

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 搭

vol. 16



革新版

本期印量：6,000本

有心人 P.6

馬灣公園(上)

MA
WAN PARK 行為舉止顯美麗

美麗人生加油站

有心人
廚房人變讀書人

心理急救站

失去家庭生活者的信

PHOTO by ALAN



基督教傳福音事工
Catering Evangelistic Fellowship

www.cateringeef.org

目錄

Contents

追問點
馬灣公園(一)

Cover
P.11

善體人生加油站
行為舉止顯美麗

P.5

測心室
不快先吃

P.3

班門舌譯
粉絲變魚翅

P.15

育心人
廚房人變畫書人

P.7

逐格笑
徵婚男 / 徵婚女

P.2/P.16

牧者話
給明天的父母親

P.10

心理急救箱
失去家庭生活者的信

P.13

追蹤單
找類惑 / 數獨

P.17

出版人：飲食藥福音匯契

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：26544130

歡迎參加我們的聚會

繪畫人生時間表：

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字樓繡福協會路中心

逢星期二 晚上 07:00-09:30 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

編輯小組：

編輯 林耀榮
資料選集 黃雅雲、董盈、朱嘉怡
文字編輯 林鍾榮
專欄記者 MELODY、鄒健誠
攝影 G. AY TSE
插畫、漫畫 鄭曉楓
設計排版 Alari
顧問 楊雲



11



課室一

07



13

05

徵婚男



「耶和華是良善正直的，所以他必指示罪人走正路。」詩篇廿五篇八節

不快先吃

遇上失戀、失意、失望時，怎樣能冷靜下來呢？很多人都喜歡吃東西來讓自己舒懷一下。而從你對「失意食物」的選擇，可以看出你遇到挫折的復元能力！

問題：

當你不快樂的時候，你最想吃甚麼東西？

A 迴轉壽司

B 雪糕

C 朱古力

D 水果

E 炸物

F 辣物

參考分析

選擇 A 迴轉壽司

冷冷的食物，反映你處理不快樂時的冷靜心情。你靜靜地看迴轉帶運作，象徵你明白時間是會流逝的；迴轉帶上不同的食物，代表生命中還有很多事物等你去選擇和分享；所以，你會很快從悲傷中站起來，因為你明白生活像個大迴轉，有起便有落，有失必有得。

選擇 B 雪糕

冰凍的食物，反映你很想凍結難受的心情，更希望透過凍結時間，讓痛苦消除。雖然雪糕的甜味會使你有短暫的喜悅，不過，地球不是為你而轉動，如此不斷的逃避，反而令你需要較長時間才可以康復呢！

選擇 C 朱古力

甜甜的食物，反映出你為人性情謙和，能夠把甜甜的心情，蓋在苦苦的事情上；所以，你很容易從悲傷中站起來！朋友知道你這個可人兒不快樂時，都樂意幫上一把。

選擇 D 水果

這麼健康，反映你是一個有活力、有朝氣、充滿元氣的人。如太陽般可愛的你，只是一時被浮雲蓋過罷了，只要待一會兒，你的朝氣和正能量便會馬上回來。悲傷，永遠是你生命中的短暫過客。

選擇 E 炸物

外表脆卜卜的食物，跟你的心靈一樣，既脆弱又害怕孤獨！雖然你有一時的氣力，可以把悲傷推走，不過很快又會重回悲傷的深處。

選擇 F 辣物

吃這要命的食物給自己的心靈作慰藉，你的悲傷大多是來自一些令你憤怒的人或事吧！其實，你很少會悲傷的，說是不忿氣、不甘心會較恰當。因為辣物只會令你火上加油，辣出淚來，所以你悲傷和仇恨的時間會很長很長，那實在太傷身了，還是來杯凍飲，解一解辣吧！

行為舉止顯美麗

說話的能力真的很厲害，當你說

一句說話，你可以是建立人，亦可以拆毀一個人。在我的童年時候，我的爸爸常常說很多不建立人的話，甚至是粗言穢語，所以，我是在一個不被建立的環境下長大的，一直以來，我都是很自卑，沒有自信心的。但是，當我在中學時期，我成為了基督徒，明白上帝很愛我，就算我是一個怎樣的人，上帝都會無條件的接納我，我更受到許多基督徒的鼓勵，他們常常說許多欣賞我的說話，我開始明白，我也可以和他們一樣，說多一些關心別人的說話，慢慢地我發現身邊出現了很多朋友及愛我的人，我更加明白到一個道理，原來我被別人讚美得多，我的潛意識就會多了許多正面的思想，及積極的說話，我的思

想積極，就會影響我的行為，接著就成為我的習慣，而我的習慣就會成為我的性格，而我的性格怎麼樣，就直接影響我的朋友是否願意與我交往。另外，作為一個女性，千萬不要說一些低俗的說話，這樣會影響自己的思維，也不是太有建設性，儘量去訓練自己多說一些鼓勵別人的說話，別人聽見你說建設性的說話，他也學會去說多一聲建設性的說話，整個環境及氣氛就會慢慢變成和諧及有愛。試想，假如一個環境充滿了是非及謠言，大家在一個不信任的環境下相處，氣氛就會變得緊張，大家都沒有安全感。所以，多說一句好的說話，絕對是非常的重要，而且，是要由自己開始說起。試試看，從今天開始，說多一些建立別人的說話吧！

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。」加拉太書五章廿二節



一句說話就會顯露你的個性及態度，平常多說一句，你會給人感覺會更好，這是我有出世以來，大部分向別人說的，現在就和你分享一下，不收取版權費的。

一天開始第一次見面或多說以下的說話，都是很好：

『你好嗎？』『早晨！』『午安！』『晚安！』『再見！』『明天見！』

受到別人的幫助時，一定要說：

『謝謝你！』『麻煩你了！』『有你的存在，實在太好了！』『十分感激你！』『你是我的小天使啊！』『真不好意思，阻了你時間！』

別人需要你的幫助時，你可以說：

『好！無問題！』『舉手之勞，可以！』『樂意為你效勞！』

遇上失望的事情，你可以說：

『沒關係！太好了！』『啊！沒有什麼呢！明天會更好！』『陽光總在風雨後！』『哈哈！終於選中我！』

多說讚美別人及正面的說話：

『你好棒啊！』『你好美麗！』『你一定可以！』『你做得到！』『你今天精神不錯！』『你好強壯！』『你的笑容很燦爛！』『你很友善！』『有了你，真是太好了！』『你好利害啊！』『你很有能力啊！』

以上說話，是建立人的說話，多向自己或別人說，你會覺得整個世界因為有你的存在就太好了，因為你的美麗不是單靠外表，而是裡面也美麗，因為你看別人每一個都美麗和有價值，你的說話是有能力的，你做得到！

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

廚房人變 讀書人



自幼已是基督徒的黃志祥從事廚師工作20年，在2003年，他突然被神「逼」讀書，讀的還是神學；4年之後，他更加被「逼」做傳道人。志祥雖然接二連三面對神的「苦苦相逼」，但在過程之中，卻深深體會到上帝的恩典，以致今日的他，更懂得愛神、愛人。



我 從小就不喜愛讀書，更沒想過當廚師以後還會再次進入學校。」志祥在1986年中五畢業後，便與另一名同學「柴娃娃」地加入了飲食行業，一做便做了27年。而奇妙的是，在這段時期他不斷聆聽到神的聲音，要他去讀書。讀的還是神學。

話說2003年，志祥無意經過一間教會，看到香港浸信會神學院的一張「夜間基督教研究學士課程」的招生單張，神即時呼召他報讀。事實上，志祥在1999年，已經按神的心意完成中國神學院所辦的「普及神學證書課程」，再次面對神的「逼迫」，志祥表面上乖乖聽從，但心底裡卻盤旋，尚有數天便是截止日期，應該趕不及報名了。豈料他

不單成功報名，而且還被邀請考入學試。

鬼馬的志祥笑言：「我記得當時要考中文、英文和聖經三科，其中英文那科，我交了一張很乾淨的白卷。」

敷衍了事後，志祥以為事件就此完結，萬料不到神還沒有放過他，兩星期後，他接到神學院邀約面試的電話。「我真的很愕然有機會面試，但內心仍然不服氣，我對神說：『面試那天我要上班的，如果有假放，我便去囉！』」結果那天，老闆突然說公司要進行維修，所有員工放假一天，那一刻，志祥不得不承認，這是出於神的旨意，他如何逃也逃不了，於是就展開他五年的夜校神學課程。

當他再次進入學校時，沒想到志祥不但沒有如從前般討厭學校生活，而且更讓他發現自己記性比別人優勝，加上同學彼此關懷照顧，讓他心裡得到大大的滿足，是從前讀書時期未能得到的。「我現在有時也後悔當初為何不選擇全職讀書，既然是給神我的，我就要應該信這是最好的。」

讀書以後，神沒有讓志祥停下來。「當時是2006年，我很想轉工，於是便祈禱求問神。之後，我在家裡執屋，無意中讓我拾到一張飲食業福音團契（下稱飲福）的招聘單張，那時神便有聲音對我說：『你要往這裡去。』我好奇問：『在那裡當廚師嗎？』，詎料神的答案竟是：『不是，你要在那裡幫忙傳福音。』」

志祥不諱言，當初對神這個呼召很不滿意，因為他根本不想離開那薪金優厚且非常熟悉的飲食業，加上他對傳道工作心存抗拒，所以內心充滿了掙扎。「但神卻不斷提醒我，要我回想過去幾年，以廚師的身份讀神學，是如何經歷祂的恩典。」



於是2007年初志祥加入飲福，成為傳道同工。「我在飲福的其中一項主要工作，是探訪飲食業的朋友，他們當中很多牽涉沉溺性的問題，例如賭博等。我愈接觸他們，愈看見神如何愛自己。」

志祥謂，他曾經協助一位牧養對象處理感情問題，對方不單堅持自己錯誤的想法，還怒罵他。「當時我很傷心，傷心是因為我體會到神昔日被自己離棄的感覺，可是，神還是不離不棄的等我回轉，相比祂，我的遭遇又算得甚麼呢！」

志祥回望他被神「逼迫」的期間，他更體會到神很愛從事飲食業的人。「我是出身於廚師，更明白廚師當基督徒的困難，但祂讓我成為一個見證，幫助他們認識神，走回神給飲食業的祝福之路。」

我們的「天」

五月下旬，我帶了十多位香港和澳門的信徒，來到台北市的西門町，祝福當地的食肆員工和老闆，亦有一些廚藝交流活動。來到西門町時，發覺那裡的食肆比香港還要多，大有大做，細有細做。有人說有人住的地方就有中國人，有中國人住的地方就有中國餐館。這是因為中國人特別喜歡食嗎？

我認為「民以食為天」，並非中國人特別貪吃，而是中國人早把食作為友誼破冰之法。因此，不論紅白二事，初交到絕交，接風薦行，甚至贈與或擺景及社團的和頭酒都與食連上關係。

其次開辦食肆是一個較易入行的行業，只要肯學肯做，一個爐一個砧板，那就可以創造自己的「古祖味*」。而且做飲食業現金回流快，現賣現賺。但也有另一個問題，就像今次我們來到西門町探望這一帶食肆的時候，發覺他們的生意不是那麼容易做，所以我們見到許多食肆是都全家人落手落腳打理生意，由早到晚不停「演奏*」。其中一家漢堡店，是兩母子作當家的，母親就是樓面及收銀，兒子就是廚師和洗碗，早上更要買貨。兒子對我們訴苦說：「由早上八時開工，一直到晚上

十一時，住也是在店裡的閣樓，每日也是從閣樓捐出來，開業半年，也沒有出過街口一步。」

我們的信徒大多都是從事飲食業，都十分明白他們的苦況，雖然香港的工作時間長，但也不至這樣，而且我們覺得許多人說做邊行厭邊行，特別是飲食業，我都說有女不要嫁這行有仔不讓他入這行，因為這行業困身，又缺乏家庭生活，生活顛倒，容易染上壞習慣，所以許多人希望有機會轉行。

今次的旅程，給我們的信徒看到，正正我們在這行業裡，和西門町這班店家的從業員，能夠認同他們的感受，表達對他們的關心，以至我們的關懷能夠成為他們的安慰。過去我們有一些信徒在未信之前，都是爛賭成性，生活苦悶，但相比之下，自己竟然能夠成為別人的安慰者。所以我們這次一行十多人，不單單是關心了西門町一帶的食肆，而且我們能夠以我們的行業經驗，成為別人的祝福，我們覺得在飲食業裡面，可以不是一個被討厭的人，因為我們中國人始終是，「民以食為天」。

古祖味：菜式的原創味道

演奏：工作

馬灣公園(上)

父親節剛過，不知道眾父親收到怎樣的禮物，但無論怎樣，作為一家之主最想看到就是一家人共聚天倫之樂。今期介紹一個適合一家大小玩樂的好地方 — 馬灣公園。

公園簡介

現時開放的馬灣公園為第一期之大自然公園，結合自然、教育、藝術和愛為主題。在公園的門前的大貝殼，旁邊地上有些小孔會不時噴出霧水，在烈日之下，給進入公園的遊人一下清新的感覺，不單吸引許多遊人拍攝，更成為整個公園的標誌一樣。



「你們要謹慎，無論是誰都不可以忘報恩；或是彼此相待，或是待眾人，當要追求良善。」帖撒羅尼迦前書五章十五節

彩虹牆

向前行多幾步，就會見到彩虹牆，單看顏色以鮮艷奪人，而且內藏不同意義。彩虹牆表達人世間七種不同層次的愛，畫作以立體創作，每幅顏色畫從左看和從右看的內容不同，構成七幅牆14幅畫的奇妙效果。

意中園

牆的另一邊，就是意中園，起點是雕塑「一家人」，寓意由嬰孩、成長，到戀愛的人生階段。當然都有不少新人都愛在這裡取景，在花亭和繁花簇擁下，拍攝幸福的婚紗照。

小花園

回到公園入口處，可找到小徑通往山丘之頂，沿塗會經過多個主題小花園，包括芒蕨園、野蘭園、杜鵑花園、太陽花園、山澗園，南美園、澳洲園、香港花園和彩蝶園，各俱特色生態，佈置亦十分精緻。在大自然公園進行「樹林浴」，可令遊人洗滌疲累，精神煥發。

鳥望台

當到達山丘之頂，就是鳥望台。在此可看到馬灣大部份的景色。鳥望台上，「大鳥」正準備振翅高飛，將愛與和平的訊息傳揚開去。值得一提的是，若你在黃昏登山，可看到地台上鋪有光纖，加上「大鳥」的藝術造型仿若青馬大橋的橋杆，相映成趣。

若果你以為遊覽公園一週就是馬灣之旅的完結，那就請你留意下一期！

再生能源 / 歷奇園地

來到山丘之腰，就會到達再生能源站。公園與香港理工大學合作，在公園開發多套可再生能源系統，向公眾灌輸珍惜資源和可持續發展的環保訊息。這裡的能源系統會產生電力，供應公園內部份照明、電腦、水池設施、和冷暖氣所用，同時可減少使用傳統能源化石燃料所產生的污染。當中包括太陽能系統、風能系統、水電系統、地源熱泵系統、生物質能系統等。

能源站的另一邊就是「歷奇園地」及一系列的訓練設備，可讓大家透過體驗式歷奇訓練活動，提升個人自信、團隊合作及領導能力，並培養正面的價值觀及生活態度。當然大家想享用這裡的歷奇設施應先留意公園的設施開放時間呢！

交通

渡輪：荃灣渡輪碼頭、中環2號碼頭

乘車：可於葵芳港鐵站葵芳新都會廣場（葵青劇院側之小巷），轉乘NR332





做咗飲食之後， 無晒家庭生活點算？

謝謝你的來信！從你的信中，我感受到你對生活的種種無奈和無能為力：深知家庭和與家人相處的重要，但生活迫人來，要養妻活兒，總要時刻不停的工作，還要經常的加班工作，甚至連陪伴家人、共享天倫之樂的時間都沒有了。不知你是否老闆還是打工仔？我相信對於打工仔來說，這種無奈和無助感可能會更大，因為如果你是打工仔的話，有些時候可能為了保住份工，往往對於老闆的加班要求也只能忍氣、接受、照做呢！

其實超時工作是香港的普遍現象，跟據香港文匯報及網上求職網站的最近調查指出，香港打工仔「開OT（超時工作）」情況嚴重。當中發現香港有七成企業是超時工作的，每10間受訪公司之中，便有7間公司的僱員需要超時工作，而每日加班時間由1小時至2小時不等，超過半成受訪員工認為工作性質引至加班情況是無可避免的。

在另一項由香港大學作出的調查也指出，香港人的工作時間是超出其他大部份地區的。香港人平均每周工時48.8小時，扣除睡覺及進修後的私人活動時間只得10.4小時；一些情況極端的行業，如倉務業的工時更超過60小時。而金融海嘯亦令工作與生活更加失衡。的確，超時工作會帶來很多生活及健康問題，如經常感到疲累、渴睡及極度疲倦、生活與工作不平衡、沒有足夠時間跟家人或伴侶相聚等。而這些問題也會直接或間接地影響個人的快樂指數和對生活的滿足感。

相信大部份香港打工仔都正處於和你一樣的處境，再加上你是從事飲

食業的（調查顯示這是十大最高工時行業的第四位），更要面對年終無休、金融海嘯後更加人手不足、連休息日也要加班工作等現實情況。你可能面對的壓力更大呢！但在這現實環境下，如果你不會考慮離職的話，你便要接受這個現實情況，並調整你的心態和在生活中作出一些調節，以改善這種失衡狀況，使你在忙碌中能夠盡量享受家庭生活。

如何在忙碌中享受家庭之樂呢？以下是筆者的一些建議：

- 1) 在比較有空的時候，抽一點時間，如5-10分鐘的時間給家人一個電話或電話訊息，以傳達對家人的關心和維繫溝通。
- 2) 在出門前給家人留下愛心便條，寫下一些關懷、讚美、幽默、溫柔、鼓勵等字句。
- 3) 當難得有較長假期的時候，可和家人出外旅遊或安排為家庭日，爭取和家人的相處機會，共享天倫。
- 4) 有些時候特意為家人預備一些小禮物，也會令家人感到很溫馨甜蜜的。
- 5) 可以的話，安排探班時間，或在午飯/晚飯時間安排與家人一起共膳，爭取溝通時間。
- 6) 在輪更編排上作出一點安排，好讓自己的休息時間也可以配合到家人的空閒時間，增加和家人見面的機會。

其實，與家人相處之道在乎溝通與關懷，但我們必須用積極進取的態度去建立和回應的。希望透過以上的分享，能夠幫助你在忙碌的工作中維繫和平家庭生活啦。



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

有

人問我，碗仔翅到底有冇魚翅？最近我上網看見，有一些資料來源談到最初的碗仔翅是一些小販收餽水的時候，收到一些別人吃魚翅剩下的廚餘，所以呢有人認為碗仔翅最初可能真係有翅的，只不過是別人吃剩的翅，但其實呢個可能只是一些個別的個案，而且機會亦不高。原因是收餡水的時候所有的廚餘都會混在一起，如果煮過的魚翅又如何能在一些混雜了的廚餘裡找出來呢？就我自己三十多年前入行的時候，就從未出現過這情況，但我卻見過收餡水的工人從餡水中將二湯（萬年湯）中的湯碼、赤肉，老雞肉挑出來另賣與小販，那到底甚麼是二湯（萬年湯）呢？

一般酒樓最起碼要有三種湯需熬煉，第一是頂湯、通常頂湯是用來煮鮑參翅肚的，擺完頂湯之後，我們會將它的湯碼挑出來用作提煉上湯，上湯通常用作煮甚麼呢？上湯通常用作一般湯羹用，冬瓜盅，海皇豆腐羹，最後我們又會將這些上湯的湯

渣用作提煉二湯（萬年湯），這個萬年湯可能幾天甚至一個禮拜才清湯底重新熬煉，二湯通常用作一些有獻的碟頭飯上作獻汁用，例如，豉椒排骨飯，免治牛肉飯等等，而每一次清理萬年湯的時候，那些肉已經煲到冇咁味，跟住就會倒進餡水裏了，餡水以前是香港養豬用的，但現在香港愈來愈少人養豬，而且養豬的人現在大多用化學飼料，所以餡水很多人收了也沒有作用，唯將赤肉，雞肉挑出來賣給小販，小販要將這些低成本的材料造成一些吸引人惠顧的食物，當然不會叫它做「餡水羹」，於是乎他們就加上粉絲、木耳、冬菇絲，將湯肉拆成絲就製作成一個叫作「碗仔翅」的品牌出來了。

香港人有個特色，始終是柳暗花明又一村，這些街頭小食給了我們一些啟示，香港人近年裏雖面對很多衝擊，但窮則變，變則通，所以做人面對困難千萬不要咁快投降，咁快灰心，明天可能會更好！



粉絲變魚翅

徵婚女

徵婚男延續



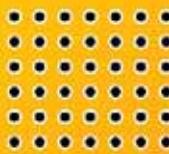
遊樂場

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「飲食業福音廣場」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

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

上期答案

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



清嗓子

保健茶包



功能：

清香甘甜

清聲護喉

清除口氣

彪哥海鮮菜館獨家發售

九龍觀塘宜安街4號Q地下

www.sheawongbiu.com.hk

無糖
無甘草

招聘廣告

誠聘福音傳道

飲食業福音團契誠聘多位福音傳道，需出席夜間聚會，外展望訪，對服侍業群體有異象。有意者電郵至
info@cateringef.org

兼職設計程式

飲食業福音團契誠聘兼職媒體設計及程式員。歡迎畢業生有志投身媒體工作者。有意者電郵至
info@cateringef.org

招聘廣告

\$60

標題最多6字

內文最多54字

有意請電郵至

alan@cateringef.org