

諾言

2021年第一期

警察以諾團契

無論走到
那裡,也要
帶上自己的
陽光!



加油!



人物專訪

連寶燕
Terrie



© 2021
11

目錄

以諾人物專訪	3
無論走到哪裏，也要帶著自己的陽光 (連寶燕 Terrie)	
百味人生 (一)	10
神大愛 (許淑芬牧師)	
百味人生 (二)	12
神的大恩典 (家明)	
百味人生 (三)	16
總有祂旨意 (小兒)	
百味人生 (四)	20
神呀，你在哪兒？ (Wing)	
職場智慧攻略	23
職場『斷捨離』 (麥文本)	
職場交叉點	26
蜜蜂與蒼蠅 (白千層)	
小巡捕扎記	28
大醉俠與小姑娘 (陳總)	
警嫂好介紹	30
Yummy Yummy 好好味 (King E)	
身心保健	32
耐心等待，積極生活 (徐羨容)	
以諾家分團分區聚會一覽	34



以諾人物專訪 連寶燕 Terrie

無論走到哪裏， 也要帶著自己的陽光



「小墨」是一位插畫家的筆名，在社交網站廣為人知，她的專頁累積了不少「粉絲」，筆下的主角是一位笑容可愛的孖辮女孩 - 「花妹」。簡單的線條，繽紛的色彩，配上正能量的字句，她獨具一格的畫作猶如俗世中的一股清流。然而有多少人想到原來「小墨」是現職總督察 Terrie 呢！

服務警隊三十多個年頭，從女警晉升至總督察，Terrie 將於今年退下火線。回顧過去，她以「無悔」來形容警務人員生涯，因她是充滿感恩，以堅定及無憾的心態去完成每件工作。

職場路

Terrie 在未加入警隊前已是一位基督徒，縱然曾有段時間沒有返教會，她從沒有離開過信仰。信仰能帶給她平安，事實上這份平安也引領她走過這段職場路。Terrie 憶述她加入警隊可謂是無心插柳，因當時電視正熱播劇集《新紮師兄》。看到劇中非一般的學警宿舍，想到學堂教官可能有如梁朝偉般帥氣，加上她在徙置區長大，常遇到壞人及違法事情，她認定只要成為警察便可以貢獻社會，將壞人繩之於法。憑著這簡單直接的信念，Terrie 加入了警隊，邁向她人生的一個重要里程碑。

成長及進修路

踏出學堂，性格含蓄內斂的 Terrie 較少參與同儕間的一般社交。自覺專業知識及英文能力不足，她把時間花在進修上。她記得有一位長官曾邀請她參與一次準備晉升督察的 study group，在課堂中她被要求即席以英文演說「蘋果」的題目，她立時啞口無言，呆站兩分鐘說不出半句話來，頓時面頰像蘋果般發紅。自此，她知道自己的不足，便開始了「我要讀書」的念頭。

她知道如要在工作上有所發展及晉升，最重要是先裝備自己，因此她開始在英國文化協會進修英文。她在出 Vice (特別職務隊) 時期認識的外籍長官建議她申請四個月的有薪假期前往英國遊學，還建議她申請調到商業罪案調查科工作。就這樣只有兩年差齡的 Terrie，在沒有考慮太多的情況下作出申請。在英國回來後，便順利調往商業罪案調查科工作。

在職場初期的順境，除了多謝那位外籍上司的鼓勵及支援外，Terrie 還要感謝一位給她機會改變自己一生的女警司應太。話說初到商業罪案調查科工作時，得悉警隊員佐級同事可以申請在職有薪修讀恒生商學書院 (於 2018 年升格為香港恒生大學) 的兩年文憑課程，她於是毅然申請。由於申請者眾，成功入讀取決於面試的表現。Terrie 在初次面試時，當年的主考官應太質疑她申請到商業罪案調查科工作，只是為了能獲得有薪進修的機會，便拒絕了她的申請。第二年，Terrie 再次申請，應太仍然是面試官，她質問 Terrie 去年申請已被拒絕，今年為何仍要申請？Terrie 誠懇地回應，只要警隊能給予她這個機會，她必定會用一生回饋警隊。就是這樣，她的申請成功了。廿多年以後，Terrie 在街上偶遇應太，應太還能叫出 Terrie 的中文名字。就這樣應太成為了 Terrie 的契媽，也是 Terrie 「小墨」的忠實粉絲。

完成恒商課程後，Terrie 的進修之路沒有停下來，她報讀了中文大學六年的兼讀學位課程。由於她的正職是警察，面試時考官對她能否完成課程產生疑問，但最後被 Terrie 的決心打動了。就這樣，從幾百名報考人中，經過遴選最後成功爭取到六十個名額中的一個席位。在兼讀的第二年，她獲晉升為見習督察，須停學九個月。儘管取得升級，Terrie 在督察訓練完成後便繼續完成學位。Terrie 回想進修之路時，充滿了感恩，縱然是漫長艱辛，但對個人專業成長及眼界擴闊有莫大裨益。

培訓路

任職督察時，Terrie 再度調職商業罪案調查科，擔任訓練及情報工作達三年之久。其後進入學堂工作，從此她與警隊培訓結下不解之緣，亦是她自忖在警察職涯中取得最大的成就。初踏培訓路，Terrie 清楚明白要做好工作，必須要先努力裝備自己，因此她利用公餘時間再修讀一個與工作相關的輔



導碩士以及成人教育的高級文憑。果然，她在教學中能活學活用，令眾學警獲益良多。即或至近日，仍有位昔日的學生在她 Facebook 留言，說多年前她給予的教導仍記憶猶新，獲益不淺。Terrie 娓娓道出當年擔任學警「線頭」幫辦 (Intake Director 主任教官) 時，一些關乎個人成長及素質的課堂，如價值觀、誠信管理、壓力管理、團隊建立以及意像鬆弛練習等培訓，她必親自執教，不會假手於人，因為她曾修讀過相關科目。而且她認為這些培訓對學員至為重要，也是作為專業警務人員必須具備的品格及素質。Terrie 亦曾參與青少年訓練，兩年的任期開闊了她的視野，令她更深理解及明白培訓是可以改變一個人的思維。這些經驗也成了她日後培訓路上的基石。

Terrie 在培訓崗位工作了四年後，一位上級力勸她離開學院，認為做培訓沒有前途；另一邊廂，亦有上級極力推薦她接任警隊訓練日的培訓工作，認為她是最適合的人選。最後，她決定接受新的培訓工作。當時她工作的單位，只有她與一位警司共同負責警隊訓練日教材的策劃與製作，以及將培訓影片外判。Terrie 以前線人員的角度去瞭解訓練需要，設計訓練日教材的內容，並親自統籌及製作培訓影片及教材。由於培訓內容製作認真又「貼地」，獲得很多前線同事很正面的回應。Terrie 認為得到學員的認同遠比上級的讚賞更有滿足感更有價值。

晉升路

長期在培訓崗位工作也窒礙了晉升機會，縱使 Terrie 多年來都得到上級 A grade 推薦，卻未能取得晉升。經過再三考慮，她決定調任其他較為前線的行動崗位，終於在 2014 年在機場警區工作九個月後，成功晉升總督察。碰巧學院負責訓練日的總督察退休，她迅即被邀重返學院，延續她喜愛的訓練日培訓工作。Terrie 回顧一切全是上帝旨意，若不是她在這個時間晉升，她也未必能回歸學院繼續訓練日的培訓工作，這一切都是神最好的安排。

恩典路

Terrie 認為「訓練日」(Training Day) 在警隊眾多訓練項目中至為重要。也是唯一在全警隊恆常推行的訓練項目。Terrie 表示自己在工作上所得著的比她所付出的更多。至今，她為訓練日拍攝的影片超過 60 套。她坦然訓練日教材的製作、統籌以及教授的工作並不容易。幸得上級及同事的支持，加上培訓獲得很多正面回應，Terrie 的滿足和成就感已蓋過其辛勞。

談及最難忘的培訓項目，Terrie 指是製作「正向情緒及心理韌性」(Emotional Fitness) 課程，課程旨在提升同事的正面情緒及抗逆力。她不諱言要成功在警隊內部推行並不容易，因當中涉及很多軟性技巧 (Soft Skills) 的運用。課程是與香港中文大學合作，鑒於其原有的培訓內容及影片比較枯燥乏味，Terrie 與團隊花了不少心思和時間，重新把內容包裝製作成以警察同事為對象的培訓教材。

她以「快樂可以選擇」為引子，帶出快樂指數中有百分之 50 是先天因素，百分之 10 是環境因素，人是無法改變的；而剩下的百分之 40 是自主行為，是可以改變的；這包括正向的生活習慣、行為習慣以及思維習慣。Terrie 把自己創作的卡通「花妹及小蜂」製作成動畫，邀請警察同事參演處境劇，從而幫助同事認識正向心理學概念及學會如何改變固有的習慣、負面思維，令自己生活得快樂一點。推行這課程最大的挑戰在於如何讓同事明白及接受：提升正向情緒、心理韌性對快樂指數有很直接的影響。懂得「食得啱、動得足及睡得好」是建立正向生活習慣的關鍵；而學會感恩、多幫助別人以及懂得活在當下的生活習慣，能讓他們感受到生活上的美好。而最困難的地方莫過於讓同事明白如何不讓自己的情緒被別人和事牽著走，以及如何改變負面的思維習慣。Terrie 為此以「小墨」筆名繪畫了一系列的圖片，配以充滿心思的字句去傳達正面訊息。「正向情緒及心理韌性」課程幫助了不少同事提升身心健康及建立

樂觀積極的人生。Terrie 希望在退休前能完成這系列的第 7 個課程，為她的警察生涯畫上完美的句號。

Terrie 在整個分享中，洋溢著感恩及滿足的表情。她表示很感激警隊對她的栽培，讓她在各方面都能有正面的成長；而神又給她有畫畫的恩賜，她願意順服，並竭力把恩賜發揮在榮神益人的事情上。

創作路

Terrie 回顧在警隊的工作和經歷，給她在創作上源源不絕的靈感，也開闊了她的眼界。她善用卡通創作的恩賜，與多個非牟利機構、宗教團體以及政府部門合作，以義務工作性質向社會各階層發放正能量。

Terrie 說最初創作花妹約在十年前，受基督教服務處委託出版一本小書《花妹日記》，透過花妹媽媽的情緒病及起居生活，讓讀者對抑鬱症患者有所認識。Terrie 說她創造花妹本來沒有特定的心意，及後她漸漸發現花妹的個性很像小時候的她，這可能是她潛意識的投射，把一些想法以小孩子的角度分享。



陽光路

Terrie 透過她其中一幅漫畫鼓勵大家：「無論走到哪裏，都要帶上自己的陽光。」「陽光」若是指「快樂」，而快樂是掌握在自己的手裡，因為快樂是可以選擇，可以不受周邊的人

和事影響。拿著自己的太陽，再不怕黑暗，也不用靠別人的陽光，甚至可以照亮別人。

Terrie 在工作路上也是以此鼓勵自己，過去日子不可能沒有挫折，但她選擇不會讓那些負能量太影響自己。因為她深信，人只要保持一顆童真的心，以善良及真誠待人，處事公平公正，堅定自己的價值觀，在工作上保持專業，自己的人生必定光明燦爛。

最後，Terrie 分享自己在警隊生涯中的三個重要信念：

第一：要懂得感恩。她感恩曾出現在她人生中的幾個伯樂，是他們成就了今日的「小墨」；而她也學習到如何成為別人的伯樂，她深信生命可以影響生命。

第二：從心出發。小墨認為做人做事，只要從心出發就好。用心對人，就能賺得珍貴的友誼，交到真心的朋友；用心做事，必定能把事情做好。

第三：要專業。Terrie 說警察是一份很有意義的工作，成為一個專業的警察十分重要。在警隊工作了三十六年，令她感到最自豪的並不是官階升得有多高，讚賞信有多厚，長官有多看重自己，而是自己能專業地做好每件工作，用心對待每個同事及市民，竭盡所能，成為一個正面又專業的警察。

最後 Terrie 鼓勵大家多做一些能讓自己快樂、也讓身邊人快樂的事。祝願同事們即使身在黑暗中，也能手執自己的陽光；能照亮自己，也能照亮他人。





百味人生

(一) 神大愛 (許淑芬牧師)

當筆者認識耶穌，明白生命意義後，感受神大愛，莫過於從祂賜予人類自由意志中體會。

體驗神大愛

在這個瘋狂自戀、崇尚個人主義的年代，體驗神大愛並不容易。以「機不離手」的現象為例，在「手」上的世界，無論想瀏覽什麼，什麼就會湧入你的眼簾，資訊垂手可得。這令人感到這世界多麼的「friendly」，如此愜意，心意相通，自我感覺良好。因此，更多人對「自由」，理解為「想做就去做」，「愛幹嘛就幹嘛」，甚至信了耶穌，也站在自己的世界來「點」神聽命，以為神大愛是圍繞自己而轉！究竟以「自我中心」來認識信仰，真能明白神大愛，真能幸福嗎？

明白神大愛

筆者信主及事奉超過三十年，擔當教導與輔導的角色，見過好些人，包括情侶或夫婦，有些因為欠缺對自我的認識而不斷苛索別人的關愛，有些因為自我執著而親手斷送自己的幸福或前途，有些還未學曉相愛之道便放棄婚姻甚至另投別人懷抱，有些只愛沉緬過去視被愛為理所當然而招致抱憾。以上的例子，當中不乏基督徒，除非真正明白神大愛，才有力量從苦境轉回！

筆者因著信仰，體驗過生命完全被改變的喜樂；從神話語中認識神，對祂的信實、慈愛、公義、聖潔，肅然起敬，並認識人的詭詐、貪婪、軟弱、污穢，全然敗壞；感悟神愛世人是沒有條件、沒有索求的，反以無比的忍耐，承受罪人的頂撞，最終成就永遠的救贖。我們所信的神是如此偉大，賜予人無比的自由，但這自由不是指「無拘無束」，更不是說可以放縱；因為若一個人放縱起來，只會被自己的私慾誘惑，成了罪的奴隸！若惟我獨尊，以自己為世界的中心，什麼也要順己意而行，那就成了霸道自私，使人痛苦，令人討厭，予人無益的困「獸」了！真正的自由是可以自我管理，是不再受罪的轄制，並充滿仁愛，有節制、忍耐、寬容，令人愉悅。

愛，並不能「守株待兔」，被動地等待。愛，也切忌認為別人應要愛自己，而變得苦毒、愁悶、滿心嫉恨！愛，是如此自由，把對別人的期望拋諸腦後，校正自己的動機與方向，活著為神，只要祂知道便心滿意足，以敬畏神、遵守祂話語為縱線，以尊重人、愛人如己為橫線。

全因神大愛

有能力運用自由意志，擁有愛的自由，必能感悟生命是何等美好。這種自由不是環境或人事所賦予的，而是先從神而來享之不盡的愛，然後以神話語作指引，管好自己，作事節制，愛己及人，令人愉悅，得人尊重，為這個被自私自利污染的世界，帶來了點兒溫暖和平！愛，是如此簡單，可以改變你我的世界，全因神大愛！

(二) 神的大恩典 (家明)

感謝主給我信心、力量，用文字來抒發內心的感受及述說神的大恩。

保守女兒的大恩

2020年，小女逸兒健康及開朗地度過九歲的生日。

回想她出生時體重僅有1.33公斤(2.92磅)，需要插上胃管餵奶，實在令我這個多愁善感的人內心十分驚惶和擔憂。當時心情十分複雜，一方面我榮升父親而高興，但另一方面為逸兒的健康成長而極之憂慮！明天的她身體狀況如何？會否有先天的疾患？能健康地長大嗎？

那時我仍未悔改重投主的懷內，所以靈命低沉。正感到徬徨無助的時候，我猛然醒悟，惟有耶穌才能給我幫助及盼望，就急忙向主祈禱。第一句向主說：「主呀，我願意悔罪認錯！」第二句說：「懇求主施恩給這小嬰孩，她是我的女兒、我的寶貝！」



感謝神，我的禱告蒙神應允，祂保守眷佑逸兒安然度過長達 47 天深切治療部及新生嬰兒特別護理部的照護。雖然出院時仍只有 4.9 磅，但健康狀況一切良好。感恩的淚不住地在我心裡湧流，心底裡不停地讚美神！

隨後，因著太太無私奉獻及付出，日以繼夜、無間斷的貼身照顧小逸兒，令她活潑健康！及後，神讓逸兒入讀一間優質的基督教學校，使我和太太充滿著感恩的心。



指引我心的大恩

然而，我沒有用行動回應神對我們家庭的恩典，仍然沒有重返教會。有一天，就讀 K2 班的逸兒放學回家突然問我：「爸爸，世上誰最愛我？」我回答：「傻豬，當然是爸爸媽媽最愛你！」逸兒說：「係天父最愛我呀，因為祂賜給我愛我的父母，天父是最偉大！」我立時一臉羞愧，連女兒都懂得這聖經的真理，而我自己呢？我將神放在甚麼位置？還是在逃避祂嗎？

我開始反省，想到自己犯罪虧欠神的榮耀長達十多二十年了，這段日子還不夠漫長嗎？我曾經信靠祂、倚靠祂，為何現在要逃避祂呢？回想起來，祂多年來總是以慈愛、公義對待我，又透過不同的人 and 事讓我知道祂從沒有離棄我，一直想挽回我！這是祂的計劃！關鍵是我願不願意放下狂妄、自我，再次跟隨祂！

令我順服的大恩

這個思緒一直在我腦海內盤旋，直至 2015 年 7 月 26 日晚上，我從新聞看到恐怖組織的暴行和有關天災人禍的報導，心裡極其不安，加上看見自己被罪惡捆綁，我突然醒悟過來，再不想過著那惶恐而內心沒有平安的生活。想到當主再來時我必然羞愧滿面，無法坦然見祂！所以我毅然放下自我，向主悔罪，重拾信仰和信心之路。

直至現在，我和太太及逸兒都穩定地返教會，深信主一直牽引我們、拖帶我們！未來的日子，我會照著主的教訓去教養逸兒，使她走當行的道，盼望她就是到老也不偏離。



但願我感恩的見證能成為別人的祝福，神確實對屬祂的兒女會不斷施恩。又求神吸引我們與主內肢體緊靠一起在信仰上穩步成長，帶領我們從黑暗走向光明。

信仰的生活不會讓我們沒有困難和挑戰，但內心總會有一份從神而來的平安和盼望，這是何等甜美和寶貴呢！

主呀，我衷心的讚美祢，我一生也愛祢，我願意永遠活在祢恩典的蔭庇之下，誠心所願。

兒女都是神賞賜的禮物

(三) 總有祂旨意 (小兒)

當警察是我夢寐以求的終身職業，在成功加入警隊之前我經歷了五次投考，應考之前我都會誠心向上帝祈求，可惜一次又一次的失望。雖說屢敗屢戰，全心倚靠，我仍會問上帝為何事情會這樣發生？原來上帝有祂的旨意，第五次投考成功，讓我認識到一同受訓和生活廿七週的好同學、好姊妹。



筆者(右一)警校結業前
與好同窗交換禮物



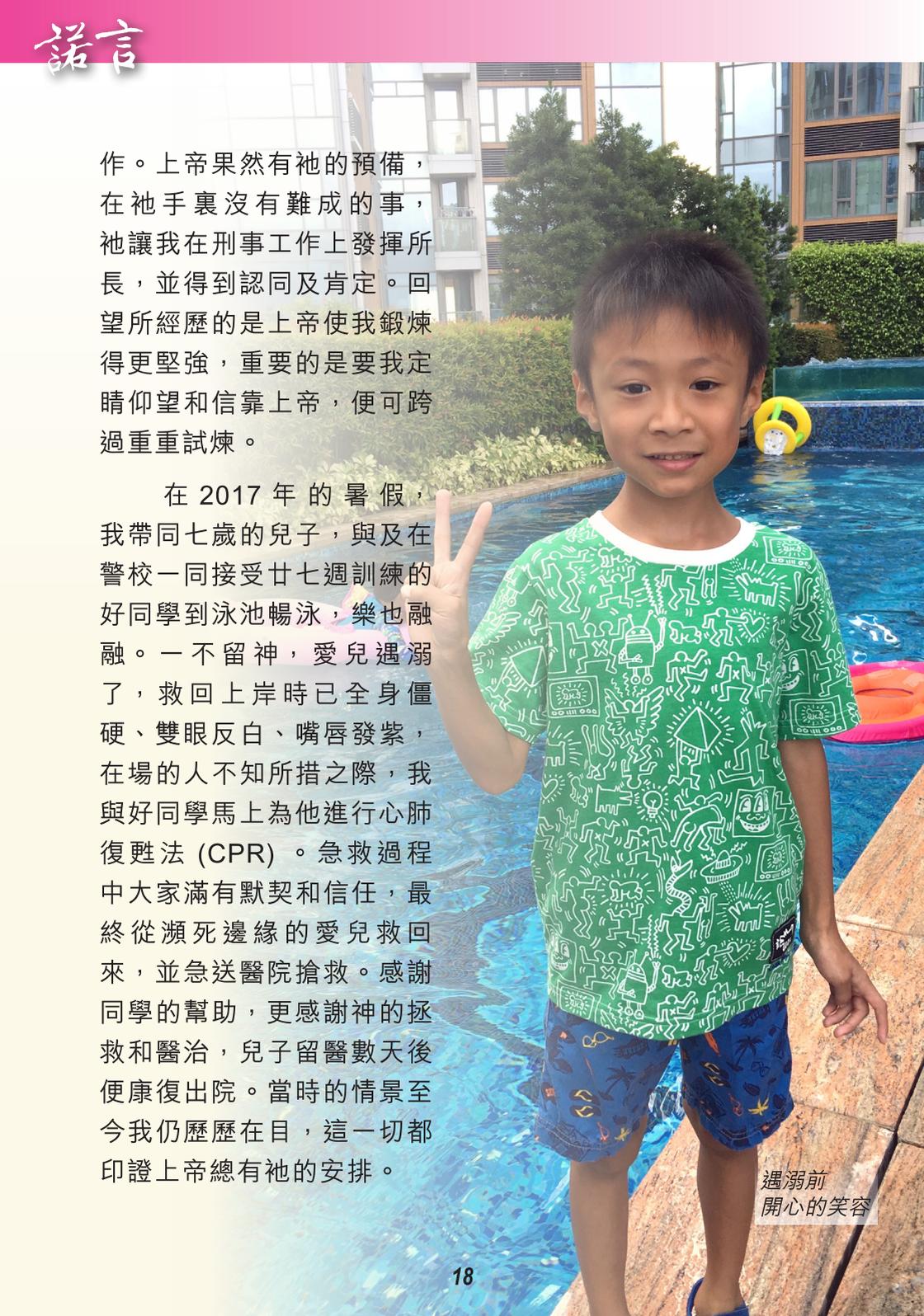
結業 18 年後筆者 (左二) 與當年好同學重遊學堂。

總是拖帶著我

轉瞬間我加入警隊將近十八年，曾經因為工作關係，情緒受到困擾，陷入抑鬱危機。早期在刑事總部的工作時間既長亦不穩定，需要隨傳隨到，工作地點離家甚遠，導致我的情緒低落，忽然會淚流滿面，不能自制，相信那時已進入抑鬱狀態。幸好我藉著禱告，神帶領我走出陰霾。其後，因要照顧剛出生的早產兒子，便轉往邊界警區駐守。原以為一切安定下來的時候，卻又遇到不公平的對待，病倒了得不到體諒，即使兒子因病必須住院觀察，我仍被安排上班，只可托人照顧兒子。我質問上帝為何要我經歷這些不公的事情？我只追求工作環境安穩，為何遭到留難呢？我毅然決定離開軍裝部，轉往人稱地獄的元朗刑事偵緝部工

作。上帝果然有祂的預備，在祂手裏沒有難成的事，祂讓我在刑事工作上發揮所長，並得到認同及肯定。回望所經歷的是上帝使我鍛煉得更堅強，重要的是要我定睛仰望和信靠上帝，便可跨過重重試煉。

在2017年的暑假，我帶同七歲的兒子，與及在警校一同接受廿七週訓練的好同學到泳池暢泳，樂也融融。一不留神，愛兒遇溺了，救回上岸時已全身僵硬、雙眼反白、嘴唇發紫，在場的人不知所措之際，我與好同學馬上為他進行心肺復甦法 (CPR)。急救過程中大家滿有默契和信任，最終從瀕死邊緣的愛兒救回來，並急送醫院搶救。感謝同學的幫助，更感謝神的拯救和醫治，兒子留醫數天後便康復出院。當時的情景至今我仍歷歷在目，這一切都印證上帝總有祂的安排。



遇溺前
開心的笑容

恩典總是夠用

我的親身經歷證明上帝的恩典足夠有餘。昔日的困難成就今天的我。警務工作將我磨練成為一個堅強的人，面對危急關頭仍能冷靜面對。經過兒子遇溺的經歷，我更加可以肯定的告訴兒子：你的生命是上帝所賜，神沒有接你返回天父身邊，是因為天父要你繼續在地上做好孩子，為祂作鹽作光。而我最大的安全感是來自上帝，因為我深知誰在掌管一切！



上帝總有計劃，意外後兒子創意無限

(四) 神呀，你在哪兒？ (Wing)

晴天霹靂

2019年7月28日，我在法國旅遊，美景當前，賞心悅目，不停讚美造物主之偉大。晚上從 WhatsApp 收到消息，小兒子景天（當時只有 22 個月大）沒有胃口、嘔吐和腹脹。當時的我不以為意，以為看醫生檢查一下便可以。怎料醫生檢查到景天有一個約十厘米大的腫瘤並有貧血症狀，需立刻轉介到醫院治理。

我隨即孤身踏上歸途，感到十分煎熬，躲進洗手間不禁放聲大哭。我心擔憂難過，不停問上帝：是場戲嗎？為甚麼發生在我兒身上？但上帝並沒有回應！抵港時正掛著八號颱風，我沒有通知任何人確實到港時間，但哥哥竟然帶著大兒子景仁和教會兩位組長來接我，好讓我能立刻趕往醫院。

神的沉默



過了三天，醫生們一直找不出景天患腫瘤和貧血的原因，要等到 8 月 6 日才能做 CT Scan。同日晚上景天的情況急轉直下，突然全身蒼白乏力和腹脹，立刻轉入 ICU。凌晨急召外科醫生替景天放血搶救，最終放了 1300 cc 的血才能救回他一命！手術後醫生確定小兒子罹患罕見的「神經母細胞腫瘤」第四期。我問神的第一個問題是：「為甚麼六合彩不是我中？」為甚麼

這麼殘忍的事會發生在我兒身上？然而，上帝並沒有回答我！

過了三天，景天突然塌肺，不能自行呼吸。護士長問我有沒有宗教信仰，說可以請牧師來陪伴。我心想：「難道這就是

景天生命的終結嗎？」上帝依然沒有回答我……這使我想起聖經裡那天生失明的人的故事。「門徒問耶穌：『拉比，這人生來失明，是誰犯了罪？是這人還是他的父母呢？』耶穌回答：『既不是這人犯了罪，也不是他的父母，而是要在他身上顯出神的作為來。』」（約翰福音 9 章 2-3 節）

但這是甚麼作為呢？我當時仍很憤怒，對上帝充滿埋怨。隨著日子過去，多次經歷了「神蹟奇事」，景天過去十五個月共做了 9 次化療、腫瘤切除手術、自體骨髓移植、14 次電療和 5 次免疫治療。從最初兩個月我每天以淚洗面，每天問「為甚麼？」至今天我不再問為甚麼了，因我知道是祂的作為：祂要重修我和丈夫的婚姻，祂要讓我媽媽認識和相信祂，祂要讓我一家人更團結更有愛，祂要讓我經歷姊妹更連結和更願意互相扶持，祂讓我有機會更放膽去傳福音。我很慚愧之前甚少傳福音，如今我知道祂要用景天的生命去影響更多的生命，在人看為咒詛報應，我卻看為祝福。

神的平安

在 2020 年 10 月 29 日，我帶同景天來到美國北卡羅萊納州夏洛特市的兒童醫院參加為期 2 年的藥物試驗計劃，目的是減低復發率，延長他的壽命！第一次到美國，要住上六個月作詳細的檢查，之後每三個月再到美國覆診 6 次，每次為期五天左右。這意味著我兒的醫療費用會大大倍增至最少 30 萬美元！眼前這個確實不是一個小數目，我們的積蓄只有 20 萬美元左右。但感謝神，感動了有能力的人，最終籌得 15 萬美元，超過我們的祈求，幫助我們渡過難關！

在夏洛特市，醫生替小兒再做了一個腎上腺髓質掃描 (MIBG scan) 後，驚訝地告訴我，景天全身都找不到癌細胞，all clear！話雖如此，我知道這病的復發機率很高，我好大機會要面對兒子的死亡，但我有平安，因我知道我們有永恆天家和重聚盼望。

當然，我每天求神賜憐憫，憐憫我和我兒，容讓景天得醫治的神蹟，健康平安成長！但我更願意學習順服，順服主一切最美好的安排！

神的安慰

來到北卡半個多月，感謝主，賜我好的翻譯員，又找到當地的華人教會，有素未謀面的弟兄姊妹關心愛護我們！

「我沒法控制狂風的方向，也未能知曉，那日方可重見艷陽，但我知主的手總會守在我旁，前景雖灰暗，信念未搖晃。我沒法掌管潮水的升降，也未能阻擋遍地冰霜，隨處跌盪，但我知，主恩典，足夠克服駭浪，無力的心可變堅壯。」

（節錄自詩歌《神啊！你在哪兒？》版權：團契遊樂園）



感謝主，讓我親身經歷了神的同在。我很感恩我來美國時有兄姊輪流來陪伴我，送來食物湯水，又與我一起禱告。

弟兄姊妹，痛苦是會過去的，請堅心繼續相信祂最美的安排。



職場智慧攻略 麥文本弟兄

職場『斷捨離』

(內容：不是指離開工作崗位，而是在職場上運用「斷捨離」這個概念，去協助思考更清晰，辦事效率更會提升。)

「斷捨離」的觀念源自於日本，意為「斷絕不需要的東西、捨去多餘的物品、脫離對物品的執著」。從現實層面來看，我們可以透過斷捨離方式去整理物品，捨棄無用之物，包括各式累積的雜物、穿不下的衣服、過時的書籍、塵封的樂器和無紀念性的物品。

這個思維亦幫助我們檢討究竟怎樣運用時間、空間和心境，令人生更有意義；要知道，人生不單是要爭取「什麼是幸福」，而是撫心自問「什麼東西會令自己不幸福」？例如「名利權是幸福嗎」？抑或「爭取名利權會導致自己不幸福」？

名利權是幸福嗎？

名利權可能會帶來短暫的幸福，然而未必會有長遠的福樂；從新聞報導中，我們都可以看到很多是關於政治人物、富商、甚至家庭成員，為了名利權而鬥爭，甚至訴諸於法庭。而最近的美國總統選舉，更突顯了這個問題。

美國的十一月總統選舉已經完成，正式宣佈候選人拜登會成為下一任總統，然而現任總統特朗普拒絕接受結果，堅稱自己會「獲勝」；他的取向令美國人互相指責甚至關係撕裂，亦影響了世人對美國的民主制度有負面的看法。當特朗普失去了

美國總統的寶座，於今年一月回復平民身分而失去總統職能保護之後，將會面臨多項有關性醜聞掩口費、誹謗指控、銀行欺詐、不法逃稅、偽造業務紀錄及打擊司法公正等的官司。

既然如此，特朗普又何必貪圖及戀棧美國總統的權位呢？萬事都有終結的一天，時候到了，就應該放下一切，瀟灑離開，正如詩人徐志摩在《再別康橋》所說：「悄悄的我走了，正如我悄悄的來，我揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。」

聖經人物的啟示

究竟我們的人生意義是什麼？應該追求什麼？聖經可以向我們提供以下的啟示：

- 耶穌是神的兒子，然而祂放棄天上的榮華富貴，降生在世上的一個馬槽，在一個卑微木匠的家庭長大；本來祂可以呼召天軍及興起猶太人推翻羅馬帝國，自立為王統治世界，成為歷史上最偉大的君主，然而祂順服於神的旨意，為世人的罪謙卑地被釘死在十字架上，完成救恩讓世人可以因祂得救；
- 保羅未被耶穌呼召之前，是法利賽人與著名摩西律法學者迦瑪列的學生，精通舊約聖經，主動地去拘捕基督徒；然而他信主成為基督徒之後，從一個「拘捕者」，搖身變成一個「被拘者」，失去了前途和升級的機會；以他的背景、學識、智慧、勤奮程度和工作態度，他肯定可以扶搖直上，升任祭司，甚至大祭司的職位，但是因信主而前途盡毀；他不但失去了他的同伴和朋友，後來他甚至要殉道，卻永不回頭；和

- 此外，無數的宣教士，因信仰關係，放棄高薪厚職，離開舒適的居住環境，去到落後的亞洲、非洲及南美洲宣教，為了完成耶穌升天之前在馬太福音 28 章 18-20 節所吩咐的「大使命」，就是「你們要去，使萬民作我的門徒。」

結論

生命是神為我們精心設計的計劃，滿有恩典和意義；
生命是愛的體現與實踐，我們應該積極地用信心、愛心及耐心回應；

生命是一個恩賜，所以我們要享受與珍惜；

生命應該有理想，所以我們要祈求和努力爭取；

生命理想的達成，我們要感謝神的成就；

生命理想不能達成，我們更要感謝神有超乎想像的安排；

生命有很多問題，我們只要知道神掌管一切便足夠；

生命如果有什麼成就，完全是神的恩典；

生命如果沒有什麼成就，神知道我們已經盡心盡意盡力；

生命的未來我們不知道，我們只要順從神的帶領；

生命的過去就是過去，然而我們明確知道最終的歸宿在那裡。

生命是珍貴的，正如聖經所說「神啊，祢的慈愛何其寶貴！世人投靠在你翅膀的蔭下。他們必因你殿裏的肥甘得以飽足；你也必叫他們喝你樂河的水。因為，在你那裏有生命的源頭；在你的光中，我們必得見光。願你常施慈愛給認識你的人，常以公義待心裏正直的人。」（詩篇 36 章 7-10 節）



職場交叉點 白千層



蜜蜂與蒼蠅



筆者在 2020 年中逗留在英國三個月，因 2019 新冠肺炎影響，甚少外出。閒在家中，便在後花園賞花和觀察昆蟲的生活習性，而最常見的是蜜蜂和蒼蠅這兩種昆蟲。女兒就讀幼兒班時，聽到她唱的兒歌是描寫蜜蜂勤勞工作，其中兩句歌詞是「小蜜蜂，嗡嗡嗡，小蜜蜂，嗡嗡嗡」（其它忘記了）。真的，蜜蜂大清早便起來採花蜜及傳播花粉。另一種昆蟲是令我討厭的蒼蠅，牠會在我不為意下高速在耳邊飛過，我亦會即時反擊，手持「烏蠅拍」追打牠；我由屋內追打至後園……最後，因老眼昏花，牠又高速飛行和沒有軌跡可循，我便對自己說：「放你一馬，下次再來就殺無赦。」（實話是打不到，哈哈！）

蜜蜂

蜜蜂是我們熟悉的小昆蟲。蜜蜂為尋找食物不停地工作，白天採蜜、晚上釀蜜，不但採收花粉與花蜜，同時替美麗的花朵及果樹完成授粉任務，讓花朵傳宗接代結出種子，果樹能長滿甜美的果實。而蜂蜜對人們的益處多不勝數，文獻甚多，筆者不在此贅言。

香港人的勤奮、靈活和有效率是世界公認的，超時工作是等閒事，帶著疲累的身軀回家是常態。有人用蜜蜂來形容香港人，你同意嗎？

蒼蠅

蒼蠅是動物世界的戰鬥機。牠個子雖小，卻能以時速 40 公里飛行稱霸天空；一旦發現危險，能在短短百分之三秒內瞬

間起飛、迅速逃離。蒼蠅續航力強，整天飛行所需能量只消耗體內物質約十分一克。

蒼蠅予人的印象雖是醜陋、污穢，並不受歡迎，卻是許多研究生物科學的科學家研究的焦點。他們要了解這不起眼的飛行昆蟲的飛翔，從而改善飛機的設計。

在昆蟲界裏，普遍都有追光的習性。牠們藉著陽光來分辨方向，生活作息亦按序進行。筆者曾看過講述昆蟲學家進行追光研究的文章，他們找來蜜蜂和蒼蠅作為研究目標，將蜜蜂和蒼蠅分別放進瓶子裏並置於陽光下，蜜蜂不斷朝著陽光飛行，最後仍困在瓶子裏不能飛走。而蒼蠅又如何呢？牠同樣朝著陽光飛去，當不能離開時便在瓶內亂竄，正所謂「盲頭烏蠅亂咁衝」，竟然衝過了窄長的樽頸而重獲自由。

三人行必有我師

我們可以從蜜蜂和蒼蠅的行為學到什麼呢？

我見到蜜蜂的堅持、毅力；而蒼蠅則靈活多變。我們若能將兩者的優點用於日常生活中，便能相得益彰。例如在警務工作中，堅持秉公行義，堅毅不屈，履行職責，加上足智多謀，效果定必事半功倍。

筆者曾在警察學院教授新入職學員成為警察。期間會透過不同的方法去建立學員的正確價值觀、道德觀，並認識和運用法例賦予的權力等，這需要有像蜜蜂般的堅持和毅力。而調查和執行方面就要抽絲剝繭、大膽假設和靈活多變等，這又有點像蒼蠅般有敏銳觸覺，離開安舒區，外出闖闖，便會獲益不少。

「三人行必有我師」，生活智慧除了在課本、網絡上可以學習得到外，許多時就在生活中，就在路旁，透過觀察便可以獲益良多。



小巡捕札記 陳總

大醉俠與小姑娘

小巡捕自小立志為男子漢大丈夫，廿歲夢境成真，秉持做惡懲奸，救急扶危，服務社稷為己任。越數年不曾擒獲汪洋大盜，卻捕得賢淑佳人為妻，轉瞬間更添了兩個小寶寶。小巡捕三十而立之年，認識了主耶穌，從此穿上屬靈的軍裝執勤。

某天晚上處理完一宗「投訴噪音」後，距離落更只有半個小時，小巡捕不期然想起兩個小寶的笑容，誰料無線電通話機突然響起，電台指令他與拍擋往一公屋單位處理「醉酒人士」案件，兩人相對苦笑後，即以急促的步伐前往，務求盡早了事。一瞬間兩巡捕到場，那兒是一座三十多年的舊式公屋，只見窄長的走廊有一單位大門半掩，一雙腳伸出屋外，在屋內微弱的燈光照射下，隱約可見一中年漢子躺臥其中，滿身酒氣，額頭紅腫，喃喃自語稱要買醉。不久救護員也趕到，將大醉俠送往醫院。唉！這類典型「醉酒」案件，無日無之，耗掉不少醫療和警察資源。

兩巡捕正欲離場時，赫然發現屋內轉角陰暗處有物體蠕動，電筒一亮，驚見一個小孩子伏在地上，衝前一看，嘩！原來是一個小姑娘正伏在地板上寫字。只見她默默地執著鉛筆，很專心在九宮格紙上寫字。為了打開小姑娘的話匣子，小巡捕二話不說伏下來對話。原來她是大醉俠的小女兒，只有五歲多，由於媽媽出走了，日常起居須依靠自己，偶爾鄰居會代為照顧。問她為何不作聲只顧寫字，亦不擔心爸爸的情況，小姑娘卻回應功課要緊。看她專心寫字，縱然燈光不足，也沒有檯子合用，伏在冰冷的地上竟寫出工整的字來，叫小巡捕不禁汗顏。再細

看她的小臉，沒有笑容，只見烏卒卒的臉頰和流個不停的鼻水，小巡捕立時心酸，忙用紙巾替她清潔。噢！一扶之下，但見一雙水汪汪的大眼睛，高高的鼻子，彎彎的嘴兒，瓜子的粉臉，原來是個可人兒！再問她肚子餓嗎？她指著地上一個餅乾罐，內有點餅屑，小巡捕立時打個眼色，拍擋即飛奔往附近的便利店買蛋糕，維他奶和朱古力回來給小姑娘享用。

時間溜得很快，還有十分鐘他們便可以落班，但總不可掉下小妮子，即或相信她可以照顧自己。於是追問她可有親人？她小指一揚，指著牆壁上的掛曆上面有十多個電話號碼。小巡捕先撥打三哥，對方查問來意便立即掛線，接著七姨、森哥、強叔、林師傅……都一一掛線！最後是三姑媽，今回小巡捕撥打前先祈禱冀得小妹妹有人照顧，然後才聯絡三姑媽。得知事情始末後，三姑媽欣然答應半小時後到，而拍擋又邀得鄰居李太太代為等候她的到來，事情暫且解決了。

下班回家已是深夜二時多，小巡捕看見熟睡的大寶和細寶，頓然倦意全消，然而小妮子的俏臉和身影，仍不時浮現在腦海中。這宗「醉酒」案件看似簡單不過，但背後的家庭問題，錯綜複雜，難以短時間解決。若非得到三姑媽的仗義幫忙，小妮子或許待在家中受苦了，當然鄰居李太太的照料也功不可沒，聖經說得好：「…又要愛鄰舍如同自己。」（路加福音 10 章 27 節下）。你認識你的鄰居嗎？可曾互相幫忙，寒暄問暖呢？大家記緊把握機會與鄰居分享福音呀！





警嫂好介紹 King E

Yummy Yummy 好好味

好不容易 2020 年終於過去了，縱然這個年真的難過，但感恩的事情也不少，在恩典中有神與我們同在同行，感謝神賜下平安喜樂讓我們度過這段艱難的日子。

家人、朋友相聚，講飲講食是最開心的！奈何疫情當下，限聚人數的多少，都由不得自己啊！

就讓我為大家預備幾樣美味菜餚，可以提前準備著的，既可成為一道菜式，也可加料合併做盆菜，大家喜歡的就來試著一起製作吧！

紅燒五花腩

材料： 腩肉三磅（可於凍肉店購買荷蘭排骨豬腩）、薑、蔥適量、八角兩粒。

調味料： 冰糖 50 克、老抽半杯、生抽 1/4 杯。

做法： 先將腩肉汆水（記得凍水落），然後洗淨抹乾，切件後放入白鑊烘乾至稍微呈焦糖色，即可放入調味料和清水（水蓋過腩肉即可），並放入薑蔥及八角，大滾後收細火炆煮至焗身即可，加入青菜拌碟就是美味紅燒肉了。但如果是在用作盆菜材料，便不用太焗身。



清雞湯燴砂爆魚肚

材料： 砂爆魚肚一份、清雞上湯一公升、薑蔥適量。

做法： 先將魚肚浸軟，然後剪開洗淨以薑蔥汆水，泡冷水後瀝乾水份切件。起鑊，下少許油爆香薑蔥再加入雞湯煮滾，跟著放進魚肚燴煮至軟煸即可取出放入食物盒留用。如用作盆菜材料便不用加調味料，又或切碎後可做粟米魚肚羹；亦可加進瑤柱炆冬菇菜式中，以蠔油調味，就是一味節日大菜了。



自家製魚丸

材料： 去骨魚肉一斤、墨魚膠 4 兩、切粒蝦肉 4 兩

做法： 魚肉剁碎成魚漿狀，跟著加入適量鹽、糖、胡椒粉等調味，再放入 4 至 6 粒冰粒後攪拌至成魚膠，然後加入墨魚膠及蝦肉粒再攪拌均勻，弄成魚丸。將製成的魚丸以大滾油炸至金黃色即可，淨食很香脆滿足，加咖喱汁做成超級咖喱魚蛋，更加惹味啊！

清甜蘿蔔和香糯芋頭是盆菜的靈魂。蘿蔔要重身墜手，去皮切件後加小粒冰糖和薑片稍煮即可；芋頭則要輕身，去皮切件用熱油稍炸即可放進盆菜內稍煮即可。枝竹用水浸軟留用，盆菜的濃汁是用南乳加上湯調煮而成的，也可用清淡的雞湯烹煮盆菜，這純是個人風格，今年就不妨自創一個獨家尊享的自家盆菜吧！



身心保健 徐羨容姑娘 (警察以諾團契輔導員)



走過疫情反覆的 2020 年，新的一年盼望早有轉機！

記起一位美國心理學家沃思頓 (Worthington) 教授曾經提出以盼望為本的婚姻輔導，幫助夫婦打破消極悲觀，一同越過障礙，走過兩人一體的下半生。他承接了正向心理學家提出的兩個重點：要改變需要有堅持的決心 (will power) 和靈活變通的方法 (way power) 之外，特別加上第三個重點，就是在未看到轉機前仍要耐心的等候 (wait power)。

其實這三個元素也提醒我們，在面對反覆的疫情時，我們都需要有持續的決心和靈活的方法去面對，俗語雖有云：「有志者事竟成」(where there's a will, there's a way)，但往往在「事未成前」的忍耐和等待 (wait)，有時候才真是最考驗人。

那我們在盼望等候疫情早日完結時，可以如何繼續保持樂觀的態度和積極的生活習慣呢？

首先要接受現實，也許在未有全民接種疫苗前，疫情反覆是常態，這個新常態會為我們的生活帶來轉變，未必可以經常有以往的社交聚會，未必可以按計劃去旅行，我們無需焦急埋怨疫情為生活帶來不便，反之為仍然健健康康，活好每一天而感恩，多欣賞感謝醫護人員在最前線的抗疫和照顧病患人士的辛勞。

也要欣賞過去一年，我們各人都堅守崗位，與疫情抗戰，堅持勤洗手、戴口罩、做足防疫措施，遵守限聚令，保持社交距離等等，雖然有人笑說「抗疫疲勞」，但絕大部份人仍然堅持對抗反覆的疫情，值得一讚！

此外也可以讚賞在疫境下的創意靈活小事，例如現時的口罩顏色花款，就像另類時尚飾物，在各人面上添上色彩或節日氣氛；又例如在第四波疫情來襲前，當時推出的「留港度假」(Staycation)，都讓不少人鬆了一口悶氣呢！

另外也可以多使用網絡通訊工具，與家人朋友、弟兄姊妹間保持聯絡，不因停止聚會而停止彼此的問候和關懷；又或者以往可能要長途跋涉去進修的課程，現在如可以在網上上課，也實在方便多了，不妨好好把握學習時機。

總之多善用疫情機遇，保持身心靈健壯，疫情總會過去，但逆境仍會來襲，或會令我們感到不安無助，但謹記神是我們的倚靠，「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」(詩篇 46 章 1 節) 堅持跟隨神，積極生活，常存盼望，耐心等候神的引導離開困境。新的一年「願耶和華賜福給你，保護你。願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。願耶和華向你仰臉，賜你平安。」(民數記 6 章 24-26 節)

以諾家分團聚會一覽

分團或小組	聚會星期及次數	時間	聚會地點	合適對象
探訪小組	逢星期一	下午出隊	基址集合	事奉人員
學警聚會	逢星期一	1900-2000	新教學大樓三樓	學警
水警總區聚會	每月第 3 個星期一	1845-2015	基址	水警同事
總部團	逢星期三	1300-1400	總部 39 樓	總部同事
但以理小組	每月第 3 個星期二	1915-2045	基址	督察同事
精兵團	每月第 2 及 4 個星期二	1830-2000	基址	退休同事
青鋒團	逢星期三	1900-2030	基址	年青警隊同事
警醒團	逢星期四	1900-2030	基址	警隊同事
弟兄小組	逢星期四	1430-1600	基址	弟兄
姊妹小組	逢星期五	1000-1130	基址	姊妹
PSRC 小組	每月第 2 個星期一	1900-2100	警會	警司同事
輔警小組	每月第 1 個星期二	1900-2030	基址	輔警同事
以諾足球隊	留意公佈	1900-2100	留意公佈	警隊同事
行山樂	每月第 1 個星期六	早上或下午	留意公佈	警隊同事及親友
其他	聚會日期	時間	聚會地點	對象
黃昏崇拜	逢星期日	1700-1830	基址	紀律部隊

分區小組聚會

東九區	秀茂坪、東九龍交通、將軍澳、黃大仙 暫停：觀塘
西九區	西九總、九龍城及法院、尖沙咀、旺角、油麻地、長沙灣、紅磡、深水埗、西九龍交通
港島區	北角、西區、中區、高等法院、跑馬地、警察學院、灣仔、筲箕灣 暫停：柴灣、香港仔
水警區	北水、西水、東水、南水、港口／水總、昂船洲、長洲
西鐵區	元朗、屯門、東涌／機場、荃灣、青衣、新界南總、葵涌、青山 暫停：八鄉、大嶼南、天水圍
東鐵區	小瀝源、馬鞍山、上水、大埔、粉嶺法院、PD&TTD、PTU、沙田 暫停：落馬洲、田心、PDU

另有各區宿舍聚會，查詢請致電本團 2799 2288



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、黃盛強弟兄

電話 2799-2288 **傳真** 2789-2355

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，請勿自行交注銀行)

註：奉獻 100 元以上可憑收據申減稅款。



警察以諾團契

香港警察隊基督教以諾團契

簡稱警察以諾團契

取名「以諾」

寓意效法以諾「與神同行」

團契於1979年開始小組聚會

於1981年獲警務處處長批准成立

是警隊內的基督徒群體

並獲稅務局認可為慈善機構

團契於不同警察單位

警署及宿舍定期舉行聚會

提供輔導服務、出版書刊、短宣探訪

又舉辦各類訓練、靈命成長課程

讓更多警隊同事和家屬蒙神賜福

www.enochhkp.org.hk