



探問客旅人生 尋覓心之安處

2026年9月 第21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

離開後被建立 / Iris Chan

4 雲上有藍天

I belong to Jesus / 劉智民

6 輔導服務資料

英國及加拿大地區

7 信·愛常在

身分 / 葡萄籽

8 異地·人·情

從探訪移居者看見上帝的奇妙牽引（上） / 呂宇俊

10 影照世情

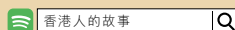
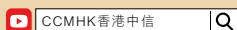
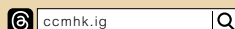
攝影 / Begonia

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



離開後 被建立

Iris Chan



在英國某個冬夜，廚房只剩水龍頭的聲音，站在待洗的碗碟前，心裏突然冒出一句：「為何我在這裏？」這或是不少移居者都曾悄悄問過的問題。轉眼間，我們一家來到英國已四年，回望這段歷程，百般滋味。移居他鄉，不單是環境的改變，更是內心的重整，過去掌握的安全感在陌生的地方被拆解殆盡。一路走來，有掙扎，有不安，也有軟弱，但更多的是經歷主豐盛而真實的恩典。

柴米油鹽的服侍

初到英國時，最大的衝擊來自生活細節的轉變，凡事都要重新學習，如家務、煮食、家居維修、適應寒冬及學習駕車，日常娛樂也變得簡單。香港生活節奏急速，有許多便利的服務，惟在這裏一切都需親力親為。



每逢學期 term break，作者全家會前往英國各地，享受親近大自然的時光。

更大的挑戰是這些轉變同一時間臨到，我要與丈夫共同面對。以往各自忙於工作，長時間相處的機會不多；來英後，生活與家庭責任突然緊密交織在一起，發現彼此在處理家務和生活細節上的差異，磨擦與爭拗自然出

現。我常感委屈與不快，自忖為何我在這裏？回過神來，想起初心，我低著頭，繼續洗碗。

就在我內心充滿埋怨時，聖靈提醒我：「能服侍家人就是一種福氣。」這話讓我重新反思自己的心態。家務不只是責任，更是愛的表達，不應比較誰付出更多，而是學習彼此服侍。正如聖經所說：「無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的，不是給人做的」（歌羅西書三23）。

感謝上帝！丈夫很有擔當，默默處理了許多生活上的困難，也讓我學會欣賞與感恩。我們的婚姻不是沒有衝突，而是在磨合中被上帝慢慢塑造，學習忍耐、包容與彼此扶持。

放慢腳步關係更新

在孩子的成長與教育方面，我們更清楚看見上帝的安排。兩個孩子順利入讀心儀的中學，逐漸適應學習環境，亦結識了不少朋友。我們曾擔心他們能否適應陌生文化，但上帝一步一步帶領，超過我們所求所想。



駕車是作者必須克服的挑戰之一，惟有神同在，她不感害怕。

移居後生活節奏放慢，成為家庭關係更新的契機。過去在香港工作忙碌，陪伴孩子的時間有限；如今我們能一起吃飯、聊天和聽他們分享學校趣事，親子關係變得更緊密，他們也更願意向我們傾訴內心的恐懼。這些同行的時光是過去未曾擁有的恩典。「兒女是耶和華所賜的產業」（詩篇一二七3），我們重新學習珍惜上帝交託的家庭。

困境中的心靈翻轉

工作上同樣充滿上帝奇妙的帶領。感恩我與丈夫都能重投自己的專業領域，惟於我而言，新工作環境帶來前所未有的挑戰。我常感無力和自我懷疑，也害怕失敗。面對工作壓力，我需尋求專業輔導，更不斷禱告，盼上帝立刻為我解決困難。



可是上帝的作為往往與我們想像的不同。祂沒即時挪去困難，而是讓我在挑戰中學習專心倚靠祂。多次我以為無法完成重要的工作項目，惟祂一步步為我預備幫助，指引方向，每次終能渡過難關。回望整個過程，我明白到上帝的幫助不是改變環境，而是改變我的心。

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明」（箴言三5），這節經文成為我這幾年的真實寫照。人總盼事情立即解決，然而上帝要先建立我們的信心，在困難中學習不被恐懼控制。



中秋節作者與朋友一起慶祝，自製甜品搭配紅酒和月餅，異地過節別有一番感受。

風浪中的平靜安穩

過去四年的最大學習是明白困難不能逃避，且終要面對。我學會放下自我，把生命完全交託上帝。當我願意順服，心裏就得着前所未有的平安。正如聖經應許：「堅心倚賴你的，你必保守他十分平安」（以賽亞書二十六3）。

此外，我們也感恩在英國能建立教會生活。團契中弟兄姊妹彼此扶持、代禱與鼓勵，使我們在軟弱時不孤單。透過敬拜與團契，我們深深體會：無論身在何處，我們真正的身分是上帝的子民。

這四年我們經歷的不只是移民生活的適應，更是信心重建的旅程。上帝應許與我們在風浪中同行，許多曾以為過不了的難關都成為見證祂恩手的記號。未來的路仍充滿未知，但我深信，那帶領我們一家走過曠野的主必繼續引領前方的道路。願我們一生學習信靠，在任何地方都能經歷祂的同在與恩典。「我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處」（羅馬書八28）。■





I belong to Jesus

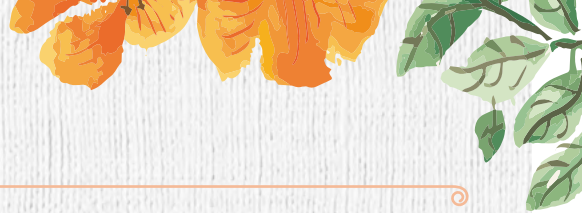
劉智民

又到了鳳凰花開的畢業季節，不少異國他鄉的青少年在英國完成中學階段，即將升讀A-level或大學。不知道家長期待看見一張怎樣的畢業成績單呢？今年我的孩子剛畢業，領到的第一張畢業成績單不是狀元、榜眼或探花，也不是運動金牌、銀牌或銅牌，乃是一份信仰的自信——I belong to Jesus。

打從四年前來到英國，眼見英國中學裏千奇百怪的自由風氣，如學生沒有所謂的尊師重道、對成績追求的可有可無及男歡女愛，我已司空見慣。最令我擔心的是孩子的信仰生活會否因而墮墮，因為英國教會青少年稀少，學校幾乎難以找到半個敢見證主的基督徒。看似無望之際，沒想到孩子在這福音沙漠裏竟長出屬靈的果實。畢業前夕，他告訴我期待能在畢業的leaving day衣服印上「I belong to Jesus」，真令我喜出望外，同時也好奇他的勇敢，竟敢在眾人面前承認自己與基督的關係。當然這份勇氣並非無中生有，乃事出有因。

為孩子建立頌讚的基礎

所謂萬丈高樓從地起，我們都了解教養孩子從基礎開始，但甚麼是基礎？是才藝或知識嗎？我們都期待孩子「才知」過人，但有謂「十年的教育不如十個月的胎教，十個月胎教不如父母對孩子的十句稱讚」。所以從孩子小時候開始，我們常以稱讚取代責罵，如他考試成績不如理想而心情不佳



時，我們告訴他成績不能取代品格，既然已盡力而為，這份認真難道不值得稱讚嗎？同時稱讚也能成為與孩子建立良好關係的基礎。如希伯來書十三章15節提醒：「**我們應當靠着耶穌，常常以頌讚為祭獻給上帝，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。**」

頌讚也可以成為上帝喜悅的祭物。它並非實際的貢品，所以稱讚話多聽與多說之際，孩子也逐漸懂得以讚美回應上帝的恩典，並學會以稱讚與人交往。因此我看見他的人際關係在異國中逐漸展開，甚至帶領身邊的同學到教會聚會。可見頌讚確實可以成為承認主名之人嘴唇的果子。

以感謝作為成長的動力

人生不如意事十常八九。在英國的成長路上，孩子除了讀書，還面對許多衝擊，如重建文化身分的認同、重塑友誼與人際，以至重構家人與社羣的關係。孩子來到英國該認為自己是英國人還是香港人？在英國的朋友不再是同一膚色，在精采的多元種族下，誰才是知心好友？家庭建構也從「三位一體」（父母、傭人及孩子）到英國的「核心二元」（父母與孩子），朝夕相對下，彼此的「火花」日益燦爛，孩子該如何面對呢？感恩便成為鼓勵孩子成長的動力。帖撒羅尼迦前書五章18節說：「**凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。**」

記得來到英國後最大的衝擊，是過去凡事聽從父母的乖巧孩子突然與英國女同學談戀愛，作父母的會萬般揪心，小小年紀怎能一下子就開始拍拖？然而，我們沒有跟孩子衝突，乃是以感恩的心態面對，相信這是孩子成長的歷程。於是我們同意他們交往，卻開出不能讓步的條件，就是女方必須常與我們一起上教會。

經過一年的磨撐，其女友終於信主，可惜她不能接受教會的規範，最終孩子忍痛跟她分手。他的難過我們也深深體會，所以我們帶着孩子一起學習感恩，為所發生的一切交託，感謝上帝的恩典。孩子最後不但走過情傷，

還接下教會青少年敬拜的事奉，讓我們看見感恩的力量。當初以感恩將他們的交往交託上帝，最終祂按其心意，感動孩子堅定選擇信仰。如今我們更感謝上帝，孩子不但走過情傷，更不偏離信仰，參與事奉。

生活中確實有許多不容易解開的結，但通過感謝上帝，祂教導「我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」（羅馬書八28）

在鳳凰花盛開的一刻，孩子終於走過中學階段，其中他曾面對身分的重建、關係的重塑及信仰的重構，但我們看見他最終的決定，就如他的畢業襯衫上的字：「I belong to Jesus」。這決定除了讓我們感恩，更頌讚上帝的奇妙作為。■

（作者是英國華人教會傳道）

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。



ukccm2024

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



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>
電話：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>
電話：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>
電話：403-233-8763
WhatsApp：587-432-5370
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>
電話/WhatsApp：587-982-8111
電郵：edmonton@ccmcanada.org

中信滿地可中心

網頁：<https://centre.montreal.ccmcanada.org/services>
電話：514-878-3113
電郵：montreal@ccmcanada.org

身分

葡萄籽

我取得移居地的身分證後，幾次與朋友見面時忽然發現，那些原來不相熟的人都對我親切起來，紛紛跟我打聽當初辦理移民手續的經過。

然而，我沒有為此沾沾自喜，覺得自己有甚麼了不起，因為我知道，大家喜歡的不是我這個人，而是我這個身分。那時移民資訊不多，大家都想在困境中得到更多拿「門票」和找「出路」的方法。

於是好心人跟我出主意，建議還沒找到工作的我抓住這個「商機」，嘗試找合夥人開設移民公司，好賺點生活費。我立即拒絕這建議，因為我無法接受自己在別人悲傷迷惘之際討任何益處，哪怕對方

很願意付出金錢，換取他們相信的未來。面對在困苦中掙扎的人，我寧可無償分享個人經驗，這樣我會心安得多。

這段生活經歷更讓我明白，傳福音就是這樣。我們得救完全出於主的恩典，不是出於自己或行為，無可自誇（參以弗所書二8-9）。我們只是罪人，但上帝仍然樂意使用我們這些蒙恩的罪人，把渴慕永恆國度子民這個身分的更多未得之民帶到主耶穌基督那裏。我們既白白蒙恩，也應當白白分享這福音。如此，我們每個相信主耶穌基督的人不再是外人和客旅，而是與聖徒同國（同是天國子民），是上帝家裏的人了（參以弗所書二19）。■

從探訪移居者看見 上帝的奇妙牽引(上)

呂宇俊

移居外地不久卻驚悉身患惡疾，人在陌生異鄉要面對生命噩耗，無論對當事人或家人都殊不容易！最近我遇上這樣的一位移居者。感恩有機會以禱告服侍他。

人在異鄉遇噩耗

上月我探望一位認識十多年的姊妹，她說：「看到你在社交媒體分享早前探訪某末期癌症患者，我很感動。其實我一直記掛着一位弟兄，他信耶穌不久，一家來了多倫多四年，但醫生說他已到末期。」我便提出去探望他。

姊妹先發短訊，沒有回覆，於是直接致電。電話響了很久，幾乎要掛線之際，另邊廂傳來微弱的男聲，細問下才知道他剛住院兩個月，現已回到家中。姊妹略帶猶豫說：「我們可以探望你嗎？明天？後天？」我在旁輕聲問可否現在去，對方答應了。我們立刻收拾，隨即出發。

女孩禱告中得救恩

甫到弟兄的家，他推着掛上營養液的支架開門，邀請我們入內。弟兄表示自己已無法進食和喝水，但提到女兒時，語氣充滿溫柔與感恩。女兒十分懂事，常留意他的營養液何時用完，並主動替他更換。他也感謝教會送上湯水，以及弟兄姊妹的探訪與關懷。

他晚上常常難以入睡，也說不清心中在想甚麼。我們鼓勵他把憂慮以禱告帶到主耶穌面前。此時門外傳來敲門聲，原來是他女兒剛放學回家。她向我們點頭致意，然後從雪櫃取出一支冰棒，走到窗邊慢慢吃着。

她吃到一半時，我溫柔地問：「待你吃完，我們一起為爸爸禱告好嗎？」她先愣了一下，隨即快快吃完走過來。我請她坐在其父旁邊，再對她說：「創造世界的天父用彩虹作為與人立約的記號。當我們看到彩虹，就會記得天父很愛我們，也盼望我們成為祂的兒女。天父差派祂的獨生兒子尋找

我們。相信耶穌就像你剛才敲門，有人為你開門。耶穌也在叩你的心門。如果你願意邀請祂進入你的生命，你就能得着永恆的生命。你願意嗎？」她認真地想，然後輕輕點頭。我說：「這是你與耶穌之間的事。我帶你禱告好嗎？」

女兒一句一句跟着禱告說：「我願意打開心門，邀請祂進入我的生命，與我同行，作我的救主，賜我永恆的生命。奉主耶穌基督的名祈求，阿們。」

上帝奇妙的牽引

禱告後我說：「我們不知道自己何時離開世界，但信了耶穌就有永恆的生命。」那一刻我看見身為父親的弟兄露出帶着盼望的笑容。

探訪後，我對姊妹說：「這小女孩就交給你們教會繼續關顧了。」她卻有些為難：「我暫時想不到有誰適合關顧她……她可能很快會失去父親……」我忽然想起另一教會的姊妹，她有多年社工經驗，剛完成主修生死學的神學課程。

原來無論何時何地，就算身處海角天涯，上帝早已在我們未察覺之時作了揀選和預備。■

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



「願上帝，就是那希望的泉源，因着你們對他的信心，讓你們充滿各樣喜樂、平安，使你們的希望，藉着聖靈的能力不斷增加。」
(羅馬書十五13，《現代中文譯本》)

攝影及經文：Begonia

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 / 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

