

Friend 橋

12th
Innovation
version
vol.12

革新版

本期印量：5,000本

有心人 P.7

一家齊齊整整

消閒點
士多卑梨園

開心至
吵架的藝術

啟程漫畫
懲罰

教會蓋印處

ILLUSTRATION by 愛麗絲佩

飲食業服務業員
Catering & Evangelical Fellowship

目錄

有心人	COVER
一家苦盡甘來	P.7
相識時	
士多啤梨園	P.11
朋友	
吵架的藝術	P.3
治胃	
放屁冷知識(中)	P.5
預備開學	
筷子傳說	P.6
鬆鬆 ZONE	
沙漠二寶 / 有求必應	P.2
教育篇	
沙土上的建造	P.10
健康	
足部健康	P.13
理財	
儲蓄	P.15
家庭	
祝福處/敬獨	P.17

出版人：飲食業福音團契
 會印人：林文岳
 地址：九龍觀塘開源道55號
 兩聯工業中心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、黃榮
 文字編輯：林建榮
 專欄記者：MELODY、鄭偉城
 攝影：GARY TSE
 插畫、漫畫：愛麗絲雅
 設計排版：Alan
 顧問：編雲



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號華寶中心8樓D、E座
逢星期三	晚上 11:45-1:30	澳門黑沙環東北大道海濱花園第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



沙漠二寶

有一天，駱駝來到沙漠遇到仙人掌。

牠問仙人掌說：「你在做甚麼？」

仙人掌回答說：「你沒看到我在針灸哩…嘻嘻！」

駱駝：「…」

仙人掌反問駱駝說：「嗶你來這裡又做什麼啊？」

駱駝回答說：「你沒看到我在拔蘿蔔哩！嘻嘻！」

仙人掌：「…」

有求必應

一天，三隻老鼠為了食物來向天父祈禱。大鼠哥說：「天父，求你告訴我芝士在哪兒吧？」大哥鼠就找到芝士了。二鼠哥見狀，就說：「天父，求你給我最大的芝士吧！」天上突然跌下了一塊大芝士下來。正當兩隻老鼠為牠們所得的芝士高興時，芝士突然不見了！牠們就向天父投訴了，天父就解釋說：「你們的弟弟向我祈禱，要吃你們的芝士啊！」

「神罷工給第七日，定為聖日；因為在這日，神歇了祂一切創造的工，就安息了。」創世紀二章三節

吵架的藝術

當衝突發生時，一般動物只會動武或互相示威一番！唯有
人類會利用吵架作為溝通方法，盡量減少動武的機會，所
以吵架總比打架文雅一點。然而吵架每個人處理的方法都
各有不同，讓我們利用以下測試來看看吧！

情境：

天空忽然下起雨來了，你手頭上只有四把壞傘，在不得已的情況
下，你會選哪一支來用？

A 有一個大洞的傘

B 有幾個小洞的傘

C 傘柄彎掉的傘

D 傘柄很短的傘

這個問題的答案，可以顯示你和好友吵架後的態度。忽然下起來的雨
可以代表著「與好朋友的人所發生的爭執」，而各種不同的壞傘代表
著在爭執後的壓力下，你會採取的態度。試試看吧！

參考分析

選擇 **A** 有一個大洞的傘

這選擇表示「自己有些淋濕了也沒關係」，可以延伸成「低頭賠罪也
沒關係」。在吵完架後，你可能是那種率直地向對方認錯，以求兩人
言歸於好的人，雖然這樣可以達到你的目的，但是如果對錯不分
的話，小心會助長對方的氣焰。

選擇 **B** 有幾個小洞的傘

有幾個小洞的傘選擇頂上破幾個小洞的傘，表示你是那種在不傷害自己的情
況下，會向對方道歉的類型。你在吵完架後，要等過了一陣子，才會說「那
時候我也有錯。」

選擇 **C** 傘柄彎掉的傘

傘柄彎掉的傘選擇傘柄彎掉的傘，顯示出你個性上的倔強。即使明知道
吵架是自己的不對，但還是有意無意會把責任推給對方，彆扭地不想認
錯，你是那種稍微低頭也不是很願意的類型。如果這樣重複幾次，當然
會走上絕交的結局。

選擇 **D** 傘柄很短的傘

這選擇表示你是一個吵完就忘的類型。無論吵得再凶，對方說得多難聽，睡
了一覺之後，你都好像沒發生過一樣並「認真」和對方繼續好好相處。這樣
的態度，會讓對方自己覺得慚愧，而能順利地言歸於好。

放屁冷知識(中)

上期我們認識到放屁和我們日用的飲食有很大的關係。而新年將至，拜年時我們或會遇到放屁過多，又或放屁過響的尷尬情況，所以今期我們會就著太響和太多來解說一下。

為何放屁會響？

肛門的括約肌主要功能是防止糞便的滲漏，當在排便時括約肌會全力張開，但在放屁時僅放鬆一點；而一旦我們食用澱粉含量較高（如薯類）的食物，屁中二氧化碳含量升高，此時屁量明顯增多，並且用力放屁或任意放鬆括約肌，就會使肛門黏膜振動，而發出較大響聲。另外，屁聲大小則取決於排屁速度以及屁容量，老年人之所以放屁較多，主要是由於其括約肌因老化而變得較為鬆弛罷了。

放得太多屁？

放太多屁的原因大致有兩種情形，一種是因常吃一些產氣的食物，如地瓜、洋蔥、高麗菜、豆類及其他豆制品或面食等，會使腸腔產氣過多，導致放屁增多，糞便量加大。建議您減少淀粉類食物，增加蛋白質、蔬菜類食物，使飲食達到平衡，並少量多餐，不要暴飲暴食，吃東西時，宜細嚼慢咽，以免一起吃下太多空氣，而容易產氣的食物也要避免食用。每天喝杯優酪乳，有助於改變腸胃道細菌。而另一種，就是有病，假如腹脹加上放屁並伴隨著腹瀉，甚至體重減輕，就要考慮是否存有潛在「消化不良」的病症，甚至腸道癌症。亦有可能是患上「激躁性大腸症候群」，此症也會有腹痛、腹漲以及放屁等現象產生。

下期將會講解忍屁的後果，以及放屁是福是禍，敬請留意！

「...孝敬父母，使你得福，並使你的日子在耶和華你神所賜你的地上得以長久。」

申命記五章十六節

筷子傳說

有一次去到一間酒樓的廚房，見到一個中線位打荷，手中拿著一個不銹鋼手鉗，正在整理後鐵剛煮好的美食。心裏立時有兩個感受，一是這個打荷真醒目，竟然懂得中西合璧來應付他繁忙的工作；二是想起筷子與我一生的故事：

記得從小家裏就經常提醒我要學懂拿筷子，當時單純的我認為食到東西便行，何必這麼考究什麼才是最正中的手勢。抱著這樣的態度當然不會有好結果，終於我媽就出絕招將我交給祖母，閉關練習古祖筷子功，每天著我挾波子，不出一個星期我就成為古祖筷子高手。

到入行時，師傅千叮萬囑一定要拿好筷子，否則就做不好打荷。當時每個中線位衫袋一雙筷子，袂袋一雙筷子稱為「武裝起來」。那時流行一個熱掌「蟹肉扒鮮茄」，因此師傅常常表演筷子挾鮮茄，但後來我們發現用飯殼或馬兜會更快。當我見這個打荷用鋼鉗代替筷子，就覺得他比我的年代進步得多。然而在西方的飲食文化裡，他們的全副武裝就是一隻匙羹及一個鋼鉗，高級的就多加一個溫度計。

其實人類食飯的工具，不外乎三種：筷子、刀叉、手。用手除了不乾淨外，若食熱的東西時就會有困難，而筷子又要技術高超才能得心應手，明顯單以食東西來說最方便是用刀叉。但奇怪中國人一直以能善用筷子為榮（從戰國前期中國人仍然有很多用手抓飯的考古證明），然而歷史文獻並沒有記載誰人發明筷子，讓人歌功頌德，只知道筷子原叫「箸」，但與「住」同音感到不夠積極，因此改用「快」，後來可能廣泛用竹做筷子，就改用竹花頭。只有在民間有幾個流傳發明筷子的人，如姜子牙、妲己，但這兩個都比較神話化，較現實的是堯舜時代的大禹。不過仍是覺得奇怪，因為歷代製造筷子的材料，有動物的骨塊、玉石、木筷、竹筷等不斷改良，但偏偏去到發現有刀叉時，我們仍舊驕傲的說用筷子進食是中國文化的智慧。

同樣，今天我們對新事物，有時也會帶著這份不理性的執著，以為複雜就是智慧，古祖就是最好，而放棄簡單、快捷、直接解決問題的新事物，其實這樣思維判斷事物是否對自己公平呢？

一家齊齊整整



中國人十分重視新年，認為一家團圓，齊齊整整，這才是最為福氣。然而這種福氣對「靚馨」劉裕馨來說，絕對得來不易。裕馨年輕時由於照顧家庭，而放棄了酒樓工作，直至96年，家庭經濟步入困境，在重金聘請下，她唯有重出江湖。因工作時間困身的關係，令裕馨不能再照顧家庭，當子女學業出現問題，就用打鬧應付，令到彼此關係惡化，先生亦有酗酒問題，後來工作失意更患上嚴重抑鬱症。

「你出也蒙福，入也蒙福。」申命記廿八章六節

從美容認識真道理

就在家庭出現問題時，裕馨在「落場」時無意中進入了一間美容院裏做FACIAL。可是，第一次去到那間美容院的感覺很差，因為在一個多小時裏，它不停播放錄音帶，內容都是談及拜觀音是錯，偶像是假神，只有耶穌才是好的，當時她的感覺耶穌真是專橫，對這個信仰很反感。然而為了消磨時間，她亦只好每個星期都到這間美容院，奇妙的是，她慢慢發覺錄音帶中有些說話是很有道理。最後她竟做出一個突破的決定，就是借那些錄音帶回家聽。「想不到借的那盒錄音帶竟然是第一天的那一盒，但當時的我已不再抗拒了，心裡反而擔心家人的看法。」

正當裕馨擔心的時候，奇妙的事又再發生。在97年暑假後一個晚上，裕馨女兒突然對她說想返教會，而先生不但沒有反對，反而說「一齊返啦！」。就在那一晚，她們一家都決志信了耶穌。



放下自我，完全依靠耶穌

然而信耶穌之後，家裏的問題還是未得到解決，特別是先生酗酒的問題只有加深，每天杯不離手，一天至少喝二、三十罐啤酒，整天都在不清醒的狀態。「當時我認為自己努力工作養活家庭，亦盡力管教子女，為何還是這樣呢？」由於工作關係，裕馨亦沒有機會恆常上教會，最終因得不到別人的開解，她決定自殺。正當她拿起家中的刀時，腦海就出現一個念頭，她從前一直在家人身上所做的，就是利用打鬧管教子女，沒有支持工作失意的丈夫，這些都是錯誤的，自己並非無愧地死去。最重要的是，裕馨明白自己能力有限，她要完全依靠



耶穌來拯救這個家庭。那時她立時跪下禱告認罪，並願意完全開放給耶穌處理自己的問題。

耶穌又再一次為裕馨開路，丈夫終於感受到自己身體狀況已不能再飲酒，便決定進入戒毒村戒酒，半年後他離村的時候，生命完全給耶穌改變了，聞到酒味就會頭暈，他真的戒酒了！而裕馨亦有機會為過往的打鬧，向她的孩子道歉，因而關係慢慢得到改善。

無法擺脫的病魔

但仍然有個問題尚未解決，也許是因為讀書少和工作時間長的原因，裕馨經常不能抽空到教會，就算回到教會，很多時候聽了道，都不明白，直至有一次，教會牧師告訴她有一個飲食業福音團契，他們舉辦的聚會是特別為了飲食業人仕而

設，時間是每逢周一晚上11時45分。初時她擔心聚會的內容會很深奧及嚴肅，後來她發現這個聚會，不但有飲有食，有耶穌聽，而且她還覺得原來耶穌一樣幫助從事飲食業的一群，所以去了一次以後，她和家人每個禮拜都會去。最吸引她繼續去這個聚會的原因，是看見丈夫的改變。雖然他戒了酒，但人際關係仍然是很狹小，在這個聚會當中，她發覺丈夫的說話愈來愈多，人亦變得開朗，工作亦變得起勁，自信心亦回到他身上。

裕馨回望當初，她看見自己生命改變和家庭的和諧，就感到真正的祝福就是，一家信主，享受耶穌的應許：「他來是叫我們得生命，並且是得一個更豐盛的生命。」

沙土上的建造

哈利法塔是目前全世界最高的建築物，從2004年9月21日動工，2010年1月4日終於完工，造價15億美元的哈利法塔正式啟用。哈利法塔高度為828米，是香港國金的兩倍高度。哈利法塔原叫迪拜塔，是位於阿拉伯聯合酋長國迪拜境內的摩天大樓。

她擁有電梯總計57部，是世界最快的電梯，速度達17.5米/秒，在1分鐘內可達第124樓世界最高室外觀景台。整幢建築物中包含停車場、多間餐廳、160套豪華房間的酒店、1044套公寓住宅、高級健身設備、圖書館、雪茄俱樂部、食品超市、37層商業辦公室、泳池和清真寺。整座迪拜塔可同時容納1.2萬人。即使在50海裡外的海灣航行時，也能一睹迪拜塔的风貌。

計劃的始作者阿聯酋副總統兼總理穆罕默德，把迪拜沙漠改變成綠洲，海洋變作花園，沙漠漁村建立現代都市，更被譽為中東新紐約。迪拜塔的啟用當天，

對穆罕默德和迪拜人民來說，本應是夢想的高潮，但現在卻成了別人的嫁衣裳，名字也被改掉了。雖然樂觀一點可以說，15億換50億還是賺了，建築還是在境內，長遠仍是對迪拜有利。然而這是對經濟前景樂觀的信任，在08年迪拜塔每平方米最高售價為2700美元，傳聞當年8小時內千多個住宅單位瞬間售清。但今天因金融海嘯影響下，再加上泡沫炒作，樓價已跌至50%，並有總面積達30萬平方米的辦公室未有買家問津。英國《泰晤士報》表示「誰都不知道迪拜塔將會成為一個繁榮社區還是成為一個「鬼城」。」

其次，迪拜塔象徵著阿聯酋「猶如脫韁野馬般的野心」，600億負債相對這失敗的過程，後者將對杜拜世界帶來更重大的打擊。恰巧在聖經裡亦提及到聽了神的話卻不照著去行的人，就象人把房屋建在沙土上，風吹雨打就倒塌了。



有機

士多卑梨樂園

大棠荔枝山莊

都市人都喜歡在新年假期和家人遠離繁囂鬧市，到郊外旅行享受大自然。今期我們就向大家介紹一個士多卑梨園，還可以任摘即食，渡過一個健康輕鬆的假期。

大棠荔枝山莊

本刊所介紹的士多卑梨園是大棠荔枝山莊重點設施之一，而大棠荔枝山莊則位於元朗十八鄉大棠山道11號。園內設有不同設施，包括三間介紹生態教育及農業科技的展覽館、有機耕種園地、種植不同當造時令水果的有機園、讓遊人近距離接觸馬匹的騎馬場，以及為小朋友而設的遊樂區。

而現今正直士多卑梨當造時期，當然就要先介紹有機園了。



其他設施

除了有有機園外，荔枝園內更設有其他有趣的活動。遊人可以近距離接觸駝鳥、山羊或野豬等；湖心亭則飼養了過千條的錦鯉，更提供飼料讓遊人餵食；如果想刺激一點，可到騎馬場一嚐策騎滋味或打war-game！小朋友亦不怕悶，因為在遊樂區裡有兒童樂園、繩網陣、腳踏水車等，爸爸媽媽更可帶小朋友到生態教育展覽館，認識不同的農耕文代知識。

收費

荔枝山莊設入不同收費，單以士多卑梨園，任摘任食價\$60，更設有活動套票\$110，除任摘任食外，更可選取三項收費活動，而享用燒烤設施則需另加收費約\$50-60。

交通

西鐵朗屏站 再轉乘 K66接駁巴士
元朗大棠乘搭專線小巴（元朗千色廣場斜對面 紅棉園）

士多卑梨樂園

一般士多卑梨當造時期為冬春之間，亦即是十二月至四月，田園裡就會出現滿地士多卑梨。當大家採摘時，應保留半厘米至一厘米的果梗，太長的話容易損害其他士多卑梨。而大棠荔枝山莊的有機園，不單所種的水果全部均採用有機耕種，更可供遊人任摘任食，不需擔心採摘過多而超出預算。當看見一大片士多卑梨田園，就會讓人有採摘的衝動，享受一下新鮮的水果滋味。

足部健康

為了預防腳患，保障健康，大家除了要採用正確的站立及步行姿勢，養成健康的步行方法外，還要護理雙腳以及選擇合適的鞋。本期介紹足部護理和鞋的選擇，希望喚起大家多注重足部健康。

腳部的護理

足部的清潔

因為足部疲會大量流出汗液，是人體中最難保持乾淨的部位。除了沐浴之外，其他時間也請緊記要多清洗，好好保持足部的清潔，否則易患上足癬。(俗稱：香港腳)

認識腳部的保健方法

解除足部疲勞下肢冷的溫冷足浴 — 輪流以熱水及冰水浸泡足部稱為「溫冷足浴」。重複兩三次後，用毛巾擦乾水份，在腳趾及足底作按摩。溫冷足浴最適合解除工作疲勞及下肢冰冷的症狀。



熱水

重複兩三次



冷水



用毛巾擦乾水份



在腳趾及足底按摩

腳部運動

泡在熱水中，將腳踝繞圈旋轉，或做腳趾開閉運動。亦可以腳尖站立，緩慢蹲下，做膝蓋伸展運動。

腳步整體按摩 加強血液循環

按摩會令肌肉鬆弛，特別是在沐浴後進行最為適合，能有效促進腳尖到大腿的血液循環。正確的按摩方法，是用雙掌按壓，並漸進式加強力度。



壓按及搥打足底



揉捏跟腱



將腳趾逐一拉開旋轉

以手掌拍打大腿



將膝蓋向下壓按



從腳尖到大腿，輕輕揉捏



以手掌拍打小腿

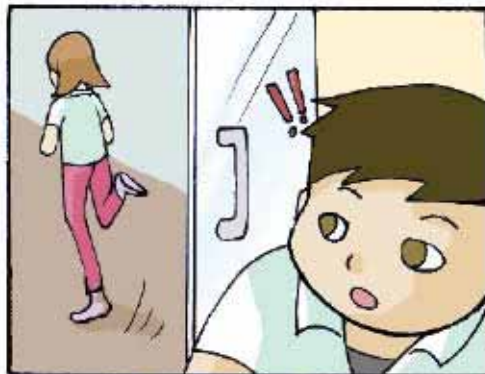
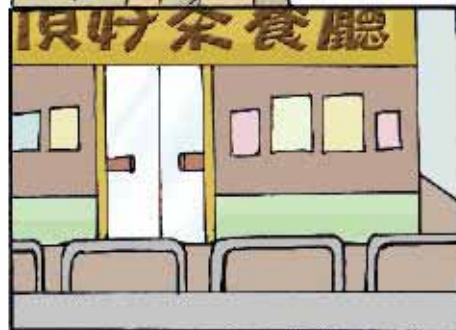


下期預告：

為保護雙腿，本期我們介紹了護理腳部知識，下期我們將會講及選鞋的重要性。



奕仔雜記之懲罰



老闆!
阿芬又靜靜離
走咗出去啦,
實係去蛇王!



哦?如果屬實,
我會懲罰佢,
等我哋追上去
睇吓佢去邊!

咁快d行!



都話佢係走出黎
偷懶啦!

再睇
多陣先

我要5個金幣



老闆,唔駛等啦,
佢分明係偷懶!

再睇
多一陣先



點可以比佢咁高興
係度玩架!

再忍忍啦



天啊!佢仲
中埋大獎!

唔駛
心急!



佢點解唔要份
大獎呢?

你試諗吓,
佢可以搵返餐廳咩?
呢個就係對佢嘅
懲罰。

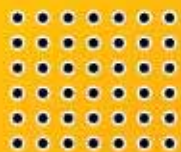
遊樂場

相片及遊戲內容設計：晏晏

遊戲一 找錯處 Find it!

玩法：

兩圖相比共 10 個錯處，請用心把它們找出來。



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，寄到九龍觀塘明匯道55號聯工業中心A座712室「飲食業福音團契」收，並請於信封面註明「找錯處」。

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。

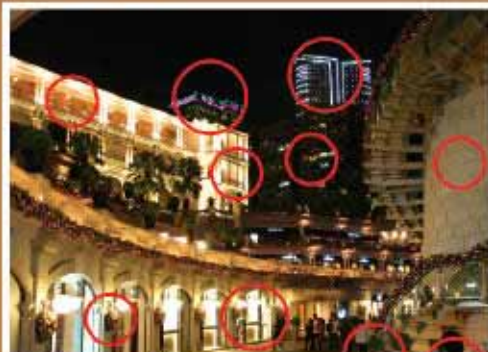
遊戲規則：

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

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

上期答案

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



2010年春季進修課程

個人情緒管理課程系

壓力處理

課程編號：NB-P102

學習管理壓力就是要讓我們正視壓力，讓我們所受的衝擊降至最低，本課程可令你學懂收放自如，與壓力共舞。

日期：2010年1月4日、11日、18日及25日(逢星期一)四堂(共12小時)

時間：晚上7:00 - 10:00

導師：魏潔潔博士

費用：\$850(會員) \$950(非會員) \$800 (於2009年12月7日前繳費可獲此優惠)

聖經輔導課程系列

輔導技巧(一)

課程編號：IVB-BC101

本系列教導你如何透過聖經學習正確及有效的輔導技巧，在輔導過程中，運用正確及有效方法，幫助有需要人士解決問題(包括：憤怒、情緒低落、抑鬱、家庭糾紛、兩性關係及人際關係等等)，從而讓受助者的價值觀。

本系列共分三個學習階段，本課程為第一階段，主要教導基本輔導技巧。

日期：2010年2月1日、8日、22日及3月1日(逢星期一)

四堂(共12小時)

時間：晚上7:00 - 10:00

導師：魏潔潔博士

費用：\$850(會員) \$950(非會員)

\$900(於2010年1月4日前繳費可獲此優惠)

人際溝通課程系列

衝突處理

課程編號：IVB-C102

衝突是人際溝通的一部份，是好是壞，視乎你如何處理，它會傷害人，也可保護人，所以我們需要學習如何在衝突中成長，彼此建立相知相惜的平衡關係，有效地運用人際間的衝突。

日期：2010年3月8日、15日、22日及29日(逢星期一)

四堂(共12小時)

時間：晚上7:00 - 10:00

導師：魏潔潔博士

費用：\$850(會員) \$950(非會員)

\$900 (於2010年2月9日前繳費可獲此優惠)

導師簡介：

- 魏潔潔博士，國際輔導學博士，擁有英國心理學學會及美國輔導會頒發的多項專業資格，曾任職多個輔導專業，美國認可家庭與婚姻治療師及青少年輔導員，亦持有香港專業治療師資格、司法治療師、修習中國科學院心理諮詢師等國際公認成立證書心理輔導培訓，並獲國際著名刊物 Merit in Who's Who 選為全球其中一位最傑出人士，在2005年4月，更被英國廣播的BBC 評為全球2000人其中一位在精神心理學上最有貢獻的人物 "2000 Outstanding Intellectuals"。

查詢熱線：2858 6084

網址查詢：www.ivbca.hk