

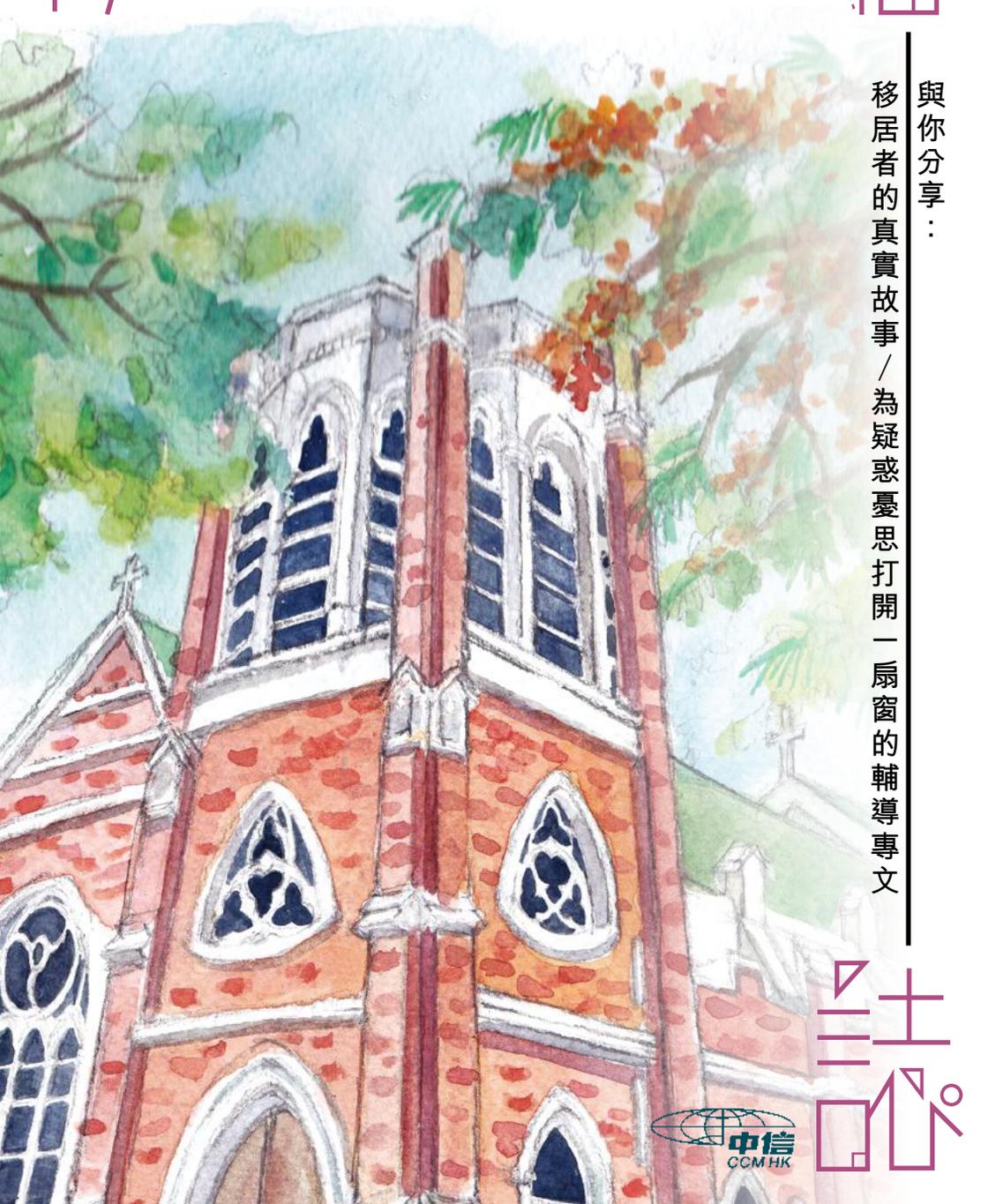
移

探問客旅人生 尋覓心之安處

2025年3月 第3期

香港中信 電子月刊 歡迎網上訂閱

移



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

移

1 真實故事

漂流人生的同行者 / 小量、丸子

3 影照世情

攝影及經文 / 劉業德

4 雲上有藍天

走過遷徙失落的動盪旅程——
移民家庭與青少年的適應 / 林淑貞

7 影照世情

攝影及經文 / 李鳳珍

8 世界的角落

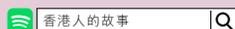
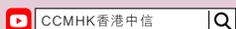
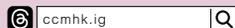
來自瑞士的人 / 孫基立

10 封底

本刊歡迎訂閱、投稿
閱讀及聆聽香港《中信》月刊

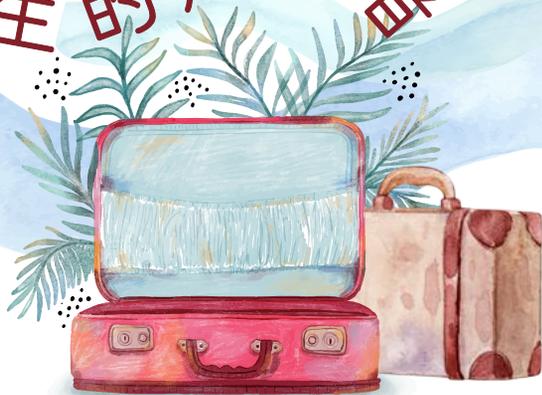


即時點按，瀏覽香港中信各社交媒體平台



漂流人生的同行者

小量、丸子



人生確實充滿許多風浪，上帝雖有止住風浪的大能，但祂更願意帶領我們跨越風浪前行，經歷祂的同在。

人生抉擇

我們夫婦二人自十年前因工作關係已沒有長居香港。我倆的工作是透過香港一間機構安排聯繫，再由我們所屬的機構派遣到海外工作。由於我們的狀況相對複雜，要永久離港遷居外地可算是天方夜譚。2020年更因疫症蔓延全球，所有出行計劃都得擱置。直至在遠方的工作中心重開，允許外國人歸去，我們才再度起行。

我們曾將移居他邦的想法告知所屬機構，當時大家都只着眼於行政層面上的實際安排，及預視可能出現的問題，至於更深層次的，都盡在不言中。另一方面，在我們心裏亦不乏對在港機構和團隊、留港家人等，充斥着愧疚，更不敢期待他們完全支持我們的決定。然而，沒有人向我們表達不是，始終尊重我們的決定；這種無言，是對我們最大的接納，是從上而來的胸襟。相信這也是不少離鄉港人的心路歷程。

風浪裏漂流

2022年，我們需從工作中心回港打點、收拾，卻因接種疫苗證明的認

受問題，遲遲不能入境香港。我們經歷重重困難，輾轉在準備移居的國家再度接種，最後終取得入境香港的防疫資格。

在處理疫苗證明的同時，我倆也在等候移居地批出居留簽證，才可回港。那段日子約有三個多月，我們分別在四處不同的地方居住。居所是留下來最大的問題，且沒有不花錢的便利方法；不是租住，就是購置。我們也想不了太多，只有趁初夏將至，珍惜天朗氣清的日子外出走走，認識這片陌生的地土。一次閒逛中認識了一對剛從香港來的夫婦，豈料他們的出現，也寫在我們的移居誌上。

居留簽證批出後，我們便安排回港的航班及隔離酒店，當中幾經波折，卻見上帝恩待，例如住所租期與啟程日期能無縫銜接。回港匆匆四個月，雖說已有近十年沒在港長居，斷捨離式的執拾也不只一次，這次卻是徹底清空！我倆已年紀漸長，每人只能拿一個行李箱，所以最後伴隨我們再次踏上旅途的，就只兩個行李箱所能承載的東西了。過去辛勞所得盡都撇下，走到異地，一切重新開始。我們再次感悟將來回歸天家的路上，甚麼都不須攜帶。

同在同行的主

感謝主，在漂蕩的歷程中，上帝依然讓我們繼續參與工作中心的服侍，這是何等的恩典。此外，在新環境找居住的地方談何容易，但我們卻可在移居後的首13個月，租住那對香港夫婦家中閣樓的房間，直到遷至自購的居所。只是，覓得合適居所並等候八個月後，卻換來律師建議撤銷買賣。結果固然叫人氣餒，感恩他是一位盡責的基督徒律師，沒有為了促成買賣而忽視我們的權益。失望之餘，惟有重新努力尋找合適居處。最終，我們搬到現時的居所又是13個月了，也往返了工作的國家一趟。

儘管我倆早已習慣在外地生活和工作，要從頭在陌生地方定居下來，卻是另一回事。沒有熟識的語言文化、欠缺親密的社交圈子；看來很簡單的



事情也需要由零開始摸索，花上許多心力才能完成。當中感到最不自在的是變得又聾又啞；加上年紀漸長，要適應異地氣候環境，身體感到有點吃力。某天早上，丸子右眼突然變得模糊，四處走訪尋求幫助，感恩最終順利進入專科醫療系統。我們開始接納自己的限制，放慢自己的腳步；或許我們要活像小孩子般，每樣事情都要虛心學習。在這段日子裏，上帝的話語成為我們腳前的燈、路上的光，讓我們在黑暗的環境中，仍能辨別光明的方向。

回望上帝與我們同行的腳蹤，全是恩典。面對種種突如其來的困境，人只能按着一己的識見來籌算。惟我們深知上帝是背後的指引者，祂的手親自幫助我們跨越每一個障礙。緊記祂深恩的同時，也讓我們忘記背後，努力面前，向着標竿直跑（參腓立比書三13-14）。我們在這裏建立的家，是一個有祂同在的家；願讀者認識並信靠這位真實的上帝，得着無論身處何方都可經歷祂同行的恩惠。■

聆聽版



攝影及經文：劉業德

影照
世情

每早晨，這都是新的；祢的信實極其廣大！

（耶利米哀歌三23）



走過遷徙失落的動盪旅程—— 移民家庭與青少年的適應

林淑貞

短短數年，這城彷彿經歷了翻天覆地的變化，在去與留的討論與掙扎之間，移民潮似乎仍未有停止跡象。不少是父母帶着年幼子女舉家移民，連根拔起，一同移植到陌生的土壤，不難想像那份內外交戰的動盪與不安。

移民除了要面對地理上的改變、語言障礙、文化衝擊、生活變化等困難，更要面對各種不同層次的「失落」(loss)——人際關係上，與親朋好友異地分隔，脫離熟悉的支援網絡；物質上，沒有了穩定的居所和收入；抽象形式上，自我角色和身分、社會地位、歸屬感、安全感，甚至未來計劃與夢想，也可能隨之消失……人在面對失落時，或會出現痛苦的哀傷(grief)反應，如傷心、難過、憤怒、罪惡感、內疚或絕望感等複雜的情緒感受。

這種「遷徙的失落」或「移民的哀傷」(migratory grief)，某程度上可視為一種「創傷」，可以影響身心靈健康，引發不同的情緒或精神問題。面對種種有形或無形的失落，都需要經過哀悼和療愈過程，才能安然踏進新的生活，重尋新的意義。

然而，移民適應的過程因人而異，父母或子女各有不同的困難，加上家庭發展階段的變化，及成員間互動模式的張力，移民家庭面對的挑戰殊不簡單。家人之間如何能互相支持，成功穿越波濤起伏的動盪旅程？本文將從移民青少年的適應及情緒狀況作探討的起點。

異地的內外衝擊

適齡學童在移居後的短時間內，會被安排進入陌生的學校，適應全新的教育制度。遇有適應困難，情緒問題便會陸續浮現。以筆者及輔導同工所接觸的家庭求助個案為例，有些青少年拒絕上學、失眠、抑鬱，較嚴重的更出現強迫症、自殺傾向、自殘行為，如割手、用頭撞牆等，當中較為初中學生，移居英國由數月到兩三年不等。

正值青春期的青少年，不單要應付身心發展上的極速變化，還要面對外在環境的變遷，在移民適應上的挑戰較為複雜。根據艾瑞克森 (Erikson, 1968) 的心理社會發展論，青少年期的其中一個「人格發展任務」是「自我身分認同」(self-identity)，即自我辨別、自我認識和建立自我身分。他們透過朋輩羣體的互動，留意別人對自己的評價而自我區分，包括性別、性格、角色、價值觀及人生路向等，以獲得自我認識和認同。若未能完成這個階段的任務，或會形成「身分混淆」(Erikson & Erikson, 1997/2012)。

移民青少年在陌生的學習環境中，由於語言或文化差別，短時間內難以融入朋友圈子，既缺乏朋輩間的認同與支援，亦失去羣體的歸屬感；加上學習適應和表現上的落差，頓時失去自信，感到迷失、孤單和焦慮。另外，因地域及交通上的限制，有時需要依賴父母駕車接送，相對昔日在港的便利，外出或自由探索的機會大大減少，難免感到受困。當情緒負荷過重，又未能好好調節疏導，便可能出現身心不適的狀況及行為問題。

家庭系統的張力

從家庭治療角度來看，青少年的問題行為與家庭系統動力有密切關係。薩提爾 (Satir, 1988/2006) 將「家庭視為一個系統」這方式去理解家庭成員的問題。當「問題成員」出現，家人之間的互動溝通、角色功能、夫婦關係，以至教養方式等，都是重要的介入項目。

移民家庭的每個成員都費盡心力適應新生活。就父母來說，需要面對個人身分角色的轉變及現實上的難題，他們未必能夠重操故業或從事自己專長的工作；同時，他們在家庭中的崗位和責任亦難免有變，或要承擔更多家務或子女照顧的責任，甚至主內或主外的角色亦會隨時來個大逆轉，令

一向的慣性相處模式受到衝擊。若夫妻關係問題一直未處理，沉重的適應壓力下，衝突將會更為明顯。

當青春期與中年期相遇

另一方面，按家庭發展階段，當「青春期」遇上「中年期」，便可能是家庭裏發生最大衝突的時候。

正在建立身分認同的青少年，需要發揮自主性，漸漸脫離對父母的依附；而處於中年危機的父母，若缺乏安全感，容易因失去對子女的控制權而焦慮，或難以忍受孩子在過程中犯錯。這樣的話，青少年難以學會承擔責任和建立獨立的身分認同。

成人的了解和陪伴對青少年的適應與成長，攸關重要。面對移民生活，父母自己抱持甚麼態度？是否有足夠的自覺和彈性面對各種內外轉變？如何引導子女一同理解移民的目的和意義？夫妻間的關係是否穩定？能否建立有效的互動溝通、有商有量解決問題？再者，管教子女的方式是否一致？能否恩威並施，提供足夠的愛護和引導，讓子女有勇氣面對風浪，探索人生？

失落的哀悼過程

不論對成人或孩子，移民都會產生忐忑不安及難以言喻的缺失感。失落的各個部分都需要經歷接納、哀悼的過程，失落者才能重新感到「完整」。參考Worden (1995) 提出哀傷的四個任務，或有助移民家庭一同面對重大的失落，找出應對的方法，適應新生活。

接受失落的事實：承認和了解所失去的人事物，與熟悉的親友和地方好好話別與道謝；

經歷悲傷的痛苦：覺察、認知、接受和表達感受，家人互相包容和體諒，容許情緒有自然流露的空間；

重新適應一個「失去」的新環境：放手，轉化過去的關係，回顧和重新認識自己，在不同文化中探索自我身分；

將情緒的活力重新投注在其他關係上：發展新的方向，建構新的身分；融入

當地的文化，建立新的支援網絡，好好生活。

各種抉擇，都有取捨。移民，在得與失之間，可以是一個自我發現、重整生命的機會；而一家人在波濤起伏中，共同經歷生命裏的愛與痛，重新互相認識，學習共存，也是一趟難能可貴的人生旅程。■

(作者是私人執業輔導員。

本文原刊於 *CGST Magazine* 第 30 期，本刊蒙允轉載。)

參考資料：

1. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.
2. 艾瑞克·艾瑞克森·瓊恩·艾瑞克森 (Erikson, E. H. & Erikson, J. M.)。《生命週期完成式》(*The Life Cycle Completed [extended version]*)。廣梅芳譯。台北：張老師文化，2012。
3. 維琴尼亞·薩提爾 (Satir, V.)。《家庭如何塑造人 (新版)》(*The New Peoplemaking [2nd ed.]*)。吳就君譯。台北：張老師文化，2006。
4. Worden, J. W.。《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》(*Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner [5th ed.]*)。李開敏·林方皓·張玉仕，葛書倫譯。台灣：心理，2020。

攝影及經文：李鳳珍

影照
世情

我要向山舉目；我的幫助從何而來？
我的幫助從造天地的耶和華而來。

(詩篇一二一 1-2)

來自瑞士

的人



孫基立

移居地故土情

美國威斯康辛州有一個瑞士風格的小鎮——新格拉魯斯（New Glarus），整潔的街道旁是瑞士風格的房屋。這小鎮建於1845年，當年有一批瑞士移民來到美洲，在這個地方建立了自己的村莊。他們的建築風格，依然有家鄉遺風，像極了在瑞士散落於阿爾卑斯山雪峰草坡之間的木屋：粗大的木頭在房子構造上非常顯眼；他們的故鄉在阿爾卑斯山的同名山谷中，也有這樣堅固實用又美觀的建築。

這裏有一家瑞士風味的小餐館，做典型的瑞士山區風味，材料裏有許多乳酪，風味粗獷，讓人想起大雪封山的時候，一家人圍坐壁爐旁，將儲藏的乳酪拿出來，土豆和肉類在爐火上烤得焦黃，再將融化的乳酪澆上去，熱氣、香氣和爐火，讓屋子充滿溫暖，跟外邊的雪霧茫茫、山風呼嘯，形成鮮明的對比。

不改美善信念

餐館的牆上有一幅身穿黑色袍服的隱修士畫像，據說他來自愛爾蘭，在西元六世紀左右將基督教傳到了那個位於阿爾卑斯山谷的小村莊格拉魯斯（Glarus）。現在阿爾卑斯山的格拉魯斯小鎮裏，絕大部分居民都是基督徒。威斯康辛州的這個同名小鎮的佈局，形象地反映了來自瑞士的早期移民虔誠的信仰。小鎮雖然不大，卻有好幾座教堂，清亮的鐘聲讓人心清氣爽，彷彿置身於阿爾卑斯山羣山溪流之間。

約兩百年前來自瑞士的新移民，在美洲建立了他們的新家，而基督信仰是他們與故鄉連接的根。他們的新家依然圍繞着教堂，做家鄉菜的餐館，依然有那位愛爾蘭修士的畫像，表達他們對將基督信仰帶給他們的傳教士的感激。而在信仰中那種堅定、公義、寬容的基督精神，也在他們居住的地方長存。■



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





即時點按

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

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

