

諾言

2018年第四期
警察以諾團契

專訪文章

馬繼強從高傲自負
到謙卑順服



警 POLICE 聖



目 錄

以諾人物專訪	3
從高傲自負到謙卑順服 (馬繼強弟兄)	
百味人生一	10
公仔箱興衰 (許淑芬牧師)	
百味人生二	12
靠主加力 (潘志廣弟兄)	
百味人生三	14
未來十年 (王燕萍姊妹)	
職場智慧攻略	16
培養職場良好習慣 (梁景文弟兄)	
職場交叉點	22
你的態度，你的仕途 (白千層)	
警察冷知識	26
永遠對的檢閱官 (陳總)	
警嫂好介紹	29
環保小智慧 (King E)	
身心保健	31
難於啟齒的情緒 (徐羨容姑娘)	

歡迎讀者投稿「諾言」



歡迎弟兄姊妹分享職場上的見證，來稿字數 200-1000 字，稿件須附真實姓名（可用筆名）及聯絡方法。如有相片需 1 M B 或以上的 J P E G 檔案。文稿一經刊登，版權歸本團契所有。



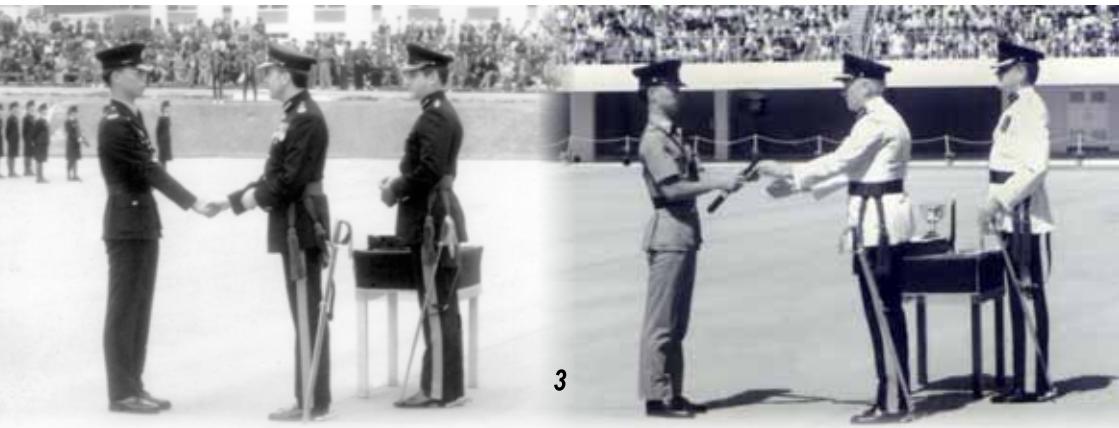
以諾人物專訪 馬繼強

從高傲自負 到 謙卑順服

我是一名退休警察，在警隊服務了三十多個年頭，於 35 歲時已從入職為警員晉升至總督察，仕途順利，不禁年少氣盛、驕傲自負。我當差前做事卻「好 hea」，懶散無上進心，讀書不用功，待人處事既衝動，又有「牛脾氣」。感恩神透過一些經歷，磨平我的棱角，使我清楚看到自己的不足，明白自己是無力自救的罪人，讓我學習謙卑和信服，在人生的下半場為神打美好的仗。

我的成長

我自少在「惡人谷」長大，父母性格暴躁，不擅與人相處，三位兄長亦不遑多讓，因此習慣家無寧日，與鄰居的關係非常



惡劣，縱然多次搬家，亦難免常與鄰居爭吵，甚至有人要報警求助。在耳濡目染下，我養成暴戾的性格，到處惹事生非。曾因鄰居不肯借玩具給我而被我拉扯頭髮及將他的頭撞往櫃角，血流披面；還有一次，因打乒乓球輸掉被對方嘲笑，我憤而把球拍擲向對方，令其頭破血流；另又一次，因不滿醫生只開藥膏給我塗搽眼瘡，而不像民間方式把眼瘡弄穿，而與醫生爭論。

中學畢業在工廠打滾一年後，突然不知為何萌生當差的念頭，當時只想找一份安穩的職業，待數年後再轉往文職工作直至退休。投考警察的決定亦令母親感到驚奇，她起初還拒絕簽字同意，待數月後才肯簽字讓我入職。

我在警隊的日子

於 1979 年進入學堂接受學警訓練，我當時 18 歲，畢業時取得最佳學員獎，俗稱「銀雞頭」；於 1984 年晉升見習督察，受訓畢業時取得榮譽警棍及最佳學業成績証書獎項；3 年後專業考試取得良好成績而提早成為高級督察；在 1996 年再晉升為總督察，當時 35 歲的我仕途順利，前路一片光明，對自己在警隊脫胎換骨的表現引以為傲，甚至認為向人「認叻」亦不為過。



成功背後的我是日以繼夜地埋頭工作，及在工餘時不斷進修。為晉升督察修讀英文、為晉升總督察修讀文憑課程，及為更上一層樓晉升警司，用了五年時間完成法律學位。在督察級期間，我大部份時間負責刑偵工作。「一係唔做，一做就做到最好」是我的座右銘，曾為著處理一宗綁架案，連續 10 天不眠不休地工作。為了完成任務，我會「好博」，好專注，深信憑一己努力、有好表現，可以戰勝一切，又能得到合理回報，晉升警司亦指日可待，因距離 55 歲退休還有 20 年呢！然而，人算不如天算，「懶叻」的我升級願景最後落空。

性格上的缺點

我這個人性格內向，不願意與人溝通，容易脾氣暴燥，不善處理人際關係。此外，我性格上還有很多的缺點，源於我的優點，譬如：

- 我好認真，但有時過份了變得好嚴肅，不苟言笑，影響與人溝通，亦不受人歡迎；
- 我做事有效率，但因一味追求成果，便欠缺耐性。假若你有重要事情告訴我，你最好一開始就交代結尾，免得我「心急」而氣燥；
- 我決斷，但又不接受他人意見而變得橫行霸道；



- 我自信，但有時多了一點成為自負，或少了一點成為自卑。因此，我接受別人對我的稱讚，但不會接受別人對我的批評。於 2006 年，將近獲推薦晉升警司，就在此時，無故與上司「紮馬」，我並無退讓和妥協，又不希望看他面色做人，於是「棄權」升級，從此就「原地踏步」，直至在警隊退役。

接觸福音

除了升級無望，2006 年對我來說，是很特別的一年，因為就在這年開始接觸教會，生命有好大的改變，一切從太太情緒出現問題開始。她當時經常無故哭泣，又把「想死」掛在嘴邊，曾向許多醫生求診，但情況沒



有改善，我感到非常困難及無助。有一天，我正憂心如焚之際，經過一間教會，突然湧起讓太太上教會的念頭，或許有助她改善情緒。就是這樣，我風雨不改定時接送她到教會門口，自己卻拒絕福音，死不進去。因為當時，我並不曉得他們的信仰；加上我是個警察，習慣理性思考，事事講求証據，不輕易相信別人，更難相信用心靈去尋找信仰的虛渺之談。

奇怪的是，我見她參加一、兩次聚會後，情緒有所好轉，心情變得開朗。信主後，她情況持續改善，生命滿有喜樂及平安。終於，她的改變打動了我，我便跟隨她到教會崇拜。

起初，我仍然抱著懷疑、不信的心態參加聚會。當其時，我不敢在人前承認是基督徒，因為恐怕我的壞行為會羞辱神的榮耀，又怕別人以基督徒的高標準來衡量我，雖然我很想改過，但我自忖不過是個屬靈嬰孩，那有能力去改變自己。可幸教會的「門徒訓練班」幫助了我，打從第一冊的第一週主題「與主同在」，至期後每週學習到祈禱、靈修、返教會及團契等功課，漸漸地，從前腦海中抽象的概念變得真實，我感受到神的同在和聖靈的細語提醒。

感謝神對我不離不棄，容讓我在三年教會生活去探索，過程中看到自己過去犯下聖經提及的罪，與及自己是無力自救的罪人，最後我決志相信及跟隨神，正如聖經記著說：「尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」（太7:7）。

生命改變

從前我曾惡言甚至粗暴對待鄰居、同學，妒忌別人比我強；與醫生爭辯為要顯出自己見識比他多；又與同事關係惡劣為要支配他們…。神很奇妙，祂醫治我，先把我內心的幽暗面全部抖出來，尤如將已癒合的傷疤揭開再重新處理醫

治，當中經歷非常痛苦，既慚愧又難過。但治愈後，令我成為新造的人，昂首踏上前路。



隨著返教會日子愈長，我更認識自己從前驕傲和自大，明白聖經的話

-『神阻擋驕傲的人、賜恩給謙卑的人。』事實上，驕傲的個性曾深深影響我，令我自以為是，單顧自己，不懂得體恤他人，更遑論主動去關心人、去愛人。在教會，我明白謙卑及愛神愛人的功課，大大改善我過去不濟的人際關係，靠主管理情緒，並且多關心他人。當然，我仍要繼續學習及操練。

記得有一次，有位同事與我意見不合，大發脾氣，並將手上的筆擲向我，從前的我肯定以牙還牙，但信主後的我出奇地平靜，記起那個星期正學習「與人和好、關係復和」的課題，於是主動去邀請他一同午膳，可惜他推辭了。最近，我再遇見那位同事，他剛外遊回港，還買來一隻精美杯子送給我。

結語

作為基督徒，我不信命運，只相信一切都是神的計劃。感謝神為我人生早有預備的安排 - 無原無故地「當差」；「當差」後，從前「Hea」的工作態度又無原無故 180 度改變；在我事業如日方中的時候，又無原無故自己放棄升級；跟住又無原無故返咗教會…。凡此種種，我相信是神計劃的一部份，改變我的生命，逐步引領我成長。





百味人生

(一) 公仔箱興衰 (許淑芬牧師)

十多年前，兒女還小，〈怪醫黑傑克〉，是我和一對兒女觀看電視最回味的卡通人物。主角極 cool 的外型，極冷靜的聲音，極鎮靜的表現，極有人情味的心靈……都是吸引我觀看這套卡通片之原因。

當與囡囡討論黑傑克的特點時，我說這是一個極大的諷刺，醫術高明卻被醫學公會拒諸門外的一個醫生，但又無奈地突顯出正牌醫生的水準庸碌與失實！黑傑克沒有甚麼專業認可，卻是以收費昂貴、醫術高超聞名！就似是金庸小說所形容，甚麼名門正派卻有著低劣貪婪的思想；邪魔妖道的人卻擁有高貴正義的品格！

在與兒女「親子看電視」之餘，也作一點 PG，抒發自己對事對人的觀點與角度，也了解他們的觀點與角度。許多人都不贊成讓子女看電視，我們家中也有一段日子，根本沒有電視機！只是十年前，友人問我們要不要 29 吋大電視，起初想一口拒絕，但又覺得難得有這免費極品，就接納了！最初的時候，也怪責自己的一時貪念，但我後來又覺得，電視機只是一個中性的產品，若能善用兒女喜歡的益智節目，可幫助他們認識不同領域的知識。

電視帶給我一對兒女不少歡樂，也自問沒有那麼多創意可以提高兒女的 IQ 和 EQ，就讓公仔箱的創作，與他們一起分享之餘，PG 又好，或是彼此了解又好，讓這媒體工具，助我一把共同塑造兒女接近自己的價值觀與方向，探討不同的人性，體會人性的善惡，與現實中理性與非理性的一面，加深自己對某些人或事的認同或拒絕，從而了解自己，也建立自己的價值取向，這也不失很好的教育工具！

十年後的今天，坐在電視機前的時代已過，網絡時代已然到來，電子媒體產品蜂擁群起，智能手機成了電子奶咀，如何借助這些產品培育兒女，是今日父母們最大的難題，不隨便批評又不縱容兒女濫用電子產品，反要尋回傳統家庭樂的工具，這非要有從上頭而來的智慧不可了！





(二) 靠主加力

(潘志廣)

自小就讀于基督教小學，因此亦開始接觸到基督教信仰，老師說耶穌是神。但父母是無神論者，說信仰只是心理作用，世間那有神呢？我同意父母之言，所以不願意信主。中學畢業後便加入警隊工作，四年後遇到感情與事業的挫敗，令我對人生很灰暗，不禁再思到底有沒有神的存在？我自問：「我憑什麼確定無神論是對的？基督教是真確的？我該如何驗證呢？」我想到「做實驗」，方法是去教會，看看是心理作用還是真的有神靈。

我隨意找了一間教會參加聚會，有位弟兄向我解釋「何謂信耶穌？」，就是要打開心門，邀請耶穌的靈進入內心，並由耶穌作我的主，掌管我的生命。回家後靜思：如果沒有神，只是心理作用，祂怎能管理我？最多不過是牧師借耶穌的名來騙人，但如果真的有主耶穌，我應否讓祂進我內心掌權、管理我呢？我不斷反覆思想，決定不入虎穴，焉得虎子，便禱告邀請上帝進我內心並給與祂有限的話事權，條件是祂要無可置疑地向我證明祂是真神。祂應允了我，我強烈感受到神的靈臨在我身上，我既開心又擔心，讓神話事會有甚麼後果？

於是我就認真看聖經，參加教會聚會，學習禱告，為要瞭解那位接觸我的神是怎樣的神，我應否給祂更大許可權？還是該收回主權請祂離開呢？

記得初信後我要考升級筆試，努力溫習後，我禱告神，承諾若神給我合格，我在十一奉獻之外，額外把合格帶來全年的加薪獻給主。那位鑒察人心的，卻責備我，指出我企圖賄賂祂。若非神光照，我自己也不察覺這不良動機，我立刻認罪，結果神赦免了我，只是讓我那年不合格。次年再考，我「學精」了，求主幫助我好好溫習，果然對警例有更深的瞭解，也合格了，感謝主！

轉眼我已信耶穌 25 年了。多番親身經歷，發覺越把主權交給祂，越得著屬天的喜樂與平安！越讓神來用自己去祝福他人，越體會祂的作為奇妙！自己的生命更有意義。

我確知祂的公平公義，滿有能力，大有慈愛，都是超乎我的想像！信靠祂的何等有福！祂是配得受最大讚美！



(三) 未來十年 (王燕萍)

我今年70歲，是一位退休警務人員，曾經服務警隊37年。從出學堂後，1973年接受刑調事查訓練，自此少穿軍服，曾任九龍總部、香港總部情報組，也曾任新界總部反黑組、重案組等。我本是沒有任何信仰，因為工作文化、傳統習俗，每當有人升職或轉職舉辦拜偶像的儀式，我都會參與，久而久之成為習慣。

2016年，是我一生中最傷痛的一年，與我共度半世紀的丈夫因癌病去世，安息主懷。在丈夫留院期間，得到院牧們向我倆傳福音，便開始認識神。每當院牧探望我們後為我們禱告時，都令我內心有莫名的平靜。還記得丈夫因癌細胞擴散至脊椎，失去下半身的活動能力，每天依靠口服嗎啡藥水止痛；又因腫瘤壓著神經令他不能直臥。那時，我在床邊照顧他，非常擔心，幸得院牧每天探望，傾聽我的憂慮後，帶領我們祈禱，過程中都經歷那從神而來的安慰與平安。



丈夫離世後，縱然傷心，但相信有一天我們能在天家相見。我便帶著這美好的回憶及永恆的盼望，把內心的傷痛醫治，並有著從神而來的力量，參與以諾團契探訪隊，探望病患中的人及家屬，把曾經歷被探訪的祝福安慰有需要的人，讓我更深體會「施比受更為有福」的真理；上帝也讓我更深經歷自己生命是如此被改變了，懂得謙卑，更懂得不斤斤計較，生活充滿喜樂及力量。

聖經說：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲…」（詩九〇 10），如果按八十歲來算，我尚有十年光陰。但願未來的日子，能發揮上帝給我的力量，去認識基督徒應有的生活態度，接受聖經教導更懂得事奉神，並實踐愛人如己關愛有需要的人。





職場智慧攻略 梁景文

培養職場良好習慣

前言

常言道：「習慣養得好，終身受其益。」好習慣終身為你効勞，壞習慣會影響你身心健康、個人形象、人際關係，甚至阻碍職場上取得成功。因為在職場上，各人能力、經驗，及背景差不多，但有著好習慣的員工，他們在工作上日積月累微小的差異，最後便能取得明顯的優勢，累積的優勢通常會在上司推薦升級、撰寫工作表現報告時反映出來。



習慣的形成

當你不斷重複某種行為便會養成習慣。習慣雖然有先天的影響，但主要是從生活環境中形成的。古語有云：「江山易改，本性難移」，本性來自固化的習慣，一旦形成，就較難改變 -- 但不是絕對不能改變。同事們，有沒有留意坐著或睡覺起來走的第一步先出左腳呢？原來我們曾接受長時間步操訓練，每當教官發出口令 “By the front / left quick march！” 左腳立時先踏出，就是這樣便養成先走左腳的習慣。這樣看來，經過長時間的強化訓練或有計劃地塑造，是可以改變不良習慣。

美國名校教授 Art Markman 在其暢銷書《Smart thinking》指出，很多人選擇用意志修正壞習慣，有意識的去抵抗誘惑。但他認為，意志力固然重要，但是用好習慣代替壞習慣，會讓改變更加容易。正如我們在警察學院受訓過程中，服從命令、嚴守紀律，讓責任感成為習慣，取代本身惰性及散漫的壞習慣。在路加福音 11 章 24-26 節，耶穌基督用了一個「打掃乾淨的空屋」比喻：有一個邪靈，不久前才從一個人身上被趕出來，這個邪靈走遍各地，尋找棲息地方，卻找不到，便再回到原來的地方。牠發現這個人的心靈已經打掃得既潔淨又整齊，然而卻是空虛，這個邪靈便去齊集七個比自己更邪惡的靈來，進去住在那人空虛的心靈，那人後來的景況比從前更壞。

耶穌勉勵我們，生命的不良的規律掃除後，不能有空虛，要找替代，不讓趕出去的邪靈再回來的方法就是建立良好習慣，讓美好的心靈主人 - 主耶穌住進去。

誠然，用好習慣代替壞習慣不可以一蹴而成，馬克吐溫（Mark Twain）曾說過：「習慣不能一股腦兒被扔出窗外，必須一步步地把它哄下樓」（A habit cannot be tossed out the window; it must be coaxed down the stairs a step at a time）。然而，只要我們立定決心，並採取循序漸進的策略去對付，有需要時多管齊下，總會成功。

一些警察的習慣

警察從工作中養成的習慣多不勝數，有些還讓普通人，甚至身邊人不習慣，以致被人戲謔「職業病」，例如命令式的說話語氣、疑心重、飲食不規律、自認為身體情況很好、所有的事都自己扛而不會適當地梳理情緒……。以下列舉一些警察職業的習慣：

- ※ 集合要早到 - 常見於隊伍集合時。筆者曾遇見過一個例子，是某機動部隊大隊指揮官發放指令，吩咐全隊於早上八時在大地集合，這個指令被按級傳遞下去，最後小隊隊



員於六時多已齊集。類似的例子在軍隊及紀律部隊亦非罕見，難怪戰場上美國軍人有此格言：“If you are early, you are on time. If you are on time, you are late. If you are late, you are dead.”（早到才是準時，準時已是遲到，遲到你就完蛋了。）

- ※ 整理好儀容 - 同事在出更前，習慣在鏡前整理儀容、檢查制服及裝備，以最佳英姿示人，不但有著像徵對工作、團隊及紀律的尊重，並且可以取得市民的信任。這個習慣源於六、七十年代，當時在出勤前，上級會檢閱隊員以檢查他們儀容是否整潔、制服是否燙得畢直，以及皮革裝備是否光亮，各人員因此須作好準備，以免被訓斥。

- ※ 鏡頭下執法 - 時下的香港社會，市民已經隨時隨地、沒有徵求他人同意下，就拿出手機拍攝，甚至會把片段放上互聯網。在 YouTube 輸入「香港警察」字眼，我們不難發現不少有關警察的片段。因此，在不影響正常執法的情況下，警察同事已習慣坦然面對鏡頭，明白“甚麼應該做”、“甚麼不應該做”，接受這是現今社會的一種市民生活方式。

職場好習慣

在前言提及，有著良好習慣的同事，職場上會累積優勢，以下分享一些應有的職場好習慣：

- ※ 提前完成任務 - 上級指派的任務或工作儘可能提前完成。任何一項任務都有完成的時間，比方說上司要求你在本周六完成一份報告，你就儘可能一至兩天前提早完成及提交，切勿要等上級催促。因為如果你被上級催促，可能是上級對你的工作能力不太放心，又或者你已拖延了。

「夏天聚斂的，是智慧之子；收割時沉睡的，是貽羞之子。」
(箴 10:5)

- ※ 抱著正向思考 - 上級交付的任務，還沒試著去做之前，切忌先說自己不會、不能、不行，嘗試視作上級給予你一項

挑戰或一個學習機會。你的心若是正向的，便可以散發出正面能量，同時可以將這股能量傳給其他同事。此外，正向思考還會帶給你樂觀的心境，工作都會開心點。

「喜樂的心，乃是良藥。」(箴 17:22)

- ※ 表現主動積極 - 警察的工作是沒有個人英雄，需要和同事互相配合，即或要單獨工作，亦需要得到上級和同事們的支持。因此，你要表現出積極主動的工作，態度匯報和溝通，必要時額外的付出。願意主動地額外付出，代表你對團隊有歸屬感，對工作隊有投入感，上級對你亦會留下好印象。

「不先商議，所謀無效；謀土眾多，所謀乃成。」(箴 15:22)

「殷勤人的手必掌權；懶惰的人必服苦。」(箴 12:24)

總結

正所謂「思想決定行為，行為決定習慣，習慣決定性格，性格決定命運」，你是否希望在職場上取得成功，人際關係會發展得更好？現在就開始戒掉壞習慣，培養良好習慣以取代。

「諸般勤勞，都有益處；嘴上多言，乃致窮乏。」(箴 14:23)



職場交叉點 白千層

你的態度，你的仕途

香港人很多時在見面時，都會說：「得閒飲茶」。而影星周星馳其中的一句話更是街知巷聞，就是：「飲啖茶，吃個包。」筆者愛吃點心，所以會到不同的酒家品嘗。在酒家の入口，通常都會見到「知客」(即公關，常見是由女性擔任。)知客的態度，往往影響到茶客的情緒。話說早前光顧一家集團經營的酒家，入口處聚集了很多茶客等候安排入座。我看到一位婆婆三番四次的問何時可入座，原因是很多熟客不須等候便獲安排入座。婆婆與女知客發生爭執，結果要當值經理出來解圍才能收科。



警務工作複雜，每日面對各式人等，正所謂十人十品，所以要有智慧和耐性才可應對得宜。從以上的例子，我們見到知客的服務欠公允，引起婆婆的不滿，最後要經理解困。

中國人的先賢，在造字時充滿智慧和心思。「警察」二字代表什麼呢？

「警」字的組成，簡單以上下作分界便是敬言，敬言之意就是尊敬人（包括自己）和小心言行舉止。「察」字由寶蓋頂和祭組成，寶蓋頂是指廟宇祠堂，常用作祭祀和公審違規者；而違紀的便會成為「祭物」。昔日，如有人因犯姦淫被揭發和捉拿，在祠堂經審訊後，便可能被判「浸豬籠」。因不自重做出越軌行為，被捉拿審判後，便成為祭物。作為警察，必須有正確的工作態度，熟悉律例典章，小心依法辦事，才可工作順利，仕途亨通。

主耶穌的教導記載在《聖經》路加福音 16:10：「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。」

話說有一國王來到鄉間巡視，當時天氣炙熱難耐，又渴又累的國王便坐在路旁的涼亭休息。不多久，有一婢女從附近的一口井取水讓國王洗腳，國王說：「這水暖暖的，感覺真舒服！」待國王洗腳後，婢女又盛來另一盆水，讓國王洗把臉，

國王說：「嗯…這次的水比較涼，洗起臉來好清爽。」等到國王洗完臉，婢女又捧了一杯水請國王喝，國王一飲而盡，冰涼的水讓他暑氣全消，不禁驚喜的道：「為什麼同一口井的水，溫度會不一樣呢？」婢女恭敬的回答：「給您洗腳的水是井裡表層的水，因為陽光的照射，水的溫度較溫暖；給您洗臉的則是中層的水；而最底層的水是最涼的，正好用來解渴！」後來，婢女因在小事上忠心，結果被國王重用，成為總管。

因為用心，讓同一口井水，產生了不同的功效！而人與人之間，只要用心，也可帶來不同的驚喜！



就如駐守跑馬地巡邏小隊的 Cathy，七月底的某一天，在烈日下協助一位銀髮婆婆推着一架推滿紙皮的手推車，橫過禮頓道近銅鑼灣道的行人過路處。她的用心舉動獲得途人一致讚好，一名日裔網民更在 Facebook 上傳照片，以英文寫道：「This is Hong Kong Police, and I am so proud of you.」。筆者與 Cathy 傾談到此事時，她笑著說：「只是小事一樁。當時見到婆婆推著重甸甸的紙皮時，便主動協助她推木頭車，估不到被市民拍下相片及上傳到臉書。真是小事一樁，其他同事見到也可能會這樣做。」

不求回報，用心做小事，這是當警察的應有工作態度。





永遠對的檢閱官

某個星期五的下午，坐落粉嶺的警察機動部隊（PTU）基地，平日喧鬧的大操場，忽覺鴉雀無聲，有的是來自操場上等候檢閱人員的呼吸聲。除了那一百七十多位隊員外，還有幾百



位嘉賓聚在操場南方，與教職員一同靜下來，同心等候一位重要人物的出現。這個場境，不用賣關子都知道是結業操的大日子，與警察學院（HKPC）的學警結業操也有著同一場面，論人數可能更多呢！

談到那位重要人物，不遑多論就是檢閱官，如果被邀的檢閱官來自警隊，必然是處長職級。每次看著他或她昂首操上檢閱臺，有條不紊地行走於檢閱隊伍當中、適時敬禮、轉身，離開操場等動作，彷彿完美無瑕！奇怪處長們日理萬機，公務繁忙，又沒有參予檢閱綵排，何解他們能掌握檢閱中的細節而沒有出錯呢？

原來籌辦檢閱的單位例如警察機動部隊，會先將整個操典的流程送予檢閱官，並附上光碟以作參考。要知道能夠攀上處長職級的長官，都是身經百戰，出席過不少檢閱典禮，所以閱過流程，看過光碟，已能掌握個中禮儀。再者，檢閱進行中引領檢閱官的 PTU 校長或 HKPC 操務及槍械總督察，都會適時提點，確保流程暢順。所以應邀檢閱的處長們，很少會出錯，就是錯了也是對的，因為他是檢閱官！

至於禮服方面的配搭，助理處長（支援）對出席不同場合均有指示，最高規格當然是白色上衫禮服襯黑褲（一般稱為

Number One 禮服），再加藍色腰帶，白手套和配劍，而整理禮服的工作，自然落在打理制服的服務生（俗稱 room boy 或後生）身上，除了為禮服扣上勳章，有時還會加上馬刺於短靴後，而配劍則由總部槍房或警察學院提供。除了警隊內部的檢閱禮，頒獎典禮、喪禮或慶典外、出席其它紀律部隊或公開團體的會操，禮服都有不同的配搭，例如深藍色禮服（一般稱為 Number Two 禮服，與昔日冬季制服相若），配上橫直皮帶（天地線）和勳章，也是其中一種常見的配搭。無論如何，能被邀請作檢閱官，都是值得驕傲的！



No. 2 禮服



警嫂好介紹 King E

環保小智慧



過去的 9 月，香港經歷了一次令人震撼的超級颱風，無論是個人經歷或從報導中看到的畫面，都顯示出大自然的威力多麼驚人！也見證到創造主的大能。

從衆多的畫面中最令我感受深刻的就是一些（為數也不少）垃圾從海底被大浪翻轉出來，再次交還於我們人類的手中。而那些被我們拋棄的東西竟然有些是三十多年前我們曾經使用後棄置的物件啊！其實在我們的常識中都知道一些物料在地球

上，就算已埋在土裡都是很難分解的。但我們雖然有認識但也沒有去實踐少用這些物料的行為。大家想想看是嗎？！就讓我們從今天起學習好好的關愛我們居住的地球吧！

其實一些日常的習慣是多有好處的，就像常備環保袋去購物（少用膠袋），要買外賣食物時我會預先帶備食物盒（雖然可能有不方便，但想想日後你就會樂意這刻的動作），還有教會常有的愛宴聚餐時，人人自備餐具，不用即棄餐具，還有在家居中、職場中，也可學習垃圾分類，這些事看來繁瑣，但只要我們大家都愛自己的地球多一些，更為自己居住的環境設想多些，那麼我們就不怕被我們拋棄的東西，不知那一天那一時再找上你啊！





身心保健



難於 啟齒 的情緒

徐羨容姑娘

(以諾團契輔導員)

羞愧是較為隱藏的情緒，好難表達，也不易承認。當感到羞愧時，便好想「搵窿捐」，不想犯了錯或不達標的自己暴露在人前，更不想接觸到別人批評的眼光或言語。據了解，警察在執行警務工作時被人羞辱都時有發生；在工作間，面對同事或上級的質疑，也會容易產生被羞辱的情緒。

有一種建設性的羞愧，就是當我們做了錯事感到的羞愧，它提醒我們做了些行為已超越了別人的界線，或違背了自己的誠信，這不安的感覺會幫我們避免重覆犯錯。

但有另一種令人「內傷」的羞愧，就是經常被親人、上司或朋友否定、貶低、奚落、批評、排斥，心裡會覺得自己很差勁、不及人，覺得自己不夠好、沒用、不可愛…，總之低人一等，漸漸不自覺地也不喜歡自己。

長時間在羞愧中會帶來一種難以言傳的痛苦，它會令人收藏自己，不想和人接觸，逃避退縮，有人可能借物（酒、賭）消愁，有人可能變得隱蔽孤癖；而另一走向可以是「老羞成怒」，到忍無可忍的時候，將怨氣向人傾倒，甚至做出傷人的行為。總之長期在羞愧中給自己或他人都會帶來傷害。

所以，我們作父母的，平日要嘗試多發掘讚賞家人的優點，面對子女／配偶未達標自己的目標成績／成就時，先坦誠面對自己的失望或「面子」問題，避免出言傷害他們；我們作上司或同事的，多說積極鼓勵的說話，會助人看到自己的優點，激發上進心；我們作基督徒的，謹記「凡信祂的人必不至於羞愧」，深信自己是神獨特的創造，是天父寶貝的兒女，接受自己的限制，並且懂得自愛。

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！





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、李耀裕弟兄

電 話 2799-2288

網 站 www.enochhkfp.org.hk

電 郵 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
福音佈道會暨聚餐

情智解碼

余德淳博士，於一九九二年榮獲香港第一屆優秀社工獎，為港大社會科學碩士，更於二零一四年榮獲香港基督教輔導學院頒發榮譽教牧學博士，曾為香港心理治療團體學會會長及國際壓力管理學會會員。過去任教於香港理工大學，逾十五年為商界、學界及公務員培訓總主導數百個EQ及AQ工作坊，並有十多本成人及兒童情緒管理的著作。



日期：2018-12-07 (星期五)

時間：晚上 7:00

地點：富園海鮮酒家

(佐敦彌敦道233號佐敦舊二樓，港鐵佐敦C1)

講員：余德淳博士

見證嘉賓：楊明思姊妹

收 費：成人 \$280 (30/11或之前繳費獲減免\$20)
小童(5-12歲)\$150

報名請存款到本團戶口（匯豐銀行 017-130931-001）
並把收據連同姓名寄回或傳真本團2789 2355

查詢/報名
2799 2288





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》