

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 橋

vol.5

2009

May

五月

Vol.5

革新版

本期印量：7,000本

有心人

P.7

選擇快樂的母親

有醫食

更年期無有怕

割心室

剪出個性來

原創漫畫

我的罪愛



政大書報社出版
Cultural Publishing House

目錄

有心人	COVER
選擇快樂的母親	P.7
剪出個性來	P.3
小動作大奧妙	P.5
更年期無有怕！	P.6
城市 X 農場	P.11
鬆鬆 ZONE	
好商人 / 很潔淨	P.2
班地裡	P.13
突然	P.10
職業病一熱壓力	P.14
我的罪愛	P.15
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：九龍藍塘開源道55號
 麗華工業中心A座712室
 電話：2739 7388
 傳真：2664 4130

歡迎參加我們的聚會

論畫人生時間表：

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號華實中心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	中環榮華里13號地下

電話查詢：(香港)852 2739 7388 (澳門)853 6699 8442

編輯小組：
 編輯：林建榮
 資料搜集：黃雅雯、龔榮
 文字編輯：李權基、朱樂怡
 專欄記者：MELODY、鄭偉誠
 攝影：GRAY TSE
 插畫、漫畫：愛麗絲佩
 設計排版：Alan
 顧問：楊雲



07



13



05



好商人

有幾個商人在一間餐廳裏談生意，一邊談一邊吃自助午餐。甲向丙推銷他的產品，甲的誠懇打動了乙和丙，他們心想：「甲的誠信非常好啊，令我們對這個產品非常有信心。」這時剛好有隊送殯的隊伍經過餐廳外邊，由於他們坐在餐廳對街的玻璃窗台前，他們都看得一清二楚。誰知甲立即放下刀叉閉起眼睛默禱，乙和丙見到甲的表現時，禁不住說：「哇！好感動啊！他一定是個好人了。」就問甲：「為甚麼你可以有那麼慈祥的心呢？」甲就向他們說：「是啊！她始終和我做了35年夫妻囉。」

很潔淨

某教會打發了一個差傳關懷小組到山區，為要關心山區孤兒院工作的傳教士，他們素聞這是位非常虔誠的傳教士。當大家到達孤兒院後，受到傳教士熱情接待用膳。組長感謝地說：「多謝李教士款待，請李教士為我們禱上食物禱告潔淨。」李教士卻說：「謝飯可以啦，潔淨卻不用了，因為檯上面的每樣謎菜我都最少禱告過兩次了。」他繼續說：「因為這裡的廚子通常一次煮三天的菜。」眾組員：「…！」



前言

不論澳門人或香港人都喜愛到髮型屋理髮，但你又知唔知當你在下刀前，你和理髮師如何溝通你想剪的髮型，其實係同你性格有關連呢？

- A** 拿一堆剪報或雜誌給理髮師看，請他做決定
- B** 口頭說明大概要修剪的輪廓
- C** 拿一張剪報或照片請理髮師照著剪
- D** 任由理髮師幫你設計

參考分析

選擇 A

不知你是真的好商量，還是天生個性比較柔弱，對於別人所提的意見大多會言聽計從，常常動搖自己原先的想法，於是原本你所計劃的一切，很可能都改變成了別人的idea，甚至主導權也不知不覺地落入別人的手中。

選擇 B

你的喜好頗為明顯，對於自己很感興趣的事物，會不自覺的想擁有控制權，以利於全心投入，而旁人也無從干涉；但是如果是自己沒興趣的事物，你就事不關己的樣子，只要把自己份內的事情完成就好，不會多管其他的事。

選擇 C

你在職場上不是很有安全感，甚至有這麼點沒自信，所以一旦大權落在你身上時，你會小心維護，拼著老命也不願把權力外放給其他人，寧願讓自己累的半死，除非你無能為力、撐不下去了，否則旁人很難得到你的授權。

選擇 D

你把人際關係中的親疏遠近分的很清楚，若想從你這裡分到權力的一杯羹，得先得到你一定程度的信任，甚至成為你最親近的夥伴；至於和你不熟的人，若想要讓你將大權下放給他，可說是比登天還難呢。

小動作大奧妙

為什麼人會打哈欠呢？為什麼人會伸懶腰呢？為什麼人會打噴嚏呢？這些小動作其實對我們人體有好大益處，以下我們會為大家介紹五個有益的小動作。

打哈欠

是機體的生理需要，亦是神經疲勞的信號，提醒人們此時應該休息一下。另外，還有助於放鬆眼部肌肉，促進眼部血液迴圈，使眼睛感覺更明亮、舒適。

伸懶腰

是一項伸展腰部、活動筋骨、放鬆脊柱的鍛煉，在短短幾秒鐘內，可將淤積停滯的血液趕回心臟，增大血液迴圈量。此外，還能疏通頸部血管，讓其順暢地把血液輸送到大腦，得到營養，緩解疲勞。它又能使全身肌肉，尤其是腰部肌肉得到鍛煉，防止腰肌勞損，及時糾正脊柱過度向前彎曲，保持健美體形。

擴胸

鍛煉胸肌，增大肺活量，改善呼吸功能，提高工作和生活質量。並使胸部肌肉得到運動，拉伸和刺激了胸腺，促其分泌更多的免疫物質，提高抗病抗癌能力。

深呼吸

可增加肺的通氣和換氣量，提高血氧飽和度，促進全身各器官、系統發揮功能。另外，還可促進肺部血液迴圈，利於肺內的殘氣及其他代謝物順利排出。此外，深呼吸還能刺激肺泡牽張器，引起副交感神經興奮，放鬆身體，緩解緊張情緒。

打噴嚏

打噴嚏可以使人全身出汗，精神振奮。民間常將某些氣味特殊的中草藥研成粉末，以其揉鼻來“取嚏”，治療流感、偏頭痛、眼疾、痛經、產後血暈等病症。

小小的一個動作能有這麼大的效用，很奇妙呢？豈可不讚嘆神創造之功！

更年期無有怕！

母親不但要承受生育之痛，還要面對停經前後的更年期適應。中醫認為女性在更年期，由於腎氣虛弱，或受產育、精神情志等誘因，腎陰腎陽易於失和，繼而引致臟腑功能紊亂。症狀可分為腎陰虛和腎陽虛(見下表)

	腎陰虛	腎陽虛
成因	腎水不足，致陽氣上亢	命門火衰，不能溫黑身體
症狀	頭目眩暈，耳鳴、面發潮熱、盜汗、五心煩熱（五心乃手心、腳心和胸）、腰膝酸痛、口乾、皮膚乾燥、大便乾結等	身體出現陰寒水腫的現象，如畏寒怕冷、精神萎靡、腰膝無力、下肢水腫、腹脹、食慾不振、大便稀軟、頻尿、失禁等
補腎食物	鮑魚、海參、海帶、海蜇皮、白木耳、黑木耳、百合、櫻桃、葡萄、雪梨、蕃茄、白蘿蔔、黑芝麻、枸杞、蜂王乳等	牛肉、鹿肉、羊肉、豬髓、豬肝、雞蛋、鱈魚、龍眼乾、黑大豆、核桃仁、松子、栗子、白果、蓮子、花生、榴蓮、荔枝、奇異果、辣椒、韭菜、人參等

另外為大家介紹一種藥膳，能寧心安神，清熱除煩；適合有煩躁失眠，心煩，健忘，神經衰弱及更年期鬱悶等症狀的女仕食用。

安神冬瓜湯

材料 西洋參1錢、棗仁2錢、浮小麥3錢、甘草1錢、紅棗10粒、冬瓜1塊（約1斤）、雞胸肉3兩、胡蘿蔔丁1/2杯、竹筍丁1/2杯、香菇丁1/2杯、瀨白木耳1杯、干貝1粒、生薑2片、鹽2茶匙、米酒1/2茶匙

作法

1. 將藥材1用2杯水以小火熬至剩1杯過濾取藥汁備用。
2. 冬瓜和雞胸肉切小丁，白木耳稍切碎，干貝泡軟後用手撥成細絲。
3. 取一瓦鍋，放入材料2和藥汁另加4杯的清水，放入電鍋內，外鍋入1杯水，蒸熟後加入鹽、米酒即可。

更年期是生命活動的正常規律，這些症狀大都屬短暫的，故不用過分憂慮。嘗試以樂觀的心去面對，積極參加社交活動，能有利於減輕症狀和縮短病程。祝天下母親「母親節快樂」！

選擇快樂的母親

每一個人都有母親，但不都是有母親陪伴長大，Ivy蘇如紅覺得每個人的人生經歷是耶穌許可發生的，有祂的計劃和心意。「我想藉著唱歌、見證分享耶穌的愛，告訴大家我都在痛苦困難中靠著耶穌去經過。」所以她選擇了快樂地生活，並將快樂傳遍開去的使命。



沒有母親的童年

Ivy小時候因母親的早逝而感到自卑，感到與其他小孩有所不同。但神將很多愛她的人帶到她的身邊。讀書時她感受到校內很多師兄、師姊、基督徒老師的關懷因而被吸引去決志信主。有一次，她與爸爸在家中激烈地爭吵起來，氣憤之下與妹妹決定離家出走，就拖著「紅白藍袋」直走到教會，但有幾位從不的相識的婆婆竟為她們流淚祈禱，讓她實在的感受到無條件的愛。到結婚之後，奶奶很疼錫她。神藉著這些人彌補她失去母親的愛，更讓她體會到聖經所說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」Ivy感到這個恩典遠超過她小時候失去的，讓她的生命充滿喜樂，所以她有一個堅定的信心讓耶穌掌權，活出更美好豐盛的人生。

「愛是不求自己的益處」哥林多前書 十三章

馬利亞公主
美容·音樂

當上母親後

兒子耀國出生後，Ivy在角色上的轉變讓她體會到做母親的苦與樂。明白到當她的母親離世前，眼看著幾歲大的女兒們，不能看著她們成長的痛苦。耀國的出生時，Ivy也擔心到沒有母親的指導，不知怎樣才可以當個好的母親來照顧耀國？神就用聖經來鼓勵她：「靠著那加給我力量的，凡事都能作。」她知道耀國來到這個世界是上帝給她的產業，上帝會給她恩典去照顧兒子，把這份產業好好的教養成人，令到兒子能見證耶穌基督的愛。



選擇快樂

選擇快樂其實是個人的決定，Ivy覺得可以選擇就是一種快樂，而決定快樂是一種選擇，她說：「親人不能選擇，先天身體健全不能選擇，但當每天醒來，我可以選擇食蛋、食包、食粥，其實已經算是一個祝福的事情了。」因此Ivy藉著她的歌聲去歌頌母愛，鼓勵每個母親你選擇快樂地生活。

如果...我可以

主唱：蔡如紅 作曲：金培達 填詞：潘廣成
編曲：金培達

無間過有幾多辛酸我接受，無後悔讓你捉緊這雙手。

但我身心已倦透，孤單內呼叫。

極傷的心再難修，悲哭那天足夠。

呆望你一張天真可愛笑面。

難預計活過今天尚有幾天。

無法制止一切已定數，不許奢望走太遠。

淚乾了又再不斷，何時令這痛苦終止。

如果可跟你換轉一生，苦楚都歸我所有。

即使身心都給傷透，承受了不想多追究。

如果可跟你換轉一生，當一天走到盡頭。

祝福都因此挽留，朝聖靈處那方遠走。

明白你極不想只好強接受，常遺憾便會撲向我的手。

無力再舉起雙足顫抖，心感激在苦笑裡。

自知眼淚快哭盡，祈求上帝再聽禱告。

la la……尋找海闊天空，心只想一切在希冀
內轉過有天碰到。

只盼能在那天和你共舞。

牧師話

突然



蚯 蚓一家這天很無聊，小蚯蚓就把自己切成兩段打羽毛球去了。蚯蚓媽媽覺得這方法不錯，就把自己切成四段打麻將去了。蚯蚓爸爸想了想，就把自己切成了廿二段。蚯蚓媽媽哭著說：「你怎會這麼傻？切這麼碎會死的！」蚯蚓爸爸虛弱地說：「我……突然…想踢足球。」

世事難料，「突然」發生的事我們每天都會碰上，沒有人喜歡「突然」事情發生在自己身上，因這些事突如其來，我們根本來不及冷靜思考如何應對，許多錯誤的決定都是由於出事突然所致。然而這些應對突如其來的反應，是很自然的反應，亦正反應了我們內在的價值觀，正如耶穌所說：「因為心裏所充滿的，口裏就說出來。」

就像最近一位影壇大哥，在世博訪問時，一時不慎說了：「台灣很亂，香港很亂，中國人是要管的。」這裡不評論他的對與錯，但反應突發的事呈現了我們的價值觀。其實突發時，一個好的回應，也是一個表現自己的好機會，就像我們的國家領導人，無論在國內國外，他說話時的自然流露，表現了他們的謙卑、愛民的心，都贏得國內國外的好評和肯定。

所以人生要活得精彩的話，在「突然」的事情未發生之前，就該培養好自己的內在品格，如聖經箴言所說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」

城市 X 農場

繁忙都市中，工作忙碌，健康飲食往往被人忽略，但當人類察覺農藥及基因改造食品影響身體健康時，又開始著重健康飲食，返璞歸真，明白有機食品的好處。今期消閒點為大家介紹兩個城市中的綠洲——有機農墟，令大家食得健康之餘，更可一享親子樂。

大埔假日農墟

為了支持本地農業生產者並推廣有機耕作，在大埔蔬菜產銷合作社舉辦「大埔假日農墟」，廣邀本地有機菜農、有機產品零售商、園藝店、傳統手工藝人等參與，為市民提供本地有機菜及其他產品。「大埔假日農墟」的地址前身為大埔七約鄉公所於40年前建立的「大埔農產品擺賣場」。



日期：星期日(除了每月首個星期日)

時間：上午 9時30分 至 下午 5時

地點：大埔蔬菜產銷合作社(大埔太和路消防局側，太和火車站大埔政府合署出口)

交通：太和火車站步行約3分鐘

71K、65K、70、72、73、73A、64K 巴士均可到達。

有機農墟@中環

逢週日

為回應全球暖化，大埔環保會及嘉道理農場暨植物園發起「噸噸愛地球」行動，呼籲每位香港市民承諾每年減排一噸CO²。在中環天星碼頭舉行「有機農墟@中環」，以展銷本地新鮮有機農產品、有機加工食品/乾貨及環保產品為主。此外，農墟亦引入多項文藝表演、教育示範、展覽及工作坊，豐富市民的學習體驗，促進行動緩減全球暖化。



逢週日

日期：星期日

時間：上午 11時 至 下午 5時

地點：中環天星碼頭

逢週三

日期：2008年11月5日至2009年10月28日(逢週三)

時間：下午 1時 至 下午 6時

地點：中環天星碼頭

逢週三

除了假日農墟外，一般消費者難以在平日購買本地有機農產品，因此，協會正試辦了一個在中環的逢週三舉行的農墟，讓更多消費者能夠體現實踐有機生活，由於反應良好，農墟會延長至10月。

趁著母親節到城市農墟選購有益健康的有機食品，親自下廚慰勞母親，絕對是一件樂事。



班地喱

在一般稍具規模的酒樓食肆裏，有種職位叫傳菜員，在行內稱為「班地喱」，這個名詞不是中文，也不是英文，原來是從法文那兒音譯過來。當時他們的廚房還是用炭、用煤、用柴去煮食，廚師煮完美食時，身上衣服會黏著煤炭屎，若是這個樣子為食客端上美食實在很難看，服務員去廚房拿取食物上桌，同樣他們的身上也會有煤炭味，或沾到廚房的髒物。講究飲食文化的法國餐廳就發覺需要請一些人，專門負責由食物製作到上桌之間的傳遞過程，基本上他

們不用接待客人，又不用整天待在廚房工作，這班人就像一道橋樑，把美食由廚房送到服務員手上。看到這個工作的特性，其實有點像人同神之間的問題，人們做了很多不合乎神心意的事，所以我們不敢面對上帝，因為上帝愛我們，所以差遣祂的獨生子成為人同神之間的班地喱，中間人，再一次讓人同神連繫在一起。



職業病——熱壓力

職業病指因職業直接或間接引致的疾病，包括由於過度疲勞或接觸各種材料、設備或工作環境中的有害因素而引起的疾病。今期我們會先介紹熱壓力的成因及預防方法。

熱壓力？

熱壓力即是指在工作環境因過熱而產生病變，多出現於食肆廚房、洗衣工場、鍋爐房或戶外體力工作等。

病因：

人體不能適應高溫而產生一些病變。

病徵：

因在熱環境下曝露過度，人體之熱負荷增加，或散熱功能失效，產生以下病變：

1. 暫時性疲勞
2. 熱衰竭
3. 中暑
4. 熱痙攣
5. 昏厥
6. 汗疹

熱衰竭

暈眩、頭痛、甚至短暫神智不清是由於高溫出汗，身體缺水缺鹽，影響心血管功能所致。

中暑高熱

溫度上升，皮膚乾燥無汗，呼吸快速、脈博弱、昏迷，若不及時救治，可導致死亡。這是由於人體控制體溫的功能受損所致。

熱痙攣

患者短暫間歇性的抽筋，由於大量出汗，只補充水份而缺乏鹽份所引致。



預防方法：

- 1 使用隔熱材料隔離發熱源，以減少熱量放出。
- 2 設置舒適的休息區，並提供充足食水。
- 3 某些特殊高溫工作，員工須佩戴保護用具如：隔熱手套、紅外線反射面罩及加鋁的反射衣等。
- 4 加強通風設施。
- 5 在熱源的上方或適當部位，設置抽氣系統。

(改自某流行曲)

我的罪愛

曲:雷仲得

詞:愛麗絲佩

演繹:奕仔、老細



完

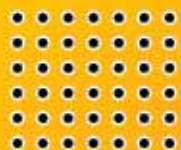
遊樂場

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

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

上期答案

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





五餅二魚美食料理



TEL: 2664 4120
FAX: 2664 4130

E-mail: 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！