諾言

2026年第四期

警察以諾團契



人算不如天算

目錄

牧者之言 3
半生之數算 *(許淑芬牧師)*

人物專訪 6
放下人的算盤 *(容芍欣姊妹)*

百味人生(一) 9
二十年恩典之路—神不離不棄的看顧與帶領 *(陳美蓮姊妹)*

百味人生(二) 12
在迷茫與失落中，尋見召命之光 *(郭慧雯姊妹)*

老差骨佚事 15
出人意外的平安 *(樊顯祥 • 陳繼榮筆錄)*

職場哲學 18
警察職場遇到儒家教練 — 論計較 *(梁景文弟兄)*

輔導者心聲 22
脫離掌控的執念，進入恩典的交託 *(本團輔導部)*

聖經特稿 25
神的意念高過人的意念 *(葉月玲博士)*

團契特稿 28
2027 香港佈道大會 — 十年一度的恩典印記 *(劉偉卓弟兄)*

團契花絮 30

以諾家分團分區聚會一覽 34



牧者之言

許淑芬牧師



現在的光景 — 穩定中深知不能掌握

我已活過半百，是人眼中忙碌的牧師，常常為團契的事忙這忙那，有一大堆的會議、聚會，寫不完的講章、查經；表面的我仍健康，每天早起靈修、運動、早餐、出門工作，是數十年如一日的生活方式。這一切看似穩定，但我深知，若不是上帝的恩典，我什麼都不能掌握。

小兒於數年前大學畢業後，一對兒女已有人生方向，忙也忙不到他們的事。我的生活重心變得更簡單，與外子好好相處。他本已退休，但母會找他半職事奉，他卻忙得連程序表也要親自做，比全職還要忙。但我們每周也抽時間一起食飯，有傾不完的話題，感覺關係比 30 年前好更多。



筆記按牧典禮後與家人合照

而我重心就在以諾團契事奉，每天忙得充實。因為沒有什麼掛慮，更多關心團契未來發展，未來接班人，未來的系統，未來的人手。但我越來越明白，這些「未來」，不是我能規劃出來的，而是上帝一步一步成就的。

過去的塑造 — 每一步都是上帝預備

回想過去，20 歲蒙召後不久進入神學院，在教會事奉 9 年，在醫院服侍 13 個月；在以諾團契至今 26 年。回想在教會事奉，上帝讓我學會獨立建立群體的習慣；在醫院事奉，上帝預備我懂得在職場分各類小組的價值；在團契事奉初期，每天花三小時往返不同區的小組，上帝教曉我，如何只花 15 分鐘短時間，核心教導弟兄姊妹。過去我重栽培、門訓，上帝也藉此塑造我今天重個別關懷、栽培、輔導弟兄姊妹。這一切，不是因為我計劃得好，而是因為上帝一步步的預備和帶領。

掙扎與遺憾 — 人算不如天算

因為太忙，沒有時間停留在人的情緒中。有時回想起來，才發現很多事不是我所能預料的，也不是我所能挽回的。

記起一位姊妹，婚姻出現問題，常常猜疑，甚至跟蹤丈夫往返，結果離婚後，再找到伴侶，最後見面時，她還很安心地對我說，她活得很好。那刻我內心是感恩又感虧欠，感恩是上帝在她生命中工作與帶領，慚愧我當時未能做得更多，但原來一切都在上帝手中。

又有另一位同性戀的姊妹，她帶她的伴侶來見我，我們有傾有講，輔導對她們也有幫助；只是某次，我拒絕讓她們參與某個聚會，之後就不見她們影蹤。至今我仍常常想，如果當時我多走一步，結局會不會不一樣？但我也知道，即使我多走一步，真正改變人心的，仍是上帝。

又有另一位太太，她與丈夫階級懸殊，因為金錢與生活方式不同，常有衝擊，走上離婚之路，結果她在街上行走時被樓上東西擊中身亡。她的身影至今仍留在我心裡，提醒我人的生

命何等脆弱，人的計劃何等有限，而上帝的時間何等難測。

還有很多的身影，難以忘懷，但時間匆匆，難以覆刻。我這才明白，人算不如天算 —— 我能做的，只是忠心陪伴，其餘的，交給上帝。

未來的方向 — 忠心陪伴交託上帝

如果上帝給我十年，我不敢說我能完成什麼，但我願意求上帝使用我，在以諾家建立更多的生命；也要成為小兒事奉的後盾，幫助他建立家庭並事奉團隊與方向；也求上帝憐憫，幫助女兒建立基督化家庭，返回教會，重新開始。只要我還有氣息，也會繼續每天為他們禱告，也期望多約他們吃飯，不談事工，只聽他們分享現況，聆聽他們的掙扎，明白他們的心聲，默默支持他們走人生的路。至於結果如何，我交給上帝。

我現在沒有太多的掙扎，很多都願意隨遇而安，因為我終於明白，人算不如天算，但天算永遠比人算好。相信上帝要成就祂自己的事，而祂願意如何呼召我，我也願意回應：「我在這裡，請差遣我！」阿們！







人物專訪

容芍欣 (Eva)



超準占卜算命，內心反倒不安

我的原生家庭背景比較特別。媽媽在佛堂長大，至今一直在那裡擔任義務工作與辦事人，她熱衷於風水命理，並追求靈界能力。因此，我和姐姐從小就積極參與各種傳統宗教活動，對「神明降乩」的話深信不疑，每逢重大決定都會尋求靈界指引。

職場上追求量化的「業績」，我們尋求透過「占卜」算出精準的未來，希望藉靈界指引，為生活找到確定性。怎料，那些預言確實十分靈驗，甚至能準確算出我「在某年某月某日能找到工作」。然而，正因為準得驚人，我內心反而產生了極大的恐懼。那種感覺就像命運被死死扣連、無法改變；既然連不好的事都注定發生，那我再努力又有甚麼用呢？那些超自然的經歷雖然真實，卻沒有為我帶來平安。當時還未認識真神的我，經歷了這些靈界靈驗的現象，反倒被推向更深的迷茫與不安。

尋找讓我尋見，歸向神的指引

後來，一位不太熟絡的同事邀請我參加教會崇拜。崇拜後，當我還未真正認識神、甚至不知道該如何祈禱時，我向神發出了最誠實的呼求：「神啊！我在過往的宗教遇過很多奇異的事，那些未實現的預言也是我所渴望的，但我內心真的很痛苦。以往的經歷讓我潛意識覺得靈界的力量好像比祢還強，但如果祢才是唯一的救主，求祢讓我知道！」奇妙的是，就在同一晚，那位同事突然致電給我，說有一位剛從外國回來的牧師得知我的遭遇，很想與我見面交談。

數天後，我和這位牧師談了很久。由於他修讀過宗教研究，正好解答了我積存多年的許多疑問，解開了我的心結，也大大堅固了我對神的信心。對我而言，那晚的轉折本身就是一個極大的神蹟：第一，上帝真的垂聽了我這個還未信主的人微小的禱告。第二，僅僅一頓飯的時間，神就徹底翻轉了一個篤信其他宗教二十多年的人，轉向跟隨基督。第三，家人亦出奇地沒有任何反對。



督察學員結業時的英姿

離開人的籌算，順服神的帶領

我深深體會到《聖經 • 申命記》13 章所提到神對即將進入迦南美地的以色列人發出的警告，就是嚴禁敬拜偶像不可受任何誘惑偏離對神的信仰。聖經從來沒有否定過靈界的能力，

事實上，這些超自然的力量和預言確實存在。然而，能力背後的源頭並非來自神，更不代表神喜悅或容許我們去隨從。回想過去的經歷，那些準確的預言雖然神奇，卻無法帶來真正的平安，反而將我推向恐懼。聖經告訴我們，人無法靠思慮或機關算盡來增加壽數、掌握生命或找到永恆的平安。神讓我看清，祂才是唯一的真神，祂不容許我們去尋求別的神明，因為祂要保護我們，也正在試驗我們是否盡心盡性地愛祂。



不論是算業績還是算命，世人都在努力讓人生變得「可預測」。原來神的愛就是這樣，毫無條件，並且在黑暗中早就為我預備了光明的出路。從前我在靈界中尋找指引，得到的卻是恐懼與捆綁；如今我在基督裡得著釋放，找到了真正的平安與自由。「人心多有計謀，惟有耶和華的籌算，才能立定。」—— 箴言 19 章 21 節

感謝讚美主！



百味人生（一） 陳美蓮姊妹 (Kris)

二十年恩典之路 — 神不離不棄的看顧與帶領



筆者 (最左) 夫婦與女兒一家合照

我想在這裡分享一個充滿感恩的見證，述說神如何不離不棄地看顧我的小女兒，帶領她自小平安長大。我的小女兒取名家恩，因為神恩上加恩。當我懷著她哥哥時，子宮檢出肌瘤，教會弟兄姊妹懇切為我們禱告。經歷神的恩典，孩子順利出生。三個月後，我接受肌瘤切除手術，醫生表示手術順利，未有損及子宮。蒙神的憐憫，兩年後家恩誕生。而她十二歲便隻身遠赴英國讀書，旁人多不理解這個看似有點狠心的決定。

少女階段的衝突 —— 掙扎與無助

家恩的成長，為我與丈夫帶來歡樂，亦伴隨不少挑戰。自小六開始，她漸有獨立想法，不再全然遵從我們的教導。她認

識補習班的同學，喜愛外出遊玩，人也變得膽大了。我們經常爭執，她突如其來的轉變，令我們束手無策，也很氣餒。

升上中一，情況更難掌控。放學後她乾脆玩到晚上才回家，不願聽我們勸告，常把自己反鎖在房內，難以溝通。有一次，我瞥見她左手手腕有幾道舊傷痕，追問下她卻不願細說。某天早上，我催促她上學，她不耐煩地換上校服離家，那個背影我至今難忘。上午十時多，班主任來電告知她並未到校，當時我頓覺天旋地轉。其後她的一位損友聯絡我們，說家恩去了朋友家，叫我們不用找她，我回覆已報警。翌日早上，家恩終於回家。事件過後，學校安排她放學後留校做功課，待家長接回方可離校。那時我在法庭工作，眼見不少準備入女童院的孩子與傷心的父母，唯有向天父祈求幫助，畢竟我們早已心力交瘁。

英國寄宿的成長 —— 交託與蛻變

一天放學途中，我淡然問她，既然在港求學不快樂，會否考慮赴英讀書。不足五秒，她便欣然應允。開學前，我申請一個月假期陪她前往英國，學校為寄宿制，假期她居於監護人家中。首兩年除暑假外，她甚少返港。每次準備回英，她雖吵嚷不願離開，最後還是登上航機。我們憑信心將女兒交託上帝，求祂在她孤獨困難時守護她。到了第三年，有一次我們通電話，她忽然詢問我們能否負擔她留英升大學的費用。我們大感驚訝，她竟然開始規劃自己的將來。我告訴她或可賣掉居所，電話另一端的她聽罷哭了。感謝讚美天父！

生命得著更新 —— 回歸與感恩

大學期間，她於鎮上一間電話店兼職，閒時亦在學校飯堂做幫工。好不容易完成四年學業後，我與外子飛赴英國出席畢業典禮，二人流下感恩的眼淚。畢業後她留英工作，並加入當

地華人教會。三年後成婚，遷往現在居住的城市，有著穩定的教會生活與事奉。二〇二四年五月，懷著孩子的她受洗歸入基督，當時我已退休近兩年，專程飛往英國見證。



家恩懷著孩子時受洗歸入基督

她分享得救見證時，我淚如雨下。原來年少時她於學業與人際屢遇挫敗，曾向神呼求，對世界憤怒甚至埋怨神。後來，當她讀到約翰福音 3 章 16 節「神愛世人……」時，她覺得人這樣敗壞，祂怎可能愛我們呢？於是，她想證明神沒那麼愛她，但唯一能想到的，就是神一次又一次在她抱怨中帶她走出黑暗。她才驚覺自己一直活在恩典中，卻忘恩負義，那一刻她才真正感到自己是罪人。



現在家恩已是兩名孩子的母親，夫妻和睦，維持穩定的教會生活與事奉。神的愛真是偉大，由她仍是不羈少女開始，神從未離棄，慢慢地改變她，教她懂得愛人、珍惜一切，明白萬事都是神的恩典。感謝讚美主！

百味人生（二）
在迷茫與失落中，尋見召命之光

郭慧雯（Emily）



感謝主的恩典，讓我有機會在這裡與眾位弟兄姊妹分享有關我如何在迷茫之際遇見神，並在失落中的學習，還有尋索祂賜予我的召命。

老實說，我自覺多有不足，既不覺得自己有什麼特別的恩賜，亦無過人之處。在團契中，我只是「打打散工」：有時負責敬拜音響控制，有時沖沖奶茶。每當看見敬拜隊的弟兄姊妹，他們各人既有口才，又有音樂才華，實在令我眼前一亮。那時我心中不禁自問：我究竟能為神做什麼呢？

回想 2012 年受浸之後，我一直不懂得如何活出基督徒的生命，究竟怎樣才算是真正的基督徒呢？於是，2014 年我盼望透過讀神學，更深入了解自己所信的，也更親近神。

初信時，牧師教導我們讀經、靈修、祈禱，我也努力嘗試。相信不少弟兄姊妹有類似經歷，一打開聖經便很快打瞌睡（失眠者不妨一試，頗為見效）。讀舊約時，心中湧現許多疑問：神不是講愛嗎？為何有那麼多血腥場面？當時我一直有一個夢想「成為大學生」經過多番掙扎，最終在獲得許牧師推薦，考入建道神學院修讀基督教研究學士課程。

坦白說，我自小讀書成績平平，常常考試不及格，小學中學皆如此，考試名次往往在尾段徘徊。初讀神學時，面對大學程度的課程要求，諸如格式、原文、神學概念等，一概陌生，實在艱難。但靠著神的恩典，我深信祂不會帶我走差路，於是一步一步跟隨。過程中，我發現神不是要我成為神學家，而是在這七年裡，祂一步步將我頭腦的認知，轉化為與祂建立親密關係的生命經歷。

最終，我用了七年時間，於 2022 年 6 月畢業。七年間，經歷許多不易，但神從未嫌棄我的緩慢，反而每一步都讓我看見祂的大能。在香港最黑暗的日子，也是我人生最艱難的時刻，我相信大家都難以忘懷。那段時間，我父親於 2019 年因患病而在一個月內離世；母親則在 2020 年患病，撐了兩年，於 2022 年也離開了我。感恩的是，他們離世前都已信主，如今在天家，我有盼望將來再與他們相見。

然而，失去父母的傷痛無比真實。我曾質問神：父母辛勞一生，退休後正是兒女報答之時，為何在此時將他們帶走？但在眼淚中，神讓我明白：信仰不是要祂解釋苦難，而是在苦難中與神同行。那段日子，我學到一個極為重要的功課，就是讀神學不是為求知識，而是在真實人生的風暴中，神從未離開，一直拖帶我、擁抱我。

畢業後，我繼續尋求神的帶領。我發現自己很喜歡聆聽別人的心聲，有朋友對我說：「我想與你分享，不是因為你有什麼過人之處，而是因為你願意聽。」若弟兄姊妹願意敞開心扉，我樂意作聆聽者，為他們祈禱。



我是一位單親媽媽，兩個女兒已成年，我再過幾年便可退休。女兒對我說：「媽咪，不要總是為我們操心，多為自己想，退休後做自己喜歡的事吧。」我心中有一份感動，盼望將來能回到中國內地宣教或傳福音，因此這些年來，我祈求神確認祂給我的召命。



老差冒佚事

樊顯祥 • 陳繼榮筆錄

出人意外的平安

前文提要：1983 年顯祥在警校結識了一位基督徒教官，並在對方邀請下參加了佈道會，自此他開始重思信仰，積極尋求真道，最終受洗成為基督徒，更大力協助開展學警團契的福音事工。

信主後，顯祥在工作和人際關係上盡心竭力見證主，得到上司及眾教官的欣賞和認同，他心裏盼望自己能作流通的管子，帶人認識耶穌。過了不久，一則行政指令頒下，命所有學警教官晚上必須輪流當值警校保安主管（Police Training School Security Commander），負責深宵前巡視全校學員及場地，確保一切妥當。由於各人員次日早上需照常擔任訓練工作，校方特把一間見習督察學員宿舍的房間闢作休息室，供當值人員使用。



督察學員宿舍外貌

指令生效第二天，首晚當值的警校保安主管來找顯祥，他神色凝重，力勸顯祥勿使用那宿舍房間，原來他首晚在該宿舍休息期間，覺得被子不斷被人拉扯，初時他以為是太太，半睡半醒間才猛然想起自己乃身處警校之中；他睜眼察看，竟在暗黑中發現衣櫃門打開，本來放在辦公桌前的椅子不翼而飛，最恐怖的還是看見一名民初打扮的女子，側身坐在自己床尾梳理頭髮！登時被嚇得魂飛魄散的他，立即以被子蒙頭，身體哆嗦不斷卻又不敢作聲，直至天亮離開房間時，發現房號竟是 13 號 ——13 不祥呀！因知道顯祥是第二晚當值的保安主管，便特意前來警示他。顯祥自幼已極度怕鬼，但成為基督徒後，他知道耶穌基督是大能的神，深信祂必能保守看顧自己。

當值的那夜，顯祥巡查完學員及警校場地後，心中帶著一份平安，從容前往 13 號房休息，除了初入房間找不到燈掣的位置外，一切安好直到天明。翌日，一眾教官趕來打探，想知道情況如何；當時即將擔任第三晚保安主管的另一位督察教官，因見顯祥平安無事，惶恐感頓時消散，安然準備晚上執行職務。不料次日早上，他面色蒼白地向眾人表示自己徹夜無眠，因一直感覺有異物壓在身上，無法呼叫，動彈不得；自此除了顯祥，再無人敢到 13 號房休息，各人當值時，寧願伏在自己的辦公桌上勉強入睡。

個多月後，擔任第三晚保安主管的那位教官又出現在顯祥面前。他直言伏在辦公桌上無法入睡，嚴重影響第二天的精神狀況，令自己無法投入工作；由於該晚又輪到他當值保安主管，所以特來向顯祥借用聖經，原來他想以聖經鎮壓邪魔妖怪，讓自己可以在 13 號房好好休息。顯祥聽罷，便向他解釋聖經純粹是記載神話語的典籍，只有接受耶穌才真正能驅邪鎮煞；但對方不以為意，取去顯祥辦公桌上的聖經後便匆匆離開。翌日二人相遇，這名教官連聲稱讚聖經靈驗，保了他一夜平安。自此，每次輪到他當值，他都來借用聖經；

顯祥反覆解釋福音真義，他都不當一回事，總是只笑瞇瞇的不語，見他將福音拒於心門之外，顯祥萬分無奈。

多年後，顯祥得知上述兩名教官都先後信了耶穌（其中一位更成為警察以諾團契分區聚會的負責人），他想不到當年自己內心那份出人意外的平安竟播下了福音的種子，在兩位畏鬼不畏神的同事心中發芽生長，並且結出果實，感謝讚美主！

註： 聖經不認同民間「人死後變成鬼魂，留在陽間遊蕩」的觀念；聖經承認有惡靈（污鬼、撒但與墮落天使），但這些不是死人的靈魂。





職場哲學 梁景文

警察職場遇到儒家教練 — 論計較

人之所以計較，在於對公平的執著及安全感的缺乏。

肩負維護法紀之重任，警務人員的一舉一動皆對社會公義造成影響；想成為一名好警察，職場上須懂得以儒家思想作濾鏡，釐清應該計較與不必計較兩者的界線。

一 必須計較的事包括：

1. 守護正義的底線

儒家講究「義」，面對大是大非時錙銖必較，絕不含糊。《論語 • 子路》載：「名不正，則言不順；言不順，則事不成。」

今日的加沙，硝煙瀰漫，當地記者成了向外界傳遞真相的唯一窗口，他們履行職責名正言順，在戰火中守護公義。自以巴衝突爆發以來，加沙地帶物資條件每況愈下，防護裝備極度缺乏，記者們在槍林彈雨中不斷地向世界傳遞有關加沙情況的第一手新聞。國際新聞團體的數據顯示目前已有超過 260 名媒體工作者在以軍行動中遇難。同樣，執法者也是名正言順，對犯罪行為事事斟酌，處處計較，絕不姑息。聖經強調當「為從前一次交付聖徒的真道竭力地爭辯」（猶大書 1 章 3 節）。就聖經真理、社會公義及弱勢群體的權益，原則非常清晰，不能模糊。



網上圖片 youth.cn

2. 守護是與非的底線

儒家講究「嫉惡如仇」，執法者面對邪惡，任何妥協與放縱都是對社會大眾的失職；《孟子 • 告子上》提出「羞惡之心，人皆有之」。

日本右翼勢力透過刪改歷史教科書及參拜靖國神社，企圖淡化甚至否認侵略的錯誤行為，又將自身在二戰末期遭受的苦難無限放大，刻意忽略其作為侵略加害者的歷史原罪，更以防衛之名行再軍事化之實，被中方怒轟為不負責任，顛倒是非。警務人員面對黑社會、暴力犯罪、詐騙等違法行為，態度不可採取「差不多的都可接受」，定要與之劃清界線，嚴格執法。《馬太福音》5 章 37 節：「你們的話，是就說是；不是就說不是；若再多說，就是出於那惡者。」所以，說話要真誠，不必靠發誓或花言巧語取信於人；答應了就做，該拒絕的就明確表示，不說模稜兩可或虛偽的話。

二　毋須計較的事包括：

1.　個人名利與升遷

《論語 • 里仁》云：「不患人之不己知，患其不能也。」孔子主張君子應追求道德與學問的成就，而非名利地位。

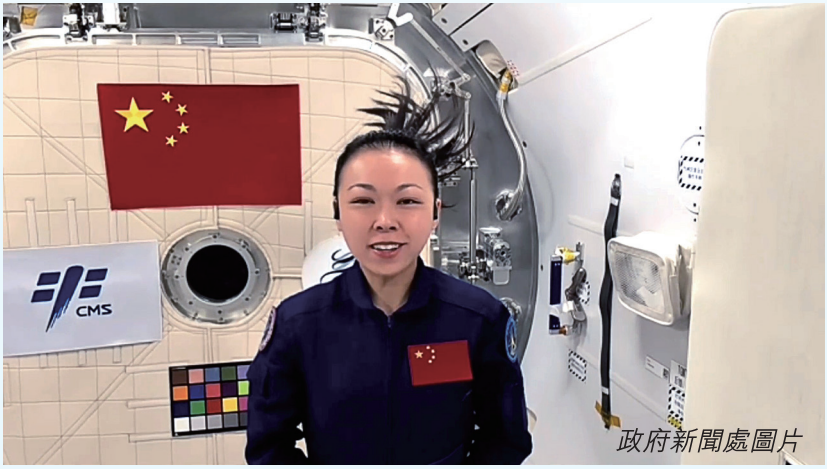


中國核潛艇之父黃旭華從事當年仍為絕密的工作，隱姓埋名 30 載，連父親去世也未能回家奔喪，被誤以為是不孝子。他在荒島上默默工作，過著默默無聞的日子，直到 1987 年，一篇揭秘報導才讓家人得知真相，那時黃老已是白髮蒼蒼。警察職責繁重，卻只有相對有限的升遷機會，若過度計較何時升官，容易使自己失去初心；應盡忠職守，以求無愧於心，升遷與否順其自然。對個人的利益得失，聖經展現了一更高境界：「為什麼不情願受欺呢？為什麼不情願吃虧呢？」（哥林多前書 6 章 7 節）。為了福音的緣故、為了與人和睦，聖徒甘願吃虧反而是屬靈成熟的表現。

2.　勤務的辛勞與委屈

《論語 • 泰伯》云：「士不可以不弘毅，任重而道遠。」指有志之士須心胸寬廣，意志堅定，因肩負重大責任，要走的路漫長。

黎家盈女士是香港警隊技術服務部警司，生活繁忙卻穩定；但為了當上航天載荷專家，她毅然決定走出舒適圈，接受長達數年的訓練，在封閉環境中保持高度紀律，經歷著「天將降大任於斯人，必先勞其筋骨」的艱苦考驗，最後成為國家首位來自香港的太空人。警察工作面對職場中的委屈與誤解，所以必須具備強大的心理韌性。儒家講究「恕道」與「和而不同」，工作上若遇到分工不均或與同僚意見不同時，應當大度包容，對無傷大雅的利益得失，不必計較，以維護團隊的凝聚力。著名的愛的真諦中提到「愛是不計算人的惡」（哥林多前書 13 章 5 節），當別人得罪我們時，聖經教導要饒恕不記恨、不尋求報復。



政府新聞處圖片

結語

計較是非曲直，是為了社會的公義與和平；不計較個人得失，是為了自身的道德圓滿與心靈的安寧。警察的職場是一個充滿挑戰與誘惑的環境，切實奉行儒家思想有助建立強大的精神支柱。而計較與不計較，不只是一種處事的態度，更是人生修行的一種境界。

輔導者心聲 本團輔導部

脫離掌控的執念，進入恩典的交託



從認知心理學來看，「人算不如天算」簡單的六個字，便道出了我們大腦對生活中「掌控感」的強烈需求，與現實世界「不確定性」之間根本矛盾的現象。

面對未知的世界，如果承認自己無法掌握一切，會引發巨大的生存焦慮與無力感。所以我們的大腦，是本能地厭惡「隨機性」與「不可控」的。

故此，人類為了獲取安全感，會試圖透過「人算」，在腦海中構建過度理想化的「人生藍圖」試圖重奪生活的掌控感，簡單來說是人類抵禦未知的防禦機制。

而且我們的潛意識常常會認為：「事情必須按照我的計劃發展」、「我必須確保萬無一失」。導致我們會過度強求「外控」事情的發展，控制自己根本無法掌握的外部環境與他人。理性情緒行為療法稱這些想法為「絕對化信念」（Musts & Shoulds）。

但當現實的風暴來臨 —— 如突然的疾病、事業的瓶頸、關係的破裂 —— 撕碎這張藍圖時，會令我們絕對化的信念落空，脆弱的安全感便會瞬間崩塌，我們便會陷入認知失調與應激反應，如感到憤怒、絕望，甚至陷入沉重的無力感及慢性焦慮。

但這些感覺其實並非源於事件本身，而是源於「現實違背了我內心強加給世界的規則」。用一句話去總結：是我們對「掌控感」的盲目崇拜，成了我們生命焦慮的根源。

聖經更精準道出「人算」的深層意思。《箴言》16 章 9 節寫道：「人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。」經文並非否定人的籌劃，而是想讓我們認清世界的秩序與主權，明白人作為受造物的局限性。我們常常誤以為自己是自己生命的主宰，將「人算」提升到了神聖的位置，試圖將自己擺在上帝的位置上去掌控一切。當事與願違時，我們產生的憤怒與絕望，往往正是因為我們內心那個「想扮演上帝」的自我被現實擊碎了，其實這也是一種隱蔽的驕傲（Pride）。

那我們怎樣才能從焦慮中得釋放，不再自傲，而是謙卑下來呢？

接納承諾療法為我們提供了一些方向，透過「接納」現況，停止與無法改變的現實進行徒勞的心理博弈，承認自己的控制力有限，能幫助我們積極的從「徒勞的自我咎責」轉向「接納現實的不可控」，進而重新調整應對策略。這和聖經教導我們要「謙卑」不謀而合。謙卑並非看輕自己，而是如實地認識自己的有限，承認自己不是全知全能的上帝。同時也意味著我們接受有一位超越我們能理解的更高旨意正在運作。願意承認那些看似打亂我們計劃的意外，縱使我們當下不明白，但不代



表當中沒有上帝的心意。只有當我們不再死死捉緊自己的生命時，我們才能空出雙手，接納當下的恩典。

再者，真正的安全感，不是來自於「確保事情永遠按計劃發生」，而是來自於「知道即使事情脱軌，我也有能力面對與調適」。心理學稱之為心理韌性，有時不可控的現況正是塑造我們心理韌性的契機，我們可以將精力放在自己能控制的事情上（自己的態度、行動、準備），而對無法控制的事情（環境、他人的反應、天災）透過「禱告與交託」學習放下。交託不是消極的躺平或放棄責任，而是提醒我們把生命主動奉獻給一位愛我們、且比我們更有智慧的大能者。讓我們可以從「對未知結果的極度恐懼」中解脱出來。這樣我們便能夠在盡力的同時，保持謙卑與彈性。

結語：「人算不如天算」，這句話如果只停留在世俗層面，或許帶有幾分宿命論的無奈與悲涼。但當我們明白並接受真正的心理健康與靈性成熟，並非在面對無常的世界時，擁有萬事皆在掌控中的精密計劃，而是在「人算」中盡責，在「天算」中順服，願意主動卸下肩膊上無法承受的重擔，不再扮演創造主掌控世界。我們便能在面對不可預知的未來時，保持內心的平靜和韌性，經歷靈魂從焦慮裡得釋放，以及與永恆主扣連的真正平安。





聖經特稿

（葉月玲博士）

神的意念高過人的意念



路加福音 12 章 16 至 21 節記載一個比喻故事：故事主角是一位富有的財主，他有很多家財，田地出產豐富。他自己就想，出產那麼多，但卻沒有足夠地方儲藏，所以他想出一個方法，就是把現有的倉庫拆了，另蓋更大的，在那裏儲藏他一切的糧食和財物，然後就可以安枕無憂，吃喝快樂，享受生命。不過，神卻對他說，今夜就要取他的生命，財主完美的計劃亦因此便盡化一空。

這個比喻讓我們看到人生的不同境況和認識寶貴的真理：

(1) 生命才是真正的財富：今時今日，很多人會為自己做財務規劃，妥善配置資產，確保善用資財，或傳

承財富。不過，財主的比喻讓我們明白地上財富不是真正的財富，真正的財富是人的生命，當生命都沒有了，地上的財富也變得沒有意義。

(2) 神是生命的主：神是創天造地，掌管萬有的主，祂亦是掌管我們生命的主。我們人類都很渺小，就如雅各書 4 章 14 至 15 節所言「其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是什麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。你們只當說：主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。」我們知道生命在神手中，我們要學會謙卑和信靠，仰賴神的恩典；但這並不表示，我們不用或不可計劃甚麼，只是我們明白，只有在神的保守下，我們計劃的一切，才可以達成，否則便無法成就。

(3) 神掌管一切：比喻中的財主要為自己蓋更大的倉庫儲藏糧食，卻想不到當晚神就要取他的性命。我們在生活中亦會遇上很多人算不如天算的事情，就好像一個電視廣告中一位年輕人說的一句經典對白：「踢波先至嚟落雨」。筆者最近亦遇上人算不如天算的事情。話說我半年前應承了教會青少年牧者協助做烘焙班導師，那天偏偏遇上自己感冒。我向來甚少生病，今年卻碰巧在要教烘焙班時病倒。由於臨時難以找人替代，所以只好帶病上陣。感謝主，靠着神的恩典，我竟能在病着狀態下完成任務，成功教導一班年輕人煎出香噴噴的煎餅。 神亦保守看顧，完成任務後，我才發起燒來，時間不遲不早，可見神掌管一切。

生命有時不似預期，但主的恩典夠我們用。我們或會面對突如其來的轉變，或計劃受阻，或人生遭遇各種患難，但在重重困難中，我們都可以看到神的恩典，看到轉機，在看似無望的地方，見到盼望，崎嶇路途也會迎來康莊大道，鳥語花香。所以，我們只管全然信靠主，無懼明天或晴或雨，因為祂應許過，祂叫萬事互相效力，叫愛神的人得益處。我們一生有主掌管，便不怕人算不如天算，因為神的意念高過我們的意念，我們可以無懼風雨，活出豐盛人生。



團契特稿

「2027 香港佈道大會」— 十年一度的恩典印記

劉偉卓

十年又十年！感謝主眷顧香港，除了使用本地教會安排大小佈道會，祢還差遣海外僕人來港，約每十年舉辦一次大型佈道會，如「包樂佈道會」（1987 及 1997）、「葛福臨佈道會」（2007）、「主愛臨香江」（2017）。我身邊不少弟兄姊妹，甚至教牧或長執，都是因這些聚會而信主。我感恩可以參與 2007 年及 2017 年兩次佈道會的糾察工作，眾決志者步落到政府大球場草地上的情景仍歷歷在目，不期然感到恩典滿滿，大家在主裡同心合意的事奉得到回報。



筆者（左）夫婦積極投入前期工作

當牧者邀請我參與 2027 年「恩臨香江」佈道會作執行委員，我開心也來不及，正如一首詩歌的歌詞 ——「能服侍祢是最寶貴」。是次佈道大會牽涉眾多範疇，因而設有糾察組、財務組、宣傳組及公關組等 19 個組別，由擁有不同恩賜的弟兄姊妹在不同組別中事奉，互相配搭，發揮所長。人生有多少個十年！感謝主讓我在時代巨輪轉動的過程中，成為承擔福音事工的肢體，求神讓祂的僕人團隊同心勇敢前行，成為恩典流通的器皿，同心為主作工。



「主愛臨香江 - 香港福音盛會 2017」工作人員在香港大球場視察場地

明年適逢香港回歸 30 周年，懇請各位弟兄姊妹為 2027 年底舉行的香港佈道大會祈禱，願這片土地再次蒙神賜下大恩典與祝福，令更多香港市民接受福音歸入主的名下，在香港回歸 30 周年有著一個畢生難忘的回歸主的羊圈。

（報福音傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美。）
羅馬書 10 章 15 節

註：「2027 香港佈道大會」場次及講員名單：

場次	**講員**
1. 公開場	陳謳明大主教
2. 公開場	吳振智牧師
3. 公開場	高銘謙牧師
4. 中學生場	謝又生牧師
5. 普通話場	蔡頌輝牧師
6. 國際場	甘力克牧師

團契花絮 7至9月特別活動



「沿途有祢我不孤單」佈道會





烏溪沙青年營
親子營



董事同工
突破青年村退修會



澳門短宣



總部團「信者得救」
佈道會

午間福音聚會



元朗及天水圍午聚



東九龍總部及牛頭角午聚



青山午聚



馬鞍山午聚



新界北總部及大埔午聚



觀塘午聚

宿舍家聚



西九龍宿舍家聚



油塘宿舍家聚



芬園宿舍家聚



柴灣宿舍家聚



順利宿舍家聚



黃大仙宿舍家聚

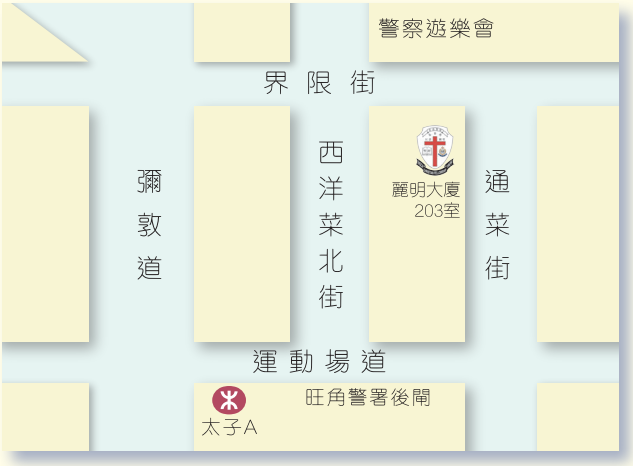
以諾家分團聚會一覽

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 25 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	1800-1930	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	逢第四周的星期二晚上	1915-2045	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
兒童悠樂場	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

分區小組聚會

港 島 區	：	北角 / 高等法院 / 警察學院
九龍東區	：	東九龍總部 / 秀茂坪 / 黃大仙 / 觀塘 / 將軍澳 / 牛頭角
九龍西區	：	旺角 / 油麻地 / 深水埗 / 九龍城及法院 / 西九龍交通
新界南區	：	荃灣 / 青衣 / 沙田 / 馬鞍山
新界北區	：	新界北總部及大埔 / 元朗 / 青山 / 屯門 / 天水圍 / 機動部隊總部
水　　警	：	水警總部 / 長洲 / 昂船洲

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

編輯團隊 許淑芬牧師、梁景文弟兄、李婉明姊妹、周蘭茜姊妹
陳繼榮弟兄、葉月玲姊妹、葉秀儀姊妹、劉業宏弟兄
鄭凌輝弟兄

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)
4. FPS 轉數快：電話號碼 5523 4778。帳戶為 ENOCH CHRISTIAN FELLOWSHIP HKPF LTD。

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

