

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 塔

vol.20

20th
Innovation
version
Vol.20
革新版

本期印量：6,000本



有心人 P.7

不再咀咒

消閒點
鶴藪有機農場



心理急救站
懷脾氣點改？

美麗人生加油站
自我形象改善秘笈(四)

PHOTO by GARY



飲食業福音團契
Catering Evangelistic Fellowship

www.cateringef.org

Contents

目錄

有心人
不再咀咒 **Cover**
P.7

美麗人生加油站
自我形象改善秘笈4 **P.5**

測心室
以貌取人 **P.3**

班間弄怪
斗零變大牛 **P.15**

滑溜點
鶴藪有機農場 **P.11**

逐格笑
最唔舒服的地方/時間 **P.2/P.16**

心理急徵箱
懷脾氣點改? **P.13**

遊樂場
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：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

最唔舒服的地方



以貌取人

我們看見一個陌生人的時候，難免會用「以貌取人」的態度去看待人，但你又會否願意再去了解他、去欣賞他的內在美？

問題：

假設你是一位侍應生，你最討厭遇到以下哪種客人呢？

A 嫌東嫌西不滿意

B 不停地換貨

C 擺臭臉又懶得理你

D 根本不買只找你聊天

參考分析

選擇 A 嫌東嫌西不滿意 (以貌取人指數：90%)

你有一個長處，就是懂得挑選好東西，就如在人群中，挑選你覺得非常非常好看的，也是大家公認好看的，當你跟帥哥或美女在一起，態度就會變了，變得非常地和藹可親，所以選這個答案的朋友，你們非常不錯，你們會挑帥哥美女中的極品。

選擇 B 不停地換貨 (以貌取人指數：70%)

你其實頗好的，只要他長得不錯，你覺得還不錯，不會很挑剔說一定要極品，會以欣賞的眼光，去跟他們相處。

選擇 C 擺臭臉又懶得理你 (以貌取人指數：50%)

你對美好的事情有自己的看法，譬如說大家都覺得醜的人，你就會覺得不會啊，相反你覺得這個人長得很美，大家就不覺得，因為你會欣賞特別獨特的東西，不會單純以外表定人好壞。所以選這個答案的朋友，大家會覺得你的標準和我們真的不太一樣。

選擇 D 根本不買只找你聊天 (以貌取人指數：100%)

因為你是追求完美的人，所以你會頗挑剔的，不過你如果愛不到，或你喜歡的人不理你，你就會開始講酸話，說你喜歡的人不怎麼樣，所以選這個答案的朋友，你一定要在心態上調整一下，因為你太追求完美了，其實每個人還是有一點點的小瑕疵。



自我形象改善秘笈4 巧妙的配件及衣服配色

整體配合

主 主題很重要，不要把所有美麗的東西也掛在自己身上，否則就會像一棵聖誕樹啦！如你帶一條誇張的項鍊，就千萬不要戒子、耳環、手錶也很誇張，如你未試過穿一些手飾，可以先用頸鍊開始，下次就向耳環進攻。髮型一定要配合自己的脸型，否則就會奇奇怪怪。有許多女士，以為自己的面圓圓的，就用頭髮掩飾面部，其實把頭髮梳

高也可以拉長自己的臉。另外，許多朋友很少化妝，害怕會傷害皮膚，其實，只要選擇適天然成份的粉底，配合自己的膚色，就不會傷害皮膚，少許的眼影，一些唇膏，就令自己很精神，我試過幫助許多女士化妝，她們整個人自信心提高了，笑容也充滿了，令我很有成就感，所以，越來越喜歡教化妝了。另外，指甲彩繪、指甲油，也會令你感覺不

一樣，特別在夏天，許多時候要穿涼鞋，把腳甲弄乾淨，塗上指甲油，便會給人有清新的感覺，不妨試一試吧！而近年流行的指甲彩繪，也是非常容易做的，只需約一個小時，就可以有脫俗指甲彩繪，盡顯個人風格。

衣服的配色

身上不要重覆太多的顏色，一種顏色配搭深淺，身上最多三種色系就夠了。

每個色系都會有不同的顏色，如紅色，你會有粉紅色、玫瑰紅色、啡紅色，身上出現兩種以上顏色，就會給人雜亂無章的感覺了。有時候也可以試一下撞色，我在冬天很喜歡深紫色加上啡色，不錯的配色。有時候去賣衣服的店舖，同一件衣服可能有不同顏色，你可以拿起自己喜歡的顏色，走到鏡子面前，看看哪一種顏色最合適自己，然後再配搭其他，你就會知道，其實穿衣服不是太艱難，你也可以找出你自己的心水顏色。

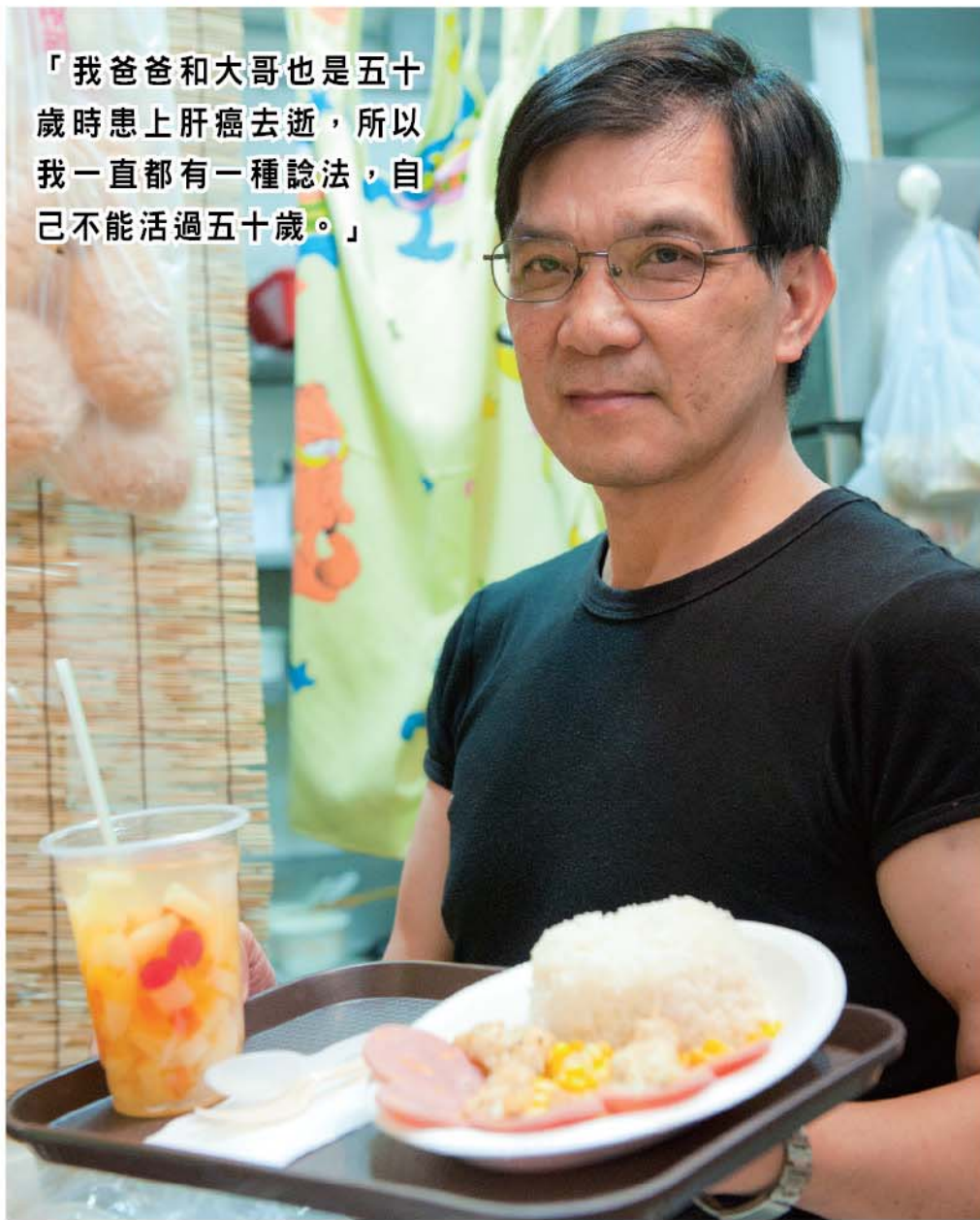
..... 如有美容及心靈上的分享，歡迎電郵到

ivy911girl@yahoo.com.hk

蘇如紅 IVY老師

不再咀咒

「我爸爸和大哥也是五十歲時患上肝癌去逝，所以我一直都有一種諗法，自己不能活過五十歲。」



年輕時，David(張志偉)試過找人批命，說自己只有五十歲命，感情路亦不平坦。多年後，他有過三段婚姻，2010年年頭更發現自己與父親和大哥走上同一命運，患上鼻咽癌！那時他剛剛五十二歲。

「記得十七歲時，父親患上肝癌去逝，當時也有擔心過自己將來會否與他一樣，然而那時還年輕，一心只想過自己的生活。」直至大哥同樣患上肝癌去逝以後，David就開始感覺「死亡咀咒」在他的家族蔓延，甚至有想過活著只是等待死亡來臨。

2007年David決志信耶穌加入教會，慢慢對人生重拾希望，對「死亡咀咒」亦有所掉淡。但到了2010年年頭，David在一次身體檢查時，發現自己鼻咽中有一個腫瘤。「初時我也不以為然，認為只是小毛病，但當出現耳鳴和耳覺有障礙時，才意識要檢查身體。」不久，醫生亦証實有八成機會是鼻咽癌，David心裡就想起家族的「死亡咀咒」，又想起那位批命的人所說的話。

當時David心裡面很害怕，為了面對突然死亡的來臨，於是交代身後



事，並準備辭去工作，接受電療、化療。然而當David慢慢認同自己的「死亡咀咒」命運之時，牧師和教友就為著他的病祈禱，並讓他知道耶穌是有能力醫治人的神，耶穌才是「生命之主」。

就當David抱著一試心態來向耶穌祈禱，神蹟真的發生了。經過一個月的詳細檢查，有八成機會是鼻咽癌的腫瘤消失了。「當時感覺十分高興，想不到神真的醫治了我。而最重要的是，『死亡咀咒』也離開了我，當然再也不信批命了。」



經過這次經歷後，David明白到生命不是放在命運手中，亦不相信批命和家族遺傳，他認識到生命真正掌握在耶穌手裡。

2010年十月，David來到西九龍中心八樓美食廣場「迦拿」小食店，重新開始人生路，邊用心製作食物祝福他的顧客，亦邊學習向人傳福音，發揮「講飲講食講耶穌」的精神。

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)

意粉



薄餅



五餅二魚



歡 樂 時 段

2:00pm - 6:00pm

下午茶
咀咒



多款選擇

\$16起

送飲品/奶油脆豬/厚多士/芝士法包

迦拿餐廳

營業時間：11:00am - 10:00pm

地點：西九龍廣場八樓36號

粉嶺綠田園基金 鶴藪有機農場



秋季又到啦！好多人都準備去秋季旅行，又或者同家人到郊外遠足等。今期就介紹大家到粉嶺綠田園基金鶴藪有機農場。

鶴藪有機農場就是位於粉嶺鶴藪，農場佔地約二十萬零九千平方呎，不時與舉辦活動吸引不同人士參與支持環境自然保育，當中包括有機耕種班、外展活動、社區園圃活動等等。農場亦對外開放*與家人友好享受田野樂趣。



導師悉講解有關農場的產品

另外，鶴藪有機農場不時推出一些農產品，介紹大眾認識，當中也有不少可以食用如泡茶、果醬、蜜餞等。另要留意他們的活動時間，亦會發覺他們也有許多即席示範和導賞，教大家如何種植、使用或食用不同的農產品，甚至讓遊人親身採摘或耕種等。

大家若想在這個秋季和家人享受大自然風景，以及親身體驗農場生活，鶴藪有機農場就是一個不錯的選擇。

活動推介

洛神葵豐收假期

品味洛神

你可以親身到田間，採收如紅寶石般的洛神葵，自製洛神葵果醬及蜜餞

日期：2010年11月13日或11月27日（星期六）

時間：上午10:00-12:30 或
下午 2:00-4:30

適合：任何年齡人士

費用：每位145元

備註：每位參加者需自備一個300克容量的闊口玻璃瓶

每位參加者可得一瓶洛神葵蜜餞或果醬

如報名人數為20人或以上，可於洛神葵收成季節內，自選日期舉行

洛神茶座

你可以放下平日上班的煩惱，來到農場品嚐親手沖泡的洛神葵特飲及製作的洛神葵小食

日期：2010年10-12月

時間：上午10:00-下午12:30
或 下午 2:00-4:30

人數：最少20人

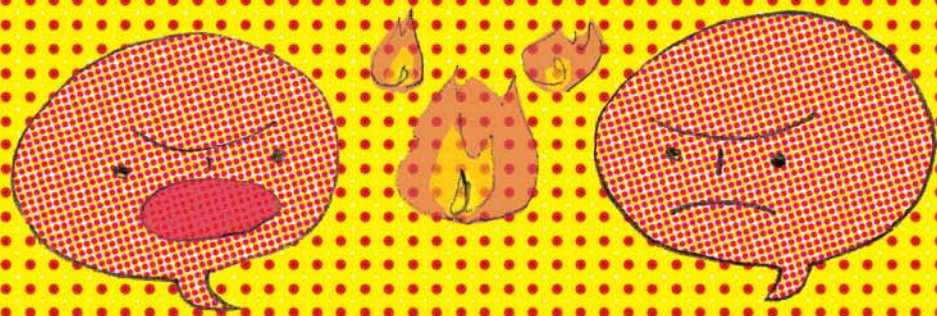
適合：團體/任何年齡人士

費用：一般人士每位68元
學生/長者每位58元

交通

地址：元朗流浮山下白泥

乘車：粉嶺火車站乘搭開往鶴藪的專線小巴，在流水響迴旋處下車後按路牌指示沿車路步行約3分鐘，即見綠田園路牌在左邊，路牌旁邊有梯級，拾級而下，2分鐘後可達農場。



我很容易衝動，經常同人因小事嘈吵，事後又後悔，請問點先可以睇開的，唔駛同人嘈？

問 下來信說自己情緒很容易衝動，經常與別人因小事嘈吵，但事後又後悔。我相信你需要學習怎樣面對憤怒的情緒，其實問題不在於憤怒情緒的感覺，而是在於你如何去表達，因為不適當的表達會帶來嚴重的後果。不知道你與人嘈吵之後，別人是否仍然與你繼續做朋友，還是與你不交往呢？家人又如何對待你的憤怒情緒呢？

無論如何，我想你回想為何那麼衝動呢？什麼事令你那麼容易憤怒呢？若與家人嘈吵，是否為了生活小節嗎？與同事嘈吵，是否為了工作上的衝突？令你那麼憤怒的導火線是為了什麼呢？是否每天發生的事都令你生氣呢？是否事情不合你的要求，便要發脾氣呢？還是天生急躁，什麼事都令你很煩躁？最好找出憤怒的來源，然後有策略、有計劃地面對。

當我們感到要與人嘈吵時，首先問自己為何會有這種情緒，先忍著，不要急著去表達怒氣，讓自己冷靜下來，深呼吸及緊握拳頭，然後想一想什麼事令我很生氣？可以的話，找一位信任的人，傾訴你的憤怒情緒，告訴對方你的感受；最後，亦可以將生氣的情緒轉化為身體上的發洩，例如去做運動、逛街、游泳等等。最理想的方法是找一位輔導員，與他傾談自己的感受，讓他/她與你一起去探討成長的背景及個人的經歷，看看是否有很多過往的經歷沒有處理，以致累積了很多的怨氣及傷害，導致你容易衝動。

不知道你是否基督徒，如果是，最好堅持每天看詩篇5次及讀一章箴言，這樣不斷地去閱讀，會使你的情緒有所好轉，因為讀詩

篇可以令你感受作者痛苦的經歷及如何去經歷，讀箴言是幫助你與人建立和諧的關係。最後，要多些禱告神及在神面前等候，讀祂的話語，禱告聖靈幫助你有力量去面對自己的情緒，送上一節經文給你：「所以各人要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」以弗4：25-27



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

斗零變大牛

有日去街市買餸，經過燒味鋪睇見「滷水雞全翼3蚊1隻」，正想買之時，陣陣香氣撲鼻而來，回頭一望「10蚊7件煎釀三寶」，立刻令我流晒口水，正在爭扎要買煎釀三寶定滷水雞全翼之時，那半個師奶的意識立時走過，讓我想到從物料上看，雞全翼點睇都貴價過三寶，因為一級貨的雞全翼批發價要十幾蚊先得7隻左右，反觀三寶原料只是青椒、豆卜、魚蛋之類，來貨價有限，點睇都好，「3蚊1隻」滷水雞全翼都是全勝。

在街市買餸只是香港的一個縮影，事實上香港食肆價格不單只是便宜，還是十分容忍，大家到外國在餐廳食一餐飯，價錢就有天淵之別(假若去中菜館就更甚)。過去香港食肆老闆打理生意時，最主要就是著重人工和舖租，現時內地食物價格已升了三成，還不斷上漲，控制食物成本亦變得重要起

來，加上政府將會為最低工資立法，加價只是遲早，但又會怕競爭力削弱，到時老闆就越來越頭痛。

不過，街市買餸的經歷讓我諗到，點解物料價格較昂貴的雞全翼會比三寶賣價平呢？我認為就是製作過程中，讓三寶升值了。平價材料，加上精心炮製和包裝，平庸也可以變得光芒四射。事實上，滷水雞翼做法簡單，買貨回來就只是溶雪，煲滷水汁等等，但煎釀三寶就要切青椒、豆卜、魚蛋，又要釀魚肉等等工序，花心機確實多了，但食品的升值能力也大大提升。當然，最重要的是得到大眾的接受和認同，否則只是白做一場。

食物經精心炮製可以增值，人生同樣都可以增值，千萬別小看自己，最重要是人願意不願意去做好自己，用心去做一個人。

最唔舒服的時間



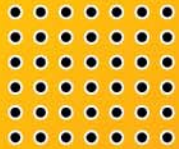
遊樂場

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

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





五餅二魚美食料理

聖誕到會 精選餐單 優惠高達九折以上

立即上網訂餐啦！

www.5loavesn2fish.com

福音遍傳飲食業 餐飲服務榮耀神

電話：2664 4120 傳真：2664 4130

供應期：2010年12月1日 至 2011年1月3日