

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 橋

Vol. 8

2009
August
八月

Vol. 8

革新版

本期印量：3,500本

有心人

P.7

職場就是禾場

班門弄斧
海南文昌雞

消閒點
美食古城

牧者話
絕世好橋

PHOTO by GARY



中國基督教會
Chinese Christian Church in Hong Kong

目錄 Contents

有心人	COVER
職場就是天場	P.7
潮人喜	
洗身格面	P.3
潮人喜	
疊車浪?	P.5
潮人喜	
美食古城	P.11
潮人喜	
海南文昌雞	P.6
鬆鬆 ZONE	
講究衛生 / 我的志願	P.2
牧善話	
絕世好橋	P.10
按鐘	
雞籠球菌	P.13
好老問?	P.15
算學	
找錯處/數獨	P.17

出版人：飲食業福音圖契
 會印人：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

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、黃潔怡
 專欄記者：MELODY、鄭偉斌
 攝影：GARY TSE
 插畫、漫畫：愛麗絲佩
 設計排版：Alan
 顧問：楊雲



07



06

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



講究衛生

大哥成開了一間茶餐廳，就約了幾個朋友去餐廳食飯，志在炫耀一番，飯後大哥成叫朋友們給他的茶餐廳提意見，其中有一個朋友說：「大哥，你這個人真是講究衛生了，其他茶餐廳老闆沒一個及你。」大哥成滿心歡喜地說：「是啊！我叫伙記們要常常打掃地方，地上有垃圾就要立即處理，真是一塵不染啊。但是你第一次來我的餐廳，怎樣知道我講究衛生呢？」朋友回答說：「很簡單吧！我吃每一道菜都有洗潔精的味道。」

我的志願

有一天，牧師教訓兩位頑皮的小孩說：「你們別要在牧師講道時談天，這樣是不尊重別人的，而且會騷擾別人聽道呢。」其中一位小孩說：「不行呢！我的志願是當教師，講道時人這麼多，是難得的實習機會，我怎可以不練習呢！」牧師不想和小孩子爭拗，只好問另一位小孩說：「你不是要當教師吧？」小孩回答說：「不是。」牧師說：「那麼你不要在聽道時，跟別人談天吧！」那小孩說：「不行，因為我要當牧師！」

洗面格真

前言

洗澡對某些人來說是一種享受，對另一些人來說卻僅止於例行公事。你通常在什麼時間洗澡？

從以下項目中，選出你洗澡的習慣：

A 吃晚飯前洗澡

B 吃完晚飯後洗澡

C 上床睡覺前才洗澡

D 早上起來再洗

E 看完電視才洗澡

F 通常配合家人時間，沒人洗才去洗

參考分析

選擇 A 吃晚飯前洗澡

屬於較具領導能力的人，做事喜歡速戰速決，通常他們比較不愛泡澡，因為這對於凡事喜歡速戰速決的他們來說，太浪費時間了。而且他們會在洗完澡之後安排許多事情，像是吃飯、看電視、甚至看書等等。此外，他們更喜歡按部就班地將所有規劃的事情做好，而不願意拖拖拉拉，否則屆時後面的事情都得延後，而無法按時完成。

選擇 B 吃完晚飯後洗澡

都是頗具領導能力，但做事比較慢條斯理，他們也喜歡趁著洗澡時沉澱一下思緒，並優遊自在地享受洗澡的樂趣。而這類型的人比較不會情緒化，對事物的喜惡不易表現出來，但若你排在這類型的人後面洗可要等上老半天囉！

選擇 C 上床睡覺前才洗澡

屬於審美型的人。通常這類型的人喜歡追求溫柔又美麗的一段感情，他們的感情故事也相當具有浪漫色彩，通常他們比較喜歡獨來獨往，不習慣過團體生活，即使和朋友出門旅遊，也不習慣跟人同處一室，因此像露營之類的活動，他們會比較少參加。

選擇 D 早上起來再洗

屬於經濟型的人。他們會習慣在洗完澡後才出門上班或上學。通常這類型的人是屬於比較精明的，他們對於數字很有觀念，對於理財更是有一套，做一件事之前會先評估許久，等計劃周詳，對一切已經做好萬全的準備之後才會開始行動。但是這類型的人要避免過於看重金錢和財產，要不然久而久之，你在他人心目中會被認為是一個見錢眼開的人。

選擇 E 看完電視才洗澡

屬於會先享受，其他事日後再說的人。他們很重視滿足自己的慾望，比較不會事先規劃做事的程序，儘管他們目標會訂得很高，甚至幾近完美而難以達到的境界，但是他們做事的態度還是非常腳踏實地，而不至於好高騖遠、虛華無實，他們還會等到事到臨頭之後，再邊盤算邊做決定，由此可知他們的應變能力也不差，否則早就把事情搞得一團糟了。

選擇 F 通常配合家人時間，沒人洗才去洗

習慣跟家人排順序洗澡的人則是屬於社會型的人，很好協調溝通。他們習慣接受他人的安排，相當能接受別人的意見與看法，很好相處，其人格方面協調性也強，會站在別人的立場為其設想，不會自私地自掃門前雪。在處事時會將心比心，能體會他人的感受，常常能幫別人著想，與朋友也相處的非常和睦，處在團體生活裡也不會和他人起衝突，相當合群呢！

暈車浪？

你是否曾有外出旅遊卻因暈車而掃興的經驗？或者你不是經常暈車的人，但偶爾也會有這樣的經驗，究竟原因何在呢？又怎樣可以避免暈車呢？

暈車成因

坐車、搭船或是搭飛機引起的頭暈現象，醫學上稱為「動暈症（**motion sickness**）」。發生的原因，乃因速度改變、擺動、旋轉或顛簸，使大腦對外在環境的預期與感官接受的訊息不同，內耳受到刺激，出現前庭功能紊亂，就產生暈車了。

如何預防暈車？

出遊前一晚應有充份且足夠的睡眠。

一定要吃點東西，不要讓胃空著，但盡量避免不易消化、油膩及刺激的食物，如蛋、咖啡等。

喝加醋的水，或含檸檬一片，可以改善想嘔吐及頭暈的狀況。

盡量穿著寬鬆的服飾。

搭乘遊覽時盡量坐在巴士的前座，輪胎上方的位置則應避免。

行程中不要看書或雜誌，儘量看遠方的風景。

克服心理障礙放鬆自己與人聊天或唱歌。

利用痛覺妨礙暈車訊息送到大腦，可以咬手指或捏大腿等等。

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。

海南文昌雞

中國人民以食為先，各地都有地道招牌菜，而海南省有四大名菜：東山羊、和樂蟹、文昌雞以及嘉積鴨。

香港人最熟悉的當然是海南文昌海南雞，它的特徵是體重一公斤，身圓，而頭小、頸小、腳小、頸短和腳短，所以通常稱為「三小二短」，但雞翼卻很強壯。

為了要求原汁原味，通常將雞用清湯泡浸白切雞。海南雞出名，是因為在海南文昌縣潭牛鎮北面的一個小村裏，種了很多榕樹，它們的種子含有豐富的營養，家雞啄食之後，體質變佳。

相傳明代有文昌人在朝廷做官，回鄉探親後，帶了文昌雞獻給皇帝食，皇帝食後讚賞說：好嘢！並將這個村定賜名為「天賜村」。

發展到今日，每年在文昌市生產的文昌雞，共有六百萬至八百萬隻。現在，不再用榕樹的種子給文昌雞吃，而改用椰子殼、花生、蕃薯等混合了大米飯去餵飼牠們，養足八至九個月才宰殺。

文昌雞不單帶給海南省很多收入，名聞中外。全賴這個不知名的村落養出好雞，今日，我們若專心去做好自己的工作，不難有朝被人留意賞識，都會揚名海外。



職場就是禾場

一個總廚、一班年青人，兩者看似沒什麼關係，但當他們來到突破青年村，生命就有重大的改變。朱光明總廚在青年村內照顧營友的飲食，以他的專業製作美食之餘，同時亦把握機會接觸來自世界各地的青年營友，藉著上帝而來的信心，向工場同事及青年營友分享天國的音訊。

「耶和華扶持謙卑人，將惡人傾覆於地。」詩篇一百四十七章六節

與客人建立關係

光明總廚選擇走到廳面接觸客人，藉著對美食的分享，把握打開話題的機會。他說：「在這兒，我可以在水吧接觸客人，同客人交流傾談，建立關係，藉此我可以自然地把我認識的耶穌基督介紹給他們。」

與年青人分享福音

07年夏天對光明來說是豐收的一年，一共帶了七個人信主。一位高考考生成績未如理想，在她放榜後感到十分失落，決定重考；有朋友帶她找光明傾訴心事，光明帶領下決志跟隨耶穌基督，把考試交托給主，放榜後她致電光明傾談「感謝主呀！」她感恩的說，光明問她：「你得咗呀？」「又係衰咗。」但她明白上帝不是要她一帆風順，而是要她有能力去面對生活上的困難，靠主得著平安。有一位年青人在廚房做替工，光明與他談信仰，他回應說：「遲啲先啦，我仲後生。」但光明鼓勵了替工把握機會信主，免得想說「我願……(話未說完)」，生命到了終結，便失去信主的機會。又有個未相信耶穌的義工，營會特意安排他與光明傾談，光明說：「就因為你口裡承認，心裡不相信，認為主是遙不可及，那你上天堂上到一半就掉下來了？」於是鼓勵他嘗試打開心門接受耶穌的大愛，他就在祈禱時，經歷聖靈的感動，讓他更明白口裡承認，心裡相信的道理！



多依靠上帝來打開人的心門

雖然今天光明帶領青年人信主，但在他的信仰路上，亦曾經有迷惘的時候。當時光明剛進入突破機構，對工作意義產生疑惑，甚至感到乏力。直至有一天，光明在上班前的一個靈修祈禱，他看見上帝藉著濃霧散開看見遠方山脊的引證，指示他繼續在崗位上服侍，以致他可以堅定信心。「人可以活多少個年頭呢？沒有人會清楚，但我可以在有生之年能夠為上帝作工，我希望身邊的人能夠得著這份得救的恩典。」

他表示現在的工作環境是一個好好的場地去接觸年青人，他看到很多美好的片段，看到年青人的生命有所改變。他總結道：「我們的日子有多少，我們不知道，作為基督徒，能夠傳的就該當傳，還要等待什麼呢？」



突破青年村位於新界沙田亞公角山路



「心裡謙卑與窮乏人來往，強如將禮物與驕傲人同分。」箴言十六章十九節

絕世好橋

有一日，一隻年青力壯又自認聰明的小狗，閒來無事，抬頭望天，見到一隻大鷹，不禁讚嘆起來，因這隻鷹飛得很美，小狗心想：我跑得快又跳得高，又幫主人看門口，若再能似這隻鷹飛得咁靚就好啦。

正想之間，大鷹竟然降落在牠身邊，小狗就馬上走過去跟牠說：我好想似你一樣飛，你可以幫忙嗎？

大鷹就回答：我只是懂得飛行，唔識教你飛，而且你又無翼，點飛？

小狗靈機一觸，見到地上有一條樹枝，就對大鷹說：你用兩隻爪捉住這樹枝，我就用自己嘅口咬住佢，你飛我就會跟你飛啦！大鷹照著小狗的意思去做。

大鷹振翅高飛，小狗四腳離地，牠從來沒有這種傲翔萬里的感覺。



飛到一半時，下面有一群動物，見到天上這隻鷹就說：嘩！邊個諗條咁好嘅橋？隻鷹識得用條樹枝帶隻狗飛喎！大家都喝彩說：梗係隻鷹啦！小狗心想：條橋喺我諗喎！一時心急，忍唔住對下面的動物大叫：我呀！但小狗口一鬆，就即刻跌落地上。

今日，令人最困惑的地方，是不知道自己的長處，埋沒了自己的優點，扼殺了發展的空間；但另一方面，人有不設實際的想法，幻想自己有超越的能力，卻不認識自己的限制。

若果人能做到自己的本份，咁就會活得很開心，正如保羅在聖經上說：「不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」其實，神好想給我們知道，我們自己有什麼用處呢？



美食古城

從前在香港看飛機升降最好的地方，相信大家會想到九龍城。因為從前的遊客多，所以九龍城的食肆到處可見，中西美食匯集多不勝數。而九龍城也是一個歷史悠長的地方，如九龍寨城公園、宋王臺公園等就是見證著香港的變遷。現在機場已遷離，但美食和歷史仍在。

中西美食大匯集

九龍城出名食店多，美食區就是位於福佬村道至城南道的幾條街道上。這裡食肆總數超過一百間，差不多每隔兩三間店舖便有一間是食店。這裡匯集了上海菜、葡國菜、越南菜、日本菜、潮州菜、火鍋店、海鮮酒家、客家菜、台灣菜、泰國菜 及一些地道小食，當中以泰國菜館最多。在裝飾方面，這裡的食店也各有特色，有些裝飾得金碧輝煌，有些則十分平民化，價錢也豐儉由人，單是參觀這些食店已是一種樂趣。由於這一帶原是泰國

人居住的區域，所以泰國菜館以及泰國菜材料店很多，整個地區充滿着東南亞氣息。總而言之，來到九龍城，非吃不可。

古城景物

品嚐完美食，還可以到舊機場和九龍寨城公園去探索及去懷緬九龍城的過去。在舊機場的所在地上，跑道仍然可以清楚看得到，但飛機卻再也不會在這裡升降，最適合愛攝影人士拍照留念。

另外，宋王臺公園亦是一個值得一去的地方。相傳六百多年前宋朝末代遺裔為了逃避元兵來到九龍城，並在一塊大石上休息，更有傳在九龍短住半年時間。隨着時間流逝，宋朝早已成為歷史，機場亦遷移至赤立角，九龍城的國際地位頃刻間黯然失色，但景物依然，仍有着其特色，是一個很值得遊覽的地方，尤其是食家們或是對九龍城歷史有興趣的朋友們。



九龍寨城公園



宋王臺公園

交通

途徑九龍城巴士：

1, 3, 10, 11D, 11K, 75X, 85, 85A, 85B, 85C, 113

專線小巴：

25M

豬鏈球菌

豬型鏈球菌傳染病是例須呈報及例須補償的職業病，病菌經由皮膚傷口或呼吸道進入人體。患者較多是從事處理及售賣豬肉的屠場工人和養豬工人。要預防豬型鏈球菌傳染病，從業員可在分割豬肉時戴上防割手套，以免割傷手部。

病原體：

這是一種由豬鏈球菌引起的細菌感染。

病徵：

該病可引致腦膜炎及敗血病，少數情況下會出現心內膜炎、關節炎及支氣管肺炎。失聰是豬鏈球菌感染的常見的併發症，而且一般是永久性，其中又以雙耳失聰比單耳失聰更為常見。

傳播途徑：

豬鏈球菌是豬隻的常見傳染病。這種細菌可存在於幼豬的扁桃腺，並通過豬隻間鼻子與鼻子的接觸或透過近距離的噴沫在豬隻中傳播。

人類感染豬鏈球菌個案主要發生於成年人，並且通常與職業有關。細菌可經破損的皮膚進入人體，例如是當處理受感染豬隻的屍體時所造成的皮膚傷口或磨損。常見的較高風險職業包括飼養豬隻人士、於屠房工作人員、負責處理及運送肉類的人士、售賣鮮肉人士及廚師。感染豬鏈球菌的病者通常是健康的成年人，但一些人士如已切除脾臟者、糖尿病患者、酗酒人士、惡性腫瘤患者都會有較大機會受感染。

治理方法：

當然是立即就醫，而醫生會給予適當的抗生素，因為抗生素可治療豬鏈球菌感染。

預防方法：

- 保持良好的個人、食物及環境衛生。
- 避免接觸豬隻。
- 處理豬隻或生豬肉時，戴上手套和慎防損傷。
- 處理豬隻或生豬肉後要洗手。
- 傷口須徹夜治理及妥善包紮。
- 生豬肉和熟食要分開處理和擺放。
- 豬肉要徹底煮熟方可食用。
- 切勿私自攜帶肉類入境。

如懷疑感染豬鏈球菌，應立刻就醫，並告知醫生曾否接觸豬隻或處理過生豬肉。豬鏈球菌感染是一種香港法定須呈報的傳染病。



弄仔雜記之好老闆？

作為優秀的老闆，是應該聽取員工的需要的，縱使他們的要求千奇百怪：



當員工的要求並無任何兌現，大多會找代表向老闆提出詢問



而這時候，老闆會說



然後不了了之。

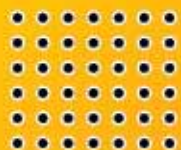
遊樂場

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。

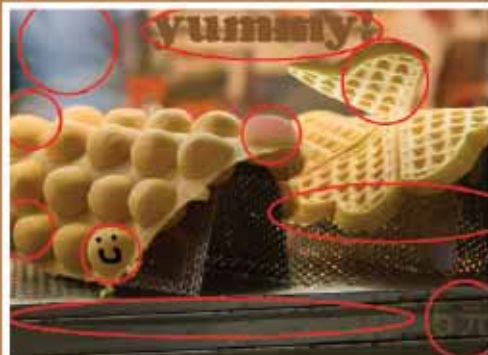
遊戲規則：

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

- 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橫》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橫》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橫》經費，讓更多人得到祝福。

請支持我們！