

# 单身事工

文惠

## 目录

第一课	单身事工的迫切性 .....	2
第二课	单身人士牧养之需要 .....	4
第三课	单身人士的压力（一） .....	5
第四课	单身人士的压力（二） .....	7
第五课	教会传统看单身（一） .....	8
第六课	教会传统看单身（二） .....	10
第七课	圣经看单身 .....	11
第八课	单身人士的迷思 .....	12
第九课	明白神旨意 .....	14
第十课	单身人士之挑战（一） .....	16
第十一课	单身人士之挑战（二） .....	17
第十二课	单身人士的自我价值观（一） .....	19
第十三课	单身人士的自我价值观（二） .....	21
第十四课	教会为单身人士的牧养关顾（一） .....	22
第十五课	教会为单身人士的牧养关顾（二） .....	24
第十六课	教会为单身人士的牧养关顾（三） .....	25
第十七课	教会单身事工：单身小组 .....	27
第十八课	教会单身事工：单身小组范例（一） .....	29
第十九课	教会单身事工：单身小组范例（二） .....	32
第二十课	教会单身事工：单身主日学课程范例（一） ..	35
第二十一课	教会单身事工：单身主日学课程范例（二） ..	37
第二十二课	教会单身事工：个案实例（一） .....	40
第二十三课	教会单身事工：个案实例（二） .....	41
第二十四课	乐在单身：守贞运动 .....	41
附件	.....	43

# 第一课

## 单身事工的迫切性

### 一、单身之定义

2006年，一个新词汇出现在教育部及国家语言工作委员会联合发布的《中国语言生活状况报告》里，这词汇就是“剩女”。这本是一个网络用词，经渲染、转用後进入普罗大众生活中，2007年被教育部正式定为一汉语新词。

“剩女”原是指“三高单身女性”，就是高学历、高收入、高年龄之单身女性，其後演变为大龄未婚女性即为剩女，而大龄未婚男性即为“剩男”，而由於剩女群体逐年增加，剩男也大为增加，目前中国男女比例为 117:100，单身课题已不容忽视。

### 二、中国单身者人口之统计

由国家人口计生委培训交流中心和某网站合作，发布《2012-2013 中国男女婚恋观调查报告》，中国 18 岁以上的非婚人口达 2.49 亿，这数字相当於 2 个日本，4 个英国，8 个加拿大或 11 个澳洲的人口数目。

#### 1. 第四次单身潮

中国内地出现过几次单身潮：第一次出现於 20 世纪 50 年代，受首部《婚姻法》结束一夫多妻制所影响；第二次出现於 20 世纪 70 年代末，下乡的知青为回城市纷纷离婚；第三次乃受到 20 世纪 90 年代改革开放，带来传统家庭观念的改变而出现，现在第四次的单身潮正式来袭。

#### 2. 单身之定义

凡是不在婚姻制度状态中的成年男女，皆为单身人士：

- a. 从未结婚者
- b. 离婚单身者
- c. 丧偶单身者

#### 3. 单身者平均年龄

2010 年，全国妇联婚姻家庭研究会划定“剩男剩女”的标准为女性 27 岁，男性 30 岁。而根据 2013 年一项网上为期一个月回收 41,322 问卷，涵盖 31 个省市、自治区、直辖市、港澳台地区，十几种行业的单身男女调查，单身男性认为女性超过 27 岁为剩女，男

性则是 35 岁；而单身女性则认为无论男女超过 30 岁才是剩男剩女。

#### 4. 单身男女比例：单身男性比例超过单身女性

a. 老婆将成“奢侈品”：从一则新闻说起：“我国光棍危机将于 2014 年全面爆发。男性人口将大幅超过女性，到 2016 年超出女性人口 30% 以上。总光棍人数将由 2014 年的 1,000 万上升到 2017 年的 3,000 多万，2022 年近 4,000 万。娶上老婆今後将作为成功男人的标志！所以各位男士们珍惜你们的身边人吧！以後老婆是奢侈品！”

b. 《中国人口和就业统计年鉴 2010》抽样调查显示，2009 年 19 岁以下全国人口的男女比例为 118:100，城市人口的性别比为 115:100，全国人口非婚男女比例在 27 岁是 199:100，33 岁时为 293:100，城市同龄人口情况略好，在 27-34 岁间平均为 162:100。

c. 2020 年中国单身男性数量将达 3,000 万。

i. 为何中国的单身男性比例高於单身女性？一出生性别比偏高。根据国家统计局数据，2012 年我国出生人口性别比为 117.7，全国出生 1001 个女孩，就会出生 117.7 个男孩，在人口统计学上，出生人口性别比正常范围在 102-107 之间。

ii. 何为性别比？一人口学领域之专业术语。出生人口性别比也称婴儿性别比，每出生 100 个女孩，相应出生 102-107 个男孩，因男孩死亡率高於女孩，如因男孩的调皮好动，成长期相对女孩较易发生意外，故到了适婚年龄时，男女数量就趋於均等。

iii. 中国是出生人口性别比偏高最严重的国家，预计到 2020 年，中国将会出现大约 3,000 万光棍，这将引发一连串社会问题。

iv. 性别比例偏高之因？一中国人民社会大学社会与人口学院教授杨菊华指出，中国传宗接代的男孩偏好的本源要素、一胎化政策的生育挤压的催化要素、可测知胎儿性别之便捷技术的可行要素为三大主因。

d. 故此，2.49 亿单身群体不容忽视，而因男女比例 117:100，单身男性的课题更是将来社会所须注意的。

### 三、单身之因素

“单身”不再是“嫁不出、娶不到”之代名词，下列各种因素均造成单身人口增加。

1. 不婚主义
  - a. 传统婚姻家庭观念变化。闪婚闪离或试婚同居流行，令传统组建家庭不再是唯一且必须之选择。
  - b. 女性经济能力提高，经济独立能享受较高生活品质，择偶宁缺勿滥。上海社会科学院文学所助理研究员陈亚亚研究论文《都市单身女性的生存状态考察》中提出，主动选择的“单女”近年明显增多，带动了所谓的“单身经济”，据调查 30.35% 的单女在“攒钱买房”比例超过了“买衣服和美容”。
  - c. 个人选择的生活模式。80 後大多为家中独生子女，独立且自我，宁愿一人自由自在，不愿进入围城受困。
2. 被迫单身型
  - a. 市场经济冲击下，物质因素严重影响婚姻的选择性。聘金、礼金、房车等都是婚嫁中必需品，举债结婚比比皆是。小王，北漂一族，大学毕业在外企工作“相亲失败 8 次，总结一点就是没有房子”。
  - b. 婚姻挤压。中国人民大学社会与人口学院院长翟振武提出：适婚单身男性找下一个年龄组单身女性，一年一年往下压，五年以后同一年龄组的女性都被上一个年龄组的男性娶走了，城市里的往乡下找，乡下的往山区找，山区到更远的贫困区找。城市的剩女和乡镇、山村剩男由此而多起来。
3. 无奈单身型
  - a. “择偶梯度”男性择偶时会往“下”找较年轻、学历比他低等的女性，以致可掌握家庭权力；而女性反之，会往“上”找，比她年纪大、学历高、赚钱比她多的男性为偶，才能有所依靠和安全感。结果，越优秀择偶越难，这在高学历、高能力、高职位的单身人士中尤为明显，特别是单身女性。
  - b. 社会环境之变迁：工作压力、生活之重担，让单身男女的精力、时间大都投注於工作中，而人际关系之疏离，也让单身人士缺少人际网络，不利结交异性，特别是个性内向之宅男宅女。

- c. “爱无能”是心理学探讨范围，独生子女缺乏追求爱及被爱的能力，到了适婚年龄时，就产生不易恋爱、惧怕婚姻等问题。“单身生活”已成社会主流生活其中一种型态，不容忽视。

### 四、中国教会男女之信徒比例

中国教会之男女信徒单身者情况或比例，并未有较具体或确切的调查统计，但从男女信徒之比例或可略推单身兄弟姐妹之情况。

1. 中国社科院世界课题组於 2008 至 2009 年间，就全国基督教信徒人数和信仰状况等进行大规模的抽样调查。结果发现，中国国内现有基督教徒约为 2,305 万人，占全国人口总数的 1.8%。其中女性占 69.9%，男性占 30.1%，男女比例为 3：7。香港教会曾有粗略统计，单身弟兄和姐妹比例为 1：7。
  2. 陆昆《中国城市教会中性别失衡的问题》，中国教会男女比例为 2 女 1 男，甚至是 3—5 女 1 男。
  3. 基督徒单身姐妹多之原因
    - a. 信仰原则，信与不信不能同负一轭。
    - b. 属灵条件不匹配，姐妹热心事奉，追求成长，成了领袖，弟兄信主人数相对少，且家庭生活责任较重，故在信仰追求上较姐妹弱。
    - c. 信主弟兄与非信徒结婚，使信主姐妹选择更少。
    - d. 教会生活圈子较单一，信徒普遍年龄偏高，年青适婚之信徒，往往难於在教会有更多机会扩展交友范围。
- 不论是社会又或教会，单身人士已不可忽略，单身事工也必须开展。

## 第二课 单身人士牧养之需要

### 一、单身人士对教会的牧养之期望

究竟中国教会里的单身肢体情况如何？单身男女比例又如何？曾有粗略及概括的统计，教会的单身男女比例为 1:7，因此教会单身姐妹面对婚姻的压力相当大，教会极须正视她们的需要，而单身弟兄则因男性少数之故，在教会更显孤单无援，也极需牧者关顾。

### 二、教会中单身人士之现况

根据香港一项教会机构所举行之《未婚单身事工之探讨》活动资料，列举未婚单身兄弟姐妹在教会之情况：

#### 1. 欲拒还迎

- a. 单身肢体在教会的身份未被肯定：大部份单身肢体随著年龄渐大，在教会中的参与局限在某些事工或范围内，相对已婚者较少被委以重任，特别年长未婚者在教会人际网络中有边缘化之倾向。
- b. 教会的事奉资源多来自单身肢体：20—45 岁已婚者忙于建立家庭、养育儿女，对教会之事工参与心有馀力不足，故教会将重任大都交付於未婚之肢体，这也造成部份未婚肢体热心或忙于参与事工，而无暇亦无机会顾及个人终身大事。

#### 2. 噤若寒蝉

- a. 教会强调婚姻及家庭：特别在中国教会，因社会传统重婚姻家庭，教会也受此影响，强调婚姻和家庭之重要，让信徒对单身者有所偏见。
- b. 对单身事工感到束手无策：教会对于有关婚姻与家庭方面的真理教导或牧养、事工的发展等，所投入的资源都比单身事工多，很多教会都未有开展正式的单身事工。

#### 3. 匪夷所思—单身的假象

- a. 假象：神在某处为我预备了一个人。事实：圣经里从未应许神为每个人都预备伴侣。
- b. 假象：我仍然单身是不对的，一定做错了什么！事实：迟迟单身未婚有许多原因，了解原因而不定是非。

c. 假象：我不能得到满足。事实：真正心灵的满足来自与神的关系，单身者仍能过丰盛的生活。

d. 假象：我错过了神在我人生里的计划。事实：神对人的计划乃在於人信耶稣，生命更加丰盛，不论单身或已婚。

e. 假象：我不被爱。事实：单身者仍能享受来自家人、亲友及肢体的关爱和支持，也能有属灵的同伴，更重要是神的爱对单身者或已婚者都是一样的。

f. 假象：神要我戒绝性，这是不公平的。事实：神造人有身心灵的需要，“性”只是其中之一，不同位分都有界限，不论单身或已婚都须过贞洁生活，已婚者要对配偶忠诚。

#### 4. 怨天尤人

- a. 责怪自己做得不够好，所以没有异性追求。
- b. 质疑自己信心不够，所以神没有应允祷告。
- c. 後悔错过了谈恋爱、找对象的良机。
- d. 失恋的懊悔。
- e. 埋怨家人不谅解单身的处境。
- f. 因照顾年长父母而失去交友恋爱的机会。
- g. 埋怨神偏待他/她，不为他/她预备伴侣。
- h. 埋怨教会忽略他/她。

#### 5. 孤立无援

- a. 因单身而有自卑感，逃避别人眼光所带来的压力，甚至别人之关心，渐疏离教会人际圈。
- b. “单打独斗”独自面对生活各样的挑战和挣扎。

### 三、单身人士之心境

根据香港某基督教机构曾做的一项单身人士调查，让我们对单身人士之心境有更多了解。

#### 1. 一般现况

- a. 未婚女性比率占七成或以上
- b. 情绪状况—大多数的困扰为：工作、没有伴侣、人际问题。
- c. 性需要的状况—如有性冲动时，大部份会以：祈祷与读经、运动及自慰解决。

2. 单身人士渴望婚姻：是项调查近六成单身被访者，对“过了那一个年龄，便会考虑单身？”没有年龄上限，这表示他们仍希望有生之年能进入婚姻，不管年纪多大，可见他们是非自愿性的选择单身。

3. 近八成的单身被访者表示“现在没有对象”，可见他们虽渴望婚姻，却苦无机会和对象。
4. 六成单身被访者曾与未信主交往。
5. 七成单身被访者享受单身生活。
6. 不享受单身生活之原因：
  - a. 没有恋爱，感情空虚，形单影只。
  - b. 事奉过重，甚至无个人时间和空间。
  - c. 灵性低沉，却无亲密同伴帮忙拉一把。
  - d. 与父母同住，承受照顾父母及被父母催婚之压力。
- d. 社会趋势也逐步正视单身群体的存在，单身一族自我舒缓方法，如婚姻介绍所等，自成一族互相支持。
- e. 迟婚已成大趋势，故适婚年龄往後推延，单身族面对婚姻压力也较前缓解。

## 2. 消极方面

## 四、教会对单身人士之牧养

是次调查中，高於六成的单身被访肢体，认为教会给与的牧养不足。单身肢体期望教会在哪些方面得到栽培？（按所得分数排名如下）

1. 举办单身人士的活动如郊游等。
2. 筹办单身生活讲座。
3. 单身生活／退修营。
4. 有关独身的圣经教导。
5. 设立关顾单身人士小组。
6. 与其他教会联合聚会。
7. 教导信徒正确接纳单身者。
8. 成立单身团契。
9. 鼓励已婚者接待单身者。
10. 教牧个别关心。

a. 相对婚姻、家庭方面，给与单身群体的支援和支持系统较少也弱，以致单身一族未及时发现到支援及帮助。

b. 整体氛围还是以结婚为人生正轨，让单身一族不会以单身的身份而自豪，甚至产生以单身为耻之感。

c. 教会对单身肢体的牧养有阻力，不能太高调推动，但不重视又会让单身肢体觉得受忽略。

d. 单身肢体与神的关系常因单身之故而有起伏，单身者会因单身而对神的旨意犹疑不定，甚至怀疑神对他的爱。

e. 社会／教会传统给与的压力促使单身者急促进入婚姻，一生遗憾。

f. 单身者羞於／不敢表达自己的需要（包括身、心、灵）。

g. 有些单身肢体为了应付从社会、教会而来的压力，而与“未信者”结婚；相反，坚持信仰而否定“不信者”的追求。

h. 标签单身人士有性格之问题，易觉孤单、寂寞，显得孤僻，是“剩货”。

i. 社会／教会认同人要进入婚姻才是完美／完全，单身者的人生不完美／完全，未婚者是不成熟的。

j. 逢年过节总有困扰，要面对逼婚及一人过节的孤单等。

k. 以家庭为核心的关顾，忽视单身群体的需要，单身肢体的支持越来越少。

1. 单身人士的家庭经验不丰富，不能担任某些工作／事奉。

m. 单身是人生最大遗憾；而教会传统给与单身者不被祝福之错误观念。

n. 社会／教会对单身者有更多工作／事奉上的期望，认为单身者可以投入更多。

o. 自我形象健康的单身肢体较能享受教会生活和较易自处；相反，自我形象较低的单身肢体会因单身自卑，难以和已婚肢体及其家庭

## 第三课

### 单身人士的压力（一）

#### 一、社会与教会传统对单身肢体带来的影响

根据香港一项教会机构所举行之《未婚单身事工之探讨》活动资料，与会者（包括已婚者及单身者）对“社会与教会传统对单身肢体带来什么影响？”，意见综合如下：

##### 1. 积极方面

- a. 个别单身肢体很享受单身生活，单身肢体互相支持，有美好之单身生活见证。
- b. 无家庭挂虑，有较多的个人空间及时间可运用，培养兴趣、学习及投入事奉。
- c. 社会对单身的接纳不断增加，单身人士生存及发展空间越来越宽广。

相处。

- p. 教会牧者牧养心态亦会影响单身肢体的取向，例如鼓励、撮合适合之单身肢体交流互动，进而交往恋爱。
- q. 传统求偶过程，女性处于被动，再加上女性教育水平和经济能力提高，信仰追求及事奉更投入，增加单身姐妹择偶难度。
- r. 单身弟兄（40岁以上）比单身姐妹的支援更少。
- s. 讲台上极少讲有关单身生活的教导。
- t. 独生子女单身者压力较大。
- u. 错误教导及观念，认为神已为每个人预备伴侣，只要耐心等待即可。
- v. 单身长者最缺乏教会支援。

## 二、香港社会单身女性之压力

这份资料中亦指出，在香港较为开放、多元的社会里，单身者亦面对极大挑战，特别是单身大龄女性，她们的压力来自于：

1. 在同龄人大都已婚的文化里，传统社会／教会文化里，单身女性只能依据婚姻制度来评价自己，但社会的开放与多元，又给与她们较大的生存和发展空间，她们生活在传统与现代的夹缝中。
2. 没有伴侣。香港是发达的现代社会，人际关系趋向现实及疏离，单身女性因没有伴侣，在大城市中更感“单独”，例如旅行，女性大都不能像男性可单独旅行，单身女性往往因无同伴同行，外出旅游机会就大为减少。
3. 在男人世界中工作。女性管理者在香港的商业机构中比比皆是，且随著女性的教育水平、专业能力的提高，更多的女性挤身于领导层，但多项访问都指出，女性通常要比男性付出更多时间、心力，才能获取和男性一样的工作肯定及成就，特别是单身女性还要承受歧视，公司往往认为单身女性没有家庭负担，应可以把更多时间和精力投入工作，往往要求单身女性员工额外加班，出差甚至派驻外地工作。
4. 没有孩子。传统封建社会里，女性不如男性天生被认定为一个完全人，在女性的生命里，必须依赖男性，不结婚、不生子，就不是真正、完全的女人。而单身女性要面对生理时

钟之限制，大多数单身女性在30多岁时开始感到生孩子的压力，她们要面对为生孩子而急促结婚，又或晚婚但因错过生育最佳年龄段而不孕没有孩子，两者都造成单身女性极大的焦虑和压力。

## 三、内地单身者的压力

一项《2010 中国城市健康状况大调查》，以30岁以上未婚男性及27岁以上未婚女性为对象，在北京、上海、广州、深圳等十个城市，采集有效问卷16,000多份。调查显示，内地单身人士有75%感到情绪不佳，22%感到孤独寂寞，30%有焦虑、疲倦、压抑和挫折感。而单身人群的增多也产生了负面效应：

1. 自信心逐渐下降：长期单身使单身人士会出现欠缺自信，及自我否定的情况，有些单身人士甚至因没有对象就失去“为悦己者容”之动力，疏于打理外貌。
2. 人际交际力下降：长期单身生活，使被动单身者因缺乏人际网络，又或自卑等因素而显得自闭，与人相处交往能力受到影响，造成恶性循环。
3. 心态失衡：大部份单身者的压力来自于外在，如家人催婚、同辈结婚等，而这些压力除非结婚，否则很难避免及排解，就算单身者事业或功，生活快乐，也无法让父母亲友等满意，令单身者产生焦虑、抑郁、失眠、愤怒和迷茫…，甚至产生心理疾病。
4. 易丧失责任感：长期单身者因内心需求得不到满足，如对婚姻的渴望、组建家庭的幸福感等，一部份单身者会走向另一端发泄，呼朋引伴、购物旅行……也因很多单身一族在外工作、生活，无家庭生活也不须承担家庭责任，会更加自我，这也影响了社会对单身者的评价。

## 第四课 单身人士的压力（二）

### 引言：单身人士的处境和需要

2013 年内地一家生活产品公司联合了一份生活性质的杂志，在网上进行为期一个月，调查单身人士之生活及心理状态的问卷调查，收回 41,322 份有效问卷，涵盖全国近 31 个省市、自治区、直辖市、港澳台地区。究竟单身人士对自身处境及婚姻有何想法？

### 一、内心期许找到另一半却羞於表达

有个相亲节目《非诚勿扰》曾引起广泛注意，吸引不少单身男女参加。但此次调查却发现，单身人士虽期待碰见爱情，找到人生伴侣，但只有 26% 被调查对象，会积极的参加相亲，而大部份单身人士面对父母、亲友之催婚，又或相亲、交友等，却很消极被动。

1. 介意被称呼“剩男、剩女”吗？
  - a. 53% 嘴上不说，心里当然不舒服。
  - b. 21.2% 很介意，希望尽快摆脱这称呼。
  - c. 16% 我可以说脏话吗？
  - d. 9.8% 不介意，我单身、我自豪。
2. 有人问你：有没有男/女朋友？通常怎样回答？
  - a. 61% 没有，你帮我介绍（期待）
  - b. 17.7% 我好忙，没时间恋爱。
  - c. 7.8% 有啊（实际上没有）
  - d. 还有“啊，最近有部电影……（转话题）”
  - e. “怎样？你想介绍对象给我呀？”
3. 为了应付长辈催促找对象，曾怎样做？
  - a. 26.2% 积极配合参加相亲。
  - b. 24.3% 避免串门，惹不起躲得起。
  - c. 19% 声称自己已有男/女朋友。
  - d. 17.8% 营造“很多人追，慢慢挑”的假象。
  - e. “从来没人催促过我”。
  - f. “用升职加薪堵住他们的嘴”。
  - g. “请人冒充男/女朋友”。
4. 曾透过那些形式交朋友？
  - a. 27% “相亲”或“被相亲”至少三次。
  - b. 23% 觉得相亲、主动搭讪追求、网上交友或参加婚恋网站、相亲节目等都不靠谱，从不

尝试。

- c. 18.4% 发动亲戚朋友给自己介绍。
- d. 16.7% 偷偷注册婚恋网站。
- e. 7.9% 用“陌陌、微信、摇一摇”……寻找缘份。
- f. 6.7% 主动出击、追求。
- g. 0.3% 联络过《非诚勿扰》相亲节目。

### 二、单身生活不如意更激发“脱单/脱光”意愿

虽有“单身贵族”之说，但这不意味单身人士享受单身生活。北京市健康保障协会会长韩小红就表示，从心理上说，大龄男女面临多重压力易导致至过度焦虑、缺乏自信心等；长期独居生活，让单身人士的社交能力减弱，甚至性情变得孤僻，有些会有成瘾问题。更重要的是，缺少伴侣的生活，会令家庭幸福感打折，也令单身人士易受疾病侵袭。

### 三、那么单身人士的生活是怎样的？

1. 最近这一年做过那些事？—女性
    - a. 30.1% 一个人逛街、看电影。
    - b. 17.8% 加班之後，还要在街上和男士抢搭计程车。
    - c. 16.4% 自己修水管、电器。
    - d. 6.8% 一个人，啥都要做。
    - e. 15.6% 上面那些事都没做过。
  2. 最近这一年做过那些事？—男性
    - a. 活动方面—45.6% 独自一人熬夜打游戏、看球赛。
    - b. 饮食方面—17.76% 周末只吃泡面。
    - c. 单身男士的单身生活使他们易成为“宅男”。
  3. 光棍节怎么过？
    - a. 30.8% 加班、加班、加班……
    - b. 28.9% 宅在家里疯狂网购。
    - c. 25.8% 不出门，省得看到成双成对。
    - d. 2.1% 的人会开单身派对庆祝光棍节。
  4. 单身人士最近一周最常见到的异性……？
    - a. 最常碰面的异性是同事，分别是 28.3%、57.2%。
    - b. 第二是就是父母。
- 可见很多单身人士之生活圈就是“两点一线”，

公司和家。

#### 四、单身人士单身之原因

大龄未婚有许多因素存在，很多单身人士社交圈固定没变化，社交能力也不强，而长期单身也深深影响单身人士的自我价值观，也影响他们对为何单身未婚的认知。

##### 1. 认为目前仍单身之原因

- a. 55.4% 圈子太小，没机会认识其他人。
- b. 12.4% 感情创伤还没痊愈。
- c. 11.6% 身边失败的例子太多了。
- d. 10.5% 工资太低，没钱谈恋爱。
- e. 9.0% 如果长得好看，就一定很多人追。
- f. 1.1% 自卑，我知道自己配不上人家。

##### 2. 单身人士参加朋友活动时，状况如何？最多人选择的是：

- a. 72% 只和相熟的朋友打交道。
- b. 9.9% 喜欢独处，玩手机等别人来搭讪。

##### 3. 愿意为“脱单”而做的努力

- a. 25.7% 参加一次相亲／联谊活动。
- b. 25.5% 一次旅行，希望能结交有缘人。
- c. 16.8% 试一次主动表达好感、追求心仪之人。
- d. 16.4% 换发型。
- e. 12.6% 尝试上交友网站认识新朋友
- f. 2.2% 微整型。
- g. 0.8% 维持现状。

#### 五、总结

- 1. 透过这份调查，可见单身人士虽感到孤单，但却不敢／不会积极主动去结交朋友，寻找对象，这其中可能是因不善社交技巧而影响，也有生活／社交圈子单一、狭窄之故。
- 2. 单身人士的生活也因缺少／没有亲密关系而失落、空虚、沮丧。人在心灵和感情上须有亲密关系，除了与配偶、家人及朋友间的亲密连接，更需要与神建立属灵关系，但很多单身人士因迟迟未婚，会怨天尤人，特别基督徒会质疑神对他的爱，认为神忘了为他预备终身大事，这些都会影响单身人士与人、与神建立亲密关系。
- 3. 因心灵和感情的需要得不到满足，单身人士易陷感情饥渴的陷阱，不断恋爱又或闪恋，带

来更大失望；另一方面有些就靠酒精或药物，最后出现上瘾问题。

- 4. 寻找认同归属感，建立亲密关系，找到生命意义和价值，是人之常情，单身人士在这些方面要面对的挑战，承受的压力巨大，实在需要社会大众给予更多的关注和支援，这也是为何教会须开展单身事工之因。

## 第五课

### 教会传统看单身（一）

#### 引言：圣经对单身有何论点？

（参考许益豪：《我该单身吗？》）当我们谈单身事工之时，须先回到圣经中，看看圣经对单身有何观点？而透过圣经、犹太传统、教会传统，我们也可梳理出历历代对单身的看法，给我们基督徒很好的参考。

#### 一、旧约时代

- 1. 犹太传统对婚姻的观念：旧约时代的以色列群体是以家族为基础，故此强调婚姻和子女的重要。
  - a. 是一种典范：在犹太社会里，婚姻是标准的典范，子女是神所赐的祝福，故夫妇要生养儿女。原因：犹太人对死後生命的不确定，他们并无基督徒的复活盼望，故死後延续生命就是透过儿女将家族姓氏流传下去，从旧约中对血统和族谱之重视就可知。
  - b. 生命的延续：申 24：5 “新娶妻之人，不可从军出征，也不可托他办理什么公事，可以在家清闲一年，使他所娶的妻快活。”这诫命不仅增进新婚夫妻的关系，更重要的是生产後嗣，确保可以继承家族的姓氏。故此，单身的咒诅不在於一个人无法享受性生活，而在於日後没有後嗣可以继承家族命脉。
- 2. 对独身的看法：既然婚姻是标准的典范，代表神的祝福，反之，单身就是咒诅。
  - a. 独身和不孕都被视为咒诅：士 11：38 记载，耶弗他的女儿“在山上为她终为处女哀哭”，在犹太传统中，生育後嗣如此重要，而妇女最神圣的任务和功能就是生养後代，故终生



单身的女子即为不孕女子，难怪要哀哭。在旧约，屡屡可见妇女因不孕而导至个人、家庭的羞辱、痛苦和悲剧，如创 16 章的撒拉因不孕，就将使女夏甲给亚伯拉罕为妾；创 25：21 以撒为利百加不生育求告神；创 31：1 拉结因无孩子而嫉妒姐姐利的生育能力；还有就是著名的撒母耳母亲哈拿因不能生育而痛苦不堪（撒上 1 章）。不孕的妇女不但将来老无所依，更代表不蒙祝福、羞辱。

- b. 少数人扮演重要角色：先知以利亚和以利沙；但以理在巴比伦可能是个太监；耶 16：2 神命令耶利米先知“在这地方不可娶妻、生儿养女。”这些“例外”虽都是被神大大使用的神的仆人，但在犹太社会里仍旧是少数。
- c. 神怎么看？单身或不孕的人，在人的社会里因无後嗣而无地位，但神没有遗忘这个群体。赛 54：1—2 “你这不怀孕不生养的，要歌唱。你这未曾经过产难的，要发声歌唱，扬声欢呼。因为没有丈夫的，比有丈夫的儿女更多。这是耶和華说的。要扩张你帐幕之地，张大你居所的幔子，不要限止，要放长你的绳子，坚固你的橛子。”赛 56：3—5 “……太监也不要说，我是枯树。因为耶和華如此说，那些谨守我的安息日，拣选我所喜悦的事，持守我约的太监，我必使他们在我殿中，在我墙内，有纪念、有名号，比有儿女的更美，我必赐他们永远的名，不能剪除。”

## 二、新约时代

- 1. 犹太人对独身生活更加严厉。

根据拉比的教导，犹太男子一定要结婚，并且繁衍後代。一个拉比这样说：“没有妻子的男人，不是正常男子汉”，“当一个人到了 20 岁还没结婚，神会大声叱喝：‘愿他粉身碎骨’”。
- 2. 耶稣将婚姻及单身观引进新的境界。
  - a. 救赎不在婚姻之中，永生也不是来自延续家族名号的後嗣。信主之人就有永生，死亡不是终结，生命也不须以後嗣来延续。婚姻是今世的制度，在属天的国度里没有婚姻，所以信主之人的盼望和信心不在於婚姻和家庭制度上，而是在耶稣。
  - b. 救赎与永生都来自耶稣，尊严和身份来自於有份於神国。耶稣创立了一个新的家庭：教

会，是建立在信他、跟随他之人之中的，这属灵的家庭乃是永恒且不变，是神的家，而基督就是这家的元首，所有家中成员要忠心信靠、跟随他。

- c. 耶稣提出“有人为天国的缘故自阉（不结婚）”太 19：12。这是来自对神的立志、无私的奉献，也就是说单身的人并不会因为没有结婚就不完全，结了婚或没结婚的人都有相等的能力可以服事神。耶稣的到来，打破了从旧约以来对单身者、不孕者一切的偏见。
- 3. 保罗进一步肯定单身的意义。
  - a. 强调单身与婚姻同样都是神所赐的。林前 7：7 “我愿意众人像我一样，只是各人领受神的恩赐，一个是这样，一个是那样。”
  - b. 单身自有好处。林前 7：28 “然而这等人（结了婚的人）肉身必受苦难，我却愿意你们免受这苦难。”一个没有结婚的单身者能“无所挂虑而为主的事挂虑（林前 7：32—34）”，故保罗期盼更多未婚的人为主选择单身。
  - c. 耶稣、保罗、施洗约翰等成为单身人士的美好的榜样。

新约赋予单身者新的尊严，但请注意新约并无贬抑婚姻，而借著这些个案提升单身的地位，宣称惟有单身，人才能履行天国的召命；单身也不是建立在禁欲主义上而拒绝婚姻，而是单身或结婚都是神所赐，都能为主而活、被主使用。圣经所得的基督徒观点是：最初被造的人类亚当夏娃是对夫妻，而新创造的第二个亚当耶稣基督，却是个单身者。单身和婚姻是平行的两条路线，这两种类型的生活都可以去爱、去事奉神，在世界中为主做美好的见证，也能为将来复活了的群体生活作好预备。

## 第六课 教会传统看单身（二）

### 引言

初代教会对于婚姻的态度受到“耶稣即将再来”的信念所影响，保罗在林前7:26说“因现今的艰难”，当时的基督徒面对逼迫和殉道的威胁，单身可能是一个更好的选择。保罗则劝每个人应当好好维持他/她被召时已婚或独身的身份，但明显的，保罗偏好独身。

### 一、早期教会

1. 第二、第三世纪教会高举单身生活
  - a. 大多数教会领袖效法保罗过单身生活：伊格那丢教导人为荣耀神而独身并不是异常的事；但为主独身的人须全然自愿，心存谦卑和至诚。殉道者游斯丁推荐为了事奉神而过单身生活。俄利根年轻时，热切渴望禁绝一切欲念的圣洁，甚至自阉。
  - b. 单身被视为一种真挚的情感及得释放的机会。独身者为主之故而独身，这是对信仰的真挚情感；而独身也是在当时以婚姻为社会的主流开了另一条出路。
2. 教会与异教社会之间的张力
  - a. 社会主流：婚姻和繁衍后代
    - i. 古希罗文化中，婚姻和繁衍后代被视为公民责任。所有好公民都必须成为社会的生产份子，每个人必须生养子孙，以便提供足够人口从事维持社会正常运作的人力。而婚配仍是由家族安排，年轻男子或女子若犹豫或拒绝与家族所选择的对象结婚，将会被视为不顺从，甚至疯了。
      - ii. 许多父母期待女儿在青春一到，12岁左右，或稍迟一点点就结婚；在贵族中，利益互惠的婚姻有时在孩子6、7岁时，就已经文定。
      - iii. 透过婚姻，历史学家卜朗说：“女孩子被社会徵召成为一个拥有完全生产力的成员，她的配偶也是如此。”
      - iv. 年轻男子被期待在17到25岁之间结婚，然后在根据家族的传统和阶段，服务他的社群。
    - b. 基督徒的单身生活
      - i. 基督徒的单身生活，提供了社会主流外的一条出路。“……提供人们逃脱婚姻和生育压力的，竟然是教会。”对比父母或家庭安排的婚姻，或必须结婚的公民责任而言，基督徒单身者可以宣称对基督的忠诚，远重要於对家庭或国家的忠诚，挣脱婚姻制度带来的束缚。
      - ii. 而“殉道的呼召”在初代教会受重视，一旦面临逼迫甚至殉道时，有家庭者和独身者所面对的困难和压力大不相同。
      - iii. 从信仰上来看，基督徒单身首要是服事基督和他的教会，其次才是对肉身家庭的义务。
      - iv. 在初代教会里，很多信徒守独身是自愿的，为了更有效的传福音，但当时异端兴起，也带给信徒对婚姻和独身的观念很多冲击。
3. 诺斯底主义的影响—二元论的世界观  
诺斯底主义的世界观，一为全是邪恶污秽的物质世界，一为良善纯洁的精神世界。故此，信奉诺斯底主义者走向两端，因认定物质不能影响心灵精神，所以沦为纵欲和禁欲两者。
  - a. 纵欲：肉体无足轻重，可自由纵情於各样肉体的性经验中，甚至藉此灵魂才能与神相遇。
  - b. 禁欲：肉体是邪恶的，因此用尽各样的方法禁绝否定肉体的愉悦或冲动。
4. 教会对于诺斯底主义的两难态度
  - a. 早期教父亚历山太的革利免：“为了国家的缘故，为了子嗣的延续，为了世界的圆满，神这样组织这世界，以致繁殖后代变得十分重要，因此性交须被视为我们对神顺服的一部份，同时也是我们对人类群体所负的债。”  
“即使如此，在这些行为之间有清楚的界限，不是为了生育而有的性交是违反自然的……婚姻是为了繁殖后代，但绝不是随意、不合法或非理性的播散种子。性行为只能发生在婚姻中，而且只能因为繁殖后代时才能进行性交，必须被视为一神圣且具有目的性的行为。”
  - b. 耶柔米和奥古斯丁：同样视婚姻为无可避免的邪恶。
5. 独身神学对神职人员的冲击  
早期教会的教父们高举独身，自然就影响信徒对婚姻或独身的看法。

- a. 第二、三世纪的神父和主教大多选择不结婚，当时基督徒处境艰难。
- b. 第四世纪修道主义兴起（基督教已成为罗马帝国国教）
  - i. 独身与守贫的誓约被视为殉道精神的另一种表达。
  - ii. 避免教会财产私有化，若教士结婚就会将名下财产传与子嗣，若独身则财产归於教会或修道院。
- iii. 第五世纪独身教义针对神职人员，成明文规定。从此，在教会开始视独身较婚姻更好、更属灵，即便到如今，天主教官方立场仍认为独身比结婚更优越。

## 二、改革时期

高举独身而贬抑婚姻，陷入另一困境——高估人之自我控制能力，忽略人之欲望和罪性，特别是已宣誓独身的人，更是处在试探之中。1054年东西教会大分裂，东正教和罗马天主教在教义和教会议题上有不同看法，其中就包括了对独身及婚姻的观点。

1. 罗马天主教：神职人员不可以结婚。东正教：强迫神职人员守独身是“违反了使徒的典范和教会的传统”。究竟当时的情况如何？
2. 16世纪神职人员虚假的守独身规条。许多罗马天主教教士私下纳妾，神父和主教暗地里和修女维持非法的性关系或秘密的婚姻。
3. 宗教改革家废除了神职人员守独身的要求。认为独身不合圣经原则；马丁路德认为强迫性的守独身，为导致教会性犯罪的原因；反之，人拒绝结婚是不道德的。
4. 高举婚姻：加尔文鼓励婚姻胜於单身。“对大多数人而言，神不但允许婚姻，更强力推荐婚姻；任何拒绝婚姻的人，实在是违逆了神。只有那些‘蒙神特别拣选’的人应该维持单身。”加尔文批评独身为“套在神父身上的轭，以封住燃烧著永火欲望的火炉”。因为诺斯底主义之禁欲主义和环境之艰难，导致初代教会倡导单身优於婚姻，只有属世的人才结婚，神父与修女是弃绝婚姻的。针对这种强迫性的贞洁，宗教改革抗拒神职人员独身，并高举婚姻优於单身。

## 三、改革时期到现今

1. 家庭运动如雨後春笋。如：美国家庭联盟、爱家基金会……
2. 婚姻优於单身，“家庭神学”备受重视。

## 第七课 圣经看单身

### 一、21世纪教会对单身的立场和态度

从宗教改革到现代的21世纪，教会对单身所抱持的立场和态度，强调以圣经真理为准，但其实有盲点。

1. 单身恩赐被“圣化”
 

教会以圣经真理强调单身恩赐，认为有此恩赐者才能独身，其他的都应步入婚姻。究竟教会怎样看单身恩赐？

  - a. 单身是神对一些人的特殊召命。这恩赐就有如蒙召做传道人一样，是很特殊且个人化的、少数人才有此呼召。
  - b. 有单身恩赐的人才可以不结婚。反之，其他人都应该进入婚姻生活中。
  - c. 有单身恩赐的人便是有驾驭单身生活的能力。单身恩赐就像来自於神的“超自然能力”，可以使单身者虽然处於未婚状况，却没有因为单身而有的孤单、沮丧等情绪，也能轻易胜过性的需要、冲动和试探。魏格纳：“在基督身体里，神给予某些人特别的一种能力来维持并享受单身，以致可以不结婚，又不受苦於过度的性试探。”
2. 单身恩赐被“矮化”
  - a. 视婚姻为最好的，单身为次好。能结婚是神的祝福，在家庭中更能经历神的恩典；反之，单者身迟迟未婚意味神没垂听所求，单身者不蒙神预备、祝福。
  - b. 视婚姻为常态，单身为怪异。婚姻能让人成熟，而单身者常是个性怪异，总有“问题”。
3. 单身恩赐被“滥化”
 

两种虚假的单身阶层——

  - a. 有单身恩赐的人
  - b. 没有单身恩赐的人

简单的二分法，以此来看单者身，若无清楚的单

身恩赐，则应不断寻求神心意，找寻伴侣直到进入婚姻为止。但圣经真如此看单身恩赐和单身者吗？首先，先看看神造人的本质。

## 二、神创造人类，且造男造女

郑顺佳〈“性人”对人作为性存有的神学反省〉一文，对神造人、人之本质有以下的探讨和分析：

1. 人的存在源於与神的关系
  - a. 创 1:26-2:3 人的本质是从神而来及在神之内，因此身为被造者，人的本质是要为神而活。
  - b. 人要向神交账，因所有一切都是从神而来，人是受托者。
  - c. 人要活在神的心意中，方能找到自己真正存在的价值和意义。
2. 人是整全的个体
  - a. 创 2:7 人的身体是由尘土而造，人也是有灵的活人，因此人的存在具备了心灵和肉身的合一性，成为整全的个体。”
  - b. 创 2:21-22 人之为“男或女”性特徵，决定於男女不同的性器官和荷尔蒙。同时，人有性欲和性冲动。性与男和女的成长、生理和心理变化有关。
  - c. 人要爱惜自己的身体，并要活出有属灵生命素质的人。
  - d. 人拥有独立的生命，因此有自我行动和自决的功能，是身心灵整全独力的人。
  - e. 人理解自身的性别、性特徵、人的性行为，都要为荣耀神而行。
3. 人分男女两性
  - a. 创 1:27 神……造男造女，表达出人类被造时已有男女之别，因此不能越过人类两性来探索人的本质。
  - b. 林前 11:11 的精义，男性或女性在没有异性的生活中得以自足，也就是不能完全是男性的社会又或女性的社会。可见，两性的差异和特性带来相辅相成的功效。

透过神造人，看人的本质，就可知每个人都是神所造独立且完整的个体，而人身心灵能得到完全的满足，生命有意义乃在於和神的关系之建立。而神造男造女，也透过婚姻让两性得以建立亲密关系，并延续子嗣。但人生命之整全不在於结婚与否，而在於他/她是否连结於神，与神建立关

系。

## 三、未婚成人生命周期表

那么，神所造的人处在未婚的状态里，在生命各阶段里又有那些特性和需要？

(附件一) 未婚成人生命周期表

## 第八课 单身人士的迷思

许益豪《我该单身吗？》一书中提及：“传统上对单身恩赐的看法，所引起的问题远比它解决的问题更多。” 那些问题？归纳如下：

### 一、独身恩赐的迷思

1. 凭感觉论单身恩赐
  - a. 如果我不觉得自己有独身恩赐，或我真的不想要拥有独身恩赐，那么我一定没有独身恩赐。如果……我觉得我不会快乐的享受单身生活；又或我渴望结婚并有小孩……那么我应该没有独身恩赐。
  - b. 结婚的人是否有“结婚恩赐”？若婚姻生活不尽如意时，是否要考虑有否结婚恩赐？但若没有，难道要离婚？
  - c. 单身人士应该努力过健康的单身生活。
2. 传统独身恩赐低估了试探的真实性
  - a. 魏格纳论有单身恩赐者“不结婚，而且不会因不当的性试探受苦”。神赐人独身恩赐，要不使他/她免於外在的性试探，要不使他/她从内心挪除了对性的渴望。
  - b. 拥有独身恩赐者真的“可以毫无困难控制性欲”吗？独身恩赐不等於“特殊的禁欲恩赐”。
  - c. 保罗独身但从未提及神给他超自然，使他免於犯罪的独身恩赐。
  - d. 耶稣也是从未结过婚的单身汉，来 4:15 “他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。” 耶稣是神，但在世上时也是完全的人，拥有和我们一样的人性，包括同样的性驱动力及荷尔蒙，他凡事受过试探但从未

犯罪。

- e. “单身不是什么超自然的恩赐，而是简单的过著圣洁、正直的生活。”——许益豪
- 3. 有独身恩赐者不是“特殊”的人  
错误的三类群体观：有独身恩赐者的单身者、没独身恩赐的单身者、已婚者
  - a. 林前 7:9 “与其欲火攻心，不如嫁娶为妙。”  
保罗在此乃是比较受尽试探、没有节制的单身生活和结婚生活，如果在不道德的性生活及婚姻生活中做选择，当然选择婚姻中的性生活。故此，只有已婚者与单身者之别。
  - b. 有独身恩赐的人不是：
    - i. 更属灵、更圣洁的人。
    - ii. 特别被神呼召的人而被赋予特别属灵能力恩赐。
    - iii. 好听是较为特别的人，不好听的是有问题、怪诞的人。  
那么，究竟怎样界定“独身恩赐”？保罗怎么说？

## 二、从圣经看独身恩赐

- 1. 独身恩赐
  - a. 保罗在林前 7:7 谈论有关婚姻及独身的圣经教导。他提及“各人领受神的恩赐，一个是这样，一个是那样。”这是唯一一次使用“恩赐”此词汇论及婚姻和单身。
  - b. “恩赐”希腊文 *Charisma* 的字根 *Charis* 为“恩典”之意，可见独身与婚姻都是神给人的礼物。
  - c. 尤金·毕德生解释保罗的意思为：“有时候我希望每个人都像我一样单身，在许多方面都可以过简朴的生活。但是，单身生活并不是为每个人而设的，就如婚姻也不是为每个人而设的，也不是每个人都会拥有的。神赐下独身恩赐给某些人，也赐下结婚恩赐给另一些人。”
- 2. 独身恩赐的特性
  - a. 与其他恩赐的分别
    - i. 按林前 12:28-31、4-11；罗 12:6-8；弗 4:11；彼前 4:10-11；林前 14:26，所提及的恩赐如使徒、先知、传福音的、牧师和教师等，都清楚讲明各恩赐的性质或类别，属功能性的。

- ii. 然而，独身恩赐正如林前 12:31 及 13 章所提的“那更大的恩赐”是爱，以及神给人的永生（罗 6:23）等，同属另一类的恩赐，是著重个人生命的取向及内在的素质。因此，守独身的人是为著天国的原故和为主的事挂心，专心事主、讨主的喜悦（太 19:2；林前 7:32、34、35）。

### b. 与婚姻的分别

高力认为婚姻是神从创世时所命定的（创 1:26-28, 2:18-25），是神给人的一般恩典，而独身乃是神给人的特别恩典，是在新约时，透过主耶稣及保罗的教导及他们生命见证体现出来的。如此，当神要给人独身恩赐时，某程度上是收回他在创世时所命定的。

主耶稣特别在太 19:11-12 提到独身是出於神的主权和呼召，因为这恩赐“不是人都能领受的，唯独赐给谁，谁才能领受。”这样，人需要以顺服及信心去接受。然而神将这恩赐给予在三种情况下守独身的人：

- i. 先天因素导致至性无能。
- ii. 后天因素（如环境或人为造成的）。
- iii. 为天国的缘故自愿的。

不论自愿性或非自愿性选择独身的人，神都有足够的恩典让他们过一个丰盛的单身生活。“独身与结婚都是神恩典的彰显，都须依靠神每日所赐力量去面对和维系，活出基督徒的婚姻和活出基督徒的单身，一样需要神的恩典。”——葛特

## 三、从救赎角度看独身

杨咏嫦博士提出讨论圣经的未婚观，应从圣经神学入手，透过启示的渐进性，了解婚姻及单身的意义：

- 1. 旧约时代
  - a. 自从创世，人类便在创造的规律之下，婚姻是人类自然要走的路。人需要配偶，才能成为一个整全的整体。
  - b. 并繁殖后代，达成神要使人遍布世界的计划（创 1:28）。
  - c. 同时婚姻具有象征性意义，表达神与其子民爱的关系（赛 62:4-5；何西阿书；申 7:7）。
- 2. 新约时代
  - a. 自新约时代，救赎的规律便介入历史。
  - b. 虽然婚姻仍具象征意义，表达基督与教会爱

的关系（弗5：31-32），但是婚姻已不再是人生必经阶段。

- c. 耶稣以“单身人”道成肉身在于世，从他身上展示了完美的人性（来2：9-11，4：15）。引申来说，在救赎的规律中，信徒与基督联合，可以不经婚姻而成为一个完美的个体。
  - d. 在神的国中，救赎规律超越了创造规律。直至信徒复活时，人类不再有嫁娶之事（可12：25），创造规律不再有效。
3. 两律重叠的时代
- a. 现今是两律重叠的时代（自新约开始到主再来之间），创造规律和救赎规律应相辅相成的并存。
  - b. 但当有需要在两者间作选择时，应取救赎的律而舍创造的律（太19：12；林前7：25-39；林后6：14-18）。

## 第九课 明白神旨意

“真正的挑战是，如果结了婚，如何使婚姻成功；如果没结婚，又如何过一个成功的单身生活？每一个召命都有其为难之处。”——心理学家杜尼耶

### 一、神的心意为何

神对个人的计划：单身和结婚都是神所祝福，都是宝贵的恩赐，但怎样明白神要我结婚？还是单身？神对我生命是否有一特定计划？怎知那计划？

#### 1. 不同看法

- a. 神对人有全面的计划，但对于个人的决定则没有明确指示。例如每天生活事物的选择和决定，又或结婚对象等，这些由个人运用神所赐的自由意志和智慧选择和决定。
- b. 神对人有一特殊的个别旨意，但是做决定时，人必须运用神赐的自由意志选择顺服神的引导，做出合神心意的决定。例如寻求并顺服神的引导，选择神所预备的那一位配偶。

#### 2. 究竟神的旨意为何

- a. 神的旨意95%已在圣经中明言记载。帖前5：

16-18 “要常常喜乐。不住的祷告。凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”帖前4：3-6 “神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行。要你们各人晓得怎样用圣洁尊贵，守着自己的身否。不放纵私欲的邪情……不要一个人在这事上越分，欺负他的弟兄。”神的旨意是每个人都可以活出基督信仰的道德原则。

- b. 史密斯“举例来说，当保罗在帖前4：3说‘神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行’，他并不是在说一件神定意要做什么、却与我们的行动完全无关的事。相反的，他说的是神对我们行为的某种渴望，我们可以选择顺服神或者违抗神。”——重要的是能否遵行圣经。

#### 3. 如何明白神心意？

“五根手指”明白神心意

- a. 神的普遍旨意：圣经为所有基督徒提供道德伦理的基本原则，这在圣经中已有记载。
- b. 祷告：透过祷告，神引导我们明白他的心意。
- c. 敬虔的忠告：可信任、成熟的基督徒可以给我们智慧的意见。
- d. 环境的印证：神是否开路？环境是否成熟？
- e. 内在的平安：出于神的必有来自神的平安。  
“圣经不会告诉你，你的太太究竟是珍妮、珍妮特或是乔安。那你要如何作这么重要的抉择呢？只有一个可能的答案，换句话说，就是运用神所赐给你的理性和常识。当然，你会祷告寻求神的引导。如果你够聪明，你也会寻求父母或其他了解你的成熟长辈给你的忠告。但是，最终你必须自己作决定，相信神会在你的心智运作过程中引导你。”——斯托德

### 二、关于单身和神的旨意常见之错误

许益豪《我该单身吗？》一书中提出，有三个经常见到，与单身和神的旨意有关的错误观念：

#### 1. 神希望所有的人结婚。

- a. 婚姻是神对每个人所定的旨意，只有在神旨意之外的人才没结婚。创2：18 “那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”神看一切都好，唯有看那人“独居不好”，故此神造了女人。神按他形象造男造女，故此人只

有找到自己的配偶结合为一体，才能完全彰显神的形象。

- b. 辨正：创 2:18 “那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”神说“独居不好”神不是说人“不结婚不好”，又或“人没有配偶不好”，这经文指出人类需要同伴，需要亲密的关系，如同人与神的关系一样，而神造了女人成为男人的配偶，建立亲密的人际关系。一个人绝对可以过单身但完全的生活，只要他一直生活在有良好的朋友和人际关系的社群中。神定意人必须活在与他人的关系中，但并非意味著神定意每个人都必须结婚。耶稣及保罗都是很好的典范，在他们传道生涯中都有同伴同行。
2. 如果单身是神对我的心意，我就不能做什么。
  - a. 这观念的前提是预定论：神预定人的一生，包括终身大事，神为个人预备那一位属他/她的配偶。神预定/预备特定的一位。这就像说“神是红娘”，既是神所预备，除非找到这一位，其他都不是合神心意的配偶。既是神预定/预备的特别的那一位，他/她对我而言就是最完美的、最适合的，其他的就不是。
  - b. 辨正：神是伙伴，不是红娘。我们是否真有一个“心灵伴侣”或“失落的另一半”非要找回，人生才算完整？神真的为我们预备了一个人，只要找出他/她，我们就可以有完美的关系？如果我们嫁/娶错了人，是否就注定无法经历神定意要我们拥有的蒙福的理想关系？相信神已预定/预备特别的那一位，会影响我们运用神所赐的自由意志和智慧，积极的、有行动的寻找配偶，我们“坐等”神预备的那一位出现，等候神的通知和行动，而非我们的行动。完美的配偶/最合适的配偶的观念并非出於圣经，而是源自希腊哲学。一柏拉图“这世界上只有一个人为我而生，没有他，我就有所缺欠”，柏拉图认为人有男、女及男女结合三种性别，因此男/女一生当回失去的另一半，再次连结才成完整的人。但圣经却说，每个人都是按神的形象和样式造的，都是独立存在的个体，不是“半成品”，乃是神的杰作。神是伙伴。神对我

们的心意，更多的是一种合作，是一种神与我们可以一起同工的伙伴关系。皮特森：“我不知道你们的婚姻是不是天赐良缘，在天上就注定是好的，但我们都知道：所有维持婚姻的工作都在人间进行。”神更看重我们如何对待我们的配偶，而非我们是否嫁/娶了完美的另一半。“一旦你结了婚，那就是神给你的选择。而在你结婚前，有许多人是神可以将他塑造成为你的另一半。”

3. 神已经为我预备了最完美的另一半，而我必须做的就是找出那个人。
  - a. 神既已预定我单身，他的主权高过一切，我只能顺服他的旨意。看出埃及记，神使法老的心刚硬就是一例。
  - b. 辨正：细看出埃及记，有 20 次提及法老的心刚硬，其中 10 次说到法老自己的心刚硬，另外 10 次才说是神使法老的心刚硬。预定和自由意志如铜板两面，神给我们机会，而我们可以选择，神也会引导我们的寻求，但若我们执意选择不合圣经真理或神心意的，神会任凭我们。单身或迟迟未娶可能是人为的问题，特别是环境造成，因我们活在一个不完美的世界，不要一股脑将单身归咎於我有问题，所以神不祝福？神的心意就是要我单身？撒旦工作让我单身？……

### 三、活在神心意中

是否单身或应该结婚？

1. 过好每一天，开放心怀让神引导，在时间中经历并印证神的心意。
2. 当明白神心意时，学习顺服，神的呼召指明实践的目标及须完成的使命，但任务的成功则取决於我们是否顺服。

斯托德“如果婚姻是美好的，那么单身也是美好的。圣经中，对婚姻与单身有平衡的教导。虽然，创 2:18 指出婚姻的美好；但林前 7:1 针对哥林多人提出的问题，则说：‘男不近女倒好’可见神看婚姻与单身同为美好；二者并没有好坏之别。”

## 第十课

### 单身人士之挑战（一）单身人士与性

对人而言，得到“身心相属”的亲密关系是最大的渴求和挑战，这包含心理上对感情依归的渴望，还有生理上对性的渴望，但单身人士如何面对来自心理和生理对亲密关系的渴求和挑战呢？

#### 一、从人的特质看性（参考吴联梅之《“作双赢的准备”未婚单身事工课程》）

1. 性是什么：韦氏大字典将“性”定义为：‘器官的两种分类，特别将人类个别界定为男或女’。可见“性”基本上是指在生理上的性别的不同。
2. 不少学者认为谈“性”应从心性入手，因为它包括了心与性、性与爱，两者是不可分割的。心性被定义为“作为男性和女性的基本倾向，包括身体、思考的过程和行为。”也就是一个人身为男性或女性在身心灵各方面按著性别而发展。
3. 心性研究三方面
  - a. 生理：人在先天的身体器官的构造和特徵上决定人之为男性或女性。此外，生理上成熟的人拥有生殖的能力。有学者将此分类为生殖的心性。
  - b. 心理：又或被分类为情感的心性。它包括人在情绪和感情上更深层的需要，关乎人需要与人相交，也是人渴望得著爱情、体恤、温柔与温馨的基础。有学者认为生理和心理方面的性需要是不可分割的，因为人有性欲，但同时也有性的渴求，因为性不单使人在肉体上得以亲密，同时也使人在心灵上的亲密，得著满足。
  - c. 社会文化价值：它包括道德和人际价值的信念，因而影响人的社会角色和行为，如男女角色、婚姻、单身、家庭……生儿育女、同居、婚前性行为、自慰、同性恋等。

然而，由於道德的价值通常随著不同的地方、时代和文化背景的差异及变迁，而有不同的标准。而基督教对心性上的研究，神学教育家郑顺佳认为不能单从道德伦理角度去探讨，同时也须从神学和圣经的立场入手，建构一套合乎基督教信仰

核心价值的“性”观。

简言之，人的心性应包括生理、心理、文化、社交和属灵方面；同时人之所以为人，就是作为一个“性存有”的人。

#### 二、单身人士性需要和表达

根据郑顺佳之《“性人”——对人作为性存有的神学反省》一文所提出对人的性特质，可归纳单身人士的性需要和合宜的表达方法：

1. 作为一个具有性特质的人，单身人士需要从爱神、爱自己和爱人的三个向度去活出他／她生命的特质（可 12：30—31）。在付出爱的同时，他／她也需要接受神和人对他／她的爱。
  - a. 爱神：正如马可福音 12：30 所说，单身人士需要“尽心、尽性、尽力，爱主你的神。”这是他／她生命的最终目的。为要荣耀神，按著他的心意而行，单身人士便要按著圣经的教训，追求灵命的成长，活出生命的内涵（彼后 1：3—11）。此外，单身人士透过建立与神亲密的关系，去经验神对人那永不离弃、不死的爱。
  - b. 爱自己：在履行可 12：30 “爱人”的诫命以先，单身人士要先爱自己。作为自主性的个体，单身人士需要在神里面肯定自我的价值，从而建立自信自重自爱的气质，对自己的单身处境采取接纳、自主的态度，不致受到社会、文化传统对单身负面的观念所影响，因而妄自菲薄、自怨自恨。同时，单身人士需要接纳爱惜自己的外貌、体型，不以此作为衡量被爱与否的标准。此外，单身人士也要作一个有血有肉的人，学习正视自己的情绪和情感上的需要，寻求健康的出路。
  - c. 爱人：人不能是孤岛，须在人际关系网络中彼此相依共存，所以单身人士爱的对象应包括：异性及同性不同年龄的朋友、同侪及家人。换言之，未婚者除了爱“那特别的一个”外，还要爱周围的人，将基督的爱与他人分享。透过爱与被爱，单身人士不论结婚与否，也能拥有丰富的感情生活。另外，在处理异性或同性感情的事上，单身人士需要按著真理的原则去相处、去爱，学效基督“充充满满的有恩典有真理”（约 1：14）。



2. 我们现今乃是“罪人活在罪恶的世界中”，所以单身人士面对情欲横流、性观念被扭曲的社会中，怎样胜过情欲的试探，借著基督的救赎、与神复和及更新，并在两性的关系上，按著合乎圣经的道德伦理原则下，洁身自爱，过著合乎神心意的单身生活。
- 性亲密的程度与两人在爱及委身的程度上成正比，这成为设立亲密界线的准则。
  - 应当慎防“回馈递减效应”。当人开始有亲密的接触或性行为时，这种性刺激的满足度，会随著次数的递增而减低，对性要求的满足度便相应提高，这样会令男女关系落在试探的陷阱中。
  - 每个伴侣必须反思他／她们对身体接触和性行为的立场和动机为何，是否只求自我的满足而要控制对方。
  - 交往之男女双方须为二人在各方面的关系上作全面的沟通，除身体的接触外，还有社交、情绪、心理及灵性各层面的交流分享互动。
  - 交往之男女双方须在身体亲密的关系上设下界限，并共同遵守。
  - 交往之男女双方在尊重伴侣的意愿和需要下，共同订定相守同行的标准并委身遵守。
  - 以圣经作指引，靠著神恩典认识并经历在基督里的自由（林前 6：12-13），以致不被性欲辖制，陷在罪中不能自拔。
3. 对于婚前性行为、淫乱、乱伦、奸淫、同性恋、双性等课题，圣经有明确的教导这些都是罪，应要禁绝。至于“自慰”的性行为，因圣经没有明确教导，故有不同见解，也造成困扰，特别是单身人士。
- 赞成可自慰：认为自慰是神的礼物，在医学上暂时找不到自慰对人身体的害处，反之有助於疏导人的性压力，以及焦虑、孤单等情绪；这也是一种纾解单身人士的性欲及性冲动的合宜途径，只要不涉及性幻想，便不致於犯罪。
  - 不赞成自慰：认为自慰是非人格化的性行为，有违创造的原意，因此不是完整的性行为。同时，自慰常是与性幻想分不开，因这涉及动淫念的罪，自慰不但不能解决及满足单身人士的孤单感，反而会增加负面情绪如更多的不满足、罪咎感等。而“回馈递减效应”

的原则同样也出现在自慰这事上，当自慰的满足感越来越少时，自慰的次数或强度越来越多时，可能会染上性沉溺。

### 三、总结

性乃是神造人时，赐与人的本质之一，它的根本在於“亲密关系的连结合一”，所以性不仅在於生理上的结合，也在於心灵上的契合相属。性的渴求与满足是每个人都须面对的，故性之挑战是人人皆有，已婚或未婚人士都不可避免，但因单身人士未有配偶，故挑战及试探更直接和真实，怎样建立健康及亲密的人际关系及支持网络，是单身人士面对性挑战的有效方法。

## 第十一课 单身人士之挑战（二） 性与情感之需要的满足

单身人士面对“亲密关系”之心理和生理的需要，因无配偶就更显挑战之大，试探之巨。其实，性之试探一直存在，不论未婚、已婚又或一直单身，每个阶段都真实而存在。

心灵上情感之依归和互属，才是真正的亲密关系，单身人士无结合一体的配偶，无由婚姻而建立属于自己的家，故此单身人士更须面对“情感依附”之试探。

参考神学教育家杨咏嫦博士〈单身人士的性困扰—情感依附与同性恋〉一文，对情感依附有具体说明：

### 一、情感依附的定义

情感依附是指需要对方的不断同在与滋润，才能得到自身的安全感。

### 二、情感依附的徵兆

- 常感嫉妒，想拥有这个人，排斥别人加入两人的关系中。
- 宁愿与这个人独处，否则很不安。
- 对别的友谊失去兴趣。
- 对这个人有罗曼蒂克或关乎性的幻想。

5. 对这个人的外表、性格、问题、事情过份关注。
6. 不能客观的评估这个人的错失。
7. 有过份的身体亲热的表现。
8. 时常与别人谈话时提起这个人，并常代他发言。
9. 与这个人非常亲密，令其他在场的人很尴尬。

### 三、情感依附的成因

1. 任何人都可能堕入这个试探。
2. 很多时候，当一个“强者”遇上一个“弱者”，就会一拍即合。“弱者”需要别人照顾，“强者”需要别人需要他。
3. 当人感情遇到危机时，他的感情会非常脆弱，例如亲人离世、与爱人分手、失业、与配偶分居两地、只身异地等。
4. 我们需要别人满足我们对爱和安全感渴求。
5. 我们对别人的贪恋。
6. 我们过去受情感的伤害，例如幼年未得到父母的照顾甚至受过伤害等，而情感上得不到满足。以致要找别的途径取得满足。

### 四、情感依附的运作

1. 借经济去操纵。
2. 借送礼物去操纵。
3. 交换对方的衣著。
4. 过份身体亲热的接触。
5. 眼神：眼目传情。
6. 奉承、过份夸奖。
7. 过份表达自己的需要。
8. 使对方对自己产生内疚感。
9. 恐吓、自杀(有自杀倾向，以自毁威胁对方)。

### 五、情感依附的出路

1. 勇於向神坦诚面对自己的需要和景况，有罪就要对付。
2. 用信心追求以神(和基督)的爱为满足。

### 六、神(和基督)的爱

1. 神(和基督)的爱的重要性：只有神的爱能完全满足人，因为人是按神的形象而造，神造人目的是要有爱的交流(纵向：神与个人

及群体，横向：人与人)。当这目标实现时，爱就圆满，神与人都得到最大的满足(创 1：27，2：18-32；启 21 章)。

2. 神(和基督)的爱特质：神的爱建基於三位一体的神观

a. 神的爱首先彰显於父、子、圣灵的彼此相爱，这份爱是自足的。

b. 神的爱是牺牲的爱。神照我们的本相接纳我们，不需要等我们改好了才爱我们多一点，这份爱给予我们真正的安全感，因为它是永恒不变的爱(罗 5：8-11，8：31-39)。

c. 神个别的爱我们。我们每个在神眼中都是独特和宝贵的，这份爱给我们真正的价值，因为我们是万物的主宰所珍爱的(诗 139、路 15)。

d. 神也是整体的爱我们。正如父母爱众儿女，神的爱要透过信徒彼此相爱才完全(约 14：21)。“我们若彼此相爱，神就住在我们里面，他的爱也在我们里面得到成全。”

3. 追求神(和基督)的爱

a. 我们必须经验三一神的爱才能真正得到满足。(罗 5：1-11)

b. 首先要接纳并享受神对我们无条件的爱，要把一切羞耻恐惧交给主耶稣，并享受他无条件的接纳(来 4：14-16；约壹 4：16-18)。

c. 我们要按父神心意生活，对付罪恶(包括情感依附的罪)，保守自己常在神的爱里(约 14：21；犹 20-23” )。

d. 我们要把生命主权交给神，让他的爱充满我们，不断学习爱与被爱的功课，回应神的爱去爱神、爱人，同时享受神对我们的爱，及别人对我们的爱(加 5：22)。

e. 我们要不断的学习以神的爱爱人，例如对付嫉妒、对付占有欲、对付倚赖别人的心；学习宽恕、学习“放手”，追求健康的亲密关系，也享受独处。

### 七、圣经的榜样

1. 耶稣基督先爱我们，为我们钉十字架(约壹 4：10)。

2. 耶稣基督爱少年人的官，但他尊重他，让他选择是否爱他(可 10：21-22)。

3. 保罗不愿辖管哥林多信徒(林后 1：23-24)。

4. 保罗让腓利门选择要不要爱阿尼西母(门9、14)。

## 八、总结

“情感依附”对人而言是心灵、感情上的陷阱和试探,但也表明人在心灵、感情上实在需要有亲密的互属关系,但只有神才能真正的满足人内心那份渴求。不过,现实生活中,如何面对情欲横流而引发的性的冲动和试探?

### 1. 逃避性的诱惑

远离色情书报、视频、光碟、电视、电影、场所,避免与异性及同性发展不寻常的亲密关系。

### 2. 转移纾解

建立稳定的生活作息,培养多方面的兴趣,享受娱乐、兴趣等活动带来的快乐,如听音乐、阅读、烹饪,也可多做运动,将精力转移为对身体健康有益的活动。

### 3. 有性幻想时即祷告

- 感谢神,因我们是个正常的人,有性欲,但求神赦免我们不应有的性幻想。
- 求神帮助我们能以清洁的心面对自己内在真实的景况,靠主停止幻想,回到真实的生活中心。

### 4. 以真理和爱充满生命

- 亲近神:读经、祷告亲近神,让神的话语成为我们心灵强壮力量的基础,透过倾诉,将我们真实的挣扎告诉神。
- 健康的人际网络:与亲人、朋友、肢体、同事,有多方面的社交生活,小心成为“宅男/宅女”。
- 同行、支持同伴:同样未婚之朋辈互相支持,一起参与活动等;有成熟之长辈又或夫妇成为支持同伴。

## 第十二课

### 单身人士的自我价值观(一)

单身人士在自我形象上常受挑战“剩男/剩女”、“败犬女”又或“笋底橙”(广东地区说法,指被拣剩的橙,是不好吃的,没人要的)因为这些来自社会、传统错误、扭曲的观念,不但造成单身人士莫大的压力,甚至影响单身人士自我的价值观,对单身生活也产生破坏力。

### 一、自我观

个人对自我性别、角色之定位,自我生命意义及价值的评价,换言之即是一个人对自己的认识及如何看自己,评价自己之自我形象。

#### 1. 自我观受原生家庭之影响

- 父母亲个性、教育方式、价值观(明文或隐形之家规),家庭环境、氛围、经济,家中排行、兄弟姐妹……
- 成长过程如求学、朋辈等
- 社会环境及传统文化等
- 信仰又或价值取向
- 个人性格、遭遇

#### 2. 从圣经看人的自我观

- 人乃是由神所造,是按著神的形象和样式而造,是完整的个体。
- 每个人都是神所造、所爱,独一无二、宝贵的。
- 人生命的来源和本质来自於神,所以人活著目标就是要为神而活,如此也才能得著心灵真正的满足。
- 人也只能活在神的心意中,才能确定自己生命的价值和意义,故此人当寻求神旨意,按著圣经真理而活。
- 人要为这一生向神交账。

### 二、单身人士宣言

身为基督徒,以信仰之角度看单身人士之自我观,可以尝试以下文《单身人士宣言》做为指引。

#### 《单身宣言》

- 身为单身者,我感谢神赐与的特别恩典与才能,使我成为独一无二的人,我不计较我所没有的事物。

2. 我会培育良好的自尊与自重，明白惟有在感谢神赐予我的一切之後，我才能尊敬与喜欢别人。
3. 我每天祷告与研读神的话语，促进与神的关系，来寻求主内完全的平安。
4. 我时刻谨记：将成为怎样的人，而非将得到何人。我生活的追求目标不是婚姻，而是基督无可比的爱。
5. 孤单与独处有很大的不同。孤单是一种情绪，当孤单时与神一同面对它，会使我体会独处的好处。
6. 我会尽所能的努力工作，使我能摒除任何自卑与不安全感，明白当我帮助他人时，我会保持我的自尊。
7. 我视生活中每个情况，为个人成长与性格培养的挑战与机会。
8. 我会把握住每个日子，它是神安排作为发展关系的新机遇。
10. 操练相信神与我们同在，神是我们天父、朋友、良人，我们要对神忠心。
11. 要了解性欲与食欲不同，性欲非维系生命基本所需要的。
12. 明白人之所以有性需要，除了生理因素，更重要是心理因素，因人渴望爱情、体恤、温柔。
13. 建立友谊、建立网络，与不同年龄层的人互动，有几位可深入分享的同路人。
14. 建立支持网络，一起活动如旅游、退修、看电影、运动等。
15. 学习独处，有计划地安排独处的时光和内容。
16. 操练向神倾诉，纾解孤单之感，也要相信神知道，在需要时会预备人来了解和陪伴、帮助。
17. 避免负面思想，而多思想基督的爱及圣经的话。
18. 多看书、电影、戏剧等，透过作者及戏剧等扩展心灵世界，也纾解情绪。
19. 避免看太多悲剧及失恋等内容的歌。
20. 参与社会服务，如助养孩童、关顾老年、露宿者，从中体会生命之意义。
21. 投入教会生活，主动关心肢体，特别是较不受关注的又或新朋友、慕道友等。
22. 投入事奉，主动多方尝试不同岗位事奉。
23. 单身人士较自由，可以多参加宣教、传福音等事工，也可关心宣教士。
24. 主动关心已婚人士，协助他们看顾孩子。
25. 爱自己，保持自己身体健康、体重适中，外表整洁，容光焕发。
26. 做好财政管理，应有基本之保险及储蓄，这也是好管家职份之一。
27. 定期身体检查，要学习照顾自己。
28. 了解自己情绪周期变化，敏锐自己对性的反应，及早预防及逃避。
29. 正视自己内在需要：性渴求、感情渴求、孤单一人的恐惧、自怜……不但向神倾诉，也可与同伴分享，这是正常人性，并不可耻。
30. 孤单感较常出现於：空闲时间多、忙碌之後的停歇、节假日……纾解方法：计划时间之运用包括如何使用休假时光，利用节假日旅行又或探望朋友，做自己很想又或喜欢做的

### 三、单身人士的性需要如何在基督教的道德伦理下得著满足

香港一次单身人士聚会中，根据一份问卷〈单身人士的性需要如何在基督教的道德伦理下得著满足？〉，与会者给与具体之建议（当中不乏亲身经历），可作为单身人士建立健康生活之参考，归纳如下：

1. 开拓人际关系，扩展爱与被爱的对象，学习自爱及付出爱去爱人。
2. 转化爱的对象，学习於群体及社交圈子内，委身及付出爱，以代替男女亲密关系，如关心别人，关心小动物。
3. 过均衡的生活：包括家庭、教会、工作、运动、社交。
4. 与男性／女性有健康来往，操练及学习与人来往，建立健康的自我价值观，肯定自己。
5. 家人及父母亲的接纳很重要，寻求家人的接纳也主动关爱家人。
6. 不可放纵情欲，要向神交账。
7. 避免让自己落入试探中。
8. 与神关系亲密，可以得胜情欲的试探。
9. 於生理角度而言，单身人士首先要接纳自己会有性欲，然後靠主恩典，以意志控制性幻想，以其他方法、活动转移发泄。

事等。

## 第十三课 单身人士的自我价值观（二）

引言：认识男性与女性之异同，不但能帮助单身人士认识自己，也有益於单身人士与异性之交流互动。参考香港任教神学院之陈幼莉老师之〈单身男女的自我观〉一文，对男/女有以下见解：

### 一、认识两性差异与栽培成为男性/女性的素质

1. 男人对女人的七大误解
  - a. 古往今来，红颜多祸水。
  - b. 女人真茶煲（麻烦）
  - c. 女人是天生的弱者
  - d. 女人善变
  - e. 男人最怕女人缠
  - f. 女人小心眼又爱记仇
2. 一般对男人的误解
  - a. 男人莫测高深
  - b. 男人爱自作主张
  - c. 男人有泪不轻弹
  - d. 男人以事业为重
  - e. 男人手足情深
  - f. 男人猜疑又小气
  - g. 男人好色

### 二、男女大不同

1. 男女大不同
  - a. 女性需要：被关心、被了解、被尊重、对其忠诚、被认同、被安慰
  - b. 男性需要：被信任、被接受、被感激、被赞赏、被肯定、被鼓励
2. 男女解决问题方法之差
  - a. 女性“井底人”：有困难时要表达、情绪化或不稳定、男人进入洞穴是不关心自己、觉得男人不够坦率、表达很细致，注重感情的表达。不快乐时，要清理消极情绪。
  - b. 男性“洞穴人”：需要冷静思考、孤立和冷漠、觉得女人不接受意见、觉得女人不够聪

明、努力协助女性解决问题，没有耐性。遇上情绪不安会躲进洞穴，迟一点才会出洞。

3. 两性爱中成长
  - a. 女性：不管礼物大小，每次只记一分。牢记男性不会主动做小事，男性自以为应做大事，鼓励男性不断做小事的方法，会不断尝试鼓励。当男性需要进言时才进言，要客气一点。
  - b. 男性：不同东西不同分数、牢记在女性心中得分方法，是不断为她做小事。牢记与女性交谈要多耳少口，多听少给意见，先认同和安慰。

### 三、人际相处与需要

1. 人际相处中女性的需要
  - a. 需要关心她的人注意她
  - b. 需调渴望照顾她的人帮助她
  - c. 需要有人明白她喜欢什么而且为她计划，以致她不用思想。
  - d. 需要有人想像她的愿望渴求，而不用她开口便提出协助。
  - e. 需要有人挂念她、渴望她。
  - f. 需要自由去爱，而且相信她会得著爱。
  - g. 需要有人关心她的状况，明白她正经历什么，而且肯定她的感受。
  - h. 需要有人看她是特别的一位。
  - i. 需要有人帮助她，以致她不会感觉只是一个人在努力。
  - j. 需要有人作伴，体会热忱和亲密。
2. 人际相处中男性的需要
  - a. 需要有人留意他的努力与欣赏他所供应的。
  - b. 需要有人分享他所成就的。
  - c. 需要有人给他机会满足需要。
  - d. 需要有人按他本相接纳他。
  - e. 需要有人帮助他发掘真我。
  - f. 需要有人信任及依靠他所提供的。
  - g. 需要有人激励他，按他能力成为最好的。
  - h. 需要有人十分喜欢他。
  - i. 需要有人对他感到满意和有反应。
  - j. 需要有人对他的计划及建议敏感并采用。
  - k. 需要有人仰慕他曾做过的或他想做的。
  - l. 需要有人愿意饶恕他的错失。
  - m. 需要有人欣赏与确认他的长处，如耐性、能力、慷慨、仁慈、忠心、可靠、勇气、怜悯、

智慧、幽默及大度……

#### 四、男女关系中的危险讯号

1. 男性
  - a. 追求有钱的女性，因为需要钱或不想工作。
  - b. 需要个很有吸引力的女友，来证明给其他人看他是有所成就的。
  - c. 感到只想与对方有性接触，不想发展关系。
  - d. 未结束一段交往关系，便想发展另一段关系。
  - e. 因为一位女性对他说：“你与众不同，我从未喜欢过一个与你一样的男性”，就以为自己可以为所欲为。
  - f. 对一个已有男友／丈夫的女性感到好感，想主动追求。
  - g. 当一位女性不断说爱他，但对他所说所行的都不满意，且不断挑剔时。
2. 女性
  - a. 同情一位男性，担忧没有自己这男人怎么生存？强烈的想爱他，不管她是否被爱，只因为这男人说爱她，没有她就不能生存而继续交往。
  - b. 男友不断有其他女友，而面对她时却说她是最特别的那一个。
  - c. 看中男性的潜质，且定意要助他成功，认为他有成就就是自己的功劳。
  - d. 热切渴望迁就与讨好一个男性，虽不感到对方的尊重，但不介意他不改变。

#### 五、男女幸不同：男／女特质

人墮落後，神对亚当的审判是在世上工作遇到困难；神对夏娃的审判，是她与男人的关系。对亚当，问题是他进入世界时面对挣扎。对夏娃，问题是跟亚当相处时带来痛苦。

1. 男性特质
  - a. 独立、追求成就、有进取心。
  - b. 有沉著的信心，有方向走完一生，意识到可以改变现况，并且对人有温柔敏锐的触觉，决意自我牺牲，投身於别人。
  - c. 当男人活出有目标、自信和投入的生命，走向一个看为比自己更大的方向时，便是真正的“男人”。
  - d. 要是男人显出以赢取别人欣赏，鼓掌或肯定

来满足自己过份膨胀或饥渴的自我时，都会减少男性气质，进而减低对自己或对别人的积极影响。

- e. 当男人的目标是敬虔，渴求神的荣耀，并且人际上以关怀别人为中心，就能有内心的和平安息，使他安度情绪波涛，而且会有宽广、慈怜的心，渴求对别人体贴、关怀、亲密、投入。
  - f. 男性特质不单指男性做什么，而是男性清楚自己为何那样做。
  - g. 男性特质是满足的省察神放在男人内里的男性本质，这本质能独特的贡献给神，参与在神对世界的计划里，并能获得别人的尊重，可以依靠他，因他有智慧、仁慈、敏锐和果断的投入生活。
2. 女性特质
    - a. 投入关系或感情中，喜欢相依互属之关系。
    - b. 当女性享受自己能够增强关系，也鼓励别人享受关系所带来的幸福，便是最感受女性特质的时候。
    - c. 女性较少以“成就”作为个人完满的中心，而是倾向重视自己能丰富关系，加深人际维系。女性的焦点较少走向世界，而是集中进入关系网中。
    - d. 女性特质的核心，就是女性省察上地安放在她里面的女性本质，叫她能满怀信心和热切的渴望，建立每一段人际关系，织成一张张人际关系网。

## 第十四课

### 教会对单身人士的牧养关顾（一）

谈及教会对单身人士的关顾，须按所服事的单身群体状况、背景及需要去牧养，教要了解单身人士的困难，及敏锐於他们的需要。

#### 一、单身事工的圣经基础

1. 数目的增多（徒 2：41）
2. 不断成长（徒 2：42）
3. 向外拓展（徒 2：43-45）
4. 一起成长（徒 2：46-47）

## 二、单身人士的需要主要在五方面

1. 建立关系的需要—与家人、亲友、朋友、肢体的关系网。
2. 社交生活的需要—健康、多方面的社交生活，包括与同性和异性。
3. 属灵的需要—真理的装备（特别有关生命方向、独身、婚姻等）、与神的关系。
4. 教育的需要—单身生活各方面需要之培训、理财等。
5. 情绪的需要—一个人成长、支持网络……

## 三、从心理发展看单身人士

艾力逊(Erickson)心理社会发展八阶段的第六阶段为“成年前期”，年龄界定为20—35岁或是20—40岁。

1. 成年前期主要发展为亲密与孤立。这时期正面的结果是成熟，有所作为、思想、感情与人分享，负面结果则是逃避亲密关系，维持表面关系，受苦於孤立感或自我沉溺；这时期发展的德行是爱。
2. 中年期（社会一般也看这年龄阶段为中年）主要发展为创发性与停滞不前，正面成长及发展的结果是在工作及人际关系上能放松自己（这时期的工作型态可能是稳定，也可能是转业），负面的结果则是丧失对工作的兴趣，人际关系贫瘠，这时期发展的德行是关心。

根据发展理论，20—35岁或是20—40岁这年龄层群体的特质，是成熟、独立、自由度，愿意与人分享自己，以及从事有意义的事，特别是和爱 and 关心的事，对教会而言，这一年龄层的群体是很有潜力的资源，他们可以被引导投入事奉行列中，特别是单身人士，更是极其需要透过教会单身事工，享受爱与被爱、付出与收获、有意义的人生。

## 四、教会对单身人士之牧养的活动建议

1. 团契/小组：设立一个让所有单身人士走在一起的单身成年团契；又或成立小组，可按年龄阶段分组，又或以所住区域分组、兴趣恩赐等分组。
2. 发展未婚人士的活动，包括单身支援小组、讲座或营会。
3. 非正式聚会：包括联谊聚会、外出晚饭、郊

游、运动活动、邀请单身回家过节等。

4. 建立单身肢体之名单（可参附件），按定期为单身人士进行个人心灵辅导、提供属灵导师，安排灵友与他们同行，坚固他们的灵命，让他们更晓得如何疗伤。
5. 举行教会联合事工，例如夏令营、联合聚会和联谊活动等。
6. 教会应有有关单身方面的书籍，也可拟定阅读计划，鼓励单身人士阅读有关书籍。
7. 让单身人士能全面参与教会生活。教会应安排单身肢体和已婚肢体互动的机会，鼓励引导单身肢体参与教会事工活动，也教导并引导已婚肢体关心单身肢体。
8. 训练单身人士领袖，成为其他单身人士的导师，或在他们所属的堂会举办单身人士活动，如单身人士工作坊等。

单身群体包括未婚、失婚、丧偶者，情况不一自然关顾重点不同。年龄层不同，需要亦不同。针对不同年龄、不同情况单身群体的需要加以关顾、牧养，是有心从事单身事工者须注意的。

## 五、为教会适婚未婚者把脉（参附件二）

1. 年龄可分为20—40岁，41岁以上
  - a. 以40岁做为界线，因40岁之後未婚者考虑婚姻如婚後生育问题等已有变化。
  - b. 有香港从事单身事工之资深工作者分享，29、39这两个数字代表两个关卡，29岁是即将进入婚姻压力最大时期；39岁是即将脱离婚姻压力，进入人生不同课题。
  - c. 有开展单身事工的教会，大多针对20—40岁这一年龄层的单身群体，年长单身群体是被忽视一群，也是尚未开展的牧养荒地。
2. 单身情况可分七种状态
  - a. 一定会结婚的积极等候者
  - b. 一定会结婚的消极等候者
  - c. 两手准备者（可能结婚也可能不婚，就看神是否预备）
  - d. 正与未信者交往者
  - e. 正与信主的交往
  - f. 选择独身
  - g. 刚失恋者
3. 按七种单身状态，两种年龄层，分析他们的灵命需要

- a. 信主年日、灵性状况
- b. 单身生活的状况、个人态度
- c. 教会生活及主内关系等
4. 针对七种状态两个年龄层 20—40 岁, 41 岁以上, 分析他们的现况及属灵光景、需要後, 拟定牧养对策。

单身信徒的基本需求就是成为神家中一份子, 这是神的旨意, 也是教会装备好要去成全的事。当教会了解单身信徒感到疏离的原因, 并决心改变, 且致力於培养与他们的关系时, 就能将他们包含在教会系统里面。当教会遇上单身信徒, 让单身信徒感受教会是“他们的地方”, 让他们乐於回到教会, 那么就算教会未有正式的单身事工, 从另一角度看也是牧养了单身群体。

## 第十五课

### 教会为家

#### 教会为家

单身人士没有属於自己的小家庭, 在兄弟姐妹/朋友们结婚後, 这方面的冲击更明显, 而在父母年老逝世後, 单身人士就可能“孤家寡人”了, 故此教会发展单身事工之前提, 就是成为单身人士的“家”, 让单身人士在神的家里得到主内家人的关怀、支持, 成为他们心灵、感情上的港口。

#### 一、教会单身事工建议

1. 教导独身恩赐与未婚观：事工的设立和开展应建基於圣经真理及人实际的需要, 让教会信徒对独身恩赐和婚姻观等有清楚、正确的认识, 才能让单身人士在教会有“立足之地”, 顺利开展单身事工。
  - a. 肯定单身与婚姻的价值, 在神的创造与救赎计划里同样的重要。
  - b. 肯定单身肢体自我的价值, 不必因没有交往对象或配偶而妄自菲薄。
  - c. 破除教会对于单身恩赐的迷思, 以为结婚才是最好的选择, 令适婚未婚的肢体形成不必要的压力, 以及在牧养上不受重视的感受。
  - d. 建立教会对于未婚单身事工的信念。
2. 故此可开设有关之单身主日学课程, 又或一

些系列专题讲座等。

#### 二、以教会为家的观念牧养未婚单身群体

教会是神的家, 也是兄弟姐妹属灵的家, 更应成为单身肢体的家, 既为“家”, 就应多设想单身肢体的需要, 提供协助使他们得到帮助。

##### 1. 相交生活方面

###### a. 教会内跨龄活动

- i. 邀请教会长者关心单身肢体, 特别是年龄较大的单身肢体, 长者又或同辈之已婚肢体关心他们最合适。
- ii. 让已婚者对未婚者的处境有更多的了解, 可邀请已婚夫妇关心/认领单身肢体, 开放家庭或有家庭活动邀请单身肢体参加, 免於单身肢体被排於门外孤单之感。
- iii. 让未婚肢体更具体了解婚姻生活的实际困难, 破除他们对婚姻不切实际的憧憬。
- iv. 请与未婚者结婚的肢体实际分享其中的挣扎与难处。

###### b. 跨宗派/堂会的事工

- i. 定期筹办未婚单身肢体的聚会及活动, 让他们有更多彼此认识的机会, 互相服侍, 彼此相交, 灵命也得造就。如教会联谊, 可以一起爬山、旅游又或专题讲座等。联合事奉事工, 如联合诗班、福音队等, 可以教会与教会合作, 鼓励单身肢体参加, 借此也可开扩事奉之经历。
  - ii. 成立单身人士小组/俱乐部：单身姐妹小组/男士小组, 又或单身天地, 支援教会开展及服侍单身人士。让未婚肢体有属於他们的地方, 彼此相交、互相服侍, 对教会也能有归属感, 更能投入教会生活中。透过多元化的活动安排, 关顾未婚肢体全人的需要。装备未婚肢体在其所属的教会里, 服侍未婚的同侪, 特别是较成熟之单身肢体可以将经验传承, 成为年轻单身肢体之陪伴同行者。扩展未婚单身男女信徒的社交圈子。教会应多为单身肢体创造外展之服事机会及活动。定期举办单身营。
- ##### 2. 关顾牧养方面
- 成立未婚关顾小组, 让成熟的未婚单身肢体服侍较年轻的单身肢体, 成为组长。而牧者就成为这些组长的支援。



### 3. 教育方面

- a. 为教会领袖开设未婚单身事工课程，能帮助他们了解未婚人士的现况和需要，制定適切栽培他们的策略。同时，栽培及装备未婚的领袖服侍未婚的群体，成为别人的属灵师傅，以生命影响生命。
  - b. 教导会众有关独身恩赐及婚姻观、未婚观。
  - c. 教导未婚单身者认识人生不同阶段的特性，可参考《未婚成人生命周期》。
  - d. 教导单身人士有关的理财（特别是较年长之单身肢体，需及早有老年经济计划）、社交（不宅、不孤僻、不自卑）、生活技巧（如单身姐妹家电之安全意识，单身弟兄家居之整洁……）各方面的知识和概念，有助於建立单身肢体在单身生活里的安全感，及个人的成长。
  - e. 培育未婚者寻找人生的使命，有助他们肯定单身的意义。
- ### 4. 肯定未婚肢体在教会的地位
- a. 举行未婚／单身主日（最好每年固定一个主日，加强会众对此之重视）
    - i. 讲坛信息
    - ii. 公开肯定单身肢体在教会的贡献。
    - iii. 可安排单身肢体负责主日崇拜各项事奉。
    - iv. 聚会中给与参与关顾单身事工的事奉同工之肯定。
  - b. 借主日崇拜或教会刊物，分享单身肢体的单身生活见证。
  - c. 可以单身营会、或单身月，在此月里，安排主日讲台分享有关单身之真理教导，单身专题讲座，单身活动等。
- ### 5. 强化教会的男士事工
- a. 探讨及制定適切男士特性的布道及栽培的事工，从而实际解决教会女多男少的现象（参考15课《教会对单身人士的关顾》）。
  - b. 关心教会单身弟兄，特别是较年长之单身弟兄极需教会主动关心和关顾。
- ### 6. 支援教会的单身事工
- 机构或宗派的资源可能比一般教会更丰富，故此机构可在单身事工方面有所投入、开发，以便能帮助众教会在单身事工上的发展，宗派也应联合各教会，整合资源帮助教会。教会中的单身群体中，除了较年长的单身肢体

需教会更多关心，单身传道同工，也是极其需要关顾的群体。

- a. 机构／宗派可以关顾未婚之教牧同工，以及提供牧养单身人士的资源。
- b. 神学院辅导／关顾未婚单身神学生，并强化未婚单身事工课程。

## 三、总结

教会单身事工，应由教牧同工及长执作领导及统筹，帮助及建立单身肢体与及他肢体有更和谐的关系，能融入教会生活中，得到心灵、情感上的支持和关怀；也透过教导、服事、及各样的活动，让单身人士在教会里找到自己立足之点，及得到相应的帮助和装备，丰富他们的生命，使单身一族在基督里活得更精彩。

## 第十六课

### 教会为单身人士的牧养关顾（三）

教会在牧养关顾单身群体时须注意的事：

#### 一、应该避免的事

1. 自以为适当的话  
单身肢体听到“我常为你／你的婚姻祷告，相信神必为你预备，别灰心……”、“像你这么好，这么爱主，没结婚太可惜了。”这些出於关心的话，但却会给单身肢体带来压力。例如：
  - a. “你是很好的姐妹／弟兄，为什么不结婚呢？”单身肢体听到的讯息却是：也许我并不真的像每个人所想的那么“好”，不然为何我还没结婚？
  - b. “该是你安定下来，结婚的时候了。”单身肢体听到的讯息却是：如果我不结婚的话，就没有充份的资格可称为成熟的人，因为我还没“安定下来”。
  - c. “神必定为你预备了特殊的那一位。”单身肢体听到的讯息却是：如果我没结婚，那么神就让我太失望了，他怎可忘了为我预备，又或者他为啥不带领我找到为我预备的那一位？

- d. “我盼望你能遇见合适的对象，我真的盼望你能幸福快乐。”单身肢体听到的讯息却是：没有爱情的婚姻，我就无法快乐；反之，不快乐的婚姻生活，代表我的配偶根本不适合我。
- 2. 怎样避免说出这些自以为适当的话
  - a. 不允诺神没有应许的事
    - i. 圣经从未应许神为信徒预备了“特殊的那一位”
    - ii. 神没有应许每个信徒都可以结婚，并且结婚後幸福快乐。
    - iii. 神也没有应许只要我们跟随他，他就赐给我们所求所想的任何东西。
      - b. 不要假设单身生活是凄惨的
        - i. 每种身份、生活都有得失，单身会面对孤单、寂寞等挑战，也要压抑和排解性的冲动等，但单身也享有自由，有更多的个人时间和空间。
        - ii. 人生总有不同遗憾，单身可能是其中一种，但人生会因著认识主耶稣就得著心灵真正的满足。
      - c. 不要穿你的鞋—要穿单身者的鞋
    - iii. 不论是关心、好奇又或质疑，每当想对单身者发出问题，如“你遇见合适的对象了吗？”，请先想想他会如何回答。这回答会不会造成他的尴尬，多想想，也许就不会这样说／这样问了。
    - iv. 多观察、多聆听单身肢体的心声，发挥同理心去明白他们内在的心声，注意他们的处境和需要，以体贴的心与他们来往。
- 3. 扮演爱神
  - a. 成熟的基督徒又或牧者、属灵长辈，若对两位未婚之单身弟兄姐妹，有适度的了解和认识，认为他们也许有发展的空间和机会，那么可在祷告之後，有智慧的“搭建桥梁”，引导双方认识、交往。但这须谨慎处理，最好是两位介绍者，可以陪伴男女双方，给与他们的意见。
  - b. 切忌随意做媒，特别是认识不深的单身肢体，不便为其介绍对象。
  - c. 当红娘亦容易引起其他单身肢体之质疑／盼望……
  - d. 热心为单身肢介绍对象，有时会造对方尴尬，

也造成一种现象，把焦点集中在他／她“单身”此事上，好像他／她单身不完全，是“半成品”。

## 二、应该要做的事

1. 了解单身信徒：了解单身信徒会让他／她们觉得受到重视、关心，和已婚者一样是“平等”的。透过一些问题，能帮助我们了解单身肢体：
  - a. 在基督徒群体中，尤其是在我们教会里，当单身者是什么滋味？
  - b. 单身有什么困难或伤害之处？
  - c. 单身的优点是什么？或者说，我对单身有什么样的评价？
  - d. 教会是怎么加深单身者的伤害？
  - e. 你在教会听到什么有关单身者公开或隐密的评论？
  - f. 教会如何纾解这些成年单身信徒的难题？强化单身的优点？
2. 敏感单身者的基本需求：单身生活包含所有成年人生活应有的责任，及必须面对独力扛起这些责任的挑战。例如：
  - a. 家居之维修，如电器、房屋之整修、汽车维修保养。
  - b. 较复杂之财务管理，如各类保险之缴付、税务、经济规划。
  - c. 邀约一起度假，如假日、节日之活动、一起旅行等。
  - d. 特殊需要，如生病、住院、值班、搬家。
  - e. 为单身信徒欢庆：人生常有许多标记著特别时刻的仪式：如生日、周年庆、毕业、结婚。…而单身是否也是可以庆祝？例如单身30岁，可以庆祝。能自由享受单身生活30年，要继续在单身之日为主守贞洁，快乐生活。结婚值得庆祝，那么单身也是。
  - f. 让单身信徒自行选择，而不执意他们按你的计划而行：婚姻是一种选择，单身也是。只有尊重单身者，肯定单身者的价值，他们和已婚者一样，在不同生活中都能活出丰盛生命，如此单身信徒才能在教会找到归属感，乐意回到教会这个心灵的港湾。

### 三、几个特别要留意的群体

在单身人士中,有几个群体的关顾工作向来发展不佳,如单身男士、老年单身者,特别是单身男士若年轻时不能融入教会生活,那么年老时就更困难,所以关顾单身男士刻不容缓。

关于男士事工的发展,可以参考针对弟兄而发起的“守约者”活动。“守约者”(Promise Keepers)这个基督徒发起的活动,成立目的,就是将男士联系起来,并呼召他们成为敬虔的领袖,为基督影响这世界。他们为要建立弟兄活出基督的生命,做个成熟、负责任的男士,於是透过遵守7方面的承诺,成为男士属灵成长的取向:

1. 男人与他的神(A Man and his God)。守信者透过敬拜、祷告、并在圣灵的大能下遵行神的话,委身於基督。
2. 男人与他的属灵师傅(A Man and his Mentor)。守约者委身於追求与男士建立密切的关系,因深知需要他人的帮助去遵守承诺。
3. 男人与他的诚信(A Man and his Integrity)。守约者委身於实践属灵、道德、伦理,和性方面的纯洁。
4. 男人和他的家庭(A Man and his Family)。守约者透过爱、保护,和圣经的价值观,委身於建立巩固的婚姻和家庭。
5. 男人和他的教会(A Man and his Church)。守约者透过尊重并为牧者祷告,积极的付出时间和资源,藉以委身於支持教会的事奉及使命。
6. 男人和他的弟兄(A Man and his Brothers)。守约者委身於跨越民族、宗派的藩篱,在基督里合一,互相支持、彼此守望。
7. 男人和他的世界(A Man and his World)。守约者以遵守大使命(可12:30-31、太28:19-20),委身於见证基督、影响世界。

### 四、有效的男士事工的五项原则

“守约者”分析美国90个不同男士事工後,发现无论堂会大或小,经济情况,有效的男士事工建基於五项原则:

1. 教牧支持与组成核心:教牧是事工的启发者,对教会内男士有异象。教牧邀请弟兄加入领导团队,在当中负起属灵领导,并作鼓励。教牧要看见队友的恩赐才干,启动与激发并

支持弟兄的领导力。教牧应与弟兄们一起祷告、集思广益共同计划与执行事工。

2. 注重关系,而非活动:因为男人是孤立的,有效的男士事工帮助男人与他人有真诚的连结,重要的是在男士事工的设计中,提供机会,建立安全与真诚的弟兄关系。
3. 有力的异象和明确的目标:有效的男士事工会看男士们为活力与合一的一群,作好行动的准备,好回应神的异像。他们投入在家中,支持牧者与教会事工,对社会、群体敏锐,并能作出适当的回应。
4. 保持弹性与多重进路:不是所有男士都预备好参加男士小组,有些可能提起小组就害怕。有效的男士事工提供对男士而言,不太有威胁、不同的活动如运动联谊等,让他们安心、自在的参加。安全的接触点,有助男士经过一段日子后建立关系。
5. 祈祷:司布真说:“祈祷犹如摇动挂著大钟下面的绳索,而上面的大钟响起来。有些人从不摇绳,因为他们祷告是乏力的,有些只是临急拉一下。但那些与天上沟通的,够胆紧握绳索,用尽力量不住摇动。”有效的男士事工,需要我们真诚的、勇敢的与持续的祷告。

## 第十七课

### 教会单身事工:单身小组

随著社会转变,男女经济同等、独立,对自由生活的向往及对终身伴侣要求的提高,迟婚已成为普遍的社会现象。可是,传统观念并未能赶上时代变迁的步伐,社会、教会里不少人对单身人士仍持有偏差的认识,甚至歧视的态度。教会发展单身事工,宗旨乃在於牧养关顾单身群体,而单身小组是其中一项较有功效,又切合单身肢体需要的事工。

#### 一、单身小组成立之背景

单身人士所面对的困难包括:

1. 同辈相继结婚後面对社会、朋友及家人给予的压力。

2. 单身朋友圈子的缩小，需要更强的支援网络。
3. 与异性相处的心理压力或技巧不足。
4. 择偶及婚姻的抉择。
5. 面对寂寞及情绪低落时不知如何解决。
6. 自我价值观（结婚是否人生必经之路？是否我有问题，所以没有异性喜欢我？我未结婚，是否一个不完整的人？我是否是次等信徒？是否适当的改好一点，例如打扮好一点，懂得做更多的家务，温柔一点，就有较大机会结婚？）
7. 理财、性与单身、处理工作压力及保持身心灵健康。

## 二、小组的好处

1. 小组是个微型的社会，而小组成员的言行，往往是他们日常生活中行为的复制品。
2. 小组中的改变，通常只是个开始，随之会延伸到小组之外的现实生活中。小组可成为组员归属之处，单身人士可参与小组活动，并在小组中分享。
3. 小组成员就是一个支持网络。

## 三、小组的种类

1. 开放式小组：在小组不同发展阶段，仍然欢迎新组员加入。
2. 封闭式小组：从一开始就将成员、人数固定，也不希望组员随便退出。

## 四、小组的架构

1. 一开始即定下聚会的期限和次数。
2. 在稳定的情况中，组员之间的信任，小组的凝聚力逐渐出现。
3. 架构性小组（功能性、有清晰主题方向的小组），组长不但为小组整个过程制定了主题，而且每次聚会，都会有具体的主题和详细设计的活动。
4. 非架构性小组弹性大，组长开放小组空间，欢迎组员提供意见，甚至参与设计或主持某些节目、活动。

## 五、单身小组的重要性（小组的目的及理念）

1. 透过组员间的互动，达至组员自我肯定及互

相支持的目标。

2. 活动的内容强调自我的认识、认识及分享恋爱及婚姻观，鼓励组员突破自己，建立自信及改善社交生活等。
3. 小组长又或负责同工的角色，在於构思节目内容，联系组员。

## 六、小组的大小

理想的人数为 7 至 8 人，最多不超过 10 人，组长能个别的关注；组员彼此之间也能有充份回馈和支持的空间。

## 七、小组的运作（聚会的次数、时限和频密度）

1. 8-12 的次数较为合适（这是有主题性的小组，之後可再重新组合）
2. 一星期一次聚会。每次聚会约二小时

## 八、组员的甄选（可以同时开拓几个单身小组，进行同一内容）

甄选的好处有三：

1. 让组长可以有效地评估，认识和关注组员。
2. 组长可以个别接触组员。
3. 组长有机会将小组的规则、内容、组员资格和人数等告诉组员。

## 九、小组的操作

小组的节目、活动内容最好每回都运用习作、练习，也安排功课，让组员能在日常生活中操练。使用习作的目的：

1. 促进讨论和参与。
2. 令小组对焦。
3. 透过实际参与习作的练习，提供一个经验性学习的机会。
4. 提供组员有用的资料。
5. 增加小组聚会的乐趣。

## 十、范例：单身姐妹小组／同行小组－“屬於单身姐妹的小天地”

1. 单身定义：未结婚、丧偶、离婚者
2. 单身宣言：请参考单身事工第 12 课《单身人士之自我价值观》（单身宣言）。
3. 小组名称：同行小组（或自由取名）
4. 对象：教会中 25 岁以上之单身未婚的姐妹。

“姐妹”在适婚年龄而未有对象是现今教会普遍现状，这类小组的成立刻不容缓。参加者年龄定在 28 岁以上之原因：内地以 27 岁为“剩女”之界线，而 30 岁是未婚女性一个重要的关卡，故这年龄层的未婚女性承受许多压力，教会须帮助这群姐妹。

5. 目的：盼望藉小组的功能帮助姐妹们互相深入分享，得到支持、接纳，进而建立关系，结伴同行。
6. 方法：针对单身姐妹之情况及需要，设计了 12 次聚会的内容，成为一个完整的课程。
7. 建议：每月一次或两次聚会（次数视乎组员状况，忙碌与否，但不宜每周一次，因课程内容须有时间、空间消化、运用）。
8. 人数：每组不超过 10 人。
9. 筹备、运作
  - a. 热身活动：教会可举办几次单身讲座、单身联谊会等，凝聚单身肢体，让他们感受教会关注并关心他们，鼓励他们“走出来”。
  - b. 在有关单身之讲座或活动中，以问卷访问、调查单身肢体之需要，及他们对教会牧养他们之期望。提出小组之邀请，看他们意愿如何。
  - c. 选定有负担牧养关顾单身肢体之同工担任小组长，并给与小组长之培训。
  - d. 按回收问卷，参考单身肢体之意愿，个别邀请加入单身小组。
  - e. 可发出单身小组邀请信，表达重视和认真。
  - f. 教会提供小组场地、聚会内容之设计等资源。
  - g. 教牧应关心小组长，定期和小组长交流。

## 第十八课

### 教会单身事工：单身小组范例（一）

18—19 课将以香港一单身小组 12 次聚会内容为范例，以供参考并按需要运用。

#### 一、示例

案例：单身姐妹小组—同行小组  
人数：以 10 人左右为限

聚会：每月 1 次聚会，每次 2 小时左右（可按各小组成员之需要）

聚会形式：习作（问卷）、互动游戏、分享、查经、讨论、代祷。

#### 二、12 次聚会内容

题目	主题
1. 你在神眼中的价值	信仰
2. 人生目标及方向	方向、目标
3. 你知道你在等谁吗？	理解对象
4. 建立友情	友谊
5. 沟通	人际关系
6. 独立、不倚赖父母	独立
7. 欣赏自己	自我欣赏、形象
8. 我的恩赐	事奉
9. 独处生活	独处、性
10. 我心尊主为大	与神的关系
11. 你清楚神叫你独身吗？	独身
12. 单身快活人	快活生活

#### 三、实际操作

##### 第一次聚会—你在神眼中的价值—主题：信仰

习作：单身问卷—“你满意你目前的生活吗？”  
※请组员按下面问题，挑选“不是”、“有时”、“是”、“非常”其中一个回答

1. 我感到自己的条件不如人。
2. 我心底生神的气，感到他好像忘了我。
3. 我不知道我可以为明天订下什么志向。
4. 若未有对象，我不该作太长远的计划。
5. 我觉得自己很难与别人建立友谊。
6. 我觉得很难与人建立亲密的感情关系。
7. 我享受一个人时候的生活。
8. 我觉得很难克制自己的性欲。
9. 我能控制自己的性情，如脾气、自怜……
10. 我欣赏自己的性格，如好静、好动、内向、外向……
11. 我的灵以信靠神为乐。
12. 我可以过不倚赖父母、独立的生活。
13. 若神要我独身，我不愿意接受。
14. 我享受今天单身自由自在的生活。
15. 我有已婚要好的同性知己。

※组员各自作答後，可分享、彼此代禱。

## 立志：单身宣言

(参考 12 课单身人士自我价值观)

### 《单身宣言》

- ★ 身为单身者，我感谢神赐与的特别恩典与才能，使我成为独一无二的人，我不计较我所没有的事物。
- ★ 我会自尊自重，明白惟有在感谢神赐予我的一切之後，我才能尊敬与喜欢别人。
- ★ 我每天祷告与研读神的话语，促进与神的关系，来寻求主内完全的平安。
- ★ 我时刻谨记：要追求“将成为怎样的人”，而非将得到何人。我生活的追求目标不是婚姻，而是基督无可比的爱。
- ★ 孤单与独处有很大的不同。孤单是一种情绪，当孤单时与神一同面对它，会使我体会独处的好处。
- ★ 我会尽所能努力工作，使我能摒除任何自卑与不安全感，明白当我帮助他人时，我会保持我的自尊。
- ★ 我视生活中每一情况为个人成长、培养品格的挑战与机会。
- ★ 我会把握住每个日子，它是神安排作为发展关系的新机遇。

※可让组员根据《单身宣言》一项项讨论、分享，最後一起诵读，并为此立志祷告。

※可将《单身宣言》做成卡片、书签，让组员随身携带；亦可张贴在聚会地方。

### 第二次聚会—人生目标及方向—主题：方向、目标

习作、讨论：

1. 你在多少岁开始渴望结婚？
2. 你至今未结婚的原因是……？
  - a. 仍在追求未达的理想
  - b. 未遇到“我喜欢”及“喜欢我”的人
  - c. 忙於进修、工作、嗜好、照顾父母等而无闲暇时间思考这问题
  - d. 其他：\_\_\_\_\_
3. 你感到单身生活寂寞，却不知道自己要做／能做些什么吗？

4. 结婚是否你唯一、最终的出路？
5. 你是否有太多目标未完成，不愿放弃自由无拘无束的生活？(婚姻是要奉献自己与对方的)
6. 你想过何谓成功吗？要“做什么”才成功呢？
7. 你猜在神眼中什么叫“成功”？神眼中的成功—我是谁？
8. 你知道神想你做个怎样的基督徒吗？你的生命怎样才能讨他喜悦？(人在年幼时致力讨父母、老师喜悦，恋爱结婚後致力讨伴侣喜悦。)
9. 你享受并珍惜你目前的生活状态吗？(可能很快结束单身生活，也可能一直都是单身……)

### 第三次聚会—你知道你在等谁吗？—主题：理解对象

讨论 1：你在等谁？

1. 列出你的配偶条件，并且写明那些条件是必须，最重要、重要……
2. 你希望结婚後的生活是怎样的？
3. 婚後生活计划表

讨论 2：你将是一个好妻子吗？

1. 你在家务上会是个好妻子吗？可列出你会做的家务。
2. 你会是丈夫灵命上的好灵侣、鼓励者吗？你如今如何预备自己？
3. 你会是丈夫事奉上的支持者吗？你如今如何预备自己？
4. 你要学习些什么去预备自己成为好妻子？
5. “你的事业不要太成功，因为这会减低你嫁出的机会”你同意吗？不要消极逃避，而是积极预备自己。

讨论 3：

1. 你相信神会叫你在生活上遇到个让你钟情的男士吗？杜生博士 Dr. James Dobson：“我不相信神为每个人做琐碎的月老服务。他赐人辨别能力，具备智慧、常识，让我们在择偶的事上，可以运用这些能力。”
2. 你若遇到心仪的男士／弟兄，会向他表明心事吗？你没法使停在路边的一辆车转弯，你要开动车子，才可以改变方向。人必须在神

里面靠著建立紧密的关系向前进发，才可以按他的心意改变你的方向。寻找伴侣是积极的，是不住祷告，寻求神的旨意。女士可以主动把握、安排一些机会与心仪的男士相处。

功课：

在下次聚会前，用一晚时间探访一对有小孩的夫妻，与他们相处，对比他们婚姻和你理想之婚姻。了解婚姻中之家庭生活，以明了婚姻中的互相配合、迁就、欣赏及关心的重要。

#### 第四次聚会—建立友情—主题：友谊

讨论：

1. 建立“同性”友情
  - a. 从你的朋友、同事、肢体中列出两位女士的名字。说明为什么友谊对你那么重要。
  - b. 你有多少同性朋友及知己？
  - c. 你每周用多少时间在与朋友交往上？
  - d. 你的交友之道心得如何？维持友情之道：
    - i. 花时间
    - ii. 用心力
    - iii. 肯定友谊之需要及珍贵
    - iv. 守诚信：守时、守诺、守密
    - v. 付出爱：配偶是最亲密的朋友，婚姻不是终点，伴侣真正的终点是学习爱。
2. 不弃异性友情
  - a. 从你的朋友、同事、肢体中列出两位男士的名字。说明为什么那友谊对你那么重要。
  - b. 你觉得与异性做朋友有困难吗？和异性朋友相处不用逃避。异性存在的地方，主内介绍相识的机会不用逃避。不过於敏感猜测对方的用意或企图。我们的价值不在於有没有人追求。
  - c. 一般逃避男女情感的原因：
    - i. 恐惧：怕受伤、不懂如何建立真挚的友谊、怕束缚。
    - ii. 自卑：感觉自己比不上别人，如外表、背景、学识、工作……
    - iii. 伪善：与人互动暧昧，让人心存幻想但实际上自己却对对方没兴趣。
    - iv. 粗鲁：认为信仰相同故太过放松，没有社交界线。
3. 不要追求

- a. 不要特意出现在有异性的场合
  - b. 约会的目的不仅只为找对象，也不应该在单独约会一段时间後，说从未考虑对方。
4. 自然交往
- 应多参与一群人的聚集，其中包括异性。态度处之泰然，每个人都值得我们认识与欣赏。
- ★这两周内，为自己的两位好朋友做一点事。

#### 第五次聚会—沟通—主题：人际关系

习作—问卷：沟通情况调查

※请组员按下面问题，挑选“十分同意”、“同意”、“犹疑”、“不同意”、“反对”其中一个回答：

1. 我很容易向人表达我的真感受。
2. 如果发生了问题，对方只是沉默的反应，我的感受如何？
3. 好朋友给我意见时，会否叫我的情绪低落？
4. 我常会很害怕把我的需要告诉对方？
5. 我希望对方愿意多些分享他/她的感受给我听。
6. 我希望对方喜欢告诉我关于他/她的事。
7. 如果对方不明白我的想法，我会再表达吗？
8. 我如果有负面的感受，我会因怕对方发怒而不讲吗？
9. 我希望别人留心听我讲话吗？

※分享问卷内容

1. 沟通练习—聆听的练习
  - a. 同理心：用别的字句，重整对方的内容，重覆对方的意思。
  - b. 澄清：用别的字句，表示确定已真正清楚对方的意思了。
2. 表达练习—可设计不同场合、不同角色的处境练习，用“我觉得”代替“你总是”

#### 第六次聚会—独立、不倚赖父母—主题：独立

习作—问卷：父母对我的影响

1. 我父母的关系是：十分恩爱/普通/吵架/已分开。
2. 我父母家庭遇到问题时是如何解决的呢？谁是最後拿出主意的人？
3. 我的父母是如何向对方表达爱意？
4. 他们的相处给我留下什么榜样？

5. 我觉得自己在家中扮演什么角色？
  6. 我家庭中的成员们如何看外面的世界？
  7. 我家庭的成员关系如何？
  8. 我感觉自己亲近父亲多些？还是亲近母亲多些？原因\_\_\_\_\_
  9. 父母的关系使我害怕进入婚姻吗？
  10. 你觉得什么可使你在婚姻中有安全感？  
(至少填写五种)
  11. 你渴望结婚吗？原因\_\_\_\_\_  
其中一个原因是不是渴望离开原生家庭？
  12. 我喜欢童年的自己吗？我相信三岁定终生吗？
  13. 我相信接受基督後，我可以更新改变，从旧我成为新我吗(林后 5:17)？
  14. 我是可以避免重蹈家中(父、母、其他人……负面)覆辙的，对吗？我会如何改变自己？
- 讨论：
- 1-11 题：看父母对你的影响，然後为此祷告。
- 12-14 题：可用 14 题为一立志，祷告结束。

## 第十九课

### 教会单身事工：单身小组范例（二）

#### 第七次聚会—欣赏自己—主题：自我欣赏、形象

引言：

“一半”的说法，是有人缘於圣经创世记中，神自亚当的肋下取一条肋骨，造成一个女人帮助他，於是就认为每个女人只是一半，男人也只是一半，加起来才是一个完整的人。

其实，人是按神形象造的，每个人都是完整的个体，无论是否结婚，在基督里我们都是被爱、宝贵且可完全发挥神给我们的恩赐及生命。

讨论：

1. 你觉得自己是个完整的人吗？
2. 你觉得自己次人一等吗？在哪些方面？
3. 你觉得自己必须依赖别人吗？
4. 你最欣赏自己的地方是？
5. 你认为自己还有什么潜力没发挥？
6. 你满意自己的外型打扮吗？

7. 你愿意接受别人给你外型打扮上的意见吗？
8. 你如何成为一个有吸引力的人？  
单身者不次於已婚者，单身、结婚都是神的恩赐，都是好的生活。懂得倚靠神，尊重人及尊重自己，活得喜乐。不论已婚或单身，都是吸引人的。

功课

1. 写下信主後有何更新改变，并为此向神献上感恩。
2. 每天找出自己一件事，赞赏自己。

#### 第八次聚会—我的恩赐—主题：事奉

讨论：

1. 你认为什么是“恩赐”？
2. 写下你一
  - a. 曾经/目前参与的事奉
  - b. 有负担/喜欢/擅长的事奉
 (恩赐：有负担、喜欢，做得开心，在事奉过程中看见果效、显出事奉的恩赐)

教导分享：〈恩赐的内在感动〉(参考甘陵敦著《属灵恩赐》天道出版)，神引导人认识并运用恩赐，通常基於五项基本原则：

1. 神尊重你个人的心志和负担。
2. 当你某样事的负担越来越重，就显示神将要给你看到该事工所需的恩赐，而这恩赐可能也会逐渐显明在你身上。
3. 当神在某项特别事工上对你有具体呼召，表示你将有一样或多样恩赐，去完成这工作。
4. 特殊情况需要某种恩赐。这些恩赐或者已经潜伏在你里面，需要时就会显露出来。另一方面，神也会因你的祈求而赐下这种恩赐。
5. 对有领导恩赐的人，他们往往特别能吸引其他有类似恩赐的人。

问卷：

1. 如果我可以做任何一件我想做的事，不管是否属灵的事，我会喜欢做：\_\_\_\_\_
2. 先不管你有没有以下这些恩赐，如果你可以自由选择，最少有哪三样是你喜欢有的/做的？(按喜欢的程度写上 1,2,3.)

先知讲道_____	方言_____	教导_____
辨别的灵_____	牧养_____	信心_____
治理事的_____	医病_____	劝慰_____
帮助人的_____	使徒_____	施舍_____



传福音\_\_\_\_ 翻方言\_\_\_\_ 怜悯\_\_\_\_  
知识, 智慧\_\_\_\_ 行异能\_\_\_\_  
讨论:

- a. 分享你喜欢的/想做的, 写下按恩赐来看, 你具备的或缺乏的条件。
- b. 你有何计划朝这三种你喜欢/想做的恩赐, 有装备、操练、成长?

### 第九次聚会—独处生活—主题: 独处、性

分享:

1. 如果十年後你已经结婚了, 想像那时的你是怎样的生活?
2. 如果十年後你还未结婚, 想像那时的你是怎样的生活?

讨论:

1. 你享受现在单身生活的自由吗?

享受, 因为\_\_\_\_\_

不享受, 因为\_\_\_\_\_

小结: 不要把喜乐寄望在未来结婚以後, 应好好享受神给你这个特殊的阶段, 由於单身生活可能随时终结, 故应多方尝试新奇事物, 但也须谨记, 我们须向神、向人、向己负责。

要接受事实, 胜过孤单。

- a. 将来天国不娶不嫁
- b. 过孤单而不寂寞的生活, 孤单而不孤独的生活。
- c. 珍惜今天的自由, 把握机会做想做的事。
- d. 培养兴趣, 学习专业
2. 你如何看性的需要? 有什么方法可以避免性引起的试探和诱惑?
  - a. 逃避性的诱惑
  - b. 转移纾解
  - c. 祷告, 向神求助
  - d. 将孤独转化为独处
    - i 阅读圣经: 让神的充满我们心中
    - ii 向神倾诉: 主耶稣完全明白我们所受的试探, 他能体恤也必帮助。

功课:

1. 每周安排一次两小时左右的时间, 外出又

或在家, 关手机、不上网, 读一段经文, 背其中金句, 默想祷告。若外出, 可看风景, 心中默祷。

2. 〈独处心情表〉, 记录独处时心情和感受, 更多认识自己, 也为此祷告。

### 第十次聚会—我心尊主为大—主题: 与神的关系

讨论:

1. 对自己的盼望—十年後的自己
  - a. 写下十年後的你—希望是怎样的一个人, 有怎样的生命素质?
  - b. 可以用简单的图画, 又或从报纸、杂志等剪图来代表“十年後的你”
  - c. 为达到“十年後的你”, 那你现在开始需要做些什么?
  - d. 分享, 并有简短之代祷。
2. 在信仰上, 十年後的自己
  - a. 灵命上\_\_\_\_\_
  - b. 事奉上\_\_\_\_\_
  - c. 真理的装备上\_\_\_\_\_
  - d. 那你现在开始需要做些什么?
  - e. 分享, 代祷。

个人反思时间—对神信心的倚靠

1. 写出你现有的难处和问题, 问自己—如果我结婚了, 是不是这些难处或问题就可以解决?
2. 思考:
  - a. 你觉得神仍然掌管万事吗?
  - b. 神仍然爱你吗? 罗 8: 38—39
  - c. 你的安全感建立在什么之上?
  - d. 你是否“真的相信”神会照顾并供应你一切, 直到年老?
3. 向神分享反思所得并祷告。
4. 组长可预备信纸、信封等, 让组员将“十年後的你”、“十年後在信仰上的你”、“个人反思”三项写在纸上(每人都需要3张纸), 然後放在信封里, 组长在12次小组聚会结束

後，邮寄给组员。

### 第十一次聚会—你清楚神叫你“独身”吗？主

#### 题：独身

简单讨论、分享：

1. 你想结婚吗？为什么想结婚？
2. 你不想／暂时不想结婚，为什么？

问卷

1. 〈你有独身恩赐吗？〉
  - a. 你赞同以下的讲法吗？
  - b. 我是个单身人，我享受这种生活。
  - c. 别人注意到我比许多人更不在乎自己有没有结婚。
  - d. 我为了自己没有结婚，能够腾出更多时间事奉神而高兴。
  - e. 我是单身，也不难控制自己的性欲。
  - f. 我认同保罗希望其他人都像他一样独身的看法。
  - g. 对你来说，婚姻能使你更加走近神的国，还是阻碍你的前行呢？
  - h. 你是否看见神呼召你去参与一种你结了婚就不容易实行的事奉？
  - i. 你是否愿意成为单身人士，而不觉得羞耻？
  - j. 你可否尝试过单身生活，一年内不跟异性约会，并且把约会的时间用来事奉神？

小结：若你不赞成自己是一个有独身恩赐的人，那你又是否是一个成熟合宜结婚的人？

2. 〈一个成熟的伴侣须具备以下的条件〉
  - a. 做合乎年龄的行为？
  - b. 有承担责任的能力？
  - c. 了解自己的情绪及有控制能力？
  - d. 因应对方表达的情绪而了解对方的感觉？
  - e. 会盲从家人或朋友的建议？
  - f. 不求即时的报偿，而能期望将来更大的满足？
  - g. 对性负责？
  - h. 自我形象切合实际？
  - i. 有决定能力，并能接受决定的後果？

小结：那些是合格的？那些尚待努力？

讨论：

1. 你是个适合独身的人吗？
2. 你认为自己是一个已具备成熟的条件合适结婚的人吗？
3. 若神对你有特别的呼召，你愿意成为一个荣神益人的单身者吗？

分析：

1. 独身的好处（林前7：25—37）
  - a. 结婚的人“肉身必受苦难”（林前7：28，许多已婚者的遭遇）
  - b. “时候减少……世界将过去”（林前7：29—31的意思。）人生苦短，可更多时间全神贯注在神的事上，可更专心的事奉。
  - c. 无所挂虑：不用讨好丈夫／妻子 而殷勤事奉主。
2. 独身要处理的问题
  - a. 你清楚这是神的呼召叫你独身吗？→太19：11—12 圣洁的呼召—要过神圣委身的生活。
  - b. 你能处理自己的情绪吗？→自怜、自卑、对神愤怒、孤单、恐惧……
  - c. 神要透过你完成他什么旨意、计划呢？

小结：独身不是每一个人都可以的，然而，教会在这阴盛阳衰的时代，必须有些姐妹独身。无论是有神独特呼召的，是无奈选择的。都愿意享受神给与的每一天时间，在今天的角色和位份上尽忠，持著喜乐感恩的心过神所赐的每一天。独身生活、婚姻生活都是“好”的生活。

### 第十二次聚会—单身快活人—主题：乐在单身

讨论：

1. 你觉得自己是一个身心灵都健康的人？—肯定自己→不与别比较，单身不用遗憾。
2. 你满意自己目前的生活吗？—肯定自己→单身也可以是一个有意义的选择，有人为了事奉、学业、理想……
3. 你愿一生走信靠神的道路吗？—信靠神→信靠他，不是只有单身者才会遇见不愉快的事，

一个结了婚的人，也是同样会遇见的困难和挑战。

4. 你注意你的仪容吗？—注意仪容→不论单身或已婚，不要把自己变成一个邋邋的人，要注意整洁、仪容、乾淨的服饰打扮、充足的睡眠、健康的生活习惯……
5. 你还要在那些方面装备自己？—追求进步→增强自己弱项，兴趣、技巧、工艺、事奉的多方参与和装备……
6. 那里是你可以享受到家庭快乐的地方呢？—家庭生活→自己父母家、自己兄弟姐妹家、教会肢体的家庭……
7. 你可以在这些家庭或群体中有什么服侍呢？—服侍他人→协助照顾小孩，服侍患病者，帮助有需要的……
8. 你个性上有那些弱点是神要你对付的？人际关系上呢？—对付弱点→常在神面前与祂有美好的关系，敏锐圣灵的提醒、引导，听取别人的意见……
9. 你有想过生养属灵的儿女吗？—广传福音结属灵果子→赛 54:1 “不怀孕、不生养的要歌唱，你这未曾经过产难的，要发声歌唱，扬声欢呼，因为没有丈夫的比有丈夫的儿女更多，这是耶和華说的。”
  - a. 属灵的后裔—基督受难产生属灵的后裔，为我们的榜样。赛 53:1-11, 54:1-5 “主的受苦”—我们也要“为主受苦”。
  - b. 属灵的后裔—所有信徒都要效法。林后 11:12 “我们都许配了给基督，把我们如一同贞洁的童女献给基督作妻子。”特别是妇女—神赐最高的目标乃是生产属灵的儿女，不论是肉身或属灵生的，都当悉心栽培，引导他一生走主的道路。
10. 节期里，你会特别感到孤单吗？你是如何打发你的节期日子的？—节日安排。→假期安排表、独处、旅游、探访好友或共聚、看电影、参加聚会……
11. 你有没有刻意留一些时间给自己？—爱护

自己→应有属于自己的时间，安静独处、休息……

12. 你有充分享受今天的自由吗？—发展兴趣，运用自由→做自己喜欢做的事，去自己喜欢去的地方……

结论：

我们肯定结婚所带来的种种好处，但我们也肯定并欣赏、享受单身所带来的好处，因两者都是神所赐。我们深信神掌管我们的生命，每一天都与我们同行，生命真正终极的意义和目标是活在神的心意中，做祂要我们做的事，完成祂托付我们的使命。简言之，不论单身或已婚—为主而活，就是神给我们的呼召。

## 第二十课 教会单身事工： 单身主日学课程范例（一）

教导在单身事工中，占有极其重要之位置，帮助信徒，特别是单身肢体能明白关于神在信徒生命中的心意，婚姻及单身之真理，能让单身肢体因真理而有健康的心态，面对单身各样挑战，也能帮助教会知如何看待单身群体，及如何关顾牧养这一群体。20-21 课将以香港一基督教机构提供的 12 课〈单身主日学课程〉为范例，供参考使用。

### 一个为单身者独身订做的主日学课程—《缤纷岁月》

对像及人数：适婚之单身姐妹／弟兄，15 人以内或左右。

目的：帮助建立一合神心意之单身者的整全观念和生活模式，并藉此小组的功能互相支持、接纳、建立友谊。

师资：最好由教牧同工或受过神学训练的属灵导师带领。

时间：每周一堂课，每课 60 分钟。

## 第一课：乐於单身

本课目标：纠正结婚比单身好的观念，明白两者皆是神的恩赐，有神的祝福，以致单身肢体能积极面对现阶段单身生活。

经文：创 2：18，林前 7：1、6-8，太 19：10-12

大纲：

1. 男女均照神形象所造，各自都是完整的个体，不表示单身不完整，进入婚姻才完整。
2. 单身恩赐不是功能性又或超自然的恩赐，也不是主观的感受，而是单身所需从神而来的恩典。单身或结婚同样美好，都有神的恩赐。
3. 每个人从神的领受不同，单身的包括先天或後天性的性无能者，及为了专心事奉神而甘愿单身的人。
4. 让学员一起草拟《单身宣言》（参考 18 课之〈单身小组资料第一次聚会内容〉）

应用／讨论：

1. 可使用 18 课之单身小组资料第一次聚会内容—〈满意你目前的生活吗？〉卷
2. 让学员一起草拟《单身宣言》（可参考 18 课之〈单身小组资料第一次聚会内容〉）

## 第二课：婚姻神话

本课目标：澄清神旨意的意义，破除“天造地设”、“完美伴侣”的神话。

经文：创 24：1-27，25：20

大纲：

1. 从以撒的婚姻看结婚的年龄和对象—
  - a. 以撒几岁结婚？因何原因晚婚？
  - b. 利百加有何特质？
  - c. 特别注意创 24：5-8 亚伯拉罕有何信念？→ 勿急於结婚，等候合适而非完美的对象。
2. 从以撒的婚姻看伴侣的寻求—
  - a. 注意亚伯拉罕仆人寻找利百加的过程和方法。
  - b. 仆人为以撒寻找伴侣注重那些特质？→ 神非月老，神的旨意不是让我们处於被动的困局；

珍视家长及其他长辈的意见和忠告很重要。

应用／讨论：

1. 讨论—对於“神在世界某个角落，为我预备了特别的／完美的另一半”这样的说法，有何看法？
2. 课程结束—写下从亚伯拉罕和其仆人身上，在婚姻上寻找神心意所学到的功课。

## 第三课：拥抱此刻

本课目标：确信未婚是自我成长的美好时机；明白并愿意珍惜，善用此刻。

经文：腓 3：12-15，弗 5：15-16

大纲：

1. 人生每个阶段都在成长，迈向成熟，包括单身的时候。
2. 把握单身高度的自由，寻求成长：
  - a. 跟随主、彰显神的爱。
  - b. 个人成长（工作、兴趣发展等）
  - c. 从过去的创伤中得医治和完全，让单身的你成为一个健康的人。
3. 强调保罗的态度：持续努力，迈向成熟。

应用／讨论：

1. 讨论：现阶段的最想发展哪些方面？如果结了婚，会有影响吗？
2. 应用：针对个人成长，会计划上那些课程？又或寻求什么辅导、帮助？

## 第四课：夏甲—走出伤害

本课目标：澄清对旧约允许“三人行”的错误看法，在经历情感的伤害时，确认并接受神的看顾和医治。

经文：创 21：8-21

大纲：

1. 解释亚伯拉罕、撒拉、夏甲的关系，及当时的风俗。留意夏甲并非自愿介入前二者的夫妻关系中，以及三人行对各方面的必然伤害。
2. 创 21：8-16 以角色扮演的方式，揣摩夏甲

和她的儿子被赶出去时的处境及感受。

3. 认识经历情感被拒和遗弃的各种反应。
4. 创 21:17-21 夏甲如何被医治？受伤害者的价值、资源与责任为何？

应用／讨论：

1. 讨论：你曾有过感情被离弃的经历吗？请分享并说说你是如何面对的？
2. 应用：找出自己所拥有的价值、资源与责任，愿将尚未被医治的事交在神手中，相信他会医治。

### 第五课：寂寞与独处

本课目标：认识并培养内在的完整感及健康的独处。

经文：太 11：28-30，路 2：36-38

大纲：

1. 寂寞并非单身的专利，承认并经历寂寞。
2. 不被婚姻的梦想所辖制，弃绝不实际的渴望——认为喜乐和完整生命只存在于未来的婚姻里。
3. 在基督里寻得安息与身为单身而有的健康自我观。
4. 从亚拿看独处的真义→你认为亚拿的生活单调、重复、无聊和不完整吗？
5. 独处让我们自由的亲近神、认识自己、欣赏并关心和回馈群体。

应用／讨论：

1. 热身活动：请全体学员安静 7 分钟，之后请大家分享静默时的感受和思想。
2. 应用：分享常透过什么方法亲近神？最容易安静的时间和事？最不容易安静的时间和事？

功课：→在一周内预备一段时间独自一人关闭所有对外的联系，实践一读经、祈祷、默想、看书、记录感受……

### 第六课：活在群体

本课目标：明白单身人士在群体中得到支持，也

成为别人的支持，尝试建立支持网络。

经文：徒 4：32-37，9：26-28，11：21-24  
大纲：

1. 单身人士需要建立人际关系网，但注意在教会社群里，也就是在神的家中，才能找到真正满足的人际关系网（参考初代教会生活）
2. 提醒：避免以寻找伴侣作为到教会或团契的主要目的，而是要彼此建立，见证基督。
3. 巴拿巴投入教会生活，是单身者的榜样，帮助缺乏的人，宽容的接待保罗，劝慰人……
4. 分享：谁是我的单身典范？我可以向谁扮演一个鼓励者的角色？

应用／讨论：

1. 热身活动：分享遇上困难时，我会找那些人倾诉或帮助？（家人／朋友／教会肢体……？）
2. 应用：可找谁作属灵导师？与那一个家庭建立亲密的关系？

## 第廿一课

### 教会单身事工： 单身主日学课程范例（二）

#### 一、单身事工的指标

怎样使单身群体，特别是大龄单身群体融入教会生活，让教会成为他们的“家”，是单身事工一项指标。

#### 二、发展单身事工须知

Mary Graves（美国一位全职单身事工牧师）提及教会发展单身事工，有几点须知：

1. 单身成人也想成为教会一分子：“使单身者融入教会生活，是绝对必要的事工原则”。
2. 教会对单身成人的态度决定教会及肢体对单身者的包容度。
3. 单身成人是教会的问题还是资源？发掘单身群体的恩赐，培育他们，引导他们参与教会事奉，成为教会最丰沛的资源。
4. 单身成人对教会的态度取决于教会对单身者

的态度。当单身者在教会被认可（不被看为“有问题、大龄、不蒙主赐福、不完美、孤单寂寞、怪性情……”而不断被催婚），他就能安心、全心的投入教会。

5. 建立单身者服事的意愿—前提是提供单身者服事的培训及机会，但要注意不要把单身者当“事奉上的劳工”。
6. 引导单身者进入教会。教会是否有平台、渠道让单身者进入教会？单身团契、单身小组、单身讲座等势在必行。
7. 教导会众接纳单身者—单身事工不是牧者同工的事工，而是教会全体会众的事工，惟有教会全体会众以正确心态看待单身者，单身者才能以教会为家。

### 三、单身主日学课程示例

承接第 20 课，以香港一基督教机构提供的 12 课〈单身主日学课程〉为范例，供参考使用。

#### 一个为单身者独身订做的主日学课程《缤纷岁月》

对象及人数：适婚之单身姐妹／弟兄，15 人以内或左右

目的：帮助建立一合神心意之单身者的整全观念和生活模式，并借此小组的功能互相支持、接纳、建立友谊。

师资：最好由教牧同工或受过神学训练的属灵导师带领。

时间：每周一堂课，每课 60 分钟。

#### 第七课—十八般武艺

1. 本课目标：发掘恩赐，以致善加使用而荣神益人。
2. 经文：弗 4：7—16，罗 12：3—8，参林前 12：4—6、28，彼前 4：10—11
3. 大纲／课程中心主题及程序
  - a. 明白恩赐的来源和目的。
  - b. 透过恩赐问卷找出自己的恩赐（参考第 19 课单身小组聚会范例二第九次聚会内容）。
  - c. 认识恩赐的表现、特质、保罗的教导以及需要注意的地方。
  - d. 就每种恩赐找出代表性的圣经人物为范例，找出可学习之处（若课堂时间足够可讨论，

亦可做为功课）

4. 应用／讨论
  - a. 课程结束：请学员就自己的恩赐写下可努力的具体目标，及可参与教会的事工。
  - b. 学员 2／3 位分组彼此分享、代祷。
5. 备注：请学员保存〈恩赐问卷〉，以便第八课再使用。

#### 第八课—米利暗：尽展所长

1. 本课目标：激励学员贡献自己的恩赐，帮助学员认识并面对自己的缺点；信任欣赏自己的同工。
2. 经文：出 2：1—9，15：20—21，民 12：1—16，来 12：1—2
3. 大纲／课程中心主题及程序：
  - a. 米利暗美好的特质及角色，例如勇敢、敏捷、积极、爱国、敬拜者、领袖、女先知……
    - i. 使用第七课之〈恩赐问卷〉，请学员分享第七课之功课进展及实践情况。
    - ii. 请学员列出一项自己个性中美好的特质。
      - b. 米利暗生命中的污点，例如毁谤、攻击、嫉妒自己的同工等，及这些污点带来的破坏性和结果。
        - i. 请学员省察自己对一同服事的肢体的心态，特别是对那些表现出色，或已婚有家庭者的看法，自己有何看法及感受。
        - ii. 请学员写下自己个性中一个缺点。
    - c. 以来 12：1—2 为劝勉。
  4. 应用／讨论
    - a. 热身活动：请学员描绘成功的单身女性形象，又或举出一位成功的单身女性。
    - b. 应用：对于说不出自己美好特质，以及无法胜过缺点的学员，建议他／她寻求导师帮助。

备注：请收集资料：基督徒会不会有性幻想或试探？为什么？预备个人的看法和论据，第九课备用。

#### 第九课—禁区勿闯

1. 本课目标：正视性的诱惑及时下道德败坏之风潮，学习约瑟的榜样。
2. 经文：创 39：6—20
3. 大纲／课程中心主题及程序：

- a. 正视并面对自由—单身无婚约，以及这世代性开放带来的各种性诱惑。
  - b. 戏剧如电影、电视偶像剧等，高举浪漫爱情，但圣经中却有个案显明，让爱情主导一切而导致悲剧收场的，例如参孙爱上大利拉（士16:4—21），大卫爱上拔示巴（撒下11章），暗嫩与他玛（撒下13章）。
  - c. 面对性诱惑的最佳圣经人物范例—约瑟，请学员找出约瑟致胜之原因。
  - d. “食色性也”但基督徒绝对可以靠主胜过，为主守贞洁。
4. 应用／讨论
- a. 热身活动：分正反两方辩论—基督徒会不会有性幻想或试探？为什么？
  - b. 应用：请学员针对约瑟胜过试探之要素，分享自己缺乏／想要学习的，并立志，彼此代祷。
5. 备注：教师须先预备简单的〈一周时间表〉及立志卡在第十课备用。

### 第十课—对诱惑说不

- 1. 本课目标：承认单身者面对诱惑的事实（特别是自我中心），明白需要并愿意抵挡诱惑，包括借著主内肢体的帮助。
- 2. 经文：腓2:3—4，提后2:22，弗6:11—20（参太4:1—11），林前10:13
- 3. 大纲／课程中心主题及程序：
  - a. 查考腓2:3—4 单身者惯於独立自主，不需向人（配偶）交代，容易导至自我中心。
  - b. 自我中心者在面对诱惑时会产生什么情况及结果？
    - i. 面对诱惑：意识诱惑的实在，需要抵挡（弗6:12—13），不把诱惑看为自然天性而不加抗拒。基督徒的生活（如爱邻舍等）很少是天性自然，因我们都是罪人且活在罪恶的世界中。
    - ii. 对抗诱惑：儆醒、祷告、依靠神的话，有信心靠著神的恩典、圣灵的帮助，及基督的群体能胜过（提议以一对一的导师关系或两位小组员为一组，彼此分享及代祷）。
    - iii. 神未曾应许单身者没有诱惑，但应许我们有能力应付，并且他总是为我们开路。
    - iv. 事先邀请一、两位年长之单身肢体，在课堂上现身说法—他们之经历及得胜之道。

- v. 鼓励学员将自己的诱惑或挑战写下，并为此祷告，寻求神的帮助。
4. 应用／讨论
- a. 热身活动：请学员写下一周之时间运用表（可简单制作一时间表，一周的每一天分早上、下午、晚上）
  - b. 应用：请学员将目前要对付的诱惑及有关的对策写在立志卡上（教师须先为学员预备）。
5. 功课：请学员这一周观察并写下自己快乐的时间、原因、并为此感恩。

### 第十一课—保罗：福音战士

- 1. 本课目标：明白保罗独身是要专心做神交托的工作，神也成为他重要的支持；关心年长、独身的事奉者。
- 2. 经文：徒14:18—20，16:19—26，19:24—32，林後12:9—10
- 3. 大纲／课程中心主题及程序：
  - a. 分三组查考不同经文，找出保罗传福音时遇到的困难，并讨论如果保罗有家庭，情况将会如何？之後每组汇报。
  - b. 保罗从事的福音工作艰险，要求高度委身，未婚者能专注，比较适合承担这类事奉使命。
  - c. 没有另一半的支持，能更多经历主的恩典；软弱之时，主就使单身者刚强。
  - d. 为教会里忠心事奉的单身长辈祷告，并以实际行动关心他／她。
- 4. 应用／讨论：
  - a. 热身活动：请学员说出一位对世界有贡献的单身人士，例如德雷莎修女。
  - b. 应用：挑战学员—如果神呼召我做那些较适合单身者担任的工作，我愿意吗？（可以举例，如到创启地区带职宣教等），请学员为自己祷告。

### 第十二课—耶稣：爱的突破

- 1. 本课目标：明白主耶稣跳出传统界限的框架，广交不同种族、年龄、阶层的朋友；尝试打破与人的分歧、隔阂，并主动接触弱势群体。
- 2. 经文：路21:1—4；太9:10—13,36；西3:12—14
- 3. 大纲／课程中心主题及程序：

- a. 单身者若学习跳出自我框架，就可拥有较大自由关爱人，因无家庭牵制。
  - b. 主耶稣突破阶级、种族等框架，鼓励学员学习赞赏人的善行，不因阶级卑微而轻看人；愿意与社会上不受欢迎的人来往，因这些人也是主所爱、所寻找的人（参约 4：27；可 10：13-16）。
  - c. 模拟活动：将不同的弱识群体名称（例如露宿者、孤儿、残疾朋友……）写在纸张上，让学员抽取并代入所抽中之弱势群体，代表该弱势群体说出被社会忽略的情况，然後一起讨论可以如何改善并关心弱势群体的情况及需要。
4. 应用／讨论
- a. 暖身活动：请学员分享一我最不喜欢／不善於和社会那个阶层或年龄组别的人相处？为什么？
  - b. 应用：请学员找一找教会有那些弱势群体，可以怎样关心他们？
5. 功课：请学员写下一个特别想关心的弱势群体，并拟定关心的计划。

- 的地方”，不再孤单或成为异类、少数分子。
4. 单身者需要资讯：单身者需要各类单身生活的资讯，包括性关系、价值观、生活原则等。
  5. 单身者需要个别的回馈：人需要爱与被爱，单身者虽无婚姻，但也同样有此需求，所以鼓励、推动单身者学习付出爱，并得到回馈，使单身者在感情上得到滋润。
  6. 单身者需要榜样：成熟、快乐、健康的单身者可以成为单身群体的导师、陪伴者，服事单身群体。
  7. 单身者需要人际关系的学习：除了一般的社交技巧，更需要学习亲密关系的建立，如同已婚人士与配偶和子女一般的亲密关系。
  8. 单身者需要归属感：每个人都需要有归属之处，才不致有飘零、孤单之感，教会可以成为单身者的家，让单身者有所归属。

Greg Pearson 也强调单身事工是打入社会并提供社区服务极有效的方式，是教会布道的渠道之一。单身活动相当多元，教会可发挥创意，按著单身者的情况及需要而举办，如联谊会、各项兴趣班等，而针对教会单身肢体，教会想举办一次单身专题讲座／活动，可参考以下范例：

## 第廿二课

### 教会单身事工：个案实例（一）

#### 一、单身者的需要

Greg Pearson，美国人，经历了离婚之痛和滥用药物的捆绑後，被神拯救投身於教会单身事工，以他个人经历及服事的单身群体，他肯定“教会是可以满足单身需求的地方”。那么单身者有那些需要呢？

1. 单身者需要希望：单身不是不完整，生命无传承，在耶稣里所有人都可得到真正心灵的满足和喜乐，活在神的心意中，并生育属灵的儿女，以生命影响生命、传承生命。
2. 单身者需要被了解：人有个非常基本的需求，就是被了解。单身者常面对“好奇、揣测、误解……”，当教会愿主动了解单身者的处境和心境时，单身者就会主动投入教会中。
3. 单身者需要共同团体：单身者需要支持网络，单身群体的建立，使单身者在教会“有自己

#### 二、乐在单身（一次活动）

1. 目标：纠正结婚比独身好的观念，明白两者皆有神的恩赐、祝福；编写单身宣言以表示积极面对现阶段的生活。
2. 指标：参加者能写出六个有关单身者宣言的句子，表示积极面对现阶段单身的生活。
3. 研习经文：创 2：8；林前 7：1、6-8（参林前 12：4-6）；太 19：10-12
4. 预备：问卷〈你满意你目前的生活吗？〉（参考 18 课：单身小组范例一）
5. 参考文件《单身者宣言》（参考参考 12 课：单身人士自我价值观）
6. 活动／课程时间：约 75-90 分钟左右，可先有暖身／破冰活动，再进入正式课程内容。
7. 破冰／暖身活动一可自由设计，亦可以唱诗做为开始，但可以有些变化。
8. 目的：是提高参加者的兴趣，拉近大家的距离。
9. 时间：约 15 分钟
10. 介绍课程／活动一在开始课程内容前，先



让参加者对此次内容有了解。

11. 简述课程／活动的目标，强调学习的互动性，及借著研习圣经、讨论、分享、祷告，彼此建立。
12. 活动／课程大纲：(附件三)

## 第廿三课 教会单身事工：个案实例（二）

从使徒保罗、初代教会教父们起，单身事奉者一直是教会事奉之中坚力量；内地教会更有不少的单身姐妹／弟兄，全职全心投入建立教会、牧养群羊，对于单身事奉者，教会应给予支持、肯定、尊重及关顾，而单身事奉者在单身生活与全职事奉中，亦须取得平衡。

### 一、对单身事奉者的提醒

1. 单身事奉者可能遇见的试探  
香港甄凤玲博士在一次讲座中提及单身事奉者可能会遇见的试探：
  - a. 唯“事奉”为尊：单身女性会“嫁给了工作” (married to the job)；而单身男性则渴望被人委以重任，渴望有“成功”而感到自豪，甚至有安全感。
  - b. 顾此失彼：工作成效不好时，就会觉得自己不好，将所有事情混为一谈，甚至可能归咎於自己单身的身份，羡慕已婚事奉者，自我设限；也可能走向另一端，陷入“越做越忘我”，忘记要有平衡生活，只有事奉没有自己。也因如此，单身事奉者会被视为“古怪”，因为“过份”投入。男性会不知不觉地以事业／事奉为人生计划的唯一核心，忽略与人相处的重要。
  - c. 格格不入：单身者常被视为不完全、未成熟，同样单身事奉者也是如此，故此事奉上受限制，而单身男性情况比单身女性好。
  - d. 诸多顾忌：如何与异性和同性相处，特别是在事奉上的配搭同工，又或牧会中的牧养关顾。
2. 如何突破这些限制和挑战？
  - a. 全力以赴，活出“基督的生命”：读经祷告

与神亲密，时时调整心态，健康平衡的生活，喜爱你的事奉，检视自己是否可以继续活出“基督的生命”。

- b. 优先次序，回归均衡的生活：懂得在忙碌中抽离，回到神面前安静、休息、重新得力。
- c. 突破自己，肯定单身的身份：愿意打开自己脆弱的一面，正视自己的限制，但也努力运用自己单身的优势投入事奉，并成为已婚者的帮助者。
- d. 建立友谊：学习鼓励自己，也让别人鼓励肯定自己；付出爱也学习接受爱，因为我们都是神家中一分子。  
最後，甄凤玲博士提醒单身事奉者，不要怕转换新工场又或新事奉岗位，既可开扩事奉疆界，亦有新的刺激和挑战。

### 二、采访童真牧师

1. 单身的原因？
2. 对婚姻的态度？
3. 单身事奉者（女传道／女牧师）：
  - a. 优势
  - b. 受限制之处
  - c. 挑战／试探／试炼／陷阱
  - d. 如何“乐在单身”？
  - e. 对单身者的勉励

## 第廿四课 乐在单身：守贞运动

### 一、婚前守贞运动

“婚前守贞”是由美国基督教基金会组织“爱家协会”提出的一套教育理念。这课程认“婚前守贞”是唯一能避免怀孕和传染性病的100%有效的方法，引导青少年学会性自律，避免伤害。2008年，浙江大学就开设了“婚前守贞”课程。2010年，中国云南大、中学校必修课“三生教育”即“生命、爱与性的真相”其中，特别设置了一个创意环节，即“给未来的儿子或女儿写一封信”告诉他们在进入青少年阶段时会面临的一些重要问题，说明为什么他们要等到结婚后再有性生活，解释为什么守贞能给人追求梦想的自由等，以引导青少年性自律：

中国上课学生达 53,737 人；加入婚前守贞盟约共 37,422 人。

## 二、教会推动“守贞誓约”

1. 邀请单身肢体参加有关单身的活动／讲座／小组
  - a. 可在单身小组／单身团契进行此活动。
  - b. 可以特别活动方式举办，例如四次专题讲座，采报名方式，进行甄选，参加者必须承诺参完所有聚会／活动。
  - c. 聚会／活动内容可集中探讨单身之挑战、圣经看单身、圣洁之生活，最後一次可安排参加者一起立约—〈守贞誓约〉。
2. 拟定“守贞誓约”即婚前绝不与异性发生任何性关系，持守圣洁生活。—可包含在〈宣言〉中。
3. 为参加“守贞誓约”活动的肢体定制“守贞戒指”，教会可酌量补助戒指费用。
4. 在最後一次活动中，所有愿意参与“守贞誓约”者一起宣读誓约，并将守贞戒指戴在左手无名指上，代表与神立约，属主之人忠诚於主。

## 三、采访—内地执业心理咨询师，30 岁以上，单身弟兄

1. 个人单身历程
    - a. 单身之因？曾有过的感情历程？
    - b. 单身之挑战？年龄、家庭、工作、个人之需要……
    - c. 如何面对挑战？胜过试探？
    - d. 单身生活苦与乐？
  2. 曾辅导单身人士之个案
    - a. 他／她们的困扰？
      - i. 个人形象低落／自卑
      - ii. 经济原因／穷……
      - iii. 不善於人际交往，不敢主动追求异性
      - iv. 过於专注追求事业成功，忽略婚姻
      - v. 单身男士之性诱惑真实强大
    - b. 他／她们的出路？
      - i. 支持网络
      - ii. 陪伴者／心灵导师
      - iii. 主动的人际交往
      - iv. 建康的自我形象
      - v. 训练社交、交友等技巧
      - vi. 正确的性观念
      - vii. 平衡的生活
      - viii. 运动、健康的身体
      - ix. 教会生活
      - x. 优先次序的重整
- 辅导单身男士最佳方式是成为他们的陪伴者。

## 附件一：未婚成人生命周期表

各个阶段	特性及需要
高青期（18-30）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 对家庭以外的世界，如工作及友谊，采取更自主的角色。</li> <li>2. 改变与家庭的关系，重整与家庭的互动，从倚赖到独立导向。</li> <li>3. 婚姻是唯一可接受的方式。</li> </ol>
初成期（30-40岁）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 进入迷惘期（Entering the Twilight Zone）：适婚年龄而未有对象的人生关卡。</li> <li>2. 扩阔人生的目标（不单止结婚）</li> <li>3. 重视友谊，不论男女朋友。</li> <li>4. 朋友会比家人重要。</li> </ol>
壮年期（40-50岁）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 专注於事业及嗜好。</li> <li>2. 尤以40岁为人生重要的过渡期，回顾过去，展望未来。</li> <li>3. 界定生命的真正意义，及如何在单身的处境中达成之。</li> <li>4. 为自己界定在原生家庭的成人角色；知道何时独立，何时需要寻求家人帮助。</li> <li>5. 建立属于自己的家，有更多的个人空间。</li> <li>6. 准备／进入更年期带来的生理变化及情绪困扰。</li> <li>7. 对婚姻的焦虑男性比较大。</li> </ol>
中年期（50-60岁）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 接纳自己可能没有机会结婚。</li> <li>2. 确立工作、人生的意义。</li> <li>3. 渴望为下一代作出贡献。</li> <li>4. 成为其他单身肢体的师傅（mentor）。</li> <li>5. 从幻灭的梦想中寻找自己的身分，活出真我。</li> <li>6. 注重过优质的单身生活。</li> <li>7. 成为父母的照顾者（caregiver）</li> <li>8. 面对及经历挚爱亲友离世的哀伤。</li> <li>9. 准备退休。</li> <li>10. 婚姻的焦虑男性比较大。</li> </ol>
晚年期（60岁或以上）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 适应退休生活。</li> <li>2. 健康问题带来的情绪困扰。</li> <li>3. 面对死亡的威胁。</li> <li>4. 接纳自己曾经活过的人生。</li> <li>5. 仍然等待婚姻，女性对婚姻焦虑比较大。</li> </ol>

## 附件二：为教会适婚未婚者把脉

单身状态	年龄状况 (人数)		灵命需要 (信主年日、灵性状况、单身生活状况……)	如何牧养	备注
一定会结婚的积极等候者	25-40岁				
	41岁以上				
一定会结婚的消极等候者	25-40岁				
	41岁以上				
两手准备者	25-40岁				
	41岁以上				
正与未信者交往	25-40岁				
	41岁以上				
正与信主的交往	25-40岁				
	41岁以上				
选择独身者	25-40岁				
	41岁以上				
刚失恋者	25-40岁				
	41岁以上				

### 附件三：乐在单身活动／课程大纲

	教师	学员	时间
引起兴趣	问卷《你满意你目前的生活吗？》—检视个人对单身的想法和看法，正视自己的处境。	填写问卷	10'
研习圣经	<p>1. 神话：人需要结了婚才是完整的。</p> <p>a. 问—创 2：18 当时除了亚当外，还有其他人吗？ 解释：传 4：9—12 也表达两人总比一人好，互为帮助的思想；但今天我们很少如创 2：18 所说的“独居不好”的情况，因我们有家人、朋友、兄弟姐妹、同事……创 1：26—27 清楚表达，男与女两性都是神照他形象所造，各自都是完整的个体，不可将创 2：18 放大为“单身不完整，步进婚姻才完整”。</p> <p>b. 问—保罗在林前 7：1、6—8 提到单身时，语气和心情是怎样的？他是讲述个人经历，还是谈论普通情况？ 解释：林前 7：1 新国际译本译为“男子不结婚倒好”。中古世纪修士在引用保罗之例及林前这番话，就带有单身较婚姻崇高圣洁之意，但保罗并无此意，他乃针对当时背景（可参考第六课〈教会传统看单身〉初期教会、改革时期、近代）作出回应，并说明每个人从神有不同的领受。</p> <p>2. 澄清【单身恩赐】错误的观念</p> <p>a. 问—所谓的单身恩赐存在吗？与林前 12：4—6 所指的恩赐相同吗？ 解释：单身不是功能性的恩赐，像有先知的恩赐（能力），能作先知的职事。没有所谓“具单身的超自然能力，能作单身人”这回事。</p> <p>b. 问：单身恩赐是不是主观的感受？如果这样认为，对我们有什么影响？ 解释：单身恩赐不是主观的感受，感到有恩赐便作单身者，感到没有恩赐便不作单身者。若是这样，感到没有单身恩赐却仍要面对单身，便容易对神产生埋怨，甚至怨恨神没有赐下做单身者的能力，却仍要他／她单身。</p> <p>c. 单身与结婚都是神的恩赐、祝福。单身的不必强求婚姻，也不排除结婚的可能性；而结了婚的也无须担心没有结婚恩赐而想要离婚。 无论处于单身或已婚状况，怡然面对，享受神所赐的恩。</p> <p>3. 不同的人对单身的领受</p> <p>a. 问：太 19：10—12 举出那几种单身者？ 解释：经文提及的单身者，包括先天性或后天性无能者，以及为了专心事奉神而甘愿独身的人（12 节）。 “自阉”（不结婚）的背景—古代世界太监为例，没有生育能力，因此统治者能放心重用他们，因他们无子孙不致威胁王位，篡夺权力。</p>	<p>★请参加者一起读创 2：18，并回应问题。</p> <p>★看创 1：26—27</p> <p>★参加者先同读林前 7：1、6—8 并回应问题</p> <p>★看林前 12：4—6 比较林前 7：1、7</p> <p>★参加者一起读太 19：10—12</p>	35'
应用	<p>★ 请参加者一起草拟《单身宣言》，彼此鼓励、提醒。</p> <p>★ 可根据所提供的《单身宣言》资料进行修改、加添，编写后可作精美印制，成一份正式宣言，并由参加者签名，做为跟进的机会，藉机再举办另次活动，颁发给参加者。</p> <p>★ 分享《单身宣言》中，那一项是较弱的？彼此代祷。</p>	<p>★可参考《单身宣言》资料</p>	15'