

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 極

vol. 14



本期印量：6,000本

消閒點 P.11

上水假日農場(二)

有心人
我要做好呢份工

心理急救箱
擔憂者的信

逐格笑
果汁先生

PHOTO by ALAN

目錄

Contents

新聞弄捧
廟街中的食街 **Cover**
P.6

有心人
我要做好呢份工！ **P.7**

測心宮
如果我是海洋生物... **P.3**

美國人生加油站
為暗瘡而死，值得嗎?? **P.5**

消閒點
上水假日農莊(二) **P.6**

逐格笑
代號 / 果汁先生 **P.2/P.16**

牧者話
好做唔做，好食唔食 **P.10**

心理急救站
焦慮者的信 **P.13**

遊樂場
找錯處/數獨/睇真D **P.17**

出版人：飲食業福音團契
督印人：林文岳
地址：九龍總塘開源道55號
開聯工業中心A座712室
電話：27397388
傳真：28644130



11



07



13

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
逢星期一	下午 7:00-9:30	香港觀塘開源道55號開聯工業中心A座712室

電話查詢：(香港) 852 2739 7388 (澳門) 853 6699 8442

編輯小組：
編輯 林建榮
資料搜集 黃雅雲、董盈、朱崇怡
文字編輯 林建榮
專欄記者 MELODY、鄒偉誠
攝影 GARY TSE
插畫、漫畫 愛麗絲佩
設計排版 Alan
顧問 葉雲

代號



如果我是海洋生物？

汪汪的海洋孕育出許多不同種類的生物，各有特色，假若任君選擇，大家想變做哪樣的生物呢？

情境：

來到海洋裡，你要變為一種海洋生物，要變哪一種呢？

A 變成珊瑚

B 變成一群魚

C 變成兩條魚

D 變成海蛇

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。

參考分析

選擇 A 變成珊瑚

你是一個缺乏行動力的人。你是一個多說少做、舉棋不定的人。而且有戀母情結，常常希望得到別人的照顧，精神年齡仍停留在小學階段！

選擇 B 變成一群魚

你是一個害怕寂寞的人。你的精神年齡也不算太高，喜歡集體生活，而且小事也會詢問親友才能下決定，所以朋友、親友都是你的精神支柱。

選擇 C 變成兩條魚

你是一個有強烈責任感的人。你有責任感，生活起居方面很獨立，而且在學校、公司中有不錯表現，得到別人的愛戴。不過，在戀人面前就表現得很柔弱。

選擇 D 變成海蛇

你是一個成熟的人。你是一個相當成熟的人，而且具有強烈使命感，因此再孤獨的生活也不怕。但有時會侷限於自我認知的範圍裡，別人的意見不容易聽的進去。

為暗瘡而死，值得嗎??

看到新聞，得知一名拿取到獎學金的港大學生，本有大好前途，因為暗瘡困擾，寫下遺書，因爛面而痛不欲生，斷送了自己的生命，走上不歸路。作為做母親及當美容老師的我，絕對是雙重打擊，我決定為你分享以下心得。

第一其實暗瘡是可以治療的，我教過許許多多的學生，年青人、女士、男士都有這問題的，只要注意皮膚護理，早晚清潔乾淨，定期自己可以用深層清潔的面膜，把毛孔中的污垢清除，絕對可以慢慢恢復健康的皮膚。另外，不要吃太油和煎炸食物、零食和太濃味的食物、多喝水及注意睡眠時間，因為皮膚更新，是要有好的新陳代謝率才正常，睡覺7-8小時是必要的。同時心靈也要保持健康，凡事總有解決方法，也可試試向上帝禱告，是十分好的方法。

第二我是一位職業女性，我也要上班，也要料理孩子，但是時間永遠是不夠用。我有一個很重要的生活優先次序，是神第一，家庭第二，事業第三。女性是每一天在平衡自己的價值。別讓工作大過你的家人，特別有質數的和孩子們相處是十分重要，若你常常用說話去罵

「愛我、守我誠命的，我必向他們發慈愛，直到千代。」申命記五章十節



孩子，甚少或從來都沒有讚美孩子的習慣，請記著，就算他的成績如何？他們都需要被肯定及認同，或許你賺了很多錢，但兒女真正內心的感受不了解，你的職位再高，金錢再多，對他們是沒有用，花點時間有質數地讚美自己的兒女，一定比起你罵他更有效，祝福你！

如有美容及心靈上的分享，歡迎電郵到：

ivy911girl@yahoo.com.hk

蘇如紅 IVY老師



MARY KAY 抗痘系列

清新抗痘 自在無憂

皮膚面層的死皮細胞積聚，令毛孔堵塞導致痘痘惡化。要打破這種惡性循環，保持肌膚清潔，預防痘痘，Mary Kay 抗痘系列是你最佳選擇。水楊酸和植物配方，幫助舒緩皮膚刺激、清除痘痘並吸收過量油脂。

第一步：抗痘潔面啫喱 - 深層清潔

用法：加水混和清潔全臉，避開眼周肌膚

第二步：抗痘精華露 - 控制油脂

用法：潔面爽膚後，全臉均勻塗抹，避開眼周肌膚

第三步：抗痘修護精華 - 局部抗痘

用法：使用在痘瘡處，無需全臉使用



取自德國南方黑森林山區無污染的天然火山泥。富含天然礦物質，能吸附毛孔深處的污垢，同時加強肌膚修復更新的功能，添加珍貴天然抗氧化成份—乳鐵蛋白，達到深層清潔的效果，讓肌膚充份的活化與再生。

MARY KAY深層潔膚泥

調理肌膚問題，重現青春活力與光采！



暗瘡護理課程

你可以成為自己的美容師！

內容：

通過個人皮膚分析，教你如何成為自己的美容師，在家也以輕易改善自己的皮膚，重拾自信。

導師：

IVY SO 蘇如紅小姐
(MARY KAY資深美容培訓導師)

敬請致電預約
9372 7278 蘇老師
憑此券即可參加暗瘡護理課程

有心人

我要做好呢份工！

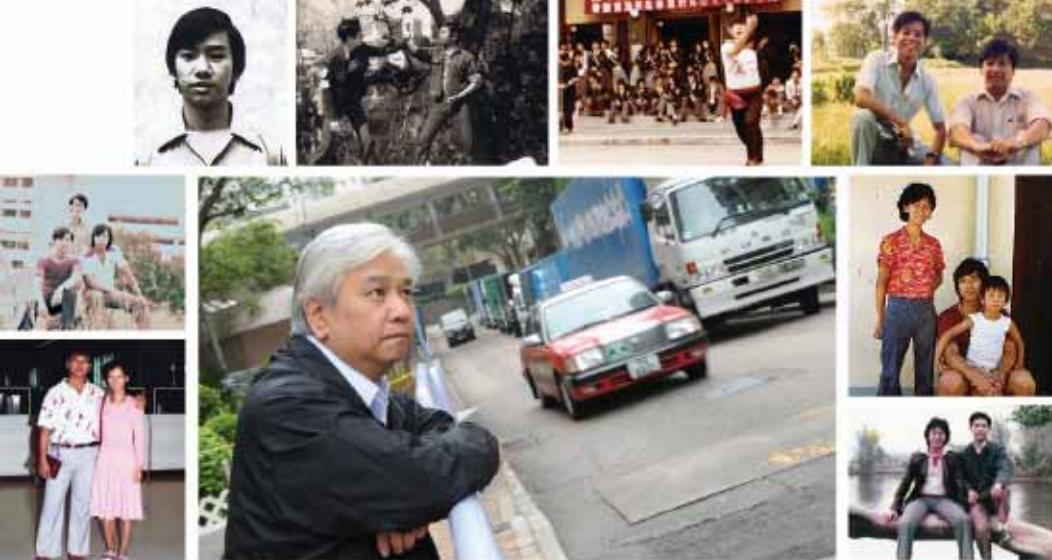


不少打工仔都是抱着「開工望收工」的心態去上班，年少時在飲食業工作的林文岳，也歷盡這種渾渾噩噩的滋味。直至20年前，他毅然轉行為神「打工」，才真正領略到何謂工作意義。刻下的林文岳，雖然「有開工冇收工」，但他仍樂此不疲，並矢志：我要做好呢份工！



年53歲的林文岳，17歲便入行當廚師，問他當年何解有這麼一個決定，他答得坦白：「沒什麼的，貪其包兩餐又有糧出，所以我根本沒心機鑽研廚藝，每天只望早些收工，然後跟朋友去玩。」

「應當稱謝耶和華，因他本為善，他的慈愛永遠長存！」歷代志上十六章三十四節



這樣的工作態度，自然難以令他獲得滿足感，因此林文岳年輕時經常轉工跳槽，每份工也做不到一年半載，最誇張的，試過半天便「劈炮」不幹。

不過，今天人人稱呼他林牧師的林文岳，替神「打工」已經接近20年，期間他克盡己任，亦從未轉過工。他之所以有如此大的改變，原來是源於一次車禍。

話說林文岳決志信主後不久，便被聘請到菲律賓當廚師。某天放假，他偕朋友到郊外騎馬，回程時，一行三人乘坐私家車在高速公路上行駛，準備各自歸家，訖料途中卻發生嚴重的交通意外。

「當時車上的人全部也受了傷，其中司機被撞傷肋骨，前座的乘客就被撞斷腳，而我坐在後座，則被玻璃碎片割開了鼻樑，鼻子的肉被翻開猶如一隻蝴蝶，血肉模糊。」林文岳憶述。

由於當時流血很多，他曾短暫休克了一陣子，及至甦醒過來，林文岳意識到自己身處車禍現場，劈頭第一句便說：「感謝耶穌！」

林文岳笑言，那刻朋友都罵他被撞瘋了，但他卻深知道，自己既信了耶穌，神大可接他回天家去，但祂沒有這樣做，那就肯定，上帝要使用他，一定有任務給他。



從這天起，林文岳大大肯定了自己的存在價值。「從前的我，根本不知道自己有何用處，以致不單止工作做不好，就是在家庭中，我也沒有做好為人兒子、為人丈夫、為人父親的責任。」

劫後餘生的林文岳，努力尋找上帝的召命，他終於發現，神的心意是要他服事飲食業從業員。因此在1991年，林文岳成立了飲食業福音團契，專門向業界人士傳福音。為神工作了接近20年，林文岳未曾言倦，皆因他看到很多生命因著耶穌的愛而改變。

「看到不少朋友，由不顧家到曉得愛錫太太；由非常好賭到最後改變過來；由不開心到積極面對人生，我覺得很感動，因為上帝使用我這個微不足道的人，祝福了這麼多的朋友。」

他又透露，現時最大的心願，是希望在亞洲區成立飲食業福音團契。「亞洲區除了香港之外，大部分東南亞國家，也沒有福音團契去專門關心在飲食界工作的華裔朋友，因此，我很希望推動這方面的工作。這是由於很多飲食業從業員周日也要上班，難以上教會，他們很需要教會主動作出關心，給予支持。」

好做唔做，好食唔食

小時候由屋企到麥花巨球場不到五分鐘，每朝早上就有一大隊的木頭車小販在球場門口擺賣，當中的小食可說應有盡有，冷食有瀘水牛雜豬雜，熱食有生滾粥、豬腸粉、炸大腸、炒蜆炒螺、串燒，甚至涼粉冰、什果冰都有，手執五元就可大宴群臣，感覺仲興奮過在酒店吃自助餐，因為在那裡可以無驅無束。可是由七二年起，推行清潔運動，七九年開始停止發放流動小販牌照，當然也是為了防黑防貪，將所有攤檔一掃而空。回想當時這剿滅行動，我們不得不思想一件事，為什麼這麼多人做流動小販攤檔呢？

中國人民以食為天，早有隨街隨吃的習慣，而且這是以小成本為生的從而之計，因此在五、六十年間，從事小販工作的人很多。但至從政府沒有再發牌後，許多小販因沒有專業技能，只好依靠綜援。九七年金融風暴時，政府堅持不發牌給流動小販，讓他們擺賣於旺街旺市之中，只是以暫時性的跳蚤市場等措施以作應付當時的經濟問題，但事實證明這些臨時措施是缺乏長遠發展而來的文化，依靠綜援的人仍是這麼多。現在小販進入商鋪，要繳交昂貴租金，相對成本提高，並非人人負擔得起。政府當年這策略可說為「好做唔做」。

不過人類越來越注意飲食健康，今年又多了一個反對小販重生的理據，就是「萬年油」問題。跟據《明報》二零一零年的報導，專家警告食油用過後會產生二百多種有害物質，增加患上心臟病的風險。可是中國人的烹調習慣幾乎沒有可入口的，油炸鬼、喫豆腐等，都是需要用「萬年油」，麵食用豬油，每樣炆菜(紅燒)如南乳炆豬手等，我們都喜歡大鹽大甜，若不再吃當然是好，但回想近代科學雖然不斷進步，但疾病的危機反增沒減，原因是多了孔雀石綠、三聚氰胺、動植物激素、水源污染，空氣質素下降等，它們比萬年油問題更為嚴重。前者是為了利口而不福，但後者是利己不利人，要搵快錢，不再顧慮明天，所以今天我們要解決的問題，不是吃什麼才能健康，而是怎樣解決人類的自私。

同樣在今年的二月，在《英國業職與環境醫學期刊》上，指出用汽油煎炸食物會產生致癌物質，認為家庭主婦患癌原因在於經常煮食。然而為了生計的廚師們呢？他們每日都在吸入這些致癌油煙，付出的實在不小，讓我們好好向他們致謝及為他們禱告吧。



上水假日農莊(二) 水上田園篇

水上田園篇

上期介紹了上水假日農莊環保遊樂場，今期再要為大家介紹農莊一些水上遊戲、動物區及田園區。假若大家是由丙崗村步行到農莊，當到達農莊入口時，就會發現一偏草坪伴著一條小溪，旁邊更見到經人工精心打理動物型態的樹叢，為草坪添多了一份玩樂氣氛。



腳踏水車

水上小玩意

這偏草坪平常是用作團體活動，其後農莊添加了一些水上設施，變成一個玩水的場地。首先有踏水車，就好像踏單車的原理，一邊踏著岸上的腳踏，一邊已數個膠水涌造成的水車就會被推動，古時人類用水車取水的情況，今天竟成為大家一個玩意。另一個水上遊戲就係鬥快打水，一條繩索加下一個膠水涌，拋到小溪裡打水，動作要快，看看誰拉上來的水最多最快。還有一個踏石渡河的小遊戲，就像武俠片一樣在水上步行，當然在水裡有石頭樣你跟著走了。農莊造了一個鐵架，釣上好幾個膠水涌，就成為一個少林水桶陣，要通過這個水桶陣而不濕身，就要看看你的身手了。

「你的慈愛高及諸天，你的誠實達到穹蒼。」詩篇五十二篇八節

當然提到水上活動，許多人都會想起釣魚，園內亦有一個荷塘供遊客釣魚。能坐在長滿荷花的池邊垂釣是一件多麼賞心的樂事呢！只要在小食亭付\$20日租，就可租到一套釣魚用具。雖然表面上魚桿簡陋，但每次放下水不久便會有魚上釣，而每位遊客都可帶走一條勝利品，晚上就可有水上鮮吃呢！



齊過田園生活

來到農莊，許多人想嘗試下過農夫的生活，拿著鬆土耙翻鬆泥土，推貨車等。在草坪上除了有水上小玩意外，另一邊就有一些農地(有分小朋友及大人的，真細心！)讓大家享受一下田園生活，農莊更提供一些耕種工具給遊客過一過耕種樂趣。做農夫需要體力，想考考自己體力，亦可試推人力車，當然你必需找一位朋友做你的乘客啊！



田園區

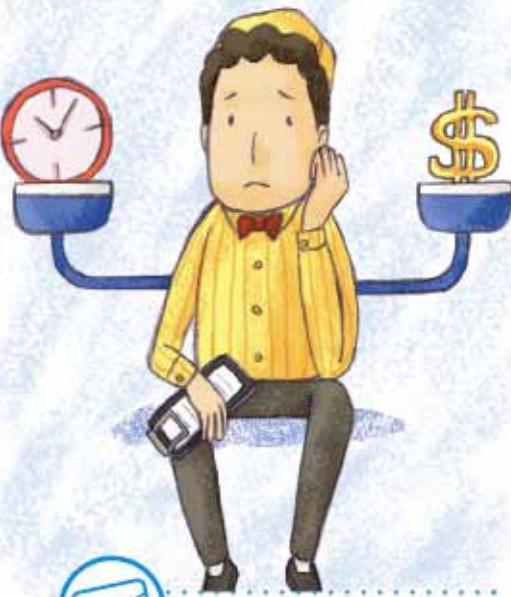
田園區收成多

隨著草坪而上，就會來到田園區，每逢春夏之祭，就是農作物收成之時，而當田園四處都長滿果實的時候，都引來參觀者伸手採摘。但原來未經准許而摘下就會被罰款，當然這裡應該是沒有閉路電視的呢！不過當有導賞員帶領時，導賞員會為分別那些果實是安全，遊客就可一嚐樹上熟的滋味了！田園裡其實種有多種植物，較為大家熟識的有楊桃、桑樹、咖啡豆、薑、番薯、茼蒿菜、紅蘿蔔、蘆薈等。



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。



公司有生意又做到懵，無生意又怕佢執，點樣平衡自己的心理呢？

從你的問題中，我可以感受到你內心的憂慮、不安、缺乏安全感、沒有自信及矛盾等等。你要如何去處理這些情緒呢？

第一，我想知道你是否「基督徒」？世人不斷地勞碌工作，為生活而拼命賺錢，也不知道做生意的目的。他們會用工作賺來的錢用於不同的消閒和吃喝玩樂

上，有時他們甚至會拿錢去賭博及花天酒地上。所以，要知道人為何要工作呢？

人類因為祖先犯罪，從恩典中墮落，被神逐出伊甸園。「從此人要為糊口奔波。你必汗流滿面才得糊口，直到你歸了土，因為你是從土而出的。」(創3:19)

我們工作不是單單只為了糊口或滿足生活需要，而是為了更大的目的：榮耀神。我們可以透過我們在工作上的好行為來尊榮神。

再者，人類工作乃是神的心意。神創造了亞當之後，便派他修理看守伊甸園及園裡一切事物。連主耶穌也是一位木匠，可見工作和事業的靈都是從神而來的。此外，我們可以透過工作來提升自己並塑造個人的成就和卓越，從而帶著神的能力去影響和塑造整個商業世界。

如何在你的事業成功上去影響這世界呢？以下是筆者的一些建議：

1) 投資所賺的金錢在神的國度裏。你可以用這些金錢去支持

教會的事工，例如宣教工作及其他基督教機構的事工等。不過，你也要先求問神，你對那些事工有負擔。

2) 賙濟窮人。聖經吩咐我們要看顧在患難中的孤兒寡婦(雅1:27)。你也可以把每天剩餘的食物去捐贈「食物銀行」或贈送老人機構。

3) 若經濟容許，你可以在不同地區開更多分店，聘請一些失業人士，包括中年及長者，他們很需要社會的支援及鼓勵，聘請他們可以幫助他們恢復自信心。特別是中產失業人士，社會往往忽略了他們的需要。聽說在中環區有一間法國餐廳，以僱用退休人士為服務員而聞名。我鼓勵你可以取用這形式去幫助有需要人士，讓人看到你的生命可以如何獲得卓越，並藉此傳遞基督的愛。

至於你如何去處理「沒有生意」的擔憂呢？若你的生命已經交託給神，神必會全然看顧。讓我來分享肯德基餐廳創辦人，桑德斯的故事吧！桑德斯先生在年輕時是一個

非常驕傲的人，但因美國經濟大衰退，六十歲時事業突然轉入低谷，家人也續一離開了他。直至有一天，他在教會裏聽見這首歌：《天父必看顧你》後而有所感觸，決定除去自己過往的驕傲，謙卑地在神面前流淚悔改。當時他65歲，他拿下口袋裏僅有的105美元支票和一部舊汽車，就去重新運用他所熟悉的「烹調雞肉」技術去創業。

如何去面對事業上的危機呢？嘗試去求問神，聆聽祂的聲音，祂必指引你。若可以的話，你可以去找一些基督徒輔導員或牧者去幫助你分析事業上的危機，並重新訂立新的方向。



楊鴻濤博士
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



廟街中的食街

到北京旅遊，有說「不到長城非好漢」，到了香港就變成「未到廟街枉此行」了。聞名中外的廟街，不單是我們在香港長大所熟識的，每每外國朋友遊港都會點名逛一逛「廟街」。

「廟街」之所以如此享譽，不單因為這裡有「平價貨」、「新奇貨」賣，更因這裡每寸塵土都細訴著香港百年基層市民衣、食、住、行文化。

油麻地廟街由文明里開始至眾坊街為第一段，再穿過油麻地社區中心(俗稱榕樹頭)，由甘肅街至佐敦道為第二段，但擺賣的攤販只到南京街。在60-80年代間第一段的廟街是主要以街頭小食為主，第二段則以賣衣服為主。但自從80年代後期，政府不再容許無牌食肆攤檔經營開始，我們可能已再感覺不到兩段廟街的不同了。只不過今天走到廟街搵食時，雙腳還是自然從文明里走入去呢。

當時的碗仔翅、魚茸湯、雞粥、車仔麵、牛雜、釀三寶、魚蛋等等各式各樣，應有盡有。除此之外也有幾個大檔

口，其中一兩檔海鮮小炒，以及兩個較為有特色的攤檔，一是炭燒煲仔飯，煲飯的師父手拿炭鉗帶著兩個學師穿插數十個炭爐中，實是一場難得的「真人秀」。還有就是海鮮炒蜆，此檔除了有酸甜和秘醬炒蜆外，還有白灼數十款各式螺貝、瀨尿蝦等等。不過，時至今天我最懷念的卻是一位六、七十歲(當年)婆婆賣的南北杏金銀菜煲豬肺湯，想當年的我一口氣就兩碗，真是回味無窮，可惜八十後就沒這福份了。

今天南北杏金銀菜煲豬肺湯到處有，但總是懷念廟街婆婆煲的老火湯，因這湯還有我許多的童年回憶一起泡製呢！時間飛逝，現在故地重遊已不見當年「滿街小食，遍地垃圾」，同樣「吃得隨便，食個開心」亦無影蹤了。當然，人生裡有些事情是「舊的不去，新的不來」，過去了的就是歷史。但有些事情卻是失去了機會，就終身遺憾的，這些事我們都當把握時機，做到最好了。是甚麼事？那要祝你有一個不執著的心思，謹慎去經營自己一生了。

果汁先生



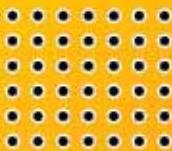
遊樂場

相片及遊戲內容設計：盈盈

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，寄到九龍觀塘开源道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		9	6	3		
4	9	3	8			2		
8						1		
3				7	2	9	6	
9	5		4	6		3		
7		2	9	3			8	
2	1	3		7		6	9	
7				3			2	
8	9				2			

上期答案

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



免費
入場

港式懷舊
街頭小食
交流晚會

5.24.2010

日期 二零一零年五月二十四日
晚上八時半

地點 吃吃看小館
台北市西門丁香巷街二段32號



- ◎ 蒸賓講解及即席示範製作心得
◎ 街頭小食試食
◎ 播放製作影片
◎ 派發製作秘笈

現場派發小食秘笈



查詢電話 : 02-2361-8585
www.cateringeef.org

合辦機構 :



中華民國餐飲管理學會
全國總會

西門町基督教之所在
西門町基督教聯合會

CEEF
中華民國餐飲
聯合會