諾言

2019年第二期

警察以諾團契

專訪文章

錢志安 － 務要忠心

目錄

以諾人物專訪 3
務要忠心（錢志安）

百味人生一 10
我的媽媽（許淑芬牧師）

百味人生二 12
踏出學堂的第一年（吳偉立）

百味人生三 16
站在天國門前的人（趙素芳 Jessica）

職場智慧攻略 20
職場哲學（一）：人生目的（麥文本）

職場交叉點 25
落場無父子（操）

警察冷知識 28
警界巾幗一一數（陳總）

警嫂好介紹 30
蒜香美味（King E）

身心保健 32
停一停、想一想（徐羨容姑娘）

風暴及黑雨消息的聚會安排

1. 若天文台宣佈將會在聚會前 5 小時內發出八號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號，聚會將會取消，
2. 若聚會在進行中，天文台宣佈將會懸掛或懸掛八號風球，聚會立即停止，
3. 若聚會在進行中，天文台發出黑色暴雨訊號警告，聚會繼續進行，各人應留在安全地點，
4. 若天文台宣佈將會在聚會前 5 小時內取消八號或以上熱帶氣旋警告信號，聚會也同樣取消，以避免暴風後的交通繁忙情況。

註：以上安排會因應各單位及聚會之情況而有改變，敬請留意該單位之公佈。

以諾人物專訪 錢志安

務要忠心

前言

志安 於 1982 年加入警隊，在今年 2 月底展開退休前休假，他絕大部分時間在警犬隊服務 — 從警員至警署警長，從領犬員至訓練員；又經歷警犬學校三度搬遷 — 從屏山到皇后山，從皇后山到九龍灣，從九龍灣搬至現在沙嶺基地；又曾多次到海外學習警犬訓練及交流犬隻知識。在接受《諾言》訪問時，他透露他的英文名「Josh」的由來，是源自他拖領的第一隻警犬的名稱。他笑言這是慣常方式給領犬員起英文名，所以有男隊員的英文名為「Bonnie」亦不為奇。

出身貧寒家庭

志安在六十年代李鄭屋的木屋區成長，七十年代遷往石籬徙置區。一家七口同住在狹隘的小斗室裡，生活艱苦。志安坦言貧窮意識根深蒂固地影響他對事物的判斷以及對金錢的追求。「我由細到大都想做生意，要搵多啲錢！」他憶述剛踏出中學畢業的門檻，便四出尋找高薪工作，最後考入警隊。他承認當初入行做警察沒有什麼崇高的抱負，更說不上要服務社會大眾，只想找份「人工高，又有挑戰性」的工作，選擇警隊是明白自己學歷不高，文職工作亦應付不了。就是這樣，警察成為志安終身職業。

找到人生方向

出了學堂，志安被派駐荃灣分區。當時未有信仰的他，受個別師兄的影響沾染了一些工作上的陋習和不良嗜好。他記得當時是「夜、中、早」的輪更方式，一星期要轉一次更，他便趁機在中更凌晨收工至早更開工前的時間與同事通宵竹戰。迷茫的日子直到 1984 年結識在警隊擔任文職工作的現時太太。志安雖從小學至中學都在天主教的學校就讀，但一直沒有想過信主，反而陪同女友返教會時，有機會接觸福音。當時未信的她原來答應朋友返教會，所以要求志安陪同。現在回想起來，志安感謝神奇妙的安排，令他生命從此改變。

志安在聚會中聽到牧師向會眾發出的詰問：「你知唔知你幾時死！」他立時目瞪口呆，因這句話好像向著他發問。原來他一直抱著暫且不要信耶穌的心態，在世上盡情吃喝玩樂，直到臨死前認罪悔改才接受祂為個人救主，那麼既可以享受世界，又可以得享永生，逃過地獄的刑罰！這看似非常聰明的做法，但在牧師提醒人怎能掌握自己死亡時間時，令他頓然醒悟這等同是自掘墳墓，以為神如世人一般可以用欺騙的手段，那就實在是小看了這位隨己意行作萬事的神。於是在牧師引領下決志信主。信主後，生命得以改變，不再像從前那個「金錢奴」樣子！志安開始與女友一起返教會，數年後更共偕連理，其後誕下兩子一女。蒙福的家庭及美好的見證令向來拜觀音的志安媽媽在 2000 年決志信主。

警犬隊工作

1990 年對志安來說是難忘的一年，除了脱離單身一族，他亦可以如願轉換工作環境，成功被挑選為領犬員，展開 28 年在警犬隊的漫長服務。在街上拖領著警犬的警員，常被市民甚至警察同袍稱呼為「狗佬」或「做拖狗」，而非正式名稱「領犬員」(dog handler)，志安完全沒有介懷。他表示這是一般稱呼，沒帶有任何貶意或侮辱。忠心及充滿幹勁的志安分別在 1995 年及 2012 年晉升為警長及警署警長，專責訓練領犬員，任職期間培育了 100 多位同事，裝備他們先後帶領逾 200 頭警犬。

再沒有「衝鋒陷陣」的挑戰，又遇不到「刀光劍影」的場面，工作是否沉悶刻板呢？志安直言「完全唔悶，唔同人、唔同狗，有唔同性格，好有趣味，佢地完成訓練去帶狗，仲好有滿足感！」他表示，想加入警犬隊，無論人或狗，都要接受選拔和訓練，人要脫穎而出，需要有好體能，去操控狗隻，要對狗有愛心，跟牠建立感情，才可以做到「人狗合一」；狗要年輕健康，要喜歡玩、不懶惰，不怕陌生人，才可以成為「最佳拍檔」。

警犬的特性

在警犬隊多年，志安侃侃而談一些警犬的特性及趣事。他記起剛成為領犬員帶拍檔「Josh」在楊屋道街市協助「行咪」同事處理偷渡客時，遭到對方「發難」，「Josh」立時撲向對方，咬傷他的臀部。於是，在場「行咪」同事上前嘗試制服偷渡客，怎料忠心護主的「Josh」誤以為他們不懷好意，為了保護主人企圖追咬該兩名同事，嚇得他們要「落荒而逃」，幸志安及時制止。

又試過當值夜更，巡邏漆黑一片的後巷，表面看似毫無動靜，志安突然見到「Josh」耳朵豎起，牠的身體語言告訴他須提高戒備，在「Josh」引領下果然發現兩名蹲在牆角的男子。雖然經搜查後沒有結果，但「Josh」的高度警覺性及敏銳的嗅覺和聽覺，令志安工作時多了一份安心。

志安作出狗隻具備警覺特性的憶述，令筆者想起聖經士師基甸從一萬人挑選三百位勇士的故事。當時神吩咐基甸要揀選那些用手捧水像狗餂水喝的人，

因為他們是有所戒備和有警覺性，即或是過程簡單和快捷，仍注意周遭的狀況。

屏山警犬訓練學校

警犬不用「行咗」時會做甚麼呢？牠們像人一樣需要散步、運動嗎？志安笑言「狗狗喜歡有人同佢玩」，所以他會「放吓狗」，讓牠們無拘無束地奔跑，又或者拋球讓牠們追逐，即或休假時，亦會到狗房陪伴拍檔。

退休後的安排

往後的歲月，志安有甚麼計劃呢？他透露「暫時沒有甚麼大計，會繼續同屋企人返教會，協助教會籌辦夏令營及其他活動。退休後會多花時間陪伴家人，去吓旅行，釣吓魚。」訪問結束前，他分享自己最喜愛的金句：「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。」來勉勵弟兄姊妹，無論過去遇上多少失敗或挫折，只要抱著積極和正面的態度，靠著主目標終可達成。

結語

志安在訪問中表揚警犬忠心的特性，同樣地，我們在志安過去歲月亦看到他對神、對工作的忠心。照樣，基督徒在生活和工作上的忠心，也會得到神很多的祝福，正如耶穌說：『好，你這又良善又忠心的僕人，你在不多的事上有忠心，我要把許多事派你管理；可以進來享受你主人的快樂。』（太 25：23）

最後，我們《諾言》亦祝願志安退休生活愉快，靠主得力，在人生下半場繼續作主精兵。

百味人生

（一）我的媽媽（許淑芬牧師）

我的媽媽是一位理性、堅強又有原則的人，沉著工作，逆境自強。

外公自往「金山」掘金後，家境富裕起來。從此，媽媽過著小康之家的生活。遇上了爸爸，媽媽甘願放下富家小姐的身分，不惜在外公的反對下堅持愛她所愛，嫁給了爸爸！爸爸曾經是有幾塊地的大少爺，卻因嗜賭輸掉了所有。外公對爸爸存有敵意，爸爸並沒有從媽媽的背景得著好處，亦不知發奮，落得家貧如洗。爸爸本想將一對雙生兒女賣給美國一對夫婦，幸媽媽堅持和哀求，孩子才得保住。媽媽的不屈不撓不但成了我們五兄弟姊妹的榜樣，也令我們尊重和敬佩！

結婚之時，媽媽已經發現爸爸有第三者。生下五個孩子之後，爸爸沒有忠於家庭，在我五歲的時候，撇下我們不顧，與他所愛的遠走高飛。雖然經歷婚姻失敗，媽媽揹起整個家，在酒樓朝十晚十一的工作，憑藉雙手辛勤幹活，養活了我們！

儘管酒樓工作環境複雜，媽媽仍堅守原則，從不嗜賭，不結黨，更不「夜蒲」，與人保持和諧關係，忠心工作，在酒樓

界建立了勤勞盡責的盛名，贏得各方的信任，即或在酒樓業低迷的時候，她從沒失業！我相信她那身教的榜樣，正面地影響著她的兒女們，直到今天！

婚姻失敗沒有令媽媽失去個人價值，她反而更自強地活得精彩！她很少自怨自艾或自憐地訴苦，偶爾分享到那段不容易過的日子或她的婚姻在外公外婆離世時仍不被接納時，眼角就帶點無奈與難過。然而，她的視線沒有停留在昔日的艱難，她以我們沒有學壞感到欣慰，眼前是兒女已成家立室，孫兒女已上大學，想到這些她臉上都會掛著自豪的笑容，我也是深深地替她高興！媽媽對我們付出的愛，永遠不能以時間或物質補償，唯有用心地讓她感受到她所做的一切對今日的我有著正面的影響，她的一生是多麼有價值，這就是我對她的答謝！

環顧現今社會的家庭，與母親的時代無異。家，是不可被分割的，否則家不成家。破壞了，不單是壞了配偶、兒女，也令自己支離破碎！何必讓酒色賭毒等各式惡習令致家庭破碎？！若已破碎的，要自強保護能保護的、建立可建立的，説到底自信不是由人家加冕，乃是從內心對自我的確認與激勵。但願人能勇敢承擔責任，浪子願回頭，懸崖能勒馬，新的開始總不會遲！

（二） 踏出學堂的第一年

（吳偉立弟兄）

若你是警察，甚麼原因驅使你當警察呢？我的原因講出來可能比較老土，其實自懂事以來，我的志願就是做警察。小時候覺得警察穿了制服陀槍好有型；長大了覺得做警察可以除暴安良、可以捉賊、可以對付黑社會。所以讀完書後，我的第一份工作就是去當警察。

投考警察，經過面試與體能測試後，我成功被錄取。從我入表申請，經兩輪面試，到入學堂當日，只發生於短短三至四個月內，我既緊張又興奮。在學堂受訓的半年，我非常適應學堂的生活，步操、燒槍、體能訓練、學習警例、實習演練，每樣我都好有興趣，每樣我都好開心去做，簡直就是我夢想中的警察生活，而這個夢想生活卻在踏出學堂後開始有落差。

畢業後的第一個星期一接到屬於我的警察委任證的一刻，我感覺到夢想終於成真了，但同時又感覺到有點迷惑，是因為實在太快太順利了嗎？由報名投考警察到獲發警察委任證只不

過發生在一年之內，在學堂半年接受密集式的訓練，根本沒有時間想這個重要問題：「我的人生目標、夢想已經達到了，那之後呢？」我頓時迷失了我的人生方向！當一個人迷失方向和找不到下一個目標的時候，整個人的動力都會下降，有時甚至不知道自己在做什麼！再者，從學堂訓練環境到環頭正式工作，當中的轉變亦是一大的考驗！試想想由學堂大線的大師兄，搖身一變成為巡邏小隊的「新豬」，拍檔的經驗比你多很多、很多倍，有些同事更可以說上「在你未出世的時候他已經是當差了」。巡邏的工作和學堂所學的亦都有差距，實戰和訓練可以說是兩碼子的事。在我迷失方向的時候，我的訓導警員帶給我的不是支持或者鼓勵，而是嚴格及高壓的鍛鍊，在四個星期的訓導期，訓導警員在報告中給我的評價主要是「毫無主動性，表現差強人意」。而在不知不覺間，每當我知道明天的拍檔是我的訓導警員時，我就會感到很大壓力，在壓力加上迷失的情況下，使我的表現每況愈下。

在出學堂的第三個月，是我第一次接受周年評核，而上級給我最終評級竟然是「D 級」！當下我仍未意識到 D 級的嚴重性，直至幾日後我才得知被評為 D 級的同事是需要與分區指揮官會面，並且要接受三個月一次的特別評核，為期最少半年。在特別評核期，共寫了三次評核報告，換句話說我總共被評核了九個月。但我實在感激這九個月的「特訓」，除了平常的巡邏工作外，亦被安排學習一些行政工作；此外，我主動參與了警區舉辦的義工活動，透過這些活動開始重拾自信，並重新尋

找回工作上的目標。從學堂出來的第一年，說得上是警察生涯最百感交集的，我的人生由高處到低谷，再由谷底走出來，經歷很多的事，遇見很多的人，直到現在我回想起來，依然覺得未嘗不是一件好事，因為人有經歷才會成長，沒有當年的經歷，我可能只會渾渾噩噩度過了頭幾年的警務生涯。

相信對初入學堂的同事，可能亦會遇上了許多的問題，對工作上的做法有時亦會充滿疑惑，在發生問題的時候怎樣正確應對產生困惑，甚至你的工作可能會對你的價值觀或信仰產生衝突的情況，這種情況通常會發生在出學堂的頭一年。這些情況亦同樣地發生在我的身上，而我最終安然渡過這些難關。

現在的我是一名基督徒，但回想當年發生在我身上的情況時，腦海中出現了一段經文：「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。」(哥林多前書 10 章 13 節)。雖然在那時我尚未認識神，但神早已看顧我，原來我所經歷的都是神為我今日能茁壯成長的安排，親愛的朋友，當你們遇到困難的時候不要懼怕，要相信神總要給你們開一條出路，正如當日給我開路一樣！

（三）站在天國門前的人 (趙素芳 Jessica)

我從小認識基督教，是因為嫲嫲是基督徒，全家也參加教會聚會。在我十歲時，是理所當然地受成為基督徒。當時的我對上帝的認識是：祂是創天造地者，祂愛世人。我很愛慕這樣的神，在受浸時心裡說：我一生要跟著祂。但隨著我漸漸成長，卻誤從了世界，偏離了神的道，更覺得神不愛我呢！

我父親是個沉默寡言、愛飲酒，醉酒後會鬧事的人；我母親卻是家中的經濟支柱，非常盡責，但管教不得其法，常强迫我做一些我不喜歡的事；我為此事連續三年向上帝禱告卻得不到回應，我很失望、痛苦，憤然地離開神，從此不返教會，行自己的路。可惜我仍不快樂！我心想，上帝是愛世人卻單單不愛我！

不久，母親中風，家中失去了經濟支柱，兩個弟弟仍在求學，因此，我回轉嘗試再向神禱告，求祂助我找到一份穩定的工作。神便帶領我成為一名女警。警察這工作除了給我穩定收入外，也塑造了我部分的性格，堅忍、有責任感，更給了我一個丈夫。當時我丈夫仍未是基督徒，我內心明知道「信與不信原不相配」，但我硬要做自己喜歡的事；婚後，很快便三年抱兩。我丈夫是個賭、飲、蕩、吹皆精的人，我們因此常有磨擦，加上教養兒子方面常有爭拗，一家人甚不和諧。在那段日子生活得非常苦惱及無助，我惟一能做的是在神面前發怨言與哀求；我形容自己是個早站在天國門前的人，但不肯進入又不敢走開！如此這般，我選擇逃避現實，麻木地繼續返工、養家，甚麼事情也不再與丈夫商量，獨來獨往，很不快樂卻仍每星期帶兒子返教會。如此光景，又捱過了廿多年！直到幾年前，我突然想到要嘗試為我丈夫祈禱，求天父使他能明白神的愛和接受神。當我如此轉回及改變，上帝也奇妙地回應，我丈夫突然患病，且在病痛中接受耶穌。丈夫信主令我重新認識神，提醒我：神愛人，也愛我。

當我越多認識神，對自己的認識竟也增多一點點；我以往常以為自己不是甚麼大惡人，為何會遇到這樣的痛苦、困難？但我看見原來這一切，其實全是人本身造成的。人的內心是多麼的醜陋；相反，上帝由始至今祂是愛世上每一個人，從沒有離開我，只是自己的不信、不順服，而造成了問題；在過去多

絕望與無助時，祂明明是已出手幫助了我、安慰我，無論在工作、經濟、與丈夫關係、教導兒子等困難，祂都已為我一一解決，我為何還如此埋怨、責怪祂麼？

重新認識了神，也重新有了新的生命。某天，我一位朋友遇意外死亡，內心非常痛苦，又再重蹈覆轍地埋怨祂，責怪祂：「祢愛人？真的愛？為何會有如此的事發生？」那時，我參與教會祈禱會，有位姊妹分享教會有位司琴突然死亡之事，我內心更是憤怒，內心繼續質問神：「是愛嗎？這是愛嗎？」但內

心突然聽到神反問：「我是創造主嗎？」我回應：「是！」又問：「那麼，我有主權嗎？」我答：「當然有。」之後的回應是：「我既有主權，我自有安排，妳信麼？我知道誰承受得到，誰不能承受；我知道直到現在，妳仍是承受不了！」我頓然醒悟，是的，祂既知道一切，我急甚麼呢？！當一次又一次的類似經歷發生時，上帝的回應是如此活生生，又如此真確，我內心的答案是：神很「錫我」！祂不但是愛世人，愛我，還很「錫」我，看顧著我。

我本來是在天國門前，不肯進入又不敢走開，但如今，我卻能勇敢地跟從祂，與祂一起，經歷的不再只是別人，而亦是我親自經歷，祂真的很愛我！

職場智慧攻略

麥文本弟兄

職場哲學（一）：人生目的

人生有

一理通　百理明

的智慧？

人生目的

人生在世，「生存目的」是什麼呢？生兒育女？名成利就？對社會有貢獻？要助人為本？追求快樂？抑或追求自我滿足感？究竟最終目的是什麼？

做人一定要知道「生存目的」是什麼？否則會迷失方向和浪費時間！那麼我們為何要接受教育？工作？結婚？生兒育女？

對基督徒來說，我們的「生存目的」並非追求快樂、名、利和權，乃是要「榮神益人」，十分簡單清晰！*（路加福音 10:25-37）*

摩西的人生

摩西的生平，可以向基督徒提供借鏡，而他的人生可以分為三個階段：

1. 我能；
2. 我不能；和
3. 神能。

我能（出 2:11-15）

摩西的第一個四十年在埃及度過——他在埃及的皇宮長大，養尊處優，高其他以色列人一等；當他看見以色列同胞被埃及人欺負時，便挺身而出，打死了埃及人。他以為自己了不起，是以色列人的救星；但是對神來說，摩西自視過高，不是合用的器皿，所以神要他在曠野接受磨煉。

如果他當時仍然自負不凡，打死了一個埃及人之後，以為憑個人的力量，可以興起以色列人反抗埃及人，然而沒有神的幫助，他絕對不會成功，反而會有悲慘的下場。

我不能（出 3:1-12）

摩西的第二個四十年在曠野牧羊度過——他殺死埃及人之後，害怕法老要捉拿他，便逃避到曠野；在曠野他忘記了世界，世界也忘記了他；他默默地在曠野牧羊，寂寂無聞，然而神就在這個時候提拔他，興起他做以色列人的領袖。

神在曠野向他呼召，從他的回應，原來他並不真正認識神，也提出藉口意圖推辭責任：

- 他說他不知道神是誰？——神回應說祂是自有永有的；和
- 他有何德何能，可以去見法老，將以色列人從埃及領出來？——神卻應許必會與他同在。

如果他當時仍然對神及自己沒有信心，拒絕神的任命，他只會在曠野一事無成，鬱鬱而終。

神能（*出 5 至 40 章*）

摩西的第三個四十年帶領以色列人出埃及並在曠野度過——這階段他信靠神多於信靠自己；另一方面，他也不再對自己失去信心，他倚賴神，神就藉著他成就救贖計劃，將以色列人從法老手中拯救出來，離開埃及為奴之地。

摩西有什麼能力？

摩西無疑是一個偉大的屬靈領袖，然而他有什麼能力和本領去領導以色列人呢？原來什麼都沒有，有的只是神的恩典：

- 神主動找尋摩西——不是他尋求神（*出 3:1-6*）；
- 最初他並不認識神——神要向他解釋祂是誰（*出 3:11-22*）；

- 他諸多藉口意圖推辭神的任命——然而神施行神跡令他信服（*出 4:1-9*）；
- 他拙口笨舌，辭不達意——神委派亞倫代他發言（*出 4:10-17*）；
- 十大災難令法老讓以色列人離開埃及——他和亞倫不能勸服法老釋放以色列人（*出 5:1-22*），神便施行神跡，使法老屈服，這全是神的作為（*出 6:1-12:37*）；
- 離開埃及之後，他聽取窺探美地回來的部分探子報惡訊時，痛心地俯伏在民眾面前，卻不倚靠神曾作出進入迦南美地的應許——結果以色列人在曠野漂流四十年（*民 13:1-14:10*）；然而神用雲柱和火柱帶領他們，又賜下嗎哪養活他們；和
- 他可能有一個新的理想，就是親自帶領以色列人進入應許地迦南，然而以色列人因缺水而向摩西埋怨，令他發怒——引致他被神懲罰，不能進入迦南（*民 20:1-13*）；然而難得他坦然順服，並沒有埋怨神。

摩西給我們的啟示

摩西的人生，可以對我們提供以下的啟示：

- 人可以有自我的理想，人亦可以盡力達到目標，然而未必一定可以實現，因為神對我們有一個更好的計劃——例如我年幼時希望做醫生，但是神帶領我成為警務人員；
- 人不能實現自己理想的時候，不要自暴自棄，在適當的時

候，神會興起我們，給我們新的任命——例如我做不成醫生，但是沒有因而對人生與工作失了興趣，原來身為警務人員亦可以幫助人及救護人；和

- 人在新工作任命不能有作為的時候，也不要怨天尤人，因為我們最緊要無時無刻在本位上榮神益人——例如我期望在職位上可以晉升兩級，然而事與願違，但是只要我們盡力做好每一個階級的本份，神就會將平安與喜樂賜給我們。

結論

究竟我們為何要：

- 接受教育？——令我們有足夠知識明白世界與世情；
- 工作？——令我們可以貢獻社會，造福人群；
- 結婚？——因我們獨居不好，需要伴侶支持；和
- 為何生兒育女？——傳宗接代，協助治理社會。

最終目的，就是要榮神益人！

「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」*（馬太福音 6:33）*

職場交叉點 操

落場無父子

俗語有云：「落場無父子」。這句話相信大家並不陌生，意思亦顯然易見，就是參加比賽時，不論對手是誰都會全力以赴，爭奪獎項。

警隊，每年有著無數的競賽，如參加晉升面試、申請崗位和運動等都充滿著競爭。人生亦然。你，害怕比賽嗎？「若果輸掉比賽，便無面目見人了。」這是你的擔子嗎？人能活在沒有比拼的環境嗎？

人，並不能活在沒有比拼的世界，因為你不跟人比拼，比拼也會來找你，倒不如以正面的心態去面對，從而了解比賽的真諦：向著目標爭勝，享受箇中的樂趣，提升素質、品格陶造。

比賽是「殘酷」的，而社會和生命本有殘酷難堪的一面，藉著比賽是學習面對充滿競爭的社會是最佳途徑之一。愈輸得多，愈輸得所謂不值，我們愈能領悟體育精神。愈早經歷比賽失敗，愈早衝擊玻璃心，愈能强化抗逆力、自省力和解難力。

當決定參加比賽，便要作出準備，包括生理和心理，尤其是心理陶造更為重要。以正面、積極、堅韌的心態去跑每一步，每刻都全力以赴，才可真正認識到什麼是體育精神——勝不驕，敗不餒。過程比結果更重要。

在 2019 年 3 月 16 日「第三屆亞洲少年田徑錦標賽」在將軍澳運動場上演。港隊梁詠曦於 100 米複賽跑出水準，首度晉級國際賽事的決賽。雖然最終只列第 7 名，無緣獎牌及改寫個人最佳時間（PB），賽後「女飛人」仍含淚自勉：「人生需要有挫敗，才會有成功的一天。」

梁詠曦賽後失望落淚，接受訪問時雙眼通紅，她總結今次比賽指：「今次是成長的台階，人生需要有挫敗，才會有成功的一天。今次比賽未能上頒獎台，卻令我知道自己的弱點、失敗的原因，這些都會讓我變成更強壯的自己。」

藉著競爭的機會吸取經驗，輸贏在當時來說相當重要，輸了比賽可以幾天不開心；但過後才明白，最重要是磨練胸襟和培養學習心態。有時比賽成績來自評判，少不免帶點個人的主觀判斷，落敗者或會感不公平，甚至抓住這點大做文章，給自己大條道理不認輸。我也曾為此憤憤不平，但成長後才懂得欣賞這些所謂不公平的鍛煉，因為生命裏經常碰上這些情境，如老闆晉升了不比你好的同事，心儀的公司不聘請你…，從而陶造品格，提升個人素質。

若你曾經歷失敗所帶來的負面情緒，檢討得失，汲取教訓，你的失敗是有價值的。撫摸一下自己的傷口，撫慰那曾經灑淚的心房，好好思量一下，原來最壞的情況也不外如是，沒有什麼大不了呀！有時候，失敗才是最好的！它可使腦袋轉變，知道此路不通，轉向其他路。沒有受過傷，就不懂得剛強，

若再失敗，也盲再有更多的學習的可能，不要忘記再三鼓勵自己，為進駐成功之路向前邁進一步。

比賽還讓人學習挺弔詭的人生道理；一分耕耘不一定一分收穫，但沒有耕耘肯定沒有收穫，也不要妄想不勞而獲。什麼是強人和平凡人？「有沒有想過所謂平凡、脆弱、不突出的人，可透過比賽而擴闊視野，磨練心智、反省力及解難能力，亦可蛻變成為強人。」

筆者曾在警察學院擔任教授新入職警員工作，課程在不同範疇設有獎項，以激勵學員投入訓練，從而提升素質。話說筆者曾被另一班主任要求「讓賽」，讓其學員可以贏得獎項，我反問同事獎牌真的這麼重要嗎？

警務工作時刻都充滿著爭競和挑戰，不論你是主動或被動參賽，都要作好準備，才可隨時應對。

如果一個曾經在戰場上出生入死的士兵，卻絲毫無損地回來，用廣東話的俚語就是：「這個士兵真是好打有限！」落場無父子，其實是要帶出積極、正面、主動和投入過程，面對挑戰，全力以赴，爭取佳績，這豈不是我們獅子山下精神的實踐嗎？

警察冷知識 陳總

警界巾幗一一數

首位女副處長趙慧賢女士

今年香港警隊正踏入 175 周年，其中女警的歷史也佔上 70 年，打從 1949 年招得首位女副督察許錦濤女士開始，至今「師姐」數目已超過四千五百位，從最初只是處理婦孺工作，性罪行、保護兒童等案件，今天在不同工種都有女性警務人員的出現；警隊的管理層也先後有多位女性任職，其中剛退休的副處長（管理）趙慧賢女士便是其中表表者。

早期女警穿著半截裙執勤，不需配備任何武裝，顯而易見並不配合今日前線執勤或危險工作環境，也看出以前女警未受重視，事實上在七十年代她們的薪酬比男性低 20%，這現像在當時華人社會重男輕女的傳統下並不稀奇。及至 1974 年，警隊認同女警工作的價值和重要性，全面實施男女警務人員同工同酬，開展了女警發展的重要里程碑。到了 1990 年代起女警也改穿長褲執勤，警裙自此消失不復見，成為一代歷史。

1977 年之前水警全是男性天下，但在這一年打破了這傳統， 有六位剛結業的的女學員和 20 位在陸上的女警，首次被

派到水警總區工作，她們主要擔任通訊任務。一艘全男班的水警輪突然多了女警，最初的確引起很大爭議，要男同事讓出廁所及臥室便是其中一大問題！

1995 年女警歷史再踏出一大步，除了出現首位女助理處長王梁錦珊女士外，這一年入職的女警開始接受射擊訓練及佩槍執勤，而以後入職的女警，經挑選後會接受機動部隊訓練 (PTU)。1996 年 8 月楊明思和李瑞娣兩位女督察便是首次有女警務人員加入 PTU 受訓，她們的訓練和體能要求與男警看齊（PTU 講求合作精神，上下一心，今天楊明思姊妹繼續發揮團隊精神，與警察以諾團契總部團的基督徒警察合作，傳頌福音）。翌年一月首十六位女警加入 Victor 大隊；十一月黃梅潔女士加人 Hotel 大隊擔當指揮官，成為 PTU 第一位女大隊長。至於 1995 年以前入職的女警，則可以選擇是否接受相關訓練。

萬綠叢中一點紅，正中的正是楊明思女士

隨著警隊不斷發展，更多女性警務人員投入以前全男班的工作單位，例如人稱「碧姐」的是首位警察駕駛學校女師傅，Winnie 是第一位槍械女教官，Eva 是第一位女領犬員，還有…。歡迎讀者投稿，接下去分享更多女警秣把 one 事蹟。

警嫂好介紹 King E

四季更替，物換星移，又到春夏之交、梅雨潮濕的時候了，這樣的天氣往往給人有一點點想去偷懶的，想去放假的衝動；就像想放下工作去欣賞路旁的花，想靜靜地躺下細看著雨點的落下，細賞寧靜中自然優美音韻。啊！這可是願望、可是祈盼呢！（自己寫出來自己都笑起來呢！哈哈哈！）

但今時今日的我，還是人妻、人母，也還有著一定的工作責任。且說照顧家人的起居、冷暖、飲食等都不能鬆懈、不能輕看；冷暖、晴雨的衣物，時令湯水和餐點樣樣都要費心思和力量來準備的。

這梅雨天氣煲一些加入瓜果類和去濕料的湯水最好，如果沒太多時間煲老火湯的，可在生滾蔬菜或瓜湯內加入一湯匙蒜蓉，不但令湯水更可口還有預防疾病的功效啊！

說到蒜蓉是可以在有空閒時準備好的，只要把買回來的蒜頭去皮抹淨，放攪碎器中攪碎然後放入器皿內用食油浸泡著就可以隨時應用。

要用到蒜蓉的餸菜很多，現在和大家略略介紹：

(1) 蒜香豬仔骨

材料： 豬仔骨一件
蒜蓉一湯匙
鹽、糖、生抽各一茶匙

拌勻醃 30 分鐘，放入預熱至 230 度的焗爐裡焗 30 至 40 分鐘 (時間要視乎肉的厚薄) 即可食用，又或放在平底鑊內慢火蒸熟，既香口也容易處理，少有失誤啊！

(2) 自家香蒜义燒，

材料： 梅頭豬肉一斤（告訴肉店主是用來做义燒的，就可幫忙切成長形肉塊）
醃料有蒜蓉、韓國麵豉醬（大醬）、生抽、鹽、糖、酒適量。最後加入少許紅麴粉增添顏色，它亦是健康食用顏料。

將肉醃拌半天，然後放在預熱至 230 度的焗爐裡焗 30 至 40 分鐘 (時間要視乎肉的厚薄) 焗熟，就成為美味的义燒了。再加隻煎蛋、油菜和白飯，多幸福啊！

(3) 蒜蓉意大利麵

先將意大利麵煮熟及瀝乾水分，加入蒜蓉、橄欖油、煙肉、洋蔥炒熱，再加些芝士、黑椒碎，這就是我的至愛！

簡單易煮，滋味無窮。就此擱筆去煮喇，再見！

身心保健

徐羨容姑娘
（以諾團契輔導員）

現代人生活的步伐越來越快，很多時我們都在慣性的模式下生活：晚睡早起、趕車趕船、用盡有限時間 ..... 我們在「自動導航」的模式下完成大部分的事情，其實在現代社會這是無可厚非的。然而我相信神造人是喜悅我們過著身心靈健康的生活，當我們只專注於「完成事情」，就可能會忽略了內心的需要，久而久之，可能會影響身心靈的健康。

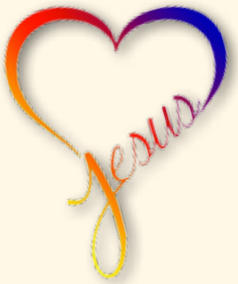
我們的身體和情緒常常互相牽動，我們常說人：肝火大、發脾氣、很大膽、心虛等等，都與人的內臟扯上關係；其實身體與我們的情緒和壓力都互為表裏，例如傷心會落淚，緊張時

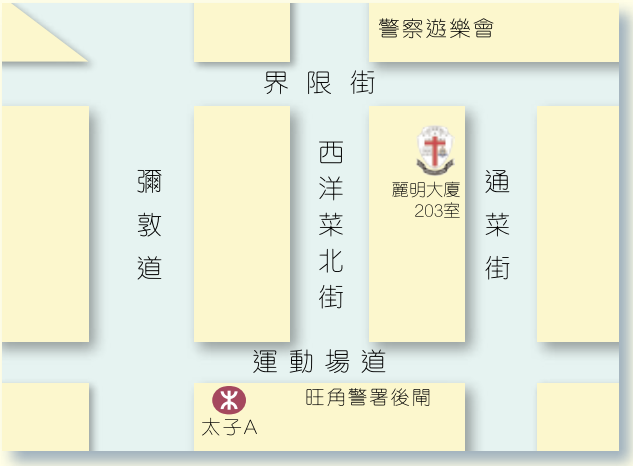
心跳加速，憤怒時體溫會升高，血液衝向頭部和手部，因此我們會有出手打人的衝動。

人的身心靈恆常在互動，身體也是聖靈的殿，神給了我們不同的屬靈資源去自我了解，包括情緒思想和感受，我們要學習如何善用身體和情緒的訊息去檢視自己的身心狀況。

我們可以嘗試每天有 10 分鐘慢下來、靜下來的時間，學習覺察自己身體的狀態，那裏肌肉繃緊、那裏有不適，還有我裏面可能有很多的想法和困擾，需要重整或放下，給自己空間去作出選擇，更有彈性去回應生活各方的壓力。

靜下來將自己帶到神面前，嘗試將我的情緒，無論是憤怒，憂傷，掛慮，喜樂或滿足等向神傾訴，交托給祂，看看神如何回應我，可能是給我一個忠告、一個安慰、一份盼望、一個肯定。以賽亞書 (30:15) 提醒我們：「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」願意我們能更多細味日常生活的片段，經歷上帝的同在，活出更健康的整全人生。





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　　**傳　真** 2879-2355
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，請勿自行交往銀行）

註：奉獻100元以上可憑收據申減稅款。

迎四十、同承擔

警察以諾團契39周年感恩崇拜暨聚餐

日期：7月26日 (五)

時間：7時感恩會 8時45分聚餐

地點：界限街警察遊樂會怡逸軒酒樓

費用：成人$290 6至12小童$180

（成人7月15日前報名$270）

報名：2799 2288

講員：李思敬博士

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》