

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 橋

vol. 18

18th
Innovation
version
Vol. 18
革新版

本期印量：5,000本

消閒點 P.11

迪欣湖

有心人
祈禱必得勝

心理急救站
工作壓力者的信

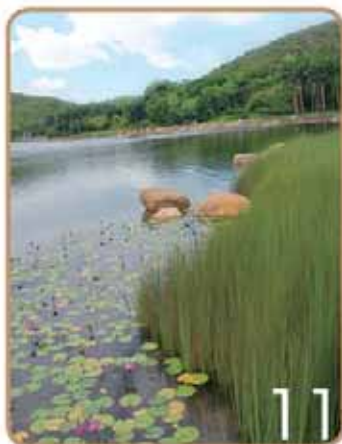
美麗人生加油站
自我形象改善秘笈(二)

PHOTO by ALAN

目錄

卷期誌	Cover
迪欣湖	P.11
慈善人生加油站	
自我形象改善秘笈2	P.5
瀟心露	
水果你有型	P.3
旗開得勝	
菱角背棧	P.15
有心人	
祈禱必得勝	P.11
楓格笑	
砂糖和胡椒粉的秘密1/2	P.2/P.16
牧者話	
不是傳說	P.10
心理急救箱	
工作壓力者的信	P.13
尋樂擇	
找錯處/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：2739 7388
 傳真：2664 4130



編輯小組：
 編輯：林建榮
 資料採集：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：凌潔 愛麗絲佩
 設計排版：Alan
 翻譯：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 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

逐格笑

砂糖和胡椒粉的秘密 1



「...因為耶和華使人得勝，不在乎人多人少。」撒母耳記上十四章六節

水果你有型

大熱天時，口嚙乾渴，好多人都喜歡吃水果，但你又知唔知當你選擇吃哪類型水果，就有機會透露你的性格呢？嘗試選擇以下的水果吧！

問題：

走在路上，發現了一個樹樁，樹樁上放著一個水果。你希望這種水果是下列的哪一種水果呢？

A 菠蘿



B 哈密瓜



C 葡萄



D 橙



E 香蕉



F 梨



G 車厘子



H 蘋果



參考分析

選擇 A 菠蘿 你屬於熱情派，心中仿佛有一股火，而且懷有遠大的抱負。你喜歡尋找刺激，追求變化，拒絕一成不變的生活，無論做什麼事都會全力以赴。你只願意和自己志趣相投的人進行交往，喜歡憑第一次的印象評價一個人。你的優點是遇到了困難不會放棄，缺點是太輕率。

選擇 B 哈密瓜 你雖然從表面上看總是沉默寡言，但內心中卻懷著大志。你不願隨波逐流，堅持自己的信念，為自己的理想而活。故此，總是聽到“固執”的評價。在金錢方面的慾望非常強，在理財方面也很有頭腦。你的優點是不肯服輸，缺點也是不肯服輸。

選擇 C 葡萄 你有很好的審美能力，有豐富的想像力，你會以此為基礎發展自己獨特的個性。雖然有人評價你難以接近、比較冷漠，但實際上你心地十分善良。雖然和你建立親密關係需要很長的時間，但只要變成了好朋友，你就會袒露自己的一切，毫不隱瞞。

選擇 D 橙 你的性格溫和，和任何人都能保持融洽的人際關係。即便發生了不痛快的事，微笑也不會從臉上消失。你熱愛家庭，喜歡享受天倫之樂。你非常喜歡和家人一起去野外郊遊，或與好朋友聚餐，促膝談心。雖然會因為心地太善良而吃虧，但你的善良也會為你贏得更多的友善和真誠。

選擇 E 香蕉 你是一個精力旺盛的人。有時，你會控制不住自己，隨心所欲地做事，最終給他人造成傷害。不過你具有開放性的思考，擁有無論和誰在一起都能立即親近起來的極強的親善能力。然而相對於家庭，你更關心自己的工作 and 活動，而且熱衷於賺錢。

選擇 F 梨 你具有調節自己慾望的能力。性格慎重而又真誠，能夠充分地尊重對方的意見，不會頑固地堅持自己的主張。你時常會對操之過急的做法進行深刻反省，亦很有可能發展為罪責感。因為這些，還會被人們評價為“消極性格”，並使你錯過許多難得的機會。

選擇 G 車厘子 你是具有敏銳的審美能力的人。你的想法雖然大多很出色，但你缺乏將創意轉為實踐的開拓能力，喜歡炫耀自己。你屬於比較容易害羞的性格，會因為無法清楚地向對方傳達自己的意思而被人誤解。

選擇 H 蘋果 你對所有的事情都一絲不苟，只有做得準確到位，你才會鬆口氣。你對健康非常關注，如果獲得了一項任務，不會挑燈夜戰突擊完成，而是先保證充分的休息時間。但因為你對禮節非常敏感，你會對不拘禮節的人會產生厭惡感或偏見。特別是喜歡紅蘋果的人，會在人際關係中動用敏銳的神經，給人以死板的印象。



自我形象改善秘笈2

裙子，女人的專利

裙子的威力

女士們要穿裙子，無論幾多歲的女士，一穿上裙子，你一定會動作優雅點。

許多姊妹為要做家務，只會在隆重場合才穿裙子，其實，女性最漂亮的時候——結婚也是穿裙子，是女性的表徵，你會很優雅的。在我的美容公司當中，十分之嚴格要求我們穿裙子，原因我相信十分之簡單，裙子就是做給女人穿，女孩子穿起裙子，就知道你是女的。幼稚園開始，老師就已經教我們，上洗手間看不懂牌子上寫什麼不緊要，但要懂得看穿裙子的公仔才可進入啊！另外，我又聽說，女孩子不適合穿太多牛仔褲，因為對女性衛生方面也有影響。

裙子類多配搭容易

裙子也有分類，晚裝裙、半截裙、連身裙、A字裙、百摺裙、吊帶裙、長裙、短裙、裙褲等，配合不同場合及配搭，真的很簡單，不要放棄這項女人的獨特權利。

經濟為原則

選擇衣服盡量以經濟為原則，價錢高不一定代表質素好，四十元的衣服我也試過穿上台唱歌演出。

還有，太貴的衣服有時也未必合你的心水，不時到一些衣服出入口商店，你會有許多新發現，可能你會驚訝一件西裝外套，一百元也不用呢！我不會花費很多的金錢在衣服上，我寧可把五百元買十件衣服，也甚少用五百元買一件，原因是十件衣服我可以一個月穿十次不同的感覺，但一件衣服穿十次就只有一種感覺，但當然我沒有那麼誇張每次都要買十件，通常兩三件就可以了！

最後醒大家一個貼士，尖沙咀的加連威老道及旺角花園街，在平日的十一時至三時左右，就是最好逛的時候，不會有太多人，說不定會有新發現呢！

..... 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

有心人

福音協會
路中心

THE WAY



祈禱必得勝

由新移民變成一個地道香港人的張玉紅，不單只從事飲食業樓面工作多年，也是一位賢妻良母，她還利用空閒時間到神學院裡進修。阿紅身兼多職，還不辭勞苦，四出探望有需要的人，究竟她的動力從哪裡而來呢？

「我要向耶和華歌唱，因他大大戰勝，將馬和騎馬的投入海中。」出埃及記十五章一節

適應新生活

95年阿紅離鄉別井下嫁到香港，以新移民的身份重新適應生活，不單只人生路不熟，還經常遭遇到別人的歧視，對生活充滿憂慮和孤單。不久，阿紅為了生計，再次從事樓面工作，可是一時未能適應香港的工作節奏而被解僱，並進入三個月失業狀態，令阿紅人生跌落低谷。「當時我的心情十分低落，工作上的挫敗令我無法接受自己。」

幸好當時朋友介紹了飲食業福音團契給她，參加了他們的「午夜場聚會」，並結交了許多「同道中人」，讓阿紅頓有「雪中送炭」之感。「我和樂怡(飲福傳道同工)相識不久，她竟然來我家探望，來港



阿紅感激樂怡多年來支持

以後，很少有人探望我們呢！」阿紅雖然在廣州曾有過一段教會的生活，但因來港以後人生路不熟，就再沒有上教會了，而這裡的弟兄姊妹給予阿紅支持，與她渡過新生活的適應期，從始亞紅積極參與團契活動，決意再一次跟從耶穌。

經歷祈禱的大能

「剛來的時候，阿紅對自己沒有信心，我們鼓勵她多祈禱，讓耶穌醫治她的心靈。」樂怡憶述阿紅初到飲福的情況。因為從未試過這麼久找不到工作，那段時間阿紅開始積極祈禱。「從前我認為工作是靠自己的，是理所當然，但那次我真的明白到，沒有東西是必然的，之後我就在耶穌面前承認自己是軟弱，求祂幫助我。」當承認自己的軟弱後，阿紅終於覓得一份酒樓工作，條件是超乎她所想所求，每日只需工作七小時，讓她有足夠的經濟支持，也能照顧子女，那時她明白耶穌是聽祈禱的。





從始以後阿紅就開始了她的祈禱生活，並在生活裡不斷地經歷耶穌的幫助。阿紅為女兒從小就有的腸胃病祈禱，當時醫生也沒法子，想不到開始祈禱以後女兒的病竟慢慢轉好，直至今今天也沒有發病。又有一次，阿紅為自己多年的頭痛祈禱，因為吃的藥越來越重，病情亦難以控制，最後也得到耶穌醫治。「當然祈禱不是萬靈藥，困難或許沒有改變，但重點是將心裡面的重擔交給祂，那時就感到一份平安和喜樂，就有能力渡過不同難關，而且許多時耶穌也用出人意表的方法替我解決呢！」

今年二零一零年七月，阿紅多年來為自己丈夫能信耶穌的祈禱，終於成真了，她丈夫在台灣西門丁愛之屋教會受洗，決志一生跟隨耶穌。「我記得聖經有一句話，就是『當信主耶穌，你和你一家都必得救。』」

今天阿紅完全放低了新移民身份的包袱，努力工作之餘，她亦願意向身邊的人分享她的經歷，並進入神學院進修。當問及她是否想作全職的傳道人時，她表示想幫助身邊的工友，假若離開了酒樓的工作，就更難明白她們的需要，希望在職場上宣揚耶穌的福音。

阿紅丈夫在新
禧多年後信主



阿紅丈夫洗禮後講見證

不是傳說

又到中秋，大家會想起些甚麼呢？可能是吃月餅，或會諗到一家一齊團聚賞月，記得小時候，我的媽媽說給我一些關於中秋節的故事，她指着月亮，說月亮上有嫦娥，但我怎樣看也看不到，但她說只是因為太遠，所以我才看不到，但我心裏亦疑問為何媽媽會看得見呢？

其實嫦娥是甚麼時候移民去了月亮的呢？傳說她比美國人更早登陸月球，不過故事就有很多版本了。其中一個就話說，后羿將九個太陽射了下來之後，百姓都很崇拜他跟他學藝。其中有一個徒弟叫作蓬蒙，知道后羿找到一些長生不老的仙丹，因此他趁后羿外出打獵的時候，就偷偷進入師傅的房中偷仙丹，但給后羿妻子嫦娥發現，嫦娥心知打不過他，就逼不得意把這些不死藥全給吃了，立刻就輕飄飄的升了上天，到月亮去了。而另一個版本就是后羿射下九個太陽後，被民眾擁戴為王，自此后羿剛愎自用，不體恤人民百姓，後來后羿更尋找到

不死藥，但嫦娥就心想，如果給后羿做一個不會死的王，那人民的苦就沒完沒了，於是乎她便把這藥給偷了自己吃，升了上月宮。

關於嫦娥的故事有很多，不知那個是真，但當美國登陸月球後，現時還沒有找到嫦娥，更不見吳剛，蟾蜍玉兔，所以我們都稱這些是「傳說」，當然也有人信以為真。

而另一個故事發生在大概二零一十年的一個中午時份，耶穌被釘十字架，當時「天全黑了」，後來有很多人傳言，這只不過是日蝕，但是經科學的不斷發展，讓我們能夠推算釘十字架的那段日子，並沒有日蝕，亦證明了兩件事，第一，耶穌真的曾經為我們釘十字架，以及證明耶穌釘十字架的時候，「天全黑了」。聖經所說是這麼真實，嫦娥的真假對今日的我們沒有甚麼關係，但耶穌的事蹟真實對我們來說卻有很大的關係，你有想過嗎？

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)

全港最大人工湖 迪欣湖

自從香港迪士尼樂園進駐香港以後，迪欣湖這個名稱對香港人絕不陌生。迪欣湖全名是迪欣湖活動中心，位於迪士尼主題公園旁，佔地達30公頃，耗資4億多元，中心內有全港最大的人工湖、人工瀑布、附設健身站的緩跑徑、兒童遊樂場、服務中

心和植物林等等。雖然整個活動中心都是人工佈置，但當中種植約有5000棵樹和40多萬業叢灌木，栽種植物種類繁多，可說是大自然與人造科技一大和諧結合。

暢遊迪欣湖

來到迪欣湖，你可以有三種選擇去欣賞這個大型人工湖，第一你可以在活動中心租借家庭式腳踏車，

環繞湖旁的緩跑徑，邊欣賞湖邊美景，邊享受踏腳車的樂趣。第二個方式就是租借活動中心的水上單車，近距離接觸人工湖，感受被整個湖水山色環抱。第三個方式，就是最原始風味的漫步湖邊，欣賞四周綠樹成蔭，恬靜的湖水，讓心情變得輕鬆舒暢。

活動中心的最大特色當然就是面積達12公頃，整體深度約4-5米，湖的右方有一中央噴泉器，不時向上射水展開高達18米的水型平幕，讓平靜湖景添加一份動力。湖的左右兩

旁排滿大小石塊及水生植物，當中最令人印象深刻的就是遍滿湖邊的荷花和蓮花，當然也有不少種類的花朵長滿緩跑徑的兩旁。沿緩跑徑走到湖的另一端就是人工瀑布，在這裡除了可以欣賞到小橋流水，亦種有一些特別品種的植物。

都市人居住於繁華都市之中，難得一日的悠閒假期，若能遠離繁囂，到湖邊漫步，或在樹蔭下跑步，享受難得的輕鬆自在，領略不一樣的健美感受。

資料

開放時間：上午10時至下午七時 費用：全免

交通：從港鐵迪士尼站步行約15分鐘
從各區機場巴士到青馬收費廣場，轉乘R8，便可到達

「凡較力爭勝的、諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕，我們卻是要得不能壞的冠冕。」哥林多前書九章二十五節



問題

人手唔夠，工作不單忙了很多，並常要加無薪班，感覺好大壓力。

謝 謝來信。生活的確不容易。

香港地生活節奏緊張，工作壓力本來就大，加上金融風暴吹襲過後，大中小企紛紛裁員瘦身，一眾倖免的員工為求自保，唯有更賣力拼搏。事實上，人手不足，工作負荷「超載」的情況現今極為普遍。相信很多讀者朋友看了你的來信，都會感同身受。工作已經夠忙，還要經常加無薪班，如何能讓打工仔喘得了氣？

早在去年就有一項調查指出，本港打工仔超時工作情況嚴重，近九成受訪人仕需經常加「無薪班」。工作量大，又需經常超時，無疑會影響健康及日常生活。調查發現，逾半受訪者表示過去一年曾有壓力問題，當中不少人更謂「身心透支」，更經常傷風感冒。沒有時間參與喜愛的活動，沒



有時間陪伴家人，更沒有時間去休息。

壓力是一股可影響個人的外來力量。壓力可以分為外在以及內在的因素。而你工作的壓力正是外在的因素，其他亦包括與別人的關係、家庭、陌生的處境、挑戰、困難以及你對別人的期望。受壓者會在心理及生理上表現出來，無論人或動物都一樣，當他們受到威脅或受壓時，他們都會有「攻擊或逃跑」(Fight or Flight) 的反應。

過度的壓力會構成很明顯的情緒、行為以及身體上的癥狀，而這些癥狀的

差異會視乎每個人情況不同而不同。其實任何年齡、任何性別的人都有機會有壓力，所以並沒有一個外在的標準去界定壓力的程度。

每個人處理壓力的策略都不盡相同，有些人會選擇用酒精或毒品來逃避壓力。但醉醒之後或是從毒品的虛幻世界中返回現實之後，壓力程度並沒有減退而依然存在，更甚者，酒精或毒品所衍生的負面情緒還會加添壓力。

亦有人嘗試透過購物花錢或賭博來釋放壓力。但這方法既不能減退壓力，更甚是會加重經濟的重擔。

因此，如果我們細思想一下壓力的成因、對壓力的自然反應、以及由壓力衍生的負面結果，我們就很容易知道如何使用一些健康策略去應付。

一個健康的策略去應付生活壓力，可透過「靈修」、「靜修」及「休息」，合理地去舒緩生活中的壓力。(「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」馬太福音11:28；「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」馬太福音 6:34)

我們更可仿效耶穌在客西馬尼園的禱告—怎樣把重擔、壓力卸給我們的主。我們可以把重擔、壓力卸給我們的主，更可幫助別人也這樣做、透過自己的經歷去安慰別人。(「他對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力、是在人的軟弱上顯得完全。』所以我更喜歡誇自己的軟弱、好叫基督的能力覆庇我。」哥林多後書 12:9)

我們可以讓自己所面對的壓力成為一面鏡子，常常抱怨、自憐，只關注自己的需要或是一個門口，從門口看到別人也有同樣的經歷，讓我們倚靠主來支取能力，以正面積極的態度面對壓力、把壓力視為推動力，去幫助自己、幫助別人及祝福身邊的人。



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) 3157-1710
info@ivbca.edu.hk



菱角背後

中秋節是中國人的一個大節，在八月十五，一家團聚觀賞圓圓的月亮，並且一起吃月餅和各式各樣的時果，但當中有一樣不是經常吃的食物—菱角。菱角本生長於南方沼澤池塘，適合二十五至三十六攝氏生長，每年的九月至十一月就是盛產時期，還記得歌后鄧麗君所唱的彩虹菱嗎？所說的紅菱就是菱角，菱角幼嫩的時候，是綠色的，直至成熟的時候，就變為暗紅色，就適合採摘了。不過採摘紅菱在水上面是看不到的，原因是菱角的莖是空心的，所以會浮於水面上，但菱角生長過程重量漸增，會把整叢葉花反轉過來，形成菱角生於葉片之下，因此摘菱角時要將葉反轉才能夠看得見菱角。而菱角對中國人的食用歷史是很悠久的，甚至在中醫角度上，也有一個角色，它屬於涼性食物，可用於腸胃

消毒解熱，甚至在台灣有人認為它能夠化癌。不過菱角是很傷胃的，若有胃病的人吃用太多，會產生胃痛。在香港市場所買到的菱角都是已經曬乾，通常我們都會加些鹽白灼。但在台灣中部，吃菱角的方式可多了，有拿來煮粥，亦有拿來煮清湯，亦有人拿來炸菱角酥，菱角酥便是把菱角啄碎，與薯茸混在一起，搓成丸狀，炸至金黃色，這是台中入秋後一個熱門的街頭小食。

當然，中秋的意義仍是一家團聚，食物只是配角！而一家團聚又並非只是人到，還要心到。在日益繁忙的生活中，一家人能坦誠相聚，彼此問候，心裡的暖流比「什麼月餅」、時果、菱角更滋味呢！若你很久未回家，手上也沒有應節食品，這都不重要了，因為家人等的不是月餅、時果、菱角，而是你呢。

砂糖和胡椒粉的秘密2



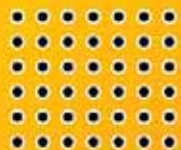
遊樂場

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

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

上期答案

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



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