

港人素來不愁衣食，外出食飯經常「眼闊肚窄」，結果造成一堆堆廚餘。不過在這一繁榮安定的景象下，其實仍有一批每日為三餐溫飽而奔波煩惱的人，他們就像是社會的「盲點」，留意到的人不多，能夠施以援手的人更寥寥無幾。身為「股壇教父」董偉的女兒，惜食堂創辦人董愛麗(Gigi)自小不乏資源，卻在一次契機下看到拾荒老人的相片，選擇正視這個社會盲點，於2011年創立惜食堂，收集餐廳、超市及街市多餘的食材，為有需要人士提供免費飯餐服務。惜食堂行政總監李凌君接受香港文匯報訪問時指出，由初創立時連同董愛麗在內僅4人的團隊，每日派20個飯餐，至今已擴展至160人，每日供應逾2萬個飯餐，讓更多人飽飯。 ◆香港文匯報記者 莊程敏

# 社福機構助貧戶 免費飯餐暖人心

## 惜食堂：日供膳食逾2萬份 讓弱勢也可三餐溫飽

李凌君憶述，「董愛麗女士當時看到了一輯相，在大家都穿得很體面的中環，竟然有老人家辛苦地拾紙皮維生，深深地觸動了她，結果啟發她創辦惜食堂。」2011年3月21日，惜食堂正式前往第一間食肆回收他們的食物，之後將食物送往一間社區廚房，由他們的義工幫忙翻熱，誕生了惜食堂第一個飯盒。初期，他們每天只製作20個飯盒。到了2012年，大約分派了大半年後，有一次他們四人一起去分發飯盒時，聽到社區飯堂的負責人對一位老婆婆說，「我們這個飯盒，在接下來的幾天後就不會再有了」。老婆婆隨後顯得非常失落，因為她已經連續幾個月都在依賴這個食物供應，之後也不知道該怎麼辦。

### 自製熱食讓長者有飯開

李凌君解釋道，因需要人士眾多，故只能分批接受服務，「當我們的社工拜訪他們的家時，會發現他們有時會保留過期的食物。詢問他們為什麼會吃過期食品，他們說因不確定之後是否還有供應。」為了不希望讓依賴服務的人感到失望，他們2012年在柴灣開設了第一個廚房，主要負責製作熱食，其後於2013年再開設九龍區廚房。由於社會對於食物的需求不減，尤其是老年人市場的需求增長，每天產量大概是200份，較初期增加了十倍。

她續指，事實上九龍區的用戶較香港區多，「製作完食物後，存放在保溫箱裏，外展車隊負責將食物運送出去，送往不同的區域，直接送上樓，或送到我們的非政府組織(NGO)合作夥伴那裏。」目前惜食堂已擁有超過200個NGO合作夥伴。食物回收渠道方面，機構會派員到150間百貨超級市場與數十間領展旗下街市回收食材，另外亦設有智·惜食夥伴食物捐贈機及收集箱，讓熱心市民捐出乾貨。

### 夥學校午飯商增加供應

「在2016年時，差不多六成至七成使用者是長者，另外是有家庭經濟困難人士、無家者及殘疾人士，但在疫情期間，家庭經濟困難人士比率大增，增至五成至六成，整體而言，餅是大了。」李凌君估計，3年的疫情期間，多了約1萬個家庭需使用飯餐服務，如每個家庭保守估計有4人，即實際上多了4萬人的需求。她很慶幸經常得到很多不同機構的支援，並與各種廠商合作，例如在疫情期間，不少學校飯盒供應商都暫停業務，由於他們可以大量生產又符合食安標準的飯餐，惜食堂可以向他們購買飯餐應付需求，互解燃眉之急。

現時惜食堂每天自家製作超過20,000份營養均衡的膳食，並協助提供約11,000份其他膳食及食物包，免費給予社會上有需要食物援助的人士。李凌君指，預計2025年將會在石門興建一個食品製作中心，佔地3層，約7萬方呎，希望一年內可生產多一倍飯餐至4萬個，並會增加自動化系統，提升煮食效率，為社會上更多有需要人士提供服務。



▲創辦人董愛麗因看到一輯老人拾荒相，而萌生創立惜食堂的概念。受訪者供圖

◀李凌君指，惜食堂至今已擴展至160人，每日供應逾2萬個飯餐，讓更多人飽飯。香港文匯報記者黃艾力攝

### 惜食堂服務情況

- ◆ 每星期回收平均45公噸仍可安全食用的食物。
- ◆ 每天自家製作超過20,000份營養均衡的膳食，並協助提供約11,000份其他膳食及食物包，免費給予社會上有需要食物援助的人士。
- ◆ 超過500個食物收集點/食物捐贈機構。
- ◆ 超過220間慈善機構夥伴。
- ◆ 由2011年成立至今回收超過1,500萬公斤仍可安全食用的食物，並製作逾2,800萬份膳食。

### 惜食堂發展歷程

2011年	惜食堂正式在第一間食肆回收食物，初期每天只製作20個飯盒。
2012年	開設香港區廚房。
2013年	開設九龍區廚房。
2016年	惜食分館站投入服務，處理蔬菜再分流到廚房。
2019年	豐膳坊投入服務，製作冷凍飯盒。
2020年	推出食物自助提取機。
2022年	開設自助惜食站及米仔站。
2025年	惜食堂賽馬會食品製作中心落成。



◆惜食分館站集中資源處理瓜菜類食物，以及乾貨類食物。

## 獨居老翁：有咗佢我命都長啲！



◆現年86歲獨居的英伯伯很感激惜食堂的飯餐服務。

現年86歲、獨居於深水埗唐樓的「英伯伯」一次偶然機會下在區內購買兩餸飯時遇到惜食堂的「派飯姐姐」，一問之下發現伯伯也符合領飯的資格，於是他在2020年1月開始入會，使用飯餐等服務。他非常感謝惜食堂的服務：「有咗佢，我命都長啲！」「無啲三教九流嘅人，好乾淨，在這裏未食過一粒沙，大集團都做唔到。」

### 餐餐飯餸不同 低鹽低油

他坦言，試過在深水埗某間餐廳食飯，「嘩！刺鮮到！見到你都驚。」而惜食堂的飯餸則「啱晒口味」，「我86歲無牙，啲餸好靚，今日我添飯添，啲五香肉好靚好好食。」他續指，這裏餐餐飯餸都不同，而且低鹽低油，以往自己如果去餐廳食飯，一個普通排骨飯、牛腩飯都50至60元，在這裏食飯的確紓緩了其經濟壓力。剛剛的農曆新年，中心的膳食也「升級」，提供包

括有心人贈送的鮑魚與海參等，伯伯坦言，自己一把年紀都不會奢求食這些高級食材，但有的話都會開心。

據悉，伯伯自己一個獨居多時，間中才與子女去酒樓飲茶，他形容已算「高級享受」，平日生活較孤獨。之前他住在唐六樓，經常自己一個買飯回家食，其後搬到唐二樓，中心職員鼓勵他多些外出，到社區飯堂用膳，與其他「老友記」相聚，減少孤獨感。英伯伯指，以前在某酒店做服務員時食無定時，工作較多時就無法食飯，令腸胃變壞，現時午餐及晚餐非常準時，「每日11點半準時有午餐，仲有湯，真是自己煲都煲唔到咁靚，絕不是『擦鞋』。」

惜食堂職員Janice當日亦帶香港文匯報記者參觀其設於辦公室樓下的廚房，每日大約下午4時員工就會煮好當日飯餸，趁熱騰騰時入盒，再入保溫袋，待送飯隊伍送到各區有需要人士手上。廚房牆上貼着的菜單寫着：「星期一，五香腩肉（總飯數2,520）、日式燒汁魚柳（總飯數2,000）；星期二，紅棗雲耳蒸雞、雜菌素卷；星期三……」一周內日日飯餸都不同，數量龐大之餘，又能兼顧長者口味及營養均衡，真的絕不容易，難怪伯伯對飯餸有讚無彈。當日所見，現場有數十位義工參與工作，年齡層偏向年輕，盡顯人間有愛。

## 人間有情 陪伴長者度過最後日子

在長達13年的服務中，難忘的事絕對不少，李凌君指，要數近期較難忘的是去年一位接受服務的徐伯，由於他一直獨居，屬於隱蔽長者之一，去年2月中風後，於4月出院，但是右手活動受限。「在我們認識徐伯之前，他因為無法煮飯，出院後很長一段時間只能吃麵包。」她指出，雖然現時徐伯已經離世，但很高興能在他生命的最後九個月裏為他提供服務，讓他知道這個社會上仍有人關心他。

李凌君指，在去年4月12日惜食堂收到區內「綜合家居照顧服務」轉介個案，於是13日便安排社工為徐伯進行家訪，於14日開始外展送飯到戶服務。其後，惜食堂發現徐伯的家庭衛生情況相當惡劣，

床邊布滿床蟲，於是便替他申請周大福家居支援服務，安排家中滅蟲並更換新床褥及家居座椅。另外，外展隊亦每天為伯伯提供煲水、倒垃圾等簡單家居生活支援。

在外展隊服務的9個月時間，徐伯常進出醫院及看急症，外展隊亦在去年6月端午節為他送上糉，他對此表示很开心。外展隊最後於12月15日送飯給伯伯時，其精神仍不錯，但於翌日便不適入院，結果在20日於醫院離世。



◆徐伯在去年6月收到外展隊送上的糉。受訪者供圖

## 機構主動捐食材 節慶派飯可加餸

疫情期間長者不宜長期外出，以免增加感染風險。惜食堂2019年在滙豐銀行的贊助下，開設了「惜食堂豐膳坊」，可以製作冷凍的飯餐，因疫情期間不希望長者每天兩次到社區中心用膳，增加感染風險，冷凍的飯餐則可以存放於冰箱5天時間，讓長者可以不用那麼頻繁外出。那時惜食堂亦推出優惠的超市券，與超市拿到成本價去購買一些日常食品及用品，李凌君指：「疫情時甚至很多白領都失業，例如有一對夫妻，男的做酒店，女的做航空公司，在疫情前生活都算舒適，他們也表示自己從無想過需要來拿食物。」

李凌君續指，幸好在疫情期間多了很多物資供應，她表示：「之前因疫情已延誤的貨運公司，在客人棄單

後，公司全數捐出足足兩隻貨櫃的雞翼，9噸開始變黃但仍可安全食用的菜！」另外，如香港遇到惡劣天氣，機構亦會收到不少物資，如打風學校停課，因食材不能留低，曾經一次飯盒供應商將1,500 Kg的通粉、2,000 Kg蔬菜、2,100 Kg南瓜、400件鮮果撻等全部捐獻。

李凌君指每年都有一些節慶，像是中國節日、冬至、中秋等，都會有不少機構主動提出贊助食材，讓他們於冬至時準備更加豐盛的菜餚。「例如剛過去的冬至，我們準備了鮑魚與海參等。使用服務者會覺得社會上有人關心他，大家在冬至和新年都希望互相送上祝福，我們的加菜行為是對他們一種暖心回饋。」

## 「劏房街」設自助取餐機 可24小時取物資

其實對於扶助弱勢，社區亦不乏有心人。李凌君指，自2022年起，機構在「劏房街」之稱的觀塘雲漢街增設了自助惜食站，這背後源自一個非常有意思的故事：「在疫情期間，有一位好心人前來找我們談話，指她在雲漢街有一家舖，因為被人改建成劏房，環境惡劣，當時剛好租約到期，她不想再租出當劏房，於是問我們是否需要，而且是分文不收。」她原本也是惜食堂的常捐贈者，希望捐出店舖幫助有需要的人。

李凌君介紹指，雲漢街位於山上，周圍都是劏房，很難得可以在這個地點有駐腳點。在舖內放置了不同的自動機，設有兩部熱機，有一部是麵包機，有一個是放蔬菜乾糧的儲物櫃，24小時開放，讓附近有需要的人

可以更方便地取得物資，「即使是很夜收工，也可以到自助惜食站，用已登記的八達通領取需要的物資。」

另外，同年惜食堂亦獲領展贊助，於樂富廣場的「領展可持續未來館」推出全港首間環保概念店「米仔站」，將日常透過屋苑或個人捐贈收到的乾糧物資，或一些不能做成正餐的食品，以優惠券或是代幣形式讓服務使用者用以換取食物。李凌君指：「很多使用者與我們分享說，原來他們最喜歡換的就是零食、薯片等，因為這些對一個家庭來說不是必需品，可能錢要用在其他地方，當他們在這裏能夠用代幣換取這些食物時，他們會感到很开心。」在剛過去的農曆新年也收到不少漂亮的過年禮盒，服務使用者也可以利用代幣去換取。



◆雲漢街自助惜食站的自助機24小時開放。受訪者供圖