

《食德好》新聞稿 (2025-08-26)

即時發佈

食德好調查：社區糧食安全敲響警鐘

價格壓倒營養，近半基層預告將削減糧食應對通脹

團體倡議從「分配食物」到「賦予選擇權」，促官商社協作守護市民三餐

(香港 · 2025年8月26日) – 面對本港食品價格持續高企，同時經濟環境不景氣，基層市民生活成本壓力日益加劇。本地慈善環保團體「食德好」對此深表關切，繼去年首次發佈《社區糧食安全狀況調查》後，今年再度進行追蹤調查，以深入了解價格壓力對市民飲食抉擇的持續影響。

今日發佈的《2025年社區糧食安全狀況調查》報告，成功訪問358名低收入家庭及長者。調查核心發現，市民正陷入「錢用多了，食物份量卻沒變」的困境，對營養的重視程度更較去年顯著下降超過10個百分點。當被問及如何應對未來物價持續高企時，高達45.3%的市民預告將被迫犧牲食物的質與量，反映情況已亮起嚴峻警號。

為此，「食德好」促請政府、商界及社福界攜手協作，從資助手段、系統改革及社區賦能三方面入手，分別推行「營養食物券」、設立「超市惜食專區」及深化「賦能烹飪及飲食教育」。這些方案旨在從根本上轉變援助模式，從「分配食物」提升至「賦予選擇權」，共同守護市民的飲食健康與生活尊嚴。

---

#### (一) 錢用多了，食物份量卻沒變，食物開支成核心重擔

是次調查於2025年6至7月進行，受訪群體高度集中於最受食物價格影響的社群，包括64.2%為60歲以上長者，54.5%家庭月入低於\$15,000，及79%居住於公共房屋 或「分租單位/劏房」。

調查揭示了一種「隱形的生活成本壓力」。數據顯示，52.2%受訪者表示食物開支對比去年有所增加，但與此同時，66.8%的人購買的食物總量卻沒有變化。這意味著市民正被迫耗費更多金錢，才能維持與去年相若的基本餐飲水平。這筆額外開支已成為許多家庭的核心重擔，調查中有42.8%的受訪家庭，食物開支已佔其家庭總支出超過四成。

## (二) 價格成食物抉擇指標，營養重視度大跌**10.3**個百分點，時刻節流成對策

在沉重的經濟壓力及經濟不景下，食品價格的影響力已無處不在。調查顯示，有近八成(79.4%)的受訪者直言，食品價格上漲對其購買決定構成『顯著』或『有一定』的影響。這種壓力直接重塑了市民的消費優次：高達79.6%的受訪者將「價格」列為選擇食品時最看重的因素，其重要性遠超「營養價值」(50.6%)。更值得警惕的是，重視「營養價值」的受訪者比例，較2024年同類調查的60.71%，顯著下降了10.11個百分點，清晰地揭示了營養正成為市民最先被迫犧牲的選項。

為了時刻節省開支，市民已想方設法。除了57.5%的人經常留意特價、55.9%的人轉買平價貨品外，更令人憂慮的是，有近半(49.4%)的市民選擇了最直接的方式——減少購買數量或降低購買頻率。這數據清晰地揭示，市民的節流措施已不僅僅是「精打細算」，而是直接面對「吃不飽」的困境，反映了社區潛在的飢餓問題。

然而，一個值得深思的矛盾現象是，即使在營養攝取面臨挑戰的情況下，仍有62.3%的受訪者自評『昨天所吃食物的營養足夠』。食德好分析，這並非市民盲目自信，而是揭示了一個更深層次的困境：在持續的經濟壓力下，市民可能已被迫降低了對『足夠營養』的標準。當『有得食』就等於『有營養』，這種因資源限制而產生的認知落差，正成為阻礙健康飲食的一大隱形挑戰。事實上，這一點也從我們另一組數據中得到印證：不能夠持續攝取有營養食品的原因中，有近四成(37.3%)的人將其直接歸因於『缺乏相關知識』。

### 未來抉擇：為應對通脹，被迫吃得更少、更差

當被問及「如果食品價格持續上升，將如何應對」時，一個令人憂慮的趨勢浮現：絕大多數人(45.3%)選擇了最直接但對健康最有風險的方式——犧牲食物的質量和數量。相比之下，選擇「減少其他方面開支」以維持飲食水平的，僅有11.2%。

個案故事：「唔係我唔想買，係真係負擔唔起！」

基層長者的生活，充滿了外人難以想像的掙扎。7旬的瓊婆婆(化名)道出她的日常：「有時寧願唔食中午飯，都要等下晝特價先買餸！」另一位長者則在街市中感到徬徨無助：「我而家去到街市都唔知可以買乜，全部都好貴。」

這些真實而沉重的「金句」，為「惜食」與「健康」之間的矛盾寫下註腳。正如強叔（化名）一語道破核心：「有機食物唔係我唔想買，係真係負擔唔起！」這些話語，正是調查中45.3%受訪者「危險抉擇」的縮影，也生動地詮釋了數據背後的無奈與絕望。

「食德好」項目經理盧珏珊(Angela Lo)總結指：「當一日三餐都成了精簡壓縮的對象，這不僅是個人層面的營養不足，長遠更會增加市民患上慢性病的風險。從公共衛生的角度看，這將無可避免地加重未來公共醫療系統的負擔，構成嚴重的社會隱患。陳婆婆的故事告訴我們，這種在購置食物與烹調中的無聲掙扎，已成為基層的日常，這場危機必須引起社會高度重視。」

### (三) 價格、知識、系統成三大挑戰，食德好倡議：

#### 從「分配食物」到「賦予選擇權」

調查結果揭示的困境，與宏觀的氣候及糧食科學分析不謀而合。中大地球與環境科學系教授戴沛權分析指：「隨著全球人口預計在**2050**年才達頂峰，糧食需求將持續上升。然而，糧食供應已面臨嚴峻挑戰，因糧食生產本身會加劇溫室效應，而氣候變化反過來又衝擊農產收成，形成一個結構性的惡性循環，使糧食價格持續上漲。」他指出：「香港的糧食供應高度依賴進口，在這趨勢下必然會更受衝擊。要應對這個長遠挑戰，我們必須從自身做起，透過減少食物浪費及改變膳食結構來有效管理本地的整體糧食需求，同時緩減糧食系統的壓力及對氣候變化的影響。」

綜合上述發現，「食德好」團隊歸納出當前社區糧食安全面臨的三大核心挑戰：

- **價格挑戰 (Price Challenge):** 高昂的食物價格是阻礙健康飲食的最大障礙。
- **知識挑戰 (Knowledge Challenge):** 市民對均衡營養的標準存在誤解，缺乏在有限預算內實踐健康飲食的知識與技巧。
- **系統挑戰 (System Challenge):** 市場缺乏可持續的渠道，讓臨期但優質的食物有效流轉到有需要的市民手中，未能形成商界、市民、環境的三贏方案。

盧珏珊指出：「面對這三大挑戰，我們的援助思維需要升級，從單純的『分配食物』，提升到真正『賦予市民選擇權』的層次。」

## 探求出路：三大建議

### 倡政府、社福、商界攜手回應基層期望

為從基層角度探索前行的出路，「食德好」於8月進行了第二階段的意見調查，訪問161名市民，了解他們對具體解決方案的看法。結果顯示，以下三大方向的建議，能精準回應市民所需：

#### 1. 應對「價格挑戰」：促請政府推行「營養食物券先導計劃」

95%受訪者表示會使用，並給予其4.31分(5分為滿分)的極高幫助度評價。我們促請政府以此為基礎開展研究，並籌劃專款專用針對食物補助的電子券，精準補貼市民購買新鮮蔬果、蛋奶等高營養價值食品。

#### 2. 應對「系統挑戰」：呼籲商界試行「惜食專區」，實現社會共贏

市民對此倡議的購買意願平均分高達**4.07**分。我們樂見已有超市開設特價專區，印證此方向具備高度可行性。我們誠摯呼籲商界合作，設立「惜食專區」，並加強宣傳此舉能為商界減少臨期食物浪費、為市民提供實惠、為環境珍惜食物，創造三贏局面。

#### 3. 應對「知識挑戰」：鼓勵社福界深化「賦能」項目

73.3%受訪者最希望學習「省錢家常菜」。我們呼籲社福界夥伴深化「賦能項目」，從「派飯」走向「派營養、教知識」，開辦更多切合基層需要的烹飪及預算管理工作坊，將能力真正交回市民手中。

## 守護三餐，就是守護未來

食德好總結指，調查已清晰揭示了市民的困境與期望。組織促請政府及商界，特別是大型連鎖超市，以此為基礎，從速行動，共同將這些備受期待的倡議變為現實，為所有香港市民，建立一個更健康、更有韌性、更公平的糧食安全網。「守護每一個家庭的三餐，就是在守護我們社會的未來。」

營辦食德好項目的慈善團體 - 綠德好有限公司行政總監袁德志表示：「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。食德好將繼續其使命，未來更會投放更多資源，推動社區糧食安全議題教育和倡議工作，促進社會健康，讓全民食得好。」

為即時回應調查所揭示的嚴峻警號，「食德好」於今日發佈會上，正式啟動年度大型食物募捐及公眾參與活動——「食德有營過中秋2025」。我們旨在化研究為行動，立即將調查中倡議的「官商社協作」精神付諸實踐。

活動反應熱烈，在正式啟動前，已率先獲得近300個企業及社區伙伴支持，展現了強大的社區互助精神。當中，「中秋惜食約章」已獲275個單位簽署；「中秋加餸愛心行動」有121個單位參與；而「月餅回收行動」亦已得到來自 企業、物業管理公司及社區組織等共271個伙伴 支持，將合力營運遍佈全港的100個公眾回收點。

我們在此基礎上，正式邀請社會各界同心協力，將這股力量推向高峰，為基層市民送上有尊嚴、有營養的節日祝福。今年的活動將繼續聚焦三大核心行動：

1. 「中秋惜食約章」：誠邀全港企業簽署約章，承諾推動節日惜食，將傳統的賀禮開支，轉化為更具意義的食物捐贈，直接支援基層。
2. 「中秋加餸愛心行動」：動員企業員工，以公司或部門為單位，籌集米、麵、麥片、罐頭等指定的營養健康食物，為弱勢社群的節日餐桌「加餸」。
3. 「月餅回收行動」：將於**2025年8月27日至10月1日**期間，在全港設立多個公眾回收點，收集市民及企業捐贈的月餅及節日食品。（公眾回收點的截止時間為10月1日下午6:00）

建基於此穩固的基礎上，「食德好」於今日發佈會，正式啟動「食德有營過中秋」的公眾參與階段。我們在此懇請廣大市民，積極支持「月餅回收行動」，透過捐贈食物、參與義工服務或直接捐款，共同為有需要的家庭，送上一個溫暖而有營的中秋。

---

備註：

「月餅回收行動」收集期：8月27日 至 10月1日

 公眾回收點：

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=12EcMxxhzUNvTRHJi7Ezr7xcOFaSczH8&usp=sharing>

---



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2025年3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。

請支持 #食德好 #食物拯救 工作：

#捐款 至星展銀行戶口：016-478-783284618 (Community Leap Limited) / 轉數快ID：107395030

#即時網上捐款 或 #月捐之友：foodgrace.org.hk/zh-hk/donation

#食物捐贈 WhatsApp號碼：9850 3891

#### 傳媒查詢：

食德好項目經理

盧珏珊(Angela)

電郵：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