

諾言

2021年第四期
警察以諾團契

2021

我們經歷了神蹟

目 錄

以諾人物專訪	3
我們經歷了神蹟 (許淑芬牧師)	
百味人生（一）	9
職份與機會 (陳淑嫻 Lawman)	
百味人生（二）	12
恩典處處 (鍾妮恩 Susan)	
百味人生（三）	15
不一樣的敬拜 (林偉雄)	
職場智慧攻略	18
新常態的反思 (梁景文)	
職場交叉點	21
別怕不一樣 (白千層)	
巡捕頭手記	24
午夜來嚇 (陳總)	
警嫂好介紹	26
百變食材—雞蛋 (King E)	
家點愛	28
關係由「家」開始 (徐羨容姑娘)	
以諾家分團分區聚會一覽	30



以諾人物專訪

許淑芬牧師

我們經歷了神蹟

神蹟（sign、miracle）一詞，聖經共出現 146 次，可譯作記號、符號、表徵或指標。神蹟不是人的成就，其作用在於見證神的作為。以諾家沒有祈求神蹟，但我們卻無比真實地經歷神蹟，見證神蹟！

耶和華以勒

神蹟：以諾家於 2020 年 11 月 3 日提出開展崇拜聚會事宜，至 2021 年 10 月 4 日取得新基址鎖匙，過程只花了 11 個月，聞者無不驚訝！

去年 11 月同工例會中，首次商討開展以諾家崇拜聚會，眾人同表贊成；11 天後的周年事工策劃日，董事們也一致確定這異象，通過成立崇拜籌委與拓展籌委，落實崇拜；同時也探討擴址的可能性。今年 1 月 9 日，以諾家舉行臨時會員大會，分享拓展異象及籌募經費的計劃，成員通過於本屆董事會年度結束前，以不超過千五萬購置約比現有基址大一倍的地方，當時還未確定該添購一個單位，還是變賣現址，另覓更大單位。

神早有預備

我們先後看了幾個單位，最後選定同層的 201 室；這單位面積約 1300 呎，因業主不急於出讓已丟空多時，禮堂可容



新址內部景觀

80 至 100 人。我們直接與業主磋商並於 10 月 4 日成交，如此雙方都省免了一筆可觀的經紀費用。從本年 1 月 11 日向團友發出第一封感召函，鼓勵會友認獻，到了 9 月，連同「諾行萬里」籌得的款項，實收金額已達 7 百多萬。8 月 7 日，我們舉辦擴址進度分享會，向團友發出第二封信，是一封感謝及呼籲函，邀請大家考慮把暫不動用的款項無息貸予以諾家，團契承諾 3 年至 5 年後逐步攤還；不消一個月即收到超過 4 百萬的免息貸款，湊合剛好千二萬，足夠全數支付新址樓價及律師費用！回想當初，銀行雖不予貸款，但神卻讓以諾家經歷了「耶和華以勒」是何其真實；目前我們的裝修費用仍未有著落，但深信神必預備！

耶和華沙瑪

神蹟：疫情影響下，常聽見說教會聚會人數減少，奉獻也減少，甚至有因財政困難拖欠牧者薪津，但以諾家的奉獻金額卻逆勢上升，神的真實令人心生敬畏。

我們認定神帶領以諾家在本年作一件新事，就是建立以諾家的崇拜聚會。敬拜原是教會五大功能最核心的部份，過去團友大都有穩定的教會崇拜生活，後因社會事件影響部份團友教會生活，團契責無旁貸，承擔牧養之職；今年1月23日，香港處於疫情陰霾之下，但我們仍決定以Zoom形式匯聚團友開始崇拜聚會，第一次有超過70人參與。其後政府放寬宗教活動，在4月3日開始實體與Zoom雙線崇拜。5月1日期待已久的兒童崇拜也正式開展，首次有21個孩子出席。其後為了讓升中的少年人得到持續的牧養，我們在9月4日開始「諾Teen」，以少年團契為發展導向，內容包括敬拜、信息、團契等重要元素，幫助少年人建立與神的關係和朋輩友誼；在導師的關顧與引導下，一起敬拜和事奉，靈命健康成長。就這樣，團契每週六出席總人數超過100人。

拓展事奉最重要的無疑是人手，神的預備實在豐富！展開成人崇拜得至少成立3個小隊，包括主席、敬拜和司事隊；



實體和網上崇拜同步舉行

籌備兒童崇拜則至少要 5 個小隊 - 信息、課管、活動、敬拜，後勤支援隊，每隊至少有 5 人才能運作暢順。想不到每次發出招募，不消一週便齊備人手，各人甘心樂意參與事奉，情況令人鼓舞。當同工們擔心分身乏術，未能關顧兒童牧養，上帝又預備了忠心的正副校長 Doris 和 Sidney！不單如此，在招聘異常困難的日子裡，上帝在 5 月份把合適的傳道同工帶到以諾家，7 月份，敏兒助理傳道亦正式履任，及時地為以諾家 8 月的暑期聖經學校作好準備，這年暑假，我們分別領了 20 多名孩子開口決志，接受耶穌為救主，讓上帝作他們一生的保障，感謝神！

人數及奉獻的增長固然令人興奮，但令筆者更感動的是神對以諾家的愛與引導；祂藉這扇打開了 40 年的門，不斷地祝福警隊同事！若沒有過去的日子，即使異象再明確，我們也沒有能力承擔這艱巨任務。「耶和華沙瑪」以諾家是上帝的所在，由祂引領，我們勇敢前行！



暑期聖經班

耶和華沙龍

我們經歷了神蹟，有如基甸看見了神，認識「耶和華沙龍」神是賜平安的神。

所有的神蹟或記號，都見證着神愛警隊；以諾家 40 年前從 9 個人的祈禱會開始，走到今天有 4 大陣營（分團、分區、宿舍、崇拜）共 60 多個小組；未來，我們還要開展慕道班、栽培班、洗禮班、門訓班等，說不定要繼續開立小組 70 個、100 個、200 個……；但想起 3 萬多同事連家屬 12 萬人，那一幅無邊界、無盡頭的圖畫，叫筆者心裡火熱，渴望再多看上帝的手如何引導，見證祂如何成就！但願主也把這個異象，這份敬畏與渴望的心，放在以諾家眾團友心裡。

以下是眾董事與同工在見證神蹟過程中的種種感受：

馬耀文傳道：合一異象把心連、為神國展身心獻、仰望神恩建主殿、今將殿獻主臺前！

何敏兒傳道：這次擴堂彰顯了以諾家的團結，發揮彼此服事的精神。

徐羨容姑娘：感謝神憐憫我們，為我們成就了一件難成的事。

李耀裕：耶和華以勒！願榮耀歸主，平安歸於祂所喜悅的人！

黃志雄：這是神的奇妙恩典，在祂沒有難成的事！

麥文本：信 - 神必預備；望 - 神必開路；愛 - 神必成就。

陳繼榮：由懷疑到驚訝，驚訝到流淚，流淚到感恩！

衛紹昌：險惡艱辛黑雲漫天阻敬拜，有主帥領千辛萬苦何足懼。甘心樂意齊奉獻，201室證主恩！

黃英偉：神帶領以諾家走過一段恩典之路。

龔柏成：社會動盪，教會撕裂，主賜異象，以諾同心，牧養主羊，基址擴展，全是主恩！

區展秋：以諾擴址凝萬心、祝福看顧過千金、使命必承證主恩！

張家寶：神恩深厚愛，看顧帶領，以諾團契，願獻全心！

凌慧施：奇妙恩典，遠超以諾家所想所求！

李偉華：先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了！感謝主！

黎子基：叩門就必給你開門，不遲也不早！

黎子平：恩典建立以諾家，堅守主道樂滿團。

梁景文：神激動眾人的心，為以諾家成就奇事！

楊明思：神賜了新地方，讓我們努力領人歸主，願警隊全家得救！

陳焯豐：全是恩典！願擴址可以更大的祝福警隊及同事的家人。

葉小明：在神的帶領、感動和保守下，「事」就這樣成了，感謝主！

王英傑：奇妙，因為神將不可能的事變為可能！

鄧志廣：主在我們以諾家顯神蹟，感謝主！



百味人生

(一) 職份與機會 (陳淑嫻 Lawman)

我已在警隊前線工作三十年，處理過無數案件，諸如跳樓、自殺、吸毒、家暴和不同的意外等。我是基督徒，好想與人分享福音，在恪守職責之餘，時刻銘記主的託付——作美好見證，傳揚祂！

生死瞬間、神手救起

記得曾護送一名嘔吐的嬰孩到醫院，當時情況並不樂觀，醫生著家人作好心理準備，我即時邀請這對父母一起為孩子禱告。神伸手拯救，孩子終被救活並健康成長，現在已經六歲了！



嘔吐的嬰孩，後來她母親決志信主。

又護送過一名從廿八樓墮下的建築工人到醫院，因情況緊迫，我在救護車上開聲禱告，盼望他能把握機會接受救恩；只聽見他忽然回應說：「多謝妳，Madam！」陪同的人禁不住說：「Madam，妳的耶穌好得！他好返一定叫他信耶穌！」

家庭紛爭、神愛復和



嘔吐嬰孩今年 6 歲了！

女倆已穩定參加教會聚會，當日的小女孩，亦已大學畢業，為人師表，作育英才。只能說：全是恩典！

每當處理家庭糾紛的案件時，我都會付出多一份關懷和愛心。曾接觸一對有信仰的外籍夫婦，因吵得激烈報警救助，他們互不相讓，怒喊著要離婚；主施恩讓我有機會邀請他們手拉手一起禱告，之後他們相擁痛哭，和好如初！

又記得一位新移民太太，因感情問題企圖自殺，當時她六歲大的女兒亦在場勸阻，最終這位太太冷靜下來放棄尋死；今天母

領人歸主、神恩共證

曾拘捕一名女吸毒者，當我辦妥文件工作後，勸導她不要再因不開心而吸毒；她竟然對我說：「Madam，我答應妳，我以後不再吸毒，還要試下返教會！」我聽後好感恩。

多年來我全力以赴執勤，也竭力傳揚福音。同袍看見我在職場上的勤奮，對我很信任，有些還會和我分享其個人或婚姻問題，並主動找教會追求福音，受浸時更邀請我觀禮，為他們感恩！

我是警察以諾團契的成員，享受美好的團契生活之餘，亦不時夥同弟兄姊妹到醫院探訪病患、到警察學院學警團契與學員分享經驗、參與短宣及佈道會的工作等等。團友間彼此的關係有如家人般，互相支持，努力為主作工。感謝主的引領，願一切榮耀歸主！



企圖自殺的母親放棄尋死，與女兒參與教會聚會。



小女孩今天已大學畢業，為人師表。

(二) 恩典處處 (鍾妮恩 Susan)

我是輔警，生於基督教家庭，三姨是傳道人，為我取名妮恩，意思是感謝神賜給我家一位女兒。神從小看顧著我，若不是祂的保守，今天我不會活生生在這個世界上。

恩典一：頭上的花紋

廿多年前三歲的我，一家拜年後，母親駕車回家，被後面的車追撞，我們的車因而失控向前翻了數個筋斗，四輪朝天；要命的是我從爸爸的懷中飛脫，撞破擋風玻璃飛撲地上，小小的頭顱插滿著玻璃碎，奄奄一息在血泊中，可憐雙親和姊姊也受了傷，徬徨不已！撞翻我車的司機和乘客都跑過來，惜束手無策，爸媽忍著痛楚，請他們同心為我禱告。當晚我

被送進醫院，醫生對媽媽說：「你的女兒或死或是終身殘廢！」媽媽聽後非常傷心，請求牧師到醫院為我禱告。經過十多小時的手術，我被救活過來。醒來時，我不斷對人說：「是耶穌從很遠的地方把我抱回來！」而媽媽說我半個頭臉滿是疤痕，我一直不太肯定，直到參加輔警訓練時剪短頭髮，同僚好奇地問：「為什麼你的頭有條花紋？是否刻意剪的？」我才發現正是當年的疤痕。每當有人問起，我便把這件神蹟分享，由當初被診斷可能終身殘廢至完全康復，還可以考進體育系畢業，真的無限感恩。



交通意外後在父親懷中得平安

頭臉滿是疤痕，我一直不太肯定，直到參加輔警訓練時剪短頭髮，同僚好奇地問：「為什麼你的頭有條花紋？是否刻意剪的？」我才發現正是當年的疤痕。每當有人問起，我便把這件神蹟分享，由當初被診斷可能終身殘廢至完全康復，還可以考進體育系畢業，真的無限感恩。

恩典二：臉上的彩虹



媽媽說：這是臉上的彩虹！

有一回媽媽帶著我在路上偶遇友人，當她們閒談之際，我因當時正發高燒，有點暈眩，頭撞上路旁的大花盆，破碎的瓦片直插粉臉，血濺當場。經過手術後，左臉上留下一斜一直的疤痕，媽媽說：這是臉上的彩虹！神卻叫我安然無恙。

恩典三：頸上的殊榮

在升小學統一派位中，我被派往不知第幾志願的小學。到三年級，學校因屋邨清拆結束，要叩門轉校，難度很高！但經過牧師和爸媽的禱告，我竟順利成為插班生，並且從那時起，我愛上運動，成為小型網球、乒乓球及游泳的校隊成員。最初比賽時成績平平，第一次游泳比賽竟是最後一名，心情好低落；凝視同學頸項的獎牌，羨慕不已。於是開始學習禱告，在每次練習和比賽前先禱告交托神。禱告後感到很平安，以輕鬆心情比賽，成績也愈來愈好，在中學時終於奪得學界運動比賽的冠軍。

恩典四：路上的引領

升中時，我希望入讀基督教學校，卻被派往佛教中學。媽媽帶我四出叩門，並與牧師一起禱告後，竟收到某基督教中學的取錄，萬分感恩！升中後因害怕學業追不上，少了教會生活，卻心仍繫著主，每天禱告和讀聖經，因為一天沒有讀聖經，頭腦好像會變得遲鈍，讀了聖經，總覺會有聰明和智慧。

升讀大學時透過「大學生輔警計劃」加入了輔警。曾經歷一件非常奇妙的任務，更讓我感受到神在路上的引領。某天晚上我執行巡邏車任務，接報有人在某處赤腳遊蕩；搜索後發現一非華裔少年赤著腳在馬路上徘徊。因天黑車多，車速又快，險象橫生。及後將少年拉回安全位置，惜又累又驚慌的他，無法用言語表達，身上又無證件；但我認出該少年是我曾任職特殊學校的學生，即時聯絡上心急如焚的父親；目睹那少年與父親擁抱時的燦爛笑容，令我難以忘懷，更體會警務工作的意義。



加入輔警行列，服務社群。

恩典處處

感謝神由小到大對我的看顧和保守，又讓我認識很多很好的輔警和警察朋友，還讓我加入警察以諾團契，與基督徒警察、輔警朋友，可以互相禱告和支持，真是何等的喜樂！

(三) 不一樣的敬拜 (林偉雄)

我是小雄，加入警隊卅年；16 歲透過中學的團契接觸信仰，認識耶穌，並開始教會生活。我在 2008 年結婚，育有一對兒女，大女兒 11 歲，小兒子 9 歲。太太也是從小返教會的基督徒。因此，我的家乃「信仰之家」，而基督是我家的主，神的道是我們夫妻的誠命。

事奉的呼召

感謝上帝對我家的眷顧，回想十三年前，我因為「打邊爐」食物中毒，要入醫院搶救，經過治療後漸漸康復。在住院的一週，我隱約聽到一把聲音告訴我：「孩子，學結他吧！」我問那一把聲音：「神啊！是祢叫我學結他嗎？」祂回應我：「是的，我定必祝福你！」我當時回應：「好的，如果我能夠學成，定必事奉祢！」我聽到那聲音說：「如果你能夠事奉我，我會讓你的結他彈得更好更美！」我再回應那聲音：「如果我彈得很好的話我會更加事奉祢！」那聲音再回答我說：「若你更加的事奉我，我會讓你彈奏得更好更美！」我當時相信，這是上帝的聲音！

出院後，竟有精於彈結他的弟兄主動教導我，也有同事把一個全新的結他送贈給我，從此我便愛上了結他，以音樂事奉神。不足一年，教會的敬拜隊缺乏結他手，我也藉著這個難得的機會參加了敬拜隊。

家庭敬拜隊

數年後我的兒女看著我在敬拜隊事奉，也喜歡我在家彈結他給他們聽。讓我感到奇妙的是我的女兒喜歡彈鋼琴，我的兒子喜歡打鼓，我和太太都為此事去祈禱，祈求神的帶領，我相信神聽到我們的禱告，慢慢地我的兒女各自都尋找到名師指導，造詣漸漸成熟。



兩年前，社會經歷了大型暴亂，期間我和幾個志同道合的弟兄希望在教會裏，在每個月的第一個星期六開設一個音樂敬拜禱告會，希望藉著禱告和音樂去敬拜神。但礙於當時的社會氣氛，教會只有很少樂手參與，有弟兄姐妹更對我的警察身份忌諱。然而，我沒有放棄，我相信這是上帝吩咐我做的，初期我用一支結他獨自去完成這個敬拜禱告會，一次又一次地完成，也許我在此期間對教會的付出，孩子們都看在眼裏，記在心裏。

過了大半年，忽然間我的子女告訴我：爸爸，讓我們加入吧！於是，我戰戰兢兢的踏出第一步，與我 10 歲的女兒、8 歲的兒子和我太太組成一支敬拜隊，在禱告會裏面事奉。

全家事奉神

感謝主！我相信主的恩典降臨到我們家庭中，讓我們的敬拜和演奏的水準越來越高，而我們一家亦衝出了自己的教會，去到不同的教會和地方敬拜事奉，讚美神。這讓我回想起十三年前的那一把聲音：孩子，即管放心地事奉我，我定必會祝福你們！

今天我很感恩，我們一家四口在音樂敬拜的事奉上合作無間，而且在音樂上有很多共同的話題，我們每星期都會用幾個小時去練歌，這成為我們一個很重要的親子活動。感謝主，榮耀頌讚全歸與父上帝！



職場智慧攻略 梁景文弟兄



新常態的反思

隨著新冠狀病毒肺炎疫情緩和，人們開始談論生活的新常態，因為情況持續了近兩年，大家都明白與其緬懷舊常態的美好，不如善用新常態下的機遇。牛頓慣性定律中所謂「動者恆動，靜者恆靜」說明了物體在外力影響下，其運動速度將不會再保持原來靜止或均勻直線的狀態，就蘊含著這個人生道理。

新常態貼合社會環境發展的需要帶來改變和挑戰，明顯的例子如當年的 9-11 事件之影響航運界，今天大家想必對行李要隨客上機、登機須提早到機場接受安檢等要求習以為常了吧；又如我們時常蹣跚的商場，原來溯源於古羅馬時期的廣場，本是提供予民眾聚集交流的公共地方，隨著經濟發展漸成為兼有商業功能的市集；今天香港有些商場更集文娛康體場所等功能於一身。

處身於瞬息萬變的世界，面對時代帶來各方面的衝擊，我們需要提高自身的心理韌性、按理性作抉擇和建立前瞻性的分析力，方能幫助自己走出舊常態的安舒區，適應新轉變。

心理韌性 (Resilience)

又稱復原力，指心理面對壓力時能迅速恢復的能力。電影《洛奇》中有這樣一句對白：「你出拳有多重並非最重要，因為致勝之道在於你能捱多重的拳、能承受多少而不倒下，並且繼續向前進！」面對改變可能引發的困難，我們極需提升個人的心理韌性。

論聖經人物的心理韌性，自然想到約伯。富甲一方、兒女滿室的他頃刻間失去一切，甚至全身長滿毒瘡，連妻子也諷刺他的純正，著他棄掉神、棄掉生命；但他的話「難道我們從神手裡得福，不也受禍嗎？」千古迴盪，發人深省！約伯的堅韌讓他承受從神而來加倍的祝福。

理性 (Rationality)

考慮各方面的情況，推理找出合理的結論，以求在新常態下保持身心健康的同时，我們亦要堅守正直和美善，即使遇上挫折、困難或誘惑，也不能為了適應環境而盲目地效法世界；要心意更新而變化，時刻察驗神的旨意過活，理性分析什麼應該拒絕，什麼應該改變，在真理中適應種種變化。

聖經中另一位人物但以理，於猶大亡國後被擄到巴比倫，先後生活在巴比倫及瑪代、波斯人中間；在異國文化下，他堅守信仰、忠貞於神。波斯王大利烏頒下一道宗教法令，三十天內不准任何人向任何神明發出禱告，違者將被扔進獅子坑，但但以理卻如常一日三次在神面前禱告；結果他被扔進獅子坑，但神封住了獅子的口，最後神得榮耀，人得平安！

前瞻性 (Forward-looking)

在高速發展的商業社會中，欠缺前瞻性眼光的企業即使往績輝煌，亦難逃失敗的結局；底片及手機業界巨頭柯達 (Kodak) 和諾基亞 (Nokia) 就是好例子，二者均因未能跟上新常態的發展而終被淘汰。

初期教會的聖徒拒絕順應當時的社會風氣，縱受逼迫也不動搖，就是因前瞻性的眼光使他們看到永恆；使徒保羅放棄自身美好的條件和機會，也可說是因為看見那擺在前頭從上面召他來得的獎賞。

筆者反思

今天我們努力適應當下的同時，也要思考一下：到底是什麼在消耗自己的時間和精力，令自己無法專注追求真正有意義的目標；然後趁機釐清生活中該保留和該更新的，好保持開放的態度，懷着信心應對疫情下的生活新常態！



職場交叉點 白千層

別怕不一樣

物理老師問：「雪溶了是甚麼？」大部份同學都答是水。老師正高興大家都答對了的時候，忽然一位同學說：「雪溶了——是春天。」這實在是個富詩意的答案，可惜老師的標準答案只得一個，無奈要判他答錯了。

曾經在電視上看過一輯兒童科普知識問答比賽，記得那位主持人問：「大雁為何會排成人字陣飛翔？」一位小朋友說：「牠們害怕迷途！」答案可真是充滿想像力，但因未論及科學知識而遭否定了。接下來主持人問：「小貓咪為什麼總愛舔爪子？」另一位小朋友回答：「牠們未能捉到老鼠，害羞哩！」又是一個具想像力的精彩答案，可惜與標準答案不符而同樣不被接納。



有謂：「從問題找出答案，答案啟發更多問題」。知識是從不斷的觀察，嘗試，再觀察，再嘗試累積而來；從不斷的嘗試中學習又累積成智慧；將智慧運用於生活，人生自然精彩。

依循過往習慣過生活，在劃定的範圍內走老步子，容易而安全，殊不知會令人漸漸變得故步自封而不自知。當你發覺自己上下班都走同樣的路線，可會試試今天選擇走條新路線？吃慣了餐蛋米加凍奶茶，今天早餐不妨試一試粢飯加鹹豆漿。工作上的因循（做關係咁唔好改）更會阻礙突破性思維，只守著老一套做法，無從進步。

敢於不一樣

負責為 2020 東京奧運點燃主火炬的日本籍網球手大坂直美，曾於 20 歲時擊敗網球天后莎蓮娜勇奪冠軍。當時部份球迷無法接受偶像敗於無名小卒而變得激動，在頒獎禮上掌聲混雜著噓聲，令年輕的大坂留下陰影，間接造成她日後的情緒困擾。今年五月，23 歲的大坂直美在法國網球公開賽首輪獲勝後因精神健康問題拒絕出席記者招待會，外界對她提出的原因雖感意外，但卻讚揚她能打破禁忌，坦誠表達自己對精神健康的重視。事件惹來激烈爭議，最終她宣佈暫時退出比賽。作為一位備受關注的運動員，大坂直美無懼壓力，敢於選擇將精神健康放在第一位，超越獎金與獎牌；她不糾纏、不爭辯，令人敬佩，大家都熱切期待她的強勢回歸。

尊重當下的真心

當遇到與「標準」不同的環境，我們會為了「埋堆」而選擇隨波逐流？抑或會提出自己的見解，以彼此尊重和諒解的態度尋求雙贏的結局？

《聖經》羅馬書 12 章 17 節下：「眾人以為美的事，要留心去做。」

人人都看為對的事很容易便成為集體決定的事，加上少數服從多數的原則，常會形成迫使人就範的群眾壓力；聖經的教導是：要謹慎，特別是大家都覺得是美的事——因為我們所作的該都是主以為美的事！要留心，才可避免作出錯誤決定。

聖徒們，別怕不一樣，敢於不一樣，不為滿足人，只為滿足主！





巡捕頭手記 陳總

午夜來嚇

巡捕頭自小立志成為男子漢大丈夫，二十歲夙願成真，即以儆惡懲奸、救急扶危和服務社稷為己任；雖逾數年未曾擒獲汪洋大盜，卻有幸覓得賢淑佳人，並誕下兩乖巧麟兒。三十而立之年認識主，生命不再一樣，從此穿上屬靈軍裝，為主作工。

一個寒冷冬夜，巡捕頭在家用膳，忽意氣風發誇耀當年如何以欲擒先縱之計成功「擒獲」愛人，哄得兩小寶拍案叫好，夫人更是笑得人仰馬翻；最美的回憶，勝過百味珍饈，甜滋滋幸福的感覺滿心滿室。飯後巡捕頭閉目養神，家小迴避，因為一個時辰後，巡捕頭便要回到捕房工作，通宵達旦。

當夜子時，巡捕頭換上戎裝接替捕房主管一職，由於警區非處於燈紅酒綠之域，醉酒鬧事的案件相對較少，夜間執勤除處理繁瑣的公文外，要對付的敵人只有一個，就是睡魔先生——牠功力之厚，能令人眼簾下垂，靈魂出竅。抗拒生理時鐘是巡捕們的副業，其實很多行業的情況也一樣，只是大家的服務對象不同。

過了兩個時辰，捕房大鐘的指針仍以龜速移動，冷清的大堂由小師妹把關，巡捕頭留在後堂審閱公文，兩位捕房小捕快趁空去飲茶休息一會（註一）。忽然一陣寒風吹過，巡捕頭打了個冷震，抬頭一望，只見小師妹呆立面前，臉如死灰，

全身發抖。巡捕頭心感不妙，連忙問個究竟，小師妹指向大堂，顫抖的雙唇未能言語。

巡捕頭立即溜入大堂，但見一白衣女子低頭坐於椅上，兩手放於腰前，一把黑色長髮把臉龐遮得滿滿，彷如恐怖電影女主角貞子的造型（註二）。四圍靜得要命，只聽到巡捕頭和小師妹兩人急速的心跳聲；巡捕頭認識主多年，深信耶穌必然保守，於是提高嗓門，查問女子來意；對方沒有回應，巡捕頭硬著頭皮上前察看；正欲再度開口，白衣女子忽然抬起頭來，徐徐以左手撥開一邊頭髮，看到她的臉容，嚇得躲在後面的小師妹失聲大喊，而巡捕頭亦嚇得退了兩步，因女子臉上沒有眼睛！也不知過了多久，當白衣女子撥開另一邊頭髮時，才發覺她面貌娟好，但卻臉色蒼白；在巡捕頭追問下，她邊飲泣，邊道出自己過去三個時辰的經歷。原來女子夫君未懂婚姻真諦，事事以拳頭解決，多年來她受盡皮肉之苦。當天晚上在飯桌上又因瑣事吃了莽夫一記重拳，幾乎昏了過去，瘀血更將她的左眼球迫入眼眶內，驟眼不見了眼睛一樣！逃出家門後，她獨自在寒風中思索人生，因害怕人家看見受傷臉容，便以長髮遮面；閒走幾句鐘後決定報官，只因羞於啟齒，故一直呆坐於捕房中。至此，小師妹鬆了口氣，忙趨前安慰那苦命之人，莽夫最終被緝拿歸案。

聖經教導：「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，不可苦待他們。」近年香港的家庭暴力和離婚案件有增無減，甚願福音遍傳，人人認識真神，得着力量實踐婚姻的真義！

註一：警務人員每更有一小時用膳或休息時間，夜更這段時間通常稱為「飲茶」。

註二：1988年日本恐怖電影「午夜凶鈴」中的女鬼貞子，其驚嚇造型深入民心。



警嫂好介紹 King E



百變食
材
雞
蛋

每個家庭的雪櫃裡大多備有雞蛋，因為蛋料理既簡單又美味，而且百吃不厭！

七眼太陽蛋

早餐中最普通的美食，只要燒熱平底鍋，下油及蛋，以中火煎至蛋邊呈微焦黃色就可以了。如要熟蛋，可翻面續煎；現在有些煎蛋專用的鍋具，造形效果十分理想。怕胖的可選擇蛤蛋；要流心蛋，就先在滾水中加少許鹽才下蛋煮七分鐘，之後取出蛋放入冷水中；要糖心蛋，則需多煮兩分鐘；要全熟蛋，就要多煮三至四分鐘。蛤蛋去殼後，加滷水汁醃煮，成滷水蛋；加茶葉浸泡，成茶葉蛋；加醉雞汁，成醉蛋……，步驟簡單卻變化多端！

黯然銷魂飯

茶餐廳的特色飯食，說穿了，就是叉燒煎蛋飯。若沒有叉燒，可以以午餐肉替代，一樣「銷魂」；加碟灼菜，滋味健康。

下午茶來個港式蛋撻或芝士蛋治，加杯冰凍美式咖啡或熱檸檬茶，犒賞自己大半天的辛勞。

蝦仁炒蛋或肉碎蒸蛋

蝦仁洗淨抹乾，雞蛋放入適量鹽、糖等調味料和油打勻，再加少許生粉水拌勻。先將蝦仁炒至八成熟，撈起瀝乾，回鑊放油下蝦仁和蛋漿，快炒熟後洒上蔥花即可上碟。

蒸水蛋要留意水和蛋的比例，一份蛋配兩份半至三份室溫水或上湯；水和蛋打勻，加少許油和調味料；肉碎調味後拌勻炒熟，撈起和蛋漿拌勻放入蒸盆內，包上保鮮紙可令蒸蛋表面保持平滑；水滾後放入蒸爐蒸熟，所需時間視乎蛋的份量。全過程中大火計，一碗蛋漿配三碗水的份量需蒸十至十二分鐘；蛋漿水份足夠的話，就是過久的蒸煮也不會使其喪失嫩滑的口感。預先將盛蛋的蒸碟加熱，效果會更好，也易於控制蒸煮時間。

三色蒸水蛋是用同樣的份量，但咸蛋黃要先蒸熟，咸蛋白則加進雞蛋中，注意別放過量的鹽。若想弄點湯水，可將三至四隻雞蛋攪散，炒切成香脆小塊備用，然後放水入鍋燒滾下點時令瓜菜，水再滾起時下小蛋塊並放調味料，成一道清爽滋味湯品！

雞蛋還可以做成甜品和蛋糕，詳情待續。



關係由「家」開始

最近翻開家庭舊照片，看到子女的嬰兒照時，他們圓圓的眼睛、胖胖的臉兒、天真無牙的笑容，頓時被他們兒時的可愛吸引著，令我想起有研究指出，BB的「可愛」，能刺激我們（特別是父母）的腦神經產生愉悅和關愛的感覺，驅使我們樂意去保護愛惜他們，因此，家一般都是我們出生後第一個感受到愛的地方。

原生家庭也影響我們如何表達愛。上一代的父母通常比較含蓄，較少用肯定的言語去稱讚子女，他們一般是以行動去服侍家人，例如媽媽煮美味的菜式和合時湯水去照顧家人，



爸爸在外努力工作，以表示對家人的關愛。今天也許這些方式也成為我們表達「愛的語言」。

我們自少耳濡目染，習慣了家人間的溝通和互動，這也塑造著每個人的思想行為、甚至性格，因此也影響我們的人際關係。我們不妨想想家人間的關係是親密還是疏離，彼此的相處是較多管控還是自由，家人間是否有商有量，很有凝聚力，還是一盤散沙，各自各精彩？對今天的你與人相處時，會否也不自覺有類似的模式？

家庭的互動容易定型，但改變並非不可能，因為家庭是一個系統，家人之間的關係互相牽連，今天的你已長大成人，只要你願意改變，家人間的關係都可能會跟著有變化，因此想要改變家庭關係，可以先從自己做起。

可嘗試多表達欣賞家人的善意或行為，這方面在華人家庭很容易被忽略，有時甚至習慣了說批評的話去改變對方，但如果你發現多年來的批評都未能令家人改變的話，或者都是時候改變你慣常的方法了。如果你在原生家庭曾受重男輕女的觀念所傷，嘗試體諒包容年長父母也承繼著一些傳統包袱，在主裏學習饒恕，求智慧不要將原生家庭所受的傷害延續到下一代。

有人將家庭的英文 (FAMILY) 理解為 Father And Mother I Love You，相信要先感受到愛才有心力以愛回饋、體諒包容父母和家人。神是愛的源頭，「我們愛，因為神先愛我們。」(約翰一書 4:19) 讓神成為我們一家之主，好使我們的家也成為和諧蒙福的家！

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19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4個星期一	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
週末崇拜	逢星期六	1700-1830	基址	警隊同事及親友
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、觀塘
西九區	西九總部、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、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、新界南總部、葵涌、青山、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、落馬洲、田心、PDU

各分區聚會情況，請致電本團查詢 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、周蘭茜姊妹、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