

疫境小店求生系列

# 功能性Cafe店樽仔美食 聲音治療融入飲食

自西營盤有了港鐵後，在西營盤一帶開了不少特色小店包括Cafe店，每間都各有特色，這間Vibes the place 甚具風格，走進店內，樓底頗高，感覺舒適，充滿大自然清新感覺。店內裝潢以大自然為設計重點，地板桌椅全是木製的，在柔和黃燈下，讓人心境平靜。同時，店內亦擺設了一些頌鉢(可叫唱歌碗/Singing Bowl)，原來當你選擇敲打「Singing Bowl」時所發出的聲音就代表了妳當時的情緒。當中的食物設計全以健康為主，採用玻璃瓶盛載，讓食客一目了然，加上融入了頌鉢飲食學，希望帶給食客一種愉悅的心情，在抗疫疲勞的情況下，能安心地喝杯咖啡，品嚐美點。



Vibes the place 創辦人 Johnny



餐廳供應多款樽仔美食及咖啡飲品

採訪：焯羚、雨文



店內裝潢全是木製



邊嘆咖啡邊冥想



美食採用玻璃瓶盛載，讓食客一目了然。

Food in Jar 選藜麥小米或雜糧



Vibes the High-Tea Set 五款甜品選擇

Vibes the place 創辦人 Johnny 是萬孚珠繡時裝(簡稱MBFL)的執行董事，「萬孚」本業是一家時尚產品的供應商，50多年前開業，由最初一間專門釘珠刺繡加工工廠，發展到今天為國際知名品牌製造多元化的高級時裝。工廠位於汕頭，由設計、採樣、生產到運送。而每個工業家走到一個階段總會開始有自己的夢想實現，Johnny 選擇了在西營盤開設精品 Cafe 店，同時加入功能性元素，其朋友熟悉聲音療法，於是 Cafe 店變為帶有養生功能的特色店，尤其是社會事件及疫情下，許多人情緒容易受影響，這裏正好就是為了一些喜歡寧靜及健康的人而設。

## 玻璃瓶盛載美食

在中區區的功能性主要服務對象是對生活品質有要求的一群，Johnny 承認都有一定的經營難度。不過，為減低成本壓力，他選擇實精不貴多，這兒沒有設立廚房，食物是來自其附近的一間中央廚房即日做的，當有食客點餐，他們即會翻熱或是冷盤奉上，他們設計的特色套餐，是主打健康清淡美食，勝在翻熱後不影響味道。店內則主力泡製咖啡，一些花茶等種類較多，而店內 Vibes the teas 也是不錯選擇，茶葉都放進了試管內，讓食客可嗅嘆其味道。

店舖給人感覺很整潔，以玻璃瓶盛載食物是一大特色，故有「樽仔食物」之稱，每個玻璃瓶中裝着的食物都極為心思，食客可以清楚看到杯內的食物，未品嚐已能從食物的色彩中感受到正能量。這種趣味盛載方法，是 Johnny 特別悉心規劃的，因食物可帶給人開心的情緒，希望食客吃得開心。同時方便在飲用前將食物飲品用唱歌碗給水、咖啡和茶充電。

從餐牌上看到，Food in a Jar 包羅了冷熱食選擇，多款沙律選擇，並設有柑橘醬冷麵，而熱盤則有椰汁咖喱海鮮、慢燉韓式雞肉、蒸紅鯛魚配柑橘醬、慢煮牛腩配雜菜等，並可選藜麥小米或雜糧，而甜品如 72% 朱古力意式芝士蛋糕、希臘式乳酪芝士蛋糕等，全放在玻璃瓶中。除了樽仔美食外，這兒亦設有多款套餐，如 Vibes 早晨全餐純素版。另外，如想跟朋友一聚交心，並品嚐甜點與咖啡，可選這個 Vibes the High-Tea Set (\$98)，包羅了多款甜點選擇，如 Passion Fruit、Mixed Berries、Chocolate、Lychee Rose 及 Marcha 等，從中可選一款蛋糕及一款布丁，以及一杯 \$45 飲品，清新與濃郁兼備。這兒另一特點是店內有幾個不同顏色大小的「Singing Bowl」，食客可以要求將飲品放在其中，邊敲邊禱告，透過聲音與振動可以淨化飲品，並淨化心靈，食客敲擊力度不同，便會有不同聲音出來，表示食客當刻的心情是如何，更了解自己。



下午茶餐其中美點



樽仔甜品

## 敲「Singing Bowl」優化能量

Cafe 店隔壁就是 Johnny 朋友開的養生情緒治療店，擅長研究聲音治療法，有時食客來到，有需要時都會跟聲音治療師傾談，從而將壓抑的情緒釋放出來。人們認為聲音和振動可以幫助淨化和恢復身心，從而改善健康狀況。消極的想法會影響你的身體狀況和心理狀態，「Singing Bowl」的聲音頻率可以幫助恢復並保持「平衡」，思想和靈魂的「平衡」狀態；從而優化整體能量流。聲音可以是承載治療和振興品質的能量容器，通過使用「Singing Bowl」保持高振動能量，幫助你放鬆，並有助於減輕壓力、重新思考和恢復活力。

Cafe 店融入「Singing Bowl」飲食學，這是一種玩法，能把正能量輸送到飲品內，食客可隨意體驗。他們建議你在飲用前用唱歌碗給水、咖啡和茶充電，因萬物皆有能量，沒有生命的物件其實亦有量子磁場。其做法有序，先嚐飲品原味，然後把它放進頌鉢中心，專注聯想自己的心事心願，一邊以鎚仔敲「Singing Bowl」，一邊以手感受振動，然後取出飲品再品嚐，或許有不一樣的感受與味道。



你可以在飲用前，將飲品放入 Singing Bowl 內充電。

食得滋味

文、圖：雨文

## 追源尋味 分享細嚼

享譽全球的單一麥芽威士忌 The Macallan 再獻新歡，在世界名店林立、充滿藝術氣息的 K11 Musca 推出全新傑作——The Macallan Room，其理念是邀約威士忌愛好者探索超卓單一麥芽蘇格蘭威士忌之旅，並揭示單一麥芽所蘊藏的歷史、故事及奧秘。

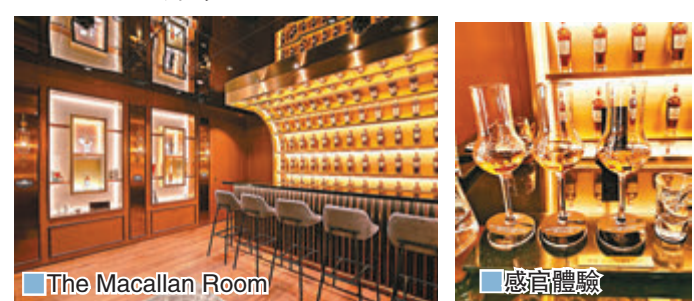
在 The Macallan Room，一眾威士忌愛好者及鑑賞家可以細味 The Macallan 傳奇的歷史故事和卓越的釀酒工藝，簡潔優雅的裝潢背後透着一份低調獨特的奢華氣氛，暖和的黃銅、亮麗的木質及充滿光澤感的飾面，營造出幽雅舒適的環境，讓你能自在品嚐醇美的威士忌，並提供與別不同的感官體驗，讓你追源尋味，分享細嚼。

為慶祝開幕，品牌首次在亞太區推出兩款全新佳釀：The Macallan Double Cask 15 年及 The Macallan Double Cask 18 年，亦由即日起至 10 月 10 日特別舉行「The Macallan Double Cask 品香醇美的尋木之旅展覽」，在攝影師 Steve McCurry 的帶領下，探索以美國與歐洲雪莉橡木桶釀製而成的 Double Cask 的故事。



品香醇美的尋木之旅展覽

其中兩款全新佳釀



The Macallan Room

感官體驗

禪悟居士，正職與玄學、術數無關，信奉藏傳佛教，自初中開始在「玄學發燒友」父親耳濡目染下接觸面相、紫微斗數、八字等知識，再經父介紹認識了教授佛法之恩師，除學習佛學之外，恩師亦傳他文王卦及陽宅風水至今 35 個年頭。2013 年通過禪定，悟得前所未有的契悟，終明白了五行與際遇實相之間的關聯性，像石破天驚一樣，整合了一套獨一無二、與宇宙本體相應的禪悟姓名學，因此因緣，祈以公開部分千古未傳姓名學之奧秘，望有緣人得到裨益！

facebook: 禪悟 — 千古未傳姓名推命學

## 予民休養生息 黃老之學就是「水」

水滋養萬物，凡有生命者皆不能缺乏水的孕育，水無定態，用正方形容器載它，它就是呈現方形，用三角形的容器載它，水就呈現三角形，那麼用圓形的容器載它，它當然就變成圓形了！故水有善巧的特性，而「癸」水是陰水，其善巧陰柔的一面，正好形成以柔制剛的效果。

故黃老之學有一比喻，當一個人年紀老邁後，縱然全部牙齒都脫落，這個人柔軟的舌頭還是剩了下來。

當人懂得變通，就有創意！上文提到惠帝軟弱、愚孝，但他並不是昏君！從蕭規曹隨，「丙丙」與「壬壬」配，就可知一二。

漢惠帝即位第二年，相國蕭何（姓名五行「丙丙」）年紀大了，身患重病。漢惠帝親自去慰問他，就誰將來接替相位的人選一事，向蕭何請教。蕭何不願意直接說出自己的意見，只說：「陛下是最了解臣下的。」於是，漢惠帝問他：「你看曹參這個人怎麼樣？」蕭何說：「陛下主意太好了，有曹參接替，我可以放心走了。」

曹參（姓名五行「壬壬」）文武全才，先做了將軍，後做了丞相。在滅秦、擊楚以及平叛軍的諸多戰役中，他披荊斬棘，立下赫赫戰功。劉邦論功行賞，他功居第二。韓信被誅殺後，劉邦封長子劉肥為齊王，曹參出任齊國相國。

蕭何死後，漢惠帝馬上命令曹參進長安，繼任相國。蕭何在世時制訂的規章及制度主要有《九章律》，田賦、口賦、獻費三種構成賦役；徭役制度，有正卒、戍卒、更卒三種；還有許多制度。曹參對這些規章制度不做任何變動，而是全盤執行，在他出任相國的三年內，沒提出任何建議和措施。

一些大臣見曹參這種無所為的樣子，有點着急，有些人想藉機向他說起朝廷政務，他總是岔開話頭，讓人開不了口。漢惠帝看到曹參這種做法，心裏挺不舒服，於是他把在宮裏侍候的曹參之子曹窋叫來，對他說：「你回家的時候，找個機會問問你父親，高祖歸了天，皇上年輕沒有經驗，國家大事全靠相國來處理，可他天天喝酒，不管政事，這麼下去，能治理好天下嗎？看你父親怎麼說。」

曹窋回去的時候，就照惠帝的話對曹參說了。曹參一聽，馬上火了，他罵道：「你這個毛孩懂得什麼，國家大事也輪到你來囉唆。」說着，竟叫僕人拿板子打了曹窋一頓。曹窋莫名其妙地挨了一頓，委屈地向漢惠帝一五一十說了。漢惠帝聽了很不高興。

第二天，在朝堂上，惠帝就對曹參說：「曹窋跟你說的話，是我讓他說的，你打他幹什麼？」曹參向惠帝謝過罪，接着說：「請問陛下，你跟高祖比，哪一個更英明？」漢惠帝說：「我比不上高祖皇帝。」曹參說：「我跟蕭相國比較，哪一個能力強？」漢惠帝禁不住微微一笑，說：「好像蕭相國強一些。」曹參說：「陛下比不上高祖皇帝，我又比不上蕭相國。高祖皇帝和蕭相國平定了天下，又給我們制訂了一套規章。我們只要照着他們的規定辦，不要失職就行了。」漢惠帝這才明白了過來。曹參採用黃老無為而治的學說，做了三年相國。

從社會經濟的發展來看，戰國時期到處都是萬戶大邑，漢朝初期萬戶大邑存留不過二三千戶而已，在百廢待興的時期，採用一個完美主義者蕭何，其五行組合是丙丙，顧名思義，完美主義者的要求，一定是經過精心考慮、一絲不苟的，丙丙的組合更是貫徹始終這種有要求的風格。

但基礎政策訂好，國家的確最需要一種休養生息的政策來修補戰爭所帶來的創傷。曹參的想法，正正就如其姓名五行的組合「壬壬」大水，縱有幾多想法，也不放棄動力，更何況當時形勢，予民休養生息才是最急迫的上策，故用「水」的黃老之學，順其自然，才產生絕妙的互補。

## 塔羅星座

**白羊座** 抽到吊人牌的你們，這星期心裏總是不是味兒，恐怕要有不如意事發生。

**金牛座** 這星期有點奔波勞碌的感覺，因為出現了命運之輪的牌，令你們有事事未滿意、未滿足的情緒。

**雙子座** 喜歡刺激的你們，這星期絕對合適你們了，因為塔羅牌的出現來得真激烈。

**巨蟹座** 財運高掛因為抽到了代表財富的女皇牌，還是女貴人呢！

**獅子座** 力量牌的出現往往是要說給你知努力是必須的，但同時都要有耐性呢。

**處女座** 愛情路上滿希望，節制牌的出現令到你們更守望相助、更愛惜對方。

**天秤座** 這星期會遇上好久不見的老朋友一齊聚會，因為魔術師牌的出現會為你帶來強勁的人緣運。

**天蠍座** 這星期將有機會遇上生命中的貴人，他絕對能帶給你重大的轉捩點。

**水瓶座** 做任何事情滿有希望是對的，但都要有好好的行動力，不要像星星牌般只想而不做。

**双鱼座** 這星期會為工作上的事宜而忙上一周，戰車牌的出現並不簡單呢！

**大黃蜂** 留意工作上的人事變動，小人往往在這時候令你措手不及，因為魔鬼牌的出現。

**雙魚座** 很開心這星期出現了太陽這張牌，因為它會帶給你們無限的溫暖及希望。

文：BENNY WONG