

約約

探問客旅人生 尋覓心之安處

2026年6月 第18期

香港中信 電子月刊 歡迎網上訂閱

約約

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



約約

1 真實故事

被揀選的一代 / 張沛楓

4 雲上有藍天

移居者如何處理分離與哀傷？ / 葦子 (Wendy)

7 信·愛常在

曠野裏的鄉愁 / 葡萄籽

8 異地·人·情

等待的藝術(一)：在休息中遇見上帝 / 呂宇俊

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

 香港中信 

 CCMHK香港中信 

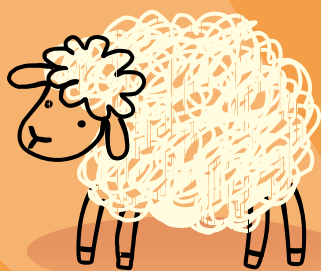
 ccmhk.ig 

 香港人的故事 

 ccmhk.ig 

 香港人的故事 

被揀選 的一代



張沛楓

聖經中不乏移民故事：有人因經濟因素進入埃及，又因政治動盪而離開；有人因家庭紛爭投靠遠房親戚，也有人遠嫁他方；有人因國破家亡被擄異鄉，又有人從未見過家鄉，卻仍要回去。綜觀聖經，許多移民並非出於自願，即使看似是最主動的選擇，仍能發現上主在其中的引導與安排。

五年前，我從未想過離開香港，更遑論移民。五年後，不僅是我，身旁許多人也需要適應這股移民潮所帶來新的生活模式。我們在歷史時代下，彷彿是被揀選的一羣。

時代下的移民故事

有許多人為了下一代選擇遷移；我也認識不少人與我一樣獨自移民，父母留在香港，而我在移居地上亦迎來了我的下一代。

我移居加拿大的初期相對順利。太太很快找到工作，我亦完成學院課程，尚未畢業已獲得工作機會，並遞交永久居留申請。相比之下，我們較少經歷他人口中那些移民初期的困難，便開始考慮建立家庭，而且懷孕過程亦十分順利，感恩孩子健康出生。



生在加拿大的女兒——下一代故事的開始



然而好景不常，半年前我被辭退，現在只從事兼職工作，同時需要照顧年幼的孩子，收入變得不穩定。身邊不少人已逐步建立穩定生活時，我彷彿才剛開始真正面對移民的困難，進入一連串現實而深刻的掙扎。

在取捨掙扎中成長

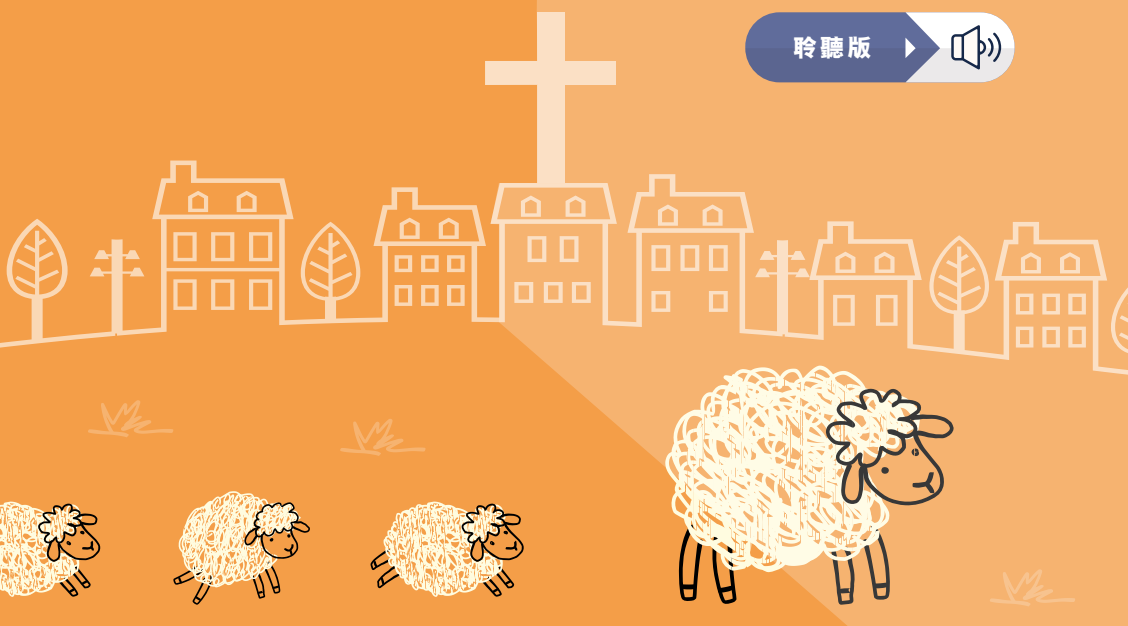
有時難免會思考：如果時代的變化並非如此劇烈，我們今天是否毋須承受這麼多掙扎？這些問題或許並不實際，但背後隱含着被揀選的無奈——我們因時代的轉變，被置於不同的取捨抉擇之中，掙扎去留；離去後又掙扎是否回流。掙扎必然伴隨痛苦，因為每個選擇的代價都意味着另一方的捨去。

然而，上主讓我在這些思考和現實掙扎中成長。面對人生第一次被辭退，以前的我必定會大受打擊，但意想不到的是我經歷到超出想像的平安。原來從離開香港到在新環境生活的整個過程是上帝給我的功課。在這充滿不確定的時代與環境中，我才得以打破過去在香港生活時的迷思：我們的價值來自能力與成就。如今我經歷的這份平安，也許正是離開熟悉的環境後才能慢慢學會的。

每個人的掙扎處境都不相同。這些年來，許多人分道揚鑣，也經歷了無數離別，經歷時代轉變的不僅是某一個人，而是一整代人。聖經記載了一代又一代人的經歷：有一代人倒斃曠野，另一代進入美地；有一代人建造聖殿，另一代目睹聖殿被毀。不同時代有不同的掙扎。我的父母為進入退休掙扎；我們為適應移居生活掙扎；我的女兒為學習走路和說話掙扎成長。

在掙扎的旅程中，我有機會修讀神學課程。雖然沒有打算成為傳道人，卻在這段掙扎中被聖經、神學、教會歷史等滋養，並省思信仰。這亦算是一種福氣。





歷史長廊裏的夥伴

歷史巨輪不斷前行，受影響的豈止一代人！無論是上一代、我們這一代，還是下一代，都成為了這個時代移民故事中被揀選的一員。

最近看到一個故事：在特定的時代背景下，一方被追捕，甚至被殺，搜捕的另一方在死前才意識到，自己沒有真正仇恨動機，只是為時代效力，甚至因此失去至愛女兒。臨終一刻，他與被追捕的人相遇，本應彼此仇恨的兩人作了一段深刻的對話。對方說道：「無論是過去還是未來，在經過漫長歷史時間後的人眼中，『現在』的我們不過都是十五世紀的人罷了。這樣，偶然出生在『現在』的所有人，即使彼此憎恨至互相殘殺，卻是創造了同一個時代的夥伴。」

每一代人都有其置身的時代，重要的不只是時代本身，而是上主看見每個時代故事中的人，如何在不同處境裏掙扎和取捨，經歷祂的同在和引導，回應時代的呼聲。因此無需避免掙扎，每一代人都有其掙扎，即使痛苦和經歷分離，彼此仍是同一時代的夥伴。只要我們努力活好自己的故事，便能與這時代的夥伴一同寫下屬於「被揀選的一代」的篇章。■

移居者如何處理 分離與哀傷？

葦子 (Wendy)



移民是重大的生活轉變，不論是移居者或是留守的家人。

離家：分離焦慮的挑戰

2020年8月，我們一家四口冒着可能感染新冠疫症的風險移居英國，開展新生活。對我來說是艱難的決定。

離家後，最令我牽掛的始終是幾位年事已高、卻永遠是我家最強後盾的父母們。每當回想自己選擇在疫情肆虐的非常時期離開，沒有留在父母身邊，還令他們失去弄孫為樂的生活，更使他們失落與牽掛，內心總有難以言喻的歉疚。

移民常會面臨分離焦慮的挑戰，包括：

1. 移居者的焦慮

- 失去安全感：離開熟悉的舒適圈，在異地面對種種適應問題，讓人感到無助與焦慮。
- 孩子出現倒退行為：孩子可能會尿床、發惡夢、脾氣暴躁、拒絕進食或過度倚賴父母。
- 孤獨感與憂鬱：長期處於適應壓力下，可能引發失眠、心悸、沮喪，甚至演變為適應障礙症。

2. 留守家人的困擾

- 自我價值迷思：以往是照顧者的父母，在子女移民後可能覺得自己失去守護子女的價值，自尊心隨之下降。
- 對未知的恐懼：父母常會過度擔心子女的安全與幸福，在兩地通訊不便時更感焦慮。

想家：無法在場的衝擊

移居後，每週一次視訊是我遠距離守護父母、疏導思鄉與歉疚之情的例行儀式。2022年10月的一個早上，大哥在家人羣組發放訊息：「媽媽中風入院，情況不樂觀，要做好心理準備……」我頓時驚惶失措，大哭大叫着要回香港！

對移居者而言，家鄉突然傳來親人病重、離世、因故無法再見等「無法在場」的衝擊，可能會產生極大的悲傷，身心因此會經歷否認、憤怒、討價還價、抑鬱，到最後接受的不同哀傷階段。

1. 情緒衝擊

- 情感麻木：初期可能因為防衛機制而失去感覺，不懂悲傷。
- 強烈愧疚：陷入深層負罪感，例如「我不在身邊」、「我沒見到最後一面」。
- 憤怒不解：反覆質問，例如「為甚麼是我？」、「為甚麼是現在？」。

2. 生理衝擊

- 破碎之心綜合症：心臟出現類似心肌梗塞症狀，例如胸痛、呼吸困難。
- 神經系統紊亂：持續失眠、食慾喪失、手部顫抖或胃部痙攣。

3. 認知衝擊

- 失去安全感：覺得災難隨時會再降臨而變得焦慮。
- 喪失專注力：無法正常思考、記憶力下降，甚至在熟悉的街道上迷路。

4. 行為衝擊

- 社交隔離：不想面對人或事，將自己關在屋子裏。
- 強迫性重複行為：反覆查看最後一次通話記錄、最後一張照片等，試圖尋找連結。

5. 額外的壓迫感

- 地理隔閡的遺憾：無法立刻返鄉而產生無力感。
- 雙重壓力：一邊適應海外生活，一邊處理家鄉的悲傷事件。



經歷巨大哀傷時，多數人需數週至數月的調適期。過程中有效抒發負面情緒是復原的關鍵，親友的耐心傾聽、陪伴及生活支援皆是不可或缺的資源。惟情況若持續過久或程度加重，則需尋求醫療或輔導專業人士協助。

回家：建立抗壓安全網

我面對突如其來的悲傷事件而心神不定，便與家人一起向上帝禱告！禱告後心神稍定，就致電大哥了解近況，並請香港教會的弟兄姊妹到醫院支援我的母親。隨後又發消息請兩地教會代禱，並請英國親友在我回港期間幫忙照料家人。

安排妥當後隨即乘火車與在英的二哥會合一起回港。火車出發時我看到天空的彩虹，有如上帝恩典的記號！感謝祂貼身貼心的安慰和恩典同在的應許。路途上，我慢慢整理思緒，調整心情，為自己的身心做好預備，以應對回家後可能發生的種種狀況。

移居者身在異鄉，無法控制或阻止意外發生，但可透過建立「安全網」增強心理韌性，做好抗壓準備。

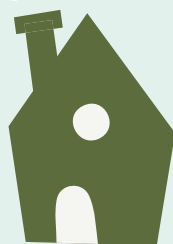
1. **建立緊急應變網絡**：在兩地建立健康的「備援家庭」支援網絡，以備急需時有可靠的羣體給予援助。
2. **與家人保持溝通**：與兩地家人保持健康溝通和穩定的聯繫，坦承分享，互相支持，並肩同行，多表達關懷、互愛與感謝。這樣可減少日後的遺憾感。
3. **身心平衡的生活**：努力融入異鄉社羣的同時，須保有足夠的個人空間，讓自己休養生息，展現真我。若長期透支，安全網便容易「斷線」，難以應付突發事故。

「上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」（詩篇四十六1）「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。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。」（腓立比書四6-7）這兩段經文在我面對衝擊時，給予我心靈很大的穩定力量。■

（作者是美國婚姻及家庭治療協會臨床會員）



曠野裏的 鄉愁



葡萄籽

在許多人的印象中，香港人很喜歡買房子，除了因為昔日很多人從樓市獲利致富外，也許亦與落葉歸根的華人傳統思維有關。似乎有了土地，就有安心立命之所可以停下來的安全感。

我猜自己是少數沒有買房子的新移民，除了經濟能力不足，更重要的是孤身移居的漂泊感，不知道自己明天的計劃如何，不想被物業束縛。事實上，我目睹不少定居下來的夫婦置業後突然移居另一國家。房子也未能帶來安全感。

曾認識某位朋友出於對世界政局不定的恐懼而移民。當她以為安定下來，身體卻突然不適，確診癌症，不久便離世。

以前念書時，總提到上一代移民眼中的香港只是「借來的地方」，把香港看作踏腳石，只想賺快錢後

移居他處。有誰想到，香港土生土長的這一代大多帶着無可奈何和不捨，離開這片曾孕育自由和希望的土地，另闢新家園？在移居地成長的下一代將如何定義他們的家？

歸根究底，我們心底裏都渴望一個家，就是沒有戰亂和淚水，讓我們共同擁抱彼此的安身之所。回看這些年來流離漂泊的人們，好像置身聖經出埃及記所描述的曠野。也許這世界就是一個大曠野，需要上帝以雲柱和火柱帶領以色列人出埃及般引領我們（參出埃及記十三21-22）。我們真正的家不在這恍如海市蜃樓的地上，而是在主耶穌為我們安置的天上住處。■

等待的藝術（一）： 在休息中遇見上帝

呂宇俊

在等待中休息

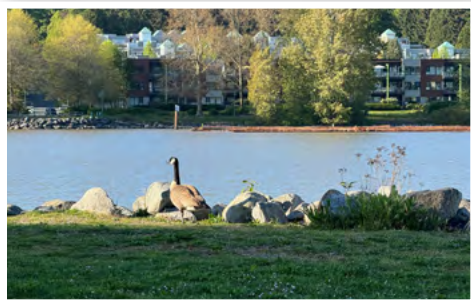
來到異地生活的人大概明白「等待」二字有多真實。移民後常常在不同的等待中度過：等公車、等接送孩子上下課、等辦理各種文件與手續。這些等待有時可藉讀一本書或滑手機的時間打發，但有些等待總是特別漫長，叫人難熬。有時我們在等屋主回覆，不知道那間房子會否租給自己；有時我們在等移民考試成績；有時我們在等永居身分，盼望不用再提心吊膽；甚至有時我們說不清自己到底在等甚麼。愈等就愈急，愈急便愈亂。

十多年身在外地，慢慢學到「等待的藝術」——在等待中學習休息，把自己重新放回上帝的手裏。

從水鳥學等待

我想介紹一位特別「嘉賓」——水鳥。

平常我在相片中的這條河邊散步，會看到水鳥自由自在於水面暢泳，在陸地也是三五成羣。但今天牠竟然獨個兒，像我一樣靜靜望着河面。一人一鳥，各自沉浸在自己的思緒裏，彷彿一起分享這片刻難得的寧靜與獨處。



攝於溫哥華某河畔

上星期我出席一位好友的安息禮後來到河邊；今天則帶着下星期要面對兩年制課程大考的壓力走到河邊。我「要」來到這裏，因詩篇四十六篇10節說：「你們要休息，要知道我是上帝……」原來「休息」時，特別在上帝的創造下，你會與祂更親近，更知道祂是上帝。

這節經文對我來說不再只是一句熟悉的經文，而是溫柔卻堅定的邀請：先停下來，把眼光從自己的焦躁與計劃中移開，重新轉向創造天地和掌

管歷史的上帝。沒錯！無論今天我們遇到甚麼境況，上帝都知道和明白，祂與我們一起，因祂是上帝。聖經也說上帝就是愛（參約翰一書四8）。祂愛我們，不是因為我們有甚麼可愛之處，全因祂就是愛。



尋找心靈空間

詩篇四十六篇10節的下半句是：「我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」上帝會在外邦中被尊崇。今天在「外邦」的我們也能看到和讓父上帝的名被尊崇嗎？

讓我們在異地都能找到屬於自己與上帝的心靈空間，學習「休息」和安靜，也學習在天父的創造中重新整理心裏的疲憊和壓力。不單思考，你也可以如我一樣，把這次反思記下來，成為你的屬靈札記。這河邊成為我重拾平安的小聖所。盼大家也能找到一處讓自己與上帝更親近、更知道祂是上帝的空間。

真感恩！我原本帶着很大的考試壓力來到河邊，但這次「安靜」真的讓我在天父裏重新得力。我在微風中、各種鳥兒的叫聲下寫好這篇專欄，也為每位身處異地的你禱告，求上帝的靈讓我們更感受到祂的愛與同在。■

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





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

