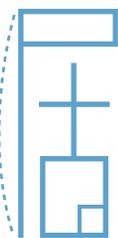




探問客旅人生 尋覓心之安處

2025年7月 第7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

上帝的時間表 / 顏詩麗

4 雲上有藍天

愛裏的寬恕之道 — 移居夫婦面臨的挑戰（二）

/ 鄭少芬

7 信·愛常在

安靜 / 郭嘉敏

8 世界的角落

悠揚的喜怒哀樂 / 孫基立

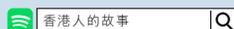
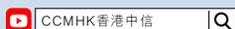
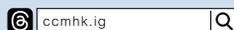
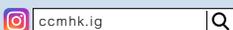
10 封底

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



上帝的時間表



顏詩麗

從香港來到溫哥華已兩年半，期間的經歷是我人生中一個難忘的轉捩點。

因着香港環境的變化，特意提早安排兒子到溫哥華讀書，他很喜歡也很適應這裏的生活，為了更好照顧他，經過祈禱及與丈夫商量後，我決定放棄香港穩定的工作搬來加拿大生活，陪伴兒子成長；丈夫則繼續留在香港工作，也方便照顧留港家人。

移民旅遊兩碼子事

在香港生活的衝擊下難免會感迷惘，從而期待移居到加拿大會是不同的世界。以往曾多次到溫哥華探望家人，旅遊玩樂，非常愉快。這次移居、



在地生活後，才深切體會到完全不是想像中那回事。感恩我已比很多人幸運，能在這裏有家人疼惜與幫助，但畢竟要面對巨大轉變，有很多想像不到的限制，面對不同的生活環境與文化差異，一下子實在不容易適應。

例如曾以為來到一個自由的國度便可暢所欲言，但有些議題在評論時仍得非常謹慎；並且這裏有很多教育課題如毒品、跨性別等都很開放，每想到兒子要面對這些教育時便嘆怎麼辦？加上一家人分隔異地，不禁懷疑起初移居的決定是否正確？我的情緒曾極度失落寂寞，雖沒想過要尋死般嚴重，只是想找個合適傾訴渠道，惟因不想家人與丈夫擔心，又不是隨便可與人傾訴，曾想過尋找一些支援機構如香港撒瑪利亞會的情緒援助，然而始終苦無出路。

無助日子得主扶持

幸好來到溫哥華後隨家人參與教會聚會，情況因而得到突破。我雖多年前已信主成為基督徒，也已受水禮，但因着香港的生活壓力及年輕時崇尚自由主義，與上帝的關係疏離，有很長時間離開了祂。一直到兒子出生後才再返教會，但仍只是一個「星期日信徒」。感恩來到這裏後有更多時間重新親近上帝，我漸感與上帝再次建立關係。除恆常禱告，也隨時隨地由衷的感謝讚美祂，經過一段時間與祂聯繫，我經歷到上帝的回應。

除了每週的主日崇拜，我亦參加研讀聖經班，也加入了教會的姊妹團契。在團契活動中，我學習每天抄寫經文。記得一次抄寫聖經金句時，讓我大受激勵：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」（馬太福音十一28）當時的我正身處最大壓力、無助、透不過氣的日子，感恩上帝透過這經文，令我感受到一股強大的力量扶持着我，讓我知道不用害怕，祂一定會為我解決難題！又有一天到公園散步時，我問上帝：「祢讓我來到



作者和兒子都珍惜在教會的事奉機會

聆聽版



這裏，為的是甚麼呢？可以給我明確的答案嗎？」那次很確切感到祂的回應是叫我等待，突然心裏滿是平安，是一種很踏實的體驗。

上帝引領豐盛生命

自此，我再沒為生活擔憂，且開心地釋放自己參與各樣活動融入社區。我跟隨教會到Merritt傳福音、與媽媽和家人參加郵輪旅行、又跟隨大溫讚美操團隊到台灣參與二十週年慶典，還順道回香港的家住上一些日子。一切都是上帝恩典，祂為我度身訂造最適合我的人生。

我現在加入了粵語崇拜領詩小組及讚美操團隊等，透過音樂、歌詞與伸展運動，不僅有助身心健康，更可傳揚上帝。兒子則參加青年團契，樂在其中，更願意擺上參與事奉，在崇拜的影音組及中文學校擔任助手等，很是感恩！

信靠上帝面對未來

於今回望，實在後悔昔日曾遠離上帝，浪費了不少年日。感謝祂不離不棄，一直引領我，賜我今天多姿多采的豐盛人生，因此現在更要珍惜機會，投入教會的事奉。

感謝上帝帶領，讓我學會與祂建立緊密關係，凡事倚靠祂。即使仍要面對未來各項挑戰，如想到留在香港的丈夫難免有些掛慮，以及一家人暫仍要長期分開兩地生活等，但想到我們遇上的一切事，都是上帝允許的，只要信靠祂，就不用疑惑。人生不怕有難處，就怕不懂尋求上帝，祂有祂的時間表，只要耐心等待，祂必按其最美好的旨意成就。

「上帝所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」

（腓立比書四7）祝願大家平安喜樂！靠着上帝得力！■

愛裏的寬恕之道 ——

移居夫婦 面臨的挑戰 (二)

鄭少芬



有說「父子無隔夜仇」，那夫婦呢？

不少攜手走過數十寒暑的夫婦，至今仍記得對方在婚姻初期說過的傷人話、做過的刺痛行為。這些未被真正處理的傷痕，漸漸沉澱在彼此心中，化作一道道心結，纏繞着二人關係。夫婦在異地生活時，因着種種文化和環境適應的壓力，這種張力會被進一步放大。許多移居海外的夫婦，見面時間雖較從前多了，反而讓過往彼此未解的誤會與傷痛被不斷翻起。

饒恕在婚姻中的艱難

生活中的點滴瑣事，很容易勾起埋藏已久的失落與不滿：婚禮安排不合心意、婚紗照未如預期、面對父母無理要求時對方未曾為自己挺身而出……這些被忽略的期望，日積月累地堆疊，形成一道又一道看不見的心牆。



婚後的相處更是挑戰重重：家務分工不均、育兒責任模糊、言語尖酸刻薄、自私冷漠、對伴侶的需要視而不見……甚至有些夫婦經歷了情感上的出軌，即使沒發展成實質婚外情，信任已被動搖，情感裂痕難以彌補。

表面上仍是同一屋簷下的夫妻，心靈卻早已漸行漸遠，貌合神離。這樣的婚姻景況，令人唏噓，也引人深思：饒恕，到底是甚麼？為何對最親密的伴侶，饒恕反而最難？

「饒恕」對基督徒來說並不陌生，耶穌教導我們：「要饒恕人七十個七次」（參馬太福音十八21-22）。這話的重點不在數字，而是背後無條件、持續不斷的寬恕態度。可是在現實生活中，從知識到行動，往往橫互着千山萬水。特別是婚姻這極為親密的關係，傷害往往來自最熟悉、最信任的那人，也因此最難承受、最難原諒。

饒恕在婚姻裏非一蹴而就

傷害的種類與深淺雖不盡相同，但都可能成為關係中的致命隱患。饒恕與否，往往取決於傷害的性質、嚴重程度，以及是否屢犯不改。有時，最難以原諒的，並非驚天動地的大事，而是那一點一滴、得不到回應的渴望：希望你多陪我一點、多聆聽我一些；希望你在我困難時站在我這邊；當我感到被冒犯時，希望你挺我、護我。

這些看似微不足道的小事，日積月累後，成了無形的傷口。這類傷害，並非一句「對不起」便能輕易修補；當原諒變得遙不可及，關係也可能走上無法挽回的邊緣。

筆者曾接觸過一些經歷婚外情的夫婦，即使當事人早已中斷第三者的關係，受傷的一方仍難以釋懷。即使事件發生已久，仍會不斷追問當時的原因與經過，而出軌的一方也不知如何重建信任與情感。饒恕，在婚姻裏從不是一蹴而就的決定，而是一個過程，是一次又一次選擇的累積。

饒恕之道五個重點

一、饒恕不等於忘記

饒恕，不是抹走過去，不是否認傷害存在，而是選擇不讓過去掌控



自己的情緒與行為。這是一種釋放，讓自己走出傷痛陰影，不再活在過去的捆綁中。

二、誠實面對自己與事件的影響

要饒恕，首先要勇敢面對自己的傷口：這件事如何影響了你？為何如此受傷？這樣的情緒是否與過去的經歷有關？也可嘗試換位思考，理解對方當時的處境與行為背後的原因，反思自己是否也有值得改進之處。

三、學會放下：不是逃避而是釋懷

選擇放下，不代表懦弱或縱容，而是一種勇氣——拒絕被過去牽制。然而，當對方的行為一再重複、傷害未見改善，我們也有責任為自己設立界線，學習保護自己。這才是真正成熟的寬恕。

四、重建信任需時間與真誠

即使說了「我原諒你」，並不代表關係就能立即修復如初。信任的重建是一段旅程，需要誠意、時間和行動支持。受傷的一方需要療癒，被寬恕的一方則需以實際行動證明其改變與可靠。

五、尋求與給予寬恕是雙方責任

受傷的一方需要空間與時間釋懷；而犯錯的一方應懷着悔意主動承擔責任，不推卸、不辯解，誠心認錯。真正的道歉，不是「如果我讓你不開心，我很抱歉。」而是「我知道我傷害了你，對不起，請給我機會改變。」

讓傷痕成恩典記號

饒恕，是兩人都需要踏上的旅程。這條路不容易，卻是關係得以重生的關鍵。婚姻裏，難免有爭執、誤解、受傷的時候，只要雙方願意彼此包容、鼓勵與饒恕，曾經的傷痕也能轉化為恩典的記號，成為愛情歷程中深刻而美麗的一章。

願我們在主裏學習饒恕——不是因為對方值得，而是因為我們渴望釋懷，渴望重建；不是因為忘記，而是因為愛。■

（作者從事輔導專業，且關注移居者適應情況）

安 靜

郭嘉敏

人們，習慣每天奔波生活，熱衷每天忙碌活動
卻是，害怕一人獨處，四周寧靜

人們，從早到晚，忙不過來，靜不下來
卻是，常會感到寂寞，有種誰明我心的空虛

物質富裕了我們的生活
卻仍是苦惱、困擾、面上沒有笑容

獨處不是孤獨，獨處是安靜
安靜不是寂寞，安靜是重新得力

安靜下來，與上帝心連心的交通
安靜下來，與上帝心連心的分享
上帝最明白我們內心的渴求
上帝最了解我們真正的需要

獨處安靜的時候
就讓我們滿足於與上帝單純的心靈交流
獨處安靜的時候
也就是我們從上帝支取足夠力量的時刻

你們得救在乎歸回安息·你們得力在乎平靜安穩。
以賽亞書三十一5

悠揚的喜怒哀樂

孫基立

在芝加哥的夏天，有一個著名的爵士樂音樂節。市中心的千禧公園裏，一片廣闊草坪上有一個專業舞臺。週末傍晚，這裏常有水準很高，而且免費的大型音樂會。而在八月底，一年一度的爵士樂音樂會，會邀請世界著名的爵士樂音樂家在這裏演出。慶典持續整整三天，歡樂的氣氛在草坪上蔓延，人們挽着野餐籃，坐在草坪上，傾聽心儀音樂家的演奏；孩子無拘無束地在草地上玩耍嬉戲；每到音樂結束，觀眾都熱烈地鼓掌歡呼。

真情實意

爵士樂的原創地是十八世紀美國南部新奧爾良地區。那時在當地的黑人奴隸喜以音樂來感嘆生活的艱辛、勞苦，向上帝申訴，尋求安慰。在音樂風格上是融合了基督教的福音音樂、非洲民間音樂、西方音樂……是個典型的混血兒。南方著名的爵士樂藍調，有類似中國山歌「一呼一應」的結構，開始時抒發絕望無助，後而是安慰、紓解痛苦，彷彿受苦者向上帝呼求，並即時得到安慰。藍調的音樂風格非常重視感情的自由宣洩、即興發揮、創意利用各種音樂的風格節奏，有機地將其融合成一種非常獨特的音樂形式。

芝加哥的爵士樂音樂節重現了這種自由真實的氛圍，音樂的節奏時而悲愴，時而歡樂，時而像情人間的密語，時而像絕望的呻吟……音樂家的肢體語言和音樂，也全心投入地表達內裏真實的情感。這和歐洲古典音樂廳

的莊嚴肅穆、音樂家和聽眾的衣妝整齊、音樂的宏偉嚴謹、一絲不苟，形成完全不同的兩個風格。

坦然無偽

這讓我想起聖經的詩篇，用詩歌和音樂吟誦古代以色列人的痛苦悲哀、上帝的拯救。大衛王曾寫下許多詩篇，交給伶長譜曲演奏。他自己在歡樂時，載歌載舞，抒發對上帝的感恩，雖然王后米甲覺得這樣有失君王的威嚴體統，大衛王卻認為自己雖然是君王，但在上帝面前永遠可以像孩子一樣，以最真實無偽的方式示人。

上帝和人之間最重要的關係就是真實，我們可能對基督信仰有不理解之處，有悲哀憤怒膽怯……上帝願意聆聽這些傾訴。在聖經中可以找到無數這樣的例子：大衛、摩西、約伯、基甸……他們不會強裝英雄或者信仰模範，而是誠實坦率地告訴上帝他們的擔憂抱怨，上帝總是會幫助他們。從聖經的詩篇和許多歷史記錄中，我們都能安心地發現：基督徒不必懼怕在上帝面前表露真實的情感。我們應該好好享受這種幸福。■

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.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

