

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 橋

vol. 7

2009

July
七月

Vol. 7

革新
版

本期印量: 5,000本

有心人

P.7

二人成為一體

副心章

茶茶情

玲麗真

白髮拔不拔?

牧者語

誰是我的鄰舍?

PHOTO by GRAY

大
人

服務業從業員雜誌
Service Industry News

目錄

喜中人	07
二人成為一體	P.7
無內容	
茶茶情	P.3
白髮拔不拔?	P.5
大場門	P.11
江滬上第一碟乾炒牛河	P.3
鬆鬆 ZONE	
說笑 / 借口	P.2
誰是我的鄰舍	P.10
保育補囊	P.13
前所奇遇	P.15
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55號
 開聯工業中心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、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



03

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	香港九龍旺角道7-9號威時大廈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



說笑

小強在金融海嘯之後去見工，難得有見工的機會，見工的老闆就問他：「啊！你是大學畢業，工商管理碩士，你期望的薪金是多少呢？」小強回答他：「每月十萬八萬我都可以啦，不過還要看有甚麼福利及待遇。」老闆對他說：「啊！你認為每星期放三日假，醫療、住院全包，而公司每個月分30%的花紅給你，到你退休時公司也會給你50%的薪金做你的退休金，每天上班有專車和司機接送，你覺得怎樣？」小強說：「老闆，你說笑罷！」老闆答他：「是你先說的。」

借口

有一個一臉愁容的人跟他一個基督徒朋友說：「我不信耶穌的原因是聖經的教導太難實行。沒有人做的來呢！」朋友說：「不會吧！你先說來聽聽！」那人說：「聖經話『別人向你借錢，你不要推遲』，我沒有錢，怎能做到呢？」基督徒朋友教導他說：「這句話主要是教導對人有愛心，而且我們要相信耶穌會有供應呢！」那人疑惑地說：「你真的相信耶穌會供應？」基督徒朋友就滿有信心地回答：「當然呢！」那人就如釋重負地說：「我欠了大耳窿的債無法清還，那你会借錢給我吧！」

茶 茶 情

- 第一次與異性約會，你會叫什麼喝？
a. 熱奶茶 到2 b. 冰奶茶 到3
- 你會放哪一種糖？
a. 白砂糖 到4 b. 代糖或不加糖 到6
- 你愛用哪一種杯喝茶？
a. 不講究 到4 b. 手工精巧的玻璃杯 到9
- 你愛一邊喫茶一邊吃甚麼點心？
a. 蛋糕 到6 b. 不吃點心 到8
c. 英式鬆餅 到9
- 如果你親自去買茶葉，選購的主要原因會是：
a. 品牌 到6 b. 味道 到11
- 在書局看到一本精美的食譜，你會
a. 馬上買回家試做 到7
b. 怕自己弄得不好，先考慮買不買 到8
c. 知道自己不會弄，放棄 到11
- 你最喜歡的約會地點是
a. coffee shop 到12 b. 家 到17
c. 裝修豪華的餐廳 到18
- 你平均每天喝多少杯奶茶？
a. 不一定每天都喝，最多一杯 到17
b. 最少兩杯 到18
- 你最喜歡甚麼時候喝奶茶？
a. 早上 到8 b. 下午 到16 c. 晚上 到17
- 你認為哪一個國家的人最愛喝奶茶？
a. 美國 到11 b. 日本 到13 c. 英國 到14
- 你喝奶茶的習慣是
a. 無 到7 b. 大口喝 到12 c. 趁熱喝 到14
- 甚麼時候你會去喝英式下午茶？
a. 與兩、三個好友一起時 到11
b. 自己單獨一人 到12
c. 絕對不感興趣 到20
- 你講究喝茶的器皿嗎？
a. 一定要有杯墊 到6 b. 精緻的杯子 到11
c. 無所謂 到14
- 喝茶時如果要加奶，你通常會加
a. 牛奶 到12 b. 濃縮奶精 到15
- 你會喝隨身包奶茶嗎？
a. 會 到19 b. 不會 到20
- 想像你與朋友在餐廳中愉快地喝茶，現場播放的是甚麼音樂？
a. 抒情的西X流行曲 (A型)
b. 古典音樂 (B型) c. 本地流行曲 到7
- 假日的午後，與朋友喝完下午茶，你們會看哪一種類型的電影
a. 浪漫愛情片 (A型)
b. 其他熱門電影 (B型)
- 你希望情人是哪一類？
a. 浪漫的完美主義者 到17
b. 豪邁的性格巨星 (C型)
- 喝奶茶時你會攪拌嗎？
a. 剛開始喝的時候會 (B型)
b. 怕奶會沉澱，常常攪拌 (C型)
c. 絕不 (D型)
- 會花數百元喝一個精緻的下午茶嗎？
a. 不會 (C型) b. 會 (D型)

不論香港人定澳門人，都有愛喝茶的文化，但飲茶每個細節都可顯出你的愛情觀。做完左邊的問題就看看右邊的分析吧！

參考分析

A 香濃的港式奶茶

面對戀人，你就像一杯香港特產的濃滑奶茶，馥郁的香氣使人難以抵擋，只要你一有意中人，會施展渾身解數，從行為到聲線都會露出馬腳，很容易被旁人發覺。你更會因對方的喜惡而有大轉變，粗心變細心、懶惰變勤奮！總之一被你鎖定，任何人也難逃出你的五指山！

選擇 C 雋永的伯爵茶

你的生命中能缺乏愛情，只要有愛情的存在，就會身心舒泰。面對愛情，你從來就不是衝鋒陷陣型，也不會坐以待斃，反而是充滿智慧的，你清楚自己對情人的要求、何時適宜進攻。就算退出、談分手你也掌握得恰到好處！當所有人在愛情的途上兜轉、迷途，你也會有餘暇呷一口伯爵茶，從容地踏上戀愛之路。

選擇 C 刻骨的玫瑰花茶

談到對愛情的專一與認真，你一定是首名出線，對情人你會全力以赴，將整個人奉獻。你追求的，玫瑰花一般的刻骨銘心。受傷，你只當是一種經歷。你那一團打從心坎燃燒的戀火，可以把情人徹底融化掉，使對方有玩激流、笨豬跳一樣前所未有的刺激，永遠難忘！

選擇 B 清淡的茉莉花

永遠懷著一顆初戀的心的你，相信一見鍾情，對愛情充滿幻想，經常有新的法子去討情人歡心。在朋友間，你簡直是愛情女神，是情路上永遠的樂觀派。所以你的情人往往會被你醉倒，願意將餘生的愛情交託你手中，慢慢地譜奏出留芳的戀曲。

白髮拔不拔？

夫妻白頭到老當然是一件好事，但年輕人有白頭髮，是否代表身體不健康呢？自古相傳「拔一根白頭髮長三根」又是否真實呢？又應不應該拔掉白頭髮呢？

白髮成因多

白頭髮是由於毛囊中的黑色素隨老化減少所造成的。黑色素減少，為正常的老化現象，不必擔心，至於有人說拔一根白頭髮長三根的說法並沒有科學的根據。非正常的毛囊老化所引起的白頭髮原因很多，如飲食不均衡、精神壓力大、過度吹風整燙而造成頭髮的傷害、疾病如，腸胃疾病、結核病、貧血及動脈粥樣硬化等。年輕人有白頭髮的原因，可能與家族遺有關、可能用腦用得太多、也可能工作壓力過大，少年白，不是病，要放輕鬆喔！

如何預防白頭髮？

飲食要均衡，可多吃黑芝麻，它含有豐富的蛋白質、必需脂肪酸、礦物質、維他命，因此對預防白頭髮有不錯的效果。

減少風吹日曬及化學藥品的傷害（如洗髮精和染髮劑）。

保持心境平靜，不要給自己太大工作壓力。

白髮本身是健康的頭髮。如能改變飲食及作息，多攝取碘類，仍可能恢復為黑髮。如果性急，直接將白髮拔掉，則毛囊永久受損，不但長出新髮的機會、速度變小，且其周圍健康的毛囊也受到損傷呢！

江湖上第一碟乾炒牛河

我炒的第一碟乾炒牛河是炒給自己「打貓」食的。但世上第一碟乾炒牛河的由來源於1938年，在廣州有一位姓許的酒樓老闆，因適逢日戰百業凋零，生意一落千丈，唯有把酒樓結束，轉為在楊巷路擺街檔賣經濟的炒粉麵來。

當時炒河粉只流行「濕炒」（即埋豆粉獻於河粉上面）。一天，豆粉用完了，許老闆打發兒子到日偽區買豆粉，誰知當天日偽區不準通行，兒子買不到豆粉，只好空手回店。剛巧一名漢奸到楊巷路老許的攤檔要吃炒牛河，老許說因沒有豆粉所以炒不成牛河。漢奸以為老許

XX他，竟拔出手槍指嚇老許，說今天非吃到炒牛河不成，這時兒子剛好回來，知道事源，立即上前說好，並硬著頭皮加上芽菜、醬油與河粉同炒，又以油泡的牛肉片扒上應付漢奸。誰知那漢奸覺得這種炒牛河非常對口味，以後天天都到來吃這個乾炒牛河，後來見到的都試，試過的又都愛上吃這「乾炒牛河」，慢慢這味「乾炒牛河」就被流傳至今了。

人性是不想「變」的，被迫要變過之後，卻又發覺「變」並不可怕，所謂「柳暗花明又一村」是這意味吧。

二人成為一體

燕菁和振安在同學眼中是不大可能發展成為情侶的一對，現竟然成為恩愛夫妻。最初兩人結婚的目各有迥異，一個希望組織家庭，一個想逃避家庭，現在明白到婚姻的意義，更樂於透過生活，見證主耶穌基督活在他們當中，令這對夫婦真正做到「二人成為一體」。

燕菁小時候被教導要從小為自己的婚姻禱告，那時她只是單純地照著做，直至振安的出現才體會到耶穌的真實。當時同學們都很驚訝：「你們兩人在一起了？有沒有弄錯吧！根本是兩個世界的人啊！」然而在結婚往後的日子裡，漸漸地經歷耶穌基督的安排及帶領。



婚後才在婚姻關係當中學習

燕菁覺得她從拍拖到結婚，都是只想離開一個缺乏愛的家庭，沒想到要在婚姻中需要付出，在婚姻註冊處登記就是了，而對愛的價值觀是偏向物質方面。「我希望有車、有樓、丈夫出得廳堂，豐裕生活的世俗愛。」不過結婚後她愈來愈發覺振安是耶穌安排，看到對方付出的愛，在振安身上明白到什麼是承擔，從他愛錫自己，給予自己無限的支持及空間，看到耶穌基督藉振安展示這種犧牲的愛，她十分感恩。

有一次，燕菁需要攜帶大量現金到國內工作，當時國內治安還不大好，振安雖然不願她北上，但知道這位太太很投入工作，希望完成上司指派的任務，振安便給予她支持：「你放心上去啦，我無問題，你有咩事可以隨時俾電話我，我完全支持你。」燕菁甜絲絲的回應說：「當我係國內時，但每日打電話俾我，交低既家務都會做得妥當，還親手做小禮物返我開心。」

上帝聆聽病者的禱告

然而振安與燕菁的婚姻不是沒有困難的。透過週年驗身，振安知道自己患上腎病，身體一次比一次疲倦，感到難過，燕菁鼓勵他積極面對，讓他在困難中感到安慰。振安憶起兩年的洗腎歲月，太太給予最大的支持：「當知道親人之中無配合的基因來換腎，太太就主動要求捐血。」當時也不希望太太可以捐給自己，因為很不願意她為自己捱一刀。測驗結果証實，在燕菁身上找到乎合換腎的要求，就在燕菁認為今次是為丈夫付出的時候，她的母親卻因擔心手術的風險太大而反對，換腎計劃一度擱置。兩口子只好一起禱告，求耶穌康復振安。振安禱告：「如果是你命定要太太捐俾我既話，就讓新接手嘅主診醫生先主動提出。」奇妙地在兩星期後的覆診，醫生問他：「你會唔會考慮返你太太做你既捐贈者？」

感謝上帝的供應大於所想所求

他們懷著感恩的心情，讚嘆上帝的供應大於所想所求，讓他們順利通過所有手術前的化驗。患病期間，振安的公司更給予頗大的經濟收入及休養時間給他；雖然公司面對遣散潮，同一樓層遣散了二百人，到他手術前，只剩下他在這樓層內辦公，他得到人事部的配合，讓他獲得優厚的福利，才遣散這位任職十五年的員工。手術及休養期間又正值兒子的暑假，有兩個兒子的陪伴和幫助，讓他們毫無掛慮地休養，他們均讚嘆上帝供應之完美。

用生活的見證作回應

因著這些活生生的見證，他們繼續追求聖潔的生活，合一的心志。在家中與兒子一起查經祈禱，在教會裡有事奉的崗位，更奉獻於宣教事工上，鼓勵兒子宣教，他們看到用聖經的話語教導兒子的效果，兒子可以成熟地處理困難，主動開放自己讓上帝的話語進入他們的生命，增進同父母間的溝通。有一天，大兒子帶了同學來家，一個朋友說：「我好羨慕啊！你可以同爸媽嚟樣溝通。」他們就用生活的見證去回應上帝給他們的恩典。今年七月十一日，二人更打算參加「千人婚禮」，在耶穌面前再一次立約，見證婚姻是聖潔的，蒙上帝祝福的。



「又願主叫你們彼此相愛的心…都能增長、充足…」帖撒羅尼迦前書三章十二節

誰是我的鄰舍？

網上流傳一個故事……

有一位單身女子剛搬了家，她發現隔壁住了一戶窮人家，一個寡婦與兩個小孩子。有天晚上，那一帶忽然停了電，那位女子只好自己點起了蠟燭。沒一會兒，忽然聽到有人敲門。

原來是隔壁鄰居的小孩子，只見他緊張地問：「阿姨，請問你家有蠟燭嗎？」女子心想：「他們家竟窮到連蠟燭都沒有嗎？千萬別借他們，免得被他們倚賴了！」

於是，對孩子吼了一聲說：「沒有！」正當她準備關上門時，那窮小孩展開關愛的笑容說：「我就知道你家一定沒有！」說完，竟從懷裡拿出兩根蠟燭，說：「媽媽和我怕你一個人住又沒有蠟燭，所以我帶兩根來送你。」女子感動得熱淚盈眶，將那小孩子緊緊地擁在懷裡。

剛好最近又聽到一件類似的真人真事……

某人正急需一筆金錢使用，心裡發愁之際，手機響起來了，一看來電顯示便知道是一位經常找他經濟應急的朋友打來，心想自己手頭這麼緊，如何有錢借他呢？何況上次借他的錢還未還啊！

他無奈接過電話，朋友：「為甚麼這麼久才接電話啊？我媽媽剛死了。…」他正想告訴朋友自己也等著錢用，若是要借錢辦喪事，也幫不上忙。朋友卻繼續說：「因此我得到一筆保險金，想把借你的都清還。」

不論我們的鄰舍和朋友，是富足或貧窮，都有可能成為我們的祝福，多結交我們的鄰舍和朋友吧，祝福是彼此傳送的呢。

在大坳門沖上雲霄



小時候常聽人說「大澳門」，以為是一個比澳門大一點的地方。但當親身來到該地後，才知「此坳不同彼澳」，亦欣賞到一個動靜皆宜的地方。

大坳門是清水灣郊野公園的一部份，成立於一九七九年九月二十八日位於新界東南部，主要由坑口向南伸展至大廟灣的山脈及清水灣道以東延伸至龍蝦灣一帶的小山構成，佔地六百一十五公頃。清水灣郊野公園包括半島的東和西兩部份，兩區由於地勢崎嶇，不宜作工業及住宅發展，原有景色得以保留，以供研究大自然景物及舉辦野外活動之用。

交通

可乘九巴91號由(鑽石山荷里活廣場—清水灣二灘)、專線小巴103M號(將軍澳站公共交通交匯處—清水灣二灘)、專線小巴103號(官塘碼頭—清水灣二灘)、專線小巴16號(由將軍澳寶琳村—布袋澳)、紅線小巴由牛池灣小巴總站——清水灣二灘。

動靜皆宜

大坳門位於西貢清水灣半島的南部，清水灣道的末端，對於不常運動的人，大坳門的大坑敦這段路比較斗斜。從清水灣迴旋處出發，不消十分鐘就會到達郊野公園，之後就是一條直路。

沿著山路拾級而上，可以眺望遠處的清水灣一灘和二灘，以及附近的山巒，而到山頂後，更可以看到有如希臘小島的景色。整條行山徑約花二個半小時便可完成。



是放風箏的好地方，但也是「界鶯」勝地。一些既不想做「受害者」，又想好好利用清勁涼風的遊玩人士，便改為放遙控模型飛機，最佳地點是面向清水灣海灣，能遙望布袋澳對開的石尾頭岬角一帶之大坳門路。

若能有雙重享受一邊放風箏，一邊野餐/燒烤，大坳門附近的北潭涌是理想選擇。這兒勝在地方大，車位、小食亭、燒烤爐等設施一應俱全。

保背錦囊

在日常生活及工作，使我們能活動自如，是全賴脊骨的伸展及轉動。然而，我們若忽略了一些細微的動作，也會對我們的脊骨造成不良的影響。假若脊骨一旦受到傷害，是很難康復的，;即使能夠康復，亦需要很長的時間。因此，我們必須先瞭解脊骨的結構，並且小心保護它。

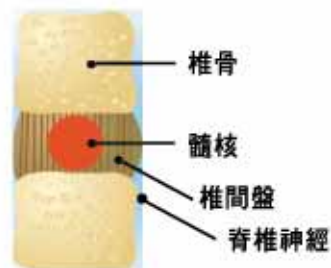
脊椎骨的結構：

脊椎骨分別由頸椎、胸椎、腰椎等椎骨連接而成的。它使我們可以活動和工作，而其中以頸椎的活動幅度最大。

從側面看，脊椎骨成自然的S形曲線，這結構讓脊椎能緩和外來的衝擊和支持體重。而脊椎骨的每一節是由椎骨和椎間盤組成。

椎間盤位於兩塊椎骨之間，成為一個吸收壓力和幫助椎柱彎曲的軟墊。

每塊椎間盤的中心部份都是由富有彈性的半流動性膠質團塊構成，這部份稱為髓核。髓核的周圍由強韌的纖維環密封起來，這樣就是一個完整的椎間盤。



壓力



當提舉重物時，椎間盤會因受壓而改變本身的形狀，把壓力分散到周圍。當壓力解除，椎間盤便會回復原狀。

病因：

引致脊骨受損的原因很多，除了因受過大壓力的突發性意外，也可能由於長期採用不正確的體力處理操作而引致受傷，例如椎間盤突出。

椎間盤突出？

1. 在一般情況下，椎間盤是可以有緩和壓力的功能。
2. 當椎間盤承受的壓力過大時，纖維環會裂開，不能恢復原狀。由於椎間盤周圍有很少神經線分佈，所以受損後不容易察覺。



3. 當擠出的椎間盤壓著脊椎神經，便會引起疼痛。



總結：

當我們對椎骨結構和受傷原因有了一定的認識，我們便要小心保護它，當進行體力處理操作前，需考慮個人體質和能力，並遵守下列要點，這樣我們才可以擁有健康強壯的脊骨。



避免工作時過份彎腰



避免工作環境有絆倒危險，及應常保持工作環境整齊、安全及光線充足。



避免提舉過重的物件



搬運過重或過大的貨物，應利用機械輔助



應多做一些強壯背部的運動



當個人能力不能應付時，須找他人協助。



奕仔雜記之廁所奇遇



原來係你



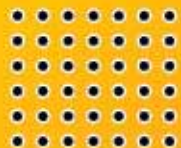
遊樂場

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

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





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

網址：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！