

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 楊

vol.22



22nd
Innovation version
Vol.22
革新版

本期印量：5,000本

講 飲 講 食 p.11

九孔

有心人
真正的依靠

心理急救站

怎樣自我肯定？

美麗人生加油站

交友四步曲之第一步

蓮藕柚子蜜絲
PHOTO by ALAN



飲食服務發展局
Catering Development Bureau

www.cateringef.org

目錄

Contents

- 攝飲精食**
- 九孔** Cover P.11
- 美膳人生加油站**
- 交友四步曲第一步** P.5
- 測心室**
- 放大假** P.3
- 有心人**
- 真正的依靠** P.7
- 牧看話**
- 復活換來的生命** P.10
- 逐格笑**
- 臨場應變/禿頭的憂慮** P.2/P.16
- 心理急救箱**
- 自我肯定** P.13
- 班門弄斧**
- 無親節的日子中** P.15
- 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

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06:30-09:30	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字樓藉福協會路中心
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 27397388 (澳門) 853 62950999

編輯小組：
 編輯 林建榮
 資料搜集 黃雅雲、董董、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



13

05

臨場應變



『頌讚和咒詛從一個口裡出來、我的弟兄們、這是不應當的。』雅各書三章十節



放 大 假

若果你工作繁忙又緊張，好想放一個假期去旅遊輕鬆一下，那麼就不要錯過今期旅遊測驗，想想假期去旅遊的好地點吧。

問題：

如果有錢又有時間可以隨意決定長假旅遊地點，一定要好好享受一下，你會選哪裡？

A 文化古國

B 鄉村小鎮

C 現代都會

D 原始叢林

其實這是一個對流言承受能力的測試，看看你的忍耐力有多少分數吧！

參考分析

選擇 A 文化古國（承受能力60分自然痊癒）

你雖然會受謠言影響，短時間陷入情緒不穩的狀態中，需要一個人獨處療傷。但沒多久，你就會自然痊癒；因為你會懂得在生活中，還有其他更重要的事值得你去關心。

選擇 B 鄉村小鎮（承受能力30分容易受傷）

你討厭被別人誤解，若聽到與自己相關的不實傳聞，你會十分氣憤，將這件事掛在心上。不過，時間過得久了，可能會醞釀出一種殺傷力極強的情緒，減少你對其他人的信任。

選擇 C 現代都會（承受能力80分流言處理高手）

你的適應力極強，不管遇到多棘手的問題，都能處之泰然地應付。當然你仍會介意別人對你的評價，但你懂得使用手段處理各種流言攻擊，甚至那些有趣的八卦謠言，都只是你茶餘飯後的談笑題材。

選擇 D 原始叢林（承受能力99分清者自清）

你是個自信力強的人，凡事只要自己問心無愧，就不會在意別人怎麼說。你相信清者自清，濁者自濁，謠言總有澄清的一天，根本不必去理會。

工作上總會有是非，或者這就是測試我們承受能力的考驗。當然能找到朋友傾訴也是一個很好的辦法。



交友四步曲

第一步

我有一個發現，每次我結識新朋友，會有以下四步曲，今天先和你分享第一步，可以試一試吧！

第一步『笑容』

有沒有試過心情好的時候，我們會面帶笑容，感覺到整個世界盡是美好？而心情欠佳時，面上會看出愁雲慘霧，人也不敢走近你。試想想，你喜歡與一位常常喜樂的人一起，還是跟著一位憂心忡忡的人一起，答案可想而知。因為人必定喜歡開心

快樂的事情，而據我美容公司老闆娘所說，原來一個人笑時，面上用的肌肉只需要十四條，但當生氣皺眉時，要用七十二條肌肉。所以，常發脾氣的人，面上比較容易出現皺紋的現象，年紀甚至比真實年齡大；而開朗活潑的人，就算是老人家，你也猜不出她的年齡。

以往在我音樂佈道當中，我曾經接觸過一位婆婆，她的笑容十分燦爛，後來她更拍了廣告，她就是香港一家出名的超級市場所用的一位代言人『黃老太』。記得她說，她沒想到這麼大年紀才去拍廣告，而那次是陪朋友試鏡，但後來竟然她的朋友沒有被取錄，而她卻被邀拍攝廣告。『黃老太』的形象深入民心，可說是街知巷聞，當年一想起該超市，沒有人不認識她。她的笑容加上潔白的牙齒成為她的標誌，雖然她返了天家，但她的笑容依然歷歷在目。

笑可以延年益壽，更可以打破人與人之間的距離，每一天早晨，如你先向別人笑一笑，你一定會很快樂，因為許多人會得著你正面及欣賞的力量去開始新一天，還記得小時侯經常看到一個廣告說道：『笑一笑，世界更美妙！』笑容，是認識朋友的第一步，也是給人第一印象的記號，可能你穿得不太漂亮，又或許不是太過精神，但如果顯出笑容，相信別人就會記得你是一個開朗的人，同意嗎？

.....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

真正的依靠



「BB即使沒有父親，我也要生下來！」就是這一句說話，阿Mon就決定將迦南生下來。

阿Mon年輕時就懂得爭取自由，離開家人過著獨立生活。因著熱愛飲食業，和朋友創辦了法國餐廳，經過一番悉心經營，做得有聲有色，讓她自負不已。與此同時，她認識了一位有婦之夫，展開了一場浪漫愛情，也不理世俗眼光，一心追求自己的幸福。後來她發現自己有了身孕，即使要做一個單親媽媽，仍是決定將孩子生下來。

在別人看來，阿Mon事業有成，感情也有依歸，一切都能隨心所欲，就是現代典型獨立女性的寫照。可是當夜闌人靜時，在她內心中，卻有著不同的爭扎與煎熬。

「其實我很重視家庭，但至小看著父母吵鬧，成為沉重陰影，也會想沒有父親的家可能更好。長大後，與別人丈夫發生感情，更讓自己傷得更深，就像一個沒有修好的水喉，水(眼淚)只會不斷地流。」

「在生意上，我亦任意妄為，曾經因著一些小事把大廚罵走，讓餐廳一時無法運作，便將餐廳關閉，到上海旅行一走了之，幸好最後得到朋友相助，救回餐廳。」

雖然阿Mon曾經跟家姐上教會，更決定信耶穌，可是都只為了應付家姐。因為她無法相信只在別人口裡所說的耶穌，能醫治她心裡許多爭扎與傷痕。

直到有一天，她親身經歷到耶穌的真實。2006年餐廳生意好景不常，慢慢地走下坡，阿Mon不得不作出結業的決定。就在餐廳結束的那個晚上，夜深時份阿Mon帶著疲累身軀和孩子回家途中，就想到「為何孩子要跟我一起上班呢？過著這樣的生活，都是自己任性連累到孩子，是媽媽的不好！」可是她即時聽到有把聲





音，在她耳邊說：「你能夠知錯已很好了，我就是孩子的父親，他不是沒有爸爸的。」她感到耶穌在安慰自己，心裡有著一份無言的平安，一切憂慮和自責立時散去。



自此阿Mon的憂傷不再掛在臉上，性格也慢慢變得開心和樂觀，很喜歡上教會，常常唱詩讚美敬拜耶穌，因為她經歷過耶穌的真實，找到真正的依靠。而且她的改變更感染到她的家人，今年她全家都信了耶穌。

現在她靠著多年飲食經驗，經營法國私房菜，有時孩子也會在旁作小幫手，但她再也不會感到自己連累孩子，相反感到有這麼懂事的孩子而自豪，感到一家人一起的幸福。

飲食業福音團契

THE CATERING EVANGELISTIC FELLOWSHIP



第二階段

五餅二魚行動

「你們給他們吃吧。」

馬可福音 6:37

五餅二魚神蹟中的小孩，獻上他自己的五餅二魚，願神的靈也觸動你去祝福有需要的人。

詳情請瀏覽以下網址：

www.cateringef.org

復活換來新生命



大家有沒有一個同感，就是現在的節日意義，好多已經模糊了，取而代之的，則是一些商品。因此，當你想到復活節，相信，都會好自然地聯想到復活蛋。但是，正如筆者於開初所說的，復活節的真正意義在那裏？

復活節，乃是述說永生上帝的愛子耶穌基督為人的罪釘死於十字架上，並且埋葬，三天後，勝過死亡復活的事跡，叫人因著相信及接受祂而得永生。而復活節與你和我有直接關係的原因在於：復活節給我們解答了生命一些讓我們沒有把握、盼望，甚至恐懼的事情，這個事情就是關於「死亡」。今天我要告訴大家：耶穌基督的死和復活，就給我們知道因為我們相信和接受耶穌，我們也可以和祂一樣勝過死亡。

原來我們人類就是因為犯罪得罪神，所以，我們要面對死亡的刑罰。而我們每個人，就好像聖經所描述的一

樣：「我們都如羊走迷，各人偏行己路（按著自己的心意做了很多錯誤的抉擇，帶來了很多我們無法處理，拆毀性的結果，聖經稱之為罪。），神就將我們眾人的罪孽都歸在耶穌身上了。」神成為人，被釘在十字架上，承擔了世上所有的人的罪孽。當耶穌在十字架上的時候說了一句說話，他說：「成了。」意思就是「搞掂晒」，再沒有虧欠了，再沒有缺乏了，神成為人來到世上，承擔了一切所有的人的罪孽和苦難。聖經說：「從此，在基督裏的就不定罪了。」亦即是說：「我們已經不再需要面對罪的刑罰，就是死亡！因為耶穌已經為我們承擔一切。」並且耶穌從死裏面復活，帶給我們復活的盼望。

是的！耶穌來到這個世界，被釘在十字架上，死了，埋葬了。第三日復活，賜給我們相信祂的人一個全新的生命。

今天，有好多人都想得著一個重新開始的機會，因此，相信最好紀念復活節的行動，就是你都和很多基督徒一樣，接受耶穌；而另外，復活節亦都是象徵著生命的又一次延續，因此，會否利用那幾天的假期，到一些機構當義工，又或者捐血救人，延續生命？！



講 講 食 飲

說

到九孔並不是指台灣藝人，也不是台灣培植的九孔鮑魚，我是想說的是蓮藕的九孔，原來蓮藕有九個孔是最好吃的。但是在購買之前很難知道它有多少個孔呢？選擇的時候怎樣能知道它好不好吃呢？先說蓮藕的外表，藕身以白色帶黃、沒有淤黑或深褐色才是靚貨，湖南蓮藕就比較深色和較為爽脆，不似廣東蓮藕白身。大家也知道，蔬果是越老越甜的，就好像節瓜，我們也會選擇老節瓜來煲湯，以往製作冬瓜盅與冬瓜湯，同樣也會選擇老瓜。而蓮藕三節裏面(藕身一般有三節)，最短的那節是最老，而最長的就是最幼嫩，短的那節煲湯最甜，而且較為粉身，而幼長型那段纖維效多，適合拿來炒或涼拌，因為它比較爽脆。

蓮藕更有活血化瘀功效，又能生吃，所以生蓮藕打汁飲用也能有其功效。老人家教我們，煲蓮藕湯的時候，千萬不要把蓮藕節放下去一起煲湯，因為這會令湯有燥熱效果，也是因為如此，有些人煲蓮藕湯的時候，會放綠豆一起來煲。



XO醬蓮藕肉燥麵



椒鹽蓮藕肉排



柚香蓮藕

蓮藕大餐

- 柚香蓮藕
- 蓮藕螺頭湯
- 家鄉蓮藕餅
- 椒鹽蓮藕肉排
- 伴水芹香
- 蓮藕扣草羊
- 乳香蓮藕煎封銀倉
- 鱸魚糯米餛九孔蓮藕
- XO醬蓮藕肉燥麵
- 蜜汁桂花蓮藕

由於一件蓮藕裏面有不同的元素效果，所以突然讓我想起一席蓮藕大餐，這個蓮藕大餐的前菜是柚香蓮藕，而蓮藕螺頭湯就夠滋補，當然我們不會忘記中山的家鄉蓮藕餅，還有香脆像在吃薯片的椒鹽蓮藕肉排，另一味是集合了河塘風味的伴水芹香，非常美味的蓮藕扣草羊，特別一提這個菜式，第一次吃是我外父泡製的，效果是出乎意外的好吃，再來一尾乳香蓮藕煎風銀倉，單尾是鱸魚糯米餛九孔蓮藕，還有XO醬蓮藕肉燥麵，最後甜品是蜜汁桂花蓮藕。



點解咁多人睇唔起我地啲行？我又可以做啲咩呢？人又可以點樣肯定到自己？

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。

「但我倚靠你的慈愛：我的心因你的救恩快樂！」詩篇十三篇五節

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

在無親節的日子中

母 母親節臨近，有朋友問我，母親節到底去邊到食飯最好？因為他曾經有不愉快的經歷，他與我訴苦說：現時香港人過時過節都習慣外出吃飯，特別是母親節，酒樓酒家都人山人海，而且都只售套餐，沒有甚麼選擇，可以食到一餐已算萬幸，不幸的是招呼不週別說了，廚師們好似煮大鑊飯一樣，無鑊氣，質素參差，份量又少，唉！但是價錢卻比平日貴呢！

這位朋友可能不大了解飲食業，其實母親節對飲食業來說，有另外一個名稱，就是「無親節」，是一個沒有親情的節日，原因在於身為人母的飲食從業員，根本沒有機會與家人食一餐母親節晚餐，身為兒女也少有機會可以當日放假去請母親食餐飯，除非是被老闆炒了魷魚失業。更何況每逢母親節，做侍應樓面的很多時都要直踩十四至十六小時，而廚師由返工開始就要唱「停不了」。在母親節的日

子，食肆裡的伙頭將軍不用考慮吃甚麼，一律吃「飛機餐」，可能是一人一隻咸蛋，一塊叉燒，這就是他們母親節的晚餐了。

問題就是在這個行業裡營運的人手嚴重不足，可能有些公司的老闆是比較苛刻的，但是就算有良心的老闆也難於在香港這個中小企營商的環境裡掙扎求存，由於香港租金貴、來貨高、人工成本亦貴，沒錢賺還要蝕，誰願意做老闆呢？。所以當立法會討論這個最低工資立法條例，可以講，定得高，你又不用高興，因為份工可能做唔長，做得長，也會無停手，若定得低，在香港現時百物騰貴的情況下，又如何足夠糊口呢！

對於非飲食業界的朋友，我建議還是找其他的日子陪媽媽吃飯吧！孝順的人每天都是母親節，或者在家裡親自下廚，煮餐母親最喜歡的美食，可能效果比到五星級飯店來得好呢！

「耶和華啊，你的慈愛上及諸天；你的信實達到穹蒼。」詩篇三十六篇五節

禿頭的憂慮



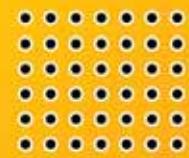
遊樂場

相片及遊戲內容設計：盈盈

遊戲一 找錯處 *Find it!*

玩法：

兩圖相比 **10** 錯處，請用心把它們找出來。



不一樣
2010.12.21

不一樣
2010.12.27



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」。

「因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。」詩篇六十三章三節

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

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

上期答案

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





逾越節精選

到會 美食 推介

Click入嚟
上網訂購

餐飲服務榮耀神

五餅二魚美食料理
www.5loavesn2fish.com

到會熱線：26644120 傳真：26644130
電郵：info@cateringef.org

送 逾越節禮儀盤

