



一心／著

我在一個人生活

優雅懶人高手，30天30個微搞作



豈！ 一個人住， 沒大不了！

我很佩服機械人 WALL-E 在被遺棄的地球上，獨自收拾人類垃圾——勤奮和樂觀，渴望朋友但享受系統分類，回收和升級再造 (upcycling)。

「我一個人不寂寞，想一個人才孤單。」樂隊「哥哥妹妹」也這樣唱。

我認為現代人的生活，自有了忘我揸手機和煲碟，再加上 Facebook 和討論區後，單身、獨居或間歇性一個人住已沒什麼大不了！反正大伙吃飯也是抽離現場的手執 smartphone 各自揸。事實上，我也很久沒看到一個人住又埋怨孤單的文章了，反而發覺愈來愈多一個人住的朋友趕著回家享受獨自生活。

一個人住不寂寞不淒涼，著緊的反而是怎樣屋細細而住得 stylish，有型有款。著緊的也是怎樣資源少少，勞動也少少，卻享受優雅的懶人生活。

一個人住，既然人丁單薄最多只有你和狗貓和幾盆花，又為什麼要躲到房間工作，荒廢客廳？或者梳化已很久沒有人氣？有必要還要把廳和房的功能劃清界線嗎？房間可否更多功能，娛樂或打坐，簡潔開揚？

請問能像 *Small Space* 那樣樂天環保兼善於分類，以及發現物件的趣味嗎？

其實，一個人住，不懂省時省功夫省錢也就算了，但千祈不要「一個唔該」變了社交不應症的宅男宅女，又或網癮人；一個人住，一個唔該腳痛才發現尿酸過高原來街口間茶餐廳已變了個人飯堂；其

實，一個人住，最恨的是月黑風高沖涼時遇上你最怕的蟑螂，且還要是似足「異形」的花斑蟑螂，慘過見到斷尾四腳蛇和睜大眼似在對你笑的人臉蜘蛛，一個人擔心怕黑怕鬼怕小強，卻忽略了速食盒裏暗藏殺機的反式脂肪和山梨酸。

其實，一個人住真的沒什麼不好，就算我城流感大爆發，就算親友算着你一個人住要把搬家雜物往你家裏塞；然而，你仍然掌握了前所未有的生活重組規則，像在地球上發現了另一個自己。

在我的一個人住的時光和空間裏，因為沒有人幫你收拾，我學懂了沒有廚櫃一眼找到所有東西的廚房，因為沒有人爭奪空間，我又學懂在廚房創立我的「一手作仔」工作坊，因為沒有人分擔你下廚的美食，你又必需學懂煮一餐食三餐，煮三餐洗一餐……但為了令自己即使一個人吃也注重廚藝，也能吃到住家飯，吃到有營養有機好食材，我學會做美味的簡餐和蓋盅飯。

記着吧，我一個人住的經驗是……在灰暗的冬日無端升起愁絲萬緒，通明柔和可愛的燈光將帶來一屋溫暖；在潮濕夏日一個人在除霉悶熱發火時，一窗綠色的盆栽花草將帶來一屋輕快；重組家具大功告成，飯桌後是可愛的矮書架，書架上是令人開心的水果和番茄，一邊吃飯隨手抽出你愛看的書和水果，你也會像我，感謝一個人住學會的獨居者居室設計、單人食材和單打獨鬥心靈雞湯，還有許多豐富而一生受用的生活技倆。

Man最後回到重新種植樹木的地球，還有美女機械人為伴，算是有了小家庭；九龍佐敦道塔冷通書室的關俊棠神父曾說，他很佩服那些結婚的人，他們很厲害，因為他們面對很多問題，而單身如他，簡單很多。我當然知道關神父說的是家庭問題，然而，人世間許多事若先解決了家庭的基本起居飲食，就能減少家庭的煩惱，有了和諧的基礎。這本書的一人生活技倆，掌握變通，不少都可以延伸至小家庭，说到底，我的所謂一個人住的技巧，回到最基本，仍只是生活的美感和藝術而已。

序

Chapter 1

一個人的多變空間

06

Day 1 一個人的玄關

10

Day 2 一個人何需縮入房

16

Day 3 積木式搬家運動

19

Day 4 爭取空間通風透氣

26

Day 5 創造迷你流動中島

28



Chapter 2

一個人的廚房與伙食

32

Day 6 無廚櫃廚房

36

Day 7 一個人的柴火

45

Day 8 一人的米缸

51

Day 9 20分鐘有得吃的
貓飯沅沅飯

56

Day 10 一人好食材

67



Chapter 3

一個人面對大強小強

70

Day 11 一個人在屋內無小強

74

Day 12 一隻窗一個蜂窩

80

Day 13 自家方法防蚊防蠅

84

Day 14 處理房子的怪生物

92

Day 15 在地生活的牠和它

95

LOVE
EARTH 

122 117 115 110 104 100

Day 20

清潔家居環保酵素

Day 19

一個人的清酒手工肥皂

Day 18

老媽子的糯米甜酒

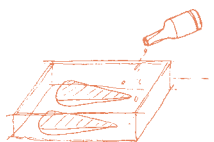
Day 17

秋冬牛奶酒和漬物

Day 16

春夏的發酵佳釀

Chapter 4 一個人的手作仔



154 148 144

Day 26

一個人的朋友迷你倉

Day 25

暫借一個人的空間

Chapter 6 人類滋擾篇

141 136 133

Day 24

一個人的失眠

Day 23

一個人的潔膚大戰

Day 22

一個人小心變宅男宅女

我城流感大爆發

128 124

Day 21

一個人面對

Chapter 5 一個人的保健

175 171 169 166 161 158

後記

Day 30

今天事今天了

Day 29

一個人勿忘做貼紙精

Day 28

執屋安頓雜亂心情

Day 27

移除陰森森的夜

Chapter 7 一個人的驚魂和扔失



Day
6

無廚櫃廚房

Day
7

一個人的柴火

Day
8

一人的米缸

Day
9

20分鐘有得吃的貓飯沅沅飯

Day
10

一人好食材



chapter 2

一個人的 廚房與伙食

一個人吃飯，好好下廚，享受
輕食，就是賺取人生的時間和健
康，逐漸吃出個性和食緣。



導言



ch.
2

導言

34

我是在一次考察山區小學的遊歷中，意識到吃的意義，扭轉了為追求一道美饈而役役營營，重新學習優雅簡潔的吃，並用心處理好一人伙食。

2008年，我到雲南及緬甸接壤的邊境西盟，跟隨香港NGO大地基金考察山區小學，該小學自家養豬種菜，但校舍破敗不堪，建於五十年代。

此次往西盟，入山路遙遙，在等車的空檔，我們跟隨佤族人登山，沒意識到他在領我們參觀族人的牛頭樁。初登森林小路，小徑通幽，流水淙淙，拐彎又拐彎，開始感到視野不尋常，山上開墾了一層又一層平台，隱約看到白骨纍纍，架在樹架木架上，遠看已心慌，沒料到這其實是為我的人生上了一次重要的綠色飲食課。

我向來有一〇〇度近視，說不戴眼鏡，走得很近，才發現骷髏有兩個大眼洞和鼻洞，知道是水牛頭，通山豎立，愈高愈多。族人跟我說，每逢節慶必殺牛，寓意吉祥，顯示富強，鏢手與寨領袖在把水牛頭掛山上祭奉。

從骷髏樁下山，我們只管走着，無語，每個人都像默默地想着許多事情，我望望同行的慈雲法師，他也望望我，我就問，對骷髏牛頭的吃法如何看？他簡單的說了幾句，大意是，人們總是不滿足

我到中國農村考察山區小學，無意中參透了吃根本就沒有完美，簡單適中就是最美味。



喔喔雞犧牲自己

喔喔雞犧牲了自己，哺育我們，我們吃了就應珍惜。

我在塔冷通書室認識了關俊棠神父，他曾到法國梅村隨一行禪師修禪45天，回港推動覺醒生活，包括覺醒飲食（mindful eating），簡單來說，對飲食覺醒，是覺知面前的食物，是由許多元素凝聚而成，當中有風雨、陽光、泥土、空氣和慈愛，感激農夫、料理者和大自然。

關俊棠神父外號大關，弟弟關傑棠叫小關，妹妹也是修



女，大關的故事很傳奇，他曾是香港聖神修院的院長，但後來向教廷申請脫離教會權責與俸祿，出來打工自力更生，塔冷通也是他和其他神父一起創辦，大關寫了一本書叫《紅塵誤，悟紅塵》，僅是書名就有一份出入塵世間的感覺，於是，我去youtube看他的講座，聽他講飲食，他說得生動，也說得簡潔，記得他大概這樣說了：喔喔雞犧牲了自己，哺育我們，我們吃了就應珍惜。

珍惜什麼呢？我想，既然輸入大自然的養份，也就應輸出友善大自然的能量。

於簡單的東西，就如做一條魚，本已很鮮美，但人類就是不停把魚變法，扭曲複雜的吃。

此行以後，有一段日子骷髏牛頭常在心間；常問：何以水牛如此壯烈死亡，才能成為人類的食物？我好像看到山裏隆重的祭祀與城市人的味覺崇拜，深遠相連。此行以後，我在吃方面明顯改變。

我開始參透吃根本就沒有完美，簡單適中就是最美味，過多追求，將因此而生而忙。綠色廚房就是珍惜食物本質，簡單地飲食也是尊重自然萬物的一種方式。

這以後，我的食材比以前簡潔，五味架上，常只得一兩種香草，學習以簡單食材一種香草煮出美味菜式，不再為每道菜奔波勞碌。



今

喔喔雞犧牲了自己，哺育我們，我們吃了就應珍惜。

無廚櫃廚房

我認為最好的一人廚房，是什麼櫃也沒有，打破長期被櫃與抽屜主導，把空間交回給自己。

我的無櫃廚房，只有食物架，一張工作枱，再加一個迷你流動中島 (mini kitchen island)。無廚櫃廚房，也是我在常常搬家的生活中，經驗過，實踐過，感到功能至強，打理至易。它具有四大優點如下：

- 1 沒有蟑螂沒有蟲蟻，因為根本沒有匿藏或遁世之櫃隙；
- 2 沒有失去東西，也沒有找不到用





一目了然的廚房。

我是數年前訪問廚房設計時，遇上這種一目了然的廚房，自此一直採用，概念來自十七世紀梵蒂岡教廷的教宗廚房，整個布局劃分為三組，生火處、工作台及洗切處，三處都沒抽屜，所有廚具都以懸掛式和工作台展示，事實上，多留意教宗的廚房，相當 new age，好像 2013 年當選 266 屆的教宗方濟各 (Pope Francis)，他就引入後園種菜及廚餘食材，其中一道廚餘食譜就是西瓜皮，即現時香港坊間流行的酸甜西瓜皮，你吃過未？我的鄰居常做，很美味，像醋拌青瓜。

- 3 具，因為根本沒有暗角，廚具一目了然，用好放回工作枱上，簡單俐落；
- 4 沒有浪費和食物腐爛，因為沒有櫃給你隨手扔進去，這種廚房格局，迫使用家分類廚具，減少消費，減少過期食物；
- 5 沒有遷拆的東西，搬家搬幾張枱就是。



我認為最好的一人廚房，是什麼櫃也沒有，打破長期被櫃與抽屜主導，把空間交回給自己。

我於2015年深秋訪問了香港園境建築師向偉健，獲益良多，他注重園林和環境的風、光和四季，建議我去日本的直島和豐島走一趟，那裏有很多有趣的藝術品和美術館，問他設計一個園境時先考慮什麼，他的答案精簡握要：「設計最基本是解決問題、無中生有和更生。」

如果你發現天天都忙着執拾廚房，仍然有跑來跑去的小小強（小蟑螂），那不如決心解決廚房的問題，解決無限擴張，活化那些藏污及防礙下廚的結構。

2012-2015年初，我為家裏五狗一貓，索性搬到郊野公園對面的水口村生活，村前村後連接鳳凰徑第九段。這次我竟真的住進一個沒有廚櫃的房子。

房子由包租公馮叔叔設計，他是捱過日本仔三年零八個月的原居民，日軍佔領時，偏遠的水口與世隔絕，村民快要餓死了，馮叔叔揹着三歲的妹妹，小兄妹多天沒吃飯，突然村口來了一批穿格子裙的大漢，七歲的馮叔叔問：男人穿成大孖模樣？格子裙大漢走近，才知道是英軍，來派食物，原來已和平了！



美麗的水口半島，除了是香港的觀蝶好去處，也是我家狗狗嬉水的地方。

他拿着食物，給妹妹吃，妹妹卻沒法吃了，已餓死在他背上。馮叔叔是位如魯迅筆下祥林嫂一樣勤快的老人家，每次我們談起二次大戰，他說：「我那三歲的妹妹好得意好乖。」捱過咸苦，馮叔叔性格務實而防患未然，所建的房子，賊仔用鋸也沒法鋸開窗花，採用不變形的鐵窗花，門都有鐵閘加大門，用上優質門鎖，牆也不易鑽洞，用上大石做「牆膽」，香港市民或許都忘掉二三十年前，曾有不少「ii」（非法入境者）從水路來劫新界村民，爆竊入屋，馮叔叔的房子棒啊，平安無事。

馮叔叔的廚房

馮叔叔設計的廚房，就是沒廚櫃的廚房，整個空間砌上不透水的磁牆，他只在兩牆之間以鋼筋水泥建出四層架，鋪上磁磚，即碗碟柴米油鹽區，另搭了一個灶台，也鋪上磁磚，即生火區和洗切區。在這個空間，我加上一個有輪子的高身流動中島，作為處理食物區，再加一張矮工作枱，排好我要用的刀、刨、打蛋器、隔熱墊（放煮好的東西）及寬口瓶（放煮餸時用過的筷子及鑊鏟），一切就是這麼易潔易用。

日本的直島，那裏有很多有趣的藝術品和美術館。
（向偉健攝）



仲夏之夜，水口村對面的籬箕灣，可清楚看到銀河從天際伸展，流沙橫跨半邊天，如銀色的彩虹，籬箕灣之夜，還常會遇上美麗的螢火蟲，飛舞在夏夜我帶狗的路上，約晚上八九時，飄浮在郊野公園小路的矮樹林間，亮藍與蘋果綠之間的螢光綿延半公里；不過，我於2015年初夏搬回梅窩。我住在離島不是因我喜歡靜，我其實很愛熱鬧，周末日都跑到城市看劇場蒲咖啡館，我喜歡住郊區，是因我喜歡鄰舍關係，喜歡社區對狗的包容，喜歡



擁有自己的生活方式，和那些充滿個性的島民。

無櫃無抽屜廚房的一大特點，就是流動。

第三次回到梅窩，這次的廚房一樣可愛，建在主樓外，就是傳統新界村屋的獨立廚房，煙火不入屋，但落雨要打傘，不過新屋主細心，主屋與廚房之間都建了開放式蓋頂。

獨立廚房雖小但有個小偏廳，不做飯時我就把偏廳用作手作工房，星期日約上三四鄰居來做手工肥皂及 Land Clean，是我對社區的回饋。

新廚房很簡潔，只有「形」的雲石枱洗切區，雲石枱之下有櫃，共三格，之上則只有二行木架，其餘什麼也沒有，就連灶頭也沒有，我把水口廚房的中島和工作枱移進來。這次，中島改作生火區，上放電磁爐，下三格放碗碟和廚具，工作枱則一如以往排開刀



Day
6

無廚櫃的廚房

41

具，以及常用的薯仔刨及打蛋器，又筒和隔熱墊，不過，這次工作恰多了一件架生，正是小型木質的煲蓋架，在日本城買，價錢超合理。

可移動的廚房

造價低廉，簡潔方便，又無蟑螂、無廢物、無東西找不到，但只適合以下三種人：

- ① 願意減廢，減少雜物的人；
- ② 願意用完放回，整齊有手尾的人；
- ③ 願意少油煙煮食的人。

全

我家的家具大部份可移動，隨時移動成為星期的手工作坊。