



健康理念創立跑緣餐廳。
Dino(右)與Carmen以



Dino(中)經常參與長跑賽事。
跑緣Facebook



跑緣亦成為跑友的聚腳點。
跑緣Facebook

跑出緣分 煮出關愛 深水埗跑友 補給站

現代人追求健康生活，除了生活步伐要平衡，亦追求心靈滿足，深水埗基隆街就有一家由廖嘉敏(Carmen)及黃志誠(Dino)創立的跑步主題餐廳「跑緣」，將餐廳、跑會、宗教信仰結合，以健康食物與社區建立連繫，以跑步強健身體，立足草根社區傳遞愛。

深水埗近年有不少文青Cafe進駐，區內亦有不少新樓盤落成，從草根社區逐漸加入不同色彩，跑緣見證着社區的轉變，但從未改變「傳遞愛」的信念。今年已73歲的Dino曾在英國宗教機構任職22年，直至2009年回流香港，後來於2019年與Carmen一同創立跑緣餐廳。回港後愛上跑步的他不但從跑道新手變身馬拉松常客，亦開辦養生跑步班，並會每星期準備飯盒到社區送暖。

負責廚房重任的Carmen道出餐

廳的堅持：「我們堅持使用高質食材，以及無煎炸方式製作食物，就如我們的招牌菜『飛毛腿』薑黃飯，就使用皮下脂肪相對較少的無激素雞下腩，薑黃飯亦有助抗氧化，無論是名字還是食材，對需要高蛋白食物的跑友都很適合。」她又笑言為了健康，每一道菜式都會附上蔬菜沙律，Dino更會提醒食客先吃蔬菜再吃正餐，減慢飯後血糖指數升高。

餐廳內有一面顯眼的「號碼布

牆」，亦有滿是跑友簽名的餐桌，主題鮮明。路人看跑緣是餐廳、跑友當成聚會的聚腳點，有時亦會成為宗教場所，但Dino直言：「我們只想令人健康，餐廳讓人有健康的飲食、跑步讓人有健康的身體、信仰讓人有健康的心靈。我們希望透過餐廳與人建立連結，將愛傳遞出去。」

跑緣必食推介

跑緣「飛毛腿」

(無激素雞下腩)配薑黃飯(95元)



跑緣招牌菜，既有跑步「好意頭」亦有均衡營養。

香辣虎蝦意大利粉

(88元)



跑緣人氣菜式之一，香辣大蝦配有彈性的意粉，惹味十足。

Five Senses Coffee

(50元 / 跟餐37元)



跑緣研發的咖啡，一杯當中包含五種味道，寓意人生百味。

排隊拿飯失尊嚴 送暖獻愛與支持

跑緣餐廳主

打健康飲食，每星期亦有兩天會走入社區為露宿街友派飯送暖，Carmen笑言送暖飯盒比餐廳菜式更具挑戰性，在過程中亦遇到更多溫暖的人與事。Dino則直言：「要人排隊拿飯有失尊嚴，我們送暖是希望讓街友從中感受到愛與支持，找到價值重新站起來。」

跑緣每次準備的送暖飯盒，處處都有為人設想的心思，Carmen指：「有些街友年紀較大，我們會準備營養均衡、啖啖肉、較濕軟及無骨的食物，方便食用之餘亦不會因為骨頭影響環境衛生。天氣熱的時候也會做三文治，或者懷舊小食等，讓街友感受到關懷。」她又笑言有經營魚排的朋友聽聞送暖行動後定期為街友送上鮮魚，以往在舊店址周邊食店亦會分工合作準備飯盒，體現互助人情味。



餐廳每星期有兩天會走進社區進行送暖活動。

Dino則強調送暖是用心走進社區：「我們不是社區服務，也不是做慈善，只是想以送暖為契機，令街友感受到愛與關懷，當他們覺得自己有價值就會振作，重新出發。」

跑緣

地址：深水埗基隆街122號地舖 電話：4611 1135
營業時間：星期二至六 11:00-18:00、星期日 12:30-18:00 (逢星期一休息)