

# 諾言

2019年第一期  
警察以諾團契

專訪文章

區展秋  
退而不休的  
人生下半場



## 目 錄

以諾人物專訪 .....	3
退而不休的人生下半場 (區展秋弟兄)	
百味人生一 .....	9
黑色大黃蜂 (許淑芬牧師)	
百味人生二 .....	11
生命的改變 (楊銘基 Gary 弟兄)	
百味人生三 .....	16
耶穌是位大能的幫助者 (郭偉成弟兄)	
職場智慧攻略 .....	20
職場合宜的言語 (麥文本弟兄)	
職場交叉點 .....	25
Shoulder Check — 檢視盲點 (Steven)	
警察冷知識 .....	28
不一樣的警察 — 專門人員 (陳總)	
警嫂好介紹 .....	30
蘿蔔糕配 XO 醬 (King E)	
身心保健 .....	32
你害怕什麼？ (徐羨容姑娘)	
介紹以諾家 2019 .....	34



## 以諾人物專訪 區展秋



提起區展秋 (Joseph) 弟兄，在警察以諾團契是並不陌生的名字。打從加入警隊成為見習督察，他已積極參與團契聚會及事奉，期間擔任過分團職員、分團團長、團契董事會董事及主席等，並在本身教會熱心事奉多年。他在警隊已服務了三十多個年頭，駐守過不同崗位，將於今年二月正式退休。忙碌的時光雖然忽忽但不虛度，最近他接受《諾言》的訪問，分享他那些年的心路歷程，提供一些時間管理的心得，並透露他退休後的計劃。

## 成長的日子

展秋在沒有宗教信仰的家庭中成長，小學時學業成績及操行俱劣，試過被「邀請」退校轉讀另一間小學，人生沒有目標及方向。就在中三某天，基督徒藝人喬宏被邀請到他學校分享信仰，論到耶穌為罪人捨命的愛，他立時淚流滿面，從那刻開始接受耶穌為他生命的主，並開始了教會生活。中學畢業後他接受大學教育，亦曾修讀輔導，奠定了日後在關顧工作的承擔。他初信主時心裡火熱渴慕真理，但隨著日子流逝，便失掉了起初的一股衝勁，幸好在加入警隊後，遇上警察以諾團契，重拾對信仰的追求。他記得當時初出學堂，他的基督徒上司給予以諾團契在得寶花園的地址，他便貿然前往。就是這樣，他開始在以諾家無間斷地聚會和事奉。

合照的弟兄現為牧師



## 在警隊的日子

展秋大部份崗位與刑偵工作有關，駐守過多個刑事部門，從剛踏出學堂到分區俗稱「睇街症」的分區刑事調查小隊，至退休前刑事總部總警司的崗位。他不諱言自己較喜愛推理及調查工作，當案件找到頭緒時，既有一份成功感，又可以伸張正義。訪問中，當談及在「O記」（有組織罪案及三合會調查科）擔任主管曾偵破一些重要案件時，眼神不禁流露出一份滿足感。仕途看似順利的展秋，原來在晉升警司時曾遇到挫折。他憶述當時30多歲，擔任區行動主任，工作得到賞識及認同，有上級更稱許他書寫能力不亞於高層，他不期然心高氣傲，相信晉升警司的日子不遠。就在這時，他的上司調查一宗「寫鬼信」（匿名告密信），事件尚未調查清楚，便對他揚言：「你想升級，有排都唔輪到你！」展秋說自己當場被「嚇呆」，彷彿天旋地轉。幸好有另一位上司鼓勵他「耷低頭、沉住氣、繼續努力工作、嘅D會好快過！」令他熬過來，選擇沉默寬恕，然後靜下來向神禱告，相信神會為他伸冤。過了幾年後，他最終獲推薦晉升警司。今天回想，展秋明白神藉這件事令他學習謙卑順服，又體驗到上級的正面教導對同事成長是非常重要的。

展秋深愛警隊，在他的個人Facebook常分享有關警隊的報導及信息，尤其是一些防騙滅罪資訊，他希望能幫助到朋友。面對朋友持不同意見留言時，展秋認為「是其是、非其非，講得啱我都會like佢！」

## 時間管理

無論在家庭、職場，和教會都做得稱職的他，仍不斷在神學上學習。他於 2003-2009 年，在建道神學院完成「基督教研究碩士」；2009-2013 年，在信義宗神學院完成「神學碩士」；現正在伯特利神學院修讀「轉化型領導學博士」課程，正好在退下職場時學以致用。

同樣是每天得 24 小時，有些人為家庭、為工作已應接不暇，為何展秋卻可以應付自如呢？展秋深明平衡生活及好好管理神所賜的時間的重要性，他樂意分享以下一些方法及心得：



同期 30 周年合照

1. 目標法－他習慣為工作及學習定下具體目標及完成時間，期間不免要犧牲一些私人交際應酬的時間。假若未能在期限前完成，便尋找應變方案。他以修讀神學碩士時的某一「教會歷史」科為例，當時距離限期不足半年，看似不可能完成最後一個科目，他毅然硬著頭皮向負責的教授求助，教授特別安排 tutorial 課程，最後他趕及完成整個課程，順利畢業。
2. 編排法－很多時候，展秋需要在某一段時間內處理多項事情，他便作出安排，令這些事情進行順利，減少衝突。比

如在 2010 年舉行的「紅黑皇佈道會」，他安排整年停下神學課程，並在當時工作崗位較不繁忙時，才參與事奉及擔任團契董事會主席。又例如他在兒子長大後，才開始神學課程，課程選科時，又會編排一科密集配搭一科輕省。

3. 開源法－展秋懂得使用時間以求一舉數得，例如在進餐時閱讀電子書本。此外，他善用現今高科技產品以省下



大兒子剛於英國大學畢業

不少時間。在訪問中，他展示他的 iPad 上一個電子書閱讀器 (Kindle App)，透露閱讀器內上載了幾百本在網上購買的電子書，方便他隨時隨地閱讀、檢索，及記錄，又免卻隨身攜帶沉甸甸的書本。

展秋坦然表示即使有更多妙法，沒有太太全路程的陪伴亦會有所缺失，他感激太太默默的支持。原來他太太在誕下第二個小朋友後，便毅然辭去入境事務主任的薪優、工作穩定的職業，全心相夫教子。而當孩子漸大後，便進入神學院，現在已是神學院教牧輔導教授。再者，展秋無論在家庭、工作，及教會事奉，以致進修，都同太太有商有量。他記起十幾年前往長洲建道神學院考入學試時，太太也陪他去及共晉午餐，溫馨的情景，仍然歷歷在目。

## 人生下半場

即將退下職場，展秋坦言有點捨不得。誠然，當出席去年十月警察機動部隊 C 大隊畢業大會操以檢閱官身份致詞時，他感謝警隊過去提供他栽培和無間斷地的訓練及機會，並勉勵結業學員，必須時刻裝備好自己，繫守崗位。



退休後多了點時間，除了繼續神學課程、教會事奉及參與以諾團契義工外，他會多點陪伴父母和家人，重拾久違了的釣魚興趣，甚至學習專業以外的事物，例如烹飪。此外，亦會應用他過去得到的管理經驗和知識，透過專業培訓、職場事奉分享，讓年輕的弟兄姊妹能順利接棒，薪火相傳。

## 小結

展秋感謝神過往的帶領，往後的日子，他願意繼續成為上帝合用的器皿及造就人的精兵。即將進入人生另一個的里程碑，他引用以下經文回顧他走過的路程：「感謝神，因他有說不盡的恩賜！」

(哥林多後書 9:15)





## 百味人生



### (一) 黑色大黃蜂 (許淑芬牧師)

我家曾來了不速之客，是一隻我永遠也不能與牠交朋友的黑色大黃蜂。那天，我發現我家的大門那防盜眼，多了許多像泥沙的物體，我還以為小兒多手，把甚麼東西塞進去，請小兒來証實，但他是迷惑不知所以；於是逐一詢問家人，卻都不知所以然！那我就把這「發現」不了了之！

但在某天，有一隻黑色大黃蜂，來回飛馳於我家的大廳。當時我家在高層，小小的黃蜂或飛蛾或甚麼昆蟲雀鳥，偶爾來訪也屬司空見慣。但那朝早上，我突然驚覺那黑色大黃蜂，不是探訪我家，卻是盤旋穿梭於我家的大門防盜眼「建家」呢！然後小兒說也常見牠出沒這裏；甚至說牠以這裏為「家」了！

天啊！我怎可能寬容一隻黃蜂在我家建家呢！這不是要作好人，或要有愛心的問題了，牠會影響我們的生活，甚至威脅著我們一對兒女的安全呢！於是，待兒女出門後，我躊躇著應該如何面對？我打算先封著防盜眼，但心想，那大黃蜂是否已藏在裏面生小黃蜂呢？若是，那豈不很殘忍把牠們活活焗死麼？於是用盡方法希望牠先出來，才給予「封印」。可是等了許久，牠也不出來啊！唯有埋著「憐憫」之心，把膠紙無情地封上！

封上後，以為可以安心做要做的事呢！突然，那黑色大黃蜂出現呢！我本能地退後幾步觀察牠的情況。是多可憐的黃蜂啊！牠在尋索牠的寶貝呢！見牠在封印的紙條上來來回回，又往返牠所熟識的路，由大廳窗台到門口的路程，牠一次又一次，一次又一次的來回，牠的方向是百分百準確，只是牠再沒有信心了，牠瘋狂地來回，瘋狂地向防盜眼撞著，牠又怎能敵得過人類的「堅硬」膠紙呢！見牠往返多次，又傷心地停留之際，我心想，應否送牠一程，停止牠的傷痛呢？我有兩次想出手，運用我唯一懂得用的武器，就是掃帚，但我那抖動的手不聽使地錯拍方向，牠走了，但又回來，仍依依不捨牠所建立錯誤的「家」呢！於是，我另作計劃，待牠往窗外跑後，來個關窗，然後用布抹往防盜眼，甚至整個大門，要抹掉牠的氣味，看能會否阻著牠去路呢？是成功了！但只有半小時的成功，牠的意志教我懾服呢！不知牠如何找到另一條路，繞個大大的圈，竟然能夠從小兒房間的窗戶再度進入，並正確無誤地往防盜眼碰去！牠又再來回往返，來回往返，然後，我見牠是失望地，若有所失地，痛苦地向著小兒房間的窗戶離開了！

我驚訝於天父所創造的一切生物，是多麼有情感的！天父的設計除了是精妙、無懈可擊之外，祂賦予的情感能力也深深地埋在每一生物之內！我抱歉於對這黃蜂的無情，牠失望的「情緒」感染了我，令我對牠有無限的疼惜！是牠「垂頭喪氣」的雙翼令我為牠落淚！是牠「傷痛」的心靈再不踏足我家而深感莫名的失落！我要對牠曾到訪我家的堅持而欣賞，亦要為不能讓牠在我家停留的道歉！我深願牠能找到安居的，重建牠所渴想建立的家啊！我也傻氣的希望，牠離開我家後，仍可以活得精彩呢！



## (二) 生命的改變

(楊銘基 Gary 弟兄)

我在基督教家庭長大，父母希望我一生銘記基督，「楊銘基」成了我的名字。可惜我的信仰欠缺實踐，加上父親性格剛烈，經常給我體罰，令我非常討厭在家，對天上的神也愛理不理。記得在我加入警隊後，父親仍要動手管教我時，我第一次擋著他，嚴肅地說自己已長大了！他愣住了，從此再沒有動過手。

長大後，本沒有打算加入警隊，但父親是消防員，他總想我有穩定收入，想我當公務員，我就不加考慮投考警察。第一次投考實在太順利了，我卻放棄了面試安排，選擇繼續讀書。翌年，遇上金融風暴，不安的社會氣氛加上各行各業大量裁員，便以「搵水泡」的心態主動再投考警隊。怎料今時不同往日，體能測試後要回家等面試消息，內心非常忐忑。到面試時其中坐中間的考官突然問我一條問題令我非常深刻，至今仍記得甚深，他問：「楊先生，既然你講你喜歡過紀律生活，所以加入警隊，那何為紀律？」當時我方寸大亂，不知如何去答，不知何故暗暗禱告：答案呀！內心突然有父親的樣子，便回應考官說：「只要一個命令係合法，就要跟從。」我想應該可以罷！考官卻嚴肅地說：「你只答咁一部分！」他非常認真的說：「我

同你講，紀律是只要合法，或許唔合理，你也要做！」我隨即點點頭，沒有給太大反應。非常感恩，就這樣被取錄了！事後我才得知當日超過 30 多人投考，只有 2 至 3 位被取錄，實在感恩。前路到底如何，我實在不知道！但因為得到這穩定工作，令家人十分開心，這是回報父母的心願罷！

加入警隊後，發現這個世界跟我認識的不一樣了；無論人與人相處或個人價值觀都受到前所未有的衝擊；花花世界的生活對我來說非常吸引，自我為中心的價值觀叫我非常渴慕。「勤力」加上「識做人」真是令人凡事亨通？隨波逐流的大圍文化，能在事業上為自己賺多一些機會？其實這一切都是要付上代價。亂花時間與金錢，加上工作時間不穩定，與父母欠溝通，自我中心驅使我認定自己的人生該由自己主宰。就這樣，我以為自己可以處理所有問題，心智仍未成熟的我闖進感情世界，與當時一名很照顧我的女同事拍拖，戀情發展迅速，數月已升級至同居關係。也因為這樣，與父母更少溝通，與教會的弟兄姊妹也疏離，與神關係更是無影無蹤。後來我認識了我第一任太太，她的才華和率性把我迷住；我草率輕易地放棄過去三年的感情，話換就換，完全無動於衷地傷害了別人！儘管昔日的傳道人勸阻，認為我們倆性格兩極，難以維繫，在父母也不同意下，我們卻一意孤行。沒有被祝福的感情只維持了四年，太太結識了另一人離我而去。

婚姻失敗後，我竟一個人返回教會。縱然婚變的消息被人知道，感覺非常難受，卻因為此，自己重新面對神，承認由始

至終，錯的是自己；是自己過於自信，以為可以用自己的方法處理事業、婚姻、人與人之間關係，但原來最不能處理的，是自己！不是不想做好，而是力不從心，想好卻無能改好！才發現最關鍵的是與神關係不和，其價值觀無論怎樣也都有問題，只靠「自己」和「自私」之力，欠缺「謙卑」與「依靠」，如何能改善呢！我感謝天上的神仍眷顧著我，祂奇妙地安排，讓我認識現在的太太，她還有顆認真的心，願意與我一起參與教

會聚會，還認真相信決志信耶穌並受洗加入教會。婚後，上帝幫助我們在信仰路上認真持守，她溫柔而不軟弱的性格，抗衡了我急躁的性格；十多年的陋習，在神面前承認自己的不足後，我重新得力。



我再蒙神的恩典晉升後，在一個較安靜的環境中工作——打鼓嶺。在最初得知升級後被調往打鼓嶺而感到「晴天霹靂」。還記得第一日開工，對住文錦渡的大貨車，又上山頂檢查熱能探測器，至及後應付野豬同蟒蛇等案件，心想：「我呢啲人唔做開呢啲 case 呢！我呢啲做黃賭毒



喫！」但上帝卻藉聖經的一經文提醒、安慰我：「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。」（林前 10:13）我開始被迫定下來，反而再無後顧之憂地投入工作，不再想「幾時走得」，放下包袱，倒更輕鬆地工作。無論是「拉嘢」，協助破「inside robbery」，龐大「Hill Fire」、做 DO 值日官等平穩工作環境，還幫助我把工作與家庭生活取得平衡，加上女兒和兒子先後在駐守打鼓嶺時間誕生，把我這「工作狂」專心照顧家庭，亦因為第一段婚姻的失敗，提醒我更當珍惜現在。當我熟習並適應了邊境工作後，才發現太陽原來是在山後下山，並非在朗豪坊後面落山！這發現令我開始珍惜那邊的人和物，更懂得感謝天父將我放在打鼓嶺，讓我明白在有一天「退下火線」後，就是再精彩的成

績與個人成就都會成為歷史；又領略到如何用自己對工作的熱心去感染那些已經對工作冷淡及失去熱誠的同事；在打鼓嶺工作實在需要更多耐性和體諒，完成每項任務。

這段安靜日子，也教會我明白何謂「順服」；「順服」並不是「認命」；「認命」是無奈且充滿埋怨，「順服」則是讓神作主，心存「盼望」，跟祂一步一步前行。我順服在這寧靜的打鼓嶺工作，也開始去重新翻讀聖經，參予教會事奉，甚至克服了在人前承認自己是基督徒身份，因過去自己行為差劣，怕別人恥笑有辱「基督徒」名字；但在這新環境有助我重新開始，敢於面對自己，我更深地體會聖經話語的意思，聖經說：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後 5:17）當我學懂了該學的功課後，上帝卻讓我被調回油尖旺區，相信未來的日子有主同在，無論往哪裡都是充滿喜樂的！



### (三) 耶穌是位大能的幫助者 (郭偉成弟兄)

我們一家認識耶穌，是個很奇妙的經歷。

我信主前已是一名拜佛二十多年，有個法號叫「果厚」；也懂風水、紫微斗數等命理學說。當時，我在警隊中任中層管理，家住政府半山不少偶像。住進宿舍後，太太不久懷第一胎，卻遇上不恐怖片，電視、走少怪事，情節有如廊燈自動開關等；藏在雜物房的女鬼。我太太還在夢中看見謂師父，他們說「隻盡快搬！」到大兒子出世後，情況越來越好，我們尋問所嚟好猛，你們最好子出世後，情況越来越好，搬往另一個宿舍，家中放了舍後，太太不久懷



兒子三歲，搬到同座較大的單位，怎料邪靈再度攬擾，用盡了方法也解決不了。我心中質疑所拜的偶像一點用也沒有！後來，藉著我太太的一位不太熱衷返教會，家裡還有許多偶像的基督徒姊妹，得知我們家庭，尤其我太太，遭遇不尋常的經歷，便跟我太太說：「既然你甚麼方法，師父都試過，也都無效，你有無想過找耶穌幫你？」就這樣，太太先到教會了解，接觸基督教信仰。當時確實是在大困境中，眼見兒子半夜三更



說要與從窗口飛進來的舅父在牆角邊玩，又看見兒子被凌空抱起，還有嬰兒車無故地向著太太衝去……這些經歷，令太太非常不安，她心想：只要兒子無事，一家有平安，她也姑且一試。教會的弟兄姊妹得悉此事，便為她禱告，帶領我太太決志信主，還教她耶穌已經在她心裡，如再遇上那些魔鬼騷擾的情況，就奉主耶穌基督的名去斥責那惡者。太太真的嘗試，學習著奉主耶穌的名禱告，過了一個月後，房間的鬼怪靜了下來；兩個月後，很感受到全屋都潔淨了，太太也開始帶兒子回教會，但當時我仍未信主，家中偶像仍未清除。

因為我還未認識主，只會送她們到教會後便走；但神有奇妙的安排，在我幼女出世後，因週日工人放假，太太著我帶着女兒在崇拜的副堂等她。就這樣我在副堂呆坐了大半年，被迫一起崇拜和聽道，現在回想才知道主實在很愛我一家。當時我在崇拜中仍會讀佛經，心中高傲。直至有一天，太太請我去

大堂崇拜，而她負責照顧女兒。奇妙的是我不太抗拒，因為有好些基督徒先打動了我的心，他們非常熱心，又出錢出力，心想：為何有如此好人？他們出錢出力也在所不計，只希望人信耶穌？他們似乎真的有一顆平安、喜樂及愛人的心。

直至有一次崇拜，唱一首「十架犧牲的愛」，講述耶穌釘十架的歌，其中一段：「... 你為我的過犯，撇下榮耀尊貴，降下捨身拯救 ...」這首歌令我謙卑下來，嘗試瞭解及感受為何耶穌的寶血能洗淨我的罪。當唱詩歌時，想像耶穌當時被釘十架的景象。就在這時，我腦海浮現自己變回一個小孩子，被拖着



到一群人的身後，從人群中間我看見耶穌釘在十架，血在為我流，此時我突然明白，耶穌是真神！我兩眼不其然湧出淚水，並求主寬恕及憐憫我這無知及自高自大的人！

自此，我為要更認識耶穌，先把聖經認真讀一遍，才發現自己之前對聖經有很多誤解，約半年後，2011年，和太太一起接受水禮<sup>1</sup>，子女也接受按手禮<sup>2</sup>。洗禮後使我更深經歷神的幫助，祂藉著我帶領人歸主，讓我深信，人的改變確實是由心意更新變化而開始，那是一種真正恆久徹底的改變。再次感謝讚美主，把一切榮耀頌讚歸給天上的父！



註：

<sup>1</sup>「水禮」意仿效耶穌接受施洗約翰用水替他施洗。預表接受洗禮的人在浸入水中時即進入死亡，當離開水時即時得著新生命。

<sup>2</sup>「按手禮」，是家長把孩子帶到教會，由牧師奉主耶穌的名為他們祝福，並接受教會內的弟兄姊妹按聖經真理教導，而各會友亦要肩負教導的責任。



### 職場合宜的言語

#### 前言

警務人員在工作上要：

- 向市民或傳媒解釋警權與職責 — 然而他們可能拒絕接受及遵從；
- 向報案人、受害者或證人詢問詳情與錄取口供 — 然而他們可能抗拒提供資料及合作；
- 向犯法與違法者調查與搜證 — 然而他們可能反抗，甚至粗暴回應；
- 向下級吩咐工作 — 然而他們可能拒絕服從及抗議；
- 向上級報告工作情況與進度 — 然而他們可能只希望聽到正面的消息，對負面的結果會責備；和
- 談論自己的經歷與參與事件所扮演的角色 — 然而可能只誇大自己的功績，而絕口不提自己的失敗地方。

面對這樣的情況與處景，「警察基督徒」究竟怎樣面對？應該：

- 向不合作的市民、報案人、受害者、證人或違法者以牙還牙，用粗言穢語回應？和
- 向喜歡聽到輝煌功績的上級及親朋好友說謊，隱瞞實情？

## 工作的困難

今天當警務人員執行職務的時候，往往被挑戰及辱罵，然而挑戰者甚少被控告，但是警務人員可能因回應不妥善被錄音或錄影，因而受到紀律處分或刑事檢控，影響職業及前途，十分可惜。

要知道，今天明顯或暗藏的錄音及錄影設備十分普及，所以我們講任何說話，要預期有人錄音；而我們做任何事，要預期有人錄影，因此言行需要十分檢點，對任何人的有理或無理態度，都要嚴正處理。萬一我們不當的言論或反應行動被公開成為頭條封面新聞，我們試問自己能否站穩住陣腳，高枕無憂呢？

對「警察基督徒」來說，神的要求更加高，我們不單因畏懼被錄音及錄影而不做違反警例守則的事，而應該恆常做合乎基督徒身份的事，因為：

- 神不只審判我們的所作所為，還要審判我們的思維 — 「一切苦毒、惱恨、忿怒、囁鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣」（弗 4:31-32）；
- 我們應該以愛心待人，反映我們是基督徒的位份 — 「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了」（約 13:34-35）；和

- 我們不應該為了高抬自己的地位，而貶低他人的貢獻作假見證，以及為了吸引注意力而高談闊論，甚至引用不雅的言論 — 「至於淫亂並一切污穢，或是貪婪，在你們中間連提都不可，方合聖徒的體統。淫詞、妄語，和戲笑的話都不相宜；總要說感謝的話。因為你們確實地知道，無論是淫亂的，是污穢的，是有貪心的，在基督和神的國裏都是無分的。有貪心的，就與拜偶像的一樣。」（弗 5:3-5）

## 大衛被辱罵

當警務人員執行職務的時候被嘲弄咒罵，往往是因為對方向警察所代表的香港政府和警務處表達不滿，而不是警察的本人；如果是針對警察個人的話，我們可以效法大衛的榜樣。

大衛登基為王之後，兒子押沙龍叛變意圖篡位，大衛因而落荒而逃，途中遇見一個人名叫示每，他與掃羅是同一族的；他辱罵大衛，又拿石頭砍大衛和他的臣僕；大衛的隨從建議殺死他，然而大衛饒恕他說：「由他咒罵吧！因為這是耶和華吩咐他的。或者耶和華見我遭難，為我今日被這人咒罵，就施恩與我。」（撒下 16:5-14）

後來押沙龍的叛變平定之後，示每俯伏在大衛面前認罪，大衛亦起誓赦免了他。（撒下 19:16-23）

## 耶穌被釘十架

整體上，當我們在工作上被人辱罵、毀謗和陷害的時候，

經過合理的申辯都無效，我們就要交託給神替我們平反；然而待人接物，我們要學習主耶穌的寬宏大量，即是面對同一場景，我們試想像祂會怎樣回應呢 — 「耶穌會說什麼」(What Would Jesus Say)？和「耶穌會做什麼」(What Would Jesus Do)？還有，「耶穌不會說什麼」(What Wouldn't Jesus Say)？和「耶穌不會做什麼」(What Wouldn't Jesus Do)？

當耶穌被釘在十字架上的時候，祂並沒有遷怒於出賣祂的猶大、那些把祂置於死地的猶太人宗教領袖、明知祂沒有罪而屈服於群眾壓力的彼拉多、鞭打他的羅馬官兵和呼喊判祂死罪的眾百姓；祂反而主動求神赦免他們的罪，「因為他們所作的，他們不曉得！」（路 23:33-34）

針對我們個人的人，往往亦不知道他們作了什麼，所以我們要以包容的態度處理。

## 凡事依據事實

至於向上級報告工作情況與進度，或者向親朋好友談論自己的經歷與參與事件所扮演的角色，基督徒都要根據事實以事論事，然而態度要誠懇、正面、富建設性和提供改善意見，而並非埋怨或推卸責任，因為聖經說：「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！」（太 5:37）

我們不要害怕講實情會令其他人不歡喜，因為講真話的人往往會受人尊重及信賴。

## 適當的回應

而面對以下的情況，我們可以嘗試這樣回應：

- 粗言穢語 — 「除了粗口，請問有什麼補充？」
- 大聲疾呼 — 「聽得十分清楚，無需提高聲浪！」
- 不合作態度 — 「如果不合作，我們便要回警署調查，會浪費大家時間！」
- 下級拒絕服從與抗議 — 「我們應該先服從後上訴，如果有什麼困難或不公正的地方，請提供資料！」和
- 上級不滿意表現 — 「多謝指點！今天學習到寶貴功課，會自我檢討和改善！謝謝！」

另一方面，如果我們想不到任何適當的說話回答，就不如效法耶穌，因為當祂面對不公正的被賣、拘捕、誣告、審訊、鞭打、嘲笑、戲弄、判刑和被釘，都默然不語，亦沒有為自己申辯。

最後，無論我們遇到任何困難，都可以用主禱文求神幫助我們解決：「我們在天上的父：願人都尊祢的名為聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離凶惡。因為國度、權柄、榮耀，全是你們的，直到永遠。阿們！」（太 6:9-13）



## 職場交叉點 Steven



‘Shoulder check’是駕駛術語，是指在切換行車線或轉彎時，需要扭頭看一眼肩的方向。筆者三十年前在警察駕駛訓練學校學習駕駛電單車時，導師不斷提醒學員要習慣做的動作。這可幫助我察看盲點，大大減低意外機會，那就可平安回家。

自己的盲點要靠‘Shoulder check’才看得到。而找出盲點的第一步就是接受自己有盲點。你見到自己的盲點嗎？有什麼令我們的視線被遮掩，以致混淆判斷呢？

我們要找出自己的盲點，才能正視問題。然而，憤怒、嫉妒、貪婪、驕傲、自卑、自戀、憂慮、主觀等衍生「雜音」和「雜念」，遮掩我們的視線、混淆判斷，令我們看不清、想不透核心問題。

接收外界信息和自我審視，先透過觀察與解讀兩個層次，然後作出對應行動。對事情視而不見或聽而不聞，是觀察上出了盲點。例如去年年底在北角發生的致命交通意外，網民曾上載一名女子舉起手機拍攝現場的照片，導致其他網民公審。真相是令人感動！原來她是其中一名車禍死者的外傭，她用手機拍攝是為了通知死者家屬，在拍攝時哀聲大喊：婆婆，實在令人動容。很多人單憑一張相片便妄下判斷。

原來，主觀很容易讓我們產生偏見，影響判斷，成為絆腳石。那麼我們便要開拓視野，學習改變。我們可從生活上的習慣去嘗試，如用弱手擦牙寫字，用不同路線上班上學等，發展不常用的觸覺。進深方法便是「逆向習慣」，如強迫自己進入本來不喜歡深究的事情，思考沒可能的主意。接觸與平日生活模式大相徑庭的事物和人物，會帶來一點不舒服和不方便，才能喚醒我們平常少用的觸覺。

盲點除了要自己逐步發現和修正，亦可透過別人的提醒幫助自己醒覺。能否突破，在乎能否放下自我中心，撇下消費主義和少爺小姐心態，才可擴闊視野，引發學習。

筆者曾參加一個個人成長課程，透過接受別人到肉的分析和直率的反饋，體驗如何處理衝突、協調矛盾與紛爭，迫使我放下自我防衛機制，令盲點浮現。才能直接找出引致失敗的深層原因，過程中如坐針氈，但這只是學習和思維更新的開始：真正的剖析乃隨後的自省，自我揭露種種掩耳盜鈴、自欺欺人或畏懼面對的失敗原因。

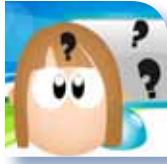
消防處最近推出的「任何仁」宣傳，帶出人人都可以伸出援手拯救生命的信息。以往大眾都認為只有接受過專業訓練的人士才能做到，這原來是人的盲點，其實救急扶危只要勇敢和願意，你和我都可以做到。

每人都有盲點，影響對人對事的判斷，因此切勿持著慣性心態或角度對人處事。如能承認和找出自己的盲點，不但幫助自己成長，亦可改善人際關係。



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



# 不一樣的警察 —— 專門人員

一百七十五年前，香港警隊只有一百七十多人，發展至今日接近三萬五千人，當中有極少數目的警務人員，擔當看似與警務工作毫不相干的職務，實則負起不一樣的任務！他們就是：「專門人員」。

相信警隊內最為人熟識的「專門人員」必是警察樂隊。最初樂隊只是業餘性質，隊員仍需執勤，後來發展成一支專業樂隊。雖然警隊內不乏音樂精英，但要組成一個有八十多人的專業樂團卻非容易，故此除了內部遴選，公開招募是不二之選，好讓有音樂造詣的年青人加入成為警員，以便入職後成為警察樂隊的一分子。過往也曾招聘樂隊主任（督察－專門人員），擔當領導及監管樂隊之角色。

水警是另一個有「專門人員」服務的部門。眾所周知航海是一門專業學問，因此，水警的訓練和發展是需要經驗豐富的航運人士協助。昔日招聘警司（專門人員）[水警訓練學校訓練主任（輪機）]的通告中，投考人需要有相關學位或工程師

學會資格，更要有遠洋輪船上擔任大管輪經驗；另一招聘總督察（專門人員）[水警訓練學校助理訓練主任（航海與船藝）]的通告，也要求有類似專業資歷和航海經驗，因警隊內難覓這類專業人士，故此同樣需要公開招聘。

警隊也曾招募警察訓練主任和助理訓練主任，賦予警司及或總督察職級，專責訓練範疇，當時成功受聘的都是專業人士、學者，或大機構的培訓導師。憑著他們豐富經驗和專業知識，確立警隊的專業培訓地位，並協助警察學院於2006年成功升格為警察學院。另一個較冷門聘用「專門人員」的部門是網絡安全及科技罪案調查科。他們受聘為警員或督察，負責為技術及行動應用設計電腦硬件和軟件，操作與維修用以支援執法行動的器材等等。有了這類電腦專才來支援，不僅加強了專業知識的統籌及分享，還有助同事於偵查及打擊日新月異的科技罪案。

「專門人員」屬紀律人員，會按公務員試用條款受聘，試用三年後可考慮轉為長工。他們只在警隊內的相關部門服務，日常工作不會接觸市民，但領有與警察一樣的委任証，享受同等的福利，也須遵守《警隊條例》的紀律規定。另入職時毋須到警察學院受訓，但會參加特別課程或探訪警隊不同部門，以了解警隊的運作。警隊的「專門人員」，雖然為數不多，但他們的默默耕耘，使警隊與時並進，更能配合知識型社會的發展，真是功不可沒！



## 警嫂好介紹 King E

### 蘿蔔糕配 XO 醬

新的一年又開始了，過去的 2018 都真是一個相當多事的年頭，當中縱然有不愉快的事件，但感恩的事情也很多，就讓我為大家預備一些健康美食，踏入 2019 年在此祝各位身心靈健壯，無論在任何地方都可榮神益人！

首先來個不甚傳統但都好味和健康蘿蔔糕，我會棄用臘肉臘腸，改用海鹽或粉紅礦鹽醃製咸瘦肉（新鮮瘦肉用海鹽醃 24 小時，然後蒸熟切粒備用即可）還有食用油轉用可用於高溫的橄欖油或現時頗流行的米糠油，糖就用原糖（即沒有漂白的黃砂糖）或升糖指數最低嘅龍舌蘭糖漿，其他主要材料有：白蘿蔔 3 斤（去皮後刨或切絲，然後放入鍋內加水 2 杯、鹽 1 湯匙、糖 2 湯匙，煮蘿蔔至軟身，隔出水份留用。）



粘米粉 200 克、粟粉 50 克，用煮熟的蘿蔔絲拌勻，拌時可加入蘿蔔水，調至可輕易攬拌（糕漿的稀或濃稠會影響蒸出來的糕身軟硬程度）即可加入油 2 湯匙（可令糕身滑些和煎時不用太多油）咸肉粒和蝦米等，拌勻後隔水蒸約 40 分鐘即成。

有蘿蔔糕又點可以無 XO 醬呢！這個醬市場上賣很貴的，也不知道當中的用油和材料來源，就讓我們自家製一些吧！真的不難啊只要將材料預備妥當即可。

XO 醬材料（份量就看自己要做多少了）

有：乾瑤柱（浸軟蒸熟拆絲）

蝦乾或蝦米（浸軟蒸熟切粒）

金華火腿（汆水後切粒）

蒜頭（去衣剁碎）

小紅辣椒（洗淨蒸熟切粒，如不要太辣可把椒籽除去）

材料備妥後用一個較深的鍋以文火燒熱食用油（油要多的要可浸泡所有材料）跟著放入蒜蓉，記得不停攬拌至蒜蓉的水份消失，然後將其他材料慢慢加入，煮至有香味即可熄火，放涼後入樽便成了。這個醬做多一點，放入一些靚靚的小瓶子用來作賀年禮物是一樣很受歡迎禮物啊！大家試試吧！



## 身心保健



### 你害怕什麼？

徐羨容姑娘

(以諾團契輔導員)

每人害怕的東西也許不同，有人畏高，有人怕孤單，有人怕被批評；作為前線的警務人員，會害怕場面失控，不想市民大眾及自身安全受到威脅，職責在身，自然以維持社會穩定為首要任務。

其實害怕或恐懼本身是個保護機制，幫助我們遠離危險，趨向安全，例如你曾被狗咬，你再迎面見到惡犬都會感到害怕，而選擇繞路而行；如你曾被朋友背叛出賣，甚或在親密關係上受傷，你可能就不會隨便信人，潛意識不自覺的提高警覺，以保護自己避免再次受傷。

然而，過份或過長的恐懼，會帶來我們生活及人際關係上的焦慮，例如曾被狗咬後連見到狗鍊也感到恐懼，在感情上受挫後久久仍害怕再次進入親密關係，又或者有意預備升職考核便開始寢食不安，這份恐懼焦慮情緒就是過分放大了。

要調節焦慮情緒，最好先知道自己害怕什麼？

問問自己是害怕受傷、失敗、失控、別人嘲笑、配偶責備、父母失望嗎…？可先為自己留點空間，正視內心的狀態，讓情緒釋放出來，不要鬱結在心，可以做些自己感到樂趣的活動／運動，找可信任的人傾訴，或者可以將焦慮情緒寫下來，逐一探究下去。

如發現焦慮的源頭是來自不容有失、追求完美的要求，也許是時候正視自己及環境的限制，訂立實際可完成的目標；作最好的預備，也作最壞的打算；要接受人生總是有起有跌，豈能事事順心，坦誠面對自己「我盡力了」就無愧於心。馬太福音（6:34）提醒我們「…不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」希望你也可以輕鬆感恩地活好每一天。

# 介紹以諾家 2019

警察以諾團契 2020 年是創團四十年的日子，因此，2019 年，團契主題是：「迎四十、同承擔」。

團契每週都有不同聚會，歡迎警隊同事及家人參加，有關活動請查詢及瀏覽本團網頁。



警察以諾團契牧養三大群組：分區、分團、宿舍，架構如下：





**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

<b>電 話</b>	2799-2288	<b>傳 真</b>	2879-2355
<b>網 站</b>	<a href="http://www.enochhkfp.org.hk">www.enochhkfp.org.hk</a>		
<b>電 郵</b>	office@enochhkfp.org.hk		
<b>地 址</b>	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》