

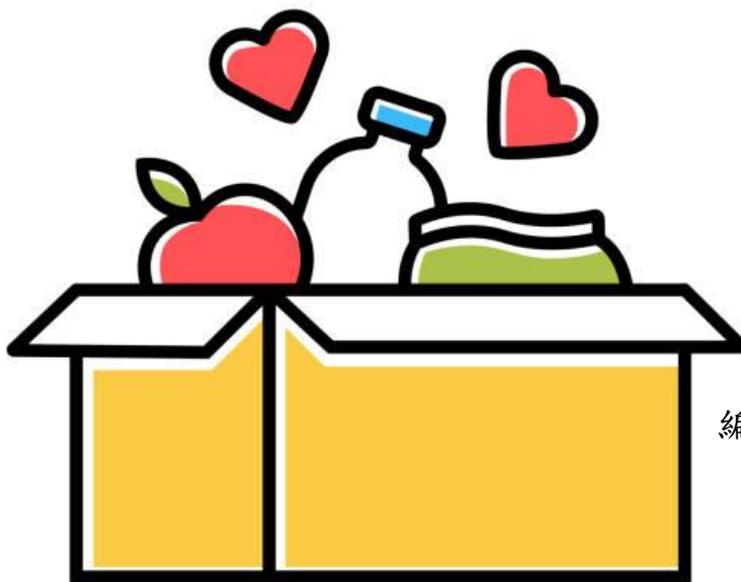
Yan Chai Hospital Lim Por Yen Secondary School

仁濟醫院林百欣中學



# 惜飲 · 惜食

德育及公民教育委員會



編輯委員會：  
陳 娟老師  
李翠霞老師

姓名： \_\_\_\_\_ 班別： \_\_\_\_\_ 學號： \_\_\_\_\_

篇章名稱	頁
1. 全球食物浪費翻倍 聯合國報告：每年被丟棄糧食逼近 10 億噸	1
2. 香港的食物浪費問題有多嚴重？	2
3. 調查指逾 6 成低收入家庭缺錢購買食物 推算全港 100 萬人捱饑抵餓	3
4. 港人每年食剩數百萬個月餅 環團回收減浪費	4
5. 天堂跌谷底 高薪族申「食物援助」	5
6. 惜食堂食物回收量暴跌 7 成 籲市民捐贈多餘食材 助數千基層溫飽	6
7. 惜食惜愛	8
8. 甚麼是「剩食管理架構」？	9
9. 從整條食物供應鏈 發現你所不知道的食物浪費	10
10. 世界上最遙遠的距離 是我們吃不完的食物進了垃圾桶 卻送不到那些需要的人手中	11
11. 食德好	12
12. 愛護下一代 回收食物重點常惜	13
13. 惜食堂	14
14. 百佳聯乘惜食堂 10 年累捐過千萬個飯餐 即日起可到全線百佳門市捐贈乾貨食物	15
15. 惜食捐贈 食物銀行有法	16
16. 沒有插電的藍雪櫃 為露宿者帶來溫暖	18
17. 共享雪櫃滿膳糧 遍多區與民共享	20
18. 從「走鬼」賣貨到 9 間分店 環保超市每年拯救 255 萬件過期貨	22
19. BEANS 剩餘麵包自由定價 3 周 平均每個麵包\$3! 近千個麵包免被浪費	24
20. 家居惜食五大原則	25

# 全球食物浪費翻倍

## 聯合國報告：每年被丟棄糧食逼近 10 億噸

根據聯合國環境署（UN Environment Programme, UNEP）發表的糧食浪費指數報告，全球每年浪費近 10 億噸食物，光是家庭食物浪費就高達每人每年 74 公斤。而餐廳和商店食物浪費，佔總食物浪費量的 17%，再加上農場和供應鏈中發生的食物浪費，總計有 1/3 的糧食產出從未被食用。如果糧食損失與糧食浪費合起來是一個國家的話，它將會是世界上的第三大碳排國，僅次於美國與中國。

數十億飢餓或無力負擔健康飲食的人口，因食物浪費而難以被餵飽，環境也大受影響。糧食浪費和損失造成約 10% 的排放量，助長氣候危機。

研究人員說，沒有人故意買食物來扔掉，但每天被丟掉的少量食物沒受到應有的重視。因此，提高人們對廢棄物的認識是很重要的，例如留意食物份量、購物前檢查冰箱、提升烹飪技巧以最有效利用食物。在英國，疫情封城期間，人們有更多的時間用於規劃和烹飪，食物浪費似乎因此減少 20%。

UNEP 主任安德森（Inger Andersen）表示：「減少糧食浪費可減少溫室氣體排放，減緩土地利用改變和污染速度，進而減少破壞自然；提高糧食的供應量，減少飢餓並節省金錢。」

UNEP 專家歐康諾（Clementine O' Connor）說：「即使其中有些廚餘無法為人類所消耗，也有一些對環境有利的管理方式，如轉用於動物飼料或堆肥。我們要強調的是，我們得盡量不要讓廚餘進入垃圾場。」



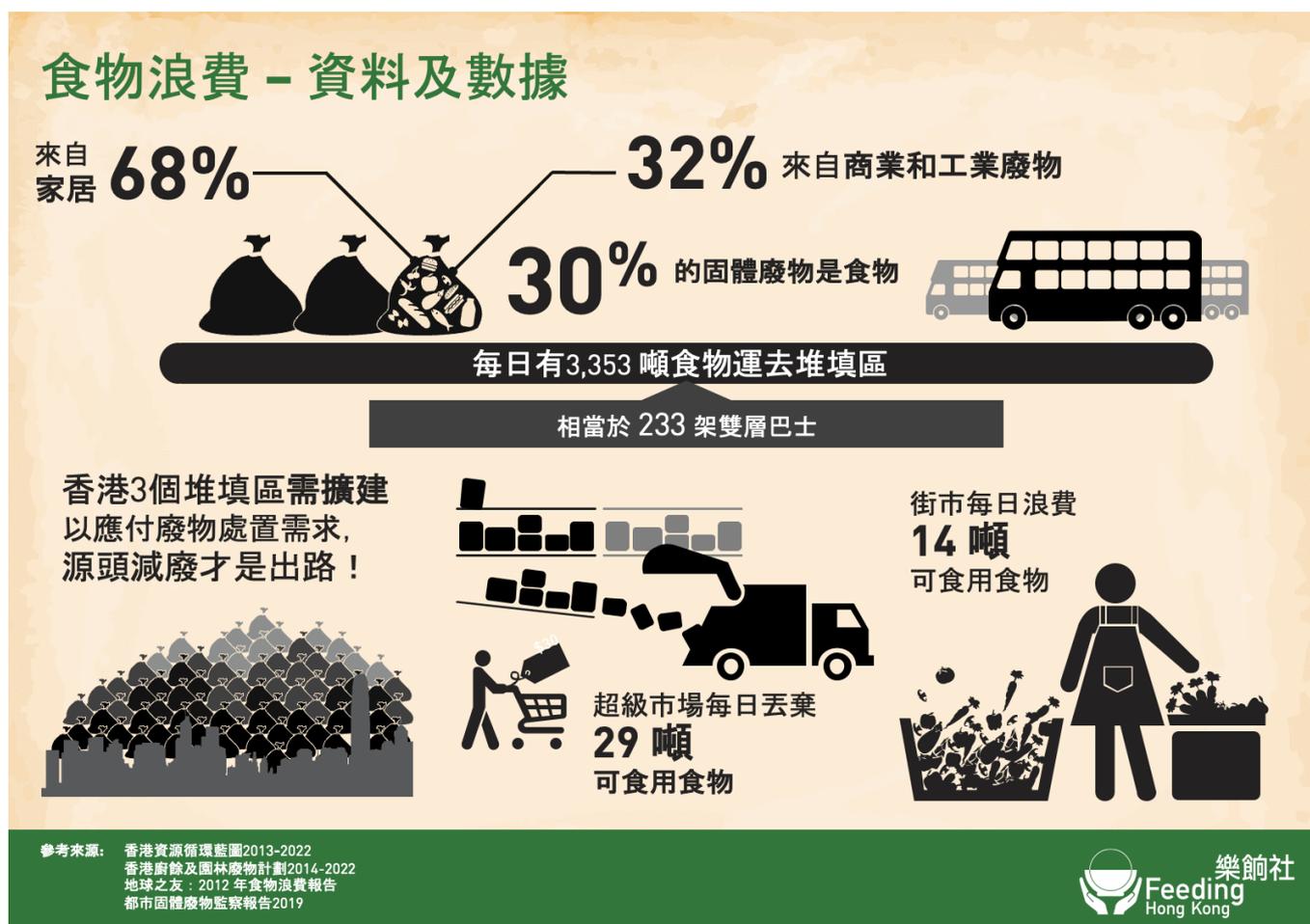
UNEP 專家歐圖（Martina Otto）則表示：「食物浪費會產生三倍的損失，不僅是食物減損，也是耗損生產食物所使用自然資源和經濟資源。反之則能創造三贏。」

文章轉自：<https://e-info.org.tw/node/229885>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

# 香港的食物浪費問題有多嚴重？

2019年，香港每日有3,353噸剩食被送往堆填區，相當於近233輛雙層巴士，其中68%來自家居。根據估計，香港每年每人棄置71公斤家居剩食，超市每日棄置29噸可食用食物，而街市則每日浪費14噸食物。

屯門、將軍澳和打鼓嶺三個堆填區已飽和，需要擴建，更需要新的解決方案。政府的長期目標是通過建設足夠轉廢為能的設施，如O-Park 1和即將完工的O-Park 2，長遠擺脫依賴堆填區直接處置廢物。



文字轉自：<https://feedinghk.org/zh-hant/教育/食物浪費/>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

圖片轉自：<https://feedinghk.org/zh-hant/教育/樂餉社資源/>

## 調查指逾 6 成低收入家庭缺錢購買食物 推算全港 100 萬人捱饑抵餓

食物援助旗艦項目 FOOD-CO 為聖雅各福群會獲社創基金委聘成立的食物援助協作平台，至今已運作 6 年。聖雅各福群會扶貧服務高級經理吳雯賢指，FOOD-CO 成立 6 年以來，食物援助點 由開始前的 161 個，增加逾一倍至 326 個，並獲得近 900 間企業及團體捐贈食物。當中 以深水埗佔最多，共有 57 個援助點，其次為葵青及觀塘。



港大及中大團隊日前獲 FOOD-CO 委託開展全港性調查，發現逾 6 成的受訪低收入家庭沒有足夠能力或金錢購買食物，需減少食物份量或無法負擔均衡飲食等，推算全港約有 100 萬人正面臨糧食不安全的風險。

團隊從中抽樣 560 戶低收入家庭，他們認為如要達到溫飽水平，每月基本食物預算的金額為一人家庭的 3,440 元至五人家庭或以上的 6,750 元；若要選擇較有營養的食物及滿足社交需要，每月食物預算則為一人家庭的 4,590 元至五人家庭或以上的 8,440 元。

面對疫情下經濟環境不明朗，食物援助服務需求持續，團隊建議政府可就明年落實推行的都市固體廢物收費增加經濟誘因，如食物售賣者捐贈過剩食物給慈善機構，可豁免垃圾收費或稅務優惠。

此外，前年調查發現 6 成企業拒絕捐贈剩食的主因為擔心要負上食物安全相關的法律責任，故團隊亦提倡建議政府可仿效外國設立「好人法」，免除罰則以進一步增加食物捐贈量。

文章轉自：<https://www.stheadline.com/society/3168289/調查指逾6成低收入家庭缺錢購買食物-推算全港100萬人捱饑抵餓>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

## 港人每年食剩數百萬個月餅 環團回收減浪費

當你收到一個雙黃白蓮蓉月餅，你會選擇吃掉它、扔掉它、還是捐出去？根據環保團體食德好的統計，過往港人每年平均食剩的月餅都會高達數百萬個。去年吃剩逾 320 萬個，大多送到堆填區。吃剩的月餅當中，傳統口味的月餅佔約三分之二。食德好過往十年累計回收了 23 萬個月餅，務求減少浪費。



食德好高級項目主任黃煒霖表示，目前透過公眾回收到約 5000 個月餅，早前也從月餅生產商接收近 3 萬個月餅。目前回收行動已完結，並在中秋節前透過不同 NGO 送給基層，「我哋除咗想減少浪費，其實都好想基層同我哋一起過中秋節，唔想等過咗中秋食唔晒先回收。」

回收月餅數量如此龐大，反映送禮文化導致浪費。黃煒霖說，通常公眾捐贈出來的大都是免費得來的月餅，「有好多公司贊助嘅月餅，即係有公司嘜頭印咗喺上面，可能會派咗畀啲同事，可能係傳統一啲，或者佢哋本身唔係鍾意嘅味道，自然覺得反正免費得嚟呢啲嘢，送出嚟都無所謂啦。」除了公司送贈的月餅外，一些議員辦事處派發的免費月餅，也常常出現在月餅回收箱。

根據食德好的統計，2021 年有 464 萬個月餅食剩，去年下跌至 320 萬個，但仍是食德好有記錄以來的第二高；去年僅 14% 的受訪表示會將月餅送去回收，黃煒霖說：「可能公眾都未係好認知到月餅係可以回收，始終中秋都係一年得一次，我哋由十年前開始收，依家都愈嚟愈多機構回收月餅，都係需要更長時間慢慢去建立認知。」



文章轉自：<https://hk.news.yahoo.com/中秋節|港人每年食剩數百萬個月餅-環團回收減浪費-議員免費月餅常現回收箱-041041289.html>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

## 天堂跌落谷底 高薪族申「食物援助」

經濟衰退下，除了基層家庭，中產及高新一族的安穩生活也逐漸被摧毀。為生計不保家庭提供俗稱「食物銀行」的「短期食物援助服務」計劃，去年（2020年）全年的申請宗數按年增近五成。近八成成功申請個案是以家庭名義申請，其中失業或開工不足的家庭倍增。有食物銀行營辦商透露，高新一族從天堂跌落谷底，但大部分人因為有自置物業，未必合資格申請綜援，經過一番內心掙扎，才放下身段向食物銀行要求援助渡過難關。

銀杏館行政總裁麥梅媚表示，疫情期間，失業的市民仍要負擔高昂的租金、雜費等，積蓄很快所餘無幾，三餐溫飽難以自理。她引述了一個個案：一名女文員先後經歷減薪及被裁，在零收入的情況下仍需要兼顧三餐溫飽及高昂的劏房租金，最終到銀杏館油麻地分店申請飯卡，每天領取一個飯盒回家，並分三餐吃，再在晚上到街市及麵包店買減價的蔬菜和麵包。

除了飯卡，社署目前資助了8間機構營辦食物銀行，去年全年受惠人次較前年增約48%，服務人次及提供餐次分別增45%及47%。當中，聖雅各福群會眾膳坊的食物銀行，去年的總受惠人次為10,802，按年升近55%。

聖雅各福群會高級服務經理（扶貧服務）羅迪接受訪問時表示，該機構在疫情期間收到不少原先有穩定收入、家庭收入中位數達兩三萬元的市民申請，「這類申請人數錄得兩倍升幅，以前每星期會收到一個類似查詢，但疫情下每天都有兩三個查詢。」



他說，申請者主要來自美容、旅遊業等重創行業，迫不得已才申請援助，但相信他們只是短暫申請，待經濟重啟後會寧願自力更生。

文章轉自：<https://www.tkww.hk/epaper/view/newsDetail/1386012933246554112.html>

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

圖片轉自：[https://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20150115/00176\\_024.html](https://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20150115/00176_024.html)

## 惜食堂食物回收量暴跌7成 籲市民捐贈多餘食材 助數千基層溫飽

「今次有豬扒、排骨、魚柳、湯包.....仲有朱古力，夠食個幾禮拜！」逢星期三，朱太和上百名基層市民都會到深水埗惜食堂，為家人領取免費糧食包。疫情下不少市民失業或開工不足，糧食包成為救命稻草。「惜食堂」推出的免費「凍餐」更高達 6000 人登記。不過，惜食堂近期的食材回收量大跌七成，唯有動用額外資金購買物資，機構呼籲有心人慷慨捐贈家中多餘食材，減少浪費之餘，更可為數千基層市民提供溫飽。

每星期約有 200 戶基層市民和朱太一樣，紛紛帶同手拉車、環保袋，到惜食堂外排隊領取糧食包。朱太這次取得的四人家庭糧食包，有數款急凍肉、滋潤湯包，還有即食麵、蘋果汁、藥廠捐贈的傷風感冒藥，更有航空公司贈送的朱古力，「我個囡好鍾意食㗎，個仔仲飲緊奶，有時呢度仲會送奶粉！」



朱太與丈夫育有一子一女，一家四口居於深水埗劏房，每月僅靠丈夫萬多元的收入養家，扣除四千多元劏房租金，還要支付大女兒的幼稚園學費及幼子的奶粉錢等，每月近乎入不敷支。農曆新年前後食材價格急升，區內街市的菜心由 10 元一斤暴升至 25 元一斤，令朱太叫苦連天。幸好惜食堂提供免費糧食包，每次份量足讓一家人吃上一星期，雖然仍要自行購買米、生果等其他食物，但已為朱太每月節省約 400 元買餸錢。



隨着近月失業率上升，免費膳食的需求亦急增。除了派發糧食包，惜食堂另於全港 27 個地點設置「自助凍餐機」，已登記的人士領取凍餐後可翻熱食用。惜食堂伙伴及資源發展部主管王敏儀 (Astor) 表示，登記人數由 1 月的 4000 多人，到近日激增至 6000 人。

飯餐需求大增之際，食材回收量卻大幅下跌。惜食堂以往從過百間超市、街市、酒店、食肆等回收賣剩或即將過期食物，再於自家廚房製成熱餐派發給基層家庭。Astor 稱，自從第五波疫情爆發，為保障員工健康，1 月起近乎全數停止回收食物，只能靠坊間自願捐贈，回收量由每星期 35 噸大減七成至約 10 噸。惜食堂遂動用更多資金購買物資及急凍食材，製成糧食包及凍飯餐，令數千名受助人仍能吃一頓溫飽。

除了商業機構，市民一樣可以捐贈食品。惜食堂於全港 14 間領展商場設置食品收集箱，市民可投入未開封及完好的乾貨、非冷藏類及非玻璃容器食物，如米、麵、餅乾等。Astor 指，按照過往經驗，當疫情相對緩和，市民在搶購潮過後一段時間，收集箱回收量會上升，呼籲市民現時都可考慮捐贈家中多餘食材，「好多人本身囤積太多食物喺屋企，之後先發覺食唔曬嘛。」

先後經歷五波疫情，Astor 坦言每一關都不容易過，惜食堂暫未決定何時恢復回收食材，仍要視乎疫情發展及政府的防疫措施。



文章轉自：<https://hk.news.yahoo.com/惜食堂-食材回收-捐贈食材-多餘食材-捐贈食物-基層-205043377.html> (因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 惜食惜愛

聯合國環境署發布最新的「糧食浪費指數報告 2021」指出，全球每年浪費近十億噸食物。以香港為例，每日丟棄的廚餘達 3,600 噸，人均每年浪費的食物更高達 101 公斤，高於全球逾三成。

雖然部分人生活「豐剩」，但全世界仍有約十分之一的人口為飢餓所迫。聯合國世界糧食計劃署更表示，食物浪費與貧窮、戰爭、經濟危機同被列為飢餓的主要原因。糧食浪費不僅消耗自然資源，被浪費掉的食物更會產生二氧化碳與甲烷，導致氣候變化及污染環境。

「分配共享」是解決食物浪費問題的其中一步。惜食堂創辦人董愛麗於香港恒生大學傳播學院《恒傳感言》訪談節目中，分享「停止浪費、解決飢餓、以愛相連」的惜食理念。他們向本地飲食界回收仍可食用的剩餘食物，通過嚴格的食物安檢程序，再經廚房烹煮成營養均衡的膳食，最後免費派發給社會上有需要人士。

至於最直接避免產生廚餘的方法，莫過於「源頭減廢」。在日常生活中，小心斟酌用量和食量，不要被高折扣和大分量所吸引而過度採購食材；根據食物的特性，採用不同的保存方式，延長食物的品味期限；在餐廳點餐時注意分量，打包吃不完的食物。

香港的貧窮人口逾 160 萬，董愛麗直言惜食堂的食物回收量亦要不斷增加，以應付與日俱增的需求。她希望提供熱騰騰且營養均衡的飯餐，令有需要人士果腹之餘，能感受到社會對他們的關心。

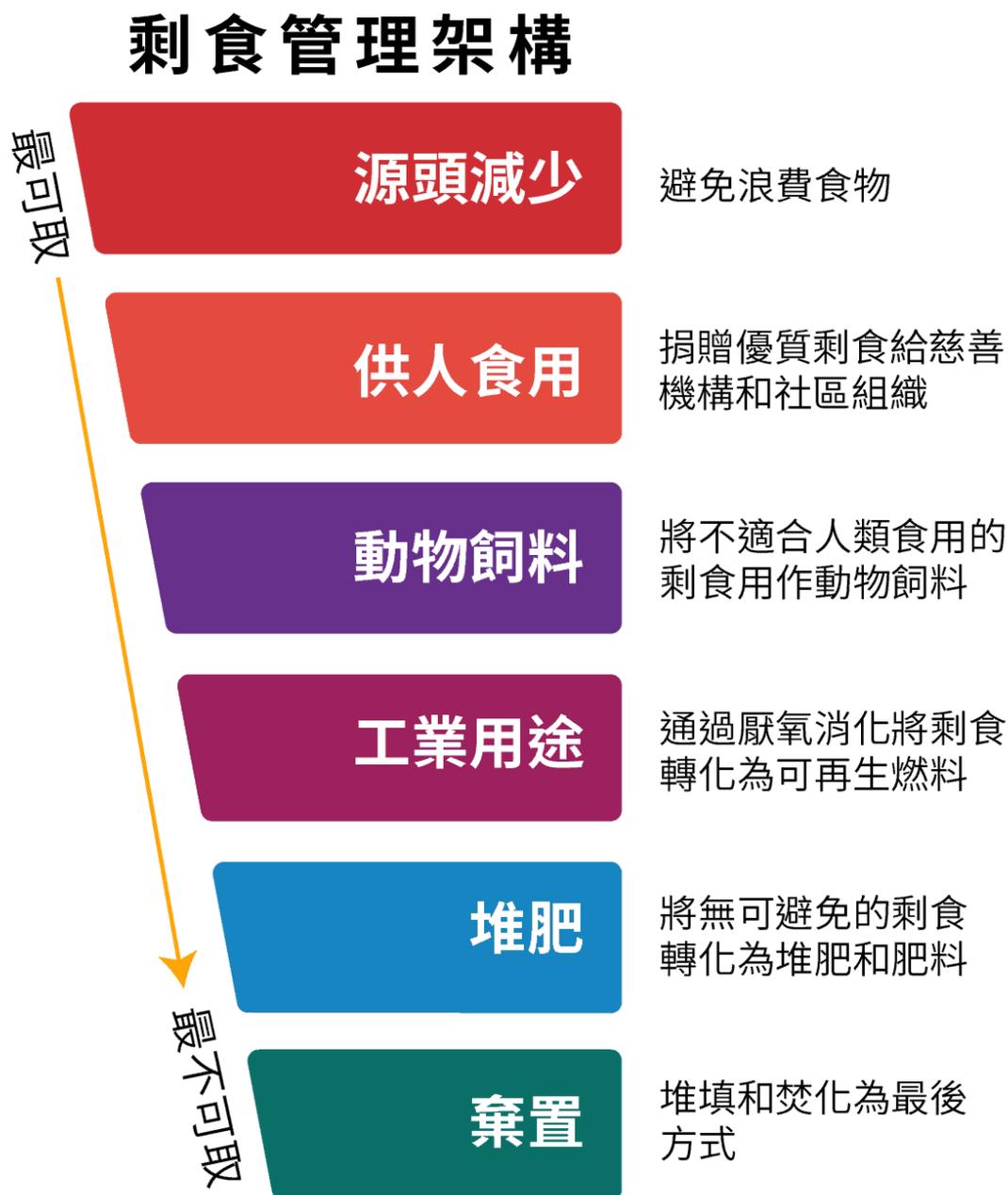
惜食不只是為了減廢，也是對農夫、動物、勞動者和資源的尊重，更是關懷弱勢、回饋社會的表現。

文章轉自：<https://www.am730.com.hk/column/新聞/惜食惜愛/325531>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 甚麼是「剩食管理架構」？

剩食管理架構（又稱食物回收或食物用途架構）重點說明處理剩食的最環保選項。在源頭「避免」浪費，是位於倒金字塔頂層的最佳選項，而通過堆填或焚化去「棄置」，則是位於底層的最差選項。這個框架的原則是轉廢為材，將食物留在最高可能的層次。



資料轉自：<https://feedinghk.org/zh-hant/教育/食物銀行>

## 從整條食物供應鏈 發現你所不知道的食物浪費

這場在聯合國總部的午宴有些不一樣—各國領導人排排坐，他們盤裡的漢堡、沙拉卻暗藏玄機。藍丘餐廳的主廚丹巴勃與白宮御廚山姆卡斯聯手將菜渣剩食變身佳餚，將常被做為飼料的玉米澱粉炸成脆薯、榨果汁剩下的果菜渣做成漢堡夾餡，再搭配一盤由常被餐廳丟棄的蔬果格外品做成的沙拉，這場「剩宴」除了反映農業生產造成的氣候變遷議題，更希望讓這些國家領導人正視糧食浪費問題。



歐盟政府於 2009 年成立第一個剩食任務小組，展開剩食相關調查，更將 2014 年定為「零食物浪費年 (Zero Food Waste)」，希望從源頭控管，避免糧食浪費。前陣子的世博展，由聯合國設置「零場館 (Zero Pavillion)」以悚目驚心、占地近百坪的廚餘模型提醒觀眾：目前的糧食危機主因並非生產不足，而是分配不均與過度浪費所導致。

越來越多人試著解決糧食浪費現象，簡單歸為三大類：再分配、再增值、再利用 (Redistribute, Recreate, Recycle, 3R)：

### 一、再分配 (Redistribute)

收集在生產、加工、通路和家戶等階段所產生的剩食，將這些仍可食用的食物分配給需要的對象。

### 二、再增值 (Recreate)

重製剩食，透過烹煮或加工製造，讓剩食變成新商品。

### 三、再利用 (Recycle)

當食物因過期而無法再食用，也能透過回收利用的方法，讓食物發揮最後一滴價值。例如將廚餘製成堆肥或再生能源。

「吃掉食物，而不是丟掉食物」，從你開始停止食物浪費，一起展開「搶救剩食大作戰」吧！

文章轉自：<https://www.seinsights.asia/article/3781> (因版面編輯關係，文章略作刪改)

# 世界上最遙遠的距離 是我們吃不完的食物進了垃圾桶 卻送不到那些需要的人手中

現在打開家裡冰箱，看看裡面放了些什麼？下個月過期的冷凍雞塊、前天煮了還有半鍋的雞湯、早忘了是什麼時候買的草莓果醬……。冰箱裡或多或少總有一些近期吃不到、未來吃不完的食物，而這些食材往往不是錯過它最美味的時期，就是只能投入廚餘或垃圾桶的懷抱。難道就沒有別條路可走了嗎？



以下四種簡單的做法，可以讓我們和彼此的剩食配對成功：

## 一、開個剩食派對：

和朋友、鄰居約定一天，將家裡多餘的食材拿出來一起下廚、分享，共進一次剩食晚餐。

## 二、存進「社區冰箱」：

社區冰箱的概念很簡單，就是大家都將自己多餘的食物放進一個共用冰箱（或是其他儲物空間），任何人都可以自由地從這個冰箱拿走所需的食物，是個輕鬆方便就能讓剩食流通的辦法。

## 三、捐給食物銀行：

食物銀行會代為整理並連繫相關單位，由志工將物資運送至合作的慈善團體，交給有需要的人。

## 四、打包婚宴美味剩菜：

香港近年來出現許多致力於解決食物浪費的團隊，例如「豐剩」將眼光瞄準婚宴產生的剩食，與新人合作，請服務生幫忙打包餐點，再將剩食分送給需要的人。

文章轉自：<https://www.seinsights.asia/article/3748>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

## 食德好



養殖種植、生產加工、儲藏運輸、販賣、烹調處理，製作食物的每一個環節，都有機會造成大量浪費，這些廚餘，最後都只會變成垃圾，被送到堆填區。

2009年成立，當時正經歷金融海嘯，香港經濟下行，失業率上升，令匱乏的一群生活更是雪上加霜，同時又發現了有不少食物從供應鏈上被丟棄。食德好採取一個簡單直接的方法：於大埔街市收菜時，用手推車，到每一個菜檔打招呼，嘗試鼓勵他們捐贈賣剩的食物，並將之送贈予大埔區的失業工友。

當時社會尚未有回收捐贈食物的文化，隨著與商販默契一點一滴地建立起來，「食德好」便成為全港首個社區食物回收環團！

時至今日，食德好不但建立了有系統的回收及派發食物的供應鏈，透過剩食持續惠及基層人士，亦以推動全民惜食為己任，以「回收、教育、倡議」策略協助解決本地廚餘問題。

透過回收行動，減少了 2,277 公噸；截止現在，食德好共回收了 2,585,212 公斤食物。回收後的食物轉贈，惠及了 5,765,736 人次。



文章轉自：<https://www.foodgrace.org.hk/>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

## 愛護下一代 回收食物重點常惜

港府近年積極宣傳「惜食文化」，市民減少廚餘的意識日漸提高。為善用社會的食物資源，環保團體「食德好」早於 2009 年開始進行食物回收及轉贈活動，至今已回收逾千噸食品。



項目主任 William 表示，把食物丟棄不但浪費地球資源，亦塞爆堆填區，直接破壞環境。為解決食物浪費問題，團隊常到大埔、元朗和荃灣區街市，回收賣剩的新鮮蔬果，也會接收來自批發商及零售商過剩的乾貨、包裝類食品及麵包等。

除了從源頭減廢外，William 認為灌輸環保教育也是有效方法，因此團隊不時跟中小學合作，讓學生親身走進社區、親眼看見食物浪費的情況，啟發同學們思考。同時，團隊亦會以講座分享對食物的態度和回收工作的經驗，帶動社區惜食及環保文化。

這天記者跟隨團隊到街市收菜，出發大概一小時，經已回收到逾 100 公斤的蔬果。團隊卻表示，這次成績已不算多。事實上，團隊上月成功回收逾五噸蔬菜，全年暫收逾 40 噸；至於麵包方面，團隊在最近三個月，每月平均拯救近 1.9 萬個麵包，可見港人浪費食物的嚴重程度。



對團隊而言，蔬菜回收數量多寡也是矛盾之處。背後原因很簡單，若回收數量下降，在環保角度出發固然好，因反映香港人浪費食物及資源的情況有所改善，惟互助社區方面或受制肘。無論如何，William 冀港人學會惜物減廢。

文章轉自：<https://www.foodgrace.org.hk/zh-hk/pressroom/articleDetail?id=27>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

# 惜食堂



「惜食堂」是小寶慈善基金於 2011 年開展的首個食物回收及援助計劃，宗旨為「停止浪費、解決飢餓、以愛相連」。

惜食堂的團隊致力向本地飲食界回收仍可安全食用之剩餘食物，通過嚴格的食物安檢程序，再經中央廚房烹煮成營養均衡的膳食或預備成食物包，最後由物流團隊免費派發給社會上需要食物援助的人士。

現時，惜食堂平均每星期回收 45 噸仍可食用的剩餘食物，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。

## 惜食堂社區中心

惜食堂社區中心於深水埗區服務獨居及有緊急困難的長者，每天到訪中心的長者超過 300 人次。透過不少義工的幫忙，社區中心除了每日提供兩餐的堂食熱飯餐服務之外，亦有定期舉辦季度生日會、節慶性的慶祝活動以及不同類型的興趣班，為參與長者生活增添姿彩。



## 社區外展食物援助服務

外展天使自服務現已接觸了超過 200 位獨居及有緊急困難的長者。透過熱飯餐及食物包作為媒介，為長期病患、行動不便及獨居隱蔽在家的長者，送上問候與關懷。

文章轉自：<https://www.foodangel.org.hk/> (因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 百佳聯乘惜食堂 10 年累捐過千萬個飯餐 即日起可到全線百佳門市捐贈乾貨食物

據政府 2021 年底發布的《2020 年香港貧窮情況報告》，2020 年香港貧窮人口高達 165.3 萬，貧窮率達 23.6%，數字乃歷年新高。而近年由於疫情影響，弱勢社群對食物援助的需求大增，一餐溫飽亦難以維持，構成極大的經濟負擔。百佳超級市場攜手惜食堂舉辦「全城傳愛齊捐食」，今年計劃來到 10 周年，期間捐出超過 3,800 公噸食物予「惜食堂」，用以製作逾 1,200 萬個飯餐及逾 240 萬個食物包免費贈予有需要人士。

今年的「全城傳愛齊捐食」活動目標籌集價值 200 萬元的食物和善款，預計可向有需要人士提供逾 30 萬份營養膳食及食物包。

去年(2022 年)百佳與惜食堂更合作推出本港超市首個智能食物捐贈項目 - 「智賞捐」智能食物捐贈機，為顧客提供更便捷的渠道捐贈食物，適時為有需要人士提供溫飽及關懷。顧客透過「智賞捐」每捐贈 1 公斤乾貨食物，即可獲贈 50 分易賞錢積分，可選擇存入易賞錢戶口，或透過「智賞捐」捐贈予惜食堂，雙倍愛心惠及有需要人士。50 部「智賞捐」智能食物捐贈機，已於過去一年拯救逾 40 公噸的食物予惜食堂。



文章轉自：[https://inews.hket.com/article/3559017/百佳聯乘惜食堂 10 年累捐過千萬個飯餐%20即日起可到全線百佳門市捐贈乾貨食物](https://inews.hket.com/article/3559017/百佳聯乘惜食堂10年累捐過千萬個飯餐%20即日起可到全線百佳門市捐贈乾貨食物) (因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 惜食捐贈 食物銀行有法



### 食物銀行是甚麼？

食物銀行是坊間的非政府機構，如志願團體、環保組織等，用作設立回收及轉贈食物的平台，惠及有需要的人士。

社會福利署亦在 2009 年開始撥款予非政府機構在全港推行「短期食物援助服務計劃」，向難以應付日常食物開支的個人或家庭，提供食物援助。有關短期食物 援助服務的非政府機構及團體，

### 捐贈有甚麼要求？

食物銀行接收的食物種類廣泛，包括主糧（米、麵、罐頭等）、用作補充營養及纖維的副糧（麥片、餅乾、奶粉、煉奶等）、新鮮食品（蔬菜、瓜果、急凍肉類、熟食、麵包等）、調味品及飲品等。

一般來說，對食物和種類和包裝有以下的要求：

食物種類	部分機構表明 <u>不接受某些食物種類，例如含有酒精成分的食物、魚生、壽司、蛋製和奶製等容易變壞的食物，也不接受中西成藥和藥材。</u>
包裝	<u>沒有註明或已過食用期限、已開封的預先包裝食物等，都不被接受。</u>

## 市民如何捐贈？

大家可親身到各機構的收集地點捐贈食物，部分機構更於不同地區設有收集中心，甚至在指定商場設置捐贈食物收集箱。出發前應先留意有關機構的開放時間。

假如想捐贈大量食物，則可聯絡機構上門收集。個別機構亦接受飲宴後的剩餘食物，亦有機構歡迎個人和團體舉行食物募捐活動來收集一些需求較大、可存放較久的主食糧。

## 機構將如何處理食物？

為確保收集所得的食物安全，機構會先篩選和檢查，決定食物可否轉贈。如屬預先包裝食物，會檢查包裝是否密封完整，假如食物發霉、罐頭食品的罐身膨脹、凹陷、已過「此日期或之前食用」的期限、沒有清楚標示食物名稱、配料和食用日期等，都會即時棄掉。

至於上門收集食物，機構會將食物放在乾淨的器皿並蓋好，在運送途中會按需要使用保溫器皿，以保持食物的溫度。營辦機構會為食物處理人員（包括義工、兼職及全職員工）提供有關處理熟食的培訓。

## 受惠人士

往領取捐贈食物的人士需符合指定入息及資產限額並通過審查，包括低收入或失業人士、新來港人士、露宿者，以及因遭逢突變而有即時經濟困難的個人或家庭等。亦有機構只提供食物予註冊慈善團體，再由這些團體派發予有需要的人士。

其實，要真正做到減少浪費食物，必須由源頭做起：不要過量購買及烹煮食物；不要過度點菜；舉行宴會時考慮減少主菜的數量，都有助減少浪費食物。

食得是福，「惜食」更為有福，新年伊始，一起培養「惜食」的好習慣。

文章轉自：<https://www.consumer.org.hk/tc/shopping-guide/tips/2021-tips-food-bank>

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

## 沒有插電的藍雪櫃 為露宿者帶來溫暖

「很多香港人在戲院看《麥路人》時會喊一大輪，但出街見到露宿者反而會避。」社區共享雪櫃發起人簡仲文一邊搖頭嘆氣，一邊動作麻利地將即食麵、麵包、餅乾等食品放入這個位於佐敦街頭的「藍雪櫃」。

「自疫情爆發後，這裏附近有不少店舖結業，街上也多了露宿者。」的確，那天來到佐敦，拐個彎走入內街，人車聲戛然而止，場面只剩下冷清。大半個月前被視為疫情重災區、甚至被政府首度實施封區的佐敦，外區人聽見都避之則吉。眼見區內的失業人士及露宿者愈來愈多，簡仲文於去年 11 月在佐敦添置社區共享「藍雪櫃」，為區內生活拮据的街坊提供免費食物。



言談之間，簡仲文多次提到電影《麥路人》，劇情中溥哥（郭富城飾）打開社區雪櫃找食物的一幕，為他留下了深刻的印象，也成為了他設置「藍雪櫃」的契機。簡特意走去隔壁的垃圾站，托清潔工人幫忙留意有沒有棄置的舊雪櫃，怎料兩日後已經有。簡隨即動手佈置雪櫃，然後將其搬到位於吳松街的沙鷹曲棍球中心門外。雪櫃的上層放置口罩，下層則放置食物，「好彩還未有食環署人員告我阻街，哈哈！」。

雪櫃「開業」短短三個月，卻為簡仲文帶來不少街坊朋友。與簡站在雪櫃旁聊了十多分鐘，已經見到起碼有五、六位居民前來取食物，他總會跟每個人寒暄一番，提醒他們記得戴口罩，又會著他們多拿一點，不用感到不好意思。

「你不要以為來拿食物的都是老人家，我看過有不少跟你差不多年紀的人來拿。」話口未完，一位目測只有二十多歲、穿着整齊的女生便走過來，她不慌不忙地打開雪櫃，就像打開家中雪櫃般純熟自然。取出一包即食麵及小食後，便不徐不疾地離開。



簡仲文好像看透了記者的狐疑，解釋道：「這區有很多搬了出來住劏房的年輕人，因疫情關係掉了工作，不敢跟家人說，但又交不起租，於是便成了露宿者。有些勉強交得起租的，也生活得很艱難。」簡明白每個人都有些難言之隱，因此他不會從外表斷定甚麼人有資格拿食物，「不希望會令他們感到難堪，取食物都想有尊嚴。」

簡仲文認為社會問題不能單靠政府解決，小市民、社區也有責任，「你看看周遭的舖位，它們的業主其實都不是甚麼大財團，只是普通人。如果這些租戶願意一起減租，整個區的租金率就會降低，到時候地產商也要跟着減，這就是團結的力量。」簡更以近日美股出現的一場「GME 遊戲驛站」戰役為例，指出「散戶鬥大戶」非天方夜譚。

他也坦言，「一個雪櫃其實做不到的嘞乜」，但他希望箇中的互相幫助精神能夠傳揚開去，「如果每個人都願意分享自己擁有的一小部分，可能已經能夠改變很多人的生活。」



文章轉自：<https://theculturist.hk/2021/02/文化/社區/沒有插電的藍雪櫃%E3%80%80為露宿者帶來溫暖>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

## 共享雪櫃滿膳糧 遍多區與民共享



約 20 個地點，實踐「滿櫃膳糧」，與民共享。

疫情下的香港，市民的笑臉都被口罩掩蓋，更有不少人驟失工作，甚至三餐不繼，為生活徬徨。然而疫境雖無情，人間卻有愛，有民間組織發起大規模共享雪櫃計劃，將捐贈者、商戶及社區連結在一起，並擴展至不同階層。他們將舊雪櫃髹成別具特色的圖案，每個雪櫃都盛滿物資和乾糧，放置在全港不同學校、商舖及商場等

深水埗一個商場裏，新近擺放一個畫有當區街道特色的共享雪櫃。這個沒有插電的雪櫃，吸引一位瘦骨嶙峋的伯伯好奇打開，迎面而來是堆得滿滿的獨立包裝食米和乾糧。伯伯取出一包米後滿足地關上櫃門離開，當時正在為雪櫃補充物資的滿櫃膳糧召集人黃筠婷，向他稱可隨時打開雪櫃領取有需要的物資，伯伯轉過身來，以略帶沙啞的聲線，接連說了兩聲「多謝」。

一直參與向基層派飯活動的黃筠婷坦言，疫情下不少年輕人失業，他們都羞怯於身份，一般不會去排隊領飯。設立共享雪櫃的目的，就是讓有需要市民，不論身份及年紀，自由打開雪櫃領取物資而不必感到羞愧。她曾目睹二十多歲的年輕人打開雪櫃，雖然他一度左顧右盼，但最終取得食物離開的背影令她深深感動，「雪櫃可以連繫社區，可以成為打卡點，你捐我取，持續共享。」

遍布全港約 20 個地點的共享雪櫃，主要提供罐頭、麵包、餅乾及食米等乾糧。在太子九龍三育中學的操場角落，亦擺放兩個色彩斑斕的共享雪櫃。該校副校長梁詠梅指，兩個雪櫃一個放食物，一個放文具，皆由學生在藝術家指導下親自繪上與聖經故事有關的圖案。



至於深水埗一間服裝店就特意騰出店外空間擺放一個共享雪櫃，店主 Brenda 形容，幫助有需要人士及區內基層兒童，發揮良善讓社區有愛，是她答應擺放雪櫃的初心。曾經有媽媽打開雪櫃欲取一包米，卻發現當刻沒有了，Brenda 將店內最後一包米贈予她，她感動得當場流涕，這也令 Brenda 深刻體會助人之樂。

社區雪櫃並非新鮮事，惟大規模推行卻需大量人力物力，負責收集物資的 Kathy 形容，開初收集物資困難重重，要確保食物安全，不能過期變壞，許多機構知道他們的理念後主動伸出援手，包括定期分配物資的食物回收組織食德好。而肩負運輸工作的義工 Karen，就坦言最初搬運雪櫃或物資的費用都要靠義工自掏腰包，惟團隊很快得到各方支援，不但有運輸公司「義搬」，也有慈善基金贊助部分運費，令她感到計劃並非孤立無援，讓團隊更積極擴展網絡。



文章轉自：[https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20211017/bkn-20211017010002505-1017\\_00822\\_001.html](https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20211017/bkn-20211017010002505-1017_00822_001.html)  
(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 從「走鬼」賣貨到 9 間分店 環保超市每年拯救 255 萬件過期貨

食品過了最佳食用日期，即使品質依然良好，大多難逃被棄置的宿命。本地環保超市 Green Price 專門「拯救」過了最佳食用日期 3 個月內的貨品，創辦七年以來不斷擴充，由工廈角落「走鬼」到擁有 9 間分店。創辦人之一的 Terence 表示，期望以平價吸引大眾嘗試其貨品，打破坊間對過期食物的誤解，令環保不再離地。

Green Price 創辦人 Terence、Ben 和 Allison 三人原為工商管理系學生，參與社創營時參觀「惜食堂」，得知該團體常獲贈過期食品卻因空間不足未能接收。加上外國有專賣已過最佳食用日期食物的超市實例，三人決定將概念引入香港，2016 年勝出 Good Seed 社創點子比賽獲 10 萬元基金，正式成立 Green Price。

本港預先包裝食物標示日期分為「此日期前最佳」(Best Before)及「此日期或之前食用」(Use By)。前者過期後仍可食用，大多用於罐頭、乾製或冷藏食物；後者指過期後即使外觀和味道無異，仍然不可食用，例如三文治、壽司、刺身等。



Green Price 專售超過最佳食用日 3 個月內的貨品。Terence 指，店舖目前主要向從事入口的批發及零售商取貨，「供應商要講得出啲貨有咩 issue(問題)先會同佢入」，如部份貨品要轉換新包裝，舊包裝需全部捨棄，便可於 Green Price 售賣。

為確保 6 產品安全，Green Price 與浸大合作定期抽樣測試貨品營養成份變化；Terence 與同事們亦會定期試食，「品質係無得做 lab test，真係要自己 taste，例如個薯片無咁脆，呢啲係味覺上嘅嘢」。部份貨品容易有油膩味，例如果仁到期便會下架，「我哋個宗旨唔係淨係安全，係要味道上無乜分別，要食唔出」。至於奶類貨品，Terence 強調店中只會售賣「超高溫消毒法」(UHT) 的產品，未開封可於室溫存放 6 至 9 個月。

為吸引顧客，超市內貨品多以五至六折出售。電子價錢牌會標示貨品原產地、市價以及到期日。到期後價錢牌會自動標示「已過期」並調整價錢。Terence 續指，為減少貨品棄置到堆填區，會定期做優惠，部份亦會捐到地區組織，「我哋好少剩嘢，係少過1%」。

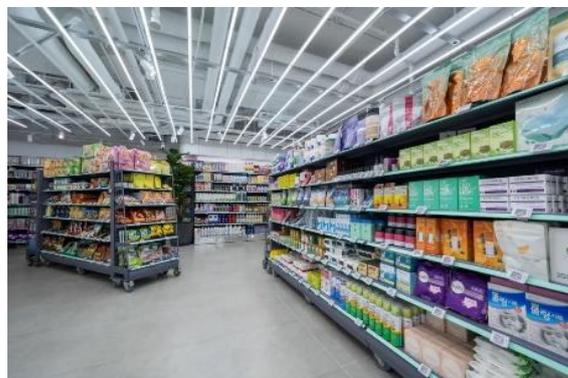


Terence 認為大眾對過期食品仍有根深蒂固的誤解，Green Price 就是向客人提供試食及試用此類貨品的渠道，「唔想好似清貨場咁，掉出嚟你自己執。其實佢哋到期都有個價值喺度，唔代表你係買緊啲 inferior goods (劣質商品)」。

努力了接近 8 年，Terence 見證港人對過期食品的概念轉變。以前在市集聽過有媽媽對小孩說：「唔好學呢啲哥哥姐姐，佢哋賣啲嘢會食死人」，到現在有客人會為 Green Price 宣傳，「發現自己都為個社會做咗少少嘢」。

Green Price 分店地址：

1. 中環威靈頓街威基商業中心地下 B 舖
2. 灣仔皇后大道東 100 號地下
3. 鰂魚涌海光街 24 號地下
4. 觀塘駱駝漆大廈 3 座 5 樓 N 舖
5. 將軍澳廣場 2 樓 077-078 號舖
6. 沙田新城市廣場三期 2 樓 A235A 號舖
7. 葵芳葵涌廣場 2 樓 C131B 舖
8. 荃灣海之戀商場 G 樓 G28 號舖



文章轉自：<https://hk.news.yahoo.com/環保超市-green-price-從-走鬼-賣貨到-9-間分店-每年拯救-255-萬件過期貨-061449133.html> (因版面編輯關係，文章略作刪改)

## BEANS 剩餘麵包自由定價 3 周 平均每個麵包\$3！ 近千個麵包免被浪費

BEANS Bakery 早前推出剩餘麵包自由定價活動，店方將每日賣剩的麵包，均會於關門後放於門前，以自由定價的方式自助銷售。客人可以按照個人的負擔能力，自由定價購買麵包，並投入於錢箱中付款，從而減少浪費食物。

活動至今推出已有 3 周，店方於社交平台專頁稱，已成功避免近千個麵包浪費，並會繼續推動計劃。店方又分享，平均每天可供自由定價的剩餘麵包及不完美麵包數量為 40 個，平均排隊等候購買人數為 30 人。在自由定價下，平均每個剩餘麵包收入為\$3，其中有客人更以最低定價\$1 澳門元購買麵包，最高定價可達到\$50。

對於有不少網民呻根本無法購買到剩餘麵包，批評「得排前個一、二名全部攤晒」、「我上星期三排，見前面有位女士一擺就 4 包（最後），職員亦有阻止」等。店方表示，目前 BEANS Bakery 已經每人限購 2 個，希望可以幫到有需要的人，最重要是減少浪費。



文章轉自：<https://www.hk01.com/食玩買/872861/beans-bakery-設賣剩麵包自由定價-關門後放門前自助出售呼籲惜食>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

# 家居惜食五大原則



## 1. 精明購買 Shopping Smart

購買食材或食物前，計劃所需食用分量，避免過度採購而造成浪費。亦按實際需要而購買，避免落入「買一送一」的陷阱，因為在食用日期前未能完全消耗是另一種食物浪費，亦造成金錢浪費。

## 2. 盡善盡煮 Cooking Well

用盡食材每個部分，如西蘭花莖去掉粗纖維的部分就可食用；或不要因蔬果長得醜而丟棄它。煲湯時，避免烹調老火湯，避免食剩湯渣，因為湯渣最具營養價值，亦避免產生廚餘！



## 3. 細心儲存 Storing Carefully

新鮮食材按耐放程度來食用，如豆類比菜葉類更耐放；包裝食品則按最佳食用日期長短而決定進食次序。按食物包裝指示妥善保存，減少儲存不當而食物變壞的情況。定期檢查雪櫃及乾糧，即將到期的先食用。



## 4. 多菜少肉 Eating Green

現時愈來愈多食素，只因素食不但對身體好，對地球環境亦有正面作用；多菜少肉的習慣能協助減少溫室氣體排放，緩和氣候暖化。



## 5. 分享食物 Sharing with Love

若家中有過多的食物，應及早與鄰舍分享，特別是有需要人士，或將食物送給社區的食物銀行或食物回收機構，食盡其用，減廢又助人。



文章轉自：[https://www.foodgrace.org.hk/zh-hk/food\\_saving?tab=1](https://www.foodgrace.org.hk/zh-hk/food_saving?tab=1)

(因版面編輯關係，文章略作刪改)