

移

探問客旅人生 尋覓心之安處 2026年10月 第22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



三士

1 真實故事

〈50 / 50〉的人生：失衡之間見恩典 / 史丹利

4 雲上有藍天

學習麻煩人 / 葦子 (Wendy)

6 輔導服務資料

英國及加拿大地區

7 信·愛常在

管教 / 葡萄籽

8 異地·人·情

從探訪移居者看見上帝的奇妙牽引 (下) / 呂宇俊

10 影照世情

攝影 / Yuriyah Kwok

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 



的人生： 失衡之間見恩典



史丹利

「驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。」年輕時讀這句詞只覺得是談愛情。走到人生中段才明白，它寫的原來不只是尋找一個人，而是尋找真正的自己。這更像我的信仰歷程——我一直以為自己在尋找上帝，其實一直沒有離開的，是祂。

如果用一首歌形容這幾年的生命，我會選擇香港歌手謝安琪的〈50/50〉。它吸引我的不只是「選擇」這個主題，而是它描繪的中年景況。

人生走到一半開始發現，曾經深信不疑的事情不一定能支撐自己走完下半場；曾經以為只要努力便能掌握一切，到頭來卻有許多事情不是努力便可改變。

在工作中迷失自我

我是普通得不能再普通的香港人。屋邨長大，沒有特別亮眼的成績，也沒有甚麼宏大的夢想，只是在香港這個講求效率和成就的城市裏，跟着大家努力生活。上帝卻很幽默，帶領我成為社工，一做便二十年。

我一直相信工作是使命，也是價值。當年資愈來愈深，責任愈來愈重，工作漸漸由一份職業變成整個人生。每天早出晚歸，回到家裏，只剩下一句：「好叻。」



我以為自己正在成全很多人，卻慢慢發現自己失去了最親近的人。我照顧很多家庭，卻忽略了自己的家庭；我陪伴很多人走過低谷，卻沒有勇氣面對自己的疲憊。後來我才明白，原來最大的迷失不是在工作，而是不知不覺間把工作放在上帝的位置。

信仰呢？其實一直都在。我出生於基督教家庭，小時候曾上教會，青年時也曾回去，又在基督教機構工作過。只是我一直相信自己多過相信上帝。我口裏承認祂，生命卻沒有真正交給祂。



人生有時會迷惘缺乏方向

在移民中重閱自我

一直以來，我都相信「人定勝天」。直到2019年後，社會劇變、疫情衝擊及移居英國，將我一直建立的安全感逐層拆掉。離開香港像是重啟人生，但真正需要重新開始的不是生活，而是自己。

初到英國，我刻意把自己收藏起來。我認識不少人，卻很少真正認識別人。我學會適應新環境，卻沒有真正安頓自己的心。

〈50/50〉裏流露着一種感受，我很有共鳴：走到人生一半，才開始問自己，究竟一路以來，我是活成了自己，還是活成了別人期待的模樣？

在我最疲倦、最不想再努力時，某次回港，牧者介紹我接觸一間教會。沒有戲劇性的神蹟，沒有轟轟烈烈的經歷，只有一羣願意同行的人。那種感覺很奇怪，像回家。不用解釋太多，不用證明甚麼，也不用假裝堅強，在那裏我開始重新閱讀聖經，也重新閱讀自己。我慢慢發現，上帝並非在英國才找到我，也不是在我受洗那天才進入我的生命，而是一直都在，只是我一直向前奔跑，從未回頭。

回望自己的信仰歷程，很像耶穌所說的撒種比喻（參馬可福音四2-8、14-20），我對祂的認識，曾經在淺土，曾遇過荊棘，也曾偏離方向，但上帝始終沒有放棄這顆種子，只是耐心等待，等它願意扎根。



後來我接受洗禮。洗禮不是終點，而是承認一件我以前一直不願承認的事——我真的需要上帝。

在上帝裏交出主權

今天，我雖然不再是社工，但生活仍然忙碌，人生仍有未知，也仍然會軟弱。不同的是，我不再需要凡事證明自己。教會的同行、弟兄姊妹的陪伴和家人的支持讓我重新學習甚麼是信靠，也重新找回生命的秩序。

〈50/50〉讓我想到了人到中年，真正需要放下的不只是年輕時的執着，更是那份「凡事都要靠自己」的驕傲。以前我總想用「百分百」控制人生；今天我更願意承認，人生很多時候本來就是「五十五十」——一半是人的努力，一半是恩典；一半是未知，一半是信靠；一半是放手，一半是同行。信仰就是願意把自己不能掌握的另一半交在上帝手中。

驀然回首，我終於明白，那位一直尋找我的上帝從來沒有離開。真正改變我的不是移居，不是中年，也不是突如其來的人生轉折，而是當我終於願意停下腳步，回頭的那刻，我發現：原來，祂一直都在。■

上帝總會指引明路



學習

麻煩人

葦子 (Wendy)

新移民來到人生路不熟的新環境，生活總會遇到不少麻煩事。有人會怕麻煩別人，甚少求助，自己硬撐；有人則不遺餘力支援身邊人，卻忽略自己身心過載的訊號。不論前者或後者，長期承受過大的壓力，身體及情緒會出現不同程度的困擾，若不及早正視與安頓這些警報，慢慢會演變成嚴重的身心疾病。

為何害怕麻煩人

「怕麻煩人」的心理通常源於缺乏安全感引起負面的內在恐懼：

1. 「如果我需要依賴別人，就代表我不夠好、無能、軟弱和沒有價值。」：害怕顯露脆弱而羞於求助，寧願咬牙硬撐證明自己有價值。
2. 「求助是危險、不可控，且會受盡屈辱。」：以為萬事靠自己，把掌控權牢牢抓在手中才會安全。
3. 「我是沒有價值的，當我有用、不帶來麻煩，我才配被愛。」：因渴望被愛和與人連結，便總想滿足別人的需求，卻又感關係脆弱，害怕一旦成為別人的負擔，對方或就此離去，因而不敢求助。
4. 「求助會被拒絕，是因為討厭我、看不起我。」：為了保護脆弱的自尊心而選擇拒絕所有人的協助，縮進孤立的安全島。
5. 「自己的事情不重要，不值得別人花費時間、精力或資源在自己身上。」：因自我價值感低，內心深處害怕接受別人幫忙，認為這是人情債而產生壓力和焦慮。



內心的隱憂

害怕麻煩人致令內心長期處於硬撐的境況，導致大腦陷入作戰或逃避（Fight-or-Flight）的緊繃狀態。在不斷預想「萬一出意外怎麼辦」的慢性焦慮與恐懼中，心底積累「為甚麼只有我一個人撐」的怨氣達至爆發點時，憤怒便爆發在無辜的親友身上。這份積壓心底的壓力很快會透過自主神經系統反映在身體上：

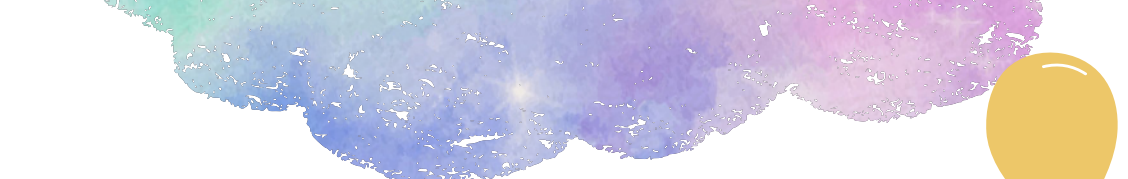
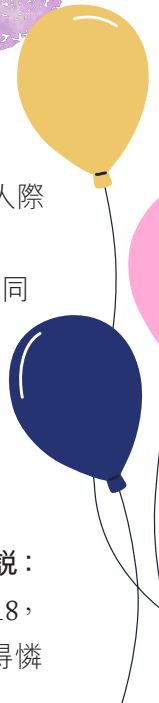
1. 睡眠障礙：大腦因為過度運作（overthinking）無法放鬆，導致失眠，或淺眠、多夢，醒來後依然覺得極度疲憊。
2. 慢性肌肉疼痛：長期緊繃會使肩膀、頸部、下巴（咬牙切齒）和背部肌肉習慣性僵硬，引發慢性疼痛或偏頭痛。
3. 消化系統失調：壓力會直接影響腸胃，導致俗稱「壓力肚」的腸躁症（IBS）、胃食道逆流、胃痛或食慾不振。
4. 免疫力下降：皮質醇（壓力荷爾蒙）長期過高會壓制免疫系統，因而容易感冒、過敏發作，或身體各處出現慢性發炎。

調整價值觀和信念

互助是健康人際互動的核心。心理學研究指，向人求助時，對方會因「自己有能力付出」而獲得成就感與價值感。相反，長期「不麻煩人」，在別人眼裏反而像一道高牆，傳遞出「我不需要你」和「我想保持距離」的冷漠訊號。聖經也鼓勵人要互動相助：「兩個人總比一個人好，他們勞碌同得美好的報償。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；倘若孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有的禍了。」（傳道書四9-10，《和修版》）

求助是能力，不是無能，懂得求助代表懂得調配資源有效解決問題。移居者離開以往的安舒區來到新環境，面對種種生活適應的難處，可以藉調整過去的價值觀和信念，轉化困難為突破既有框架的動力，也是重建安全依附與自尊、修正偏差信念的契機。在新環境中移居者可嘗試：



- 
- 
1. 選擇合適的社團及友善可靠的朋友，嘗試逐步建立健康且互助的人際網絡，幫助自己走出以為安全的孤島，停止有毒的單向付出。
 2. 嘗試從最不會引起內心「人情債」負擔的小事開始練習，如請順路的同事幫忙帶一杯咖啡；提出「我今天有點納悶，能陪我吃頓飯嗎？」，體驗「即使我帶來一點麻煩，對方依然接納我」的安全感。
 3. 遇到感覺為難的要求，試着用簡單語句拒絕，因為拒絕不等於不友善。可以說：「今天不太方便」、「我想先休息一下」。

倘若向人求助讓你感到困難，可以先學習向上帝禱告，因為聖經說：「耶和華臨近凡求告他的，臨近所有誠心求告他的人。」（詩篇一四五18，《和修版》）、「所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐憫，蒙恩惠，作及時的幫助。」（希伯來書四16，《和修版》）■

（作者是美國婚姻及家庭治療協會臨床會員）

**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。



<https://www.instagram.com/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

管教

葡萄籽

我是急性子，受不了慢吞吞的人，偏偏身邊有位好友每次約會例必遲到，且臉無愧色，久而久之，我心裏積累了不滿。仗着交情深厚，毋須矯飾，我開始對她冷嘲熱諷，以抒發心中的怨氣。

有天她邀請我到她家吃飯。想到她廚藝出色，便欣然答應，順便拜訪伯母。言談間，不記得朋友怎麼又惹火了我，正想衝口而出罵她時，眼睛卻瞄到伯母，我立即把話硬吞下去，因為任憑甚麼人這樣痛罵自己的孩子，當媽媽的一定會生氣與難過，何況我沒有這種資格。

那刻我想起雅各書三章9至10節：「我們用舌頭頌讚那為主、為父的，又用舌頭咒詛那照着上帝形

像被造的人。頌讚和咒詛從一個口裏出來！我的弟兄們，這是不應當的！」在伯母面前，我一向禮貌周周，但對着她心愛的女兒就換了一副樣子。即使兩者都出於真心，卻不恰當。

我彷彿清醒過來。我因為尊重伯母而不忍傷她，想要善待她所愛的孩子。同樣，我們因着敬愛天父，也要善待其他和我一樣按祂形象創造的人。回頭一想，我以前對朋友宣洩情緒，更多的是報復心態，裏面並沒有愛，也不能改變甚麼。那人或曾得罪我，或不可愛，但天父自有祂的方式管教，輪不到我這個外人。我更感謝天父使用朋友的媽媽管教我，讓我看到自己的傲慢和自義。■



從探訪移居者看見 上帝的奇妙牽引(下)

呂宇俊



上次談到我和某教會姊妹探訪一位移居多倫多四年、卻不幸患上末期癌症的病人。我們不但能帶着基督的愛探望他，更有機會與他十多歲的女兒談論福音，感恩她也願意敞開心門，接受主耶穌基督成為她的救主。

上帝使用每個人

離開之後，我們心裏除了擔心這位爸爸的病情和心情之外，更掛念他的一對子女，因為他們很快便要面對喪親之痛。同行的姊妹說：「我暫時想不到我們教會有相關知識背景的弟兄姊妹，可以協助他們面對情緒和成長的需要。」

那刻我想到幾天前認識另一教會的一位姊妹，她移民多倫多約三年，不但在香港擁有多年哀傷陪伴的社工經驗，更剛在神學院完成生死學課程。

回程途中，我便致電該姊妹，把那家庭的情況告訴她。該姊妹很快便答應與那間教會的姊妹一起關顧這家庭。撰寫這篇文稿時，她已探訪這家庭四次了。我向她道謝時，她反而對我說：「呂Sir，你令我在這段時間過得很充實。」這句話讓我想起，剛認識她的時候，她曾告訴我正在尋找移居異地後的人生方向，也在思想上帝在她身上有何心意。

然而，她開始關顧這個家庭後，接着便遇到不同的哀傷個案，需要她的介入與支援。原來上帝早已預備她過往的人生經歷、專業訓練和恩賜，上帝也透過她的服侍逐步向她顯明所尋求的方向。

上帝有美好預備

這次經歷再次讓我看見上帝奇妙的牽引：我看見不同教會帶着One Church的精神，放下彼此的界線，攜手關顧有需要的家庭；我看見移民多年的弟兄姊妹願意伸出援手，關心剛到異地、正在面對困難的新移民家庭；我也看見一位原本仍在尋找人生方向的新移民，願意讓上帝使用自己，並在服侍的過程中慢慢看見上帝放在她生命中的方向。這一切真的很美。

身在異地的朋友請不要忘記，你身邊有人願意關心你。你可以學習那位患癌的父親敞開自己，接受別人的關心和陪伴。我也鼓勵正在尋找人生方向的弟兄姊妹，緊緊抓住上帝，數算主恩，並好好運用上帝過去賜給你的人生經歷、專業和恩賜。



正如腓立比書四章6至7節所言：「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。」■

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



「我心尊主為大；我靈以上帝我的救主為樂」
(路加福音—46-47)

攝影及經文：Yuriyah Kwok

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

