

陳凱蓉

放膽做慢活早餐

草帽、吊帶褲、條紋T恤，一身大自然休閒打扮的陳凱蓉（04 聯合環境科學），最近以旅行博客自由撰稿人的身份，出版了《早安，晨之美！讓人快樂的100道繽紛早餐》，讓大家知道，早餐也可像生命般繽紛。

翻開她的新作，頃刻就會被內裏美麗的相片吸引。早餐雖然總離不開多士、班戟、麥片等，但用心的設計卻使簡單食材千變萬化。「製作過程中，不需要依賴糖霜等人工添加，卻可以用不同水果和食材的天然色素。」陳凱蓉指着用綠色酪梨打底的三眼仔、黃色雞蛋造成的海綿寶寶造型多士解釋着，展示出卡通人物和食物的天然色彩搭配得天衣無縫。

愛自然修環境科學

喜愛大自然的陳凱蓉從中學時代便對環保感興趣，想多了解我們居住的地球，遂到中大修讀了環境科學系。畢業後她卻沒有從事相關工作，只因想接觸不同人和新奇好玩的事物，而記者會是個最佳途徑，故十年來，她輾轉於各大雜誌任職記者。「在兒童雜誌工作時，要以簡單的卡通漫畫，講解科學原

理，我在中大受過這方面的訓練，做起來更得心應手。」

從記者到「自由人」

面對朝九晚六刻板的生活，陳凱蓉因為既愛旅遊又愛寫作，遂也在博客上分享了遊記十年，其後想繼續朝這方面發展，又轉而做了旅遊記者。她笑言，「公幹兩個禮拜，要寫數百間餐廳，有時一天就要吃好多間，最後吃不下了，拍完照就走，感覺很浪費。」緊張的節奏，蜻蜓點水式的密集工作安排與她心中的生活方式有距離，於是選擇再轉做全方位發展的博客自由撰稿人。

中大造就慢活

陳凱蓉暫時沒有很長遠的打算，她說很享受現在的生活，而這種生活態度原來也是中大啟發。在中大讀書期間，陳凱蓉沉醉於優美



的校園環境、悠閒的學習生活，從而塑造了現在慢活的生活方式。現在她則放膽去做自己想做的事，以實際行動，鼓勵在讀的年輕校友和師弟妹，印證青春無悔。📷

陳凱蓉用綠色酪梨打底的三眼仔吐司，其卡通人物和食物的天然色彩搭配得天衣無縫。



陳凱蓉小檔案

2004	香港中文大學聯合書院理學士
2004-2007	《兒童的科學》雜誌編輯
2007-2008	《新假期》雜誌旅遊記者
2008至今	自由撰稿人
2012至今	經營「早安晨之美」粉絲頁
2014年	《早安，晨之美！讓人快樂的100道繽紛早餐》出版