

約約

探問客旅人生 尋覓心之安處 2026年11月 第23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



士
三
口

1 真實故事

一家同行，生命成長 / 天行者

4 雲上有藍天

原生家庭的隱形烙印 / 鄭少芬

6 輔導服務資料

英國及加拿大地區

7 信·愛常在

公僕 / 葡萄籽

8 異地·人·情

在Potluck中經歷愛 / 呂宇俊

10 影照世情

攝影 / 朱健偉

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



一家同行， 生命成長



天行者

常聽很多人說：「移民是為了下一代有更好的教育和發展。」過往我因為不想孩子不懂中文和中國文化，一直抗拒移民，可是現在我懷着感恩的心，感謝上帝把我們一家帶領到北美。

2021年5月，我們一家帶着八件大小行李及兩件樂器抵達加拿大溫哥華。當時新冠肺炎疫情仍盛，我們要在酒店先隔離三日，再在家隔離11日才可以外出。幸好在溫哥華有親友接待，我們很快投入這裏的生活。因丈夫是傳道人，受聘於這裏的教會，我們一家才移居此地，所以他完成隔離後就立刻履新，開始在教會事奉。我就為女兒的學業張羅。上帝就在這接近五年內，讓我看見女兒的成長和改變。

問題學生進大學

女兒在香港雖然一直就讀區內不錯的中學，但學校生活並不愉快，後來才從她口中知悉，她在初中階段曾受欺凌。到了高中，她更常常藉故請假，差不多每天都不願起床上學，要求我致電回校替她請假。當時我非常苦惱，心想校務處的職員一定知道這位家長又在替女兒找藉口請假了！就在這種情況下，她勉強考畢DSE，並修讀副學士課程。可惜一年的學習因疫情和社運，根本上不了多少課就完結了。

來到溫哥華，她先入讀社區學院。由於香港的學分未能轉移，故要從第一年重新開始。然而，上帝讓她在社區學院有更多空間認識自我，思考自己的興趣和人生方向。原本在香港沒有甚麼大方向的她，因學院圖書館的豐富資源和講師的激勵，竟然引發出對政治的興趣，更因來自香港而對中國政治有第一身體會，論文常得到講師好評。她曾感嘆，如果不是來到這裏，在香港的大專院校恐怕已找不到這些敏感資料，寫作也不能如此深入分析。兩年後，她竟然能夠轉入英屬哥倫比亞大學（UBC）修讀政治學，更以優異成績畢業，準備報讀法學院，投身法律界。



做夢也沒有想到可以在 UBC 出席女兒的畢業典禮，滿心感恩！



溫哥華四季分明，大自然景色怡人，讓原本生活忙碌的香港人放下腳步，欣賞上帝的創造。

生命成長見主恩

然而，最叫基督徒父母感恩的是看到孩子的生命成長。雖然父母都是教會牧者，但大女兒性格反叛，以前不投入教會生活，屬游離分子。上帝奇妙的恩典讓她在社區學院認識了幾位對信仰非常認真的同學。在他們的影響下，大女兒重新跟上帝建立親密關係，除了恆常到本地英語教會參與主日崇拜外，她更積極參與校內團契，每年暑假都在本地服侍低收入家庭的福音機構擔任兒童活動義工。

去年七月，她參加了教會一次連續五天的培靈會，當中有禁食祈禱，而且每晚都有敬拜聚會。我驚訝地看見她很認真讀經、靈修和寫筆記，每次崇拜後都跟我分享當天的感受和學習，每在聖經中讀到以前未知的信息，都好像發現新大陸般雀躍。我由衷對上帝發出極大的讚美。她在大學畢業前參與了學生福音團契（InterVarsity Fellowship）的營會，我相信上帝已在當中向她



說話，讓她認定今後的生命方向。感謝祂讓女兒的生命改變和成長，現在她不再是接受「二手信仰」的「信二代」，而是有個人信仰經歷的信徒。

學習模式新適應

基於加拿大的港人救生艇計劃，近年多了香港家庭移居此地。在我接觸有孩子的家庭中，不少都為子女的學業憂心，總覺得這邊的中小學生很悠閒，沒有日常家課，又沒有測考，擔心孩子的學習和成長，甚至懷疑自己移民的決定是否正確。有些父母更為孩童安排補習，或是越洋視像學習，脫離不了香港的填鴨式學習文化。這又何苦呢？既然已移居此地，就讓孩子適應新的學習模式，讓他們多點時間社交，學習滑雪、溜冰等新玩意，有空閒思考，這樣才容易融入社會，享受這裏的生活，讓上帝改變其生命。

在一位屬靈長者的臉書（facebook）看到一段發人深省的文字：「God's timing doesn't have to make sense, but it's still perfect. Trust Him, beyond your understanding.」上帝就在我們不甚理解的時刻為我們成就完美的計劃，我們只要信靠祂就行了。■



這是文章結語提及的激勵語

原生家庭的隱形烙印

鄭少芬

近期英國ITV熱播一套橫跨63年的經典紀錄片《Up》，從1964年開始拍攝，記錄14位來自不同社會階層的七歲小孩的故事。當中有的是富家子弟，有的來自中產階層，也有來自基層和兒童之家的孩童。

該節目原本只打算拍攝一輯探討社經地位對孩子成長影響的紀錄片，但竟拍至第十輯（每輯相隔七年）。隨着最後一輯播映完畢，當年的孩童如今已是70歲的老人。

觀看片集時除了能窺見英國半世紀的變遷，更令人反思片中孩子的成長背景與家庭環境如何深遠地塑造他們的一生。

三個童年 不一樣的人生

1. 貧窮卻豐盛的愛

來自基層家庭的托尼（Tony）童年時家境貧困，一度需領取社會福利。他七歲時渴望成為騎師，及後他曾嘗試接受相關訓練。雖然他後來放下這夢想，轉行為倫敦計程車司機，也經歷過婚姻與經濟的打擊，晚年還需要與妻子一同照顧罹患精神病的成年女兒及其孩子，但他從未對生活失去熱情。談及原生家庭，他與父母的關係極為融洽，即便父母離世多年，他仍深切懷念他們。父母雖然貧窮，但給予他無條件的愛與支持。這份無價的親情成為他人生最寶貴的禮物。

2. 單親家庭中的溫暖後盾

傑基（Jackie）年輕時經歷結婚與離婚，後來意外懷了當時男友的孩子，卻面臨分手。懷孕初期對是否生下孩子感到無比擔憂與茫然，但父親給她堅定的支持與陪伴。雖然她往後的人生依然充滿各種經濟與生活上的艱難，但父親當年給予的溫暖讓她敢於面對眼前的挑戰。片



中也有其他孩子同樣面對父母離異，但只要能體驗到關愛和支持，這份安全感能成為他們日後面對人生風浪的堅實後盾。

3. 優秀光環下的孤獨與掙扎

尼爾（Neil）來自中產家庭，父親是教師。他年幼時非常聰明開朗，後來順利考入知名大學。由於未能如願考上牛津大學或劍橋大學，重考後又再落榜，這挫折彷彿打開了潘朵拉的盒子，隨後經歷了十多年無家可歸的生活，長期找不到穩定工作，一生都在與精神疾病搏鬥。儘管他曾一度擔任地方議會議員，也經歷過短暫的婚姻，但晚年他隻身前往法國定居，持續與疾病抗爭。他坦言自己一生都難以與他人建立長久而親密的關係。尼爾描述父親從小對他極為嚴厲，幾乎從不稱讚，母親雖然沒有過多責備，但未能提供足夠的情感支援。在14個孩子中，尼爾的故事令人印象最為深刻。他原本擁有良好的家庭背景與聰慧的資質，最終卻走上無比孤獨與掙扎的人生路。

依附理論的深遠影響

英國心理學家約翰·鮑爾比（John Bowlby）提出依附理論（Attachment Theory），指兒童自出生就會依賴主要照顧者（通常是父母）的照顧和保護，並發展出自我與外在互動的方式，以探索世界及與人建立關係。心理學界主要將依附類型分為以下三種：

1. **安全型依附（Secure Attachment）** 源於父母給予的溫暖、敏銳回應與一致的教養方式。照顧者成為孩子的安全基地（Secure Base），讓孩子相信自己值得被愛，且認為世界可以信賴。托尼與傑基雖然生活屢遭挫折，但童年積攢的安全感讓他們建立起良好的自我價值，故成年後依然具備信任他人與尋求支持的能力。
2. **焦慮型依附（Anxious/Ambivalent Attachment）** 多與照顧者不一致、不可靠或忽冷忽熱的教養方式有關。這類孩子長大後，在人際關係中容易缺乏安全感，常過度擔心被拋棄，或在逆境時容易產生強烈的無助感與焦慮。

3. **迴避型/逃避型依附 (Avoidant Attachment)** 通常源於父母情感疏離、冷漠或過度嚴厲且缺乏情感回應的教養環境。孩子為了自我保護，學會壓抑情感需求。正如尼爾的成長歷程，過度嚴厲且缺乏情感支持的家庭環境使他人生受重創時缺乏內心的緩衝空間，成年後也極難與他人建立深層的親密連結，習慣獨自承受巨大的心理壓力。

給孩子一生的禮物

《Up》用長達半世紀的真實鏡頭揭示深刻的道理：決定人一生的幸福與韌性往往不是物質充裕或社經地位高低，而是童年時期曾否獲得無條件的愛與情感連結。

人生充滿不可預知的挑戰。來自原生家庭的安全感雖然不能幫助我們擋開世間所有風雨，卻能賦予我們跌倒後重新站起來的勇氣與韌性。作為父母，愛與接納就是給予孩子最寶貴、最無可替代的禮物。■

(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。



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

公僕

葡萄籽

秋風正起，想起幾年前在歐洲某個小國旅遊時遇到的一件趣事。

某天早上，我和朋友相約在政府大樓門外集合，等待參加當地免費導覽團帶我們品嚐地道美食。由於時間尚早，我便先上洗手間。正想推開大樓的門之際，一名西裝畢挺的先生匆匆從對面大街跑過來，問我需要甚麼。

我問：「我想借用廁所可以嗎？」

他說：「當然可以，我帶你去。」

說畢他便領我進入大樓，詳細指示洗手間的位置。繞過樓梯時，我注意到裏面的人看到他就趨前彙報，猜想他可能是甚麼大人物。出於好奇，我就提出和他合照留念，他也爽快答應。只記得我們合照的會議室光潔亮麗，還插有國旗和市旗。

步出門外，遇見先前為我們拍照、看似老闆祕書或特助的女士，我問：「剛才那位先生是誰？」她說：「他是我們的副市長。」

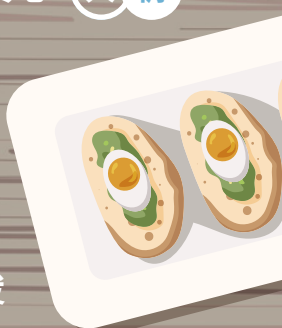
果然如是！這位先生讓我尊敬的地方並非他所處的社會階級或權力地位，而是他在小事上也真誠親切和樂於助人，沒有絲毫「官威」。

其實新約聖經早有現時一些企業提倡的「僕人領導學」觀念。路加福音二十二章26節記載，耶穌受難前，門徒竟還在爭論誰來當老大，想不到耶穌回答說：「你們裏頭為大的，倒要像年幼的，為首領的，倒要像服事人的。」耶穌甚至身體力行，放下身段愛祂的門徒，親自為他們洗腳。這劃時代的實踐教育不正是今日人們渴望看到的「人民公僕」典範嗎？■



在 Potluck 中 經歷愛

呂宇俊



離開自己熟悉的地方移居他鄉，在陌生的環境重新出發，需要勇氣、愛心陪伴與鼓勵，一起守望同行。今期介紹一個我剛來加拿大時接觸到的活動，讓初來乍到的我內心頓感溫暖。

Potluck初體驗

大家知道Potluck這英文詞語的意思嗎？若你第一次聽到這詞語，感覺如何？

記得剛來溫哥華不久便參加了一間教會的團契。某次聚會中，團長宣布下週團契提前一小時舉行，聚會前先以Potluck形式進行。我對這詞語大惑不解，因為從未聽過。散會後，我如常乘坐一位弟兄的車回家，我在車上忍不住問他Potluck的意思，他說這是北美很普遍的聚餐形式——每人或每個家庭預備一道菜，這樣就不用一個人辛苦張羅所有人的膳食，大家還能嚐到不同的口味，見識各人不同的「手勢」。

那次團契中，大家都帶了自己預備的食物放在桌上。我為大家準備某炸雞店的炸雞。大家興高采烈看着各自帶來的東西，踴躍問及來歷與調製方法時，有人說那是印尼家鄉名菜；身為越南華僑的弟兄帶了越南河粉，並特意提早一天熬煮湯底；還有一味令我垂涎三尺，很多人一看便笑了出來，幾乎同時說出「男人的浪漫」，就是豆腐火腩飯，那是我熟悉的港式味道。輪到我的「炸雞」時，的確有點尷尬，因為那是外賣，幸好有位年輕人笑着問：「嘩，有無spicy呀？」大家又笑成一團。

生命糧中分享愛

吃完這頓豐富的Potluck後便是團契時間。大家輪流分享過去一週的感恩事項，從彼此身上看見上帝的作為、供應與帶領。除了感恩，也有人分享



正面對的苦況。之後我們分組更深入交流，並為各人的感恩事項與困難代禱。離開時，我和弟兄在車上都深深感到，這晚我們其實吃了兩頓飯——一頓是食物的Potluck，一頓是靈糧的Potluck。兩者同樣豐盛。

我格外喜歡教會這種身處異地卻依然溫暖的Potluck文化。後來我成為堂主任，也鼓勵弟兄姊妹在崇拜後和團契前多辦Potluck，讓大家分享美食之餘，也讓新朋友多認識我們，並從彼此款待中更真切感受到教會裏愛的連結。

其實聖經早已教導我們Potluck的精神。彼得前書四章9節（《和修版》）說：「你們要互相款待，不發怨言。」一道帶回來的菜看似簡單，卻是一份心意、一份付出，也是一次願意與人分享生命的操練。正如每個人帶來的菜式各有特色，且來歷不同，我們每個人的生命故事、恩賜與經歷也是上帝所賜、獨一無二的「一道菜」。當我們願意擺上和分享，愛就在其中流動——不論在異地他鄉，還是任何一個角落，這份愛的連結都能讓漂泊的心找到歸屬與溫暖。■



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



「因我們上帝憐憫的心腸，
叫清晨的日光從高天臨到我們」
(路加福音一78)

攝影及經文：朱健偉

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

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

