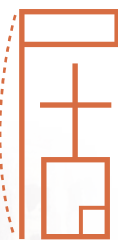




探問客旅人生 尋覓心之安處 2026年4月 第16期

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

語言考試的修剪與恩慈 / KN

4 雲上有藍天

移居家庭「三代同堂」的愛之矛盾 / 鄭少芬

6 影照世情

攝影 / lhnang

7 信·愛常在

愛的萬能鑰 / 葡萄籽

8 異地·人·情

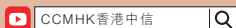
「二手」的美麗 / 呂宇俊

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



# 語言考試的 修剪與恩慈

KN

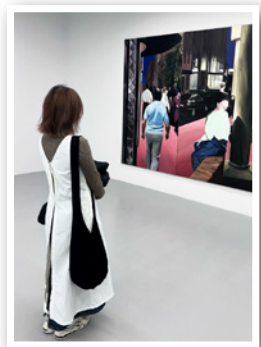
兩年前和家人一起禱告數月，決定舉家移居英國。移居後，我們一家經歷了上帝大大小小的恩典。

## 英語考試歷「修剪」

聖經中耶穌曾說：「我是真葡萄樹，我父是栽培的人。凡屬我不結果子的枝子，他就剪去；凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。」（約翰福音十五1-2）當我們偏離上帝的教導，生命有偏差，祂便「修剪」我們，例如「剪去」我們以為很成功的事物、私慾、驕傲和不好的思想。修剪時刀到肉，極其痛苦，但這不是懲罰，而是「鍛鍊」，帶着上帝的目的，讓我們準備好結出豐盛的果子。

初來甫到時我還未到22歲，骨子裏有種年少氣傲的莫名自信，以致有時阻礙我的視線，把當初想榮耀上帝的事情，慢慢變成榮耀自己。

我在中三時已夢想成為藝術治療師。來英後第一年申請大學，收到幾個面試通知，因過程順利，我並沒盡力準備，更慚愧的是，在收到其中一個滿意取錄後，其餘的就邊旅行邊面試，非常馬



筆者參觀倫敦畫展



虎。後來入學前需要IELTS達到七分以上的要求，我卻抱着僥倖心態，覺得只要努力一點就能通過。結果第一次考試因感冒不斷咳嗽，幾乎未能完成。

第二次考試我選擇遙距模式，卻因錄音到最後一部分沒聲音，士氣大打折扣，最後成績未如理想。故要再報第三次考試。無止境的英語考試像是一次又一次的否定，之前的失敗使我開始懷疑自己的能力。即使其中一份考卷獲得八分，學校堅持不接受；平常聆聽表現最好，偏偏考試屢次失準。整個考試過程彷彿是天父以各種方式阻撓，不能順利進行。

### 慈愛管教建信心

持續三個月的高壓訓練、焦慮和挫折，加上平日兼職至深夜，已沒心力、金錢和決心再考。第一次面對信心崩塌，像是上帝用最拿手的東西擊碎我的自尊。不能滿足有條件取錄入學的我感覺浪費了一年，因而常感羞恥、內心反覆自責，甚至瀕臨憂鬱。英國不像香港可到處找娛樂，我當時還沒找到很多朋友，愛玩的我只能長期困在家裏。加上正在適應英國文化，第一年整個人很低沉，經常失眠和做惡夢，晚上躲在被窩哭。直到爸爸看下去說：「你要不要考慮回港工作或讀教育文憑？」「怎可這樣！當初我們一家禱告尋問上帝移英的決定……」我的話沒說完，卻忽然恍然大悟：我的盼望和信心應建立在上帝身上。



中三時已夢想成為藝術治療師

最近我聽到一堂講道，提到馬太福音十六章24節：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」我邊回顧這幾次考試的鍛鍊，邊思考跟隨上帝的意思，包括捨棄任何抵觸祂和祂國度的事物，意味着我整個生命單單順從祂、降服於祂的意念；降服和捨己意味認定上帝是真理，將生命交託給祂。這次上帝的管教提醒我誰是我生命的主人。祂是葡萄樹，我是枝子，離開了祂我就不能做甚麼。



聆聽版



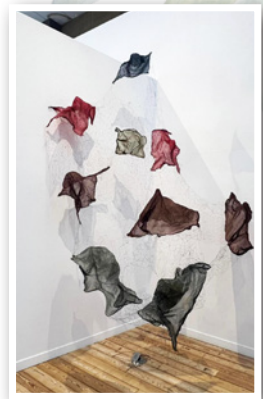
上帝的管教和慈愛緊密相連，修剪出於祂的愛，剪掉我的陋習和銳氣，讓我生命多結果子。現在我能謙卑看待事物，這也是藝術治療師需要具備的質素。這一年我努力工作，研究藝術治療入門，專心融入本地文化。上帝知道我已準備成為祂的器皿，便開始祂的工作。在上帝的看顧下，新一年我參與的每個大學面試都游刃有餘，教授也很滿意，很快便得到無條件取錄，更不用提交IELTS成績。為此我感到難以置信的驚喜！後來也收到幾所大學的消息，但我堅信這是上帝為我預備的，因這所大學是英國第一間開設藝術治療的大學，也比其他申請的大學排名高。我非常感恩因這是上帝給我打破常規的禮物。

## 數算主恩踏前路

去年我已適應英國的環境和文化，今年讀書的壓力減輕很多。感謝上帝的帶領，班上很多外國留學生都需要適應，我會主動幫助，並鼓勵他們上教會。

我雖然在學習、實習、家庭、經濟各方面都遇到挑戰，但上帝一直引導我。每當我作決定前，或在迷惘時，我學會留些空間給自己和上帝，先尋求祂的引導才做決定，因祂是我的依靠。每當我回頭數算祂的恩典，便相信前路就算有困難也必會過去。我深信這碩士學位不是靠自己考回來，而是祂為我開路，也必會供應和看顧我。

經過不斷的禱告、調整、等候、裝備，堅持了11年的夢想終於在眼前了，而上帝一直同行，從沒缺席。■



此為筆者的作品，盡展其藝術天分。

移居家庭「三代同堂」的

# 愛之矛盾

鄭少芬



在移英港人羣體中，  
有一羣長輩的身影常被抹去。  
他們隨子女遠走他方，對許多銀髮族  
而言，這不僅是人生第一次踏足英國，更是一場  
在晚年時被迫「歸零」的冒險。本該在老家飲茶、與老友  
安享晚年的歲月，因着對子孫的愛，毅然選擇在異鄉重新開始。

## 語言與行動受限

這羣長者大多面臨語言不通與行動受限的雙重障礙。在香港，他們曾是精明幹練、出入自如的長輩，日常生活信手拈來。但在英國，即便身處大城市，交通便利程度仍與香港大相逕庭。若不諳駕駛，出入全賴巴士；但英國巴士常脫班、臨時改道或跳站，對不懂英語的長者來說就像誤闖無法溝通的迷宮。

種種不便最終演變成對子女的依賴。於是，子女縱使忙於工作和育兒，仍須頻繁請假帶父母複診、充當私人翻譯；就算是簡單的網上預約看診，對長者已是難以逾越的高牆。若家中兩老健康欠佳，子女更會忙得焦頭爛額。長者因此深怕成了子女沉重的負累，即便身體不適也寧願報喜不報憂。這些情況久之而成困局。

## 缺乏社交生活

這批長者在香港時大多擁有極強的自主能力，能獨自穿梭大街小巷。如今身分轉變，從照顧者變成被照顧者，不僅打擊自尊，更影響情緒。許多子女表示，雖然為了父母特意選址在交通便利、鄰近唐人街的區域，仍發現長者終日閉戶，不願與外界接觸。

這是一場初衷美好的「愛之困局」：子女因不放心父母留港而帶他們同行，父母則想發揮餘力幫助打理家務和照顧孫兒。然而，移民帶來的挑戰往往超出這份愛所能承載的極限。

## 同一屋簷下的新仇舊恨

筆者也發現，那些能樂在其中的長者通常心態積極。他們主動參與港人聚會，在異鄉築起「同聲同氣」的小圈子，偶爾相約飲茶、出遊，又或鑽研廚藝，並以湊孫為樂。

然而，關係的根源往往才是關鍵。那些難以適應的家庭大多潛藏着長久未解的代際矛盾。在香港，大可不同住避免磨擦；但在英國，為了節省開支或互相照應，三代人往往擠在同一屋簷下，矛盾便無從遁形。有長者感嘆，在英國與家人吵架後，不像在香港可以隨時下樓逛商場散心，夜晚的英國街道冷清，且需駕車代步，那種「無處可逃」的壓抑感讓原本糾纏不清的家庭問題，在沉默的客廳裏顯得更加震耳欲聾。

面對這種困局，我們需要更用心經營這份愛。以下是三個改善方向：

**第一是建立「獨立性」，分散情感依賴：**子女不應是長者唯一的社交窗口。協助長者對接當地港人教會或興趣小組，讓他們建立自己的社交圈，能有效減少孤獨感。同時教導長者使用翻譯應用程式和地圖快捷鍵，並在就醫時主動要求英國國民保健署（NHS）提供免費翻譯服務，都能減輕子女的陪診壓力，也讓長者找回「不求人」的尊嚴。



**第二是重塑「貢獻感」，找回自我價值：**長者情緒低落往往源於自覺無用。與其事事代勞，不如邀請他們負責擅長的家務，如鑽研港式料理或打理花園。當長者從單純的被照

願者轉型為家庭的貢獻者，並得到子孫真誠的肯定，內疚感會轉化為成就感，讓他們在異鄉找到安身立命的重心。

**第三是劃定「緩衝區」，保護情緒空間：**空間的壓迫感是矛盾的導火線。物理上，應尊重彼此房內的私人領域，爭執時協議先各自回房冷靜。心理上，可幫助長者熟悉居所附近步行可達的公園或超市，確保他們壓力大時有獨自紓解压力的去處，不至於情緒緊繃時感到無處可逃。



### 結語

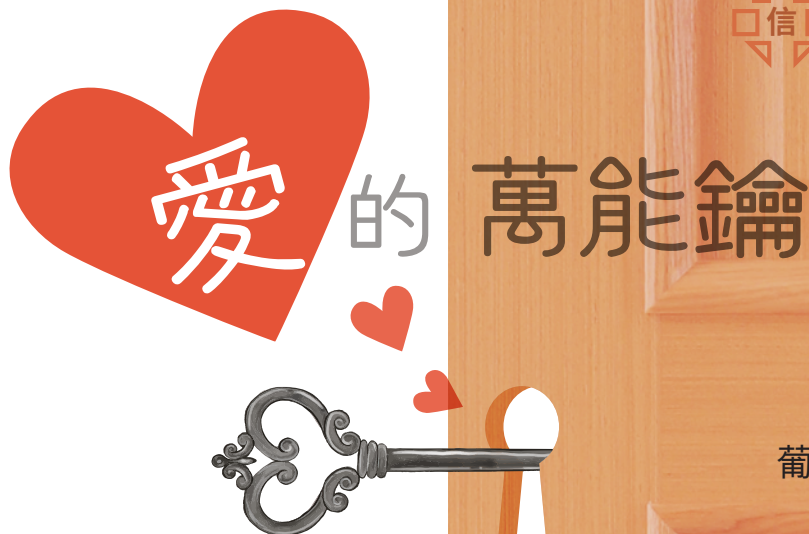
三代同堂的移民路是關於角色調適的長跑。子女的多一步關懷與長者的退一步遷就，是撐起這個家的支柱。我們不只要把父母帶到英國，更要陪伴他們在陌生的土地重新找回生活的色彩與尊嚴。■

(作者從事輔導專業，且關注移居者適應情況)

攝影及經文：Ihnang



我們若在光明中行，  
如同上帝在光明中，  
就彼此相交，  
他兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。  
(約翰一書一7)



葡萄籽

近年國際戰爭牽動的經濟恐慌，以至大型傳染病導致人命傷亡，顛覆了人們對安全感、財富和家園的長久認知。不論貧富，都可以在一夕之間失去一切。

在新冠疫情高峰期，全球實施不同程度的交通封鎖和限聚令。當時我一個人在台灣的餐廳用餐，心裏想念香港的家人，突然感觸流淚。想到年少時總愛外出與朋友玩樂，不常理會媽媽在家待着我們回來吃飯，感到非常歉疚。那刻我明白到，一家人能好好吃一頓飯並非理所當然，在非常時期是難得的幸福！

原來在苦難中，我們最記掛的是家人，哪怕只是尋常生活小事。

在那充滿不確定的當下，大家都要面對百感交集的情緒，特別是對染疫和死亡的恐懼。當我在捷運

車卡看見車廂內唯一不戴口罩的長者，心裏便湧出厭惡，覺得他很自私，幸好我下一站就下車。

然而，我看見車廂內的乘客幾乎都在低頭滑手機，便有種想要解決問題的衝動。我來到那位長者面前，本以為自己想指責他，料不到我竟然掏出口罩，並說：「伯伯，你要好好保護自己。」長者說：「我有，只是沒戴。」然後接過我的口罩，笑着戴了。

我為此歡喜快樂，因我相信是聖靈指教我說造就人的話，也讓我明白愛的力量不單能轉化情緒，更轉化生命。

危機或患難往往顯露人最根本的本性和價值觀。而上帝給我們的萬能金鑰是愛，愛能遮掩許多過錯（參彼得前書四8）。■

# 「二手」的美麗



呂宇俊

早前我在殯儀館協助一名家屬的安息禮時，有位女士過來跟我打招呼：「呂Sir你身體怎樣啊？知道你之前患癌症，我們都很掛念你啊！」我望望她，再望望她身旁的弟兄，腦海突浮現很多回憶。我想起加拿大溫哥華的第一輛二手車，又想起那位弟兄教我如何在加油站自行入油……

## 愛心二手車

十多年前初到溫哥華，已發現這裏的交通網絡較之香港，不方便十倍以上，即使很短的路程也要轉兩程巴士，所以很多人會以車代步。那時我還沒有正式車牌，當然連車也沒有。但因着負責不同的關顧事工，有車代步便非常重要。

很感恩的是，在某教會講道後，一對夫婦主動提出將本來打算一兩年後給女兒考車牌用的汽車轉贈給我，因他們感到我比其女兒更需要它。那份驚喜到今天仍然歷歷在目。想不到天父這樣給我「出人意外的平安」，也想不到弟兄姊妹的愛心如此真實。那是一輛十多二十年車齡的二手車，我第一次駕駛它的時候百感交集。雖然車子不是在香港時所駕的歐洲名車，也即使坐在冷暖氣運作不太順暢、不時要拿毛巾抹擋風玻璃上的霧氣的车子上，內心卻是莫名的平安和感恩。

## 送上愛心家具

或許我們在香港習慣經常買新東西，新屋裝修後又會購入新傢俬，所以垃圾站內有很多很新的家具與其他垃圾為伍。但溫哥華的生活模式並非這樣，其中原因包括物價較貴。例如我在超市買東西時，腦袋會自動兌換成港幣，立時發現：「吓！咁貴！」

回到教會，得到很多弟兄姊妹的關心，他們問：「怎樣呀？有甚麼缺乏？請不用客氣，歡迎提出。」我的回應是：「我租住的單位沒有傢俬，甚至連床也沒有。」

那一晚開始便有弟兄姊妹把棉被、充氣床、熱水壺等必需品送來，還有很漂亮的玻璃枱及全套椅子，每張椅子都帶着他們愛貓留下的「戰跡」。但我和太太很珍惜這套「二手餐桌」，雖然搬家幾次，我們都不離不棄。

因着曾得到這樣的祝福，過去多年我也協助不同的新移民尋找合適的用具。早前很高興知道好友的教會設立一大房間專門收集二手家具，歡迎新移民選取。「二手」的美麗不只是物品本身，背後也有着不同的感情與關懷。■



## 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](mailto: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](mailto: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](mailto:lit@ccmhk.org.hk) 網址：[www.ccmhk.org.hk](http://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

