

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 橋

vol.23

Family 安心購買

本公司所販售之
五大類商品皆符
合衛生署安全標
準，請消費者安
心食用。

Family 安心購買

本公司所販售之
五大類商品皆符
合衛生署安全標
準，請消費者安
心食用。

Family 安心購買

本公司所販售之
五大類商品皆符
合衛生署安全標
準，請消費者安
心食用。

23th
Innovation
version
Vol.23

革
新
版

本期印量：4,000本

飲食焦點 P.11

塑化劑的風波

有心人
破鏡重圓

心理急救站
擦鞋仔？

美麗人生加油站
交友四步曲之第二步



飲食服務業發展
Catering Industry Development

www.cateringef.org

Contents

目錄

飲食焦點	Cover
塑化劑的風波	P.11
華爾人生加油站	
交友四步曲第二步	P.5
潮心室	
測出自信心	P.3
有心人	
破鏡重圓	P.7
牧者話	
最高價值	P.10
逐格笑	
最低工資(上)/(下)	P.2/P.16
心理急徵稿	
察鞋仔?	P.13
拆開浮套	
美食背後的態度	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：九龍觀塘偉業街221號
 美德工業大廈C座2樓
 電話：27397388
 傳真：26844130

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	香港觀塘偉業街221號美德工業大廈C座2樓
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	澳門黑沙環東北大馬路海濱花園第6座4樓D室

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：黃雅雯、榮榮、朱華怡
 文字編輯：林建榮
 專欄記者：鄭偉誠
 攝影：GARY TSE
 插畫、漫畫：愛麗絲佩
 設計排版：Alan
 顧問：楊麗



逐格笑

最低工資(上)



「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」 02
 路加福音十二章十五節



測出自信心

自信心對我們工作十分重要，這樣才能使自己更有動力。不過，自信心可以從不同地方建立的，而你的自信心又是來自哪裡的呢？

問題：

在一間房間裡，你會在牆上掛什麼？

A 畫

B 照片

C 年歷/月曆

D 掛鐘

參考分析

選擇 A 畫 — 重視情調的人

你是重視情調的人，親情與友情深深包圍著你。你最大的自信，來自於好好安排自己的生活，過一個有品味的人生，才能凸顯你的能力。但是生活一旦被人際關係困擾，常使你受嚴重打擊，因為在感情的世界裡，你是理想主義者。

選擇 B 照片 — 自信來自於別人肯定

你的自信來自於別人對你的肯定。你認為要在良好的人際關係中維護自尊，衣著外表有非常重要。別人對你投射讚賞的眼光，會使你充滿自信，當然良好的家庭背景、高學歷等等，也是你所重視的，因此你是比較傳統守舊，卻又追求時尚流行的人。

選擇 C 年歷/月曆 — 雄心壯志的人

你有雄心壯志，深具野心要完成許多工作，因為自信來自於能力表現，是苦幹型的人。為達到速效，使行為舉止不修邊幅，看來有些粗魯，十分衝動。因為你太過於實際而不懂掩飾野心，常使人認為你是貪心、勢利、又無趣的人。

選擇 D 掛鐘 — 工作有效率的人

你的自信來自於工作效率，花許多心思計劃和安排，因此當你採取行動時，已有相當成熟的計劃。你是很好的策略性人物，尤其對重要事件，從來都不馬虎，即使是參加重要宴會，也會仔細考究穿著。小心你熱中工作的程度，有不成功便成仁的可能，別太過勞心。

主說：「你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這棵桑樹說：『你要拔起根來，栽在海裡』，他也必聽從你們。」路加福音十七章六節

心靈提示 你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。



交友四步曲 第二步『主動』

採取主動是一種操練及做人的態度，當在一個陌生環境底下，要消除隔膜，一定要學習先開口。

含蓄的原因

可能中國人一般比較含蓄，覺得安靜才是代表穩重，一動不如一靜。一個害羞又怕與陌生人交往的人，多數會告訴我：「我是慢熱的，我是內向的。」誠然我絕對知道真的有內向型的人，但以我接觸的朋友當中，有的本身不是慢熱的，然而怕講錯說話，怕別人聽到自己所說話沒有內容，覺得自己沒有知識，才弄出一個「成長期的沉默是金」；有的覺得自己

的聲音不好聽，有點沙啞，怕別人會笑他，甚至坐小巴也不敢叫下車的地點；有的覺得我都沒有時間應酬這麼多朋友，所以不認識新朋友了。

了解自我內心價值

很多時候，覺得這樣，覺得那樣，真正與事實相符的實情，可能未必會見到。最近我發現許多不夠主動的人，內在的自我價值通常是比較低及沒有自信心的，但認識他們後，原來他們是可以十分積極主動。主動去開口，真是不難啊！多試一兩次你一定會習慣的。

讓不習慣成為習慣

有專家說，要把事情成為習慣，把它連續做最少二十一次，就可以成為習慣了。主動去認識別人，也是如此。我相信，快樂有一原因，就是不停去突破自己，不原地踏步，超越自己的限制，孕育出另一個自己，朋友，努力！加油！

..... 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

破鏡重圓

啪！ 尤如重物墮地的一聲巨響傳入尹秀英耳中，剎那間腦袋一片空白，就像世界突然停頓了一樣。面部那刺熱感覺帶尹秀英回來現實，才發覺相處十多年的兒子竟攞了自己一記耳光。隨著祖母在旁大罵孫兒聲音，腦袋裡慢慢走進了一幕幕的從前片段。

尹秀英Amy是五餅二魚美食料理前餐飲經理，從事飲食業三十多年。做過「渣粒妹」、「班地厘」及侍應等，由酒樓做到卡拉OK。婚後原本一心相夫教子，但為了幫補家計，Amy決定重操故業。後來得公司賞識Amy由半職轉做了全職，職位還越做越高。相反放在家庭的時間就越來越少，兒子起居就由父親與祖母代勞。不久發現先生有外遇，還要離家出走剩下自己和孩子，美滿家庭就此破滅。

面對婚姻失敗，Amy完全失去方向，加上被父親和祖母扶養長大的兒子無法接受父親離開，自然將不滿發洩在自己身上，認為是自己趕走父親，令Amy傷心到想死。「那時候我沒有上班，每天在家中發呆，有時在

鏡子裡看見自己，都不知道是人還是鬼。如果不是要照顧兒子，自己都想放棄自己。」就這樣過了半年多時間，因為孩子在校內校外不斷生事，還時常和人打架，Amy意識到不能再放任自己，否則她和孩子後果就不堪設想。

在弟弟邀請下Amy開始返教會，還記得第一次回教會時就是母親節。那天每一位母親都能收到一朵鮮花，加上詩歌裡的內容深深地觸動了她，令大半年沒有展現笑容的她，再次開懷一笑。一個月後，Amy決定相信耶穌。「當時我感到好似找到一個可依靠的地方，找回一個家的感覺。」

那時Amy已找到工作，幸得當時顧主體諒，安排Amy早收回家，讓她多一點時間陪伴兒子，希望藉此修補母子之間的關係。但是事與願違，當Amy越多時間與兒子相處，磨擦反而越大，每天都是吵鬧收場。直到有一天，Amy看見兒子又沉迷電腦，連飯也不吃，於是出聲阻止，繼而出手推了兒子一下，示意要他立即停止。可是這一次兒子反應比以往利害，轉身就攞了Amy一記耳光。

「當時我腦袋一片空白，因為我接受不了兒子打我。剎那過後，我突然清醒過來，想起一直有一把聲音叫她走入自己房間，先不要理會兒

子，因自己沒理會就做錯了事。」於是Amy立刻走入房間，雖然她知道兒子也跟著離開屋企。入房後，Amy只意識到要不斷祈禱。「祈禱時候，那聲音就繼續跟我說，叫我打電話向兒子道歉，那時我一聽到就十分不願意，但又想剛才就是我沒聽話，現在才出事，我是否應聽從這聲音呢？」

一撥再撥又再撥，當第三次打電話給兒子時，兒子終於接線了。「你不要鬧媽媽好嗎？媽媽對不起你。」一句對不起，卻換來兒子即時掛線。Amy沒有放棄，再打多次，並再次拿出勇氣向兒子道歉，這次卻聽到兒子在電話裡傳來的哭聲。



經歷這一次Amy和兒子之間的關係慢慢復完，回想當時Amy才知道那聲音就是耶穌對她的提醒，而且全因耶穌給予自己勇氣，才能向兒子道歉。因此Amy不再靠自己，而是靠耶穌教導兒子，當她擔心兒子學壞時，她不單為自己兒子祈禱，還為兒子身邊同伴代禱，將以往天天教訓兒子時間，放在為兒子禱告上。現在兒子長大了，Amy形容大家關係就像知心和密友，許多事情都可以傾談。

當現在Amy分享自己經驗時，都建議從事飲食業的父母，不論是不是基督徒，也可以為自己孩子禱告，耶穌都會聽，這就是她教導孩子的秘方。



最高價值

近 這幾個月全城沸騰，打工仔會問這個月會加多少人工？公司有否計少了自己的薪金？而做老闆的發夢都在按計算機，想要知道有良僱主代價是多少，好可惜政府的政策不單模稜兩可，更是自相矛盾，做成了僱員與僱主之間很多對立現象，大家也很自然對彼此猜疑與不信任。

其實最低工資立法的精神，是要為社會上被遺忘的一群去討回公道，希望他們生活能得到改善，心靈得到愉快，找回一個有尊嚴的工價。但結果是，本來受助與爭取快樂的一群，卻跌入一個失業危機和更不愉快的心情裡。而已經超過最低收入的中高薪員工，也因連鎖關係感到「不公平」現象，而一同跌入一個極不愉快的心情裡。當中小企老闆，亦落入左右做人難的心情裡，形成六輸局面：低薪工人、中高薪

工人、老闆、政府、工運領袖、香港經濟都因此受到影響。在這混亂日子裡，人生其實要的是什麼呢？甚麼才是我們需要極力去爭取的呢？

大部份打工仔推工辭職，不是工資低，而是說：「環境不好，要轉換一個新環境。」但怎樣評估環境好不好呢？說穿了，其實就是與僱主或同事，失去一個互信的關係，對公司失去了歸屬感，帶來上班就是痛苦，朝夕相對的都是自己不喜歡的人，又怎能有愉快心情工作呢？所以當大家的焦點放在「付出多少」與「能得到多少」下，人與人就變成斤斤計較。所以我祝福香港打工仔與僱主能夠在個人的價值裏面，超越28元的定價，大家仍然好似以往開心融洽一起合作，在人生裏面找到最高價值。



塑化劑的風波

近日新聞其中一個大焦點就是台灣版的三聚氰胺事件——塑化劑。而今次事件涉及範圍極為廣闊，由一般日常食品至嬰兒食品都牽涉在內，足以將台灣「安全食品台灣造」招牌完全摧毀。

細心媽媽找源頭

一名細心的媽媽在當藥物檢查員時，意外地發現某公司益生菌出了一個異常訊號，於是額外花了兩星期，將這原本不屬於她職責範圍的工作完成，並找出這個異常訊號其實就是不應該出現於食品中的塑化劑。當中塑化劑的濃度竟高達600ppm(百萬分之一濃度)，遠超過日常攝取量近六倍之多。最後查出是一家名為昱伸的香料公司在其食物添加劑「起雲劑」中加入了塑化劑。

什麼是塑化劑

塑化劑屬於第四級毒品，屬純工業用途，例如塑膠用品，會使到物料更加柔韌，如保鮮紙等。根據研究證明，塑化劑會使男性生殖器官發育不良、失調，亦會導致女性有患乳癌和卵巢癌的風險。而起雲劑是食用添加劑，幫助食品乳化，可避免水和沉澱物分離，以免客人誤以為食品過期，讓賣相更自然，多用於果汁、果醬、果凍等。

因為塑化劑的成本比起雲劑平宜十倍之多，而塑化劑加在食品中的效果與起雲劑相若，不法商人就利用塑化劑來謀取暴利。

九成港人血液有毒塑化劑

在香港除了台式飲品，其實生活許多用品都已加入塑化劑。最近浸會大學生物系研究發現，二百個港人血液樣本中，超過九成都被驗出有毒塑化劑，估計是經由食物攝取。

如何逃過監管呢？

當塑化劑越鬧越大之時，公眾就開始有一個疑問，為何這樣危險的物質竟能逃過檢驗呢？其實塑化劑在台灣是屬於第四類毒性物質，廠商在使用時不需要向監管部門通知，而台灣監管方式為「事後報備」，意思是政府給予廠商自由，相信他們不會隨便使用，但這些自由往往被濫用，最後變成「事後不報備」。

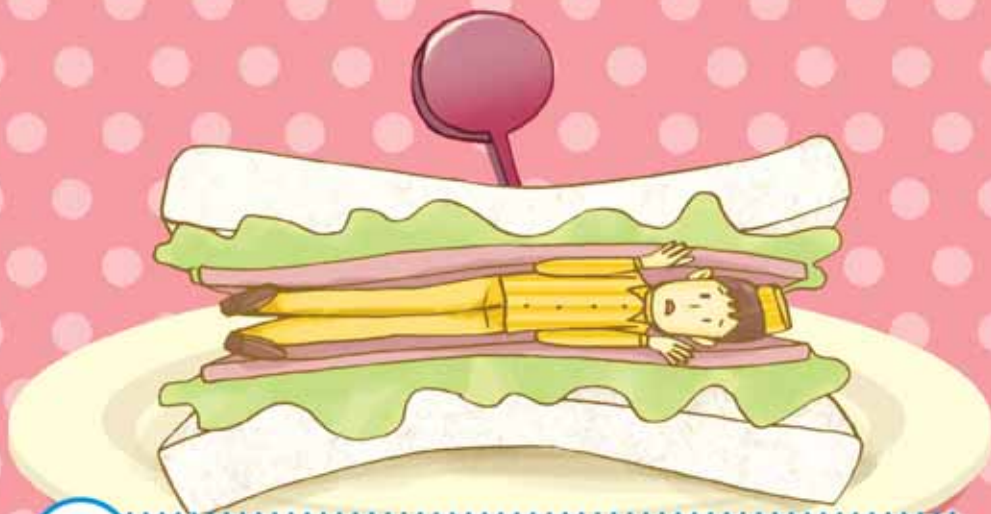
台灣食品形象苦心經濟一朝喪

還記得台灣是全世界第一個實行「加工食品追溯制度」的地區，即是在街市上買一塊肉，也有資料讓人知道是哪個農場生產，飼養員是誰等等。還有令台灣民眾一直引以為傲的GMP (Good Manufacturing Practice)微笑認證，都是台灣食品的信心保證。但事件發生後的5月31日，台灣經濟部最新公布微笑認證產品塑化劑檢驗結果顯示，不合格產品的生產廠家已達至9家之多。

罪魁禍首中的罪魁

當年大陸的毒奶粉、三聚氰胺事件發生時，大家都對台灣食品推崇備至，因為他們有「加工食品追溯制度」、微笑認證，但今次事件發生後，就讓人發現即使有再好的制度，總會有人因利而嘗試超越這些防線。

回到事件開頭，是一位細心媽媽她利用了自己的自由，選擇做了一些額外的測試，才找出是次事件的源頭。但那些不法商人卻利用自由，做了一些損人害己的事情出來。聖經說得好：「凡事都可行，但不都有益處！」(哥林多前書10:23)其實耶穌也給祂所創造的人類有自由，但我們今天有否好好使用自己的自由呢？



對上司服從常給同事笑我擦鞋，我如何處理？

每一個香港人都明白‘擦鞋仔’的意思，為了利益經常討好上司的人比比皆是，包括我們飲食行業都存在着這類人。但事實是很多人都被人誤會，他們只是服從上司，就可能被別人說是擦鞋。我們要正確理解不同程度的服從，上司要我們做工作範圍內的事情，這是理所當然的服從；為了討好上司，經常做工作範圍以外的事情，這種服從是擦鞋。所以，我們應該

要分清楚擦鞋和盡自己責任的分別，這樣才可以讓自己釋懷。

在我們這行業中，有不同工種的上司，餐廳老板、大厨、經理都是上司，有某些時候他們不會理會我們是什麼工作崗位，要我們做一些工作範圍以外的工作，在這種不合理的情況下，若我們不做這些工作，上司會理解為我們不服從，但若服從上司，又會被別人笑說是擦鞋，

這令我們很為難。我以前在餐廳工作時，曾看見類似的例子，有一位專門炒菜的師傅，他也懂調酒，而我們的餐廳也附設酒吧，有一天因為酒吧非常忙碌，需要多一位調酒師，酒吧經理想起這位炒菜師傅，要求他到酒吧幫忙，這事情令這位師傅感都非常為難，因為如果他按規矩請示大厨後，才到酒吧幫忙，這種每事都請示上司的做法，就會被別人在背後說是擦鞋，最後他選擇請示大厨，大厨也同意後才到酒吧工作。這例子的重點是這師傅的處理方法非常正確，因為這是我們職責所在，我們不能任意做自己喜歡的事情和不理會團隊精神，所以這只可以說是服從上司分配，不是擦鞋。

如果我們每次看見上司時，就立刻斟茶遞水、點烟等等，只為討好上司，這當然是擦鞋。其實大部份的上司只想每個都是能幹的員工，他們都不喜歡那些只懂擦鞋，份內工作卻做不好的‘擦鞋仔’。

另外，根據我的經驗，同事說你擦鞋，其實是因為你能幹，他們妒忌你的工作能力，無可挑剔的時候，就利用擦鞋事件來攻擊你，你可能因為不開心導致工作犯錯，他們就可乘虛而入，影響你的辦事能力。我們不能控制別人說任何難聽的說話，所以我們首要的是，懂得分清楚職責和擦鞋，當你感到有矛盾時，問一問自己，現在所做的是，是職責所在還是擦鞋呢？只要你能調節和平衡自己心態，明白自己的決定，就不用理會‘擦鞋’這兩個字。



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

陶板屋 美食背後的態度

台灣美食多人人知道，這一次我帶著十五位專業的廚師與食家，到台灣一處地方品嘗美食——「陶板屋」。陶板屋發展至今，已有二十多間分店遍佈台灣，聽聞它還會在年尾擴展至泰國。

陶板屋是打做「和風創作料理」為主題，我帶隊的主要原因，是讓大家提升對料理之態度。為什麼這樣說呢？當來到陶板屋的時候，除了得到熱誠招待外，當打開菜牌一看，便發現只有一頁，而裏面只得一個套餐「夏宴」，即是春天夏天都是賣這個套餐，半年內也不用更換餐牌，換句話說一年裏只賣兩個套餐，就是春夏宴與秋冬宴。套餐基本包括沙律、前菜、湯、飯糰、桑椹醋汁、主餐及甜品，再加上飲料，定價是台幣\$499另加一服務。

當我訂位的時候，他們說：「8：20才有位，座位只留十分鐘，一來到就要點菜，因為已是最後柯打。」在這

裏不是要為陶板屋賣廣告，而是我很欣賞整個飲食概念。一間餐廳可以一年只賣兩個套餐，雖然整個套餐每一道菜也有一兩款選擇，但只要你去兩三次，就可品嘗全部菜式，可是以他們訂位的密度來說，表示還是很受歡迎。事實上他們很著重在廚房出品的員工——「廚師」。他們每日也做同樣的食品，出餐的密度與質數也非常穩定，這樣便有更多空間放在賣相與擺設上發展。而且簡單的餐牌，可讓廚師們有更多時間深化改良出品質素，例如一個烤杏鮑菇很講究清洗、火候、烤汁醬的制作等等，這個時候，他們的廚師因著這有利的運作環境，就有機會做出全世界最好吃的杏鮑菇了。

坦白說，台灣美食雖多，但不都是合適香港人的胃口，這正正說明陶板屋簡單餐牌的智慧：在我們人生裏也很想十項全能，希望什麼也知，什麼也會，什麼也精，但人生苦短，我們應該找一個對自己最重要，自己也有興趣與能力去達成人生的方向。

最低工資(下)



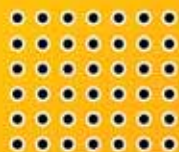
遊樂場

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，寄到觀塘偉業街221號美德工業大廈C座2樓「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

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

上期答案

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





五餅二魚美食料理



- 到會美食
- 團體餐食
- 教會愛筵
- 家庭派對



訂購熱線：2664 4120

傳真熱線：2664 4130

電郵：info@cateringef.org

網址：www.cateringef.org

招聘廣告

招 聘 廣 告

\$60

招 聘 廣 告

標題最多6字
內文最多54字

\$60

有意請電郵至
alan@cateringef.org

招 聘 廣 告

\$60