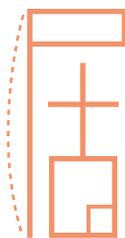




探問客旅人生 尋覓心之安處

2025年1月 第1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



1 真實故事

天氣不似預期的移居之旅 / Vicky

3 影照世情

相片 / Danny Wong

4 雲上有藍天

踏上冒險之旅——與移英青少年同行 / 鄭少芬

7 生活小品

有一種幸福叫上帝同在 / 郭嘉敏(文)、嚴麗萍(畫)

8 世界的角落

曠野 / 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



香港中信



ccmhk.ig



ccmhk.ig



CCMHK香港中信



天氣 不似預期的 移居之旅

Vicky

移民英國已三年，回顧初至之時，最大感受無疑是這邊氣候的莫測變化。香港的酷熱潮濕與英國寒冷多雨形成鮮明對比，有時一天內便歷經四季：早晨陽光燦爛，中午驟雨傾盆，傍晚寒風刺骨。這種多變的天氣曾讓我不禁問道：我真能適應這般無法預料的生活？

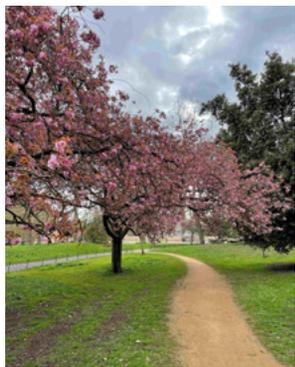
簡約生活 感恩所有

移民前，整理多年積累的物品是一場浩大工程，每件物品承載的回憶湧上心頭，發現自己擁有的超乎想像。然而，因知抵英時居所尚未穩定，為方便搬遷，大量物品都得捨棄。這裏的生活開支比想像中多，亦沒有香港多姿多采的娛樂，為節省開支我的生活模式變得簡單，放棄昔日物慾的追求，平日就是多做運動、到郊外或公園閒逛。

我漸漸學會了簡約生活的智慧，也發現物質減少並未讓生活變得貧乏，反增添了自由空間。這使我想起聖經中提到上帝帶領以色列人的經歷：「我領你們在曠野四十年，你們身上的衣服並沒有穿破，腳上的鞋也沒有穿壞。」（申命記二十九5）這句話深深觸動了我，讓我體會到上帝在每個生活細節中的供應與祝福，並讓我更懂得為擁有的感恩。

氣候適應 日常挑戰

在英國，天氣的不可預測如同人生縮影，充滿無法掌控的變數。就如上下班途中，碰上罷工、水浸、技術故障或員工短缺，隨時可導致交通延誤或



作者享受簡單生活，工餘時到公園欣賞櫻花，感恩上帝的保守。



作者曾到就業博覽會尋找工作



作者上下班時火車間會因不同原因停駛而感慨世事從不在人的控制內

中斷，路線即時需重新調整。這種不能控制的生活細節，讓我反思人生軌跡或許就是不斷轉動。我曾因尋找工作 and 居住地方、以及異地的身分認同，在種種不能預測及控制的境況中感到焦慮徬徨和無助，總渴望牢牢抓着一些可控制的範圍。

特別是回想在求職過程中，更是挑戰重重。原先計劃通過公司內部轉調至當地分部工作，最後卻因故取消。多年累積的經驗未能迅速開啟新的職涯之門，甚至連面試機會亦寥寥無幾。在徬徨與失望之際，不禁懷疑自己移民的抉擇是否錯誤。

無常世情 全然交託

禱告中，上帝藉牧師的話語提醒我：「God is not interested in inviting you on a business trip. He wants to invite you on an adventure.」（編譯：上帝無意邀請你參加安排妥善的商務旅程，只想跟你同闖一趟歷險之旅。）這番話改變了我的視角，上帝並不是要按我的時間表打點我的人生至事事妥當；這讓我重新思考上帝的計劃和對我的期待。祂不是要我經歷不可克服的困難，而是邀請我在新環境中發掘生命更多可能性。即使前路充滿挑戰，卻也是成長機會，使我學會以信心面對未知，並體驗祂的帶領與同在。

全然交託後，我重新調整心態，專注於撰寫履歷及提升面試技巧。想不到，一份兩個月前申請的職位突聯絡我面試。短短一週數場面試後，我順利獲聘用，且該公司文化比過往曾申請的工作更適合我。這恩典不僅超出預期，更令我深刻體會：在無法掌控的情境中，讓上帝掌權，等候祂的安排，其計劃是最美好的。

大時代中 信靠上帝

不可預期的事，亦開闊了我的眼界。記得一次在小山丘上觀賞一座歷史堡壘塔、遙望無際的景色時，一片烏雲夾帶狂風迅速逼近，我本能地尋找避雨處。然而，一位攝影師卻匆匆跑向露天地帶，捕捉烏雲壓頂與堡壘同框的瞬間之美。那一刻我驚覺，原本令人不安的天色，在另一視角下竟成為一幅難得的美景。

過去三年，除個人移民的人生轉變，亦經歷世局的劇烈變化。無論是戰爭、政權更迭還是疫情蔓延，都讓我有身處時代洪流之嘆。遇着世情變化、碰上不是期待的處境和際遇時，我也會想找一處安全境地，惟明白世事非人能掌控，就像經歷天氣不似預期時，或許就是我要轉換視角去經歷上帝帶給我的新景象；只要認定活在上帝手中，就可看出祂有能力轉化一切成為有意義的事，並教我驚歎祂的奇妙作為！

「你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裏去，耶和華——你的上帝必與你同在。」（約書亞記一9）每當遇到挑戰，我提醒自己，上帝的同在就是我最大保障。■

攝影：Danny Wong

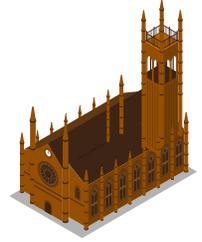
影照
世情



但那等候耶和華的必重新得力。
他們必如鷹展翅上騰；
他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

（以賽亞書四十31）

踏上 冒險之旅——



鄭少芬

與移英 青少年同行



問：我們一家移英不久，兩個孩子分別在小學和中學階段，身為家長可怎樣幫助他們適應新的學習環境和生活？

答：移民是一場充滿未知的冒險之旅，每個人的適應過程均不同，有人走得輕鬆愉快，另一些或會感戰兢害怕，甚至想放棄，而對青少年來說其實更不容易，他們在適應新生活的過程中面臨各種壓力，家庭和學校的影響尤為重要。

角色變化與親子關係挑戰

在家庭方面，移民帶來巨大角色轉變。初來英國，家長忙於尋找住所、申請各種證件、尋找工作等，面對經濟壓力和生活不穩定，這無形中影響了家庭氛圍。此外，父母的角色也出現顯著變化：一些媽媽從職場轉回全職主婦，而一些爸爸更肩負家務及接送孩子的責任。

這些變化常讓父母感到壓力山大，心中積壓的情緒也容易影響孩子。青少年可能會以不當的情緒或行為表達內心困擾。而英國的公共交通系統不如香港便利，孩子難像以往自由外出，需依賴父母接送，令他們感到失去自由和獨立。尤其除倫敦外，英國其他地區的生活相對簡樸，年輕人若鍾愛熱鬧生活，則需付出更大努力適應。

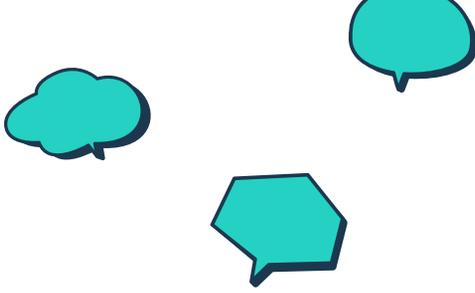
學習模式與文化的衝擊

學校是青少年適應新生活的關鍵。英國的小學壓力雖較低，但對直接升讀中學的青少年來說，挑戰遠比小學生大。首先，他們需適應全英文的教學環境，這不僅對聽、讀、寫的能力有一定要求，還需學會主動學習。這裏注重學生自行搜集資料、分析問題，與香港傳統的死記硬背截然不同。而語言障礙是很多青少年融入學校的第一道難關：當同學談論日常話題時，他們或因不熟悉詞彙而未能參與，也因喜好不同而難以交流。有青少年表示，即便住在港人聚居之地，也不易找到知心友，始終最交心的好友遠在香港，這讓他們在學習和社交方面倍感孤立。

另外，容易被家長忽視的是青少年要面對兩種文化交疊：家中是香港或中國文化，而學校及外界則是英國或西方文化。這樣的文化衝突實在難以避免，卻又難以言喻。英國家庭注重孩子的創意、思考能力和自我實現，而不是單純強調刻苦學習、勤奮和順從權威。當我們強加這種教育模式於孩子，會讓他們感到困惑和壓力。他們需在兩種文化之間尋找平衡，學會適應並成長。

與孩子同行

每個年輕人適應的步伐不盡相同，家長和照顧者應努力與他們同行，



千萬不要將他們的一些不當或適應性行為視作不順從或反叛；而須理解他們行為和情緒背後的含義，並幫助他們調適情緒。美國心理學家約翰·高特曼 (John Gottman) 提出了「輔導孩子情緒五步曲」，對幫助青少年調適情緒非常有用：

- 察覺情緒：家長需留意孩子的情緒變化，尤其當他們感失望或挫折時，及時察覺並給予關注。
- 視為契機：將孩子的情緒視為親近和輔導的機會。
- 接納情緒：避免判斷他們的行為，積極聆聽並接納其情緒。
- 描述情緒：幫助孩子用言語描述自己的感覺。
- 提出方案：有需要時，家長可幫助孩子找出解決問題的方法，或設立合理規範。

理解與尊重

要輔導孩子，家長必須放下自己的固有觀念，從孩子的角度理解問題，代入他們的境況，感受他們的情感。就如對青少年來說，朋輩認同極為重要，這或與成人的價值觀不同。因此，我們需聆聽孩子的心聲，理解並尊重他們所重視的人和事。

此外，面對青少年的「拒絕」時，家長須具備強大的心理素質，不要立即以憤怒或攻擊的方式回應，要理解這是孩子青春期很自然的一部分。而父母的接納和尊重，會成為他們情緒的避風港，促進彼此之間的信任與溝通。

還要注意的是，家長必須先照顧好自己的情緒，因父母處理情緒的方式會直接影響孩子的情緒管理。家長必須以開放、樂意聆聽和接納的心態與孩子同行。

最後，家長和照顧者請謹記：「先處理心情，後處理事情」。

(作者從事輔導專業，且關注移居者適應情況)



幸福是面對生命波濤駭浪，
因有上帝同在，可以安穩不驚。
幸福是經歷人生陰晴圓缺，
因有上帝同在，可以釋懷接受。
幸福是看透一生成敗得失，
因有上帝同在，可以欣然享受。

有一種幸福叫 上帝同在

文 / 郭嘉敏
畫 / 嚴麗萍

不完美的世界，破碎的人生，
因有上帝同在，我們得享幸福豐盛，
經歷出人意外平安，超越環境喜樂。
耶穌的同在，不離不棄的愛，
祂犧牲自己，愛我們愛到底。

上帝帶領陪伴，走過今世客旅人生，
生命縱然短暫，縱然面對挫折困難，
我們深刻蒙愛，我們深蒙主恩，
得預嘗永恆中的屬天平安喜樂，
得經歷在地如在天的幸福美滿。

曠野



孫基立

緊靠某大學圖書館旁，有一個小小的花園。這個花園很奇特，地勢低於周圍的地面，像凹陷了下去，要下幾級階梯才能到。花園裏的大樹長得正好和地面上的灌木一樣高，遠遠看去，真看不出這裏有個隱藏了的小花園。

花園被繁密的灌木叢圍繞，只有一條彎曲幽深的小徑把人帶到那幾級階梯去。灌木與人齊高，很茂盛，其中一種有淡紅的花朵，花季時開得非常豔麗，花謝時，落下的花瓣將小徑鋪成淡紅色。這是一條幻術般的小徑，長着各種美麗的花果植物。灌木上的野果像綴滿的珊瑚珠，纏綿地拉住你，邀請你去看看它新熟的果實；那些形狀各異的綠葉也會在秋天幻化成各種顏色，將小徑裝點得色彩斑斕，引領你到花園去。

小徑盡頭還有一條長木椅，旁邊就是花園階梯的入口，下幾級階梯，就到達那個小花園。

這個小花園是許多讀書人的「曠野」。在圖書館讀書間歇時，我會去「曠野」休憩。我覺得書中的世界有時很紛亂，有許多爭吵的聲音，不明白的事……很多人以為書齋代表的是安靜，其實書中的世界也是充滿喧囂的。我們看到，人類歷史幾千年，並沒有甚麼改變，歷史中充滿陰謀，血腥和欺騙，即使是自然叢林世界，也是弱肉強食，還有許多無法解決的社會問題……

面對整個人類歷史浩如煙海的知識、見解、解決問題的方法……讀着讀着，也有迷惑的時候，會覺得自己很渺小無知，那麼多的道路可以走，不知道怎樣選擇……

這時，我就會放下書本，去我的「曠野」走一走。

走過那條曲徑通幽的小路，下幾級階梯，一個小小的天地出現在我眼前：一小片綠色的草地、一條舒適的長椅、幾棵楓樹在微風中搖曳。院子的角落有一尊美麗少女雕像，她拿着弓，向後張望，好像發現身後有甚麼獵物。園裏的樹木花草無論在陽光下、在雨霧中，都顯得那麼快樂，彷彿儘管發生任何事情，都不會影響「他們」生機勃勃地成長，開花結果。

在聖經中，耶穌也有自己的「曠野」。祂在教導、傳道的生活中，時不時會退到曠野中祈禱，遠離一切喧囂，讓自己的心靈在父上帝面前重新安靜下來。

我們的心靈也需要這樣的曠野，安靜地祈禱，讓上帝的平安進入心靈。■

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

