

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 橋

本期印量：5,000本

消閒點

P.11

馬灣公園挪亞方舟

有心人

夢醒！還是童話

測心室

為什麼而累？

班門弄斧

亞媽私房菜沒有的

PHOTO by GARY

飲食文化

目錄

滷肉飯	P.11
馬灣公園挪亞方舟	P.11
有心人	P.7
夢醒！還是童話	P.7
有心人	P.3
亞媽私菜沒有的	P.3
冷嘲熱諷	P.5
肚餓時有咩唔食得？(下)	P.5
預備馬券	P.6
雲吞找不同	P.6
鬆鬆ZONE	P.2
大老闆 / 不一樣的家	P.2
【安睡】	P.13
酒精/藥物對工作的影響	P.13
【真係咁解】	P.15
誰是兇手	P.15
【真係咁解】	P.17
找錯處/數獨	P.17

出版人：飲食福音團契
 督印人：林文岳
 地址：九龍觀塘開源道55號
 聯華工業中心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：林建榮
 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



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字樓福臨協會路中心
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



大老闆

從前，有一個大老闆，一天心血來潮就去巡視他的一家工廠。在工廠裡看見一個員工正埋著頭努力地工作，就十分欣賞，便走過去拍拍員工的肩膀說道：「好好幹吧！我以前是和你一樣。」

員工抬起頭來，笑一笑，也伸手拍拍大老闆的肩膀，說：「你也好好幹吧！我以前也是和你一樣。」

不一樣的家

有一家人，父親是監獄牧師，母親是某慈善集團的義工，經常四處探訪。他們育有一位六歲半的兒子。

一天，父母雙雙外出，家裡電話響了～

小兒子拿起電話說：「你好，你找誰？」電話裡的人說：「小朋友，你爸媽在嗎？」小兒子十分確定地回答：「他們都不在，爸爸在監獄裡，媽媽去了精神病院。」

為什麼而累？

想知道你為何而累嗎？為工作、學業、人際、家庭、愛情、理想、成名、升職、加薪...？生活在大都市的你，是否已發覺說不出自己為何而累？來讓我們玩個小小的遊戲，嘗試去找出勞累的根源吧！

先動用一點點想象腦筋，構想以下的畫面：

- A 一匹在原野上奔跑的駿馬
- B 一棟鄉村式的小房子
- C 一個在照相的攝影師
- D 一座愛與美女神維納斯的雕像

現在從這四樣東西選出三樣、不要揣摩、選了再說！

參考分析

你選的哪三樣東西並不重要，當然它們還是對你有一定的吸引力，不然你不會選。但重點是『那樣你放掉的，便是你最想擺脫的，也就是你勞累的根源。』

駿馬

代表

工作

房子

代表

家事

攝影師

代表

人際關係

維納斯雕像

代表

和愛情有關的事

你現在知道自己正為著什麼事忙著吧！試試兩個月後再做一次，你或者會發覺答案不同了，這或許是你又在為別的事情在忙碌中。

這遊戲只能讓你大概知道自己為什麼最近比較煩，不能教你怎麼解決煩惱。挫折、失望，累人的事每天一定有，痛苦則是一種選擇，怎樣選擇就看看自己了。



肚餓時有咩唔食得？(下)

當忙於工作時，許多人都會廢寢忘食，而一旦你發現自己肚餓時，就會隨手便吃，可是這樣會造成破壞身體產生的負面影響。上期講了六個不能肚餓食用的食品，今期再講多七個。



不能空肚吃橘子

橘子含有大量糖分和有機酸，空腹時吃橘子，會刺激胃粘膜，使脾胃滿悶、呃逆泛酸。

不能空肚吃甘蔗和鮮荔枝

空腹時食用過量甘蔗和新鮮荔枝，可能會因體內突然滲入過量高糖分而發生「高滲性昏迷」。

不能空肚黑棗

黑棗含有大量果膠和鞣酸，這些成分與胃酸一旦結合，會出現胃內硬塊，這種事情可不是小事。

不能空肚山楂

山楂味酸，若在空腹時食用，不僅耗氣，而且會增強飢餓感並加重胃痛。

不能空肚吃大蒜

由於大蒜含有強烈辛辣的蒜素，空腹吃蒜，會對胃粘膜、腸壁造成刺激，引起胃痙攣，影響胃腸消化功能。

不能空肚飲茶

空腹飲茶能稀釋胃液，降低消化功能，且引起茶醉，導致頭暈、心悸、四肢無力、心神恍惚等。此時，可吃些水果、糖塊以解茶醉。

不能空肚洗澡

這是唯一不是空肚時不能吃的食品，空腹洗澡時，因身體血糖低，容易引起低血糖休克。

亞媽私房菜沒有的

次在連鎖快餐店裡要了一個「足三兩」的漢堡包，原因是對不足三兩的漢堡已再沒興趣，不是肉多肉少的問題，而是太乾了，肉汁都不知跑到那裡去了。誰知足三兩一樣是「乾身上路」「無厘味道」。這時，不期然回想到小時候媽媽曾做過一次私房漢堡扒，雖然只是第一次，也是最後一次，但卻比這個廿多元一個的足三兩好吃多了。媽媽要上班，所以她不經常煮飯，也不大會煮飯，但她卻偶有驚喜，相對一個專業的快餐集團來說，她的出品是穩定得多了。

當然，亞媽私房菜沒有的項目品種一定有很多，如豬柳蛋、麥旋風甚麼的，只是亞媽私房菜沒有無肉汁的漢堡扒。但更重要的是亞媽私房菜還沒有下列的東西：芥蘭、芥菜膽、涼瓜等菜蔬用梘水或食粉(梳打粉)先煮淋備用。炸腰果合桃用食粉飛水。明蝦球用糊沙洗刷後啤水，雞絲翅的肉絲用梘水泡浸再啤水，肉食都用食粉或鬆肉粉醃製。這都是舊式粵菜的餐前備貨，有食物工場甚至用消炎及殺菌的水楊酸做魚旦，用通渠去油的「哥士

的」醃泡咖哩魷魚，內地路邊的油條用工業洗衣粉作添加劑。這些行為行內稱為「落降」，若延伸到「孔雀石綠」、「三聚氰胺」等等也是「落降」的一種。

「落降」是一個使人不安的形容詞，但用來描述以上工序卻非常合適，因所用的手法都帶有點旁門左道，目的都是把食材本質破壞，取而代之是一些表面的所謂優化。例如蝦球用糊沙洗刷後再啤水，待乾身後再以鹽、糖、味精等佐料取代原有的鮮蝦味道，果效是另蝦肉潔白脆身，原味都全跑光了，等於零營養還有損健康。

幸好隨著時代轉變，在現代的菜館裡已有很大改善，「落降」這樣不道德的手段幾乎絕跡，但為何足三兩一樣是「乾身上路」「無厘味道」？亞媽做的菜始終不是工業生產，還帶著「都為你好」的心思為你我而做呢，多吃點亞媽私房菜吧！

亞媽也多點做私房菜給兒女吧，事實人生能吃媽媽做的菜，又有幾餐呢？大家要好好珍惜。

夢醒！

還是童話！

出生於涼茶世家的張健偉形容自己從小就患了重病，患了「病態賭徒」的病。由九歲開始在街頭掙仙到市場路邊的「魚、蝦、蟹、金錢、壹老、雞」，再到大檔玩十三張、搓麻雀、賭馬、賭狗、賭波等，他的賭法可說是「與時並進，各形各樣」，他更說不出自己一生輸了多少個千萬豪宅。

童話開端，惡夢開始

二十歲時，健偉娶了少自己四歲的太太。「當時只是看作完成了人生某個過程，沒想過承擔婚姻的責任，因為我心中只想著一件事，就是賭。」結婚多年，健偉未曾拿過家用回家，每月全部薪金都用來賭，但薪金還是有限，於是慢慢開始跟親友借，借到無得借，就借貴利。「記得我第一次借貴利，一借就借了500元貴利，當時做樓面一個月都只得170元。」



童話再現

當張太太感到灰心失意時，有一晚看到電視播出「鏗鏘集」，講到賭徒的心態，提到原來嗜賭是一種病態，是一種無力自拔的病，節目又提到一班過來人，他們是因靠信耶穌去治療這個病，他們得到醫治，重新過生活。她心裡即時感到一份盼望。「難道耶穌真的可以幫助我先生戒賭？我立刻打電話去電視台，要搵節目內的受訪嘉賓，希望他們帶我先生去「戒到賭」的地方。」

結婚第二年，就經常面對債主臨門，結婚的金飾全要變賣還債，每次「爆煲」都有十條八條數，隨便就有幾十萬。初時太太因著三個孩子以及有家族生意維持，就多次給予機會丈夫，即使後來健偉被父親列入黑名單，踢出家族生意，太太依然望夫回頭，可是到了2000年初，又來了一次「大爆煲」，太太終於忍不了。張太太說：「當時我將樓賣了，只希望他心意回轉。那知有一次乘車時，我見到健偉仍在路上邊行邊「刨馬經」的情境，即時心灰意冷，忍無可忍，便提出離婚。」

健偉雖然認為別人是不可可能幫助自己戒賭，但為了挽留太太，挽救婚姻和家庭，就應承陪她去。「初時，沒去深入了解什麼叫做信耶穌，只認為他們所講的聽落都幾有道理，自己又覺得信仰可以作心靈寄託，就跟著大家去祈禱。這樣的日子過了大半年，我發覺自己竟然沒有賭錢。」



的日子，事實上是幫過我，祂有能力幫我戒賭，特別是經歷過無賭錢這段日子，同家人一齊返教會，這種喜樂其實比賭錢更開心，於是我求上帝赦免我的罪，我願意悔改，又求神幫助我，知道怎樣有智慧同「貴利」、債主逐一去重整債務，直到今日，我還有7個月我就清還所有的債項。」

今天，健偉和太太信主七年，他們彷彿才開始真正的婚姻生活，雖然在關係上還有很多修補，但他們都願意接受別人的幫助和輔導。張太說：「過去，我們好少講心事講感受（通常只會為錢銀吵架）。現在我們有二人世界，會講心事，去公園，所以我們都享受現在的生活。」

可受考驗的童話

可是健偉戒賭之路還未完，因應家族要求，健偉在餐廳裡當廚師。工作時間令健偉沒有機會返教會，而身邊的同事們的賭錢習慣，令他受不住引誘，又從過賭錢的生活。2002年，健偉又再「爆煲」，並且要宣佈破產來避債。

張太說：「如果換著以前，一定會同他離婚，但這一刻，我心裡面深信耶穌會保守他的將來，所以我藉著禱告，交托先生讓耶穌管理，祂一定會將我先生改變，所以我就在這段時間，鼓勵先生返到神的身邊。」健偉又說：「那次我輸得比以前痛，不單只「譴驚」，而且好內疚，我感到對不起父母、兄弟、太太、兒女，而且對不起耶穌，因為我知道雖然我沒有好好地追求認識耶穌，但耶穌過去

你有賭癮嗎？

1. 成日諗住賭
2. 加大賭注先感覺到刺激
3. 試過唔賭但失敗
4. 唔賭會覺得煩躁不安
5. 以賭博來逃避一些問題
6. 輸錢後要追數
7. 「講大話」來隱瞞自己的賭癮
8. 用非法手段籌錢去賭
9. 因賭錢而失去工作或者與家人嘅關係
10. 靠其他人幫你還賭債

★若有五題或以上答「是」，你已有問題賭徒徵狀，必須要尋求幫助了。

給問題賭徒家人的建議

1. 不要對賭徒的賭癮負上任何責任。
2. 取消或不要開與賭徒聯名的戶口 / 信用卡。
3. 不做賭徒的「保護者」。
4. 不協助賭徒說謊或逃避追數者的查詢。交由賭徒自行處理及應對。
5. 不借錢或幫賭徒還賭債，借錢給他只會令他陷入更大的賭債深淵。
6. 緊記保護家人的經濟和生活是優先的。
7. 賭徒因賭而帶來情緒波動是正常的。
8. 學習如何處理失望和怒氣。
9. 勿期望改變或控制賭徒，徒令自己失望。
10. 不停對賭徒埋怨或嘮叨是毫無幫助的。
11. 應鼓勵賭徒尋求戒賭機構或專家的幫助。
12. 自己也要尋求輔導戒賭機構或專家的幫助。

戒賭熱線	1834633
「基督教新希望團契」戒賭熱線	116 0083
「基蔭家庭服務中心」	3188 1123
	求助熱線
東華三院平和坊快線	9090 1193
明愛展晴中心	2827 4321
錫安社會服務處勵勳軒戒賭中心求助熱線	2499 7828
香港青年協會戒賭中心	2703 9811
工福戒賭熱線	2464 8877
	6688 1354



馬灣公園

挪亞方舟

挪亞方舟原本是一個數千年前記載於聖經裡的歷史片段，經一班基督徒精心策劃及建造後，現在於香港馬灣小島上，一個一比一原大的挪亞方舟從現於眼前，讓人感到神蹟重現的奇妙。



座落在馬灣公園的挪亞方舟，是一個結合旅遊、教育、親子、社會建立及環保等元素的景點，而方舟內外都有多項設施供遊人參觀，本刊將介紹五個精華景點給大家參考。

交通

票價：由55元至100元，詳情請瀏覽 <http://www.noahsark.com.hk/chn/index.php>

搭乘渡輪，由中環二號碼頭往珀麗灣碼頭，需時約20分鐘 或由荃灣渡輪碼頭往珀麗灣碼頭，需時約10分鐘

「用溫柔動戒那抵擋的人；或者神給他們悔改的心，可以明白真道...」

提摩太後書二章二十五節



方舟花園

在通往方舟的路上，就會見到67對栩栩如生的稀有及瀕危原大體積動物雕塑，讓你細味牠們的不同特徵和獨特個性，亦令人重回挪亞方舟著陸那時，各種動物回歸大地的感覺。



珍爱地球館

設有15個獨特主題展館，揉合生命教育、多元智能發展和通識教育，透過互動遊戲，讓兒童在愉快中學習。



方舟生命教育館

這是全港首間以生命教育為主題的創新互動教育場所，透過一系列獨特、互動及創新的活動，「瘋狂搶錢機」、「感棺之旅」、「倒數三十秒」及「大難淋頭」等，讓參加者經歷及回顧人生旅程，發掘生命的真義。而館中更有水融性的畫筆供遊人畫面。

方舟多媒體博覽館

利用多媒體概念帶出獨特的感官效果，透過180度環迴影院及4D立體影院，從影像了解大自然奧秘，並展出多艘來自世界各地的方舟珍藏模型，及極珍貴動物組成的幻彩生命廊，讚歎大自然的奇妙。

馬灣公園

挪亞方舟的毗鄰是就馬灣公園，美麗的園景更是拍攝的好地方。公園裡結合自然、教育、藝術和愛為主題的綠化公園，小徑依山而建，保留了數千棵原生樹。園內設有古蹟館，展出馬灣珍貴出土文物，更有再生能源基地產生電力，同時收集研究數據及加強環保教育，推廣愛護地球的訊息。

酒精/藥物對工作的影響

一般人都知道，酒精對人體的中樞神經系統有一定影響。而一些藥物如咳藥水、傷風藥及抗敏感藥物，也會產生類似的響。因服用上述藥物或飲酒而引起的副作用會影響工作表現、減低生產力、甚至引致工傷意外，傷及自己和其他人。

常見副作用

反應緩慢 思睡 暈眩 視力模糊 專注力下降 判斷能力減弱 顫抖

注意：若同時飲酒及服用藥物，則副作用的影響更嚴重。

飲酒或服用藥物後的副作用，會增加某些工作的危險

高風險的工作例子	有關行業
 駕駛	運輸業司機 鏟車操作員 公共交通工具司機
 機械操作	啤機操作員 木工 印刷業工人
 使用化學品或利器	化驗室技術員 醫護人員 廚師



高空工作

搭棚工人
油漆工人
外牆清潔工人

需要高專注力或警覺性的工作

航空導航員
飛機司

需大量體能的工作

消防員
鑿員
建造業工人

僱員須知

- 避免在返工前、工作期間或小休時飲用含酒精飲品。
- 如服用任何藥物，最好先清楚了解其副作用。
- 如有需要，應向醫生查詢和通知僱主。
- 服用會影響認知能力的藥物後，應考慮暫停高風險工作。

僱主須知

- 擬訂清晰的指引及政策，禁止在工作場所內飲酒。
- 如僱員需要服用會影響認知能力的藥物，應暫時調離高風險的工作崗位。
- 透過職業健康培訓，加強僱員對認識服用藥物及酒精對工作的影響。



總結：

預防因服用藥物或酒精而引起的意外，僱主與僱員之間衷誠合作是非常重要的。



奕仔雜記之誰是兇手

一個雷電交加的夜晚，
廚房正進行緝兇大會

近日有好多廚具遭到不良對待，經過多日的調查，我地懷疑係同一人所為。今晚召集大家黎係想你地提供線索找出兇手！



嗚...本來我有個孖生兄弟，點知有日佢將我哋分開咗，搞到我孤伶伶一個做又做唔到...
如果你係邊個地方見到我兄弟，請準快聯絡我！



咁你記唔記得兇徒嘅外貌特徵？

當時我好驚，淨係記得佢個口同鼻...



本來一家人好好地，嗰日個兇徒擺咗阿仔抹臉就丟低佢係碗堆入面，搞到阿仔喊咗成晚都未乾！



我咪仲大錢！本身放咗食物係度蒸，個肥肚脯走黎偷食不特止，食完又唔閃返蓋，成碟餸就係咁禍咗...



綜合各人所述，
得出元兇拼圖

佢呢個人無啲手尾，搞到我哋有幾次要開通宵，浪費我哋精力！化咗灰都認得佢嘅啡色短髮同對眼！



果然係佢！



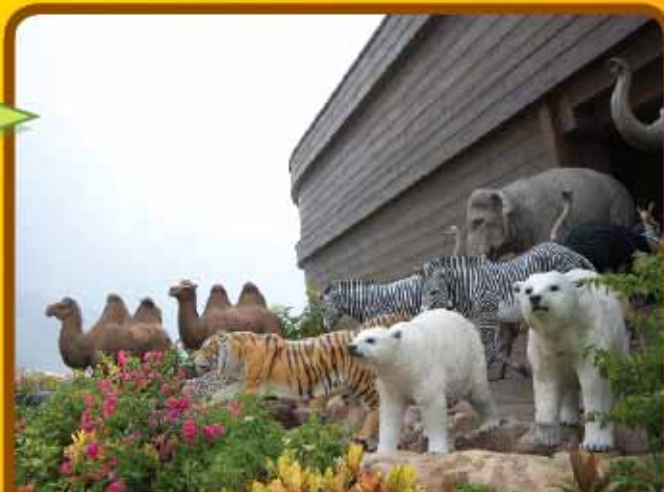
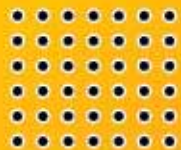
遊樂場

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號明聯工業中心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」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

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

上期答案

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



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



自我風格

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 E-mail: andy@longchingco.com
Fax: (852) 2338 6077 Web site: www.longchingco.com