

Friend 橘

謝謝您的款待

封面故事

九大品格II
你有冇品

靈食蜜語

殺客
行

福音漫畫連載

第五期

茶餘飯後

全港飲食業

信徒聯合崇拜



• 編輯 | 林建榮

最近新聞刊登某連鎖式經營食肆被發現以牛肉當作駝鳥肉，實在令人震驚！該公司職員表示是供應商出錯，更是令人莫名其妙。有經驗的廚師不可能將肉類弄錯，收貨的同事也難辭其咎，何況供應商更是母公司的附屬機構，實在是好難讓人不聯想當中的關係。但願同業能堅守良好品德，用良心食品來服務人羣。

• 編輯 | Wing Shum

今期《Friend橋》繼續品格系列：良善、溫柔、仁愛。邊準備資料時邊想起一首歌的歌詞：

「愛~可以再更多一點點。
從天父來的愛 把懷抱擴闊
發現幸福在轉角 與你相遇
一瞬間 這世界變的好美」

愛多一點點，人變得好一點，這世界會變得更好，不只一點。

• 設計師 | Joshua Lo

感謝神給我機會參與及設計今期《Friend橋》！老實說，我不是一個畫或豐富的designer@，但我總愛將自己的性格投放在設計作品中。我特別採用輕鬆、色彩豐富的素材設計；期望能帶給讀者最佳的視覺效果，更重要是 send 到那份喜樂感比大家。

• 設計師 | Ty Chan

法式杏仁餅 Macaron 是由意大利的修道院開始，發展為皇室甜品，更成為世界馳名的糕點，中間經歷了不少歷史。現代的 Macaron 繁複多變深受歡迎，每個小圓餅也有不同味道配合不同人士，如同每個人也有不同的品格及性情，每一種優美品格都能將人顯得尊貴，如 Macaron 最能顯出尊貴地位的甜品。



編者的話

目錄

Vol. 45 FEATURED

01 飲食靈語

07 心曠神怡

09 「明」火龍湯

11 用「善」時間

13 食得喜

15 落場鬆一鬆 / 上期答案

17 茶餘飯後

19 派發地點 / 聚會時間

20 殿客行 (第5期)



Vol.45 製作團隊

總編：林建榮

編輯：沈曉雲

設計：羅敬恒、陳進明

顧問：鄭健誠 牧師

出版：飲食靈福音團契

總印：林文岳 牧師

地址：九龍 蘭域 健業街221號

美德工業大廈C座2樓

網址：www.cafeimf.org

電話：2739-7388

傳真：2604-4130

Amien 橋



• 設計、撰文、編輯: Wynn Sham
• 攝影: Joshua Lam
• 設計: Ty Chen



良善、溫柔、仁愛

以上提及的三種品格，
要做到的話，好像有點難！
而且我們這些在職場上耕耘、
打滾的普通人，
如果份人太溫柔太善良的話，
會否被人覺得好「恰」？
容易被人搖笨？

良善 = 被人「蝦」？



陳永光 資深中菜師傅

飲食業裏，呢種品格會令人覺得怪，
佢地未必整蠱你，但真係會認為你好「蝦」噃。
但有啲人就會好受落，他們或多或少會被你嘅行為感動，
樂意與你相交。

林文岳 資深廚師

你對人好，係會累積將來得到好嘅回應。
例如工作忙，如果你只顧自己唔理人，
到你有需要時人地亦唔會幫你。

鄭偉誠 餐廳東主

良善嘅人唔會主動傷害人，樂意與人分享。
如果你本身唔怕触底，唔會有被人壓制嘅感覺，
自然就唔會覺得被人「恰」。
例如做檯面，如你只負責自己範圍，其他都事不關己，
當你執枱時見到同事無執，
你都可能會覺得：「點解人地唔做？係咪『恰』我？」

聖經說：

你們要謹慎、無論是誰都不可以惡報惡，
或是彼此相待、或是待眾人、常要追求良善。
(帖撒羅尼迦前書5：15)

良善是動機，是一種慷慨，不是你做了什麼，
而是自己不會抱害人之心。

• 陳永光

有一次，有位營業部長入廚房改革，因為改革後的菜式一時難找資源，於是向我解釋，他雖然首肯，但心中仍覺不快，竟在我的臉上以指頭筆劃一筆，當時我十分氣忿，叫他把我另一面也劃上吧！他居然照做，可怒也！但感謝聖靈提醒我冷靜，於是輕拍他肩，和他步出廚房至僻靜處，用溫和的語調對他說：「你當著我那麼多手下面前戲弄我，試問我顏面何存？假使我以同樣方式對待你，那又如何呢？」他立刻面起慚愧之色，連連向我道歉。我笑笑口說：「我們是好同事亦是好朋友嘛！」，聽罷他回應：「你這個『耶穌佬』被人劃完左面又劃右面，真似耶穌呀！」回到廚房拍掌讚著問我如何處罰他，我告知他們，他們都替我不值，我笑著回應：「這樣的結果不好嗎？總比互相指罵，甚至動武解決好得多呢！」很高興，他們都讚賞我的做法！

• 林文岳

人受到衝擊時覺得痛苦，係因為不懂卸力。好似炒菜拗鑊，其實唔係用死力拗，鑊樽會貼住爐邊借力，所以做人唔係要死撐，而係要「四兩撥千斤」。

聖經說：

溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。(馬太福音 5：5)

溫柔就像棉花，
雖輕軟却能卸減重量。

• 鄭偉誠

溫柔包含柔和謙卑，唔一定係全無脾氣，而係唔會亂發脾氣。做一個與人為善的「和平之子」，自然老闆鍾意你，同事鍾意你，自己都鍾意自己。

溫柔 =
無脾氣？



仁愛＝？



• 林文岳

一般人想像的愛都是有條件性，這種愛會令人擔心被人「食」住。但當愛本身就是生命，我們就不會過於計較，團隊中的氣氛就會充滿平安。做老闆最希望聽到職場員工是非，而係佢地合作愉快！

• 鄭偉誠

好多時工作做唔死人，而係人際關係最累人。但如果好似耶穌喺我地未愛佢前便先愛我地咁，友善對人、不怕疑惑、樂意服侍別人，例如同事間完成自己工作後去幫人，效率也會提高。當老闆的，對員工少點疑心，多點關心，營造融洽的風氣，大家也會感柒到。

• 陳永光

如果下屬有好品格當然最好，起碼佢減工作態度OK，與其他拍擋和睦，減少好多員工之間的磨擦。相反就一定會多爭拗，做「大」的就會好頭痛，要包容佢地，都要有仁愛。

聖經說：

神愛世人、甚至將他的獨生子賜給他們、叫一切信他的、不至滅亡，反得永生。(約翰福音3：16)

神的愛是無條件的，這種愛令人不會擔心、不會計較，就似成人不會和小朋友計較那樣，當我們擁有更高的品性和自我肯定，自然不會斤斤計較。



其實，一個小習慣，一句話，都能透露個人的品性涵養，直接影響別人對自己的觀感，間接還會影響社交生活、工作中的一些機會或際遇。正所謂：「修身齊家治國平天下」，培養良好的個人品德，不單能完善自己、提升形象，更是構建家庭、社會的積極元素，其重要性絕對不亞於學識和能力。

也許我們不能控制先天的基因，但一定可以努力培養、學習，做個有「品」的人，即使「普通」都能活出尊貴！橋

你平易近人的指數有幾多？

親切V.S 冷傲

哪一種人你會更想結交？無論在什麼場合或群體，和藹可親、沒有架子的人都更容易令人靠近、信任，一起來看看你平易近人的指數有多少吧！

哪一類型影視劇最吸引你？

- A. 帶專業知識(如:法律/醫學類)
- B. 爆笑喜劇類
- C. 都會言情類
- D. 懸疑推理類

分析 (*只供參考)

選A

你的好相處指數是20分。你對他人和自己的要求都很高，讓你跟人相處時心理壓力頗大，但其實你是刀子口豆腐心，有理時以理溝通最有效，不然就用軟功坦然認錯，再大的事情也會變小。

選B

你的好相處指數是70分。你容易被仗勢欺人的傢伙壓迫，總是屈居下風。不過，雖然被利用的感受不好，當時氣歸氣，但過一會兒你就能淡忘，並不會影響對他人的信任感。

選C

你的好相處指數是30分。粉紅色有代表戀愛的含意，你追求熱戀，即使自己上了年紀，也期待能有一場轟烈的愛情，這可能會令你忽略了他人。

選D

你的好相處指數是99分。在衝突發生時，活在自我世界的你，常會令別人為之氣結。「裝死」是你的絕招，因為看淡世事人情，所以閃躲衝突，企圖轉移對方的注意力，就是你面對衝突的態度。

擁有良善、溫柔品性的人，懂得化解爭端，與人和平共處，所以他們在群體中往往人緣甚好。在職場、家庭、朋友圈或是戀人之間相處時，不妨也多一點點這樣的品性，成為平易可親、令人信賴的人吧！

凡事謙虛，溫柔，忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。

(以弗所書 4:2-3)

善意潤滑劑

善 意是人際關係的潤滑劑，可以減少，甚至清除敵意，締造和平。

不過，如果以為善意地待人就必然得到相等的回應，往往會叫人失望。

日前往家附近的小店用飯，六位朋友都吃得開心，談得投契。吃完了，本想再慢慢聊下去，但見待枱的人多，匆匆忙忙離座，侍應見機不可失，你動他動，走來取走食具，其實我們未曾全部吃完，他已經陸續在清場了。

正當我們自詡通達情理，準備讓出座位叫人不用再等，侍應忽然贈一句：「你們下一次不要拿菜單來墊盆子！」全部人都怔住了。臨走給人訓斥，這是什麼門子的服務態度？原來我們有三個人，看完了菜單就放在桌子上，沒有送回櫃檯去。當食物來了，我們就把菜單蓋住了。

大家相視而笑，慢慢走出店子。

故事應該這樣完結，以後我們一定乖乖把看完的菜單馬上放回原處就行了。

不，我愈想愈不對。我們不是小學生，受不了這樣的教訓。如果你說：「下次菜單看完了可以放回原處，因為不夠用。」我可接受。如果你什麼都不說，只說：

「謝謝，下次再來。」我們也會再來。你可以趁客人看完菜單的時候把它放回去，或請客人自己放回去。但「下一次不要把它墊在盆下」算是什麼話？

其實，我對這家店子的印象是很好的，也希望它的生意蒸蒸日上，更希望侍應做得開心。我便以心中的善意，走上前去告訴他：「請不要這樣跟客人說話，我們不是拿菜單來墊盆子，你不要這樣說我們。」

如果 he 說：「對不起」，我當然會接受。豈不知他竟說：「我沒有這樣說，只是叫你們不要把盆子壓在上面」之類的話。

算了，直接對話是沒有意思的了，我逕自對經理說：「請教導他不要再這樣。」他竟插嘴：「這是自助的店子！」

我便想，如果我是經理，我可怎樣？再想想，他為什麼會這樣？

至於我，我會更小心把菜單放回原處。真的下一次，即使我忘了這樣做，也不必受教訓。擗





★ 用愛將餸煮 ★

一位曾在工廠作廚，現已轉往一餐廳工作的朋友，當他回家時仍要負責煮餐予他的爺爺吃；當日那廠對他很好，有剩餘未煮的東西可以讓他取部份回家用。筆者問他：「你日煮夜煮，會否厭？兩者有甚麼分別？」他的答案給筆者很好的啟迪。

他說工廠飯堂的煮食是大鑊飯，故普通，不會花甚麼心

思，只是盡責，食物不太鹹、不太差已足夠，但回家煮晚餐予爺爺則不同，因爺爺有糖尿病，食物的味道要很留意，不能太濃，他要很小心處理——「用愛將餸煮」。因他九歲時爺爺帶他由潮州來香港，他說若沒有爺爺帶他到港便沒有今天的日子，他還是留在鄉下工作，故此他很尊重爺爺、愛爺爺，正因如此，他用報恩的心、用愛去服侍。

這給我體會盡責是好的，總好過一些人戶位素餐——偷懶、不盡責；但若加上愛更美麗。昔日主耶穌曾兩次讚賞以弗所教會努力、勞苦——即他們也盡責工作，但卻有一件事責備他們——他們失去了起初的愛心（啟2:1-7），意即人可盡責但可缺乏愛心，然而那樣做會很苦澀；若有愛則不同，會有更大動力做得更好。

筆者一直以來的工作是以回報神豐富的恩典作動力，故享受所做的，絕不會斤斤計較做了多少節數，往往超過責任的底線。願我們能享受我們的工作，以愛成為你的動力。

橋





尊貴「紫」要食·紫薯

大

家好！我是近年活躍於甜品界的寵兒，紫薯。雖然我外表樸實，但其實我位列五色食物中，擁有最豐富營養的紫色食物。如果說人類的優秀品格能引導正向形象，打造尊貴身份，那麼我迷人的顏色和踏實的內在，便是我躍升貴族的原因！一起來認識我吧！

高雅的「紫衣」



我披著紫色的外衣，是不是很漂亮？這是我含有一種天然無毒的色素—花青素。花青素屬於類黃酮物質，抗氧化能力極高，能有效清除體內有害物質自由基，延緩衰老。

我叫咩名？

紫薯，又叫「甘薯」
花名系「紫心蕃薯」。



我有咩用？

富含膳食纖維，有補中和血，益氣生津，整腸通便的功效。特有的花青素，更具有抗氧化、抗衰老、防癌、維持眼睛及心血管健康的功效。



我點食好？

我的肉質比一般番薯細膩，味道更香甜，所以較常用來製作甜品，也可曬成乾。而隨著我愈來愈受歡迎，很多餐廳推出的食品都會見到我，像紫薯雪花冰、紫薯雪糕、紫薯蛋糕、紫薯咖啡，甚至紫薯雞蛋仔。囉

「我們日用的飲食，今日賜給我們」（馬太福音6:11）

IQ題 咩生果 唔識打字？



上期 <Vol.44> 答案

Q：點解三文魚生同海膽魚生迎面行過都唔打招呼？

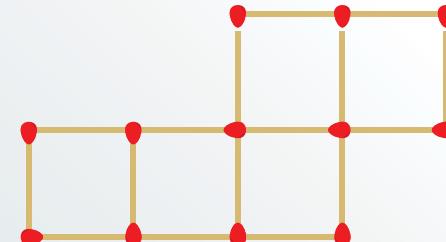
A：因為佢地唔熟

數字題



Q：一本日曆連續撕掉四張的日期相加等於38，請問第一個被撕的日期是多少？

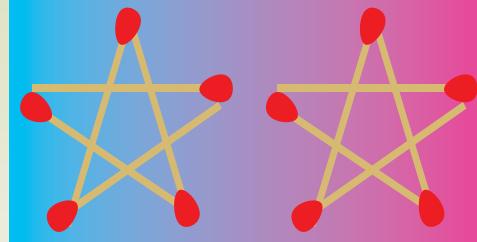
火柴遊戲



Q：上圖是用16根火柴拼成的5個正方形，現需移動2根火柴，變成4個正方形，並且正方形之間必須連在一起，要怎麼做？

上期 <Vol.44> 答案

Q：弟弟用10枝火柴拼出一顆星星，但姐姐卻可以用相同數量的火柴拼出兩顆星星。應該怎樣做？



活出尊貴

全港飲食業信徒聯合崇拜

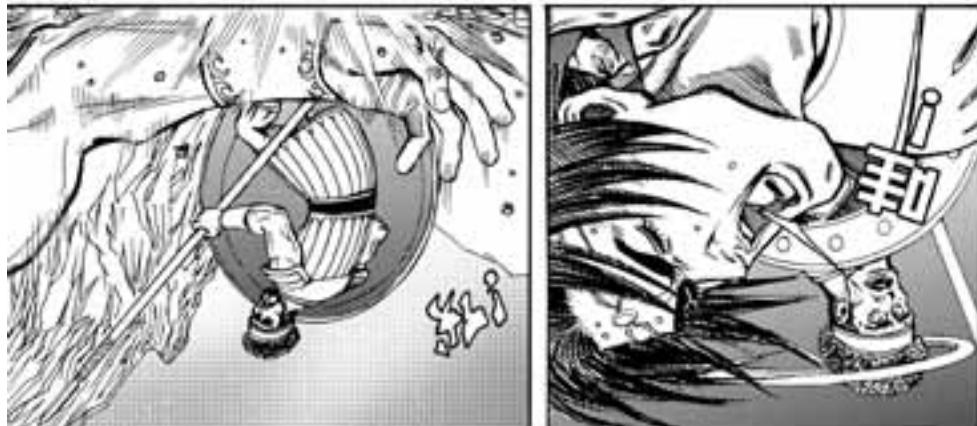
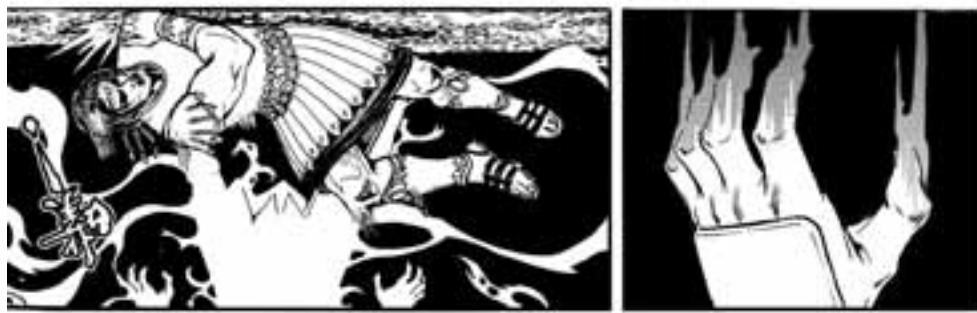
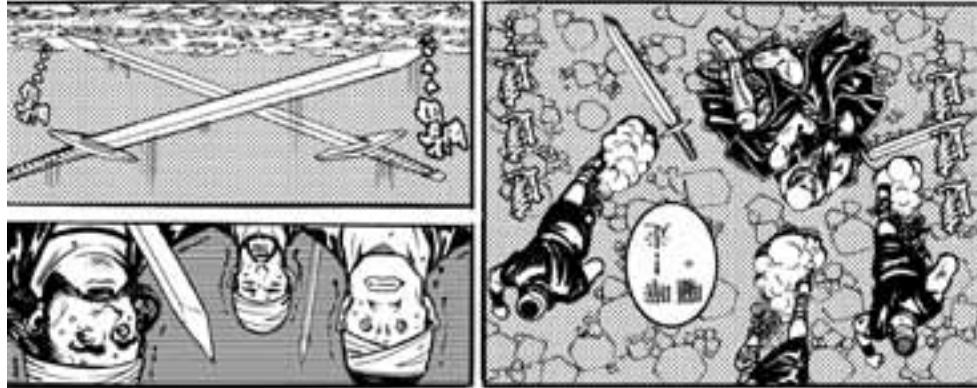
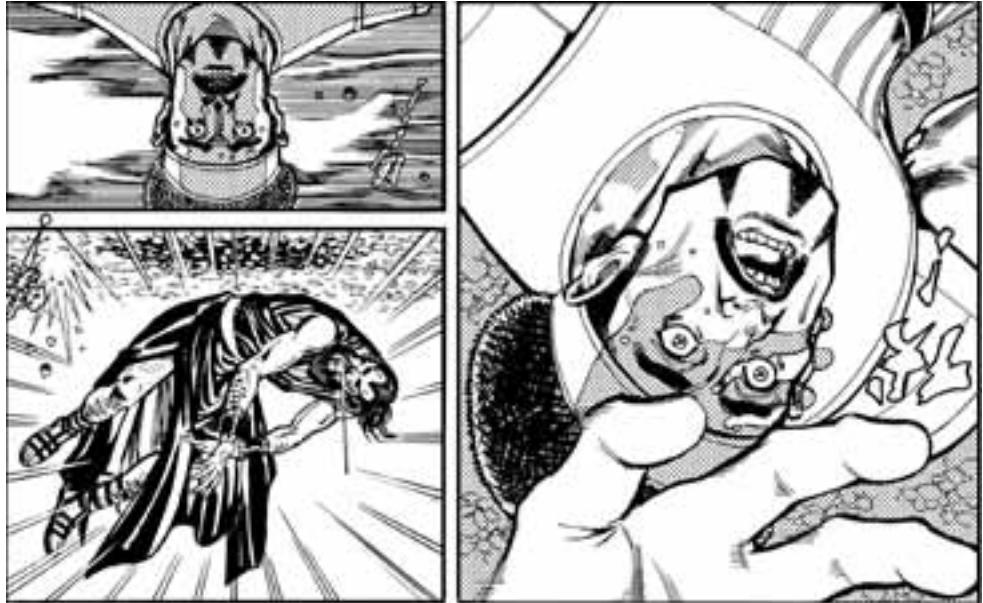


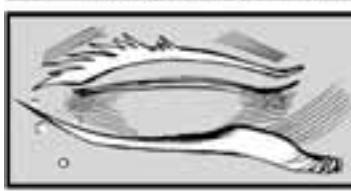
飲福於10月19日舉辦了「第三屆全港飲食業信徒聯合崇拜」，並以「活出尊貴」作為今年主題。

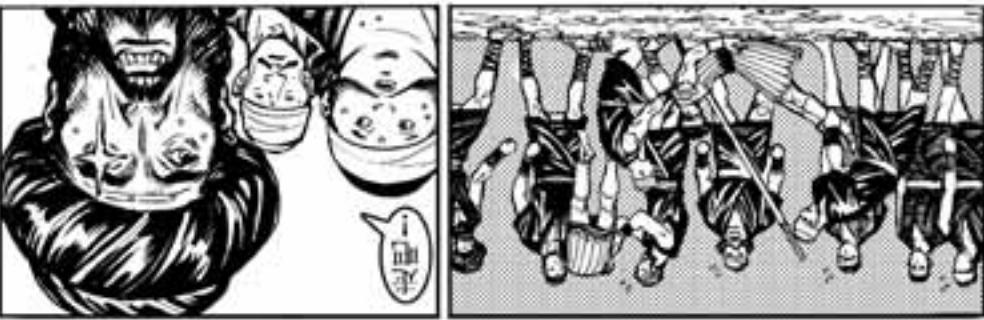
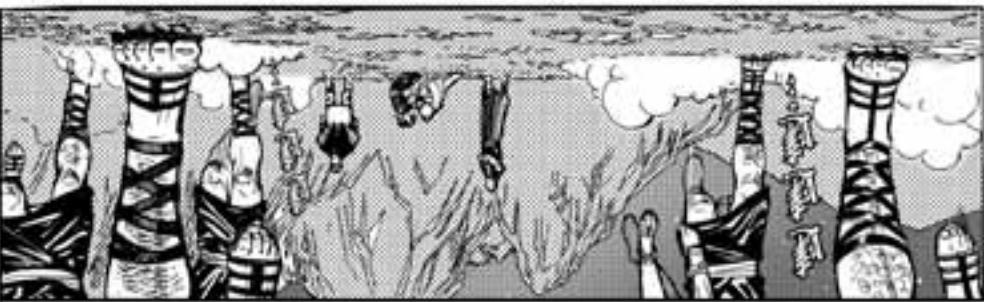
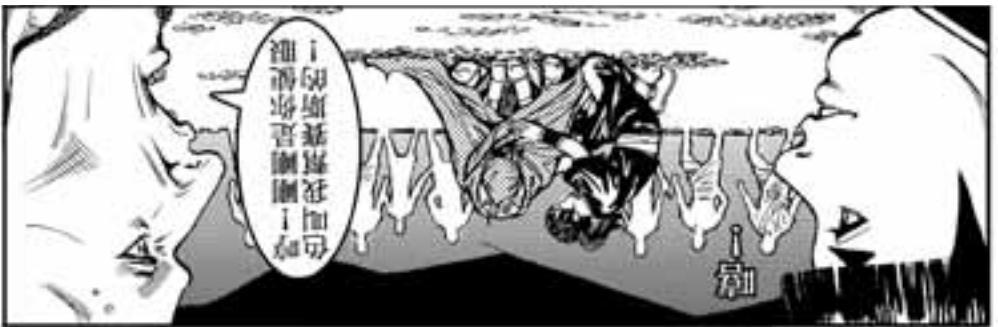
當晚筵開11席，約有130多位飲食業信徒共同參與此年度盛會。在享受完豐富的宵夜愛筵後，特邀講員陸劍雄牧師以精鍊的話語勉勵眾飲食業朋友做一個「肯定專職、表現專業、活出尊貴」的飲食業者。

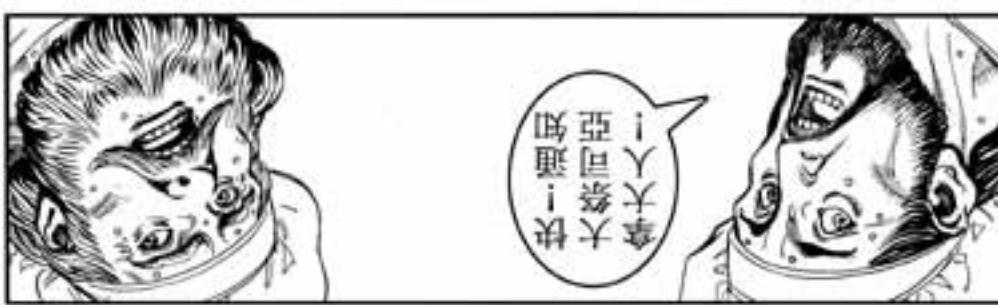
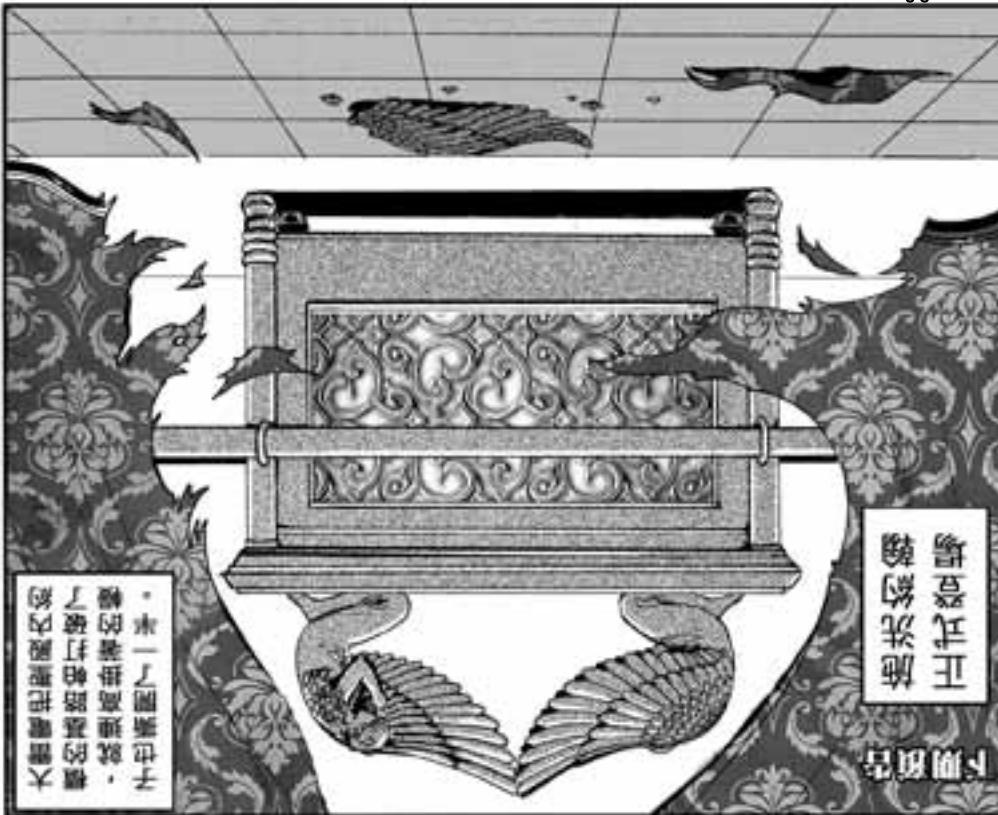
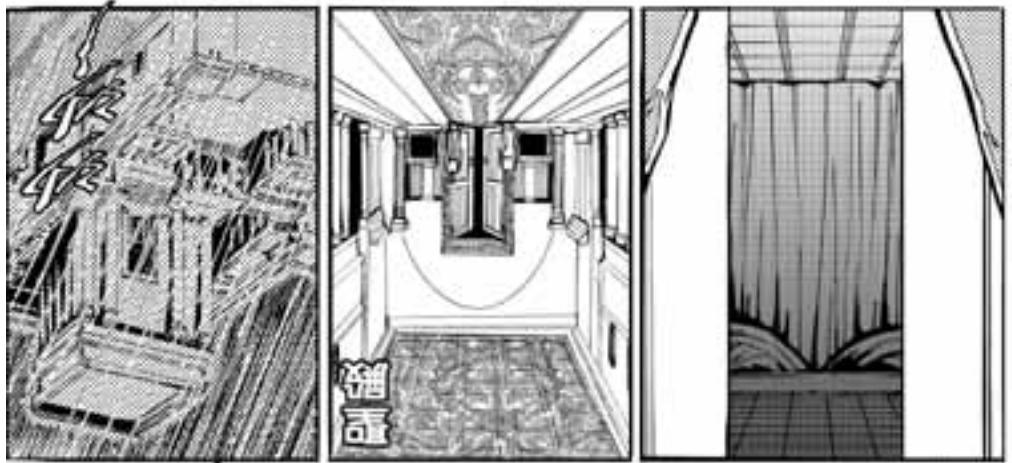
最後，大家一起立志、宣告：要建立良好品格，接受並相信自己擁有尊貴身份，能夠活出尊貴，在職場、生活崗位上發揮專長。

大家一起來感受當晚的熱鬧氣氛吧！









扫描QR码上佳洁



(852) 26644120

www.5jolavens2fsh.com

五加二魚美食料理



五加二魚美食料理
新開公司(5G5)進行不對外營業
請到店內品嚐，大眾用餐安心用得更安心！

安全水質 食品優質



特色鰻魚拼盤

5298/1盤

燒鴨拼盤

5298/1盤

MERRY CHRISTMAS
聖誕節慶到會
普世歡騰2015
& Happy New Year

