



《食德好》新聞稿 (2024-08-13)  
即時發佈

經濟環境轉差 基層首當其衝 飲食甚艱難  
「食德好」成立十五周年 倡關注本地糧食安全  
提高社區糧食韌性 助基層食得好

糧食安全與環境保護息息相關，兩者之間的平衡對我們的健康、經濟和生態系統至關重要。而根據聯合國糧食及農業組織定義，糧食安全指任何人在任何時候均能實質且有效地獲得充分、安全且營養之糧食，以迎合其飲食及糧食偏好的活力健康生活；而此定義不僅包括食品的安全性，還涵蓋食品的可得性(Availability)、可及性(Access)、適當性(Utilization)與穩定性(Stability)。

多年來關注食物浪費、基層處境的慈善環保團體「食德好」，公佈了「2024年社區糧食安全狀況調查」結果，揭示了經濟不景下社區整體於糧食安全和營養攝取方面面臨的諸多挑戰，近一半曾因節省開支而挨餓，也無法從食物中攝取足夠營養，情況令人憂慮；同時大部分受訪者對糧食安全認識也不足，將糧食安全與食物安全等概念混淆。「食德好」於成立十五周年的典禮上，倡各界對香港糧食安全與氣候議題的關注，並採取行動，緩減對基層處境的影響，亦建議政府長遠訂立本地整全的食物政策，除加強對基層於食物和營養上的支援，亦需增強香港糧食的可持續性，緩減氣候暖化和全球糧食危機對本地糧食價格的影響，讓香港市民能食得好。

調查揭示弱勢家庭糧食困境 近一半曾捱餓 擔心食物不充裕  
選擇食物 關心價格多於營養

是次調查於2024年7月進行，共收集509份有效問卷，受訪對象為居於葵青及深水埗區之領取綜援人士、殘疾人士和低收入家庭等弱勢群體。調查發現，6成受訪者表示對「糧食安全」概念了解不足，接近一半誤將其等同於食品安全。32.8%受訪者在過去六個月曾因經濟困難而減少用餐次數，更有44%曾因節省開支而挨餓；接近4成人士曾經擔心家中食物不充裕，情況令人憂慮。在營養攝取方面，以「營養金字塔」指標下，46.2%的受訪者無法每日從食物攝取足夠營養。當問及未能持續攝取營養的主因時，最多人(逾40%)回答食品價格過高，而缺乏相關意識習慣(例如：根本不知道要吸取多少營養、或不懂烹調有營食物)以及不符個人口味亦分別佔28.5%和23.8%。值得一提是，不少不適切居所住戶(如劏房、天台屋等)表示，沒有足夠煮食設施也是膳食選擇和營養吸納的主要障礙。

選擇食物方面，經濟因素在基層市民的食物選擇中扮演著主導角色。高達77%的受訪者表示，在選擇食物時最重視價格因素，其次是口感和味道；約60%亦會考慮營養價值。只有32%的人會考慮食物的可持續性和環境友好性，這顯示出當前經濟壓力對基層市民飲食習慣造成主導影響；而環保和可持續性是當前全球關注的重要議題，但基層於經濟壓力下難以於飲食習慣中為環境出一分力。



## 逾6成對食物標籤關注度低 認識主流食物成份但不運用 關心食用期多於營養成份

食品標籤是提供食品營養信息和健康指引的重要工具。通過查看食品標籤，消費者可以了解食品的營養成分、熱量、添加劑等信息，從而做出更健康的飲食選擇。調查結果顯示，逾27.9%只會間中關注食物標籤，而不關注的更超過36.3%，以上可見大部分受訪者均未充分利用此資訊作飲食決定。而關注食物標籤受訪者中，接近一半都會關注卡路里、鈉與脂肪類等主流元素，但關注亦未必代表會實踐、或懂得實踐，很多受訪者均表示選購決定時最終關心食用期仍多於食物營養與其他元素成份，另外，不少受訪者也表示有留意食物標籤資訊但難以理解，更遑論應用。

調查最後部分，問及受訪者最關注政府那項措施時，逾46.2%希望政府能支援基層獲基本營養食物，其次為強化食物供應、穩定價格(41.3%)以及資助食物回收和再分配工作，減少浪費(40.1%)，亦有接近20%受訪者認為要優化食品標籤和營養標示制度。

### 香港社區糧食安全狀況面臨挑戰 內憂：市民最憂慮食品價格與供應 營養攝取意識亦不足 外患：氣候暖化與糧食短缺

食德好項目經理盧珏珊(Angela)總結是次調查，以上數據顯示出不少家庭每天都在面臨填飽肚子，抑或是支付其他必要的生活開支的掙扎，並直接影響個人和家庭的飲食質量，並衍生到營養不良和影響健康：「在調查過程中，我們感受到基層對食品價格高昂很憂慮，也聽到了不少個案為了節省金錢，不得不選擇價格低廉但營養價值較低的食物，如快餐和加工食品，這導致他們的飲食不均衡，營養攝取不足，各界需要正視。」

同時，多年來關注基層健康、醫護行者創辦人范寧醫生亦表示，基層營養不足，長遠亦造成社會問題：「進食足夠綠色健康食物很重要，因少吃水果蔬菜和不做運動，將增心血管疾病和癌症風險。他籲社會各界互相協作，助低收入、長工時基層有同等機會獲得有營養的食物，繼而預防疾病，強調「健康是公平的」。

盧表示，大部分香港人通常著眼於食品價格、即時供應、是否足夠飽肚等，而較少關注糧食安全中其他元素，例如基層家庭是否有足夠資源或方法獲取足夠食物(可得性)、獲得食品營養知識和應用元素(適當性)，以及長遠城市的食物供應(穩定性)等。而食物供應性方面，香港亦較少討論整體本地食物穩定性、價格等，與氣候暖化、世界糧食短缺以及本地農業等的密不可分的關係：「香港是高度依賴進口食品的城市，但氣候帶轉變、極端天氣等令世界糧食失收、產量亦不穩定，會令到整體食品價格上漲，基層固然是首當其衝受影響最大，但其實每個市民購置食物都會愈買愈貴、愈買愈少，不能獨善其身，這也直接影響到香港的糧食安全性。」而今次調查也反映了環保意識和可持續消費觀念在基層群體中的普及程度仍有待提高，因此需要進一步加強這方面的宣傳和教育，提高市民的環保意識，促使他們在選擇食物時更多考慮環保和可持續性因素，為緩減氣候變化出力。



食德好倡多管齊下 三方向提高本地社區糧食韌性  
助基層應對食物處境 促可持續發展 讓全民食得好

食德好指出，社會不單要確保弱勢社群能獲得「足夠」的食物，也要有效協助他們建立「認識營養、獲取營養」的能力；同時長遠亦需引入糧食安全議題，提高基層以至全民對議題的認識和普及度，並推動各種措施緩減氣候暖化和糧食短缺下對香港的影響。以下為食德好為各界和政府提出的三個方向建議：

(一) 加強基層營養獲取的能力

- 針對弱勢群體的營養食物援助及膳食計劃，包括考慮以免費和補貼形式進行資助，減輕購置相關食物壓力，確保能夠獲得必需的營養食品。
- 為弱勢群體，如低收入家庭的小童、基層長者等，製訂營養膳食教育，並資助非政府機構推行相關教育活動。
- 優化食物標籤及營養標示制度，讓基層易於掌握和實踐，如簡化和標準化食品標籤設計，使其更加直觀易懂；或採用顏色編碼系統或數字評分系統，幫助消費者快速識別食品的營養價值。亦鼓勵食品製造商在包裝正面顯示關鍵營養資訊，增加其可見度，如提倡於包裝正面標示醒目的營養標籤系統(Front-of-Pack Nutrition Labelling, FOPNL)。

(二) 強化糧食安全網

- 檢討資助食物銀行服務所提供的食物組合配搭，迎合不同服務使用者營養吸納的需要；並將基本食物營養獲取，納入食物組合的必要條件。
- 考慮為不同弱勢群組提供均衡糧食供應、或提供糧食通脹補貼，減輕購置最基本的食物經濟壓力，確保能夠獲得基本主糧。
- 香港為全球食物浪費最嚴重的城市之一，當中不少仍為可食用的食物，政府需重新考慮以資助形式支援非政府機構進行食物收集，確保商界和社區的過剩食物資源不會輕易被棄置，促進資源回收和再分配予基層，有效利用過剩資源，緩和食物浪費和廚餘對環境產生的影響，亦紓緩基層購買食物的經濟負擔。

(三) 強化本地食物供應

- 參考其他已發展城市，透過加強農業支持與資源援助，長遠逐步提高香港本地的食物自給率，增加本地糧食供應的多樣性和韌性，確保市場上有價格合理的蔬菜供應，讓本地食物價格免於天災、極端天氣而造成糧食失收情況下，持續波動。
- 進一步推動都市農業及社區菜園的設立，締造本地生產食物文化；而推動本地食品生產與消費，也達到進口成品過程的碳排放減少。

食德好總結指，綜合以上三個措施和政策方向，正正道出了政府有需要訂立全面的食物政策，三方著手加強香港糧食安全和韌性；同時，亦應該推動全民認識氣候暖化的關係，並教育市民從日常生活中著手，減少食物浪費、支持本地生產和實踐負責任消費，為環境保護作出貢獻。



食德好持續關注環境與糧食安全 十五年回收逾2660公噸食物  
社區擔任「浪費阻截者」和「食物安全網」  
創立【賽馬會食德好工房】教育超過一萬人次如何「食得好」

食德好成立十五周年，為全港首個食物回收組織，至今已從業界、社區回收超過2660公噸的可食用安全食品，受惠的基層市民人次高達590萬，成功阻截過剩資源浪費，將珍貴食物資源再有效分配予有需要人士手中，於社區擔任浪費阻截者和基層食物安全網。於2020年更創立【賽馬會食德好工房】，以新穎有趣、創新烹調方法推行食物營養教育，教育葵青區基層炮製有營、可負擔、低碳膳食；亦於2023年起，於太古地產資助下開展【幸福の電飯煲】不適切居所膳食教育計劃，教育劏房、天台屋家庭於有限預算與空間下，以「電飯煲一煲煮到尾」實踐「有營」、「便利」和「可負擔」的膳食習慣，達致幸福生活。

營辦食德好項目的慈善團體 - 綠德好有限公司，主席楊文友表示，確保每個市民都能獲得足夠營養的食物不僅關乎個人健康，更是社會可持續發展的重要基石：「食德好將繼續其減少食物浪費、推動資源再分配的使命，未來更會投放更多資源，推出社區糧食安全議題教育和社區項目，促進社會健康、邁向可持續發展，讓全民食得好。」

於今日十五周年典禮上，食德好頒發超過30個傑出伙伴獎項，答謝來自商界、非政府機構以不同形式，長期支持食物回收和社區食物援助工作，為社區和環境的可持續發展出一分力；同時活動亦正式啟動【食德有營過中秋】年度活動，於中秋期間動員超過300個企業單位、屋苑和團體，齊心減少月餅浪費，實踐源頭減廢。

主席楊文友最後呼籲政府、企業和社會各界攜手合作，通過加強教育、優化政策、提供支援等多種方式，共同提高社區糧食安全水平，改善基層市民的營養狀況，推動更健康、更可持續的社會。

---

#### 傳媒查詢：

食德好項目經理

盧珏珊(Angela)

電郵: [angela.lo@communityleap.org](mailto:angela.lo@communityleap.org)

電話: 2699 9482 / 6101 6474 (whatsapp)

#### 綠德好行政總監

袁德志(Allen)

註冊社工

電郵: [allen.yuen@communityleap.org](mailto:allen.yuen@communityleap.org)

電話: 2699 9484 / 9145 0506





### 食德好簡介

食德好自2009年成立，一直以「減廢、低碳、互助」的模式進行減廢工作，連繫社區、業界、商販，將社區及業界過剩的食物資源，轉贈給有需要的家庭，建構惜食互助的社區。食德好設有食物回收中心和惜食教育廚房，並舉辦各類具創意的教育活動、工作坊及惜食運動，以推動全民惜物減廢，實踐低碳生活。直至2024年6月，我們共回收了超過 2662公噸食物，超過596萬受惠人次。

### 綠德好有限公司簡介

綠德好為香港註冊慈善團體，亦為香港社會服務聯會的會員機構。使命為以人為本、弱勢同行、共建可持續發展社會。機構目標是，緩減社會資源不均，改善弱勢生活處境，並提高各界對氣候公義的關注。

機構設立了多個環保和社會服務品牌，包括針對廚餘和惜食教育的【食德好】、推動減少電子廢物和循環經濟的【復修號】、開辦業界專業培訓、推動綠色就業的【社區環保學院】、廢木升級再造社企【木一番】等等，建構可持續發展社會。



綠德好主席楊文友先生致歡迎詞，向活動贊助商致謝。



食德好發佈「2024年社區糧食安全狀況調查」結果，倡關注本地糧食安全。



醫護行者創辦人范寧醫生亦表示，基層營養不足，長遠亦造成社會問題。



活動獲得業界支持，不少物業管理公司參與月餅回收行動，為市民提供便利的回收地點，推動節日減廢。



超過100位來自商界、志願團體、環保團體的參加者，一同到場支持。

相片原檔連結:

[https://drive.google.com/drive/folders/1EYjQheogrCD\\_N9neoJ3uixQQNntLPmWa?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1EYjQheogrCD_N9neoJ3uixQQNntLPmWa?usp=sharing)