

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friendship

vol. 17

17th
Innovation
version
Vol. 17
革新版

本期印量：6,000本

有心人 P.7

睹盡人生

潤心室
公主晚禮服

消閒點
馬灣漁村

美麗人生加油站
行為舉止顯美麗(一)

PHOTO by ALAN

Contents

目錄

有心人 **Cover**
論盡人生 P.7

為「人」加油站
自我形象改善秘笈! P.5

有心聲
公主晚禮服 P.3

新開張
變出凍豆腐菜 P.15

潮間帶
馬灣漁村 P.11

趣怪怪
一百分 / 隻眼開隻眼閉 P.2/P.16

教習話
神奇預言 P.10

心理急救箱
敬業樂業 P.13

新發現
找錯處/數獨 P.17

出版人：飲食業福音團
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

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 林建榮
資料搜集 黃雅雯、晏雯、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 編管



逐格笑

一百分



公主晚禮服

你是否對自己現在的工作滿意嗎？你會如何看待自己的工作呢？想知你自己的答案，就試試憑著直覺去回答以下的問題吧！

問題：

假如有一位公主，拿著一件禮服站在鏡子面前。你覺得她在想什麼呢？

- A 這件禮服到底適不適合我穿呢？
- B 穿上這件衣服後，誰都不如我好看吧！
- C 這麼緊身的衣服，叫人怎麼穿啊！

參考分析

選擇 A

你忠於自己的工作，對於別人對自己的期望有清醒的認識，會腳踏實地地適應周圍的人與環境。因此，工作在不同的崗位，你的言行舉止是不同的，性格也有所不同。處於不同的環境裡，你或許會看上去判若兩人。這種類型的你需要有堅強的意志，需要培養自信心。

選擇 B

你希望自己的能力能夠得到超常發揮。你心中有明確的目標，並且會為該目標而努力。你心目中的「理想人物」是社會上的那些成功人士，如演藝界名人、文人、政治家、體育健將等各行各業的精英。建議你不單只要關注成功人士光彩照人的一面，還應該體會他們在逆境中的艱辛與努力。

選擇 C

你對自己目前的工作不是很滿意。你是一個不喜歡被條條框框束縛或受規章制度約束的人。你感覺到現在的工作發揮不出自己的能力，所以急切希望脫離現在的環境，希望自己得到解脫。因為你過於直率，不能適應這個複雜的社會，所以你的能力得不到最大程度的發揮。因此，你時常陷入困境，感覺力不從心。雖然說創新未嘗不是一件好事，但是你也需要有甘於接受一切的忍耐力！



自我形象改善秘笈1 『衣服』可以改變信心

首先，要和你分享一下，我從小至大也是『肥妹仔』一名，以往穿衣的經驗可算是只要可以穿上身上的就可以了，根本沒有什麼漂亮與不漂亮可言，而當我出來工作時，因為我十六歲已經到台上唱歌，十多年的舞台經驗和看到很多美麗的東西，讓我清楚知道，『衣服』穿得合宜，可以讓你給人錯覺，啊！你是不是瘦了？若穿得不合宜，就算你明明瘦了，也

會有人跟你說，你是不是胖了啊？為此，我有差不多五年時間，全屋的衣服只有一種顏色，就是黑色，但這兩年，我喜歡了淺色的衣服，有時更喜歡鮮艷的顏色，因為懂得配搭顏色了，又知道可以加一些飾物配襯後，感覺就會煥然一新，不要怕胖與不胖，只要對自己有信心，你一定可以穿得很美，叫人相信你是不一樣的，有以下的守則一定要記著。

是你穿衣服，不是衣服穿你！

不要有你的尺碼就算，你也有權選擇！看到許多姊妹，甚至有時是男子漢，無論如何一問他們尺碼，就說加大碼，太瘦的人也穿加大碼，為什麼？因為怕被人看見『骨』，胖的就怕別人看見自己的『肉』，可必呢？合身的是最好，有時候我會穿窄一點的衣服，為要向自己宣佈，夠了！你的裙頭已經亮起紅燈了！

我的經驗告訴我，因為胖的緣故，常以波鞋、大公仔T恤、牛仔褲為至愛，更喜愛男性打扮，在十幾歲時，有好幾年我是很粗豪，為的是配合我的衣著。其實這樣下去，真正的我就會失落了，因為我穿著像男人，甚至比男人更男人，更換蒸餾水、換光管、搬重物是我的能手，一箱唱片二百張，輕而易舉就搬在肩膀上，我不期望男人可以保護我，更有點瞧不起男人，可能是我爸爸給我的影響吧。所以奉勸姊妹們，你是女人，就盡情去穿你想穿的，無論身形是如何，現今的衣服店有很多尺碼，而且任你去試，多試不同的顏色，看你自己最愛哪一種顏色及款式，一定有你穿得好看的衣服啊！

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

「嗜」盡人生

十五歲就出來打工的阿康在廚房工作三十多年，一直以賭為伴，錢搵多少就洗多少，從來都不為將來打算，不論親人如何勸解，賭癮仍然難除，以至和家人關係不和。今天阿康已戒除賭癮兩年有多，還勸導身邊朋友不要賭博，更視家人喜樂為其奮鬥目標，為何有這麼大的分別呢？

「聖靈所結的果子，就是忍耐。」加拉太書五章二十三節

「在」這行業中，因工作時間長，沒有什麼可以娛樂，較容易找到的娛樂就是賭錢。」阿康講述自己如何染上賭癮。「其他工友也是這樣，許多人都有賭錢的陋習，不過我平時不愛多講說話，朋友自然不多，賭博慢慢成為我的心靈寄託。」初時阿康只是和工友們玩啤牌，不久就出入賭場，欠下不少「街數」。

九二年阿康問朋友借了一隻錶，用作還賭債，但無法歸還，只好一走了之，令到朋友與家人十分失望。「幸好當時哥哥和嫂嫂沒有放棄自己，給了我無數次的機會，更替我還了許多債項。只是我一日未醒覺，我還是讓他們失望。」直至二零零六年，阿康欠下數十萬元債項，他的哥哥與嫂嫂覺得不能再這樣下去了，於是介紹梁傳道給阿康認識，並參與互助戒賭中心聚會，學習戒賭。



「初時我只是為了讓哥哥和嫂嫂安心，就到戒賭中心，沒想過真的可以戒賭。」不久阿康在中心接觸到聖經，開始明白到哥哥為何對自己不捨不棄，明白到聖經裡的耶穌真的有能力讓人改過。阿康終於慢慢放下自己的想法，專心跟從聖經道理去重新做人，於零九年更受洗歸入基督。

「想起家人對自己的關心，想起哥哥和嫂嫂所給的機會，想起媽媽養育的恩情，自己就不想再賭。沒有耶穌給我的改變，我不懂得親人的可貴，更不明白自己活著是為了什麼。」至今，阿康已有兩年多的時間沒有賭錢，心裡亦再沒有從前那種心癮。



▲ 阿康感謝公司的包容和接納



▲ 不再被舊患困擾的阿康



▲ 工作上的伙伴成為阿康的好友

在阿康識認耶穌以後，除了成功戒賭外，更醫好背傷舊患。這舊患讓阿康暫止工作足足一年時間，但因為沒有信心，阿康一直沒有接受手術，直至停工一年後，阿康在明愛醫院，得到醫生清楚解釋，明白手術情況，令他有信心接受手術，結果十分成功。「很感謝耶穌，祂給我一位好醫生，講解十分清晰，我就有信心了。」

就是這樣，在身心都得以重生的阿康，再次投入工作，更得到好友接納，再次進入舊公司工作。「我出事(欠債)前就是在這裡工作，想不到他們仍很接納我。這是耶穌在我身上的工作啊！」現在阿康不單思想積極，工作投入，更以自身的經驗勸別人不要賭博，又懂得和家人增加溝通，有著一個健康人生。

如你在人生路上遇有任何困難，歡迎你致電給我們尋求協助。
(電話：2739 7388)

神奇預言

德國水族館的八爪魚保羅，在今屆世界杯預測賽果裡，連中八場，成為球迷的神算子，亦成為香港雅虎搜尋器人氣第一位，更有巴西軟件發展商把握商機，開發了一種IPHONE遊戲軟程序，提供保羅迷下載。最近水族館頒發大力神杯加許八爪魚保羅，並同時宣佈保羅將光榮引退，安享晚年(等做刺身或晒乾後煲湯用)。

根據《時代雜誌》顯示，保羅的八連中，由於每一次它的成功率是50%，所以這八連中，是二百五十六分之一的機會，而這機會率等同香港六合彩的第七獎，獎金是二十六元，又或者等於，將二百五十六個乒乓球放在一齊，而其中一個寫上記號，讓一個蒙上眼的人尋找出來一樣。這樣的事情說易不是最易，但說難也不是最難，因為根據聖經記載，遠在耶穌出生一千五百年前，多個先知預言祂的降生，受苦並且復活，大大小小加起來共三百多個，單說耶穌受難的二十四

小時的預言，就有二十九個全部應驗。如被朋友出賣、用三十塊銀錢被出賣，並且這些銀錢會掉在會堂、被假見證誣告、手腳被扎、與強盜同釘十字架、兵丁拿苦膽和醋給祂吃、葬於財主的墳墓中等等。

這麼多預言應驗在耶穌身上，假設當中只選八個預言，都比保羅的預言或然率高(因為事件發生較複雜，自然不是50%)，是十的十七次方，這是天文數字，曾經有位教授舉例說明十的十七次方，就是將這個數目的銀幣蓋滿美國整個德克薩斯州，還要厚達兩尺高，而在其中一個銀幣做記號，請一個人蒙著眼抽出來一樣。

可想而知，這難度是相當高。可惜，今日大多數人只關心八爪魚保羅，就少有人關心拿撒勒人耶穌。試問八爪魚保羅能帶給我們甚麼呢？而耶穌給我們卻是喜樂平安滿足呢。

馬灣漁村

上期介紹充滿現代化的馬灣公園，今期就想向大家介紹有著多年歷史文化的馬灣漁村。沒錯！是漁村！其實馬灣位於汲水門，島上居民一直以來都是靠水而活，從前就是一條漁村，只是近年馬灣發展成為住宅及旅遊勝地，高樓大廈林立，漁村亦被政府收回作發展用途。昔日馬灣漁村風貌正逐漸褪色，但島上的漁村景色仍在，好讓大家緬懷一返。

緬懷漁村歷史

由於漁村現在已被政府收歸，大家進村時就不會感覺到蝦膏撲鼻，地上鋪滿土產的漁鄉風情，但透過街道上不同建築物，仍可見昨日漁村的盛況痕跡。在街上不單有從前的居民住宅樓房，更有不少商鋪，如「大家好小食店」、「華記餐廳」等，而村口還有人掛着「小大曹白」的價錢牌呢！再走過幾步就能見到甚有特色的消防局和警崗。來到碼頭近處，鄰近鄉事委員會旁便是「九龍關」石碑，從清朝屹立至今，見證着馬灣歷史，當中也有許多典故，大家不妨考究一下。

新舊交替景像

漁村街道上雖然不見昔日旺盛，但由於仍等待拆卸，當中景物返而得以留存，感覺尤如置身電影橋段當中，進入無人城市暢遊一番(當然不要破壞公物)。舉頭一望，除了昔日居民賴以為生的電纜外，還可見到青馬大橋在空中劃過，因為從下向上望，大橋更顯氣勢，加上不時也有飛機經過，另人不期然有種新舊交替之感，時代不繼地變遷，而我們有機會在當中見證歷史。

醉人的海景

來到馬灣漁村，就必要到碼頭欣賞醉人的海景，若能在此一睹日落更是一生難忘。而從馬頭望出海面便是汲水門，一望無際海面，間中更有一兩艘正練習的龍舟經過，劃破寧靜的海面上，添加一分動力。馬頭是依沙灘而建，只要不是潮漲，也可在沙灘漫步，邊望橋景海色，邊聽細浪泊岸，也是賞心樂事。而馬頭當然是釣漁發燒友的勝地，只要拿著水桶和漁排，就可一嘗釣漁之樂。

避風塘與龍舟

碼頭的旁邊擺放了一艘艘龍舟，龍舟隊健兒不時也有在此練習，由於岸上總會有一兩艘龍舟被擺放著，遊人可與龍舟近距離自由拍照，或可細心欣賞龍舟的型態。漁村的另一個入口，是一個避風塘，那兒可觀望整條馬灣漁村，遠眺汲水門海色，而青馬大橋更在一旁，可說是漁村景色共冶一爐，不妨在此拍下照片留念。

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



聽講能做到敬業樂業的人會開心啲，但點先可以令自己嘅工作裡做到敬業樂業呢？但我係唔鍾意依家工作啲行業，不過無得揀！

來 信說敬業樂業的人工作會開心些，但這份工作又不是自己那麼喜歡去做，又如何敬業樂業，試問自己又如何活得開心呢？真的感受到你內心的無奈及不滿！

不知道你是否知道人為何要工作呢？從聖經記載，神明確地命令人要六日作工，第七日要安息（出3

4：21），這很配合神用六天時間去創造天地及第七天要休息。可見六天工作是神給我們的命令，可見工作是神聖及佔了我們人生很重要的一環。同時，聖經亦記載了不工作便不可吃飯（帖後3：10），工作亦要照顧家人的需要（提前5：8）。男人要養家活兒，也要在工作上忠心，盡忠職守及力求上進以提高工作水平。

但在現實環境中就發現對自己工作感到滿意及喜愛的人實在不多，再加上同事間的複雜人際關係、超時工作、經濟壓力、工作困難及沉悶的工作等數不清的問題，令一些人非常討厭工作，以致蹉跎時光、渾噩度日。

無論做任何行業，各人同樣都要面對工作上種種不同的壓力及挫折，要敬業樂業的確是不容易的。究竟如何才能做到？照字面看，「敬」就是要尊敬自己的行業，意思是能夠在工作中找到「樂」趣。換言之，首先你要對自己的工作有認識、有興趣，進而肯投入及對工作有熱誠，才可以做到有樂趣。

但最重要的是在工作中能夠找到滿足感。人生在世目的絕對不是為口奔馳，而是藉著自己工作的成果，享受最大的滿足，從而令自己的心充滿喜樂，所以間中聽見一些人從高薪職位轉去做低薪職位，是因為他們大多表示那份工作給他們滿足感，工作就是他們的生活。

工作無得揀！其實真的很痛苦，差不多和無嘢做無分別，我感受這句話充滿苦澀及空虛！如何去處理？而且是一生要去做，怎辦？可以給自己一個適應期，慢慢去發掘工作的樂趣，嘗試從討厭工作轉化為不討厭，從而慢慢給自己一些時間去改變對工作的態度，可能看見到一些樂趣。我們是神創造的兒女，可以祈禱天父幫助我們改變對工作的態度，祂一定會幫助你！但若是到最後，自己真的無法改變，那就要想想是否要轉行，細心考慮哪一行業較適合自己，希望你能找到答案。



楊鴻滿博士
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) 3157-1710
info@ivbca.edu.hk



變出凍豆腐來

早前和朋友來到一間東北菜館，吃一頓東北菜，為了要顯示我對東北菜的認識，我特別揀選了一道菜——「凍豆腐」。菜一來，其中一位朋友眉頭皺了一皺，便說：「這是凍豆腐嗎？」我立時才醒起他是一位正宗的東北人。當時我就請教他一番，真正的凍豆腐做法，免得變成真正的「班門弄斧」了。

在中國北方地區，許多家庭在寒冬之時愛吃凍豆腐。把新鮮的嫩豆腐放在碗裡，用籃子掛在室外過夜，第二天清晨豆腐就凍好了。吃時將其加熱融化，見豆腐中有許許多多如菜籽大小的空腔，如同海綿一般，配料烹之別有風味。那麼凍豆腐中點點空腔從何而來？這都是豆腐中的水在凍結時凝聚在一起體積膨脹的結果。一些寒冷地區冬天盛有水的花瓶，花瓶會自行凍裂，是由於冰比水的密度高，因此水結冰時體積會膨脹，就迫破了花瓶，所以俗語有話「天凍地裂」之說。

說到這裡，有入廚經驗的讀者，自然會想到，凍豆腐裡的空腔對煮食有極大作用。海綿是用來吸水，凍豆腐就可以吸收更多汁水，使豆腐味道因不同的汁水而變改，應用在湯料理與火鍋料理上，是最能將凍豆腐的好處發揮得淋漓盡致。而另一個好處就是，凍豆腐是一種健康食品。新鮮豆腐經冷凍後，其內部組織結構成分發生了變化，使其形態呈蜂窩狀。當中的維生素、蛋白質、礦物質等破壞較少，有些營養物質經過轉變，反而對人體有好處。經研究證明，經常食凍豆腐，有促進胃腸道及全身組織脂肪吸收的作用，從而達到減肥效果。

其實凍豆腐是東北人儲存食物的智慧成果，因為古時沒有先進的冷藏技術，冬天時食物供應自然會短缺，凍豆腐就成為過冬的必然食品。古人的智慧啟示我們，不論在任何環境，總有辦法解決，即使要改變自己，也不要害怕，有時改變就是改善的動力呢！

隻眼開隻眼閉



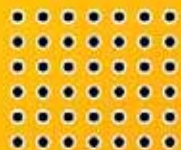
遊樂場

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

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

上期答案

9	4	2	1	6	7	3	8	5
5	6	1	3	4	8	9	7	2
3	7	8	9	2	5	4	1	6
7	2	4	5	1	6	8	9	3
6	8	9	2	3	4	1	5	7
1	5	3	7	8	9	6	2	4
2	1	5	6	9	3	7	4	8
4	3	7	8	5	1	2	6	9
8	9	6	4	7	2	5	3	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，外展探訪，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