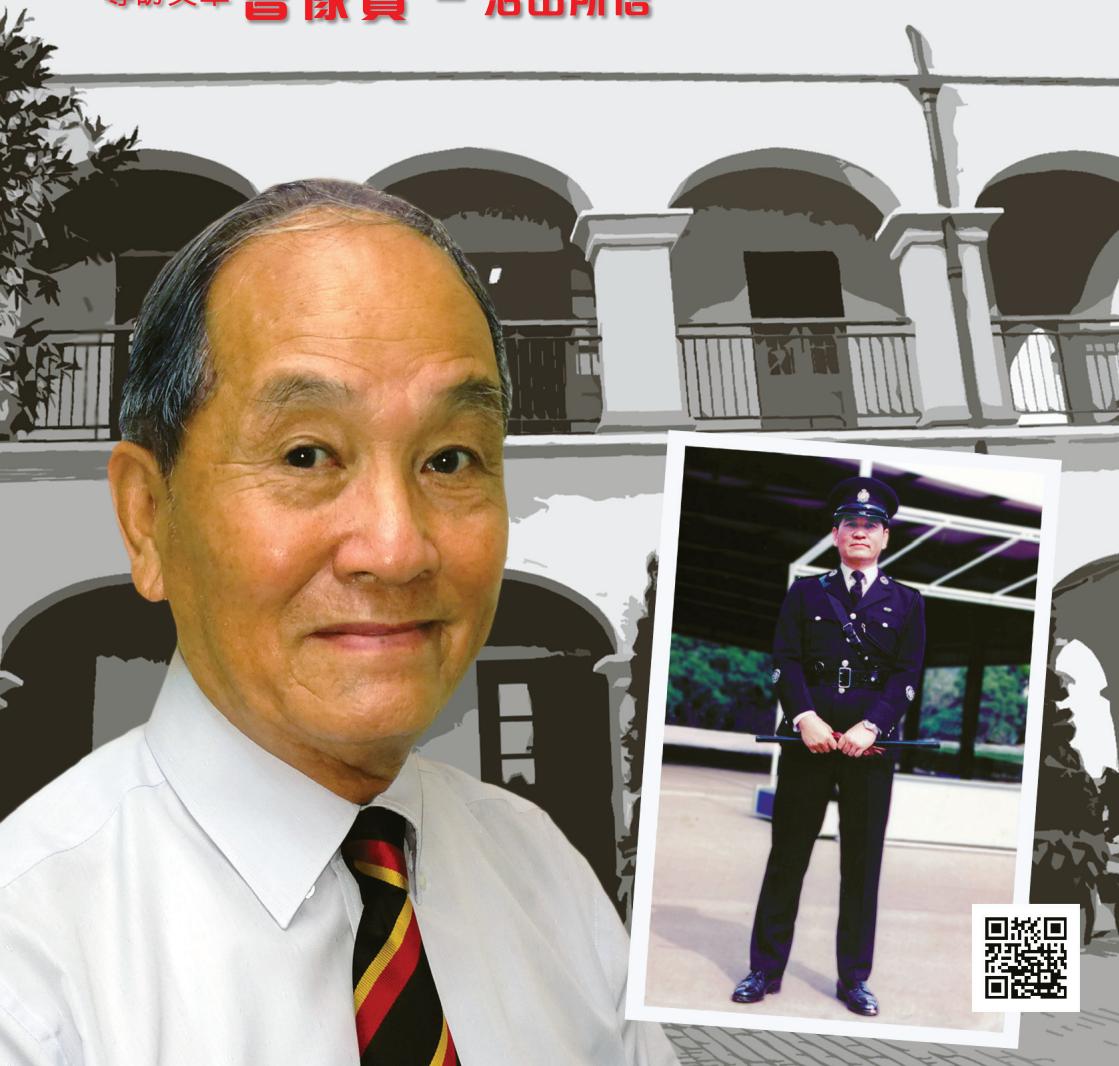


# 諾言

2019年第三期  
警察以諾團契

專訪文章 曾像賢 – 活出所信



**目 錄**

<b>以諾人物專訪</b>	3
活出所信 (曾像賢)	
<b>百味人生一</b>	14
基督徒也不外如是？ (許淑芬牧師)	
<b>百味人生二</b>	16
我與神同行 (陳慧思 Cindy)	
<b>百味人生三</b>	20
起起落落 • 喜喜樂樂 (鄧志廣)	
<b>職場智慧攻略</b>	24
職場哲學 (一)：待人接物 (麥文本)	
<b>職場交叉點</b>	29
贏在起跑線 (操)	
<b>警察冷知識</b>	32
警隊的好幫手 – 警犬 (梁景文)	
<b>警嫂好介紹</b>	35
冰冰涼涼大放送 (King E)	
<b>身心保健</b>	37
願你平安！ (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 曾像賢

活 † 出 † 所 † 信



### 介紹

曾像賢，於 1959 年 4 月進入警察學堂受訓，1993 年 9 月退休，時至今日已屆八旬的他依然不改初衷，堅定信靠上帝，活出基督徒的樣式。像賢兄表明，在過去 30 多年警察生涯中，要成為一個稱職的基督徒警察：「靠自己是不可能，要倚靠神，有祂同在，便有膽量面對艱辛的工作，有神的同在必有喜樂。」

### 成立基督徒警察團契之因

警察以諾團契於 1980 成立，像賢兄是其中一位創始人。他認為成立警察團契非常重要，因為當時 60 年代的香港，貪污非常嚴重，若沒有信仰，便容易隨波逐流。他信仰得以堅定，他認為除了自己認真每天靈修讀經外，也藉著教會的弟兄姊妹，給他很大的支持；特別有幾位弟兄，為幫助他信仰不偏離，甚至還到警署陪伴他用膳，鼓勵他。像賢兄在自己堅固之餘，卻眼見很多基督徒加入警隊後，很容易流失，愛上世界，離開

教會，他自忖：為何不把教會團契搬在警察群體中？便開始與在警隊中的基督徒商量後，開始了警察小組聚會。

還有一件事發生，令像賢兄更堅定相信成立基督徒警察團契的重要。他說，約在 1961-62 年，他還是一位警員，有一位同事，他是「二劃」（指警目，又稱「兩柴」，於七十年代早期已取消，「二劃」可直接升級「三劃」即警長，俗稱「沙展」）。有個晚上，像賢兄在如今尖東的位置巡邏，當時是非常荒蕪之地，晚上沒有一個行人，他唱著歌，非常開心愉快。那位同事沿著聲源尋見像賢兄，問他快樂之源？他對像賢透露自己很有錢，但因很大的壓力來自上級、下屬、市民等，所以很不快樂；但他見像賢兄一人當夜更，理應孤單寂寞，加上年輕的他沒有甚麼錢，卻為何如此快樂？他與像賢兄坦誠對話之時，發現像賢兄的動力，是來自信仰的力量。他問像賢兄可否介紹耶穌給他認識？於是像賢兄介紹他參加教會聚會，將他交給牧師跟進。但很可惜，那教會牧者不太了解警務工作。當那位同事向牧者表示，他輪值當小販管理，問牧者他該不該「拉



八十年代參予警察機動部隊訓練

小販」？那位牧者卻說，當然不可以拉他們，他們多是婦孺；但他反問警察的工作是要執法，怎麼不拉呢？牧者當時未能回答他的難題。又有一次，他聽道，牧者說：「動刀的必死在刀下」。他問牧者，「刀」是不是他現在的「槍」，執法時他可否開槍呢？牧者又無法解答，只說當然不可以開槍云云。如是者他只參加了約一個月教會聚會，內心仍沒有喜樂平安，還加增了很多工作上的疑問，便不再參與教會聚會。像賢兄卻不知道他的疑問，一心以為有教會牧者跟進，是非常穩妥。怎料，一年後，他竟然在住所的天台跳了下來！像賢兄非常傷心又自責，神把這個靈魂交了給他，他卻輕易讓其溜走了！

那年，像賢兄參加教會的夏令會，主題是：「愛主更深」。像賢兄在營會中反思，他是否就這樣在警隊如此度過？在警隊他當有何使命呢？到最後一天的「獻心會」中，他在那張獻心咭寫上：地上的工作是我的副業，傳福音是我的正業。就是這樣，像賢兄開始每天的正業；他每天派一張福音單張；若看見有一些可以酌情寬大處理的案件，如曾遇到有位伯伯吐口水於地上，便拉著他，指出他的不對，接著便派印有個「罪」的福音單張給他，告訴他有些罪是不得赦免，但信耶穌便得赦免。及後，曾遇到接過單張的人，他開心地告訴像賢兄，他信了耶穌並參加了教會聚會。

## 警察生涯的點滴

在警察生涯，也克服過不同的困難。曾有位同事，挑戰像賢兄的信仰，某次乘著像賢兄在夜更當值時，把「簽字簿」放

置於鑽石山墳場的最高處。當時像賢兄真有點怕，猶豫著如何走過那長長的墳場路？他突然想到，要克服害怕的心理，就是改變思想。當想到人為何會害怕？原來是因為人有靈魂。我們看見飛禽昆蟲，牠們為何不怕？因牠們沒有靈魂，不怕鬼也不怕神。當想及這個世界是由神創造，祂是最偉大的，連鬼也怕祂，因此，基督徒不用怕鬼！於是便唱著詩歌去簽簿，輕輕鬆鬆完成任務。記得某年要處理很多由中國大陸漂來的浮屍，很多已經發脹腐爛，臭氣沖天，難以形容。記得那時有位外籍年輕督察，面對此場境，情緒受到很大困擾，回國休假後便不回來當警察。而像賢兄處理時，認定人有靈魂，但人死了，靈魂返回上帝那裡，而面前的是沒有了靈魂的軀殼，與一般動物屍體無異。

當問及像賢兄，他從 60 年代走到 90 年代，其中還未成立廉政公署時，貪污非常厲害，如何堅定信心，持守信仰，做應該做的事，拒絕不該做的事呢？難道不怕被排擠、沒有壓力嗎？像賢兄立即表示：「怕的！」但他表示已有心理準備，因此，像賢兄以「活出所信的基督，傳出所活的基督」來勉勵自己。像賢兄記得初入學堂時，常被同學戲弄，如當他謝飯禱告後，甚麼饅也沒有了，魚只剩下魚骨。他也不會發怒，因越發怒就越被玩弄，只是微笑，勺過飯，澆上饅汁便吃了。他們玩了數次後，因沒新意便不再玩下去；記得在第四次時，自己闔上眼祈禱時，聽見一位同學阻止其他同學再玩，說，他只是像跟他爸爸說話，不要玩啦！當我開眼，看見說不要玩的那位，正是曾玩得最厲害的人。很感恩，這是經歷神同在的體驗。



1986 年因在西貢搜得大麻種植場獲九龍總區指揮官嘉許

出學堂後，像賢兄面對很大的工作壓力。記得一次，他仍是新人，甚麼「規矩」都不知道，看見需要拉的人便拉回警署問話。一次，他拉了一些其他人認為不該拉的人，上司和同事都責備他，還以為他是「反貪組」（警隊於六十年代成立的小組，專門打擊警隊內的貪污瀆職行為，在 ICAC 成立後便解散）。但經過仔細調查後，得知像賢兄不是反貪部門派來的，他只是一名「耶穌佬」。為此，像賢兄捱過一些特別艱苦的日子，常被派去站崗。當時，通常站崗時段是 2-4 小時，但像賢兄則經常因「人手不足」而要長時間站崗，午膳也要站崗，直落 8 小時，不可休息。為何他不作出投訴呢？他說：「Order is order」。再問他：有抱怨嗎？像賢兄坦誠的說：「有！」「還想離職！」但當時像賢兄有一位待他非常好的警司，他接到像

賢兄的辭職信，便與他面談，說：「阿曾，其實這世界無論那裡都是黑暗的！你即或到外面工作，也一樣黑暗啊！警察部很需要你這樣的人，再嘗試吓，給你幾個月時間，若幾個月後你仍然認為不行才走？好不好？」感謝主，就這樣被挽留下來。

某天晚上，他負責在現今紅磡火車站附近一帶巡邏，一個人也沒有。於是他問上司為何派他去沒有生命，沒有財產，只有停屍的地方？上司卻說：「Order is order！」於是順服去做。某一星期當夜班，只有星與海，如此安靜，像賢兄突然領悟到這樣環境下當更，原來是非常好的靈修時間。這樣，他「行必」過程變得非常美好，與神同行。某天，像賢兄看見一名形跡可疑的男子拿著兩大袋東西往山谷村方向行（即今日山谷道。昔日的山谷村是黃賭毒集中地，警察也不准許踏足）。像賢兄於是上前截停和盤問他袋內是什麼物品？那人並沒有回答，懇求放他離開便會給袋中一半鈔票予像賢兄。他斷然拒絕地回應：「我有薪金，每月 \$240，不用給我錢，我只想知道你那兩大袋是甚麼東西？」那人繼續說：「你真可能不知道有多少錢！」便把袋子打開，滿是鈔票，相信有數十萬元之多，「看！我給你這袋，讓我過你這一關！」像賢兄卻說：「我而家有證據拉你！你賄賂我？！這些一定是違禁品！」於是像賢兄便把他拘捕並押回警署，之後再檢視另一袋物品時，原來全是毒品海洛英。其後，無論署長、刑事督察等都非常緊張並漏夜返回警署跟進。有同事揶揄他為何不稀罕這數十萬？收下不是一世無憂嗎？因像賢兄的秤把編號最後的數字是「8」，自始便被嘲笑為「癡線 8」，因為豈有人不愛錢！經過這事像賢兄再重拾使命，不再懷疑工作的價值，也沒有再想過辭職了。

像賢兄不受金錢誘惑，全因他從聖經明白做人的原則及從學堂學識法例。再者，他執勤時一絲不苟，給人留下正面印象，也成為榮耀基督的美好見證。又有一次，他穿著軍裝巡邏，竟有人明目張膽地在他面前賣「字花」（類似現今的六合彩）；他不可能假裝看不見，便將該人拘捕帶回警署。回到警署後，那位賣字花的人竟然誣捏像賢兄，說因為他沒有按要求給 20 元便拉他。同事聽見此事，本打算落簿處理並知會上司。怎料，那位督察上司聽到後，詫異地說：「佢貪污！別人貪我會信，他貪？他連整袋錢也不要，怎會貪那區區 20 元？」於是把那位賣字花的人叫來，嚴厲問他為何要「屈」曾像賢？他便和盤托出，說：有人想要加害他。事件澄清後，像賢兄沒有憤怒，也沒有感到受屈，或認為要把加害他的人抽出來，他認為他做事不是為自己，在職場上務要忠心，加上耶穌既已為他死了，他的人生只為「活出基督」，其他也不重要，他仍然努力做他應該做的事便足夠了。

像賢兄 1970 年升第一級，即工作 11 年後，之後再過 17 年再升一級。他認為自己能升級，的確是跟他工作表現勤力，破過很多大小案件有關，也因為有不同上司賞識而獲推薦；然而，若不是有神的幫助，便不可能成功。警察生涯不易度過，但神有滿滿的恩典。以 PTC (Police Training Contingent，機動部隊訓練營，即 P T U 的前身) 為例，他做警員時入過 4 次，做沙展時入過 2 次，較其他同袍為多。其中一個原因，是當他到了某個環頭，有人知道他就是那位「耶穌佬」，便不喜歡他，把他調往 P T C。他卻樂意順服神的安排，認為神有帶領。

記得某年進入 P T C，當時沒有如今的訓練嚴格。某天，在一個拜關帝的儀式中，有一位懂「神打」的同事在眾人邀請下便耍幾招表演，他拿著「切燒肉」的刀揮舞起來，用刀在自己身上斬了幾刀，只有數條「長痕」卻沒有受傷。但到了像賢兄面前，那同事卻呆了，身體的血竟突然噴出來，也染在像賢兄的身上。當緊急送他入醫院後，上司們問那位同事，為何以前耍得不錯，竟然失手？他說：「我不知為甚麼，行到『癡線 8』面前，見到他頸項的十字架，感到那力量離開身體，然後感覺身體疼痛，便失去知覺。」因為這樣，所有督察、沙展，都跑到像賢兄那裡，要買他的「十字架」，本來只是值幾塊錢，卻被「炒」到百幾貳百塊，但像賢兄也沒有賣掉。他跟同事們



88 至 93 年擔任學警教官

說：「這十字架只是物質。對方的邪靈見到這十字架，想起耶穌基督便懼怕，離開了他的身體，便受傷了。若你們不信耶穌，給你十字架也沒有大用處。」自從這次後，P T C 操練時，上頭不再容許同事戴項鍊，尤其是十字架。

記得當年，因為廉政公署成立，油麻地警署有一半人已被廉署拘捕，像賢兄也從別的警署調來替補。所以上級召集所有同事來說：「我們要拜關帝，求關帝保佑。」於是要求有階級的都夾錢拜關帝。但像賢兄堅持不夾錢，他們威嚇說，若不夾錢，怎能令下屬順服？他們建議緩衝方法就是像賢兄把錢放入福利箱，他們由福利箱取回便是。但像賢兄仍堅持不夾。他們非常生氣，彙報此事給最上級。上級問那人是誰？他們說是「癡線 8」；上司問：「是否姓曾？」他們說：「是。」上司非常緊張，說：「拜關帝時不可讓他留下，給他 time off 或 leave，叫他不要在差館，因這人出現，關帝就不會『靈』的！」原來這位警司知道十多年前有同事「玩神打」失敗受傷那件事，當時他是見習督察。

像賢兄晉升級為警署警長也有很奇妙的經歷。當時他已是第三次參加面試，經過 35 分鐘的提問長官們問到最後一個問題：「我們只有 50 個位，見升級的有 150 人，為何要給你升職？」像賢兄說：「好簡單，因為我是基督徒」。他們彼此相望，不明白他所說。像賢兄繼續說：「因為我是基督徒，我的工作交代不單只向人，還要向神。因此，我當更時不會躲懶，夜尾不會瞓。當差那麼久，我一天 sick leave 也沒有拿過。」長官們問他：「有甚麼支持你所說？」像賢兄繼續回答說：「你

們看我的 file，因為勤力工作得到很多讚賞，還有，我若『蛇王』，我的神知道，因祂看著我；我要向我的神交賬，我對得起神，我便對得起我們的警務處長，也對得起我的上級，所以我值得升級。」於是長官們打開他的行為簿，彼此點頭，這樣，成了一個見證。

當像賢兄參加「時沙」晉升課程期間，每位學員都有 45 分鐘自選題目演講，選材範圍不設限制，但不可有宗教的議題；其間同袍會以嘲笑、揶揄、刁難等來測試講者的應變能力，而講者不可停止並需要繼續演講。像賢兄卻想利用是次機會，講一些吸引同事認識神的內容，便預備了 45 分鐘論「以色列復國」，從亞伯拉罕說起，論到人性的詭詐，還有很多神蹟奇事，印證聖經的可信性等，因為時間關係，還未完全講到以色列復國，所有人都聽得非常入神，大家不但忘記了要扮演挖苦的角色，還要求他講下去，這樣便說足差不多 1 小時。之後，他們認為像賢兄有教學天分，建議他留在警校任教，這也是他退休前的重要崗位。

## 給警察同事們的勉勵

最後，像賢兄對基督徒警察作勸勉：「無論昔日或今日，當值時都會有不同突發事件發生，但相信神必幫助。所以，他每次當更前，都必定有邀請同事們一起禱告的習慣。記得有一次當村巡更，臨收更前，有人報案，聲稱在西貢白水碗荒郊處發現大麻，於是和他們趕往調查；但因

天色漸黑，現場的野草跟人高度相若，如何才能找到大麻呢？找了一段時間後，有位同事跑來說：「曾 Sir，不如我們禱告啦！」像賢兄說今早不是祈了嗎？同事卻表示已轉中更。於是和他們一起禱告，內心非常平安。祈禱中像賢兄突然想起大麻吸水力非常強，便向著唯一的一條溪澗的方向尋找，結果就找到了百多棵大麻。很多人都奇怪為何像賢兄可以找到？除非是他種的？但他的同事見證說：「我們是祈禱後立刻找到！」像賢兄再重申：「我們的神真的，很值得相信。」期望基督徒警察工作時要倚靠神，未信主的同事也值得追求認識這信仰。

93 年退休時與首位華人警務處長李君夏合照





## 百味人生

### (一) 基督徒也不外如是？(許淑芬牧師)

常聽到有人感嘆：基督徒也不外如是？這句話夾雜了失望、諷刺、難過，他們可能對基督教沒有好感，又或聽見甚至看見基督徒的壞見證，流露負面情感。更甚者，有人懷疑信仰，憤怒退出這個群體…。

但每個人都要為自己的決定負責，指責他人還是解決不了問題。加上問題既不在責罵者身上，其責罵變得毫無價值。因此，竭力幫助自己經一事、長一智，才是幫助自己在這事上得到長進。

筆者曾認識一位年過七十的男士，他埋怨和騷怒上帝，以致離開教會已有五十年的日子。問他所為何事？原來是為了一位自稱基督徒的上司，以惡言辱罵他，甚至令他失去飯碗。他內心的痛恨無法宣洩，便遷怒於神，離開教會作為報復行動。筆者與他相遇，連續探望他數次，過程中他分享一生的際遇，筆者細心聆聽、沒有批評，只同感他的苦困，並替他不值因騷怒那人，卻失去從神而有的平安喜樂。結果在某天，他平和且帶著一點的幸福感跟我說，他會在住家附近找教會，重新認識神。筆者為他感恩，他想通了，就能對人對神有較清楚的定位。

是的，若我們把眼光定睛於人，失望是在所難免；若能從所遇見的人事中找回自己，知道自己情緒的由來，要知道每個人也會死、世界的事也會成過去，要仰望的，是那永不朽壞和永存的上帝，便能在人生路上找回支持點，不致迷失。

但願你我每天自我省思，有沒得罪人得罪神之處，要回轉求主幫助！也要謹慎、守護自己的心，勿讓無關緊要的人事，阻礙您與神的關係，也阻礙您該享有的平和與幸福！



## (二) 我與神同行 (陳慧思 Cindy)

面對或順或逆的人生，我都要堅持與神同行。

我現駐守元朗警區。加入警隊雖日子很短，但深深體會到與神同行，不但合乎神的心意，亦蒙神的保守。

加入警隊是我的志願，為此，我花盡不少心機，做了許多準備功夫。於 2016 年下旬，自覺準備充足，便夥同「Study Group」的朋友一起投考警務督察，記得完成最後面試後，我滿懷信心地等待成功的消息。第二天，我行山後接到朋友成功



被取錄的喜訊，自己的心立時直往下沉，因我整天沒有收到招募組的通知便認定自己失敗了，過去的努力白費了，心裡充滿了失望與不甘。當晚我茶飯不思，哭光了一整盒紙巾。一夜難眠後帶著疲乏身軀上班，早餐也沒心情吃。就在這時，招募組致電通知我被取錄及下星期一須前往簽約，我瞬間化悲為喜，頓感肚餓，立刻買麵包充饑！原來昨天招募組曾嘗試聯絡我，只因我行山後電話沒電才延遲通知。

進入學院受訓，我初時抱著得過且過的態度，最終換來的結果是「Back Squad」（俗稱留班），可算是咎由自取。「Back Squad」不但意味著我不可與「同期」們一起畢業，還代表著我將會備受各方「關顧」，稍一不慎便會被踢出校。此外，居住的宿舍需騰空給人，我須要搬回面對著警校道的宿舍，看見「同期」師兄妹操過警校道的情景，箇中滋味真是難受喲！更傷感的是搬回宿舍的第一天遇著滂沱大雨，雨水「嘩啦啦」地沿著樓梯往下流，我的處境有如「屋漏更兼逢夜雨」。當其時，一位戰術訓練教官勸勉我，人生際遇時好時壞，



時高時低，吩咐我要泰然處之，永不言敗。是的，人生如過山車，接下來我立志重新發力，不再「蛇慄」，不再稍存僥倖。我最後考試及格，順利畢業。在學院的日子，因著密集式的訓練，接踵而來的考試，令我無時間思考。現在回想，「Back Squad」何嘗不是一件美事，是神給我的功課，磨練我的性格，修補我的不足，預備我日後執行警務工作，服務社會大眾。我當警察前已是基督徒，因此在學院亦不忘參加週一晚的以諾團契，即或身體疲累或功課繁密，從中真是可以得到從上頭而來的幫助及肢體的支持，尤其是在我「Back Squad」的時間。

踏出學院，穿起制服的第一天，對我而言頗難適應，簡單如取槍入彈這平常工序也不習慣。在巡邏小隊工作，大部分案件都很鎖碎。令我最深刻的是一宗企圖自殺案件，事主較早時站近窗旁企圖跳下，幸好太太拉住他的手阻止他。調查後發現事主是一名長期病患者及患有抑鬱症，有企圖自殺紀錄及有社工跟進。當事主的太太在醫院向我透露事主曾返教會，我和沙展走到事主面前。他正哭個不停，我表示可為他祈禱，他哭得更厲害，看似被我的說話觸動。我溫柔地勸勉他生命寶貴，建議他尋求教會朋友的幫助，他點頭看似接受我的勸告。之後，同行的沙展笑說：「Madam，見你平時咁惡，剛才竟然幫人祈禱，真係估你唔到！」我亦笑著回答：「乜我平時好兇狠咩？其實我都好仁慈㗎！」原來沙展被我平日工作時嚴肅的外表蒙過了。沙展接著表示他太太

也是返教會的，我即時順勢邀請他跟太太一起上教會，尋找生命的真諦。從處理這宗企圖自殺案件中，令我看到神的安排實在奇妙。

誠然，與神同行的人並不保證事事順景，路路暢通，但卻可以經歷神的同在及保守，哪怕是面對今天繁重、艱難的警察工作，這是我的經歷，亦是我希望分享給大家，彼此支持及勉勵。



### (三) 起起落落 · 喜喜樂樂 (鄧志廣)

我的人生起起落落，也喜喜樂樂。以下是我成長過程中曾經經歷神的幾件難忘事件。

我的父母是中港婚姻。我於七十年代初在國內出生，父親在港謀生，每年只能見他數次，彼此關係疏離。在我六歲的某天，父親突然接母親和我及三位兄姊從國內來到香港。我懷著美好憧憬，結果落差很大。原來六口子是寄居在

親人的客廳，受盡白眼。翌日，我們不得不搬到鐵皮屋居住。生活迫人，媽媽外出掙錢養家；爸爸因患上了鼻咽癌，留在家管教子女，有理無理都辱罵體罰，令我對父親的怨恨漸漸增加，即或次年父親病逝，仍然未能原諒父親。



後來，母親帶著我們搬到臨時房屋居住。一次，我流連街頭，正興高采烈觀看醒獅表演，突被一群街童截住並強迫吃指天椒，在沒有反

抗能力下只能屈服。我不甘受辱，決心勤練體能。加入警隊後，因樣貌及身型酷似亞諾舒華辛力加，因而得到「舒華」的外號。

會考成績不理想，因而感到自卑，前路迷惘。我經常思考人生的意義？直至 1991 年，得到小學同學的邀請參加了一場佈道會，我猶記得牧師引用〈聖經〉約翰福音三章 16 節經文：「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」我單純的相信，生命便起了變化。我深信天父是皇，自己是神的兒子，即是皇子。舒華從信仰中重拾自信，並在教會邂逅到今天的太太。工作方面，我曾協助母親收拾垃圾，其後轉任看更，因工作勤奮，結果得到賞識，很快便晉升為助理主管。深知看更不是終身職業，薪酬不足以養家，我便萌生轉工念頭。在 1992 年毅然投考警察，但兩次都不合格，直至 1994 年向神祈禱，結果第三次投考才獲取錄。好事多磨，在進入警察學校（現稱警察學院）前一週，因靜脈曲張致劇痛，每天靠吃止痛藥才可緩步行走，就是這樣開始辛勞的學警訓練。感恩的是班主任是一位基督徒，鼓勵學員參加以諾團契專為學警而設的聚會，我在艱難中得到幫助，失意時得到支持。每天靠著主，一步一艱辛下完成訓練課程。感謝主！在十二班學員中脫穎而出，考得全線第一名，奪得「薛富杯」（俗稱「金雞頭」）獎項。而我的靜脈曲張在畢業一年後才做手術，從此不再受此症困擾。

畢業後我被分派到警區工作，而且很快便適應工作，重重艱難都一一捱過了，亦開始自我感覺良好，這樣便漸漸減少崇拜和團契生活。直至遇到一名要求苛刻的上司，舒華感覺吃力，更出現失眠的狀況，情緒跌至低谷。感恩的是身旁基督徒提醒和邀請我再參加崇拜和團契，每天和太太一起禱告，渡過這段艱難的日子。在工餘時，重拾聖經細讀，又自學結他，這樣便奠定日後事奉神的基礎。而我亦學懂謙卑下來，事事盡心盡力，不久便晉升為警長。晉升後，在 2014 年調職到槍械訓練科任教官，教授學警射擊技巧。因勤奮、主動、盡責，工作雖辛勞但幸得上級欣賞，再委以重任，並被挑選到國內教授公安教官射擊技巧和戰術運用等。上司的重用卻大大增加了壓力，為此我曾連續三天不能入睡，身心靈乾枯，更要接受以諾團契的臨床心理輔導。其後跪下向神祈求神的旨意，最後向上級反映實況並申請調職。感謝主！不久便調到另一新職位——學校聯絡主任。此崗位是我首次接觸的，要籌辦很多警民活動，又可以去到不同的學校與學生分享。因著無私盡責的付出，在 2019 年 4 月，我晉升為警署警長。

對父親憎恨藏在內心多年。我參加以諾團契的「青年大使訓練課程」時，牧師鼓勵參加者寫信給一位自己憎恨的人時，想起了病逝的爸爸，執筆時腦海浮現曾暴力對待自己的爸爸，漸漸明白父親在生活緊迫和患病的境況下，才會這樣對待自己。因著主耶穌的愛，學習了饒恕，在信內饒恕了父親過往對待自己的行為，內心便釋懷了。

回顧過去的人生，童年階段生活艱難，由國內來港以為可以過較好的生活，結果卻失望。過往讀書得過且過，成績差勁，幸認識主耶穌後，改變了自己學習的態度，更在工餘時間不斷持續進修。昔日與神的關係離離合合，人生起起落落。但當全心順服倚靠神後，即使同樣會面對困難，被人挑剔阻攔，神卻有另一出路給我，現在每日都喜喜樂樂地活好每一天，靠主得力，榮神益人。





## 職場哲學（二）：待人接物

# 人生有一理通百理明的智慧

### 待人接物

我們既然知道基督徒的「生存目的」並非追求快樂、名、利和權力，乃是要「榮神益人」，那麼我們應該怎樣在生活及職場上待人接物，實踐「榮神益人」的目標呢？我們需要「同理心」！

### 同理心



「同理心」（empathy）即是將心比己，易地而處，嘗試將自己代入他人的處境，了解對方的思維與出發點，方便處

理問題或提供援助時，可以對症下藥，事半功倍：

- 情緒有問題的，例如失意、失敗或失戀 — 用適當的言詞安慰；
- 身心靈需要幫助的，例如個人或家人患病 — 施予引導與援助；和
- 有要求的，例如轉職或財困 — 建議適應方法與指引。

要知道，用我們個人的有限知識、經歷及思維去和處理他人的情況，未必能夠迎刃而解，所以我們要：

- 尊重對方，用心聆聽；
- 用「同理心」理解；
- 針對他人的情況提供客觀意見參考及協助；
- 考慮如果我們在同一困境的話，我們會期望什麼忠告與援助；
- 考慮在這個情況之下，耶穌會做什麼 (what would Jesus do) 及耶穌不會做什麼 (what wouldn't Jesus do)；和
- 對於自己的時間、能力與資源無能為力的問題，要轉介或另覓適當渠道或輔導。

## 撒馬利亞人的比喻

耶穌在路加福音 10:25-37 用了一個比喻，教導我們怎樣做一個良好的基督徒榜樣：有一個人在路上，落在強盜手中，賊人剝去他的衣裳，把他打個半死，就丟下他走了。偶然有一個祭司從這條路下來，看見他就行過去了；又有一個利未人經過，見到傷者，也照樣走了。惟有一個撒馬利亞人來到，看見傷者就動了慈心，上前用油和酒倒在他的傷處，包裹好了，扶他騎上自己的牲口，帶到旅店去照應他。第二天還拿出金錢來，交給店主，說：「你且照應傷者；此外所費用的，我回來必還你。」

祭司和利未人都是尊貴的以色列人，然而可能因時間、恐懼與防範埋伏陷阱種種原因，對受害者視若無睹；然而有一個被以色列人鄙視的撒馬利亞人，見到傷者的需要，便不顧一切，向他伸出援手，為他療傷，減低他的痛苦；送他到安全的地方之後，才處理自己的事務，還答應旅店東主，他會回來承擔傷者的使費；這就是一個基督徒的典範，無論對任何人，不單是親友，還有陌生人，甚至仇敵，都要以愛心善待，凡事要「降低期望和高度付出」（under-expect and over-deliver）。

今天世上的問題就是有要求的人「期望太高」（over-expect），而回應的人，「馬虎了事」（under-deliver），引致社會有很多鬱結、怨恨和不滿情緒。

如果我們待人接物「降低期望和高度付出」，超過對方的預期，自己便會問心無愧，心安理得之餘，亦可以減少對方的投訴。

## 靈巧像蛇，馴良如鴿

另一方面，因為世代邪惡，人心險詐，我們縱然善心對人，然而可能被人利用或陷害，所以我們要用「同理心」了解對方找我們幫助的因由，然後用兩手準備的心智回應。

耶穌在馬太福音 12:16 說：「我差你們去，如同羊進入狼群；所以你們要靈巧像蛇，馴良像鴿子。」因此我們一方面要「馴良如鴿」對人，而另一方面要「靈巧像蛇」，防備我們被人濫用我們的愛心，即是「害人之心不可有，但防人之心不可無」！如果有懷疑的話：

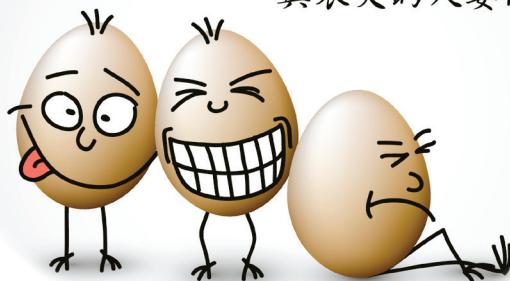
- 儘量不要負上任何法律責任或作出擔保；和
- 避免借出任何金錢，如果借出的話，不要期望對方會歸還。

## 與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭

此外，保羅在羅馬書 12:15 鼓勵我們要：「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」這也是「同理心」的一個重要因素。

與喜樂的人要同樂

與哀哭的人要同哭



約翰福音 11:1-44 記載馬大、馬利亞和拉撒路三姊弟是耶穌的至友，拉撒路因患病死亡，耶穌後來將使他復活。然而拉撒路死了四天被埋葬之後，耶穌才去到他們的家中；馬利亞見到耶穌，就俯伏在祂的腳前，哭訴說：「主啊，你若早在這裏，我兄弟必不死。」但是耶穌看見她哭，並看見與她同來的猶太人也哭，心中沒有胸有成竹地微笑對他們說：「你們放心，我現在會將他從死復活！」耶穌只是與他們一同悲哀，心裏悲歎，憂愁而哭泣，然後才使拉撒路復活，這就是「同理心」，亦是我們為人處事的應有態度！

## 結論

「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」（路加福音 6:31）



## 職場交叉點 操

# 贏在 起跑線

在上期的〈諾言〉中和大家論述到「落場無父子」，文章提及凡事全力以赴，力爭佳績。而起步點則非常重要，正所謂「贏在起跑線」。然而，各人起步點不同，若在過程中失誤，即或起初「贏在起跑線」，最後卻「輸在終點線」，值得嗎？

警察工作壓力甚大，社會、市民，對警隊有高度期望和要求，還有家庭、進修、升級等問題讓人喘不過氣來，心力交瘁。而世衛將 Burn-out 歸納為〈國際疾病分類〉的疾病之一，視作為「職業現象」，中文稱為職業過勞。所以，我們為了自己、家

人、警隊和社會，就要好好安排作息時間，才可跑到終點。我們嘗試透過恒基兆業創辦人李兆基先生 80 多年來的拼搏人生來學習如何「贏在起跑線」。

李兆基，人稱四叔於 1928 年出生於金舖世家，12 歲時便學滿師成為金舖掌櫃。在 20 歲時決定帶著父親給他的 1,000 元，隻身來港打天下。於 1973 年成立恒基兆業，工作到 91 歲才宣佈退休。四叔以 2,496 億元身家於香港富豪榜排名僅次於李嘉誠，曾在世界富豪榜上排名第 29。四叔於 2019 年 5 月 28 日在股東大會後，和與會的記者分享到幼年從〈四書〉之〈大學〉其中一段作為自己的處世座右銘：「知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」並綜合成六字真言：「止、定、靜、安、慮、得」提醒自己，做事要一步一步來，才不致陷於困局，亦令做事有條理和層次，這為他後來營商成功帶來不少啟發。

(資料節錄自維基百科)

四叔的六字真言和〈聖經〉以賽亞書三十章 15 節經文「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩」的教導有著異曲同工之處。今天很多人在忙亂追趕，以致精疲力盡，甚至 Burn-out，原因就是不能夠『平靜安穩』。

原來，我們常掛在嘴唇的一句話：「唔急要快」或者

「急加快」，並不是最好的處事方法。欲速則不達，過於急速，往往達不到目的。在看似落後的時候可能正在留力適時再趕上，看似退步也可以當作進步，正是退一步更看到海闊天空。以射箭為例，弓拉得越後能量越強；接著看看農夫在插秧時，每插一棵秧後便退一步，結果便將稻田插滿了。這兩個例子讓我知道任何成功都按著其時間表及有跡可循，須要按步就班。話說筆者曾光顧一粥麵專門店，被店內廣告吸引，廣告是這樣的：

【粥、麵之美，一切都在於時間、火喉的掌握。】

烹調粥、麵，剛巧在「快、慢」兩個極端。粥，要用長時間慢火烹調，少了半句鐘，開不了米花，便不成功。反之，麵食講究的是瞬間準確拿捏麵的韌度，多數秒鐘，失去嚼勁，便不到家。

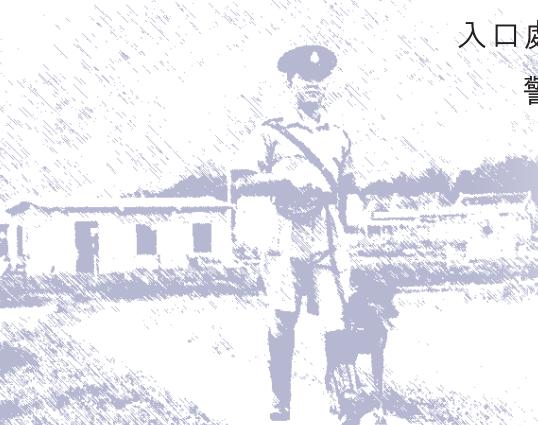
「贏在起跑線」只是起始點，過程長短不一，如何堅持打拚到終點，就要懂得按步就班，循序漸進，如李兆基先生的安生立命之道；拉弓射箭的過程；農夫插秧，以退為進；煲粥煮麵的時間控制等，都讓我們明白到「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」（傳道書三章 1 節）當知道急不來，才懂得把握當下，按時結果，這樣便可「贏在終點線」。



## 警隊的好幫手 — 警犬

常言道：「狗是人類最好朋友。」駐守警犬隊的領犬員有最深刻的體會，無論街道巡邏、搜索救援、人群管理、偵測炸藥及毒品，都會與「拍檔」緊密合作。現役執勤警犬多達一百多頭，會因應牠們不同品種的專長，安排相關工作，但原來在 1949 年警犬隊成立初期，只有四頭德國牧羊犬，專責邊界巡邏。

由於警犬巡邏有效和成功，警隊其後陸續擴展警犬隊的規模。現時位於北區沙嶺的警犬總部，佔地二萬多平方米，有專為警犬而設的醫療手術室、配種中心及訓練場地。警犬起居倉平均面積有十二平方米，讓每頭警犬都有充足的活動空間。為表揚警犬一生服務市民，近總部入口處設立紀念園，並藉紀念碑上的警犬名牌以悼念在服役期間逝世的警犬，可算是警犬的「浩園」，牠們的骨灰會由負責的領犬員撒在紀念園綠油油的草坪上。



小朋友在上幼稚園學習之前，家長們多會讓他們到坊間 Playgroup，以刺激他們的視覺、聽覺，觸覺等。原來幼年警犬亦有類似安排。在接受正式訓練之前，會給予玩具培養牠們噬咬的慾望，又或者播放環境雜聲，以刺激牠們的感官。繼後，犬隻須接受為期至少十五週的訓練，並通過考核才能畢業成為服役警犬，但會容許少數未達標的犬隻「back squad」（留班），最後平均有百分之三十的犬隻未符合標準而退出。畢業後半年，警犬會返回警犬總部接受上「Refresher Training」（進修課程）及作出評核。

警犬雖然沒有職級和編號，但會有名字。警犬的取名主要有兩個途徑，如是市民捐贈的，通常都會保留其原來的名字；如是警隊自行培育的，警隊通常都會替其取名，如有警犬退役或死亡，其名字會重新套用在新入伍的警犬。通常，領犬員的英文名會取自其拖領警犬的名稱，所以有女隊員被稱呼為 Don，男隊員的英文名為 Bonnie 亦不為奇。

現時警犬有不同的品種，當中不可不提的是比利時瑪蓮萊犬，這種犬隻易於打理，而且壽命長，服役年期比起德國牧羊犬亦多出兩、三年，性格勇猛，活動起來更加矯健、跑速亦更快，因此通常用於反罪惡巡邏工作。話說 2010 年長沙灣警署一隻瑪蓮萊警犬 Antje（安琪），夜間在警署狗房的籠子逃出，個多星期後被荔枝角九華徑舊村的熱心村民發現其影蹤，通知

警方尋回。原來舊籠子沒有封頂的設計，過往未試過有警犬逃脫，而當時新引進的瑪蓮萊犬彈跳力較其他警犬品種為強，難怪可以一躍而過自己身長兩倍多高度的籠子。

退休後的警犬又是否可以「享清福」呢？在一般情況下，原來負責的領犬員可優先申請領回家中飼養，如沒有作出申請，有興趣領養退役警犬的市民可向警隊申請。除了居住環境外，申請者的養狗經驗也是審批的關鍵。警犬在牠們精壯的日子為社會作出的貢獻，我們都希望退役的警犬能送交給有愛心、有責任、有養狗經驗的家庭頤養天年，以報答牠們的付出。





## 警嫂好介紹 King E

# 冰冰涼涼大放送

在炎炎的夏季，天氣熱得令人有點兒難受了，悶熱天氣每每超過攝氏 30 度，若遇上落雨，濕熱之氣上騰，更令人喘不過氣來。還是躲在家裏嘆下冷氣，食下甜品就好了。

就讓我和大家分享以下健康的甜點喇！

## 西瓜益力多沙冰

**材料：**冰西瓜粒一碗（將買回來的西瓜去皮切粒後，放入雪櫃冰格內冷藏）、益力多一瓶。

**做法：**將西瓜粒和益力多放入攪拌機內打勻即可。

這個甜品不但美味也很健康，因為益力多有活性益生菌，西瓜冰含膳食纖維，亦可減低益力多的糖份 大家可試試看啊！

西瓜、菠蘿、蜜瓜等水果除了可做沙冰外，也可加入原味乳酪一起打勻後冷藏成為雪糕，或倒入模具自製雪條，在炎炎夏日下享受，好味之餘又有特色，大小朋友都歡迎。

## 椰果椰汁芒果露

材料：椰果一份（攪拌機打碎），新鮮椰汁一份（可用罐裝的），芒果肉兩份（一份打汁，一份切丁）

做法：所有汁液拌勻後加入椰果芒果丁，拌勻放入雪櫃雪凍即可，滋味無窮。

如若想有些飽感的話也可做沙律代餐：蘋果兩個連皮去芯切粒、菠蘿切粒、粟米粒、紅腰豆等，加少許沙律醬調味即可，或可加些火腿粒、熟蝦肉等，味道更豐富。





## 身心保健 徐羨容姑娘（以諾團契輔導員）

身心保健



願你平安

現今的社會、家庭和人際間，都很需要平安！「平安」一般是指身體安好，無病痛無意外發生，往往與外在環境有關；也有一種平安是超乎環境的，就是內心的平安，聖經中提到的平安（希伯來文 Shalom），更指向一種完整、至善及毫無欠缺的狀態，一種人際間的和諧良好關係。

在平順的日子感到平安很容易，但面對艱難逆境時，如何也有內心的平安呢？

首先要接受逆境的事實，放下埋怨，沈著面對，不逃避，不怨天尤人，將自己的應變能力發揮出來，好好保持身體在健康狀態；要明白人生順逆就如心電圖的起伏一樣正常，只有無生命氣息時的心電圖才無起伏。

其次要有正向的信念支持自己積極面對，視艱難為挑戰，逆境為考驗；遇強愈強、疾風知勁草、明天會更好，迎難而上。

結了婚的，夫妻要同心面對困境，多體諒少批評，彼此成為對方的支援。單身的也最好有朋友相扶持，因為「兩個人總比一個人好，… 若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。」（傳道書 4:9-1）

此外，也不要讓負面思想無限放大，災難化了事件；不要讓內心的仇恨滋長，變得苦毒；更不要將不快情緒發洩在其他人身上，禍及無辜。這樣就可問心無愧，減少無謂的心理負擔。

不可少的一件事，就是安靜下來，坦然面對內心的情緒，將憤怒、擔心、委屈、挫敗、誤解、無助…，向信任的人和永在的神傾訴，紓解心結。

我們當然希望困局有預期的出路，但「即或不然」，仍要繼續信靠神，在艱難中不失盼望，作美好的見證，深信賜平安的主必與你同在，「隨時隨事親自給你們平安！」（帖後 3:16）。



**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.enochhkp.org.hk">www.enochhkp.org.hk</a>		
<b>電 郵</b>	office@enochhkp.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》