

Friend 橋

謝謝您的款待



有心人
因信得醫治

陳永光

封面故事

港天港地
石屎中的藝術
創意藝術中心JCCAC

殺客行

福音漫畫連載
第三期

·編輯 | WING SHUM

感謝神！不經不覺《Friend橋》已經來到第43期，藉這小小書刊將福音傳遞給各位飲食業的朋友是我們的使命，我們也期望能將更豐富的資訊、樂趣帶給大家。今期開始會連載福音漫畫《殺客行》，以聖經為基礎，加入一些天馬行空，創造新的故事，希望大家會喜歡！而下期《Friend橋》更會有大革新，敬請期待喔！

·設計 | Ty Chan

《Friend橋》由第43期開始便進行優化，期望優化過程能順利發展，也盼望可以給大家帶來更多分享及祝福。

目錄

- 01 有心人
- 07 脫苦吧
- 09 港天港地
- 12 食物解碼
- 13 落場IQ題
- 14 大佬話
- 15 遊戲
- 16 用「善」時間
- 17 大家出句聲
- 19 遊戲
- 21 殺客行



因信得醫治

更正及道歉啟事

由於技術失誤，《Friend橋》42期專欄《大佬話》、《用「善」時間》所出版的內容，皆為梁永善牧師的插稿，現特此更正，並對譚恩明牧師、梁永善牧師所造成的不便由衷致歉。本刊將致力改進，避免日後再發生同類事件，謹此通告。

Vol43 製作團隊

總編：林建榮

編輯：沈鴻碩、黎若曦

設計：陳地明

漫畫：愛麗絲佩

顧問：鄭偉誠 牧師

出版：飲食福音團契

書印：林文岳 牧師

地址：九龍 彌敦道萊佛士221號
美德工業大廈C座2樓

網址：www.cateingsf.org

電話：2739-7388

傳真：2664-4130

Friend橋

因信·得醫治

陳永光



初見陳永光，是在飲食業福音團契為聯合崇拜拍攝宣傳片的現場，當時他穿上西裝，安然在鏡頭前即席揮毫，那姿勢、那手好字，真有點「書法家」風範。

以為他是一位資深的酒樓部長，長年寫菜單練就書法功力，沒想到是個美麗誤會。他的真正身份，不是提筆人，而是握刀、掌勺，擁有30餘年豐富經驗的中菜廚師！

更想不到的是，現在斯文有禮、開朗健談的男士，原來曾經又賭又煙又粗口，還飽受情緒病困擾，他是怎麼活過來的呢？



從「小朋友」到主管

1969年陳永光小學畢業後，在南區一間酒樓當起「小朋友」。所謂「小朋友」，即是打雜，斟茶遞水、洗碗抹地、樓面傳菜樣樣要做。幸他勤奮好學，又得師傅提攜，只一年多便升職，轉入廚房學師。1976年他加入珍寶海鮮舫，由「砧板」做起，五年後升做主管，全盛時期管理百多人。意氣風發，直至2003年受沙士影響被迫提早退休，才結束27年的廚房生涯。

不過，從「小朋友」到主管層，那幾年來有三位好友一直緊跟住陳永光，害得他苦不堪言，它們分別叫「賭」、「煙」和「粗口」。





病從賭出

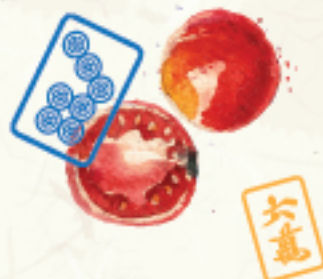
複雜的工作環境是壞習慣的溫床，令人難免感染。問有什麼壞習慣？他如唸武功口訣般吐出：「嫖賭飲盪吹、偷呃拐騙借、奸淫邪盜賒，十五項全能」，而他就學會了賭錢、吸煙和講粗口。

「我最鍾意講粗口，因為做呢行，都鍾意兇下人，顯得自己架勢，所以一定要每一句說話中帶一句粗口，好似助威吶喊，人地先會買你怕。」

至於賭，源於貪。起初年紀小，賭得少，結婚後變本加厲，扣除固定家用，剩下的都用來賭。「靈晒啲

錢去搏，希望一朝發達，我就唔使捱啦！」

每晚11點半收工，打麻將至凌晨3、4點，甚至翌朝早上7、8點，回家洗澡上床謎一謎眼，10點又開工。如是者日復日，長期透支的身體終於響警號！



神經衰弱的日子

「我都唔知個病叫咩名，病發時，全身發冷，冷到震，衾幾張棉胎都由心到震出黎！震足十幾廿分鐘，辛苦到標晒冷汗。跟住停一停，就變發熱啦！熱到標晒汗，熱到連皮都想剝開，心口好似有大石壓住，成晚瞓唔到覺！」

「好叻，當我想瞓埋眼抖下，個腦就好多幻覺出現，好多我唔想見到，例如親人離世嘅畫面，不停出現搞到個人好驚」，回想當初發病的境況，彷彿仍歷歷在目。

病情持續一段日子，他終忍不住求

醫，才得知患上神經衰弱，需服食鎮靜劑平靜自己，同時，他也開始尋求其他治療方法。

「滿天神佛我都唔記得求過邊個啦！連神打我都有玩，請齊天大聖、關雲長上身；仲有飲符水，又上佛堂，但都唔得！」

信心的禱告

轉機往往是突如其來。一位舊同事從澳洲回港探望他，那是位基督徒，之前也曾向他傳福音，卻遭拒絕。這次相見，舊同事再次向他介紹耶穌。

陳永光當時覺得：「反正我咩都試過啦！唔旨在多個耶穌！」舊同事教他祈禱認罪，更送他一本聖經，鼓勵他將一切告訴耶穌。當他首次嘗試禱告時，腦海閃過以往講粗口罵人、賭錢等畫面，才發現原來這些行為不單傷害到自己，更影響了與家人、朋友的關係，內心冒起自責，而在想到耶穌竟為了他這些罪釘死在十架，又赦免他，更是大為感動，一個大男人不禁默然流淚。



一次禱告雖未令他即時痊癒，但祈禱使他內心釋放，感到十分平安、舒服於是他持續下去。一星期後，舊同事又來探他，談到失眠問題，舊同事好奇一問：「咁你而家馴成點呀？」，令他驚覺，以往一晚只能睡廿分鐘的情況，不經不覺間原來改善了，他竟比往日睡多了！憑著這點改變，他靠著微小的信心，繼續不住祈禱。



醫病兼治心

那段日子，他不分晝夜禱告，與神的關係更緊密，病情慢慢好轉，情緒也逐漸平穩。他也領悟到過往的錯失，決心捨棄舊生命。

「點解耶穌無即刻醫好我？因為我係一個脫了瘡疤忘了痛嘅人，如果佢即刻醫好我，第二日我又會行番舊路去賭去食煙，但佢要我慢慢好，慢慢係不知不覺間唔再做唔好嘅嘢，因為神唔鍾意，所以我就唔做。」不再講粗口罵人，不再以賭滿足日常生活，他發覺有更多事情可以做，過往打麻將的時間改為讀聖經、返教會聚會，更充實，更有樂趣。

「耶穌真係好堅！佢唔單止要醫我個病，連我嘅壞習慣、我個心佢都要醫好埋！」，眼前的陳永光笑得一臉滿足，沒有曾經病困的哀愁，更不見被陋習綑綁的重擔，令人想起一段經文：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」(哥林多後書 5:17)



枸杞紅棗茶



前幾期各大家介紹的都是外服的產品，今次〈脫苦吧〉終找到可飲用的東西為大家一解疲困！



讓小編解釋下，這飲品如何為大家消除疲勞啦！

枸杞是枸杞樹的果實，有防止老化的功效，含豐富菸鹼酸、胡蘿蔔素、各種維生素，有明目養顏、強化肝臟、預防腎功能衰竭等功能。

紅棗則含有蛋白質、醣類、有機酸、維生素A、維生素C、多種氨基酸等豐富的養份，也有保護肝臟的功能，所以這兩個食材都有保護肝臟、消除疲勞的功用，對於經常熬夜、操勞過度的朋友，是相當適合且需要的。

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。
(馬太福音 11:28)



枸杞紅棗茶 材料

枸杞：150g

紅棗：15顆

冰糖：40g

做法：

1. 在鍋中放入1500cc的水，將紅棗切開去籽。
2. 將枸杞跟紅棗放入水中開火煮開。
3. 煮開之後續煮5分鐘，關火，蓋上鍋蓋悶10分鐘，之後再開火並加入冰糖，煮滾即可關火，完成。

石屎中的藝術

想在香港這片石屎森林中享受難得的藝術文化空間？

今期為大家介紹位於石硤尾的賽馬會創意藝術中心（簡稱JCCAC）。

JCCAC前身是「山寨廠」（即上世紀六、七十年代本土家庭式輕工業）林立的「石硤尾工廠大廈」，經改建後內裡仍保留昔日的工廠大廈建築特色，是一所多元化的藝術村兼藝術中心，公眾可於開放時間內免費自由參觀，近距離接觸藝術環境。



藝術村

JCCAC有近140個類型的藝術家和團體運作，當中以中西畫、攝影、陶藝等視覺藝術為主，也有音樂、舞蹈等的表演藝術，設計、電影等應用藝術的創作戶。

藝術中心

JCCAC內有茶藝館、咖啡室、創意工藝店等，另有特色小型展覽分佈於各樓層，而正規場地包括「賽馬會黑盒劇場」和兩層「藝廊」展覽廳，一般會在週末舉辦各式活動、演出、主題展覽、藝術興趣班等。

冬瓜

炎夏將至，最受歡迎的夏日
食材，當然非冬瓜莫屬！



「我們日用的飲食，今日賜給我們」(馬太福音6:11)

點解叫冬瓜？

冬瓜成熟時表皮有一層白色霜狀粉末，就像冬天結的霜，因而得名。

功效：

清熱解毒、除煩止渴、美膚、利尿
消水腫、減肥。

點揀靚冬瓜？

身重肉厚，瓜皮有均勻白霜、無絨
毛，敲打時聲音厚實。

搭配宜忌：

宜

雞：兩者同食有助消除體內熱氣，促進
身體排尿，消水腫。

蝦：冬瓜含維生素K，幫助人體吸收蝦
的鈣質，有助骨骼成長；這兩種元素亦
有助人體血液凝固，防止大量出血。

鴨：冬瓜蘊含葉酸，鴨肉含豐富維生素
B12，兩者都是造血所需的營養素，能
預防貧血。

忌

豬肝：豬肝的銅質會氧化冬瓜所含的維
生素C，影響營養價值。

咩人岩食？

一般人都適合食用，特別適宜患冠心病
、腎臟病、糖尿病患、高血壓者。脾腎
虛弱、胃弱易瀉人士忌食。



創意手作市集

2010年起，JCCAC每季會挑選一
個週末舉行創意「手作市集」，市
集匯聚各式手作人自家設計的創意
產品，大家可以欣賞、了解和收藏
這些作品外，亦可以與設計者面對
面分享，增進交流。市集期間更有
露天電影會、工作室導賞團、天台
免費市集、天台FREE STAGE（自
由表演舞台）等免費活動。



地址：九龍石硤尾白田街30號
(港鐵石硤尾站C出口，步行的5至8分鐘)
開放時間：每日上午10時至晚上10時，
自由參觀，不用預約。

最新一季市集將於2015年6月20日
(星期六)及21日(星期日)，下午1時
至晚上7時舉行，有興趣可以去體驗
下！



IQ題

咩書係圖書館借唔到？



上期 <Vol42> 答案

Q：機械人最鍾意扮咩？

A：扮焦



好人好事

日前去飲茶，回家後發覺相機鏡頭蓋不見了，馬上打電話去茶樓。「昨夜已清潔好場地，沒有拾獲。」「拜託再看一遍，我應該是把東西放在窗台上，不會給漏掉的。」我抱著希望說，畢竟茶樓沒有責任幫我尋找失物。幸好對方沒有掛線，還請我留下電話號碼。

另一邊，心想我應該不會那麼大意的，於是又翻看了所有的袋子，慢慢地想一想，到底欠了多少個鏡頭蓋。

最後發現原來沒有丟失，理應馬上致電銷案，可就提不起勁，忙這忙那，反正他們找不到就不會打來的。

過了幾個小時，茶樓的人竟然來了電話說沒找到，叫我非常的感動，決定以後要更多光顧。

一個有心服務人的侍應，心中有愛也有力量。沒有愛的心，力量也就微小。真的，她可以不理我，也不跟進，省了好些功夫。但她竟然替我費心，那樣的館子，說什麼也不會太差勁吧？原來在人手短缺，忙得要命的行業中，愛心的服務仍然能夠綻放異彩的。我差點兒要把那家店子的名字寫出來，不過，我不寫了，就讓你的愛心改變你的那一家好了。

2, 5, 7
4, 7, 5
3, 6, ?

欠缺的是什麼數字？



一位會友因肝酵素高而入院治療，檢查後又發現膽管囊有事，還有不少問題——如超重、脂肪多等，究其原因他很喜欢吃肥膩、煎炸香口的食物，他住院三天吃那些營養餐——碎肉粥加青菜碎，短短數天已減了七、八磅，腰圍也縮少，他說瘦到褲也幾乎跌落地；醫生忠告他若要保命則要注意飲食及多做運動。

民間一句說話真的不錯：「好味的食物不健康，健康的食物不好味」，筆者也有點無奈與感慨，因筆者也歡喜吃肥膩的食物，雞皮、肥肉、鹹魚、腩肉是我所愛，但因為知道身體是聖靈的殿，為了有好的體魄事奉，為了所愛的家人，故有陣子迫於無奈要放棄所愛。「節制」是聖靈的果子之一，我們在飲食上也要學曉節制，一些

人正因在飲食上沒有節制，特別是酗酒使自己的健康——尤其是晚年時出問題，這不單使自己受苦，更累及家人，故此我們真的需要在飲食上要學曉節制。

家人、朋友亦需從旁協助，有陣子筆者太太阻止筆者吃一些不應吃的東西，效果往往不及女兒及一些教會的肢體來得有效。用膳時我的屬靈兒女阻止我說：「牧師，唔好食這些食物，乖！」，我便乖乖的順服，故我們要好好的依靠神，學習節食——節制飲食，更希望我們為了所愛的人、為了神而注重飲食呢！

“Friend 騙” 嗰度都無須問人最低工資嘅意見，規定歸規定，事浮於人，比得到最低工資又如何，跟本同市場搵人唔接軌，都唔敢點出價，睇吓比D咩嘅意出嚟，等D人唔好自高自傲，敬業樂業仲好！

工資沒有理想的，其基數越高則物價越高，原意本是好的，但由引入香港那一刻開始卻變成了一個自欺欺人的名字。

鍾弟兄

Avin Tse
畔溪海鮮酒家

最低工資，最好一萬。不過都無用，不夠通脹！

經濟問題
最低工資
\$33-35

朱輝
五餅二魚美食料理 廚師

畔溪海鮮酒家經理 張先生

請找出六個錯處

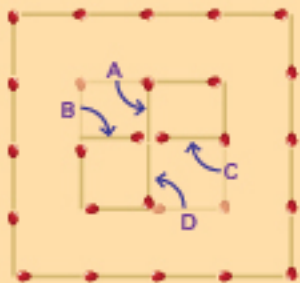


上期 <Vol.42 遊戲咖啡廳> 答案

A) 問題：請移動四根火柴，讓下圖變成三個正方形？

答案：移動 A, B, C, D, 四根火柴

B) 找錯處答案：五個正確位置。



上文提要：
賽斯與同黨進入禁錮王王會，走訪樂美公主，途中遇到大批黑衣人追捕，展開激戰。



賽斯

賽斯與同黨



黑一天
行劫生
能拿

第三卷

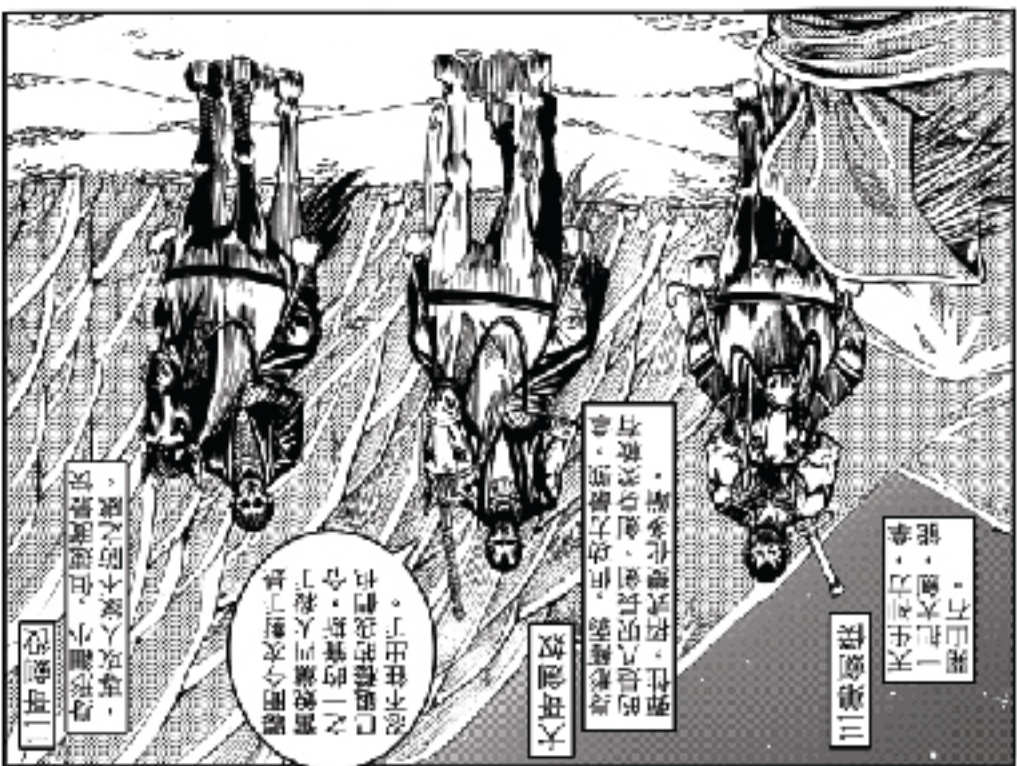
強壯的體魄，
性急的脾氣，
招兵買馬，
化整為零，
無所不有。

大漢馬車

這已不是
出在任督
二脈的
功力，
而是人
體內的
三焦
氣。

黑心肝大漢人攻學，
沈沈沈沈沈，
沈沈沈沈沈。

天地門



「你別說人話，
別聽他這話！」

「黑心肝大漢人攻學，
沈沈沈沈沈，
沈沈沈沈沈。」

「黑心肝大漢人攻學，
沈沈沈沈沈，
沈沈沈沈沈。」



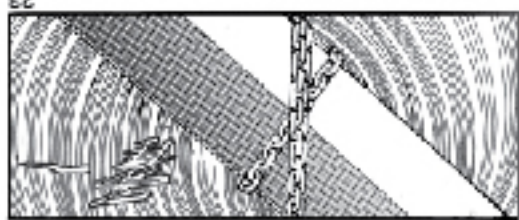
「好個黑心肝大漢人攻學，
沈沈沈沈沈，
沈沈沈沈沈。」



黑心肝大漢人攻學，
沈沈沈沈沈，
沈沈沈沈沈。

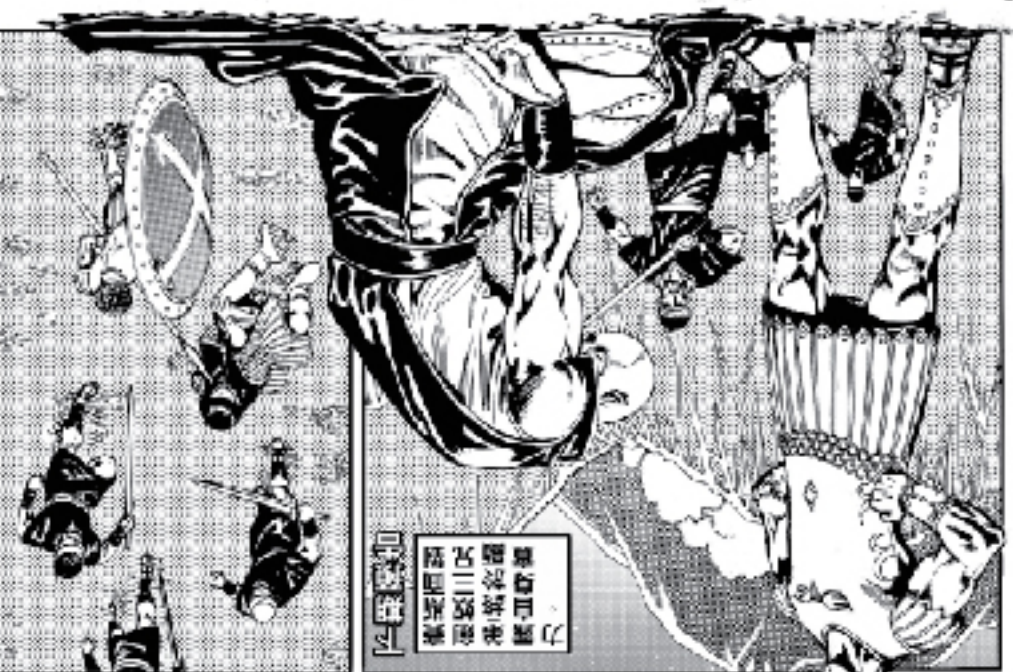


・ 忍道四ノ一
 忍道四ノ一 忍道四ノ一
 忍道四ノ一 忍道四ノ一

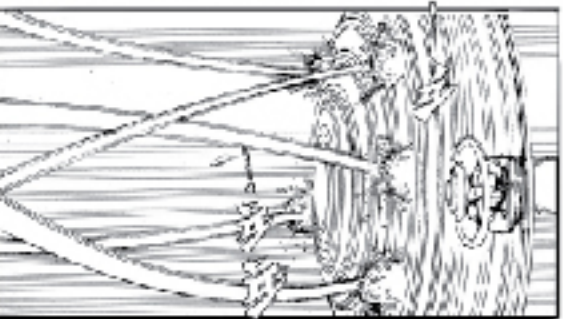


一本ノ重さハ何程





刀劍正
懸於此
刃三刃
無回生
一



和
一



一



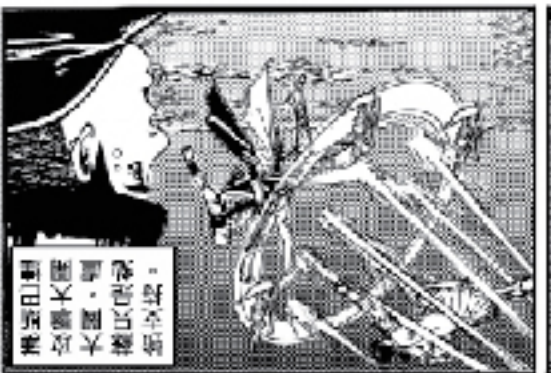
一



一
一



一



一
一



一
一

電子飲食界世界 · 本期印量3000冊

飲食業組合團契
THE CRISTMO KANALBIC FELLOWSHIP

馬不火... 他們所踏之
皇不火... 他們所踏之

殺客行

期二第

禮和敬雜報

