



◆秀樺廚房位於深水埗鴨寮街。

# 多用途健康輕食咖啡店

# 藝術氛圍 下品嘗有意義一餐



◆「愛·傳遞」創辦人潘嘉麗及藝人陳凱琳一拍照。



◆咖啡店特色美食及飲品

近年，香港社企餐廳漸漸地嶄露頭角，除了餐廳的美食咖啡外，其背後意義更值得大家留意。日前，筆者到了一間位於深水埗的「秀樺廚房」，這間餐廳是由社企「愛·傳遞」機構旗下 T.E.P (The Edible Project) 經營，是一間多用途健康輕食咖啡店，為自閉症青年提供培訓和就業機會，並支援有特殊學習需要成員的低收入家庭。當天，「愛·傳遞」創辦人潘嘉麗 (Kitty) 及藝人陳凱琳 (Grace) 出席，分享她們營運這間咖啡店的點滴，以及推介其全新「Ready-to-Cook 半熟冷凍食品」，感謝多位資深大廚協助。

他們的合作在機緣巧合下一拍即合，就是期盼所做的工作，能促進公眾對自閉症人士及其家人的認識，減少誤解提升接納，以愛和包容共創美好的世界。從此，大家可在這清新雅致的空間中品嚐有意義的一餐，齊齊推動綠色生活及健康飲食，並為慈善出一分力。

◆採、攝：雨文

沿着鴨寮街向太子方向走，過了南昌街後再走一個街口，便到達餐廳。走進餐廳內，裝潢簡約，但滿布各種的藝術畫作，甚有藝術氣息。這間咖啡店是為特殊青年之實習場地，同時也會聘請區內婦女進行食材準備等。Kitty 分享說：「秀樺廚房與 The Edible Project 是我們 LoveXpress 的一個項目，我們愛·傳遞機構很希望透過食物，不但可以讓自閉症青年有就業的機會，同時亦可以做回社區工作，因此落戶在深水埗這個地方，

可以讓我們服務更多深水埗區居民，每一個星期都會舉辦一些工作坊給家長，因為這些家長有很大壓力，他們可以來這兒喝杯咖啡，與我們傾偈，其實就可以令他們舒緩很多，因此我也很希望大家都能夠可以付出一分力，幫助我們社會有需要的朋友，讓他們知道這個社會原來還有人關心他們，他們也可以覺得開心一點，壓力也可以少一點。」



◆他可以獨當一面了，為樓面打點一切。



◆Kitty 培育特殊孩子一展所長，她負責沖泡咖啡。



◆(左至右)葉世昌、劉達峰及葉振文提供意見及協助。

## 推介「半熟冷凍食品」

食物是人與人之間的共通語言，品牌的「Ready-to-Cook 半熟冷凍食品」的創立是連繫自閉症群體與社會共融的橋樑。今次新推出的羹菜包和湯包均由兩名大廚提供意見和設計，他們分別是「紅花匯」行政主廚葉世昌及荃灣「如心酒店」中餐總廚葉振文，並由恩筵飲食服務及策劃有限公司製作，恩筵業務總監劉達峰表示，早幾年由於疫情關係，很多家長不想落街買麵，於是便想製成湯包，除了可讓他們安心方便做住家飯，又可以幫助自閉人士有收入和工作。

而 Grace 也特別推介今次所推出的十款湯包，她分享道：「其實，湯包的意義除了大家喝後美味健康有營養外，同時亦希望從這個湯包讓更多自閉症青少年由包裝至生產到成品，能給人感受到他們在生活上同樣有能力回饋社會，以及幫助到不同的工序，同時大家買的及支持的每一個湯包，我們也會送出一個湯包給有需要的家庭，希望我們這個舉動可以令他們在生命中帶來一點喜樂及幫助。」

品牌提供多種類的優質半熟冷凍食品，今次新推有蘑菇湯、石斑魚番茄茸湯、粉葛鮫魚赤小豆湯、杏汁白肺湯、淮山杞子螺頭竹絲雞湯、胡椒豬肚湯、關東遼參黃燉湯、松茸濃湯花膠、花膠碗仔翅及松茸濃湯鮑翅，每款都經過用心設計和烹製，採用負80度速凍技術，再以真空包裝，能夠保鮮鎖鮮，可保存2年，一包可供2至3人食用。大家除去包裝後稍微加熱即可食用，既能輕鬆快捷享受高質美食，同時大幅減省烹調工序和製作時間。Ready-to-Cook 是一個可持續發展的社企食品品牌，是透過聘請自閉症人士參與製作和包裝，為他們創造更多就業機會。



◆Ready-to-Cook 半熟冷凍食品採取真空包裝



◆湯包解凍後，簡單烹煮而成。

## 塔羅星座

文：BENNY WONG

**雙子座** 2/19-4/19  
煩惱多事奔波勞碌，心情煩躁，以靜制動，勿衝動！

**金牛座** 2/14-20/4  
得到金星眷顧，投資生意皆無往而不利，貴人照耀。

**雙魚座** 2/15-21/2  
萬事皆在變動當中，勿意氣用事，凡事應以合作行先！

**摩羯座** 2/16-22/2  
樣樣事胸有成竹，旺事業財富，不妨大膽出擊！

**巨蟹座** 2/17-22/6  
人緣強勁，留意身邊的機會，大有機會找個好對象呢！

**处女座** 2/18-22/8  
不宜急進，應以長遠目標為主，勿因一時之氣，而後悔莫及！

**天秤座** 2/19-22/9  
多計劃多思考，從事創作策劃人士有利，其他事項則平穩。

**天蝎座** 2/19-21/11  
大吃大喝沒煩事，唯一留意伴侶的訴求，勿忽略另一伴侶呢！

**射手座** 2/19-21/11  
宜小投資買賣，皆可望有不俗的斬獲，好好把握良機。

**山羊座** 2/19-21/12  
注意身體要多休息，多調理，皆因你並不是鐵人，多加注意手腳問題。

**水瓶座** 2/19-21/2  
考慮與女性朋友合作等事宜，可有不錯的效果呢！

**雙子座** 2/19-21/2  
日晝夜夜，還是多作休息吧，要學習固本培元呢！



◆咖啡店內的慈善畫展

## 「愛的根源」慈善畫展

而且，餐廳的湖水藍牆身上，你可以看到一幅幅畫作，原來這些是林潔蘭博士特別為愛傳遞機構舉辦的「愛的根源」慈善畫展，這次個展籌得善款將支持自閉症青年就業。咖啡店內還有三幅分別繪畫香港各區景點的畫作吸引筆者眼球，細閱之下，原來是由一位自閉症人士繪畫的，更值得讓我們仔細欣賞。



◆由自閉症青年繪畫的畫作

同期加映 ◆採、攝：雨文

## 主食餐目料理套餐 限定春日甜點與特飲

健康生活源自均衡飲食。Cafe&Meal MUJI 便以「天然健康的原物料」為概念，選用多種季節食材，配合簡單調味，提供多款主食及輕食料理選擇；讓你可按飲食習慣、營養所需及用餐人數，每天選擇不同款式的料理，同時享受食材原來的天然美味。全新季節餐目、甜點及飲品現已推出，為你帶來多樣化全日餐飲選擇。

餐廳細心考量蔬果、白肉、紅肉等食材配搭，帶來16款冷熱盤選擇，包括昆布鰹魚湯燉牛肉內，味噌烤比目魚柳、生薑醬汁雜菜厚燒玉子、純素醬汁煮雞

菌、烤核桃南瓜豆腐沙律等，讓你自由組合，輕鬆調整碳水化合物、蛋白質及脂肪的攝取比例，每天也能品嚐不同的美味。

當中，如你只有一個人，一大碟料理或許有點乏味，如可以在料理中選擇三或四道，又能讓肚子飽，你可以選擇三品或四品料理套餐，如四品料理套餐，自選冷盤及熱盤各兩款，並包括餐湯，並可選配十六穀飯/白飯/麵包/季節沙律 (加錢可升級至全份季節沙律)，另免費加配精選日本薯餅一份。

而且，餐廳甜品師烘焙成三款士多啤梨主題甜品，包括果撻、長崎蛋糕及戚風蛋糕，帶來綿滑細膩的美味。另外，兩款季節特飲，如熱情果玫瑰水果茶 (冷/熱) 及士多啤梨玫瑰凍牛奶，



◆餐廳料理選擇



◆四品料理套餐



◆春日甜點



◆春日特飲



◆咖啡店設計簡約舒適

分別以阿薩母紅茶及濃厚牛奶為基底，加入玫瑰花與沖繩本和香糖調配而成，帶來淡雅花香，感受季節氣息。



Benny Wong

香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能凝視你的未來，擅長各類型西洋占卜術，超過二十年的占卜經驗，更獨創數字占卜命盤——「BT9型格」，親授之學生遍布世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

## 水晶魔法石……測一周運氣

閉起雙眼在心中默默想着來近一周的運氣，然後張開眼睛看到的第一顆魔法水晶石，它便會揭示你的幸運指數的。

**紅瑪瑙**：本周心情開朗樂觀，做事十分積極主動，常常是活動派對的發起人，具有非常強的感染力令其他人也因而快樂！紅色是你的幸運顏色。

**紫水晶**：本周的你總面面相俱，快樂與痛苦、健康與病痛、勤勞與惰性等，一切只在乎自己的安排及喜好，因為心中自我主觀性超強！紫色是你的幸運顏色。

**黃水晶**：本周的課題便是消除「驕傲自大、自以為是」等壞習慣，因為天神們只會幫忙及照顧循序漸進、努力不懈的有心人

呢！黃色是你的幸運顏色。

**琥珀**：充滿智慧與愛的一星期，愛情運如像穿花蝴蝶一樣飛舞花叢間，特別受人疼愛及一見難忘！財運也比早前有所增長，小心大花筒的性子又來吧~啡色是你的幸運顏色。

**月光石**：本星期活力充沛動力旺盛，十分好動如大自然般時時充滿生氣與活力，因此創造力、思維及能量都盈滿過人，正能量滿載！綠色是你的幸運顏色。

**方解石**：擁有強烈的求知欲是今個星期的特點，理智、崇尚智慧與知識，不僅對學術有興趣，同時對提升心靈智慧也趨之若鶩，因此這週進修機會增多！白色是你的幸運顏色。

**粉紅蛋白石**：要小心留意家中長輩身體腸胃健康問題，閒時多與家人長輩相處及溝通，從中學到不少人生哲理！

**藍鐵礦**：努力學習能從學習中得到更多的新啟發，既能反思得益，對工作發展更有莫大的幫助，亦多了不少發展機會！

**綠幽靈**：多了不少發展機會，衝動的魄力令你在職場上戰無不勝，但競爭頗大亦讓你心情顯得煩躁，仍要謙誠以待方能更得人心！

**松石**：能從學習中認識到更多的新朋友，同時要多多加注意溝通不足而引致的爭拗問題！多了不同的發展機會，學習等晉升機會為多，若能好好把握機會，成功不難事！

