

近日有網民以「新同事第一日返工就帶飯！」為題在某討論區發帖，直斥新同事唔識做，不客氣表示「是否第一日出社會做嘢」，更大膽估計他不會做得長。此帖一出引來眾人熱議，不少網民都贊同樓主，認為新同事不懂人情世故。不過亦有人力撐新同事，認為自己食飯更自在，更指工作靠的是實力不是關係，沒有必要與同事聯誼。

新同事第一日上班，少不免都會特別緊張，不是擔心與同事相處不來，就是怕對新工作適應不來。而成為新公司的一分子，難免要努力迎合其他同事，融入職場，少不了要出席同事之間的聚會、加入日常討論。通常第一日上班，多半都會與同事們一同食午餐，而直屬上司更會請食飯，俗稱「開工飯」。這可說是職場慣例，基本上大家都會遵從，而面對新同事第一天上班就帶飯，拒絕大家的邀請，令到場面非常尷尬。

事實上，沒有規定第一日上班不能帶飯，但站在群體模式的辦公室角度，與同事的相處技巧還是需要注意的。很多人上班首日普遍都會與同事用膳，順便認識彼此，乃職場上基本的人情世故。當然，如果順利與大家食完「開工飯」，基本上之後如何安排午餐也比較容易。

小數怕長計 帶飯易「慳錢」

「返工自己帶飯到底好不好？」這是很多打工仔會問的一條問題，很多人甚至會苦惱，不知如何是好。返工帶飯其實各有利弊，好處當然是「慳錢」：最多人出於這個原因，決定返工帶飯，因為出去食一餐，今時今日最低消費至少都要三四十元，食得較好的話，更加要六七十元，小數怕長計，成

本相當高；健康原因：出去食飯，大家都知道餐廳的調味料都是重口味，少不了煎炸多油多鹽，尤其對於中年或以後人士，對健康更加重視，自然不想脂肪、鈉和糖分日日起標。

至於上班帶飯的弊端就是失去跟同事建立關係的機會：很多人選擇返工不帶飯，就是希望可以跟同事食飯「吹水」。這樣不單可以建立同事關係，亦可以有社交活動，輕鬆一下。另外，假如團隊幾乎全部人一起出去食飯，只有自己帶飯，你就很容易會被孤立。跟同事關係好，對工作亦會有利。其次就是沉悶：打工仔由早到晚都坐在辦公室，對住電腦，如果連中午休息時間，都要對住四道牆，久而久之，當然很悶。出去食飯等於離開一下工作環境，順道調劑心情。

至於應該如何選擇，其實沒有絕對答案，主要看自己的取捨，例如較看重什麼因素，與同事之間的關係亦有影響，需要整體來考慮。

醒日帶飯

避免踩雷

■上班首日不妨與同事一齊用膳藉此認識彼此。



避帶易壞餸菜

然而，帶飯除了要顧及人情世故，最實際的還是要注意食材。切記有些餸菜屬於易變壞食物，不宜用作帶飯，加上把飯盒由家中帶回公司時，餸菜長時間處於室溫，有機會令細菌滋生，令食物變壞。以下8種食物較容易變壞，帶飯時要格外留神，以免吃壞肚子。

雞蛋：翻熱雞蛋時，有很大機會引致細菌增長，故此最好煮熟後立即食用，避免將雞蛋長時間閒置於飯盒中。

半熟肉類及海鮮：此類食材無論在儲存、攜帶或是加熱時，細菌都能輕易繁殖。在準備飯盒時，肉類及海鮮都應以全熟為佳。

蛋黃醬：一些愛美的女士為了身材健美，可能會選擇帶沙律作飯盒。然而，沙律（薯仔，雞肉，吞拿魚，雞蛋）內應避免加入蛋黃醬，以減低食物變壞機會。

奶製品：即使加入奶製品能讓食物變得更美味，但這種食材不適合作帶飯用途，例如牛油，奶油，奶油芝士或其他軟芝士製作的餸菜或醬料還是少帶為妙。

飯及意粉：翻熱此類食材沒有太大問題，但若儲存的方式錯誤，可引致食物中毒。未煮熟的生米含有蠟狀芽孢桿菌，這種細菌不僅能引致食物中毒，更可怕的是，其煮熟後仍然生存。如果米飯在煮熟後仍留在室溫，孢子會急速繁殖，並製造毒素，可引致嘔吐或腹瀉，即使再次翻熱，亦不能消除這些孢子。

薯仔：翻熱薯仔雖然沒有太大的健康隱憂，但如果煮熟後，把其留在室溫中放涼，而不放進雪櫃中，便會令肉毒桿菌輕易繁殖。當薯仔被翻熱，這種細菌或進一步滋生。

已切開的水果：為了方便，有些人會把切開的蘋果、梨等水果放在飯盒中，當作「飯後果」食用，亦應避免。

醬汁肉汁：醬汁在室溫放涼後，梭狀芽孢桿菌容易生長，這種細菌會產生毒素，引致腸道疾病。故此飯盒內食物宜保持乾身，避免有過多醬汁。

帶飯小貼士

不要帶吃剩飯菜

將昨晚吃剩的飯菜放入飯盒作為次日的午餐，並非精明做法，因為這些飯餸沾有口水，會大大增加細菌滋生的風險。雖然翻熱可以有效殺滅微生物，但無法清除致病菌產生的耐熱毒素。最好當然是在早上準備飯餸，否則便應在前一晚預定足夠分量並把晚餐和要帶的飯菜分開裝好。

出門時才取出飯盒

為減低食物變壞機會，飯盒儲存在雪櫃直至出門。外出時，將飯盒放在保溫袋內，到達工作間後盡快把飯盒儲存於雪櫃中。

徹底翻熱食物

切記將食物徹底翻熱，直至滾燙為止。加熱時可用蓋子或保鮮紙覆蓋食物，能保存食物的水分。

