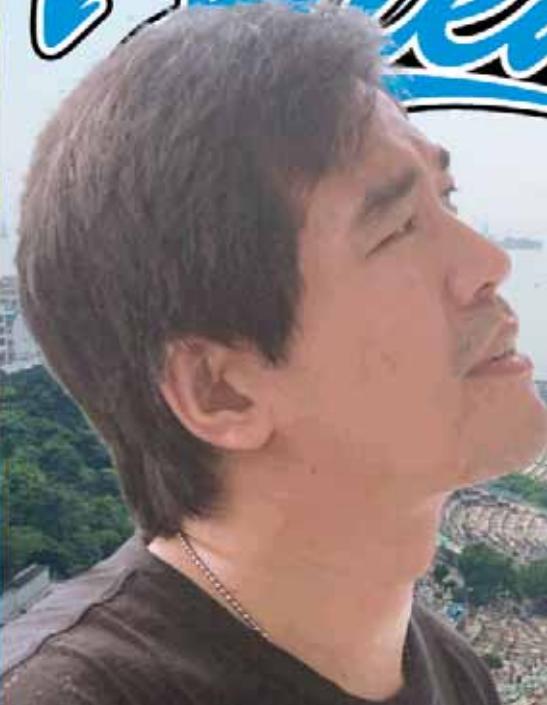


每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Catering 服務



19th
Innovation
version
Vol. 19

革新版

本期印量：5,000本

有心人 P.7

天上再見

消閒點
日落勝地下白泥



心理急救站
如何人見人愛？

美麗人生加油站
自我形象改善秘笈(三)

PHOTO by ALAN

目錄

Contents

有心人 儲盡人生	Cover P.7
華麗人生加油站	
自我形象改善秘笈3	P.5
開心富 是非承受能力	P.3
班門弄斧 牛骨湯的堅持	P.15
潛隱點 日落勝地白泥	P.11
逐格笑 假戲真做(上) / (下)	P.2/P.16
牧者話 忙咩呢你？	P.10
心理急救箱 如何人見人愛？	P.13
錯覺探 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

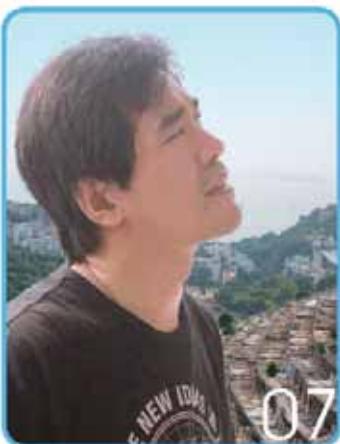
歡迎參加我們的聚會

論壇人生時間表：

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 2739 7388 (澳門) 853 6699 8442

編輯小組：
編輯 林建榮
資料採集 黃雅雲、董麗、朱潔怡
文字編輯 林建榮
專欄記者 MELODY、鄭偉誠
攝影 GARY TSE
插畫、漫畫 楊曉楓
設計排版 Alan
顧問 楊雲



假戲真做(上)



「愛我、守我誠命的，我必向他們發慈愛，直到千代。」出埃及記二十章六節

是非承受能力

俗語話：「有人的地方就有是非。」這句話相信大家都有不少的同感，特別在工作的地方，難免會充滿是非和流言，有些必定是具有殺傷力和對自己不利。聽著這些流言，你又能承受多少？

問題：

假如你現在可以隨意決定去某個地方旅遊一個月，你會選哪裡？

A 某某文化古國

B 某某鄉村小鎮

C 某某現代都會

D 某某原始叢林

參考分析

選擇A 某某文化古國

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；因為生活中有其他更重要的事情，可以來分散你的注意力。

選擇B 某某鄉村小鎮

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，事情拖得耐了，可能會醞釀出一種殺傷力極強的怨氣，銷蝕你對其他人的信任。請盡早處理個人情緒。

選擇C 某某現代都會

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。說你具有流言免疫力，一點也不為過。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 某某原始叢林

你是個自我中心的人，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，根本不必擔那麼多的心。

自我形象改善秘笈3 你的戰衣及締造潮流

買一兩件名貴的衣服作為戰衣

有時候名貴的衣服因為質料上乘的緣故，可以穿上十年八年也沒有問題，成為你隆重場合的戰衣。絲絨的質料我最喜歡，我有一條裙子是我丈夫在拍拖時送給我的禮物，記得那年應該是我們拍拖第二年，他正在唸神學，因為沒有收入，生活比較簡樸，有一天我們在長沙灣吃晚飯，之後在附近逛街，其中一個小檔中，我看見一條黑色的絲絨裙，素來喜歡討價還價的我，施

展任何渾身解數也未能取得合理的價錢，我大約記得是相差二十元左右，因著面子問題不買，走了便算。殊不知，第二天晚上，我的愛人相約我在同樣地點，遠遠看著他，帶點傻氣的拿著紅色的半透明塑膠袋，裡面我隱約看見是我心儀的黑色絲絨裙，我跟愛人說：『那檔主肯就範平二十元嗎？是戰利品嗎？』他說：『還好！平了十元，最緊要你喜歡這條裙就好了！』噢！感動吧！這條裙，我差不多穿上十年，還很新的感覺，因為有愛情滋潤吧！

另外，毛冷質料我不太喜歡，因為會起毛粒及會容易走樣，而近年的天氣，冬天也不用穿毛衣，還是選擇一件上盛的絲絨或真皮外套或裙子，包保萬無一失，會給人華麗及名貴的感覺。

不用跟潮流，你也可以締造潮流

一年四季，春夏秋冬如果買齊的話，同服裝費實在不少，若你知道這個道理，就把一些喜歡的衣服保留下來，然後配搭一下，你會有驚喜的。我試過有一個朋友把丈夫的圍衣改成自己的褲子，很利害吧！潮流由你掌握，你也可以締造潮流！穿衣服最重要是信心及配合，有主題便很好了！

我最近買了一隻鋼帶金手錶，第一次看見別人帶時，覺得太誇張了，另一個感覺是太舊款了。那知，第二日在逛街時又巧遇這手錶，看見一位少女又買了這手錶，我就問一問老闆娘，這手錶是很好賣吧！她說：「是啊！一天賣上好幾隻。」我看到價錢也合理，且說電磁可用上十年，好吧！我盼望把手錶帶上十年，因為此款式的金手錶是我爸爸幾十年前流行，現今玩復古，我相信我帶十年也會流行，問題是我覺得它是流行，金錶，一隻永留存！

如有美容及心靈上的分享，歡迎電郵到

ivy911girl@yahoo.com.hk

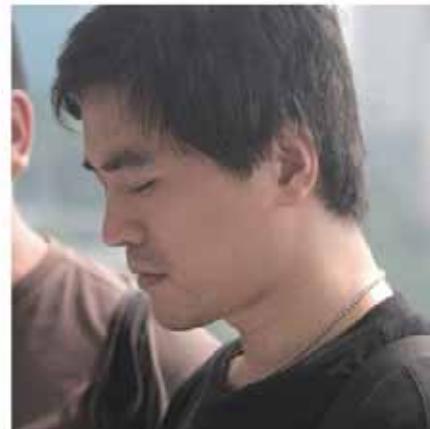
蘇如紅 IVY老師

天再見

俗語話：「人死如燈滅。」世人認為死亡就是人生的終結，所以人人都害怕死亡。那麼死亡就是代表絕望嗎？而且人都需要面對？對於單親爸爸李橋龍來說，死亡不是絕望，也沒有害怕，因為他認為「死」是另一個更好的「開始」。



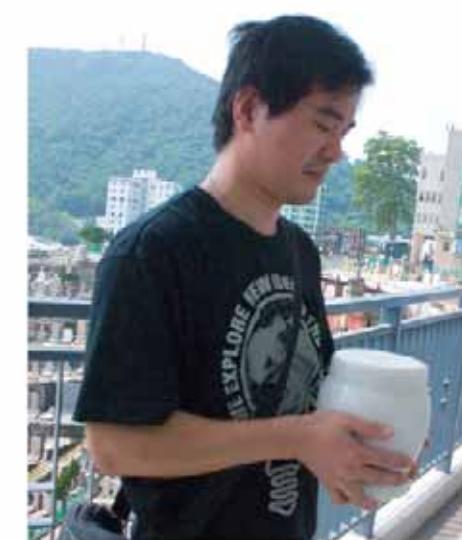
「應當稱謝耶和華！因他本為善，他的慈愛永遠長存！」歷代記上十六章三十四節



2010年9月8日，阿龍拿著太太阿梅的骨灰來到博扶林墳場按放，在眾人面前他開聲禱告：「我們在天上再見了！」

阿 阿龍是一位京菜師傅，入廚多年經驗豐富，炮製不少精彩菜式，讓客人嘗盡甜酸苦辣，然而他的人生也是高低不平。阿龍出生於父母不和的家庭，缺乏家庭溫暖，長大後立志要組織一個理想家庭，為了「理想」阿龍搏命賺錢，結果卻換來家不成家。

20年前阿龍和太太阿梅結婚，育有兩子，夫婦二人為了組織自己理想的家庭，各出奇謀，尋求賺取快錢的方法，如地下賭檯、地下賭檯、地下賭檯等等，慢慢地金錢就取代



了家庭的地位。「那時我賺多少是不會讓太太知道的，因為我不想別人知道我的身家，給她足夠家用便是了。」金錢破壞了夫婦之間的信任，慢慢就起了一度牆。

不久賺取快錢的路數越來越少，夫婦二人為著賺錢的事情也越來越多爭吵，慢慢走向離婚的邊緣，那時阿龍才意識到從前的「理想」已不再是理想了。於是阿龍決心尋找出路，最後經朋友介紹認識了主耶穌，希望耶穌改變他們夫婦關係。

「聖經說得對『你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。（路6:31）』，我覺得很有道理，就打

動了我，去先改變自己！」自始以後，阿龍開始讀聖經，認真學習當中的道理。同樣就在那時開始，兩夫妻的感情慢慢復和，阿龍終於感受到他夢寐以求的家庭溫暖。

正當阿龍的家庭關係得到修補時，絕望的訊號突然響起，阿梅証實患上癌症。阿龍面對這個打擊不單沒有灰心，反而對太太寵愛有加，一邊工作，一邊照顧兩個兒子，再另一邊陪太太到內地求醫。「當時我雖然很辛苦，但我心裡面很平安，因為我知道耶穌會保守我們。反面我學懂怎樣對家人更好。」



今年年初阿梅因癌病而離開，正當身邊朋友擔心阿龍心情之時，反而阿龍平靜地告訴大家「我當然有掛念她啦！但我會等待在天上和她再見。因為聖經話我們(相信耶穌的人)死後會上天堂，我知道她現在只是去到耶穌身邊，阿梅就交給耶穌吧。」

阿龍對太太的掛念是自然的情感流露，但他沒有因此而煩惱，甚至感到絕望，反而他有著盼望，那麼對死亡的盼望從哪裡兒來呢？

在博扶林墳場裡，簡單的按放儀式完結，阿龍收拾起心情，準備回家做一個單親爸爸，享受不一樣的家庭溫暖。



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)

忙咩呢你？

有一位商人經常收到推銷電話。有次他正在電話裡傾生意的時候，商人突然接到另一個來電，只好讓電話裡的客人稍候，接聽來電，殊不知這只是推銷電話，商人趕忙應付了便掛線，繼續和客人傾生意，可是說不到兩句，商人又接到了推銷來電，同樣應付了便算。如是者推銷電話接二連三的出現，雖然商人怕客人等得不耐煩，但又怕來電的是重要客戶，故不得不接，心想這次真的給推銷電話害死了。那知，另一邊廂的客人卻這麼想：「嘩！這個商人真忙，他賣的商品一定很受歡迎了。」當商人接完第四個推銷來電，正要向客人「沙冇」時，客人卻搶先向商人落訂了。

故事裡的推銷電話讓客人帶來了商人繁忙的錯覺，更讓客人認為商人賣的商品十分受歡迎。好明顯客人心裡面認同著，忙就等於「掂」。

中國人很喜歡向人問候，而問候的說話不時會問：「最近忙唔忙呀？」，許多

時對方不知怎樣回答，因為告訴他「唔忙」就代表自己「唔掂」，但又不想講大話，只好支吾以對，敷衍了事。

現代都市人為著生活忙碌工作，拼命奔波，但忙碌卻慢慢叫我們忘記為什麼忙碌，最後更忘記自己的價值，假若一天空閒起來，就感到自己失去價值。曾聽人說笑，最能享受豪宅的不是豪宅的主人，而是請回來的傭人。認真去想一想吧！懂得去享受生命，才是真正知道自己價值。怎樣才是懂得享受？聖經有句話：「你們要休息，要知道我是神！(詩篇46:10)」。習慣忙碌的人最怕休息，因為休息時會想到「咁我食咩呀？」、「邊個幫我供樓呀？」、「幾時先可以換iPhone4？」、「部電視仲未供完！」等等。但神話祂一早就知我們需要，你還要驚什麼呢？祂想我們知道，祂明白我們，祂有能力幫助我們！祂最關心我們「唔知忙咩呀！」

今日又「忙咩呢你？」

消閒點

日落勝地 下白泥

大家有無聽過「Magic Hour」(奇妙時刻)這名詞呢？若果你對攝影有研究，就一定知道這是形容日出或日落那一刻鐘的攝影名詞。許多人都愛看日落，但不是每個地方都適合看日落，而要看「Magic Hour」這個珍貴時刻，地點就一定要更講究，而流浮山的下白泥就絕對滿足以上的要求。

下白泥位於流浮山西南面，遠眺深圳蛇口，沿岸海灣一帶是遼闊的魚塘和蠔田，又有淺灘亦有紅樹林，加上夕陽在水面的光影，便構成了一幅浪漫醉人的美景。下白泥集濕地、泥灘、沙灘於一身，在夕陽照耀下，處處都是動人景致。由於沿岸泥灘淺平遼闊，一望無際，日落時太陽就像融入地平線之中，美不勝收。配襯對岸的深圳城市，在日落下另有一番情調，所以成為香港十景之一。

昔日，下白泥是蠔田一塊，現在剩下的是滿地蠔殼，為攝影愛好者提供一處理想的拍攝勝地。拍攝景點包括深圳蛇口城市景色、下白泥日落美景、淺灘倒影、紅樹林，蠔田等等。尤其當水退時，泥灘會出現很多凹凸坑，在陽光折射下特別好看。除了米埔及南生圍，冬天的下白泥也是候鳥暫居之地，所以觀鳥及睇日落再加漫步沙灘，是情侶增進感情的最佳活動。

不過要享受「Magic Hour」就要留意時間，隨著季節的變動，日落時間也有不同。另外，如果要等「Magic Hour」繫記帶備電筒，因為日落之後入夜時份，街燈燈光有限，若沒有電筒防身，會因地面不平而造成危險呢！還有，拍攝日落必需準備腳架，因為相機的曝光時較長。當然，最後亦最緊要留意尾班車時間！

睇完日落當然係要去「醫肚」啦！大家可以順路去流浮山食海鮮啦。不過如果大家覺得流浮山食海鮮消費太高，到元朗食肆亦十分方便。



貼士：觀日落最佳位置有二

- 1) 下白泥沿岸淺灘
- 2) 下白泥深灣路與稔灣路交界的避車處

「惟喜愛耶和華律法，晝夜思想，這人便為有福！」詩篇一篇二節

交通

地址：元朗流浮山下白泥

乘車：於元朗市泰豐街乘33專線小巴，過了流浮山迴旋處，於泰國廟或鴨仔坑下車便可



點樣可以做到人見人愛，與同事合得來？

信中反映出你很重視人際的關係，希望自己能與人融洽相處。

首先我想解答如何與同事合得來，最基本是要緊守自己崗位如上班要準時、工作要認真及有責任感、還要有團隊合作的精神、不推卸責任，尊重別人意見等等，這些工作的態度會給人印象你是忠於職責的員工，同事都欣賞你的表現及尊重你。但是現今很多人對自己工作不滿意，時常埋怨，又怕辛苦，做了幾天又嚷著要轉工，甚至要跳槽及轉行，從來不檢討自己工作的態度，令人覺得很可惜，所以要與同事合

得來，起碼要在工作態度落下功夫，同時亦要用多些真誠對待同事，關懷他們的需要，他們在工作上有困難的時候要施以援助。

至於如何做到人見人愛呢？我覺得沒有一個標準的答案，但是你若能在臉上時常掛著笑容、肯與別人打招呼、對人真誠及有禮貌、熱心助人、性格平易近人、對上司同事及客戶都有一顆關懷的心，我相信已經做到人見人愛的可人兒。但是在現實環境中真的很難做到，為何？這是因為我們活在罪惡的世界中。起初神創造我們是按著祂的形象而造的，我們本身是擁有神的品格

如慈愛、真實、忍耐等等，但是因為始祖亞當及夏娃犯罪，罪走入我們的內心，以致我們亦有不好的品格如自私、驕傲、自大及自卑等等。這就是情慾和聖靈相爭，使我們不能作所願意作的（加6:16-26），在日常生活中不自覺地流露出一些肉體的表現，如何去得勝？

筆者過往在工作上、家庭上及教會生活都是很順利，以致不知不覺對人有一種驕傲的心，我很容易犯了以下的問題：對人挑剔、批評、指責、主觀。對很多人及事物都看不順眼，對配偶及子女諸多要求，對上司及牧者都有太多不滿，時常背後講是非及論斷人，不但如此，自己的心思意念很受世界的標準影響及充滿負面思想，以致不能實踐耶穌的謙卑服事態度。但是神的恩典浩大，祂讓我在這幾年工作不穩定及失業，令我完全陷入困境，在這一年我深深體會到祂對我的管教，藉著失業的日子去塑造、改變及

修剪我，今天我靠著聖靈的幫助一步一步活出耶穌的生活方式，開始懂得放下驕傲、自私及自我中心，每天與神相交，靠著祂的話去對抗我的老我，我的靈開始柔軟下來及不斷地悔改，才可以改變對人的態度，慢慢學習用神的樣式及祂的眼光去看別人，但是我要經歷了一段很難熬的時光才能去改變，所以我鼓勵你，每天親近主，讓祂的愛充滿你的心，這樣才能去愛人，就是神所說要「愛人如己」，相信我，成聖的路可以慢慢去行，我祝福你在工作上可以變成一位人見人愛的可人兒。



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



牛骨湯的堅持

最近訪問一位越南菜師傅，問問他的入廚心得，開始時他分享了一件趣事。他初入行時，因為廚房衛生欠佳，常有小動物(小強)出沒，牠們的膚色與牛湯的花椒八角十分相似，同事們都需要小心處理，但慢慢習慣了就不以為然。有次他的師傅如常在早上試牛湯，因為師傅最關心就是那煲牛湯。正當師傅張口渴下第一啖牛湯時，他才發現有一隻小動物在牛湯中，看著師傅一口一口的渴下，他心裡有點替師傅擔心，但由於渴湯的主角不是自己，也就不提也吧！反正師傅認為那煲牛湯是「過關」了。

他說越南菜師傅最緊要的就是「牛湯」，許多菜式也是從牛湯裡變化出來的。牛湯其實又叫「牛骨湯」，所以湯的主要材料是牛骨，20斤的牛骨就要配8斤的牛腩，疆3斤、竹蔗2斤、洋蔥1斤、乾蔥1斤，僻「騷」味的花椒、香葉、白胡椒等要小量，八角、草果十多粒。

他又說明牛骨與牛腩的作用，牛骨用作煲湯才能帶出鮮味，牛腩雖然多油，但主要作用只是將味道封鎖，以及牛腩本身也是其他菜式的材料，放入湯裡只是作準備之用。而花椒八角等配料，需預先焗乾水份，甚至焗濃也可以，這樣水份才能完全被帶走。最後他特別指出當湯滾起時，火喉就不要太猛，慢慢煲他4-6小時才可以，而且今天煲的牛湯，明天才能用，否則，時間是縮短了，但湯的味道就不夠濃郁，亦欠缺鮮味。

這位越南師傅到今天仍記得他的師傅每句說話，以至對牛湯的要求從不改變，因為當天他作學徒的時候，師傅是每天都堅持一早就要試牛湯，就是這份堅持，讓他將牛湯重要性以及每一個細節都銘記於心，更培育他成為別人的師傅。事實上在我們的生活裡，有許多事情關鍵在於我們是否堅持，一旦開始了妥協，不單只事情變質了，連我們的人格也會變質！

假戲真做(下)



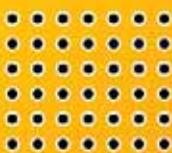
遊樂場

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「飲食業福音廣場」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

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

上期答案

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



清嗓子

保健茶包



功能：

清香甘甜

清聲護喉

清除口氣

彪哥海鮮菜館獨家發售

九龍觀塘宜安街4號Q地下

www.sheawongbiu.com.hk

無糖
無甘草

招聘廣告

誠聘福音傳道

飲食業福音團契誠聘多位福音傳道，需出席夜間聚會，外展探訪，對服侍業群體有異象。有意者電郵至 info@cateringef.org

兼職設計程式

飲食業福音團契誠聘兼職媒體設計及程式員。歡迎畢業生有志投身媒體工作者。有意者電郵至 info@cateringef.org

招聘廣告

\$60

標題最多6字

內文最多54字

有意請電郵至

alan@cateringef.org