

# Friend 播

謝謝您的款待

封面故事

九大品格III  
你有冇品

靈食蜜語

殺客行

福音漫畫連載  
第六期

茶餘飯後

今日你祝福咗未

• 總編輯 | 林建榮

我不是港豬!

近排興講「港豬」，我估意思係指香港人缺乏危機意識，危險未埋到身就不自覺，不懂反抗，你認同嗎？事實上香港人大多數埋首於工作，為口奔馳，做慢少少都被人鬧，仲有幾多時間去思想人生下一步？咁樣我同你究竟為咩要過這一生呢？

• 編輯 | Wing Shum

今期《Friend橋》是品格系列的最後一輯，透過這三期的介紹，自己都藉此重新審視個人品性。其實要做齊九大品格，好難！不過人如果樣樣怕難就不做，恐怕最終一事無成，「世上無難事，最怕有心人」嘛！有心改變自己，注意儀態形象，許多行為習慣自然慢慢就會轉化。希望每一種品格都能提升自己，活出尊貴！共勉之！

• 設計師 | Joshua Lo

雞蛋看似簡單、平凡，但當中卻帶著不同意義。雞蛋可代表：誕生、健康活力、物阜民豐，更代表一顆溫的愛心；雞蛋絕對是良好的創作材料。我幻想一班精靈活潑的迷你「廚師仔/囡」一天誕生，他們只懂動不懂說，天生就有著與人類相似的品格及個性，我希望透過他們獨特的個性反映出每個人尊貴的一面。



編者的話

# 目錄

VOL.46 FEATURES

- 01 你有冇品? —————
- 07 開玩笑生氣的指數
- 09 願你平安
- 11 食得安心
- 13 尊貴「紫」要食一藍莓
- 15 落場鬆一鬆 / 上期答案
- 17 今日你祝福咗未
- 19 派發地點 / 聚會時間
- 20 殺客行 (第6期)



# Friend橋

Vol.46 製作團隊

總編：林建榮

編輯：沈鴻穎

設計：羅敬恆

顧問：鄭偉誠 牧師

出版：飲食業福音團契

督印：林文岳 牧師

地址：九龍 觀塘 偉業街221號

美德工業大廈C座2樓

網址：[www.cateirngcf.org](http://www.cateirngcf.org)

電話：2739-7388

傳真：2664-4130



# 你有冇品？

# 職場上，你覺得 怎樣的人令人 信服？

聰明醒目？學識淵博？八面玲瓏？抑或  
要夠惡壓到場？還是要將自己捧上  
天，令人覺得你好掂？

要真正令人心悅誠服，自古至今都  
有一個通用要訣：以「德」服人。

有「德」、有「品」在職場中會有  
什麼作用？



#### 陳永光 資深中菜師傅

以惡去管理，多數人口服心不服，當大聲呼喝手下工作時，因你是「大佬」，佢哋無奈都會唯命是從，只是背後暗地負面批評你，令關係更冷漠。但當我學懂用和平態度對人，以真愛及耐心指導佢哋工作，會得到對方敬重，同時有些尊師重，同時有些尊師重道的人，會更待你亦師亦友。

#### 梁敬庭 五餅二魚美食料理廚務主管

以前衝動，會比較別人的工作能力，覺得「點解你會做唔到？」就會罵，罵你唔聽我會放棄，黑口黑臉對你。但慢慢

聖經說：並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如 神在基督裡饒恕了你們一樣。（以弗所書 4: 32）

發現惡、罵只是消極方法，解決不了問題。相反你讚賞、肯定佢，提醒佢點做最好，反而會有進步、改善。

#### 朱光明 資深中菜師傅

做管理層唔一定要靠惡，但因應不同的下屬，都要有一定的權威才令人信服，但這與惡是兩回事。其實擁有良好、和平關係更重要，因有好的關係會促進他為你行多步，好過他表面順從，內心不服。例如好多「空降」做「大佬」的人，起初大家都會不妥，但慢慢相處而你又真心對人的話，別人會感受到，合作會更暢順。

# 信實 勝吹牛



#### 陳永光

「吹牛」是可以理解的，因想得到別人更多的認同及支持，大力吹噓能吸引更多人注意。當然！在行內做一個信實的人是難的，但如果真能做到，你將會有很多真正的朋友。我在九七年經濟出現大問題，就是因著我的誠信，得很多同事和朋友幫助，解決了很大的金錢危機！

#### 梁敬庭

做呢行工時長，容易悶，生活圈子都是飲食業同行，接觸最多就是拍檔，很少與人接觸，加上做呢行無履歷累積，資歷靠把口講，所以為了肯定自己，好多時會好似做「廣告」咁包裝自己，但「廣告」呢得一時唔唔到一世，拍檔之間互信的話，合作先會更有默契。

#### 朱光明

「吹牛」是因為想被人尊重，想令人覺得自己好叻。行內人唔敢太老實是怕被人呢，很多師傅也常這樣對我說。但其實當佢知道我誠實、可信時，他們反而怕我被呢而不會呢我。相對而言，你唔老實的話，人哋都會呢番你。

聖經說：你們的話，是、就說是，不是、就說不是，若再多說，就是出於那惡者。

（馬太福音 5: 37）







# 和平 生愛心



## 陳永光

其實在飲食業做管理層，同其他行業分別唔大，只要有真材實料，下屬就會服你，又以公平公正的態度維護拍檔，佢哋就會尊重你了。未信主前，人做「大佬」我做「大佬」，但我唔識管理，當遇到難教的「手足」時，大聲喝，細聲吶，都唔掂。信主後，得到神的話語引領，明白以真愛待人，耐心教導，尊重別人，有時表面好似低聲下氣，但實質得到對方敬重的回應。

## 梁敬庭

好多人覺得：「我無義務、時間去教人做事」，所以會選人共事、選人去教、選擇拍檔，所以呢行流動性頗大。但其實每個人的工作能力、態度都有高低；遇上爭執，也不一定非要分對錯，持平處理，善意提醒好過刻意責備。未必好似耶穌咁愛每一個人，但多點包容，對整個工作環境都有益。


## 朱光明

無論是管理層抑或拍檔，就算做足表面功夫，相處耐了都會知對方咩人，知你係咪真的有料。所以無論你惡定「吹牛」，得到的只是短期效果，長遠而言一定是要建立真心的關係，而好的品格就有助彼此合作。

原來，要管理好下屬，不一定靠惡；要得人尊重，也不一定靠吹牛。

當我們懷抱顧念對方的心，帶出親切、和藹的舉動；當我們減少批評、多點寬容；當我們真誠、不誇大虛假，這樣的工作環境，更可靠，更放心工作。

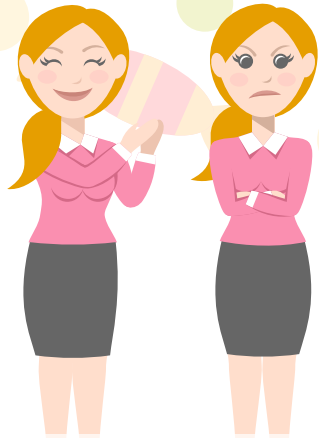
良好品格影響形象和人際關係，很簡單，我們都樂意結交「說好話、做好事、存好心」的人吧！既然我們都喜歡親近這樣的人，何不自己成為這樣的人，被人喜歡、親近？

一連三期認識了九大品格，希望大家都能積累更多仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔 and 節制，做個有「品」的人，塑造更精彩尊貴的身份！

## 聖經說：

使人和睦的人有福了，因為他們必稱為神的兒子。(馬太福音5:9)





## 開玩笑你會生氣的指數是？

朋友間不免會開些無傷大雅的玩笑，一不小心踩界了卻可能令人生氣。來測測你被人開玩笑變生氣的指數有多高。

你去郊外行山遇到三隻狗瞪著你，  
你覺得哪一隻最有可能撲上來咬你？

- A. 兇兇的黑土狗
- B. 懷孕的小母狗
- C. 壞脾氣的賤狗

## 分析

(\*只供參考)

### 選A

你平時很好相處，但最忌諱別人故意找麻煩，甚至一再挑釁，那你就會忍不住翻臉，從被動轉為主動攻擊。

### 選B

你的忍耐度有限，如有人挑釁得太過份，你會想要擺出長輩後的姿態教訓對方。

### 選C

你覺得很多事都無必要硬碰硬，認為凡事都應用平常心、微笑對待，所以會把事情幽默化，化解危機。

即使是非常熟悉的朋友，開玩笑時也應知分寸，減少無謂的爭端，作一個信實的朋友，用和平灌溉友誼，才能開出更豐碩的友情果實喔！

惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。

(以弗所書 4:15)

資料來源：深層心理測驗讀心術 | 羅沅曼編著 (2014)



# 願你平安

撰文 | 陳思明牧師 設計 | Joshua Lo

每年十二月是最多人謀平安的時候，自我年幼到今天都是這樣。

中國人的平安與西方人的平安其實不盡相同。前者會指無災無禍，後者多指無恨無鬥。或者兼收並蓄是最好的。安穩妥當，無憂無慮，沒有損傷，有誰不想！放下仇恨，互相寬恕，和好如初，以德報怨卻又未必人人樂意！而想深一層，人的一生又如何可免一切病痛損傷？

這世界可真不是一個安樂窩，如何是好？人世間有許多不同的求平安、保平安方法，不知道你所用的又是什麼？

主耶穌降世的時候，天軍天使宣告「在至高之處榮耀歸與上帝，在地上平安歸與他所喜悅的人！」

這句話一口氣把「榮歸上帝」、「平安歸人」連結起來，是否說上帝得著榮耀，人就會得著平安？

反過來說，上帝不得榮耀，人就得不得平安？即是人與上帝關係一出亂子，世界必定一團糟；人與上帝關係重歸正軌，一定天下太平？而耶穌基督降世正是搭通天地線，榮歸上帝，因為祂一生敬畏與順服上帝，過看人所當過的生活，以至平安臨到世間，人的罪惡不再當家作主，得以赦免，享受著正常的人神關係？

耶穌所賜的平安不靠符咒與物品，只靠信心與順服，也憑真理與恩典。我心平安，因為天父時刻看顧著我。我的生命完全在祂的能力之下受到保障。卑微的麻雀，祂也眷顧，何況我們呢？我們比麻雀貴重得多！我心平安，因為天父不再追究我的惡言惡行惡念，賜我新心，洗淨了我。我是祂所愛的兒女，不再是與祂作對的死敵。

主耶穌離開世界之前，親口向門徒保證了他們有平安，說：「我把平安賜給你們，我留下我的平安給你們！」聖經稱呼耶穌為「和平之君」，「平安之王」，只有祂能光復這墜落混亂的世界。祂能夠把平安「留下」，即是祂到世上來締造的和平已經實現了，永不能被摧毀。一方面，祂替人擔當了上帝正義的審判。祂沒有苟且迴避有罪必討的公義。祂一手將有罪的人類帶回到聖潔的上帝懷抱中。二方面，祂親自嘗受了世上最痛苦的事，受辱至死，卻安然無恙，榮耀復活，確證了上帝保平安的大能大力。

這一位平安、和平的大君王親自投身到人間，正視罪惡，徹底承當審判，慷慨地寬恕了我們，也囑咐跟隨祂的人去作和平的使者，傳送那真正的平安，靜候祂回來的大日子。願平安歸你和你一家！橋

在紐西蘭宣教，不同肢體宴請筆者，不論吃中餐、西餐或吃青口，他們均不期然說：「放心食，這裡是紐西蘭，食物沒問題」。

事實上，在港或國內筆者不取吃貝殼類食物，因多年前曾吃過炒蚌後，短短數小時拉肚子多次，及後入急症室，病因是食物不潔，因害怕那些食物污染而不敢再吃這類食品。

但在地飲茶吃海鮮真的食得安心，因他們有嚴格管制，若稍有差錯食肆會被判巨額罰款甚至「釘牌」。

很大感慨，為何我們對國內食品沒有信心，甚至同一牌子的食物他們也要到香港購買，昔日紐西蘭有份投資與國內合營的奶粉也出問題，這除了政府監管不嚴外，人貪心為了賺取金錢而不理會他人生死，用有

害的食物去賺錢，如：病死豬供應酒樓，老鼠變成另一種肉類……為甚麼人可以埋沒良知？明知這些食物危害人的生命，使人健康有損仍如此作？可見人心可怕。這些人需受重刑，否則起不了阻嚇作用。

主耶穌曾指責假冒為善的人只有美麗的外表但內裡卻是污穢不堪，主更指出內裡污穢的影響力比外面的污穢更甚。

偶爾吃了一次污穢的食物或許會拉肚子，但若內心常滿污穢的思想則會不斷害己害人，故此我們不單要注重食物衛生，也要注重內心的清潔，那便活得安心。橋



食得安心







# 尊貴「紫」要食-藍莓

**見** 微知著，有時一句說話、一個小小慣性動作，已能透露個人修養品格。  
正如位列紫色食物的藍莓，外表雖然「細細粒」，卻有「超級水果」的美譽，地位尊貴，一起來認識它吧！

## 什麼是「超級水果」？

要成為超級水果，需要六大要素：感官誘人、新奇、方便、供應量可控、有潛在健康益處和全方位的市場行銷，而藍莓就是目前在市場上被認可的「超級水果」之一。同級者還有巴西莓、枸杞、石榴等，都是味道獨特，健康營養的水果。



枸杞



巴西莓



石榴

學名越橘，原產於北美洲與東亞，是地球上最古老的植物之一。

## 藍色的漿果



有咩用？

小小圓圓的果實，色澤悅目，果肉細膩，香氣宜人，好處和功效更是多不勝數。一顆小果就超越其他蔬果，蘊含了逾15種花青素，具強力的抗氧化作用，能提高人體免疫力，而豐富的類黃酮亦有助提高大腦活力，緩解記憶衰退。此外還能改善視力、軟化血管等。



點食好？

藍莓熱量低、脂肪低，所以愈來愈受追求健康的都市人歡迎，食用方式林林總總：新鮮食用、製成果凍、果醬、沙拉、雪糕、乾果、飲料等，是不是想想都流口水啦？



## 藍莓節

藍莓也有Party？當然！

炎炎夏日是藍莓的盛產季，在忙碌收成之際，種植藍莓的國家都會準備傳統的豐年慶祝豐收。例如美國從1999年開始，每年7月都會舉辦藍莓節，到7月4日收成巔峰期，更是美國的國慶日，家家戶戶烤上一個藍莓派慶祝也是別樣的風情；而北美洲的

果農則會開放農場給觀光客採摘、品嚐藍莓。

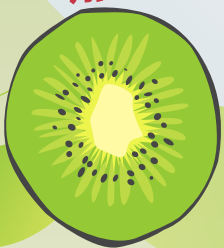
近年，中國移植栽培藍莓成功，青島、大連、杭州等地也陸續舉辦藍莓慶典，為夏日增添多一道顏色。🍷

「我們日用的飲食，今日賜給我們」(馬太福音6:11)

## IQ題



當汽車右轉彎時，  
哪個輪胎是不動的？



上期 <Vol.45> 答案

Q：咩生果唔識打字？

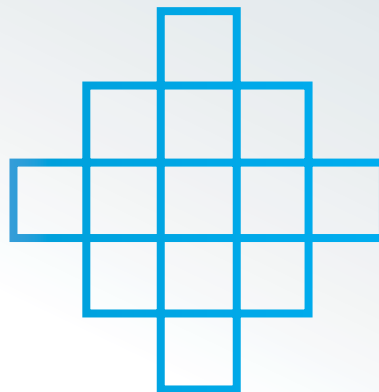
A：蕉（因為「不打自招」-不打字蕉）

## 圖片題



看上圖猜一四字成語。

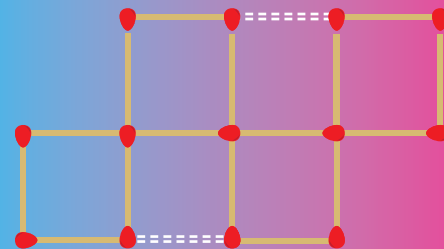
## 數字題



Q：請把1~13分別填進以下方格中，  
使圖形中的每個小十字裡的五個  
數字和皆為35。

上期 <Vol.45> 答案

Q：下圖是用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？（虛線-已移動的火柴）



上期 <Vol.45> 數字題答案

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？

A. 8



# 福

## 《今日你祝福咗未》

農曆新年就快到，為了趕製大量賀年食品，做食物這一行自然做到手忙腳亂，有時連飲啖水，上個廁所都沒時間。不過，大家還記得嗎？每一款賀年食品，其實背後也有祝福的意義，每當我們多做一個，也是送上多一份祝福呢！不如我們今期尋找一些賀年食品的祝福寓意吧！



年糕



煎堆



角仔



糖環



湯圓



糖蓮子



糖馬蹄



糖蓮藕



瓜子



芋蝦



髮菜+蠔豉



海參+豬手

年糕 年年高昇，煎堆 金銀滿屋，角仔 荷包脹卜卜，  
糖環 連綿不斷，生生不息，湯圓 團團圓圓，糖蓮子 年生貴子，  
糖馬蹄 馬到成功，糖蓮藕 年年都有，瓜子 抓銀、多子多孫  
芋蝦 笑哈哈，髮菜+蠔豉 發財好市，海參+豬手 得心應手





# 派發地點



**豆花妹撈米線葵涌分店**

**新界**  
 基督教恩典教會  
 宣道循甸門堂  
 中國宣道神學院  
 基督教銘恩堂大埔堂  
 基督教徒短期宣教訓練中心  
 大圍教會

**九龍**  
 基督教以勒教會  
 竹園區神召教會秀茂坪堂  
 宣道會宣信堂 (路中心)  
 中華基督教會油麻地基道堂  
 基督教平安堂  
 陳恩明牧師收

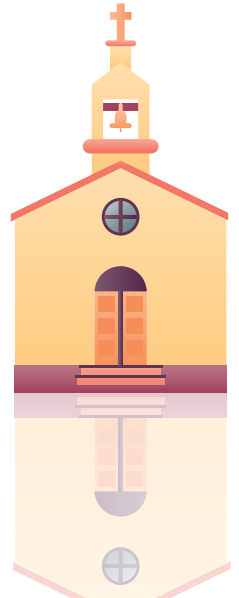
**香港**  
 基督教香港崇真教恩堂  
 基督教香港信義會信誼堂  
 荷機灣浸信會

歡迎各教會向本機構免費訂取《Friend 樓》，如欲訂取可致電：27397388

## 歡迎參加我們的聚會

時間	日期	地點
逢星期一	晚上 11:45-01:30	香港九龍彌敦道521-523號 禮基大廈8樓C室 (午夜場崇拜)
逢星期二	晚上 11:45-01:30	澳門高美士街576號 鴻安中心2座3樓P

電話查詢：  
 852 2739-7388 (香港)  
 853 6666-4006 (澳門)



**救世軍**

**第六期**

**聖靈文士**

。聖靈電擊雷力被帕路黑其揮發內發斯聖靈  
 手降罪惡重雷力被帕路黑其揮發內發斯聖靈

以色列人，文士長，通曉律法，時常尋求彌賽亞的預兆，極期盼望彌賽亞來臨。

撒旦

亞瑟法

祭司，占板迂腐，不屑法利賽人。

大祭司，了解幔子代表人與神的關係，費心隱瞞彌賽亞的事。







會必須你  
知起保記  
嗎軒密住  
？然，這  
大否件  
被則事

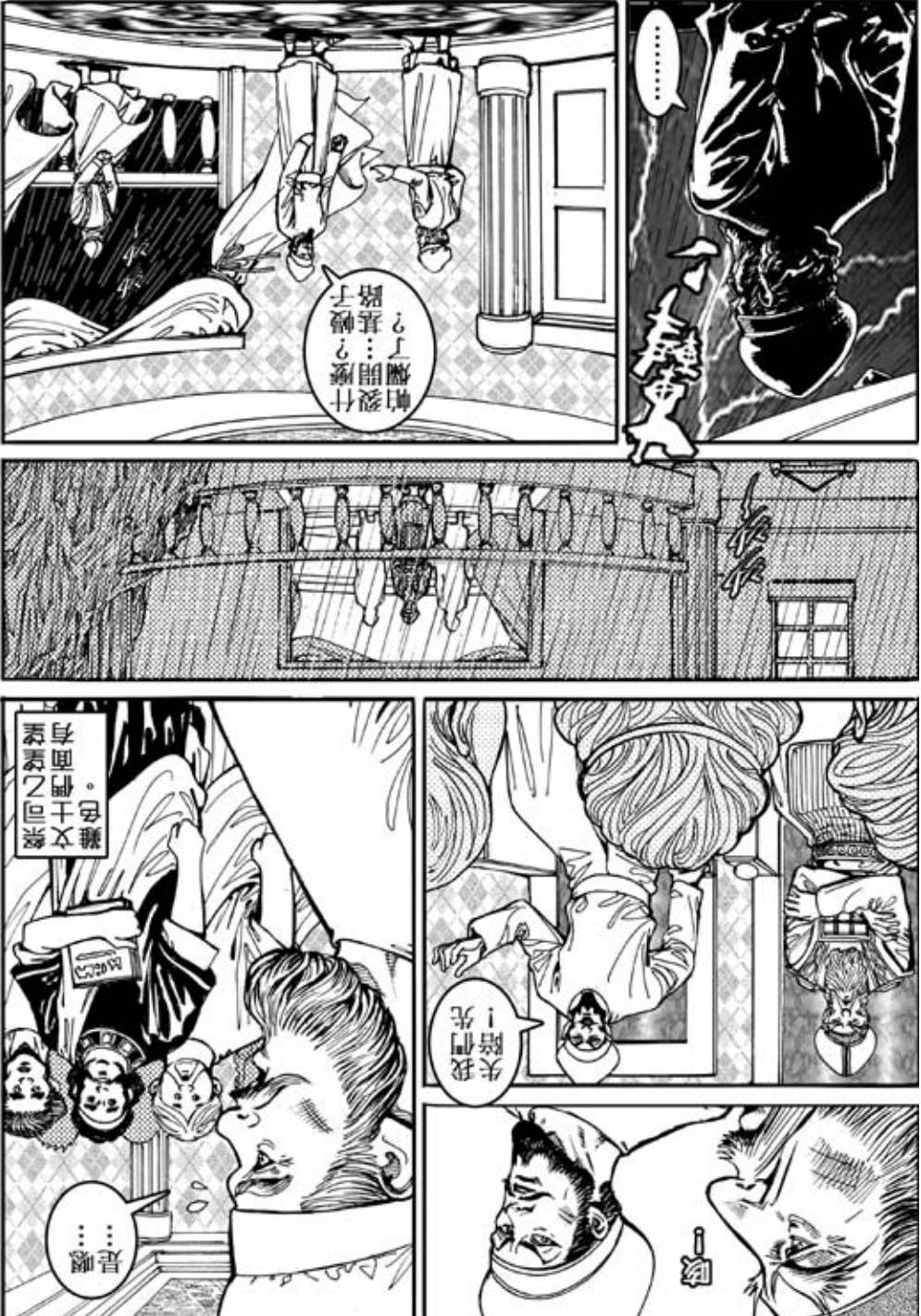
會是我！  
記住！  
一定！

賽打神鬼之子，問關代，係表，現表，人，如與：彌爾、如與

住一，快亞：定要拿：記事任你

是！

附亞：回沉：機默



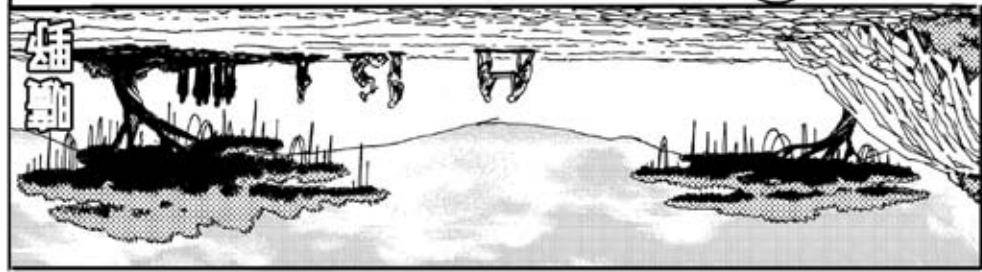
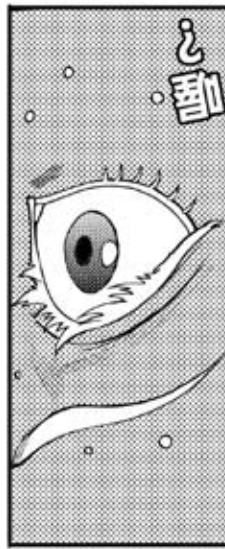
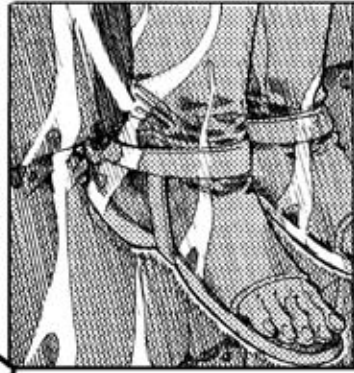
帕裂什麼？  
基帳子？  
...  
...

失我！先！  
陪們！

是嗎...  
...

難文裝。  
士可。  
面裝。  
有裝。





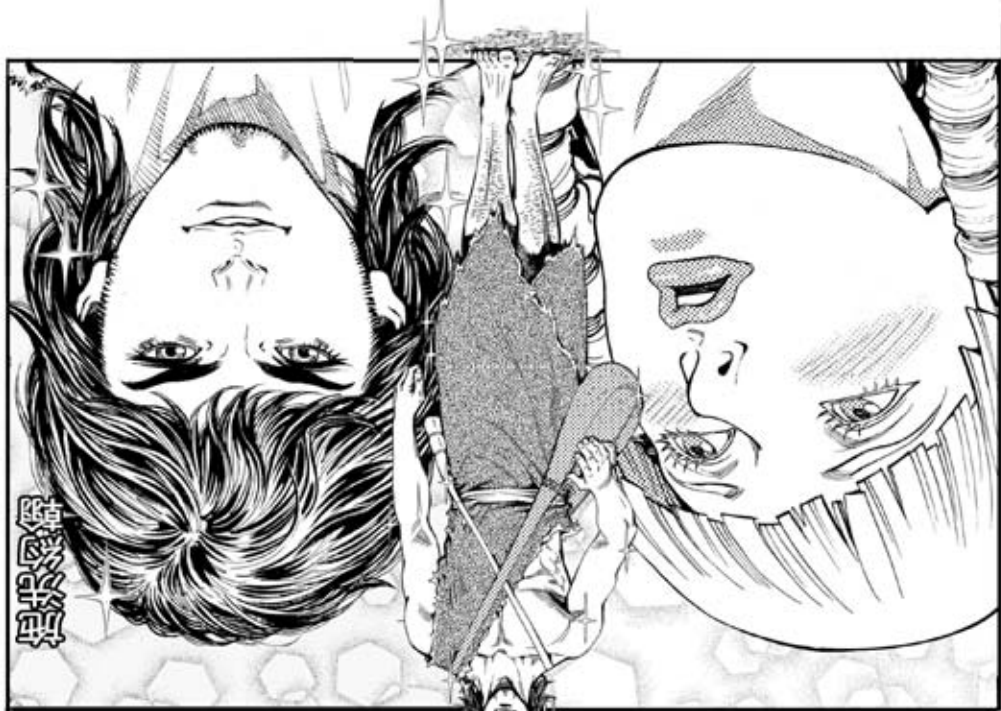


沙的希  
樂兒希  
美兒律

下期預告  
他們身  
野人會  
如何  
做而  
怒沙  
樂



走被我樂我  
了人：美叫  
：擲我！沙



施光聖



妳是  
一  
吧  
嗎  
呀



麼  
妳  
人  
是  
什



？  
是  
那  
裡

怎  
妳  
樣  
傷  
？  
勇



？  
你  
是



妳  
是  
小  
救  
量  
，  
在  
姐  
來  
倒  
在  
深  
別  
這  
，  
山  
山  
怕  
裡  
所  
腳  
修  
，  
以  
發  
行  
我  
們  
將  
現  
的



# 火鍋系列

全新推出

2016年1月4日火速上市~!

家庭手打烏冬

澳洲M9和牛

原隻桶蠔



安全水質 食品優質

本公司設有專人負責各項衛生及品質監察，保證  
所有食品均經過嚴格消毒及處理，確保  
品質優良，衛生安全，歡迎各界人士  
蒞臨光臨，大享美食及優質服務。

電話：(852) 2664120  
<http://www.bioaver2fish.com>  
龍塘偉業街221號美滬工業大廈C座二樓  
order@bioaver2fish.com



立即預約訂座

五餅二角美食料理

