

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

# Friend 橋

vol.6

2009  
June  
六月

革新  
版  
Vol. 6

本期印量：5,000本

有心人

P.7

## 永不言棄的父親

有醫食

男人湯水

冷醫識

熬夜後遺症

消閒點

獅子會自然教育中心

PHOTO by 張家俊

飲食業協會  
Catering Association

# 目錄

|            |       |
|------------|-------|
| 有心人        | Cover |
| 永不言棄的父親    | P.7   |
| 有得食        |       |
| 「脫髮」疑惑     | P.6   |
| 冷到         |       |
| 熬夜後遺症      | P.5   |
| 酒醉點        |       |
| 獅子會自然教育中心  | P.11  |
| 別內室        |       |
| 食雞有人性      | P.3   |
| 鬆鬆 ZONE    |       |
| 發財之路 / 很虔誠 | P.2   |
| 煩瑣事        |       |
| 蒸籠         | P.13  |
| 牧者話        |       |
| 鷹的再生       | P.10  |
| 平安鐘        |       |
| 職業病—肺病     | P.14  |
| 原諒與寬       |       |
| 無間道        | P.15  |
| 燒埋埋        |       |
| 找錯處/數獨     | P.17  |

出版人：飲食業福音團契  
 審印人：林文岳  
 地址：九龍觀塘開源道55號  
 開華工業中心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 | 香港九龍旺角匯7-9號威特大廈4字樓福福協會路中心       |
| 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           |
| 逢星期五 | 下午 4:30-5:30  | 香港荃灣荃華街3號悅來酒店悅來坊商場地庫3樓B320-321號 |

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



## 發財之路

服務員甲對乙說：「你可知賭錢就好像生仔一樣，因為你拿一萬元去，幾小時之後就生第二個出來了，所以這是一個發財之路啊！」乙就聽到唯唯是諾，甲問他：「我同你兩份，去生個仔出來呀，你借五千元給我，幾小時之後就生個仔出來啦！」乙就信他，給他五千元，過了幾小時之後，乙見甲回來了，就上前問甲：「我的五千元順產了嗎？」甲答：「生了，生了。」在他袋口拿出五百元出來給乙，又對乙說：「不過媽死了，節哀順變囉。」

## 很虔誠

從前有一間茶餐廳，那裡是許多牧師及傳道人出入的地方。有一天，一位天天為自己相信的耶穌動力打拚的傳道人，來到茶餐廳吃早餐，並照常地飯前祈禱。初時其他人都不以為然，禱告謝飯是每位基督徒的應有表現，但當大家見他口裡不斷說出方言，不斷點頭，就不奇然地對這位傳道人稱讚有嘉，他們都在想，只是一個早餐，他就可以這麼投入地感謝天父，實在不容易啊！如是者過了十多分鐘，當大家對他的虔誠十分感動之際，一位客人走近這位傳道人身邊，要求共用餐桌，但傳道人沒有回答，客人只好再問幾次，正當大家感到這為客人真「不識趣」時，傳道人終於抬頭回應客人說：「不好意思，睡著了…請隨便坐吧！」



# 食麵有人性

## 前言

我們的老祖宗愛吃麵食，世界其他各國的麵食，也在長短麵條交錯間，發展出不同的咀嚼風味，連樣式也各有千秋。對於也是生於愛麵民族的你，以下那種麵條，正是你的最愛呢？

**A** 各式義大利式麵條

**B** 日式拉麵麵條

**C** 營養取勝的蕎麥麵

**D** 傳統黃油麵條

### 參考分析

#### 選擇 **A**

受歡迎程度極高，朋友常說你是一個平易近人的人。不過當別人讚美你的好人緣時，卻不知其實你也不是天生就受歡迎的，除了個人IQ領會快，懂得揣摩人心之外，你的EQ也不賴，是屬於看得開的那一

種，不愛和人斤斤計較，在人際關係裡，靈活度和彈性都高，總是能夠隨機應變，所以人緣自然也就特別好囉。

#### 選擇 **B**

是一個直率的人，想說什麼就什麼，真性情完全不加矯飾，會欣賞你的人，知道你是刀子嘴豆腐心，覺得你的「毒言」背後並無真正的惡意，可能還會把這些話當成是「忠言」；可是討厭你的人，則受不了你老是直來直往，動不動就被你粗率的話語所傷害。所以你的人際關係可是兩極化走向，愛者愛之，惡者惡之呢。

#### 選擇 **C**

與人相處你向來是屬於長期耕耘型，會與人為善，不讓別人知道也無所謂，但是這種默默付出的性情，在變化快速的時代裡，真有些吃虧，因為其他人不見得有時間，能看到你的付出，或體會到你的用心良苦。如果不想只成為他人眼中好「用」的好好先生/小姐，你需要站出來為自己的人格爭取，才有扭轉全局的可能。

#### 選擇 **D**

人氣度平平，因為你的表現並不穩定，心情好時，你也可以是好好先生/小姐化身，來者不拒，塑造出熱情親善的形象，可是一旦出現情緒拉警報的狀況，或是和個人利益發生衝突時，你可又會換了另一個面目，和親善說再見，有時做得過火，甚至會讓旁觀者覺得你真是個自私自利的傢伙呢。



## 熬夜後遺症

不論澳門人或香港人都是勤勞一族，工作超時從不發怨言，甚至捱間抵夜都在所不計，為的是一份薪水，養妻活兒。但身為勤勞一族的你，又知唔知熬夜對身體有甚麼害處呢？

### 皮膚受損

如果長時間熬夜，人的內分泌和神經系統的正常循環就會失調，導致皮膚乾燥、彈性差、晦暗無光、缺乏光澤等問題。而內分泌失調會使皮膚，尤其是年輕人容易出現暗瘡、粉刺、黃褐斑、黑斑等問題。

### 抵抗力下降

熬夜者是在超負荷工作，容易出現功能紊亂，中醫認為是陰虛火旺。而且熬夜時人的生活往往不規律，有的人熬夜時餓了也會大吃一頓，因此熬夜者也常有腸胃病，如消化不良等。

### 抵抗力下降

熬夜時人的正常生理週期被破壞，使人體的正常“應答”系統遭破壞，抵抗力就下降。抵抗力較弱的人易患上感冒等呼吸道疾病、胃腸道等消化道疾病。

聖經話：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」意思是叫我們將生活所需都交託給耶穌，叫我們身心都得到充分的休息。

### 記憶力下降

正常來說，人的交感神經應該是夜間休息，白天興奮，但熬夜者的交感神經卻在夜晚興奮，熬夜後的第二天白天，交感神經就難以充份興奮了。因此，熬夜後白天會出現沒精神、頭昏腦脹、記憶力減退、注意力不集中、反應遲鈍、健忘以及頭暈、頭痛等問題。時間長了，還會出現神經衰弱、失眠等問題。

### 視力下降

熬夜對人眼睛的傷害不只是出現“熊貓眼”那麼簡單。長時間超負荷用眼，還會使眼睛出現疼痛、乾澀、發脹等問題，甚至患上乾眼癢。如果長期熬夜、勞累還可能誘發中心性漿液性視網膜炎，使人出現視力模糊、視野中心有黑影，視物變形、扭曲、縮小，視物顏色改變等問題。

## 「脫髮」疑惑？

脫髮問題大多出現在男性身上，脫髮的原因未明，大多數與遺傳或生活壓力有關，也可能因為營養不良及患病所致。

中醫認為“腎主骨生髓、其華在髮、髮為血之餘”。中醫所指的“腎”，其實是包括以腎上腺、腎臟和性腺(睪丸或卵巢)為主的器官，更可引申為人體對內環境的整體調控機制。另一方面，頭髮的生長，全賴於精和血。“腎”藏精，精生血，髮為腎之華、血之餘，說明營養頭髮的根源在腎。中醫一些健脾養血益氣的中藥(加味歸脾湯、人參養榮湯)，對改善髮質也有一定作用，以下為大家介紹兩種簡易的食療方法：

### 首烏雞蛋湯

材料：首烏20克、雞蛋2隻

製作方法：加水共煮，至蛋熟時取蛋剝殼，再煮15分鐘，再加食鹽適量，稍煮片刻，吃蛋飲湯。一周1-2次，連服1-2月

功效：可烏髮黑髮

### 芝麻粥

材料：黑芝麻250克、白米50-100克

製作方法：將黑芝麻洗淨曬乾炒熟研粉，每次取30克同白米入鍋，加水適量熬成粥

用法：早晚餐服食，十至二十天為一個療程。

功效：補肝腎、潤五臟

注意：大便溏薄者忌服

另外，大家平日可勤於梳髮，適當按摩頭皮，烈日下要帶帽子，減少燙髮，選用適當的洗髮精，游泳完後也記得要盡快清洗頭髮，免得泳池中的氯氣對頭髮造成傷害。而且不要熬夜，保持心情愉快情緒穩定，這些對保護頭髮也相當重要呢。



# 永不言棄的父親



**誰**個做父親的，不想自己的孩子聰明伶俐？53歲父兼母職的李榮漢（Tony），曾幾何時也因著兒子的聰穎而感到自豪，奈何十多年前一場交通意外，粉碎了他的美夢。今天在Tony膝下的，是一名四肢癱殘、雙目近乎失明、說話亦有困難的兒子，不過，Tony永不言棄，他誓要將一切咒詛化為祝福，努力與兒子畫出一幅美麗的人生彩圖。

晚飯過後，Tony又再把兒子國浦擁入懷中，跟他談天說地，雖然很多時候，國浦也只是作出「噢噢呀呀」的回應，但已叫這位爸爸很心滿意足。「國浦因為腦癱，所以傷及了視覺神經和語言區，幸好他沒有傷到聽覺神經，所以我相信他聽得到、亦明白我在說什麼。」

今年20歲的國浦，自幼聰敏過人，出事他一直在國際學校唸書，如果不是14年前一場無情的車禍，今天的國浦，或許已是一名快將畢業的大學生，準備開展他的精彩人生。Tony也歎道：「我亦反覆想過很多遍，為何神要揀選我的兒子？為何神要我們經歷這件事？這至今仍然是一個謎，或許將來在天家，我可以問個明白。」

1995年5月4日，就讀小學一年級的國浦，如常由媽媽接送放學，兩母子一前一後走在泊滿汽車的街道上，不知怎的，一輛停泊在路邊的汽車突然倒後，並把國浦撞過正著，血流披面的他，隨即陷入昏迷狀態。

由於國浦傷勢很嚴重，本身是基督徒的Tony夫婦，立即發動教會的朋友在手術室門前為兒子祈禱。「我當時跟神說：『如果祢今天要接走我的兒子，祢便把他接走吧！否則祢要幫助我，讓我看得見將來。』」



出事前的國浦，精神活潑

結果神沒有把國浦接走，但卻給他們不少考驗。國浦留醫近半年，接受過多次手術，由於他腦幹受傷，不單止影響智商及四肢活動能力，還經常抽筋，苦不堪言。

「當時國浦經常抽筋，即使吃藥也沒用，我們實在做不到什麼，唯有靠祈禱。」

Tony表示，碰巧有一名正在新加坡修讀神學的親戚，他很同情國浦，於是專誠來港，跟他們一起為兒子的抽筋問題祈禱，奇蹟地，自那次祈禱後，國浦便不藥而癒，直至今日，他也沒有再病發過。

自從兒子出事後，Tony夫婦一直費盡精神去照顧他，李太疑因此積勞成疾，2000年她證實患上腸癌，五年後撒手人寰，自此Tony便要父兼母職，獨力照顧國浦和女兒。





國浦雖遭遇不幸，但身邊卻有疼愛他的爸爸和媽媽



鐘錶和祈禱，是這位爸爸力量的來源



事實上，雖然國浦身有殘障，但在Tony眼中，他跟別的孩子沒有兩樣，所以Tony從來沒有剝奪兒子學習和玩樂的權利。國浦早年在特殊中心接受教育，近年亦在展能中心接受訓練；而Tony亦經常帶兒子到各處旅遊，兩父子的足跡遍及泰國、菲律賓、新加坡、馬來西亞、北京、上海、哈爾濱、海南島等地。

「我很鼓勵國浦去旅行，除了讓他感受一下不同的地方，亦很想提升他的自信心，讓國浦知道自己是有力量的。」Tony說。

或許不少也認為Tony是一名苦名漢，但當事人卻不以為然。「我真的不覺得自己慘，至少我有工作、有屋住、有飯吃、有自己的信仰，又有很多很好的朋友。其實每天翻開報紙，比我悽慘的，大有人在。」

被問及對兒子的期望，Tony想了一想後說：「我希望他將來可以為神工作。雖然國浦沒有手腳上的自由，但他有釋放的自由，他有能力用口來讚美神。」

## 鷹的再生



我從小便很喜歡看鷹，記得在小時候居於大角咀，常到碼頭望海，被那在天空翱翔的鷹所吸引，牠的「鷹」姿甚美，牠只需輕輕擺動雙翼，將雙翼伸展，就能在天滑翔。間亦見牠俯衝而下，捕獲魚兒，真的是令人羨慕。在我辦工室，也放了一隻鷹的雕塑，提醒自己要如鷹般高飛。

因為，當我接近四十歲時，看到一個有關鷹的故事，我深深被吸引，這個故事是這樣：

「鷹是世界上壽命最長的鳥類，一生的年齡可達70歲。可是很少有人知道，要活這麼長的壽命，在其生命的中期必須做出艱難卻重要的決定。因為鷹活到40歲的時候，牠的爪子開始老化，無法有效地抓住獵物；牠的喙變得又長又彎，翅膀也越加沉重，飛翔十分吃力。這時，牠只有兩種選擇：一是等待死亡；二是重整後再生。選擇重整後再生的鷹，要經過一個痛苦更新的過程。牠首

先要努力地飛到山頂，在懸崖築巢，在那裡渡過漫長而又痛苦的150天。這段時間，要用力將又長又彎的喙擊打岩石，直到完全脫落，然後等候新的喙長出來；再用長出的新喙將指甲一根一根地拔出來；新指甲長出來後，再將羽毛一片片地拔掉。待新的羽毛長出後，鷹又可以翱翔於廣闊的天空，續走後30年的生命旅程。」

各位朋友，我們也可以如鷹反老還童、展翅上騰，但必須脫去「舊我」，穿上「新我」。這「舊我」，可以是一些「壞習慣」、一些受過的「傷害」、一些「罪惡」；這些大部份皆不能像鷹那樣靠己力去更新；特別是「罪惡」，因為罪使我們失去了行善的自由。

我們的再生，必須藉耶穌，因為「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」歌林多後書5:17

祝大家如鷹反老還童；能如鷹展翅上騰！



# 獅子會自然教育中心



獅子會自然教育中心位於西貢公路東面，鄰近西貢墟。中心佔地三十四公頃，是香港第一所自然教育中心。中心設有多個吸引遊人的園林及戶外展覽場地，例如：標本林、礮石角、藥用植物園、實習苗圃、昆蟲飼養室及貝殼館等，在教育、康樂、自然保護和科學研究各方面給予大眾廣泛認識，十分適合親子遊玩。

地址：西貢蕉坑獅子會自然教育中心

電話：(852) 2792 2234

開放時間：星期一、星期三至星期日  
(9:30am - 5:00pm)  
星期二(休息)

交通：巴士 92、92R、792M (於北港站下車)  
小巴 1、1A、1M、101 (於北港站下車)

## 中心特色館



### 昆蟲館

設立昆蟲館的目的，是為了讓市民認識周遭豐富的昆蟲物種。這些細小生物儘管與我們的生活息息相關，我們卻往往對之忽視，因此需要喚起大眾對這些昆蟲的認識和興趣。



### 蜻蜓池

蜻蜓池是本港首個特為蜻蜓而挖掘的池塘。這池塘可供52種蜻蜓生息，相等於香港發現的全數蜻蜓類的四份一。其中不乏喜愛湍急水流的品種，而偏好池塘環境的品類亦相當豐富。



### 貝殼館

貝殼館將全面及有系統地展出本港及外地的貝殼，並特別介紹貝殼的價值、其在生物學上的重要性、分類及存護。



### 農作物

田內種植了合時的農作物。這些農作物包括豆類、水生作物、瓜類、蘿蔔、蒜及韭菜類、根莖類、茄果類和短期葉菜（生長期約三十至四十天），此外亦介紹一些溫帶栽培的外國蔬菜。



### 趣味植物

這裡收集了多種具趣味特徵的植物，包括肉質植物、寄生植物和食蟲植物。



## 蒸櫃

大約在二三十年前，酒樓食肆還沒有儲水式的蒸櫃，或蒸罉。當時是用一個俗稱叫包罉的大鍋子去燒水，上面擺放一個竹蒸籠，去處理蒸、扣、燉的食物，包罉裏通常會放上八成的水，燒滾，我們要不斷加水進蒸罉，避免燒乾，因為燒乾了所有食物就會有燻味；不單止要不斷加水，而且要每天清洗蒸罉，換上新的水，否則，一些油、蒸水蛋時滴出的蛋汁會留在蒸罉的水內。當水大滾，滾到上蒸籠時(這個過程叫「沸」讀：焚)，那麼所有籠內的食物就會變味變質了。有時我們懶得去洗蒸罉、蒸籠時，博一博積聚舊的蒸籠水它還是乾淨的，沒有滴過油、蛋汁入去，希望水

不會沸上來。但很多時工序做到一半，發覺它已經變髒了，水沸上來了，我們會來一個急救法，就用一杯白醋倒進去，中和水的鹼性，那麼水就不會再沸上來，但最多只能撐兩小時，如果再遇到水沸上來，我們會用一個同包罉一樣大的竹筴倒轉蓋上，到當天晚上就一定要洗罉。透過這件事，讓我想到如果在我們人生當中有很多東西沒有去處理，我們可以裝作不知道，當沒事發生放在一旁，但事情不斷累積時，終有一天要爆發。唯一的方法就要我們去處理問題，否則，我們的人生就會像蒸罉裏的水一樣，會令我們的人生沒有味道。

## 職業病—腱鞘炎

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。上期我們介紹過熱壓力(中暑)，今期就介紹腱鞘炎的成因及預防方法，都是服務業工友有機會遇到的疾病。



### 腱鞘炎？

資料輸入員、文員、收銀員、機器維修工人、理貨及倉務員、樂師等。其實在工作中手部經常維持一個重複動作，或經常彎曲手腕，或經常抓緊物件，或經常把手臂提高等，都有機會患上。

### 病因：

由於手部肌肉及前臂肌肉長期維持一個重複性的動作，加上速度及力度的運用，而令手部及前臂的肌腱受損及發炎。

### 病徵：

手部疼痛、腫脹及觸痛等，症狀可能蔓延至前臂部分。



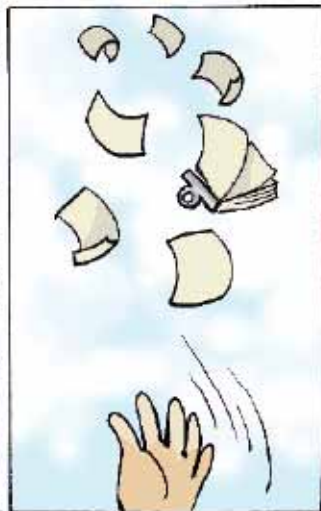
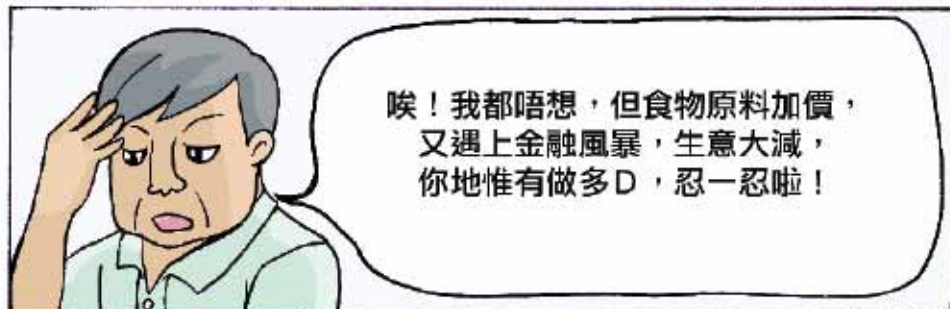
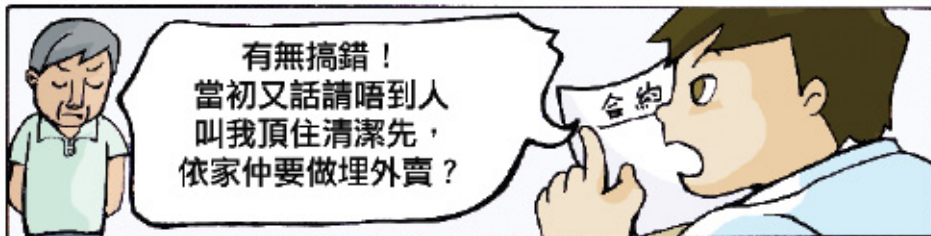
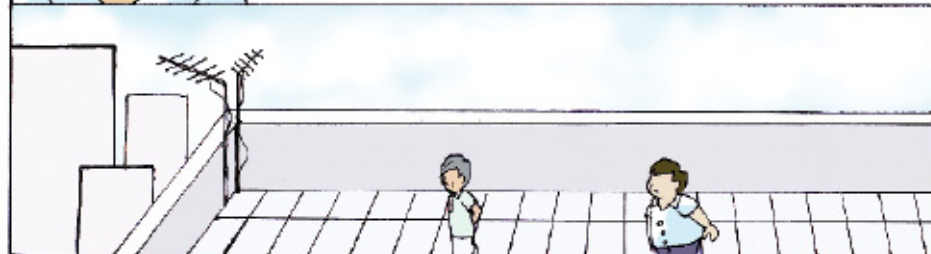
### 預防方法：

- 1 要預防腱鞘炎應盡量避免手腕屈曲或扭轉
- 2 盡量減少重複性動作，如長時間打字；減低動作的速度及力度，盡量使用電工具及設計良好的工具幫助
- 3 抓緊物件時應使用整個手部，避免只用手指去抓緊物件
- 4 讓手部及前臂得到休息和做一些手部運動去鬆弛手部肌腱





# 柔仔雜記之無間道



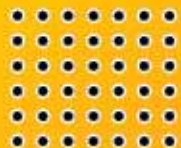


# 遊樂場

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

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

## 上期答案

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







## 五餅二魚美食料理

- 到會美食
- 團體餐食
- 教會愛筵
- 家庭派對



訂購熱線：2664 4120  
傳真熱線：2664 4130

電郵：[info@cateringef.org](mailto:info@cateringef.org)

網址：[www.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！