



探問客旅人生 尋覓心之安處

2025年9月 第9期

香港中信 電子月刊 歡迎網上訂閱

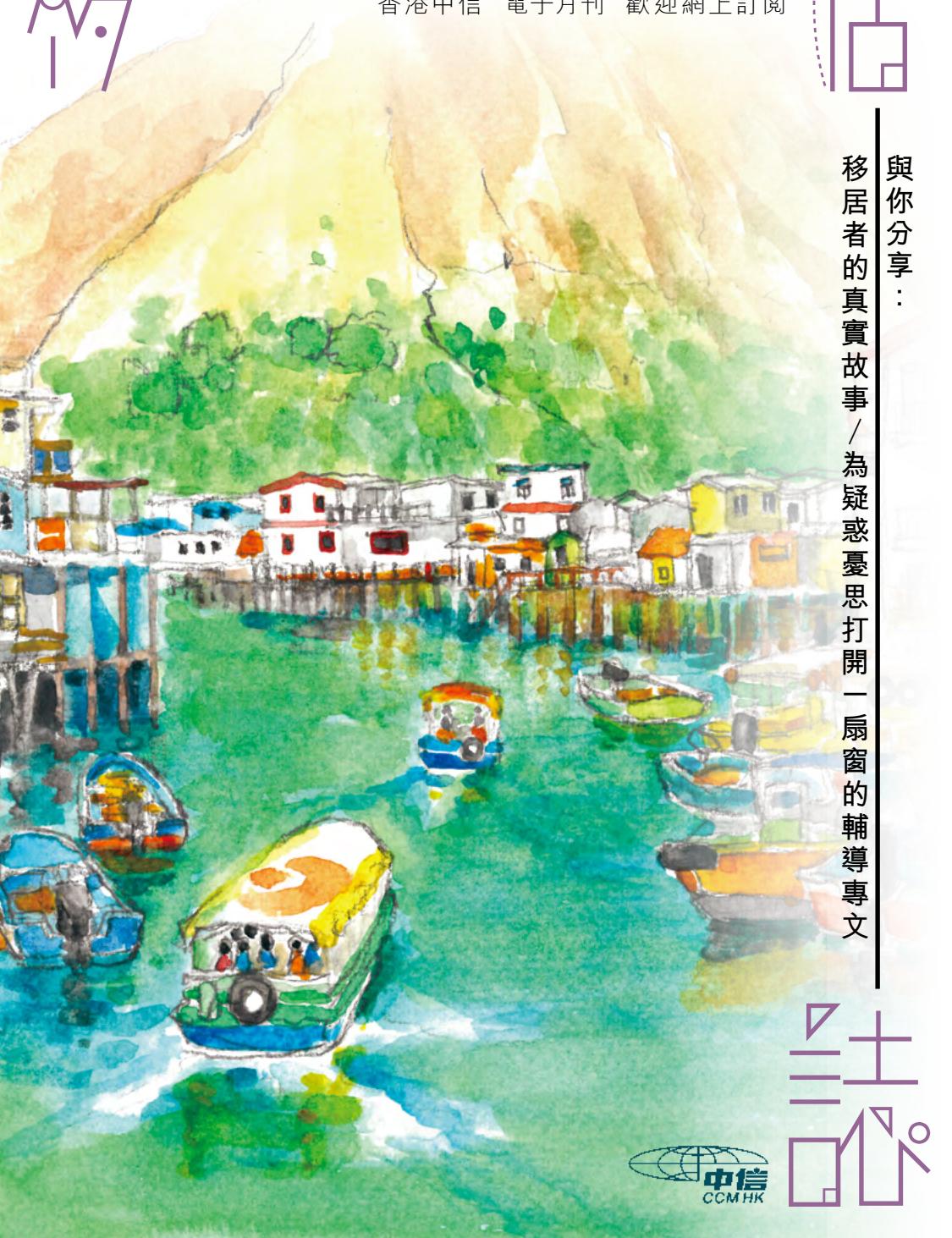


與你分享：

移居者的真實故事 / 為疑惑憂思打開一扇窗的輔導專文



中信
CCM HK





2025年9月 第9期



1 真實故事

從「磨練」到「老練」的移居生活 / 利百加 · 唐

4 雲上有藍天

中年移居者的身分危機與轉化 / 思斯

6 影照世情

相片 / 黃啟康

7 信 · 愛常在

所謂生活 / 鄧穎強

8 世界的角落

秋葉如花 / 孫基立

10 封底

本刊歡迎訂閱、投稿

閱讀及聆聽香港《中信》月刊



歡迎瀏覽香港中信各社交媒体平台

香港中信

ccmhk.ig

ccmhk.ig

CCMHK香港中信

香港人的故事

香港人的故事



從「磨練」到「老練」 的移居生活

利百加·唐

「媽咪，你和爸爸有沒有BNO？」想不到團團這一問，揭開生活新的一頁。2020年我們開始祈禱，尋求去或留的決定。2021年7月，丈夫和小兒子作先行部隊，踏上了英國這片土地。

學會珍惜與堅持

丈夫和小兒子在英國初期，最大的挑戰是適應家庭成員的分道揚鑣，因我和大女兒仍留在香港，須待她兩年後大學畢業才可赴英。一家人分隔南北半球，活在雙思之苦中，掛念之情與日俱增，幸好科技進步，藉FaceTime起碼能視像對話



得以紓緩，亦由此學會珍惜眼前人。另外，丈夫和小兒子面對居住、讀書和工作等問題確實不易，幸得在英親戚的協助和指引，在短時間內能逐一迎刃而解，實在感恩不盡！

天父雖沒應許天色常藍，但祂曾應許每段窄路都會陪我們走過。丈夫和小兒子的居所不到半年

便遭入屋爆竊，偷去重要證件，縱使報警求助，也得不到適切回應。小兒子用電腦追蹤到賊人和贓物的下落，可惜因法律程序，警察似亦愛莫能助。這事不單令他們感到不甘和痛心，小兒子更留下陰影，半夜常會驚醒查看門戶。然而，此事也促使他們增強了家居安全意識。

小兒子在語言和文化方面遇上不少困難，尤其在英文的聽、講、讀和寫。另外於核心價值、道德行為等亦受到衝擊。可幸他喜歡這裏的自發學習模式，雖屢遇障礙，也能沉着應戰。感謝丈夫不離不棄與他同行，用真理引導。感恩小兒子的信仰根基得以明確和堅固。

家庭重聚支持同行

2023年9月，我們一家人終能整整齊齊、平平安安在英國團聚。相隔兩年重逢的喜悅，實在筆墨難以形容；丈夫和小兒子已完全融入英國的生活、文化和學習，現在輪到我和大女兒去適應。幸而藉丈夫和小兒子先行者的經驗，大大減少我們適應新生活的困難，少走很多崎嶇路。

大女兒抵英後，需花較長時間適應。她有很高的自我要求和期望，盼早日入讀碩士課程，惟需先通過英語考試（IELTS）。在考試過程中，她屢遇挫折，倍感沮喪與失望；同時，她的摯友和同學大多仍在香港，令她在這裏難覓同行者，常因孤單和寂寞而以淚水宣洩不快情緒。丈夫有時提些建議，卻



作者和丈夫參與教會服侍，探訪不同家庭，建立珍貴的互助關係。



反令她倍感壓力，後來我們調整方式，以陪伴和祈禱取代指導，明白她需在困境中學習反思、從體會中成長；更大的學習，是緊緊抓住天父，連結於祂。

擴闊信仰與人生眼界

丈夫在港曾於教會服侍，培育信徒；我也有專業工作。來英前我們每日都尋求上帝的心意，深信這移居決定並非偶然或衝動。在英國這兩年間，我們多了在小學和活動中心做義工，不論是世界觀還是信仰的知識和見識，都豐富了，也因天父的同行而更新了，更擴闊了我們的空間、拓寬我們的視野和眼光。雖然生活充滿挑戰與困難，但也經歷了數不盡的恩典和說不完的感恩。

在陪伴兩個兒女方面，我們親身體會他們在英國的生活、學習和工作，明白他們在異地面對的挑戰和衝擊，從中學會如何守望和鼓勵他們。在各種環境「磨練」下，他們慢慢變得「老練」。天父的賜福，每天環繞他們，使他們有力繼續前行。

在與丈夫相處方面，因多了傾談時間，彼此更了解對方的想法和感受。雖偶有爭議，卻從中學會更多體諒和包容；因此，在祈禱和幫助他人的服侍，更為合拍和「老練」。

教會中的成長與見證

在與同事、教會和肢體的關係方面，這兩年間我們與人建立了許多珍貴的互愛互信關係：有分參與教會的服侍、被牧師和師母接納、與弟兄姊妹一同事奉，這都是恩典。看見新朋友穩定出席、初信者穩步成長、團契穩步上揚及香港來的弟兄姊妹穩守穩紮，這一切從「磨練」到「老練」，也是天父親自的作為！

聖經說：「他（基督）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。」（哥林多後書十二9）願以這段經文與每位讀者彼此鼓勵。■



中年移居者 的身分危機 與轉化

思斯

前言：中年移居為何震撼？

筆者身處英國，觀察到大多數移居者年齡介於35至60歲，在調適新生活時出現不同困難。2021年的英國人口普查顯示，透過BNO簽證移英的香港人中，35至54歲佔六成以上，且有七成為大學畢業，許多原為專業人士。

中年本已是人生角色轉變的階段，雖非人人都經歷中年挑戰，惟加上環境與文化的劇變，就容易引發身分危機。移居過程中，自我認同與社會角色的重組，是普遍的挑戰。這樣的多重轉變，往往造成心理上的混亂與焦慮。

當角色轉變碰上中年

移居本是人生重大挑戰，需要勇氣、經濟準備、毅力與開放的心態。離開熟悉的職場與社交圈，語言障礙、文化差異和角色轉換都令人無所適從。例如原本在職的中年人，因語言限制改為從事基層工作；太太成為家庭經濟支柱，丈夫則成了「家庭主夫」；孩子適應得快，反令父母感受代溝。這些挑戰引致的失落感、無助感、焦慮與易怒情緒，都是身分角色不穩定所帶來的反應。

此外，移居者在適應 (accommodation) 異國生活及社會文化的過程中，會擔憂自身角色身分的轉變使原有價值觀逐漸被取代，甚至害怕自己會否完全被同化 (assimilation)，因而陷入「我還是我嗎？」的內在價值挑戰和掙扎，這正是許多移居者身分危機的核心所在。

身分轉移：走出身分與中年危機

當我們在焦慮中，不妨暫時停下來。移居也許正是給自己歇一歇、安頓下來，慢慢適應，再次出發；尋求下一里路的機會，開展人生下半場豐盛的一頁。

1. 讓時間慢一點

許多移居者都想盡快適應新生活，但當人愈心急，心情就愈緊張，眼光也會變得短淺；就像初時在異地駕車一樣，剛開始總會「交學費」，惟幾週後便熟能生巧。適應不必急，慢慢來才能穩定心情。

2. 重新連結自我價值

人的價值不應只由職業、薪酬、學歷來定義。自我身分認同往往源自個人內在價值觀，包括對生命的熱情、能耐與信念。即使在不穩定的日子中，這些價值仍內住於人心中，最為珍貴。緊記「身分」是活出來的，不是社會賦予的。

3. 接納混亂與不確定

面對未知的將來，難免焦慮與迷惘。當你感到困惑，要學習察覺並接納自己的情緒。家人提醒你時，嘗試開放心靈好好聆聽，辨認焦慮來源是由於過度敏感，還是該暫時放下、休息一下。接納「暫時的不穩定」，允許這段時間如同身處「休息室」中，給自己空間調適，因休息是準備前行的開始。

4. 延伸舊經驗與角色

即使不能重歸原來的職業，也可以保留其核心價值，例如曾是教師的，可嘗試當助教、網上教學、寫作、參與相關志願工作；嘗試將舊身分以新形式延續。當你準備充足之後，更可在自己熟悉的範疇內進修，考取身處國家認可的資格，將有助你更融入新環境，發展未來。

5. 以開放態度迎接新挑戰

人的心理運作十分奇妙，愈能開放思想，愈能以謙和的心態看事物，眼界會更寬廣，頭腦也更清醒，自然更認識自己；細味人生，發掘未曾發揮的潛能。如聖經所說：「每早晨，這都是新的，你的誠實極其廣大！」（耶利米哀歌三23）每天起來望向天空，欣賞大自然的美，發現創造的奇妙——包括被創造的自己。

總結：轉化而非「換掉」

移居不等於拋棄原有身分，而是轉化與重塑。不要忘記，我們內裏蘊藏著無窮潛能與創意；中年不是停滯，而是自我更新的契機。「你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」（約翰福音十四27）讓心慢下來，心存感恩，學習與不確定共處。「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音六34）願每位中年移居者，在轉變中發現新的自己，擁抱當下的處境，欣賞自身的所有。好消息是：當你開放接受新事物與身分轉變，你已離開中年危機的困惑，邁向更豐盛的未來。■

攝影及經文：黃啟康



耶和華啊，你是我的燈；
耶和華必照明我的黑暗。

撒母耳記下22:29

所謂生活
生命的糧

鄧穎強



所謂生活
吃得飽穿得暖
彷彿不變卻是萬變
胃口身段緊隨收入膨脹

若人只需吃得飽穿得暖
世界將會非常美好
生活簡單純粹
恬靜滿足

生命的糧
耶穌如此宣告
必定不餓永遠不渴
有耳可聽者當思考沉澱

得着生命更要活得豐盛
施予涼水愛人如己
在地若天生活
憑信而行

#「耶穌說：『我就是生命的糧。到我這裏來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。』」
(約翰福音六 35)

秋葉如花

孫基立



季節裏的盼望

秋天，那些在綠色中緩緩燃燒的小火苗很快就會變成熊熊大火，每一片葉子都漸漸湧入這片由金黃、絳紫、豔紅組成的火海中：生命燃燒的顏色，花朵一般鮮妍。秋天的陽光將那些顏色變成明亮的半透明，燦爛明媚。

秋天那明亮耀眼的色彩蔓延到我家的院子裏，一種不知名的灌木突然變得引人注目：一串串鮮紅色的小果子綴滿枝頭，然後爆開成花朵一樣的形狀，露出裏面紅色的種子。我剪了幾枝插在花瓶裏，真的有鮮花的效果。大樹的葉子落下來，房子忽然顯得毫無遮攔，秋天高遠的藍天成為它明亮的背景。

在樹林中漫步，清新的落葉氣息飄散四周；葉子燃燒後的灰燼，像蝴蝶一樣飄散；天空被朝天的樹枝割畫成抽象的圖案；清冷的風搖着樹枝，預告着寒冷的來臨。

我的故鄉廣東沒有這樣明顯的秋天，大部分樹木都是綠色的，只是天空變得明淨了，空氣也變得爽朗了。一次，我遇到一位從美國加州來的朋友，那兒四季溫暖如春，氣候宜人，沒有美國中西部嚴酷的寒冬。我問她會不會思念加州，她卻說就是喜歡季節分明的氣候，讓人在每一個季節都有盼望，而秋葉如花，是一年盼望中的巔峰。

春華秋實的人生

人生的妙處也如此，從童年到暮年，童年的天真漸漸從歲月中消失，但





是生命的每一個季節都有其特別美麗之處。春華秋實，歲月對人的饋贈從來就是慷慨的。

秋葉帶來生命中收穫的季節。成熟以不同的方式寫進植物、動物的身體；樹木披上彩衣、動物忙碌地儲存食物。人的生命也如此，當逐漸脫離了青春年少的稚嫩和天真，生命將以一種新的面貌出現。我們在稚嫩時常常以成熟為追求的目標，當成熟真正來臨，它其實和春天繁花盛開的季節有同樣的色彩。

基督信仰也如此，信仰經歷磨難以後，也有成熟的魅力。那些美麗的事物並不會消失，許多年輕時的理想和夢幻，在經歷生活的磨練後，會以新的方式出現，成為成熟的特質。我相信一個信仰成熟的人，依然相信生活的美善、相信正義和良心、相信上帝的公義和愛。成熟並不是老奸巨猾，厚黑世故的代名詞。

若信仰如同那些絢麗的秋葉，它們成熟的顏色和春天的花朵多麼相似。大自然成熟的季節是非常美麗的：金色落葉鋪滿地面，天空藍得透明，枝頭掛着如同花朵一樣鮮豔的果實。■

你願意相信耶穌基督嗎？

若願意，請做以下禱告：

天父上帝，我從心裏承認祢是獨一真神。祢愛人類，曾差遣祢的獨生子耶穌基督降世為人，被釘十字架，用祂的寶血洗淨我們的罪；第三天從死裏復活，救我們脫離死亡的權勢。我相信耶穌基督是人類唯一的救主，是道路、真理、生命，只有藉着祂，我才可以回到祢那裏，認識真理，得着永生。我明白以往因不認識祢，我是個罪人。求祢赦免我，接納我作祢的兒女，幫助我更多地明白真理，堅定信心，一生跟隨耶穌，遵行天父祢的旨意。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

你若做了以上禱告，

希望你填寫「讀者回應」與我們聯絡。

讀者回應





歡迎網上

訂閱《移居誌》電子月刊

訂閱網頁



閱讀及聆聽香港《中信》月刊——更多真實故事和人生分享

《中信》月刊



聆聽版



本刊歡迎讀者投稿

- 投稿：
 - 歡迎移居海外各地的香港人讀者投稿，來稿請註明「投稿《移居誌》電子月刊」，並電郵到 lit2@ccmhk.org.hk
 - 攝影作品請註明「投稿〈影照世情〉」，並電郵到 newmedia@ccmhk.org.hk

稿例：

- 文稿字數在1,000至1,500字；

- 攝影作品需1MB或以上的JPEG檔案，如附經文只限30字內。

- 所有稿件須附真實姓名、地址、電郵地址及所屬教會名稱。

- 請勿一稿兩投。

聲明：

- 文稿一經刊登，版權歸本會所有，本會保留一切使用權。

香港中信總幹事 / 黃劉雅璧

地址：香港九龍新蒲崗雙喜街9號匯達商業中心9樓

電話：(852) 2810-9933 傳真：(852) 2868-3212

電郵：lit@ccmhk.org.hk 網址：www.comhk.org.hk

出版：香港 中國信徒佈道會有限公司

責任編輯 / 吳陳妙如

編輯 / 梁百璇

封面圖 / 繆靜嘉 設計・插圖・製作 / 漢一設計坊

作者文責自負，立論不代表本刊。

版權所有，如欲轉載，請來信申請。

本刊不收訂費。歡迎索閱、介紹給親友訂閱。

歡迎奉獻支持本刊製作經費。

奉獻支持

