

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Amiee 搭

vol. 15

15th
Innovation
version
Vol. 15
革新版

本期印量：5,000本

有心人

P.6

神蹟醫治

美麗人生加油站
為何要護膚？

心理急救箱
人際關係不和者的信

班門弄斧
在無親節的日子中

PHOTO by GARY

Contents

目錄

- 至私人 **Cover**
- 神蹟醫治 P.7
- 論盡人生時間表
- 為何要護膚? P.5
- 小心聲
- 食出個性來 P.3
- 環游世界
- 在無親節的日子中 P.15
- 潮人誌
- 上水假日農莊(三) P.11
- 瘋科學
- 沙漠二寶 / 深夜歸家妙計 P.2/P.16
- 找媽媽
- 給明天的父母親 P.10
- 心理學啟示
- 人際關係不和者的信 P.13
- 找媽媽
- 找甜感/數獨 P.17

出版人：飲食業福音團契
 督印人：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、瑩瑩、朱樂怡
 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 楊賢



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 07:00-09:30	香港觀塘開源道55號開聯工業中心A座712室
逢星期一	晚上 11:45-01:30	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 07:00-09:30	澳門黑沙環東北馬路海濱花園第6座4樓D室
逢星期二	晚上 11:45-01:30	澳門提督馬路111號華寶中心8樓D,E座

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

逐格笑

沙漠二寶



「...你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」尼希米記八章十節

食出個性來

每個人對「食」都有不同要求，但在選擇當中就可顯出個性來。就讓我們用以下的測試來看看自己的個性吧！

- | | | |
|-----------------------|------------|-------------|
| 1. 你對食物的愛惡很明顯？ | 是 -->請到第3題 | 否 -->請到第2題 |
| 2. 習慣用右手拿杯子嗎？ | 是 -->請到第4題 | 否 -->請到第5題 |
| 3. 喜歡吃韭菜水餃或者烤肉？ | 是 -->請到第4題 | 否 -->請到第6題 |
| 4. 愛吃麵條多過吃麵包？ | 是 -->請到第5題 | 否 -->請到第7題 |
| 5. 如果有人請客，最想吃日本菜？ | 是 -->請到第6題 | 否 -->請到第8題 |
| 6. 對食物很講究？ | 是 -->請到第8題 | 否 -->請到第7題 |
| 7. 不喜歡吃麻辣豆腐這樣很辛辣的食物嗎？ | 是 -->請到第8題 | 否 -->請到第9題 |
| 8. 喜歡吃紅豆糕多過吃巧克力嗎？ | 是 -->請到第9題 | 否 -->請到第10題 |
| 9. 飯後想吃水果多過吃冰淇淋嗎？ | 是 -->請到屬C型 | 否 -->請到屬D型 |
| 10. 午飯時，願意喝咖啡做餐飲嗎？ | 是 -->請到屬A型 | 否 -->請到屬B型 |

參考分析

屬於A型 成熟思考型

處事很成熟又很果斷的你，遇事很冷靜理智，平時大家都願意將爛攤子交給你。而且和大家相處得很愉快。幾乎每個與你合作過的人都覺得你是個值得信賴的朋友。但由於對事物有一定程度認知的你，往往未能接受新思想和新思維。

屬於B型 好好生先型

和大部分同齡人相比，你算是比較成熟的。平易近人，遇事好商量，在酷酷的外表下有顆孩子般的心。但亦要小心做成優柔寡斷的性格，又或成為別人利用的對象。

屬於C型 有潛質型

在處理事情上面，你懂得協調，但是某些時候缺少自己的想法，不能完全的在眾人面前展露才華。可借鑒他人經驗教訓，遇事多思考，真正的讓自己成熟起來。

屬於D型 是非分明型

性格黑白分明的你，遇到討厭的人或者事情不懂得掩飾，以至於周圍的人都怕了你。嘗試控制自己的情緒，雖然有些事情很難接受，但忍耐一下，結果也許會更好噢！

為何要護膚?



首先，我們要弄清楚基本概念，為什麼我們要護膚？不護膚的人會說，怕麻煩！很花時間啦、我喜歡自然美、護膚品很貴……我會反問她們，你洗頭後為什麼要用護髮素？你為什麼要吃維他命C預防感冒？你為什麼每季也換不同的衣服，但是跟著你一生一世的皮膚，你又不理會？不愛惜？皮膚是人體器官最大範圍的部份，真是不明白，外在的衣服經常顧惜，但自己的皮膚卻是愛理不理？自然界已經受污染，空氣質素變得沒有質素，每天在街上行走，你覺得普通清水及毛巾洗臉能帶走面上汗水、油脂及塵埃嗎？另外，我常常見到一個現象，許多人的髮型很漂亮，又染得很出色，但臉上卻是素色，沒有光采，頭髮還比臉好看，何解？老實說，我也覺得很費解。

~~護膚基本五步曲~~

第1步 清潔皮膚

皮膚在日常生活下，會受到不同情況下的污染。首先，一早起床開始，面部會覺得油油的，原因就是新陳代謝，臉上的油脂被推出來。接著，出門在街上走的時候，風沙、塵埃、皮膚分泌的油脂、汗水等，都會阻塞毛孔，就像一條大溝渠，充塞著這些污垢，毛孔一定會粗大，更甚的就是毛囊發炎，引至生黑頭、暗瘡等。因此我們需要清潔皮膚，晚上一次，早上也要一次，許多人更以為晚上我用了洗臉產品，第二日早晨便

用毛巾清水就可以了，其實這是不夠的，一定要用洗面產品再洗一次，令皮膚保持清潔狀態。

第2步 調整皮膚紋理

正常的皮膚，細胞的新陳代謝一般是28天的時間。但是，隨著年齡的增長，加上睡眠時間不足，新陳代謝減緩，老死角質細胞無法正常脫落，有時候會導致皮膚粗糙、脫皮，並且會影響新細胞向上推進。化妝時永遠粉是不貼面的，這時，需要借助面膜來將老廢角質層去除，令皮膚可以光滑及幼嫩。

第3步 爽膚潔面

爽膚是很重要的一環，可以平衡皮膚PH值，幫助皮膚回復到弱酸性的狀態，起殺菌的作用，所以，在清潔之後馬上用爽膚水幫助恢復弱酸狀態。另外，爽膚水更有神奇的再次清潔的效果，當我們在教女士們上美容課時，一定請她們用爽膚水擦洗頸部，耳朵後部，她們會發現爽膚水非常利害的清潔效果，也可當作為無水洗面法，把面部清潔得乾淨。

第4步 均衡滋潤

不可或缺的一環，假如你想有健康的皮膚，絕對是需要水份與油份，這兩個必需的要素，所以在徹底清潔皮膚之後，給皮膚增加水份和養份，達到完美的水、油平衡，皮膚才會健康，充滿彈性。

第5步 防晒保護

環境污染、紫外線都會導致皮膚的老化，皺紋增加，黑色素上升。所以出門前，為我們的臉穿上一件衣服。用防曬產品阻礙UVA及UVB的侵害，它是保養皮膚的最後一個步驟，又是化妝的第一步。

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



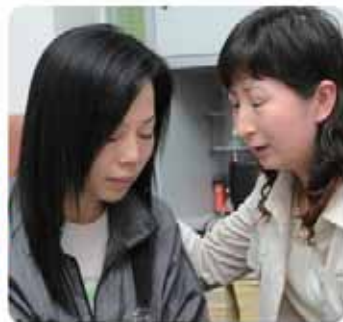
神蹟醫治

五年前，李雪梅（阿梅）跌至人生谷底，並打算了結殘生；五年後的今天，她卻神采飛揚，在飲食業福音團契當起外展福音傳道同工來。究竟這短短五年，是什麼令阿梅脫胎換骨？且聽她一一道來。

「如果不是有耶穌，我五年前可能已經死掉了！」阿梅笑著說。

今天活力充沛的阿梅，誰會想過，她曾經飽受腰痛折磨，甚至去到「求生不得，求死不能」的苦況。「大約在1999年，我開始出現腰痛，自此六年，我不斷求醫，什麼專科、物理治療，我也看過不少，可是都幫不到我。有醫生甚至對我說，這個病是永遠無法根治的，治療的作用也不大。」

腰患加上人際關係欠佳，一度把阿梅推向死亡邊緣。原本從事美容業的阿梅，工作上得不到滿足感，跟同事也相處不來。「或許我之前一直認為，是因為自己太容易相信別人，以致經常被人傷害，所以我替自己築了一個保護罩，我定意不再對人好，也不再相信別人。」



阿梅的古怪性格，也導致她和丈夫、家人的關係非常惡劣。在2005年的一個晚上，阿梅慨歎生無可戀，決定自殺，幸而一位知情的朋友及時與她傾訴並使她打消了自殺念頭，更為她的病痛祈禱。「那位朋友求神醫治我的腰痛。當時我心裡想：『如果祈禱有用，我便不用看醫生啦！』」

朋友為她禱告後，阿梅模模糊糊便睡著，而奇妙的事情就發生了。她憶述：「以往通常我會一晚痛醒幾次，但那晚祈禱後，我竟然可以一覺睡天光，這是我六年來，從沒試過的。」翌日醒來，阿梅仍然覺得很疑惑，於是大膽開口問神：「你就是幫我的神嗎？如果你真的是神，我不奢求你醫治我的病，只求你不要讓我這麼痛啊！」

結果，神不單除去阿梅身上的痛楚，還徹底根治她的病。困擾阿梅長達六年的腰患，竟然在短短的日子內消失得無影無踪，她不用再服藥，而平日舉步為艱的她，甚至可以做起運動來呢！

親身經歷過這次神蹟後，向來只信自己的阿梅，也屈膝於神面前。阿梅信主後，因著身邊的信徒見證，聖經教導，去除了不少舊有的價值觀，懂得開放自己，也學曉了包容和體諒，以致和家人的關係得到很大的改善，其當廚師的丈夫，也因為看見太太的改變而一起追隨耶穌。

信主後，阿梅曾在飲食業福音團契擔任義工，神讓阿梅看到飲食界從業員的需要，及至2007年，她離開了自己非常熟識的美容業，加入飲食業福音團契，成為外展福音傳道同工。為了裝備好自己，阿梅去年開始，更在禧福神學院修讀神學課程。

回望過去幾年，阿梅形容是一條恩典之路；展望未來，她希望自己能更加像耶穌，以耶穌的眼光和愛人的心腸，去關懷飲食業界的每一位朋友。



給明天的父母親

話說我母親自從去年因心臟病發，我把她由廣州番禺接來香港同住，這對我們來說都是一個新的適應。因我自十二歲就離家出走，後來又因屢屢犯事，在監房多於在家，媽媽也只是在我頭一次在教導所有探過我，之後她也不再探望我，相信當時我太令她失望了。又因早婚我們一直分開居住，加上當時我從事廚師工作，年年每逢節日喜慶，我們都無緣一面，所以媽媽在我心裡的形象，就只有一個字「惡」（當然，這印象都是我十二歲前留下的），直到我信耶穌後，一切才改變了。

今年，在我生日那天訂了一個蛋糕，我要求店員給我寫上「多謝肥媽」。是的，我真要謝謝她把我帶來這一生，過去她未必做到最好，但她已經盡力了，過去我雖然感到她「惡」，但我也很「曳」呢。不過，我們今天能有這復和的關係，都是耶穌給我的力量和恩典。很多人都知道孝順父母是十誡之一誡，到新約保羅更指出：「要孝敬父母，使你得福，在世長壽這這是第一條帶有應許的誡命。」（以弗所書6章2、3節）。相信最顯然的福，就是有我們某日做了父母後，兒女對我們的態度，都是有樣學樣的呢。

晚飯後，小玲媽媽如平常一樣，收拾餐桌上的碗筷到廚房，正要洗碗之際，小玲卻連忙跑進來說：「媽！今天是母親節啊！妳不要洗碗喇！」小玲媽媽感動得差點淚水也灑出來：「那這些碗誰洗呢？」小玲說：「妳明天再洗吧！明天不是母親節了。」這是一則網絡上流傳的笑話，但我看後感到笑中有淚：

感慨的是：家裡分工很清楚！

慨嘆的是：在一年三百六十五天裡怎麼只有一天母親節呢！

嘆息的是：妳的總是妳，留也留給妳。

一位同事告訴我，他目睹一件真人真事：在某年母親節某家茶樓裡，一位仁兄帶同母親去飲茶，這本來是一件好事，誰知這位仁兄由坐下到埋單，不停地咒罵母親，相信母親這一餐真是吃得背脊骨落了。



上水假日農莊(三) 悠閒篇

親親大自然

在書本內我們常見到許多動物，但在大城市長大的人們就好少機會接觸真實的動物了，農莊就將園內所飼養的動物開放給遊客接觸，讓遊客親自餵食。在小食亭可以買到不同種類動物的飼料，而園內飼養的動物有黃牛、山羊、豬、白兔、葵鼠等。最近山羊媽媽更生了山羊BB，是小朋友至愛。雖然用\$5買來的飼料不是特別食物，但動物們仍對食物十分感興趣，當然餵食時要小心聽從工作人員的指示了。



牠們是完全不會掩飾貪吃的樣子



初來報到的羊咩BB

著名的拍攝場地

當大家開始熟習農莊環境時，或許會留意到許多地方都十分眼熟，曾在某電視劇裡見過等。其實假日農莊曾開放與不同團體作拍攝，不少經典的電視劇拍攝場地也是在此取景。而某電視劇的動物明星「香豬」，亦在農莊的貴客。



電視劇也在這裡取景



動物明星「香豬」也是這裡的貴客

「我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。」哈巴谷書三篇十八節

遊間吊牀

或許來到農莊的遊客未必個個都喜歡刺激遊戲，只想來感受大自然，呼吸一下新鮮空氣，享受寧靜氣氛。因此，農莊亦在不同位置設有休閒區域，放置吊牀供遊人享用。但享用還享用，許多遊客都是來自城市的，不是每個都認識使用吊牀的正確方法。首先，亦是最重要的一個步驟，人要背向吊牀，在吊牀中間位置坐下(不要跟卡通片裡的主角那樣，跳上吊牀，這樣只會換來焦頭爛額)。然後先將腳放好，調校位置，最後就可以安心躺下，剛上一覺美夢。



先坐在吊牀中間



然後才躺下啊！



米走雞燒烤爐

自製麵包

一覺馴醒，或許肚子有點餓，不如試下親手製作麵包，又或自製拉麵，農莊內提供所需材料，並有專人教導製作方法。當看見自己親手製作的麵團，慢慢變成金黃色的麵包，很有滿足感呢！若果你嫌親手製作需時，亦可直接購買，麵包師傅會定時製作新鮮出爐麵包。

有蓋燒烤場

喜歡BBQ但又不愛起爐的人，這裡提供的燒烤服務就最適合不過，而且農莊亦會提供食物，大包\$60，細包\$40，適合不同胃口的人，不會浪費食物，不過燒烤不包括炭，一包五斤裝的炭要\$20，越多人燒就越抵啦！

炭燒米走雞

食完燒烤仲未夠飽，還可試下農莊推介的炭燒米走雞，園內設有兩個大燒鍋爐，燒雞時原隻雞貼在鍋爐內，極有古法炭燒雞特色，爭看師傅如何在兩個大燒鍋爐燒雞已經夠睇頭，還可以食到新鮮走地雞，\$78一隻炭燒雞就值回票價了！

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。



點解我身邊嘅同事個個都咁自私？同佢地傾唔埋！做得又唔開心。

謝 謝你的來信！我可以感受到你在工作上感到很不愉快，因為你每天都要面對很自私自利的同事，而且你和他們又相處不來。不如讓我們一起去分析你的處境，希望能助你脫離這困局啦。

其實要回答「點解我身邊的同事個個都咁自私？」這個問題之前，我們就先要去問「點解人人都是自私？」根據聖經，我們是神所創造

的，有仁義和聖潔。但由於人類的始祖亞當犯罪，他的子孫都活在罪的轄制底下，以致我們都繼承了祖先的罪性。我們都是很自私自利，自我中心，因為我們心中都有很多「老自己」，也就是我們的私慾，如果我們沒有對付它，那私慾就會在我們的生命裏扎根，只有主耶穌基督才能拯救我們，解決罪的問題。

所以，我們知道沒有任何人是完美的，每個人都只能按著自己的最大能力去做到最好，因此我們不能只期望別人去滿足自己的需要或期望。我們每個人都有責任去為自己的生命和遭遇負責。要知道一直的埋怨和自憐只會讓自己陷入更大的負面情緒及思想中。

現在讓我們一起來分析和處理你的狀況：

1) 客觀地了解你的實況：是不是所有的同事都是自私的，還是只有幾位呢？他們每次都作出自私的行為呢？還是他們只是有時是自私，其他時候都會很幫忙或不計較呢？

2) 具體地分析你所理解的「自私」。他們做了哪些行為，令你認為是「自私」？要先去具體地去看看他們做了哪些不好的行為，才下結論他們是否自私。此外，你也可以嘗試去了解，背後是否還有其他的原因。例如，那位同事原來是忙於家務和為家中的兩名孩子預備考試，所以她沒有足夠的時間地將工作做到最好。

3) 學習欣賞你的同事和發掘他們的優點。我們是按著神的形象所造成，我們都是可愛的。如果你覺得自己很難去欣賞別人的話，你可以先去讚美上帝的慈愛，因祂也不看我們的污穢和不配，並且求祂賜你一顆接納人及愛人的心可以欣賞人，好讓我們去愛那些得罪了我們的人。

4) 停止對別人過份要求並省察自己的行為和性格。是否因為自己的一些行為和性格而導致別人有這些「自私」反應呢？這些性格和行為又是否阻礙了你與同事建立良好的人際關係呢？是否有需要改變呢？先要謙卑地省察自己，總會能夠看到不一樣的景象。

5) 重建人際關係。要改善你和同事之間的關係，你必須主動地前行一步。你可以從向同事打招呼 and 問候人開始。你也可以試從時事新聞、娛樂、潮流、同事的喜好，興趣等話題上和同事打開話匣子。

6) 學習欣賞自己並從工作中尋找滿足感。除了同事關係外，我們也要在工作中的其他層面上尋找令你開心和滿足的地方，並在當中更認識自己和欣賞自己。但最重要的是要在當中依靠神的帶領和以工作的成功來榮耀祂。

希望透過以上的分享，可以幫助到你舒緩在職場人際關係上遇到的危機。



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

深夜歸家妙計



在無親節的日子中

母親節臨近，有朋友問我，母親節到底去邊到食飯最好？因為他曾經有不愉快的經歷，他與我訴苦說：現時香港人過時過節都習慣出外吃飯，特別是母親節，酒樓酒家都人山人海，而且都只售套餐，沒有甚麼選擇，可以食到一餐已算萬幸，不幸的是招呼不週別說了，廚師們好似煮大鑊飯一樣，無鑊氣，質素參差，份量又少，唉！但是價錢卻比平日貴呢。

這位朋友可能不大了解飲食業，其實母親節對飲食業來說，有另外一個名稱，就是「無親節」，是一個沒有親情的節日，原因在於身為人母的飲食從業員，根本沒有機會與家人食一餐母親節晚餐，身為兒女也少有機會可以當日放假去請母親食餐飯，除非是被老闆炒了魷魚失業。更何況每逢母親節，做侍應樓面的很多時都要直踩十四至十六小時，而廚師由返工開始就要唱「停不了」。在母親節的日子，食肆裡的伙頭將軍不

用考慮吃甚麼，一律吃「飛機餐」，可能是一人一隻咸蛋，一塊叉燒，這就是他們母親節的晚餐了。

問題就是在這個行業裡營運的人手嚴重不足，可能有些公司的老闆是比較苛刻的，但是就算有良心的老闆也難於在香港這個中小企營商的環境裡掙扎求存，由於香港租金貴、來貨高、人工成本亦貴，沒錢賺還要蝕，誰願意做老闆呢？所以當立法會討論這個最低工資立法條例，可以講，定得高，你不用高興，因為份工可能做唔長，做得長，也會無停手，若定得低，在香港現時百物騰貴的情況下，又如何足夠糊口呢！

對於非飲食業界的朋友，我建議還是找其他的日子陪媽媽吃飯吧，孝順的人每天都是母親節啊，或者在家裡親自下廚，煮餐母親最喜歡的美食，可能效果比到五星級飯店來得好呢。

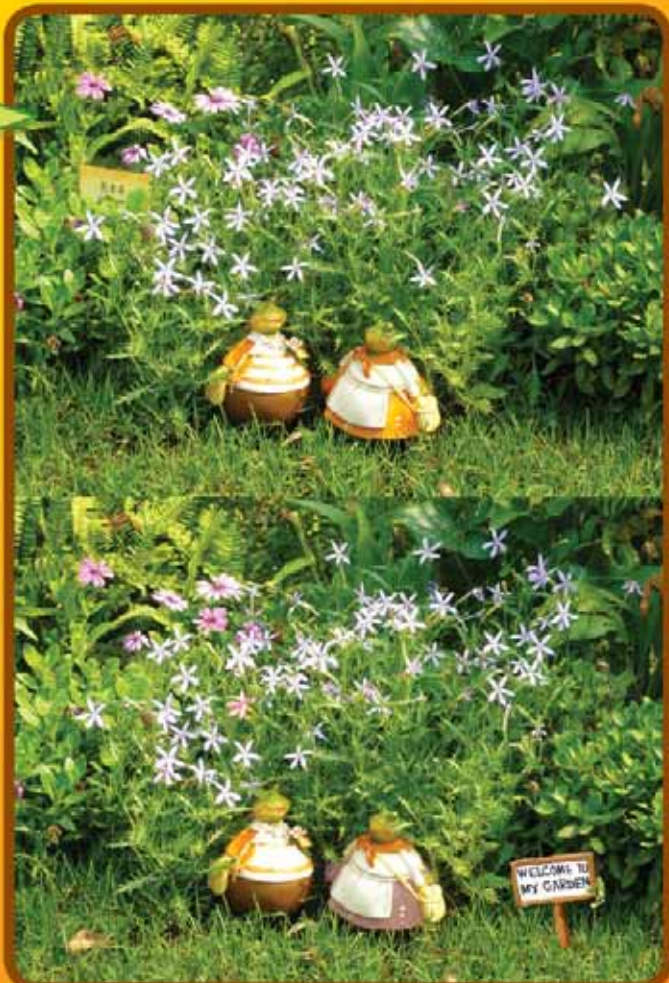
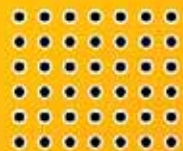
遊樂場

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，寄到九龍觀塘開源道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

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

上期答案

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



免費
入場



主廚 林文超先生
蘇州老母鴨行及龍蝦海鮮人



主廚 石顯鋒先生
蘇州名廚及商業廚師導師



廚師 曾女士
小食大師



張國偉先生
廚師監製

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
台北市西門丁貴陽街二段32號
(請參看背面地圖)

交流小食 五香牛雜、碗仔翅、炸大腸、
沙田雞粥、秘製炒蚬、
豬油渣麵、狗仔粉、燒腩仔...

- 節目
- 嘉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
 - 港式講食大抽獎

現場派發小食秘笈



合辦機構： 世界華人餐館及酒樓協會
暨聯合會

西門丁基督教會之福音堂

 交流晚會
CATERING EXCHANGE

查詢電話：(886)02-2361-8586
www.cateringef.org