Nonresident Fathering and School Failure," *Journal of Family Issue* 27, no 10 (2006): 1356-1382.
- McDaniel, Annette Kusgen, and Marilyn Coleman. "Women's Experiences of Midlife Divorce Following Long-Term Marriage." *Journal of Divorce & Remarriage* 38, no. 3/4 (2003): 103-128.
- Merrill, Eugene H. *Deuteronomy*, electronic ed. Logos Library System; The New American Commentary 4. Nashville: Broadman & Holman Publishers, 2001, c1994.
- Morris, Melanie H., and Chuck West. "Post-Divorce Conflict and Avoidance of Intimacy." *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 3/4 (2001): 93-104.
- Nair, Hira, and Ann D. Murray. "Predictors of Attachment Security in Preschool Children From Intact and Divorce

- Families." *The Journal of Genetic Psychology* 166, no 3 (2005): 245-263.
- National Healthy Marriage Resource. "Remmariage Trends in the United States" No pates. Cited 18 December 2010. Online: <http://www.healthymarriageinfo.org/docs/remarriagetrendsus.pdf>.
- Norton, Arthur J. and Louisa F. Miller. "Marriage, Divorce, and Remarriage in the 1990's." Note pages. Cited 17 April 2010. Online: <http://www.census.gov/population/socdemo/mar-div/p23-180/p23-180pdf>.
- Nuwen, Henri J. M. *Reaching Out: The Three Movements of the Spritual Life*. New York: Doubleday Dell Publishing Group, 1986.
- Oldehinkel, Albertine J. Johan Ormel, Rene Veenstra, Andrea F. De Winter, and Frank C. Verhulst. "Parental Divorce and Offspring Depressive. Symptoms: Dutch Developmental Trends During Early Adolescence." *Journal of Marriage & Family*, 70, no2 (May 2008): 284-293.
- Oygaard, Lisbet. "Therapeutic Factors in Divorce Support Groups." *Journal of Divorce & Remarriage* 36, no. 12 (2001): 141-156.
- Parrott, Les and Leslie. *Relationship: How to make bad relationships better and good relationships great*. Grand Rapids: Zondervan 1998.
- Powers, Wade. *The Covenant Divorce Recovery: Leaders Handbook*. FL: Xulon Press, 2008.
- Ramsey, Dave. *Financial Peace Revisited*. New York: Viking Penguin Group, 2003.
- \_\_\_\_\_. *How to Have More Than Enough: A Step-by-Step Guide to Creating Abundance*. New York: Viding Penguin Group, 2000.
- Richmon, Lucinda Steenbergen, and Donna Hendrickson Christensen. "Coping Strategies and Postdivorce Health Outcomes." *Journal of Divorce & Remarriage* 34, no. 3/4 (2000): 41-57.



- Rolfe, Randy. *The Four Temperaments: A Rediscovery of the Ancient Way of Understanding Health and Character*. Marlowe & Company: New York 2002.
- Rokach, Cohen, and Solly Dreman, "Triggers and Fuses in Late Divorce: The Role of Short Term Crises Vs. Ongoing Frustration on Marital Break-up", *Journal of Divorce & Remarriage* 40, no. 3/4 (2004), 41-60.
- Rogers, Kelly N. "A Theoretical Review of Risk and Protective Factors Related to Post-Divorce Adjustment in Young Children." *Journal of Divorce & Remarriage* 40, no. 3/4 (2004): 135-147.
- Rye, Mark S., Chad D. Folck, Todd A. Heim, Brandon T. Olszewski, and Elizabeth Traina. "Forgiveness of an Ex-Spouse: How Does It Relate to Mental Health Following a Divorce?" *Journal of Divorce & Remarriage* 41, no. 3/4 (2004): 31-51.
- Schaick, Kelly van, and Arnold L. Stolberg. "The Impact of Paternal Involvement and Parental Divorce on Young Adults' Intimate Relationships." *Journal of Divorce & Remarriage* 36, no. 1/2 (2001): 99-120.
- Schneller, Debora P., and Joyce A. Arditti. "After the Breakup: Interpreting Divorce and Rethinking Intimacy." *Journal of Divorce & Remarriage* 42, no. 1/2 (2004): 1-34.
- Shaffer, Georgia. *A Gift of Mourning Glories: Restoring Your Life After Loss*. Michigan: Servant Publications, 2000.
- Short, Jerome L. "The Effects of Parental Divorce During Childhood on College Students." *Journal of Divorce & Remarriage* 38, no. 1/2 (2002): 143-153.
- Shulman, Shmuel, Miri Scharf, Daniel Lumer, and Offer Maurer. "How Young Adults Perceive Parental Divorce: The Role of Their Relationships with Their Fathers and Mothers." *Journal of Divorce & Remarriage* 34, no. 3/4 (2001): 3-17.
- Small, Dwight Hervey. *Remarriage and God's Renewing Grace: A Positive Biblical Ethic for Divorced Christians*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1986.

- Smedes, Lewis B. *Forgive and Forget— Healing the Hurts We Don't Deserve*. New York: HarperCollins Publishers, New York: 1996.
- Splinter, John P. *The Complete Divorce Recovery Handbook*. Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1992.
- Spruijt, Ed, and Vincent Duindam. "Problem Behavior of Boys and Young Men after Parental Divorce in the Netherlands." *Journal of Divorce & Remarriage* 43, no. 3/4 (2005): 141-153.
- Stoop, David. *Forgiving The Unforgivable*. California: Regal Books, 2003.
- \_\_\_\_\_. *The Completed Marriage Book*. Grand Rapids: Fleming H. Revell, 2002.
- Taylor, Godon & Carri. *Designing Dynamic Christian Stepfamilies Bringing the Pieces to Peace*. WA: Pleasant Word, 2003.
- Taylor, Raymond J. "Listening to Children: Children of Divorce Speak out About Their Parents." *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 1/2 (2001): 147-153.
- \_\_\_\_\_ and Beth Andrews, "Parental Depression in the Context of Divorce and the Impact on Children." *Journal of Divorce and Remarriage* 50, no7 (2009), 472-480.
- Taylor, Richard. *Beacon Dictionary of Theology*. Kansas City: Beacon Hill Press of Kansas City, 1983.
- Terling-Watt, Toni. "Explaining Divorce: An Examination of the Relationship between Marital Characteristics and Divorce." *Journal of Divorce & Remarriage* 35, no. 3/4 (2001): 125-145.
- The Church Initiative. *Divorce Care Workbook*. NC: The Church Initiative, 2004.
- Thuen, Frode. "Psychiatric Symptoms and Perceived Need for Psychiatric Care after Divorce." *Journal of Divorce & Remarriage* 34, no. 1/2 (2000): 40-72.

- Tertullian. *Treatises on Penance: On Penitence and On Purity*.  
Trans. William P. Le Saint. NJ: Newman Press, 1959.
- U.S. Census Bureau. "Remarriage in the United States," No pates.  
Cited 11 December 2010. Online:  
<http://www.census.gov/hhes/socdemo/marriage/data/sipp/us-remarriage-poster.pdf>.
- Wallerstein, Judith, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee. *The Unexpected Legacy of Divorce*. New York: Hyperion, 2000.
- Walvoord, J. F. and Zuck, R. B., "Duet. 19:1-4 " n.p., *The Bible Knowledge Commentary : An Exposition of the Scriptures on CD-ROM 1992-2002*.
- Warren, Rick. "When serving God, listen to your heart," No pages.  
Cited 22 January 2010. Online:  
<http://profile.purposedriven.com/dailyhope/post.html?contentid=3476> ,
- Watts, John D. W. *Isaiah 34-66, 25 Vols. Word Biblical Commentary*. Rev. ed. Colombia: Thomas Nelson, 2005.
- Webster's New Twentieth Century Dictionary*, 2<sup>nd</sup> ed. With Supplement, S.V. "forgive".
- White, Lynn K., "The Multiple Consequences of Divorce: A Decade Review." *Journal of Marriage and the Family* 52, no. 4 (November 1990): 913-924.
- Whiteman, Tomas and Randy Petersen, *Fresh Start: 8 Principles for Starting Over When a Relationship Doesn't Work*. Illinois: Tyndale House Publishers, 1997.
- \_\_\_\_\_. *Your Kids and Divorce: Helping Them Grow beyond the Hurt*. Grand Rapids: 2001.
- Wilkins, Michael J. *Matthew, The NIV Application Commentary*. Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 2004.
- Williams, Kristi and Alexandra Dunne-Bryant. "Divorce and Adult Psychological Well-Being: Clarifying the Role of Gender and Child Age. *Journal of Marriage & Family*, 68, no5 (December 2006): 1178-1196.

Yamauchi, Edwin M. *Ezra-Nehemiah*, The Expositor's Bible Commentary Vol. 4. Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1988.

Zimmerman, Diane K., Joe H. Brown, and Pedro R. Portes.  
"Assessing Custodial Mother Adjustment to Divorce: The Role of Divorce Education and Family Functioning."  
*Journal of Divorce & Remarriage* 41, no. 1/2 (2004): 1-25.

## 附錄一：教會牧者開展離婚復原事工之籌備

教會牧者在廣大的牧養範圍之下，對離婚者的關懷往往因為裝備以及同工的不足而未能滿足此事工的需要。然而在目前普遍高離婚率的趨勢之下，教會可以找尋一個新的戰略以幫助離婚者，透過所經歷的創傷、醫治和復原過程，促成感情上、靈性上及人與人之間關係的成長<sup>275</sup>。如何有效地為離婚者建立一個醫治團體，對於未曾經歷過離婚的牧者，可以考慮以下幾方面的建議：

### 一、接受裝備

1. 牧者可以透過參加其他教會或機構主辦的離婚復原研習會或支援小組，瞭解離婚者的經驗以及離婚互助小組運作的方式。
2. 研讀牧養、關懷及輔導離婚者相關的書籍。
3. 清楚聖經對離婚與再婚的原則。在輔導負擔沉重、消極以及在情感上掙扎的人時，要謹慎使用宗教的規條或教會的傳統，以免引起受輔者不適當的犯罪感<sup>276</sup>。
4. 培養同理心。

### 二、籌備離婚復原小組

1. 若是教會中有兩三位離婚者，就可組成一個互助小組，並且外送受訓(復原講座或研習課程)。若其中有靈性成熟、願意追求成長以及有關懷負擔者，牧者可以考慮親自教導訓練他

---

<sup>275</sup> 祈連堡著，《牧養與輔導—牧養治療和助人成長之門》，220。

<sup>276</sup> 同上書，112。

們成為復原事工的帶領者。不過，在此之前應確定這人已離婚超過兩年以上，並且已得到完全復原。

2. 為離婚者提供的復原小組以不超過十位男女參加者為佳，包括兩位帶領者(一位男性，一位女性)，以促進參加者之間良好的互動。
3. 為了保護參加者的個人隱私，帶領者應為參加者提供一個「安全」的環境，亦即避免讓「非相關人士」隨意加入小組以及避免對外洩露參加者分享的個人經歷。當復原小組正式成立，並且已聚會兩次以上後，應謝絕新的來賓或者觀摩者加入。若有新的成員需要加入，應由教會牧者推薦。
4. 復原小組的聚會地點應以教會為主，參加者應遵守小組的規則，以表示對其他組員之尊重。
5. 在復原小組中應有受過離婚復原課程訓練的牧者全時間加入與帶領者一起同工，給予屬靈上的支援與教導。

### 三、離婚復原小組之基本規則<sup>277</sup>

宗旨：為婚姻破裂者提供屬靈上的支持。

目標：幫助組員與神建立更親密的關係。

1. 培育組員自覺自悟以致能做出較佳的選擇並採取合宜的行動。組員不會被勉強做深度的自我剖析，但可以隨意盡情分享。
2. 幫助組員用言語抒發因危機所帶來的痛苦與感受。
3. 組員應彼此接納與支持，但不需要完全同意每個人所表達的

---

<sup>277</sup> 由「西雅圖東區證道堂」之離婚復原事工提供。

意見。譬如說：「我不贊同這一點，但我佩服你有勇氣說出來。」

4. 當組員關心某人時，要主動面對他。
5. 組員要學習和操練盡量不要自我爭辯，遇有衝突時要負起責任，先自我省察。
6. 組員應在各種不同的情況和壓力下，首先認清自己的反應。
7. 培養積極聆聽他人的技巧。
8. 組員要注意自己和別人用言語和非言語所傳達的信息是否前後矛盾。

參加者基本守則：

1. 堅守秘密：分享之事只限於小組內，絕不外傳。
2. 機會均等：在分享時組員有不發言的權利而用「下一位」來表達，或要求將注意力轉移他人。
3. 避免籠統性：要以自己的觀點來分享親身感受。譬如說：「我認為…，我覺得…」。
4. 避免純知識性及哲理性的對話：著重個人感受。
5. 可靠性：委身參加小組，每兩星期聚會一次。
6. 要負責固定出席並守時。
7. 每一位組員都必須參與討論。
8. 不可與異性組員單獨聚會，尤其是在教會以外的場所。必要時邀請他人一起作伴。
9. 不可向組員提供不必要的忠告或電話。

10. 在婚姻結束而情緒尚未穩定前，不要介入新的戀愛關係。此時你最易受傷害。你可能會將過去情感未了之事帶入新的關係中。你也可能會和你原來的配偶相似的人再婚。過去婚姻中所發生的種種問題極有可能舊事重演。如果你有疑問，請和牧者討論。



## 附錄二：課前評估問卷

(加拿大維多利亞聖道堂、溫哥華聖道堂)

親愛的朋友，

感謝您來參加「離婚復原課程」。為了確定本課程對您的幫助，請在上課前先完成以下的問卷。

### 一、成員個人基本資料：

1. 性別：男女
2. 年齡：20歲以下20-30歲30-40歲40-60歲60歲以上
3. 教育程度：小學以下初中高中大學碩士以上
4. 宗教信仰：基督徒非基督徒
5. 所屬教會：維多利亞聖道堂非聖道堂沒有上任何教會
6. 前次婚姻年數：2年以下2~5年5~10年10~15年15年以上
7. 離婚年數：1年以下2年3年四年五年
8. 子女數：無一個二個三個以上
9. 子女目前就學狀況：小學以下國中高中大學以上

### 二、成員的自我概念：

1. 離婚讓我覺得自己是失敗者：同意不同意非常不同意無意見
2. 離婚讓我時常陷入沮喪：同意不同意非常不同意無意見
3. 離婚讓我覺得神對我很不公平：同意不同意非常不同意無意見
4. 我無法自在地與人談及離婚的事實：同意不同意非常不同意無意見
5. 我很難寬恕前配偶：同意不同意非常不同意無意見
6. 我仍幻想能和前配偶在一起：同意不同意非常不同意無意見
7. 離婚後我老是躲在家裡：同意不同意非常不同意無意見
8. 我害怕親近一個可能的對象：同意不同意非常不同意無意見
9. 我很難與前配偶討論孩子的事情：同意不同意非常不同意無意見
10. 離婚後的壓力使我與孩子的關係很緊張：同意不同意非常不同意無意見
11. 前配偶與我的父(母)親有相似之處：同意不同意非常不同意無意見
12. 我有信心走過離婚的危機，做好調適：同意不同意非常不同意無意見

附錄三：課前評估問卷結果原稿(自我概念)

(加拿大維多利亞聖道堂、溫哥華聖道堂 11/2007))

1. 離婚讓我覺得自己是失敗者：同意 2位；不同意 5位；無意見 1位
2. 離婚讓我時常陷入沮喪：同意 4位；不同意 4位
3. 離婚讓我覺得神對我很不公平：不同意 6位；非常不同意 1位；無意見 1位
4. 我無法自在地與人談及離婚的事實：同意 3位；不同意 5位
5. 我很難寬恕前配偶：同意 3位；不同意 5位
6. 我仍幻想能和前配偶在一起：不同意 6位；非常不同意 1位；無意見 1位
7. 離婚後我老是躲在家裡：同意 1位；不同意 6位；無意見 1位
8. 我害怕親近一個可能的對象：同意 1位；不同意 3位；無意見 4位
9. 我很難與前配偶討論孩子的事情：同意 3位；不同意 2位；無意見 2位
10. 離婚後的壓力使我與孩子的關係變很緊張：同意 3位；不同意 4位
11. 前配偶與我的父(母)親有相似之處：同意 2位；不同意 4位；無意見 2位
12. 我有信心走過離婚的危機，做好調適：同意 8位

附錄四：課後評估問卷(加拿大維多利亞聖道堂、溫哥華聖道堂)

親愛的朋友，

願神賜福您平安！非常感謝您在百忙中願意來上課，並完成了八個單元的課程，為了解本課程對您離婚後的調適生活是否有實際的幫助，盼望您能誠實的回答以下的評估問卷，不需要寫姓名。非常感謝您的合作。

一、請用√ 評估以下課程對您的幫助。

| 課程內容     | 沒有幫助 | 少有幫助 | 相當有幫助 | 非常有幫助 |
|----------|------|------|-------|-------|
| 離婚的前因與創傷 |      |      |       |       |
| 走向醫治之路   |      |      |       |       |
| 與前配偶關係   |      |      |       |       |
| 財務規劃     |      |      |       |       |
| 親子關係     |      |      |       |       |
| 重建人際支持網  |      |      |       |       |
| 再婚的心理預備  |      |      |       |       |
| 認識原生家庭   |      |      |       |       |

二、本課程對自我概念的幫助

1. 我能接受婚姻已結束的事實：同意不同意非常不同意無意見
2. 離婚固然帶來創傷，但我了解自己需要負的責任，並相信上帝能夠幫助我邁向成長之路：同意不同意非常不同意無意見
3. 我對婚姻結束的原因有更清楚的了解：同意不同意非常不同意無意見
4. 我不再對前配偶懷有那麼多憤怒：同意不同意非常不同意無意見
5. 我不再希望把憤怒與受傷的感覺傾倒在前配偶身上：同意不同意非常不同意無意見
6. 我不再怪罪前配偶讓我們的婚姻失敗：同意不同意非常不同意無意見

7. 我明白是哪些情緒障礙，使我無法以正面的方式表達憤怒：同意不同意非常不同意無意見
8. 我已走出憤怒，到達寬恕的階段：同意不同意非常不同意無意見
9. 當我想到前配偶時我不再感到難過：同意不同意非常不同意無意見
10. 我可以接受他和別人戀愛：同意不同意非常不同意無意見
11. 我不再因為婚姻結束而覺得是個失敗者：同意不同意非常不同意無意見
12. 我會樂意和自己這樣的人做朋友：同意不同意非常不同意無意見
13. 單親的生活固然面對許多壓力，但我有信心與孩子建立良好親子關係：同意不同意非常不同意無意見
14. 我能與前配偶平靜且理性地討論孩子的問題：同意不同意非常不同意無意見
15. 我明白孩子有權利不作自己與配偶之間的溝通橋樑：同意不同意非常不同意無意見
16. 即使前配偶和我計劃復合，我也要繼續追求個人成長：同意不同意非常不同意無意見
17. 我能自在地與朋友談我過去婚姻的失敗：同意不同意非常不同意無意見
18. 我不會為了逃避寂寞而和不喜歡的人在一起：同意不同意非常不同意無意見
19. 我能自在與異性相處：同意不同意非常不同意無意見
20. 我能自在以單身身分參加社交活動：同意不同意非常不同意無意見
21. 我喜歡做我自己：同意不同意非常不同意無意見
22. 我明白自己揹負著來自原生家庭的情緒包袱：同意不同意非常不同意無意見
23. 我努力處理自己的包袱而不歸咎他人：同意不同意非常不同意無意見
24. 在展開長期認真的新戀情之前，我會盡力擺脫過去的包袱：同意不同意非常不同意無意見
25. 遭遇離婚危機以來我有了很大的個人成長：同意不同意非常不同意無意見

## 附錄五：課後評估問卷結果原稿

(加拿大維多利亞聖道堂、溫哥華聖道堂 12/2007)

每一題項目中的每個數字代表勾選該項的人數，統計結果如下：

### 一、「課程對您的幫助」：

| 課程內容     | 沒有幫助 | 少有幫助 | 相當有幫助 | 非常有幫助 |
|----------|------|------|-------|-------|
| 離婚的前因與創傷 |      | 1    | 3     | 4     |
| 走向醫治之路   |      |      | 5     | 3     |
| 與前配偶關係   |      | 2    | 2     | 4     |
| 財務規劃     |      |      | 4     | 4     |
| 親子關係     |      |      | 2     | 6     |
| 重建人際支持網  |      | 1    | 1     | 6     |
| 再婚的心理預備  |      |      | 3     | 5     |
| 認識原生家庭   |      |      | 1     | 7     |

### 二、本課程對自我概念的幫助

1. 我能接受婚姻已結束的事實：同意 8 位
2. 離婚固然帶來創傷，但我了解自己需要負的責任，並相信上帝能夠幫助我邁向成長之路：同意 8 位
3. 我對婚姻結束的原因有更清楚的了解：同意 8 位
4. 我不再對前配偶懷有那麼多憤怒：同意 7 位；不同意 1 位
5. 我不再希望把憤怒與受傷的感覺傾倒在前配偶身上：同意 8 位
6. 我不再怪罪前配偶讓我們的婚姻失敗：同意 8 位
7. 我明白是哪些情緒障礙，使我無法以正面的方式表達憤怒：同意 8 位
8. 我已走出憤怒，到達寬恕的階段：同意 7 位；不同意 1 位
9. 當我想到前配偶時我不再感到難過：同意 6 位；不同意 2 位

10. 我可以接受他和別人戀愛：同意 8 位
11. 我不再因為婚姻結束而覺得是個失敗者：同意 8 位
12. 我會樂意和自己這樣的人做朋友：同意 8 位
13. 單親的生活固然面對許多壓力，但我有信心與孩子建立良好親子關係：同意 7 位；無意見 1 位
14. 我能與前配偶平靜且理性地討論孩子的問題：同意 6 位；非常不同意 2 位
15. 我明白孩子有權利不作自己與配偶之間的溝通橋樑：同意 8 位
16. 即使前配偶和我計劃復合，我也要繼續追求個人成長：同意 8 位
17. 我能自在地與朋友談我過去婚姻的失敗：同意 7 位；無意見 1 位
18. 我不會為了逃避寂寞而和不喜歡的人在一起：同意 7 位；無意見 1 位
19. 我能自在與異性相處：同意 8 位
20. 我能自在以單身身分參加社交活動：同意 8 位
21. 我喜歡做我自己：同意 8 位
22. 我明白自己揹負著來自原生家庭的情緒包袱：同意 8 位
23. 我努力處理自己的包袱而不歸咎他人：同意 8 位
24. 在展開長期認真的新戀情之前，我會盡力擺脫過去的包袱：同意 8 位
25. 遭遇離婚危機以來我有了很大的個人成長：同意 8 位

## 附錄六：課前評估問卷(美國西雅圖東區證道堂)

親愛的朋友，

感謝您來參加「離婚復原課程」。為了確定本課程對您的幫助，請在上課前先完成以下的問卷。

### 一、成員個人基本資料：

10. 性別：男女
11. 年齡：20歲以下20-30歲30-40歲40-60歲60歲以上
12. 教育程度：小學以下初中高中大學碩士以上
13. 宗教信仰：基督徒非基督徒
14. 所屬教會：西雅圖證道堂非證道堂沒有上任何教會
15. 前次婚姻年數：2年以下2~5年5~10年10~15年15年以上
16. 離婚年數：1年以下2年3年四年五年
17. 子女數：無一個二個三個以上
18. 子女目前就學狀況：小學以下國中高中大學以上

### 二、成員的自我概念：

1. 離婚讓我覺得自己是失敗者：同意不同意非常不同意無意見
2. 離婚讓我時常陷入沮喪：同意不同意非常不同意無意見
3. 離婚讓我覺得神對我很不公平：同意不同意非常不同意無意見
4. 我無法自在地與人談及離婚的事實：同意不同意非常不同意無意見
5. 我很難寬恕前配偶：同意不同意非常不同意無意見
6. 我仍幻想能和前配偶在一起：同意不同意非常不同意無意見
7. 離婚後我老是躲在家裡：同意不同意非常不同意無意見
8. 我害怕親近一個可能的對象：同意不同意非常不同意無意見
9. 我很難與前配偶討論孩子的事情：同意不同意非常不同意無意見
10. 離婚後的壓力使我與孩子的關係很緊張：同意不同意非常不同意無意見
11. 前配偶與我的父(母)親有相似之處：同意不同意非常不同意無意見
12. 我有信心走過離婚的危機，做好調適：同意不同意非常不同意無意見

附錄七：課前評估問卷結果原稿(自我概念)

(美國西雅圖東區證道堂 10/2009)

1. 離婚讓我覺得自己是失敗者：同意 4位；不同意 5位；無意見 1位
2. 離婚讓我時常陷入沮喪：同意 4位；不同意 5位
3. 離婚讓我覺得神對我很不公平：不同意 1位；非常不同意 7位；無意見 1位
4. 我無法自在地與人談及離婚的事實：同意 4位；不同意 5位
5. 我很難寬恕前配偶：同意 2位；不同意 6位；非常不同意 1位
6. 我仍幻想能和前配偶在一起：不同意 6位；非常不同意 2位
7. 離婚後我老是躲在家裡：同意 2位；不同意 6位；無意見 1位
8. 我害怕親近一個可能的對象：同意 3位；不同意 6位
9. 我很難與前配偶討論孩子的事情：同意 4位；不同意 5位；無意見 1位
10. 離婚後的壓力使我與孩子的關係變很緊張：同意 2位；不同意 5位；非常不同意 1位 無意見 1位
11. 前配偶與我的父(母)親有相似之處：同意 2位；不同意 5位；非常不同意 2位
12. 我有信心走過離婚的危機，做好調適：同意 9位



附錄八：課後評估問卷(美國西雅圖東區證道堂)

親愛的朋友，

非常感謝您在過去一年中持續參加本復原小組，並完成了八節課程。為了解本課程對您離婚後調適生活的影響，請您在以下的評估問卷中勾選合適的答案。感謝您的合作。

---

|   | 無                        | 不                        | 同                        | 全                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 意                        | 同                        |                          | 同                        |
|   | 見                        | 意                        | 意                        | 意                        |
| <b>一、面對事實</b>   |                          |                          |                          |                          |
| • 離婚者在復原期中通常會經歷否認、憤怒、討價還價、沮喪以及接受事實這五個情感發展的階段。                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • 離婚後復原期需要二至五年的時間，在最低潮的「沮喪期」中，讓我能放下自我、專心仰望神。                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • 離婚雖然是很大的危機，也可以是一個轉機。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>二、面對悲傷</b>   |                          |                          |                          |                          |
| • 處理悲傷是離婚復原期中很重要的任務。這時我需要作的，是給自己有些時間與空間有一些反思，向神坦誠自己所有的情緒傷痕。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • 也許在悲傷時期非常需要情緒的支持，但是這時更需要謹慎，切莫輕易的尋找感情的寄託。在極其孤單與難過時，讓我們更加親近神。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • 了解自己的性格特徵(熱血型、憂思型、激進型、冷靜型)，能幫助我們按照自己的需要及合宜的方式處理悲傷情緒。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

無 不 同 全  
意 同 意 同  
見 意 意 意

### 三、面對饒恕

- 真正的饒恕是你不再追究或要求傷害者賠償他所欠的債。
- 時間不能醫治創傷，唯有藉著饒恕才能帶來真正的醫治。
- 饒恕不是要等對方認錯悔改；也不等於兩方和解。

### 四、重建新生活

- 離婚後尚未復原就即刻發展新的關係，將會阻礙個人的成長。
- 離婚後雖然身分改變了，但我可以從神的眼光來看自己。
- 經過離婚的打擊，卻使我活得更堅強，讓我能發展自己的潛能和個性中美好的部份。

### 五、建立新關係

- 離婚後太快發展新關係，很容易重蹈前次婚姻失敗的經驗。
- 在發展新關係之前，我應該為自己的成長負責任，而非期待他人來解決自己的問題。
- 在建立新關係之前，最重要的是先與神建立關係，在神的愛裡建立安全感與價值感。

### 六、協助孩子面對分離與調適

- 為了孩子的調適，離婚之後應與前配偶有好的溝通，有一致的管教方式。
- 離婚之後應避免讓孩子做父母中間的傳信者或和事佬，並留意孩子的感受。
- 孩子的復原與父母的情緒有關。在幫助孩子復原的同時，自己也需要成長以及來自支援小組的扶持。

無 不 同 全  
意 同 意 意  
見 意 意 意

#### 七、金錢管理

- 設立財務目標可幫助我在財務上經歷真正的自由。
- 當我們了解錢財是神託負我們管理的，我們就會謹慎使用剩餘的錢財，並且使用在討神喜悅的事上。

#### 八、探討原生家庭

- 認識原生家庭的目的是不是要將問題歸咎於父母或成長環境，乃是重新認識自己。
- 我們不能改變上一代所留傳下來不良的行為模式，卻能在神的恩典中學習如何改變自己。
- 饒恕自己的家人是探討原生家庭中很重要的醫治過程。

#### 九、課程內容/討論/組員之間的互動

- 我覺得課程內容對我離婚後的調適有幫助。
- 我覺得課程的討論及小組的互動對我很有幫助。
- 我覺得課程中的聖經教導對我很有幫助。
- 我覺得在此支援小組中感受到關懷、被接納與肯定。
- 我覺得課程對我個人的成長有幫助。

#### 十、第二期的復原課程

- 第二期復原課程開始時，我願意參與服事幫助其他有需要的肢體。
- 我會鼓勵其他與我有相同遭遇的離婚者參加此復原課程。
- 我覺得參加復原課程對離婚者非常重要。

## 二、本課程對自我概念的幫助

1. 我能接受婚姻已結束的事實：同意不同意非常不同意無意見
2. 離婚固然帶來創傷，但我了解自己需要負的責任，並相信上帝能夠幫助我邁向成長之路：同意不同意非常不同意無意見
3. 我對婚姻結束的原因有更清楚的了解：同意不同意非常不同意無意見
4. 我不再對前配偶懷有憤怒：同意不同意非常不同意無意見
5. 我不再把憤怒與受傷的感覺傾倒在前配偶身上：同意不同意非常不同意無意見
6. 我已走出憤怒，到達寬恕的階段：同意不同意非常不同意無意見
7. 當我想到前配偶時我不再難過：同意不同意非常不同意無意見
8. 我不再因為婚姻結束而覺得是個失敗者：同意不同意非常不同意無意見
9. 我會樂意和自己這樣的人做朋友：同意不同意非常不同意無意見
10. 單親的生活固然面對許多壓力，但我有信心與孩子建立良好親子關係：同意不同意非常不同意無意見
11. 我能與前配偶平靜且理性地討論孩子的問題：同意不同意非常不同意無意見
12. 即使前配偶和我計劃復合，我也要繼續追求個人成長：同意不同意非常不同意無意見
13. 我能自在地與朋友談我過去婚姻的失敗：同意不同意非常不同意無意見
14. 我不會為了逃避寂寞而和不喜歡的人在一起：同意不同意非常不同意無意見
15. 我能自在與異性相處：同意不同意非常不同意無意見
16. 我能自在以單身身分參加社交活動：同意不同意非常不同意無意見
17. 我喜歡做我自己：同意不同意非常不同意無意見
18. 雖然我處理情緒的方式與原生家庭有關，但我應為自己的改變負責任：同意不同意非常不同意無意見
19. 在展開長期認真的新戀情之前，我會盡力擺脫過去的陰影：同意不同意非常不同意無意見
20. 遭遇離婚危機以來我有了很大的個人成長：同意不同意非常不同意無意見

附錄九：課後評估問卷原稿(美國西雅圖東區證道堂 9/26/2010)

每一題項目中的每個數字代表勾選該項的人數，統計結果如下：

親愛的朋友，

願神賜福您平安！非常感謝您在過去一年中持續參加此支援小組，並完成了八個單元的課程。為了解本課程對您離婚後調適生活的影響，請您在以下的評估問卷中勾選合適的答案。感謝您的合作。

無 不 同 全  
意 同 意 意  
見 意 意 意

一、面對事實

- 離婚者在復原期中通常會經歷否認、憤怒、討價還價、沮喪以及接受事實這五個情感發展的階段。 0 0 4 5
- 離婚後復原期需要二至五年的時間，在最低潮的「沮喪期」中，讓我能放下自我、專心仰望神。 0 0 3 6
- 離婚雖然是很大的危機，也可以是一個轉機。 0 0 2 7

二、面對悲傷

- 處理悲傷是離婚復原期中很重要的任務。這時我需要作的，是給自己有些時間與空間有一些反思，向神坦誠自己所有的情緒傷痕。 0 0 2 6
- 了解自己的性格特徵(熱血型、憂思型、激進型、冷靜型)，能幫助我們按照自己的需要及合宜的方式處理悲傷情緒。 0 0 3 5
- 也許在悲傷時期非常需要情緒的支持，但是這時更需要謹慎，切莫輕易的尋找感情的寄託。在極其孤單與難過時，讓我們更加親近神。 0 0 2 6

三、面對饒恕

- 真正的饒恕是你不再追究或要求傷受害者賠償他所欠的債。 0 0 3 5
- 時間不能醫治創傷，唯有藉著饒恕才能帶來真正的醫治。 0 0 4 5
- 饒恕不是要等對方認錯悔改；也不等於兩方和解。 0 0 4 5

無 不 同 全  
意 同 意 同  
見 意 意 意

#### 四、重建新生活

- 離婚後尚未復原就即刻發展新的關係，將會阻礙個人的成長。 0 0 3 6
- 離婚後雖然身分改變了，但我可以從神的眼光來看自己。 1 0 3 5
- 經過離婚的打擊，卻使我活得更堅強，讓我能發展自己的潛能和個性中美好的部份。 1 0 4 4

#### 五、建立新關係

- 離婚後太快發展新關係，很容易重蹈前次婚姻失敗的經驗。 0 1 4 4
- 在發展新關係之前，我應該為自己的成長負責任，而非期待他人來解決自己的問題。 0 0 3 6
- 在建立新關係之前，最重要的是先與神建立關係，在神的愛裡建立安全感與價值感。 0 0 3 6

#### 六、協助孩子面對分離與調適

- 為了孩子的調適，離婚之後應與前配偶有好的溝通，有一致的管教方式。 1 1 4 3
- 離婚之後應避免讓孩子做父母中間的傳信者或和事佬，並留意孩子的感受。 1 0 4 4
- 孩子的復原與父母的情緒有關。在幫助孩子復原的同時，自己也需要成長以及來自支援小組的扶持。 1 0 3 5

#### 七、金錢管理

- 設立財務目標可幫助我在財務上經歷真正的自由。 0 0 5 4
- 在朝向任何一個財務目標時，應以實際的收入來衡量支出。 1 0 3 5
- 當我們了解錢財是神託負我們管理的，我們就會謹慎使用剩餘的錢財，並且使用在討神喜悅的事上。 0 0 5 4

無 不 同 全  
 意 同 同  
 見 意 意 意

## 八、探討原生家庭

- 認識原生家庭的目的是不是要將問題歸咎於父母或成長環境，乃是重新認識自己。 0 0 3 6
- 我們不能改變上一代所留傳下來不良的行為模式，卻能在神的恩典中學習如何改變自己。 0 0 2 7
- 饒恕自己的家人是探討原生家庭中很重要的醫治過程。 0 0 3 6

## 九、教學

- 我覺得課程內容及討論的習題對我個人的成長有幫助。 0 0 6 3
- 我覺得課程中的討論及小組的互動對我很有幫助。 0 1 3 5
- 我覺得課程中的聖經教導對我很有幫助。 1 0 4 4
- 在此支援小組中我感受到關懷、被接納與肯定。 0 1 4 4

## 十、第二期的復原課程

- 在第二期復原課程中，我願意參與服事幫助其他有需要的肢體。 0 0 4 5
- 我會鼓勵其他與我有相同遭遇的離婚者參加此復原課程。 0 0 4 5
- 我覺得參加復原課程對離婚者非常重要。 0 0 4 5

## 二、本課程對自我概念的幫助

1. 我能接受婚姻已結束的事實：同意(9)
2. 離婚固然帶來創傷，但我了解自己需要負的責任，並相信上帝能夠幫助我邁向成長之路：同意(9)
3. 我對婚姻結束的原因有更清楚的了解：同意(8) 無意見(1)
4. 我不再對前配偶懷有憤怒：同意(9)
5. 我不再把憤怒與受傷的感覺傾倒在前配偶身上：同意(7) 不同意(2)
6. 我已走出憤怒，到達寬恕的階段：同意(8) 不同意(1)
7. 當我想到前配偶時我不再感到難過：同意(8) 不同意(1)

8. 我不再因為婚姻結束而覺得是個失敗者：同意(7) 不同意(1) 無意見(1)
9. 我會樂意和自己這樣的人做朋友：同意(9)
10. 單親的生活固然面對許多壓力，但我有信心與孩子建立良好親子關係：同意(8) 無意見(1)
11. 我能與前配偶平靜且理性地討論孩子的問題：同意(6) 非常不同意(2) 無意見(1)
12. 即使前配偶和我計劃復合，我也要繼續追求個人成長：同意(8) 非常不同意(1)
13. 我能自在地與朋友談我過去婚姻的失敗：同意(6) 不同意(2) 無意見(1)
14. 我不會為了逃避寂寞而和不喜歡的人在一起：同意(9)
15. 我能自在與異性相處：同意(8) 不同意(1)
16. 我能自在以單身身分參加社交活動：同意(3) 不同意(2) 無意見(4)
17. 我喜歡做我自己：同意(6)不同意(1) 無意見(2)
18. 雖然我處理情緒的方式與原生家庭有關，但我應為自己的改變負責任：同意(9)
19. 在展開長期認真的新戀情之前，我會盡力擺脫過去的陰影：同意(9)
20. 遭遇離婚危機以來我有了很大的個人成長：同意(9)



附錄十：婚姻與家庭治療師以及在教會負責婚姻及離婚輔導的牧者及同工對本論文手冊的評論原稿

這是一套極為全面的離婚復原教材，從面對事實、重建新生活、建立新關係、協助孩子面對分離與調適到金錢管理等，其內容很實際的含蓋了成人及孩子的情況與需要。課程中的圖表清楚易懂，讓參加者明白教導者所要傳達的信息。聖經指引、金句與禱告與主題很貼切，幫助參加者明白如何應用聖經原則在實際生活中。我的建議是與情緒有關的課題，例如面對事實、面對離婚後的悲傷以及面對饒恕等，最好讓參加者有足夠的時間分享，以便提供所需要的情緒支援。第三堂課的「面對饒恕」對初期離婚者而言，這方面的議題可能言之過早。如果把這堂課與「認識原生家庭」對換，可能較理想。

— 林慧娟姊妹/婚姻家庭治療師/華人心理輔導中心

拜讀健媚傳道設計之「離婚復原課程」八節，計劃以群體治療方式給予離婚者治療與支援，內容以鼓勵受助者認真面對所處環境，並提出需要處理之現實問題如孩子、金錢等，構思頗為全面。惟課程或許基於時間所限，八節略嫌簡化。第二節以認識自己性格為主調，若未能重新建造，第三節面對饒恕便成為理智問題多於靈性取向。

以愚之見，可多從自我屬靈人格塑造著墨；第四節重建與神與人關係亦極重要，在事奉上鼓勵受助者參加諸如短宣等事工將心志眼光放寬裨益更大。另如何讓自己在教會中被接納亦屬重要課題；鼓勵受助者在小組中找禱告同伴(同性)是建立新關係的另一出路。每節以神話語之安慰與禱告總結是強項，宜給與受助者多在經文上研討將更個人化。

— 楊豪萬牧師/西雅圖證道堂

課程的設計涵蓋相當完備的主題，每一課「專題討論」的內容也相當適切和深入，尤其是第三節有關「饒恕」的部分，為學員描繪出一條實際可行的路線圖，清除了不必要的路障和迷思；第五節「進入新關係」也對學員有極佳的心理預備，並提供實際的評估。可加強的部分是：

1. 心理和情緒傷害的醫治和恢復過程似可加強深度和廣度。
2. 如何從原生家庭的關係型態來認識自己在人際關係中的傾向、長處和弱點，作為對過去的檢討和對未來新關係的裝備，這部份的操練似嫌薄弱。

— 盧鄭淑端師母 / 西雅圖證道堂

這是一套非常實用的課程，它的內容和設計都很完整。每一課從體諒、接納、認同開始，再帶入真理的引導，不但使帶領者與參加者有很好的互動，參加者也有足夠的空間作一些反思，並且讓聖靈在當中和課後的生活中繼續祂的建造工作。若一定要提出一點個人意見，我建議把「金錢管理」和「認識原生家庭」的議題放在較前面的課程，如第三、第四課。因為大部份離婚者經歷痛苦的官司訴訟之後，會對產權分配和對方人格產生極大的仇恨，相信這兩課的內容可以幫助參加者轉換心態，倚靠公義慈愛的神。個人唯有經歷神之後，才會面對自己的問題，開始一個新的生活，也因著小組中的見證，使參加者有力量彼此激勵同行。

— 許房增蓉師母 / 西雅圖東區證道堂

本課程適用於基督徒的團體中，對於未信主或對聖經不熟的離婚者，恐怕引用的經文對他們的幫助有限，因此為了幫助非基督徒對真理的認識，有些經文需要有較詳細的解釋。在「金錢管理」課題中，討論的內容較偏重於單親媽媽的需要，若是也能涉及單親爸爸所面對的挑戰，就更理想了。建議使用的書籍：Saving your marriage before it starts (Les & Leslie Parrott, Sacred Marriage (Gary Thomas, The Five Love Languages (Gary Chapman)

—王紹雄牧師/西雅圖東區證道堂

第二次閱讀朱傳道的《離婚復原課程》，清楚看到其認真的改進和盡心的努力。課程明顯比原來完整豐富，也有較多層面的案例闡述。如能再加深自己的原創性以及神學方面的思考，將會更使人受益。

—程林為三傳道/西雅圖東區證道堂

盧雲說：「社群就是這樣一個地方：最不想同處的人，總會在那兒出現。」基督在教會群體的彰顯，常使最不可能的人選服事看來最不合適的社群。一位哈佛神學教授服事「黎明殘障之家」。朱健媚傳道，一位未婚單身姊妹因著神的感動與呼召參與離婚復原小組，並寫下「離婚復原課程」。這課程從開始的面對離婚事實到處理生活實際，處處顯出姊妹的細密構思，也顯出神的奇妙作為與神的榮耀彰顯。

—丁李秀真姊妹/西雅圖東區證道堂

「離婚復原課程」是一套循序漸進、多面探討如何面對失婚後的困擾及如何重建新生活的紮實課程。每課都有精心設計的破冰與分享，然後有深入的專題探討，引入思考與討論，更是把人的難處藉著禱告交托給神。其中多個圖表如氣質類型、財務目標等都一目了然。本課程可作教會離婚復原小組教材，若能再有一本簡單的學生版本就更理想了。

— 金鉞傳道 / 加州山景城基督徒會堂

作者博覽叢書，努力認真的研究安排課程。涉及的範圍從離婚者的身體、心靈、情緒、屬靈需求、經濟狀況，到孩子與原生家庭都有深入探討。此課程若是能夠推薦給教會的一些關懷領袖作為幫助離婚者的藍本，再按照每個個案不同需求給予空間，有所互動參與，將會一份很全面的教材。

— 蔡林為華傳道 / 德州達城中華基督徒恩友堂

## 筆者個人簡歷

筆者自小生長於基督化家庭。父母育有九位子女，筆者在家中排行第八。筆者在 1979 年隨家人移民美國舊金山。於 1986 年畢業於美國舊金山市立大學。之後在銀行證券部門任職。於 1994 年蒙召，前往紐約「華僑福音廣播中心」參與向當地基層人士傳福音的事工。兩年之後深感神學裝備的需要而進入奧利崗州聖經學院(Multnomah Bible School)。由於筆者在一次搬家時發生意外，導致椎間盤突出，而返回加州接受治療。之後就讀美國加州「基督工人神學院」，於 1997 年畢業並獲道學碩士，並於同年出任北美「金山基督之家」傳道之職，為期六年。在教會服事期間面對單身者(包括離婚、鰥寡以及失婚者等)的需要，期盼在教牧輔導方面接受裝備。於 2004 年蒙神引領回台北，進入「華神」進修教牧學博士課程，進修兩年期間在「台北基督之家」配搭服事支援「藝人之家」之牧養事工。2006 返回北美寫論文，期間曾參與加拿大溫哥華在維多利亞島(Victoria Island)之植堂事工。目前筆者在美國西雅圖「證道堂」任職傳道，負責兒童暨家庭事工，並且支援離婚復原事工。感謝神的恩典!讓筆者在過去十多年裡有機會在不同地方服事不同的群體，並且有機會在教牧輔導課程中接受裝備，並且應用所學服事關懷家庭的事工。願將此論文與所有關心離婚者的人分享。