

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

# Friend 橋

vol. 13

13th  
Innovation  
version  
Vol. 13  
革新版

本期印量：5,000本

消閒點 P.11

## 上水假日農場(一)

PHOTO by ALAN

有心人  
不賭廚師

心理急救箱  
待業者的信

逐格笑  
天堂再見

教會蓋印處

# Contents

## 目錄

封面	Cover
上水假日農莊(一) 樂園篇	P.11
有心人	
不離廚師	P.7
關心客	
誰坐你身旁?	P.3
冷知識	
放屁冷知識(下)	P.5
冰雲奶茶	P.6
逐格笑	
天堂再見 / 義氣仔女	P.2/P.16
教善法	
不食是福	P.10
心理急救箱	
侍業者的信	P.13
算算埋	
找錯處/數獨/認真D	P.17
出版人：飲食樂福吉團契	
督印人：林文岳	
地址：九龍塘地帶源道55號 麗華工業中心A座712室	
電話：27397388	
傳真：28644130	

編輯小組：  
 編輯 林建榮  
 資料搜集 黃雅雯、甄曼、朱樂怡  
 文字編輯 林建榮  
 專欄記者 MELODY、鄧偉誠  
 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

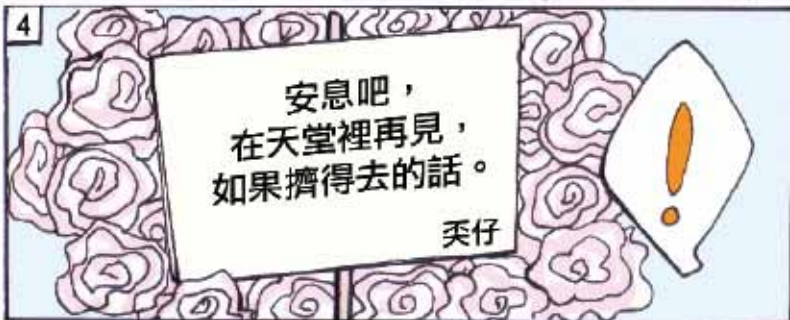
論盡人生時間表：

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字樓禧福協會路中心
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

逐格笑

## 天堂再見





# 誰坐你真旁？

小時候每當新學期開始時，就會想：「今年誰人會坐我旁邊呢...」現在想起只會覺得是一件童年趣事，不過這正正是反映我們的性格傾向。

## 情境：

來到一間房子，裡面坐了五個人，每個人都有不同背景，你喜歡坐在誰人的旁邊呢？

**A 運動選手**

**B 作家**

**C 旅行家**

**D 明星**

**E 你的上司/老闆**

## 參考分析

### 選擇 **A** 運動選手

你的性格開朗和善於社交生活，也是一位領導人物，在朋友、同事的圈子之中很受歡迎。而別人亦很願意接受你意見。在團體生活中，亦很受異性歡迎。

### 選擇 **B** 作家

你是很細心的人，不但留意事物，連瑣碎的事也特別留心，別人有問題時也喜歡跟你商量，因為你願意聆聽別人的訴說，又常常給對方一些很好的意見。然而你也是個情緒很容易波動，環境對你的影響很大。

### 選擇 **C** 旅行家

你有樂天性格，做人處事非常大方，又有率直可愛的性格，如果你不喜歡，你會很明確的告訴對方你不喜歡，是那種喜怒形於色的人，這性格可能令你得罪別人而不自知，但也是你交到好知己的原因。

### 選擇 **D** 明星

你的個性會比較神經質，假如碰到不愉快得事就會整天表現得不高興，經常黑口黑臉，令人不敢跟你有所接觸，因此你的朋友也不會很多，更難有好朋友了，建議你不防控制一下自己的情緒。

### 選擇 **E** 你的上司/老闆

你這個人較為孤單，經常情願獨自一人留在家中，也不願到外面去玩，更不願意去交朋結友，不過你是一個心地很好的人。



## 放屁冷知識(下)

上期我們談論過放屁過響和過多的尷尬情況，或者有許多人因為避勉出醜，對應否放屁都會充滿疑惑，今期我們會為大家解說一下放屁是禍是福，還會說明忍屁的後果。

### 忍屁不放的後果

因為面子關係，幾乎每個人都有過忍屁的經驗，只是這些被我們忍住的屁，最後去了那裡呢？會經由腸黏膜吸收入回血液循環中，然後經由尿液排泄出來。一個有趣的問題：「屁是否會向上從口中放出，即所謂的打嗝？」；事實上，由於胃及十二指腸交界的幽門處括約肌，能夠防止「屁」由大小腸逆回到胃裡面，換言之「打嗝」並非「放屁」。

如果長時間不放屁，說明問題嚴重。新生兒不放屁，要檢查是否為無肛症或肛門發育不全。大人沒有屁放，腹部發脹如鼓，說明腹部脹氣，這就要考慮肛門直腸是否有毛病，如炎症、腫瘤、便秘、痔瘡等。如果無屁放出並伴有劇烈的腸絞痛者，必須緊急到醫院求治。此外，胃穿孔、闌尾炎穿孔形成的腹膜炎，腹部發硬，觸之劇痛，也可導致無屁可放。

### 請放心放屁

在臨床經驗上，「屁」亦常被作為評估胃腸蠕動功能的重要參考依據。如在接受剖腹外科手術後，醫生或會問道：「屁放了沒有？」，這是因為「放屁」表示胃腸蠕動功能逐漸恢復正常；此外，若好幾天不放屁也不排便，而伴隨著陣發性腹痛，或許是「腸阻塞」的先兆。我們每天都要吃飯，而且每天都要大小便，這是人正常的生理現象。同樣，每個人都要放屁，屁是人體通過消化道排出臭氣。放屁也是一種每人都有生理現象。

## 冰鎮奶茶

家下潮流興飲冰鎮奶茶，將整杯奶茶座在冰裡，目的是要奶茶和冰隔開，好讓奶茶不會被冰「溝淡」，保持奶茶「原味」。對於年青一輩，這個冰鎮奶茶或者是新鮮事物，但對我這個年紀都有一把的「亞叔」，就讓我想起小時候的冰室凍奶茶。

現在香港的冰室「賣少見少」，因為大多數被茶餐廳取締，但從前卻是十分盛行，相反餐廳都是走高檔路線，不是一般平民百姓可以光顧的。冰室故名思意就是飲凍飲、食甜品的地方，當時「有冰用」只有兩個方法，一是有雪櫃，二是買冰。由於那時香港有錢買雪櫃的人不多，故此冰室極為流行，每日一到下午三時左右，許多建築及裝修師傅都會光顧，一杯飲品加一件奶油多，肚子餓一點就加多個火腿通粉，這就是他們的下午茶。

來到冰室的客人許多都會飲奶茶，為了方便應付客人，冰室一般都會沖好一大煲茶，當有客到就沖茶。許多時到晚上收鋪，剩下的茶還有許多，因為不能留

待明天再用，而倒了亦太過可惜，所以當時都會將剩餘的茶沖為奶茶，然後放入雪櫃裡雪凍，明天就會變為凍奶茶買給客人。由於這樣的凍奶茶沒有被冰「溝淡」過，自然保留了「原味」，也可算是當時的「冰鎮奶茶」，但數量有限，售完即止。直至製冰技術越來越普及，凍奶茶不需要再經過一晚的製冷過程，而是即時加冰，即時可以享受到冰凍的奶茶，「原味」就慢慢被沖淡了！

某朋友告訴我，當他嘗試過一口的「冰鎮奶茶」，那種「原味」深深吸引著他，因為沒有多餘雜質才能特顯茶是那樣的濃，奶是多麼的滑，他還十分真誠地介紹這「新產品」給我呢！這朋友的形容，讓我想起其實「原味」不單只在飲食上是一種追求，其實人生裡也有好多「原味」被多餘雜質影響了，或許因為人們都愛「即時享受」，賴得去等，又或是某些生命裡的雜質，讓人忘了自己真正的需要，最後我們需要潮流告訴我們「原味」是多麼可貴。





# 不賭廚師

今年48歲的石驥鋒，16歲便入行做學廚。在事業上，他不斷往上爬，直至最後晉升為大廚。享受當「大佬」的他，以為可掌管一切，偏偏連自己的賭癮也掌管不來，堂堂大廚最後竟然因為欠債而要淪落街頭。直至石師傅遇上真正的「大佬」——耶穌，他的生命才不再一樣。

石師傅生於清貧家庭，他在6兄弟姊妹中排行最幼。由於年紀小要靠長輩供養，不時要看人面色，所以石師傅從小就立下兩大宏願：一是賺大錢，二是做「大佬」。他認為只有這樣，才不會被人看低。

他16歲進軍飲食業，也是朝著這兩大目標進發，奮鬥多年，他終於如願以償，晉升為大廚，統領多名下屬，而薪金也由入行時的1,000多元，躍升至20,000多元。

在事業上，石師傅不斷攀上高峰，但他的生命卻日漸跌向谷底。由於飲食業講「埋堆」，為與同事打好關係，石師傅入行不久便跟他們聚在一起賭錢消遣，不過，當時他還是玩玩啤牌，銀碼上落有限。真正令他不能自拔的，是由一次賭馬贏大錢開始。「那時大約只有20歲，跟樓面同事一起夾錢買六環彩，結果中了，贏得20萬元彩金。」

正所謂「輸錢皆因贏錢喜」，就是這筆輕易得來的橫財，令石師傅愛上了賭博，由打麻雀、啤牌、賭波、賭馬，甚至往澳門賭場，他都熱衷參與，結果欠下一身賭債。



在石師傅近30年的「賭仔」生涯中，累積欠債超過100萬元，而每次欠債，也是由他的母親、姊姊及妻子代還。雖然石師傅也曾多次想過戒賭，但每次也不成功，直至05年他遇上一位基督徒朋友，這個因局才覓得出路。

「當時我又再欠下10多萬元債務，家人也不肯再幫我，我覺得無路可走，心很灰，很想找人傾訴。輾轉下我認識了一位基督徒朋友，他告訴我：『現在只有神才可以幫到你，只要你肯真心悔改，祂仍然會接納你、愛你。』」

石師傅後來應這位朋友的邀請，參加了教會的團契，又在教友的教路下，







找到方法解決錢債問題。不過，石師傅並沒有好好珍惜這次重新造人的機會，基於「大佬」的自尊心作祟，他很快又再重踏賭途。

「被下屬撩撥，我又再跟他們賭在一起，心想：『如果我連麻雀都不敢跟他們打，我怎樣有面子做大佬啊！』結果賭癮一發不可收拾，在清還欠債半年後，我又再債台高築。」

石師傅還清楚記得08年5月7日，他因為逃避10多萬元的債務而要「走佬」，淪為露宿者。「當時覺得自己很淒涼，為何會弄到今天這地步？我不知可以找誰幫忙，唯有硬著頭皮，再次找那位基督徒弟兄。」

這位弟兄鼓勵他返回神的身邊，這趟，石師傅真的真心悔改，並願意把

自己的生命完全交給神掌管。石師傅不單定期參與飲食業福音團契的聚會，後來更有機會加入基督徒開辦的「五餅二魚美食料理」工作，藉工作去榮耀神。

「原先我打算一世不再返回飲食業這行，因為怕受不住引誘。但想不到，神最後也要我回來，並安排我在9成也是基督徒員工的公司工作，祂一來可能想幫我，二來也可能想我在這行服事其他人吧！」今天，石師傅雖然仍要努力還債，但因著信仰，他和妻子、家人的關係得以復和，使石師傅經歷到前所未有的心靈富足。

跌跌碰碰30年，石師傅說，他今天終於明白，金錢和權力都不是最重要，最重要是找著耶穌，那才是一生的瑰寶！

## 不貪是福

一天在網上討論區看到有人描述貪心：

「貪心可以促使人類進步、競爭。貪心可以使人失去理智。貪心最大的壞處是會上癮，成為習慣，令自己變成一個被別人討厭的人。」

看後隨即想起一個故事：話說一個貪心的人去求仙子：仙子，你給我一次貪過夠的機會，可能我會貪完這次就心滿意足，不再貪心了。仙子聽他這樣說，也想幫他除去貪心，問他：那你要我給你一個甚麼機會？貪心的人就說：你給我一天時間，凡我走過的地都屬於我，可以嗎？仙子說：「好吧…。」貪心的人只聽到仙子說「好吧」這兩字立即掉頭狂奔。仙子急叫：「笨蛋嘍，我還未說完呢！」也急忙追上去。可惜貪心的人真的很貪，早已跑到老遠，並且越跑越興奮，越興奮就跑得越快，仙子追了大半天才遠遠看見他，仙子就大聲叫：「你這貪心的人哪，你要一天之內跑回起點，你跑過的地才屬於你呢！」貪心的人這時已經跑得筋疲力盡，上氣接不到下氣：「哇！你不早說？」但腳還是繼續向前跑，心裡掙扎著：「多跑一點多一點嘍！…還是回去吧…多跑一點嘍…。」結果是這個貪心的人累死了在路上，自己一點好處也得不到，他真的以後都不再貪，也不能貪了。

其實貪心不是上進心，貪心是期望不勞而獲；貪心不是做人有目標，貪心反是沒完沒了。

很多人掉進貪心的習慣裡，有了百萬想千萬，得到千萬要過億，誰知有了幾百億時還要有千億，上述故事的主角不是不想回頭，而是貪已經捆綁了他。很多飲食業的前輩常說：我唔賭，樓都有幾層了！但他被捆綁了，不賭不能呢。有一個在澳門餐廳工作的勞工對我說：我未夠二十歲到廣東打工，現在快三十歲了，但我仍一無所有，都輸掉了。多希虛，人生有多少個十年？有多少個二、三十歲的青春？

不貪是福，因為：「不貪是贏錢；不貪不易騙；不貪睡得甜；不貪是滿足」

人心不足蛇吞象，人能享受滿足才是福呢，人生正如剛吃飽了一頓豐富的自助餐，有人對你說過旁邊那間再吃一頓吧，你還會去嗎？

更正：

上期牧者話作者應為林文岳牧師，如有不便之處敬請原諒。



# 上水假日農莊(一) 樂園篇

上期介紹了士多啤梨園比較靜態一點，今期要為大家介紹一個有得玩有得食的上水假日農莊，適合一家大細合家歡的場地。

## 上水假日農莊

上水假日農莊位於上水大龍坑村62號C，乘搭九廣鐵路往上水站，再轉58K專線小巴約5~10分鐘，於丙崗村總站下車約十五分鐘路程便到。步行前往途中路經多個分叉路口，要多看地下留下的綠色箭咀指示，就能找到農莊。值得一提，沿途雖然不是鳥語花香，但有許多農地和農作物，不失為拍照留念的好地方。當然郊外地方，途中或會聽到狗吠，怕狗人士要有心理準備才好。

另一個前往農莊的方法，就是在上水火車站搭的士直達，記住同司機說要去「蓮塘尾的假日農莊」，車費只是\$30左右，若湊夠五個人同搭，車費就更便宜了。

丙崗村總站



多看地下留下的綠色箭咀指示



整個農莊分為三個部份，第一部份是「田園區」，種有多種植物，部份植物更可作食用，招呼客人；第二就是「動物區」，園內有飼養動物，更可供遊客自行餵食，親身接觸動物；第三就是「環保遊樂場」，農莊利用園內數塊空地，以環保物資再加上創意，製作了多款機械遊戲，雖然比不上大型遊樂場裡的機動遊戲，但在郊野裡能享受到又刺激又有創意的遊戲，都為大家帶來不少驚喜。

「他的道是安樂；他的路全是平安。」箴言三章十七節



## 刺激環保軌道

一往下層就看到有工作人員作現場指示，安全意識十足，但最吸引及佩服他們的是，農莊利用簡單的材料，就能造出多種刺激遊戲。首先是滑坡船，利用水管排成數條難度不一，起伏不平的軌道，還有兩邊扶手是用軟膠水喉造的，而滑坡船真身就是舊水桶，充滿環保意識。小朋友就坐滑坡船，大朋友就可以坐麻布袋，可以容納一至二人共坐，而軌道除了分高低難度，更有為小朋友特設的波波池軌道。再來就有「滾軸攀爬」，考驗大家的臂力，因為攀爬的軌道是多枝滾軸，可以用作攀爬的就是一條繩索，一邊出力一邊對抗滾軸。但這遊戲另一樂趣就是利用滾軸滑落，當然有牌子寫明「不許滑落」，因為有可能會弄傷腰骨的！



## 合家歡遊戲

假若大家是乘搭的士到農莊，進入農莊的入口處就會見到一個大草坪，慢慢你會發現這裡不像普通的農莊，因為這裡正身處「環保遊樂場」的其中一塊空地上。這空地分上下層，上層有小型繩網陣、沙包陣及平衡木給年青一群展展身手。過一點就是合家歡遊戲灘位，重點是這裡不用付錢，排隊玩就可以了。若嫌稍欠刺激，就可往下層挑戰高難度遊戲。



## 勁搖吊籃

這吊籃刺激在於它會不斷擺動，情況就如盪鞦韆一樣，只是不是向前後擺動，而是左右，開始時一定要坐穩和扶穩，只要屁股夠結實，紮穩馬，就不會掉下來，完成全長八十公尺的吊籃之旅。當然這遊戲有體重限制，不要亂來啊！

## 交通

乘搭九廣鐵路往上水站，再轉58K專線小巴約5~10分鐘，於丙崗村總站下車約十五分鐘路程便到。





現在社會出現了「有工無人做，有人無工做」的現象，在求職市場上僱主同僱員都成為尋找理想僱員或理想工作的苦主。收到有關求職人仕訴說自己苦況的信件，我們請了楊雄濤博士來給予一些專業的建意。



經常找不到長工，年紀又漸大，找工作真不容易，  
感覺到自己是個沒有用處的人。

**多**謝你的來信。在信中我可以感受到你是多麼無助、無奈、失望、憂愁、擔憂及失去信心。香港自1997年開始，便經歷過幾次金融大風暴。去年更發生全球百年一度的金融海嘯，很多人一下子失去了房子、工作、投資等，連一些出名的投資者亦損手損腳，以致血本無歸。由美國爆發的「雷曼」事件，引致全球發生不幸經濟災難。說真的，這場金融海嘯不但影響了你，甚至更影響了全球的每一個人，因為很多人都失業，無家可歸，連退休金都沒有了，有些人甚至不能面對這些打擊而走上自殺之路，真是可惜！

不要說你年紀大不能找到工作，現在很多大學生畢業了都不能找到工作，他們寄了不知多少封的求職信都是石沉大海。他們覺得自己生不逢時，不及40年代及50年代出生的人幸運，因為這些人可以享受經濟繁榮的成果，那時候很多工作都沒有人肯來做；現在因為香港經濟在這十年

來大起大跌，令不少人承受了不少傷害，如買不起房子，沒有工作，物價高漲，生活很不容易，這些都令人很容易意志消沉及灰心。

其實想深一層，在這些無奈的日子，是否可以重新檢討自己過往的日子及再整理人生的去向呢？

### 親情最重要 讓主作陪伴

想想過往生活太忙碌？有沒有時間及機會與家人相處呢？以往香港人生活很忙碌，除了有正職外，還有兼職，很多人為了讓家人生活好些而拼命做工，而忽略了親情的關係。你現在可趁工作不太忙碌的時候，可以多些陪伴及關懷家人，珍惜與他們相處的日子。金錢固然是可貴的，但總不及親情及友情的價值。想想自己可以做些什麼能令家人關係更密切呢？此外，不知你是否認識主耶穌基督呢？從你的問題中，可以感受到你正在承擔重擔。主耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到這裡來，我就使你們得安息。」(太11:28)你現在的重擔是什麼？經濟的重擔？失業的重擔？將你的困難告知祂，每天去禱告

祂，告訴祂你內心的痛苦及處境。「天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神，是應當稱頌的！」(詩68:19)神天天為我們背負吃什麼、喝什麼、穿什麼和生活上的各種重擔。天天去禱告祂，把你的重擔交託給祂！你若覺得自己一個人去祈禱及讀經很困難，可以去找主內弟兄一起去禱告及讀經。筆者曾經面對失業的日子，這些日子不知流了多少眼淚去禱告，面對不知幾多擔憂，經濟壓力也很大，但每次神都伸手幫助我度過難關。「我總不撇下你，也不丟棄你。」(希13:5)「你不要害怕，因為我與你同在，也不要驚惶，因為我是你的神，我必堅固你，我必幫助你，我必用公義的右手扶持你。」(賽41:10) 我們的主耶穌是在暴風雨中陪伴我們的主！

### 努力尋找工作 敬業也樂業

面對人浮於事的社會，找工作真的很不容易，你可以嘗試透過一些機構來幫助你找工作，例如勞工處、僱員再培訓局、職業技能介紹所等。你甚至可以託朋友去介紹，努



## 義氣仔女



力在報紙上去找適合自己的工作。不過從報章及僱主反映，有些工作沒有人肯去做？看看是否適合自己做呢？現今很多人，甚至大學生的工作態度都不太好，又怕辛苦，一些辛勞工作亦有人不肯做。只因為我覺得“敬業樂業”的態度是需要的，所以鼓勵你日後無論做什麼工作，即使是很沈悶的工作，也要開開心心地去完成。有一位美國人，是在一間鋼鐵公司做，是查理斯史瓦，也只有國小畢業，原本是一位雜工的身份，但他忠實地工作，不介意別人嘲笑，無論颱風下雨都非常認真地打掃工作，最後他不斷地升職，甚至他繼承了公司帶領者，連他自己也驚訝，被選上為公司的接班人。

### 抗拒負面訊息 重整自我形象

覺得自己好像沒有用是一個負面的訊息。有時候因為「待業」太久或工作不如意，我們會覺得自己是一無是處呢？是否真的沒有用？這是魔鬼給我們的負面訊息，魔鬼來要奪取我們豐盛的人生！你要問自己，生存的目的是為了什麼？若生存目的不知是為

了什麼，我們就不知如何去生活？在這方面，我鼓勵你去找一位基督徒輔導員，大家一齊討論沒有工作是否真的沒有用呢？還是你的人人生否只有工作呢？其實亦可以在這時候出去做義工，甚至進修。最後，讓他與你一起詳談你對自己的看法，相信你可以透過他來重新整理自我形象及了解我們生存的目的。甚至，你可以去教會找牧師談談，讓他為你禱告。

願神賜你祝福、平安及能力去面對人生風暴！



楊雄濤博士  
專業心理輔導

臨床輔導學碩士及博士(美國)

國際健康人生輔導學會創辦人  
擁有多種專業輔導資格

國際健康人生輔導學會

(852) 3421 0332  
info@ivbca.hk



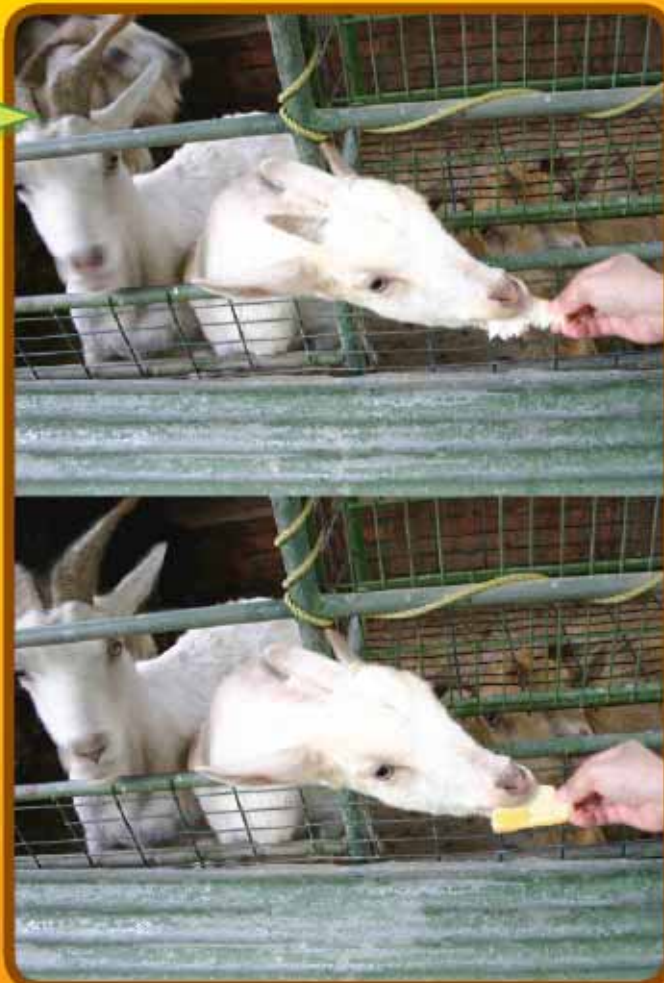
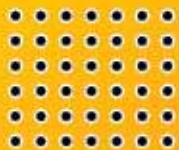
# 遊樂場

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「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

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

## 上期答案

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







## 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](mailto:info@cateringef.org)

網址：[www.cateringef.org](http://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！