

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 播

vol.2

2009

February

二月

Vol. 2

革新版

有心人 P.7

老闆有情人

驕心至

情人聽電話的舉止

消閒點

浪漫聖地—赤柱

冷餐酒

有情飲水飽

PHOTO by GRAY TSE



飲食業福音團契
Catering Evangelistic Fellowship

目錄

有心人
老闆有情人 P.7

潮小室
情人聽電話的舉止 P.3

漫遊點
浪漫聖地一赤柱 P.12

冷言機
有情飲水飽 P.5

新書
生意難做 / 三天變三年 P.2

潮語
豉椒炒蜆 P.6

物語
童話外傳 P.11

原創
英仔雜記之送禮 P.14

平安
一般安全體力處理操作法則 P.16

遊藝
找錯處/數獨 P.17

出版人：飲食業福音團契
督印人：林文岳
地址：九龍觀塘開源道55號
匯聯工業中心A座712室
電話：27397388
傳真：26644130

編輯小組：
編輯 林建榮
資料搜集 黃雅雯、晏晏
專欄記者 李禧瑤、鄧偉斌
插畫、漫畫 愛麗絲佩
攝影 GRAY TSE
顧問 楊雲



07



05

歡迎參加我們的聚會

談話人生時間表：

時間	日期	地點
逢星期一	晚上 11:45-1:30	九龍旺角道7-9號威時大廈4字樓福協會中心
逢星期二	晚上 11:45-1:30	提督馬路111號軍實中心4樓D.E座
逢星期三	晚上 11:45-1:30	澳門新沙維東北大馬路海濱花園第6座4樓D室
逢星期四	下午 3:00-4:00	中環榮華里13號地下

電話查詢：(香港)852 2739 7388 (澳門)852 6699 8442



生意難做

士 多老闆正在執拾他狹小的店舖，忙不過來之際。三個小孩一起衝進來，其中一個大叫說：「叔叔！我要一包豬仔糖。」老闆愕然道：「豬仔糖…放到閣樓啦！你等等吧！」說罷轉身取了木梯，爬到閣樓，口裡喃喃自語：「放下來又沒人買，放上去又有人買，生活真不易呢！」下來後把木梯放好，就把一包豬仔糖交給小孩。旁邊另一小孩又叫嚷說：「叔叔！我也要一包豬仔糖呢！」老闆瞪眼說：「怎不早說呢？」他指第三個小孩問：「你是不是也要一包豬仔糖呢？」第三個小孩說：「不是！…。」老闆聽罷就放心取了木梯，爬到閣樓再取一包豬仔糖了。下來後把木梯放好，就把一包豬仔糖交給第二個小孩，就問第三個小孩：「那你要甚麼？」第三個小孩說：「叔叔！我要兩包豬仔糖。」

三天變三年

某 日，一位主日學老師問學生：「如果你只剩下三天的壽命，你要怎麼利用？」學生競相回答：小明：「我要趁這幾天好好陪陪家人…」小光：「我要和我朋友大玩特玩…」小紅：「我要寫好遺囑…」這時主日學老師看見一個同學沈默不語，便問他：「小偉你呢？你要怎麼利用這三天？」小偉：「老師，我想聽你的課……」主日學老師聽了大喜，心想現在居然還有如此尊師重道的同學，不禁再問他：「為什麼呢？」他……正氣凜凜的站起來：「因為聽你的課讓我有度日如年的感覺……這樣最少可以多活三年啊！」

情人聽電話的舉止

聽電話 = 個性



電話差不多是都市人每天必需接觸的物件，不論是家中、辦公室上，妳都會見到有人拿著電話傾談著。但妳有否留意過，自己或別人談電話時的姿勢和動作呢？原來其中蘊含了一些玄機。未玩這遊戲前，請先撥個電話給你的伴侶，然後看著他/她，你發現你的伴侶姿勢是怎麼樣？



握住聽筒的上方：

性格很情緒化。雖然如此，但她卻是個富上進心，懂得珍惜光陰的人，很懂得為自己計劃。



握住聽筒的下方：

她是個外柔內剛的人。這種人不論對人對事都非常果斷，如果她是女性，個性屬外向、積極一類。



以肩代手夾住聽筒：

她的個性非常謹慎，做任何事前必先深思熟慮，絕少衝動行事，亦因此很少犯錯和碰釘子。



一邊打電話、一邊玩電話線：

為人樂觀、開朗，是愛打扮至上的人。喜浪漫，因對伴侶的要求很高，所以很容易為情所困。



一手握電話、一手拿筆塗鴨：

她具有獨特的才華和氣質，且多是關於藝術方面的。豐富的想像力和幽默感會令她贏得妳和朋友的稱讚。

有情飲水飽

人們常說有情飲水飽，是否會飽就見仁見智了，但水對人的重要相信人人皆知，沒有了水便活不了呢！所以識飲水，先可以繼續談談情，說說愛。



飲水日程

早上起床	2杯
10:30am	1杯
午飯前	1杯
3:00pm	1杯
5:00pm	1杯
晚飯前	1杯
睡前一小時	1杯

以下傳授你飲水四式：

第一式 健康飲水式

真正有效的飲水方法，是指一次過將一整杯水250毫升喝完，這樣才可令身體真正吸收。如果只隨便喝一兩口來「止渴」，對身體根本無濟於事。

第二式 飲好水

儘量避免常飲蒸餾水，一般蒸餾水的水性太酸，容易傷害身體，對腎臟較弱的人士則更為不利，可選擇優質的礦泉水。在家用濾水器過濾後煮熟的水也可飲用。

第三式 飲暖水

夏天，很多人都會飲冰水。但冰水對胃部功能不利，飲和暖開水更為有益，因有助身體吸收使用，更有助消化。

第四式 空腹飲水

當然，飲水隨時都可以，有效的飲水方法乃在空腹時飲用，水會直接被身體吸收。

資料來源：<http://www.healthcometrue.com/keepfit>



豉椒炒蜆

豉椒炒蜆材料：蜆仔一斤計

豉椒炒蜆是一道非常惹味菜，製作簡單。唯一煩惱是很多時未能清理蜆中的沙泥，食到一半就無晒心機。以往我通常會用兩個步驟去掉蜆中的沙泥：一、把買回來的蜆用清水浸泡過面，再放一些鐵釘在水裡一同泡浸兩小時以上(千萬不要放太細小的釘，否則忘記取出鐵釘與蜆一同煮呢)，蜆會因受不住鐵鏽的味道而把口張開，便會自動吐出沙泥了。二、燒一鑊水，水同樣要足夠浸過蜆，水大滾後放下蜆(別忘了取出鐵釘喔)，水再滾起煮半分鐘就會見到蜆仔一個個張開大口(即是熟了)，然後把蜆撈起，這時你會發現有些蜆仔沒有開口的，就要把這些沒有開口的蜆仔取出，強行把蜆仔的口都打開檢查一下。未開口的有三個原因：1、這蜆早已死了，不且食用。2、可能蜆裡根本沒有肉只有壳，裡面包著的只有泥沙(就是這個害群之馬了)。3、可能這蜆比其他蜆仔大隻，要多煮一會。檢查完畢後，再用開水清洗已開口的蜆仔，隔水備用了。

- 1、起鑊料頭：半湯匙生油、蒜茸一茶匙、乾蔥片一茶匙、紅椒絲一隻、豆豉一湯匙、紹酒一湯匙(最後下)。
- 2、調味料：上湯5安士、生抽一湯匙、鹽半茶匙、糖一茶匙、胡椒粉、麻油少許、辣椒油一茶匙。
- 3、埋釀：半茶匙老抽(埋釀前才放)、生粉一茶匙、開生粉釀的清水一湯匙。

豉椒炒蜆步驟：

- 1、燒鑊下生油，爆香「起鑊料頭」
- 2、澆酒，下上湯，放下所有調味料
- 3、下老抽，埋釀，把蜆仔放入，不停翻炒至釀汁附在蜆仔上，熄火上菜啦！

味美人生小貼士：沒有勇氣改善自己品格的人生和沒有除去沙泥的炒蜆一樣，食之無樂！

老闆有情人



深水埗一間看似名不經傳的外賣小店，拿著個地址經過門口都不大察覺的店舖，原來滿載人情味，他們請的員工有福音戒毒，也有抑鬱症康復者，店主對他們情同手足。

店主Dickson經歷了國內生意失敗，但奇妙的是，上帝幫他找人買餐廳，令他還清生意的債務，給他一個肯定—「耶穌無放棄過他」。因此回來香港後，他開了「好主意」來回應耶穌對他的恩情，並以聖經的道理來作他經營理念。

祈禱求耶穌帶領「好主意」的開張

在資金和人手不太充裕的情況下，出現一個機會，只需舖租、材料就可以營業，但Dickson到交訂金後仍然找不到稱心的廚師，只得幾個不大熟手的弟兄。於是同太太一起禱告：「如果呢個係耶穌嘅心意，就請你帶個廚師來。」就在當晚，這個廚師出現了。直到現在，蒙上帝的祝福，「好主意」有弟兄姊妹的支持，有不少教會的到會訂單，在區內有良好的外賣口碑，營業尚算穩定。

耶穌透過員工教導Dickson

與員工一起營運時，都遇到不少協調方面的問題，尤其是個廚師。起初為Dickson帶來頗多他認為不滿意的



更曾想辭退他們。在人事關係上他有掙扎的時候，Dickson就藉著靈修的好習慣，看到該隱與阿伯的故事，該隱不滿上帝只悅納阿伯的獻祭，就殺了阿伯。這個故事猛烈地提醒他：「你若行得不好，罪就伏在門前(創世紀4：6)」。上帝與該隱的對話警醒他「好主意」的員工是上帝帶來的，沒有這個廚師就不能經營。這些問題就是要挑戰Dickson用合耶穌心意的辦法去建立員工，服侍弟兄，和睦相處，而不是用挖苦、挑戰的態度去訓示員工，甚或隨便辭退他們。當見到他們有進步時，就鼓勵他更有動力同恆



心。「我應該係工作上面，生活當中，演繹出來(耶穌的愛)，所以我經營時都會用基督教將人與人之間嘅關懷放係裡面。」Dickson道出。

耶穌透過德蘭修女給予啟發

有一次見到德蘭修女在生前的一個電視訪問，Dickson的感受特別深刻。他憶述節目內德蘭修女在印度的仁愛之家，幫助即將去世的病人清潔，人們問她為什麼這樣偉大，明知這些病人三兩天後就不在人世，德蘭修女回應說：「上帝做每一個人都這樣寶貴，我想在他們臨死之前，讓他們得到尊嚴。」作為男士，事業等於一個人的尊嚴和面子，在經濟不景的環境，事業不穩定時，個人的尊嚴好像喪失了一樣，Dickson 希望籍著「好主意」，讓覺得自己沒什麼尊嚴的人，在崗位中建立起來。因此，他的員工當中有福音戒毒的，也有抑鬱症康復者。他不計較員工的個人能力，這是一個團隊事工，Dickson把基督教的關懷應用到人事管理當中，一起去用「好主意」- 榮耀神，建立人。

餐廳資料

餐廳名稱：好主意

地址：深水埗青山青60號D2 電話：2116 0686



左手起亞明、Dickson、Frankie、旦

更改聲明

更正二零零八年十二月本雜誌刊登《人物專訪》有關陳耀輝先生吸毒年期為八年。

童話外傳

很多童話故事裏，王子和公主結婚之後，就過著幸福快樂的日子，只是故事中很多都沒有說到公主在結婚之後要洗衫、燙衫、煮飯、洗碗、打掃家居，要知王宮很大呢，每每要一整天的時間來打掃。王子也每天在外面做多個小時，做完又要把所有薪金「上繳」公主，最不幸的是每天還要為大家不同的性格相處而吵鬧，心裡總說：「他/她怎麼變了？不再像從前那麼愛我了！這段感情不再值得…。」

「童話外傳」一定是殘酷、失敗收場嗎？那要看我們是怎樣去編寫這故事了：首先我們尋找心儀的對象時，不要單單注意表面，因為外表會隨著時間變化，(這點通常可以參考他/她父母也可預測，所以見家長是很重要囉！@~@)表面不單是樣貌，也有他/

她對你/妳的態度，你說：「我們兩人在一起時，他對我很好耶！」事實上「甜言蜜語」現在不說，難度要等吵架時說嗎？兩人單獨相處時比較難看清對方是「狼還是羊」。要了解一個人內心品格如何，可從他/她工作態度看是否認真、與其他人相處時是否為人著想(特別面對著他/她不喜歡的人)，對家人有責任感嗎？這些等等都不能單靠他/她告訴你，(人其實都想做得好，可惜常常得個講字)。他/她的內在品格你都可以從平常的生活表現中觀察得知，但是反過來看，正如耶穌所講：「你要人怎樣待你，你也要怎樣待人。」當你觀察他/她時，可能他/她也在觀察你呢！所以「童話外傳」要編寫得美，首先就要從自己先做起了。

浪漫聖地 赤柱

STANLEY

赤柱是一個充滿情的地方，它不只是情侶的拍拖聖地，新人拍婚照的好地方，更有著古老的建築物，令人懷緬的墳場。不論是情侶或是一家大小，來到這裡都必會牽引出你的情感來。

美利樓

美利樓是香港最古老的建築物之一，原建於中西區，早於一九八二年為騰出地方興建中銀大廈而拆卸，磚塊逐一封存，其後於赤柱重建，現在已成為當地的標誌。它在日間有著古典的味道，到了晚上又給人一種神秘的感覺，令你忍不住手把它拍下來呢！故此不少準新人也在此拍攝他們的婚紗照呢！



赤柱廣場

轉一轉角度，來看看代表現代的赤柱廣場。赤柱廣場的設計意念，是保留當地的鄉郊特色，將建築物融入周圍環境，以及配合馬坑村的發展。廣場不但設有一座大型購物中心，亦有接壤海旁走廊的閒情坊。



赤柱大街

說到有身處歐洲的感覺，當然小不了西方人和他們喜愛的酒吧。赤柱大街(酒吧街)近海灣一帶，聚集了多國特色食肆，各具風情。無論是與三五知己在露天茶座享受歡樂時光，或是在優美的海景襯托下散散步，這兒都充滿著浪漫寫意。



露天市集



再向前走，就來到赤柱新街及赤柱市場道一帶的露天市集。自1973年第一檔售賣精品的店舖開業以來，漸漸成為一個主要的旅遊點。市場道兩旁均是商舖及攤檔，專售各品牌成衣、紀念品和藝術品擺設。

軍人墳場

另外，不得不一提這個極具意義的赤柱軍人墳場。墳場位於荳蔴角道，第二次世界大戰後，香港的義勇軍及英軍服務團的成員亦立碑於此。赤柱軍人墳場風景優美，便有如置身外國拍攝的場景，這裡已成為市民旅行和拍照的好去處。



過完忙碌的農曆新年，也是時候襯著初春到赤柱走走，拋開煩擾，盡情在香港和你所愛的人享受渡假的感覺吧！

交通

在中環交易廣場可乘坐6、6A、6X、260號巴士前往赤柱或在西灣河碼頭乘搭14號巴士。
在柴灣地鐵站及銅鑼灣登龍街可分別乘搭16M或40號專線小巴往赤柱。

一般安全 體力處理操作法則

我們日常工作常會遇到的一些搬運工作，但正確的搬運方法大家又知多少呢？

- 1** 開始時要靠近被搬運的物件。取得一穩固立足點，雙腳分立於重物兩邊。



- 2** 蹲下，將兩腿稍為叉開，背部挺直，屈膝。

- 3** 緊握物件，確保不會溜手。



- 4** 吸氣，肺部膨脹有助於支持脊柱。



- 5** 用腿力提舉重物，慢慢站直雙腿。雙腿站直後，回復直立之姿勢。



- 6** 緊握物件並將之貼近身體。

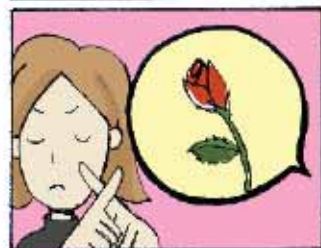


- 7** 提舉時，動作須流暢，切勿急劇。利用雙腳轉身，不可扭腰。

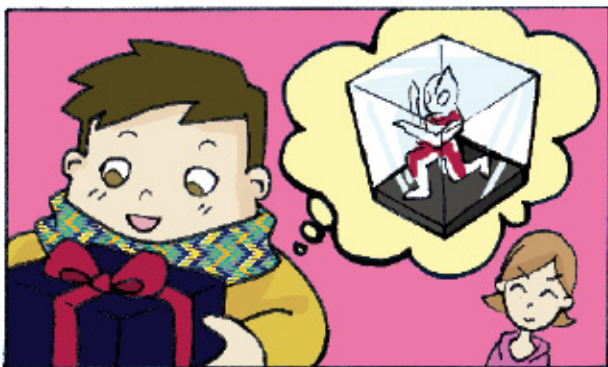
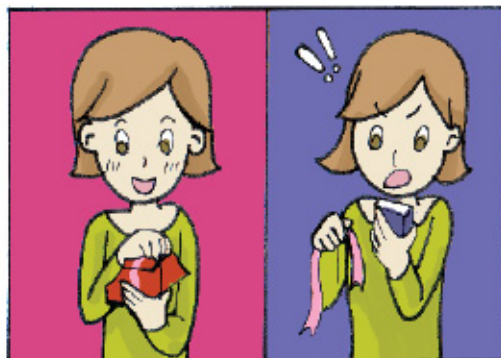




奕仔雜記之送禮



好閃呢...
代表永恆呢



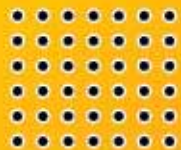
遊樂場

相片及遊戲內容設計：瑩瑩

遊戲一 找錯處 Find it!

玩法：

兩圖相比共 **10** 個錯處，請用心把它們用筆圈出來。



凡答對者我們將會送上精美禮物一份

請將答案連同你的聯絡電話及姓名，寄到九龍觀塘明源道55號開聯工業中心A座712室「飲食業福音團契」收，並請於信封面註明「點錯處」。

遊戲二 數獨 Sudoku

「數獨Sudoku」來自日文，但概念源自「拉丁方塊」，是十八世紀瑞士數學家歐拉發明的。

遊戲規則：

在九個九宮格裡，填入1到9的數字，讓每個數字在每個行、列及九宮格裡都只出現一次

8		1	6					5
			3		8			9
	7		2	1	5			8
	9				6			4
7	4		1	9	3	5	8	
5		8	4	2		1		3
		6	8	5	4	9	3	7
	5	7		6		8	4	
4	8			3	1	6		2

上期答案

3	8	6	2	5	7	4	1	9
4	1	7	3	9	6	2	8	5
9	2	5	8	1	4	7	6	3
6	4	1	5	7	3	9	2	8
2	3	9	4	6	8	5	7	1
7	5	8	1	2	9	3	4	6
1	6	2	9	4	5	8	3	7
5	7	3	6	8	2	1	9	4
8	9	4	7	3	1	6	5	2





五餅二魚美食料理

社團宴會、婚禮茶會、船河美食
旅行餐盒、生日慶筵、敬發筵席

08年10月至09年2月

熱賣之選

A餐 每位\$45
(35位起)

蟹柳青瓜黃金沙律 或
車厘茄雞蛋黃金沙律 或
香草芥果碎蛋沙律

牛油粟米拼香腸花 或
什菜春卷拼香軟薯角 或
菠蘿腸仔

花生醬芝士三文治 或
蒜茸焗法麩 或
火腿三文治

椰香咖喱雙丸 或
日式鰻魚汁豬扒 或
香草南瓜豬柳

葡萄牙什菜牛腩 或
菠蘿山渣雞翅 或
翠瓜雲耳炒肉片

魚香茄子 或
七彩肉鬆炒豆腐 或
味噌蘿蔔魚鬆

蒜茸炒什菜 或
上湯蒜子娃娃菜 或
清炒時蔬

田園蔬菜炒飯 或
南瓜蟹柳炒飯 或
家鄉炒飯

千島雞肉腸蠔絲粉沙律 或
菜甫肉鬆炒飯 或
橈菜肉鬆炆米

蟹柳扎棍手拉麵 或
上海粗炒 或
XO醬炒腸粉

黑珍珠椰香鮮奶凍 或
西米青檸布甸 或
繽紛啫喱糖

B餐 每位\$58
(20位起)

燻牛肉吞拿魚黃金沙律 或
焗鴨胸華都夫沙律 或
蟹籽香芒火龍果沙律

花膠話梅雞中翼 或
泰式鮮瓜拼扎肉 或
冰梅牛展拼涼洋海蜆

里昂薯角拼蟹餅 或
炭燒雞串 或
枝豆魚丸拼日式帶子

海苔燒墨魚丸 或
鮮果火腿卷 或
越南香葉雞

芝士火腿三文治 或
青芥碎蛋三文治 或
吞拿魚醬配中東麩

多啤梨骨 或
南瓜忌廉魚柳 或
钵酒乾蔥焗燒豬柳

米蘭豬扒 或
醬燒豬軟骨 或
椰香咖喱牛腩

墨西哥辣雞翅 或
琵琶豆腐 或
香樟芝麻雞球

蒜絲芋絲娃娃菜 或
三姑炆雜瓜 或
芝士蕃茄焗薯茸

花雕雞皇炒飯 或
特式西洋炒飯 或
蒜香叉燒炒飯

日式帶子裙墨魚汁麵 或
鮮菇乾燒伊麵 或
香草雞絲炒螺絲粉

香芒椰果布甸 或
西米青檸布甸 或
椰汁西米馬豆糕

C餐 每位\$78
(20位起)

松子仁帶子鮮果沙律 或
夏威夷什果蝦沙律

一品海蜆手撕雞 或
焗三文煙鴨胸拼盆

刁草葡國腸燻薯杯 或
蟹子香芒船

什菌腐皮卷 或
酥脆吉列大蝦

蜜糖柚子雞中翼 或
香檸汁焗煙鴨胸

神戶鍋燒牛柳粒 或
龍蝦汁龍蝦柳

香草燒焗羊膝 或
蜜糖燒BB豬肚

牛肝黑野菌汁雜菌扒時蔬 或
珊瑚西蘭花

意式肉醬焗茄子 或
鮑汁靈芝菇小菜

什果仁雙色炒飯 或
松子海皇炒飯

焗三文忌廉焗意粉 或
XO醬金菇瑤柱炆伊麵

楊枝甘露布甸 或
蘆薈蜜糖柚子凍

精選至抵推介

1. 火腿蟹柳黃金沙律 5磅 / \$168
2. 青芥碎蛋三文治 24件 / \$88
3. 酥脆吉列大蝦拼炸鱸 30件 / \$188
4. 蜜糖柚子雞中翼 20件 / \$138
5. 蜜桃甜酸魚柳 5磅 / \$178
6. 椰香咖喱牛腩 5磅 / \$178
7. 钵酒乾蔥焗燒豬柳 5磅 / \$198
8. 黑椒煙鴨胸炆米 5磅 / \$168
9. 豉油皇雞絲炒麵 5磅 / \$168
10. 特式西洋炒飯 5磅 / \$168
11. 楊枝甘露布甸 5磅 / \$168

凡惠顧同一款套餐
100位或以上
九五折，
150位或以上
九折

九龍觀塘開源道55號開聯工業中心A座712室

電話：2664 4120 傳真：2664 4130

網址：<http://www.cateringsf.org>

電郵：cateringsf@yahoo.com.hk