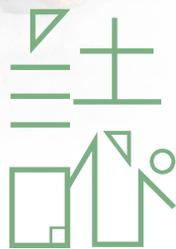
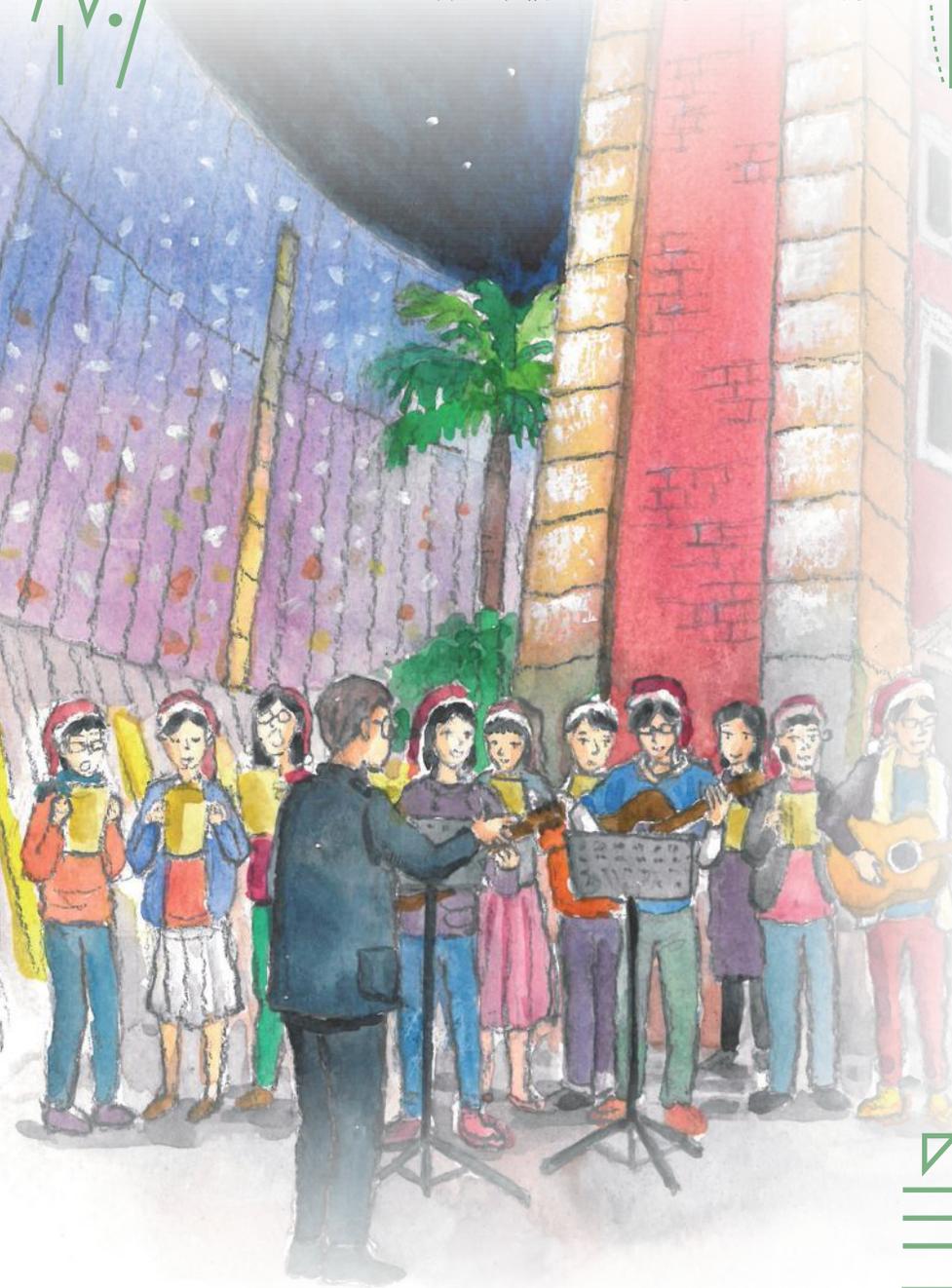




與你分享：

移居者的真實故事 / 為疑惑憂思打開一扇窗的輔導專文



1 真實故事

從移居的適應中經歷恩典 / Priscilla

4 雲上有藍天

移居者的朋友篇 / Christine Cheng

6 影照世情

相片 / Davis Chan

7 信·愛常在

外賣員 / 黃剛

8 世界的角落

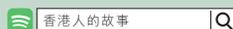
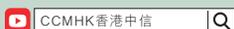
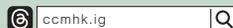
溫暖又感恩的聖誕節 / 孫基立

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體平台



從移居的適應中 經歷恩典

文/Priscilla



2023年9月，我與丈夫從香港移居到英國的曼徹斯特。初到異地，生活與文化上有着不少需要適應的地方。然而，在這一切的適應與挑戰中，我深深體會到上帝與我們同行，祂的恩典遠超過我們所求所想。

對家人的思念

最初來到英國的時候，真的很想念香港的家人，那種掛念有時甚至令我流淚。在我到步後不到數星期便是中秋節，那天晚上，我們只是在Costco吃熱狗，並沒有特別慶祝。這與過往的中秋節截然不同，那刻特別感受到甚麼是「每逢佳節倍思親」，當看到家人傳來在中秋節團聚吃飯的照片時，特別想念過往在一起的美好時光。

那時，我常常為自己禱告，求上帝幫助我克服這種思念與孤單。有些感受實在難以與人分享，惟在禱告中，總能經歷上帝親自的安慰。有一首詩歌的歌詞深深觸動我：「祢應許過每當我無力在跌蕩/也擔當愛我不會變改的倚傍/誰也沒法淡忘/神從沒有離開過」。感謝主透過不同的詩歌及聖經經文安慰與鼓勵我，使我再次確信，祂一直與我同行，是我永遠的倚靠。

去年，嫻嫻離世。當時身在英國的我，只能透過視像跟嫻嫻作最後的告別，並以線上直播方式參與安息禮拜。雖然在離港時已有心理準備，但真正經歷離別的時刻，仍然難免傷痛與不捨。在那段憂傷的日子中，每次禱告，我都經歷到上帝溫柔的安慰：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害。因為你與我同在；你的杖、你的竿，都安慰我。」（詩篇二十三4）

生活上的挑戰

在英國生活，總要面對很多現實層面、衣食住行的挑戰。以樓宇買賣為例，在香港是相對迅速，一般兩個月便能完成交易，但在英國，樓宇買賣期較長，且雙方都可於成交前隨時撤回。我們雖在來英前三個月已展開買屋手續，但最終要花上半年才正式



作者（右）感恩幽谷中總有主同行

成交。在漫長的等待期間，焦慮與不安不時湧上心頭。當時，我不斷懇切禱告，求主賜智慧處理居住問題，也求主為我們預備合適居所。感恩上帝藉聖經鼓勵我：「在無可指望的時候，因信仍有指望」（羅馬書四18）。是的，我們只需完全倚靠、仰望上帝，祂必預備最好的！

記得在去年9月中，我們曾透過地產中介詢問賣家能否容許我們先租住新屋直至成交，對方當時拒絕了。到了11月初，我們再次提出同樣的要求，這次賣家竟然答應了！那一刻，我們深深知道這是上帝的預備及開路。最終，我們租住了新居一個月後便正式成交了。感謝上帝讓我們在等候中再次經歷從祂而來的平安與預備！





日常瑣事中經歷恩典

在服侍上，我們的機構經常需要郵寄或速遞福音袋與單張到英國及歐洲各地教會，惟當中困難重重：收件/派件時，在家等待了一整天亦沒有速遞員到來，跟着卻收到通知指沒有人在家而未能成功收件/派件；速遞員的車未有足夠位置收取我們的包裹等。這些「英式日常」，在香港生活時是無法想像的事情。最初要面對時，真的感到很無助，只能不斷求主賜我們智慧及耐性去應對與解決。感恩的是，最近在弟兄姊妹介紹下，終於找到一間較理想的物流公司處理機構的郵件，讓工作順利推進。

其實，在英國的生活中，很多難以想像的挑戰無處不在：冬天寒冷且日短夜長、巴士會突然脫班、私家車停泊在街上被打爆玻璃等……惟上帝的恩典總是在我們的軟弱上顯得完全，在每個挑戰中，只要堅心倚靠祂，就能在困境中經歷祂的恩典與同在！同時，我也滿心感恩——上帝為我們預備了很多「天使」：在英國的親戚與弟兄姊妹，為我們提供各種資訊、無私的協助與溫暖支持。「上帝為愛祂的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。」（哥林多前書二9）■



移居者的

朋友篇



文／Christine Cheng

前言

在異國超市碰到熟人，總不期然感到開心。「食咗飯未」、「遲啲飲茶」都是在香港習以為常的問候語。然而來到英國，無論是說廣東話或是嘗試用英語與本地人溝通，這兩句話都顯得格格不入。這正是文化差異的體現：不同文化背景下，寒暄方式也截然不同。對新移居者來說，除了經濟安排與文化適應外，人與人之間的關係其實同樣重要。今次，我們來談談「朋友」。

從愛與歸屬說起

人並非孤立存在，這點大家都明白。根據馬斯洛需求層次理論（Maslow's hierarchy of needs）^註，中間一層為「愛與歸屬」（Love and belonging）——體現在家人、朋友、團體（如教會或義工隊），甚至戀愛關係中。人類需要羣體生活才能保持健康的生活模式，因此身在異地，也不能與羣體切割。有些新移民因害怕新環境而選擇孤立自己，不論年輕人、成年人或長者，若長時間待在家中，久而久之會產生焦慮與對外界的恐懼，阻礙適應，甚至導致抑鬱與社交恐懼，身心受損。

理解這五層需求有助我們掌握移居時的心理需要，知道何時進階，讓不同層次都得滿足，令異地生活也感愉快。初落腳時，不要只顧追求理想而忽略首要需求。即使想發揮專業或服侍，也別忘先滿足「生理」需求（住所、飲食），再建立「安全」基礎（穩定工作、健康與安全的生活環境）。若為工作犧牲健康，生活只停留在基本層次，沒有愛和歸屬感，更難談及自尊和自我實現。



我是 I 人就不需朋友？

在MBTI 性格理論中，E（外向）與 I（內向）常被用來形容交友風格。很多人誤以為外向者才擅長社交，內向者則乏交友能力。其實不然。外向者與人相處可獲得滿足；內向者則有安靜的心與傾聽的能力，常被朋友視為可靠、能互吐心聲。

有些移居者因畏懼他人目光而自我孤立，長期沉溺於手機遊戲或電視，逐漸形成難與人相處的模式。心理學家 Larry Crabb 稱之為受損的心靈，易導致身心問題。相反，有人急於融入社羣，過早建立依賴或過度付出，也會造成傷害。若交友只為滿足自身需求，而非出於真誠，關係易被利用而破裂。

學習成為可靠、有誠信的人

交友時要警惕「說八卦」。美國心理學雜誌 *Psychology Today* 引述研究指出，非惡意的八卦或可促進體內催產素 (oxytocin)，有助增強人際間的連結與包容。惟八卦也易因主觀、自私、誤會或錯誤期望而傷人、傳播謠言，尤其在移民圈內，流言可迅速破壞社羣關係。因此以八卦表達關心需謹慎。

正如聖經指出：「乖僻人播散紛爭；傳舌的，離間密友。」（箴言十六 28）歌羅西書第三章亦提醒我們，朋友相處應以真誠相待，縱然相處時或有不和或嫌隙，但是真正的朋友應彼此包容，而非彼此仇恨或猜忌。



總結：羣體活動的益處

聖經說「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」（傳道書四9）移民社交圈有許多很有意義的羣體活動：Coffee Morning、運動組、家長羣、義工隊、教會小組、合唱團、興趣班等。夫妻更可一同參與，建立共同興趣，認識新朋友。

若羣體能以真誠相待、交流與支持，彼此接待、互相幫助，在異鄉亦可透過分享生活點滴，啟發和勉勵移居同路人，讓我們感到歸屬感和愛，這也是幫助我們得到尊重和自我實現的前提。在異國認識新朋友，除了香港人之外，還可結識華僑、本地人及其他族羣，藉此學習當地文化和擴闊視野。■

（作者是英國輔導與心理治療協會 BACP 註冊輔導員）

註：馬斯洛的需求層次理論（Maslow's hierarchy of needs）是美國心理學家亞伯拉罕·馬斯洛在1943年提出。五個層次由最底層的需要起：1.生理需求，2.安全需求，3.愛與歸屬需求，4.尊重需求，5.自我實現需求。

攝影及經文：Davis Chan



「你以恩典為年歲的冠冕；
你的路徑都滴下脂油」

（詩篇六十五11）

外賣員



黃剛

平安夜的子夜，天空灑着小雨，加上寒風凜凜，街上沒有多少行人。人們都暖洋洋地聚在家裏跟親人一起過節。

外賣員小李孤獨地騎着電單車，在濕冷的大街小巷流蕩。他也想舒服地在家裏休假，可是假期的單子特別多，幾乎有雙倍的工資，他還是把握賺錢的機會。小李選擇當外賣員還有性格的原因。他內向孤僻不愛人際溝通，尤其跟顧客溝通，他們都是挑剔兇惡的傢伙，而送外賣不需要跟顧客太多交談，一交一接，有時連一句話也不用說，這使他感到爽快和輕鬆。

小李從黃昏一直沒停過手，一宗又一宗地送。自己的便當晚餐也來不及吃，一直壓在貨箱裏。現在只剩下兩個單子：三杯熱飲和一個盒飯。他希望趕得及午夜前完成工作再吃晚餐。

按門鈴，應門是一個少女。小李把三杯熱飲遞上。少女只取兩杯，說：「這杯送給你，聖誕是分享的日子，聖誕快樂。」對於少女的慷

慨與善良，小李一時反應不來，愣了一會，才結巴地道謝。雖然只是一杯熱飲，他卻如獲特別的聖誕禮物，心頭湧出一股暖流，有說不出的感動。

接下來的一個盒飯要送到貧民區。開門的是兩個小孩，他們飢餓的眼神迫切地等待着食物。門內狹窄的空間擋眼是一張雙層床，下層床躺着一個重病的女人。她勉強起床又艱難地湊足零錢給了小李。看來她的經濟很拮据，一個盒飯三個人吃，不知道還能撐多久。門才閉上，傳來小孩興奮的索食聲。

小李感到心酸，忽然想起剛才少女的話，「聖誕是分享的日子」。於是拿了自己的便當和那杯熱飲，回去送給他們。離開的時候，聽到小孩興奮地說：「外賣哥哥原來是那個騎鹿車的聖誕老人。」

小李騎着電單車，迎着寒風細雨，飢腸轆轆，不過內心卻感到溫暖和充實。這個平安夜讓他更喜歡自己的工作，也體會到聖誕節的意義（參路加福音二14）。■

溫暖又感恩的 聖誕節

孫基立

節日情懷的市集

在美國芝加哥市中心，有一個充滿德國風情的聖誕節期市集，售賣聖誕裝飾品和禮物。小商販大多來自德國，每個小攤檔都是商販按自己所愛，用心佈置的木製小屋。販售的主要是手工製作，有木質的聖誕節馬槽、可點燃蠟燭讓燈光從小窗透出來的陶瓷小房子等，洋溢着濃濃的節日氣氛。

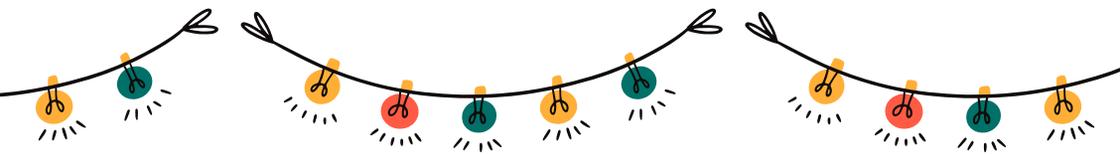
這些精巧的裝飾在聖誕節可大派用場，將屋子點綴得溫馨無比。壁爐前擺放的裝飾馬槽：馬利亞與約瑟正守護剛出生的小嬰兒耶穌，馬兒在旁吃草，幾位東方來的博士手拿賀禮在叩門。馬槽上點綴的星星象徵天國的歡騰，有的裝飾馬槽還會透出柔光，照亮嬰孩的臉龐和眾人喜悅的表情。當屋內燈光熄滅時，那微亮的馬槽之光，幾成為全屋最溫暖的焦點。

有些孩子還會在馬槽周圍用其他玩具組成小村莊：有農人、牧羊女、小商販、旅人、各種動物……大家都好奇地向這馬槽張望，看看到底是誰誕生了？

領悟感恩與分享

聖誕老人的故事，為節期增添了許多神祕感和歡樂色彩。聖誕老人的原型是公元 270 至 343 年一位樂善好施的聖徒 St. Nicholas。相傳其鄰居有三位貧窮女孩，因沒嫁妝的錢難以出嫁，聖尼古拉斯就在深夜悄悄將幾袋金幣放在她們的門前，讓她們能體面成婚。他選擇深夜行動，只因他是體貼謙遜的人，不願張揚自己的善行。

孩子都期待這位神祕老人在聖誕夜送來的驚喜，有家長還會陪伴孩子在聖誕樹下放上牛奶、餅乾，好招待送禮物的聖誕老人。第二天孩子一醒



來，就衝向聖誕樹，發現牛奶餅乾吃完了，聖誕樹下則堆滿精美的禮物。聖誕老人甚至在地上留下「大腳印」——孩子們歡笑着猜想：他真的來過嗎？他喜歡我們準備的餅乾牛奶？這些溫馨小故事，不知不覺間讓孩子學會感恩與分享。



信仰香氣跨越時空

聖誕市集源於中世紀的德國和奧地利，通常在市政廳的廣場舉行。開市當天，人們會重演基督降生的故事，市集售賣的藝術品和食物都圍繞聖誕主題。後來德裔移民將這傳統帶到美國，在芝加哥市中心延續至今。

這個充滿歐洲氣息的聖誕節期市集，不僅讓人懷念其祖先的文化，更讓世人想起基督信仰的根源。當一盞盞燈火映照着木屋與笑臉，我們似乎也尋回那份最初的喜樂——在兩千多年前，耶穌基督降生，改變了世界，帶來了真正的平安和盼望。■

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，用祢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，只有藉着祢，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.ccmhk.org.hk

出版：香港 中國信徙佈道會有限公司

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 / 濛一設計坊

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

