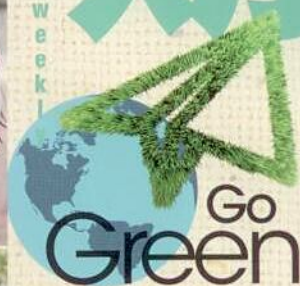


新假期

【全港讀者人數第二】旅遊雜誌 * Weekend Week



ISSN 1996-465X
4 895057 600015

♥ kit@
鞋藝工廠



♥ 子健@iBakery



♥ 蘇玉華



♥ 紀治興@
豐盛社企學會



♥ Jan Koon@
利百+工場



♥ Joyce@水雲澗



全城力撐 良心消費月

♥ 勝哥@
水雲澗



♥ 阿鳳@
豐瑞瑞



♥ kate@
國際十字路會



♥ Clara@
利百+工場



♥ Joseph@樂融融



♥ 儀@iBakery



良心消費月

日期：即日起至18/12

活動詳情：鼓勵市民將平日1/10的消費開支，或每月選3日，幫襯社企、公平貿易及有機食品商店，以行動改變社會。

主辦機構：豐盛社企學會

獎賞計劃：指定商戶購物滿\$50可獲蓋印1個，集齊5個可換取禮品。

網址：www.ethicalconsumption.hk



良心消費手冊內精選約70間良心店，手冊可於網上下載。

良心消費是甚麼？

1. 要取代，非施捨

不鼓勵額外消費，反而是透過「取代」，以同等價錢購買同等質素產品或服務，如平日喜歡飲咖啡，可以公平咖啡取代，送禮可購買由智障人士生產的曲奇等。

2. 建設社會責任

消費除滿足個人需要外，也可實踐社會責任，透過選擇社企餐廳及產品，可讓弱勢社群有工作謀生機會，讓他們可獲得尊嚴及成長機會。

如果 消費能選擇

「消費，可改變世界！」太誇張了嗎？

試回想廿幾年來逐漸被「黃老太」及「慳得一蚊得一蚊」攻陷，某天發現，原來周邊的小店都消失了，連想買個新鮮麵包都沒有選擇！是社會造成？還是消費者造成？

最近，豐盛社企學會與香港公平貿易聯盟等合作首辦良心消費月活動，鼓勵市民在日常生活中有意識地消費，如幫襯社企、小店及支持公平貿易商品，消費其實可以多一份責任、多一份意義，良心消費並不知易行難，找一天由食、買、玩遍全港九，讓消費有選擇。

公平貿易助小農

支持良心消費其實不需額外消費，只要在日常生活中如買朱古力、薯片或咖啡時，選擇公平貿易產品，經已可改善農民的生活。每人踏出一小步，消費可改變世界。

從生活飲食著手

平日買嘢都以方便為原則，但為良心消費月拍攝宣傳短片後，更留意自己的消費習慣，會特意上網搜尋屋企附近有那些有機商店，轉買有機茶及米等。

找一天改變生活

不少人對良心消費知而不行，不如試找一天連同幾個朋友計劃支持社企及小店的行程，親身體會後，你會發現由日常消費入手，選擇消費其實也是選擇快樂的方法。

藝人
蘇玉華



歌手
鄧紫棋



豐盛社企學會主席
紀治興



金鐘・灣仔 改變由食開始

每日生活總離不開食，在金鐘灣仔的上班族，可由選擇社企餐廳、購買本土食物及公平貿易產品開始，以下是實行良心消費的一天。

要記著不同菜式用不同餐具，對殘疾人士也是挑戰，所以Ming姐教學員預先在餐廳上擺位，減少出錯。



12nn

去政總 不只是抗爭

深得員工愛戴的Ming姐，在培訓殘疾人士方面有20多年經驗，她認為殘疾人士只要耐心教導及簡化工作程序，也可投入社會，他們最需要的是人們的尊重及關心。

Ming姐
主管

今年到政總的次數不比約朋友聚會少，但為何每次總是為抗爭而來？這裡有偌大草地、無敵海景，找一天下午來政總，除了抗爭也可以悠閒開餐。不少人忽略了「門常開」下有家餐廳，它叫iBakery Gallery Cafe，餐廳集畫廊於一身，由曾在法國餐廳工作的廚師主理，主打輕食，而店內的麵包、蛋糕全是自家烘焙，午餐平均消費約\$60-\$80，與同區同等消費差不多。

iBakery是東華三院屬下專門聘用及訓練殘疾人士的社會企業，當中有一半以上的員工都聘用智障及精神病康復者，其實經過培訓，他們與平常人一樣可以在餐廳工作，如沖咖啡、傳餐、烘焙等也難不到他們，態度甚至比其他餐廳更殷勤。在店內工作已近半年的子健，屬輕度智障，最初來到曾因洗碗工作而做到喊，但現在適應了，也變開朗了，問他最喜歡這裡什麼工作，他說：「傳餐，因為可以服務人。」原來他的理想是可以開一家社企餐廳，能幫助更多人。



香草醬磨菇茄瓜配意大利麵 \$78

自家製的香草醬配以磨菇及茄子，上面灑上松子仁，縱然是素菜也有豐富口感，午餐配有餐湯及麵包。



甜品拼盤 \$38

店內的甜品均出自西環iBakery烘焙店，Cheese Cake芝士味道濃，其他味道也不太甜膩。



戶外用膳區面對著偌大草地，氣氛悠閒，是忙裡偷閒之選。



餐廳位於「門常開」下，除提供早午晚餐，也有包場及到會服務。



餐廳亦是 Gallery，店內的畫全由東華三院的學員所畫。

最有滿足感是可以走入水吧為客人沖咖啡！

這裡的同事都很好，最鍾意傳餐，可以服務到客人。

最難忘是有客人包場開BB生日會，幫手招呼大小朋友，好熱鬧。

倩玉

子健

慧潔



自設工場烘焙包點

iBakery 最初成立是由麵包工房開始，於西環設店，集烘焙工場、烘焙 Cafe 及烘焙教室於一身，專門訓練及聘用殘疾人士教他們做麵包、糕點、曲奇，現時金鐘店的烘焙食品均出自西環烘焙工場。



自家烘焙曲奇 \$24/包

愛烘焙餐廳

地址：金鐘添馬公園添馬茶座

電話：2352 2700

營業時間：8am-8pm

網址：<http://ibakery.tungwahcsd.org>

