



# 帆船季刊

Vol.2  
25.06.2012

# 01

## 大黃生 的話

各位同事：

大家好！好快帆船季刊第二期又來了，今期我想和大家談談帆船這個名號的由來。

帆船這個名詞，為什麼會作為公司名稱呢！這個問題，已有很多人問過。其實當初是經過一番思考的。

大家都知道天地生成萬物都是順應自然而生長；有一定的時序，有一定的規律，如季節有春、夏、秋、冬；期有年、月、日、時，天地有陰陽，這一切都是自然而然發生的。正如道德經所言：人法地，地法天，天法道，道法自然。

帆船在大海中航行，要懂得風雲驟變，潮汐漲退，清楚方向，認定目標，有風順勢而行、無風自力航行。

過去三十多年，帆船作為一間企業，一

直都跟隨世界潮流、社會的脈搏，釐定目標，認清方向，順應自然，努力航行。期間雖然遇到不少風浪，都能平安渡過。

大黃生



## 編輯 的話

話咁快又到了第二期季刊，當創刊號於4月份發行後，收到許多來自不同部門同事的意見，無論是讚賞或是批評，對帆船季刊來說都是非常重要的。多謝！

古語有云：萬事起頭難，初時做一定會有未盡善的地方，但我深信只要堅守信念，虛心學習，帆船季刊定必得到同事支持。Cheers！

Maggie Kwok  
人力資源及行政部經理

# 02

# 義工資訊

## 施比受更有福

### 加入新義工成員

於4月份新加入了3名成員，分別是會計部Moon、大黃太、會計部Winnie，並已頒發委任狀。



### 2012年4月19日第四次義工活動 機場颱風抵港演習

是次舉辦之機場颱風抵港演習大型演習，目的是透過演習過程，希望能有效地令颱風侵襲所引起的混亂減低。而義工職責主要是扮演乘客/家屬人士，測試航空公司於颱風侵襲時應變安排。



### 2012年5月19日第五次義工活動 萬眾同心公益金2012

是次活動主要協助TVB舉辦萬眾同心公益金接聽捐款電話，當日有3位義工同事協助。



### 2012年6月9日第六次義工活動 端午糉子顯關懷

繼上次寒冬送暖探訪獨居老人後，鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心現邀請我們協助端午探訪老人活動，主要探訪獨居及雙住長者。而當中將會安排糉籽送贈的環節，使長者們亦感受到節日的氣氛。



# 03

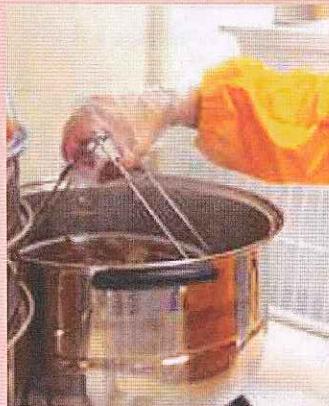
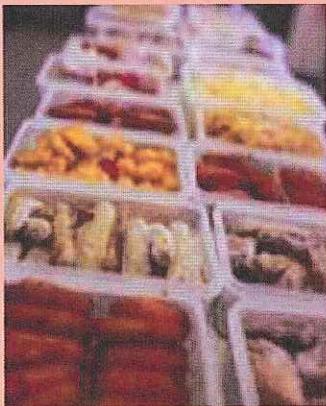
# 社會企業責任

## 2012年4月份開始與小寶基金合作回收食物

小寶基金致力推動環保，於近年成立了「惜食堂」，其宗旨為「停止浪費，解決飢餓」，向食店回收剩餘的食物，而帆船飲食管理有限公司由2012年4月份開始與小寶基金合作回收食物，逢每星期二及四到來公司收取食物後，再經嚴格的處理過程，將食物翻熱製成一個個色香味俱全的飯盒，派發給處於貧窮線下或有需要的市民，現受惠機構為東華三院、仁愛之家及救世軍轄下的社區中心。

至今帆船已經捐贈了70kg食物及130個麵包給小寶基金。小小捐贈已經能夠幫助到區內弱勢社群，感到非常有意義。

### 食物捐贈流程



### 捐贈機構

直至目前為止，已經有十五間大型酒店及食肆參與他們的計劃，包括帆船飲食管理有限公司：

- |           |          |             |                           |            |        |
|-----------|----------|-------------|---------------------------|------------|--------|
| ■ 峰景餐廳    | ■ 城市花園酒店 | ■ 曲奇四重奏     | ■ 美心集團                    | ■ 柏寧酒店     | ■ 怡東酒店 |
| ■ 皇家太平洋酒店 | ■ 珍之寶    | ■ Watermark | ■ Hong Kong Football Club |            |        |
| ■ 香港木球會   | ■ 香港遊艇會  | ■ 香港匯豐銀行    | ■ 友邦保險                    | ■ 香港會議展覽中心 |        |

### 受惠機構：



### 受惠者：獨居老人、雙居長者及低收入家庭



# 04 公司活動

04/2012-06/2012

2012年4月16日及17日

## ISO14001及ISO22000外審

日期 : 2012年4月16日及17日(星期一及二)

時間 : 上午09:00 — 17:30

外審機構 : SGS

內容 :

公司兩個主要管理體系「ISO14001環境保護管理系統」及「ISO22000食品安全管理系統」證書將於2012年4月份到期，經過兩天嚴謹審核後，沒有發現嚴重不符合點，正式通過審核，獲續發證書。

ISO14001環境保護管理系統審核，主要是評核公司對環保管理的運作，於不同方面審核我們對環境保護的持續性，如用水、用電煤控制，回收項目、環保推廣以及環保目標控制等等。

而ISO22000食物安全管理制度審核，主要是評核公司對食物安全及衛生的管理流程，在生產運作上是否已設立安全管理，對食物素質是否有監控，生產上設備是否符合安全等等均是被審核內容之一。

這兩個體系能夠順利通過，除了體系本身已在公司運作多年，已將主要元素融入了實際工作環境之外，還有賴每位員工盡忠職守，各守本份而得出來的成績！



2012年5月9日

## 「職業安全健康體系」外審

日期 : 2012年5月09日(星期三)

時間 : 上午09:00 — 17:00

外審機構 : 卓越安全管理公司

內容 :

按法例規定，所有從事製造業的廠房，超過一定人數必須遵守法例，進行職業安全及健康外審。故此，公司定於5月9日進行了一天的職安健外審，結果沒有發現任何嚴重事項，只有7點改善項目。

公司一直對職業安全非常重視，廠房內所有機器均是符合安全標準，而員工亦有足夠職安健培訓，從而減少因工序不熟識而導致的傷患，公司對每一宗工傷意外均非常重視，更委派人事部專責調查工傷意外成因，立即發出意外糾正行動，確保同類型工傷不會再發生。

公司由2011年中開始，已組織一隊職安巡查小組，由品管部及行政部兩個部門負責，主要巡查日常廠房及寫字樓職安事宜，如發現有不符合要求的地方，會立即作出糾正行動，在未發生工傷事故前防患未然，令每位員工都能『上班安安全全工作，下班快快樂樂回家』。

2012年5月23日

## 「職業安全條例及體力提舉條例」

日期 : 2012年5月23日(星期三)

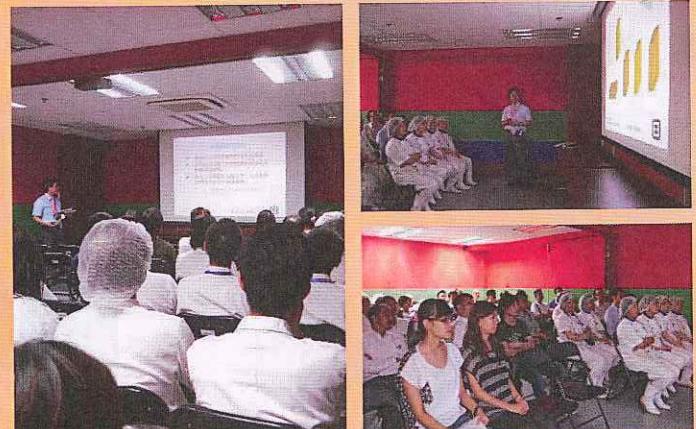
時間 : 下午15:00 — 17:00

地點 : 10樓培訓室

講者 : 職業安全訓練主任李國禎先生

內容 :

為加強公司組長級或以上的管理人員對職安健條例及體力處理操作的認識，從而在管理店舖或部門時，提升對職安健的關注及僱員僱主應有的責任，當日參加人數合共50人。



## 2012年5月25日 元朗廠火警演習

日期：2012年5月25日(星期五)

時間：上午11:00 — 11:15

地點：元朗廠房

內容：

目的：為提高員工對職業安全意識及對突發緊急事故之應變能力，每年定期重溫確保每位員工清楚疏散程序，減低因突發事故而導致的傷亡機會。



▲ 演習前作簡單Briefing, 令每位組長均了解程序



▲ 非常有秩序地集合後, 點名完畢後便散隊。

### 環保活動

## 參與地球之友衣物回收計劃 (5月份)

每逢換季及大時大節，香港人喜歡購買新衫，追趕時尚，可是在添置新衣後，如何處理衣櫃內已滿溢的衣服呢？拋棄？回收？根據環保署2009年資料，香港衣物回收率只有17.3%，餘下8成多的衣物則拋棄在堆田區，即每年棄置量達92,345公噸。其實不少衣服一點都不殘舊..，有部分甚至只是穿了一次，甚具回收價值，只是他們貪一時方便，將具重用價值的衣服放在垃圾桶內，非常浪費！

為提高同事環保意識，減少資源浪費以及舒緩堆田區的壓力，帆船飲食管理有限公司現正參與地球之友為期一個月的《舊衣回收計劃》在短短一個月內，已有兩大袋衣物捐贈給地球之友，所有捐贈的衣物經過檢查和分類後，他們會將因應要求把部份合適的衣物，經一些志願機構，轉贈有需要的人士；較破舊而不能再穿著的衣物將會被用作抹布；而較新的衣物，則會以低廉的價錢出口至對二手衣服有所需求的發展中國家，所得收益會用作地球之友的營運經費及其他環保教育/推廣活動。

## 2012年5月17日 「環保園之友嘉許禮」

日期：2012年5月17日(星期四)

時間：下午14:30 — 17:30

地點：九龍塘達之路商界環保協會

內容：



帆船飲食管理有限公司一直提倡環保，堅守4R原則(減少Reduce、循環再用 Reuse、循環再做Recycle、取代 Replace)，為了善用資源，現時公司已有一套完善廢物分類，將可循環再做的廢物交由資格回收商處理，不但可以延長它的壽命，更可以化廢為寶，大大減輕堆田區壓力。

現時廠房內烹調食物後的廢油是交由一間位於屯門環保園的回收商倡威科技回收，再經特別處理後製成生物柴油。今年，倡威科技提名我司參與環保園之友，並邀請我們出席嘉許禮，表揚我司在環保上的協助。

今屆，共有79家機構/團體獲選，以表揚對環保園租戶在廢物回收及循環再造業務的支援及對環境保護的貢獻。我司是其中一間獲得此嘉許。



2012年5月3日

## 商界展關懷-伙伴聯繫日2011-2012

日期：2012年5月03日(星期四)

時間：下午15:30 — 17:00

地點：灣仔會議展覽中心3樓3G展覽廳

內容：

帆船飲食管理有限公司今年獲得香港社會服務聯會頒贈『商界展關懷』標誌及獎狀，以表揚我司於過去一年對關懷社區，關懷員工及關懷環境的承擔，我司更獲邀出席由香港社會服務聯會舉辦商界展關懷伙伴聯繫日2011-2012。2011/12年度共有2,240家公司/機構獲頒「商界展關懷」標誌 / 「同心展關懷」標誌，這數字不但反映社會對計劃的認受性，更顯示更多企業和機構願意肩負起社會責任，關懷社會。



2012年6月10日

## 年度旅行

日期：2012年6月10日(星期日)

時間：上午08:30 — 17:00

地點：山頂廣場、赤柱廣場、酒店自助餐及黃金海岸一天遊

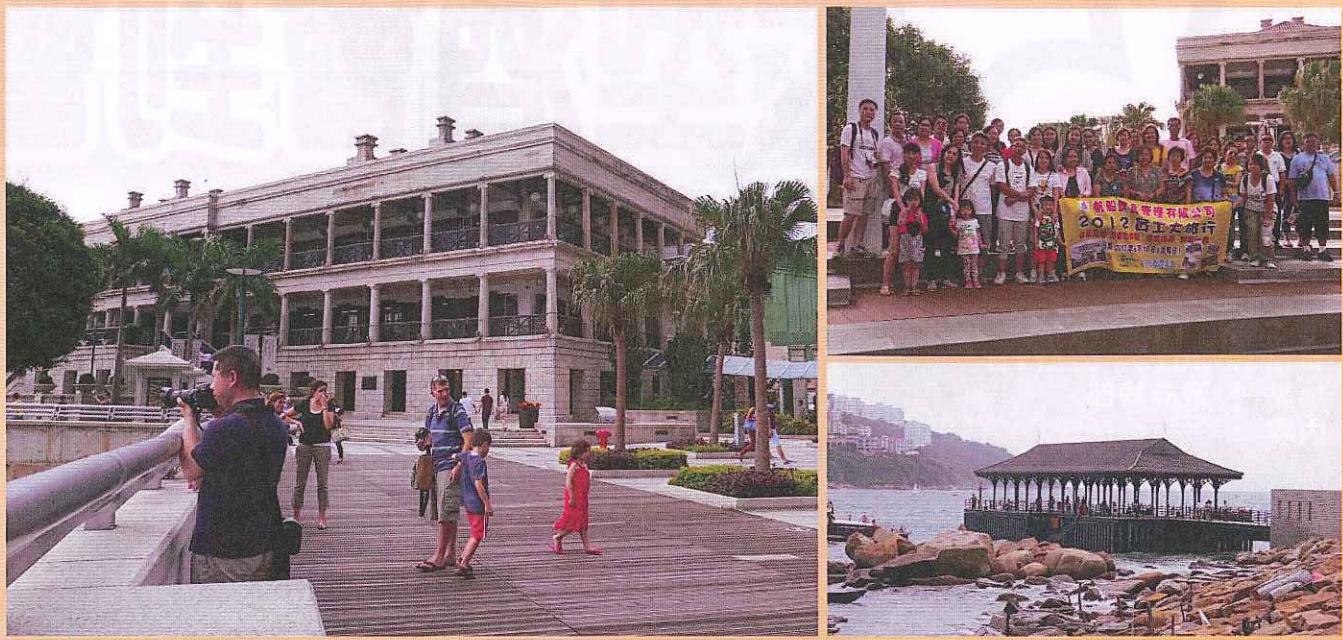
內容：

一年一度公司大旅行於一片歡樂聲之下結束，雖然早上時間灑了一陣大雨，但整天天氣均算不錯，不會太熱，今年合共參加人數員工有142人，而家屬有83人，合共225人，參與率尚算理想，我們分了4台旅遊巴接載所有參加者，而每台車均有一名旅行社導遊及我司派出的組長。

由於4台車出發時間不同，故此到達景點時間都不一，第一站景點是山頂，由於早上有幾陣雨，山頂凌宵閣被大霧阻擋著，未能發揮應有氣勢但不減遊人數目。▼



第二個景點是赤柱。▼



於荃灣悅來酒店吃自助膳，各人取得食物後埋位慢慢食。▼

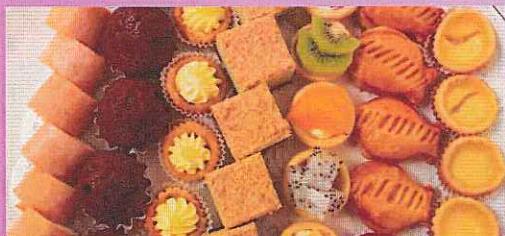


醫飽肚皮後，前往出發最後一個景點黃金海岸。▼

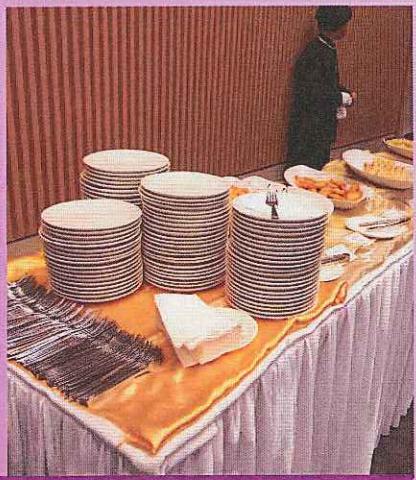
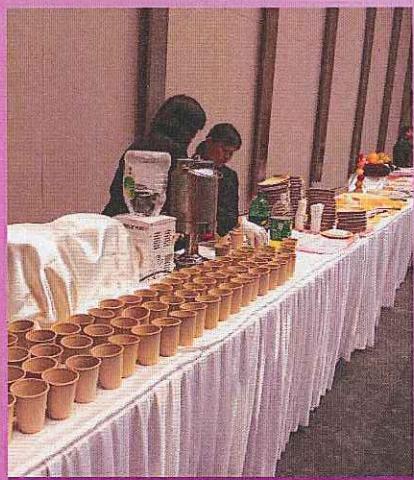


# 05 大型酒會到會 到會群英

**日期** : 2012年5月11日  
**地點** : 政府總部  
**內容** : 教育局於政府總部舉行酒會到會，當日超過900人參加，場面非常熱鬧，到會群英細心地佈置。



精緻及美味食物



**日期** : 2012年5月23日  
**地點** : 政府總部  
**內容** : 工業貿易署於政府總部舉行酒會到會，當日超過200人參加。

一絲不苟的擺設



親切笑容及專業服務態度去款待每位客人

# 06 健康資訊

## 中醫知識

五代中醫世家陳金柱老師的內部課件，很難學到的知識

冠心病，吃銀杏。吃鮮橙，防卒中。  
吃西柚，防血稠。吃洋薑，腦路通。  
吃大蒜，降血脂。蘑菇餐，防血栓。  
吃鮮姜，血脂康。木耳菜，降脂快。  
菊花茶，降血壓。吃辣椒，消脂肪。  
烏龍茶，減肥佳。身材秀，吃土豆。  
氣血虛，吃荔枝。葡萄甜，補血源。  
要潤膚，櫻桃補。常吃棗，不顯老。  
燕麥湯，皮膚光。食蜂蜜，皮膚細。  
蘿蔔湯，治胃脹。紅薯蒸，大便通。  
洋薑好，防流腦。枇杷果，治咳嗽。  
銀耳燙，能清肺。椰子果，清肝火。  
吃苦瓜，胃火下。柿子霜，治舌瘡。

吃芝麻，養頭髮。要安神，吃棗仁。  
吃芒果，嘔吐止。吃胡椒，祛風濕。  
吃山藥，益補脾。吃百合，益補肺。  
要健腦，吃核桃。吃蘋果，益補腎。  
吃葡萄，補肝腎。吃鮮桃，益五臟。  
清晨起，莫慌忙。伸伸懶腰再起床。  
床邊坐，別著急，半分鐘後再站起。  
溫開水，喝半杯，血脈通暢最寶貴。  
大小便，要排空，清腸排毒垃圾清。  
吃早餐，很重要，宜早更要注意營養好。  
日出後，晨練宜，空氣新鮮利身體。  
指梳頭，乾洗臉，頭腦清醒駐容顏。  
洗洗鼻，揉揉眼，遠離感冒和花眼。

齒常叩，舌常轉，生津開胃齒固堅。  
保健穴，常按摩，健身祛病好處多。  
大步走，小步跑，一天萬步比較好。  
循漸進，持之恆，常年堅持必然靈。  
戒吸煙，限喝酒，心胸開闊不發愁。  
午飯後，睡一覺，自我調節減疲勞。  
晚餐少，宜清淡，有利健康和睡眠。  
晚飯後，散散步，身心放鬆舒睡眠。  
睡覺前，泡泡腳，按摩湧泉勝吃藥。  
重健康，在心理，心理健康數第一。  
有愛心，要牢記，淡泊人生有意義。  
葆青春，養天年，居家幸福到永遠。

## 健康的 綠色飲食

營養師Celia希望提供一些創意  
綠色食譜，與同事們分享美食及健康概念。

Celia一直為學校舉辦很多健康飲食推廣活動，  
指導學生正確的健康飲食知識，與此同時，她更以（低碳飲食）這個環保概念引入家長的工作坊中，將綠色的生活帶到每個學生的家庭層面。

早前Celia為飯堂餐廳設計多款素食食譜，她開心地說：「學生一向對素食的興趣不大，尤其中式素菜，他們認為太寡。不過我今次用了西式的煮法，加入芝士雞蛋等食材，營養豐富之餘，賣相和味道都很吸引，令素食有更多變化。」

### 健康素食tips:

素食人士會較肉食人士容易出現鐵質和維他命B12的不足，因此要注意多吃以下食物，以確保足夠身體所需。

含豐富鐵質食物：雞蛋、豆類、乾果、深綠食蔬菜、全穀物製品、加添鐵質的穀類食物

含豐富維他命B12食物：牛奶、芝士、雞蛋

眾所週知三文魚含有豐富的奧米加3，可以保護心臟健康，減少患上心臟和血管疾病的機會，但素食人士和肉類食物「劃清界線」，他們又可以透過甚麼途徑吸取奧米加3呢？

植物來源的奧米加3食物：阿麻籽、南瓜籽、核桃、黃豆製品、海藻類食物、牛油果等

Be Green,  
Befriend Our Planet

# 07 至好推介

## 無綠不歡 星期一 Green Monday

你有沒有試過每逢星期一的早上都覺得特別累，精神特別散漫，做什麼都不起勁的呢？有人說，這叫做「假期症候群」！其實，城市人平時工作忙碌，每逢假期最普遍的娛樂消遣活動往往就是吃，飲茶食飯，大魚大肉，以吃作為減壓方式、辛勞的補償，未有想過身體可能已漸漸負荷不來。

上月，有一個以推廣Green Monday（綠色星期一）為主題的計劃全城啟動，率先提倡綠色飲食，鼓勵香港人在每星期之始養成素食一天的習慣，打破大多數人無肉不歡的慣例，為身體、為地球，輕輕鬆鬆踏出健康、環保第一步。

我平日都有吃素的習慣，不過因工作關係很多時都要外出午膳，每次去到餐廳都覺得沒有什麼可以選擇，不過今次Green Monday活動有多間餐廳支持響應，逢星期一午餐時段推出多款素食餐，從此我可以有多些選擇了。

根據世界自然基金會WWF的數據，每個人每星期茹素一天，每年可以減少62公斤的碳排放。若以此推算，如全香港實行每星期茹素一天，即每年可減少438,203,600公斤碳排放，相等於每年路面上減少86,000輛車。

Green Monday（綠色星期一）更鼓勵市民由每個週一開始，從生活細節著手逐步減低個人碳足跡，展開綠色生活。

假如，在呆呆滯滯的星期一，做一些對自己、對環境有莫大的意義的事，我想假期症候群一定會不藥而癒。

I start to go green！你準備好了嗎？

如想知道更多有關Green Monday的資料，  
可瀏覽以下網頁：

[www.greenmonday.org.hk](http://www.greenmonday.org.hk)

BY CY



## IQ 腦輕鬆

- 誰人給劉德華喝忘情水？
- 汽球內有的是空氣，那救生圈內有的是什麼？
- 什麼國家的人不用電？
- 有兩個人在海邊講笑話，點解兩個人結果都被浸死？
- 什麼話可以全世界通用？

答案將刊登在下期季刊

## 現在 = Present = 禮物

聽過一個很好的比喻：

假設你中了個大獎，有一間銀行每天早上九時都會在你的帳戶存入\$86,400，但到了明日早上九時前銀行又會將你當日未用盡的餘款刪除，然後又存入\$86,400，每日如是。

正常的人，在這種情況下，當然是每天也取盡\$86,400，設法花光一分一毫，然後再待另一筆\$86,400存入戶口。

你知道嗎？其實我們每一位都是中獎的幸運兒，每一天我們都會收到這樣的一間銀行存入\$86,400給我們，而這間銀行的名字叫（時間）。

每天早上，時間銀行總會不多不少，自動自覺地在你的個人的帳戶存入86,400秒，到了晚上，他又會把你當日虛度的光陰全數註銷，沒有分秒可以留到明天，當然你也不能提前或預支明天的光陰。

假如你沒有適當取出這些時間存款，好好使用，你便要自己承擔所有損失虧蝕。相反，如你能善用時間存款，好好投資在有意義的事情上，讓所花的每分每秒都變成有價值的回報。

正如英文把（現在）稱為Present，因為（現在）是一份珍貴的禮物，請好好珍惜每個美好時光。



## 環保滅蚊法

夏天是蚊蟲最活躍的時間，為免做蚊蟲晚餐，有時難免會使用化學滅蚊劑，既唔環保又會影響皮膚，今日教大家兩個環保滅蚊方法

## 不用打蚊子的辦法

1. 把幾粒維生素C和維生素B2泡在水裡，將已混合維生素水塗在皮膚上，會產生一種讓蚊子不敢接近的氣味。
2. 室內掛上橘色的窗簾，或燈罩上罩上橘色的玻璃紙，由於蚊子害怕橘紅色的光線，能產生很好的驅蚊效果。
3. 在燈下掛一把蔥或用紗布包幾根蔥段，各種蚊蟲都不會飛來。
4. 在房內擺放一兩盆茉莉花、米蘭、玫瑰、夜來香等花卉，也可以驅蚊。



## 捕蚊罐製作方式



## 材料

2000ml塑膠瓶、50g砂糖、  
1g醒粉、溫度計、量杯、  
刀片、箱頭筆、黑色紙



## Step1

沿著塑膠瓶身最突出處，  
先以箱頭筆做記號，再以  
美工刀環狀切開。



## Step2

倒入200ml的熱水，加入  
50g砂糖攪拌溶化。再將砂  
糖水放入冷水盆中冷卻，  
直到溫度降至40度以下。



## Step3

冷卻後將砂糖水放入塑膠  
瓶的底座，再平均灑入醒  
粉，不用攪拌，待酵母發  
酵會產生二氧化碳。



## Step4

把瓶口以相反方向塞入瓶  
座，邊緣處需完全密合，  
讓二氣化碳從瓶口慢慢散  
出氣體。



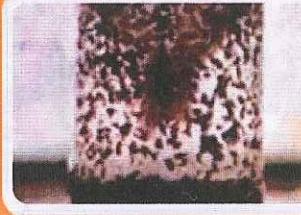
## Step5

瓶子外圍包黑紙，蚊子喜  
歡黑暗處，加上瓶內產生  
二氣化碳吸引蚊子進入，  
捕蚊罐即開始產生效用。



## 擺放位置

蚊子幾乎皆沿著牆邊飛行，  
所以放在黑暗的牆角中是效  
果最好的。



## Tips

此捕蚊罐放在陰暗潮濕處  
約兩星期後可看到顯著的  
效果，且每兩星期需再重  
新更換一次瓶內溶液。

09

# 飲食專欄

## 意式田園焗蛋餅

### 所需食材(4人份)：

- 2-3杯蔬菜
- 4-6隻雞蛋
- 半杯脫脂牛奶
- 1/4杯芝士



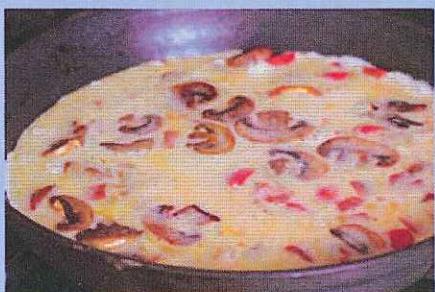
1. 先將預備好的蔬菜煮熟



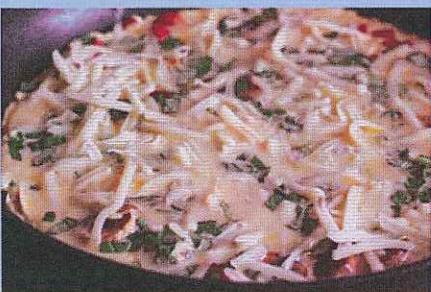
2. 把雞蛋和牛奶拌勻，並加入少少鹽  
作為調味



3. 將蛋漿加入已煮熟的蔬菜中



4. 加入蛋漿後，不用攪拌，將火力調較  
至中火，讓蛋漿自行凝固



5. 漏上芝士和香草



6. 當蛋漿快熟透的時候，可將蛋餅放進  
焗爐烘至全熟



使用不同顏色的蔬菜，  
可令蛋餅的賣相更吸引！

蔬菜種類隨個人喜歡，建議使用不同顏色的蔬菜，如：燈籠椒、翠玉瓜、薯仔、洋蔥、蘑菇、車厘茄等，因為不同顏色的食物含有不同人體所需要的營養素。你既健康又環保！