



探問客旅人生 尋覓心之安處

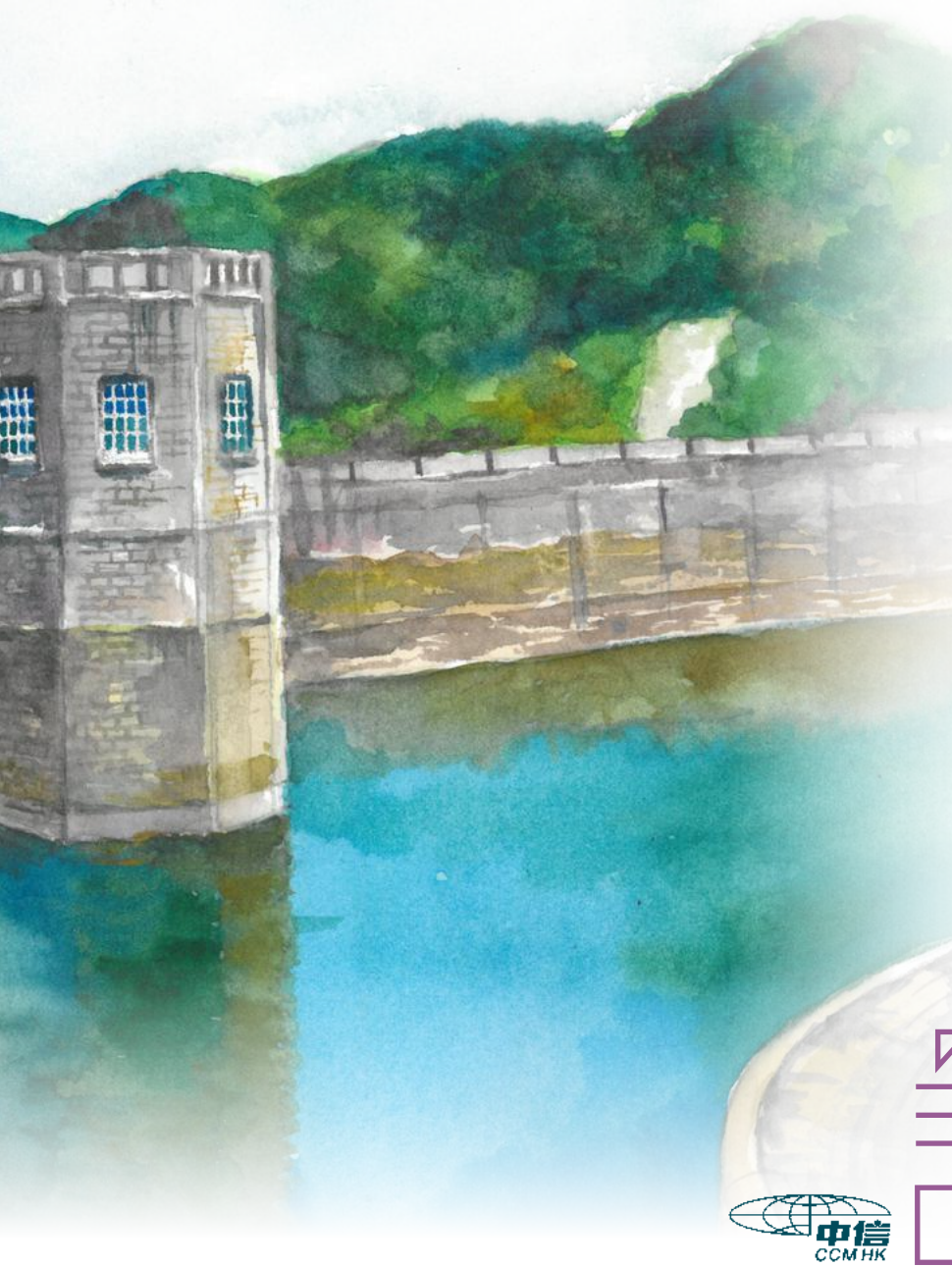
2026年7月 第19期

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

流散千里，仍在祢的院宇 / Kristen

4 雲上有藍天

如果我們不再見——哀傷告別式 / 鄭少芬

6 輔導服務資料

英國及加拿大地區

7 信·愛常在

謝謝不嫌棄 / 葡萄籽

8 異地·人·情

等待的藝術(二)：在增值中與上帝同行 / 呂宇俊

10 影照世情

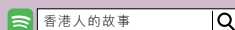
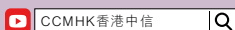
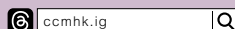
攝影 / lhnang

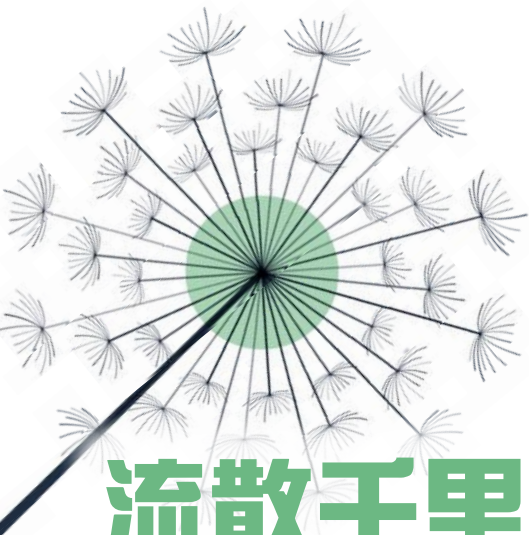
10 封底

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





作者每天上下班的必經之路

流散千里， 仍在祢的院宇

Kristen

「在你的院宇住一日，勝似在別處住千日……」（詩篇八十四10）過去五年，這聖經經文一直成為我最深的提醒。曾經我以為「家」必然與土地有關，離開熟悉的城市、語言與生活就等於離開了安穩。惟回望這段移居英國的路，我漸明白：真正使人安穩的從不是某個地方，而是人在漂泊中仍經歷到上帝同在。即使流散千里，只要仍在祢的院宇，心便有歸處。

回顧2019至2020年，我的生活充滿矛盾。當時香港社會氣氛沉重，但我的生活顯得平穩：工作沒受疫情衝擊，教會生活穩定，有互相扶持的主內姊妹同行。無論從世俗或信仰角度看，我似乎都處於理想狀態，無可抱怨。

然而，在那看似安穩的日子，我心底有種說不出的迷失，不知未來會變成怎樣。我不斷向上帝禱告：「主啊，我的恐懼從哪裏來？求祢不僅指引我方向，更讓我在祢的愛裏重新得着信心。」

藉上帝話語放低執着

就在那段時間，英國政府推出一項移民計劃，為英國國民（海外）護照（BNO）持有人提供通往永久居留與入籍的途徑。起初我未放在心上，因從沒想過離開香港。直到有一次，我與昔日在澳洲查經班的導師視訊代禱，她突然提起這事，鼓勵我認真考慮，並為此求問上帝。當時我很抗拒，覺得留下來才是理所當然。



掙扎期間，禱告夥伴分享了文首的聖經經文給我。那刻我深被觸動，像是被上帝輕輕提醒：真正的平安不在物質豐富或環境熟悉，而在是否活在上帝的旨意中。我開始明白，「家」不應只由地理位置定義，有上帝同在的地方就是家。

上帝早開了家人的心

移民的最大關口永遠是家人。我們一家關係密切，實在沒法想像拋下他們獨自離去。開口前我非常焦慮，怕他們怪我自私，但上帝在禱告中賜下莫名的平安。

那次全家傾談的結果出乎我意料，原來父母和弟弟心底對當時的環境感到極大的壓力與困擾。當我提出移民的念頭時，他們不但沒反對，更坦言一直在考慮這條路。

那刻我才明白，上帝早已在各人心裏動工，家人的共識成了我最踏實的印證。接下來的準備過程雖繁複，但我心裏有一種前所未有的篤定，感到被上帝帶領。

在未知中經歷恩典帶領

2021年，我和弟弟先行出發作「先遣部隊」。那時英國仍處後疫情時期，租務市場競爭異常激烈。感恩的是我們抵達不到一個月便順利租到合適單位，第五個月我也找到工作。在當時的移民潮中，與其說是運氣，這種「效率」實在是上帝具體的看顧與恩典。

一年後，父母也順利來到英國，一家終再團聚，後來甚至買到心儀的房子。那段日子全家人一起溫習獲取永久居留權必要通過的Life in the UK考試內容，彼此抽問，又互相取笑對方的



去年聖誕節作者在家中擺設聖誕樹



去年底作者在溫徹斯特大教堂外的聖誕市集攝



作者在假日時遊逛格林威治公園

英文發音。那些看似平凡的畫面如今都成了我內心恩典的記號。最近我和弟弟正式取得永居權。回望這五年的路，教我深信上帝的帶領從沒偏差。

每步都在上帝的院宇

這段路並非全然輕省。身為家中唯一的基督徒，我跟家人之間仍會有磨擦。尋找適合自己的教會時也曾經歷漫長的低潮。即便到了今天，面對未來的政策轉變，父母的定居申請可能存在變數，但奇怪的是，我們沒因此陷入恐慌，因這五年的經歷已讓我慢慢學會：真正的平安不在所有問題都已解決，而是面對未知的時候，人仍深信上帝必會繼續帶領。這種信心不是掛在嘴邊，而是真實活出的平靜。

在移居路上，我常想起初信主時最喜歡的詩歌〈Every Move I Made〉：「Every step I take, I take in You. You are my way, Jesus. Every breath I take, I breathe in You. Waves of mercy, waves of grace, everywhere I look I see Your face.」這幾句歌詞陪我走過無數前往火車站的早晨，伴我度過許多處理移民文件的深夜。信仰未必總在轟烈的神蹟裏，更多時候誠如歌詞所言，我踏出的每一步，呼吸的每一口氣，都在祂的帶領裏；其恩典更如海浪般一波又一波湧來。流散千里，卻走進更廣闊的院宇——無論身在何處，上帝的同在從未改變。

主啊！我讚美祢，因這五年來的每一步都有祢。■



如果我們不再見 ——哀傷告別式

鄭少芬

友人驟逝的烙印

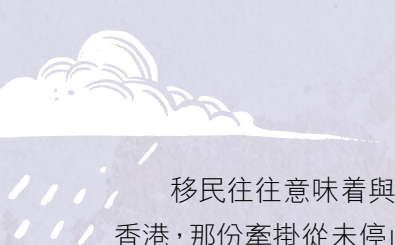
移居英國這幾年，筆者經歷了幾場與朋友的告別。他們有抵英後才相識的新友，也有相交多年的摯友；有受病魔折磨許久才解脫的，有從發病到離世不過兩三個月的；更有一位朋友在突如其來的交通意外中驟然離去。這些離別形式各異，交情愈深，留下的烙印自然愈深刻，難以磨滅。

當時得知多年好友身患頑疾，心中總盼望奇蹟出現。後來眼睜睜看着她身體日漸虛弱，雖然心裏早有準備，但死訊真正傳來的那刻，震撼與悲傷依舊鋪天蓋地而來。在她病情惡化的日子，家人和朋友都未有機會與她好好傾談與道別，我們只想減輕她的痛苦，卻沒有把握僅有的機會向她表達愛和不捨。

至於因車禍驟逝的當地朋友，死訊更像是真實的玩笑，讓人久久無法消化。她是撫養多個孩子的單親母親，待人親切溫柔，也是很虔誠的基督徒。筆者不禁問上帝：這事為何會發生在她身上？事情到底哪裏出了岔子？她的孩子日後該怎麼辦？

走過道別的路

事實上，這樣的哀痛並非筆者獨有。身邊不少移英港人正經歷親友的離世，有些甚至面對至親猝逝的巨變。那種在異地承受的衝擊，其沉重實在難以想像。



移民往往意味着與摯愛分隔兩地。無論親人是在身邊，還是在遠方的香港，那份牽掛從未停止。有時偶然得知遠在香港的父母或家人病倒，甚至住進了醫院，那種心急如焚、恨不得立刻買機票返回香港的焦慮，常常在我身邊的朋友身上上演，任何言語都無法道盡對家人的思念與無能為力。在英國如遇上枕邊人或家人離世，因人生路不熟，處理身後事本就不易，加上多數親友都在外地，更添深刻的孤單感。

當至愛或家人離去，我們該如何走過那段不可避免的哀傷？這段療傷的路程因人而異，身處異國他鄉，生活環境的轉變與孤立讓這份悲傷變得加倍複雜與艱難。

威廉·沃登（J. William Worden）在其著作《悲傷輔導與悲傷治療》中提出哀傷的四個任務，透過這些任務能幫助經歷喪親的人逐步完成哀悼，慢慢恢復生活的平衡。這些任務沒有絕對的先後次序。哀傷從不是一條筆直的單程路，當事人往往會反覆經歷、甚至往回走，這完全是正常的。以下是書中提及的四個核心任務：

任務一：接受失去的事實

全然面對逝者已離去、無法再回來的現實。這不僅是理智上的知道，更是情感上的承認。常見阻礙包括刻意淡化彼此的關係來逃避打擊，或因猝逝和意外而陷入無盡的內疚與不解，卡在原地。哀悼者透過參與喪禮或告別式，試着用過去式談論逝者，有助接受失去的現實，開啟療傷之旅。

任務二：經歷哀傷的痛苦

悲傷會引發孤獨、絕望、憤怒、內疚等複雜情緒。每個人的情緒波動都是獨一無二的。哀悼者因痛苦太強烈，或社會文化要求「表現堅強」，而迫使自己壓抑或迴避淚水。因此要對自己的混亂保持耐心，允許自己體驗、承認並談論這些痛苦，才是走向療癒的途徑。

任務三：適應逝者不在的新環境

在「對方已缺席」的世界裏重新定位自己，通常需要很長時間，並包含三個層面：

- 
1. **外在生活**：獨自生活，硬著頭皮學習過往由對方負責的技能（如理財、家務、育兒）。
 2. **內在認同**：重新定義「我是誰」。習慣的角色（如妻子、丈夫、兒女）被迫改變，需要重建自我。
 3. **精神重建**：在沒有對方的世界裏重新找到活著的意義是必經的摸索階段。

任務四：尋找新連結投注活力

不是忘記逝者，而是在心中為回憶留個空間，同時允許自己繼續生活。準備好後，允許自己投入新活動和結識新朋友。雖然我們無法改變失去的事實，但保持與過去的情感聯繫，同時活在當下，你會發現自己能在思念對方的同時，再次擁有感受快樂的能力。

這些理論只是一盞指路燈，而非必須完成的任務清單。如果你現在做不到，請千萬不要苛責自己，特別是身處異國他鄉，生活環境的劇變與孤立會加劇悲傷，此時你更需要給予自己加倍的溫柔與寬容。如果你覺得被某個關卡「卡住了」，請記得尋求專業支援。你不需要也不應該獨自承受這一切。■

（作者從事輔導專業，且關注移居者適應情況）

移居生活的種種適應帶來不少壓力，愛我們的上帝甚願扶助同行。
讀者如需協助，紓解壓力困擾，請聯絡以下輔導服務。

英國地區讀者

請在英國中信的IG及FB留言，將有專業輔導員聯繫安排。



<https://www.instagram.com/ukccm2024>



<http://www.facebook.com/ukccm2024>

加拿大地區讀者

中信溫哥華中心－靈機輔導服務
Linkage Counseling Service

網頁：<https://vancouver.ccmcentre.ca>
熱線：604-629-2266
電郵：linkage@ccmcanada.org

中信多倫多中心－靈機輔導服務
Linkage Counseling Service

網頁：<https://centre.toronto.ccmcanada.org/cn/linkage>
熱線：416-899-0837
電郵：carollam@ccmcanada.org

中信卡城中心－精神健康及輔導服務

網頁：https://calgary.ccmcentre.ca/mh_counselling
熱線：403-233-8763
電郵：calgary@ccmcanada.org

中信愛城中心－精神健康及輔導服務

網頁：<https://edmonton.ccmcentre.ca/counselling-2>
熱線：587-982-8111
電郵：edmonton@ccmcanada.org

中信滿地可中心

網頁：<https://centre.montreal.ccm-canada.org>
熱線：514- 878-3113
電郵：montreal@ccmcanada.org

謝謝 不嫌棄

葡萄籽

一個人在外頭住久了，雖間中感到孤單，但也很自在。躺在床上毋須理會儀容，床鋪睡亂了就讓它亂，累了便簡單吃個飯盒或啃個蘋果，連碗也不用洗。深明「相見好，同住難」，這些年來好幾次朋友提出合租房子以節省開支，我都一概搖頭，以免影響友誼。身邊太多平日相好的兩人相約去旅行後便立即拉倒的例子，翻臉的原因常是些雞毛蒜皮事。

我慢慢才發覺，長期建立起來的生活習慣能夠給自己安全感，這規律一旦改變便會帶來壓力，也可以成為把人隔絕的牆。今時今日打開手機，社交媒體充斥各種因文化差異而起的嘲弄：甲地的人蹲在街上吃東西很粗魯；乙地的人在車廂大聲講電話很沒教養；丙地的人用手抓飯吃很不衛生。就連新婚夫婦也會因擠牙膏方式不同而鬧不快，



當兩人好好溝通、遷就和調節，建立屬於彼此的共同生活習慣，才比較可以住在同一屋簷下。

因此，當牧師在講道時提到上帝願意和我們同住，我很感動。上帝在舊約時期設立會幕讓人親近祂。出埃及記二十九章45節說：「我要住在以色列人中間，作他們的上帝。」約翰福音一章14節中，主耶穌「道成了肉身，住在我們中間」。我生活懶散，但聖潔的上帝竟沒有嫌棄我，還與我同在！甚願我能在主的教養和薰陶下捨去壞習慣，活得愈來愈像祂！■

等待的藝術（二）：

在增值中與上帝同行

呂宇俊

等待到失焦

或許因為我已移民十多年，也或許不少人知道我這些年一直在不同範疇學習與裝備自己，因此常有信徒或未信的朋友與我分享在異地「增值」的掙扎與疑問。

有位朋友對我說：「呂Sir，我明年五十歲了，太老了，不能再『增值』了。」另一位三十多歲的父親則坦言：「我也很想進修，但真的沒有心情。來到異地，很多事情不適應，又要找工作，又要面對英文考試。」

不少身在異地的人都有一個共同點——忽然失去人生方向。生活彷彿變成漫無目的地等待：等待工作、等待適應、等待機會，甚至等待重新開始的勇氣。然而，我選擇另一種等待的方式——持續「增值」。

等待中「增值」

過去十多年，我在異地完成了香港伯特利神學院的博士課程，也在加拿大考取了認可的健身教練及踢拳（Kickboxing）教練資格。最近更完成了為期兩年的殯儀館經理及遺體防腐師專業課程。

回想修讀第三個課程的這段路，我滿心感恩。首先我是班裏唯一參加這英文課程的華人學生；其次，我在香港會考時是商科背景，但遺體防腐涉及大量理科與微生物學知識，很多專有名詞即使查字典也未必明白，更遑論應付考試了。

第一年第一學期，六科之中已有兩科不合格。那刻我確實想過放棄，但那時我想起一節聖經經文，加上自己願意堅持到底的性格，讓我沒有停下來。

太太常對人說：「只要我丈夫決定要做的事，他一定會想辦法完成。」這既是鼓勵，也是提醒。既然理科和英文不足，我就到教會請教任教中學生物科的老師；既然我不熟悉防腐程序，就向在職的防腐師學習實務知識。考試前把筆記翻譯成英文，並於坐車和走路時聽課程錄音，讓自己沉浸在學習之中。

楊牧谷牧師曾說：「你可以把兩至三年看作一段堅持；當你堅持過去，人生就已經走遠了一段……」這兩年確實不容易，但回頭一看，原來已經走過來了。

等待中文託

來到異地，讓我們珍惜這段「留學生」時光。只要你願意主動踏出一步，在「增值」的過程中會遇見許多「天使」——在關鍵時刻幫助和陪伴你的人。我在教會遇到很多「天使」。更重要的是，我深信主耶穌一直與我們同行，分擔我們的重擔。

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音十一28-30）你或許見過兩隻牛一同負軛耕田的畫面——那是極其美麗的景象。復活的上帝願意與我們同工，祂不單不離開，還主動分擔我們的重擔。

在等待的日子裏，你願意選擇與上帝同行，並讓自己的生命持續成長嗎？■



套在兩隻牛身上的便是「軛」，其中一功能便是輔助一起工作。

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



「你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？」

（馬太福音六26）

攝影及經文：Ihnang

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 中國信徒佈道會有限公司

責任編輯 / 吳陳妙如

執行編輯 / 陳佩儀

特約編輯 / 梁百璇

封面圖 / 繆靜嘉 設計、插圖、製作 / 濠一設計坊

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

