

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

# Friend 橋

vol.4

2009

April  
四月

革新  
版  
Vol.4

本期印量：5,000本

班門弄斧

p.13

## 路邊雞粥

有心人

從酗酒到信服耶穌

測心室

格從口出

原創漫畫

大師傅駕到

PHOTO by GRAY



牧養與福音團契  
Caring Evangelistic Fellowship

# 目錄

精選特寫	CAVAT
路邊雞粥	P.13
潮小窩	
格從口出	P.3
消閒誌	
書生春	P.11
治百病	
鼻塞簡易療法	P.5
消百食	
春天特別容易疲倦?	P.6
鬆鬆 ZONE	
大鄉里 / 健忘	P.2
育心人	
從釀酒到信服耶穌	P.7
牧師話	
我是誰?	P.10
原創丹青	
大師傅駕到	P.15
尋蹤捕	
找錯處/數獨	P.17

出版人：飲食業福音團契  
 會印人：林文岳  
 地址：九龍彌敦道開源樓55號  
 開聯工業中心A座712室  
 電話：2739 7388  
 傳真：2664 4130

## 編輯小組：

編輯 林建榮  
 資料搜集 黃雅雯、龔曼  
 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



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字樓聯福協會路中心
逢星期二	晚上 11:45-1:30	澳門提督馬路111號華寶中心8樓D、E座
逢星期三	晚上 11:45-1:30	澳門黑沙環東北馬路海濱花園第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

## 鬆鬆 ZONE



## 大鄉里

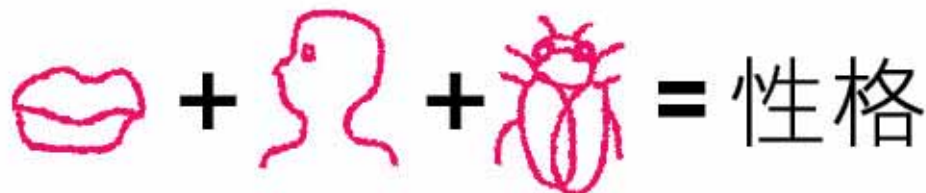
**村**長第一次代表村民到城市爭取權益，他為了要得到別人的尊重，就到了城市一家高級的酒店住宿，他感到酒店的服務很周到，入住登記後服務生主動上前幫他拿行李，對他說：「先生，我帶你去房間吧。」村長就滿意地跟著他去。當服務生在一道門前按了一個制，門就向兩邊自動打開，他望了一眼，就很生氣的對服務生說：「你不要欺負我剛從農村出來，給我的房間那麼小，連廁所都沒有？」服務生連忙向他解釋：「先生，請不要誤會，這是電梯。」

## 健忘

**牧**師講道完畢，舉目一看，見有一名青年獨自座在一角。牧師熱情地上前與這位青年人握手，道：「年青人，我代表教會歡迎你呢！第一次來嗎？習慣教會的氣氛嗎？如何稱呼你？」青年人不好意思說：「牧師，我叫李大明，這個問題你問過我五次了。」牧師一臉通紅：「喔！不好意思，那我講的道你聽得明白嗎？」李大明：「你第一次講過紅海我不大明白，第二次你又講過紅海我明了一點點，...直到聽你講了五次過紅海，我終於明了。」牧師：「……」。



# 格從口出



## 前言

你有無發現每個人都有他們的口頭禪，有人話口頭禪是從一個人的生活習慣發展而成，而這些生活習慣正正是反映著他們的性格。

**A** 說真的、老實說、的確、不騙你

**B** 應該、必須、必定會、一定要

**C** 聽說、據說、聽人講

**D** 可能是吧、或許是吧、大概是吧

**E** 但是、不過

**F** 啊...呀...這個...這個...嗯...嗯...

## 參考分析

### 選擇 A

**說真的、老實說、的確、不騙你**

此人有一種擔心對方誤解自己的心理，此人性格有些急躁，內心常有不平。

### 選擇 B

**應該、必須、必定會、一定要**

此人自信心極強，顯得很理智，為人冷靜，自認為能夠將對方說服，令對方相信。另一方面，「應該」說得過多時，反有「動搖」心理，長期擔任領導職務的人，易有此類口頭語。

### 選擇 C

**聽說、據說、聽人講**

其所以用此類口頭語，是給自己留有餘地的心理形成的。這種人的見識雖廣，決斷力卻不夠。很多處事圓滑的人，易用此類語。

### 選擇 D

**可能是吧、或許是吧、大概是吧**

說這種口頭語的人，自我防衛本能甚強，不會將內心的想法完全暴露出來。在處事待人方面冷靜，所以，工作和人事關係都不錯。此類口語也有以退為進的含義。事情一旦明朗，他們會說「我早估計到這一點」。從事政治的人多有這類口頭語。這類口頭語隱藏了自己的真心。

### 選擇 E

**但是、不過**

此人有些任性，因此，總是提出一個「但是」來為自己辯解。「但是」語是為保護自己而使用的。也反映了溫和的特點，它顯得委婉、沒有斷然的意味。從事公共關係的人常有這類口頭語，因為它的委婉意味，不致令人冷淡感。

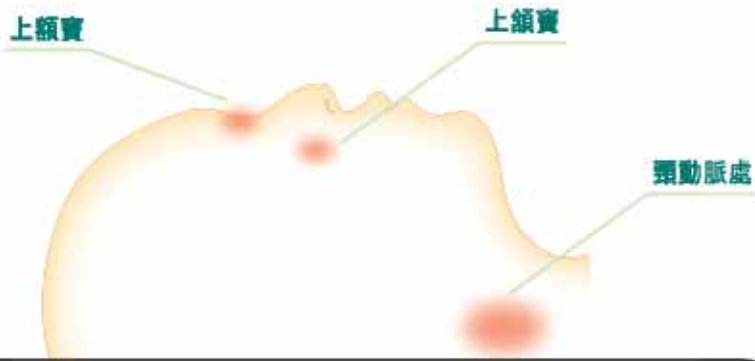
### 選擇 F

**啊...呀...這個...這個...嗯...嗯...**

常是辭彙少，或是思維慢，在說話時利用作為間歇的方法而形成的口頭語的習慣。因此，這種口頭語的人，反應是較遲鈍的。也會有公務員有這種口頭語，因怕說錯話，需有間歇來思考。

## 鼻塞簡易療法

在香港每當天氣轉變時，在街上經常見人「包雲吞」，甚至有人帶著一包包或一卷卷的紙巾以備不時之需，而隨之而來的就是整天鼻塞，發生這些事都因鼻敏感作怪。要完全消除鼻敏感不能一時三刻可以做到，必須找出敏感原，與你的醫生商討對應辦法。不過舒緩鼻塞的一些簡易方法，也可為大家分享。



先煮一鍋熱水加鹽，鹽和水的比例大約是嘗在口中很鹹即可，擱一下，不可加入冷水，然後取毛巾拿來熱敷，每次20分鐘，由鼻子上額竇到上頰竇並且罩住口鼻，然後脖子前後也要熱敷，尤其頸動脈處，後頸耳下到肩膀處。初時會有舒暢感，鼻塞可改善一點，分泌物痰會增多，很容易排出，之後會愈來愈淡，直到鼻塞轉好。

如果重複用二到三次會更理想，可以讓氣血循環並且讓毒素排出，下次鼻塞時不妨試試。

鼻子是神給予人一樣奇妙器官，我們應該好好保護，如鼻塞情況嚴重，記緊要看醫生啊！

春

天

特別容易疲倦？

**踏**入春季，人也特別易感疲倦。在中醫角度，這是由於身體受濕邪侵襲，使人常感覺頭重重、腰背背痛及胃口轉差等。而濕症有內外之分，外濕指由潮濕天氣所引致的濕；內濕則是由不當飲食所致，特別是經常吃生冷及油膩難消化的食物者，其脾胃的功能會因而受損，使濕不能排出體外。雖然春濕是小病，但若處理不當，甚或會進一步損傷脾胃，使濕重的徵狀纏身。

所以，在有徵狀初期，可嘗試祛濕保健湯水，如病況未見好轉則應求醫。

在這裡跟大家分享一種外濕保健湯方(但假如身體有其他疾病，如高血壓、糖尿病等，宜在醫師建議下加減使用。):



### 外濕保健湯方

**適用症狀：**頭重、疲累、全身痠重、低熱、胃口差、舌紅苔膩、脈濡。

**藥材：**葛根、薏米各 4 錢；羌活 3 錢；生薑 3 片；豬骨半斤。

**製法：**此為 1 人份量，加入適量水煮 2 小時即成，可收解表除濕功效。



## 從酗酒到信服耶穌

由酗酒到變成生活充實的男士，亞偉經歷奇妙的改變，從前會因不如意的事經常埋怨，現在積極面對生活，在基督裏找到平安、喜樂。



「惡人並不是這樣，乃像糠秕被風吹散。」詩篇一章四節



亞偉展示在恩慈之家抄寫的筆記及與同工的合照

### 從酗酒到信服耶穌

小時候已經開始跟父親飲酒的亞偉，二十多年來一直酒不離手，更成了習慣，到03年時，酒癮更加劇烈，見到酒樽就要拿來喝，去到那裏都要手執一罐啤酒，有時醉到連太太說話給他也是迷迷糊糊的，腦海中一片空白。有一日，因為飲酒飲得犀利，肌肉痛得好辛苦，感覺非常無助。已經入過幾次醫院的他，今次不知何故，突然想起聯絡母親幫他找牧師，勝利道潮語浸信會的陳牧師輔導他，後來轉介了去恩慈之家幫他戒酒，當時是05年3月。

當在恩慈之家讀聖經的時候，他一面研讀，一面質疑聖經的真實：「是基督創造萬物嗎？」但

奇妙的事就在此時發生，他在不斷找資料研習聖經的過程中，他在當中有所領悟，發覺聖經的教導講中了他內心的問題，令他漸漸減少對人對事的埋怨，內心多了平安及喜樂。以前不喜歡閱讀、執筆的亞偉，為了在聖經內找尋刁轉的問題「挑戰」基督教，他在恩慈之家抄寫了許多研習聖經的筆記，別的院友學吉他，學電腦，他就埋首找資料、抄書，尤其有關基督教、天主教的介紹，耶穌的故事，詩歌歌詞；經過兩個月的時間，在與院內同工談論課題後，同樣去找相關的資料做筆記，但漸漸的接受下來，不去想駁斥的問題。「入面的金句、故事好像講中了自己內心的問題，感覺深刻。」



**從埋怨、內向到信任、合群**

在酒店做雜務的亞偉，負責洗煲，搬貨。以前經常埋怨工作辛苦，以至要經常轉工。他會這樣看廚房的師傅：「點解哂一次過講齊要邊啲貨，要我走上走落十幾轉，係咁係又想玩我呀。」信耶穌之後他改變了想法，不以自我中心的角度看問題，而且增加了對同事的信任，配合團隊工作：「都係番工一齊做野，師傅要貨，就拎俾佢，佢哋未必想玩我」。

性格內向的他，信耶穌之前不喜歡同人打招呼，更不喜歡聚會交誼，公司的聚會他一定不會去。又因為自己在家中排行最小，自小家中的事務他盡量都不會作出意見，在不想說多錯多的情況下，形成他不喜歡與人溝通的習慣；而且自我形象較低，酗酒的習慣更加劇了這個情況，經常活在自我的世界當中，難以與別人溝通，聆聽家人的勸告。亞偉的家人都是基督徒，經常關心他，但當時他連對自己都沒有信心：「左手都唔信右手，點會信耶穌呢」。

現在他跟隨了主耶穌，不但經常出席飲福的聚會，性格變得開朗合群。這一切是聖經的話語，耶穌的故事，令他明白到人與人之間的愛，能夠突破自我的框框，從酗酒的生活中站起來，開放自己與人溝通互動，擁抱生活。

**更改聲明**

上期《有心人》刊登有關銀杏館營運收入包括小費所得，全數撥捐慈善用途。



**冰**箱裡放了一排雞蛋在蛋格裡，靠近冰箱門的是排資最老(較早前買回來的蛋)的蛋大哥。一天，蛋大哥醒來，回頭一望後邊的眾兄弟，才發現最後的一隻小兄弟竟然變了深黃綠色，並身上更長出毛來，驚叫：「嘩！他發霉啦！」其他的蛋細佬也被他這一叫都驚醒

過來，大家不禁議論紛紛：「他還有呼吸嗎？」「幫他剃毛可以嗎？」「剃完還要漂白一吓呢。」「發霉是傳染病，是絕症喔！」「嘩！口罩！口罩！我要口罩！」吵嚷聲把那隻「發霉蛋」吵醒了。他睡眼惺惺問：「誰發霉了？」眾蛋齊說：「你囉！你是發霉蛋呀！」那隻「發霉蛋」立即捧腹大笑：「誰說我是蛋？我是比你們身價貴得多的黃金奇異果呢！」

有人說現代最痛苦的是不知自己是誰，也不知自己的價值，身邊的人說：「你若不能…就是廢物！」但中國人有話說：「天生我才必有用。」身邊的人又說：「噢！人生短暫，應盡力追求…」但在前面跑的人卻回頭問你：「你檢甚麼？這都是我掉棄的囉。」

也有人說：「人都是猴子進化的。所以人的價值就如猴子一隻。」但不知何時猴子停止了進化呢？又有人說：「人生只是偶然，別問為何了。」不過人卻會不斷找麻煩，然後又去解決麻煩。

但你可知人生還有另一個答案：你是上帝所愛的兒女，你在上帝眼中比甚麼都貴重，而且祂在每個兒女一生中也有不同的計劃。可能你會說若上帝愛我，為何我過得那麼霉呢？問案是：因為我們離開了祂，不信任祂，我們又怎能得到祂所賜的幸福呢？甚至我們還情願相信自己是一隻發霉的蛋，也不信我們是比雞蛋身價貴得多的黃金奇異果呢！



# 雷生春

「雷生春」這個名字，近這兩三年來香港人是不會陌生的，而這座歷史建築物的由來、歷史背景、價值和特色你又知多少呢？



## 歷史

「雷生春」原是來自廣東台山的雷鴻維先生所有，遷居香港後就一直經營運輸及出入口貿易，也是九龍汽車(1933年)有限公司的創辦人之一。

雷氏於一九二九年向政府購入荔枝角道119號，並邀請當時擅於舖居設計的建築師布爾(Bourne)興建，於一九三一年落成，命名「雷生春」。底層為跌打藥店，上面各層則為雷氏家庭成員住所。「雷生春」寓意該舖生產的藥品能妙手回春，而事實當時也深受坊眾歡迎，並且行銷海外。

雷先生逝世後，「雷生春」亦於數年後結業。建築物曾出租作商住用，到了二零零零年，雷氏家族慷慨捐贈「雷生春」給政府，並於二零零三年正式移交政府。



## 建築特色

「雷生春」樓高四層，為典型的「騎樓」或稱「唐樓」。從其方型框架及其欄杆裝飾，表現了新古典的建築特色和風格，其寬闊的露台能抵禦風雨和阻隔陽光，有助降低室內的氣溫。大樓頂層外牆嵌有家族店號的石匾，都是本地戰前建築典型作風。大樓正面設計甚為精緻，富有古典意大利風格，如樓頂凹凸不平的山牆即為一例。至於大樓的弧形主立面，則是為了遷就道路交界的窄角而特別設計。「雷生春」可說是香港戰前騎樓式建築的代表。

「雷生春」不單見證了香港著名家族的發展史、更反映了社區生活、

經濟活動、以至建築等各範疇的本地歷史。政府為此幢建築物進行結構勘測及基本的維修，現正積極構思將之轉作文化及其他合適用途，名為「活化歷史建築伙伴計劃」。







小時候，香港到處都有各種熟食小販擺賣，通常有什果冰檔、豉椒炒蜆、潮州鹵水小食、魚旦等琳琳種種，其中一樣較為高檔就是路邊雞粥。其實並不單只有雞粥，還有及第、雞什、牛肉、魚片、大部份的材料都是熟料，而其中最貴的是雞粥，它貴的原因可能是用新鮮雞，其實這些路邊雞粥最重要是粥底煲得夠綿，材料新鮮，以港九新界各處擺賣熟食中最多人欣賞的就是沙田路雞粥。後來政府因發展沙田，將流動熟食牌照取締，這些路邊

## 路邊雞粥



材料：

白切雞、薑絲、蔥花

秘訣：

白切雞要近乎全熟，將其放入碗中，然後倒粥，這樣雞肉香味，因粥的熱力被迫出，並留在粥內。

### 美味人生小貼士

可能大家未必食過當年的雞粥，但若食過的人必會懷念它的風味。同樣，在香港聖誕節的氣氛是很濃郁的，但復活節相對來說就遜色得多。其實在基督教會來說，復活節是比較重視，當然無論聖誕節或復活節我們只知火雞和復活蛋，但對於我們親身經歷過耶穌救贖的人，在這兩個節來說都深受感動，就好像當你未食過沙田雞粥時，單憑這篇文章未必能夠體會到沙田雞粥令人回味的感覺。不過正宗沙田雞粥已絕跡，而耶穌的救恩就天天等著我們去嘗。

流動的攤檔就消失了。此後就開始有飯店酒家以此沙田雞粥為招牌菜。

現時的雞粥多是生滾雞粥，一般來說生滾雞粥不能發揮滑雞的特色，而沙田路邊雞粥是用白切雞，這樣就可以當滾粥倒入白切雞上時仍能保持滑雞的效果。另一方面由於粥檔會將大部份的用料先煮熟，雞同樣都已浸熟，因此粥底就已有很重肉香，加上如果粥底煲得靚，就更相得益彰，一碗美味的雞粥就呈現眼前。





## 狗仔雜記之大師傅駕到

行走江湖，  
要懂得「走精」之道！  
以我縱橫樓面多年經驗，  
等我教精你啦！



### 第一式【霸王舉鼎】

將要送的飲料盡收十指之內，  
表現工作能力之餘，亦省去來  
回運送的麻煩。

書法



### 第二式【龍飛鳳舞】

所謂見字如見人，落單時，  
不忘將字體寫得如書法般秀  
麗，相信廚子看到亦會對你  
另眼相看。



### 第三式【撥霧尋徑】

要安穩過日辰，最好的方法  
是遠離麻煩。遇到這種情況  
立即走入廁所避難！





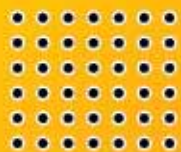
# 遊樂場

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

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

## 上期答案

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







# 五餅二魚美食料理



TEL: 2664 4120

FAX: 2664 4130

E-mail: [info@cateringef.org](mailto:info@cateringef.org)

<http://www.cateringef.org>

觀塘開源道55號

開聯工業中心A座712室

## 到會美食

## 家庭派對

## 團體餐盒

## 教會愛筵

# 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！