探問客旅人生　尋覓心之安處　2026年1月　第13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

中信 CCM HK

1 真實故事
迷霧中跨洋越海的成長之旅 / 恩典旅人

4 雲上有藍天
當「巢空」來到，重尋自己的生活 / 鄭少芬

6 影照世情
相片 / Yuriyah Kwok

7 信・愛常在
愛的版圖 / 葡萄籽

8 世界的角落
苦難總在身邊：最小的需要 / 劉智民

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.ig | ccmhk.ig
CCMHK香港中信 | 香港人的故事 | 香港人的故事

真實故事

迷霧中跨洋越海的成長之旅

恩典旅人

五年前，當我們一家在嚴冬與疫情交織的迷霧中降落英倫時，從未想過這是一場從腳步到心靈都被迫慢下來的「等候」課程。回顧這五年的光景，日子如雪花飛過，雖有狂風驟雪，卻也常有暖陽乍現。這趟移居之旅，是一場由上主帶領、引導、以愛磨練的生命成長歷程，每一步都踏在上帝的信實與恩典中。

作者一家初抵英倫時正值寒冬，需適應冰天雪地的天氣。

異鄉嚴冬裏的香暖年糕

初抵異邦，挑戰排山倒海而來，如惡劣天氣、社會文化、生活環境及語言溝通等。人在異鄉，尤其在英國漫長而灰濛的冬季，天色早黯，那種孤寂感與鄉愁，像極北歐文藝電影中的冷灰色調。

感恩的是，早年移居此地的親友，給了我們巨大支持。從暫住的棲身之所，到糧食和日用品，基本需要一無所缺。惟天父的恩典，遠不止衣食住行的物質供應，更差派素未謀面的「天使」——來自華人教會的弟兄姊妹，像一道暖流湧進我們的生活。他們主動關懷我們這些異鄉客，為我們禱告，分享在英生活的「生存手冊」和寶貴建議。

最令人難忘的一幕，是在一個農曆新年的寒夜，他們竟送年糕和花生酥到我們家。那一刻，我們領受的不只是口腹的滿足，更是來自天父的恩慈與窩心，像一碗熱騰騰的湯，直暖到心坎裏。這份溫暖讓我們知道，身處異地的我們並不獨行。

中秋節時作者與教會姊妹們一起製作月餅，解鄉愁、建友誼。

城市慢板中學會等候

從香港爭分奪秒的生活模式，轉到英國這片「悠閒」土地，我們需學習的第一堂課，就是「等候與忍耐」。我們為了尋找合適居所、學校和工作而經歷漫長且焦躁的等候。時間一天天過去，期望一次次落空，以為機會渺茫，失望和沮喪快將我們淹沒。

上帝的預備總出人意料。來英近一年後，所有的門竟同時奇妙地打開了：首先是居所塵埃落定；接着孩子們順利進了附近的學校，不用再駕車接送；緊接着更找到全職工作。這一切都是天父在最適合的時候賜下，讓我們學會放下自己的時間軸，將生命主權完全交託給信實的上帝。

信實的保守與磨練

在英國生活，以車代步近乎必須。然而，我們家經歷了人生第一次撞車意外。車子雖嚴重損毀、全面報銷，上帝卻奇蹟般保守了我們一家的性命，事後的保險賠償過程亦順利，再次經歷上帝在患難中的眷顧。

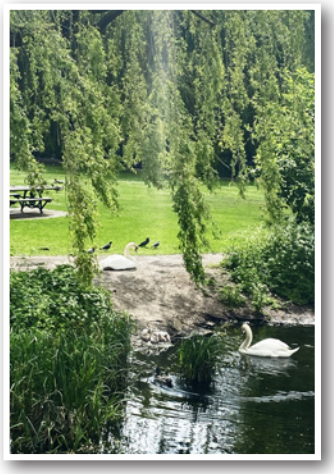
另一重大考驗，是我這家庭主婦在人到中年才學車，面對的是反應、記憶力、手眼腳協調的極大挑戰，加上疫情導致考場人手短缺，每次考牌失敗再排期都需時數月。那是意志力與信心的拉鋸戰，經屢敗屢戰，約兩年後終獲駕照！

隨後，年邁長者也來英一起生活。起初曾擔心她難以適應，然而，她奇妙地感受到信靠天父所帶來的內心平安，成為她新生活的穩定器，一切漸漸安穩下來。

聆聽版

還有，正值青少年期的子女也經歷到生命成長和磨練。他們需適應新的學校環境和學習方式、重建社交關係，在面對各種障礙時，情緒易大起伏，我們只能學習聆聽和為他們禱告。感謝天父讓他們能結識新同學，學習與不同文化的朋友相處，更在教會團契認識到新朋友，一同參加營會、學習聖經和參與事奉，經歷天父同在。最感恩是親眼見證女兒受洗歸入基督，生命得着穩固倚靠。

所有這些功課，使我們體會到生命中的大小事，都要學習透過禱告，完全倚靠上帝；祂讓我們經歷困難和考驗，為的是讓我們學會謙卑、珍惜和感恩。



看到大自然裏的天鵝，作者想到身為父母，願好好守護孩子，縱在困難中亦提醒自己的初心與天父的恩慈看顧。

投入屬靈的家分享主恩

我們領受了無數恩惠，也渴望更多人能親歷上帝恩典。我們加入了華人教會，參與團契、查經、家庭小組等聚會，認識更多弟兄姊妹、朋友和鄰舍。大家分享生活經驗、彼此代禱、互相鼓勵和幫助，親切溫暖，猶如家人。我們深被他們的熱心、愛心、盡心感動，盼藉參與教會事奉盡一點綿力，讓更多人認識福音，融入教會這「屬靈的家」。

上帝的恩典奇妙，寫不完、說不盡，無論是在順境中感恩、逆境中呼求，上帝都讓我們看到祂的預備、供應。當我們願意投靠上帝，就能得見祂的帶領。我們祈求天父上帝，能讓「移居」這經歷成為更多人認識耶穌基督的契機，在新環境中，對基督信仰有新視角，感受到信仰帶來的信實、恩典與永恆的盼望。■

當「巢空」來到，

重尋自己的生活

鄭少芬

偶爾會看到身邊一些退休夫婦攜手遊英國、歐洲，也有夫婦一起逛超市、飲茶、上興趣班及做運動，享受慢活的退休生活。他們能夠順利走過空巢期，令人感到欣慰。但在異地生活要面對空巢期，挑戰會更大——社交圈較小、親友遠隔重洋、地理距離帶來的見面不便，都會加倍放大內心的失落。

甚麼是空巢期？為何特別難過？

空巢期，指的是子女離家獨立後，父母面對生活角色轉變所感受到的失落與悲傷。多年以來，許多父母把大量時間與情感投注在孩子身上，陪伴他們成長、照顧其需要。當孩子真正展翅飛翔，家裏突然變得安靜，熟悉的生活節奏驟然消失，情緒自然受到衝擊。

那種牽掛是深刻而綿長的——會擔心孩子在外是否平安、是否吃得好、能否適應新生活；也會因為屋內少了熟悉的腳步聲與對話聲而感到空洞，彷彿心裏某個角落被抽走了。甚至會因為一天之中，多出許多過去被孩子填滿的時間而感到不知所措。在這些失落之間，又可能交雜着一絲輕鬆：不用再接送、不用再盯功課、終可早點休息或做自己喜歡的事。但這份輕鬆卻又常常伴隨着愧疚！

在異地面對空巢期更具挑戰

對移居英國的父母而言，空巢期的挑戰尤為明顯，其中最直接的是地理距離。在香港，即使孩子搬出去住或開始工作，往往一個週末就能回家相聚；惟在英國，兩三小時、甚至五六小時車程都很常見，孩子一旦到外地

讀書或工作，見面往往需事先仔細計劃，探望頻率自然減少。加上新移民的社交網絡較小，生活圈仍在建立中，當孩子離家後，生活更易顯得冷清。英國文化也鼓勵年輕人提早獨立，孩子比在香港更早離巢並不罕見，父母因此需更早面對角色轉換。

空巢期不僅影響情緒，也重新牽動家庭關係。孩子離家後，家裏只剩夫妻二人，許多過往因忙於照顧孩子而被忽略的問題會重新浮現。有些夫妻會發現彼此變得陌生，談話內容離不開孩子；有些人會開始對配偶的小習慣特別敏感，甚至容易生氣；也有人因缺乏共同目標而感到疏離。這些情況都不是婚姻失敗，而是關係進入另一階段，需要重新學習如何與對方相處。

另外，生活節奏同樣會隨之改變。以往每天為三四人準備晚餐，現在卻不知該買多少食物；從前忙着接送孩子、陪讀、準備早餐，現在時間突然變得寬裕，反而不知從何安排。家裏變得整齊，也變得安靜——安靜得讓人不太習慣。這些細微的生活變化，往往最易觸動強烈情緒，讓人真切感受到：「孩子真的長大了；家真的變了。」

更具挑戰的是，空巢期常常與其他人生轉折同時發生。許多人正面臨退休或半退休，工作身分的轉變使生活節奏再次動盪；有些人正值更年期，身體與情緒本就處於波動期；又或開始面對自己的健康問題。若遇上配偶身體轉差、甚至喪偶，那份孤單感更加深刻。在這些人生交疊的時刻，情緒自然會更強烈，也更難消化。

迎向人生下一個篇章

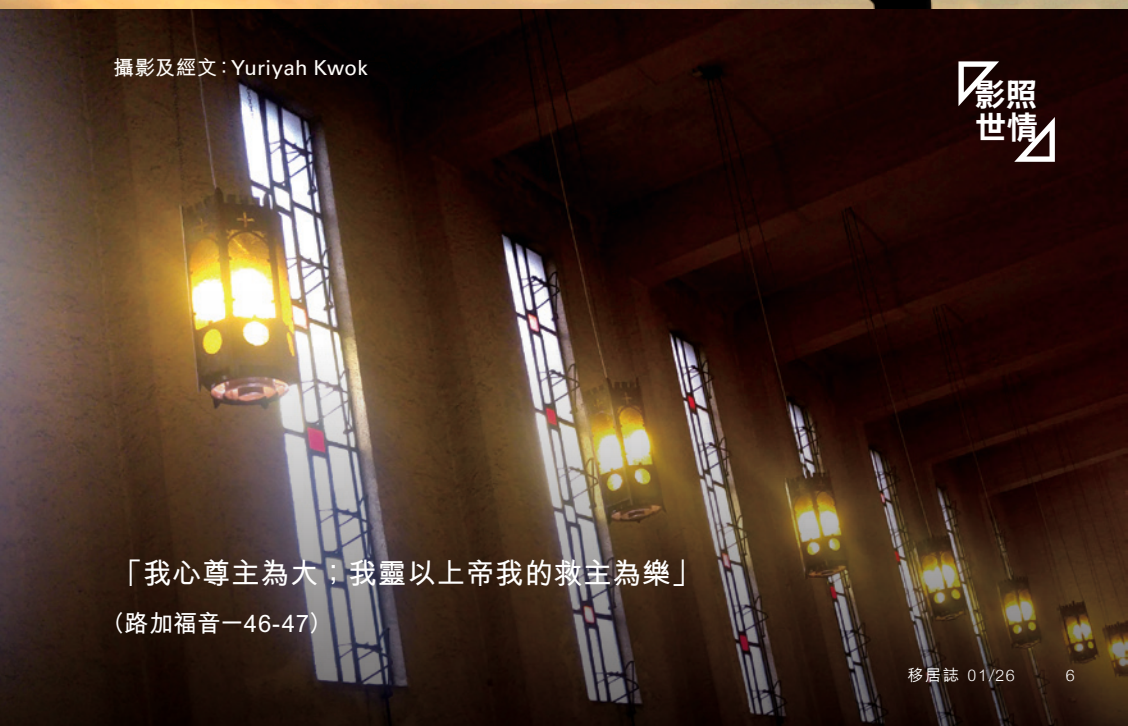
然而，空巢期並非只有失去，它同時也是人生重新轉化的重要契機。這個階段，更需要學會善待自己，不須等到孩子搬走那一天才開始準備，可以提早調整生活節奏，例如重新安排夫妻活動、參與社區、培養興趣，讓生活不再只圍繞孩子打轉。與配偶重新建立連結也很重要，哪怕每天只花十分鐘分享彼此的心情、一起散步或計劃一次短途旅行，都能讓兩人的距離慢慢拉近。

在異地生活，主動建立社交網絡尤其重要。參與社區中心、教會、義工服務或興趣班，能讓生活重新豐富起來，也能減少孤單感。重新找回自己喜

歡做的事情——寫作、園藝、運動、藝術、多學一種語言——都能讓生活重新亮起來。與孩子間的關係也需轉換，從照顧者變為支持者，學習用成人的方式維繫關係，例如定期視訊、一起計劃假期，而不是每天擔心或過度介入。

若有信仰，靈性或內在生命的連結會是一股重要的安定力量；若情緒長期低落、焦慮，以致影響日常生活，也不妨尋求專業協助。尋求支援不是軟弱，而是懂得自己值得擁有更美好、更健康的生活狀態。

當最後一個孩子離開家門的那一天，其實也是一個新的開始。那可能是重新發現夫妻關係的契機，是重新規劃退休生活的時機，也是重拾多年未竟夢想的機會。只要願意調整與探索，空巢期可以是你人生另一個深刻而美好的篇章——不是失去，而是一種轉換；不是結束，而是成長的另一個起點。■



攝影及經文：Yuriyah Kwok

影照世情

「我心尊主為大；我靈以上帝我的救主為樂」

（路加福音一46-47）

愛的版圖

葡萄籽

我是誤打誤撞地踏上移民之路的。當年因緣際會下在外地找到工作，便拿着工作簽證，懷着好奇，歡天喜地去體驗新生活。

然而，現實終究是現實，職場挑戰無分地域，在我心生倦意之際，因着朋友的緣故，我試着遞交移民申請，希望能多留一段日子，陪伴在她們身邊。誰知世界局勢隨後發生了翻天覆地的變化，我想到香港的處境，不禁眼淚潸潸而下。

我在移居地的適應很好，但總是記掛着年事已高的家人和朋友。最終，我選擇回到香港。雖說要重新適應環境，但當看到一張張重現的笑顏，我便知道一切都是值得的，因為我深知：主耶穌一定會走進最有需要的人羣裏，而這些撫慰人心的關鍵時刻，我更不能錯過，盼能陪伴每一個憂傷的靈魂。有時候我會想，今天是主預備了我成為同行者嗎？未來，祂又會帶我往哪裏去？

前面的路要怎樣走，各人有不同的考量和選擇。我很認同朋友所說：對已選擇的路途，不用心存歉疚，也無需心懷苦毒。這個世界都是上帝所創造的，每個地方每個崗位都有祂的心意和計劃，在祂的版圖上，任何角落都可以為主發光。只要我們好好生活，愛上帝愛人，這一點點微小的光芒，終將漸漸匯聚成「愛的連結」，延綿到上帝永恆的國度裏去。■

苦難總在身邊：最小的需要

劉智民

世界仍在痛哭

香港大埔一場無情大火，燒毀了無數家園，牽動着海內外無數港人的心弦。放眼世界，烏克蘭仍飽受空襲威脅、加薩地區的兒童仍受飢餓之苦；世界各地仍有許多地方面對着巨大苦難。然而，就在我們身邊，也有許多雙苦難的眼睛，正等待着我們的關愛與憐憫。

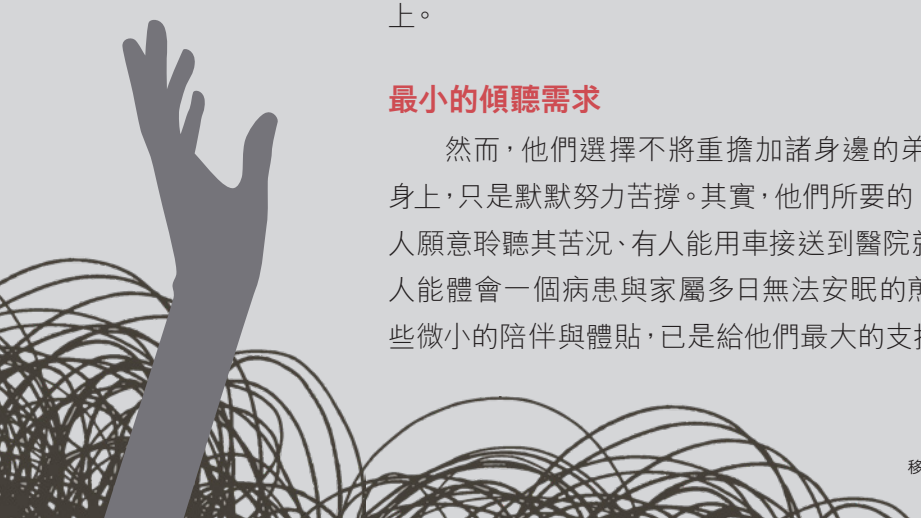
身邊的突發困境

記得一個月前，一位年輕弟兄在教會裏突然昏倒，數天後才得知他腎病嚴重，已經送入醫院。在寒冷的英國冬日，這位弟兄除了太太並沒有其他親友在旁，夫妻兩人原本有穩定的工作，但一場突如其來的腎病，帶來的不僅是洗腎的痛苦，還有水腫、不正常的昏厥、體重和血壓居高不下，醫生也束手無策。

福無重至，禍不單行，弟兄更遇上無良雇主，不但沒體恤他的病情，反趁他病患之際，處心積慮地挑剔其工作表現，最終他被無理解雇。太太也為了全心照顧長期病患的丈夫，無法穩定工作，只好辭職在家。一下子，貧病交加的困境臨到這對年輕夫妻身上。

最小的傾聽需求

然而，他們選擇不將重擔加諸身邊的弟兄姊妹身上，只是默默努力苦撐。其實，他們所要的，只是有人願意聆聽其苦況、有人能用車接送到醫院就診、有人能體會一個病患與家屬多日無法安眠的煎熬。這些微小的陪伴與體貼，已是給他們最大的支持。

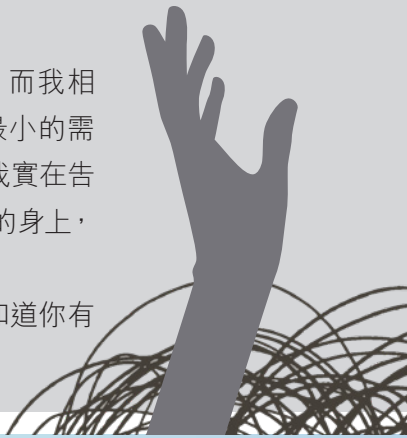


可惜的是，我們都忙於自己的工作、計劃假日旅行；甚至只關注遠方的災難、世界的戰火。不知不覺間，對身邊受苦的鄰舍，我們聽不到他們的哭聲；對舉手可觸的鄰舍，我們隨手揚棄；原本能施以援手的鄰舍，我們卻揮袖走遠。我們手捧鮮花悼念逝者，卻無暇瞥見正待救助的雙眸。

救助在於當刻

苦難的受害者，無論遠近，都需要我們救助，而我相信，最好的救助時機，就是此時此刻。因為世上最小的需求，總在我們身邊。聖經這樣說：「王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』」（馬太福音二十五40）

也許，這「最小的鄰舍」就在我們的身邊，不知道你有聽見他的呼求嗎？■



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 中國信徒佈道會有限公司
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