

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

vol.21

Friend 橋

21th
Innovation
version
Vol.21
革新版

本期印量：6,000本

有心人 P.7

孤單不是對手

消閒點

家中「SPA」

心理急救站

不再衝動

美麗人生加油站

自我形象改善秘笈(五)

PHOTO by ALAN

Contents

目錄

有心人 **Cover**
孤單不是對手 P.7

真係人生加油站
自我形象改善秘笈5 P.5

潮心窩
以禮待人 P.3

拆開厚障
奇脆燒肺革命史 P.15

滑心話
家中「SPA」 P.11

飛碟怪
最唔舒服的地方/時間 P.2/P.16

心理急歌煩
戒賭戒不賭 P.13

尋樂地
找錯處/數獨 P.17

出版人：飲食樂福音團契

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
翻印 楊雲



07



11



13



05

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

空歡喜



以禮待人

今個新年想收到什麼禮物呢？收到禮物時，你又會有什麼反應呢？其實不同的反應都代表我地不同的性格。不如現在就睇睇你屬於哪種性格吧！

問題：

當收到別人送你的禮物時，你會做什麼反應呢？

A 有點靦腆地立即接受，然後試圖藏起來

B 不停地說：“謝謝、謝謝。”

C 表示要在適當的時機回贈對方

D 不反應，或靦腆地向對方道謝

E 在對方面前打開禮物

F 接受贈禮時不作聲，等兩人獨處時再吐露心聲

G 說著“這麼客氣幹嘛”但又把禮物收下了

參考分析

選擇 A 有點靦腆地立即接受，然後試圖藏起來

也許是對他的禮物感到有點意外吧！表達出了內心的喜悅，卻相當能控制自己的感情。

選擇 B 不停地說：“謝謝、謝謝”

因為你收到禮物真的十分高興，所以不住口地說謝謝。反映你是一個坦率的人，但感情起伏亦較為激烈。

選擇 C 表示要在適當的時機回贈對方

你是一個很有計劃性的人，無論別人怎樣待你，你總會想別人背後的動機，或是好意或是壞意。對於待人接物你是一個成熟的人。

選擇 D 不反應，或靦腆地向對方道謝

你似乎對權威、地位、名譽這些事都有些畏懼；個性固執，很有自己的主見。

選擇 E 在對方面前打開禮物

你是一個胸無城府的人，對潮流也十分敏感

選擇 F 接受贈禮時不作聲，等兩人獨處時再吐露心聲

你很重視周遭的氣氛，能隨時照顧別人的感受，不過也可能是那種太圓滑的人

選擇 G 說著“這麼客氣幹嘛”但又把禮物收下了

你是樸實的純情派，重視義理人情，不會做出令人厭惡的事，但很容易變成循規蹈矩的人



自我形象改善秘笈5

氣質、個性、靈魂之窗

(完結篇)

不要太過賣弄性感

看到許多高貴的女士，不需要穿得很暴露也顯出氣質出來。陳慧琳、林憶蓮、梁詠琪、楊千嬅等這些女藝人也不用刻意賣弄性感，也可以穿得很有氣質，女性有很多美麗的地方。請保留一些，你會發現你成為了另一個人，不要引起不必要的尷尬。有時在夏天看到一些女士們，穿得十分性感，假如不經已的走過深水埗及油麻地，你會發

現有些男人虎視眈眈的看著這些女士，然後這些女士又回應他們兇狠的眼神，我只有四個字送給這朋友，自討苦吃。要是穿著得有氣質，或讓人看得高貴，根本的不需要穿得太少布，我相信多一個人懂得穿衣服，穿著得合適得體，罪案率也會減少。我曾經聽過一些男子說：在地鐵、巴士及公眾場合，看見女士們穿得太性感，他們的眼睛都不知道望到那裏去好，真是覺得很尷尬。

因應場合穿出個性

如果你不懂穿衣服，可以參考一些時裝雜誌，裡面有很多教你穿衣服的心得，又可到圖書館借一些衣著的參考書，你會發現不同場合配上不同的衣服實是一種禮貌，穿得有氣質，就會顯出你對事情的輕重及感覺，不要一條牛仔褲就什麼場合都是一樣啊！作為一個女人，穿得漂亮、合宜是會讓另一半也有面子，你的男朋友或丈夫，其實都希望和你外出，但我們不懂得的打扮，或在適當場合穿著合宜的衣服，他帶你外出會有掙扎嗎？其實，這也是對那個適當場合的尊重和對另外一半的重視。許多女性四五十歲時，開始對自己沒有信心，因為覺得自己開始年紀漸大，失去了青春，多年來為家庭為兒女操心，一切的出發點都是為他們，沒有想過自己需要什麼，要怎樣保養自己的皮膚也不知道，其實這也是自己的責任，因為身體是你自己的，穿得漂亮一點，愛惜自己一點，這也是正常的事情。

放下眼鏡，帶隱形眼鏡

許多人第一眼看你的樣子，他先不會看你的鼻，而是會看看你的眼睛。如果你是要帶眼鏡的朋友，鼓勵你嚐試配帶隱形眼鏡，新鮮的感覺隨之而來，而且你會比較輕鬆，把眼睛塗上眼影及睫毛膏，立時煥然一新，因為眼睛是靈魂之窗啊！我自己也有近視，在夏天我很怕帶換眼鏡，因為天氣太熱，出入冷氣地方後，鏡片會有很多霧氣，帶上了隱形眼鏡就不怕了，而隱形眼鏡也有許多顏色可以選擇，我試過配帶藍色、深啡色、淺啡色效果也不錯。

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

孤單不是對手



我感謝耶穌！給我一個快樂滿足家庭和人生。」朱輝拿著手裡的相簿和家人懷緬往事一番，想起從前，心裡不禁感歎耶穌在他生命裡的作為。

1979年朱輝年少的時候，在家鄉只是一名學生，他從未踏足社會工作。當時全家一年的總收入也不到一百元，眼看一班離鄉背井到香港打工的親朋戚友，回來的時候總是帶著「一千幾百」，連帶家人生

活環境也富裕起來，朱輝心裡羨慕不已。因著盼望家人生活能得到改善，朱輝決定攀山涉水偷渡來港，經歷三次偷渡終於得償所願。

最初來港目的只是為了賺錢，讓家鄉的親人生活無憂，於是就找了高薪但工時長的酒樓廚房工作。對於從小到大沒離開過家人的朱輝來說，來到異地沒有朋友，只能辛苦工作，他感到十分孤單，更曾試過一天連看五場電影。「當時每天工



作十三小時，每月只有一天假，放工就返宿舍，沒有太多娛樂。」初來報到的朱輝，隻身一人沒人能傾訴，就只有尋找娛樂來滿足自己。

「初時以為賭錢可以識朋友，贏左又可以比屋企人，真是恨不得晚晚有賭局，那就不怕寂寞了。」就是這個想法，朱輝開始學識了賭錢。「當時我每個月搵七百多元，自己用一百，其餘全部都寄回家鄉。但後來賭錢上了癮，自己用也不夠，還試過在澳門賭到無錢買船飛返香港。」每當賭博贏與輸也令朱輝睡不著，因為贏了令他太興奮，輸了又感到不值得，他的日子就這樣漫

無目的在賭海中渡過。當初因為孤單，朱輝就用賭博來交朋友，可是賭博卻讓他心靈更空虛。「那時我已知我停不下來，有時候輸得太利害，也很想戒賭，但過不到兩三天，又要賭了，因為問題是我心靈未能滿足。」

他曾聽人說，信耶穌可以戒賭，只有耶穌能幫助他成功戒賭。當時朱輝不清楚耶穌是誰，聽見有人這樣說，他還去取笑別人。「記得87年那時，有個同事叫『阿鵬』，是一位基督徒，他常常邀請我返教會。」最後朱輝不忍推卻，就跟他返了教會。第一次來到教會的感覺很特別，





他心裡在疑惑這班做飲食業的人很不一樣，他們沒有賭錢時的吵鬧，亦無別的刺激娛樂，但就是感到他們身上有著喜樂和滿足。當時教會的人鼓勵朱輝信耶穌，讓耶穌來幫助他，當時他心裡在想，一試也無妨，就這樣他決志信了耶穌。從那時開始，朱輝積極返教會，和一班與別不同的「酒樓佬」一起生活，慢慢再沒有感到那麼強烈的孤單和空虛。

當朱輝開放自己的心來接受耶穌，耶穌就在他生命裡動工。「有一次我聽詩歌帶時，突然有一種感動進入我心中，我一邊聽詩歌，腦海就一邊出現以往一幅幅的片段，讓我



明白到從前我用了許多方法想滿足自己，但只有在耶穌裡面才能夠真正完全滿足我需要，靠自己是做不到的。」朱輝深深感到耶穌的愛，那種喜樂與滿足完全沒有東西能跟耶穌相比。這樣，他在信主後半多年的時間，就把賭癮完全戒掉。

今天朱輝擁有自己住所，擁有美滿家庭，工作也有成就，但他仍記著和被耶穌感動那一刻，以致生命重回正軌。「你只要嘗過和神相處一刻，你會一世都記得。」

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)

不一樣的 聖誕夜

2010.12.27

時間 十一點四十五分

地點 金御海鮮酒家
旺角彌敦道721號華比銀行大廈2樓及3樓
(旺角站A1出口)

內容 聖誕聚餐、大抽獎、遊戲、
見證分享、歌星表演

表演嘉賓 蘇如紅 福音歌手

嘉賓司儀 楊瑞麟 著名司儀

聯絡 2739 7388

費用 80元 (原價\$180)

歡迎飲食業人士參與



主辦單位：

大飲食界福音團
Sharing through the Fellowship

贊助單位：

華香華

家中「SPA」

香港人工作繁忙，由其是飲食業與服務業，工作時間特別長，猶其在新一年，每天不停工作十多個小時，放工後回家已經疲累不堪，所以今期暫且不帶大家四圍走，而是特別介紹安在家中消除疲勞又可紓解壓力的好方法—家中「SPA」，做法非常方便簡單，材料唾手可得，今晚開始就對自己好一點吧！

粗鹽浴

功效：消除疲勞

用料：粗鹽半斤

- 步驟：1.將半斤粗鹽加入熱水中拌勻
2.泡澡10至15分鐘
3.浸泡完用清水沖身

解析：鹽的礦物質會隨著浸浴，在身體形成保護膜，並能與皮膚產生離子現象，加速新陳代謝，可消除疲勞、達到美肌效果

生薑浴

功效：肌肉痠痛、風濕、手腳冰冷、預防感冒

用料：生薑 1大顆、棉布袋 1個(或用絲襪代替)

- 步驟：1.生薑連皮洗淨後，磨成薑泥
2.磨好的薑泥放入棉布袋中，綁緊袋口
3.放入浴缸內泡澡10至15分鐘
4.泡澡完畢，用清水沖身

解析：薑可以暖和身體，促進血液循環，對付手腳冰冷症、肩膀僵硬、痠痛皆有效

要預防感冒，實行來一個生薑浴，既可疏通肺氣，預防四時感冒，對初起感冒亦有治療作用

溫馨提示：泡澡時水溫是很重要的，如果水溫不夠熱的話，無法充分滲透出生薑的成份，建議大約調整在40度左右。

牛奶片糖浴

功效：美白、滋潤皮膚、改善因天氣乾燥之痕癢

用料：浴缸水放七成滿，準備牛奶1公升、片糖1至2片

步驟：1.把身體沖洗乾淨

- 2.將鮮奶與片糖放入浴缸水中拌勻，入內浸泡15至20分鐘，不需再洗淨，擦乾身體即可

解析：鮮奶與片糖具有滋潤功效，用來浸浴可收潤膚、止癢、防皸，牛奶更有美白功效。

溫馨提示：a.浸浴前請先喝一大杯水，保充浸浴時汗水的流失

b.如果想一次過由頭靚到落腳，提議你可以先洗頭，搽上焗油，再洗面，搽上面膜才開始浸浴，浸完浴後，用清水由頭至腳沖洗，這樣就最適合我們這些大忙人啦！

c.用毛巾擦乾身體後，記得塗上全身乳液，替身體補充水分和油分

後話：

身體疲累，我們可以借助浸浴或其他方法解決。

但，你的內心呢？你的心靈疲累嗎？

還記得有一位樓面工友跟我說：「唉！日做夜做，都唔知為咩？真係累死人，同屋企人唔想講呀，同朋友講又怕比人唱，家人掛住賭，仔女又唔聽話…」過一陣子重遇他，整個人光彩了，他笑容滿面的跟我說：「我遇到一個大好人，我有咩煩惱佢都幫我解決，我依家至知咩係錢都買唔到既滿足呀……。」原來這位工友認識耶穌後，他疲乏的心靈由空虛變得豐盛，你說奇不奇妙呢？

各位看完後不用疑惑，耶穌能幫助這位工友，耶穌也在等待你，現在就打開你的心，讓耶穌給你一個喜樂富足的人生。



我想戒賭，但點都戒唔到！點算？

問 下謝謝你的來信，你的問題反映到你正在面對賭博的綑綁，但是可喜的是你想去戒掉賭博。

閱讀你這條問題，我有很大的感觸，因為現今世代真的是很邪惡，無論兒童、青少年及成年人都面對很多生活上的引誘，兒童及青少年沉迷上網、遊戲機、漫畫、小說、色情、毒品……等等，而成年人也沉迷於看連續劇、上網、炒股票、賭博、色情、賭馬……等等，現代人似乎心靈很空虛，需要有一些東西去寄託，以致不知不覺沉迷一些嗜好，而賭博就是其中一種行為。

想戒賭，首先要反省一下為何會沉迷賭博呢？什麼原因令你去賭錢？是否婚姻不如意？家庭沒有溫暖？工作

壓力？生活苦悶？沒有朋友？我在年青時也有賭錢的習慣，初時只是玩玩下，後來慢慢很喜歡玩，有一段時間有假期便去賭場，幸好我沒有上癮，現在想起來都覺得自己很幸運。所以我鼓勵你一定要努力去戒賭，以下是我建議的一些戒賭方法：

1. 首先不要針對行為，應該先要找出成因，從思想上改變，才可治本。

問題的表面（外顯行為） -- 例如：賭博、誹謗、褻瀆、說不敬的言語、說謊/奉承、偷竊、故意破壞公物、毒品、色情物品、爭執等等。

行為的成因 -- 例如：自卑、沮喪、憤怒、羨慕/嫉妒、欠缺安全感、不滿足、內疚、罪惡感深重/

恐懼、貪慾/情慾、驕傲、傲慢、自大等等。

2. 坊間有不同的戒賭機構，可與任何一間機構尋求幫助。
3. 參與一些戒賭小組，大家彼此支持及鼓勵戒賭。
4. 遠離一些令你賭博的環境，如：投注站、馬場、麻雀館、澳門賭場等等，儘量不讓自己去接觸。
5. 培養及發展不同的健康嗜好，以取代賭博行為。
6. 請教一些成功戒賭人士的方法。
7. 提醒自己戒唔到賭，會帶來很多的壞後果。

例如：(a)帶給家人的傷害；(b)賭到自己沒有錢，甚至要借貸或破產；(c)親人及朋友都離棄你；(d)可能會失業。

8. 讓家人幫助處理財政，以免有錢便心思去賭博。
9. 尋求專業輔導，透過輔導員幫助，了解自己賭癮的原因及解決方法。

問題的表面，都是從行為顯露出來，這些外顯的行為，具破壞力，

也不可接受。通常這些行為都是因錯誤的態度而導致的，例如：嫉妒、欠缺安全感、憤怒，貪慾等；實質上這些負面的態度，是源於怨恨、貪婪和不道德等等的根本因素，再追索下去，這些根本因素的成因，歸根究底，就是我們違背了聖經的原則。而這些原則，包括：一切歸榮耀於上帝、順服、寬恕、柔和、退讓、向上帝交出權力、承認上帝掌權、保持純潔、委身於上帝要我們做的事，如果我們願意全心全意地遵守這些原則時，永遠保守著我們的耶穌基督，祂一定會幫助我們從根本處改變，戒掉這些不良的行為，真正成為神的兒女。



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

奇脆燒腩革命史

一件奇脆的燒腩肉又誕生啦！不用多久連骨都賣晒！心裡冒起一種滿足嘅感覺，雖然錢唔嚟入自己袋，但嚟作為一個燒味師父嚟講，都盼望客人慕名嚟品嚐自己手勢。

記得以前入行時，好多燒肉只嚟得少少地方爆得脆啲，而大部份地方啲皮分分鐘硬到咬崩牙，當時我自認一手爆燒腩技巧已經唔錯，直到幾年前跟個大佬時先知咩嘢係大師級。

佢爆嘅燒腩簡直可以用「奇脆」兩字去形容，因為一般燒腩仔最多嚟脆嚟表皮，但佢整嘅燒腩竟然脆到入心，連內皮都化埋，真嚟唔到我唔服，食落口就好似食印尼蝦片咁鬆脆，並且一啲都唔覺得佢肥膩，仲有肉燒嘅香味嚟味雷迴盪。

我口服心服之餘更不恥下問，才憶起十多年前「x星」首創脆皮燒骨腩，當時賣個滿堂紅。自此百家爭鳴，人人

都醉心於研發如何燒腩燒得脆。於是又有流傳腩仔要皮脆就唔使再用傳統嘅豬皮水，而改用食粉同粗鹽做皮，當年嘅我就試過將食粉同粗鹽擦嚟豬皮，然後反轉件腩仔，皮向下咁醃佢一晚，點知第日返嚟，件腩仔醃到皮肉分家，得個笑字。

一件奇脆嘅燒腩誕生，首先由選料開始，好嘅腩仔當然嚟五花骨腩，千祈唔好以為無骨腩先好，嗰度稱為「水腩」肉質非常韌嘅部份，要揀有骨部份，肥瘦均勻就最好。其次燒腩要皮脆大家都知道，唔只爆一次，而家好多都嚟爆兩次，但我就爆足四次，每次都爆到佢好似舊炭咁黑，然後用餐刀仔慢慢括反淨佢，然後再爆，仲有一點，就係火路嚟要由頭到尾都猛火搶佢，咁先至甘香不膩，奇脆無比。

回想從前成日怕麻煩，噏住攞掂就算，咁又點會有革命呢！所以同志們，大家仍雖努力啊！

IQ題



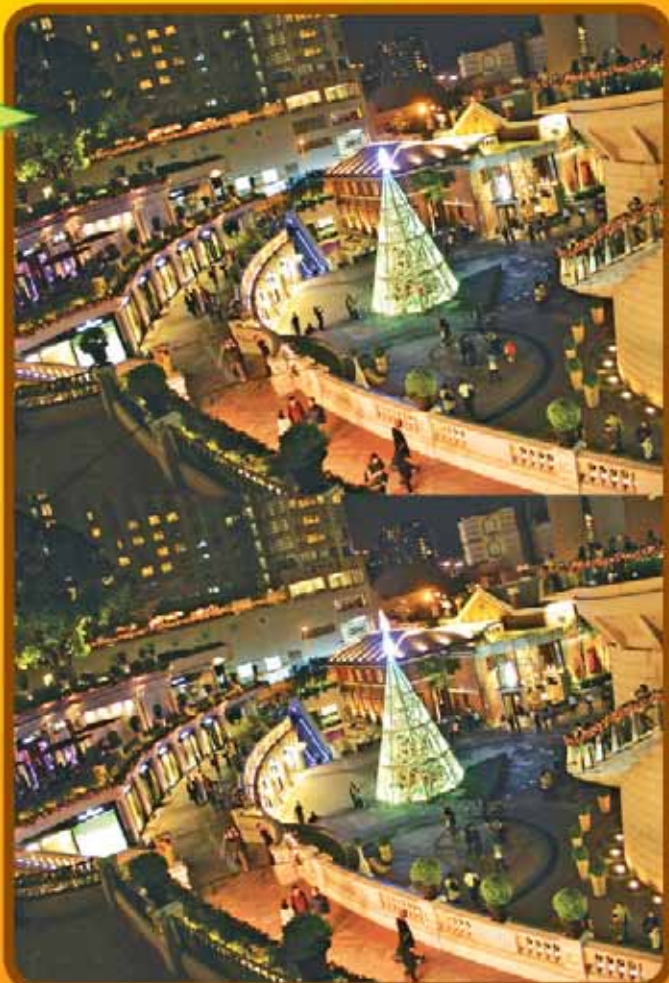
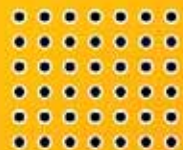
遊樂場

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

上期答案

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





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