

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

福音橋

2009
September
九月
Vol. 9
革新版

本期印量：5,000本

有心人

P.7

危機專家的危機

測心室

最啱key工作

消聞點

古鄉水城大澳

原創故事

中毒



歐尚樂漢協會
Caterer Evangelical Fellowship
www.caterer.org.hk

PHOTO by GARY

目錄 Contents

有心人	COVER
危機專家的危機	P.7
潮心窩	
最端key工作	P.3
食有禮	
肚餓時有咩唔食得?	P.5
遊園點	
大澳	P.11
煩惱點解	
雲吞找不同	P.6
鬆鬆ZONE	
婚前與婚後 / 我的志願	P.2
牧善話	
這一生，你錯過了甚麼?	P.10
安樂	
防割手套規格及物料	P.13
原罪下	
中毒	P.15
環境篇	
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、藍瑩
 文字編輯：黃嘉麗
 專欄記者：MELODY、鄭偉誠
 攝影：GARY TSE
 插畫、漫畫：愛麗絲佩
 設計排版：Alan
 顧問：楊雲



07



11



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



婚前與婚後

<結婚前> 往↓看：

他：太好了！我期盼的日子終於來臨了！我都等不及了！

她：我可以反悔嗎？

他：不，你甚至想都別想！

她：你愛我嗎？

他：當然！

她：你會背叛我嗎？

他：不會，你怎麼會有這種想法？

她：你可以吻我一下嗎？

他：當然，決不可能只有一下！

她：你有可能打我嗎？

他：永遠不可能！

她：我能相信你嗎？

<結婚後> 從下往上看↑

認不出

有三個人蹲在天堂門口，他們都是因為天使無法辨認而被拒絕進入天堂，於是互相訴苦起來。其中一人說：「我只是做了少許整容手術，天使就說我個鼻高了半寸認不出我了！」另一人說：「他們不單說我個樣子不同，還說我身材…不同了…」兩人無奈地嘆了口氣，不久就問那位還沒說話的人說：「你也是因為認不出樣子而被拒絕嗎？」那人說：「不是！」他們好奇地問：「那你身材改變了？」那人說：「都不是！他們說我的性別不同了！」

最啱key工作

人人都想搵份最適合自己的工作，但你又知唔知怎樣的工作才是合適自己的呢？

假設有一天，你在夢中乘著船去尋寶，請運用你的想像力，回答下面的問題。最後再將點數加起來，就可以知道你是屬於那一類型的人了～

- 你所乘的船是那一種？
 - 海盜船。
 - 小船。
 - 木筏。
- 有多少人和你一起去？
 - 幾十個人。
 - 幾個人。
 - 只要你自己1人。
- 如果可以帶一隻動物，你要帶那一種？
 - 狗。
 - 貓。
 - 小鳥。
- 你認為什麼東西可以守護你？
 - 從母親那邊拿來的娃娃。
 - 從父親那邊拿來的寶劍。
 - 在海邊撿到的小石子。
- 船會往什麼方向出發呢？
 - 東。
 - 西。
 - 南。
 - 北。
- 你想要的東西是？
 - 藏在很深洞窟中的寶藏。
 - 沈在海底的寶藏。
 - 放在廢棄的古老神殿中的寶藏。
- 當你往大海前進，這時海平線彼方出現了一個巨大的黑影，你認為是什麼？
 - 別艘船經過。
 - 只是一大片黑雲罷了。
 - 大恐龍出現了。
- 在航海的途中，有一樣東西遺失了，是什麼東西？
 - 水。
 - 食物。
 - 火。
 - 指南針。
- 經過長久的航行，終於到達了藏寶地點，這時，有位惡魔出現了，並在你身邊說了一句話，你覺得他說了什麼？
 - 根本就沒有寶藏，你被騙了。
 - 寶藏早就被拿走了。
 - 你是不可能找到寶藏的！死心吧！
- 你終於找到了寶藏了！當你打開箱子的那一剎那，你想，你看到了什麼？
 - 金銀珠寶。
 - 可以看見未來的鏡子。
 - 可以將你所帶的動物變回人類的解藥。

參考分析

類型A

你的行動力和適應能力都超極強，無論是在多麼大的逆境之中，都能過關斬將，開創出一番新的天地。擁有如此力量的你，最適合去做一些勞動身體方面的工作。比方說運動選手啦、每天要跑來跑去的探訪記者啦、外務員、推銷員等。

類型B

你非常喜歡和人交往，最擅長的就是觀察人心。不論是當一個聽眾或是一個說話的人，你對於處理複雜的人際關係都非常拿手。運用這樣的才能，你非常適合做接待客人的工作，比方說：店員啦、旅館的工作人員、禮堂接待、或是自己開咖啡廳當老闆，都是非常速配的哦！

類型C

你擁有非常敏銳的判斷力和一雙觀察入微的眼睛。知性就是你的武器，你非常地冷靜、且非常地細心，再困難的問題也都能迎刃而解！所以你應該去找一份能好好運用你聰明頭腦的工作。例如：老師、秘書和電腦有關的工作、出版情報方面、廣告公司、研究方面的工作，或是自己動筆寫寫書，都非常適合你。

類型D

你對於美的方面非常地敏感，簡單地說，你是一個很感性的人。你非常喜歡運用自己的創造力去做出與眾不同的東西。不管是繪畫方面、裁縫設計、或是樂器等等，你都得心應手。如果要想工作當然也要找可以激發你創作慾的工作囉！例如：雕塑家、珠寶設計、插畫家、室內設計師等等，都能將你的才能完全地發揮出來！

類型E

你天生就具有一種不可思議的魅力，而且全身散發出神秘的氣息。你對於隱藏真正的自己非常拿手，所以有當藝人的天分，在大眾面前表演的工作最適合你，例如：模特兒、演員等，你也可以試試看哦！

10到14分的人 → A型
15到19分的人 → B型
20到27分的人 → C型
28到32分的人 → D型
32分以上的人 → E型

D	4	1
C	3	2
B	2	3
A	1	2
1	2	3
4	6	7
8	9	10

計分表

肚餓時有咩唔食得？(上)

當你努力於工作時，好多時都會廢寢忘餐，幾時要食，幾時食過，許多時都忘記了。而一旦你發現自己肚餓時，就會隨手便吃，不理好醜，可是這樣會造成破壞身體而產生的負面影響。

不能空肚吃西紅柿

西紅柿含有大量的果膠、柿膠酚、可溶性收斂劑等成分，容易與胃酸發生反應，凝結成不溶解的塊狀物，這些硬塊可能將胃的出口幽門堵塞，使胃內的壓力升高，造成急性胃擴張而感到胃脹疼痛。

不能空肚吃香蕉

香蕉含有大量的鎂元素，如空腹大量吃香蕉，會使血液中含鎂量驟然升高，造成人體血液內鎂、鈣比例失調，對心血管產生抑製作用。

不能空肚吃冷凍品

許多人喜歡在運動後或空腹時，大量飲用各種冷凍飲料，這樣會強烈刺激胃腸道，刺激心臟，使這些器官發生突發性的攣縮現象，久而久之可致內分泌失調、月經紊亂等病症發生。

不能空肚喝牛奶

因牛奶和豆漿裡含有豐富的蛋白質，只有攝入一定量的澱粉食品後，才能不作為熱量而被消耗掉，起到滋補身體之作用。

不能空肚吃糖

英國科學家研究發現，空腹大量吃糖，會使血液中的血糖突然增高，破壞機體的酸鹼平衡與體內各種有益微生物的平衡，不利於人體健康。

不能空肚飲酒

因空腹飲酒容易刺激胃粘膜，引起胃炎和胃潰瘍等多種病變。

不能空肚吃柿子

因空腹胃中含有大量胃酸，它易與柿子中所含的柿膠酚、可溶性收斂劑、膠質、果膠反應生成胃柿石症，引起心口痛、噁心、嘔吐、胃擴張、胃潰瘍，甚至胃穿孔、胃出血等疾患。



雲吞找不同

大家對雲吞應該不會太陌生，但今時今日的雲吞，與昔日的雲吞又起了多少變化呢？不過首先講明，我都係好年青咋！以下例子對有些老字號來說，他們還是保留了傳統的一套。好！我地就一齊搵一搵五個不同的地方吧！

第一，明顯不同就是聽見都怕的「豬油」啦。從前雲吞餡要指定七分精肉(瘦肉)三分白肉(腩皮下的純脂肪)，還要煉定豬油，一碗雲吞麵最少都放半湯匙來撈麵，問你驚未？但話又講返轉頭，有「大葷」同免「大葷」的雲吞兩種食法，唔到你唔服。

另外唔同嘅就係從前雲吞都叫「切肉雲吞」，即粒粒豬肉都是「手

切」的，絕對不會用絞肉，因為絞肉不夠彈牙呢。

第三，雲吞以前因為有肥肉，所以不單止香，仲會好滑，但今天的雲吞放肥肉少了，變得不夠香，仲要「鞋」口，所以近幾年開始用類似做「燒賣」的醃肉配方去醃佢(放食粉，再食水)，所以雲吞肉滑晒喇！

第四個不同是餡料的配料，以前變化多好多，有放芝麻啦、潤腸粒啦、鳳肝啦……

最後一樣不同，就是價錢喇！十年前都買十幾蚊的雲吞麵，到了今時今日竟然仲平了！十蚊就一碗啦！死未？

危機輔導專家的 危機

15歲偷渡到美國，18歲結婚，不到20歲已經坐擁兩間餐廳，可說是少年得志的楊鴻濤，因著人生傷痛經歷，毅然放棄餐飲事業，努力考取心理輔導學專業資格，今日他已成為基督教臨床輔導學專家，更曾於美國911事件中參與危機輔導，亦於512四川地震後被邀請培訓當地的警務人員的輔導技巧。

危機的開端

鴻濤15歲時離開在香港的父母，獨自來到美國，由餐館學徒快速進升為餐館經理，在這段時間裡他明白到，餐館行業的生活習慣與一般人的不同。「每日由早做到晚，放工後(因為太晚)可選的娛樂有限，打一會麻雀就要休息，準備明天的工作。而每星期隨時要工作七日，跟本沒有休息時間。」他回想起當時的生活，認為這種情況會慢慢演變成一個危機，令許多餐飲業人仕難於和家人溝通，甚至導致家庭破裂。

事業成功家庭失敗

後來得到叔叔的幫助，鴻濤開設自己的第一間餐館。餐館的生意十分理想，令他在短短的六個月，開設第二間餐館，然而來自事業的成就並沒有幫助他得到一個美滿的婚姻生活。「當時我搵到錢，我每晚都在外邊耍樂，結識許多女孩子，太太則留在家中。」鴻濤坦白地承認起初結婚是貪圖一張「綠咭」，跟本沒有認真地面對家庭，直至太太對他說懷有身孕時，才醒覺自己對家庭的責任。然而許多事情，不論人用多大的努力也是無法挽回的，夫妻二人最終還是要分開，結束五年的婚姻生活。

認識耶穌

或許鴻濤有感餐館事業的困身，令他人生未能美滿，於是鴻濤決定放下餐館業務，走進大學另覓出路。鴻濤在這時期亦展開了一段新的感情，及有機會接觸基督教，為了承諾女友的要求，便開始讀聖經。鴻濤在做生意時已信奉佛教密宗，習慣唸咒打坐，但當聖經提到枯骨也可以復活時，就被這位耶穌深深吸引，並進一步了解，最後更信而受洗。



鴻濤從前的生活

有危就有機

可是危機沒有離開鴻濤，當這位帶他信主的女友提出分手，並與他一位教友展開另一段感情時，他情緒直跌落谷底，他想過自殺，更對耶穌產生極大懷疑。但他發現耶穌沒有放棄他，叫許多兄弟姊妹看顧支持他，並透過聖經哥林多前書一章3-4節的金句，令他明白到受到安慰，才懂安慰別人，而且安慰更是從耶穌而來。於是鴻濤確定今後人生所走的方向，不但考取了心理輔導學專業資格，更獲得基督教臨床輔導學資格。他說明單純的一個心理輔導資格是不能以聖經的道理幫助人，例如婚前性行為、同性戀等問題，就不能告訴受助者這些是不當的行為，但當你擁有基督教臨床輔導學資格，就可以用聖經輔導別人，走向正確的道路。

今天，鴻濤回望過去，明白到飲食業人仕面對的家庭危機，就是沒有時間放在家庭裡，建議嘗試將家庭放於首位，並要明白家庭永遠比工作更重要，將工作壓力嘗試與家人分享，這樣即是從事任何職業，也能得到美滿的家庭生活！



鴻濤現在所得的專業成就與認同，就是證明過往的經歷不是白費的

這一生，你錯過了甚麼？

前 一陣子，在工作忙碌時，偶然看到網上的文章簡報，看後好像炎夏中啜飲清涼的飲品，值得跟人分享。

生命是一種過程，可悲的是它不能重來，可喜的是它不需要重來…

這一生中，你錯過了什麼？太太在二十五歲時問丈夫，丈夫沮喪的回答：我錯過了一個新的工作機會。

三十五歲時，丈夫生氣的告訴她：我剛錯過了一班公車。

四十五歲時，丈夫傷心的說：我錯過與親人見最後一面。

五十五歲時，丈夫失望的回答：我錯過了退休的時機。

六十五歲時，丈夫匆匆的答說：我錯過了看牙醫的時間。

七十五歲的那年，太太不再問先生了，此時，先生正能坐在病危的太太面前，想起太太每隔一段時間，總要問他的問題，他反過來問太太，而太太的微笑中帶著解脫回答：這一生，我沒有錯過你！

此時，先生早已淚流滿面，原以為兩人可以永遠在一起，所以，終日忙著工作與繁瑣的事，卻從不曾用心體貼朝夕相處的另一半。先生緊抱著太太說：這輩子，我錯過妳五十年來的深情…

繁忙的都市裡，有著許多為工作打拚的人，大家總習慣把工作當成生活的重心。

為了滿足社會的價值，不惜出賣自己的時間和身體，捨不得多花時間投資健康，以至於錯過了陪同孩子成長的機會、忽略了身旁關心自己的至親、輕忽了自己的身體。

沒有人知道明年今日會是怎樣？

人世無常，趕緊把握當下，把心中的感激告訴愛你的人、用行動關心你的家人，把每一天都當成人生最後一段經營，即使走了，也能讓自己及身旁的人了無遺憾。

若要人生無憾，就要好好活這一生。難怪耶穌曾說：我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。

古
鄉
水
城

大 澳

素有「香港威尼斯」之美譽，被三涌分為兩地，每年都吸引不少本地和外地遊客到此一遊的小魚港大澳，是一個享受美食，欣賞名勝古蹟，體會香港水鄉的傳統風貌的好地方。



大澳位於大嶼山西北面的小漁港，因著地理環境的關係，漁業得已興起，與之有關的造船業也隨之而開始發展，而食品方面，鹹魚業也是大澳一個重要的行業。然而大澳的漁業日漸式微，村民單靠捕魚難以維持生計，於是轉而從事海產加工，以此聞名。

交
通

梅窩總站搭1線巴士 東涌地鐵站搭11線巴士 寶蓮禪寺搭21線巴士



著名土產和美食

鹹魚、海味、蝦膏、蝦醬等都是旅客必定選購的手信。大澳的蝦醬炒通菜，和薑絲清蒸魚亦早已馳名中外，在茶樓酒家還可品嚐地道小菜，如大澳鹹魚雞粒炒飯、新鮮鹽焗雞、蝦膏炒飯、蝦醬蒸腩肉、香煎墨魚餅、薑絲沙白絲蒸蛋、酥炸黃花魚等。此外，還有很多地道小食買，如「雞屎騰」、茶果、鳳凰山天葵茶、麥芽糖餅乾、山水豆腐花，以及新鮮出爐的老婆餅等，讓食客大飽口福。

引人入勝的景點

大澳舊警署

建於1902年的兩層高西式建築物，而位於大澳渡輪碼頭旁的小丘上。它是新界最早期的警署之一，也是歷史的印證。



將軍石

將軍石是大澳的特色標記。從遠處看，石塊就像一名將軍倚石休息時的模樣，因而得名。



香港界碑

這塊於1902年豎立的細小方形石碑，標誌著名香港與內地之間的分界。其後有研究指出，石碑的位置可能過度偏西，而石碑上記錄的海拔高度亦不甚準確。



棚屋

中國傳統的棚屋是建於泥灘上，攝影發燒友多喜歡到處取景。棚屋居民大多是古代越旅的後人，亦即俗稱的蜑家人，是最早在香港定居的人士。



防割手套規格及物料



防割手套保護手保的最後一度控制防線，從事屠宰牲口、切割凍肉、搬運玻璃、處理金屬製品的工友都會配戴。以下文章介紹這類手套的規格及其常用物料的防割性能評級。

常用物料：

不銹鋼

由獨立焊接的圓環互扣成鋼絲網（亦即是古代戰爭用的「鏈子甲」），製成手套、背心及圍裙。手套再用分手腕、短手肘、長手肘及肩膀長度。一般手套用上有鋼環緊密互扣，使鋼絲網的間隙不多於3.2毫米，能提供保護免受人力操作刀具所插傷。全不銹鋼手套，能耐150度高溫，可以蒸汽高溫消毒。清潔消毒方法是先用高壓熱水及食物用洗潔精，如有肉瑣殘留，可用毛擦拭，再用稀釋漂白水浸，最後過水風乾。鋼絲手套防割能力最高，適合應付力操作的刀刃，容易清洗，應用在食物加工行業。缺點是較重及會導電。因此，製造商亦推出較輕的鈦製手套供選擇。

高份子量聚乙烯纖維

這纖維的強度為鋼的10倍。在製造過程中，聚乙烯長鏈朝結晶方向排列，它的破份子結構類似鑽石。獨特的凝膠紡紗生產過程及其後的抽絲步驟令到纖維具有比聚乙烯高的溶點，達150度。纖維堅韌輕巧，能浮於水，抗漂水，造成的布料防水，防UV，耐磨。當與玻璃纖維、棉紗或其他人造纖維混紡，可製成防割手套、帆布、航海纜索、漁絲，更可作為軍警用的車輪及個人裝甲。但是，缺點是不易被染色，不應接近熱源使用，不可以用70度以上熱水洗多於10分鐘時間。

比芳綸纖維

纖維原色為黃，表面潤濕特性，但強而輕巧，柔韌，比同重量的鋼強5倍。份子鏈均朝向纖維方向，令纖維非常強而柔韌，平面結構尤如絲一般。此材料能防燃，400度以下不會溶解。此纖維可製成防割手套、船繫纜索、防彈頭盔，防彈背心，也可以應用於獨木舟和防洩氣車胎，消防員防火衣物。但是遇鹼或氣就會分解。



防割規格

較普遍的防割規格是英國歐盟BS EN 388。規格涵蓋四種機械性風險，分別是防磨、防割、防撕及防刺。符合規格的手套須標以鐵匠錘



a b c d

測試	1級	2級	3級	4級	5級
a：防磨(週期次數)	100	500	2000	8000	-
b：防割(指數)	1.2	2.5	5.0	10.0	20.0
c：防撕(牛頓)	10	25	50	75	-
d：防刺(牛頓)	20	60	100	150	-

鐵圖象的盾牌標誌，並以1至4表達防護級別，防割評級更可達最高的5級。有些時候「x」及「0」也會被用上，分別表示不適用及評級低於「1」。手套亦須同時符合BS EN 420標準所載一般、舒適及效率、測試步驟與標明及資料要求，例如有關水的滲透、皮製手套釋放出六價鉻的量等。

總結：

選擇防割手套作為預防風險措施，除要考慮物料、用途及價格外，還得照顧員工的意見，讓他們參與選擇型號及款式。值得注意的是，使用者必須要明白手套使用上的限制及護理，這些資料都可以從手套的使用說明書或標籤上發現。例如，防割手套不是完全防割(cut-resistant but not cut-proof)，只適用於人力操作的刀具，以針織方法製造的手套不能抵禦鋸齒或波浪刀刃。



奕仔雜記之中毒



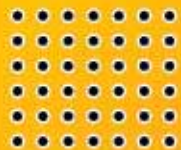
遊樂場

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



LEATHER DISPLAY HOLDERS
防皮餐牌套及皮套



◀ 各款收銀冊

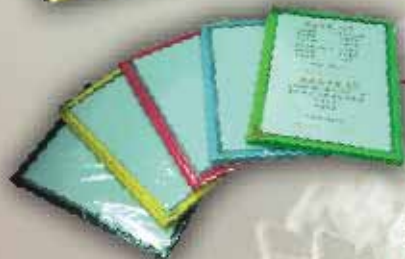
各款餐牌冊 ▶



◀ 各款皮套

本公司提供各款防皮餐牌套、皮套，
膠架低至HK\$10.00，

◀ 有多種色紙、花紋紙以供選擇。



常備現貨

歡迎來款訂造及查詢

Web site: www.longchingco.com

電話：2338 6718 (ANDY)

PLASTIC HOLDERS

酒水牌



自製風格
餐牌自家製

EASY 又名貴

朗晴皮具禮品有限公司
LONG CHING COMPANY LIMITED

Tel: (852) 2338 6718
Fax: (852) 2338 6077

E-mail: andy@longchingco.com
Web site: www.longchingco.com