

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 橋

vol.3

2009

March
三月

革新
版
3

本期印量：5,000本

消閒點 P.11

長洲小櫻花園

班門弄斧

長洲海上鮮

冷颼颼

這隻眼睛不怕冷

別心寒

食即性也

PHOTO by KENNY



飲食服務會與
Catering Evangelistic Fellowship

目錄

洞窟	P.11
長洲小櫻花園	P.11
洞窟	P.3
食即性也	P.3
洞窟	P.14
長洲海鮮	P.14
洞窟	P.5
這對眼睛不怕?	P.5
洞窟	P.6
保眼法	P.6
鬆鬆 ZONE	
新打工皇帝 / 入油的信心	P.2
洞窟	P.7
誰否館	P.7
牧師	P.10
運用時間	P.10
洞窟	P.16
天仔雜記之代價	P.16
洞窟	P.15
一般安全體力處理操作法則	P.15
洞窟	P.17
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
 開聯工業中心A座712室
 電話：27397388
 傳真：26644130

歡迎參加我們的聚會

論盡人生時間表：

時間	日期	地點
逢星期一	晚上 11:45-1:30	九龍旺角道7-9號威特大廈4字樓禧福協會路中心
逢星期二	晚上 11:45-1:30	提督馬路111號華貿中心8樓D.E座
逢星期三	晚上 11:45-1:30	澳門黑沙環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	中環樂華里13號地下

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

編輯小組：

編輯：林建榮
 資料搜集：黃雅雯、藍瑩
 文字編輯：李禧晴、朱樂怡
 專欄記者：MELODY、鄭偉誠
 攝影：GRAY TSE
 插畫、漫畫：愛麗絲俱
 顧問：楊雲



鬆鬆 ZONE

新打工皇帝

新職員上班。

老板：萬分歡迎，沒有你我們的公司肯定大不一樣！

職員：如果工作太累，搞不好我會辭職的。

老板：放心，我不會讓這樣的事情發生的！

職員：我雙休日可以休息嗎？

老板：當然了！這是底線！

職員：平時會天天加班到凌晨嗎？

老板：不可能，誰告訴你的？

職員：有餐費補貼嗎？

老板：通用說嗎，絕對比同行都高！

職員：有沒有工作奔死的風險？

老板：不會！你怎麼會有這種念頭？

職員：公司會定期組織旅遊嗎？

老板：這是我們的明文規定！

職員：那我需要準時上班嗎？

老板：不，看情況吧。

職員：工資呢？會準時發嗎？

老板：一向如此！

職員：事情全是新員工做嗎？

老板：怎麼可能，你上頭還有很多資深同事！

職員：如果領導職位有空缺，我可以參與競爭嗎？

老板：毫無疑問，這是我們公司賴以生存的機制！

職員：你不是在騙我吧？

進入公司後看真實的一幕

(請從下往上讀)



入油的信心

一個在療
養

院工作的牧
師，一天駕車

在高速公路途
中時發覺不夠氣

油，但油站距離仍
有一里多，惟有找

器皿步行到油站買油，但全車找
遍只得一個療養院的「尿壺」，他

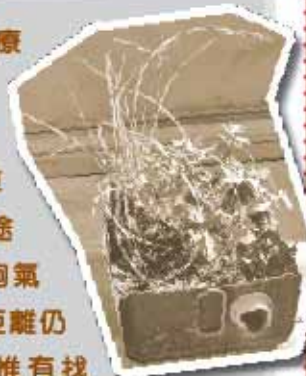
就只好帶著「尿壺」步行到油站
買油。好不容易買油回來，剛剛

把電油從「尿壺」中倒進油箱之
際，一個亞拉伯油長座車經過，

當他見到牧師所做的動作時，禁
不住叫起來：「哇！我仍然深信

我的亞拉真神應該比起他們的耶
穌偉大，但我卻沒有這牧師的信

心大呢！」



食即性世？

食物 = 性格

前言

每個人都有屬於自己的獨特風格，要如何了解自己或別人是屬於那種類型的人？以下有五種食物，請你（妳）挑選出自己最喜歡的食物。



A
麻辣食品
(越辣越過癮)



B
山珍海味
(好吃真好吃)



C
薄餅
(越脆越香)



D
炸雞塊
(多汁多滋味)



E
甜品
(越吃越高興)

參考分析

選擇 A

吃辛辣食物的人，性格也很「辣」

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。

選擇 B

「山珍海味」，樂不思蜀的人

為人爽快，從不拖泥帶水，擁有堅忍不拔的性格。但是不夠冷靜、過度揮霍的結果，只怕會坐吃山空，不得不多加警惕。

選擇 C

喜歡吃「薄餅」的人，心胸狹窄

為人也比較刻薄小氣，在團體中屬於叛逆的角色，自以為是。但是，傑出的藝術家、科學家都具有此種「風格」。

選擇 D

後現代主義者

這種人屬於不愛動的後現代主義者，感情「脆」弱、深怕寂寞，舉手投足像隻小綿羊一般溫馴，欠缺衝勁。

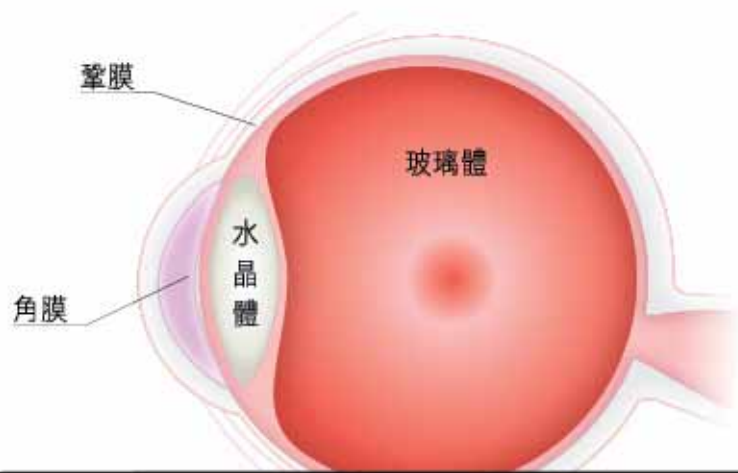
選擇 E

性情謙和，樂於助人

喜歡吃「甜點」的人，性情謙和，樂於助人，非常容易與人相處。跟這種恬淡個性的人為友，有如倒吃甘蔗，越吃越「甜」，交往越久，感情越彌堅。

這對眼睛不怕冷？

在冬天，我們覺得寒風刺骨，手腳冰涼，這時候，我們穿上厚厚的棉衣圍巾，戴上棉帽，還常常被凍得鼻青臉紅。那我們的眼睛呢？為何不戴上暖眼罩？你也發覺到同樣暴露在身體表面的眼睛卻不會怕冷吧！即使眼眉結冰睫毛上霜，它卻照樣顧盼自如，絲毫沒有一點冷的感覺。這是為什麼呢？



原來眼睛的構造比較奇妙，構成眼球的角膜、結膜、鞏膜上雖然有極豐富的觸覺和痛覺神經，卻沒有管冷的神經。更重要的是，角膜和鞏膜是缺少血管的透明組織，幾乎沒有什麼散熱作用，而且還起到緩衝寒冷傳導到眼球裡的作用，加上有一層眼皮保護，給眼球熱量，所以眼球儘管露在外面，也不怕冷。

是否覺得創造我們的神是多麼的細心，連這麼一點點也設計得多周到。以後可以考考別人，為何我們的眼睛不怕冷呢！



接近花開的季節，要捕捉這個時機，就要好好維護眼睛的健康。吃甚麼才可以使視力好一點？以下就為大家推介幾類「明目」的天然食物：



(一) 杞子

杞子味甘性平，有滋補肝腎、益精明目的作用。

食法： 1. 只要將杞子洗淨，浸泡於熱水中，就可以飲用
2. 將其加於食物中蒸煮同樣方便



(二) 菊花

菊花味甘苦，性微寒，有清肝明目、清熱解毒的功效。

食法： 1. 可於洗淨後直接沖泡於水或茶中
2. 用於炒食
3. 作餅乾的餡料等。

注意：平時手腳易冷的人，不宜多喝菊花茶。



(三) 藍莓

藍莓含有花青素(anthocyanosides)，能幫助眼睛視網膜中的光敏感色素再生，並強化眼睛之微血管壁及有效抑制破壞眼部細胞的酵素。

另外富含維他命A的食物(如：胡蘿蔔、蛋黃、肝臟、奶品製類等)亦有效保護眼睛的健康，但其進食份量不宜過多，以免造成中毒。

食法： 1. 直接食用
2. 加於甜點中

銀杏館

有說銀杏是世上歷史最悠久的樹木，它不單止生命力強，更是一種有效延緩腦部衰退的草本，堪稱是長者的「恩物」；而位處中環及佐敦鬧市，一間命名為「銀杏館」的西餐廳，它同樣被很多長者視為「恩物」。



事實上，「銀杏館」並沒有售賣銀杏食材，它賣的，是企業溫情。這間意法餐廳，是本港首間專門聘用長者工作的企業，僱主期望透過就業，為一眾長者建立積極、自信的豐盛晚年。

誠然，在金融海嘯的衝擊下，「銀杏館」可算是逆市奇葩，繼2006年6月進駐中環歌賦街後，它再於去年10月中旬，在佐敦廟街開設分店，此舉足以證明，由長者來營運餐廳的概念是可行的，這班員工，非但沒有成為公司的負累，還憑他們的努力，替餐館帶來盈利開分店呢！

從「銀杏館」孕育、籌備，以至成立，經理陳志明（Wicky）也見證其中，他說，該店最寶貴的



經理陳志明

資產，就是擁有一班敬業樂業、盡心竭力工作的長者員工。「長者不像時下年青人，不會練精學懶，上班永無遲到，待客細心又有禮貌，客人對他們的評價也很正面。」

「銀杏館」所聘用的員工，九成是長者，目前最年長的已有74歲，他們主要負責樓面的工作；而「銀杏館」的員工，亦來自「五湖四海」，當中有校長、私營機構高層、銀行職員、巴士司機等。對於今年只有45歲，既是後輩又是管理階層的Wicky而言，有一定的困難和挑戰。



企業小檔案

1998年創立的樂天集團發展有限公司，於2002年把經營安老院的盈利投入並註冊成立慈善團體「樂天關懷行動」，致力為弱勢社群推動創新的服務，其中包括開辦「銀杏館」。

而「銀杏館」小費所得，全數撥捐慈善用途，亦定期舉辦社會服務活動。其經營手法，得到社會各界人士的認同，並屢獲殊榮，包括奪得2008香港工商業獎、2008香港「良心品牌」大獎、創意創業大賞2008年、2007匯豐營商新動力獎勵計劃—鑽石獎等。



Wicky表示：「主要是長者們都有很豐富的人生經驗，亦有他們以往工作的一套手法，所以每一位我都要花時間跟他們溝通和交流，彼此磨合。」不過，Wicky亦喜見各位長者員工很樂意為公司提出有益、有建設性的意見，令餐廳的服務質素不斷提升。

眾所周知，餐飲業的工作時間一般較長，而「銀杏館」則考慮到長者的體能，故特別採用五小時一更的早、夜班編制，目的是希望長者不至太操勞。而「落場」時間也很充實，Wicky會主動凝聚一班員工，一起分享信仰及生活點滴。

投身飲食業接近30年的Wicky坦言，成為基督徒之前，他曾經有好一段時間染上賭博惡習，以致債務纏身，生活得很不快樂；直至約10年前，他認識到主耶穌後，尋找到生命意義，整個人才脫胎換骨，所以他很樂意與身邊人分享自己的生命故事，也甚願每一位與他一起共事的長者，都能在工作中認識主。



員工心聲

今年69歲的阿蘇，2006年10月開始加入「銀杏館」這個大家庭，她負責收銀的工作。在銀行界工作逾30年的阿蘇，享受了兩、三年退休生活後，便開始覺得日子枯燥乏味，後來她從報章上得悉「銀杏館」招聘長者員工，於是前來應徵。

「家人也很支持我再踏足社會工作，事實上，我認為長者只呆在家裡，很容易胡思亂想，病痛也會多點。」阿蘇說。

在「銀杏館」工作，不單為阿蘇帶來了滿足感，亦令她結識到一班相處融洽的同事。可是，社會上像「銀杏館」般願意給予長者工作機會的僱主始終不多，所以阿蘇期望有更多企業響應，為長者締造豐盛晚年。

運用時間

曾經有個小朋友給我出了一個謎題：「上帝很公平給了世人一種事情，不論男女老幼，人人永不落空，猜是甚麼？」答案是：人人每天都有24小時。但為何有人覺得時間不夠用呢？原因是沒有定計劃和目標。

一個飲食業外行的朋友，到一酒家廚房參觀，一進廚房時他就大吃一驚：「哇！想不到一家六百人座位的酒家，廚師竟然只有十個八個，他們怎能在短短一、兩小時裡滿足所有食客呢？」當然簡單回答他只須說：「他們專業麻！」但事實卻是：一個月前已經試菜、定餐單、商議好如何分工。一週前已計劃入貨，儲存物料。物料運到，隨即加工料理備貨。今早有人切菜、有人起上湯、有人蒸飯……，一連串的事前工作早就計劃好。

這例子說明「定計劃和目標」很重要，沒有計劃就會混亂，忙完又忙不知忙什麼。有些人整天說：我好悶呀！其實當他這樣說時表示他有多餘的時間，但不知如何打發，因為他沒有目標。沒有目標就分不清有甚麼事要做，更不知甚麼是重要的，甚麼是不重要的。其實重要的事卻不一定是最急做的呢，還有必須做的事有時候還是可放到一邊呢！這些判斷都要先定目標才不至錯配。

有一位朋友問我：「神是全能的嗎？」我說：「既然是神，當然是全能啦！」他微笑道：「那祂可以做一件祂搬不起的石頭嗎？」哇！好深啊！幸好我突然不知那來的意念，答道：「我信祂可以，但祂沒時間做這事，因為祂有自己的目標，比搬石頭更重要。」他愕然問：「祂有甚麼重要的事做？」我說：「為你和我釘十架，拯救我們。」

長洲小櫻花園



「Sakura！」是「櫻花」的日語。每年都不少人花一大筆旅費特地跑到日本去賞櫻，現在只要你花少許船費就可以欣賞到了。你一定心急地問在哪裏啊？答案在長洲。

櫻花在香港

在長洲種植的櫻花樹屬台灣山櫻，與日本的櫻花品種不同，顏色較鮮紅。據說是在一九七三年由台灣引入樹苗在港培植。初時有五十多棵，多年來不少櫻樹捱不起風吹雨打紛紛倒下，現時只剩下十餘棵。所以，真的要抽空去觀賞啊！

櫻花地點

它是在民居的中心區，在長洲碼頭沿東灣路，走到東灣再經華威酒店，到體育路轉進觀音灣路便能到達。那裏佈置著園林格局，櫻花就在路兩旁，置身期中也有感在一個小型的櫻花樹海。不少居港日本人都會襯盛開時約同同胞一同團聚，在櫻花樹下席地而坐，懷緬一下他們的鄉情。

1. Sakura小檔案

櫻花是日本的國花，又名夢見草、吉野草，它的耐寒性很強。屬薔薇科落葉性喬木或灌木，是一種花瓣極美的花卉。喜歡充足的陽光，但抗病及抗蟲性較弱，有時截斷粗枝也會造成母株死亡，因此賞花時要愛惜保護呀！

2. Sakura的特徵

以花瓣區分有單瓣、重瓣之分。單瓣的花瓣有五枚，重瓣的花瓣一般有七-三十枚左右，另外還有菊瓣品種，花瓣大約有三百多枚。花的顏色一般有白色、淡紅色和深紅色，可以想像得到它盛開時的纍纍盛況，它的開花期主要是三-五月。

交通

由中環上船，每隔四十分鐘至一小時就有一班船。票價星期一至六：成人 \$11.5，小童 \$5.8，星期日及公眾假期：成人 \$16.8，小童 \$8.4





長洲海上鮮

聯絡了班朋友去長洲遊玩，當然少不了順道食海鮮，成班人去到揀海鮮，又羔蟹，又海蝦，又石斑，又吊筒，仲有鮑魚，埋單都是13X一位，條青斑成四斤幾重，長洲朋友話市區要成7百幾元，我們只需5百多元。點解可以這樣平？因為有地頭龍帶隊囉！我們選食兩味：炒球、蒸頭腩。順便一題，魚過兩斤就適宜碎蒸，因為魚身厚，原條蒸就會有外老內生之慮。還有一點，在家裡為何蒸魚會肉霉爛，好似唔新鮮咁呢，原因是家庭式的爐火不及酒家的猛，所以錢真嘅要俾人賺喇！當然，如果條魚唔新鮮，師父都無辦法，但當晚條青斑真嘅「好得」，我們不禁一問地頭龍，才知道原來長洲是香港活海魚和養殖魚及轉口魚貨的集散地之一，海鮮第一站就運到這裡，不用量多一次船

浪，在長洲食海鮮就當然又平又新鮮啦！

由於香港及珠江水域已受污染，漁船大多數會在大鵝洲、浦台島附近水域，或更遠的南中國海一帶捕魚，鮮海魚更要經過漁類統營處的批發程序，故長洲海鮮來貨多以養殖海魚佔多。

至於來長洲遊玩，權威性旅遊指南推薦的海鮮餐館在哪呢？渡輪碼頭附近！長洲海鮮食肆油料一般收費都是四十元一斤，一整排海鮮餐廳，帶有歐式風情的露天座位，在這兒吹吹海風，嚐嚐海鮮，喝喝便宜的啤酒，真有說不出的悠閒自在。入夜後，店家將燈串亮起，在靛藍的天空與深藍的海水陪伴下用餐，我想，最吸引人的就是這種氣氛吧！

美味人生小貼士

沒有長洲地頭龍帶隊，食不到這又平又新鮮這海鮮，不在酒家吃不到火候十足的美食，其實人與人同樣彼此需要幫助，千萬不要作「獨孤城」囉。

工作中的皮膚損傷



工作時皮膚損傷雖然是常見的情況，但卻經常被忽略。工作中不同的危害因素，可導致不同程度的皮膚損傷，嚴重的更會引發併發症，影響受傷員工的工作表現和生產力，因此，我們應盡力預防工作中的皮膚受傷，不能掉以輕心。

怎樣預防？

- 評估在工作的風險，及制訂所需的預防措施及指引
- 安排僱員接受工作安全的訓練



哪些員工應特別提防皮膚損傷？

皮膚損傷可引致：

傷口感染—引致傷口紅腫、疼痛甚至化膿、嚴重的更可導致敗血症

乙型肝炎—員工如被帶有乙型肝炎病毒的血液或膿液的利器刺傷，便有機會受感染。

破傷風—常見於泥土裏的破傷風桿菌可從傷口進入體內，情況嚴重時可以致命。

其他的感染—丙型肝炎和人類免疫力缺乏病毒感染亦可由被污染的利器引致的皮膚損傷傳播。另外，一些可源於動物的病菌，如豬型鏈球菌、鈎端螺旋體及布魯氏桿菌等。可由傷口進入人體引起疾病。



- 在工作中必須使用適當的個人保護裝備
- 制訂，呈報，調查、跟進及分析受傷個案的制度，以評估預防措施的效用及作出所須的改善

- 為了防止受到感染，皮膚受損後必須立即清洗，並包紮妥當，如有需要，應到醫院求診

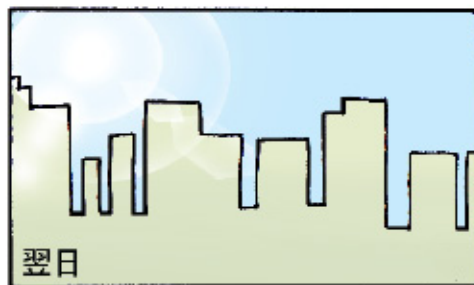
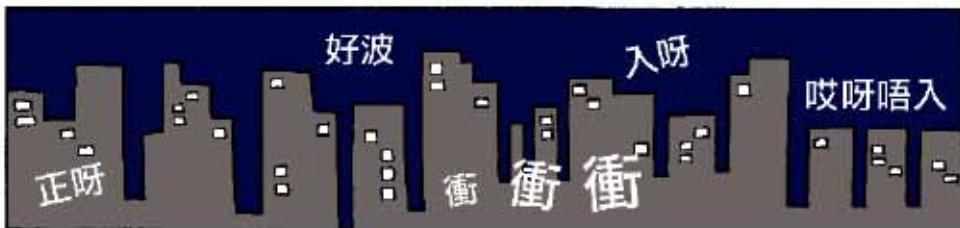


- 個別行業的人員，可因應受感染的風險，尋求醫生的專業意見，決定是否要入職前接受適當的防疫注射

- 當皮膚破損後，應聽取醫生的意見，接受適當的防疫注射，例如破傷風疫苗



奕仔雜記之代價



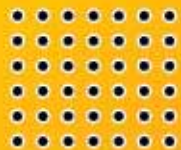
遊樂場

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

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

上期答案

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





五餅二魚美食料理



✿ 團體餐盒

✿ 教會愛筵

✿ 到會美食

✿ 家庭派對

TEL: 2664 4120
FAX: 2664 4130



觀塘開源道55號開聯工業中心A座712室

E-mail: info@cateringef.org

http://www.cateringef.org

贊助 呼籲

2739 7388

廣告贊助 自由奉獻 義工

在《friend橋》內落廣告

排版設計員、文字編輯

一個人派，兩個人睇，雙重廣告效益

《friend橋》於今年內預計每月印製10,000份，免費派發給我們關心的服務業從業員，而當中我們需要各界支持贊助製作《friend橋》經費，讓更多人得到祝福。

請支持我們！