

三言二諾

2022年第四期
警察以諾團契

委屈成長的功課



目 錄

牧者之言	3
委屈是人生必修課 (許淑芬牧師)	
百味人生（一）	6
從天堂跌落地獄 (鄧志廣 舒華)	
百味人生（二）	8
何等奇妙的印證 (陳淑嫻 <i>Lawman</i>)	
百味人生（三）	11
十年艱辛歲月 (鄭嘉榮 伊雷)	
百味人生（四）	13
一個警嫂的故事 (陳廣恩 <i>Gloria</i>)	
職場哲學	15
在警察職場遇到孔子 — 「應對委屈」 (梁景文)	
家點愛	18
成為家人的「解屈者」 (徐羨容姑娘)	
以諾家分團分區聚會一覽	22



牧者之言

許淑芬牧師



有人說「委屈，是人生的必修課」，有人則不以為然，認為「委屈，是對自我的一再戕害」。筆者則認為，無論你是否願意，委屈是無處不在，卻可在過程中，找到自信、自尊和自由。

記得小兒剛升中學，不知是他性格過於執著、認真，還是效率慢，平日做家課每每過了凌晨，有時想陪伴他也感體力不支。一天晚上，我伴著他做最後階段的小組功課；同學有些愛理不理，甚至交給他整理之時，那些詞不達意的文筆令他有點不快，但他厚道，只呻了一句便繼續埋頭苦幹，竭力完成了才釋懷就寢。之後，閒聊時問他是否上了中學，

與人合作不太稱心？他竟然回答：「無嘢啦！」原來繳交那份功課後，老師逐一問小組成員：「你認為今次的功課，誰付出最大努力，應取最高分？」小組成員都指著小兒！小兒不是因為分數比別人高而高興，乃得到同學的認同，所有委屈立時消解，與同學關係和諧，自己又學得最多，得的分也成正比。當時我順道提醒他：「即或老師沒這行動，你如此行也是值得的！」小兒的經歷只是小試牛刀；學校是社會的縮影，能過這關也能預見他的未來——並非指成就，而是肯定他會活得快樂；至少他在受委屈下，頂住壓力，保持風度，與人保持良好關係。說到底，人際關係是決定我們活得快樂的關鍵。



筆者回看黑暴事件，警隊經歷了「委屈」的洗禮，一夜間感受到傳媒巨大的影響力，深度搞垮人與人間互信的結連，可以將黑變白，白變黑，更可以沒有交代；但人若沉浸於政治指控，整天抱怨，受傷後一蹶不振，便完全無助止暴制亂。當時的警隊，只能沉著應對，忍受屈辱，緊守崗位，盡所能減低暴亂風險，保障人人平安，這是所受委屈的價值！至今看似仍未有公義的聲音理順事情，歷史仍機械式地每天遊走，那段人際關係若不讓它成為過去，則仍會膠著不動；環境你能奈何？只能自我改變！聖經舊約人物約瑟是典型的受委屈者；明有能力勝過兄弟卻被欺被賣，明明是被騷擾卻被屈騷擾主人的妻，明明幫上了忙卻被遺忘遺棄，但他如何面對？環境上根本無從選擇，心境上他選擇了相信神有美意（參創世記 50 章 20 節）由此生出盼望，直到看見曙光！這是約瑟走出委屈的壓力，跨越困境的秘訣，因為心態改變，思路走回正軌，放下怨氣和怒氣，不因別人的錯誤受綑綁，仰望上帝，學會自我激勵！

委屈是人生必修課，沒有課程大綱，無從據理力爭，更討不了公道；但這課只是起點，學懂了，下一課便是自信、自尊、自由……。





百味人生

(一) 從天堂跌落地獄 (鄧志廣 舒華)

認識志廣的同事，都知道他心中的三愛：「愛神、愛家、愛警隊」。回望最初加入警隊時，志廣勤奮熱誠的工作態度，靈活處事的能力，令他作事得心應手，工作暢順，深得上司的讚賞和肯定。只是當一切順利，志廣日漸不再上教會、沒有敬拜神、忘了神的教導！



志廣伉儷經常以詩歌傳頌神的大能

某年，志廣駐守衝鋒隊，因表現優秀，獲署任警長，擔當衝鋒車副主管，風頭一時無兩！但隨著一位新主管的出現，志廣往後的 19 個月真如從天堂跌進地獄。

這位新上司的要求極高，脾性和心意也難於捉摸；志廣無論做什麼事都被這位上司否定，本來充滿自信的他變得自卑，無所適從；即或午膳時把凍的飲品與熱的食物放在一起，也會令上司微言；在表達意見或回答詢問，不合這位上司心意時，上司便會誇大其詞奚落志廣，有次更出言侮辱說：「狡兔尚有三窟，你卻什麼也沒有！」就是這樣，志廣戰戰兢兢地應付每一天。



隨後志廣不再獲指派做副主管，每天的工作也改為駕駛警車，令志廣感到不受重視，委屈滿心，忐忑不安。在艱難時刻中，志廣想起昔日返教會的日子，憶起神的教導，生發對神的禱告，便決定重建信仰，恢復教會生活；經歷神的教誨和安慰後，志廣學習接納這位新上司，並開始在出更前先為自己和這位主管祈禱。行奇事的神垂聽了禱告，與上司的關係有了微妙的變化，志廣再被重用，執行署任警長的職務，獲派為衝鋒車副主管。這次經歷亦促使他關懷受委屈的人，參加香港撒瑪利亞防止自殺會的訓練，成為熱線義工；那位上司更要求他多關懷和開解有需要的同事，還鼓勵他邀請同事返教會。志廣至終明白神在這事上不止讓他學懂順服，更明白人的出路在於倚靠神！

「能忍受試煉的人，是有福的；因為他經過考驗之後，必得著生命的冠冕，這冠冕是主應許給愛他的人的。」（雅各書 1 章 12 節）



香港撒瑪利亞防止自殺會

(二) 何等奇妙的印證 (陳淑嫻 Lawman)

Lawman 服務警隊 33 年，一直是前線軍裝警察，從未申請過提前調離崗位；但她這原則在兩年半前幾乎被動搖。當時 Lawman 被調派駐守法院，她積極投入新崗位的工作，努力學習，遇到問題，便主動又虛心地向同事求教；這態度令小部份不瞭解她的同事誤會她爭出位，甚至謔稱她為「問題少女」。受了委屈，Lawman 被困愁城，健康也響起警號，但醫生卻一直找不到病因；靠著基督信仰和一班好朋友的支持，Lawman 才能熬過去。

去年初收到
「繼續服務計劃」
意向書時（可申請延遲退休至 60
歲），Lawman 正在犯人倉工作，她
知道自己的抉擇將影響未來崗位的調
動；正籌算去留之際，一名在囚年輕
女子向她哭訴自己偷竊成癮，不知如
何是好，Lawman 便介紹她向耶穌尋
求幫助；同倉自稱是天主教徒的女子





2018年第三
期諾言曾記載
Lawman 的職
場見證

聽到她們的對話，表示自己亦有偷竊癖，Lawman 便著她找神父或找教會牧師幫忙；突然另一名同倉女子插嘴聲稱自己信主，並如何得神幫助不再吸毒；Lawman 見狀便把握機會跟她們分享福音，還幫助那位偷竊成癮的年輕女子悔改，決志信主。Lawman 感到這崗位有傳福音的機會，卻揮不去申請提前調職的念頭，便向神發出禱告說：「今日星期一，如果連續五日我都有機會傳福音領人歸主，我便留下來。」然而，她深知這是極不可能的事。

星期二：Lawman 目睹一名因幫父親還債而偷竊的女子，無比冷靜地請母親不要為自己傷心難過；Lawman 竟有機會跟她分享福音，女子哭著隨 Lawman 開聲祈禱決志

信主。星期三：一名販賣盜版貨品而被捕的女子聲稱生活迫人，Lawman 教訓她說這不能作犯罪的借口，並介紹她尋求援助的途徑，又把握機會跟她分享福音。女子心受感動，流著眼淚接受耶穌，隨 Lawman 一齊作決志禱告。星期四：Lawman 對一名打扮男性化的在囚女子說自己也曾喜歡 Tom Boy 的打扮，甚至祈禱求神把自己變成男性，但當 Lawman 就此事請教長老，長老卻輕描淡寫地說她是個正常的女孩呀！從此 Lawman 竟釋去疑慮，衣著回歸正軌，不久更找到好丈夫。聽罷這名女囚友表示自己亦願意信主，Lawman 心想怎麼會如此順利，於是再次認真問她，但女子不理會旁人，堅持願意決志，還合起雙手誠心認罪禱告，接受耶穌為救主。星期五：Lawman 遇見任職化妝師的囚友，她本有穩定收入及美好家庭，只因父親生病負擔不起昂貴的醫藥費，鋌而走險販毒被捕；Lawman 借機會勸她信靠耶穌，化妝師詢問同倉另一位聲稱是基督徒的囚友：「信耶穌有咩好？」那年青女子說：「個心會平靜啲！」最終化妝師願意隨 Lawman 作決志禱告。

連串的印證令 Lawman 明白神的心意，她決定順服主，繼續留守法院；日子久了，Lawman 和同事們的嫌隙終得化解。一天，她正吃著同事的「散水餅」，電話忽然響起，原來上級來電問她是否願意出任某崗位，Lawman 知道自己過去兩年半該學的功課都學好了，即或對未來崗位心有忐忑，仍願意信靠神，順服祂的帶領！



2018 年第三期諾言

(三) 十年艱辛歲月 (鄭嘉榮 伊雷)



鄭嘉榮，綽號「伊雷」，工作勤奮且樂於助人，人皆稱讚其「有雷」（即有情有義）。但這好人卻因一次「有雷」而令自身陷入困境，幾乎被警隊革職。

話說 1998 年，他的大姊因投資失誤，欠下巨債。血濃於水，他決定和家人一起協助大姊還債。後來，伊雷蜜運成功，成家立室，接着女兒出世，支出一開三闊；

為令家人生活安穩，伊雷承受經濟壓力也毫無怨言。好景不常，太太因病不能工作，家庭收入頓失預算，債務償還計劃亦被打亂。大姊的債項超過三百萬，伊雷不禁因「雷氣」使自己陷入困境而心生埋怨。

裡外受屈

俗語云：「貧賤夫妻百事哀」，對伊雷只顧大姊而忽略家庭的需要，妻子頗有微言，這令他更感冤屈，心想：「難道幫助家人都有錯？」2009 年，伊雷頂不住沉重債務的壓力，只好向上級申報；上級協助他重整債務，按月依時償還欠款。然而有不知情的人以為伊雷欠債是因為愛吃貪玩，便歧視他，甚至出言嘲諷，令他添了一肚子的委屈。

因債務問題，警隊對伊雷展開紀律研訊，最終判決是兩年期的「一般性革職警告」，兩年內若違反任何紀律事項，伊雷都會立刻被革職。飽受煎熬的伊雷，慶幸自己曾接觸基督信仰，每當內心極度痛苦的時候，便轉向耶穌尋求幫助，而禱告也令他的壓力得以紓解。伊雷按時還款，定期向上級呈交還款紀錄；另方面，他努力工作，表現絲毫不受債務影響，逐漸化解了旁人對他的誤解。十年過後，伊雷終於在 2019 年將欠款全部清還，並選擇五十歲退休。伊雷熱誠的工作表現、持續優良的服務評核報告使他在退休後獲得重新聘用，得以繼續在警隊工作，服務社會。



得來不易的退休紀念碟

歲月回顧

回望走過的日子，特別是那顛簸艱苦的十年，伊雷身旁總有基督徒同事默默同行和支持；他也感謝在警校受訓時將福音種子撒在他內心的班主任，令他在幽谷中懂得向耶穌發出禱告，把重擔交託神，靠著祂走出陰霾；而身邊基督徒同事的接納、肯定和支持，使他可以堅毅面對挑戰；為回饋警隊，伊雷將自己陷入財困的經歷拍成短片——「OUD 伊雷正傳」，提醒同事在助人時也要評估自身的財務能力，萬不能「義」氣用事。

伊雷感謝神的愛，使他和妻子在艱難的歲月裡有平安；今年 9 月 3 日，伊雷參加了警察以諾團契舉行的第一屆洗禮班，見證自己接受耶穌為救主。願一切榮耀歸與天父，阿們！

(四) 一個警嫂的故事 (陳廣恩 Gloria)

Gloria 從小到大勤奮用功，不論讀書或工作，她都盡心盡力；只是現實總是一分耕耘不一定換來一分收穫，這教她委屈滿懷，十分難受。

Gloria 小學階段，品學兼優，老師們都喜歡她，滿以為可直升心儀的中學，卻出乎意料地那年班上竟沒有一位同學派進該校！Gloria 無奈之下只能接受現實，依然認真地面對學業。會考之時，每天六時起床溫習，至晚上 10 時才休息；但她感到付出的努力與收穫不成正比，她要重讀中五才能考上預科。在高級程度會考中，她再度失手，她感到累了，不明白所付出的為何總得不到回報，但她選擇以積極樂觀的態度面對，接受很多事情「不是努力過便有回報的」。其實這個心態，幫助她有能力面對在後頭的挑戰。



Gloria 因未能直接升讀大學，便決定投身社會，在幼稚園擔任行政工作。Gloria 為了日後能從事幼兒教育，便兼讀進修，還取得了各種專業資格。隨著工作經驗的累積，加上對教育的熱誠，Gloria 得到不少學生和家長的愛戴，上司和同事也欣賞她的工作表現，很倚重她，把重要的工作交托她，她也竭盡所能辦妥所有事情。



工作多年後，Gloria 樂見校內有主任空缺，便提出申請；但結果上司晉升了一名年資和經驗比她淺的老師，即使後來又有主任空缺，她仍未獲考慮；數月前，機會再現，Gloria 再度提出申請，學校竟然放棄內部選拔改向外招聘，即或招聘不成功，寧願花唇舌挽留已離職的主任，也不晉升她！Gloria 心中充滿委屈，想起上司慣常把最不易處理的工作分配給她，她都克盡己職妥善完成，但晉升機會卻吝嗇地不考慮她！

Gloria 面對上司不公平的對待，深感不被尊重，萬般委屈，無從化解；Gloria 唯有緊緊抓住神，在祈禱中把心裡的苦情向神傾訴；她勤讀聖經，在神的話語中尋着了安慰。神彷彿提醒她，雖未獲晉升，好好教育孩童便是事奉神！Gloria 明白了，她深信主的恩典夠用，她重新得力，把目光專注於學生身上，在不如意的境況中繼續積極投入工作，立志在職場上為神作美好見證。



職場哲學 梁景文

在警察職場遇到孔子 — 「應對委屈」

沒有一種職業是不用受委屈的，但受委屈時該委曲求全，還是據理力爭？是無法釋懷，抑或能包容接受？偉大哲學家孔子具備謀生技能及職場智慧，他的教導為在職場上飽受委屈的我們提供了應對方法。

不被信任的委屈

警察依法辦事以確保社會秩序，維持治安；但卻不時遭到市民質疑，甚至招來謾罵。這方面孔子教導我們「以直報怨」，就是以正直對待恨怨。正直是指率直和公正，將違法者繩之於法也可視作「以直報怨」；而正直亦作良好品德，被人怨恨，不必在意，反以恪守美好德行面對。以真人真事改編的電影《鋼鋸嶺》，故事背景是二戰中的沖繩島戰役。主角以單純的愛國心參軍，但因信仰卻拒絕攜帶武器上戰場；同袍取笑他是懦夫，上司亦用盡手段逼他離



鋼鋸嶺人物戴斯蒙

開；堅持信念的主角至終沒有放棄，在戰場上英勇地救出 75 名同袍，連受傷的日軍他也出手相救，表現出無私的仁心！最後，不只曾對他表示不信任的長官向他道歉，曾排擠他的同袍更慚愧地說：「你對這個國家做出如此的貢獻，但你卻承受了那麼多不應該有的委屈，希望有一天你能原諒我們。」使徒彼得亦說明基督徒若為神行善而忍受冤屈的痛苦，在神看是可喜愛的（見彼得前書 2 章 19 至 20 節）。



鋼鋸嶺 維基百科

受虧待或未被重視的委屈

不少人埋怨能力被低估，不被賞識，欠缺機會發揮等。對此，孔子的教導是「不患莫己知，求為可知也。」意思是：不必擔心自己不為人所重視，反該力求成為有真才實學、值得受重用的人。所以自覺懷才不遇時，不妨先放下「自尊」，客觀地審視自己的能力，查找盲點，積極提升自身實力。習武的韓信忍受市井屠夫的侮辱，寧受胯下之辱也不出手還擊，最終成為一代名將！滿有能力的以利亞為神大發熱心，但事情的結果不似自己預期，感到受屈而向神發出埋怨，皆因過於執著「只剩下我一個人」的孤單，幸得神糾正他的內在認知，為他釐清盲點（見列王紀上 19 章 10 至 18 節）。

工作不順利、遇到挫折時的委屈

有云：謀事在人，成事在天。努力是一回事，成功是另一回事。面對挫折或逆境，孔子認為有智慧的人不會感到迷惑，有仁愛之心的人不會感到憂愁，有勇氣的人不會感到懼怕——即所謂「智者不惑，仁者不憂，勇者不懼。」保安局



局長鄧炳強在警察學院結業典禮上就鼓勵畢業學員要把智、仁、勇發揮到工作上，以守護香港。國父孫中山亦指出軍人能發揚此三種精神始可以救民救國。深信耶穌基督樂意將屬天的智慧、最美的仁愛和真正的勇氣賜給每位願意在職場上作美好見證的信徒！謹記：每個逆境都蘊含著特別的意義，將來必還給我們一個答案。

結語

沒有一種職業是可以免受委屈的。親愛的朋友，沒有工可作時你可能會更感委屈呢！人若能應對各種各樣的委屈，必能堅韌如松柏，再沒有什麼事可以難倒他了。

依靠神釐清自己的盲點



家點愛 徐羨容姑娘（警察以諾團契輔導員）



成為家人的「解屈者」

家庭是我們成長和得育養的基地，同時也可能是我們經歷愛恨情仇，令我們百感交集的地方。相信我們都曾在家庭受過委屈；或許，我們都曾令家人受到委屈。

委屈是一種複雜情緒，可能是源於被誤解、被虧待，未得到應有的重視，甚至是被冤枉責怪，卻「有口難言」、無從申辯、或難以招架，以致要吞忍下去而感到無奈和氣憤；然而這未能好好抒發的情緒，往往會「轉移」成另一種傷害性的情緒或行為，而最容易成為我們轉移負面情緒的對象，就是我們的家人！

你可能都聽過以下經典的例子：爸爸在工作受了委屈，內心憤憤不平，回家就諸多挑剔太太，太太自然心裏不好受，見到子女遲遲還未完成功課，就高聲喝罵，子女感到「不爽」，順勢就踢了貓貓一腳來洩憤，之後貓貓咬破爸爸的腳而流血；全家就不都成了委屈情緒的受害者嗎！

還有，孩子放學回家向你投訴被同學欺負，如果你回應他：「梗係你先欺負人啦！」孩子原本想向你訴苦申冤，想你安慰和主持公道，卻反被你認定他先冒犯別人，那就令孩子承受了二度的冤屈！

有時夫婦相處起爭執，心中鬱結難抒，最容易轉向子女投訴配偶的不是，子女便成為你傾訴委屈的對象。你可能感到舒服些，但你卻令子女夾在你們夫婦衝突的中間，如果子女選擇「忠誠」於父或母的其中一方，就變成「背叛」了另一方，這無疑令子女承受著左右為難的壓力！

其實負面情緒都有正面功效，委屈正是在提醒我們，處於一個未被合理對待的情境中。我們可以如何轉化委屈的情緒、減低在家中因委屈而引起的問題呢？

首先我們需要由自己做起，學習先疏理自己的情緒，不要隨意將情緒轉移到家人身上；夫妻間的衝突，要用大人成熟的方法處理，不要把孩子捲入你們的漩渦中。好好培養夫婦之間的默契，彼此體諒明白，學習以真誠表達自己的需要和脆弱情緒，特別對男士來說，有時表達失望、孤單、難過比表達憤怒是來得困難的。

為人父母要在家中帶頭營造「講真話而不受傷」的氣氛，學習做一個情理兼備的父母，放下權威高壓的姿態，預備心靈空間承載子女的負面情緒，明白他們情緒背後的需要，特別孩子越大，越要學習做他們可敬重信任的朋友。



誠然華人文化比較含蓄內斂，家庭著重以和為貴，及家醜不外傳，特別在面對父母或姻親婆媳間的矛盾，要拿捏不委屈自己又要真誠，確需要有由神而來的智慧，「用愛心說誠實話」（以弗所書 4 章 15 節上）；誠實並不是肆無忌憚去將自己的情緒傾倒在別人身上，而是需要先好好疏理自己的情緒，明白自己和各家人的需要，帶着愛心加上勇氣，以尊重的態度去表達，盡力尋求共識雙贏之道。

聖經也勉勵我們，「人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。」（箴言 12 章 25 節）當家人感到鬱結憂悶，而你願意多去聆聽，嘗試明白，盡所能送上一句合宜的說話，你就可能成為家人的「解屈者」了。



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
輔警團	每月第 4 個星期一	1900-2030	基址	輔警同事
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
周六崇拜	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
周蘿茜姊妹、黃盛強弟兄、劉業宏弟兄、李婉明姊妹

電 話 2799-2288
5523-4778 (WhatsApp)

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。



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「與神同行」

團契於1981年獲警務處處長批准成立

是警隊內的基督徒群體

為法定慈善機構

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

又開辦各類訓練，舉辦佈道會

開設崇拜、兒童崇拜、少年團契

讓更多警隊同事和家屬分享福音

