

移

探問客旅人生 尋覓心之安處

2025年6月 第6期

香港中信 電子月刊 歡迎網上訂閱

居

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



居

1 真實故事

離別與永恆 / Stella

4 雲上有藍天

解鎖：穿越恐懼，迎向突破 / 思斯

7 信·愛常在

香水菠蘿 / 黃剛

8 世界的角落

歷劫滄桑仍見純真 / 孫基立

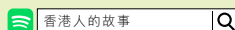
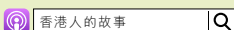
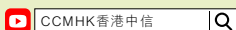
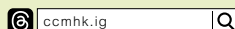
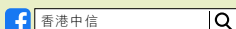
10 封底

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





離別 與永恆

Stella

「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」（傳道書三1）我的婚禮在2019年清明節與復活節間的週末舉行，在大會堂紀念花園內只有我們和另一對外籍新人。感謝天父厚愛，特別預備這片安寧空間，讓我倆與親友盡情拍照留念。那時我們全然不知，在寧靜背後，世界將面臨一場巨大風暴——席捲全球的疫情。我的丈夫是美國人，這段婚姻既是人生新篇章的開始，亦是揭開離別的序幕。離港移居美國這種連根拔起的感覺，相信許多香港移民亦感同身受。惟在這別離的旅途上，我深感上帝的信實與慈愛，祂用永恆的應許讓我找到平安。

別離的掙扎與糾結

移民的理由雖順理成章，亦有長時間心理準備，但當離港日期漸近，離愁別緒湧上心頭。無論是家人、朋友、工作、教會等都讓我極度不捨。從經歷人生種種的成長地移居異邦，這種赤着身子離開的感覺，讓我不禁懷疑自己的決定。我沒壓抑這些懷疑，只是反覆思索，同時繼續各項準備工作。我學會了將這些情緒交託給上帝，專注於祂的應許。

在情感七上八落的準備過程中，我想起聖經所言：「懷抱有時，不懷抱有時」（傳道書三5）。生命是一場不斷經歷開始與結束的循環，想到人生的別離又豈只移民，還有許多情願與不情願的離別不斷在發生。就在我忐忑不安時，上帝藉一首讚美詩安慰我：「祂是昔在，今在，永在的上帝！祂是起

初的，祂是末後的！」歌詞像一道光照進我混亂的內心，提醒我：祂是開始，也是結束，祂是永恆的主！惟獨祂能用永恆來安慰我面對人生的種種別離。

「（上帝）又將永恆安放在世人心裏」（傳道書三11，《和修版》），因着認識這位永恆的主帶來的力量和平安，讓我能坦然面對離別，繼續前行。

移民路上的同行與支持

「上帝造萬物，各按其時成為美好」（傳道書三11）。準備移民時正值疫情，惟上帝早已預備恩典。除了不少已移民的朋友分享其經驗外，我的好友及其家人也在差不多時間移

居美國。大家共同分享所作的準備及調查，又互相鼓勵、彼此關心，讓我感受到溫暖。上帝安排了這同行的小圈子，讓我感到祂的眷顧無微不至。

離港那天，香港的家人浩浩蕩蕩前往機場送別。美國那邊原只有我丈夫一人接機，感覺有些孤清；豈料他突因公務需出差到西岸，我只好帶着大

包小包先到西岸與他會合，幾天後再一起回所住州份。起初心裏百般不情願，及後方知是上帝的美好安排。住在西岸的阿姨和舅父們，帶着熱騰騰的湯水和新鮮水果到機場接我。那幾天，其他親戚和好友也前來探望，熱鬧得讓我喜出望外。原以為是孤單的抵埗，卻轉化成溫暖的團聚，讓我在異鄉感受到家的溫暖。

作者離港前既與成長地道別，也為這城禱告。



感恩上帝同在，作者逐漸適應移居後的新生活。



新生活中上帝同在

抵達美國後，我面臨三大挑戰：習慣駕車、尋找新工作，以及建立新的社羣。為了與奶奶一起上教會，我們轉到一所靠近她家的新教會。同時，丈夫也在尋找新居，希望給我一個溫暖的家。最終，我們的新居距教會不到七分鐘車程，這讓我建立新社羣變得更容易。靠近教會雖非選擇新居的條件，但這巧妙安排，讓我感受到上帝的帶領。



荒涼淒美的冬天景象，讓作者讚歎天父的創造。

初抵步時家中仍「空虛混沌」，每天圍繞着家務打轉，卻經歷到祂的信實。我在香港即將離職時，工作上仍有一個項目未完成，這讓我到美國後，仍能繼續參與其中，成為適應新生活的橋樑。

駕車則是我最大挑戰，總讓我戰兢緊張。每次開車前，我都禱告求天父與我同在，幫助我安全駕駛。那一刻，我深深體會：「你們在我裏面，我也在你們裏面。」（約翰福音十四20）上帝的同在讓我逐漸適應下來，現在我已能獨自駕駛四十分鐘的路程。這一點一滴的進步，都是祂的恩典。

永恆中的平安與盼望

移民過程充滿不安與挑戰，「然而上帝從始至終的作為，人不能參透。」（傳道書三11）離別的掙扎到新生活的適應，我經歷了無數「意想不到」的美好安排，上帝無微不至的作為，讓我在充滿未知的境遇中得着平安。祂是昔在、今在、永在的上帝，祂的恩典讓我在別離中找到永恆的盼望。願每位身在異鄉的讀者都經歷到上帝的恩典，體會祂永恆的同在及平安。■

解鎖： 穿越恐懼， 迎向突破

思斯

「解鎖」這詞由來已久，以往通常指某些技術層面的成就；對移居海外的香港人尤其熟悉，例如當考取駕駛執照、找到合適工作、獲取專業資格、能以英語與本地人溝通、學會烹調港式美食等，大家都愛以「成就解鎖」恭喜添興。而近十年，它也廣泛應用於心理學領域，形容「突破限制」、「發現新可能」。

解鎖內心的限制

我們的心靈有時會像一扇緊閉着的門，特別當身在異鄉，遭遇的人和事不似預期，經歷挫折等，便可能會封鎖、否定自己，把內心的恐懼收藏起來，同時對周遭的變遷十分敏感，不敢前行，不能與人相處。這種狀況，表面是新環境帶來的緊張，實質源自內在批判 (inner critic)。這是人受內在聲音批評自己不夠好、是壞的，或與別人比較，覺得自己沒價值，形成恐懼、孤單、受陰影所困、停滯不前，就像一扇未能破解的密碼門。

「解鎖」是一種重要的心理質素，是幫助我們面對新環境、新挑戰的力量。最可貴的是，我們自身就有這種恢復力 (resilience)，是上帝創造我們時已內置其中，能驅走恐懼，釋放原屬美好的我們 (being)。真正的恢復力不僅僅只讓人撐下去，而是得着從上帝而來的內在更新力量。如聖經所言「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（哥林多後書五17）

以下兩個真實的生命故事，見證在移居生活中，生命如何突破困境和挑戰。

Jane的故事：藉自我察覺尋回恢復力

Jane（化名）考完DSE後與家人移居海外，不單要適應新環境，更經歷父母離異；既要擔起幫家人轉簽證的事，也要處理家人情緒與日常生活安排，加上大學學業壓力，重擔接踵而至；為了家庭，她硬着頭皮撐着。然而，一年後她的情緒已不勝負荷，大學二年級時開始出現抑鬱，甚至曾有輕生念頭。

感恩的是，身為基督徒的Jane沒有放棄信仰，堅持到教會聚會。教會的牧者、導師和弟兄姊妹亦給她很大支持，同時她也願意尋求輔導幫助。

「懼怕人的，陷入網羅；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。」（箴言二十九25）心理創傷學家列文（Peter Levine）指出，創傷會使人陷入恐懼和無助的循環，身體無法動彈、情緒混亂。情況就像小動物被猛獸捕獵時，若牠可捉緊能逃脫的瞬間，無法動彈的循環便被解鎖；一刹那的察覺能立時救回生命。情緒曾陷低谷，連起床、執拾房間都做不到的Jane，需要到另一城市實習。不久，她發現自己竟能搭巴士、照顧起居、跟同事和督導相處，最後順利完成實習。這些微小的自我察覺，發現自己有力量照顧自己，就是這樣，Jane解開了因創傷和衝擊造成的枷鎖，成功擺脫恐懼的循環，生命獲得嶄新力量。逃離捆綁是恢復力的體驗。

筆者很喜歡作家法蘭克·赫伯特（Frank Herbert）在《沙丘》系列的一段話：「恐懼是心靈殺手。恐懼是帶來整體消滅的小死亡。允許它流經全身並穿透我。當它穿越我時，我要轉身回視恐懼行過的路徑。恐懼消失之處，所有東西都會消失，惟獨我存留下來。」Jane從低谷中慢慢走出來，透過輔導進一步自我察覺，並重新與上帝建立親密關係。「因為耶和華——你的上帝和你同去。他必不撇下你，也不丟棄你。」（申命記三十一6）

阿港的故事：藉喜樂與創意面對挑戰

阿港（化名）移民前是資深體育老師，亦是家庭經濟支柱，為人性格樂觀。不少移民會因找不到與經驗相關的工作、薪酬大降而產生身分危機。但阿港選擇不同視角，沒將工種、薪金看得太重，而是創意地將移民命名為

「中壯年的working holiday」，是新的人生旅程。他以新角度看新的人生使心思年輕起來，不因循舊模式，開放自己，對新事物好奇學習，誰說人到中年就不用更新呢！

當然，他亦曾有艱難時刻。初到英國時，因英語不流利，他害怕說英文。惟他沒停留在恐懼中，藉曾受過醫護訓練而申請醫護支援工作，順利成為彈性醫護人員。憑着敢問敢試講多些，多與人溝通，病房裏的病人和同事都很喜歡他，稱他為「天使」。醫護工作要幫助病人換尿片、清洗傷口、餵食等，對於喜歡整潔的阿港是一項挑戰，但他樂於服侍，更在病人身上看見主。正如耶穌的比喻說：「做在一個最小的身上，就是做在我身上了」（參馬太福音二十五34-46）。

喜愛跑馬拉松的阿港，運動不單讓他學會勝利，更學到如何面對失敗和困難。他把這份堅毅和忍耐運用在工作和生活上，助他面對移居異鄉的挑戰。他單純的倚靠上帝，帶着喜樂的心，放下執着，釋出創意，與自己自在相處，就不被困在恐懼中，活出自由。阿港不單是體育科老師，也成了別人的人生好教練。

結語

若你現在正面對生活的挑戰和恐懼，願你交託給上帝，學習祂的話語，感受身邊親人、朋友、教會弟兄姊妹的支持；學習自我察覺，放下舊我的固執，發現新的可能，繼續前行；願你藉上帝解鎖心靈憂困，活出真正的自由與更新。■

（作者為英國輔導與心理治療協會註冊輔導員，並在英國教會事奉）



香水菠蘿

黃剛

從街市上買來一個碩大、厚重、金碧參半的菠蘿，頂端一大撮堅挺的葉子，飽滿而有生氣。菲籍傭人看了一眼，說是正宗菲律賓香水菠蘿。不過她補充，待兩天熟透吃會更好。既然是專家，當然要聽她。

兩天後，菠蘿通體金黃，美得像梵高筆下的向日葵，而且陣陣幽香。傭人拿去，手起刀落，沒一會兒已捧出一大盤切得精緻的果品。果香撲鼻，小客廳裏充滿了濃烈島國風情。三個不太愛吃水果的小孩，敵不住菠蘿氤氳的誘惑，趨前一試，居然爭食起來，偌大的一盤很快就給吃個清光。傭人看到大家對她祖國土產如此捧場，眼神裏充滿驕傲。

幾天後我在天台發現一棵陌生的盆栽，是那個菠蘿葉子。原來，傭人見有空花盆，就湊了兩三升泥土、枯葉和碎石，把葉冠栽上去。這樣隨意栽種，我有點懷疑。不過傭人堅定地說：「她生命力很強。」流露出對民族生命力的信心。這話應該可信，因為像她一樣漂洋過海，來到一個陌生的家庭，很快就適應，融入了我們的生活。

果然，植物在日曬雨打的環境下展現出強悍的生命力，草莽粗壯的葉子很快蓋滿花盆，不久從中央處拔出一枝奇葩，居然還結出拳頭大的果實。

傭人看到小小的菠蘿，滿意地笑了。忽然，我聯想起另一個特別的民族：以色列人。她們亡國一千多年，流亡各地，多遭苦難，卻以驚人的生命力延續至今，而在生命力背後，一直隱藏着上帝的應許：「猶大家所逃脫餘剩的，仍要往下扎根，向上結果。」（以賽亞書三十七31）■





歷却滄桑 仍見純真

孫基立

我到達聖地牙哥的時候，氣候溫暖宜人。道路兩旁是粗大的棕櫚樹，這種熱帶樹木有粗大的葉，一節節渾圓的樹幹，告訴人們：這是陽光明媚的美國加州。

那天晚上正好是週末，穿着休閒服的當地人在街上悠閒地散步、購物。這裏的餐館流行一種「火燈」，在透明的玻璃罩中，燃燒着的火舌足有一米長，火苗跳動有力，為餐館增添動感和溫暖。

信仰中的歡快純真

西班牙語及文化在這個地區非常流行。在一個叫老城區的地方，有一座小小的丘陵，丘陵下是西班牙式小店和餐館構成的社區，商店前都有沉甸甸的花籃，蔓藤垂下，花朵繽紛豔麗。西班牙文化裏歡樂、開朗、狂歡的氣氛在這小小老城區，像繚繞的雲霧。

西班牙語的基督信仰文化中，也有一種特殊的歡樂氣氛，和人們熟知的端莊肅穆有所不同。那種歡樂帶着孩子的童真，上主的陪伴就如同父母的陪伴，想像一個活潑的孩子在父母身邊玩耍時的情景吧！這或有助理解他們在信仰中的歡快純真。

在聖地牙哥的西班牙社區，我特別能感受這種歡樂：教堂裏的華麗裝飾，構建了天真的氣息，聖誕節馬槽周圍擺滿鮮花，到處充滿色彩和裝飾物。孩子喜歡鮮豔的顏色，明朗的氣氛。這種華麗的歡樂，表達着一種簡單天真的信仰方式。

我很好奇：基督信仰在西班牙語文化中有悠久的歷史，是甚麼讓他們的語言文化呈現這一種孩童的純真直率呢？成年人能保持童真是很特別的

事。閱讀西班牙的宗教歷史就不難發現，這是一本艱難的歷史：經歷了與其他宗教的磨擦、錯誤的實踐、殘酷的戰爭……很難想像，如此災難後，每星期仍然上教堂的人心裏是怎樣的想法。

上帝和人最淳樸關係

在我的信仰中是否也有這樣的時刻？又是否一切從前讓心靈激動的事會漸漸褪色，面對平凡的生活、無法改變的世道、社會的腐敗、挫折和失敗，信仰也漸漸磨損疲憊，不再有新鮮快樂的感覺？

這樣的時刻，來到這個有馬槽、花籃、色彩的西班牙老城區徜徉，會讓我們重溫基督信仰中的這份歡樂純真；也提醒我們，這不僅僅屬於信仰的童年時代，也屬於已經在信仰中經歷過滄桑和艱難的人。在這裏，我們也許能找到屬於上帝和人之間最簡單、淳樸的關係。■



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 中國信使佈道會有限公司

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

