

諾言

2020年第四期
警察以諾團契



以諾人物專訪

輔警同心・心繫社會



目 錄

以諾人物專訪	3
輔警同心、心繫社會 (訪問七位基督徒輔警)	
百味人生 (一)	19
水，生命之道 (許淑芬牧師)	
百味人生 (二)	21
看見神 (Noelle)	
百味人生 (三)	24
禍不「單」行 (Rachel Wong)	
職場智慧攻略	27
職場『金科玉律』 (麥文本)	
職場交叉點	31
疫境下的斷捨離 (梁景文)	
警察冷知識	34
吧叻寫字樓 (白千層)	
警嫂好介紹	36
疫情下的不一樣學習 (King E)	
身心保健	38
用愛化解恨 (徐羨容)	
10月 23 日神的愛不離不棄佈道會之「我要無憂無懼」	40
11月 27 日神的愛不離不棄佈道會之「疫境重新的能力」	41
以諾家分團分區聚會一覽	42



以諾人物專訪

輔警同心 ❤ 心繫社會

香港輔助警察隊（輔警隊）於 1914 年成立，由社會各階層的志願人士組成，擁有悠久而光輝的歷史。輔警隊是根據《香港輔助警隊條例》（香港法例第 233 章）第 3 條成立的，隊員派駐五個陸上總區，按各總區軍裝人員編制比例分派。輔警隊不斷招募志願人士加入，確保隊伍維持充足人手，服務社會。

藉著這次走訪七位基督徒輔警，訪問他們為何加入警隊擔任輔警，也訪問他們對過去社會事件的感受及對警察帶來的影響。



警察正面形象 (Apple)

Apple 是警務處的文職同事，經常接觸正規警察，因為覺得他們形象正直，且能服務市民，萌生了成為輔警的念頭；加上她的正職是五天工作，上班時間穩定，可安排閒日一至兩個晚上，或於星期六日及公眾假期抽時間去當輔警，就這樣，於 1987 年正式成為輔警。

她記得入職不久，接到一宗意外受傷事件，一名工人被機器截斷手指。當時沙展吩咐她把斷指放進膠袋內，她立時顫抖。沙展見狀笑她膽小，

然後在旁一邊指導，一邊安撫她。倔強的 Apple 却辯稱是因為臨近海邊及風太大，感覺冷才會發抖！

她又記起在數年前在巡邏車當值，接報處理一單家暴案件，涉案丈夫虐打妻子後，把她及孩子趕出門外，當時天氣又冷又刮上大風。Apple 到場二話不說便脫下大褛給小朋友裹暖，看著他臉上帶著「得救」的喜悅，她內心頓覺溫暖。



對於最近社會事件，Apple 覺得遺憾及難受，因為警察與市民的關係猶如隔了一道鴻溝，以往建立的互信關係亦難以修補。然而她知道神掌管一切，她會跟從神的教導，時刻謹記要「行公義，好憐憫」去處事待人。

做喜愛的「兼職」(Jessica)

Jessica 本來是正規同事，婚後轉職往其他部門。為著繼續服務社會和不用白費從警隊訓練所得的專業知識，最重要的是可以在公餘或放假時間，去做自己喜愛的「兼職」，就這樣，於 1998 年她加入輔警行列。

Jessica 分享她近期處理較深刻的一件案件。當時她奉召處理一宗「女精神病人病發拒就醫」案件，於是她和一位正規同事到場，勸事主去醫院。起初事主完全拒絕，但經過正規師兄多番「又勸又氹」，她才願意跟從 Jessica 上白車往醫院。在途中，她的情緒仍不穩定，Jessica 為要讓她放鬆，便與她閒談。其間，Jessica 看見事主脖子上掛著十字架頸鍊，便把握機會問她是否返過教會？她答是。Jessica 趁機說：「主耶穌好愛

妳！妳有困難可以向祂祈求。」她聽後立時靜下來祈禱，情緒也變得穩定了，順利地被送進醫院就診。之後，正規師兄有點奇怪地問 Jessica：「點解同佢咁好傾？」Jessica 笑言：「同佢分享吓宗教和美容！」

就著去年的社會事件，Jessica 見有基督徒積極參與及現身在抗爭現場而感到傷心，因她看見不少人，包括她的朋友或警隊同事，因為那些基督徒而對基督教反感。她想起聖經記載「稗子和麥子」比喻的教導，吩咐信徒要提防撒但的詭計。因此，她雖然有難過、有感慨，但仍會積極面對，先好好操練自己身心靈健壯，因她明白與同事分享見證，首要是自己有美好的見證，合適時才介紹信仰，那樣就不會令人反感。

當 Jessica 看見正規同事，在過去社會事件中長時間執勤以致身心俱疲，還要承受各方面的壓力，例如自己和家人的人身安全受到威脅，子女在校內遭受欺凌，求診時在醫院受到不專業對待等，她感到難受，但當她看見警察依然以專業及公正態度執法，她不禁感謝神讓香港有他們，真是香港人之福！因此，她更喜愛這份兼職，可以與一眾執法者並肩工作，務使香港繼續成為亞洲最安全的城市之一。



願盡一分力 (阿沙)

阿沙受弟弟投考警察的影響，於 1998 年投考了輔警，在公餘時服務社會。多年來，他的正職也轉換了好幾個機構，但輔警工作卻是做得最長，他笑言輔警可視作正職了！

阿沙在環境複雜的公共屋邨長大，小時候常常見到有人在樓梯口販賣「白粉」。記得一次，有人收藏了一小包「白粉」在他家門外晾曬的衣服裏，嚇得他媽媽連衣服乾了也不敢收回屋裏。他和弟弟也曾經試過被不良分子敲詐金錢。這些經歷，讓阿沙長大後知道弱勢社群的難處及明白行公義的重要。

在輔警生涯中，很多時要處理家庭糾紛，有丈夫禁制妻子帶同女兒返內地因恐防她們再不回港，有父子因家事竟然持刀相向，又有積怨多年兄弟因瑣碎家事吵架。他回想不少個案經他用心調停，最後家庭復和，甚至得到家屬的答謝，但有些則不能和解或妥協，甚至需要拘捕或付諸法律訴訟，阿沙感嘆：「本是一家人，實在令人感到可悲！」

阿沙回顧近年的香港，發生了很多令人沮喪的事情，在每個人的心中，彷彿自己的尺才是最準確、最標準，並以此量度他人。甚至有認識多年的同事、朋友、舊同學，都是選擇性的看待事情，或將因果倒轉。他公司裏的同事，亦有些是仇警，故每當他們提及社運、政治、警察執法等敏感話題，阿沙多會轉移話題，避免衝突。

阿沙為了要保護在 Facebook 內的家人及警察朋





友，因此從不留言，就連一個「Like」也不敢留下，免得他們被起底。阿沙說，曾在禱告時問上帝，世界為何會變成這樣子？但很快又想起聖經的記載：「民要攻打民，國要攻打國」的末世景象。

記起去年一個暴亂的晚上，他乘巡邏車離開警署時，看見有幾百人浩浩蕩蕩地朝著警署前進，又用雷射筆照射他們。這一晚，警署的玻璃窗及報案室閘口遭到暴徒破壞。及後，每遇到突發情況，同事會熟練地按指示到達指定崗位佈防。阿沙憶述當輔警多年，從未試過要小心翼翼落班，即使解散後亦要等隊員報平安才放心；但這段日子，阿沙亦察覺到是隊員最齊心的時候。有一晚，他因所屬警署被攻打，與其他同僚被安排在另一個警署候命，昔日共事的同事看見他們，立即送上即食麵、飲品，令他們感到溫暖及窩心。

認識阿沙多年的人，都知道他是一位基督徒輔警。在這段期間，他得到教會一些弟兄姊妹的慰問及鼓勵，亦遇上持有不同意見的弟兄姊妹，他們在網上分享對警察的仇恨、誤解，令阿沙感到難受，有理說不清，甚至有些教會牧者也有極端的言論。阿沙實在不明白，大家有著相同信仰，為何會有那麼大的落差？他們似乎完全不理解執法者的角色？作為基督徒，阿沙只好引用耶穌的禱告：「父阿、赦免他們！因為他們所作的，他們不曉得。」（路加福音 23 章 34 節）。阿沙認為，只要各人都肯放下自己的那把尺，一起仰望上帝，用上帝對人的標準，懂得顧己及人，相信很多爭拗都能緩和。

在社會動亂期間，阿沙體會正規同袍所面對的困難是前所未有的。大部分的示威人士是針對政府的決策，當他們視警察為當權者的執法工具去攔阻他們，警察自然成為磨心。由人群管理以至應付騷亂，警察都只是按當時的形勢所需而作出應變。相反地，示威者可因應警方的佈防來「出牌」。當看見警察稍有不是之處，就無限放大，又或煽動他人仇警、起底，滋擾甚或攻擊警察的家人及宿舍。正規同袍要面對長時間的工作，下班後又要擔憂自己及家人，又得不到親友的明白和體諒！有見及此，阿沙與其他輔警隊員，多「報更」以減輕前線人手的壓力，爭取機會與正規同事一起工作，並趁機表達對他們的支持及敬意。

總括來說，阿沙感覺世界一下子彷彿變得陌生了。阿沙盼望所有相信同一位上帝的弟兄姊妹，都放下自己的那把尺，以上帝的標準來評量末世的事情，因上帝的道高過我們的道，祂的意念高過我們的意念。阿沙亦盼望未信主的同袍，可以認識主耶穌，以致面對社會問題，不覺孤單，即使將來遇上再大的挑戰或困難，也可以交托給主耶穌。有了上帝的帶領和保守，大家可安心成為一個「行公義、好憐憫、存謙卑的心、與你的神同行」的基督徒警察。

以警察為榮 (Steve)

Steve 於 25 年前大學畢業後投考輔警。警察原來是他從小的夢想，但因為父母擔心工作危險而反對，所以 Steve 決定先投考輔警，試一試當警察是甚麼一回事。及後因著上帝感召他對年輕人的服侍，他便跑去當老師。因此，每逢學校長假期，他趁機當輔警。

Steve 記得一次，接到電台去處理一宗「迷途人士」，一位老伯在屋邨保安「座頭」處不懂回家。Steve 四處尋找無結果便召警車接載伯伯回署，但因他行動不便，Steve 需又扶又抱他往警車，Steve 幽默地說與陌生人那麼「緊密接觸」，算是他生平的第一次！幸好，當警車差點回到警署時，電台通知伯伯的家人剛到「座頭」找他。最後大團圓結局，家人的微笑和道謝至今難忘！當輔警雖是小角色，卻是很有意義的。

Steve 的家人、朋友、教會弟兄姊妹、同事和學生，都很清楚他是一位基督徒老師，也是一名輔警，其中有些曾表示對他輔警的角色感到興趣及羨慕。無奈在過去一年，因著網絡平台和媒體大肆的污衊和針對，警察由「英雄」變成了「罪人」。Steve 自付警察沒做錯甚麼，卻被朋友，甚至親人當成仇家、衰人。相反，那些黑衣人四處破壞、擲磚、攻擊警署、毆打警察……卻被視為英雄。廿五年的輔警生涯中，他第一次因著防守警署需連續當值十幾小時。最可悲和痛心的，就是基督徒圈子裡，有些人甚至牧者，竟以記者、急救員身分來大事招搖，又有些夾著「守護孩子」之名，鼓吹和慾惠年輕人出來犯法！一年過去，多少年輕人因此被捕！Steve 亦曾負責看管這些被捕人士，看到他們大多無知，被捕後充滿恐懼……。反之，那些慾惠他們的成年人卻逃之夭夭，完全不需負上任何責任！直至現在，很多非基督徒的警察朋友，仍痛罵教會支持黑暴；主的名也因此被污衊了，真是令人難過！

近這十年 Steve 都是在大學的專上院校，教導毅進文憑課程學生，所以很多年輕的正規警察都是他的學生。他承認這班年輕人未修讀毅進課程前學業成績欠佳，但他們入讀後及立志投考警察，中間經歷了不少的艱難和磨練，要比別人付出更大努力和毅力才能成功。所以，Steve 每次在警署見到他的毅進正規同袍時，總為他們感到欣慰，內心也很欣賞他們的毅力。在「踏浪者行動」中，Steve 再次見到他們，配著幾十磅的裝備、無止境的當值時數，帶著疲乏身軀卻無畏無懼地走到前線面對暴徒。在感到難受之餘，他會勉勵他們，又對他們敬業樂業表達謝意。Steve 慨嘆這些暴徒當中不少是受過高等教育的「大學生」，卻四處破壞、堵路、擲汽油彈、粗口謾罵和暴力羞辱教職員和異見者。比起這些「大學生」，Steve 認為他的毅進學生有著高尚情操，跟他們簡直差天共地。作為老師，他更憎恨那些別有用心的人，利用網絡和文宣將真理歪曲、散播謠言、煽動暴力，荼毒香港年輕的一代！

Steve 最後分享：「深信我們的神絕對不會容忍這些不義和欺詐繼續為禍！當警察真的充滿委屈，然而或許若沒有經歷這大時代的洗禮、這些艱難的考驗，我們從來不會比現在覺得，成為一個警察是多麼的光榮。」

「惟願公平如大水滾滾，使公義如江河滔滔」(阿摩司書 5 章 24 節)



願為警察分擔 (阿泰)

阿泰於 2003 年加入輔警，現時駐守油尖警區。他大學畢業後加入了政府部門的專業職系工作，剛巧有同事想報名參加輔警，而他從小有興趣加入警隊，於是便一起報名。

一般人都會將正職放於首位，而兼職放

於次位，阿泰雖有同感，但他認為兼任輔警有別於一般兼職，因為當輔警，更需要做好時間管理及取得家人的支持。很多工作都不能準時下班，即使可以準時下班並不等於可以當輔警，因為家庭亦佔一重要席位。幸好阿泰在政府部門工作，如果能預早妥善安排正職工作及家中事務，便可以抽出一點點時間當輔警。只要每月抽出約 20 小時的當更時數（周年訓練的月分除外），便可完成每年 208 小時的法定效率訓練，故此對阿泰來說，並不太難在這三方面中取得平衡。每年主要節日警隊都需要大量人手，阿泰也會盡早安排好自己正職的工作，如許可的話，更會申請年假以騰出時間。

在輔警工作多年，處理了不少案件。他記得有一次到達現場，發現有位老人家躺在床上絲毫不動，隨即檢查身軀，發現有屍斑，相信老人家已死去一段時間。這經驗對於一位於辦公室工作及當時年輕的他來說，確是一種特別的人生經歷。

就著今次社會事件，阿泰痛心看到自己居住的香港受到破壞，有個別市民被群衆襲擊至重傷，道路、交通，以至市民日常生活嚴重受阻。作為輔警，這段時間他雖然不用走到最前線，但會協助正規同僚擔任防衛警署、於巡邏車當值或街上執勤，工作時要格外小心同袍及自身的安全，避免受到襲擊。期間他親眼見到警署內被捕的人群當中，大部分都是十多二十歲的學生或青年，他們步入警署時，好些還在笑，好些則在哭，好些不知所措。到底是什麼影響了他們做出破壞社會秩序的行為？

阿泰盡量不參與討論具爭議性的社會事件。他會以平常心處事待人，正如聖經所言：「你們不要論斷人，免得你們被論斷。」（馬太福音 7 章 1 節）加上時刻儆醒，常與弟兄姊妹一起禱告，祈求主保守及帶領，因為只有公義的上帝知道真相。

過去一年，阿泰看見及體會正規同事的辛酸及困難，亦受到他們迎難而上的力量感染。他希望輔警同事的參與，能分擔正規同事的工作壓力及減輕他們的工作量，共同努力去服務社會。「你們務要儆醒，在真道上站立得穩，要作大丈夫，要剛強。」(哥林多前書 16 章 13 節)

正規輔警一家 (Jenny)

Jenny 邁向「登六」；回憶，彷彿已是生活中的一部分。

Jenny 從小好動，常常跟著哥哥踢足球，看警匪片、武俠小說更是她所愛，總是搶著要當警察和做大俠。中五畢業後就立刻想投考警察，然而家人極力反對，父親更以驅逐出家門作「要脅」，當時 Jenny 只好放棄。某年，她接手菲律賓分公司的業務，後因政治形勢惡劣，最終業務要撤回香港，她也留港工作。

然而，Jenny 的警察夢並沒有泯滅，明白到正規輔警都是警察、都是一家人，既然正規不許她，那她就當輔警吧。早期，很少女士投考輔警的，等了數年她才能正式入伍。年輕的她，報更當值頻繁又不怕蝕底，不斷努力求上進，所以很快就被上級推薦升級，且「馬到功成」晉升幫辦，父親因著她的毅力亦從抗拒轉為支持她輔警的工作。

過去的二十多年，她堪稱一人做兩世人工作，即使在 2014 年蒙召入讀四年神學又適逢佔中事件，她輔警的工作也沒有間斷。她盡力平衡作息，多方兼顧，「時間管理」就是秘訣；她熱愛警務工作，服務社會的「火」更未曾熄滅。

當輔警的難忘經歷，她自然想起第一次押解女犯。雖然犯人只涉及一宗普通的盜竊案，但看著年輕的她可能要受牢獄之苦兼前程盡毀，憐憫之心油然而生，於是 Jenny 就傻乎乎的勸戒她悔改，不要再犯。另有一宗持刀傷人案，在醫院羈留室

中的女犯情緒激動，突然發難衝向陪同她的媽媽，Jenny 和同事立時合力把她按倒地上。但她在地上瘋狂掙扎，雙腳更踢中 Jenny 的胸口，幸好 Jenny 當時穿著厚厚的冬季制服，所以一點傷也沒有。Jenny 清楚知道她只是情緒失控而不是有意襲警的，所以沒有追究。

這兩件事讓 Jenny 更體會聖經的教導：「世人哪、耶和華已指示你何為善。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義、好憐憫、存謙卑的心、與你的神同行。」(彌迦書 6 章 8 節) 這段經文今天仍指引著她的每一步。

2019 年 4 月，是 Jenny 輔警退休之時。面對之後開始的社會事件，她著實有種「心在盛唐，身在宋」的無奈！每次看見前線警察，她都會用鼓勵的眼神、豎起姆指予以支持。從新聞中看見暴力升級，挑釁越演越烈；看見舊同袍奮力抵抗，甚



至受傷倒地，Jenny 的心很痛，有一刻對維護治安、除暴安良等原則產生懷疑。更遺憾的是，家人、好友，和基督徒肢體間，因著不同政見、不同釋經角度等等問題，出現極大的鴻溝，甚至割席斷義！Jenny 也曾被她其中一位家人指罵：「你冇良心，你冇公義！」Jenny 選擇了不反駁也不提證，以肯定語氣回應他：「他們也是我的弟兄，我的姊妹啊！」

整個社會事件牽連極廣又錯綜複雜，表面所見所聞的，未必就是事實的全部。Jenny 對暴力與撕裂事件感到心如刀割，只好信靠及仰望那位為我們被釘在十字架上，從死裏復活的救主耶穌基督！究竟整件事最大的得益者是誰呢？是「黃」，是「藍」，是「美」，是「中」？Jenny 猛然醒悟，不是某人，不是某國，不是某個團體或政黨；是那古蛇，迷惑普天下的撒但啊！

Jenny 勸勉大家：「弟兄姊妹啊，上主既是那位掌管萬有，掌管歷史的主，我們只管做好本分，並為眾人包括你所不愛的和在位的禱告，剩下的事就是享受與主同在的每一天，和坦然無懼做好主的歷史見證人了。」

正規輔警同心護香港 (Edith)

Edith 兒時的夢想是當警察，記得中學畢業後，曾申請當正規警察，但因為體能所限，引體上升她欠半下，立定跳高也欠半吋才達標。當時一位女考官直接說她較胖，勉勵她多加努力後再投考。之後 Edith 當了警察通訊員 (PCO)，幹了十多年後，也是她剛結婚時，決心投考輔警，於 2009 年 7 月成功加入，圓了兒時夢想。

原來 Edith 投考輔警還有一個原因。她做 PCO 收到報案人求助時，常聽到一些嘈雜或爭吵的背景聲音，令她想到事件較為複雜，同事理應很難處理的。但奇怪的是，到場處理糾紛

的同事卻「三兩下」便調解成功。因著好奇心的驅使，Edith 決定投考輔警，嘗嘗當專業警察的滋味。當她投考輔警，無論她的同事或身邊的人，都有著不同的意見。有些 PCO 同事不贊同，是因為經常收到 999 call，明白今時今日警察的職務是何等艱鉅，但亦有同事及朋友欣賞及支持的。

要兼顧正職與輔警，Edith 坦言很不容易。因她的正職亦需要輪班工作，所以她選擇例假時當輔警，但遇上訓練日 (Training Day)，則需要正職收工後再趕往基地受訓；有時 PCO 輪值中更，她便要收工後在吧叻房 (休息室) 睡覺，以趕及當早更輔警；又曾試過當值中更輔警後，睡一覺便返 PCO 的早更。Edith 當然會疲倦，近年因為轉了新工作，假期又比往日少，比前更是辛苦，但她認為警察工作非常有意義，她從沒想過放棄，她給自己激勵的方法很簡單，只要翌日有例假休息，身體便很快復原；或只要收工後吃一頓好的，又會令她感到重新得力。



Edith 很感謝丈夫對她的支持和體諒，因為每年總有大型活動，如煙花更、花市更、墳場更，少不免要申請假期上班，所以要預留假期的日子擔任輔警工作。她丈夫不但沒有半點埋怨，還會刻意找時間相聚，令他們夫妻倆的感情不會受太大的影響。

Edith 分享過去當輔警的經歷，讓她對工作和

生命上得著很多反思。她記得在輔警受訓時，有兩件事令她記憶猶新。第一件是在步操時，她竟然常跟不上拍子，出現「左手左腳」，因而被教官抽出來單獨步操，很是尷尬。她自忖喜

歡音樂，不禁自責為何跟不上「拍子」？Edith 惟有祈禱。之後，一位士沙（警署警長）建議她聯想「追巴士」的方法，這方法果然奏效，最終克服問題及掌握步操技巧，Edith 感激那位士沙，也不忘感謝神的恩典。

另一件是發生在她輔警受訓時。當 PCO 的 Edith 讓較其他受訓學員對警務工作有多些認識，因此班主

任點名她多作分享。記得實習考試時，Edith 對賊人容貌所作的描述，考官聽後讚道：「我多年教導，從未見過學生能把案件說得如此清楚，這學生是大家的模範，大家要懂得珍惜，互相分享與努力。」考官的讚賞，激勵 Edith 有信心成為一名出色的輔警。

受訓後作輔警，有三件事令她甚為深刻的。第一件事，在一次路障行動完成後，Edith 準備收拾裝備時，沙展突然急召她，原來他們截停了一輛私家車，身材健碩的司機是通緝犯，



為恐防他逃走，所以叫齊隊員戒備。自此，Edith 在當值時更加打醒精神，留意周遭發生的事，與同袍之間有密契、互相補位，平平安安地工作。

第二件事，在處理一宗店舖盜竊案，Edith 帶女犯人到房間搜查時，她突然要求服用精神科藥物，Edith 於是提高警惕，留意她的行為有否異常及會否傷害自己及他人。在往羈留室的洗手間期間，Edith 用手拍著她肩膊以免她逃跑，怎料她對 Edith 說：「Madam，不要對我那麼好，我好污穢！我好污穢！」她的說話觸動 Edith，體會這犯人內心多麼需要人關心；另一方面，她認為自己跟那犯人都是犯了罪，只因神的愛，Edith 成了蒙恩的罪人。這事令 Edith 當更時，學會謹慎懂得自我保護，並常存感恩，因為作為警察並不比那些犯人好，應存著謙卑及感恩的心去處理每宗案件。

第三件事，於今年五月，一名在快餐店工作的女子被匪徒扑頭搶了金鍊，但她不知道傷勢有那麼嚴重，竟徒步返回公司請假後自行回家休息，後來昏迷在家。Edith 負責在醫院看守她，留意她會否醒來透露甚麼重要資料或作出臨終遺言。但不幸她幾天後離世，令 Edith 對生命的脆弱很是感觸，想及那些匪徒為了金錢而奪去一條寶貴性命，實在不仁。然而 Edith 感恩能陪伴她走最後的一程。

近日社會事件，正規警察在前線面對很大壓力，輔警則主要負責防衛警署及作出支援。自己及同袍們上下班時，都留意有否被跟蹤，時刻留心個人安全。Edith 慨嘆謂當輔警那麼久，首次於警署內穿著全副防暴衣，因以往只限於訓練時穿著。在這段嚴峻的日子，Edith 雖只是輔警，但與正規同袍緊密合作地走在一起，彼此在警隊內發揮著不同功能，也讓她聯想起教

會是基督的身體，基督徒就是不同的肢體，要互相配合，才能榮耀在天上的父。

Edith 認為輔警工作很有意義，特別過去一年，更感受「正輔一家」。她感受到正規警察執行工作很不容易，一方面要維持治安，另一方面要顧及報案人的需要及感受，處理案件時又可能成為了磨心，被無理批評，惡意攻擊，甚至有生命危險。Edith 痛心之餘，很感激正規同事的堅毅及正面處事，故此她常常為同袍禱告，求主保護及加力。期望正輔同事合作無間，大家為警隊發熱發光，求上帝保護警隊每位同事平安開工、平安收工！願上帝幫助執法者能保衛香港，給香港人一個安全的家！

敬畏耶和華，是智慧的開端，認識至聖者，便是聰明。

(箴言 9 章 10 節)

你要保守你心，勝過保守一切（或作你要切切保守你心）

因為一生的果效，是由心發出。

(箴言 4 章 23 節)



百味人生

(一) 水，生命之道 (許淑芬牧師)

水的重要

水，是有機生命不可或缺的自然物質。專家說：人體是個大水桶，體內有百份之 70 都是水；血液中百份之 90 是水所組成。水的重要功能包括協助養分的運輸，促進新陳代謝，調節體溫，潤滑關節，保持皮膚彈性，排出體內廢物等。水在聖經中亦是一個非常重要的意象，上帝多次以「水」來形容祂的道。

淨水污水

「甚麼東西是越洗越污糟？」答案是清水。這是筆者曾被問的趣味猜謎。聖經《啟示錄》啟示我們有兩種水，一種是從神寶座流出來生命泉的水（啟示錄 21 章 6 節；22 章 17 節），是純淨的，是使人得生命的，是神的道（啟示錄 22 章 1 節）；另一種是從蛇口或龍口所吐出來的水，是污水（啟示錄 12 章 15 至 16 節），是來自魔鬼撒但（「魔鬼」意「好誹謗的」，是希臘文；「撒但」意「敵對者」，是亞蘭文），目的要沖走那「婦人」，喻意「教會」，即或「地」也幫忙吸收污水，但在地上寄居屬神的人，也無可避免要面對與撒但的戰役，牠用的是污水，是魔鬼的歪理；我們要得勝，冀望在末後的日子仍站立得穩，惟一的路，是穿上神所賜全副軍裝，緊拿聖靈的寶劍，就是神的道。

水的生命力

神的道，如水般賜予基督徒生命力。希伯來書告訴我們：「神的道是活潑的（即是「活的、有活力的」），是有功效的（意「有效能運作的」），比一切兩刃的劍更快（指又快又鋒利），

甚至魂與靈，骨節與骨髓（指全人，意、情、志），都能刺入、剖開，連心中的思念和主意，都能辨明（能辨別、判斷）。」（希伯來書 4 章 12 節）簡單說，指出神的道能幫助我們辨別自己內心的真正動機，校正方向，能過合神心意的生活。但並不是每個人都願意遵從神話語的指引。

舉個簡單例子，以色列國第一位君王掃羅，他儀表出眾，比人高一個頭，先知撒母耳非常喜愛他。可惜掃羅沒有克服內心最脆弱、最黑暗的一面，就是欠缺自信且被嫉妒糾纏。他本有很多機會克服「自信」危機，只要他願意信靠神，不再糾結於是否出身於卑微的便雅憫支派，一個幾乎在士師時代被滅的支派；又只要他願意把主權交給神，不要擅自作主，看人的情面過於神，見百姓離開便擔心自己王位不保，以致僭越祭司的職責，自取懲罰；又只要他謙卑，學懂感恩，聽見別人稱讚大衛時不致嫉妒，而是為國家能有這智勇雙全的少年英雄感恩，替代那酸溜溜的心境，以致不會被情緒困擾，花盡心思追殺大衛，虛度光陰。

水潔淨內心

神的道是生命之道。基督徒務要把神的道作指引人生方向的聖旨，讓乾淨的水潔淨內心世界，把魔鬼所吐的污水清除，讓我們的所謂三觀：人生觀、世界觀、價值觀，與神融和一致，才能在人生每場與魔鬼的戰役中穩勝，並不是我們有能力殺敗牠，而是令牠看見我們對神的順服便離開我們逃跑吧！使我們即或遇到苦難、誘惑等不會離開神了！

願神的道先塑造我們，成為信心十足、堅定不移，與所蒙的恩相稱的屬神兒女；又藉祂的道，擴闊我們心胸，繫上慈愛與誠實的項鍊，在神和世人眼前蒙恩寵、有聰明（箴言 3 章 3 節）；並讓神生命之道長駐在我們心裡，幫助我們過永恆有價值的生活，因為神說：「惟獨遵行神旨意的，必永遠常存。」（約翰壹書 2 章 17 節）

(二) 看見神 (Noelle)

「你使我心裏快樂，勝過那豐收五穀新酒的人。我必安然躺下睡覺，因為獨有你耶和華使我安然居住。」(詩篇4章7-8節)

一切喜樂乃出於神，喜樂叫人更有力量面對不同的際遇。

人生難免遭遇高低起伏，記得有位校長跟我說過：「This is life」。雖然如此，神卻賜祂的兒女有出人意料的平安，靠着相信和愛我們的天父，我們就有能力勝過逆境。倪柝聲曾經勉勵過信徒要學習「凡事看見神」。我在過去數月中也經歷了「看見」。神讓我好好地經歷祂的信實和慈愛。

祈禱剔除惡夢

家母年邁獨居，雖曾決志信主，卻一直放不下家中的祖先神位和偶像，更經常受夢魘驚恐未能入睡。年初時，她在我家中多次跌倒，便暫住我家以方便被照顧，自此便開始了每晚和我禱告的生活，學習禱告祈求和感謝，自此就沒有作惡夢了。

跣倒卻沒傷及神經

今年四月，復活節假期的最後一天，我在家中清潔時不慎跣倒，上半身站立時支撐不了，感到非一般的劇痛，我心知不妙，只有呼求主救我！經救護車送院，証實腰部嚴重受傷，腰椎第12節有六成壓縮性骨折，入院多天，動彈不得，痛楚不堪。

以上的經文一直陪住我經歷多個難熬的晚上，感謝天父，傷勢並沒有傷及神經，否則可能會半身不遂又或會失禁了。傷患期間，神更讓我看見祂厚厚的恩典。

留院卻為病人祝福

留院時，網上觀看了吳振智牧師的講道「基督的香氣」，讓我反省自己有否主的香氣？在日常生活中，又能否讓其他人

在我身上看見我主我神呢？於是，我鼓起勇氣突破自己，以基督徒病人的角色走到不同床邊，為同房的病人禱禱，意料之外，大部份病友都願意接受天父的祝福。我亦好好學上了一課，深願她們的心扉就此開啟一道尋求耶穌的門。



受傷卻與愛女復和

小女兒自升中之後，已十年沒有上教會，而大女兒近年和我的關係亦出現問題，很久沒有好好地交談，我只有在禱告中祈求神眷顧她倆。經歷這次意外，我的健康令家人十分擔心，為紓緩家母的憂慮，小女兒晚上就陪著婆婆禱告，使她經歷了傾心吐意的禱告。另一方面，大女兒到醫院探望我，跟我暢談了個多小時，比這數年的交談還多，我喜見和她的關係有了轉機。

除偶像遇病患卻經歷神

出院休養時，因母家有蚤惠及地陷問題，兄弟妹們決定來一個斷捨離，徹底掉棄所有傢俬雜物。當時我心想：媽媽心裡

仍戀戀偶像之物，如果能夠乘機將之掉棄，那就好了！可是兄弟妹中大部份也是拜偶像的，又怎麼可能呢？因此，我並沒有對他們提出建議。

豈料到那天，未信主的哥哥和妹妹主動拆了偶像柜，並對家母說：「妳已經信耶穌，這些東西都沒有用了！」，家母就無奈地抱着兩尊偶像到附近廟宇放下了。就是這樣，家母的偶像就被未信主的兄妹解決了，雖然家母心有些不捨，卻未有反對，事就是這樣成了。其後家母患了生蛇病毒，痛楚難奈，她當然聯想到與掉偶像有關，我亦明白到那惡者總會千方百計地攔阻人與神和好。在病患中，家母有不少埋怨，於是我就鼓勵她痛楚時要唱歌感謝神，從讚美中得力量得醫治，感謝主！媽媽說感謝主真的很有效，痛楚真的減少了！感謝主耶穌的憐恤，現在家母已經開始上教會崇拜了。



新傷舊患卻有喜樂滿足伴隨

五月底的一個晚上，我按物理治療師的指導躺在床上做收腹抱膝運動，怎料又意外壓裂了第9節肋骨，一家唏噓無奈，令到本來下床不便的我，晚上郁動就更加辛苦。我如常地復工，小心避免大動作，怎料工作時又意外地被鐸刀割傷手指，因為未能止血，要同事送我到醫院治療，當時我心裡委實煩燥自怨，過不了自己：這數月實在發生太多不如意之事，令到家人和同事擔心不已，心裡很難受！心裡問神，這些意外會不會太密了？怎料大女兒卻提醒我去思想天父的心意。

人生福禍交錯，在天父懷中我們總能以喜樂去勝過環境。聖哉三一的真神，是配得稱頌的！

(三) 祸不「單」行 (Rachel Wong)

此刻我正處逆境中，要數算主恩典實不容易。我常問神為何不聽我的禱告？神是信實可靠的。當我在困苦過後回望，才曉得神藉著艱難來陶造我，而且結果是超過我所想所求。

神傾聽禱告

我在一個基督教家庭成長，每週都會去教會參加主日崇拜，慢慢返教會好像行禮如儀，對神的認識只流於頭腦上的知識。

在中二那年，我第一次參加學界田徑比賽。在比賽前的晚上，心情忐忑，家人建議將比賽一事禱告交託於神吧！這次是我們第一次同心向神禱告祈求。第二天比賽中我竟然奪得了冠軍，我第一時間致電告知父母，他們不約而同說：「感謝神！」。這是我第一次親身經歷神的恩典。

我們不是向神祈求獎項，而是祈求神賜我平安，全心全力投入比賽。結果神垂聽我們的禱告，恩典更遠超我們所想所求。



神引領前路

自此我們一家時常向神禱告，將生活的大小事情全都交託予神。到了中七那年，我參加高考，成績未如理想，心中頓感徬徨，為前路感到憂慮。

於是我們向上帝禱告，祈求神帶領我的前路。神很奇妙地安排我去澳洲讀書。當時家境並不富裕，父母需把樓宇加按才足夠我在澳洲三年的學業使費。記得當時我參加受浸班課程，導師邀請我在受浸日分享見證。那一天，我講述了高考失手，心感徬徨，幸得父母的幫助，才能赴澳念書。我對澳洲認識不深，要離開父母遠赴陌生的環境生活三年。我記得當時我向弟兄姊妹分享：「我把自己前路交給神。」



回顧那三年，我過得很開心，先是得到一個意大利人家庭的接待，又能順利完成學業，更參與當地教會團契生活及事奉。原來神為我關了一道門，又為我另開一道門。縱然在香港未能升學，卻可遠赴澳洲生活，建立我獨立自處的能力。神的恩典確是豐盛。

神安排最好

畢業回港後，因未能找到心儀的工作，便想起自己童年時對調查罪案的工作很有興趣，於是便投考警隊。我先投考警員，結果順利加入警隊。

原先沒有計劃將警察視為終身職業，但後來認為這份工作很適合自己，我便要思考晉升問題。但晉升之路並非一帆風順，我經過了四年的努力，才能晉升為督察。

我不明白為何要考那麼多次才能晉升？神到底有何意思呢？當我晉升後才恍然明白神的心意，因為我的班主任是一位基督徒，他悉心教導學員要有熱誠才可成為好警察，他更希望我們成為領導階層後能把神的愛和熱誠與同事分享。這是我第二次感到為何經歷攔阻，原來神的安排是超乎我們所想所求。

神不會延遲

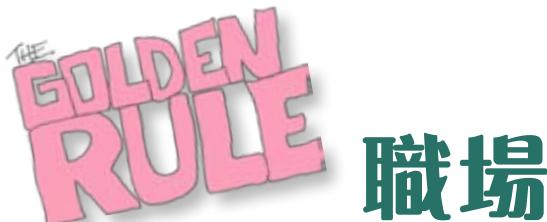
結業後被派駐尖沙咀分區軍裝部，接著調職到刑事調查隊工作。擔當刑偵工作前通常要先接受基礎刑事調查課程，但因著社會運動而變得遙遙無期；當時每天工作超過 12 小時和返工時間不穩定，人手嚴重不足等，令我感到工作壓力非常大，情緒亦大受影響。惟有禱告神，說：「神啊！請聽聽我禱告，我快要崩潰了！」這段日子我保持讀經祈禱，而神的回應都是要我等待。等待是讓我學習忍耐並操練我的信心，雖然應許延遲，但神自有祂的時間表。

在去年 10 月我調職到新崗位，是我的出路，亦是神送給我最好的生日禮物。而基礎刑事調查課程最後因社會動盪取消。我笑問自己為何要擔心呢？回望過去一段充滿壓力的日子，慶幸身邊有很多要好的姊妹及家人陪我一起同行，給我很多鼓勵，縱然很難行，但這些鼓勵卻幫助我跨過。

以前常聽到有人說：「禍不單行」，而我的演譯是：「當面對禍患時，不會一個人行。」有好朋友同在，也有神同行。這句話的提醒對我很有意思。我承認自己眼界未夠遠，看不見前路；但一切的經歷也是神的容許及有祂的計劃。雖然基督徒和未信的人都不會事事順利，但我們要作的只是單單依靠仰望神。當我們經歷過後再回望，就會看見處處都是恩典之路。



職場智慧攻略 麥文本弟兄



『金科玉律』

職場一些所謂的金科玉律，是否全對？

前言

在任何機構，上級可能都有很多「金科玉律」教訓下屬，例如：

- 言多必失（相反是謹小慎微：謹：慎：小心，慎重；小、微：細小。過分小心謹慎，畏手畏腳，不敢放手去做）；
- 多做多錯，少做少錯；
- 工作時間長有助於成功；
- 不想當將軍的士兵不是好士兵（喻工作要求升職）；和
- 我鬧你係俾錢袋入你袋。

上司的出發點可能都是出於善意教導後輩，然而是否完全正確呢？這應該視乎工作性質和情況而定。

警務工作

警務人員負責執法維持治安，包括保護市民的生命財產、防止與偵查罪案、疏導交通和協助有需要的市民等。

在上世紀的五十至六十年代，香港有黃、賭、毒與黑社會問題，然後在七十年代有嚴重的持械行劫案件，都須要嚴刑峻法認真處理；到了八十和九十年代，香港的經濟發展迅速，港人的教育水平普遍提高，而罪案減少，所以警隊引入以服務為主的概念 (Service Quality)，改善形象和工作態度；然而因二千年之後，香港人過分追求自由與個人的政治理念，加上傳媒和網上充斥著假消息及半真半假的新聞，令社會對政府的不滿情緒增加，不斷有違法破壞社會安寧的罪行發生，而警隊執法時成為針對的對象；如果警隊鬆懈應對，違法者不但毫無感恩悔改的心，反而會變本加厲，令情況惡化，所以新的「香港國安法」適時幫助警隊嚴肅應對。

因此，隨著時代的改變、社會的訴求、警隊的使命和市民的期望，職場的金科玉律可能都要適當調整：

- 防止罪案 — 警務人員可以憑經驗「截停及搜查」(stop and search) 可疑人物，查問有關問題，但如果用粗言穢語或者查詢不適當的問題，可能招惹投訴，就是「言多必失」；然而當應該查核與警告的時候卻縮手縮腳，就會「謹小慎微」，過於謹慎避忌，可能會產生相反的嚴重違法後果；
- 拘捕行動 — 犯法者要拘捕，但是濫捕或使用過分暴力，變成「多做多錯」；然而對違法的行為視若無睹，應做的不去做，雖然「少做少錯」，但是會失職，亦會令情況失控；
- 執法數字 — 成功的警隊令罪案數目減低及破案率提高，但這並非「工作時間長有助於成功」可以做得

到；工作講求效率和效果，警務人員要更精明地工作，不一定須要更努力 (We have to work smarter, not harder)；例如「截停及搜查」的數字高，並不表示罪案會減少；而交通告票多，亦不表示交通會暢順。凡事要把握重點，對症下藥；

- 論功行賞 — 人望高處，水向低流，而有功勞的同事亦應要讚賞；然而警務人員不要單單為讚賞與升級工作，要為幫助到有需要的人及工作的成效滿足感努力，否則做到「不想當將軍的士兵不是好士兵」的話，就算可以升級，心中都未必有平安與喜樂；和
- 教訓引導 — 上級見到下屬工作不力，有改善的空間，通常都會告誡；然而有很多不同的方式，例如在眾人面前大聲辱罵，然後說：「我鬧你係俾錢袋入你袋。」或者私下勸導有關同事，都會有不同的反應；如果責罵的話，有同事會虛心接受、有同事會反駁、亦有同事會懷恨在心；尤其是現今的下屬普遍學歷高與自尊心重，所以勸誡適宜單對單進行，接受的程度會相應提高。

教導下屬

以今天的社會風氣來說，港人普遍傾向「自我中心」(Self-indulgence) 及缺乏「逆境商數」(Adversity Quotient 簡稱 AQ)，即是拒絕接受錯誤和不能處理逆境、壓力、挫折及被他人批判，所以基督徒上司要用愛心和耐心勉勵下屬；如果他們工作不理想，不要直接責備，要效法耶穌用比喻的方式勸諫；例如耶穌教訓門徒世界沒有祕密，而工作不要假冒為善，祂說：「掩蓋的事沒有不露出來的；隱藏的事，沒有不被人知道的。因此，你們在暗中所說的，將要在明處被人聽見；在內室附耳所說的，將要在房上被人宣揚。」(路加福音 12 章 2-3 節)

而舊約的大衛因貪戀手下將軍烏利亞的妻子，當發現她珠胎暗結之後，便安排烏利亞去到戰場前線殉職；神便差遣先知拿單去訓導他，而拿單並沒有直斥其非，只是用一個擁有許多牛羊的富豪，卻奪取了窮人唯一羊羔的故事，令大衛認罪悔改（撒母耳記下 11 章 1 節 -12 章 15 節）。

羅馬書 13 章 1 節說：「在上有權柄的，人人當順服祂，因為沒有權柄不是出於神的，凡掌權的都是神所命的。」即是上級都是神所安排的，他們的訓導讓我們學習到正面及反面的管理功課，所以我們要尊重上司和安守本分檢討，改善工作。

聖經金句

上級的勸導當然要聽從和反省，但是聖經的教訓更加要放在我們心中：

- 「殷勤人的手必掌權；懶惰的人必服苦。」（箴言 12 章 24 節）；
- 「人一切所行的，在自己眼中看為清潔；惟有耶和華衡量人心。你所做的，要交託耶和華，你所謀的，就必成立。」（箴言 16 章 2-3 節）；
- 「無論做甚麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的，因你們知道從主那裡必得着基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。那行不義的，必受不義的報應；主並不偏待人。」（歌羅西書 3 章 23-25 節）；和
- 「你們若是熱心行善，有誰害你們呢？你們就是為義受苦，也是有福的。不要怕人的威嚇，也不要驚慌；只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人；存着無虧的良心，叫你們在何事上被毀謗，就在何事上可以叫那誣賴你們在基督裡有好品行的人自覺羞愧。」（彼得前書 3 章 13-16 節）



職場交叉點 梁景文

疫境下的「斷捨離」

「好像被放逐一樣，門口有警察站崗，無人能出入。員工送飯到門外時，按門鐘後便離開，要自取，而要掉的垃圾就放在門口。一句話，不要接觸或見到任何人！」這是筆者一名「觀塘火鍋群組」朋友的心聲。他曾被安排在駿洋邨接受隔離，萬般感受在心頭。而不用隔離的我們在疫情的陰霾下，無可避免亦過著不同程度和形式的「斷捨離」生活。

新冠肺炎疫情持續，香港政府宣布一系列防疫措施，包括禁止群組聚集的限聚令、食肆堂食限制、口罩令、公眾娛樂場所關閉令等，並呼籲市民不要出國，甚至盡量不要出門。市民應該留在家裡，而不少上班一族在家工作，學生不用上學。在「疫境」日子，日常生活大小事務都有了翻天覆地的改變，平日忙著的我們，在這疫情期間或許發覺有些東西原來不用添置也沒關係；有些事情原來不去做也沒關係；有些人原來不見也沒關係。再者，在同一個「限聚令」下生活，有人養得肥胖，有人卻可以瘦身，全是個人選擇。因此，為何不趁機作新嘗試，選擇為自己的生活帶來正面的改變，在疫境的限制下仍然活得精彩！就像身邊突然冒起的「疫境廚神」、「抗疫義工」，又有老人家學懂用手機叫外賣，有科技盲學會網上會議，有運動員在家跑了 6,000 多圈完成「馬拉松」等。所以，與其困在迷惘中，不如趁著抗疫期間做一些平時沒空做的，給自己來個「斷捨離」：

- 家居的「斷捨離」：簡潔居住環境，令人心境諧和、思緒條理井然。由於多了時間在家，正好可以慢慢查看家裡物品是否已經囤積過多，又可以趁機整理家中

的無用物品，做到「simple is beautiful」。記緊你的家居是安樂住所，不是貨倉，收納不必要的物品，有如在家中作垃圾分類。

- 手機的「斷捨離」：要控制手機，而非被手機控制，找回自己，刪除不需要的群組、聯絡人、應用程式。很多人的雙眼，從起床看到睡前的最後一刻，總是機不離手。誠然，手機裡有太多資訊，太多應用程式，太多通訊群組，目不暇給。但凡事有得必有失。有多少時間流走是因為應付社交平台無謂的通訊或沉溺於遊戲娛樂應用程式？過分使用手機有損家庭關係，令每天對著手機的時間比對著身邊重要的人更多。機不離身的人請記緊，你們玩的是手機，失控的是人生。
- 信息的「斷捨離」：懂得篩選識別信息，選擇正面的信息和控制接收信息的數量，拒絕浪費時間去查閱負面或未經證實的信息。這次疫情從年頭至今，網絡和傳媒的資訊鋪天蓋地，不少人患上了「信息焦慮症」。負面的人發放指責、埋怨信息，別有用心的人，則到處散播謠言，唯恐天下不亂，這些隱形「疫情」的破壞力較肺炎疫情更大。記緊腦袋是信息處理站，而非信息垃圾站。

提起「斷捨離」，還有一種是我們容易忽略或不想面對的。筆者最近看了電視節目《無耆不有》的一集《最後的尊嚴》，講述有老人家離世，住在內地的子女因疫情不能來港為死去親人善後而感到徬徨無助，幸好有義工隊幫忙，為他們守護最後一程的尊嚴，處理遺物及安排喪禮。整理遺物並不能一蹴即就，義工隊定必花盡心思去取捨。筆者因而有感而發，假若這名老人家的子女在他生前已協助處理，例如做妥「平安三寶」，又或他在離開人世前早早已為自己善後，把用不到的東西清理，將剩下的物品貼上標示，說明那件東西如何處理，或送去慈善機構，或物歸原主，或甚至可以棄掉。這樣「死前斷捨離」的做法不但避免留下太多麻煩給他的兒孫，還可以真的

幫到自己整理遺物。否則可能留下一堆爛攤子讓別人收拾，或引起無謂的紛爭。我想每個人都希望留給後人美好的事物，而不是所有的事物；讓他們少點負擔，而不是百上加斤。

人的生命和生活本來可以很簡單，只是由於思慮及追求的東西過多，有人說：「人生不是一場物質的盛宴，而是一場靈魂的修煉。」通過不停地整理物品及事物來調整生活，學會知足和感恩，需要時放下部分或全部。換言之，人生本就需要不斷地做「斷捨離」。眼前的這場疫情，固然令整個世界變得不再正常，同時卻又好像重整世界的秩序，難怪有人認為：「人類病了，但地球好了，環境更清靜了。」就算疫情結束，大家需要適應「生活新常態」。政府早前因為第三波疫情爆發而再度收緊限制社交距離的措施，專家更表示未來會間中出現零星個案或小型社區爆發。無論疫情發展如何，祝願各人積極及正面地面對，筆者借用最近收到一個《疫境思維》的感恩短訊，與大家共勉：

不埋怨不能外遊，只感恩昔日有機會探索世界；

不埋怨天天在家，只感恩我仍可在家，不在醫院；

不埋怨沒法晚聚，只感恩廚房豐足，沒有缺糧，樂在烹調；

不埋怨熱天熱口罩，只感恩口罩不難買，不用慌張排大隊；

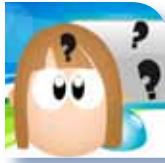
不埋怨半年仍未有疫苗制止病毒，只感恩醫護盡心竭力，
張竹君團隊將病人放在心；

不埋怨確診激增，只感恩比對眾多城市，香港病人較少，
數字更真；

不埋怨生命無常，只感恩聖靈在內，掌管我心；

不埋怨孤單寂寞，只感恩獨處操練，耶穌基督就在身旁；

不埋怨災禍降臨，只感恩雲上的天父，在嚴峻之日，天天
以彩霞印記，祂在這裡。



警察冷知識 白千層

吧叻寫字樓 Barrack Office

你對吧叻寫字樓認識麼？是一個很清閒的單位嗎？

2002年香港警匪電影《無間道》其中一幕，講述劉德華飾演的內奸劉建明，在接受內部調查時被調到吧叻寫字樓，負責分發文具和制服等瑣碎事務，工作清閒。當然劇情只是「做戲咁做」，與現實中的吧叻寫字樓大相逕庭。

名稱由來和轉變

回歸前警隊制服式樣和官階與英國陸軍相近，有好些用詞也因此而來，例如：調派往機動部隊受訓稱作入「camp」（可解作營地或兵營）、衝鋒隊執勤完畢返回基地稱作返「base」（基地或總部之意），而「吧叻」則由 barrack 一字演繹過來，原文指營房、兵營，如今指更衣或休息室，而順理成章管理營房事務當然是吧叻寫字樓。上世紀八十年代警區重組後，庶務辦公室（吧叻寫字樓）已改組為支援部辦公室（Support Office），隸屬行政支援小隊。

看不到的工作

某年有兩間警署合併，只有四人的支援部，忙如螞蟻（as busy as an ant）般處理以下工作：

- * 重新規劃營房；
- * 安排搬遷事宜；
- * 銷毀物品及過期檔案；
- * 核點非耗用物品（Auditable / Inventory Stores）；
- * 清理及安置緊急倉和危險倉；
- * 還有數不盡的繁瑣事務。

支援警長事事操心

昔日的庶務工作由一位警長負責，俗稱吧叻沙展，今天稱為支援警長 (Support Sergeant)，但仍有人稱之「吧叻柴」，負責警署日常運作事宜。編制上他 / 她只有一位助理物料供應員 (Supply Assistant)，由政府物流服務署借調過來，另或有一至兩位被列為身體欠佳的警員 (HIO - Health Impaired Officer) 協助。支援警長每天要督導外判清潔公司的工友，檢查警署保安錄影系統，跟進維修事宜，例如：漏水、廁所淤塞、門窗修理，電器更換或維修等。另申領或更換傢俬，放置防滑地毯、安排蒸餾水、申領辦公室文儀用品、清潔警車，清除雜草等瑣事都是份內工作，還有在需要購買特定物品時，除了聯絡供應商，安排報價手續，更要預支款項。再者，需為同事們安排冬夏制服、更換裝備，以及收發記事冊，這份差事真的不易為！

嚴格而言，支援警長是警署的大管家，除聯絡機電工程署、建築署、政府物流服務署及其它部門來確保警署建築物之維修保養得宜，清潔衛生達標，還要看顧每位同事的制服和裝備，並且要記錄準確，才可通過審計處一年兩次的檢核。警署的日常運作能暢順無阻，全憑支援警長和他寥寥可數的拍擋，及清潔工友們這群幕後功臣默默無聲的付出。

論到他們的拼搏精神及為同袍的付出，便不得不提《反修例》運動。在運動爆發期間，有暴徒縱火攻擊警署，肆意破壞警署設施。為保障這些警署，警方除加派警員駐守外，更要加強不同防禦措施，包括放置水馬、加裝 CCTV、添置揚聲器、安裝大型鐵絲網等。這些急不容緩的保安工程，實有賴吧叻寫字樓各同事努力統籌及開展。此外，警署不時收到市民、團體自發送上為警方打氣的果籃、食品和小禮物，當中包括窩心的潤喉糖、消炎藥膏貼。這些物品亦要吧叻寫字樓費神處理，但得到市民的支持，他們的辛勞很是值得的！



疫情下的不一樣學習

我們（應該是全人類）好不容易與這個所謂「朋友——新冠肺炎」一同生活十個月了！由最初發瘋般搶購口罩以至廁紙等日常用品，接著遠離親友，最後教會生活依賴「ZOOM」軟件交流，真叫人十分疲累，也變得麻木。縱然如此，也不能有半點鬆懈，因為「它」可能正潛伏在你我附近呢！

學習好好照顧自己

家庭「煮」婦可能是疫情中最感疲累的其中一員，因為要照顧家中老幼身心靈的健康，以至三餐一宿吃喝玩樂大小事務，都要由她們負責，雖然或有工人姐姐幫忙，但同時也要關顧姐姐的需要！所以「煮」婦們啊！先要好好照顧自己，有一首歌寫得很好：「自己都不愛，怎麼相愛？怎麼可給愛人好處？」

學習新知照顧兒女

試以另一角度去看這次疫情，或許帶出不一樣的學習機會！就如孩子需留在家中參予網上授課，家長的角色變得更重要，首先要引導孩子專注學習，應付功課，留心他們被困在家中的不安情緒，卻又不能讓他們任意流連於網絡世界中！作為父母如要想出不一樣的玩樂方式，既要有趣又有意義，可以多翻閱新書或從媒體中尋找資料。與時並進，終身學習，和孩子們一同成長是何等的美事！

學習精確計算與儲備

這次疫情再提醒我做事要有計劃，例如要準確計算每日三

餐份量，適量儲備日常所需，每一樣都是學問，因為過多會浪費，不足的又要勞師動眾去補給，因每次逛街總要戴口罩，更甚的會戴帽或穿手套，返家後除消毒鞋底，洗手，還需沖涼、更衣等作徹底消毒，所以擬定購物清單好重要，要計算種類份量，日常需要，儲存方法和地方，都要一一細心考慮。

學習分辨 Want or Need

看！每一個細節都是學問啊！其中最重要是學會忍耐，不要衝動購物，學會 want or need 的分別，所以疫情中多了很多學習的機會。然而最艱難的境況要算人際關係，除了要保持社交距離，遵守人數規定，限制探望老人院舍，就是往醫院探望親友也被禁止，連安息禮也要考慮出席與否，人與人的關係彷彿跌到深谷。尤幸這次疫情，也有平安和喜樂，只要善用空間時間，多看聖經和禱告，親近神的時間自然更多；懂得利用「ZOOM」社交媒體參予教會網上聚會和學習，當中得著也不會少。感謝主縱然前路艱難，祂必為我們打開前路，溢出甘甜，在新冠肺炎疫症下與神同行，同闖逆境。

學習多點愛少一點恨怨

病毒固然可怕，但它也教會了大眾環境和個人衛生的重要，身體健康自然百毒難侵，心靈舒暢自然心清氣順了，開開心心的看待時局環境，加多點愛心、減少點恨怨，前路必然通達啊！在疫情中願大家都找到合宜的寧靜空間。



(King E：很想和大家分享疫情下的個人心境，今期講飲講食擱筆一次，下期再會！)



身心保健 徐羨容姑娘（警察以諾團契輔導員）

用愛
化解恨



過去一年，社會整體都瀰漫着對立和仇恨的情緒。先是去年的社會事件，警務人員責之所在，要維持社會治安穩定，自然與暴力示威者形成對立。隨後緊接着疫情的來襲，加上香港國安法的實施，社會大致恢復了表面的平靜，但仇恨情緒似乎隱隱仍在部份人的心中，彷彿就如另類病毒在滋長。

仇恨是一種強烈的情緒，當事人通常經歷自己或摯愛親人身體或情感受傷而變得憤怒，當憤怒情緒長時間累積在心裏，便容易產生仇恨的心理，這是人性的自然傾向。美國心理學家麥卡樂博士 (McCullough) 指出，這些憎恨和復仇的回應，主要目的是發揮威懾的作用，為了避免將來再受到傷害。

但其實內心有仇恨並不好受，翻來覆去的憎恨和敵對情緒對身體也有害無益，身體不但會釋放「壓力荷爾蒙」，使

人容易緊張、焦慮、失去耐性，有時在不為意的時候將抑壓的怨氣遷怒於家人，傷及無辜，之後便會產生自責感。

麥卡樂博士的研究也顯示，當我們對傷害自己的人表現出和解的姿態時，「壓力荷爾蒙」便會下降，可見願意原諒對身心都有正面影響。但原諒談何容易，如何開始呢？

首先要自我療傷，正視內心的難受、無奈、憤怒，承認自己情感上確實受了傷，例如被攻擊、被拒絕，被羞辱，被侵犯私隱（起底），特別是來自親人好友的不諒解和指責，有時會感到百辭莫辯，或有需要暫時與他們保持一段安全距離，以減少繼續受傷；也可以找明白你的人吐吐苦水。當自己傷勢漸癒，才會有心力去和你仍然重視的人重啟對話，一步步踏上復和之路。

我們作基督徒的，也可以將自己受傷或不忿之處向神陳明，敏銳聖靈的提醒和安慰，如有仇恨便立志放下，忍耐等候神的定斷，正如哥林多前書4章5節的提醒：「所以，時候未到，甚麼都不要論斷，只等主來，祂要照出暗中的隱情，顯明人心的意念。那時，各人要從神那裏得著稱讚。」深信神是公義的，我們行善必得稱讚，作惡者也終必受罰。

神也是愛的源頭；我們常在神的愛裏，就有力量去遵行「彼此相愛」的命令。所以若是可行，「咒詛你們的，要為他祝福！凌辱你們的，要為他禱告！」（路加福音6章28節）嘗試以祝福還咒詛，以禱告還凌辱，神必喜悅你堅持行祂眼中看為正的事，經常保持手潔心清；那麼，就算受到頑強如新冠病毒的仇恨入侵，我們心中已有神的愛作疫苗了！

我要無憂無懼

神的愛不離不棄佈道會

彌徨無助

缺乏體諒

失去動力

壓力爆發

不被欣賞

冷漠無情

生活逼人

可否無憂無懼

余德淳博士與你分憂

一位死裏逃生的警察與

燈塔下的伯伯同場分享

10月 **23** 日 (五) 晚上 8 時網上放送
歡迎警察、文職同事和親友
當晚登入團契網址或掃二維碼參加
查詢 2799 2288



警察以諾團契



www.enochhk.org.hk

11月 **27** 日 (五) 1830 - 2000

大埔新界北總部一樓

若有限聚令將會網上放送

歡迎警察、文職同事和親友

即場入坐 查詢 2799 2288

疫境重新的能力

神的愛不離不棄佈道會

林以諾博士

分享疫境中
如何重新得力

兩位前線同事
與您分享
生命見證

如網上放送
請登入團契網址或
掃二維碼參加



警察以諾團契 www.enochhk.org.hk

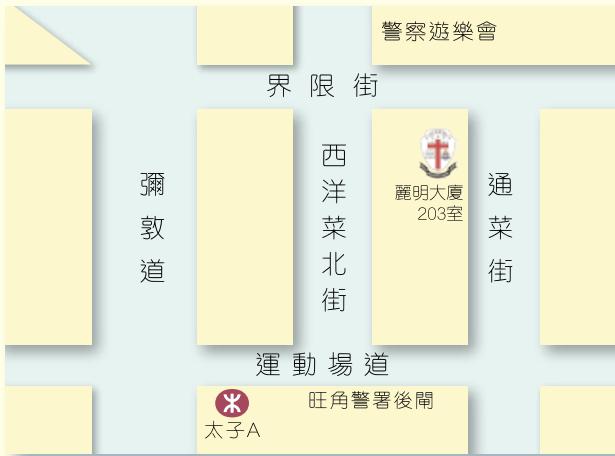
以諾家分團聚會一覽

分團或小組	聚會星期及次數	時間	聚會地點	合適對象
探訪小組	逢星期一	下午出隊	基址集合	事奉人員
學警聚會	逢星期一	1900-2000	新教學大樓三樓	學警
水警總區聚會	每月第3個星期一	1845-2015	基址	水警同事
總部團	逢星期三	1300-1400	總部39樓	總部同事
但以理小組	每月第3個星期二	1915-2045	基址	督察同事
精兵團	每月第2及4個星期二	1830-2000	基址	退休同事
青鋒團	逢星期三	1900-2030	基址	年青警隊同事
警醒團	逢星期四	1900-2030	基址	警隊同事
弟兄小組	逢星期四	1430-1600	基址	弟兄
姊妹小組	逢星期五	1000-1130	基址	姊妹
PSRC小組	每月第2個星期一	1900-2100	警會	警司同事
輔警小組	每月第1個星期二	1900-2030	基址	輔警同事
以諾足球隊	留意公佈	1900-2100	留意公佈	警隊同事
行山樂	每月第1個星期六	早上或下午	留意公佈	警隊同事及親友
其他	聚會日期	時間	聚會地點	對象
黃昏崇拜	逢星期日	1700-1830	基址	紀律部隊

分區小組聚會

東九區	秀茂坪、東九龍交通、將軍澳、黃大仙 暫停：觀塘
西九區	西九總、九龍城及法院、尖沙咀、旺角、油麻地、長沙灣、紅磡、深水埗、西九龍交通
港島區	北角、西區、中區、高等法院、跑馬地、警察學院、灣仔、筲箕灣 暫停：柴灣、香港仔
水警區	北水、西水、東水、南水、港口／水總、昂船洲、長洲
西鐵區	元朗、屯門、東涌／機場、荃灣、青衣、新界南總、葵涌、青山 暫停：八鄉、大嶼南、天水圍
東鐵區	小瀝源、馬鞍山、上水、大埔、粉嶺法院、PD&TTD、PTU、沙田 暫停：落馬洲、田心、PDU

另有各區宿舍聚會，查詢請致電本團 2799 2288



出版機構 香港警察隊基督教以諾團契

本團顧問 陳黔開牧師、鍾嘉樂牧師
蕭壽華牧師、李思敬牧師

編輯團隊 許淑芬牧師、吳振榮弟兄、陳繼榮弟兄、梁景文弟兄
葉秀儀姊妹、李耀裕弟兄、黃盛強弟兄

電 話	2799-2288	傳 真	2789-2355
網 站	www.enochhkp.org.hk		
電 郵	office@enochhkp.org.hk		
地 址	旺角通菜街223號麗明大廈203室(太子港鐵站A出口)		

奉獻途徑

1. 支票抬頭請寫「香港警察隊基督教以諾團契有限公司」或
(ENOCH CHRISTIAN FELLOWSHIP HKPF LTD)
2. 直接存入本團契帳戶：匯豐銀行 017-130931-001
3. 銀行自動轉帳表格，可於本團網站下載或向幹事索取。
(填上個人資料後，請交回本團幹事，請勿自行交注銀行)

註：奉獻 100 元以上可憑收據申減稅款。



警察以諾團契

香港警察隊基督教以諾團契

簡稱警察以諾團契

取名「以諾」

寓意效法以諾「與神同行」

團契於1979年開始小組聚會

於1981年獲警務處處長批准成立

是警隊內的基督徒群體

並獲稅務局認可為慈善機構

團契於不同警察單位

警署及宿舍定期舉行聚會

提供輔導服務、出版書刊、短宣探訪

又舉辦各類訓練、靈命成長課程

讓更多警隊同事和家屬蒙神賜福