

## 社创案例 | 香港“惜食堂”：惜食、惜福、惜生活

繁华璀璨的香港，有触目惊心的食物浪费，也有食不果腹的贫穷。

而这一家食堂，却用食物“以爱相连”，每天拯救被浪费掉的5吨食物，让贫苦的老人和低收入家庭得以免费吃上温热的饭菜，更让香港学生和市民懂得了“关爱”和“惜食”，明白到“粒粒皆辛苦”的真正意义。

本文参考资料：惜食堂官网、香港 01、香港经济日报、李嘉诚基金会官网、文汇报、The News Lens 等

本文长度约 3025 字，阅读全文大概需要 4 分钟

新年正月初七，义工们像往常一样，在一家社区中心的免费食堂准备饭菜。

突然间，一位戴着黑框眼镜的 90 岁老人带着水果和白米来拜年，给大家一个惊喜：“祝愿大家身体健康，万事顺心如意！”

**这位老人正是香港首富，李嘉诚。**在席间他开玩笑说：“我快将成为真正的‘90 后’啦。”



随后，李嘉诚便坐下来和其他老人一起吃饭：“今天三缺一饭，又能和大家一起，真好！”

木耳枸杞煮白菜，榨菜肉丝炖豆腐……每个菜李嘉诚都吃了个精光，一如中心的名字：惜食堂。

得知食堂里的每一样菜，都是用回收来的剩菜和临期肉类做的，他更是以李嘉诚基金会的名义捐出 1000 万，支持惜食堂拓展社区服务等工作！

### Aim：不允许饥饿与浪费并存

“惜食堂”开在九龙半岛的深水埗，这个保留着老城区原貌的地方，却被称为香港的“贫民窟”。

香港这座繁华的国际大都市，摩登大楼节次鳞比，五光十色的霓虹更是让人惊艳。但悬殊的贫富差距，却又让人心酸不已。

700 万人口中贫困人口超过了 120 万，也就是说，有六分之一的人在贫困线下挣扎。有 100 多万人，正深陷食不果腹的贫穷。

港剧中在街上捡纸皮的老婆婆，不只是演戏，而是苦涩的现实。



80岁的赵婆婆，早上6点就要出门捡纸皮，一干就是**14个小时**。每天都不敢休息，不然**手停口停，生活就没有着落**。

在垃圾桶里翻到发霉的面包，她却如获至宝，**抠掉变质的部分照吃**。

赵婆婆是深水埗许多老人的缩影，如果他们走不动做不动了，又该怎样活下去？

**然而，香港每天都有3600吨厨余垃圾被扔进堆填区。**

当中大部分都是酒楼饭店的垃圾，有的是吃不完的饭菜，更有的食材还没有煮过，只是长得不好看就被扔掉了。

富人不断浪费食物，另一边的穷人却饥饿难忍。有一位富家千金看到这般境况，便思考着，**怎样把被丢弃的有用的饭菜再度利用起来，缓解穷人的温饱问题。**

她就是董爱丽，香港证券界前辈“雪茄王”、众利股票主席董伟的女儿。

主修经济学的董爱丽并没有接班帮父亲打理生意，反而**设立小宝慈善基金，开展首个食物回收及援助计划，创办了“惜食堂”**。



### Approach: 用富人不要的食物填饱穷人的肚子

**“地球上的资源，每个人都没有资格去浪费。”**虽然她的生活衣食无忧，但一讲到食物被糟蹋的问题，却是坚定而倔强。

2011年初，“惜食堂”刚开办之时，便坚信**“停止浪费，解决饥饿，以爱相连”**的宗旨。

商场、超市、酒楼饭店……“惜食堂”团队一家家拜访，劝说商家把剩下的食物交给他们，帮助没饭吃的长者。

刚起步时，整个团队加上厨师和行政，还不够20人，愿意捐赠剩食的机构，也只有35家。

**他们收回来的每一份食物，都要通过严格的安检程序，然后再烹饪成营养均衡的“爱心饭盒”，并将餐食送到有需要的长者手中**

从开始时每天20份饭，到第二年每日300个饭盒，每一顿饭，厨师勇哥都认真细致地搭配。



少油、少盐、忌辛辣，每一个菜都尽量贴合老人的口味，考虑到他们的身体健康，甚至还要用温度计来测量控制温度。

2012年，“惜食堂”在柴湾开设了中央厨房，**每天制作2000个饭盒**。

可知道“惜食堂”的香港人仍然不多，为了维持整个回收计划的运作，团队成员不时还要自掏腰包。

**直到遇见殿堂级栋笃笑始祖黄子华，“惜食堂”才有了转机。**

子华不但加入了义工队伍，还给“惜食堂”拍摄了多部宣传片和纪录片，拜访生活贫寒的老人。

2013年，“惜食堂”在深水埗增设了中央厨房，第二年更增设了社区中心，**每天做6000个盒饭，需要更多义工帮助**，而且机构的资金也只够维持一年多的营运。

子华便再一次拍纪录片，到独居老人月婵婆婆家访问。住在天台小屋的月婵婆婆，每天都要走 9 层楼梯到惜食堂吃饭。



“月婵婆婆腿脚关节不好，每日行 9 层楼吃饭，再行 9 楼回家，到底有多难，大家自己可以想象下。**有钱出钱，有力出力，多多益善，少少无拘，小小的一个饭盒，可以让像月婵婆婆这样的独居老人，在这条楼梯里感受到有人关心。**”

子华呼吁的短片一出，就不断在网上疯传，“惜食堂”的官网更因流量增加而瘫痪。许多热心的市民，都前来报名做义工。

如今，在义工们的帮助下，社区中心不但**每天都会为老人提供两餐堂食热饭，还会定期为他们办季度生日会或节庆活动、兴趣班**，让长者们的晚年生活更加多彩。

有些在“惜食堂”用餐的婆婆，也会帮忙摘菜洗菜，在力之所及的范围内，助人又助己。

而一些长期患病、行动不便的长者，“惜食堂”则开展了**外展天使服务**，外展天使们会将温热的饭菜或食物包，亲手送到长者的家里。

对于长期只能呆在家里的老人来说，**这是他们一天里最为期盼的时刻。因为他们深知，有外展天使的陪伴，自己不会孤单。**



### **Action: 让所有人都懂得“惜食”**

后来，在黄子华影响下，支持“惜食堂”的名人也越来越多。张学友义务当“惜食堂”爱心大使，张智霖拍摄“爱包行动”宣传片，教会小朋友珍惜食物，分辨能够捐赠的食物。

谢霆锋更是把“惜食堂”带进了自己的节目，从食材准备、烹饪到照顾老人进餐，每一处都温情满满。

张可颐来到深水埗“惜食堂”九龙厨房，穿上卫生帽，戴上围裙，亲自斩瓜切菜，给独具长者制作爱心饭盒。

TVB 节目「街市游乐园」的主持人麦长青、江美仪、滕丽名和陈俊霆更是化身食物回收大使，在街市中穿梭，为惜食堂回收食材，为「**惜食全方位**」食物回收计划拉开序幕。

惜食堂的食物回收队还会到合作的**十三个街市回收商户卖剩的食材**。

如果你家里有多出来食物，也可以捐赠出来帮助有需要的人哦。

有 15 个商场会放置“惜食堂”的食品收集箱，只要是没有过期、未开封及没损毁的包装食物，都可以放进去，回收队会用这些食物制作热饭餐或食物包，免费送给有需要的人。

如今，“惜食堂”的合作机构已经多达 150 个，有不少是如百佳超市、国泰航空、宜家家居、KFC、必胜客、湾仔码头等大品牌



每天“惜食堂”的两所中央厨房和一个中央食物处理中心，都会生产出 8000 份热饭餐和食物包，相当于拯救了近 5 吨仍可使用的剩食。

仅仅是深水埗的社区中心，每天就有超过 300 人来吃饭。

加入义工团队的年轻人也越来越多，“惜食堂”的帮助对象也从长者拓展到了低收入家庭。

每天下午 4 点半是长者的用餐时间，而 6 点钟，附近的低收入家庭就会全家来吃饭。



“惜食堂”的免费餐食，大大减轻了家庭的负担，爸妈就可以用省下来的钱给孩子报名参加兴趣班，拓展视野。

“做义工在帮到别人之余，其实自己也很开心，这份开心是之前的工作中从未有过的。”“惜食堂”的义工 Billy 也在工作中，也有了独到的收获。

在提供食物之余，“惜食堂”更是非常重视“惜食教育”，和企业、社区合作，开展“绿惜学堂”、“企业天使”计划，举办环保工作坊、讲座、社区活动、鼓励学生设计减少食物浪费和关爱长者的推广活动等，呼吁大家减少食物浪费，关爱他人。

在社区中心的一楼，“惜食堂”建起了“粒粒皆辛馆”，让参观者透过互动游戏、影片及实战，挖掘“粒粒皆辛苦”的真正意义。

比如说，透过虚拟现实的影片体会食物被浪费的凄惨过程，体验靠拾荒为生的长者的生活，和老人家聊天，聆听他们的故事，切身体会珍惜食物背后的意义。

9 岁的 Theo 参加了“粒粒皆辛馆”的体验活动后，和 6 岁的弟弟策划了一场筹款活动。

兄弟俩将售卖曲奇饼干和柠檬汁的 2150 港币捐给惜食堂，还提供了预购服务，尽量将食物浪费减少到最少。

“我长大后想帮助有需要的人。”一位受助小女孩笑着说出了自己的梦想。

关怀弱势群体、珍惜每一份食物，从一粒米开始“与爱相连”的惜食人生。



## 关于三 A 三力评价模型

三 A 三力社会价值评价体系是友成基金会研发的衡量组织社会价值的工具。即从 AIM（社会目标驱动力）、APPROACH（解决方法创新力）和 ACTION（行动效果转化力）三个维度来评估或思考一个组织。三 A 三力不仅是一个价值观，同时也是一个非常有效的方法论。不仅可以用来作为社会价值评估，也可以作为一个组织的战略梳理。

