

# 諾言

2018年第三期  
警察以諾團契

專訪文章

做個「硬淨」的  
基督徒警察



<b>以諾人物專訪</b>	陳淑嫻姊妹：做個「硬淨」的基督徒警察	03
<b>職場交叉點</b>	進修為「搵食」(白千層)	08
<b>百味人生一</b>	銀婚紀念 (許淑芬牧師)	10
<b>百味人生二</b>	萬事非偶然 (方可盈姊妹)	12
<b>百味人生三</b>	硬漢的改變 (洪志剛弟兄)	16
<b>身心保健</b>	憤怒背後 (徐羨容姑娘)	21
<b>警察冷知識</b>	飲茶 (陳總)	23
<b>職場智慧攻略</b>	隱形 VS 現形 (麥文本弟兄)	25
<b>警嫂好介紹</b>	廚房器具妙用篇 ( <i>King E</i> )	32
<b>花絮</b>	學院小組	34

## 牧人行動

**目的** 現時警隊每年招聘過千名新入職同事，為了牧養大量年青的同事，警察團契急切需要多聘同工。故此呼籲團友捐獻以籌募貯備為聘請同工作準備。

**目標** 由現時至本年七月 (38周年感恩會) 簿得 HK\$1,000,000，期望每名團友認獻 HK\$3,000。

**奉獻途徑 (請註明「牧人行動」)**

1. 支票：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. 直接存入本團契戶口：匯豐銀行 017-130931-001

期望弟兄姊妹踴躍捐獻，為牧養警隊同事獻上您的力量

警察以諾團契董事會主席張家寶



## 以諾人物專訪 陳淑嫻



# 做個「硬淨」 的 基督徒警察

「男兒一生要經過世上磨練共多少，男兒一生要幾次做到失落與心焦；我有無邊毅力，捱盡困難考驗，立誓披荊斬棘心裡，更願永不折腰。」以上幾句歌詞

相信大家都很熟悉，特別是早期加入警隊的同事。歌詞帶出警察堅毅不屈，迎難而上的形象，頗能形容今次訪問的對象——Lawman 陳淑嫻，一位做事認真，勇於承擔的警務人員，儘管她是女性。

### 我的信仰

Lawman 小時與家人住在長沙灣天台的木屋，就讀於基督教小學，因此，自小有機會接觸福音，直到在一間佛教中學就讀中二時，一名基督徒老師帶她返教會決志信主。說到這裡，Lawman 不得不推崇這位老師，他不僅傳遞知識，也把福音帶給同學。他原來是經過禱告，接受神的呼召任教於佛教中學，今天他更成為牧師，在教會牧養小羊。當警察後，Lawman 仍

然與他保持聯絡，在遇到疑難及仕途不如意時，她記起他的勉勵：「做好警察工作，跟隨耶穌，唔好擔憂！」

## 我入學堂受訓

於 1989 年中學畢業後，Lawman 成功投考警察，她感謝神奇妙的安排。打從進入學堂受訓的第一天，她並沒有掩飾基督徒的身份。由於考試成績差，加上性格率直，欠靈巧，她曾被班主任戲言：「點解你信耶穌都會咁蠢！」其中有位同學更排擠及惡待她，令她飽受壓力。「由於當時是初信主，所以我也都祈禱倚靠神！」她憶述。Lawman 最後成功完成訓練，在畢業當日，該名同學竟然主動與她合照，令她非常窩心呢！神真是聽禱告的。



## 我起初唔係咁硬淨

Lawman 輕描淡寫地分享過去警察工作與經歷，當提及數年前在尖沙咀分區駐守，曾在街頭與同事手持警棍、盾牌和一班「古惑仔」對峙時，眼神流露出堅定和自信，有誰想到初期的 Lawman 並不如今日這般「硬淨」。當時的她怕做錯事，怕被罵，不擅詞令，不善處理人際關係……在人事及工作等各種壓力下，神經常處於緊張狀態，最終在 1993 年，因內分泌失調後罹患甲狀腺腫瘤，須留院接受

治療，幸好信仰帶給了她很大的力量，使她明白到因著信靠神，無論多大的壓力，也可以承擔；她更在過程中不斷成長，令她抗逆能力及「硬淨」程度越來越強。她除了上教會，並在1995年至今參與警察以諾團契的警醒團聚會及事奉。

## 我結婚喇

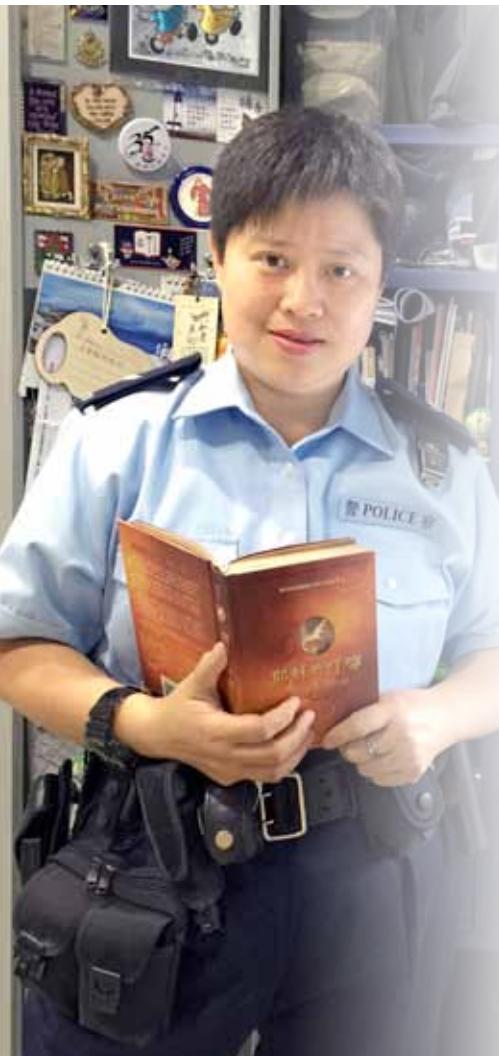
於1999年，Lawman與家強結婚，人生進入另一階段。她很感謝天父賜她另一半，給她工作上的支持，為她工作代禱，她不諱言今日「硬淨」的生命有一部份是家強的功勞。多年來，Lawman與家強默默地服事教會及弟兄姊妹，當中不可不提他們的「基督戰車」，他們用自己的私家車義務幫忙教會及團契載送有需要的弟兄姊妹和物資，及為教會活動作補給，受惠人數遠超你、我的想像呢！Lawman表示這些服事微不足道，猶如「一杯涼水」。



## 加點柔和、謙卑

Lawman在過去的日子，主要駐守軍裝前線單位，處處竭力做一個「硬淨」的基督徒警察。她表示一方面在充滿挑戰的工作中可以站立得穩，另一方面可以藉著自己「硬淨」影響身邊未信的同事。Lawman記得有一次與一名昂藏六呎的男同事行咇時，他竟然向她透露工作上遇到「唔開心」的事，並透露從未曾與其他人分享。Lawman在開解他的同時，心感欣慰他人對

自己的信任。誠然，作一個「硬淨」的基督徒警察去堅持實踐理念，必定會面對世俗或人為的壓力，甚至有需要為此付出代價，Lawman 確實吃了不少苦頭，她笑謂：「人大咗，而家識得加 D 柔和同謙卑。」



## 我見到生命嘅改變

「當差」28 年多，有甚麼案件令 Lawman 難忘呢？她娓娓道出十多年前元州街唐樓天台的一宗企圖自殺案件。案中事主是一名新移民，因與丈夫感情問題危坐在天台的欄河，她的六歲女兒在旁不斷喊叫：「阿媽，落番嚟啦！」警察談判組專家在場不停游說。Lawman 當時早上到場接更，被委派照顧事主的女兒。她二話不說就買了些畫具給女孩繪畫，逗她開心。事件持續至下午，事主態度軟化了並接受警察安排送院治療。離開前，其中一名認識 Lawman 是基督徒的談判組成員，亦是她的上司，隨口說：「Lawman 得閒打電話關心吓佢，勸佢唔好再做傻事。」上司淡然的兩句，竟然激發 Lawman 的愛心去關心

這兩母女，其後邀請她們返教會。到了今天，她們已穩定聚會，並搬入公屋，有較舒適的居住環境，當日六歲少不更事的小女孩，今日就讀於師範大學，立志作育英才。

## 我作出的邀請

Lawman慨嘆今時今日的香港，充斥著很多家庭及青少年問題，其中有些人更嘗試用自殺作解決問題的方法，皆因他們在面對壓力時不懂得處理，當更期間亦偶爾接到類似求助。Lawman慶幸自己曾用七年的時間去研讀一個輔導課程，令她處理這些案件更得心應手，除了向案件中的事主、苦主、甚至施暴者作出勸諭及安慰的話，並會為他們祈禱，求神施恩憐憫。Lawman靠主得著一個「硬淨」的生命，在充滿挑戰及壓力的警務工作中能安然面對種種風雨及困難，你又是否願意靠著耶穌讓生命變得更「硬淨」呢？





## 職場交叉點 白千層

### 進修為「搵食」

筆者未滿十八歲便加入警隊，服務市民。我這麼年青便入伍，學歷亦不高，惟有到夜校進修，增長學識。記得有次和友人去到一西餐廳晚膳，餐牌全是英文，他問我有什麼推介，慶幸我還懂 beef 和 pork，便隨口說你吃牛扒我吃豬扒，但如何配搭我全不知曉。後來我為了搵食，便由餐牌開始學習。例如跑到漢堡包店、薄餅店等邊吃邊學，結果英文進步的同時，體重亦增加不少！

我的進修是真的為了「搵食」。早前，我和三位昔日的學生傾談，他們剛在警員晉升警長遴選名單榜上有名，成為準警長。我送上一些祝賀語勉勵他們，之後話題轉到預備晉升的心路歷程，他們均表示除了日常工作要出色外，更需要進修以增加競爭能力。言談間，他們坦誠地道出進修是為升級的無奈。他們的進修也是為了「搵食」。

讀書是為升級嗎？為升級而去讀書，便可能成為苦差，缺乏樂趣。讀書進修能增進知識，懂得將知識有效地應用，便可成為提升智慧的基礎。事實上，除了課堂老師的教授外，我們從生活中也可以隨時學習知識。

## 「三人行必有我師焉」《論語述而》

孔子教導學生說：「別人的言行舉止，必定有值得我們學習的地方。選擇別人好的學習，看到別人的缺點，反省自身有沒有同樣的缺點，如果有，加以改正。」

原來，生活環境便是我們的無牆學校。從觀察生活細節中學習並予以實踐，人才可叫有智慧。昔日在警察學院教授學員時，我必先教導他們十六個字：「先學做人，再學做工；做好本份，多走一步。」

**先學做人**：並不是教授「走精面，取著數」，而是做人處事的正確態度。

**再學做工**：當有正確的態度去做人處事，加上掌握做工技巧，工作一定會出色。

**做好本份**：工作本份即責任，是應當的，而且工作帶來薪酬，誰沒有虧欠誰。

**多走一步**：是最困難的，是額外的，要甘心樂意去做，人便胸襟廣闊，不斤斤計較，自然得人欣賞，前路便好走得多了。

思想→態度→行為→習慣→結果／後果。今天，你是甚麼人？今天回望五年前的自己是甚麼樣的人？今天，展望五年後的自己是甚麼樣的人！筆者昔日為「搵食」而學習，後來發現飲食文化博大精深，更可以成為終身學習的課題之一。而你為晉升而去進修，還是為進步而去學習呢？



## 百味人生

### (一) 銀婚紀念 (許淑芬牧師)



筆者剛過銀婚紀念。回想怎可能走上廿五年的日子？除了是上帝的恩典，也是人與人之間相互的忍耐又恩慈的經歷過程。

聖經一段很實際的愛篇，愛是什麼？一點不抽象，也沒有半點浪漫，愛就是恆久忍耐又有恩慈……凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐，愛是永不止息的。(林前 13:4-7) 愛就是天天挑戰你忍耐的底線，老練的必生盼望，收成幸福充滿愛的家。人世間不正是尋找永恆不變的愛嗎？熱烈有新鮮感的愛情，可能只可維持一年半載，換上的是柴米油鹽的現實過活，生了孩子，更是從互相包容、遷就、接納、體諒、彼此認識且配搭中安度；一廂情願的祈望，只能怒不可遏地囁囁叨叨，黑臉迎見，還砌詞解釋其憤怒的合理，結局可能是忍耐不成失去支點而萌生去意。

筆者在過去牧養多年，有挽回不了的婚姻。曾有一位出軌了，最初認為對方是不會原諒自己，怎料對方肯寬恕期望重新再來，但犯事的一方認真考量堅決要離開認為是最好的選擇。說到底當閉上眼目回顧，只能看見對方在無論自己怎樣努力仍不滿意的眼神，無論自己想盡了方法務求對方不再有怨氣卻無計可施。又有另一對是說性格不合，因其中一方站上了道德高地，認為對方怎麼無同理心、缺心眼、對人態度無禮云云。無論分手理由如何，只是表面可交代具體的因由，實質是內傷了，愛的銀行帳戶一直透支，爆破了帶著期待，誤以為離別是釋放的唯一出路。

其實，無論是婚姻或是任何的人際關係，都必須及早自省，正視自我而不是別人問題，沒有必要整天板著臉不理不睬對方，先把硬繃繃的腔調和語氣調和、謙卑學習轉換思考角度、懂得同理、顯出溫和，無論對方有沒改變，只能理順自己意念，以「愛是什麼」作前提，停止新傷，醫治舊患，讓忍耐顯出真正的價值，建立起成熟老練的生命，朝向有出路、有盼望的路向。

上帝最早建立的是夫妻合一的關係，吩咐男人要離開父母，要與妻子連合，二人要成為一體。人是上帝所精心創造的，家是上帝特意建立人的重要過程，以致家好、社會好、國家好。願上帝以忍耐、恩慈幫助我倆更懂得溫柔，更明白寬恕，更享受忍耐的成果，以上帝的喜樂平安共行下一個四分一世紀！

## (二) 萬事非偶然 (方可盈)

十七年前的一天遇到一位朋友，她對我說要投考警務督察，當時執教鞭的我不期然亦感興趣毅然一試。自此，生命就不再一樣，我欣然看見天父的引導和悉心安排。現時我在人事部工作，職位為警司（職員關係）。

我在基督教家庭出生，所以從小到大在教會中成長，未有接觸過其他宗教及信仰；因此，曾抱有懷疑，我是否揀選了正確的信仰？然而，隨著信主的日子漸久，參加聚會、團契、查經及多年的經歷，我的信仰根基逐漸穩固，深知我所信靠的是最好及唯一的選擇。我又明白到對信仰的懷疑不用怕，因為懷疑就會去追求答案，只怕對信仰冷淡。

我成長的經歷雖然都有挫折和傷痕，但卻充滿恩典和祝福。在我人生大大小小的困難和失意中，總看到神的扶持和幫助。還記得我在美國留學時，剛與初戀男友分手，我在家中的地窖禱告，都不知是天氣寒冷還是我太傷心，我流着淚一面禱告一面顫抖；當時，我感到孤單又冰冷，在禱告中我求主給我擁抱。突然，有人走過來擁抱我；原來她是我弟弟的女友，剛好從外地來探訪弟弟並在我家中暫住幾天。她說因為看見我傷心流淚，所以上前擁抱我，給予我一點支持。其實我當時只不過與她相識幾天，也沒有與她有太深入的交談，但神卻派她成為我的天使回應我的禱告。

我畢業返回香港後，情緒仍是低落。有一天我和一位好朋友共進午餐時，我告訴她我希望可以工作使我不再胡思亂想。就在我說完這句話後，我朋友的電話突然響起，她說了兩句便問我要當代課老師嗎？原來剛好是她的副校長打來託她找代課老師，我二話不說就應允，並在翌日上班，結果當了整整一年的代課老師。神的安排實在奇妙！然而，主的偉大並不在於祂有求必應，而是祂時刻與我同在，並為我人生安排最好的，包括磨練和成長的機會。回想我第一天到警署上班面見上司時，他提點我做人要「靈巧像蛇，馴良像鴿子」，我立時問他是否基督徒，他回答不是，只是認為句子「啱用」來勉勵我。還有一位基督徒同事，當聽到我認為輪更工作會影響我主日返崇拜聚會時，他不假思索地回答：「事在人為喎！」



如果番早更，就擺幾個鐘 time off 番教會，然後再番工；如果番中更，就番完教會先番工；如果番夜更，就忍住眼瞓番教會，然後番屋企休息，視乎你點樣安排時間，願唔願意付代價！」他單純及直接的回應不單使我茅塞頓開，更成為了我日後的提醒！神藉着不同的人和事在我加入警隊的初期堅立我的信心和教導我應走的方向。

在職場上，我有負擔關心身邊的同事並向他們傳福音。有一次我向一位極具才華並帶點傲氣的男同事贈送一本書《因為單純，所以傑出》，作者帶出在今日紛亂及充滿詭詐的社會



中，「單純」才是蒙福及成就大事者擁有的共同特質。浸染警隊多年的他閱後感到十分感動，因為「單純」的本質與他認為要「叻」、要「出位」的價值觀相違背。後來，我約他共進午餐趁機向他分享福音，我向他發問了兩條簡單但重要的問題：「你有沒有信心進天堂？」、「有甚麼理由讓你進天堂？」。感謝神，這名同事當天決志信主。後來他透露在餐廳在我發問期間，他登時感覺到一陣暖流，就好像被陽光直接照射一樣，這真是屬靈的經歷！

我自小在教會長大，外國留學，然後回港教書，到今日在警察職場上，當中好像有許多巧合，原來神已一早安排，萬事發生並非偶然，縱然不斷遇到困難及挑戰，同樣地我不斷得到神的看顧及供應，從過去迷失任性，到今天懂得順服放下，單純地倚靠神。親愛的警察以諾家弟兄姊妹，神安置我們在不同的崗位，確信一切有祂的美意。在此，我引用《因為單純，所以傑出》書中的一段話盼望成為彼此的勉勵：

讓我們的存在，成為別人的祝福；  
讓我們的存在，為別人帶來香氣，  
讓旁人的日子因為有你而變得更美好。

### (三) 硬漢的改變

(洪志剛)

我生於一個拜祖先的家庭，有八兄弟姊妹，我排行第七。我要特別提我的四哥志文，他經常無故欺負我，在我眼中他是一名霸道又野蠻的人，所以我自小便立志當我有足夠力量及強健體格時，便可以抵抗，甚至反過來欺負他。然而，在我升中學後，志文的人生逆轉了，志文信了耶穌，性情變得溫柔，不再欺負弟妹，那便讓我少時立下的宏願泡湯了。

我是在六十年代秀茂坪屋邨複雜環境下長大，黑社會打打殺殺、欺凌、滋事無日無之，我便試過被追斬，幸好我走避得及不至受傷。貧窮的家庭環境讓我從小便找機會搵快錢，其中一項便是開賭，而當時我只是一名小學生而矣！驕傲自負



的性格逐漸形成，並且目空一切，期後遇到兩件事令我變得更狂傲自大，相信自己與眾不同：一次爬山失足墮崖，憑一臂之力抓著樹不放，成功救回自己；另一次與友出海釣魚，突然風雲變色，一個浪撞到艇上，我的朋友失去平衡，眼看他快要墮入海，我如有神助，立時拉他返回艇中，並與風浪拼搏到天明。

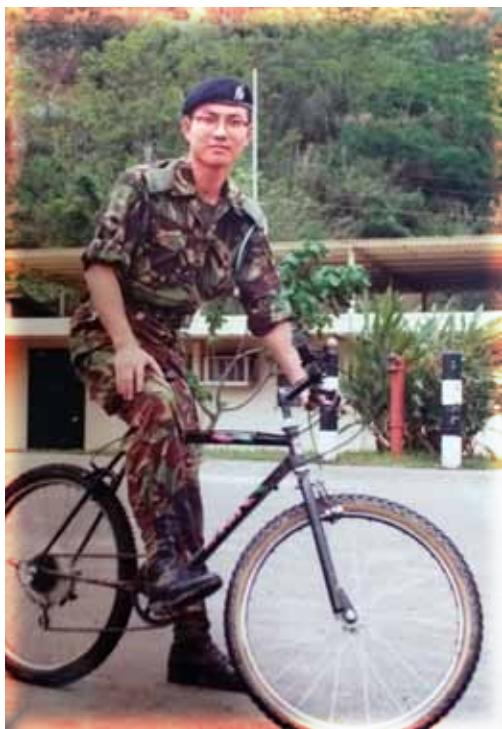
後來我認識太太，本欲向她吹噓一番，好叫她仰慕自己，沒想到她看著我說：「當你跌落崖時，若無棵樹讓你抓著，會如何？海中風浪再大一點，你又如何？」她的回答使我陷於思考中，但我的狂傲讓我不接受這假設性問題。

神真的為我預備了一切，先有哥哥的信主回轉，後有持守信仰的太太出現；但我的信仰並不堅固，因我嚮往屬世燈紅酒綠的生活，叫我難以捨棄。

為了兌現對外母的承諾，婚後不情願地返教會，並於 1996 受浸，但我清楚自己不是一名決志悔改的基督徒。雖然當時是對信仰有感動，但轉眼又故態復萌。

在 2004 年中，我將行動不便的父親接到我家一同居住，並發現父親有嚴重腦退化。那年聖誕本計劃與兩





名兒子到布吉島潛水作樂。但父親忽然對我說：「阿剛你放假陪我回鄉好嗎？」我感到奇怪，父親為何得知我放假，因父親連剛吃完飯也即時忘記；我不問因由便答應父親攜同兒子回鄉探親。鄉間農村沒有電視及通訊設備，聖誕過後，我致電回港，太太告知「南亞大海嘯」，已死了廿多萬人。我以為她說錯了，一下子死

那麼多人？但當我回港後才知道事實比她說的還要嚴重。最令我震撼的是從電視播出的片段，那殘破不堪、屍橫遍野的酒店，正是我預算再光顧的酒店。我太太隨即說：「你應該感謝你爸爸救了你們三父子。」當時我確有感謝我老爸與及天上的父親，但很快又忘記神的恩典。

2005年5月父親逝世，臨終前信主。我從父親眼神感到他離世前內心平靜及平安。我再次感謝主，但隨後又再次離棄祂。

2014年7月我患耳鳴，9月坐骨神經痛，還需要坐輪椅，

並要接受長時間的中醫及針灸治療，而當時我仍在償還賭債，經濟出現困難，幸好有一位醫師朋友每次向我象徵式收費，使我度過這次困境。我感到神的安排及恩典，便開始再返教會。

2015年1月喉部劇痛，吞嚥困難，但奇蹟地在晚上我吐出一泡膿血後，便康復了。感謝神再一次拯救我脫離苦難。同年11月，坐骨神經痛再次復發，但我沒有過份恐懼，因有神與我同在。於是我想讀完整本聖經一遍，加深認識這位神。

2017年10月我長居國內的大姊患癌入住東莞厚街醫院內，我與太太前往探望，並得知她已到肺癌末期。雖然我與大



姊的感情疏離，因大家未有一起生活，但在神的引導下，我決定每月到內地探望及向她傳福音。兩個月後，大姊病情惡化，我轉向教會牧者陳述情況，要求幫助為我大姊作「灑水禮」。教會主任牧師為我聯絡當地傳道人同往探訪，誰知大姊已被送回家鄉，於是我們趕赴探望，幸好醫院並沒阻撓，順利地由傳道向大姊講解福音，大姊決志信主及並接受灑水禮，成為基督徒。數月後，她在家中安然辭世了，據外甥說當時她很平靜，沒有恐懼，安詳地離世，與當初的惶恐不安已截然不同了。

在近半年的探望大姊工作中，我學懂依靠神，加添愛神和愛人的心，並關顧病患者。求神給我堅定的信心、意志，繼續愛身邊的親友。過程中我更明白自己的渺小，並為昔日的自大羞愧，感謝神陶造我的生命！





## 身心保健

### 憤怒背後

徐羨容姑娘（以諾團契輔導員）



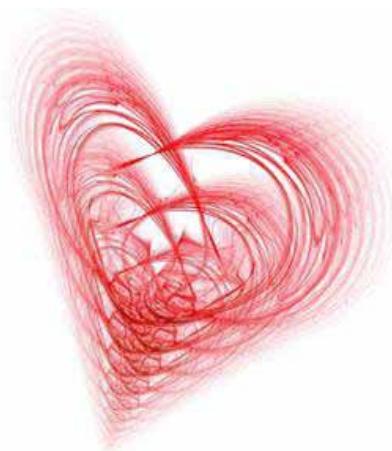
當遇上被人無理對待，你可能都會以憤怒回應；升職不成功感到失望，你回家可能會不自覺遷怒於家人；子女成績未如理想，作為父母或許會因擔心子女的前途而怒斥他們一頓。

憤怒是一種較為外顯的情緒，它的出現提醒我們，內心可能感到不被尊重、失望、憂慮、傷痛；有時候，甚至因為害怕失控而以怒火叫對方就範。對很多人來說，表達憤怒比表達內裡的脆弱來得容易，但久而久之我們的怒火會將其他人推開，破壞人際關係；這也自然，相信你也不喜歡接近一個經常發怒的人。

如果你經常都處於憤怒不滿的狀態，也許是時候問問自己憤怒底下是因為曾經受過傷害、或者有些心願總未能達到而感遺憾嗎？

有時將怒火傾倒出來，能宣一時之快，但很多時候卻帶來嚴重後果；如能調節管理自己的憤怒，不出手傷人，勒住自己的舌頭，不說傷人的說話，那才是真正的力量；嘗試坦誠面對自己怒氣背後的原因，對症下藥，才是憤怒的長效解藥。

如果你發覺自己心情燥動，最好先給自己一點個人的空間，以免怒火傷人；可考慮聽聽抒懷音樂，或做點自己喜愛的運動，或找朋友吐吐心聲，讓內裡積聚的情緒健康地抒發出來。箴言(14:29)也提醒我們，「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」希望你也可以做個合神心意的聰明人！





## 警察冷知識 陳總

# 飲 茶



有兩位正在執行巡邏的警察，走進雪糕店隨著顧客排隊，他們不為甚麼，只想買兩個雪糕球來消消暑，但即時惹來一位婦人搖頭嘆息，她的鄙視目光很快被其中一位警員察覺，對質由此開始。婦人質疑他們疏懶不去打擊罪案，浪費納稅人的金錢，更提高聲線強調她也是納稅人，有份發糧餉予兩位公僕云云…。以上情節，原來是美國連續電視劇「Southland」1 其中一小片段，該劇集以寫實手法，描述美國洛杉磯警察（LAPD）的工作。

香港天氣炎熱，究竟巡邏中的警察，可否也買冰淇淋來降溫呢？一般而言，前線軍裝人員每日分三更即早、中、夜執勤，每更除了有一小時的膳食時間，還有兩節各十五分鐘的「飲茶」時間，可以在巡邏的範圍內，到指定的茶餐廳或地點「飲茶」，稍事休息，前題是必須沒有任務在身，換言之如有行動需要，這權利便不能享有！「飲茶」還有先決條件，諸如通知上級和控制中心、在記事冊作紀錄等，而最重要的當然是結賬！

上世紀五六十年代是沒有指定的「飲茶」地點，那時的人比較簡單和守望相助，警民關係十分融洽，穿軍裝上酒樓飲茶是平常事，與同枱街坊談話家常，更可收集有用的情報，做起事來又特別齊心，還有酒樓的電話，是巡警與警署的通話橋樑。然而，隨著社會的轉變，今日前線警務人員，除了應付排山倒海般的「999」求助案件，還要疏導交通、票控違法司機及違例車輛、截查可疑人物或車輛以防罪案、每逢節日或大型活動舉行則需要控制人群，還要協助其它政府部門執法；遇上罪案要作調查甚或拘捕罪犯、日常還要處理很多瑣碎的投訴，有時用膳的時間也來不及，更遑論享用「飲茶」時間呢！另一方面，當有機會享用「飲茶」時間，或許有顧客誤以為該巡警疏懶而作出投訴，因此，為避免不必要的誤會和投訴，人員鮮有享用每節十五分鐘的「飲茶」。

接續以上雪糕店的對質，警佐高柏沉著氣這樣回應：「太太，你工作時會小休嗎？我們每更工作十二小時，要奔走四處應付各類案件，在炎熱的天氣下，就像你們一樣，需要小休，難道警察就不可以嗎！」其實香港前線的警察也面對同一境況，配帶重九公斤的裝備，在酷熱天氣下仍要戴上絨帽工作，再多的冰淇淋也抵銷不了汗水的流出！今天的政治環境和市民對警隊的期望，其實工作壓力比起付出體力更大更深！「飲茶」相信只是休班時的活動，甚願大眾市民對警隊多包容多體諒，一同締造和諧的社會，共建最安全的城市。

1Southland 電視劇雪糕店片段：<https://youtu.be/1X4hgrBjw-U>



## 職場智慧攻略 麥文本

# 隱形 VS 現形

**做基督徒不易**

**做「警察基督徒」更加不容易**

**如何在崗位上或工作上表現出基督的樣式？**

### 前言

「警察以諾團契」未成立之前，因人生目標與生活取向不同，做一個「警察基督徒」是一件十分困難的事，往往與同袍格格不入而孤立無援，加上缺乏同路人互相扶持，職業生涯會極度孤單；然而團契成立之後，團結就是力量，有牧者與主內弟兄姊妹的鼓勵及支援，「警察基督徒」的職場壓力減輕不少，可以自由公開信仰，甚至可以成為同事的人生與工作良好榜樣。

## 警察基督徒的見證

除了盡忠職守、嚴格遵守法例與警察守則之外，「警察基督徒」更要為主發光發熱，榮神益人，所以有很多與信仰有衝突或影響見證的事，例如拜關帝、賭錢和花天酒地，都不適宜去做，這與好此道者，因為沒有共同興趣與話題，「警察基督徒」便很容易被他人排斥，而變成獨行俠。

實在一個「警察基督徒」可以很容易直接或間接表露他的信仰身份，例如：

- 吃飯時祈禱；
- 在辦公室或辦公桌擺設十字架及基督教圖像；
- 不做違反基督教信仰的事；
- 除非工作需要，否則恆常參加教會崇拜；
- 參與「以諾團契」的聚會及活動；
- 做事有原則，然而態度柔和謙卑；
- 滿有愛心、同情心與同理心；
- 不輕易發怒；
- 樂意幫助他人；和
- 與人分享信仰及見證。

雖然「警察基督徒」表露他的立場之後，可能被嘲笑甚至逼迫，然而有以下好處：

- 同事不會邀請他參與違反基督教信仰的活動；
- 如果他談論或做出任何不合乎基督徒身份的言行，同事會立即指正；和
- 上級會愛護及賞識有良好品行與遵守健康生活原則的「警察基督徒」。

## 「隱形警察基督徒」

有「警察基督徒」因為擔憂信仰身份公開，會招惹麻煩，而參與「非基督徒」的吃喝玩樂活動，可能結識到一班同路人，對晉升有幫助，但亦可能因此影響信仰，甚至迷失犯罪，最終像大衛一樣要付出家離子散的代價。

聖經記載的人物之中，最明顯的「隱形信徒」就是以斯帖；她是一位貴為波斯王后的猶大裔孤女；當時猶大人亡了國，備受歧視，然而皇宮沒有人知道她的猶大血脈，而她亦享受舒適的宮廷生活，直到猶大人遭受屠殺滅族危難的時候，她的養父傳訊給她說：「妳莫想在王宮裏強過一切猶大人，得免這禍！此時妳若閉口不言，猶大人必從別處得解脫，蒙拯救；然而妳

和妳父家必致滅亡！焉知妳得了王后的位分不是為現今的機會嗎？」

因此以斯帖便壯起膽來，首先請求養父招聚猶大人為她禁食三晝三夜，然後她違例參見波斯王陳情，結果保存了猶大人民族的生命！（以斯帖記 4:13-17）

雖然以斯帖隱藏她的猶大人身份，但是當危機來臨的時候，她冒死現形拯救她的民族，所以神祝福保守她和猶大族人，她可以繼續保持她的王后位份，而她的養父亦成為波斯王的宰相。（以斯帖記 10:3）

倘若以斯帖沒有這樣做的話，她的養父預言神會用其他方法拯救猶大人，然而以斯帖會因此滅亡！所以「隱形警察基督徒」在適當的時間，都必須要「現形」！

## 「隱形警察基督徒」

另一方面，「隱形警察基督徒」可能會遭受誤解和偏待，但是聖經在哥林多前書 10:13 有一個寶貴的應許：「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。」——既然神應允會保護和支持我們，我們便可以安心表明我們的基督徒身份！

在聖經中，最突出的「現形信徒」就是但以理和他的三個朋友。當猶大亡國之後，他們被擄到巴比倫被訓練成為侍從，然而他們堅守信仰立場，沒有讓巴比倫偶像及王的酒膳玷污自己，只吃素菜，結果神在各樣學問上賜給這四個少年人聰明智慧；後來當尼布甲尼撒王召見他們的時候，與他們談論，見他們比其他民族受訓的少年人俊美肥胖，而考問他們問題，亦發現他們的學識與智慧比全國的術士和法師勝過十倍，可以見到神真的祝福保守了他們。（但以理書 1:8-20）

入宮之後，尼布甲尼撒王造了一個金像，開光典禮的時候，所有臣民都要俯伏敬拜，否則被扔在烈火的窯中燒死；然而但以理的三個朋友拒絕遵行，結果神保護他們，在火窯中安然無損，令尼布甲尼撒王十分驚訝，釋放了他們，並將他們升官。（但以理書 3:1-30）

而巴比倫滅亡之後，瑪代王大流士委任了但以理為總長，治理國家，令其他總長與總督妒忌，找尋方法陷害他，便向大流士獻計，在三十天內，除了瑪代王之外，任何人向神或人求甚麼，都要被扔在獅子坑中；難得但以理依然故我，一天三次雙膝跪在神面前禱告；結果但以理被放入獅子坑裏，但是神封了獅子的口，令他毫髮不傷。（但以理書 6:1-24）

但以理是四朝元老，先後服侍的巴比倫王尼布甲尼撒與伯沙撒，然後瑪代王大流士和波斯王塞魯士，在不同的外邦政權擔任要職；雖然朝代變更，而這四個政權亦並非公義，然而但以理對神的信心，以及對當時朝政的忠心，令四位不認識真神的君王都對他欽佩和愛護有加，難得但以理始終站穩在他的信仰立場，並沒有被四個朝代的拜偶像和官場文化影響，堅持了他的美好見證，亦獲得晉升，正如箴言 16:7 所說：「人所行的，若蒙耶和華喜悅，耶和華也使他的仇敵與他和好。」

## 總結

馬太福音 10:32-33 說：「凡在人面前認我的，我在我天上的父面前也必認他；凡在人面前不認我的，我在我天上的父面前也必不認他。」因此，我們要剛強壯膽做一個「現形警察基督徒」，不要懼怕可能被孤立而隱藏自己的信仰，成為「臥底警察基督徒」。

在我們的警務生涯，在信仰見證上，如果我們選擇成為：

- 「完全隱形警察基督徒」——事業可能有成，然而沒有神的保守安慰，內心會欠缺平安與喜樂；

- 「半隱形警察基督徒」——像以斯帖，慣常不表露「警察基督徒」的身份，但是在大是大非的問題上，就要毅然現身，結果會蒙神祝福保守；和
- 「現形警察基督徒」——像但以理和他的三個朋友，開始的時候可能會被人杯葛或逼害，然而神會保守帶領，終於會成為神的良善忠心僕人，可以享受神所賜的福樂。（馬太福音 25:21）

歷年來，警隊有兩位華人處長及多位副處長與高級助理處長都是「現形警察基督徒」，所以「警察基督徒」身份，絕對不是升級或表現的障礙，反而是成功和良好品格的一個指標，那麼我們還有什麼疑慮呢？

敬畏耶和華是智慧的開端；  
凡遵行他命令的是聰明人。  
耶和華是永遠當讚美的！

詩篇 111 : 10





## 警嫂好介紹 King E



真空煲是煮食好幫手，煲湯用真空煲處理，既可靠又節能，只要將湯料洗淨處理好，加入水份放入內煲，煮滾後煲十五分鐘，然後放入真空鍋內蓋好，當你需要享用時把內煲拿出來再加熱一會至滾後調味就可以了。還有真空煲可節省能源，節省煲湯睇火時間。

除此以外，它還可煲粥、煲紅豆沙等，非常綿滑，通常我會買些排骨或瘦肉之類回來，加鹽醃製後用來煮粥的，我會晚上臨睡前煲的，取出內煲加入清水（要幾多碗粥就落幾多碗水）洗淨適量白米加入少許油鹽稍醃使粥更綿滑，水滾放入咸豬骨或肉和白米等，滾起後放入真空鍋內蓋好，到早上起來時拿出來加熱及放入皮蛋（記得加熱時要攪動一下啊，以免粥黏煲啊！）這樣一碗既美味又健康的皮蛋咸肉粥就可享用了。

至於紅豆沙更方便，只要把適量的水、洗淨的紅豆、浸泡過的陳皮及適量的糖一起放入內煲裡煮滾，然後放進真空鍋中蓋好，數小時後就有一鍋綿綿的紅豆沙甜品喇。實際上，真空煲除了可煲湯、煲粥之餘，用它來燜煮一些需要較長時間才

可煮至稔身的食材，如牛腩、豬手等，就可省掉很多能源了，只要將食材飛水後放入內煲加適量水份煮滾後，放回真空鍋蓋好，牛腩兩至三小時，豬手一個半小時即變得很稔了，這時只要加入喜歡的調味就可以了。

原來不單止真空煲有這麼多用途，廚房一些用品在日常生活中亦有其他妙用，例如保鮮膜便可吸起湯面上浮起的層油；又可利用廚房紙吸乾洗淨鮮魚時留下的水份，然後才蒸會較鮮味，或煎的就不怕彈油了，如煎魚時放上一張稍稍弄濕的牛油紙，可減少油脂濺落灶台上難於清理。還有牛油紙可以幫你煎食物唔黏鑊了，只要鋪一張在鑊中，再下油和食材它就不會黏鑊了。有些時候想要在飯面蒸餸，例如蒸腊腸或是肉餅等，碟子放不下時我就會用牛油紙包著放入飯煲的蒸格內，飯熟餸也熟，很是方便呢！尤其是腊味，牛油紙經蒸煮也不會漏油（除非穿了洞），飯就不會沾染油份了。此外，我會將要搓揉的粉糰用料放入保鮮袋內搓揉，既可均勻搓成粉糰，也可省卻清潔用具的時間和資源，又不會弄髒雙手！（哈哈）廚房小百科還有很多，有機會再分享喇！



諾言



## 花 累

# 學院小組

## 聚會時間

逢星期一晚 7-8 時

(星期一或翌日公眾假期除外)

## 聚會地點

警察學院

請鼓勵認識的學警朋友參加





**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、區若薇姊妹

**電 話** 2799-2288

**網 站** [www.enochhkfp.org.hk](http://www.enochhkfp.org.hk)

**電 郵** [office@enochhkfp.org.hk](mailto:office@enochhkfp.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

於 1981 年獲警務處長批准成立，

是警隊內一基督教群體。

我們於不同警察單位，

警署及宿舍內定期舉行福音聚會，

又提供輔導服務、出版書刊、短宣探訪，

舉辦各類訓練和靈命課程；

舉行黃昏崇拜、分團聚會、

佈道會和感恩會等，

讓更多警察和親屬同得福音，

共建美好人生。

團訓：又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。

《聖經 希伯來書 10 章 24 節》