

諾言

2022年第二期
警察以諾團契



目 錄

以諾人物專訪	3
南丫警政女先鋒 (<i>Eva</i>)	
百味人生（一）	7
「疫」來順受 (許淑芬牧師)	
百味人生（二）	9
尋找就尋見 (<i>Winsome</i>)	
百味人生（三）	11
我的「新冠八日」(祖德)	
百味人生（四）	13
確診中得安慰 (<i>Kit</i>)	
百味人生（五）	15
唯有神掌管萬事 (生)	
職場哲學	17
在警察職場遇到老子 (梁景文)	
生活隨筆	20
中定唔中 (白千層)	
巡捕頭手記	23
不要惹兒女的氣 (陳總)	
警嫂好介紹	25
甜點 (<i>King E</i>)	
家點愛	27
家人齊心抗「疫浪」(徐羨容姑娘)	
以諾家分團分區聚會一覽	30



以諾人物專訪

南丫警政女先鋒 Eva

南丫島是香港第三大島嶼，因地形像漢字的「丫」，因此得名。島上約有七千人口，大部分居於榕樹灣，其餘居住在索罟灣和模達灣。島上除了本地人，還住了很多外國人，是一個共融的小島；島民很多是「自由工作者」，平日都愛以「街坊裝」示人，非常親切。島上也有數間教會，部分更有英語翻譯，以配合外國人的靈命需要。



從南丫島觀景台遠眺索罟灣。

獨特的鄉郊巡邏小隊

警政上南丫島屬於長洲分區，由一位督察和一位警署警長分擔行政工作，並督導四隊鄉郊巡邏小隊 24 小時服務島上居民，隊員會以徒步或踏單車方式巡邏，走訪偏遠地方，遇上緊急情況水警同袍則會作出支援。在榕樹灣和索罟灣設有警崗，警崗不像其它警署，不設洗衣房和飯堂，隊員需自理制服和預備三餐。又因地理環境及人力資源問題，小隊會以「中早夜」更份輪班執勤，有需要時會在警崗內留宿。由於島上沒有醫院，只有兩間規模細小的政府診所，遇上重症或診所關門後，便需要由水警輪接送病人或傷者往香港島求醫；緊急情況下，我們更需要陪同與案有關的急症病人或傷者，乘坐直升機往東區醫院急救，所以在南丫島駐守的期間，是我乘坐直升機最多的日子，難怪有同事開玩笑，說南丫島鄉郊巡邏小隊是一支海陸空巡邏小隊呀！



模達灣風光如畫，景緻怡人。

島上的警民關係

猶記得幾年前初次派駐南丫島，是我人生中第一次踏足這美麗的小島。起初，南丫島對我來說真的很陌生，後來卻成為我當警察以來最開心的地方。因為這兒環境優美，空氣清新，村民普遍對警察相當友善。良好的警民關係有賴島上的「一村一警」警政（即一條村由一位警察負責，與村長直接溝通）。在這裏，村民和警察的關係就像街坊鄰里一樣，

人情味很濃，他們對島上每一位警察也很熟悉。每逢在街上巡邏，村民都會直接稱呼我的名字「Eva」，感覺很親切。遇上村民間的糾紛時，心中知道他們不欲對簿公堂，只是希望警察能排解糾紛，好讓雙方平心靜氣解決問題，而我們也很樂意作調解人。每當刮起八號颱風，我的上司會特別指派我致電島上的獨居長者，關心他們有何需要。我很喜歡這份南丫島的情誼，也深慶可以參予其中。



南丫島獨有的風力發電機，
吸引不少遊人打卡。

難忘經歷

數月前警察以諾團契舉辦了「諾行萬里」建堂籌款活動，我也有參加。執勤前我會在警崗門口祈禱，祝福這小島後才開始一天的工作，有時還會邀請同事一起祈禱。在那段日子，很多以諾家弟兄姊妹專程來到南丫島郊遊，並特別為南丫警區祈禱。神垂聽眾人的禱告，讓這小島得蒙平安，其中有兩宗案件令我印象深刻，首宗是「失蹤行山人士」：一名老翁獨自行山失去聯絡一日一夜，相信迷途於島上一偏遠地方，縱然警方出動大量人手，配合飛行服務隊直升機，整夜搜索也不果，在絕望之際時忽傳來好消息，搜索人員終找到他，而且並無大礙，感恩萬分！另一宗是「拘捕殺人犯」：某外籍兇徒殺害了一名的士司機後，逃到南丫島這個有很多外籍人士居住的地方躲藏，想藉此掩人耳目。由於島上的良好警民關係，很快警方就收到村民提供的線索，將這極度危險的疑犯拘捕歸案，過程轟動全島，其後更獲得不少村民的掌聲。我為此歡天喜地囑咐弟兄姊妹們繼續為南丫島禱告！



雖然今天已離開了南丫崗位，調派往另一新環頭，但心中仍然眷掛著島上的人和物，願天父繼續看顧南丫島這片土地，祝福島上的警察和街坊，讓這人傑地靈的小島繼續安享太平。

Eva 雖已調派新警區，心仍眷掛南丫。



百味人生

(一)「疫」來順受 (許淑芬牧師)

疫情告急，自 2020 年 1 月 23 日，一名 39 歲坐深港高鐵的男旅客抵港，成了首位外來感染個案，新冠病毒 (COVID-19) 便一發不可收拾。過去兩年多，除間中短暫清零，病毒總是失驚無神來襲，從高高興興的邊爐群組，接著佛堂群組、貨櫃碼頭群組、歌舞群組，到近日的國泰群組、洪門宴群組、檢疫酒店群組，之後已無法追蹤，一段日子每天確診過萬，專家洩氣預告清零無望，港人卻奮勇自強，自尋出路，得知誰確診總關心資源是否足夠，順應疫情，奮力面對，不輕言放棄，這才是獅子山下香港人精神。

在抗疫路上，沒有退路。所謂物競天擇，適者生存，別過份焦慮或樂觀，接受現實最重要。借用兩位日本哲學家及作者於《被討厭的勇氣》演譯阿德勒 (Alfred Adler, 1870 年 – 1937 年，心理治療師，個體心理學即勇氣心理學學派的創始人) 所言，「人生無意義，認真的活在當下」；因為意義人生非人生所賦予的，乃人活在過程中所經驗的。阿德勒信心滿滿的認定，「選擇」是決定我們是否幸福的元素。在疫情下，可能有人消極選擇埋怨社會欠支援而憤憤不平，或為年邁長者孤單離去而痛心疾首，或見百廢待興之萬般無奈；但若積極選擇感恩香港在疫情大爆發的第五波，而非頭一波就束手無策；感謝在疫情下緊守崗位的各行各業人員，令香港不致一蹶不振；感動默默守護香港的每一位，使香港人經驗人間有情。

其實，可以不用借助哲學大師的話，聖經也是如此教導，當馬大與馬利亞，同樣接待耶穌，一個選擇弄好一餐美味卻埋怨對方不幫忙；另一個卻選擇先安靜領受上好福分卻承受別人埋怨，你能夠想像誰更幸福！（參路加福音 10 章 42 節）但願眾人懂得選擇正面態度，尋求此時此刻的意義，讓每段有意義的路編織著，見證聖經所言：「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」（羅馬書 8 章 28 節）。

活在當下



(二) 尋找就尋見 (Winsome)



我會以
禱告作為
「尋找」的開始

人一生不斷尋尋找找，有尋找知識的、有尋找職業的、有尋找刺激的、有尋找出路的……不同的人，不同時間，尋找著不同的需要。

我在 2019 年 6 月起以梯隊角色在前線執勤，我的大隊不停在街頭尋找並保護「落單」的同袍，又不斷尋找藏匿在暗處伺機伏擊同袍的暴徒。2020 年初新冠疫情初發，香港抗

疫物資一度供不應求，當時我擔任行政及支援小隊指揮官，需要從不同渠道尋找消毒物品及防疫裝備，以確保每一位同事有足夠保護，安心工作，及至最近疫情轉趨嚴峻，我更需要搜尋全城熱賣的快速測試包。

人生，就是不停地尋找。執筆時我確診了，不得已放下工作在家隔離，並尋找呈報相關部門的途徑及聯絡指定診所求診。為此，我曾嘗試致電求診熱線百多二百次，可惜熱線不是無人接聽，便是無法接通，經一番努力終於尋找到診所接受治療。在慶幸自己病情消退並正待復工之際，我丈夫、兒子、工人相繼受感染確診，我又要協助他們去尋找……。

「尋找」是一個過程，難免遇到挫折和困難，作為基督徒，我會以禱告作為「尋找」的開始，尤其是著急但找不到方法或不懂得處理時。我每次禱告後，總經歷神給予我智慧和方向，終能找到出路。尋找就尋見，這是我可以見證的，只要我們憑信心祈求，神必恩待尋求祂的人。

我盼望每一位警隊同事能認識神，藉著祂尋找到人生的價值和目標，我又願賜平安的神保守及帶領所有警隊同事，在這艱難的時刻堅守崗位！



(三) 我的「新冠八日」 (祖德)

您可想過每刻可以呼吸空氣都是一件了不起和值得感恩的事？對此我感受良深，因為感染新冠肺炎之後，連呼吸這個看似微不足道的動作，我都要十分費勁才能完成！

以下跟大家分享我感染新冠肺炎八天以來的經歷：

第一日：喉嚨似有一層薄膜黏著；

第二日：頭痛、喉嚨痛和乾咳，下午開始呼吸困難；

第三日：喉嚨劇痛，聲沙不想說話。發冷，睡覺時蓋三張被，醒後全身濕透，開始肚瀉；咳嗽得厲害一簡直像要把肺都咳出來；

第四日：嘴唇和口腔內外都乾澀，骨痛，睡醒時全身濕透，沒有發燒和發冷；

第五日：嘴唇和喉嚨仍然乾澀，口腔內外滿佈癧滋，乾咳逐漸舒緩；

第六日：仍然乾咳，癧滋未癒，喉嚨痛；

第七日：癧滋未癒，喉嚨痛，全身骨痛；

第八日：身體大致復原，只是呼吸仍不暢順。



為免感染家人，開始發病時我便將自己禁足於小房間內。第三天是最難受的一天，其後各種症狀漸漸緩和，到了第八日我已大致康復。



在狹窄的房間裏孤單一人很是無助，有種孤身作戰的感覺，然而內心清楚的知道：「非也！上帝常與我同在，祂有最美好預備。」我告訴自己倚靠神必能跨過考驗，一下子便充滿力量！

疫情嚴峻，誰都不想被病毒感染；但願自己的經歷能幫助到身邊確診了的朋友，我亦願意成為補給大隊的一員，身體力行支援有需要的家人和朋友。

上帝透過病患祝福我，亦賜下一個不同形式的事奉機會；盼望疫情快快過去，大家可以回復正常生活。祝主內平安！

(四) 確診中得安慰 (Kit)

我是一名輔警，早前曾到新冠病毒病房執勤，隨後檢測竟呈陽性，我萬分徬徨及難受，深怕家人同受感染。



Kit (左)與其雙生妹妹同是輔警

確診翌日醒來，我收到母親來電，得知五歲的兒子開始發燒，測試也呈陽性，於是我們二人便一起隔離；那時自己非常內疚，心中滿是負面的情緒。我致電請牧者及姊妹們代禱記念，當日晚禱我切切求問主：「疫情遍及全地，戰爭又在發生，在這艱難的日子，我們應怎樣度過？」寧靜中，腦海浮現幾節經文：

「洪水氾濫之時，耶和華坐著為王」

「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩」

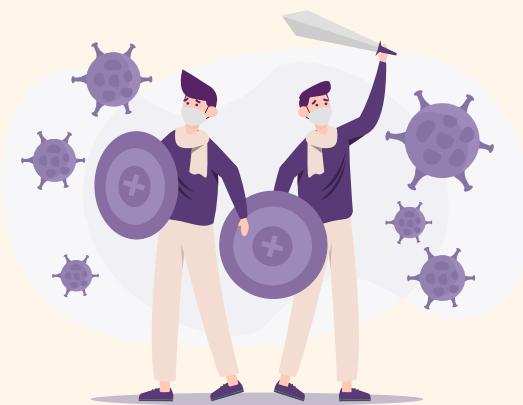
「常常以頌讚為祭獻給神」

神的話語充滿力量，就像主自己在我身邊一樣實在。當我身體軟弱時，祂垂聽，也安慰！我開始數算主恩，並以頌讚為祭獻給祂。

隨後相繼傳來女兒和父母檢測呈陽性的消息，感謝主先預備了我的心，不再內疚也不再自責；並且主讓我迅速康復，可以照顧家人。

感謝主在禍患中賜我們一家平安！過程縱不容易，卻見很多小天使安營搭救幫助我們。「你們所遇見的試探，無非是人所能受的，神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的，在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」（哥林多前書 10 章 13 節）神的話語何等真實！

願榮耀頌讚歸於愛我們到底的阿爸天父！



(五) 唯有神掌管萬事 (生)

確診新冠後，我的頭痛得像要爆開，喉嚨也痛得如被火燒；並且，被隔離的日子那種孤單的感覺亦不好受（感恩我還有舒適的床榻，更有手機相伴）。

最無助的要算是眼看著女兒發高燒，臉和口唇都通紅了，她不斷地喊著說很辛苦，令我和太太十分憂心，但除了餵藥、在她額頭上放塊濕毛巾和擁著她，我們便再也無法做些什麼減輕她的痛苦。

為了避免小女兒同受感染，我們把她暫托婆婆照顧。想念她的時候便透過視訊相見通話，感恩科技在這方面派上用場。

只幾天，我便充分感受到人力量的有限，唯有神是掌管世間萬事。在疫症中，我唯一能倚靠的只有主！晚上陪伴著我的也只有祂！

我還體會到平日不覺得特別寶貴的東西，例如一個小小的柳丁和利賓



納，在病患中卻顯得如此甘美！發燒時候覺得柳丁特別好吃，又甜又多汁；病中需要多喝水，白開水加入利賓納便成了上佳飲料！感謝主素常的生活中已是恩典滿溢。我經營一間公司並在公餘時參加輔警工作，當染疫後發現一些平日看為重要的東西，它們真正的價值－公司的生意，客戶的電郵，當我發燒時，真的沒心情去理會，股票升或跌，就由它吧！

很快我將要接受深喉唾液測試，不論結果如何，我覺得這幾天自己和女兒都已經上了寶貴的一課。聖經說：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅馬書 8 章 28 節）雖然患病不好受，但神既允許事情臨到，必有祂的美意。願我和大女兒在此當中學懂倚靠神，也學懂謙虛和憐憫！





職場哲學

梁景文

在警察職場遇到老子



老子是史上極為優秀的哲學家，修身講求無私無欲、虛心實腹，既是處世之道，也是職場的智慧，解答職場上不必要的迷思。

迷思：我只係一個小小嘅警員，幫唔到手㗎！

老子原文：「故有之以為利，無之以為用」

大意：任何事物都有其用途，即使看似無用也有派上用場的機會。

世上根本就沒有無用之人，也沒有無用之物。我們認為「無用」，只因用自己的角度看問題。警隊的壯大，在於每位同事在不同的崗位發揮力量。所以，不要輕視每一個，包

括自己。前一哥在宣傳片《守城》中所扮演基層的角色，就帶出「小角色、大意義」的理念。又如初期教會，使徒們得以安心出行、廣傳福音，實有賴一羣留在耶路撒冷負責飲食、照顧寡婦，默默處理瑣碎小事的同工。更激動人心的是，負責飲食的司提反竟成為基督教史上首位殉道者。

迷思：我死做爛做，不但無得讚，薦升級都無我份？

老子原文：「知足者富」

大意：知足的人才是真正富有的人。

很多人視讚賞、升級加薪為工作的目標，透過這些成果從而獲得滿足感，得不到立時感到失落和充滿怨嘆。不妨換個角度，把警務工作視為貢獻社會，知道自己確實留下了成果，那怕是微少又或沒有人留意，過程本身我們已經可以樂在其中，又會多一份滿足感，這才是真正富有，正如傳道書告訴我們：「人人都應該……從一切辛勤的工作得到樂趣。」動畫《靈魂奇遇記》中的主角就是聚焦追求人生目標，因而一度忽略了身邊的美好事物。工作有目標是一件好事，但我們不是為這些目標才去工作。警察職涯短暫，我們若只顧追求工作有成而犧牲了其他的部分，就難保證在有成後可以追補其他失去的回來！所以，我們不一定要出人頭地，但一定要知足無悔。

迷思：我而家壓力大、工作痛苦到想死！

老子原文：「飄風不終朝，驟雨不終日」

大意：暴風不會連日不停，大雨也不會連日不收。

人生和大自然，都有一個特定的時間和規律。大自然的風雨尚且不能長久，更何況是人面對的困境。假若遇到艱難，不妨看看大自然的教導，用心領受大自然賜予的啟示。有關人生和大自然既定的時間和規律，聖經早有名言 - 「凡事都有定期，天下萬物都有定時。」（傳道書 3 章 1 節）疫情下，人們彷徨無助，心忖甚麼時候才能夠結束？透過這金句提醒我們，過多的擔憂都沒有用，因為疫情終有一天完結。就讓我們咬緊牙關，投靠掌管著一切的主，定能安然度過。

迷思：唔係我地嘅工作範圍，唔應該做，亦唔會做！

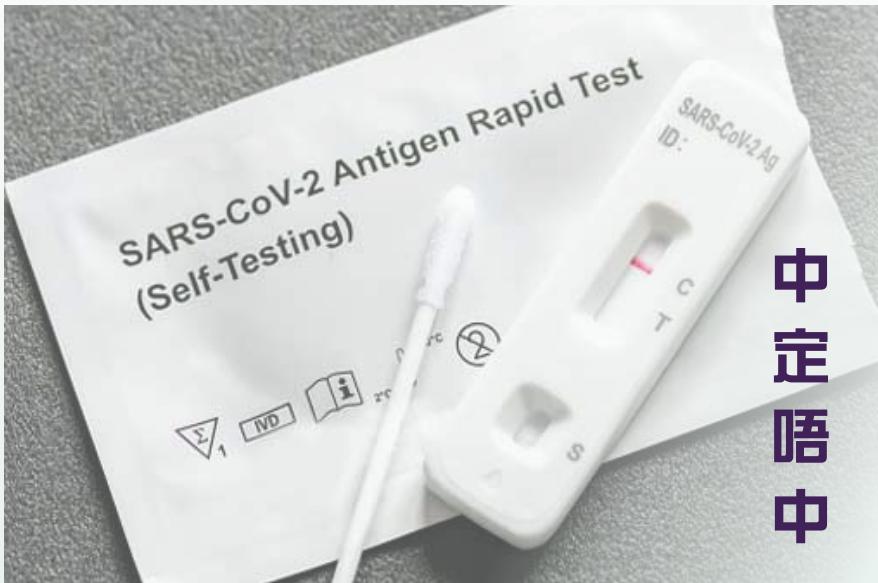
老子原文：「既以為人己愈有，既以為人己愈多」

大意：盡力幫助別人，自己更為充足；盡力給予別人，反令自己變得豐富。

明確的崗位職責會使人傾向安守本分而不願做職責以外的工作，自然抱著「事不關己、高高掛起」的心態。何不轉個心態抓住本職以外的工作機會。最近疫情嚴峻，一羣曾經接受導向戰術急救醫療訓練的志願警務人員，暫時離開前線工作借調到醫管局擔任與警務工作無關的抗疫工作。「是在警務生涯以至生命中都是一次難能可貴的經驗」，這位成員的講述反映他享受到「既以為人己愈有」的成果。作為基督徒警察更應堅定聖經教導 - 「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」（腓立比書 2:4）就如好撒瑪利亞人的故事，即使超出了他的工作範圍，還盡力關心幫助有需要的人。

結語

看得見是職場，看不到的還有其他職場迷思，就留待下期繼續嘗試從老子為人處事的教導取得解答。



在新冠肺炎第五波的襲擊下，很多香港市民每天上班前須要先作快速測試。部分市民帶著焦慮做測試，心裏徘徊著「中定唔中？」、「單線定雙線？」、「預咗實中，睇遲定早」。你有帶著這無奈又擔憂的心態開始每一天嗎？

日前和一位同事亞當傾談，原來他早前因確診 Omicron 而在家中休息，不幸的是「火燒連環船」，父母妻兒都被他傳染中招。政府每天舉行的疫情記者會報告死者中大部分是長期病患者及未打防疫針的人士，而亞當的父母正是長期病患者，五歲的兒子未打防疫針，自責、不安、疑慮…不斷纏

繞著亞當，好不容易才熬過個半月，全家康復，亞當亦可返回崗位繼續工作。

瘟疫肆虐兩年多了，香港人未來一年半載仍會受到病毒和處理疫情的政策折騰。亞當只是萬千個案中的其中一位。警隊成員在疫情下面對的壓力絕對不少，到多區圍封檢測現場執勤，可能接觸到無數帶菌者，我們應如何應對呢？

首先，我們得承認不斷重複的工作，很易令人感到沉悶和氣餒，「抗疫疲勞」便靜悄悄來到，危險跟隨其後。我們必須調整心態，保持正面，抱著「良好預備，成功開始」的心去打抗疫戰。

其次，要將心裏盤旋著「中定唔中？」、「預咗實中，睇遲定早」等想法除去。因這是撒旦的詭計，用焦慮不安來降低我們的抵抗力。只要我們保持醒覺，病毒雖在身旁，但可以越門而過，方法就是做好預防。保護裝備必不可少，還要正確穿戴和小心卸除，才能保護自己、家人和戰友，戰勝疫情。

接著，日常生活要作息有序。警務工作更份輪替不定，超時工作不斷，往往令人身心疲憊。我們要保持均衡飲食，減少煎炸油膩食物，多吃新鮮蔬果，腸胃好，身體好。適量運動同樣重要，養成習慣，恆常鍛煉，心肺好，身體好。疫情嚴峻，限聚令下，我們仍要和家人、良朋益友保持聯繫，

彼此問安關懷。家，需要維繫才堅固，把握機會與家人相處，當遇到風浪衝擊，家能為我們遮風擋雨。

執筆之際，全民強檢如箭在弦。無論隔離或禁足，皆是一段有限的時間，只要冷靜地想一想實際需要的物資是什麼，數量會是多少，便不用「盲搶」。恐懼是無底深潭，可以把我們的精力消耗殆盡。不妨問問自己，實施全民檢測的話，最可行、最有可能發生的情況是怎樣？例如：全城禁足一個月，完全不能外出的可能有多高呢？

聖經在箴言 17 章 22 節說：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」這是真的！過分的擔心和憂慮是沒有益處的，及早尋求幫助，早日將憂傷的靈變成喜樂的心是多麼美好呢！疫情愈嚴重，基督徒愈要發光發熱，去幫助我們周邊的鄰舍。以諾家的弟兄姊妹，一齊迎難而上，發揮彼此相愛，互助互勉的精神。





巡捕頭手記 陳總

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。

不要惹兒女的氣

某夜，巡捕頭與眾捕快正在衙門用膳，忽聞通話機傳來一名女捕快要求緊急支援的叫聲，由於背景夾雜著尖叫，推斷有人正在那邊舞刀傷人！眾人立即驅車飛奔現場，路上警笛大鳴，巡捕頭迫切為女捕快的安危禱告，當時只知她在某公屋單位內處理一宗家庭糾紛。

據報肇事單位一名八歲女童因默書不合格遭父掌摑，其母憤而帶同女兒報官去。這類家庭瑣事，上世紀 80 年代鮮有報官，皆因戰後生活艱苦，棄嬰、童工、雛妓、拐賣兒童、失學等問題十分普遍；那些年，父母、老師體罰孩子似是天經地道的事。隨着社會逐漸富裕，保護兒童的政策相繼出台，漸漸體罰兒童亦需負上刑責，今天的巡捕，每日都要處理這類家庭糾紛。

抵步時樂見女巡捕和一小捕快在走廊安撫母女二人，有兩名早前到達的衝鋒隊捕快正穩紮馬步，以長盾牌頂著屋內的廚房門，另外四至五名衝鋒隊捕快緊握警棍在客廳內佈防，同時亦有十餘名消防員、救護員和管理員守候於單位外，氣氛凝重，彷彿武林大戰一觸即發！



原來早前女捕快和小捕快聯同母女登門找得女童父親，未及道明來意，已遭破口大罵；這位躁父滿面通紅，暴跳如雷，二話不說更從廚房拿出菜刀揮舞；小捕快武功了得，使出胡椒噴霧，讓女捕快得以拉著母女二人逃出單位。躁父中「椒」後，退回廚房，以身體壓著木門；至此衝鋒隊捕快趕到，控制場面。

巡捕頭評估現場後，斷定首要工作是「降溫」 - 時值初暑，百餘呎的客廳內擠著十多名捕快，各人汗如雨下，頭昏腦脹；當機立斷先開動冷氣機和風扇，再撤回一半捕快；接著查問報官婦人，得知男戶主愛家，也愛面子，因失業賦閒感到自卑，忽見巡捕臨門可能受不了刺激，鹵莽揮刀；巡捕頭估算躁父不會再作傻事，但安全計仍先將雜物搬出屋外，讓眾捕快可攻可退；接著進入降溫的核心工作：先撤下消防員和一隊衝鋒隊，而管理員在關掉煤氣後也返回其崗位，現場只留下救護員和數名衝鋒隊捕快候命。因召喚衙門談判專家需時，巡捕頭即時變身談判員。

廚房內，躁父呆坐於地上，背部壓住木門，並把菜刀置於頸項，巡捕頭再禱告，求神安撫這顆不安的心… 巡捕頭身經百戰，又是兩子之父，並曾習輔導訣竅；發功第一招是安撫情緒，第二招使出同理心贏取信任，最後以父親的角色動之以情。上帝垂聽禱告，躁父暫且放下菜刀；巡捕頭繼續侃侃而談，告訴他聖經的教導：「你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們」（以弗所書 6 章 4 節）。

三個時晨後武林大會終告結束，衙門不予追究，事件轉交社工跟進，算是大團圓結局；離別前巡捕頭與女童分享神的教導：「你們作兒女的，要凡事聽從父母，因為這是主所喜悅的」（歌羅西書 3 章 20 節）。



警嫂好介紹 King E

甜 點

踏入 2022 年，香港竟迎來難以為繼的疫情 ----- 新冠肺炎第五波，每天數以萬計的確診宗數，死亡人數比率更是超越英美，成為世界第一！試問一個身為人妻、人母的小小弱女子，怎樣可以冷靜面對呢？尚好當安靜下來，敞開心懷地細細思想的時候，神就讓我豁然開朗，感受到認識主耶穌，生命真的不一樣！靠著那加給我力量的凡事都能作！縱然有苦難也是我們能承受的！感謝主的愛，讓我可緊緊的倚靠祂！

就讓我這弱女子為大家在疫情中分享幾款甜點吧！

雞蛋腐竹白果糖水

這是我們一家喜歡的一款糖水，做法簡單：

把幾人份量的水燒開放入腐竹、白果肉，煲至白果熟透，腐竹爛就可加入冰糖，調至自己喜歡的甜度；糖溶後加入蛋液，攪勻即可熄火享用了。

這個糖水製作簡單而過程又十分療癒，因為處理白果時需要把外殼用工具剝開，這時可以想像著那是「病毒」，我要打碎它！哈！哈！哈！

蕃薯薑糖水

據聞這款糖水可紓緩新冠肺炎的不適症狀。做法也容易簡單的：

蕃薯去皮切角塊，水滾後放入並加入薑片（薑片分量隨意，如有小朋友吃的就下少一點，因為他們腸胃比較敏感，喜歡薑味重的，或要有療效的，就要加多一點）當蕃薯煲至軟綿即可加入蔗糖，待糖溶化後就可食用了。

蕃薯的種類很多，煲糖水建議用黃肉蕃薯，它質感較綿軟和甜滑，而紫心蕃薯則較粉糯，而間中我會兩樣一齊用的，提高口感和加增味道；另外，最後時可以加些湯丸在糖水內，既飽肚又可豐富口感。注意：冷凍湯丸想煮出好滋味，煮的時候一定要用小火慢煮啊！

彩色打碎玻璃

這款甜品製作比較複雜，因為先要做出幾種顏色的啫喱糖切碎待用（做到要較為硬身一點，做法可參考魚膠粉包裝盒上的說明）。將一公升椰汁，50 克魚膠粉，適量白糖一起拌勻並

慢火煮開（烹煮時要不停攪拌，以免黏鍋）；然後倒進容器內，置涼後放入切碎的啫喱糖，再存放雪櫃內冷藏即可。食時切開便看到像打碎的彩色玻璃鑲嵌在白色的底板上了，又漂亮又好味！這個甜點因為製作較為繁複，建議每次多做一些來與人分享。



最後祝大家「一條線」，不要「兩條線」！「一線好相見！」期盼快些可相見，可以開心見真面！



家點愛 徐羨容姑娘(警察以諾團契輔導員)



農曆新年後捲起第五波「疫浪」，衝擊著香港每一個家庭；疫情在社區大爆發，也不斷傳來鄰舍、同事、家人確診的消息，令我們頓時經歷風高浪急迎面來的感覺！

來勢洶洶的疫情，影響著我們和家人的健康、工作、學習、社交等不同範疇，我們可以如何齊心面對，一起提升家庭抗疫力呢？

如果自己或家人確診，首先大家都要冷靜面對，不怨天尤人，不互相指責，按染疫家人的身體情況、家居環境和

同住家人的狀況，齊心作出社區隔離或居家隔離的決定。其實，兩種隔離安排都會令人感到一定程度的擔心。社區隔離的，家人可能會因為未能貼身照顧染疫的家庭成員而掛心；居家隔離的，整個家庭都需要在起居上提高警覺，在食住上彼此分隔，以減低傳染風險。家人之間更要互相體諒，明白到以上的情況是會增加大家身心的壓力，若因此感到煩躁或者情緒低落，亦屬自然反應。

有心理學研究指出，平穩的情緒對於抗病和康復至為重要，而我們的信念和想法對情緒、身體和行為都有重要的影響。當我們將身體不適災難化到「大難臨頭」的地步，就往往會帶來焦慮和恐懼的情緒，且容易引起身體繃緊或失眠等問題。反之，若我們盡量保持樂觀的想法，接受當前的限制，將隔離期間看為休息充電的機會，相信會有助康復，也會減低家人間的相處壓力。

在疫情期間夫婦也需要更多互相體諒，靈活走位，例如當一位確診後，另一位可能要暫時做「廳長」和「大廚」，接納彼此在家中的角色保持彈性，並因應家人的需要而變陣，同心抵禦疫浪。

不少父母也要和子女一同面對早來了的暑假，父母可積極善用這段時間，安排一些能力所及的家務給子女，趁機訓練他們的自理能力，也可以安排更多親子或家庭互動遊戲時間，為家中緊張的疫情氣氛帶來點輕鬆。

不同住的家人之間也可以透過網絡保持聯繫，送上關

懷祝福訊息作鼓勵。當患者在身體痊癒或完成隔離後，可以主動聯絡曾經慰問自己的家人，表達感激，並讓他們放下掛心。

疫情當前，既要積極面對，也要學習靜觀其變，善用疫情的機會學習，記起著名靜觀導師卡巴金一句名言：「你無法平息風浪，但你可以學會滑浪。」第五波疫浪總會過去，但逆境仍然會在人生路上出現，我們需要操練在逆境中靠著主常存盼望沉著應變。聖經*提醒我們「耶和華在高處大有能力，勝過大水的響聲，勝過海中的巨浪。」（詩篇 93 篇 4 節）「知道患難產生忍耐，忍耐產生毅力，毅力產生盼望。」（羅馬書 5 章 3 至 4 節）願我們常常都有由主而來的平安和盼望面對逆境疫情。

* 新譯本

疫情下關懷輔導服務

如團友因疫情引致情緒困擾、家人衝突、甚或經歷失去親人的哀傷…需要情緒支援，請掃描 QR code 與輔導部聯絡。



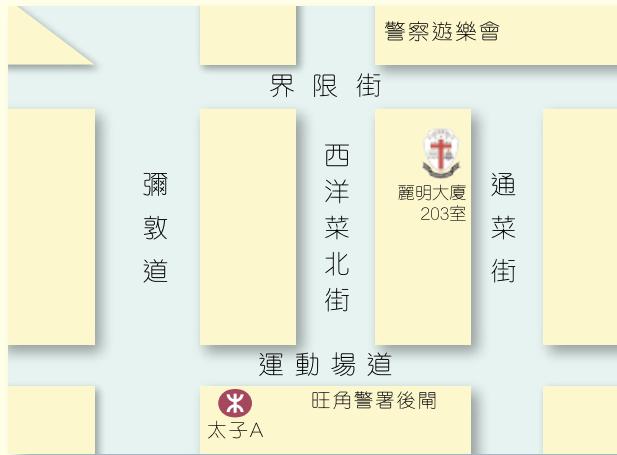
以諾家分團聚會一覽

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	逢星期四	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	警隊同事及家屬
兒童崇拜	逢星期六	1700-1830	警察遊樂會	4-11 歲警隊同事子女
諾 Teen 團契	逢星期六	1700-1830	基址	11-17 歲警隊同事子女
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、東九龍總部、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、大嶼北／機場、荃灣、青衣、新界南總部、葵涌、青山、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

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、劉業宏弟兄

電 話 2799-2288

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